رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۱، شماره پیاپی ۷۰، فروردین ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(1), 2022

اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش ریسک طلاق و ناسازگاری زناشویی در زنان متقاضی طلاق

The effectiveness of resilience training to reduce the risk of divorce and marital discord in women seeking divorce

اسماعیل صدری دمیرچی
دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
آرزو مجرد(نویسنده مسئول)
کاندیدای دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
حسین متین
کاندیدای دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

چکیده

طلاق عامل از هم‌گسیختگی ساختار بنیادی‌ترین بخش جامعه، یعنی خانواده است که علاوه بر خانواده بر جامعه نیز تأثیر می‌گذارد. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش ریسک طلاق و ناسازگاری زناشویی در زنان متقاضی طلاق بود. طرح پژوهش نیمه-آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمام زنانی بود که به منظور طلاق در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به دادگستری شهر اردبیل مراجعه کرده بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ زن متقاضی طلاق بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه (یک گروه آزمایشی و یک گروه گواه) گمارده شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های بی‌ثباتی ازدواج MII (ادواردز، جوهانسون و بوث، ۱۹۸۷) و ناسازگاری بیر- استرنبرگ DQ (بیر و استرنبرگ، ۱۹۷۷) استفاده شد. برای گروه آزمایشی آموزش تاب‌آوری در ۸ جلسه یک ساعته و هفته‌ای دو بار برگزار شد، در حالی که گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تاب‌آوری می‌تواند موجب کاهش ریسک طلاق در زنان متقاضی طلاق شود (p<۰/۰۵) اما به طور معناداری قادر به کاهش ناسازگاری زناشویی نشد. این نتایج می‌تواند پشتوانه‌ای برای بکارگیری روش آموزش تاب‌آوری در کاهش ریسک طلاق در زنان متقاضی طلاق باشد تا بدین وسیله مانع فروپاشی بنیان خانواده شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش تاب‌آوری، ریسک طلاق، ناسازگاری زناشویی، زنان متقاضی طلاق.

Esmaeil Sadri Damirchi
Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
Arezoo Mojarrad*
PhD Candidate in Counseling, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili,, Ardabil, Iran.
arezoomojarrad@yahoo.com
Hossein Matin
PhD Candidate in Counseling, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Abstract

Divorce is the cause of the disintegration of the structure of the most fundamental part of society, which means a family In addition to the family, it also affects society. The aim of this study was the effectiveness of Resilience training to reduce the risk of divorce and marital discord in disagreeable women. The method of research was Quasi-experimental and pretest – post-test with the control group. The statistical population included all women who were referred to the Justice Department in Ardabil in order to divorce in 2020-2021. The sample consisted of 30 women seeking a divorce who were selected by the available sampling method and randomly assigned to two groups (one experimental group and one control group). To collect information from questionnaires marital instability MII (Edwards et al, 1987) and Beir- Sternberg discord DQ (Beir & Sternberg, 1977). For the experimental group, resilience training was held in 8 sessions of one hour and twice a week. While the control group did not receive any intervention. The results of the analysis of covariance showed that resilience education can reduce the risk of divorce in women seeking the divorce ($p < 0.05$) but was not able to significantly reduce marital incompatibility. These results can support the use of resilience education to reduce the risk of divorce in women seeking a divorce, thereby preventing the collapse of the family foundation.

Keywords: *Resilience training, risk of divorce, marital discord, Women seeking divorce.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : آبان ۱۴۰۰** **پذیرش: بهمن ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]

مقدمه

خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در یک فضای مادی و روانی خاص به سر می‌برند. خانواده یک نظام اجتماعی و طبیعی است که ویژگی‌های خاص خود را دارد. این نظام اجتماعی، مجموعه‌ای از قواعد و اصول را ابداع و برای اعضای خود نقش‌های متنوعی تعیین می‌کند (وو و پنینگ[۱]، ۲۰۱۸). روابط مناسب در جامعه بر اساس روابط مناسب در خانواده شکل می‌گیرد و هر اندازه روابط درون خانواده مناسب‌تر باشد، خانواده و به تبع آن جامعه از ثبات و استحکام بیشتری برخوردار است (صباغی، صالحی و مقدم‌زاده، ۱۳۹۶). علی‌رغم اینکه در روابط زناشویی و خانوادگی بسیاری از نیازهای انسان برآورده می‌شود، با این وجود، برخی از عمیق‌ترین آسیب‌ها در این روابط رخ می‌دهد (کاوه فراسانی، ۱۳۹۹).

یکی از شایع‌ترین و مهم‌ترین آسیبی که نهاد خانواده را تهدید می‌کند طلاق[۲] است. تجربه طلاق، سازگاری افراد را در تمام ابعاد روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی تحت‌تأثیر قرار داده و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده می‌شود (یوسفی، کریم‌پور و عزیزی، ۱۳۹۶). طلاق باعث افزایش استرس و افسردگی، افت بهداشت روانی، کاهش کیفیت زندگی، افزایش تنش‌های روانی و کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن می‌شود (اسچان، اسچولز، اسچاچینگر و ووگل[۳]، ۲۰۱۹) که نتیجه آشفتگی و اختلال در روابط زناشویی است (ژانگ، دان و وارد[۴]، ۲۰۱۹). افراد دارای میل به طلاق بیشتر هیجان‌های منفی و کمتر هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند و غالباً از مهارت‌های ارتباطی ضعیفی برخوردارند (هتمی، مک‌درموت و عاوز[۵]، ۲۰۱۵). میل به طلاق به معنای میزان تمایل و علاقه‌مندی زوجین به جدا شدن و گسستن روابط زناشویی است (اورسپرک، ولساک، پونوکنی و بارث[۶]، ۲۰۱۹). میل به طلاق دارای سه بعد شناختی (تصورات افراد درباره طلاق)، عاطفی (احساس‌ها و عاطفه‌های مثبت و منفی درباره طلاق) و رفتاری (انجام اعمال و رفتارهایی برای انجام یا عدم انجام طلاق) است (نظری، رسولی، داورنیا، حسینی و بابایی گرمخانی، ۱۳۹۴). تقاضا و تصمیم برای طلاق نتیجه فشارهای شدیدی است که حداقل به یکی از همسران وارد می‌شود (شان، شولز، شاچینگر و ووگل[۷]، ۲۰۱۹). طلاق یا تقاضای آن معتبرترین شاخص نشان‌دهنده مشکل در روابط زناشویی و گسستگی عاطفی بین زوجین می‌باشد (اندری، دویلد و میوفلز[۸]، ۲۰۱۹). پس، یکی از مشکلات زوجین متقاضی طلاق، کاهش سازگاری زناشویی است (فایی، کالرا، سابرامانیام، شاه، کاماث و پاخار[۹]، ۲۰۱۳).

سازگاری زناشویی مفهومی است که نخستین بار توسط اسپانیر[۱۰] (۱۹۷۶) ارائه شد، او سازگاری زناشویی را وضعیتی توصیف می‌کند که در آن، زن و شوهر بیشتر وقت‌ها احساس خوشبختی در زندگی و رضایت از یکدیگر دارند و روابط رضایتمند زوجین از راه علاقه متقابل، مراقبت از همدیگر و پذیرش تفاهم قابل ارزیابی است (اسپانیر، ۱۹۷۶). سازگاری زناشویی رفتاری انطباقی است که در آن زوج‌ها، نیازهای یکدیگر را پاسخ می‌گویند، طی این فرایند همسران فرا می‌گیرند که چگونه با گذشت زمان در امور گوناگون با یکدیگر مشارکت و سازش کنند و خود را با شرایط پیش آمده سازگار کنند (رائو[۱۱]، ۲۰۱۷). سازگاری زناشویی عاملی است که سلامت خانواده و احساس شادمانی را افزایش می‌دهد (حسین، سیدیکو و حبیب[۱۲]، ۲۰۱۷). سازگاری زناشویی فرایندی است که در آن زوجین از ازدواج خود احساس رضایت و شادمانی می‌کنند (دورگات و کیسا[۱۳]، ۲۰۱۸). این سازه نشان‌دهنده وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از زندگی مشترک دارند (گلدفرب، ترودل، بویر و پریویلی[۱۴]، ۲۰۱۹). زوجین سازگار توافق زیادی با هم دارند، از روابط خود با

1. Wu & Penning
2. divorce
3. Schaan, Schulz, Schachinger & Vogele
4. Zheng, Duan & Ward
5. Hatemi, McDermott & Eaves
6. Auersperg, Vlasak, Ponocny & Barth
7. Schaan, Schulz, Schachinger & Vogele
8. Andre, Dewilde & Muffels
9. Faye, Kalra, Subramanyam, Shah, Kamath & Pakhare
10. Spanier
11. Rao
12. Hossain, Siddique & Habib
13. Durgut & Kisa
14. Goldfarb, Trudel, Boyer & Preville

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]

همسر احساس رضایت می‌کنند، درباره مسائل مالی با کمک همسر خود برنامه‌ریزی می‌نمایند و نحوه گذراندن اوقات فراغت همراه با شریک خود لذت می‌برند (سیرهینلوغلو، تپ و سیرهینلوغلو[1]، ۲۰۱۷). در مقابل ناسازگاری زناشویی به معنای نارضایتی، عدم احساس خوشبختی، عدم توافق در تصمیم‌گیری‌ها و ارتباط نامناسب است. از سوی دیگر ناسازگاری زناشویی با پیامدهای منفی متعددی نظیر افزایش مشکلات روان‌شناختی، طلاق و سایر آسیب‌های اجتماعی همراه می‌باشد (رحمانی‌فر و ابراهیمی، ۱۳۹۷). در این میان سازه‌ای که می‌تواند در کاهش ناسازگاری زناشویی و کاهش ریسک طلاق نقش داشته باشد تاب‌آوری[2] است. مفهوم تاب‌آوری بینش امیدوارکننده‌ای را جهت تسهیل رشد و پیشرفت فرد بعد از شرایط سخت ایجاد می‌کند (شفر، وان ویوجت و مونن[3]، ۲۰۲۰). تاب‌آوری به این مسئله می‌پردازد که فرد علی‌رغم قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطر می‌تواند توانش اجتماعی خود را بهبود داده و بر مشکلات غلبه کند. عوامل تاب‌آور باعث می‌شوند که فرد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت‌های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی استفاده کند و از این چالش‌ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره جوید و از آن سربلند بیرون آید (ماستن[4]، ۲۰۱۸). تاب‌آوری به عنوان توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط دشوار تعریف و باعث می‌شود که فرد در برابر استرس‌های روزمره زندگی از خود انعطاف نشان دهد و خود را با تغییرات محیطی تطبیق دهد. در نتیجه رویدادهای استرس‌آور زندگی روزمره نمی‌تواند باعث آسیب جدی در فرد شود و از سویی دیگر تاب‌آوری پایین باعث می‌شود که فرد نتواند بعد از مواجهه با رویدادهای استرس‌آور به حالت قبلی خود برگردد (وو[5] و همکاران، ۲۰۱۳). با وجود اینکه تاب‌آوری تا حدی یک ویژگی شخصی و حاصل تجربه‌های محیطی است، افراد می‌توانند ظرفیت تاب‌آوری خود را با آموختن برخی از مهارت‌ها افزایش دهند. به عبارت دیگر تاب‌آوری یک ویژگی ثابت و تغییرناپذیر شخصیتی نیست و افراد ظرفیت بازسازی آن را دارند (مک‌لئود، ماسیچ، هاوکینز، السگارد و ویکر[6]، ۲۰۱۶). چارچوب تاب‌آوری کامپفر[7] (۱۹۹۹) یک مدل تبادلی تاب آوری است، و شامل «هم سازه فرایند و هم سازه پیامد» است. این مدل کمتر بر چرخه تخریب و انسجام مجدد تأکید دارد و تا اندازه‌ای بر ماهیت تعاملی محتوای محیطی و تاب‌آوری درونی (فرایندهای تبادلی محیطی- شخص) و عوامل تاب‌آوری درونی و پیامدهای انسجام مجدد (فرایندهای تاب‌آوری) گرایش یافته است. فرایندهای تاب‌آوری شامل فرایندهای منحصر به فرد کنار آمدن است که از طریق مواجهه‌های قبلی فرد با چالش و استرسورها آموخته شده‌اند. فریدمن[8] این فرایند را «سرچشمه تاب‌آوری» نامیده است. متغیرهای مدل به شرح زیر است: استرسورها، عوامل خطرآفرین محیطی، عوامل حفاظتی محیطی، فرایندهای تبادلی محیط-شخص، عوامل شناختی، عوامل هیجانی، عوامل معنوی و مهارت‌های رفتاری (ریف، فریدمن، موروزینک و تسنکووا[9]، ۲۰۱۲). پژوهش‌های اندکی در زمینه تاب‌آوری خانواده صورت گرفته است که تنها یک یا چند بُعد خانواده مورد توجه قرار گرفته است، مانند تاب‌آوری و الگوی ارتباطی خانواده (کاسیس، آرتز، اسکامبور، اسکامبور و مولدنهار[10]، ۲۰۱۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در خانواده‌های تاب‌آور از مهارت‌های حل‌مسأله شناختی به خوبی استفاده می‌شود (برگر و ویز[11]، ۲۰۰۹). پژوهشگران دریافته‌اند خانواده تاب‌آور مانند مهارت‌های شناختی، ثبات فرهنگی و حمایت اجتماعی برخوردار هستند و توانایی استفاده از مهارت‌های هیجانی را به طور فعال دارند. هیجانات و منطق از مؤلفه‌های ضروری در تاب‌آوری خانواده هستند (وستفال و وودوارد[12]، ۲۰۱۰) همچنین برخی پژوهش‌ها مثل آقامحمدیان شرباف، سیدزاده دالویی، فرخی، بهاری و مصطفی‌پور (۲۰۲۰)، لیاس، کامیش، اورتا، کومار[13] و گلدن (۲۰۱۸)، پییر و

1. Cirhinlioglu, Tepe & Cirhinlioglu
2. Resilience
3. Scheffers, Van Vugt, & Moonen
4. Masten
5. Wu
6. MacLeod S, Musich S, Hawkins K, Alsgaard K, Wicker
7. Kumpfer
8. Friedman
9. Ryff, Friedman, Morozink & Tsenkova
10. Kassis, Artz, Scambor, Scambor, Moldenhauer
11. Berger R, Weiss
12. Westphal RJ, Woodward
13. Lias, Comish, Aureta, Kummar & Golden

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]

هیلمن[1] (۲۰۱۴)، ترنی[2] (۲۰۱۵)، جویسه، شند، تاقه، لارنت، بریانت و هاروی[3] (۲۰۱۸) و کارد[4] (۲۰۱۸) و فیضی‌خواه، حسن‌زاده و عباسی (۱۴۰۰) حاکی از اثربخشی آموزش توانمندسازی در کاهش تعارضات زناشویی و استحکام بنیان خانواده است. آمار منتشره در زمینه طلاق در جهان و ایران گویای این است که رضایت، سازگاری و امیدواری زوجین به آسانی قابل دسترس نیست و هر روز می توان شاهد ارائه نرخ‌های بالاتری از میزان طلاق و زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌درمانی بود (فیضی‌خواه، حسن‌زاده و عباسی، ۱۴۰۰). از سوی دیگر با توجه به اهمیتی که تاب‌آوری می‌تواند در استحکام زندگی و افزایش رضایت و موفقیت در زندگی می‌تواند داشته باشد و با توجه به اینکه زنان نقش مؤثرتری در گواه شرایط بحرانی و استرس‌آور خانواده می‌توانند داشته باشند، هدف پژوهش حاضر تعیین نقش آموزش تاب‌آوری بر کاهش ریسک طلاق و ناسازگاری زناشویی در زنان متقاضی طلاق شهر اردبیل است.

روش

طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری را تمام زنانی که در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به منظور طلاق به دادگستری شهر اردبیل مراجعه کرده بودند، تشکیل می دادند که از بین آن‌ها ۳۰ نفر (۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه گواه) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزاری شدند. معیارهای ورود به پژوهش داشتن پرونده کامل طلاق در دادگستری و ساکن بودن در شهر اردبیل حداقل به مدت پنج سال (به دلیل شرایط فرهنگی مختلف در هر شهر)، عدم سابقه طلاق، نداشتن سابقه بیماری روانی و پرونده روانپزشکی و ملاک خروج از پژوهش غیبت بیش از یک جلسه در جلسات آموزشی، عدم رعایت قوانین جلسه (مثل رعایت نظم جلسه آموزشی، رعایت احترام متقابل و...) و عدم انجام تکالیف بود. به گروه آزمایشی آموزش تاب‌آوری در ۸ جلسه یک ساعته و هفته ای دو جلسه ارائه شد ولی گروه گواه هیچ نوع آموزشی دریافت نکردند، پس از یک هفته پس‌آزمون اجرا شد. همچنین به دلیل شیوع ویروس کرونا در حین پژوهش، جلسات آموزشی در فضای بزرگ و با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی انجام شد و فضای آموزشی قبل و بعد از آموزش ضدعفونی شد. به منظور رعایت اختلاق پژوهشی قبل از انجام هر کاری هدف پژوهش و اصل محرمانه بودن اطلاعات به مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه آنها جلب شد و رضایت کتبی اخذ گردید و توضیح داده شد که در هر مرحله‌ای از پژوهش اگر رضایت نداشته باشند می‌توانند از فرایند پژوهش خارج شوند و هیچ اجباری برای مشارکت وجود ندارد. همچنین جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس چندمتغیره در نرم‌افزار SPSS-21 استفاده شد.

ابزار سنجش

آزمون شاخص بی‌ثباتی ازدواج (MII)[5]: پرسشنامه شاخص بی‌ثباتی ازدواج توسط ادوارز، جوهانسون و بوث[6] (۱۹۸۷)، برای سنجش و اندازه‌گیری بی‌ثباتی ازدواج بخصوص مستعد طلاق بودن تدوین شده است. پاسخ‌ها به صورت هرگز صفر، گاهی۱، اغلب اوقات۲، خیلی اوقات۳ نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین، حداقل و حداکثر نمره این شاخص به ترتیب صفر و ۴۲ خواهد بود. بالاتر بودن نمره نشانگر بی‌ثباتی ازدواج احتمال بالای طلاق می‌باشد و پایین بودن نمره نشانگر ثبات ازدواج می‌باشد. ادواردز و همکاران (۱۹۸۷) در پژوهش خود پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ را ۰/۸۵ گزارش کردند و روایی محتوای پرسشنامه را نیز تائید کردند. در پژوهش آسا و نکان[7] (۲۰۱۷) روایی محتوا به روش کیفی شاخص «شاخص بی‌ثباتی ازدواج» توسط ده نفر از متخصصان روانشناسی مورد تائید قرار گرفت. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ ۰/۹۱ بدست آمد. در پژوهش یاری‌پور (۱۳۹۰) روایی محتوا به روش کیفی «شاخص بی‌ثباتی ازدواج» توسط ۱۵ نفر از مدرسین دانشگاه آزاد واحد رودهن تائید شد. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش رضایی، بوستانی‌پور و حبیبیان (۱۳۹۲) «شاخص بی‌ثباتی ازدواج» روایی

1. Peer & Hillman
2. Terni
3. Joyce, Shand, Tighe, Laurent, Bryant & Harvey
4. Card
5. marital instability index
6. Edwards, Johnson & Booth
7. Asa & Nkan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]

همگرایی با «پرسشنامه صمیمیت زناشویی» ضریب همبستگی ۰/۵۳- گزارش شده است و روایی افتراقی با «پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر» ضریب همبستگی ۰/۵۶- گزارش شد. در پژوهش اسلام باباحیدری، عسگری و ضرغامی حاجبی (۱۴۰۰) روایی محتوا به روش کیفی مورد تائید ۱۰ نفر از مدرسین گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم قرار گرفته است و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بر روی ۲۰۲ زوج (۲۰۲ مرد و ۲۰۲ زن) ۰/۸۵ به دست آمده است. همچنین ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه ناسازگاری بیر – استرنبرگ (DQ)[1]: پرسشنامه ناسازگاری توسط بیر و استرنبرگ (۱۹۷۷) تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۰ آیتم است که برای سنجش دو بعد یک رابطه زناشویی طراحی شده است. اختلاف یا تعارض و درجه ناخشنودی که با اختلافات همراه است. آیتم‌ها به صورت جداگانه نمره‌گذاری می‌شوند. در نمره‌گذاری هر مورد به طور جداگانه در یک مقایس لیکرت ۷ درجه‌ای مشخص می‌شوند، نمره بیشتر نشان‌دهنده درگیری بیشتر و ناخشنودی بیشتر است (قمری کیوی، کریمی یوسفی، خشنودنیای چماچائی و صادقی ولنی، ۱۳۹۴). در پژوهش بیرو استرنبرگ (۱۹۷۷) گزارش شد که روایی همزمان این پرسشنامه ۰/۷۳ بوده و میزان پایایی به روش همسانی درونی آن ۰/۸۳ است. همچنین در پژوهش مجرد (۱۳۹۶) میزان پایایی این پرسشنامه همچنین ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است همچنین روایی محتوا به روش کیفی مورد تائید ۷ نفر از متخصصان روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی قرار گرفته است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

برنامه آموزش تاب‌آوری بر اساس مدل کامپفر (۱۹۹۹) ارائه شده است. که در تاب‌آوری بر ترکیب سه عامل شخص- فرایند و بافت تأکید می‌کند و یک مدل تبادلی است که هم شامل سازه فرآیند و هم سازه پیامد است و بر ماهیت تعاملی محتوای محیطی و تاب‌آوری درونی (فرایند تبادلی محیطی-شخص) و عوامل تاب‌آوری درونی و پیامدهای انسجام مجدد (فرایندهای تاب‌آوری) تأکید می‌شود. پروتکل آموزشی که بر اساس مدل کامپفر طراحی شده، مشتمل بر ۸ جلسه و با تأکید بر هر دو عامل درونی و محیطی ساخته شده است. خلاصه برنامه آموزش تاب‌آوری بر اساس مدل کامپفر (۱۹۹۹) در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول۱. خلاصه برنامه آموزش تاب‌آوری

جلسات	اهداف	محتوا	تکلیف
۱	پیش‌آزمون و ارائه توضیح خطوط کلی جسات برای اعضا	معرفی پژوهشگر- معرفی اعضاء- اجرای پیش-آزمون	رهنمودهایی برای مشارکت اعضاء و تشریح چگونگی انجام کار
۲	آشنایی با مفهوم تاب‌آوری	تعریف تاب‌آوری- معرفی خصوصیات افراد تاب‌آور (شادی- خردمندی و بینش- شوخ-طبعی- همدلی- قابلیت‌های ذهنی- هدفمندی در زندگی- ثبات قدم)	شناخت موقعیت‌های ناخوشایند زندگی و بیان راهکارهای استفاده شده در آن موقعیت‌ها
۳	آشنایی با عوامل حمایتی داخلی	مفهوم خوش‌بینی- عزت‌نفس- منبع کنترل	شناخت استعدادها و علایق در حوزه‌های مختلف (ورزشی، هنری، تحصیلی و غیره)
۴	آشنایی با عوامل حمایتی بیرونی	سیستم حمایتی اجتماعی- مسئولیت‌پذیری فردی و پذیرش نقش‌های معنی‌دار	بیان تجاربی که در آن احساس تعلق و باارزش‌بودن و تمایل به مشارکت کردن را داشته‌اند و خواهند داشت.
۵	آشنایی با راه‌های ایجاد تاب‌آوری	برقراری و حفظ ارتباط با دیگران- چهارچوب دادن به استرس‌ها- پذیرفتن تغییر	به کارگیری راهکارهای ارائه شده در جلسات در موقعیت‌های مختلف
۶	ادامه راه‌های ایجاد تاب‌آوری	هدفمندی و امید داشتن نسبت به آینده- عمل کردن	استفاده از تکنیک‌ها در جهت اهداف کوتاه مدت و تلاش برای عملیاتی کردن اهداف
۷	ادامه راه‌های ایجاد تاب‌آوری	خودآگاهی- پرورش اعتماد به نفس- خودمراقبتی	بیان نقاط قوت و ضعف از دیدگاه خود و اطرافیان نزدیک و عوامل بازدارنده و تقویت-کننده در جهت رشد

1. Beier- Sternberg discord questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]

۸	پس‌آزمون و جمع‌بندی	دستاوردهای جلسات- مرور جلسات قبل و بیان نظرات و بازخورد افراد در رابطه با جلسات ارائه شده

یافته ها

در پژوهش حاضر، میانگین و انحراف‌استاندارد سنی گروه آزمایشی به ترتیب ۳۶/۱۱ و ۱۰/۲۳ و میانگین و انحراف‌استاندارد گروه گواه ۳۷/۵۶ و ۹/۶۵ است. همچنین در گروه آزمایش ۷۴ درصد مشارکت‌کنندگان از جهت وضعیت اقتصادی متوسط ۲۱ درصد ضعیف و ۵ درصد دارای وضعیت اقتصادی بالا بودند. همچنین در گروه گواه نیز ۷۱ درصد مشارکت‌کنندگان از جهت وضعیت اقتصادی متوسط ۲۳ درصد ضعیف و ۶ درصد دارای وضعیت اقتصادی بالا بودند. همچنین در گروه آزمایشی ۷۶ درصد مشارکت‌کنندگان خانه‌دار، ۱۳ درصد دارای شغل دولتی و ۱۱ درصد دارای شغل آزاد بودند. در گروه گواه نیز ۷۹ درصد مشارکت‌کنندگان خانه‌دار ۹ درصد دارای شغل دولتی و ۱۲ درصد دارای شغل آزاد بودند. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف‌استاندارد در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها گزارش شده‌اند.

جدول۲. میانگین و انحراف‌استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها		میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
ریسک طلاق	پیش‌آزمون	۷/۹۳	۱/۷۹	۰/۴۹	۲۵
	پس‌آزمون	۳/۳۶	۰/۷۰۳	۰/۵۱	-۰/۰/۴۳
گروه گواه	پیش‌آزمون	۷/۱۳	۳/۷۳	۰/۵۶	-۰/۳۹
	پس‌آزمون	۶/۶۰	۳/۹۶	۰/۲۸	-۰/۴۶
میزان توافق	پیش‌آزمون	۵۱/۱۳	۴/۲۰	-۰/۰۶	-۰/۰۱
	پس‌آزمون	۳۷/۵۳	۱۰/۹۷	۰/۳۲	-۰/۲۲
گروه گواه	پیش‌آزمون	۴۰/۴۶	۸/۹۹	-۰/۱۳	-۰/۴۷
	پس‌آزمون	۴۱/۸۶	۶/۶۹	-۰/۱۶	-۰/۳۱
نتایج موافقت یا مخالفت	پیش‌آزمون	۵۲/۶۰	۳/۴۳	۹/۳۴	-۰/۰۶
	پس‌آزمون	۳۶/۲۶	۱۰/۲۷	۰/۳۱	-۰/۲۰
گروه گواه	پیش‌آزمون	۴۴/۳۳	۸/۴۱	-۰/۱۵	-۰/۴۵
	پس‌آزمون	۴۴/۲۵	۶/۸۷	-۰/۱۸	-۰/۴۰
ناسازگاری کل	پیش‌آزمون	۱۰۳/۷۳	۵/۹۲	۱۴/۳	-۰/۱۹
	پس‌آزمون	۷۳/۸۰	۲۰/۱۷	۰/۳۲	-۰/۲۲
گروه گواه	پیش‌آزمون	۸۴/۸۰	۱۶/۷۴	۰/۵۹	-۰/۴۵
	پس‌آزمون	۸۴/۷۵	۱۲/۵۸	۰/۴۹	-۰/۲۶

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود در همه متغیرها در گروه آزمایشی میانگین نمره مربوط به پیش‌آزمون‌ها بیشتر از نمره‌های میانگین مربوط به پس‌آزمون‌ها است، در صورتی که بین نمره‌های میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل تفاوت چندانی مشاهده نمی‌شود که این حاکی از اثربخشی روش آموزشی است. همچنین برای بررسی نرمال بودن بودن میزان توزیع از آزمون کالموگروف اسمیرنف استفاده شد و ملاحظه شد که آماره کالموگروف اسمیرنف گروه آزمایشی و گواه در تمامی متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی‌دار نیست (p>۰/۰۵)، بنابراین با توجه به این یافته‌های غیرمعنی‌دار می‌توان گفت که توزیع تمامی متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نرمال است همچنین نتیجه آزمون باکس (sig=۰/۰۰۱، F=۳/۳۲۵) و نتیجه آزمون لوین برابر (F=۳/۳۳، sig=۰/۰۷۶) است که نشان‌دهنده برابری واریانس‌ها است. با توجه به یافته‌ها و به دلیل نرمال بودن توزیع تمامی متغیرها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک مانند تحلیل

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]

کوواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد. همچنین آماره F آزمون همسانی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه در متغیر ریسک طلاق (F= ۰/۵۶ ، P=۰/۴۵) و ناسازگاری زناشویی (F= ۰/۶۶ ، P=۰/۴۵) معنادار نمی‌باشد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌ها برابر است. در جدول ۳ نتیجه آزمون کوواریانس برای متغیر ریسک طلاق گزارش شده است.

جدول۳. نتایج آزمون مانوا با روش کواریانس برای متغیر ریسک طلاق

عامل	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	معناداری	ضریب تفکیکی اتا
گروه	۲۴/۰۶	۱	۲/۸۴	۰/۰۴	۰/۰۴	۱
مرحله	۱۰۱/۴۰	۱	۱۲	۰/۰۰۱	۰/۰۱	۱
مرحله * گروه	۶۴/۶۷	۱	۷/۵۸	۰/۰۰۸	۰/۰۱	۰/۹۹
خطا	۴۷۳/۲۰	۵۶				
کل		۲۹۹۴				

طبق مشاهدات جدول ۳ و با توجه به سطح معنی داری خطای آزمون برای سطح اطمینان ۰/۹۹، نتایج حاکی از تفاوت معنادار مراحل متغیر ریسک طلاق در گروه آزمایشی و گواه است (p<۰/۰۱). همچنین برای بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش ناسازگاری در زنان متقاضی طلاق از روش تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) بر روی متغیرهای مورد مطالعه

منبع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	ضریب تفکیکی اتا
آموزش تاب-آوری	میزان توافق	۱۵۰/۴۱	۱	۱۵۰/۴۱	۲/۲۸	۰/۱۳	۰/۰۳
	نتایج موافقت یا مخالفت	۲/۸۱	۱	۲/۸۱	۰/۰۴	۰/۸۲	۰/۰۰۱
	ناسازگاری	۳۶۲/۰۶	۱	۳۶۲/۰۶	۱/۵۹	۰/۲۱	۰/۰۲
پیش آزمون-پس آزمون	میزان توافق	۵۵۸/۱۵	۱	۵۵۸/۱۵	۸/۴۶	۰/۰۰۵	۰/۱۳
	نتایج موافقت یا مخالفت	۸۷۴/۰۱	۱	۸۷۴/۰۱	۱۵/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۲۱
	ناسازگاری	۳۸۰۸/۰۶	۱	۳۸۰۸/۰۶	۱۶/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۲۲
روش آموزش * پیش آزمون-پس آزمون	میزان توافق	۸۴۳/۷۵	۱	۸۴۳/۷۵	۱۲/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۱۸
	نتایج موافقت یا مخالفت	۱۱۳۵/۳۵	۱	۱۱۳۵/۳۵	۱۹/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۲۶
	ناسازگاری	۲۹۴۰	۱	۲۹۴۰	۱۲/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۱۸

همانطور که جدول ۴ نشان داده شده است، بین میانگین میزان توافق و نتایج موافقت یا مخالفت و ناسازگاری کل در بین نمونه های پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p< ۰/۰۵). اما میانگین ناسازگاری زناشویی در گروه آموزش تاب‌آوری و گروه گواه تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش ریسک طلاق و ناسازگاری زناشویی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش تاب‌آوری به طور معناداری موجب کاهش ریسک طلاق در زنان متقاضی طلاق می‌شود. یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های آقامحمدیان شرباف، سیدزاده دالویی، فرخی، بهاری و مصطفی‌پور (۲۰۲۰) و فیضی‌خواه، حسن‌زاده و عباسی (۱۴۰۰)، لیاس، کامیش، اورتا، کومار و گلدن (۲۰۱۸)، جویسه، شند، تاقه، لارنت، بریانت و هاروی (۲۰۱۸) و کارد (۲۰۱۸) که اثربخشی آموزش تاب‌آوری را بر متغیرهای مختلف که می‌تواند بر کاهش ریسک طلاق تأثیر داشته باشند همسو است. در تبیین اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش ریسک طلاق باید گفت که افزایش تاب‌آوری از طریق آموزش تاب‌آوری در مؤلفه‌های مرتبط با سلامت روان‌شناختی تأثیر مثبت و معنادار خواهد داشت. در واقع ویژگی‌های افراد تاب‌آور که هدف آموزش تاب‌آوری هستند مثل افزایش بهره‌مندی از حمایت و توان اجتماعی، افزایش قدرت حل‌مسئله به خصوص در شرایط بحرانی و دشوار، خودگردانی و مدیریت هیجانات و احساس هدفمندی و باور به آینده‌ای روشن، تعیین‌کننده کیفیت و سطح بالاتری از سلامت روان هستند. در نتیجه فرایند تاب‌آوری، اثرات ناگوار، اصلاح، تعدیل یا حتی ناپدید می‌شوند و این امر مانع افت سطح سلامت در شرایط ناگوار و پیش‌بینی نشده خواهد بود. طبیعی است که سلامت روان‌شناختی بالاتر در افراد، با به حداقل رساندن تنش‌های ناشی از عدم تعادل خلقی، عدم مسئولیت‌پذیری وعدم هماهنگی بین نیازها، وظایف و حقوق همسران، به افزایش سازگاری در زوجین کمک بسزایی خواهد کرد. کاهش استرس نیز یکی دیگر از مسیرهایی است که آموزش تاب‌آورانه از طریق آن، بر بهبود وضعیت زناشویی زوجین تأثیرگذار است. آموزش تاب‌آوری، ایجادکننده راهبردهای کنار آمدن و ساز و کارهای دفاعی بهتر در افراد است (صارمی‌نژاد و شاملی، ۲۰۱۷). همچنین مداخله‌های تاب‌آورانه با تغییر در سبک اسناد افراد، سبب می‌شوند که افراد با تاب‌آوری بالا، در مقابل رویدادهای استرس‌زا با خوش‌بینی، ابراز وجود و اعتماد به نفس برخورد کنند و در نتیجه، این رویدادها را با قابلیت گواه بالاتری ببینند. بنابراین، تاب‌آوری منجر به افزایش انعطاف‌پذیری افراد می‌شود و این ویژگی باعث افزایش سازگاری افراد با شرایط مختلف زندگی از جمله پذیرش وظایف، مسئولیت‌ها و نقش‌های جدید در زندگی زناشویی می‌شود. همچنین تاب‌آوری با کاهش هیجانات منفی منجر به افزایش میزان رضایت‌مندی از زندگی زناشویی و کاهش طلاق می‌شود (علیزاده اصلی و جعفرنژاد لنگرودی، ۱۳۹۷). همچنین نتیجه حاضر را می‌توان چنین تبیین کرد از آنجا که آموزش‌های مبتنی بر تاب‌آوری موجب ایجاد راهبردهای کنار آمدن و سازوکارهای دفاعی بهتر در افراد می‌شود، از این رو زمانی هم که حتی افراد احساس می‌کنند در شرایط استرس‌زا قرار دارند و اصطلاحاً به بن‌بست رسیده‌اند، از سازو کارها و مکانیسم‌های دفاعی پخته استفاده کرده و در نتیجه به حل و فصل تعارض به وجود آمده در زندگی نائل شوند و از این طریق مانع از هم پاشیدگی زندگی زناشویی و طلاق می‌شود.

نتیجه دیگر پژوهش نشان داد که که آموزش تاب‌آوری به طور معناداری موجب کاهش ناسازگاری زناشویی در زنان متقاضی طلاق نمی‌شود. یافته نتیجه حاضر با نتایج پژوهش‌های جویسه، شند، تاقه، لارنت، بریانت و هاروی (۲۰۱۸)، آقامحمدیان شرباف، سیدزاده دالویی، فرخی، بهاری و مصطفی‌پور (۲۰۲۰) و فیضی‌خواه، حسن‌زاده و عباسی (۱۴۰۰)، ناهمسو است. در تبیین یافته حاضر میتوان چنین گفت که چون ویژگی‌های افراد تاب‌آور که در آموزش تاب‌آوری مورد هدف قرار می‌گیرد، همچون افزایش بهره‌ممندی از حمایت و توان اجتماعی، افزایش قدرت حل مسئله به خصوص در شرایط بحرانی و دشوار، خودگردانی و مدیریت هیجانات و احساس هدفمندی و باور به آینده‌ای روشن است (رحیم‌پور، صبحی قراملکی و نریمانی، ۱۳۹۶) و همه این اهداف و به طور کلی سازگاری تنها در روابط میان‌فردی قابل مشاهده و اعمال است و چون پژوهش حاضر بر روی زنان متقاضی طلاق که در آستانه طلاق بودند انجام شده است و به نوعی این افراد درگیر مسائل و مشکلات طلاق بودند و قبل از اینکه این افراد با همسر خود در رابطه باشند و آموخته‌های خود را در ارتباط با همسر به کار بگیرند به پس‌آزمون پاسخ دادند، می‌توان گفت که علت عدم اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش ناسازگاری زناشویی در پژوهش حاضر همین مسئله بوده است. همچنین یکی از مهم‌ترین پایه‌های آموزش در تاب‌آوری آموزش و تقویت عوامل حمایتی داخلی مثل تقویت خوش‌بینی و تقویت راه‌های ایجاد تاب‌آوری مثل چهارچوب دادن به استرس‌ها و برقراری و حفظ ارتباط معنادار با دیگران است و از آن‌جا که نمونه پژوهش حاضر در شرایط استرس‌زای طلاق بودند و به دلیل روحیه حساس و شرایط نامناسب و عدم فرصت برقراری رابطه معنادار و عاطفی با دیگران مهم در زندگی‌شان، تغییر معناداری در سازگاری این افراد مشاهده نشد.

به طور کلی نتیجه حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد که می‌توان با آموزش تاب‌آوری میزان ریسک طلاق را در بین زنان متقاضی طلاق کاهش داد و توجه به آموزش‌های روانشناختی مؤثر در تحکیم بنیان خانواده، می‌تواند موجب کاهش طلاق و مشکلات خانوادگی شده و مشکلات ناشی از طلاق را نیز کاهش دهد. بنابراین می‌توان از طریق آگاه‌سازی افراد نسبت به برنامه‌های آموزشی و اثربخشی آن‌ها در مراکز مختلف اعم از مراکز مشاوره پیش از ازدواج، بهزیستی و حتی مراکز مشاوره دادگاه خانواده، مهارت تاب‌آوری را آموزش داد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]

از محدودیت‌های پژوهش حاضر پایین بودن حجم نمونه، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، عدم گروه پیگیری و عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر است. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه مناسب استفاده شود، علاوه براین به منظور بررسی ماندگاری نتایج پژوهش، پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی مرحله پیگیری نیز مورد توجه قرار گیرد و همچنین تأثیر متغیرهای مداخله‌گر مثل وضعیت فرهنگی- اجتماعی، سطح تحصیلات نیز کنترل شود.

منابع

اسلامی باباحیدری، ف؛ عسگری، ف و ضرغامی حاجبی، م. (۱۴۰۰). همبستگی طرحواره‌های جنسی با تعارضات زناشویی و بی‌ثباتی ازدواج در زوجین. *نشریه مدیریت ارتقای سلامت*. ۱۰ (۲)، ۹۸-۱۰۹.

ایدلخانی، ش؛ و حیدری، ح. (۱۳۹۶). سنجش اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سلامت‌روان و کیفیت‌زندگی همسران جانبازان. *فصلنامه روانشناسی نظامی*، ۷ (۲۷)، ۶۷-۸۰.

تقی پور، ش؛ باغستانی، م.ح؛ و سعادتی، ن. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش استرس ادراک شده و مشکلات ارتباطی زنان دارای همسر معتاد در حال ترک. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی، ۱۳* (۵۱)، ۷۱-۸۸.

رحمانی‌فر، ر؛ محمدزاده ابراهیمی، ع؛ و سلیمانیان، ع. ا. (۱۳۹۷). تأثیر مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سازگاری زناشویی. *ارمغان دانش*، ۲۳ (۲)، ۱۷۵-۱۸۷.

رحیم‌پور، ف؛ صبحی‌قراملکی، ن؛ و نریمانی، م. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب آوری و مهارتهای ارتباطی بر سازگاری زناشویی دانشجویان. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۲۲ (۷)، ۳۳-۵۴.

رضایی، ز؛ بوستانی‌پور، ع. ر و حبیبیان، ف. (۱۳۹۲). بررسی نقش اعتماد و صمیمیت در پیش‌بینی بی‌ثباتی ازدواج در زنان و مردان متأهل. *مجله پژوهش‌های مشاوره*. ۱۲، ۴۷، ۸۲-۶۹.

صباغی، ف؛ صالحی، ک؛ و مقدم‌زاده، ع. (۱۳۹۶). ادراک و تجربه زیسته زوجین از علل بروز جدایی عاطفی: مطالعه‌ای به روش پدیدارشناسی. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۶ (۶۲)، ۴-۳۱.

علیزاده اصلی، ا؛ و جعفرنژاد لنگرودی، ز (۱۳۹۷). اثربخشی طرح واره درمانی مبتنی بر برنامه غنی سازی ارتباطی پذیرش و ذهن آگاهی در صمیمیت، سازگاری و تاب آوری در زنان با تعارضات زناشویی شهرستان کرج. مجله دانشگاه علوم‌پزشکی البرز، ۷ (۳)، ۲۵۶-۲۴۸.

عیسی نژاد، ا؛ و حیدریان، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهبود کیفیت زندگی و تاب‌آوری آزادگان. *طب جانباز، ۱۲*(۱)، ۱-۹.

کاوه فارسانی، ذ (۱۳۹۹). ارزیابی مدل رابطه‌ی عذرخواهی و کیفیت روابط زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی و بخشش عاطفی. *مجله مشاوره کاربردی*، ۱۰ (۲)، ۵۱-۷۲.

مجرد، آ (۱۳۹۶). *مقایسه اثربخشی مشاوره سیستمی بوئن و راه‌حل محور بر کاهش ریسک طلاق، دلزدگی و ناسازگاری زناشویی در زنان ناسازگار*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی.

نظری، ع. م؛ رسولی، م؛ داورنیا، ر؛ حسینی، ا؛ و بابایی گرمخانی، م. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور بر فرسودگی زناشویی و میل به طلاق در زنان متأهل. *نشریه روان‌پرستاری*، ۳ (۳)، ۴۱-۵۲.

هزاوه، ز؛ مردانی حموله، م؛ سیدفاطمی، ن؛ و حقانی، شیما. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش تاب‌آوری بر توانمندی روانشناختی پرستاران بخش‌های مراقبت ویژه. *نشریه پرستاری ایران*، ۲۳ (۱۲۳)، ۳۴-۲۲.

یاری پور، ع. (۱۳۹۰). *تأثیر مداخلات مشاوره خانواده بر میزان طلاق در محاکم استان قم*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

یوسفی، ن؛ کریمی‌پور، ب؛ و عزیزی، آ. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی دو رویکرد مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد و مشاوره گروهی راه‌حل‌مدار بر عملکرد خانواده‌های در آستانه طلاق. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۱۳ (۳)، ۹۵-۱۱۰.

Aghamohammadian-Sharbaf, H., Seyedzadeh-Dalooyi, S. I., Farrokhi, H., Bahri, F., & Mostafapour, V. (2020). The effectiveness of Pennsylvania resilience training to decrease marital boredom and increase religious commitment and individual resilience. *Chronic Diseases Journal*, *8* (1), 26-34.

and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia Computer Science*, 120, 164-171.

Andre, S., Dewilde, C., & Muffels, R. (2019). What do housing wealth and tenure have to do with it? Changes in wellbeing of men and women after divorce using Australian panel data. *Social Science Research*, 78, 104-118.

Asa, U.A., & Nkan, V.V. (2017). Factors associated with marital instability among rural farming households in Akwa Ibom State, Nigeria. *European Scientific Journal* . 13(15): 290-300.

Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health–A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, *119*, 107-115

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]

Beier, E.G., & Sternberg, D.P. (1997). Marital communication. Journal of Communication. Instrument reproduced with permission of Ernest G. Beier& Daniel P. Sternberg, 27, 92-100

Berger, R., & Weiss, T. (2009). The posttraumatic growth model: An expansion to the family system. *Traumatology*, *15* (1), 63-74.

Card, A. J. (2018). Physician burnout: resilience training is only part of the solution. *The Annals of Family Medicine*, *16* (3), 267-270.

Cirhinlioglu, F. G., Tepe, Y. K., & Cirhinlioglu, Z. (2017). Psychological distress, selfesteem

Durgut, S., & Kisa, S. (2018). Predictors of marital adjustment among child brides. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32 (5), 670-676.

Edwards, J.N., Johnson, D.R., & Booth, A. (1987). Coming apart: A prognostic instrument of marital breakup. Family Relations. *Instrument reprinted by permission of the National Council on Family Relations*, 36, 168-170

Faye, A., Kalra, G., Subramanyam, A., Shah, H., Kamath, R., & Pakhare, A. (2013). Study of marital adjustment, mechanisms of coping and psychopathology in couples seeking divorce in India. *Journal of Sexual and Relationship Therapy*, 28 (3), 257-269.

Goldfarb, M. R., Trudel, G., Boyer, R., & Preville, M. (2019). Till depression do us part? Examining the prospective associations between depression and marital adjustment in older adults. *European Review of Applied Psychology*, 69 (2), 41-49.

Hatemi, P. K., McDermott, R., & Eaves, L. (2015). Genetic and environmental contributions to relationships and divorce attitudes. *Personality and individual differences*, *72*, 135-140.

Hossain, M. M., Siddique, N.-E. A., & Habib, M. (2017). Status of Marital Adjustment, Life Satisfaction and Mental Health of Tribal (Santal) and Non-Tribal Peoples in Bangladesh: A Comparative Study. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, *22*, 05-12.

Ilias, K., Cornish, K., Kummar, A. S., Park, M. S. A., & Golden, K. J. (2018). Parenting stress and resilience in parents of children with autism spectrum disorder (ASD) in Southeast Asia: A systematic review. *Frontiers in psychology*, *9*, 280.

Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ open*, *8* (6), e017858.

Kassis, W., Artz, S., Scambor, C., Scambor, E., & Moldenhauer, S. (2013). Finding the way out: A non-dichotomous understanding of violence and depression resilience of adolescents who are exposed to family violence. *Child Abuse & Neglect*, *37* (2-3), 181-199.

Kumpfer, L. K. (1999). *Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework*. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), Resilience and development: Positive life adaptations (179-224). New York: Academic/Plenum

MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, *37* (4), 266-272.

Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, *10* (1), 12-31.

Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and recommendations for practitioners. *Journal of policy and practice in intellectual disabilities*, *11* (2), 92-98.

Rao, S. L. (2017). Marital adjustment and depression among couples. *The International Journal of Indian Psychology*, *4* (2), 34-42.

Ryff, C. D., Friedman, E. M., Morozink, J. A., & Tsenkova, V. (2012). Psychological resilience in adulthood and later life: Implications for health. *Annual review of gerontology and geriatrics*, *32*(1), 73-92

Sareminezhad, M., & Shameli, L. (2017). The effect of acceptance and commitment therapy on sexual satisfaction of couples in Shiraz. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, *6* (1), 58-65.

Schaan, V. K., Schulz, A., Schachinger, H., & Vogele, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*, 257, 91-99.

Schaan, V. K., Schulz, A., Schächinger, H., & Vögele, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*, *257*, 91-99

Scheffers, F., van Vugt, E., & Moonen, X. (2020). Resilience in the face of adversity in adults with an intellectual disability: A literature review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *33* (5), 828-838.

Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, *38* (1), 15-28.

Terni, P. (2015). Solution-focus: Bringing positive psychology into the conversation. *International Journal of Solution-Focused Practices*, *3* (1), 8-16.

Westphal, R. J., & Woodward, K. R. (2010). Family fitness. *Military Medicine*, *175* (suppl_8), 97-102.

Wu, G., Feder, A., & Cohen, H. (2013). Understanding resilience. Front Behav Neurosci 7, 1–15.

Wu, Z., & Penning, MJ. (2018). Marital and cohabiting union dissolution in middle and later life. *Research on aging*, 40(4), 340-364.

Zheng, S., Duan, Y., & Ward, M. R. (2019). The effect of broadband internet on divorce in China. *Technological Forecasting and Social Change*, *139*, 99-114.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3]