

نقش حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری در سازگاری پس از طلاق زنان

اکرم نامداری^۱، نسیم نوری^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۸/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۱۲/۲۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق در زنان براساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را زنان تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) جنوب شهر تهران در سال ۱۳۹۵ تشکیل دادند. با روش غیرتصادفی در دسترس، تعداد ۲۴۰ نفر از زنان مطلقه به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سازگاری پس از طلاق فیشر (۱۹۷۶)، مقیاس حمایت اجتماعی ادراک‌شده چند بُعدی زیمت و دیگران (۱۹۸۸) و پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. داده‌های جمع‌آوری شده، با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری با سازگاری پس از طلاق در زنان رابطه معناداری وجود دارد. به‌طوری که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری زنان مطلقه، میزان سازگاری پس از طلاق در آنها افزایش می‌یابد. با توجه به نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود به نقش حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری به‌عنوان عوامل مؤثر بر سازگاری پس از طلاق در بین زنان در جهت پیشگیری و کاهش مشکلات روان‌شناختی ناشی از طلاق در این قشر از جامعه، توجه شود.

واژگان کلیدی: سازگاری پس از طلاق، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، تاب‌آوری

۱ کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران، پست الکترونیکی: akrm.namdari57@gmail.com

۲ دکترای تخصصی روان‌شناسی، استادیار مدعو دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران، پست الکترونیکی: nasim.nouri2@gmail.com

مقدمه

طلاق^۱ و از هم پاشیدگی کانون خانواده معضلی اجتماعی است که پیامدهای آن از مشکلات بزرگ جوامع کنونی به‌شمار می‌رود. طلاق به‌عنوان اجازه قانونی برای جدا شدن از یک فرد به‌عنوان همسر یا پایان دادن رسمی به یک ازدواج تعریف شده است (ون جارسولد^۲، ۲۰۰۷). میزان طلاق در دهه‌های اخیر در جهان افزایش یافته است (عزیزی، اسماعیلی، دهقان منشادی و اسماعیلی، ۱۳۹۵) و شیوع آن در کشورهای غربی به بیش از ۵۰ درصد می‌رسد (ویکس^۳ و تریت^۴، ۲۰۰۱؛ دای^۵، ۲۰۰۳). در سال‌های اخیر، نرخ طلاق در کشور ایران رشد قابل توجهی تا ۱۳/۸ درصد داشته است (زارعی و دیگران، ۱۳۹۲). براساس گزارش‌های ثبت احول کشور در دهه ۹۰، علاوه بر کاهش گرایش جوانان به ازدواج، نرخ طلاق نیز در کشور و به‌خصوص شهر تهران بالا رفته؛ به طوری که نسبت ازدواج به طلاق ثبت شده در سال ۱۳۹۱ در کل کشور ۵/۵ درصد و در شهر تهران ۲/۹ درصد بوده است. این نسبت در شش ماه نخست سال ۱۳۹۲ در تهران به ۳/۵ درصد رسید (حاجی‌حیدری، اسماعیلی و طالبی، ۱۳۹۴). زنان مطلقه علاوه بر به دوش کشیدن بار مسئولیت و تأمین هزینه‌های زندگی، باید نگاه تلخ جامعه به خود را متحمل شوند که اغلب به دنبال آن، دچار سرخوردگی، یأس و ناامیدی می‌شوند (عبادی، سودانی، فقیهی و حسین‌پور، ۱۳۸۹). تریودی، سارین و دیانی^۶ (۲۰۰۹) در نتایج حاصل از پژوهشی که با عنوان اثرات روان‌شناختی طلاق انجام دادند، نشان دادند که زنان مطلقه و بیوه از افسردگی و اضطراب بیشتری نسبت به زنان غیر مطلقه رنج می‌برند. یکی از مسائل مربوط به افراد مطلقه، مسئله سازگاری^۷ آنان پس از طلاق است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخی از افراد بعد از جدایی و طلاق سازگاری مناسبی پیدا می‌کنند و برخی نیز به سازگاری دست نمی‌یابند (میرزآزاده، احمدی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۱). مطالعات انجام شده در این رابطه نشان می‌دهد که عوامل زیادی با سازگاری پس از طلاق رابطه دارد که در همین راستا، پژوهش حاضر درصدد پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه براساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری است.

بیان مسأله

تجربه طلاق، سازگاری زوجین و فرزندان آنها را در تمام ابعاد (روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی) تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق می‌گردد (پرتز، اسمیت و براون^۸، ۲۰۰۰؛ نقل از بلالی، اعتمادی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اثرات طلاق بر روی زنان نتایج پایدارتری دارد (غلامی، بشلیده و رفیعی، ۱۳۹۱؛ ساکاتا و مکینزی^۹، ۲۰۱۱). یکی

1 divorce

2 van Jaarsveld, W.

3 Weeks, G.R.

4 Treat, S.

5 Day, R.

6 Trivedi, J.K., Sareen, H., & Dhyani, M.

7 adjustment

8 Portes, P., Brown, J., & Smith T.

9 Sakata, K., & McKenzie C.R.

یکی از مسائل مهم برای زنان مطلقه، مسئله سازگاری آنان پس از طلاق است. سازگاری با طلاق به‌عنوان یک فرایند چند بُعدی تعریف شده است که شامل مؤلفه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و مالی می‌باشد (کاستالدو^۱، ۲۰۰۸). سازگاری با طلاق به وضعیت و حالتی گفته می‌شود که در آن افراد مطلقه ارزیابی مثبتی از خود داشته و احساس مدیریت شخصی دارند (نانز^۲، ۱۹۹۹). در یک نگاه کلی می‌توان عوامل مربوط به سازگاری با طلاق را در دو دسته عوامل روان‌شناختی شامل: حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی و تمایز یافتگی، سلامت جسم و روان، ویژگی‌های شخصیتی، نگرش مذهبی و... و عوامل جمعیت‌شناختی شامل: سن فرزندان، تعداد و جنسیت آنها، مدت طلاق، مدت ازدواج، سن فرد مطلقه و... قرار داد (باللی و دیگران، ۱۳۹۰).

یکی از متغیرهایی که نقش مهمی در سازگاری زنان پس از طلاق ایفا می‌کند، حمایت اجتماعی ادراک شده^۳ است. منظور از حمایت اجتماعی ادراک شده میزان دسترسی و ادراک فرد از دسترس بودن حمایت دیگران، در صورت نیاز به کمک است (کالوت و کونور- اسمیت^۴، ۲۰۰۶؛ مرادی، دهقانی‌زاده و سلیمانی‌خشاب، ۱۳۹۴). در واقع، در حمایت اجتماعی ادراک شده، ارزیابی‌های فرد از دسترس بودن حمایت‌ها در مواقع و شرایط ضروری و مورد نیاز بررسی می‌شود (گولاکت^۵، ۲۰۰۹). نظریه‌پردازان حمایت اجتماعی ادراک شده، بر این امر اذعان دارند که تمام روابطی که فرد با دیگران دارد، حمایت اجتماعی محسوب نمی‌شود. به بیان دیگر، روابط منبع حمایت اجتماعی نیستند، مگر آنکه فرد آنها را به عنوان منبعی در دسترس یا مناسب برای رفع نیاز خود ادراک کند (قائدی و یعقوبی، ۱۳۸۷). به‌طور کلی می‌توان گفت مفهوم حمایت اجتماعی ادراک شده بازگو کننده برداشت فرد از تبادلات بین فردی در میان اعضای شبکه اجتماعی است که برای فرد، مفید و سودمند شناخته می‌شود (هوگان^۶، لیندن^۷ و نگاریان^۸، ۲۰۰۲؛ نقل از مرادی و دیگران، ۱۳۹۴). هالند و هالاهان^۹ (۲۰۰۳)؛ براملی، هار، دیویسون و امرسون^{۱۰} (۲۰۰۴) در بخشی از نتایج پژوهش‌های خود نشان دادند که حمایت اجتماعی تأثیر مثبتی بر سازگاری دارد. گرافرید^{۱۱} (۲۰۰۴) در نتایج حاصل از پژوهش خود نشان داد که حمایت اجتماعی و ایجاد روابط جدید بعد از طلاق، سازگاری افراد مطلقه را به‌صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. به‌گونه‌ای که نمرات بالا در ادراک حمایت اجتماعی با سازگاری بالایی بعد از طلاق مرتبط است. در راستای نتایج این پژوهش‌ها لازم است اشاره شود که یکی از مدل‌های حمایت اجتماعی ادراک شده، مدل اثر ضربه‌گیر (سپر)^{۱۲} یا مدل تأثیر غیرمستقیم است (حیدرآبادی، یعقوبی دوست و

1 Castaldo, D.

2 Nunes, N.

3 perceived social support

4 Calvete, E., & Connor-Smith, J. K.

5 Gulact, F.

6 Hogan, B.E.

7 Linden, W.

8 Nagarian, B.

9 Holland, K.D., & Holahan, C.K.

10 Bromeley, J., Hare, D.J., Davison, K., & Emerson, E.

11 Graff-Reed, R.L.

12 Buffering effect model

شاهون‌وند، ۱۳۹۲). این مدل فرض می‌کند که حمایت اجتماعی از افراد در برابر تجارب استرس‌زا حمایت می‌کند. ضربه‌گیر کردن استرس، باعث کاهش اثرات منفی استرس بر سلامت می‌شود. در واقع، حمایت اجتماعی باعث پیشگیری یا تقلیل عوامل استرس‌زا از طریق تدارک منابع بهتر برای مقابله با استرس می‌شود. همچنین، حمایت اجتماعی از طریق بهبود و ترغیب رفتارهای سالم، اثر استرس را کاهش می‌دهد (آئو^۱، لای^۲ لای^۳ و لائو^۴، ۲۰۰۹). مدل اثر ضربه‌گیر مطرح می‌کند که حضور عوامل موقعیتی (برای مثال حمایت اجتماعی، همدلی دیگران) یا ویژگی‌های شخصیتی خاص (برای مثال اجتماعی بودن)، می‌تواند منجر به کاهش اثرات منفی ناشی از استرس شود (فولادوند، فرزاد، شهرآرای و سنگری، ۱۳۸۸). به عبارت بهتر، حمایت اجتماعی می‌تواند استرس را از طریق صمیمیت و نزدیکی اجتماعی، کاهش دهد و از این راه به‌عنوان یک ضربه‌گیر (سپر) عمل کند. اگرچه باید توجه داشت که حمایت اجتماعی افراطی می‌تواند ظرفیت‌های کنار آمدن افراد را کاهش دهد (بینایت^۵ و بندورا^۶، ۲۰۰۴؛ نقل از فولادوند و دیگران، ۱۳۸۸).

از دیگر متغیرهای مهم در سازگاری زنان پس از طلاق، می‌توان به تاب‌آوری^۷ اشاره داشت. تاب‌آوری در روان‌شناسی، اشاره به تمایل افراد برای مقابله با تنیدگی و دشواری‌ها دارد (ماستن^۸، ۲۰۰۹). به‌طور بنیادی، تاب‌آوری به سازگاری مثبت، یا توانایی حفظ کردن و به‌دست آوردن مجدد سلامت روانی علی‌رغم تجربه سختی و مصیبت اشاره دارد (هرمن^۹ و دیگران، ۲۰۱۱). فرد تاب‌آور کسی است که قادر است در مواجهه با ناملایمات و تغییرهای زندگی موفق شود (عمادی، یزدخواستی و مهرابی، ۱۳۹۴). پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب‌آور، پس از رویارویی با موقعیت‌های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمولی زندگی بازمی‌گردند؛ برخی دیگر از افراد، پس از رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و دشواری‌ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می‌کنند (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹). در این زمینه، لازم است اشاره شود افرادی که در طی زندگی در برابر دشواری‌ها و ناملایمات بیشتر تحمل داشته‌اند و در واقع، از میزان تاب‌آوری بالایی در برابر مشکلات برخوردار بوده‌اند، در مراحل بعدی زندگی بهتر می‌توانند با مشکلات کنار بیایند و از رضایت‌مندی بالاتری هم برخوردارند (اعظمی، معتمدی، دوستیان، جلالوند و فرزندگان، ۱۳۹۱). در مجموع افراد تاب‌آور دارای این ویژگی‌ها هستند که واقعیت‌های زندگی را به سهولت می‌پذیرند و ایمان دارند که زندگی پرمعنا است که این باور معمولاً به‌وسیله ارزش‌های آنها حمایت می‌شود (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹). مندل^۹ و دیگران (۲۰۰۶؛ نقل از کشتکاران، ۱۳۸۸)، دو وجه را در مفهوم تاب‌آوری مهم می‌دانند؛ یکی اینکه افراد حادثه‌دشواری را تجربه کنند و دوم اینکه در برابر این حوادث، انعطاف‌پذیر باشند و دست به جبران برای بازگشت به عملکرد و کارکردهای معمول خود بزنند. از آنجایی که تاب‌آوری یک فرایند محافظت‌کننده است

1 Au, A.

2 Lai, M.

3 Lau, K.M.

4 Benight, C.

5 Bandura, A.

6 Resilience

7 Masten, A.S.

8 Herrman, H.

9 Mandel, G.

که احتمال پیامدهای منفی را کاهش می‌دهد (آرینگتون و ویلسون^۱، ۲۰۰۰)، بنابراین زنان مطلقه که از این ویژگی محافظت‌کننده برخوردار هستند، هنگام برخورد با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تلاش می‌کنند نگرش خود را نسبت به آن عوامل فشارزا مثبت نمایند و از این طریق از وجود ویژگی‌های منفی مانند علایم افسردگی از خویش محافظت کنند (آریاپوران، امیری‌منش و اصلانی، ۱۳۹۲). تاب‌آوری به‌عنوان ظرفیت انسان برای مقابله و انطباق با سختی، رنج، مصیبت و دیگر عوامل استرس‌زا در زندگی روزانه است (کلاتر هرملی، عسلی طالکوئی و مرادی لیاولی، ۱۳۹۴). مطالعات مختلف بر روی تاب‌آوری تأکید می‌کند که تاب‌آوری فراتر از برخورد و انطباق با تجربیات آسیب‌زا است. بدین معنا که فرد قدرت بازگشت و رشد به شیوه مثبت در برابر شرایط نامناسب را دارد (کنات و دریویس^۲، ۲۰۱۴).

با مد نظر قرار دادن آنچه بیان شد، علی‌رغم پژوهش‌هایی که در زمینه هر یک از متغیرهای پژوهش حاضر به تنهایی و یا در ارتباط با متغیرهای دیگر و یا بر روی گروه‌ها و جوامع هدف دیگر به جز جامعه زنان مطلقه تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) انجام شده بود، تاکنون مطالعه‌ای مشابه با این پژوهش که به پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) براساس حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری پرداخته باشد یافت نشد. بر همین اساس، پژوهش حاضر درصدد بررسی این مهم و پاسخ به این سؤال است که هر یک از متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری تا چه اندازه قادر به پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) است؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

طلاق، یکی از مسائلی است که در سال‌های اخیر با افزایش آمار روزافزون آن، به یک معضل مهم اجتماعی تبدیل شده است (جرسکی^۳ و دیگران، ۲۰۱۰؛ الیسون، آنتونی، گلن و مارکوآردت^۴، ۲۰۱۱). به همان میزان که طلاق در زندگی خانوادگی رو به افزایش است، آثار و پیامدهای آن نیز هر روز بیش از گذشته حیات جامعه، سلامت روانی و سازگاری افراد جامعه را تهدید می‌کند (غلامی و دیگران، ۱۳۹۱). طلاق بعد از مرگ همسر، نیازمند بیشترین تغییر برای سازگاری مجدد در افراد است و برای تمام اعضای خانواده تنیدگی بزرگی به‌شمار می‌رود (جعفری‌ندوشن، زارع، حسینی هنزایی و پورصالحی نویده، ۱۳۹۴). از آثار مهم و منفی طلاق، تأثیرات روان‌شناختی آن بر زنان مطلقه است. در جامعه، زنان مطلقه که سرپرستی ندارند از زنان دیگر آسیب‌پذیرتر هستند (ماندمکرز، موندنر و کالمجین^۵، ۲۰۱۰) و تحت فشارهای روانی بسیاری قرار دارند (غلامی و دیگران، ۱۳۹۱). در همین راستا، لورنز^۶ و دیگران (۲۰۰۶) در نتایج حاصل از پژوهش خود بیان کردند که زنان مطلقه نسبت به زنان غیرمطلقه پریشانی روان‌شناختی و حوادث و

1 Arrington, E.G., & Wilson, M.N.

2 Cénat, J.M., & Derivois, D.

3 Jersky, B.A.

4 Ellison, C.G., Anthony, B.W., Glenn, N.D., & Marquardt, E.

5 Mandemakers, J. J., Monden, C.W.S., & Kalmijn

6 Lorenz, F.O.

موقعیت‌های تنیدگی‌زای بیشتری را تجربه می‌کنند. ساکاتا و مکینزی (۲۰۱۱) نیز در پژوهشی که با عنوان «امنیت اجتماعی و طلاق در ژاپن» انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که مسائل ناشی از طلاق بر وضعیت روانی زنان تأثیر انکارناپذیری دارد. شایان ذکر است به همان میزان که طلاق در زندگی خانوادگی رو به افزایش است، آثار و پیامدهای نیز هر روز بیش از گذشته حیات جامعه و سلامتی افراد جامعه را تهدید می‌کند. طلاق و فرو پاشی زندگی منجر به بر هم خوردن تعادل روانی و عاطفی افراد خانواده می‌شود و از آنجایی که یک استرس بسیار شدید محسوب می‌گردد، ابتلا به اختلال‌های روانی به‌ویژه در زنان که ظرافت عاطفی، صفت شاخص تشکیل‌دهنده شخصیت آنان می‌باشد، امری بسیار محتمل است (حقاریان، آقایی، کجباف و کامکار، ۱۳۸۸).

برای کاهش پیامدهای طلاق و سازگاری مؤثر با آن، باید به بررسی و شناخت عواملی که می‌تواند بر سازگاری پس از طلاق افراد درگیر مؤثر است، پرداخت؛ به‌ویژه در بین زنان مطلقه که براساس پژوهش‌های انجام شده، نسبت به مردان طلاق گرفته آسیب‌پذیری بیشتری دارند. در همین راستا، یکی از عواملی که نقش بسزایی در سازگاری زنان پس از طلاق دارد، حمایت اجتماعی ادراک شده است. حمایت اجتماعی به‌عنوان کمک‌ها و حمایت‌های اجتماعی والدین، دوستان و دیگر افراد مهم تعریف شده است که فرد آنها را با توجه به شرایط اجتماعی و فردی خود درک می‌نماید (أروزکو^۱، ۲۰۰۷). سمرگلیا، نانسی، میلر و کورت- بوتلر^۲ (۱۹۹۹) در پژوهش خود که با هدف بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر سازگاری زنان بعد از طلاق انجام دادند، نشان دادند که حمایت اجتماعی- هیجانی نسبت به حمایت ابزاری (وسیله‌ای) تأثیر بیشتری بر سازگاری بعد از طلاق دارد (نقل از آریاپوران و دیگران، ۱۳۹۲). برخورداری از حمایت اجتماعی قوی، فرصت‌هایی را برای افراد جهت بحث و بررسی در مورد حوادث تنیدگی‌زا و کاهش آزاردهندگی این حوادث فراهم آورده و افراد را قادر می‌سازد که به جنبه‌های مثبت خویش اهمیت دهند (جانوف- بولمن^۳، ۱۹۹۹). حمایت اجتماعی از طرف خانواده، دوستان و به‌ویژه افراد مهم می‌تواند پشتوانه محکمی برای زنان مطلقه شود و از این طریق آنان کمتر از آثار وخیم تنیدگی‌های بعد از طلاق از جمله افسردگی رنج می‌برند. زیرا در پژوهش‌ها نشان داده شده است که هرچند طلاق اندازه شبکه اجتماعی را کاهش می‌دهد، اما افرادی که روابط دوستانه خود را حفظ می‌کنند و درصد روابط اجتماعی جدید هستند، نسبت به کسانی که از لحاظ اجتماعی انزوا و گوشه‌گیری را برمی‌گزینند، سازگاری بهتری دارند (سانسوم و فarnیل^۴، ۱۹۹۷؛ نقل از آریاپوران و دیگران، ۱۳۹۲).

علاوه بر حمایت اجتماعی ادراک شده، تاب‌آوری نیز یکی دیگر از عواملی است که نقش مهمی در سازگاری زنان پس از طلاق ایفا می‌کند. تاب‌آوری را فرایند مقابله و سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدآمیز زندگی (والر^۵، ۲۰۰۱) و یا نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و

1 Orozco, V.

2 Smerglia, V.L., Nancy, B., Miller, N.B., & Kort-Butler, L.

3 Janoff-Bulman, R.

4 Sansom, D., & Farnill, D.

5 Waller, M.A.

شناختی می‌دانند (ماستن^۱، ۲۰۰۱). شایان ذکر است که تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است (بلوک^۲، ۲۰۰۲؛ نقل از تاجیک‌زاده، صادقی و رئیس کریمیان، ۱۳۹۵). مفهوم تاب‌آوری در روبه‌رو شدن با عوامل تنیدگی‌زای شدید و عمده معنا پیدا می‌کند و حاصل آن نیز سازگاری کارآمد با شرایط تهدیدآمیز است (آسنجرانی و دیگران، ۱۳۹۵). تاب‌آوری افسردگی را کاهش می‌دهد (وایت^۳، درایور^۴ و وارن^۵، ۲۰۱۰) و از مشکلات روان‌شناختی افراد پیشگیری کرده، آنان را در برابر تأثیرات روان‌شناختی حوادث مشکل‌زا محافظت می‌کند (پینکوآرت^۶، ۲۰۰۹). آرس^۷ و دیگران (۲۰۰۹) بر این باورند که افراد تاب‌آور، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویدادهای تنیدگی‌زا، به حالت طبیعی باز می‌گردند. افراد تاب‌آور بدون اینکه سلامت روانی آنها کاهش یابد و دچار مشکلات شوند، رویدادهای تنیدگی‌زا را پشت سر گذاشته و در مواردی نیز با وجود تجارب دشوارشان، موفق و کامیاب می‌شوند (حبیبی و دیگران، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد با تاب‌آوری بالا، سطح کمتری از اجتناب را نشان می‌دهند و کمتر به سمت نگرش فاجعه‌سازی پیش می‌روند (انگ^۸، زوترا^۹ و رید^{۱۰}، ۲۰۱۰؛ توبی^{۱۱}، نیوتون-جان^{۱۲} و میک^{۱۳}، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش بوئن^{۱۴} (۲۰۰۵) نشان داد که تاب‌آوری از راه‌های گوناگون و به‌طور قابل ملاحظه با فراهم آوردن احساس هدفمندی، کنترل و شایستگی که منجر به تجارب رشد شخصی می‌شود، سازگاری بعد از طلاق را در زنان مطلقه تسهیل می‌کند، به‌طوری‌که هویت شخصی آنها رشد پیدا کرده و خودمختاری آنها افزایش می‌یابد (نقل از قمری کیوی، رضایی شریف و اسماعیلی قاضی ولویی، ۱۳۹۵). با مد نظر قرار دادن آنچه بیان شد، پژوهش حاضر درصدد پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه براساس حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری است.

هدف تحقیق

هدف پژوهش حاضر کمک به زنان مطلقه برای سازگاری بیشتر آنها در مواجهه شدن با واقعیت جدایی است. پیرو این هدف، به بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری این زنان با سازگاری آنان پس از طلاق خواهیم پرداخت و سهم هر کدام از این متغیرها را در پیش‌بینی این سازگاری مشخص خواهیم ساخت.

1 Masten, A.S.

2 Block, J.

3 Wight, B.

4 Driver, S.

5 Warren, A.M.

6 Piquart, M.

7 Arce, E.

8 Ong, A.D.

9 Zautra, A.J.

10 Reid, M.C.

11 Toby, R.O.

12 Newton-John, C.M.

13 Mick, H.

14 Bowen, B.

پیشینه تجربی

- تایبی (۱۳۸۸) در بخشی از نتایج پژوهش خود نشان داد آن دسته از زنان مطلقه که حمایت اجتماعی بالایی دارند، در ارزیابی وقایع استرس‌زا، آن را قابل کنترل‌تر و کم‌خطرتر ارزیابی کرده، خود را توانمندتر احساس نموده و در نتیجه از سبک‌های مقابله کارآمد بیشتر استفاده می‌کنند.
- آریاپوران و دیگران (۱۳۹۲) در بخشی از نتایج پژوهش خود درباره شیوع علایم افسردگی در زنان مطلقه: نقش پیش‌بینی‌کننده گذشت، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری، نشان دادند که بین حمایت اجتماعی و تاب‌آوری با علایم افسردگی در زنان مطلقه رابطه منفی وجود دارد. .
- محمدی نعل کنانی (۱۳۹۳) در بخشی از نتایج پژوهشی درباره مقایسه بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و بخشودگی در افراد در معرض طلاق با افراد عادی شهر تهران، نشان داد که تاب‌آوری در افراد عادی به‌صورت معناداری بالاتر از افراد در معرض طلاق است.
- اصغری و رمضان‌نیا (۱۳۹۴) در پژوهشی درباره مقایسه سلامت روان، سبک‌های مقابله و حمایت اجتماعی در زنان مطلقه و زنان عادی، نشان دادند که حمایت اجتماعی، سلامت روان و سبک مقابله‌ای مسئله‌محور در زنان در آستانه طلاق، کمتر از زنان عادی است؛ به‌گونه‌ای که زنان متقاضی طلاق از حمایت اجتماعی پایین، سلامت روان کم و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار برخوردار بودند.
- جلالی و عادلین راسی (۱۳۹۴) در نتایج حاصل از پژوهشی درباره حمایت اجتماعی و سازگاری زناشویی در زنان متقاضی طلاق، نشان دادند که رابطه معنادار مثبتی بین حمایت اجتماعی و سازگاری زناشویی وجود دارد و حمایت اجتماعی ۲۳ درصد از تغییرات واریانس سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.
- کاطع‌زاده، نیسی و ساکی (۱۳۹۴) در بخشی از نتایج پژوهشی درباره مقایسه سبک زندگی، مکانیزم‌های دفاعی و تاب‌آوری در زوج‌های در آستانه طلاق و عادی شهر سوسنگرد، به این نتیجه رسیدند که بین تاب‌آوری زوج‌های در آستانه طلاق و عادی تفاوت معناداری وجود دارد.
- حقی کلخوران و نوری (۱۳۹۵) در بخشی از نتایج پژوهش خود نشان دادند که حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سوی خانواده، در زمره متغیرهای مرتبط با طلاق عاطفی بوده و توانایی پیش‌بینی آن را دارد.
- سمرگلیا و دیگران (۱۹۹۹) در پژوهش خود که با هدف بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر سازگاری زنان بعد از طلاق انجام دادند، نشان دادند که حمایت اجتماعی - هیجانی نسبت به حمایت ابزاری (وسیله‌ای) تأثیر بیشتری بر سازگاری بعد از طلاق دارد (نقل از آریاپوران و دیگران، ۱۳۹۲).
- ویس^۱ (۲۰۰۲)؛ هالند و هالاهاان (۲۰۰۳)؛ براملی و دیگران (۲۰۰۴) در بخشی از نتایج پژوهش‌های خود نشان دادند که حمایت اجتماعی تأثیر مثبتی بر سازگاری دارد.
- گرافرید (۲۰۰۴) در نتایج حاصل از پژوهش خود نشان داد که حمایت اجتماعی و ایجاد روابط جدید بعد از طلاق، سازگاری افراد مطلقه را به‌صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. به‌گونه‌ای که نمرات بالا در ادراک حمایت اجتماعی با سازگاری بالای بعد از طلاق مرتبط است.

- لاندمن - پیترز^۱، هارتمن^۲ و وندر^۳ (۲۰۰۵) در پژوهش خود نشان دادند که سطوح بالاتر حمایت اجتماعی با سطوح پایین‌تر افسردگی و اضطراب، مرتبط است و تصور می‌شود که حمایت اجتماعی، به‌عنوان سپری ضربه‌گیر در مقابل تنیدگی عمل می‌کند.
- بوتل^۴، گلاسمر^۵، ویلتینک^۶، ماریان^۷ و براه‌لر^۸ (۲۰۱۰) در پژوهشی دریافته‌اند که تاب‌آوری به‌طور قوی با رضایت‌مندی از زندگی، وجود مشارکت و عزت‌نفس مثبت همراه است.
- پرز-لوپز^۹ و دیگران (۲۰۱۴) در نتایج حاصل از پژوهش خود نشان دادند که تاب‌آوری پایین زنان زنان با نمرات بالای افسردگی (به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سلامت روان) در آنان مرتبط است.

مبانی نظری

حمایت اجتماعی ادراک شده

منظور از حمایت اجتماعی ادراک شده میزان دسترسی و ادراک فرد از دسترس بودن حمایت دیگران، در صورت نیاز به کمک است (کالوت و کونور- اسمیت، ۲۰۰۶؛ فریدلندر^{۱۰}، رید^{۱۱}، شوپاک^{۱۲} و کریبی^{۱۳}، ۲۰۰۷). نظریه‌پردازان حمایت اجتماعی ادراک شده بر این امر اذعان دارند که تمام روابطی که فرد با دیگران دارد، حمایت اجتماعی محسوب نمی‌شود. به بیان دیگر، روابط منبع حمایت اجتماعی نیستند، مگر آنکه فرد آنها را به‌عنوان منبعی در دسترس یا مناسب برای رفع نیاز خود ادراک کند (قائدی و یعقوبی، ۱۳۸۷). مفهوم حمایت اجتماعی با توجه به تعاریف و کاربرد آن دارای سه بُعد گسترده همگرایی اجتماعی^{۱۴}، حمایت اجتماعی ادراک شده و حمایت اجتماعی دریافت شده^{۱۵} می‌باشد (قرائت و محمدی، ۱۳۹۳). در زیر به توضیح مختصر هر یک از این ابعاد پرداخته شده است:

- **الف) همگرایی اجتماعی:** به ارتباطات فرد با دیگر اشخاص مهم محیط اجتماعی خود و به میزان تعلق فرد در گروه‌های اجتماعی اطلاق می‌شود که اساساً از طریق روابط اجتماعی با همسر، خانواده‌ها، مشارکت در سازمان‌ها و تماس با دوستان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.
- **ب) حمایت اجتماعی ادراک شده:** اندازه‌گیری این بُعد از حمایت اجتماعی که توضیح آن پیشتر اشاره شد، شامل سؤالاتی با این مضامین است که آیا فردی هست که موقع نیاز به او اعتماد کنیم، از ما مراقبت کند و یا ما را مورد حمایت عاطفی قرار دهد؟

1 Landman-Peeters, K.

2 Hartman, M.C.

3 Van der, C.A.

4 Beutel, M.E.

5 Glaesmer, H.

6 Wiltink, J.

7 Marian, H.

8 Brahler, E.

9 Pérez-López, F.R.

10 Friedlander, L.J.

11 Reid, G.J.

12 Shupak, N.

13 Cribbie, R.

14 social integration

15 received social support

• **ج) حمایت اجتماعی دریافت شده:** در این بُعد از حمایت اجتماعی، افراد به‌طور مستقیم حمایت را دریافت و مشاهده می‌کنند و چگونگی سنجش آن به‌وسیله پرسشی مانند «آیا رفتار حمایتی مشخصی مثل قرض گرفتن پول یا گوش دادن به سخنان او توسط دوستی را دریافت کرده است؟» می‌باشد. برخی از محققان اعتقاد دارند که میزان حمایت دریافت شده در مقایسه با ادراک فرد از اینکه هر زمان نیاز به حمایت و کمک داشت، از طرف دیگران با پاسخ مثبت روبه‌رو خواهد شد، دارای اهمیت کمتری در بهزیستی می‌باشد و نوع ادراکی آن متضمن نوع منفعت پایدار و مطمئن برای افراد است (رادکین^۱ و دیگران، ۲۰۰۲؛ نقل از قرائت و محمدی، ۱۳۹۳).

در رابطه با حمایت اجتماعی مدل‌ها و الگوهای مختلفی ارائه شده است که در ادامه به چند مورد از آنها اشاره شده است:

الف) مدل اثر ضربه‌گیر (سپر) یا مدل تأثیر غیرمستقیم

براساس این مدل، حمایت اجتماعی صرفاً برای افرادی مفید و مؤثر است که تحت فشار روانی قرار دارند (حیدرآبادی، یعقوبی دوست و شاه‌وند، ۱۳۹۲). این مدل فرض می‌کند که حمایت اجتماعی از افراد در برابر تجارب تنیدگی‌زا حمایت می‌کند. ضربه‌گیر کردن تنیدگی، باعث کاهش اثرات منفی تنیدگی بر سلامت می‌شود. در واقع، حمایت اجتماعی باعث پیشگیری یا تقلیل عوامل تنیدگی‌زا از طریق تدارک منابع بهتر برای مقابله با تنیدگی می‌شود. همچنین، حمایت اجتماعی از طریق بهبود و ترغیب رفتارهای سالم، اثر تنیدگی را کاهش می‌دهد (آئو، لای و لائو، ۲۰۰۹). مدل اثر ضربه‌گیر مطرح می‌کند که حضور عوامل موقعیتی (برای مثال حمایت اجتماعی، همدلی دیگران) یا ویژگی‌های شخصیتی خاص (برای مثال اجتماعی بودن) می‌تواند منجر به کاهش اثرات منفی ناشی از تنیدگی شود (فولادوند و دیگران، ۱۳۸۸). به عبارت بهتر، حمایت اجتماعی می‌تواند تنیدگی را از طریق صمیمیت و نزدیکی اجتماعی، کاهش دهد و از این راه به عنوان یک ضربه‌گیر (سپر) عمل کند. اگرچه باید توجه داشت که حمایت اجتماعی افراطی می‌تواند ظرفیت‌های کنار آمدن افراد را کاهش دهد (بینایت و بندورا، ۲۰۰۴؛ نقل از فولادوند و دیگران، ۱۳۸۸).

ب) مدل اثر اصلی^۲ (مدل تأثیر مستقیم حمایت اجتماعی)

طبق مدل اثر اصلی، حمایت اجتماعی از طریق فراهم کردن تجارب مثبت و حس خودارزشی و ثبات در زندگی اجتماعی فرد، اثر سودمندی دارد. در این مدل، فرض بر این است که فقدان حمایت اجتماعی، باعث ایجاد استرس می‌شود. این مدل، بیان می‌کند که حمایت اجتماعی باعث به‌وجود آمدن حمایت‌های مثبت برای افراد می‌شود و از این طریق با سلامت ارتباط برقرار می‌کند. در مجموع، طبق این مدل، حمایت اجتماعی به دلیل تأثیر مثبت، احساس پیش‌بینی‌پذیری، ثبات در موقعیت زندگی و ترفیع ارزش خویش بر سلامت فرد اثر می‌گذارد (کارادیماس^۴، ۲۰۰۶؛ مارینو^۱ و دیگران، ۲۰۰۸؛ نقل از فولادوند و دیگران،

1 Rudkin, L.

2 buffering effect model

3 main effect model

4 Karademas, E.

۱۳۸۸). لازم به ذکر است که مطالعات متأثر از این مدل، عنوان می‌کنند افرادی که در شبکه‌های حمایتی قرار دارند، کمتر افسرده‌اند و عمدتاً سلامت روانی بهتری را نسبت به افراد فاقد چنین شبکه‌های حمایتی نشان می‌دهند (حیدرآبادی و دیگران، ۱۳۹۲).

ج) مدل میانجی^۲

مدل اثر میانجی، حمایت اجتماعی را به‌عنوان متغیری که به‌طور غیرمستقیم (برای مثال از طریق خودکارآمدی) بر سلامت اثر می‌گذارد، در نظر می‌گیرد. طبق مدل اثر میانجی، ارتباطات اجتماعی به‌طور غیرمستقیم از طریق (۱) تقویت مثبت انجام تکلیف، (۲) فراهم کردن تجارب جانشینی و یادگیری مشاهده‌ای از طریق الگوگیری نقش، (۳) فراهم کردن فرصت‌هایی برای مقایسه‌های اجتماعی، (۴) آموزش راهبردهای کنار آمدن و تفسیر مثبت فرد راجع به توانایی‌اش، (۵) تفسیر مثبت برانگیختگی هیجانی و (۶) تشویق بازسازی شناختی از طریق راهنمایی مشارکتی، بر سلامت اثر می‌گذارد (فولادوند و دیگران، ۱۳۸۸).

تاب‌آوری

تاب‌آوری در روان‌شناسی، اشاره به تمایل افراد برای مقابله با تنیدگی و دشواری‌ها دارد (ماستن، ۲۰۰۹). شایان ذکر است که تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است (بلوک، ۲۰۰۲؛ نقل از تاجیک‌زاده و دیگران، ۱۳۹۵). مفهوم تاب‌آوری در روبه‌رو شدن با عوامل تنیدگی‌زای شدید و عمده معنا پیدا می‌کند و حاصل آن نیز سازگاری کارآمد با شرایط تهدیدآمیز است (آسنجرانی و دیگران، ۱۳۹۵).

یکی از نگرانی‌های مهم پژوهشگران، شناسایی عوامل مخاطره‌آمیز^۳ و عوامل حمایت‌کننده جهت شناسایی تاب‌آوری در افراد است. عامل مخاطره‌آمیز، عاملی است که قابلیت ایجاد اختلال در سلامتی فرد را دارد. عامل مخاطره‌آمیز به وضعیتی اشاره دارد که احتمال بروز یا شدت یافتن بیماری و یا اختلال روانی را افزایش می‌دهد (اروالینو-رامیرز^۴، ۲۰۰۷؛ نقل از اردم^۵، ۲۰۰۸). مخاطره موقعیتی منفی یا بالقوه منفی است که مانع رشد طبیعی می‌شود یا آن را تهدید می‌کند (سیفی، ۱۳۸۷). از سوی دیگر، عامل حمایتی، عاملی است که اثرات خطر را حفظ می‌کند یا کاهش می‌دهد و باعث عملکرد صحیح و سالم افراد می‌شود. عوامل مخاطره‌آمیز و حمایتی ممکن است در سطح شخصی (مانند اختلالات عصبی-زیستی، هوش و صلاحیت اجتماعی)، سطح خانوادگی (مانند نظارت والدین، تعارضات خانوادگی) و یا سطح اجتماعی (مانند فقر و نژاد پرستی) رخ دهند (زیممن^۶ و آرونکومار^۷، ۱۹۹۴). گارمزی (۱۹۸۳، نقل از سیفی، ۱۳۸۷) عوامل حمایتی را که منجر به تاب‌آوری می‌شوند را این‌گونه طبقه‌بندی می‌کند: الف) عوامل فردی مانند خلق و

1 Marino, P.

2 mediating model

3 risk factors

4 Earvolino-Ramirez

5 Erdem, B.A.

6 Zimmerman, M.A.

7 Arunkumar, R.

خوی مثبت و توان اجتماعی؛ ب) عوامل خانوادگی شامل والدین حمایت‌کننده و تعیین قواعد به صورت همسان؛ ج) عوامل اجتماعی، مانند روابط مثبت با افراد بزرگسال مهم و محیط مدرسه حمایت‌کننده. مدل‌های مختلفی از تاب‌آوری توسط محققان تاب‌آوری عرضه شده است. مدل‌های تاب‌آوری این موضوع را تبیین می‌کنند که چگونه عوامل محیطی و فردی باعث کاهش آثار زیان‌بار عوامل خطرزا می‌شوند (حسینی‌المدنی، ۱۳۹۵). سه مدل اصلی تاب‌آوری توسط پژوهشگران معرفی شده است که عبارتند از:

الف) مدل جبرانی^۱

این مدل اشاره به این دارد که عوامل مخاطره‌آمیز تأثیر مستقیمی در افزایش برون‌دادهای منفی دارند، همزمان با آن عوامل حمایتی اثرات عوامل مخاطره‌آمیز را به دلیل تأثیر مستقیمی که بر برون‌دادهای مثبت دارند، از بین می‌برند و یا کاهش می‌دهند. عوامل مخاطره‌آمیز و حمایتی اثر مستقیمی بر برون‌دادهای دارند و قادر هستند آن را به شکلی مشترک پیش‌بینی نمایند (گارمزی، ۱۹۸۴؛ نقل از اردم، ۲۰۰۷).

ب) مدل مخاطره - حمایت^۲

در این مدل، عوامل حمایتی بر عوامل مخاطره‌آمیز تأثیر می‌گذارند، در نتیجه اثری سپر مانند تولید می‌کنند و باعث می‌شوند اثر عامل مخاطره‌آمیز بر برون‌داد تعدیل شود. با توجه به تعامل میان عوامل حمایتی و عوامل مخاطره‌آمیز، این مدل نشان می‌دهد که عوامل حمایتی تأثیر بسیاری بر برون‌داد خواهند داشت. نکته مهمی که می‌بایست به آن توجه کنیم تفاوت بین مدل جبرانی و مدل مخاطره - حمایت است. در مدل تعاملی (مخاطره - حمایت) عوامل حمایتی از طریق عوامل مخاطره‌آمیز اثری غیرمستقیم بر برون‌دادهای دارند (برای مثال، آنها از اثرات عامل مخاطره‌آمیز بر برون‌داد جلوگیری می‌کنند) در حالی که در مدل جبرانی، عوامل حمایتی به‌طور مستقیم بر برون‌داد اثر می‌گذارند و به‌طور مستقل اثرات عوامل مخاطره‌آمیز را جبران می‌کند (گارمزی و دیگران، ۱۹۸۴).

ج) مدل چالش^۳

این مدل به عنوان مدل واکنشی^۴ یا مدل پولادی^۵ نیز شناخته می‌شود. براساس این مدل، قرارگرفتن فرد در معرض میزان متوسطی از خطر مفیدتر است تا اینکه در معرض هیچ خطری نباشد، این موضوع باعث خواهد شد که برون‌دادهای منفی کاهش یابند (گارمزی و دیگران، ۱۹۸۴). به بیان دیگر، سطوح معینی از خطر باعث افزایش برون‌دادهای مثبت خواهد شد. زیمرمن و آرون کومار (۱۹۹۴) معتقدند که سطوح متوسط خطر (نه سطح خیلی بالا یا پایین) می‌تواند به‌عنوان یک عامل حمایت‌کننده عمل کند، بدین‌صورت که خطر متوسط امکان چالش را برای فرد فراهم می‌کند. درست است که مواجه شدن با موقعیت‌های

1 compensatory model
2 risk-protective model
3 challenge mode
4 inoculation model
5 steeling model

چالش‌ها خیلی آسان نیست، اما فرد می‌تواند بر این چالش‌ها غلبه کند. طبق این مدل، وقتی فرد با چالش مواجه می‌شود، توانایی و شایستگی خود را برای مواجه شدن با مشکل بعدی تقویت می‌کند. علاوه بر این سه مدل، مدل‌های دیگری از تاب‌آوری توسط پژوهشگران ارائه شده است، یکی از این مدل‌ها، مدل تاب‌آوری استرس‌های خانواده، سازگاری و انطباق‌پذیری است که بر مبنای کارهای هیل^۱ قرار دارد و به مدل (ABCX) مشهور است. مطابق این مدل، توانایی خانواده برای مقابله با استرس‌ها و بحران‌های بالقوه (X بستگی به تعامل میان سه عامل دارد که عبارتند از: A (عامل استرس‌زا)، B (منابع یا توانایی‌های خانواده)، C (تفسیر خانواده از عامل استرس‌زا) (مک‌کنری^۲ و پرایس^۳، ۱۹۹۴).

فرضیه‌های تحقیق

- ۱- بین حمایت اجتماعی ادراک شده با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه رابطه وجود دارد.
- ۲- بین تاب‌آوری با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه رابطه وجود دارد.

سؤال تحقیق

- سهم هر یک از متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری در پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه به چه میزان است؟

روش تحقیق

این پژوهش از نظر هدف، از نوع تحقیقات بنیادی است و از نظر روش‌شناسی، با توجه به آنکه قصد آن را دارد تا به تعیین رابطه یا همبستگی بین متغیرهای تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک شده با متغیر سازگاری پس از طلاق بپردازد، از این‌رو، روش تحقیق از نوع مطالعات همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زنان تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) جنوب شهر تهران در سال ۱۳۹۵ تشکیل دادند. در پژوهش حاضر، نمونه‌گیری به روش غیرتصادفی در دسترس انجام شده است. کلانین^۴ (۲۰۰۵) به نقل از علیلو و دیگران، (۱۳۹۳) راه حل ویژه‌ای را جهت تعیین حجم نمونه پیشنهاد کرده است. به عقیده او حداقل نسبت حجم نمونه برای هر پارامتر برآورد شده، ۵ نفر است؛ نسبت ۱۰ به ۱ مناسب‌تر و ۲۰ به ۱ مطلوب قلمداد می‌شود. لذا در این پژوهش، حجم نمونه (۲۴۰) نفر در نظر گرفته شد که برای هر خرده‌مقیاس ۲۰ نفر منظور گردید.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه سازگاری پس از طلاق فیشر

این ابزار توسط فیشر^۵ در سال ۱۹۷۶ ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۱۰۰ عبارت است که به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای به ترتیب از ۱ (همیشه)، ۲ (اکثر اوقات)، ۳ (گاهی اوقات)، ۴ (به ندرت) و ۵ (هرگز)

1 Hill
2 Mckenry, K.
3 Price, S.J.
4 Kline, P.
5. Fisher, B.

نمره‌گذاری می‌شود و برای ارزیابی سطح سازگاری بعد از پایان یافتن یک رابطه عاشقانه طراحی شده است. نمره کلی بالاتر در این پرسشنامه، نشان‌دهنده سازگاری بهتر فرد پس از جدایی است (فیشر و بیرهاوس^۱، ۱۹۹۴؛ نقل از بلالی و دیگران، ۱۳۹۰). همه سؤالات این پرسشنامه به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شود به جز سؤال سی و یکم (میرزازاده، احمدی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۱). این ابزار دارای ۶ خرده‌مقیاس است که عبارتند از: احساس خودارزشی (ارزش خود)^۲؛ به دیدگاه و برداشت شخص از خودش و به این موضوع مربوط می‌شود که شخص به‌عنوان انسان تا چه حد برای خود ارزش قائل است (فیشر و آلبرتی^۳، ۲۰۰۰؛ ترجمه اکرمی، ۱۳۸۷). این خرده‌مقیاس، شامل گویه‌های ۶، ۹، ۱۳، ۱۵، ۲۰، ۲۱، ۲۶، ۲۸، ۳۱، ۳۳، ۳۵، ۳۹، ۴۷، ۵۲، ۵۵، ۶۰، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۲، ۷۳، ۷۸، ۷۹ و ۱۰۰ است. رها شدن از رابطه قبلی^۴؛ به معنی رهایی از رابطه احساسی زندگی مشترک با همسر سابق است (فیشر و بیرهاوس، ۲۰۰۷). این خرده‌مقیاس، شامل گویه‌های ۳، ۱۰، ۱۲، ۱۷، ۲۵، ۳۰، ۴۱، ۴۳، ۴۹، ۵۱، ۵۷، ۵۹، ۶۴، ۶۶، ۷۱، ۷۶، ۷۷، ۸۰، ۸۲، ۸۶، ۹۱ و ۹۹ است. خشم^۵؛ منظور از آن، عنصر اصلی غم و اندوه به‌منظور طی کردن مراحل التیام است (فیشر و بیرهاوس، ۲۰۰۷). این خرده‌مقیاس، شامل گویه‌های ۵، ۸، ۱۴، ۲۷، ۳۲، ۳۴، ۳۷، ۴۵، ۵۳، ۶۱، ۸۴ و ۹۳ است. غم و اندوه (سوگ)^۶؛ حالت روانی است که در اثر فقدان چیزی مهم یا از دست دادن عزیزی در فرد ایجاد می‌شود (فیشر و آلبرتی، ۲۰۰۰؛ ترجمه اکرمی، ۱۳۸۷). این خرده‌مقیاس، شامل گویه‌های ۲، ۷، ۱۱، ۱۶، ۱۸، ۲۴، ۲۹، ۳۶، ۴۰، ۴۲، ۴۴، ۴۸، ۵۰، ۵۶، ۵۸، ۶۵، ۷۵، ۸۱، ۸۷، ۸۹، ۹۰، ۹۴، ۹۶ و ۹۸ است. اعتماد اجتماعی^۷؛ منظور از آن، باور و اعتقاد درونی به صحبت‌ها، اعمال و تصمیمات شخص دیگر است (داتچ^۸ و کلمن^۹، ۲۰۰۰). این خرده‌مقیاس، شامل گویه‌های ۳۸، ۴۶، ۶۲، ۶۳، ۷۴، ۸۳، ۸۳، ۸۸ و ۹۵ است. خودارزشی اجتماعی^{۱۰}؛ یک بازخورد مطلوب مثل دریافت اعتبار یا صلاحیت و شایستگی مورد انتظار فرد توسط دیگران در یک موقعیت بین‌فردی است (تینگ^{۱۱} و همکاران، ۱۹۹۸؛ نقل از گادی‌کانست^{۱۲} و مودی^{۱۳}، ۲۰۰۲). این خرده‌مقیاس، شامل گویه‌های ۱، ۴، ۱۹، ۲۲، ۲۳، ۵۴، ۸۵، ۹۲ و ۹۷ است. پایایی^{۱۴} و روایی^{۱۵} این پرسشنامه در مطالعات زیادی که در خارج از کشور صورت گرفته، محاسبه شده است که نتایج نشان‌دهنده این است که دارای پایایی بالا و روایی مناسبی است. فیشر، پایایی بازآزمایی این مقیاس را ۰/۹۸ گزارش کرده است (نقل از بلالی و دیگران، ۱۳۹۰). در پژوهش بلالی و

- 1 Bierhaus, P.
- 2 feeling of self worth
- 3 Alberti, R.
- 4 disentanglement from love relationship
- 5 anger
- 6 grief
- 7 social trust
- 8 Deutch
- 9 Coleman
- 10 social self worth
- 11 Ting
- 12 Gudykunst, W.B.
- 13 Mody, B.
- 14 reliability
- 15 validity

دیگران (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ کل سؤالات این پرسشنامه ۰/۸۲۹ و پایایی خرده‌مقیاس‌ها ۰/۵۱ تا ۰/۹۰ به‌دست آمد. روایی ملاکی همزمان این مقیاس از طریق تعیین همبستگی آن با نمرات پرسشنامه SCL-90^۱ نیز بررسی شد و نشان داد که بین نمرات این مقیاس و ابعاد مقیاس SCL-90 همبستگی معکوس معناداری وجود دارد و روایی محتوایی آن نیز توسط سه نفر از متخصصان گروه مشاوره دانشگاه اصفهان مورد تأیید قرار گرفت (بلالی و دیگران، ۱۳۹۰).

مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده چندبعدی

مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده چندبعدی توسط زیمت و دیگران (۱۹۸۸) تهیه شده است. این مقیاس یک ابزار ۱۲ گویه‌ای است که به‌منظور ارزیابی حمایت اجتماعی ادراک شده از سه منبع خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی تهیه شده است. این مقیاس، میزان حمایت اجتماعی ادراک شده فرد را در هر یک از سه حیطه مذکور در طیف ۵ گزینه‌ای کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) می‌سنجد. زیرمقیاس خانواده شامل سؤالات (۳، ۴، ۸ و ۱۱)، زیرمقیاس دوستان شامل سؤالات (۶، ۷، ۹ و ۱۲) و زیرمقیاس افراد مهم زندگی شامل سؤالات (۱، ۲، ۵ و ۱۰) است (نقل از بیرامی، موحدی و موحدی، ۱۳۹۳). برای به‌دست آوردن نمره کل این مقیاس، نمره همه گویه‌ها با هم جمع شده و بر تعداد آنها (۱۲) تقسیم می‌شود. نمره هر زیرمقیاس نیز از حاصل جمع نمرات گویه‌های مربوط به آن تقسیم بر تعداد گویه‌های آن زیرمقیاس به‌دست می‌آید (تمنائی‌فر، لیث و منصورنیک، ۱۳۹۲). حداقل نمره آزمودنی‌ها ۱۲ و حداکثر آن ۶۰ خواهد بود. کسب نمره بالا نشان‌دهنده ادراک بالای حمایت اجتماعی است (کرمانی، ۱۳۸۸). براور^۲، امسلی^۳، کید^۴، لوچنر^۵ و سیدات^۶ سیدات^۷ (۲۰۰۸)، در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی نشان دادند که ساختار سه عاملی مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده چندبعدی (خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی) برازش قابل قبولی با داده‌ها دارد. در این مطالعه، ضریب آلفای کرونباخ عامل کلی حمایت اجتماعی ادراک شده و ابعاد سه‌گانه افراد مهم، خانواده و دوستان به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۶، ۰/۸۵ و ۰/۸۹ به‌دست آمد. سلیمی، جوکار و نیک‌پور (۱۳۸۸) پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سه بُعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۶ و ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. افشاری (۱۳۸۶) رابطه مثبت و معناداری میان نمرات این مقیاس و زیرمقیاس‌های آن با رضایت از زندگی به‌دست آورد که نشان‌دهنده روایی همگرا و واگرایی این مقیاس است.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون

این پرسشنامه را کانر^۷ و دیویدسون^۱ (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این عقیده‌اند که این پرسشنامه به‌خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از افراد

1 Symptom Checklist-90 (SCL-90)

2 Bruwer, B.

3 Emsley, R.

4 Kidd, M.

5 Lochner, C.

6 Seedat, S.

7 Connor, K.M.

غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی بوده است و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد (نقل از کاویانی، حمید و عنایتی، ۱۳۹۳). این مقیاس شامل ۲۵ گویه است و جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است. برای هر گویه، طیف درجه‌بندی ۵ گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده که از یک (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای یک نمره کل است (نقل از هاشمی و جوکار، ۱۳۹۰). دامنه نمره‌گذاری این مقیاس بین ۲۵ تا ۱۲۵ است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳؛ نقل از مؤمنی و شهبازی‌راد، ۱۳۹۱). نمره میانگین این مقیاس نمره ۵۲ خواهد بود به طوری که هر چه نمره آزمودنی از ۵۲ بالاتر باشد، تاب‌آوری بالاتری دارد (نقل از تقی‌زاده و میرعلائی، ۱۳۹۲). این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شد و قابلیت اعتماد و درستی آن به دست آمد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل نشان داد که به جز مورد گویه ۳، ضرایب بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ بودند. جوکار (۱۳۸۶) نیز در پژوهشی دیگر روایی و پایایی این مقیاس را در فرهنگ ایرانی بررسی و با استفاده از روش تحلیل عوامل، روایی آن را تأیید کرد. همچنین، ضریب پایایی مقیاس مذکور، با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۳ گزارش شده است (جوکار، ۱۳۸۶).

در این پژوهش با توجه به نوع فرضیه‌ها، برای تبیین رابطه بین متغیرهای پژوهش، از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین، به منظور تعیین قدرت پیش‌بینی هر یک از متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری در سازگاری پس از طلاق زنان، از روش رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده گردید که نتایج آن در ادامه مطرح شده است.

یافته‌ها

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری پس از طلاق	۲۶۶/۹۶	۵۹/۳۲
حمایت اجتماعی ادراک شده	۳۰/۴۶	۷/۹۹
تاب‌آوری	۶۸/۶۰	۱۳/۸۳

براساس اطلاعات جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیر سازگاری پس از طلاق $59/32 \pm 266/96$ بوده است. میانگین و انحراف استاندارد متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده $7/99 \pm 30/46$ ، میانگین و انحراف استاندارد متغیر تاب‌آوری $13/83 \pm 68/60$ بوده است.

فرضیه اول: بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه رابطه معناداری وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: همبستگی پیرسون بین حمایت اجتماعی ادراک شده و مؤلفه‌های آن با سازگاری پس از طلاق

متغیر	سازگاری پس از طلاق	خشم	غم و اندوه	اعتماد	ارزش خود	رهایی از رابطه	خود ارزشمندی
حمایت اجتماعی ادراک شده	۰/۴۳۶**	۰/۳۹۹**	۰/۳۸۳**	۰/۳۲۰**	۰/۴۴۹**	۰/۳۷۲**	۰/۴۳۸**
حمایت خانواده	۰/۳۰۶**	۰/۳۰۱**	۰/۲۲۳**	۰/۱۷۸**	۰/۳۶۳**	۰/۲۶۴**	۰/۳۲۹**
حمایت دوستان	۰/۳۸۴**	۰/۳۳۸**	۰/۳۴۸**	۰/۲۶۲**	۰/۳۶۹**	۰/۳۷۵**	۰/۳۵۶**
حمایت افراد مهم زندگی	۰/۳۳۷**	۰/۳۰۱**	۰/۳۳۴**	۰/۳۱۸**	۰/۳۲۷**	۰/۲۳۲**	۰/۳۴۷**

** P < ۰/۰۱

براساس اطلاعات مندرج در جدول ۲، ملاحظه می‌شود که همبستگی بین حمایت اجتماعی ادراک شده با سازگاری پس از طلاق ۰/۴۳۶ می‌باشد که این مقدار در سطح معناداری ۰/۹۹ معنادار است. جهت مثبت این رابطه نشان می‌دهد که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، احتمالاً میزان سازگاری پس از طلاق افزایش می‌یابد. با توجه به این نتیجه، فرضیه اول پژوهش که بیان می‌کند "بین حمایت اجتماعی ادراک شده با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه رابطه معناداری وجود دارد" تأیید می‌گردد. همچنین اطلاعات جدول فوق نشان می‌دهد که رابطه بین مؤلفه حمایت خانواده با سازگاری پس از طلاق ۰/۳۰۶، رابطه بین مؤلفه حمایت دوستان با سازگاری پس از طلاق ۰/۳۸۴، و رابطه بین مؤلفه حمایت افراد مهم زندگی با سازگاری پس از طلاق ۰/۳۳۷ است که تمامی این روابط در سطح معناداری ۰/۹۹ معنادار هستند. همچنین همبستگی حمایت اجتماعی ادراک شده و مؤلفه‌های آن با مؤلفه‌های سازگاری پس از طلاق نیز در جدول ارایه شده است.

فرضیه دوم: بین تاب‌آوری با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه معناداری وجود دارد. برای بررسی این فرضیه نیز از همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارایه شده است.

جدول ۳: همبستگی پیرسون بین تاب‌آوری با سازگاری پس از طلاق

متغیر	سازگاری پس از طلاق	خشم	غم و اندوه	اعتماد	ارزش خود	رهایی از رابطه	خود ارزشمندی
تاب‌آوری	۰/۲۸۶**	۰/۱۹۱**	۰/۲۴۱**	۰/۲۶۲**	۰/۳۲۱**	۰/۲۶۵**	۰/۳۰۸**

** P < ۰/۰۱

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد همبستگی بین تاب‌آوری با سازگاری پس از طلاق ۰/۲۸۶ می‌باشد که این مقدار در سطح معناداری ۰/۹۹ معنادار است. جهت مثبت این رابطه نشان می‌دهد که هرچه تاب‌آوری در فرد بیشتر باشد، احتمالاً میزان سازگاری پس از طلاق افزایش می‌یابد. با توجه به این نتیجه، فرضیه دوم پژوهش حاضر که بیان می‌کند "بین تاب‌آوری با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه رابطه معناداری وجود دارد" تأیید می‌گردد. همچنین همبستگی تاب‌آوری با مؤلفه‌های سازگاری پس از طلاق نیز در جدول مذکور ارایه شده است.

سؤال تحقیق: سهم هر یک از متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری در پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه به چه میزان است؟
برای بررسی این سؤال، از آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده شد که نتایج آن در آمده است.

جدول ۴: خلاصه نتیجه معادله رگرسیون چندگانه گام به گام با متغیر ملاک سازگاری پس از طلاق

مرحله ورود	متغیر وارد شده به معادله	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R ²)	F	سطح معناداری
۱	حمایت اجتماعی ادراک شده	۰/۴۳۶	۰/۱۹۰	۵۵/۸۳	۰/۰۰۱
۲	تاب‌آوری	۰/۴۵۳	۰/۲۰۶	۳۰/۶۶	۰/۰۰۱

در جدول ۴، ستون "مرحله ورود" ترتیب ورود متغیرهای پیش‌بین به معادله رگرسیونی را نشان می‌دهد، مقدار R همبستگی بین متغیر (های) پیش‌بین با متغیر ملاک را نشان می‌دهد و R² مقدار ضریب تعیین یا به عبارتی مقدار واریانس از متغیر ملاک است که توسط متغیر (های) پیش‌بین تبیین می‌شود. با توجه به این توضیحات، در مرحله اول حمایت اجتماعی ادراک شده وارد معادله گردیده است و مقدار همبستگی آن با متغیر سازگاری پس از طلاق ۰/۴۳۶ می‌باشد و ۱۹ درصد از تغییرات سازگاری پس از طلاق را تبیین می‌نماید. در مرحله دوم تاب‌آوری به معادله وارد شده است و ضریب همبستگی چندگانه به ۰/۴۵۳ افزایش پیدا کرده است. این دو متغیر با هم ۲۰/۶ درصد از واریانس سازگاری پس از طلاق را تبیین می‌نمایند.

براساس آماره F و سطح معناداری آن در جدول فوق که به این سؤال پاسخ می‌دهد که آیا مقدار واریانس تبیین شده توسط متغیر (های) پیش‌بین به لحاظ آماری معنادار است یا خیر، ملاحظه می‌گردد که با توجه به مقدار آن برای مرحله اول (F= ۵۵/۸۳)، و مرحله دوم (F= ۳۰/۶۶) که هر دو در سطح اطمینان ۰/۹۹ معنادار می‌باشند، میزان ضرایب همبستگی چندگانه و ضریب تبیین به دست آمده معنادار است.

برای مشخص شدن تأثیر هر یک از متغیرهای وارد شده به معادله رگرسیونی بر متغیر سازگاری پس از طلاق به جدول ۵ می‌کنیم.

جدول ۵: ضرایب رگرسیونی استاندارد و غیراستاندارد متغیرهای پیش‌بین

سطح معناداری	آماره T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		
		β	خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۷/۵۱	-	۱۸/۷۱	۱۴۰/۵۲	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۶/۰۷	۰/۳۸۳	۰/۴۶۷	۲/۸۴	حمایت اجتماعی ادراک شده
۰/۰۳۲	۲/۱۵	۰/۱۳۶	۲۷۰	۰/۵۸۲	تاب‌آوری

براساس اطلاعات جدول ۵ و مقدار ضریب استاندارد β ، ملاحظه می‌شود که تأثیر حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری در پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق، مثبت و به ترتیب ۰/۳۸۳ و ۰/۱۳۶ بوده است که با توجه به مقادیر آزمون t و سطح معناداری آن که در جدول ارائه شده است، این مقادیر معنادار هستند. مقدار مثبت β نشان می‌دهد که در صورت ثابت بودن سایر شرایط با افزایش یک واحد در حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری، به ترتیب به اندازه ۰/۳۸۳ و ۰/۱۳۶ واحد افزایش در نمره سازگاری پس از طلاق خواهیم داشت. با توجه به این نتایج، پاسخ به سؤال تحقیق که بیان می‌کند "سهم هر یک از متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری در پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه به چه میزان است؟" این‌گونه است که سهم حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه ۰/۳۸۳ واحد، و سهم تاب‌آوری ۰/۱۳۶ واحد می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه براساس حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری انجام شد. نتایج حاصل از بررسی فرضیه اول پژوهش نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک شده با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد؛ بدین معنا که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده زنان مطلقه، احتمالاً میزان سازگاری پس از طلاق در آنها افزایش می‌یابد. با توجه به این نتیجه، فرضیه اول پژوهش که بیان می‌کند "بین حمایت اجتماعی ادراک شده با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه رابطه معناداری وجود دارد" تأیید گردید. این نتایج، با بخشی از نتایج پژوهش‌های تاییبی (۱۳۸۸)، آریاپوران و دیگران (۱۳۹۲)، قاسمی و ساروخانی (۱۳۹۳)، اصغری و رمضان‌نیا (۱۳۹۴)، جلالی و عادلین راسی (۱۳۹۴)، حقی کلخوران و نوری (۱۳۹۵)، سمرگلیا و دیگران (۱۹۹۹؛ نقل از آریاپوران و دیگران، ۱۳۹۲)، ویس (۲۰۰۲)، هالند و هالاهاان (۲۰۰۳)، براملی و دیگران (۲۰۰۴) و گرافرید (۲۰۰۴) همسو است. در راستای تبیین نتایج به‌دست آمده از فرضیه اول پژوهش حاضر لازم است اشاره شود یکی از متغیرهایی که نقش مهمی در سازگاری زنان پس از طلاق ایفا می‌کند، حمایت اجتماعی ادراک شده است. حمایت اجتماعی ادراک شده، ارزیابی‌های فرد از در دسترس بودن حمایت‌ها در مواقع و شرایط ضروری و مورد نیاز است (گولاکت، ۲۰۰۹). هالند و هالاهاان (۲۰۰۳)؛ براملی و دیگران (۲۰۰۴) در بخشی از نتایج پژوهش‌های خود نشان دادند که حمایت اجتماعی تأثیر مثبتی بر سازگاری دارد. گرافرید (۲۰۰۴) در نتایج حاصل از پژوهش خود نشان داد که حمایت اجتماعی و ایجاد روابط جدید بعد از طلاق، سازگاری افراد مطلقه را به‌صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. به‌گونه‌ای که نمرات بالا در ادراک حمایت اجتماعی با سازگاری بالای بعد از طلاق مرتبط است. سمرگلیا و دیگران (۱۹۹۹) در پژوهش خود که با هدف بررسی تأثیر حمایت اجتماعی بر سازگاری زنان پس از طلاق انجام دادند، نشان دادند که حمایت اجتماعی - هیجانی نسبت به حمایت ابزاری (وسیله‌ای) تأثیر بیشتری بر سازگاری بعد از طلاق دارد (نقل از آریاپوران و دیگران، ۱۳۹۲). تاییبی (۱۳۸۸) در بخشی از نتایج پژوهش خود نشان داد آن دسته از زنان مطلقه که حمایت اجتماعی بالایی دارند، در ارزیابی وقایع تنیدگی‌زا، آن را قابل کنترل تر و

کم‌خطرتر ارزیابی کرده، خود را توانمندتر احساس نموده و در نتیجه از سبک‌های مقابله کارآمد بیشتر استفاده می‌کنند. جلالی و عادلین راسی (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان دادند که رابطه معنادار مثبتی بین حمایت اجتماعی و سازگاری زناشویی وجود دارد و حمایت اجتماعی درصدی از تغییرات واریانس سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. در راستای نتایج این پژوهش‌ها، لازم است اشاره شود که حمایت اجتماعی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر مکانیسم‌های شناختی، راهبردهای مقابله‌ای و رفتارهای مختلف افراد اثر می‌گذارد و از این طریق، سبب رضایت فرد از زندگی می‌شود. نظریه‌های تأثیر مستقیم و تأثیر غیرمستقیم حمایت اجتماعی ادراک‌شده، به‌خوبی می‌توانند این مهم را تأیید نمایند (تانیگوچی^۱ و کافمن^۲، ۲۰۱۰؛ نقل از جلالی و عادلین راسی، ۱۳۹۴). در این زمینه، یکی از مدل‌های حمایت اجتماعی ادراک‌شده، مدل اثر ضربه‌گیر (سپر) یا مدل تأثیر غیرمستقیم است (حیدرآبادی و دیگران، ۱۳۹۲). این مدل فرض می‌کند که حمایت اجتماعی از افراد در برابر تجارب استرس‌زا حمایت می‌کند. ضربه‌گیر کردن استرس، باعث کاهش اثرات منفی استرس بر سلامت می‌شود. در واقع، حمایت اجتماعی باعث پیشگیری یا تقلیل عوامل استرس‌زا از طریق تدارک منابع بهتر برای مقابله با استرس می‌شود. همچنین، حمایت اجتماعی از طریق بهبود و ترغیب رفتارهای سالم، اثر استرس را کاهش می‌دهد (آئو و دیگران، ۲۰۰۹). مدل اثر ضربه‌گیر مطرح می‌کند که حضور عوامل موقعیتی (برای مثال حمایت اجتماعی، همدلی دیگران) یا ویژگی‌های شخصیتی خاص (برای مثال اجتماعی بودن) می‌تواند منجر به کاهش اثرات منفی ناشی از استرس شود (فولادوند و دیگران، ۱۳۸۸). به عبارت بهتر، حمایت اجتماعی می‌تواند استرس را از طریق صمیمیت و نزدیکی اجتماعی، کاهش دهد و از این راه به عنوان یک ضربه‌گیر (سپر) عمل کند. اگرچه باید توجه داشت که حمایت اجتماعی افراطی می‌تواند ظرفیت‌های کنار آمدن افراد را کاهش دهد (بینایت و بندورا، ۲۰۰۴؛ نقل از فولادوند و دیگران، ۱۳۸۸). یکی دیگر از مدل‌های حمایت اجتماعی ادراک‌شده که از طریق آن می‌توان سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه را تبیین نمود، مدل اثر اصلی است. طبق این مدل، حمایت اجتماعی از طریق فراهم کردن تجارب مثبت و حس خودارزشی و ثبات در زندگی اجتماعی فرد، اثر سودمندی دارد. در این مدل، فرض بر این است که فقدان حمایت اجتماعی، باعث ایجاد استرس می‌شود. این مدل، بیان می‌کند که حمایت اجتماعی باعث به‌وجود آمدن حمایت‌های مثبت برای افراد می‌شود و از این طریق با سلامت ارتباط برقرار می‌کند. در مجموع، طبق این مدل، حمایت اجتماعی به دلیل تأثیر مثبت، احساس پیش‌بینی‌پذیری، ثبات در موقعیت زندگی و ترفیع ارزش خویشتن بر سلامت فرد اثر می‌گذارد (کارادیماس، ۲۰۰۶؛ مارینو و دیگران، ۲۰۰۸؛ نقل از فولادوند و دیگران، ۱۳۸۸). شایان ذکر است که مطالعات متأثر از این مدل، عنوان می‌کنند افرادی که در شبکه‌های حمایتی قرار دارند، کمتر افسرده‌اند و عمدتاً سلامت روانی بهتری را نسبت به افراد فاقد چنین شبکه‌های حمایتی نشان می‌دهند (حیدرآبادی و دیگران، ۱۳۹۲). به‌طور کلی می‌توان گفت برخورداری از حمایت اجتماعی قوی، فرصت‌هایی را برای افراد جهت بحث و بررسی در مورد حوادث تنیدگی‌زا و کاهش آزاردهندگی این حوادث فراهم آورده

1 Taniguchi, H.

2 Kauffman, G.

و افراد را قادر می‌سازد که به جنبه‌های مثبت خویش اهمیت دهند (جانوف- بلوم، ۱۹۹۹). حمایت اجتماعی از طرف خانواده، دوستان و به‌ویژه افراد مهم می‌تواند پشتوانهٔ محکمی برای زنان مطلقه شود و از این طریق، آنان کمتر از آثار وخیم تنیدگی‌های بعد از طلاق از جمله افسردگی رنج می‌برند. زیرا در پژوهش‌ها نشان داده شده است که هرچند طلاق اندازه شبکهٔ اجتماعی را کاهش می‌دهد، اما افرادی که روابط دوستانه خود را حفظ می‌کنند و درصدد رابطه‌های اجتماعی جدید هستند، نسبت به کسانی که از لحاظ اجتماعی انزوا و گوشه‌گیری را برمی‌گزینند، سازگاری بهتری دارند (سانسوم و فارنیل^۱، ۱۹۹۷؛ نقل از آریاپوران و دیگران، ۱۳۹۲).

نتایج حاصل از بررسی فرضیهٔ دوم پژوهش نشان داد که بین تاب‌آوری با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد؛ بدین معنا که هرچه تاب‌آوری در زنان مطلقه بیشتر باشد، احتمالاً میزان سازگاری پس از طلاق در آنان افزایش می‌یابد. با توجه به این نتیجه، فرضیهٔ دوم پژوهش حاضر که بیان می‌کند "بین تاب‌آوری با سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه رابطهٔ معناداری وجود دارد" تأیید گردید. این بخش از نتایج پژوهش حاضر، با بخشی از نتایج پژوهش‌های آریاپوران و دیگران (۱۳۹۲)، محمدی نعل کنانی (۱۳۹۳)، کاطع‌زاده و دیگران (۱۳۹۴)، کامپفر (۱۹۹۹؛ نقل از احمدی و شریفی‌درآمدی، ۱۳۹۳)، بوئن (۲۰۰۵)، پینکوارت (۲۰۰۹) پرز- لویز و دیگران (۲۰۱۴) همسو است. در راستای تبیین نتایج به‌دست آمده از فرضیهٔ دوم پژوهش حاضر لازم است اشاره شود که یکی از متغیرهای مهم در سازگاری زنان پس از طلاق، تاب‌آوری است. مفهوم تاب‌آوری در روبه‌رو شدن با عوامل تنیدگی‌زای شدید و عمده معنا پیدا می‌کند و حاصل آن نیز سازگاری کارآمد با شرایط تهدیدآمیز است (آسنجرانی و دیگران، ۱۳۹۵). تاب‌آوری افسردگی را کاهش می‌دهد (وایت و دیگران، ۲۰۱۰) و از مشکلات روان‌شناختی افراد پیشگیری کرده، آنان را در برابر تأثیرات روان‌شناختی حوادث مشکل‌زا محافظت می‌کند (پینکوارت، ۲۰۰۹). آرس و دیگران (۲۰۰۹) بر این باورند که افراد تاب‌آور، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویدادهای تنیدگی‌زا، به حالت طبیعی باز می‌گردند. افراد تاب‌آور بدون اینکه سلامت روانی آنها کاهش یابد و دچار مشکلات شوند، رویدادهای تنیدگی‌زا را پشت سر گذاشته و در مواردی نیز با وجود تجارب دشوارشان، موفق و کامیاب می‌شوند (حبیبی و دیگران، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها حاکی از آن است که افراد با تاب‌آوری بالا، سطح کمتری از اجتناب را نشان می‌دهند و کمتر به سمت نگرش فاجعه‌سازی پیش می‌روند (آنگ و دیگران، ۲۰۱۰؛ توبی و دیگران، ۲۰۱۴). از آنجایی که تاب‌آوری یک فرایند محافظت‌کننده است که احتمال پیامدهای منفی را کاهش می‌دهد (آرگینتون و ویلسون، ۲۰۰۰)، بنابراین زنان مطلقه که از این ویژگی محافظت‌کننده برخوردار هستند، هنگام برخورد با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تلاش می‌کنند نگرش خود را نسبت به آن عوامل فشارزا مثبت نمایند و از این طریق از وجود ویژگی‌های منفی مانند علایم افسردگی از خویش محافظت کنند (آریاپوران و دیگران، ۱۳۹۲). مطالعات مختلف بر روی تاب‌آوری تأکید می‌کند که تاب‌آوری فراتر از برخورد و انطباق با تجربیات آسیب‌زاست. بدین معنا که فرد قدرت بازگشت و رشد به شیوهٔ مثبت در برابر شرایط نامناسب را دارد (کنات

1 Sansom, D., & Farnill, D.

و در یویس، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش بوئن (۲۰۰۵) نشان داد که تاب‌آوری از راه‌های گوناگون و به‌طور قابل ملاحظه با فراهم آوردن احساس هدفمندی، کنترل و شایستگی که منجر به تجارب رشد شخصی می‌شود، سازگاری بعد از طلاق را در زنان مطلقه تسهیل می‌کند، به‌طوری‌که هویت شخصی آنها رشد پیدا کرده و خودمختاری آنها افزایش می‌یابد (نقل از قمری کیوی و دیگران، ۱۳۹۵). راتر (۱۹۹۹)، نقل از گرانت و دیگران، ۲۰۰۷) عقیده دارد که مکانیسم‌های حمایتی موجب ایجاد پاسخ‌های تاب‌آور در موقعیت‌های چالش‌زا می‌شوند. به نظر وی اولین مکانیسم حمایتی، کاهش احتمال خطر است. مکانیسم حمایتی دوم مهارت‌های مقابله‌ای است که به فرد اجازه می‌دهد تجارب خود را به صورت قابل قبول‌تری شکل دهد و در نهایت آخرین مکانیسم حمایتی، ایجاد فرصت‌هایی برای فرد جهت ایجاد روابط جدید، به دست آوردن کنترل دوباره زندگی و دستیابی به این احساس است که او می‌تواند برخی چیزهای مثبت را به زندگی ارائه دهد. 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 یا 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 (گرانت و دیگران، ۲۰۰۷). افراد تاب‌آور این طور توصیف شده‌اند که قادر به اداره کردن و ساختن محیط برای غلبه بر فشارهای زندگی و برآورده کردن ضروریات آن هستند. آنها قادر به سازگاری سریع و شناخت وضعیت، فهم روشن آنچه اتفاق می‌افتد، برقراری ارتباط آزادانه، عمل انعطاف‌پذیر و خود را در مسیر مثبت دیدن، هستند. درمقایسه با افراد آسیب‌پذیر، آنها قادرند ناامیدی‌ها و موانع را تحمل و خشم خود را کنترل کنند و وقتی نیاز دارند، کمک بخواهند (خزعلی، ۱۳۸۹).

با توجه به نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر، پاسخ به سؤال تحقیق که بیان می‌کند "سهام هر یک از متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تاب‌آوری در پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق زنان به چه میزان است؟" این‌گونه است که سهم حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق زنان مطلقه ۰/۳۸۳ واحد، و سهم تاب‌آوری ۰/۱۳۶ واحد می‌باشد. این بخش از نتایج پژوهش حاضر که تبیین آن به‌طور جداگانه در فرضیات پیشین مطرح گردید، با بخشی از نتایج پژوهش‌های تابی (۱۳۸۸)، آریاپوران و دیگران (۱۳۹۲)، قاسمی و ساروخانی (۱۳۹۳)، محمدی نعل‌کنانی (۱۳۹۳)، کاطع‌زاده و دیگران (۱۳۹۴)، اصغری و رمضان‌نیا (۱۳۹۴)، جلالی و عادلین راسی (۱۳۹۴)، حقی کلخوران و نوری (۱۳۹۵)، سمرگلیا و دیگران (۱۹۹۹)، ویس (۲۰۰۲)، هالند و هالاهان (۲۰۰۳)، براملی و دیگران (۲۰۰۴) و گرافرید (۲۰۰۴)، بوئن (۲۰۰۵) و پرز-لوپز و دیگران (۲۰۱۴) همسو است.

از محدودیت‌های تعمیم دهی این پژوهش به این مطلب می‌توان اشاره داشت که این پژوهش فقط در بین جامعه زنان مطلقه تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (جنوب شهر تهران) انجام شد و لذا قابل تعمیم به سایر مناطق و همچنین دیگر شهرها و استان‌ها با موقعیت‌های فرهنگی، تاریخی و جغرافیایی متفاوت و متنوع نمی‌باشد. اطلاعات به‌دست آمده در این پژوهش فقط از طریق پرسشنامه که از دسته

ابزارهای خودسنجی می‌باشد گردآوری شده است که تکمیل این پرسشنامه‌ها احتمال دارد تا اندازه زیادی تحت تأثیر علایق فردی پاسخ‌دهندگان قرار گیرد.

پیشنهاد می‌شود این بررسی در موقعیت‌های فرهنگی، تاریخی و جغرافیایی دیگر شهرها و استان‌ها نیز انجام شود و نتایج به دست آمده از استان‌ها و شهرهای مختلف با یکدیگر مقایسه شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی هنگام ارزیابی متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده، تاب‌آوری و سازگاری پس از طلاق، علاوه بر پرسشنامه‌های خودگزارشی، از روش‌های دیگری نظیر مشاهده در موقعیت‌های طبیعی و مصاحبه‌های بالینی و انفرادی نیمه‌ساختار یافته نیز استفاده شود تا از این طریق بتوان به نتایج دقیق‌تر و معتبرتری دست پیدا کرد. به طور کلی، با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزشی و دست‌اندرکاران کمیته امداد امام خمینی (ره) و همچنین سایر نهادهای حمایتی، از طریق تغییر نگرش این قشر از جامعه (زنان مطلقه) نسبت به آینده و حمایت‌های مناسب و به موقع، از میزان ناراحتی‌های روانی آنها کاسته و سازگاری آنان پس از طلاق را افزایش دهند. پیشنهاد می‌شود شناخت و کنترل عوامل مؤثر بر سازگاری پس از طلاق در بین زنان مطلقه در جهت پیشگیری از مشکلات ناشی از طلاق در این قشر از جامعه مورد توجه کافی قرار گیرد که از جمله مهم‌ترین این عوامل، ارتقای حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب‌آوری در زنان مطلقه است.

منابع

- آریاپوران، س.، امیری‌منش، م.، اصلانی، ج. (۱۳۹۲). شیوع علایم افسردگی در زنان مطلقه: نقش پیش‌بینی‌کننده گذشت، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳، ۳۳۱-۳۵۳.
- آسنجرائی، ف.، گله‌دار پور، ن.، حسنی اسطلخی، ف.، دلاور نقابی، م.، شاه‌وردی، ع.، رجامند، س. (۱۳۹۵). مقایسه رضایت از زندگی، سبک‌های مقابله با استرس و تاب‌آوری در زنان مطلقه پیشنهاد دهنده طلاق و غیر پیشنهاد دهنده طلاق. *سلامت اجتماعی*، ۴، ۱، ۳۴-۴۱.
- احمدی، ر.، شریفی‌درآمدی، پ. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سلامت روان افراد مبتلا به وابستگی مواد در کانون توسکای شهر تهران. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۴، ۱۶، ۱-۱۷.
- اصغری، ف.، رمضان‌نیا، ه. (۱۳۹۴). مقایسه سلامت روان، سبک‌های مقابله و حمایت اجتماعی در زنان متقاضی طلاق و زنان عادی. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۰، ۳۷، ۱-۱۲.
- اعظمی، ی.، معتمدی، ع.، دوستیان، ی.، جلالوند، م.، فرزانه‌گان، م. (۱۳۹۱). نقش تاب‌آوری، معنویت و دینداری در پیش‌بینی رضایت‌مندی از زندگی در سالمندان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۳، ۱۲، ۱-۲۰.
- بلالی، ط.، اعتمادی، ع.، فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۰). بررسی عوامل روان‌شناختی و جمعیت‌شناختی پیش‌بینی‌کننده سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه شهر اصفهان. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۲، ۵، ۲۹-۵۳.
- بیرامی، م.، موحدی، ی.، موحدی، م. (۱۳۹۳). ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی با اعتیاد به اینترنت در جامعه دانشجویی. *دو فصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی*، ۳، ۲ (۶)، ۱۰۹-۱۲۲.

- تایی، ش. (۱۳۸۸). بررسی رابطه حمایت اجتماعی و عزت نفس با سبک‌های مقابله زنان پس از طلاق شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- تقی‌زاده، م.، میرعلائی، م. (۱۳۹۲). مطالعه اثربخشی معنویت‌درمانی گروهی بر تاب‌آوری زنان مبتلا به مالتیپل اسکروزویس شهر اصفهان. فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی سلامت، ۲، ۲.
- تمنائی‌فر، م.، لیث، ح.، منصوری‌نیک، ا. (۱۳۹۲). رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با خودکارآمدی در دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۸، ۲۸، ۳۹-۳۱.
- جلالی، ه.، عادلین راسی، ح. (۱۳۹۴). حمایت اجتماعی و سازگاری زناشویی در زنان متقاضی طلاق. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۴، ۴، ۱۶-۵.
- جوکار، ب. (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. روان‌شناسی معاصر، ۴، ۱۲-۳.
- حبیبی، م.، سلمانی، خ.، امانی، ا.، رافضی، ز.، نعمت‌اله‌زاده ماهانی، س. (۱۳۹۵). مقایسه تجارب معنوی و تاب‌آوری در زنان مبتلا به سرطان پستان تحت پروتودرمانی و هم‌تابان عادی. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۴، ۱، ۵۵-۵۰.
- حقی کلخوران، ا.، نوری، ز. (۱۳۹۵). پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین براساس حمایت اجتماعی ادراک شده از سوی خانواده و مزاج‌های عاطفی. مجموعه مقالات اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی و مطالعات اجتماعی ایران.
- حیدرآبادی، ا.، یعقوبی دوست، م.، شاهوند، ب. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده با خشونت خانگی والدین علیه فرزندان. مطالعات علوم اجتماعی ایران، ۱۰، ۳۹، ۵۰-۳۲.
- خزعلی، ف. (۱۳۸۹). تاب‌آوری و نقش آن در سلامت روان کودکان. ماهنامه ایران پاک، ۲۹، ۲۹-۲۷.
- خلعتبری، ج.، بهاری، ص. (۱۳۸۹). ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، ۱، ۲، ۹۴-۸۳.
- سلیمی، ع.، جوکار، ب.، نیک‌پور، ر. (۱۳۸۸). ارتباطات اینترنتی در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت. مطالعات روانشناختی، ۵، ۳، ۱۰۲-۸۱.
- علیلو، م.، هاشمی، ت.، بیرامی، م.، بخشی‌پور، ع.، شریفی، م. ا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین بدرفتاری‌های دوران کودکی، فقدان‌ها و جدایی‌های اولیه و بدتنظیمی هیجانی با اختلال شخصیت مرزی. مجله دست‌آورد‌های روان‌شناختی، ۲۱ (۲)، ۸۸-۶۵.
- غلامی، ع.، بشلیده، ک.، رفیعی، ع. (۱۳۹۱). اثربخشی تئاتر درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۲، ۱۰، ۶۴-۴۵.
- فولادوند، خ.، فرزاد، و.، شهرآرای، م.، سنگری، ع. (۱۳۸۸). اثر حمایت اجتماعی، استرس تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی بر سلامت روانی-اجتماعی. روان‌شناسی معاصر، ۴، ۲، ۹۳-۸۱.
- فیشر، ب.، آلبرتی، ر. (۲۰۰۰). بازسازی زندگی پس از طلاق. ترجمه اکرم اکرمی. تهران: انتشارات صابرین.
- قاسمی، ع.، ساروخانی، ب. (۱۳۹۳). عوامل اجتماعی طلاق و سلامت روانی-اجتماعی در زوجین متقاضی طلاق توافقی و غیرتوافقی. فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۸، ۲۶، ۳۷-۷.

- فانیدی، غ.، یعقوبی، ح. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین ابعاد حمایت اجتماعی ادراک شده و ابعاد بهزیستی در دانشجویان دختر و پسر. *ارمغان دانش*، ۱۳، ۲ (۵۰)، ۸۱-۶۹.
- قمری کیوی، ح.، رضایی شریف، ع.، اسماعیلی قاضی ولوئی، ف. (۱۳۹۵). اثربخشی رفتاردرمانی شناختی-استعاره‌ای بر افسردگی و تاب‌آوری زنان مطلقه. *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۵ (۱)، ۱۲-۵.
- کاطع‌زاده، ع.، نیسی، م.، ساکی، ا. (۱۳۹۴). مقایسه سبک زندگی، مکانیزم‌های دفاعی و تاب‌آوری در زوج‌های در آستانه طلاق و عادی شهر سوسنگرد. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۰، ۳۴، ۵۶-۳۷.
- کاویانی، ز.، حمید، ن.، عنایتی، م. (۱۳۹۳). تأثیر درمان شناختی-رفتاری مذهب‌محور بر تاب‌آوری زوجین. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵، ۳ (۵۷)، ۳۴-۲۵.
- کرمانی، ز. (۱۳۸۸). بررسی نقش امید در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده و معنا در زندگی با افکار خودکشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- کلانتر هرمزی، آ.، عسلی طالکوئی، س.، مرادی لیاولی، ق. (۱۳۹۴). پیش‌بینی تاب‌آوری روان‌شناختی براساس میزان پایبندی مذهبی در زنان متأهل. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۱۹، ۵، ۱۳۸-۱۱۹.
- محمدی، م. (۱۳۸۴). *عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد*. رساله دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- محمدی نعل کنانی، ا. (۱۳۹۳). *مقایسه بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و بخشودگی در افراد در معرض طلاق با افراد عادی شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- مرادی، م.، دهقانی‌زاده، م.، سلیمانی‌خشاب، ع. (۱۳۹۴). حمایت اجتماعی ادراک شده و سرزندگی تحصیلی؛ نقش واسطه‌ای باورهای خودکارآمدی تحصیلی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۷، ۱، ۲۴-۱.
- مؤمنی، خ.، شهبازی‌راد، ا. (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۶، ۲، ۱۰۳-۹۷.
- میرزاده، ف.، احمدی، خ.، فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۱). تأثیر درمان هیجان‌مدار بر سازگاری پس از طلاق در زنان. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱، ۴، ۴۶۰-۴۴۱.
- هاشمی، ل.، جوکار، ب. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۳، ۱۴۲-۱۲۳.
- Arce, E., Simmons, A.N., Stein, M.B., Winkelman, P., Hitchcock, C., & Paulus, M.P. (2009). Association between individual differences in self-reported emotional resilience and the affective perception of neutral faces. *Journal of Affective Disorders*, 114 (1-3), 286-293.
- Arrington, E.G., & Wilson, M.N. (2000). Re-Examination of Risk and Resilience during Adolescence: Incorporating Cultural and Diversity. *Journal of Child and Family Studies*, 9, 221-230.
- Au, A., Lai, M., & Lau, K.M. (2009). Social support and well-being in dementia family caregivers: The mediating role of self-efficacy. *Aging & Mental Health*, 13, 761-768.
- Bromeley, J., Hare, D.J., Davison, K., & Emerson, E. (2004). Mothers supporting children with autism spectrum disorders, social support, mental health status and satisfaction with services. *Journal of Autism*, 8, 409-423.
- Bruwer, B., Emsley, R., Kidd, M., Lochner, C., & Seedat, S. (2008). Psychometric properties of the multidimensional scale of perceived social support in youth. *Comprehensive Psychiatry*, 49 (2), 195-201.

- Bowen, G.A. (2005). Preparing a qualitative research-based dissertation: Lessons learned. *The Qualitative Report*, 10 (2), 208-222.
- Calvete, E., & Connor-Smith, J. K. (2006). Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students. *Anxiety, Stress & Coping*, 19 (1), 47- 65.
- Castaldo, D. (2008). *Divorced, without children (pp13-14)*. Routledge Press, New York-London.
- Cénat, J.M., & Derivois, D. (2014). Psychometric properties of the Creole Haitian version of the ResilienceScale amongst child and adolescent survivors of the 2010 earthquake. *Comprehensive Psychiatry*, 55 (2014) 388-395.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Fisher, B.F., & Bierhaus, J. (2007). *Facilitator's manual for rebuilding when your relationship ends*. California: Impact Publisher.
- Graff-Reed, R.L. (2004). *Positive effects of stressful life events: Psychological growth following divorce*. Dissertation for the Degree: Doctor of Philosophy, Miami University, The Graduate School.
- Grant, G., Ramcharan, P., & Flynn, M. (2007). Resilience in families with children and adult members with intellectual disabilities: Tracing elements of a psycho-social model. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 20, 563-575.
- Gudykunst, W.B., & Mody, B. (2002). *Handbook of international and intercultural communication*. London: Sage Publications Ltd.
- Gulact, F. (2009). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Proscenia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3844-3849.
- Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Granados, N., Berger, E.L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian journal of psychiatry*, 56 (5), 258-265.
- Holland, K.D., & Holahan, C.K. (2003). The relation of social support and coping to positive adaption to breast cancer. *Journal of Psychology and Health*, 18, 15- 29.
- Masten, A.S. (2009). Ordinary magic: lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49 (3), 28-32.
- Nñnes, N. (1999). *Adjustment to divorce in women: Self-esteem and locus of control*. Unpublished Dissertation, California School of Professional Psychology.
- Ong, A.D., Zautra, A.J., & Reid, M.C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology and Aging*, 25 (3), 516-523.
- Pérez-López, F.R., Pérez-Roncero, G., Fernández-Iñarrea, J., Fernández-Alonso, A.M, Chedraui P., & Llana P. (2014). Resilience, depressed mood, and menopausal symptoms in postmenopausal women. *Menopause*, 21 (2), 159-164.
- Pinquart, M. (2009). Moderating effect of dispositional resilience on association between hassles and psychological distress. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 1-8.
- Sakata, K., & McKenzie C.R. (2011). Social security and divorce in Japan. *Journal Mathematics and Computers in Simulation*, 81, 1507-1517.
- Toby, R.O., Newton-John, C.M., & Mick, H. (2014). The role of resilience in adjustment and coping with chronic pain rehabilitation. *Psychology*, 59 (3), 360-365.
- Van Jaarsveld, W. (2007). *Divorce and children in middle childhood: parents' contribution to minimize the impact*. Thesis Dissertation of play therapy, Department of Social Work and Criminology, University of Pretoria.
- Weiss, M.J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism and children mental retardation. *Journal of Autism*, 6, 115- 130.
- White, B., Driver, S., & Warren, A.M. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation psychology*, 55, 23-32.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.