

Research Paper

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

Mohammad Cheshmberah¹, Zahra Ghaderi^{2*}

1. Graduated in Family Counseling, Department of Counseling, Marv.C., Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

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

Received: 2024/09/18

Revised: 2025/06/16

Accepted: 2025/06/16

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.71905/jpmm.2025.1209990

Keywords:

Betrayal, Marital instability, Psychological resilience, Self-differentiation

Abstract

Background and purpose: Given the rising trend of both emotional and formal divorces, the significance of self-differentiation and marital 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 Marriage 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 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.

Citation: Cheshmberah M, Ghaderi Z. The Effectiveness of Psychological Resilience Training on Self-Differentiation and Marriage Instability in Betrayed Women. Journal of Psychological Methods and Models. 2025; 16(59): 79- 93.

*Corresponding author: Zahra Ghaderi

Address: Department of counseling, Marv.C., Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

Tell: 091770426574

Email: Za.Ghaderi1354@iau.ac.i

Extended Abstract

Introduction

The family provides meaningful connections and creates a sense of identity and belonging (1). 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). Infidelity refers to extramarital behavior that violates expectations in a committed relationship and leads to negative consequences (4). Self-differentiation and marriage instability are factors related to marital infidelity (5). Marriage instability refers to the tendency of a couple to dissolve their marriage. 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). Self-differentiation is described as a balance between emotional and rational self-regulation and balance between intimacy and autonomy. The present study aimed to investigate the effectiveness of psychological resilience training on Self-Differentiation and Marriage Instability in women who have experienced infidelity.

Materials and Methods

This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group structure (9). The statistical population consisted of married women residing in Shiraz who had sought counseling services in 2021 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 and had criteria as follows: (1) women who had experienced infidelity, were not seeking divorce, and were interested in improving their relationship with their spouse; (2) had not specific psychological disorders and addiction to alcohol or drugs, and (3) had basic literacy skills (reading and writing). Exclusion criteria included to have absence from more than two training sessions. The sample was randomly assigned into two groups: 15 participants in the experimental group and 15 in the control group. Tools included: Differentiation of Self Inventory

(made by Skowron and Friedlander in 1998 and it consists of four subtests: emotional response, emotional separation, integration with others, and my situation) and Marital Instability Index (MIL) (made by Edwards, Johnson, and Booth in 1987 and measures two dimensions of cognitive and behavioral instability). Multivariate and univariate analysis of covariance was conducted.

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

The effect of psychological resilience training on self-differentiation in current is the same as the findings of Flood and Keegan (13), Lokyan, Baghdasaryan (14) and Singha (15). People who have a high level of differentiation usually have a high level of rational analysis, and due to their ability to create a balance between rational and emotional functions, they largely avoid non-constructive encounters with various issues. Li (16) reported in his research that teaching the resilience process causes a person to have a more constructive encounter with various matters and by designing and implementing purposeful and meaningful programs as well as strengthening rational analysis, prevent immersion in destructive and non-constructive emotions and inefficient dealing with different aspects of life to a great extent. tensions to a significant extent (14). Regarding the finding that psychological resilience has effect on marital instability can be said that Resilience training enhances individuals' ability to adapt, cope, and use efficient strategies in various situations. 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.

Ethical considerations

compliance in this research was voluntary and accompanied by their consent.

Funding

No funding

Author's contributions

Design and conceptualization: Mohammad Cheshmberah, Zahra Ghaderi.

Methodology and data analysis

Mohammad Cheshmberah, Zahra Ghaderi

Supervision and final writing

Zahra Ghaderi, Mohammad Cheshmberah

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر خودتمایزیافتگی و ناپایداری ازدواج در زنان خیانت‌دیده

محمد چشم براه^۱، زهرا قادری^{۲*}

۱. دانش آموخته رشته مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

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

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۲

تاریخ داوری: ۱۴۰۴/۰۳/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۲۶

مقدمه: با توجه به روند رو به افزایش طلاق عاطفی و رسمی، اهمیت سطوح تفکیک خوشتن و ناپایداری ازدواج در گرایش به طلاق و نیز موثر بودن آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روان‌شناختی بر طیفی گسترده از مشکلات زناشویی، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روان‌شناختی بر مؤلفه‌های خودتمایزیافتگی و ناپایداری ازدواج زنان خیانت‌دیده بود.

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.71905/jpmm.2025.1209990

واژه‌های کلیدی:

خیانت، ناپایداری ازدواج، تاب‌آوری روان‌شناختی، خودتمایزیافتگی

روش: این پژوهش یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری زنان متأهل ساکن شهر شیراز در سال ۱۴۰۰ بود که به دلیل خیانت همسر به مراکز مشاوره این شهر مراجعه کرده بودند. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از این مراجعین بود که پس از نمونه‌گیری هدفمند، به گونه تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل گمارده شدند. ابزار پژوهش سیاهه خودتمایزیافتگی اسکورن و فریدمن و شاخص ناپایداری ازدواج ادواردز، جانسون و بوث بود. آموزش تاب‌آوری بر اساس برنامه آموزش تاب‌آوری هندرسون و میلستین طی ۸ جلسه انجام شد. آموزش تاب‌آوری بر اساس برنامه آموزش تاب‌آوری هندرسون و میلستین طی ۸ جلسه انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها تحلیل کواریانس چندمتغیری و تک متغیری استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی اثربخشی معناداری در نمرات مؤلفه‌های خودتمایزیافتگی (واکنش عاطفی، جدایی عاطفی، آمیختگی با دیگران و موقعیت من) ($P < 0/01$) و مؤلفه‌های ناپایداری ازدواج (ناپایداری شناختی و رفتاری) ($P < 0/01$) دارد.

نتیجه‌گیری: آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی می‌تواند به افزایش مؤلفه‌های خودتمایزیافتگی و کاهش مؤلفه‌های ناپایداری ازدواج در زنان خیانت‌دیده کمک کند.

* نویسنده مسئول: زهرا قادری

نشانی: گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

تلفن: ۰۹۱۷۷۰۴۲۶۵۷

پست الکترونیکی: Za.Ghaderi1354@iau.ac.ir

مقدمه

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 باور بسیاری از روان‌شناسان، ریشه بسیاری از اختلالات شخصیت و اختلالات روانی در 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 کرد 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 دلاله 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 به عنوان 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 (برای مثال، مراجعه به مراکز مشاوره طلاق) که به پایان رساندن ازدواج گرایش دارد (۸، ۶).

از سوی دیگر، افرادی که استقلالی مناسب 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 و تعادل بین صمیمیت و پیوستگی در روابط توصیف می‌شود (۲۰، ۱۹). 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 چهار مؤلفه تشکیل شده است: واکنش عاطفی، آمیختگی با دیگران، جدایی عاطفی و موقعیت من. در واقع تمایز یافتگی در دو بعد بین‌فردی و درون‌فردی بررسی می‌شود. بعد بین‌فردی به معنای توانایی یک شخص در حفظ فردیت و استقلال خود با وجود برقراری روابط

صمیمانه با دیگران و در بعد درون‌فردی توانایی شخص در ایجاد تعادل بین تفکر و احساس است به گونه‌ای که بتواند در شرایط هیجانی به صورت منطقی فکر و عمل کند. مؤلفه‌های واکنش عاطفی و موقعیت من در بعد درون‌فردی و آمیختگی با دیگران و جدایی عاطفی در بعد بین‌فردی قرار دارند (۲۳، ۲۱). 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 (۲۶، ۲۴).

با وجود تمام مزایا و فوایدی که ازدواج و تشکیل خانواده بر زندگی فرد و جامعه دارد، روابط خانوادگی و تعاملات بین زوجین در جامعه جدید دچار چالش‌های جدی شده است. امروزه یکی از دلایل مهم تعارضات زناشویی، بی‌وفایی 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، نشان‌دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است؛ آموزش مبتنی بر تاب‌آوری مداخله‌ای آموزشی-درمانی است که اثربخشی آن در پژوهش‌های گوناگون و در رابطه با افراد گوناگون مورد آزمون قرار گرفته است (۲۹، ۲۷).

تاب‌آوری عبارت است از توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده. البته تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است (۳۲، ۳۰). تاب‌آوری یکی از عوامل حفاظت‌کننده همراه با سایر عوامل محافظت‌کننده است که نقشی مهم در موفقیت افراد و جان به در بردن از شرایط ناگوار دارد (۳۴، ۳۳). اثربخشی مداخله تاب‌آوری در پژوهش‌های متعددی مورد تأیید قرار گرفته است. انگ و لو (۳۵) در مطالعه‌ای اثربخشی مداخلات تاب‌آوری را برای دانشجویان آموزش عالی ارزیابی کردند. نتایج نشان داد که این مداخلات شایستگی اجتماعی را افزایش می‌دهند. گلستانی (۳۶) و چلیک و نازی (۳۷) در پژوهش‌های خود مبتنی بر کاهش ناپایداری ازدواج نشان دادند که آموزش تاب‌آوری از راه بهبود راهبردهای مقابله‌ای سازنده و کاهش تنش‌های روانی، کیفیت روابط زناشویی را ارتقا داده و از بروز جدایی عاطفی و طلاق پیشگیری می‌کند. بنابراین، انتظار می‌رفت که با توجه به اثربخش بودن مداخله تاب‌آوری بر متغیرهای مشابه، بتوان به وسیله آن، ناپایداری ازدواج و خودتمایز یافتگی را مورد تأثیر قرار داد که این امر ضرورت انجام این پژوهش را توجیه می‌کند. در ایران، مطالعات مداخله‌ای محدودی به‌طور خاص به بررسی تأثیر برنامه آموزشی تاب‌آوری روان‌شناختی بر ناپایداری ازدواج و

خودتمایز یافتگی زنان خیانت دیده پرداخته اند. از این رو، این پژوهش به خلاً پژوهشی موجود در زمینه بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روان‌شناختی بر ناپایداری ازدواج و خودتمایز یافتگی در میان زنان خیانت دیده شهر شیراز پاسخ می‌دهد. نتایج این پژوهش می‌تواند به کاهش تعارضات زناشویی، کاهش بروز روابط فرا زناشویی و بهبود کیفیت روابط زوجین منجر شود. کاربرد دیگر یافته‌های این پژوهش این است که با ارائه این نوع برنامه آموزشی، به بهبود سلامت روانی و افزایش امنیت عاطفی خانواده‌ها کمک می‌شود.

با توجه به اهمیت تاب‌آوری بر خودتمایز یافتگی و ناپایداری ازدواج زنان خیانت دیده فرضیه‌های زیر تدوین و بررسی شدند:

۱- آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روان‌شناختی بر افزایش ابعاد خودتمایز یافتگی 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 خیانت دیده اثر دارد.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زنان متأهل ساکن شیراز بود که به علت خیانت همسر در سال ۱۴۰۰ به مراکز مشاوره شیراز مراجعه کرده بودند. سپس از بین آنها نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از این زنان بود که در پرسش‌نامه خودتمایز یافتگی نمره کم‌تر از خط برش (کم‌تر از ۱۴۰) و در پرسش‌نامه ناپایداری ازدواج نمره بیش‌تر از خط برش (۱۹) را کسب کرده بودند. افزون بر این، دارای ملاک‌های ورود بودند. معیارهای ورود به آموزش شامل این موارد بود: ۱) زنان خیانت‌دیده‌ای که تمایل به طلاق نداشتند و خواستار بهبود روابط با همسر بودند، ۲) مشکلات و اختلالات روان‌شناختی خاص و اعتیاد به الکل و مواد مخدر نداشتند و ۳) سواد خواندن و نوشتن داشتند. معیار خروج غیبت بیش از دو جلسه در برنامه‌های آموزشی بود. در مرحله بعد، گروه نمونه به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل گمارده شدند.

سیاهه خودتمایز یافتگی: 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 در برمی‌گیرد. نمره کل بیش‌تر به معنای استقلال عاطفی بیش‌تر و نمره پایین به معنای تمایز ناپافتگی بیش‌تر است. نمره برش پرسش‌نامه ۱۴۰ می‌باشد و این بدان معناست که افرادی که کم‌ترین نمره ۱۴۰ را در این پرسش‌نامه کسب می‌کنند دارای کم‌ترین تمایز یافتگی می‌باشند. روایی این پرسش‌نامه در مطالعات گوناگون 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 پژوهش نجف لویی پایایی نمره کل پرسش‌نامه و خرده‌آزمون‌های آن به ترتیب برای نمره کل ۰/۷۲، واکنش هیجانی ۰/۸۱، جدایی هیجانی ۰/۸۰، آمیختگی با دیگران ۰/۷۹ و موقعیت من ۰/۶۴ گزارش شده است (۱۱). در این پژوهش 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: این شاخص توسط بوث و

جانسون (۳۸) به منظور سنجش میزان ناپایداری ازدواج تهیه شده است. این مقیاس با ۱۴ عبارت برای سنجش میزان ناپایداری ازدواج و بویژه احتمال بروز طلاق طراحی شده و برای نخستین 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 پژوهش‌های متعددی مورد سنجش 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 این پژوهش آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۳ و برای بعد رفتاری ۰/۹۰ و برای بعد شناختی ۰/۸۹ بدست آمد.

برای اجرای این پژوهش 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. پیش از شروع مطالعه، از هر دو گروه با پرسش‌نامه‌های پژوهش 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 تایید 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 نخست	آشنایی با برنامه و معارفه اعضای گروه و پژوهش‌گر، 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.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد برای گزارش یافته‌های توصیفی پژوهش 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 ۲ توزیع سنی، سطح تحصیلات و مدت زمان ازدواج در گروه‌های کنترل و آزمایش را نشان می‌دهد. این داده‌ها به تفکیک دسته‌بندی‌های مربوطه و درصد فراوانی هر گروه ارائه شده است تا تفاوت‌ها و شباهت‌های بین گروه‌ها به‌وضوح مشخص شود.

جدول ۲. توزیع سنی، تحصیلات و مدت زمان ازدواج در گروه‌های کنترل و آزمایش

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

۱. MANCOVA

آزمایش	سن (سال)	۳۰-۲۰	۴	۷/۲۶ %
		۴۰-۳۱	۶	۴۰ %
		۵۰-۴۱	۵	۳/۳۳ %
تحصیلات	دیپلم		۴	۷/۲۶ %
	کارشناسی		۸	۳/۵۳ %
	کارشناسی ارشد		۳	۲۰ %
مدت زمان ازدواج	۱-۱۰		۸	۳/۵۳ %
	۲۰-۱۱		۶	۴۰ %
	بیش از ۲۰		۱	۷/۶ %

جدول ۳ 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 ۳. 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

همان‌گونه 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 مؤلفه‌های خودتمایزیافتگی و کاهش نمرات در مؤلفه‌های ناپایداری ازدواج هستیم.

بمنظور بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روان‌شناختی بر مؤلفه‌های 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 ($P = ۰/۱۱۳$ ، $df = ۲۸$)، جدایی عاطفی ($P = ۰/۱۲۴$)، آمیختگی با دیگران ($P = ۰/۰۸۹$ ، $df = ۲۸$) و موقعیت من ($P = ۰/۰۹۲$ ، $df = ۲۸$) 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 ($P = ۰/۸۴۹$ ، $F_{1,28} = ۰/۰۱۵$)، جدایی عاطفی ($P = ۰/۳۲۵$ ، $F_{1,28} = ۰/۶۵۳$)، آمیختگی با دیگران ($P = ۰/۷۹۳$)، موقعیت من ($P = ۰/۶۸۴$ ، $F_{1,28} = ۰/۰۶۱$) و ناپایداری شناختی ($P = ۰/۰۲۲$ ، $F_{1,28} = ۰/۰۶۱$) و ناپایداری رفتاری ($P = ۰/۰۲۲$ ، $F_{1,28} = ۰/۰۶۱$) 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 ($P = ۰/۹۳۵$ ، $F_{8,38} = ۰/۳۵۹$). 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 ($P = ۰/۶۴۴$ ، $F = ۰/۲۶۳$ ، $Box\ M = ۳/۱۲۳$). نتایج آزمون خی‌دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معنی‌داری

رابطه بین متغیرها نشان داد که رابطه خطی بین این مؤلفه‌ها 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 مؤلفه‌های خودتمایز یافتگی در دو گروه

تفاوتی معنی‌دار وجود دارد ($F_{4,21} = 7/328$, $P=0/002$)، Wilks Lambda = 0/417. برای بررسی اینکه گروه آزمایش و کنترل در کدام یک از مؤلفه‌های خودتمایز یافتگی با یکدیگر تفاوت دارند در جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری گزارش شده است.

جدول ۴. تحلیل کواریانس تک‌متغیری: بررسی تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های خودتمایز یافتگی

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
واکنش عاطفی	بین گروهی	۵۷/۳۳۵	۱	۵۷/۳۳۵	۱۱/۵۳۹	۰/۰۰۲	۰/۳۲۵
	خطا	۱۱۹/۲۵۲	۲۴	۴/۹۶۹			
جدایی عاطفی	بین گروهی	۶۲/۶۴۷	۱	۶۲/۶۴۷	۱۰/۳۹۸	۰/۰۰۴	۰/۳۰۲
	خطا	۱۴۴/۶۰۱	۲۴	۶/۰۲۵			
آمیختگی با دیگران	بین گروهی	۶۷/۱۹۵	۱	۶۷/۱۹۵	۶/۶۹۵	۰/۰۱۶	۰/۲۱۸
	خطا	۲۴۰/۸۶۳	۲۴	۱۰/۰۳۶			
موقعیت من	بین گروهی	۴۷/۱۷۰	۱	۴۷/۱۷۰	۸/۲۷۹	۰/۰۰۸	۰/۲۵۶
	خطا	۱۳۶/۷۳۶	۲۴	۵/۶۹۷			

با توجه به جدول ۴ آماره F برای مؤلفه واکنش عاطفی ($F_{1,24} = 11/539$, $P=0/002$)، جدایی عاطفی ($F_{1,24} = 10/398$, $P=0/004$)، آمیختگی با دیگران ($F_{1,24} = 6/695$, $P=0/016$) و موقعیت من ($F_{1,24} = 8/279$, $P=0/008$) معنی‌دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین مؤلفه‌های خودتمایز یافتگی گروه‌های کنترل و آزمایش تفاوتی معنی‌دار 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 مؤلفه‌های 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 مؤلفه‌های 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 معنی‌داری 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 ($F_{4,46} = 11/854$, $P=0/000$). 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 مؤلفه 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 معنی‌داری رابطه بین متغیرها نشان داد که رابطه خطی بین این مؤلفه‌ها معنی‌دار است ($\chi^2 = 16/058$, $df=2$). پس از بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس چندمتغیری، نتایج این تحلیل نشان داد که بین مؤلفه‌های ناپایداری ازدواج دو گروه تفاوتی معنی‌دار وجود دارد ($F_{2,25} = 11/815$, $P=0/001$). Wilks Lambda = 0/514. برای بررسی این که گروه آزمایش و کنترل در کدام یک از مؤلفه‌های ناپایداری ازدواج با یکدیگر تفاوت دارند، در جدول ۵ نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری گزارش شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره: بررسی تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در ابعاد ناپایداری زناشویی

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
ناپایداری	بین گروهی	۱۹۴/۹۱۱	۱	۱۹۴/۹۱۱	۱۶/۹۹۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹۵
شناختی	خطا	۲۹۸/۱۵۹	۲۶	۱۱/۴۶۸			
ناپایداری	بین گروهی	۶۹/۳۷۴	۱	۶۹/۳۷۴	۹/۹۱۷	۰/۰۰۴	۰/۳۷۶
رفتاری	خطا	۱۸۱/۸۸۴	۲۶	۶/۹۹۶			

با توجه به جدول ۵ آماره F برای مؤلفه ناپایداری شناختی ($F_{1,26}=16/997, P=0/001$) و برای مؤلفه ناپایداری رفتاری ($F_{1,26}=9/917, P=0/004$) معنی‌دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین مؤلفه‌های ناپایداری زناشویی گروه‌های کنترل و آزمایش تفاوتی معنی‌دار وجود دارد. با توجه به پایین‌تر 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 مؤلفه‌های ناپایداری ازدواج زنان خیانت دیده‌شده است. همچنین، اندازه اثر در جدول ۴ نشان می‌دهد که عضویت گروهی ۳۹/۵ درصد از تغییرات مؤلفه ناپایداری شناختی و ۲۷/۶ درصد از تغییرات مؤلفه ناپایداری رفتاری را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر مؤلفه‌های خودتمایز یافتگی و مؤلفه‌های ناپایداری ازدواج در میان زنان خیانت دیده مراکز مشاوره شهر شیراز بود. یافته‌ها نشان داد که تفاوت مشاهده‌شده بین میانگین مؤلفه‌های تمایز یافتگی (واکنش عاطفی، جدایی عاطفی، آمیختگی با دیگران و موقعیت من) در مرحله پس‌آزمون معنادار بوده است. لذا، فرضیه نخست پژوهش تأیید شد. در ارتباط با تأثیر معنادار آموزش مبتنی بر تاب‌آوری روان‌شناختی بر مؤلفه‌های خودتمایز یافتگی بررسی‌های پژوهشی نشان داد که این یافته با تکیه بر یافته‌های حاصل از پژوهش‌های شفیع و مهاجرانی (۱۲) و فلاد و کیگان، لکیان و همکاران و سینگ (۱۵-۱۳) 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 رویارویی غیرسازنده با امور گوناگون اجتناب می‌کنند زیرا ابعاد درون‌روانی تمایز یافتگی (واکنش عاطفی و موقعیت من) توانایی ایجاد تعادل بین تفکر و احساس است و مؤلفه‌های بین‌فردی (آمیختگی با دیگران و جدایی عاطفی) توانایی شخص در حفظ فردیت خود در روابط صمیمانه و آسیب‌پذیر نبودن است؛ همچنانکه لی (۱۶) در پژوهش خود گزارش کرد که آموزش

فرایند تاب‌آوری سبب می‌شود که فرد رویارویی‌ای سازنده‌تر با امور گوناگون داشته باشد و با طراحی و اجرایی کردن برنامه‌های هدفمند و معناساز و همچنین، تقویت تحلیل عقلانی، از غوطه‌وری در هیجانات مخرب و غیرسازنده و برخورد ناکارآمد با ابعاد گوناگون 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 گوناگون، از راهبردهای هیجانی و عقلانی کارآمد استفاده کرده و از بروز تنش‌های کارکردی تا حد زیادی پیشگیری کند (۱۴). در این پژوهش نیز آموزش تاب‌آوری بر افزایش مؤلفه‌های تاب‌آوری اثربخش بود (۴۲، ۴۳). در تبیین تأثیر معنادار آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر ابعاد خودتمایز یافتگی زنان خیانت دیده 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 تأکید افزایش توانایی قدرت تحلیل عقلانی اعضا در برخورد با موقعیت‌های گوناگون 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 راه 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 گوناگون 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 پژوهش مبتنی بر اینکه آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر کاهش مؤلفه‌های شناختی و رفتاری ناپایداری ازدواج در زنان خیانت دیده اثر معنادار دارد، تأیید شد. در ارتباط با تأثیر معنادار درمان آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر ناپایداری

ازدواج، بررسی‌های پژوهشی نشان داد که این یافته تا حدی با نتایج حاصل از پژوهش‌های بابایی و گلستانی (۳۶) 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 درون‌فردی و زوجی در آن‌ها تا حد زیادی پیشگیری می‌کند. بابایی و گلستانی (۳۶) در پژوهش 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 گوناگون تا حد زیادی افزایش پیدا کند و با ایجاد اهدافی معناساز در طول زندگی خود، نه‌تنها 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 پژوهش خود گزارش کردند که تقویت توانایی بازسازی شناختی با افزایش توانایی افراد در شناسایی افکار تنش‌زا و جایگزین‌سازی باورهای مثبت‌تر به‌جای 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)، به‌صورت 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 چگونگی 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. به‌طورکلی، این فرایند باعث توانایی افراد در رویارویی 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.

این پژوهش 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 پژوهش از دیگر محدودیت‌های این پژوهش می‌باشد که تعمیم یافته‌های پژوهش را با محدودیت مواجه می‌کند. پیشنهاد می‌شود اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری روان‌شناختی بر خودتمایز یافتگی و ناپایداری ازدواج در زنان خیانت‌دیده در سایر موقعیت‌ها و بافت‌های فرهنگی بررسی شود. هم‌چنین، اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری روان‌شناختی بر خودتمایز یافتگی و ناپایداری ازدواج در مردان خیانت‌دیده می‌تواند به عنوان متغیر دیگری در پژوهش‌های آتی بکار 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 کنند.

ملاحظات اخلاقی

مشارکت در این پژوهش به صورت آگاهانه و با رضایت مشارکت کنندگان بوده است.

حامی مالی

هیچ سازمان و نهادی از این پژوهش و نگارش مقاله حاصل از آن حمایت مالی به عمل نیاورده اند .

روش‌شناسی و تحلیل داده‌ها

محمد چشم براه، زهرا قادری
نظارت و نگارش نهایی: زهرا قادری، محمد چشم براه

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: محمد چشم براه، زهرا قادری .

تعارض منافع

در این مقاله نگارش شده هیچ‌گونه تعارض منافی میان پژوهشگران وجود ندارد.

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-Koolaei 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.