

بررسی آموزش‌هایی برای افزایش تاب‌آوری زوجین و استحکام بنیان خانواده

راضیه السادات محمدیان جزی^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی خمینی شهر اصفهان

چکیده

ازدواج پدیده‌ای اجتماعی است که در زندگی هر فردی رخ می‌دهد. با ازدواج زن و مرد که دارای اهداف و منافع مشترکی هستند، خانواده به وجود می‌آید. نهاد خانواده یکی از مهم‌ترین نهادهای جامعه است که در شکل‌دهی شخصیت انسان اثر بسزایی دارد و به عنوان اصلی‌ترین واحد اجتماعی، در سلامت سایر بخش‌ها و وضعیت کلی آن جامعه اثرگذار است. یکی از متغیرهای موثر بر استحکام بخشیدن به بنیان خانواده، تاب‌آوری زوجین می‌باشد. تاب‌آوری در روان‌شناسی جایگاه ارزشمندی بر روابط همسران دارد و نوعی حالت قابل توسعه در فرد بوده، که بر اساس آن فرد قادر است در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارضات زندگی، و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها و پذیرش مسئولیت‌ها به تلاش بیشتر ادامه دهد و در صورت مواجه شدن با بحران‌های زندگی، دوباره به سطح نرمال عملکرد خود باز گردد. با توجه به اهمیت این موضوع، هدف پژوهش واکاوی روش‌های افزایش تاب‌آوری زوجین و استحکام بنیان خانواده می‌باشد. روش مطالعه تجزیه و تحلیل کتابخانه‌ای- مروری به شیوه توصیفی است که نتایج حاصل از بررسی یافته‌های مقالات، اسناد و پایگاه‌های اینترنتی معتبر حاکی از این است که بهره‌گیری از رویکردهایی از جمله آموزش شفقت، مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی، ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی و سایر راهکارهای ارائه شده توسط متخصصان و روان‌شناسان باعث می‌شود که زوجین کارکردها و وظایف خود را به خوبی مشخص نمایند و در صورت مواجهه با بحران‌ها و چالش‌های زندگی عملکرد مطلوبی را از خود ارائه نمایند و بدین ترتیب تاب‌آوری زوجین بیشتر و استحکام خانواده تقویت می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، زوج‌درمانی، خانواده، ازدواج

ازدواج یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین رابطه بشری توصیف شده است؛ زیرا ساختاری اولیه برای بنا نهادن رابطه خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده را فراهم می‌سازد (بسطام کیش، ۱۴۰۱). برقراری، حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران یک نیاز اساسی و بنیادین می‌باشد (نیازی، ۱۳۹۹) و از همان آغاز، بشر زندگی خانوادگی را به عنوان بهترین نوع زندگی برگزیده و در همان زمان‌ها و مکان‌ها بدان پایبند بوده و هست. خانواده کوچک‌ترین اجتماع انسانی است که روابط اعضای آن در درجه نخست از پیوند عاطفی و خوبی برخوردار است که این رابطه تکالیف و حقوق خاصی را ایجاد می‌کند (فرد سرخنی، ۱۴۰۱). همچنین میزان قوت یا ضعف کل جامعه با میزان انسجام یا ضعف خانواده در درون جامعه سنجیده می‌شود (شلاش خلف، ۱۴۰۱). نظام خانواده همانند سایر نظام‌های انسانی و اجتماعی دارای یک سازمان است. در هر سازمان، هر فرد برای خود جایگاه ویژه‌ای دارد که نشانه قدرت و تاثیر او بر دیگران است. در نظام خانواده نیز هر فرد با توجه به نقش ویژه‌ای که دارد، باید تکالیف و وظایف خاصی را بر عهده بگیرد. این تکالیف براساس قوانینی استوار است که رعایت آن‌ها، استحکام نظام خانواده، کارایی و بالندگی آن را به همراه دارد (عرفانی، ۱۳۹۹). در همین راستا رضایت زناشویی یکی از متغیرهایی است که تداوم زندگی زناشویی را تضمین و سلامت زندگی زناشویی و خانواده در گرو آن است. رضایت زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خرسندی و رضایت از ازدواج خویش می‌کنند (حسین هاشم، ۱۴۰۰). مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهند که در جامعه معاصر، زوج‌ها با تجربه مشکلات شدید و فراگیری، در برقراری و حفظ روابط صمیمانه با احساس تنهایی و فاصله عاطفی ایجاد شده، فشار روانی و اجتماعی زیادی را متحمل می‌شوند (دریای لعل، ۱۴۰۱). همچنین نظام خانواده در طی دوران خود با کمی و کاستی‌ها و فراز و فرودهایی مواجه می‌شود که می‌تواند آرامش و سلامت خانواده را به مخاطره اندازد. یکی از این کاستی‌ها، عدم وجود تاب‌آوری است. تاب‌آوری فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط استرس‌زا و چالش‌انگیز می‌باشد. به بیان دیگر تاب‌آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط دشوار است. تاب‌آوری ویژگی مهم زوجینی است که در برابر چالش‌های پیش‌رو تعادل هیجانی خویش را حفظ می‌کنند (مخلص، ۱۴۰۲). تاب‌آوری نیز در بطن خانواده شکل می‌گیرد و پرورش می‌یابد. سبک‌های فرزندپروری سازگارانه والدین و تجارب کودکی، اثرات سازنده در پرورش مهارت تاب‌آوری دارد (عزت‌پور قدیم، ۱۴۰۱) و تاب‌آوری می‌تواند نقش مهمی در رضایت زناشویی داشته باشد. تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با فشارها، استرس‌ها و تهدیدها است. زندگی زناشویی ممکن است با چالش‌ها مشکلات متعددی همراه باشد و تاب‌آوری لازم برای مقابله با این چالش‌ها است. زوجینی که تاب‌آوری قوی دارند، می‌توانند با مشکلات روزمره بهتر مقابله کنند و روابط زناشویی سالم‌تری داشته باشند. بنابراین، این مساله نشان می‌دهد که تاب‌آوری به طور مستقیم و غیرمستقیم بر رضایت زناشویی زوجین تاثیر می‌گذارد (پورالخاص، ۱۴۰۲).

نتایج پژوهش اربابی و همکاران (۱۴۰۱) تحت عنوان اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی، کیفیت زندگی و تاب‌آوری در زوجین با تعارضات زناشویی نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی افزایش معناداری در تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی زوجین با تعارضات زناشویی ایجاد کرده است و این نتایج در پیگیری دو ماهه ثابت باقی مانده است. با توجه به یافته‌های این پژوهش برنامه آموزشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی می‌تواند به عنوان یک روش موثر موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و کیفیت زندگی شود.

نتایج مطالعه اصغری و همکاران (۱۴۰۱) تحت عنوان هم‌سنجی اثربخشی برنامه ایجاد پیوندهای خانوادگی پایدار و درمان متمرکز بر هیجان بر تاب‌آوری، بی‌آلایشی و تنظیم شناختی هیجان در زوجین متعارض نشان داد که برنامه ایجاد پیوندهای خانوادگی پایدار و درمان متمرکز بر هیجان بر تاب‌آوری، بی‌آلایشی و تنظیم شناختی هیجان تأثیر معنی‌داری داشته است.

همچنین نتایج نشان داد از میان دو مداخله، برنامه ایجاد پیوندهای خانوادگی پایدار و درمان متمرکز بر هیجان، برنامه ایجاد پیوندهای خانوادگی پایدار بر تاب آوری و بی آلابی زوجین موثرتر از درمان متمرکز بر هیجان است. با توجه به یافته‌های پژوهش به مشاوران و روانشناسان پیشنهاد می‌شود متغیرهای تاب‌آوری، بی آلابی و تنظیم شناختی هیجان را در کار با زوجین متعارض مورد توجه قرار دهند.

خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آن‌ها و تجهیز شدن به تکنیک‌ها و شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر می‌باشد که در غیر این صورت موجب بروز مشکلات روانی و ارتباطی در بین اعضای خانواده می‌شود. آشفتگی روابط زوجی از جمله شایع‌ترین عوامل استرس‌زای دهه‌های اخیر است که تاثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت زیستی، روانی و اجتماعی زوجین و فرزندان آن‌ها دارد. مهم‌ترین زیرمنظومه در خانواده، زیرمنظومه زناشویی است و وجود رابطه رضایت‌بخش بین زوجین و عملکرد سالم تاثیرات مثبت بسیاری بر عملکرد سایر زمینه‌ها خواهد داشت (کرمی اردستانی، ۱۴۰۱). از جمله متغیرهایی که از آموزش خانواده اثرپذیر است و می‌تواند در زندگی مشترک زوجین موثر باشد، اعتماد به نفس و تاب‌آوری است. تاب‌آوری به عنوان یکی از متغیرهای اثرگذار بر روابط زوجین، خاستگاه ارزشمندی در روان‌شناسی خانواده و خانواده درمانی در جهت زدودن استرس و آثار نامطلوب آن یافته است. تاب‌آوری به عنوان رشد و تحول شخصی در نظر گرفته می‌شود و به عنوان قابلیت مقابله و سازگاری در شرایط مشکل‌دار و یا قوت گرفتن دوباره و ایجاد عملکرد دوباره در شرایط استرس‌زای غیرقابل مقاومت بیان می‌شود (رضازاده، ۱۴۰۱). بنابراین هدف این مقاله آموزش‌هایی برای افزایش تاب‌آوری زوجین و استحکام بنیان خانواده است.

مبانی نظری

خانواده

خانواده نهاد مهم جامعه بشری است که زیربنایی‌ترین و اولین نهاد اجتماع به شمار می‌رود و اولین گام برای برپایی این نهاد اجتماعی ازدواج است (نوابی نژاد و همکاران، ۲۰۲۳). خانواده در لغت به معنای خاندان، دودمان، اهل، خانه، زن و فرزند و فامیل می‌باشد. برای خانواده در اصطلاح تعاریف متعددی بیان شده است؛ به عنوان مثال، بعضی خانواده را به عده‌ای که از ارتباط بین زن و مرد نشأت می‌گیرند و نیز به اجداد و جدات و برادران و خواهران و نواده‌ها و عموها و عمه‌ها و خاله‌ها و دایی‌ها و فرزندان آن‌ها اطلاق کرده که بر سه نوع کوچک، متوسط و بزرگ است. خانواده کوچک آن است که منحصر به زن و شوهر و فرزندان باشد و معمولاً مراد از خانواده این معناست. خانواده متوسط آن است که خویشان درجه دوم نیز ملحق شوند که شامل اجداد و جدات، برادران و خواهران، اعمام و عمات و احوال و خالات می‌باشد. خانواده بزرگ به اجتماع مسلمانان اطلاق می‌شود. در اصطلاح جامعه‌شناسی خانواده به گروهی از افراد تعبیر شده که از طریق پیوند زناشویی، هم‌خونی یا پذیرش فرزند با یکدیگر به عنوان زن، مادر، پدر، شوهر، برادر، خواهر و فرزند در ارتباط متقابل باشند؛ فرهنگ مشترک پدید می‌آورند و در واحد خاص زندگی می‌کنند. خانواده همچون گروهی از افراد است که روابط آنان با یکدیگر بر اساس هم‌خونی شکل می‌گیرد و نسبت به یکدیگر خویشاوند محسوب می‌شوند و نیز گفته شده خانواده گروهی از افراد است که از طریق خون ازدواج با فرزندخواندگی به هم پیوند خورده‌اند و کارکرد اجتماعی اصلی آن‌ها تولید مثل است (یاوری و همکاران، ۱۴۰۳). به عبارتی دیگر، خانواده به عنوان مهم‌ترین واحد جوامع و ازدواج اساسی‌ترین رابطه انسانی شناخته شده است؛ چراکه ساختار اولیه ایجاد رابطه خانوادگی و رشد نسل‌های بعدی را شکل می‌دهد (دربانی و پارساکیا، ۲۰۲۲). افراد به دلایل متعددی چون خوشحالی،

داشتن فرزند، روابط صمیمی، رضایت جنسی و رضایت جامعه ازدواج می‌کنند. در واقع، افراد ازدواج را به عنوان صمیمانه‌ترین رابطه بزرگسالی محسوب می‌کنند؛ رابطه‌ای که برای آن‌ها منبع اصلی عاطفه و حمایت است (مونتنسی و همکاران، ۲۰۱۳). یک ازدواج رضایت‌بخش می‌تواند صمیمیت عاطفی، اجتماعی و جسمی بین زوجین جوان را افزایش دهد. در این میان، زوجین جوان به دلیل کم‌تجربگی در حل مسائل زناشویی بیشتر در معرض آسیب هستند (برگرون و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع ازدواج یکی از سنت‌های الهی است که به جهت تاثیرات فراوانی که بر زندگی فردی و اجتماعی دارد، محبوب خدا و مورد تاکید اسلام می‌باشد. هسته ابتدائی شکل‌گیری خانواده ازدواج است و در همه کشورها بدون توجه به دین و فرهنگ بیش از ۸۰ درصد مردم بالای ۵۰ سال ازدواج کرده‌اند. برای بسیاری از انسان‌ها، ازدواج معنی‌دارترین بخش زندگی است، در واقع ازدواج موفق شبیه رسیدن فرد به تمام آرزوهایش می‌باشد. ازدواج یک تصمیم‌گیری ظریف و پیچیده است که قبل از هرگونه اقدامی باید تمام جوانب را در نظر گرفت، زیرا بسیاری از اختلالات نظیر تنش‌ها، اضطراب‌ها و استرس‌ها، انزوا و گوشه‌گیری و کنش‌های ناهنجار به سبب عدم ازدواج و یا عدم رضایت زوجین از زندگی زناشویی حاصل می‌شود. برای جوانان، که مهم‌ترین قشر و سازنده‌ترین نیروی انسانی هر جامعه می‌باشند و همواره مورد توجه جامعه‌شناسان و سیاست‌گذاران جامعه بوده‌اند، برای این گروه ازدواج یک تصمیم‌گیری ظریف و مهم‌ترین و اساسی‌ترین انتخاب این دوران زندگی است (صادقی میاب و همکاران، ۱۴۰۱).

استحکام خانواده

استحکام در خانواده نگه داشتن بنایی با سستی و ناپایداری آن هم به هر قیمت ممکن نیست. قرار گرفتن اعضای خانواده زیر یک سقف به قیمت ظلم و تعرض به یکی از آن‌ها یا نادیده انگاشتن حقوق آن‌ها یا توصیه و سفارش به گذشت و چشم‌پوشی بی‌مورد از خطاهای دیگری و پذیرش ظلم و بی‌عدالتی به منظور جلوگیری از طلاق و جدایی هرگز به معنای ثبات و استواری کانون خانواده نیست؛ زیرا به یقین سرپا بودن خانواده با تحکم و ظلم انسانی و تحمل و بردباری دیگری از سر ناچاری و ترس از فروپاشی خانواده، استحکامی در پی نخواهد داشت و اگر در ظاهر پایدار باقی بماند، از درون پوسیده و بی‌ثبات است و بی‌شک نمی‌تواند ویژگی‌های خانواده سالم و بانشاط را داشته باشد. سالم‌سازی فضای خانواده و برقراری رابطه انسانی با همسر و اعضای خانواده، مهم‌ترین عامل حفظ سلامت و شادابی آن است. هرکسی نیاز دارد با دیگران رابطه برقرار کند، بتواند صادقانه رفتار کند و رفتاری صادقانه از طرف مقابل خود مشاهده کند. ولی قبل از هرگونه عملی به علم و آگاهی نیاز دارد. اگر انسان می‌خواهد زندگی بانشاط و باطراوتی داشته باشد، باید بداند برای رسیدن به چنین هدفی چه چیزهایی مورد نیاز است و باید با چه سلاحی پیش برود (افشارکهن و همکاران، ۱۴۰۰).

تاب‌آوری زوجین

در دهه‌های اخیر تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای خصوصاً در حوزه‌های روانشناسی تحولی، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی را به خود اختصاص داده است. به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌گردد؟ تعاریف این مفهوم معمولاً محدود به فرآیندهای روان‌شناختی مرتبط با سازگاری صحیح است (لوت و همکاران، ۲۰۱۹). تاب‌آوری توانایی سازگاری سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی است. پژوهشگران بر این باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت عاطفی و شناختی است که این خود نقش مهمی در سازگاری و رضایت هرچه بیشتر از زندگی دارد. برخورداری از این

منبع درونی فردی فرد را قادر می‌سازد، علی‌رغم شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، رشد سازگاران خود را ادامه دهد و سلامت روان خود را حفظ نماید (ساسانی، ۲۰۱۹). افراد تاب‌آور افرادی توانا در سازماندهی مسئولیت‌های روزانه‌شان می‌باشند. این افراد نسبت به افراد آسیب‌پذیر در انطباق یافتن با تغییرات زندگی تواناترند و توانایی ایجاد و گسترش مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای مانند مهارت‌های حل مسئله را دارند که در موقعیت‌های چالش‌زا از آن‌ها حمایت می‌کند (شال‌بافان و جواهری، ۲۰۲۱). بنابراین تاب‌آوری به عنوان فرآیندی پویا و محافظتی، باعث می‌شود که افراد با موقعیت‌های تنش‌زا در زندگی به طور مناسب روبه‌رو شوند. به بیان دیگر، تاب‌آوری منجر می‌شود که فرد خود را با جهان پیرامون سازگار نماید و با دیگران با آرامش و صفا زندگی کرده و در جامعه جایگاه مناسب کسب نماید (والکر، ۲۰۲۰). تاب‌آوری از طریق افزایش ظرفیت، مشارکت، بهبودی و سازگاری با حداقل میزان آشفتگی و توأم با حفظ شایستگی، منجر به سازگاری با تغییرات، به خصوص تغییرات رفتاری مرتبط با سلامت می‌گردد (گیوی و همکاران، ۲۰۲۳). اخیراً نقش تاب‌آوری در حوزه روان‌شناسی خانواده نیز مطرح شده است. تاب‌آوری نوعی بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعالی در سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده است و موجبات سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌آورد. در زمینه تاب‌آوری، افراد به دو دسته عامل مخاطره‌ای و محافظتی قابل تفکیک است. عامل مخاطره‌ای عملکرد مؤثر فرد را بازدارد می‌کند. اما فاکتور محافظتی، منابعی است که به افراد کمک می‌کند از تاثیرات مخرب سختی‌ها و بحران‌ها جلوگیری کنند. در نگاه به اهمیت خانواده در تاب‌آوری، دسته‌ای از تحقیقات خانواده را به عنوان یک عامل محافظتی برای افراد در مقابل سختی‌ها و خطرات در نظر گرفته‌اند (احمدی‌تبار و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین، تاب‌آوری در سطح خانواده نیز می‌تواند دارای پیامدهای مثبت برای کانون خانواده باشد (فاکیو و همکاران، ۲۰۱۹). به طوری که تاب‌آوری خانواده را به عنوان توانایی خانواده برای پاسخ مثبت به یک وضعیت نامطلوب و بیرون آمدن از آن وضعیت با احساس قدرت، مدیریت و اعتماد به نفس بیشتر نسبت به مرحله قبل تعریف کرده‌اند (تقوایی‌نیا، ۱۴۰۲). به عبارتی دیگر، تاب‌آوری خانواده مفهومی است که ریشه‌های گسترده و عمیقی دارد، از توسعه مفهوم تاب‌آوری فردی تا فرضیه‌های نظریه سیستم‌های کلی، از جمله نظریه سیستم‌های خانواده و مدل‌های درمانی مرتبط و همچنین مطالعاتی در مورد استرس خانواده و مقابله (مایورویچ و همکاران، ۲۰۲۰). به طور ویژه، تاب‌آوری خانواده در نگاه سیستمی تحت عنوان عوامل کلیدی محافظ تاب‌آوری خانواده، به عوامل متعدد فردی، خانوادگی و اجتماعی توجه دارد (احسانی و همکاران، ۲۰۲۳). در این راستا تاب‌آوری خانواده را به عنوان توانایی خانواده برای پاسخ مثبت به یک وضعیت نامطلوب و بیرون آمدن از آن وضعیت با احساس قدرت مدیریت و اعتماد به نفس بیشتر نسبت به مرحله قبل تعریف کرده‌اند (تقوایی‌نیا، ۱۴۰۲). تحقیقات نشان می‌دهد که سطوح بالاتر تاب‌آوری با سطوح پایین‌تر اضطراب و استرس مرتبط است (جویس و همکاران، ۲۰۱۸). افراد تاب‌آور معمولاً خوش‌بین هستند، استرس کمتری دارند و سطح اجتناب کمتری از خود نشان می‌دهند (هیفیت و همکاران، ۲۰۱۹). در موقعیت‌های زندگی رویکردهای آسان‌تری را انتخاب می‌کنند؛ زیرا مهارت‌های حل مسئله و تاب‌آوری را توسعه می‌دهند و مقاومت بیشتری در برابر موقعیت‌های استرس را نشان می‌دهند (جنیفر کلایندینست و هاکنی، ۲۰۱۸). کلمنت کاربونل و همکاران (۲۰۱۵) دریافتند که افراد با تاب‌آوری کمتر، سطوح بالاتری از انسجام خانوادگی، ارتباطات مؤثرتر و مشکلات کمتری را در عملکرد خانواده گزارش کردند، اما افراد با تاب‌آوری ضعیف، مشکلات بیشتری را در روابط خانوادگی گزارش کردند (مهدی قلی و همکاران، ۱۴۰۱).

پیشینه تحقیق

نتایج مطالعه دریای لعل و همکاران (۱۴۰۱) با عنوان مقایسه اثربخشی مدل گاتمن و درمان هیجان مدار بر احساس تنهایی و تاب‌آوری زوجین نشان داد که روش مدل گاتمن و درمان هیجان مدار بر احساس تنهایی و تاب‌آوری زوجین تأثیر داشته و این تأثیر در مرحله پیگیری پدیدار بود؛ اما تفاوت معنی‌داری بین دو درمان از نظر اثر بخشی وجود نداشت. در حالت کلی بر اساس یافته‌های این مطالعه می‌توان گفت که روش مدل گاتمن و درمان هیجان مدار بر اساس احساس تنهایی و تاب‌آوری زوجین، الگوی مؤثری برای افزایش رضایت زناشویی زوجین است و می‌توان از آن به عنوان یکی از روش‌های درمانی یا آموزشی در برنامه‌های زوج‌درمانی استفاده کرد.

نتایج تحقیق زارع میرک‌آباد و همکاران (۱۴۰۱) با عنوان طراحی بسته آموزشی شادکامی اسلامیو امکان‌سنجی آن بر ابعاد تاب‌آوریروانی زوجین با تعارض زناشویی نشان داد که بسته آموزش شادکامی اسلامی از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی و اجرایی مناسب است؛ همچنین یافته‌ها بیانگر آن بود که آموزش شادکامی اسلامی بر ابعاد تاب‌آوری روانی زوجین دارای تعارض زناشویی مؤثر می‌باشد و در حالی که این مداخله تنها بر زیر مقیاس تاثیرات معنوی اثر معناداری نداشت. بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر، آموزش شادکامی اسلامی با بهره‌گیری از ایجاد ارتباط امن، حمایت‌کننده و همدلانه، آموزش مفهوم بخشش، توجه به پیامدهای مثبت صبر و شناسایی توانمندی و استعداد‌های ذاتی زوجین در دسترسی به شادکامی می‌تواند به عنوان روشی کارآمد در جهت بهبود تاب‌آوری زوجین مورد استفاده قرار گیرد.

نتایج به دست آمده از ارزیابی مدل پیشنهادی به روش معادلات ساختاری مطالعه مهدی‌قلی و همکاران (۱۴۰۱) تحت عنوان ارائه مدل پیش‌بینی دلزدگی زناشویی براساس تمایز یافتگی، هوش هیجانی و سلامت روان با میانجی‌گری تاب‌آوری در زوجین نشان داد شاخص‌های برازش مدل از سطح مطلوبی برخوردار است. بین تمایز یافتگی و سلامت روانی با دلزدگی زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. اما بین هوش هیجانی با دلزدگی زناشویی رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین تاب‌آوری در رابطه بین تمایز یافتگی هوش هیجانی و سلامت روان با دلزدگی زناشویی نقش میانجی ندارد. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که تمایز یافتگی و سلامت روانی نقش مهمی در دلزدگی زناشویی و به طور کلی روابط زناشویی زوجین دارد. لذا توجه به متغیرهای مذکور در پیشگیری و طراحی درمان‌های طراحی مناسب‌تر به پژوهشگران و درمانگران حوزه زوج و خانواده یاری می‌رساند.

نتایج تحلیل داده‌های مطالعه صادقی میاب و همکاران (۱۴۰۱) با عنوان اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز رویکرد شناختی- رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد نشان داد که آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی- رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد اثر گذار بوده است، ولی در گروه کنترل این چنین اثر مثبتی دیده نشد. از پژوهش اینگونه نتیجه‌گیری می‌شود که توجه ویژه به مسأله ازدواج و ارائه آموزش‌های لازم قبل از ازدواج که در چارچوب رویکرد مناسب باشد، می‌تواند تاب‌آوری زوجین نامزد را در برابر مسائل زندگی بالاتر برده و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشد. بنابراین، از پژوهش اینگونه نتیجه‌گیری می‌شود که توجه ویژه به مسأله ازدواج و ارائه آموزش‌های لازم قبل از ازدواج که در چارچوب رویکرد مناسب باشد، می‌تواند تاب‌آوری زوجین نامزد را در برابر مسائل زندگی بالاتر برده و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشد.

در رابطه با تبیین نتایج پژوهش علی قنبری هاشم‌آبادی و همکاران (۱۳۹۸) با عنوان اثربخشی خانواده‌درمانی ارتباطی ستیر بر تاب‌آوری و حل مسئله زوجین در تایید فرضیه‌ها می‌توان گفت در خانواده‌های ناکارآمد، اعضا به دلیل عدم توانایی در برقراری

ارتباط احساس طردشدگی، شنیده نشدن، درک نشدن می‌کنند و از بعد عاطفی از یکدیگر فاصله می‌گیرند و نیز اکثر تعارضات در رویکرد ستیر، ریشه در فقدان عزت نفس دارد. حال وقتی که اعضا راه‌های برقراری ارتباط مؤثر را یاد بگیرند، بتوانند به طور شفاف و روشن و در سطح همخوان ارتباط برقرار کنند، به جای استفاده از الگوهای ارتباطی ناکارآمد (سرزنش‌گر، سازش‌گر، بی‌ربط‌گو، حساب‌گر) از ارتباط همخوان استفاده می‌کنند و عزت نفس آن‌ها بالا می‌رود. این مهم باعث بالا رفتن میزان تاب‌آوری و مهارت حل مسئله زوجین می‌گردد.

روش تحقیق

این مطالعه به این سبب که به بررسی آموزش‌هایی برای افزایش تاب‌آوری زوجین و استحکام بنیان خانواده می‌پردازد، جزء تحقیقات کاربردی است که با روش تجزیه و تحلیل کتابخانه‌ای - مروری مبنی بر شیوه توصیفی با بررسی یافته‌های منتخب از مقالات پذیرفته شده در مجلات و همایش‌های معتبر، پایان‌نامه‌ها و پایگاه‌های الکترونیکی از جمله سایت‌های مگیران، ایران‌داک، سیوبلیکا و پژوهشگاه علوم انسانی انجام گرفته است.

یافته‌ها

ردیف	نویسنده / نویسندگان	موضوع	سال انتشار	یافته‌ها
۱	مهدی قلی، دوکانه‌ای فرد و جهانگیر	اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی و تاب‌آوری زوجین جوان	۱۴۰۲	در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که زوج‌درمانی هیجان‌مدار نسبت به هیجان‌تاکید بیشتری دارد و موجب می‌شود که تجربه هیجانی اولیه را فرا خوانده شود و پاسخ هیجانی جدید ایجاد شود و این دسترسی به پاسخ‌های هیجانی اولیه در هر زوج گرایش به عمل سازگاران را ممکن می‌سازد؛ این به معنای ارتقای حل مسئله و کمک به تغییر خود و بهبود روابط دوباره موقعیت ویژه، پذیرش واقعیت موقعیت تنش‌زا و گفتگوی هر کدام از این عوامل بر بهبود سازگاری زناشویی مؤثر است که همه این موارد در مداخله درمانی رویکرد هیجان‌مدار به آن‌ها توجه می‌شود. همچنین با توجه به فرصتی که به زوجین به منظور تعامل با یکدیگر داده می‌شود، آنان شیوه‌های غلبه بر بحران را به کار می‌گیرند تا راه حل‌های احتمالی را فرا گیرند و این چنین است که مهارت‌های بین‌فردی‌شان رشد می‌کند و می‌توانند در برابر مشکلات زناشویی تاب‌آوری از خود نشان داده و کیفیت زندگی زناشویی بهتری را تجربه کنند.

۲	غلامی کیا، جهانگیر و گودرزی	اثربخشی تنظیم هیجان بر کارکرد خانواده و تعهد زناشویی در زوجین با تاب‌آوری پایین	۱۴۰۲ از نتایج به دست آمده می‌توان استنباط نمود، پروتکل تنظیم هیجانی بر کارکرد خانواده زوجین تأثیر دارد. هر خانواده‌ای ممکن است در طول زندگی بارها در موقعیت‌های تنش‌زا و بحرانی قرار بگیرد و روند جبران آن ممکن است طولانی و دردناک باشد. خانواده و اطرافیان می‌توانند نقش مؤثری در کاهش مشکلات روانی داشته باشند. اگر اعضای خانواده نتوانند در چنین موقعیت‌های دردآور مرهمی بر زخم‌های اطرافیان خود باشند، خانواده امید خود را از دست خواهد داد و دچار یأس و ناامیدی خواهد شد. آموزش مهارت‌هایی مانند تنظیم هیجانی می‌تواند به اعضای خانواده کمک کند که در چنین موقعیت‌هایی تاب‌آورتر برخورد کنند و راحت‌تر بتوانند به دیگر اعضای خانواده بخصوص اعضای آسیب‌پذیرتر کمک کنند؛ در حقیقت کمک می‌کند که هر کدام از اعضا وظایف و نقش خود که از مولفه‌های کارکرد خانواده است را در چنین موقعیت‌هایی، راحت‌تر شناسایی و اجرا کنند. همانطور که پیش‌تر هم به آن اشاره شده بود، وظایف تحولی وظایف اعضای خانواده در حوادث و رخداد‌های غیرمنتظره و همچنین مهارت توانایی مقابله با آن‌ها را شامل می‌شود. اگر افراد بتوانند در شرایط تنش‌زا هیجانات خود را مدیریت کنند، در اجرای چنین کارکردهایی بهتر عمل خواهند کرد.
۳	تقوایی‌نیا	اثربخشی زوج‌درمانی با الگوی EIS بر تاب‌آوری خانواده و رضایت زناشویی زوجین	۱۴۰۲ در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان به این موضوع اشاره نمود که مدل EIS استفاده شده در این پژوهش بر مبنای رویکردهای انسانی، تجربی و سیستمی استوار است و توجه و تأکید بسیار اندکی بر بعد شناختی و حل مسئله دارد و در عوض بر تجربه، کشف، آگاهی از هیجانات و ارتباطات، واکنش‌های هیجانی زوجین و در نهایت اصلاح بازسازی و رشد واکنش‌های هیجانی در اینجا و اکنون تمرکز دارد. همچنین یکی از مزایای مهم مدل EIS تمرکز بر ایجاد مهارت‌های روابط عمومی قوی‌تر مثل اعتبار سنجی متقابل و اختصاص زمان بیشتر برای با هم بودن در جهت افزایش صمیمیت است. به علاوه یکی از مؤلفه‌های اصلی آن به جنبه جنسی رابطه زناشویی مربوط است و سطوح مختلف درمان

<p>افزایش ارتباط جنسی کلامی را هدف قرار می‌دهد؛ درمانگر زوجین را به صحبت شفاف‌تر در مورد ترس‌های جنسی، امیدها، آسیب‌ها، ناامنی‌ها، ترجیحات، علایق و غیره می‌پردازد و از طریق دستورات عمل‌هایی که توسط درمانگر ارائه می‌گردد، زوج‌ها احساسات و افکار خود را به اشتراک گذارده و سپس بازخورد همسرشان را می‌بینند. در نتیجه می‌توان به این صورت خلاصه نمود که زوج‌درمانی مبتنی بر الگوی EIS در واقع با تمرکز بر سه مؤلفه همدلی، صمیمیت و رضایت جنسی می‌تواند تمام ابعاد رابطه زناشویی را در بر گرفته و در نتیجه باعث افزایش رضایت زناشویی و تاب‌آوری خانواده زوجین شود.</p>				
<p>روش گاتمن، شیوه درمانی است که تاکید اصلی آن بر مشارکت و تعامل در اصلاح الگوهای دائمی ناسازگاری در زوجین آشفته است. از نظر درمان گاتمن، پردازش دوباره تجارب زندگی مشترک گذشته باعث می‌شود که فرد نسبت به خود، همسر و رابطه به ادراکات جدیدی برسد. وقتی تجارب ادراکی فرد از خودش تغییر کند، نوع تازه‌ای از بودن را تجربه و متعاقباً برون‌ریزی خواهد کرد. برون‌ریزی یک من تازه بر پایه رضایت‌مندی بیشتر از خود و بیان هیجان‌ها به‌طور شفاف با چهار بعد سازگاری (توافق، بیان هیجان‌ها، خشنودی و به هم پیوستگی) و تاب‌آوری بیشتر رابطه را در بردارد. همچنین روش گاتمن بر پایه اهدافی که دارد در پی بازسازی رابطه و بهبود روابط عشقی میان زوجین از طریق افزایش شناخت در حوزه‌های شخصیتی زوجین و ایجاد درک متقابل، اصلاح تجربه‌های هیجانی منفی به مثبت و تغییر الگوی انعطاف‌ناپذیر بوده و افزایش صمیمیت زناشویی معقول به نظر می‌رسد که بهبود الگوهای تعاملی زوجین به سازگاری زناشویی بالاتر و به تبع آن تاب‌آوری بیشتر در روابط آن‌ها بی‌انجامد.</p>	۱۴۰۲	<p>اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری- یکپارچه شده و زوج‌درمانی با الگوی گاتمن روی بی‌رمقی زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارض</p>	<p>جلالوند، گودرزی، کریمی و یعقوبی</p>	۴
<p>در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان فرآیند مشاوره خانواده‌درمانی مک مستر مبانی نظری و تمرین‌های ارائه شده می‌توانند در بهبود تخریب‌کنندگی مخالفت، عدم‌تغییر پذیری همسر،</p>	۱۴۰۱	<p>اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر الگوی کارکرد مک مستر بر تاب‌آوری خانواده و سرسختی</p>	<p>هوشمندی</p>	۵

<p>توقع ذهن خوانی و تفاوت های جنسیتی موثر واقع شود. خانواده باورهای غیرمنطقی، درمانی مک مستر بر حل کردن مشکلات موقتی و ارائه راهکارهایی طبقه بندی شده و مفید و کاربردی برای درمانگران در این زمینه و حتی مشخص کردن برخی از این نوع مشکلات و تدوین برنامه ای جهت کمک به زوجین در مورد این مسائل و طراحی تمرین هایی عملی و کاربردی برای آن ها، مانند تلاش برای شروعی ملایم و آرام، اعتراض به جای سرزنش، استفاده از جملاتی که به جای تو با من آغاز می شود، شرح چیزی که اکنون اتفاق می افتد به جای ارزیابی اتهام قضاوت و سرزنش به جای ذهن خوانی و انتظار اینکه طرف مقابل همه چیز را متوجه شود، واضح صحبت کردن، مؤدب و قدر دان بودن تمرین برای این که عقده ها و دلخوری ها را ذخیره نکنید، آرام کردن خود و همسر و همچنین تأکید این بر سازگاری و توفیق بر سر حل مشکلات مزمن و دائمی، شناسایی بن بست ها، یافتن زمین های مشترک و پذیرفتن همسر همان گونه که هست. بنابراین می توان این گونه اذعان نمود که زوج درمانی مبتنی بر مدل مک مستر از طریق این فنون توانسته است بر تاب آوری خانواده و سرسختی روانشناختی زوجین در آستانه طلاق تاثیر گذار باشد.</p>		روانشناختی زوجین در آستانه طلاق		
<p>آموزش شفقت به خود از آنجایی که سبب ایجاد مهربانی به خود و پذیرش مشکلات موجود در زندگی می شود، باعث می گردد که این افراد با وجود مشکلات موجود در زندگی شان، صمیمیت بیشتری با اطرافیان خود داشته باشند؛ مهارت خودتنظیمی و کارآمدی بیشتری از خود نشان دهند و در نهایت با حفظ تعادل روان شناختی، خود گرایش بیشتری به برخورد مناسب با خانواده و همسر از خود بروز دهند. از دیگر نتایج حاصل می توان به این مورد اشاره کرد که در گروه آموزشی شفقت به خود در زوجین با تعارضات زناشویی که چگونگی بالابردن تاب آوری را در خود یاد گرفته اند، هنگام رویارویی با وضعیت ناگوار در جستجوی مهربانی با خود و طرف مقابل هستند تا بدین وسیله تاب آوری خود را بالا ببرند؛</p>	۱۴۰۱	اثربخشی شفقت به خود بر بهزیستی روانشناختی، کیفیت زندگی و تاب آوری در زوجین با تعارضات زناشویی	اربابی، سراوانی و زینلی پور	۶

چراکه آموخته‌اند یکی از عوامل مهمی که به ارتقای تاب‌آوری‌شان کمک خواهد کرد، مهربانی با خود است.				
نتایج نشان دهنده این بود که مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی با هیجان‌مدار بر تاب‌آوری زوجین تأثیر دارد. با توجه به این که تاب‌آوری به طور کلی توانایی یک سازماندهی برای درک تغییر محیطی و سپس پاسخگویی سریع و کارا به آن تغییر است و این تغییر عاطفی در بین زوجین می‌تواند ناشی از تغییرات رفتاری بین آن‌ها باشد، تاب‌آوری به سرعت پس از ایجاد ثبات در بین زوجین تقویت پیدا می‌کند و به مرور زمان خلاءهای روانی ناشی از مشکلات زناشویی را از بین می‌برد. بر مبنای پژوهش‌های شارف (۲۰۱۲)، آموزش واقعیت‌درمانی می‌تواند موجب طرز تفکر مناسبی شود. افراد می‌توانند طرز شناخت ارزیابی‌های نامناسب و غیرمنطقی خود را بیاموزند و قدرت پیدا کنند تا با مشکلات پیش رو به شکل سالم و سازگارانه مقابله داشته باشند. همچنین بر سختی‌ها فائق آیند، نگرش‌ها و باورهای خود را تغییر دهند و این امر موجب کاهش فشار روانی و افزایش تاب‌آوری خواهد شد.	۱۴۰۰	بررسی اثربخشی مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی و هیجان‌مدار بر شادکامی و تاب‌آوری زوجین	دوائی مرکزی، کریمی و گودرزی	۷
در رابطه با تبیین نتایج پژوهش حاضر در تایید فرضیه‌ها، می‌توان گفت در خانواده‌های ناکارآمد، اعضا به دلیل عدم توانایی در برقراری ارتباط، احساس طردشدگی، شنیده نشدن، درک نشدن می‌کنند و از بعد عاطفی از یکدیگر فاصله می‌گیرند و نیز اکثر تعارضات در رویکرد ستیر ریشه در فقدان عزت نفس دارد. حال وقتی که اعضا راه‌های برقراری ارتباط مؤثر را یاد بگیرند، بتوانند به طور شفاف و روشن و در سطح همخوان ارتباط برقرار کنند، به جای استفاده از الگوهای ارتباطی ناکارآمد (سرزنش‌گر، سازش‌گر، بی‌ربط‌گو، حساب‌گر) از ارتباط همخوان استفاده می‌کنند و عزت نفس آن‌ها بالا می‌رود. این مهم باعث بالا رفتن میزان تاب‌آوری و مهارت حل مسئله زوجین می‌گردد.	۱۳۹۸	اثربخشی خانواده‌درمانی ارتباطی ستیر بر تاب‌آور و حل مسئله زوجین	علی قنبری هاشم آبادی، طالبیان شریف و مشیریان	۸
عامل دیگری که در تاب‌آوری فرد نقش مهمی دارد،	۱۳۹۸	مقایسه اثربخشی آموزش	احمدی تبار، مکوندی	۹

<p>ارزش‌های فرد است. ارزش‌ها و اعتقادات فرد ساختاری را ایجاد می‌کنند که باعث می‌شود فعالیت‌ها و اعمال فرد معنا و انسجام یابد. بین اعتقادات مذهبی و سلامت روان، شادکامی و مقابله رابطه‌های مثبت یافت شده است. اعتقادات و ارزش‌های فرد در افزای شتاب‌آوری و انرژی فرد موثر می‌باشند. اشخاصی که به تعهدات خود پایبند هستند برای زندگی خود دلیل، هدف و معنایی دارند. یکی از ویژگی‌های اصلی فرد که از آن طریق می‌تواند چرایی و چگونگی ایجاد تاب‌آوری را توضیح دهد، جستجوی معنا در مواجهه با مشکلات به ظاهر حل نشدنی با موقعیت‌های چالش‌انگیز است. این ویژگی باعث خواهد شد که استقامت و سخت‌کوشی فرد افزایش یابد، همچنین این ویژگی باعث خواهد شد که فرد خود را از نو بیافریند و پیشرفت خود در طول زندگی را افزایش دهد. کسب معنا در زندگی باعث به وجود آمدن ایده‌ای به نام در اختیار گرفتن زندگی خواهد شد.</p>		<p>مشیت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی با آموزش خانواده به شیوه شناختی-رفتاری (CBT) بر تاب‌آوری زوجین</p>	<p>و سودانی</p>
---	--	---	-----------------

بحث و نتیجه‌گیری

خانواده به عنوان مهم‌ترین واحد جوامع و ازدواج اساسی‌ترین رابطه انسانی شناخته شده است؛ چراکه ساختار اولیه ایجاد رابطه خانوادگی و رشد نسل‌های بعدی را شکل می‌دهد. افراد به دلایل متعددی چون خوشحالی، داشتن فرزند، روابط صمیمی، رضایت جنسی و رضایت جامعه ازدواج می‌کنند. در واقع، افراد ازدواج را به عنوان صمیمانه‌ترین رابطه بزرگسالی محسوب می‌کنند؛ رابطه‌ای که برای آن‌ها منبع اصلی عاطفه و حمایت است. استحکام در خانواده نگره داشتن بنایی با سستی و ناپایداری آن هم به هر قیمت ممکن نیست. قرار گرفتن اعضای خانواده زیر یک سقف به قیمت ظلم و تعرض به یکی از آن‌ها یا نادیده انگاشتن حقوق آن‌ها یا توصیه و سفارش به گذشت و چشم‌پوشی بی‌مورد از خطاهای دیگری و پذیرش ظلم و بی‌عدالتی به منظور جلوگیری از طلاق و جدایی هرگز به معنای ثبات و استواری کانون خانواده نیست. یکی از عوامل اثرگذار بر پایداری خانواده، تاب‌آوری زوجین است. تاب‌آوری توانایی سازگاری سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی است. پژوهشگران بر این باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت عاطفی و شناختی است که این خود نقش مهمی در سازگاری و رضایت هرچه بیشتر از زندگی دارد. برخورداری از این منبع درونی فرد را قادر می‌سازد، علی‌رغم شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، رشد سازگاران خود را ادامه دهد و سلامت روان خود را حفظ نماید. افراد تاب‌آور افرادی توانا در سازماندهی مسئولیت‌های روزانه‌شان می‌باشند. این افراد نسبت به افراد آسیب‌پذیر در انطباق یافتن با تغییرات زندگی تواناترند و توانایی ایجاد و گسترش مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای مانند مهارت‌های حل مسئله را دارند که در موقعیت‌های چالش‌زا از آن‌ها حمایت می‌کند. بنابراین در این تحقیق با بررسی آموزش‌ها و رویکردهایی سعی بر تقویت این عامل داشتیم. نتیجه تحقیق دوائی مرکزی و همکاران (۱۴۰۰) نشان‌دهنده این بود که مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی با هیجان‌مدار بر تا

آوری زوجین تأثیر دارد. با توجه به این که تاب‌آوری به طور کلی توانایی یک سازماندهی برای درک تغییر محیطی و سپس پاسخگویی سریع و کارا به آن تغییر است و این تغییر عاطفی در بین زوجین می‌تواند ناشی از تغییرات رفتاری بین آن‌ها باشد. همچنین مطالعه احمدی تبار و همکاران (۱۳۹۸) نشان می‌دهد که یکی از ویژگی‌های اصلی فرد که از آن طریق می‌تواند چرایی و چگونگی ایجاد تاب‌آوری را توضیح دهد، جستجوی معنا در مواجهه با مشکلات به ظاهر حل‌نشده با موقعیت‌های چالش‌انگیز است. این ویژگی باعث خواهد شد که استقامت و سخت‌کوشی فرد افزایش یابد، همچنین این ویژگی باعث خواهد شد که فرد خود را از نو بیافریند و پیشرفت خود در طول زندگی را افزایش دهد. و مطالعات دیگر که به رویکردهایی از جمله زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی، آموزش شفقت، خانواده‌درمانی ارتباطی ستیر و دیگر الگوهای ارائه شده توسط متخصصان و روانشناسان اشاره کرده‌اند که بررسی یافته‌های تحقیقات حاکی از آن بود که آن رویکردها توانسته‌اند با مدیریت بحران‌ها و چالش‌های زندگی، تاب‌آوری نهاد خانواده را ارتقا بخشند.

منابع

- احمدی تبار، سید مرتضی؛ مکوندی، بهنام و سودانی، منصور (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی با آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری (CBT) بر تاب‌آوری زوجین. پژوهش‌نامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۱۰(۱)، ۱-۲۳.
- اربابی، فائزه؛ سراوانی، شهرزاد و زینلی‌پور، مژگان (۱۴۰۱). اثربخشی شفقت به خود بر بهزیستی روانشناختی، کیفیت زندگی و تاب‌آوری در زوجین با تعارضات زناشویی. دوماهنامه علمی- پژوهشی فیض، ۲۶(۱)، ۸۲-۹۰.
- اربابی، فائزه؛ سراوانی، شهرزاد؛ زینلی‌پور، مژگان و هاشمی سنجانی، امیر (۱۴۰۱). اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر بهزیستی روانشناختی، کیفیت زندگی و تاب‌آوری در زوجین با تعارضات زناشویی. مجله روانشناسی، ۲۶(۲)، ۱۴۰-۱۴۹.
- اصغری، فرهاد؛ صیادی، علی و انتظاری، مرجان (۱۴۰۰). هم‌سنجی اثربخشی برنامه ایجاد پیوندهای خانوادگی پایدار و درمان متمرکز بر هیجان بر تاب‌آوری، بی‌آلایشی و تنظیم شناختی هیجان در زوجین متعارض. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱۱(۲)، ۱۷۴-۱۳۳.
- افزار کهن، جواد؛ بلالی، اسماعیل و صدری، اعظم (۱۴۰۰). بررسی مکانیسم تأثیر سرمایه‌های فرهنگی- اقتصادی زوجین بر میزان استحکام خانواده. مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۸(۱)، ۲۹-۵۸.
- بسطام کیش، مهدی (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین عملکرد خانواده با تعهد زوجین با میانجیگری تاب‌آوری خانواده در بین معلمان شهرستان دنا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام‌نور استان کهگیلویه بویر احمد.
- پورالخاص، نفیسه (۱۴۰۲). رابطه بین سلامت جنسی، مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری با رضایت زناشویی در زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام‌نور استان گیلان.
- تقوایی‌نیا، علی (۱۴۰۲). اثربخشی زوج‌درمانی با الگوی EIS بر تاب‌آوری خانواده و رضایت زناشویی زوجین. فصلنامه پویایی روانشناختی در اختلالات خلقی، ۲(۲)، ۴۱-۵۲.

جلالوند، داود؛ گودرزی، کورش؛ کریمی، جواد و یعقوبی، ابوالقاسم (۱۴۰۲). اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری- یکپارچه شده و زوج درمانی با الگوی گاتمن روی بی‌رمقی زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارض. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱۲(۲)، ۳۶-۱.

حسین هاشم، مهتاب (۱۴۰۰). بررسی تاثیر مولفه‌های اساسی نظریه تحلیل ارتباط محاوره‌ای برن در افزایش رضایتمندی زناشویی و تاب‌آوری روانشناختی در بین زوجین ۲۰ تا ۴۰ سال. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی خزر- محمودآباد.

دریای لعل، آریتا (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی مدل گاتمن، درمان هیجان‌مدار و تلفیق دو روش بر صمیمیت زناشویی، احساس تنهایی و تاب‌آوری زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت.

دریای لعل، آریتا؛ اکبری، بهمن و صادقی، عباس (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی مدل گاتمن و درمان هیجان‌مدار بر احساس تنهایی و تاب‌آوری زوجین. فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی کاربردی، ۳(۲)، ۱۸۸-۲۰۵.

دوئی مرکزی، مهنوش؛ کریمی، جواد و گودرزی، کورش (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و هیجان‌مدار بر شادکامی و تاب‌آوری زوجین. فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره، ۲۰(۷۷)، ۸۹-۱۲۱.

رضازاده، زهرا (۱۴۰۱). اثربخشی زوج‌درمانی شناختی رفتاری (cbt) بر افزایش اعتماد به نفس و تاب‌آوری در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان محمودآباد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی خزر- محمودآباد.

زارع میرک آباد، اعظم؛ قربان جهرمی، رضا؛ خادمی اشکذری، ملوک و شیوندی چلیچه، کامران (۱۴۰۱). طراحی بسته آموزشی شادکامی اسلامی و امکان‌سنجی آن بر ابعاد تاب‌آوری روانی زوجین با تعارض زناشویی. دوفصلنامه علمی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۶(۳۱)، ۱۵۵-۱۷۷.

شفیعی، زینب (۱۴۰۰). نقش انتظارات زناشویی و الگوهای ارتباطی و تاب‌آوری در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا.

شلاش خلف خلف، سفیان (۱۴۰۱). عوامل استحکام خانواده در اسلام و حقوق عراق و قطر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده حقوق، دانشگاه ادیان و مذاهب.

صادقی میاب، علیرضا؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ شیوندی چلیچه، کامران؛ سعادت‌ی شامیر، ابوطالب و جعفری، اصغر (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر‌ساز با رویکرد شناختی- رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد. دوفصلنامه علمی روان‌شناسی بالینی و شخصیت، ۲۰(۲)، ۱-۱۵.

عرفانی، سید محمد ضیاء (۱۳۹۹). نقش مهارت‌های اخلاقی در استحکام نظام خانواده از دیدگاه قرآن و حدیث. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه مجازی المصطفی (ص).

عزت‌پور قدیم، بیبا (۱۴۰۱). رابطه‌ی تعارضات زناشویی با شفقت به خود و احساس انسجام با میانجی‌گری تاب‌آوری در دانشجویان زن دانشگاه پیام‌نور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام‌نور استان تهران.

علی قنبری هاشم آبادی، بهرام؛ طالبیان شریف، سید جعفر و مشیریان، سیده ساجده (۱۳۹۸). اثربخشی خانواده‌درمانی ارتباطی ستیر بر تاب‌آور و حل مسئله زوجین. دوفصلنامه علمی آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۵(۲)، ۱۴۰-۱۱۹.

علی قنبری هاشم آبادی، بهرام؛ طالبیان شریف، سید جعفر و مشیریان، سیده ساجده (۱۳۹۸). اثربخشی خانواده‌درمانی ارتباطی ستیر بر تاب‌آوری و حل مسدله زوجین. دو فصلنامه علمی آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، (۲)، ۱۱۹-۱۴۰.

غلامی‌کیا، مصطفی؛ جهانگیر، کرمی و گودرزی، محمود (۱۴۰۲). اثربخشی تنظیم هیجان بر کارکرد خانواده و تعهد زناشویی در زوجین با تاب‌آوری پایین. فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی کاربردی، (۴)، ۴-۵۵۳-۵۶۵.

فرد سرخنی، فاطمه (۱۴۰۱). نقش اخلاق در استحکام احکام خانواده و موثرسازی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت.

کرمی اردستانی، مریم (۱۴۰۱). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش تاب‌آوری و صمیمیت زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی راغب اصفهانی.

مخلص، ترانه (۱۴۰۲). بررسی تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی زوجین سازش. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی روزبهان.

مهدی‌قلی، محمدرضا؛ دوکانه‌ای فرد، فریده و جهانگیر، پانته‌آ (۱۴۰۲). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی و تاب‌آوری زوجین جوان. فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی کاربردی، (۲)، ۴-۴۷-۵۹.

مهدی‌قلی، محمدرضا؛ دوکانه‌ای فرد، فریده، جهانگیر، پانته‌آ (۱۴۰۱). ارائه مدل پیش‌بینی دلزدگی زناشویی براساس تمایز یافتگی، هوش هیجانی و سلامت روان با میانجی‌گری تاب‌آوری در زوجین. فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی کاربردی، (۴)، ۳-۳۴۷-۳۶۵.

نیازی، بی بی حمیده (۱۳۹۹). بررسی ارتباط بهزیستی روانشناختی، تاب‌آوری و نگرش مذهبی با رضایتمندی زناشویی در زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی و علوم اجتماعی-مددکاری، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی.

هوشمندی، رودابه (۱۴۰۱). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر الگوی کارکرد مک مستر بر تاب‌آوری خانواده و سرسختی روانشناختی زوجین در آستانه طلاق. فصلنامه پیش روانشناختی در اختلالات خلقی، (۱)، ۱-۵۹-۶۸.

یاوری زهرا؛ یاقوتی، ابراهیم و خزایی، احمدرضا (۱۴۰۳). اصول حاکم بر سلامت و تحکیم بنیان خانواده از منظر فقه و حقوق موضوعه. فصلنامه مطالعات میان رشته‌ای فقه، شماره ۱۷، ۱۹-۳۸.

Bergeron, S., Vaillancourt-Morel, M. P., Corsini-Munt, S., Steben, M., Delisle, I., Mayrand, M. H., & Rosen, N. O. (2021). Cognitive-behavioral couple therapy versus lidocaine for provoked vestibulodynia: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(4), 316.

Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2022). The effectiveness of strength-based counseling on the self-esteem of marital conflicted women. *Psychology of Woman Journal*, 3(1), 46-55.

Ehsani, H., Shahriari, M., Zare Baharmabadi, M., & Izadi, M. (2023). Prediction of family resilience based on marital commitment and psychological capital in married couples of Takab city. *jayps*, 4(1): 90-100.

- Faccio, F., Gandini, S., Renzi, C., Fioretti, C., Crico, C., & Pravettoni, G. (2019). Development and validation of the Family Resilience (FaRE) Questionnaire: an observational study in Italy. *BMJ open*, 9 (6), 5-12.
- Givi, F., Meschi, F., Zhian Bagheri, M., & Farhood, D. (2023). Structural equation modeling of pain management based on rumination mediating resiliency and vitality in women with breast cancer. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(1), 447-465.
- Heifetz, M., Brown, H. K., Abou Chacra, M., Tint, A., Vigod, S., Bluestein, D., & Lunskey, Y. (2019). Mental health challenges and resilience among mothers with intellectual and developmental disabilities. *Disability and Health Journal*, 12(4), 602-607.
- Jennifer Klinedinst, N., & Hackney, A. (2018). Physiological resilience and the impact on health. In *Resilience in Aging* (pp. 105-131). Springer, Cham.
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ open*, 8(6), e017858.
- lement-Carbonell, V., Ferrer-Cascales, R., Ruiz-Robledillo, N., Rubio-Aparicio, M., Portilla-Tamarit, I., & Cabañero-Martínez, M. J. (2019). Differences in autonomy and health-related quality of life between resilient and non-resilient individuals with mild cognitive impairment. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 2317.
- LoVette, A., Kuo, C., & Harrison, A. (2019). Strength-based interventions for HIV prevention and sexual risk reduction among girls and young women: A resilience-focused systematic review. *Global Public Health*, 14(10), 1454-1478.
- Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H., & Heimberg, R. G. (2013). On the relationship among social anxiety, intimacy, sexual communication, and sexual satisfaction in young couples. *Archives of sexual behavior*, 42(1), 81-91.
- Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). The Mediating Role of Emotional Intelligence In The Relationship Between Marital Conflicts And Tendency To Marital Infidelity In Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*.
- sassani, R. (2019). Investigating the relationship between resilience and life satisfaction between couples. The 5th international conference on management, psychology and humanities with sustainable development approach, Tehran.
- Shalbfafan, M., & Javaheri, M. H. (2021). Comparison of emotional schemas, initial maladaptive schemas and resilience in divorcing couples and cohabiting couples, 9th National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies, Tehran.
- Walker, B. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2).