

Effectiveness of Couple Boundaries Training Based on Islamic Sources on Family Resilience and Marital Burnout among Married Women in Ilam City

Zeynab Elyaspourian¹ , Jafar Houshyari²

1. Specialized School of Fatemeh al-Zahra Athar (SA), Ilam, Iran.

zainb.eliaspor@gmail.com

2. PhD, Assistant Professor, Faculty Member, Department of Psychology, Higher Education Complex of Islamic Humanities, Al-Mustafa International University, Qom, Iran (Corresponding Author).

j.houshyari@yahoo.com

Received: 2026/05/09; Accepted 2026/08/25

Extended Abstract

Introduction and Objectives: As the most fundamental and authentic social institution, the family plays a pivotal and irreplaceable role in the formation, sustainability, and transcendence of human societies, laying the groundwork for human growth and perfection in various individual and social dimensions (Hosseini Alamdari, 2016, p. 52). Almighty God has established the basis of human life and the survival of the human race on the concept of “couplehood” (zawjiyyat) and the sacred institution of the family, and the health and efficiency of the family system directly affect the individual and social well-being of all members of society. The roots of family problems also go back to a set of factors that directly or indirectly affect relationships among family members.

Among the hazards that can destabilize couple relationships and the family unit in recent decades are decreased family resilience in facing tensions and the emergence of marital burnout; these challenges can lead to decreased satisfaction, increased likelihood



Authors retain the copyright. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



of psychological and social harms, high rates of formal and emotional divorces, and the emergence of non-traditional families and unsupervised children—all of which indicate fundamental problems in the structure of contemporary families (Pines, 2013).

Family resilience refers to the ability of individuals to face challenges and crises and return safely to a desirable state. In the family domain, resilience is defined as the family system's capacity to restore balance and effective functioning after facing difficult and stressful conditions and is of great importance in maintaining family health and dynamism (Tsirigotis & Luczak, 2018).

Marital burnout is another factor threatening families, meaning the loss of objective feelings of satisfaction, contentment, and experienced pleasure, and is characterized by emotional exhaustion, reduced sense of commitment and attachment, and negative attitudes toward the spouse and the marital relationship (Ahari et al., 2018; Alsawalqa, 2019); in fact, the accumulation of frustrations, tensions, and negative anxieties of daily life is the cause of erosion and, consequently, burnout. This condition occurs when there is no compatibility between couples' expectations and the reality of the relationship (Pines, 2013). Technically, marital burnout is not merely a type of dissatisfaction, but a three-dimensional syndrome comprising emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment in the relationship. This construct represents a chronic emotional and cognitive rupture that weakens the couple system's ability to activate its resilience resources; in contrast, family resilience as a process variable focuses on three main axes: shared belief systems (such as positive meaning-making in crisis), family organizational patterns (including flexibility and coherence), and communication and problem-solving processes. Any abnormality that disrupts the family system's efficiency in these three axes increases the risk of reduced resilience and increased burnout (Sen et al., 2023; Topkaya et al., 2024).

One of the factors damaging the family and weakening couple relationships, especially in the occurrence of the two aforementioned harms, is the abnormality of family boundaries. One of the important family issues is the cognitive distance of members and the scope of action of subsystems in the family, which is referred to as "boundary" (Salarifar, 2009). A boundary is an imaginary barrier or limit that serves to maintain and advance the distinction and integrity of the family as a whole as well as subsystems and family members. The boundaries of a subsystem specify the rules of who and how one is part of this subsystem. Boundaries are among the structural components of the family system.

In this context, the role of “couple boundaries” as a key structure in organizing relationships within and outside the couple subsystem has received attention. Couple boundaries refer to imaginary lines derived from behavioral patterns, rules, and expectations that separate the couple subsystem from other subsystems and the external environment. These boundaries play a decisive role in how couples interact with each other and with individuals outside the subsystem (Houshyari, 2020).

According to Minuchin’s structural family theory, boundaries are divided into three main categories based on permeability: diffuse boundaries that lead to enmeshment and lack of independence of the couple subsystem; rigid boundaries that cause emotional disengagement and excessive distance between couples and other family members; and clear or normative boundaries that provide the possibility of intimacy, mutual support while maintaining the identity and autonomy of couples. Abnormality of boundaries in any form (diffuse or enmeshed) is considered a structural and stressful factor that disrupts the couple subsystem’s functioning in maintaining privacy, joint decision-making, and stress management and provides the ground for burnout and reduced systemic resilience. The lack of transparency and non-commitment to internal and external family boundaries is one of the most important factors in the occurrence of family conflicts. Abnormality in these boundaries can lead to problems such as interference of roles and duties, reduced independence of couples, and increased family conflicts, ultimately resulting in marital dissatisfaction (Minuchin, 2023, pp. 1008-1012).

In the analysis of family experts, Kalantari et al. (2011) show that about 8% of divorces in Iran are rooted in family factors, including non-observance of these boundaries; therefore, creating healthy boundaries is suggested as a therapeutic and preventive solution.

Rapid social, industrial, and scientific changes in various societies have created numerous challenges for families; at the same time, the inadequacy of Western family therapy theories with secular premises and their incompatibility with the religious and cultural models of Iranian society has doubled the need to use indigenous and religious models. The key to this model in comparison with the structural approach is not in describing the structure, but in the foundations and ultimate goal of boundaries; while structural theory defines boundaries based on psychological and observational efficiency, the Islamic model explains couple boundaries according to a normative and jurisprudential framework (practical rulings and ethics). This normative framework considers boundaries not merely a descriptive construct, but a prescriptive and obligatory principle whose ultimate goal is

spiritual transcendence and the fulfillment of divine duties in the family institution. This reinforces the internal motivation for adhering to boundaries and gives couples a stronger belief system for maintaining cohesion and managing stress in the direction of resilience (Houshyari, 2020).

Given this fundamental need, educating couples in the field of regulating and creating healthy communication boundaries is raised as a necessity in today's families. This education can help improve family efficiency, increase marital satisfaction, and ultimately strengthen family resilience and reduce marital burnout. The educational package for regulating couple boundaries based on Islamic sources was prepared and validated by Khorrami, Houshyari, and Taghiyan (2023) based on Islamic sources. Findings of previous research have shown that this educational program is effective in optimizing couples' physical boundaries, satisfying couples' emotional-sexual needs, improving interaction with non-mahrams, improving couples' verbal relationships, preventing couples' infidelity, improving couples' sexual relations, couples' preferred interactions with each other, committing couples to ethical principles, and maintaining family information (Khorrami, Houshyari, & Taghiyan, 2023; Houshyari, 2020). In various studies such as Qafihi and Houshyari (2024), Khorrami, Houshyari, and Taghiyan (2023), Gholamian and Houshyari (2023), Kachouei, Houshyari, and Mohammadian (2023), Shirchi and Houshyari (2022), Safouraee Parizi and Nouri Ahmadabadi (2023), the effectiveness of the couple boundaries educational package and its relationship with various variables has been examined, but so far the effect of this education on improving family resilience and reducing marital burnout has not been examined simultaneously; therefore, the present study seeks to examine the effectiveness of couple boundaries training on family resilience and marital burnout. This research tries to provide scientific evidence based on religious and cultural models to improve the health and dynamism of the family system in society and to answer the clinical and educational needs of this field.

Research Method: This research is a quasi-experimental study with a pretest-posttest design, a non-equivalent control group, and a two-month follow-up. The statistical population of the study included all married women residing in Ilam city. The research sample of 30 individuals was selected using convenience sampling, and participants were randomly assigned to experimental and control groups (15 individuals each). Inclusion criteria were: at least one year elapsed since the date of marriage, no history of referral



to psychotherapy and counseling centers in the last six months, and informed consent to participate in the research. Individuals who missed more than one session of the educational intervention program were excluded from the final data analysis. The experimental group received the educational package “Regulating Couple Boundaries Based on Islamic Sources” developed by Khorrami, Houshyari, and Taghiyan in ten two-hour sessions, while the control group received no educational intervention during this period. Data collection instruments included the Family Resilience Questionnaire (Sixbey, 2005) with 66 items and the Marital Burnout Scale (Pines) with 20 items, whose reliability has been confirmed in domestic studies. Data were collected at three time points: pretest, posttest, and two-month follow-up. Data analysis was performed using SPSS statistical software; descriptive statistics (mean, standard deviation, and standard error of the mean) were used to describe the data, and analysis of covariance (ANCOVA) was employed to compare group scores after controlling for the effect of pretest scores. Upon completion of all research stages, ethical considerations were observed by providing the educational content to the control group.

Results: Descriptive findings showed that the mean family resilience score in the experimental group increased significantly from 203.1 (SD = 14.20) in the pretest phase to 228.6 (SD = 11.79) in the posttest phase, while no noticeable change was observed in the control group. Furthermore, the mean marital burnout score in the experimental group decreased considerably from 68.41 (SD = 16.31) in the pretest to 41.4 (SD = 10.03) in the posttest. Results of the Kolmogorov-Smirnov test and examination of skewness and kurtosis indices confirmed the normal distribution of data for both variables at an appropriate confidence level. The necessary statistical assumptions for conducting ANCOVA, including homogeneity of regression slopes and equality of variances, were also examined using relevant tests and confirmed to hold.

The results of ANCOVA for the family resilience variable indicated that, after removing and controlling for the effects of pretest scores, there was a significant difference between the experimental and control groups at the posttest stage ($F = 97.25$, $df = 27$, $P < 0.001$). ANCOVA for the marital burnout variable also showed a significant difference between the groups after controlling for pretest scores ($F = 11.18$, $df = 27$, $P < 0.001$). Therefore, the findings indicate that training in couple boundaries based on Islamic sources significantly increased family resilience and decreased marital burnout among married women. These

effects remained stable at the two-month follow-up stage, indicating the durability of the educational intervention's impact. Thus, both sub-hypotheses of the research—increased family resilience and decreased marital burnout in the experimental group—were confirmed.

Discussion and Conclusion: The findings of the present study demonstrated that structured training in couple boundaries based on Islamic sources, by clarifying mutual expectations, respecting personal privacy, and strengthening communication skills, increases the family's capacity to adapt effectively to life crises and challenges. This educational intervention, inspired by the normative framework of Islam and fundamental concepts such as Sakīnah (tranquility), Mawaddah (affection), and Raḥmah (compassion), strengthens couples' internal motivation for adhering to healthy boundaries and provides a stronger belief system for managing stress and resolving conflicts.

The significant reduction in marital burnout is likely due to reduced role conflicts, increased emotional intimacy, prevention of unnecessary enmeshment, and the creation of a safe space for expressing needs and feelings. These results align with findings from previous research on the effectiveness of educational packages based on Islamic sources (Qafihi & Houshyari, 2024; Khorrami, Houshyari, & Taghiyan, 2024; Gholamian & Houshyari, 2023; Kachouei, Houshyari, & Mohammadian, 2023; Shirchi & Houshyari, 2022; Safourae Parizi & Nouri Ahmadabadi, 2023) and confirm the efficacy of indigenous and religious models in family therapy interventions.

Comparison with Previous Research:

The findings of this study are consistent with the results of Qafihi and Houshyari (2024), Khorrami, Houshyari, and Taghiyan (2024), Gholamian and Houshyari (2023), Kachouei, Houshyari, and Mohammadian (2023), Shirchi and Houshyari (2022), and Safourae Parizi and Nouri Ahmadabadi (2023), confirming the effectiveness of the educational package on family resilience. Resilience is considered one of the fundamental personality components for regulating motivation, emotion, and behavior (Shrivastava & Desousa, 2016). Resilience is not merely passive resistance against harm or threatening conditions; rather, a resilient individual plays an active and constructive role in shaping their environment (E'tebar Jahromi, 2010). This finding highlights the importance of clear boundaries in strengthening the family's ability to adapt and recover from problems. Family resilience refers to the family's capacity to withstand crises, recover from adversities, and even grow as a result of them. A correct definition of boundaries prevents unnecessary



enmeshment, improves communications, reduces misunderstandings and conflicts, and respects personal privacy and family autonomy. Families with healthy boundaries are neither enmeshed and intrusive nor rigid and disengaged; rather, they possess the necessary flexibility to change boundaries in response to different situations. This flexibility is one of the key components of resilience.

The second finding of the study showed that couple boundaries training significantly reduces marital burnout. The mean marital burnout score in the experimental group was lower than the control group, and this difference was interpreted in favor of the experimental group; in other words, it reduced the level of marital burnout. This finding is also consistent with the results of previous research (Qafihi & Houshyari, 2024; Khorrami, Houshyari, & Taghiyan, 2024; Gholamian & Houshyari, 2023).

Practical Implications:

It is recommended that this educational package be utilized in family counseling centers, health clinics, and premarital education programs. Future research should examine its effectiveness with male samples, couples jointly, and with extended follow-up periods.

Limitations:

Limitations of the present study include the use of a sample of married women from Ilam city, the convenience sampling method, and the non-generalizability of findings to men or other cultural contexts.

Acknowledgements: The authors sincerely express their gratitude and appreciation to all participants in the research and the collaborating centers in Ilam city that assisted in the data collection process. The authors declare that there is no conflict of interest in conducting and publishing this research.

Keywords: Couple Boundaries, Family Resilience, Marital Burnout, Islamic Education, Couples, Mental Health.

Cite this article: Elyaspourian, Zeynab, and Houshyari, Jafar (2026). Effectiveness of Couple Boundaries Training Based on Islamic Sources on Family Resilience and Marital Burnout among Married Women in Ilam City, *Journal of Studies in Islam and Psychology*, 20(41): 41-71.

اثربخشی آموزش مرزهای زوجینی براساس منابع اسلامی بر تاب‌آوری خانواده و دلدگی زناشویی

زینب الیاس پوریان^{۱*} ، جعفر هوشیاری^۲

۱. طلبه سطح سه، رشته مشاور خانواده با رویکرد اسلامی، مدرسه تخصصی فاطمه الزهرا اطهر (علیها السلام)، ایلام، ایران.

zainb.eliaspor@gmail.com

۲. استادیار، گروه روانشناسی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی جامعه المصطفی، قم، ایران (نویسنده مسئول).

j.houshyari@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۱۷؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۷

چکیده گسترده

مقدمه و اهداف: خانواده به عنوان اصیل‌ترین نهاد اجتماعی، نقشی بی‌بدیل در تعالی فردی و اجتماعی انسان ایفا می‌کند؛ با این حال، تحولات سریع فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی چالش‌های فراوانی را در دهه‌های اخیر پیش‌روی این نهاد قرار داده است. از مهم‌ترین این مخاطرات، کاهش تاب‌آوری خانواده در مواجهه با تنش‌ها و بروز دلدگی زناشویی است که می‌تواند به کاهش رضایت، افزایش تعارضات و حتی گسست کانون خانواده بینجامد. تاب‌آوری خانواده به عنوان ظرفیت سیستم خانواده برای بازیابی تعادل و عملکرد مؤثر پس از بحران‌ها تعریف می‌شود و دلدگی زناشویی نیز سندرمی سه‌وجهی شامل فرسودگی هیجانی، مسخ شخصیت و کاهش احساس کارآمدی در رابطه است. در این میان، یکی از عوامل ساختاری تأثیرگذار بر این دو متغیر، نابهنجاری





مرزهای خانواده، به‌ویژه مرزهای زیرمنظومه زوجینی است. مرزهای زوجینی خطوط فرضی ناشی از الگوهای رفتاری، قوانین و انتظارات هستند که زیرسیستم زوجی را از سایر زیرسیستم‌ها و محیط بیرون جدا می‌کنند و براساس نظریه ساختاری مینوچین، مرزهای روشن و بهنجار امکان صمیمیت همراه با حفظ خودمختاری را فراهم می‌آورند؛ درحالی‌که مرزهای منتشر یا صلب به ترتیب به درهم‌تنیدگی یا گسستگی هیجانی می‌انجامند. با توجه به نارسایی نظریه‌های غربی در تطابق با مبانی دینی جوامع مسلمان، الگوی اسلامی مرزهای زوجینی بر پایه چارچوب هنجاری فقهی و اخلاقی تبیین می‌شود که هدف غایی آن تعالی معنوی و تحقق وظایف الهی در خانواده است. با وجود تحقیقات پیشین درباره اثربخشی بسته‌های آموزشی مبتنی بر منابع اسلامی بر متغیرهای مختلف، تاکنون تأثیر همزمان این آموزش بر تاب‌آوری خانواده و دلزدگی زناشویی بررسی نشده است؛ از این‌رو پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مرزهای زوجینی براساس منابع اسلامی بر تاب‌آوری خانواده و دلزدگی زناشویی در زنان متأهل شهر ایلام انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل غیرهمتا و مرحله پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان متأهل ساکن شهر ایلام در سال ۴۰۴۱ بود که از میان آنها ۰۳ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۵۱ نفر) و کنترل (۵۱ نفر) جایگزین شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل گذشت حداقل یک سال از تاریخ ازدواج، عدم سابقه مراجعه به مراکز روان‌درمانی و مشاوره در شش ماه اخیر و تمایل آگاهانه به مشارکت بود و افراد دارای غیبت بیش از یک جلسه از تحلیل حذف شدند. گروه آزمایش، بسته آموزشی «تنظیم مرزهای زوجینی براساس منابع اسلامی» (خرمی، هوشیاری و تقییان، ۲۰۴۱) را در ده جلسه دوساعته دریافت کرد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه تاب‌آوری خانواده سیکبی (۵۰۰۲) با ۶۶ گویه و مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز با بیست گویه بود که پایایی آنها در مطالعات داخلی تأیید شده است. داده‌ها در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری جمع‌آوری و با استفاده از شاخص‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آزمون تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار SPSS نسخه ۸۲ تحلیل شد. پیش‌فرض‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع (آزمون کلموگروف - اسمیرنوف)، همگنی واریانس (آزمون لون) و همگنی شیب خطوط رگرسیون بررسی و تأیید شدند.



نتایج: یافته‌های توصیفی نشان داد که میانگین نمره تاب‌آوری خانواده در گروه آزمایش از ۴/۱۷ (انحراف معیار ۴۱/۳۰) در پیش‌آزمون به ۸/۹۷ (انحراف معیار ۱۱/۹۷) در پس‌آزمون افزایش معناداری یافت درحالی‌که گروه کنترل، تغییر محسوسی نشان نداد؛ همچنین میانگین نمره دزدگی زناشویی در گروه آزمایش از ۸۶/۱۴ (انحراف معیار ۶۱/۱۳) در پیش‌آزمون به ۴/۱۴ (انحراف معیار ۰۱/۳۰) در پس‌آزمون کاهش یافت. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای متغیر تاب‌آوری خانواده نشان داد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون وجود دارد ($F=79/52$ ، $df=72$ ، $P>0/000$)؛ همچنین تحلیل کوواریانس برای متغیر دزدگی زناشویی هم تفاوت معناداری را بین گروه‌ها نشان داد ($F=11/81$ ، $df=72$ ، $P>0/000$). این اثرها در مرحله پیگیری دوماهه نیز پایدار ماند که گویای ماندگاری تأثیر مداخله آموزشی است؛ بدین ترتیب هر دو فرضیه فرعی پژوهش مبنی بر افزایش تاب‌آوری خانواده و کاهش دزدگی زناشویی در گروه آزمایش تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش ساختاریافته مرزهای زوجینی مبتنی بر منابع اسلامی با شفاف‌سازی انتظارات متقابل، احترام به حریم شخصی و تقویت مهارت‌های ارتباطی، ظرفیت خانواده را برای سازگاری مؤثر با بحران‌ها و چالش‌های زندگی افزایش می‌دهد. این مداخله آموزشی با الهام از چارچوب هنجاری اسلام و مفاهیم بنیادینی چون سکینه، مودت و رحمت، انگیزه درونی زوجین برای پابندی به مرزهای سالم را تقویت کرده، نظام اعتقادی قوی‌تری برای مدیریت استرس و حل تعارضات را فراهم می‌سازد. کاهش معنادار دزدگی زناشویی نیز احتمالاً ناشی از کاهش تعارضات نقشی، افزایش صمیمیت عاطفی، جلوگیری از درهم‌تنیدگی‌های غیرضروری و ایجاد فضای امن برای بیان نیازها و احساسات است. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های پیشین در زمینه اثربخشی بسته‌های آموزشی مبتنی بر منابع اسلامی هم‌راستا و مؤید کارآمدی الگوهای بومی و دینی در مداخلات خانواده‌درمانی است. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از نمونه زنان متأهل شهر ایلام، روش نمونه‌گیری در دسترس و تعمیم‌ناپذیری نتایج به مردان یا فرهنگ‌های دیگر اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود این بسته آموزشی در مراکز مشاوره خانواده، خانه‌های سلامت و برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج به کار رود و پژوهش‌های آتی اثربخشی آن را در نمونه‌های مردانه، زوجین به‌صورت مشترک و با دوره‌های پیگیری طولانی‌تر



نوع مقاله: پژوهشی

بررسی کنند. نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی در مورد انجام و انتشار این پژوهش ندارند و از کلیه شرکت‌کنندگان و مراکز همکار در شهر ایلام که در فرایند جمع‌آوری داده‌ها مساعدت کردند، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنند.

واژگان کلیدی: مرزهای زوجینی، تاب‌آوری خانواده، دلزدگی زناشویی، آموزش اسلامی، زوجین، سلامت روان.

استناد: الیاس پوریان، زینب، و هوشیاری، جعفر (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مرزهای زوجینی براساس منابع اسلامی بر تاب‌آوری خانواده و دلزدگی زناشویی. مجله مطالعات اسلام و روان‌شناسی ۲۰(۴۱): ۷۱-۴۱.

مقدمه

خانواده به عنوان بنیادی‌ترین و اصل‌ترین نهاد اجتماعی، نقش محوری در شکل‌گیری و پایداری جوامع ایفا می‌کند و زمینه‌ساز تعالی انسان است (حسینی علمداری، ۱۳۹۵، ص ۵۲). خداوند اساس حیات انسانی و بقای نسل را بر مفهوم «زوجیت» و کانون خانواده استوار کرده، و سلامت و کارآمدی نظام خانواده به طور مستقیم بر بهزیستی فردی و اجتماعی تمامی اعضای جامعه اثرگذار است. ریشه مشکلات خانوادگی نیز به مجموعه‌ای از عوامل بازمی‌گردد که به شکل مستقیم یا غیرمستقیم بر روابط میان اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد.

از جمله مخاطراتی که می‌تواند روابط زوجین و کانون خانواده را در دهه‌های اخیر متزلزل کند، کاهش تاب‌آوری خانواده در مواجهه با تنش‌ها و بروز دلزدگی زناشویی است؛ این چالش‌ها می‌توانند به کاهش رضایت، افزایش احتمال بروز آسیب‌های روانی و اجتماعی، آمار بالای طلاق‌های رسمی و عاطفی و پدید آمدن خانواده‌های غیرمتعارف و کودکان بی سرپرست بینجامند که همگی گویای مشکلات اساسی در ساختار خانواده‌های معاصر هستند (پاینز، ۱۳۸۱).

تاب‌آوری خانواده به توانایی افراد در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌ها و برگشت سالم به وضعیت مطلوب اشاره دارد. در حوزه خانواده، تاب‌آوری به عنوان ظرفیت سیستم خانواده برای بازیابی تعادل و عملکرد مؤثر پس از مواجهه با شرایط دشوار و استرس‌زا تعریف می‌شود و اهمیت بسزایی در حفظ سلامت و پویایی خانواده دارد (سیریگوتیس و ووچاک، ۲۰۱۸).

همچنین دلزدگی زناشویی یکی دیگر از عوامل تهدید خانواده‌ها می‌باشد که به معنای فقدان احساسات عینی از رضامندی، خشنودی و لذت تجربه شده است و با فرسودگی عاطفی، کاهش احساس تعهد و دلبستگی و نگرش منفی نسبت به همسر و رابطه زناشویی مشخص می‌شود (آهراری^۲ و همکاران، ۲۰۱۸؛ السوالقه، ۲۰۱۹)^۳؛ درحقیقت انباشته شدن سرخوردگی‌ها، تنش‌ها و اضطراب‌های منفی زندگی روزانه علت فرسایش و در نتیجه دلزدگی است. این وضعیت وقتی اتفاق می‌افتد که بین انتظارات زوجین و واقعیت رابطه سازگاری وجود نداشته باشد (پاینز، ۱۳۸۱).

1. Tsirigotis & Luczak

2. Ahrari

3. Alsawalqa

دلزدگی زناشویی به لحاظ فنی صرفاً نوعی نارضایتی نیست، بلکه یک سندرم سه وجهی است که شامل فرسودگی هیجانی،^۱ مسخ شخصیت^۲ و کاهش احساس کارآمدی شخصی در رابطه است. این سازه بیانگر گسست عاطفی و شناختی مزمن می‌باشد که توانایی سیستم زوجی را برای فعال‌سازی منابع تاب‌آوری خود تضعیف می‌کند؛ درمقابل تاب‌آوری خانواده به عنوان یک متغیر فرایندی بر سه محور اصلی تمرکز دارد: نظام‌های اعتقادی مشترک (مانند معناسازی مثبت در بحران)، الگوهای سازمانی خانواده (شامل انعطاف‌پذیری و پیوستگی) و فرایندهای ارتباطی و حل مسئله. هر گونه نابهنجاری که کارآمدی نظام خانواده در این سه محور را مختل کند، خطر کاهش تاب‌آوری و افزایش دلزدگی را بالا می‌برد (شن^۳ و همکاران، ۲۰۲۳؛ توپ‌کایا^۴ و همکاران، ۲۰۲۴).

یکی از عوامل آسیب‌زای خانواده و تضعیف روابط زوجین، به‌ویژه در بروز دو آسیب یادشده، نابهنجاری مرزهای خانواده است. از مسائل مهم خانواده، فاصله روان‌شناختی اعضا و محدوده کنش زیرمنظومه‌ها در خانواده می‌باشد که از آن به «مرز» تعبیر می‌شود (سالاری‌فر، ۱۳۸۸). مرز حائل یا حد مفروضی است که در خدمت حفظ و پیشبرد تمایز و یکپارچگی خانواده به عنوان یک کل و نیز زیرمنظومه‌ها و اعضای خانواده است. مرزهای یک زیرمنظومه مقرراتی را مشخص می‌کند که چه کسی و چگونه جزء این زیرمنظومه است. مرزها از مؤلفه‌های ساختاری نظام خانواده به شمار می‌روند.

در این میان، نقش «مرزهای زوجینی» به عنوان ساختاری کلیدی در تنظیم روابط درون و بیرون از زیرسیستم زوجی مورد توجه قرار گرفته است. مرزهای زوجینی خانواده به خطوط فرضی اشاره دارند که از الگوهای رفتاری، قوانین و انتظارات نشئت می‌گیرند و زیرمنظومه زوجینی را از سایر زیرمنظومه‌ها و همچنین محیط بیرون از خانواده جدا می‌کنند. این مرزها نقش تعیین‌کننده‌ای در چگونگی و میزان تعامل زوجین با یکدیگر و با افراد خارج از زیرمنظومه دارند (هوشیاری، ۱۴۰۰).

براساس نظریه ساختاری خانواده مینوچین، مرزها از نظر میزان نفوذپذیری به سه دسته اصلی تقسیم می‌شوند: مرزهای منتشر که به درهم‌تنیدگی و فقدان استقلال زیرسیستم زوجی می‌انجامد؛ مرزهای

-
1. Emotional Exhaustion
 2. Depersonalization
 3. Şen
 4. Topkaya

صلب که موجب گسستگی هیجانی و دوری بیش از حد میان زوجین و سایر اعضای خانواده می‌شوند و مرزهای روشن یا بهنجار که امکان صمیمیت، حمایت متقابل با حفظ هویت و خودمختاری زوجین را فراهم می‌سازند. نابهنجاری مرزها به هر شکل (گسسته یا درهم‌تنیده) عاملی ساختاری و تنش‌زا به شمار می‌رود که کارکرد زیرسیستم زوجینی را در حفظ حریم خصوصی، تصمیم‌گیری مشترک و مدیریت استرس مختل و زمینه را برای دلزدگی و کاهش تاب‌آوری سیستمی فراهم می‌کند. نبود شفافیت و عدم تعهد به مرزهای درونی و بیرونی خانواده، یکی از مهم‌ترین عوامل بروز تعارضات خانوادگی است. نابهنجاری در این مرزها می‌تواند به مشکلاتی مانند تداخل نقش‌ها و وظایف، کاهش استقلال زوجین و افزایش تعارضات خانوادگی و درنهایت نارضایتی زناشویی بینجامد (مینوچین، ۱۴۰۲، ص ۱۰۰۸-۱۰۱۲). در تحلیل کارشناسان حوزه خانواده، بررسی کلاتری و همکاران (۱۳۹۰) نشان می‌دهد که حدود ۸ درصد از طلاق‌ها در ایران ریشه در عوامل خانوادگی از جمله عدم رعایت همین مرزها دارد؛ بنابراین ایجاد مرزهای سالم به عنوان راهکاری درمانی و پیشگیرانه پیشنهاد می‌شود.

تحولات اجتماعی، صنعتی و علمی در جوامع گوناگون، چالش‌های فراوانی را برای خانواده‌ها ایجاد کرده است؛ با این حال نارسایی نظریه‌های خانواده‌درمانی غربی با مبانی سکولار و عدم تطابق آنها با الگوهای دینی و فرهنگی جوامع مسلمان، نیاز به جایگزینی را آشکار می‌سازد. در بستر دین مبین اسلام، با توجه به اهمیت زیرمنظومه زوجینی به مرزهای آن توجهی ویژه شده و در آیات و روایات، سفارش‌هایی در کیفیت رعایت آن آمده است. این اهمیت از آن جهت است که ایفای نقش‌های خانوادگی و سلامت روانی، عاطفی و جنسی اعضای خانواده به وجود مرزهای بهنجار خانواده بستگی دارد. نظام تعاملات زوجین در خانواده و قوانین آن در آموزه‌های اسلامی با عنوان اخلاقیات و احکام عملی ناظر به تنظیم روابط زیرمنظومه زوجینی با یکدیگر، ارتباط آنها با دنیای بیرونی و همچنین تعامل با خانواده اصلی مطرح شده است. از این فرایند به عنوان «الگوی اسلامی مرزهای زوجینی خانواده» یاد می‌شود. مرزهای زوجینی با هدف تعالی فرد و خانواده، حفظ عفت و سلامت دینی، اخلاقی و روانی اعضای خانواده و تحقق اهداف والای ازدواج و تشکیل خانواده تبیین شده‌اند؛ از این‌رو برای کارآمدی و انسجام خانواده باید مرزهای تعاملی اعضای خانواده، به ویژه همسران مشخص و حفظ شود (هوشیاری، ۱۳۹۹).

وجه تمایز کلیدی این الگو در مقایسه با رویکرد ساختاری، نه در توصیف ساختار بلکه در مبانی و هدف

غایی مرزهاست؛ در حالی که نظریه ساختاری مرزها را براساس کارآمدی روان‌شناختی و مشاهده‌ای تعریف می‌کند، الگوی اسلامی مرزهای زوجینی را بنابر چارچوب هنجاری و فقهی (احکام عملی و اخلاقیات) تبیین می‌نماید. این چارچوب هنجاری، مرزها را نه صرفاً یک سازه توصیفی، بلکه اصلی دستوری و تکلیفی می‌داند که هدف نهایی آن تعالی معنوی و تحقق وظایف الهی در نهاد خانواده است. این امر انگیزه درونی برای پابندی به مرزها را تقویت می‌کند و به زوجین در مواجهه با چالش‌ها یک نظام اعتقادی قوی تر برای حفظ پیوستگی و مدیریت استرس در راستای تاب‌آوری می‌بخشد (هوشیاری، ۱۳۹۹).

با توجه به این نیاز اساسی، آموزش زوجین در زمینه تنظیم و ایجاد مرزهای ارتباطی سالم به عنوان یک ضرورت در خانواده‌های امروزی مطرح می‌شود. این آموزش می‌تواند به ارتقای کارآمدی خانواده‌ها، افزایش رضایت زناشویی و در نهایت تقویت تاب‌آوری خانواده و کاهش دلزدگی زناشویی کمک کند.

بسته آموزشی تنظیم مرزهای همسران براساس منابع اسلامی از سوی خرمی، هوشیاری و تقییان (۱۴۰۳) براساس منابع اسلامی تهیه و روایی‌سنجی شده است. یافته‌های پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که این برنامه آموزشی در بهینه‌سازی مرزهای فیزیکی زوجینی، ارضای نیازهای عاطفی - جنسی همسران، بهبود تعامل با نامحرم، بهبود روابط کلامی همسران، پیشگیری از پیمان‌شکنی زوجین، بهبود روابط جنسی همسران، تعاملات پسندیده همسران با یکدیگر، پابند کردن همسران به اصول اخلاقی و حفظ اطلاعات خانوادگی مؤثر است (خرمی، هوشیاری و تقییان، ۱۴۰۳؛ هوشیاری، ۱۴۰۰؛ شیرچی و هوشیاری، ۱۴۰۱).

در تحقیقات مختلفی همچون فقیهی و هوشیاری (۱۴۰۳)، خرمی، هوشیاری و تقییان (۱۴۰۳)، غلامیان و هوشیاری (۱۴۰۲)، کجویی، هوشیاری و محمدیان (۱۴۰۲)، شیرچی و هوشیاری (۱۴۰۱)، صفورایی پاریزی و نوری احمدآبادی (۱۴۰۲) اثربخشی بسته آموزشی مرزهای همسران و رابطه آن با متغیرهای مختلف بررسی شده است، اما تاکنون اثر این آموزش در بهبود تاب‌آوری خانواده و کاهش دلزدگی زناشویی به صورت همزمان مورد بررسی قرار نگرفته است؛ از این رو پژوهش حاضر درصدد بررسی اثربخشی آموزش تنظیم مرزهای زوجینی بر تاب‌آوری خانواده و دلزدگی زناشویی است. این پژوهش می‌کوشد که با ارائه شواهد علمی مبتنی بر الگوی دینی و فرهنگی در جهت بهبود سلامت و پویایی نظام خانواده در جامعه گامی بردارد و نیازهای بالینی و آموزشی این حوزه را پاسخ دهد.

روش پژوهش

این تحقیق از نوع مطالعات نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل غیرهمتا بود که همراه مرحله پیگیری دوماه اجرا شد. جامعه آماری شامل تمامی زنان متأهل ساکن شهر ایلام در سال ۱۴۰۴ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگذاری شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل موارد زیر بود: حداقل یک سال از ازدواج گذشته باشد، عدم سابقه مراجعه به مراکز روان درمانی در شش ماه اخیر و تمایل به مشارکت در پژوهش. افرادی نیز که بیش از یک جلسه از برنامه آموزشی غیبت داشتند از تحلیل نهایی داده‌ها حذف شدند.

ابزارهای گردآوری داده شامل پرسشنامه تاب‌آوری خانواده سیکبی (۲۰۰۵) و مقیاس دزدگی زناشویی پاینز بودند. گروه آزمایش بسته آموزشی «تنظیم مرزهای زوجینی براساس منابع اسلامی» (خرمی، هوشیاری و تقیان، ۱۴۰۲) را دریافت کرد؛ درحالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد.

داده‌ها در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه) جمع‌آوری شدند. تجزیه و تحلیل اطلاعات این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار آماری انجام گرفت. برای توصیف داده‌ها از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد میانگین استفاده شد و برای مقایسه نمرات گروه پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون از تحلیل کوواریانس^۱ بهره گرفته شد. پس از اتمام کلیه مراحل پژوهش، ملاحظات اخلاقی نیز با ارائه محتوای آموزشی به گروه کنترل پس از اتمام پژوهش رعایت شد.

ابزار پژوهش

در این تحقیق از سه ابزار اصلی برای سنجش متغیرها و یک بسته آموزشی ساختاریافته برای اجرای مداخله استفاده شد که در ادامه به تفصیل معرفی می‌شوند:

پرسشنامه تاب‌آوری خانواده سیکبی^۲ (۲۰۰۵): این پرسشنامه دارای ۶۶ گویه و مبتنی بر طیف

1. ANCOVA

2. CYH's Family Resilience Questionnaire (FRQ)

لیکرت چهار درجه‌ای است؛ نمرات کل از ۶۶ تا ۲۶۴ متغیر است: نمرات بالاتر نشان دهنده سطح بالاتر تاب‌آوری خانواده و نمرات پایین‌تر بیانگر سطح پایین‌تر تاب‌آوری است. پایایی این پرسشنامه در مطالعات داخلی (حسینی و حسن جاری، ۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است.

مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز^۱ این مقیاس یک ابزار خودسنجی است که پاینز^۲ آن را در سال ۱۹۹۶ با هدف ارزیابی و سنجش میزان دلزدگی زناشویی طراحی کرد. این مقیاس شامل بیست گویه و براساس طیف پاسخدهی هفت گزینه‌ای لیکرت پاسخ داده می‌شود. نمرات بالاتر نشان دهنده سطح بالاتر دلزدگی زناشویی است؛ همچنین در این مطالعه، پایایی به شیوه ترکیبی برابر با ۰.۹۵ و ضریب آلفای کرونباخ ۰.۹۴ محاسبه شده که در پژوهش مهدیقلی و همکاران (۱۴۰۲) نیز همین ضرایب (پایایی ترکیبی: ۰.۹۵ و آلفای کرونباخ: ۰.۹۴) گزارش شده است؛ همچنین در هر دو مطالعه، روایی تشخیصی پرسشنامه ۰.۵۹ به دست آمده است.

بسته آموزشی تنظیم مرزهای زوجینی براساس منابع اسلامی (خرمی، هوشیاری و تقییان، ۱۴۰۲): این بسته شامل ده جلسه دوساعته (هشت جلسه اصلی و دو جلسه پیگیری) است و ساختار هر جلسه به چهار بخش اصلی تقسیم می‌شود. روایی محتوایی بسته از سوی تیم ده نفره‌ای از کارشناسان و متخصصان خبره شامل روان‌شناسان بالینی و اساتید حوزه و دانشگاه با سابقه مداخله درمانی بررسی شد. شاخص روایی محتوا (CVI) و نسبت روایی محتوا (CVR) در این بررسی‌ها به شرح زیر بود: حداقل میزان در هر دو شاخص CVI و CVR برابر با ۰.۸ بود. محتوای جلسات بر بهبود مرزهای فیزیکی، تعامل با نامحرم، روابط کلامی، تعهد زناشویی، تعاملات جنسی و غیرجنسی، رازداری و انتظارات متقابل تمرکز دارد.

1. Pines' Marital Burnout Scale (CBM)

2. Pines

جدول ۱. محتوای بسته آموزشی مرزهای زوجینی براساس منابع اسلامی

شماره جلسه	هدف جلسه	محتوای جلسه	تکالیف جلسه
جلسه اول	تبیین هدف کلی از جلسات، معرفی قوانین آن، آشنایی اجمالی با مرزهای خانواده و مرزهای همسران به طور اختصاصی	آموزش مقدمات و شناخت دوره، آشنایی اجمالی با مرزهای خانواده و به طور اختصاصی با مرزهای همسران، آشنایی با ویژگی‌های زن و مرد، معرفی مدل تنظیم مرزهای همسران براساس منابع اسلامی	
جلسه دوم	برای بهینه سازی مرزهای فیزیکی زوجینی و ارضای نیازهای عاطفی به منظور عقیقانه کردن نگاه، گفتار و کردار همسران	آموزش مرزهای تعامل با نامحرم از راه آموزش کیفیت و کمیت تعاملات کلامی و غیرکلامی زوجین با نامحرم، آشنای همسران با مرزهای فیزیکی	اجرای مرزهای فیزیکی در خانه، آموزش فرزندان برای عدم ورود به حریم خصوصی زوجین در سه زمان
جلسه سوم	به منظور حفظ روابط عاطفی و یادگیری مهارت‌های لازم در گفتگو و تعاملات رفتاری	آموزش مرزهای روابط کلامی همسران از راه مشخص کردن کمیت و کیفیت روابط کلامی همسران با یکدیگر	در صورت نداشتن چنین مرزی، اجرا کردن این مرز در روابط اجتماعی و فردی، فهرست کردن موارد آسیب و مرزسازی آن
جلسه چهارم	به منظور بهینه سازی مرزهای فیزیکی زوجینی و ارضای نیازهای عاطفی - جنسی	آشنایی همسران با مرزهای فیزیکی از راه آموزش مشخص کردن مکان خواب، زمان خلوت و حریم روانی اختصاصی همسران و پرهیز از ورود ممنوعیت و ممانعت، جلوگیری از ورود دیگران بدون اجازه	اجرا کردن این مرز در روابط اجتماعی و فردی، فهرست کردن موارد آسیب و مرزسازی آن
جلسه پنجم	برای پیشگیری از پیمان‌شکنی	آموزش مرزهای تعهد خاص زناشویی از راه چارچوب بندی روابط عاطفی جنسی همسران	فهرست کردن موارد آسیب به این مرز در تعاملات اجتماعی
جلسه ششم	به منظور بهبود تعاملات زناشویی	آموزش مرزهای تعاملات جنسی زوجین از راه آموزش کیفیت و کمیت روابط جنسی زوجین	ارائه بسته دانش افزایی دینی جهت مطالعه زوجین در منزل، ارائه فرم تفاهم جنسی جهت کار در منزل

جلسه هفتم	برای افزایش استحکام خانواده و مرزهای اخلاقی - دینی	آموزش مرزهای تعاملات غیرجنسی زوجین از راه آموزش نفوذپذیری، تعهد در نقش‌های زوجینی و پابندی به اصول اخلاقی	گفتگو و فهرست کردن در مورد مصادیق عبور از این مرز استفاده از تکنیک قرارداد رفتاری
جلسه هشتم	به منظور حفظ اطلاعات خانوادگی و زناشویی	آموزش مرز حدود انتظارات متقابل از راه مشخص کردن حقوق و تکالیف	گفتگو در مورد یک مسئله که منتهی به تعارض و یافتن راه حل شده است
جلسه نهم	برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی زوجینی	آموزش مرزهای تعاملات با خانواده‌های اصلی و خویشاوندان از راه تعیین کمیّت و کیفیت روابط اجتماعی همسران	گفتگو درباره اسرار و اطلاعات خانوادگی و مشخص کردن آن
جلسه دهم	ملکه سازی محتوا گذشته از راه مرور تکالیف جلسه گذشته	جمع بندی و نتیجه‌گیری، مرور تکالیف جلسه گذشته و ملکه سازی محتوای آموزش داده شده	ارائه برنامه تداوم هفتگی

یافته‌ها

به منظور آزمون فرضیه فرعی اول، نخست آمارهای توصیفی متغیر تاب‌آوری ارائه می‌شود؛ همچنین پیش‌فرض‌های مربوط به تحلیل کواریانس بررسی شده است. در جدول ۲، آمارهای توصیفی متغیر تاب‌آوری در دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه می‌شود.

جدول ۲. آمار توصیفی تاب‌آوری خانواده و فرسودگی زناشویی براساس گروه و زمان

گروه	زمان مشاهده	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
گروه کنترل	پیش‌آزمون	۲۰۵/۴	۲۵/۴۲	-۰/۲۴۲	-۰/۰۴۹
	پس‌آزمون	۲۰۵/۸	۱۹/۷۱	۱/۰۸۶	۰/۰۳۳
گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۲۰۳/۱	۱۴/۲۰	۱/۳۱۵	۱/۱۹۳
	پس‌آزمون	۲۲۸/۶	۱۱/۷۹۴	-۰/۰۲۴	-۰/۹۳۶

توصیف متغیر تاب‌آوری شامل میانگین، انحراف معیار در جدول ۲ ارائه شده است. براساس نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف و بازه قابل قبول شاخص‌های کجی و کشیدگی، توزیع داده‌ها نرمال در

نظر گرفته شد. در جدول ۳، پیش فرض های نرمال بودن توزیع و همگنی واریانس با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف بررسی می شود.

جدول ۳. آزمون کلموگروف - اسمیرنوف به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیر تاب آوری

زمان مشاهده	گروه	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
پیش آزمون	کنترل	۰/۱۳۱	۱۵	۰/۲۰۰
	آزمایش	۰/۱۷۷	۱۵	۰/۲۰۰
پس آزمون	کنترل	۰/۲۲۵	۱۵	۰/۰۴۰
	آزمایش	۰/۱۷۹	۱۵	۰/۲۰۰

توزیع متغیر تاب آوری در پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش نرمال است. توزیع این متغیر در پیش آزمون گروه کنترل نیز نرمال می باشد، اما در پس آزمون گروه کنترل از مفروضه نرمال بودن تخطی شده است. با توجه به آنکه تعداد نمونه آزمودنی ها در دو گروه باهم برابر است، می توان از این تخطی صرف نظر کرد و آزمون های پارامتریک را انجام داد (زیمرمن، ۲۰۱۳).

دو پیش فرض دیگر برای انجام آزمون آنکوا، همگن بودن شیب خطوط رگرسیون و تساوی واریانس متغیر تحقیق است. این دو پیش فرض در جدول ۴ بررسی شده است.

جدول ۴. آزمون همگنی شیب های رگرسیون و همگنی واریانس برای متغیر تاب آوری

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مقدار ثابت	۲۷۷۸/۷۱۲	۱	۲۷۷۸/۷۱۲	۱۶/۳۲۳	۰/۰۰۰
گروه	۳۸/۴۲۳	۱	۳۸/۴۲۳	۰/۲۲۶	۰/۶۳۹
پیش آزمون	۲۱۰۹/۰۱۷	۱	۲۱۰۹/۰۱۷	۱۲/۳۸۹	۰/۰۰۲
گروه × پیش آزمون	۰/۶۱۵	۱	۰/۶۱۵	۰/۰۰۴	۰/۹۵۳
خطا	۴۴۲۵/۹۴۷	۲۶	۱۷۰/۲۲۹		
کل	۱۴۲۶۹۷۳/۰۰۰	۳۰			
آزمون لون برای بررسی تساوی واریانس: $P = ۰/۰۵۹$, $F = ۳/۸۸۱$					

از آنجا که سطح معناداری اثر متقابل گروه و پیش آزمون بزرگ تر از ۰/۰۵ است ($۰/۹۵۳ > ۰/۰۵$)؛ از

این رو پیش فرض همگن بودن شیب خطوط رگرسیون برقرار است. سطح معناداری آزمون لون نیز بیشتر از ۰/۰۵ است ($۰/۰۵ > ۰/۰۵۹$)، پس پیش فرض تساوی واریانس متغیر تاب‌آوری نیز برقرار می‌باشد. با برقرار بودن همه پیش فرض‌های آزمون آنکوا در جدول ۵، تأثیر بسته آموزشی بر میزان تاب‌آوری آزمودنی‌ها بررسی شده است.

جدول ۵. آزمون آنالیز کواریانس به منظور بررسی تأثیر بسته آموزشی بر متغیر تاب‌آوری

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مقدار ثابت	۳۷۴۱/۷۳۴	۱	۳۷۴۱/۷۳۴	۲۲/۸۲۳	۰/۰۰۰
پیش‌آزمون	۲۹۶۰/۷۷۱	۱	۲۹۶۰/۷۷۱	۱۸/۰۵۹	۰/۰۰۰
گروه	۴۲۵۷/۸۳۰	۱	۴۲۵۷/۸۳۰	۲۵/۹۷۱	۰/۰۰۰
خطا	۴۴۲۶/۵۶۲	۲۷	۱۶۳/۹۴۷		
کل	۱۴۲۶۹۷۳/۰۰۰	۳۰			

سطح معناداری گروه کمتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین می‌توان گفت پس از حذف اثرهای پیش‌آزمون، تفاوت معناداری در پس‌آزمون دو گروه کنترل و آزمایش مشاهده می‌شود. با توجه به نتایج جدول ۵، می‌توان نتیجه گرفت بسته آموزشی مرزهای زوجینی توانسته است به صورت معناداری تاب‌آوری آزمودنی‌ها را افزایش دهد؛ از این‌رو نخستین فرضیه فرعی پژوهش تأیید شد.

به منظور آزمون فرضیه فرعی دوم، نخست آمارهای توصیفی متغیر دلزدگی زناشویی ارائه شد؛ همچنین پیش‌فرض‌های مربوط به تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۶، آمارهای توصیفی متغیر دلزدگی زناشویی را در دو گروه کنترل و آزمایش و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۶. آمارهای توصیفی متغیر دلزدگی زناشویی به تفکیک گروه و زمان مشاهده

گروه	زمان مشاهده	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
گروه کنترل	پیش‌آزمون	۵۲/۴	۲۲/۷۶	۰/۷۱۲	۱/۲۷۹
	پس‌آزمون	۵۵/۴	۲۴/۷۷	-۰/۱۶۰	۱/۲۲۵
گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۶۸/۴	۱۶/۳۱	۱/۳۹۵	۱/۸۲۰
	پس‌آزمون	۴۱/۴	۱۰/۰۳	۱/۰۹۹	۱/۲۶۱

آمارهای توصیفی متغیر دلزدگی زناشویی شامل میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی در جدول ۶ ارائه شده است. کاهش محسوس میانگین دلزدگی زناشویی در گروه آزمایش پس از ارائه بسته آموزشی قابل مشاهده است. میزان کجی و کشیدگی متغیر دلزدگی زناشویی در هر دو گروه و هر دو زمان بین ۲- تا ۲+ می باشد که نشان می دهد متغیر دلزدگی زناشویی به صورت متقارن توزیع شده است.

در جدول ۷، پیش فرض های نرمال بودن توزیع متغیر پژوهش با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف و ثابت بودن واریانس با استفاده از آزمون لون بررسی شده است.

جدول ۷. آزمون کلموگروف - اسمیرنوف به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیر دلزدگی زناشویی

زمان مشاهده	گروه	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
پیش آزمون	کنترل	۰/۱۱۴	۱۵	۰/۲۰۰
	آزمایش	۰/۱۶۶	۱۵	۰/۲۰۰
پس آزمون	کنترل	۰/۱۳۷	۱۵	۰/۲۰۰
	آزمایش	۰/۲۷۶	۱۵	۰/۰۰۳

توزیع متغیر دلزدگی زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل نرمال است. توزیع این متغیر در پیش آزمون گروه آزمایش هم نرمال است، اما در پس آزمون گروه آزمایش از مفروضه نرمال بودن تخطی شده است. البته با توجه به اینکه تعداد نمونه آزمودنی ها در دو گروه باهم برابر است می توان از این تخطی صرف نظر کرد و آزمون های پارامتریک را انجام داد (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۷).

دو پیش فرض دیگر برای انجام آزمون آنکوا، همگن بودن شیب خطوط رگرسیون و تساوی واریانس متغیر تحقیق است. این دو پیش فرض در جدول ۸ بررسی می شود.

جدول ۸. آزمون همگن بودن شیب خطوط رگرسیون و تساوی واریانس متغیر دلزدگی زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مقدار ثابت	۷۴۴۷۴/۴۴۸	۴	۱۸۶۱۸/۶۱۲	۶۵/۵۳۶	۰/۰۰۰
گروه	۲۰۶۵/۰۲۳	۲	۱۰۳۲/۵۱۱	۳/۶۳۴	۰/۰۴۱
پیش آزمون	۲۳۶۱/۲۵۰	۱	۲۳۶۱/۲۵۰	۸/۳۱۱	۰/۰۰۸

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
گروه × پیش‌آزمون	۰/۲۳۴	۱	۰/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۹۷۷
خطا	۷۳۸۶/۵۵۲	۲۶	۲۸۴/۰۹۸		
کل	۸۱۸۶۱/۰۰۰	۳۰			
آزمون لون برای بررسی تساوی واریانس: $P = ۰/۰۵۳$, $F = ۴/۷۱۳$					

با توجه به اینکه سطح معناداری اثر متقابل گروه و پیش‌آزمون بزرگ‌تر از $۰/۰۵$ است ($۰/۹۷۷ > ۰/۰۵$)؛ از این رو پیش‌فرض همگن بودن شیب خطوط رگرسیون برقرار می‌باشد. سطح معناداری آزمون لون نیز بیشتر از $۰/۰۵$ است ($۰/۰۵۳ > ۰/۰۵$)، پس پیش‌فرض تساوی واریانس متغیر دلزدگی زناشویی نیز برقرار است. با برقرار بودن همه پیش‌فرض‌های آزمون آنکوا در جدول ۹، تأثیر بسته آموزشی بر میزان دلزدگی زناشویی آزمودنی‌ها بررسی شده است.

جدول ۹. آزمون آنالیز کواریانس به منظور بررسی تأثیر بسته آموزشی بر متغیر دلزدگی زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مقدار ثابت	۷۴۴۷۴/۲۱۴	۳	۲۴۸۲۴/۷۳۸	۹۰/۷۳۹	۰/۰۰۰
پیش‌آزمون	۲۶۱۶/۵۴۷	۱	۲۶۱۶/۵۴۷	۹/۵۶۴	۰/۰۰۵
گروه	۶۱۱۸/۴۰۵	۲	۳۰۵۹/۲۰۲	۱۱/۱۸۲	۰/۰۰۰
خطا	۷۳۸۶/۷۸۶	۲۷	۲۷۳/۵۸۵		
کل	۸۱۸۶۱/۰۰۰	۳۰			

سطح معناداری گروه کمتر از $۰/۰۵$ است؛ بنابراین می‌توان گفت پس از حذف اثرهای پیش‌آزمون، تفاوت معناداری در پس‌آزمون دو گروه کنترل و آزمایش مشاهده شده است. با توجه به نتایج جدول ۹ می‌توان گفت بسته آموزشی مرزهای زوجینی توانسته است به صورت معناداری دلزدگی زناشویی آزمودنی‌ها را کاهش دهد. پس دومین فرضیه فرعی پژوهش نیز تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مرزهای زوجینی بر تاب‌آوری خانواده و دلزدگی زناشویی انجام گرفت. یافته‌ها نشان داد که آموزش مرزهای زوجینی به طور معناداری موجب افزایش تاب‌آوری

خانواده می‌شود. با توجه به افزایش میانگین نمره تاب‌آوری خانواده در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، این تفاوت به نفع گروه آزمایشی تفسیر خواهد شد.

یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیقات فقیهی و هوشیاری (۱۴۰۳)، خرمی، هوشیاری و تقییان (۱۴۰۳)، غلامیان و هوشیاری (۱۴۰۲)، کچویی، هوشیاری و محمدیان (۱۴۰۲)، شیرچی و هوشیاری (۱۴۰۱)، صفورایی پاریزی و نوری احمدآبادی (۱۴۰۲) هم راستا بوده، و مؤید اثربخشی بسته آموزشی بر تاب‌آوری خانواده است.

تاب‌آوری به عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادی شخصیت برای درک انگیزش، هیجان و رفتار مورد توجه قرار می‌گیرد (شریواستاوا و دسوزا،^۱ ۲۰۱۶). تاب‌آوری فقط شامل مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب آور به عنوان عاملی فعال و سازنده در شکل دهی محیط پیرامون خود نقش ایفا می‌کند (اعتبار جهرمی، ۱۳۸۹).

این یافته اهمیت مرزهای شفاف در تقویت توانایی خانواده برای سازگاری و بازیابی از مشکلات را برجسته می‌سازد. تاب‌آوری خانواده به ظرفیت خانواده برای مقاومت در برابر بحران‌ها، بازیابی از ناملایمات و حتی رشد در نتیجه آنها اشاره دارد. تعریف درستی از مرزها موجب جلوگیری از درهم تنیدگی‌های غیرضروری، بهبود ارتباطات، کاهش سوءتفاهم‌ها و تعارضات و احترام به حریم شخصی و استقلال خانواده می‌شود. خانواده‌های دارای مرزهای سالم نه درهم‌تنیده و مداخله‌گرند و نه خشک و گسسته، بلکه انعطاف‌پذیری لازم برای تغییر مرزها در پاسخ به موقعیت‌های مختلف را دارا هستند. این انعطاف‌پذیری یکی از مؤلفه‌های کلیدی تاب‌آوری به شمار می‌رود.

نتیجه دوم پژوهش نشان داد آموزش مرزهای زوجینی به طور معناداری موجب کاهش دزدگی زناشویی می‌شود. میانگین نمره دزدگی زناشویی در گروه آزمایشی کمتر از گروه کنترل بود که این تفاوت به نفع گروه آزمایشی آموزش تفسیر خواهد شد؛ به بیان دیگر میزان دزدگی زناشویی را کاهش دهد.

این یافته نیز با نتایج مطالعات فقیهی و هوشیاری (۱۴۰۳)، خرمی، هوشیاری و تقییان (۱۴۰۳)، غلامیان و هوشیاری (۱۴۰۲)، کچویی، هوشیاری و محمدیان (۱۴۰۲)، شیرچی و هوشیاری (۱۴۰۱)،

صفورایی پاریزی و نوری احمدآبادی (۱۴۰۲) هم‌راستا و مؤید اثربخشی بسته آموزشی بر کاهش دلزدگی زناشویی است.

دلزدگی زناشویی وضعیتی آزاردهنده و خسته‌کننده از نظر جسمی، عاطفی و روانی است که افرادی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد که انتظار دارند عشق و ازدواج آرمانی به زندگی آنها معنا بخشد (ون پلت، ۲۰۰۴). این حالت به عنوان خستگی عاطفی و جسمی در رابطه، کاهش تعهد و احساس پوچی شناخته می‌شود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد تعیین و رعایت مرزهای سالم می‌تواند به عنوان عامل محافظتی در برابر دلزدگی عمل کند.

سازوکارهای احتمالی این تأثیر عبارت‌اند از: احترام به حریم شخصی زوجین که موجب کاهش احساس خفقان و درهم‌تنیدگی می‌شود؛ امکان ادامه فعالیت‌ها و علایق فردی که به تجدید انرژی و حفظ تازگی رابطه کمک می‌کند؛ کاهش تعارضات ناشی از تداخل نقش‌ها و عدم شفافیت مرزها؛ افزایش صمیمیت عاطفی از راه بیان صادقانه نیازها و محدودیت‌ها و جلوگیری از همدلی بیش از حد که ممکن است به خستگی مفرط بینجامد.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد آموزش ساختارمند مرزهای زوجینی با افزایش آگاهی نسبت به نیازهای فردی و جمعی، ایجاد فضای احترام متقابل و شفاف سازی انتظارات به پویایی سالم‌تر و پایدارتر روابط زناشویی کمک می‌کند. این مداخله از راه ارتقای مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، مدیریت خشم و همدلی موجب بهبود عملکرد خانواده و افزایش سلامت روان زوجین می‌شود.

نهاد خانواده در اسلام سنگ بنای جامعه و کانون اصلی تربیت و آرامش انسان به شمار می‌رود. قرآن کریم هدف غایی ازدواج را دستیابی به «سکینه» (آرامش)، «مودت» (محبت عمیق) و «رحمت» (دلسوزی و همدردی) معرفی می‌کند؛ چنان‌که در آیه ۲۱ سوره روم آمده است «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ».

این سه عنصر، نه تنها مبنای یک زندگی مشترک موفق را تشکیل می‌دهند، بلکه زیرساختی برای افزایش تاب‌آوری زوجین در برابر ناملایمات و پیشگیری از دلزدگی قلمداد می‌شوند.

تعیین و رعایت مرزهای مشخص در روابط زناشویی از جمله مرزهای شخصی، عاطفی، مالی و اجتماعی به هر یک از زوجین فضایی برای حفظ حریم خصوصی و استقلال می‌دهد؛ این امر از تداخل

بی‌رویه و فرسایش روانی جلوگیری می‌کند و سبب ایجاد فضایی امن و قابل پیش‌بینی می‌شود. رعایت مرزهای ارتباطی نیز از سوء تفاهم‌ها و تعارضات غیرضروری پیشگیری می‌کند و زمینه گفتگوی سازنده را فراهم می‌آورد.

تکنیک‌های آموزشی این بسته با آموزش مهارت‌های ابراز محبت، قدردانی، توجه و حمایت عاطفی به پرورش مودت کمک می‌کنند؛ همچنین صرف زمان با کیفیت و انجام فعالیت‌های مشترک موجب تقویت پیوند عاطفی زوجین می‌شود.

رعایت مرزهای تحمل و بخشش نیز به زوجین کمک می‌کند تا در مواجهه با خطاها یا ضعف‌های یکدیگر با دلسوزی و مدارا رفتار کنند؛ این امر در چارچوب مرزهای مشخص، فرصت ترمیم، عذرخواهی و جبران را فراهم می‌سازد. مرزگذاری در توقعات غیرواقعی نیز از بروز ناامیدی جلوگیری می‌کند. آموزش مهارت‌های بخشش، همدلی، صبر و درک متقابل از نیازها و ضعف‌ها به پرورش حس رحمت کمک می‌کند.

درنهایت تمامی تکنیک‌های آموزشی و رعایت مرزها در بستر زندگی زناشویی باید در راستای تحقق اهداف متعالی ازدواج در اسلام باشد. این عوامل به طور مستقیم بر تاب‌آوری زوجین در برابر چالش‌های زندگی تأثیر می‌گذارند. زمانی که زوجین در فضایی آکنده از آرامش، محبت و دلسوزی متقابل زندگی می‌کنند، توانایی بیشتری برای عبور از مشکلات، مقابله با استرس‌ها و پیشگیری از دلزدگی خواهند داشت؛ بدین ترتیب خانواده به کانونی مستحکم و پایدار تبدیل می‌شود که قادر به تربیت نسلی سالم و بالنده خواهد بود.

منابع

* قرآن کریم.

- پاینز، آیالا مالاک (۱۳۸۱)، چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد، ترجمه فاطمه شاداب، تهران: انتشارات ققنوس.

- حسینی علمداری، مریم (۱۳۹۵)، «فرهنگ سازی در قرآن براساس نظام الگوسازی»، نشریه گلستان، س ۸، ش ۳، ص ۵۲-۷۰. <http://www.golestanjournal.ir>

- خرمی، عباس؛ هوشیاری، جعفر؛ تقیان، حسن (۱۴۰۳)، ساخت بسته آموزشی تنظیم مرزهای همسران براساس منابع اسلامی و امکان‌سنجی آن بر افزایش رضایتمندی زناشویی، قم: مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت. <https://ethics-edu.ac.ir>

- سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۸۸)، «مرزها در خانواده از دیدگاه اسلام و مکتب ساخت نگر»، روش‌شناسی علوم انسانی، س ۱۶، ش ۴، ص ۸۹-۱۱۲. <http://jhsr.atu.ac.ir>

- شیرچی، فاطمه؛ هوشیاری، جعفر (۱۴۰۱)، پیش‌بینی کارآمدی خانواده براساس تمایز یافتگی و همدلی عاطفی زوجین با میانجی‌گری مرزهای ارتباطی زوجینی، قم: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، دانشکده علوم انسانی. <https://qom-iau.ac.ir>

- صفورایی پاریزی، محمد مهدی؛ نوری احمدآبادی، لیلا (۱۴۰۲)، «احساس تنهایی زوجین متقاضی طلاق؛ نقش پیش‌بینی‌کننده مرزهای زوجینی و آشفتگی روان‌شناختی»، نشریه مطالعات اسلامی زنان و خانواده، س ۱۰، ش ۲، ص ۸۸-۱۱۰.

- غلامیان، پروانه؛ هوشیاری، جعفر (۱۴۰۲)، «پیش‌بینی روابط فرازناشویی براساس روابط ابژه و مرزهای زوجینی با میانجی‌گری احساس تنهایی در زنان متأهل»، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، س ۱۱، ش ۳۱، ص ۸۹-۱۱۲.

- فقیهی، نجمه؛ هوشیاری، جعفر (۱۴۰۳)، «پیش‌بینی انسجام خانوادگی براساس تمایز یافتگی و مرزهای زوجینی»، نشریه اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، س ۵، ش ۲، ص ۴۵-۶۷.

- کچویی، فرزانه؛ هوشیاری، جعفر؛ محمدیان، مرضیه (۱۴۰۲)، «پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس خرد و صمیمیت زوجین: نقش میانجی‌گری مرزهای زوجینی»، نشریه مطالعات اسلامی زنان و خانواده، س ۱۰، ش ۱۹، ص ۱۱۲-۱۳۵.

- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۹)، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
- مینوچین، سالوادور (۱۴۰۲)، خانواده و خانواده‌درمانی، ترجمه باقر ثنائی، تهران: انتشارات امیرکبیر.
- هوشیاری، جعفر (۱۳۹۹)، «ارزیابی مرزهای خانواده در روان‌شناسی از نگاه قرآن و روایات»، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ش ۲۰، ص ۷۷-۱۰۲.
- هوشیاری، جعفر؛ صفورایی پاریزی، محمد مهدی؛ جزایری، سید حمید؛ تقیان، حسن (۱۴۰۰)، «ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سنجش مرزهای روان‌شناختی خانواده براساس قرآن کریم»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۱۵، ش ۳۰، ص ۵۵-۷۸.
- هوشیاری، جعفر (۱۴۰۰)، تبیین مرزهای خانواده براساس قرآن کریم و ساخت پرسشنامه سنجش آن، رساله دکتری، مجمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، قم: جامعه المصطفی العالمیه. <http://eprints.al-mustafa.ac.ir>
- هوشیاری، جعفر؛ تقیان، حسن (۱۴۰۴)، «تدوین فرم کوتاه پرسشنامه مرزهای زوجینی براساس منابع اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۱۹، ش ۳۷، ص ۱-۱۶.

References

- Ahari, A., Miri, M. R., Ramazani, A. A., Dastjerdi, R., & Hamid Tabasi, V. (2018/1397). "Barrasī-ye 'Avāmel-e Mo'asser bar Ravābeṭ-e Zanāshū'ī va 'Avāmel-e Mortabeṭ beh Marākiz-e Jāme'eh'ī-ye Farhangī dar Manāṭeq-e Rūstā'ī-ye Bīrjand" [Investigation of the Couple Burnout and Its Related Factors among Couples Referring to Comprehensive Health Services Centers in Marginalized Rural Areas of Birjand during 2016]. *Journal of Health Sciences and Technology*, 2(1), 42-48. <https://jhs.mums.ac.ir> [In Persian]
- Ahari, A., Miri, M. R., Ramazani, A. A., Dastjerdi, R., & Hamid Tabasi, V. (2018). "Investigation of the Couple Burnout and Its Related Factors among Couples Referring to Comprehensive Health Services Centers in Marginalized Rural Areas of Birjand during 2016." *Journal of Health Sciences and Technology*, 2(1), 42-48. <https://jhs.mums.ac.ir>

- Alsawalqa, R. O. (2019). "Marriage Burnout: When the Emotions Exhausted Quietly Quantitative Research." *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2), e68833. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.68833>
- E'tebar Jahromi, N. (2010/1389). [Title not provided in source]. [In Persian]
- Gholamian, P., & Houshyari, J. (2023/1402). "Pīshbīnī-ye Ravābeṭ-e Fara-zanāshū'ī bar Asās-e Ravābeṭ-e 'Azīqī va Marz-hā-ye Zanāshū'ī bā Mīānjigarī-ye Tanhā'ī-ye Zanān-e Motā'ahhel" [Predicting Extramarital Relations Based on Object Relations and Marital Boundaries through the Mediating Role of Loneliness among Married Women]. *Islamic Research Journal on Women and Family*, 11(31), 89-112. [In Persian]
- Hosseini Alamdari, M. (2016/1395). "Tose'eh-ye Farhangī dar Qur'ān bar Asās-e Model-e Jāme'eh-sāzī" [Cultural Development in the Qur'an Based on the Modelling System]. *Golestan Journal*, 8(3), 52-70. [In Persian]
- Houshyari, J. (2020/1399). "Sanjesh-e Marz-hā-ye Khānevādeh dar Ravān-shenāsī az Manẓar-e Qur'ān va Ḥadīth" [Assessing Family Boundaries in Psychology from the Qur'anic and Hadith Perspectives]. *Islamic Research Journal on Women and Family*, 20(77), 102. [In Persian]
- Houshyari, J. (2021/1400). *Tabyīn-e Marz-hā-ye Khānevādeh bar Asās-e Qur'ān-e Karīm va Sākht-e Maqyās-e Mortabeṭ* [Explaining Family Boundaries Based on the Holy Qur'an and Constructing a Related Assessment Questionnaire] (Doctoral dissertation). Qom: Al-Mustafa International University. <http://eprints.al-mustafa.ac.ir> [In Persian]
- Houshyari, J., & Taghian, H. (2025/1404). "Tadvīn-e Form-e Kūtāh-e Porsesh-nāmeḥ-ye Marz-hā-ye Zojīnī bar Asās-e Manābe'-e Eslāmī va Barrasī-ye Vīzhegī-hā-ye Ravān-sanjī-ye Ān" [Development of the Short Form of the Marital Boundaries Questionnaire Based on Islamic Sources and Examination of Its Psychometric Properties]. *Islamic Studies and Psychology*, 19(37), 1-16. [In Persian]
- Houshyari, J., Safouraee Parizi, M. M., Jazayeri, S. H., & Taghiyan, H. (2021/1400). "Sākht va E'tebār-sāzī-ye Maqyās-e Marz-hā-ye Ravān-shenākhtī-ye Khānevādeh bar Asās-e Qur'ān-e Karīm" [Construction and Validation of the Family Psychological Boundaries Scale Based on the Holy Quran]. *Islamic Studies and Psychology*, 15(30), 55-78. [In Persian]

- Kachouei, F., Houshyari, J., & Mohammadian, M. (2023/1402). “Pīshbīnī-ye Rezāyat-e Zanāshū’ī bar Asās-e Hekmat va Samīmīyat-e Zavjīn: Naqsh-e Mīān-jīgarī-ye Marz-hā-ye Zanāshū’ī” [Predicting Marital Satisfaction Based on Couples’ Wisdom and Intimacy: The Mediating Role of Marital Boundaries]. *Islamic Studies on Women and Family Journal*, 10(19), 112-135. [In Persian]
- Kalantari, A., et al. (2011/1390). [Title not provided in source]. [In Persian]
- Khorrami, A., Houshyari, J., & Taghiyan, H. (2024/1403). *Tadvīn-e Basteh-ye Āmūzeshī-ye Tanzīm-e Marz-hā-ye Zojīnī bar Asās-e Manābe’-e Eslāmī va Em-kān-sanjī-ye Ān barā-ye Afzāyesh-e Rezāyat-e Zanāshū’ī* [Development of an Educational Package for Marital Boundary Regulation Based on Islamic Sources and Its Feasibility for Enhancing Marital Satisfaction]. Qom: Institute of Ethics and Education. [In Persian]
- Minuchin, S. (2023/1402). *Khānevādeh va Khānevādeh-Darmānī* [Families and Family Therapy] (B. Sanā’ī, Trans.). Tehran: Amīr Kabīr Publications. [In Persian]
- Mohammadi Reyshahi, M. (2010/1389). *Tahkīm-e Khānevādeh dar Partow-e Qur’ān va Ḥadīth* [Family Consolidation in the Light of the Qur’an and Hadith] (H. Sheikh, Trans.). Qom: Dār al-Ḥadīth Scientific and Cultural Institute. [In Persian]
- Pines, A. (2013/1392). *Del-zadegī-ye Zanāshū’ī: ‘Elal va Darmān* [Couple Burn-out: Causes and Cures]. Routledge. [In Persian]
- Qafīhi, N., & Houshyari, J. (2024/1403). “Pīshbīnī-ye Hambastegī-ye Khānevādeh bar Asās-e Tamyīz-yāftagī va Ham-dilī-ye ‘Ātefī-ye Zavjīn: Naqsh-e Mīān-jīgarī-ye Marz-hā-ye Zanāshū’ī” [Predicting Family Cohesion Based on Differentiation and Marital Empathy: The Mediating Role of Marital Boundaries]. *Islamic Studies and Psychology*, 4(5), 45-67. [In Persian]
- Safouraee Parizi, M. M., & Nouri Ahmadabadi, M. (2023/1402). “Pīshbīnī-ye Rezāyat-e Zanāshū’ī bar Asās-e Marz-hā-ye Zanāshū’ī va Samīmīyat-e Zojīn” [Predicting Marital Satisfaction Based on Marital Boundaries and Couple Intimacy]. *Islamic Studies on Women and Family Journal*, 10(19), 112-135. [In Persian]
- Salarifar, M. R. (2009/1388). “Marz-hā-ye Khānevādeh az Dīdgāh-e Eslām va Maktab-e Sākhtārgarā” [Family Boundaries from the Perspective of Islam and Structural School]. *Methodology of Humanities*, 16(4), 89-112. <https://ijbs.atu.ac.ir> [In Persian]

- Sen, B., Bulut Serin, N., & Karagülmez, K. (2023). "The Relationship between Marriage Satisfaction, Spouse Burnout and Psychological Well-Being in Married Individuals." *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling (TIJSEG)*, 12(2), 106-120.
- Shirchi, F., & Houshyari, J. (2022/1401). "Pīshbīnī-ye 'Amalkard-e Khānevādeh bar Asās-e Tamyīz-yāftagī va Ham-dilī-ye 'Ātefī-ye Zavjīn: Naqsh-e Mīānjīgarī-ye Marz-hā-ye Zanāshū'ī" [Predicting Family Functioning Based on Differentiation and Emotional Empathy of Couples: The Mediating Role of Marital Boundaries]. Qom: Islamic Azad University, Faculty of Humanities. [In Persian]
- Shrivastava, A., & Desousa, A. (2016). "Resilience: A Psychological Construct for Psychiatric Disorders." *Indian Journal of Psychiatry*, 58(1), 38-43. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.174365>
- Sixbey, M. T. (2005). *Development of the Family Resilience Assessment Scale to Identify Family Resilience Constructs* (Doctoral dissertation). University of Florida.
- 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>
- Tsirigotis, K., & Łuczak, J. (2018). "Resilience in Women Who Experience Domestic Violence." *The Psychiatric Quarterly*, 89(1), 201-211. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9529-4>
- Zimmerman, M. A., Stoddard, S. A., Eisman, A. B., Caldwell, C. H., Aiyer, S. M., & Miller, A. (2013). "Adolescent Resilience: Promotive Factors That Inform Prevention." *Child Development Perspectives*, 7(4), 215-220. <https://doi.org/10.1111/cdep.12042>