رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۱۰، شماره پیاپی ۷۹، دی ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(10), 2023

اثربخشی آموزش گروهی آنلاین تاب‌آوری بر میل به طلاق، بخشش، امیدواری و انعطاف‌پذیری‌شناختی در زنان دارای تجربه خیانت زناشویی

The Effectiveness of Online Resilience Group Training on the Desire for Divorce, Forgiveness, Hope and Cognitive Flexibility in Women with Marital Infidelity

طاهره دهقانی
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم انسانی، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، اصفهان، ایران.
فرزانه نیک نژادی (نویسنده مسئول)
استادیار گروه روانشناسی، دانشکدهٔ علوم انسانی، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، اصفهان، ایران.

Tahereh Dehghani
MA Student in Family Counseling, Department Of Counseling, Faculty Of Humanities, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Isfahan, Iran.
Farzaneh Niknejadi*
Assistant Professor, Department Of Psychology, Faculty Of Humanities, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Isfahan, Iran. *Niknejadi@iaukhsh.ac.ir*

چکیده
هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش گروهی آنلاین تاب‌آوری بر میل به طلاق، بخشش، امیدواری و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان دارای تجربه خیانت زناشویی بود. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل زنان دارای تجربه خیانت زناشویی در اصفهان و مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سال ۱۴۰۰ بودند، که ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند و به پرسشنامه میل به طلاق DTS (روزولت و همکاران، ۱۹۸۶)، پرسشنامه بخشش FQ (مالت و همکاران، ۲۰۰۳)، پرسشنامه امیدواری LEQ (اشنایدر و همکاران، ۱۹۹۱) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی CFI (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰) پاسخ دادند. برای گروه آزمایشی آموزش تاب‌آوری در ۱۰جلسه یک ساعته و هفته‌ای یک بار برگزار شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره صورت گرفت. یافته‌ها نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای میل به طلاق (F=۵/۷۳؛ P=۰/۰۲۶) و انعطاف‌پذیری شناختی (F=۹/۵۷؛ P=۰/۰۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد. اما در متغیر بخشش (F=۲/۲۲؛ P=۰/۱۵۰) و امیدواری (F=۳/۱۹؛ P=۰/۰۸۷) تفاوت معناداری وجود ندارد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که مداخله گروهی آنلاین تاب‌آوری بر میل به طلاق و انعطاف‌پذیری شناختی موثر بود..

واژه‌های کلیدی: *آموزش گروهی آنلاین تاب‌آوری، امیدواری، انعطاف‌پذیری شناختی، بخشش، خیانت زناشویی، میل به طلاق.*

Abstract
The aim of the present study was to determine the effectiveness of online resilience group training on the desire for divorce, forgiveness, hope, and cognitive flexibility in women with experience of marital infidelity. The research method was quasi-experimental and pretest-posttest with the control group. The statistical population of the study included women with experience of marital infidelity in Isfahan and referring to counseling centers in 1400. 30 people were selected by purposive sampling and randomly divided into two experimental and control groups (15 people in each group) and responded to the Divorce Tendency Scale (Rusbult et al, 1986), the Forgiveness Questionnaire (Mullet et al, 2003), the Life Expectancy Questionnaire (Snyder et al, 1991), and the Cognitive Flexibility Inventory (Dennis et al, 2010). For the experimental group, resilience training was held in 10 sessions of one hour and once a week. Data were analyzed by multivariate analysis of covariance. The findings showed that by controlling the pre-test effect, there is a significant difference between the post-test average of the two experimental and control groups in the variables of desire for divorce (F=5/73, P=0/026) and cognitive flexibility (F=9/57, P=0/005), but there is no significant difference in the variables of forgiveness (F=2/22, P=0/150) and hope (F=3/19, P=0/087). Based on this, it can be concluded that the resilience online group intervention was effective in the desire for divorce and cognitive flexibility.

Keywords: *Online Resilience Group Training, Hope, Cognitive Flexibility, Forgiveness, Marital Infidelity, Desire for Divorce.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : تیر ۱۴۰۱** | **پذیرش: آذر ۱۴۰۱** | **ویرایش نهایی: دی ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

مقدمه

خیانت زناشویی[1] معمولاً به‌عنوان هر نوع رفتار عاطفی، جنسی یا عاشقانه‌ای تعریف می‌شود که هنجارهای انحصاری و مختص یک رابطهٔ عاشقانه متعهد را نقض می‌کند (گلس[2]، ۲۰۰۲؛ به نقل از یوان و ویزر[3]، ۲۰۱۹). خیانت، صرف نظر از انواع آن (خیانت جنسی، خیانت عاطفی، یا خیانت جنسی- عاطفی)، یکی از ناراحت‌کننده‌ترین رویدادهایی است که زوج‌ها با آن مواجه می‌شوند و همچنین یکی از چالش برانگیزترین مسائلی است که باید با آن کنار بیایند (چی[4] و همکاران، ۲۰۱۹). خیانت تقریباً در ۲۵ درصد ازدواج‌ها رخ می‌دهد (کوپ گوردون و میچل[5]،۲۰۲۰) و با پیامدهای منفی مختلفی برای افراد، روابط زوجین و فرزندان آنها همراه است (سلترمن[6] و همکاران، ۲۰۲۰؛ واراخ و جوزف[7]، ۲۰۱۹)، همچنین موجب آسیب در تمامی ابعاد فردی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی می‌شود (سرمدی و احمدی نوده، ۱۴۰۰). علاوه بر این موارد خیانت به عنوان یکی از متداول‌ترین علل خاتمهٔ ازدواج نیز شناخته می‌شود، مطالعات بیانگر آن است که میل به طلاق در بین زوج‌هایی که مرتکب خیانت شده‌اند دو برابر بیشتر است (گورمان[8]، ۲۰۰۸؛ ترجمه عبدلی و احمدی، ۱۳۹۹؛ یوان و ویزر، ۲۰۱۹). مقصود از میل به طلاق میزان تمایل و علاقمندی زوجین به جدا شدن و گسستن روابط زناشویی است (اولدهام[9]، ۲۰۱۸؛ به نقل از دهقانی‌ششدهد و یوسفی، ۱۳۹۸). فرایندی که با تجربه بحران عاطفی در هر یک از زوجین آغاز می‌شود و با تلاش برای حل تعارض به وجود آمده از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش‌ها و سبک زندگی جدید خاتمه می‌یابد (ژنگ[10]و همکاران، ۲۰۱۹). بالدراما-دوربین[11] و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند که بدون شک افشای خیانت یکی از عوامل اصلی در گرایش به طلاق است؛ به‌طوری که ۸۰ درصد آنهایی که مورد خیانت واقع شده بودند ۵ درصد بسیار سریع و ۷۵ درصد بعد ۶ تا ۹ ماه طلاق گرفتند. به دنبال افشای خیانت زناشویی فرد قربانی دچار احساس خشم، غم، انتقام شده و به فکر پایان دادن به رابطه می‌افتد (پوریحیی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ بنابراین به دلیل فراوانی آسیب‌های خیانت زوج درمانگران برای التیام و کاهش آنها از بخشش به عنوان عنصری مهم جهت بهبود وضعیت روانی فرد قربانی و همچنین نجات رابطه زناشویی یاد می‌کنند (ایزدی و همکاران، ۱۴۰۱؛ ذوالفقاری و همکاران، ۱۴۰۰؛ موسوی، ۱۳۹۹؛ چی و همکاران، ۲۰۱۹، هی[12]و همکاران، ۲۰۱۸). بخشش سنگ بنای یک ازدواج موفق است زیرا با پرورش عاطفه و رفتار مثبت، یک ارتباط قوی برای غلبه بر نتایج منفی ایجاد می‌کند و عاملی برای ثبات و کیفیت زناشویی می‌باشد (هی و همکاران، ۲۰۱۸). بخشش فرایندی درون فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در مقابل خطا و خطاکار تغییر می‌کند و یا به عبارتی انگیزشی است که موجب کاهش خشم، کناره‌گیری، و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌شود در نتیجه احساسات مثبت را افزایش داده و آنها را جایگزین احساسات منفی می‌نماید (مرسلی و همکاران، ۱۳۹۸). به همین جهت بخشش به دلیل تأثیر مثبت آن بر کیفیت و ثبات زناشویی از طریق فرآیند انطباق با ترمیم صدمات و تخلفات اجتناب‌ناپذیر مورد توجه محققان قرار گرفته است.

یکی‌دیگر ازسازه‌هایی که محققان از آن به‌عنوان عاملی برای بهبودی روابط زناشویی درمواقع مواجه با بحران یاد می‌کنند، امیدواری[13] است. فرد قربانی برای ماندن در چنین رابطه‌ای نیاز دارد که به آینده امیدوار بوده و نگاه مثبتی به فردای زندگی داشته باشد. کسانی که امیدوارانه فکر می‌کنند به موفقیت‌های بیشتری می‌رسند و از نظرجسمی و روانی از افراد ناامید سالم‌تر هستند. در واقع امید را می‌توان به‌عنوان افکار هدف‌دار تعریف نمود که در آن فرد "تفکر راهبردی" یعنی توانایی درک شده برای پیدا کردن راهی برای رسیدن به اهداف دلخواه و"تفکر عاملی" یعنی انگیزه لازم برای استفاده از راه‌های پیدا شده را به کار می‌برد. فقط اهدافی که ارزش آن‌ها توسط شخص درک

1.Marital infidelity
2.Glass
3.Yuan & Weiser
4.Chi
5.Coop Gordon & Mitchell
6.Selterman
7.Warach & Josephs
8.Gurman
9.Oldham
10.Zheng
11.Balderrama-Durbin
12.He
13.Hope

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

شده باشد به‌عنوان امید شناخته می‌شود (اسنایدر[1]،۱۹۹۴؛ ترجمه بهاری، ۱۳۹۷). با این حال فردی که از همسر خود خیانت دیده به دلیل فشار موجود، ممکن است امید خود را از دست بدهد و با توجه به دردی که تجربه می‌کند ممکن است حتی دست به خودکشی نیز بزند (فینچام و می[2]، ۲۰۱۷). خیانت باعث نشخوار فکری در مورد رویدادها و تغییر در باور زنان نسبت به فرد خیانتکار می‌شود (رفتار علی‌آبادی و شاره،۲۰۲۱). در همین راستا تیم و بلو[3] (۲۰۱۸) معتقدند برای حفظ و رشد رابطه‌ای که در آن خیانت اتفاق افتاده لازم است زوجین به منابعی دسترسی داشته باشند. یکی از این منابع بسیار نیرومند انعطاف پذیری شناختی[4] است (شهابی و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف‌پذیری شناختی توانایی افراد برای تغییر آمایه‌های ذهنی، تکالیف یا استراتژی‌های مختلف جهت سازگاری با محیط درحال تغییر است. انعطاف‌پذیری شناختی یک توانایی است که می‌تواند قابل یادگیری باشد، به عبارتی می‌توان آن را با تجربه به دست آورد. مطالعات نشان می‌دهند زنانی که خیانت دیده‌اند و از انعطاف پذیری شناختی بالاتری برخوردار هستند میل کمتری به طلاق دارند (خزائی و بابائی، ۲۰۲۲)، در واقع وجود انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند در زندگی زناشویی نقش بسیار مثبتی ایجاد کند و باعث بهبود و التیام زخم‌های زوجین گردد (خورشیدی و دشت‌بزرگی، ۱۳۹۸). افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده کرده، به صورت مثبت چارچوب فکری خویش را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های استرس‌زا را می‌پذیرند نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیری کمتری دارند، از نظر روانشناختی تاب‌آوری بالاتری دارند (صالحی و همکاران، ۱۴۰۰).

در این برهه زمانی شیوع بیماری کوید-۱۹ به عنوان بحران و یک موقعیت استرس‌زا شناخته می‌شود که میزان تاب‌آوری و همچنین روابط زوجین را تحت تاثیر خود قرار داده است (پیترومواناکو و اورال[5]، ۲۰۲۲؛ شیانگ[6] و همکاران، ۲۰۲۲؛ ساکورای و چغتای[7]، ۲۰۲۰). یکی از مشکلات مهم ناشی از این استرسور منحصر به فرد، حفظ روابط صمیمانه سالم است که با سلامت روانی و جسمی مرتبط است (تادروس[8] و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین در مطالعات عنوان شده است که افزایش استرس ناشی از این بیماری همه‌گیر ممکن است زوج‌ها را در معرض خطر افزایش خیانت قرار دهد و عواقب منفی خیانت نیز به دلیل تلاقی با پیامدهای اجتماعی، عاطفی و مالی کووید-۱۹ احتمالاً برای آنها تشدید می‌شود و ممکن است زوجین در طول بیماری همه‌گیر دچار اختلالات و تأخیر در روند بهبودی رابطه شوند که می‌تواند تأثیر منفی بر توانایی آنها برای بهبودی بگذارد (کوپ گوردون و میچل ،۲۰۲۰). با این وجود برخی از زوجین به دنبال درمان و بهبود رابطه زناشویی خویش هستند و مایلند بدانند که آیا می‌توانند رابطه زناشویی خود را حفظ کنند و همچنین زوج‌درمانگران بر این باورند که مدل‌های درمانی می‌توانند موجب بهبود حالات روانی فرد قربانی و در نتیجه بهبود رابطه زناشویی شوند (باران‌اولادی و همکاران، ۱۳۹۷). به همین جهت و اهمیت مداخلات در سلامت روانی افراد و وجود محدودیت‌هایی از جمله قرنطینه منجر به این شد که تمام سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی و کلینیک‌ها به سرعت خدمات بهداشتی و آموزشی را از راه دور و به صورت آنلاین برای ارتقا سلامت جسمی و روانی افراد در این زمینه به کار گیرند (تادروس و همکاران، ۲۰۲۲). یکی از این مداخلات آموزش تاب‌آوری بوده است.

در واقع رابطه بین تجارب نامطلوب و رشد بعدی فرد توسط بسیاری از محققین مورد بررسی قرارگرفته است که منجر به مفهوم‌سازی تاب‌آوری به‌عنوان عاملی برای توضیح رشد طبیعی یا بهینه برخی از افراد در معرض ناملایمات شده است (فوربس و فیکرت اوغلو[9]، ۲۰۱۸)؛ به همین دلیل در میان انبوهی از مدل‌ها و مداخلات متنوع، آموزش تاب‌آوری[10] جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روانشناسی تحول و بهداشت روانی دارد و یکی از مفاهیم مهم در روانشناسی مثبت‌گرا می‌باشد که توانسته در روان‌شناسی خانواده و ازدواج نیز اثرات قابل توجهی از خود نشان دهد (رحیم‌پور وهمکاران، ۱۳۹۶). وجود ویژگی‌های تاب‌آوری در بین زوجین و آموزش آن می‌تواند در بهبود رضایت زناشویی نقش داشته باشد و نیز می‌تواند در شرایط تنش‌زا به انسان کمک کند (شریعتمدار و همکاران، ۱۳۹۹؛ امانی و صابری خسروشاهی، ۲۰۲۱). تاب آوری را می‌توان به عنوان حفظ یا بازیابی سلامت روان در طول یا بعد از ناملایمات مهم مانند یک رویداد بالقوه آسیب‌زا، شرایط چالش

1.Snyder
2.Fincham & May
3.Timm & Blow
4.Cognitive flexibility
5.Pietromonaco & Overall
6.Xiang
7.Sakurai & Chughtai
8.Tadros
9.Forbes & Fikretoglu
10.Resilience

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

برانگیز زندگی، یک انتقال حیاتی زندگی یا بیماری جسمی تعریف کرد (کونزلر[1] و همکاران، ۲۰۲۰). تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است. تاب‌آوری یک ساختار چند بعدی است که شامل اجزای ساختاری از جمله خلق و خو، ویژگی‌های فردی و برخی مهارت‌های خاص مانند حل مسئله است که برای سازگاری با موقعیت‌ها کمک کننده می‌باشد (اسفندیاری‌بیات و همکاران، ۱۳۹۸). محققان از طریق نتایج پژوهش‌های متعدد در زمینه تاب آوری و آموزش آن به این نتیجه رسیدند که آموزش تاب آوری موجب افزایش آن و همچنین بهبود شاخص‌های سلامت جسمی و روانی می‌شود (تامورا[2] و همکاران، ۲۰۲۱؛ کالیش[3] و همکاران، ۲۰۲۱؛ اونگار و ترون[4]، ۲۰۱۹). یافته‌های پژوهش صدری دمیرچی و همکاران (۱۴۰۱)، فیضی خواه و همکاران (۱۴۰۰) و زارع و دالکی (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش تاب آوری در زنان متقاضی طلاق می‌تواند موجب کاهش ریسک طلاق وکاهش طلاق عاطفی گردد. کراوچوک[5] (۲۰۲۱) تامپسون و آدری کورسگارد[6] (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان داد که سطح بالای تاب آوری با سطح بالایی از بخشش در ارتباط است. پژوهش حاجی پور و عینی‌پور (۱۴۰۰)، بابازاده و مجاور (۱۳۹۹)، طبیب‌نیا و رادکی (۲۰۱۸)، حاکی از آن بود که آموزش تاب‌آوری می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی را به صورت معناداری بهبود ببخشد. مومنی (۱۳۹۹)، مرادی و همکاران (۱۳۹۸) و اردلان و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش تاب آوری بر میزان امیدواری تاثیرگذار است. به طورکلی هدف آموزش تاب آوری این است که افراد بتوانند با رویدادهای چالش‌انگیز زندگی سازگار شوند که این امر از طریق ارایه رهنمودها و دستورالعمل‌هایی جهت بالابردن میزان مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی، اعتماد به نفس، خوش‌بینی و مراقبت ازخود انجام می‌پذیرد. آموزش تاب آوری سعی دارد با رشد مهارت‌های زندگی، معنایابی و امید به آینده به افراد کمک کند تا با عبور از موانع زندگی و رهایی از رنج‌های تجربه شده بتوانند زندگی غنی و کارآمدی را برای خود شکل دهند (رحیم‌پور و همکاران، ۱۳۹۶). آیدوگان و دینسر[7] (۲۰۲۰) تأکید دارندکه وجود تاب‌آوری در بین زوجین و در رابطه آنان امر بسیار مهم و ضروری است و زوج‌درمانگران و خانواده درمانگران باید به این امر مهم توجه کرده و برای بهبود روابط زوجین همواره مداخلاتی را برای افزایش تاب‌آوری ترتیب دهند.

حال با توجه به آسیب‌های برآمده از خیانت زناشویی بر زنان و همچنین آمار نگران‌کننده میل به طلاق در بین زنان قربانی خیانت و افزایش خیانت در دوران کرونا و مشکلات برآمده از تلاقی اثرات همه‌گیری کرونا و خیانت و اهمیت بهره‌گیری از روش‌های درمانی و مداخله‌های مناسب همچون آموزش تاب‌آوری به صورت آنلاین به دلیل اختلالات قابل توجهی که در تمامی سطوح اجتماعی از جمله قرنطینه، فاصله‌گذاری اجتماعی، انزوا و عدم دسترسی حضوری به خدمات بهداشتی و روانی به وجود آمده است و همچنین نقش این آموزش در بهبود سلامت جسمی و روانی، ثبات و کیفیت زناشویی و سرانجام عدم انجام پژوهش مشابه و اثرگذاری این آموزش به صورت آنلاین در این زمینه؛ هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش گروهی آنلاین تاب آوری بر میل به طلاق، بخشش، امیدواری و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان دارای تجربه خیانت زناشویی است.

روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان دارای تجربه خیانت زناشویی شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ که به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند می‌شد که از بین آنان ۳۰ نفر (۱۵ نفر درگروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه) به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل مونث‌بودن، تأهل، داشتن حداقل یک سال سابقه زندگی مشترک، داشتن سن بین ۲۰ تا ۴۰ سال و همچنین داشتن تجربه خیانت زناشویی و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از ۲ جلسه در طول آموزش، عدم رضایت افراد شرکت‌کننده در هر زمان از مراحل تحقیق و عدم دریافت همزمان دیگر آموزش‌های روان‌شناختی بود. به گروه آزمایشی،

1.Kunzler
2.Tamura
3.Kalisch
4.Ungar & Theron
5.Kravchuk
6.Thompson & Audrey Korsgaard
7.Aydogan & Dincer

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

آموزش تاب‌آوری در جلسه یک ساعته و هفته‌ای یک جلسه ارائه شد ولی گروه گواه هیچ نوع آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون اجراشد. به علت شیوع ویروس کوید-۱۹در حین مراحل پژوهش، جلسات آموزش به شیوه‌ی مجازی و آنلاین (لایو اینستاگرام) و به صورت گروهی صورت پذیرفت. بر اساس موازین و اصول اخلاقی از تمامی شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی گرفته شد و در رابطه با موضوع و اهداف پژوهش اطلاعات مختصر و جامعی به شرکت‌کنندگان ارائه گردید، همچنین به افراد شرکت‌کننده این اطمینان داده شدکه می‌توانند در هر مرحله‌ای از مراحل پژوهش انصراف دهند و نیز نتایج حاصله به صورت کلی انتشاریافته و اصل رازداری و محرمانه بودن رعایت خواهدشد. در نهایت، داده‌های پژوهش با روش تحلیل کوواریانس چند متغیری از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه میل به طلاق[1] (DTS): پرسشنامه میل به طلاق اولین بار توسط روزولت و همکاران[2] (۱۹۸۶) به صورت ۲۸ سوالی طراحی شد. که برای ارزیابی زوجین مستعد و متمایل به طلاق به کار می‌رود. هر آیتم به وسیله یک مقیاس ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که نمره بالا حاکی از میزان بالای تمایل به طلاق است. این ابزار دارای چهار خرده مقیاس بعد خارج شدن، بعد مسامحه، ابراز احساسات و وفاداری استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده توسط طراحان این پرسشنامه، برای بعد خارج شدن (۰/۹۱)، برای بعد مسامحه (۰/۸۶)، ابراز احساسات (۰/۷۶) و وفاداری (۰/۶۳) است؛ همچنین روایی همگرا و تمیزی پرسشنامه از طریق بررسی همبستگی بین نمرات حاصل از این پرسشنامه با درجه‌بندی دومقوله‌ای و چند مقوله‌ای با فاصله زمانی بررسی شده است. براساس شواهد ارائه شده بین نمرات حاصل از پرسشنامه با درجه‌بندی با فاصله زمانی در حوزه میل به طلاق بین ۰/۱۸- تا ۰/۵۲+ در نوسان گزارش شده است. در ایران پرسشنامه توسط داوودی و همکاران (۱۳۸۸) مورد ارزیابی قرار گرفت. روایی پرسشنامه از طریق بررسی محتوایی توسط پنج متخصص روانشناسی و مشاوره بررسی و تائید گردید همچنین ضریب آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده برای کل پرسشنامه ۰/۸۸ بوده است (داوودی و همکاران، ۱۳۹۱). روایی و پایایی پرسشنامه ۱۴ سؤالی میل به طلاق توسط قادرپور (۱۳۹۳) که در برگیرنده دو بعد تمایل به خارج شدن و میل به مسامحه می‌باشد؛ بررسی شد که پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ (۰/۹۱) گزارش شده است و روایی پرسشنامه به صورت بررسی محتوایی توسط پنج متخصص روانشناسی و مشاوره بررسی شد. در این پژوهش پایایی بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۷۷ بدست آمد.

پرسشنامه بخشش[3] (FQ): این پرسشنامه ۲۰ گویه دارد که مالت[4] و همکاران (۲۰۰۳) آن را طراحی کرده‌اند و در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود کل شامل سه خرده مقیاس، گرایش به بخشش (۸-۱)، تنفر پایا (۱۵-۹) و حساسیت به مقتضیات محیطی (۲۰-۱۵) را شامل می‌شود. ضریب روایی خرده مقیاس‌های تنفر پایا، حساسیت به مقتضیات و گرایش به بخشیدن این آزمون با روش تحلیل عاملی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۲ و ۰/۸۶ به دست آمد. ضریب همسانی درونی آن با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴گزارش شده است. پوراسمعلی (۱۳۸۹) ضمن تأیید روایی محتوایی این ابزار، ضریب آلفای کرونباخ آن را در بررسی بر روی جمعیت دانشجویی ۰/۸۷گزارش کرده است. در پژوهش امیدوار (۱۳۹۰) همبستگی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ با خرده مقیاس‌های تنفر پایا، حساسیت به مقتضیات و گرایش به بخشیدن این آزمون به‌ترتیب ۰/۱۱۸-، ۰/۳۸۹ و ۰/۳۸۹ بود که نشان داد پرسشنامه از روایی خوبی برخوردار است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ در بعد تنفر پایا (۰/۸۱)، بعد حساسیت به مقتضیات (۰/۶۵)، بعدگرایش به بخشیدن (۰/۲۶) بدست آمد.

پرسشنامه امید به زندگی[5] (LEQ): این پرسشنامه که توسط اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) برای سنجش امیدواری ساخته شد، که دارای۱۲عبارت است. این پرسشنامه شامل دو زیرمقیاس تفکر عاملی و تفکر راهبردی و ۴ عبارت انحرافی است و در یک طیف لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) طراحی شده است. نمره‌گذاری در مورد سوالات شماره ۳، ۷ و ۱۱ معکوس می‌باشد. روایی همزمان توسط اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) به وسیله همبستگی با مقیاس افسردگی بک ۰/۴۴- و ضریب همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۴گزارش شد. در پژوهش کرمانی و همکاران (۱۳۹۰) همبستگی پرسشنامه با مقیاس افکار خودکشی (۰/۵۳)، حمایت اجتماعی

1.Divorce Tendency Scale (DTS)
2.Rusbult
3.Forgiveness Questionnaire (FQ)
4.Mullet
5.Life Expectancy Questionnaire (LEQ)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

ادراک‌شده (۰/۴۰۷) و معنا در زندگی (۰/۵۷) بیانگر رابطه منفی بین نمرات مقیاس امید با نمرات مقیاس افکار خودکشی و رابطه مثبت با نمرات مقیاس‌های حمایت اجتماعی ادراک‌شده و معنا در زندگی بود که این امر بیانگر روایی همزمان و واگرای مقیاس است. علاوه بر این ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای‌کرونباخ ۰/۶۸ و از طریق بازآزمایی با فاصله زمانی ۱۰ روز ۰/۸۱ گزارش شده است. در این پژوهش پایایی پرسشنامه از طرق آلفای کرونباخ ۰/۷۰ بدست آمد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی[1] (CFI): این پرسشنامه با۲۰ گویه توسط دنیس و واندروال[2] (۲۰۱۰) ساخته‌شده است. نمره‌گذاری این ابزار بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای است و سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را می‌سنجد: میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان موقعیت‌های قابل‌کنترل (ادراک کنترل‌پذیری)، توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها (ادراک توجیه رفتار) و توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های مختلف). سوالات ۲، ۴، ۷،۹، ۱۱، و ۱۷ در این پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. روایی همزمان پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی با سیاهه افسردگی بک برابر ۰/۳۹- و روایی همگرا آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ همچنین پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ برای ادراک کنترل‌پذیری ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس ادراک گزینه‌های مختلف ۰/۸۴ گزارش شد. در پژوهش شاره و همکاران (۲۰۱۴) روایی همگرا با مقیاس تاب‌آوری برابر ۰/۶۷ و پایایی به روش بازآزمایی با فاصله ۲۰ روز به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۷۱ بود. در این پژوهش میزان آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۰ بدست آمد.

آموزش تاب‌آوری[3] (RT): در پژوهش حاضر، آموزش تاب‌آوری براساس بسته آموزشی تاب‌آوری بنزیس و مکژیک[4] (۲۰۰۹) که به صورت ۱۰ جلسه یک ساعته و هفته‌ای یک جلسه به صورت آنلاین توسط محقق اجرا گردید. خلاصه محتوای جلسات در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. جلسات بسته آموزشی تاب‌آوری مدل بنزیس و مکژیک (۲۰۰۹)

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی و توضیح در مورد جلسات تاب‌آوری، ذکر اهمیت و هدف آموزش تاب‌آوری، معرفی بسته و تشریح تاب‌آوری، مهارت‌های تاب‌آوری و پرورش این مهارت‌ها در افراد، اهمیت آموزش و چگونگی کسب مهارت‌های تاب‌آوری، بیان علت اهمیت حضور در همه جلسات درمانی، تکلیف منزل (درهرکدام از جلسات؛ تکالیف جلسه قبل بررسی ودر پایان جلسه مجدداً تکالیفی ارائه می‌شد).
جلسه دوم	بررسی فعالیت افراد گروه که طی هفته قبل انجام شده بود، رفع اشکال در تکالیف جلسه قبل و بررسی آن، آموزش مهارت های ارتباطی زوجین مانند برقراری ارتباط و توجه نشان دادن به شریک زندگی
جلسه سوم	شناسایی فرادبا تاب‌آوری پایین براساس انجام ندادن تکالیف، ادامه مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی درزندگی مشترک مانند:دعوت‌کردن به اطلاعات بیشتر، نحوه سوال‌کردن وخلاصه‌کردن مطالب، توضیح درموردگوش‌دادن فعال و اینکه چرا زوج‌ها ازگوش‌دادن به حرف‌های یکدیگر اکراه دارند؟، برنامه‌ریزی زمانی برای صحبت‌کردن و ارائه راهکارهای مهم، آموزش حل مشارکتی تعارض‌ها
جلسه چهارم	رفع اشکال، آموزش و برنامه‌ریزی برای مشکلات و حل تعارض‌ها، آموزش سبک‌های ارتباطی و انواع آن
جلسه پنجم	رفع اشکال، صحبت راجع به احساسات افراد گروه از ابتدای جلسات تا این جلسه، آموزش مهارت خودآگاهی و شناخت احساسات، توضیح در مورد اطلاعات حسی کلامی و غیرکلامی، افکار، باورها، تعبیر و تفسیرها، نحوهٔ بیان خواسته‌ها و نیازها، چگونگی در میان گذاشتن احساسات
جلسه ششم	آموزش مهارت حل مسئله به صورت کامل
جلسه هفتم	آموزش مهارت تنظیم هیجان، شامل: الف) انتخاب موقعیت، ب) اصلاح موقعیت، ج) گسترش توجه، د) تغییرشناختی، ه) تعدیل پاسخ)
جلسه هشتم	مهارت کنترل استرس، برنامه‌ریزی برای تکالیف هفته آینده
جلسه نهم	آموزش نحوه ثبت روزانه استرس، نحوه مدیریت کردن خود در برابر استرس، نحوه انجام تن‌آرامی

1.Cognitive Flexibility Inventory (CFI)
2.Dennis & Vander Wal
3. Resilience Training (RT)
4.Benzies & Mychasiuk

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

جلسه دهم آموزش شادکامی و صمیمیت، توضیح تکالیف خانگی برای دوام ارتباط و به کارگیری مهارتهای شادکامی، آمادگی برای خاتمه و پایان جلسات

یافته‌ها

نتایج اطلاعات جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد سن در گروه آزمایش ۳۵/۲۴ و ۴/۳۷ و در گروه گواه ۳۶/۰۷ و ۳/۳۶ بود. همچنین میانگین و انحراف استاندارد مدت ازدواج گروه آزمایش ۱۲/۲۵ و ۳/۰۴ و برای گروه گواه ۱۰/۷۵ و ۴/۳۲ بود. در جدول ۲، میانگین و انحراف معیار نمرات کل پرسشنامه‌های بخشش، میل به طلاق، امیدواری و انعطاف‌پذیری‌شناختی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و گواه.

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
بخشش	آزمایش	۷۲/۰۷	۱۰/۴۴	۷۴/۲۱	۶/۹۸
	گواه	۷۵/۵۷	۷/۸۲	۶۸/۲۸	۱۲/۱۸
میل به طلاق	آزمایش	۴۷/۳۶	۹/۷۶	۳۲/۵	۹/۶۱
	گواه	۴۴/۵۷	۱۱/۸۷	۴۴/۲۸	۱۸/۰۵
امیدواری	آزمایش	۴۴/۲۹	۳/۱۷	۴۵/۷۱	۲/۷۹
	گواه	۴۵/۵	۷/۹۶	۴۱/۲۸	۸/۰۷
انعطاف‌پذیری‌شناختی	آزمایش	۱۰۰/۳۵	۱۱/۵۹	۱۱۹/۶۴	۱۴/۴۲
	گواه	۱۰۴/۲۸	۱۲/۴۱	۱۰۰/۴۳	۱۶/۹۸

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد بخشش، میل به طلاق، امیدواری و انعطاف‌پذیری شناختی را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد در گروه آزمایش تغییرات میانگین‌ها تا حدی محسوس است اما به منظور مقایسه این میانگین‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. لازم به ذکر است که قبل از انجام تحلیل کوواریانس ابتدا پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. یکی از پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس، نرمال بودن توزیع نمرات متغیر وابسته است که با آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که مقدار سطح معناداری به دست آمده هر چهار متغیر بخشش، میل به طلاق، امیدواری و انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر از ۰/۰۵ و در نتیجه توزیع نمرات نرمال است. پیش‌فرض دوم همگنی واریانس‌ها است که با استفاده از آزمون لون بررسی شد. نتایج آزمون لون نشان داد که پیش‌فرض همگنی واریانس‌های بخشش (F=۰/۶۷۰ و Sig=۰/۴۲۱)، میل به طلاق (F=۳/۵۷ و Sig=۰/۰۷۰)، امیدواری (F=۳/۹۶ و Sig=۰/۰۵۷) و انعطاف‌پذیری شناختی (F=۰/۰۹۰ و Sig=۰/۷۶۶) تأیید می‌شود. پیش‌فرض دیگر، همگنی شیب خط رگرسیون بود که نتایج به دست آمده برای بخشش (F=۰/۳۵۹ و Sig=۰/۵۵۴)، میل به طلاق (F=۱/۴۲ و Sig=۰/۲۴۴)، امیدواری (F=۱/۵۷ و Sig=۰/۲۲۰) و انعطاف‌پذیری شناختی (F=۰/۵۸۳ و Sig=۰/۴۵۲) نشان داد که این پیش‌فرض نیز تأیید می‌شود. با توجه به تأیید پیش‌فرض‌ها از آزمون مانکوا استفاده شد. جدول ۳ نتایج آزمون‌های چند متغیری را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های چند متغیری

منبع تغییرات	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور سهمی اتا
اثرپیلایی	۰/۴۶۹	۴/۱۸	۴	۱۹	۰/۰۱۳	۰/۴۶۹
لامبدای ویلکز	۰/۵۳۱	۴/۱۸	۴	۱۹	۰/۰۱۳	۰/۴۶۹
اثرهتلینگ	۰/۸۸۲	۴/۱۸	۴	۱۹	۰/۰۱۳	۰/۴۶۹
بزرگترین ریشه روی	۰/۸۸۲	۴/۱۸	۴	۱۹	۰/۰۱۳	۰/۴۶۹

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، سطوح معناداری همهٔ آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین دو گروه آزمایشی و گواه در متغیرهای میل به طلاق، بخشش، امیدواری و انعطاف‌پذیری شناختی در مرحله پس آزمون تفاوت معنادار مشاهده می‌شود (**F**= ۴/۱۸، **p**=۰/۰۱۳). بررسی دقیق‌تر این نتیجه در جدول زیر ارایه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون مانکوا جهت بررسی اثر آموزش تاب‌آوری

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان
بخشش	پیش‌آزمون	۱۳/۵۴	۱	۱۳/۵۴	۰/۱۶۶	۰/۶۸۸	۰/۰۰۷	۰/۰۶۸
	گروه	۱۸۱/۲۷	۱	۱۸۱/۲۷	۲/۲۲	۰/۱۵۰	۰/۰۹۲	۰/۲۹۷
	خطا	۱۷۹۳/۷۵	۲۲	۸۱/۵۳				
میل به طلاق	پیش‌آزمون	۷۶۴/۸۱	۱	۷۶۴/۸۱	۳/۷۶	۰/۰۶۵	۰/۱۴۶	۰/۴۵۹
	گروه	۱۱۶۴/۲۰	۱	۱۱۶۴/۲۰	۵/۷۳	۰/۰۲۶	۰/۲۰۷	۰/۶۲۹
	خطا	۴۴۶۵/۸۹	۲۲	۲۰۲/۹۹				
امیدواری	پیش‌آزمون	۱/۲۴	۱	۱/۲۴	۰/۰۳۱	۰/۸۶۱	۰/۰۰۱	۰/۰۵۳
	گروه	۱۲۷/۷۱	۱	۱۲۷/۷۱	۳/۱۹	۰/۰۸۷	۰/۱۲۷	۰/۴۰۲
	خطا	۸۷۸/۲۱	۲۲	۳۹/۹۱				
انعطاف‌پذیری شناختی	پیش‌آزمون	۴۰/۴۳	۱	۴۰/۴۳	۰/۱۴۴	۰/۷۰۸	۰/۰۰۷	۰/۰۶۵
	گروه	۲۶۸۵/۱۷	۱	۲۶۸۵/۱۷	۹/۵۷	۰/۰۰۵	۰/۳۰۳	۰/۸۴۰
	خطا	۶۱۷۱/۵۲	۲۲	۲۸۰/۵۲				

با توجه به سطح معناداری متغیرهای بخشش، میل به طلاق، امیدواری و انعطاف‌پذیری شناختی مشاهده می‌شود که برای میل به طلاق (**F**= ۵/۷۳، **p**=۰/۰۲۶) و انعطاف‌پذیری شناختی (**F**= ۹/۵۷، **p**=۰/۰۰۵) کمتر از ۰/۰۵ و برای بخشش (**F**= ۲/۲۲، **p**=۰/۱۵۰) و امیدواری (**F**= ۳/۱۹، **p**=۰/۰۸۷) بیشتر از ۰/۰۵ است. در نتیجه بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون میل به طلاق و انعطاف‌پذیری شناختی تفاوت معناداری وجود دارد اما در بخشش و امیدواری تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی آنلاین تاب آوری بر میل به طلاق، بخشش، امیدواری و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان دارای تجربه خیانت زناشویی صورت گرفت. نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش گروهی آنلاین تاب آوری بر میل به طلاق در زنان خیانت دیده بود. این نتایج همسو با یافته‌های صدری دمیرچی و همکاران (۱۴۰۱)، فیضی‌خواه و همکاران (۱۴۰۰)، خوافی تونه ئی و صفاری تلوری (۱۳۹۹)، عباسی و همکاران (۱۳۹۸)، رحیم‌پور و همکاران (۱۳۹۶) و زارع و دالکی (۱۳۹۷) بود. نتایج مطالعات پیشین نشان داده است که به طور کلی سطح بالا تاب آوری و همچنین آموزش آن در افراد میزان میل به طلاق را کاهش می‌دهد و منجر به بهبود رابطه و سازگاری زناشویی می‌شود (حیدری آل‌کثیری،۱۴۰۰؛ کریمی و پوراسمعیلی، ۱۳۹۹). آموزش تاب آوری سبب می‌شود که افراد بتوانند به صورت پویا و فعال به سازگاری، هیجانات و حالت‌های مثبت در زمینه مواجهه با ناملایمات دست‌یافته که این امرکمک می‌کند تا آنها در تعاملات بین فردی به شیوهٔ بهتری عمل کنند و در نتیجه روابط مثبت و سازنده‌ای را شکل دهند (اونگار و ترون، ۲۰۱۹). بنابراین می‌توان اینگونه عنوان کرد که مهارت‌های تنظیم هیجان و تغییر نگرش و نحوه مدیریت و تنظیم احساسات و هیجانات باعث می‌شود زنان دارای تجربه خیانت، ابتدا بتوانند هیجانات منفی خود نسبت به همسر و زندگی را کنترل کرده و آنگاه با تغییرنگرش خود مشکلات رابطه را کاهش دهند و از این رو تمایل کمتری برای طلاق داشته باشند. مهارت‌های تاب آوری به این افراد یاد می‌دهد که چگونه آرامش و سلامت روانی خود را حفظ کنند و در برابر مشکلات زندگی از خود مقاومت نشان دهند و بتوانند راهبردهای کارآمدتری را اتخاذکنند؛

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

بنابراین، وقتی زنان توانستند مهارت‌های تاب آوری خود را ارتقا دهند، تلاش کردند برای مقابله با خیانت همسر نه از طلاق، بلکه از راهبردهای مثبت و کارآمد دیگری استفاده کنند و این باعث شد تا میل به طلاق در آنان کاهش یابد.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش گروهی آنلاین تاب آوری بر بخشش و امیدواری زنان دارای تجربه خیانت زناشویی اثر معناداری ندارد و نمی‌تواند باعث بهبود بخشش و امیدواری در آنان شود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های کراوچوک (۲۰۲۱) تامپسون و آدری کورسگارد (۲۰۱۹) در زمینه بخشش و همچنین نتایج پژوهش مومنی (۱۳۹۹)، مرادی و همکاران (۱۳۹۸) و اردلان و همکاران (۱۳۹۸) در زمینه امیدواری ناهمسو است. به دلیل اینکه برخی از آموزش مهارت‌های تاب‌آوری در زمینه بخشش و امیدواری بود و انتظار پژوهشگر بر این بود که تاب آوری ممکن است باعث افزایش بخشش و امیدواری در زنان دارای تجربه خیانت شود، اما نتایج پژوهش در راستای تائید فرضیه محقق نبود. در تبیین نتیجه به دست‌آمده و ناهمسویی آن با نتایج پژوهش‌های قبل ممکن است نوع ابزار، محتوا و فرایند مداخله، شیوه اجرا، نمونه‌ها و عوامل دیگر در نتیجه به دست آمده تأثیرگذار باشند. به‌هرحال از آنجائیکه زندگی زناشویی یک رابطه دو نفره است، از این‌رو بخشی از بخشش و امیدواری زنان دارای تجربه خیانت به رفتارها و واکنش‌های همسرخیانت‌کار متکی است. خیانت یک تجربه بسیار دردناک است و می‌تواند یک ذهنیت بد و مخرب در فرد و در رابطه با آینده رابطه زناشویی بسازد. برای از بین بردن چنین ذهنیتی، همسر خطاکار نیز باید تلاش کند. می‌توان گفت در صورتی که همسر خیانت‌دیده نتواند حمایت، امنیت و آرامش را از سوی همسر خطاکار خود دریافت کنند. بنابراین ممکن است که همسر رفتارها و واکنش‌هایی داشته باشد که زنان دارای تجربه خیانت علی‌رغم کسب مهارت در زمینه بخشش و امیدواری، نتوانند خطای شریک خود را بخشیده و رنجش و دلخوری ناشی از خیانت همسر را رها کنند و همچنین زندگی و رویدادهای لذت‌بخش را برای آینده رابطه زناشویی خود متصور شوند و در نتیجه این امر، باعث گردد که آنها نتوانند بخشش خود را نسبت به رفتار شریک خود و میزان امیدواری خود را رشد دهند؛ به همین جهت آموزش‌های تاب‌آوری نتوانسته در زمینه افزایش بخشش و امیدواری در این پژوهش چندان موفق عمل کند.

یافتهٔ دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش گروهی آنلاین تاب آوری موجب بهبود انعطاف‌پذیری شناختی زنان دارای تجربه خیانت زناشویی شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های حاجی‌پور و عینی‌پور (۱۴۰۰)، بابازاده و مجاور (۱۳۹۹)، طبیب‌نیا و رادکی (۲۰۱۸) همسو بود. افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی در جهت سازگاری با موقعیت‌های گوناگون از خود انعطاف بیشتری نشان می‌دهند و نسبت به انتخاب‌ها و گزینه‌های پیش‌رو آگاهی داشته و به همین جهت احساس خودکارآمدی بالاتری دارند (خزائی و بابائی، ۲۰۲۲). از این‌رو، آموزش تاب‌آوری باعث می‌شود تا افراد در برخورد با موقعیت‌های مختلف و چالش‌انگیز زندگی بتوانند مقاومت به خرج داده و نوع تفکر خود را تغییر دهند و راهبردهای دیگر را نیز در نظر بگیرند (لی[1] و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع آموزش‌هایی چون شناسایی موقعیت، اصلاح موقعیت، گسترش توجه، تغییرات شناختی و تعدیل پاسخ به زنان شرکت‌کننده کمک کرد که در موقعیت‌های زندگی عجولانه و شتاب‌زده عمل نکرده و بتواند موقعیت را درست شناسایی و راه‌حل‌ها و راهبردهای جایگزین و گوناگون را پیدا کنند و در نتیجه مجموعه‌ای از راهبردهای کارآمد را به کار بگیرند. زنانی که دچار تجربه خیانت شده‌اند، وقتی به خیانت همسر خود فکر می‌کنند به دلیل کسب مهارت‌های چون تغییر نگرش و شناخت، اسیر چرخه باورها و تفکرات منفی و معیوب خود نمی‌شوند. مهارت‌هایی که زنان شرکت‌کننده در زمینه خودآگاهی و شیوه تفکر کسب می‌کنند باعث می‌شود تا آنها صرفاً به یکسری تفکر و انتخاب‌های قدیمی و تکراری پایبند نباشند و در نتیجه از انتخاب‌های خود و گزینه‌های جایگزین آگاه شوند و بتوانند در موقعیت‌های زندگی انعطاف‌پذیری‌شناختی خوبی از خود نشان دهند. به عبارتی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری اساساً انعطاف‌پذیری‌شناختی و دوری از تفکر ایستا را آموزش می‌دهد.

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی آنلاین تاب آوری به زنان خیانت دیده می‌تواند باعث، رشد انعطاف‌پذیری شناختی در آنان شود و در نتیجه با بهبود سطح انگیزشی آنها می‌تواند میل به طلاق را در آنان کاهش داده و زمینه‌ساز بقای رابطه شود و از سوی دیگر این آموزش نتوانسته موجب افزایش سطح بخشش نسبت به شریک خیانت‌کار و امیدواری به زندگی زناشویی در آنان شود. همچنین نتایج بیانگر آن بودند که اجرای آموزش تاب‌آوری به صورت آنلاین نیز قابل کاربرد است و می‌تواند اثرگذار باشد. به دلیل برخی محدودیت‌ها از جمله نمونه‌گیری هدفمند باید در تعمیم داده‌ها و نتایج این پژوهش جانب احتیاط رعایت گردد. انتخاب نمونه به شیوه‌ی تصادفی می‌تواند متغیرهای مداخله‌گر در پژوهش را به میزان زیادی کنترل نماید. همچنین با عنایت به نتایج به‌دست‌آمده، به مشاوران و روان‌شناسان پیشنهاد می‌شود که به منظور کاهش میل به طلاق، بهبود و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در زنان دارای تجربه

1 . Li

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

خیانت زناشویی سعی در به‌کارگیری و آموزش مهارت‌های تاب آوری در مداخلات خود داشته باشند و نیز می‌توانند در برهه زمانی که امکان دسترسی به خدمات آموزشی و مداخلات بالینی به صورت حضوری امکان‌پذیر نیست از این مداخله به صورت آنلاین بهره گیرند. همچنین توصیه می‌شود پژوهشگران و متخصصان حوزه سلامت خانواده به دنبال بررسی کارآمدی آموزش تاب‌آوری در سایر حوزه‌های انسانی نیز باشند و نتایج این پژوهش را در سرفصل کارگاه‌های آموزشی خود برای زنان دارای تجربه خیانت زناشویی قرار دهند.

منابع

اردلان، ا.، رستمی، چ.، احمدیان، ح.، و مرادی، م. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مهارت‌های تاب آوری بر امید به زندگی و استرس مادران کودکان عقب مانده ذهنی شهرستان کامیاران، *مجله علوم پزشکی زانکو*، ۲۰ (۶۶)، ۳۵-۴۵. http://zanko.muk.ac.ir/article-1-466-fa.html

اسفندیاری بیات، د. اسدپور، ا.، محسن‌زاده، ف.؛ و کسایی، ع.، ا. (۱۳۹۸). اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی، هیجانی و رفتاری (REBT) بر میزان بخشودگی و تاب آوری زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. مجله *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*،۱۰(۴)، ۹۷-۱۲۴. http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1400.20.97.13.0

اسنایدر، چ. ر. (۱۹۹۴). *روانشناسی امید*. ترجمه، فرشاد بهاری، (۱۳۹۷) تهران، انتشارات دانژه. https://www.iranketab.ir/book/44869-the-psychology-of-hope

امیدوار، ح. (۱۳۹۰). *بررسی تاثیر مؤلفه‌های بخشش بر اساس مدل مالت و معنویت بر رضایت زناشویی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی. https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/c10a8195c8ead3b34ee1397b2ad6aa88

ایزدی، ز.، س.، رضاپور میرصالح، ی.، و چوب فروش‌زاده، آ. (۱۴۰۱). عوامل تسهیلگر فرایند بخشش در افراد خیانت دیده : یک پژوهش کیفی. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۷(۵۹)، ۸۵-۱۰۳. https://dorl.net/dor/20.1001.1.26454955.1401.17.59

بابازاده، ز.، و مجاور، ش. (۱۳۹۹)، اثربخشی آموزش تاب آوری بر انعطاف‌پذیری شناختی در مادران دانش‌آموزان با کم‌توانی ذهنی. *سومین همایش بین‌المللی، روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی*. https://civilica.com/doc/1223503

باران اولادی، ص.، اعتمادی، ع.، احمدی، س.، ا.، و فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۷). زوج درمانی بعد از وقوع خیانت زناشویی مردان: یک مطالعه کنترل شده. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۶(۱)،۳۲- ۳۸. http://dorl.net/dor/20.1001.1.17352029.1397.16.1.5.1

بنزیس، ک.، مکیژیک، ر. (۲۰۰۹). روش تاب آوری: مروری بر عوامل کلیدی محافظ. ترجمه، پروین جمشیدیان قلعه‌شاهی، (۱۳۹۱). *مجله برخط دانش روان شناختی*، ۲(۵)، ۲-۴۳. http://magiran.com/p1061335

پوراسمعلی، ا. (۱۳۸۹)، *رابطه عامل‌های شخصیتی و زیر مؤلفه‌های بخشش (تنفرپایا، حساسیت به مقتضیات و تمایل بر بخشش) در بین دانشجویان دانشگاه تبریز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز. https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/4f1d52d3f73624e2b077b62ed5e053eb

پوریحیی س.، م.، شیرکوند، ف.، سلیمی، ا.، داورنیا، ر.، شاکرمی، م. (۱۳۹۸). تاثیر مداخله مبتنی بر بخشش به شیوه گروهی بر صمیمیت زناشویی زنان آسیب دیده از پیمان شکنی همسر. *افق دانش*. ۲۵(۲)، ۱۰۲-۱۰۹.http://imtj.gmu.ac.ir/article-1-3043-fa.html

حاجی‌پور، م.، و عینی پور، ج. (۱۴۰۰)، اثربخشی آموزش تاب آوری بر انعطاف پذیری شناختی زنان تکواندوکار، *دوفصلنامه روانشناسی ورزش*، ۶(۲)، ۱۵۷-۱۶۸. https://dorl.net/dor/20.1001.1.26763729.1400.1400.2.11.3

حیدری آل کثیری، ز. (۱۴۰۰). بررسی اثر آموزش تاب آوری بر سازگاری و صمیمیت زناشویی در زنان دارای ناسازگاری زناشویی، *اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم انسانی*. https://civilica.com/doc/1218479

خوافی تونه‌ئی، ع.، ا و صفارتلوری، م. (۱۳۹۹). پیش‌بینی میل به طلاق بر اساس مؤلفه‌های تحمل پریشانی و تاب‌آوری در دانشجویان متاهل شهر مشهد، *هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی*. https://civilica.com/doc/1193930/

خورشیدی، غ.، و دشت‌بزرگی، ز. (۱۳۹۸). رابطه جنبه‌های تاریک شخصیت، احقاق جنسی و انعطاف‌پذیری شناختی با دلزدگی زناشویی در پرستاران زن. *پژوهش پرستاری*، ۱۴(۱)، ۶۵-۷۱. http://ijnr.ir/article-1-2167-fa.html

داودی، ز.، اعتمادی، ع.، بهرامی، ف.، و شاه سیاه، م. (۱۳۹۱). تأثیر رویکرد زوج درمانی کوتاه مدت راه‌حل- محور بر سازگاری زناشویی در زنان و مردان مستعد طلاق شهر اصفهان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۴(۵۵)، ۱۹۹- ۱۹۰. https://jfmh.mums.ac.ir/article_936.html

دهقانی ششدهد، ز.، و یوسفی، ز. (۱۳۹۸). مدل‌سازی معادلات ساختاری میل به طلاق بر اساس متغیرهای سیستمی (مثلث‌سازی، رابطه با همسر) و متغیرهای روان‌شناختی (توافق پذیری و شیوه‌های کنترل) و متغیر اجتماعی (نحوه گذراندن اوقات فراغت) مادران شهر اصفهان. *خانواده پژوهی*، ۱۵(۱)، ۱۵۵-۱۷۰. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97713.html

ذوالفقاری، د.، محمدخانی، ش.، مهدویان، ع.، ر.، و اکبری، م. (۱۴۰۰). مدل فرا تشخیصی التیام از خیانت زناشویی با تأکید بر نقش فراشناخت‌ها، طرحواره‌ها، صمیمیت، کارآمدی هیجانی و بخشش. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۹(۱)، ۲۷-۳۹.https://dx.doi.org/10.22070/cpap.2021.7279.0

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

رحیم‌پور، ف.، صبحی قراملکی، ن.، و نریمانی، م. (۱۳۹۶). مقایسهٔ اثربخشی دو برنامهٔ آموزشی تاب آوری و مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری زناشویی دانشجویان. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۷(۲۲)، ۳۳-۵۴. https://ciu.nahad.ir/article_407.html

زارع، خ.، و دالکی، ت. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تاب آوری بر طلاق عاطفی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره دل آرام شهر قائمیه. *مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۴ (۳)، ۲۲-۳۰. https://civilica.com/doc/1502897

سرمدی، ی.، و احمدی نوده، خ. (۱۴۰۰)، انواع آسیب‌های ناشی از خیانت زناشویی در زوجین. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواد*، ۱۶(۵۴)، ۴۷-۶۷. https://dorl.net/dor/20.1001.1.26454955.1400.16.54.3.7

شریعتمدار، آ.، اعظمی، م.، غفوری، س.، و مصباحی، م. (۱۳۹۹). نقش شوخ طبعی در تاب آوری زنان در برابر فشارهای روانی روزهای قرنطینه بیماری کرونا. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۹(۷۴)، ۱۳۷-۱۶۵. http://dx.doi.org/10.29252/jcr.19.74.137

صالحی، ه. حسینیان، س. و یزدی، س. م. (۱۴۰۰). رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و ازدواج موفق: نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان. *رویش روانشناسی*.۱۰(۸)، ۹۳-۱۰۲. http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6

صدری دمیرچی، ا.، مجرد، ا.، و متین، ح. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش تاب آوری بر کاهش ریسک طلاق و ناسازگاری زناشویی در زنان متقاضی طلاق. *رویش روان شناسی*. ۱۱(۱)، ۱۷۵-۱۸۴. http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3

عباسی، م.، سیاه کمری، ر.، نصرتی، ر.، حیدری شرف، پ.، و طریقتی مرام، ف. (۱۳۹۸). رابطه کیفیت زندگی و تاب آوری با دلزدگی زناشویی معلمان زن شهر کرمانشاه. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۶)، ۷۹-۸۶. http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1398.8.6.15.1

فیضی خواه،ف.، حسن زاده، ر.، و عباسی، ق. ا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با آموزش تاب آوری بر حس انسجام فردی و طلاق عاطفی در زنان متقاضی طلاق. *سلامت اجتماعی*، ۸(۲)، ۱۵۲-۱۶۶. https://doi.org/10.22037/ch.v8i2.31342

قادرپور، م. (۱۳۹۳). *بررسی اثربخشی مشاوره ی گروهی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و میل به طلاق زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان. https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/9db576348d97fbdb6aaa10de9b3d48c3

کرمانی، ز.، خداپناهی، م.،ک.، و حیدری، م. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید اسنایدر. *فصلنامه روان‌شناسی‌کاربردی*، ۵(۴)، ۲۳-۷. https://dorl.net/dor/20.1001.1.20084331.1390.5.4.7.8

کریمی س.، و اسمعیلی، م. (۱۳۹۹). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی*، ۱۹(۸۷)، ۲۹۱-۲۹۸. http://psychologicalscience.ir/article-1-651-fa.html

گورمان، ا.، اس. (۲۰۰۸)، *زوج درمانی خیانت*، مترجم پیام عبدلی و اسفندیار احمدی، (۱۳۹۹). تهران، کیان افراز. https://www.adinehbook.com/gp/product/600952475X

مرادی، ف.، صالحی، م.، کوچک انتظار، ر.، و ایزانلو. ب. (۱۳۹۸). تدوین مدل پیش‌بینی امیدواری بر اساس تاب آوری و شادکامی با در نظر گرفتن نقش میانجی کیفیت زندگی در زنان مبتلا به سرطان پستان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۸(۸۱)، ۱۰۴۷-۱۰۵۵. http://psychologicalscience.ir/article-1-409-fa.html

مرسلی، ز.، موتابی، ف.، و صادقی، م.، ا. (۱۳۹۸). بخشودگی خیانت و عوامل مؤثر بر آن. *رویش روان شناسی*، ۸(۴)،۱۷۷-۱۸۴. http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1398.8.4.15.7

موسوی، س. (۱۳۹۹). تاثیر تصویرسازی ارتباطی بر دیدگاه فهمی و بخشش در زنان آسیب دیده از بی‌وفایی زناشویی. *روانشناسی بالینی و شخصیت*،۱۶(۲)، ۲۰۱-۲۰۷. https://dx.doi.org/10.22070/cpap.2020.2871

مومنی، ف. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تاب آوری بر امید به زندگی و بهزیستی روانشناختی مادران دارای فرزند ناتوانی‌های خاص یادگیری. *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی*، ۴(۸)، ۱-۱۴. http://jnip.ir/article-1-264-fa.html

Amani, R., & Saberi Khosroshahi, A. (2021). The structural model of marital quality based on secure attachment style through the mediating role of self-compassion, resilience, and perspective-taking. *The American Journal of Family Therapy*, 49(1) 16–36. https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1813653

Aydogan, D., & Dincer, D. (2020). Creating resilient marriage relationships: Self-pruning and the mediation role sacrifice with satisfaction. *Current Psychology*, *39*(2), 500-510.https://doi.org/10.1007/s12144-019-00472-x

Balderrama-Durbin, C., Stanton, K., Snyder, D. K., Cigrang, J. A., Talcott, G. W., Smith Slep, A. M., ... & Cassidy, D. G. (2017). The risk for marital infidelity across a year-long deployment. *Journal of Family Psychology*, *31*(5), 629. https://doi.org/10.1037/fam0000281

Chi, P., Tang, Y., Worthington, E. L., Chan, C. L. W., Lam, D. O. B., & Lin, X. (2019). Intrapersonal and interpersonal facilitators of forgiveness following spousal infidelity: A stress and coping perspective. *Journal of Clinical Psychology*.75(10). 1896-1915. https://doi.org/10.1002/jclp.22825

Coop Gordon, K., & Mitchell, E. A. (2020). Infidelity in the time of COVID-19. *Family process*, *59*(3), 956–966. https://doi.org/10.1111/famp.12576

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*(3), 241-253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current opinion in psychology*, *13*, 70-74. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]

Forbes, S., & Fikretoglu, D. (2018). Building resilience: The conceptual basis and research evidence for resilience training programs. *Review of General Psychology*, *22*(4), 452–468. https://doi.org/10.1037/gpr0000152

He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X., Ju, X., & Fang, X. (2018). Forgiveness, marital quality, and marital stability in the early years of chinese marriage: An actor-partner interdependence mediation model. *Frontiers in psychology*, *9*, 1520. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01520

Kalisch, R., Köber, G., Binder, H., Ahrens, K. F., Basten, U., Chmitorz, A., Choi, K. W., Fiebach, C. J., Goldbach, N., Neumann, R. J., Kampa, M., Kollmann, B., Lieb, K., Plichta, M. M., Reif, A., Schick, A., Sebastian, A., Walter, H.,Wessa, M., Yuen, K., … Engen, H. (2021). The frequent stressor and mental health monitoring-paradigm: A proposal for the operationalization and measurement of resilience and the identification of resilience processes in longitudinal observational studies. *Frontiers in psychology*, *12*, 710493. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710493

Khazaei, S., Bababei, M. (2022). The role of cognitive flexibility and religious coping strategies in predicting divorce of women with betrayal experiences. *Journal of Family Relations Studies*, 2(4), 4-12. https://dx.doi.org/10.22098/jhrs.2022.1407

Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, *10*(1), 11. https://doi.org/10.36941/ajis-2021-0002

Kunzler, A. M., Helmreich, I., König, J., Chmitorz, A., Wessa, M., Binder, H., & Lieb, K. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. *The Cochrane database of systematic reviews*, *7*(7), CD013684. https://doi.org/10.1002/14651858.CD013684

Li, F., Luo, S., Mu, W. et al. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21, 16. https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1

Mullet, E., Barros, J., Veronica Usaï, L. F., Neto, F., & Rivière Shafighi, S. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of personality*, *71*(1), 1-19. https://doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00003

Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2022). Implications of social isolation, separation, and loss during the COVID-19 pandemic for couples' relationships. *Current Opinion in Psychology*, 43, 189–194. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.014

Raftar Aliabadi, M. R., & Shareh, H. (2022). Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy research : journal of the Society for Psychotherapy Research*, *32*(1), 104–116. https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1913294

Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly*, 4(3): 81-89. https://doi.org/10.2307/2786859

Sakurai, M., & Chughtai, H. (2020). Resilience against crises: COVID-19 and lessons from natural disasters. *European Journal of Information Systems*, 29(5), 585–594. https://doi.org/10.1080/0960085X.2020.1814171

Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2020). What do people do, say, and feel when they have affairs? Associations between extradyadic infidelity motives with behavioral, emotional, and sexual outcomes. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 1-14. https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1856987

Shahabi, B., Shahabi, R., & Foroozandeh, E. (2020). Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Developmental Disabilities*, *66*(4), 282-288. https://doi.org/10.1080/20473869.2019.1573000

Shareh, H., Farmani, A., & Soltani, E.(2014). Investigating the reliability and validity of the cognitive flexibility inventory (CFI-I) among Iranian university students. *PCP*. 2 (1), 43-50. http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-163-fa.html

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., & et al (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, *60*(4), 570-85. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570

Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience training that can change the brain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *70*(1), 59–88. https://doi.org/10.1037/cpb0000110

Tadros, E., Gomez, E., & Dudek, M. (2022). Couple Connectedness in the Time of COVID-19. *The Family Journal*, 30(4), 589–595. https://doi.org/10.1177/10664807221082397

Tamura, S., Suzuki, K., Ito, Y., & Fukawa, A.(2021). Factors related to the resilience and mental health of adult cancer patients: a systematic review. *Support Care Cancer*29, 3471–3486 (2021). https://doi.org/10.1007/s00520-020-05943-7

Thompson, B.S., Audrey Korsgaard, M. (2019). Relational identification and forgiveness: facilitating relationship resilience. *J Bus Psychol* 34, 153–167. https://doi.org/10.1007/s10869-018-9533-1

Timm, T. M., & Blow, A. J. (2018). Healing the relational wounds from infidelity. In S. Green & D. Flemons (Eds.), *Quickies: The handbook of brief sex therapy* (pp. 115–140). W. W. Norton & Company.

Ungar, M., & Theron, L. (2019). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*.7(5),441-448. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1

Warach, B., & Josephs, L. (2019). The aftershocks of infidelity: a review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*,*36(1). 68-90.* https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1577961

Xiang, E., Zhang, X., Raza, S. A., Oluyomi, A., Amos, C. I., & Badr, H. (2022). Risk and resilience in couple's adjustment to the COVID-19 pandemic. *Journal of Social and Personal Relationships*, *39*(11), 3252–3274. https://doi.org/10.1177/02654075221094556

Yuan, S., & Weiser, D. A. (2019). Relationship dissolution following marital infidelity: comparing European Americans and Asian Americans. *Marriage & Family Review*, *1–20.* https://doi.org/10.1080/01494929.2019.1589614

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. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.07.038

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-11]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.10.14.9]