

رابطه بخشودگی زناشویی و ثبات تعاملات با فرسودگی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده

به مراکز مشاوره شهرستان لامرد

مسعود صادقی^۱، عزت دیره^۲

۱. گروه روانشناسی بالینی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. گروه روانشناسی بالینی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره ششم، شماره بیست و چهارم، زمستان ۱۴۰۳، صفحات ۱۶۰-۱۵۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین بخشودگی زناشویی و ثبات تعاملات با فرسودگی زناشویی در بین زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی تحت نظارت اداره بهزیستی شهرستان لامرد در شش ماه دوم سال ۱۳۹۸ به تعداد ۱۲۴ نفر بود. حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۱۰۰ نفر تعیین و از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های فرسودگی زناشویی پینس (۱۹۹۷)، بخشودگی زناشویی پولارد و همکاران (۱۹۹۸) و ثبات تعاملات زناشویی گاتمن (۱۹۹۹) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه ورود و با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین فرسودگی زناشویی با بخشودگی زناشویی ($p < 0/01$; $r = -0/19$) و ثبات تعاملات زناشویی ($p < 0/01$; $r = -0/47$) ارتباط و همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که بخشودگی زناشویی و ثبات تعاملات پیش‌بینی‌کننده‌های معنی‌داری برای فرسودگی زناشویی بودند ($p < 0/05$). بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود که مشاوران خانواده زوجها را تشویق کنند تا مهارت‌های مربوط به بخشودگی زناشویی و همچنین اصول مربوط به ثبات تعاملات زناشویی را بیاموزند و در نتیجه از ایجاد فرسودگی زناشویی پیشگیری کرده و روابط زناشویی خود را بهبود ببخشند.

واژه‌های کلیدی: فرسودگی زناشویی، بخشودگی زناشویی، ثبات تعاملات.

مقدمه

فرسودگی زوجین شامل خستگی جسمی، عاطفی و روانی ناشی از ناسازگاری بین انتظارات و واقعیت‌های زندگی زناشویی است (مسلج و لیترا، ۲۰۱۶؛ قوی^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). فرسودگی زناشویی باعث کاهش عشق، محبت و صمیمیت زوجین در یک دوره زمانی می‌شود که منجر به مشکلات روانی، طلاق عاطفی و در نهایت جدایی‌های رسمی می‌شود (پینس^۳، ۱۹۹۶). فرسودگی زوجین یک فرآیند تجمعی است و اگر بیشتر توسعه و رشد پیدا کند، می‌تواند وابستگی عاطفی و هیجانی شرکا را کاهش دهد (آسلاوا^۴، ۲۰۱۹؛ اهراری^۵ و همکاران، ۲۰۱۸؛ پینس، ۱۹۹۶). تجربه فرسودگی زناشویی از یک شریک می‌تواند به سرعت به شریک دیگر منتقل شود و این فرآیند می‌تواند به طور مداوم بین هر دو شریک منتقل شود (سیرین و دنیز^۶، ۲۰۱۶). از جمله عوامل زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی می‌توان به نیازها و خواسته‌های زوج‌ها، اختلال در روابط صمیمانه، استرس، اعتیاد و وابستگی به مواد مخدر، شکست، ناامیدی، خشم، تعارضات زناشویی، ناتوانی در بخشش یکدیگر، عدم ثبات در روابط و تعاملات زناشویی و مشکلات جنسی اشاره کرد (حق‌پرست^۷ و همکاران، ۲۰۲۳؛ سعادت^۸ و همکاران، ۲۰۱۷؛ سعادت و همکاران، ۲۰۱۵؛ پینس، ۱۹۹۶). بر این اساس از جمله عوامل محافظت‌کننده روابط زناشویی در برابر فرسودگی زناشویی می‌تواند شامل مسائل عاطفی و رفتاری باشد. بر این اساس، به نظر می‌رسد که احتمالاً ثبات تعاملات زناشویی و توانایی در بخشودگی زناشویی از جمله مسائل عاطفی و هیجانی هستند که رابطه زناشویی را در برابر فرسودگی زناشویی مصون نگه می‌دارند. دو جنبه مهم سلامت روان شامل عواطف مثبت و رضایت از زندگی مربوط به بخشودگی است (گالز^۹، ۲۰۱۹). بخشودگی ابزار قدرتمندی است که به یک رابطه شکسته یا دردناک پایان می‌دهد و شرایط را برای آشتی با شریک زندگی فراهم می‌کند؛ بنابراین، حذف یکی از شرکا از دایره تعامل منفی باعث افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارض و فرسودگی زناشویی می‌شود (چی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹). زوج‌ها گاهی اوقات در زندگی یکدیگر را آزار می‌دهند. اگر اشتباهات همسر خود را نبخشند، در دایره تعاملات منفی قرار گیرند، پرخاشگری آن‌ها نسبت به یکدیگر افزایش یافته، تعاملات مثبت آن‌ها کاهش می‌یابد و رضایت زناشویی کمتر و فرسودگی زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند (فینچام و بیچ^{۱۱}، ۲۰۰۲). یافته‌های یک مطالعه نشان داد که بین بخشودگی زناشویی و تعارض زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد (افخمی^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۷). مطالعه دیگری نیز نشان داد که بخشودگی زناشویی پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است (نادری و

¹ Maslach & Leiter

² Ghavi

³ Pines

⁴ Alsawalqa

⁵ Ahrari

⁶ Sirin & Deniz

⁷ Haghparast

⁸ Sadati

⁹ Głaz

¹⁰ Chi

¹¹ Fincham & Beach

¹² Afkhami

نوری^۱، صفری^۲ و همکاران (۲۰۲۳) پژوهشی را با هدف تعیین رابطه بخشش مردان، رضایت زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زنان نابارور ایرانی انجام دادند، دریافتند که هر چه بخشودگی همسران بیشتر باشد، رضایت زناشویی زنان نابارور بیشتر است. همچنین با افزایش بخشودگی شوهران در خرده مقیاس شناخت، استفاده از مقابله هیجان‌مدار در زنان نابارور کاهش یافت. همچنین نتایج پژوهش ساهان^۳ (۲۰۲۱) بیانگر این مطلب بود که بخشودگی زناشویی با رضایت زناشویی به‌صورت مثبت و با تعارضات زناشویی به‌صورت منفی در ارتباط است.

علاوه بر بخشودگی زناشویی، یکی دیگر از مؤلفه‌های احتمالی مرتبط با فرسودگی زناشویی، ثبات تعاملات می‌تواند باشد. ثبات تعاملات به کیفیت رابطه زوجین بستگی دارد. تعاملات زناشویی منفی، یا ازدواج‌های ناموفق نه‌تنها بهزیستی روان‌شناختی زوجین را تهدید می‌کند بلکه دوام خانواده را به خطر می‌اندازد (سیه‌میری^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). ثبات تعاملات اشاره به این مطلب دارد که یک زوج در ازدواج به جای جدایی یا طلاق، با یکدیگر باقی می‌مانند. تبعات ازدواج به معنی نبود مشکلات زناشویی نیست بلکه پایداری ازدواج، کیفیت ازدواج و تعهد به ازدواج را در بر می‌گیرد و این مفهوم به زوج‌هایی اشاره دارد که نه طلاق گرفته و نه دنبال جدایی از یکدیگر هستند (میتچل و پلوچی^۵، ۲۰۱۸). ثبات تعاملات، مفهومی عینی و قابل مشاهده است که بیش‌تر از شادی، قدرت و دوام رابطه را موجب می‌شوند. درواقع ثبات تعاملات به شکل‌گیری و حفظ رفتارهای پایداری و ثابت‌تر در درون و بین افراد متأهل می‌انجامد (لاویرنس^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). باقری^۷ و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی دریافتند که بین اعتیاد به اینترنت به‌عنوان عاملی بیان‌کننده در روابط زناشویی با فرسودگی زناشویی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد و اعتیاد به اینترنت به‌عنوان عاملی بیان‌کننده در تعاملات زناشویی قادر به پیش‌بینی فرسودگی زناشویی زوجین بودند. لیو^۸ و همکاران (۲۰۲۳) دریافتند که بین ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری به‌عنوان یک مؤلفه بیان‌کننده روابط زناشویی با فرسودگی زناشویی در ارتباط بوده و روان‌رنجوری قادر به پیش‌بینی تغییرات فرسودگی زناشویی در بین زوجین است. شیخ‌اسماعیلی^۹ و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای نشان دادند که بین ثبات تعاملات زناشویی با سرخوردگی زناشویی ارتباط منفی و معناداری وجود داشته و ثبات تعاملات زناشویی توانایی پیش‌بینی معکوس و معنادار سرخوردگی زناشویی را دارا است.

ناتوانی در بخشودگی زناشویی و عدم ثبات در تعاملات زناشویی می‌توانند بر روابط صمیمانه زوج‌ها تأثیر بگذارند، مشکلات ارتباطی ایجاد کنند و نگرانی در مورد آینده زندگی زناشویی آن‌ها را افزایش دهند. در نتیجه، شرکای آسیب‌دیده ممکن است حتی به فکر جدایی از روابط زناشویی خود باشند. همچنین عدم ثبات تعاملات زناشویی و ناتوانی در بخشودگی زناشویی می‌توانند

¹ Naderi & Nory

² Safari

³ Sahan

⁴ Sayehmiri

⁵ Mitchell & Plauche

⁶ Lawrence

⁷ Bagheri

⁸ Liu

⁹ Sheykhesmaeili

سلامت جسمانی و روان‌شناختی زوجها را مختل کنند (باقری و همکاران، ۲۰۲۳؛ صفری و همکاران، ۲۰۲۲؛ ساهان، ۲۰۲۱؛ شیخ‌اسمعیلی و همکاران، ۲۰۱۹).

در مجموع بر اساس آنچه تاکنون گفته شد، می‌توان این‌گونه بیان کرد که ثبات تعاملات و بخشودگی زناشویی ممکن است با فرسودگی زناشویی در ارتباط باشند؛ اما با توجه به اینکه در پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه عوامل مرتبط با فرسودگی زناشویی زنان ایرانی عمدتاً به عوامل اجتماعی-اقتصادی (به‌عنوان مثال، جنسیت، سطح تحصیلات، مدت ازدواج و تعداد فرزندان) توجه شده است (نیکوبخت^۱ و همکاران، ۲۰۱۱) و به نقش عوامل روانی و عاطفی همچون ثبات تعاملات و بخشودگی زناشویی در ارتباط با فرسودگی زناشویی زنان ایرانی توجهی نکرده و نقش بسیار مهم این دو مؤلفه روانی و عاطفی در پیش‌بینی فرسودگی زناشویی در بین زنان ایرانی برجسته نشده است و از سوی دیگر، شیوع فرسودگی زناشویی در زنان ایرانی بسیار بالا است، به‌طوری‌که مطالعه‌ای که توسط عباس‌زاده^۲ (۲۰۱۹) بر روی ۷۶۷ زن در غرب ایران انجام شد، نشان داد که شیوع فرسودگی زناشویی در بین زنان ایرانی ۶۶٪/۵ بوده است و همچنین نتایج مطالعات نشان دادند که زنان بیشتر از مردان در معرض آسیب ناشی از فرسودگی زناشویی قرار دارند (باقری و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بنابراین با توجه به شیوع بالای فرسودگی زناشویی در ایران، آسیب بیشتر زنان نسبت به مردان از فرسودگی زناشویی و عدم مطالعه در زمینه مسائل عاطفی و روان‌شناختی همچون ثبات تعاملات و بخشودگی زناشویی در ارتباط با فرسودگی زناشویی زنان در داخل کشور، پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین ثبات تعاملات و بخشودگی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد طراحی و انجام شد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر جمع‌آوری داده‌ها توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی تحت نظارت اداره بهزیستی شهرستان لامرد در شش ماه دوم سال ۱۳۹۸ به تعداد ۱۲۴ نفر بود. از آنجاکه حجم جامعه آماری شامل ۱۲۴ نفر از زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد است، حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۱۰۰ نفر تعیین و از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند، به‌این‌ترتیب که از بین پنج مرکز مشاوره به‌صورت تصادفی چهار مرکز انتخاب و در این چهار مرکز به زنانی که به دلیل مسائل زناشویی و تعارضات زناشویی به مراکز مشاوره مراجعه کردند، پرسشنامه‌های تحقیق داده شد. معیارهای ورود پژوهش شامل؛ زنان متأهل ساکن شهرستان لامرد، زنانی که از مدت ازدواج‌شان سه سال یا بیشتر گذشته باشد، سواد خواندن و نوشتن، بدون سابقه طلاق و جدایی، زنانی که به علت مشکلات و تعارضات زناشویی به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی تحت نظارت اداره بهزیستی شهرستان لامرد مراجعه کردند، عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی و روان‌پزشکی و رضایت آگاهانه بودند. معیارهای خروج از پژوهش شامل: مردان مجرد و متأهل، زنان مجرد، زنان متأهل ساکن در شهرستان‌هایی غیر از شهرستان لامرد، زنان بدون مشکلات و تعارضات زناشویی، زنانی که از مدت ازدواج‌شان کمتر از سه سال گذشته باشد، بی‌سواد، زنانی که به اختلالات و مشکلات روان‌شناختی و

¹ Nikoubakht

² Abaszadeh

روان‌پزشکی مبتلا بودند و عدم رضایت و تمایل جهت شرکت در پژوهش بودند. روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که بعد از انتخاب مراکز مشاوره و انتخاب نمونه‌های پژوهش بر اساس ملاک‌های ورود و خروج، پرسشنامه‌ها در بین زنان متأهل توزیع گردید. سپس توضیحات لازم در مورد نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها بدون ذکر نام و نام خانوادگی طراحی شد؛ و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که پرسشنامه‌های آن‌ها همه باهم تحلیل آماری شده و نتایج صرفاً جهت ارائه در پژوهش استفاده می‌شود و به صورت کلی منتشر خواهد شد.

ابزار پژوهش

مقیاس فرسودگی زناشویی^۱: این مقیاس توسط پینس^۲ در سال ۱۹۹۷ جهت سنجش و ارزیابی فرسودگی زناشویی ساخته شده است و دارای ۲۰ گویه و ۳ مؤلفه خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی و داشتن اختلال خواب)، خستگی عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن) و خستگی روانی (احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) است. گویه‌های این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱= هرگز تا ۷= همیشه نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه به ترتیب برابر ۲۰ و ۱۴۰ می‌باشد. ضرایب پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای سه مؤلفه و خرده مقیاس این پرسشنامه ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ برآورد شده است (پینس و نانس^۳، ۲۰۰۳). در ایران، رضایی و رضایی^۴ (۲۰۱۸) پایایی این پرسشنامه را در بین زوجین ایرانی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه شد. در مطالعه حاضر پایایی پرسشنامه فرسودگی زناشویی پینس (۱۹۹۷) از طریق ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه بخشودگی زناشویی: این پرسشنامه توسط پولارد^۵ و همکاران در سال ۱۹۹۸ برای سنجش بخشودگی زناشویی تهیه و تنظیم شده است، استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۴۰ گویه است که شامل پنج خرده مقیاس؛ واقع‌بینی، تصدیق، جبران عمل، دلجویی کردن و احساس بهبودی یا سبک‌بالی می‌شود. هر یک از این خرده‌مقیاس‌ها دارای ۸ گویه می‌باشد. پرسشنامه بخشودگی زناشویی بر اساس طیف لیکرت ۴ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود؛ تقریباً همیشه همین‌طور بود=۴، اغلب اوقات همین‌طور بود=۳، به ندرت همین‌طور بود=۲ و ابداً همین‌طور نبود=۱، شایان ذکر است که ۲۱ گویه این پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه به ترتیب برابر ۴۰ و ۱۶۰ می‌باشد. روای و پایایی این پرسشنامه در داخل کشور توسط فامیل‌متقی و همکاران (۲۰۲۱) مورد تأیید قرار گرفت، در پژوهش فامیل‌متقی و همکاران (۲۰۲۱) پایایی این پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد. در مطالعه حاضر پایایی پرسشنامه بخشودگی زناشویی ۰/۹۱ به دست آمد.

¹ Marital Burnout Scale

² Pines

³ Nunes

⁴ Rezaei & Rezaei

⁵ Pollard

پرسشنامه ثبات تعاملات زناشویی^۱: این پرسشنامه توسط گاتمن^۲ (۱۹۹۹) برای سنجش ثبات تعاملات زناشویی تهیه و تنظیم شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ گویه است که شرکت کنندگان در پژوهش پاسخ آن را به صورت بلی- خیر مشخص می کنند. نمره گذاری پرسشنامه ثبات تعاملات زناشویی گاتمن (۱۹۹۹) به صورت بلی= ۱ و خیر= ۰ می باشد. حداقل و حداکثر نمره در این پرسشنامه به ترتیب برابر ۰ و ۲۰ می باشد. میزان پایایی پرسشنامه فوق از طریق ضریب آلفای کرونباخ (همسانی درونی) در مطالعه شایق بروجنی (۱۳۸۹)، ۰/۸۷ به دست آمد. روایی ظاهری و محتوایی این پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید رشته مشاوره و روانشناسی، مطلوب گزارش شد (گاتمن، ۲۰۱۴). علاوه بر این، شیخ اسمعیلی و همکاران (۲۰۱۹) پایایی این پرسشنامه را در بین زوجین ایرانی از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد. شایان ذکر است که پایایی پرسشنامه ثبات تعاملات زناشویی گاتمن (۱۹۹۹) در پژوهش حاضر در بین زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد ۰/۸۷ به دست آمد.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه ورود و با کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شده است.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۱۰۰ نفر از زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد که دارای مسائل و مشکلات زناشویی بودند، شرکت کردند. از نظر سنی، ۳۷ نفر (۳۷ درصد) زنان مورد مطالعه در دامنه سنی ۳۰-۳۴ سال، ۳۳ نفر (۳۳ درصد) زنان مورد مطالعه در دامنه سنی ۳۵-۳۹ سال، ۲۴ نفر (۲۴ درصد) زنان مورد مطالعه در دامنه سنی ۴۰-۴۴ سال و ۶ نفر (۶ درصد) زنان نیز در دامنه سنی ۴۵-۴۹ سال قرار داشتند. از نظر تحصیلی ۱۵ نفر (۱۵ درصد) از افراد مورد مطالعه دارای تحصیلات زیردیپلم، ۳۱ نفر (۳۱ درصد) افراد مورد مطالعه نیز دارای تحصیلات دیپلم و ۵۴ نفر (۵۴ درصد) نیز تحصیلاتی در سطح لیسانس و بالاتر بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار ثبات تعاملات، بخشودگی زناشویی و فرسودگی زناشویی

متغیرها	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
ثبات تعاملات زناشویی	۲۶	۵۱	۳۶/۰۷	۷/۱۳
بخشودگی همسر	۱۲	۲۵	۱۸/۸۲	۳/۱۵
بخشودگی در خانواده اصلی	۱۴	۲۸	۲۰/۱۴	۳/۴۶
بخشودگی زناشویی (کل)	۳۰	۴۷	۳۸/۹۵	۵/۱۹
فرسودگی عاطفی	۷	۲۲	۱۴/۸۹	۴/۵۵
فرسودگی جسمی	۸	۲۱	۱۴/۱۵	۳/۸۲
فرسودگی روانی	۱۹	۳۸	۲۸/۹۱	۴/۲۰
فرسودگی زناشویی (کل)	۳۴	۷۶	۵۷/۹۴	۱۱/۵۷

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را در بین افراد شرکت کننده نشان می دهد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱. فرسودگی زناشویی	۱		
۲. بخشودگی زناشویی	۰/۱۹-۰/۰۱	۱	
۳. ثبات تعاملات زناشویی	۰/۴۷-۰/۰۰۱	۰/۲۹-۰/۰۰۵	۱

¹ marital interactions stability questionnaire

² Gottman

بر طبق جدول ۲، بین فرسودگی زناشویی با بخشودگی زناشویی ($r = -0.19$; $p < 0.01$) و ثبات تعاملات زناشویی ($r = -0.47$; $p < 0.001$) ارتباط و همبستگی منفی و معناداری وجود داشت.

برای تعیین سهم ثبات تعاملات و بخشودگی زناشویی در پیش‌بینی فرسودگی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد، تحلیل رگرسیون چند متغیره محاسبه شد، نتایج محاسبات به شرح زیر است:

جدول ۳. خلاصه مدل عوامل مؤثر بر فرسودگی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره

مدل	R	R ²	R ² تنظیم شده	خطای استاندارد
عوامل مؤثر بر فرسودگی زناشویی	۰/۷۵۶	۰/۵۷۱	۰/۵۶۲	۳/۰۱

جدول ۴. تحلیل واریانس مدل عوامل مؤثر بر فرسودگی زناشویی

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
رگرسیون	۱۱۷۲/۱۶۱	۲	۵۸۶/۰۸۰		
باقیمانده	۸۷۹/۶۲۹	۹۷	۹/۰۶۸	۶۴/۶۲۹	۰/۰۰۱
کل	۲۰۵۱/۷۹۰	۹۹			

جدول ۵. ضرایب مدل عوامل مؤثر بر فرسودگی زناشویی

متغیر	B	خطای استاندارد	ضریب استاندارد نشده		P
			β	t	
مقدار ثابت	۲۵/۲۸۲	۲/۷۶۹	-	۹/۱۳۲	۰/۰۰۱
ثبات تعاملات زناشویی	-۰/۴۳۱	۰/۰۴۴	-۰/۶۷۷	-۹/۷۵۵	۰/۰۰۱
بخشودگی زناشویی	-۰/۲۵۷	۰/۰۹۱	-۰/۱۹۵	-۲/۸۱۸	۰/۰۰۶

نتایج مندرج در جداول (۳ تا ۵) نشان می‌دهند که ثبات تعاملات و بخشودگی زناشویی قدرت پیش‌بینی فرسودگی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد را دارند. مدل تأثیر ثبات تعاملات و بخشودگی زناشویی بر فرسودگی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد ($F_{(2, 97)} = 64.629$, $P < 0.001$) معنی‌دار است، این مدل ۵۶/۲ درصد واریانس فرسودگی زناشویی را توجیه می‌کند. ضرایب (β) نشان می‌دهد که ثبات تعاملات و بخشودگی زناشویی پیش‌بینی کننده‌های معنی‌داری برای فرسودگی زناشویی هستند. همچنین محاسبات انجام‌شده نشان می‌دهد که ثبات تعاملات زناشویی تأثیر بیشتری را به‌صورت معکوس بر فرسودگی زناشویی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین بخشودگی زناشویی و ثبات تعاملات با فرسودگی زناشویی در بین زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد بود. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که بین بخشودگی زناشویی و ثبات تعاملات زناشویی با فرسودگی زناشویی در بین زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد ارتباط و همبستگی منفی و معناداری وجود دارد و همچنین دو متغیر پیش‌بین یعنی بخشودگی زناشویی و ثبات تعاملات به‌صورت منفی و معنادار توانایی پیش‌بینی و تبیین فرسودگی زناشویی را در بین زنان متأهل دارند و در این بین سهم ثبات تعاملات در پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بیشتر از

بخشودگی زناشویی بوده است. نتایج حاصل از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های پیشین همچون نتایج مطالعات باقری و همکاران (۲۰۲۳)، لیو و همکاران (۲۰۲۳)، صفری و همکاران (۲۰۲۲)، ساهان (۲۰۲۱) و شیخ‌اسمعیلی و همکاران (۲۰۱۹) همسو بوده است. این پژوهشگران در مطالعات خود نشان دادند که بخشودگی زناشویی با رضایت زناشویی و تعارضات زناشویی (صفری و همکاران، ۲۰۲۲؛ ساهان، ۲۰۲۱) و ثبات تعاملات و عوامل مرتبط با آن‌ها با فرسودگی زناشویی و سرخوردگی زناشویی (باقری و همکاران، ۲۰۲۳؛ لیو و همکاران، ۲۰۲۳؛ شیخ‌اسمعیلی و همکاران، ۲۰۱۹) به‌صورت معنادار در ارتباط هستند. علاوه بر این، یک مقاله مروری که عوامل مرتبط با رضایت زناشویی را موردبررسی قرارداد نشان داد که بخشودگی زناشویی و ثبات در روابط زناشویی از جمله عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی هستند (توکل^۱ و همکاران، ۲۰۱۷). در تبیین نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان چنین گفت که بخشودگی زناشویی به همراه ثبات تعاملات در بین زوجین، کیفیت مراقبت از یکدیگر، همدلی بین زوجین، کیفیت ارتباط و تعاملات زناشویی، خشنودی، سازگاری و رضایت زناشویی را در بین زوجین ارتقاء و بهبود می‌بخشد و از سوی دیگر بخشودگی زناشویی و ثبات تعاملات باعث کاهش سرخوردگی زناشویی، تعارضات بین زوجین و پرخاشگری و خشم در بین زوجین می‌شود (ساهان، ۲۰۲۱؛ شیخ‌اسمعیلی و همکاران، ۲۰۱۹؛ فینچام و بیچ، ۲۰۰۲) که همه این موارد تأثیر بسزایی در کاهش فرسودگی زناشویی در بین زنان متأهل دارد.

تعبیری که شواهد علمی برای رابطه بین بخشودگی زناشویی و فرسودگی زناشویی ارائه می‌دهد به شرح زیر است: بخشودگی پاسخ اخلاقی فرد به بی‌عدالتی دیگری است و روشی قدرتمند برای پایان دادن به یک رابطه شکسته یا دردناک است و باعث آشتی برای افراد خاطی می‌شود (ساهان، ۲۰۲۱). همچنین بخشودگی زناشویی تعاملات منفی زوجین را از بین می‌برد و آن‌ها را به هم نزدیک می‌کند. چنین انسجامی رضایت زناشویی را افزایش و فرسودگی زناشویی را کاهش می‌دهد و تلاش‌های منطقی برای حل تعارضات زناشویی اجتناب‌ناپذیر را تسهیل می‌کند. در نتیجه، زوج‌ها می‌توانند عملکرد سالم خود را پیدا کنند. این مدل همچنین سلامت روان آن‌ها را تضمین می‌کند (صفری و همکاران، ۲۰۲۲).

تعبیری که شواهد علمی برای رابطه بین ثبات تعاملات و فرسودگی زناشویی ارائه می‌دهد به شرح زیر است: بخش بسیار مهمی از روابط بین فردی به عواطف و هیجانات افراد، تعاملات مثبت و منفی بازمی‌گردد. گاتمن (۲۰۱۴) در نظریه خود بیان می‌دارد، کیفیت عواطف و احساسات همسران نسبت به هم و شیوه‌ای که آن‌ها هیجانات خود را بروز می‌دهند به میزان قابل توجهی پیش‌بینی‌کننده آینده ثبات روابط آن‌هاست. تعاملات منفی باعث کاهش جنبه‌های مثبت رابطه مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در روابط می‌شود. زوجینی که می‌توانند تعارضات موجود در رابطه را با به‌کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خودافشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده به وجود می‌آید؛ بنابراین کنترل هیجانات و عواطف منفی و جایگزینی آن‌ها با عواطف مثبت، می‌تواند موجب نزدیکی عاطفی و افزایش صمیمیت زوجین شده و به تبع موجب کاهش فرسودگی زناشویی نیز بشود.

¹ Tavakol

در مجموع نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که هر چه بخشودگی زناشویی و ثبات تعاملات زناشویی در بین زنان متأهل بیشتر باشد، فرسودگی زناشویی آن‌ها کمتر است. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این مورد اشاره کرد که از آنجایی که شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ها را به روش خودگزارشی تکمیل کردند، پاسخ به برخی از گویه‌ها ممکن است تحت تأثیر عوامل فرهنگی و ارزش‌های جامعه‌ای باشد که نمونه‌های مورد مطالعه در آن زندگی می‌کنند. در سطح پژوهشی پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در بین مردان متأهل هم انجام شود و همچنین به خاطر اینکه این پژوهش در بین زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان لامرد انجام شد، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های مشابهی در بین زنان متأهل سایر شهرستان‌ها صورت بگیرد. در سطح کاربردی بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود که مشاوران خانواده زوج‌ها را تشویق کنند تا مهارت‌های مربوط به بخشودگی زناشویی و همچنین اصول مربوط به ثبات تعاملات زناشویی را بیاموزند و در نتیجه از ایجاد فرسودگی زناشویی پیشگیری کرده و روابط زناشویی خود را بهبود ببخشند.

منابع

- Abaszadeh, R., A (2019). survey of predictive factors of couple burnout by utilizing social - ecological model on women referred to Tabriz city barber shops. Master thesis. Tabriz University of Medical Sciences.
- Afkhami, I., Bahrami, F., Fatehizadeh, M. (2007). A correlational study on couples' forgiveness and marital conflicts in yazd province. *J Fam Res*, 3, 431-442.
- Ahrari, A., Miri, MR., Ramazani, A.A., Dastjerdi, R., Hamidi Tabas, V.(2018). Investigation of the couple burnout and its related factors among couples referring to comprehensive health services centers in marginalized rural areas of Birjand during 2016. *J Health Sci Technol*, 2(1), 42-48.
- Alsawalqa, RO. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 13(2), e68833. doi: 10.5812/ijpbs.68833
- Bagheri, R., Ostovar, S., Griffiths, M., Mohd Hashim, I. (2023). Server connection versus marital disconnection: An investigation of the effect of internet addiction on couple burnout in Iran. *Technology in Society*, 72, 102163
- Chi, P., Tang, Y., Worthington, EL., Chan, C.L., Lam, D.O., Lin, X. (2019). Intrapersonal and interpersonal facilitators of forgiveness following spousal infidelity: a stress and coping perspective. *J clin psychol*, 75(10), 1896-915. doi: 10.1002/jclp.22825.
- Famil Motaghi, B., Mahmood, G., Kakabaraei, K . (2021). Development of a Causal Model of Marital Forgiveness based on Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence with a Mediating role of Differentiation. *Res Behav Sci*, 19(3), 529 -539 .
- Fincham, F.D., Beach, SR. (2002). Forgiveness in marriage: implications for psychological aggression and constructive communication. *Pers Relatsh*, 9(3), 239-51.
- Ghavi, F., Jamale, S., Mosalanejad, L., Mosallanezhad, Z. (2015). A study of couple burnout in infertile couples. *Glob J Health Sci*, 8(4), 158-165.
- Głaz, S. (2019). The relationship of forgiveness and values with meaning in life of polish students. *J relig health*, 58(5), 1886-907. doi: 10.1007/s10943-019-00860-4.
- Gottman, JM. (2014). What Predicts Divorce?: the Relationship between Marital Processes and Marital Outcomes: Psychology Press.
- Haghparast, Z, Riaz, H., Shams, J., Montazeri, A. (2023). Couple Burnout and Partner's Substance-Dependency: Is there any Association? *Health Serv Res Manag Epidemiol*, 6, 10:23333928221144445. doi: 10.1177/23333928221144445. PMID: 36760678; PMCID: PMC9905033.
- Lawrence, E.M., Rogers, R.G., Zajacova, A., Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *J Happiness Studies*, 20(5), 1539-61.
- Liu, M., Li, L., Xiao, Y., Wang, X., Ye, B., Wang, X., & Geng, F. (2023). The psychological mechanism underlying neuroticism on divorce proneness: The chain mediating roles of negative partner support and couple burnout and the moderating role of economic level. *Journal of Affective Disorders*, 237, 279-284.
- Maslach, C., Leiter, M.P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi: 10.1002/wps.20311

- Mitchell, K.S., Plauche, H. (2018). Marital Stability. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(3), 123-44.
- Naderi, L., Nory, A. (2017). The prediction of marital satisfaction of couples in isfahan based on empathy and forgiveness. *Knowl Res Appl Psychol*, (4), 69-75.
- Nikoubakht, N., Karimi, U., Bahrami, H. (2011). Couple Burnout among Fertilized and Unfertilized Women Referred to Valieasr Reproductive Center, Tehran. *Irje*, 7 (1), 32-37
- Pines, AM. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge.
- Pines, A M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40 (2), 50-64.
- Pines, A. M. (1997). Sex differences in marriage burnout, *Journal Israel Social Science Research*, 5 (1-2), 60-75.
- Pollard, MW., Anderson, RA., Anderson, W.T., Jennings, G. (1998). The development of a family forgiveness scale. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 95 -109.
- Rezaei, S., Rezaei, F. (2018). Prediction of marital burnout: Conflict resolution styles and marital expectations. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 8(2), 23-38. doi: 10.22055/jac.2018.27034.1620
- Sadati, S.E., Honarmand, M.M., Soodani, M. (2015). The causal relationship of differentiation, neuroticism, and forgiveness with marital disaffection through mediation of marital conflict. *J Fam Psychol*, 1(2), 55-68.
- Safari, S., Hasanpoor-Azghady, SB., Amiri-Farahani, L. (2023). The role of men's forgiveness in marital satisfaction and coping strategies of infertile iranian women. *BMC Womens Health*, 23(1), 227. doi: 10.1186/s12905-023-02389-x. PMID: 37143021; PMCID: PMC10157946.
- Şahan, B. (2021). Does forgiveness affect marital satisfaction? *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(3), 83-108. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2021.6.3.146>
- Sayadi, M., Shahhosseini Tazik, S., Madani, Y., Gholamali Lavasani, M. (2017). Effectiveness of emotionally focused couple therapy on marital commitment and couple burnout in infertile couples. *J Educ Community Health*, 4(3), 26-37.
- Sayehmiri, K., Kareem, K., Abdi, K., Dalvand, S., Gheshlagh, R. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 8(15), 1-8.
- Sheykhesmaeili, D., Golmohammadian, M., Hojjatkah, S M. (2019). The Role of Personality Characteristics and Marital Interaction Stability in the Prediction of Marital Disaffection with mediating Sexual Self-efficacy in Married Women. *IJNR*, 13 (5), 59-68
- Sirin, HD., Deniz, M. (2016). The effect of the family training program on married women's couple-burnout levels. *Educ Sci Theory Pract*, 16(5), 1563-1585.
- Tavakol, Z., Nasrabadi, AN., Moghadam, Z.B., Salehiniya, H., Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Med J*, 6(3), 197-207.