



The effectiveness of cognitive behavioral training on improving communication interactions, burnout, and emotional detachment in 40- to 50-year-old female military personnel

Mahdi Ghavidast ¹ | Saba Hasanvandi ^{2*}

Research Paper

Received:
2025/05/16
Revised:
2025/07/01
Accepted:
2025/07/02
Published:
2025/09/03

ISSN: 2588-5162
E-ISSN: 2645-517X



Abstract

This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of group cognitive-behavioral training on improving sexual relations, marital dissatisfaction and emotional detachment of women aged 40 to 50; The statistical population of this research was all women aged 40 to 50 who referred to Astan Mehr Mashhad Psychological Services and Counseling Center from the beginning of March 1402 to the end of May 1403 due to problems in sexual relations and also due to marital heartbreak and emotional separation. The experiment was first based on the Cochran formula, the sample size of 30 people was determined, and this statistical sample was selected by available sampling method and randomly divided into two experimental (15 people) and control (15 people) groups. Enrich Marital Satisfaction Questionnaires - Sex Scale - (1998), Pines' Marital Discomfort (1996) and Gutman's Emotional Dissociation (1988) answered after comparing the two groups at this stage by independent T-test, from the first week of June to the end of the first week of July 1393. The educational intervention of group cognitive-behavioral training based on the approach of Datilio (2020) was implemented in 10 90-minute sessions on the experimental group, and finally, the participants of both groups answered the desired questionnaires in the post-test stage, and the data were obtained. In order to analyze the hypotheses of the research, it was analyzed by univariate analysis of covariance test. The findings showed ($p < 0.05$) that there is a significant difference between the two experimental and control groups in the indicators of sexual relationship, marital boredom and emotional detachment in the post-test phase, so it can be concluded that group cognitive-behavioral training is based on It has an effect on sex, marital boredom, and emotional dissociation.

Keywords: group cognitive-behavioral training, marital heartbreak, emotional detachment, military women .

DOR: 20.1001.1.25885162.1404.16.1.7.6

1. Master's degree, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Lahijan Branch, Lahijan, Iran.

2. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Farhangian University, Tehran, Iran.

Hasanvandi2010@yahoo.com

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Non-Commercial (CC-BY-NC) license.





مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۲/۲۶

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۴/۰۴/۱۰

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۴/۱۱

تاریخ انتشار:

۱۴۰۴/۰۶/۱۲

شاپا چاپی: ۵۱۶۷-۲۵۸۸
الکترونیکی: ۵۱۷-۲۶۴۵



اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر بهبود تعاملات ارتباطی، دلزدگی و گسستگی عاطفی زنان شاعل نظامی ۴۰ تا ۵۰ ساله

ID

مهدي قوی دست | صبا حسنوندی

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری گروهی بر بهبود تعاملات ارتباطی، دلزدگی و گسستگی عاطفی زنان شاغل نظامی ۴۰ تا ۵۰ ساله اجرا گردید. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان ۴۰ تا ۵۰ ساله بودند که به دلیل مشکلاتی در تعاملات ارتباطی با همسرانشان و همچنین به دلیل دلزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی از ابتدای اسفند ۱۴۰۳ تا انتهای اردیبهشت ۱۴۰۳ به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی آستان مهر مشهد (وابسته به موسسات خدمت رسان به نظامیان) مراجعه نمودند. در این پژوهش حجم نمونه ۳۰ نفر تعیین شد که این نمونه آماری به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شده و به تصادف در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند. شرکت کنندگان ابتدا در مرحله پیش آزمون به پرسشنامه های رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸)، دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) و گسستگی عاطفی گاتمن (۱۹۸۸) پاسخ دادند. مداخله آموزشی آموزش شناختی - رفتاری گروهی بر مبنای رویکرد داتیلیو (۲۰۲۰) در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای بر روی گروه آزمایش اجرا گردید و در نهایت شرکت کنندگان هر دو گروه در مرحله پس آزمون به پرسشنامه های مورد نظر پاسخ دادند. داده ها به دست آمده جهت تحلیل فرضیات پژوهش به وسیله آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های به دست آمده نشان داد ($p < 0/05$) در مرحله پس آزمون در شاخص های تعاملات ارتباطی، دلزدگی و گسستگی عاطفی بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت آموزش شناختی- رفتاری گروهی بر تعاملات ارتباطی، دلزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی زنان نظامی شاعل تاثیر دارد.

کلیدواژه‌ها: آموزش شناختی- رفتاری گروهی، دلزدگی، گسستگی عاطفی، زنان نظامی

DOR: 20.1001.1.25885162.1404.16.1.7.6

۱. کارشناسی ارشد گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان، لاهیجان، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روان شناسی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.
Hasanvandi2010@yahoo.com

این مقاله یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت شرایط و ضوابط مجوز (CC BY-NC) Creative Commons Attribution Non-

Commercial



توزیع شده است.

مقدمه و بیان مسئله

زنان نظامی به عنوان قشری که فشارهای کاری سنگین و متفاوتی نسبت به سایر مشاغل را تجربه می کنند همواره در معرض موضوعات مرتبط با سلامت روان بوده اند. ضمن اینکه مخصوصاً زنان شاعل نظامی متاهل در معرض آسیب های روانشناختی بیشتری هستند (رضازاده و همکاران، ۱۳۹۸). اگرچه ازدواج و زندگی زناشویی از طریق فراهم آوردن بستری برای ارضاء نیازهای عاطفی، اقتصادی و روانی افراد، نقش مهمی در جامعه ایفا می کند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۲). به نظر می رسد یکی از عواملی که منجر به این اختلال می شود، اختلال در روابط عاطفی است که می تواند با دزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی در ارتباط باشد (کاوه ای و همکاران، ۱۴۰۱). در عصر حاضر اختلال در روابط زناشویی یکی از مشکلات مهم سلامتی بوده و به عنوان دسته ای از اختلالات روانی با عنوان اختلال در عملکرد ارتباطی مورد بررسی قرار گرفته است (نصیبی و همکاران، ۱۴۰۲). بر اساس تعریف نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، اختلال عملکرد ارتباطی گروه ناهمگنی از اختلالات می باشد که به طور معمول با یک اختلال بالینی قابل توجه در توانایی پاسخ گویی ارتباطی یا تجربه ارتباطی فرد همراه می باشد (دردان^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). در واقع اختلال عملکرد ارتباطی یک اختلال چندوجهی رایج در زنان می باشد که ممکن است با اختلالات دیگر همپوشانی داشته باشد (رشیدی، ۱۴۰۱، قوی دست و همکاران، ۲۰۲۳، رحمانی و همکاران، ۲۰۲۲).

از سویی، یکی از عواملی که می تواند با روابط زناشویی نامطلوب در ارتباط باشد، دزدگی زناشویی می باشد. دزدگی زناشویی از پدیده های آسیب زا محسوب می شود که با رضایت زناشویی که یکی از مولفه های آن رابطه زناشویی می باشد رابطه تنگاتنگی دارد (افراعی و همکاران، ۱۴۰۲). دزدگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی علاقگی، بی تفاوتی زوجین نسبت به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه می باشد (بهرامی خندابی و همکاران، ۱۳۹۸). یکی دیگر از عواملی که با رابطه زناشویی نامطلوب در ارتباط است، گسستگی عاطفی می باشد. طلاق عاطفی چندین مرحله را پشت سر می گذارد. ابتدا با از بین رفتن عشق و محبت و سپس ترک جزئی اقدامات

1. Durden

عاطفی به تدریج تا رها شدن کامل (پادل^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). این امر شامل هر گونه رابطه زناشویی و زندگی خارج از خانه و غفلت از زندگی خانوادگی می شود که در آن زن و شوهر نه جدا می شوند و نه زندگی دیگری را شروع می کنند (کاگیکی^۲ و همکاران، ۲۰۲۴، حسونندی و همکاران، ۲۰۲۳، تاهری و همکاران، ۲۰۲۳).

در خصوص رابطه دزدگی زناشویی، گسستگی عاطفی و رابطه زناشویی و تاثیر پذیری این سه متغیر از یکدیگر باید گفت دزدگی از طریق ایجاد روان آزرده‌گی در زوجین می تواند احساسات زوجین در قبال یکدیگر را به چالش بکشد و احساس تعهد زوجین نسبت به یکدیگر را در ابعاد مختلف تضعیف کند (نوری پور و همکاران، ۲۰۲۲). با تضعیف این احساس تعهد به تدریج میزان صمیمیت بین زوجین کاهش می یابد (میدانچی و همکاران، ۱۴۰۰). با کاهش میزان صمیمیت بین زوجین به تدریج روابط زوجین در ابعاد مختلف به سردی می گراید و به تدریج این سردی منجر به شکاف در ابعاد مختلف میان زوجین می شود (یاسمین^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). این شکاف در برگیرنده فرایندی به نام طلاق عاطفی می باشد و در نهایت فرایند دزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی از طریق کاهش دادن بروز عواطف زوجین نسبت به یکدیگر و گرایش زوجین به فاصله گرفتن از طرف مقابل خود باعث روابط زناشویی نامطلوب می شود (منگ و یانگ^۴، ۲۰۲۴، سروش والا و همکاران، ۲۰۲۳).

زنان شاعل نظامی به دلیل فشارهای اجتماعی و شغلی در معرض خطرهای آسیب های روانشناختی بیشتری هستند. الزامات شغلی آنان از سویی و نگرش های اجتماعی و فرهنگی نسبت به زنان نظامی آنان را نسبت به نقش زنانه مستعد آسیب های بیشتری کرده است (شهید و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعات انجام شده در این حوزه نشان می دهد زنان نظامی به دلیل نقش اجتماعی و شغلی متفاوتشان نسبت به سایر زنان شاعل در بیان مشکلات خانوادگی با چالش های بیشتری مواجه اند (میدانچی و همکاران، ۱۴۰۰). ناظر به پژوهش های متعدد انجام شده در خصوص اشتغال زنان (اکبری بلوط بنگان و همکاران، ۲۰۲۴)، الزامات مشاغل مانند خدمت در ارگان های نظامی برای زنان چالش های بیشتری به همراه دارد. زنان نظامی مشکلات بیشتری در روابط خانوادگی خود

1. Paudel

2. Koçyiğit

3. Yasmin

4. Meng & Yang

تجربه می کنند و دزدگی زناشویی و سردی عاطفی به عنوان چالشی که تا حدودی برخواسته از الزامات شغلی آنان است بیشتر مشاهده می شود (بهرامی خندابی و همکاران، ۱۳۹۸). در این خصوص، رویکردهای بسیاری جهت بهبود رابطه جنسی و در نتیجه کاهش دزدگی زناشویی و طلاق عاطفی در زنان پیشنهاد می شود. یکی از این رویکردها آموزش شناختی- رفتاری گروهی می باشد (کرایبی و پیرساقی، ۱۴۰۲). این رویکرد آموزشی تلفیقی از رویکردهای شناختی و رفتاری است که به فرد کمک می کند تا الگوهای تفکر تحریف شده و رفتارهای ناکارآمد خود را تشخیص دهد و برای اینکه فرد بتواند این افکار تحریف شده و ناکارآمد را تغییر دهد از بحث های منظم و تکالیف رفتاری سازمان یافته استفاده می کند (اد و اکاد^۱، ۲۰۲۴). گروه درمانی شناختی- رفتاری در ایجاد و افزایش توانمندی هایی مانند تصمیم گیری، ایجاد انگیزه، پذیرش مسئولیت، ارتباط مثبت با دیگران، شادکامی، ایجاد عزت نفس، حل مسئله، خودنظم دهی، خود کفایتی و سلامت روان موثر است (سیکسو^۲ و همکاران، ۲۰۲۴، شهیداد و همکاران، ۲۰۲۴).

زنان نظامی و همسران این زنان، نیز تحت تاثیر الزامات شغلی قرار دارند به گونه ای که روایت های ارائه شده توسط این خانواده ها نسبت به سایر مشاغل بیشتر حاکی از سختی و فشار کار و در نتیجه برو ز تعاملات ناخوشایند ارتباطی می باشد. خانواده های زنان نظامی در مقایسه با خانواده هایی که مردان نظامی هستند چالش های ارتباطی بیشتری را تجربه می کنند و این چالش در صورتی که به سایر ابعاد ارتباطی سوق یابد منجر به آسیب های روان شناختی هم برای زنان و هم برای کل سیستم خانوادگی می شود. از سوی دیگر پژوهش در این زمینه هنگامی اهمیت خود را بیش از پیش نشان می دهد که اجرای آن علاوه بر کشف عوامل موثر در ضعف روابط زناشویی بین زوجین بتواند به کشف رویکردهایی که در بهبود رابطه زناشویی موثر هستند کمک کند. اجرای پژوهشی با محوریت تعاملات عاطفی از آن جهت ضرورت دارد که پژوهشگران و اساتید حوزه روانشناسی باید به فکر کشف یک رویکرد جهت بهبود روابط زناشویی باشند و همچنین اجرای این پژوهش از آن جهت اهمیت دارد که کشف این رویکرد به بهبود روابط زناشویی

1. Ede & Okeke

2. Ksiksou

کمک کرده و بهبود روابط می تواند به کاهش دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی منجر شود (تولان^۱ و همکاران، ۲۰۲۱).

به نظر می رسد آموزش شناختی- رفتاری گروهی از طریق آموزش کشف نقاط قوت خود و همسر و همچنین آموزش حل مسائل بین فردی و مهارت جرات ورزی به زنان ابتدا به بهبود روابط زنان کمک کرده و در نتیجه بهبود روابط زنان شاعل نظامی می توانند شاهد کاهش دلزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی خود باشند و همچنین از سوی دیگر به نظر می رسد این رویکرد آموزشی از طریق آموزش ارتباط مثبت با همسر، شادکامی و ایجاد عزت نفس می تواند به بهبود شاخص های مورد ارزیابی در این پژوهش کمک کند. بنابراین با توجه به نکات گفته شده مسئله مورد بررسی این پژوهش عبارتست از اینکه آموزش شناختی- رفتاری گروهی بر بهبود تعاملات عاطفی، دلزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی زنان شاغل نظامی ۴۰ تا ۵۰ ساله چه میزان اثربخشی دارد؟

مبانی نظری

مارکز^۲ (۱۹۸۹) با نگرش سیستمی معتقد است زنان دارای مشاغل سخت مانند نظامیان، زاویه درونی، زاویه همسر و زاویه سوم دارد. زاویه درونی، توجه به خود و خواسته های فردی مانند دستیابی به ارتقا شغلی و تحصیلی و درکل، اولویت قرار دادن موفقیت و پیشرفت فردی را دربر می گیرد. زاویه دوم شامل توجه به همسر علائق، نیازها و خواسته های اوست؛ اما نقطه تمرکز زاویه سوم اهمیت داشتن هر چیزی یا شخصی به جزء همسر است؛ بنابراین کیفیت زندگی زناشویی به نحوه سازمان دهی این سه زاویه از سوی فرد متأهل بستگی دارد؛ یعنی اگر سازمان دهی به قدری منظم باشد که زنان نظامی به هر سه زاویه اشراف و توجه یکسان داشته باشد زندگی متعادل است و کیفیت زناشویی بالایی دارد؛ اما اگر تمام توجه فرد معطوف به یک زاویه و بی توجه به سایر زوایا باشد، فرد کیفیت زناشویی پایینی دارد (جعفرزاده، شریعتمدار و قره داغی، ۱۴۰۰، رحمانی و همکاران، ۲۰۲۲).

1. Tolan
2. Marks

افزون براین، نظریه همسان همسری، استحکام خانواده را ناشی از وجود ویژگی‌های همسان میان زن و شوهر می‌داند. زنان و مردان دارای مشاغل یکسان و همسانی میان دو فرد، نه تنها آن‌ها را به سوی یکدیگر جذب می‌کند، بلکه پیوند و وصلت آن‌ها را استوار می‌سازد (رحمانی و همکاران، ۲۰۲۳). به سخن دیگر، ناهمسانی میان دو همسر، سرچشمه کشمکش‌های خانواده است. به عقیده هیل، افراد مایل‌اند همسری برگزینند که بیشتر همسانشان باشد تا ناهمسانشان و چنان چه این قاعده به دلایلی رعایت نگردد، احتمالاً زوجین دچار ناسازگاری و درنهایت جدایی شوند. بنابر این نظریه، زنان شاغل نظامی که همسران غیرنظامی دارند اغلب تعارضات و گسستگی بیشتری را تجربه می‌کنند.

پیشینه پژوهش

تاکنون پژوهش‌های بسیاری در خصوص اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری اجرا شده است. در مطالعه‌ای اثربخشی روش شناختی-رفتاری بر بهبود کارکردهای ارتباطی نظامیان زن بررسی شد. این مطالعه به شکل آزمایشی و با حجم نمونه ۴۵ نفر انجام شد. نتایج نهایی نشان داد زنان نظامی پس از پایان مداخله عوامل زناشویی مطلوب‌تر و کارکردهای ارتباطی بهتری را گزارش کردند (طالبی و میرزاییان، ۲۰۲۳).

اوهو ومنتا^۱ (۲۰۲۴) در پژوهشی اثربخشی بیشتر درمان شناختی رفتاری را در مقایسه با دارودرمانی بر روابط بین فردی و تعارضات زناشویی زنان بررسی کردند. نتایج این مطالعه مقایسه‌ای حاکی از اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر بهبود کارکردهای ارتباطی زنان بود و دارودرمانی به عنوان گزینه دوم در حل چالش‌های ارتباطی و نوسانات خلقی محسوب می‌شد.

راندانگ و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری گروهی را بر افکار ناکارآمد زنان تایید کردند. این مطالعه روی نمونه ۳۰ نفری از زنان دارای مشکلات زناشویی انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد آموزش شناختی-رفتاری مولفه‌های تاثیرگذار ارتباطی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نتایج پس آزمون حاکی از بهبود تعاملات زنان با همسرانشان بود.

حاجلو و همکاران (۱۴۰۳) در مطالعه‌ای با هدف اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر بهبود کارکردهای ارتباطی و بین فردی زجین نشان دادند زوجین اغلب در بیان امیال انتظارات

1. Ohue & Menta

خود با مشکل مواجهند و زبان بدن نامناسبی برای بیان امیال خود به کار می گیرند. نتایج این مطالعه نشان داد استفاده از تکنیک های آموزشی شناختی رفتاری می تواند در اصلاح سبک های شناختی آنان مفید باشد.

حمیدیان (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش افسردگی و امید به زندگی در زنان شاغل نشان دادند که درمان شناختی رفتاری در مقایسه با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اثربخش تر بوده است. این مطالعه همچنین نشان داد زنان شاغل دارای مشاغل سخت در مقایسه با زنان خانه دار در تفسیر و تعبیر مفاهیم با دشواری بیشتری پاسخ می دهند. این مطالعه حاکی از تاثیر شرایط شغلی بر تفسیرهای زنان است.

استرآبادی (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان داد که تعاملات زوجین از چالش های مهم در زندگی مدرن امروزی است که برخی از زوجین با آن روبرو بوده و در اثر آن به سلامت روان شناختی و هیجانی آنان آسیب وارد می شود. این مطالعه نشان داد زنان شاغل در روابط بین فردی به دلیل حجم بالای فشار کاری و اجتماعی در تعبیر روابط بین فردی ارزیابی های شخصی را با واقعیت سو تعبیر می کنند. این مطالعه درمان های شناختی رفتاری را پیشنهاد می دهد که بر چالش های ذهنی زنان به عنوان عامل اصلی در ایجاد این مکانیسم متمرکز هستند.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش های شبه آزمایشی و از طرح های پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل نابرابر می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان شاغل نظامی ۴۰ تا ۵۰ ساله شهر مشهد می باشند که از ابتدای اسفند ۱۴۰۲ تا انتهای اردیبهشت ۱۴۰۳ جهت بهبود تعاملات عاطفی، دلزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی به موسسه خدمات روانشناختی و مشاوره آستان مهر مشهد (وابسته به موسسات خدمت رسان به خانواده های نظامی) مراجعه کرده اند.

در این پژوهش حجم نمونه بر اساس مطالعات قبلی و کفایت ۱۵ نفر برای انجام مطالعات شبه آزمایشی، ۳۰ نفر تعیین شد که این نمونه آماری به روش نمونه گیری هدفمند از جامعه آماری که واجد شرایط شرکت در پژوهش بودند انتخاب شدند و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش

(۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند و در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون توسط پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) - خرده مقیاس تعاملات ارتباطی -، دزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) و گسستگی عاطفی گاتمن (۱۹۸۸) مورد ارزیابی قرار گرفتند. شرکت کنندگان گروه آزمایش پس از اجرای مرحله پیش آزمون و هم‌تاسازی دو گروه آزمایش و گواه تحت مداخله آموزشی آموزش درمان شناختی - رفتاری گروهی بر مبنای پروتکل داتیلیو^۱ (۲۰۲۰) در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفتند و سپس هر دو گروه به پرسشنامه های مورد نظر پاسخ دادند. لازم به ذکر است در طی اجرای مداخله آموزشی شرکت کنندگان گروه گواه در لیست انتظار قرار گرفتند و به آنها اطمینان خاطر داده شد پس از اتمام فرایند پژوهش مداخله آموزشی بر روی آنها اجرا خواهد شد. ملاک های ورود شامل دامنه سنی بین ۴۰ تا ۵۰ سال، زن بودن، شاعل نظامی بودن بود. معیارهای خروج شامل عدم رضایت از ادامه مطالعه و غیبت بیش از دو جلسه بود.

در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده ها در دو بخش توصیفی و استنباطی انجام شد. بخش توصیفی^۲ شامل فراوانی^۳، فراوانی درصدی^۴، کمترین^۵ و بیشترین^۶ داده، میانگین^۷ و انحراف استاندارد^۸ می باشد. در بخش استنباطی به وسیله آزمون کولموگروف اسمیرنوف^۹ مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها و به وسیله آزمون لوین مفروضه یکسانی واریانس خطا بررسی شد و در نهایت به منظور تحلیل فرضیات پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸): برای سنجش تعاملات زوجین از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. در این پژوهش از فرم ۴۷ ماده ای این پرسشنامه استفاده گردید. پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ که فرم ۴۷ سؤالی آن توسط اولسون (۱۹۹۸)، تهیه شد شامل ۹ مقیاس است. روش نمره گذاری در تمام خرده مقیاس های این پرسشنامه بر مبنای طیف

1. Dattilio
2. Descriptive
3. Ferequency
4. percent ferequency
5. Minimume
6. Maximume
7. Mean
8. stad erore
9. Kolmogorov-smirnov

لیکرت ۵ گزینه ای می باشد به هر کدام از گزینه های کاملاً موافق، موافق، نه موافق، نه مخالف، مخالف و کاملاً مخالف از یک تا پنج نمره داده می شود. لازم به ذکر است در این پژوهش تنها مقیاس رابطه زناشویی شرکت کنندگان مورد ارزیابی قرار می گیرد. ضریب آلفای «پرسش نامه انریچ» در گزارش اولسون، فورینرو دراکن (۱۹۸۹)، برای خرده مقیاس های مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه عاطفی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان و جهت گیری مذهبی به ترتیب از این قرار است: ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲. اعتبار بازآزمایی پرسش نامه در فاصله ی ۴ هفته بین ۰/۷۷. (برای فعالیت های اوقات فراغت) تا ۰/۹۲. (برای روابط عاطفی) با میانگین ۰/۸۶. بوده است. در کشور ما اولین بار سلیمانان (۱۳۷۳)، همبستگی درونی آزمون رابری فرم بلند ۰/۹۳. و برای فرم کوتاه ۰/۹۵. محاسبه و گزارش کرده است. در یک پژوهش مهدویان (۱۳۷۶)، در کارروی اعتبار آزمون انریچ با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و با روش بازآزمایی، به فاصله یک هفته (برای مردان ۰/۹۳. و برای زنان ۰/۹۴. و برای مردان و زنان ۰/۹۴.)، به دست آوردند. این ضرایب برای خرده مقیاس های مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه عاطفی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان و جهت گیری مذهبی گروه زنان و مردان به ترتیب از این قرار است: ۰/۷۲، ۰/۸۵، ۰/۷۶، ۰/۷۶، ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۶۳، ۰/۶۹، ۰/۸۷، ۰/۶۹، ۰/۶۲، ۰/۷۳. به دست آمده است. در این پژوهش پایایی به دست آمده با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵. بود. در پژوهش مهدویان (۱۳۷۶) روایی صوری پرسشنامه توسط اساتید و کارشناسان مورد تایید قرار گرفت و روایی محتوایی آن با سطح اطمینان ۰/۹۵٪ مورد تایید قرار گرفت.

پرسشنامه دلز دگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶): مقیاس دلز دگی زناشویی پاینز یک ابزار خودسنجی است که توسط پاینز (۱۹۹۶) که با هدف اندازه گیری درجه دلز دگی زناشویی در بین زوجین ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ ماده است که ۱۷ ماده آن شامل عبارات مثبت مانند خوشحال بودن خستگی، ناراحت بودن و بی ارزش بودن و ۴ ماده آن شامل عبارات مثبت مانند خوشحال بودن و پرنرزی بودن است. نمره گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه ای لیکرت در دامنه ای بین ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) می باشد که آزمودنی تعداد دفعات اتفاق افتاده موارد مطرح شده در رابطه زناشویی خود را مشخص می سازد. نمره گذاری ۴ ماده به صورت معکوس انجام می شود و نمره

بالاتر آزمودنی در این مقیاس نشانه دزدگی بیشتر می باشد (نادری، افتخار و آملازاده، ۱۳۸۸). ضریب پایایی مقیاس با روش بازآزمایی در یک دوره یک ماهه برابر ۰/۷۶ محاسبه شد. همچنین پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه ای بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ محاسبه شد (پاینز، ۱۹۹۶). نعیم (۱۳۸۷) در پژوهش خود پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۲ محاسبه نموده است (نادری و همکاران، ۱۳۸۸).

مقیاس طلاق عاطفی گاتمن (۱۹۸۸): برای سنجش گسستگی عاطفی از مقیاس طلاق عاطفی گاتمن استفاده شد. این پرسشنامه در ۲۴ گویه به شکل ۲ گزینه ای بلی (۱) و یا خیر (۰) توسط گاتمن (۱۹۸۸ ترجمه جزایری، ۱۳۸۸) تنظیم شده است. پس از جمع کردن پاسخ های مثبت چنانچه تعداد آن برابر ۸ و یا بالاتر باشد به معنای آن است که زندگی زناشویی فرد در معرض جدایی قرار داشته و علائمی از طلاق روانی در وی مشهود است (موسوی و رحیمی نژاد، ۱۳۹۴). پایایی کل این آزمون در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. روایی صوری این پرسشنامه با استفاده از نظر متخصصان تأیید گردید. برای به دست آوردن روایی سازه از تحلیل عاملی به روش چرخشی واریماکس و آزمون اسکری استفاده شد. جدایی و فاصله از یکدیگر، احساس تنهایی و انزوا، نیاز به همراه و هم صحبت و احساس بی حوصلگی و بی قراری. مقادیر اشتراک و بار عاملی گویه های مقیاس را نشان می دهد که بار عاملی همه سوالات در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۸۰ قرار داشته، بار عاملی قابل قبولی دارند (موسوی و رحیمی نژاد، ۱۳۹۴).

مداخله درمانی: مداخله آموزشی در این پژوهش مداخله آموزشی آموزش شناختی - رفتاری گروهی بر مبنای رویکرد داتیلو (۲۰۲۰) می باشد که به ترتیب ذیل در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد. جدول شماره ۱ پروتکل آموزش شناختی رفتاری را نشان می دهد.

جدول ۱. پروتکل آموزش شناختی-رفتاری

جلسه	محتوا	تکالیف	هدف رفتاری
اول	معارفه شرکت کنندگان و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر؛ تبیین عوامل موثر بر تعاملات زناشویی، تبیین علل دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی.	آموزش زندگی در زمان حال	پذیرش دوطرفه
دوم	خودشناسی (آشنایی با افکار و تحلیل آنها)	کشف نقاط قوت خود و همسر	شناخت خود و همسر
سوم	مهارت برقراری ارتباط موثر، آموزش حل مسائل بین فردی و مهارت جرات ورزی.	ایفای نقش در منزل	ارتباط موثر
چهارم	نقش باورها در دلزدگی زناشویی، طلاق عاطفی و مشکلاتی که در رابطه جنسی وجود دارد و آموزش	جدول سه ستونی افکار، احساس و رفتار	شناخت عواطف
پنجم	آموزش خطاهای شناختی و تاثیر آنها در سه سطح شناخت.	جدول خطاهای شناختی	شناخت خطاهای شناختی
ششم	تنش زدایی و مبارزه با افکار منفی از طریق ردیابی منابع افکار	به چالش کشیدن افکار منفی و توقف آنها	تنش زدایی
هفتم	تحلیل رابطه بین رابطه، دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی	بررسی تغییرات خلقی	تحلیل روابط
هشتم	اصلاح اسنادی و سبک های تبیین بدبینانه به سبک های تبیین خوش بینانه.	شناخت سبک اسنادی خود و همسر	شناخت سبک های اسنادی
نهم	شواهد تفسیر خود، تفسیرهای دیگر و بررسی سودمندی باورها)	مناظره با خود	تفسیر خود

جدول ۱. پروتکل آموزش شناختی-رفتاری

جلسه	محتوا	تکالیف	هدف رفتاری
دهم	آشنایی با فتون پذیرش خود و همسر، باور کردن خود و همسر، تمرکز بر توانمندی های یکدیگر و محدود تلقی کردن ناتوانی های یکدیگر و در نهایت جمع بندی و ارزیابی سودمندی جلسات آموزشی	ارزیابی خود	بیان سودمندی جلسات

سؤالات پژوهش

- ۱- آموزش شناختی-رفتاری بر تعاملات زنان نظامی شاعل ۴۰ تا ۵۰ ساله چه تاثیری دارد؟
- ۲- آموزش شناختی-رفتاری بر دلزدگی زنانشویی نظامی شاعل ۴۰ تا ۵۰ ساله چه تاثیری دارد؟
- ۳- آموزش شناختی-رفتاری بر گسستگی عاطفی نظامی شاعل ۴۰ تا ۵۰ ساله چه تاثیری دارد؟

یافته های پژوهش

در این مطالعه میانگین سنی گروه آزمایش ۴۳/۸۶ می باشد در حالی که این مقدار برای گروه گواه ۴۲/۶۶ می باشد. جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد تعاملات ارتباطی، دلزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک در دو گروه آزمایش و گواه

		پیش آزمون		پس آزمون					
رابطه جنسی	گروه	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
رابطه جنسی	آزمایش	۱۰	۱۳	۱۱/۲۶	۱/۶۲	۱۲	۱۴	۱۳/۳۳	۰/۸۱
گواه	گواه	۱۱	۱۳	۱۲/۱۳	۰/۷۴	۱۰	۱۲	۱۱/۱۳	۰/۷۴
دلزدگی زناشویی	آزمایش	۴۴	۴۷	۴۵/۴۰	۱/۰۵	۴۳	۴۶	۴۴/۲۶	۱/۰۹
گواه	گواه	۴۵	۴۷	۴۵/۶۰	۰/۸۲	۴۴	۴۹	۴۶/۸۰	۱/۲۶
گسستگی عاطفی	آزمایش	۱۰	۱۳	۱۱/۳۳	۱/۰۴	۹	۱۲	۹/۸۰	۱/۰۱
گواه	گواه	۱۱	۱۳	۱۲/۱۳	۰/۸۳	۱۲	۱۴	۱۳/۴۰	۰/۷۳

نتایج جدول ۲ نشان می دهد میانگین مشکلات ارتباطی، دلزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی برای گروه آزمایش در مرحله پس آزمون در مقایسه با مرحله پیش آزمون کاهش یافته است. در حالی که این مقدار برای گروه گواه در مرحله پس آزمون در مقایسه با مرحله پیش آزمون افزایش یافته است. جهت انجام تحلیل کوواریانس نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین فراوانی مشاهده شده و فراوانی مورد انتظار مربوط به رابطه جنسی، دلزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون وجود ندارد. بنابراین مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها مربوط به رابطه جنسی، دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون مورد تایید می باشد. همچنین مفروضه یکسانی واریانس خطا مربوط به رابطه جنسی، دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی در مرحله پس آزمون مورد تایید می باشد. همچنین مفروضه همگنی شیب رگرسیون مربوط به رابطه جنسی در مرحله پیش آزمون مورد تایید می باشد ($P>0/05$). در ادامه جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره را نشان می دهد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای متغیرهای پژوهش

اندازه اثر	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات بین گروهی	
۰/۰۰۱	۰/۸۸۵	۰/۰۱۳	۰/۰۲۱	۱	۰/۰۲۱	پیش آزمون تعاملات ارتباطی
۰/۶۳۳	۰/۰۰۰۱	۲۹/۴۴۰	۴۶/۶۱۲	۱	۴۶/۶۱۲	گروه
			۰/۶۳۲	۲۷	۱۷/۰۵۳	خطا
				۳۰	۶۲۴۳/۰۰۰	کل
۰/۰۰۱	۰/۶۴۱	۰/۰۲۵	۰/۱۴۲	۱	۰/۱۴۲	پیش آزمون دلزدگی زناشویی
۰/۷۴۱	۰/۰۰۰۱	۴۰/۳۵۳	۷۷/۰۸۹	۱	۷۷/۰۸۹	گروه
			۰/۵۲۳	۲۷	۱۴/۱۳۳	خطا
				۳۰	۹۰۴۳/۰۰۰	کل
۰/۰۰۱	۰/۸۰۰	۰/۰۸۰	۰/۰۳۱	۱	۰/۰۳۱	پیش آزمون گسستگی عاطفی
۰/۸۵۲	۰/۰۰۰۱	۵۸/۵۹۷	۱۵۵/۱۴۱	۱	۱۵۵/۱۴۱	گروه
			۰/۳۷۸	۲۷	۱۰/۱۹۸	خطا
				۳۰	۴۲۵۶/۰۰۰	کل

نتایج این جدول نشان می دهد تفاوت معناداری در شاخص رابطه جنسی بین دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون وجود دارد ($0/05 > p; F=29/440$). بنابراین فرضیه پژوهشی مورد تایید می باشد و می توان گفت آموزش شناختی - رفتاری گروهی بر بهبود رابطه جنسی زنان ۴۰ تا ۵۰ ساله اثربخشی معناداری دارد. همچنین نتایج این جدول نشان می دهد درمان شناختی - رفتاری گروهی ۶۳/۳٪ تغییرات را در رابطه جنسی پیش بینی می کند. جدول ۴ میانگین و انحراف

استاندارد تعدیل شده دزدگی زناشویی زنان در مرحله پس آزمون به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه را نشان می دهد.

نتیجه گیری و پیشنهادها

هدف پژوهش حاضر بررسی این سؤال بود که آیا آموزش شناختی- رفتاری گروهی بر بهبود تعاملات ارتباطی، دزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی زنان نظامی ۴۰ تا ۵۰ ساله اثربخشی معناداری دارد. نتایج نشان داد آموزش شناختی- رفتاری بر تعاملات ارتباطی، دزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی تاثیر معناداری دارد. نتایج به دست آمده با نتایج مطالعات پیشین همسو است (کاوه و همکاران، ۱۴۰۱، رشیدی، ۱۴۰۱ و منگ و یانگ، ۲۰۲۴).

در تبیین فرضیه نخست این پژوهش باید اشاره کرد یکی از مشکلاتی که رضایت از زندگی زناشویی را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد، مشکلات تعاملات صمیمانه است. برداشت های زنان از روابط عاطفی شان، تحت تاثیر باورهای غلط و ناکارآمد آنان قرار دارد. پر واضح است که تا زمانی که این چنین برداشت های غلط وجود داشته باشد تعادل ارتباطی برقرار نمی شود. گاهی تماس بدون کلمات بهترین روش است و زن و مرد می توانند بسیاری از امیال را تشخیص دهند. نخستین قدم درک افکار خود در مورد موضوع اختلاف برانگیز است و دومین قدم می تواند این باشد که بررسی کنید آیا احساس شما درست است یا خیر. با درک هم، زن و شوهر می توانند تدابیری اتخاذ کنند که هر دو از روابط جنسی لذت ببرند. درمان شناختی- رفتاری با استفاده از تکنیک های مرتبط به رشد چنین فرآیندی کمک نموده است (قره چه داغی، ۱۳۹۹). این رویکرد نوعی روان درمانی محسوب می شود زیرا می تواند به سرعت در شناسایی و کنار آمدن با چالش های خاص از جمله چالش هایی که به مرور زمان در زندگی زناشویی پیش می آید به فرد کمک کند، به طوری که نیاز به جلسات کمتری نسبت به سایر انواع درمان دارد و روش ساختاری انجام می شود. یکی از اساسی ترین اصول درمان شناختی- رفتاری این است که افکار غیر واقعی، غیر منطقی و افکار تحریف شده فرد باعث ایجاد ناراحتی و رفتارهای پرچالش می شود. در عوض با تفکرات معقول و مبتنی بر واقعیت های عینی زندگی، نه تنها سایر اختلالات از فرد دور می شود،

بلکه در سخت ترین چالش های زندگی واکنش مناسب نشان داده می شود (کازانتزیز لئونگ، یوستاف، ایمپالا و یو^۱، ۲۰۱۸).

در تبیین فرضیه دوم باید اشاره کرد یکی از مشکلاتی که در زندگی زناشویی پیش می آید و زمینه ساز سایر مشکلات از جمله رابطه جنسی در زندگی زناشویی و در نهایت نارضایتی از زندگی زناشویی می شود، دزدگی زناشویی می باشد. دزدگی با عدم تعادل میان منابع و تقاضا شروع می شود، یک ناهمخوانی میان انتظارات و ایده آل های افراد از یک سو و واقعیات از سوی دیگر. نتیجه ی ناهمخوانی استرس است. استرس ممکن است به طور آگاهانه و هوشیارانه مشاهده شود یا به طور ناآگاهانه در مدت طولانی پایدار بماند. در مرحله ی دوم به تدریج افراد، شروع به فشار عاطفی، فرسودگی و خستگی می کنند. مرحله سوم شامل تغییراتی در نگرش و رفتار می شود و در این مرحله افراد نگرش هایشان را در مورد زندگی زناشویی و همسر تغییر می دهند. سرانجام، نتیجه دزدگی است (اسکافلی و بونک^۲، ۲۰۰۳).

بررسی روانشناختی دزدگی در روابط زناشویی، رویکردی چند جانبه است که مزایای رویکردهای روان پویایی، نظام مند و رفتاری را با مزیت های دورنمای رویکردهای روانی اجتماعی و وجودی که کمتر مورد توجه قرار گرفته اند، در هم می آمیزد. روان شناسی دزدگی زناشویی به جای اینکه روی آسیب شناسی فرد یا زوج تکیه کند، بر روند دراز مدت و فرسایشی تضعیف روابط زناشویی متمرکز می شود که نتیجه تنش های تحمیلی از درون یا بیرون روابط است، به خصوص زمانی که شخص سعی می کند با روابط نزدیکش برای خود معنای وجودی پدید آورد (ون پلت، ۲۰۲۰). نقش درمانگر کمک به افراد در یافتن و تمرین راهکارهای موثر برای رفع اهداف مشخص شده و کاهش علائم مسئله است. درمان شناختی-رفتاری بر این باور استوار است که تحریفات فکری و رفتارهای ناسازگارانه نقش مهمی در رشد و نگهداری اختلالات مکانیسم های مقابله ای دارد (لیچنریگ و استینرت^۲، ۲۰۱۷). با این تفاسیر، آموزش شناختی-رفتاری گروهی عموماً کوتاه مدت است و هدف آن، کمک به افرادی است که با مشکل خاص دست و پنجه نرم می کنند. در طول دوره درمان، افراد یاد می گیرند که چگونه الگوهای فکری مخرب یا پریشانی که بر رفتار و احساسات تاثیر منفی می گذارند را شناسایی کرده و تغییر

1. Kazantzis, Luong, Usatoff, Impala & Yew

2. Leichenring & Steinert

دهند، چرا که مفهوم اصلی که در درمان شناختی رفتاری وجود دارد این است که افکار و احساسات نقش بنیادی در رفتار افراد ایفا می کند (باکارد، ریکوود و ریچارد^۱، ۲۰۱۸).

علی رغم نتایج مفید به دست آمده، این مطالعه با برخی محدودیت ها مواجه بوده است. اطلاعات و داده ها از طریق خود گزارش دهی آزمودنی ها و به وسیله پرسشنامه جمع آوری شد که این شیوه همیشه تحت تاثیر عوامل متعدد تاثیرگذار مثل گرایش پاسخ دهندگان به ارائه پاسخ های جامعه پسند می باشد. از آنجا که روش نمونه گیری پژوهش حاضر هدفمند بوده، بنابراین در تعمیم نتایج آن باید با احتیاط عمل کنیم. محدودیت بعدی این پژوهش به این حقیقت برمی گردد که هم درمان و هم ارزیابی توسط یک نفر انجام شد که خود این امر می تواند باعث سوگیری در تفسیر داده ها شود. محدودیت دیگر به نبودن دوره ی پیگیری در پژوهش حاضر بر می گردد. پیشنهاد می شود بررسی اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری گروهی بر رابطه جنسی، دزدگی زناشویی و گسستگی عاطفی در دو جنس زن و مرد و مقایسه ی تفاوت های موجود در پاسخ دهی به مداخله ی درمانی صورت گیرد. پیشنهاد می شود مداخلات تحت خانواده درمانی افراد نیز مورد پژوهش قرار دهند. همچنین اگر چه شیوه ی کار آزمایشی بالینی گروهی روش مناسبی برای بررسی اثربخشی درمان است، اما پیشنهاد می شود که مداخله ی آموزشی را در چارچوب طرح های فردی مورد بررسی قرار دهند.

قدردانی

نویسندگان از کلیه زنان نظامی شرکت کننده و کلیه همکارانی که در انجام این مطالعه کمک کرده اند سپاسگزاری می کنند.

1. Bakker, Rickwood & Rickard

فهرست منابع

- Rezazadeh, Masoud, Sadri Damirchi, Esmaeil, and Qamari Kivi, Hossein. (2019). The effectiveness of premarital education program on attitudes about marriage, resilience and expectations from marriage. **Family Counseling and Psychotherapy**, 9(1 (27th issue), 109-124. SID.
- Kaveh-e-Sadeh, Somayeh, Yousefi, Zahra, and Torkan, Hajar. (1401). Investigating the marriage counseling method by marriage counseling experts and extracting an expert-centered premarital counseling model. **Knowledge and Research in Applied Psychology**, 23(1 (87th issue), 26-37.
- Rashidi, Mana. (1401). The effectiveness of premarital counseling on attitudes toward marriage, attitudes toward choosing a spouse, and expectations of marriage among female students of Islamic Azad University. **International Conference on Psychology, Educational Sciences, and Lifestyle**.
- Bahrami Khandabi, Fatemeh, Mohammadian, Zeinab, Goodarzi, Kourosh, and Sadeghi, Masoud. (2019). The effectiveness of a combined narrative therapy and imagotherapy approach on attitudes towards marriage in marriage candidates. **Journal of Psychological Sciences**, 18(81), 1081-1088.
- Masoud Midanchi, Rezvan, Yaghoubi, Abolghasem, Goodarzi, Kourosh, and Karimi, Javad. (1400). The effectiveness of choice theory training on marital satisfaction and marital burnout of couples. **Journal of the Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences**, 64(5), 4108-4118.
- Koçyiğit, M., & Uzun, M. (2024). Couple burnout and marital satisfaction: Serial mediation by mindfulness and emotion regulation. **The American Journal of Family Therapy**, 52(5), 575-593.
- 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.
- Talebi, F., & Mirzaian, B. (2023). The effect of cognitive-behavioral therapy on the infertility stress and marital burnout in infertile women. **Journal of Mazandaran University of Medical Sciences**, 33(226), 100-108.
- Taheri, Z., et al. (2023). "Determining the Causal Relationships between the Brain-behavioral System and Psychological Vulnerability in Female Patients with Diabetes Based on the Mediator Role of Anxiety Sensitivity." **Journal of Nursing Education** 12(4): 44-55.
- Nooripour, R., et al. (2022). "Predicting fear of COVID-19 based on spiritual well-being and self-efficacy in Iranian university students by emphasizing the mediating role of mindfulness." **Practice in Clinical Psychology**. ۱۴۰۰; ۱۰ (۱): ۱۰-۱
- Shahyad, S., et al. (2024). "Effectiveness of Neurofeedback on Psychological Stress, Salivary Cortisol and α -amylase Level in Students: A Randomized and Parallel-Group Clinical Trial." **Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences**(In Press).
- Soroush-Vala, A., et al. (2023). "Application of Neurofeedback in Treating Epilepsy: A Systematic Review and Meta-Analysis." **International Journal of Body, Mind & Culture** (2345-5802) 10(2).
- Baloobangan, A. A., et al. (2023). "Prediction of Victimization Based on Emotional Intelligent with Mediating Role of Loneliness and Empathy: A Structural Equation Modeling Modeling Approach." **Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences** 17(2).

- Ghavidast, M. and S. Hassanvandi (2023). "Examination of the Relationship Between Severity of Addiction and Personality: The Mediating Effect of Social Alienation and Emotional, Cognitive Regulation." **Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences** 17(1).
- Hajloo, N., Rahnejat, A., Ahmadi, M., & Pourabdol, S. (2022). The effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on love and marital burnout in couples with marital conflict. **Journal of Research in Psychopathology**, 3(7), 25-34.
- Tolan, Ö. (2021). Cognitive-Behavioral Approach in Marital Therapy. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 13(1).
- Ohue, T., & Menta, M. (2024). Effectiveness of mentorship using cognitive behavior therapy to reduce burnout and turnover among nurses: Intervention impact on mentees. **Nursing Reports**, 14(2), 1026-1036.
- Hassanvandi, S., et al. (2022). "Predicting the Severity of COVID-19 Anxiety Based on Sleep Quality and Mental Health in Health Care Workers." **Novelty in Clinical Medicine** 1(4): 184-191.
- Ede, M. O., & Okeke, C. I. (2024). Testing the impacts of rational-emotive couple intervention in a sample of parents seeking divorce. **Psychological Reports**, 127(4), 1652-1677.
- Yasmin, K., Yaqoob, A., & Sarwer, H. (2022). Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) based intervention on resilience and burnout among staff nurses working in critical care departments. **Pakistan Journal of Medical & Health Sciences**, 16(03), 295-295.
- Ksiksou, J. (2025). The relationship between emotional intelligence and burnout among mental health nurses in Morocco. **Journal of Psychiatric Nursing**, 16(1), 1.
- Rahmani, E., et al. (2023). "Are There any Possible Side Effects of Neurofeedback? A Systematic Literature Review and Meta-analysis." **Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences** 17(3).
- Rahmani, E., et al. (2022). "Is neurofeedback effective in children with ADHD? A systematic review and meta-analysis." **Neurocase** 28(1): 84-95.
- Paudel, N. R., KC, P., Nygård, C. H., & Neupane, S. (2025). Effect of a mindfulness-based cognitive behavior therapy intervention on occupational burnout among school teachers. **Frontiers in Psychiatry**, 15, 1496205.
- Rahmani, M., et al. (2022). "Comparison of Vitamin D, Neurofeedback, and Neurofeedback Combined with Vitamin D Supplementation in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder." **Archives of Iranian medicine** 25(5): 285-393.
- Shahyad, S., et al. (2024). "Effectiveness of Neurofeedback on Psychological Stress, Salivary Cortisol and α -amylase Level in Students: A Randomized and Parallel-Group Clinical Trial." **Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences**(In Press).
- Durden, E., Pirner, M. C., Rapoport, S. J., Williams, A., Robinson, A., & Forman-Hoffman, V. L. (2023). Changes in stress, burnout, and resilience associated with an 8-week intervention with relational agent "Woebot". **Internet Interventions**, 33, 100637.
- Afraei, Roya, Habi, Mohammad-Baqer, Moradi, Hojatollah, & Alimardani, Soroush. (1402). The effectiveness of schema therapy on reducing distress tolerance in women with military spouses. **Military Psychology**, 14(3), 11-32 20.1001.1.25885162.1402.14.3.1.0
- Nasibi, Mohammad Mahdi, Kolivand, Fatemeh, & Khazaei, Samaneh. (2013). The mediating role of coping strategies in the relationship between work-family conflict and marital adjustment in military families. **Military Psychology**, 14(2), 11-24. 20.1001.1.25885162.1402.14.2.1.8.

- Hosseini, Seyedeh Mones, Bagheri, Sajjad, Zahra, Zahra, & Ghorban Nejad, Ali. (1402). Investigating the mediating role of communication beliefs in the relationship between marital expectations and quality of marital life in military families. **Military Psychology**, 14(2), 173-188. 20.1001.1.25885162.1402.14.2.9.6
- Karaei, Amin, & Pirsaghi, Parisa. (2014). Marital conflicts, resilience and power distribution structure in the family as predictors of marital quality of women with military spouses: A diagnostic analysis. **Military Psychology**, 14(1), 151-172. 20.1001.1.25885162.1402.14.53.7.6

