

اثربخشی آموزش تاب‌آوری روانشناختی بر خودتمایزیافتگی و ناپایداری

ازدواج در زنان خیانت‌دیده

محمد چشم‌براه^۱، زهرا قادری^{۲*}

۱- دبیر مشاوره و روانشناسی، شهرستان اقلید، استان فارس، وزارت آموزش و پرورش، ایران.

۲- گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

The Effectiveness of Psychological Resilience Training on Self-Differentiation and Marriage Instability in Betrayed Women

Mohammad Cheshmberah¹, Zahra Ghaderi²

1- Teacher of Counseling and Psychology, Eqlid County, Fars Province, Ministry of Education, Iran.

2- Department of counseling, Marv.C., Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

Abstract

Background and purpose: Given the rising trend of both emotional and formal divorces, the significance of self-differentiation and marriage instability in the tendency toward divorce, as well as the effectiveness of resilience-based training in addressing a wide range of marital issues, the present study aimed to investigate the effectiveness of psychological resilience training on self-differentiation and marital instability in women who have experienced infidelity.

Method: This study employed a quasi-experimental design with pre-test and post-test and a control group. The statistical population consisted of 100 married women living in Shiraz in the year 2021 (1400 SH), who had referred to counseling centers due to their spouses' infidelity. From this population, 30 women were randomly selected and assigned to either the experimental (n=15) or control group (n=15). The instruments used in this study included the Differentiation of Self Inventory by Skowron and Friedlander and the Marital Instability Index by Edwards, Johnson, and Booth. The resilience training was conducted based on the Henderson and Milstein Resilience Training Program over the course of eight sessions. Data were analyzed using SPSS 24 in both descriptive and inferential sections (multivariate and univariate analysis of covariance).

Findings: The results indicated that psychological resilience training had a significant effect on the components of self-differentiation (emotional reactivity, emotional cut-off, fusion with others, and I-position) ($p < 0.001$), as well as on the components of marital instability (cognitive and behavioral instability) ($p < 0.001$),

Conclusion: Psychological resilience training can help increase components of self-differentiation and reduce components of marital instability in women who have experienced infidelity.

Keywords: Betrayal, Marital instability, Psychological resilience, Self-differentiation.

Extended Abstract

Introduction

The family is an essential and long-lasting factor that shapes the personality and behavior of people in society. It provides meaningful connections and creates a sense of identity and

belonging (1) According to psychologists, many personality disorders and mental illnesses have roots in early upbringing by the family. Unfortunately, modern society has posed serious challenges to family relations and interactions between spouses. Many couples face issues of infidelity or betrayal in marital relationships, which can destroy the family structure (2). Any concealment from a spouse outside of marriage is considered infidelity (3). Marriage instability is a factor related to marital infidelity and is used along with concepts such as marital disintegration, termination of marital relations, divorce, low marital quality, and leaving marriage (4). Marriage instability is a factor related to marital infidelity and is used along with concepts such as marital disintegration, termination of marital relations, divorce, low marital quality, and leaving marriage (5). Marriage instability refers to the tendency of a couple to dissolve their marriage. It includes three states: emotional state, cognitive concerns of the relationship, and specific actions. It can refer to the couple's tendency to divorce when one or both members of the couple think about divorce or separation or perform actions that tend to end the marriage (6-8).

Materials and Methods

This study employed a quasi-experimental design with pre-test and post-test and a control group. (9). The statistical population consisted of 100 married women residing in Shiraz who had sought counseling services in 1400 due to their husbands' infidelity. The sample included 30 women who scored below the cutoff point (less than 140) on the Differentiation of Self Inventory and above the cutoff point (more than 19) on the Marital Instability Index. Inclusion criteria were as follows: (1) women who had experienced infidelity, were not seeking divorce, and were interested in improving their relationship with their spouse; (2) absence of specific psychological disorders; and (3) basic literacy skills (reading and writing). Exclusion criteria included: (1) absence from more than two training sessions and (2) addiction to alcohol or drugs.

The sample was randomly assigned into two groups: 15 participants in the experimental group and 15 in the control group. Descriptive statistics and inferential analysis: Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) was conducted. Data analysis was performed using SPSS 24.

Data collection tools

The Skowron self-differentiation questionnaire: This questionnaire by Skowron (1998) is a tool that consists of 45 questions to evaluate the emotional independence of couples. The questionnaire uses a six-point Likert scale where 1 represents "not at all about me" and 6 represents "completely true about me". A higher score indicates greater emotional independence, while a lower score indicates a lack of differentiation. The questionnaire consists of four subtests: emotional response, emotional separation, integration with others, and my situation. The cutoff score for this questionnaire is 140, which means that people who score at least 140 on this questionnaire have a minimum level of differentiation. Skowron and Friedlander (10) reported an internal correlation of the questions with Cronbach's alpha for the questionnaire and its subtests as 0.88 for the entire questionnaire,

0.83 for emotional reaction, 0.80 for emotional detachment, and 0.82 for integration with others. They reported my position as 0.80. The reliability of the questionnaire and its subtests in the Iranian sample in Najaf ([11](#)) research was reported as 0.72 for the whole questionnaire, 0.81 for emotional reaction, 0.79 for emotional separation, blending with others, and 0.64 for my situation ([11](#)).

Marital Instability Index (MIL): In 1987, Booth, Johnson, and Edwards developed an index to evaluate how unstable a marriage is. The scale consists of 14 statements that assess the probability of divorce and the instability of the marriage. The test was conducted in 1980 and 1983, with 2034 married men and women under 55 and 1578 married men and women, respectively. The questionnaire measures two dimensions of instability: the cognitive dimension and the behavioral dimension. The cognitive dimension measures a person's thoughts about separation and divorce, while the behavioral dimension involves acting toward separation and divorce. Each dimension has seven questions, and the questionnaire is scored using a 4-point Likert scale from 0 to 3.

Findings: The results indicated that psychological resilience training had a significant effect on the components of self-differentiation (emotional reactivity, emotional cut-off, fusion with others, and I-position) ($p < 0.001$), as well as on the components of marital instability (cognitive and behavioral instability) ($p < 0.001$).

Discussion and conclusion

Discussion and conclusion The results of the research showed that the training based on psychological resilience had a significant effect on the self-differentiation dimensions and marital instability dimensions of betrayed women. Regarding the results research studies showed that this finding is based on the findings of Shafiee and Mohajerani ([12](#)) and

Flood and Keegan ([13](#)), Lokyan, Baghdasaryan ([14](#)) and Singha ([15](#)) can be explained to a large extent.

The intrapsychic dimensions of differentiation (emotional reactivity and “I” position) reflect the ability to balance thinking and feeling, while the interpersonal dimensions (fusion with others and emotional cutoff) represent the individual’s capacity to maintain a sense of individuality in close relationships and to feel less emotionally vulnerable. As resilience training promotes constructive engagement with life’s challenges, it enhances adaptability and equips individuals with effective emotional and cognitive strategies tailored to different situations. Therefore In the present study, resilience-based training was shown to be effective.

Keywords: Betrayal, Marital instability, Psychological resilience, Self-differentiation.

چکیده

مقدمه: با توجه به روند رو به افزایش طلاق عاطفی و رسمی، اهمیت سطوح تفکیک خویشتن و ناپایداری ازدواج در گرایش به طلاق

و نیز موثر بودن آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روانشناختی بر طیف وسیعی از مشکلات زناشویی، هدف تحقیق حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روانشناختی بر ابعاد خودتمایز یافتگی و ناپایداری ازدواج زنان خیانت دیده است.

روش: تحقیق حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری تعداد ۱۰۰ نفر از زنان متاهل ساکن شهر شیراز در سال ۱۴۰۰ است که به دلیل خیانت همسر به مراکز مشاوره این شهر مراجعه کرده بودند. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از این مراجعین است که بطور تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل گمارده شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه خودتمایز یافتگی اسکورن و فریدمن و پرسشنامه ناپایداری ازدواج ادواردز، جانسون و بوث بود. آموزش تاب‌آوری بر اساس برنامه آموزش تاب‌آوری هندرسون و میلستین طی ۸ جلسه انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق نرم افزار spss24 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کواریانس چندمتغیری و تک متغیری) انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش تاب‌آوری روان شناختی اثر بخشی معنا داری در نمرات مؤلفه‌های خودتمایز یافتگی (واکنش عاطفی، جدایی عاطفی، آمیختگی با دیگران و موقعیت من) ($P < 0/01$) و مؤلفه‌های ناپایداری ازدواج (ناپایداری شناختی و رفتاری) ($p < 0/001$) داشته است

نتیجه‌گیری: آموزش تاب‌آوری روانشناختی می‌تواند به افزایش مولفه‌های خودتمایز یافتگی و کاهش مولفه‌های ناپایداری ازدواج در زنان خیانت‌دیده کمک کند.

واژه‌های کلیدی: خیانت، ناپایداری ازدواج، تاب‌آوری روانشناختی، خودتمایز یافتگی.

خانواده مهم‌ترین عاملی است که به عنوان سازنده و زیربنای شخصیت و رفتارهای افراد جامعه شناخته می‌شود. خانواده ارتباطات معنی‌داری را برای ما فراهم و حس هویت و تعلق را در ما ایجاد می‌کند (۱). به عقیده بسیاری از روان‌شناسان، ریشه بسیاری از اختلالات شخصیت و اختلالات روانی عملکرد معیوب خانواده است. متأسفانه روابط خانوادگی و تعاملات بین زن و شوهر در جامعه جدید دچار چالش‌های جدی شده است. به طوری که باید اذعان نمود بسیاری از زوجین درگیر مسئله بی‌وفایی و یا خیانت در روابط زوجی می‌شوند و این مهم، پیکره خانواده را رو به تباهی می‌گذارد (۲). هر نوع پنهان‌کاری از همسر و خارج از چارچوب ازدواج، نوعی بی‌وفایی تلقی می‌شود (۳). خیانت و بی‌وفایی یک اصطلاح کلی برای رفتاری خارج از خانواده است که انتظارات را در یک رابطه متعهد نقض می‌کند و منجر به پیامدهای منفی می‌شود (۴). این در حالی است که از جمله علل مرتبط با خیانت زناشویی ناپایداری ازدواج است که به همراه مفاهیمی مانند کیفیت زندگی زناشویی پایین، ازهم‌پاشیدگی زناشویی، قطع روابط زناشویی، ترک ازدواج و طلاق استفاده می‌شود (۵). در تعریفی واضح از ناپایداری ازدواج می‌توان گفت که این اصطلاح برای مشخص کردن گرایش یک زوج به انحلال ازدواج دلالت دارد. از نظر وایت، لو و لوین (۱۷) ناپایداری ازدواج دربرگیرنده سه حالت است که شامل وضعیت عاطفی، نگرانی‌های شناختی رابطه و اعمال معین می‌باشد. در تعریفی دیگر، مفهوم ناپایداری ازدواج به‌عنوان گرایش زوج به طلاق اشاره دارد. درواقع ناپایداری ازدواج زمانی مطرح است که یک عضو از زوج یا هر دو، درباره طلاق یا جدایی می‌اندیشند و یا اعمالی را انجام می‌دهند (به عنوان مثال مراجعه به مراکز مشاوره طلاق) که به پایان رساندن ازدواج گرایش دارد (۶-۸).

. از طرف دیگر، افرادی که استقلال مناسبی از خانواده ندارند، بیشتر در معرض اختلالات روانشناختی بوده و ممکن است بیشتر به سمت‌وسوی بی‌وفایی و طلاق گرایش پیدا کنند. (۱۸) تمایز یافتگی توانایی برقراری تعادل بین خودمختاری هیجانی و عقلانی، صمیمیت و پیوستگی در روابط توصیف می‌شود (۱۹، ۲۰). تمایز خویشتن بیان می‌کند افرادی که از روابط صمیمانه با دیگران برخوردار هستند، دارای استقلال در هیجانات می‌باشند، می‌توانند در روابط عمیق خود را رها کنند، آرامش و راحتی خود را حفظ کنند. تمایز یافتگی از ۴ مولفه تشکیل شده است: واکنش عاطفی، آمیختگی با دیگران، جدایی عاطفی و موقعیت من. در واقع تمایز یافتگی در دو بعد بین فردی و درون فردی بررسی می‌شود. بعد بین فردی به معنای توانایی یک شخص در حفظ فردیت و استقلال خود با وجود برقراری روابط صمیمانه با دیگران و در بعد درون فردی توانایی شخص در ایجاد تعادل بین تفکر و احساس است به گونه ای که بتواند در شرایط هیجانی به صورت منطقی فکر و عمل کند. مولفه های واکنش عاطفی و موقعیت من در بعد درون فردی و آمیختگی با دیگران و جدایی عاطفی در بعد بین فردی است (۲۱-۲۳). افرادی که تمایز خویشتن پایینی دارند، ترس از صمیمت بیشتری را تجربه می‌کنند و در برابر استرس آسیب‌پذیرترند و بیشتر مستعد اختلال از جمله اختلالات جسمی و اجتماعی هستند و بیشتر احتمال دارد که به سمت طلاق گرایش یابند. به‌رغم تمام

مزایا و فوایدی که ازدواج و تشکیل خانواده بر زندگی فرد و جامعه دارد، روابط خانوادگی و تعاملات بین زوجین در جامعه ی جدید دچار چالش های جدی شده است (۲۴-۲۶).

امروزه یکی از دلایل مهم تعارضات زناشویی، بی وفایی و خیانت در روابط زوجی است. افزایش طلاق (عاطفی و رسمی)، مؤثر بودن سطح تمایز خویشتن و صمیمیت همسران در گرایش به طلاق از یک سو و تقاضای همسران برای بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش های تخصصی در این زمینه است؛ آموزش مبتنی بر تاب آوری مداخله ای آموزشی-درمانی است که اثربخشی آن در تحقیقات گوناگون و در رابطه با افراد مختلف مورد آزمون قرار گرفته است (۲۷-۲۹). تاب آوری عبارت است از توانایی سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدیدکننده . البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدیدکننده و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است (۳۰-۳۲).

. تاب آوری یکی از عوامل حفاظت کننده همراه با سایر عوامل محافظت کننده است که نقش مهمی در موفقیت افراد و جان به در بردن از شرایط ناگوار دارد (۳۳, ۳۴). اثربخشی مداخله تاب آوری در پژوهش های متعددی مورد تایید قرار گرفته است. **انگ و لو (۳۵)** در مطالعه ای اثربخشی مداخلات تاب آوری را برای دانشجویان آموزش عالی ارزیابی کردند. نتایج نشان داد که این مداخلات شایستگی اجتماعی را افزایش می دهند. گلستانی (۳۶) و چلیک و نازلی (۳۷) در تحقیقات خود مبتنی بر کاهش ناپایداری ازدواج نشان دادند که آموزش تاب آوری از طریق بهبود راهبردهای مقابله ای سازنده و کاهش تنش های روانی، کیفیت روابط زناشویی را ارتقا داده و از بروز جدایی عاطفی و طلاق پیشگیری می کند.

بنابراین، انتظار می رود که با توجه به اثربخش بودن مداخله تاب آوری بر متغیرهای مشابه، بتواند ناپایداری ازدواج و خودتمایزیافتگی را مورد تاثیر قرار داد که ضرورت انجام این تحقیق را توجیه می کند. از طرفی، در ایران، مطالعات مداخله ای محدودی به طور خاص به بررسی تأثیر برنامه آموزشی تاب آوری روان شناختی بر خودتمایزیافتگی و ناپایداری ازدواج زنان خیانت دیده پرداخته اند. **ازاین رو**، پژوهش حاضر به هدف بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر تاب آوری روان شناختی بر خودتمایزیافتگی و ناپایداری ازدواج در میان زنان خیانت دیده شهر شیراز به خلأ پژوهشی موجود پاسخ می دهد. نتایج این تحقیق می تواند به کاهش تعارضات زناشویی، کاهش بروز روابط فرازناشویی و بهبود کیفیت روابط زوجین منجر شود. کاربرد دیگر یافته های این تحقیق این است که با ارائه این نوع برنامه آموزشی، به بهبود سلامت روانی و افزایش امنیت عاطفی خانواده ها کمک می شود.

بنابراین با توجه به اهمیت تاب آوری بر خودتمایزیافتگی و ناپایداری ازدواج زنان خیانت دیده فرضیه های زیر تدوین و بررسی شدند:

۱- آموزش مبتنی بر تاب آوری روان شناختی بر افزایش ابعاد خودتمایزیافتگی شامل واکنش عاطفی، جدایی عاطفی، آمیختگی با دیگران و موقعیت من در زنان خیانت دیده اثر دارد.

۲-آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روانشناختی بر کاهش ابعاد ناپایداری ازدواج شامل ناپایداری شناختی و ناپایداری رفتاری در زنان خیانت‌دیده اثر دارد.

روش

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل ۱۰۰ نفر از زنان متأهل ساکن شیراز هستند که به علت خیانت همسر در سال ۱۴۰۰ به مراکز مشاوره شیراز مراجعه کرده بودند. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از این زنان است که در پرسشنامه خودتمایزیافتگی نمره کمتر از خط برش (کمتر از ۱۴۰) و در پرسشنامه ناپایداری ازدواج نمره بیشتر از خط برش (۱۹) کسب کرده بودند. معیارهای ورود به آموزش نیز شامل: (۱) زنان خیانت دیده ای که تمایل به طلاق ندارند و خواستار بهبود روابط با همسر بودند؛ (۲) مشکلات و اختلالات روان شناختی خاصی نداشتند (۳) سواد خواندن و نوشتن داشتند؛ و معیارهای خروج شامل (۱) غیبت بیش از ۲ جلسه در برنامه های آموزشی؛ (۲) داشتن اعتیاد به الکل و مواد مخدر، بود. سپس گروه نمونه به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند

پرسشنامه خودتمایزیافتگی^۱: این پرسشنامه که توسط اسکورن و همکاران در سال ۱۹۹۸ برای سنجش میزان استقلال عاطفی تهیه شده است، ۴۵ پرسش دارد. پاسخ‌دهی به پرسش‌ها با طیف لیکرت از عدد ۱ برای «به هیچ وجه دربارهی من درست نیست» تا عدد ۶ برای «کاملاً دربارهی من درست است» انجام می‌شود. بعضی سوالات نمره‌گذاری معکوس دارند. این پرسشنامه چهار خرده‌آزمون واکنش عاطفی، جدایی عاطفی، آمیختگی با دیگران و موقعیت من را دربرمی‌گیرد. نمره کل بیشتر به معنای استقلال عاطفی بیشتر و نمره پایین به معنای تمایزنیافتگی بیشتر است. نمره برش پرسشنامه ۱۴۰ می‌باشد و این بدان معناست که افرادی که حداقل نمره ۱۴۰ را در این پرسشنامه کسب می‌کنند دارای حداقل تمایز یافتگی می‌باشند. روایی این پرسشنامه در مطالعات مختلف بررسی و تأیید شده است. اسکورن و فریدلندر (۱۰) همبستگی درونی پرسش‌ها را با آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه و خرده‌آزمون‌های آن به ترتیب برای نمره کل ۰/۸۸، واکنش عاطفی ۰/۸۳، جدایی عاطفی، ۰/۸۰، آمیختگی با دیگران ۰/۸۲ و موقعیت من ۰/۸۰ گزارش کردند. در نمونه ایرانی در تحقیق نجف لویی پایایی نمره کل پرسشنامه و خرده‌آزمون‌های آن به ترتیب برای نمره کل ۰/۷۲، واکنش هیجانی ۰/۸۱، جدایی هیجانی، آمیختگی با دیگران ۰/۷۹ و موقعیت من ۰/۶۴ گزارش شده است (۱۱). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۴، واکنش عاطفی ۰/۸۰، جدایی عاطفی ۰/۸۲، آمیختگی با دیگران ۰/۸۲ و موقعیت من ۰/۸۰ بدست آمد.

شاخص ناپایداری ازدواج^۲: این شاخص توسط بوث و جانسون (۳۸) به‌منظور سنجش میزان ناپایداری ازدواج تهیه شده است. این مقیاس با ۱۴ عبارت برای سنجش میزان ناپایداری ازدواج و به‌خصوص احتمال بروز طلاق طراحی شده و

^۱ Differentiation of Self Inventory (DSI)

^۲ Marital Instability Index (MII)

برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ برای ۲۰۳۴ زن و مرد متأهل زیر ۵۵ سال و همچنین در سال ۱۹۸۳ برای ۱۵۷۸ مرد و زن متأهل به کار گرفته شده است. پرسشنامه ناپایداری ازدواج دو بعد از ناپایداری شامل بعد شناختی و بعد رفتاری را اندازه‌گیری می‌کند. بعد شناختی شامل افکار فرد برای جدایی و طلاق و بعد رفتاری به معنای اقدام برای جدایی و طلاق است. ۷ سوال مربوط به بعد شناختی و ۷ سوال مربوط به بعد رفتاری است. پرسشنامه ناپایداری ازدواج به صورت طیف ۴ درجه‌ای لیکرت از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. نمره برش این پرسشنامه ۱۹ می‌باشد، هر چه نمره فرد بالاتر باشد، ناپایداری ازدواج او بیشتر است. روایی این مقیاس در تحقیق‌های متعددی موردسنجش و تأیید قرار گرفته است و همبستگی مثبت آن با مقیاس‌های مربوط به مشکلات و اختلافات زناشویی و همبستگی منفی آن با مقیاس‌های مربوط به تعامل و خرسندی زناشویی مورد تأیید قرار گرفته است (۳۹). پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است (۳۹). در تحقیق حاضر آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۳ و برای بعد رفتاری ۰/۹۰ و بعد شناختی ۰/۸۹ بدست آمد. شیوه اجرا.

برای اجرای این تحقیق ابتدا به مراکز مورد نظر مراجعه شد. پس از هماهنگی‌های لازم و انتخاب ۳۰ نفر از زنان متأهلی که دارای مشکل زناشویی خیانت همسر بودند (بر اساس توضیحاتی که پیش از این در قسمت نمونه‌گیری گفته شد)، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. قبل از شروع مطالعه، از هر دو گروه با پرسشنامه‌های تحقیق پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس در مرحله مداخله، پروتکل آموزشی-درمانی که شامل ۹ جلسه بود و هر جلسه آن به مدت ۹۰ دقیقه بود، برگزار شد. محتوای پروتکل آموزشی بر مبنای برنامه آموزش تاب‌آوری هندرسون و میلستین بود (۴۰) که اعتبار آن در ایران مورد تأیید قرار گرفته است (۴۱). روش‌های مداخله در این برنامه آموزشی شامل سخنرانی، بحث و مشارکت، الگوبرداری و ایفای نقش، صحنه‌سازی، گفتگو با یکدیگر و انجام تکالیف در منزل بود. محتوای جلسات در جدول ۱ مشاهده می‌شود.

جدول ۱- خلاصه جلسات پروتکل آموزشی

مراحل	محتوای جلسات
مرحله اول	آشنایی با برنامه و معارفه اعضای گروه و تحقیق‌گر، تبیین هدف، قوانین و چارچوب گروه.
مرحله دوم	آشنایی با مفهوم استرس، آموزش درباره مفهوم تاب‌آوری و رفتارهای تاب‌آورانه.
مرحله سوم	معرفی راهبردهای مقابله با استرس و کمک در به کار گرفتن راهبردهای مقابله‌ای موثر و مناسب.

مرحله چهارم	آموزش شیوه‌های بازسازی شناختی و ایجاد الگوی تفکر سازنده و تاب‌آورانه، توضیح ارتباط بین افکار، رفتار و هیجان، آشنایی با نظریه الیس و A,B,C در نظریه او.
مرحله پنجم	ادراک پدیدارشناختی محرک و نقش افکار و خودگویی‌های منفی در تجربه استرس، چالش با افکار و خودگویی‌های منفی، تغییر و جایگزینی آنها با افکار و خودگویی‌های مثبت و سازنده.
مرحله ششم	آشنا کردن اعضا با سبک‌های تفکر و تبیینی سلیگمن و نقش آنها در افزایش تاب‌آوری، جایگزین کردن سبک تفکر خوش‌بینانه به جای سبک تفکر بدبینانه، ایجاد و نگهداری سبک تفکر و تبیینی خوش‌بینانه.
مرحله هفتم	معرفی دلگرم‌سازی، خوددلگرم‌سازی، دل‌سردسازی و تاکید بر هدفمند بودن رفتارها.
مرحله هشتم	معرفی رویکرد معنادرمانی و تاکید بر اهمیت نقش آزادی و داشتن حق انتخاب در شیوه زندگی انسان.
مرحله نهم	جمع‌بندی، مرور و نتیجه‌گیری و اجرای پس‌آزمون.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد برای گزارش یافته‌های توصیفی تحقیق استفاده شد و در قسمت آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری^۱ استفاده شد. تحلیل داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد.

جدول ۱ توزیع سنی، سطح تحصیلات و مدت زمان ازدواج در گروه‌های کنترل و آزمایش را نشان می‌دهد. این اطلاعات به تفکیک دسته‌بندی‌های مربوطه و درصد فراوانی هر گروه ارائه شده است تا تفاوت‌ها و شباهت‌های بین گروه‌ها به‌وضوح مشخص شود.

جدول ۱. توزیع سنی، تحصیلات و مدت زمان ازدواج در گروه‌های کنترل و آزمایش

گروه	متغیر	دسته‌بندی	تعداد	درصد
کنترل	سن (سال)	۲۰-۳۰	۳	۲۰٪
		۳۱-۴۰	۷	۷/۴۶٪
		۴۱-۵۰	۵	۳/۳۳٪
	تحصیلات	دیپلم	۵	۳/۳۳٪
		کارشناسی	۷	۷/۴۶٪
		کارشناسی ارشد	۳	۲۰٪
	مدت زمان ازدواج	۱-۱۰	۷	۷/۴۶٪
		۱۱-۲۰	۶	۴۰٪
آزمایش	سن (سال)	۲۰-۳۰	۲	۳/۱۳٪
		۳۱-۴۰	۴	۷/۲۶٪
		۴۱-۵۰	۶	۴۰٪
	تحصیلات	دیپلم	۵	۳/۳۳٪
		کارشناسی	۴	۷/۲۶٪
		کارشناسی	۸	۳/۵۳٪

^۱ . MANCOVA

کارشناسی ارشد	۳	۲۰٪
مدت زمان ازدواج	۸	۳/۵۳٪
	۶	۴۰٪
بیش از ۲۰	۱	۷/۶٪

جدول ۲ آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای خودتمایزیافتگی و ناپایداری ازدواج را به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون خودتمایزیافتگی و ناپایداری ازدواج به تفکیک گروه

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کنترل	واکنش عاطفی	۲۷/۵۳	۳/۹۹۸	۲۷/۹۳	۴/۰۶۱
	جدایی عاطفی	۳۱/۴۷	۳/۳۵۷	۳۱/۵۳	۳/۳۵۷
	آمیختگی با دیگران	۲۵/۶۴	۳/۳۹۱	۲۵/۰۳	۴/۰۰۰
	موقعیت من	۲۹/۵۳	۴/۲۵۷	۲۹/۸۹	۴/۱۹۲
	ناپایداری شناختی	۱۵/۲۰	۳/۵۷۰	۱۵/۶۷	۳/۸۳۰
	ناپایداری رفتاری	۱۲/۷۳	۳/۴۱۱	۱۲/۶۰	۳/۱۱۲
آزمایش	واکنش عاطفی	۲۸/۲۷	۳/۱۷۳	۳۱/۲۰	۳/۰۹۸
	جدایی عاطفی	۳۱/۸۰	۳/۵۰۹	۳۴/۶۰	۳/۱۱۲
	آمیختگی با دیگران	۲۴/۹۸	۴/۳۰۹	۲۷/۴۱	۳/۹۷۷
	موقعیت من	۲۹/۸۷	۴/۲۹۱	۳۲/۸۰	۴/۳۲۹
	ناپایداری شناختی	۱۵/۳۳	۳/۱۵۵	۱۰/۶۰	۳/۹۷۹
	ناپایداری رفتاری	۱۲/۶۰	۳/۱۳۵	۹/۴۷	۲/۹۰۰

همان‌طور که مشاهده می‌شود در گروه کنترل، میانگین نمرات در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر چندانی را نشان نمی‌دهند ولی در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون شاهد افزایش نمرات در ابعاد خودتمایزیافتگی و کاهش نمرات در ابعاد ناپایداری ازدواج هستیم.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روانشناختی بر ابعاد خودتمایزیافتگی زنان خیانت‌دیده، از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. مقادیر

تاییدکننده فرض نرمال بودن توزیع به ترتیب در واکنش عاطفی ($df=28, P=0/113$)، جدایی عاطفی ($df=28, P=0/124$)، آمیختگی با دیگران ($df=28, P=0/089$) و موقعیت من ($df=28, P=0/092$) بود. مقادیر آماره تحمل از مقدار برش ۰/۱ بیشتر و آماره تراکم عاملی (VIF) از مقدار برش ۱۰ کمتر بود که نتیجه‌گیری می‌شود که از مفروضه هم‌خطی، تخطی صورت نگرفته است. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس مولفه واکنش عاطفی ($F_{1,28}=0/849, P=0/015$)، جدایی عاطفی ($F_{1,28}=0/653, P=0/325$)، آمیختگی با دیگران ($F_{1,28}=0/022, P=0/793$) و موقعیت من ($F_{1,28}=0/061, P=0/684$) در گروه‌ها برابر می‌باشد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات در گروه آزمایش و کنترل نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($F_{8,38}=0/359, P=0/935$). نتایج آزمون ام‌باکس برای بررسی برابری ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و کنترل نیز نشان داد که ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه برابر است ($P=0/644$). نتایج آزمون خی‌دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معنی‌داری رابطه بین متغیرها نشان داد که رابطه خطی بین این مولفه‌ها معنی‌دار است ($\chi^2=34/109, df=9, P=0/001$).

پس از بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس چندمتغیری، این تحلیل به منظور بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روانشناختی بر ابعاد خودتمایز یافتگی زنان خیانت‌دیده انجام شد و نتایج نشان داد که بین ابعاد خودتمایز یافتگی در دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F_{4,21}=7/328, P=0/002, Wilks\ Lambda=0/417$). برای بررسی این که گروه آزمایش و کنترل در کدام یک از ابعاد خودتمایز یافتگی با یکدیگر تفاوت دارند در جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری گزارش شده است.

جدول ۳. تحلیل کواریانس تک‌متغیری: بررسی تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در مولفه‌های خودتمایز یافتگی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزاد ی	میانگین مجذورا ت	F	سطح معنادار ی	اندازه اثر
واکنش عاطفی	بین گروه ی	۵۷/۳۳۵	۱	۵۷/۳۳۵	۱/۵۳۹	۰/۰۰۲	۰/۳۲۵
	خطا	۱۱/۲۵۲	۲۴	۴/۹۶۹	۱		
		۹					
جدایی عاطفی	بین گروه ی	۶۲/۶۴۷	۱	۶۲/۶۴۷	۱/۳۹۸	۰/۰۰۴	۰/۳۰۲
	خطا	۱۴/۶۰۱	۲۴	۶/۰۲۵	۰		
		۴					

آمیختگی ی با دیگران	بین گروه ی	۶۷/۱۹۵	۱	۶۷/۱۹۵	۶/۶۹۵	۰/۰۱۶	۲/۱۸
	خطا	۲۴/۸۶۳	۲۴	۱۰/۰۳۶			.
موقعیت من	بین گروه ی	۴۷/۱۷۰	۱	۴۷/۱۷۰	۸/۲۷۹	۰/۰۰۸	۲/۵۶
	خطا	۱۳/۷۳۶	۲۴	۵/۶۹۷			.
		۶					

با توجه به جدول ۳ آماره F برای بعد واکنش عاطفی ($F_{1,24}=11/539$, $P=0/002$)، جدایی عاطفی ($P=0/004$)، $F_{1,24}=10/398$ ، آمیختگی با دیگران ($F_{1,24}=6/695$, $P=0/016$) و موقعیت من ($F_{1,24}=8/279$, $P=0/008$) معنی دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین ابعاد خودتمایز یافتگی گروه‌های کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با افراد گروه کنترل نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روانشناختی موثر بوده و موجب افزایش ابعاد خودتمایز یافتگی زنان خیانت‌دیده شده است. همچنین اندازه اثر در جدول ۴ نشان می‌دهد که عضویت گروهی ۳۲/۵ درصد از تغییرات واکنش عاطفی، ۳۰/۲ درصد از تغییرات جدایی عاطفی، ۲۱/۸ درصد از تغییرات آمیختگی با دیگران و ۲۵/۶ درصد از تغییرات موقعیت من را تبیین می‌کند. به منظور بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روانشناختی بر ابعاد ناپایداری ازدواج زنان خیانت‌دیده، از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. در ابتدا پیش‌فرض‌های انجام این تحلیل مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که با توجه به عدم معنی داری مقادیر بدست آمده فرض نرمال بودن توزیع نمرات تایید شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات در گروه آزمایش و کنترل نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($F_{4,46}=1/854$, $P=0/149$). مقادیر آماره تحمل از مقدار برش ۰/۱ بیشتر و آماره تراکم عاملی (VIF) از مقدار برش ۱۰ کمتر بود که نتیجه‌گیری می‌شود که از مفروضه هم‌خطی، تخطی صورت نگرفته است. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس مولفه ناپایداری شناختی ($F_{1,28}=0/072$, $P=0/523$) و ناپایداری رفتاری ($F_{1,28}=0/698$, $P=0/219$) در گروه‌ها برابر می‌باشد. نتایج آزمون ام‌باکس برای بررسی برابری ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و کنترل نیز نشان داد که ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه برابر است ($\text{Box } M=2/169$, $F=0/667$, $P=0/529$). نتایج آزمون خی‌دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معنی داری رابطه بین متغیرها نشان داد که رابطه خطی بین این مولفه‌ها معنی دار است ($\chi^2=16/058$, $df=2$, $P=0/001$). پس از بررسی پیش فرض‌های تحلیل کواریانس چندمتغیری، نتایج این تحلیل نشان داد که بین ابعاد ناپایداری ازدواج دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد ($F_{2,25}=11/815$, $P=0/001$, Wilks = 0/514).

Lambda). برای بررسی این که گروه آزمایش و کنترل در کدام یک از ابعاد ناپایداری ازدواج با یکدیگر تفاوت دارند، در جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره: بررسی تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در ابعاد ناپایداری زناشویی

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزاد	میانگین مجزورات	F	سطح معنادار	اندازه اثر
			ی			ی	
ناپایداری شناختی	بین گروه	۱۹/۹۱۱	۱	۱۹/۹۱۱	۱/۹۹۷	۰/۰۰۱	۳۹۵
	خطا	۲۹/۱۵۹	۲۶	۱۱/۴۶۸	۶		۰
		۸					
ناپایداری رفتاری	بین گروه	۶۹/۳۷۴	۱	۶۹/۳۷۴	۹/۹۱۷	۰/۰۰۴	۲۷۶
	خطا	۱۸/۸۸۴	۲۶	۶/۹۹۶			۰
		۱					

با توجه به جدول ۴ آماره F برای بعد ناپایداری شناختی ($F_{1,26}=16/997, P=0/001$) و برای بعد ناپایداری رفتاری ($F_{1,26}=9/917, P=0/004$) معنی دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین ابعاد ناپایداری زناشویی گروه‌های کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به پایین تر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با افراد گروه کنترل نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روانشناختی موثر بوده و موجب کاهش ابعاد ناپایداری ازدواج زنان خیانت دیده شده است. همچنین اندازه اثر در جدول ۴ نشان می‌دهد که عضویت گروهی ۳۹/۵ درصد از تغییرات بعد ناپایداری شناختی و ۲۷/۶ درصد از تغییرات بعد ناپایداری رفتاری را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه گیری

هدف تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری روانشناختی بر ابعاد خودتمایز یافتگی و ابعاد ناپایداری ازدواج در میان زنان خیانت دیده مراکز مشاوره شهر شیراز بود. یافته ها نشان داد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین ابعاد تمایز یافتگی (واکنش عاطفی، جدایی عاطفی، آمیختگی با دیگران و موقعیت من) در مرحله پس آزمون معنادار بوده است. لذا فرضیه اول تحقیق، تایید گردید. در ارتباط با تاثیر معنادار آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روانشناختی بر ابعاد خودتمایز یافتگی بررسی های تحقیقی نشان داد که این یافته با تکیه بر یافته های حاصل از تحقیق های شفيعی و مهاجرانی (۱۲) و فلاد و کیگان، لکیان و همکاران و سینگ (۱۳-۱۵)

تا حد زیادی قابل تبیین است. افرادی که از تمایز یافتگی بالایی برخوردار هستند، معمولاً قدرت تحلیل عقلانی‌شان در سطح بالایی قرار دارد و به دلیل توانمندی در ایجاد تعادل بین کارکرد عقلانی و هیجانی، تا حد زیادی از مواجهه غیرسازنده با امور مختلف اجتناب می‌کنند. با توجه به اینکه ابعاد درون روانی تمایز یافتگی (واکنش عاطفی و موقعیت من) توانایی ایجاد تعادل بین تفکر و احساس است و مولفه‌های بین فردی (آمیختگی با دیگران و جدایی عاطفی) توانایی شخص در حفظ فردیت خود در روابط صمیمانه و احساس آسیب پذیر نبودن است؛ **همچنانکه** لی (۱۶) در تحقیق خود گزارش کرد که آموزش فرایند تاب‌آوری سبب می‌شود که فرد مواجهه‌ی سازنده‌تری با امور مختلف داشته باشد و با طراحی و اجرایی کردن برنامه‌های هدفمند و مناسب و همچنین تقویت تحلیل عقلانی، از غوطه‌وری در هیجانات مخرب و غیرسازنده و برخورد ناکارآمد با ابعاد مختلف زندگی تا حد زیادی پیشگیری کند. آموزش تاب‌آوری، قدرت سازگاری و کنار آمدن فرد را افزایش داده و این امکان را در اختیار افراد قرار می‌دهد که متناسب با موقعیت‌های مختلف، از راهبردهای هیجانی و عقلانی کارآمد استفاده کرده و از بروز تنش‌های کارکردی تا حد زیادی پیشگیری کند (۱۴). در پژوهش حاضر نیز آموزش تاب‌آوری بر افزایش مولفه‌های تاب‌آوری اثربخش بود (۴۲، ۴۳). در تبیین تاثیر معنادار آموزش تاب‌آوری روانشناختی بر ابعاد خودتمایز یافتگی زنان خیانت‌دیده می‌توان گفت راهبردهای مقابله‌ای اعضای **حاضر در گروه آزمایش** مورد بررسی و شناسایی قرار گرفتند. درمانگر با همراهی خود اعضا، ماهیت و کارایی این راهبردها را مورد بررسی قرار داد و بینش آن‌ها را نسبت به جنبه‌های مثبت و منفی آن‌ها افزایش داد. یکی از راهبردهای مورد تاکید افزایش توانایی قدرت تحلیل عقلانی اعضا در برخورد با موقعیت‌های مختلف بود. عامل دیگری که زمینه را برای تقویت ابعاد خودتمایز یافتگی **اعضای گروه آزمایش** فراهم کرد این بود که درمانگر در طی فرایند آموزش، باورهای مخرب و ناکارآمد اعضا را شناسایی و زمینه را برای رفع آن‌ها از طریق اجرایی کردن فرایند بازسازی شناختی ممکن کرد. به‌طور کلی آموزش فرایند تاب‌آوری روانشناختی، توانایی سازگاری، سرسختی و خودکارآمدی افراد را افزایش می‌دهد و بدین‌شکل قدرت ایستادگی آن‌ها را در برخورد با مشقات و مصائب زندگی تقویت کرده و همچنین با افزایش اطمینان‌شان نسبت به توانایی خود در مدیریت امور مختلف و رسیدگی به آن‌ها، تا حد زیادی توانایی ایجاد تعادل بین مقابله عقلانی و هیجانی را در آن‌ها تقویت می‌کند. عاملی که تقویت آن زمینه‌ساز تقویت خودتمایز یافتگی می‌شود.

فرضیه دوم تحقیق مبتنی بر اینکه آموزش تاب‌آوری روانشناختی بر کاهش ابعاد شناختی و رفتاری ناپایداری ازدواج در زنان خیانت‌دیده اثر معنادار دارد، **تایید شد**. در ارتباط با تاثیر معنادار درمان آموزش تاب‌آوری روانشناختی بر ناپایداری ازدواج، بررسی‌های تحقیقی نشان داد که این یافته تا حدی با نتایج حاصل از تحقیق‌های بابایی و گلستانی (۳۶) و و رحمانیان و عارف نیا (۴۴) همخوان است. در طی فرایند آموزشی تاب‌آوری، درمانگر با تقویت راهبردهای مقابله‌ای سازنده در اعضا و تقویت توانایی آن‌ها برای کناره‌گیری از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد، زمینه را برای بهبود کیفیت ارتباطی و همچنین سلامت روانشناختی آن‌ها فراهم کرده و بدین‌شکل از بروز تنش‌های درون فردی و زوجی در آن‌ها تا حد زیادی پیشگیری می‌کند. بابایی و گلستانی (۳۶) در تحقیق خود گزارش کردند که تقویت توانایی تاب‌آوری در **گروه آزمایش** این امکان را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد تا اطمینان‌شان نسبت به توانایی خود در برخورد با مصائب و دشواری‌های مختلف تا حد زیادی افزایش پیدا

کند و با ایجاد اهدافی معناساز در طول زندگی خود، نه تنها رضایتشان را از کارکرد خویش افزایش دهند، بلکه رضایتشان را از فرایند زندگی در ابعاد زوجی و محیطی نیز بهبود ببخشند. اریم و کهرامان (۴۵) نیز در تحقیق خود گزارش کردند که تقویت توانایی بازسازی شناختی با افزایش توانایی افراد در شناسایی افکار تنش‌زا و جایگزین‌سازی باورهای مثبت‌تر به جای آن، زمینه را برای تقویت بهزیستی روانشناختی در افراد فراهم کرده و از بروز فرسودگی‌ها و تنش‌های زناشویی در آن‌ها پیشگیری می‌کند.

در تبیین تاثیر معنادار آموزش تاب‌آوری روانشناختی بر ناپایداری ازدواج زنان خیانت‌دیده همچنین می‌توان گفت در طول آموزش، درمانگر با کمک اعضای گروه آزمایش به شناسایی راهبردهای مقابله‌ای مخرب و هیجانی آنها با بحران‌های زناشویی پرداخت. بررسی انجام‌شده نشان داد که این گروه در مقابله با بحران ایجادشده (خیانت)، به صورت هیجانی و مخرب واکنش نشان داده و امکان رفع آن و همچنین بهبود صمیمیت زوجی را تا حد زیادی از بین برده‌اند (۷).

بنابراین درمانگر با تشویق و همراهی، اعضای گروه آزمایش را به استفاده از راهبردهای موثرتر و عقلانی‌تر تشویق کرد. این فرایند با شناسایی و تغییر باورهای منفی افراد ادامه یافت و با اصلاح محتوای شناختی، تنش و اضطراب زناشویی کاهش یافت (۳۱). در انتها، با تمرکز بر ارزش‌های زناشویی و خانوادگی، اعضا را به طراحی و اجرای برنامه‌های مناسب برای تحقق این ارزش‌ها تشویق کرد. این فرایند باعث افزایش لذت زندگی و کاهش دلزدگی و فرسودگی زوجی شد.

در تبیین تاثیر معنادار آموزش تاب‌آوری روانشناختی بر ناپایداری شناختی زنان خیانت‌دیده می‌توان گفت درمانگر در این فرایند آموزشی برای کاهش ناپایداری شناختی در افراد، از فرایند بازسازی شناختی استفاده کرد و با تغییر باورهای منفی به باورهای مثبت، اعضا را در این مسیر هدایت کرد. اعضا ابتدا باورهای مخرب خود را شناسایی کردند و با تاثیرات منفی آنها آشنا شدند. سپس با همکاری درمانگر، به تغییر در نحوه فکر کردن و ایجاد باورهای سازنده پرداختند. این فرایند باعث کاهش وابستگی به باورهای ناکارآمد و افزایش خودکارآمدی و خودبینی مثبت شد. تغییرات شناختی مکرر و گفت‌وگوهای گروهی نیز در اصلاح ناپایداری شناختی نقش داشتند. به‌طور کلی، این فرایند باعث توانایی افراد در مواجهه با مسائل به شکل عقلانی‌تر و سازمان‌یافته‌تر شد و زمینه‌ای برای تغییرات مثبت و ثابت در نحوه اندیشیدن فراهم کرد. در تبیین تاثیر معنادار آموزش تاب‌آوری روانشناختی بر ناپایداری رفتاری زنان خیانت‌دیده می‌توان گفت در طول فرایند آموزش، ناپایداری رفتاری زنان مشارکت‌کننده به نمایش آمد. درمانگر با ارائه راهبردهای مقابله‌ای موثر، آنها را در اجرای برنامه‌های بهنجار کمک کرد. این راهبردها منجر به کاهش تنش درونی و تقویت روابط زناشویی شد. حمایت مستمر درمانگر و آشنایی اعضا با ارزش‌های خود، باعث افزایش تجربه هیجانات مثبت و کاهش تجربه هیجانات منفی شد. این فرایند منجر به افزایش کارآمدی و کاهش بی‌ثباتی رفتاری و صمیمیت زناشویی شد.

تحقیق حاضر در شهر شیراز انجام گرفته است. بنابراین تعمیم نتایج به سایر محیط‌ها و فرهنگ‌ها را با محدودیت مواجه می‌کند. از طرفی تمرکز صرف بر زنان خیانت‌دیده و جای‌ندادن مردان خیانت‌دیده در این تحقیق از دیگر محدودیت‌های تحقیق حاضر می‌باشد که تعمیم یافته‌های تحقیق را با محدودیت مواجه می‌کند. پیشنهاد می‌شود اثربخشی آموزش برنامه

تاب‌آوری روان‌شناختی بر خودتمایزیافتگی و ناپایداری ازدواج در زنان خیانت‌دیده در سایر موقعیت‌ها و بافت‌های فرهنگی بررسی شود. همچنین اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری روان‌شناختی بر خودتمایزیافتگی و ناپایداری ازدواج در مردان خیانت‌دیده می‌تواند به عنوان متغیر دیگری در تحقیق‌های آتی به کار گرفته شوند.

تقدیر و تشکر

پژوهشگران وظیفه خود می‌دانند تا از مدیریت و کادر اجرایی کلینیک‌های تخصصی روانشناسی و مشاوره شهرستان شیراز

که با پژوهشگران همکاری صادقانه و همدلانه داشتند و همچنین از همه شرکت‌کنندگان محترم سپاسگزاری نمایند

References

1. [Aslantürk H, Mavili A. The sense of family belonging in university students from a single parent family compared with those from a two-biological-parent family. Current Psychology. 2020;39\(6\):2026–39.](#)
2. [Varma P, Maheshwari S. How do People Betray in Relationships? Understanding the Process of Infidelity in Dating Relationships. Deviant Behavior. 2024;45\(1\):126–38.](#)
3. [Dew JP, Saxey MT, Mettmann A. Money lies and extramarital ties: Predicting separate and joint occurrences of financial deception and extramarital infidelity. Frontiers in Psychology. 2022;13:1038169.](#)
4. [McAllister P, Henderson E, Maddock M, Dowdle K, Fincham FD, Braithwaite SR. Sanctification and cheating among emerging adults. Archives of Sexual Behavior. 2020;49:1177–88.](#)
5. [Atapour N, Falsafinejad MR, Ahmadi K, Khodabakhshi-Koolae A. A study of the processes and contextual factors of marital infidelity. Practice in Clinical Psychology. 2021;9\(3\):211–26.](#)
6. [Allen S, Hawkins AJ, Harris SM, Roberts K, Hubbard A, Doman M. Day-to-day changes and longer-term adjustments to divorce ideation: Marital commitment uncertainty processes over time. Family Relations. 2022;71\(2\):611–29.](#)
7. [Galovan AM, Hawkins AJ, Harris SM, Simpson DM. What are they doing? A national survey of help-seeking and relationship-repair behavior of individuals who are thinking about divorce. Journal of marital and family therapy. 2022;48\(2\):371–90.](#)
8. [Kasim NM, Semiaji T. Divorce Cases in Members of Indonesian Police Force: A Positive Law Perspective. Jurnal Ilmiah Al-Syir'ah. 2022;20\(1\):91–104.](#)
9. [Esfandiari D, Asadpour A, Kasaei I, Mohsenzade F. The Effectiveness of Rational, emotional and behavioral therapy on Forgiveness and Resilience of Women Affected by Marital Infidelity. Journal of Psychological methods and models. 2020;10\(38\):97–124.](#)
10. [Skowron EA, Friedlander ML. The differentiation of self inventory: development and initial validation. Journal of counseling psychology. 1998;45\(3\):235.](#)
11. [Najaf LF. The role of self-differentiation in marital relations. 2007.](#)
12. [Shafiee E, Mohajerani M. The effectiveness of family resilience training on quality of life and mental health of mothers of children with autism spectrum disorder. 2020.](#)
13. [Flood A, Keegan RJ. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. Frontiers in psychology. 2022;13:809003.](#)

14. [Lokyan A, Baghdasaryan S, Hovhannisyan H. Enhancing psychological training in military personnel: Modern approaches, systemic assessments and hands-on recommendations. Asian Journal of Psychiatry. 2025;106:104442.](#)
15. [Singha R. Stress, Resilience, and brain performance. Building Organizational Resilience With Neuroleadership: IGI Global; 2024. p. 14–29.](#)
16. [Li S. The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. Frontiers in Psychology. 2023;14:1185079.](#)
17. [Waite LJ, Luo Y, Lewin AC. Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. Social Science Research. 2009;38\(1\):201–12.](#)
18. [Titelman P. The concept of differentiation of self in Bowen theory. Differentiation of self: Routledge; 2014. p. 33–94.](#)
19. [Calatrava M, Martins MV, Schweer-Collins M, Duch-Ceballos C, Rodríguez-González M. Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. Clinical psychology review. 2022;91:102101.](#)
20. [Rived-Ocaña M, Calatrava M, Rodríguez-González M. Relational Ethics and Differentiation of Self: An Empirical Study of the Key Constructs of Contextual Theory and Bowen Family Systems Theory. Family Process. 2025;64\(1\):e70005.](#)
21. [Deveney C, Lawson P. Writing your way to well-being: An IPA analysis of the therapeutic effects of creative writing on mental health and the processing of emotional difficulties. Counselling and Psychotherapy Research. 2022;22\(2\):292–300.](#)
22. [Peleg M, Peleg O. Personality and family risk factors for poor mental well-being. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023;20\(1\):839.](#)
23. [Weintrobe S. Silencing is the real crime: Youth and elders talk about climate. The Psychoanalytic Study of the Child. 2024;77\(1\):341–55.](#)
24. [Finzi-Dottan R. The Role of Fear of Intimacy as Mediator between Self-Differentiation and Marital Relationship Satisfaction: A Dyadic Model. The Family Journal. 2023;31\(3\):392–8.](#)
25. [Główczewska J, Pastwa-Wojciechowska B. Between closeness and autonomy. The role of self-differentiation in the sexual functioning of young women. Psychiatria i Psychologia Kliniczna. 2023;23\(3\).](#)
26. [Sarhani Z, Homaei R. Association Between Marital Infidelity Based on Fear of Intimacy and Self-differentiation Through the Mediating Role of Sexual Satisfaction in Women with Marital Conflict. Archives of Hygiene Sciences. 2023;12\(1\):50–5.](#)
27. [Bucur CE. On the Cultivation of Relational Leadership Mindsets Among Graduate Supervisees in the Mental Health Professions: A Critical Interpretive Synthesis: Duquesne University; 2024.](#)

28. [Hansen L. Steps to the Peak. 2025.](#)
29. [Maben J, Ball J, Edmondson AC. Workplace conditions: Cambridge University Press; 2023.](#)
30. [Bailey R, Dugard J, Smith SF, Porges SW. Appeasement: replacing Stockholm syndrome as a definition of a survival strategy. European journal of psychotraumatology. 2023;14\(1\):2161038.](#)
31. [Bonanno GA, Chen S, Bagrodia R, Galatzer-Levy IR. Resilience and disaster: flexible adaptation in the face of uncertain threat. Annual review of psychology. 2024;75\(1\):573–99.](#)
32. [McKenna O, Fakolade A, Cardwell K, Langlois N, Jiang K, Pilutti LA. Towards conceptual convergence: a systematic review of psychological resilience in family caregivers of persons living with chronic neurological conditions. Health Expectations. 2022;25\(1\):4–37.](#)
33. [Holman MS, Williams MN. Suicide risk and protective factors: a network approach. Archives of suicide research. 2022;26\(1\):137–54.](#)
34. [Rutter M. Resilience: Some conceptual considerations. Social work. 2023:122–7.](#)
35. [Ang WHD, Lau ST, Cheng LJ, Chew HSJ, Tan JH, Shorey S, et al. Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and metaregression. Journal of Educational Psychology. 2022;114\(7\):1670.](#)
36. [Babaie E, Golestani T, Nazoktabar H, Entezari R. The Effect of Stress Management Training on Self-efficacy and Quality of Life in Nurses of Government Hospitals in Tehran City. Journal of Health and Care. 2020;22\(2\):157–67.](#)
37. [Çelik O, Nazlı S. The Effect Of Post-Divorce Adjustment Program on Life Satisfaction, Adjustment to Divorce and Psychological Symptoms of Divorced Individuals. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2025;15\(76\):178–212.](#)
38. [Booth A, Johnson DR, White L, Edwards JN. Women, outside employment, and marital instability. American journal of Sociology. 1984;90\(3\):567–83.](#)
39. [Sanaei B. Measurement Scales of Family and Marriage: Tehran: Be'sat Publishing Institute; 2000.](#)
40. [Henderson N, Milstein MM. Resiliency in schools: Making it happen for students and educators: Corwin press; 2003.](#)
41. [Naemi AM. The effect of resiliency training on mental health, optimism and life satisfaction of female-headed households. Positive psychology research. 2015;1\(3\):33–44.](#)
42. [Guo L. Effect of Marxist ideological and political education on students' anxiety in colleges and universities. Frontiers in Psychology. 2022;13:997519.](#)

43. [Zhao Y, Li G, Mo Z. Study on the model of factors influencing users' willingness to participate in misinformation purification on the Weibo platform. Aslib Journal of Information Management. 2025.](#)
44. [Rahmanian M, Arefinia N. The role of personality and early maladaptive schemas in predicting marital forgiveness with the mediation of resilience in betrayed women suffering from depression. Journal of Fundamentals of Mental Health. 2024;26\(5\).](#)
45. [Erim Y, Kahraman Y, Vitinius F, Beckmann M, Kröncke S, Witzke O. Resilience and quality of life in 161 living kidney donors before nephrectomy and in the aftermath of donation: a naturalistic single center study. BMC nephrology. 2015;16:1–10.](#)