



Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 14, Issue 1 - September 2024

 10.22034/FCP.2025.141524.2237

Prediction of marital burnout based on the differentiation and communication patterns of couples with the mediation of cognitive emotion regulation

1. Zohreh Ghanbari

Master of Counseling Department, Al-Zahra University, Tehran, Iran.

2. Seyed Ali Kimiaei*

Associate Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

3. Behnam Solh Mirzai

Master's degree in Clinical Psychology, Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

4. Mohammad Sabetroo

PhD student in Counseling, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Received: 2 / 7 / 2024

Accepted: 3 / 9 / 2024

Abstract

Background: Adultery is a sign of a lack of soul and a spouse's deprivation of a shared life. In fact, it leads to a more advanced and worrying stage of adultery that reduces love and relationships between spouses and increases spousal behavior Embrace is between couples and can complicate their lives. **Objective:** The present study aims to investigate the prediction of marriage opportunities based on discrimination and spousal communication factors mediated by the cognitive organization of the spouses. **Method:** Rosh research is descriptive – symbiotic. Statistical Research Institute present couples of residents of Isfrain city in 1400-1401 Among these couples, 300 people were selected in the sample Self(Fairfield, 1991). The correlational cavity measure (Christensen & Sullaway 1984) and the cognitive organization measure of anxiety (Gheranefskei & Kerayj, 2006). and the measure of marriage. (Pines, 2003). The data were analyzed using SPSS27 and AMOS24 software. **Findings:** The analysis results showed that there is a direct effect of four variables: expectation/marginalization relationship, competitive external relationship, and methodological leaders Non-explicit leaders were confirmed for marriage opportunities ($p<0/05$) and the strongest direct effect on marriage opportunities was related to exponential leaders with tax 57/0- and the opposite relationship with tax 37/0 Bud. The mediating role of cognitive regulation between marriage violence and self-talk and relationship factors confirmed the problem ($p<0/05$) **Conclusion:** Psychologists and counselors have highlighted the role of cognitive organization in the context of marriage.

Key words: *prediction of marital burnout, differentiation, communication patterns of couples, cognitive regulation of emotion.*



Introduction

Marriage is a kind of intimate and deep social bond between husband and wife, which can be a source of happiness or deep suffering for them (Joulazadeh Esmaeili, Karimi, Goodarzi, & Asgari, 2021)

The existence of a strong, warm, intimate and mutually respectful family is one of the consequences of a successful marriage, which can lead to physical and mental health, comfort, peace and safety of spouses and family members (Jesse et al., 2018)

In fact, a marriage relationship is a bond between two people, each of whom enter into a joint life with their own personal background and development, on the other hand, internal and external factors can affect this joint life (Ruiz-Marin, Molina-Barea, Slim, & Calandre, 2021)

The presence of problems and disorders in the family can have devastating effects on couples and their children as well, threatening their mental health and quality of life. In this way, by creating a negative attitude towards marriage in children, it damages the quality of their marital relationships (Jiang, Lin, Hinshaw, Chi, & Wu, 2020)

Often, many people get married for reasons such as love, meeting psychological and safety needs, increasing happiness, and having children, but the existence of love and affection is not the only reason for having a successful life, and if the expectations and expectations that people have from living together If they are not fulfilled, it causes frustration and disappointment in the couple, and finally, the increase in frustration and disappointment leads to marital burnout.

In fact, marital frustration can be the first signs of problems in the marital relationship, while marital burnout is a gradual process. It is more advanced and worrying than frustration. In fact, marital burnout means a decrease in love and affection between couples and an increase in hostile behavior between couples, and it can disrupt the lives of couples (Alsawalqa, 2019)

Marital burnout is a painful state of physical, mental, and emotional exhaustion and it affects people who expect dream love to give a special meaning and meaning to their lives and includes features such as boredom, helplessness, physical, mental, and emotional in couples.

Research shows that nowadays the prevalence of marital burnout has increased. So that 50% of couples face infidelity in their marriage. Therefore, identifying effective



and predictive factors on marital burnout can be effective in reducing burnout. Therefore, according to the background investigation, one of the factors that can be effective in the separation of couples is the differentiation of couples .

Differentiation means the balance that a person establishes between being together and individuality, and the result is a balance between maintaining independence and maintaining relationships with important people in life. In fact, differentiation is a lifelong process that is an intra-individual-interpersonal concept. (Lampis & Cataudella, 2019)

According to Rodriguez (2019), the degree of emergence of self-differentiation in each person indicates the level of the individual's ability to separate the cognitive process from the emotional process that the person experiences; in fact, people with low self-differentiation in marital conflicts in relation to the couple experience anxiety. attract and show emotional reactions or emotional detachment. Therefore, differentiation is achieved when a person can maintain his individuality and at the same time remain a part of the family unit. In fact, self-differentiation is related to other variables such as emotional control and regulation and meaningfulness of life. Various studies have shown a negative relationship between self-differentiation and marital burnout. have a lower level, due to the greater fusion of their intellect and emotions, they are involved in intense emotional tensions with their spouses in marital conflicts and suffer marital burnout in the long term (Rodríguez-González, Reyes-Rodríguez, Francisco-Hernández, García-García, & Martínez-Quintana, 2019)

Methodology

The current research design is descriptive-correlation and structural equation modeling, in which the relationships between the variables of marital exhaustion, self-differentiation, and communication patterns are investigated with the mediation of the role of cognitive emotion regulation among couples. Data collection was done online. In this way, the link to answer the questionnaires was created, then the explanations related to the questionnaire as well as the information needed to fill in the questions were added to the work and at the end of the questionnaire link, it was sent to the couples. At the beginning of the questionnaire, an explanation about the objectives of the study was provided and it was guaranteed that there is no need to register identity



information to complete the questionnaire, and the data is reported as a group and with numerical codes. As a result, after registering the "informed consent" key on the first page of the questionnaire, people entered the questions section.

And data analysis was done using SPSS 27 and AMOS 24 statistical software.

The statistical population of the present research is the married couples of Esfahan city in the year 1401-1400, and for sampling the number of samples for the present research, based on the logic of the Amos software, between 200 and 500 should be taken, and the existing sample is 300 people.

Results and discussion

The present study was conducted with the aim of predicting marital burnout (marital burnout) based on self-differentiation and communication patterns with the mediation of the role of cognitive emotion regulation in couples. The results of data analysis showed that there is a significant relationship between self-differentiation and marital burnout. There is, and from this point of view, the variable of differentiation has the ability to predict marital burnout. In line with the findings of the present study, the negative relationship between marital burnout and differentiation is also found in the researches of (Rodríguez-González et al., 2019), (Gholzar Sirjani & Bayanfar, 2021), (Ahmadi Ardakani & Fatemi Oghada, 2019) also confirm the negative relationship between differentiation and marital burnout in line with the findings of the current research.

In explaining the obtained results, it can be stated that couples who have high differentiation in their marital relationship are more aware of their emotions and are able to think logically in stressful situations. In order to moderate their tensions, they apply higher management and these people have intimacy with the parties in the field of interpersonal relations and at the same time they maintain their independence. In fact, the lives of these people are governed by themselves and not by the emotions of others. These characteristics show that these people do not feel exhausted in their married life.

And on the other hand, people who have a lower level of differentiation, in fact, have trouble separating their reason and their feelings, and most of their decisions are made based on their feelings. The events that happened on the part of their partners show a



much more intense emotional reaction, so these mentioned factors cause the quality of marital satisfaction of couples to be damaged and cause an increase in marital exhaustion (Pereira et al., 2022) on the other hand, as the findings of the research The present showed that communication patterns have the ability to predict marital burnout. This finding is in line with the researches of (Gholzar Sirjani & Bayanfar, 2021); (Mam Salehi, Moradi, Arefi, & Yar-Ahmadi, 2020); (Kordbache & Arefi, 2018) are consistent.

Based on these results, in the explanation of these findings, it can be said that during discussions, troubled couples often rush; They criticize and avoid and want to change each other and they don't listen to each other when talking about problems, they avoid discussing their marital problems, as a result, they increase the range of arousal and its abundance in married life. In fact, the couple Those who use the model of constructive communication in their marital relations, when disputes and marital problems arise in various fields, they look for ways that will give them a suitable solution and for this reason, these spouses avoid irrational reactions and They try to solve their marital problems by talking, as a result of this, they are less likely to experience marital burnout.

In contrast to spouses who use the pattern of expectation and withdrawal, one of the spouses discusses the problem or forces the other to discuss their marital problem by criticizing, grumbling and suggesting changes; While the other party (husband or wife) wants to consider the problem over and withdraw from the discussion. Therefore, when couples face problems, conflicts and marital differences, instead of working together to solve their problems, one is trying to force them to discuss and discuss, but the other is trying to escape from the problem and discussion by withdrawing. It is a conversation.

References

- Ahmadi Ardakani, Z., & Fatemi Oghada, N. (2019). Examining the model of relationship between attachment styles and marital satisfaction: the mediating roles of forgiveness and empathy. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(December), 15-25. <https://doi.org/10.22038/mjms.2019.13910>



- Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.68833>
- Biadisy-Ashkar, A., & Peleg, O. (2013). The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A cross cultural perspective. *Health*, 5(09), 1467. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2013.59200>
- Blanchard, B. E., Stevens, A., Cann, A. T., & Littlefield, A. K. (2019). Regulate yourself: Emotion regulation and protective behavioral strategies in substance use behaviors. *Addictive behaviors*, 92, 95-101. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.020>
- Buser, T. J., Pertuit, T. L., & Muller, D. L. (2019). Nonsuicidal self-injury, stress, and self-differentiation. *Adultspan Journal*, 18(1), 4-16. <http://dx.doi.org/10.1002/adsp.12065>
- Cañadas-De la Fuente, G. A., Ortega, E., Ramirez-Baena, L., De la Fuente-Solana, E. I., Vargas, C., & Gómez-Urquiza, J. L. (2018). Gender, marital status, and children as risk factors for burnout in nurses: A meta-analytic study. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2102. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102102>
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L., & Silk, J. S. (2016). Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations*, 65(3), 517-529. <http://dx.doi.org/10.1111/fare.12202>
- Cui, M., & Fincham, F. D. (2010). The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships. *Personal relationships*, 17(3), 331-343. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1475-6811.2010.01279.x>
- Fard, F. S., & Hajiarbabi, F. (2018). The relationship between family emotional climate with emotional self-regulation and resilience in university's students. In. <http://dx.doi.org/10.29252/shenakht.6.1.49>
- FarmaniShahreza, S., Rasouli, M., & GhaedniayJahromi, A. (2014). The relationship between marital intimacy, communication patterns, and pursuing-distancing behavior of married personnel of Kharazmi University. *Family Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 447-473. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.22516654.1393.4.3.4.7>
- Ghanbarian, E., Hajhosseini, M., Mikani, M., & Mahmoudpour, A. (2020). Differentiation of self and mate retention behaviors: The mediating role of communication patterns. *Evolutionary Psychology*, 18(4), 1474704920972051. <https://doi.org/10.1177/1474704920972051>
- Gholzar Sirjani, M., & Bayanfar, F. (2021). The role of couples' communication patterns in emotional rupture. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 2(4), 33-51. <http://dx.doi.org/10.52547/jarcp.2.4.33>
- Jesse, M. T., Shkokani, L., Eshelman, A., De Reyck, C., Abouljoud, M., & Lerut, J. (2018). *Transplant surgeon burnout and marital distress in the sandwich generation: the call for organizational support in family life*. Paper presented at the



- Transplantation proceedings.
<https://doi.org/10.1016/j.transproceed.2018.01.053>
- Jiang, Y., Lin, X., Hinshaw, S. P., Chi, P., & Wu, Q. (2020). Actor–partner interdependence of compassion toward others with qualities of marital relationship and parent–child relationships in Chinese families. *Family Process*, 59(2), 740-755.
<https://doi.org/10.1111/famp.12436>
- Joulazadeh Esmaeili, A. A., Karimi, J., Goodarzi, K., & Asgari, M. (2021). Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based and Emotionally Focused Couple Therapy on Unadjusted Couples' depression. *Journal of Clinical Psychology*, 13(1), 47-64. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.21084.1934>
- Kazemianmoghadam, K., Mehrabi Zadeh Honarmand, M., & Kiamanesh, A. (2018). The casual relationship of differentiation, meaningful life, and forgiveness with marital disaffection by mediating role of marital conflict and marital satisfaction. *Psychological Models and Methods*, 9(31), 131-146.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1397.9.31.8.8>
- Kordbache, S., & Arefi, M. (2018). The role of family communication patterns and sexual quality in predicting attitudes toward marital infidelity in women in Isfahan. *Journal of social behavior and community health*, 2(1), 199-209.
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.27832104.2018.2.1.6.9>
- Lampis, J., & Cataudella, S. (2019). Adult attachment and differentiation of self-constructs: A possible dialogue? *Contemporary Family Therapy*, 41, 227-235.
<https://doi.org/10.1007/s10591-019-09489-7>
- Mahmoudpour, A., Shiri, T., Ahmadbokani, S., & Naeimi, E. (2021). Prediction of marital burnout based on differentiation of self and communication beliefs with mediation role of emotional regulation in female applicants for divorce. *Family Counseling and Psychotherapy*, 10(2), 361-390. <https://doi.org/10.22034/fcp.2021.61957>
- Mam Salehi, H., Moradi, O., Arefi, M., & Yar-Ahmadi, Y. (2020). Mediating role of communication patterns in relationship between self-differentiation and sexual satisfaction. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*, 26(2), 154-169.
<http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.2.3099.1>
- Manning, W. D., & Cohen, J. A. (2012). Premarital cohabitation and marital dissolution: An examination of recent marriages. *Journal of Marriage and Family*, 74(2), 377-387.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1741-3737.2012.00960.x>
- Miles, S. R., Kent, T. A., Stanley, M., Thompson, K. E., Sharp, C., Niles, B. L., . . . Litz, B. T. (2020). Manage emotions to reduce aggression: A pilot study of a brief treatment to help veterans reduce impulsive aggression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(11), 897-903. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001229>
- Moghim, S., Moradi, O., Sayedshohadaei, A., & Ahmadian, H. (2020). Developing a Structural Model of Marital Commitment Based on Forgiveness and Self-Differentiation by Mediator Role of Marital Intimacy. *Family Counseling and Psychotherapy*, 10(1), 69-90. <https://doi.org/10.22034/fcp.2020.61655>



- Panahifar, S., Yousefi, N., & Amani, A. (2014). The effectiveness of schema-based couple therapy on early maladaptive schemata adjustment and the increase of divorce applicants adaptability. *Arabian Journal of Business and Management Review (Kuwait Chapter)*, 3(9), 339-346. <http://dx.doi.org/10.12816/0018357>
- Pereira, M. G., Fontes, L. M. C., Vilaça, M., Fincham, F., Costa, E., Machado, J. C., & Taysi, E. (2022). Communication, forgiveness and morbidity in young adults involved in a romantic relationship. <http://dx.doi.org/10400.14/37887>
- Prunty, A. C., & Snieder, R. K. (2019). Theory of the linear sampling method for time-dependent fields. *Inverse Problems*, 35(5), 055003. <http://dx.doi.org/10.1088/1361-6420/ab0ccd>
- Rajabi, S., Alimoradi, K., & Moradi, N. (2017). The relationship between structurals of spiritual well-being and marital satisfaction with the mediating role of emotional intelligence and self-differentiation. *Psychological Models and Methods*, 8(28), 19-48. <http://dx.doi.org/20.1001.1.22285516.1396.8.28.2.9>
- Rodríguez-González, F., Reyes-Rodríguez, M., Francisco-Hernández, F., García-García, Ú., & Martínez-Quintana, E. (2019). Papillophlebitis as manifestation of polyarteritis nodosa. *Archivos de la Sociedad Española de Oftalmología (English Edition)*, 94(6), 300-303. <https://doi.org/10.1016/j.oftale.2018.12.010>
- Rogers, M. L., Halberstadt, A. G., Castro, V. L., MacCormack, J. K., & Garrett-Peters, P. (2016). Maternal emotion socialization differentially predicts third-grade children's emotion regulation and lability. *Emotion*, 16(2), 280. <https://doi.org/10.1037/emo0000142>
- Ruiz-Marin, C. M., Molina-Barea, R., Slim, M., & Calandre, E. P. (2021). Marital adjustment in patients with cancer: association with psychological distress, quality of life, and sleep problems. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 7089. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137089>
- Sanford, K. (2010). Assessing conflict communication in couples: Comparing the validity of self-report, partner-report, and observer ratings. *Journal of family psychology*, 24(2), 165. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0017953>
- Shah Nazari, M. (2019). Prediction of sexual satisfaction of married women based on marital adjustment, communication patterns and emotional regulation. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 8(9), 179-188. <https://doi.org/20.1001.1.2383353.1398.8.9.14.6>
- Shahid, H., & Kazmi, S. F. (2016). Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International journal for social studies*, 2(4), 47-60. <https://doi.org/10.26643/ijss.v2i4.6769>
- Shenaar-Golan, V., Wald, N., & Yatzkar, U. (2017). Patterns of emotion regulation and emotion-related behaviors among parents of children with and without ADHD. *Psychiatry research*, 258, 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.090>
- Timmons, A. C., Arbel, R., & Margolin, G. (2017). Daily patterns of stress and conflict in couples: Associations with marital aggression and family-of-origin aggression. *Journal of family psychology*, 31(1), 93. <https://doi.org/10.1037/fam0000227>



- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of counseling psychology*, 47(1), 27. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.27>
- Zare Baghbidi, M., & Etemadifard, A. (2020). Determining the Mediating Role of Communication Skills in the Relationship between alexithymia and marital burnout of divorce client Couples in Yazd. *Social Psychology Research*, 10(38), 135-150. <https://doi.org/10.22034/spr.2020.114700>





Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 14, Issue 1 – September 2024

10.22034/FCP.2025.141524.2237

پیش بینی فرسودگی زناشویی براساس تمایزیافتگی و الگوهای ارتباطی زوج ها با

میانجیگری تنظیم شناختی هیجان

کارشناسی ارشد گروه مشاوره، دانشگاه الزهرا تهران، ایران. ghanbarizohreh603@gmail.com

زهره قنبری

دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد،

سید علی کیمیایی *

مشهد، ایران. kimiaee@um.ac.ir

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی تهران، ایران. behnamsolmirzaei@gmail.com

بهنام صلح میرزایی

دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

محمد ثابت رو

پذیرش: ۱۴۰۳-۰۶-۱۳

دریافت: ۱۴۰۳-۰۴-۱۲

چکیده

فرسودگی زناشویی نشان از بی روح و خسته بودن زوجین از زندگی مشترک است در واقع به مرحله‌ای پیشرفته‌تر و نگران‌کننده‌تر از سرخوردگی می‌رسد که باعث کم شدن عشق و علاقه بین زوج ها و افزایش رفتار های خصومت آمیز در بین زوجین هست و می‌تواند زندگی زوج ها را مختل کند. پژوهش حاضر باهدف بررسی پیش بینی فرسودگی زناشویی براساس تمایزیافتگی و الگوهای ارتباطی زوج ها با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان درزوجین انجام شده است. روش پژوهش توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهشی حاضر زوج ها متأهل شهرستان اسفراین در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ است از میان این زوج ها به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰۰ نفر انتخاب شده است شرکت‌کنندگان چهار مقیاس تمایز یافتگی خود (Fairfield, 1991)، مقیاس الگوهای ارتباطی (Christensen & Sullaway 1984) مقیاس تنظیم شناختی هیجان (Gheranefskei & kerayj, 2006)، و مقیاس فرسودگی زناشویی. (Pines, 2003) را تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS27 و AMOS24 انجام شد. نتایج تحلیل نشان داد که اثر مستقیم چهار متغیر ارتباط توقع/کناره گیری، ارتباط اجتنابی متقابل، راهبردهای انطباقی و راهبردهای غیرانطباقی بر فرسودگی زناشویی تأیید شد ($p < 0/05$) و قوی ترین اثر مستقیم بر فرسودگی زناشویی مربوط به راهبردهای انطباقی با ضریب $-0/57$ - و ارتباط اجتنابی متقابل با ضریب $0/37$ بود. همینطور نقش میانجیگری تنظیم شناختی هیجان بین فرسودگی زناشویی و تمایز یافتگی خود و الگوهای ارتباطی مورد تأیید قرار گرفت ($p < 0/05$) با توجه به نقش میانجی گری تنظیم شناختی هیجان بین فرسودگی زناشویی و تمایز یافتگی خود و الگوهای ارتباطی لازم است روان‌شناسان و مشاوران به نقش تنظیم شناختی هیجان در کاهش فرسودگی زناشویی زوج ها توجه ویژه نمایند.

کلیدواژه‌ها: پیش بینی فرسودگی زناشویی، تمایزیافتگی، الگوهای ارتباطی زوج ها، تنظیم شناختی هیجان.



مقدمه

فرسودگی زناشویی یک بحران عمیق و همه‌جانبه است که نه تنها به تخریب رابطه عاطفی میان زوج‌ها می‌انجامد، بلکه به سطوح گوناگون جسمی، روانی و عاطفی فردین آسیب می‌زند. این وضعیت معمولاً افراد را دربر می‌گیرد که در پی ایجاد رابطه‌ای آرمانی و ایده‌آل بوده‌اند، اما در مواجهه با واقعیت‌های تلخ زندگی مشترک، در دام دلزدگی، درماندگی و اضطراب می‌افتند. به‌طور خاص، فرسودگی زناشویی به‌عنوان یک فرایند تدریجی از افت کیفیت رابطه، جایی‌ست که افراد از خود می‌پرسند چرا عشق که قرار بود تمام نیازهای روحی و روانی آن‌ها را برآورده سازد، اکنون به‌جای شادمانی و احساس امنیت، به‌منزله یک وزنه سنگین بر دوششان تبدیل شده است (Criss, Morris, Ponce-Garcia, Cui, & Silk, 2016).

در ابتدا، بسیاری از زوج‌ها با آرمان‌هایی چون عشق پای به ازدواج می‌گذارند، با امید به اینکه روابطشان به وسیله این احساس عمیق، ایمنی، شادکامی و تکامل یابد. اما آنچه فراموش می‌شود این است که عشق و علاقه تنها یک جنبه از موفقیت در زندگی مشترک است و به‌تنهایی نمی‌تواند بنیان‌گذار یک رابطه پایدار و رضایتمند باشد. زمانی که توقعات غیرواقعی و آرزوهای سطحی از زندگی مشترک به وقوع نپیوندند، این سرخوردگی‌های مداوم نه تنها فضای رابطه را به خشکی می‌کشاند، بلکه به شکاف‌های عاطفی عمیق منتهی می‌شود که در نهایت به فرسودگی روانی و جسمانی زوج‌ها دامن می‌زند. در چنین شرایطی، فرسودگی زناشویی دیگر تنها یک احساس ناخوشایند نیست، بلکه به یک پدیده ویرانگر تبدیل می‌شود که می‌تواند سلامت روانی و جسمانی فرد را به‌شدت تهدید کرده و چالش‌های بی‌شماری را در زندگی مشترک رقم بزند. بنابراین، شناسایی علل ریشه‌ای این فرایند و اتخاذ راهکارهای مؤثر برای پیشگیری و درمان آن، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است (Moghim, Moradi, Sayedshohadaei, & Ahmadian, 2020).

سرخوردگی زناشویی، در حقیقت، نخستین هشدار از فروپاشی ساختار عاطفی و روانی یک رابطه است، اما فرسودگی زناشویی به مرحله‌ای رسیدنی و ویرانگر بدل می‌شود که به‌وضوح نشانه‌های بحران‌های عمیق و فراگیر در زندگی مشترک را نمایان می‌سازد. فرسودگی زناشویی، به معنای زوال تدریجی عشق و علاقه بین زوجین و رشد خصومت‌ها و تنش‌های مخرب، به‌عنوان عامل اصلی اختلالات اساسی در روابط زناشویی شناخته می‌شود و می‌تواند به شکل بی‌رحمانه‌ای کیفیت زندگی زوج‌ها را نابود کند (Alsawalqa, 2019).

تحقیقات معتبر و داده‌های علمی، به‌صراحت نشان می‌دهند که شیوع فرسودگی زناشویی در دوران کنونی به‌طور چشمگیری افزایش یافته و طبق آمار موجود، تقریباً ۵۰ درصد از زوج‌ها در طول زندگی مشترک



خود با پدیده بی‌رمقی و دلزدگی دست به گریبان می‌شوند (Cañadas-De la Fuente et al., 2018). این آمار هشداردهنده، بر لزوم شناسایی دقیق عوامل مؤثر و پیش‌بینی‌کننده بر دلزدگی زناشویی تأکید می‌کند که می‌تواند به‌طور چشمگیری در کاهش این بحران‌ها و بازسازی روابط زوج‌ها مؤثر باشد. بر اساس پژوهش‌های پیشین، تمایز یافتگی زوج‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین عوامل در کاهش فرسودگی زناشویی شناخته شده است، که توانایی آنها را در مقابله با چالش‌های عاطفی و تعمیق ارتباطات تقویت می‌کند (Jiang et al., 2020).

تمایز یافتگی، به‌عنوان یک فرآیند روان‌شناختی پیچیده، زمانی محقق می‌شود که فرد بتواند هویت و استقلال شخصی خود را حفظ کند و در عین حال به‌عنوان یک عضو کارآمد و مؤثر در واحد خانواده باقی بماند. این فرآیند نه تنها به حفظ فردیت و خودمختاری فرد می‌انجامد، بلکه با توانایی در کنترل و تنظیم هیجانات و ایجاد معناداری در زندگی فردی نیز ارتباط نزدیکی دارد (Rodríguez-González et al., 2019). تحقیقات متعدد نشان می‌دهند که خودتمایز یافتگی، با فرسودگی زناشویی رابطه‌ای معکوس و شدیداً تأثیرگذار دارد؛ به این معنا که هرچه فرد از سطح پایین‌تری از خودتمایز یافتگی برخوردار باشد، بیشتر در معرض آمیختگی و تداخل احساسات و عقل خود قرار گرفته و این امر موجب بروز تنش‌های هیجانی شدید و کشمکش‌های پی‌درپی در روابط زناشویی می‌شود. در نتیجه، این تنش‌ها به‌طور جدی فرسودگی زناشویی را تسریع کرده و موجب بی‌رمقی و یأس در زندگی مشترک می‌گردد (Criss, Morris, Ponce-Garcia, Cui, & Silk, 2016).

از آنجا که یکی از ارکان اصلی در تحلیل ساختار خانواده، توجه به کانال‌های ارتباطی میان اعضای آن است، باید اذعان کرد که الگوهای ارتباطی زوج‌ها نیز عامل تعیین‌کننده‌ای در تشدید یا کاهش فرسودگی زناشویی به‌شمار می‌رود. الگوهای ارتباطی ناکارآمد و منفی، به‌ویژه در دوران بحران، می‌تواند به‌سرعت به یک بحران عاطفی و روانی تبدیل شود و در نهایت روابط زناشویی را به مرز فروپاشی نزدیک کند (Ghanbarian, Hajhosseini, Mikani, & Mahmoudpour, 2020).

در واقع الگوی ارتباط زناشویی به فرآیندی اشاره دارد که در آن زوج‌ها از طریق کلامی و غیرکلامی، احساسات و افکار خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند. این تبادل نه تنها صمیمیت را افزایش می‌دهد، بلکه از سوء تفاهم‌ها جلوگیری کرده و درک عمیق‌تری از یکدیگر ایجاد می‌کند (Buser, Pertuit, & Muller, 2019). به گفته گاتمن، در زوج‌های شاد و پایدار، سه الگوی ارتباطی مؤثر شامل دوری از درگیری، ارج‌گذاری و جنجال‌های ساختاریافته وجود دارد، در حالی که در زوج‌های ناشاد، دو الگوی دشمنی ورز و دشمنی ورز-دل‌گسسته غالب است که به فروپاشی روابط می‌انجامد (Manning & Cohen,).



2012). کریستنسن و سالووی (۱۹۹۱) در پژوهش‌های خود الگوهای ارتباطی زوجها را به سه دسته سازنده متقابل، توقع/کناره‌گیری و اجتنابی متقابل تقسیم کرده‌اند. این الگوهای ارتباطی، نه تنها به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارند، بلکه در جنبه‌های مختلفی همچون دلزدگی زناشویی، صمیمیت زناشویی، سازگاری زوجی، رضایت جنسی، کنترل عواطف و رضایت زناشویی تأثیرات عمیقی دارند. این یافته‌ها به‌روشنی بر اهمیت درک عمیق و مدیریت صحیح این الگوها تأکید دارند، زیرا می‌توانند به‌طور چشمگیری کیفیت روابط زناشویی را ارتقا داده یا آن را به بحران‌هایی جدی و پیچیده تبدیل کنند (Fard & Hajiarbabi, 2018).

همچنین یافته‌های پژوهش کدخدایی (۱۳۹۴) به‌طور شفاف نشان می‌دهند که زوج‌های متقاضی طلاق به‌طور معناداری از الگوی ارتباطی «توقع/کناره‌گیری» استفاده می‌کنند، در حالی که زوج‌های موفق و پایدار بیشتر به الگوی ارتباطی «سازنده متقابل» گرایش دارند. این تفاوت عمیق و چشمگیر نه تنها بر اهمیت تأثیر الگوهای ارتباطی در کیفیت و پایداری روابط زناشویی تأکید می‌کند، بلکه نقش آن‌ها را در پیش‌بینی و وقوع بحران‌های زناشویی و به‌ویژه فرسودگی زناشویی آشکار می‌سازد. از سوی دیگر، تحقیقات نشان می‌دهند که یکی از عوامل کلیدی و واسطه‌ای که می‌تواند در رابطه میان فرسودگی زناشویی، تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا کند، تنظیم شناختی هیجان است (Miles et al., 2020).

این عامل می‌تواند به‌عنوان یک عنصر حیاتی در مدیریت و کاهش تنش‌ها و بحران‌های عاطفی در روابط زناشویی مطرح باشد و در نهایت کیفیت زندگی زناشویی و استحکام آن را به‌طور معناداری بهبود بخشد. تنظیم شناختی هیجان به فرآیند پیچیده‌ای اطلاق می‌شود که فرد از طریق آن تصمیم می‌گیرد چه هیجانی را در چه زمانی و چگونه تجربه کند، به‌طوری‌که این فرآیند تأثیر عمده‌ای در کیفیت و شدت هیجانات دارد (Jiang et al., 2020).

این تنظیم، در واقع به شیوه‌های شناختی اشاره دارد که افراد برای مدیریت و تعدیل هیجانات ناشی از تجربیات منفی یا رویدادهای آسیب‌زا به کار می‌برند، به‌گونه‌ای که نحوه تفکر و تفسیر فرد پس از تجربه یک موقعیت تهدیدکننده یا منفی، می‌تواند تأثیرات ژرفی بر هیجان‌ها و واکنش‌های فردی به جا بگذارد (Blanchard, Stevens, Cann, & Littlefield, 2019). هیجانات، به‌ویژه در مواقع تنش‌زا و بحران‌های زندگی، نقش محوری در سازگاری فرد با تغییرات و چالش‌ها ایفا می‌کنند و می‌توانند به‌طور مستقیم بر توانمندی فرد در مواجهه با رویدادهای زندگی و کیفیت روابط زناشویی تأثیرگذار باشند.



در حقیقت تنظیم شناختی هیجان، به عنوان یک استراتژی پیچیده شناختی برای پاسخ‌دهی به وقایع استرس‌زا و مدیریت اطلاعات هیجانی برانگیزاننده، به طور مستقیم با فرآیندهای مقابله‌ای شناختی در ارتباط است (Cui & Fincham, 2010). در این راستا، میلز و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده‌اند که مدیریت مؤثر هیجانات نقش برجسته‌ای در کنترل پرخاشگری و ارائه راهکارهای مدیریتی برای بهبود هیجان‌های منفی که می‌توانند به رفتارهای ناسازگارانه منجر شوند، ایفا می‌کند. این نتایج بر اهمیت تنظیم هیجانات در پیشگیری از بروز واکنش‌های مخرب و بهبود سلامت روان تأکید دارند (Miles et al., 2020).

با توجه به مباحث مطرح‌شده، می‌توان به طور معناداری رابطه‌ای پیچیده و درهم‌تنیده بین تمایز یافتگی، الگوهای ارتباطی و فرسودگی زناشویی شناسایی کرد. اما آنچه که در پژوهش‌های داخلی به ویژه در زمینه نقش میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان مغفول مانده است، خلأ پژوهشی قابل توجهی است که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. از آنجا که فرسودگی زناشویی پیامدهای نامطلوب و زیان‌باری برای سلامت روانی و عاطفی اعضای خانواده و جامعه به همراه دارد، شناسایی دقیق عوامل مؤثر بر آن امری ضروری و حیاتی به نظر می‌رسد. این پژوهش با هدف پرکردن این خلأ پژوهشی، به دنبال پاسخگویی به این پرسش اساسی است که آیا فرسودگی زناشویی از طریق تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی زوج‌ها، با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان، قابل پیش‌بینی و کاهش‌پذیر است؟

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود که در آن روابط بین متغیرهای فرسودگی زناشویی، تمایز یافتگی خود و الگوهای ارتباطی با میانجی‌گری نقش تنظیم شناختی هیجان در بین زوج‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوج‌های متأهل شهرستان اسفراین در سال‌های ۱۴۰۰-۱۴۰۱ می‌باشد و برای نمونه‌گیری با روش نمونه‌گیری کلاین^۱ (۲۰۱۰) تعداد ۳۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. گردآوری داده‌ها به صورت آنلاین انجام گرفت بدین صورت که لینک پاسخگویی به پرسش‌نامه‌ها در پلتفرم گوگل فرم ساخته شد، سپس توضیحات مربوط به پرسش‌نامه و همچنین اطلاعات مورد نیاز جهت پر کردن سؤال‌ها به کار اضافه شده و در پایان لینک پرسشنامه برای زوج‌ها ارسال شد.

¹ Calayin



ابزار

مقیاس تمایز یافتگی خود^۱ (DSQ)

این مقیاس توسط (Fairfield, 1991) طراحی شد. در این پژوهش، ۴۶ گویه و چهار خرده مقیاس طراحی شده است که شامل واکنش پذیری هیجانی، موقعیت من، گسلش عاطفی و هم آمیختگی با دیگران می باشد. خرده مقیاس واکنش پذیری عاطفی (۱۱ گویه) خرده مقیاس جایگاه من (۱۱ گویه) خرده مقیاس گریز عاطفی (۱۲ گویه) خرده مقیاس هم آمیختگی با دیگران (۱۲ گویه) دارد این مقیاس با طیف لیکرت ۶ درجه ای کاملاً مخالف (۱) کاملاً موافق (۶) طراحی شده است؛ و دارای گویه با نمره گذاری معکوس نیست ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده توسط اسکورن و فریدلندر برای این پرسش نامه ۸۸/۰ است. در پژوهش اسکیان (۱۳۸۴) ضریب آلفای کرونباخ ۸۱/۰ به دست آمد. یونسی (۱۳۸۵) ضرایب پایایی این پرسش نامه را به روش آلفای کرونباخ ۸۵/۰ به دست آورد همچنین ثنایی، هومن و علاقه مند (۱۳۸۸) به منظور اطمینان از روای پرسش نامه تمایز یافتگی خود، از ده نفر از صاحب نظران در این زمینه نظرخواهی شده و روایی محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفت. (Gholzar Sirjani & Bayanfar, 2021)

مقیاس الگوهای ارتباطی زوجین^۲ (CPQ)

این مقیاس توسط (Christensen & Sullaway, 1984) ساخته شده است این مقیاس شامل ۳۵ گویه و سه خرده مقیاس است که عبارتند از: الگوی ارتباطی سازنده متقابل، اجتناب متقابل و توقع/کناره گیری. این مقیاس با استفاده از طیف لیکرت ۹ درجه ای، از "اصلاً امکان ندارد" تا "کاملاً امکان دارد" طراحی شده است. این مقیاس با طیف لیکرت ۹ درجه ای اصلاً امکان ندارد (۱) خیلی امکان (۹) طراحی شده است. در ایران عبادت پور (۱۳۷۹) این مقیاس را اعتبار یابی کرده است و به منظور برآورد روایی پرسشنامه، همبستگی میان این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی را محاسبه کرد و نشان داد که همه مقیاس های این پرسشنامه با رضایت زناشویی انریچ همبستگی دارد در این پژوهش اعتبار مقیاس های پرسشنامه الگوهای ارتباطی با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب در مقیاس ارتباط سازنده متقابل ۰/۵۴، اجتنابی متقابل ۰/۶۸ و ارتباط توقع -کناره گیر ۰/۵۳ گزارش شده است (Zare Baghbidi & Etemadifard, 2020)

¹ Scale of self-differentiation

² Scale Couple Communication Patterns



مقیاس تنظیم‌شناختی هیجان^۱ (CERQ)

این مقیاس توسط (Gheranefskei & kerayj, 2006) ساخته شده است دارای ۳۶ گویه و نه خرده مقیاس ساخته شده است. این خرده مقیاس‌ها از طریق ۳۶ گویه در فرم بلند و ۱۸ گویه در فرم کوتاه سنجیده می‌شوند در پژوهش حاضر از فرم کوتاه این پرسش‌نامه مورد استفاده قرار گرفته است که راهبردهای انطباقی (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد روی برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری) و راهبردهای غیرانطباقی (فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، نشخوار فکری، ملامت خویش) را شامل می‌شود. این مقیاس با طیف لیکرت ۵ درجه‌ای هرگز (۱) همیشه (۵) طراحی شده است حسنی (۱۳۹۰) این پرسش‌نامه را در ایران اعتباریابی کرده و آلفای کرونباخ آن را ۷۶/۰ تا ۹۲/۰ گزارش کرده است و ضریب اعتبار مقیاس ۰/۸۵ گزارش شده است (Shah Nazari, 2019)

مقیاس فرسودگی زناشویی^۲

این مقیاس توسط (Pines, 2003) ساخته شده است دارای ۲۱ گویه و سه خرده مقیاس ساخته شده است. خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی و داشتن اختلال خواب)، ازپافتاده روانی (احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم نسبت به همسر) و ازپافتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی و در تله افتادن) را شامل می‌شود. این مقیاس با طیف لیکرت ۷ درجه‌ای هرگز (۱) همیشه (۷) طراحی شده است. در ایران نویدی در سال (۱۳۸۴) ضریب پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۸۶/۰ گزارش کرده است میزان ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش زهرا کار و همکارانش (۱۳۹۵) (۷۹/۰) است. نادری، افتخار و آملازاده (۱۳۸۸) به منظور برآورد روایی این مقیاس از پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ استفاده کردند که ضریب همبستگی این دو پرسش‌نامه ۰/۴۰ - به دست آمد. (Moghim et al., 2020)

¹ Scale Cognitive emotion regulation

² Scale Marital burnout



شیوه اجرای پژوهش

به دلیل شیوع ویروس کرونا گردآوری داده‌ها به صورت آنلاین انجام گرفت بدین صورت که لینک پاسخگویی به پرسش‌نامه‌ها در پلتفرم گوگل فرم ساخته شد، سپس توضیحات مربوط به پرسش‌نامه و همچنین اطلاعات موردنیاز جهت پر کردن سؤال‌ها به کار اضافه شده و در پایان لینک پرسش‌نامه، در پلتفرم های تلگرام، وات ساپ و اینستاگرام در گروه‌ها و کانال‌های با موضوع زوج و خانواده، برای زوج‌ها ارسال شد. در ابتدا بر اساس ملاک‌های ورود که شامل (متاهل بودن، داشتن حداقل دو سال سابقه زناشویی، در حال زندگی با همسر و عدم متارکه، طلاق یا فوت همسر، بازه سنی ۱۹ تا ۶۰ سال و داشتن سواد لازم جهت پاسخ به سؤالات) و ملاک‌های خروج (عدم تکمیل کامل پرسش‌نامه و پاسخ‌های غیرواقعی یا الگوی مشابه در پاسخ‌ها، نداشتن بیماری مزمن جسمی) و بعد از غربالگری اولیه، توضیحاتی در مورد اهداف مطالعه ارائه شد و تضمین شد برای تکمیل پرسشنامه نیاز به ثبت اطلاعات هویتی نیست و داده‌ها با صورت گروهی و با کدهای عددی گزارش می‌شود. در نتیجه، افراد بعد از ثبت کلید «رضایت آگاهانه» در صفحه ابتدایی پرسشنامه، وارد بخش سؤالات می‌شدند. و همچنین تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS 27 و AMOS 24 انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش در دو سطح انجام شد که شامل یافته‌های توصیفی و یافته‌های استنباطی می‌باشد. در سطح یافته‌های استنباطی رابطه بین متغیرها با آزمون همبستگی پیرسون و مدل پژوهش با تکنیک مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) آزمون شد. حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه‌ها، مقدار ۰/۰۵ تعیین شد ($p < 0.05$). تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS 27 و AMOS 24 انجام شد.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی

از نظر جنسیت، ۲۴۸ نفر از پاسخگویان (۷۸,۷٪) زن و ۵۲ نفر (۱۷,۳٪) مرد بودند. از نظر تحصیلات، بیشترین تعداد پاسخگویان، یعنی ۱۴۰ نفر (۴۶,۷٪)، دارای تحصیلات دیپلم یا زیر دیپلم بودند. همچنین ۹۶ نفر (۳۲٪) تحصیلات کارشناسی، ۴۵ نفر (۱۵,۱٪) تحصیلات کارشناسی ارشد و ۱۹ نفر (۶,۳٪) تحصیلات دکتری داشتند. در مورد مدت ازدواج، ۶۰ نفر (۲۰٪) کمتر از ۵ سال ازدواج کرده بودند، در حالی که ۲۴۰



نفر (۸۰٪) مدت ازدواجشان بیشتر از ۵ سال بود. از نظر وضعیت اقتصادی، ۲۹ نفر (۹,۷٪) وضعیت اقتصادی ضعیف، ۱۶۷ نفر (۵۵,۷٪) متوسط و ۱۰۴ نفر (۳۴,۶٪) وضعیت اقتصادی خوب داشتند. در مورد تعداد فرزندان، ۵۸ نفر (۱۹,۳٪) بدون فرزند، ۶۹ نفر (۲۳٪) یک فرزند، ۱۱۴ نفر (۳۸٪) دو فرزند و ۵۹ نفر (۱۹,۷٪) سه یا چهار فرزند داشتند. میانگین سن پاسخگویان ۳۷,۶۶ سال با انحراف استاندارد ۹,۷۹ سال بود که جوان‌ترین پاسخگو ۱۹ سال و مسن‌ترین ۶۰ سال سن داشتند.

در جدول ۱، آماره‌های توصیفی و همبستگی بین متغیرها ارائه شده است. لازم به ذکر است که نرمال بودن تک‌متغیره با استفاده از شاخص‌های کجی و کشیدگی بررسی شد و چون مقادیر کجی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه‌ی بین -۲ تا +۲ قرار داشت، نرمال بودن تک‌متغیره تأیید شد. به همین دلیل، از آزمون همبستگی پارامتریک پیرسون برای بررسی روابط میان متغیرها استفاده شد. نرمال بودن چندمتغیره که پیش‌فرض آزمون مدل‌سازی معادلات ساختاری بود، با ضریب مردیا مورد بررسی قرار گرفت و ضریب بدست آمده برابر با ۳,۴۶ بود. بر اساس معیار باین (۲۰۱۰) که برای ضریب مردیا برابر با ۵ است، می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه نرمال بودن چندمتغیره برقرار است؛ بنابراین، برای آزمون مدل از روش‌های کوواریانس‌محور و نرم‌افزار آموس استفاده شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱ آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش، آماره‌های توصیفی و بررسی مفروضه هم‌خطی با عامل تورم واریانس

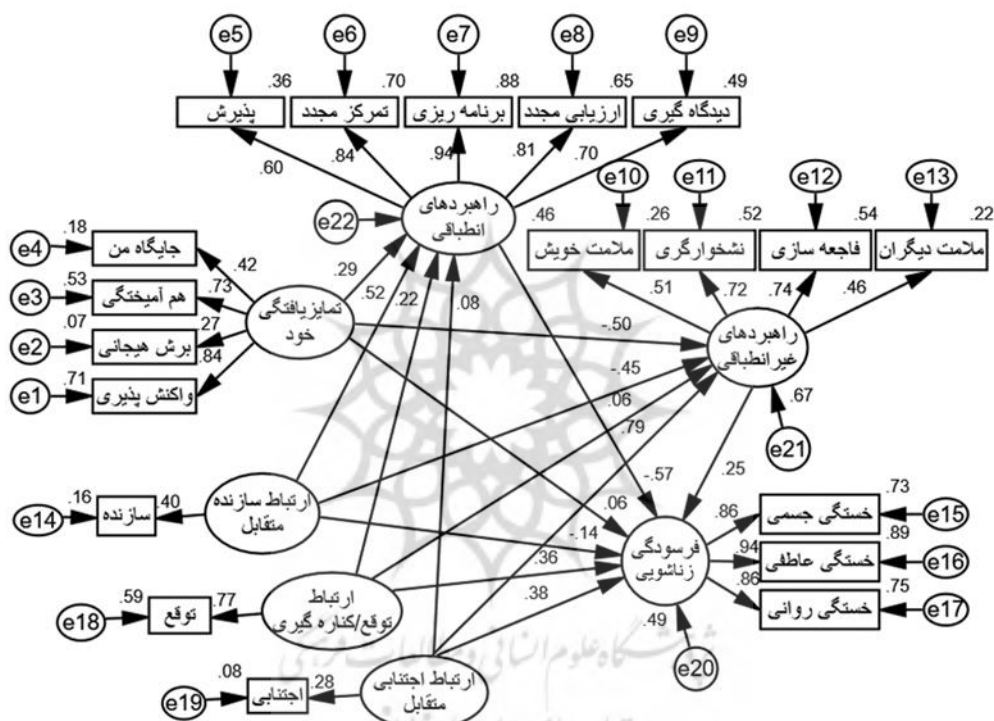
متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	تورم واریانس
۱. تمایز یافتگی خود	۱										۱/۶۲
۲. ارتباط سازنده متقابل	۰/۳۴**	۱									۱/۶۷
۳. ارتباط توقع/کناره گیری	-۰/۳۵**	-۰/۴۹**	۱								۱/۵۶
۴. ارتباط اجتنابی متقابل	-۰/۲۵**	-۰/۵۰**	۰/۴۹**	۱							۱/۵۴
۵. راهبردهای انطباقی	۰/۳۱**	۰/۲۰**	۰/۰۱	۰/۰۲	۱						۱/۲۲
۶. راهبردهای غیر انطباقی	-۰/۵۱**	-۰/۳۷**	۰/۳۴**	۰/۳۲**	-۰/۰۲	۱					۱/۵۱
۷. خستگی جسمی	-۰/۴۹**	-۰/۳۴**	۰/۳۴**	۰/۲۶**	-۰/۳۱**	-۰/۵۰**	۱				—
۸. خستگی عاطفی	-۰/۵۰**	-۰/۳۵**	۰/۲۹**	۰/۲۰**	-۰/۳۲**	۰/۴۸**	۰/۸۴**	۱			—
۹. خستگی روانی	-۰/۵۱**	-۰/۴۹**	۰/۳۳**	۰/۳۱**	-۰/۳۰**	۰/۴۷**	۰/۷۶**	۰/۸۴**	۱		—



۱۰. فرسودگی زناشویی	۰/۵۳**	۰/۴۳**	۰/۳۴**	۰/۲۸**	۰/۳۳**	۰/۵۲**	۰/۹۳**	۰/۹۶**	۰/۹۳**	۱
میانگین	۶۲/۱۵	۴۵/۲۱	۲۵/۳۹	۱۳/۷۹	۷۲/۵۶	۴۷/۸۸	۲۳/۵۸	۲۴/۱۶	۲۳/۹۷	۷۱/۷۰
انحراف معیار	۹/۹۶	۱۲/۹۸	۹/۶۵	۵/۸۰	۱۱/۶۳	۹/۲۳	۷/۴۲	۷/۴۵	۷/۲۵	۲۰/۶۹

توجه: * = $p \leq 0.05$ و ** = $p \leq 0.01$

نتایج آزمون همبستگی پیرسون (جدول ۲) نشان داد تمامی متغیرهای مستقل و میانجی دارای رابطه معنی دار با فرسودگی زناشویی بودند ($p < 0.05$).



شکل ۱ مدل تجربی در حالت ضرایب مسیر استاندارد

یافته‌ها نشان داد جهت رابطه تمایز یافتگی خود، ارتباط سازنده متقابل و راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان با فرسودگی زناشویی منفی بود و جهت رابطه بین ارتباط توقع/کناره گیری، ارتباط اجتنابی متقابل، ارتباط و راهبردهای غیر انطباقی با فرسودگی شغلی، مثبت بود. بررسی شدت همبستگی‌ها نشان داد که قوی‌ترین رابطه با فرسودگی زناشویی مربوط به تمایز یافتگی خود ($r = -0.53$)، راهبردهای غیر انطباقی ($r = 0.52$) و ارتباط سازنده متقابل ($r = 0.42$) بود. بین هر چهار متغیر مستقل تمایز یافتگی خود، ارتباط سازنده، اجتنابی و توقع/کناره گیری با راهبردهای غیر انطباقی رابطه معنی‌دار مشاهده شد و بین دو متغیر

مستقل تمایز یافتگی خود و ارتباط سازنده متقابل با متغیر میانجی راهبرد انطباقی رابطه معنی دار وجود داشت ($p < 0/05$).

مفروضه عدم هم خطی چندگانه با آماره عامل تورم واریانس (VIF) بررسی شد و چون این مقادیر کمتر از مقدار ۵ بودند نشان از این داشت که هم خطی شدیدی بین متغیرهای مؤثر بر فرسودگی زناشویی وجود نداشت و مفروضه عدم هم خطی چندگانه برقرار بود. مدل مفهومی پژوهش با استفاده از تکنیک مدل سازی معادلات ساختاری (SEM) و در نرم افزار Amos آزمون شد. شکل ۱ مدل تجربی در حالت ضرایب استاندارد است.

شکل ۱ مدل در حالت استاندارد است که مطابق نتایج قوی ترین اثر مستقیم بر فرسودگی شغلی مربوط به راهبردهای انطباقی ($\beta = -0/57$) و ارتباط اجتنابی متقابل ($\beta = 0/38$) بود. شاخص های برازش مدل در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲ شاخص های برازش مدل

شاخص برازش	R ²	AGFI	IFI	NFI	CFI	GFI	SRMR	RMSEA	Chi square/df
نتیجه	۰/۴۹	۰/۷۴	۰/۸۸	۰/۹۲	۰/۸۹	۰/۹۱	۰/۰۷۸	۰/۰۷۴	۳/۵۶

در مجموع با ارزیابی تمامی شاخص های برازش (۳) می توان استنباط کرد در مدل اصلاح شده تمامی شاخص های برازش مقدار متوسط یا مطلوبی دارند. دو شاخص برازش IFI و CFI مقدار متوسطی دارند و سایر شاخص های برازش مقدار مطلوبی دارند که نشان داد برازش مدل به طور نسبی تأیید شد. ضریب تعیین مدل برابر با ۰/۴۹ بود که نشان داد متغیرهای مستقل و میانجی توانستند ۴۹ درصد از واریانس فرسودگی زناشویی را تبیین کنند که نشان از قدرت تبیین مناسب مدل دارد. در جدول ۳ نتایج آزمون روابط ساختاری (اثرات مستقیم و غیرمستقیم) آمده است. معنی داری اثر غیرمستقیم با روش بوت استرلینگ ارزیابی شد. لازم به ذکر است که در نرم افزار ایموس امکان سنجیدن هم زمان دو نقش میانجی گر وجود نداشت و براین اساس مدل اصلی به تفکیک دو متغیر میانجی راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی آزمون شد و نتایج روابط غیرمستقیم بر پایه دو مدل جداگانه بود. در جدول ۳ نتایج اثرات مستقیم آمده است.

جدول ۳ نتایج بررسی اثرات مستقیم مدل

نوع تاثیر	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	مقدار p
-----------	----------------	----------------	---------	---------



تمایز یافتگی خود -> راهبردهای انطباقی	۰/۲۹	۰/۵۰	۴/۷۱	<۰/۰۰۱
ارتباط سازنده متقابل -> راهبردهای انطباقی	۰/۵۲	۰/۰۶۷	۱۰/۳۷	<۰/۰۰۱
ارتباط توقع/کناره گیری -> راهبردهای انطباقی	۰/۲۲	۰/۰۴۹	۳/۵۶	<۰/۰۰۱
ارتباط اجتنابی متقابل -> راهبردهای انطباقی	۰/۰۸	۰/۰۴۳	۱/۱۴	۰/۲۵۵
تمایز یافتگی خود -> راهبردهای غیر انطباقی	-۰/۵۰	۰/۰۴۳	۹/۶۱	<۰/۰۰۱
ارتباط سازنده متقابل -> راهبردهای غیر انطباقی	-۰/۴۵	۰/۰۵۲	۷/۶۳	<۰/۰۰۱
ارتباط توقع/کناره گیری -> راهبردهای غیر انطباقی	۰/۰۶	۰/۰۹۸	۰/۷۹	۰/۴۳۰
ارتباط اجتنابی متقابل -> راهبردهای غیر انطباقی	۰/۷۹	۰/۰۶۷	۱۴/۹۲	<۰/۰۰۱
تمایز یافتگی خود -> فرسودگی زناشویی	-۰/۰۶	۰/۰۲۸	۰/۸۶	۰/۳۹۰
ارتباط سازنده متقابل -> فرسودگی زناشویی	-۰/۱۴	۰/۰۲۷	۱/۸۳	۰/۰۶۸
ارتباط توقع/کناره گیری -> فرسودگی زناشویی	۰/۳۶	۰/۰۷۱	۵/۱۷	<۰/۰۰۱
ارتباط اجتنابی متقابل -> فرسودگی زناشویی	۰/۳۸	۰/۰۶۵	۵/۶۲	<۰/۰۰۱
راهبردهای انطباقی -> فرسودگی زناشویی	-۰/۵۷	۰/۰۷۶	۱۱/۳۸	<۰/۰۰۱
راهبردهای غیر انطباقی -> فرسودگی زناشویی	۰/۲۵	۰/۰۶۰	۳/۶۷	<۰/۰۰۱

روابط
مستقیم

نتایج اثرات مستقیم (جدول ۳) نشان داد اثر مستقیم چهار متغیر ارتباط توقع/کناره گیری، ارتباط اجتنابی متقابل، راهبردهای انطباقی و راهبردهای غیر انطباقی بر فرسودگی زناشویی تأیید شد ($p < 0.05$) و قوی ترین اثر مستقیم بر فرسودگی زناشویی مربوط به راهبردهای انطباقی با ضریب -0.57 و ارتباط اجتنابی متقابل با ضریب 0.38 بود. مطابق نتایج تأثیر سه متغیر مستقل تمایز یافتگی خود، ارتباط سازنده متقابل و ارتباط توقع/کناره گیری بر راهبردهای انطباقی تأیید شد و تأثیر سه متغیر مستقل تمایز یافتگی خود، ارتباط سازنده متقابل و ارتباط اجتنابی متقابل بر متغیر میانجی راهبردهای غیر انطباقی تأیید شد ($p < 0.05$). در جدول ۴ نتایج بررسی اثرات غیر مستقیم یا میانجی گری آمده است. معنی داری روابط میانجی گری با روش بوت استرپینگ بررسی شد.

جدول ۴ نتایج بررسی اثرات غیر مستقیم به روش بوت استرپینگ

نوع تأثیر	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	مقدار p
تمایز یافتگی خود -> راهبردهای انطباقی -> فرسودگی زناشویی	-۰/۱۶۵	۰/۰۳۸	۴/۳۵	<۰/۰۰۱
ارتباط سازنده متقابل -> راهبردهای انطباقی -> فرسودگی زناشویی	-۰/۲۹۶	۰/۰۴۸	۶/۱۸	<۰/۰۰۱
ارتباط توقع/کناره گیری -> راهبردهای انطباقی -> فرسودگی زناشویی	۰/۱۲۵	۰/۰۳۶	۳/۴۸	<۰/۰۰۱
ارتباط اجتنابی متقابل -> راهبردهای انطباقی -> فرسودگی زناشویی	۰/۰۴۶	۰/۰۲۹	۱/۵۹	۰/۱۱۳
تمایز یافتگی خود -> راهبردهای غیر انطباقی -> فرسودگی زناشویی	-۰/۱۲۵	۰/۰۳۴	۳/۶۸	<۰/۰۰۱
ارتباط سازنده متقابل -> راهبردهای غیر انطباقی -> فرسودگی زناشویی	-۰/۱۱۳	۰/۰۳۸	۲/۹۶	۰/۰۰۳

روابط غیر
مستقیم



۰/۲۸۶	۱/۰۷	۰/۰۱۴	۰/۰۱۵	ارتباط توقع/کناره گیری-<راهبردهای غیرانطباقی-<فرسودگی زناشویی
<۰/۰۰۱	۵/۶۴	۰/۰۳۵	۰/۱۹۸	ارتباط اجتنابی متقابل-<راهبردهای غیرانطباقی-<فرسودگی زناشویی

نتایج آزمون روابط غیرمستقیم در جدول ۴ نشان داد راهبردهای انطباقی نقش میانجی گری معنی داری در رابطه سه متغیر مستقل تمایز یافتگی خود، ارتباط سازنده متقابل و ارتباط توقع/کناره گیری با فرسودگی زناشویی داشت ($p < ۰/۰۵$) و همچنین راهبردهای غیرانطباقی نقش میانجی گری معنی داری در رابطه سه متغیر مستقل تمایز یافتگی خود، ارتباط سازنده متقابل و ارتباط اجتنابی متقابل با متغیر وابسته فرسودگی زناشویی داشت ($p < ۰/۰۵$). یافته‌ها نشان داد نقش میانجی راهبردهای انطباقی در رابطه ارتباط اجتنابی متقابل با فرسودگی زناشویی و نقش میانجی راهبردهای غیرانطباقی در رابطه ارتباط توقع/کناره گیری با فرسودگی زناشویی تأیید نشد ($p > ۰/۰۵$).

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی فرسودگی زناشویی (بی‌رمقی زناشویی) بر اساس تمایز یافتگی خود و الگوهای ارتباطی با میانجی گری نقش تنظیم شناختی هیجان در زوج‌ها طراحی و اجرا شد. نتایج تحلیل‌های آماری نشان داد که رابطه معناداری بین تمایز یافتگی خود و فرسودگی زناشویی وجود دارد و به‌طور مؤثری، تمایز یافتگی خود قادر به پیش‌بینی این نوع فرسودگی است.

این یافته‌ها به‌طور آشکار با نتایج تحقیقات پیشین هم‌راستا هستند و به‌ویژه رابطه منفی میان تمایز یافتگی خود و فرسودگی زناشویی که در پژوهش‌های (Rodríguez-González et al., 2019) ، (Ghanbarian et al., 2020) ، (Rajabi, Alimoradi, & Moradi, 2017) ، و (Pereira et al., 2022) تأیید شده، به‌وضوح در این تحقیق نیز نمایان است. افزون بر این، پژوهش‌های (Biadisy-Ashkar & Peleg, 2013) ، (Ahmadi Ardakani & Fatemi Oghada, 2019) نیز بر رابطه منفی میان تمایز یافتگی و فرسودگی زناشویی تأکید کرده و همسو با یافته‌های این تحقیق، اهمیت نقش تمایز یافتگی در کاهش فرسودگی زناشویی را تأکید کرده‌اند. این نتایج، ابعاد جدید و قابل توجهی از تأثیر تمایز یافتگی خود بر سلامت روانی و عاطفی روابط زناشویی را نمایان می‌سازد.

در تبیین نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت که زوج‌هایی که از تمایز یافتگی بالاتری برخوردارند، در مواجهه با هیجانات خود آگاهی بیشتری دارند و قادرند با دقت و منطق در موقعیت‌های تنش‌زا فکر کنند. این توانایی



به آنان اجازه می‌دهد که در شرایط بحرانی، تنش‌های خود را با مدیریتی مؤثر و سنجیده تعدیل کنند. در واقع، این افراد توانسته‌اند مرزهای منطقی و هیجانی خود را به‌طور شفاف از یکدیگر تفکیک کنند و از این رو، در روابط زناشویی خود صمیمیت و نزدیکی را در عین حفظ استقلال و فردیت تجربه می‌کنند. این ویژگی‌ها باعث می‌شود که آنان زندگی زناشویی‌شان را نه تحت تأثیر هیجانات و بر اساس فشارهای بیرونی، بلکه با کنترل و تدبیر خود پیش ببرند. از این رو، این افراد کمتر در معرض فرسودگی زناشویی قرار می‌گیرند، چرا که توانایی مقابله با چالش‌ها و حفظ تعادل در روابط‌شان را دارند. در مقابل، افرادی که تمایز یافتگی پایین‌تری دارند، به‌راحتی در تفکیک عقل و احساسات خود دچار تزلزل می‌شوند و بیشتر تحت تأثیر هیجانات خود و احساسات دیگران در فرآیند تصمیم‌گیری قرار می‌گیرند. این ناتوانی در تفکیک عقل و احساس باعث می‌شود که این افراد به‌راحتی در روابط زناشویی خود گرفتار بحران‌های هیجانی و فرسودگی شوند. این افراد به دلیل وابستگی شدید به دیگران، نه تنها در روابط‌شان از استقلال و هویت فردی خود فاصله می‌گیرند، بلکه در برابر هیجانات و واکنش‌های طرف مقابلشان نیز حساسیت و اضطراب بی‌مورد و پررنگی از خود نشان می‌دهند. این وابستگی عاطفی عمیق، سبب می‌شود که در مواجهه با رویدادهای معمولی یا واکنش‌های شریک زندگی‌شان، پاسخ‌های هیجانی بسیار شدید و گاه غیرمنطقی از خود بروز دهند. چنین هیجانات بی‌مهار و واکنش‌های افراطی در نهایت به تضعیف روابط زناشویی و کاهش کیفیت رضایت و هماهنگی میان زوجین منجر می‌شود و در مسیر فرسودگی زناشویی گام برمی‌دارند. این روند نه تنها موجب دگرگونی در دایره احساسات فرد می‌شود بلکه روابط را به‌طور مداوم تحت فشار قرار می‌دهد و پایه‌های استحکام آن را فرسوده می‌سازد (Pereira et al., 2022)

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر به‌طور روشن نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی نقش تعیین‌کننده‌ای در پیش‌بینی فرسودگی زناشویی ایفا می‌کنند. این نتایج با پژوهش‌های مختلف همسو است که تأکید دارند بر تأثیر مستقیم و غیرقابل‌انکار الگوهای ارتباطی بر ساختار روابط زناشویی و چگونگی تأثیر آن‌ها بر سلامت و پایداری روابط، از جمله پژوهش‌های (Gholzar Sirjani & Bayanfar, 2021)، (Mam Salehi et al., 2020) کرد بر اساس این نتایج، می‌توان گفت که در مواجهه با تنش‌ها و اختلافات، زوج‌های آشفته و بی‌تعادل به‌طور غیرقابل‌توقفی دچار شتاب‌زدگی، انتقادهای تند و درخواست‌های غیرواقعی برای تغییر از یکدیگر می‌شوند.

این افراد در دل مشکلات، نه تنها به‌طور مؤثر به یکدیگر گوش نمی‌دهند، بلکه از روبه‌رو شدن با چالش‌های زناشویی خود طفره می‌روند و این طفره‌روی موجب تشدید هیجانات و تنش‌ها در زندگی‌شان می‌شود. درواقع، این زوج‌ها در برخورد با مشکلات هیچ‌گونه روند منطقی برای مدیریت تعارضات ندارند و تنها به



انتقاد و تسویه حساب‌های هیجانی دست می‌زنند. اما در مقابل، زوج‌هایی که الگوی ارتباطی سازنده را در پیش می‌گیرند، در مواجهه با دشواری‌های زناشویی به جای تکرار رفتارهای غیرمنطقی و پرخاشگرانه، در پی یافتن راهکارهای مؤثر و منطقی می‌روند. این همسران با استفاده از گفتگو و درک متقابل سعی در حل مشکلات خود دارند و همین رویکرد منطقی و هدفمند، آن‌ها را از فرسودگی زناشویی مصون می‌دارد. در مقابل، همسرانی که درگیر الگوی ارتباطی توقع و کناره‌گیری هستند، یک طرف اغلب به صورت انتقادی و با برچسب زدن به طرف مقابل، سعی در دامن زدن به بحث دارند، در حالی که طرف دیگر که بیشتر به حفظ آرامش و اجتناب از درگیری تمایل دارد، تلاش می‌کند از بحث و منازعه فرار کند. این عدم هم‌راستایی و تمایز در رفتارها، نه تنها مشکلات را حل نمی‌کند، بلکه آن‌ها را عمیق‌تر و پیچیده‌تر می‌سازد، به گونه‌ای که نهایتاً به فرسودگی عاطفی و زناشویی منجر می‌شود (Pereira et al., 2022)

بنابراین، زمانی که زوجها با مشکلات و تعارضات زناشویی روبه‌رو می‌شوند، به جای آنکه با هم به طور هم‌افزا و سازنده برای حل مشکلات خود اقدام کنند، یکی از طرفین با هدف فشار به دیگری وادار به بحث و گفتگو می‌کند، در حالی که طرف مقابل با کناره‌گیری و اجتناب از مواجهه مستقیم، سعی در فرار از مسئله دارد. این الگوی فرار از مشکل و دوری‌گزینی تنها به تعمیق بحران‌های موجود می‌انجامد و زمینه‌ساز افزایش کشمکش‌های مداوم می‌شود. چنین رفتارهایی نه تنها باعث می‌شود که مشکلات زناشویی حل نشده باقی بمانند، بلکه موجب تداوم و تشدید تنش‌ها در رابطه می‌شود. در واقع، این زوجها در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌ها، از آنچه که باید در جهت تقویت رابطه و بهبود وضعیتشان باشد، به بی‌تفاوتی و اجتناب روی می‌آورند و در نهایت، به جایی می‌رسند که با فقدان استقامت روانی و عاطفی برای مقابله با مشکلات، به فرسودگی زناشویی و فروپاشی رابطه گرفتار می‌شوند (FarmaniShahreza, Rasouli, & GhaedniayJahromi, 2014)

اما زوج‌هایی که از الگوی ارتباطی اجتنابی پیروی می‌کنند، در واقع نه تنها از احساسات عاشقانه فاصله می‌گیرند بلکه در برابر همدیگر سرد و بی‌تفاوت می‌شوند. این فاصله‌گیری عاطفی به طور عمیق و ویرانگر بر بنیاد روابط زناشویی آن‌ها تاثیر می‌گذارد و در نهایت، تاب‌آوری آن‌ها در برابر مشکلات زندگی به شدت کاهش می‌یابد. در چنین ارتباطی، مسائل و چالش‌های زندگی مشترک به جای حل شدن، فزونی می‌یابند و تبدیل به تضادهایی پیچیده و لاینحل می‌شوند. در این شرایط، تعارضات به یک چرخه بی‌پایان و مخرب تبدیل شده و به جای ایجاد راه‌حل، به تقویت خشونت‌های کلامی و عاطفی منجر می‌شود. در نتیجه، این زوجها در مواجهه با مشکلات، از قدرت و تاب‌آوری لازم برای حل آن‌ها برخوردار نیستند و به تدریج به



فرسودگی زناشویی دچار می‌شوند؛ فرآیندی که پیوسته به تخریب روابط و از دست رفتن اعتماد و محبت میان آن‌ها می‌انجامد (Rodríguez-González et al., 2019)

نتایج پژوهش حاضر به‌وضوح نشان می‌دهند که الگوهای ارتباطی و تمایز یافتگی از طریق نقش میانجی تنظیم هیجان می‌توانند به‌طور قابل توجهی بر فرسودگی زناشویی تأثیر بگذارند. این یافته‌ها نشان‌دهنده این حقیقت هستند که تنظیم هیجان، به‌عنوان یک مکانیسم بنیادین، می‌تواند نقش حیاتی در توضیح چگونگی تبدیل الگوهای ارتباطی و تمایز یافتگی به فرسودگی زناشویی ایفا کند.

هرچند که در پیشینه پژوهش‌ها به‌طور خاص نقش میانجی تنظیم هیجان در این رابطه کمتر مورد توجه قرار گرفته است، مطالعه دانهام (۲۰۰۸) به‌طور شفاف نشان می‌دهد که دشواری در تنظیم هیجان، به‌ویژه در زنان و مردان، رابطه معناداری با رضایت زناشویی دارد و به‌طور مستقیم به افزایش فرسودگی زناشویی منجر می‌شود. زوج‌هایی که در فرآیند تنظیم هیجان خود با مشکلاتی مواجه هستند، نه تنها از رضایت زناشویی کمتری برخوردارند بلکه در مواجهه با چالش‌ها و تعارضات زناشویی نیز دچار فرسودگی شدیدتری می‌گردند (Panahifar, Yousefi, & Amani, 2014).

افزون بر این، یافته‌های پژوهش‌های متعدد مانند (Panahifar et al., 2014) و (Shenaar-Golan, Wald, & Yatzkar, 2017)، و (Rogers, Halberstadt, Castro, MacCormack, & Garrett-Peters, 2016) هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر، تصدیق می‌کنند که توانایی تنظیم هیجان یکی از ارکان تعیین‌کننده کیفیت روابط فردی است. بر این اساس، افرادی که از راهبردهای سازگار و انطباقی در تنظیم هیجان بهره می‌گیرند، همچون پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد و دیدگاه‌گیری، قادرند هیجانات خود و دیگران را به‌طور مؤثری درک و مدیریت کنند. این توانایی در تنظیم هیجان نه تنها باعث ارتقای درک متقابل و هم‌دلی در روابط بین فردی می‌شود بلکه منجر به تمایز یافتگی بالاتر و تقویت مهارت‌های بین فردی و درون فردی می‌گردد. در نتیجه، چنین افرادی با بهره‌گیری از الگوهای ارتباطی کارآمد و سازنده قادر به حفظ روابط سالم و پایدار هستند و در نهایت از رضایت زناشویی بیشتری برخوردار شده و به میزان کمتری در معرض فرسودگی زناشویی قرار می‌گیرند.

برعکس، افرادی که از راهبردهای غیرانطباقی مانند فاجعه‌سازی، ملامت دیگران، نشخوار فکری و ملامت خود استفاده می‌کنند، در واقع در مواجهه با هیجانات خود دچار سرگردانی و بی‌ثباتی احساسی می‌شوند. این افراد در مدیریت هیجاناتشان مشکل دارند و به‌سختی قادر به بازگشت به وضعیت هیجانی متعادل هستند.



به علاوه، این ناکامی در تنظیم هیجان باعث می‌شود که روابط این افراد تحت تأثیر الگوهای ارتباطی منفی و ناکارآمد قرار گیرد. چنین الگوهایی به ایجاد حس بی‌کنترلی در روابط و تشدید تعارضات زناشویی می‌انجامد. در نتیجه، این افراد تمایز یافتگی کمتری دارند و به‌طور طبیعی از مهارت‌های ارتباطی مؤثری برخوردار نیستند، که این امر موجب کاهش رضایت زناشویی و افزایش احتمال فرسودگی زناشویی در آن‌ها می‌شود. به‌طور کلی، این یافته‌ها تأکید دارند بر اهمیت توانمندی در تنظیم هیجان به‌عنوان عاملی کلیدی در پیش‌بینی و جلوگیری از فرسودگی زناشویی و تقویت روابط زناشویی پایدار و سالم.

محدودیت‌های پژوهش

این پژوهش با وجود دستاوردهای علمی و کاربردی خود، با برخی محدودیت‌ها روبه‌رو است که نیاز به توجه و دقت بیشتری در تفسیر نتایج دارد. یکی از این محدودیت‌ها، محدودیت جغرافیایی نمونه‌گیری است که تنها به افراد متأهل شهر اسفراین محدود گردیده است. این امر ممکن است تعمیم یافته‌ها به سایر مناطق جغرافیایی یا گروه‌های مختلف اجتماعی را با چالش روبه‌رو کند. از طرفی، داده‌های پژوهش از طریق روش نمونه‌گیری دردسترس و به‌صورت آنلاین جمع‌آوری شده‌اند، که این ویژگی‌ها می‌تواند بر اعتبار و قابلیت تعمیم نتایج تأثیر بگذارد. در چنین شرایطی، به‌ویژه در مورد جمع‌آوری اطلاعات از طریق اینترنت، احتمال وجود خطاهای نمونه‌گیری و عدم تنوع کافی در نمونه می‌تواند محدودیت‌هایی را برای عمومیت بخشیدن به یافته‌ها ایجاد کند.

همچنین، استفاده از پرسشنامه‌های خود اظهاری به‌طور ذاتی یک محدودیت دیگر به‌شمار می‌آید. چرا که آزمودنی‌ها مسئول ارزیابی خود هستند و این ممکن است منجر به گزارش‌دهی تحریف‌شده یا بر اساس ادراک فردی از خود و شرایط زندگی‌شان گردد. از این رو، در نظر گرفتن این محدودیت‌ها در تفسیر و تعمیم نتایج پژوهش امری ضروری است تا از اشتباهات احتمالی در کاربرد عملی آن‌ها جلوگیری شود.

پیشنهادهای پژوهشی و کاربردی:

با توجه به یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان و مشاوران خانواده در جلسات مشاوره‌ای خود به نقش تنظیم شناختی هیجان و تمایز یافتگی در کاهش فرسودگی زناشویی توجه ویژه‌ای داشته باشند. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به زوج‌ها می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا در مواجهه با تعارضات و چالش‌های زندگی مشترک، از راهبردهای سازگارانه‌تری استفاده کنند و از بروز رفتارهای غیرانطباقی که منجر به فرسودگی زناشویی می‌شود، جلوگیری نمایند. همچنین، تقویت تمایز یافتگی در زوج‌ها می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا در عین حفظ استقلال فردی، روابط صمیمی و سالمی با یکدیگر داشته باشند و از افتادن



در دام وابستگی‌های عاطفی مخرب جلوگیری کنند. علاوه بر این، برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای زوج‌ها در زمینه الگوهای ارتباطی سازنده می‌تواند به بهبود کیفیت ارتباطات آن‌ها کمک کند. آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مانند گوش دادن فعال، حل تعارض و مدیریت هیجانات، می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا در مواجهه با مشکلات، به جای اجتناب یا انتقاد، از راه‌حل‌های منطقی و سازنده استفاده کنند. این اقدامات نه تنها می‌تواند از بروز فرسودگی زناشویی جلوگیری کند، بلکه به تقویت روابط زناشویی و افزایش رضایت از زندگی مشترک نیز منجر شود.

اخلاق در پژوهش

برای رعایت اصول اخلاقی، هدف پژوهش به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعاتشان محرمانه باقی خواهد ماند. به منظور حفظ حریم خصوصی، از درخواست اسامی افراد خودداری شد. داده‌ها از طریق پرسشنامه آنلاین جمع‌آوری شدند، به‌طوری که محققان نیز به هویت افراد و اینکه پاسخ‌ها متعلق به چه کسی است، دسترسی نداشتند.

منابع مالی

این تحقیق با هزینه شخصی پژوهشگران انجام شده و در هیچ مرحله‌ای از اجرای آن، هیچ گونه حمایت یا منبع مالی دریافت نشده است.

دسترسی به مواد و داده‌ها

پرسشنامه‌های استفاده شده در این پژوهش به آسانی در دسترس محققان قرار دارد.

تأیید اخلاقی و رضایت مشارکت‌کنندگان

تمامی شرکت‌کنندگان در این مطالعه، فرم رضایت آگاهانه را تکمیل کردند و محققان به آن‌ها اطمینان دادند که اطلاعات و نتایج پژوهش به صورت محرمانه حفظ خواهد شد.

رضایت برای انتشار

نویسندگان برای انتشار این مقاله خوشنودی کامل دارند.

تصریح درباره تعارض منافع

این پژوهش با منافع شخص یا سازمانی منافات ندارد.

سپاسگزاری



پژوهشگران خود را موظف می‌دانند که از تمامی شرکت‌کنندگان در این مطالعه صمیمانه تقدیر و تشکر کنند.

References

- Ahmadi Ardakani, Z., & Fatemi Oghada, N. (2019). Examining the model of relationship between attachment styles and marital satisfaction: the mediating roles of forgiveness and empathy. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(December), 15-25. <https://doi.org/10.22038/mjms.2019.13910>
- Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.68833>
- Biadisy-Ashkar, A., & Peleg, O. (2013). The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A cross cultural perspective. *Health*, 5(09), 1467. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2013.59200>
- Blanchard, B. E., Stevens, A., Cann, A. T., & Littlefield, A. K. (2019). Regulate yourself: Emotion regulation and protective behavioral strategies in substance use behaviors. *Addictive behaviors*, 92, 95-101. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.020>
- Buser, T. J., Pertuit, T. L., & Muller, D. L. (2019). Nonsuicidal self-injury, stress, and self-differentiation. *Adulspan Journal*, 18(1), 4-16. <http://dx.doi.org/10.1002/adsp.12065>
- Cañadas-De la Fuente, G. A., Ortega, E., Ramirez-Baena, L., De la Fuente-Solana, E. I., Vargas, C., & Gómez-Urquiza, J. L. (2018). Gender, marital status, and children as risk factors for burnout in nurses: A meta-analytic study. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2102. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102102>
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L., & Silk, J. S. (2016). Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations*, 65(3), 517-529. <http://dx.doi.org/10.1111/fare.12202>
- Cui, M., & Fincham, F. D. (2010). The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships. *Personal relationships*, 17(3), 331-343. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1475-6811.2010.01279.x>
- Fard, F. S., & Hajiarbabi, F. (2018). The relationship between family emotional climate with emotional self-regulation and resilience in university's students. In. <http://dx.doi.org/10.29252/shenakht.6.1.49>
- FarmaniShahreza, S., Rasouli, M., & GhaedniayJahromi, A. (2014). The relationship between marital intimacy, communication patterns, and pursuing-distancing behavior of married personnel of Kharazmi University. *Family Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 447-473. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.22516654.1393.4.3.4.7>
- Ghanbarian, E., Hajhosseini, M., Mikani, M., & Mahmoudpour, A. (2020). Differentiation of self and mate retention behaviors: The mediating role of communication patterns.



- Evolutionary Psychology*, 18(4), 1474704920972051.
<https://doi.org/10.1177/1474704920972051>
- Gholzar Sirjani, M., & Bayanfar, F. (2021). The role of couples' communication patterns in emotional rupture. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 2(4), 33-51. <http://dx.doi.org/10.52547/jarcp.2.4.33>
- Jesse, M. T., Shkokani, L., Eshelman, A., De Reyck, C., Abouljoud, M., & Lerut, J. (2018). *Transplant surgeon burnout and marital distress in the sandwich generation: the call for organizational support in family life*. Paper presented at the Transplantation proceedings.
<https://doi.org/10.1016/j.transproceed.2018.01.053>
- Jiang, Y., Lin, X., Hinshaw, S. P., Chi, P., & Wu, Q. (2020). Actor-partner interdependence of compassion toward others with qualities of marital relationship and parent-child relationships in Chinese families. *Family Process*, 59(2), 740-755.
<https://doi.org/10.1111/famp.12436>
- Joulazadeh Esmaeili, A. A., Karimi, J., Goodarzi, K., & Asgari, M. (2021). Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based and Emotionally Focused Couple Therapy on Unadjusted Couples' depression. *Journal of Clinical Psychology*, 13(1), 47-64. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.21084.1934>
- Kazemianmoghadam, K., Mehrabi Zadeh Honarmand, M., & Kiamanesh, A. (2018). The casual relationship of differentiation, meaningful life, and forgiveness with marital disaffection by mediating role of marital conflict and marital satisfaction. *Psychological Models and Methods*, 9(31), 131-146.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1397.9.31.8.8>
- Kordbache, S., & Arefi, M. (2018). The role of family communication patterns and sexual quality in predicting attitudes toward marital infidelity in women in Isfahan. *Journal of social behavior and community health*, 2(1), 199-209.
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.27832104.2018.2.1.6.9>
- Lampis, J., & Cataudella, S. (2019). Adult attachment and differentiation of self-constructs: A possible dialogue? *Contemporary Family Therapy*, 41, 227-235.
<https://doi.org/10.1007/s10591-019-09489-7>
- Mahmoudpour, A., Shiri, T., Ahmadbokani, S., & Naeimi, E. (2021). Prediction of marital burnout based on differentiation of self and communication beliefs with mediation role of emotional regulation in female applicants for divorce. *Family Counseling and Psychotherapy*, 10(2), 361-390. <https://doi.org/10.22034/fcp.2021.61957>
- Mam Salehi, H., Moradi, O., Arefi, M., & Yar-Ahmadi, Y. (2020). Mediating role of communication patterns in relationship between self-differentiation and sexual satisfaction. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*, 26(2), 154-169.
<http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.2.3099.1>
- Manning, W. D., & Cohen, J. A. (2012). Premarital cohabitation and marital dissolution: An examination of recent marriages. *Journal of Marriage and Family*, 74(2), 377-387.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1741-3737.2012.00960.x>



- Miles, S. R., Kent, T. A., Stanley, M., Thompson, K. E., Sharp, C., Niles, B. L., . . . Litz, B. T. (2020). Manage emotions to reduce aggression: A pilot study of a brief treatment to help veterans reduce impulsive aggression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(11), 897-903. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001229>
- Moghim, S., Moradi, O., Sayedshohadaei, A., & Ahmadian, H. (2020). Developing a Structural Model of Marital Commitment Based on Forgiveness and Self-Differentiation by Mediator Role of Marital Intimacy. *Family Counseling and Psychotherapy*, 10(1), 69-90. <https://doi.org/10.22034/fcp.2020.61655>
- Panahifar, S., Yousefi, N., & Amani, A. (2014). The effectiveness of schema-based couple therapy on early maladaptive schemata adjustment and the increase of divorce applicants adaptability. *Arabian Journal of Business and Management Review (Kuwait Chapter)*, 3(9), 339-346. <http://dx.doi.org/10.12816/0018357>
- Pereira, M. G., Fontes, L. M. C., Vilaça, M., Fincham, F., Costa, E., Machado, J. C., & Taysi, E. (2022). Communication, forgiveness and morbidity in young adults involved in a romantic relationship. <http://dx.doi.org/10400.14/37887>
- Prunty, A. C., & Snieder, R. K. (2019). Theory of the linear sampling method for time-dependent fields. *Inverse Problems*, 35(5), 055003. <http://dx.doi.org/10.1088/1361-6420/ab0ccd>
- Rajabi, S., Alimoradi, K., & Moradi, N. (2017). The relationship between structural of spiritual well-being and marital satisfaction with the mediating role of emotional intelligence and self-differentiation. *Psychological Models and Methods*, 8(28), 19-48. <http://dx.doi.org/20.1001.1.22285516.1396.8.28.2.9>
- Rodríguez-González, F., Reyes-Rodríguez, M., Francisco-Hernández, F., García-García, Ú., & Martínez-Quintana, E. (2019). Papillophlebitis as manifestation of polyarteritis nodosa. *Archivos de la Sociedad Española de Oftalmología (English Edition)*, 94(6), 300-303. <https://doi.org/10.1016/j.oftale.2018.12.010>
- Rogers, M. L., Halberstadt, A. G., Castro, V. L., MacCormack, J. K., & Garrett-Peters, P. (2016). Maternal emotion socialization differentially predicts third-grade children's emotion regulation and lability. *Emotion*, 16(2), 280. <https://doi.org/10.1037/emo0000142>
- Ruiz-Marin, C. M., Molina-Barea, R., Slim, M., & Calandre, E. P. (2021). Marital adjustment in patients with cancer: association with psychological distress, quality of life, and sleep problems. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 7089. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137089>
- Sanford, K. (2010). Assessing conflict communication in couples: Comparing the validity of self-report, partner-report, and observer ratings. *Journal of family psychology*, 24(2), 165. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0017953>
- Shah Nazari, M. (2019). Prediction of sexual satisfaction of married women based on marital adjustment, communication patterns and emotional regulation. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 8(9), 179-188. <https://doi.org/20.1001.1.2383353.1398.8.9.14.6>



- Shahid, H., & Kazmi, S. F. (2016). Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International journal for social studies*, 2(4), 47-60. <https://doi.org/10.26643/ijss.v2i4.6769>
- Shenaar-Golan, V., Wald, N., & Yatzkar, U. (2017). Patterns of emotion regulation and emotion-related behaviors among parents of children with and without ADHD. *Psychiatry research*, 258, 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.090>
- Timmons, A. C., Arbel, R., & Margolin, G. (2017). Daily patterns of stress and conflict in couples: Associations with marital aggression and family-of-origin aggression. *Journal of family psychology*, 31(1), 93. <https://doi.org/10.1037/fam0000227>
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of counseling psychology*, 47(1), 27. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.27>
- Zare Baghbidi, M., & Etemadifard, A. (2020). Determining the Mediating Role of Communication Skills in the Relationship between alexithymia and marital burnout of divorce client Couples in Yazd. *Social Psychology Research*, 10(38), 135-150. <https://doi.org/10.22034/spr.2020.114700>

