

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

**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](mailto: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.

**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 نوایی نژاد**

استاد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

**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.

**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 مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر سنندج جهت دریافت خدمات مشاوره زناشویی در سال ۱۴۰۱ بودند که از طریق روش نمونه گیری در دسترس ۱۶ زوج انتخاب و بصورت گمارش تصادفی در دو گروه گواه (۸ زوج) و آزمایش (۸ زوج) قرار گرفتند. تمامی شرکت کنندگان قبل و بعد از مداخله به پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز (CBM، ۱۹۹۶) و سؤال های مرتبط با ویژگی های جمعیت شناختی پاسخ دادند. گروه آزمایش تحت بسته آموزشی مبتنی بر آزار عاطفی به مدت ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه ای (هفته ای ۲ جلسه) قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکرد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر صورت گرفت. یافته ها 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 ( $p=0.001$ ). بر اساس نتایج می توان گفت بسته آموزشی مبتنی بر آزار عاطفی در کنار سایر روش های درمانی، روش مداخله ای مناسبی برای کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین است.

**واژه های کلیدی:** آزار عاطفی، دلزدگی زناشویی، زوجین.

خانواده اولین، مهم‌ترین و والاترین نهاد اجتماعی در تاریخ بشری است که زمینه‌تکوین، 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<sup>۱</sup>، 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 آزرده‌گی 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<sup>۲</sup> منجر می‌شود (هاراسیمچوک<sup>۳</sup> 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 زاینباری 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<sup>۴</sup> و همجواری شناختی<sup>۵</sup> (پارمحمدی واصل و همکاران، ۱۴۰۲)، رضایت از زندگی<sup>۶</sup> و تعارضات زناشویی<sup>۷</sup> (فانگ<sup>۸</sup> 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<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). شروع دلزدگی به ندرت ناگهانی اتفاق می‌افتد و معمولاً روند آن تدریجی است. در واقع صمیمیت و عشق کم رنگ می‌بازند و به همراه آن احساس خستگی عمومی نمایان می‌شود (کسلر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸). همچنان که می‌بایست بخش زیادی از علت ناامیدی‌ها، تشویش و نگرانی‌ها در افراد جامعه را باید در باورها و نگرش‌های غیر عقلانی<sup>۱۱</sup> 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<sup>۱۲</sup>، افسردگی<sup>۱۳</sup>، 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 (پارمحمدی 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<sup>۱۴</sup> 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<sup>۱۵</sup> 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

کلامی و غیر کلامی می‌شود (موجلیا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). همچنانکه سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup> 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<sup>۳</sup>، 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<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲؛ وولفورد-کلیونجر<sup>۵</sup> 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 دلدزدگی زناشویی زوجین نشان داده‌اند؛ به عنوان مثال سالاری و همکاران (۱۴۰۱) دریافتند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش دلدزدگی زناشویی و افزایش رضایت جنسی افراد متأهل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری اثر معنادار داشته است. اما با توجه به ماهیت پیچیده دلدزدگی زناشویی و تأثیرات زینبار 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 دلدزدگی 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 دلدزدگی داشته‌اند (حبیب‌اله‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع بیشتر پژوهش‌ها بر روی یک بعد منفرد از دلدزدگی 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 دلدزدگی 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 امکان‌سنجی بسته آموزش گروهی مبتنی بر آزار عاطفی بر دلدزدگی زناشویی زوجین بود.

## روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر سمنان 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<sup>۶</sup> 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 نکرد. 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 روان‌درمانی 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

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

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<sup>۱</sup> (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 عبارات 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 (  $r = -0/33$  تا  $r = 0/42$  ) 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 (کازمی و همکاران، ۱۴۰۱؛ شمسایی و همکاران، ۱۴۰۱؛ غلامی قره شیران و همکاران، ۱۴۰۱؛ گوپتا و سادش<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲؛ آوانتی و ستیوان<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲؛ فینزی-دوتان و اچیف<sup>۴</sup>، 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<sup>۵</sup> در خصوص اهداف و محتوای جلسات بسته تدوین شده در پژوهش مورد تأیید واقع شد. به طور مشخص در روایی محتوایی مقادیر بدست آمده از پاسخ‌های گروه متخصصین در دو شاخص ضرورت و ارتباط<sup>۶</sup> 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<sup>۸</sup> این ضریب محاسبه شد. بر اساس تعداد متخصصانی (۶ نفر) که سؤالات را ارزیابی کرده بودند مقدار شاخص روایی محتوای بسته آموزشی ۱ بدست آمد که نشان‌دهنده‌ی ضریب محتوای بالا و مناسب بود. فرآیند هر جلسه متشکل از: ۱- واریس تکالیف جلسه قبل. ۲- آموزش مستقیم به روش سخنرانی. ۳- بحث گروهی. ۴- چالش فکری. ۵- جمع‌بندی جلسه و تکنیک‌هایی همچون: بازسازی شناختی<sup>۹</sup>، بارش فکری<sup>۱۰</sup>، الگو سازی<sup>۱۱</sup> 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

## 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 صمیمیت 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	

## یافته‌ها

یافته‌های جمعیت شناختی مربوط به گروه نمونه نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش  $۳۲/۸۷ \pm ۶/۴۱$  و میانگین و انحراف معیار سن گروه گواه  $۳۲/۰۸ \pm ۶/۹۳$  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 آزمایش  $۸/۹۷ \pm ۲/۱۴$  و میانگین و انحراف معیار گروه گواه  $۷/۸۳ \pm ۱/۷۶$  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 اندازه‌گیری

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

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

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

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

قبل از تحلیل استنباطی، ابتدا نرمال بودن داده‌ها در متغیر خستگی جسمی در پیش‌آزمون ( $P=0/249$ )، پس‌آزمون ( $P=0/175$ ) و پیگیری ( $P=0/286$ )، خستگی عاطفی در پیش‌آزمون ( $P=0/092$ )، پس‌آزمون ( $P=0/153$ ) و پیگیری ( $P=0/341$ )، خستگی روانی در پیش‌آزمون ( $P=0/200$ )، پس‌آزمون ( $P=0/359$ ) و پیگیری ( $P=0/180$ ) توسط آزمون شاپیرو ویلکز تأیید شد. همچنین در آزمون لوین با توجه به سطح معناداری بدست آمده خستگی جسمی ( $P=0/149$ )، خستگی عاطفی ( $P=0/087$ ) و خستگی روانی ( $P=0/165$ ) همسانی خطای واریانس نیز تأیید شد و پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون مبنی بر معنی دار نبودن تعامل گروه پیش‌آزمون با توجه به سطح معناداری بدست آمده خستگی جسمی ( $P=0/195$ )، خستگی عاطفی ( $P=0/120$ ) و خستگی روانی ( $P=0/078$ ) تأیید شد. پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون کرویت ماچلی برای متغیر خستگی جسمی ( $P=0/196$ )، خستگی عاطفی ( $P=0/441$ ) و خستگی روانی ( $P=0/287$ ) مورد تأیید واقع گردید. به طور کلی مفروضات (پیش‌فرض‌های 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 ایتنای تفکیکی
	اثر پلائی	۰/۳۸۲	۲۳/۹۷۵	۶	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲
خستگی جسمی و عاطفی و روانی	گروه*عامل	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 ۲×۳ به منظور امکان سنجی بسته آموزشی مبتنی بر آزار عاطفی بر دلزدگی زناشویی

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

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که اثر اصلی گروه برای خستگی جسمی ( $F=45/870, \eta^2=0/582, P<0/001$ )، خستگی عاطفی ( $F=83/292, \eta^2=0/723, P<0/001$ ) و خستگی روانی ( $F=33/205, \eta^2=0/420, P<0/001$ ) 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 پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای متغیر خستگی جسمی ( $F=37/442, \eta^2=0/462, P<0/001$ )، خستگی عاطفی ( $F=50/361, \eta^2=0/611, P<0/001$ ) و خستگی روانی ( $F=20/718, \eta^2=0/238, P<0/001$ ) معنادار است. به عبارتی بین نمرات خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون 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 بونفرونی 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	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۹/۸۷	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۱۰/۰۱	۰/۰۰۱
خستگی عاطفی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۱۱/۸۵۰	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	-۱۲/۰۱	۰/۰۰۱
خستگی روانی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۵/۷۸	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	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 پیش‌آزمون و پیش‌آزمون تفاوت میانگین‌ها به ترتیب برابر با (-۹/۸۷)، (-۱۱/۸۵۰) و (-۵/۷۸) و همچنین پیش‌آزمون و پیگیری تفاوت میانگین‌ها برابر با (-۱۰/۰۱)، (-۱۲/۰۱) و (-۶/۱۵) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری در سطح ( $P<0/001$ ) وجود دارد. بطور کلی نمرات خستگی جسمی، عاطفی و روانی زوجین از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون 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 امکان‌سنجی 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<sup>۱</sup> 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، کم‌درد، اختلالات خواب، کم‌اشتهایی و یا پرخوری بروز می‌کند (حبیب‌الزاده 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 صمیمیت 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 باعث کاهش خستگی جسمی زوجین شود.

1. Malm

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<sup>۱</sup> 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 آزرده‌گی می‌کنند و در زندگی مشترک اذیت می‌شوند. تمایلی به حل مشکلات نشان نمی‌دهند و امیدی هم ندارند که مشکلاتشان حل شود. گاهی این ناامیدی 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 می‌توان 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 اعضاء 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/۲۰۱۰۰۱۱.۲۸۲۲۲۴۷۶.۱۳۹۹.۱۱.۴۰.۳.۵>

- 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*، ۴(۱)، ۱۰-۱. <http://frooyesh.ir/article-1-3555-fa.html>
- حبیب‌الزاده، ح؛ شفیق آبادی، ع و فمری، م. (۱۴۰۰). اثربخشی رویکرد زوج درمانی خودتنظیمی بر کاهش دزدگی زناشویی زوجین در معرض طلاق. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*، ۱۳(۵۱)، ۳۱-۴۸. <https://doi.org/10.4831/11333.1406>
- سالاری، ط؛ نصرالهی، ب و قربان جهرمی، ر. (۱۴۰۱). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر دزدگی 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-1-2647-fa.html>
- شمسایی، ز؛ کریمی، ک و اکبری، م. (۱۴۰۱). مدل‌یابی علی‌خسختی خانگی بر اساس صمیمیت زناشویی، مهارگری و تعارض زناشویی. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۱)، ۶۸-۵۹. <http://frooyesh.ir/article-1-4077-fa.html>
- صفری‌نیا، م؛ ادب دوست، ف؛ شاهنده، م. و زارع، ح. (۱۴۰۱). پیش‌بینی دزدگی زناشویی براساس مقایسه اجتماعی و سبک تبادل زوجین. *رویش روان‌شناسی*، ۲(۱)، ۹۴-۸۵. <http://frooyesh.ir/article-1-3310-fa.html>
- علیزاده نوق بهرمان، ف. (۱۳۹۹). عوامل اثرگذار بر طلاق عاطفی و دزدگی زناشویی زوجین. *رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی*، ۳(۳)، ۱۲۰-۱۳۷. <https://ensani.ir/file/download/article/1604741412-10261-3-7.pdf>
- عبادت پور، ب؛ نوایی نژاد، ش؛ شفیق آبادی، ع. و فلسفی نژاد، م. ر. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای کارکردهای خانواده برای تاب‌آوری فردی و باورهای معنوی و دزدگی زناشویی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۴(۱۳)، ۲۹-۴۵. <https://dori.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-1-1665-fa.html>
- قلی پور، ا. ع. اکبری، ح و شریعت نیا، ک. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش زوج درمانی هیجان محور بر سواد عاطفی، سازگاری زوجین، دزدگی 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-1-1483-fa.html>
- قهاری، س، بزازیان، س و قدرتی، س. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر نشخوار فکری و دزدگی زناشویی در معلمان زن در ایام قرنطینه کرونا. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۱)، ۱۳۰-۱۲۱. <http://frooyesh.ir/article-1-3519-fa.html>
- قوامی، ر؛ محمدی فاضل، م؛ علیاری، ز. و بیرق دار، ش. (۱۴۰۲). نقش دزدگی زناشویی و ناراضیت جنسی در شکست عشقی در زنان با طلاق عاطفی. *مجله خانواده درمانی کاربردی*، ۱۴(۱)، ۲۲۱-۲۳۷. <https://doi.org/10.22034/afj.10.22034.1536.2023>
- کاظمی، ن؛ نعمتی، ل؛ یادگاری، ل و عبدوس، ف. (۱۴۰۱). پیش‌بینی شناخت اجتماعی بر اساس تمایز یافتگی خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۲(۴۸)، ۱۰۳-۱۱۶. <https://doi.org/10.22034/spr.10.22034.1776.2023>
- گودرزی، م. (۱۳۹۴). اثر بخشی زوج درمانی با رویکرد ستبر بر بهبود عملکرد خانواده و کاهش دزدگی زناشویی. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۲(۴۸)، ۱۵۸-۱۴۲. <http://iran-counseling.ir/journal/article-1-74-fa.html>
- محمودپور، ع. ب؛ شیری، ط؛ فرحبخش، ک. و ذوالفقاری، ش. (۱۳۹۹). پیش‌بینی گرایش به طلاق بر اساس دزدگی زناشویی و تحمل پریشانی با می‌انجیگری احساس تنهایی در زنان متقاضی طلاق. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۲)، ۱۲۱-۱۴۱. <https://doi.org/10.22054/qccpc.10.22054.1164.2020>
- 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/10.22011/225181.2308>
- مؤمنی، خ. م؛ عزیز، ص؛ محمد نجاری، ن؛ احمدیان، ع؛ تقی پور، ب و سراج محمدی، پ. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش دزدگی زناشویی و ناراضی هیجانی زوجین در شرف طلاق. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۶(۶۲)، ۱۸-۳۱. <https://dori.net/dor/10.1.227173852.1400.1662.27>
- میرزایی، ف؛ دلاور، ع؛ قائمی، ف و باقری، ف. (۱۴۰۱). مدل ساختاری دزدگی 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.ajajums.ac.ir/article-1-996-fa.html>
- یارمحمدی واصل، م؛ محقق، ح و یزدی پناه، م. (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای گسلس عاطفی بین دزدگی زناشویی با انتظارات زناشویی و هم‌جوشی شناختی در زنان متأهل. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۸(۶۹)، ۲۶۷-۲۷۶. <https://dori.net/dor/276-267>
- یوسفی، و؛ سامانی، س و گودرزی، م. (۱۴۰۱). طراحی مدل مفهومی پیش‌بینندها و پس‌بینندها دزدگی زناشویی و تعیین اثر بخشی پروتکل آموزش مستخرج از مدل بر بهبود دزدگی و صمیمیت زناشویی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۲)، ۲۲۶-۲۱۴. <http://islamiclifej.com/article-1-1346-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 couples 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>

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

- 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://bmcmwomenshealth.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](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: Causes 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>