مدل‌یابی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی: نقش میانجی تاب‌آوری

الهام هنرمند[1]
خالد اصلانی[2]
خدیجه شیرای‌نیا[3]

چکیده

هدف پژوهش حاضر، آزمون مدل دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با نقش میانجی تاب‌آوری در میان معلمان شهر اهواز بود. روش پژوهش توصیفی ـ همبستگی و از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل ۱۵۰ معلم متأهل در سال تحصیلی ۱۴۰۴ـ۱۴۰۳ بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه دل‌زدگی زناشویی (CBM)، ابرازگری هیجانی (EEQ)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (AAQ-2) و تاب‌آوری (CD_RISC) بودند. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزارهای Amos-24 و SPSS-26 انجام شد. یافته‌ها نشان داد مدل اولیه برازش مطلوبی نداشت، اما پس از اصلاحات به سطح قابل قبول رسید. نتایج حاکی از آن است که ابرازگری هیجانی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با کاهش دل‌زدگی زناشویی رابطه منفی دارند و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز از طریق ارتقای تاب‌آوری، نقش میانجی مهمی در کاهش دل‌زدگی ایفا می‌کند. این یافته‌ها بیانگر اهمیت پرورش مهارت‌های ابرازگری هیجانی و تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی و برنامه‌های مشاوره خانواده است. بر این اساس می‌توان از مداخلات مبتنی بر تاب‌آوری برای کاهش دل‌زدگی زناشویی و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی معلمان بهره گرفت.

واژگان کلیدی: ابرازگری هیجانی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، دل‌زدگی زناشویی، تاب‌آوری.

---

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران (نویسنده مسئول). elhamhonarmand78@gmail.com
۲. دانشیار گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران. Kh.aslani@scu.ac.ir
۳. دانشیار گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران. Kh.shiralinia@scu.ac.ir

مقدمه

خانواده مهم‌ترین نهاد جامعه بشری است که نخستین و بنیادی‌ترین نهاد اجتماع محسوب می‌شود و آغاز این نهاد با ازدواج است (نوابی‌نژاد و همکاران، ۲۰۲۳). افراد ازدواج را رابطه‌ای با منبع اصلی عاطفه و حمایت می‌دانند که صمیمانه‌ترین رابطه بزرگسالی به شمار می‌رود (مونتسی و همکاران،[1] ۲۰۱۳). عموماً زوج‌ها زندگی زناشویی خود را با صمیمیت بالا شروع می‌کنند. استحکام خانواده به رابطه زوجین بستگی دارد. این ارتباط با نگرش و احساس‌های مثبت آغاز می‌شود و هر گونه تزلزلی، آرامش روانی زوج‌ها را مختل می‌کند و موجب ایجاد بحران‌هایی در زندگی آن‌ها می‌شود. پس از مدتی ممکن است زوجین دریابند همسرشان آن‌گونه که انتظار داشتند، رفتار نمی‌کند؛ در نتیجه احساس‌های منفی در رابطه پدیدار می‌شود (حشمتی و همکاران، ۱۳۹۶). تنش‌های ناشی از برآورده نشدن خواسته‌ها و نیازهای میان فردی، موجب سرخوردگی همسر می‌شود و در نتیجه عشق و تعهد جای خود را به دل‌زدگی می‌دهد (پاینز[2] و همکاران، ۲۰۱۱). دل‌زدگی، دید منفی و نامطلوب زوجین نسبت به زندگی و ارتباط زناشویی است (کوچکی امیرهنده و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین کمبود عشق و مراقبت در رابطه است که در یکی از زوجین بیشتر از دیگری رخ می‌دهد (مک‌کارتی،[3] ۲۰۰۶). دل‌زدگی زناشویی،[4] عدم تناسب بین توقعات زوج‌ها از واقعیت‌های زندگی مشترک است (مهولاتی، ۲۰۱۸). گولر[5] (۲۰۲۱) معتقد است فرایند تدریجی دل‌زدگی زناشویی زمانی ایجاد می‌شود که فرد در رویارویی با استرس طولانی‌مدت و فشار جسمی، روانی و عاطفی و جدایی از روابط معنادار قرار گیرد که نتیجه آن کاهش قدرت بهره‌مندی از زندگی است. پاینز و همکاران (۲۰۱۱)، دل‌زدگی را یک حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی که در موقعیت درگیری طولانی‌مدت همراه مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود، می‌دانند. در این تعریف خستگی جسمانی یعنی کاهش انرژی، ضعف و طیف وسیعی از شکایت‌های جسمی و خستگی عاطفی احساس یأس است. خستگی

1. Montesi
2. Pines
3. McCarthy
4. marital burnout
5. Guler

روانی موجب رشد نگرش منفی نسبت به خود، کار و زندگی می‌شود. به نظر می‌رسد زنان بیشتر تحت تأثیر زمینه‌های مخرب رابطه که زمینه دل‌زدگی زناشویی را فراهم می‌آورد، قرار دارند که شناسایی این زمینه‌ها می‌تواند از فروپاشی زندگی زناشویی جلوگیری کند. دل‌زدگی زناشویی جزء عوامل مؤثر در طلاق محسوب می‌شود (ایدلخانی و همکاران، ۱۳۹۷).

تحقیقات محققان حوزه خانواده نشان می‌دهد که امروزه دل‌زدگی زناشویی میان زوجین روند افزایشی دارد. می‌توان گفت دل‌زدگی، شروع شکست روابط زناشویی است که در آخر می‌تواند موجب جدایی و طلاق زوجین شود (ریدل[1] و همکاران، ۲۰۱۹). دل‌زدگی زناشویی، فقدان آهسته دل‌بستگی عاطفی زوجین است که موجب کم‌توجهی به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش احساس دلسردی نسبت به همسر می‌شود. این وضعیت کسانی را که انتظار دارند عشق و ازدواج به زندگی‌شان معنا دهد، ناامید می‌کند (رهسپارمنفرد و همکاران، ۱۴۰۰). دل‌زدگی زمانی رخ می‌دهد که زوجین با وجود تلاش، قادر نخواهند بود به زندگی‌شان معنا ببخشند. جمع شدن سرخوردگی‌ها و چالش‌های زندگی موجب فرسایش روانی می‌شود که در نهایت به دل‌زدگی منجر می‌شود. پس از اینکه خواسته‌ها و نیازهای میان‌فردی زوجین برآورده نشد، دچار سرخوردگی می‌شوند و ایجاد این حس را به همسر خود نسبت می‌دهند که سرانجام موجب بروز دل‌زدگی به جای عشق و تعهد می‌شود (پورکورسا[2] و همکاران، ۲۰۱۳). افراد با انتظارات قبلی خود وارد رابطه می‌شوند و زمان مواجه با چالش‌ها و توقعات خود به‌تدریج سرخورده و دلخور می‌شوند و دل‌زدگی را در رابطه تجربه می‌کنند. دل‌زدگی زناشویی موجب می‌شود زوجین نتوانند با مشکلات به شیوه‌ای مؤثر مواجه شوند و آن‌ها را رفع کنند (چن[3] و همکاران، ۲۰۰۷).

ابرازگری هیجانی،[4] یکی از عوامل مرتبط با دل‌زدگی زناشویی است که نمود بیرونی هیجان بدون در نظر گرفتن ارزش (مثبت یا منفی) یا شیوه تجلی آن (در قالب چهره صورت، کلامی و حالت بدن) گفته می‌شود. این واژه به دو شیوه استفاده شده است؛ اول

1. Riedel
2. Pokorska
3. Chen
4. emotional expressiveness

برای نمایش وجه‌هایی از رفتار که افراد برای منتقل کردن احساساتشان از آن استفاده می‌کنند که بسیار انعطاف‌پذیر، تغییرپذیر و آگاهانه به نظر می‌رسند و دوم برای توصیف جنبه‌هایی از رفتار که غیرآگاهانه است (سیمون و ناد،[1] ۲۰۰۲). این اصطلاح در روابط میان‌فردی تأثیر زیادی دارد. هیجان نقش عمده‌ای در بخش‌های متفاوت زندگی مانند سازگاری با تغییرات و موقعیت‌های تنش‌زا ایفا می‌کند. هیجان واکنش به موقعیت‌هایی است که در آن یک فرصت مهم سنجش و این واکنش با پاسخی از سوی محیط همراه می‌شود. ابرازگری هیجانی خانواده، الگویی از عرضه ابراز کلامی و غیرکلامی احساسات خانواده به عنوان یک کل در نظر گرفته می‌شود که در روابط زوجین تأثیرگذار است. روابط زناشویی به طور مستمر به ابرازگری هیجانی در خانواده مربوط می‌شود (بوهلر،[2] ۲۰۱۴).

از دیگر عوامل مرتبط با دل‌زدگی زناشویی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی[3] است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به میزان تجربه‌پذیر بودن فرد در مقابل تجارب درونی و بیرونی اشاره دارد که نیازمند توانایی برقراری ارتباط با زمان حال و متمایز کردن خود از افکار و تجارب درونی است (ولی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، افزایش توانایی شخص برای ایجاد رابطه با تجربه‌های خود در زمان حال با توجه به آنچه برای او امکان‌پذیر و رفتار به شیوه‌ای است که با ارزش‌های او سازگاری داشته باشد؛ به عبارتی توانایی تغییر یک فکر یا یک عمل در مواجهه با تغییرات محیطی تعریف می‌شود. انعطاف‌پذیری به طور حتمی مشکل را رفع نمی‌کند، اما به شخص توانایی می‌دهد تا مشکلات را مرتفع کند و شرایطی را فراهم نماید که عوامل تنش‌زا را بهتر کنترل کند. افرادی که از نظر روان‌شناختی، انعطاف‌پذیر هستند؛ توانایی غلبه بر موانع خطراتی را که با آن مواجه می‌شوند، دارند و به صورت هدفمند رفتار می‌کنند. در حالی که افراد انعطاف‌ناپذیر از موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب می‌کنند و بیشتر در معرض پریشانی روانی قرار می‌گیرند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عمدتاً برای تشخیص و سازگاری با خواسته‌ها در شرایط گوناگون همراه است (ووس و همکاران،[4] ۲۰۱۱).

1. Simon & Nath
2. Buehler
3. psychological flexibility
4. Waugh

یکی از نشانه‌های وجود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در شخص، سازگاری است. این ویژگی سبب می‌شود افراد خلاقانه‌تر انتخاب کنند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، توانایی گزینش پاسخ کاربردی و مناسب در بین گزینه‌های موجود و استفاده از خلاقیت است (سید پورمند و همکاران، ۲۰۲۲). این ویژگی به فرد کمک می‌کند تا بتواند با محیط در حال تغییر کنار بیاید؛ به طوری که معنای زندگی را درک کند و سلامت روان فرد را در موقعیت‌های پر تنش بهبود بخشد (فاضلی و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی از عوامل تأثیرگذار در پژوهش‌های حوزه سلامت روان، تاب‌آوری است (سوگاوارا[1] و همکاران، ۲۰۲۲) که بر روابط زوجی تأثیر می‌گذارد. همچنین تأثیر بسزایی در دل‌زدگی زناشویی دارد. تحقیقات انجام‌شده روی خانواده‌ها و زوجین بیانگر این است که مفهوم تاب‌آوری، ویژگی است که در دوران سخت به زوجین نیرو می‌بخشد. تاب‌آوری، توانایی سازگاری بر شرایط محیطی است که فرد با تاب‌آوری بالا عواطف مثبت را به احتمال بیشتر در زندگی تجربه می‌کنند (هاشمی و همکاران، ۱۴۰۱). در تاب‌آوری توانایی معنی بخشیدن به تنش برای روابط اهمیت دارد؛ جایی که اعضای خانواده به هم باور دارند و عملکردشان بر اساس اعتماد به یکدیگر است (بروریا و همکاران،[2] ۲۰۲۲). تاب‌آوری عاملی مؤثر بر دل‌زدگی زناشویی که بر آن اثری منفی و معنادار دارد؛ یعنی تاب‌آوری زیاد در زوجین، دل‌زدگی را کاهش می‌دهد که به کاهش تعارض و افزایش سازگاری زوجین منجر می‌شود. افراد تاب‌آور تمایل دارند رفتارهای تنش‌زا را موقتی ببینند؛ در نتیجه به رویدادهای آینده امیدوار هستند (ژانگ[3] و همکاران، ۲۰۱۷). زوجین به استفاده از منابعی مانند تاب‌آوری در برابر رویدادهای تنش‌زای منفی اما قابل‌کنترل زندگی نیاز دارند. تاب‌آوری با کاهش هیجان‌های منفی و افزایش سلامت روان به افراد این توانایی را می‌دهد تا با ناملایمات زندگی مواجه شوند. افراد در واکنش به موقعیت‌های تعارض‌آمیز با هم متفاوتند. افراد با تاب‌آوری بالا، در شرایط استرس‌زا سلامت روان خود را نگه می‌دارند و سازگاری روانی بالایی را به نمایش می‌گذارند (لیوارت[4] و همکاران، ۲۰۱۷).

1. Sugawara
2. Bruria
3. Zhang
4. Lievaart

هـدف پژوهش حاضر تعیین برازش مدل دل‌زدگی زناشـویی بر اسـاس ابرازگری هیجانی و انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری اسـت. روند رو به رشـد آمار طلاق و وجود آشفتگی‌ها در روابط زوجین، پژوهشگران را برای پیداکردن عوامل اثرگذار و راه‌حل‌های مناسـب بـرای مقابلـه بـا ایـن معضل ترغیـب کرده اسـت. یکی از این آشـفتگی‌ها کـه به مرور محبـت بیـن زوجیـن را کم می‌کند، موجـب بروز نابسـامانی‌های روحی ـ روانی و روابط سـرد زوجین می‌شود و در نهایت بستر جدایی را فراهم می‌آورد، دل‌زدگی زناشویی است. با عنایت بـه مطالـب فـوق و از آنجـا که خانواده یکـی از ارکان اصلی جامعه به شـمار می‌رود، شـناخت و بررسـی عوامل تأثیرگذار در اسـتحکام خانواده اهمیت زیادی دارد و شناسـایی مدل‌هایی برای درک مکانیسم‌های مؤثر در پیدایش و تداوم دل‌زدگی زناشویی ضرورت دارد؛ چراکه با شناخت پیش‌بینی‌کننده‌های آن، احتمال شناسایی زوجین در معرض خطر طلاق و جدایی و آگاهی از راهبردهای پیشـگیرانه افزایش می‌یابد. با توجه به پژوهش‌های پیشـین کنار هم قرارگرفتن این عامل‌ها کمتر به چشم می‌خورد. بنابراین پژوهشگر تلاش دارد تا به این سؤال پاسخ دهد که «آیا مدل رابطه دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری در زوجین از برازش مناسب برخوردار است؟».

روش پژوهش

روش پژوهش حاضـر از نظـر هـدف، کاربـردی و از نظـر ماهیـت، توصیفـی از نـوع تحلیل مسـیر اسـت. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل معلمان متأهل شاغل در نواحی ۴، ۳، ۲، ۱ آموزش و پرورش شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۳ ـ ۱۴۰۲ بود که از بین آن‌ها استفاده از روش نمونه‌گیـری در دسـترس، ۱۵۰ نفـر به عنـوان نمونه انتخاب شـدند. از میـان ۱۵۰ نفر اعضای نمونـه، ۳۳ نفـر معادل ۲۲ درصـد کل افراد مردان و ۱۱۷ نفر معادل ۷۸ درصد کل افراد را زنان تشکیل می‌دهند. بنابراین جمعیت زنان در گروه نمونه بیشتر از مردان است.

مقیاس دل‌زدگی زناشویی پاینز (CBM):[1] این مقیاس توسط پاینز (۱۹۹۶) برای اندازه‌گیری درجه دل‌زدگی زناشـویی در بین زوج‌ها طراحی شـد. این پرسشـنامه شـامل ۲۰ ماده سـؤال

1. Marital Burnout Measure

است که در طیف لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۷) به ارزیابی این متغیر پرداخته می‌شود (به نقل از میرزایی و همکاران، ۲۰۱۹). ۱۷ ماده دارای گویه‌های منفی و ۴ ماده شامل گویه‌های مثبت است. این مقیاس شامل ۳ خرده‌مقیاس است که عبارت‌های شماره (۱۶، ۱۰، ۷، ۴، ۱) مربوط به خستگی جسمی، عبارت‌های (۲۰، ۱۷، ۱۴، ۱۳، ۱۱، ۹، ۶، ۵، ۲) مرتبط با از پا افتادن عاطفی و عبارات (۱۹، ۱۸، ۱۵، ۱۲، ۸، ۳) مربوط به از پا افتادن روانی است. نمرات بالاتر، نمایانگر دل‌زدگی زناشویی بیشتر است. برای تفسیر نمرات کسب‌شده باید آن‌ها را به درجه تبدیل کرد که این کار با تقسیم نمره‌های به دست‌آمده بر تعداد سؤالات کسب می‌شود. تفسیر نمره‌ها بدین‌گونه خواهد بود؛ درجه بیشتر از ۵ به معنای نیاز فوری فرد به کمک، درجه ۵ نشان‌دهنده وجود بحران و درجه ۴ حالت فرسودگی را نشان می‌دهد. درجه ۳ نمایش‌دهنده خطر دل‌زدگی و درجه ۲ و کمتر نمایانگر یک رابطه مطلوب است (نظرپور و همکاران، ۱۳۹۸). نویدی (۱۳۸۴) پرسشنامه فوق را در نمونه ۲۴۰ نفری اجرا کرد و پایایی این پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و روایی آن با پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ (۱۹۸۹) با ضریب همبستگی محاسبه و در سطح معناداری ۰/۰۱، ۰/۴ـ گزارش شد. در پژوهش میرزایی جاهد و صابری (۱۳۹۸) پرسشنامه توسط زنان تکمیل و ضریب آلفای کرونباخ آن برابر ۸۵/. به دست آمد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۵ محاسبه شد.

پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ):[1] کینگ و امونز (۱۹۹۹) برای بررسی اهمیت نقش ابراز هیجان در سلامت به طراحی این پرسشنامه اقدام کردند. این پرسشنامه ۱۶ گویه دارد که در طیف لیکرت از نمره کاملاً موافق (۵) تا نمره کاملاً مخالف (۱) متغیر است. این پرسشنامه دارای سه زیر مقیاس است: ابراز هیجان مثبت (۷ ماده)، ابراز صمیمیت (۵ ماده)، ابراز هیجان منفی (۴ ماده). موارد ۱ تا ۷ مربوط به ابراز هیجان مثبت، موارد ۸ تا ۱۲ مرتبط با ابراز صمیمیت و موارد ۱۳ تا ۱۶ مربوط به ابراز هیجان منفی است. سؤال ۱۵ به روش معکوس نمره‌گذاری می‌شوند؛ یعنی به پاسخ کاملاً موافق، نمره ۱ و کاملاً مخالف، نمره ۵ تعلق می‌گیرد. نمره هر فرد بین ۱۶ تا ۸۰ متغیر خواهد بود که نمره بالاتر نمایانگر ابرازگری هیجانی بالاتر و بالعکس است. پایایی این مقیاس با روش همسانی درونی و محاسبه آلفای کرونباخ توسط

1. Emotional Expressiveness Questionnaire

رفیعی‌نیا (۱۳۸۵) گزارش شـد. روایی کل این مقیاس با روش همسانی‌درونی بررسی و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۶۸ و پایایی آن به روش باز آزمایی ۰/۷۹ گزارش شد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر، ۰/۶۲ به دست آمد.

پرسشـنامه پذیـرش و عمـل ویرایـش دوم بونـد (AAQ-۲):[1] ایـن پرسشـنامه یـک ابـزار خودسنجی است که برای ارزیابی میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در سال (۲۰۰۷) توسط بوند و همکارانش تدوین شده است. این پرسشنامه حاوی ۷ گویه است که در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشـه (نمره ۷) ارزیابی می‌شـود. پرسشـنامه پذیرش و عمل سازه‌ای را می‌سنجد که به تنوع، پذیرش و اجتناب تجربه‌ای و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی برمی‌گردد. نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین‌تر و اجتنـاب تجربـی بالاتـر اسـت. این ابزار ثبـات درونی ۷۸ درصـد و پایایی آزمـون ۸۰ درصد را نشـان می‌دهد. نمره بالا در این ابزار نشـان‌دهنده اجتناب تجربی بیشـتر است؛ در حالی که نمره پایین نشان‌دهنده پذیرش و عمل بیشتر است. در پرسشنامه دنیس و واندروال (۲۰۱۱) اعتبار هم‌زمان این پرسشـنامه را با پرسشـنامه افسـردگی بک برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران نیز شاره و همکاران (۱۳۹۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش کردند. آلفای کرونباخ داده‌های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳)، ۰/۷۵ به دست آمد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر، ۰/۸۹ محاسبه شد.

پرسشـنامه تـاب‌آوری (CD_RISC):[2] ایـن پرسشـنامه را کانر و دیویدسـون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹_۱۹۹۱ در حوزه تاب‌آوری تهیه کرده‌اند. این پرسشنامه برای اندازه‌گیری توانایی مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است. اصل این پرسشنامه ۲۰ گویه دارد که نسخه کوتاه شده آن، شامل ۱۰ گویه است که کمبل ـ سیلس و همکاران (۲۰۰۷) آن را بر روی نمونه ۵۱۱ نفری هنجاریابی کردند که روایی و پایایی این پرسشنامه توسط پژوهشگران داخلی محاسبه شده است. این پرسشنامه در یک مقیاس لکرتی بین هرگز (نمره ۱) تا تقریباً همیشه (نمره ۵)

1. Action Acceptance Quesssionnaire-2
2. Conner-Davidson Resilience Scale

نمره گذاری می شود. بیگدلی و همکاران (۱۳۹۳) روایی این پرسشنامه را ۰/۹۰ گزارش کردند و پایایی آن در پژوهش کیهانی و همکاران (۱۳۹۳)، ۰/۷۰ محاسبه شد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر، ۰/۶۵ محاسبه شد.

روش اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از تصویب طرح پژوهشی در سطح دانشگاه و کسب مجوزهای لازم از دانشکده، به آموزش و پرورش کل شهرستان اهواز مراجعه شد و پس از طی مراحل اداری و کسب مجوزهای لازم از میان نواحی چهارگانه آموزش و پرورش، چند مدرسه به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. سپس به آموزش و پرورش هر کدام از نواحی و پس از کسب مجوزهای لازم به مدارس مورد نظر مراجعه شد و با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش که شامل معلمان متأهل بود، ۱۵۰ نفر از آنان انتخاب شدند و پس از برقراری ارتباط، توضیح مختصری در مورد عنوان پژوهش و اهداف آن به این افراد ارائه و پس از جلب رضایت آن‌ها، پرسشنامه‌ها برای تکمیل در اختیارشان قرار داده شد. افزون بر این برای جلب مشارکت تعداد بیشتری از معلمان، پرسشنامه به صورت الکترونیکی نیز طراحی شد و در اختیار معلمان قرار گرفت. در نهایت با استفاده از نسخه ۲۶ نرم‌افزار SPSS، اطلاعات توصیفی لازم از داده‌ها استخراج و با استفاده از نسخه ۲۴ نرم‌افزار AMOS ارزیابی مدل پیشنهادی انجام گرفت.

یافته‌های پژوهش

از میان ۱۵۰ نفر اعضای نمونه، ۳۳ نفر معادل ۲۲ درصد کل افراد مردان و ۱۱۷ نفر معادل ۷۸ درصد کل افراد را زنان تشکیل می‌دهند. بنابراین جمعیت زنان در گروه نمونه بیشتر از مردان است. از میان اعضای نمونه، ۱۲ نفر معادل ۸ درصد افراد دارای مدرک دیپلم، ۱۴ نفر معادل ۹ درصد افراد دارای مدرک فوق‌دیپلم، ۹۶ نفر معادل ۶۴ درصد دارای مدرک لیسانس و ۲۸ نفر معادل ۱۹ درصد دارای مدرک فوق‌لیسانس و بیشتر افراد نمونه دارای مدرک هستند. از میان اعضای نمونه، ۱۹ نفر در محدوده (۳۰ ـ ۲۰) معادل ۱۳ درصد، ۶۷ نفر در محدوده (۴۰ ـ ۳۰) معادل ۴۵ درصد، ۴۴ نفر در محدوده (۵۰ ـ ۴۰) معادل ۲۹ درصد و ۲۰ نفر در محدوده (۵۰ ـ ۶۰) معادل ۱۳ درصد هستند که تعداد بیشتر اعضای نمونه در محدوده سنی ۴۰ ـ ۳۰ قرار دارند.

جدول ۱: یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار
دل‌زدگی زناشویی	۶۷/۸۶	۱۶/۰۳	۲۶	۱۱۲
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۳۴/۷۶	۱۰/۸۹	۷	۴۹
ابرازگری هیجانی	۵۶/۳۶	۷/۱۶	۳۲	۶۸
تاب‌آوری	۲۵/۵۸	۷/۶۹	۱۳	۵۰

همان‌گونه که در جدول ۱ گزارش شده است، میانگین و انحراف معیار متغیر دل‌زدگی زناشویی ۶۷/۸۶ و ۱۶/۰۳، میانگین و انحراف معیار متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در گروه نمونه برابر ۳۴/۷۶ و ۱۰/۸۹، میانگین و انحراف معیار متغیر ابرازگری هیجانی در گروه نمونه برابر ۵۶/۳۶ و ۷/۱۶، میانگین و انحراف معیار متغیر تاب‌آوری برابر ۲۸/۵۸ و ۷/۶۹ است.

در ادامه جدول نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین دوبه‌دو متغیرهای پژوهش گزارش می‌شود.

جدول ۲: ضرایب همبستگی ساده بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	تاب‌آوری	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	ابرازگری هیجانی	دل‌زدگی زناشویی
تاب‌آوری	-			
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۵۳۱*	-		
ابرازگری هیجانی	۰/۲۳۱*	۰/۲۸۳*	-	
دل‌زدگی زناشویی	-۰/۷۵۲*	-۰/۶۵۹*	-۰/۳۳۳*	-

ضرایب همبستگی بین همه متغیرهای پژوهش در سطح p≤۰/۰۱ معنادار هستند که با علامت ستاره مشخص شده‌اند.

همان‌گونه که در جدول بالا مشاهده می‌کنید، مقدار ضریب همبستگی بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و دل‌زدگی زناشویی برابر ۰/۶۵۹ است که در سطح خطای کمتر

از ۰/۰۱ معنـادار اسـت. مقـدار ضریـب همبسـتگی بین ابرازگـری هیجانی و دل‌زدگی زناشـویی برابر ۰/۳۳۳ اسـت که در سـطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار اسـت. مقدار ضریب همبستگی بین تاب‌آوری و دل‌زدگی زناشویی برابر ۰/۷۵۲ است که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار اسـت. مقدار ضریب همبسـتگی بیـن ابرازگری هیجانـی و انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی برابر ۰/۲۸۳ اسـت که در سـطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار اسـت. مقدار ضریب همبسـتگی بین تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی برابر ۰/۵۳۱ اسـت که در سـطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار اسـت. مقدار ضریب همبسـتگی بین تاب‌آوری و ابرازگری هیجانی برابر ۰/۲۳۱ اسـت که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار است.

یکی از مفروضه‌های مهم معادلات ساختاری، نرمال بودن توزیع متغیرهاست. هنگامی‌که داده‌هـا توزیـع نرمـال ندارند، مقـدار خی دو افزایش یافته و خطای اسـتاندارد کمتـر از برآورد واقعی می‌شـود که این امر موجب معنادار شـدن شاخص‌های برآوردشده می‌شود؛ در حالی که واقعاً معنادار نیستند. از ضریب کجی و ضریب کشیدگی برای بررسی نرمال بودن استفاده می‌شود. قدر مطلق ضریب کجی بزرگ‌تر از ۳، نشان‌دهنده تخطی از نرمال بودن داده‌هاست. همچنین قدر مطلق ضریب کشیدگی بزرگتر از صفر در تحلیل داده‌ها، مسئله‌ساز است و قدر مطلق ضریب کشیدگی بزرگتر از ۲۰، مشکل جدی ایجاد می‌کند. در پژوهش حاضر برای بررسی نرمال بودن متغیرها از ضرایب کجی و کشیدگی متغیرها استفاده شد (کلاین،[1] ۲۰۱۰).

جدول ۳: جدول نرمال بودن داده‌ها

متغیرها / شاخص توصیفی	کجی	کشیدگی
دل‌زدگی زناشویی	۰/۵۱۴	۰/۱۱۵
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	-۰/۷۸۰	۰/۰۶۹
ابرازگری هیجانی	-۰/۸۲۱	۰/۰۵۹۸
تاب‌آوری	۰/۱۳۱	-۰/۷۰۷

1. Kline

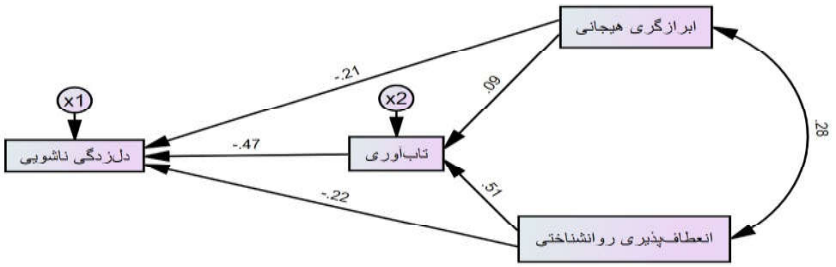
همان‌گونه که مشاهده می‌شود، کجی و کشیدگی همه متغیرها بین ۲+ و ۲- است؛ در نتیجه فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود.

برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین واتسون استفاده شد. مقدار به دست‌آمده از آزمون دوربین واتسون برابر با ۱/۹۷۱ است و از آنجا که این مقدار در طیف ۲/۵ـ ۱/۵ قرار دارد، بیانگر رعایت مفروضه استقلال خطاهاست (بهنام‌فر، ۲۰۱۵). اگر دو متغیر پیش‌بین با یکدیگر همبستگی بالایی مانند ۰/۹ داشته باشند، در این صورت آن‌ها واریانس یکسانی از متغیر ملاک را تبیین می‌کنند. این وضعیت هم‌خطی چندگانه نامیده می‌شود. این، پدیده مهمی است که در آزمون‌های تحلیل چند متغیری باید از آن جلوگیری کرد. برای بررسی هم‌خطی چندگانه، از آماره تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده می‌شود. ارزش‌های عامل تورم واریانس بزرگتر از ۱۰، بدین معناست که آن متغیر اضافی است. در پژوهش حاضر هم‌خطی چندگانه با استفاده از این دو آمار مورد بررسی قرار گرفت (کلاین، ۲۰۱۰).

جدول ۴: آزمون هم‌خطی برای بررسی عامل تورم واریانس و هم‌خطی متغیرهای مستقل

متغیرها	شاخص‌های هم‌خطی چندگانه	
	دل‌زدگی زناشویی	
	آماره تحمل	عامل تورم واریانس
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۶۹۱	۱/۴۴۷
تاب‌آوری	۰/۷۱۱	۱/۴۰۶
ابرازگری هیجانی	۰/۹۱	۱/۰۹۸

با توجه به جدول عامل تورم واریانس کمتر از ۱۰ و آماره تحمل، بیشتر از ۰/۱ است؛ در نتیجه مفروضه عدم هم‌خطی چندگانه رعایت شده است.



نمودار ۱: مدل فرضی اولیه

جدول ۵: شاخص‌های نیکویی برازش مدل اولیه

شاخص نیکویی برازندگی	x^2	Df	$\frac{x^2}{df}$	GFI	IFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA
مدل اولیه	۰	۰		۱/۰۰	۱/۰۰		۱/۰۰۰	۱/۰۰	۰/۴۲۳

با توجه به داده‌های جدول شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA=۰/۴۲۳) نشان می‌دهد که مدل پیشنهادی برازش ندارد؛ زیرا اگر مقدار RMSEA بالاتر از ۰/۱ ضعیف در نظر گرفته شوند، مقادیر بین ۰/۰۸ و ۰/۱ مرزی در نظر گرفته می‌شوند، مقادیر از ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ قابل قبول و مقادیر ≥ ۰/۰۵ عالی در نظر گرفته می‌شوند (مک‌کالم، ۱۹۹۶) و نیاز به اصلاح دارد. برای اصلاح مدل، رابطه ابرازگری هیجانی به تاب‌آوری حذف شد و مدل اصلاح‌شده به دست آمد.

جدول ۶: برآورد ضرایب رگرسیونی متغیرهای پژوهش

مسیرها	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	سطح معناداری
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به تاب‌آوری	۰/۳۵	۰/۵۱	۰/۰۵۴	۰/۰۱
ابرازگری هیجانی به دل‌زدگی زناشویی	-۰/۴۸	-۰/۲۱	۰/۱۴	۰/۰۱
تاب‌آوری به دل‌زدگی زناشویی	-۰/۹۸	-۰/۴۷	۰/۱۵	۰/۰۱

مسیرها	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	سطح معناداری
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به دل‌زدگی زناشویی	-۰/۳۲	-۰/۲۲	۰/۱۱	۰/۰۱
ابرازگری هیجانی به تاب‌آوری	۰/۰۹	*۰/۰۹	۰/۰۸۲	*۰/۲۵

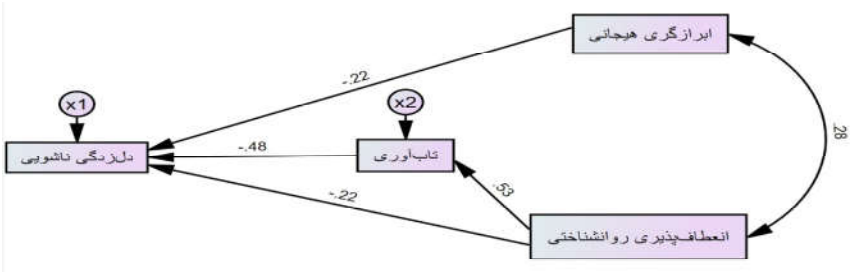
همان‌گونه که در جدول فوق مشخص است، ضریب استاندارد یا تأثیر رگرسیونی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر تاب‌آوری برابر ۰/۵۱ که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. تأثیر رگرسیونی ابرازگری هیجانی به دل‌زدگی زناشویی برابر ۰/۲۱- است که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. ضریب تأثیر رگرسیونی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر دل‌زدگی زناشویی برابر ۰/۲۲- است که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار است و ضریب رگرسیونی و ضریب استاندارد یا تأثیر تاب‌آوری بر دل‌زدگی زناشویی برابر ۰/۴۷- اندازه‌گیری شد که در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

* ضریب استاندارد یا تأثیر رگرسیونی ابرازگری هیجانی به تاب‌آوری برابر ۰/۰۹ است که در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست.

جدول ۷: بررسی ضرایب استاندارد مسیرهای میانجی

مسیر تأثیر	اثر کل	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	فاصله اطمینان ۹۵٪ برای اثر غیرمستقیم	
				کران پایین	کران بالا
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی← تاب‌آوری ← دل‌زدگی زناشویی	-۰/۴۶	-۰/۲۱	-۰/۲۴	-۰/۳۳	-۰/۱۷
ابرازگری هیجانی ← تاب‌آوری ← دل‌زدگی زناشویی	-۰/۲۶	-۰/۲۱	-۰/۰۴۲	-۰/۱۲	۰/۰۲۸

با توجه به جدول بالا، متغیر میانجی تاب‌آوری رابطه بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و دل‌زدگی زناشویی را میانجی‌گری می‌کند. اثرات غیرمستقیم در فاصله اطمینان ۹۵٪ قرار دارد که نشان می‌دهد تاب‌آوری نقش میانجی را در این روابط ایفا می‌کند. با توجه به داده‌های جدول، متغیر میانجی تاب‌آوری رابطه بین ابرازگری هیجانی و دل‌زدگی زناشویی را میانجی‌گری نمی‌کند. اثرات غیرمستقیم در فاصله اطمینان ۹۵٪ قرار ندارد که نشان می‌دهد تاب‌آوری نقش میانجی را در این روابط ایفا نمی‌کند.



نمودار ۲: مدل اصلاح‌شده در حالت استاندارد

جدول ۸: شاخص‌های نیکویی برازش مدل اصلاح‌شده

شاخص نیکویی برازندگی	x^2	Df	$\frac{x^2}{df}$	GFI	IFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA
مدل اولیه	۱/۳۱	۱	۱/۳۱	۰/۹۹۵	۰/۹۹۸	۰/۹۹۰	۰/۹۹۸	۰/۹۹۳	۰/۰۴

با توجه به نتایج مندرج در جدول بالا مقدار $\frac{X^2}{df}$ برابر ۱/۳۱ است که در محدوده مجاز قرار می‌گیرد. برای پژوهش حاضر مقدار ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) برابر ۰/۰۴ است که با توجه به معیار۰/۰۵ ≥نشان می‌دهد داده‌های مشاهده‌شده تناسب بسیار عالی با مدل ارائه‌شده دارند. مقدار شاخص نیکویی برازش GFI، برازندگی تعدیل‌یافته CFI، برازندگی نرم‌نشده TLI، برازندگی فزاینده IFI و برازندگی نرم‌شده NFI به ترتیب برابر ۰/۹۹۵، ۰/۹۹۸، ۰/۹۹، ۰/۹۹۸ و ۰/۹۹۳ است که همگی بالاتر از ۰/۹ (محدوده معیار) قرار دارند. بنابراین می‌توان مدل ارائه‌شده توسط پژوهشگر با داده‌های مشاهده‌شده را تأیید کرد.

جدول ۹: برآورد ضرایب استاندارد و غیراستاندارد و خطای استاندارد متغیرهای پژوهش

مسیرها	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	سطح معناداری
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به تاب‌آوری	۰/۳۷	۰/۵۳	۰/۰۵۲	۰/۰۱
ابرازگری هیجانی به دل‌زدگی زناشویی	۰/۴۸	-۰/۲۲	۰/۱۴	۰/۰۱
تاب‌آوری به دل‌زدگی زناشویی	-۰/۹۸	-۰/۴۸	۰/۱۵	۰/۰۱
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به دل‌زدگی زناشویی	-۰/۳۲	-۰/۲۲	۰/۱۱	۰/۰۱

همان‌گونه که در جدول فوق ملاحظه می‌کنید، ضریب استاندارد یا تأثیر رگرسیونی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر تاب‌آوری برابر ۰/۵۳ و تأثیر رگرسیونی ابرازگری هیجانی به دل‌زدگی زناشویی برابر ۰/۲۲- است. همچنین ضریب تأثیر رگرسیونی اثر مستقیم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر دل‌زدگی زناشویی برابر۰/۲۲-، ضریب رگرسیونی و ضریب استاندارد یا تأثیر تاب‌آوری بر دل‌زدگی زناشویی برابر ۰/۴۸- اندازه‌گیری شد.

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس جدول ۹، بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر اثر ابرازگری هیجانی بر دل‌زدگی زناشویی دارای ضریب استاندارد ۰/۲۱- است که این ضریب در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. به عبارت دیگر ابرازگری هیجانی به طور مستقیم بر دل‌زدگی زناشویی رابطه دارد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های خاکساری و بهار (۱۴۰۲)، باغ‌بیدی و اعتمادی‌فرد (۲۰۲۰) و وحدانی و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد. یافته‌ها نشان داد بین ابرازگری هیجانی با دل‌زدگی زناشویی رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان اشاره کرد که ازدواج منبع برخی از عمیق‌ترین احساسات و هیجان‌های ماست مثل عشق، نفرت، عصبانیت، ترس، ناراحتی و لذت و اینکه چقدر زوجین بتوانند این هیجانات را درک کنند، درباره آن‌ها

صحبت و آن‌ها را مدیریت کنند، نقش اساسی در کاهش دل‌زدگی زناشویی دارد. در واقع ابراز عواطف نقش زیادی بر شادی و تداوم و پیوستگی زندگی زناشویی دارد و زوج‌های خوشبخت بـه طـور پیوسـته واکنش‌هایی مثل عشـق، علاقه و محبت را نسـبت به هم ابـراز می‌کنند و در تعاملات‌شان از واژگان مثبت بهره می‌گیرند. افرادی که دارای ابرازگری هیجانی بالایی هستند، می‌توانند به‌گونه‌ای مؤثر با صحبت‌های عاطفی، مسائل و اختلافات را حل و شرایط را مدیریت کنند. همچنین می‌توان گفت نحوه ابراز هیجان، میزان سازگاری و صمیمیت زناشویی از ارکان اصلی زندگی مشـترک اسـت کـه می‌توان میزان تـاب‌آوری، کامـل و راه‌حل مسـائل را در روابط زناشـویی فراهـم کند (شـفیع و همـکاران، ۱۳۹۸). ابرازگری مناسـب در موقعیت‌های مختلف یکی از مهارت‌هـای اصلـی بـرای زوجیـن اسـت. افزون بـر ابراز هیجان، متناسـب بـودن هیجان در موقعیت‌هـای مختلـف نیز اهمیـت دارد. در نتیجه هـر چه ابرازگری هیجان مطلوب‌تر باشـد، سـازگاری بیشـتر و در نهایت رضایتمندی و صمیمیت بیشـتری میان زوجین برقرار می‌شـود. هیجان‌های گوناگون به شکل‌های مختلف در خانواده تجربه می‌شوند و ازدواج زمینه‌ساز بروز احساسات مثل خشم عشق، غم، یأس، نفرت و لذت است. میزان فهم و درک این احساسات توسط زوجین، صحبت درباره آن‌ها و کنترل مدیریت این هیجانات می‌تواند نقش بسزایی در رضایت زوجین و به دنبال آن کاهش میزان دل‌زدگی زناشویی داشته باشد.

بر اساس جدول ۹، پژوهش حاضر نشان داد، اثر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر دل‌زدگی زناشویی دارای ضریب مسیر ۰/۲۲- است که این ضریب در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار اسـت. بـه عبـارت دیگـر انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی با تـاب‌آوری رابطـه مثبـت و معناداری دارد. این یافته با پژوهش‌های خورشـیدی و دشـت‌بزرگی (۱۳۹۸)، ثابت‌رو و همکاران (۲۰۲۳) و تیموری و قمری (۱۴۰۱) حاکی از رابطه معنادار مسـتقیم بین انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی با سـازگاری زناشـویی بـود. در تبیین رابطه منفی و معنـادار انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی با دل‌زدگی زناشویی بر مبنای نظر کان و همکاران (۲۰۱۵) می‌توان اشاره کرد که انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی توانایی بودن در زمان حال و اکنون و حس کردن احساسـات گوناگون است. انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی چندبعدی و شامل متغیرهای بنیادی مانند مزاج، شخصیت

و مهارت‌های خاصی مثل حل مسئله است که این ویژگی‌ها و مهارت‌ها فرد را قادر می‌کند با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز در زندگی، سازگاری مطلوبی داشته باشد و با شرایط استرس‌زا به طور موفقیت‌آمیزی در روابط زناشویی مقابله کند. بنا به گفته مور و آدام (۲۰۰۹) انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با بهبود توانایی‌های فردی برای مواجهه با شرایط خاص مرتبط است. برای مثال افراد زمانی می‌توانند تفکر خود را در موقعیت‌های مختلف تغییر دهند که به شرایط مخاطره‌آمیز تمرکز داشته باشند (آقایی و موسوی، ۱۳۹۹). در تبیین دیگر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانایی تغییر در شرایط گوناگون معرفی شده است که بر اساس این تعریف، می‌توان گفت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با تحمل تنش در روابط زوجین ارتباط دارد. افراد تاب‌آور، موقعیت‌های دشوار زندگی را با دیدی منعطف‌تر و واقع‌بینانه‌تر در نظر می‌گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می‌پندارند (هاگلند و همکاران، ۲۰۰۷). می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که افراد انعطاف‌پذیر، سالم‌تر و رشدیافته‌تر هستند و به احتمال زیاد بهتر می‌توانند با شرایط تنش‌زا و مشکل‌آفرین مواجه شوند و تحمل بیشتری خواهند داشت. افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از انتخاب‌ها و توجیهات جایگزین بهره می‌گیرند و چارچوب ذهنی خود را به صورت مثبت بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های مخاطره‌آمیز را می‌پذیرند. این افراد نسبت به افراد غیرمنعطف از نظر روان‌شناختی تحمل پریشانی بیشتری دارند (صداقت‌خواه و بهزادی‌پور، ۱۳۹۶). افرادی که تحمل پریشانی بالایی دارند، موقعیت‌های منفی در زندگی زناشویی را منعطف‌تر و واقع‌بینانه‌تر می‌نگرند و کمتر دچار دل‌زدگی در روابط زناشویی می‌شوند. در نتیجه با توجه به مطالب گفته‌شده، با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی میزان دل‌زدگی زناشویی کاهش می‌یابد.

بر اساس جدول ۹، اثر تاب‌آوری بر دل‌زدگی زناشویی دارای ضریب مسیر ۰/۴۷- است که این ضریب در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. به عبارت دیگر تاب‌آوری با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معناداری دارد و این فرضیه تأیید می‌شود. دل‌زدگی زناشویی بر اساس تاب‌آوری قابل پیش‌بینی است. این پژوهش با پژوهش‌های بهزادپور و همکاران (۱۳۹۳)، افشارزاده و همکاران (۲۰۲۳) و جی و همکاران (۲۰۲۱) همسوست. برای تبیین این فرضیه

می‌توان اشاره کرد که تاب‌آوری، مهارتی برای مواجهه با شرایط خاص و سازگاری مطلوب با آن‌هاست. تاب‌آوری، فرایندی پویاست که انسان‌ها برای مقابله با موقعیت‌های سخت از خود نشان می‌دهند. این ویژگی با توانایی درونی فرد و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت در نظر گرفته می‌شود. دل‌زدگی زناشویی، موقعیتی است که زندگی زوجین در آن مورد چالش و تهدید قرار می‌گیرد و موقعیت مخاطره‌آمیزی پیش می‌آید. چنین موقعیتی نیازمند آن است که بتوان به خوبی آن را مدیریت، بررسی و کنترل کرد. متغیر تاب‌آوری می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد؛ چراکه این عامل سبب می‌شود تصورات ذهنی مثبت در فرد برای سازگاری مناسب با شرایط ایجاد شود. هنگامی‌که فرد به مهارت‌های تاب‌آوری مجهز باشد، این مهارت را در زندگی شخصی و خانوادگی و حتی شغلی به کار می‌گیرد و مشکلات خود و اطرافیانش را کاهش می‌دهد و موجب رشد و پیشرفت جامعه و ارتفاع کارایی شخصی و شغلی خود می‌شود. تاب‌آوری، فرایندی است که به فرد توانایی بیرون آمدن از موقعیت دشوار و یا تعدیل کردن آن شرایط را می‌دهد. به بیان دیگر تاب‌آوری، ظرفیتی است که به افراد توان سالم ماندن و مقاومت و تحمل شرایط دشوار را می‌دهد که فرد هم بر شرایط موجود غلبه کند و هم قادر باشد با توجه به شرایط موجود قوی‌تر بازگردد؛ بنابراین تاب‌آوری یعنی رشد کردن و موفق بودن در شرایط دشوار. پاینز (۲۰۱۱) معتقد است دل‌زدگی به معنای از پا افتادن جسمی، روانی و عاطفی که ناشی از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت‌هاست. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت میزان تاب‌آوری بر دل‌زدگی زناشویی مؤثر است. هر چه میزان تحمل فرد در مشکلات کم باشد، میزان دل‌زدگی افزایش می‌یابد. یافته‌های پژوهش نشان داده‌اند که تاب‌آوری فردی نشان‌دهنده منبع کنترل درونی و مسئولیت‌پذیری اشخاص است که در کاهش دل‌زدگی زناشویی مؤثر است (عبادت‌پور و همکاران، ۱۳۹۲). با توجه به اینکه افراد دارای تاب‌آوری در ویژگی‌هایی مانند پذیرش مثبت، تغییر، ایجاد روابط ایمن، توانایی کنترل و تحمل عاطفه منفی نمره بالایی می‌گیرد؛ به نظر می‌رسد میزان تحمل و تاب‌آوری، یکی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده دل‌زدگی است و از بروز علائم مربوط به آن جلوگیری می‌کند و برعکس هر

چه میزان تاب‌آوری کاهش یابد، احتمال بروز علائم دل‌زدگی زناشویی فزایش می‌یابد.

بر اساس جدول ۹، اثر ابرازگری هیجانی بر تاب‌آوری دارای ضریب مسیر ۰/۰۹ است که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنادار نیست. ضریب همبستگی بین دو متغیر برابر ۰/۲۳ و توان دوم ضریب همبستگی یعنی ضریب تعیین برابر ۰/۵۲۹ است. این مقدار نشان می‌دهد که تقریباً ۵۳ درصد تغییرات تاب‌آوری با ابرازگری هیجانی قابل توجیه است، ولی با توجه به جدول ۸، از نظر آماری معنادار نیست. در نتیجه این فرضیه ردّ می‌شود. نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش مایلی و همکاران (۱۴۰۰) همسو و با نتایج پژوهش شمس‌الهی (۲۰۲۱) و مشتاقی و همکاران (۱۴۰۰) ناهمسوست. افراد توانمند از نظر هیجانی در رویارویی با هر آنچه آزاردهنده است، احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند و به شیوه مؤثر حالت‌های هیجانی خود را به دیگران ابراز می‌کنند. این اشخاص در مقابل افرادی که فاقد این مهارت هستند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی بیشتر موفق می‌شوند و به شیوه‌ای مطلوب‌تر و سازگارانه‌تر با محیط و دیگران ارتباط برقرار می‌کنند.

از نظر دیگر تاب‌آوری نیز یک فرایند یا توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با موقعیت‌های چالش‌برانگیز است. افراد تاب‌آوری قادرند با کمک منابع خود با عوامل استرس‌های محیط مقابله کنند و در نتیجه سازگاری خود را در شرایط خاص ارتقا دهند. بنابراین با توجه به تعریف آورده‌شده برای دو متغیر و خصوصیات این افراد به نظر می‌رسد که ابرازگری هیجانی پیش‌بین مناسبی برای متغیر تاب‌آوری باشد و افراد تاب‌آور در شرایط گوناگون هنگام مواجهه با انواع موقعیت‌ها که هیجانات مختلفی را بر می‌انگیزد به شیوه‌ای مناسب، هیجانات خود را بروز می‌دهند.

با توجه به پیشینه پژوهش ضد و نقیض در رابطه با ارتباط بین این دو متغیر، این پژوهش به بررسی مجدد ارتباط این دو متغیر پرداخت که با توجه به نتایج به دست‌آمده ارتباط آن‌ها با یکدیگر معنادار به دست نیامد. با توجه به تبیین آورده شده و پیشینه، انتظار می‌رفت که این دو متغیر باهم مرتبط باشند، اما علت معنادار نبودن این رابطه در این پژوهش را می‌توان به در نظر گرفتن نمره کلی ابرازگری هیجانی با تاب‌آوری نسبت داد.

پژوهش حشمتی و همکاران (۱۳۹۶) نشان می‌دهد که ابراز هیجان منفی با کاهش تاب‌آوری و ابـراز هیجـان مثبت با افزایش تاب‌آوری همراه اسـت، اما رابطه نمره کلـی ابرازگری هیجانی که شـامل مجموع زیرمقیاس‌های ابرازگری هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابرازگری هیجان منفی است؛ با تاب‌آوری مورد بررسی قرار گرفته نشده بود که در این پژوهش بررسی شد.

بـر اسـاس جـدول ۹، اثـر انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی بر تـاب‌آوری دارای ضریب مسـیر ۰/۵۱ اسـت که این ضریب در سـطح خطای کمتر از ۰/۰۱ ضریب معنادار است. به عبارت دیگر انعطاف‌پذیـری روان‌شـناختی بـا تاب‌آوری رابطه مثبـت و معنـاداری دارد؛ در نتیجه فرضیه تأیید شد. یافته‌های پژوهش نشان دادند که میان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با تاب‌آوری رابطه مثبت معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر می‌توان گفت افزایش میزان انعطاف‌پذیری روان‌شـناختی، تـاب‌آوری را افزایـش می‌دهـد و بالعکس. ایـن یافته‌ها با نتایـج پژوهش‌های تقـی‌زاده و همـکاران (۱۳۹۲)، سـیدمیرزایی و همـکاران (۱۴۰۱) و حاتمـی و همـکاران (۱۴۰۱) همسوسـت. در تبییـن یافته‌ها می‌تـوان گفت افراد منعطف بهتر می‌تواننـد با محیط اطراف خود تعامل برقرار و سازگاری بیشتری کسب کنند؛ به طوری که خود را با هر محیط و شرایطی هماهنـگ می‌کننـد و بهتر می‌توانند در موقعیت‌های دشـوار با جامعه سـازگار شـوند. افراد با تفکر انعطاف‌پذیر از توجیهات جایگزین استفاده و چهارچوب ذهنی خود را به شیوه‌ای مثبت بازسـازی می‌کنند و شـرایط سـخت و موقعیت‌های مخاطره‌آمیز را می‌پذیرند؛ در نتیجه افراد انعطاف‌پذیـر تـاب‌آوری بیشـتری دارند. این افراد همچنین وقایع منفـی را به صورت مثبت و واقع‌بینانه‌تر می‌نگرند و مشـکلات را محدود و موقتی می‌دانند (پورنواب و همکاران، ۱۳۹۰). افراد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، در برقراری روابط شخصی و اجتماعی با دیگران مشکلات بین‌فردی کمتری خواهند داشـت. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر توانایی افراد در مواجهه بـا اسـترس‌های درونـی و بیرونی مؤثر اسـت و دارای تأثیرات مثبت بر رفاه و آسـایش افراد در محیـط تعاملی خانواده و اجتماع اسـت. همچنیـن افراد با تاب‌آوری بـالا انعطاف‌پذیرترند و قادرند به مقابله مطلوب با شرایط استرس‌زا بپردازند و سازگاری بهتری با محیط دارند.

بـر اسـاس جـدول ۸، اثـر غیرمسـتقیم ابرازگـری هیجانـی از طریق تـاب‌آوری بـا دل‌زدگی

زناشویی دارای ضریب مسیر ۰/۰۴۲- است و با توجه به اینکه کران بالا و پایین این مسیر در فاصله اطمینان ۹۵٪ که صفر را شامل می‌شود، قرار دارد؛ نشان می‌دهد تاب‌آوری در این رابطه نقش میانجی را ایفا نمی‌کند و در نتیجه این فرضیه رد می‌شود. این رابطه برای نخستین بار سنجیده شده است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که شناخت و توجه کافی به هیجانات در محیط‌های خانوادگی می‌تواند موجب افزایش کارایی و محوری فردی و خانواده شود. زندگی زناشویی ممکن است در معرض بحران‌ها و شرایط استرس‌زای گوناگونی قرار گیرد. هر یک از زوجین با ابراز هیجان خود به شیوه‌ای صحیح و درک شدن از طرف همسر خود، می‌توانند زمینه را برای حفظ و ارتقای رابطه زناشویی خود فراهم کنند و از ابتلا به مشکلات روانی جسمی و رفتاری حفظ نمایند. فرد با مهارت و شایستگی در به‌کارگیری هیجان‌های خود می‌تواند رابطه خود با اطرافیان را به‌گونه‌ای تنظیم کند که موجب افزایش تاب‌آوری شود. تاب‌آوری نشان‌دهنده منبع کنترل درونی و مسئولیت‌پذیری افراد است که در کاهش دل‌زدگی زناشویی تأثیرگذار است (عبادت‌پور و همکاران، ۱۳۹۲). با وجود تمام توضیحات ذکرشده، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تاب‌آوری نقش میانجی را در رابطه بین ابرازگری هیجانی و دل‌زدگی زناشویی ایفا نمی‌کند. علت این امر را می‌توان به عدم بررسی هر کدام از زیرمقیاس‌های ابرازگری هیجانی (ابرازگری هیجانی مثبت، ابراز صمیمیت، ابرازگری هیجانی منفی) با دل‌زدگی زناشویی نسبت داد.

بر اساس جدول ۷ـ۴، اثر غیرمستقیم متغیر مستقل ابرازگری هیجانی با میانجی‌گری تاب‌آوری دل‌زدگی زناشویی دارای ضریب مسیر ۰/۲۴- است که در فاصله اطمینان ۹۵٪ قرار دارد و نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با میانجی‌گری تاب‌آوری و دل‌زدگی زناشویی رابطه منفی و معناداری دارد. این رابطه برای اولین بار سنجیده شده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت در ادبیات پژوهشی، تاب‌آوری به عنوان یک ضربه‌گیر شناسایی شده است که عوامل خطرآفرین را از بین نمی‌برد، ولی افراد را یاری می‌دهد تا با آن‌ها به نحو مؤثری مواجه شوند. تاب‌آوری، توانایی منطبق کردن خود با موقعیت‌های چالش‌برانگیز و

غلبه بر آن‌هاست. افراد تاب‌آور قادرند با فراز و نشیب‌های زندگی به خوبی مواجه شوند. از طرف دیگر در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افراد قادرند به شیوه‌ای منعطف به موقعیت‌های چالش‌برانگیز نگاه کنند و در نتیجه راحت‌تر با شرایط محیط سازگار می‌شوند. افرادی که تفکر منعطفانه دارند، از گزینه‌های جایگزین استفاده و چهارچوب فکری خود را به صورت مثبت مجدداً بازسازی می‌کنند؛ در نتیجه قادر خواهند بود شرایط دشوار را بپذیرند. در واقع افراد تاب‌آور رویدادهای منفی را به صورت انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر مورد توجه قرار می‌دهند و اغلب مشکلات و موانع را موقتی و محدود می‌دانند (هگ‌لاند و همکاران، ۲۰۰۷). این دو عامل در کنار هم سبب می‌شود افراد با موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه‌ای مطلوب‌تر مواجه شوند. یکی از این عوامل استرس‌زا که ممکن است زوجین با آن مواجه شوند، دل‌زدگی زناشویی است. در نتیجه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا موجب تاب‌آوری بالا می‌شود و در نتیجه دل‌زدگی زناشویی را کاهش می‌دهد.

فهرست منابع

الف) منابع فارسی

۱. ایدلخانی، شیرین، حسن حیدری، حسین داوودی و مهدی زارع بهرام‌آبادی (۱۳۹۷)، «مقایسه اثربخشی آموزش روش چندسطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه بر صمیمت جنسی زنان دچار دل‌زدگی زناشویی»، فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی، دوره ۱۷، ش۲، ص۹۴۴ـ ۹۳۷.

۲. بهزادپور, سمانه, سادات مطهری, زهرا و گودرزی, پگاه. (۱۳۹۲). رابطه‌ی بین حلمسأله و تابآوری با میزان رفتارهای پرخطر در بین دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین. روان شناسی مدرسه و آموزشگاه.

۳. بیگدلی، ایمان‌الله، ماریه بادین و پرویز صباحی (۱۳۹۵)، «مقایسه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نظریه ذهن و حافظه کاری در دانشجویان دارای نشانه‌های وسواسی جبری و گروه به هنجار»، تازه‌های علوم شناختی، ص۳۷ـ ۲۴.

۴. پورنواب، فرحناز (۱۳۹۰)، «اثربخشی آموزش مبتنی بر عوامل تاب‌آورانه بر میزان تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی و صمیمیت زناشویی در دانشجویان»، نشریه رویش روان‌شناسی، دوره ۹، ش۲، ص۱۱۶ـ ۱۰۹.

۵. تقی‌زاده، محمد احسان و اعظم فرمانی (۱۳۹۲)، «بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی نومیدی و تاب‌آوری در دانشجویان»، فصلنامه روان‌شناسی شناختی، دوره ۱، ش۲، ص۷۵ـ ۶۷.

۶. حشمتی، رسول، علی قره‌داغی، عیسی جعفری و مریم قلی‌زادگان (۱۳۹۶)، «پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی زوجین خواهان جدایی با آگاهی از شناسه‌های جمعیت‌شناختی، ذهن تمام‌عیار و تاب‌آوری هیجانی»، مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ش۱، ص۲۲ـ ۱.

۷. خاکساری، بهار (۱۴۰۲)، «پیش‌بینی آشفتگی‌های زناشویی و ارتباطی بر اساس شیوه‌های فرزندپروری و ابرازگری هیجانی زوجین شهر کرمانشاه»، مطالعات اسلامی ایرانی خانواده، دوره ۱، ش۲، ص۵۶ـ ۴۰.

۸. خورشیدی، غزال و زهرا دشت‌بزرگی (۱۳۹۸)، «رابطه جنبه‌های تاریک شخصیت احقاق جنسی و انعطاف‌پذیری شناختی با دل‌زدگی زناشویی در پرستاران زن»، نشریه پژوهش پرستاری ایران، دوره ۱۴، ش۱، ص۷۱ـ ۶۵.

۹. رهسپارمنفرد، فرناز، ژینوس آروند و گل‌آرا شریعت‌زاده جنیدی (۱۴۰۰)، «اثربخشی زوج درمانی راه‌حل‌محور بر تعارض و دل‌زدگی زناشویی زوجین»، سنجش و پژوهش در مشاوره و روان‌شناسی، دوره ۳، ش۴ (پیاپی ۱۰)، ص۶۷ـ ۵۳.

۱۰. زارع باغبیدی، محبوبه و اعظم اعتمادی‌فرد (۱۳۹۹)، «تعیین نقش واسطه‌ای مهارت ارتباطی در رابطه بین ناگویی هیجانی و دل‌زدگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق»، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، دوره ۱۰، ش۳۸، ۱۵۰ـ ۱۳۵.

۱۱. سیدمیرزایی، سیده زهرا، محمد حاتمی، محمدباقر حبی و جعفر حسنی (۱۴۰۱)، «نقش فراشناخت، تحمل ابهام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی تاب‌آوری»، مجله علوم روان‌شناختی، دوره ۲۱، ش۱۱۷، ص۱۸۱۴ـ ۱۷۹۹.

۱۲. عبادت‌پور، بهناز، شکوه نوابی‌نژاد، عبدالله شفیع‌آبادی و محمدرضا فلسفی‌نژاد (۱۳۹۲)، «نقش واسطه‌ای کارکردهای خانواده برای تاب‌آوری فردی و باورهای معنوی و دل‌زدگی زناشویی»، روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ش۱۳، ص۴۶ ـ ۲۹.
۱۳. فاضلی، مژگان، پروین احتشام‌زاده و سید اسماعیل هاشمی شیخ‌شبانی (۱۳۹۳)، «اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر انعطاف‌پذیری شناختی افراد افسرده»، اندیشه و رفتار، دوره ۹، ش۳۴، ص۳۶ ـ ۲۷.
۱۴. قمری، محمد و معصومه تیموری (۱۴۰۱)، «پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر مبنای ذهن آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره»، مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، دوره ۵، ش۴۸، ص۲۷ ـ ۱۳.
۱۵. کوچکی امیرهنده، مونا، محمد میگونی و مهرداد ثابت (۱۳۹۶)، «نقش واسطه‌های نشخوار خشم و نشخوار خودسرزنش‌گری در رابطه بین دل‌زدگی و خشونت زناشویی»، اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، دوره ۱۲، ش۳۴، ص۵۶ ـ ۴۷.
۱۶. کیهانی، مهناز، داود تقوایی، ابوالفضل رجبی و برزو امیرپور (۱۳۹۳)، «همسانی درونی و تحلیل عاملی تأییدی مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون در دانشجویان دختر پرستاری»، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، دورع ۱۴، ش۱۰، ص۸۶۵ ـ ۸۵۷.
۱۷. مایلی، الهه، طاهره پورکمالی و مسعود سلیمی (۱۴۰۰)، «پیش‌بینی ابرازگری هیجانی بر اساس هوش هیجانی، شفقت به خود و تاب‌آوری»، اولین کنفرانس روان‌شناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و علوم انسانی، لیسبون، پرتغال.
۱۸. مشتاقی، مریم، محمدجواد اصغری ابراهیم‌آباد و فائزه صلایانی (۱۴۰۰)، «رابطه بین تاب‌آوری و کیفیت زندگی در پرستاران: نقش میانجی ابرازگری هیجانی»، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۳۰، ش۱۹۱، ص۶۵ ـ ۵۳.
۱۹. نظرپور، داوود، کیانوش زهراکار، سید مصطفی پوریحیی و رضا داورنیا (۱۳۹۸)، «اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی: تأثیر آن بر دل‌زدگی زناشویی»، شفای خاتم، دوره ۷، ش۴، ص۶۰ ـ ۵۲.
۲۰. نویدی، فاطمه (۱۳۸۴)، «بررسی و مقایسه رابطه دل‌زدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی.
۲۱. وحدانی، محبوبه، مجتبی خضری، عبدالباسط محمودپور و کیومرث فرحبخش (۱۳۹۹)، «پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی، تحمل پریشانی و الگوهای ارتباطی»، نشریه علمی رویش روان‌شناسی، دوره ۸، ش۱۰، ص۵۷ ـ ۴۷.
۲۲. ولی‌زاده، شاهرخ، بهنام مکوندی، سیعد بختیارپور و فریبا حافظی (۱۳۹۵)، «اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی در زندانیان»، فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت، دوره ۹، ش۴، ص۸۹ ـ ۷۸.
۲۳. هاشمی، لادن و بهرام جوکار (۱۳۹۰)، «بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه»، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ش۱۳، ص۱۴۶ ـ ۱۲۷.

ب) منابع لاتین

1. Afsharzada, Mohammad & Sohrabijam, Sajjad & Saadat, Sajjad & Golestanian, Azita. (2023). The mediating role of resilience in the relationship between stress and couple burnout in people with multiple sclerosis. *Romanian Journal of Neurology*. 22. 69-72.
2. Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K.,... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42 (4), 676-688.
3. Bruria, A., Maya, S. T., Gadi, S., & Orna, T. (2022). Impact of emergency situations on resilience at work and burnout of Hospital's healthcare personnel. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 76, 102994.
4. Buehler, C. (2013). Marital Satisfaction, Family Emotional Expressiveness,Home Learning Environments,and Children¨s Emergent Literacy. *JournalMarriage and Family*, 75, 42-55.
5. Chen, Z., Tananka, N., Uji, M., Hiramura, H., & Shikai, N. (2007). The role of personality in marital adjustment of Japanes couples. *Jornal of behivioral and personality*, 35 (4), 561-572.
6. Connor, K. M., Davidson, J. R. (2003), Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depress Anxiety*; 18: 76-82.
7. Guler, M. (2021). The Effects of the Group Guidance Program on the Couple Burnout, Occupational Burnout and Work Engagement Levels of Fathers with Children with a Diagnosis of Autism Spectrum Disorders. *Eurasian Journal of Educational Research*, 92, 359-376.
8. Haglund, M. E., Nestadt, P. S., Cooper, N. S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2007). Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and psychopathology*, 19 (3), 889-920.
9. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2010). Acceptance and commitment therapy. Washington, DC: *American Psychological Association*.
10. Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (2013). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64 (6), 1152.
11. Jie, L. Z., Hassan, S. A., & Zaremohzzabieh, Z. (2021). Relationships between Burnout, Resilience, and Self-Care among Marriage and Family Counsellors in Malaysia. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 29.
12. King, L. A. & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (5): 864-877.

13. Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
14. Lievaart, M., Huijding, J., VanderVeen, F. M., Hovens, J. E. (2017). The impact of angry rumination on anger-primed cognitive control. *Journal of Behaviour Therapy*, 54, 135- 42.
15. Mahvelati, A., Pourshahriari, M., Sepehri, Z. (2018). Comparison of the effectiveness of Gottman couple therapy with Datiliue couple therapy on sexual satisfaction, emotional regulation, and marital burnout. *Unpublished doctoral dissertation. Faculty of Educational Sciences*, Psychology, Al-Zahra University.
16. McCarthy, L. A. (2006). Influences of couple conflict type, division of labor, and violated expectations on first-time parents'individual and marital well-being. University of Florida.
17. Mirzaee Jahed, A., & Saberi, H. (2019). The prediction of marital disaffection of women based on their sexual attitudes and their husbands' tendency toward dark personality. Quarterly of Applied Psychology, 13 (3): 371-389.
18. Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H., & Heimberg, R. G. (2013). On the relationship among social anxiety, intimacy, sexual communication, and sexual satisfaction in young couples. Archives of sexual behavior, 42 (1), 81-91.
19. Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). The Mediating Role of Emotional Intelligence In The Relationship Between Marital Conflicts And Tendency To Marital Infidelity In Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 0-0.
20. Pines AM (1996). Couple burnout: causes and cures. New York: Routledge.
21. Pines AM, Nunes R. (2011). The relationship between career and couple burnout: implication for career and couple counselling. *Journal of employment counseling*. 40 (2): 50-64.
22. Pourmand, N. S., Isazadegan, A., Soleimani, I. (2022). Examining working memory and cognitive flexibility based on high/low levels of worry and uncertainty intolerance. *Monthly Journal of Psychological Science*, 21 (113), 925-939.
23. Riedel, E., Perry,A., Rentler, D., Zamboni, B. (2019). Work-Family Conflict, Job Burnout, and Couple Burnout in High-Stress Occupations. Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Forensic Psychology. Walden University College of Social and Behavioral Science.
24. Sabetroo, M., Zahrakar, K., & Asadpour, E. (2023). Predicting marriage burnout based on mindfulness, psychological flexibility and coping styles. *Journal of Family Relations Studies*, 3 (10), 44-53.
25. Shamsollahi, M. (2021). The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Resilience and Marital Conflict. *Applied Family Therapy Journal* (AFTJ), 2 (1), 292-308.

26. Simon, R. W., & Nath, L. E. (2004). Gender and Emotion in the United States: Do Men and Women Differ in Self-Reports of Feelings and ExpressiveBehavior? 1. *American journal of sociology*, 109 (5), 1137-1176.
27. Sugawara, D., Chishima, Y., Kubo, T., Reza, R. I. A. B. R., Phoo, E. Y., Ng, S. L.,... & Tee, E. Y. (2022). Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic: A cross-cultural comparison of Japan, Malaysia, China, and the US. *Journal of Affective Disorders*, 311, 500-507.
28. Waugh, C. E., Thompson, R. J., & Gotlib, I. H. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. Emotion, 11 (5), 1059.
29. Zhang J, Yu NX, Zhou M, Zhang J. Dyadic effects of resilience on well-being in Chinese older couples: mediating role of spousal support. *J Fam Psychol*. 2017;31 (3)