




The Effect of Islamic Spiritual Empathic Dialogue Training on Reducing Components of Marital Disenchantment (Physical, Emotional, and Psychological Burnout) in Spouses Referring to the Family Court Counseling Center

Najmeh Hamid¹ , Noshin Malayeri² 
Abdolkasem Neisy³ 

1. Ph.D. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (Corresponding Author).

n.hamid@scu.ac.ir

2. MSc student of Counselling, Department of Psychology, Faculty of Education and psychology, Olum Tahghighat University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

n.malayer@gmail.com

3. Ph.D. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Kazem.neissi@scu.ac.ir

Received: 2025/12/20; Accepted 2026/02/17

Extended Abstract

Introduction and Objectives: Marital disenchantment arises from a combination of unrealistic expectations, irrational beliefs, and the ups and downs of married life. It is a state of physical, emotional, and psychological exhaustion that results from a significant discrepancy between one's expectations and the realities of marital life. Marital disenchantment refers to the gradual decline of emotional attachment to one's spouse and is



accompanied by feelings of alienation, lack of interest, and indifference between partners, as well as the replacement of positive emotions with negative ones. In a disenchanted marriage, one or both spouses experience a sense of disconnection from their partner and a reduction in mutual interest and communication, along with considerable concern about the progressive deterioration of the relationship and movement toward separation and divorce.

Symptoms of disenchantment include a general lack of enthusiasm, dissatisfaction, emotional exhaustion, emotional numbness, and reduced interest. Disenchanted individuals may feel that, despite making considerable efforts, they rarely achieve the outcomes they desire. They may become angry more quickly than usual and feel that they have lost their capacity for enjoyment and sense of humor.

Islamic empathic dialogue is a method that teaches spouses how to first establish a healthy and constructive relationship with themselves and then with their spouse. Through this approach, spouses are trained in skills that help them reduce conflicts and resolve their problems without quarrelling or shouting. Within the framework of Islamic spiritual empathic dialogue, spouses, by acknowledging divine supervision and the spiritual value of their relationship, learn to regulate their anger and emotions and communicate with each other on the basis of logic and rationality. In this communication style, individuals acquire the skills of forgiveness and forbearance and respond to each other with understanding and empathy. Undesirable patterns of behavior are addressed and corrected through learning new relational behaviors. This approach serves as a tool for self-knowledge and for learning how to communicate effectively with others.

The present study aimed to examine the effect of Islamic spiritual empathic dialogue training on reducing marital disenchantment and its dimensions among spouses referring to the Family Court Counseling Center in Khorramabad.

Method: This study employed an experimental design with a pretest–posttest and a control group. The statistical population consisted of 87 spouses from the city of Khorramabad who had referred to the Family Court Counseling Center. The Marital Disenchantment Questionnaire was administered to all spouses who visited the center during the specified period. Spouses whose marital disenchantment scores were one standard deviation above the mean were selected, yielding approximately 59 spouses. From this group, 30 spouses were randomly chosen as the study sample. Ultimately, the sample was randomly assigned into two groups: an experimental group (15 spouses) and a control

group (15 spouses).

The data collection instrument was Pines' Marital Disenchantment Questionnaire (CBM). After administering the pretest, the experimental intervention (Islamic spiritual empathic dialogue training) was implemented for the experimental group over nine sessions, while the control group received no intervention. Following completion of the training program, the posttest was administered, and a follow-up assessment was conducted one month later.

Results: The findings indicated a significant difference between the experimental and control groups ($p < 0.001$). In other words, Islamic spiritual empathic dialogue training led to a statistically significant reduction in marital disenchantment and its components in the experimental group compared to both the pretest scores and the control group. These effects remained significant at the follow-up stage. Based on the obtained results, all four research hypotheses regarding the effectiveness of Islamic spiritual empathic dialogue training in reducing marital disenchantment and its dimensions among spouses referring to the Family Court Counseling Center in Khorramabad were confirmed.

Discussion and Conclusion: The findings demonstrate that Islamic spiritual empathic dialogue training is effective and satisfactory in reducing marital disenchantment and its dimensions. The results of the MANCOVA analysis supported the main research hypothesis. Furthermore, the findings are consistent with previous studies in this field.

To explain these findings, it can be argued that conflict is inevitable when spouses in a close relationship attempt to satisfy their needs. Clear and constructive dialogue is essential for resolving such conflicts. Although poor communication may be a consequence of marital conflict, the absence of effective information exchange can itself delay the resolution of interpersonal tensions. In many cases, poor communication and marital dissatisfaction reinforce one another.

Previous research suggests that training in effective communication skills can help spouses establish a healthy, reciprocal, and functional relationship that promotes personal and relational growth, while preventing the development or persistence of destructive negative emotions in marital life. Such training also assists spouses in conflict resolution, avoiding dysfunctional relationship patterns, reducing hopelessness, anger, feelings of worthlessness, depression, and frustration, and enhancing empathy and mutual understanding of each other's needs and desires. Ultimately, these skills increase commitment to maintaining the marital relationship and reduce tension and disappointment.

The findings also indicated that the Islamic spiritual empathic dialogue approach was effective and satisfactory in reducing physical burnout among spouses. In explaining this result, Satir viewed communication as an overarching umbrella encompassing all human interactions and influencing them profoundly. According to her, individuals are shaped within an extensive network of communications from birth onward. Satir maintained that in dysfunctional families, members often speak in the first-person plural (“we”), send vague and indirect messages, and respond in stereotypical ways. Family therapists emphasize that individuals should adopt “I” positions when expressing their feelings. “I-statements” involve personal and responsible expression of emotions and encourage others to share their perspectives. Such communication fosters congruence and alignment, allowing for authentic and genuine expression of feelings, needs, and desires within an appropriate context. Consequently, self-esteem and self-worth are enhanced, communication improves, and stereotypical behaviors decrease.

Acknowledgments: The authors sincerely thank the participating spouses, the Family Court Counseling Center of Khorramabad, and all individuals who contributed to this research.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Keywords: Empathic Dialogue Training, Islamic Spiritual Approach, Marital Disenchantment, Spouses.

Cite this article: Hamid, Najmeh, Malayery, Noshin, and Neisy, Abdolkasem (2026), The Effect of Islamic Spiritual Empathic Dialogue Training on Reducing Components of Marital Disenchantment (Physical, Emotional, and Psychological Burnout) in Spouses Referring to the Family Court Counseling Center, *Journal of Studies in Islam and Psychology*, 2(3), 31-61.

تأثیر آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش مؤلفه‌های دل‌آزردگی زناشویی (فرسودگی جسمانی، عاطفی و روانی) در زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دادگاه خانواده

نجمه حمید^۱ ، نوشین ملایری^۲
عبدالکاسم نیسی^۳

۱. استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول).

n.hamid@scu.ac.ir

۲. کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علوم و تحقیقات اهواز، اهواز، ایران.

m.malayer@gmail.com

۳. استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

kazem.neisy@scu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۸

چکیده گسترده

مقدمه و اهداف: دل‌آزردگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرواقع‌گرایانه و تفکرات غیرمنطقی و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند. دل‌آزردگی یک حالت تجربه‌شده خستگی



جسمی، عاطفی و روانی است که در نتیجه اختلاف زیاد بین انتظارات و واقعیت ناشی می‌شود. دل‌آزردگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است. در یک ازدواج دل‌آزرده، یکی یا هر دو زوج ضمن تجربه احساس گسستگی از همسر و کاهش علائق و ارتباطات متقابل، نگرانی‌های قابل‌توجهی در مورد تخریب فزاینده رابطه و پیشروی به سمت جدایی و طلاق دارند. علائم دل‌آزردگی شامل کمبود عمومی اشتیاق، عدم رضایت، فرسودگی عاطفی، بی‌احساسی و کمبود علاقه است. افراد دلزده ممکن است احساس کنند با وجود تلاش فراوان به ندرت به نتیجه دلخواهشان می‌رسند. آنها ممکن است نسبت به حالت عادی زودتر خشمگین شوند و احساس کنند که توانایی خوشگذرانی و حس شوخ‌طبعی خودشان را از دست داده‌اند. گفتگوی همدلانه اسلامی روشی است که به زوجین می‌آموزد چگونه ارتباط سالم و سازنده‌ای با خود داشته باشند. در این روش مهارت‌هایی به زوجین آموزش داده می‌شود تا تعارضات خود را کاهش دهند و بدون مشاجره و داد زدن بتوانند مشکلات خود را حل کنند. در رویکرد گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی، زوجین با در نظر گرفتن نظارت الهی و ارزش معنوی ارتباط با یکدیگر، خشم و هیجان خود را کنترل کرده، و مبتنی بر منطق و عقلانیت با هم ارتباط برقرار می‌کنند. در این شیوه ارتباط افراد مهارت بخشش و گذشت را فرا گرفته، و با درک و همدلی به هم پاسخ می‌دهند. مواجهه و تصحیح شکل‌های نامطلوب رفتار از راه فراگیری رفتارهای جدید است. این شیوه وسیله‌ای برای خودشناسی و چگونگی آموزش ارتباط با دیگران است. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش گفتگوی همدلانه اسلامی بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی و ابعاد آن در زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دادگاه خانواده شهر خرم‌آباد بوده است.

روش: پژوهش حاضر یک طرح آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل ۸۷ زوج شهر خرم‌آباد بود که به مرکز مشاوره دادگاه شهر خرم‌آباد مراجعه کرده بودند. پرسشنامه دل‌آزردگی زناشویی در اختیار تمام زوجین مراجعه‌کننده به این مرکز در مدت یادشده قرار گرفت و زوجینی انتخاب شدند که نمره دل‌آزردگی زناشویی آنها یک نمره بالاتر از میانگین و تعداد آنها در حدود ۵۹ زوج بود. از میان آنها به صورت تصادفی تعداد ۳۰ زوج به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. در نهایت افراد نمونه به روش تصادفی ساده

نوع مقاله: پژوهشی

در دو گروه آزمایش (۱۵زوج) و کنترل (۱۵زوج) گمارده شدند. ابزار به کاررفته در این پژوهش، پرسشنامه دل‌آزردگی زناشویی پاینز (CBM) بود. پس از اجرای پیش‌آزمون، مداخله آزمایشی (آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی) برای گروه آزمایش در نُه جلسه به اجرا درآمد، اما گروه کنترل، مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام برنامه آموزشی، پس‌آزمون و یک ماه بعد هم پیگیری اجرا شد.

نتایج و یافته‌ها: نتایج حاصل نشان داد که میان گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.001$)؛ یعنی آموزش گفتگوی همدلانه سبب کاهش معنادار دل‌آزردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن در گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون و گروه کنترل شده است. این نتایج به‌طور معناداری در دوره پیگیری تداوم داشته است. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، می‌توان ادعا کرد که هر چهار فرضیه مبنی بر اثربخشی آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی در کاهش دل‌آزردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن در میان زوجین هر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دادگاه خانواده شهرستان خرم‌آباد تأیید می‌شوند.

بحث و نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان داد آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی و ابعاد آن مؤثر و رضایت‌بخش است. با توجه به نتایج تحلیل مانکوا، فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود. نتیجه تحقیق حاضر با نتیجه تحقیقات پیشین در این زمینه همخوان بوده است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که هرگاه زن و شوهر در یک رابطه نزدیک می‌خواهند نیازهایشان را ارضا کنند، تعارض اجتناب‌ناپذیر است. آنها استدلال می‌کنند که گفتگوی روشن لازمه حل تعارض است، هرچند ممکن است گفتگوی ضعیف یکی از نتایج تعارض زناشویی باشد. فقدان مبادله اطلاعات ممکن است خودش حل اختلافات و تنش‌های بین فردی را به تأخیر اندازد و احتمال دارد که ارتباط ضعیف و نارضایتی زناشویی همدیگر را تقویت کنند. از تحقیقات انجام‌شده می‌توان به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به زوجین در برقراری یک رابطه‌ی حسنه، دوسویه و کارآمد که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد کمک کند و از ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول جریان رابطه‌ی زناشویی بکاهد؛ همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که به شکست می‌انجامد، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی‌ارزش بودن افسردگی و

نوع مقاله: پژوهشی

ناکامی و نیز افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه زناشویی و درنهایت کاهش تنش‌ها و سرخوردگی‌ها کمک می‌کند؛ همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد رویکرد گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش فرسودگی جسمانی زوجین مؤثر و رضایت‌بخش است. در تبیین نتایج به دست آمده درباره این فرضیه می‌توان گفت که به عقیده استیر، ارتباط چتر بزرگی است که تمام آنچه را بین آدمیان می‌گذرد در برمی‌گیرد و بر آن اثر می‌گذارد. به اعتقاد او از تولد تا پنج‌سالگی بیش از یک میلیارد ارتباط برقرار می‌شود که فرد در محاصره این ارتباطات شکل می‌گیرد. از نظر استیر در خانواده‌های ناکارآمد و مختل، اعضا اغلب به صورت اول شخص جمع گفتگو می‌کنند؛ یعنی «ما» و پیام‌های نامشخص و فاقد صراحت ارسال کرده، و تمایل دارند به صورت کلمه‌ای به دیگران پاسخ دهند. خانواده‌درمانگران اصرار می‌ورزند که اعضای خانواده هنگام ابراز احساساتشان، مواضع «من» اتخاذ کنند. عبارت «من» شامل ابراز احساسات به صورت شخصی و مسئولانه است و دیگران را به ابراز عقایدشان ترغیب می‌کند. این گونه ارتباط موجب بهبود هم‌تراز خواهی یا ارتباط همخوان می‌شود که از طریق آن ابراز صریح، اصیل و واقعی احساسات و امیال و آرزوها در بافت مناسبی صورت می‌گیرد. وقتی هم‌تراز خواهی و همخوانی اتفاق می‌افتد، موجب افزایش ارتباط، فقدان رفتار قالبی، بهبود عزت‌نفس و خود ارزشمندی می‌شود.

تقدیر و تشکر: نویسندگان مقاله از زوجین شرکت کننده در این پژوهش و مرکز مشاوره دادگاه خانواده شهر خرم‌آباد و همه دست‌اندرکارانی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، صمیمانه قدردانی می‌کنند.

تعارض منافع: هیچ‌گونه تعارض منافی میان نویسندگان مقاله وجود ندارد.

واژگان کلیدی: آموزش گفتگوی همدلانه، معنوی اسلامی، دل‌آزردگی زناشویی، زوجین

استناد: حمید، نجمه، ملایری، نوشین، و نیسی، عبدالکاسم (۱۴۰۵). تأثیر آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش مؤلفه‌های دل‌آزردگی زناشویی (فرسودگی جسمانی، عاطفی و روانی) در زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دادگاه خانواده. مجله اسلام و روان‌شناسی خانواده ۲(۳)، ۳۱-۶۱.

مقدمه

بسیاری از زوجین، زندگی مشترک خود را با عشق آغاز می‌کنند و در این زمان هرگز به این موضوع نمی‌اندیشند که روزی ممکن است شعله عشق آنها به سردی و خاموشی گراید. به عقیده شوستر^۱ (۲۰۱۲)، زوج‌هایی که به‌تازگی ازدواج کرده‌اند کمتر به این فکر می‌کنند که شاید زمانی عشق افسانه‌ای آنان کم‌رنگ شود و این درست زمانی می‌باشد که دل‌آزردگی آغاز شده است (اسپرچر و متس، ۲۰۰۲). از دیدگاه پاینز^۲ (۲۰۰۰) دل‌آزردگی یک حالت تجربه‌شده خستگی جسمی، عاطفی و روانی است که در نتیجه اختلاف زیاد بین انتظارات و واقعیت ناشی می‌شود. دل‌آزردگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرواقع‌گرایانه و تفکرات غیرمنطقی و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند. برخلاف عقیده اغلب رویکردهای بالینی که در زوج‌درمانی استفاده می‌شود، دل‌آزردگی زوج‌ها به علت وجود اشکال در یک یا هر دو نفر نیست، بلکه دل‌آزردگی از عشق، اغلب یک روند تدریجی است و به ندرت به‌طور ناگهانی بروز می‌کند؛ در واقع صمیمیت و عشق به‌تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن خستگی عمومی عارض می‌شود که در شدیدترین نوع آن دل‌آزردگی یا فروپاشی رابطه زناشویی خوشایند است (بیرنباوم و بالا، ۲۰۲۱^۴).

به اعتقاد کایرز^۵ (۱۹۹۶)؛ به نقل از گابریل، بیچ و بودمن، ۲۰۱۰^۶ و عدل، پیرانی و عباسی، ۲۰۲۴^۷) اغلب طلاق‌ها ممکن است ریشه در دل‌آزردگی زوجین داشته باشد. ایشان دل‌آزردگی زناشویی را کاهش تدریجی دل‌بستگی عاطفی به همسر تعریف کرد که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به‌جای عواطف مثبت همراه است. در یک ازدواج دل‌آزده، یکی یا هر دو زوج ضمن تجربه احساس گسستگی از همسر و کاهش علائق و ارتباطات متقابل، نگرانی‌های قابل توجهی در مورد تخریب فزاینده رابطه و پیشروی به سمت جدایی و طلاق دارند؛ همچنین کایرز

-
1. Schuster
 2. Sprecher, S. & Metts
 3. Pinez
 4. Birnbaum, & Bala
 5. Kayzer
 6. Gabriel, Beach & Bodenmann
 7. Adl, Pirani & Abbasi

معتقد است با وجود اینکه اغلب ازدواج‌ها به نوعی دل‌آزردگی را تجربه می‌کنند، اما بسیاری از این ازدواج‌ها با کیفیت پایین ادامه یافته و زندگی متأهلی بی‌ثبات و ناخوشایندی را تشکیل می‌دهند که متمایل به فروپاشی است و بر لبه نابودی قرار گرفته‌اند (ستیر، ویرجینیا، ۱۹۹۰). اگرچه این ازدواج‌ها ممکن است لزوماً به طلاق نینجامد، ولی مسلماً با فراوانی افکار و تصورات درباره جدایی همراه خواهد بود (اعتمادی، عریانفر و حسینیان، ۲۰۲۲).

براساس نظر نالت^۲ (۲۰۰۵) علائم دل‌آزردگی شامل کمبود عمومی اشتیاق، عدم رضایت، فرسودگی عاطفی، بی‌احساسی و کمبود علاقه است. افراد دل‌آزرده ممکن است احساس کنند با وجود تلاش فراوان به ندرت به نتیجه دلخواهشان می‌رسند. آنها ممکن است نسبت به حالت عادی زودتر خشمگین شوند و احساس کنند که توانایی خوشگذرانی و حس شوخ‌طبعی خودشان را از دست داده‌اند (بیرنایم و بالا، ۲۰۲۱).

چنان‌که پیش‌تر بیان شد از جمله رویکردهای درمانی موفق برای حل دل‌آزردگی زناشویی بین زوجین، رویکرد گفتگو است. این رویکرد ریشه در دیدگاه پیام‌رسانی^۳ دارد. شالوده نظری دیدگاه پیام‌رسانی در سال ۱۹۶۸ از سوی افرادی چون ویکلند، واتزلاویک و بیوین^۴ پایه‌گذاری شد (باخنیچ و میکایل، ۲۰۲۲). بنابر دیدگاه نظریه‌پردازان پیام‌رسانی، کوشش برای تعیین علت و معلولی در مشاجرات و تعارضات زن و شوهر کاری بیهوده و درحقیقت نادرست است. زن علت رفتار شوهر و شوهر علت رفتار زن نیست، بلکه هر دو در یک نظام منتشر و انعکاسی گرفتار شده‌اند و یک واکنش زنجیره‌ای وجود دارد که به خود پس‌خوراند می‌دهد. نظریه‌پردازان پیام‌رسانی استدلال می‌کنند که تعامل حلقوی مزبور به این سبب استقرار می‌یابد که هر دو شرکت‌کننده بر تأکیدها یا نقطه‌گذاری‌های^۵ خود صحه می‌گذارند یا آنها را تحمیل می‌کنند؛ در این موقعیت، هر کس به دلخواه معتقد است حرف‌هایش برگرفته از گفته‌هایی است که دیگری بر زبان می‌آورد. به یک معنا این دست تأکیدها و نقطه‌گذاری‌های زنجیره‌ای بین زوجین به

1. Arianfar, Etemadi & Hosseinian
 2. Naalt
 3. communication
 4. Weakland, Watzlawick & Beavin
 5. Yakhnich, & Michael
 6. punctuation

گفتگوی کودکانی شباهت دارد که باهم جروب‌بحث می‌کنند: «تو شروع کردی!»، «من تنها پاسخ کاری را که کردی دادم»، «نه تو اول شروع کردی!» و

در واقع اغلب روانشناسان خانواده معتقدند که جستجوی نقطه آغاز در تعارض زوجین بی‌معناست؛ زیرا این وضعیت، یک گفتگوی پیچیده، تکرارشونده و معیوب است، نه یک موقعیت ساده خطی و علت و معلولی که نقطه آغاز و پایان روشنی داشته باشد (گلدنبرگ و گلدنبرگ،^۱ ۲۰۰۰). در رویکرد گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی نیز به‌عنوان یکی از رویکردهای دیدگاه پیام‌رسانی، اعتقاد بر این است که کل رفتار نوعی تبادل پیام است، درست همان‌طور که آدمی نمی‌تواند رفتار نکند قادر نخواهد بود تبادل پیام و گفت‌وگوشنود نداشته باشد. زنی از این موضوع شکایت می‌کند که همسرش «از حرف زدن با او خودداری می‌کند» و در مقابل، تمام شب به تلویزیون خیره می‌شود، فقط به ناتوانی همسرش در گفتگو با وی (سطح کلامی) اشاره می‌کند. در سطح غیرکلامی گفتگو، این زن یک پیام بلند و روشن دریافت می‌کند دال بر اینکه همسرش او را طرد می‌کند، خودش را کنار می‌کشد، از دستش عصبانی و ملول است، می‌خواهد از او فاصله بگیرد و ... پس گفتگو و تبادل پیام، افزون بر محتوای چیزی که بیان شده، می‌تواند در سطوح مختلف (ژست‌های بیانی، زبان بدن، آهنگ صدا، وضعیت بدن، شدت) ظاهر شود (نیکولتز و شوارتز، ۲۰۰۶). پانکرت^۲ و همکاران (۲۰۰۹) معتقدند که مداخله‌های شناختی رفتاری همراه با رویکردهای مذهبی و معنوی در کاهش اضطراب و استرس خانوادگی زوجین و تعارضات آنها مؤثر بوده است. گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی روشی است که به زوجین یاد می‌دهد چگونه ارتباط سالم و سازنده‌ای با خود داشته باشند. در این روش مهارت‌هایی به زوجین آموزش داده می‌شود تا تعارضات خود را کاهش دهند و بدون مشاجره و داد زدن بتوانند مشکلات خود را حل کنند. در رویکرد گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی، زوجین با در نظر گرفتن نظارت الهی و ارزش معنوی ارتباط با یکدیگر، خشم و هیجان خود را کنترل کرده، و مبتنی بر منطق و عقلانیت باهم ارتباط برقرار می‌کنند. در این شیوه ارتباط افراد مهارت بخشش و گذشت را فراگرفته، و با درک و همدلی به هم پاسخ می‌دهند. مواجهه و تصحیح شکل‌های نامطلوب رفتار از راه فراگیری رفتارهای جدید است. این شیوه وسیله‌ای برای خودشناسی و چگونگی آموزش ارتباط با دیگران است.

1. Goldenberg & Goldenberg

2. Bily

تحقیقات گوناگون نشان می‌دهند گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی زناشویی تأثیر دارد (بیلی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). در احادیث مختلف اسلامی و در قرآن کریم توجه خاصی به معاشرت و ارتباط حسنه میان زوجین شده است. قرآن مجید به مردان چنین دستور می‌دهد: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ؛ با زنان به (خوبی) معاشرت کنید» (نساء، ۱۹). مقصود از «معروف» پسندیده و نیکوست و هدف این است که در جامعه اسلامی، نیکی‌ها معروف و شناخته و بدی‌ها، منکر و ناشناخته باشد. تذکر یک نکته قرآنی به همه مردان را لازم می‌دانیم و آن این است که حسن معاشرت با زنان به قدری دامنه‌اش گسترده است که حتی اگر در دل نسبت به همسر خویش احساس کراهتی هم نکنند، نباید در رفتار آنها تأثیری بگذارد. قرآن در این باره می‌فرماید: «فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا؛ اگر همسرانتان مورد کراهت شما باشند، باید توجه داشته باشید که ممکن است چیزی را نپسندید و خدا در همان چیز، خیر فراوان قرار می‌دهد» (نساء، ۱۹). مبارزه با هوای نفس، خودخواهی، غرور و خودپسندی، نه تنها جلو بروز اختلاف را می‌گیرد، بلکه می‌تواند اختلافات موجود را هم به صلح و آشتی و تفاهم تبدیل کند. گاهی چنین است که هر یک از طرفین از دیگری انتقاداتی دارد و هیچ‌یک نیز حاضر به پذیرفتن انتقادات دیگری و برداشتن گامی در جهت تفاهم و توافق نیست. یزدان‌پناه (۱۳۸۹) در پژوهشی که بر روی زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر بوکان انجام داد به این نتیجه رسید که آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی می‌تواند تعارضات زناشویی را به‌طور معناداری کاهش دهد. در پژوهشی دیگر عبداللهی (۱۳۹۱) نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی و مشاوره راه‌حل‌محور بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی در بین زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی شهر کرمانشاه تأثیر مثبت و معناداری دارد و دل‌آزردگی زناشویی را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد؛ همچنین ایزدی (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش رویکرد راه‌حل‌محور به شیوه گروهی بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی کارمندان مرد شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی شهر اهواز پرداخت؛ نتایج نشان داد آموزش رویکرد راه‌حل‌محور دل‌آزردگی زناشویی را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد. گایدا و همکاران (۲۰۱۱) و بیرن بام و بال^۲ (۲۰۲۱) در پژوهشی

1. Bailey

2. Birnbaum & Bala

به اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی در بین دانشجویان متأهل مراجعه‌کننده به مشاوره دانشگاه پروداک پرداختند. نتایج نشان داد میانگین نمره پس‌آزمون دل‌آزردگی زناشویی زوجینی که در برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی شرکت کرده بودند نسبت به زوجینی که شرکت نکرده بودند به‌طور معناداری کاهش یافته بود (ابریوآفانسو^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

در رویکرد گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی با توجه به اهمیتی که تبادل پیام و نحوه تفسیر آن از طرف زوجین در زندگی آنها دارد، می‌کوشد مهارت‌های کارآمد، مثبت و مناسب جهت ایجاد یک گفتگوی سازنده همراه با احترام متقابل به زوجین آموزش دهد؛ از این‌رو در راستای تحقق بخشیدن به این مهم، پژوهش حاضر در پی آن است که «آیا آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی می‌تواند دل‌آزردگی زناشویی را در بین زوجین مراجعه‌کننده به مشاوره دادگاه خانواده کاهش دهد؟».

روش

پژوهش حاضر یک طرح آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل ۸۷ زوج شهر خرم‌آباد بود که به مرکز مشاوره دادگاه شهر خرم‌آباد مراجعه کرده بودند. پرسشنامه دل‌آزردگی زناشویی در اختیار تمام زوجین مراجعه‌کننده به این مرکز در مدت یادشده قرار گرفت و زوجینی انتخاب شدند که نمره دل‌آزردگی زناشویی آنها یک نمره بالاتر از میانگین بود و تعداد آنها در حدود ۵۹ زوج بود. از میان آنها به‌صورت تصادفی تعداد ۳۰ زوج به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. درنهایت افراد نمونه به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵زوج) و کنترل (۱۵زوج) گمارده شدند.

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه دل‌آزردگی زناشویی:^۲ ابزار اندازه‌گیری پژوهش حاضر، پرسشنامه دل‌آزردگی زناشویی بود. این پرسشنامه دارای ۲۱ ماده است که سه بُعد از دل‌آزردگی زناشویی را می‌سنجد؛ این سه بُعد

1. Abreu-Afonso

2. Couple Burnout Measure (CBM)

عبارت‌اند از: فرسودگی جسمانی (احساس خستگی، سستی و اختلالات خواب)، فرسودگی عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و فرسودگی روانی (احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی، خشم به همسر). ماده‌ها براساس مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای از همیشه (۷) تا هرگز (۱) تدوین شده است که نمرات بالا نشان‌دهنده دل‌آزردگی زناشویی بیشتر و نمرات پایین نشان‌دهنده روابط زناشویی بهنجار (عدم دل‌آزردگی) می‌باشد. بالاترین نمره ۱۴۷ و پایین‌ترین نمره هم ۲۱ است.

پاینز (۱۹۹۶) ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از روش بازآزمایی برای یک دوره یک‌ماهه ۰/۸۹، برای دوره دوم‌ماهه ۰/۷۶، برای دوره چهارماهه ۰/۶۶ و همچنین با استفاده از روش آلفای کرونباخ بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش کرده است. در پژوهش ایزدی (۱۳۹۰) نیز ضریب پایایی مقیاس کلی دل‌آزردگی زناشویی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۹۸ و ۰/۹۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی مقیاس کلی دل‌آزردگی زناشویی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و روش تنصیف به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۰ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش از رویکرد گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی استفاده شد. گفتگوی همدلانه اسلامی روشی است که به زوجین یاد می‌دهد چگونه ارتباط سالم و سازنده‌ای با خود داشته باشند. در این روش مهارت‌هایی به زوجین آموزش داده می‌شود تا تعارضات خود را کاهش دهند و بدون مشاجره و داد زدن بتوانند مشکلات خود را حل کنند. در رویکرد گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی، زوجین با در نظر گرفتن نظارت الهی و ارزش معنوی ارتباط با یکدیگر، خشم و هیجان خود را کنترل کرده، و مبتنی بر منطق و عقلانیت باهم ارتباط برقرار می‌کنند. در این شیوه ارتباط افراد مهارت بخشش و گذشت را فراگرفته، و با درک و همدلی به هم پاسخ می‌دهند. مواجهه و تصحیح شکل‌های نامطلوب رفتار از راه فراگیری رفتارهای جدید است. این شیوه وسیله‌ای برای خودشناسی و چگونگی آموزش ارتباط با دیگران است. گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی شامل جلساتی آموزشی می‌باشد که مبتنی بر الگوی ریچاردز و برگین (۲۰۰۴) با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام است. این مداخله شامل دعا و نمایش، مطالعه متون مقدس، بخشایش، مراقبه و تصویرسازی معنوی، عبادات و مناسک مذهبی،

نوشتن در مورد احساسات معنوی، توبه و استفاده از سیستم حمایتی معنوی شرکت‌کنندگان است. در آموزه‌های اسلامی توصیه‌های اعتقادی، اخلاقی، عاطفی و معنوی فراوانی برای ارتقای مناسبات زوج‌ها و حل اختلافات آنان به چشم می‌خورد (گانگا و کیوتی، ۲۰۱۳^۱؛ زونتز^۲ و همکاران، ۲۰۲۱) در این میان، آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی از روش‌های مؤثری است که مهم‌ترین ویژگی آن تأکید فراوانی است که دین مبین اسلام بر استحکام ازدواج دارد و اساس زندگی زناشویی را بر پایه محبت میان همسران و رمز سعادت زندگی زناشویی را در آرامش‌دهی زوج‌ها به یکدیگر می‌داند (اعراف، ۱۸۹؛ روم، ۲۱). برنامه مهارت‌های ارتباطی زوجین شامل مهارت‌های صحبت کردن، گوش دادن، حل تعارض و روابط بین‌فردی می‌باشد که به روابط رضایت‌بخش، حمایتگر و پایدار می‌انجامد. در این پژوهش تلاش شده است که از مهارت‌های ارتباطی استفاده شود که مبتنی بر آموزه‌های دینی است. این مهارت‌ها شامل رعایت حقوق متقابل (بقره، ۲۲۸)، صمیمیت زوجین (روم، ۲۱)، گرایش زوج‌ها به فضایل اخلاقی و یاد خدا و نرمی زبان و بیان (آل‌عمران، ۱۵۰) و پرهیز از بدگمانی (حجرات، ۱۲) است؛ همچنین در مورد تعاملات عاطفی نیز می‌توان به ارتقای روابط جنسی زوجین، تقویت انس و دلبستگی، حالات غیر کلامی عاطفی در چهره، چشم‌ها، آهنگ صحبت، تماس و وضعیت بدنی اشاره کرد. مفاد جلسات آموزشی با بهره‌گیری از قرآن کریم و احادیث ائمه و منابع علمی، اعم از کتاب‌ها و مقالات داخلی و خارجی درباره موضوع مورد پژوهش بوده است.

پس از اجرای پیش‌آزمون، مداخله آزمایشی (آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی) برای گروه آزمایش در نُه جلسه به اجرا درآمد، اما گروه کنترل، مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام برنامه آموزشی، پس‌آزمون و یک ماه بعد هم پیگیری اجرا شد. جلسات آموزشی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت‌های گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی با همسران

جلسات	محتوا
اول	معارفه مختصری شامل برقراری تفاهم، علت مراجعه یا ارجاع، ترسیم جنوگرام زوجین و شرح جلسات. آشنایی با روند کار و اهداف گروه جهت ایجاد ارتباط و اعتماد متقابل بین پژوهشگر و زوجین مورد پژوهش.
دوم	تکمیل بیش‌ازم‌های دل‌آزردگی زناشویی و آشنایی زوجین با حیطه‌های دل‌آزردگی زناشویی و شیوه غالب حل دل‌آزردگی. آشنایی با مفاهیم معنویت، روش‌های معنویت و اثرهای آن در زندگی زوجین و تفاهم میان آنها.
سوم	آشنایی با روش‌های خودمراقبتی معنوی و کنترل رفتاری، ایجاد هوشیاری نسبت به درک در محضر خدا بودن و نظارت الهی، ارتباط معنوی و درک گذشت و بخشش و کنترل خشم در روابط زوجی. تبیین ماهیت دل‌آزردگی زناشویی و تعارضات زناشویی، تعریف مقابله با دل‌آزردگی تعارض، تشریح شیوه‌های انکار، اجتناب، تسلیم، سلطه‌گری، آشتی به‌عنوان شیوه‌های برنده - بازنده.
چهارم	آشنایی با پایه‌های روابط سالم: نگرش سالم و ناسالم (چرخه آگاهی) و مهارت‌های حرف زدن شامل با خودگویی و حرف زدن از طرف خود، بحث در مورد پالایش دل، تواضع و فروتنی، کنترل حسد و شک و تردیدهای غیررواقع‌بینانه برای حصول به انسان معنوی.
پنجم	آموزش پنج مهارت‌های اصلی گوش دادن شامل توجه کردن، تصدیق کردن، دعوت کردن، خلاصه کردن و سؤال کردن از همسر. پرداختن به پیش‌فرض دوم انسان معنوی (احساسات خوشایند و ناخوشایند وابسته به پدیده‌ها و اشیا نیستند، بلکه وابسته به نگرش‌ها و احساسات درونی انسان هستند).
ششم	آشنایی با چهار سبک رایج ارتباطی زناشویی (گپ زدن - گوش دادن رسمی، حرف زدن سلطه‌گرانه - گوش دادن واکنشی، حرف زدن جستجوگرانه - گوش دادن اکتشافی و حرف زدن صریح - گوش دادن توجه‌آمیز)، نقشه ارتباط و مراحل ارتباط زناشویی. ایفای نقش رفتار همسر هنگام خشم در یک موقعیت دیگر به وی در حضور درمانگر جهت بی‌بردن به تأثیر رفتار خود بر همسر برای دستیابی به آگاهی و خودنظم‌بخشی، بحث در مورد رفتار، گفتار، روابط کلامی و غیرکلامی زن و شوهر و تأثیر آن در صمیمیت زوجین.
هفتم	معرفی و آموزش هشت گام فرایندهای حل تعارض و برنامه‌ریزی برای حل تعارضات زناشویی
هشتم	کاهش دل‌آزردگی زناشویی با گفتگوی مؤثر، گام‌های حل تعارض، تعریف مسئله، قرارداد بستن، تفهیم مسئله، مشخص کردن خواسته‌ها، انتخاب و ارزیابی راه‌حل.
نهم	مروری بر برنامه آموزش مهارت‌های گفتگو و دریافت نظرات زوجین، تکمیل پس‌آزمون‌های دل‌آزردگی زناشویی و سبک‌های حل تعارض دوباره توسط شرکت‌کنندگان زیر نظر یکی از همکاران (مطالعه دو سرکور).

یافته‌های پژوهش

در جدول ۲ شاخص‌های مربوط به آمار توصیفی برای نمونه مورد بررسی شامل میانگین و انحراف استاندارد برای متغیرهای این پژوهش آورده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

گروه کنترل			گروه آزمایش			شاخصه‌ای آماری	متغیرها
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری		
۹۷/۷۰	۹۳/۹۳	۹۵/۶۳	۶۰/۳۳	۵۷/۶۶	۹۵/۱۳	میانگین	دل‌آزردگی زناشویی کلی
۱۴/۸۸	۱۵/۳۱	۱۱/۰۷	۸/۴۱	۱۰/۴۱	۹/۹۵	انحراف معیار	
۶۱	۶۳	۶۷	۴۵	۴۲	۷۱	حداقل نمره	
۱۱۳	۱۱۶	۱۱۶	۷۷	۸۲	۱۲۰	حداکثر نمره	
۳۰/۳۳	۳۳/۴۰	۳۱/۸۰	۱۹/۳۰	۱۸/۱۳	۳۲/۲۰	میانگین	فرسودگی جسمانی
۵/۸۲	۵/۶۲	۴/۸۳	۴/۲۲	۵/۲۴	۴/۲۹	انحراف معیار	
۱۹	۲۰	۱۸	۹	۱۰	۲۴	حداقل نمره	
۴۰	۳۹	۴۱	۳۰	۳۱	۴۰	حداکثر نمره	
۳۱/۶۳	۳۴/۶۶	۳۲/۳۰	۲۲/۷۰	۲۰	۳۲/۵۷	میانگین	فرسودگی عاطفی
۶/۶۷	۶/۲۶	۴/۹۱	۴/۵۵	۵/۴۲	۴/۰۱	انحراف معیار	
۱۶	۱۶	۲۰	۱۰	۱۱	۲۳	حداقل نمره	
۴۳	۴۱	۴۰	۳۲	۳۰	۴۰	حداکثر نمره	
۳۰/۷۳	۳۱/۸۶	۲۹/۵۳	۲۰/۳۳	۱۹/۵۶	۳۰/۳۶	میانگین	فرسودگی روانی
۵/۶۳	۶	۵/۱۲	۳/۸۸	۵/۲۷	۵/۶۸	انحراف معیار	
۱۸	۱۸	۱۹	۱۲	۱۰	۲۱	حداقل نمره	
۳۹	۳۸	۳۹	۲۵	۳۵	۴۳	حداکثر نمره	

جدول ۳. نتایج آزمون همگنی واریانس لوین بین متغیرهای وابسته پژوهش، یعنی دل‌آزردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن شامل فرسودگی جسمانی، فرسودگی عاطفی و فرسودگی روانی در گروه آزمایش و کنترل

اثر	متغیر وابسته	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح معناداری
۳	دل‌آزردگی زناشویی	۱	۵۸	۰/۱۴	۰/۸۰
	فرسودگی جسمانی	۱	۵۸	۰/۲۶	۰/۳۱
	فرسودگی عاطفی	۱	۵۸	۰/۱۹	۰/۵۲
	فرسودگی روانی	۱	۵۸	۰/۲۵	۰/۳۱

نتایج به دست آمده در جدول ۳ نشان می‌دهند که آزمون لوین در متغیر دل‌آزردگی زناشویی ($F = 0/14$) و $F = 0/80$ و $P = 0/31$ ، فرسودگی جسمانی ($F = 0/26$ و $P = 0/31$)، فرسودگی عاطفی ($F = 0/19$ و $P = 0/52$) و فرسودگی روانی ($F = 0/25$ و $P = 0/31$) معنادار نیست؛ بنابراین واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در دل‌آزردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن، یعنی فرسودگی جسمانی، فرسودگی عاطفی و فرسودگی روانی به طور معناداری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود.

جهت بررسی اثر مداخله آزمایشی، تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) روی نمرات پس‌آزمون و آزمون پیگیری با کنترل پیش‌آزمون‌ها انجام گرفت.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره را بر روی نمرات پس‌آزمون و پیگیری با کنترل پیش‌آزمون‌ها نشان می‌دهد.

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه میانگین پس‌آزمون و آزمون پیگیری دل‌آزردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (شامل فرسودگی جسمانی، فرسودگی عاطفی و فرسودگی روانی) با کنترل پیش‌آزمون‌ها در گروه‌های آزمایش و کنترل

اثر	آزمون		ارزش	F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری
۴۹	اثر پیلای ^۱	پس‌آزمون	۰/۶۹	۲۸/۷۷	۴	۵۲	۰/۰۰۱
		پیگیری	۰/۷۰	۴۱/۲۲	۳	۵۳	۰/۰۰۱
	لمبدای ویلکز ^۲	پس‌آزمون	۰/۳۱	۲۸/۷۷	۴	۵۲	۰/۰۰۱
		پیگیری	۰/۳۰	۴۱/۲۲	۳	۵۳	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ ^۳	پس‌آزمون	۲/۲۱	۲۸/۷۷	۴	۵۲	۰/۰۰۱
		پیگیری	۲/۳۳	۴۱/۲۲	۳	۵۳	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی ^۴	پس‌آزمون	۲/۲۱	۲۸/۷۷	۴	۵۲	۰/۰۰۱
		پیگیری	۲/۳۳	۴۱/۲۲	۳	۵۳	۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته (دل‌آزردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن شامل فرسودگی جسمانی، فرسودگی عاطفی و فرسودگی روانی) تفاوت معناداری وجود دارد. برای بررسی نقطه تفاوت، تحلیل کوواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول ۵ ارائه شده است.

-
1. Pill's trace
 2. wilks' lambda
 3. hotelling's trace
 4. Roy's largest root

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا برای مقایسه پس‌آزمون‌ها و آزمون پیگیری متغیر وابسته دل‌آزردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (فرسودگی جسمانی، فرسودگی عاطفی و فرسودگی روانی) با کنترل پیش‌آزمون‌ها در گروه‌های آزمایش و کنترل

اثر	متغیر وابسته	مراحل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	دل‌آزردگی	پس‌آزمون	۲۱۷۱۵/۸۳	۱	۲۱۷۱۵/۸۳	۷۶/۸۰	۰/۰۰۱
		پیگیری	۱۷۲۹۵/۶۴	۱	۱۷۲۹۵/۶۴	۱۲۰/۳۱	۰/۰۰۱
	فرسودگی جسمانی	پس‌آزمون	۲۵۱۹/۷۰	۱	۲۵۱۹/۷۰	۹۱/۰۸	۰/۰۰۱
		پیگیری	۲۵۴۴/۹۲	۱	۲۵۴۴/۹۲	۹۶/۵۰	۰/۰۰۱
	فرسودگی عاطفی	پس‌آزمون	۱۹۹۳/۵۶	۱	۱۹۹۳/۵۶	۵۹/۹۴	۰/۰۰۱
		پیگیری	۱۷۲۳/۶۰	۱	۱۷۲۳/۶۰	۵۷/۶۲	۰/۰۰۱
	فرسودگی روانی	پس‌آزمون	۱۸۶۹/۷۶	۱	۱۸۶۹/۷۶	۵۷/۵۱	۰/۰۰۱
		پیگیری	۱۵۶۴/۱۶	۱	۱۵۶۴/۱۶	۶۶/۴۱	۰/۰۰۱

نتایج به‌دست آمده در جدول ۵ نشان می‌دهند که تحلیل کوواریانس یک‌راهه پس‌آزمون‌ها در متغیرهای دل‌آزردگی زناشویی ($F=۷۶/۸۰$ و $P=۰/۰۰۱$)، فرسودگی جسمانی ($F=۹۱/۰۸$ و $P=۰/۰۰۱$)، فرسودگی عاطفی ($F=۵۹/۹۴$ و $P=۰/۰۰۱$)، فرسودگی روانی ($F=۵۷/۵۱$ و $P=۰/۰۰۱$)، معنادار است.

همچنین نتایج به‌دست آمده در جدول ۴ نشان می‌دهند تحلیل کوواریانس یک‌راهه آزمون پیگیری در متغیرهای دل‌آزردگی زناشویی ($F=۱۲۰/۳۱$ و $P=۰/۰۰۱$)، فرسودگی جسمانی ($F=۹۶/۵۰$ و $P=۰/۰۰۱$)، فرسودگی عاطفی ($F=۵۷/۶۲$ و $P=۰/۰۰۱$)، فرسودگی روانی ($F=۶۶/۴۱$ و $P=۰/۰۰۱$)، معنادار است.

با توجه به مطالب بیان شده، می‌توان ادعا کرد که هر چهار فرضیه مبنی بر اثربخشی آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی در کاهش دل‌آزردگی زناشویی و مؤلفه‌های آن در میان زوجین هر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دادگاه خانواده شهرستان خرم‌آباد تأیید می‌شوند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی و ابعاد آن مؤثر و رضایت‌بخش است. با توجه به نتایج تحلیل مانکوا، فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود. نتیجه تحقیق حاضر با نتیجه تحقیق عبداللهی (۱۳۹۱)، ایزدی (۱۳۹۰)، یزدان‌پناه (۱۳۸۹)، عطاری و همکاران (۱۳۸۸)، ادیب‌راد و ادیب‌راد (۱۳۸۴)، دیویدسون و آنجلا^۱ (۲۰۱۳)، اوپریسان و کریستیایا^۲ (۲۰۱۲)، گایدا^۳ و همکاران (۲۰۱۱) دوپلو و بیر (۲۰۱۸) و هاریس و کومار (۲۰۱۸) و میلر و همکاران (۲۰۰۶) همسو است.

گایدا و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهشی به اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی در بین دانشجویان متأهل مراجعه‌کننده به مشاوره دانشگاه پروداک پرداختند. نتایج نشان داد میانگین نمره پس‌آزمون دل‌آزردگی زناشویی زوجینی که در برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی شرکت کرده بودند، نسبت به زوجینی که شرکت نکرده بودند به‌طور معناداری کاهش یافته بود؛ همچنین اسکمل^۴ (۱۹۹۰)؛ به نقل از غلامزاده و همکاران، (۱۳۸۸) روشنی بیان را به‌عنوان یکی از مهارت‌های ارتباطی معرفی کرده است. راش^۵ و همکاران (۲۰۱۲) یادآور شدند هنگامی که زن و شوهر در یک رابطه نزدیک می‌خواهند نیازهایشان را ارضا کنند، تعارض اجتناب‌ناپذیر است. آنها استدلال می‌کنند گفتگوی روشن لازمه حل تعارض است، هرچند شاید گفتگوی ضعیف یکی از نتایج تعارض زناشویی باشد، فقدان مبادله اطلاعات ممکن است خودش حل اختلافات و تنش‌های بین‌فردی را به تأخیر اندازد و احتمال دارد ارتباط ضعیف و نارضایتی زناشویی همدیگر را تقویت کنند (کوسچورک^۶ و همکاران، ۲۰۲۱).

در تبیین تأثیر آموزش گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی زوجین نیز می‌توان به تحقیقات بارکر و بک اشاره کرد؛ برای مثال بارکر (۱۹۸۶) نشان داد ارتباطات روشن برخلاف ارتباطات پوشیده، مطلوب‌ترند و از سردرگم بودن، گیجی و درنهایت اضطراب زوجین می‌کاهد و بک

-
1. Davidson & Anjela
 2. Oprisan & Cristea
 3. Gaida
 4. Scamel
 5. Rush
 6. Koschorke

(۱۹۹۵) نیز بیان کرد حتی زوج‌هایی که در زمینه‌های ارتباطی با دشواری‌های چندان جدی روبه‌رو نیستند ممکن است با سوءتفاهم‌های شدیدی درگیر شوند که حاصل آن اغلب یأس، ناامیدی و خصومت است، بر شدت وخامت ارتباط می‌افزاید و موضع تدافعی زوجین را افزایش می‌دهد؛ بنابراین از تحقیقات انجام‌شده می‌توان به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به زوجین در برقراری یک رابطه‌ی حسنه، دوسویه و کارآمد کمک کند که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد و از ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول جریان رابطه‌ی زناشویی بکاهد؛ همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابط منتهی به شکست، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی‌ارزش بودن، افسردگی و ناکامی و نیز افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه‌ی زناشویی و درنهایت کاهش تنش‌ها و سرخوردگی‌ها کمک می‌کند.

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد رویکرد گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش فرسودگی جسمانی زوجین مؤثر و رضایت‌بخش است. با توجه به نتایج تحلیل مانکوا، فرضیه یادشده تأیید می‌شود. نتیجه تحقیق حاضر با نتیجه یزدان‌پناه (۱۳۸۹)، عطاری و همکاران (۱۳۸۸)، اوپریسان و کریستیا (۲۰۱۲)، میلر و همکاران (۲۰۰۶) و جیا و همکاران (۲۰۲۱) همسو است.

عطاری و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به دادگاه خانواده شهر اهواز پرداختند. نتایج نشان داد کاربرد مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی اثربخش است که این اثربخش بودن در جلسه پیگیری یک‌ماهه هم تداوم داشت.

در تبیین نتایج به‌دست‌آمده در رابطه با این فرضیه می‌توان گفت که به عقیده استیر، ارتباط چتر بزرگی است که تمام آنچه را بین آدمیان می‌گذرد دربرمی‌گیرد و بر آن اثر می‌گذارد. به اعتقاد او از تولد تا پنج‌سالگی بیش از یک میلیارد ارتباط برقرار می‌شود که فرد در محاصره این ارتباطات شکل می‌گیرد. به نظر استیر در خانواده‌های ناکارآمد و مختل، اعضا اغلب به‌صورت اول شخص جمع گفتگو می‌کنند؛ یعنی «ما» و پیام‌های نامشخص و فاقد صراحت ارسال کرده، و تمایل دارند به‌صورت کلمه‌ای به دیگران

پاسخ می‌دهند. خانواده در مانگران اصرار می‌ورزند که اعضای خانواده هنگام ابراز احساساتشان، مواضع «من» اتخاذ کنند. عبارت «من» شامل ابراز احساسات به صورت شخصی و مسئولانه است و دیگران را به ابراز عقایدشان ترغیب می‌کند. این‌گونه ارتباط موجب بهبود هم‌ترازخواهی یا ارتباط همخوان می‌شود که از راه آن ابراز صریح، اصیل و واقعی احساسات و امیال و آرزوها در بافت مناسبی صورت می‌گیرد. وقتی هم‌ترازخواهی و همخوانی اتفاق می‌افتد، موجب افزایش ارتباط، فقدان رفتار قالبی، بهبود عزت نفس و خودارزشمندی می‌شود (ستیر، ۱۹۷۲).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش، مؤثر بودن آموزش رویکرد گفتگو در کاهش فرسودگی عاطفی زوجین است. با توجه به نتایج تحلیل مانکوا، این فرضیه تأیید می‌شود. نتیجه تحقیق حاضر با نتیجه تحقیق عطاری و همکاران (۱۳۸۸)، ادیبراد و ادیبراد (۱۳۸۴)، دارویچ^۱ و همکاران (۲۰۲۲)، الیسون^۲ و همکاران (۲۰۰۹)، دیویدسون و آنجلا (۲۰۱۳)، اوپریسان و کریستیا (۲۰۱۲) و گایدا و همکاران (۲۰۱۱)، فلین^۳ و همکاران (۲۰۲۱) همسو است.

ادیبراد و ادیبراد (۱۳۸۴) در پژوهشی به بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دل‌آزردگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک پرداختند. نتایج نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین باورهای ارتباطی (کل) و خرده‌مقیاس‌های باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، انتظار ذهن‌خوانی و تغییرناپذیری همسر بود، ولی تفاوت بین دو خرده‌مقیاس کمال‌گرایی جنسی و باور به تفاوت جنسیتی در دو گروه معنادار نبود؛ همچنین نتایج نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین دل‌آزردگی زناشویی در زنان متقاضی طلاق و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک بود. تفاوت بین دل‌آزردگی زناشویی و باورهای ارتباطی در زنان متقاضی طلاق و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک معنادار بود.

در توجیه نتایج به‌دست‌آمده، این نظریه مطرح می‌شود که برقراری ارتباط درست و صحیح، صمیمیت عاطفی و هیجانی زوج‌ها را افزایش می‌دهد. اگر زوجی بتواند با روش‌های درست ارتباط برقرار کند، نه‌تنها ارتباطات مؤثری باهم خواهند داشت بلکه صمیمیت بین آنها نیز افزایش می‌یابد. از سویی افزایش صمیمیت و همراهی عاطفی زن و شوهر، حساسیت آنها را نسبت به هم بالا برده، در نتیجه موجب

1. Darwiche
2. Ellison
3. Flynn

می‌شود آمیزش عاطفی آنها نیز بالا رود؛ همچنین بهزیستی آدمیان به توانایی در همسویی و ارتباط با دیگران بستگی دارد. کیفیت این ارتباط مهم‌ترین عامل مؤثر در شادکامی است؛ بدین جهت نیز با بهداشت روانی و سلامت جسمانی ارتباطی بامعنا یافته (گایدا و همکاران، ۲۰۱۱) و اهمیت این ارتباط و همراهی به‌قدری است که احتمال یک نیاز فطری برای برقراری ارتباط با دیگران را مطرح کرده است (گورمن و کینسکرن، ۲۰۰۰).

همان‌طور که در جدول شماره ۴ ملاحظه گردید، یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که رویکرد گفتگو بر کاهش فرسودگی روانی زوجین مؤثر و رضایت‌بخش می‌باشد. با توجه به نتایج تحلیل مانکوا، فرضیه فوق تأیید می‌شود. نتیجه تحقیق حاضر با نتیجه تحقیق عبداللهی (۱۳۹۱)، یزدان‌پناه (۱۳۸۹)، اوپریسان و کریستیا (۲۰۱۲)، هانسون و لمبلند (۲۰۰۶) و پری^۱ (۲۰۲۳) همسو است.

یزدان‌پناه (۱۳۸۹) در پژوهشی به اثربخشی گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش تعارضات زناشویی در بین زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر بوکان پرداخت. نتایج حاصل نشان داد آموزش مهارت‌های گفتگو می‌تواند تعارضات زناشویی و ابعاد کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش هیجانی، جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه با خانواده خود، کاهش رابطه با خانواده همسر را به‌طوری معناداری کاهش دهد، اما اثر آن بر بُعد جدا کردن امور مالی از یکدیگر معنادار نشد. درباره تبیین این یافته می‌توان گفت ارتباط روشن و مؤثر بین افراد خانواده موجب رشد احساسات و ارزش‌ها می‌شود. ارتباط مؤثر سنگ زیربنایی خانواده سالم و موفق است؛ به‌عبارتی دیگر وقتی اعضای خانواده از الگوهای ارتباطی مؤثر استفاده می‌کنند، انتقال و درک روشنی از محتوا و قصد هر پیامی دارند، نیازهای روانی یکدیگر را ارضا می‌کنند و ارتباط و شرکت در اجتماع را تداوم می‌بخشند؛ بنابراین الگوهای ارتباطی شخصیت، یادگیری، اعتمادبه‌نفس، قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری منطقی افراد خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد و یکی از ریشه‌های اصلی مشکلات مختلف خانواده است (باس، ۲۰۱۱). دنیای انسان‌ها، دنیای کلمات و معانی است. انسان با تنیدن کلمات در یکدیگر به زندگی خود معنا می‌بخشد. انسان از کلمات برای بیان خویش و معنابخشی به زندگی و روابط خود استفاده می‌کند و همین موضوع یکی از پایه‌های اصلی رضایت زناشویی است (راش و همکاران، ۲۰۱۲).

بنابر نتایج این پژوهش، یعنی تأیید اثربخش بودن رویکرد راه‌حل‌محور در کاهش ابعاد مختلف تعارض زناشویی و همچنین با توجه به میزان بالای تعارضات و اختلافات زناشویی و به دنبال آن طلاق، پیشنهاد می‌شود این رویکرد از سوی مشاوران و روان‌شناسان خانواده به منظور پیشگیری از بروز تعارضات زناشویی و نیز کاهش آن به کار رود.

منابع

- * قرآن کریم (۱۳۷۲)، ترجمه محمدکاظم معزی، قم: چاپخانه بزرگ قرآن کریم.
- ادیب‌راد، نسترن و ادیب‌راد، مجتبی (۱۳۸۴)، «بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دل‌آزردگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک»، فصلنامه خانواده‌پژوهی، س ۱، ش ۲، ۶۳-۷۵. <https://sid.ir/paper/381634/fa>
- ایزدی، معصومه (۱۳۹۰)، بررسی اثربخشی آموزش رویکرد راه‌حل‌محور به شیوه گروهی بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی کارمندان مرد شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی شهر اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات واحد خوزستان.
- برنشتاین، فیلیپ (۱۳۹۰)، شناخت درمانی اختلاف‌های زناشویی، ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران: انتشارات جیحون.
- پاینز، آیالاماچ (۲۰۰۰)، چه کنیم تا عشق رؤیایی به دل‌آزردگی نینجامد؟، ترجمه فاطمه شاداد (۱۳۸۸)، تهران: انتشارات قدس.
- ستیر، ویرجینیا (۱۹۹۰)، آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده. ترجمه فرشاد بهاری و بهروز بیرشک (۱۳۸۲)، چ ۶، تهران: انتشارات رشد.
- عبداللهی، زانیار (۱۳۹۱)، مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و مشاوره راه‌حل‌محور بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی در بین زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی شهر کرمانشاه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- عطاری، یوسفعلی، حسین‌پور، محمد و راهنورد، سیما (۱۳۸۸)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دل‌آزردگی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به دادگاه خانواده شهر اهواز»، اندیشه و رفتار، س ۴، ش ۱۴، ۲۵-۳۵. <https://www.magiran.com/> p759352
- غلامزاده، مریم، عطاری، یوسفعلی و شفیق‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۸)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر همراهی عاطفی و ارتباط زوجین»، مجله اندیشه و رفتار، س ۳، ش ۱۱، ۳۵-۴۴. <https://sid.ir/paper/163900/fa9>

- گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت (۲۰۰۰)، خانواده‌درمانی، ترجمه حمیدرضا حسین‌شاهی برواتی؛ سیامک نقشبندی و الهام ارجمند (۱۳۸۹)، تهران: نشر روان.
- میلر، شراد، میلر، فیلیس، نانالی، آلام و واکمن، دانیل (۲۰۰۶)، آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی، ترجمه فرشاد بهاری (۱۳۸۸)، تهران: انتشارات رشد.
- نیکولز، پی. م. و شوارتز، سی. ر. (۲۰۰۶)، خانواده‌درمانی: مفاهیم و روش‌ها، ترجمه محسن دهقانی، آناهیتا گنجوی، فرزانه نجاریان و سمانه رسولی (۱۳۸۹)، تهران: نشر دانژه.
- یزدان‌پناه، ژيوار (۱۳۸۹)، اثربخشی گفتگوی همدلانه معنوی اسلامی بر کاهش تعارضات زناشویی در بین زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر بوکان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

References

- Adl, H. A. S., Pirani, Z., & Abbasi, M. (2024). Comparison of the effectiveness of enhanced cognitive-behavioral couple therapy on emotional self-regulation and couple burnout of self-assigned and court-referred incompatible couples. *Journal of Marital and Family Therapy*. <https://doi: 10.1111/jmft.12722>. [In Persian]
- Arianfar, N., Etemadi, O., & Hosseinian, S. (2022). Identifying Marital Interpersonal Pathologies in Men with Avoidant Attachment: A Qualitative Research. *The Family Journal*, <https://doi:10664807221104124>. [In Persian]
- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How Couple's Relationship Lasts Over Time? A Model for Marital Satisfaction. *Psychological Reports*, 125(3), 1601-1627. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Bailey, R., Dana, D., Bailey, E., & Davis, F. (2020). The application of the polyvagal theory to high conflict co-parenting cases. *Family Court Review*, 58(2), 525-543. <https://doi.org/10.1111/fcre.12485>
- Beck, J. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Birnbaum, R., & Bala, N. (2021). High conflict parenting cases and the role of state-funded agencies in Ontario. *Canadian Family Law Quarterly*, 40(2), 139-168.
- Boss, D. C. (2011). Improving relationship: Mechanisms of change in couple therapy, *Journal of consoling and clinical Psychology*, 73,624-633. DOI: 10.1037/0022-006X.73.4.624

- Boostani, A. (2023). The effectiveness of transactional analysis (TA) on women's quality of life and marital burnout of divorced women in Shahr Kashan. *Psychology of Woman Journal*, 4(1), 134-140. [In Persian]. <https://www.magiran.com/p2621545>. [In Persian]
- Davidson, P., & Anjela, S. (2013). Clocks, calendars and couples time and rhythms of relationship. In P. Papp (Ed.), *couples on the fault line*.234-265). New York: Wadsworth
- Dinmohaamadpour, M., Tavanaei, S., Kabiri, E., Hajjousefi, E., Beki Ardekani, E., & Mohebian, M. (2024). The Effectiveness of Systemic Family Therapy on Marital Conflicts and Marital Burnout of Couples. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 6(2), 157-169. <http://ieepj.hormozgan.ac.ir/article-1-861-en.html>. [In Persian]
- Darwiche, J., Carneiro, C., Vaudan, C., Imesch, C., Eira Nunes, C., Favez, N., & de Roten, Y. (2022). Parents in couple therapy: An intervention targeting marital and co-parenting relationships. *Family Process*, 61(2), 490-506. <https://doi.org/10.1111/famp.12773>
- Du Plooy, K., & De Beer, R. (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 161-167. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1435041>
- Ellison, C. G., Burdette, A. M, Hill, T. D. (2009). Blessed assurance: religion, anxiety, and tranquility among US adults. *Social Science Research*,38(3):656-67. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2009.02.002>
- Flynn, P. J., Bliese, P. D., Korsgaard, M. A., & Cannon, C. (2021). Tracking the process of resilience: How emotional stability and experience influence exhaustion and commitment trajectories. *Group & Organization Management*, 46(4), 692-736. <https://doi.org/10.1177/10596011211027676>
- Fernandes, C. S., Magalhães, B., Silva, S., & Edra, B. (2022). Marital satisfaction of Portuguese families in times of social lockdown. *The Family Journal*, 30(2), 148-156. <https://doi.org/10.1177/10664807211009809>
- Gabriel, B., Beach, S.R.H., & Bodenmann, G. (2010). Depression, Marital Satisfaction and Communication in Couples: Investigating Gender Differences. *Behavior Therapy* 41, 306–316. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.09.001>

- Ghaida, M.J., Nusaiba, H., Alajmi, M. F., Kamel, M. I., & Medhat, K. (2011). Burnout among family and general practitioners. *Alexandria Journal of Medicine*, 47, 359–364. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2011.10.005>
- Gorman, V., & Kinskern, F. (2000). Correlates of depression and marital dissatisfaction: Perception of Marital Communication Style. *Journal of Social and personal Relationship*, 20, 757-769. <https://doi.org/10.1177/0265407503206003>
- Ganga, N. S, Kutty, V. R. (2013). Influence of religion, religiosity and spirituality on positive mental health of young people. *Mental Health Religion & Culture*;16(4):435-43. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.697879>
- Hannson, K., & Lundbland, A. (2006). Couple therapy effectiveness, of treatment and long-term follow up. *Journal of family therapy*, 28, 136-152. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2006.00343.x>
- Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couple. *Indian Journal of Social Research*, 59(1), 35-44.
- Javadi, B. S., Afrooz, G., Hosseinian, S., & Gholamali Lavasani, M. (2021). The effectiveness of religious-based communication skills and emotional interactions on marital satisfaction. *Iranian Journal of Family Psychology*, 2(2), 3-14. [In Persian]
- Koschorke, M., Oexle, N., Ouali, U., Cherian, A. V., Deepika, V., Mendon, G. B., & Kohrt, B. A. (2021). Perspectives of healthcare providers, service users, and family members about mental illness stigma in primary care settings: A multi-site qualitative study of seven countries in Africa, Asia, and Europe. *PloS one*, 16(10), e0258729. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258729>
- Jia, Q. (2021). The Direct and Indirect Effects of Family Stress and Coping Resources on Marital Satisfaction and Couple Burnout for Dual-Earner Couples (Doctoral dissertation, University of Kansas).
- Moeini, B., Karimi-Shahanjarini, A., Soltanian, A. R, Valipour Matlabi, Z. (2016). The Effect of Communication Skills Training on Females Referred to Health Centers in Bahar; Applying the Social Support Theory for Increasing Marital Satisfaction Among Couples. *J Educ Community Health*. 2016; 3 (3) :9-16. doi: 10.21859/jech-03032. [In Persian]
- Oprisan, E., & Cristea, D. (2012). A few variables of influence in the concept of marital satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.33: 468-472. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.165>

- Paukert, A. L., Phillips, L., Cully, J. A., Loboprabhu, S. M., Lomax, J. W., Stanley, M. A. (2009). Integration of religion into cognitive-behavioral therapy for geriatric anxiety and depression. *Journal of Psychiatric Practice*.;15(2):103-12. DOI: 10.1097/01.pra.0000348363.88676.4d
- Perry, B. (2023). The Relationship Between Burnout and Marital Satisfaction for Mental Health Professionals in the Workplace (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- 42. Pinez, A. M. (1996). Couples burnout: courses and cures. London rout ledge, 32, 1-27.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (Eds.). (2004). Casebook for a spiritual strategy in counseling and psychotherapy (pp. xv-329). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rush, D., Nazi, A., Hartel, R., & Sween, H. (2012). Violent couples coping and communication skills. *Journal of family violence*, 19, 131-142.
- Rezaei, E., Taher, M., Shabani, Z., & Hosseinkhanzadeh, A. A. (2023). Development and Validation of a Premarital Education Program based on Mental Health Literacy. *International Journal of Health Studies*, 9(2), 16-21. doi:10.22100/jigs. v9i2.1019. [In Persian]
- Schuster.M.A. (2012). Marital conflict and fifth-graders' risk for injury. *Accident Analysis & Prevention*, 47, 30-35. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2012.01.005>
- Shah, M. G., Emami, H. D., & Taghipour, F. (2024). Presenting the compatibility model of couples based on the component of communication literacy (with emphasis on contextual features). *International Journal of New Findings in Health and Educational Sciences (IJHES)*, 2(2), 25-40. <https://doi.org/10.63053/ijhes.69>. [In Persian]
- Sprecher, S., & Metts, S. (2000). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834-851. <https://doi.org/10.1177/0265407599166009>
- Tarkeshdooz, Z., Jenaabadi, H., & Tamini, B. K. The Effectiveness of Self-Regulated Couple Therapy on Intimacy and Marital Adjustment of Couples with Marital Problems. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 2021,9(1), 38- 45. 10.30483/rijm.2021.254205.1054. [In Persian]

- Yakhnich, L., & Michael, R. (2022). "I Don't Want My Children to Work So Hard": Perceptions of Parent-Child Relationships and Future Parenting Among Immigrant Young Adults. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(5), 451-470. <https://doi.org/10.1177/00220221221093813>
- Zuntz, A. C., Palattiyil, G., Amawi, A., Al Akash, R., Nashwan, A., Al Majali, A., & Nair, H. (2021). Early marriage and displacement—a conversation: how Syrian daughters, mothers and mothers-in-law in Jordan understand marital decision-making. *Journal of the British Academy*, 9, 179-212. 10.5871 /jba/009.179