

## مقایسه اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین

سید نجف هاشمی باباحیدری<sup>۱</sup>، رضا احمدی<sup>۲</sup>، طیبه شریفی<sup>۳</sup>، احمد غضنفری<sup>۴</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر دل‌زدگی زناشویی زوجین به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه والدین دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر فارس در سال ۱۳۹۸ بودند که ۱۲۰ نفر از ایشان به روش در دسترس انتخاب و در چهار گروه ۳۰ نفره (سه گروه آزمایش و یک گروه گواه) گمارده شدند. مقیاس دل‌زدگی زناشویی در مرحله پیش‌آزمون بر روی تمام گروه‌ها اجرا شد. گروه‌های آزمایش تحت آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی (در سه سطح کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت) قرار گرفتند و گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام دوره مداخله و سه ماه بعد، پس‌آزمون و آزمون پیگیری انجام شد. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که بین دل‌زدگی زناشویی گروه‌های آزمایشی با یکدیگر و با گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد. برنامه مداخله بلندمدت در مقایسه با دو مداخله دیگر اثربخشی بیشتری بر روی گروه آزمایش داشت و ماندگاری برنامه مداخله پس از ۳ ماه نیز پابرجا بود.

**واژگان کلیدی:** دل‌زدگی زناشویی، زوجین، آموزه‌های روان‌شناختی اسلام،

غنی‌سازی زناشویی.

نوع مقاله: پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۳۰ تاریخ بازنگری: ۱۳۹۸/۱۲/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸  
۱. دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.  
Email: najaf2242@gmail.com

۲. استادیار روان‌شناسی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.  
Email: rozgarden28@yahoo.com

۳. دانشیار روان‌شناسی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.  
Email: sharifi\_ta@yahoo.com

۴. دانشیار روان‌شناسی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.  
Email: aghazan5@yahoo.com

## A Comparison of the Effectiveness of Different Levels of Educating the Program of Enriching Marital Life Based on Islamic Psychological Teachings on Couples' Marital Boredom

Seyed Najaf Hashemi Baba Heidari<sup>1</sup>, Reza Ahmadi<sup>2</sup>, Tayebeh Sharifi<sup>3</sup>, Ahmad Ghazanfari<sup>4</sup>

The present research aimed to compare the effectiveness of different levels of educating the program of enriching marital life based on Islamic psychological teachings on couples' marital boredom with a quasi-experimental method and pretest-posttest design with a control group and a follow-up phase. The population included all parents of the first grade high school girl students in the city of Farsan in 2019 and 120 parents were selected by the convenience sampling and were placed in four groups of 30 (three test groups and one control group). In pretest phase, the marital boredom scale was performed among all groups. The test groups received an education of the program of enriching marital life based on Islamic psychological teachings (at short, medium, and long-term levels) and the control group did not receive any education. At the end of intervention period and three months later, posttest and follow-up test were given. ANOVA with repeated measures was applied to analyze the data. In the matter of marital boredom, the findings showed that there was a significant difference between the test groups and each other as well as the control group. The long-term intervention program had more effectiveness than other two interventions on the test groups. Moreover, the intervention program remained stable after 3 months.

**Keywords:** marital boredom, couples, Islamic psychological teachings, enriching marital life.

---

### Paper Type: Research

Data Received: 2020/01/20    Data Revised: 2020/03/11    Data Accepted: 2020/03/18

1. Ph.D. Student in Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran.  
Email: najaf22420@gmail.com

2. Assistant Professor of Psychology, Faculty Member of Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran.  
(Corresponding Author)

Email: rozgarden28@yahoo.com

3. Associate Professor of Psychology, Faculty Member of Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran.  
Email: sharifi.ta@yahoo.com

4. Associate Professor of Psychology, Faculty Member of Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran.  
Email: aghazan5@yahoo.com

خانواده اولین و مهمترین نهاد اجتماعی است. جامعه سالم در گرو خانواده سالم و خانواده سالم در گرو داشتن زوجین سالم است. تعارضات و مشکلات زناشویی بین زوج‌ها امری اجتناب‌ناپذیر است و زمانی اتفاق می‌افتد که بین زوج‌ها عدم توافق و سازگاری رخ دهد. (ماخانوا، مک‌نولتی، ایگل، نیکونوا و مانر،<sup>۱</sup> ۲۰۱۸) خانواده محیطی مقدس، باصفا و به تعبیر قرآن محل سکون و آرامش واقعی است (احمدی، ۱۳۸۲). خداوند در آیه ۲۱ سوره روم می‌فرماید: «و از نشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد، آری در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است». لازم‌ه تقویت زندگی خانوادگی ثبات، دوام، طرز نگرش و تعامل زوج‌ها با یکدیگر است (آنسا، نجما و نورین،<sup>۲</sup> ۲۰۱۳). خانواده نهادی اجتماعی است که پایه و اساس ارتباط انسانی را تشکیل می‌دهد و در آن زن و مرد از طریق نیرویی رمزی ناشی از غرایز، آیین، شعائر و عشق به هم جذب می‌شوند و به طور آزادانه و کامل تسلیم یکدیگر می‌شوند تا واحد پویایی به نام خانواده را ایجاد کنند (آلسون، استوتزر و برنو،<sup>۳</sup> ۲۰۰۹). تعارضات زناشویی باعث سست شدن روابط، افزایش مشکلات زناشویی و عدم ارضای نیازهای طبیعی زوجین می‌شود و با خطر فزاینده انواع اختلالات روانی همراه است و در صورت تداوم باعث دل‌زدگی زناشویی<sup>۴</sup> می‌شود (کانسون، بویر، هاتکینسون و ویلز،<sup>۵</sup> ۲۰۱۹). دل‌زدگی نشانه فرسودگی عاطفی، زوال شخصیت و کاهش فضیلت شخصی و نتیجه‌گیری طولانی مدت زوجین در موقعیت‌هایی است که از نظر عاطفی و احساسی مطالبات زیادی دارند. دل‌زدگی به معنی فروپاشی جسمی، عاطفی و روانی است که از نبود تناسب بین انتظارات و واقعیت ناشی می‌شود. دل‌زدگی زناشویی به دلیل مجموعه‌ای از توقعات غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه، گذار از هیجانانگیز، عدم توجه و دقت زوجین نسبت به هم و نیازهای یکدیگر، عدم بیان احساسات و نیازها و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند (پاینز، نل و همر،<sup>۶</sup> ۲۰۱۱).

1. Makhanova, A., McNulty, J.K., Eckel, L.A., Nikonova, L., & Maner, J.K.

2. Aneesa, A., Najma, I. M., & Noreen, A. K.

3. Alson, S., & Bruno, S. F.

4. Marital bournout

5. Kansoun, Z., Boyer, L., Hodgkinson, M., Villes, V., & Fond, G.

6. Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B.





رخ می دهد (مطهری، بهزادپور و احمدی، ۱۳۹۲). بسیاری از ازدواج ها دل زدگی را تجربه می کنند، اما با کیفیت پایین ادامه می یابند و زندگی متأهلی بی ثباتی را تشکیل می دهند که متمایل به فروپاشی است و به طور یقین با فراوانی افکار و تصوراتی درباره جدایی همراه است (بشلیده، شریفی و کارسولی، ۱۳۹۰).

دل زدگی زناشویی با فروپاشی رابطه و توسعه آگاهی و توجه به اموری که به اندازه گذشته خوشایند نیستند، شروع می شود و اگر در این مرحله از پیشرفت آن جلوگیری نشود، تمام چیزها از مرحله بد به مرحله بدتر می رسد. (پاینز، و همکاران، ۲۰۱۰) دل زدگی زناشویی عدم انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است و وقتی به وجود می آید که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با آنچه که وی انتظار دارد، منطبق نباشد و نارضایتی زناشویی وقتی ایجاد می شود که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار فرد منطبق نباشد؛ یعنی حالتی که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت ندارند (لی، سان و چائو، ۲۰۱۶). انباشته شدن تنش ها و سرخوردگی های زندگی روزمره موجبات فروپاشی و فرسایش زندگی و سرانجام دل زدگی را فراهم می کند (نعیم، ۱۳۸۷). عدم شناخت نیاز همسران توسط یکدیگر، مطرح نکردن نیازها و نیافتن راه حل سازنده و مثبت برای نیازها، استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و سرانجام دل زدگی را به دنبال دارد (عطاری، پورمحمد و راهنورد، ۱۳۸۸). دل زدگی زناشویی با عدم تعادل میان منابع و تقاضا و با ناهمخوانی میان انتظارات و ایده آل های افراد از سویی و واقعیات از سوی دیگر شروع می شود. نتیجه این ناهمخوانی، استرس است. استرس ممکن است به طور آگاهانه و هوشیارانه مشاهده و درک شود یا به طور ناآگاهانه در مدت طولانی پایدار بماند. در مرحله نخست به تدریج افراد احساس فشار عاطفی، فرسودگی و خستگی می کنند. در مرحله بعد، تغییراتی در نگرش و رفتار افراد ایجاد می شود؛ در این مرحله افراد نگرش خود را در مورد زندگی زناشویی و همسر تغییر می دهند که نتیجه آن دل زدگی است. دل زدگی با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که دیگر به اندازه گذشته خوشایند نیست، شروع می شود و به ندرت روند آن تدریجی است (اسکافلی و بونک، ۲۰۱۳).

1. Lee, Ty., Sun, GH., & Chao, SC.

2. Schufeli, W. B., & Bunk, B. P.

عوامل مختلفی مانند خلق و خوی همسر، درآمد و اشتغال همسر، تفاهم فکری (عقاید، باورها و ارزش‌ها)، ارضای جسمانی و روانی همسر و سبک‌های دلبستگی، دل‌زدگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. متغیرهایی مانند بار مسئولیت‌های اضافی، فشار ناشی از تعهدات خانوادگی و مطالبات متناقض زوجین نسبت به یکدیگر نیز باعث تشدید دل‌زدگی زناشویی می‌شود. (پاینز، و همکاران، ۲۰۱۱)

مذهب و خانواده به ارزش‌های مشابهی تأکید می‌کنند و پژوهشگران رابطه نزدیکی بین آن دو پیش‌بینی می‌کنند. این جهت‌گیری موجب این نگرش شده است که مذهب می‌تواند روابط زناشویی را تقویت کند و استحکام بخشد. (مصلحی، ۱۳۹۱) مذهب و پایبندی به آن به ویژه در جامعه اسلامی این سؤال را مطرح می‌کند که شادمانی و رضامندی زناشویی در سایه تعالیم الهی و پایبندی به آن چگونه است و آیا پایبندی به مذهب و آموزه‌های دینی می‌تواند تأثیری در سطح شادمانی زناشویی داشته باشد. یکی از مهمترین مسائلی که زمینه آرامش و شادمانی زناشویی را فراهم می‌کند پایبندی زوجین به دستورات مذهبی است. خوشبختی زناشویی زمانی محقق می‌شود که زوجین ارتباط خوبی با مبدأ آفرینش داشته باشند و پایبند به احکام و دستورات الهی باشند نه آنکه مسائل زندگی آنها را از یاد خدا غافل کند (ربک، منافقون: ۹). زندگی کم‌تعارض در سایه توجه به مسائل معنوی و پرورش اعتقادات مذهبی است. ارزش‌های دینی به زندگی معنا می‌بخشد و پناهگاهی در اوج بحران‌های زندگی است. اعتقادات مذهبی زیربنای شکل‌دهی به سبک زندگی است. این مسئله سبب می‌شود که فرد مسلمان نسبت به پرورش معنویت در خود و نزدیکانش مسئولیت و نقش ویژه‌ای داشته باشد. براساس آموزه‌های اسلامی زندگی که در آن معنویت باشد شیرین و گواراست (خطیب، ۱۳۹۰).

تاکنون در مورد مقایسه اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر دل‌زدگی زناشویی در داخل و خارج از کشور پژوهش مستقلی صورت نگرفته است، اما به‌طور کلی تحقیقاتی مرتبط با موضوع حاضر انجام شده است که عبارتند از: ربینسون و بلنتون<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در مطالعه بر روی



۲۵ نفر از زوجین ۳۰ سال و بالاتر نتیجه گرفتند که آموزش روابط زناشویی با جهت‌گیری مذهبی بر صمیمیت، کیفیت و تعهد زندگی زناشویی و کاهش دل‌زدگی تأثیر مثبت دارد. هالفورد، هیلپرت، بادمن، کیتیا، لارسون و هلمان<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) در تحقیقی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی به زوجینی که رضایت‌مندی زناشویی ضعیفی دارند، می‌تواند سطح رضایت‌مندی آنها را تا حد قابل توجهی افزایش دهد و با بهبود کیفیت زندگی آنها دل‌زدگی زناشویی را کاهش دهد. ناتانیل و دیوید<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) در تحقیقی نشان دادند که آموزش براساس مذهب به حل تعارضات و دل‌زدگی زناشویی کمک می‌کند. ولستنسروفت و میشل<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) در پژوهشی دریافتند که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش دل‌زدگی در میان خانواده‌ها مؤثر بوده است. هیتون و پرات<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) در پژوهشی نشان دادند که بین عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت زناشویی، توافق، صادق بودن و عمل به تعهدات زوجین هم‌بستگی مثبت و معناداری وجود دارد. آقاییوسفی، فتحی آشتیانی، علی اکبری و ایمانی‌فر<sup>۱۳۹۵</sup> در پژوهشی نشان دادند که غنی‌سازی زندگی زناشویی بر حل تعارضات زناشویی، بهزیستی اجتماعی و کیفیت زندگی زوجین مؤثر است. محمودزاد، حسینیان، احمدی و فاتحی‌زاده<sup>۱۳۹۳</sup> در تحقیق خود در مورد بررسی تأثیر آموزه‌های شناختی-رفتاری اسلام بر سازگاری، رضایت و صمیمیت زناشویی نشان دادند که این آموزه‌ها بر مؤلفه‌های فوق تأثیر مثبت دارد.

فتوحی بناب، حسینی نسب و هاشمی<sup>۱۳۹۰</sup> در تحقیقی دریافتند که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری اسلامی بر خودشناسی زوج‌های ناساگار مؤثر است. خدایاری فرد<sup>۱۳۸۶</sup> در پژوهش خود در مورد رابطه نگرش مذهبی و رضایت‌مندی زناشویی نشان داد که بین نگرش مذهبی، رضایت‌مندی زناشویی و کاهش دل‌زدگی رابطه مثبت وجود دارد. پژوهش دیگری با عنوان رابطه بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی نشان داد که میزان سازگاری زناشویی زوجین با تقیدات مذهبی بالاتر به‌طور معناداری بیشتر از کسانی است که تقیدات مذهبی کمتری دارند (احمدی، ۱۳۸۵). در پژوهشی دیگر یافته‌های تحقیق حکایت از آن دارد

1. Halford, W. K., Hilpert, P., Bodenmann, G., Keithia, L., Larson, J., & Holman, T.

2. Nathaniel, M., & David, C.

3. Wolstensroft., & Micheel, J.

4. Heaton, T. B., & Pratt, E. L.

که مشاوره اسلامی و آموزش بر مبنای آموزه‌های روان‌شناختی اسلام بر سازگاری زناشویی و کاهش دل‌زدگی زوجین مؤثر است (دانش، ۱۳۸۳). در سال‌های اخیر به دلایل متعدد روانی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی گسترش روزافزون تعارضات و اختلافات زناشویی منجر به دل‌زدگی و در رأس آنها طلاق در جوامع مختلف بسیار دیده می‌شود تا آنجا که می‌توان گفت طلاق و افزایش روزافزون آن در قرن حاضر برای زنان و مردان متأهل و کسانی که در تدارک تشکیل خانواده هستند، زنگ خطری است که مستلزم داشتن بصیرت کافی و آگاهی عمیق‌تر زوجین از خصوصیات اخلاقی و روحی یکدیگر در هنگام ازدواج است.

اکنون در بسیاری از کشورهای صنعتی و پیشرفته طلاق تا ۵۰٪ افزایش داشته است. (موسوی، ۱۳۹۵) بنابراین، چون دامنه اختلافات ضربه‌های شدیدی بر کانون خانواده و روابط زناشویی همسران وارد می‌کند، ضروری است که با انجام پژوهش‌های متعدد در این حوزه و مقایسه اثربخشی سطوح مختلف برنامه‌های مختلف آموزشی درباره افزایش سطح مهارت و آگاهی زوجین از گسترش بیشتر مشکلات یاد شده پیشگیری کرد. بسیاری از مردم ایران به دین اسلام معتقدند و همچنین با توجه به این موضوع که هر شهر و منطقه‌ای در کشورمان نیز ممکن است به دلیل شرایط خاص فرهنگی و بومی در پاره‌ای از موارد روش‌هایی که با اعتقادات، فرهنگ و ارزش‌های مردم آن منطقه انطباق نداشته باشد برایشان کارایی لازم را نداشته باشد، لازم است در کنار روش‌ها و رویکردهای غنی‌سازی زندگی زناشویی به شکل کلی و بایک سطح یکسان، از روش‌های دیگر آموزش که در سطوح مختلف و مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی و متناسب با فرهنگ بومی هر شهر و منطقه هست نیز استفاده شود. دلیل سطح‌بندی این برنامه مداخله‌ای این است که از نظر زمان و محتوی در هر سطح، مقایسه‌ای صورت گیرد تا مشخص شود تأثیر این دو ویژگی بر متغیرهای وابسته پژوهش چگونه است. با آموزش این شیوه می‌توان خود را به ابزارهای جدید برخاسته از فرهنگ، ارزش‌ها و آیین ایرانی مجهز کرد و در هر موقعیت از روش متناسب با آن موقعیت استفاده کرد. جنبه نوآوری پژوهش حاضر نسبت به تحقیقات دیگر مقایسه سطوح مختلف برنامه آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی است. پژوهش حاضر به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد که آیا سطوح مختلف آموزش برنامه مذکور

بردل زندگی زناشویی زوجین تأثیر معنادار دارد و اگر این‌گونه است اثرگذاری سطوح مختلف این برنامه نسبت به یکدیگر چگونه است.

## ۲. شیوه اجرای پژوهش

### ۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه با مرحله پیگیری انجام شد. از هر سه گروه آزمایش و گروه گواه پیش‌آزمون گرفته شد. شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش در سه سطح متفاوت از برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس آموزه‌های روان‌شناختی اسلام (متفاوت از نظر تعداد جلسات و محتوی) که به ترتیب شامل ۶، ۸ و ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته در هفته بود، شرکت کردند. در این فاصله گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسه آخر سه ماه بعد از آخرین جلسه هر چهار گروه نمونه به‌طور مجدد پرسش‌نامه‌های دل‌زندگی زناشویی (MBS) را برای پیگیری تکمیل کردند.

### ۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر ۱۱۵۲ نفر از زوجینی بودند که فرزندان دخترشان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در دبیرستان‌های متوسطه اول شهر فارسان تحصیل می‌کردند. گروه نمونه پژوهش ۱۲۰ نفر بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک ورود افراد به پژوهش کسب نمره یک انحراف استاندارد بالاتر از نمره میانگین دل‌زندگی زناشویی بود. نمونه آماری به‌طور تصادفی در سه گروه آزمایش (هر گروه شامل پانزده زوج) و یک گروه گواه (شامل پانزده زوج) بودند. از ۴۵ زوج گروه‌های آزمایش ۴۲ زوج در هر سه گروه دوره آموزش را به پایان رساند و سایر زوج‌ها به دلیل غیبت بیش از دو جلسه از گروه کنار گذاشته شدند.

### ۲-۳. ابزار پژوهش

#### ۲-۳-۱. مقیاس دل‌زندگی زناشویی

مقیاس دل‌زندگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که توسط پاینز (۱۹۹۶) برای اندازه‌گیری





میزان دل‌زدگی زناشویی در بین زوجین طراحی شده است. این پرسش‌نامه ۲۰ سؤال دارد و هدف آن ارزیابی ابعاد رفتار افراد یعنی، نوع دوستی، وظیفه‌شناسی، جوانمردی، ادب، مهربانی و فضیلت مدنی است. این مقیاس سه جزء اصلی از یافتادن جسمی، روانی و عاطفی دارد. تمام گویه‌ها با یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شود. ضریب پایایی آزمون ۸۹٪ برای یک دوره یک ماهه، ۷۶٪ برای یک دوره دوماهه و ۶۶٪ برای یک دوره چهارماهه بود. ثبات درونی برای بیشتر آزمودنی‌ها با ضریب آلفای کرونباخ سنجیده شده است که بین ۹۱٪ تا ۹۳٪ می‌باشد. (پابنز، ۱۹۹۶)

### ۲-۳-۲. بسته مداخله‌ای سطوح مختلف آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی

این بسته مداخله‌ای توسط محقق با بهره‌گیری از مفاهیم آیات قرآن مجید، احادیث ائمه علیهم‌السلام و سیره نبی مکرم اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و سایر منابع و کتب معتبر اسلامی مانند بحار الانوار، غرر الحکم و درالکلم، وسائل الشیعه، صحیفه الرضا، کشف الغمه، دره البیضا و مقالات داخلی و خارجی تهیه شد. با توجه به اینکه باید به شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی منطقه مورد آزمون هم توجه می‌شد، تصمیم گرفته شد که بسته مداخله‌ای در سطوح مختلف از نظر میزان زمان آموزش و محتوی آموزشی گردآوری شود. به عبارت دیگر افرادی که مشکلات کمتر داشتند یعنی، آنها که کیفیت زندگی زناشویی بالاتر و دل‌زدگی زناشویی کمتر داشتند آموزش‌های سطح اول یا کوتاه‌مدت را دریافت کردند و با توجه به مؤلفه‌های یاد شده بسته آموزشی ارتقا پیدا کرد. این بسته با نظارت و مشورت اساتید راهنما و مشاور پژوهش تهیه و توسط تعدادی از اساتید این رشته در حوزه و دانشگاه بررسی شد و اصلاحات پیشنهادی آنها نیز اعمال گردید. سپس برای به دست آوردن روایی صوری، این برنامه بر روی گروه نمونه ۱۵ نفره اجرا شد و روایی ظاهری آن نیز تأیید گردید. همچنین ضریب توافق (درونی) متخصصان درباره فرایند زمان، ساختار، محتوی و تمرین‌های بسته آموزشی ۹۸٪ محاسبه شد.





## جدول ۱

مداخله سطح یک (کوتاه مدت): آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی (برگرفته از آموزه های روان شناختی اسلامی)

شماره جلسه	خلاصه و اهداف	تکالیف
جلسه اول	بیان قواعد و مقررات و منطق جلسات با توجه به آموزه های اسلام و گرفتن پیش آزمون	
جلسه دوم	شرح مفهوم ارتباط مؤثر و اهمیت آن در زندگی زوجین با توجه به آموزه های اسلام	تمرین ارتباط مؤثر توسط زوجین
جلسه سوم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان و شرح مفهوم روابط زناشویی و اهمیت آن با توجه آموزه های اسلام	بیان نقاط قوت و ضعف در روابط زناشویی و بررسی آنها توسط زوج ها
جلسه چهارم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح رویکرد اسلام در مورد دیدگاه زوجین نسبت به یکدیگر (امانت محور، مالکیت محور) و اثرات آن در زندگی همسران	تمرین دیدگاه امانت محور توسط زوجین در رابطه با یکدیگر
جلسه پنجم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان حقوق زن و مرد نسبت به یکدیگر با توجه به آموزه های اسلام	برشمردن حقوق اساسی و متقابل زوجین و اثرات توجه به آنها در زندگی
جلسه ششم	بررسی تکالیف، ارائه خلاصه ای از جلسات گذشته و جمع بندی مباحث- انجام پس آزمون	

## جدول ۲

مداخله سطح دو (میان مدت): آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی (برگرفته از آموزه های روان شناختی اسلامی)

شماره جلسات	خلاصه و اهداف	تکالیف
جلسه اول	بیان مقررات و قواعد گروه و منطق جلسات - برقراری رابطه حسنه- انجام پیش آزمون	
جلسه دوم	شرح مفهوم مدیریت خانواده و اهمیت آن با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	زوجین هر کدام نقش خود در مدیریت خانواده را بیان کنند
جلسه سوم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان تفاوت های جنسیتی زوجین با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	هر کدام از زوجین باید تفاوت های جنسیتی خود را با طرف مقابل برشمارد
جلسه چهارم	مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان اهمیت رازداری میان زوجین با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	بیان مواردی از رازداری یا عدم رازداری و پیامدهای آن توسط زوجین
جلسه پنجم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد توسط پژوهشگر، بیان مفهوم سوء ظن و اهمیت آگاهی از اثرات آن بر روابط زوجین با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	زوجین هر کدام به نمونه هایی از سوء ظن و اثرات آن بر طرف مقابل اشاره کند
جلسه ششم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح مفهوم شرب خمر، اعتیاد و قمار و اثرات آن بر زندگی زوجین با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	برشمردن عوارض متعدد اعتیاد و شرب خمر بر زندگی مشترک توسط زوج ها
جلسه هفتم	مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان مفهوم تابو و تعصب های غیرمنطقی و اثرات آن بر زندگی زوجین با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	بیان نمونه هایی از تابو و تعصبات بیجا و اثرات منفی آنها بر زندگی مشترک توسط زوجین
جلسه هشتم	بررسی تکالیف - ارائه خلاصه ای از جلسات گذشته و جمع بندی موضوعات مطرح شده- انجام پس آزمون	

### جدول ۳

مداخله سطح سه (بلندمدت)؛ آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی (برگرفته از آموزه های روان شناختی اسلامی)

شماره جلسات	خلاصه و اهداف	تکالیف
جلسه اول	بیان قوانین و مقررات گروه و منطق جلسات - برقراری رابطه حسنه- انجام پیش آزمون	
جلسه دوم	بیان اولویت بندی های زوجین نسبت به یکدیگر در زندگی مشترک با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	زوجین برخی اولویت بندی های خود نسبت به طرف مقابل در زندگی مشترک را بیان می کنند
جلسه سوم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان مفهوم زینت و آراستگی زوجین با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	شرح آثار آراستگی و پاکیزگی بر طرف دیگر توسط هر زوج
جلسه چهارم	مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح مفهوم توجه و همدلی زوجین و اهمیت آن با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	بیان اثرات توجه و همدلی به طرف مقابل توسط هر کدام از زوجین
جلسه پنجم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان مفهوم خرافه و جادو و تأثیر آنها بر روابط زوجین با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	بیان نمونه هایی از اعتقادات خرافی در زندگی زناشویی و اثرات آنها
جلسه ششم	مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح مفهوم عشق ورزی زوجین و اهمیت آن با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	شرح اثرات عشق ورزی در زندگی مشترک توسط زوجین
جلسه هفتم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح اهمیت صبر و شکیبایی در برابر مشکلات و تقویت قدرت تاب آوری با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	بیان برخی شرایط مهم در زندگی زناشویی توسط زوجین که صبر و تاب آوری می تواند در آنها نقش اثرگذار داشته باشد
جلسه هشتم	مرور و بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان مفهوم صداقت و اعتماد همسران و اهمیت آن با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	شرح اثرات اعتماد و صداقت متقابل توسط زوجین
جلسه نهم	بررسی تکالیف جلسه گذشته و دادن بازخورد به زوجین، بیان مفهوم خویشتن داری و خودکنترلی زوجین و اهمیت آن با توجه به آموزه های روان شناختی اسلامی	بیان نمونه هایی از خودکنترلی و اثرات آن در زندگی مشترک توسط زوجین
جلسه دهم	بررسی تکالیف - جمع بندی و ارائه خلاصه جلسات- انجام پس آزمون	

### ۳. یافته های پژوهش

#### جدول ۴

میانگین و انحراف معیار متغیر دل زدگی زناشویی

مداخله سطح یک	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
مداخله سطح یک	۳/۸۱	۹۳۸/	۳/۶۱	۸۴۸/	۸۵۳/
مداخله سطح دو	۴/۲۱	۶۰۵/	۳/۴۶	۵۶۱/	۵۶۱/
مداخله سطح سه	۳/۹۳	۶۹۹/	۳/۳۰	۵۹۸/	۹۳۸/
گواه	۳/۷۷	۹۵۷/	۳/۸۳	۹۳۸/	۷۶۸/

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود اختلاف میانگین در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در سطح ۱، ۲ و ۳ محسوس است، اما در گروه گواه بین میانگین پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت قابل ملاحظه ای نیست.

### جدول ۵

آزمون لوین برای بررسی نرمال بودن متغیر دل زدگی زناشویی

سطح معنی داری	df <sub>۲</sub>	df <sub>۱</sub>	f	
پیش آزمون	۵۴	۳	۱/۶۶	۱۸/
پس آزمون	۵۴	۳	۱/۴۲	۲۴/
پیگیری	۵۴	۳	۱/۳۶	۲۶/

همان طور که در جدول ۵ دیده می شود فرض نرمال بودن و برقراری واریانس ها براساس آزمون کلموگورف - اسمیرنوف ( $p > ۱۸/۱۸$ ؛  $۱/۶۶$ ) ( $p > ۱۸/۱۸$ ؛  $۱/۴۲$ ) ( $p > ۲۴/۲۴$ )، آزمون لوین ( $۱/۳۶$ )؛  $p > ۲۶$ ) بررسی شد که معنی دار نشدند. بنابراین، می توان گفت که پیش فرض های نرمال بودن و برقراری واریانس ها در پژوهش برقرار است.

### جدول ۶

اثر موجهی برای بررسی همگنی کواریانس ها

سطح معنی داری	df	موجهی
۰/۰۰	۲	۵۰/

همان طور که در جدول ۶ دیده می شود فرض همگن بودن کواریانس ها با استفاده از آزمون پیش فرض کرویت موجهی بررسی شد که با توجه به نتایج، این آزمون ( $W = ۰/۵۰$ )،  $p < ۰/۰۵$ ،  $df = ۲$ ) معنی دار شد. از آزمون گرین هاوس گیر استفاده شد که نتایج این آزمون ( $p < ۰/۰۵$ ،  $df = ۱/۰۷$ ،  $F = ۱۱۵/۲۷$ ) نشان داد که فرض همگنی کواریانس ها برقرار است.

## جدول ۷

### نتایج آزمون چند متغیره نمرات دل زدگی زناشویی

اثر	آزمون	ارزش	f	Df فرضیه	df خطا	سطح معنی داری	ضریب اتا
گروه پیش‌آزمون	اثر بیلابیلی	/۵۷	۷/۱۸	۶	۱۰۸	/۰۰	/۲۸
	لامبدای ویلکز	/۴۴	۸/۷۷	۶	۱۰۶	/۰۰	/۳۳
	هنتینگ	۱/۲۰	۱۰/۴۱	۶	۱۰۴	/۰۰	/۳۷
	ریشه روی	۱/۱۶	۲۱/۰۴	۶	۵۴	/۰۰	/۵۳

همان‌طور که در جدول ۷ دیده می‌شود، براساس آزمون لامبدای ویلکز اجرا شده مقدار f محاسبه شده برابر با ۸/۷۷ و سطح معنی داری کوچک‌تر از ۰۱٪ است. بنابراین، فرض بین گروه‌ها در متغیر دل زدگی زناشویی تفاوت معنی داری داشت.

## جدول ۸

### مقایسه اثربین‌گروهی در دل زدگی زناشویی

	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	f	سطح معنی داری	ضریب اتا
گروه و پیش‌آزمون	۳۹۰/۵۳	۳	۱۳۰/۱۷	۱۰/۸۹	/۰۰	/۳۶
	۱۳۵/۰۲	۳	۴۵/۰۰	۱۱/۳۶	/۰۰	/۳۷

در جدول ۸ نیز نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی رویکرد اسلامی بر کاهش دل زدگی زوج‌ها نشان داده شده است. نتایج نشان داد که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس رویکرد اسلامی بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی داری داشته است. بنابراین، آموزش صورت گرفته مؤثر بوده است ( $p < 0/05$ ).

## ۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر دل زدگی زناشویی زوجین انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش سطوح مختلف برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی باعث کاهش دل زدگی زناشویی زوجین شده

است. یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که میان اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی با یکدیگر نیز تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر یافته‌ها نشان داد که سطح دو این برنامه و بعد از آن سطح سه و سطح یک به ترتیب بیشترین اثربخشی را در کاهش دل‌زدگی زناشویی زوجین داشته‌اند. نتیجه به دست آمده با پژوهش‌های آفایوسفی و همکاران (۱۳۹۵)، محمودزاده و همکاران (۱۳۹۳)، فتوحی بناب و همکاران (۱۳۹۰)، خدایاری فرد (۱۳۸۶)، احمدی و همکاران (۱۳۸۵)، ربینسون و همکاران (۲۰۱۷)، هالفورد و همکاران (۲۰۱۵)، ناتانیل و دیوید (۲۰۰۹) و میشل و ولستروف (۲۰۰۹) هماهنگ است.

خداوند متعال در آیه ۲۱ سوره روم می‌فرماید: «وازنشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام‌گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد، آری در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است». خداوند خانواده را کانون مودت و رحمت قرار داده است و مودت و رحمت جان‌مایه تحکیم پیوند خانوادگی است. هرچه این جان‌مایه تقویت شود نهاد خانواده و روابط میان زوجین مستحکم‌تر می‌شود و آرامش بیشتری بر زندگی حاکم می‌شود. (افروز، ۱۳۹۴) برای دستیابی به این آرامش، توجه به توانمندی‌های زوجین در ابعاد آموزه‌های دینی، شناختی، رفتاری، نگرشی، حسن ظن و داشتن نگرش مثبت به وجود همسر مهم است (فقهی، ۱۳۹۲). براین اساس، با تمرکز بر نقاط قوت زوجین و ایجاد روابط سالم میان آنها می‌توان با تغییر نگرش و به تبع آن اصلاح رفتارهای مشکل‌آفرین همسران گام‌های اساسی برداشت. در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت که محتوی این برنامه که به زوجین ارائه شد شامل برخی مهارت‌های ضروری زندگی زناشویی مانند مهارت ارتباط مؤثر، خودکنترلی، همدلی، مدیریت خانواده، مهارت‌های زناشویی و تقویت دانش زوجین در زمینه حقوق متقابل یکدیگر، اهمیت و تأثیر صداقت و اعتماد در زندگی، شناخت تفاوت‌های جنسی، اهمیت زینت و آراستگی و مهارت برخورد با همسر معتاد یا اهل شرب خمر با توجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بود. بنابراین، انتظار است که چنین برنامه‌ای هدفمند که مبانی نظری قوی برگرفته از مبانی روان‌شناختی و آموزه‌های اسلامی دارد، بتواند در کاهش دل‌زدگی زناشویی زوجین مؤثر باشد.

در تبیینی دیگر می‌توان اظهار کرد که چون در جلسات آموزش تلاش بر آن بود که با مشارکت زوجین و انجام تکالیف ارائه شده راه‌حل‌هایی برای تقویت زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی با بیان نمونه‌هایی از منابع معتبر در حیطه روابط همسران ارائه شود، انتظار می‌رود در هر آموزش به واسطه افزایش آگاهی و اصلاح نگرش زوجین تغییرات مثبت در کیفیت زندگی زناشویی زوجین رخ دهد و میزان دل‌زدگی آنها نسبت به یکدیگر کم شود. در تبیینی دیگر می‌توان گفت که چون سطوح مختلف این برنامه آموزشی به همه ابعاد زندگی زوجین از جمله جنبه‌های زیست‌شناختی، روان‌شناختی، اجتماعی، معنوی، بین‌فردی و اخلاقی توجه کرده است، پس کاهش دل‌زدگی زناشویی انتظاری بعید نیست. در یک تبیین کلی دیگر می‌توان گفت که آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی جزئی از فرهنگ و اعتقادات دینی و مذهبی زوجین کشور است و تمام جوانب زندگی خانواده‌ها و زوجین ایرانی به‌گونه‌ای وابسته به این آموزه‌هاست و آنها تمایل دارند رفتارهای خود را با آموزه‌های اسلامی انطباق دهند و براساس آن عمل کنند. بنابراین، انتظار می‌رود آگاهی از این آموزه‌ها و عمل به آنها تأثیرات مثبت و ماندگاری بر زوجین داشته باشد و باعث کاهش دل‌زدگی آنها شود.

سطح دو آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بیشترین اثرگذاری را در کاهش دل‌زدگی زناشویی زوجین دارد. در تبیین این موضوع می‌توان گفت که با توجه به آسیب‌های اجتماعی موجود و فرهنگ زناشویی خاص منطقه، این مطلب دور از انتظار نیست که با ارائه آموزش‌های لازم در ارتباط با برخورد مناسب و افزایش دانش زوجین از سویی و اصلاح نگرش آنها و به تبع آن تغییر سازنده از سوی دیگر دل‌زدگی زناشویی در آنها کم شود.

در تبیین این موضوع که چرا سطح سه آموزش یادشده بعد از سطح دو تأثیر چشم‌گیرتری در کاهش دل‌زدگی زناشویی زوجین نسبت به سطح یک داشته است، می‌توان گفت که علاوه بر تعداد جلسات بیشتر در این سطح، آموزش مفاهیم مهمی مانند همدلی متقابل زوجین نسبت به یکدیگر، اهمیت عشق‌ورزی زوجین و شیوه‌های ابراز آن با توجه به آموزه‌های بی‌بدیل اسلامی، آموزش پرهیز از خرافه و جادو و طرز برخورد با این امور موهوم



از دیدگاه اسلام و آموزش شیوه‌های خویشتن‌داری و خودکنترلی با توجه به رویکردهای ناب اسلام، دور از انتظار نیست که دل‌زدگی زناشویی زوجین به‌طور معناداری کم شود. پژوهش حاضر با وجود بدیع بودن و مشخص بودن جامعه آماری محدودیت‌هایی نیز داشته است که تعمیم نتایج را با احتیاط مواجه می‌کند از جمله: محدودکردن پژوهش به گروه خاصی از زوجین که فرزندان آنها دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول بودند، ابزار خاص جمع‌آوری اطلاعات و نمونه کوچکی از جامعه آماری. با توجه به اینکه یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش سطوح مختلف برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی باعث کاهش دل‌زدگی زناشویی زوجین شده است، پیشنهاد می‌شود به دلیل گستردگی و تأثیرگذاری آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی در تمام ابعاد زندگی زوجین از برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی به عنوان یکی از برنامه‌های اصلی آموزش پیش از ازدواج استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی با یک برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس سایر رویکردها مقایسه شود.

### فهرست منابع

\* قرآن کریم (۱۳۸۹). مترجم: محمد مهدی، فولادوند. قم: چاپخانه بزرگ قرآن کریم.

۱. احمدی، خدابخش (۱۳۸۲). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زوجین و مقایسه دو روش مدخله‌ای تغییر شیوه زندگی و حل مشکل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی. رساله دکتری چاپ نشده. دانشگاه علامه طباطبائی.
۲. احمدی، خدابخش (۱۳۸۵). بررسی رابطه میان تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی. نشریه خانواده‌پژوهی، ۵۵-۶۵، (۲).
۳. افروز، غلامعلی (۱۳۹۴). روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۴. آقایوسفی، علیرضا، فتحی آشتیانی، علی، علی‌اکبری، مهناز، و ایمانی‌فر، حمیدرضا (۱۳۹۵). اثربخشی رویکرد غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض‌های زناشویی و بهزیستی اجتماعی. نشریه علمی پژوهشی زن و جامعه، ۷(۲)، ۱-۲۰.
۵. پاینز، آیلمالاچ (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رویایی به دل‌زدگی نینجامد. مترجم: شاداب، فاطمه. تهران: انتشارات ققنوس.
۶. خدایاری‌فرد، محمد (۱۳۸۶). رابطه نگرش مذهبی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل. نشریه خانواده‌پژوهی، ۱۰(۳)، ۶۱۲-۶۲۰.
۷. خطیب، سید مهدی (۱۳۹۰). رابطه بین سبک زندگی مذهبی و سلامت روانی با توجه به مؤلفه‌های شخصیتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره). قم.
۸. دانش، عصمت (۱۳۸۳). تأثیر خودشناسی اسلامی در افزایش سازگاری زناشویی. نشریه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۱۱(۳)، ۸-۳۰.
۹. شریفی، مرضیه، کارسولی، سلیمان، و بشلیده، کیومرث (۱۳۹۰). اثربخشی بازآموزی اسنادی در کاهش فرسودگی



زناشویی و احتمال طلاق در زوجین متقاضی طلاق. نشریه روان‌درمانی و مشاوره خانواده، ۱۲(۱)، ۲۱۳-۲۲۵.

۱۰. عطاری، یوسف‌علی، پورمحمد، حسین، و راهنورد، سیما (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دل‌زدگی زناشویی در زوجین. نشریه اندیشه و رفتار، ۴(۱۴)، ۲۵-۳۴.

۱۱. فتوحی بناب، سهراب، حسینی نسب، داوود، و هاشمی، تهمینه (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی رفتاری اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار. نشریه مطالعات روان‌شناختی، ۷(۲)، ۳۵-۵۸.

۱۲. فقهی، علی‌نقی (۱۳۹۲). نگاه تربیتی به روابط عاطفی زوجین در آموزه‌های دینی. نشریه تربیت اسلامی، ۱۷(۱۸)، ۷۵-۱۰۱.

۱۳. محمودزاده، اعظم، حسینیان، سیمین، احمدی، احمد، و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۹۳). بررسی تأثیر زوج‌درمانی اسلامی بر صمیمیت زناشویی. نشریه روان‌شناسی و دین، ۱(۷)، ۵۹-۷۰.

۱۴. مصلحی، جواد (۱۳۹۱). رابطه همانندی/تضاد ویژگی‌های شخصیتی (درون‌گرایی/ بیرون‌گرایی) و رضایت زناشویی با توجه به بایبندی مذهبی زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره). قم.

۱۵. مطهری، زهراسادات، احمدی، خدابخش، و بهزادپور، سمانه (۱۳۹۲). اثر حضور ذهن بر کاهش دل‌زدگی زناشویی مادران دارای نقص توجه بیش‌فعالی. نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳(۴)، ۵۹۱-۶۱۳.

۱۶. موسوی، سیدابراهیم (۱۳۹۵). بررسی تأثیر خانواده‌درمانی ساختی بر کاهش اختلالات رفتاری و رفتارهای نافرمانی ستیزه‌جویی در کودکان ۱۰-۵ سال. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم پزشکی تهران.

۱۷. نعیم، سامیه (۱۳۸۷). رابطه بین دل‌زدگی زناشویی، روابط صمیمی با همسر و تعارضات زناشویی با خشونت علیه زنان شهر ایلام. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

18. Alson, S., & Bruno, S. F. (2009). Dose marriage make people happy, or do happy people get married? *the journal socio-economice*, 35, 326-367.
19. Aneesa, A., Najma, I. M., & Noreen, A. K. (2013). Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents. *Journal of Psychology*, 10(6), 258- 264.
20. Halford, W. K., Hilpert, P., Bodenmann, G., Keithia, L., Larson, J., & Holman, T. (2015). Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: Randomized Clinical Trial Plus an Uncontrolled Trial Replication. *Journal of behavior therapy*, 64 (3), 409-421.
21. Heaton, T. B., & Pratt, E. L. (2004). The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability. *Journal of Family Issues*, 11(2), 191-200.
22. Kansoun, Z., Boyer, L., Hodgkinson, M., Villes, V., & Fond, G. (2019). Burnout in French physician. A systematic review and meta- analysis. *J Affect Disord Journal*, 246, 132- 147.
23. Lee, Ty., Sun, GH., & Chao, SC. (2016). The effect of an infertility diagnosis on the distress, marital between husbands and wives in taiwan. *Journal Hum Report*, 16, 1757-1762.
24. Makhanova, A., McNulty, JK., Eckel, LA., Nikonova, L., & Maner, JK. (2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Horm Behav*, 105, 7-22.
25. Nathaniel, M., & David, C. (2009). Family relation. *Journal of family therapy*, 34, 65-78.
26. Pines, A. M., & Neal, M. B., & Hammer, L. B. (2011). Job burnout and couple burnout I in dual- earner couples in the sandwiched generation. *Journal Social psychology Quartery*, 74, 361-368.
27. Robinson, L., & Blanton, P. (2017). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relation Journal*, 42(1), 38- 45.

28. Schufeli, W. B., & Bunk, B. P. (2013). *Burnout, an overview of 25 years of research and theorizing*. The Handbook of work and health psychology.
29. Wolstensroft., & Micheel, J. (2009). Burnout and marital adjustment in urban and rural clergy families. *the journal of florida state university*, 32, 63-75.

