رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۹، شماره پیاپی ۹۰، آذر ۱۴۰۲
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(9), 2023

امکان سنجی بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر دلزدگی زناشویی زوجین

Feasibility of a group training package based on emotional abuse on couples' marital burnout

مهران شریفی
دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.
کیومرث کریمی (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.
امید مرادی
دانشیار، گروه مشاوره خانواده، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.
شکوه نوابی نژاد
استاد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف امکان سنجی بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر دلزدگی زناشویی زوجین انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر سنندج جهت دریافت خدمات مشاوره زناشویی در سال ۱۴۰۱ بودند که از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس ۱۶ زوج انتخاب و بصورت گمارش تصادفی در دو گروه گواه (۸ زوج) و آزمایش (۸ زوج) قرار گرفتند. تمامی شرکت‌کنندگان قبل و بعد از مداخله به پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز (CBM، ۱۹۹۶) و سؤال‌های مرتبط با ویژگی‌های جمعیت شناختی پاسخ دادند. گروه آزمایش تحت بسته آموزشی مبتنی بر آزار عاطفی به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای ۲ جلسه) قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر صورت گرفت. یافته‌ها نشان دادند که در متغیر خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی بین پیش آزمون و پس آزمون و پیش آزمون و پیگیری تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد و نتایج حاکی از ماندگاری بسته آموزشی در دوره پیگیری یک ماهه بود (p=۰/۰۰۱). بر اساس نتایج می‌توان گفت بسته آموزشی مبتنی بر آزار عاطفی در کنار سایر روش‌های درمانی، روش مداخله‌ای مناسبی برای کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین است.

واژه‌های کلیدی: *آزار عاطفی، دلزدگی زناشویی، زوجین.*

Mehran Sharifi
PhD student in Counseling, Counseling Department, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
Qumarth Karimi*
Assistant Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran. *g.karimi@iau-mahabad.ac.ir*
Omid Moradi
Associate Professor, Department of Family Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
Shokooh Navabinejad
Professor, Family Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Khwarazmi University, Tehran, Iran.

Abstract

The present study was conducted with the aim of the Feasibility of a group training package based on emotional abuse on couples' marital burnout. The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group and a one-month follow-up. The statistical population of this research included all the couples who were referred to counseling centers in Sanandaj city to receive marriage counseling services in 2022.16 couples were selected through the available sampling method and randomly assigned to two control (8 couples) and experimental (8 couples) groups. couple) were placed. Before and after the intervention, all participants answered the Pines Marital Burnout Questionnaire (CBM, 1996) and questions related to demographic characteristics. The experimental group underwent a training package based on emotional abuse for 10 sessions of 75 minutes (2 sessions per week) and the control group did not receive any intervention. data analysis was done using the method of analysis of variance with repeated measurements. The findings showed that there is a significant difference in the variables of physical fatigue, emotional fatigue and mental fatigue between pre-test and post-test and pre-test and follow-up at the level of 0.001 and the results indicated the durability of the training package in the follow-up period of one month (p=0.001). Based on the results, it can be said that the educational package based on emotional abuse, along with other treatment methods, is a suitable intervention method to reduce marital burnout in couples.

Keywords: *emotional abuse, marital burnout, couples.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : مرداد ۱۴۰۲** **پذیرش: آذر ۱۴۰۲** **ویرایش نهایی: آذر ۱۴۰۲**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

مقدمه

خانواده اولین، مهم‌ترین و والاترین نهاد اجتماعی در تاریخ بشری است که زمینه تکوین، رشد و شکوفایی عاطفی و اجتماعی اعضای خود را فراهم می‌کند (قوامی و همکاران، ۱۴۰۲) و ازدواج پیوند بین دو جنس مخالف بر پایه روابط پایای جنسی را موجب می‌شود (مقصودی و همکاران، ۱۳۹۹). اگر نهاد خانواده کارکرد خود را بدرستی اجرا نکند، مشکلات و روابط ناسالم بوجود آمده در آن می‌تواند منشأ بسیاری از آسیب‌های اجتماعی باشد (ایساک[1]، ۲۰۲۲). هنگامی که زوجین با یکدیگر در روابط صمیمانه قرار می‌گیرند، هر کدام با مجموعه‌ای از رویاها و انتظارات وارد رابطه می‌شوند. هنگامی که این رویاها و انتظارات با تنبیه و تجارب استرس‌زا جایگزین شوند، رابطه صمیمانه قطع می‌شود، انرژی عشق به آزردگی و خشم تبدیل می‌شود و در نتیجه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و حل نشدن مشکلات را به همراه دارد و به مرور به دلزدگی زناشویی[2] منجر می‌شود (هاراسیمچوک[3] و همکاران، ۲۰۲۱ به نقل از صفاری نیا و همکاران، ۱۴۰۱). بر همین اساس وجود روابط و ارتباطات سالم و عاطفی بین زوجین و والدین می‌تواند تأثیر بسیار مثبت و مؤثری در خانواده و همچنین اجتماع داشته باشد. این در حالی است که وجود روابط سرد و غیرعاطفی، بی‌مهری و عدم تمایل به برقراری ارتباطات مفید در بین زوجین و والدین قادر است آثار سوء و زیانباری بر اعضای خانواده و در مرحله بعد در جامعه داشته باشد (علیزاده نوق بهرمان، ۱۳۹۹). بررسی‌ها نشان می‌دهد که در مطالعات صورت گرفته در داخل کشور در مورد زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در مقایسه با جمعیت عادی نشان می‌دهد که این گروه به صورت معناداری دلزدگی زناشویی بیشتری را تجربه خواهند کرد (عبادت پور و همکاران، ۱۳۹۲؛ محمود پور و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین پژوهش‌ها رابطه معنادار دلزدگی زناشویی با انتظارات زناشویی[4] و همجوشی شناختی[5] (یارمحمدی واصل و همکاران، ۱۴۰۲)، رضایت از زندگی[6] و تعارضات زناشویی[7] (فانگ [8]و همکاران، ۲۰۲۲) تأیید می‌کند.

دلزدگی زناشویی، یک حالت خستگی جسمی و درماندگی عاطفی و روانی می‌باشد که در نتیجه درگیری‌های طولانی مدت روانی و هیجانی پدید می‌آید (کانگ[9] و همکاران، ۲۰۱۹). شروع دلزدگی به ندرت ناگهانی اتفاق می‌افتد و معمولاً روند آن تدریجی است. در واقع صمیمیت و عشق کم کم رنگ می‌بازند و به همراه آن احساس خستگی عمومی نمایان می‌شود (کسلر[10]، ۲۰۱۸). همچنان که می‌بایست بخش زیادی از علت نا امیدی‌ها، تشویش و نگرانی‌ها در افراد جامعه را باید در باورها و نگرش‌های غیر عقلانی[11] نسبت به ذهن خود و محیط و تحصیلات جست و جو نمود. همین طور زمانی که زوجین در برآورد انتظارات و باورهای غیر عقلانی خود ناکام بمانند ممکن است در چرخه هیجانات منفی مثل اضطراب[12]، افسردگی[13]، خشم و نفرت گرفتار شوند که این خود منشأ نارضایتی‌ها و ناسازگاری‌ها را فراهم می‌آورد و باعث می‌شود زوجین خود را از احساس عشق و صمیمیت زناشویی محروم کنند که در نهایت ممکن است باعث دلزدگی و به طلاق ختم شود (یارمحمدی واصل و همکاران، ۱۴۰۲). نتایج نشان می‌دهد که رابطه منفی و معناداری بین دلزدگی زناشویی با الگوی ارتباطی سازنده متقابل و رابطه مثبت و معناداری بین دلزدگی زناشویی با تحریف‌های شناختی و الگوی ارتباطی توقع-کناره‌گیری وجود دارد (اسمعیلی و همکاران، ۱۳۹۹).

بر همین اساس بنظر می‌رسد که یکی از عوامل اساسی در دلزدگی زناشویی، آزار عاطفی[14] در زوجین باشد. خشونت در میان زوجین به طور معمول به چهار شکل جسمی، کلامی، عاطفی و جنسی اتفاق می‌افتد که آزار عاطفی شایع‌ترین نوع آن معرفی شده است (هالیم[15] و همکاران، ۲۰۱۸). آزار عاطفی نوعی خشونت بین فردی است که شامل تمامی اشکال خشونت غیر جسمی و پریشانی ناشی از اقدامات

1. Isaac
2. Marital Burnout
3. Harasymchuk
4. Marital Expectations
5. Cognitive Fusion
6. Life Satisfaction
7. Marital Conflict
8. Fung
9. Kang
10. Kessler
11. Irrational attitudes
12. Anxiety
13. Depression
14. Emotional Abuse
15. Halim

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

کلامی و غیر کلامی می‌شود (موگلیا[1]، ۲۰۱۵). همچنانکه سازمان بهداشت جهانی[2] خشونت را رفتار توسط شریک صمیمی یا شریک زندگی سابق که باعث آسیب روانی جسمی، جنسی یا سوء استفاده روانشناختی و رفتارهای کنترل‌کننده و شامل پرخاشگری جسمی، جنسی و اجبار می‌شود، تعریف کرده است (چابرا[3]، ۲۰۱۸). پس اهمیت آزار عاطفی به عنوان اعمال و رفتاری که به صورت آشکار یا پنهان در جهت آسیب زدن به طرف مقابل صورت می‌گیرد و در نهایت حس ارزشمندی و شخصیت او را تخریب می‌کند، اهمیتی دو چندان می‌یابد (زامیر[4]، ۲۰۲۲؛ وولفورد-کلیوینجر[5] و همکاران، ۲۰۱۷).

هر چند که مطالعات مداخله‌ای و تجارب بالینی انجام شده نشان می‌دهد که برنامه‌ها و بسته‌های آموزشی اثرگذاری خود را بر روی دلزدگی زناشویی زوجین نشان داده‌اند؛ به عنوان مثال سالاری و همکاران (۱۴۰۱) دریافتند که که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش رضایت جنسی افراد متأهل در مرحله پس آزمون و پیگیری اثر معنادار داشته است. اما با توجه به ماهیت پیچیده دلزدگی زناشویی و تأثیرات زیانبار آن بر روابط زوجین ضروری است که مداخلات مؤثرتری برای بهبود روابط زوجینی که با این مشکل روبرو هستند؛ بکار گرفته شود.

در سال‌های اخیر درمان‌ها به سمت مداخلات بالینی التقاطی و تلفیقی کشیده شده است (بی‌باک و همکاران، ۱۴۰۰). اگر چه رویکردهای مختلفی جهت کاهش دلزدگی زناشویی تاکنون بکار رفته‌اند؛ ولی تا به امروز اثربخشی بصورت دراز مدت در مطالعات پیش رو یافت نشده و تأثیری موقت و کوتاه مدت بدلیل عدم تأثیر و همپوشانی بر مؤلفه‌های دلزدگی داشته‌اند (حبیب الهزاده و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع بیشتر پژوهش‌ها بر روی یک بعد منفرد از دلزدگی زناشویی تأکید کرده و به متغیرهای فردی و موقعیتی توجه زیادی نشان نداده‌اند. ولی پژوهش حاضر با نگاه به متغیرهای بلوغ عاطفی، تمایز یافتگی خود و صمیمیت زناشویی در نظر دارد برنامه مداخلاتی وسیع‌تری نسبت به برنامه‌های قبلاً ارائه شده، ترتیب داده و تأثیرات طولانی مدتی بر جای بگذارد. بر همین اساس تلفیق درمان‌های غیر دارویی و طراحی بسته‌های آموزشی می‌تواند اثربخشی بیشتری در بهبود مشکلات روانشناختی و کاهش متغیرهای منفی داشته باشد. تاکنون مطالعه‌ای در داخل کشور به بررسی اثربخشی بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر دلزدگی زناشویی زوجین نپرداخته است. لذا انجام این پژوهش می‌تواند دست آوردهای تلویحی مهمی برای مراکز مشاوره و روانشناسی کشور و تهادهای مرتبط با خانواده به دنبال داشته باشد. در نهایت هدف پژوهش حاضر بر اساس موارد مطرح شده در بالا امکان سنجی بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر دلزدگی زناشویی زوجین بود.

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر سنندج جهت دریافت خدمات مشاوره زناشویی در سال ۱۴۰۱ بودند که به صورت نمونه‌گیری در دسترس ۱۶ زوج انتخاب شده و به صورت تصادفی در ۲ گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (هر گروه ۸ زوج). حجم نمونه با استفاده از جدول کوهن[6] ۳۲ نفر (۱۶ زوج) تعیین گردید. برای محاسبه حجم نمونه در پژوهش‌های آزمایشی و نیمه آزمایشی، به منظور مقایسه دو یا چند گروه چنانچه آلفا مساوی ۰/۰۵ و حجم اثر مساوی ۰/۵۰ اختیار شود با انتخاب ۳۲ نفر (۱۶ زوج) برای هر گروه می‌توان به توان آماری ۰/۹۸ دست یافت (کوهن، ۱۹۸۸). گروه آزمایش تحت بسته آموزشی مبتنی بر آزار عاطفی به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای ۲ جلسه) قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت کرد. ملاک ورود به پژوهش حداقل ۳ سال و حداکثر ۱۰ سال از ازدواجشان گذشته باشد، دارای حداقل یک فرزند، دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال، حداقل سواد خواندن و نوشتن جهت تکمیل پرسشنامه‌ها، شرکت در جلسات آموزشی، تمایل شرکت‌کنندگان و رضایت کتبی و برای بهبود روابط زناشویی و دریافت خدمات مشاوره به مراکز مشاوره و روان درمانی مراجعه کرده باشند و همچنین ملاک خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه در جلسات پروتکل درمانی، ابتلا به اختلالات روانشناختی و بیماری‌های مزمن جسمانی، شرکت همزمان در سایر گروه‌های مشاوره‌ای و درمانی، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، عدم

1. Moglia
2. The World Health Organization
3. Chabra
4. Zamir
5. Wolford-Clevenger
6. Cohen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

انجام تکالیف گنجانده شده در بسته آموزشی مبتنی بر آزار عاطفی و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود. در نهایت با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش و کسب اجازه از افراد شرکت‌کننده در پژوهش، رضایت آن‌ها جهت شرکت در پژوهش اخذ گردید و این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. در نهایت داده‌ها با روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز[1] (CBM): این پرسشنامه توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ با هدف اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین طراحی شده است. این ابزار دارای ۲۱ سؤال و ۳ مؤلفه‌ی خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی است که ۱۷ سؤال آن شامل عبارت‌های منفی مانند خستگی، ناراحتی و بی‌ارزش بودن و ۴ سؤال آن شامل عبارات مثبت مانند خوشحال بودن و پرانرژی بودن می‌باشد که با استفاده از مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (۱= هرگز تا ۷= همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری ۴ سؤال بصورت معکوس بدست می‌آید. دامنه نمرات از ۲۱ تا ۱۴۷ متغیر است و کسب نمرات بالاتر توسط آزمودنی به معنای دلزدگی زناشویی بیشتر است. روایی پرسشنامه به وسیله همبستگی‌های منفی بین (r= -۰/۳۳ تا r= ۰/۴۲) با ویژگی‌های ارتباطی مثبت مانند نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی و کیفیت رابطه جنسی و عاطفی نسبت به همسر تأیید شده است و پایایی ابزار با روش بازآزمایی یک ماهه ۰/۸۹ و آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (پاینز، ۱۹۹۶). در ایران نیز نادری و همکاران (۱۳۸۸) برای بررسی روایی ابزار از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده کرده و ضریب همبستگی بین دو پرسشنامه را ۰/۴۰- گزارش کرده‌اند. همچنین پایایی ابزار را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تصنیف ۰/۷۸ و ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر نیز پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ بدست آمد.

در پژوهش حاضر با مطالعه یافته‌های پیشین نظری و تجربی در مورد متغیرهای بلوغ عاطفی، تمایز یافتگی خود و صمیمیت زناشویی (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۱؛ شمسایی و همکاران، ۱۴۰۱؛ غلامی قره شیران و همکاران، ۱۴۰۱؛ گوپتا و سادش[2]، ۲۰۲۲؛ آوانتی و ستیوان[3]، ۲۰۲۲؛ فینزی-دوتان و اچیف[4]، ۲۰۲۲) بسته آموزشی مبتنی بر آزار عاطفی تدوین شده و پس از تدوین برنامه و پیش از اجرا جهت بررسی روایی محتوا به تأیید ۶ نفر از متخصصان که در زمینه روانشناسی تخصص کافی داشتند، رسید و برنامه تأیید شده به صورت آزمایشی بر روی زوجین اجرا شد و پس از اجرای آزمایشی برنامه تدوین شده مبتنی بر آزار عاطفی به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) به گروه آزمایش ارائه شد و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. روایی محتوایی[5] در خصوص اهداف و محتوای جلسات بسته تدوین شده در پژوش مورد تأیید واقع شد. به طور مشخص در روایی محتوایی مقادیر بدست آمده از پاسخ‌های گروه متخصصین در دو شاخص ضرورت[6] و ارتباط[7] نشان داد، بسته تدوین شده به صورت همه جانبه سازه موردنظر را مورد سنجش قرار می‌دهد. به منظور بدست آوردن ضریب روایی بسته آموزشی از متخصصان خواسته شد تا محتوای برنامه طراحی شده را با توجه به مقیاس سه درجه‌ای ضروری (۲)، مفید (۱) و غیر ضروری (۰) درجه‌بندی کنند؛ سپس بر اساس فرمول لاوشه[8] این ضریب محاسبه شد. بر اساس تعداد متخصصانی (۶ نفر) که سؤالات را ارزیابی کرده بودند مقدار شاخص روایی محتوی بسته آموزشی ۱ بدست آمد که نشان‌دهنده‌ی ضریب محتوای بالا و مناسب بود.

فرآیند هر جلسه متشکل از: ۱- وارسی تکالیف جلسه قبل. ۲- آموزش مستقیم به روش سخنرانی. ۳- بحث گروهی. ۴- چالش فکری. ۵- جمع‌بندی جلسه و تکنیک‌هایی همچون: بازسازی شناختی[9]، بارش فکری[10]، الگو سازی[11] در طول جلسات مورد استفاده قرار گرفت. خلاصه محتوای جلسات آموزشی و فعالیت‌های انجام شده در گروه آزمایش در جدول ۱ ارائه شده است.

1. Couple Burnout Measure
2. Gupta & Sudhesh
3. Avanti & Setiawan
4. Finzi-Dottan & Schiff
5. Content validity
6. CVR: Content Validity Ratio
7. CVI : Content Validity Index
8. Lawshe
9. Cognitive restructuring
10. Brain storming
11. Modeling

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

جدول ۱: جلسات آموزش مبتنی بر آزار عاطفی

جلسات	محتوا	تکالیف
جلسه اول	آشنایی با برنامه‌ها و معارفه گروه و پژوهشگر، تبیین هدف، قوانین و مقررات گروه و انتظارات عمومی، مطالبی در مورد ازدواج و عوامل مؤثر بر ازدواج موفق در زندگی زناشویی	تهیه فهرستی از عوامل خوشایند و ناخوشایند ناشی از ازدواج
جلسه دوم	شناسایی عوامل تهدیدکننده رابطه زناشویی، آشنایی اعضا با مفهوم بلوغ عاطفی و ارائه تعریف بلوغ عاطفی و مقوله‌های آن	نوشتن تجارب پیشین خود در ارتباط با بکارگیری بلوغ عاطفی در زندگی زناشویی
جلسه سوم	ارزیابی مقوله‌های بلوغ عاطفی، نحوه بررسی و زیر سؤال بردن مقوله‌های نابالغ عاطفی	یادآوری و ثبت تجارب پیشین خود در واکنش به مقوله‌های نابالغ عاطفی
جلسه چهارم	ارزیابی خصوصیات شخصی که از لحاظ عاطفی بالغ است. عوامل تأثیرگذار در بلوغ، داشتن شناخت درست فرد از کلیه عواطف و احساسات خود	نوشتن تجارب مورد استفاده از بکارگیری عواطف و احساسات خود در زندگی زناشویی
جلسه پنجم	بیان تعریف ساده از مفهوم تمایز یافتگی خود و مؤلفه‌های آن، توضیح مفهوم موضع من و خودشناسی هر یک از زوجین یعنی شناخت ویژگی‌های فردی	تهیه فهرستی از ویژگی‌های مثبت و منفی خود در زندگی زناشویی
جلسه ششم	بحث در مورد آداب و رسوم ناگفته و نقش‌های نا آگاهانه ارثی در خانواده، بررسی نقشی که فرد به صورت ناآگاهانه آن را ایفا می‌کند.	نوشتن تجارب خود از نقش‌های آگاهانه و نا آگاهانه در زندگی زناشویی و مقایسه آن‌ها باهم
جلسه هفتم	تمایز بین باورهای منطقی و غیر منطقی در رابطه با دیگر افراد، آشنا کردن اعضا با آزارهای عاطفی خود و دیگران	تشخیص مهارت‌ها و راهبردهای شناختی و رفتاری خود در برخورد با آزارهای عاطفی
جلسه هشتم	استفاده از تصویرسازی ذهنی جهت تشخیص فرد از اینکه در یک موقعیت خاص بین زوجین چگونه عمل می‌کند، بیان تعریف ساده از مفهوم صمیمیت زناشویی و مقوله‌های آن، پی بردن به اهمیت صمیمیت زناشویی بین زوجین در رابطه با آزار عاطفی	بیان عوامل تأثیرگذار در صمیمیت زوجین بر اساس تجارب کسب شده زندگی زناشویی
جلسه نهم	ارائه راهکارهای عملی ارتقاء صمیمت بین زوجین، آشنایی با ابعاد صمیمیت: صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، صمیمیت فیزیکی، معنوی، زیباشناختی، اجتماعی و زمانی	ذکر مثال برای ابعاد صمیمیت بر اساس تجارب مکتسبه خود در زندگی زناشویی و بررسی رفتارها و پایش آن بر اساس ابعاد صمیمیت
جلسه دهم	بررسی و ارزیابی تغییرات رفتاری و گزارش زوجین و تحلیل نقطه نظرات آن‌ها (گرفتن بازخورد)، اجرای پس آزمون	

یافته ها

یافته‌های جمعیت شناختی مربوط به گروه نمونه نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش۶/۴۱ ± ۳۲/۸۷ و میانگین و انحراف معیار سن گروه گواه ۶/۹۳ ± ۳۲/۰۸ بود. نتایج آزمون تی مستقل نیز نشان داد که از لحاظ سن بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود نداشت (p=۰/۷۸۴). همچنین از لحاظ مدت زمان زندگی زناشویی میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش۲/۱۴ ± ۸/۹۷ و میانگین و انحراف معیار گروه گواه ۱/۷۶ ± ۷/۸۳ بود. نتایج آزمون تی مستقل نیز نشان داد که از لحاظ سن بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود نداشت (p=۰/۳۶۸).

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرها در مراحل اندازه گیری

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خستگی جسمی	آموزش مبتنی بر آزار عاطفی	۳۲/۴۳	۴/۷۸	۲۳/۶۲	۳/۵۸	۲۳/۷۰	۳/۲۹
	گواه	۳۲/۶۰	۴/۱۴	۳۲/۴۰	۴/۸۴	۳۳/۱۵	۵/۰۶

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

خستگی عاطفی	آموزش مبتنی بر آزار عاطفی	۳۴/۴۹	۵/۹۵	۲۴/۵۳	۴/۰۹	۲۴/۹۰	۳/۹۷
	گواه	۳۴/۰۸	۵/۱۶	۳۴/۴۶	۵/۳۲	۳۳/۷۴	۴/۴۸
خستگی روانی	آموزش مبتنی بر آزار عاطفی	۲۹/۲۰	۲/۶۶	۲۵/۷۷	۱/۹۵	۲۵/۹۱	۱/۶۴
	گواه	۲۹/۲۷	۲/۵۹	۲۹/۲۵	۲/۷۲	۲۹/۶۶	۲/۴۱

همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار گروه‌های گواه و آزمایش در مرحلهٔ پیش آزمون، پس آزمون به تفکیک ارائه شده است. میانگین نمرات خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی در گروه آموزش مبتنی بر آزار عاطفی در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش آزمون کاهش یافته است.

قبل از تحلیل استنباطی، ابتدا نرمال بودن داده‌ها در متغیر خستگی جسمی در پیش آزمون (P=۰/۲۴۹)، پس آزمون (P=۰/۱۷۵) و پیگیری (P=۰/۲۸۶)، خستگی عاطفی در پیش آزمون (P=۰/۰۹۲)، پس آزمون (P=۰/۱۵۳) و پیگیری (P=۰/۳۴۱)، خستگی روانی در پیش آزمون (P=۰/۲۰۰)، پس آزمون (P=۰/۳۵۹) و پیگیری (P=۰/۱۸۰) توسط آزمون شاپیرو ویلکز تأیید شد. همچنین در آزمون لوین با توجه به سطح معناداری بدست آمده خستگی جسمی (P=۰/۱۴۹)، خستگی عاطفی (P=۰/۰۸۷) و خستگی روانی (P=۰/۱۶۵) همسانی خطای واریانس نیز تأیید شد و پیش فرض همگنی شیب رگرسیون مبنی بر معنی دار نبودن تعامل گروه پیش آزمون با توجه به سطح معناداری بدست آمده خستگی جسمی (P=۰/۱۹۵)، خستگی عاطفی (P=۰/۱۲۰) و خستگی روانی (P=۰/۰۷۸) تأیید شد. پیش فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون کرؤیت ماچلی برای متغیر خستگی جسمی (P=۰/۱۹۶)، خستگی عاطفی (۰/۴۴۱) و خستگی روانی (P=۰/۲۸۷) مورد تأیید واقع گردید. به طور کلی مفروضات (پیش فرض‌های نرمال بودن و همگونی واریانس‌ها) از تحلیل واریانس آمیخته رعایت شده است.

جدول ۳: نتایج حاصل از شاخص‌های چند متغیره آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر

	اثر	نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری	مجذور ایتای تفکیکی
خستگی جسمی و عاطفی و روانی	گروه*عامل	اثر پلایی	۰/۳۸۲	۲۳/۹۷۵	۶	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲
		لامبدایی ویلکز	۰/۶۱۸	۲۳/۹۷۵	۶	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲
		اثر هتلینگ	۱/۱۲۰	۲۳/۹۷۵	۶	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲
		بزرگترین ریشه خطا	۱/۱۲۰	۲۳/۹۷۵	۶	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که در گروه‌های مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. مجذور اتا نشان می‌دهد تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنادار است و میزان این تفاوت ۶۲/۲ درصد است که از نظر آماری قابلیت اعتنا و تعمیم‌پذیری را دارد. بنابراین گزارش نتایج دقیق در اثرات ساده و تعاملی به شرح جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ۳×۲ به منظور امکان سنجی بسته آموزشی مبتنی بر آزار عاطفی بر دلزدگی زناشویی

منبع تغییرات	متغیر	F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
خستگی جسمی	اثر اصلی گروه	۴۵/۸۷۰	۰/۰۰۱	۰/۵۸۲	۱
	اثر اصلی سه مرحله اجرا	۳۷/۴۴۲	۰/۰۰۱	۰/۴۶۲	۱
خستگی عاطفی	اثر اصلی گروه	۸۳/۲۹۲	۰/۰۰۱	۰/۷۲۳	۱
	اثر اصلی سه مرحله اجرا	۵۰/۳۶۱	۰/۰۰۱	۰/۶۱۱	۱
خستگی روانی	اثر اصلی گروه	۳۳/۲۰۵	۰/۰۰۱	۰/۴۲۰	۱
	اثر اصلی سه مرحله اجرا	۲۰/۷۱۸	۰/۰۰۱	۰/۲۳۸	۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که اثر اصلی گروه برای خستگی جسمی (η^2=۰/۵۸۲، F=۴۵/۸۷۰، P<۰/۰۰۱)، خستگی عاطفی (η^2=۰/۷۲۳، F=۸۳/۲۹۲، P<۰/۰۰۱) و خستگی روانی (η^2=۰/۴۲۰، F=۳۳/۲۰۵، P<۰/۰۰۱) معنادار هستند؛ یعنی بین دو گروه از نظر میانگین خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد اثر اصلی سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای متغیر خستگی جسمی (η^2=۰/۴۶۲، F=۳۷/۴۴۲، P<۰/۰۰۱)، خستگی عاطفی (η^2=۰/۶۱۱، F=۵۰/۳۶۱، P<۰/۰۰۱) و خستگی روانی (η^2=۰/۲۳۸، F=۲۰/۷۱۸، P<۰/۰۰۱) معنادار است. به عبارتی بین نمرات خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با لحاظ کردن گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. در ادامه برای بررسی تفاوت‌های مشاهده شده در اثر اصلی زمان (سه مرحله اجرا) از آزمون تعقیبی بونفرنی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵: نتایج حاصل از آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه متغیرهای پژوهش در سه مرحله

متغیرها	مرحله I	مرحله J	تفاوت میانگین (I-J)	معنی داری
خستگی جسمی	پیش آزمون	پس آزمون	-۹/۸۷	۰/۰۰۱
		پیگیری	-۱۰/۰۱	۰/۰۰۱
خستگی عاطفی	پیش آزمون	پس آزمون	-۱۱/۸۵۰	۰/۰۰۱
		پیگیری	-۱۲/۰۱	۰/۰۰۱
خستگی روانی	پیش آزمون	پس آزمون	-۵/۷۸	۰/۰۰۱
		پیگیری	-۶/۱۵	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۵ نتایج این آزمون حاکی از آن است که در مجموع در متغیر خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی بین پیش آزمون و پیش آزمون تفاوت میانگین‌ها به ترتیب برابر با (۹/۸۷-)، (۱۱/۸۵۰-) و (۵/۷۸-) و همچنین پیش آزمون و پیگیری تفاوت میانگین‌ها برابر با (۱۰/۰۱-)، (۱۲/۰۱-) و (۶/۱۵-) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری در سطح (P<۰/۰۰۱) وجود دارد. بطور کلی نمرات خستگی جسمی، عاطفی و روانی زوجین از مرحله پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری کاهش یافته است که نشان‌دهنده تأثیر بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی زوجین در طول زمان است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف امکان سنجی بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر دلزدگی زناشویی زوجین انجام شد. نتیجه حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر دلزدگی زناشویی زوجین مؤثر بود.

اولین یافته پژوهش مبنی بر اثربخشی بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر خستگی جسمی با نتایج میرزایی و همکاران (۱۴۰۱) و مالم[1] و همکاران (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که دلزدگی زناشویی با تخریب رابطه، آگاهی و توجه کردن به مسائلی که به اندازه قبل برای فرد خوشایند نیستند، شروع می‌شود تا جایی که زوجین توان تحمل یکدیگر و شرایط موجود در رابطه را ندارند و درحالیکه یکی از اساسی‌ترین پیامدهای مهم اختلافات و تعارضات خانوادگی است، معمولاً در بعد جسمانی با پایین بودن سلامت عمومی بدن، ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن و مشکلات قلبی و عروقی همراه است (مؤمنی و همکاران، ۱۳۹۹). و گاهی اوقات خستگی جسمی به شکل خستگی مزمن، سردرد، دردهای شکمی، کمر درد، اختلالات خواب، کم اشتهایی و یا پرخوری بروز می‌کند (حبیب الهزاده و همکاران، ۱۴۰۰). بر همین اساس زوجین شرکت‌کننده در جلسات پروتکل آموزشی آزار عاطفی از طریق داشتن شناخت درست فرد از کلیه عواطف و احساسات خود، پی بردن به اهمیت صمیمیت زناشویی بین زوجین در رابطه با آزار عاطفی، ارائه راهکارهای عملی ارتقاء صمیمت بین زوجین و همچنین ارتباط کلامی و بدنی مثبت بر اساس شرایط در زندگی زناشویی که در جلسات بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی گنجانده شده، می‌تواند با عث کاهش خستگی جسمی زوجین شود.

1. Malm

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

یافته بعدی پژوهش مبنی بر اثربخشی بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر خستگی عاطفی با نتایج قلی پور و همکاران (۱۴۰۱) و وجدا[1] و همکاران (۲۰۲۲) همسود بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در واقع خستگی عاطفی شامل دلخوری، بی‌میلی برای حل مشکلات و احساس غم و دلتنگی، ناامیدی، احساس بی‌معنایی، افسردگی، تنهایی، کمبود انگیزه می‌باشد. افراد دچار خستگی عاطفی قبل از هر چیز احساس آزردگی می‌کنند و در زندگی مشترک اذیت می‌شوند. تمایلی به حل مشکلات نشان نمی‌دهند و امیدی هم ندارند که مشکلاتشان حل شود. گاهی این نا امیدی و اندوه سبب افسردگی آنان می‌شود. معمولاً احساس می‌کنند زندگی پوچ و بی‌معنایی دارند و کسی را در زندگی ندارند که از آن‌ها حمایت عاطفی کند (پاینز، ۲۰۰۷). بر همین اساس زوجین شرکت‌کننده در جلسات پروتکل آموزشی آزار عاطفی بوسیله‌ی آشنایی با مفهوم بلوغ عاطفی و مقوله‌های آن و بکارگیری در زندگی زناشویی، شناسایی عوامل تأثیرگذار در بلوغ عاطفی که در جلسات بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی گنجانده شده، می‌تواند با عث کاهش خستگی عاطفی زوجین شود.

یافته آخر پژوهش مبنی بر اثربخشی بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر خستگی روانی با نتایج قوامی و همکاران (۱۴۰۲)، یارمحمدی واصل (۱۴۰۲) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توا بیان کرد که خستگی روانی از عدم بین توقعات و واقعیت‌ها در زندگی زناشویی ناشی می‌شود و خستگی روانی به شکل کاهش خود باوری، نظر منفی نسبت به همسر، احساس یاس و سرخوردگی نسبت به همسر، ناکامی در مورد خود و دوست نداشتن خود مشخص می‌شود، که به عبارتی هرکدام از این علائم و نشانه‌ها تا حدی در کاهش عملکرد خانواده و به عبارتی مختل شدن کارکردهای خانواده نقش بسزایی دارند (گودرزی، ۱۳۹۴). بر همین اساس یکی از مؤلفه‌های کارآیی خانواده و رفع نیازهای روانی اعضاء ارتباط مؤثر در بین اعضای خانواده می‌باشد که زوجین شرکت‌کننده در جلسات پروتکل آموزشی آزار عاطفی از طریق شناسایی عوامل تهدیدکننده رابطه زناشویی، تمایز بین باورهای منطقی و غیر منطقی در رابطه با دیگر افراد، آشنا کردن اعضا با آزارهای عاطفی خود و دیگران، استفاده از تصویرسازی ذهنی جهت تشخیص فرد از اینکه در یک موقعیت خاص بین زوجین چگونه عمل می‌کند، که در جلسات بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی گنجانده شده، می‌تواند با عث کاهش خستگی روانی زوجین شود.

نتایج بدست آمده بر اهمیت بکارگیری بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی از مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی تأکید دارد و آگاهی دادن به مراکز مشاوره و روان درمانی درباره اهمیت بسته‌ی مذکور تأثیر بسزایی در کاهش مشکلات روانشناختی زوجین دارد. در مجموع نتایج نشان داد که استفاده از بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی به عنوان مداخله‌ای کارآمد می‌تواند بر بهبود مشکلات مربوط به دلزدگی زناشویی زوجین مؤثر باشد. بنابراین بکارگیری و استفاده از آن به تنهایی یا در ترکیب با سایر درمان‌ها و برنامه‌های مداخله‌ای مربوط به زوجین توصیه می‌گردد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر از جمله ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی اشاره کرد. تمرکز بر روی زوجین شهر سنندج که تعمیم یافته‌ها را به بقیه‌ی جوامع آماری و شهرها با محدودیت همراه می‌کند. استفاده از پرسش‌نامه و ماهیت خودگزارشی آن که شرکت‌کنندگان در مطالعه می‌توانند معمولاً تصویر مطلوبی با تحریف اطلاعات و افشای اطلاعات غلط از خودشان نشان دهند و همچنین احتمال ارائه پاسخ‌های غیر واقعی به دلیل درک نادرست از سؤال‌ها رخ دهد و نتایج مخدوش شود. همچنین حجم نمونه پایین و بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس از محدودیت‌های اصلی پژوهش بود. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی این محدودیت‌ها برطرف شود و به منظور افزایش قدرت تعمیم‌پذیری در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه بالاتر استفاده شود. همچنین در مطالعات آتی از روش‌های تحقیقاتی مانند مصاحبه و مشاهده نیز برای بررسی دقیق‌تر استفاده شود.

منابع

اسمعیلی، م؛ درخشان، ن؛ محمودپور، ع. ب؛ خسروانی، ف و قاسمی نیایی، ف. (۱۳۹۹). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی براساس تحریف‌های شناختی و الگوهای ارتباطی در معلمان زن متأهل مقطع ابتدایی شهر اصفهان. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۱(۴۰)، ۲۵-۳۴. https://dorl.net/dor/20.1001.1.28222476.1399.11.40.3.5/

1. Wojda

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

بی‌باک، ف؛ کریمی، ک؛ سنگانی، ع. ر؛ خضرنژاد، ا. و نجاری، مسعود. (۱۴۰۱). تدوین بسته‌ی آموزشی ادراک از محیط مدرسه و امکان سنجی آن بر رفتارهای خودشکن تحصیلی دانش‌آموزان پسر. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۴)، ۱-۱۰.http://frooyesh.ir/article-1-3555-fa. html

حبیب اله‌زاده، ح؛ شفیع آبادی، ع و فمری، م. (۱۴۰۰). اثربخشی رویکرد زوج درمانی خودتنظیمی بر کاهش دلزدگی زناشویی زوجین در معرض طلاق. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*، ۱۳(۵۱)، ۳۱-۴۸.https://doi.org/۱۰.۳۰۴۹۵/jwsf.۱۴۰۶ .۲۰۲۰.۱۸۸۱۷۳۳

سالاری، ط؛ نصرالهی، ب و قربان جهرمی، ر. (۱۴۰۱). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناختی شهر تهران. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*، ۱۷(۳)، ۲۷-. ۳۵. http://ijnr.ir/article-۱-۲۶۴۷-fa. html

شمسایی، ز؛ کریمی، ک و اکبری، م. (۱۴۰۱). مدل‌یابی علی خشونت خانگی بر اساس صمیمیت زناشویی، مهارگری و تعارض زناشویی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۸)، ۶۸-۵۹..http://frooyesh.ir/article-۱-۴۰۷۷-fa. html

صفاری‌نیا، م؛ ادب دوست، ف؛ شاهنده، م. و زارع، ح. (۱۴۰۱). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی براساس مقایسه اجتماعی و سبک تبادل زوجین. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۲)، ۹۴-۸۵.http://frooyesh.ir/article-۱-۳۳۱۰-fa. html

علیزاده نوق بهرمان، ف. (۱۳۹۹). عوامل اثرگذار بر طلاق عاطفی و دلزدگی زناشویی زوجین. *رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی*، ۲(۳)، ۱۲۰-۱۳۷.https://ensani.ir/file/download/article/1604741412-10261-3-7. pdf

عبادت پور، ب؛ نوابی نژاد، ش؛ شفیع آبادی، ع. و فلسفی نژاد، م. ر. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای کارکردهای خانواده برای تاب‌آوری فردی و باورهای معنوی و دلزدگی زناشویی. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۴(۱۳)، ۲۹- ۴۵.https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1392.4.13.2.1

غلامی قره شیران، ز؛ ثنائی ذاکر، ب؛ کیامنش، ع. ر و زهراکار، ک. (۱۴۰۱). نقش نگرش به ازدواج و بلوغ عاطفی در پیش‌بینی بی‌ثباتی ازدواج زنان و مردان. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱ (۱۱۶)، ۱۵۹۸-۱۵۸۱.http://psychologicalscience.ir/article-۱-۱۶۶۵-fa. html

قلی پور، ع. ا، اکبری، ح و شریعت نیا، ک. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش زوج درمانی هیجان محور بر سواد عاطفی، سازگاری زوجین، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی در زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک‌های شهرستان گنبد. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۱)، ۴۴۴-۴۵۲.http://islamiclifej.com/article-۱-۱۴۸۳-fa. html

قهاری، س، بزازیان، س و قدرتی، س. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر نشخوار فکری و دلزدگی زناشویی در معلمان زن در ایام قرنطینه کرونا. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۸)، ۱۳۰-۱۲۱. http://frooyesh.ir/article-۱-۳۵۱۹-fa. html

قوامی، ر؛ محمدی فاضل، م؛ علیاری، ز. و بیرق دار، ش. (۱۴۰۲). نقش دلزدگی زناشویی و نارضایت جنسی در شکست عشقی در زنان با طلاق عاطفی. *مجله خانواده درمانی کاربردی*، ۴(۱)، ۲۲۱-۲۳۷.https://doi.org/۱۰.۲۲۰۳۴/aftj .۲۰۲۳.۳۳۸۵۷۵.۱۵۳۶

کاظمی، ن؛ نعمتی، ل؛ یادگاری، ل و عبدوس، ف. (۱۴۰۱). پیش‌بینی شناخت اجتماعی بر اساس تمایزیافتگی خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۲(۴۸)، ۱۰۳-۱۱۶./https://doi.org/۱۰.۲۲۰۳۴/spr .۲۰۲۳.۳۵۷۹۹۳.۱۷۷۶

گودرزی، م. (۱۳۹۴). اثر بخشی زوج درمانی با رویکرد ستیر بر بهبود عملکرد خانواده و کاهش دلزدگی زناشویی. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۲(۴۸)، ۱۵۸-۱۴۲. http://irancounseling.ir/journal/article-۱-۷۴-fa. html

محمودپور، ع. ب؛ شیری، ط؛ فرحبخش، ک. و ذوالفقاری، ش. (۱۳۹۹). پیش‌بینی گرایش به طلاق بر اساس دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی با می‌انجیگری احساس تنهایی در زنان متقاضی طلاق. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۱۱(۴۲)، ۱۲۱-۱۴۱./https://doi.org/۱۰.۲۲۰۵۴/qccpc .۲۰۲۰.۴۳۴۵۲.۲۱۶۴

مقصودی، س؛ بازمانده، ط. موسوی نسب، م. ح. (۱۳۹۹). بررسی رابطه سبک عشق ورزی شوهران با سازگاری زناشویی در زنان شاغل شهر کرمان. *مطالعات راهبردی زنان*، ۲۳(۹۰)، ۱۳۳-۱۵۰./https://doi.org/۱۰.۲۲۰۹۵/jwss .۲۰۲۱.۲۲۵۱۸۱.۲۳۰۸

مؤمنی، خ. م؛ عزیزی، ص؛ محمد نجار، ن؛ احمدیان، ع؛ تقی پور، ب و سراج محمدی، پ. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش دلزدگی زناشویی و نارسایی هیجانی زوجین در شرف طلاق. *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۶(۶۲)، ۱۸-۳۱.https://dorl.net/dor/۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۷۱۷۳۸۵۲.۱۴۰۰.۱۶.۶۲.۲.۷

میرزایی، ف؛ دلاور، ع؛ قائمی، ف و باقری، ف. (۱۴۰۱). مدل ساختاری دلزدگی زناشویی مبتنی بر سلامت روان و حمایت اجتماعی ادراک شده با می‌انجیگری تاب‌آوری فردی در زنان نابارور. *ابن سینا*، ۲۴ (۲)، ۴۰-۴۹.http://ebnesina. ajaums.ac.ir/article-۱-۹۹۶-fa. html

یارمحمدی واصل، م؛ محققی، ح و یزدی پناه، م. (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای گسلش عاطفی بین دلزدگی زناشویی با انتظارات زناشویی و هم جوشی شناختی در زنان متاهل. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۸(۶۹)، ۲۶۷-۲۷۶.https://dorl.net/dor/۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۷۱۷۳۸۵۲.۱۴۰۲.۱۸.۶۹.۱۷.۰

یوسفی، و؛ سامانی، س و گودرزی، م. (۱۴۰۱). طراحی مدل مفهومی پیشایندها و پسایندهای دلزدگی زناشویی و تعیین اثر بخشی پروتکل آموزش مستخرج از مدل بر بهبود دلزدگی و صمیمیت زناشویی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶ (۲)، ۲۲۶-۲۱۴. http://islamiclifej.com/article-۱-۱۳۴۶-fa. html

Avanti, F. T. , & Setiawan, J. L. (2022). The role of trust and forgiveness in marital intimacy on husbands or wives of dual-earner coples in surabaya. . *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 15(2), 117-126. https://doi.org/10.24156/jikk. 2022.15.2.117

Chhabra, S. (2018). Effects of Societal/Domestic Violence on Health of Women. *Womens Health and Reproductive Medicine*, 2(1:6), 1-7. https://www.imedpub.com/articles/effects-of-societaldomestic-violence-on-health-of-women. php?aid=23332

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied psychological measurement*, 12(4), 425-434. https://doi.org/10.1177/014662168801200410

Finzi-Dottan, R. , & Schiff, M. (2022). Couple relationship satisfaction: The role of recollection of parental acceptance, self-differentiation, and spousal caregiving. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(2), 179-197. https://doi.org/10.1177/02654075211033029

Fung, J. , Lin, C. , Joo, S. , & Wong, M. S. (2022). Factors Associated with Burnout, Marital Conflict, and Life Satisfaction among Chinese American Church Leaders. *Journal of Psychology and Theology*, 50(3), 276-291. http://dx.doi.org/10.1177/00916471211011594

Gupta, S. , & Sudhesh, N. T. (2022). Emotional maturity and self-perception among adolescents living with HIV—need for life-skills intervention. Illness, *Crisis & Loss*, 30(2), 157-174.https://doi.org/10.1177/1054137319885261

Halim, N. , Steven, E. , Reich, N. , Badi, L. , & Messersmith, L. (2018). Variability and validity of intimate partner violence reporting by couples in Tanzania. *PLoS one*, 13(3), e0193253. https://doi.org/10.1371/journal. pone. 0193253

Jafari, A. , Alami, A. , Charoghchian, E. , Noghabi, A. D. , & Nejatian, M. (2021). The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC Women's Health*, 21(1), 1-10. https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-021-01372-8

Kang, M. , Selzer, R. , Gibbs, H. , Bourke, K. , Hudaib, A. R. , & Gibbs, J. (2019). Mindfulness -based intervention to reduce burnout and psychological distress, and improve wellbeing in psychiatry trainees: a pilot study. *Australasian Psychiatry*, 27(3), 219 - 224. https://doi.org/10.1177/1039856219848838

Kessler, D. (2018). The consequences of divorce for mothers and fathers: unequal but converging?, *Lives Working Paper*, 71,1 -29. https://doi.org/10.1177/15579883221115594

Malm, E. K., Oti-Boadi, M., Adom-Boakye, N. A., & Andah, A. (2023). Marital satisfaction and dissatisfaction among Ghanaians. *Journal of Family Issues*, 44(12), 3117-3141. https://doi.org/10.1177/0192513X221126752

Moglia P. (2015). Psychology & Behavioral Health 4th ed. Amenia, NY: Salem Press at Greyhouse Publishing. *Emotional abuse*. 647-650.
https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45wffcz5%205))/reference/referencespapers. aspx?referenceid=2780525

Nejatian, M. , Alami, A. , Momeniyan, V. , Noghabi, A. D. , & Jafari, A. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC women's health*, 21(1), 1-9. https://doi.org/10.1186/s12905-021-01172-0

Pines, A. M. (2007). Couple burnout: Couses and cures. *The American Journal of Family Therapy*, 10, 42-48. https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x

Pines, A. M. , Neal, M. B. , Hammer, L. B. , & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74 (4), 361-386. https://doi.org/10.1177/0190272511422452

Wojda, A. K. , Baucom, D. H. , Weber, D. M. , Heyman, R. E. , & Slep, A. M. S. (2022). The role of intimate partner violence and relationship satisfaction in couples' interpersonal emotional arousal. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 385. http://dx.doi.org/10.1037/fam0000911

Wolford-Clevenger, C. , Grigorian, H. , Brem, M. , Florimbio, A. , Elmquist, J. , & Stuart, G. L. (2017). Associations of emotional abuse types with suicide ideation among dating couples. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 26(9), 1042-1054. https://psycnet. apa.org/doi/10.1080/10926771.2017.1335821

Zamir, O. (2022). Childhood maltreatment and relationship quality: A review of type of abuse and mediating and protective factors. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(4), 1344-1357. https://doi.org/10.1177/1524838021998319

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]