

ارزیابی تاثیر تاب آوری بر سازگاری بزرگسالان مطلقه شرکت کننده  
در کارگاه‌های بازیابی پس از جدایی

Evaluating the impact of resilience on the adjustment of divorced adult  
participants In post-breakup recovery workshops

Mohammad Hossein Ghorbani

Head of Welfare Department of Shahinshahr  
and Meimieh.

Elham Rahmani

Director of counseling and psychological  
services center Emtedad.

Email: [e.rahmani.am@gmail.com](mailto:e.rahmani.am@gmail.com)

محمد حسین قربانی

رئیس اداره بهزیستی شاهین شهر و میمیه.

الهام رحمانی\*

مدیر مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی امتداد.

Abstract

The purpose of this study was to evaluate the resilience of newly divorced people and to determine its effect on their adaptation after participating in the divorce healing workshop. The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design. The statistical population of the research included all divorced men and women referring to the counseling center located in Shahin Shahr city, who were divorced between April 1400 and October 1400. Among the 40 people of the statistical population, 36 people were selected by available sampling method and were randomly divided into two groups of 18 people. A resilience training program was prepared for each of the groups. The first group underwent the program every day for 6 weeks, and the second group received training at the end of every week. Data analysis was done using univariate and multivariate covariance analysis using SPSS-20 software.

The results showed that (a) the participants significantly benefited from the divorce workshop in terms of adjustment to divorce and (b) the level of resilience before the workshop significantly and positively contributed to their adjustment to divorce after the workshop

چکیده

هدف از این مطالعه ارزیابی تاب‌آوری افرادی بود که به تازگی طلاق گرفته‌اند و تعیین تاثیر آن در سازگاری آنها پس از شرکت در کارگاه بهبود طلاق بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان و مردان طلاق گرفته مراجعه کننده به مرکز مشاوره واقع در شهرستان شاهین شهر بود که بین فروردین ۱۴۰۰ تا مهر ماه ۱۴۰۰ طلاق گرفته بودند. از بین ۴۰ نفر جامعه آماری، ۳۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۸ نفری قرار گرفتند. برای هر کدام از گروه‌ها یک برنامه آموزشی تاب‌آوری تنظیم شد. گروه اول به مدت ۶ هفته هر روز تحت برنامه قرار گرفتند و گروه دوم آخر هر هفته آموزش می‌دیدند هر دو گروه در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به پرسشنامه‌های تاب‌آوری و سازگاری فیشر پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیری و چند متغیری به کمک نرم افزار SPSS-20 صورت گرفت.

نتایج نشان داد که (الف) شرکت کنندگان به طور قابل توجهی از کارگاه طلاق از نظر سازگاری با طلاق بهره مند شدند و (ب) سطح تاب‌آوری قبل از برگزاری کارگاه به طور معناداری و مثبت به سازگاری طلاق آنها بعد از کارگاه کمک کرد.

واژه‌های کلیدی: سازگاری- تاب‌آوری- طلاق- ازدواج.

**Keywords:** resilience, adaptation, divorce, recovery after separation.

| نوع مقاله : پژوهشی | دریافت : اسفند ۱۴۰۰ | پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۱ |
|--------------------|---------------------|----------------------|
|--------------------|---------------------|----------------------|

## مقدمه

طلاق یک فرآیند چند مرحله‌ای و پیچیده است که بر سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری اثر گذار بوده، و می‌تواند از منظرهای متعدد مورد توجه قرار گیرد (زالسکا و بایستا<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

طلاق یک واقعیت زندگی در جامعه مدرن است. در ایران، بر اساس آمار رسمی از هر ۳ ازدواج یک مورد به طلاق ختم می‌شود که تقریباً ۴۵٪ از ازدواج‌های جدید را شامل می‌شود. طلاق در ایران نسبت به دهه ۶۰ چهار برابر شده است (سازمان ثبت احوال کشور)، این موضوع تا حدی به دلیل قوانین طلاق توافقی، استقلال اقتصادی بیشتر زنان، افزایش پذیرش اجتماعی طلاق و انتظارات شخصی بیشتر از شادی زناشویی اتفاق افتاده است. دوره انتقالی پس از طلاق معمولاً با تغییرات چشمگیر در زندگی روزمره پر می‌شود. به عنوان مثال، زنان اغلب به نقش‌های تک فرزندی سوق داده می‌شوند، شبکه‌های حمایت اجتماعی ممکن است کاهش یابد و عملکرد کاری ممکن است تحت تاثیر قرار گیرد و افت چشمگیری پیدا کند. غالباً هر دو زوج از مشکلات اقتصادی ناشی از حفظ اقامتگاه جداگانه رنج می‌برند. همچنین طلاق منجر به آشفتگی‌های عاطفی می‌شود. تفسیرهای شخصی از طلاق ممکن است سطح استرس را افزایش داده و عزت نفس را کاهش دهد. نگرش منفی نسبت به طلاق ممکن است منجر به احساس شکست شود، اگرچه پایان دادن به یک ازدواج ناخوشایند ممکن است تأثیر بهبود بخشی داشته باشد (پارکر و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). افسردگی، نارسایی (اوبید و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱) و احساس گناه (فیشر و آلبرتی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰) اغلب از احساسات پس از طلاق گزارش شده است. برای کاهش اضطراب پس از طلاق و مسائل مربوط به عزت نفس، افراد از انواع مهارت‌های مقابله‌ای از جمله انکار، خود درمانی و تمرکز بیش از حد در حوزه‌ای از زندگی مانند محل کار استفاده می‌کنند (فیشر و آلبرتی، ۲۰۰۰). این افراد مشغول فعالیت‌های کاری بوده، و برای هر ساعت بیداری برنامه‌ریزی می‌کنند (فیشر و آلبرتی، ۲۰۰۰). مردان تمایل دارند که به دنبال روابط صمیمی جدید باشند (فوملانی منیانگو و آلاپاسلان<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸)، در حالی که زنان برای کاهش ناراحتی خود از خانواده و دوستان کمک می‌گیرند (کولبورن و همکاران<sup>۶</sup>، ۱۹۹۲). کمک در برخورد با مسائل پس از طلاق اغلب از منابع مختلف غیررسمی و رسمی، به عنوان مثال، گروه‌های حمایتی، مشاوره خصوصی و کارگاه‌های طلاق انجام می‌گیرد.

یکی از موضوعات مهم در این زمینه، تاب آوری و سازگاری با طلاق در بین زوجین پس از جدایی است. محققان تجارب مختلف زوجین را از نظر سازگاری با طلاق و پیامدهای آن مقایسه کردند. زمان سپری شده قبل از وارد شدن به یک رابطه جدید یا ازدواج مجدد (برور و همکاران<sup>۷</sup>، ۱۹۹۳) استرس پس از طلاق و پیامدهای عاطفی آن (بوهلر<sup>۸</sup>، ۱۹۸۷) با تأکید ویژه بر افسردگی (کینکید و کالدول<sup>۹</sup>، ۱۹۹۱) وضعیت سلامت جسمی و روانی (هویت و تورل<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱)؛ همکاری والدین پس از طلاق

<sup>1</sup> Zaleska & Basista

<sup>2</sup> Parker et al

<sup>3</sup> Obeid et al

<sup>4</sup> Fisher & Alberti

<sup>5</sup> Phumlani Mnyango & Alpaslan

<sup>6</sup> Colburn et al

<sup>7</sup> Braver et al

<sup>8</sup> Buehler

<sup>9</sup> Kincaid & Caldwell

<sup>10</sup> Hewitt & Turrell

یا تعارضات والدینی مشترک (پترن و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷). تفاوت‌های جنسیتی (هویت و تورل، ۲۰۱۱؛ هویت و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۶؛ پریلوکس و بوس<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۸)، ویژگی‌های اجتماعی (هویت و همکاران، ۲۰۰۶)، و پذیرش تصمیم در مورد طلاق، یا عدم وجود آن (امری<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۲؛ پرزیلا باستا<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۸). بیشتر تحقیقات بر جنبه‌های منفی سلامت روان افراد مطلقه مانند افسردگی، اضطراب و سایر اثرات منفی طلاق بر سلامت جسمی و روانی متمرکز بود است (آماتو<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۰؛ هیویت و تورل، ۲۰۱۱). ولی در برخی از تحقیقات به جنبه‌های نظری موضوع نیز پرداخته شده است. در اینجا لازم است با مفهوم سازگاری آشنا شویم. سازگاری تعاریف مختلفی دارد. ویری<sup>۱۷</sup> (۲۰۱۴) سازگاری با طلاق را اینگونه تعریف می‌کند: «فرایند نسبتاً عاری از علائم یا علائم بیماری جسمی یا روانی خفیف. توانایی ایفای وظایف و نقش در مسئولیت‌های روزانه خانه، خانواده، کار و اوقات فراغت؛ و داشتن هویت مستقل غیر مرتبط با همسر سابق». تحقیقات نشان داده که شرکت در کارگاه‌های طلاق، سازگاری با طلاق و سازگاری موفق با زندگی پس از طلاق را تسهیل می‌کند. به عنوان مثال، ارزیابی ۶۵ شرکت‌کننده که به‌طور تصادفی از ۲۱ گروه حمایتی در طی یک دوره هفت ساله انتخاب شدند، نشان داد که ۹۵ درصد از شرکت‌کنندگان، کارگاه‌های آموزشی را در سازگاری با طلاق مفید یا بسیار مفید ارزیابی کردند (بل، چارپینگ، و استرکر<sup>۱۸</sup>، ۱۹۸۹). لی و هت<sup>۱۹</sup> (۱۹۹۰) کاهش سطح اضطراب را در ۲۴ شرکت‌کننده کارگاه در مقایسه با گروه کنترل گزارش کردند. شرکت‌کنندگان در یک مطالعه ارزیابی گروهی حمایت از طلاق به‌طور مداوم احساسات مثبت پذیرش و حمایت را پس از مداخله گزارش کردند (اویگارد و همکاران<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۰). متغیرهای زیادی چه در داخل و چه در خارج از کارگاه‌های طلاق بر سطح سازگاری و تعدیل طلاق اثر گذار هستند. به عنوان مثال، آموزش (بوث و آماتو<sup>۲۱</sup>، ۱۹۹۱)، سیستم‌های حمایتی (آسلتین و کسلر<sup>۲۲</sup>، ۱۹۹۳)، نتایج سلامت (ریچموند و کریستنسن<sup>۲۳</sup>، ۲۰۰۰)، روابط صمیمی جدید (گاروین، کالتر، و هانسل<sup>۲۴</sup>، ۱۹۹۳)، و وضعیت اجتماعی و اقتصادی (اسپنسر<sup>۲۵</sup>، ۲۰۱۸) رابطه مثبتی با سازگاری طلاق سالم دارند. سن (والرستین<sup>۲۶</sup>، ۱۹۸۶)، و دلبستگی فعلی به همسر سابق (ماشیتز<sup>۲۷</sup>، ۱۹۹۷، گافال<sup>۲۸</sup>، ۲۰۱۰) رابطه منفی با سازگاری دارد. اگرچه زنان در ابتدا پس از جدایی خود سطوح استرس بالاتری را تجربه می‌کنند (پلیدج<sup>۲۹</sup>، ۱۹۹۲)، همسری که طلاق را آغاز کرده است به‌طور کلی سطوح بالاتری از سازگاری را نشان می‌دهد (فیشر<sup>۳۰</sup>، ۱۹۷۸؛ گری و سیلور<sup>۳۱</sup>، ۱۹۹۰؛ بل<sup>۳۲</sup>، ۲۰۲۰). همچنین نشان داده شده است که سبک‌های دلبستگی ایمن در هر دو طرف به سازگاری طلاق سالم کمک می‌کند، و سبک‌های دلبستگی اجتنابی منجر به مشکلات بیشتری در سازگاری با طلاق

---

<sup>11</sup> Petren et al

<sup>12</sup> Hewitt et al

<sup>13</sup> Perilloux & Buss

<sup>14</sup> Emery

<sup>15</sup> przybyła-Basista

<sup>16</sup> Amato,

<sup>17</sup> Viry

<sup>18</sup> Bell, Charping, & Strecker

<sup>19</sup> Lee & Hett

<sup>20</sup> Oygard et al

<sup>21</sup> Booth & Amato

<sup>22</sup> Aseltine & Kessler

<sup>23</sup> Richmond & Christensen

<sup>24</sup> Garvin, Kalter, & Hansell

<sup>25</sup> Spencer

<sup>26</sup> Wallerstein

<sup>27</sup> Masheter

<sup>28</sup> Gaffal

<sup>29</sup> Pledge

<sup>30</sup> Fisher

<sup>31</sup> Gray & Silver

<sup>32</sup> Bell

می‌شود (فینزی، کوهن و رام<sup>۳۳</sup>، ۲۰۰۰). یکی از متغیرهایی که مورد بررسی قرار نگرفته این است که چگونه سطح انعطاف پذیری فردی به سازگاری طلاق کمک می‌کند. تاب آوری به عنوان توانایی و تمایل کلی فرد برای سازگاری مثبت در مواجهه با ناملایمات تعریف می‌شود (کارتیکا<sup>۳۴</sup>، ۲۰۱۷). هنگامی که در مورد طلاق به کار برده می‌شود، توانایی "بازگشت" از فرآیند و عواقب طلاق به وضعیت سابق و سازگاری مثبت با شرایط جدید است. به عنوان مثال، چهار پیامد متداول پس از چنین ناملایماتی وجود دارد: تسلیم شدن (تسلیم شدن؛ به عنوان مثال، اعتیاد به الکل، مواد مخدر، خودکشی)، بقا با نقص (اثرات روانی منفی طولانی مدت)، بهبود (بازگشت به سطح قبلی و سازگاری مثبت)، و رشد (تجربه رشد فراتر از سطح تعدیل قبلی)؛ سه مورد اخیر به عنوان انعطاف پذیری یا تاب آوری در نظر گرفته می‌شوند (کارور<sup>۳۵</sup>، ۱۹۹۸؛ توماس<sup>۳۶</sup>، ۲۰۰۹). تاب آوری یک گرایش پیچیده است که ترکیبی از استعدادهای بیولوژیکی، ویژگی‌های روانی و سیستم‌های حمایتی بیرونی است. به عنوان مثال، اکثر افرادی که بر ناملایمات غلبه کرده‌اند، حداقل هوش طبیعی دارند، خلق و خوی آسان ذاتی دارند، در مورد محیط خود کنجکاو هستند، و خود را از نظر فیزیکی قوی می‌دانند (توماس، ۲۰۰۹). برخی از ویژگی‌های روان‌شناختی افراد تاب‌آور، خوش‌بینی و منبع کنترل درونی، اعتماد به مهارت‌های حل مسئله و انعطاف پذیری در پاسخ به سختی‌ها، عزم و خودارزیابی واقع بینانه، رضایت از ارزش خود، و عزت نفس (توماس، ۲۰۰۹؛ ترووینگا<sup>۳۷</sup>، ۲۰۱۱). تاب آوری با بسیاری از رویدادهای نامطلوب در زندگی افراد مرتبط است، به عنوان مثال، سوء استفاده در دوران کودکی، جنگ، قربانی شدن، سوگ، و بیماری و سرطان. آنچه تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته این است که چگونه تاب آوری سازگاری پس از طلاق را تسهیل می‌کند. از این رو این پژوهش به دنبال بررسی و پاسخ به این سوال است که تاثیر تاب آوری بر سازگاری بزرگسالان مطلقه شرکت کننده در کارگاه‌های بازتابی پس از جدایی چگونه است.

## مرور ادبیات پژوهش

### ازدواج و طلاق

بریک<sup>۳۸</sup> (۲۰۱۶) ازدواج را به عنوان یک "قرارداد قانونی و وضعیت مدنی، یک مناسک مذهبی و یک عمل اجتماعی" تعریف می‌کند که انجام آن بر اساس صلاحیت قانونی، موازین مذهبی و فرهنگ جوامع متفاوت است. طبق گفته آیهوما<sup>۳۹</sup> (۲۰۱۳)، زمانی که شما ازدواج می‌کنید، به طور سنتی (و عاشقانه) توسط بسیاری به عنوان یک عمل داوطلبانه بین دو نفر که یکدیگر را دوست دارند و هر دو امیدوار به تشکیل خانواده هستند، تلقی می‌شود، تا جایی که هر دو احساس می‌کنند که فقط مرگ می‌تواند آنها را از هم جدا کند.

ازدواج تضمین می‌کند که والدین در قبال یکدیگر و فرزندانشان مسئولیت دارند. اندرسون<sup>۴۰</sup> (۲۰۱۳) استدلال می‌کند که دولت رابطه باروری مردان و زنان را تصدیق می‌کند. این روابط انسان‌های جدیدی را به دنیا می‌آورد و این مادر و پدر هستند که نقش بسزایی در بلوغ اخلاقی، فرهنگی و جسمانی فرزندان دارند. اگر نکاح منحل شود، جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، زیرا ازدواج به دلیل منافع اجتماعی توسط دولت به رسمیت شناخته می‌شود.

<sup>33</sup> Finzi, Cohen, & Ram

<sup>34</sup> Kartika

<sup>35</sup> Carver

<sup>36</sup> Thomas

<sup>37</sup> TARUVINGA

<sup>38</sup> Brake

<sup>39</sup> Aiahoma

<sup>40</sup> Anderson

در تعریف ازدواج، ادبیات مورد استناد به این نتیجه می‌رسد که ازدواج بین دو نفر است که می‌خواهند با هم باشند و تشکیل خانواده بدهند. خانواده گسترده می‌تواند به عنوان یک شبکه حمایتی در زمان طلاق عمل کند، به استرس والدین کمک کند، و می‌تواند والدین را با روابط مداوم خود تقویت کند (گورمن، اندرسون و براون<sup>۴۱</sup>، ۲۰۱۸). در ایران، نرخ بالای طلاق می‌تواند به دلیل تغییرات فرهنگی و اقتصادی جامعه رخ دهد، جایی که جوامع در حال جهانی شدن و صنعتی شدن هستند. پیامدها آن این است که ساختار خانواده گسترده سنتی در حال فرسایش است و خانواده‌های گسترده کمتر درگیر حل و فصل تعارضات زناشویی هستند. شروط و تعهدات عقد ازدواج توسط زوجین تعیین می‌شود و بر اساس رویه‌های اجتماعی و قانونی رایج پیش‌بینی می‌شود. اما انتخاب را به زوجین واگذار می‌کند تا در مورد این تعهدات زناشویی مذاکره کنند (پریک، ۲۰۱۶).

طلاق، انحلال قانونی ازدواج، به معنای سازماندهی مجدد یک شیوه زندگی ثابت است. تا به امروز، تحقیقات بیشتر بر روی اثرات منفی طلاق متمرکز شده است و نشان داده است که افراد مطلقه در مقایسه با کسانی که متاهل باقی می‌مانند، سطح رفاه کمتری را تجربه می‌کنند (بل، ۲۰۲۰). مشکلات مالی، انگ اجتماعی و فروپاشی خانواده هسته‌ای معمولاً به عنوان محصولات اجتناب ناپذیر طلاق تلقی می‌شوند. مطالعات تجربی همچنین مکرراً تأکید می‌کنند که انحلال زناشویی با مشکلات اجتماعی و مشکلات مالی مرتبط است (عفیفی و همکاران<sup>۴۲</sup>، ۲۰۱۸؛ آلن و هاوکینز<sup>۴۳</sup>، ۲۰۱۷).

با توجه به همه این مسائل، معمولاً طلاق به عنوان یک فرایند مخرب و تخلیه عاطفی تلقی می‌شود که تغییرات اجتماعی، اقتصادی، فیزیکی، روانی و عاطفی را برای زوجین به وجود می‌آورد. (عطار، ۱۳۹۷). در واقع، طلاق یکی از استرس‌زاترین رویدادها است که تأثیر زیادی بر وضعیت زندگی افرادی دارد که آن را پشت سر می‌گذارند. علاوه بر این، طلاق شامل اختلال در ارتباطات شخصی می‌شود؛ تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که حدود نیمی از شبکه روابط قبل از طلاق، در عرض دو سال پس از طلاق از بین می‌رود (حاجی زاده میمنندی و همکاران، ۱۳۹۵؛ اسپایسر و هامپ<sup>۴۴</sup>، ۱۹۷۵؛ رندز<sup>۴۵</sup>، ۱۹۸۸). تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مطلقه نسبت به هم‌تایان متاهل خود افسرده‌تر، و در معرض خطر بیشتری برای مشکلات سلامتی و اختلالات روانپزشکی هستند (احدی و همکاران، ۱۴۰۰). این مشاهدات اولین بار توسط بوث و آماتو (۱۹۹۱) ثبت شد که گزارش کردند افراد طلاق گرفته و جدا شده در معرض خطر بالای بیماری روانی، خودکشی، اعتیاد به الکل، بیماری جسمی و مرگ و میر کلی هستند. استدلال شده است که استرس روانشناختی، برای کسانی که در معرض طلاق قرار می‌گیرند، از درک خود به عنوان دوست‌داشتنی یا شکست‌خورده، به عنوان همسر یا والدین ناشی می‌شود. بسیاری از افراد مطلقه از «پیشانی جدایی» رنج می‌برند که شدید، دردناک و مداوم است. در سطحی کمتر آگاهانه، پیشانی جدایی را می‌توان به عنوان ایجاد «آسیب خودشیفتگی» در نظر گرفت، جایی که از دست دادن همسر، خیالات اولیه فرد از «عظمت نوزادی» را از بین می‌برد (رایس<sup>۴۶</sup>، ۱۹۷۷). پس جای تعجب نیست که این دیدگاه که طلاق یک حالت ناکارآمد و غیرطبیعی با عواقب فاجعه بار برای فرد است تقریباً در سطح جهانی پذیرفته شده است. با این حال، آرونز و راجرز<sup>۴۷</sup>، (۱۹۸۷) این ایده را به چالش کشیدند که طلاق به طور اجتناب ناپذیری منجر به آسیب شناسی روانی برای افراد درگیر می‌شود. آنها پیشنهاد کردند که طلاق می‌تواند یک فرآیند رشد‌هنجاری باشد که به رشد افرادی که تحت تأثیر آن هستند کمک کند. دیگران استدلال کرده‌اند که طلاق یک تجربه بالقوه استرس‌زا است، در واقع می‌تواند منادی رشد شخصی باشد، و شواهدی برای حمایت از این دیدگاه وجود دارد

---

<sup>41</sup> Gürmen, Anderson & Brown

<sup>42</sup> Afifi et al

<sup>43</sup> Allen & Hawkins

<sup>44</sup> Spicer & Hampe

<sup>45</sup> Rands

<sup>46</sup> Rice

<sup>47</sup> Ahrons & Rodgers

(ویس<sup>۴۸</sup>، ۱۹۷۶، ۱۹۸۸). به عنوان مثال، مطالعه‌ای توسط دافی، توماس و ترینر<sup>۴۹</sup> (۲۰۰۲) در مورد زنانی که ۱۰ سال پس از طلاق خود به زندگی خود فکر می‌کردند، نشان داد که اکثر آنها زندگی خود را مثبت ارزیابی کرده بودند. هترینگتون و کلی<sup>۵۰</sup> (۲۰۰۲) همچنین تحقیقی را در مورد تأثیر طلاق بر افراد در طی ۴۰ سال انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که بسیاری از زنان در ایجاد "رشد شخصی متحول کننده زندگی" موفق بوده‌اند.

در مسیری مشابه، در حالی که کلمه "طلاق" ممکن است تصاویری از تجربیات منفی را به ذهن متبادر کند، آرونز<sup>۵۱</sup> (۱۹۹۵) این دیدگاه را پیشنهاد کرده است که "طلاق خوب" نتیجه بدبینانه به همراه ندارد، با توجه به اینکه اکثر جامعه تحت مطالعه احساس می‌کردند زندگی آنها پس از طلاق بهبود یافته است. در همان مطالعه، آرونز استدلال کرد که در یک "طلاق خوب" هم بزرگسالان و هم کودکان حداقل به اندازه قبل از طلاق از نظر عاطفی در رفاه می‌باشند. بنابراین، به گفته او، در یک «طلاق خوب»، خانواده‌ای با فرزندان، علی‌رغم دستخوش تغییرات چشمگیر و نگران کننده در ساختار و اندازه، کارکردهای مهم خانواده را حفظ می‌کند و والدین همچنان مسئول نیازهای عاطفی و جسمی فرزندان خود مانند قبل از طلاق هستند.

### سازگاری

در شرایط سخت و ناملايمات زندگی، برخی از افراد در معرض خطر بیشتری برای ایجاد تغییرات روانی، مانند استرس پس از سانحه یا اختلالات زیست روانی اجتماعی هستند، در حالی که برخی دیگر به خوبی مقاومت می‌کنند و خود را با شرایط جدید تطبیق می‌دهند. در روانشناسی، مفهوم سازگاری به تغییر عملکرد در پاسخ به محرک‌های محیطی اعم از عملکرد حسی، رفتاری، شناختی یا عاطفی اشاره دارد (نیتسو و همکاران<sup>۵۲</sup>، ۲۰۱۸).

این تغییرات باید مزایایی را برای آزمودنی فراهم کند و سازگاری با محیط فعلی یا آینده را بهبود بخشد (بیورکلوند<sup>۵۳</sup>، ۲۰۱۵). سازگاری مثبت با ناملايمات یک ویژگی کاملاً ذاتی نیست، بنابراین این توانایی را می‌توان با اصلاح فعالانه چالش‌های زندگی آموخت و توسعه داد (افتخاری، ۱۴۰۰). از منظر فضیلت، بر اساس عمل متعهدانه، خرد عملی و شجاعت، انعطاف پذیری و سازگاری فرد را می‌توان به عنوان تبدیل ناملايمات به فرصت درک کرد (کیم و همکاران<sup>۵۴</sup>، ۲۰۱۸). در تحقیقات، سازگاری روانی اغلب در حوزه بلایای طبیعی به دلیل تأثیر مستقیم و تلفات زیاد که درصد بالایی از جمعیت در چنین شرایطی متحمل می‌شوند، تحلیل شده است. این تلفات ممکن است دائمی یا موقت، کلی یا جزئی باشد، بسته به ظرفیت قدرت فرد و تعداد عوامل استرس زا برای مقابله با آنها متفاوت باشد (پراتیوی و همکاران<sup>۵۵</sup>، ۲۰۱۸؛ ما و لاین<sup>۵۶</sup>، ۲۰۲۰). به نظر می‌رسد که زنان بهتر می‌توانند خود را با بدترین شرایط و رویدادهای بسیار استرس تطبیق دهند (بوچیول، زری<sup>۵۷</sup>، ۲۰۲۰؛ کیارو و همکاران<sup>۵۸</sup>، ۲۰۱۹). خسارات مالی بالا، مرگ عزیزان و طلاق عواملی هستند که قوی‌ترین پیامدهای بلندمدت را بر سازگاری و رفاه ذهنی افراد دارند (بوچیول، زری، ۲۰۲۰؛ اویشی و همکاران<sup>۵۹</sup>، ۲۰۱۵).

<sup>48</sup> Weiss

<sup>49</sup> Hetherington & Kelly

<sup>50</sup> Hetherington & Kelly

<sup>51</sup> Ahrons

<sup>52</sup> Niitsu et al

<sup>53</sup> Bjorklund

<sup>54</sup> Kim et al

<sup>55</sup> Pratiwi et al

<sup>56</sup> Ma & Lin

<sup>57</sup> Bucciol & Zarri

<sup>58</sup> Quero et al

<sup>59</sup> Oishi et al

بنابراین، سازگاری روان‌شناختی سازگاری یا پذیرش موقعیت‌های دشوار را امکان‌پذیر می‌سازد و در یادگیری مبارزه با محدودیت‌های زندگی روزمره از ارزش زیادی برخوردار است (کورتلور و همکاران، ۲۰۱۹). در مقابل، فقدان سازگاری روان‌شناختی با وجود علائم درونی سازی (شکایات جسمی، اضطراب یا افسردگی) و برونی سازی (مشکلات رفتاری) مرتبط است (کروپ و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین، پس از یک رویداد مهم، بهزیستی یک فرد ممکن است به حالت اولیه برنگردد یا ممکن است سال‌ها طول بکشد تا این کار انجام شود، و پاسخ‌های انطباق هر فرد ممکن است بسیار متفاوت باشد (کتول و همکاران، ۲۰۲۰).

### تاب آوری

تاب آوری به عنوان توانایی بازگشت از یک رویداد یا موقعیت آسیب‌زا یا عملکرد خوب در مواجهه با ناملایمات تعریف شده است (دلخوش و موحدی، ۱۴۰۰). ماشگون، تاروونگا<sup>۶۲</sup> (۲۰۱۴) ادعا کردند که انعطاف‌پذیری مستلزم توانایی، قدرت و سرسختی است. این موضوع به سازگاری مثبت علیرغم ناملایمات شدید دلالت دارد. برخی از فرزندان طلاق نسبت به سایرین انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند، بنابراین شناسایی، درک و بسیج تاب آوری می‌تواند مداخلات را سازنده‌تر و مفیدتر کند (توماس، ۲۰۱۰).

فرزندان کائوآی<sup>۶۳</sup> مطالعه‌ای که پایه و اساس تحقیقات تاب آوری را مشخص کرد، یک مطالعه طولی توسط امی ورنر<sup>۶۴</sup> بود. این مطالعه در سال ۱۹۵۴ آغاز شد و تیمی از متخصصان اطفال، روانشناسان و کارکنان بهداشت عمومی شروع به ردیابی تأثیرات دوران بارداری بر رشد کودکان متولد شده در سال ۱۹۵۵ در جزیره کائوآی، هاوایی کردند و آنها را تا بزرگسالی دنبال کردند (ورنر، ۱۹۹۲).

در حالی که تمرکز این تحقیق بر مشکلات سلامت روان، رفتارهای ضد اجتماعی و سایر آسیب‌پذیری‌ها بود، محققان دریافتند که نیازهای جوانان در معرض خطر عوارض تولد به طور کلی برآورده شده است. آنها به بررسی کودکانی که بر شرایط سخت غلبه می‌کردند ادامه دادند، و به پدیده تاب آوری علاقه مند شدند. در خلاصه‌ای از این مرحله از مطالعه، آنها نوشتند: در حالی که این گزارش بر آسیب‌پذیری جوانان تمرکز دارد، ما نمی‌توانیم عمیقاً تحت تأثیر انعطاف‌پذیری بیشتر کودکان و پتانسیل آنها برای رشد مثبت قرار نگیریم. اکثر جوانان این گروه در کنار آمدن با مشکلات خود صلاحیت داشتند، والدین خود را به عنوان الگوی خود انتخاب کردند، خانواده و دوستان خود را حامی و درک کردند، و احساس قوی تداوم در ارزش‌های خانوادگی مرتبط با آموزش، ترجیحات شغلی را ابراز کردند، و انتظارات اجتماعی برآورده نمودند (ورنر و اسمیت، ۱۹۸۲، ص ۲).

تاب آوری را فرایند مقابله و سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط چالش‌برانگیز و تهدید زندگی و یا نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی می‌دانند (کانست<sup>۶۵</sup>، ۲۰۲۱). تاب آوری نوعی فرایند مواجهه شدن با شرایط پر خطر است که می‌تواند به انسان کمک کند تا خود را در این وضعیت دشوار حفظ نماید. افراد تاب‌آور خود را مسئول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل شکست و مساله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آنها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت پذیرفته‌اند و بر این باور هستند هر عملی که انجام می‌دهند بر زندگیشان تأثیر می‌یابد (رونتر<sup>۶۶</sup>، ۲۰۰۷). افراد تاب‌آور چاره ساز و منعطف‌اند و به سرعت خود را با شرایط و تغییرات وفق می‌دهند و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به حالت بهبود باز

<sup>60</sup> Cropp et al

<sup>61</sup> Kettwell et al

<sup>62</sup> Mashgoand, Taruvinga

<sup>63</sup> The children of Kauai

<sup>64</sup> Emmy Werner

<sup>65</sup> Kunst

<sup>66</sup> Rowntree

می‌گردند. تاب آوری پدیده‌ای ذاتی و تغییر ناپذیر نیست و ممکن است در رویدادی دیده شود و در رویدادی دیگری پدیدار نشود. بنابراین، تاب آوری محصول درک افراد از تجارب شخصی خودشان است (رونتر، ۲۰۰۷). تاب آوری به افراد در مواجهه و سازگاری با موقعیت‌های سخت و استرس زای زندگی، کمک می‌کند. همچنین تاب آوری می‌تواند افسردگی و استرس را کاهش دهد، سطوح استرس و ناتوانی در شرایط خانوادگی استرس زا را تعدیل کند و باعث ارتقای مهارت‌های حل مسئله و حل مشکل در اعضای خانواده گردد. تاب آوری از مشکلات روانشناختی بین افراد خانواده جلوگیری کرده و آنها را در برابر تاثیرات روانشناختی رویدادهای مشکل زا، مصون نگه می‌دارد. (مصطفی و همکاران، ۱۴۰۰).

### روش شناسی

هدف از پژوهش حاضر، ارزیابی تاب‌آوری افراد تازه طلاق گرفته و تعیین سهم آن در سازگاری آنها پس از شرکت در کارگاه بازیابی طلاق بود. هر داوطلب در ابتدای کارگاه و بعد از اتمام آن، پرسشنامه تاب آوری و سازگاری با طلاق را تکمیل کرد. در این برنامه آموزشی نسبت به ارائه حمایت عاطفی و اجتماعی، بهبود عزت نفس، و مهارت‌های سازگاری مانند قالب بندی مجدد، حل مسئله و کاهش استرس پرداخته شد. دو فرضیه وجود داشت.

(۱) بین نمرات شرکت کنندگان دو گروه شرکت کننده، قبل و بعد از کارگاه تفاوت معنا داری دارد

(۲) سطح نمرات تاب آوری پیش از شرکت در کارگاه با سطح نمرات سازگاری پس از کارگاه رابطه معنا دار دارد.

در ارتباط با ارائه آموزش‌ها به نمونه آماری سه پیش فرض مورد نظر قرار گرفت. پیش فرض اول این بود که افراد تاب‌آور دارای ویژگی‌های شخصی متنوعی هستند (مانند عزت نفس، عزم، خوش‌بینی، معنویت) که تمایلات خودشکوفایی و رشد را ارتقا می‌دهند. دوم، افراد تاب‌آور دارای سطح حداقل یا کافی از مهارت‌های سازگاری هستند (مانند انعطاف‌پذیری، شناسایی مشکل، چارچوب‌بندی مجدد) که به آنها کمک می‌کند از بحث‌ها و تمرین‌های خاص موجود در کارگاه‌های طلاق بهره‌مند شوند. و سوم، افراد با سطوح پایین تاب‌آوری ممکن است سطوح پایین‌تری از خودآگاهی داشته باشند (به عنوان مثال، هوش هیجانی پایین‌تر، تمرکز بر خود بیشتر) که سود آنها را از کارگاه‌های طلاق محدود می‌کند.

شرکت کنندگان ۳۶ بزرگسال بودند که برای شرکت در این مطالعه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. همه بزرگسالان کسانی بودند که طلاق گرفته و به رابطه صمیمی خود پایان داده بودند. افراد به دو گروه تقسیم شده و کارگاه‌ها در دو قالب (فرمت شش هفته‌ای و کارگاه آخر هفته) ارائه شد. هر قالب ۱۸ ساعت آموزش، بحث و کار گروهی را ارائه می‌کرد. ۳۶ شرکت کننده (۲۶ زن، ۱۰ مرد) برای شرکت داوطلب شدند و فرم‌های رضایت را امضا کردند. سن آنها بین ۲۵ تا ۶۰ سال بود ( $M=43$ ). مدت زمان پس از طلاق هر یک از آنها بین ۱ تا ۱۲ ماه بود ( $M=7.6$ ). قومیت و وضعیت اجتماعی-اقتصادی به طور خاص مورد ارزیابی قرار نگرفتند، اگرچه به نظر می‌رسید اکثریت قریب به اتفاق شرکت کنندگان بزرگسالان طبقه متوسط و ساکن شهر شاهین شهر اصفهان بودند.

در این مطالعه از دو پرسشنامه، مقیاس سازگاری طلاق فیشر (فیشر<sup>۶۷</sup>، ۱۹۷۸) و پرسشنامه تاب آوری (فاوتز، لاتوسکی، کوئینی و نایت<sup>۶۸</sup>، ۲۰۰۰) استفاده شد. مقیاس تنظیم طلاق فیشر، سازگاری فرد با طلاق را ارزیابی می‌کند. این ابزار خودارزیابی به طور گسترده توسط متخصصان در بیش از ۱۰۰ مطالعه مورد استفاده قرار گرفته است (اسپلینتر<sup>۶۹</sup>، ۲۰۰۰)، و دارای قابلیت اطمینان داخلی بالایی است (آلفا = ۰.۹۴۵)؛ شامل ۱۰۰ سوال است که شش دسته سازگاری طلاق را: ارزش خود، خشم، ارزش اجتماعی، صمیمیت اجتماعی، اندوه و میزان دلبستگی فعلی به همسر سابق را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت اندازه‌گیری می‌کند، که

<sup>67</sup> Fisher

<sup>68</sup> Fouts, Latosky, Quinney, & Knight

<sup>69</sup> Splinter

نمرات بالاتر نشان دهنده سازگاری مثبت بیشتر می‌باشد. اگرچه قبلاً تلاش‌هایی برای ارزیابی تاب‌آوری صورت گرفته بود، اما هیچ مقیاسی یافت نشد که ماهیت چند بعدی تاب‌آوری و به‌ویژه ابعاد تاب‌آوری را که ممکن است بیشتر با سازگاری طلاق مرتبط باشد، ارزیابی کند. مروری بر ادبیات تاب‌آوری ۲۵ ویژگی را نشان داد که به طور مداوم با تاب‌آوری مرتبط بودند (به عنوان مثال، کارور<sup>۷۰</sup>، ۱۹۹۸؛ اولری<sup>۷۱</sup>، ۱۹۹۸؛ پارک<sup>۷۲</sup>، ۱۹۹۸). بدین منظور از پرسشنامه تاب‌آوری (فاوتز، لاتوسکی، کوئینی و نایت، ۲۰۰۰) استفاده شد. پرسشنامه نهایی تاب‌آوری شامل ۵۰ سؤال (۲۵ بعد و هر بعد ۲ سؤال) بود. ابعاد عبارتند از: خوش بینی، چارچوب بندی مجدد، عزم، درک خود از شکوفایی، همدلی، عزت نفس، جهت گیری رشد، معنای زندگی، حمایت، ارتباط عاطفی، معنویت، خودآگاهی، شجاعت، رها کردن، هویت، مرکز کنترل، تنظیم هیجان، تعالی، قدرت ذهنی، حل مسئله، انعطاف پذیری، آگاهی فیزیکی، بخشش، ارتباط و هماهنگی. شرکت‌کنندگان به هر سؤال در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق، پاسخ دادند. پرسشنامه تاب‌آوری به گونه‌ای امتیازدهی می‌شود که هر چه امتیاز بالاتر باشد، فرد انعطاف‌پذیرتر فرض می‌شود. نمره بالاتر در یک بعد نشان دهنده داشتن آن کیفیت در وجود فرد است. این پرسشنامه دارای قابلیت اطمینان بالایی است (آلفای کرونباخ = ۰.۹۵). و در تحقیقات مختلف اعتبار سازه بالایی را نشان داده است.

در ادامه برای پاسخ به فرضیه‌های تحقیق از طرح اندازه گیری مکرر (پیش آزمون، پس آزمون) استفاده شد. برای پیش آزمون، همه شرکت کنندگان پرسشنامه سازگاری با طلاق را قبل از اولین جلسه کارگاه‌های مربوطه خود تکمیل کردند. پیش آزمون پرسشنامه تاب‌آوری برای گروه شش هفته‌ای و برای گروه آخر هفته در شروع دومین جلسه آموزشی آنها، یعنی تقریباً پس از سه ساعت (از ۱۸ ساعت) شرکت در آموزش کارگاه، اجرا شد. پس از اتمام کارگاه، شرکت کنندگان هر دو پرسشنامه سازگاری و تاب‌آوری را برای پس آزمون تکمیل کردند. گروه شش هفته‌ای دو مقیاس را در آخرین روز هفته ششم تکمیل کردند. گروه آخر هفته چهار هفته بعد از کارگاه پرسشنامه را دریافت کردند، آنها را تکمیل کردند و برگرداندند. این کار به منظور معادل سازی طول زمان بین پیش آزمون و پس آزمون انجام شد، زیرا طول فرمت‌های کارگاه متفاوت بود.

## نتایج

پژوهش حاضر به تحلیل تاب‌آوری و سازگاری با طلاق بزرگسالان قبل و بعد از اتمام کارگاه طلاق می‌پردازد. نمرات تاب‌آوری با محاسبه امتیاز مربوط به پاسخ‌های هر شرکت‌کننده به ۵۰ سؤال پرسشنامه تاب‌آوری محاسبه شد. امتیاز سازگاری با طلاق با استفاده از میانگین امتیاز در مقیاس پرسشنامه سازگاری با طلاق فیشر اندازه‌گیری گردید. برای تمام تجزیه و تحلیل‌های آماری، تفاوت‌های جنسیتی احتمالی به دلیل تعداد کم مردان شرکت کننده بررسی نشد. بررسی اولیه آماری نمرات تاب‌آوری و سازگاری طلاق بین دو گروه و پیش آزمون و پس آزمون بار نشان می‌دهد که هر دو به طور قابل توجهی افزایش یافته‌اند:

زمان ۱ تاب‌آوری ( $M=3.7, SD=.38$ ) > زمان ۲ تاب‌آوری ( $M=4.0, SD=.42$ )،  $[t(35)=7.07, p=.000]$ ، و زمان ۱ سازگاری ( $M=35.6, SD=19.8$ ) > زمان ۲ سازگاری ( $M=60.6, SD=19.3$ )،  $[t(35)=12.8, p=.000]$ .

بررسی ابزار سازگاری با طلاق حاکی از بهبود ۷۰ درصدی سازگاری طلاق از ابتدا تا پایان شرکت آنها در کارگاه طلاق است. انتظار می‌رفت که سطح تاب‌آوری در ابتدای کارگاه طلاق به سازگاری طلاق پس از مشارکت کمک کند. بررسی اولیه روابط بین نمرات زمان ۱ و زمان ۲ در نمرات تاب‌آوری و زمان ۱ و زمان ۲ سازگاری طلاق نشان داد که هر کدام به طور قابل توجهی با هم همبستگی دارند. به عنوان مثال، برای تاب‌آوری در زمان‌های ۱ و ۲،  $r = 0.60$  ( $p = 0.000$ )، برای سازگاری در بارهای

<sup>70</sup> Carver

<sup>71</sup> O'Leary

<sup>72</sup> Park

۱ و ۲،  $r = 0.62$  ( $p = 0.000$ ). این همبستگی‌ها نشان می‌دهد که نمرات اولیه در این دو معیار با نمرات بعدی مرتبط است. بنابراین، در تجزیه و تحلیل‌های آماری بعدی این موضوع در نظر گرفته شده است.

به منظور تعیین اینکه چگونه تاب آوری در زمان ۱ به سازگاری طلاق در زمان ۲ کمک می‌کند، یک تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام انجام شد. متغیرهای پیش بینی زمان ۱ RQ۱ (تاب آوری ۱)، زمان ۱ FDAS۱ (سازگاری ۱)، زمان ۲ RQ۲ (تاب آوری ۲)، سن شرکت کننده، و مدت زمان پس از جدایی بودند. متغیر معیار (سازگاری ۲) Time 2 FDAS بود. متغیرهای (سازگاری ۱) Time 1 FDAS و (تاب آوری ۲) Time 2 RQ به منظور کنترل سطح اولیه سازگاری طلاق و سطح بعدی تاب آوری وارد رگرسیون شدند. سن شرکت کنندگان و مدت جدایی از زمانی که تحقیقات گذشته (فیشر، ۱۹۷۸؛ والرشتاین، ۱۹۸۶) پیشنهاد کرده است که این موارد در سازگاری با طلاق نقش دارند، لحاظ شده است. رگرسیون بسیار معنی دار بود  $[F(5,69) = 22.242, p = .000]$  با پنج متغیر پیش بینی کننده  $78.6\%$  از واریانس ( $R^2 = .786$ ) در سازگاری طلاق زمان ۲. بررسی مشارکت‌های جداگانه هر متغیر در تعدیل زمان ۲ نشان داد که زمان ۱ RQ۱ (تاب آوری ۱) به طور منحصربه‌فردی  $19.4\%$  درصد از واریانس در زمان سازگاری با طلاق ۲ FDAS را به خود اختصاص می‌دهد،  $[t(34) = 4.19, p = 0.0001, R^2 = 0.194]$ . این نشان می‌دهد که میزان تاب آوری در ابتدای کارگاه طلاق به‌طور معنی‌داری به سازگاری طلاق پس از مشارکت کمک کرده است.

بررسی بیشتر مشارکت‌های جداگانه چهار متغیر باقی‌مانده نشان داد که دو متغیر به طور قابل توجهی در سازگاری طلاق نقش داشتند. زمان ۱ سازگاری طلاق به طور منحصربه‌فرد برای  $21.4\%$  از واریانس در زمان ۲ سازگاری طلاق را پیش بینی میکند،  $[t(33) = 5.10, p = .000, R^2 = 0.214]$ . این تغییرات نشان می‌دهد که سطوح اولیه سازگاری طلاق شرکت کنندگان، سازگاری طلاق بعدی را پیش بینی می‌کند. زمان ۲ RQ به طور منحصربه‌فرد  $20.8\%$  از واریانس در تنظیم طلاق زمان ۲ را به خود اختصاص داده است.  $[t(32) = 6.20 = 0.000, R^2 = .208]$ . این نشان می‌دهد که سطح تاب آوری شرکت کنندگان در پایان کارگاه سازگاری طلاق زمان ۲ را نیز پیش‌بینی کرده است. طول مدت جدایی و سن به طور قابل توجهی در واریانس تنظیم طلاق در زمان ۲ کمک نکردند.

$[t(70) = .07, p = .94; R^2 \text{ change} = .0002]$  و  $[t(31) = 0.33; p = 0.738; R^2 = .0002]$  به ترتیب. این نتایج نشان می‌دهد که بهترین پیش بینی کننده‌های سازگاری طلاق پس از شرکت در کارگاه طلاق (به ترتیب نزولی) سازگاری طلاق قبل از کارگاه، سطح تاب آوری بعد از کارگاه و سطح تاب آوری قبل از کارگاه است.

جدول ۱. همبستگی بین ابعاد تاب آوری و تنظیم طلاق، زمان ۱ و ۲

| ابعاد            | زمان ۱ |      | زمان ۲ |      |
|------------------|--------|------|--------|------|
|                  | r      | p    | r      | p    |
| خوش‌بینی         | .46    | .000 | .62    | .000 |
| منبع کنترل       | .31    | .008 | .55    | .000 |
| چارچوب بندی مجدد | .46    | .000 | .56    | .000 |
| درک رشد          | .42    | .000 | .61    | .000 |
| عزم              | .41    | .000 | .56    | .000 |
| تنظیم احساسات    | .30    | .009 | .58    | .002 |
| تعالی            | .29    | .013 | .46    | .000 |
| حل مساله         | .34    | .003 | .54    | .000 |
| بخشش             | .44    | .000 | .48    | .000 |

|       |     |      |     |               |
|-------|-----|------|-----|---------------|
| .000  | .50 | .003 | .34 | اعتماد به نفس |
| .005  | .32 | .002 | .35 | رشد           |
| .001  | .38 | .041 | .24 | ارتباط عاطفی  |
| .001  | .36 | .004 | .33 | شجاعت         |
| .002  | .35 | .028 | .25 | هویت          |
| .000  | .54 | .007 | .31 | انعطاف پذیری  |
| .000  | .46 | .025 | .26 | قدرت فیزیکی   |
| .001  | .38 | .026 | .26 | اتصالات       |
| .041  | .24 | .138 | .17 | یکدلی         |
| .001  | .38 | .088 | .20 | معنای زندگی   |
| .0024 | .26 | .057 | .22 | حمایت کردن    |
| .036  | .24 | .247 | .14 | معنویت        |
| .001  | .39 | .201 | .15 | خودآگاهی      |
| .001  | .39 | .417 | .10 | هماهنگی       |
| .450  | .09 | .000 | .42 | رها کردن      |
| .001  | .39 | .417 | .15 | ثبات مرکزی    |

دو ماتریس همبستگی محاسبه شد که در آن هر بعد تاب آوری در زمان ۱ با امتیازات سازگاری در زمان ۱ و هر بعد تاب آوری در زمان ۲ با امتیازات سازگاری در زمان ۲ همبستگی داشت. این همبستگی‌ها در جدول ۱ ارائه شده است. بررسی این موضوع جدول نشان می‌دهد که (الف) ۱۷ بعد تاب آوری در هر زمان به طور معنی داری با سازگاری طلاق همبستگی داشت و (ب) همبستگی بین ابعاد تاب آوری و سازگاری طلاق پس از اتمام کارگاه بیشتر بود. همچنین، هفت بعد تاب آوری وجود داشت که در زمان ۱ با سازگاری طلاق همبستگی معنی داری نداشتند، اما در زمان ۲ به طور معنی داری همبستگی داشتند (همسویی، حمایت، معنویت، خودآگاهی، قدرت اصلی، همدلی و معنای زندگی). تنها یک بعد تاب آوری، رها کردن، با سازگاری طلاق پس از کارگاه ارتباط معناداری نداشت.

### بحث و نتیجه گیری

بررسی نتایج نشان می‌دهد که شرکت کنندگان در کارگاه، ۷۰ درصد بهبودی در نمرات سازگاری طلاق، از قبل تا بعد از کارگاه نشان دادند. این نتایج با مطالعات قبلی مطابقت دارد که نشان می‌دهد شرکت در کارگاه طلاق، بهزیستی روان‌شناختی شرکت کنندگان را افزایش می‌دهد (به عنوان مثال، آسنجرانی و همکاران، ۱۳۹۶؛ اویگارد، توئن، و سولوانگ<sup>۷۳</sup>، ۲۰۰۰) و سطوح اضطراب را کاهش می‌دهد (به عنوان مثال، لی و هت<sup>۷۴</sup>، ۱۹۹۰). با این حال، مهم است که این بهبود را با احتیاط تفسیر کنیم، زیرا برخی از افزایش‌ها ممکن است به عواملی مرتبط باشد که در این مطالعه به آن پرداخته نشده است، به عنوان مثال، گذر زمان، سطح حمایت دریافت شده در خارج از کارگاه، سطوح پایین‌تر تعارض.

<sup>73</sup> Oygard, Thuen & Solvang

<sup>74</sup> Lee & Hett

هدف اصلی این مطالعه تعیین این موضوع بود که آیا تاب‌آوری یک عامل کمک‌کننده در سازگاری با طلاق افراد در حین شرکت در کارگاه بازبازی طلاق است یا خیر. نتایج نشان می‌دهد که داشتن سطح بالاتر تاب‌آوری در ابتدای کارگاه به طور قابل توجهی به سازگاری پس از طلاق کمک می‌کند یا آن را تسهیل می‌کند. ممکن است شرکت‌کنندگان قبل از شرکت در کارگاه دارای سطوح بالاتر از حد متوسط تاب‌آوری بوده باشند که با میانگین امتیاز RQ 3.7 از ۵ نشان داده می‌شود (نقطه میانی مقیاس ۳). این نشان می‌دهد که بزرگسالانی که در کارگاه‌های طلاق ثبت نام می‌کنند ممکن است با دریافت حمایت و آموزش برای تسهیل روند بهبودی، انعطاف‌پذیری خود را نشان دهند. با این حال، مشخص نیست که آیا طلاق‌هایی که از طریق کارگاه‌ها کمک نمی‌گیرند، تاب‌آوری کمتری دارند یا خیر. دو عامل دیگر به طور قابل توجهی به تعدیل پس از کارگاه کمک کردند. سطح اولیه سازگاری طلاق و سطح تاب‌آوری پس از کارگاه بود. سازگاری طلاق قبل از کارگاه حداقل به دو دلیل ممکن است به سازگاری پس از کارگاه کمک کند. اول، سطح سازگاری قبل از کارگاه ممکن است نشان‌دهنده انگیزه موجود آنها برای دستیابی به مهارت‌های افزایش یافته در سازگاری با طلاق باشد. کسانی که این ویژگی‌ها را دارند بیشتر رشد محور هستند و در نتیجه از کارگاه طلاق بهره‌مند می‌شوند. دوم، فیشر و بیرهاوس<sup>۷۵</sup> (۱۹۹۴) پرسشنامه سازگاری را معیاری برای اندازه‌گیری درد عاطفی افراد پس از طلاق می‌دانند. احساسات شدید (مانند استرس، افسردگی، از دست دادن) احتمالاً در فرآیندهای شناختی لازم برای سازگاری با طلاق تداخل ایجاد می‌کند. شرکت در یک کارگاه احتمالاً از طریق دریافت احترام، تأیید و حمایت دیگران، درد شرکت‌کنندگان را کاهش می‌دهد. بنابراین، سطح درد عاطفی قبل از کارگاه ممکن است نشان دهد که کدام افراد از کارگاه طلاق بهره‌مند می‌شوند.

سطح تاب‌آوری شرکت‌کنندگان در طول شرکت در کارگاه به طور قابل توجهی افزایش یافت، که تاب‌آوری پس از کارگاه پیش‌بینی‌کننده قابل توجهی برای سازگاری طلاق پس از کارگاه است. این ممکن است تا حدی به دلیل ماهیت کارگاه باشد که برای بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس و مهارت در قالب بندی مجدد، حل مسئله و درک و تنظیم احساسات آنها طراحی شده است. این روند توسط الگوی همبستگی پس از کارگاه پشتیبانی می‌شود. به عنوان مثال، ۲۴ بعد از ۲۵ بعد تاب‌آوری به طور معنی‌داری با سازگاری پس از شرکت در کارگاه طلاق، نسبت به قبل از کارگاه افزایش یافت. این الگو احتمالاً تا حدودی به دلیل مواد و تجربیات خاص در کارگاه است. به عنوان مثال، در طول دوره کارگاه، شرکت‌کنندگان چندین فرمت کاری مختلف را تجربه کردند، به عنوان مثال، گروه‌های هم‌تا، گروه‌های کوچک با تسهیل‌کننده‌های داوطلب، و همچنین گروه‌های بزرگ داستان‌ها و واکنش‌های شخصی خود را به اشتراک گذاشتند. آنها تشویق شدند و از آنها انتظار می‌رفت که در زمان استراحت و پذیرایی و زمان ناهار با سایر شرکت‌کنندگان معاشرت کنند. به همین دلیل حمایت و احساس تعلق به جامعه، احتمالاً باعث تاثیر بر بسیاری از مهارت‌های مرتبط با ابعاد تاب‌آوری می‌شود. بنابراین، یافته‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از جنبه‌های تاب‌آوری را می‌توان از طریق شرکت در کارگاه بهبودی طلاق با آگاهی آموخت و آنها را تقویت کرد.

سن شرکت‌کنندگان و مدت زمان پس از پایان رابطه به طور قابل توجهی به سازگاری طلاق کمک نکرد. تحقیقاتی که به بررسی رابطه بین سازگاری طلاق و سن می‌پردازد، بی‌نتیجه بوده است. برخی از محققان رابطه مثبت بین سن و سازگاری طلاق (به عنوان مثال، فیشر و بیرهاوس، ۱۹۹۴) و برخی از همبستگی منفی (مانند والرشاین<sup>۷۶</sup>، ۱۹۸۶) به دست آوردند. اکثریت بزرگی از شرکت‌کنندگان در این مطالعه در محدوده سنی باریکی (۲۵-۴۰ سال) بودند، بنابراین این موضوع توانایی بررسی تأثیر سن بر سازگاری با طلاق را محدود می‌کند. با توجه به تأثیر مدت زمان جدایی، تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که طلاق‌هایی که زمان‌های طولانی‌تری از آن گذشته، سطوح بالاتری از سازگاری با طلاق دارند، نسبت به کسانی که به تازگی

<sup>75</sup> Fisher & Bierhaus

<sup>76</sup> Wallerstein

جدا شده اند (مثلاً کمتر از شش ماه) نمرات به طور قابل توجهی پایین تر است (فیشر و بیرهاوس، ۱۹۹۴). در مطالعه حاضر شاید جمله بندی این سوال "چه زمانی رابطه پایان یافت؟" ممکن است مبهم بوده باشد.

به نظر می رسد برخی از شرکت کنندگان مدت زمانی را که رابطه شان از منظر قانونی به پایان رسیده است گزارش کرده اند در حالی که برخی دیگر از دیدگاه احساسی پاسخ داده اند. بررسی نتایج نشان می دهد که تقریباً ۷۹ درصد واریانس (پس از کسر سهم های جزئی سن و مدت جدایی) در سازگاری پس از کارگاه توسط سه متغیر از پنج متغیر (تاب آوری قبل و بعد از کارگاه و سازگاری قبل از کارگاه) قابل پیش بینی است. کارگاه سازگاری با طلاق که در این مطالعه مورد ارزیابی قرار گرفت دو موضوع را نشان داد.

اول، تحقیقات گذشته اغلب بر متغیرهای جمعیت شناختی مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی (بوث و آماتو<sup>۷۷</sup>، ۱۹۹۱) و رضایت شغلی (والرشتاین، ۱۹۸۶) برای پیش بینی اینکه چه کسی به طور مثبت با طلاق سازگار خواهد شد، متمرکز شده است. با این حال، مطالعه حاضر نشان می دهد که چنین متغیرهای جمعیت شناختی ممکن است سهم نسبتاً کمی در سازگاری بعد از طلاق داشته باشند. تحقیقات آینده ممکن است بخواهد همه این متغیرها را در ترکیب بررسی کند تا سهم نسبی و ترکیبی آنها در سازگاری طلاق تعیین کند. دوم، اگر نتایج این مطالعه تکرار شود، مشاوران و تسهیل گران کارگاه ممکن است بخواهند هم تاب آوری و هم سازگاری طلاق را در ابتدای مداخلات خود ارزیابی کنند تا تعیین کنند چه کسی از مداخله سود می برد، و شرایط بهتری پیدا می کند.

در طراحی برنامه های سازگاری با طلاق سه مفهوم وجود دارد. اول، برگزار کنندگان کارگاه های بازتابی طلاق و روانشناسان ممکن است بخواهند سطوح اولیه تاب آوری مشتریان خود را برای شناسایی و تمرکز بر توسعه ابعاد تاب آوری، به ویژه در بخش هایی که ضعیف هستند، ارزیابی کنند. ارزیابی قبل از مداخله نشان می دهد که آیا مراجعان آنها از طریق مداخلات انعطاف پذیرتر می شوند یا خیر. دوم، بسیاری از تحقیقات که بر روی متغیرهای جمعیت شناختی، که قابل تغییر هم نیستند (مانند جنسیت، سن) متمرکز شده تا به تسهیل سازگاری کمک کنند. از سوی دیگر، تاب آوری را می توان با مداخلات خوب و طراحی شده تقویت کرد. این به افراد در روند بهبودی امید می دهد. سوم، افزایش تاب آوری به دست آمده در کارگاه های طلاق ممکن است اثرات بلندمدتی برای مواجهه با ناملایمات آینده افراد داشته باشد. به عنوان مثال، آنها ممکن است بهتر بتوانند بر طیف متنوعی از ناملایمات که بخشی از توسعه طول عمر است غلبه کنند.

چهار موضوع برای تحقیقات آینده وجود دارد. اولاً، مشخص نیست که آیا سهم تقویت تاب آوری در کارگاه های سازگاری با طلاق طولانی مدت است یا خیر. تحقیقات آینده باید با ارزیابی طولی انعطاف پذیری و تعدیل در زمان های مختلف به این موضوع بپردازد. ثانیاً، مطالعه حاضر شامل گروه کنترلی نمی شود که به وسیله آن اثرات متغیرهای خارج از کارگاه را ارزیابی کند تا اطمینان حاصل شود که افزایش تاب آوری و سازگاری طلاق صرفاً به دلیل مداخله کارگاهی بوده است. سوم، تحقیقات آینده باید جمعیت های مختلف را بررسی کند (به عنوان مثال، افراد دارای تنوع قومی بیشتر، افرادی که با ناملایمات متفاوتی روبرو هستند) تا مشخص شود که آیا همبستگی بین تاب آوری و سازگاری به طور مداوم یافت می شود یا خیر. چهارم، تحقیق در توسعه راهبردهای پیشگیری موثر و همچنین برنامه های مداخله ای که به بزرگسالان کمک می کند تا در هنگام تجربه ناملایمات در زندگی خود انعطاف پذیرتر شوند و شاید پیشرفت کنند، مورد نیاز است.

## منابع

- [۱] آسنجرانی، ف؛ حزابری، ر، ا؛ فاتحی زاده، م؛ اعتمادی، ع؛ دومول، ی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش سمینار بازسازی زندگی پس از طلاق فیشر بر سازگاری پس از طلاق و رضایت از زندگی در زنان مطلقه. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۶؛ ۶ (۲) ۵-۱۳.
- [۲] احدی، ح؛ عبدالهی، ا؛ تاجری، ب؛ حاجی علی زاده، ک. (۱۴۰۰). تدوین الگوی مفهومی عوامل شکلهنده طلاق در پنج سال اول زندگی: یک مطالعه داده بنیاد. مجله علوم روانشناختی، دور ۱ بیستم، شمار ۳۴، ص ۱۱-۱.
- [۳] افتخاری، آ. (۱۴۰۰). پیش بینی سازگاری پس از طلاق از طریق سازگاری عاطفی با تاکید بر تفاوت های جنسیتی. مجله علمی و پژوهشی تحقیقات سلامت. ۱۰ (۳): ۱۹۴-۱۸۵
- [۴] حاجی زاده میمندی، م؛ مداحی، ج؛ کریمی، ی؛ حدت، ا؛ غروری، م. (۱۳۹۵). بررسی عوامل اجتماعی مرتبط با طلاق عاطفی (مطالعه موردی متاهلین شهر شیراز). مطالعات راهبردی زنان، ۱۸ (۷۱): ۸۵-۱۰۸.
- [۵] دلخوش، ا؛ موحدی، ی. (۱۴۰۰). اثر بخشی زوج درمانی هیجان مدار بر تاب آوری و آمیختگی شناختی در زوجین متقاضی طلاق. علوم پیراپزشکی و بهداشت نظامی، ۱۶ (۱): ۳۱-۲۴.
- [۶] عطار، ف. (۱۳۹۷). همبسته‌های طلاق بر مبنای سنوات زندگی مشترک زوجین متقاضی طلاق. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم انسانی دانشگاه باهنر کرمان.
- [7] Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- [8] Aseltine, R. H., & Kessler, R. C. (1993). Marital disruption and depression in a community sample. *Journal of Health & Social Behavior*, 34 (3), 237-251.
- [9] Anderson, R. 2013. Marriage: What it is, why it matters, and the consequences of redefining it. Backgrounder No. 2775. Available: <http://report.heritage.org/bg2775>. [Accessed 20 March 2022].
- [10] Aihoma. 2013. The psycho-social effect of parental separation and divorce on adolescents: Implications for counselling in Surulere Local Government Area of Lagos State. *International Journal of Psychology and Counselling*, 5(7): 162-168.
- [11] Afifi, T. D., Davis, S., Merrill, A. F., Coveleski, S., Denes, A., & Shahnazi, A. F. (2018). Couples' communication about financial uncertainty following the great recession and its association with stress, mental health and divorce proneness. *Journal of Family and Economic Issues*, 39(2), 205-219.
- [12] Allen, S., & Hawkins, A. J. (2017). Theorizing the decision-making process for divorce or reconciliation. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 50-68
- [13] Ahrons, C. R., & Rodgers R. H. (1987). Divorced families. Meeting the challenge of divorce and remarriage. W.W. Norton & Company, Inc, New York.
- [14] Ahrons, C. (1995). The good divorce. Keeping your family together when your marriage comes apart. Harper Perennial/Harper Collins Publishers Inc, New York.
- [15] Braver, S. L., Whitley, M., & Ng, C. (1993). Who divorced whom? Methodological and theoretical issues. *Journal of Divorce & Remarriage*, 20(1/2), 1–19. [https://doi.org/10.1300/J087v20n01\\_01](https://doi.org/10.1300/J087v20n01_01)
- [16] Buehler, C., Hogan, M. J., Robinson, B. E., & Levy, R. J. (1985). The parental divorce transition: Divorce-related stressors and well-being. *Journal of Divorce*, 9(2), 61–81. [https://doi.org/10.1300/J279v09n02\\_05](https://doi.org/10.1300/J279v09n02_05)
- [17] Bell, W., Charping, J. W., & Strecker, J. B. (1989). Client perceptions of the effectiveness of divorce adjustment groups. *Journal of Social Service Research*, 13 (2), 9-32.
- [18] Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health & Social Behavior*, 32 (4), 396-407.
- [19] Bell, N, K. (2020). Considering Children and Finances in Divorce Decision-Making. A Dissertation Submitted to The Faculty of the University of Minnesota for the Degree of Doctor of Philosophy.

- [20] Brake, E. 2016. Marriage and Domestic Partnership. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2016 Edition). Available: <https://plato.stanford.edu/archives/win2006/entries/marriage/>. [Accessed 20 March 2022].
- [21] Bjorklund, D.F. (2015). Developing adaptations. *Dev. Rev.* 38, 13–35.
- [22] Bucciol, A.; Zarri, L. (2020). Wounds that time can't heal: Life satisfaction and exposure to traumatic events. *J. Econ. Psychol.* 2020, 76, 1–16.
- [23] Carver, S. C. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54 (2), 245-266.
- [24] Colburn, K., Lin, P. L., & Moore, M. C. (1992). Gender and the divorce experience. *Journal of Divorce & Remarriage*, 17 (3-4), 87-108.
- [25] Cropp, C.; Alexandrowicz, R.W.; Taubner, S. (2019). Reflective functioning in an adolescent community sample. *Ment. Health Prev.* 14, 200156.
- [26] Emery, R. E. (2012). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- [27] Fisher, B. F., & Alberti, R. (2000). *Rebuilding when your relationship ends* (3rd ed.). Boulder, CO: Fisher Publishing Company.
- [28] Fisher, B. F. (1978). *When your relationship ends: The divorce process rebuilding blocks*. Boulder, CO: Family Relations Learning Center.
- [29] Finzi, R., Cohen, O., & Ram, A. (2000). Attachment and divorce. *Journal of Family Psychotherapy*, 11 (1), 1-20.
- [30] Fisher, B. F. (1978). *When your relationship ends: The divorce process rebuilding blocks*. Boulder, CO: Family Relations Learning Center.
- [31] Fouts, G., LaTosky, R., Quinney, D., & Knight, J. (2000). Resiliency: A scale assessing thriving, recovery, and survival in adults. Unpublished scale, University of Calgary, Calgary, Alberta.
- [32] Fisher, B. F., & Bierhaus, J. (1994). *Facilitators manual for rebuilding when your relationship ends*. Boulder, CO: Fisher Publishing Company.
- [33] Gaffal, M. (2010). Factors Influencing Ex-spouses' Adjustment to Divorce. In: *Psychosocial and Legal Perspectives of Marital Breakdown*. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-13896-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-642-13896-6_2)
- [34] Garvin, V., Kalter, N., & Hansell, J. (1993). Divorced women: Factors contributing to resiliency and vulnerability. *Journal of Divorce & Remarriage*, 21 (1-2), 21-39.
- [35] Gray, J. D., & Silver, R. C. (1990). Opposite sides of the same coin: Former spouses' divergent perspectives in coping with their divorce. *Journal of Personality & Social Psychology*, 59 (6), 1180-1191.
- [36] Carver, S. C. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54 (2), 245-266.
- [37] Gürmen, M.S., Anderson, S.R & Brown, E. 2018. Relationship with extended family following divorce: a closer look at contemporary times. *Journal of Family Studies*. DOI: 10.1080/13229400.2018.1498369
- [38] Hewitt, B., Turrell, G. (2011). Short-term functional health and well-being after marital separation: Does initiator status make a difference? *American Journal of Epidemiology Advance Access*, 173(11), 1308–1318. <https://doi.org/10.1093/aje/kwr007>
- [39] Hewitt, B., Western, M., & Baxter, J. (2006). Who decides? The social characteristics of who initiates marital separation. *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1165–1177. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00321.x>
- [40] Hetherington, E. M., & Kelly J. (2002). *For Better or for Worse*. W.W. Norton & Company.

- [41] Kincaid, S. B., & Caldwell, R. A. (1991). Initiator status, family support, and adjustment to marital separation: A test of an interaction hypothesis. *Journal of Community Psychology*, 19(1), 9–88. [https://doi.org/10.1002/15206629\(199101\)19:1<79:AIDJCOP2290190108>3.0.CO;2 O](https://doi.org/10.1002/15206629(199101)19:1<79:AIDJCOP2290190108>3.0.CO;2 O)
- [42] Kartika, Y. (2017). Resilience: Phenomenological Study on the Child of Parental Divorce and the Death of Parents. *International E-Journal of Advances in Social Sciences*, 3(9): 1035-1042
- [43] Kim, J.H.; Hawley, C.E.; González, R. (2018). Resilience from a Virtue Perspective. *Rehabil. Couns. Bull*, 61, 195–204.
- [44] Kortlever, J.T.P.; Keulen, M.H.G.; Teunis, T.; Ring, D.; Driscoll, M.D.; Reichel, L.M.M.; Vagner, G.A. (2019). Does resiliency mediate the association of psychological adaptability with disability and pain in patients with an upper extremity injury or illness? *J. Psychosom. Res.* 117, 1–9.
- [45] Kettwell, N.; Morris, R.W.; Ho, N.; Cobb-Clark, D.A.; Cripps, S.; Glozier, N. (2020). The differential impact of major life events on cognitive and active wellbeing. *SSM Popul. Health*, 10, 100533.
- [46] Kunst, F. (2021). The effect of divorce and co-parenting on emotional problems: The role of conflict at home and resilience. Master Thesis Youth Studies Faculty of Social Sciences, Utrecht University.
- [47] Lee, J. M., Hett, G. C. (1990). Post-divorce adjustment: An assessment of a group intervention. *Canadian Journal of Counselling*, 24 (3), 199-209.
- [48] Lee, J. M., & Hett, G. C. (1990). Post-divorce adjustment: An assessment of a group intervention. *Canadian Journal of Counselling*, 24 (3), 199-209.
- [49] Masheter, C. (1997). Healthy and unhealthy friendship and hostility between ex-spouses. *Journal of Marriage & the Family*, 59 (2), 463-475.
- [50] Ma, Z.; Lin, Z. (2020). The impact of exposure to memorial reports on the 5.12Wenchuan earthquake on sleep quality among adult survivors ten years after the disaster: Evidence for nonlinear associations. *Compr. Psychiatry*, 97, 152150.
- [51] Niitsu, K.; Rice, M.J.; Houfek, J.F.; Stoltenberg, S.F.; Kupzyk, K.A.; Barron, C.R. (2018). A Systematic Review of Genetic Influence on Psychological Resilience. *Biol. Res. Nurs.* 21, 61-71.
- [52] Obeid, S., Al Karaki, G., Haddad, CH., Sacre, H., Soufia, M., Hallit, R., Salameh, P., Hallit, S. (2021). Association between parental divorce and mental health outcomes among Lebanese adolescents: results of a national study. Obeid et al. *BMC Pediatr*, 21:455 <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02926-3>
- [53] Oygard, L., Thuen, F., & Solvang, P. (2000). An evaluation of divorce support groups: A qualitative approach. *Journal of Divorce & Remarriage*, 32 (3/4), 149-164.
- [54] O'Leary, V. E. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues*, 54 (2), 425-446.
- [55] Oygard, L., Thuen, F., & Solvang, P. (2000). An evaluation of divorce support groups: A qualitative approach. *Journal of Divorce & Remarriage*, 32 (3/4), 149-164.
- [56] Oishi, S.; Kimura, R.; Hayashi, H.; Tatsuki, S.; Tamura, K.; Ishii, K.; Tucker, J. (2015). Psychological adaptation to the Great Hanshin-Awaji Earthquake of 1995: 16 years later victims still report lower levels of subjective well-being. *J. Res. Pers.* 55, 84–90.
- [57] Park, C. L. (1998). Stress-related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*, 54 (2), 267-277.
- [58] Parker, G., Kristina M. Durante, K, M., Sarah E. Hill, S, E., Haselton, M, G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current Opinion in Psychology*, 43:300–306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.020>
- [59] Phumlani Mnyango, R., Alpaslan, N. (2018). Let's talk about Divorce-Men's experiences, challenges, coping resources and suggestions for social work support. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 54(1); Issue 5: 69-90. <http://dx.doi.org/10.15270/54-1-615>

- [60] Petren, R. E., Ferraro, A. J., Davis, T. R., & Pasley, K. (2017). Factors linked with coparenting support and conflict after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(3), 145–160. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1300013>
- [61] Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164–181. <https://doi.org/10.1177/147470490800600119>
- [62] Przybyła-Basista, H. (2008). The influence of spouses' resistance on their decision to enter into divorce mediation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 48(3/4), 67–89. [https://doi.org/10.1300/J087v48n03\\_05](https://doi.org/10.1300/J087v48n03_05)
- [63] Pledge, D. S. (1992). Marital separation/divorce: A review of individual responses to a major life stressor. *Journal of Divorce & Remarriage*, 17 (3/4), 151-181.
- [64] Pratiwi, A.; Hamid, A.Y.S.; Fadhillah, H. (2018). Effectiveness of Psychological Adaptation Model of Mental Health Nursing for nurse survivors experiencing post-earthquake disaster post-traumatic stress syndrome. *Enferm. Clin.* 28, 289–294.
- [65] Quero, S.; Mor, S.; Molés, M.; Racgyla, I.; Baños, R.M.; Botella, C. (2019). Exploring the assessment of Adjustment Disorders: Differences between a general and a clinical sample. *Psicothema*, 31, 17–23.
- [66] Richmond, L. S., & Christensen, D. H. (2000). Coping strategies and post-divorce health outcomes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 34 (1/2), 41-59.
- [67] Rowntree, J. (2007). Parenting and resilience. First published 2007 by the Joseph Rowntree Foundation. University of Glasgow.
- [68] Rands, M. (1988). Changes in social networks following marital separation and divorce. In R. M. Milardo (Ed.), *Families and Social Networks* (pp. 127-146). London: Sage.
- [69] Rice, D.G. (1977). Psychotherapeutic treatment of narcissistic injury in marital separation and divorce. *Journal of Divorce*, 1, 119-128.
- [70] Splinter, J. P. (2000). The relationship between Jungian psychological type, gender, and divorce recovery. Doctoral dissertation, Saint Louis University. *Dissertation Abstracts International*, 60, (4-B).
- [71] Spencer, T. (2018). The Influence of Divorce Factors on Divorcing Couples' Reconciliation Beliefs and Attitudes Toward Attending Reconciliation Services. Submitted to the Faculty of the Graduate College of the Oklahoma State University in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy.
- [72] Spicer, J. W., & Hampe, G. D. (1975). Kinship interaction after divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 113-119.
- [73] Thomas, Denis' A., (2009). "Reaching Resilience: A Multiple Case Study of the Experience of Resilience and Protective Factors in Adult Children of Divorce." PhD diss., University of Tennessee. [https://trace.tennessee.edu/utk\\_graddiss/649](https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/649)
- [74] Taruvunga, P. (2011). Influence of Family Resilience on Teenagers Adaptation Following Parental Divorce in Polokwane, Limpopo Province. Thesis Masters in Clinical Psychology, Department of Psychology at Social Sciences & Humanities Faculty of at the University of Limpopo (Turf loop Campus).
- [75] Viry, G. (2014). Co-parenting and children's adjustment to divorce: the role of geographical distance from fathers. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55 (7), 503-526.
- [76] Wallerstein, J. S. (1986). Women after divorce: Preliminary report from a ten-year follow-up. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56 (1), 65-77.
- [77] Weiss, R. S. (1976). The emotional impact of marital separation. *Journal of Social Issues*, 32, 135-145.

- [78] Weiss, R. S. (1988). Loss of recovery. *Journal of Social Issues*, 44, 37-52.
- [79] Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 13(4): 262-268.
- [80] Werner, E. E., & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw Hill
- [81] Zaleska, A, K., Basista, H, P. (2020): The Role of Ego-Resiliency in Maintaining Post-Divorce Well-being in Initiators and Non-Initiators of Divorce, *Journal of Divorce & Remarriage*, <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1768487>