

مقاله اصلی

رابطه‌ی باورهای ارتباطی غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی: نقش میانجی گر راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۷/۰۲ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۰/۱۷

خلاصه

مقدمه: یکی از عواملی که سبب کاهش ثبات و کیفیت زندگی زناشویی می‌شود، وقوع پدیده دلزدگی زناشویی است. از این رو، هرگونه تلاش برای حفاظت از روابط زوجین در برابر آسیب‌های احتمالی لازم و ارزشمند است. براین اساس، هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی گر راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین باورهای ارتباطی غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی بود.

روش کار: روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و از منظر هدف، بنیادی بود. حجم نمونه شامل ۳۰۰ نفر از زنان متأهل شهر تهران بود که به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه‌های دلزدگی زناشویی پاینز (CBM)، باورهای ارتباطی ایدلسون و اپشتاین (IRB) و تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینسون (CERQ) استفاده شد. در نهایت، داده‌ها با روش همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: نتایج تحلیل میانجی نشان داد که اثر مستقیم باورهای ارتباطی غیرمنطقی بر دلزدگی زناشویی ($\beta = 0.396$)؛ معنادار بود ($p < 0.05$) اثر غیرمستقیم باورهای ارتباطی غیرمنطقی بر دلزدگی زناشویی از طریق راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان نیز معنادار بود ($\beta = 0.061$ ؛ $p < 0.05$). بنابراین راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین دلزدگی و باور ارتباطی نقش میانجی‌گری جزئی را ایفا می‌نماید.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان ادعان نمود که باورهای ارتباطی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر کیفیت و ثبات زندگی زوجها نقش مهم و تاثیرگذاری دارند؛ چراکه کمبودهای موجود در کفایت‌های عاطفی و هیجانی زوجین در کنار باورهای نادرست می‌تواند مانعی برای برقراری روابط صمیمی و درک صحیح احساسات و کاهش رضایتمندی زوجین شود، لذا می‌توان از نتایج این پژوهش در جهت تشخیص زود هنگام دلزدگی زناشویی و پیشگیری از بروز آن استفاده نمود.

کلمات کلیدی: دلزدگی زناشویی، باورهای ارتباطی غیرمنطقی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، زنان متأهل.

نازنین فاتحی^۱

محسن کچویی^{۲*}

ا. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی- خانواده
درمانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران

ا. دکترای روانشناسی، استاد یارگروه
روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه
علم و فرهنگ، تهران، ایران

Email: kachooei.m@gmail.com

مقدمه

در یک ازدواج توأم با رضایت، اگرچه نیاز به تفاهم در خصوص ارتباط موثر، شرط لازم برای ثبات زناشویی، سلامت روانی و شادکامی محسوب می‌شود اما در گذر زمان، برخی از مشکلات اساسی و واقعی، سبب مختل شدن روابط بین زوجین می‌شود؛ از جمله اینکه برخی از افراد، روابط زناشویی خود را به طور کامل بر مبنای عشق، بنا می‌کنند و به این نکته توجه نمی‌کنند که شاید در طول زمان، پس از افزایش سرخوردگی و تنش‌های برآمده از برآورده نشدن خواسته‌ها و نیازهای میان فردی، از شدت و گرمای این عشق کاسته شود و دلزدگی زناشویی^۱ جایگزین شور و شیفستگی نخستین آنها گردد (۱، ۲، ۳).

بر طبق الگوی روان تحلیل گری- وجودی پائیز که مبتنی بر دیدگاه فرانکل درباره بودن و جستجوی معناست، دلزدگی زناشویی، به عنوان علائم خستگی جسمانی، عاطفی، روانی و احساس دائمی تنیدگی، ناامیدی و به تله افتادن با ازدست دادن اشتیاق، انرژی، آرمان گرایی و چشم انداز و هدف تعریف می‌شود (۴) که طی آن زوجین احساس تباهی و دلسردی می‌کنند و علاقه‌ای به توضیح مسائل خود ندارند، زیرا تصور می‌کنند که در رابطه شان هیچ امیدی باقی نمانده است و همین عامل سبب می‌شود تا در روابط زناشویی شان خلل وارد شود و گامی در جهت حل مشکلات شان بر ندارند و در نهایت بر دلزدگی شان نیز افزوده شود (۵، ۶). حال، توجه به پیامدهای زیان بار ناشی از دلزدگی زناشویی، لزوم شناسایی عوامل مرتبط با آن را در پیشگیری از طلاق و جدایی زوجین برجسته می‌سازد.

بر این اساس، یکی از عوامل مرتبط با دلزدگی زناشویی که کمیت و کیفیت رابطه زوجی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و نقش مهمی در رضایت و عدم رضایت زناشویی دارد، باورهای ارتباطی غیرمنطقی^۲ است (۶، ۸). مطابق با تعریف ایدلسون^۳ و اپستین^۴ (۷)، باورهای ارتباطی غیرمنطقی دیدگاهی است که زوجین نسبت به رابطه زناشویی خود دارند و آن را به عنوان حقیقت پذیرفته اند و به عبارت دیگر، آن دسته از تفکراتی می‌باشند که مختص رابطه زناشویی هستند و در اثر استفاده‌ی افراطی ایجاد مشکل می‌نماید. نتایج پژوهش بسیاری از جمله پژوهش‌های سالیوان^۵ و سوییل^۶ (۸)، آدیس^۷ و برنارد^۸ (۹)، و بختیاری پور و عامری (۱۰) بر اهمیت عقاید و باورهای غیرمنطقی و نادرست در نابسامانی‌های زندگی زناشویی تأکید دارند و بیان می‌نمایند که ناخرسندی و اختلال در رابطه در واقع از باورهای ارتباطی غیرواقعی بینانه نشأت می‌گیرد و به دنبال آن، دسته‌ای از نیازها و تقاضاهای غیرعقلانی به وجود می‌آید که زن و شوهر نه تنها از یکدیگر، بلکه از خود و ازدواج شان دارند. با این حال، هرچند که پژوهش‌های متعددی به بررسی رابطه بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی پرداخته اند اما در این بین، متغیرهایی که احتمالاً می‌توانند در این رابطه، نقش میانجی داشته باشند ناشناخته باقی مانده اند. در نتیجه، لزوم شناسایی مکانیزم میانجی گر در رابطه بین باورهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی اهمیت پیدا می‌کند. تنظیم شناختی هیجان^۹ از جمله مؤلفه‌های اثرگذار و مرتبط با رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین است که سبب می‌شود از شدت اوضاع تنش‌زا که بر روابط بین

1. couple burnout

2. Logical and irrational beliefs

3. Eidelson, R. J.

4. Epstein, N.

5. Sullivan, B. F.

6. Schwebel, A. I.

7. Addis, J.

8. Bernard, M. E.

9. Cognitive emotion regulation

روش کار

این پژوهش از نظر هدف، بنیادی و از نظر روش شناسی در زمره پژوهش‌های توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش، کلیه زنان متأهل مناطق ۲۲ گانه شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند که به شیوه در دسترس مورد نمونه‌گیری قرار گرفتند. از آنجایی که روش شناسی مدل یابی معادلات ساختاری و تحلیل مسیر، تا حدود زیادی با برخی از جنبه‌های رگرسیون چند متغیری شباهت دارد، می‌توان از اصول تعیین حجم نمونه در تحلیل رگرسیون چند متغیری برای تعیین حجم نمونه در مدل یابی معادلات ساختاری و تحلیل مسیر استفاده نمود. لذا حجم نمونه پژوهش حاضر بنا بر نظر هومن (۲۱)، بین ۱۵ تا ۱۵۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین گردید که حداقل حجم نمونه برابر با ۸۵ و حداکثر حجم نمونه برابر با ۲۵۵ برآورد شد، ازین رو با در نظر گرفتن احتمال ریزش، ۳۰۰ نفر برای گروه نمونه انتخاب گردید.

داشتن دامنه سنی بین ۲۰ تا ۴۸ سال و گذشت حداقل دوسال از زندگی مشترک و سطح تحصیلات حداقل دیپلم از ملاک‌های ورود شرکت کنندگان به پژوهش بود و ابتلا به بیماری‌های جسمانی و روانی جدی مستلزم مصرف داروهای روانپزشکی (با توجه به گزارش فرد در پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی)، زندگی جدا از هم و نیز سوء مصرف مواد (با توجه به گزارش فرد در پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی) از جمله ملاک‌های خروج در این پژوهش بود. براین اساس، اجرای پژوهش حاضر با توجه به گسترش ویروس کرونا و شرایط همه‌گیری این بیماری و نیز لزوم توجه به حفظ سلامتی افراد، به صورت غیرحضور و از طریق پرسشنامه آنلاین اجرا گردید. بدین صورت که در ابتدای پرسشنامه آنلاین که با استفاده از گوگل فرم تدوین شد، شرح مختصری از اهداف پژوهش و نیز اطمینان‌بخشی در خصوص محرمانه ماندن اطلاعات داده شد و سپس با

زوجین جاری است، کاسته شود و در محیطی آرام‌تر به فکر حل مسائل خود باشند (۱۱).

راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان، واسطه‌ای هستند که اثرات متقابل هیجان و شناخت را در برمی‌گیرند (۱۲) و بر شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود داده‌های فراخوانده هیجان اشاره دارند (۱۳). مطابق با یافته‌های پژوهشی، رضایت و سازگاری زناشویی ارتباط تنگاتنگی با مدیریت هیجان زوجین دارند (۱۴). به طوری که حدود ۴۰ درصد از واریانس رضایت زناشویی زوج‌ها توسط هوش هیجانی (که تنظیم شناختی هیجان یکی از مولفه‌های مهم آن است) تبیین می‌گردد (۱۵، ۱۶). در همین راستا، نتایج پژوهش‌های دانهام^۱ (۱۷)، آبوت (۱۸) و یلسما^۲ و شرلین^۴ (۱۹) نیز حاکی از وجود رابطه منفی و معنادار بین دشواری در تنظیم هیجان و رضایت زناشویی است؛ چرا که اکثر مشکلات روان‌شناختی به واسطه یک آشفتگی هیجانی مشخص می‌شوند و به طور زیربنایی با کارکرد معیوب در تنظیم هیجانی مرتبط می‌گردند. افزون بر این، نتایج پژوهش امیدفر و همکاران (۲۰) نیز حاکی از وجود رابطه میان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و دلزدگی زناشویی است؛ بدین صورت که راهبردهای منفی (سازش نیافته) تنظیم شناختی هیجان با دلزدگی زناشویی بالاتر ارتباط دارد.

در نهایت، از آنجایی که خلأهای موجود در کفایت‌های هیجانی زوجین در کنار باورهای نادرست می‌تواند مانعی برای برقراری ارتباط صمیمی و کاهش رضایتمندی زوجین شود، لذا به نظر می‌رسد که راهبرد سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان نقش مهمی را در دلزدگی زناشویی و همچنین کاهش عملکرد زوجین در زندگی زناشویی ایفا نماید. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین باورهای ارتباطی غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی با توجه به نقش میانجی‌گری راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان اجرا گردید.

1. Dunham, S. M

2. Abott, B. V

3. Yelsma, P

4. Sherilyn, M.

نسخه‌های ترجمه شده به طور موفقیت آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در فرهنگ‌های مختلف استفاده شده است (۲۳). در ایران، ادیب راد (۲۴) پس از اجرای پرسشنامه مذکور، ضریب پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۶ گزارش نمود. در پژوهش حاضر، میزان همسانی درونی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ به دست آمد.

۲- مقیاس باورهای ارتباطی^۲ (IRB):

این مقیاس دارای ۴۰ سوال و ۵ خرده مقیاس است که توسط ایدلسون و اپشتین (۲۵) تدوین شده و هدف آن ارزیابی میزان باورهای ارتباطی غیر منطقی در رابطه زناشویی است و هر سؤال در طیف لیکرت به صورت ۶ گزینه‌ای از (۰ کاملاً غلط) تا (۵ کاملاً درست) پاسخ داده می‌شود. ۵ خرده مقیاس این سیاهه شامل: (۱) باور مخرب بودن مخالفت (۲) باور عدم تغییر پذیری همسر (۳) توقع ذهن خوانی (۴) کمال‌گرایی جنسی (۵) باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی می‌شود. ایدلسون و اپشتین ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها را در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند.

در پژوهش حیدری، مظاهری و پوراعتماد (۲۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش شد و همچنین روایی این پرسشنامه با استفاده از روایی ملاکی، ۰/۷۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر، میزان همسانی درونی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۸ به دست آمد.

۳- مقیاس تنظیم شناختی هیجان^۳ فرم کوتاه (CERQ_Short):

این پرسشنامه یک ابزار ۱۸ سوالی است که توسط گارنفسکی و کرایج (۲۷) تدوین شد. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در این پرسشنامه به دو دسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش‌یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش‌نیافته) تقسیم می‌شوند. این ابزار، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی زای زندگی در اندازه‌های پنج درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب ۹

قراردادن لینک پرسشنامه در گروه‌ها و فضاها مجازی (نظیر تلگرام، واتساپ، اینستاگرام)، پرسشنامه در اختیار آن دسته از زنان متأهلی قرار گرفت که برای پاسخ، داوطلبانه اعلام آمادگی نمودند. لازم به ذکر است که در این پژوهش، صرفاً برخی از اطلاعات جمعیت شناختی کفایت می‌نمود. در نهایت تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی انجام گرفت. بخش آمار توصیفی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. برای بررسی همبستگی‌های دومتغیره نیز از همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد و برای بررسی اثر میانجی، با استفاده از تحلیل مسیر مورد استفاده قرار گرفت. لازم به ذکر است که بخش آمار استنباطی با استفاده از نرم‌افزار Amos نسخه ۲۴ انجام شد.

ابزار پژوهش

۱- پرسش‌نامه دلزدگی زناشویی (CBM):

یک ابزار خودسنجی ۲۱ سوالی است که توسط پاینز (۲۲) تدوین شد. این پرسشنامه سه جزء اصلی دلزدگی جسمانی (احساس دلزدگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، دلزدگی عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن)، و دلزدگی روانی (احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی، خشم نسبت به همسر) را می‌سنجد. نمره گذاری این پرسشنامه براساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ معرف عدم تجربه (هرگز) تا ۷ تجربه زیاد (همیشه) انجام می‌شود که حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره ۲۱ است و نمرات بالاتر نشان دهنده فرسودگی بیشتر است. ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داد که این مقیاس، دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. همچنین روایی پرسش‌نامه به وسیله بررسی همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباط مثبت شامل؛ کیفیت مکالمه، جاذبه عاطفی نسبت به همسر، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی به تأیید رسیده است و

1. Couple Burnout measure (CBM)

2. Irrational Relationship Belief (IRB)

3. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

درونی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ در زیرمقیاس راهبردهای سازش نیافته و راهبردهای سازش یافته، ۰/۷۲ به دست آمد.

نتایج

پژوهش حاضر روی ۳۰۰ زن متأهل انجام گرفت که سن آنها بین ۲۰ تا ۴۸ سال قرار داشت (میانگین = ۳۳/۷۲؛ انحراف استاندارد = ۷/۵۲). ۳۶ نفر (۱۲٪) از شرکت-کنندگان دارای مدرک دیپلم، ۴۹ نفر (۱۶/۳٪) دارای مدرک کاردانی، ۹۶ (۳۲٪) دارای مدرک کارشناسی، ۷۷ نفر (۲۵/۷٪) دارای مدرک کارشناسی ارشد، و ۴۲ نفر (۱۴٪) دارای مدرک دکتری بودند و به طور متوسط، ۷/۷۸ سال از زمان ازدواج آنها سپری شده بود. شاخص های توصیفی مربوط به ابزارهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده‌اند.

زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: خودسرزنشگری، دیگرسرزنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری، فاجعه‌نمایی، کم اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۱۰ و ۲ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود.

نتایج پژوهش بشارت و بزازیان (۲۸) نشان داد که فرم ۱۸ گویه ای پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان برای سنجش راهبردهای مقابله شناختی در نمونه های ایرانی از پایایی و روایی کافی برخوردار است.

گارنفسکی و همکاران نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را در دامنه ۰/۹۲ گزارش کردند. همچنین در پژوهش حسنی (۲۹)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ بدست آمد. در پژوهش حاضر نیز، میزان همسانی

جدول ۱. شاخص های توصیفی ابزارهای پژوهش

متغیر	تعداد آزمودنی	میانگین	انحراف استاندارد
دلزدگی زناشویی	۳۰۰	۷۲/۵۶	۱۸/۸۵
باورهای ارتباطی غیرمنطقی	۳۰۰	۹۹/۷۷	۱۵/۷۲
راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان	۳۰۰	۲۳/۸۰	۴/۳۰

بحرانی جدول با سه درجه آزادی یعنی ۷/۸۱۵ بود. همچنین آماره آزمون ماردیا برابر با ۱/۹۵۲ بود که نشان می‌دهد داده‌ها از توزیع نرمال چندمتغیره برخوردار بودند ($p > 0/05$). بنابراین با توجه به برقراری پیش فرض‌ها، آزمون فرضیه انجام گرفت. ابتدا ضریب همبستگی پرسون^۳ بین متغیرهای پژوهش محاسبه گردید. این ضرایب در جدول ۲ ارائه شده‌اند.

قبل از انجام تحلیل میانجی^۱ و به منظور حصول اطمینان از صحت نتایج آماری، پیش فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفتند. این پیش فرض‌ها شامل توزیع نرمال چندمتغیره داده‌ها و نبودن داده‌های پرت چندمتغیره است. بررسی داده‌های پرت چند متغیره از طریق فاصله ماهالانویس نشان داد که هیچ داده پرت چندمتغیره‌ای وجود نداشت زیرا مقدار χ^2 محاسبه شده برای هر ۳۰۰ آزمودنی کمتر از مقدار χ^2

۱. Mediation analysis

۲. Mahalanobis distance

۳. Pearson correlation coefficients

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
۱. دلزدگی زناشویی	۱		
۲. باورهای ارتباطی غیرمنطقی	۰/۴۵۷*	۱	
۳. راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان	۰/۳۱۱*	۰/۳۸۷*	۱

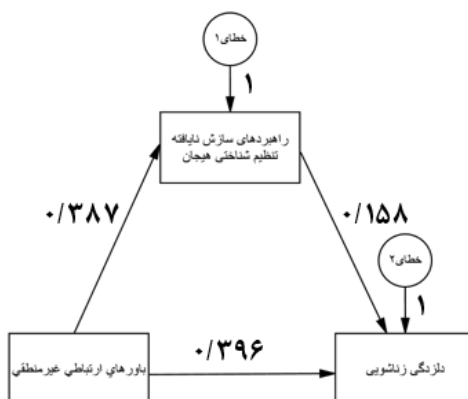
* معنادار در سطح ۰/۰۰۱

همانطور که جدول ۲ می‌دهد، همه ضرایب همبستگی معنادار بودند ($p < 0/001$). از آنجایی که در علوم رفتاری، ضرایب همبستگی ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵ به ترتیب نشان دهنده همبستگی ضعیف، متوسط و قوی هستند، بنابراین این ضرایب متوسط تا قوی محسوب می‌گردند. نتایج همبستگی نشان داد که زنان دارای باورهای ارتباطی غیرمنطقی بیشتر، دلزدگی زناشویی بیشتری داشتند ($r = 0/457$; $p < 0/001$) و از راهبردهای سازش نیافته بیشتری نیز استفاده می‌کردند ($r = 0/387$; $p < 0/001$). همچنین زنانی که از راهبردهای سازش نیافته بیشتری استفاده می‌کردند، دلزدگی زناشویی بیشتری داشتند ($r = 0/311$; $p < 0/001$). برای بررسی نقش میانجی راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین باورهای ارتباطی غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی، تحلیل میانجی مورد استفاده قرار گرفت. نتایج ضرایب استاندارد مسیر در جدول ۳ ارائه شده است و در شکل ۱ به نمایش گذاشته شده است.

همانطور که جدول ۲ می‌دهد، همه ضرایب همبستگی معنادار بودند ($p < 0/001$). از آنجایی که در علوم رفتاری، ضرایب همبستگی ۰/۱، ۰/۳ و ۰/۵ به ترتیب نشان دهنده همبستگی ضعیف، متوسط و قوی هستند، بنابراین این ضرایب متوسط تا قوی محسوب می‌گردند. نتایج همبستگی نشان داد که زنان دارای باورهای ارتباطی غیرمنطقی بیشتر، دلزدگی زناشویی بیشتری داشتند ($r = 0/457$; $p < 0/001$) و از راهبردهای سازش نیافته بیشتری نیز استفاده می‌کردند ($r = 0/387$; $p < 0/001$).

جدول ۳. ضرایب استاندارد مسیر مربوط به مدل مورد پژوهش

متغیرها	وزن‌های رگرسیون	خطای استاندارد	معناداری
باور ارتباطی غیرمنطقی ← راهبردهای سازش نیافته	۰/۳۸۷	۰/۰۱۴	۰/۰۰۱
باور ارتباطی غیرمنطقی ← دلزدگی زناشویی	۰/۳۹۶	۰/۰۶۵	۰/۰۰۱
راهبردهای سازش نیافته ← دلزدگی زناشویی	۰/۱۵۸	۰/۲۴۱	۰/۰۰۴



شکل ۱. مدل پژوهش با ضرایب مسیر استاندارد

راهبردهای سازش‌نیافته در رابطه بین این دو متغیر نقش میانجی داشت. همچنین با توجه به اینکه اثر مستقیم باورهای ارتباطی غیرمنطقی بر دلزدگی زناشویی نیز معنادار بود و همه اثرات مثبت بودند، در نتیجه میانجی از نوع جزئی و مکمل بود. بنابراین فرضیه اصلی این پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. به طور خلاصه، این مدل توانست ۲۳٪ از واریانس دلزدگی زناشویی را از طریق مجموع اثر مستقیم باورهای ارتباطی و اثر میانجی راهبردهای سازش‌نیافته تبیین نماید ($p < 0/01$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گر راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین باورهای ارتباطی غیرمنطقی با دلزدگی زناشویی انجام شد. نتایج نشان داد که باورهای ارتباطی غیرمنطقی با دلزدگی زناشویی رابطه مستقیم و معناداری دارد. ارتباط بین باورهای ارتباطی غیرمنطقی با دلزدگی زناشویی با پژوهش‌های دیگر همسو است (۳۳، ۳۲، ۳۱، ۱۰).

طبق این پژوهش‌ها، دلزدگی زناشویی در زوجینی که باورهای ارتباطی غیرمنطقی بالایی دارند، رایج‌تر می‌باشد. بر این اساس، برخی از زوجها احتمالاً تحت تأثیر باورهای ارتباطی غیرمنطقی‌شان سبب می‌شوند که شریک زندگی خود را مجبور به کاری نمایند که برای یکدیگر درونی نشده است. در نتیجه، احساس کفایت و خودمختاری‌شان که تأمین‌کننده نیاز به شایستگی آنان است به خطر می‌افتد و منجر به مقاومت آنها و پاسخ منفی کاهش دهنده صمیمیت و رضایت زناشویی می‌گردد.

از سوی دیگر، طبق نتایج پژوهش حاضر، بین باورهای ارتباطی غیرمنطقی با راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. با توجه به یافته‌های مشابه و نتایج مطالعه‌ی حاضر، باورهای ارتباطی غیرمنطقی بالا، با افزایش به کارگیری راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان و کاهش توانایی در تجربه هیجان مثبت ارتباط

همانطور که جدول ۳ نشان می‌دهد، باورهای ارتباطی غیرمنطقی تأثیر معناداری بر راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی ($\beta = 0/387$; $p < 0/01$) و همچنین بر دلزدگی زناشویی ($\beta = 0/396$; $p < 0/01$) داشت. راهبردهای سازش‌نیافته نیز تأثیر معناداری بر دلزدگی زناشویی داشت ($\beta = 0/158$; $p < 0/01$). برای بررسی وجود اثر میانجی باید دو شرط زیر وجود داشته باشد: (۱) اثر کلی متغیر مستقل بر متغیر وابسته معنادار باشد؛ (۲) اثر غیرمستقیم یعنی اثر متغیر مستقل بر متغیر وابسته از طریق متغیر میانجی نیز باید معنادار باشد. بعد از مشخص شدن وجود اثر میانجی، باید نوع اثر میانجی بررسی گردد. اگر اثر مستقیم معنادار نباشد، در این صورت اثر میانجی کامل (Full mediation) وجود دارد. اگر اثر مستقیم هم معنادار باشد، در این صورت اثر میانجی جزئی (Partial mediation) وجود دارد که اکثر اثرهای مشاهده شده در علوم رفتاری از این نوع هستند. ضمناً اثر میانجی می‌تواند به صورت مکمل (Complementary) یا رقابتی (Competitive) باشد. اگر حاصل ضرب علامت (مثبت یا منفی) اثر کلی، اثر مستقیم و اثر غیرمستقیم مثبت باشد، در این صورت میانجی از نوع مکمل و اگر این حاصل ضرب منفی باشد، میانجی از نوع رقابتی است (۳۰).

نتایج مربوط به اثرات کلی، مستقیم و غیرمستقیم باورهای ارتباطی غیرمنطقی بر دلزدگی زناشویی در جدول ۴ ارائه شده‌اند.

جدول ۴. اثر کلی، اثر مستقیم و اثر غیرمستقیم باورهای ارتباطی غیرمنطقی بر دلزدگی زناشویی

اثر	میزان اثر استاندارد شده	معناداری
اثر کلی	۰/۴۵۷	۰/۰۱۰
اثر مستقیم	۰/۳۹۶	۰/۰۱۰
اثر غیرمستقیم	۰/۰۶۱	۰/۰۱۵

با توجه به اینکه هم اثر کلی و هم اثر غیرمستقیم باورهای ارتباطی غیرمنطقی بر دلزدگی زناشویی معنادار بود، بنابراین

دارد (۱۸، ۲۰، ۳۲، ۳۴). در واقع به نظر می‌رسد این زوجین با داشتن باورهای نادرست، به جای متمرکز شدن بر حل مسئله و مشکل پیش آمده، به اشتباه بر عیوب یکدیگر متمرکز می‌شوند و در قالب سبک‌های تعاملی غیرسازنده، هیجان‌های سازش نایافته و منفی خود را بروز می‌دهند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان با دلزدگی زناشویی، رابطه مستقیم و معناداری دارد. مطالعات علمی و پژوهشی، مؤید این مطلب است که رضایت از رابطه زناشویی و بیان احساسات و صمیمیت تجربه شده با شریک زندگی، با کیفیت زندگی زوجین همبستگی دارد (۳۴). طبق نتایج یافته‌های پیشین، بین راهبرد مثبت و انطباقی تنظیم شناختی هیجان با افزایش رضایت‌مندی از زندگی زناشویی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد؛ چرا که بُعد مثبت و انطباقی تنظیم شناختی هیجان در بهسازی روابط بین فردی و زناشویی نقش موثری را ایفا می‌نماید (۳۵) و در مواجهه با تکالیف استرس‌زای زندگی، منجر به کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت می‌شود و در نتیجه توانایی فرد را برای حل مسئله و سازگاری با مشکلات زندگی افزایش می‌دهد (۳۶).

افزون بر این، از آنجا که راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان با مؤلفه‌های درماندگی روان‌شناختی (که خود یکی از ابعاد دلزدگی روانی است) مرتبط می‌شود (۳۶) پس می‌توان گفت زوجینی که در روابط خود دچار دلزدگی زناشویی می‌شوند به دلیل فقدان رضایت و فرسایش هیجانی با کاهش عواطف و هیجان مثبت و به تبع آن کاهش کیفیت زندگی زناشویی مواجه می‌شوند و تمایلی به توضیح مسائل در جهت رفع مشکل ندارند. بنابراین در این تصور غوطه‌ور می‌شوند که از نظر عاطفی تباه شده‌اند و در رابطه‌شان هیچ جای امیدواری باقی نمانده است. پس حس آزرده‌گی و دلزدگی، جایگزین رضایت‌مندی و نیز بروز هیجان مثبت در بین زوجین می‌شود و در تعامل مثبت جهت حل مشکلات وقفه ایجاد می‌نماید.

لذا با توجه به اینکه بخش قابل توجهی از رضایت زناشویی زوج‌ها بستگی به مهارت‌های تنظیم هیجانی آنان در مدیریت تنش‌های زندگی روزمره و مقابله کارآمد آنها با مسائل به وجود آمده در زندگی زناشویی دارد (۳۵) پس به نظر می‌رسد که زوجین دلزده اغلب به دلیل نداشتن مهارت‌های تنظیم هیجان، ناخواسته اختلال در رابطه را مداومت یا حتی تشدید نمایند و در مواجهه با مشکلات زندگی با به کارگیری الگوهای تشدید شونده و مکرر از تبادل متقابل هیجان‌ات منفی، منجر به افزایش تنش‌ها و عواطف منفی شوند به طوری که هیجان منفی ابراز شده از سوی یک همسر با هیجان‌ات منفی مشابه یا شدیدتر از سوی دیگری پاسخ داده می‌شود و در نتیجه با تضعیف پیوند عاطفی زوجین، بیش از پیش بر پدیده دلزدگی شان افزوده شود.

در مورد نقش میانجی‌گر راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان، نتایج نیز نشان داد که راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین باورهای ارتباطی غیرمنطقی با دلزدگی زناشویی، نقش میانجی‌گر ایفا می‌نماید. بدین صورت که باورهای ارتباطی غیرمنطقی به صورت غیرمستقیم با میانجی‌گری راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان بر دلزدگی زناشویی زوجین مؤثر است. به عبارت دیگر وقتی زوجین، باورهای ارتباطی غیرمنطقی دارند سبب می‌شود که در تنظیم هیجان‌ات خود دچار مشکل شوند و ناتوانی آن‌ها در تنظیم هیجان‌ات، سبب دلزدگی زناشویی می‌شود. در همین راستا، نتایج پژوهش امیدفر و همکاران (۲۰) نیز حاکی از وجود رابطه میان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و دلزدگی زناشویی است؛ بدین صورت که راهبردهای منفی (سازش نایافته) تنظیم شناختی هیجان با دلزدگی زناشویی بالاتر ارتباط دارد. پژوهش‌های پیشین از جمله پژوهش‌های دانهام (۱۷)، آبوت (۱۸) و یلسما و شرلین (۱۹) نیز حاکی از وجود رابطه منفی و معنادار بین دشواری در تنظیم هیجان و رضایت زناشویی است؛ چرا که اکثر مشکلات روان‌شناختی به واسطه یک آشفتگی هیجانی

غیرمستقیمی که روی رفتار و هیجانات زوجین دارند باعث بروز تعاملات ناکارآمد در بین زوجین می‌شود.

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی نیز داشت. نخست اینکه اجرای مطالعه صرفاً بر روی زنان متأهل است که امکان تعمیم نتایج را محدود می‌نماید، بنابراین پیشنهاد می‌شود که رابطه پژوهش حاضر در مردان متأهل نیز بررسی شود تا بتوان نتایج را در هر دو جنس باهم مقایسه نمود. همچنین نتایج و ارزیابی پژوهش، وابسته به ابزارهای خودگزارش دهی همچون پرسشنامه است که به منظور کسب آگاهی بیشتر از عقاید، افکار و نظرهای افراد، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌ها و ابزارهای دیگری نظیر مصاحبه بالینی استفاده گردد. افزون بر این، به دلیل ماهیت مقطعی پژوهش امکان تبیین کلی یافته‌ها وجود ندارد و پیشنهاد می‌شود در آینده از مطالعات طولی نیز استفاده شود تا تغییرات عملکرد زوجین طی سال‌های متمادی بررسی گردد. همچنین در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌گردد، رابطه متغیرهای مطرح شده در زوج‌های متقاضی طلاق و زوج‌های ناباور صورت گیرد. و در نهایت، پیشنهاد می‌گردد با سازه‌هایی نظیر دشواری در تنظیم هیجان، ناگویی هیجانی، ابرازگری هیجانی که احتمالاً می‌توانند در این رابطه نقش داشته باشند، پژوهش‌های هدفمندی انجام گیرد تا با جمع آوری متغیرهای مرتبط، بتوان راهکارها و اقدام‌های مؤثرتری را در جهت ارتقای کیفیت رابطه بین زوجین و کارایی خانواده‌ها توصیه نمود.

تقدیر و تشکر

پژوهش حاضر برگرفته از پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی-خانواده درمانی می‌باشد. بدین وسیله از تمامی افرادی که با همکاری خود، ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، صمیمانه سپاسگزاریم.

References

1. Esere M. O, Yeyeodu A, Oladun C. Obstacles and suggested solutions to effective Relationship in marriage as expressed by married adults in Kogi State, Nigeria. *Procedia-*

مشخص و به طور زیربنایی باکارکرد معیوب در تنظیم هیجانی مرتبط می‌گردند.

از سوی دیگر، زمانی که یکی از زوجین به علت باورهای ارتباطی غیرمنطقی در روابط خود با همسرش احساس آسیب، تهدید یا نارضایتی را نماید، متعاقب آن پاسخ هیجانی خواهد داشت که اغلب یک هیجان اولیه (مانند ترس از آسیب) است که از آگاهی خارج شده است و توسط یک هیجان ثانویه دفاعی (مانند خشم) که توسط همسر تجربه شده است، جایگزین شده و در نهایت به دلیل احساس ناامنی تجربه شده و هیجانات اولیه نابهنجار، چرخه ارتباطی زوجین به سمت چرخه معیوب جنگ یا گریز هدایت می‌شود و در نتیجه نارضایتی و دلزدگی در رابطه را در پی خواهد داشت (۳۷).
براین اساس، چون باورهای ارتباطی غیرمنطقی به عنوان عوامل شناختی و عقلانی در ابراز احساسات و هیجانات زوجین نقش مؤثری دارند، پس به واسطه ایجاد هیجانات منفی و سازش نایافته منجر به اختلال در روابط زناشویی و پیامدهای رفتاری نامناسب از جمله دلزدگی زناشویی می‌شوند.

بنابراین، زوجینی که قادر باشند سطح متعادلی از برانگیختگی هیجانی را حفظ نمایند احتمال شکل‌گیری رفتارهای ارتباطی سازنده، ترمیم آسیب‌ها و حل و فصل سازنده‌ی تعارضات افزایش می‌یابد و منجر به شکل‌گیری تعاملات مثبت و صمیمانه می‌شود (۱۶) در مجموع و با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت؛ از آنجا که افزایش مهارت‌های همسران در تنظیم هیجانات‌شان می‌تواند روشی برای بهبود کیفیت رابطه‌ی آنها باشد، بر این اساس توجه زوج درمانگران به مؤلفه‌های تنظیم هیجان می‌تواند اهداف مشخص و مناسبی را برای مداخله آنها تعیین نماید. در نهایت، نتایج این پژوهش بر این مسئله تاکید دارد که باورها نه تنها به طور مستقیم باعث دلزدگی زناشویی می‌شوند بلکه با تاثیر

Social and Behavioral Sciences 2014; 114: 584- 592.

2. Koolae A.K, Adibrad N, Sedgh Poor B.S.The comparison of relationship beliefs and couples

- burnout in women who apply for divorce and women who want to continue their marital life. *Iran J Psychiatry* 2010;5(1): 35-9. [In Persian]
3. Capri B. The Turkish Adaptation of the Burnout Measure-Short Version (BMS) and Couple Burnout Measure-Short Version (CBMS) and the Relationship between Career and Couple Burnout Based on Psychoanalytic-Existential Perspective. *Educational Sciences:Theory and Practice* 2013; 13(3): 1408-1417.
 4. Stow C. A. H. When "I Do" Becomes "I Don't": Exploring Relationship Behaviors and Dialectical Tensions in Broken Engagements [phd Thesis]. University of Denver; 2016.
 5. Alsawalqa R. O. Marriage Burnout: When the Emotions Exhausted Quietly Quantitative Research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 2019; 13(2).
 6. Vannier S. A, O'Sullivan L. F. Great expectations: Examining unmet romantic expectations and dating relationship outcomes using an investment model framework. *Journal of Social and Personal Relationships* 2018;35(8): 1045 - 1066 .
 7. Eidelson R. J, Epstein N. Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology* 1982; 50(5): 715.
 8. Sullivan B. F, Schwebel A. I. Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal* 1995; 3 (4): 298-305.
 9. Addis J, Bernard M. E. Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 2012; 20 (1): 3-13.
 10. Bakhtiar poor S, Ameri Z. Relationship Between Spouse-Specific Dependency Teachers And Irrational Beliefs With Burnout In Ahvaz Teachwrs, *Journal of Social Psychology (New Findings In Psychology)* 2009;10(4):53-70. [In Persian]
 11. Mahini Sh, Teimori S, Rahimi S. The Comparison of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Thought-Action Fusion between (Divorce Applicant Couples and Normal Couples): with Gender Role Intermediary, *Journal of Family Counseling & Psychotherapy* 2014; 3(3): 355-377. [In Persian]
 12. GroSS J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation* 2015; :2.(3)
 13. Kirwan M, Pickett S. M, Jarrett N. L. Emotion regulation as a moderator between anxiety symptoms and insomnia symptom severity. *Psychiatry Research* 2017; 254: 40-47.
 14. Damankeshan A, Sheikholeslami R. Emotional Regulation and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Anger Rumination, *Journal of Woman & Society* 2019; 10(2): 1-18. [In Persian]
 15. Nasiri Zarch Z, Marashi S, Raji H. the Relationship between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction: 10-Year Outcome of Partners from Three Different Economic Levels. *Iran J Psychiatry* 2014;9(4): 188-96. [In Persian].
 16. Bloch L, Haase C. M, Levenson R. W. Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion* 2014; 14(1): 130.
 17. Dunham S. M. Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction [phd Thesis]. University of Akron; 2008.
 18. Abott B. V. Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress [phd Thesis]. Texas A&M University; 2005.
 19. Yelsma P, Sherilyn M. An examination of couples' difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction. *Journal of Family Relationship* 2003; 3(1): 41-62.
 20. Omidifar H, Pourebrahim T, Khoshkonesh A, Moradi A. The Comparison and Relationship between Emotional Self-Regulation with Marital Burnout and Intimacy in One-Career and Dual-Career Couples in Governmental Offices, *Journal of Career and Organization Consulting* 2016; 8(26): 50-67. [In Persian]
 21. Hooman H. Statistical inference in behavioral research. *Tehran: Samt publication*; 2005. [In Persian]
 22. Pines A. M. Couple burnout: Causes & cures. London: Routledge 1996;32(1):415-916.
 23. Pines A.M, Nunes R. the relationship between career & couple burnout. Implication for career & couple counseling. *Journal of Employment counseling* 2003; 74: 50- 64.

24. Adib rad N, Adib rad M. Investigating the Relationship between Communication Beliefs and Marital Boredom and Its Comparison in Divorced Women in Divorce and Women Wanting to Live Together. *Journal of Counseling Reserch* 2005; (13) 4:99-110. [In Persian]
25. Eidelson R. J, Epstein N. Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology* 1982; 50(5): 715.
26. Heydari M, Mazaheri M, Pouratmad H. The relationship between communication beliefs and positive feelings towards the spouse. *Family Research Quarterly* 2005; 1 (2): 121. [In Persian]
27. Garnefski N, Kraaij, V. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences* 2006; 41(6): 1045-1053.
28. Besharat M.A., Bazzazian, S. Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian population. *Journal of Shahid Beheshti School of Nursing & Midwifery*, 2014;24(84):61-70. [In Persian]
29. Hassani j. Evaluation of validity and reliability of short form of Cognitive Emotion Regulation. *Behavioral Science Research* 2011;4(9):240-299. [In Persian]
30. Nitzle C, Roldan J. A, Cepeda G. Mediation analysis in partial least squares path modeling: Helping researchers discuss more sophisticated models. *Industrial management & data systems*; 2016.
31. Addis J, Bernard M. E. Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 2012; 20 (1): 3-13.
32. Filipović S, Vukosavljević-Gvozden T, Opačić G. Irrational Beliefs, Dysfunctional Emotions, and Marital Adjustment: A Structural Model. *Journal of Family Issues* 2016; 37(16): 2333-2350.
33. Balevre P. Professional nursing burnout and irrational thinking. *Journal for Nurses in Professional Development* 2010; 17(5): 264-271.
34. Tani F, Pascuzzi D, Raffagnino R. Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)* 2015; 63(272).
35. Asghari F, Isapoor Haftkhani K, Ghasemi Jobaneh R. The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Couple Burnout and Emotional Divorce of Applied for Divorce Women. *Socialworkmag* 2018; 7 (1): 14-21. [In Persian]
36. Emadi Sh, Mirhashemi M, Pasha Sharifi H. Predicting marital boredom based on resilience and adaptive and maladaptive strategies of cognitive emotion regulation. *Journal of Cognitive Analytical Psychology* 2019; 10 (37):73-86. [In Persian]
37. Wittenborn K, Ridenour A, Mitchell Ryan A, Seedall B. Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. *Journal of Marital and Family Therapy* 2018; 45: 395-409.

*Original Article***Relationship Between Irrational Relationship Beliefs and Couple Burnout: The Mediator Role of Non-Adaptive Strategies of Cognitive Emotion Regulation**

Received: 22/11/2020 - Accepted: 06/01/2021

Nazanin fatehi¹
Mohsen kachooei^{*2}¹MA in Clinical psychology-family therapy, University of Science and Culture, Tehran, Iran²PhD in Psychology, Assistant Professor of Psychology, Faculty of Humanities, University of Science and Culture, Tehran, Iran

Email:kachooei.m@gmail.com

Abstract**Introduction:** One of the factors leading to the reduction of the stability and quality of marital life is couple burnout. Hence, any endeavor for protecting the couples' relationship against possible damages is necessary and valuable. Accordingly, the present study was aimed to investigate the mediating role of non-adaptive strategies of cognitive emotion regulation in the relationship between irrational Relationship beliefs and couple burnout.**Materials and methods:** The method of the present study was descriptive-correlational, and was basic regarding its purpose. The sample size included 300 married women living in Tehran that were selected through the accessible sampling method. To collect data, Pines's couple burnout (CBM;1996), Eidelson and Epstein's Relationship beliefs (IRB;1982), and Garnefski, kraaij, and Spinhoven's cognitive emotion regulation (CERQ;2006) questionnaires were used. Finally, Data were analyzed with the Pearson correlation and path analysis.**Results:** The results of the mediation analysis indicated that the direct effect of irrational Relationship beliefs on couple burnout was significant ($\beta=0.396; p<0.05$). The indirect effect of irrational Relationship beliefs on couple burnout through non-adaptive strategies of cognitive emotion regulation was also significant ($\beta=0.061; p<0.05$). Therefore, non-adaptive strategies of cognitive emotion regulation had a partial mediating role in the relationship between irrational Relationship beliefs and couple burnout.**Conclusion:** According to the result of the present study, it can be acknowledged that the relationship beliefs and strategies of cognitive emotion regulation have an important and influential role in the stability and quality of couples' life because the shortcomings related to the couples' affective and emotional capabilities along with the dysfunctional beliefs can become an obstacle for building the intimate relationships and perceiving the feelings correctively that leads to the reduction of couples' satisfaction. So the results of the present study can be used for early detection of couple burnout and preventing its occurrence.**Keywords:** couple burnout, irrational Relationship beliefs, non-adaptive strategies of cognitive emotion regulation, Married women.