



Compilation of a preventive package for marital heartbreak for couples based on the lived experiences of couples

Seyedeh Maryam Fatemi¹, Mohhammad Masoud Dayarian², Seyed Esmail Mosavi³

1. Ph.D Candidate in Counseling, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran. E-mail: Maryam.fatemi@iaukhsh.ac.ir

2. Assistant Professor, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran. E-mail: Dayarian@iaukhsh.ac.ir

3. Assistant Professor, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran. E-mail: es.mosavi@iaukhsh.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 08 November 2024

Received in revised form 07 December 2024

Accepted 11 January 2025

Published Online 23 October 2025

Keywords:

family,
marriage burnout,
preventive marriage
burnout educational
package,
lived experience

ABSTRACT

Background: Marital heartbreak occurs due to a set of unrealistic expectations and irrational thoughts and ups and downs in life, which gradually destroys the love between couples, and sometimes completely, and provides the basis for divorce.

Aims: The purpose of this research was to compile and validate a preventive package for couples' marital heartbreak based on the lived experiences of couples who are heartbroken from married life.

Methods: The current research was based on qualitative approach and descriptive phenomenological method. The participants of this research included couples who were unhappy with their married life and referred to Behsa Family Counseling Center located in Isfahan city in 2024, who were selected by purposeful sampling method and according to the entry criteria. People's lived experiences were investigated with in-depth and semi-structured interview tools, and the data reached saturation with 23 interviews. Qualitative data analysis was done by MAXQDA2020.1 software. In order to validate the package, the group of experts, including specialists, was used.

Results: The results showed that a total of 1114 basic themes, 23 sub-themes and 7 main themes including: emotional and affective factors, cognitive factors, psychological factors, behavioral factors, systemic factors, sexual relations, economic factors were identified as predictors of marital dissatisfaction. The content validity index (CVR= 0.92) and the content validity index (CVI= 0.96) were calculated, which were found to have sufficient validity and reliability according to experts.

Conclusion: According to the values obtained from the indicators, the educational package of marital dissatisfaction has been validated, therefore this educational package can be used in family counseling and couple therapy centers to prevent marital dissatisfaction of couples and also reduce marital dissatisfaction of couples who are dissatisfied with married life.

Citation: Fatemi, S.M., Dayarian, M.M., & Mosavi, S.E., (2025). Compilation of a preventive package for marital heartbreak for couples based on the lived experiences of couples. *Journal of Psychological Science*, 24(152), 241-261. [10.52547/JPS.24.152.241](https://doi.org/10.52547/JPS.24.152.241)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 152, 2025

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.24.152.241](https://doi.org/10.52547/JPS.24.152.241)



✉ **Corresponding Author:** Mohhammad Masoud Dayarian, Assistant Professor, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran.

E-mail: Dayarian@iaukhsh.ac.ir, Tel: (+98) 9391264378

Extended Abstract

Introduction

Marriage is one of the most important issues that has a lot of value in Islam. Health and mental health are effective on success in marriage and family (Moridi et al., 2019). Marital heartbreak, which is characterized by frustration and anger towards one's spouse and married life, arises after knowing one's spouse's shortcomings and weaknesses and that the marital relationship is not going as expected (Miri et al. 2024). When describing feelings of infatuation, couples often compare their spouses before and after marriage and emphasize the profound changes in their spouse's behavior after marriage. But often what has changed is not the spouse, but the couple's perception of their spouse (Falahati et al., 2019). Marital dissatisfaction occurs when the person's existing situation in marital relations does not match what he expected, and marital dissatisfaction occurs when the person's current situation in marital relations does not match the desired expected status of the person (Zaluski et al. 2024). Marital boredom occurs due to a set of unrealistic expectations and irrational thoughts and ups and downs in life. Marital heartbreak is not due to problems in one or both people. Intimacy and love of life are accompanied by loss of color and general fatigue, and in the most severe form, boredom is associated with the collapse of the relationship (Dacey, 2019). Therefore, marital burnout is a gradual process, when a person is in response to long-term stress and physical, mental and emotional pain and pressure, separation from work and other meaningful relationships, which results in a decrease in productivity. Paying attention to the destructive effects of this phenomenon and its timely treatment is very important (Topkaya et al., 2024). Therefore, considering the importance of this issue, as well as the increase in divorce rates and the existence of couples' relationship disturbances, researchers are motivated to discover the effective factors and appropriate solutions to deal with the collapse of the relationship. Based on the lived experiences of couples who are tired of married life, develop a preventive training package for marital boredom. It seems that the compilation of such a

training package can cover some existing gaps in this field and contribute to the richness of the texts related to marital boredom and the process and content of preventive trainings against marital boredom and be useful for specialists in this field. It can be promising in preventing divorce. Therefore, this research answered this question: What content and process does the educational package for preventing marital burnout consist of.

Method

The current research is exploratory in terms of the research model and inductive from part to whole and from experimental data to theory. To carry out the research, the qualitative method, the phenomenological approach of the interpretive paradigm based on the Colaizzi's (Valle and King 1978) data analysis method was employed using MaxQDA software (2020). The data collection of this research was based on the opinion of the observers, scientific texts and interviews with couples referring to counseling centers. The codes were compared based on their similarities and differences and were categorized 1114 basic themes, 23 organizing themes and 7 comprehensive themes. The themes obtained are the main findings of this section, using the three-way method, which includes collecting information from interviews with couples and review by the researcher, review of the components discovered by supervisors and advisors (dissertation committee members) and three experts in the field of family and two of the specialists of qualitative research method, overarching themes, organizer and base was finally approved. In order to cover a wide range of information with the maximum possible levels, diverse criteria in age; number of children; The level of education and occupation of the couple was also taken into consideration. In order to select the desired specialists, sampling was done in a purposeful and homogenous sampling type.

Results

In this research, all interviews and scientific texts were typed as primary data in Word 2007 software, which was 129,235 words and lasted for one year. After analyzing the data obtained from scientific texts and interviews, 1114 basic codes have been extracted

from the text of scientific texts and interviews. After analyzing the data using the Max Kiuda software based on Collaizi's method (1987) and classifying themes that are conceptually very similar, 23 sub-themes and 7 main themes include: 1) Emotional and emotional factors; 2) Cognitive factors; 3) Psychological factors; 4) Behavioral factors; 5)

Systemic factors; 6) Sexual relations (marital relations); 7) Economic factors were obtained. Also, the final model of the themes obtained from the MaxQDA software is presented in Fig. 1 and table 1, the percentages and frequency of indicators predicting couples' marital dissatisfaction (overarching themes) are presented.

Table 1. The percentages of indicator predicting

	Documents	Percentage (%)	Percentage (Valid)
Emotional	98	60.9	64.9
Behavioral factors	61	37.9	40.4
Cognitive factors	49	30.4	32.5
Psychological factors	46	28.6	30.5
Sexual relations	36	22.4	23.8
Economic factors	20	12.4	13.2
Systemic factors	15	9.3	9.9
Documents with code(s)	151	93.8	100.0
Documents without code(s)	10	6.2	
Analyzed documents	161	100.0	

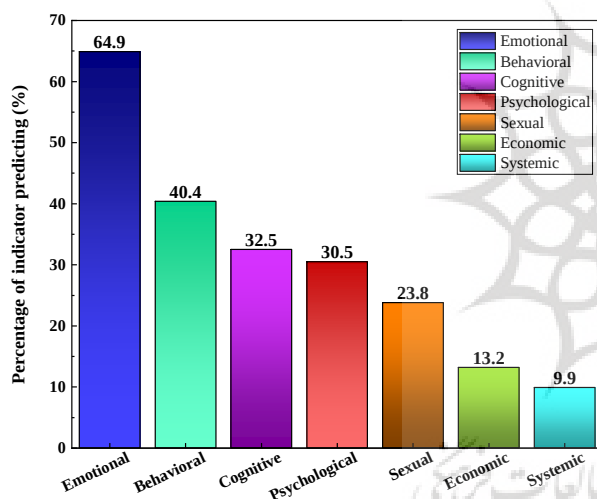


Figure. 1 The percentages of indicator predicting

After several revisions of the components discovered by the researchers (dissertation committee members) and 3 experts in the family field, the main themes, sub-themes and basic codes were finally approved. Then, based on the theories and counseling interventions available in the psychology texts, an educational program and counseling activities were designed for each of the components and were reviewed by the supervisors and advisors (2 members of the university faculty) and the desired reforms were made. After that, the marital burnout preventive package was again provided to the group of experts participating in the research 5 researchers with a

history of educational and research activities in the family field and their opinions were also applied in the formulation of activities related to each component. The validity of the theme analysis and the validity of the consultation package compiled in this research were examined by experts and its validity was confirmed. Psychological Object Analysis (PAO) was calculated using the Holstein method, which is as follows:

$$(1) \quad PAO = \frac{2M}{(N_1 + N_2 + \dots)}$$

In the Eq.1, M is the number of common coding cases between two coders. N₁ and N₂ are respectively the number of all coded items by the first and second coders and other coders. The value of PAO is between zero (no agreement) and one (complete agreement), and if it is greater than 0.7, it is favorable. In the present study, the validity and agreement of the coders as described below is equal to 0.89, which is at the optimal level and indicates a high agreement of the coders.

$$(2) \quad PAO = \frac{2 \times 987}{1114 + 1114 + 1114 + 1114 + 1114} = 0.89$$

In order to check the reliability of the content of the counseling package, it was also examined by 5

experts (members of the academic board of Khomeini Shahr University) and the agreement coefficient was calculated. Reviewed by experts. The first is the Content Validity Index (CVI) has 4 options that are scored as completely relevant to not relevant. All experts evaluated it for all counseling sessions.

$$(3) \quad CVI = \frac{30 + 29 + 28 + 30 + 27}{3 \times 10 \times 5} = 0.96$$

Second, the Content Validity Ratio (CVR) is based on Lavshe's (1986) method, it has 3 options and it was scored from necessary to not necessary and scored by experts. The obtained coefficients are as follows:

$$(4) \quad CVR = \frac{48 - 25}{25} = 0.92$$

Conclusion

The current research was conducted with the aim of developing an educational package to reduce marital heartbreak for heartbroken couples in 1402. The current research is a qualitative (exploratory) study based on the phenomenological approach. In the qualitative part (phenomenology), in order to extract the factors related to the predictors of marital boredom, the data were first collected and analyzed through scientific sources and interviews with couples. In order to align the information, the study of scientific and research texts about the factors related to marital dissatisfaction, the review and study of the internal and external scientific background, electronic resources, books, articles, theses and related magazines were studied and the basic themes were analyzed by MaxQDA software were extracted. After identifying the primary semantic units from the interviews and texts in the analysis, codes were extracted in stages. Then these codes were compared and categorized based on their similarities and differences. written) was subjected to a deep and comprehensive review. After analyzing the data by MaxQDA software based on the Collaizi method and classification, themes that are conceptually very similar to each other, 23 sub-themes and 7 main

themes were obtained, which represent predicting indicators of boredom. were married. By analyzing the texts, 424 basic codes, 23 secondary themes and 7 main themes were obtained. In the third step, the qualitative part, in order to validate the findings of the research, the predictors of marital heartbreak after several times of review, its content validity was modified by the supervisors and advisors. A counseling package based on the predictor indicators of marital burnout was developed and finally it was approved by the supervisors, counselors and experts. Enriching married life, dance of anger, creating intimacy and its types and teaching life skills in 10-90 min group training sessions for couples were compiled and approved by experts.

Ethical Considerations

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

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

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

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

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

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



تدوین بسته پیشگیرانه دزدگی زناشویی زوجین بر اساس تجارب زیسته زوجین دلزده از زندگی زناشویی

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

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

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

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

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۱۸

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۲۲

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۸/۰۱

کلیدواژه‌ها:

خانواده، دزدگی زناشویی، بسته آموزشی پیشگیرانه از دزدگی زناشویی، تجارب زیسته

زمینه: یکی از آشفته‌گی‌های روان‌شناختی در روابط زوجین، دزدگی زناشویی است که به تدریج عشق بین زوجین را کم‌سو و گاهی کاملاً از بین می‌برد و بستر اختلالات روانی، سردی رابطه، طلاق عاطفی و در نهایت طلاق رسمی را فراهم می‌نماید. انباشته شدن احساس فرسودگی، آرمان زدایی و تنش‌های زندگی می‌تواند باعث فرسودگی روانی افراد شود و در پایان دزدگی را ایجاد نماید.

هدف: هدف از انجام این پژوهش تدوین و اعتبارسنجی بسته پیشگیرانه دزدگی زناشویی زوجین بر اساس تجارب زیسته زوجین دلزده از زندگی زناشویی بود.

روش: پژوهش حاضر از رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی بود. شرکت‌کنندگان این پژوهش شامل زوجین دلزده از زندگی زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده بهسا واقع در شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند و طبق ملاک‌های ورود انتخاب شدند. تجارب زیسته افراد با ابزار مصاحبه عمیق و نیمه ساختاریافته مورد بررسی قرار گرفت و داده‌ها با ۲۳ مصاحبه به اشباع رسید. تحلیل داده‌های کیفی، به وسیله نرم‌افزار MAXQDA(2020.1) انجام گرفت. به منظور اعتبار یابی بسته نیز از گروه خبرگان، شامل متخصصان استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد در مجموع تعداد ۱۱۱۴ مضمون پایه، ۲۳ مضمون فرعی و ۷ مضمون اصلی شامل: عوامل هیجانی و عاطفی، عوامل شناختی، عوامل روان‌شناختی، عوامل رفتاری، عوامل سیستمی، روابط جنسی، عوامل اقتصادی به‌عنوان شاخص‌های پیش‌بینی‌کننده دزدگی زناشویی شناسایی شدند. شاخص روایی محتوایی ۰/۹۲ و شاخص روایی محتوایی ۰/۹۶ محاسبه شد که از نظر متخصصان دارای روایی و پایایی کافی می‌باشد.

نتیجه‌گیری: با توجه به مقادیر به‌دست‌آمده از شاخص‌ها، بسته آموزشی دزدگی زناشویی دارای اعتبار بوده است، از این رو این بسته آموزشی می‌تواند در مراکز مشاوره خانواده و زوج‌درمانی برای پیشگیری از دزدگی زناشویی زوجین و همچنین کاهش دزدگی زناشویی زوجین دلزده از زندگی زناشویی مورد استفاده قرار گیرد.

استناد: فاطمی، سیده مریم؛ دیاریان، محمد مسعود؛ و موسوی، سید اسماعیل (۱۴۰۴). تدوین بسته پیشگیرانه دزدگی زناشویی زوجین بر اساس تجارب زیسته زوجین دلزده از زندگی زناشویی. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۲، ۲۴۱-۲۶۱.

DOI: [10.52547/JPS.24.152.241](https://doi.org/10.52547/JPS.24.152.241) شماره ۱۵۲، ۱۴۰۴.



مقدمه

خانواده^۱ یکی از مهم‌ترین و درعین‌حال کوچک‌ترین نهاد اجتماعی می‌باشد که یکی از مراکز مهم رشد جسمی و ذهنی افراد به حساب می‌آید و نقش مهمی در عملکرد طبیعی سیستم اجتماعی بازی می‌کند (میری و همکاران، ۱۴۰۳)؛ بنابراین آسیب به ساختار خانواده به عنوان واحد بنیادی جامعه و مکانی که پرورش‌دهنده رشد جسمی و روانی اعضای جامعه است، می‌تواند سلامت جسمی و روانی فرد و جامعه را مورد تهدید قرار دهد که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد. ارتباطات ناکارآمد از شکوفایی و پیشرفت انسان جلوگیری می‌نماید و رابطه‌ها را خراب می‌کند. وقتی روابط صمیمانه متوقف می‌شود، تعارضات فراوان، انتقادهای مکرر، گم شدن در سایه سکوت، عدم هماهنگی هیجان‌ها و عواطف و پیدا نکردن راه‌حل برای مشکلات به وجود آمده، به مرور به دزدگی زناشویی^۲ تبدیل می‌شود (لو و همکاران، ۲۰۲۴). افزایش نرخ طلاق و وجود آشفته‌گی‌های روابط زوجین، انگیزه پژوهشگران برای کشف عوامل مؤثر و روش‌ها و راه‌حل‌های قابل اجرا برای مقابله با از هم پاشیدن رابطه زوجین را افزایش داده است. یکی از آشفته‌گی‌های روان‌شناختی در روابط زوجین، دزدگی زناشویی است که به تدریج عشق بین زوجین را کم‌سو و گاهی کاملاً از بین می‌برد و بستر اختلالات روانی، سردی رابطه، طلاق عاطفی و در نهایت طلاق رسمی را فراهم می‌نماید (فاطمی و همکاران، ۱۴۰۰)؛ که انباشته شدن احساس فرسودگی، آرمان‌زدایی و تنش‌های زندگی می‌تواند باعث فرسودگی روانی افراد شود و در پایان دزدگی را ایجاد نماید (فلاحی و محمدی، ۲۰۲۰). دزدگی زناشویی با علائم کسالت جسمی، عاطفی و روانی مداوم و در نتیجه احساس دائمی تنیدگی، ناامیدی و به تله افتادن همراه با از دست دادن اشتیاق، انرژی و هدف در افراد مشخص می‌شود (افروز و همکاران، ۱۴۰۳). دزدگی زناشویی فقدان تدریجی دلبستگی عاطفی است که کاهش توجه به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش احساس دل‌سردی و بی‌تفاوتی نسبت به عواطف همسر را شامل می‌شود (ناظران و همکاران، ۱۴۰۳).

امروزه شیوع دزدگی زناشویی در بین زوجین در حال افزایش است و بسیاری از زوج‌ها تمایلی نسبت به ماندن در ازدواج‌های شکست‌خورده را ندارند (زالوسکی، ۲۰۲۴). در این رابطه، نتایج بررسی‌ها نشان داده است

که ۵۰ درصد زوجین با دزدگی زناشویی مواجه هستند (نظرپور و همکاران، ۱۳۹۸). کایسر (۱۹۹۶)، اولین محققی بود که پیشنهاد داد طلاق ممکن است ریشه در دزدگی زوجین داشته باشد. دزدگی زناشویی، یک حالت خستگی جسمی و از پا افتادگی عاطفی و روانی است که نتیجه درگیری‌های طولانی مدت روانی و هیجانی است. خستگی جسمی به شکل خستگی مزمن، سردرد، دردهای شکمی، کمردرد، اختلالات خواب، کم‌اشتهایی یا پرخوری و گاهی حتی نابرابری بروز می‌کند. از پا افتادگی روانی به شکل کاهش خودباوری، نگرش منفی گرایانه نسبت به روابط به‌ویژه رابطه با همسر، شتاب‌زدگی، احساس ناامیدی و ناکامی، ناتوانی در ابراز عشق دیده می‌شود. از پا افتادگی عاطفی به شکل احساس آزرده‌گی، کاهش تعهدات زناشویی، ناتوانی در حل مسئله، غمگینی، احساس پوچی و بی‌معنایی، افسردگی و حتی انگیزه‌های خودکشی دیده می‌شود (کانگ و همکاران، ۲۰۱۹). به‌طور کلی دزدگی زناشویی طی سه مرحله؛ سرخوردگی و ناامیدی، خشم و تنفر و دل‌سردی و بی‌تفاوتی، بروز می‌کند و در نهایت کیفیت زندگی زناشویی را کاهش می‌دهد (نظام الملکی و همکاران، ۱۴۰۲).

دزدگی زناشویی وقتی به وجود می‌آید که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با آنچه وی انتظار داشته، منطبق نباشد. مفهوم دزدگی زناشویی، مفهومی ایستا و ثابت نیست و اکثر زوجها در زندگی مشترک خود، تغییرات جزئی را در میزان رضایتمندی تجربه می‌کنند و در نتیجه آن، همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه‌های گوناگون و تغییرپذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خود، سازگار کنند (توپکایا و همکاران، ۲۰۲۴). دزدگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرواقع گرایانه و تفکرات غیرمنطقی و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند بنابراین دزدگی زناشویی به دلیل اشکال در یک یا هر دو نفر نیست بلکه شروع دزدگی به‌ندرت ناگهانی اتفاق می‌افتد و معمولاً روند آن تدریجی است. درواقع، صمیمیت و عشق کم‌کم رنگ می‌بازند و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می‌شود (راستی و همکاران، ۲۰۲۴). صمیمیت و عشق به زندگی، رنگ‌باخته و خستگی عمومی عارض می‌شود و در شدیدترین نوع، دزدگی با فروپاشی رابطه همراه است. بنابراین، دزدگی زناشویی یک فرآیند تدریجی است که در پاسخ به استرس مدت‌دار، درد

¹. Family

². Marriage Burnout

و فشار جسمی، روانی و عاطفی، جدایی از کار و دیگر روابط معنی دار که نتیجه آن کاهش قدرت بهره‌وری است، ایجاد می‌شود (ورنیگتون، ۲۰۱۹). در بررسی عوامل مرتبط با دزدگی زناشویی پژوهش‌های صدری و همکاران (۱۳۹۸) تحت عنوان بررسی نقش میانجی‌گری تمایز بین سبک‌های دل‌بستگی و سازگاری دل‌بستگی-خانواده با دزدگی زناشویی نشان داد که سبک دل‌بستگی ایمن تأثیر مثبت و مستقیم و سبک دل‌بستگی نایمن تأثیر منفی و مستقیم بر دزدگی زناشویی دارد. همچنین نتایج پژوهش قوی و همکاران (۲۰۱۶) که به‌منظور بررسی دزدگی زناشویی زوج‌های نابارور انجام شد نشان داد که زنان نابارور در مقایسه با همسران خود دزدگی زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند. بهمنی و همکاران (۱۳۹۶) در یک مطالعه کیفی، عوامل مؤثر بر دزدگی زناشویی را در چهار مقوله مفهوم بندی کردند که شامل؛ عوامل بین فردی (فقدان صمیمیت، ساختار قدرت، عدم رضایت جنسی، نقش‌ها در خانواده اصلی)، راهبردها (پرخاشگری و سبک‌های حل تعارض)، عوامل شناختی (باورهای ارتباطی و تحریفات شناختی) و عوامل موقعیتی (خانواده همسر و تأثیرات فضای مجازی بر رابطه زوجین) می‌باشد.

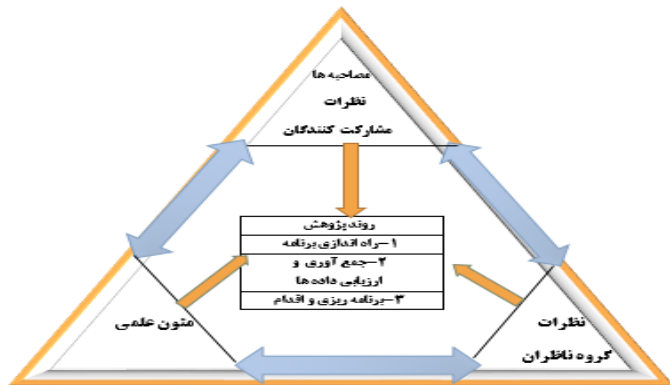
کبریچی و محمدخانی (۲۰۱۶) در پژوهشی تحت عنوان نقش دزدگی زناشویی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در رضایت زناشویی نشان دادند که دزدگی زناشویی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه رابطه مثبت و بین دزدگی زناشویی با رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد. زارعی (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان نقش واسطه‌ای خود تمایز یافتگی در رابطه بین تاب‌آوری با دزدگی زناشویی دریافت که تاب‌آوری بر دزدگی زناشویی تأثیر منفی و بر خود تمایز یافتگی تأثیر مثبت معنادار دارد.

از آنجایی که دزدگی با احساساتی نظیر خشم، نفرت، ناامیدی و سرخوردگی از ارتباط با همسر همراه است و انباشته شدن این احساسات دردناک، به‌مرور زمان باعث بی‌میلی و ناخشنودی منجر می‌شود، زندگی را غیرقابل تحمل می‌سازد (دامسا، ۲۰۲۰). دامنه پیامدهای دزدگی در روابط زوجین بسیار گسترده است. ورنیگتون (۲۰۱۹) در تحقیقی با موضوع تأثیر آموزش‌های مذهبی بنیان بر رضایت و دزدگی زناشویی بیان کرد که آموزش‌های زناشویی بر مبنای احکام مذهبی تأثیر قابل توجهی بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش دزدگی ایفا می‌کند. همچنین آلسوالقا

(۲۰۱۹)، در پژوهشی با عنوان دزدگی زناشویی: وقتی احساسات خاموش و آرام می‌شوند، دریافت که میزان دزدگی زناشویی در بین همسرانی که در یک شغل تمام‌وقت کار می‌کنند در مقایسه با کسانی که شغل پاره‌وقت دارند به‌مراتب بیشتر است. بنابراین عوامل متعددی زندگی زناشویی را تهدید می‌کند و موجبات ظهور دزدگی زناشویی را فراهم می‌نمایند. پژوهشگران معتقدند تمامی ازدواج‌ها ممکن است به‌نوعی، دزدگی را تجربه کنند و یا زندگی زناشویی را با کیفیت ضعیف ادامه دهند؛ به‌طوری که زندگی متأهلی بی‌ثبات و به فروپاشی متمایل می‌شود و با افکار و تصورات فراوانی درباره جدایی همراه است. لذا توجه به اثرات مخرب این پدیده و درمان به‌موقع آن بسیار حائز اهمیت است (منگ و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین با توجه به اهمیت موضوع و نیز افزایش نرخ طلاق و وجود آشفته‌گی‌های روابط زوجین، انگیزه پژوهشگران برای کشف عوامل مؤثر و راهکارهای مناسب برای مقابله با فروپاشی رابطه زوجین افزایش یافته است. لذا ضروری به نظر می‌رسد که با استفاده از روش کیفی و به‌صورت عمیق به بررسی و واکاوی عوامل مرتبط با شاخص‌های پیش‌بینی کننده دزدگی زناشویی بر اساس تجارب زیسته^۱ زوجین دل‌زده پرداخته شود. همچنین بر طبق بررسی‌های انجام‌شده، در ایران پژوهش‌های اندکی در حوزه دزدگی زناشویی صورت گرفته که همگی به بررسی اثربخشی مداخلات پرداخته‌اند و هیچ پژوهشی با استفاده از روش کیفی در زمینه واکاوی عوامل پیش‌بینی کننده دزدگی زناشویی انجام نشده است و این بسته اولین بسته تدوین شده در رابطه با پیشگیری از دزدگی زناشویی می‌باشد. به نظر می‌رسد تدوین بسته آموزشی پیشگیرانه از دزدگی زناشویی^۲ می‌تواند برخی شکاف‌های موجود در این زمینه را پوشش بدهد و به غنای متون مربوط به دزدگی زناشویی و فرآیند و محتوای آموزش‌های پیشگیرانه از دزدگی زناشویی کمک نماید و برای متخصصان این حوزه کارگشا باشد همچنین چنین تلاش‌های پژوهشی می‌تواند در پیشگیری از طلاق امیدبخش باشد. بنابراین سؤال اصلی این پژوهش این است که آیا بسته آموزشی پیشگیرانه از دزدگی زناشویی تدوین‌شده بر اساس تجارب زیسته زوجین دل‌زده مورد تأیید متخصصان و مشاوران حوزه خانواده می‌باشد و از اعتبار کافی برخوردار است؟

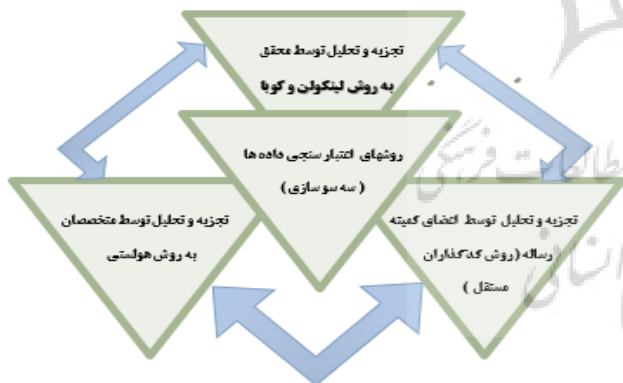
^۱. Lived experience

^۲. Preventive marriage burnout educational package



شکل ۱. سه سو سازی داده‌های کیفی

کدها بر اساس شباهت‌ها و تفاوت‌هایشان مورد مقایسه قرار گرفتند و در ۱۱۱۴ مضمون پایه و ۲۳ مضمون سازمان دهنده و ۷ مضمون فراگیر دسته‌بندی شدند. مضامین به‌دست‌آمده یافته‌های اصلی این بخش هستند که با استفاده از روش سه سو سازی شامل جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه با زوجین و بازنگری توسط محقق، بازنگری مؤلفه‌های کشف‌شده توسط اساتید راهنما و مشاور (اعضای کمیته رساله) و سه نفر از متخصصین حوزه خانواده و دو نفر از متخصصین روش تحقیق کیفی، مضامین فراگیر، سازمان دهنده و پایه مورد تأیید نهایی قرار گرفت (شکل ۲).



شکل ۲. سه سو سازی اعتبار سنجی داده‌ها

با استفاده از مضامین به‌دست‌آمده بسته پیشگیرانه دزدگی زناشویی زوجین تدوین و در انتهای کار بسته با استفاده از روش سه سو سازی، نظرات اساتید راهنما و مشاور، پژوهشگران و اساتید حوزه خانواده‌درمانی اعتبار یابی شده است.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: در پژوهش حاضر از رویکرد کیفی با روش پدیدارشناسی توصیفی استفاده شده است. گردآوری داده‌های این پژوهش بر اساس نظر گروه ناظران، متون علمی و مصاحبه با زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره صورت گرفت. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهسا در شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ با تشخیص دزدگی زناشویی بودند که به‌صورت هدفمند و به‌صورت تصادفی انتخاب‌شده بودند. ملاک‌های ورود به پژوهش نیز شامل: زوجینی در مصاحبه مشارکت نمایند که به تشخیص درمانگر و انجام آزمون دزدگی زناشویی مشکلات آنان ناشی از دزدگی زناشویی باشد؛ افراد از بیان مسائل خانوادگی خود امتناع نداشته باشند و در جهت پوشش وسیع حیطه اطلاعاتی موردنظر با حداکثر سطوح ممکن، معیارهای متنوع در سن؛ تعداد فرزندان؛ میزان تحصیلات و شغل زوجین (داشتن حداقل تحصیلات سبک و تشخیص دزدگی زناشویی از طرف متخصصین و نداشتن بیماری و اختلالات جسمی و نداشتن اختلالات عاطفی و خلقی شدید و نداشتن قصد طلاق و داشتن شرایط سنی از ۲۰ تا ۵۰ سال و گذشتن حداقل ۲ سال از زندگی زناشویی و داشتن مشکلات روابط زناشویی به مدت شش ماه یا بیشتر) نیز مدنظر قرار گرفت. ملاک خروج از پژوهش عدم تمایل به همکاری در نظر گرفته شد. شرکت‌کنندگان ۲۱ زوج با تشخیص دزدگی زناشویی بودند که به‌صورت تصادفی آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزار اندازه‌گیری متغیرها، پرسشنامه دزدگی زناشویی ۲۰ ماده‌ای پاینز بود (پاینز، ۲۰۰۲). جهت انتخاب متخصصان موردنظر، نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و از نوع نمونه‌گیری همگون صورت گرفت. ابتدا پژوهشگر کلیه متون نظری جستجو شده را به‌صورت جزء به جزء مورد مطالعه قرار داد و بر طبق ملاک‌های ورود به پژوهش، تنها منابعی که حاوی اطلاعات کاربردی در مورد شاخص‌های پیش‌بینی‌کننده دزدگی زناشویی زوجین بودند به پژوهش وارد می‌کند و در غیر این صورت از چرخه پژوهش خارج می‌شوند. متون مرتبط به‌صورت جمله‌وار همراه با منبع آن تایپ می‌شوند هم‌راستا با مطالعه متون مصاحبه با زوجین شروع تحلیل داده‌ها به روش کلانریزی از همان مصاحبه اول و به موازات انجام مصاحبه‌ها به دو روش دستی و نرم‌افزاری (MAXQDA(2020.1 صورت گرفت. شکل ۱ سه سو سازی در نرم‌افزار را نشان می‌دهد.

شرکت کنندگان ضبط شد و سپس تایپ و کدگذاری با استفاده از نرم افزار انجام شد. با شروع تحلیل مصاحبه ها و شکل گیری مضامین فراگیر، متخصصان حوزه مربوطه نیز به مطالعه وارد شدند و نظرات آنان نیز اعمال گردید.

در این پژوهش کلیه مصاحبه‌ها و متون علمی به‌عنوان داده‌های اولیه با استفاده از نرم‌افزار بر اساس روش کلاسیکی کدگذاری و تحلیل شده است که تعداد ۱۱۱۴ کد پایه از متن متون علمی و مصاحبه‌ها استخراج گردیده است. پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها مضامینی که به لحاظ مفهومی قرابت زیادی با هم دارند، تعداد ۲۳ مضمون فرعی و تعداد ۷ مضمون اصلی شامل: عوامل هیجانی و عاطفی، عوامل شناختی، عوامل روان‌شناختی، عوامل رفتاری، عوامل سیستمی، روابط جنسی، عوامل اقتصادی به دست آمد. ابر کدها به دست آمده از متون و مصاحبه‌ها در شکل ۳ آمده است.

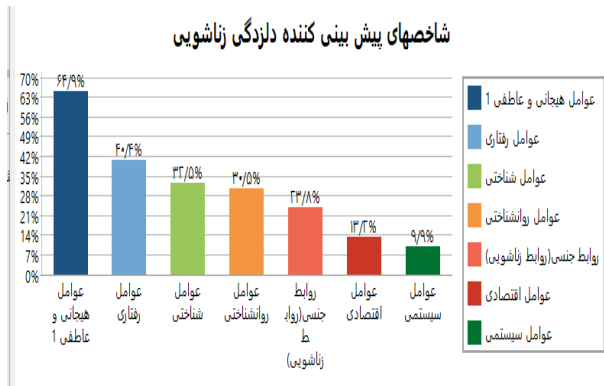
ابزار گردآوری داده‌ها در قسمت زوجین دلزده از زندگی زناشویی، مصاحبه نیمه ساختاریافته و بهره‌گیری از سؤال‌های باز است. به‌منظور دستیابی عمیق‌تر و درک تجارب زیسته زوجین، از مصاحبه نیمه‌ساختار یافته استفاده شد. سؤالات مصاحبه در قالب فرم راهنمای مصاحبه نیمه ساختاری به‌صورت باز و براساس اهداف پژوهش تنظیم شد. در یک سؤال کلی و باز مشارکت‌کنندگان ترغیب شدند تجربه خود را در زندگی زناشویی در رابطه با روند دلزدگی زناشویی توصیف کنند و واکنش‌های عاطفی، رفتاری و اجتماعی خود را نیز شرح دهند. سؤالات اختصاصی‌تر نیز بر اساس اطلاعاتی که مصاحبه‌شونده در اختیار می‌گذاشت، طراحی و پرسیده شد. نمونه سؤالات مصاحبه نیمه ساختاریافته با زوجین: قصه‌ی زندگی‌تان را شرح دهید (موارد مربوط به دوران کودکی، نحوه آشنایی با همسران، چگونگی شکل‌گیری ازدواج، شروع مشکلات)، عاملی که فعلاً حس می‌کنید از زندگی زناشویی دلزده شده‌اید، حس می‌کنید این مشکل از چه وقتی شروع شد (سرنخ‌های اولیه دلزدگی)، در اولین ملاقات چه چیزی در همسران برای شما جذاب بود، اگر به ساحری برخورد کنید و قادر باشد یک آرزوی شما را برآورده کند آنچه خواهد بود، چه آرزوها و توقعاتی از رابطه زناشویی‌تان یا بهتر بگویم از همسران داشتید.

مصاحبه با ۲۱ زوج تا زمان اشباع داده‌ها با هماهنگی قبلی و در مرکز مشاوره خانواده آرمان در دو یا سه جلسه انجام شد تا مشارکت کنندگان بتوانند با آرامش، تجارب خود را بیان نمایند و برحسب تحمل و تمایل شرکت کنندگان هر جلسه ۴۰ تا ۴۵ دقیقه به طول انجامید. مصاحبه با رضایت

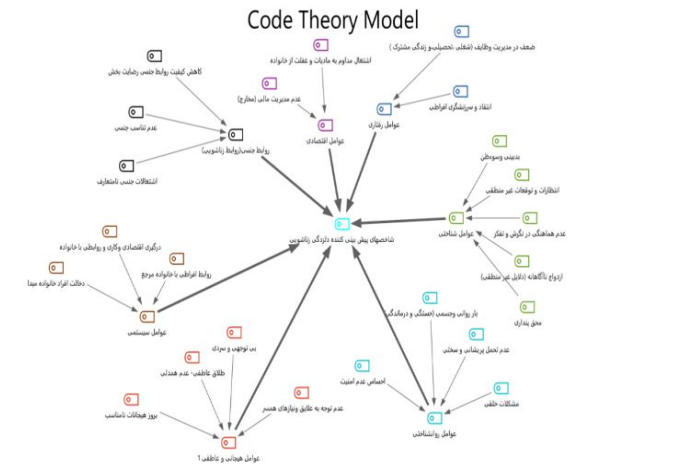
۴ و در شکل ۵ نمودار درصدها و فروانی شاخص‌های پیش‌بینی کننده دلدزگی زناشویی زوجین (مضامین فراگیر) و در جدول ۴ مضامین حاصل



از منابع علمی و مصاحبه‌ها بر اساس تحلیل داده‌ها به روش کلایزی به وسیله نرم افزار (MAXQDA 2020.1) ارائه شده است.



شکل ۵. نمودار شاخص‌های پیش‌بینی کننده دزدگی زناشویی



شکل ۴. مدل نهایی مضامین به دست آمده از نرم افزار مکس کیودا

جدول ۱. مضامین فراگیر و سازمان دهنده بسته آموزشی پیشگیرانه دزدگی زناشویی زوجین بر اساس تجارب زیسته زوجین

ردیف	مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مصادیق مضامین	نمونه مضامین پایه
۱	عوامل هیجانی و عاطفی	بروز هیجانات نامناسب عدم توجه به علایق و نیازهای همسر بی‌توجهی و سردی طلاق عاطفی - عدم همدلی بدبینی و سوءظن مُحق‌پنداری	داشتن واکنش‌هایی مثل خشم و خشونت و پرخاشگری نادیده گرفتن علایق و خواسته‌های همسر کم‌توجهی و ندیدن همسر عدم همدلی و همدردی و دور شدن از همسر اعتماد نداشتن و بدبین بودن حق‌به‌جانب بودن	اگر حرفی بزنم سریع خشمگین می‌شود و فحاشی می‌کند. برای من و خواسته‌هایم ارزش قائل نیست. من را دوست ندارد هیچ‌وقت منتظر من نیست. من را درک نمی‌کند به حرفه‌ایم گوش نمی‌دهد. او به من اعتماد ندارد همه چیز را بد برداشت می‌کند. تمام مشکلات زندگی را به گردن من می‌اندازد و خودش را مقصر نمی‌داند.
۲	عوامل شناختی	ازدواج ناآگاهانه (دلایل غیرمنطقی) عدم هماهنگی در نگرش و تفکر انتظارات و توقعات غیرمنطقی مشکلات خلقی عدم تحمل پریشانی	ناآگاهی از تفاوت‌های فردی نداشتن تفکر و شناخت و درک یکسان داشتن انتظارات غیرواقعی و نامعقول داشتن علانم افسردگی، اضطراب و غم عدم تحمل ناراحتی و آشفته شدن احساس ناامنی	سطح خانواده و سطح تحصیلاتمان به هم نمی‌خورد. من دوست دارم درس بخوانم پیشرفت کنم او مخالف پیشرفت خانم‌ها است. او فکر می‌کند من باید هر چه از ذهن او می‌گذرد را بدانم. او دائم در حال گریه کردن است همیشه نگران و افسرده است. همیشه شکوه و شکایت می‌کند.
۳	عوامل روانشناختی	احساس عدم امنیت (روانی - جسمانی) بار روانی (خستگی و درماندگی)	خستگی و درمانده بودن	نه امنیت مالی دارم نه جانی همیشه مضطربم. حس می‌کنم خیلی ناتوان شدم بیرون از خانه کار می‌کنم بچه‌داری و خانه‌داری هم هست او اصلاً درک نمی‌کند. دوست دارم معجزه‌ای رخ دهد و بجای اولویت دادن به درس و کار و دوستانش اولویت اولش من باشم.
۴	عوامل اقتصادی	ضعف در مدیریت وظایف (شغلی - تحصیلی و زندگی مشترک) انتقاد و سرزنشگری افراطی روابط افراطی با افراد خانواده	عدم تفکیک مسائل شغلی، تحصیلی و خانواده سرزنش کردن و تحقیر کردن رابطه بیش از اندازه با خانواده اصلی دخاله بیبوه‌ای خانواده اصلی درگیری اقتصادی و کاری با خانواده	همیشه از من انتقاد می‌کند و طعنه می‌زند و مسخره می‌کند. مسئله اول و آخرش خانواده‌اش است و بعد من همیشه یک پای مادرش در خانه ما است. همسرم مخارج خواهر و خواهرزاده‌هایش را می‌دهد.
۵	عوامل سیستمی	عدم تناسب جنسی زوجین کاهش کیفیت روابط جنسی رضایت‌بخش	کاهش کیفیت روابط جنسی رضایت‌بخش	در روابط جنسی من فعال هستم و او سرد برخورد می‌کند. از رابطه جنسی با من طفره می‌رود.

ردیف	مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مصادیق مضامین	نمونه مضامین پایه
۷	عوامل اقتصادی	اشتغال مداوم به مادیات و غفلت از خانواده	اشتغال مداوم به مادیات و غفلت از خانواده	با دیگران رابطه جنسی دارد و به من خیانت می کند.
		عدم مدیریت مالی (مخارج)	عدم مدیریت مالی (مخارج)	آینده شغلی نداریم پس انداز نداریم خانه ندارم.
		اشتغال مداوم به مادیات و غفلت از خانواده	اشتغال مداوم به مادیات و غفلت از خانواده	انگار تمام دغدغه‌اش در زندگی پول است او هیچ توجهی به نیازهای من ندارد.

پس از چندین مرتبه بازنگری مؤلفه‌های کشف شده توسط پژوهشگران (اعضای کمیته رساله) و ۳ نفر از متخصصین حوزه خانواده، مضامین اصلی، فرعی و کدهای پایه مورد تأیید نهایی قرار گرفت. سپس بر اساس نظریات و مداخلات مشاوره‌ای موجود در متون روانشناسی، برای هر کدام از مؤلفه‌ها، برنامه آموزشی تدوین گردید و مورد بازنگری اساتید راهنما و مشاور (۲ نفر هیئت علمی دانشگاه) قرار گرفت و اصلاحات مورد نظر انجام گرفت. پس از آن بسته پیشگیرانه از دزدگی زناشویی مجدداً در اختیار گروه متخصصان مشارکت کننده در پژوهش (۵ نفر پژوهشگران با سابقه فعالیت آموزشی و پژوهشی در حوزه خانواده) قرار گرفت و نظرات آنان

نیز در تدوین فعالیت‌های مرتبط با هر مؤلفه، اعمال گردید. در تدوین این بسته آموزشی، از پروتکل‌ها و بسته‌های آموزشی مختلف بهره گرفته شده است که عبارت است از: زوج درمانی هیجان-محور: سوزان جانسون و گرینبرگ (۱۹۸۵)، برنامه تمایز یافتگی خود از بسته درمانی کر و بوون (۱۹۸۵)، پکیج آموزشی سکس تراپی مستر و جانسون (۱۹۸۰)، رقص خشم: هریت لرنر (۱۹۸۵)، ارتباط امیدواری و رضایت زناشویی: مطابق با نظریه امید شنایدر و همکاران (۱۹۹۱)، برنامه غنی سازی زناشویی انریچ و ساختار جلسات آموزش مهارت‌های زندگی، خلاصه انطباق مؤلفه‌های کشف شده با فعالیت‌های بسته آموزشی، در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲. بسته آموزشی کاهش دزدگی زناشویی زوجین

عنوان جلسات	اهداف	محتوای جلسات	تکالیف جلسات
جلسه اول	(۱) آشنایی و ارتباط و خوشامدگویی (۲) تکنیک یخ شکنی (۳) بیان اهداف و انتظارات افراد از شرکت در جلسه (۴) تشریح قواعد و قوانین جلسات (۵) معرفی بحث اصلی و بیان سرخ‌های اولیه دزدگی زناشویی	آشنایی اعضا و بیان منطبق و اهداف جلسات آموزشی و بیان سرخ‌های اولیه ایجاد دزدگی زناشویی، عقد قرارداد و گرفتن تعهد برای شرکت منظم و مشارکت در فعالیت‌های گروه	در طول هفته بررسی نمایید که کدام یک از سرخ‌های گفته شده می‌تواند در زندگی زناشویی شما وجود داشته باشد
جلسه دوم	(۱) بررسی تکالیف جلسه قبل (۲) تعریف صمیمیت و ابعاد آن (۳) آموزش چگونگی برقراری صمیمیت (۴) تمرین شیوه‌های صمیمیت (۵) بازخورد اجرای راه حل‌ها (۶) احترام متقابل در روابط همسران (۷) انتقاد و سرزنش دست بردارید	کاهش شدت عشق در طول زمان، بی توجهی و سردی عدم همدلی و درک یکدیگر و ندیدن نیازهای عاطفی باعث می‌شود به مرور زمان بین زوجین از نظر عاطفی فاصله ایجاد شود در این جلسه ضمن بررسی عواملی که روابط زناشویی تحت تأثیر قرار می‌دهد، عوامل تداوم یک زندگی زناشویی سرشار از عشق و صمیمیت و همدلی را بیان کرده و روش‌های ایجاد صمیمیت و احترام متقابل در روابط زوجی به زوجین آموزش داده می‌شود هم‌زمان که به یکدیگر احترام می‌گذاریم از انتقاد کردن و سرزنش کردن پرهیز کنیم و اگر چیزی برخلاف عقیده ما است با استفاده از من اول شخص پیامان را بیان کنیم و از تحقیر کردن یکدیگر پرهیز نماییم یادمان باشد همسرمان قسمتی از وجود ماست که نسبت به آن تعهد داریم	نیازهای خود و همچنین نیازهای همسران در یک جدول یادداشت نمایید و راه‌حلی که برای برآورده شدن آن نیاز به نظر تان می‌رسد را بیان نمایید
جلسه سوم	(۱) بررسی تکالیف جلسه قبل (۲) عصبانیت و تعاریف آن (۳) وقتی عصبانیت از مسیر اصلی منحرف می‌شود (۴) سندروم همسر خوب و همسر پرخاشگر	عصبانیت و خشم ممکن است حامل پیام‌هایی باشد که مورد آزار قرار گرفته‌ام، حق و حقوقمان نادیده گرفته شده است نیازها و خواسته‌هایمان برآورده نشده است یا ساده‌تر آن است بگوئیم چیزی در زندگی مان درست نیست یا بیش از توانمان کار کرده‌ایم با دیگران بیش از اندازه برای ما مایه گذاشته‌اند درحالی که خودمان توانایی برخورد با آن موضوع را داریم مثل درد جسمانی که حاصل از سوختگی به ما هشدار می‌دهد که	در طول هفته به شناسایی هیجان‌های منفی خودتان مثل خشم پنهانی، عصبانیت، غم‌های انباشته شده بپردازید و مراحمی که گفته شد را انجام دهید و یادداشت نمایید این قدر این فنون را تمرین نمایید تا در زندگی بتوانید سریع از آن‌ها استفاده نمایید

عنوان جلسات	اهداف	محتوای جلسات	تکالیف جلسات
انباشته شده و ایجاد عزت نفس و شادی	۵) رقص دایره وار زوج ها: وقتی عصبانیت به جایی نمی رسد جای پامان را عوض کنید ۶) بازی کی مقصر است ۷) پی جوی عاطفی، فاصله جوی عاطفی: (یک رقص بسیار قدیمی) ۸) شکستن دور تعقیب و گریز ۹) استقلال و باهم بود ۱) بررسی تکالیف جلسه قبل ۲) تعریف مفهومی تعارض زناشویی	دستمان را از روی اجاق داغ برداریم به همین جهت در این جلسه با استفاده از موارد: بازی کی مقصر است و رقص دایره ای چیست و با استفاده از توضیح الکلنگ های بالا و پایین، پی جویی عاطفی و فاصله جویی عاطفی، دایره ی تعقیب و گریز، کم فعالی و بیش فعالی و روش از بین بردن رقص دایره ای، حرف زدن منطقی و ایجاد استقلال می توان عصبانیت را به عزت نفس و غم را به شادی تبدیل کرد دریافت بازخورد و واکنش زوجین	آخرین تعارضی که با یکدیگر داشتید را بنویسید، شیوه برخوردتان با تعارض و نتیجه ای که از آن گرفتید را بیان کنید
جلسه چهارم آموزش حل مسئله مهارت های ابراز کردن و گوش دادن فعال و آموزش حل تعارض	۳) درک طبیعی بودن وجود تعارض بین زوجین ۴) استخراج شیوه های متداول برخورد با تعارض در بین زوجین ۵) آموزش قواعد و شیوه های صحیح حل تعارض ۶) تمرین شیوه صحیح حل تعارض ۷) دریافت بازخورد و واکنش از شرکت کنندگان	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش تکنیک های ابراز کردن و گوش دادن سازنده، بحث در گفتگوها و تعریف و تمجیدهای روزانه، مدل سازی گوش دادن درک طبیعی بودن تعارض زناشویی، استخراج شیوه های متداول برخورد با تعارض در بین شرکت کنندگان، آموزش قواعد و شیوه ی صحیح حل تعارض، دریافت بازخورد و واکنش از شرکت کنندگان	
جلسه پنجم بیان انتظارات واقعی و داشتن انتظارات معقول	۱) بررسی تکالیف جلسه قبل ۲) آیا باید در رابطه توقع و انتظاری داشته باشیم ۳) توقعات صحیح و واقعی از همسر ۴) چطور توقعات درست را تشخیص دهیم ۵) انتظارات غیرمعقول چه اثراتی بر زندگی و روابط زناشویی دارد.	بررسی تکلیف جلسه قبل، داشتن توقع در روابط زناشویی به خودی خود مشکلی ندارد هنگامی که زوجین وارد چرخه آسیب می شوند که این توقعات نا به جا و غیرمنطقی باشند و دائم در انتظار باشند توهمات ذهنی شان به وقوع بپیوندد در این جلسه به بیان توقعات واقعی از همسر و تشخیص توقعات درست و نادرست و آموزش اثرات مخرب انتظارات غیرمعقول بر زندگی زناشویی می پردازیم.	انتظارات خودتان و همسران جداگانه را یادداشت نمایید با توجه به موارد بیان شده در این جلسه موارد معقول و نامعقول را جداسازی نماید و بررسی نماید چطور می توانید به خودتان و همسران در رسیدن به انتظارات معقول و واقعی کمک نمایید
جلسه ششم آموزش مدیریت منزل	۱) بررسی تکالیف جلسه قبل ۲) آموزش چگونگی برخورد با نقش های جنسیتی (مسאות طلبانه) ۳) آموزش چگونگی برخورد با مشکلات و مسائل مالی ۴) آموزش چگونگی برخورد با خانواده های اصلی	بررسی تکلیف جلسه قبل، گفتگو در مورد مسائل مالی خانواده، گفتگو گروهی در مورد جایگاه پول در خانواده، تعیین اهداف مالی بلندمدت و کوتاه مدت، آموزش بیان مرزها و حفظ حریم و رابطه با خانواده بعد از ازدواج و در مورد نقش های مساوات طلبانه، بهتر است که زوجین با همدیگر یک قرارداد رفتاری ببندند	بررسی نماید در زندگی شما کدام یک از موارد گفته شده وجود دارد راه حلان در این مورد چیست که هم به خودتان و هم همسران کمک کرده باشید فهرستی از مسئولیت ها و نقش هایی که در رابطه با نزدیکی بیشتر به همسران و بهتر شدن زندگی زناشویی تان تهیه کنید
جلسه هفتم اعتماد به همسر و عدم حسن نیت	۱) بررسی تکالیف جلسه قبل ۲) تعریف اعتماد و راهکارهای ایجاد آن بین زوجین ۳) تعریف بدبینی و سوءظن ۴) ویژگی های افراد بدبین ۵) اثرات بدبینی در روابط زناشویی ۶) راه های درمان بدبینی تکلیف: نسبت به هم بیشتر شود	بررسی تکلیف جلسه قبل، اگر بین زوجین اعتماد وجود نداشته باشد مشکلاتی ایجاد می شود از جمله بدبینی و سوءظن، شاید می شود گفت اعتماد مهم ترین بخش در پی ریزی یک رابطه صمیمانه میان زن و مرد است که آن را در یک جمله می شود خلاصه کرد فراهم کردن محیطی امن و دلپذیر برای همسر. در این جلسه راهکارهای ایجاد اعتماد بین زن و شوهر بیان می شود بدبینی و سوءظن تعریف کرده و ویژگی های افراد بدبین را بیان می کنیم و اثرات بدبینی در زندگی زناشویی و راه های درمان آن را به زوجین آموزش می دهیم ارائه تکلیف به زوجین	یکی از مواردی که به همسر خودتان بدبین شده اید را در نظر بگیرید به نظر تان چه کارهایی اگر شما و همسران انجام می دادید باعث می شد این سوءظن ایجاد نشود و اعتمادتان
جلسه هشتم راهکارهای بهبود رابطه با همسر	۱) بررسی تکالیف جلسه قبل ۲) صفات مثبت همسر خود را شناسایی نمایید و از آن تقدیر کنید ۳) احساسات و نیازهای خود را به طور روشن بیان نمایید	روش بهبود ارتباطات آشکار شدن نیازهای عاطفی فرد دیگر است. شما باید این نیازها را درک کرده و نسبت به آن ها واکنشی نشان دهید که از ارتباط پشتیبانی نماید. وقتی روش مذاکره در مورد نیازهای خود را به روش عالی، مستقیم با همسر خود در میان بگذاریم، ارتباط آسان تر انجام می گیرد	فهرستی از صفات مثبت همسران تهیه کنید و از او تشکر کنید احساسات و نیازهای خودتان را به صورت فهرستی بنویسید و به همسران بدهید تا نظرش را در این رابطه بیان نماید و بالعکس

عنوان جلسات	اهداف	محتوای جلسات	تکالیف جلسات
	۴) آنچه در رابطه زناشویی می‌خواهید اولویت‌بندی کنید	ما ارتباط را بر اساس مشترکات اصلی می‌سازیم، به روش مفیدی برای هر دو طرف صحبت می‌کنیم. وقتی نیازهای پنهان عاطفی را بشناسید، ایجاد روش‌های ارتباطی مشخص که برای هر دو نفر کاربرد دارد ساده‌تر خواهد شد. این روش شروع یک مذاکره، بدون محکوم کردن دیگری، روش قابل فهم کردن یک احساس متفاوت، استفاده از گوش دادن دلسوزانه برعکس افکار انتقادی را شکل خواهد داد. در کنار این خطوط، شما می‌توانید رویکردهایی برای صحبت صمیمانه و خیرخواهانه با دیگری کشف نمایید. ارتباط فرصتی برای نزدیک‌تر شدن به همسر شما است. وقتی به روش بهبود ارتباطی مستمر با همسر خود مسلط می‌شوید، می‌توانید در مورد حساس‌ترین مسائل که با احساسات شما مرتبط است صحبت کنید. این کار اعتماد و وظیفه را نسبت به یکدیگر تقویت می‌نماید.	
	۵) به تغییرات یکدیگر افتخار کنید		
	۶) بگذارید ماشین رخت‌شویی آلوده شما هوا بخورد		
	۷) همسر شما ذهن‌خوانی بلد نیست		
	۸) دنبال مقصر نگردید مسئولیت کارهایتان را به عهده بگیرید		
	۹) آسایش و امنیت ایجاد نمایید		
جلسه نهم	۱) بررسی تکالیف جلسه قبل	همان‌طور که می‌دانیم زوجین در دو خانواده با افکار و عقاید متفاوت بزرگ‌شده‌اند بنابراین روش‌هایی که در زندگی‌شان تنوع ایجاد می‌کند متفاوت است برای جلوگیری از یکنواختی در زندگی و ایجاد شور و شوق در زندگی و احیا کردن آن زوجین باید اِ علائق و تفریحات موردعلاقه یکدیگر را بدانند و با استفاده از آن لیست مشترکی از آن تهیه کنند که هر دو نفر با انجام آن فعالیت‌ها شاد و سرزنده شوند هرچند آن فعالیت یا تفریح می‌تواند به‌سادگی یک عصرانه باهم میل کردن یا یک شام رمانتیک دونفره در خانه یا رفتن به پیاده‌روی، نشان دادن علاقه به شکوفایی و رشد طرف مقابل، یک خنده دونفره، شوخی‌ها و بوسیدن‌ها و گفت‌وشنود، نوازش و حتی یک بوسیدن ساده همسر باشد که همه‌ی این‌ها می‌تواند عشق را زنده و شعله‌ور زندگی عاشقانه را مشتعل سازد	تکمیل کار برگ تفریحات و علائق مشترک و انجام آن فعالیت‌ها و بیان میزان لذت و آرامش خودتان از صفر تا ۱۰
توجه به تفریح‌ها و علائق مشترک	۲) به چالش کشیدن ذهنیت زوجین در زمینه اوقات فراغت و علائق مشترک		
	۳) بررسی تفاوت افراد در نیاز به تفریح و اوقات فراغت		
	۴) تأکید بر اهمیت تفریحات و علائق مشترک لذت‌بخش دونفره		
	۵) اکید بر شوخی کردن؛ ایجاد تنوع و شادی، نوشتن یک لیست سرگرم‌کننده بر اساس علائق دو نفر		
جلسه دهم	۶) بررسی تکالیف جلسه قبل		
تحلیل، بررسی و بهبود روابط جنسی	۷) از طریق ارتباط جسمانی به یکدیگر نزدیک شوید		
	۸) با یکدیگر آمیزش داشته باشید		
	۹) با هماهنگی خواسته‌های خود را در رابطه جنسی اعلام نمایید		
	۱۰) اختلافات را قبل از رفتن به رختخواب حل کنید		
	۱۱) افزایش آگاهی جنسی در رابطه با همسر		
	۱۲) جمع‌بندی مطالب		
		اینکه برقراری روابط جنسی بین زوجین باعث افزایش آرامش درون می‌شود	

بررسی پایایی مضامین کشف‌شده، توافق بین کدگذاران (اعضای کمیته پژوهش حاضر) با استفاده از روش هولستی محاسبه گردید که به شرح زیر است:

اعتبار سنجی با استفاده از روش هولستی (روش استفاده از گروه خبرگان)^۱ بررسی روایی تحلیل مضامین و روایی بسته مشاوره‌ای تدوین‌شده در این پژوهش توسط کارشناسان (اعضای هیئت علمی دانشگاه اصفهان و دانشگاه خمینی شهر) مورد بررسی قرار گرفت و اعتبار آن تأیید شد. سپس به‌منظور

^۱. Independent Coders and Expert Panels

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تدوین بسته آموزشی پیشگیرانه دزدگی زناشویی زوجین بر اساس تجارب زیسته زوجین دلزده از زندگی زناشویی و اعتبار سنجی آن بود. به جهت دستیابی به این هدف با زوجین دچار دزدگی زناشویی مصاحبه‌های جامع انجام شد. نتایج نشان‌دهنده ۲۳ مضمون فرعی و ۷ مضمون اصلی بود که با استفاده از روش‌های ویژه اعتبار یابی کیفی روایی سنجی و مورد تأیید قرار گرفت. با وجود اینکه نتایج پژوهش حاضر با برخی از نتایج برخی از پژوهش‌ها هم‌راستا می‌باشد، در هیچ‌یک از مطالعات پیشین، فرایند جامعی از کلیه شاخص‌های پیش‌بینی کننده دزدگی زناشویی ارائه نشده است همچنین بر اساس شاخص‌های به‌دست آمده بسته آموزشی تدوین نشده است که نوآوری این پژوهش محسوب می‌شود. نتایج حاصل از بررسی شاخص‌های پیش‌بینی کننده دزدگی زناشویی بدین شرح می‌باشد:

عوامل هیجانی و عاطفی: در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود ابراز هیجانات به نحو مثبت، وجود تنوع در عواطف، سبب برانگیختگی عاطفی می‌شود و در مقابل، یکنواختی و عدم وجود این عوامل موجبات حرکت به سوی دزدگی را فراهم می‌نماید (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۶). گرایش به تأکید بر اهمیت و نقش هیجان‌ها، آن را عامل تغییر در زندگی زوجین به سوی افزایش رضایت زناشویی می‌داند و بیان می‌کند که ارتباطات هیجانی در سازمان‌دهی الگوهای ارتباطی زوجین نقش اساسی ایفا می‌کنند (گرایر، ۲۰۱۶). واکنش‌های عاطفی احساسی در تعاملات زوجین و نحوه ابراز نیازهای عاطفی به‌صورت مطلوب، به بهترین نحو ممکن به پرورش پیوند و رابطه ایمن‌تر منجر می‌شود. در نتیجه این امر موجب تداوم تغییرات پایدار در رضایت از رابطه زوجین می‌شود؛ بنابراین افراد به‌واسطه باورهایی که درباره هیجانات خود دارند، روش‌های متفاوتی برای واکنش انتخاب می‌کنند (وایب و جانسون، ۲۰۱۶). در این میان، افرادی که انتظار هیجانات منفی زیادی از خود دارند، در موقعیت‌های اضطراب‌زا یا نامطلوب واکنش شدیدتر و نامتناسب ابراز می‌کنند. این افراد خود را به‌شدت سرزنش و انتقاد می‌کنند و به دیگران نیز بیش‌ازحد حساسیت نشان می‌دهند. این خصیصه‌های منفی، در درازمدت سبب جدایی و فاصله زوجین از یکدیگر شده و چرخه دزدگی بیشتر در روابط زوجین تکرار می‌گردد (توپکایا و

$$PAO = \frac{2M}{(N_1 + N_2 + \dots)} \quad (1)$$

در فرمول فوق M تعداد موارد کدگذاری مشترک بین دو کدگذار می‌باشد. N_1 و N_2 به ترتیب تعداد کلیه موارد کدگذاری شده توسط کدگذار اول و دوم و دیگر کدگذاران است. مقدار PAO بین صفر (عدم توافق) و یک (توافق کامل) است و اگر از ۰/۷ بزرگ‌تر باشد مطلوب هست. در پژوهش حاضر اعتبارسنجی و توافق کدگذاران به شرح زیر برابر با ۰/۸۹ است که در سطح مطلوب قرار دارد و حاکی از توافق بالای کدگذاران می‌باشد.

$$PAO = \frac{2 \times 987}{1114 + 1114 + 1114 + 1114 + 1114} = 0.89 \quad (2)$$

بررسی ضریب روایی محتوا و نسبت روایی محتوا بسته آموزشی به‌منظور بررسی پایایی محتوای بسته مشاوره‌ای نیز توسط ۵ نفر کارشناس (اعضای هیئت علمی دانشگاه خمینی شهر) مورد بررسی قرار گرفت و ضریب توافق محاسبه گردید که جهت بررسی شاخص روایی محتوا از روش والتز و باسل در پایان هر جلسه از بسته آموزشی دو ضریب توافق توسط متخصصان مورد بررسی قرار گرفت. نخست ضریب توافق مرتبط بودن (CVI) است ۴ گزینه دارد که به‌صورت کاملاً مرتبط است تا مرتبط نیست امتیازبندی می‌گردد. همه متخصصان برای کلیه جلسات مشاوره‌ای مورد سنجش قرار دادند.

$$CVI = \frac{30 + 29 + 28 + 30 + 27}{3 \times 10 \times 5} = 0.96 \quad (3)$$

دوم، ضریب توافق ضروری بودن (CVR) بر اساس روش لاوشه (۱۹۸۶) است ۳ گزینه دارد و از ضروری است تا ضروری نیست امتیازبندی شد و توسط متخصصان نمره‌گذاری شد. ضرایب به‌دست آمده به شرح زیر می‌باشد:

$$CVR = \frac{48 - 25}{25} = 0.92 \quad (4)$$

همکاران، ۲۰۱۷). همچنین یافته‌ها با پژوهش‌های (آلسوالقا، ۲۰۱۹) و (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۶) همسو است.

عوامل شناختی: این یافته حاکی از آن است که بروز برخی از تعارضات میان زوجین، به نوعی ناشی از تفکر اشتباه در مورد همسران هست (هادیان و امینی، ۱۳۹۸). دزدگی زناشویی را می‌توان با عدم تناسب میان واقعیات و توقعات و میزان سازگاری زوجها و باورهایشان تبیین نمود. جکسون، گراو و بیچامپ نقش باورها، شناخت و رابطه منطقی بین زوجین را به منظور جلوگیری از وقوع پدیده دزدگی زناشویی مهم می‌دانند و عدم توانایی در برقراری ارتباط منطقی با همسر را شایع‌ترین مشکلی در نظر می‌گیرند که زوجین ناراضی مطرح می‌کنند. همچنین پذیرش باورها در افراد نخستین گام تغییر است (جکسون و گراو، ۲۰۱۰). پایداترین متغیر شناختی که در نارضایتی زناشویی نهفته است، باورهای افراطی در مورد خود، همسر و ماهیت تعاملات زناشویی است. در این راستا فلاحی و همکاران در پژوهشی نتایج نشان دادند که ابعاد افکار منفی خودکار می‌تواند دزدگی زناشویی را به طور مثبت و معنادار پیش‌بینی کند (فلاحی و محمدی، ۲۰۲۰). پژوهش آدیس و برنارد نیز نشان داد که باور و نگرش هر فرد به ارتباط و شیوه باهم بودن می‌تواند با پدیده دزدگی زناشویی ارتباط داشته باشد (آدیس و برنارد، ۲۰۱۲).

عوامل روان‌شناختی: تعارض و اختلافات در زندگی زناشویی علاوه بر طلاق، پیامدهای منفی فراوانی برای سلامت روانی و جسمی زوجین به بار خواهد آورد که می‌تواند جنبه‌های مفید زندگی زناشویی را نیز تحت تأثیر قرار دهد (ماخناو و همکاران، ۲۰۱۸). مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب، تنهایی، طردشدگی، کمروبی، خشم و تعارض در روابط زوجین از جمله مشکلاتی هستند که بسیاری از افراد جامعه با آن دست‌به‌گریبان بوده و به نوعی این قبیل مشکلات ریشه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی نیز محسوب می‌شوند (هادیان و امینی، ۱۳۹۸). از عوامل مؤثر در ثبات و پایداری ازدواج و درعین حال بهداشت روانی خانواده، رضایت زناشویی و رضایت از زندگی آنان است و شکست در برقراری ارتباط موجب دزدگی زناشویی می‌شود که یکی از رایج‌ترین مشکلات همسران ناراضی است. برخی از پژوهش‌های همسو نشان‌دهنده تأثیر دزدگی زناشویی در کاهش علاقه و افزایش مشاجرات، زمینه‌ساز مشکلات روانی، طلاق عاطفی و پریشانی روان‌شناختی (پاینز، ۲۰۱۳)، احساس تنیدگی، ناامیدی و

سرخوردگی روان‌شناختی (کاپری، ۲۰۱۳)، نشانه‌های افسردگی و اکنشی، بی‌اعتمادی (بیر و همکاران، ۲۰۰۹) و اختلالات شخصیت (توپکایا و همکاران، ۲۰۲۴) است. کیزیلدق و همکاران در پژوهشی باهدف بررسی تاب‌آوری رابطه‌ای با دزدگی زناشویی نشان دادند که حمایت همسران به عنوان یک عامل محافظت‌کننده و دزدگی به عنوان یک عامل خطر پیش‌بینی تاب‌آوری رابطه در زوجین است. چراکه فرسودگی روانی به شکل کاهش خودباوری، عقاید منفی‌گرایانه نسبت به روابط به‌ویژه رابطه با همسر، کاهش تاب‌آوری، احساس یأس، سرخوردگی و احساس ناکامی، ناتوانی در عشق ورزیدن دیده می‌شود (کیزیلدق و همکاران، ۲۰۱۷).

عوامل رفتاری: ذر تبیین این یافته می‌توان به عادات مخرب در روابط زوجین اشاره کرد که از آن جمله عادت به انتقاد کردن، سرزنش کردن، گله و شکایت، نق زدن، تهدید کردن، تنبیه کردن و رشوه دادن برای کنترل دیگران هستند. در زندگی زناشویی یکی از عوامل آسیب‌زا، فقدان توانایی‌های ارتباطی لازم و اساسی در مواجهه با مسائل و نحوه واکنش افراد است. طرز برقراری ارتباط همسران در برداشت آنان از روابطشان، پیش‌بینی الگوهای رفتاری و ارتباطی آن‌ها بسیار مؤثر است؛ به‌ویژه در زمان حل و فصل مشکلات و چالش‌های روزمره‌ای که پیش روی اکثر زوجها قرار می‌گیرد. پژوهش فتوحی و همکاران نشان داد با افزایش سطوح چرخه تعامل مثبت، جایگزین ساختن پیوند جویی به جای خصومت و رفتارهای اجباری و همچنین جایگزین کردن رفتارهای تخریب‌گر با رفتارهای سازنده منجر به افزایش سازگاری زناشویی می‌گردد و با کاهش دامنه رفتارهای تخریب‌گر همچون انتقاد، تحقیر و حالت تدافعی در همسران دارای تعارض زناشویی به کاهش دزدگی زناشویی در آنان منجر می‌شود (فتوحی و همکران، ۱۳۹۶). سه سیستم رفتاری با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی در الگوهای عاشقانه شامل شناخت، احساسات و رفتارهای رمانتیک در رفتار و روابط زوجین حائز اهمیت است (میکالیسرو شاور، ۲۰۱۹) که ممکن است موجب شود از شدت علایق آنان و دل‌بستگی‌شان در طی زمان کاسته شود و یا علایق مزبور در سراسر زندگی به بقای خود ادامه دهند. علاوه بر این از جمله عوامل دیگری که بر رضایت زناشویی تأثیر دارد تقسیم نقش‌های زناشویی است. ناآگاهی همسران از زندگی مشترک وظایف و نقش‌های خود، رشدنیافتگی، ارزش‌های متضاد و ناهماهنگی رفتاری همسران از عوامل تعارض بین زوجین و عدم وحدت

و یگانگی آنهاست که موجب بروز پرخاشگری، ستیزه‌جویی و سرانجام اضمحلال و زوال روابط آنان می‌گردد. کانون خانواده‌ها که بر اثر تعارض و نفاق و جدال بین زن و شوهر آشفته است، آثار مخربی نیز بر روابط زوجین و فرزندانشان برجای می‌گذارد (آماتو و بوث، ۲۰۰۱). اغلب اوقات نقش‌ها به دلایلی چون وضعیت اقتصادی، برنامه‌های کاری، فرزندان و نیازهای سایر اعضای خانواده تغییر پیدا می‌کنند و این باعث می‌شود که بیشتر اوقات همسران نقش‌های متفاوتی را بر عهده بگیرند و این بر میزان رضایت زناشویی تأثیر دارد. علاوه بر آن دلایل کاری مانند نداشتن زمان کافی برای استراحت و تعاملات اجتماعی، مسئولیت‌های فراوان می‌تواند فرد را با خستگی روحی و جسمی مواجه ساخته و در نتیجه این خستگی‌ها به محیط خانواده گسترش یابد که پیامد آن دلسردی در روابط با همسر خواهد بود. پژوهش‌های (دیزی، ۲۰۱۹) و (کیزیلداغ و همکاران، ۲۰۱۷) در زمینه تعارض کار-خانواده، دزدگی شغلی و دزدگی زناشویی در مشاغل پراسترس، نشان داد درگیری کار-خانواده پیش‌بینی کننده مهمی برای دزدگی زناشویی است.

عوامل سیستمی: روابط زناشویی موفق با ارتباط مثبت با خانواده همسر، پویایی مثبت در خانواده اصلی مرتبط می‌باشد. بدین ترتیب در خانواده‌های ناموفق شاهد میزان بیشتری از دخالت خانواده‌ها در زندگی زوجین هستیم و همچنین در خانواده‌هایی که زوجین از طرف خانواده همسر مورد قبول قرار نمی‌گیرند مشکلات و کشمکش‌های بیشتری دیده می‌شود. همچنین وابستگی بیش از حد هر یک از زوجین به خانواده قبلی، این فرصت را به والدیشان می‌دهد تا با مداخلات بیشتر، به‌طور ناخودآگاه باعث پایین آمدن رضایت زناشویی فرزندان شوند (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴). واضح است که با افزایش سطح تمایز یافتگی و استقلال از خانواده اصلی رضایت زناشویی بالاتر می‌رود. اگرچه جو عاطفی خانوادگی گرم و پذیرنده در خانواده همسر، افراد را از آسیب‌های روانی محافظت می‌کند (تجلی و صباغی رنانی، ۱۴۰۰). هرگاه زوجین قادر نباشند در مورد چگونگی توزیع قدرت به توافق برسند برای بهبود وضعیت خود از روش مثلث سازی استفاده می‌کنند. از آنجایی که دخالت نفر سوم نشان‌دهنده ناتوانی زوج برای مواجهه با آسیب، غلبه کردن بر استرس و یا توانایی ضعیف آنها برای حل مسئله است، دخالت و یا اعمال نفوذ خانواده‌های اصلی غالباً به‌صورت پنهان و در پوشش‌های زیبا عرضه می‌شود که می‌تواند زیربنای جدی تعارضات

زناشویی باشد. همسو با این یافته، پژوهش قاسمی و همکاران مبتنی بر رابطه تعاملات منفی بین زوجین و خانواده همسر با صمیمیت زوجین و تعارضات زناشویی نشان داد شناخت‌های ناقص سوء تفاهم و نگرش‌های منفی نسبت به خانواده همسر، هیجانات خاصی را در هر یک از طرفین ایجاد می‌کند و تعاملات بعدی زوجین و خانواده همسر را تحت الشعاع قرار می‌دهد؛ به‌طوری‌که پیامدهای رفتاری آن حتی می‌تواند تعادل در روابط جنسی زوجین را برهم زند (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴).

عوامل اقتصادی: در تبیین این یافته ذکر این نکته ضروری است که افراد برحسب ویژگی‌های شخصیتی و عوامل اجتماعی-اقتصادی، سبک‌های زندگی متفاوتی دارند و همین تفاوت در سبک زندگی، میزان متفاوتی از رضایت زناشویی را در پی خواهد داشت؛ به‌بیان دیگر ویژگی‌های شخصیتی و عوامل اجتماعی-اقتصادی به‌طور مستقیم بر میزان رضایت زناشویی و هم به‌صورت غیرمستقیم بر سبک زندگی اثر می‌گذارد (مرادی و همکاران، ۱۳۹۷). وضعیت اقتصادی و شغل افراد عاملی است که می‌تواند جنبه‌های گوناگون زندگی را تحت الشعاع قرار دهد و اکثر مواقع مسائل اقتصادی می‌تواند منبع تعارضات زوجین باشد.

روابط جنسی: وجود رابطه جنسی رضایت‌بخش مطلوب به‌نحوی که بتواند موجب تأمین رضایت طرفین شود نقش بسیار مهم و اساسی در احساس خوشبختی، موفقیت و پایداری زندگی زوجین دارد. سطح بالایی از رضایت جنسی منجر به افزایش کیفیت زندگی زناشویی و در نتیجه افزایش ثبات زناشویی در طول زندگی می‌شود. رضایت جنسی از جمله عامل مهمی است که می‌تواند کیفیت زندگی و روابط بین فردی زوجین را پیش‌بینی کند. مشکلات جنسی علاوه بر کاهش کیفیت زندگی و سلامت روان گاهی در طلاق و جدایی زوجین نیز مؤثر باشد. بسیاری از زوجین دلزده به دلیل مشکلات جنسی به متخصصان و مراکز مشاوره مراجعه نمی‌کنند، بلکه از طرح این موضوع در بین خودشان نیز خودداری می‌ورزند و این امتناع می‌تواند گاهی منشأ اختلافات شدید خانوادگی و در نهایت جدایی‌های عاطفی و یا طلاق شود. این در حالی است که رضایت جنسی در سازگاری زوجین تأثیر به‌سزایی دارد. برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد عملکرد جنسی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی نقش دارد و توجه به درمان اختلالات جنسی، افزایش اطلاعات صحیح و آموزش‌های لازم در این

خصوص به افزایش رضایت جنسی زنان و در نهایت تداوم زندگی و رضایت زناشویی می‌انجامد.

سؤال اصلی این پژوهش تدوین بسته پیشگیرانه از دزدگی زناشویی بر اساس شاخص‌های پیش‌بینی کننده دزدگی زوجین و اعتبارسنجی آن بسته آموزشی پیشگیرانه از دزدگی زناشویی توسط پژوهشگران (اعضای کمیته رساله) بر اساس مضامین به دست آمده و بررسی راهکارهای مبتنی بر رویکردهای هیجانی و عاطفی، شناختی، رفتاری، روان‌شناختی، سیستمی و برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی، رقص خشم، ایجاد صمیمیت و آموزش مهارت‌های زندگی تدوین گردید سپس برای هر جلسه و فعالیت‌های آن گزینه‌های به صورت (گزینه موافقم و مخالفم)، (ضروری و غیرضروری) در نظر گرفته شد و مجدداً از متخصصان و صاحب‌نظران خواسته شد تا نظر خود را در ارتباط با هماهنگی تکنیک‌های بکار گرفته شده و فعالیت‌های موجود در بسته آموزشی با توجه به شاخص‌های پیش‌بینی کننده دزدگی زناشویی بیان کنند. همچنین از آنان خواسته شد در صورتی که فعالیت یا تکنیک مرتبطی در این بسته ذکر نشده بیان نمایند. بدین ترتیب بسته آموزشی با اصلاحات و بررسی‌های کیفی توسط ۵ متخصص در ۱۰ جلسه تدوین شد. محدودیت‌های پژوهش حاضر مربوط به نمونه کوچک می‌باشد که منجر به مشکل تعمیم‌پذیری خواهد شد و مسلماً در صورتی که در پژوهش‌های آینده با نمونه بزرگ‌تری انجام شود نتایج از قدرت تعمیم‌پذیری بیشتری برخوردار خواهد بود همچنین روند این پژوهش در بافت فرهنگی شهر اصفهان انجام شده است که می‌تواند یکی از محدودیت‌های این پژوهش باشد و در تعمیم آن برای فرهنگ‌های دیگر شهرها باید جوانب احتیاط رعایت گردد. قطعاً مطالعات بیشتری برای بررسی اینکه آیا نتایج مشابهی در نمونه‌های متفاوت با فرهنگ‌ها، مذاهب و موقعیت‌های اجتماعی مختلف به دست می‌آید، نیاز است. در پژوهش حاضر ۷ مؤلفه اصلی مرتبط با دزدگی زناشویی شناسایی شد که پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده این پژوهش را با اطلاعات وسیع‌تر انجام داده و یافته‌های این پژوهش را عمق ببخشند مخصوصاً مؤلفه‌هایی در رابطه با اختلاف دیدگاه در مذهب، فرهنگ و آداب و رسوم که در این تحقیق مورد بررسی قرار نگرفت. با توجه به اینکه مؤلفه‌های حاصل از این پژوهش به تعداد جلسات و زمان بیشتری جهت اجرا نیاز داشتند پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده جلسات مداخله‌ای بیشتری گنجانده شود. با توجه به

اینکه دخالت خانواده‌ها با مقدار دلسردی رابطه دارد، بنابراین پیشنهاد می‌شود با انجام مشاوره‌های قدرتمند و مؤثر در پیش از ازدواج و پس از آن به زوجین آگاهی داد. با ایجاد دوره‌های آموزشی مؤثر و هدفمند و یا ساخت فیلم‌ها و سریال‌های آموزشی مهارت زندگی و استقلال فکری به زوجین داده شود. همچنین این بسته مشاوره‌ای در مراکز روان‌شناختی و زوج‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره در دانشکده انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد در مرحله تحلیل و تفسیر و انتشار نتایج هم محقق متعهد بوده است. تنها آنچه را که از داده‌ها استخراج نموده است گزارش کند و به صورت تعمدی داده‌ها را تغییر ندهد. کما اینکه شواهد قابل ارائه در خصوص داده‌ها نیز خود گواه بر این ادعا می‌باشد. همچنین محقق در سایر مراحل پژوهش از نحوه استفاده از منابع تا نحوه نگارش و گزارش اهداف و نتایج پژوهش نیز متعهد بر پایبندی به ارزش‌های خود همچون صداقت، امانت‌داری، صحت و دقت بوده است. پژوهش توسط کمیته اخلاق دانشگاه آزاد خمینی شهر با شناسه IR.IAU.KHSH.REC.1400.002 مورد تأیید قرار گرفت.

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

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

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

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله می‌باشد.

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

منابع

افروز غلامعلی، لواسانی مسعود غلامعلی، ستوده راضیه (۱۴۰۳). طراحی و ارزیابی اثربخشی مداخله روان‌شناختی خانواده محور بر تقویت جاذبه‌های زوجیت در والدین، نشاط معنوی، عملکرد تحصیلی و نگرش به ازدواج در فرزندان دختر. مجله مطالعات ناتوانی. ۱۴ (۳)، ۴۳.

<https://sid.ir/paper/93181/fa>

بهمنی نگار، اعتمادی عذرا، احمدی سید احمد، فاتحی زاده مریم. کشف عوامل مؤثر بر سرخوردگی زناشویی زوجین ایرانی: یک مطالعه کیفی. (۱۳۹۶). تحقیقات علوم رفتاری. ۱۵ (۴): ۴۶۷-۴۷۳.

<http://rbs.mui.ac.ir/article-1-566-fa.html>

تجلی، گلزار و صباغی رنانی، سمیه (۱۴۰۰). پیش‌بینی مثلث سازی براساس ابعاد انطباق پذیری خانوادگی، انسجام، ویژگی‌های شخصیت خود و همسر و تجربه‌های هیجانی نسبت به همسر در زنان متأهل. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت. ۸ (۱)، ۱-۱۴.

<http://dx.doi.org/10.32598/shenakht.8.1.1>

زارعی، سلمان. (۱۳۹۸). نقش واسطه ای خودتمایز یافتگی در رابطه بین تاب آوری با دزدگی زناشویی در زنان متأهل. روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۶ (۲)، ۶۲-۷۳.

<https://sid.ir/paper/۲۶۳۳۸۲/fa>

صدری دمیچی، اسماعیل؛ فتحی، داود؛ و هاشمی مهر، منیژه (۱۳۹۸). ارائه مدل سبک‌های دل‌بستگی و پیوستگی و انطباق خانواده با دزدگی زناشویی والدین دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری با میانجی‌گری تمایز یافتگی زوجین. ناتوانی‌های یادگیری. ۹ (۲)، ۵۸-۸۰.

<https://doi.org/10.22098/jld.2020.856>

فاطمی، سیده مریم؛ دیاریان، محمد مسعود؛ و موسوی، سید اسماعیل (۱۴۰۱). واکاوی شاخص‌های پیش‌بینی کننده دزدگی زناشویی بر اساس تجارب زیسته زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره و ارائه الگوی مطلوب. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی. ۳ (۳)، ۱۷۵-۱۵۴.

<https://doi.org/10.22034/aftj.2022.317087.1286>

فتوحی، سکینه، میکاییلی، نیلوفر، عطادخت، اکبر، و حاجلو، نادر. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر فراهیجان بر سازگاری و دزدگی زناشویی در همسران دارای تعارض. فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۲ (۳۹)، ۴۵-۶۴.

<https://sid.ir/paper/262274/fa>

قاسمی سیمین، اعتمادی عذرا، احمدی سید احمد. (۱۳۹۴). رابطه تعاملات منفی بین زوجین و خانواده همسر با صمیمیت زوجین و تعارضات زناشویی در زنان. آسیب‌شناسی خانواده. ۱ (۱): ۱-۱۳.

<http://fpcej.ir/article-۱۰۲-۱-fa.html>

مرادی، محبوبه؛ کرمی نیا، رضا؛ حاتمی، حمیدرضا و ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۷). بررسی برازش الگوی مفهومی مبتنی بر پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس عوامل اجتماعی اقتصادی و ویژگی‌های شخصیتی با میانجی‌گری سبک زندگی در زنان شهر تهران. فصلنامه مطالعات فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۳ (۴۳)، ۷-۳۱.

<https://civilica.com/doc/1396015>

میری ندا، زریخش بحری محمدرضا، قربان شیرودی شهره. (۱۴۰۳). ارائه الگوی اعتماد در زوجین آسیب دیده از خیانت براساس طرحواره‌های هیجانی با میانجی‌گری الگوهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی. مجله علوم روانشناختی ۲۳ (۱۴۴): ۱۹۴-۱۷۳.

[Doi:10.52547/JPS.23.144.3007](https://doi.org/10.52547/JPS.23.144.3007)

ناظران، زهرا، حقایق، سید عباس، رئیس، زهره و دهقانی، اکرم. (۱۴۰۳). الگوی ساختاری دزدگی زناشویی و کلیشه‌های جنسیتی با واسطه‌گری بخشش زناشویی. دست‌آوردهای روان‌شناختی، ۳۱ (۱)، ۴۱۱-۴۳۲.

[Doi:10.22055/psy.2023.43302.2988](https://doi.org/10.22055/psy.2023.43302.2988)

نظام الملکی، میترا، نصری، مریم، بحرینیان، سید عبدالمجید، شهابی زاده، فاطمه، و فرهمند، سحر (۱۴۰۲). رابطه عملکرد جنسی و احساس تنهایی با نقش میانجی دزدگی زناشویی. خانواده درمانی کاربردی. ۴ (۴)، ۳۹۹-۴۱۲.

<https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.4.23>

هادیان، صبا؛ امینی، داریوش (۱۳۹۸). پیش‌بینی دزدگی زناشویی بر اساس هوش عاطفی، مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی زوجین متأهل دانشگاه آزاد همدان. پژوهش‌نامه زنان. ۱۰ (۲۷)، ۱۷۹-۲۱۱.

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

References

- Addis J, Bernard ME. Marital adjustment and irrational beliefs. (2002). *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. 20:3-13. <https://doi.org/10.1023/A:1015199803099>
- Afroz G A, Sotoudeh R. (2024). Designing and Evaluating the Impact of Family-Based Psychological Intervention on Strengthening the Marriage Appeals in Parents and Their Daughter's Spiritual Vitality, Educational Performance, and Attitude Toward Marriage.; 14:43-43 [In Persian]. <http://jdisabilstud.org/article-1-2930-fa.html>

- Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2), 683-688. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.68833>
- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627-638. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.627>
- Bahmani, N., Etemadi, O., Ahmadi, S.A., Fatehizade, M., (2018). The Factors Affecting the Marriage Disaffection among Iranian Couples in Iran: A Qualitative Study. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 15(4), 467-473. [In Persian] <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17352029.1396.15.4.1.0.5>
- Capri B. The Turkish Adaptation of the Burnout Measure-Short Version (BMS) and Couple Burnout Measure-Short Version (CBMS) and the Relationship between Career and Couple Burnout Based on Psychoanalytic-Existential Perspective. (2013). *Educational Sciences: Theory and Practice*. 13(3):1408-17. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1017669>
- Dacey, L. (2019). Work-family conflict, job burnout, and couple burnout in high-stress occupations, Doctoral dissertation, Walden University.
- Dumessa, L., Oliveros, A. D., & Coleman, A. (2020). Attributions of conflict: impact on the relation between parental physical maltreatment and emotion regulation difficulties. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(1), 57-72. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10926771.2018.1544183>
- Falahati, F. and M. Mohammadi (2020). Prediction of marital burnout based on automatic negative thoughts and alexithymia among couples. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 8(2), 2211-2219. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2020.43917.1522>
- Fatemi, S. M., M. M. Dayarian and S. E. Mosavi (2022). Determining Predictive Indicators of Marital Boredom Based on Lived Experiences of Couples Referred to Counseling Centers and Convenient Pattern: A Qualitative Research. *Applied Family Therapy Journal*, 3(3), 154-175. [In Persian]. <https://doi.org/10.22034/aftj.2022.317087.1286>
- Fotohi S, Mikaeili N, Atadokht A, Hajlo N. Comparing the effectiveness of meta-emotion based couple therapy with narrative couple therapy on adjustment and couple burnout in conflicting couples. (2018) *Counseling Culture and Psycotherapy*. 22;9(34):77-101. [In Persian]. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.27362.1672>
- Ghasemi S, Etemadi O, Ahmadi S A. The Relationship between Negative Interactions of Couple and Family in Law with Intimacy and Marital Conflict in Women. (2015). *Family Pathology, Counseling & Enrichment Journal*. 1 (1):1-13. [In Persian]. <http://fpcej.ir/article-1-102-fa.html>
- Hadian, S. and D. Amini (2019). Prediction of marital disturbance based on emotional intelligence, communication skills and marital conflicts of married students of Hamedan Azad University. *Women Studies*, 10(27), 179-211. [In Persian]. https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_4033.html?lang=fa
- Jackson B, Grove JR, Beauchamp MR. Relational efficacy beliefs and relationship quality within coach-athlete dyads. (2010) *Journal of Social and Personal Relationships*. 27(8):1035-50. <https://doi.org/10.1177/0265407510378123>
- Johnson SM, Greenberg LS. Emotionally focused couples therapy: An outcome study. (1985). *Journal of Marital and Family Therapy*. 11(3):313-7. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00624.x>
- 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>
- Kayser, K. (1996). The Marital Disaffection Scale: An inventory for assessing emotional estrangement in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 24(1), 83-88. <https://doi.org/10.1080/01926189508251019>
- Kebritchi, A., & Mohammadkhani, S. (2016). The role of marital burnout and early maladaptive schemas in marital satisfaction between young couples. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(12), 239-246.
- Kerr ME, Bowen M. Family Evaluation. An Approach Based on Bowen Theory. New York (Norton) 1988.
- Kizildag, S. and I. Yildirim (2017). Developing the Spouse Emotional Jealousy Scale. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 17(1), 175-190. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.E2441>
- Lerner H. The dance of anger. Constituent and concomitant biological, psychological, and social

- processes 2009 Dec 21 (pp. 9-24). New York, NY: Springer New York.
- Lu, B., Sun, J., Sun, F., Yang, J., & Chen, B. B. (2024). The Association Between Marital Satisfaction and Parental Burnout: A Moderated Mediation Model of Parents' and Grandparents' Coparenting. *Journal of Child and Family Studies*, 33(4), 1172-1183. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02804-3>
- Makhanova A, McNulty JK, Eckel LA, Nikonova L, Maner JK. Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. (2018). *Hormones and behavior*. 105:22-7. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.07.007>
- Masters WH, Boston VE, Little B. Human sexual inadequacy. *Psychoanalytic Quarterly*. 1973;42:139-45.
- Meng, X., & Yang, D. (2024). Marital status differences in the association of work motivation with burnout: a network perspective. *Current Psychology*, 43(1), 531-540. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04124-5>
- Miri N, zarbakhsh bahri M. (2025). Presenting the model of trust in couples affected by betrayal based on emotional schemas with the mediation of communication patterns and emotional expression. *Journal of Psychological Science*. 23(144), 173-194. [In Persian]. [Doi:10.52547/JPS.23.144.3007](https://doi.org/10.52547/JPS.23.144.3007)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). A behavioral systems approach to romantic love relationships: Attachment, caregiving, and sex. In R. J. Sternberg & K. Sternberg (Eds.), *The new psychology of love* (2nd ed., pp. 259-279). Cambridge University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2019-04062-013>
- Moradi, M., Kariminia, R., Hatami, H., & Abolmaali, A. H. K. (2018). An Investigation into the Fitness of a Conceptual Model Based on the Prediction of Marital Satisfaction Based on Socioeconomic Factors and Personality Traits with the Mediation of Lifestyle among the Women in Tehran. *Women and Families Cultural-Educational Journal*. 13(43), 7-31. [In Persian]. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26454955.1397.13.43.1.2>
- Nazeran, Z., Haghayegh, S.A., Raeisi, Z., & Dehghani, A. (2024). Structural Modeling of Marital Boredom and Gender Stereotypes through the Mediation of Marital Forgiveness. 31(1), 411-432. [In Persian]. [Doi:10.22055/psy.2023.43302.2988](https://doi.org/10.22055/psy.2023.43302.2988)
- Nezamolmolki, M., Nasri, M., Bahrainian, S. A., Shahbazizadeh, F., & Farahmandpour, S. (2023). The relationship between sexual performance and feelings of loneliness with the mediating role of marital boredom. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 4(4), 399-412. [In Persian]. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.4.23>
- Pines, A. (2013). Couple burnout: Causes and cures, Routledge, 1st ed., pp. 236-257. Routledge Press. <https://doi.org/10.4324/9781315022291>
- Pines, A. M. (2002). Teacher burnout: A psychodynamic existential perspective. *Teachers and Teaching*, 8(2), 121-140. <https://doi.org/10.1080/13540600220127331>
- Pines, A. M. and R. Nunes (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 40(2), 50-64. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
- Rasti, M. S., Amirshahi, M., & Ghaznavi, S. The mediating role of marital boredom in the relationship between emotional divorce with self-differentiation and communication patterns of couples. *Social Determinants of Health*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.22037/sdh.v10i1.44559>
- Sadri Damirchi, A., D. Fathi and M. Hashemi Mehr (2020). Investigating the role of mediation of differentiation in attachment styles and affiliation-family adaptation with marital disturbance of parents with special learning disorders. *Journal of Learning Disabilities*, 9(2): 58-80. [In Persian]. <https://doi.org/10.22098/jld.2020.856>
- Smith L, Heaven PC, Ciarrochi J. Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. (2008) *Personality and Individual differences*. 44(6):1314-25. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.024>
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C.R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Hand book of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305) Elmsford, Ny: Pergamum.
- Tajalli, G. and S. Sabaghi Renani (2021). Predicting triangulation based on the dimensions of family adaptability, coherence, personality characteristics of oneself and spouse, along with emotional experiences of the spouse among married women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8(1), 1-14. [In Persian]. <http://dx.doi.org/10.32598/shenakht.8.1.1>
- Topkaya, N., Şahin, E., Terzioğulları Yılmaz, C., & Aşantugrul, N. (2024). Predictors of Couple

- Burnout among Turkish Married Individuals. *Behavioral Sciences*, 14(7), 561. <https://doi.org/10.3390/bs14070561>
- Wiebe SA, Johnson SM. A review of the research in emotionally focused therapy for couples. (2016). *Family Process*. 55(3):390-407. <https://doi.org/10.1111/famp.12229>
- Worthington, E. L. (2019). An update of the REACH Forgiveness model: Psychoeducation in groups, do-it-yourself formats, couple enrichment, religious congregations, and as an adjunct to psychotherapy. *Handbook of forgiveness*, Routledge; 277-287.
- Załoski, M., & Makara-Studzńska, M. (2024). Having children and being married are predictors of burnout and obesity among working men: effects of latent profile analysis. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 61. <https://doi.org/10.1177/00469580241229642>
- Zarei, S. (2019). The mediating role of self-differentiation in the relationship between resiliency and marital burnout in married women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 6(2), 62-73. [In Persian]. <https://sid.ir/paper/263382/en>

