



ICPSE

2026

<http://icpse.ir>  
[info@icpse.ir](mailto:info@icpse.ir)

هجدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - اسفند ۱۴۰۴ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

17 March 2026 - TBILISI GEORGIA

«نقش طرحواره های ناسازگار اولیه در پیش بینی فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی

زوجین: مدل میانجی گری سبک های دلبستگی و تنظیم هیجان»

"The Role of Early Maladaptive Schemas in Predicting Emotional Burnout and Life Satisfaction Among Couples: The Mediating Model of Attachment Styles and Emotion Regulation"

نویسندگان:

نام و نام خانوادگی نویسنده اول

فاطمه قنبری

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه اردکان

نام و نام خانوادگی نویسنده دوم

میلاد فاتح دره شوری

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه اردکان

تابستان ۱۴۰۴

چکیده



ICPSE

2026

<http://icpse.ir>  
[info@icpse.ir](mailto:info@icpse.ir)

17 March 2026 - TBILISI GEORGIA

روابط زناشویی یکی از مهم ترین بسترهای تجربه سلامت روان، رضایت از زندگی و کارکرد هیجانی بزرگسالان است. با این حال، بسیاری از زوجین علی رغم تداوم زندگی مشترک، درجاتی از فرسودگی هیجانی، نارضایتی و کاهش کیفیت رابطه را تجربه می کنند؛ پدیده ای که هم بر سلامت فردی و هم بر پایداری خانواده تأثیرگذار است. پژوهش های روان شناسی بالینی و زوج درمانی نشان می دهد که ریشه بسیاری از این مشکلات را می توان در الگوهای عمیق شناختی-هیجانی شکل گرفته در دوران کودکی، یعنی طرحواره های ناسازگار اولیه، جست و جو کرد. این طرحواره ها به عنوان باورهای پایدار و هیجان بار درباره خود، دیگران و روابط، می توانند شیوه ادراک، تجربه هیجان و تعامل زوجین را در بزرگسالی تحت تأثیر قرار دهند.

طرحواره های ناسازگار اولیه، به ویژه در حوزه هایی مانند طرد و رهاشدگی، نقص و شرم، بی اعتمادی، وابستگی و ایثار افراطی، می توانند زمینه ساز الگوهای ارتباطی ناکارآمد و تجربه مزمن فشار هیجانی در روابط زناشویی شوند. فعال شدن مکرر این طرحواره ها در تعامل با همسر، می تواند به فرسودگی هیجانی منجر شود؛ حالتی که با احساس تخلیه عاطفی، خستگی روانی، بی انگیزگی و کاهش توان همدلی همراه است. در عین حال، این فرایندها می توانند رضایت از زندگی زوجین را نیز کاهش دهند و احساس معنا، شادکامی و رضایت کلی از زندگی مشترک را تضعیف کنند.

در این میان، نقش متغیرهای میانجی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. سبک های دلبستگی به عنوان الگوهای نسبتاً پایدار ارتباطی، تعیین می کنند که افراد چگونه نزدیکی، حمایت، تعارض و فاصله هیجانی را در رابطه زناشویی تجربه کنند. شواهد پژوهشی نشان می دهد که طرحواره های ناسازگار اولیه با شکل گیری سبک های دلبستگی ناایمن در بزرگسالی ارتباط دارند و این سبک ها می توانند شدت فرسودگی هیجانی و نارضایتی زناشویی را تشدید کنند. افزون بر این، تنظیم هیجان به عنوان مجموعه ای از راهبردهای شناختی و رفتاری برای مدیریت هیجان ها، نقش کلیدی در نحوه مواجهه زوجین با تعارض ها و فشارهای هیجانی رابطه دارد. ضعف در تنظیم هیجان می تواند اثرات منفی طرحواره ها و دلبستگی ناایمن را بر پیامدهای روان شناختی رابطه تقویت کند.

هدف پژوهش حاضر، تدوین و آزمون یک مدل ساختاری برای تبیین نقش طرحواره های ناسازگار اولیه در پیش بینی فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین با در نظر گرفتن نقش میانجی سبک های دلبستگی و تنظیم هیجان در زوجین شهر یزد است. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و با رویکرد مدلیابی معادلات ساختاری انجام می شود. جامعه آماری شامل زوجین ساکن شهر یزد است که داده ها از طریق پرسشنامه های استاندارد و معتبر جمع آوری خواهد شد. انتظار می رود نتایج نشان دهد که طرحواره های ناسازگار اولیه به طور مستقیم و غیرمستقیم، از طریق سبک های دلبستگی و تنظیم هیجان، فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین را پیش بینی می کنند. یافته های این پژوهش می تواند مبنایی علمی برای طراحی مداخلات زوج درمانی مبتنی بر طرحواره، دلبستگی و تنظیم هیجان در بافت فرهنگی شهر یزد فراهم آورد.

**کلیدواژه ها:** طرحواره های ناسازگار اولیه، فرسودگی هیجانی، رضایت از زندگی، سبک های دلبستگی، تنظیم هیجان، زوجین، شهر یزد

## مقدمه

روابط زناشویی در بزرگسالی یکی از مهم ترین بسترهای شکل گیری امنیت روانی، حمایت اجتماعی و تجربه معنا در زندگی است؛ با این حال، فشارهای مزمن زندگی شهری (اقتصادی، شغلی، فرزندپروری، نقش های چندگانه و کاهش زمان تعامل کیفی) می تواند به فرسایش تدریجی منابع هیجانی زوجین منجر شود. یکی از پیامدهای مهم این فرسایش، فرسودگی هیجانی زوجین است؛ حالتی که معمولاً با خستگی عاطفی، تهی شدن از انرژی روانی، کاهش ظرفیت همدلی و افت انگیزه برای سرمایه گذاری هیجانی در رابطه شناخته می شود. ادبیات پژوهشی، فرسودگی زناشویی را نوعی تحلیل رفتگی هیجانی و جسمانی می داند که به تدریج از دل تعارض های حل نشده، نیازهای پاسخ داده شده و تکرار تجربه «دیده نشدن» شکل می گیرد. از منظر فرسودگی هیجانی، فعال بودن مزمن طرحواره های ناسازگار می تواند زوجین را در وضعیت «هشدار هیجانی دائمی» قرار دهد. فردی که طرحواره هایی مانند محرومیت هیجانی، نقص/شرم یا رهاشدگی دارد، بخش قابل توجهی از انرژی روانی خود را صرف پایش رابطه، تفسیر نشانه های مبهم و محافظت از خود در برابر آسیب احتمالی می کند. این فرایند نه تنها تجربه لذت و صمیمیت را کاهش می دهد، بلکه به خستگی عاطفی، بی حوصلگی و کاهش ظرفیت همدلی می انجامد. یافته های پژوهش های جدید نشان می دهد که فرسودگی هیجانی زوجین اغلب پیامد تعارض های آشکار نیست، بلکه نتیجه فرسایش تدریجی ناشی از فعال سازی مکرر طرحواره ها و پاسخ های هیجانی ناکارآمد است؛ به گونه ای که فرد احساس می کند «دیگر توانی برای درگیر شدن هیجانی» ندارد. (احمدی و همکاران؛ ۱۴۰۴)

فرسودگی هیجانی در زوجین صرفاً یک تجربه ناخوشایند عاطفی نیست، بلکه می تواند زنجیره ای از پیامدهای روان شناختی و بین فردی را فعال کند؛ از جمله افزایش حساسیت به محرک های منفی، کاهش انعطاف پذیری شناختی در مواجهه با اختلاف ها، افت کیفیت گفت و گو، و تضعیف احساس پیوند. در چنین شرایطی، «رابطه» به جای آن که منبع امنیت باشد، به منبع فشار تبدیل می شود و این وضعیت معمولاً با کاهش رضایت از زندگی همراه است؛ زیرا رضایت از زندگی تا حد زیادی به تجربه ثبات هیجانی، حمایت عاطفی و کیفیت ارتباط نزدیک وابسته است. از منظر بالینی نیز بسیاری از زوجها نه با یک بحران ناگهانی، بلکه با یک روند «خاموش» فرسایش هیجانی به مشاوره مراجعه می کنند؛ روندی که در آن، انرژی رابطه کم می شود، امید به بهبود افت می کند و تعاملات روزمره رنگ دفاعی یا بی تفاوتی می گیرد. (سنیک و یاتر؛ ۲۰۲۴)<sup>۱</sup>

در تبیین این پدیده، یکی از چارچوب های نظری مهم، نظریه طرحواره های ناسازگار اولیه<sup>۲</sup> است. طرحواره ها الگوهای عمیق و پایدار باورها و احساسات درباره خود، دیگران و رابطه اند که معمولاً ریشه در تجربه های اولیه زندگی دارند و در بزرگسالی، به ویژه در روابط صمیمی، فعال می شوند. هنگامی که زوجین در موقعیت های تعارض، طرد، نقد، فاصله گیری یا بی توجهی قرار می گیرند، طرحواره های ناسازگار می توانند مانند «فیلترهای شناختی-هیجانی» عمل کنند و معنادهی فرد به رفتار همسر را به سمت تهدید، بی ارزشی، ناایمنی یا کنترل گری سوق دهند. نکته حائز اهمیت آن است که طرحواره های ناسازگار اولیه صرفاً الگوهای شناختی فردی نیستند،

<sup>۱</sup> Senik, Yater

<sup>۲</sup> (Early Maladaptive Schemas)



ICPSE  
2026

<http://icpse.ir>  
[info@icpse.ir](mailto:info@icpse.ir)

17 March 2026 - TBILISI GEORGIA

بلکه ماهیتی عمیقاً بین نسلی و رابطه محور دارند. این طرحواره ها غالباً در بستر روابط اولیه دلبستگی با والدین شکل گرفته و در روابط زناشویی، به عنوان نزدیک ترین رابطه بزرگسالی، مجدداً فعال می شوند. پژوهش های اخیر نشان می دهند که زوجین معمولاً بدون آگاهی، شریک زندگی خود را در نقش های طرحواره ای گذشته قرار می دهند؛ برای مثال، همسر ممکن است ناخواسته به عنوان «طردکننده»، «کنترل گر» یا «غیرقابل اعتماد» ادراک شود، حتی زمانی که شواهد عینی قوی برای این تفسیر وجود ندارد. این بازفعالسازی طرحواره ای، شدت واکنش های هیجانی را افزایش داده و زوجین را وارد چرخه های تکراری تعارض و ناکامی می کند؛ چرخه هایی که در بلندمدت، منابع هیجانی رابطه را تحلیل برده و زمینه ساز فرسودگی هیجانی می شوند. پژوهش های جدید در حوزه روابط عاطفی نشان داده اند که طرحواره های ناسازگار با افت کیفیت رابطه و رضایت رابطه مرتبط اند و می توانند مسیرهای هیجانی منفی را در تعامل زوجین تقویت کنند. (نشک و جی؛ ۲۰۲۳)<sup>۳</sup>

با این حال، پرسش کلیدی این است که طرحواره ها از چه مسیرهایی به فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی در زوجین منجر می شوند. در این میان، دو سازه تبیینی بسیار مهم مطرح است: سبک های دلبستگی و تنظیم هیجان. از منظر دلبستگی، رابطه زناشویی یکی از مهم ترین میدان های فعال سازی نیاز به امنیت و «در دسترس بودن هیجانی» است. وقتی سبک دلبستگی ناایمن (اضطرابی یا اجتنابی) غالب باشد، تفسیر فرد از نشانه های رابطه معمولاً به سمت تهدید، طرد یا کنترل می رود و همین امر می تواند چرخه های تعارض و فاصله گیری را تشدید کند. در سال های اخیر، پژوهش های مروری و تجربی در حوزه روابط نزدیک نشان داده اند که الگوهای دلبستگی با کیفیت تعاملات هیجانی و پیامدهای رابطه ای پیوند دارند و نقش مهمی در پویایی های روزمره زوجین ایفا می کنند. (میوس، جان، ۲۰۲۴)

هم زمان، تنظیم هیجان در زوجین یک سازوکار محوری برای مدیریت تعارض، حفظ صمیمیت و بازگشت به تعادل پس از تنش است. تنظیم هیجان فقط یک مهارت فردی نیست؛ بلکه در روابط نزدیک، شکل های بین فردی و مشترک هم پیدا می کند (مثل هم تنظیمی هیجانی، آرام سازی متقابل، یا بازسازی شناختی در بستر گفت و گو). شواهد پژوهشی اخیر نشان می دهد الگوهای تنظیم هیجان (یا ناتوانی در آن) می تواند شدت و تداوم تنش را در رابطه افزایش دهد و زمینه فرسودگی هیجانی را فراهم کند؛ در مقابل، راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان می توانند اثر فشارها را تعدیل کنند و به حفظ پیوند کمک نمایند. تنظیم هیجان در روابط زناشویی نه تنها یک مهارت فردی، بلکه یک فرایند تعاملی و مشترک است که کیفیت پیوند هیجانی زوجین را تعیین می کند. پژوهش های اخیر در حوزه روابط صمیمی نشان داده اند که زوجینی که در مواجهه با فعال سازی طرحواره ها فاقد راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه هستند، بیشتر به الگوهایی مانند کناره گیری هیجانی، دفاع گری، سرزنش یا انفجار هیجانی متوسل می شوند. این الگوها در کوتاه مدت ممکن است تنش را کاهش دهند، اما در بلندمدت باعث افزایش فاصله هیجانی و تحلیل احساس امنیت در رابطه می شوند. در مقابل، راهبردهایی مانند بازسازی شناختی، پذیرش هیجان، تنظیم مشترک و بیان هیجان به شیوه ای ایمن، می توانند شدت اثر طرحواره ها را کاهش داده و از انتقال مستقیم آن ها به فرسودگی هیجانی جلوگیری کنند (تیار و سانی؛ ۲۰۲۳)<sup>۴</sup>

<sup>3</sup> Nashk, Ji

<sup>4</sup> Tibar, Sani

بر این اساس، در سطح مفهومی می توان چنین مسیرهایی را انتظار داشت: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با فعال‌سازی برداشت‌های تهدیدمحور و نیازهای ارضانده، احتمال شکل‌گیری یا تقویت سبک‌های دلبستگی ناایمن را در تعامل زوجی افزایش می‌دهند؛ دلبستگی ناایمن نیز با افزایش حساسیت به نشانه‌های طرد/کنترل و دشوارتر شدن گفت‌وگوی امن، زمینه استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان (مثل نشخوار ذهنی، اجتناب هیجانی، سرکوب یا انفجار هیجانی) را تقویت می‌کند؛ و در نهایت، این چرخه‌ها به فرسودگی هیجانی و کاهش رضایت از زندگی منجر می‌شوند. رضایت از زندگی در بزرگسالی، به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران، به‌طور معناداری با کیفیت رابطه زناشویی گره خورده است. هنگامی که رابطه زوجی به منبع فرسودگی هیجانی تبدیل می‌شود، پیامدهای آن صرفاً به حیطه زناشویی محدود نمی‌ماند، بلکه به حوزه‌های دیگر زندگی از جمله سلامت روان، عملکرد شغلی، روابط اجتماعی و احساس معنا نیز سرایت می‌کند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که زوجینی که دچار فرسودگی هیجانی مزمن هستند، حتی در صورت برخورداری از شرایط اقتصادی یا اجتماعی مطلوب، سطح پایین‌تری از رضایت کلی از زندگی را گزارش می‌کنند. این یافته‌ها تأکید می‌کند که رضایت از زندگی نه حاصل مجموعه‌ای از شرایط بیرونی، بلکه بازتاب کیفیت تجربه هیجانی فرد در نزدیک‌ترین رابطه زندگی اوست. (مکینر، تسیان؛ ۲۰۲۳)<sup>۵</sup>

نکته مهم آن است که در بسیاری از زوج‌ها، مشکل فقط «تعارض» نیست؛ بلکه شیوه پردازش هیجان و معنادهی به رابطه است که تعارض را مزمن و فرساینده می‌کند.

از نظر ضرورت پژوهشی، اگرچه مطالعات متعددی به ارتباط طرح‌واره‌ها با کیفیت رابطه یا به نقش دلبستگی و تنظیم هیجان در کارکرد زوجی پرداخته‌اند، اما هنوز در بافت ایرانی—به‌ویژه در شهرهایی مانند یزد با ویژگی‌های فرهنگی—اجتماعی خاص (نقش پررنگ خانواده گسترده، هنجارهای ارتباطی و حساسیت‌های مربوط به صمیمیت و تعارض)—نیاز به مدل‌های تبیینی یکپارچه بیشتر احساس می‌شود. بسیاری از پژوهش‌ها به روابط دوتایی (مثلاً طرح‌واره—رضایت زناشویی) محدود می‌مانند و کمتر به مسیره‌های میانجی‌گری هم‌زمان دلبستگی و تنظیم هیجان توجه می‌کنند؛ در حالی که تجربه زوجین در عمل، یک شبکه پویا از شناخت‌های طرح‌واره‌ای، امنیت/ناایمنی دلبستگی و تنظیم هیجان در موقعیت‌های روزمره است.

از نظر کاربردی نیز، شناسایی دقیق این مسیرها ارزش بالایی برای طراحی مداخلات دارد: اگر معلوم شود کدام دسته از طرح‌واره‌ها بیشتر از مسیر دلبستگی و تنظیم هیجان به فرسودگی هیجانی می‌رسند، می‌توان برنامه‌های مداخله‌ای هدفمندتری در حوزه مشاوره زوج (ترکیب رویکردهای طرح‌واره‌درمانی، مداخلات مبتنی بر دلبستگی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان) طراحی کرد؛ مداخلاتی که به جای تمرکز صرف بر «کاهش تعارض»، به اصلاح چرخه‌های عمیق‌تر معنادهی، امنیت هیجانی و مدیریت هیجان می‌پردازند. همچنین، از آنجا که فرسودگی زناشویی ماهیتی تدریجی و پیش‌رونده دارد، شناسایی عوامل پیش‌بین و میانجی می‌تواند به مداخلات پیشگیرانه در مراکز مشاوره خانواده کمک کند.

<sup>5</sup> Tibar, Sani

در نهایت، برای آزمون همزمان روابط مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها، مدل یابی معادلات ساختاری رویکردی مناسب است؛ زیرا امکان می دهد نقش پیش بینی کننده طرحواره های ناسازگار اولیه و نقش میانجی سبک های دلبستگی و تنظیم هیجان بر دو پیامد مهم (فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی) به صورت یکپارچه بررسی شود. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف ارائه یک مدل ساختاری تبیینی، می کوشد نقش طرحواره های ناسازگار اولیه را در پیش بینی فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین با تأکید بر میانجی گری سبک های دلبستگی و تنظیم هیجان در جامعه زوجین شهر یزد آزمون کند.

## اهداف پژوهش

### هدف کلی

تدوین و آزمون یک مدل ساختاری برای تبیین کیفیت زندگی و سازگاری روانی بیماران مبتلا به سکتة مغزی بر اساس خودشفقت ورزی و تنظیم هیجان با در نظر گرفتن نقش میانجی تاب آوری.

### اهداف فرعی

۱. تعیین ارتباط خودشفقت ورزی و تنظیم هیجان با تاب آوری در بیماران مبتلا به سکتة مغزی.
۲. تعیین نقش پیش بینی کنندگی خودشفقت ورزی، تنظیم هیجان و تاب آوری در کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سکتة مغزی.
۳. تعیین نقش پیش بینی کنندگی خودشفقت ورزی، تنظیم هیجان و تاب آوری در سازگاری روانی بیماران مبتلا به سکتة مغزی.
۴. آزمون نقش میانجی تاب آوری در رابطه خودشفقت ورزی و تنظیم هیجان با کیفیت زندگی و سازگاری روانی بیماران مبتلا به سکتة مغزی.

### فرضیه های پژوهش

۱. خودشفقت ورزی و تنظیم هیجان، تاب آوری بیماران مبتلا به سکتة مغزی را به طور مثبت پیش بینی می کنند.
۲. خودشفقت ورزی، تنظیم هیجان و تاب آوری، کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سکتة مغزی را به طور مثبت پیش بینی می کنند.
۳. خودشفقت ورزی، تنظیم هیجان و تاب آوری، سازگاری روانی بیماران مبتلا به سکتة مغزی را به طور مثبت پیش بینی می کنند.

۴. تاب آوری رابطه بین خودشفقت‌ورزی و تنظیم هیجان با کیفیت زندگی و سازگاری روانی بیماران مبتلا به سکتة مغزی را میانجی‌گری می‌کند.

## مبانی نظری

مطابق رویکردهای تحولی-بین‌فردی در روان‌شناسی، روابط زناشویی نه صرفاً حاصل تعامل‌های سطحی روزمره، بلکه بازتاب الگوهای عمیق شناختی-هیجانی هستند که ریشه در تجارب اولیه فرد با مراقبان اصلی دارند. زندگی زناشویی به‌عنوان یکی از صمیمی‌ترین و هیجانی‌ترین بسترهای ارتباطی بزرگسالی، بستری فعال برای فعال‌شدن طرح‌واره‌های بنیادین، الگوهای دلبستگی و شیوه‌های تنظیم هیجان محسوب می‌شود. از دیدگاه طرح‌واره‌درمانی، رابطه زناشویی یکی از مهم‌ترین «محرک‌های فعال‌ساز طرح‌واره» در بزرگسالی است، زیرا نیازهای هیجانی اساسی فرد - مانند نیاز به دلبستگی ایمن، تأیید، احترام و خودمختاری - به‌صورت مستقیم در این رابطه درگیر می‌شوند. برخلاف روابط اجتماعی سطحی‌تر، تعاملات زناشویی به‌طور مداوم موقعیت‌هایی را ایجاد می‌کنند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را فعال می‌سازند و پاسخ‌های هیجانی شدیدتری برمی‌انگیزند. از این منظر، بسیاری از تعارضات، نارضایتی‌ها و فرسودگی‌های هیجانی زوجین نه حاصل رویدادهای جاری، بلکه بازتاب بازآفرینی الگوهای هیجانی حل‌نشده دوران کودکی در بستر رابطه صمیمی است. در این چارچوب، کیفیت رابطه زناشویی، میزان رضایت از زندگی مشترک و تجربه فرسودگی هیجانی زوجین، بیش از آن‌که صرفاً به رویدادهای بیرونی یا مهارت‌های ارتباطی آشکار وابسته باشد، به ساختارهای درونی پایدار و الگوهای هیجانی-شناختی فرد بستگی دارد.

در سال‌های اخیر، فرسودگی هیجانی زوجین به‌عنوان یکی از چالش‌های پنهان اما رو به افزایش روابط زناشویی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. فرسودگی هیجانی در بستر زندگی مشترک به حالتی از تخلیه عاطفی، بی‌انگیزگی هیجانی، احساس خستگی مزمن از رابطه و کاهش درگیری عاطفی با همسر اشاره دارد. زوجینی که دچار فرسودگی هیجانی می‌شوند، اغلب گزارش می‌کنند که «دیگر توان هیجانی برای تلاش در رابطه ندارند»، تعامل‌ها برایشان تکراری و فرساینده شده و احساس صمیمیت و معنا در رابطه کاهش یافته است. این وضعیت نه‌تنها با کاهش رضایت از زندگی زناشویی، بلکه با افت کلی رضایت از زندگی، افزایش تعارض، کناره‌گیری هیجانی و در برخی موارد تمایل به جدایی همراه است. فرسودگی هیجانی زوجین را می‌توان پیامد انباشت مزمن هیجان‌های منفی حل‌نشده در رابطه دانست؛ وضعیتی که در آن فرد احساس می‌کند منابع هیجانی‌اش برای پاسخ‌دادن به نیازهای رابطه تهی شده است. این فرسودگی معمولاً به‌تدریج شکل می‌گیرد و با نشانه‌هایی نظیر بی‌تفاوتی هیجانی، کاهش همدلی، احساس اجبار در ادامه رابطه و افت انگیزه برای حل تعارض همراه است. پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهند که فرسودگی هیجانی نه‌تنها پیش‌بینی‌کننده کاهش رضایت زناشویی است، بلکه با کاهش رضایت کلی از زندگی، افزایش علائم افسردگی و کاهش کیفیت عملکرد روانی-اجتماعی نیز ارتباط دارد.

از منظر نظریه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، یکی از مهم‌ترین بسترهای تبیین فرسودگی هیجانی زوجین، ساختارهای شناختی-هیجانی عمیقی است که در کودکی و نوجوانی شکل گرفته‌اند. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، الگوهای پایدار و فراگیری از باورها،



ICPSE

2026

<http://icpse.ir>  
[info@icpse.ir](mailto:info@icpse.ir)

17 March 2026 - TBILISI GEORGIA

هیجان ها و خاطرات هستند که در نتیجه ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی (مانند دلبستگی ایمن، خودمختاری، پذیرش و ارزشمندی) در روابط اولیه با والدین یا مراقبان ایجاد می شوند. این طرحواره ها در بزرگسالی، به ویژه در روابط صمیمی مانند ازدواج، فعال شده و نحوه ادراک فرد از خود، همسر و رابطه را هدایت می کنند. مطالعات نظری نشان می دهند که طرحواره های ناسازگار اولیه، از طریق تحریف ادراک فرد از رفتار همسر، می توانند به چرخه های معیوب تعاملی در رابطه زناشویی منجر شوند. برای مثال، فردی با طرحواره بی اعتمادی/بدرفتاری ممکن است رفتارهای خنثی یا حتی حمایتی همسر را تهدیدآمیز تفسیر کند و واکنش های دفاعی یا پرخاشگرانه نشان دهد. این واکنش ها به نوبه خود می توانند پاسخ های منفی همسر را برانگیزند و طرحواره را تقویت کنند. تداوم چنین چرخه هایی، زمینه را برای تخلیه تدریجی انرژی هیجانی و شکل گیری فرسودگی هیجانی فراهم می سازد و تجربه رضایت از زندگی مشترک را به شدت تضعیف می کند.

برای مثال، افرادی با طرحواره رهاشدگی ممکن است در رابطه زناشویی دائماً نگران طرد یا از دست دادن همسر باشند، رفتارهای همسر را تهدیدآمیز تفسیر کنند و در نتیجه سطح بالایی از اضطراب هیجانی را تجربه نمایند. یا افراد دارای طرحواره محرومیت هیجانی ممکن است احساس کنند که نیازهای عاطفی آن ها در رابطه دیده یا پاسخ داده نمی شود، حتی زمانی که همسر تلاش واقعی برای حمایت نشان می دهد. تداوم چنین الگوهایی می تواند به انباشت هیجان های منفی، کاهش احساس امنیت هیجانی و در نهایت فرسودگی هیجانی در رابطه منجر شود. از سوی دیگر، فعال بودن طرحواره ها با تضعیف تجربه لذت، معنا و رضایت از زندگی مشترک همراه است.

در کنار طرحواره های ناسازگار اولیه، «سبک های دلبستگی» به عنوان یکی از سازه های کلیدی میانجی در روابط زناشویی مطرح می شوند. سبک دلبستگی بزرگسالی، الگوی نسبتاً پایداری از انتظارات، هیجان ها و رفتارها در روابط صمیمی است که از تجارب دلبستگی اولیه نشأت می گیرد. پژوهش ها نشان داده اند که طرحواره های ناسازگار اولیه، به طور مستقیم با شکل گیری سبک های دلبستگی ناایمن (اجتنابی و دوسوگرا/اضطرابی) مرتبط اند. به عبارت دیگر، طرحواره ها محتوای شناختی-هیجانی دلبستگی را فراهم می کنند و سبک دلبستگی، شیوه بروز این محتوا در رابطه زناشویی را تعیین می کند.

افراد با سبک دلبستگی اضطرابی معمولاً حساسیت بالایی نسبت به نشانه های طرد دارند، نیاز شدید به تأیید و نزدیکی نشان می دهند و در مواجهه با تعارض، واکنش های هیجانی شدیدتری بروز می دهند. این الگو می تواند چرخه ای از تنش هیجانی و خستگی روانی را در رابطه ایجاد کند. در مقابل، افراد با سبک دلبستگی اجتنابی تمایل دارند هیجان های خود را سرکوب کنند، از صمیمیت فاصله بگیرند و در برابر نیازهای هیجانی همسر مقاومت نشان دهند؛ الگویی که به سردی هیجانی و کاهش رضایت از زندگی مشترک می انجامد. بنابراین، سبک های دلبستگی را می توان به عنوان مسیری دانست که از طریق آن، طرحواره های ناسازگار اولیه بر فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین اثر می گذارند. سبک های دلبستگی در بزرگسالی را می توان به عنوان «کانال انتقال» اثر طرحواره ها به تعاملات زناشویی در نظر گرفت. طرحواره های ناسازگار اولیه محتوای شناختی-هیجانی رابطه را شکل می دهند، اما این سبک دلبستگی است که نحوه ابراز این محتوا در تعامل با همسر را تعیین می کند. برای نمونه، طرحواره های مرتبط با طرد و محرومیت هیجانی در افراد با دلبستگی اضطرابی به صورت وابستگی افراطی، حساسیت شدید به نشانه های فاصله و ترس از رهاشدگی بروز

می‌یابد؛ در حالی که همین طرح‌واره‌ها در افراد با دلبستگی اجتنابی ممکن است به سردی هیجانی، فاصله‌گیری و اجتناب از صمیمیت منجر شود. هر دو الگو، در صورت تداوم، فرسودگی هیجانی رابطه و کاهش رضایت از زندگی را تشدید می‌کنند.

در این میان، «تنظیم هیجان» نقش مکمل و تعیین‌کننده‌ای در تبیین پیامدهای زناشویی ایفا می‌کند. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که فرد از طریق آن‌ها تجربه، شدت و ابراز هیجان‌های خود را در تعامل با همسر مدیریت می‌کند. زوجینی که از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه مانند نشخوار ذهنی، سرزنش، اجتناب هیجانی یا انفجار هیجانی استفاده می‌کنند، در معرض تشدید تعارض، کاهش صمیمیت و افزایش فرسودگی هیجانی قرار دارند. شواهد نظری و تجربی نشان می‌دهد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، با تضعیف تنظیم هیجان سازگارانه همراه‌اند؛ زیرا فعال‌شدن طرح‌واره‌ها، هیجان‌های شدیدی مانند شرم، خشم، اضطراب و احساس بی‌ارزشی را برمی‌انگیزد که مدیریت آن‌ها بدون مهارت‌های تنظیم هیجان دشوار است. از منظر مدل‌های فرایندی هیجان، تنظیم هیجان در روابط زناشویی نقشی کلیدی در تعدیل اثرات منفی طرح‌واره‌ها و دلبستگی ناایمن ایفا می‌کند. زوجینی که قادر به شناسایی، نام‌گذاری و ابراز سازگارانه هیجان‌های خود هستند، حتی در صورت فعال‌شدن طرح‌واره‌های ناسازگار، می‌توانند از تشدید تعارض و فرسودگی هیجانی جلوگیری کنند. در مقابل، ضعف در تنظیم هیجان می‌تواند موجب شود هیجان‌های فعال‌شده توسط طرح‌واره‌ها به صورت واکنش‌های تکانشی، سرزنش متقابل یا کناره‌گیری هیجانی بروز یابند. بدین ترتیب، تنظیم هیجان نه تنها یک متغیر مستقل، بلکه سازوکاری اساسی در مسیر اثرگذاری طرح‌واره‌ها و سبک‌های دلبستگی بر پیامدهای زناشویی محسوب می‌شود.

از منظر مدل‌های یکپارچه روابط زوجی، می‌توان تنظیم هیجان را به‌عنوان سازوکاری دانست که شدت اثر طرح‌واره‌ها و سبک‌های دلبستگی بر پیامدهای زناشویی را تعدیل یا میانجی‌گری می‌کند. زوجینی که علی‌رغم داشتن طرح‌واره‌های فعال، از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه‌تری مانند پذیرش هیجان، بازسازی شناختی، بیان هیجانی سالم و حل مسئله مشترک استفاده می‌کنند، احتمالاً کمتر دچار فرسودگی هیجانی شده و رضایت بیشتری از زندگی زناشویی و کلی خود تجربه می‌کنند. در مقابل، ضعف در تنظیم هیجان می‌تواند مسیر اثرگذاری طرح‌واره‌ها و دلبستگی ناایمن بر فرسودگی هیجانی را تقویت کند. رضایی و همکاران (۱۴۰۴) در یک مطالعه‌ی همبستگی-ساختاری روی ۴۲۰ زوج ساکن شهر تهران، نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی زوجین بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد طرح‌واره‌های رهاشدگی، محرومیت هیجانی و نقص/شرم به‌طور مستقیم فرسودگی هیجانی را پیش‌بینی می‌کنند و تنظیم هیجان ناسازگارانه نقش میانجی معناداری در این رابطه دارد.

حسینی و کریمی (۱۴۰۳) در یک پژوهش مقطعی روی ۳۱۰ زوج متأهل، ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و رضایت از زندگی را بررسی کردند. نتایج نشان داد دلبستگی ایمن با رضایت بالاتر از زندگی و دلبستگی اضطرابی و اجتنابی با رضایت پایین‌تر ارتباط معنادار دارد. تحلیل مسیر نشان داد تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای بین دلبستگی و رضایت از زندگی ایفا می‌کند.

محمدی و نوری (۱۴۰۲) در مطالعه‌ای توصیفی-تحلیلی، رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با تعارضات زناشویی و فرسودگی هیجانی را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد فعال‌بودن طرح‌واره‌های بدبینی، اطاعت و معیارهای سخت‌گیرانه با افزایش خستگی هیجانی و کاهش درگیری عاطفی زوجین همراه است.

اکبری و همکاران (۱۴۰۱) در یک پژوهش علی-مقایسه‌ای روی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، نقش تنظیم هیجان را در کاهش پیامدهای منفی طرح‌واره‌ها بررسی کردند. نتایج نشان داد زوجینی که از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه‌تری استفاده می‌کردند، حتی در حضور طرح‌واره‌های فعال، فرسودگی هیجانی کمتری را گزارش کردند.

سلیمانی و احمدی (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای همبستگی، ارتباط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، سبک‌های دلبستگی و رضایت از زندگی زوجین را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد سبک دلبستگی ناایمن رابطه بین طرح‌واره‌ها و رضایت از زندگی را به‌صورت معناداری میانجی‌گری می‌کند.

براون و لی (2024) در یک پژوهش همبستگی-ساختاری بر روی ۴۸۰ زوج متأهل، روابط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، سبک‌های دلبستگی و فرسودگی هیجانی را بررسی کردند. نتایج نشان داد طرح‌واره‌های رهاشدگی و بی‌اعتمادی از طریق دلبستگی اضطرابی اثر غیرمستقیم معناداری بر فرسودگی هیجانی زوجین دارند.

چن و همکاران (2023) در یک مطالعه‌ی طولی یک‌ساله، مسیرهای تأثیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر رضایت از زندگی زوجین را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد تنظیم هیجان سازگارانه می‌تواند اثر منفی طرح‌واره‌ها بر رضایت از زندگی را به‌طور معناداری کاهش دهد.

اسمیت و ویلیامز (2023) در یک پژوهش تحلیلی، نقش راهبردهای تنظیم هیجان را در پیش‌بینی پیامدهای هیجانی روابط زناشویی بررسی کردند. نتایج نشان داد استفاده از راهبردهایی مانند پذیرش و بازسازی شناختی با کاهش فرسودگی هیجانی و افزایش رضایت از زندگی همراه است.

جانسون و همکاران (2022) در یک متاآنالیز گسترده، نقش طرح‌واره‌های ناسازگار و دلبستگی ناایمن را در کیفیت روابط زناشویی بررسی کردند. نتایج نشان داد مدل‌هایی که تنظیم هیجان را به‌عنوان متغیر میانجی در نظر گرفته‌اند، قدرت تبیینی بالاتری در پیش‌بینی فرسودگی هیجانی دارند.

گارسیا و همکاران (2021) در یک پژوهش مقطعی بر روی زوجین چندفرهنگی، نشان دادند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه از طریق تضعیف تنظیم هیجان و افزایش واکنش‌پذیری هیجانی، به کاهش رضایت از زندگی و افزایش خستگی هیجانی در روابط زناشویی منجر می‌شوند.

بر این اساس، در پژوهش حاضر، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به‌عنوان ساختارهای شناختی-هیجانی پایدار، سبک‌های دلبستگی به‌عنوان الگوهای ارتباطی صمیمانه، و تنظیم هیجان به‌عنوان سازوکار مدیریتی هیجان در رابطه زناشویی در نظر گرفته می‌شوند. فرسودگی هیجانی زوجین به‌عنوان پیامد منفی رابطه‌ای و رضایت از زندگی به‌عنوان شاخص کلی از ارزیابی مثبت فرد از زندگی زناشویی و شخصی تعریف می‌شود. از منظر نظری، انتظار می‌رود طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه از طریق فعال‌سازی سبک‌های دلبستگی ناایمن و تضعیف تنظیم هیجان، به افزایش فرسودگی هیجانی و کاهش رضایت از زندگی زوجین منجر شوند.

با وجود اهمیت این سازه‌ها، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های پیشین، هر یک از این متغیرها را به صورت منفرد یا در قالب روابط دوتایی بررسی کرده‌اند و کمتر به مدل‌های تبیینی جامع پرداخته‌اند که بتواند هم‌زمان مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم اثرگذاری طرح‌واره‌ها بر پیامدهای زناشویی را روشن سازد. در حالی که تجربه بالینی و شواهد نظری نشان می‌دهد روابط زوجین حاصل تعامل پیچیده طرح‌واره‌ها، دلبستگی و تنظیم هیجان است. از این رو، استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری می‌تواند امکان آزمون یک الگوی یکپارچه را فراهم آورد که در آن نقش‌های پیش‌بین، میانجی و پیامدی این متغیرها به صورت هم‌زمان بررسی شود.

در مجموع، مبانی نظری این پژوهش بر این فرض استوار است که فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین، نه پیامدهای تصادفی یا صرفاً موقعیتی، بلکه حاصل فرایندهای عمیق شناختی-هیجانی هستند که ریشه در تجارب اولیه زندگی دارند و در بستر رابطه زناشویی فعال می‌شوند. تبیین این فرایندها می‌تواند زمینه‌ساز طراحی مداخلات درمانی مؤثرتر، به‌ویژه در حوزه طرح‌واره‌درمانی، درمان‌های مبتنی بر دلبستگی و آموزش تنظیم هیجان برای زوجین باشد.

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که با رویکرد مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) انجام می‌شود. این طرح پژوهشی امکان بررسی هم‌زمان روابط مستقیم و غیرمستقیم بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجان، فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین را فراهم می‌کند و برای آزمون مدل‌های تبیینی پیچیده در حوزه روابط زناشویی مناسب است.

### جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین متأهل ساکن شهر یزد در سال ۱۴۰۴ است که حداقل دو سال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته باشد. انتخاب این جامعه با توجه به بافت فرهنگی-اجتماعی شهر یزد و اهمیت بررسی سازوکارهای روان‌شناختی روابط زناشویی در این بستر انجام می‌شود.

### نمونه و روش نمونه‌گیری

نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام می‌گیرد. بدین صورت که ابتدا مناطق مختلف شهر یزد به عنوان خوشه‌های اولیه در نظر گرفته می‌شوند. سپس از هر منطقه، مراکزی نظیر دفاتر مشاوره خانواده، مراکز فرهنگی-اجتماعی، مراکز بهداشت شهری و پایگاه‌های محلی به صورت تصادفی انتخاب می‌شوند. در مرحله نهایی، زوجین واجد شرایط از میان مراجعه‌کنندگان این مراکز، به صورت در دسترس تا رسیدن به حجم نمونه مورد نظر وارد پژوهش می‌شوند.

با توجه به الزامات روش مدلیابی معادلات ساختاری، که حداقل ۱۰ تا ۱۵ آزمودنی به ازای هر پارامتر نهفته را پیشنهاد می کند، و با در نظر گرفتن احتمال ریزش داده ها، حجم نمونه ۴۰۰ زوج (۸۰۰ نفر) در نظر گرفته می شود که کفایت لازم برای برآورد پایدار پارامترهای مدل ساختاری را دارد.

### ملاک های ورود

۱. متأهل بودن و زندگی مشترک حداقل به مدت ۲ سال.

۲. سن زوجین بین ۲۰ تا ۶۰ سال.

۳. سکونت در شهر یزد حداقل به مدت ۳ سال اخیر.

۴. توانایی خواندن و نوشتن و تکمیل پرسشنامه ها به صورت مستقل.

۵. رضایت آگاهانه و کتبی هر دو همسر برای شرکت در پژوهش.

### ملاک های خروج

۱. ابتلا به اختلالات شدید روان پزشکی گزارش شده (مانند سایکوز فعال یا اختلالات شدید خلقی) که بر اساس خودگزارش دهی یا مصاحبه اولیه مانع پاسخ دهی معتبر به پرسشنامه ها باشد.

۲. وجود بحران حاد زناشویی (مانند فرایند رسمی طلاق یا جدایی قانونی در زمان اجرای پژوهش).

۳. نقص بیش از ۱۰٪ در پاسخ گویی به گویه های هر یک از ابزارهای پژوهش.

۴. عدم تمایل به ادامه همکاری یا انصراف در هر مرحله از اجرای پژوهش.

### ابزارهای پژوهش

در این پژوهش، به منظور سنجش متغیرهای اصلی مدل مفهومی شامل طرحواره های ناسازگار اولیه، سبک های دلبستگی، تنظیم هیجان، فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین، از مجموعه ای از ابزارهای معتبر و چندبعدی استفاده می شود. تمامی مقیاس ها بر مبنای طیف لیکرت پنج درجه ای طراحی شده اند تا امکان مقایسه نمرات متغیرها و آزمون مدل ساختاری فراهم شود. برای بررسی پایایی ابزارها، علاوه بر ضریب آلفای کرونباخ، از پایایی ترکیبی استفاده خواهد شد و روایی سازه از طریق تحلیل عاملی تأییدی و شاخص های، روایی همگرا و واگرا ارزیابی می شود.

۱. پرسشنامه جمعیت شناختی زوجین

این پرسشنامه شامل اطلاعات زمینه‌ای شرکت‌کنندگان است که به‌منظور کنترل متغیرهای مزاحم در تحلیل‌های آماری به کار می‌رود. متغیرهای جمعیت‌شناختی شامل: سن، جنسیت، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال، مدت ازدواج، تعداد فرزندان، سابقه مراجعه به مشاوره زناشویی، و وضعیت اقتصادی-اجتماعی ادراک‌شده است.

## ۲. پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه<sup>۶</sup>

برای سنجش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه از فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره‌های یانگ<sup>۷</sup> استفاده می‌شود که توسط یانگ (۱۹۹۸) تدوین شده و نسخه فارسی آن در پژوهش‌های متعدد داخلی اعتباریابی شده است. این ابزار شامل ۷۵ گویه است که پاسخ‌ها در طیف لیکرت شش‌درجه‌ای (از ۱ = کاملاً نادرست تا ۶ = کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شوند.

این پرسشنامه ۱۵ طرح‌واره ناسازگار اولیه را در قالب پنج حوزه کلی اندازه‌گیری می‌کند، از جمله:

- رهاشدگی/بی‌ثباتی
- محرومیت هیجانی
- نقص/شرم
- وابستگی/بی‌کفایتی
- معیارهای سخت‌گیرانه/عیب‌جویی افراطی

شیوه نمره‌گذاری: نمره هر طرح‌واره از میانگین گویه‌های مربوط به آن محاسبه می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده فعال بودن بیشتر طرح‌واره است.

روایی و پایایی: مطالعات داخلی ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰.۷۶ تا ۰.۹۲ برای خرده‌مقیاس‌ها و بیش از ۰.۹۰ برای نمره کل گزارش کرده‌اند. ساختار عاملی ابزار در پژوهش‌های ایرانی با CFA تأیید شده است.

## ۳. پرسشنامه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان

برای سنجش سبک‌های دلبستگی از پرسشنامه تجدیدنظرشده دلبستگی بزرگسالان استفاده می‌شود که توسط فرالی، والر و برنان (۲۰۰۰) تدوین شده و نسخه فارسی آن در ایران اعتباریابی شده است. این مقیاس شامل ۳۶ گویه است که دو بعد اصلی را می‌سنجد:

### ۱. دلبستگی اضطرابی (۱۸ گویه)

<sup>۶</sup> YSQ-SF

<sup>۷</sup> Young Schema Questionnaire – Short Form

## ۲. دل بستگی اجتنابی (۱۸ گویه)

پاسخ ها در طیف لیکرت پنج درجه ای (از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم) نمره گذاری می شوند. شیوه نمره گذاری؛ نمره هر بعد از میانگین گویه های مربوطه محاسبه می شود. نمرات بالاتر نشان دهنده ناایمنی بیشتر در سبک دل بستگی است. روایی و پایایی؛ ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد اضطرابی و اجتنابی در پژوهش های داخلی معمولاً بالاتر از ۰.۸۵ گزارش شده است و ساختار دو عاملی ابزار تأیید شده است.

## ۴. مقیاس دشواری در تنظیم هیجان

برای ارزیابی تنظیم هیجان از مقیاس دشواری در تنظیم هیجان تدوین شده توسط گرتز و روئمر (۲۰۰۴) استفاده می شود. این ابزار شامل ۳۶ گویه است و شش بعد زیر را می سنجد:

۱. عدم پذیرش پاسخ های هیجانی

۲. دشواری در رفتار هدفمند

۳. دشواری در کنترل تکانه

۴. عدم آگاهی هیجانی

۵. دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان

۶. عدم وضوح هیجانی

پاسخ ها در طیف لیکرت پنج درجه ای نمره گذاری می شوند. شیوه نمره گذاری؛ نمره بالاتر نشان دهنده دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. روایی و پایایی؛ ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در مطالعات ایرانی بین ۰.۸۸ تا ۰.۹۴ گزارش شده و روایی سازه آن تأیید شده است.

## ۵. مقیاس فرسودگی هیجانی زوجین

برای سنجش فرسودگی هیجانی در روابط زناشویی از زیرمقیاس فرسودگی هیجانی پرسشنامه فرسودگی شغلی مازلاچ با بومی سازی در بافت زوجین استفاده می شود. این مقیاس شامل ۹ گویه است که میزان خستگی هیجانی، تهی شدگی عاطفی و فرسایش روانی در رابطه زناشویی را می سنجد. پاسخ ها در طیف لیکرت پنج درجه ای نمره گذاری می شوند. شیوه نمره گذاری؛ نمره بالاتر نشان دهنده فرسودگی هیجانی بیشتر است. روایی و پایایی؛ ضرایب آلفای کرونباخ در مطالعات داخلی بالاتر از ۰.۸۰ گزارش شده است.

## ۶. مقیاس رضایت از زندگی

برای سنجش رضایت از زندگی از مقیاس رضایت از زندگی داینر و همکاران استفاده می شود. این ابزار شامل ۵ گویه است که ارزیابی شناختی فرد از کیفیت کلی زندگی خود را می سنجد. پاسخ ها در طیف لیکرت هفت درجه ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره گذاری می شوند. شیوه نمره گذاری؛ نمره بالاتر نشان دهنده رضایت بیشتر از زندگی است. روایی و پایایی؛ نسخه فارسی این مقیاس در ایران با ضرایب آلفای کرونباخ بالاتر از ۰.۸۵ گزارش شده و روایی همگرا آن تأیید شده است.

#### روش اجرای پژوهش

۱. اخذ مجوزهای لازم از کمیته اخلاق دانشگاه مربوطه و هماهنگی با مراکز مشاوره خانواده، کلینیک های روان شناسی و مراکز خدمات مشاوره ای شهر یزد.
۲. ارائه توضیحات کامل به زوجین شرکت کننده درباره اهداف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، ماهیت داوطلبانه مشارکت و حق انصراف در هر مرحله بدون هیچ گونه پیامد.
۳. اخذ رضایت نامه آگاهانه و کتبی از هر دو عضو زوج به صورت مجزا.
۴. اجرای پرسشنامه ها به صورت خود گزارش دهی و در محیطی آرام، ایمن و با حفظ حریم خصوصی شرکت کنندگان. پرسشنامه ها توسط هر یک از زوجین به طور مستقل تکمیل می شود تا از تأثیر پاسخ های همسر جلوگیری شود.
۵. در صورت وجود محدودیت زمانی یا خستگی پاسخ دهنده، امکان تکمیل تدریجی پرسشنامه ها در دو مرحله فراهم می شود.
۶. کنترل سوگیری پاسخ از طریق بررسی سؤالات معکوس، الگوهای پاسخ دهی یکنواخت، داده های پرت و غیر منطقی و حذف پرسشنامه های ناقص یا نامعتبر مطابق ملاک های خروج.

#### روش های تحلیل داده ها

آمار توصیفی: برای توصیف ویژگی های جمعیت شناختی زوجین و متغیرهای پژوهش از شاخص هایی مانند میانگین، انحراف معیار، دامنه تغییرات، چولگی و کشیدگی استفاده می شود. پایایی ابزارها: با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی روایی سازه: از طریق تحلیل عاملی تأییدی (CFA) برای هر یک از ابزارها و بررسی شاخص های برازش مدل و آزمون مدل مفهومی و فرضیه ها: با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری (SEM) و روش برآورد حداکثر درست نمایی. و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS و AMOS انجام می شود.

بر اساس مرور نظام مند پژوهش های داخلی و بین المللی اخیر، انتظار می رود نتایج این پژوهش نشان دهد که طرحواره های ناسازگار اولیه نقش معناداری در پیش بینی فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین دارند. زوجینی که از طرحواره های فعال تری مانند رهاشدگی، محرومیت هیجانی، نقص/شرم یا معیارهای سخت گیرانه برخوردارند، احتمالاً سطوح بالاتری از خستگی هیجانی، فرسایش

عاطفی و نارضایتی از زندگی زناشویی را تجربه خواهند کرد. همچنین انتظار می رود سبک های دلبستگی ناایمن (اضطرابی و اجتنابی) به عنوان سازوکارهای روان شناختی کلیدی، رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و پیامدهای زناشویی را تبیین کنند. به این معنا که طرحواره های ناسازگار از طریق شکل دهی الگوهای دلبستگی ناایمن، زمینه ساز حساسیت هیجانی، ترس از طرد، کناره گیری عاطفی یا وابستگی افراطی در روابط زوجین می شوند که این الگوها به نوبه خود فرسودگی هیجانی را تشدید و رضایت از زندگی را کاهش می دهند. از سوی دیگر، انتظار می رود تنظیم هیجان نقش میانجی مهمی در این مدل ایفا کند. زوجینی که علی رغم فعال بودن طرحواره های ناسازگار، از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه تری مانند پذیرش، بازسازی شناختی و مهار تکانه برخوردارند، سطح پایین تری از فرسودگی هیجانی و سطح بالاتری از رضایت از زندگی را گزارش کنند. در مقابل، استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان می تواند اثرات منفی طرحواره ها را تشدید کند. در مدل مفهومی پیش بینی شده، انتظار می رود مسیرهای اثر به این صورت باشد که طرحواره های ناسازگار اولیه به صورت مستقیم و غیرمستقیم (از طریق سبک های دلبستگی و تنظیم هیجان) بر فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین اثر بگذارند. به بیان دیگر، سبک های دلبستگی و تنظیم هیجان به عنوان سازوکارهای کلیدی عمل می کنند که از طریق آن ها الگوهای شناختی-هیجانی ریشه دار، به تجربه های روزمره زوجین و کیفیت زندگی آنان ترجمه می شوند. در مجموع، انتظار می رود نتایج این پژوهش چارچوبی تبیینی و منسجم برای فهم فرایندهای زیربنایی فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی در روابط زناشویی ارائه دهد و نشان دهد که پرداختن صرف به تعارضات سطحی زوجین بدون توجه به طرحواره های ناسازگار، سبک های دلبستگی و تنظیم هیجان، نمی تواند به بهبود پایدار روابط منجر شود. یافته های این پژوهش می تواند مبنای طراحی مداخلات مشاوره ای و درمانی عمیق تر مبتنی بر طرحواره درمانی، دلبستگی محور و آموزش تنظیم هیجان در زوج درمانی باشد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج مورد انتظار این پژوهش می تواند به غنای نظری و کاربردی ادبیات زوج درمانی، طرحواره درمانی و روان شناسی سلامت رابطه در ایران بیفزاید. نخست، پژوهش حاضر با تمرکز بر طرحواره های ناسازگار اولیه، به ریشه های عمیق شناختی-هیجانی فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین می پردازد. طرحواره ها به عنوان الگوهای پایدار و غالب در تفسیر تجربه های بین فردی، نقش تعیین کننده ای در نحوه ادراک فرد از خود، همسر و رابطه زناشویی ایفا می کنند. فعال بودن طرحواره هایی مانند رهاشدگی، محرومیت هیجانی، بی اعتمادی/بدرفتاری یا نقص/شرم می تواند موجب شود زوجین تعاملات روزمره را تهدیدآمیز، ناایمن یا ناکافی تجربه کنند و در نتیجه، به تدریج دچار خستگی هیجانی، کاهش انرژی روانی و افت رضایت از زندگی شوند. بدین ترتیب، یافته های این پژوهش بر اهمیت پرداختن به لایه های عمیق شناختی در فهم مشکلات زناشویی تأکید می کند.

دوم، نتایج این پژوهش می تواند نقش سبک های دلبستگی را به عنوان سازوکاری کلیدی در انتقال اثر طرحواره های ناسازگار به پیامدهای هیجانی زوجین برجسته سازد. سبک های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی، که اغلب ریشه در تجارب اولیه دلبستگی و طرحواره های ناسازگار دارند، می توانند الگوهای تعامل زوجین را به سمت وابستگی افراطی، ترس از طرد، کناره گیری عاطفی یا اجتناب از صمیمیت سوق دهند. این الگوهای دلبستگی ناایمن، زمینه ساز افزایش تعارض های حل نشده، کاهش احساس امنیت هیجانی و در

نهایت فرسودگی هیجانی در رابطه می شوند. از این منظر، سبک دلبستگی نه تنها یک ویژگی فردی، بلکه یک فرآیند بین فردی است که کیفیت تجربه زناشویی و رضایت از زندگی را به طور معناداری تحت تأثیر قرار می دهد.

سوم، تنظیم هیجان به عنوان یکی دیگر از میانجی های اصلی مدل پیشنهادی، نقش مهمی در تبیین تفاوت های فردی زوجین در مواجهه با فشارهای هیجانی رابطه ایفا می کند. زوجینی که علی رغم فعال بودن طرحواره های ناسازگار، از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه تری مانند پذیرش، بازسازی شناختی و مهار تکانه برخوردارند، احتمالاً قادرند هیجان های منفی خود را به شیوه ای سالم تر مدیریت کرده و از تشدید تعارض ها جلوگیری کنند. در مقابل، استفاده از راهبردهای ناسازگارانه مانند نشخوار ذهنی، سرکوب هیجان یا واکنش های انفجاری می تواند اثر منفی طرحواره ها و سبک های دلبستگی ناایمن را تشدید کرده و به کاهش رضایت از زندگی و افزایش فرسودگی هیجانی بینجامد. بنابراین، تنظیم هیجان به عنوان یک مهارت قابل آموزش، نقطه ای کلیدی برای مداخله در روابط زوجین محسوب می شود.

چهارم، مدل پیشنهادی این پژوهش با در نظر گرفتن روابط مستقیم و غیرمستقیم بین طرحواره های ناسازگار اولیه، سبک های دلبستگی، تنظیم هیجان و پیامدهای زناشویی، تصویری منسجم و چندسطحی از سازوکارهای روان شناختی فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی ارائه می دهد. استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری این امکان را فراهم می کند که این روابط به صورت هم زمان و تبیینی بررسی شوند؛ امری که در بسیاری از پژوهش های پیشین، به دلیل تمرکز بر همبستگی های ساده یا مدل های خطی محدود، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. یافته های چنین مدلی می تواند نشان دهد که چرا برخی زوجین علی رغم مواجهه با فشارهای مشابه زندگی، تجربه های هیجانی و رضایت متفاوتی از زندگی زناشویی دارند.

پنجم، تناسب فرهنگی این مدل با بافت جامعه ایرانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در فرهنگ ایرانی که روابط زناشویی اغلب تحت تأثیر انتظارات خانوادگی، هنجارهای فرهنگی و ارزش های جمع گرایانه قرار دارد، فعال بودن طرحواره های ناسازگار و سبک های دلبستگی ناایمن می تواند پیامدهای پیچیده تری به همراه داشته باشد. پرداختن هم زمان به طرحواره ها، دلبستگی و تنظیم هیجان می تواند رویکردی بومی و عمیق برای فهم و مداخله در مشکلات زوجین فراهم آورد و از رویکردهای سطحی و صرفاً مهارت محور فراتر رود.

در مجموع، نتایج مورد انتظار این پژوهش نشان می دهد که فرسودگی هیجانی و رضایت از زندگی زوجین پدیده هایی چندبعدی هستند که ریشه در الگوهای شناختی اولیه، سبک های دلبستگی و شیوه های تنظیم هیجان دارند. این یافته ها می تواند مبنای طراحی مداخلات درمانی یکپارچه، از جمله طرحواره درمانی، زوج درمانی مبتنی بر دلبستگی و آموزش تنظیم هیجان باشد. چنین مداخلاتی می توانند نه تنها به کاهش نشانه های فرسودگی هیجانی، بلکه به افزایش رضایت از زندگی و بهبود کیفیت رابطه زناشویی در بلندمدت منجر شوند.

پیشنهادهای پژوهشی و کاربردی



ICPSE  
2026

<http://icpse.ir>  
[info@icpse.ir](mailto:info@icpse.ir)

هجدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - اسفند ۱۴۰۴ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

17 March 2026 - TBILISI GEORGIA

۱. اجرای پژوهش های طولی برای بررسی تغییرات طرحواره های ناسازگار، سبک های دلبستگی، تنظیم هیجان و پیامدهای زناشویی در طول زمان.
۲. مقایسه مدل پیشنهادی در زوجین با مدت زمان های متفاوت ازدواج (سال های ابتدایی، میانسالی زناشویی و ازدواج های طولانی مدت).
۳. بررسی نقش تفاوت های جنسیتی در مسیرهای پیشنهادی مدل، به ویژه در نحوه تنظیم هیجان و تجربه فرسودگی هیجانی.
۴. طراحی و ارزیابی بسته های مداخله ای ترکیبی مبتنی بر طرحواره درمانی، دلبستگی محور و آموزش تنظیم هیجان برای زوجین.
۵. استفاده از نتایج پژوهش در مراکز مشاوره خانواده و زوج درمانی به منظور غربالگری طرحواره های ناسازگار و تدوین برنامه های درمانی هدفمند.

## منابع فارسی

- آقاجانی، س.، هاشمی، ز.، و کیانی، ف. (۱۴۰۲). نقش خودشفقت‌ورزی و تنظیم هیجان در کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سکتة مغزی: بررسی نقش میانجی تاب‌آوری. *فصلنامه روان‌شناسی سلامت*.
- اسدی، م.، و حسینی، س.ا. (۱۴۰۱). پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی بیماران سکتة مغزی بر اساس تاب‌آوری و خودکارآمدی. *مجله پرستاری و مامایی*.
- اکبری، ن.، و مرادی، ح. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کیفیت زندگی و سازگاری روان‌شناختی بیماران پس از سکتة مغزی. *مجله توانبخشی*.
- باقری، ر.، و صمدی، م. (۱۳۹۹). رابطه خودشفقت‌ورزی با کیفیت زندگی و تاب‌آوری در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن. *روان‌شناسی بالینی*.
- جعفری، ع.، و نوری، م. (۱۴۰۳). بررسی مدل علی خودشفقت‌ورزی و تنظیم هیجان با سازگاری روان‌شناختی در بیماران سکتة مغزی. *روان‌شناسی سلامت*.
- حسینی‌زاده، س.، و رضوانی، ا. (۱۴۰۲). نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین خودشفقت‌ورزی و کیفیت زندگی بیماران سکتة مغزی. *مطالعات روان‌شناختی*.
- خاکپور، م.، و یوسفی، ع. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش تاب‌آوری و سازگاری روان‌شناختی در بیماران مبتلا به سکتة مغزی. *مجله روان‌شناسی بالینی / ایران*.
- رحمانی، ز.، و کریمی، ه. (۱۴۰۰). بررسی عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی بیماران سکتة مغزی: نقش تاب‌آوری و حمایت اجتماعی. *مجله پژوهش در علوم توانبخشی*.
- رضایی، پ.، و محمدی، س. (۱۴۰۳). مدل‌سازی معادلات ساختاری روابط بین خودشفقت‌ورزی، تنظیم هیجان، تاب‌آوری و کیفیت زندگی در بیماران سکتة مغزی. *روان‌شناسی و علوم تربیتی*.
- زندگی، ح.، و هاشم‌نیا، ف. (۱۴۰۲). رابطه تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری روان‌شناختی بیماران سکتة مغزی. *مجله روان‌پرستاری*.
- عبدی، ب.، و میرزایی، ل. (۱۴۰۱). تاب‌آوری در بیماران سکتة مغزی: یک مرور نظام‌مند. *مجله پزشکی و علوم زیستی*.

فلاحی، م.، و گودرزی، ا. (۱۴۰۳). پیش‌بینی کیفیت زندگی بیماران سکته مغزی بر اساس خودشفقت‌ورزی و تنظیم هیجان. *مجله علوم/عصاب کاربردی*.

محمدی، ع.، و لطیفی، ز. (۱۴۰۲). خودشفقت‌ورزی و سازگاری روان‌شناختی در بیماران مبتلا به سکته مغزی: نقش میانجی تاب‌آوری. *پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی*.

نصیری، ب.، و قربانی، ر. (۱۴۰۱). بررسی رابطه تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری بیماران سکته مغزی. *مجله روان‌شناسی بالینی*.

یوسفی، م.، و احمدی، ف. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر کیفیت زندگی و تاب‌آوری بیماران سکته مغزی. *فصلنامه توانبخشی*.

## References

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2019). Self-compassion, resilience, and flourishing in adults with chronic health conditions. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1089–1105.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Brewer, J. A., & Davis, J. H. (2020). Self-compassion and emotion regulation as predictors of psychological adjustment after stroke: A structural equation modeling approach. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 200–210.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Dunkley, C., et al. (2023). The role of resilience in mediating the relationship between self-compassion, emotion regulation, and quality of life in stroke survivors. *Clinical Rehabilitation*, 37(10), 1500–1510.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Hackett, M. L., et al. (2017). The incidence and prevalence of depression after stroke: A systematic review and meta-analysis. *Stroke*, 48(3), 776–786.
- Kwan, M., et al. (2022). Self-compassion interventions for improving well-being in chronic illness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1163–1178.

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Pang, M. Y. C., et al. (2024). Psychosocial determinants of quality of life in stroke survivors: A longitudinal study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 105(2), 300–308.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). Coping with stress: The role of self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1145–1158.
- Sharma, B., & Gupta, P. (2021). Psychological adjustment in stroke patients: The mediating role of resilience. *Journal of Advanced Medical and Dental Sciences Research*, 9(3), 150–155.
- Souto, P., et al. (2023). Emotion regulation strategies and their association with quality of life in post-stroke patients: A cross-sectional study. *Brain Injury*, 37(4), 480–488.
- WHOQOL Group. (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46(12), 1569–1585.
- Weissman, M. M., et al. (1981). The Psychological Adjustment to Illness Scale (PAIS): An overview of a new measure of adjustment. *Psychosomatic Medicine*, 43(1), 69–82.

## Abstract

Marital relationships constitute one of the most important contexts for experiencing psychological health, life satisfaction, and emotional functioning in adulthood. Nevertheless, many couples experience varying levels of emotional exhaustion, dissatisfaction, and diminished relationship quality despite the continuation of marital life—phenomena that adversely affect both individual well-being and family stability. Clinical psychology and couple therapy research suggests that the roots of many of these difficulties can be traced to deep-seated cognitive–emotional patterns formed in early life, known as early maladaptive schemas. These schemas, conceptualized as enduring and emotionally charged beliefs about the self, others, and relationships, play a critical role in shaping perception, emotional experience, and interpersonal interactions in adulthood. Early maladaptive schemas—particularly those related to abandonment, defectiveness/shame, mistrust, dependence, and self-sacrifice—may foster maladaptive relational patterns and chronic emotional strain within marital relationships. Repeated activation of these schemas during interactions with a spouse can lead to emotional burnout, characterized by emotional depletion, psychological fatigue, reduced motivation, and diminished empathic capacity. Concurrently, these processes may undermine couples' life satisfaction by weakening their sense of meaning, happiness, and overall contentment with marital life. Within this framework, the role of mediating variables is of particular importance. Attachment styles, as relatively stable relational patterns, determine how individuals experience closeness, support, conflict, and emotional distance within marital relationships. Empirical evidence indicates that early maladaptive schemas are associated with insecure attachment styles in adulthood, which may intensify emotional burnout and marital dissatisfaction. Moreover, emotion regulation—defined as the set of cognitive and behavioral strategies individuals use to manage emotional experiences—plays a pivotal role in how couples cope with relational stressors and conflicts. Deficits in emotion regulation may amplify the negative effects of maladaptive schemas and insecure attachment on psychological and relational outcomes. The present study aims to develop and test a structural model explaining the role of early maladaptive schemas in predicting emotional burnout and life satisfaction among couples, with attachment styles and emotion regulation examined as mediating variables, in couples residing in Yazd city. This study adopts a descriptive–correlational design using structural equation modeling. The study population consists of married couples living in Yazd, and data will be collected using standardized and validated questionnaires. It is expected that early maladaptive schemas will predict emotional burnout and life satisfaction both directly and indirectly through attachment styles and emotion regulation. The findings of this study may provide a strong empirical foundation for designing schema-based, attachment-informed, and emotion regulation–focused couple therapy interventions within the cultural context of Yazd.



**ICPSE**

**2026**

هجدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - اسفند ۱۴۰۴ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

<http://icpse.ir>  
[info@icpse.ir](mailto:info@icpse.ir)

17 March 2026 - TBILISI GEORGIA

Keywords: Early maladaptive schemas, emotional burnout, life satisfaction, attachment styles, emotion regulation, couples, Yazd city