



## نقش واسطه ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه ی بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی در زنان شهرستان چالوس

فاطمه سعادت‌ی راد<sup>۱</sup>

### چکیده

این مطالعه با هدف بررسی نقش واسطه ای تنظیم شناختی هیجان در رابطه ی بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان شهرستان چالوس به روش توصیفی- همبستگی صورت گرفته است و جامعه ی آماری آن را زنان شهرستان چالوس تشکیل داده اند. متناسب با حجم جامعه ی آماری بر اساس جدول مورگان ۲۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شده اند. از پرسشنامه های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، تعارض زناشویی و دلزدگی زناشویی برای اندازه گیری متغیرهای تحقیق استفاده شده است و آزمون آماری رگرسیون غلتان به روش همزمان برای تحلیل داده ها به کار بسته شده است. یافته ها حاکی از آن بوده اند که متغیر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بر رابطه بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی نمی کند. متغیر راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان بر رابطه بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی می کند. راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی نمی کند. راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی می کند. راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی می کند.

**کلیدواژه ها:** راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، تعارض زناشویی، فرسودگی زناشویی

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد چالوس، چالوس، ایران (نویسنده مسئول)  
(gmohamadi1177@gmail.com)



## مقدمه

فرسودگی زناشویی استعاره یا کنایه ای است که معمولاً برای توصیف یک حالت یا فرآیند خستگی و فرسودگی که مشابه با خاموش شدن یک آتش یا فرو نشاندن یک شمع است، اطلاق می شود. در فرهنگ لغت، واژه ی "از پا افتادن" به عنوان شکست خوردن، کاملاً خسته شدن یا خسته و فرسوده شدن به وسیله مطالبه بیش از اندازه انرژی، نیرو یا منابع تعریف شده است. اولین نوشته هایی که در آن از فرسودگی زناشویی یاد شده است، مربوط به شکسپیر در سال ۱۵۹۹ میلادی می باشد؛ فرسودگی زناشویی مجموعه علائم خستگی عاطفی، جسمی و کاهش بهره وری می باشد. خستگی عاطفی به تهی شدن یا خالی شدن منابع عاطفی که به وسیله تقاضاهای بین فردی ایجاد می شود، بر می گردد. فرسودگی زناشویی از جهتی نیز به رشد منفی و گرایشات بی رحمانه و عیب جوینانه و بدگمانی به همسر داشتن تأکید دارد که بعضی آشفتگی ها و پریشانی ها را شامل می شود که کاملاً با جنبه روانپزشکی این نشانه‌ها متفاوت است. پاینز (۲۰۰۲) فرسودگی زناشویی را به عنوان یک حالت خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می شود، می دانند. در این تعریف خستگی ذهنی با کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و طیف وسیعی از شکایت های جسمی و روان تنی مشخص می شود. در حالیکه، خستگی عاطفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب می شود، خستگی روانی به رشد نگرش منفی نسبت به خود و کار و زندگی بر می گردد. از دیدگاه کاپلان و مادوکس (۲۰۰۲) فرسودگی زناشویی یک حالت خستگی جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب مزمن بین توقعات و واقعیت ناشی می شود. از دیدگاه پاینز (۲۰۰۳) فرسودگی زناشویی نتیجه فرایندی فرسایشی است که در آن افراد متعهد و با انگیزه روحیه شان را از دست می دهند، فرسودگی زناشویی نتیجه ی درگیری طولانی مدت در موقعیت هایی است که از نظر عاطفی و احساسی مطالبات زیادی به همراه دارد. چنین موقعیت هایی معمولاً به علت تفاوت زیاد بین توقعات و واقعیت بروز می کنند.

خانواده یک نظام اجتماعی و از ارکان جامعه به نوعی کوچکترین سلول اجتماع می باشد. ارتباطات اعضاء خانواده از جمله رابطه ی زوجین باهم و کاهش میزان فرسودگی زناشویی شان نه تنها می تواند زمینه ساز ارضاء نیازها و رشد روانی زوجین و احساس خوشبختی گردد بلکه، در سایه ی رابطه سالم توأم با رضایت زوجین، روبرو شدن با مشکلات و چالش های زندگی، آسان تر و فرزندان سالم و مفید به حال اجتماع تربیت و تحویل جامعه داده می شوند. فرسودگی زناشویی به علت ناکامی در عشق بروز می کند و پاسخی است در برابر مسایل وجودی انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش های کوچک به بروز فرسودگی زناشویی کمک می کنند. فرسودگی یک روند تدریجی است و به ندرت به طور ناگهانی بروز می کند. در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می بازد و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می شود. در بیشترین نوع آن، این فرسودگی باعث فروپاشی رابطه می شود. فرسودگی طبق تعریف، از پا افتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که ناشی از عدم تناسب مزمن بین انتظارات و واقعیت است (موسوی، ۱۳۸۹).

ارتباط زناشویی به عنوان طولانی ترین و عمیق ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است زیرا ازدواج رضایت بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مفید است (سیاوشی و نوایی نژاد، ۱۳۸۴). ازدواج یکی از مهم ترین حوادثی است که در زندگی رخ می دهد در حالی که بعضی ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی زوجین است، بسیاری از زن و شوهر ها نیز می توانند به مصیبت هایی در مقابل یکدیگر بدل شوند، ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر، سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش های منطقی، مهارت های ارتباطی، مهارت های زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (اعتمادی، نوایی نژاد، احمدی و فرزاد، ۱۳۸۵).



ادبیات پژوهشی حاکی از آن است که متغیرهای متعددی بر فرسودگی زناشویی تاثیر گذاشته و سهم عمده ای در واریانس آن ایفا می نمایند، در این مطالعه محقق وجهه همت خویش را مصروف بررسی تاثیر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تعارض زناشویی و مولفه های فرعی آن ها نموده است.

در این طرح راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیر تعدیل کننده و تعارض زناشویی به عنوان متغیر پیش بین و فرسودگی زناشویی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده اند و در قالب طرح تحقیقی توصیفی- همبستگی رقم خواهند خورد. بنابراین، در این مطالعه به این سوال اساسی پاسخ داده شده است که آیا راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه ی بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی در زنان شهرستان چالوس ایفای نقش می کنند؟

### روش شناسی پژوهش

**روش پژوهش:** پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی از نوع توصیفی-رگرسیون می باشد.

### جامعه آماری، روش نمونه گیری و حجم نمونه

جامعه ی آماری این مطالعه را کلیه ی زنان شهرستان چالوس (۱۹۰۰ نفر) تشکیل می دهد. حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۲۵۰ نفر انتخاب شده است. در پژوهش حاضر تعداد اعضای نمونه انتخابی با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۵۰ نفر تعیین شده است. با توجه به دخالت سن و مدت زمان ازدواج نمونه برداری از طریق تصادفی طبقه ای صورت خواهد پذیرفت.

### ابزار گردآوری داده ها و پایایی و روایی

پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دارای نه خرده مقیاس بوده که سوالات مربوط به هر بعد به شرح زیر ارائه گردیده است: سوالات مربوط به: "ملاطت خویش" ۲۸،۱۹،۱۰،۱. "پذیرش" ۲۹،۲۰،۱۱،۲. "نشخوارگری" ۳۰، ۲۱، ۱۲، ۳. "تمرکز مجدد مثبت" ۳۱، ۲۲، ۱۳، ۴. "تمرکز مجدد بر برنامه ریزی" ۳۲، ۲۳، ۱۴، ۵. "ارزیابی مجدد مثبت" ۶، ۱۵، ۳۳، ۲۴. "سوگیری" ۷، ۱۶، ۲۵، ۳۴. "فاجعه سازی" ۸، ۱۷، ۲۶، ۳۵. "ملاطت دیگران" ۹، ۱۸، ۲۷، ۳۶.

تعارض زناشویی: برای هر سوال ۵ گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۵-۱ نمره به آنها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است. سوال های خرده مقیاس ها از این قرار است:

"کاهش همکاری" پرسش های ۳، ۹، ۱۴، ۲۱، ۲۷.

"کاهش رابطه ی جنسی" پرسش های ۴، ۱۰، ۱۵، ۲۸، ۳۳.

"افزایش واکنشهای هیجانی" پرسش های ۵، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۹، ۳۴، ۳۹، ۴۱.

"افزایش جلب حمایت فرزند" پرسش های ۶، ۱۲، ۱۷، ۲۳، ۳۰، ۳۵.

"کاهش رابطه ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان" پرسش های ۱، ۱۹، ۲۵، ۳۷، ۴۰، ۴۲.

"جدا کردن امور مالی از یکدیگر" پرسش های ۲، ۸، ۱۳، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۸.

حداکثر نمره ی هر خرد مقیاس مساوی با تعداد سوال های آن خرده مقیاس ها ضربدر ۵ است. در این ابزار نمره ی بیشتر نشاندهنده ی تعارض بیشتر و نمره ی کمتر به معنای رابطه بهتر است.

دلزدگی زناشویی: این پرسشنامه سه مقیاس خستگی جسمی، از پا افتادگی عاطفی و از پا افتادگی روانی را مورد سنجش قرار داده است که سوالات مقیاس ها به شرح زیر می باشد:

"خستگی جسمی" ۱۶، ۱۰، ۸، ۷، ۴، ۱. "از پا افتادگی عاطفی" ۵، ۶، ۹، ۱۵، ۱۷، ۲۰. "از پا افتادگی روانی" ۲، ۳، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۹.

سوالات دارای ۷ گزینه پاسخ از "هرگز تا همیشه" هستند که به ترتیب از "۱ تا ۷" نمره گذاری شده است.

روایی پرسشنامه

از روایی همگرا استفاده شد و بارعاملی (FL) بیشتر از ۰/۳ در آستانه مطلوب قرار دارد.

پایایی پرسشنامه



در این پژوهش به منظور سنجش پایایی پرسشنامه‌ها، یک مرحله پیش آزمون انجام گرفت. بدین صورت که ابتدا تعداد ۳۰ پرسشنامه در جامعه ی مورد نظر توزیع و پس از سه روز جمع‌آوری گردید، سپس جهت محاسبه ضریب پایایی (به روش آلفای کرونباخ- به عنوان یکی از رایج‌ترین روش‌های سنجش پایایی و قابلیت اعتماد پرسشنامه)، داده‌ها در نرم‌افزار SPSS21، وارد شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج آن به شرح جدول ذیل قابل مشاهده است.

جدول ۱: محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به پایایی سوالات پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

تعداد سوالات	ضریب آلفای کرونباخ
۳۶	0/80

جدول ۲: محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به پایایی سوالات پرسشنامه تعارض زناشویی

تعداد سوالات	ضریب آلفای کرونباخ
۴۲	0/98

جدول ۳: محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به پایایی سوالات پرسشنامه دزدگی زناشویی

تعداد سوالات	ضریب آلفای کرونباخ
۲۰	۰/۹۳

### ۳- یافته‌های پژوهش

قبل از انجام آزمون‌های آماری باید از توزیع نرمال بودن داده‌ها جهت انتخاب روش آزمون مناسب، آگاهی یافت. لذا برای نیل به این هدف از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شده است. جهت بررسی ادعای نرمال بودن متغیرهای تحقیق به گونه زیر عمل می‌شود:

جدول ۴: جدول آزمون کلموگروف - اسمیرنوف مؤلفه‌های تحقیق							
راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان	راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	فرسودگی زناشویی	تعارض زناشویی	راهبردهای تنظیم شناختی هیجان	از پا افتادگی روانی	از پا افتادگی عاطفی	خستگی جسمی
۲۵۰	۲۵۰	۲۵۰	۲۵۰	۲۵۰	۲۵۰	۲۵۰	تعداد
۰/۰۶	۰/۰۷	۰/۰۶	۰/۱۰	۰/۰۳	۰/۰۸	۰/۰۸	آزمون آماری (کلموگروف اسمیرنوف)
۰/۳۱	۰/۲۰	۰/۰۵	۰/۳۰	۰/۰۷	۰/۰۸	۰/۲۰	سطح معنی



## داری

در آزمون نرمال بودن داده‌ها فرض صفر چنین است که توزیع داده‌ها از توزیع نرمال تبعیت می‌کند و فرض مقابل بر خلاف این امر دلالت دارد و با توجه به جدول فوق سطح معنی داری تمامی داده‌ها بیشتر از ۰/۰۵ است، از این رو می‌توان گفت که توزیع داده‌های بدست آمده از پرسشنامه داری توزیع داده‌های نرمال است. راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی می‌کند. جدول زیر ضرایب همبستگی بین تعارض زناشویی فرسودگی زناشویی با توجه به نقش میانجی راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را در مدل رگرسیون نشان می‌دهد.

جدول ۵: ضریب همبستگی داده‌ها در رگرسیون چندگانه

مدل	ضریب همبستگی R	ضریب تبیین R(squre)	ضریب تبیین تعدیل شده	خطای استاندارد تخمین	دوربین واتسون
۱	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۲۸	۱۷/۷۷	
۲	۰/۵۴	۰/۲۹	۰/۲۹	۱۷/۶۷	۱/۹۵

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، در تحلیل رگرسیون خطی ساده، بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی با توجه به نقش میانجی راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان ضریب همبستگی ۰/۵۴ وجود دارد و متغیرهای مستقل قادر به تبیین ۰/۵ درصد تغییرات متغیر وابسته می‌باشد و با توجه به این‌که ضریب دوربین واتسون در بازه بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار گرفته و برابر با ۱/۹۵ است، بنابراین فرض استقلال خطاها (یا به عبارت دیگر تفاوت بین مقادیر پیش‌بینی شده و مقادیر واقعی توسط معادله رگرسیون) پذیرفته شده و امکان استفاده از مدل رگرسیون وجود دارد. خروجی دیگر تحلیل رگرسیون شامل جدول تحلیل واریانس است که در جدول زیر نشان داده می‌شود:

جدول ۶: تحلیل واریانس رگرسیون

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجدورات میانگین	F	سطح معنی داری
۱	رگرسیون خطی	۱	۳۱۷۸۴/۵۶	۱۰۰/۵۹	۰/۰۰
	باقی مانده	۲۴۸	۳۱۵/۹۵		
	جمع کل	۲۴۹	۱۱۰۱۴۲/۴۰		
۲	رگرسیون خطی	۲	۱۶۴۸۸/۳۱	۵۲/۷۷	۰/۰۰
	باقی مانده	۲۴۷	۳۱۲/۴۱		
	جمع کل	۲۴۹	۱۱۰۱۴۲/۴۰		

خروجی نهایی رگرسیون طبق جدول زیر ضرایب استاندارد شده و غیر استاندارد شده رگرسیون را برای تأثیر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان در نقش بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی را نشان می‌دهد.

جدول ۷: ضریب رگرسیون

مدل	ضرایب غیر استاندارد شده		ضرایب استاندارد شده	T	سطح معنی داری	آمار	
	B	خطای استاندارد				تولرانس	VIF
۱	عدد ثابت	۴۵/۱۸	۸/۹۹	۱۶/۱۴	۰/۰۰		
	تعارض زناشویی	-/۵۸	۰/۰۵	-۰/۵۳	-۱۰/۰۳	۱/۰۰	۱/۰۰
۲	عدد ثابت	۱۵۳/	۹/۹۱	۱۵/۴۹	۰/۰۰		



	۵۲						
تعارض زناشویی	-/۵۶	0/۰۶	-0/۵۱	-۹/۴۲	0/۰۰	0/۹۵	۱/۰۵
راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	-/۲۲	0/۱۱	-0/۱۰	-۱۰/۹۵	0/۰۵	0/۹۵	۱/۰۵

با توجه به آنچه در جدول فوق مشاهده می‌شود که سطح معنی داری مولفه‌ها کوچکتر از ۰/۰۵ می‌باشد بنابراین معادله رگرسیون فوق مورد تایید می‌باشد و نشان دهنده‌ی تأثیرگذاری (-۰/۰۵۳) متغیر تعارض زناشویی بر فرسودگی زناشویی می‌باشد که پس از افزودن متغیر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان تأثیرگذاری متغیر تعارض زناشویی بر فرسودگی زناشویی به (-۰/۵۱) تغییر می‌یابد. اما متغیر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بر رابطه بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی نمی‌کند و با توجه به عدد سطح معنی داری که ۰/۰۵ بوده و کمتر از ۰/۰۵ نمی‌باشد نقش میانجی را ایفا نمی‌کند.

میزان تأثیر مدل ۱ (نقش تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی)

(تعارض زناشویی) = -۰/۵۳ فرسودگی زناشویی

### نتیجه‌گیری

این مطالعه با تبیین نقش میانجی راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در رابطه‌ی بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی در زنان صورت پذیرفته است. راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی نمی‌کند و طبق این یافته‌ها مشخص شده است که راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین تعارض زناشویی با خستگی جسمی زنان نقش میانجی بازی نمی‌کند. نتایج معادله رگرسیون نشان دهنده‌ی تأثیرگذاری متغیر تعارض زناشویی بر فرسودگی زناشویی می‌باشد که پس از افزودن متغیر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان تأثیرگذاری متغیر تعارض زناشویی بر فرسودگی زناشویی افزایش یافته است. اما متغیر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بر رابطه بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی نمی‌کند. این یافته‌ها از سوی مطالعه‌ی صالحی و همکاران (۱۳۹۴) تا حدودی مورد پشتیبانی قرار می‌گیرد این محققان نشان داده‌اند برخی از مولفه‌های مثبت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مانند ارزیابی مجدد مثبت و و تمرکز مجدد مثبت بر افسردگی تأثیر نداشته است که این نتایج رهنمودهایی به منظور پیشگیری از بیماری افسردگی از طریق اصلاح راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ارائه می‌دهد. در خصوص تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان نمود که اگر چه تعارض زناشویی به تنهایی نقش موثری را بر فرسودگی زناشویی ایفا میکند اما راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان در رابطه‌ی بین تعارض زناشویی بر فرسودگی زناشویی نقش میانجی را ایفا نمی‌کند همچنین، در یافته‌های فوق نیز بیانگر این موضوع است که برخی از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بر افسردگی موثر نبودند، بنابراین، یافته‌های این مطالعه مورد انتظار ادبیات پژوهشی بوده است. با توجه به این که متغیرهای تعارض زناشویی بر فرسودگی زناشویی می‌تواند تأثیر بسزایی را ایفا می‌کند و به نوبه‌ی خود از تأثیرات راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان می‌کاهد. علاوه بر آن، راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان نمی‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌ی همه‌ی ابعاد فرسودگی زناشویی باشد از این رو یافته‌ی فوق با یافته‌ی محقق همسو است.

### منابع

ابوالقاسمی، عباس. اله قلی‌لو، کلثوم، (۱۳۸۹). راهبردهای تنظیم هیجان در سو مصرف‌کنندگان مواد دارای واکنش‌پذیری بالا و پایین. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دوره بیستم شماره ۷۷، صفحات ۱۵-۲۲.



- احمدزاده، ابراهیم (۱۳۸۹). بررسی رابطه میان دلزدگی زناشویی و سلامت روان و هوش هیجانی در بین دبیران زن و مرد شاغل در مقطع متوسطه دبیرستانهای شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ادیب راد، نسترن و ادیب راد، مجتبی (۱۳۸۸). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن با زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. فصلنامه تازه ها و پژوهش های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۳، صص ۹۹-۱۱۰.
- اعتمادی، عذرا. نوایی نژاد، شکوه. احمدی، سید احمد. فرزاد، ولی الله. (۱۳۸۵). بررسی اثر بخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان، مطالعات روانشناختی، دوره ۲، ش ۱-۲، صص ۶۹-۸۰.
- اعظم صالحی؛ ایران باغبان؛ فاطمه بهرامی؛ سید احمد احمدی (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و اعظم صالحی\*؛ زهرا مظاهری، زهرا آقاجانی و زهرا آقاجانی (۱۳۹۴). نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش بینی افسردگی، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۶ (۱)، ۱۰۸-۱۱۷.
- بهرامی، فرحناز، سودانی، منصور و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی گشتالت درمانی بر عزت نفس، افسردگی و احساس تنهایی زنان مطلقه. مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان، شال ۸، ۱، ۱۲۹-۱۳۵.
- بیرامی، منصور. موحدی، یزدان (۱۳۹۲). مقایسه تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان سیگاری و غیر سیگاری. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. دوره بیست و سوم، شماره ۱۰۹، بهمن ۱۳۹۲، صفحات ۱۵۶-۱۶۳.
- بیرامی، منصور؛ اسماعیل پور، خلیل و رضایی، زینب (۱۳۹۱). بررسی مقایسه ای سخت رویی و سلامت روان در سطوح مختلف دینداری در فرهنگیان شهرستان خوی، آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، ۵ (۱۹)، ۷۵-۹۰.
- پاینز، آیالا مالاج (۲۰۰۹). چه کنیم تا عشق به دلزدگی نیانجامد. ترجمه ی فرهاد شاداب (۱۳۸۹). تهران: انتشارات ققنوس.
- ثیابی ذاکر، باقر (۱۳۷۸). نقش خانواده اصلی در ازدواج فرزندان. فصلنامه تازه ها و پژوهشهای مشاوره. فصلنامه علمی پژوهشی انجمن مشاوره ایران، ۱ (۲)، ۲۱-۴۶.
- حسینی، جعفر (۱۳۸۹). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان. مجله روانشناسی بالینی، سال ۲ (۳)، ۷۳-۸۳.
- زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی گشتالت درمانی به شیوه زناشویی درمانی گروهی بر افزایش سازگاری زناشویی. مجله پژوهشهای مشاوره. شماره ۴۰. صص ۷۲-۵۹.
- ساروخانی، باقر (۱۳۸۸). مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده. تهران، انتشارات: سروش.
- سامانی، سیامک، جوکار، بهرام؛ صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روان و رضایت از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۳، ۲۹۵-۲۹۰.
- سیاوشی، حسین. نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). رابطه ی بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیر منطقی دبیران دبیرستان های ملایر. دوره ۴، ش ۱۵، ۹-۳۴.
- شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۶). نظریه های مشاوره و روان درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، چاپ ۱۳.
- ملازاده، جواد (۱۳۹۲). بررسی رابطه دلزدگی زناشویی با سلامت عمومی و صمیمیت زوجین تهران. پایان نامه دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- مولوی، فرشته (۱۳۹۰). بررسی اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر سلامت عمومی و دلزدگی زناشویی مادران کودکان فلج مغزی در شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد.
- مینوچین، سالوادور. فیشرمن، اچ. چارلز. (۱۹۹۶). فنون خانواده درمانی، ترجمه فرهاد بهاری و فرح سیا. (۱۳۸۱). تهران: رشد.
- نعیم، رضا (۱۳۹۲). رابطه ی بین هوش هیجانی، روابط صمیمی با همسر و تعارضات زناشویی با دلزدگی زناشویی شهر ایلام. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.



نویدی، فاطمه، (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و معلمان شهرستان نوشهر بیمارستان های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی.

ویسی، اسدا... (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی گشتالت درمانی به شیوه زناشویی درمانی گروهی بر افزایش سازگاری زناشویی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال دوم، شماره ۳۴۰-۳۳۵۷

Amstadter, A.(2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Anxiety Disorders*, 22,211-221.

Arce. E, Simmons. A.W., Winkielman. P., stein. M.B, Hitckock. C. paulus. M. P. (2008). Association between individual differences in self- reported emotional resilience and the affective- perception of neutral faces. *Journal of Affective Disorders*, 222-210 ,25.

Aryeel, S. (2012). Dual-earner couples in Singapore: An examination of work and no work sources of their Marital Burnout. *Journal of Human Relations*, 46 (12), 1441- 1468.

Barger,V(2005).Co -Dependency. personalized therapy, counseling and coaching. *Journal of marriage*. Pp-237-247.

Beauregard, M., Lévesque, J., Bourgouin, P. (2001). Neural Correlates of Conscious Self-Regulation of Emotion. *The Journal of Neuroscience*, 21, RC165:1-6

Beauregard, M., Lévesque, J., Paquette, V. (2004). Neural basis of conscious and voluntary self-regulation of emotion. *Advances in Consciousness Research*, 163-194.

Beck, A. T. (1999). Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence. New York, NY: Harper Collins Publishers. Between males and females". *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.

Berking, . Orth, U. Wupperman, P. Meier, LL. Casper, F. (2008). Perspective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. Department of psychology , University of Washington. *Journal of counseling psychology*, 55, NO. 4, 485-494.

Berking, M. Wupperman, P. Richardt, A. Pejic, T. Dippel, A. Znoj, H.(2008). Emotion-regulation skills as a treatment in psychotherapy. 46(11):1230-7.

Garnefski, N. , Kraaij, . & Spinhoven, P. (2001). Negative Life event, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and individual differences*, 30, 420-440.

Garnefski, N., Kraaij, V. (2009). Coping and psychological adjustment in different types of stressful life events. *Individual difference research*, 7, 168-181 .

Glasser, W. (2000).Counseling With Choice Theory a New Reality Therapy. New York. Harper Collins Publisher.

Greeff, A. P., & de Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex and marital Therapy*, 26, 321-334 .

Grish, J.H., & Fincham, F.D. (2001). Interpersonal Conflictand child Development. Theory, Research and Application. Cambridge University Press.

Gross JJ. Emotional regulation: Past, Present , future, *J of Cognitive and emotion*,1999; 13(5): 551-573.

Lazarus, S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Pines A. M. (2006). Couple burnout: Causes and Cures. London Routledge, ISBN0-415-916. 32-1. 27Opp.

Rice, F. & Phillip, G ( 1996), Intimate Relationships, Marriages and Family. California: Cole.

Richards, J.M., & Gross, J.J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Science Psychology*, 79, 410-424.



- Sacher, J. A., & fine. M.A. (2012). Predicting relationship Marital Burnout and General Health after six months among dating couples. *Journal of marriage and the family*, 58 (10), 21- 23.
- Sartorius, N., Ustun, T. B., Costa de Silva, J. A., et al .(1993). An international study of psychological problems in primary care. *Archives of General Psychiatry*, 50, 819 -824.
- Shakspear, W. (1599). "A year in the life of William Shakespeare by jaes S. Shapir/book.
- Simon, V. A., Furman, W. (2010). Inter parental Conflict and Adolescents' Romantic Relationship Conflict. *journal of research on adolescence*, 20 (1),188–209
- Van, plet. M. A. (2009). Crossover of burnout among health care professionals. *Journal of marriage and the family*, 85, 210-230.
- Weinberger, M.I., Hofstein, Y. & Whitbourne, S.K. (2008). Intimacy in young adulthood as a predictor of divorce in midlife, *personal Relationship*, 15, 551-7.
- Wilmot, W. W., Hocker, J. L. (2001). *Interpersonal conflict*. New York, NY: McGraw-Hil.
- Yong, E. M. and Long, L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. New York: International Thomson Publishing Company.
- Young. M.E., and Long. L.L.(2007). *Counseling and Therapy for Couples*. Brooks/Cole Publishing Company:USA.



## The mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between marital conflict and marital burnout in women in Chalous

### Abstract:

The aim of this study was to investigate the mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between marital conflict and marital burnout in women of Chalous city in a descriptive-correlation method and its statistical population consists of women in Chalous city. According to Morgan's table, 250 people were selected as a sample according to the size of the statistical population. Questionnaires of cognitive emotion regulation strategies, marital conflict and marital boredom were used to measure the research variables and rolling regression statistical test was used simultaneously to analyze the data. Findings have shown that the variable of positive cognitive emotion regulation strategies does not mediate the relationship between marital conflict and marital burnout in women. The variable of negative cognitive emotion regulation strategies plays a mediating role in the relationship between marital conflict and female marital burnout. Positive cognitive emotion regulation strategies do not mediate between marital conflict and physical fatigue. Positive Cognitive Emotion Regulation Strategies Mediate the role of marital conflict with emotional breakdown and psychological breakdown. Negative cognitive emotion regulation strategies mediate between marital conflict with physical fatigue and emotional breakdown and psychological breakdown of women.

**Keywords:** Cognitive Emotion Regulation Strategies, Marital Conflict, Marital Burnout