



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

فاطمه سعادتی راد^۱

چکیده

این مطالعه با هدف بررسی نقش واسطه ای تنظیم شناختی هیجان در رابطه‌ی بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان شهرستان چالوس به روش توصیفی- همبستگی صورت گرفته است و جامعه‌ی آماری آن را زنان شهرستان چالوس تشکیل داده اند. متناسب با حجم جامعه‌ی آماری بر اساس جدول مورگان ۲۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شده اند. از پرسشنامه‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، تعارض زناشویی و دلزدگی زناشویی برای اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق استفاده شده است و آزمون آماری رگرسیون غلتان به روش همزمان برای تحلیل داده‌ها به کار بسته شده است. یافته‌ها حاکی از آن بوده اند که متغیر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بر رابطه بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی نمی‌کند. متغیر راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان بر رابطه بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی زنان نقش میانجی بازی می‌کند. راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان بین تعارض زناشویی با خستگی جسمی نقش میانجی بازی نمی‌کند. راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان بین تعارض زناشویی با فروپاشی عاطفی و فروپاشی روانی نقش میانجی بازی می‌کند. راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان بین تعارض زناشویی با خستگی جسمی و فروپاشی عاطفی و فروپاشی روانی زنان نقش میانجی بازی می‌کند.

کلیدواژه‌های: راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، تعارض زناشویی، فرسودگی زناشویی

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

مقدمه

فرسودگی زناشویی استعاره یا کنایه‌ای 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 می‌شود. در فرهنگ لغت، واژه‌ی "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 نوشه‌هایی که در آن از فرسودگی زناشویی یاد شده است، مربوط به شکسپیر در سال ۱۵۹۹ میلادی می‌باشد؛ فرسودگی زناشویی مجموعه عالیم خستگی عاطفی، جسمی و کاهش بهره وری می‌باشد. خستگی عاطفی به تهی شدن یا خالی شدن منابع عاطفی که به وسیله تقاضاهای بین فردی ایجاد می‌شود، بر می‌گردد. فرسودگی زناشویی از جهتی نیز به رشد منفی و گرایشات بی‌رحمانه و عیب‌جویانه و بد‌گمانی به همسر داشتن تأکید دارد که بعضی آشفتگی‌ها و پریشانی‌ها را شامل می‌شود 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 می‌شود، می‌دانند. در این تعریف خستگی ذهنی با کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و طیف وسیعی از شکایت‌های جسمی و روان تنی مشخص می‌شود. در حالیکه، خستگی عاطفی شامل احساسات درماندگی، نامیدی و فریب می‌شود، خستگی روانی به رشد نگرش منفی نسبت به خود و کار و زندگی بر می‌گردد. 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 می‌شود. از دیدگاه پاینز (۲۰۰۳) فرسودگی زناشویی نتیجه فرایندی فرسایشی است که در آن افراد متعهد و با انگیزه روحیه شان را از دست می‌دهند، فرسودگی زناشویی نتیجه‌ی درگیری طولانی مدت در موقعیت‌هایی است که از نظر عاطفی و احساسی مطالبات زیادی به همراه دارد. چنین موقعیت‌هایی معمولاً به علت تفاوت زیاد بین توقعات و واقعیت بروز می‌کنند.

خانواده یک نظام اجتماعی و از ارکان جامعه به نوعی کوچکترین سلول اجتماع می‌باشد. ارتباطات اعضاء خانواده از جمله رابطه‌ی زوجین باهم و کاهش میزان فرسودگی زناشویی شان نه تنها می‌تواند زمینه ساز ارضا نیازها و رشد روانی زوجین و احساس خوشبختی گردد بلکه، در سایه‌ی رابطه سالم توأم با رضایت زوجین، روبرو شدن با مشکلات و چالش‌های زندگی، آسان‌تر و فرزندان سالم و مفید به حال اجتماع تربیت و تحويل جامعه داده می‌شوند. فرسودگی زناشویی به علت ناکامی در عشق بروز می‌کند و پاسخی است در برابر مسایل وجودی انباسته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک به بروز فرسودگی زناشویی کمک می‌کنند. فرسودگی یک روند تدریجی است و به ندرت به طور ناگهانی بروز می‌کند. در واقع صمیمت و عشق به تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می‌شود. در بیشترین نوع آن، این فرسودگی باعث فروپاشی رابطه می‌شود. 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 رضایت‌بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مفید است (سیاوشی و نوابی نژاد، ۱۳۸۴). ازدواج یکی از مهم‌ترین حواره‌ی است که در زندگی رخ می‌دهد در حالی که بعضی ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی زوجین است، بسیاری از زن و شوهر‌ها نیز می‌توانند به مصیبت‌هایی در مقابل یکدیگر بدل شوند، ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و اراضی نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر، سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (اعتمادی، نوابی نژاد، احمدی و فرزاد، ۱۳۸۵).

ادبیات پژوهشی حاکی از آن است که متغیرهای متعددی بر فرسودگی زناشویی تاثیر گذاشته و سهم عمدی ای در واریانس آن ایغا 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 تعديل 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 خواهد خورد. بنابراین، در این مطالعه به این سوال اساسی پاسخ داده شده است که آیا راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه با بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی در زنان شهرستان چالوس ایفای نقش می کنند؟

روش‌شناسی پژوهش

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

جامعه‌آماری، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه

جامعه‌ی آماری این مطالعه را کلیه‌ی زنان شهرستان چالوس (۱۹۰۰ نفر) تشکیل می‌دهد. 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 طبقه‌ای صورت خواهد پذیرفت.

ابزار گردآوری داده‌ها و پایایی و روایی

پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دارای نه خرده مقیاس بوده که سوالات مربوط به هر بعد به شرح زیر ارایه گردیده است: سوالات مربوط به: "ملامت 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. "ازیبابی مجدد مثبت" ۳۳، ۱۵، ۶. "سوگیری" ۷، ۲، ۲۵، ۱۶. "فاجعه سازی" ۸، ۱۷، ۲۶. "ملامت دیگران" ۹، ۱۸، ۲۷. "سوگیری" ۷، ۲، ۲۵، ۱۶. "فاجعه سازی" ۸، ۱۷، ۲۶. "ملامت دیگران" ۹، ۱۸، ۲۷.

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

"کاهش همکاری" پرسش‌های ۱۴، ۹، ۳.

"کاهش رابطه‌ی جنسی" پرسش‌های ۱۰، ۴.

"افراش واکنشهای هیجانی" پرسش‌های ۱۱، ۵.

"افراش جلب حمایت فرزند" پرسش‌های ۱۲، ۶.

"کاهش رابطه‌ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان" پرسش‌های ۱۹، ۱.

"کاهش رابطه‌ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان" پرسش‌های ۲۵، ۲۷.

"جدا کردن امور مالی از یکدیگر" پرسش‌های ۱۳، ۸، ۲.

حداکثر نمره‌ی هر خرده مقیاس مساوی با تعداد سوال‌های آن خرده مقیاس‌ها ضریب ۵ است. در این ابزار نمره‌ی بیشتر نشاندهنده‌ی تعارض بیشتر و نمره‌ی 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 مقیاس‌ها به شرح زیر می‌باشد:

"خستگی جسمی" ۱، ۴، ۷، ۸، ۱۰. "از پا افتادگی عاطفی" ۵، ۶، ۷، 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 باراعمالی (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 جامعه‌ی 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

ضریب آلفای کرونباخ	٣٦	تعداد سوالات
٠/٨٠		

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

تعداد سؤالات	ضریب آلفای کرونباخ
۴۲	0/98

جدول ۳: محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به پایایی سؤالات پرسشنامه دلزدگی زناشویی

تعداد سؤالات	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 کلموگرف - اسمیر نوف مؤلفه‌های تحقیق



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 0.05 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 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: ضرایب همبستگی داده‌ها در رگرسیون چندگانه

مدل	خطای استاندارد تخمین	ضرایب تبیین R همبستگی R(square)	ضرایب تبیین تعديل شده	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 ضرایب همبستگی 0.54 وجود دارد و متغیرهای مستقل قادر به تبیین 50% درصد تغییرات متغیر وابسته می‌باشد و با توجه به این‌که ضرایب دوربین واتسون در بازه بین $1/5$ تا $2/5$ قرار گرفته و برابر با $1/95$ است، بنابراین فرض استقلال خطاهای (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	مجذورات میانگین	F	سطح معنی‌داری
۱	۳۱۷۸۴/۵۶	۱	۳۱۷۸۴/۵۶	۱۰۰/۵۹	۰/۰۰
	۷۸۳۵۷/۸۳	۲۴۸	۳۱۵/۹۵		
	۱۱۰۱۴۲/۴۰	۲۴۹			
۲	۳۲۹۷۶/۶۲	۲	۱۶۴۸۸/۳۱	۵۲/۷۷	۰/۰۰
	۷۷۱۶۵/۷۷	۲۴۷	۳۱۲/۴۱		
	۱۱۰۱۴۲/۴۰	۲۴۹			

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: ضرایب رگرسیون

مدل	ضرایب غیر استاندارد شده		ضرایب استاندارد شده	T	سطح معنی‌داری	آمار
	B	خطای استاندارد	بتا			
۱	۴۵/۱۸	۸/۹۹		۱۶/۱۴	۰/۰۰	
	-۰/۵۸	۰/۰۵	-۰/۵۳	-۱۰/۰۳	۰/۰۰	۱/۰۰
۲	۱۵۳/	۹/۹۱		۱۵/۴۹	۰/۰۰	

	۵۲							
تعارض زناشویی	-۵۶	۰/۰۶	-۰/۵۱	-۹/۴۲	۰/۰۰	۰/۹۵	۱/۰۵	
راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	-۲۲	۰/۱۱	-۰/۱۰	-۱/۹۵	۰/۰۵	۰/۹۵	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 نشاداده اند برخی از مولفه‌های مثبت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مانند ارزیابی مجدد مثبت و و تمرکز مجدد مثبت بر افسردگی تاثیر 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 یافته می‌توان بیان نمود که اگر چه تعارض زناشویی به تنها‌ی 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 یافته 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 تاثیر بسزایی را ایفا می‌کند و به نوبه‌ی خود از تاثیرات راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان می‌کاهد. علاوه بر آن، راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان نمی‌توانند پیش‌بینی کننده‌ی همه‌ی ابعاد فرسودگی زناشویی باشد از این رو یافته‌ی فوق با یافته‌ی محقق همسو است.

منابع

ابوالقاسمی، عباس. الله قلی لو، کلثوم، (۱۳۸۹). راهبردهای تنظیم هیجان در سو مصرف کنندگان مواد دارای واکنش پذیری 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 متقارن طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۳، صص ۹۹-۱۱۰.
- اعتمادی، عذر. نوابی نژاد، شکوه. احمدی، سید احمد. فرزاد، ولی الله. (۱۳۸۵). بررسی اثر بخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه کنندخ به مراکز مشاوره در شهر اصفهان، مطالعات روانشناسی، دوره ۲، ش ۱-۲، ۶۹-۱.
- اعظم صالحی، ایران باغبان، فاطمه بهرامی؛ سید احمد احمدی ۲ (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و اعظم صالحی*، زهرا مظاہری، 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 روانشناسی زنان، شال ۱، ۸-۱۲۹، ۱۳۵-۱۳۵.
- بیرامی، منصور. موحدی، بیزان. 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.
- پاینیز، آیلا ملاچ (۲۰۰۹). چه کنیم تا عشق به دلزدگی نیانجامد. ترجمه‌ی فرهاد شاداب (۱۳۸۹). تهران: انتشارات ققنوس.
- ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۷۸). نقش خانواده اصلی در ازدواج فرزندان. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. فصلنامه علمی پژوهشی انجمن مشاوره ایران، ۱ (۲)، ۲۱-۴۶.
- حسنی، جعفر (۱۳۸۹). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان. مجله روانشناسی بالینی، سال ۲ (۳)، ۷۳-۷۳.
- زهراکار، کیانوش (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی گشتالت درمانی به شیوه زناشویی درمانی گروهی بر افزایش سازگاری زناشویی. مجله پژوهش‌های مشاوره. شماره ۴۰. ص ۵۹-۷۲.
- ساروخانی، باقر (۱۳۸۸). مقدمه‌ای بر جامعه شناسی خانواده. تهران، انتشارات: سروش.
- سامانی، سیامک، جوکار، بهرام؛ صحراء‌گرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روان و رضایت از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۳، ۲۹۵-۲۹۰.
- سیاوشی، حسین. نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۴). رابطه‌ی بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیر منطقی دبیران دبیرستان‌های ملایر. دوره ۴، ش ۱۵، ۹-۳۴.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۶). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، 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 فلچ مغزی در شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد.
- مینوچین، سالودور، فیشمی، اج. چارلز. (۱۹۹۶). فنون خانواده درمانی، ترجمه‌ی فرشاد بهاری و فرح سیا. (۱۳۸۱). تهران: رشد.
- نعمیم، رضا (۱۳۹۲). رابطه‌ی 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، اسد... . (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی گشتالت درمانی به شیوه زناشویی درمانی گروهی بر افزایش سازگاری زناشویی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال دوم، شماره ۳۴۰-۳۵۷

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, ISBN-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