

اثربخشی آموزش گروهی آنلاین تاب‌آوری بر میل به طلاق، بخشش، امیدواری و
انعطاف‌پذیری شناختی 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

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

طاهره دهقانی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، اصفهان، ایران.

فرزانه نیک‌نژادی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، اصفهان، ایران.

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.

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 - 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 ۱۰ جلسه 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 ($F=5/73$ ؛ $P=0/026$) و انعطاف‌پذیری شناختی ($F=9/57$ ؛ $P=0/005$) تفاوت معناداری وجود دارد. اما در متغیر بخشش ($F=2/22$ ؛ $P=0/150$) و امیدواری ($F=3/19$ ؛ $P=0/087$) 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.

خیانت زناشویی^۱ معمولاً به‌عنوان هر نوع رفتار عاطفی، جنسی یا عاشقانه‌ای تعریف می‌شود که هنجارهای انحصاری و مختص یک رابطه عاشقانه متعهد را نقض می‌کند (گلس^۲، ۲۰۰۲؛ به نقل از یوان و ویزر^۳، 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^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). خیانت تقریباً در ۲۵ درصد ازدواج‌ها رخ می‌دهد (کوپ گوردون و میچل^۵، ۲۰۲۰) و با پیامدهای منفی مختلفی برای افراد، روابط زوجین و فرزندان آنها همراه است (سلترمن^۶ و همکاران، ۲۰۲۰؛ واراخ و جوزف^۷، 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 خاتمه ازدواج نیز شناخته می‌شود. مطالعات بیانگر آن است که میل به طلاق در بین زوج‌هایی که مرتکب خیانت شده‌اند دو برابر بیشتر است (گورمان^۸، 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^۹، ۲۰۱۸؛ به نقل از دهقانی‌شدهد 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^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹). بالدرا-دوربین^{۱۱} 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 (پوریچی 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^{۱۲} 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.

یکی دیگر از سازه‌هایی که محققان از آن به‌عنوان عاملی برای بهبودی روابط زناشویی در مواقع مواجه با بحران یاد می‌کنند، امیدواری^{۱۳} 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 نظر جسمی 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

شده باشد به‌عنوان امید شناخته می‌شود (اسنایدر^۱، 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^۲، ۲۰۱۷). خیانت باعث نشخوار فکری در مورد رویدادها و تغییر در باور زنان نسبت به فرد خیانتکار می‌شود (رفتار علی‌آبادی و شماره، ۲۰۲۱). در همین راستا تیم و بلو^۳ (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 انعطاف‌پذیری شناختی^۴ است (شهابی و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف‌پذیری شناختی توانایی افراد برای تغییر آمایه‌های ذهنی، تکالیف یا استراتژی‌های مختلف جهت سازگاری با محیط در حال 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 انعطاف‌پذیری 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 توجیحات 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 (پیترموناکو و اورال^۵، ۲۰۲۲؛ شیانگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۲؛ ساکورای و چغتای^۷، 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^۸ 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^۹، 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 قرار گرفته 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^{۱۰}، ۲۰۱۸)؛ به همین دلیل در میان انبوهی از مدل‌ها و مداخلات متنوع، آموزش تاب‌آوری^۱ 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 و همکاران، 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). تاب‌آوری را می‌توان به‌عنوان 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

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 ...

برانگیز زندگی، یک انتقال حیاتی زندگی یا بیماری جسمی تعریف کرد (کونزله^۱ 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 تاب‌آوری و آموزش آن به این نتیجه رسیدند که آموزش تاب‌آوری موجب افزایش آن و همچنین بهبود شاخص‌های سلامت جسمی و روانی می‌شود (تامورا^۲ و همکاران، ۲۰۲۱؛ کالیش^۳ و همکاران، ۲۰۲۱؛ اونگار و ترون^۴، ۲۰۱۹). یافته‌های پژوهش صدری دمی‌رچی و همکاران (۱۴۰۱)، فیضی خواه و همکاران (۱۴۰۰) و زارع و دالکی (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش تاب‌آوری در زنان متقاضی طلاق می‌تواند موجب کاهش ریسک طلاق و کاهش طلاق عاطفی گردد. کراوچوک^۵ (۲۰۲۱) تامپسون و آدری کورسگارد^۶ (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان داد که سطح بالای تاب‌آوری 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 تاب‌آوری بر میزان امیدواری تاثیرگذار است. به طور کلی هدف آموزش تاب‌آوری این است که افراد بتوانند با رویدادهای چالش‌انگیز زندگی سازگار شوند که این امر از طریق رایبه رهنمودها و دستورالعمل‌هایی جهت بالابردن میزان مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی، اعتماد به نفس، خوش‌بینی و مراقبت از خود انجام می‌پذیرد. آموزش تاب‌آوری 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^۷ (۲۰۲۰) تأکید دارند که وجود تاب‌آوری در بین زوجین و در رابطه آنان امر بسیار مهم و ضروری است و زوج‌درمانگران و خانواده‌درمانگران 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 تاب‌آوری 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 در گروه 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

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 اجرا شد. به علت شیوع ویروس کوید-۱۹ در 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 شد که می‌توانند در هر مرحله‌ای از مراحل پژوهش انصراف دهند و نیز نتایج حاصله به صورت کلی انتشار یافته و اصل رازداری و محرمانه بودن رعایت خواهد شد. 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^۱ (DTS): پرسشنامه میل به طلاق اولین بار توسط روزولت و همکاران^۲ (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، ابزار 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)، ابزار 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 تأیید گردید همچنین ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای کل پرسشنامه ۰/۸۸ بوده است (داوودی و همکاران، ۱۳۹۱). روایی و پایایی پرسشنامه ۱۴ سوالی میل به طلاق توسط قادریور (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^۳ (FQ): این پرسشنامه ۲۰ گویه دارد که مالت^۴ 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 ۰/۸۴ گزارش شده است. پوراسمعی (۱۳۸۹) ضمن تأیید روایی محتوایی این ابزار، ضریب آلفای کرونباخ آن را در بررسی بر روی جمعیت دانشجویی ۰/۸۷ گزارش 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 به ترتیب 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)، بعد گرایش به بخشیدن (۰/۲۶) بدست آمد.

پرسشنامه امید به زندگی^۵ (LEQ): این پرسشنامه که توسط اشنايدر و همکاران (۱۹۹۱) برای سنجش امیدواری ساخته شد، که دارای ۱۲ عبارت 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 اشنايدر و همکاران (۱۹۹۱) به وسیله همبستگی با مقیاس افسردگی بک ۰/۴۴- و ضریب همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش 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)

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 ...

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 آلفای کرونباخ 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^۱ (CFI): این پرسشنامه با ۲۰ گویه توسط دنیس و واندروال^۲ (۲۰۱۰) ساخته شده 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 قابل کنترل (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^۳ (RT): در پژوهش حاضر، آموزش تاب‌آوری براساس بسته آموزشی تاب‌آوری بنزیس و مکزیک^۴ (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 مکزیک (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 (در هر کدام از جلسات؛ تکالیف جلسه قبل بررسی و در 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 مهارت‌های 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: دعوت کردن به اطلاعات بیشتر، نحوه سوال کردن و خلاصه کردن مطالب، توضیح درمورد گوش دادن فعال و اینکه چرا زوج‌ها از گوش دادن به حرف‌های یکدیگر اکراه دارند؟، برنامه‌ریزی زمانی برای صحبت کردن 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، نحوه 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. Benzie & Mychasiuk

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 انعطاف‌پذیری شناختی 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
انعطاف‌پذیری شناختی	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 $F=۰/۰۷۰$ 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
اثربخشی	۰/۴۶۹	۴/۱۸	۴	۱۹	۰/۰۱۳	۰/۴۶۹
لامبدای ویلکز	۰/۵۳۱	۴/۱۸	۴	۱۹	۰/۰۱۳	۰/۴۶۹
اثر هتلینگ	۰/۸۸۲	۴/۱۸	۴	۱۹	۰/۰۱۳	۰/۴۶۹
بزرگترین ریشه روی	۰/۸۸۲	۴/۱۸	۴	۱۹	۰/۰۱۳	۰/۴۶۹

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 ...

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، سطوح معناداری همه 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 ($F=4/18$, $p=0/013$). بررسی دقیق‌تر این نتیجه در جدول زیر ارائه 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 ($F=5/73$, $p=0/026$) و انعطاف‌پذیری شناختی ($F=9/57$, $p=0/005$) کمتر از ۰/۰۵ و برای بخشش ($F=2/22$, $p=0/150$) و امیدواری ($F=3/19$, $p=0/087$) 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 تاب‌آوری 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 تاب‌آوری بر میل به طلاق در زنان خیانت دیده بود. این نتایج همسو با یافته‌های صدری دمیرچی و همکاران (۱۴۰۱)، فیضی‌خواه و همکاران (۱۴۰۰)، خوافی تونه‌ئی 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 تاب‌آوری 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 تاب‌آوری سبب می‌شود که افراد بتوانند به صورت پویا و فعال به سازگاری، هیجان‌ات و حالت‌های مثبت در زمینه مواجهه با ناملایمات دست‌یافته که این امر کمک می‌کند تا آنها در تعاملات بین فردی به شیوه‌ی 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 تغییر نگرش خود مشکلات رابطه را کاهش دهند و از این رو تمایل کمتری برای طلاق داشته باشند. مهارت‌های تاب‌آوری 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 اتخاذ کنند؛

بنابراین، وقتی زنان توانستند مهارت‌های تاب‌آوری 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 تاب‌آوری 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 کراچوک (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 تاب‌آوری ممکن است باعث افزایش بخشش و امیدواری در زنان دارای تجربه خیانت شود، اما نتایج پژوهش در راستای تأیید فرضیه محقق نبود. در تبیین نتیجه به دست آمده 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. به‌رحال از آنجائیکه زندگی زناشویی یک رابطه دو نفره است، از این‌رو بخشی از بخشش و امیدواری زنان دارای تجربه خیانت به رفتارها و واکنش‌های همسر خیانت‌کار 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 کند، 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.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش گروهی آنلاین تاب‌آوری 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^۱ 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 بتوانند 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 انعطاف‌پذیری شناختی خوبی از خود نشان دهند. به عبارتی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری اساساً انعطاف‌پذیری شناختی و دوری از تفکر ایستا را آموزش می‌دهد.

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی آنلاین تاب‌آوری به زنان خیانت‌دیده 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 شیوه تصادفی می‌تواند متغیرهای مداخله‌گر در پژوهش را به میزان زیادی کنترل نماید. همچنین با عنایت به نتایج به دست آمده، به مشاوران و روان‌شناسان پیشنهاد می‌شود که به منظور کاهش میل به طلاق، بهبود و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در زنان دارای تجربه

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 ...

خیانت زناشویی سعی در به‌کارگیری و آموزش مهارت‌های تاب‌آوری 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 بهره‌گیرند. 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 تاب‌آوری 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 تاب‌آوری 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.، رضایپور میرصالح، ی.، و چوب‌فروش‌زاده، آ. (۱۴۰۱). عوامل تسهیلگر فرایند بخشش در افراد خیانت‌دیده: 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 تاب‌آوری بر انعطاف‌پذیری شناختی در مادران دانش‌آموزان با کم‌توانی ذهنی. *سومین همایش بین‌المللی، روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی*. <https://civilica.com/doc/1223503>
- باران‌ولادی، 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.، مکزیچک، ر. (۲۰۰۹). روش تاب‌آوری: مروری بر عوامل کلیدی محافظ. ترجمه، پروین جمشیدیان قلعه‌شاهی، (۱۳۹۱). *مجله برخط دانش روان‌شناختی*، ۲ (۵)، ۲-۴۳. <http://magiran.com/p1061335>
- پوراسمعی، ا. (۱۳۸۹). *رابطه عامل‌های شخصیتی و زیر مؤلفه‌های بخشش (تفریبا، 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>
- پورحیی، س.، م.، شیرکوند، ف.، سلیمی، ا.، داوونیا، ر.، شاکرمی، م. (۱۳۹۸). تاثیر مداخله مبتنی بر بخشش به شیوه گروهی بر صمیمیت زناشویی زنان آسیب‌دیده از پیمان شکنی همسر. *اقف دانش*، ۲۵ (۲)، ۱۰۲-۱۰۹. <http://imtj.gmu.ac.ir/article-1-3043-fa.html>
- حاجی‌پور، م.، و عینی‌پور، ج. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان تک‌واندوکار، *دوفصلنامه روانشناسی ورزش*، ۶ (۲)، ۱۵۷-۱۶۸. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.26763729.1400.1400.2.11.3>
- حیدری آل‌کثیری، ز. (۱۴۰۰). بررسی اثر آموزش تاب‌آوری بر سازگاری و صمیمیت زناشویی در زنان دارای ناسازگاری زناشویی، *اولین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم انسانی*. <https://civilica.com/doc/1218479>
- خوافی‌تونه‌ئی، ع.، ا. و صفارتلوری، م. (۱۳۹۹). پیش‌بینی میل به طلاق بر اساس مؤلفه‌های تحمل‌پریشانی و تاب‌آوری در دانشجویان متأهل شهر مشهد، *هفتمین کنفرانس بین‌المللی 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://jnr.ir/article-1-2167-fa.html>
- داودی، ز.، اعتمادی، ع.، بهرامی، ف.، و شاه‌سیاه، م. (۱۳۹۱). تاثیر 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
- دهقانی‌ششدهد، ز.، و یوسفی، ز. (۱۳۹۸). مدل‌سازی معادلات ساختاری میل به طلاق بر اساس متغیرهای سیستمی (مثلث‌سازی، رابطه با همسر) و متغیرهای روان‌شناختی (توافق‌پذیری و شیوه‌های کنترل) و متغیر اجتماعی (نحوه‌گذراندن اوقات فراغت) مادران شهر اصفهان. *خانواده پژوهی*، ۱۱ (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>

- رحیم‌پور، ف.، صبحی قراملکی، ن.، و نریمانی، م. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری 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 تاب‌آوری بر طلاق عاطفی زوجین مراجعه‌کننده 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 خانواده*، 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 تاب‌آوری 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 تاب‌آوری بر کاهش ریسک طلاق و ناسازگاری زناشویی در زنان متقاضی طلاق. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۱)، ۱۷۵-۱۸۴. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1401.11.1.16.3>
- عباسی، م.، سیاه‌کمری، ر.، نصرتی، ر.، حیدری شرف، پ.، و طریقتی مرام، ف. (۱۳۹۸). رابطه کیفیت زندگی و تاب‌آوری با دلدردگی 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 تاب‌آوری 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 مشاوره‌ی گروهی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و میل به طلاق زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/9db576348d97fbd66aaa10de9b3d48c3>
- کرمانی، ز.، خدایانه‌ی، م. ک.، و حیدری، م. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید اسنایدر. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۵(۴)، ۲۳-۲۸. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20084331.1390.5.4.7.8.7>
- 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، تهران، کیان افراز. <https://www.adinehbook.com/gp/product/600952475X>
- مرادی، ف.، صالحی، م.، کوچک انتظار، ر.، و ایزنلو، ب. (۱۳۹۸). تدوین مدل پیش‌بینی امیدواری بر اساس تاب‌آوری 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). یخشودگی خیانت و عوامل مؤثر بر آن. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۴)، ۱۷۷-۱۸۴. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1398.8.4.15.7>
- موسوی، س. (۱۳۹۹). تأثیر تصویرسازی ارتباطی بر دیدگاه فهمی و بخشش در زنان آسیب‌دیده 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 تاب‌آوری 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>

اثر بخشی آموزش گروهی آنلاین تاب‌آوری بر میل به طلاق، بخشش، امیدواری و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان دارای تجربه خیانت زناشویی
The Effectiveness of Online Resilience Group Training on the Desire for Divorce, Forgiveness, Hope and Cognitive ...

- 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 Usãi, L. F., Neto, F., & Rivière Shafiqhi, 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*, 49(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>
- Seltermann, 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](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>