

ارزیابی مدل مفهومی رابطه الگوهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و نقش میانجی بخشش و خودارزشمندی در زنان متأهل

مشخصات نویسندگان:



تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با
گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

۱. حسین چارستاد: گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. جعفر محرمی*: گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۳. نسرین جعفری کادیجانی: گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: j.moharami@iau.ac.ir

شیوه استناددهی: چارستاد، حسین، محرمی، جعفر، و جعفری کادیجانی، نسرین. (۱۴۰۵). ارزیابی مدل مفهومی رابطه الگوهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و نقش میانجی بخشش و خودارزشمندی در زنان متأهل. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج درمانی*, ۳(۲), ۱-۲۰.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارزیابی برازش مدل مفهومی رابطه الگوهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و نقش میانجی بخشش و خودارزشمندی در زنان متأهل انجام شد. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی و مبتنی بر مدلیابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل زنان متأهل ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود که از میان آنان ۳۸۵ نفر بر اساس فرمول‌های پیش‌بینی‌های تاباخنیک و فیدل و کوکران نامحدود و به روش نمونه‌گیری در دسترس از مناطق شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تهران انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز، پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و شنک، پرسشنامه بخشش در خانواده پالارد، اندرسون و جنینگز و پرسشنامه خودارزشمندی کروکر و همکاران بود. داده‌ها با استفاده از SPSS-۲۵ و AMOS-۲۶ تحلیل شدند. نتایج نشان داد مدل ساختاری پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است؛ به گونه‌ای که $RMSEA=0.041$ ، $GFI=0.945$ ، $CFI=0.949$ ، $IFI=0.950$ ، $NFI=0.932$ و $CMIN/DF=2.652$ به دست آمد. الگوهای ارتباطی اثر منفی و معناداری بر دلزدگی زناشویی داشتند ($\beta=-0.381$ ، $CR=-8.088$ ، $p<0.001$)، همچنین اثر الگوهای ارتباطی بر بخشش ($\beta=0.383$ ، $CR=8.113$ ، $p<0.001$) و خودارزشمندی ($\beta=0.647$ ، $CR=16.628$ ، $p<0.001$) مثبت و معنادار بود. اثر غیرمستقیم الگوهای ارتباطی بر دلزدگی زناشویی از طریق بخشش و خودارزشمندی نیز معنادار بود ($\beta=-0.097$ ، $p<0.001$)، نتایج نشان داد الگوهای ارتباطی کارآمد می‌توانند از طریق افزایش بخشش و خودارزشمندی، دلزدگی زناشویی را در زنان متأهل کاهش دهند؛ بنابراین توجه به مهارت‌های ارتباطی، بخشش و خودارزشمندی در مداخلات زوج درمانی و برنامه‌های ارتقای کیفیت زندگی زناشویی ضروری است.

واژگان کلیدی: دلزدگی زناشویی، الگوهای ارتباطی، بخشش، خودارزشمندی، مدلیابی معادلات ساختاری، زنان متأهل

Evaluation of the Conceptual Model of the Relationship Between Communication Patterns and Marital Burnout: The Mediating Role of Forgiveness and Self-Worth in Married Women



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Authors' Information:

1. Hossein Charsetad: Department of Psychology, NT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran
2. Jafar Moharami*: Department of Psychology, NT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran
3. Nasrin Jafari Kadijani: Department of Psychology, NT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: j.moharami@iau.ac.ir

How to cite: Charsetad, H., Moharami, J., & Jafari Kadijani, N. (2026). Evaluation of the Conceptual Model of the Relationship Between Communication Patterns and Marital Burnout: The Mediating Role of Forgiveness and Self-Worth in Married Women. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 3(2), 1-20.

Abstract

This study aimed to evaluate the fit of a conceptual model explaining the relationship between communication patterns and marital burnout through the mediating roles of forgiveness and self-worth in married women. This applied study employed a descriptive-correlational design based on structural equation modeling. The statistical population consisted of married women residing in Tehran in 2025/2026. Using the sample size recommendations of Tabachnick and Fidell and Cochran's formula for an unlimited population, 385 married women were selected through convenience sampling from the northern, southern, eastern, western, and central regions of Tehran. Data were collected using the Pines Marital Burnout Scale, Christensen and Sullaway Communication Patterns Questionnaire, Pollard, Anderson, and Jennings Family Forgiveness Scale, and Crocker et al.'s Contingencies of Self-Worth Scale. Data analysis was conducted using SPSS version 25 and AMOS version 26. The structural model demonstrated acceptable fit indices, including RMSEA=0.041, GFI=0.945, CFI=0.949, IFI=0.950, NFI=0.932, and CMIN/DF=2.652. Communication patterns had a negative and significant direct effect on marital burnout ($\beta=-0.381$, $CR=-8.088$, $p<0.001$). Communication patterns also had positive and significant effects on forgiveness ($\beta=0.383$, $CR=8.113$, $p<0.001$) and self-worth ($\beta=0.647$, $CR=16.628$, $p<0.001$). Moreover, the indirect effect of communication patterns on marital burnout through forgiveness and self-worth was significant ($\beta=-0.097$, $p<0.001$). The separate indirect effects through forgiveness ($\beta=-0.049$, $p<0.001$) and self-worth ($\beta=-0.050$, $p<0.001$) were also significant. The findings indicate that effective communication patterns can reduce marital burnout among married women by enhancing forgiveness and self-worth. Accordingly, couple-based interventions should emphasize constructive communication, forgiveness, and self-worth to improve marital functioning.

Keywords: Marital burnout, communication patterns, forgiveness, self-worth, structural equation modeling, married women

ازدواج و رابطه زناشویی یکی از بنیادی‌ترین ساختارهای زندگی اجتماعی و روان‌شناختی انسان است و کیفیت آن می‌تواند بر سلامت روان، سازگاری فردی، عملکرد خانوادگی، احساس امنیت عاطفی و حتی کارکرد اجتماعی زوجین اثرگذار باشد. در سال‌های اخیر، مطالعات خانواده و زوج‌درمانی نشان داده‌اند که رابطه زناشویی صرفاً یک پیوند حقوقی یا اجتماعی نیست، بلکه نظامی پویا از تبادل هیجان، معنا، انتظار، تعهد، گفت‌وگو، حل تعارض و بازسازی پیوند عاطفی است. در چنین نظامی، هرگونه اختلال پایدار در کیفیت ارتباط، کاهش صمیمیت، افزایش تعارض یا ضعف در ترمیم آسیب‌های رابطه‌ای می‌تواند به فرسودگی تدریجی رابطه منجر شود. دلزدگی زناشویی یکی از پیامدهای مهم این فرایند است که معمولاً با احساس خستگی جسمانی، فرسودگی عاطفی، ناامیدی، کاهش علاقه به همسر، نگرش منفی نسبت به زندگی مشترک و احساس ناکامی در رابطه همراه است. پژوهش‌های مرتبط با سازگاری زناشویی نیز نشان داده‌اند که عوامل روان‌شناختی، ارتباطی و هیجانی می‌توانند در پیش‌بینی کیفیت رابطه زوجین نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشند و تحلیل هم‌زمان این عوامل، تصویری دقیق‌تر از پویایی‌های رابطه زناشویی فراهم می‌کند (Onabamiro et al., 2017; Pandya, 2022; Soleimani et al., 2021).

دلزدگی زناشویی را می‌توان حالتی از تحلیل تدریجی سرمایه عاطفی رابطه دانست؛ وضعیتی که در آن زوجین به تدریج احساس می‌کنند رابطه دیگر پاسخگوی نیازهای هیجانی، شناختی و حمایتی آنان نیست. این پدیده معمولاً در اثر مواجهه مداوم با تنش، تعارض‌های حل‌نشده، انتظارات برآورده‌نشده و کاهش تعاملات مثبت شکل می‌گیرد. در ادبیات زوج‌درمانی، دلزدگی زناشویی به‌عنوان یک وضعیت چندبعدی شناخته می‌شود که در سطح جسمانی با خستگی و کاهش انرژی، در سطح عاطفی با ناامیدی و سرخوردگی، و در سطح روانی با احساس بی‌ارزشی، خشم یا بی‌معنایی نسبت به رابطه همراه است. پژوهش‌های مداخله‌ای نیز نشان داده‌اند که زوج‌های گرفتار دلزدگی، معمولاً نیازمند بازسازی شناختی، هیجانی و ارتباطی رابطه هستند؛ زیرا دلزدگی تنها یک واکنش گذرا به تعارض نیست، بلکه نشانه‌ای از فرسایش مداوم کیفیت زندگی مشترک است (Asgari & Goodarzi, 2019; Chekani, 2020; Fatemi et al., 2024).

یکی از مهم‌ترین متغیرهای مرتبط با دلزدگی زناشویی، الگوهای ارتباطی زوجین است. الگوی ارتباطی به شیوه نسبتاً پایدار زوجین در بیان نیازها، مدیریت اختلاف، پاسخ به درخواست‌های عاطفی، گفت‌وگو درباره مسائل تعارض‌برانگیز و مواجهه با فشارهای رابطه‌ای اشاره دارد. ارتباط سالم می‌تواند امکان بیان هیجان‌ها، اصلاح سوءبرداشت‌ها، مذاکره درباره انتظارات و بازسازی صمیمیت را فراهم کند؛ در مقابل، ارتباط ناکارآمد به افزایش فاصله عاطفی، سوءتفاهم، سکوت، کناره‌گیری، سرزنش، انتقاد و تشدید تنش منجر می‌شود. مطالعات نظری و تجربی نشان داده‌اند که کیفیت الگوهای ارتباطی زوجین، یکی از عوامل محوری در رضایت، تعهد، سازگاری و پایداری رابطه زناشویی است (Hafiza et al., 2025; Hasani Moghadam et al., 2019; Omoboye et al., 2024).

در میان الگوهای ارتباطی، الگوی توقع/کناره‌گیری و الگوهای تعارضی متقابل بیش از سایر سبک‌ها با آسیب‌های زناشویی مرتبط دانسته شده‌اند. در الگوی توقع/کناره‌گیری، یک طرف رابطه با طرح مکرر درخواست، انتقاد یا فشار برای تغییر وارد تعامل می‌شود، در حالی که طرف دیگر با

سکوت، اجتناب یا کناره‌گیری پاسخ می‌دهد. این چرخه ارتباطی به تدریج موجب احساس نادیده گرفته شدن در یک طرف و احساس تهدید یا فشار در طرف دیگر می‌شود و رابطه را وارد وضعیت فرسایشی می‌کند. در مقابل، ارتباط سازنده متقابل زمانی شکل می‌گیرد که زوجین بتوانند در فضای احترام، گفت‌وگو، شنیدن فعال و حل مسئله، اختلاف‌های خود را مدیریت کنند. بر این اساس، الگوی ارتباطی نه تنها تعیین کننده کیفیت تعامل روزمره زوجین است، بلکه می‌تواند مسیر حرکت رابطه به سوی صمیمیت یا دلزدگی را مشخص کند (Christensen & Heavey, 2019; Douri & Heidari, 2023; Fazeli et al., 2023).

پژوهش‌های داخلی نیز بر نقش تعیین کننده مهارت‌ها و الگوهای ارتباطی در کاهش آسیب‌های زناشویی تأکید کرده‌اند. آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند موجب بهبود سبک‌های عشق‌ورزی، افزایش بهزیستی روان‌شناختی، کاهش آزار عاطفی و کاهش تنش زناشویی در زنان متأهل شود. همچنین نقش میانجی مهارت‌های ارتباطی در رابطه میان سبک‌های دلبستگی و دلزدگی زناشویی نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی می‌توانند سازوکار انتقال اثر ویژگی‌های عاطفی و شخصیتی به پیامدهای زناشویی باشند. افزون بر این، مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین توانسته‌اند آشفتگی روان‌شناختی و مشکلات تبادل اجتماعی را در زنان دچار دلزدگی زناشویی کاهش دهند. بنابراین، ارتباط مؤثر را می‌توان یکی از مهم‌ترین نقاط ورود برای پیشگیری و درمان فرسودگی رابطه دانست (Asadi & Mohammadifar, 2022; Oliyai & Ghasempour, 2022; Saffarinia & Moghaddasi, 2023).

با وجود اهمیت الگوهای ارتباطی، اثر این متغیر بر دلزدگی زناشویی ممکن است تنها مستقیم نباشد و از مسیر متغیرهای میانجی نیز عمل کند. یکی از مهم‌ترین میانجی‌های احتمالی در این زمینه، بخشش است. بخشش در روابط زناشویی به معنای فراموش کردن ساده خطا یا انکار آسیب نیست، بلکه فرایندی روان‌شناختی و رابطه‌ای است که طی آن فرد می‌کوشد هیجان‌های منفی پایدار مانند خشم، رنجش و انتقام‌جویی را کاهش دهد و امکان بازسازی اعتماد، همدلی و نزدیکی عاطفی را فراهم سازد. بخشش به‌ویژه در روابط صمیمانه اهمیت دارد، زیرا هیچ رابطه بلندمدتی از خطا، سوء تفاهم، ناکامی یا رنجش مصون نیست. اگر زوجین فاقد ظرفیت بخشش باشند، تعارض‌ها به خاطرات فعال و تکرارشونده تبدیل می‌شوند و رابطه به تدریج در چرخه سرزنش، فاصله و دلزدگی گرفتار می‌شود (Bano et al., 2025; Chen & Sari, 2024; Hazare et al., 2025).

بخشش همچنین می‌تواند میان شدت آسیب‌های رابطه‌ای و پیامدهای هیجانی پس از آن نقش تعدیل کننده یا میانجی داشته باشد. در روابط عاشقانه و زناشویی، توانایی بخشش با کاهش پریشانی پس از تعارض، افزایش رضایت رابطه‌ای، ارتقای تعهد و بازسازی اعتماد همراه است. البته بخشش زمانی بیشترین اثر را دارد که با تمایز یافتگی، خودتنظیمی عاطفی و درک واقع‌بینانه از رابطه همراه باشد؛ زیرا بخشش ناسالم یا منفعلانه ممکن است به تداوم آسیب منجر شود. در مقابل، بخشش سازنده به فرد اجازه می‌دهد بدون انکار درد یا نادیده گرفتن مسئولیت، از تثبیت خشم و رنجش جلوگیری کند. از این منظر، بخشش می‌تواند یکی از مکانیسم‌های اساسی باشد که از طریق آن الگوهای ارتباطی سالم، احتمال دلزدگی زناشویی را کاهش می‌دهند (Kasprzak et al., 2025; Nazeran et al., 2023; Sharifi et al., 2024).

متغیر دیگری که در تبیین رابطه میان الگوهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی اهمیت دارد، خودارزشمندی است. خودارزشمندی به ارزیابی فرد از ارزش، کفایت و قابلیت پذیرش خود اشاره دارد و می‌تواند بر چگونگی تجربه فرد از رابطه، شیوه پاسخ به تعارض، حساسیت نسبت به طرد، توانایی ابراز نیازها و تحمل فشارهای هیجانی اثر بگذارد. افرادی که از سطح بالاتری از خودارزشمندی برخوردارند، معمولاً در تعاملات صمیمانه از اعتماد بیشتری برخوردارند، کمتر دچار اضطراب رابطه‌ای می‌شوند، توانایی بیشتری برای بیان خواسته‌ها دارند و در برابر تعارض‌های زناشویی واکنش‌های متعادل‌تری نشان می‌دهند. در مقابل، خودارزشمندی پایین می‌تواند باعث وابستگی افراطی به تأیید همسر، حساسیت نسبت به انتقاد، اجتناب از گفت‌وگو یا واکنش‌های دفاعی شود و زمینه دلزدگی را تقویت کند (Adams et al., 2017; Li & Mustillo, 2020; Naderi & Ramezanzadeh Ali Zamini, 2015).

خودارزشمندی در رابطه زناشویی تنها یک ویژگی فردی مستقل از بافت رابطه نیست، بلکه در تعامل با تجربه‌های ارتباطی زوجین شکل می‌گیرد و تقویت یا تضعیف می‌شود. زمانی که رابطه زناشویی بر پایه احترام، تأیید، گفت‌وگوی سازنده و پاسخ‌دهی عاطفی بنا شود، فرد بیشتر احساس ارزشمندی، امنیت و قابلیت دوست‌داشته‌شدن را تجربه می‌کند. در مقابل، ارتباط تحقیرآمیز، انتقاد مکرر، کناره‌گیری عاطفی یا بی‌توجهی به نیازهای همسر می‌تواند احساس ارزشمندی فرد را تضعیف کند. از این رو، الگوهای ارتباطی می‌توانند از طریق تأثیر بر خودارزشمندی، پیامدهای عاطفی مهمی در رابطه ایجاد کنند. فردی که در رابطه احساس ارزشمندی بیشتری دارد، احتمالاً بهتر می‌تواند هیجان‌های منفی را تنظیم کند، تعارض را تهدیدی برای موجودیت رابطه نداند و در نتیجه کمتر دچار فرسودگی و دلزدگی شود.

از منظر مدل‌های ساختاری و سیستمی خانواده، متغیرهای ارتباطی، هیجانی و شناختی زوجین معمولاً به صورت مستقل عمل نمی‌کنند، بلکه در یک شبکه علی و تعاملی بر یکدیگر اثر می‌گذارند. الگوهای ارتباطی می‌توانند بر سطح بخشش اثر بگذارند؛ زیرا گفت‌وگوی سازنده، مسئولیت‌پذیری، شنیدن فعال و ابراز پشیمانی، امکان بخشش را افزایش می‌دهد. همین الگوهای ارتباطی می‌توانند خودارزشمندی را نیز تقویت کنند؛ زیرا رابطه‌ای که در آن فرد شنیده، پذیرفته و محترم شمرده می‌شود، به افزایش احساس ارزشمندی کمک می‌کند. از سوی دیگر، بخشش و خودارزشمندی می‌توانند شدت دلزدگی را کاهش دهند، زیرا فردی که توانایی ترمیم هیجانی و احساس ارزشمندی پایدار دارد، تعارض‌های زناشویی را کمتر به صورت تهدیدی غیرقابل جبران تجربه می‌کند. بنابراین، بررسی اثر مستقیم الگوهای ارتباطی بر دلزدگی زناشویی بدون توجه به نقش میانجی بخشش و خودارزشمندی، ممکن است تصویر ناقصی از سازوکارهای روان‌شناختی رابطه زناشویی ارائه دهد.

پژوهش‌های پیشین هر یک بخشی از این شبکه مفهومی را بررسی کرده‌اند. برخی مطالعات بر ارتباط میان الگوهای ارتباطی و رضایت یا نارضایتی رابطه‌ای تأکید کرده‌اند؛ برخی دیگر بخشش را عامل مهمی در کاهش تعارض، بازسازی اعتماد و افزایش رضایت زناشویی دانسته‌اند؛ و گروهی از پژوهش‌ها بر اهمیت خودارزشمندی و مؤلفه‌های مرتبط با خود در سلامت روان و رابطه تأکید کرده‌اند. با این حال، خلأ مهمی در ادبیات پژوهشی وجود دارد و آن، بررسی هم‌زمان الگوهای ارتباطی، دلزدگی زناشویی، بخشش و خودارزشمندی در قالب یک مدل ساختاری منسجم، به‌ویژه در میان زنان متأهل، است. زنان در بسیاری از بافت‌های فرهنگی و خانوادگی، نقش محوری در مدیریت عاطفی خانواده، حفظ

ارتباطات درون خانوادگی و پیگیری کیفیت رابطه زناشویی دارند؛ بنابراین بررسی عوامل مؤثر بر دزدگی زناشویی آنان می‌تواند هم از نظر نظری و هم از نظر کاربردی اهمیت ویژه‌ای داشته باشد.

اهمیت کاربردی این موضوع در آن است که دزدگی زناشویی در صورت تداوم می‌تواند زمینه‌ساز کاهش رضایت زناشویی، افزایش تعارض، طلاق عاطفی، افت سلامت روان، کاهش عملکرد والدینی و حتی گرایش به جدایی شود. اگر مشخص شود که الگوهای ارتباطی از طریق بخشش و خودارزشمندی بر دزدگی زناشویی اثر می‌گذارند، می‌توان در طراحی مداخلات زوج‌درمانی و مشاوره خانواده، به‌جای تمرکز صرف بر کاهش تعارض، بر تقویت مهارت‌های ارتباطی، آموزش بخشش سازنده، ارتقای خودارزشمندی و بازسازی تجربه ارزشمندی در رابطه تأکید کرد. چنین رویکردی می‌تواند به تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی دقیق‌تر برای مراکز مشاوره خانواده، مراکز بهزیستی و متخصصان حوزه سلامت روان زوجین کمک کند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف ارزیابی مدل مفهومی رابطه الگوهای ارتباطی با دزدگی زناشویی و بررسی نقش میانجی بخشش و خودارزشمندی در زنان متأهل انجام شد.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات، توصیفی از نوع همبستگی و مبتنی بر مدلیابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان متأهل ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند. برای تعیین حجم نمونه از فرمول پیشنهادی تاباچنیک و فیدل، یعنی $N \leq 50 + 8M$ ، و همچنین فرمول کوکران برای جامعه نامحدود استفاده شد و بر این اساس ۳۸۵ نفر از زنان متأهل به‌عنوان نمونه نهایی پژوهش انتخاب شدند. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام گرفت و تلاش شد شرکت‌کنندگان از پنج منطقه جغرافیایی شهر تهران شامل شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز شهر انتخاب شوند تا پراکندگی نسبی نمونه از نظر محل سکونت رعایت شود. ملاک ورود به پژوهش شامل متأهل بودن، سکونت در شهر تهران، تمایل آگاهانه برای مشارکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها بود. اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان نیز شامل سن، شغل، سطح تحصیلات و مدت‌زمان زندگی زناشویی گردآوری شد.

فرم اطلاعات جمعیت‌شناختی برای گردآوری ویژگی‌های فردی و خانوادگی شرکت‌کنندگان مورد استفاده قرار گرفت. این فرم شامل پرسش‌هایی درباره سن، وضعیت شغلی، مدرک تحصیلی و طول عمر زناشویی بود. هدف از استفاده از این فرم، توصیف دقیق‌تر ویژگی‌های نمونه پژوهش و فراهم کردن اطلاعات زمینه‌ای لازم برای تحلیل و تفسیر داده‌ها بود.

مقیاس دزدگی زناشویی پاینز در سال ۱۹۹۶ به‌عنوان یک ابزار خودسنجی برای سنجش میزان دزدگی زناشویی در زوجین طراحی شد. این مقیاس دارای ۲۱ گویه است و سه خرده‌مقیاس از پا افتادن جسمی، از پا افتادن عاطفی و از پا افتادن روانی را دربر می‌گیرد. خرده‌مقیاس از پا افتادن جسمی شامل نشانه‌هایی مانند احساس خستگی، سستی و اختلال خواب است؛ خرده‌مقیاس از پا افتادن عاطفی به احساس افسردگی، ناامیدی و احساس در دام افتادن اشاره دارد؛ و خرده‌مقیاس از پا افتادن روانی احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم نسبت به همسر را ارزیابی

می‌کند. گویه‌های این مقیاس بر اساس طیف هفت‌درجه‌ای پاسخ داده می‌شوند که در آن نمره ۱ نشان‌دهنده عدم تجربه عبارت مورد نظر و نمره ۷ نشان‌دهنده تجربه زیاد آن است. پاییز روایی صوری و محتوایی مطلوبی برای این ابزار گزارش کرده و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰.۹۱ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰.۹۱ تا ۰.۹۳ گزارش نموده است. در ایران نیز نویدی در سال ۱۳۸۴ پایایی این ابزار را بر روی نمونه‌ای ۲۴۰ نفری از پرستاران بررسی کرد و ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۶ را به دست آورد.

پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و شنک در سال ۱۹۹۱ به‌منظور ارزیابی الگوهای ارتباط زناشویی زوجین طراحی شد. این پرسشنامه یک ابزار خودسنجی است و از ۳۵ سؤال تشکیل شده است. ساختار این ابزار شامل سه خرده‌مقیاس ارتباط توقع/کناره‌گیری، ارتباط سازنده متقابل و ارتباط اجتناب متقابل است. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیفی از ۱ به معنای «غیرممکن است» تا ۹ به معنای «خیلی امکان دارد» انجام می‌شود. کریستنسن و شنک روایی سه خرده‌مقیاس این پرسشنامه را بررسی و تأیید کردند. همچنین هیوی و همکاران در سال ۱۹۹۶ روایی ملاکی و روایی سازه این مقیاس را ارزیابی نمودند و برای بررسی روایی ملاکی، همبستگی نمرات پرسشنامه را با نمره‌گذاری‌های حاصل از مشاهده زوجین هنگام بحث درباره مشکل ارتباطی در محیط آزمایشگاهی محاسبه کردند. ضریب همبستگی به‌دست‌آمده ۰.۷۲ بود که در سطح ۰.۰۱ معنادار گزارش شد. در ایران، عبادت‌پور در سال ۱۳۷۹ برای بررسی روایی این ابزار، همبستگی خرده‌مقیاس‌های آن را با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ محاسبه کرد که ضریب ۰.۷۴ در سطح ۰.۰۱ معنادار بود. پایایی پرسشنامه نیز در مطالعات کریستنسن و هیوی و همچنین هیوی و همکاران بررسی شده و آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها بین ۰.۵۰ تا ۰.۷۸ گزارش شده است.

پرسشنامه بخشش در خانواده توسط پولارد، اندرسون و جنینگز در سال ۱۹۹۸ ساخته شد و برای سنجش بخشش در بافت روابط خانوادگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه دارای ۴۰ سؤال و پنج خرده‌مقیاس واقع‌بینی، تصدیق، جبران عمل، دلجویی و احساس بهبودی یا سبک‌بالی است که هر خرده‌مقیاس شامل ۸ سؤال می‌شود. نمره‌گذاری ابزار بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای انجام می‌شود؛ به این صورت که گزینه «تقریباً همیشه این‌طور است» نمره ۴، گزینه «اغلب اوقات همین‌طور است» نمره ۳، گزینه «به‌ندرت این‌طور است» نمره ۲ و گزینه «اصلاً این‌طور نیست» نمره ۱ دریافت می‌کند. برخی از گویه‌ها نیز به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پولارد و همکاران برای بررسی روایی این مقیاس، آن را با مقیاس خودمختاری ورتینگتون و مقیاس اخلاق رابطه‌ای همبسته کردند و نتایج نشان داد که خرده‌مقیاس‌های آن از روایی همگرایی مطلوبی برخوردارند. همچنین اعتبار سازه این مقیاس در پژوهش‌های اولیه قابل قبول گزارش شده است. در ایران، عسگری و حیدری در سال ۱۳۹۱ برای بررسی روایی این ابزار، همبستگی نمره مثبت آن را با مقیاس بخشودگی بین‌فردی محاسبه کردند که ضریب همبستگی مثبت ۰.۴۰ در سطح ۰.۰۱ معنادار بود. پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰.۸۳ گزارش شده است. همچنین در پژوهش سیف و بهاری، آلفای کرونباخ ۰.۸۵ به دست آمد و دغاغله، عسگری و حیدری نیز ضریب پایایی این ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰.۸۵ و با روش تنصیف ۰.۶۵ گزارش کردند.

پرسشنامه خودارزشمندی کروکر و همکاران در سال ۲۰۰۳ برای سنجش حوزه‌های مختلف خودارزشمندی طراحی شد. این مقیاس دارای ۳۵ سؤال و هفت خرده‌مقیاس حمایت خانواده، رقابت‌جویی، ظاهر جسمانی، عشق الهی، شایستگی علمی، فضیلت و پرهیزگاری، و تأیید از سوی

دیگران است. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای انجام می‌شود که گزینه‌های آن از «شدیداً مخالفم» با نمره ۱ تا «شدیداً موافقم» با نمره ۷ درجه‌بندی شده‌اند. در این مقیاس، نمره ۱ نشان‌دهنده پایین‌ترین سطح خودارزشمندی و نمره ۷ نشان‌دهنده بالاترین سطح خودارزشمندی است. روایی این پرسشنامه توسط سازندگان آن با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی و تأیید شده و پایایی آن نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفته است. در ایران، مرزبان و همکاران در سال ۱۳۹۲ روایی این پرسشنامه را تأیید کردند و پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۷۴ گزارش دادند.

پس از گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی انجام شد. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌هایی مانند حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار برای توصیف متغیرهای پژوهش محاسبه شد. در بخش آمار استنباطی، ابتدا همبستگی پیرسون برای بررسی روابط دو متغیره میان الگوهای ارتباطی، دزدگی زناشویی، بخشش و خودارزشمندی به کار رفت. سپس برای ارزیابی برازش مدل مفهومی پژوهش و بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها، از روش مدلیابی معادلات ساختاری استفاده شد. در این تحلیل، الگوهای ارتباطی به‌عنوان متغیر پیش‌بین، دزدگی زناشویی به‌عنوان متغیر ملاک، و بخشش و خودارزشمندی به‌عنوان متغیرهای میانجی وارد مدل شدند. شاخص‌های برازش مدل شامل GFI, RMR, RMSEA, CFI, RFI, IFI, PRATIO, PCFI, NFI و CMIN/DF برای ارزیابی کفایت مدل مورد استفاده قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته‌ها

از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، نمونه پژوهش شامل ۳۸۵ نفر از زنان متأهل ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۴ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس از پنج منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تهران انتخاب شدند. در این پژوهش، اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان شامل سن، وضعیت شغلی، مدرک تحصیلی و طول عمر زناشویی گردآوری شد و سپس داده‌های مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش شامل الگوهای ارتباطی، دزدگی زناشویی، بخشش و خودارزشمندی مورد تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
الگوهای ارتباطی	۳۸۵	۱۹۰	۳۴۲	۲۴۵	۲۷.۰۷
ارتباط توقع/کناره‌گیری	۳۸۵	۱۱	۳۹	۲۵.۸۴	۹.۴۸
ارتباط سازنده متقابل	۳۸۵	۱۲	۳۹	۲۴.۵۵	۷.۱۷
ارتباط اجتنابی متقابل	۳۸۵	۹	۲۹	۱۵.۹۳	۵.۱۹
دزدگی زناشویی	۳۸۵	۳۰	۹۳	۶۹.۸۵	۱۱.۵۲
دزدگی جسمی	۳۸۵	۸	۳۵	۲۴.۲۷	۴.۲۰
دزدگی عاطفی	۳۸۵	۱۰	۳۵	۲۵.۴۴	۴.۱۸
دزدگی روانی	۳۸۵	۸	۳۸	۲۰.۱۴	۵.۵۰
بخشش	۳۸۵	۱۰۱	۱۶۰	۱۳۱.۳۷	۱۳.۶۹
واقع‌بینی	۳۸۵	۱۴	۳۲	۲۴.۴۲	۹.۹۵
تصدیق	۳۸۵	۱۶	۳۲	۲۵.۷۲	۳.۲۵

جبران عمل	۳۸۵	۱۸	۳۲	۲۶.۴۲	۳.۲۴
دلجویی	۳۸۵	۱۸	۳۲	۲۶.۵۲	۲.۸۲
احساس بهبودی	۳۸۵	۱۵	۳۰	۲۸.۲۸	۳.۵۲
خودارزشمندی	۳۸۵	۱۶۶	۲۳۵	۱۹۱.۰۳	۱۲.۷۰
تأیید دیگران	۳۸۵	۱۷	۳۵	۲۶.۱۹	۳.۵۷
ظاهر	۳۸۵	۱۶	۳۱	۲۵.۵۹	۳.۶۵
رقابت	۳۸۵	۲۰	۳۲	۲۷.۵۲	۱.۹۸
تحصیلی	۳۸۵	۲۳	۳۳	۲۸.۱۳	۱.۷۲
خانواده	۳۸۵	۲۴	۳۵	۲۹.۴۱	۲.۵۸
فضیلت	۳۸۵	۱۰	۳۵	۲۴.۵۸	۶.۷۹
عشق خدا	۳۸۵	۲۴	۳۵	۲۹.۴۵	۲.۶۴

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین نمره الگوهای ارتباطی برابر با ۲۴۵ با انحراف معیار ۲۷.۰۷ بود. میانگین دلزدگی زناشویی ۶۹.۸۵ با انحراف معیار ۱۱.۵۲، میانگین بخشش ۱۳۱.۳۷ با انحراف معیار ۱۳.۶۹ و میانگین خودارزشمندی ۱۹۱.۰۳ با انحراف معیار ۱۲.۷۰ به دست آمد. در میان ابعاد دلزدگی زناشویی، بیشترین میانگین مربوط به بعد عاطفی با مقدار ۲۵.۴۴ و سپس بعد جسمی با مقدار ۲۴.۲۷ بود. همچنین در میان ابعاد خودارزشمندی، خانواده با میانگین ۲۹.۴۱ و عشق خدا با میانگین ۲۹.۴۵ بالاترین میانگین‌ها را نشان دادند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون میان متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	الگوهای ارتباطی	دلزدگی زناشویی	بخشش	خودارزشمندی
الگوهای ارتباطی	۱			
دلزدگی زناشویی	***۰.۳۸۱-	۱		
بخشش	***۰.۳۸۳	***۰.۱۲۷-	۱	
خودارزشمندی	***۰.۶۴۷	***۰.۱۳۹-	***۰.۴۵۵	۱

نتایج جدول ۲ نشان داد که بین الگوهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش الگوهای ارتباطی مطلوب، دلزدگی زناشویی کاهش می‌یابد. همچنین الگوهای ارتباطی با بخشش و خودارزشمندی رابطه مثبت و معنادار داشتند. از سوی دیگر، بخشش و خودارزشمندی هر دو با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار نشان دادند. رابطه مثبت و معنادار میان بخشش و خودارزشمندی نیز نشان می‌دهد که افزایش بخشش در روابط خانوادگی با سطح بالاتر خودارزشمندی همراه است.

پیش از اجرای مدل‌یابی معادلات ساختاری، مفروضه‌های اصلی تحلیل بررسی شد. با توجه به حجم نمونه ۳۸۵ نفری، کفایت حجم نمونه برای اجرای تحلیل مسیر و مدل‌یابی معادلات ساختاری قابل قبول بود. همچنین دامنه نمرات متغیرها در محدوده مورد انتظار ابزارهای پژوهش قرار داشت و الگوی همبستگی‌ها نشان داد که روابط میان متغیرهای اصلی از نظر جهت و شدت با مدل نظری پژوهش سازگار است. بیشترین ضریب همبستگی مشاهده‌شده مربوط به رابطه الگوهای ارتباطی و خودارزشمندی بود که مقدار آن ۰.۶۴۷ به دست آمد؛ بنابراین همبستگی‌ها

در سطحی نبودند که نشان‌دهنده همخطی شدید و مخرب میان متغیرهای پژوهش باشند. بر این اساس، داده‌ها برای آزمون مدل ساختاری مناسب تشخیص داده شدند.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل ساختاری اصلی پژوهش

نوع شاخص	شاخص برازش	مقدار قابل قبول	مقدار مدل	نتیجه برازش
شاخص‌های برازش مطلق	GFI	بیشتر از ۰.۹۰	۰.۹۴۵	مناسب
شاخص‌های برازش مطلق	RMR	نزدیک به صفر	۰.۰۱۷	مناسب
شاخص‌های برازش مطلق	RMSEA	کمتر از ۰.۱۰	۰.۰۴۱	مناسب
شاخص‌های برازش نسبی	CFI	بیشتر از ۰.۹۰	۰.۹۴۹	مناسب
شاخص‌های برازش نسبی	RFI	بیشتر از ۰.۹۰	۰.۹۰۶	مناسب
شاخص‌های برازش نسبی	IFI	بیشتر از ۰.۹۰	۰.۹۵۰	مناسب
شاخص‌های برازش نسبی	PRATIO	بیشتر از ۰.۵۰	۰.۷۲۴	مناسب
شاخص‌های برازش نسبی	PCFI	بیشتر از ۰.۵۰	۰.۶۸۷	مناسب
شاخص‌های برازش نسبی	NFI	بیشتر از ۰.۹۰	۰.۹۳۲	مناسب
شاخص کای‌دو به درجه آزادی	CMIN/DF	کمتر از ۵	۲.۶۵۲	مناسب

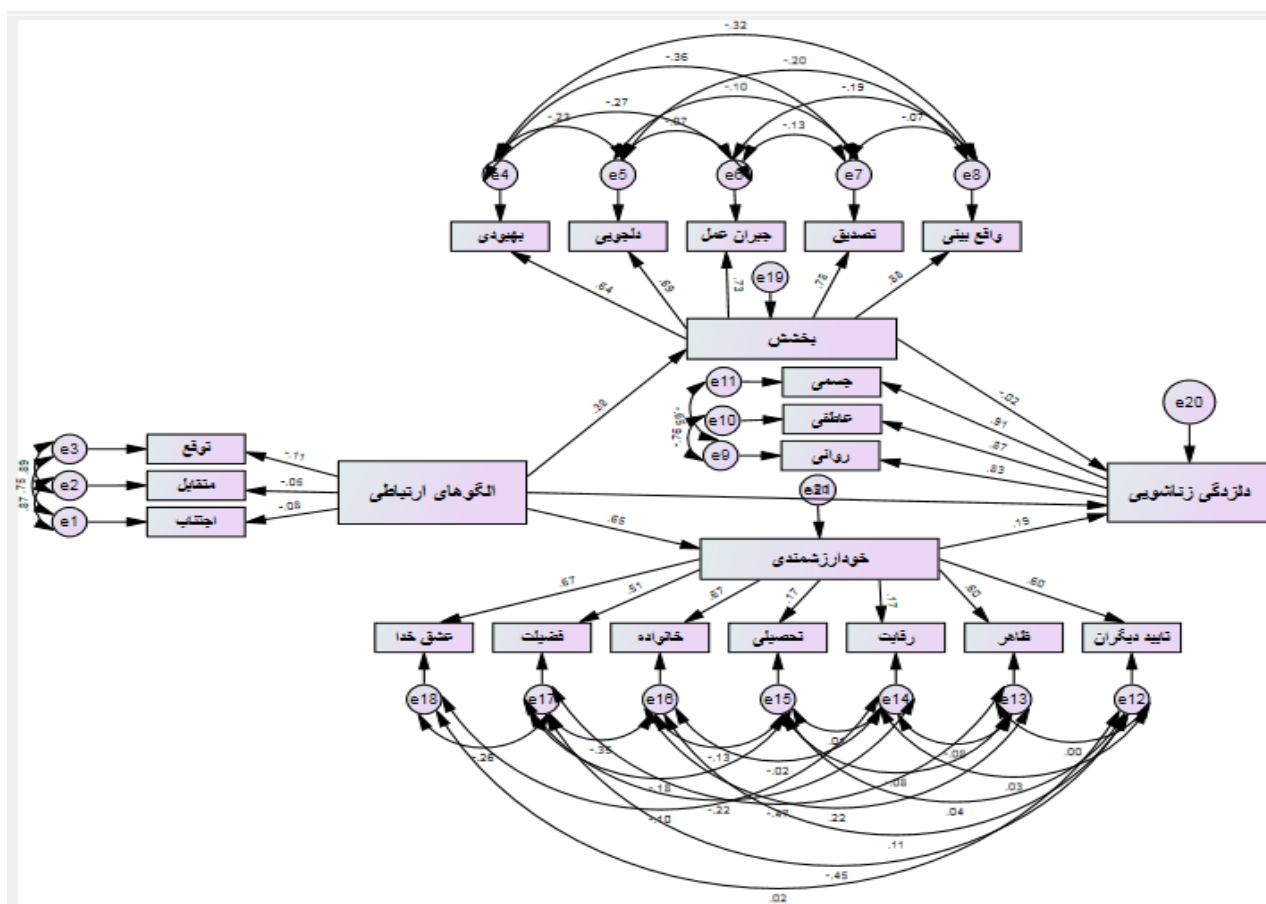
بر اساس نتایج جدول ۳، شاخص‌های برازش مدل ساختاری در وضعیت مطلوب قرار داشتند. مقدار RMSEA برابر با ۰.۰۴۱ بود که کمتر از ۰.۱۰ است و نشان‌دهنده خطای تقریب مطلوب مدل می‌باشد. همچنین مقدار CMIN/DF برابر با ۲.۶۵۲ به دست آمد که کمتر از مقدار ملاک ۵ است. افزون بر این، شاخص‌های GFI، CFI، IFI و NFI همگی بالاتر از ۰.۹۰ بودند و شاخص‌های PRATIO و PCFI نیز بالاتر از ۰.۵۰ قرار گرفتند. بنابراین، مدل ساختاری پژوهش از برازش مناسب برخوردار بود و می‌توان مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل را تفسیر کرد.

جدول ۴. خلاصه نتایج مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل ساختاری

ردیف	مسیر	ضریب مسیر	C.R.	P Values	نتیجه
۱	الگوهای ارتباطی → دلزدگی زناشویی	-۰.۳۸۱	-۸.۰۸۸	$p < ۰.۰۰۱$	تأیید
۲	الگوهای ارتباطی → بخشش	۰.۳۸۳	۸.۱۱۳	$p < ۰.۰۰۱$	تأیید
۳	الگوهای ارتباطی → خودارزشمندی	۰.۶۴۷	۱۶.۶۲۸	$p < ۰.۰۰۱$	تأیید
۴	الگوهای ارتباطی → بخشش → خودارزشمندی → دلزدگی زناشویی	-۰.۰۹۷	۱۰.۲۳۱	$p < ۰.۰۰۱$	تأیید
۵	الگوهای ارتباطی → بخشش → دلزدگی زناشویی	-۰.۰۴۹	۱۴.۹۰۱	$p < ۰.۰۰۱$	تأیید
۶	الگوهای ارتباطی → خودارزشمندی → دلزدگی زناشویی	-۰.۰۵۰	۱۰.۷۱۰	$p < ۰.۰۰۱$	تأیید

بر اساس نتایج جدول ۴، الگوهای ارتباطی اثر مستقیم، منفی و معناداری بر دلزدگی زناشویی داشتند؛ به گونه‌ای که ضریب مسیر این رابطه برابر با -۰.۳۸۱ و مقدار C.R. برابر با -۸.۰۸۸ بود و این مسیر در سطح $p < 0.001$ معنادار شد. همچنین الگوهای ارتباطی اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر بخشش داشتند و ضریب مسیر این رابطه ۰.۳۸۳ با مقدار C.R. برابر با ۸.۱۱۳ به دست آمد. اثر مستقیم الگوهای ارتباطی بر خودارزشمندی نیز مثبت و معنادار بود و ضریب مسیر آن ۰.۶۴۷ با مقدار C.R. برابر با ۱۶.۶۲۸ گزارش شد. در بررسی اثرات غیرمستقیم، مسیر

الگوهای ارتباطی به دلزدگی زناشویی از طریق بخشش و خودارزشمندی با ضریب مسیر -0.097 معنادار بود. همچنین اثر غیرمستقیم الگوهای ارتباطی بر دلزدگی زناشویی از طریق بخشش با ضریب مسیر -0.049 و از طریق خودارزشمندی با ضریب مسیر -0.050 معنادار گزارش شد. بنابراین، تمام مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مدل تأیید شدند و نتایج نشان دادند که الگوهای ارتباطی علاوه بر اثر مستقیم بر کاهش دلزدگی زناشویی، از طریق افزایش بخشش و خودارزشمندی نیز می‌توانند دلزدگی زناشویی را در زنان متأهل کاهش دهند.



شکل ۱. مدل نهایی پژوهش

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مدل مفهومی رابطه الگوهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی با نقش میانجی بخشش و خودارزشمندی در زنان متأهل از برازش مطلوبی برخوردار است. شاخص‌های برازش مدل شامل $IFI=0.950$, $CFI=0.949$, $GFI=0.945$, $RMSEA=0.041$, $CMIN/DF=2.652$ و $NFI=0.932$ نشان دادند که ساختار نظری پیشنهادی با داده‌های تجربی پژوهش انطباق مناسبی دارد. این نتیجه بیانگر آن است که دلزدگی زناشویی را نمی‌توان صرفاً پیامد یک عامل منفرد دانست، بلکه این پدیده در بستر تعامل هم‌زمان متغیرهای ارتباطی، هیجانی و شناختی شکل می‌گیرد. در واقع، الگوهای ارتباطی زوجین می‌توانند به‌صورت مستقیم بر تجربه دلزدگی زناشویی اثر بگذارند و به‌صورت غیرمستقیم نیز از طریق تقویت یا تضعیف بخشش و خودارزشمندی، شدت این تجربه را تغییر دهند. چنین یافته‌ای با رویکردهای

معاصر در حوزه خانواده و زوج‌درمانی همسو است که رابطه زناشویی را یک نظام پویا و چندبعدی می‌دانند و بر ضرورت تحلیل شبکه‌ای متغیرهای مؤثر بر کیفیت رابطه تأکید دارند (Onabamiro et al., 2017; Pandya, 2022; Soleimani et al., 2021).

نخستین یافته اصلی پژوهش نشان داد که الگوهای ارتباطی اثر مستقیم، منفی و معناداری بر دلزدگی زناشویی دارند. به عبارت دیگر، هرچه الگوهای ارتباطی زنان متأهل و همسران آنان کارآمدتر، سازنده‌تر و مبتنی بر گفت‌وگوی متقابل باشد، میزان دلزدگی زناشویی کاهش می‌یابد. این یافته از نظر نظری قابل انتظار است؛ زیرا ارتباط زناشویی مسیر اصلی تبادل هیجان، حل تعارض، بیان نیازها، اصلاح سوءبرداشت‌ها و بازسازی صمیمیت است. هنگامی که زوجین در موقعیت‌های تعارضی از الگوهایی مانند کناره‌گیری، سرزنش، اجتناب یا تقاضای یک‌طرفه استفاده می‌کنند، تعارض‌ها به جای حل شدن، انباشته می‌شوند و به تدریج احساس فرسودگی، ناکامی و فاصله عاطفی را افزایش می‌دهند. در مقابل، ارتباط سازنده متقابل به زوجین امکان می‌دهد نیازهای خود را شفاف‌تر بیان کنند، مسئولیت عاطفی بیشتری در رابطه بپذیرند و تعارض‌ها را به فرصتی برای بازسازی رابطه تبدیل کنند. این نتیجه با یافته‌هایی همسو است که نشان داده‌اند الگوهای ارتباطی ناکارآمد، به‌ویژه الگوی توقع/کناره‌گیری، از عوامل مهم نارضایتی و فرسایش رابطه زناشویی است (Christensen & Heavey, 2019; Hafiza et al., 2025; Hasani Moghadam et al., 2019; Omoboye et al., 2024).

از سوی دیگر، یافته حاضر با پژوهش‌هایی هماهنگ است که نقش مهارت‌های ارتباطی و سبک‌های تعامل زوجین را در کاهش آسیب‌های زناشویی نشان داده‌اند. در پژوهش‌های پیشین، آموزش مهارت‌های ارتباطی توانسته است تنش زناشویی، آشفتگی روان‌شناختی و مشکلات تبادل اجتماعی را کاهش دهد و کیفیت رابطه را بهبود بخشد. همچنین مطالعاتی که به بررسی زوجین در آستانه جدایی پرداخته‌اند، نشان داده‌اند که یکی از نشانه‌های اصلی نزدیک‌شدن رابطه به فروپاشی، ضعف در الگوهای گفت‌وگو و ناتوانی در مدیریت تعارض است. بنابراین، می‌توان گفت که الگوهای ارتباطی نه تنها یک متغیر رفتاری ساده، بلکه شاخصی از کیفیت کلی رابطه زناشویی هستند و زمانی که این الگوها ناکارآمد می‌شوند، دلزدگی زناشویی به عنوان پیامد طبیعی فرسایش ارتباطی بروز می‌کند (Afsari Gargari, 2022; Asadi & Mohammadifar, 2022; Douri & Heidari, 2023; Fazeli et al., 2023; Oliyai & Ghasempour, 2022; Saffarinia & Moghaddasi, 2023).

یافته دوم پژوهش نشان داد که الگوهای ارتباطی اثر مثبت و معناداری بر بخشش دارند. این نتیجه نشان می‌دهد که هرچه روابط زوجین بر پایه ارتباط سازنده، گفت‌وگوی مؤثر، احترام متقابل و توانایی شنیدن دیدگاه دیگری شکل گیرد، ظرفیت بخشش در رابطه افزایش می‌یابد. این یافته از آن جهت اهمیت دارد که بخشش در رابطه زناشویی معمولاً در خلأ رخ نمی‌دهد، بلکه نیازمند زمینه ارتباطی مناسب است. زمانی که فرد احساس کند همسرش او را می‌شنود، آسیب وارد شده را انکار نمی‌کند، مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرد و برای ترمیم رابطه تلاش می‌کند، امکان گذر از رنجش و حرکت به سوی بخشش افزایش می‌یابد. برعکس، در فضای ارتباطی سرد، اجتنابی یا سرزنش‌گر، آسیب‌های رابطه‌ای به خاطرات فعال و تکرارشونده تبدیل می‌شوند و بخشش دشوارتر می‌گردد. این یافته با مطالعاتی همخوان است که بخشش را یکی از سازوکارهای

کلیدی حل تعارض، بازسازی اعتماد و افزایش رضایت رابطه‌ای دانسته‌اند (Bano et al., 2025; Chen & Sari, 2024; Hazare et al., 2025).

در تبیین نقش بخشش باید گفت که زندگی زناشویی یک رابطه بلندمدت و صمیمانه است و در چنین رابطه‌ای بروز خطا، ناکامی، سوءتفاهم و رنجش اجتناب‌ناپذیر است. آنچه کیفیت رابطه را تعیین می‌کند، نبودن تعارض نیست، بلکه توانایی زوجین برای ترمیم پیامدهای هیجانی تعارض است. بخشش سازنده به فرد کمک می‌کند خشم و انتقام‌جویی پایدار را کاهش دهد، نگاه واقع‌بینانه‌تری به خطای همسر داشته باشد و امکان بازسازی نزدیکی عاطفی را فراهم کند. پژوهش حاضر نشان داد که بخشش در مسیر رابطه الگوهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی نقش میانجی دارد؛ یعنی الگوهای ارتباطی کارآمد از طریق افزایش بخشش می‌توانند دلزدگی زناشویی را کاهش دهند. این یافته با مطالعاتی هماهنگ است که نشان داده‌اند بخشش زناشویی در رابطه میان اسنادهای منفی و دلزدگی زناشویی نقش واسطه‌ای دارد و همچنین خودشفقتی و بخشش با کاهش دلزدگی زناشویی مرتبطاند (Kasprzak et al., 2025; Nazeran et al., 2023; Sharifi et al., 2024).

یافته سوم پژوهش نشان داد که الگوهای ارتباطی اثر مثبت و معناداری بر خودارزشمندی دارند. این نتیجه نشان می‌دهد که کیفیت ارتباط زوجین می‌تواند بر تجربه فرد از ارزشمندی خویش اثرگذار باشد. در یک رابطه زناشویی سالم، فرد در تعامل با همسر خود احساس شنیده‌شدن، احترام، پذیرش، اهمیت و امنیت عاطفی می‌کند. چنین تجربه‌هایی به تقویت احساس ارزشمندی کمک می‌کنند. در مقابل، رابطه‌ای که با تحقیر، بی‌توجهی، انتقاد مکرر، کناره‌گیری یا نادیده‌گرفتن نیازهای عاطفی همراه باشد، می‌تواند خودارزشمندی فرد را تضعیف کند و او را نسبت به طرد، انتقاد یا بی‌توجهی حساس‌تر سازد. این یافته با پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند خودارزشمندی وابسته به ظاهر، ارزیابی اجتماعی و تجربه خود در روابط بین‌فردی با سلامت روان، اضطراب، افسردگی و تنظیم هیجانی ارتباط دارد (Adams et al., 2017; Li & Mustillo, 2020; Naderi & Ramezanzadeh Ali Zamini, 2015).

همچنین یافته‌ها نشان دادند که خودارزشمندی در رابطه میان الگوهای ارتباطی و دلزدگی زناشویی نقش میانجی دارد. به این معنا که الگوهای ارتباطی مطلوب با افزایش احساس ارزشمندی، می‌توانند دلزدگی زناشویی را کاهش دهند. این یافته از نظر روان‌شناختی قابل تبیین است؛ زیرا فردی که از خودارزشمندی بالاتری برخوردار است، تعارض‌های زناشویی را کمتر به صورت تهدیدی برای هویت و ارزش شخصی خود تجربه می‌کند. چنین فردی در برابر انتقاد یا اختلاف نظر واکنش‌های دفاعی کمتری نشان می‌دهد، توانایی بیشتری برای گفت‌وگوی سازنده دارد و در برابر ناکامی‌های رابطه‌ای، ثبات هیجانی بیشتری حفظ می‌کند. بنابراین، خودارزشمندی می‌تواند به عنوان یک منبع درونی محافظت‌کننده در برابر دلزدگی زناشویی عمل کند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند مداخلات روان‌شناختی و رابطه‌ای، از جمله طرحواره‌درمانی و بسته‌های آموزشی کاهش دلزدگی، می‌توانند از طریق بازسازی شناختی و هیجانی، تجربه افراد از رابطه و خود را بهبود بخشند (Asgari & Goodarzi, 2019; Chekani, 2020; Fatemi et al., 2024).

یکی از نتایج مهم پژوهش حاضر، تأیید اثر غیرمستقیم الگوهای ارتباطی بر دلزدگی زناشویی از طریق بخشش و خودارزشمندی به صورت هم‌زمان بود. این یافته نشان می‌دهد که مسیر کاهش دلزدگی زناشویی تنها از طریق بهبود سطح ظاهری ارتباط انجام نمی‌شود، بلکه ارتباط

مؤثر زمانی به کاهش پایدار دزدگی منجر می‌شود که در سطح عمیق‌تر، ظرفیت ترمیم رابطه یعنی بخشش، و منبع درونی ارزشمندی یعنی خودارزشمندی را تقویت کند. به بیان دیگر، ارتباط سازنده زمینه‌ای فراهم می‌کند که زوجین در آن کمتر در رنجش‌های مزمن باقی بمانند و بیشتر احساس کنند در رابطه ارزشمند، پذیرفته و محترم هستند. این دو سازوکار به‌طور مشترک می‌توانند فشار عاطفی رابطه را کاهش دهند و از تبدیل تعارض‌های روزمره به فرسودگی مزمن جلوگیری کنند. بنابراین، یافته حاضر از یک مدل چندمسیره حمایت می‌کند که در آن ارتباط، بخشش و خودارزشمندی در تعامل با یکدیگر، شدت دزدگی زناشویی را تبیین می‌کنند.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که دزدگی زناشویی در زنان متأهل پدیده‌ای چندبعدی است که تحت تأثیر مستقیم و غیرمستقیم الگوهای ارتباطی قرار دارد. اگر الگوهای ارتباطی زوجین ناکارآمد باشد، احتمال کاهش بخشش، تضعیف خودارزشمندی و در نهایت افزایش دزدگی زناشویی بیشتر می‌شود. در مقابل، ارتباط مؤثر می‌تواند ظرفیت بخشش را بالا ببرد، تجربه ارزشمندی فرد در رابطه را تقویت کند و از شدت فرسودگی عاطفی، روانی و جسمانی در زندگی مشترک بکاهد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در مداخلات زوج‌درمانی و آموزش‌های پیشگیرانه، تمرکز صرف بر کاهش تعارض کافی نیست؛ بلکه لازم است هم‌زمان بر ارتقای گفت‌وگوی زوجین، اصلاح چرخه‌های ارتباطی آسیب‌زا، آموزش بخشش سالم و تقویت خودارزشمندی زنان متأهل تأکید شود. چنین رویکردی می‌تواند هم در تبیین نظری دزدگی زناشویی و هم در طراحی برنامه‌های عملی برای ارتقای کیفیت زندگی زوجین سودمند باشد.

محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل استفاده از طرح توصیفی-همبستگی است که امکان استنباط قطعی رابطه علی را محدود می‌کند. همچنین داده‌ها از طریق ابزارهای خودگزارشی گردآوری شدند و بنابراین احتمال سوگیری پاسخ‌دهی، مطلوبیت اجتماعی و خطای ادراک فردی وجود دارد. جامعه پژوهش نیز به زنان متأهل ساکن شهر تهران محدود بود و نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد؛ بنابراین تعمیم نتایج به مردان متأهل، زوجین ساکن سایر شهرها، گروه‌های فرهنگی متفاوت یا زوجین دارای شرایط خاص خانوادگی باید با احتیاط صورت گیرد. علاوه بر این، برخی متغیرهای مهم مانند رضایت جنسی، سبک دلبستگی، مدت ازدواج، وضعیت اقتصادی، تعارضات حل‌نشده و کیفیت حمایت اجتماعی در مدل وارد نشدند و ممکن است در تبیین دزدگی زناشویی نقش داشته باشند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی یا نیمه‌آزمایشی استفاده شود تا جهت و پایداری اثرات الگوهای ارتباطی، بخشش و خودارزشمندی بر دزدگی زناشویی با دقت بیشتری بررسی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود مدل پژوهش در نمونه‌های متنوع‌تر، از جمله مردان متأهل، زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، زوجین در آستانه طلاق، زوجین با مدت ازدواج متفاوت و نمونه‌های متعلق به شهرها و فرهنگ‌های مختلف آزمون شود. افزون بر این، پژوهش‌های آتی می‌توانند متغیرهای دیگری مانند سبک‌های دلبستگی، رضایت جنسی، خودشفقتی، تنظیم هیجان، حمایت اجتماعی، کیفیت حل تعارض و سبک‌های اسنادی را به مدل اضافه کنند تا قدرت تبیینی مدل افزایش یابد. استفاده از روش‌های ترکیبی، مصاحبه‌های عمیق و داده‌های زوجی نیز می‌تواند درک کامل‌تری از تجربه دزدگی زناشویی و سازوکارهای ترمیم رابطه فراهم کند.

از نظر کاربردی، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مراکز مشاوره خانواده، درمانگران زوج و متخصصان سلامت روان می‌توانند در برنامه‌های آموزشی و درمانی خود بر سه محور اصلی تمرکز کنند: اصلاح الگوهای ارتباطی، تقویت بخشش سازنده و ارتقای خودارزشمندی. آموزش مهارت‌هایی مانند گفت‌وگوی همدلانه، گوش‌دادن فعال، بیان نیازها بدون سرزنش، حل مسئله مشترک، مدیریت خشم، ترمیم آسیب‌های رابطه‌ای و بازسازی اعتماد می‌تواند به کاهش دلزدگی زناشویی کمک کند. همچنین لازم است در مداخلات زوج‌درمانی، بخشش به‌عنوان یک فرایند آگاهانه و سالم آموزش داده شود، نه به‌عنوان گذشت منفعلانه یا نادیده‌گرفتن آسیب. تقویت خودارزشمندی نیز می‌تواند به زنان متأهل کمک کند تا در رابطه زناشویی احساس امنیت، کفایت و ارزشمندی بیشتری داشته باشند و در مواجهه با تعارض‌ها واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

چکیده گسترش‌یافته انگلیسی

Introduction

Marital relationships constitute one of the most central interpersonal systems in adult life, and their quality has substantial implications for psychological well-being, family stability, emotional security, and social functioning. Within this context, marital burnout refers to a gradual state of physical, emotional, and psychological exhaustion that emerges when the marital relationship is repeatedly exposed to unresolved conflict, unmet expectations, chronic tension, and declining intimacy. Previous studies have shown that marital adjustment and marital dissatisfaction are shaped by multiple interpersonal and intrapersonal factors, including relational expectations, emotional functioning, communication quality, attachment-related processes, and psychological resources (Onabamiro et al., 2017; Pandya, 2022; Soleimani et al., 2021). Marital burnout is particularly important because it can weaken marital satisfaction, increase emotional distance, intensify conflict, reduce commitment, and place couples at risk for emotional divorce or formal separation. Intervention-oriented studies also indicate that marital burnout is not merely

a transient dissatisfaction, but a multidimensional relational condition requiring cognitive, emotional, and behavioral repair (Asgari & Goodarzi, 2019; Chekani, 2020; Fatemi et al., 2024).

Among the determinants of marital burnout, communication patterns have received sustained theoretical and empirical attention. Communication patterns refer to the relatively stable ways in which spouses express needs, respond to conflict, negotiate differences, exchange emotional messages, and repair relational tension. Constructive mutual communication can promote empathy, emotional closeness, problem-solving, and relationship satisfaction, whereas demand-withdraw, mutual avoidance, criticism, and defensive interaction may intensify misunderstanding and cumulative distress (Christensen & Heavey, 2019; Hasani Moghadam et al., 2019; Omoboye et al., 2024). Empirical evidence suggests that dysfunctional communication patterns are closely associated with relational dissatisfaction and emotional distress among married individuals (Hafiza et al., 2025). Studies on couples approaching separation also show that damaged communication cycles are among the major indicators of relational deterioration (Fazeli et al., 2023). Similarly, communication patterns have been found to predict marital adjustment and to interact with lifestyle and perfectionism-related variables in married women (Douri & Heidari, 2023). Training intimate communication skills and couple communication skills has also been shown to improve marital and psychological outcomes, supporting the practical relevance of communication-based interventions (Asadi & Mohammadifar, 2022; Saffarinia & Moghaddasi, 2023). Moreover, communication skills may mediate the association between attachment styles and marital burnout, highlighting their explanatory role in relational health (Afsari Gargari, 2022; Oliyaei & Ghasempour, 2022).

Nevertheless, the effect of communication patterns on marital burnout may not be only direct. Forgiveness is one of the core psychological mechanisms through which communication may influence marital functioning. Forgiveness in intimate relationships refers to the process of reducing persistent resentment, hostility, and retaliatory tendencies after relational injury and moving toward emotional repair, empathy, and renewed trust. Recent research has emphasized the role of forgiveness in conflict resolution, relationship satisfaction, marital commitment, optimism, and trust restoration (Bano et al., 2025; Chen & Sari, 2024; Hazare et al., 2025). Forgiveness is especially relevant in long-term marital relationships because conflicts, disappointments, and perceived offenses are inevitable; therefore, couples' ability to repair emotional injuries can protect the relationship against chronic bitterness and relational exhaustion. Studies have further shown that forgiveness is related to marital burnout and may serve as a mediating mechanism in the association between relational attributions, self-compassion, self-criticism, and marital burnout (Nazeran et al., 2023; Sharifi et al., 2024). The role of differentiation of self in forgiveness-related distress also supports the view that forgiveness is embedded in broader self-regulatory and relational processes (Kasprzak et al., 2025).

Self-worth is another important psychological construct in understanding marital burnout. Self-worth refers to the individual's sense of personal value, adequacy, and acceptability. Individuals with stronger self-worth are generally better able to regulate emotions, tolerate relational disagreement, communicate needs, and avoid interpreting every conflict as a threat to personal identity. Conversely, fragile or contingent self-worth may increase sensitivity to rejection, criticism, and emotional neglect. Research has linked appearance-contingent self-worth and related self-

evaluative processes with self-esteem, self-objectification, appearance anxiety, and depressive symptoms (Adams et al., 2017; Li & Mustillo, 2020). Earlier work on maladaptive schemas also suggests that deep cognitive-emotional structures related to the self can influence psychological vulnerability and interpersonal functioning (Naderi & Ramezanzadeh Ali Zamini, 2015). Accordingly, the present study was designed to evaluate a conceptual model explaining the relationship between communication patterns and marital burnout through the mediating roles of forgiveness and self-worth among married women.

Methods and Materials

This study was applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of data collection method. The research design was based on structural equation modeling. The statistical population included all married women residing in Tehran in 2025/2026. The sample size was determined using the recommended formula of Tabachnick and Fidell, $N \leq 50 + 8M$, along with Cochran's formula for an unlimited population. Based on these criteria, 385 married women were selected as the final sample. Participants were recruited through convenience sampling from five geographical areas of Tehran, including the northern, southern, eastern, western, and central regions. Inclusion criteria included being married, residing in Tehran, willingness to participate in the study, and completion of the research questionnaires.

Data were collected using a demographic information form and four standardized instruments. The demographic form included age, occupation, educational level, and duration of marriage. Marital burnout was measured using the Pines Marital Burnout Scale, a 21-item self-report instrument assessing physical, emotional, and psychological exhaustion in marital relationships. Communication patterns were assessed using the Christensen and Sullaway Communication Patterns Questionnaire, which includes 35 items and measures demand-withdraw communication, constructive mutual communication, and mutual avoidance communication. Forgiveness was measured using the Pollard, Anderson, and Jennings Family Forgiveness Scale, consisting of 40 items and five subscales: realism, acknowledgment, compensation, apology, and feeling of recovery or relief. Self-worth was measured using Crocker et al.'s Contingencies of Self-Worth Scale, which includes 35 items and seven domains: family support, competition, physical appearance, God's love, academic competence, virtue, and approval from others.

After data collection, statistical analyses were performed in two stages. Descriptive statistics, including minimum, maximum, mean, and standard deviation, were calculated for the main variables and their subscales. In the inferential stage, Pearson correlation coefficients were used to examine bivariate relationships among communication patterns, marital burnout, forgiveness, and self-worth. Structural equation modeling was then applied to assess the fit of the conceptual model and to test the direct and indirect effects among the study variables. In the structural model, communication patterns were considered the predictor variable, marital burnout was considered the criterion variable, and forgiveness and self-worth were entered as mediating variables. Data were analyzed using SPSS version 25 and AMOS version 26.

Findings

The descriptive findings showed that the mean score of communication patterns was 245 with a standard deviation of 27.07. Among the subscales of communication patterns, the mean scores were 25.84 for demand-withdraw

communication, 24.55 for constructive mutual communication, and 15.93 for mutual avoidance communication. The mean score of marital burnout was 69.85 with a standard deviation of 11.52. Regarding the dimensions of marital burnout, the mean scores were 24.27 for physical burnout, 25.44 for emotional burnout, and 20.14 for psychological burnout. The mean score of forgiveness was 131.37 with a standard deviation of 13.69, and the mean score of self-worth was 191.03 with a standard deviation of 12.70.

The Pearson correlation matrix showed significant relationships among the main study variables. Communication patterns had a negative and significant relationship with marital burnout ($r=-0.381$, $p<0.01$), indicating that more favorable communication patterns were associated with lower marital burnout. Communication patterns were positively and significantly correlated with forgiveness ($r=0.383$, $p<0.01$) and self-worth ($r=0.647$, $p<0.01$). Forgiveness had a negative and significant relationship with marital burnout ($r=-0.127$, $p<0.05$), and self-worth was also negatively and significantly correlated with marital burnout ($r=-0.139$, $p<0.01$). In addition, forgiveness and self-worth had a positive and significant relationship ($r=0.455$, $p<0.01$).

The structural equation modeling results indicated that the proposed model had an acceptable fit. The fit indices were as follows: GFI=0.945, RMR=0.017, RMSEA=0.041, CFI=0.949, RFI=0.906, IFI=0.950, PRATIO=0.724, PCFI=0.687, NFI=0.932, and CMIN/DF=2.652. These values demonstrated that the structural model was suitable for explaining the relationships among the variables. The direct path from communication patterns to marital burnout was negative and significant ($\beta=-0.381$, C.R=-8.088, $p<0.001$). The direct path from communication patterns to forgiveness was positive and significant ($\beta=0.383$, C.R=8.113, $p<0.001$). The direct path from communication patterns to self-worth was also positive and significant ($\beta=0.647$, C.R=16.628, $p<0.001$). The indirect effect of communication patterns on marital burnout through forgiveness and self-worth was significant ($\beta=-0.097$, C.R=10.231, $p<0.001$). The separate indirect effect through forgiveness was also significant ($\beta=-0.049$, C.R=14.901, $p<0.001$), as was the separate indirect effect through self-worth ($\beta=-0.050$, C.R=10.710, $p<0.001$).

Discussion and Conclusion

The findings of this study confirmed the conceptual model explaining the relationship between communication patterns and marital burnout through the mediating roles of forgiveness and self-worth among married women. The overall model fit indices showed that the proposed theoretical structure was consistent with the empirical data. This finding indicates that marital burnout should be understood as a multidimensional relational outcome rather than a single-factor phenomenon. Communication patterns, forgiveness, and self-worth jointly contribute to explaining how marital burnout develops or decreases in married women.

The negative direct effect of communication patterns on marital burnout suggests that constructive communication is a protective factor against relational exhaustion. When spouses communicate effectively, express their needs clearly, listen to each other, and manage conflicts without avoidance or hostility, the emotional burden of the relationship decreases. In contrast, ineffective communication can intensify unresolved conflicts, increase emotional distance, and gradually lead to physical, emotional, and psychological exhaustion. Therefore, communication patterns appear to be a central pathway through which marital relationships either maintain vitality or move toward burnout.

The positive effect of communication patterns on forgiveness shows that forgiveness is facilitated in a relational climate characterized by respect, dialogue, and emotional responsiveness. Forgiveness does not occur merely as an individual decision; it is often supported by interactional conditions that allow the injured partner to feel heard, validated, and emotionally safe. When communication is constructive, spouses are more likely to acknowledge mistakes, express regret, and create opportunities for emotional repair. This process can reduce resentment and prevent marital conflicts from becoming chronic sources of burnout.

The positive effect of communication patterns on self-worth also highlights the psychological significance of marital interaction. In a supportive and respectful relationship, individuals are more likely to feel valued, accepted, and emotionally secure. Such experiences can strengthen self-worth and reduce defensive or avoidant responses to marital conflict. Higher self-worth can help individuals interpret relational difficulties more realistically, tolerate disagreement more effectively, and preserve emotional balance during conflict. Therefore, self-worth can function as an internal protective resource against marital burnout.

The mediating effects confirmed in this study indicate that communication patterns reduce marital burnout not only directly, but also indirectly by strengthening forgiveness and self-worth. This finding has important practical implications. Couple-based interventions should not focus solely on reducing overt conflict. Instead, they should address the deeper mechanisms through which communication affects marital well-being. Teaching constructive communication, promoting healthy forgiveness, and strengthening self-worth may provide an integrated pathway for reducing marital burnout in married women. Overall, the findings suggest that improving marital communication, enhancing forgiveness, and reinforcing self-worth can play a significant role in preventing and reducing marital burnout and improving the quality of marital life.

References

- Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R., & Lee, J. (2017). Appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body Image*, 23, 176-182.
- Afsari Gargari, Z. (2022). The relationship between love components and marital burnout with the mediating role of family communication patterns. *Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 14(30), 78-92.
- Asadi, F., & Mohammadifar, M. A. (2022). The effectiveness of practical training in intimate communication skills on love styles, psychological well-being, emotional abuse, and marital tension in married women. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 13(51), 119-147.
- Asgari, A., & Goodarzi, K. (2019). The effectiveness of emotional schema therapy on marital burnout in couples on the verge of divorce. *Disability Studies*, 6(2), 174-185.
- Bano, S., Afzal, A., & Akhtar, S. (2025). Forgiveness, optimism and marital satisfaction among married couples. *Research Journal for Social Affairs*, 3(6), 1023-1028.
- Chekani, M. (2020). *The effectiveness of schema therapy on marital conflicts and marital burnout in divorce-seeking couples* [Master's thesis in clinical psychology, Nasir Khosrow Non-Profit University of Saveh]. Saveh.
- Chen, M., & Sari, I. (2024). Impact of a forgiveness-based intervention on marital commitment and trust restoration. 6(1), 177-186. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.1.18>
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (2019). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of personality and social psychology*, 59(1), 73-81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.73>
- Douri, & Heidari. (2023). Predicting marital adjustment based on Islamic lifestyle, perfectionism, and couples' communication patterns among employed women in the Department of Education of Khomein County. *Iranian-Islamic Family Studies*, 3(2), 28-66.
- Fatemi, M., Dayarian, M. M., & Mousavi, S. E. (2024). The effectiveness of an educational package for reducing marital burnout based on couples' lived experiences on marital burnout among couples dissatisfied with married life. *Journal of Cognitive Sciences*, 23(144), 254-274.
- Fazeli, M., Najjari, F., & Mehregan. (2023). An analysis of couples' communication patterns on the verge of separation. *Journal of Behavioral Sciences Research*, 21(4), 637-651.
- Hafiza, T. H., Loona, M., & Nawaz, A. (2025). Effect of communication patterns and emotional distress on relationship dissatisfaction among married individuals. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 40(1), 135-154. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2025.40.1.09>

- Hasani Moghadam, S., Ganji, Z., Sharif Nia, S. H., Arabi, M., & Khani, S. (2019). Factors associated with communication patterns among Iranian couples: A conceptual review study. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 29(177), 98-112.
- Hazare, C., Arora, K., ReddyMula, M., Maguluri, S., Bindhu, H., & Varsha, H. (2025). The role of forgiveness in conflict resolution and relationship satisfaction in romantic relationships. 3(13), 1745-2769.
- Kasprzak, A., Díaz, M., & Giraldez, C. (2025). Forgiveness in romantic relationships: The moderating role of differentiation of self in the relationship between offense severity and post-offense distress. 5(10), 1-11. <https://doi.org/10.1111/famp.70082>
- Li, M., & Mustillo, S. (2020). Linking mother and offspring depressive symptoms: The mediating role of child appearance-contingent self-worth. *Journal of affective disorders*, 273, 113-121. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.117>
- Naderi, H., & Ramezanzadeh Ali Zamini, R. (2015). Comparison of early maladaptive schemas in patients with obsessive-compulsive personality disorder and a nonclinical group. *Clinical Psychology Studies*, 5(18), 127-142.
- Nazeran, Z., Haghayegh, S. A., Raeisi, Z., & Dehghani, A. (2023). The mediating role of marital forgiveness in the relationship between attributions and marital burnout. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 12(1), 187-196.
- Oliyai, & Ghasempour. (2022). The mediating role of communication skills in the relationship between attachment styles and marital burnout in married individuals.
- Omoboye, M., Eneh, N. E., & Celestina, M. (2024). Communication patterns and marital satisfaction: A review of English language discourse in family counseling. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 21(2), 1883-1891. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.2.0634>
- Onabamiro, A. A., Jimoh, W. W., & Elijah, A. O. (2017). Three-factor predictors of marital adjustment among couples in Abeokuta metropolis, Ogun State, Nigeria. 5(5), 225-230. <https://doi.org/10.13189/ujp.2017.050503>
- Pandya, S. P. (2022). In 50s and married for the first time: Examining the effectiveness of spirituality app and relationship counseling app in improving marital satisfaction and dyadic adjustment of very late first-marriage couples. *Marriage & Family Review*, 58(5), 413-443. <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.2015047>
- Saffarinia, M., & Moghaddasi, S. (2023). The effectiveness of couples' communication-skills training on social exchange styles and psychological distress in women with marital burnout. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 12(11), 109-118.
- Sharifi, B., Raeisi, F., & Haji Hasani, M. (2024). The relationship of self-compassion and forgiveness with marital burnout with the mediating role of self-criticism in married individuals. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 13(9), 21-30.
- Soleimani, E., Tanha, Z., Maleki Rad, A. A., & Kordestani, D. (2021). Structural equations of life skills and attachment styles with marital conflicts with the mediating role of sexual satisfaction and couples' love stories. *Journal of Behavioral Sciences Research*, 19(1), 128-138.