

پیش‌بینی خستگی روانی بر اساس سبک دلبرستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختلط 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

Salehme Daremī

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.masooobifar@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.

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 شکرزاوه

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.

چکیده

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.

هدف این پژوهش پیش‌بینی خستگی روانی بر اساس سبک دلبرستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختلط در زوجین مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر تهران بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های کاربردی و از لحاظ روش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زوج‌های مراجعه کننده 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 دلبرستگی 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 دلبرستگی اجتنابی و خودگردانی با خستگی روانی رابطه معنایی جود دارد ($p<0.05$) و $17/1$ درصد از واریانس خستگی روانی را تبیین می‌کنند. از یافته‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت که دلبرستگی اجتنابی، خودگردانی و عملکرد مختلط در پیش‌بینی خستگی روانی نقش اساسی دارد.

واژه‌های کلیدی: خستگی روانی، خودگردانی و عملکرد مختلط، سبک دلبرستگی اجتنابی.

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^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). درواقع، فرسودگی در یک رابطه زوجی، به معنای نگرش منفی و غیرلذت‌بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود دارند (دونگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). خستگی روانی وضعیت دردناکی است که زوجین را نسبت به کیفیت روابط عاطفی میان یکدیگر نالمید می‌سازد (ماهونی^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). خستگی روانی هنگامی بروز می‌کند که روابط میان زوجین علی‌رغم تمام تلاش‌هایشان کیفیت لازم را ندارد (وانگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). به عبارت دیگر، خستگی روانی عدم انطباق بین وضعیتی که وجود دارد و وضعیتی که موردنانتظار است، می‌باشد (نیسانچی و نیسانچی^۵، ۲۰۲۳). خستگی روانی وقتی به وجود 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^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). عوامل مختلفی خستگی روانی در زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد که از آن جمله می‌توان به سبک‌های دلپستگی^۷ یا همان تجارب اولیه فرد با والدین و یا نوع رابطه عاطفی فرد با والدین خود در دوران کودکی اشاره کرد (لورنسو^۸ 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 باولی^۹، پژوهش‌های گسترده‌ای درباره مفهوم دلپستگی به عمل آورد. او دلپستگی را چنین توصیف کرده است: «ارتباط و پیوند روانی پایدار بین دو انسان»؛ باولبی با این دیدگاه روانکارانه موافق بود که تجربیات اولیه کودکی، تأثیر مهمی بر رشد و رفتارهای بعدی در زندگی دارد (سالیناس-کوپرزو^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳). اهمیت سبک‌های دلپستگی و تأثیر آن در دوران بزرگسالی در تعاملات بین فردی، امروزه به عنوان یکی از اصلی‌ترین و گسترده‌ترین موضوعات پژوهش شده است؛ بهشکلی که مطالعات دلپستگی یکی از وسیع‌ترین، عمیق‌ترین و خلاقانه‌ترین خطوط پژوهشی در روانشناسی تلقی می‌گردد (سان و میلر، ۱۱، ۲۰۲۳).

درواقع نحوه ارتباط یا دلپستگی انسان‌ها با والدین یا افراد مهم زندگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در روابط صمیمانه و عاطفی آنها در سال‌های بعد زندگی‌شان دارد. محور اصلی نظریه دلپستگی این است که مادرانی که دردسترس فرزندان بوده و نیازهای کودکانشان را برآورده می‌کنند، نوعی احساس امنیت را در او به وجود می‌آورند و کودک با اطمینان از اینکه مادر یا براستارش مراقب است، به کشف دنیای اطراف می‌پردازد. به عبارتی دیگر، دلپستگی رابطه هیجانی خاص و مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آسایش است (باسون^{۱۱} 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 نایمنی و نارضایتی را ایجاد می‌کنند. سبک دلپستگی 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 نه تنها گرایش دارند تا هیجان منفی بیشتری را تجربه کنند، بلکه هیجان‌هایشان را در روابط بیشتر از شرکای این من سرکوب می‌کنند که این خود منجر به تعارضات بیشتر می‌شود (الیو نورا^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۰).

علاوه‌بر سبک دلپستگی اجتنابی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^{۱۳} 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^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۰). خودگردانی یعنی

1 Heiden-Rootes

2 Dong

3 Mahoney

4 Wang

5Nisancı & Nisancı

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

توانایی فرد برای جداشدن از خانواده، و عملکرد مستقل (ژائو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). افرادی که طرحواره‌هایشان در این حوزه قرار می‌گیرد از خودشان و محیط اطرافشان، انتظاراتی دارند که مانع عملکرد آنها می‌گردد (پیلکینگتون، ۲۰۲۱)، والدین این افراد بهشدت از آنها حمایت می‌کرند و این افراد نمی‌توانند زندگیشان را بدون کمک بی‌شایه دیگران اداره کنند (یالسین^۲ و همکاران، ۲۰۲۳).

خودگردانی در عملکرد مختلف، الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل می‌گیرند و در مسیر زندگی تداوم می‌پابند (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 بین نیازها و هیجان‌های سالم؛ ۴- نیاز به خودانگیختگی و تفريح و ۵- نیاز به محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویشتن‌داری (باز و کاراگوزل^۳، ۲۰۲۲). مطابق نظر یانگ (۱۹۹۹) بعضی از افراد به خاطر تجارت دوران کودکی منفی طرحواره‌های ناسازگار اولیه‌ای ایجاد می‌کنند که بر شیوه‌ی تفکر، احساس، رفتار و سایر جنبه‌های زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد (تالاروفسکا^۴ و همکاران، ۲۰۲۲) به عبارت دیگر خودگردانی در عملکرد مختلف 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^۵ (۲۰۲۰)، اسپیرو^۶ و همکاران (۲۰۲۲)، کودو^۷ 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 مختلف 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 نایمن و خودگردانی و عملکرد مختلف 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 مختلف در زوجین انجام شده است. درنتیجه با توجه به آمار بسیار بالای طلاق، پیشینه پژوهشی اندک درباره ارتباط سبک دل‌بستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختلف، 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 مختلف 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 زوچهای مراجعه کننده به درمانگاه‌های روانشناسی و مشاوره منطقه ۶ و ۷ شهر تهران در سال ۱۴۰۱^۸ زوج به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت اند از: زوجین مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر تهران، حداقل سن ۲۰ سال، داشتن حداقل سواد یعنی توانایی خواندن و نوشتمن، عدم مصرف داروهای اعصاب و روان گردانها در طول سه ماه گذشته، عدم قرار گرفتن همزمان تحت درمان‌های روانشناسی 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 شرکت کننده 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 & Karaguzel

⁵ Talarowska

⁶ Ke & Barlas

⁷ Spirou

⁸ Cudo

کنند و اطلاعات خصوصی افراد شرکت کننده در پژوهش نبود از شرکت کنندگان 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 محترمانه نزد پژوهشگر باقی می‌ماند و از این اطلاعات صرفاً جهت ارزیابی پژوهشی استفاده می‌شود. داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده از SPSS ۲۶ و روش آماری تحلیل تحلیل رگرسیون موردن تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه فرسودگی زناشویی (CBM^۱): این پرسشنامه توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ به منظور سنجش فرسودگی زناشویی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه ۲۱ سوال دارد و سه مؤلفه‌ی خستگی جسمی، خستگی روانی و خستگی عاطفی را مورد بررسی قرار می‌دهد. طیف نمره گذاری پرسشنامه ۷ درجه‌ای است. پاینز^۲ (۱۹۹۶) در ارزیابی پایایی پرسشنامه، همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ و روابی محتوای آن را ۰/۹۳ به دست آورد. در ایران نویدی (۱۳۸۶) با استفاده از آلفای کرونباخ روحی نمونه معلمان و پرستاران میزان پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۹ و روابی 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 دلبرستگی بزرگسالان (RAAS^۳): مقیاس دلبرستگی کولینز و رید^۴ (۱۹۹۰) مشتمل بر ۱۸ گویه است که از طریق علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از نوع لیکرت) از بهیچوجه 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 دلبرستگی 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 دلبرستگی ایمن است و زیر مقیاس وابستگی (D) را می‌توان تقریباً عکس دلبرستگی 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 مانندند؛ روابی مقیاس از طریق روابی محتوای ۰/۸۵ و در مورد قابلیت اعتماد مقیاس دلبرستگی بزرگ‌سال، کولینز و رید میزان آلفای کرونباخ را برای زیر مقیاس دلبرستگی ایمن ۰/۸۲، برای دلبرستگی اجتنابی ۰/۸۰ و برای دلبرستگی 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 این که مقدار آلفای کرونباخ در تمامی موارد مساوی یا بیش از ۰/۸۰ است آزمون از پایایی بالایی برخوردار است. روابی سازه با استفاده از روابی واگرا سنجیده شد. نتایج نشان داد ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های A و C، A و D در سطح معناداری ۰/۰۰۱ به ترتیب ۰/۳۱۳-۰/۳۳۶-۰ است و ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های C و D در سطح معناداری ۰/۰۰۴ به دست آمد (سعیدا و همکاران، ۱۴۰۱). از سوی دیگر پایایی گزارش شده در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱۷ گزارش شد.

پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۵ (YSQ-SF): برای اندازه‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه از پرسشنامه ۷۵ سوالی یانگ (۲۰۰۵) با مقیاس پاسخ‌گویی ۶ درجه‌ای لیکرت (کاملاً نادرست=۱ تا کاملاً درست=۶) و ۱۵ خرده مقیاس شامل محرومیت هیجانی، طرد/ره شدگی، بی اعتمادی/بدرفتاری، انزواج 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 بج^۶ و همکاران (۲۰۱۸) ۰/۹۶ و برای خرده مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸۰ گزارش شد. در مطالعه‌ی ولبن 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 ۰/۴۵ (I=۰/۵۶) و

۱ - Couple Burnout Measure

۲ - Pines

۳ - Revised Adult Attachment Scale

۴- Collins & Reid

۵ - Young Schema Questionnaire-Short Form (YSQ-SF)

۶ - Bach

است (پیلکینگتون و همکاران، ۲۰۲۱). در پژوهش غیاثی (۱۳۸۸) روایی همزمان پرسشنامه با مقیاس نگرش‌های ناکارآمد ۰/۶۵ گزارش شد. در پژوهش غیاثی (۱۳۸۸)، آلفای کرونباخ آن در خرده مقیاس‌ها بین 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.

بافته‌ها

میانگین سن گزارش شده برای نمونه پژوهش حاضر در زنان $32/9 \pm 5/70$ و در مردان $37/2 \pm 6/42$ گزارش شد. حداقل سن شرکت‌کنندگان زن در این پژوهش ۲۱ و حداکثر سن ۴۰ است. همچنین حداقل سن گزارش شده برای شرکت‌کنندگان مرد ۲۳ و حداکثر سن نیز ۴۵ بود. همچنین میزان تحصیلات ۱۸ نفر (۷ درصد) از زنان شرکت‌کننده در پژوهش زیر دیپلم، ۵۲ نفر (۲۸ درصد) دیپلم، ۹ نفر (۴/۸ درصد) فوق دیپلم، ۵۹ نفر (۱۷ درصد) لیسانس، ۳۷ نفر (۹/۹ درصد) فوق لیسانس و ۱۱ نفر (۵/۹ درصد) دکتری بود. همچنین میزان تحصیلات ۱۳ نفر (۷ درصد) از مردان شرکت‌کننده در پژوهش زیر دیپلم، ۵۸ نفر (۳۱/۲ درصد) دیپلم، ۱۲ نفر (۸۵/۶ 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) شرکت‌کننده 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 شرکت‌کنندگان به ترتیب ۱۰/۲۱ و ۶/۲۷ سال بود.

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

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

نتایج جدول (۱) نشان می‌دهد که بین سبک دلبلستگی اجتنابی، خودگردانی و عملکرد مختلط با خستگی روانی رابطه مثبت و معنادار در سطح $0/01 < p < 0/001$. نتایج آزمون کالموگراف – اسمریزف برای سبک دلبلستگی اجتنابی ($0/056$)، خودگردانی و عملکرد مختلط ($0/076$) و خستگی روانی ($0/051$) بزرگتر از $0/05$ گزارش شد ($p < 0/05$). 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 $2/03 < p < 2/00$ گزارش شد که چون مقدار آن بین $1/5$ تا $2/5$ است؛ تایید می‌شود.

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

| R ² Adjusted | R | متغیر پیش‌بین | متغیر ملاک |
|----------------------------|-------|--|-------------|
| ۰/۱۷۱ | ۰/۴۱۳ | سبک دلبلستگی اجتنابی خودگردانی و عملکرد مختلط | خستگی روانی |

جدول (۲) نشان می‌دهد در تحلیل رگرسیون، سبک دلبلستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختلط با خستگی روانی دارای همبستگی چندگانه هستند که مقدار ضریب همبستگی برابر با $0/413$ است. با توجه به مقدار محدود ضریب همبستگی ($0/171$) حدود $17/1$ درصد از واریانس خستگی روانی توسط سبک دلبلستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختلط پیش‌بینی می‌شود.

پیش‌بینی خستگی روانی بر اساس سبک دلبرستگی 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 ...

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

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

طبق جدول (۳) نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه با روش همزمان نشان داده است که سبک دلبرستگی اجتنابی ($\beta=0/01$)، خودگردانی و عملکرد مختل ($p<0/05$) و خودگردانی و عملکرد مختل ($\beta=0/428$) توان پیش‌بینی خستگی روانی را دارند. معادله رگرسیون برای پیش‌بینی خستگی روانی به شرح زیر است.

$$Y = ۵۰/۷ + ۰/۱۰۱(X_1) + ۰/۴۲۸(X_2) \quad (\text{خستگی روانی})$$

X_1 سبک دلبرستگی اجتنابی = ۱

X_2 خودگردانی و عملکرد مختل = ۲

طبق معادله رگرسیون، به ازای هر واحد که بر سبک دلبرستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل به ترتیب به میزان $0/01$ و $0/428$ خستگی روانی افزوده می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش پیش‌بینی خستگی روانی بر اساس سبک دلبرستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختل در زوجین مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر تهران بود. با توجه به یافته‌های به دست آمده ملاحظه می‌شود که سبک دلبرستگی 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 دلبرستگی شده و رفتارها و تظاهرات هیجانی ویژه‌ای را فرامی‌خواند. افرادی با سبک دلبرستگی 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 دلبرستگی اجتنابی است که می‌تواند خستگی روانی را افزایش دهد. این افراد سرمایه‌گذاری عاطفی چندگانی در برقراری روابط با دیگران نمی‌کنند و در صورت خاتمه یافتن یک رابطه نزدیک زیاد ناراحت نمی‌شوند. آنها معمولاً با بهانه‌هایی (درگیری کاری) از برقراری روابط نزدیک اجتناب می‌کنند (باسون و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بزرگسالان با دلبرستگی اجتنابی 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 دلبرستگی اجتنابی با خستگی روانی را می‌توان اینگونه تبیین کرد: سبک‌های دلبرستگی با فعال شدن یک شبکه زیر قشری (آمیگدال، هیپوکامپ، مخطط) و نواحی لیمبیک قشر (اینسولا، سینگولیت) همراه است. یافته‌های نوین عصب‌پژوهی نشان می‌دهند آمیگدال (به عنوان مهم‌ترین بخش مداریندی ترس در مغز) طوری تحول یافته تا تداعی‌های منفی را به صورت پایدار ذخیره کند. دلبرستگی نایمن رابطه مستقیمی با آمیگدال، ترس، تجارب منفی و بدتنظیمی هیجانی ناشی از روابط صمیمی دارد (الیو نورا و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین در افرادی با دلبرستگی اجتنابی، تمایل به صمیمیت با پیام خطر از سوی آمیگدال مواجه شده،

برانگیختگی آمیگدال در هنگام صمیمیت باعث واکنش‌های دفاعی، جنگ و گریز می‌شود. از این‌رو کیفیت روابط صمیمی در افراد با سبک دلپستگی 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 مختلط توان پیش‌بینی 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 سوی 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 محرك‌ها 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 طرح‌واره‌های احساس راحتی می‌کند و نیاز به همانی شناختی دارد برای بقا و تداوم طرح‌واره‌های خود می‌جنگد که یکی از سازوکارهایی 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).

به طور کلی نتایج حاکی از این بود که خستگی روانی بر اساس سبک دلپستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختلط در زوجین مراجعه کننده به درمانگاه‌های شهر تهران پیش‌بینی 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 شاخص‌ها، عوامل موثر و مداخلات طلاق در ایران. (۱)، ۱۸-۸۹. ۷۶-۷۶.
- <https://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-3262-fa.html>
- سیفیزاده آرایی، ح؛ زارعی محمودآبادی، ح؛ بخشایش، ع. (۱۳۹۸). رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سازگاری زناشویی با واسطه‌گری ترس از صمیمت در متأهلین. خانواده پژوهی، ۱۵ (۱۵). رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سازگاری زناشویی با واسطه‌گری ترس از صمیمت در متأهلین. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97783.html ۴۸۶-۴۸۷.
- 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؛ موتایی، ف؛ صفرپور، ف. (۱۴۰۱). پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس سبک‌های دلپستگی با نقش واسطه‌ای شفقت به خود. رویش روان شناسی، ۱۱ (۵)، ۱۶۰-۱۴۷.
- 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](https://doi.org/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/fpsyg.2020.589444>

پیش‌بینی خستگی روانی بر اساس سبک دلپستگی اجتنابی و خودگردانی و عملکرد مختلف در زوجین مراجعة کننده به درمانگاه‌های شهر تهران
Predicting mental fatigue based on avoidant attachment style and self-management and dysfunctional performance in ...

- 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., Botelho, 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 & Dissociation* In 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>
- Lourengo, 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>
- Manhoney, 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>
- Nisancı, Z., & Nisancı, 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: Causes 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/>