
Prediction of Marital Burnout based on Occupational Stress and Emotional Self-Regulation in Tehran Firefighters

Article Info

Authors:

Mina Farhadi Pari^{*1}, Nahid Babaei Amiri²

Keywords:

firefighter, occupational stress, emotional self-regulation, marital burnout.

Article History:

Received: 2024-09-01

Accepted: 2024-12-16

Published: 2025-05-22

Correspondence:

Email:

Mina.farhadi726@gmail.com

Abstract

Purpose: The purpose of the present study was to study the prediction of marital heartbreak based on occupational stress and emotional self-regulation in firemen of Tehran.

Methodology: The present study was an applied, descriptive, correlational type study with the purpose of prediction, which was conducted in the period of 1401-1402, and the statistical population of the study included all the firemen of Tehran city (N=4260), of which 270 firemen were The multi-stage cluster sampling method was chosen and entered into the research. The standard questionnaires of Baynes (1996) marital distress (CBM), occupational stress of Spio and Spoken (1987) and emotional self-regulation by Hoffman and Kashdan (2010) were used as research tools.

Findings: Based on the regression analysis carried out in SPSS software, it was found that the variables of job stress and emotional self-regulation (adaptability, concealment and tolerance) are suitable predictors for marital heartbreak ($P < 0.05$ and the coefficient of influence 0.27/ 0, 0.339, 0.187 and 0.441). Also, marital heartbreak has a significant relationship with job stress and emotional self-regulation components ($P < 0.05$ and correlation coefficient 0.259, -0.525, 0.463 and -0.313) and job stress also has a significant relationship. There was a correlation with the components of concealment and tolerance of emotional self-regulation ($P < 0.05$, 0.247 and -0.195).

Conclusion: Based on the results, it was stated that marital heartbreak was predicted based on job stress and emotional self-regulation in Tehran firefighters. For this reason, it is suggested that the ministry and effective organizations such as the Ministry of Health, by entering this sector, should carry out appropriate activities in order to control occupational stress in the category of stressful jobs such as firefighting.

-
1. Master of General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran. (Corresponding Author)
 2. Assistant Professor, Department of General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس استرس شغلی و خودتنظیمی هیجانی در آتش‌نشان‌های تهران

مینا فرهادی پری^{۱*}، ناهید بابایی امیری^۲

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر مطالعه پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس استرس شغلی و خودتنظیمی هیجانی در آتش‌نشان‌های شهر تهران بود.

روش: پژوهش حاضر کاربردی از نوع توصیفی از نوع همبستگی با هدف پیش‌بینی بود که در بازه زمانی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ صورت گرفت و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه آتش‌نشان‌های شهر تهران بودند ($N=4260$) که ۲۷۰ آتش‌نشان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و وارد پژوهش شدند. ابزار پژوهش را پرسشنامه‌های استاندارد دل‌زدگی زناشویی باینز (۱۹۹۶) (CBM)، استرس شغلی اسپوو و اسپوکان (۱۹۸۷) و خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) استفاده شد.

یافته‌ها: براساس آنالیز رگرسیون صورت‌گرفته، مشخص شد که متغیرهای استرس شغلی و خودتنظیمی هیجانی (سازگار، پنهان‌کاری و تحمل) پیش‌بین مناسبی برای دل‌زدگی زناشویی هستند ($P<0.05$) و ضریب تأثیر ۰/۰۲۷، ۰/۳۳۹، ۰/۱۸۷ و ۰/۴۴۱. همچنین دل‌زدگی زناشویی ارتباط معنی‌داری با استرس شغلی و مولفه‌های خودتنظیمی هیجانی داشته ($P<0.05$) و ضریب همبستگی ۰/۲۵۹، ۰/۵۲۵، ۰/۴۶۳ و ۰/۳۱۳- و نیز استرس شغلی نیز ارتباط معنی‌داری با مولفه‌های پنهان‌کاری و تحمل از خودتنظیمی هیجانی داشت ($P<0.05$) و ۰/۲۴۷ و ۰/۱۹۵-.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌ها، دل‌زدگی زناشویی براساس استرس شغلی و خودتنظیمی هیجانی در آتش‌نشان‌های تهران قابل پیش‌بینی است. بنابراین پیشنهاد می‌شود که وزارت‌خانه و سازمان‌های اثرگذاری نظیر وزارت بهداشت با ورود به این بخش در راستای کنترل استرس شغلی در دسته شغل‌های استرس‌زایی مانند آتش‌نشانی فعالیت‌های مناسبی را صورت بخشند.

کلیدواژه‌ها: آتش‌نشان، استرس شغلی، خودتنظیمی هیجانی، دل‌زدگی زناشویی.

^۱ کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

^۲ استادیار، گروه روانشناسی، واحد یادگار امام(ره)، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مقدمه

امروزه در میان مشاغل پرخطر و استرس‌زا، نام شغل آتش‌نشانی جایگاه بالایی داشته که دلیل آن نیز این بوده است که این شغل علاوه بر مخاطرات جسمی و فیزیکی گسترده در آن، بر روابط شخصی در خانواده و دوستان نیز اثرگذار خواهد بود (Hokmabadi et al., 2022, Haddock et al., 2016). انجمن ملی حفاظت از آتش بیان داشته است که درگیری با آتش تنها ۵٪ از تماس‌های ورودی به مرکز را شامل شده است و در کنار آن اورژانس‌های خانواده، پزشکی، نجات، خطرات جانبی جز آتش و بسیاری از این دست اتفاقات را نیز شامل می‌شود (National Fire Protection Association, 2013).

ساعات طولانی و فعالیت‌های همراه با استرس که همراه با ریسک و حساسیت بالا هستند، سبب خواهد بود که فشارهای ذهنی تأثیرات نامطلوبی را بعضاً بر روابط زناشویی^۱ آتش‌نشانان داشته باشد و رضایت آنان از این روابط گاهی کاهش داشته باشد (هدوک و همکاران، ۲۰۱۶). در این راستا باید عنوان کرد استرس‌های شغلی^۲ و هیجانات زیاد در شغل آتش‌نشانی می‌تواند بر کیفیت روابط زناشویی تأثیرگذار باشد (Khoshakhlagh et al., 2024, Morman et al., 2020). در نتیجه ضرورت دارد بررسی‌های جامعی در این زمینه، انجام شود. استرس شغلی نوعی استرس است که با محیط کار با عوامل مرتبط با محیط کار فرد ارتباط دارد. تغییر در فعالیت‌های کاری، مانند فناوری جدید یا تغییر اهداف، ممکن است باعث استرس شود (کامی‌مینتاه^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). استرس سازمانی را می‌توان با مقیاس اجتناب از کار و کیفیت کار اندازه‌گیری کرد. استرس شغلی یک حالت مزمن است که در نتیجه شرایط سخت کاری رخ می‌دهد و عملکرد فردی و سلامت جسمی و روانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Madadzadeh et al., 2018). حفظ سلامت اعم از جسمی و روانی حایز اهمیت است، اگر چه توجه به سلامت روان در تمام حرفه‌ها به عنوان یک اولویت است اما در مشاغلی مثل آتش‌نشانی و بهداشتی و درمانی که به طور مستقیم با سلامتی انسان‌ها سروکار دارند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Pirmoradi et al., 2023). در واقع آتش‌نشانی از مشاغلی است که همواره با عوامل متعدد تنش‌زای محیط کار روبه‌رو است. زندگی مشترک از عوامل متعددی متأثر می‌شود که پاره‌ای از آنها ممکن است زوجین را به طرف اختلاف، جدایی روانی و دل‌زدگی و حتی طلاق سوق دهد (Shi & Whisman, 2023, Ngope, 2019). در این زمینه، Heydari و Naseri (۲۰۱۹) نشان دادند که بین استرس شغلی و دل‌زدگی زناشویی^۴ رابطه مثبت وجود دارد. در پژوهشی دیگر Abbasi-Esfjir و Amiri Mousavi (۲۰۱۸) به این نتیجه رسیدند که استرس شغلی بر کیفیت زندگی پزشکان زن تأثیر معنی‌دار و منفی دارد و همچنین استرس شغلی و سازگاری زناشویی^۵ پزشکان زن نیز رابطه منفی معنی‌دار با یکدیگر داشتند. همچنین، در پژوهشی Hosseini و Atai (۲۰۱۸) نشان دادند که متغیر استرس شغلی می‌تواند دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی کنند و برای این منظور از جمله مواردی که در خانواده باید در نظر گرفته شود میزان کنترل هیجانات مثبت و منفی افراد می‌باشد که مدیریت این هیجانات می‌تواند در راستای توسعه و تعالی خانواده قرار گیرد که از این عامل به عنوان خودتنظیمی هیجانی نام برده می‌شود.

خودتنظیمی هیجانی بر توانایی‌های فردی برای تحمیل خواسته‌ها و نیازهایی که ارضا نشده است اثرگذار است و می‌تواند به‌نوعی احساس شکست و ناامیدی را کنترل نماید و با جهت‌دهی به آن‌ها، برای رسیدن به موفقیت از این خواسته‌ها استفاده نماید (Salehi Federdi et al., 2024)؛ بنابراین می‌توان آن را تعدیلگری برای رفتارهای فردی نیز دانست که بر اساس شرایط بیرونی و درونی این کنترل‌ها و تعدیل‌ها را صورت می‌دهد. باتوجه‌به اینکه خودتنظیمی^۶

¹ Marital relations² Job stress³ Commey-Mintah⁴ Marital Burnout⁵ Marital compatibility⁶ Self-regulatory

کمکی برای بهبود شرایط و استفاده از محیط در راستای موفقیت است، می‌تواند. بر اساس این معیار، فرد یاد می‌گیرد که چگونه از تجربیات خود استفاده و چه پاسخ‌هایی به این تجربیات بدهد. (Shokri et al., 2021). از نظر Hajal و Paley (۲۰۲۰) خودتنظیمی هیجانی در واقع فرایندهایی است که هیجانات را کنترل نموده و در نهایت نمود رفتاری می‌دهد و در تمامی مراحل درگیری و یا تولید هیجان وجود خواهد داشت. Morman و همکاران (۲۰۲۰) نیز معتقد هستند که خودتنظیمی هیجانی در واقع مجموعه فرایندهایی است که شامل پاسخ‌های فرد به هیجانات و نیز تنظیمات درونی در راستای مشخصات روان‌شناختی و اجتماعی هر فرد است (Tashviki et al., 2021). بررسی‌های صورت گرفته شده این فرضیه را طرح کرده است که مشکلات و دشواری‌های موجود در تنظیم هیجانات با سازهایی نظیر رایت زناشویی و آسیب‌های خانوادگی ارتباط دارد؛ زیرا عدم توانایی در کنترل و تنظیم هیجانات نشان‌دهنده آسیب‌های روان‌شناختی برای برخی مشکلات مطروحه است (Basharat et al, 2015). در این زمینه، Habibollahzadeh و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان دادند که زوج‌درمانی خودتنظیمی بر کاهش فرسودگی زناشویی و مؤلفه‌های آن بر زوج‌های در معرض طلاق مؤثر است.

باتوجه به اهمیت و جایگاه خانواده در فرایندهای فردی و اجتماعی، بررسی عواملی که می‌تواند بر روی این عنصر اثرگذار باشد، از اهمیت بالایی برخوردار خواهد بود. به طوری که در سال‌های اخیر، ذهن متفکران، جامعه‌شناسان، روانشناسان را که نگران فروپاشی نهاد خانواده هستند و از آن به عنوان آسیب اجتماعی یاد می‌کنند را مشغول کرده است (Nazeran et al, 2023). خانواده مهم‌ترین عضو و سیستم اجتماعی است که مبنای تشکیل آن ازدواج است و مرکز رشد و تعالی و نیز دوری از آسیب‌های اجتماعی برای فرد و جامعه محسوب می‌شود (Martínez Pampliega et al, 2021). در دل‌زدگی زناشویی حالت خستگی جسمی و روانی و عاطفی نتیجه‌ی وجود چالش‌های طولانی مدت روانی و بعضاً با منشا هیجان بوده که به صورت خستگی جسمی، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی و یا برعکس رخ می‌دهد و فرد از حالت عادی روزانه خود خارج می‌شود (Körük et al, 2023). همچنین در نگرش فرد نسبت به دیگران و حتی خانواده تغییراتی ایجاد نموده و می‌تواند سبب سردی رابطه با همسر، رفتارهای شتاب‌زده، ناکامی و عدم توانایی در ابراز عشق نیز اثر گذار باشد (Pourhejazi et al., 2019). دل‌زدگی و خستگی عاطفی در ظاهر کم شدن تعهدات فردی در خانواده، عدم توانایی برخورد و حل مسائل و حتی انگیزه خودکشی خود را نشان دهد (Pamuk & Yucesoy, 2015).

بنابراین، باتوجه به موارد مذکور که استرس شغلی و خودتنظیمی هیجانی در ارتباطات زناشویی تأثیر بسزایی دارد. لذا؛ محقق در صدد برآمده است که با اندازه‌گیری میزان استرس شغلی و همچنین خود تنظیمی هیجانی، دل‌زدگی را در زندگی زناشویی آتش نشان‌ها اندازه‌گیری کند و نتایج این پژوهش می‌تواند بر سلامت زندگی زناشویی و عدم از هم پاشیدن خانواده‌ها بسیار کاربردی باشد. همچنین بررسی‌های صورت گرفته شده بر روی پیشینه ادبی این پژوهش مشخص نمود که برای قلمرو موضوعی پژوهش حاضر پژوهش مشابهی صورت نگرفته که ضرورت نظری پژوهش را مشخص نموده است. باتوجه به موارد فوق پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس استرس شغلی و خودتنظیمی هیجانی در آتش‌نشان‌های تهران مورد نظر تحقیق حاضر است.

روش

این پژوهش توصیفی-تحلیلی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی آتش‌نشانان متاهل شاغل در شهر تهران که در ۱۴۰۱-۰۲ مشغول به کار بودند (N=4260) که بر اساس اطلاعات ارائه شده از سازمان آتش‌نشانی شهر تهران، در مجموع ۸ منطقه آتش‌نشانی، مجموعاً ۴۲۶۰ آتش‌نشان مشغول به خدمت بودند. در این پژوهش روش نمونه‌گیری به شکل خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. در این نمونه‌گیری افراد جامعه باتوجه به سلسله مراتب (از واحد‌های بزرگتر به کوچکتر) انتخاب شدند. برای این منظور ابتدا از سازمان آتش‌نشانی تعداد ایستگاه‌های فعال و نیز پرسنل فعال در هر ایستگاه دریافت شد و سپس بر اساس هر ایستگاه نمونه‌گیری به نسبت تعداد پرسنل هر ایستگاه صورت پذیرفت. تعداد نمونه‌های انتخاب شده نیز به صورت مساوی در میان ایستگاه‌های مختلف در هر منطقه (خوشه) تقسیم

شد. برای یافتن تعداد حداقل حجم نمونه با استفاده از نرم افزار G*Power3 مشخص شد. بر اساس خروجی نرم افزار G*Power تعداد ۲۶۲ نفر نمونه برای این تحقیق نیاز بود که این تعداد تعداد حداقلی بوده و برای اطمینان از رسیدن به این تعداد، ۲۹۰ نمونه انتخاب شد تا در صورت خروج نمونه‌ها از پژوهش این تعداد با مشکل به وجود نیاید و باتوجه به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای، نمونه گیری این افراد از مناطق مختلف سازمان آتش نشانی شهر تهران و سپس از ایستگاه های مناطق انتخاب شده افراد به صورت تصادفی انتخاب شد و افراد جهت جلوگیری از استفاده از کاغذ و شرایط کرونا، آنلاین به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. در انتها نتایج آماری با نرم افزار SPSS با آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شد.

ابزار پژوهش

الف) مقیاس دل‌زدگی زناشویی (CBM) (۱۹۹۶)

این پرسش‌نامه به منظور بررسی میزان دل‌زدگی زناشویی در سال ۱۹۹۶ توسط پاینز ایجاد شد. پرسش‌نامه CBM میزان دل‌زدگی زناشویی را در سه مؤلفه می‌سنجد که عبارتند از: خستگی جسمانی (به عنوان مثال احساس خستگی، ضعف و اختلالات خواب)، خستگی عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، به دام افتادن). فروپاشی روانی (مانند احساس بی‌ارزشی، ناامیدی و عصبانیت نسبت به همسر). این پرسش‌نامه دارای ۲۰ سوال است که پاسخ هر سوال به صورت طیف لیکرت هفت درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۷) می‌باشد. بدین ترتیب حداقل نمره ۲۰ و حداکثر نمره نیز ۱۴۰ خواهد بود که این نمره هرچه بیشتر باشد میزان دل‌زدگی زناشویی بیشتری را نشان می‌دهد. همچنین پرسش‌نامه دل‌زدگی زناشویی از روایی و پایایی برخوردار است. مقیاس دل‌زدگی زناشویی یک ابزار خودارزیابی است که برای سنجش میزان دل‌زدگی زناشویی در بین زوجین طراحی شده است. این مقیاس از ابزار خودارزیابی دیگری که برای اندازه‌گیری دل‌زدگی استفاده می‌شود اقتباس شده است. این مقیاس توسط پاینز (۱۹۹۶) اختراع شد (پاینز و نانز ۲۰۰۳، لانس و لانس ۲۰۰۱). ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۸۹ برای مدت یک ماه و ۰/۷۶ برای مدت دو ماه و ۰/۶۶ مدت ۴ ماه بوده است. سازگاری درونی برای اکثر افراد با ضریب آلفای ثابت به دست آمد. در ایران نیز، نویدی (۱۳۸۴) آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را برای ۱۲۴۰ نمونه، ۱۲۰ پرستار و همچنین ۱۲۰ معلم محاسبه نمود. همچنین در پژوهش حاضر روایی این پرسش‌نامه مورد ارزیابی قرار گرفت و مقدار آلفای کرونباخ برای مؤلفه های خستگی جسمانی، خستگی عاطفی و فرسودگی ذهنی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۸ محاسبه شد که پایایی را تأیید می‌کند. همچنین پایایی کل پرسش‌نامه ۰/۷۹ محاسبه شد.

ب) پرسش‌نامه استرس شغلی (۱۹۸۷)

پرسش‌نامه نقش‌های شغلی در سال ۱۹۸۷ توسط Osipow و Spokane برای ارزیابی استرس فردی از شش بعد: ۱- حجم کار نقش، ۲- بی‌کفایتی نقش، ۳- دوگانگی نقش، ۴- حیطه نقش، ۵- مسئولیت پذیری و ۶- محیط فیزیکی. استفاده شده است (Sharifian et al., 2006). استرس شغلی به ویژگی‌هایی در محیط کار اطلاق می‌شود که نوعی تهدید برای فرد محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، استرس شغلی هنگامی اتفاق می‌افتد که خواسته‌های داخلی یک شغل به گونه‌ای باشد که شخص قادر به تحقق آنها نباشد، یا وقتی منابع کافی برای تأمین آن نیازها در دسترس نباشد (Panahi et al., 2022). استرس شغلی نمره‌ای است که توسط موضوع از پرسش‌نامه استرس شغلی سازمان بهداشت و ایمنی انگلیس (۱۹۹۰) به دست آمده است. پرسش‌نامه استرس شغلی اوسیپو، شامل ۶۰ سوال است و ۶ بعد این پرسش‌نامه توسط ۱۰ جمله ارزیابی می‌شود که شامل موارد زیر است:

- ۱- بعد " بار نقش "۱ وضعیت فرد را در رابطه با خواسته‌های محیط کار بررسی می‌کند و شامل ۱۰ سوال اول می‌شود.
- ۲- بعد " بی‌کفایتی یا نارسایی نقش نقش "۲ تناسب میزان مهارت، تحصیلات و ویژگی‌های آموزشی و تجربی فرد را

¹ role workload

² Incompetent of role

با نیازهای محیط کار ارزیابی می‌کند و شامل ۱۰ سوال دوم است. ۳- بعد "دوگانگی نقش"^۱ آگاهی فرد از اولویت‌ها، انتظارات محیط کار و معیارهای ارزشیابی را بررسی نموده و شامل ۱۰ سوال سوم این ابزار می‌شود. ۴- بعد "محدوده نقش"^۲ تضادهای درونی نظیر تضادهایی که شخص از نظر وجدان کار و نقشی مورد انتظار از او در محیط کار می‌رود را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و شامل ۱۰ دیگر از این پرسش‌نامه است. ۵- بعد "مسئولیت"^۳ احساس مسئولیت فرد از نظر کارآیی و رفاه دیگران در محیط کار را می‌سنجد و شامل ۱۰ سوال پنجم است. ۶- بعد "محیط فیزیکی"^۴ شرایط نامطلوب فیزیکی در محیط کار که فرد با آن در تعامل است را بررسی می‌کند و ده سوال دیگر این پرسش‌نامه را شامل می‌شود (Yousefi et al., 2017). مطابق نظر اسپوو و اسپوکان (۱۹۸۷) نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر مبنای طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است، بدین صورت که برای پاسخ هیچگاه (۱)، گاهی (۲)، اغلب (۳)، معمولاً (۴) و بیشتر اوقات (۵) در نظر گرفته شد. دامنه تغییرات نمرات برای این پرسش‌نامه بین ۶۰ تا ۳۰۰ خواهد بود که نمرات بالای نمونه، نشان‌دهنده میزان استرس بیشتر می‌باشد (Yousefi et al., 2017). Yousefi و همکاران (۲۰۱۷) روایی محتوایی این پرسش‌نامه را بسیار مطلوب گزارش نمودند و پایایی آن را به شیوه بازآزمایی در سطح رضایت‌بخشی گزارش نموده و ضریب آلفای کرونباخ آن را نیز برابر با ۰/۸۹ گزارش نمودند. همچنین نتایج همبستگی نشان داد که روش‌های قابل پیش‌بینی در پرسش‌نامه استرس شغلی اسپوو با پرسش‌نامه برنامه کمکی کارکنان همبستگی دارد و آلفای کرونباخ این مولفه برابر با ۰/۸۹ می‌باشد که تأیید پایایی داده‌های آن را نشان می‌دهد (Alvi et al., 2021). همچنین در پژوهش حاضر پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی شد که مقادیر آن برای زیرمعیارهای شش‌گانه و نیز کل پرسش‌نامه به ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۸۹، ۰/۴۲، ۰/۸۴، ۰/۸۳، ۰/۹۱ و ۰/۸۵ محاسبه شد که نشان از تأیید پایایی داده‌ها بوده است.

ج) پرسش‌نامه خودتنظیمی هیجانی (۲۰۱۰)

پرسش‌نامه مذکور در سال ۲۰۱۰ ارائه شد. این پرسش‌نامه شامل ۲۰ سؤال است که هدف آن بررسی سبک‌های عاطفی در افراد (سازگاری، پنهان‌کاری، تحمل) است. طیف پاسخ به سؤالات این پرسش‌نامه بر اساس لیکرت تنظیم گردید و از امتیاز ۱ که مفهوم "اصلاً در مورد من درست نیست" تا "کاملاً در مورد من درست است" که امتیاز ۵ نشان داده شده است؛ امتیازدهی می‌شود و امتیاز آن نیز از ۲۰ الی ۱۰۰ متغیر است که این مقدار هر چه به ۱۰۰ نزدیک‌تر باشد میزان خودتنظیمی هیجانی بهتری را نشان می‌دهد (Hofman & Kashdan, 2010). سؤال‌های مربوط به مولفه سازگاری شامل ۷ سؤال، مولفه پنهان‌کاری شامل ۷ سؤال و مولفه تحمل نیز سایر سؤالات این پرسش‌نامه را به خود اختصاص داد. Hofman و Kashdan (۲۰۱۰) پایایی کلی این ابزار را ۰/۸۱ و پایایی سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل را به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۵ و ۰/۸۹ محاسبه کرد. همچنین نشان داده شد پایایی این ابزار را برای سه معیار به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۵ به دست آوردند. همچنین روایی این ابزار را بررسی نمود و روایی محتوا و سازه این پرسش‌نامه تأیید شد. برای سنجش پایایی آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. میزان ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های پنهان‌کاری، سازش و تحمل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۵۰ به دست آمد که حاکی از پایایی قابل قبول این مقیاس می‌باشد (Hassanpour et al., 2022). همچنین در پژوهش حاضر نیز اعتبار این پرسش‌نامه مورد ارزیابی قرار گرفت و زیرمعیارهای سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل به ترتیب دارای ضریب آلفای کرونباخ به اندازه ۰/۸۱، ۰/۸۵ و ۰/۷۸ و نیز کل پرسش‌نامه نیز ۰/۷۷ محاسبه شد که نشان از تأیید پایایی داده‌ها بوده است.

¹ role ambiguity

² role boundary

³ responsibility

⁴ physical environment

یافته‌ها

طبقه سنی بیشتر پاسخگویان (۵۴/۱ درصد) در دامنه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال قرار داشت، همچنین ۳۳/۷ درصد افراد بین ۳۵ تا ۴۵ سال سن داشتند و ۱۲/۲ درصد نیز در دامنه سنی ۴۵ تا ۵۵ سال قرار داشتند. افراد برحسب تحصیلات در سه طبقه قرار گرفتند که فراوانی میزان تحصیلات به صورت نزولی شامل فوق دیپلم و لیسانس با ۶۱/۱ درصد، دیپلم با ۲۲/۶ درصد و فوق لیسانس و دکتری با ۱۶/۳ درصد بود. سابقه کار ۵۲/۲ درصد پاسخگویان کمتر از ۱۰ سال بود، ۳۵/۵ درصد پاسخگویان بین ۱۰ تا ۲۰ سال سابقه کار داشتند و ۱۲/۳ درصد پاسخگویان نیز بیشتر از ۲۰ سال سابقه کار داشتند. در جدول (۱) به توصیف متغیرهای اصلی پرداخته شد.

جدول ۱. آماره های توصیفی متغیرهای اصلی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
استرس شغلی	۱۸۱/۲۶	۳۲/۵۳	۱۲۹	۲۶۶
سبک سازگاری	۲۴/۱۷	۵/۶۸	۱۶	۳۱
سبک پنهان کاری	۲۶/۳۶	۶/۹۷	۱۴	۳۶
سبک تحمل	۱۷/۶۶	۳/۹۹	۱۳	۲۳
دلزدگی زناشویی	۷۳/۳۳	۱۸/۰۶	۴۲	۱۲۳

جدول ۱ نشان داد میانگین استرس شغلی پاسخگویان برابر با ۱۸۱/۲۶ بود که کمترین و بیشترین نمره به ترتیب ۱۲۹ و ۲۶۶ بود. میانگین سبک سازگاری برابر با ۲۴/۱۷ بود و کمترین و بیشترین نمره به ترتیب ۱۶ و ۳۱ بود. میانگین سبک پنهان کاری برابر با ۲۶/۳۶ بود که کمترین و بیشترین نمره به ترتیب ۱۴ و ۳۶ بود و میانگین سبک تحمل برابر با ۱۷/۶۶ بود که کمترین و بیشترین نمره به ترتیب ۱۳ و ۲۳ بود. میانگین دلزدگی زناشویی برابر با ۷۳/۳۳ بود که کمترین و بیشترین نمره به ترتیب ۴۲ و ۱۲۳ بود.

در جدول ۲ نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین استرس شغلی و سبک‌های خودتنظیمی هیجانی (سبک سازگاری، سبک پنهان کاری و سبک تحمل) با دلزدگی زناشویی آمده است.

جدول ۲. آزمون همبستگی پیرسون بین استرس شغلی و سبک‌های خودتنظیمی هیجانی (سبک سازگاری، سبک پنهان کاری

و سبک تحمل) با دلزدگی زناشویی

متغیرها	آزمون همبستگی
مقدار p	ضریب همبستگی
سبک سازگاری <-> دلزدگی زناشویی	-۰/۵۲۵
سبک پنهان کاری <-> دلزدگی زناشویی	۰/۴۶۳
سبک تحمل <-> دلزدگی زناشویی	-۰/۳۱۳
استرس شغلی <-> دلزدگی زناشویی	۰/۲۵۹

نتایج جدول ۲ نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد رابطه معنی‌داری بین سبک‌های خودتنظیمی هیجانی سازگاری، پنهان کاری و تحمل با دلزدگی زناشویی مشاهده شد ($p < ۰/۰۵$). قوی‌ترین رابطه بین سبک سازگاری و دلزدگی زناشویی با ضریب -۰/۵۲۵ و بعد از آن بین سبک پنهان کاری و دلزدگی زناشویی با ضریب همبستگی -۰/۴۶۳ - مشاهده شد. جهت رابطه بین سبک‌های سازگاری و تحمل با دلزدگی زناشویی منفی بود و نشان داد افزایش سبک‌های سازگاری و تحمل با کاهش دلزدگی زناشویی همراه بود. جهت رابطه بین سبک پنهان کاری و دلزدگی زناشویی مثبت بود و نشان از این داشت که افزایش سبک پنهان کاری با افزایش دلزدگی زناشویی همراه بود.

نتایج جدول ۲ همچنین نشان داد که در سطح اطمینان ۹۵ درصد رابطه معنی‌داری بین استرس شغلی و دلزدگی زناشویی وجود داشت ($p < ۰/۰۵$). شدت همبستگی بین استرس شغلی و دلزدگی زناشویی برابر با ۰/۲۵۹ بود. جهت رابطه بین استرس شغلی و دلزدگی زناشویی مثبت بود و نشان داد افزایش استرس شغلی با افزایش دلزدگی زناشویی همراه بود.

به‌منظور پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس سبک‌های عاطفی و استرس شغلی از تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج حاصل از آزمون تحلیل گرسیون چندگانه ($F=47/34$ و $P<0/01$) در جدول ۳ معناداری مدل را تأیید می‌کند. مطابق نتایج جدول ۳ مقدار آزمون F برابر با $47/34$ به دست آمد که در سطح اطمینان حداقل ۹۵ درصد معنی‌دار بود ($P<0/05$) و می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای پیش بین سبک‌های عاطفی و استرس شغلی با متغیر ملاک دل‌زدگی زناشویی رابطه دارند و می‌توانند به طور معنی‌داری دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی کنند. مقدار R^2 یا ضریب تعیین، مقدار واریانس متغیر ملاک دل‌زدگی زناشویی که توسط متغیرهای پیش بین تبیین شده است را نشان می‌دهد. مقدار ضریب تعیین تعدیل شده برای دل‌زدگی زناشویی برابر با $0/408$ به دست آمد و بدین معناست که متغیرهای پیش بین مدل (خودتنظیمی هیجانی و استرس شغلی) توانستند $40/8$ درصد از واریانس یا تغییرات دل‌زدگی زناشویی را تبیین کنند.

در جدول ۳ مقادیر هم خطی بین متغیرهای پیش بین آمده است. چنانچه مقادیر آماره عامل تورم واریانس (VIF) کمتر از ۵ و آماره تحمل ($Tolerance$) بیشتر از $0/20$ باشد می‌توان نتیجه گرفت همخطی شدید بین متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد. نتایج نشان داد مقدار عامل تورم واریانس برای تمامی متغیرهای پیش بین کمتر از ۵ و مقدار آماره تحمل برای تمامی متغیرهای پیش بین بیشتر از $0/20$ است که مقدار مناسبی است و نشان از عدم وجود هم خطی بین متغیرهای پیش بین دارد. نتایج آزمون رگرسیون (ضرایب) در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. جدول ضرایب آزمون رگرسیون با هدف پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس سبک‌های عاطفی و استرس شغلی

متغیر پیش بین	ضریب تأثیر غیراستاندارد	خطای استاندارد	ضریب تأثیر استاندارد	مقدار t	مقدار p	شاخص‌های هم خطی	
						VIF	$Tolerance$
مقدار ثابت	۱۲۵/۵۱	۱۳/۷۶۰	—	۹/۱۲	$<0/01$	—	—
استرس شغلی	۰/۰۶۸	۰/۰۲۷	۰/۱۲۳	۲/۵۱	$0/13$	۱/۰۸	۰/۹۱
سبک سازگاری	-۲/۶۱۷	۰/۳۳۹	-۰/۳۸۹	۷/۷۱	$<0/01$	۱/۱۶	۰/۸۷
سبک پنهان‌کاری	۰/۹۹۳	۰/۱۸۷	۰/۲۷۳	۵/۳۲	$<0/01$	۱/۲۰	۰/۸۳
سبک تحمل	-۱/۵۵۷	۰/۴۴۱	-۰/۱۷۲	۳/۵۳	$<0/01$	۱/۰۸	۰/۹۳
Durbin=۱/۹۵							
Watson							
$R=0/646$ $R^2=0/408$ $F=47/34^{***}$							

نتایج آزمون رگرسیون در جدول ۳ همچنین، نشان داد نقش پیش بین استرس شغلی و هر سه سبک سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل تأیید شد و براین‌اساس استرس شغلی و هر سه سبک سازگاری، پنهان‌کاری و تحمل بر دل‌زدگی زناشویی اثرگذار بودند و توان پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی را داشتند ($P<0/05$). میزان تأثیر استرس شغلی بر دل‌زدگی زناشویی برابر با $0/123$ ، سبک سازگاری برابر با $0/389$ ، سبک پنهان‌کاری برابر با $0/187$ و سبک تحمل برابر با $-0/172$ بود. جهت تأثیر استرس شغلی و سبک پنهان‌کاری بر دل‌زدگی زناشویی مثبت بود و نشان داد افزایش استرس شغلی و سبک پنهان‌کاری با افزایش دل‌زدگی زناشویی همراه بود. جهت رابطه سبک سازگاری و سبک تحمل با دل‌زدگی زناشویی منفی بود و نشان داد افزایش سبک سازگاری و سبک تحمل با کاهش دل‌زدگی زناشویی همراه بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس استرس شغلی و خودتنظیمی هیجانی در آتش‌نشان‌های تهران انجام شد. نتایج نشان داد که بر اساس تحلیل‌های صورت‌گرفته شده مشخص شد که دو مولفه استرس شغلی و نیز خودتنظیمی هیجانی به خوبی توانستند دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی نمایند.

دست‌آورد این پژوهش همسو با مطالعات پیشین بود. به عنوان مثال Shokri و همکاران (۲۰۲۲) بیان نمودند دل‌زدگی زناشویی عاملی بسیار تأثیرپذیر از حالات و شرایط روانی فرد بوده و در صورتی که استرس زیادی در فرد ایجاد شود، زمینه‌های دل‌زدگی زناشویی به دلیل عدم ارائه صحیح احساسات زیر سایه استرس، دل‌زدگی میان زوجین تقویت خواهد شد و از نظر آماری نیز میان متغیرهای دل‌زدگی زناشویی و نیز استرس همبستگی مثبتی وجود داشت که

نشان از این است که در صورت افزایش استرس، میزان دلدزگی نیز افزایش خواهد یافت که همسو با نتایج ارائه شده در این پژوهش است. همچنین Habibollahzadeh و همکاران (۲۰۲۱) نیز بیان نمودند که شرکت در کلاس‌های خودتنظیمی می‌تواند بر روی فرسودگی و دل‌زدگی شغلی اثرگذار باشد و به خوبی بر روی این عوامل اثرگذار باشد و نتایج این پژوهش نشان داد که شرکت در کلاس‌ها به‌صورت معنی‌داری توانست دل‌زدگی در میان زوجین را کاهش دهد که همسو با نتایج ارائه شده در پژوهش حاضر بوده است. همچنین Heydari و همکاران (۲۰۱۸) نیز در پژوهش خود نشان داد که شغل‌های دارای استرس بالا؛ می‌تواند به‌صورت معنی‌داری افزایش دل‌زدگی زناشویی را در زوجین ارائه دهد که همسو و تأیید کننده‌ی نتایج پژوهش حاضر بوده است. مشاهده شد که موارد بیان شده در زمینه ارتباط همزمان میان استرس شغلی و نیز خودتنظیمی هیجانی به‌صورت معنی‌داری بتوانند در پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی دخیل باشند که از نظر آماری این روابط تأیید شد. بر اساس تحلیل‌های صورت گرفته شده مشخص شد که دو مولفه استرس شغلی و نیز خودتنظیمی هیجانی به خوبی توانستند دل‌زدگی زناشویی را پیش‌بینی نمایند و این پیش‌بینی تا حد ۴۱ درصد پیش‌بینی تغییرات واریانس دل‌زدگی زناشویی را داشتند. در همین راستا باید بیان نمود که بر اساس نظرات ارائه شده مشاهده شده است که استرس و عدم توانایی کنترل هیجانات می‌تواند آسیب‌های فراوانی در روابط میان افراد ایجاد نماید و در برخی موارد رفتارهایی ایجاد نماید که سبب دل‌زدگی و دوری عاطفی افراد از یکدیگر شود (Narimani et al., 2014). در این راستا باید بیان نمود که برخی مشاغل نظیر آتش‌نشانی، پلیس و ... از سطح استرس و هیجان بسیار بالایی برخوردار هستند که در صورت عدم مدیریت آن می‌تواند آسیب‌های روانی بسیاری برای افراد در زندگی زناشویی ایجاد نماید (Heydari, 2018).

در راستای بررسی ارتباط دل‌زدگی زناشویی با استرس شغلی نیز، مشاهده شد که مطالعاتی در این زمینه صورت گرفته شده است. Amiri Mousavi و Abbasi-Esfjir (۲۰۱۸) صورت دادند نشان دادند که استرس شغلی به‌صورت شدید بر روی کیفیت زندگی افراد و زوجین اثرگذاری داشته و به همین دلیل سبب خواهد شد به‌مرور دل‌زدگی زناشویی در میان زوجین تقویت گردد که این رابطه به‌صورت معنی‌داری تأیید گردید که همسو با نتایج پژوهش حاضر بوده است. در همین راستا Atai و Hosseini (۱۳۹۷) در رابطه با مشاغل پر استرس نظیر نیروهای انتظامی نشان داد که داشتن فعالیت در مشاغل پراسترسی نظیر پلیس، به‌تدریج زمینه‌های دل‌زدگی زناشویی را به دلیل وجود استرس شغلی شدید فراهم می‌نماید که محققین مذکور توانستند با استفاده از روش‌های آماری نیز این فرضیه را تأیید نمایند که همسو با نتایج به‌دست آمده در پژوهش حاضر می‌باشد. در همین راستا Narimani و همکاران (۲۰۱۴) نیز یافتند که قرار گرفتن در برابر عوامل استرس‌زا نظیر شغل، هیجانات کاذب و ... سبب خواهد شد که آسیب‌پذیری‌های مداومی در افراد ایجاد شده و پیوسته همراه فرد باقی بماند و این آسیب‌ها به‌مرور در زندگی زناشویی ورود کرده و به‌مرور سبب دل‌زدگی زناشویی گردد که همسو و تأیید کننده نتایج ارائه شده در پژوهش حاضر بود. نتایج ارائه شده در بخش یافته‌ها نشان داد که در سطح اطمینان ۹۵ درصد رابطه معنی‌داری بین استرس شغلی و دل‌زدگی زناشویی وجود داشت ($P < 0.05$). شدت همبستگی بین استرس شغلی و دل‌زدگی زناشویی برابر با ۰/۲۵۹ بود. جهت رابطه بین استرس شغلی و دل‌زدگی زناشویی مثبت بود و نشان داد افزایش استرس شغلی با افزایش دل‌زدگی زناشویی همراه بود.

در راستای بررسی ارتباط خودتنظیمی هیجانی با استرس شغلی، مشاهده شد که مطالعاتی در این زمینه صورت گرفته شده است که برخی از این موارد ارائه شده است. Shokri و همکاران (۲۰۲۱) صورت دادند بیان شد که بیان نمودند که خودتنظیمی هیجانی رابطه معنی‌داری با دل‌زدگی زناشویی ایجاد نموده است که البته هر دو متغیر می‌توانند توسط آموزش‌های زوج‌درمانی کنترل و بهبود یابند و بیان شده است که کنترل خودتنظیمی هیجانی نیز می‌تواند از بروز دل‌زدگی زناشویی جلوگیری به عمل آورد. در پژوهش مشابهی نیز Habibollahzadeh و همکاران (۱۳۹۹) نیز صورت دادند نشان داد که بهبود خودتنظیمی هیجانی سبب بهبود روابط در میان زوجین متقاضی طلاق و از بین رفتن دل‌زدگی زناشویی شده است که نشان از تأیید روابط ارائه شده در این پژوهش نیز می‌باشد. نتایج ارائه شده در فصل چهارم نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد رابطه معنی‌داری بین دو سبک پنهان کاری و تحمل با استرس شغلی

مشاهده شد ($p < 0.05$)، اما بین سبک سازگاری و استرس شغلی رابطه معنی‌داری مشاهده نشد ($p > 0.05$). جهت رابطه بین سبک پنهان کاری و استرس شغلی مثبت بود و نشان داد افزایش سبک پنهان کاری با افزایش استرس شغلی همراه بود. جهت رابطه بین سبک تحمل و استرس شغلی منفی بود و نشان داد افزایش سبک تحمل با کاهش استرس شغلی همراه بود. قوی‌ترین همبستگی بین سبک پنهان کاری و استرس شغلی با ضریب همبستگی 0.247 مشاهده شد.

هر پژوهشی همواره دارای محدودیت‌هایی در راستای گردآوری داده و انجام پژوهش داشته است. اولین و مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر، عدم قابلیت استفاده از نتایج برای جوامع آماری دیگر است؛ زیرا داده‌های این پژوهش از آتش‌نشانان تهران گردآوری شده است و برای استفاده برای سایر جوامع باید احتیاط به عمل آید. محدودیت دیگر که پژوهش حاضر با آن روبرو بود رسیدن به نمونه‌های موردنیاز پژوهش بود که به دلیل مشغله شغلی و نیز محدودیت‌های موجود سازمانی مراحل گردآوری داده‌ها را زمان‌بر نموده بود. لذا؛ پیشنهاد می‌توان بیان نمود که باتوجه‌به اینکه داده‌های پژوهش از میان آتش‌نشانان گردآوری شد، نمی‌توان تحلیل‌ها را برای سایر مشاغل استرس‌زایی نظیر پلیس، اورژانس و ... استفاده نمود، پیشنهاد می‌شود برای سایر گروه‌های شغلی مشابه نظیر موارد بیان شده نیز پژوهش مشابهی صورت پذیرد. همچنین، پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر همراه با مداخلات روان‌شناختی نظیر زوج‌درمانی مبتنی بر مداخلات ذهن‌آگاهی صورت پذیرد و بدین ترتیب اثرات این مداخلات روان‌شناختی بر روی دل‌زدگی زناشویی بررسی شود. پیشنهاد دیگری که می‌توان ارائه داد استفاده از روش‌های تصمیم‌گیری برای رتبه‌بندی معیارهای مهم در راستای جلوگیری از دل‌زدگی زناشویی صورت پذیرد. علاوه‌بر آن، پیشنهاد می‌شود از آنجایی که استرس شغلی بر روی دل‌زدگی زناشویی ارتباط معنی‌داری داشت، از طریق برگزاری دوره‌های کنترل استرس در خانواده از طریق مراکز بهداشت ایجاد همبستگی بیشتر میان زوجین را سبب شد و از دل‌زدگی زناشویی جلوگیری نمود.

ملاحظات اخلاقی و پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این پژوهش به شرکت کنندگان در مورد محرمانه ماندن اطلاعاتشان اطمینان داد شد و افراد داوطلبانه بدون هیچ اجباری به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

حامی مالی

هزینه‌های این مطالعه توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان سهم یکسان در مقاله داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Abbasi-Esfjir, A. A., and Amiri Mousavi, S. Q. (2018). The relationship between occupational stress and quality of life and marital compatibility among female doctors in Amel city. *Women and Society (Sociology of Women)*, 9(3), 271-287. [Link][In Persian]
- Alvi, S. M., Khan, S. H., & Bano, S. (2021). Predictors of Occupational Stress in Manufacturing Industries. *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences*, 5(3), 35-42. [Link]
- Atai, Z., and Hosseini, S. A. (2017). Investigating the relationship between intimacy and job stress with marital heartbreak in married employees of the Kermanshah Police Force. The third international conference on modern researches in the field of educational sciences, psychology and social studies of Iran, Tehran. [Link][In Persian]
- Basharat, M., Khalili-Khazrabadi, M., and Rezazadeh, S. (2015). The mediating role of emotion regulation difficulty in the relationship between primary maladaptive psychological structures and marital problems. *Family Psychology*, 3(2), 27-44. [Link][In Persian]

- Commey-Mintah, P., Adjei-Boateng, E., Boateng, F. K., Awoniyi, F. C., & Amponsah, K. D. (2023). Occupational stress and marital contentment in the COVID-19 era among married tutors of colleges of education. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 17(1), 102-112. [\[Link\]](#)
- Habibollahzadeh, H., Shafi-abadi, A., and Qamari, M. (2021). The effectiveness of the self-regulation couple therapy approach on reducing the marital heartbreak of couples facing divorce. *Women and Family Studies*, 13(51), 31-48. [\[Link\]](#) [In Persian]
- Haddock, C. K., Jahnke, S. A., Poston, W. S. C., Jitnarin, N., & Day, R. S. (2016). Marriage and divorce among firefighters in the United States. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2294-2308. [\[Link\]](#)
- Hajal, N. J & .Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental psychology*, 56(3), 403. [\[Link\]](#)
- Hassanpour, A., Mousavi, E. A., & Mohammadipour, M. (2022). Investigating the mediating role of self-criticism between emotional self-regulation and students' shyness. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 3(2), 457-467. [\[Link\]](#)
- Heydari, N. (2019). The role of occupational stress and psychological well-being in marital heartbreak. *New inscription*. [In Persian]
- Heydari, N., and Naseri, A. (2018). Determining the relationship between job stress and psychological well-being with marital heartbreak among the teachers of Pol Dokhtar city in 2017. *National Conference of Psychology and Educational Sciences of Iran*, Jiroft. [\[Link\]](#) [In Persian]
- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire: Development and Psychometric Properties. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32(2), 255-263. [\[Link\]](#)
- Hokemabadi, R., Sadeghi, H., Fasih Ramandi, F. and Karimi, A. (2022). Occupational stress and its effect on unsafe behaviors in fire service workers. *Safety promotion and injury prevention*, 10(4), 324-314. [\[Link\]](#) [In Persian]
- Khoshakhlagh, A. H., Al Sulaie, S., Mirzahosseinejad, M., Yazdanirad, S., Orr, R. M., Laal, F., & Bamel, U. (2024). Occupational stress and musculoskeletal disorders in firefighters: the mediating effect of depression and job burnout. *Scientific Reports*, 14(1), 4649. [\[Link\]](#)
- Körük, S., Aykaç, B., & Vapurlu, S. (2023). The Mediating Role of Psychological Flexibility in the Relationship between Job Satisfaction–Job-related Emotional Exhaustion and Dyadic Marital Adjustment. *Marriage & Family Review*, 59(7), 480-499. [\[Link\]](#)
- Madadzadeh, M., Barati, H., & Ahmadi Asour, A. (2018). The association between workload and job stress among nurses in Vasei hospital, Sabzevar city, Iran, in 2016. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 7(2), 83-89. [\[Link\]](#)
- Martínez-Pampliega, A., Herrero, M., Cormenzana, S., Corral, S., Sanz, M., Merino, L., ... & Alvarez, I. (2021). Custody and child symptomatology in high conflict divorce: an analysis of latent profiles. *Psicothema*, 33(1), 95. [\[Link\]](#)
- Morman, M. T., Schrod, P., & Adamson, A. (2020). Firefighters' job stress and the (un) intended consequences of relational quality with spouses and firefighter friends. *Journal of social and personal relationships*, 37(4), 1092-1113. [\[Link\]](#)
- Narimani, M., Pourasameli, A., Hajlo, N., and Mikayili, N. (2014). Enduring vulnerabilities and marital distress among couples seeking divorce: the mediating role of stressful events. *Counseling and Family Psychotherapy*, 5(2), 23-49. [\[Link\]](#) [In Persian]
- National-Fire-Protection-Association. (2013). *Fire loss in the United States during 2.012*. [\[Link\]](#)
- Nazeran Z, Haghayegh S A, Raeisi Z, Dehghani A.. (2023). The relationship between marital attributions and marital burnout the mediating role of couple forgiveness. *Rooyesh*. 12(1), 187-196. [\[Link\]](#) [In Persian]
- Ngope, M. (2019). *The relationship between emotional intelligence and occupational stress amongst firefighters in a metropolitan municipality (Doctoral dissertation)*. [\[Link\]](#)
- Osipow, S. H., Doty, R. E., & Spokane, A. R. (1985). Occupational stress, strain, and coping across the life span. *Journal of Vocational Behavior*, 27(1), 98-108. [\[Link\]](#)
- Pamuk, U., & Yucesoy, C. A. (2015). MRI analyses show that kinesio taping affects much more than just the targeted superficial tissues and causes heterogeneous deformations within the whole limb. *Journal of biomechanics*, 48(16), 4262-4270. [\[Link\]](#)
- Panahi, D., Pirposhteh, E. A., Moradi, B., Poursadeqiyan, M., Sahlabadi, A. S., & Kavousi, A. (2022). Effectiveness of educational intervention on reducing oxidative stress caused by occupational stress in nurses: A health promotion approach. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 273. [\[Link\]](#)

- Pirmoradi, S., Amini, N., Keykhosrovani, M., & Shafiabadi, A. (2023). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy on Marital Commitment and Marital Burnout among Couples with Marital Conflicts: A Randomized Trial. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 11(1). [[Link](#)]
- Pourhejazi, M., Khaltabari, J., Gurban-Shirodi, Sh., and Khodabakhshi-Kolai, A. (2019). Effectiveness of transpersonal therapy training package based on McMaster's model, compassion-focused therapy and mindfulness on emotional divorce and marital heartbreak: a pilot study. *Social Health*, 8(1), 65-77. [[Link](#)] [In Persian]
- Salehi Federdi, Javad, Rezaei, Marzieh, Ritz Schulte, Godola, Karsheki, Hossein, and Sepehari Shamlou, Zohra. (2024). Predicting marital satisfaction based on strategies to realize the fundamental psychological motivation of self-development and management. *Cultural-Educational Quarterly of Women and Family*, 19(66), 185-202. [[Link](#)] [In Persian]
- Salimi, H., & Sodani, M. (2023). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Couple Therapy on Increasing Couples' Marital Self-Regulation and Emotional Distress Tolerance. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(1), 5-24. [[Link](#)]
- Shi, Y., & Whisman, M. A. (2023). Marital satisfaction as a potential moderator of the association between stress and depression. *Journal of Affective Disorders*, 327, 155-158. [[Link](#)]
- Shokri, M., Rahmani, M., and Abolghasemi, Sh. (2021). The effect of emotion-oriented couple therapy on forgiveness, emotional self-regulation and marital heartbreak of couples applying for divorce referring to family social emergencies. *Islamic lifestyle centered on health*, 5(1), 86-96. [[Link](#)] [In Persian]
- Tashvigi, M., Rezaei Molajq, R, Nisi, S, and Tayari, E. (2021). Developing a model of marital satisfaction based on self-compassion and emotion regulation: the mediating role of psychological flexibility. *Cultural Psychology*, 6(2), 65-82. [[Link](#)] [In Persian]
- Yousefi, N, Nasiri Hanis, G, & Jafari, M. (2017). Investigating the relationship between organizational climate, job stress and job affiliation with the psychological and spiritual health of prison employees in Kurdistan province. *Organizational Behavior Studies*, 7(4), 281-316. [[Link](#)] [In Persian]