



The effect of the educational package to reduce marital boredom based on the lived experiences of couples on marital boredom of couples who are bored with married life

Seyedeh Maryam Fatemi¹, Mohammad Masoud Dayarian², Seyed Esmail Mosavi³

1. Ph.D Candidate in Counseling, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran. E-mail: Maryam.fatemi@iaukhsh.ac.ir
2. Assistant Professor, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran. E-mail: Dayarian@iaukhsh.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran Isfahan, Iran. E-mail: es.mosavi@iaukhsh.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 14 March 2024
Received in revised form
08 April 2024
Accepted 17 May 2024
Published Online 21
December 2024

Keywords:
marriage burnout,
preventive marriage
burnout educational
package,
lived experience

ABSTRACT

Background: All marriages may experience boredom or continue married life with poor quality; which is definitely associated with ideas about separation, it is important to attention to the destructive effects of this phenomenon and treat it in time.

Aims: The purpose of this research was to determine, through the examination of couples' personal experiences, the effect of an educational program on mitigating marital tedium among those who are disillusioned with married life.

Methods: The study used a quasi-experimental design, using a post-test, pre-test, and 6-month follow-up methodology. The research included 30 couples diagnosed with marital burnout in 2022. The participants were recruited by purposive selection, and then randomly divided into an experimental and a control group, each consisting of 15 people. The participants completed the Pines (2002) 20-item marital discomfort questionnaire, which served as the tool for measuring the variables. Then, the participants of experimental group in ten 90-min sessions of group training of training package, which was conducted using predictive indicators of marital burnout, based on the lived experiences of distressed couples, using the phenomenology by the author. The analysis of mixed covariance using SPSS version 23 software was used to analyze the data.

Results: Based on the value of $F= 58.48$, which was significant at the $P < 0.01$ level, the results indicated that 68% of the changes in the variance of marital happiness were affected by an intervention.

Conclusion: Considering the effectiveness of the educational package, this package can be used in psychological centers to educate couples and improve their interactions to reduce marital dissatisfaction.

Citation: Fatemi, S.M., Dayarian, M.M., & Mosavi, S.E. (2024). The effect of the educational package to reduce marital boredom based on the lived experiences of couples on marital boredom of couples who are bored with married life. *Journal of Psychological Science*, 23(144), 257-274. [10.52547/JPS.23.144.257](https://doi.org/10.52547/JPS.23.144.257)

Journal of Psychological Science, Vol. 23, No. 144, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.144.257](https://doi.org/10.52547/JPS.23.144.257)



✉ **Corresponding Author:** Mohammad Masoud Dayarian, Assistant Professor, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran.
E-mail: Dayarian@iaukhsh.ac.ir, Tel: (+98) 9133191631

Extended Abstract

Introduction

Family is one of the most important, and at the same time, the smallest social institution, the beginning of which is marriage. Marriage is one of the most complex human relationships, I can say that it comes from the amazing intersection among culture, religion, nature or social rules and sexual tension (Moridi et al., 2019). Marriage, as the first step to create a family, means mixing two perspectives, two histories, and different values and worldviews. In fact, marriage is the first and most important stage in the life cycle and family relationships, which begins with choosing a spouse, and success in different stages of life depends on success in this stage (Poorhejazi et al., 2021). Inefficient communication prevents human flourishing and development and destroys relationships. In fact, marriage is the first and most important stage in the life cycle and family relationships, which begins with choosing a spouse, and success in different stages of life depends on success in this stage (Poorhejazi et al., 2021). Inefficient communication prevents human flourishing, and development and destroys relationships.

The study conducted by Sadri et al. (2020) explored the factors contributing to marital dissatisfaction (Sadri et al., 2020). Specifically, the research focused on the role of differentiation between attachment styles and family-attachment compatibility as mediators. The results showed that the individuals with a secure attachment style experienced a positive and direct effect on marital satisfaction, while those with an insecure attachment style had a negative effect. Furthermore, it has a direct effect on the level of discontent inside a marriage. (Ahrari et al., 2018) in a research titled "Survey of marital dissatisfaction and its related factors among couples in Birjand city, they found that the scores of marital dissatisfaction with sex, age, number of children, duration of married life and residence of couples in A place is meaningfully related. Moreover, the results of the research of Kizildaq et al., which was conducted to investigate the marital dissatisfaction of infertile couples, showed that infertile women experience

more marital dissatisfaction compared to their husbands (Kizildag and Yildirim, 2017). In a research entitled the role of marital boredom and primary incompatible schemas in marital satisfaction, they showed that marital boredom has a positive relationship with primary incompatible schemas and a negative relationship between marital boredom and marital satisfaction (Hadian and Amini, 2019). In line with the study of related factors (Alsawalqa, 2019), in a research, it showed that the rate of marital burnout among spouses who work in a full-time job is much higher compared to those who have a part-time job. Researches by (Dacey, 2019) and (Kizildag and Yildirim, 2017), based on job burnout and marital burnout in stressful jobs, found that work-family imbalance is an important predictor of emotional burnout and marital burnout. Therefore, many factors threaten married life and cause the emergence of marital boredom. Researchers believe that all marriages may experience boredom in some way or continue married life with poor quality; As married life is unstable and prone to collapse which is definitely associated with many thoughts and ideas about separation, it is very important to pay attention to the destructive effects of this phenomenon and treat it in time (Samadi et al., 2021). Given the prevalence of heartbreak in relationships and its significance, it is possible to address this issue by identifying and assessing the factors that contribute to heartbreak. By doing so, effective solutions can be selected to prevent and mitigate this phenomenon. Therefore, this study aims to determine the efficacy of an educational package aimed at preventing marital boredom. This program is designed based on indicators that predict marital boredom, using qualitative research methods (specifically phenomenology) and drawing from the experiences of depressed couples. The goal is to reduce marital boredom among couples who are experiencing depression in their married life.

Method

The study used a quasi-experimental design, specifically using a post-test, pre-test, and 6-month follow-up assessment. The research included 30 couples diagnosed with marital burnout in 1401. The participants were recruited by purposive selection and

were randomly assigned to two groups: an experimental group and a control group, each consisting of 15 people. The participants completed Pines (2002) 20-item marital discomfort questionnaire, which served as the tool for assessing the variables(Pines, 2002). Then, the participants of experimental group in ten 90-minutes sessions of group training of training package for reducing marital burnout for couples, the training package for reducing marital burnout for couples, which was conducted using predictive indicators of marital

burnout, based on the lived experiences of distressed couples, using the qualitative research method (phenomenology) by the researcher. Analysis of mixed covariance using SPSS version 23 software was used to analyze the data.

Results

The results indicated that an intervention accounted for 68% of the change in marital satisfaction variance, as shown by the scores and a significant value of $F=58.48$ for the source group at $P < 0.01$ level.

Table 1. Descriptive findings of marital burnout by separating the two experimental and control groups

Variable	level	test		Control	
		Mean	Standard Deviation	Mean	Standard Deviation
MarriageBurnout	pre-test	3.88	0.61	3.61	0.94
	Post-test	2.30	0.35	3.45	0.91
	Follow-up	2.24	0.31	3.50	0.92

Based on the data shown in Table 1, the mean scores for pre-test, post-test, and follow-up phases of marital boredom were 3.88, 2.30, and 2.24, respectively, for the experimental group. Moreover, control group reported an average pre-test score of 3.61 for marital boredom.

Analysis of covariance was used to determine the effect of treatment training based on the educational package of reducing marital burnout on reducing marital burnout. To perform this analysis, the presuppositions of covariance analysis were examined.

Table 2. Statistics and standard error of marital satisfaction, separated by skewness and kurtosis

Variable	Level	Skewness		Kurtosis	
		Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
MarriageBurnout	D1	0.173	0.301	0.941	0.601
	D2	-0.169	0.301	-1.084	0.601

Based on Table 2, for variable D1, the skewness ratio to standard error was 0.301 and the elongation ratio was 0.941, which was in the range (2, -2). Therefore, variable D1 was normal and its distribution was symmetrical. For variable D2, the skewness ratio to

the standard error was -0.169 and the elongation ratio was -1.084, which was in the range (2, -2). Therefore, we can say that the distribution of variable D2 data was also normal.

Table3. Mixed variance analysis of the intervention of educational package to reduce marital burnout on reducing marital burnout

Source	sum of squares	Df	mean square	F	SIG	Eta	Test power
MarriageBurnout	7.44	1	7.44	33.58	0.01	0.55	1.00
Group	12.96	1	12.96	58.48	0.01	0.68	1.00
Error	5.98	27	0.22				

Based on the data in Table 3 and the substantial F value of 58.48 for the group source at a $P < 0.01$ level, it can be concluded that the intervention using the educational package effectively reduced marital boredom. Based on the eta coefficient, it can be concluded that 68% of the changes in marital unhappiness were affected by the intervention

method. Thus, the primary hypothesis about the efficacy of training package in reducing marital boredom among couples was validated.

Conclusion

In order to ascertain the effect of educational package on reducing marital boredom among depressive couples in 2023, the current research was carried out. The educational package for decreasing marital boredom had a considerable effect on lowering marital boredom in depressed couples, according to the research's statistical analysis findings, which indicated that its effect rate was 68%. This research's findings are consistent with those of other studies conducted by Mojarrad et al. (Mojarrad et al. 2019) and Satkin et al. (Satkin et al., 2021). Satkin et al. found that different levels of training in the marital life enrichment program based on Islamic psychological teachings had an effect on marital dissatisfaction (Satkin et al., 2021). Mojarrad et al. showed that solution-oriented counseling significantly increased the amount of forgiveness and reduced marital boredom in incompatible women, which can help reduce marital boredom (Mojarrad et al. 2019). Worthington, showed that marital education based on religious orders had a significant effect on increasing marital satisfaction and reducing boredom (Worthington, 2019). Barry et al. showed that post-marriage skills training was effective on marital satisfaction and reducing marital boredom which can be used as a special training for marital issues (Barry et al., 2008).

When analyzing this discovery from the current research and the results of comparable studies, it becomes evident that several elements affect the quality of a relationship. Some of these properties may result in conflicts, psychological detachment, tiredness, and even divorce. Pines defines burnout as the state of experiencing physical, emotional, and psychological exhaustion due to a discrepancy between one's expectations and the actual reality. The onset of heartbreak is rarely sudden and usually gradual and hardly results from an unfortunate event or even a few unpleasant shocks. In fact, the accumulation of frustrations and tensions of daily life causes erosion and eventually leads to boredom. In order to understand and respond to how and why the

improvement and decline and changes in cohabitation over time and the onset of boredom, it is very important to consider theoretical models and research framework (Fatemi et al., 2022). Considering the results of the present study, it is suggested to create effective and targeted training courses or make educational films and series to give couples life skills and intellectual independence. This counseling package should be used in psychological and couple therapy centers and its effectiveness should be tested and measured on a larger group of couples and the effectiveness of this package should be compared with other treatments related to family therapy. More time should be followed up to evaluate its effect on parenting styles more accurately.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: In this research, all ethical standards, such as secrecy and confidentiality of participants' information were observed.

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The study and implementation method were designed by Dr. Mohammad Masoud Diaryan and Dr. Seyed Ismail Mousavi. Data analysis was done under the guidance of Dr. Mohammad Masoud Diaryan and by Sayeda Maryam Fatemi. The article was written by Sayeda Maryam Fatemi Mangem and Dr. Mohammad Masoud Diaryan and Dr. Seyed Ismail Mousavi revised it.

Conflict of interest: In this study, the authors did not have any conflict of interest, such as receiving money for the article, or obtaining a share in an organization, through the publication of article. Also, the authors of this article declare that they have no conflict of interest in this research.

This article is taken from the doctoral thesis of the first author of the article.

Acknowledgments: We are grateful to all those who helped us in this research.



اثربخشی بسته آموزشی کاهش دلزدگی زناشویی بر اساس تجارب زیسته زوجین بر دلزدگی زناشویی زوجین دلزده از زندگی زناشویی

سیده مریم فاطمی^۱، محمد مسعود دیاریان^۲، سید اسماعیل موسوی^۳

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران.

۲. استادیار، گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران.

۳. استادیار، گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: تمامی ازدواج‌ها ممکن است به نوعی، دلزدگی را تجربه کنند؛ به طوری که با افکار و تصورات فراوانی درباره جدایی همراه باشد. لذا توجه به اثرات مخرب این پدیده و درمان به موقع آن حائز اهمیت است.

هدف: هدف از پژوهش، تأثیر بسته آموزشی کاهش دلزدگی زناشویی بر اساس تجارب زیسته زوجین بر دلزدگی زناشویی زوجین دلزده از زندگی زناشویی است.

روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی (پس آزمون - پیش آزمون - پیگیری ۶ ماهه) بود. شرکت کنندگان ۳۰ زوج با تشخیص دلزدگی زناشویی در سال ۱۴۰۱ بودند که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری متغیرها، پرسشنامه دلزدگی زناشویی ۲۰ ماده‌ای پاینز (۲۰۰۲) بود. سپس شرکت کنندگان گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش گروهی بسته آموزشی کاهش دلزدگی زناشویی که با استفاده از شاخص‌های پیش‌بینی کننده دلزدگی زناشویی بر اساس تجارب زیسته زوجین دلزده به روش پدیدارشناسی توسط نویسنده مقاله تدوین شده بود، شرکت کردند. برای تجزیه داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس آمیخته با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد با توجه به مقدار $F=58/48$ برای منبع گروهی در سطح $P < 0/01$ معنادار و مداخله‌ی مبتنی بر بسته آموزشی کاهش دلزدگی زناشویی اثربخش بود و با توجه به ضریب اتا، ۶۸ درصد از تغییرات در کوواریانس دلزدگی زناشویی متأثر از رویکرد مداخله‌ای بود.

نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی بسته آموزشی، این بسته مشاوره‌ای می‌تواند در مراکز روانشناختی خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی جهت آموزش زوجین و بهبود تعاملات آنان جهت کاهش دلزدگی زناشویی مورد استفاده قرار گیرد.

استناد: فاطمی، سیده مریم؛ دیاریان، محمد مسعود؛ و موسوی، سید اسماعیل (۱۴۰۳). اثربخشی بسته آموزشی کاهش دلزدگی زناشویی بر اساس تجارب زیسته زوجین بر دلزدگی زناشویی زوجین دلزده از زندگی زناشویی. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۴، ۲۵۷-۲۷۴.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۴، ۱۴۰۳. DOI: [10.52547/JPS.23.144.257](https://doi.org/10.52547/JPS.23.144.257)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: محمد مسعود دیاریان، گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران. رایانامه: Dayarian@iaukhsh.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۳۳۱۹۱۶۳۱

مقدمه

خانواده^۱ یکی از مهم‌ترین و درعین حال کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است که سرآغاز آن ازدواج است. ازدواج یکی از پیچیده‌ترین روابط انسانی است، می‌توان گفت از تقاطع شگفت‌انگیز میان فرهنگ، مذهب، طبیعت یا قواعد اجتماعی و کشش جنسی به وجود می‌آید (مریدی و همکاران، ۱۳۹۸). ازدواج یک رسم معمول و عرف برای تشکیل رابطه‌ای در تعهد انحصار عاطفی و جنسی بین زوج است. درحالی‌که امروزه در موارد بسیاری، شاهد آسیب دیدن سلامت خانواده و جامعه، با شکسته شدن این تعهد و رخ دادن خیانت زناشویی هستیم (قاضی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۷؛ تمرچی و همکاران، ۱۴۰۰).

ارتباط‌های ناکارآمد از شکوفایی و پیشرفت انسان جلوگیری می‌نماید و رابطه‌ها را خراب می‌کند. وقتی روابط صمیمانه متوقف می‌شود، تعارضات فراوان، انتقادهای مکرر، گم شدن در سایه‌ی سکوت، عدم هماهنگی هیجان‌ها و عواطف و پیدا نکردن راه‌حل برای مشکلات به وجود آمده، به‌مرور به دزدگی زناشویی^۲ تبدیل می‌شود (محمودی و همکاران، ۱۴۰۰). میزان پژوهش‌ها دو عامل برای پرباشی و آشفتگی در روابط زناشویی را مشخص کرده‌اند: تعارض‌های زناشویی آشکار و دزدگی زناشویی. در واقع دزدگی زناشویی یکی از عوامل اصلی طلاق به شمار می‌رود (ایدلخانی و همکاران، ۱۳۹۷؛ عمادی و همکاران، ۱۳۹۹). افزایش نرخ طلاق و وجود آشفتگی‌های روابط زوجین، انگیزه پژوهشگران برای کشف عوامل مؤثر و روش‌ها و راه‌حل‌های قابل اجرا برای مقابله با از هم پاشیدن رابطه زوجین را افزایش داده است. یکی از آشفتگی‌های روانشناختی در روابط زوجین، دزدگی زناشویی است که به تدریج عشق بین زوجین را کم‌سو و گاهی کاملاً از بین می‌برد و بستر اختلالات روانی، سردی رابطه، طلاق عاطفی و در نهایت طلاق رسمی را فراهم می‌نماید (مریدی و همکاران، ۱۳۹۸).

دزدگی زناشویی از مؤلفه‌هایی است که بر اساس خیانت زناشویی در زوجین ایجاد می‌شود (آقابرگی و همکاران، ۱۳۹۸). دزدگی زناشویی با علائم کسالت جسمی، عاطفی و روانی مداوم و در نتیجه احساس دائمی تنیدگی، ناامیدی و به تله افتادن همراه با از دست دادن اشتیاق، انرژی و هدف در افراد مشخص می‌شود (احراری و همکاران، ۱۳۹۶). دزدگی

زناشویی فقدان تدریجی دل‌بستگی عاطفی است که کاهش توجه به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش احساس دل‌سردی و بی‌تفاوتی نسبت به عواطف همسر را شامل می‌شود (احمدی‌مهر و همکاران، ۱۳۹۹). در واقع هنگامی که زوج‌ها با یکدیگر روابط صمیمانه را آغاز می‌کنند، هر کدام با مجموعه‌ای رؤیایا و انتظارات وارد رابطه می‌شوند. هنگامی که این انتظارات با تجارب استرس‌زا و ناسازگار جایگزین شوند، رابطه زناشویی دچار آسیب شده است که با عنوان دزدگی از آن یاد می‌شود که میزان آن به سطح سازگاری زوج‌ها و باورهایشان بستگی دارد (آلساواقا، ۲۰۱۹). پیامد فقدان ابراز احساسات، تشدید افکار ناخوشایند و برانگیختگی منفی در افراد است و این امر به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل درگیری‌های زناشویی شناخته می‌شود. همین افکار منفی خود آیند، در نهایت چرخه افزایش ناراضی‌ت از ازدواج، احساس فرسودگی و دزدگی زناشویی را تقویت می‌نماید (مریدی و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین مشکلات در روابط جنسی و به تبع آن تشدید تعارضات زناشویی، می‌تواند پیامدهای مخربی بر کاهش کیفیت زندگی، سلامت روان زوجین و حتی در طلاق و جدایی آنان مؤثر باشد (بیبرو همکاران، ۲۰۰۹؛ تجلی و صباغی رنانی، ۱۴۰۰؛ عسگری و گودرزی، ۱۳۹۷).

در بررسی عوامل مرتبط با دزدگی زناشویی پژوهشی تحت عنوان بررسی نقش میانجی‌گری تمایز بین سبک‌های دل‌بستگی و سازگاری دل‌بستگی - خانواده با دزدگی زناشویی نشان داد که سبک دل‌بستگی ایمن تأثیر مثبت و مستقیم و سبک دل‌بستگی ناایمن تأثیر منفی و مستقیم بر دزدگی زناشویی دارد (صدری و همکاران، ۱۳۹۸). احراری و همکاران، در پژوهشی با عنوان بررسی دزدگی زناشویی و عوامل مرتبط با آن در بین زوجین شهر بیرجند دریافتند که نمرات دزدگی زناشویی با جنس، سن، تعداد فرزندان، مدت زمان زندگی زناشویی و اقامت زوجین در یک مکان به‌طور معنی‌داری مرتبط است (احراری و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین نتایج پژوهش کیزیلداغ و همکاران که به‌منظور بررسی دزدگی زناشویی زوج‌های نابارور انجام شد نشان داد که زنان نابارور در مقایسه با همسران خود دزدگی زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند (مریدی و همکاران، ۱۳۹۸).

¹. Family

². Couple burnout

تحت عنوان نقش دزدگی زناشویی و طحاره‌های ناسازگار اولیه در رضایت زناشویی نشان دادند که دزدگی زناشویی با طحاره‌های ناسازگار اولیه رابطه مثبت و بین دزدگی زناشویی با رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد (هادیان و امینی، ۱۳۹۸). در راستای بررسی عوامل مرتبط آلساواقا در پژوهشی نشان داد میزان دزدگی زناشویی در بین همسرانی که در یک شغل تمام‌وقت کار می‌کنند در مقایسه با کسانی که شغل پاره‌وقت دارند به مراتب بیشتر است (آلساواقا، ۲۰۱۹). پژوهش‌های دیزی (دیزی، ۲۰۱۹) و کیزیلداق ۰۹:۱۳ م مبتنی بر دزدگی شغلی و دزدگی زناشویی در مشاغل پراسترس، دریافت که عدم تعادل کار و خانواده پیش‌بینی‌کننده مهمی برای فرسودگی عاطفی و دزدگی زناشویی است؛ بنابراین عوامل متعددی زندگی زناشویی را تهدید می‌کند و موجبات ظهور دزدگی زناشویی را فراهم می‌نماید. پژوهشگران معتقدند تمامی ازدواج‌ها ممکن است به نوعی، دزدگی را تجربه کنند و یا زندگی زناشویی را با کیفیت ضعیف ادامه دهند؛ به طوری که زندگی متأهلی بی‌ثبات و به فروپاشی متمایل است و به طور یقین با افکار و تصورات فراوانی درباره جدایی همراه است لذا توجه به اثرات مخرب این پدیده و درمان به موقع آن بسیار حائز اهمیت است (صمدی و همکاران، ۱۳۹۹). بر این اساس با توجه به بروز پدیده دزدگی در میان زوجها و اهمیت موضوع می‌توان این گونه بیان نمود که در صورت شناسایی و ارزیابی عوامل پیش‌بینی‌کننده پدیده دزدگی در روابط زوجین، راهکارهای اثربخش جهت جلوگیری از بروز و شیوع این پدیده را می‌توان انتخاب نمود؛ لذا هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی بسته آموزشی کاهش دزدگی زناشویی بر زوجین دلزده از زندگی زناشویی است. این بسته آموزشی مبتنی بر شاخص‌های پیش‌بینی‌کننده دزدگی زناشویی^۱ بر اساس تجارب زیسته^۲ زوجین دلزده که با استفاده از روش پژوهش کیفی (پدیدارشناسی) توسط محقق که دانشجوی دکتری است طراحی و تدوین شده است.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری شش ماهه دوگروهی (آزمایش و کنترل) در سال ۱۴۰۱ بود. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زوج‌های

دلزده از زندگی زناشویی مراجعه‌کننده به کلینیک با شکایت تعارضات و نارضایتی زناشویی در شهر اصفهان بودند. از میان مراجعین به مراکز مشاوره به صورت هدفمند مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج تعداد ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی در ۲ گروه ۱۵ نفری شامل گروه آزمایش و گروه کنترل قرار گرفتند سپس درمانگر شرکت‌کنندگان را در جریان پژوهش قرار داد، فرم رضایت آگاهانه را نیز در اختیار ایشان قرار داد و در صورت اعلام موافقت و امضاء فرم مذکور، شرکت‌کنندگان گروه آزمایش پس از تکمیل پرسشنامه دزدگی زناشویی، به عنوان نمونه‌ی پژوهش وارد فرآیند مداخله آموزشی شدند و جامعه گروه گواه نیز طبق روال انجام تحقیقات نیمه آزمایشی، ضمن تکمیل ابزار فوق تحت هیچ گونه مداخله روانشناختی (چه زوج‌درمانی و چه روانی - آموزشی) نبودند. ملاک‌های ورود داشتن حداقل تحصیلات سیکل و تشخیص دزدگی زناشویی از طرف متخصصین و نداشتن بیماری و اختلالات جسمی و نداشتن اختلالات عاطفی و خلقی شدید و نداشتن قصد طلاق و داشتن شرایط سنی از ۲۰ تا ۵۰ سال و گذشتن حداقل ۲ سال از زندگی زناشویی و داشتن مشکلات روابط زناشویی به مدت شش ماه یا بیشتر و معیارهای خروج عدم رغبت در جلسات، غیبت بیش از دو جلسه، عدم امضای فرم رضایت آگاهانه مشارکت در تحقیق، پاسخگویی ناقص به پرسشنامه‌ها و نمراتی بالاتر از نمره برش قید شده در پرسشنامه‌های ورود به تحقیق و عدم همکاری و ارائه اطلاعات بود. رضایت متقاضیان برای شرکت در پژوهش جلب و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات فردی اخذ شده از آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند و پژوهش توسط کمیته اخلاق دانشگاه آزاد خمینی شهر با شناسه IR.IAU.KHSH.REC.1400.002 مورد تأیید قرار گرفت. پیش‌آزمون قبل از مداخله از هر دو گروه آزمایش و گواه گرفته شد سپس طبق بسته مشاوره مبتنی بر شاخص‌های پیشگیرانه از دزدگی زناشویی محقق ساخته در ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایش به صورت گروهی اجرا گردید؛ و سپس پس‌آزمون بعد از یک هفته از هر دو گروه گرفته شد. بعد از شش ماه برای تعیین میزان ماندگاری تأثیر بسته‌ی آموزشی، پرسشنامه‌ی دزدگی زناشویی یک‌بار دیگر در دو گروه آزمایشی و گواه مورد سنجش و ارزیابی قرار گرفت. به منظور

¹. Preventive marriage burnout educational package

². Lived experience

برای یک دوره دوماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودن‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز، ۲۰۰۲). در ایران نیز، نویدی و همکاران، آلفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه (۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم) اندازه‌گیری کرد که ۰/۸۶ بود (نویدی و همکاران، ۱۳۸۶).

بسته آموزشی کاهش دلزدگی زناشویی زوجین^۲ محقق ساخته: یک رویکرد تلفیقی در مشاوره و روان‌درمانی به بهترین وجه از طریق تلاش‌هایی برای نگرش در میان مکاتب و فراتر از محدودیت‌های مکاتب جداگانه، به منظور مشاهده میزان و چگونگی بهره‌مندی مراجعان از سایر رویکردها مشخص شده است. لذا رویکرد تلفیقی عبارت است از فرآیند انتخاب و ترکیب خلاق از مفاهیم و روش‌ها از جهت‌گیری‌های نظری گوناگون. یکی از چالش‌های متخصصان مشاوره و روانشناسی ارائه خدماتی به مراجعان است که کوتاه‌مدت، جامع، مؤثر و انعطاف‌پذیر باشد. پروچاسکا و نورکراس به نکته‌ای عالی اشاره می‌کنند و آن این که روش‌های مداخله کوتاه‌مدت و مؤثر کمتر به تعداد ساعت‌هایی که مشاور تخصیص می‌دهد و بیشتر به این که در این ساعات به چه چیزهایی می‌پردازد بستگی دارد (پروچاسکا و نور کراس، ۲۰۱۸). برای دستیابی به این هدف و ابداع روش‌ها و برنامه‌های پیشگیری - آموزشی یا درمانی، مشاوران و روانشناسان باید از خود سؤال کنند: «چه فعالیت‌های آموزشی یا درمانی برای پیشگیری از دلزدگی زوجها اثربخش است و تحت چه شرایط خاصی؟»، «چرا برخی روش‌های آموزشی یا درمانی مؤثر و برخی دیگری ثمر هستند؟» و «برای تضمین موفقیت درازمدت و پیگیری‌های مثبت چه کاری می‌توان انجام داد؟». رویکرد تلفیقی در تهیه بسته پیشگیری - آموزشی در تحقیق حاضر از نظر فرآیندی با بهره‌گیری و نظر به الگوی تلفیقی کوری ۲۳/۹/۲۰۲۴ که نوعی تلفیق نظری است انجام گرفته و از نظر محتوایی، برگرفته از تجارب زیسته زوجین دلزده از زندگی زناشویی است. بسته آموزشی کاهش دلزدگی زناشویی یک پروتکل تلفیقی محقق ساخته مبتنی بر شاخص‌های اصلی ایجادکننده دلزدگی زناشویی بود و از نظر محتوایی، برگرفته از تجارب زیسته زوجین دلزده از زندگی زناشویی و در زمینه‌ی روایی محتوای مداخله، مداخله موردنظر در اختیار پنج روان‌درمانگر قرار گرفت و تأیید آن‌ها در مورد اثربخشی محتوای آن

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه دلزدگی زناشویی، داده‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل گردید. در سطح توصیفی از شاخص‌های فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی برای تحلیل فرضیه‌های کمی پژوهش از روش تحلیل کوواریانس آمیخته با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده گردید.

(ب) ابزار

پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز^۱ (CBM): مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجها طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه‌گیری دلزدگی به کار می‌رود اقتباس شده است (پاینز، ۲۰۰۲). این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می‌باشد. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی (طیف لیکرت ۷ امتیازی) پاسخ داده می‌شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت موردنظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت موردنظر است (پاینز، ۲۰۰۲). قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثابت آن در اندازه‌گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد. ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. روایی به‌وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است؛ مانند نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آن‌ها. نسخه‌های ترجمه‌شده CBM به‌طور موفقیت‌آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال و فنلاند استفاده شده است (پاینز، ۲۰۰۳). CBM از همسانی درونی و ضریب پایایی بالا و رضای‌بخشی برخوردار و جهت اندازه‌گیری میزان دلزدگی زناشویی مناسب است. ضریب اطمینان آزمون - باز آزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶

1. Couple Burnout Questionnaire (CBM)

2. Preventive marriage burnout educational package

- مشاوره‌ای، به گونه‌ای طراحی و تدوین شدند که در هر جلسه علاوه بر ارائه مطالب آموزشی، گفتگو، بحث گروهی و ایفای نقش نیز انجام گیرد. همچنین فعالیت‌های تمرینی مانند کار برگ‌های تمرین نیز در این بسته آموزشی طراحی شدند. جهت رسیدن به این هدف مراحل زیر طی شد:

گام اول: جستجو و مطالعه پیشینه علمی داخلی و خارجی، کتاب‌ها، مقاله‌ها، منابع الکترونیکی و پایان‌نامه‌های مرتبط با شاخص‌های پیش‌بینی کننده دلزدگی زناشویی محاسبه شده با استفاده از ضریب توافق گیلفورد CVI, CVT. گام دوم: استفاده از اطلاعات به دست آمده از تجزیه و تحلیل مرحله اول پژوهش محاسبه شده با استفاده از ضریب توافق گیلفورد CVI, CVT. گام سوم: تدوین بسته پیشگیرانه دلزدگی زناشویی با استفاده از مطالب گام اول و اطلاعات به دست آمده از گام دوم. گام چهارم: اعتبارسنجی بسته مشاوره‌ای پیشگیرانه از دلزدگی زناشویی.

کسب شد ضریب توافق ۰/۷۸ بود. بسته توسط محقق که دانشجوی دکتری است تهیه شده است. معیار انتخاب محتوای بسته پیشگیرانه از درون مضامین به دست آمده در این بخش، دستیابی به اهداف پژوهش در بخش کیفی یعنی تدوین بسته‌ی پیشگیرانه دلزدگی زناشویی برگرفته از مضامین مرتبط با شاخصه‌ای پیش‌بینی کننده دلزدگی زناشویی و اعتبارسنجی آن، ارتباط با پژوهش‌های پیشین و نیز امکان آموزش با توجه به محدودیت‌ها (امکان مشارکت، زمان، فضای گروه و غیره) بود. پس از تحلیل داده‌ها با روش کلایزی و تأیید کدهای اصلی و فرعی (بر اساس ۷ مضمون اصلی و ۲۳ مضمون فرعی) به تدوین بسته مشاوره‌ای اقدام شد. به این صورت که بر اساس مضامین اصلی، جلسات مشاوره‌ای و مطالب آموزشی مرتبط با هر جلسه طراحی شدند. در مجموع بر طبق نظر کارشناسان (اساتید راهنما و مشاور)، ۱۰ جلسه آموزشی

جدول ۱. بسته آموزشی کاهش دلزدگی زناشویی زوجین

جلسات	اهداف	محتوای جلسات
جلسه اول	<p>معرفه و بیان اهداف جلسات آموزشی</p> <p>(۱) آشنایی و ارتباط و خوشامدگویی</p> <p>(۲) تکنیک یخ شکنی</p> <p>(۳) بیان اهداف و انتظارات افراد از شرکت در جلسه</p> <p>(۴) تشریح قواعد و قوانین جلسات</p> <p>(۵) معرفی بحث اصلی و بیان سرخ‌های اولیه‌ی دلزدگی زناشویی</p> <p>تکلیف: در طول هفته بررسی نمایید که کدام یک از سرخ‌های گفته شده می‌تواند در زندگی زناشویی شما وجود داشته باشد</p> <p>ایجاد عشق و صمیمیت و همدلی در زندگی زناشویی و کشف نقاط قوت و نیاز به رشد جلوگیری از کمرنگ شدن آن</p>	<p>آشنایی اعضاء و بیان منطق و اهداف جلسات آموزشی و بیان سرخ‌های اولیه ایجاد دلزدگی زناشویی، عقد قرارداد و گرفتن تعهد برای شرکت منظم و مشارکت در فعالیت‌های گروه</p>
جلسه دوم	<p>(۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>(۲) تعریف صمیمیت و ابعاد آن</p> <p>(۳) آموزش چگونگی برقراری صمیمیت</p> <p>(۴) تمرین شیوه‌های صمیمیت</p> <p>(۵) بازخورد اجرای راه‌حل‌ها</p> <p>(۶) احترام متقابل در روابط همسران</p> <p>(۷) انتقاد و سرزنش دست بردارید</p> <p>تکلیف: نیازهای خود و همچنین نیازهای همسران در یک جدول یادداشت نمایید و راه‌حلی که برای برآورده شدن آن نیاز به نظر تان می‌رسد را بیان نمایید</p>	<p>کاهش شدت عشق در طول زمان، بی‌توجهی و سردی عدم همدلی و درک یکدیگر و ندیدن نیازهای عاطفی باعث می‌شود به مرور زمان بین زوجین از نظر عاطفی فاصله ایجاد شود در این جلسه ضمن بررسی عواملی که روابط زناشویی تحت تأثیر قرار می‌دهد، عوامل تداوم یک زندگی زناشویی سرشار از عشق و صمیمیت و همدلی را بیان کرده و روش‌های ایجاد صمیمیت و احترام متقابل در روابط زوجی به زوجین آموزش داده می‌شود</p>
جلسه سوم	<p>رقص خشم بررسی منابع اصلی عصبانیت و تغییر الگوهایی که سبب عصبانیت می‌شود و از بین بردن غم پنهان و خشم انباشته شده و ایجاد عزت نفس و شادی</p> <p>(۱) بررسی تکالیف جلسه‌ی قبل</p>	<p>هم‌زمان که به یکدیگر احترام می‌گذاریم از انتقاد کردن و سرزنش کردن پرهیز کنیم و اگر چیزی برخلاف عقیده ما است با استفاده از من اول شخص پیامان را بیان کنیم و از تحقیر کردن یکدیگر پرهیز نماییم یادمان باشد همسران قسمتی از وجود ماست که نسبت به آن تعهد داریم</p> <p>عصبانیت و خشم ممکن است حامل پیام‌هایی باشد که مورد آزار قرار گرفته‌ام، حق و حقوقمان نادیده گرفته شده است نیازها و خواسته‌هایمان برآورده نشده است یا ساده‌تر آن است بگویم چیزی در زندگی مان درست نیست یا بیش از توانمان کار کرده‌ایم با دیگران بیش از اندازه برای ما مایه گذاشته‌اند درحالی که خودمان توانایی برخورد با آن موضوع را داریم مثل درد جسمانی که حاصل از</p>

جلسات	اهداف	محتوای جلسات
	<p>(۲) عصبانیت و تعاریف آن</p> <p>(۳) وقتی عصبانیت از مسیر اصلی منحرف می شود</p> <p>(۴) سندروم همسر خوب و همسر پر خاشاک</p> <p>(۵) رقص دایره وار زوج ها: وقتی عصبانیت به جایی نمی رسد جای پایمان را عوض کنید</p> <p>(۶) بازی کی مقصر است</p> <p>(۷) پی جوی عاطفی، فاصله جوی عاطفی: (یک رقص بسیار قدیمی)</p> <p>(۸) شکستن دور تعقیب و گریز</p> <p>(۹) استقلال و باهم بودن</p> <p>(۱۰) ارائه تکلیف: در طول هفته به شناسایی هیجان های منفی خودتان مثل خشم پنهانی، عصبانیت، غم های انباشته شده پردازید و مراحلی که گفته شد را انجام دهید و یادداشت نمایید این قدر این فنون را تمرین نمایید تا در زندگی بتوانید سریع از آن ها استفاده نمایید</p> <p>آموزش حل مسئله مهارت های ابراز کردن و گوش دادن فعال و آموزش حل تعارض</p>	<p>سوختگی به ما هشدار می دهد که دستمان را از روی اجاق داغ برداریم به همین جهت در این جلسه با استفاده از موارد: بازی کی مقصر است و رقص دایره ای چیست و با استفاده از توضیح الاکلنگ های بالا و پایین، پی جویی عاطفی و فاصله جویی عاطفی، دایره ی تعقیب و گریز، کم فعالی و بیش فعالی و روش از بین بردن رقص دایره ای، حرف زدن منطقی و ایجاد استقلال می توان عصبانیت را به عزت نفس و غم را به شادی تبدیل کرد دریافت باز خورد و واکنش زوجین</p>
جلسه چهارم	<p>(۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>(۲) تعریف مفهومی تعارض زناشویی</p> <p>(۳) درک طبیعی بودن وجود تعارض بین زوجین</p> <p>(۴) استخراج شیوه های متداول برخورد با تعارض در بین زوجین (فعالیت ۱)</p> <p>(۵) آموزش قواعد و شیوه های صحیح حل تعارض</p> <p>(۶) تمرین شیوه صحیح حل تعارض</p> <p>(۷) تمرین شیوه صحیح حل تعارض از طریق فعالیت شماره ۱</p> <p>(۸) دریافت باز خورد و واکنش از شرکت کنندگان</p> <p>ارائه تکلیف: آخرین تعارضی که با یکدیگر داشتید را بنویسید، شیوه برخوردتان با تعارض و نتیجه ای که از آن گرفتید را بیان کنید.</p> <p>بیان انتظارات واقعی و داشتن انتظارات معقول</p> <p>(۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>(۲) آیا باید در رابطه توقع و انتظاری داشته باشیم</p> <p>(۳) توقعات صحیح و واقعی از همسر</p> <p>(۴) چطور توقعات درست را تشخیص دهیم</p> <p>(۵) انتظارات غیر معقول چه اثراتی بر زندگی و روابط زناشویی دارد.</p> <p>تکلیف: انتظارات خودتان و همسرتان جداگانه را یادداشت نمایید با توجه به موارد بیان شده در این جلسه موارد معقول و نامعقول را جداسازی نمایید و بررسی نمایید چطور می توانید به خودتان و همسرتان در رسیدن به انتظارات معقول و واقعی کمک نمایید</p>	<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش تکنیک های ابراز کردن و گوش دادن سازنده، بحث در گفتگوها و تعریف و تمجیدهای روزانه، مدل سازی گوش دادن</p> <p>درک طبیعی بودن تعارض زناشویی، استخراج شیوه های متداول برخورد با تعارض در بین شرکت کنندگان، آموزش قواعد و شیوه های صحیح حل تعارض، دریافت باز خورد و واکنش از شرکت کنندگان</p>
جلسه پنجم	<p>آموزش مدیریت منزل</p> <p>(۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>(۲) آموزش چگونگی برخورد با نقش های جنسیتی (مساوات طلبانه)</p> <p>(۳) آموزش چگونگی برخورد با مشکلات و مسائل مالی</p> <p>(۴) آموزش چگونگی برخورد با خانواده های اصلی</p>	<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، داشتن توقع در روابط زناشویی به خودی خود مشکلی ندارد هنگامی که زوجین وارد چرخه آسیب می شوند که این توقعات نا به جا و غیر منطقی باشند و دائم در انتظار باشند توهمات ذهنی شان به وقوع بپیوندد در این جلسه به بیان توقعات واقعی از همسر و تشخیص توقعات درست و نادرست و آموزش اثرات مخرب انتظارات غیر معقول بر زندگی زناشویی می پردازیم.</p>
جلسه ششم		<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، گفتگو در مورد مسائل مالی خانواده، گفتگو گروهی در مورد جایگاه پول در خانواده، تعیین اهداف مالی بلندمدت و کوتاه مدت، آموزش بیان مرزها و حفظ حریم و رابطه با خانواده بعد از ازدواج و در مورد نقش های مساوات طلبانه، بهتر است که زوجین با همدیگر یک قرارداد رفتاری ببندند</p>

جلسات	اهداف	محتوای جلسات
جلسه هفتم	<p>تکلیف: بررسی نمایندید در زندگی شما کدام یک از موارد گفته شده وجود دارد راه حل‌تان در این مورد چیست که هم به خودتان و هم همسرتان کمک کرده باشید</p> <p>فهرستی از مسئولیت‌ها و نقش‌هایی که در رابطه با نزدیکی بیشتر به همسرتان و بهتر شدن زندگی زناشویی‌تان تهیه کنید</p> <p>اعتماد به همسر و عدم حسن نیت</p> <p>۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>۲) تعریف اعتماد و راهکارهای ایجاد آن بین زوجین</p> <p>۳) تعریف بدبینی و سوءظن</p> <p>۴) ویژگی‌های افراد بدبین</p> <p>۵) اثرات بدبینی در روابط زناشویی</p> <p>۶) راه‌های درمان بدبینی</p>	<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، اگر بین زوجین اعتماد وجود نداشته باشد مشکلاتی ایجاد می‌شود از جمله بدبینی و سوءظن، شاید می‌شود گفت اعتماد مهم‌ترین بخش در پی‌ریزی یک رابطه صمیمانه میان زن و مرد است که آن را در یک جمله می‌شود خلاصه کرد فراهم کردن محیطی امن و دلپذیر برای همسر. در این جلسه راهکارهای ایجاد اعتماد بین زن و شوهر بیان می‌شود بدبینی و سوءظن تعریف کرده و ویژگی‌های افراد بدبین را بیان می‌کنیم و اثرات بدبینی در زندگی زناشویی و راه‌های درمان آن را به زوجین آموزش می‌دهیم</p> <p>ارائه تکلیف به زوجین</p>
جلسه هشتم	<p>۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>۲) صفات مثبت همسر خود را شناسایی نمایید و از آن تقدیر کنید</p> <p>۳) احساسات و نیازهای خود را به‌طور روشن بیان نمایید</p> <p>۴) آنچه در رابطه زناشویی می‌خواهید الویت بندی کنید</p> <p>۵) به تغییرات یکدیگر افتخار کنید</p> <p>۶) بگذارید ماشین رخت‌شویی آلوده شما هوا بخورد</p> <p>۷) همسر شما ذهن خوانی بلد نیست</p> <p>۸) دنبال مقصر نگردید مسئولیت کارهایتان را به عهده بگیرید</p> <p>۹) آسایش و امنیت ایجاد نمایید</p> <p>تکلیف: فهرستی از صفات مثبت همسرتان تهیه کنید و از او تشکر کنید احساسات و نیازهای خودتان را به‌صورت فهرستی بنویسید و به همسرتان بدهید تا نظرش را در این رابطه بیان نماید و بالعکس</p> <p>توجه به تفریح‌ها و علائق مشترک</p> <p>۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>۲) به چالش کشیدن ذهنیت زوجین در زمینه اوقات فراغت و علائق مشترک</p> <p>۳) بررسی تفاوت افراد در نیاز به تفریح و اوقات فراغت</p> <p>۴) تأکید بر اهمیت تفریحات و علائق مشترک لذت بخش دونفره</p> <p>۵) آکید بر شوخی کردن؛ ایجاد تنوع و شادی، نوشتن یک لیست سرگرم کننده بر اساس علائق دو نفر</p> <p>تکلیف: تکمیل کار برگ تفریحات و علائق مشترک و انجام آن فعالیت‌ها</p> <p>و بیان میزان لذت و آرامش خودتان از صفر تا ۱۰</p>	<p>روش بهبود ارتباطات آشکار شدن نیازهای عاطفی فرد دیگر است. شما باید این نیازها را درک کرده و نسبت به آن‌ها واکنشی نشان دهید که از ارتباط پشتیبانی نماید. وقتی روش مذاکره در مورد نیازهای خود را به روش عالی، مستقیم با همسر خود در میان بگذاریم، ارتباط آسان تر انجام می‌گیرد</p> <p>ما ارتباط را بر اساس مشترکات اصلی می‌سازیم، به روش مفیدی برای هر دو طرف صحبت می‌کنیم. وقتی نیازهای پنهان عاطفی را بشناسید، ایجاد روش‌های ارتباطی مشخص که برای هر دو نفر کاربرد دارد ساده تر خواهد شد. این روش شروع یک مذاکره، بدون محکوم کردن دیگری، روش قابل فهم کردن یک احساس متفاوت، استفاده از گوش دادن دلسوزانه برعکس افکار انتقادی را شکل خواهد داد. در کنار این خطوط، شما می‌توانید رویکردهایی برای صحبت صمیمانه و خیرخواهانه با دیگری کشف نمایید. ارتباط فرصتی برای نزدیک تر شدن به همسر شما است. وقتی به روش بهبود ارتباطی مستمر با همسر خود مسلط می‌شوید، می‌توانید در مورد حساس ترین مسائل که با احساسات شما مرتبط است صحبت کنید. این کار اعتماد و وظیفه را نسبت به یکدیگر تقویت می‌نماید.</p> <p>همان‌طور که می‌دانیم زوجین در دو خانواده با افکار و عقاید متفاوت بزرگ شده‌اند بنابراین روش‌هایی که در زندگی‌شان تنوع ایجاد می‌کند متفاوت است برای جلوگیری از یکنواختی در زندگی و ایجاد شور و شوق در زندگی و احیا کردن آن زوجین باید علائق و تفریحات مورد علاقه یکدیگر را بدانند و با استفاده از آن لیست مشترکی از آن تهیه کنند که هر دو نفر با انجام آن فعالیت‌ها شاد و سرزنده شوند هر چند آن فعالیت یا تفریح می‌تواند به‌سادگی یک عصرانه باهم میل کردن یا یک شام رمانتیک دونفره در خانه یا رفتن به پیاده‌روی، نشان دادن علاقه به شکوفایی و رشد طرف مقابل، یک خنده دونفره، شوخی‌ها و بوسیدن‌ها و گفت‌وشنود، نوازش و حتی یک بوییدن ساده همسر باشد که همه‌ی این‌ها می‌تواند عشق را زنده و شعله زندگی عاشقانه را مشتعل سازد</p>
جلسه نهم	<p>۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>۲) به چالش کشیدن ذهنیت زوجین در زمینه اوقات فراغت و علائق مشترک</p> <p>۳) بررسی تفاوت افراد در نیاز به تفریح و اوقات فراغت</p> <p>۴) تأکید بر اهمیت تفریحات و علائق مشترک لذت بخش دونفره</p> <p>۵) آکید بر شوخی کردن؛ ایجاد تنوع و شادی، نوشتن یک لیست سرگرم کننده بر اساس علائق دو نفر</p> <p>تکلیف: تکمیل کار برگ تفریحات و علائق مشترک و انجام آن فعالیت‌ها</p> <p>و بیان میزان لذت و آرامش خودتان از صفر تا ۱۰</p> <p>روابط جنسی</p> <p>۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>۲) از طریق ارتباط جسمانی به یکدیگر نزدیک شوید</p> <p>۳) با یکدیگر آمیزش داشته باشید</p>	<p>فعالیت جنسی، بخش مهمی از زندگی زناشویی را تشکیل می‌دهد که زمینه‌های آرامش و رضایت و شادی را در همسران فراهم می‌کند خانواده‌هایی که فعالیت جنسی رضایت بخشی ندارند با انواع مشکلات زناشویی روبرو می‌شوند مشکلات جنسی اعم از عدم مهارت لازم در برقراری رابطه جنسی، سرد بودن در رابطه جنسی، اختلال در لذت‌جویی از روابط می‌تواند ضربه‌ای جبران‌ناپذیر به سلامت</p>
جلسه دهم	<p>۱) بررسی تکالیف جلسه قبل</p> <p>۲) از طریق ارتباط جسمانی به یکدیگر نزدیک شوید</p> <p>۳) با یکدیگر آمیزش داشته باشید</p>	<p>فعالیت جنسی، بخش مهمی از زندگی زناشویی را تشکیل می‌دهد که زمینه‌های آرامش و رضایت و شادی را در همسران فراهم می‌کند خانواده‌هایی که فعالیت جنسی رضایت بخشی ندارند با انواع مشکلات زناشویی روبرو می‌شوند مشکلات جنسی اعم از عدم مهارت لازم در برقراری رابطه جنسی، سرد بودن در رابطه جنسی، اختلال در لذت‌جویی از روابط می‌تواند ضربه‌ای جبران‌ناپذیر به سلامت</p>

جلسات	اهداف	محتوای جلسات
۴) با هماهنگی خواسته‌های خود را در رابطه جنسی اعلام نمایند ۵) اختلافات را قبل از رفتن به رختخواب حل کنید ۶) افزایش آگاهی جنسی در رابطه با همسر ۷) جمع‌بندی مطالب	زندگی زناشویی بزند از جمله انحرافات جنسی و خیانت. با وجود چنین مشکلاتی باید بر نکاتی که باعث می‌شود زن و شوهر رابطه جنسی رضایت بخشی داشته باشند تمرکز ویژه داشت همان‌طور که می‌دانیم عشق و علاقه باعث بهبود روابط جنسی می‌شود و از سوی دیگر رابطه جنسی باعث ایجاد عشق و علاقه می‌گردد این یک رابطه دوطرفه عمل و عکس‌العمل است از همه مهم‌تر اینکه برقراری روابط جنسی بین زوجین باعث افزایش آرامش درون می‌شود	

جدول ۲. یافته‌های توصیفی دزدگی زناشویی به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	آزمایش		کنترل		چولگی		کشیدگی
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	آمار	خطای استاندارد	
پیش‌آزمون		۳/۸۸	۰/۶۱	۳/۶۱	۰/۹۴	۰/۱۷۳	۰/۳۰۱	خطای استاندارد
دزدگی زناشویی	پس‌آزمون	۲/۳۰	۰/۳۵	۳/۴۵	۰/۹۱	-۰/۱۶۹	۰/۳۰۱	آمار
پیگیری		۲/۲۴	۰/۳۱	۳/۵۰	۰/۹۲	-	-	خطای استاندارد

آموزشی کاهش دزدگی زناشویی بر کاهش دزدگی زناشویی اثربخش بوده است و با توجه به ضریب اتا می‌توان بیان داشت که ۶۸ درصد از تغییرات در کوواریانس دزدگی زناشویی متأثر از رویکرد مداخله‌ای بوده است؛ بنابراین فرضیه اصلی مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی کاهش دزدگی زناشویی زوجین بر کاهش دزدگی زناشویی تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف تعیین تأثیر بسته آموزشی کاهش دزدگی زناشویی در کاهش دزدگی زناشویی زوجین دلزده در سال ۱۴۰۱ انجام شده است. طی این پژوهش نتایج تحلیل‌های آماری نشان داد بسته آموزشی کاهش دزدگی زناشویی در کاهش دزدگی زناشویی زوجین دلزده تأثیر معنی‌داری داشت و میزان تأثیر آن ۶۸ درصد بود. مشابه این یافته از پژوهش حاضر را می‌توان در نتایج پژوهش‌های جداگانه‌ای که توسط ساتکین و همکاران (ساتکین و همکاران، ۱۴۰۰)، مجرد و همکاران (۱۳۹۷) (مجرد و همکاران، ۱۳۹۷)، ورنیگتون (ورنیگتون، ۲۰۱۹) و بری و همکاران (بری و همکاران، ۲۰۰۸) مشاهده کرد. به‌طوری‌که ساتکین و همکاران دریافتند سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های روانشناختی اسلامی بر دزدگی زناشویی تأثیرگذار است (ساتکین و همکاران، ۱۴۰۰). مجرد و همکاران، نشان دادند که مشاوره راه‌حل‌محور به‌طور معناداری سبب افزایش میزان بخشش و کاهش دزدگی زناشویی در زنان ناسازگار شده است که می‌تواند در کاهش دزدگی

برای تعیین تأثیر آموزش درمان مبتنی بر بسته آموزشی کاهش دزدگی زناشویی بر کاهش دزدگی زناشویی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای انجام این تحلیل به بررسی پیش‌فرض‌های انجام تحلیل کوواریانس پرداخته شد. با توجه به جدول ۲، برای متغیر D1 مقدار نسبت چولگی به خطای استاندارد ۰/۳۰۱ و نسبت کشیدگی ۰/۹۴۱ به دست می‌آید که در بازه (۲، ۲-) قرار دارد؛ بنابراین می‌توان گفت متغیر D1 نرمال بوده و توزیع آن متقارن است. برای متغیر D2 مقدار نسبت چولگی به خطای استاندارد ۰/۱۶۹- و نسبت کشیدگی ۰/۰۸۴- به دست می‌آید که در بازه (۲، ۲-) قرار دارد؛ بنابراین می‌توان گفت توزیع داده‌های متغیر D2 نیز نرمال است. نتایج نشان داد که مقدارهای P در آزمون کولموگروف و اسمیرنوف از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است. با توجه به نتایج توزیع داده‌ها منطبق بر توزیع نرمال و مفروضه‌ی دوم تحلیل کوواریانس آمیخته رعایت شده است. همچنین با توجه به سطح معناداری مقیاس‌ها که هیچ‌یک کمتر از ۰/۰۵ نیست و فرضیه‌ی صفر آزمون لوین مبتنی بر همگنی بین گروه‌های همپراش و وابسته تأیید شد و تمامی این زوج گروه‌ها با یکدیگر تجانس دارند. هیچ‌یک از شبیه‌های رگرسیونی در سطح $P < 0/05$ معنادار نبوده است و مفروضه چهارم تحلیل کوواریانس آمیخته تأیید شده است. برای تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر بسته آموزشی کاهش دزدگی زناشویی بر کاهش دزدگی زناشویی از تحلیل کوواریانس آمیخته استفاده شد. با توجه نتایج تحلیل کوواریانس آمیخته و مقدار $F = 58/48$ برای منبع گروهی که در سطح $P < 0/01$ معنادار است، می‌توان بیان داشت که مداخله‌ی مبتنی بر بسته

فرآیندی است که به موجب آن فرد می‌تواند افکار، هیجانات و رفتارش را مطابق اهداف خود کنترل کند خودتنظیم‌گری به‌عنوان سازهای کارآمد برای تبیین بسیاری از پدیده‌های روانشناختی ثابت شده و اهمیت تجربی آن در کنش‌وری‌های روانشناختی، تحول‌به‌نجار و همچنین پیدایش مشکلات سازگاری در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است (شکری و همکاران، ۱۴۰۱).

از آنجایی که دزدگی زناشویی مسئله‌ای نیست که برای رخ دادن آن زمان خاصی را تعیین کرد و یا به یک اتفاق خاص نمی‌توان آن را نسبت داد. دزدگی و خیانت زناشویی، بیانگر آسیب‌های عمیق‌تر و انباشته‌شده در روابط عاطفی زوجین است. ارتباط میان زوجین می‌تواند فضای ایده‌آل برای رشد فراهم کند و یا بالعکس، ارتباطات به شکل نادرست پیش رود و باعث ایجاد مشکلات و دزدگی زناشویی گردد. دزدگی از روابط عاطفی به مرور زمان اتفاق می‌افتد و زوجین شروع به احساس پوچی و دزدگی می‌کنند و خستگی بدنی، هیجانی و روانی ایجاد می‌شود دزدگی زناشویی، ناشی از عدم تناسب بین انتظارات و واقعیت است و میزان آن به باورهایشان بستگی دارد و میزان سازگاری که آنان را به سمت آرمان‌های دست نیافته و کمک کم به‌سوی خیانت نیز گرایش می‌دهد (کشاورز و همکاران، ۱۳۹۷). در این شرایط یکی از مفاهیمی که به نظر می‌رسد در ایجاد سلامت روان زوجین نقش مثبت دارد، بخشودگی بین‌فردی است که می‌تواند از موضوعات تنش‌زا همراه با اثرگذاری طولانی‌مدت و گسترده باشد. بخشش، فرآیند آزادسازی روانی - عاطفی است که در درون فرد رنجیده رخ می‌دهد و او را به‌گونه‌ای از عصبانیت، خشم و ترسی که احساس می‌کرده، آزاد می‌کند تا دیگر میلی به انتقام نداشته باشد و از حق جبران عمل بگذرد. این فرآیند به‌کندی رخ می‌دهد و ضرورتاً به این معنا نیست که فرد خاطره‌های دردناک خود را فراموش کند (پاینز، ۲۰۱۳).

بنابراین در پژوهش حاضر با استفاده از بسته آموزشی کاهش دزدگی زناشویی سعی شده است به مواردی که موجب شروع عواطف منفی می‌شوند و یا باعث به وجود آمدن دلسردی در زوجین می‌شود توجه خاص شود و به‌طور خاص در جلسات آموزشی گروهی به آن پرداخته شود. به‌منظور درک چگونگی به وجود آمدن دزدگی زناشویی و کمک به زوجین در غلبه بر این مشکل، در نظر گرفتن مدل‌های نظری و چارچوب پژوهشی از اهمیت بسیاری برخوردار است. درمان‌های مختلف اعم از

زناشویی باشد (مجرد و همکاران، ۱۳۹۷). ورنیگتون، نشان داد که آموزش‌های زناشویی بر مبنای احکام مذهبی تأثیر قابل‌توجهی بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش دزدگی ایفا می‌کند (ورنیگتون، ۲۰۱۹). بری و همکاران، نشان دادند که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر رضایت زناشویی و کاهش دزدگی زناشویی مؤثر است و می‌توان به‌عنوان یک آموزش ویژه مسائل زناشویی از آن بهره برد (بری و همکاران، ۲۰۰۸).

در تبیین این یافته از پژوهش حاضر و نتایج پژوهش‌های مشابه، می‌توان به این موضوع اشاره کرد که زندگی مشترک از عوامل متعددی متأثر می‌شود که پارهای از آن‌ها ممکن است، زوج‌ها را به‌طرف اختلاف و درگیری، جدایی روانی و دزدگی (خستگی یا فرسودگی) و حتی طلاق سوق دهد. از نظر پاینز دزدگی از با افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. شروع دزدگی به‌ندرت ناگهانی است و معمولاً تدریجی بوده و به‌سختی از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه ناراحت‌کننده ناشی می‌شود. در واقع انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره، سبب فرسایش می‌شود و سرانجام به دزدگی منجر می‌شود. به‌منظور فهمیدن و پاسخ دادن به چگونگی و چرایی بهبود و افول و تغییرات زندگی مشترک در طول زمان و شروع دزدگی، ملاحظه و در نظر گرفتن مدل‌های نظری و چارچوب پژوهشی از اهمیت بسیاری برخوردار است ۰۹:۱۳ م. پژوهشگران معتقدند که زوج‌درمانی، نیاز به حرکتی فراتر از درمان‌های موجود، در جهت بررسی رویکردهای یکپارچه درمانی دارد. هرچند فراتحلیل‌ها تأیید می‌کنند که درمان‌های مختلف برای آشفتگی زوجی از نظر آماری و بالینی پیامدهای معناداری ایجاد می‌کنند، اما برخی از متخصصین نیز معتقدند که درصد زیادی از زوجین در بهره‌وری از آن‌ها شکست می‌خورند یا مدتی پس از درمان‌های رایج بدتر می‌شوند. همچنین از جمله مسائل مهم در حوزه دزدگی زناشویی بد کارکردی تنظیم هیجانی و آشفتگی زناشویی است که در سطح فردی و زوجی با یکدیگر رابطه‌های تعاملی دارند (شکری و همکاران، ۱۴۰۱). در واقع نحوه تنظیم هیجانی زوجین در علت‌شناسی آشفتگی و آسیب‌شناسی فردی در ابقای آشفتگی و اختلال، عود یا حفظ پیشرفت‌های درمانی و پیش‌آگهی درمان اثرگذار است (ورنیگتون، ۲۰۱۹). خودتنظیمی شامل توانایی فرد در ساماندهی و خودمدیریتی رفتار جهت رسیدن به اهداف گوناگون یادگیری می‌باشد. در واقع خودتنظیمی،

درمان‌های متمرکز بر هیجان و یا تفکر و فراشناخت و همچنین استفاده تلفیقی از رویکردهای درمانی مختلف مراجع محور، گشتالت درمانی و رعایت اصول شناختی در کنار آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین می‌تواند به محکم کردن پایه و اساس زندگی زناشویی آنان و کسب تجربیات بیشتر در زندگی بدون شکست مؤثر واقع گردد؛ بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین در بسیاری از موارد مؤثر واقع می‌شود که در این بسته آموزشی نیز مورد توجه قرار گرفته است. بسیاری از افراد در زندگی مشترک از بی‌اعتنایی و توجه نکردن همسران در هنگام صحبت کردن و عدم همراهی در تفریحات شکایت دارند. چراکه اغلب زوجین در چنین موقعیتی به دنبال جمع‌آوری شواهد برای اثبات نظر خودشان هستند؛ بنابراین مفاهیمی همچون گوش دادن همدلانه نیز یکی از مهم‌ترین مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر بین زوجین است که موجب ارتقا صمیمیت بین زن و شوهر می‌شود. در زمان گوش دادن همدلانه در واقع برای همسر خود ارزش و احترام قائل می‌شوند و از نیاز و خواسته‌های یکدیگر آگاهی پیدا کنند. اجتناب از تحقیر و توهین (چه کلامی و چه رفتاری) در رفتار و نیز برخورداری از صداقت نقش مهمی در پیشگیری از دزدگی زناشویی دارد. راست‌گویی سبب ایجاد اعتماد، صمیمیت و نزدیکی بین زوجین می‌شود. زن و شوهر باید از نیازهای یکدیگر به‌خوبی شناخت داشته باشند. از نیازهای اصلی زن این است که همسرش او را دوست داشته باشد و در مقابل، مرد تمایل دارد که در محیط خانه استقلال و قدرت داشته باشد؛ بنابراین در جلسات مشاوره‌های در این پژوهش سعی شده است تا به موضوعاتی مهمی مانند تفاوت‌های فردی و عدم مقایسه کردن به‌طور خاص پرداخته شود و زوجین با پیامدهای مخرب آن آشنا باشند؛ بنابراین زوجین توانستند با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی، به وجوه مشترک و موارد تفاهم یکدیگر بپردازند و با کشف ابعاد ناشناخته و توجه به ویژگی‌ها و علائق یکدیگر از سردی روابط زناشویی خود جلوگیری کنند. همچنین زوجین با یادگیری مهارت‌های ارتباط مؤثر، می‌توانند رابطه عاشقانه‌شان را گرمی و حرارت بخشند. تقسیم وظایف در خانواده از احساس خستگی یک فرد به تنهایی جلوگیری میکند. محدودیت‌های پژوهش مربوط به نمونه کوچک است که منجر به مشکل تعمیم‌پذیری خواهد شد و همچنین روند این پژوهش در بافت فرهنگی شهر اصفهان انجام شده است و در تعمیم آن برای فرهنگ‌های دیگر شهرها باید جوانب احتیاط رعایت گردد. به دلیل

زمان اندک امکان اجرای پیگیری‌های بلندمدت میسر نشد و لذا پایداری تأثیرات مداخله در بلندمدت مورد بررسی قرار نگرفته است. پیشنهادها پژوهشی پژوهش‌های دیگری با حجم نمونه‌ی بزرگ‌تر و گروه‌های فرهنگی متفاوت به‌منظور تأیید اثربخشی و کاربردپذیری بسته مشاوره‌های انجام گیرد. پیشنهادهای کاربردی با ایجاد دوره‌های آموزشی مؤثر و هدفمند و یا ساخت فیلم‌ها و سریال‌های آموزشی مهارت زندگی و استقلال فکری به زوجین داده شود این بسته مشاوره‌های در مراکز روانشناختی و زوج‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد و کارایی آن بر گروه بیشتری از زوجین مورد آزمون و سنجش قرار گیرد و کارایی این بسته با سایر درمان‌های مرتبط با خانواده‌درمانی مقایسه شود به‌صورت طولانی‌تر اجرا شده و بعد از گذشت زمان بیشتری نیز مورد پیگیری قرار گیرد تا تأثیرگذاری آن بر سبک‌های فرزندپروری دقیق‌تر مورد ارزیابی قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره در دانشکده انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد. پژوهش توسط کمیته اخلاق دانشگاه آزاد خمینی شهر با شناسه IR.IAU.KHSH.REC.1400.002 مورد تأیید قرار گرفت.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: طراحی شیوه مطالعه و اجرا توسط آقایان دکتر محمد مسعود دیاریان و دکتر سید اسماعیل موسوی انجام شد. تحلیل داده‌ها با راهنمایی آقای دکتر محمد مسعود دیاریان و توسط سیده مریم فاطمی انجام شد. نگارش مقاله توسط سیده مریم فاطمی انجام و آقایان دکتر، محمد مسعود دیاریان و دکتر سید اسماعیل موسوی آن را بازنگری کردند.

تضاد منافع: نویسندگان در این مطالعه هیچگونه تعارض منافع مانند دریافت وجه در قبال مقاله، یا به‌دست آوردن سهم در یک سازمان، از طریق انتشار مقاله را نداشته‌اند؛ و نویسندگان مقاله حاضر اعلام می‌دارند که هیچ تضاد منفعی در پژوهش حاضر ندارند.

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله می‌باشد.

تشکر و قدردانی: از تمامی کسانی که ما را در انجام این تحقیق یاری کردند کمال تشکر را داریم.

منابع

احمدی مهر، زهرا؛ یوسفی، زهرا؛ و گلپور، محسن (۱۳۹۹). کشف و توضیح روند دلزدگی زناشویی در بین زنان متأهل: یک نمونه نظریه زمینه ای. فصلنامه روانشناسی کاربردی. ۱۴(۳)، ۲۶۹-۲۹۰.

<https://doi.org/10.52547/apsy.2021.216280.0>
 احراری، امین؛ میری، محمدرضا؛ رضانی، عباسعلی؛ و دستجردی، رضا (۱۳۹۵).

بررسی دلزدگی زناشویی و عوامل مرتبط با آن در زوجین تحت پوشش مراکز خدمات جامع سلامت حاشیه شهر بیرجند در سال ۱۳۹۵، دومین کنگره ملی روان شناسی و آسیب های روانی-اجتماعی، ۱۸(۸۳)، ۲۲۳۳-۲۲۲۳.

<https://sid.ir/paper/93181/fa>
 آقابزرگی، سمیه؛ حمیدی، معصومه؛ کشاورز محمدی، ربابه؛ و شریعت، سهیلا (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی رویکرد والش و رویکرد اولسون بر الگوهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی زنان آسیب دیده خیانت زناشویی. مجله علوم روانشناختی. ۱۸(۸۳)، ۲۲۳۲-۲۲۲۳.

<http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1398.18.83.3.8>
 ایدلخانی، شیرین؛ حیدری، حسن؛ داوودی، حسین؛ و زارع بهرام آبادی، مهدی (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی آموزش روش چند سطحی فلدمن و مهارت های صمیمانه بر صمیمیت جنسی زنان دچار دلزدگی زناشویی. مجله علوم روانشناختی. ۱۷(۷۲)، ۹۳۷-۹۴۴.

<https://sid.ir/paper/976266/en>
 تجلی، گلزار و صباغی رنانی، سمیه (۱۴۰۰). پیش بینی مثلث سازی بر اساس ابعاد انطباق پذیری خانوادگی، انسجام، ویژگی های شخصیت خود و همسر و تجربه های هیجانی نسبت به همسر در زنان متأهل. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت. ۸(۱)، ۱-۱۴.

<http://dx.doi.org/10.32598/shenakht.8.1.1>
 تمرچی، فرزانه؛ اسدپور، فرزانه؛ و کیانوش، زهرا کار (۱۴۰۰). ارائه مدل پارادایمی از عوامل زمینه ساز خیانت زناشویی (مطالعه نظریه زمینه ای). فصلنامه علوم روانشناختی. ۲۰(۱۰۷)، ۲۰۲۷-۲۰۴۳.

<http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.107.2027>
 ساتکین، مجتبی؛ مهری نژاد، سید ابوالقاسم؛ ستوده اصل، نعمت؛ و اسدزاده، حسن (۱۴۰۰). غنی سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه های اسلامی: یک تحلیل محتوای کیفی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. ۱۲(۴۷)، ۴۶-۱.

<https://doi.org/10.22054/qccpc.2021.58891.2642>
 شگری، مریم؛ رحمانی، محمدعلی؛ و ابوالقاسمی، شهنام (۱۴۰۱). تأثیر زوج درمانی هیجان مدار بر بخشودگی، خودتنظیمی هیجانی و دلزدگی

زناشویی زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به اورژانس های اجتماعی خانواده. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. ۶(۱)، ۱۴۵-۱۵۵.
<http://islamiclifej.com/article-1-516-fa.html>
 صدری دمیرچی، اسماعیل؛ فتحی، داود؛ و هاشمی مهر، منیژه (۱۳۹۸). ارائه مدل سبک های دلبستگی و پیوستگی و انطباق خانواده با دلزدگی زناشویی والدین دانش آموزان دارای ناتوانی های یادگیری با میانجی گری تمایز یافتگی زوجین. ناتوانی های یادگیری. ۲(۹)، ۵۸-۸۰.
<https://doi.org/10.22098/jld.2020.856>
 عسگری، امین؛ گودرزی، کورش (۱۳۹۷). اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر دلزدگی زناشویی زوجین در آستانه ی طلاق. مجله مطالعات ناتوانی. ۵۵(۸)، ۵۵-۵۶.

<http://jdisabilstud.org/article-1-1237-fa.html>
 فاطمی، سیده مریم؛ دیاریان، محمد مسعود؛ و موسوی، سید اسماعیل (۱۴۰۱). واکاوی شاخص های پیش بینی کننده دلزدگی زناشویی بر اساس تجارب زیسته زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره و ارائه الگوی مطلوب. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی. ۳(۳)، ۱۷۵-۱۵۴.

<https://doi.org/10.22034/afjt.2022.317087.1286>
 قاضی زاده، هادی؛ زهراکار، کیانوش؛ کیامنش، علیرضا؛ و محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۷). مدل مفهومی عوامل زمینه ساز خشونت زناشویی زنان علیه مردان از دیدگاه مردان. روان پرستاری. ۶(۴)، ۳۵-۴۸.

<https://doi.org/20.1001.1.20088566.1396.8.31.8.1>
 کشاورز افشار، حسین؛ صفاری فرد، راضیه، حسینی، مهروسا؛ و هدهدی، زهرا (۱۳۹۷). طراحی و آزمون مدل کیفیت روابط خانوادگی و اضطراب اجتماعی با نقش واسطه ای انسجام خانواده. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. ۲۸(۱۶۶)، ۸۱-۹۵.

<http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-10900-fa.html>
 عمادی، شایا؛ میرهاشمی، مالک؛ و پاشاشریفی، حسن (۱۳۹۹). مدل ساختاری برای پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس هیجان خواهی، کمال گرایی و راهبردهای تنظیم هیجان با میانجی گری تاب آوری در زنان متأهل. مجله علوم روانشناختی. ۱۹(۹۲)، ۱۰۲۲-۱۰۱۱.

<https://doi.org/20.1001.1.17357462>
 مجرد، آرزو؛ قمری گیوی، حسین؛ و کیانی، احمدرضا (۱۳۹۷). اثربخشی مشاوره ی سیستمی بوئن بر بخشش و کاهش دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار. فصلنامه زن و جامعه. ۹(۳۶)، ۲۷۵-۲۹۰.

<https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1397.9.36.13.3>
 محمودی، بختیار؛ مرادی، امید؛ گودرزی، محمود؛ و سید الشهدایی، اسرین (۱۴۰۰). اثربخشی زوج درمانی گروهی بر صمیمیت جنسی و دلزدگی

زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی. *روان پرستاری*. ۹ (۳)، ۷۳-۸۲

<http://ijpn.ir/article-1-1650-en.html>

مریدی، حدیث؛ کجباف، محمدباقر؛ و محمودی، آرمین (۱۳۹۸). اثربخشی واقعیت درمانی گلاسر بر رضایت زناشویی، رضایت از زندگی و مهارت ارتباطی زوجین. *ارمغان دانش*. ۲۴ (۵)، ۱۰۱۳-۱۰۲۷.

<http://armaghanj.yums.ac.ir/article-2384-1-fa.html>

نظریور، داود؛ زهراکار، کیانوش؛ پوریحی، مصطفی؛ و داوودنیا، رضا (۱۳۹۸). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی: تأثیر آن بر دلزدگی زناشویی. *مجله علوم اعصاب شفای خاتم*. ۷ (۴)، ۵۱-۶۰.

<http://shefayekhatam.ir/article-1-1997-fa.html>

نویدی، فاطمه؛ ادیب راد، نسترن؛ و صباغیان، زهرا (۱۳۸۶). بررسی رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در پرستاران زن و مرد. *مجله روانشناسی*. ۱۱ (۳)، ۲۷۵-۲۸۷.

<https://sid.ir/paper/436484/fa>

هادیان، صبا؛ امینی، داریوش (۱۳۹۸). پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس هوش عاطفی، مهارت های ارتباطی و تعارضات زناشویی زوجین متأهل دانشگاه آزاد همدان. *پژوهش نامه زنان*. ۱۰ (۲۷)، ۱۷۹-۲۱۱.

https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_4033.html?lang=fa

References

- Ahmadi Mehr, Z., Z. Yousefi and M. Golparvar (2020). Exploration and explanation the marital disillusionment among married women: Grounded theory. *Quarterly of Applied Psychology*, 14 (3), 269-290. [In Persian]. <https://doi.org/10.52547/apsy.2021.216280.0>
- Ahrari, A., M. R. Miri, A. Ramazani, R. Dastjerdi and V. Hamidi Tabas (2018). Investigation of the couple burnout and its related factors among couples referring to comprehensive health services centers in marginalized rural areas of Birjand during 2016. *Journal of Health sciences and Technology* 2(1), 42-48. [In Persian]. <https://doi.org/10.32598/JRH.10.6.1547.2>
- Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2), 683-688. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.68833>
- Aqgabozorgi, S., R. Keshavarz Mohammadi and S. Shariat (2019). Comparing effectiveness of walsh approach and olson approach on communicative models and marital burnout in the women hurt by

marital betrayal. *Journal of Psychological Science*, 18(83), 2223-2232. [In Persian]. <https://sid.ir/paper/93181/fa>

Asgari, A. and K. Goodarzi (2018). The effectiveness of Emotional Schema Therapy on marital burnout on the Brink of Divorce. *Journal of Disability Studies*, 55(8), 55-56. [In Persian]. <http://jdisabilstud.org/article-1-1237-fa.html>

Barry, R. A., E. Lawrence and A. Langer (2008). Conceptualization and assessment of disengagement in romantic relationships. *Personal Relationships*, 15(3), 297-315. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1475-6811.2008.00200.x>

Beaber, T. E. and P. D. Werner (2009). The relationship between anxiety and sexual functioning in lesbians and heterosexual women. *Journal of Homosexuality*, 56(5), 639-654. <https://doi.org/10.1080/00918360903005303>

Corey, M. and G. Corey (2010). *Becoming a helper*, Sixth Edition, Nelson Education.

Dacey, L. (2019). *Work-family conflict, job burnout, and couple burnout in high-stress occupations*, Doctoral dissertation, Walden University.

Emadi, S., M. Mirhashemi and H. Pashasharifi (2020). A structural model for prediction of couple burnout based on sensation seeking, perfectionism and emotion regulation strategies with the mediation of resiliency in married women. *Journal of Psychological Science*, 19(92), 1011-1022. [In Persian]. <https://doi.org/20.1001.1.17357462>

Eydelkhani, S., H. Heydari, H. Davoodi and B. M. Zare (2019). Comparison of Feldman multivariate approach and intimate skills (PAIRS) on the quality of marital life in women have marital distress. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 9(1), 1. [In Persian]. <https://sid.ir/paper/976266/en>

Falahati, F. and M. Mohammadi (2020). Prediction of marital burnout based on automatic negative thoughts and alexithymia among couples. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 8(2), 2211-2219. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2020.43917.1522>

Fatemi, S. M., M. M. Dayarian and S. E. Mosavi (2022). Determining Predictive Indicators of Marital Boredom Based on Lived Experiences of Couples Referred to Counseling Centers and Convenient Pattern: A Qualitative Research. *Applied Family Therapy Journal*, 3(3), 154-175. [In Persian]. <https://doi.org/10.22034/aftj.2022.317087.1286>

- Ghazizadeh, H., K. Zaharakar, A. Kiamanesh and F. Mohsenzadeh (2017). Conceptual Model of Underlying Factors in Men's Domestic Violence against Women. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 8(31), 135-162. [In Persian]. <https://doi.org/20.1001.1.20088566.1396.8.31.8.1>
- Hadian, S. and D. Amini (2019). Prediction of marital disturbance based on emotional intelligence, communication skills and marital conflicts of married students of Hamedan Azad University. *Women Studies*, 10(27), 179-211. [In Persian]. https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_4033.html?lang=fa
- Keshavarz Afshar, H., R. Safarifard, M. Hosseini and Z. Hodhodi (2018). Association between quality of family relationships and social anxiety (Investigating the mediating role of family cohesion). *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 28(166), 81-95. [In Persian]. <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-10900-fa.html>
- Kizildag, S. and I. Yildirim (2017). Developing the Spouse Emotional Jealousy Scale. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 17(1), 175-190. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.E2441>
- Mahmoodi, B., O. Moradi, M. Goodarzi and A. S. Shohadaei (2021). The effectiveness of integrative behavioral couple therapy on the sexual intimacy and marital burnout of the couples with marital conflicts. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 74-82. [In Persian]. <http://ijpn.ir/article-1-1650-en.html>
- Mikulincer, M. and P. R. Shaver (2019). A behavioral systems approach to romantic love relationships: Attachment, caregiving, and sex. In R. J. Sternberg & K. Sternberg (Eds.), *The new psychology of love* (2nd ed., pp. 259-279). Cambridge University Press.
- Mojarrad, A., H. Ghamarigivi and A. Kiani (2019). Effectiveness Bowen Systemic Consulting on forgiveness and marital burnout in maladaptive women. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 9(36), 275-290. [In Persian]. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1397.9.36.13.3>
- Moridi, H., M. Kajbaf and A. Mahmoodi (2019). Study the Effectiveness of Glaser's Reality Therapy on Couples' Marital Satisfaction, Life Satisfaction, and Communication Skills. *Armaghane danesh*, 24(5), 1013-1027. [In Persian]. <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-2384-1-fa.html>
- Navidi, F., N. Adibrad and Z. Sabaghian (2007). Comparison of relationship the marital fed up with agents of organizational climate in male and female Nurses. *Journal of Psychology*, 11(3), 275-287. [In Persian]. <https://sid.ir/paper/436484/fa>
- Nazarpour, D., K. Zaharakar, M. Pouryahya and R. Davarniya (2019). Effectiveness of couple therapy based on imago relationship therapy: Its impact on couple burnout. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*, 7(4), 51-60. [In Persian]. <http://shfayekhatam.ir/article-1-1997-en.html>
- Pines, A. (2013). *Couple burnout: Causes and cures*, Routledge, 1st ed., pp. 236-257. Routledge Press. <https://doi.org/10.4324/9781315022291>
- Pines, A. M. (2002). Teacher burnout: A psychodynamic existential perspective. *Teachers and Teaching*, 8(2), 121-140. <https://doi.org/10.1080/13540600220127331>
- Pines, A. M. and R. Nunes (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 40(2), 50-64. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
- Poorhejazi, M., J. Khalatbari, S. Ghorban-Shiroudi and A. Khodabakhshi-Koolaei (2021). The Effectiveness of the Education Package of Meta-diagnostic Treatment Based on the Mc Master Model with Focus on Compassion, Awareness on Emotional Divorce and Marital Boredom among Women with Marital Conflict: A Pilot Study. *Community Health*, 8(1), 65-77. <http://doi.org/10.22037/ch.v8i1.31297>
- Prochaska, J. O. and J. C. Norcross (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*, 7th ed., pp. 236-257. Oxford University Press.
- Sadri Damirchi, A., D. Fathi and M. Hashemi Mehr (2020). Investigating the role of mediation of differentiation in attachment styles and affiliation-family adaptation with marital disturbance of parents with special learning disorders. *Journal of Learning Disabilities*, 9(2): 58-80. [In Persian]. <https://doi.org/10.22098/jld.2020.856>
- Samadi, P., Z. Alipour, K. Salehi, S. Kohan and M. Hashemi (2021). The keys to a good and lasting marriage: Exploration of Iranian couple's experiences. *Journal of Education and Health Promotion* 10(1), 268-270. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1438_20
- Satkin, M., S. A. Mehrinejad, N. Sotodehasl and H. Asadzadeh (2021). Marital enrichment based on Islamic teachings: a qualitative content analysis.

- Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(47), 1-46. [In Persian].
<https://doi.org/10.22054/qccpc.2021.58891.2642>
- Shokri, M., M. A. Rahmani and S. Abolghasemi (2022). The effect of emotion-oriented couple therapy on forgiveness, emotional self-regulation and marital boredom of couples seeking divorce referring to family social emergencies. *Islamic Life Journal*, 6(1), 145-155. [In Persian].
<http://islamiclifej.com/article-1-516-fa.html>
- Tajalli, G. and S. Sabaghi Renani (2021). Predicting triangulation based on the dimensions of family adaptability, coherence, personality characteristics of oneself and spouse, along with emotional experiences of the spouse among married women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8(1), 1-14. [In Persian].
<http://dx.doi.org/10.32598/shenakht.8.1.1>
- Tamrchi, F., E. Asadpoor and K. Zaharakar (2022). Presenting a paradigmatic model of underlying factors that result in marital infidelity based on grounded theory. *Journal of Psychological Science* 20(107), 2027-2043. [In Persian].
<http://dx.doi.org/10.52547/JPS.20.107.2027>
- Worthington, E. L. (2019). An update of the REACH Forgiveness model: Psychoeducation in groups, do-it-yourself formats, couple enrichment, religious congregations, and as an adjunct to psychotherapy. *Handbook of forgiveness*, Routledge: 277-287.
- Worthington Jr, E. L. (2003). Hope-focused marriage: Recommendations for researchers, clinicians, and church workers. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3): 231-239.
<https://doi.org/10.1177/009164710303100308>