



## بررسی رابطه تمایز یافتگی و تنظیم شناختی هیجان با دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی همسر

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران  
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

نسیم قندهاری<sup>ID</sup>

رقیه یعقوبیان\*<sup>ID</sup>

Yaghobian7839@gmail.com

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۳۰

دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۰۹

فصلنامه علمی پژوهشی  
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷

<http://Aftj.ir>

دوره ۴ | شماره ۴ پیاپی ۱۳ | ۶۶۲-۵۹۴

پاییز ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(قندهاری و یعقوبیان، ۱۴۰۲)

در فهرست منابع:

قندهاری، نسیم، و یعقوبیان، رقیه. (۱۴۰۲).  
بررسی رابطه تمایز یافتگی و تنظیم شناختی  
هیجان با دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده  
از روابط فرازناشویی همسر. *خانواده درمانی*  
کاربردی، ۴(۴)، ۵۹۴-۶۶۲.

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تمایز یافتگی و تنظیم شناختی هیجان با دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی همسر انجام شد. **روش پژوهش:** این پژوهش به لحاظ روش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر گرگان از اوایل فروردین تا آذر ماه ۱۴۰۱ بودند. از بین آنها تعداد ۱۱۷ نفر به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶)، پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورون و فریدلندر (۱۹۸۹) و تنظیم هیجان شناختی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه همزمان با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 انجام شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین تنظیم هیجان و خرده مقیاس راهبردهای سازش یافته، تمایز یافتگی و خرده مقیاس‌های واکنش هیجانی و گسلس عاطفی با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بین راهبردهای سازش یافته با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بین جایگاه من و آمیختگی با دیگران با دلزدگی زناشویی رابطه معنادار وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). نتایج رگرسیون نشان داد راهبردهای سازش یافته و گسلس عاطفی می‌توانند دلزدگی زناشویی را پیش بینی کنند ( $P < 0/05$ ). **نتیجه‌گیری:** با توجه به اینکه تمایز یافتگی و تنظیم شناختی هیجان با دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی در ارتباط هستند برای کاهش پیامدهای ناشی از خیانت زناشویی می‌توان این مفاهیم را در قالب کارگاه‌های آموزشی اجرا کرد.

**کلیدواژه‌ها:** تمایز یافتگی، تنظیم شناختی هیجان، دلزدگی زناشویی، روابط فرازناشویی.

## مقدمه

روابط فرازناشویی<sup>۱</sup> یا خیانت‌زناشویی یکی از مخرب‌ترین مشکلات یک رابطه و نیز یکی از موضوعاتی است که بطور معمول به طلاق منجر می‌شود و به عنوان تخطی از توافق جنسی بین یک زوج تعریف می‌شود (فینچام و می، ۲۰۱۷). در واقع رابطه فرازناشویی نوعی رابطه عاطفی یا جنسی با شخصی غیر از همسر قانونی است (وان زیل، ۲۰۲۰). خیانت‌زناشویی عبارت است از نقض پیمان اظهارشده یا فرض شده معطوف به انحصاریت رابطه جنسی و عاطفی یکی از طرفین رابطه به منظور به دست آوردن منافع بیشتر (قاصدی، باقری و کیامنش، ۱۳۹۷). با توجه شیوع بالای خیانت در پژوهش‌های مختلف، تفاوت قابل توجهی در برآورد گزارش شده بین مطالعات مختلف وجود دارد و میزان شیوع مشخص نیست. با این وجود طبق مطالعات انجام شده در این زمینه مشخص شده است که ۲۱ درصد از مردان و ۱۱ درصد از زنان در طول زندگی مرتکب خیانت‌زناشویی می‌شوند (یوان و ویزر، ۲۰۱۹). متأسفانه آمار دقیقی در این زمینه در ایران وجود ندارد. با این حال، یکی از علل اصلی طلاق در سالهای ۱۳۹۵ و ۱۳۹۸ خیانت‌زناشویی گزارش شده است که نشان‌دهنده شیوع بالای خیانت در ایران است (چوپانی، سهرابی فرد، محمدی، اسمعیلی و صمدی فرد، ۱۳۹۸).

مطالعات نشان داده‌اند خیانت‌زناشویی در زوجین آسیب‌دیده منجر به آسیب‌های روانشناختی مختلفی می‌شود. به همین دلیل همسر آسیب‌دیده و همسر پیمان‌شکن هر دو ممکن است از رابطه‌شان کناره‌گیری کنند و افکار مزاحم تکرار شونده‌ای درباره خیانت و افشای بی‌وفایی داشته باشند، که در این صورت بعد از افشای خیانت زوجین ممکن است به صورت پیگیری مکرر همسر آسیب‌دیده نسبت به همسر، کاهش تعاملات عاطفی و آشفتگی‌های هیجانی<sup>۲</sup> بروز نماید (رضوانی عبدال‌آباد و منظری توکلی، ۱۴۰۰). نتایج پژوهش رابطه بزویان و اسمیدبرگ (۲۰۲۲)، نیز نشان می‌دهد پیامدهای زیانبار خیانت می‌تواند برای مدت طولانی و شاید برای همیشه دوام داشته باشد و با ایجاد گسستگی بین وضعیت واقعی و ایده‌آل خود به موجب از بین رفتن و یا زیان دیدن اعتماد بین فردی و صمیمیت منجر به فرآیند فاصله‌گیری دفاعی از طرف مقابل منجر گردد که این مسئله با افزایش دلزدگی زناشویی<sup>۳</sup> در ارتباط است (سرین و دنیز، ۲۰۱۶). دلزدگی فقدان تدریجی دلبستگی عاطفی<sup>۴</sup> است که شامل کاهش توجه به همسر، بیگانگی عاطفی<sup>۵</sup> و افزایش احساس دلسردی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر است و شامل سه مرحله سرخوردگی و ناامیدی<sup>۶</sup>، خشم و تنفر<sup>۷</sup> و دلسردی و بی‌تفاوتی<sup>۸</sup> است (لیو، لی و جنگ، ۲۰۲۳). این پدیده با فروپاشی رابطه و با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که به اندازه گذشته خوشایند نیستند، شروع می‌شود و اگر در این مرحله کاری برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه چیز از مرحله بد به بدتر می‌رسد. در بدترین حال، دلزدگی منجر به گسستن رابطه زناشویی و کاهش رضایت جنسی می‌شود (محمودی، مرادی، گودرزی و سید

1. infidelity
2. Emotional turmoil
3. Couple Burnout
4. emotional attachment
5. emotional estrangement
6. disillusion and disappointment
7. anger and hurt
8. apathy and indifference

الشهدایی، ۱۴۰۰). از طرفی خیانت علاوه بر دلزدگی زناشویی، پیامدها و آثار نامطلوب در مسائل هیجانی برای زوج‌ها به دنبال دارد. زنان و مردان خیانت دیده مشکلات روانشناختی متعددی از جمله افسردگی، اضطراب، از دست دادن اعتماد، آسیب به عزت نفس، اختلال در روابط دیگر و پیامدهای مالی و مشکلاتی در تنظیم هیجان<sup>۱</sup> را تجربه می‌کنند (بامیستر و وهز، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند زنانی که تنظیم هیجانی پایینی دارند در نقش‌های زندگی دچار کشمکش‌های فراوانی می‌شوند (پورنقاش تهرانی، قاسمی مورودی و رضازاده، ۱۴۰۰). تنظیم هیجان به راهبردهایی اطلاق می‌شود که به منظور کاهش، افزایش یا نگهداری تجارب هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (لی، چانگ و یائو، ۲۰۱۹). توانایی تنظیم گری هیجانی بالا در افراد، توانایی آن‌ها را برای بیان احساسات و عواطف افزایش داده و موجبات عملکرد مطلوبتر را در آن‌ها فراهم می‌آورد و کاهش توانایی افراد در این مؤلفه با عملکرد مطلوب آن‌ها رابطه معکوس دارد (سانتوز، سیمون و آریاگا، ۲۰۲۱). بر این اساس می‌توان دریافت که وجود تنظیم هیجانی در افراد که به معنای منظم کردن فرایندهای احساسی در راستای عملکرد تطبیقی است، پیامدهای مطلوبی مانند استفاده از راهبردهای مناسب حل تعارض و سلامت روان را به دنبال دارد (صمدی کاشان، حاج حسینی، به‌پژوه و اژه‌ای، ۱۳۹۹). بنابراین تنظیم هیجانی ناکارآمد یکی از عوامل پیش‌بینی کننده مهم تعامل منفی است (آلکسیا، نیکول و نورمن، ۲۰۱۹)، و باعث می‌شود زوجین هنگام روبرو شدن با چالش‌های زناشویی در به کار بردن راهبردهای مدیریت هیجان<sup>۲</sup> با مشکل مواجه می‌شوند و در استفاده از راهبردهای مقابله‌ای موثر و کارآمد کارایی کمتری را نشان دهند (فراهینی و منصوری، ۱۳۹۷). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ظرفیت افراد در تنظیم هیجان‌ها بر شادمانی روان‌شناختی، جسمانی و روابط زوجین و همچنین سلامت روان آن‌ها تاثیر بسزایی می‌گذارد (مازوکا، کافیتسیوس، لیوی و پریساقی، ۲۰۱۹). پژوهش‌ها نشان می‌دهد تنظیم هیجانی تابعی از رفتار زوجین است و بسیاری اوقات مسائل عاطفی است که میان زن و شوهر رخ می‌دهد، که این مسئله حاصل تأثیر سیستم خانواده اولیه در جهت تمایز یافتگی<sup>۳</sup> است (سبزواری، قاسمی احمدآبادی، صالحیان دهکردی، برغمندی و عباسی، ۱۴۰۱). باشی عبدل آبادی، آهی، اصل ذاکر، شهابی زاده و نصری (۱۴۰۱)، در پژوهش خود دریافتند که زوجینی که تنظیم هیجانی پایینی دارند هیجان‌انگیزانه‌تر، ناامیدی، اضطراب، افسردگی، احساس گناه و شرم در آن‌ها بیشتر گزارش شده است که این پیامدهای هیجانی خاص، می‌تواند بر تمایز یافتگی<sup>۴</sup> زوجین از خود، نیز تاثیر مستقیم بگذارد. به همین دلیل همسرانی با سطوح پایین تمایز یافتگی که درهم آمیخته شده اند، ممکن است کمتر بتوانند بفهمند که برای بهبود روابط شان چه چیزی از یکدیگر می‌خواهند که این مطلب در نهایت به ایجاد دلزدگی زناشویی منجر می‌شود (ویلز، میلر، یورگاسون و دیلر، ۲۰۲۱).

بر طبق نظر بوئن (۱۹۷۸)، سطح تمایز یافتگی فرد در بین خانواده مبدأ رشد می‌کند و به شدت تحت تأثیر پویایی‌ها و تعاملات بین اعضای خانواده قرار دارد و زندگی آینده فرد تأثیر می‌گذارد. متأسفانه بسیاری از

---

۱. Emotion Regulation

2. Emotional Manengment

۳. Differentiation

4. differentiation of self

زوجین به دلیل آمیختگی شدیدی که با خانواده مبدأ خود دارند این مجال و اجازه را به آنها می‌دهند که از همان روزهای اول زندگی مشترکشان در زندگی زناشویی آنها مداخله کنند بطوری که هرچه آمیختگی فرد با خانواده مبدأ بیشتر باشد احتمال اضطراب و بی‌ثباتی بیشتر خواهد بود و تمایل خانواده برای یافتن راه حل از طریق جنگ و نزاع، فاصله‌گیری و اختلال در عملکرد نیز بیشتر خواهد شد (لامپینس، کاتادلا و آگوس، ۲۰۱۸). زوج‌های تمایز نایافته، قادر نیستند فردیت و استقلال خود را از خانواده پدری خود حفظ نمایند و احتمال بیشتری دارد تا ازدواج آنها به شکست بیانجامد (پلیگ و مسریچمید گراندی، ۲۰۱۹). افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند. آنها می‌توانند مسئولیت بیشتری را در انتخاب جهت‌گیری‌های خود در زندگی بپذیرند و در موقعیت‌های شدیداً عاطفی، کنترل خود را از دست ندهند و منطقی و مسئولانه تصمیم‌گیری نمایند (گراهام، ۲۰۱۸). در این رابطه کلاید، هاوکینز و ویلوگابی (۲۰۲۰)، دریافتند که تمایز یافتگی زوج‌ها می‌تواند بر واکنش نسبت به خطاها و باورهای اشتباه آنها نسبت به یکدیگر تأثیر بگذارد و موجب تعاملاتی سازنده بین آنها دو شود. به همین دلیل در جهت کاهش تضعیف چرخه‌های تعاملی منفی، بازسازی الگوهای تعاملی، تحکیم ارتباط و افزایش صمیمت و رضایت زناشویی در زوجین موثر است (صائمی، بشارت و اصغر نژاد فرید، ۱۳۹۷). گودرزی (۱۳۹۸)، نیز در پژوهش خود نشان داد که سطح تمایز یافتگی پیش‌بینی منفی در پیمان شکنی در روابط زناشویی و خیانت زناشویی دارد.

لذا با توجه به شیوع آشکار و پنهان روابط فرازناشویی و ماهیت پیچیده خیانت و تأثیرات فاجعه‌انگیز آن بر روابط زوجین، ضروری است که عوامل موثر در بهبود روابط زوجین شناسایی شود. بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در زمینه خیانت زناشویی، توصیفی بوده و بیشتر به نگرش افراد در مورد خیانت یا پیامدها و تعاریف آن پرداخته‌اند. همچنین تعداد این نوع پژوهش‌ها نیز در کشور ایران به دلیل عدم خود افشا سازی خیانت بسیار محدود است. بنابراین با توجه به اینکه در کشور ما همسرانی هستند که با وجود خیانت همسرشان خواهان ادامه زندگی با او می‌باشند و در راه انطباق با این وضعیت و شروع زندگی با دیدگاهی جدید و آگاهی بیشتر نیاز به خدمات مشاوره‌ای دارند، بررسی مولفه‌های اثربخش برای این کار اهمیت ویژه‌ای دارد. با توجه به مطالب بیان شده و نتایج ضد و نقیض نتایج پژوهش‌های انجام شده در خصوص خیانت زناشویی در داخل کشور، هدف اصلی این پژوهش است که بین تمایز یافتگی و تنظیم شناختی هیجان با دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی همسر رابطه وجود دارد. بنابراین سوال پژوهش حاضر این بود که آیا بین تمایز یافتگی و تنظیم شناختی هیجان با دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی همسر رابطه وجود دارد؟

### روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر گرگان از اوایل فروردین تا آذر ماه ۱۴۰۱ بودند که از این جامعه، تعداد ۱۱۷ زن با توجه به جدول کرجسی و مورگان و به شیوه نمونه‌گیری هدفمند از بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده (باران، حکیم، هیراد، ریحانی و پویان) انتخاب شدند. معیار ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه، حداقل سن زنان ۲۵ و حداکثر ۴۵ سال و همچنین تک همسری بودن، سابقه رابطه فرازناشویی

توسط مرد به زن (خیانت جنسی و عاطفی)، تحصیلات دیپلم تا فوق لیسانس و مدت سپری شده از خیانت کمتر از ۳ ماه بود. ملاک‌های خروج نیز شامل داشتن سابقه بیماری‌های جسمی و روانی مزمن و حاد و مصرف داروهای روان گردان تجویز شده توسط پزشک یا روانپزشک و یا سوء مصرف به دارو خود مراجع بود.

### ابزار پژوهش

۱. **مقیاس دلدزدگی زناشویی پاینز (CBM):** مقیاس دلدزدگی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که توسط پاینز (۱۹۹۶)، برای اندازه گیری درجه دلدزدگی زناشویی در بین زوجها طراحی گردیده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال و سه بعد شامل خستگی جسمی (سوالات ۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۶)، از پا افتادن عاطفی (سوالات ۲، ۵، ۶، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۲۰ و ۲۱) و از پا افتادن روانی (سوالات ۳، ۸، ۱۲، ۱۵، ۱۸ و ۱۹) می‌باشد (پاینز و نانز ۲۰۰۳). پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده و از هرگز (۱) تا همیشه (۷) می‌باشد که نمره ۱ معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و نمره ۷ معرف تجربه زیاد می‌باشد. نمره بالا بیانگر میزان دلدزدگی بالاتر خواهند بود و برعکس. پاینز و نانز (۲۰۰۳)، ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلدزدگی زناشویی نشان داد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است روایی به وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است. همچنین ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه، و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز و نانز، ۲۰۰۳). در ایران نیز سالاری، نصرالهی و قربان جهرمی (۱۴۰۱)، آلفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه گیری کرد که میزان آن را ۰/۸۶ گزارش نمود.

۲. **مقیاس تنظیم هیجان شناختی گارنفسکی و همکاران:** این پرسشنامه دارای ۳۶ سوال است که توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخداد‌های تهدید کننده یا استرس‌های زندگی به کار می‌برد ابداع شده است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت ۱ تا ۵ است. این مقیاس شامل ۹ خرده مقیاس است که هر کدام یک راهبرد خاص از راهبردهای شناختی را ارزیابی می‌کند. خرده مقیاس‌ها عبارتند از ملامت خویش (۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸)، پذیرش (۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹)، نشخوارگری (۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰)، تمرکز مجدد مثبت (۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱)، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی (۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲)، ارزیابی مجدد مثبت (۶، ۱۵، ۳۳، ۳۴)، دیدگاه دورنما (۷، ۳۴، ۲۵، ۱۶)، فاجعه سازی (۸، ۱۷، ۳۵، ۲۶)، ملامت دیگران (۹، ۳۶، ۲۷، ۱۸) می‌باشد. در بررسی مشخصات روان سنجی آزمون گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۹۳ به دست آوردند. فرم فارسی این مقیاس به وسیله سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفته است. ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است.

۳. **پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورون و فریدلندر:** این پرسش نامه اسکورون و فریدلندر در سال ۱۹۸۹ ساخته شده است. این پرسش نامه دارای ۴۵ گویه است و شامل ۴ خرده مقیاس واکنش هیجانی (سوالات ۱-۶-۱۰-۱۴-۱۸-۲۱-۲۶-۳۰-۳۴-۳۸-۴۰)، جایگاه من (سوالات ۴-۷-۱۱-۱۵-۱۹-۲۳-۲۷-۳۱-۳۷-۴۱-۴۳)، گسلس عاطفی (سوالات ۲-۳-۸-۱۲-۱۶-۲۰-۲۴-۲۸-۳۲-۳۶-۳۹-۴۲)، هم‌آمیختگی

با دیگران (سوالات ۴۵-۴۴-۳۵-۳۳-۲۹-۲۵-۲۲-۱۷-۱۳-۹-۵) است. این پرسشنامه به منظور بخش تمایز یافتگی به کار می‌رود و تمرکز اصلی آن روی ارتباطات مهم زندگی و روابط افراد با خانواده اصلی است. این پرسشنامه دارای یک طیف لیکرت ۶ درجه ای، از ۱ (ابتداً در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است) درجه بندی شده است. حداکثر نمره برابر با ۲۷۶ است. نمره پایین نشانه سطوح پایین تمایز یافتگی است. اسکورون و اسمیت (۲۰۰۳)، پایایی نمره کل مقیاس را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و ضریب آلفای کرونباخ خرده آزمون‌های آمیختگی با دیگران ۰/۸۶، واکنش‌های هیجانی ۰/۸۹، جایگاه من ۰/۸۱ و گسلس عاطفی ۰/۸۴ بدست آورد. در ایران یونسی (۱۳۸۵) این مقیاس را هنجار یابی کرد و روایی آن را از روش همسانی درونی ۰/۸۳ و اعتبار آن از روش باز آزمایی ۰/۸۱ گزارش شد. در پژوهش رضوانی و صائمی (۱۳۹۸) پایایی پرسشنامه برای کل پرسشنامه ۰/۷۲، واکنش هیجانی ۰/۸۱، گسلس عاطفی ۰/۷۶، آمیختگی با دیگران ۰/۷۹ و جایگاه من ۰/۶۴ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۷ بدست آمد.

**روش اجرا:** با توجه به لزوم در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی، به هر نفر یک کد اختصاص داده شد، فرآیند پژوهش برای شرکتکنندگان توضیح داده شد و موافقت آنان برای شرکت در پژوهش جلب گردید. همچنین به آنان اطمینان داده شد که تمامی اطلاعات مربوط به پژوهش محرمانه تلقی می‌شود. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط افراد جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش از آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان و از نرم افزار آماری SPSS-۲۲ استفاده شد.

### یافته‌ها

در این پژوهش میانگین سن شرکت کنندگان ۳۶ و انحراف معیار ۴/۳۴ بود. همچنین ۲۸ درصد شرکت کنندگان دارای تحصیلات دیپلم، ۴۱ درصد لیسانس و ۳۱ درصد فوق لیسانس بودند. در جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای دلزدگی زناشویی، تمایز یافتگی (واکنش هیجانی، جایگاه من، گسلس عاطفی، آمیختگی با دیگران) و تنظیم هیجان (راهبردهای سازش یافته و راهبردهای سازش نیافتفته) ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
واکنش هیجانی	۳۷/۷۹	۸/۵	-۰/۰۲۷	-۰/۳۲
جایگاه من	۴۲/۴۹	۹/۱	۰/۱۸	-۰/۴۷
گسلس عاطفی	۴۲/۹۲	۹/۸۹	۰/۲۹	-۰/۳۱
آمیختگی با دیگران	۳۸/۳۴	۸/۴۱	۰/۴۴	-۰/۲۵
تمایز یافتگی	۱۶۱/۵۵	۲۴/۱	۰/۰۰۸	-۰/۴۶
راهبردهای سازش یافته	۵۶/۰۵	۱۶/۰۹	۰/۱۷	-۰/۹۶
راهبردهای سازش نیافتفته	۳۸/۶۹	۹/۵۲	-۰/۳۲	۰/۶۴
تنظیم هیجان	۹۴/۷۴	۱۴/۸۴	-۰/۳۲	۰/۶۴
دلزدگی زناشویی	۶۲/۴۱	۲۱/۹۶	۰/۵۲	-۰/۹۲

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که از میان متغیرهای پژوهش تمایز یافتگی خود بالاترین میانگین (۱۶۱/۵۵) و واکنش هیجانی کمترین میانگین (۳۷/۷۹) را کسب کرده است. نتایج کجی و کشیدگی نیز حاکی از آن بود که تمامی متغیرهای پژوهش از توزیع نرمال برخوردار بودند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
واکنش هیجانی	-								
جایگاه من	۰/۳۱*	۱							
گسلش عاطفی	۰/۲۶*	۰/۱۳	۱						
آمیختگی با دیگران	۰/۲۸*	۰/۲۲*	۰/۴۰*	۱					
تمایز یافتگی	۰/۶۷**	۰/۶۱**	۰/۶۹**	۰/۶۹**	۱				
راهبردهای سازش یافته	۰/۴۰**	۰/۲۹*	۰/۴۱**	۰/۳۲**	۰/۵۳**	۱			
راهبردهای سازش نیافته	-۰/۳۵**	-۰/۲۸*	-۰/۲۳*	-۰/۳۳**	-۰/۴۴**	-۰/۴۲**	۱		
تنظیم هیجان	۰/۲۰*	۰/۱۳	۰/۲۹*	۰/۱۴	۰/۲۹*	۰/۸۱**	۰/۱۸*	۱	
دلزدگی زناشویی	-۰/۲۰*	-۰/۱۳	-۰/۲۷*	-۰/۱۴	-۰/۲۸*	-۰/۳۰*	-۰/۱۹*	-۰/۲۰*	۱

در جدول ۲، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل همبستگی پیرسون برای رابطه تمایز یافتگی و تنظیم هیجان با دلزدگی زناشویی ارائه شده است. براساس نتایج جدول ۲، بین تنظیم هیجان و خرده مقیاس راهبردهای سازش یافته، تمایز یافتگی و خرده مقیاس‌های واکنش هیجانی و گسلش عاطفی با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بین راهبردهای سازش یافته با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بین جایگاه من و آمیختگی با دیگران با دلزدگی زناشویی رابطه معنادار وجود ندارد ( $P > 0/05$ ).

برای بررسی نقش متغیرهای تمایز یافتگی و تنظیم هیجان در پیش بینی دلزدگی زناشویی از آزمون رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شده است. قبل از انجام آزمون از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای سنجش نرمال بودن جهت انجام آمار پارامتریک استفاده شده است. سطح معناداری به دست آمده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای تمایز یافتگی ( $Z=0/52$ ,  $P>0/05$ )، تنظیم هیجان ( $Z=0/97$ ,  $P>0/05$ )، و دلزدگی زناشویی ( $Z=0/83$ ,  $P>0/05$ )، است. بنابراین توزیع داده‌های مربوط به این متغیرها نرمال است و می‌توان برای تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها از آزمون پارامتریک استفاده نمود. همچنین، عامل تورم واریانس همه متغیرهای مستقل کمتر از ۱۰ و در دامنه مطلوب بود. مقدار آماره دوربین و اتسون نیز ۱/۸۸ به دست آمده است که در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، بنابراین فرض استقلال بین خطاها یا عدم همبستگی بین خطاها پذیرفته می‌شود. نتایج تحلیل واریانس در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. تحلیل واریانس برای رگرسیون چندگانه

متغیرهای پیش بین	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
تنظیم هیجان و تمایز یافتگی	رگرسیون	۷۱۸۵/۴۹۲	۶	۱۱۹۷/۵۸۲	۲/۷۰۲	۰/۰۱۷
	باقی مانده	۴۸۷۵۶/۸۱۶	۱۱۰	۴۴۳/۲۴۴		
	کل	۵۵۹۴۲/۳۰۸	۱۱۶			

طبق جدول ۳ معناداری F محاسبه شده نشان می‌دهد که دلدزدگی زناشویی را می‌توان از طریق تنظیم هیجان (راهبردهای سازش یافته و راهبردهای سازش نایافته)، تمایز یافتگی خود (واکنش هیجانی، گسلش عاطفی، آمیختگی با دیگران و جایگاه من) پیش بینی کرد. خلاصه مدل رگرسیون در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون برای پیش بینی میزان دلدزدگی زناشویی

مدل	(R)	(R2)	ΔR2	SE
۱	۰/۳۱	۰/۱	۰/۰۶۸	۲۱/۳۰۲

طبق جدول ۴، تنظیم هیجان (راهبردهای سازش یافته و راهبردهای سازش نایافته)، تمایز یافتگی خود (واکنش هیجانی، گسلش عاطفی، آمیختگی با دیگران و جایگاه من) توانستند ۰/۳۱ دلدزدگی زناشویی را پیش بینی کنند ( $P < ۰/۰۵$ ). برای بررسی اینکه کدام یک از متغیرهای پژوهش پیش‌بینی کننده قویتری برای پیش بینی دلدزدگی زناشویی هستند از آزمون رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی دلدزدگی زناشویی براساس تمایز یافتگی و تنظیم هیجان

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد شده	مقدار t	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد			
مقدار ثابت	۱۰۳/۵۷۳	۱۳/۴۰۱	-	۷/۷۲۹	۰/۰۰۰
واکنش هیجانی	-۰/۳۲۳	۰/۲۵	-۰/۱۲	-۱/۲۷	۰/۲۰۲
جایگاه من	-۰/۱۵	۰/۲۳	-۰/۰۶	-۰/۶۵۵	۰/۵۱۴
گسلش عاطفی	-۰/۵۲	-۰/۲۲	-۰/۲۳	-۲/۳۹	۰/۰۱۸
آمیختگی با دیگران	۰/۰۰۲	۰/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۷	۰/۹۹
راهبردهای سازش یافته	-۰/۳۶	۰/۱۳	-۰/۲۶	-۰/۷۲	۰/۰۰۷
راهبردهای سازش نایافته	۰/۱۸	۰/۲۲	۰/۰۸	۰/۸۲	۰/۴۱



طبق جدول ۵ برای تعیین سهم تفکیکی هر یک از متغیرهای پیشبین در تبیین پراکندگی متغیر ملاک (دلزدگی زناشویی) از ضریب بتا استفاده شده است. نتایج حاکی از آن است که راهبردهای سازش یافته ۰/۲۶- و گسلس عاطفی ۰/۲۳- می‌توانند دلزدگی زناشویی را به طور معناداری پیش بینی کنند. در این پیشبینی، بیشترین نقش را راهبردهای سازش یافته ایفا می‌کند ( $P < 0/05$ ). همچنین واکنش هیجانی، آمیختگی با دیگران، جایگاه من و راهبردهای سازش نیافته توان پیش بینی دلزدگی زناشویی را ندارند ( $P > 0/05$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تمایزیافتگی و تنظیم شناختی هیجان با دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی همسر صورت گرفت. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد بین تمایزیافتگی و خرده مقیاس‌های واکنش هیجانی و گسلس عاطفی با دلزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پلگ و گراندی (۲۰۱۹)، لیم و لی (۲۰۱۷)، مقیمی، مرادی، سیدالشهدایی و احمدیان (۱۴۰۱)، کاظمیان مقدم، مهرابی زاده هنرمند، کیامنش و حسینیان (۱۳۹۷)، می‌باشد.

بر اساس نظریه بوئن تمایز خود، جدایی روانی عقل و هیجان و استقلال خود از دیگران را شامل می‌شود. افراد در جریان تفرّد درک هویت خویش را کسب می‌کنند. این تمایز از خانواده اصلی آن‌ها را قادر می‌سازد تا مسؤولیت افکار، احساسات، ادراک‌ها و اعمال خود را بپذیرند. فرد تمایز یافته در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی برخورد منطقی و عقلانی را دارد و می‌تواند از برخورد با مسائل مختلف زندگی از جمله تعارضات، خیانت و... به صورت احساسی جلوگیری کند. بنابراین این افراد توانایی حل مسائل را به صورت مسالمت آمیز دارند و با توجه به شرایط پیش آمده تصمیم درست در زندگی خود بگیرند. اما افرادی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند، اضطراب بالاتر و آمیختگی بیشتری بین عقل و احساسات آن‌ها وجود دارد و در روابط با همسر و ایجاد مشکلات عاطفی دچار تنش‌های عاطفی می‌شوند. با توجه به نظریه بوئن می‌توان گفت افرادی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی بخصوص خیانت همسر، واکنش‌های هیجانی منفی زیادی داشته و توانایی پذیرش مشکل را ندارند و با سرزنش دائمی همسر، توانایی تصمیم‌گیری عقلانی کمتری دارند و از طرفی این افراد به دلیل وابستگی به سیستم خانواده اصلی شان و تداخل سیستم دچار مشکلاتی می‌شوند که این خود باعث افزایش درگیری‌ها و مشکلات و در نهایت دلزدگی در زندگی زناشویی می‌گردد. همچنین با توجه به اینکه واکنش‌پذیری عاطفی حالتی است که در آن احساسات فرد بر عقل و منطق او غلبه دارد و فرد در موقعیت‌های مختلف تنها با تکیه بر جو احساسی محیط و بدون توجه به راه حل‌های منطقی ممکن، تصمیم‌گیری می‌کند بنابراین فرد در مواجهه با پذیرش خیانت همسر نیز به صورت احساسی برخورد کرده و همسر را به سوی کارکرد عاطفی بیشتر و جبران غیرمنطقی ابراز عاطفی رهنمون می‌سازد و خود پیروی فرد کاهش می‌یابد. در نتیجه کاهش خود پیروی، فرد دچار اضطراب مزمن می‌گردد و این خود باعث ایجاد مشکلات جدید شده، جو عاطفی خانواده

را نامطلوب می‌سازد. بنابراین هرچه واکنش پذیری عاطفی زوجها بیشتر باشد میزان تنفر و سردی رابطه افزایش و در ادامه به دلزدگی زناشویی منجر می‌گردد (مقیم و همکاران، ۱۴۰۱).

از طرفی کودکانی که در فرآیند فرافکنی خانواده قرار می‌گیرند معمولاً در زمان بزرگسالی یا قبل از آن از راهبردهای مختلفی برای فرار از بند پیوندهای عاطفی حل نشده خانواده استفاده می‌کنند که این راهبردها می‌تواند به صورت جدایی فیزیکی یا شکلی از کناره گیری عاطفی باشد. افرادی که سطح بالایی از گریز عاطفی را دارند در برقراری ارتباط با یکدیگر مشکل پیدا کرده، معمولاً در برخورد با مشکلات کناره گیری می‌کنند. تایید این فرضیه بیان می‌کند هرچه سطح گسلس عاطفی زنان بیشتر باشد یعنی هرچه آن‌ها بیشتر در دوران کودکی در فرآیند فرافکنی خانواده قرار گرفته باشند و هرچه راهبردهای نامناسب بیشتری را برای فرار از پیوندهای عاطفی حل نشده خانواده استفاده کنند، سردی رابطه زناشویی و جدایی عاطفی بیشتر اتفاق خواهد افتاد که این یافته نیز با تئوری بوئن هماهنگ می‌باشد (لیم و لی، ۲۰۱۷).

همچنین یافته‌ها نشان داد بین تنظیم هیجان و خرده مقیاس‌های راهبردهای سازش یافته و راهبردهای سازش نیافته با دلزدگی زناشویی زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی همسر رابطه معنادار وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات لی هوی و همکاران (۲۰۲۰)، آخوندی و همکاران (۱۳۹۹)، عمادی، میرهاشمی و پاشاشریفی (۱۳۹۸) همسو می‌باشد.

دلزدگی با سیری بسیار آهسته و مداوم، در طول رابطه زناشویی شکل می‌گیرد. دلزدگی، فرایندی درون فردی است که همسر آسیب دیده، خود را از انتقام جویی رها می‌سازد و با بی‌اعتمادی که در همسر آسیب دیده شکل می‌گیرد سردی و جدایی بین زوجها اتفاق می‌افتد. این تلطیف با پاسخ دهی هیجانی همسر پیمان شکن به همسر آسیب دیده مشخص می‌شود که طی آن همسر آسیب دیده دیگر نیازهای دلبستگی و امنیت را از همسر پیمان شکن مطالبه نمی‌کند و عدم پذیرش خیانت از سوی همسر پیمان شکن، ارتباط عاطفی میان زوجها کم‌رنگ می‌شود. به همین دلیل زنانی که دچار آسیب از خیانت هستند معمولاً دارای نارسایی هیجانی و ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی هستند. لذا زنانی که از راهبردهای سازش نیافته استفاده می‌کنند در بازشناسی، آشکارسازی، پردازش و نظم دهی هیجان‌ها با دشواری‌هایی مواجه، و در تمایز احساسات درونی از احساسات بدنی مشکل دارند. وقتی همسری از پاسخگویی هیجانی همسر خود در مواقع استرس یا بحران اطمینان ندارد و مطمئن نیست که او از نظر هیجانی در دسترس و پاسخگو است، احساس ناامنی می‌کند و این ناامنی سبب می‌شود فرد خیانت دیده ضمن ابراز هیجانات منفی نسبت به همسر خود ارتباط صحیح شکل نگیرد و دلزدگی زناشویی تشدید گردد (عمادی و همکاران، ۱۳۹۸).

از طرفی زنانی که از راهبردهای سازش یافته استفاده می‌کنند با به کارگیری از راهبردهای تنظیم هیجان مثبت اقدام به از بین بردن این احساس ناامنی می‌کنند. بنابراین این افراد ضمن شناسایی چرخه‌های تعاملی منفی نمایانگر دلبستگی ناایمن، هیجان‌های همراه با این چرخه‌ها توسط زوجین شناسایی می‌شوند، این چرخه‌ها را مجدداً بر اساس ابراز نیازهای نهفته ی دلبستگی تنظیم می‌کند با استفاده از چرخه‌های جدید نیازهای خود را به راحتی ابراز می‌کنند و نیازهای دلبستگی همسر را بپذیرند که این امر باعث کاهش نارسایی هیجانی زوجین می‌شود که این فرایند می‌تواند در بخشش همسر پیمان شکن و به تناسب آن در کاهش دلزدگی زناشویی موثر باشد.

همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد مولفه‌های راهبردهای سازش یافته و گسلس عاطفی پیش بینی معنادار دزدگی زناشویی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی همسر را داشته است. یافته‌های این پژوهش نیز با نتایج تحقیقات لی هوی و همکاران (۲۰۲۰)، پلگ و گراندی (۲۰۱۹)، لیم و لی (۲۰۱۷)، مقیمی و همکاران (۱۴۰۱)، آخوندی و همکاران (۱۳۹۹)، عمادی و همکاران (۱۳۹۸)، کاظمیان مقدم و همکاران (۱۳۹۷) همسو می‌باشد.

بوئن تمایز یافتگی خود را روی یک پیوستار فرضی نشان می‌دهد که در یک انتهای آن تمایز یافتگی و در انتهای دیگر هم گسلس عاطفی قرار دارد. افرادی که گسلس عاطفی دارند از نظر تفکر، احساس و رفتار با نظام روابط خانوادگی از پیوندی پیچیده و غیرقابل تفکیک برخوردارند. زمانی که زن و شوهر از گسلس عاطفی زیادی برخوردارند به خاطر حفظ هماهنگی در خانواده، خود کاذبی را به نمایش می‌گذارند که این امر باعث بدکاری جسمی یا عاطفی می‌شود. در برخی موارد این الگو با تعارض زناشویی در هم می‌آمیزد و باعث نارضایتی زناشویی می‌شود. بر این اساس افرادی که تمایز یافتگی پایینی دارند در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانائی تصمیم‌گیری عقلانی کمتری دارند و بیشتر با احساسات خود تصمیم می‌گیرند. همچنین این افراد به دلیل وابستگی به سیستم خانواده قبلیشان و تداخل دو سیستم دچار مشکلاتی می‌شوند که سبب افزایش درگیری‌ها و نارضایتی‌های می‌شود. این اضطراب‌های برآمده از تمایز یافتگی همسران در زندگی اختلاف نظر به میان آن‌ها می‌انجامد و موجب به کاهش صمیمیت و افزایش دزدگی در روابط زوجین می‌گردد. در مقابل در نظام‌های تمایز یافته زوجین کمتر دچار تعارض می‌شوند. با توجه به نظریه بوئن افراد متمایز در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی عقلانی و منطقی برخورد کرده و آن‌ها را حل می‌نمایند. ثانیاً تمایز از خانواده اصلی موجب جلوگیری از تداخل دو سیستم و مانع ایجاد مشکلات در زندگی زوج‌ها می‌شود و در نهایت میزان دزدگی زناشویی در بین زوجین کاهش پیدا می‌کند. ارتباط معکوس با گسلس عاطفی می‌تواند به دلیل این باشد که زمانی که فرد از دیگران فاصله می‌گیرد و در دنیای خود فرو میرود و یا به عبارتی از دیگران می‌برد، داشتن روابط صمیمی با دیگران و به تبع آن شوریدگی و تعهد در روابط از بین می‌رود (پلگ و گراندی، ۲۰۱۹).

از طرفی، با در نظر گرفتن شواهد تجربی متعددی که حاکی از کاهش رضایت زناشویی در افراد با سابقه خیانت زناشویی، می‌توان دسترسی مناسب به راهبردهای تنظیم هیجان را به‌عنوان عاملی برای حفظ سلامت هیجانی همسران و متعاقباً حفظ کیفیت رابطه در نظر گرفت. به همین دلیل راهبردهای سازش یافته هیجان، به‌عنوان یک رکن اساسی از هوش هیجانی و شرط لازم برای تنظیم سازنده هیجانات شناخته شده است. توانایی شناسایی هیجانات از جمله مهارت‌هایی است که برای ایجاد و حفظ صمیمیت بین همسران ضرورت دارد. افرادی که به‌خوبی هیجانات خود را درک و شناسایی می‌کنند، توانایی بیشتری برای هم‌دلی دارند و قادرند احساسات خود را به نحو سازنده‌ای برای همسرشان بیان کنند و به همین دلیل زنان خیانت دیده راحت‌تر می‌توانند از بی‌وفایی‌های همسر خود گذشت کنند و از این طریق از بروز دزدگی جلوگیری نمایند. همچنین تغییرات انگیزشی حاصل از خیانت در فرد، در ابتدا باعث احساس خشم نسبت به متخلف و برانگیختگی بیشتر به قصد برخورد تلافی‌جویانه شده و نهایتاً سطح اضطراب و تنش روانی را در فرد رنجیده افزایش می‌دهد. اگر فرد رنجیده بتواند این احساس خشم نسبت به همسر خیانت‌کار را در خود کاهش

دهد، از تنش روانی اش کاسته شده و نه تنها از لحاظ عاطفی، بلکه از لحاظ هیجانی و شناختی نیز می‌تواند تغییر یابد. در واقع افزایش رابطه زناشویی و پذیرش خیانت همسر، از طریق جهت دهی راهبردهای سازش یافته از جمله جهت دهی افکار، هیجانان و اعمال نسبت به فرد خیانت کار و با کاهش مقدار کورتیزول، به عنوان متنوعی در برابر پیامدهای منفی آسیب بر سلامت روان عمل می‌کند (لی هوی و همکاران، ۲۰۲۰). تحقیقات عمادی و همکاران (۱۳۹۸)، نیز نشان داد هیجانان مثبتی که فرد طی فرایند بخشودگی تجربه می‌کند باعث افزایش تنظیم هیجانی شده و به فرد در غلبه بر هیجانان منفی و کاهش دلزدگی زناشویی کمک می‌کند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهشی توان به این موارد اشاره کرد: محدود بودن جامعه آماری که تنها زنان مراجعه کننده به کلینیک‌های مشاوره شهر گرگان را تشکیل می‌داد، این امر می‌تواند در سوگیری نتایج تاثیر بسزایی داشته باشد. همچنین کثرت سوالات و زمان بر بودن تکمیل پرسشنامه‌ها یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود که می‌تواند تمرکز آزمودنی را مختل کند. با توجه به نتایج حاصل و با در نظر گرفتن اهمیت موضوع در سطح خرد خانواده و کلان اجتماع، برگزاری کلاس‌های آموزشی در ارتباط با آموزش نحوه ارتباط موثر زوجین با یکدیگر، توانایی حل مساله به شیوه سازنده، حل تعارض و استفاده از راهبردهای سازش یافته و همچنین تاکید بر جایگاه و حرمت خانواده و آموزش بخشش و کنارآیی با خیانت همسر، جهت افزایش صمیمیت موثر بین زوجین و ایجاد یک رابطه پویا و سازنده می‌تواند در کاهش پیامدهای روابط فرزندناشویی مفید واقع شود.

### مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش-شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش یکسانی داشتند.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله نویسندگان از مساعدهای مسئولین کلینیک‌های مشاوره باران، حکیم، هیراد، ریحانی و پویان شهر گرگان که امکان اجرای این پژوهش را فراهم نمودند و از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش محققان را یاری کردند و تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را دارند.

### تعارض منافع

لازم به ذکر است نویسندگان هیچگونه تعارض منافی ندارند.

### موازین اخلاقی

در پژوهش حاضر اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد و شرکت در پژوهش هیچگونه آسیب احتمالی برای شرکت کنندگان نداشته است.

## منابع

- آخوندی، مریم، مرادی نسب، منیره، بلورسازمشهدی، هنگامه، احسان پور، فاطمه، و پوراآقایی، سارا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی بخشودگی زناشویی بر اساس تنظیم هیجان، دلبستگی به خدا و راهبرد مقابله دین محور در زنان دارای تجربه خشونت خانوادگی، پژوهش در دین و سلامت، ۶(۲)، ۱۱۵-۱۲۸.
- باشی عبدال آبادی، حسین، آهی، قاسم، اصل ذاکر، مریم، شهابی زاده، فاطمه، نصری، مریم. (۱۴۰۱). نقش میانجی خود تمایزیافتگی و تنظیم شناختی هیجان در ارتباط کیفیت روابط ابژه با رضایت زناشویی، روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱۲(۲)، ۴۶-۲۵.
- پورنقاش تهرانی، سعید، قاسمی مورودی، سمیه، رضازاده، محمدرضا. (۱۴۰۰). مقایسه ویژگی‌های هیجانی شخصیت، عملکرد شناختی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سازگاری زناشویی در زنان با ترس زیاد و ترس کم از خیانت زناشویی. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۲۰(۱۰۴)، ۱۳۲۹-۱۳۱۳.
- چوپانی، موسی، سهرابی فرد، محمد مهدی، محمدی، فاروق، اسمعیلی، نوشین، صمدی فرد، آذر. (۱۳۹۸). ادراک مردان بی‌وفا (خیانت) از علل و عوامل بازدارنده از روابط فرازناشویی: یک مطالعه کیفی. پژوهش‌های مشاوره، ۱۸(۶۹)، ۱۰۵-۷۹.
- رضوانی عبدال آباد، فهیمه، منظری توکلی، وحید. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی گلاسر بر دزدگی و خیانت زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، مجله سلامت جامعه، ۱۵(۲)، ۲۸-۲۱.
- سبزواری، فاطمه، قاسمی احمدآبادی، لیلا، صالحیان دهکردی، ناهید، برغمندی، فاطمه سادات، عباسی، مژگان. (۱۴۰۱). نقش دشواری در تنظیم هیجان، تمایزیافتگی خود و سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی دزدگی زناشویی در نوجوانان با سابقه مصرف مواد مخدر. رویش روان‌شناسی، ۱۱(۲)، ۲۴۲-۲۲۹.
- صائمی، حسین، بشارت، محمدعلی، اصغرنژادفرید، علی اصغر. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی هیجان محور بر صمیمیت زناشویی زوجین، نشریه روانشناسی خانواده، ۵(۲): ۳۹-۵۲.
- صمدی کاشان، سحر، حاج حسینی، منصوره، به‌پژوه، احمد، اژه‌ای، جواد. (۱۳۹۹). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. فصلنامه مددکاری/اجتماعی، ۹(۱)، ۳۹-۳۲.
- عمادی، شایا، میرهاشمی، مالک، پاشاشریفی، حسن. (۱۳۹۸). پیش‌بینی دزدگی زناشویی براساس تاب‌آوری و راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان، فصلنامه روانشناختی تحلیلی شناختی، ۱۰(۳۷)، ۸۶-۷۳.
- فراهینی، مریم، منصور، احمد. (۱۳۹۷). نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سیستم‌های مغزی رفتاری و رشد پس از سانحه مردان خیانت دیده. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۶(۳)، ۴۱۷-۴۰۸.

قاصدی، مسعود، باقری، فریبرز، و کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی دو روش درمان گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی و مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشش، تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی. *مجله پژوهشی اخلاق زیستی*. ۸ (۲۹)، ۸۸-۹۷.

کاظمیان مقدم، کبری، مهربانی زاده هنرمند، مهناز، کیامنش، علیرضا، حسینیان، سیمین. (۱۳۹۷). رابطه علی تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دلزدگی زناشویی از طریق میانجی گری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی، روش‌ها و مدل‌های روان شناختی، ۹ (۳۱)، ۱۴۶-۱۳۱.

گودرزی، محمود. (۱۳۹۸). پیش‌بینی میزان احتمال پیمان شکنی در روابط زناشویی براساس سطح تمایز یافتگی، عملکرد خانواده و دلزدگی زناشویی پژوهش‌های مشاوره، ۸ (۷۱)، ۸۰-۹۹.

محمودی، بختیار، مرادی، امید، گودرزی، محمود، سیدالشهدایی، اسرین. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج درمانی گروهی بر صمیمیت جنسی و دلزدگی زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی. *روان پرستاری*. ۹ (۳)، ۷۳-۸۲.

مقیمی، سنبل، مرادی، امید، سیدالشهدایی، اسرین، احمدیان، حمزه. (۱۳۹۹). تدوین مدل ساختاری تعهد زناشویی بر اساس بخشایشگری و خود-تمایز یافتگی با میانجی گری صمیمیت زناشویی، نشریه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱۰ (۱)، ۶۹-۹۰.

## References

- Akhoondi, M., Moradi Nasab, M., Boloursaz Mashhadi, H., Ehsanpour, F., & Pouraghaei, S. (2020). Predicting marital forgiveness based on emotion regulation, attachment to God, and religion-centered coping strategy in women with experience of domestic violence. *Research in Religion and Health*, 6(2), 115-128. (In Persian)
- Alexa M.R., Nicole A.S, Norman B.S.(2019). Emotion dysregulation mediates the relationship between trauma type and PTSD symptoms in a diverse trauma-exposed clinical sample. *Personality and Individual Differences*, 139(1): 28-33.
- Bashi Abdolabadi, H., Ahi, G., Asl Zaker, M., Shahabizadeh, F., & Nasri, M. (2022). The mediating role of self-differentiation and cognitive emotion regulation in the relationship between relationship quality and marital satisfaction. *Clinical Psychology and Counseling*, 12(2), 25-46. (In Persian)
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bozoyan, C., & Schmiedeberg, C.(2022). What is Infidelity? A Vignette Study on Norms and Attitudes toward Infidelity. *J Sex Res*, 3, 1-10.
- Carmen, P.M., Yinyin, Z., Thea, G., & Noah, S.(2019). *Trauma-Related Cognitions and Cognitive Emotion Regulation as Mediators of PTSD Change Among Treatment-Seeking Active-Duty Military Personnel With PTSD*. Behavior Therapy, In press, corrected proof.
- Chopani, M., Sohrabifard, M. M., Mohammadi, F., Esmaeili, N., & Samadifard, A. (2019). Perception of unfaithful men about the causes and inhibiting factors of extramarital relationships: A qualitative study. *Counseling Research*, 18(69), 79-105. (In Persian)
- Clyde, T.L., Hawkins, A.J., & Willoughby B.J.(2020). Revising premarital relationship interventions for the next generation. *Journal of Marital and Family Therapy*. 46(1), 149-164
- Emadi, S., Mirhashemi, M., & Pasha Sharifi, H. (2019). Predicting marital betrayal based on resilience and cognitive emotion regulation strategies, compatible and incompatible. *Analytical Cognitive Psychology Quarterly*, 10(37), 73-86. (In Persian)

- Farahini, M., Mansouri, A. (2018). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between brain-behavioral systems and post-traumatic growth in men who have experienced infidelity. *Behavioral Sciences Research*, 16(3), 408-417. (In Persian)
- Fincham, F. D., & May, R.W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70-74.
- Ghasemi, M., Baqeri, F., & Keyamansh, A. (2019). Comparison of the effectiveness of two group therapy methods based on mindfulness and acceptance and commitment on forgiveness, emotion regulation, and marital intimacy. *Journal of Bioethical Research*, 8(29), 88-97. (In Persian)
- Goodarzi, M. (2019). Predicting the likelihood of relationship breakdown based on differentiation level, family functioning, and marital betrayal. *Counseling Research*, 8(71), 80-99. (In Persian)
- Graham T.L.(2018). *Parental Alcoholism, Triangulation, and Self-Differentiation in the Sibling Relationship*: Walden University.
- Kazemian Moghadam, K., Mehrbizadeh Honarmand, M., Keyamansh, A., & Hosseiniyan, S. (2018). The causal relationship between differentiation, meaningful life, forgiveness, marital betrayal through mediating the conflict and marital satisfaction. *Psychological Methods and Models Quarterly*, 9(31), 131-146. (In Persian)
- Lampis, J., Cataudella, S., & Agus M.(2018). Differentiation of self and Dyadic Adjustment in couple Relationships, A Dyadic Analysis Using the Actor – partner interdependence Model. *Journal Family Process*, 5(8),182-201.
- Lee, J.H., Chung, S. & Yeo, S.(2019). The influence of cognitive emotion regulation strategies on depressive symptoms in breast cancer patients, *Sleep Medicine*, 64 (1), S217.
- Lihui Z., Jiamei L., Chenyu S.(2020). Gender differences in the mediating effects of emotion-regulation strategies: Forgiveness and depression among adolescents, *Personality and Individual Differences*, 163, 83-94.
- Lim, J., & Lee, S. (2017). The mediating effect of differentiation of self between the family of origin experiences and their marital satisfaction among Korean married women. *International Information Institute (Tokyo). Information*, 20(3A), 1667-1674.
- Liu, M., Li, L., & 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*, 327, 279-284.
- Mahmoudi, B., Moradi, O., Goodarzi, M., & Seyed Al-Shohadaei, A. (2021). The effectiveness of group couple therapy on sexual intimacy and marital betrayal in couples with marital conflicts. *Nursing and Midwifery Journal*, 9(3), 73-82. (In Persian)
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880-2895
- Moghimi, S., Moradi, O., Seyed Al-Shohadaei, A., & Ahmadian, H. (2020). Designing a structural model of marital commitment based on forgiveness and self-differentiation with the mediation of marital intimacy. *Family Counseling and Psychotherapy Journal*, 10(1), 69-90. (In Persian)
- Peleg, O., & Messerschmidt-Grandi, C. (2019). Differentiation of self and trait anxiety: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 54(6), 816-827.

- Pournaghsh Tehrani, S., Ghasemi Morudi, S., & Reza zadeh, M. R. (2021). Comparison of emotional personality traits, cognitive functioning, cognitive emotion regulation strategies, and marital compatibility in women with high and low fear of marital infidelity. *Psychological Sciences Research Quarterly*, 20(104), 1313-1329. (In Persian)
- Rezvani Abdolabadi, F., Monzari Tookoli, V. (2021). The effectiveness of Glasers Reality Therapy training on infidelity and marital betrayal of couples referred to counseling centers. *Journal of Community Health*, 15(2), 21-28. (In Persian)
- Sabzavari, F., Ghasemi Ahmadiabadi, L., Salehian Dehkordi, N., Borghamadi, F. S., & Abbasi, M. (2022). The role of difficulty in emotion regulation, self-differentiation, and coping styles in predicting marital betrayal in adolescents with a history of substance abuse. *Psychology Development*, 11(2), 229-242. (In Persian)
- Saeimi, H., Basharat, M. A., & Asgharnejad Farid, A. (2018). A comparison of the effectiveness of Gottman Couple Therapy and Emotionally Focused Couple Therapy on marital intimacy. *Family Psychology Journal*, 5(2), 39-52. (In Persian)
- Samadi Kashan, S., Hajhosseini, M., Behpooyeh, A., & Azhehaye, J. (2020). The effectiveness of group counseling based on acceptance and commitment on emotion regulation in women affected by marital infidelity. *Journal of Social Work*, 9(1), 32-39. (In Persian)
- Santos, A.C., Simões, C., & Arriaga, P.(2021). Emotion regulation and student engagement: Age and gender differences during adolescence, *International Journal of Educational Research*,
- Sirin H., Deniz M.E.(2016).The effect of the family training program on married women's couple burnout level. *Kuran ve uygulamada Egitim bilimleri*.16(5), 64-81.
- Van Zyl, C. J. J. (2020). The five factor model and infidelity: Beyond the broad domains. *Personality and Individual Differences*.172, 128-42.
- Willis, K., Miller, R. B., Yorgason, J., & Dyer, J. (2021). Was Bowen Correct? The Relationship Between Differentiation and Triangulation. *Contemporary Family Therapy*, 43(1), 1-11.
- Yuan, S., & Weiser, D.A. (2019). Relationship dissolution following marital infidelity: comparing European Americans and Asian Americans. *Marriage & Family Review*. 29(1), 1-20.



## Investigating the relationship between differentiation and cognitive regulation of emotion with marital Burnout in women affected by extramarital relationships of their spouses

*Nasim. Ghandhari*<sup>1</sup>, *Roghayeh. Yaghobian*<sup>2\*</sup>

### Abstract

**Aim:** The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between the differentiation and cognitive regulation of emotion with marital Burnout in women affected by extramarital relations. **Methods:** This research was descriptive and correlational. The research population were women referring to family counseling centers in Gorgan city from early April to December 2022. Among them, 117 people were selected by purposeful sampling. The research tools included Pines (1996) Marital Discomfort Questionnaire, Skowron and Friedlander (1989) Self Differentiation Questionnaire and Garnevsky et al.'s (2001) Cognitive Emotion Regulation. In order to analyze the data, Pearson's correlation test and simultaneous multiple regression were performed using SPSS-22 software. **Results:** The results showed that there is a negative and significant relationship between emotion regulation and the subscale of compromised strategies, differentiation and the subscales of emotional reaction and emotional breakdown with marital dissatisfaction ( $P < 0.05$ ). There is a positive and significant relationship between compromise strategies and marital dissatisfaction ( $P < 0.05$ ). There is no significant relationship between my position and mixing with others with marital dissatisfaction ( $P > 0.05$ ). The regression results showed that compromised strategies and emotional disconnection can predict marital burnout ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** Considering that differentiation and cognitive regulation of emotions are related to marital dissatisfaction in women affected by extramarital relationships, these concepts can be implemented in the form of educational workshops to reduce the consequences of marital infidelity.

**Keywords:** *Differentiation, cognitive emotion regulation, marital burnout, extramarital relationships.*

---

1. M.A. in Clinical Psychology, Department of Psychology, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran

2. \*Corresponding author: M.A. in Clinical Psychology, Department of Psychology, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran

Email: Yaghobian7839@gmail.com