

A Comparison of Resilience, Stress, Anxiety, and Depression Between Divorced and Non-Divorced Women

1. Zahrasadat Mirmohammadi*: Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: Yasna.mob@gmail.com



Abstract:

Objective: The present study aimed to compare resilience, stress, anxiety, and depression between divorced and non-divorced women.

Methods and Materials: This study employed a causal-comparative (ex post facto) design. The statistical population consisted of divorced and non-divorced women residing in the target city in 2019. The sample included 60 participants, comprising 30 divorced women and 30 non-divorced women, selected through convenience sampling. Data were collected using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). Data analysis was conducted using SPSS software. After confirming the normality of data distributions, independent samples t-tests and multivariate analysis of variance (MANOVA) were performed to test the study hypotheses.

Findings: The results of the independent samples t-test revealed a significant difference between divorced and non-divorced women in resilience ($t = -2.398, p = 0.020$), with non-divorced women reporting higher resilience levels. Significant differences were also found in stress ($t = 2.640, p = 0.011$), anxiety ($t = 2.664, p = 0.010$), and depression ($t = 3.572, p = 0.001$), indicating higher levels of psychological distress among divorced women. Furthermore, MANOVA results demonstrated significant group effects for resilience ($F = 5.749, p = 0.020$), stress ($F = 6.967, p = 0.011$), anxiety ($F = 7.097, p = 0.010$), and depression ($F = 12.762, p = 0.001$). The largest effect size was observed for depression ($\eta^2 = 0.180$), suggesting that marital status had the strongest influence on depressive symptoms.

Conclusion: The findings indicate that divorced women exhibit lower resilience and higher levels of stress, anxiety, and depression compared with non-divorced women. These results highlight the substantial psychological impact of divorce and underscore the importance of counseling services, social support programs, and resilience-enhancing interventions aimed at improving mental health and facilitating post-divorce adjustment among women.

Keywords: Resilience, Stress, Anxiety, Depression, Divorced Women, Mental Health, Psychological Adjustment.

How to Cite: Mirmohammadi, Z. (2027). A Comparison of Resilience, Stress, Anxiety, and Depression Between Divorced and Non-Divorced Women. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 4(3), 1-15.

Received: 20 February 2026

Revised: 31 May 2026

Accepted: 07 June 2026

Initial Publish: 21 June 2026

Final Publish: 23 September 2027



Copyright: © 2027 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

مقایسه انعطاف‌پذیری کنشی، استرس، اضطراب و افسردگی در زنان مطلقه و عادی

۱. زهرا سادات میرمحمدی*^{ID}: گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Yasna.mob@gmail.com

چکیده

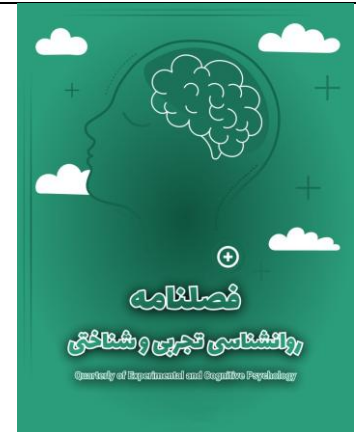
هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه انعطاف‌پذیری کنشی، استرس، اضطراب و افسردگی در زنان مطلقه و زنان غیرمطلقه بود. **مواد و روش:** این پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای (پس‌رویدادی) بود. جامعه آماری شامل زنان مطلقه و غیرمطلقه ساکن شهر مورد مطالعه در سال ۲۰۱۹ بود. نمونه پژوهش شامل ۶۰ نفر (۳۰ زن مطلقه و ۳۰ زن غیرمطلقه) بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس انعطاف‌پذیری کنشی کانر و دیویدسون (CD-RISC) و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-۲۱) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند. پس از بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون تی دو نمونه مستقل و تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین زنان مطلقه و غیرمطلقه در انعطاف‌پذیری کنشی تفاوت معناداری وجود دارد ($t=-2.398$, $p=0.020$) و زنان غیرمطلقه از انعطاف‌پذیری کنشی بیشتری برخوردار بودند. همچنین تفاوت معناداری بین دو گروه در استرس ($t=2.640$, $p=0.011$)، اضطراب ($t=2.664$, $p=0.010$) و افسردگی ($t=3.572$, $p=0.001$) مشاهده شد و زنان مطلقه نمرات بالاتری در این متغیرها کسب کردند. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نیز نشان داد که اثر گروه در انعطاف‌پذیری کنشی ($F=5.749$, $p=0.020$)، استرس ($F=6.967$, $p=0.011$)، اضطراب ($F=7.097$, $p=0.010$) و افسردگی ($F=12.762$, $p=0.001$) معنادار است. بیشترین اندازه اثر مربوط به متغیر افسردگی ($\eta^2=0.180$) بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که زنان مطلقه در مقایسه با زنان غیرمطلقه از انعطاف‌پذیری کنشی پایین‌تر و سطوح بالاتری از استرس، اضطراب و افسردگی برخوردارند. این نتایج بیانگر تأثیر قابل توجه طلاق بر سلامت روان زنان و اهمیت برنامه‌های حمایتی، مشاوره‌ای و مداخلات مثبتی بر ارتقای تاب‌آوری برای کاهش پیامدهای روان‌شناختی پس از طلاق است.

کلیدواژگان: انعطاف‌پذیری کنشی، تاب‌آوری، استرس، اضطراب، افسردگی، زنان مطلقه، سلامت روان

نحوه استناددهی: میرمحمدی، زهرا سادات. (۱۴۰۶). مقایسه انعطاف‌پذیری کنشی، اضطراب و افسردگی در زنان مطلقه و عادی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۴(۳)، ۱-۱۵.



تاریخ دریافت: ۱ اسفند ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۰ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۷ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ چاپ اولیه: ۳۱ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ چاپ نهایی: ۱ مهر ۱۴۰۶



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract**Introduction**

Divorce is widely recognized as one of the most stressful life events and has profound implications for individuals' psychological, social, and emotional well-being. In recent decades, the increasing prevalence of divorce across societies has drawn considerable attention from researchers seeking to understand its consequences on mental health and psychosocial functioning. Divorce not only signifies the dissolution of a marital relationship but also introduces significant changes in economic stability, social support networks, family roles, and personal identity. These changes may increase vulnerability to psychological distress, particularly among women who often face unique social, cultural, and economic challenges following marital dissolution (Oseghale, 2025; Tharakan, 2025). Research has consistently demonstrated that divorced individuals are at greater risk for emotional difficulties, including depression, anxiety, and chronic stress, compared with their married counterparts (Ding et al., 2021; Edwards et al., 2023). Studies conducted in different cultural contexts have further shown that divorced women frequently encounter difficulties in emotional adaptation, social reintegration, and financial adjustment following separation (Iftikhar et al., 2023; Rubab et al., 2023). Mental health outcomes associated with divorce have become an important public health concern because psychological difficulties experienced by divorced women may affect not only their personal well-being but also family functioning and broader social relationships.

Among the factors influencing adjustment to life stressors, resilience has emerged as a crucial protective mechanism. Resilience refers to an individual's capacity to adapt successfully to adversity, recover from setbacks, and maintain psychological well-being despite experiencing stressful events. A substantial body of literature suggests that resilience plays a significant role in protecting individuals against depression, anxiety, and stress and contributes

positively to overall mental health and quality of life (Flora et al., 2021; Song et al., 2021; Weitzel et al., 2022). Individuals with higher resilience are generally better equipped to manage emotional challenges and demonstrate more adaptive coping strategies during periods of crisis. Conversely, low resilience has been associated with increased vulnerability to psychological disorders and reduced capacity to cope with life transitions (Azad-Marzabadi & Haghigatfard, 2021; Schieppatti et al., 2024). Divorce represents a major life transition that can challenge personal coping resources and influence psychological resilience. Research has shown that psychological adjustment following divorce is associated with factors such as attachment security, emotional regulation, self-esteem, and social support (Guzmán-González et al., 2025; Kaleta & Mróz, 2023).

The psychological burden associated with divorce may also manifest through elevated levels of stress, anxiety, and depression. Stress often emerges from uncertainty regarding future life circumstances, economic pressures, childcare responsibilities, and changes in social roles. Anxiety may develop due to concerns about financial security, interpersonal relationships, and future life opportunities. Depression frequently results from experiences of loss, loneliness, diminished social support, and reduced life satisfaction. Previous studies have consistently documented strong associations between stressful life events and psychological distress (Horton et al., 2023; Necho et al., 2020; Ramos et al., 2022). Evidence from research conducted during the COVID-19 pandemic further highlighted the adverse effects of social isolation, uncertainty, and reduced support systems on mental health outcomes (Almutawa & Al-Mutairi, 2021; Heidrich et al., 2025; Juranek et al., 2025). Family conflict, marital discord, domestic violence, and parental separation have likewise been identified as significant predictors of poorer mental health outcomes among women and adolescents (Beni et al., 2023; Obeid et al., 2021; Shaikh et al., 2020). Moreover,

socio-economic stressors, gender inequalities, and reduced social capital have been linked to elevated psychological distress among women across different populations (He et al., 2025; Mwanga et al., 2024; Syed Zahiruddin Bin Syed & Michelle Adlyn Anak Freddie, 2024). Despite growing interest in the consequences of divorce, further comparative studies are needed to examine differences in resilience and psychological distress between divorced and non-divorced women. Therefore, the present study aimed to compare resilience, stress, anxiety, and depression between divorced and non-divorced women.

Methods and Materials

This study employed a causal-comparative (ex post facto) research design. The statistical population consisted of divorced and non-divorced women residing in the target city during the study period. A total sample of 60 participants was selected through convenience sampling, including 30 divorced women and 30 non-divorced women. Eligibility criteria included being between 25 and 45 years of age, possessing at least a high school diploma, having no diagnosed physical or psychological disorders, and, for divorced participants, being in the final stages of legal divorce proceedings or having experienced divorce within the previous two years. Participants also had between one month and ten years of marital experience.

Data were collected using two standardized instruments. Resilience was assessed using the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), a 25-item measure designed to evaluate individuals' ability to adapt to adversity and recover from stressful experiences. Stress, anxiety, and depression were assessed using the 21-item version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), which contains three seven-item subscales measuring each construct separately. After obtaining informed consent, questionnaires were distributed to eligible participants and completed voluntarily.

Data analysis was conducted using SPSS software. Descriptive statistics, including means and standard deviations, were calculated for all variables. The

Kolmogorov–Smirnov test was used to assess normality assumptions. Independent samples t-tests were performed to compare the two groups on resilience, stress, anxiety, and depression. In addition, multivariate analysis of variance (MANOVA) was conducted to evaluate overall group differences across the study variables. Statistical significance was determined at the 0.05 level.

Findings

Descriptive analyses revealed notable differences between divorced and non-divorced women across all study variables. The mean resilience score among divorced women was 28.53 (SD = 16.57), whereas non-divorced women reported a higher mean resilience score of 39.46 (SD = 18.68). Regarding psychological distress indicators, divorced women reported higher levels of stress (M = 13.60, SD = 3.61) compared with non-divorced women (M = 11.16, SD = 3.52). Similarly, anxiety scores were higher among divorced women (M = 12.66, SD = 4.07) than among non-divorced women (M = 9.70, SD = 4.53). Depression scores also differed substantially, with divorced women obtaining a mean score of 13.03 (SD = 3.72) compared with a mean score of 9.00 (SD = 4.93) among non-divorced women.

The results of the Kolmogorov–Smirnov test indicated that the distributions of resilience, stress, anxiety, and depression did not significantly deviate from normality, thereby supporting the use of parametric statistical procedures. Independent samples t-tests demonstrated significant differences between the two groups on all study variables. Divorced women scored significantly lower on resilience ($t = -2.398, p = 0.020$) and significantly higher on stress ($t = 2.640, p = 0.011$), anxiety ($t = 2.664, p = 0.010$), and depression ($t = 3.572, p = 0.001$) than non-divorced women.

Multivariate analysis of variance further confirmed significant group differences. The effect of marital status on resilience was significant, $F(1,58) = 5.749, p = 0.020, \eta^2 = 0.090$. Significant effects were also found for stress, $F(1,58) = 6.967, p = 0.011, \eta^2 = 0.107$; anxiety, $F(1,58) = 7.097, p = 0.010, \eta^2 = 0.109$; and depression, $F(1,58) = 12.762, p =$

0.001, $\eta^2 = 0.180$. Among the examined variables, depression demonstrated the largest effect size, suggesting that marital status exerted the strongest influence on depressive symptoms. Overall, the findings indicate that non-divorced women exhibited more favorable psychological functioning, characterized by greater resilience and lower levels of stress, anxiety, and depression.

Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrate that divorced women experience significantly lower resilience and significantly higher levels of stress, anxiety, and depression than non-divorced women. These results suggest that divorce represents a major psychological challenge that can negatively affect emotional adjustment and overall mental well-being. The observed differences highlight the substantial impact of marital disruption on psychological functioning and underscore the importance of considering divorce as a critical life transition associated with increased vulnerability to mental health difficulties.

Lower resilience among divorced women may reflect the cumulative burden of emotional, social, and economic stressors accompanying marital dissolution. Divorce often disrupts established support systems, alters social roles, and introduces uncertainty regarding future life circumstances. Such changes may weaken individuals' capacity to adapt effectively to adversity and reduce their psychological resources for coping with stress. In contrast, women who remain in stable marital relationships may benefit from ongoing emotional support, shared responsibilities, and stronger social integration, all of which can contribute to higher resilience and psychological stability.

The elevated levels of stress, anxiety, and depression observed among divorced women are consistent with the

notion that major life disruptions can trigger significant emotional distress. Divorce frequently involves experiences of loss, uncertainty, financial strain, loneliness, and concerns about social acceptance. These factors can contribute to persistent psychological pressure and increase the likelihood of emotional difficulties. The particularly strong effect observed for depression suggests that feelings of sadness, hopelessness, and reduced life satisfaction may represent central psychological consequences of marital dissolution.

Taken together, the results indicate that resilience functions as an important psychological resource associated with better adjustment and lower emotional distress. Women with greater resilience may be more capable of managing stressful circumstances and maintaining psychological well-being despite adversity. Therefore, interventions designed to strengthen resilience and enhance adaptive coping skills may be especially beneficial for divorced women. Counseling services, social support programs, psychoeducational interventions, and community-based resources may help reduce psychological distress and facilitate healthier adjustment following divorce.

In conclusion, the present study demonstrated that divorced women differ significantly from non-divorced women in resilience, stress, anxiety, and depression. Non-divorced women exhibited greater resilience and lower psychological distress, whereas divorced women showed increased vulnerability to adverse mental health outcomes. These findings emphasize the importance of providing psychological support and preventive mental health services for divorced women and highlight the need for targeted interventions aimed at promoting resilience and psychological well-being during the post-divorce adjustment process.

افسردگی نیز با احساس غمگینی پایدار، کاهش انگیزش، افت انرژی و کاهش رضایت از زندگی مشخص می‌شود. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که رویدادهای استرس‌زای زندگی از جمله طلاق، تعارضات زناشویی و فروپاشی روابط خانوادگی با افزایش سطوح استرس، اضطراب و افسردگی همراه هستند (Horton et al., 2023; Necho et al., 2020; Ramos et al., 2022).

همچنین پژوهش‌های انجام‌شده در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نیز نشان دادند که مواجهه با شرایط بحرانی و فقدان حمایت اجتماعی می‌تواند سطح این مشکلات روان‌شناختی را به طور قابل توجهی افزایش دهد (Almutawa & Almutawari, 2021; Heidrich et al., 2025; Juranek et al., 2025).

در میان متغیرهای محافظت‌کننده سلامت روان، انعطاف‌پذیری کنشی یا تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای دارد. انعطاف‌پذیری کنشی به توانایی فرد در سازگاری موفق با شرایط دشوار، مدیریت فشارهای روانی و بازگشت به سطح عملکرد مطلوب پس از تجربه رویدادهای استرس‌زا اشاره دارد. افراد دارای انعطاف‌پذیری بالا معمولاً در برابر مشکلات زندگی مقاومت بیشتری نشان می‌دهند و قادرند منابع درونی و بیرونی خود را برای مقابله مؤثر با چالش‌ها بسیج کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری کنشی نقش مهمی در کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس ایفا می‌کند و به عنوان عاملی محافظت‌کننده در برابر پیامدهای منفی بحران‌های زندگی عمل می‌کند (Flora et al., 2021; Song et al., 2021; Weitzel et al., 2022).

همچنین مطالعات جدید نشان داده‌اند که سطوح پایین انعطاف‌پذیری با آسیب‌پذیری بیشتر نسبت به مشکلات روانی و اختلال در سازگاری هیجانی همراه است (Azad-Marzabadi & Haghghatfard, 2021; Schieppatti et al., 2024).

طلاق به عنوان یکی از مهم‌ترین بحران‌های زندگی می‌تواند به طور مستقیم بر سطح انعطاف‌پذیری کنشی افراد اثر بگذارد. بسیاری از زنان پس از

طلاق یکی از مهم‌ترین رویدادهای تنش‌زای زندگی محسوب می‌شود که می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای در ابعاد فردی، خانوادگی، اجتماعی و روان‌شناختی به همراه داشته باشد. در دهه‌های اخیر، افزایش نرخ طلاق در بسیاری از جوامع جهان موجب شده است که پژوهشگران توجه ویژه‌ای به پیامدهای روانی و اجتماعی این پدیده معطوف کنند. طلاق نه تنها پایان یک رابطه زناشویی است، بلکه اغلب با تغییرات اساسی در نقش‌های اجتماعی، وضعیت اقتصادی، روابط خانوادگی، حمایت اجتماعی و احساس امنیت روانی همراه است. از این رو، تجربه طلاق می‌تواند منبعی مهم از فشارهای روانی باشد و زمینه را برای بروز مشکلاتی نظیر استرس، اضطراب، افسردگی و کاهش توانایی سازگاری با شرایط دشوار فراهم سازد (Oseghale, 2025; Tharakan, 2025). مطالعات نشان داده‌اند که آثار طلاق فراتر از فروپاشی یک رابطه عاطفی بوده و می‌تواند کیفیت زندگی، سلامت روان و عملکرد اجتماعی افراد را در دوره‌های طولانی تحت تأثیر قرار دهد. به‌ویژه زنان به دلیل مسئولیت‌های خانوادگی، محدودیت‌های اقتصادی، نگرش‌های فرهنگی و چالش‌های اجتماعی پس از طلاق، در معرض آسیب‌پذیری بیشتری قرار دارند و ممکن است پیامدهای روان‌شناختی شدیدتری را تجربه کنند (Iftikhar et al., 2023; P., 2023; Rubab et al., 2023).

سلامت روان به عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های کیفیت زندگی، تحت تأثیر عوامل فردی و محیطی متعددی قرار دارد. استرس، اضطراب و افسردگی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی هستند که در شرایط دشوار زندگی افزایش می‌یابند. استرس به عنوان واکنش فرد به فشارهای ادراک‌شده محیطی تعریف می‌شود و در صورت تداوم می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات روانی و جسمانی مختلف گردد. اضطراب نیز حالتی از نگرانی، تنش و برانگیختگی هیجانی است که در مواجهه با تهدیدهای واقعی یا ادراک‌شده بروز می‌کند.

در آستانه طلاق نشان داده است که مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌توانند اجتناب تجربی و تمایل به طلاق را کاهش داده و سرمایه عاطفی را افزایش دهند (Broujeni et al., 2024).

پژوهش‌های انجام‌شده در گروه‌های مختلف جمعیتی نیز مؤید ارتباط میان تجارب استرس‌زای زندگی و سلامت روان هستند. برای مثال، مطالعات مربوط به تجارب نامطلوب دوران کودکی نشان داده‌اند که این تجارب با افزایش خطر مشکلات روانی در بزرگسالی همراه هستند (Cigrang et al., 2023; Violanti et al., 2021). همچنین بررسی‌های انجام‌شده در جمعیت‌های مختلف از جمله مادران، کارکنان، سالمندان و افراد دارای شرایط خاص نشان داده‌اند که عوامل اجتماعی و اقتصادی می‌توانند شدت استرس و اختلالات روانی را تحت تأثیر قرار دهند (Gerhards et al., 2022; Mwanga et al., 2024; Гусак et al., 2024). در همین راستا، مطالعات مرتبط با سلامت روان زنان نیز بیانگر آن است که تغییرات ساختاری در زندگی خانوادگی، از جمله طلاق و جدایی، می‌تواند با افزایش مشکلات روان‌شناختی و کاهش رفاه ذهنی همراه باشند (Allen & Goldberg, 2021; Ding et al., 2021; Obeid et al., 2021).

از سوی دیگر، تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که پیامدهای روان‌شناختی طلاق محدود به دوره کوتاه پس از جدایی نیست و ممکن است در بلندمدت نیز ادامه یابد. برای مثال، مطالعات ملی و جمعیتی نشان داده‌اند که افراد مطلقه نسبت به افراد متأهل سطوح پایین‌تری از سلامت روان و سطوح بالاتری از افسردگی، اضطراب و حتی رفتارهای پرخطر را تجربه می‌کنند (Edwards et al., 2023; Fei et al., 2025). همچنین عوامل اقتصادی مرتبط با ازدواج و طلاق نقش مهمی در سازگاری روانی افراد دارند و فشارهای مالی می‌تواند اثرات منفی جدایی را تشدید کند (Syed Zahiruddin Bin Syed & Michelle Adlyn Anak Freddie, 2024). علاوه بر این، برخی مطالعات

طلاق با چالش‌هایی نظیر کاهش حمایت اجتماعی، مشکلات اقتصادی، احساس تنهایی، نگرانی درباره آینده و تغییر در نقش‌های خانوادگی مواجه می‌شوند. این شرایط ممکن است ظرفیت سازگاری آنان را کاهش داده و احتمال بروز مشکلات روان‌شناختی را افزایش دهد. از سوی دیگر، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه موفق عبور از بحران طلاق می‌تواند در برخی افراد به رشد پس از سانحه، افزایش خودآگاهی و تقویت توانایی مقابله منجر شود. با این حال، این پیامدها تا حد زیادی به ویژگی‌های فردی، سطح حمایت اجتماعی، منابع اقتصادی و کیفیت تنظیم هیجانی افراد بستگی دارد (Guzmán-González et al., 2025; Kaleta & Mróz, 2023). پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه سازگاری زنان مطلقه نیز نشان داده‌اند که فرآیند بازسازی زندگی پس از طلاق غالباً با فراز و نشیب‌های هیجانی متعددی همراه است و بسیاری از زنان در مراحل اولیه پس از طلاق سطوح بالاتری از پریشانی روان‌شناختی را تجربه می‌کنند (Iftikhar et al., 2023; Rubab et al., 2023).

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که کیفیت روابط خانوادگی و زناشویی نقش مهمی در سلامت روان زنان دارد. تعارضات زناشویی، خشونت خانگی، نبود حمایت عاطفی و ناپایداری روابط خانوادگی از جمله عواملی هستند که می‌توانند خطر ابتلا به اختلالات روانی را افزایش دهند. در مقابل، وجود روابط حمایتی، سرمایه اجتماعی مناسب و احساس تعلق خانوادگی با سلامت روان بهتر همراه است (He et al., 2025; Mohamad et al., 2022; Shaikh et al., 2020). در این راستا، پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نیز نشان داده‌اند که خشونت خانگی و مشکلات زناشویی با افزایش مشکلات روانی زنان ارتباط معناداری دارند و زنان در معرض تعارضات شدید خانوادگی، آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به افسردگی و اضطراب نشان می‌دهند (Beni et al., 2023; Ghelichkhani et al., 2024). علاوه بر این، بررسی زنان

پس از توضیح اهداف پژوهش و اخذ رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌ها در اختیار زنانی قرار گرفت که تمایل به همکاری داشتند. در مرحله بعد، به‌منظور افزایش قابلیت مقایسه گروه‌ها و کنترل متغیرهای مداخله‌گر، تعداد ۳۰ نفر از زنان غیرمطلقه بر اساس ویژگی‌های سن، سطح تحصیلات و پایگاه اقتصادی-اجتماعی با گروه زنان مطلقه هم‌تاسازی شدند و ابزارهای پژوهش در اختیار آنان نیز قرار گرفت. تمامی شرکت‌کنندگان به‌صورت داوطلبانه در پژوهش حضور داشتند و محرمانگی اطلاعات آنان تضمین شد.

برای سنجش میزان انعطاف‌پذیری‌کنشی از مقیاس کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. این ابزار شامل ۲۵ گویه است که بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «هرگز» تا «همیشه» نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس بین صفر تا ۱۰۰ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر انعطاف‌پذیری‌کنشی و توانایی فرد در سازگاری با شرایط دشوار و استرس‌زا هستند. نقطه برش این مقیاس نمره ۵۰ در نظر گرفته شده است؛ به‌گونه‌ای که نمرات بالاتر از این مقدار بیانگر برخورداری از سطح مطلوب انعطاف‌پذیری‌کنشی است. نسخه فارسی این پرسشنامه توسط محمدی هنجاریایی شده است. در مطالعه وی، ضریب پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰.۸۹ گزارش شد و ضرایب همبستگی گویه‌ها با نمره کل بین ۰.۴۱ تا ۰.۶۴ به دست آمد که نشان‌دهنده روایی مطلوب ابزار است. همچنین در پژوهش سامانی، جوکار و صحراگرد، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰.۸۷ گزارش شد و نتایج تحلیل عاملی نیز ساختار مناسب این مقیاس را تأیید کرد. در همان پژوهش، اعتبار همزمان مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس سرسختی روان‌شناختی اهواز برابر با ۰.۶۴ و در سطح معنی‌داری ۰.۰۰۱ گزارش شد. علاوه بر این، ضرایب پایایی به روش آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب برابر با ۰.۸۳ و ۰.۷۷ به دست آمد که نشان‌دهنده ثبات و هماهنگی درونی مطلوب این ابزار است.

نشان داده‌اند که جنسیت و شرایط اجتماعی می‌توانند در نحوه تجربه پیامدهای طلاق نقش تعیین‌کننده داشته باشند و زنان در بسیاری از موارد آسیب‌پذیری بیشتری را گزارش می‌کنند (Oseghale, 2025; Tharakan, 2025).

با وجود افزایش مطالعات مرتبط با پیامدهای روان‌شناختی طلاق، همچنان نیاز به پژوهش‌های بیشتری در زمینه مقایسه مستقیم زنان مطلقه و زنان غیرمطلقه از نظر شاخص‌های مهم سلامت روان و سازگاری وجود دارد. شناخت تفاوت‌های احتمالی میان این دو گروه می‌تواند در طراحی برنامه‌های پیشگیرانه، خدمات مشاوره‌ای و مداخلات حمایتی مؤثر برای زنان در معرض آسیب نقش مهمی ایفا کند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف مقایسه انعطاف‌پذیری‌کنشی، استرس، اضطراب و افسردگی در زنان مطلقه و زنان غیرمطلقه انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پس‌رویدادی (علی-مقایسه‌ای) بود که با هدف مقایسه انعطاف‌پذیری‌کنشی، استرس، اضطراب و افسردگی در زنان مطلقه و زنان عادی انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان مطلقه و غیرمطلقه ساکن شهر مورد مطالعه در سال ۲۰۱۹ بود. با توجه به ماهیت پژوهش‌های علی-مقایسه‌ای و به‌منظور دستیابی به توان آماری مناسب، حجم نمونه ۶۰ نفر تعیین شد که در دو گروه ۳۰ نفری شامل زنان مطلقه و زنان غیرمطلقه قرار گرفتند. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد. به‌منظور انتخاب گروه زنان مطلقه، ابتدا با مراجعه به مراکز مشاوره خانواده و مراکز مرتبط، فهرستی از زنان مطلقه تهیه شد. سپس براساس ملاک‌های ورود شامل داشتن سن بین ۲۵ تا ۴۵ سال، برخورداری از حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، نداشتن بیماری‌های جسمی و روانی شناخته‌شده، قرار داشتن در مراحل پایانی قانونی طلاق یا سپری نشدن بیش از دو سال از وقوع طلاق، و داشتن سابقه زندگی مشترک بین یک ماه تا ۱۰ سال، افراد واجد شرایط شناسایی شدند.

۰.۷۶ و ۰.۷۶ گزارش شد که بیانگر اعتبار و پایایی مناسب این ابزار در جامعه ایرانی است.

پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌های جمع‌آوری شده وارد نرم‌افزار SPSS شدند و مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی، به منظور توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و متغیرهای پژوهش از شاخص‌هایی نظیر فراوانی، درصد، میانگین، میانه، انحراف معیار و واریانس استفاده شد. همچنین برای نمایش بهتر توزیع داده‌ها از جداول و نمودارهای آماری بهره گرفته شد. در بخش آمار استنباطی، به منظور بررسی تفاوت همزمان زنان مطلقه و غیرمطلقه در متغیرهای انعطاف‌پذیری کنشی، استرس، اضطراب و افسردگی از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) استفاده شد. علاوه بر این، برای مقایسه میانگین هر یک از متغیرها در دو گروه پژوهش، آزمون تی دو نمونه مستقل به کار گرفته شد. پیش از اجرای آزمون‌های استنباطی، مفروضه‌های لازم شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و استقلال مشاهدات مورد بررسی قرار گرفت و سطح معنی‌داری آزمون‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این بخش، ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل انعطاف‌پذیری کنشی، استرس، اضطراب و افسردگی در دو گروه زنان مطلقه و زنان غیرمطلقه ارائه می‌شود. سپس مفروضه‌های آماری بررسی شده و در ادامه، نتایج آزمون تی دو نمونه مستقل و تحلیل واریانس برای مقایسه دو گروه گزارش می‌گردد.

به منظور سنجش افسردگی، اضطراب و استرس از نسخه کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) استفاده شد که توسط لایبوند و لایبوند در سال ۱۹۹۵ طراحی و معرفی گردید. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است و سه خرده‌مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس را ارزیابی می‌کند؛ به طوری که هر خرده‌مقیاس شامل ۷ سؤال است. پاسخ‌دهندگان میزان انطباق هر عبارت با وضعیت خود را بر اساس یک طیف چهاردرجه‌ای از صفر تا سه مشخص می‌کنند. از آنجا که این ابزار نسخه کوتاه‌شده مقیاس اصلی ۴۲ سؤالی است، نمره نهایی هر خرده‌مقیاس پس از محاسبه در عدد دو ضرب می‌شود. گویه‌های ۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷ و ۲۱ مربوط به افسردگی، گویه‌های ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۵، ۱۹ و ۲۰ مربوط به اضطراب و گویه‌های ۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴ و ۱۸ مربوط به استرس هستند. مطالعات روان‌سنجی متعدد ساختار سه‌عاملی این ابزار را تأیید کرده‌اند. آنتونی و همکاران با استفاده از تحلیل عاملی سه عامل افسردگی، اضطراب و استرس را شناسایی کردند که در مجموع ۶۸ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کردند. در پژوهش آنان ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های استرس، افسردگی و اضطراب به ترتیب ۰.۹۷، ۰.۹۲ و ۰.۹۵ گزارش شد. همچنین کراوفورد و هنری در یک نمونه غیر بالینی بزرگ، ضرایب پایایی ۰.۹۴ برای افسردگی، ۰.۹۳ برای استرس و ۰.۸۹ برای اضطراب را به دست آوردند. در ایران نیز سامانی و جوکار پایایی بازآزمایی این ابزار را برای افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰.۸۰، ۰.۷۶ و ۰.۷۷ و ضرایب آلفای کرونباخ را به ترتیب ۰.۸۱، ۰.۷۴ و ۰.۷۸ گزارش کردند. همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی روایی سازه مطلوب این پرسشنامه را نشان داد. در مطالعه‌ای دیگر بر روی نمونه‌ای از جمعیت عمومی شهر مشهد نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای افسردگی، استرس و اضطراب به ترتیب ۰.۷۷،

دوره چهارم، شماره سوم

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها

متغیر	گروه	میانگین	میانه	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
انعطاف‌پذیری کنشی	زنان مطلقه	۲۸.۵۳	۲۷.۰۰	۱۶.۵۷	۷.۰۰	۶۸.۰۰
انعطاف‌پذیری کنشی	زنان غیرمطلقه	۳۹.۴۶	۳۷.۰۰	۱۸.۶۸	۱۰.۰۰	۸۵.۰۰
استرس	زنان مطلقه	۱۳.۶۰	۱۴.۰۰	۳.۶۱	۵.۰۰	۲۰.۰۰
استرس	زنان غیرمطلقه	۱۱.۱۶	۱۰.۰۰	۳.۵۲	۷.۰۰	۱۹.۰۰
اضطراب	زنان مطلقه	۱۲.۶۶	۱۳.۵۰	۴.۰۷	۴.۰۰	۲۰.۰۰
اضطراب	زنان غیرمطلقه	۹.۷۰	۹.۰۰	۴.۵۳	۲.۰۰	۱۸.۰۰
افسردگی	زنان مطلقه	۱۳.۰۳	۱۳.۰۰	۳.۷۲	۵.۰۰	۲۰.۰۰
افسردگی	زنان غیرمطلقه	۹.۰۰	۸.۵۰	۴.۹۳	۱.۰۰	۱۵.۰۰

انعطاف‌پذیری کنشی، استرس، اضطراب و افسردگی به ترتیب برابر با ۰.۵۶۲، ۰.۳۴۳، ۰.۳۹۲ و ۰.۱۳۴ بود که همگی بزرگ‌تر از ۰.۰۵ هستند. بنابراین، فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها تأیید شد. همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد که مفروضه همگنی واریانس‌ها برای متغیرهای انعطاف‌پذیری کنشی، استرس و اضطراب برقرار است؛ اما برای متغیر افسردگی، به دلیل معنادار بودن آزمون لوین، نتیجه آزمون تی در حالت عدم برابری واریانس‌ها ملاک تفسیر قرار گرفت.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین انعطاف‌پذیری کنشی در زنان غیرمطلقه بالاتر از زنان مطلقه است. در مقابل، میانگین استرس، اضطراب و افسردگی در گروه زنان مطلقه بیشتر از گروه زنان غیرمطلقه به دست آمد. بنابراین، در سطح توصیفی می‌توان گفت زنان غیرمطلقه از نظر انعطاف‌پذیری کنشی وضعیت مطلوب‌تری داشتند، در حالی که زنان مطلقه سطوح بالاتری از آشفتگی روان‌شناختی شامل استرس، اضطراب و افسردگی را تجربه کرده‌اند.

پیش از اجرای آزمون‌های استنباطی، مفروضه‌های آماری بررسی شد. نتایج

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که سطح معناداری برای متغیرهای

جدول ۲. نتایج آزمون تی دو نمونه مستقل برای مقایسه متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای استاندارد	F لوین	Sig لوین	t	df	Sig
انعطاف‌پذیری کنشی	زنان مطلقه	۳۰	۲۸.۵۳	۱۶.۵۷	۳.۰۲۵	۰.۶۹۴	۰.۴۰۸	-۲.۳۹۸	۵۸	۰.۰۲۰
انعطاف‌پذیری کنشی	زنان غیرمطلقه	۳۰	۳۹.۴۶	۱۸.۶۸	۳.۴۱۱					
استرس	زنان مطلقه	۳۰	۱۳.۶۰	۳.۶۱	۰.۶۶۰	۰.۰۲۶	۰.۸۷۲	۲.۶۴۰	۵۸	۰.۰۱۱
استرس	زنان غیرمطلقه	۳۰	۱۱.۱۶	۳.۵۲	۰.۶۴۳					
اضطراب	زنان مطلقه	۳۰	۱۲.۶۶	۴.۰۷	۰.۷۴۴	۱.۱۹۲	۰.۲۷۹	۲.۶۶۴	۵۸	۰.۰۱۰
اضطراب	زنان غیرمطلقه	۳۰	۹.۷۰	۴.۵۳	۰.۸۲۷					
افسردگی	زنان مطلقه	۳۰	۱۳.۰۳	۳.۷۲	۰.۶۸۰	۷.۶۱۵	۰.۰۰۸	۳.۵۷۲	۵۳.۹۷۰	۰.۰۰۱
افسردگی	زنان غیرمطلقه	۳۰	۹.۰۰	۴.۹۳	۰.۹۰۰					

مطلقه بیشتر از زنان غیرمطلقه به دست آمد. بنابراین، یافته‌ها نشان می‌دهد زنان مطلقه در مقایسه با زنان غیرمطلقه از انعطاف‌پذیری کنشی پایین‌تر و از استرس، اضطراب و افسردگی بالاتری برخوردار بودند.

نتایج آزمون تی دو نمونه مستقل نشان داد که بین زنان مطلقه و زنان غیرمطلقه از نظر انعطاف‌پذیری کنشی تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین این متغیر در زنان غیرمطلقه بالاتر است. همچنین تفاوت دو گروه در متغیرهای استرس، اضطراب و افسردگی نیز معنادار بود و میانگین هر سه متغیر در زنان

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس برای مقایسه متغیرهای پژوهش در دو گروه

منبع	متغیر	مجموع مربعات	df	مجدور میانگین	F	سطح معناداری	مجدور اتا
اثر گروه	انعطاف‌پذیری کنشی	۱۷۹۳.۰۶۷	۱	۱۷۹۳.۰۶۷	۵.۷۴۹	۰.۰۲۰	۰.۰۹۰
اثر گروه	استرس	۸۸.۸۱۷	۱	۸۸.۸۱۷	۶.۹۶۷	۰.۰۱۱	۰.۱۰۷
اثر گروه	اضطراب	۱۳۲.۰۱۷	۱	۱۳۲.۰۱۷	۷.۰۹۷	۰.۰۱۰	۰.۱۰۹
اثر گروه	افسردگی	۲۴۴.۰۱۷	۱	۲۴۴.۰۱۷	۱۲.۷۶۲	۰.۰۰۱	۰.۱۸۰
خطا	انعطاف‌پذیری کنشی	۱۸۰۹۰.۹۳۳	۵۸	۳۱۱.۹۱۳			
خطا	استرس	۷۳۹.۳۶۷	۵۸	۱۲.۷۴۸			
خطا	اضطراب	۱۰۷۸.۹۶۷	۵۸	۱۸.۶۰۳			
خطا	افسردگی	۱۱۰۸.۹۶۷	۵۸	۱۹.۱۲۰			

غیرمطلقه از انعطاف‌پذیری کنشی بالاتری نسبت به زنان مطلقه برخوردار هستند و در مقابل، زنان مطلقه سطوح بالاتری از استرس، اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند. همچنین نتایج آزمون‌های تی مستقل و تحلیل واریانس نشان داد که تفاوت میان دو گروه در تمامی متغیرهای مورد بررسی معنادار است. این یافته‌ها بیانگر آن است که تجربه طلاق می‌تواند با کاهش ظرفیت سازگاری روان‌شناختی و افزایش آسیب‌پذیری هیجانی همراه باشد و بر ابعاد مختلف سلامت روان زنان تأثیر بگذارد.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، پایین‌تر بودن انعطاف‌پذیری کنشی در زنان مطلقه نسبت به زنان غیرمطلقه بود. این نتیجه با دیدگاه‌های نظری مرتبط با تاب‌آوری و سازگاری روان‌شناختی همسو است که معتقدند رویدادهای تنش‌زای شدید می‌توانند منابع روانی افراد را تضعیف کرده و توانایی آن‌ها را برای مقابله مؤثر با مشکلات کاهش دهند. طلاق معمولاً با مجموعه‌ای از تغییرات ناگهانی در زندگی فرد همراه است؛ تغییراتی که شامل

نتایج تحلیل واریانس نشان داد که اثر گروه بر انعطاف‌پذیری کنشی، استرس، اضطراب و افسردگی معنادار است. مقدار F برای انعطاف‌پذیری کنشی برابر با ۵.۷۴۹ و سطح معناداری آن ۰.۰۲۰ بود. همچنین اثر گروه بر استرس با مقدار F برابر با ۶.۹۶۷ و سطح معناداری ۰.۰۱۱، بر اضطراب با مقدار F برابر با ۷.۰۹۷ و سطح معناداری ۰.۰۱۰ و بر افسردگی با مقدار F برابر با ۱۲.۷۶۲ و سطح معناداری ۰.۰۰۱ معنادار به دست آمد. بر اساس مقدار مجدور اتا، بیشترین اندازه اثر مربوط به افسردگی با مقدار ۰.۱۸۰ بود. در مجموع، نتایج نشان می‌دهد وضعیت زنان غیرمطلقه در انعطاف‌پذیری کنشی مطلوب‌تر است، در حالی که زنان مطلقه سطوح بالاتری از استرس، اضطراب و افسردگی را گزارش کرده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه انعطاف‌پذیری کنشی، استرس، اضطراب و افسردگی در زنان مطلقه و زنان غیرمطلقه انجام شد. نتایج نشان داد که زنان

عوامل می‌تواند سطح استرس ادراک‌شده آنان را افزایش دهد. این یافته با مطالعات متعددی که ارتباط میان بحران‌های زندگی و افزایش استرس را نشان داده‌اند، همسو است (Gerhards et al., 2022; Horton et al., 2023; Juranek et al., 2025). همچنین پژوهش‌های انجام‌شده در شرایط بحران‌های اجتماعی و اقتصادی نشان داده‌اند که زنان در مقایسه با مردان، تأثیرات روانی شدیدتری از فشارهای مزمن تجربه می‌کنند و این موضوع به‌ویژه در افرادی که از حمایت اجتماعی کمتری برخوردارند، برجسته‌تر است (Almutawa & Al-Mutairi, 2021; Mwanga et al., 2024). علاوه بر این، نقش سرمایه اجتماعی در کاهش استرس و ارتقای سلامت روان بارها مورد تأکید قرار گرفته است و کاهش این منابع پس از طلاق می‌تواند یکی از دلایل افزایش استرس در زنان مطلقه باشد (He et al., 2025).

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که زنان مطلقه سطوح بالاتری از اضطراب را نسبت به زنان غیرمطلقه گزارش می‌کنند. این یافته با بسیاری از مطالعات پیشین همسو است و بیانگر آن است که عدم اطمینان نسبت به آینده، نگرانی درباره وضعیت اقتصادی، روابط اجتماعی و مسئولیت‌های خانوادگی می‌تواند به افزایش اضطراب در زنان مطلقه منجر شود. اضطراب در چنین شرایطی اغلب ناشی از پیش‌بینی پیامدهای نامطلوب آینده و احساس کنترل محدود بر شرایط زندگی است. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که تجربه جدایی و فروپاشی روابط خانوادگی با افزایش علائم اضطرابی همراه است و افراد مطلقه نسبت به افراد متأهل در معرض خطر بیشتری برای مشکلات هیجانی قرار دارند (Allen & Goldberg, 2021; Obeid et al., 2021). همچنین مطالعات مرتبط با سلامت روان در شرایط بحرانی نشان داده‌اند که اضطراب یکی از نخستین واکنش‌های روان‌شناختی به تغییرات ناگهانی زندگی محسوب می‌شود و افرادی که از منابع مقابله‌ای ضعیف‌تری برخوردارند، شدت بیشتری از این علائم را تجربه می‌کنند (Necho et al., 2020).

دگرگونی در ساختار خانواده، کاهش حمایت عاطفی، مشکلات اقتصادی، تغییر نقش‌های اجتماعی و نگرانی نسبت به آینده می‌شود. چنین شرایطی ممکن است موجب فرسایش منابع مقابله‌ای و کاهش انعطاف‌پذیری روانی گردد. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌هایی که نقش محافظتی انعطاف‌پذیری در برابر فشارهای روانی را گزارش کرده‌اند، همخوانی دارد. برای مثال، پژوهش‌های انجام‌شده نشان داده‌اند افرادی که از سطح بالاتری از تاب‌آوری برخوردارند، در مواجهه با بحران‌های زندگی و شرایط دشوار، سازگاری بیشتری نشان داده و کمتر دچار مشکلات روانی می‌شوند (Flora et al., 2021; Song et al., 2021; Weitzel et al., 2022). همچنین یافته‌های مربوط به نقش عوامل زیستی و روان‌شناختی در تاب‌آوری نشان می‌دهد که پایین بودن انعطاف‌پذیری می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌پذیری بیشتر در برابر استرس‌های شدید زندگی باشد (Azad-Marzabadi & Haghghatfard, 2021; Schiepati et al., 2024). از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌های انجام‌شده درباره سازگاری پس از طلاق نشان داده‌اند که زنان مطلقه در مراحل اولیه پس از جدایی اغلب با دشواری‌های قابل توجهی در بازسازی هویت فردی و اجتماعی خود مواجه می‌شوند که این امر می‌تواند سطح انعطاف‌پذیری آن‌ها را کاهش دهد (Guzmán-González et al., 2025; Iftikhar et al., 2023).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که میزان استرس در زنان مطلقه به طور معناداری بیشتر از زنان غیرمطلقه است. این نتیجه را می‌توان در پرتو نظریه فشار روانی و انباشت رویدادهای استرس‌زا تبیین کرد. طلاق معمولاً نه به عنوان یک رویداد منفرد، بلکه به عنوان فرآیندی طولانی و پیچیده تجربه می‌شود که با تنش‌های حقوقی، اقتصادی، خانوادگی و اجتماعی همراه است. زنان مطلقه ممکن است با نگرانی درباره تأمین مالی، مسئولیت فرزندان، قضاوت‌های اجتماعی و محدود شدن شبکه‌های حمایتی مواجه شوند و همین

روان‌شناختی، نظریه فشار روانی و مدل‌های حمایت اجتماعی قابل تبیین هستند. همچنین نتایج حاضر با شواهد پژوهشی موجود در زمینه پیامدهای روانی طلاق و نقش محافظتی تاب‌آوری همسو بوده و اهمیت توجه به سلامت روان زنان مطلقه را برجسته می‌سازد (Kaleta & Mróz, 2023; Oseghale, 2025; Pezirkianidis et al., 2023; Tharakan, 2025).

محدودیت‌های پژوهش حاضر باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست، پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای بود و بنابراین امکان استنباط روابط علی-قطعی میان متغیرها وجود ندارد. دوم، حجم نمونه نسبتاً محدود بود و نمونه‌گیری به شیوه در دسترس انجام شد که می‌تواند تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود سازد. سوم، داده‌ها از طریق ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند و احتمال تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل به ارائه تصویری مطلوب از خود وجود داشت. همچنین متغیرهایی نظیر مدت زمان سپری‌شده از طلاق، کیفیت رابطه پیش از طلاق، وضعیت اشتغال و میزان حمایت اجتماعی به طور مستقیم کنترل نشدند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی، روند تغییرات سلامت روان و انعطاف‌پذیری کنشی را در مراحل مختلف پس از طلاق بررسی کنند. همچنین مطالعه نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده نظیر حمایت اجتماعی، عزت‌نفس، سبک‌های مقابله‌ای، وضعیت اقتصادی و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند درک دقیق‌تری از عوامل مؤثر بر سازگاری زنان مطلقه فراهم آورد. اجرای پژوهش در شهرها و فرهنگ‌های مختلف و استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر نیز می‌تواند به افزایش قابلیت تعمیم نتایج کمک کند.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، توصیه می‌شود برنامه‌های حمایتی و مشاوره‌ای ویژه زنان مطلقه در مراکز مشاوره خانواده، سازمان‌های حمایتی و مراکز بهداشت روان گسترش یابد. طراحی مداخلات مبتنی بر ارتقای تاب‌آوری، آموزش مهارت‌های مقابله با استرس، تقویت شبکه‌های حمایت

(Ramos et al., 2022). نتایج پژوهش حاضر نیز در همین راستا نشان می‌دهد که کاهش انعطاف‌پذیری کنشی در زنان مطلقه می‌تواند با افزایش اضطراب آنان همراه باشد.

از دیگر یافته‌های مهم پژوهش حاضر، بالاتر بودن سطح افسردگی در زنان مطلقه نسبت به زنان غیرمطلقه بود. این متغیر در میان متغیرهای مورد بررسی، بیشترین اندازه اثر را نیز به خود اختصاص داد که اهمیت آن را در پیامدهای روان‌شناختی طلاق نشان می‌دهد. افسردگی پس از طلاق می‌تواند ناشی از احساس فقدان، تنهایی، کاهش حمایت عاطفی، افت عزت‌نفس و محدودیت‌های اقتصادی باشد. از منظر نظری، پایان یک رابطه زناشویی اغلب به منزله از دست دادن یکی از مهم‌ترین منابع حمایت روانی تلقی می‌شود و این فقدان می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری احساسات افسرده‌وار گردد. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌هایی که ارتباط میان طلاق و افزایش خطر افسردگی را گزارش کرده‌اند، همخوانی دارد (Ding et al., 2021; Edwards et al., 2023). همچنین مطالعات انجام‌شده در جمعیت‌های مختلف نشان داده‌اند که تجربه رویدادهای استرس‌زای عمده زندگی با افزایش احتمال بروز نشانه‌های افسردگی همراه است (Fei et al., 2025; Gycak et al., 2024). افزون بر این، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وجود تعارضات زناشویی و خشونت خانگی پیش از طلاق نیز می‌تواند آثار روانی پایداری بر زنان برجای بگذارد و خطر افسردگی را حتی پس از پایان رابطه افزایش دهد (Beni et al., 2023; Ghelichkhani et al., 2024).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که طلاق نه تنها یک تغییر حقوقی و اجتماعی، بلکه تجربه‌ای عمیقاً روان‌شناختی است که می‌تواند بر ابعاد مختلف سلامت روان زنان اثرگذار باشد. زنان مطلقه در مقایسه با زنان غیرمطلقه از انعطاف‌پذیری کنشی پایین‌تر و از استرس، اضطراب و افسردگی بالاتری برخوردار بودند. این یافته‌ها از دیدگاه نظریه‌های سازگاری

- Azad-Marzabadi, E., & Haghghatfard, A. (2021). Detection of Six Novel De Novo Mutations in Individuals With Low Resilience to Psychological Stress. *PLoS One*, 16(9), e0256285. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256285>
- Beni, Z. H. M., Alizadeh, A. M., Gazerani, A., Moghaddam, S., & Nikpeyma, N. (2023). Strategies Against Domestic Violence and Its Consequences Amongst Iranian Women: A Review Study. *Journal of Multidisciplinary Care*, 12(1), 46-55. <https://doi.org/10.34172/jmdc.77>
- Broujeni, M. M., Sajjadian, I., & Golparvar, M. (2024). The Effectiveness of the Narrative-Based Acceptance and Commitment Counseling Package on Experiential Avoidance, Affective Capital and Desire to Divorce in Women on the Verge of Divorce. *PWJ*, 5(1), 23-35. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.1.3>
- Cigrang, J., Balderrama-Durbin, C., Snyder, D. K., Parsons, A., Lorko, K., Gupta, A., Slep, A. M. S., Heyman, R. E., Mitnick, D. M., Wijdenes, K. L., & Yahle, C. (2023). Predicting Marital Health From Adverse Childhood Experiences Among United States Air Force Active-Duty Personnel. *Couple and Family Psychology Research and Practice*, 12(4), 218-232. <https://doi.org/10.1037/cfp0000207>
- Ding, D., Gale, J., Bauman, A., Phongsavan, P., & Nguyen, B. (2021). Effects of Divorce and Widowhood on Subsequent Health Behaviours and Outcomes in a Sample of Middle-Aged and Older Australian Adults. *Scientific reports*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93210-y>
- Edwards, A. C., Ohlsson, H., Salvatore, J. E., Stephenson, M., Crump, C., Sundquist, J., Sundquist, K., & Kendler, K. S. (2023). Divorce and Risk of Suicide Attempt: A Swedish National Study. *Psychological medicine*, 54(8), 1620-1628. <https://doi.org/10.1017/s0033291723003513>
- Fei, S., Ren, Y., Lin, Y. C., & Shi, X. (2025). Military Service and Depression Risk Among American Adults: A Cross-Sectional Analysis Based on NHANES Data From 2011 to 2023. *BMJ Military Health*, military-2024-002932. <https://doi.org/10.1136/military-2024-002932>
- Flora, K., Georgiadou, T., Megari, K., Grigoropoulos, I., & Chasiotis, V. (2021). Resilience, Fear of COVID-19 and Their Relationship With Cognitive Functioning and Mood: A Study on the Administrative Staff of the University of Western Macedonia, Greece. *Journal of Ideas in Health*, 4(Special3), 458-565. <https://doi.org/10.47108/jidhealth.vol4.isspecial3.157>
- Gerhards, S. K., Pabst, A., Röhr, S., Lupp, M., & Riedel-Heller, S. G. (2022). Coping With Stress During the COVID-19 Pandemic in the Oldest-Old Population. *European Journal of Ageing*, 19(4), 1385-1394. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00719-w>
- Gheliikhani, F., Moghadam, Z. B., Zareiyan, A., & Namazi, M. (2024). Extended Postpartum Intimate Partner Violence and Its Associated Factors Among Iranian Women: Community-based Cross-sectional Study Design. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 168(2), 535-544. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15907>
- Guzmán-González, M., Gómez, F., Lafontaine, M. F., & Tay-Karapas, K. (2025). Profiles of Psychological Adjustment to Divorce and Separation: Associations With Attachment Insecurity, Forgiveness of the Former Partner, and Emotion Regulation Difficulties. *Journal of marital and family therapy*, 51(3). <https://doi.org/10.1111/jmft.70055>

اجتماعی و توانمندسازی اقتصادی زنان می‌تواند در کاهش پیامدهای منفی روان‌شناختی طلاق مؤثر باشد. همچنین آگاهی‌بخشی عمومی درباره چالش‌های روانی زنان پس از طلاق و تسهیل دسترسی آنان به خدمات سلامت روان می‌تواند نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روان این گروه ایفا کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Allen, K. R., & Goldberg, A. E. (2021). Apart, but Still Together: Separated Parents Living in Limbo During COVID-19. *Journal of marital and family therapy*, 48(3), 845-860. <https://doi.org/10.1111/jmft.12556>
- Almutawa, N., & Al-Mutairi, N. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures on the Mental Health of the General Population in the Gulf Cooperation Council States: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.801002>

- P., O. G. (2023). The Impacts of Divorce on Children: Exploring Consequences and Seeking Legitimate Solutions. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 5(4). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i04.5504>
- Pezirkianidis, C., Parpoula, C., Athanasiades, C., Flora, K., Makris, N., Moraitou, D., Παπαττωνίου, Γ., Vassilopoulos, S. P., Sini, M. P., & Stalikas, A. (2023). Individual Differences on Wellbeing Indices During the COVID-19 Quarantine in Greece: A National Study. *International journal of environmental research and public health*, 20(24), 7182. <https://doi.org/10.3390/ijerph20247182>
- Ramos, J. G., Pérez, M. S. P., Llaguento, F. A. M., & Navarro, E. R. (2022). Burnout and Anxiety Levels in Human Medicine Teachers, COVID-19 Context. *F1000research*, 11, 491. <https://doi.org/10.12688/f1000research.110498.1>
- Rubab, K., Alam, A., Shah, I., Elahi, N., & Khan, H. (2023). Gender-Based Adjustment Problems of Divorcees in Hazara Division, Pakistan. *PLoS One*, 18(11), e0295068. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295068>
- Schiepatti, A., Maimaris, S., Randazzo, S., Maniero, D., Biti, R., Caio, G., Lungaro, L., Carroccio, A., Seidita, A., Scalvini, D., Ciacci, C., Biagi, F., & Zingone, F. (2024). Resilience in Adult Coeliac Patients on a Gluten-Free Diet: A Cross-Sectional Multicentre Italian Study. *Nutrients*, 16(16), 2595. <https://doi.org/10.3390/nu16162595>
- Shaikh, Q., Aljasser, D., & Albalawi, A. M. (2020). Parenting Behaviors, Marital Discord and the Mental Health of Young Females: A Cross-Sectional Study From Saudi Arabia. *Annals of Saudi Medicine*, 40(1), 49-54. <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2020.49>
- Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., Chen, H., Hong-xia, O. U., Li, J., Mathews, C. A., Nutley, S. K., Liu, N., Zhang, X., & Zhang, N. (2021). Psychological Resilience as a Protective Factor for Depression and Anxiety Among the Public During the Outbreak of COVID-19. *Frontiers in psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.618509>
- Syed Zahiruddin Bin Syed, M., & Michelle Adlyn Anak Freddie, M. (2024). Finances in Marriage, the Perspective of Islam on Generation Z. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.6007/ijarbs/v14-i1/20597>
- Tharakan, A. (2025). Trends, Impacts, and Emerging Perspectives on Divorce in Kerala- A Review Approach. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6010260/v1>
- Violanti, J. M., Mnatsakanova, A., Gu, J. K., Service, S., & Andrew, M. E. (2021). Adverse Childhood Experiences and Police Mental Health. *Policing an International Journal*, 44(6), 1014-1030. <https://doi.org/10.1108/pijpsm-06-2021-0085>
- Weitzel, E. C., Löbner, M., Glaesmer, H., Hinz, A., Zeynalova, S., Henger, S., Engel, C., Reyes, N., Wirkner, K., Löffler, M., & Riedel-Heller, S. G. (2022). The Association of Resilience With Mental Health in a Large Population-Based Sample (LIFE-Adult-Study). *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 15944. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315944>
- Гысак, H., Kendall, S., & Nizalova, O. (2024). Exploring Prevalence and Factors Associated With Postpartum Depression Among Ukrainian Women. *European Journal of Midwifery*, 8(July), 1-9. <https://doi.org/10.18332/ejm/188800>
- He, L., Mai, Z., Guan, X., Cai, P., Li, X., Feng, J., & Hung, S. L. (2025). The Moderating Role of Social Capital Between Parenting Stress and Mental Health and Well-Being Among Working Mothers in China. *Healthcare*, 13(2), 117. <https://doi.org/10.3390/healthcare13020117>
- Heidrich, N., Nin, M. S., Almeida, F. B., Hilda Maria Rodrigues Moleda, C., Freese, L., & Barros, H. M. (2025). A Cohort-Based Assessment of Drug Use Trends During the COVID-19 Pandemic: Relationship With Mood and Sociodemographic Factors in Brazil. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1514365>
- Horton, A. G., Franco-Chalco, E., Cuellar, M., Morán-Paredes, G. I., & Cuellar, N. G. (2023). Impact of COVID-19 on Depression, Anxiety, Stress, Coping, and Grief in Pre-Health Professional Students in Lima, Peru. *Hispanic Health Care International*, 22(1), 46-55. <https://doi.org/10.1177/15404153231197599>
- Iftikhar, S., Kainaat, F., & Siddique, M. U. (2023). Reconstructing Lives: Emotional and Social Adaptation of Divorced Women in Lahore, Pakistan. *Annals of Human and Social Sciences*, 4(IV). [https://doi.org/10.35484/ahss.2023\(4-iv\)34](https://doi.org/10.35484/ahss.2023(4-iv)34)
- Juraneck, J., Wojtkiewicz, M., Juraneck, J. K., Szuszkiewicz, J., Jóźwik, M., & Wojtkiewicz, J. (2025). The Effects of General Mental Health Symptomatology, COVID Anxiety, and Sociodemographic Factors on Pandemic-Induced Negative and Positive Trauma Effects: A Polish Survey From the Late Stages of the Pandemic. *Journal of clinical medicine*, 14(10), 3343. <https://doi.org/10.3390/jcm14103343>
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2023). Posttraumatic Growth and Subjective Well-Being in Men and Women After Divorce: The Mediating and Moderating Roles of Self-Esteem. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 3864. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053864>
- Mohamad, Z. S., Bakar, K. A. A., ucsuuniversity.edu.my, A. M. K., Sallehudin, F. U., & May, W. G. C. (2022). The Positive State and Positive Mindset in Building a Positive Relationship: A Review Paper. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(7), e001640. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i7.1640>
- Mwanga, D., Odero, H. O., Kadengye, D. T., Odunga, S. A., Muluve, E., Mugotitsa, B., Wafubwa, R. N., Austrian, K., & Kiwuwa-Muyingo, S. (2024). Gendered Socio-Economic and Mental Health Effects of the COVID-19 Pandemic Among Adults Living in Selected Informal Settlements in Kenya: An Intersectional Analysis. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1469091>
- Necho, M., Birkie, M., Gelaye, H., Beyene, A., Belete, A., & Tsehay, M. (2020). Depression, Anxiety Symptoms, Insomnia, and Coping During the COVID-19 Pandemic Period Among Individuals Living With Disabilities in Ethiopia, 2020. *PLoS One*, 15(12), e0244530. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244530>
- Obeid, S., Karaki, G. A., Haddad, C., Sacre, H., Soufia, M., Hallit, R., Salameh, P., & Hallit, S. (2021). Association Between Parental Divorce and Mental Health Outcomes Among Lebanese Adolescents: Results of a National Study. *BMC pediatrics*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02926-3>
- Oseghale, C. I. (2025). Unpacking the Socio-Economic and Psychological Dimensions of Divorce in Nigeria: Pathways to Understanding and Intervention. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7575960/v1>