رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۲، شماره پیاپی۹۵، اردیبهشت ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(2), 2024

پیش‌بینی خستگی روانی بر اساس سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل در زوجین مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر تهران

Predicting mental fatigue based on avoidant attachment style and self-management and dysfunctional performance in couples referring to clinics in Tehran

سلیمه دارمی
دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
محسن منصوبی فر (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه روان-شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
ناهید هواسی سومار
استادیار گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
شهره شکرزاده
استادیار گروه روانشناسی، واحد علوم تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
آرزو تاری مرادی
استادیار گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

Salemeh Daremi
PhD Student in Psychology, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad university, Karaj, Iran.
Mohsen Mansobi Far *
Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.
mohsen.masoobifar@kiau.ac.ir
Nahid Havassi Soumar
Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.
Shohreh Shokrzadeh
Assistant Professor, Department of Psychology, Tehran Research Science Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Arezoo Tarimoradi
Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

چکیده

هدف این پژوهش پیش‌بینی خستگی روانی بر اساس سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل در زوجین مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های شهر تهران بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش-های کاربردی و از لحاظ روش توصیفی_ همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های روانشناسی و مشاوره منطقه ۶ و ۷ شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بودند که از میان آنها ۱۸۶ زوج به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل فرسودگی زناشویی پاینز (CBM، ۱۹۹۶) پرسشنامه دلبستگی کولینز و رید (RAAS، ۱۹۹۰) پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ-SF، ۲۰۰۵) بود. روش تحلیل داده‌ها، تحلیل رگرسیون به روش همزمان بود. یافته‌ها نشان داد که بین سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی با خستگی روانی رابطه معنارای جود دارد (p<۰/۰۵). و ۱۷/۱ درصد از واریانس خستگی روانی را تبیین می‌کنند. از یافته‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت که دلبستگی اجتنابی، خودگردانی و عملکرد مختل در پیش‌بینی خستگی روانی نقش اساسی دارد.

واژه‌های کلیدی: *خستگی روانی، خودگردانی و عملکرد مختل، سبک دلبستگی اجتنابی.*

Abstract

This research aimed to predict mental fatigue based on avoidant attachment style and self-management and dysfunctional functioning in couples referring to clinics in Tehran. The current research is part of applied research in terms of its purpose and terms of descriptive-correlational methods. The statistical population in this research included all couples who were referred to psychological and counseling clinics in the 6th and 7th regions of Tehran in 2021, from which 186 couples were selected by purposive sampling. The tools of this research included Pines Marital Burnout (CBM, 1996), Collins and Reed Attachment Questionnaire (RAAS, 1990), and Young's Primary Maladaptive Schemas Questionnaire (YSQ-SF, 2005). The method of data analysis was simultaneous regression analysis. The findings showed that there is a significant relationship between avoidant attachment style and self-management with mental fatigue (p<0.05). It is concluded that avoidant attachment, self-management, and dysfunctional performance play an essential role in predicting mental fatigue and explain 17.1% of the variance of mental fatigue.

Keywords: *Psychological fatigue, impaired self-management and performance, avoidant attachment style.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : آبان ۱۴۰۲** | **پذیرش: آذر ۱۴۰۲** | **ویرایش نهایی: اردیبهشت ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]

مقدمه

زندگی مشترک از عوامل متعددی تاثیر می‌پذیرد که پاره‌ای از آنها ممکن است زوجین را به سمت اختلاف و درگیری، جدایی روانی و فرسودگی (خستگی یا دلزدگی) و حتی طلاق سوق دهد (هایدن روتس[1] و همکاران، ۲۰۲۱). درواقع، فرسودگی در یک رابطه زوجی، به‌معنای نگرش منفی و غیرلذت‌بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود دارند (دونگ [2]و همکاران، ۲۰۲۲). خستگی روانی وضعیت دردناکی است که زوجین را نسبت به کیفیت روابط عاطفی میان یکدیگر ناامید می‌سازد (ماهونی [3]و همکاران، ۲۰۲۱). خستگی روانی هنگامی بروز می‌کند که روابط میان زوجین علی‌رغم تمام تلاش‌هایشان کیفیت لازم را ندارد (وانگ[4] و همکاران، ۲۰۲۳). به‌عبارت دیگر، خستگی روانی عدم انطباق بین وضعیتی که وجود دارد و وضعیتی که موردانتظار است، می‌باشد (نیسانچی و نیسانچی[5]، ۲۰۲۳). خستگی روانی وقتی به‌وجود می‌آید که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی، با آنچه که وی انتظار داشته، منطبق نیست؛ یعنی حالتی که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم بودن احساس شادمانی و رضایت ندارند (تولا [6]و همکاران، ۲۰۲۲).

عوامل مختلفی خستگی روانی در زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد که از آن جمله می‌توان به سبک‌های دلبستگی[7] یا همان تجارب اولیه فرد با والدین و یا نوع رابطه عاطفی فرد با والدین خود در دوران کودکی اشاره کرد (لورنسو [8]و همکاران، ۲۰۲۳). برخی از مطالعات تلاش کرده‌اند به این سؤال پاسخ دهند که چگونه تجارب اولیه فرد در دوران کودکی می‌تواند وی را در بزرگسالی تحت تأثیر قرار دهد. جان باولبی[9]، پژوهش‌های گسترده‌ای درباره مفهوم دلبستگی به‌عمل آورد. او دلبستگی را چنین توصیف کرده است: «ارتباط و پیوند روانی پایدار بین دو انسان»؛ باولبی با این دیدگاه روانکاوانه موافق بود که تجربیات اولیه کودکی، تأثیر مهمی بر رشد و رفتارهای بعدی در زندگی دارد (سالیناس-کویروز [10]و همکاران، ۲۰۲۳). اهمیت سبک‌های دلبستگی و تأثیر آن در دوران بزرگسالی در تعاملات بین فردی، امروزه به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین و گسترده‌ترین موضوعات پژوهش تبدیل شده است؛ به‌شکلی که مطالعات دلبستگی یکی از وسیع‌ترین، عمیق‌ترین و خلاقانه‌ترین خطوط پژوهشی در روانشناسی تلقی می‌گردد (سان و میلر[11]، ۲۰۲۳).

درواقع نحوه ارتباط یا دلبستگی انسان‌ها با والدین یا افراد مهم زندگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در روابط صمیمانه و عاطفی آنها در سال‌های بعد زندگیشان دارد. محور اصلی نظریه دلبستگی این است که مادرانی که دردسترس فرزندان بوده و نیازهای کودکانشان را برآورده می‌کنند، نوعی احساس امنیت را در او به‌وجود می‌آورند و کودک با اطمینان از اینکه مادر یا پرستارش مراقب اوست، به کشف دنیای اطراف می‌پردازد. به‌عبارتی دیگر، دلبستگی رابطه هیجانی خاص و مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آسایش است (باسون[12] و همکاران، ۲۰۲۰). احساس عدم امنیت با رضایت زناشویی اندک همراه است و امکان دارد برخی همسران در چرخه‌ای از تعاملات منفی گرفتار شوند که احساس‌های مزمن ناایمنی و نارضایتی را ایجاد می‌کنند. سبک دلبستگی اجتنابی همسران را در خطر باقی ماندن در یک ازدواج نا خوشایند قرار می‌دهد. نگرانی از ترک شدن و شایستگی عشق هم ممکن است منجر به چنین عملی شود. شرکای زندگی اجتنابی نه‌تنها گرایش دارند تا هیجان منفی بیشتری را تجربه کنند، بلکه هیجان‌هایشان را در روابط بیشتر از شرکای ایمن سرکوب می‌کنند که این خود منجر به تعارضات بیشتر می‌شود (الیو نورا[13]و همکاران، ۲۰۲۰).

علاوه‌بر سبک دلبستگی اجتنابی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه[14] یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار و مهم می‌باشند. یکی از حوزه‌هایی که می‌تواند بر خستگی روانی موثر باشد؛ خودگردانی در عملکرد مختل است (دارک- فرایکمن[15]و همکاران، ۲۰۲۰). خودگردانی یعنی

1 Heiden-Rootes
2 Dong
3 Mahoney
4 Wang
5Nisanci & Nisanci
6 Tolla
7 Attachment Styles
8 Lourenço
9 John Bowlby
10 Salinas-Quiroz,
11 Sun& Miller
12 . Bussone
13 Eleonora
14 Early Maladaptive Schemas
15 Dark-Freudeman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]

توانایی فرد برای جداشدن از خانواده، و عملکرد مستقل (ژائو [1]و همکاران، ۲۰۲۳). افرادی که طرحواره‌هایشان در این حوزه قرار می‌گیرد از خودشان و محیط اطرافشان، انتظاراتی دارند که مانع عملکرد آنها می‌گردد (پیلکینگتون[2]، ۲۰۲۱). والدین این افراد به‌شدت از آنها حمایت می‌کردند و این افراد نمی‌توانند زندگیشان را بدون کمک بی‌شائبه دیگران اداره کنند (یالسین[3] و همکاران، ۲۰۲۳).

خودگردانی در عملکرد مختل، الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل می‌گیرند و در مسیر زندگی تداوم می‌یابند (پیلکینگتون، ۲۰۲۲). به عقیده یانگ (۲۰۰۴) ریشه‌های تحولی این طرحواره را باید در ارضا نشدن درست نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی جستجو کرد. این نیازهای اساسی عبارت‌اند از: ۱- نیاز به دل‌بستگی ایمن به دیگران؛ ۲- نیاز به خودگردانی، کفایت و هویت؛ ۳- آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم؛ ۴- نیاز به خودانگیختگی و تفریح و ۵- نیاز به محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویشتن‌داری (باز و کاراگوزل[4]، ۲۰۲۲). مطابق نظر یانگ (۱۹۹۹) بعضی از افراد به خاطر تجارب دوران کودکی منفی طرحواره‌های ناسازگار اولیه‌ای ایجاد می‌کنند که بر شیوه‌ی تفکر، احساس، رفتار و سایر جنبه‌های زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد (تالاروفسکا [5]و همکاران، ۲۰۲۲) به‌عبارت‌دیگر خودگردانی در عملکرد مختل موجب سوگیری در تفسیرهای ما از رویدادها می‌شوند و این سوگیری‌ها در نحوه برخورد با رویدادها تاثیرگذار هستند (طارق و همکاران، ۲۰۲۱). به گونه‌ای که نتایج پژوهش که و بارلاس[6] (۲۰۲۰)، اسپیرو[7] و همکاران (۲۰۲۲)، کودو[8] و همکاران (۲۰۲۲) نشان می‌دهد که خستگی روانی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه در ارتباط معناداری هستند.

با توجه به مبانی پژوهشی مطرح شده می‌توان نتیجه گرفت که سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل از عوامل تاثیرگذار بر خستگی روانی در زوجین هستند و از آنجایی که خستگی روانی نیز بر رضایت زناشویی در زوجین تاثیرگذار است؛ در نتیجه می‌تواند بر پایداری ازدواج نیز موثر باشد. امروزه مشکلات و ناسازگاری‌های زناشویی و به طبع آن طلاق مانند ازدواج امری عادی تلقی می‌شود و آمار و ارقام نشان می‌دهد که ایران چهارمین کشور پر طلاق دنیاست (دماری و همکاران، ۱۴۰۱). با توجه به پژوهش‌های ذکر شده خستگی روانی، دلبستگی ناایمن و خودگردانی و عملکرد مختل در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره زیاد مشاهده می‌شود؛ لذا ضرورت دارد که به زوجین در کاهش این متغیرها کمک شود. علاوه بر آن پژوهش‌های اندکی درباره خستگی روانی، سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل در زوجین انجام‌شده است. درنتیجه با توجه به آمار بسیار بالای طلاق، پیشینه پژوهشی اندک درباره ارتباط سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل، مشکلات فراوان زوجین دارای مشکلات در روابط زناشویی و ضرورت کمک‌های شناختی و روان‌شناختی به آن‌ها، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بنی خستگی روانی بر اساس سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل در زوجین مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر تهران بود.

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های کاربردی و از لحاظ روش توصیفی_ همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های روانشناسی و مشاوره منطقه ۶ و ۷ شهر تهران در سال ۱۴۰۱بودند که از میان آنها ۱۸۶ زوج به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت اند از: زوجین مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های شهر تهران، حداقل سن ۲۰ سال، داشتن حداقل سواد یعنی توانایی خواندن و نوشتن، عدم مصرف داروهای اعصاب و روان گردان‌ها در طول سه ماه گذشته، عدم قرار گرفتن همزمان تحت درمان‌های روانشناختی دیگر، علاقه و رضایت برای شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز انصراف از ادامه همکاری در پژوهش و پرسشنامه‌های مخدوش بود. همچنین در این پژوهش برای در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به هر شرکت‌کننده یک کد اختصاص داده شد و شرکت کنندگان می‌توانستند از نام مستعار برای شرکت در پژوهش استفاده

1 Zhao
2 Pilkington
3 Yalcin
4 Baz & Karagüzel
5 Talarowska
6 Ke & Barlas
7 Spirou
8 Cudo

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]

کنند و اطلاعات خصوصی افراد شرکت کننده در پژوهش که در راستای هدف پژوهش نبود از شرکت‌کنندگان دریافت نشد. همچنین پس از توزیع لازم به ذکر است که کلیه ملاحظات اخلاقی پژوهش رعایت گردید، از جمله این که به زوجین شرکت کننده در پژوهش اطمینان خاطر داده شد کلیه اطلاعات پژوهش به صورت محرمانه نزد پژوهشگر باقی می‌ماند و از این اطلاعات صرفا جهت ارزیابی پژوهشی استفاده می‌شود. داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده ازSPSS ویراست ۲۶ و روش آماری تحلیل تحلیل رگرسیون مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه فرسودگی زناشویی (CBM[1]): این پرسشنامه توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ به منظور سنجش فرسودگی زناشویی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه ۲۱ سوال دارد و سه مولفه‌ی خستگی جسمی، خستگی روانی و خستگی عاطفی را مورد بررسی قرار می‌دهد. طیف نمره گذاری پرسشنامه ۷ درجه‌ای است. پاینز[2] (۱۹۹۶) در ارزیابی پایایی پرسشنامه، همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ و روایی محتوایی آن را ۰/۹۳ به دست آورد. در ایران نویدی (۱۳۸۶) با استفاده از آلفای کرونباخ روی نمونه معلمان و پرستاران میزان پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۹ و روایی سازه را ۰/۸۶ به دست آورد (یکانی زاد و همکاران، ۱۴۰۱). آلفای کرونباخ گزارش شده در پژوهش حاضر نیز ۰/۸۹۷ بود.

مقیاس سبک دلبستگی بزرگسالان (RAAS[3]): مقیاس دلبستگی کولینز و رید[4](۱۹۹۰) مشتمل بر ۱۸ گویه است که از طریق علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از نوع لیکرت) از به‌هیچ‌وجه با خصوصیات من تطابق ندارد=۱، تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد =۵ سنجیده می‌شود. دارای ۳ زیر مقیاس به نام‌های: وابستگی (D)، نزدیک بودن (C) و اضطراب (A) است (پاکدامن،۱۳۸۰؛ به نقل از سعیدا و همکاران، ۱۴۰۱) زیر مقیاس اضطراب (A) با دلبستگی اضطرابی-دوسوگرا مطابقت دارد و زیر مقیاس نزدیک بودن (C) یک بعد دوقطبی است که اساس توصیف‌های ایمن و اجتنابی را در مقابل هم قرار می‌دهد؛ بنابراین، نزدیک بودن در تطابق با دلبستگی ایمن است و زیر مقیاس وابستگی (D) را می‌توان تقریبا عکس دلبستگی اجتنابی قرارداد. کولینز و رید (۱۹۹۰؛ پاکدامن، ۱۳۸۰؛ به نقل از سعیدا و همکاران، ۱۴۰۱) نشان دادند که زیر مقیاس‌های نزدیک بودن، وابستگی و اضطراب در فاصله زمانی ۲ ماه و حتی در طول ۸ ماه پایدار ماندند؛ روایی مقیاس از طریق روایی محتوایی ۰/۸۵ و در مورد قابلیت اعتماد مقیاس دلبستگی بزرگ‌سال، کولینز و رید میزان آلفای کرونباخ را برای زیر مقیاس دلبستگی ایمن۰/۸۲، برای دلبستگی اجتنابی ۰/۸۰ و برای دلبستگی اضطرابی ۰/۸۳ گزارش دادند. از سوی دیگر، در پژوهش پاکدامن (۱۳۸۰؛ به نقل از سعیدا و همکاران، ۱۴۰۱) میزان پایایی آزمون با استفاده از بازآزمایی ۰/۷۸ بود که مناسب ارزیابی شد. با توجه به این‌که مقادیر آلفای کرونباخ در تمامی موارد مساوی یا بیش از ۰/۸۰است آزمون از پایایی بالایی برخوردار است. روایی سازه با استفاده از روایی واگرا سنجیده شد. نتایج نشان داد ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های A و C، A و D در سطح معناداری ۰/۰۰۱ به ترتیب ۰/۳۱۳- و ۰/۳۳۶- است و ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های C و D در سطح معناداری ۰/۱۴ مقدار ۰/۲۴۶ به دست آمد (سعیدا و همکاران، ۱۴۰۱). از سوی دیگر پایایی گزارش‌شده در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱۷ گزارش شد.

پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه[5] (YSQ-SF): برای اندازه‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه از پرسشنامه ۷۵ سوالی یانگ (۲۰۰۵) با مقیاس پاسخگویی ۶ درجه‌ای لیکرت (کاملا نادرست= ۱ تا کاملا درست= ۶) و ۱۵ خرده مقیاس شامل محرومیت هیجانی، طرد/ رهر شدگی، بی اعتمادی/ بدرفتاری، انزوای اجتماعی، نقص/ شرم، شکست، وابستگی/ بی کفایتی، آسیب پذیری به ضرر، گرفتاری/ در دام افتادی، اطلاعات، از خودگذشتگی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه، استحقاق، خویشتن داری و خود انضباط ناکافی استفاده شد. آلفای کرونباخ کل برای آزمون حاضر در پژوهش بچ[6] و همکاران (۲۰۱۸) ۰/۹۶ و برای خرده مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸۰ گزارش شد. در مطالعه‌ی ولبرن و همکاران (۲۰۰۲)، نتایج تحلیل عاملی از ساختار درونی پرسشنامه قویاً حمایت می‌کند. پرسشنامه طرحواره یانگ با پرسشنامه پریشانی روانشناختی کسلر و همکاران (۲۰۰۲) و پرسشنامه همبستگی بالایی دارد که نتایج آن به ترتیب (r=۰/۴۵) و (r=۰/۵۶)

1 - Couple Burnout Measure
2 - Pines
3 - Revised Adult Attachment Scale
4- Collins & Reid
5 - Young Schema Questionnaire-Short Form (YSQ-SF)
6 - Bach

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]

است (پیلکینگتون و همکاران، ۲۰۲۱). در پژوهش غیاثی (۱۳۸۸) روایی همزمان پرسشنامه با مقیاس نگرش های ناکارآمد ۰/۶۵ گزارش شد. در پژوهش غیاثی (۱۳۸۸)، آلفای کرونباخ آن در خرده مقیاس ها بین۰/۶۰ تا ۰/۹۰ و آلفای کرونباخ کل آن ۰/۹۴ گزارش شد (به نقل از سیفی‌زاده آرانی و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ و برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۲ بدست آمد.

یافته ها

میانگین سن گزارش شده برای نمونه پژوهش حاضر در زنان ۵/۷۰± ۳۳/۹ و در مردان ۶/۴۲± ۳۷/۲ گزارش شد. حداقل سن شرکت‌کنندگان زن در این پژوهش ۲۱ و حداکثر سن ۴۰ است. همچنین حداقل سن گزارش شده برای شرکت کنندگان مرد ۲۳و حداکثر سن نیز ۴۵ بود. همچنین میزان تحصیلات ۱۸ نفر (۹/۷ درصد) از زنان شرکت کننده در پژوهش زیر دیپلم، ۵۲ نفر (۲۸ درصد) دیپلم، ۹ نفر (۴/۸ درصد) فوق دیپلم، ۵۹ نفر (۳۱/۷ درصد) لیسانس، ۳۷ نفر (۱۹/۹ درصد) فوق لیسانس و ۱۱ نفر (۵/۹ درصد) دکتری بود. همچنین میزان تحصیلات ۱۳ نفر (۷ درصد) از مردان شرکت کننده در پژوهش زیر دیپلم، ۵۸ نفر (۳۱/۲ درصد) دیپلم، ۱۲ نفر (۸۵۶ درصد) فوق دیپلم، ۵۴ نفر (۲۹ درصد) لیسانس، ۳۲ نفر (۱۷/۲ درصد) فوق لیسانس و ۱۷ نفر (۹/۱ درصد) دکتری بود. از سوی دیگر مدت زمان ازدواج نیز به ترتیب به این صورت بود که؛ ۷۷ زوج (۴۱/۴ درصد) شرکت کننده در پژوهش حاضر کمتر از ۳ سال، ۵۸ زوج (۳۱/۲ درصد) ۴ تا ۷ سال، ۳۷ زوج (۱۸/۳ درصد) ۸ تا ۱۱ سال و ۱۷ زوج (۹/۱ درصد) بیشتر از ۱۱ سال تجربه زندگی مشترک با یکدیگر داشتند. گفتنی است که میانگین مدت ازدواج در بین شرکت کنندگان به ترتیب ۱۰/۲۱ و ۶/۲۷ سال بود.

جدول ۱. مشخصه‌های آماری متغیرها و ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرها

	۱	۲	۳
۱. سبک دلبستگی اجتنابی	۱		
۲. خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۲۰**	۱	
۳. خستگی روانی	۰/۲۴**	۰/۲۸**	۱
میانگین	۱۵/۵	۶۳/۴	۲۶/۲
انحراف استاندارد	۳/۶۷	۹/۰۷	۲۹/۱
چولگی	-۰/۴۳۴	-۰/۱۵۶	۶/۲۵
کشیدگی	۰/۲۱۹	-۰/۶۸۲	۰/۸۶۵

نتایج جدول (۱) نشان می‌دهد که بین سبک دلبستگی اجتنابی، خودگردانی و عملکرد مختل با خستگی روانی رابطه رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد (p<۰/۰۱). نتایج آزمون کالموگراف – اسمیرنف برای سبک دلبستگی اجتنابی (۰/۰۵۶)، خودگردانی و عملکرد مختل (۰/۰۷۶) و خستگی روانی (۰/۰۵۱) بزرگتر از ۰/۰۵گزارش شد (p>۰/۰۵). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات متغیرهای پژوهش نرمال است. لذا استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه جهت بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش بلامانع است. همچنین آماره دوربین واتسون نیز ۲/۰۳ گزارش شد که چون مقدار آن بین ۱/۵ تا ۲/۵ است؛ تایید می‌شود.

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیون چندگانه سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل در پیش‌بینی خستگی روانی زوجین

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	R	R^2 Adjusted
خستگی روانی	سبک دلبستگی اجتنابی خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۴۱۳	۰/۱۷۱

جدول (۲) نشان می‌دهد در تحلیل رگرسیون، سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل با خستگی روانی دارای همبستگی چندگانه هستند که مقدار ضریب همبستگی برابر با ۰/۴۱۳ است. با توجه به مقدار مجذور ضریب همبستگی (۰/۱۷۱) حدود ۱۷/۱ درصد از واریانس خستگی روانی توسط سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل پیش‌بینی می‌شود.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل در پیش‌بینی خستگی روانی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	Beta	t	P
		۵۰/۷		۹/۳۱	۰/۰۰۱
	سبک دلبستگی اجتنابی	۰/۴۱۱	۰/۱۰۱	۲/۱۸	۰/۰۳
خستگی روانی	خودگردانی و عملکرد مختل	۱/۴۱	۰/۴۲۸	۹/۶۹	۰/۰۰۱

طبق جدول (۳) نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه با روش هم‌زمان نشان داده است که سبک دلبستگی اجتنابی (β=۰/۱۰۱، p<۰/۰۵) و خودگردانی و عملکرد مختل (β=۰/۴۲۸، p<۰/۰۵) توان پیش‌بینی خستگی روانی را دارند. معادله رگرسیون برای پیش‌بینی خستگی روانی به شرح زیر است.

$$Y=۵۰/۷+۰/۱۰۱\ (X_۱)+۰/۴۲۸(x_2)$$ (خستگی روانی)

x1=سبک دلبستگی اجتنابی

x2=خودگردانی و عملکرد مختل

طبق معادله رگرسیون، به ازای هر واحد که بر سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل به ترتیب به میزان ۰/۱۰۱ و ۰/۴۲۸ خستگی روانی افزوده می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش پیش‌بینی خستگی روانی بر اساس سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل در زوجین مراجعه‌کننده به درمانگاه های شهر تهران بود. با توجه به یافته‌های به دست آمده ملاحظه می شود که سبک دلبستگی اجتنابی توان پیش‌بینی خستگی روانی زوجین را دارد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش که و بارلاس (۲۰۲۰)، اسپیرو و همکاران (۲۰۲۲)، کودو و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت: رویدادهای استرس‌زا مانند تعارض زناشویی، باعث فعال شدن سبک‌های دلبستگی شده و رفتارها و تظاهرات هیجانی ویژه‌ای را فرامی‌خوانند. افرادی با سبک دلبستگی اجتنابی (دوسوگرا و اجتنابی) دیدگاهی منفی به تجربه‌های ارتباطی و عاشقانه خود دارند و ممکن است در هنگام تجربه تعارضات زناشویی، از روش‌های ناکارآمدی برای حل تعارض استفاده کنند که با کاهش رضایتمندی و کیفیت روابط زناشویی، زمینه‌ساز افزایش فرسودگی می‌شوند ((لورنسو و همکاران، ۲۰۲۳).

دوری از روابط صمیمی، غیرقابل اعتماد دانستن دیگران، عدم پذیرش حمایت اجتماع دیگران از ویژگی افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی است که می‌تواند خستگی روانی را افزایش دهد. این افراد سرمایه‌گذاری عاطفی چندانی در برقراری روابط با دیگران نمی‌کنند و درصورت خاتمه یافتن یک رابطه نزدیک زیاد ناراحت نمی‌شوند. آنها معمولا با بهانه‌هایی (درگیری کاری) از برقراری روابط نزدیک اجتناب می‌کنند (باسون و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بزرگسالان با دلبستگی اجتنابی بیشتر پذیرای روابط جنسی اتفاقی و تصادفی هستند (سان و میلر ، ۲۰۲۳). دیگر ویژگی‌های متداول این افراد شامل ناکامی در پشتیبانی از دوستان و نزدیکان در خلال لحظات پراسترس و نیز ناتوانی در به اشتراک گذاشتن احساسات، افکار و هیجانات با دیگران است. این افراد در تعارضات زناشویی بیشتر از راهبردهای اجتنابی برای مقابله استفاده کرده و از شریک عاطفی خود فاصله می‌گیرند که این امر ضمن کاهش صمیمیت زناشویی، احتمال فرسودگی را افزایش می‌دهد (سالیناس-کویروز و همکاران، ۲۰۲۳).

از دیدگاه عصب‌پژوهی رابطه بین سبک دلبستگی اجتنابی با خستگی روانی را می‌توان اینگونه تبیین کرد: سبک‌های دلبستگی با فعال شدن یک شبکه زیر قشری (آمیگدال، هیپوکامپ، مخطط) و نواحی لیمبیک قشر (اینسولا، سینگولیت) همراه است. یافته‌های نوین عصب‌پژوهی نشان می‌دهند آمیگدال (به‌عنوان مهم‌ترین بخش مداربندی ترس در مغز) طوری تحول یافته تا تداعی‌های منفی را به صورت پایدار ذخیره کند. دلبستگی ناایمن رابطه مستقیمی با آمیگدال، ترس، تجارب منفی و بدتنظیمی هیجانی ناشی از روابط صمیمی دارد (الیو نورا و همکاران،۲۰۲۰). بنابراین در افرادی با دلبستگی اجتنابی، تمایل به صمیمیت با پیام خطر از سوی آمیگدال مواجه شده،

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]

برانگیختگی آمیگدال در هنگام صمیمیت باعث واکنش‌های دفاعی، جنگ و گریز می‌شود. از این‌رو کیفیت روابط صمیمی در افراد با سبک دلبستگی اجتنابی پایین بوده و می‌تواند مشکلات زناشویی و خستگی روانی را تقویت کند.

از سوی دیگر یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که خودگردانی و عملکرد مختل توان پیش بینی خستگی روانی را دارد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش یالسین و همکاران (۲۰۲۳)، ژائو و همکاران (۲۰۲۳)، پیلکینگتون (۲۰۲۲) و باز و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود.

از سویی دیگر، یافته‌های پژوهش نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه به عنوان باورهای بنیادین و زیربنایی، نقش مهمی در تعبیر و تفسیر رویدادهای زندگی هر فرد دارند، به عبارت دیگر افراد دنیا و تجارب زندگی خودشان را از چشم‌انداز طرحواره‌ها می‌نگرند (پیلکینگتون ، ۲۰۲۲). نگاهی به طرحواره‌های قرار گرفته در این حوزه می‌تواند تبیین‌های سودمندی را منعکس کند. برخی از افراد به منظور مواجهه با مشکلات و رویدادهای منفی زندگی در دوران کودکی بعضی از این طرحواره‌ها و راهبرد واره ناسازگارانه را ایجاد می‌کنند. اگرچه طرحواره‌ها در دوران کودکی کارکرد خوبی دارند اما استفاده از آن‌ها در سال‌های بعدی زندگی ناسازگارانه است زیرا ادراک جهان مشابه دوران کودکی نیست (یالسین و همکاران، ۲۰۲۳).

وجود این طرحواره‌ها در دوران بزرگسالی باعث مقابله با مشکلات در راه‌های ناسازگارانه می‌شود و تهدیدی برای بهزیستی افراد به‌شمار می‌رود. فعال شدن طرحواره‌های ناسازگار اولیه منجر به ارزیابی منفی رویدادها و تغییر محرک‌ها به صورت منفی و تهدید آمیز می‌شود. این امر باعث می‌شود که فرد موقعیت فشارزا و توانایی خود برای مقابله با آن را به صورت منفی ارزیابی کند و در نتیجه درگیر ناسازگاری در ازدواج شود (ژائو و همکاران، ۲۰۲۳). از سوی دیگر فعال شدن طرحواره‌های ناسازگار اولیه حجم عظیمی از هیجان‌های منفی و ناخوشایند را تولید می‌کند و افراد سبک مقابله‌ای ناسازگار را به کار می‌بندند تا با هیجانات آشفته ناشی از برانگیختگی طرحواره‌ها کنار آیند و از آنجایی که فرد با طرحواره‌هایش احساس راحتی می‌کند و نیاز به هماهنی شناختی دارد برای بقا و تداوم طرحواره‌های خود می‌جنگد که یکی از سازو کارهایی که به کار می‌گیرد استفاده از سبک مقابله‌ای ناسازگار است. به دنبال استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه، آشفتگی‌های روانشناختی بیشتری را تجربه می‌کنند؛ که همین امر منجر به روابط آشفته در زناشویی می‌شود (باز و کاراگوزل، ۲۰۲۲).

به‌طورکلی نتایج حاکی از این بود که خستگی روانی بر اساس سبک دلبستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل در زوجین مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر تهران پیش بینی بود. همانند پژوهش‌های دیگر این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود که از جمله آن‌ها نمونه‌گیری به صورت هدفمند، محدود بودن به زوجین مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر تهران و حجم کم بود. لذا پیشنهاد می‌شود تا پژوهشگران آتی به منظور افزایش قابلیت تعمیم نتایج از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی، زوجین سایر شهرها با زمینه اجتماعی و فرهنگی متفاوت و با حجم بیشتر نیز بهره گیرند.

منابع

دماری، ب؛ مسعودی، ف؛ حاجب، ا؛ درخشان نیا، ف؛ احسانی چیمه، ا. (۱۴۰۱). روند شاخص ها، عوامل موثر و مداخلات طلاق در ایران. ۱۸(۱)، ۸۹-۷۶. https://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-3262-fa.html

سیفی‌زاده آرانی، ح؛ زارعی محمودآبادی، ح؛ بخشایش، ع. (۱۳۹۸). رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سازگاری زناشویی با واسطه‌گری ترس از صمیمت در متأهلین. *خانواده پژوهی*، ۱۵(۶۰)، ۴۸۶- ۴۶۷. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97783.html

یکانی زاد، ا؛ سلیمان نژاد، ا؛ حاجی زاده، ن. (۱۴۰۱). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین متقاضی طلاق در شهرستان تبریز. *رویش روان شناسی*، ۱۱ (۹)، ۱۳۴-۱۲۵. http://frooyesh.ir/article-1-3952-fa.html

سعیدا، س؛ بسطامی، م؛ موتابی، ف؛ صفرپور، ف. (۱۴۰۱). پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش واسطه‌ای شفقت به خود. *رویش روان شناسی*،۱۱ (۵)، ۱۶۰-۱۴۷. http://frooyesh.ir/article-1-3608-fa.html

Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive behaviour therapy*, 47(4), 328-349. https://doi.org/10.1080/16506073.2017.141056

Baz, A., & Karagüzel, E. Ö. (2022). Comparison of Early Maladaptive Schemas in Obsessive-Compulsive Disorder Patients, Their Siblings, and Controls. *Alpha Psychiatry*, *23*(4), 157. : 10.5152/alphapsychiatry.2022.21565

Bussone, S., Pesca, C., Tambelli, R., & Carola, V. (2020). Psychological health issues subsequent to SARS-Cov 2 restrictive measures: the role of parental bonding and attachment style. *Frontiers in psychiatry*, *11*, 1197. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.589444

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]

Cudo, A., Dobosz, M., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2022). The Relationship Between Early Maladaptive Schemas, Depression, Anxiety and Problematic Video Gaming Among Female and Male Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-28. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00858-2

Dark-Freudeman, A. Pond, RS. Paschall, RE & Greskovich, L(2020). Attachment style in adulthood: Attachment style moderates the impact of social support on depressive symptoms. Journal of social and personal relationships, Vol.37(10-11), pp.2871-2889. https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100151

Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of affective disorders*, *299*, 682-690. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079

Eleonora, C- V., Costa, A .,Assunção. L., Botelheiro, P. (2020) The impact of intimate partner violence on psychological well-being: Predictors of posttraumatic stress disorder and the mediating role of insecure attachment styles. *European Journal of Trauma & DissociationIn press, corrected proofAvailable online*, 11, 151-159. https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100151

Heiden-Rootes, K., Ferber, M., Meyer, D., Zubatsky, M., & Wittenborn, A. (2021). Relational teletherapy experiences of couple and family therapy trainees:"Reading the room," exhaustion, and the comforts of home. *Journal of Marital and Family Therapy*, *47*(2), 342-358. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jmft.12486

Ke, T., & Barlas, J. (2020). Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and Psychotherapy: theory, research and practice*, *93*(1), 1-20. https://doi.org/10.1111/papt.12202

Lourenço, C. J., Isabella, G., Verbeke, W., Vo, K., Dimoka, A., & Bagozzi, R. P. (2023). How songs from growing up and viewers' attachment styles affect video ads' effectiveness. *Psychology & Marketing*, *40*(1), 209-233. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/mar.21725

Mahoney, A., Pargament, K. I., & DeMaris, A. (2021). Spiritual intimacy, spiritual one-upmanship, and marital conflict across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, *35*(4), 552. https://psycnet.apa.org/record/2020-59607-001

Nisanci, Z., & Nisanci, A. (2023). Between-reporter agreement among couples: exploring nonlinear patterns in marital conflict. *Journal of interpersonal violence*, *38*(1-2), NP16-NP36. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/08862605221118963

Pilkington, P. D., Bishop, A., & Younan, R. (2021). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas in adulthood: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology & Psychotherapy, 28(3), 569-584. https://doi.org/10.1002/cpp.2533

Pilkington, P. D., Spicer, L., & Wilson, M. (2022). Schema therapists' perceptions of the influence of their early maladaptive schemas on therapy. *Psychotherapy Research*, 1-14. https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2038804

Pines, A. M. (1996). Couple burnout: Couses and Cures. London Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315022291

Salinas-Quiroz, F., Domínguez-Espinosa, A. D. C., & Mercado, S. P. R. (2023). Impact of attachment styles, need for social approval, and emotional regulation on mental health: A parallel mediation model. *Revista de Psicología*, *41*(1), 269-305. : https://orcid.org/0000-0002-1257-6379

Spirou, D., Raman, J., Bishay, R. H., Ahlenstiel, G., & Smith, E. (2022). Childhood trauma, posttraumatic stress disorder symptoms, early maladaptive schemas, and schema modes: a comparison of individuals with obesity and normal weight controls. *BMC psychiatry*, *22*(1), 1-12. https://doi.org/10.1186/s12888-022-04169-7

Sun, J., & Miller, C. H. (2023). Insecure Attachment Styles and Phubbing: The Mediating Role of Problematic Smartphone Use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2023*. https://doi.org/10.1155/2023/4331787

Talarowska, M., Wysiadecki, G., & Chodkiewicz, J. (2022). Affective Neuroscience Personality Scales and Early Maladaptive Schemas in Depressive Disorders. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(13), 8062. https://doi.org/10.3390/ijerph19138062

Tasew, A. S., & Getahun, K. K. (2021). Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*, *8*(1), 1903127. https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1903127

Tolla, T. T. (2022). Marital Conflict and Destructive Resolution Tactics: The Case of Bahir Dar City, Ethiopia. Journal of Applied Social Science, 16(1), 160-175. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/19367244211015134

Wang, P., Gan, X., Li, H., & Jin, X. (2023). Parental marital conflict and internet gaming disorder among Chinese adolescents: The multiple mediating roles of deviant peer affiliation and teacher-student relationship. *PloS one*, *18*(1), e0280302. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280302

Yalcin, O., Marais, I., Lee, C. W., & Correia, H. (2023). The YSQ-R: Predictive Validity and Comparison to the Short and Long Form Young Schema Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 1778. https://doi.org/10.3390/ijerph20031778

Zhao, X., Li, F., & Yang, H. (2023). RDFS (c) Schema Inconsistency Checking based on a Key Instance and Its Query Rewriting. *IEEE Access*. https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/10005299/

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10]