

فایل pdf پروپوزال نمونه است و کامل نیست
برای دانلود پروپوزال اصلی و کامل باید فایل ورد را خرید کنید.

دریافت فایل word این پروپوزال کامل و قابل ویرایش به همراه منابع از اینجا

بسم الله الرحمن الرحيم

رابطه جو عاطفی خانواده و انعطاف پذیری شناختی با میانجی گری راهبردهای تنظیم هیجان با
فرسودگی زناشویی

**The relationship between family emotional climate and cognitive flexibility
with the mediation of emotion regulation strategies and marital burnout**

بیان مساله

فرسودگی زناشویی حالتی از خستگی جسمانی، روانی و هیجانی است که با کاهش دلبستگی هیجانی به همسر، احساس تنهایی و بیگانگی، فقدان همدردی و عدم توانایی جایگزین کردن عواطف مثبت به جای عواطف منفی در همسران مشخص می شود (گولر^۱، ۲۰۲۱). فرسودگی به عنوان نشانگان فرسودگی عاطفی، زوال شخصیت و کاهش برتری شخصی تعریف شده است و ناشی از تنشهای مداومی است که به لحاظ احساسی فرد را متأثر می سازد (پاینز^۲، ۲۰۰۳). هنگامی این حالت پیش می آید که زوجین متوجه میشوند علیرغم تلاششان رابطه آنها به زندگی گرمی نبخشیده و نخواهد بخشید. در ضمن فروپاشی رابطه، آگاهی و توجه نسبت به چیزهایی که به اندازه گذشته خوشایند نیستند افزایش یافته و فرسودگی آغاز می شود و در این مرحله اگر فعالیتی برای

¹ . Guler, M

² Pines, A

جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نپذیرد همه چیز از بد به سطح بدتر تنزل می‌یابد (کیزیلداگ و ییلدیریم، ۲۰۱۸). فرسودگی زناشویی نتیجه فرآیند فرسایش است که در آن افراد انگیزه و تعهدشان را از دست می‌دهند. از آنجا که فرسودگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه را بدنبال دارد، می‌تواند به نارضایتی زناشویی منجر شده و بنیان خانواده را متزلزل سازد (جیا^۳، ۲۰۲۱).

اینکه عوامل فرسودگی چیست و آیا ممکن است ارتباط زوجین که دچار دلزدگی شده‌اند را به ارتباطی عاشقانه و کارآمد تبدیل کرد، تحقیقات انجام شده به عوامل چندی اشاره کرده‌اند که در این زمینه می‌توان به تصورات رویارویی از عشق (پاینز، ۲۰۰۳)، عدم توانایی حل تعارضات زناشویی و اثرات زیان بار آن بر سلامت فیزیکی و عاطفی زوجین (ماهونی^۴، ۲۰۱۶؛ اوزکیو و تانریوردی^۵، ۲۰۲۱) که می‌تواند موجب ایجاد دامنه ای از مشکلات رفتاری و هیجانی کودکانی شود که در معرض تعارضات والدین هستند (هیندمن^۶، ۲۰۱۲)، زوال خانواده گسترده، تغییر نقش های زن و مرد (پاینز، ۲۰۰۳) و باورهای ارتباطی (پیترموناکو و اورال^۷، ۲۰۲۱) اشاره کرد. از جمله عوامل دیگری که می‌تواند در فرسودگی زناشویی تاثیر داشته باشد، جو عاطفی خانواده (یائوم^۸ و همکاران، ۲۰۲۲) و انعطاف پذیری شناختی (زنگنه پارسا و حبی، ۱۳۹۹) و تنظیم هیجانی (سعادت‌راد، ۱۴۰۰) است که در فرسودگی زناشویی به طور مستقیم به آن پرداخته نشده است.

یکی از عوامل موثر بر فرسودگی زناشویی، جو عاطفی خانواده است. جو عاطفی خانواده به مجموع روابط و تعاملات عاطفی میان اعضای یک خانواده، مانند بیان احساسات و علایق، نحوه ارتباط و طرز برخورد افراد با یکدیگر گفته می‌شود (ربلین و اوچینو^۹، ۲۰۰۸). به طور کلی روانشناسان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده اند که خانواده مطلوب خانواده‌ای است که امنیت عاطفی، احساس ارزشمندی، باور تعلق و مورد عشق و علاقه

³ Jia, Q

⁴ Mahoney

⁵ Özgüç & Tanrıverdi

⁶ Hindman

⁷ Pietromonaco & Overall

⁸ Yuan, Q

⁹ Reblin, M., & Uchino, B. N

بودن را تأمین کند. در این خانواده‌ها افراد فرصت بیشتری برای رسیدن به استقلال و مسئولیت‌پذیری خواهند داشت و فرزندان سازگاری مناسب‌تری دارند (نوایی نژاد، ۱۳۹۷). نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که بین جو عاطفی خانواده مبدأ با نگرش به ازدواج (شاهمرادی و همکاران، ۱۴۰۰) و رضایت زناشویی (رهبری، ۱۳۹۸) رابطه معنادار وجود دارد.

¹⁰ **flexibility**

¹¹ González-Fernández,

¹² Leahy

¹³ Ong

¹⁴ Guo

¹⁵ Horato, N

¹⁶ Zimmer-Gembeck, M. J

¹⁷ Frye, N

¹⁸ Papernow, P. L

¹⁹ Fischer, V. J

²⁰ Yuan, Q., Fan, Z., & Leng, J

²¹ Luetke, M

²² Konishi, H

²³ Bloch, L

²⁴ Burnout Couple Measure

²⁵ Family emotional atmosphere

²⁶ Cognitive Flexibility Inventory

²⁷ Emotion Regulation Questionnaire

