

بررسی رابطه تاب آوری و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان شاغل در مدارس

سکینه موحد^۱، کیومرث کریمی^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، ایران (نویسنده مسئول):

.sakineh_movahed@yahoo.com

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، ایران

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره ششم، فروردین ماه ۱۳۹۶، صفحات ۵۲-۴۰

چکیده

پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تاب آوری و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان شاغل در مدارس شهرستان میاندوآب پرداخته است. روش تحقیق توصیفی، از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر را معلمان شاغل (متاهل) شهرستان میاندوآب تشکیل شده است. از طریق جدول مورگان ۲۲۰ نفر از طریق نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای استفاده شده است. برای جمع آوری اطلاعات از مقیاس دلزدگی زناشویی (CBM) پانیز، تاب آوری کانر- دیویدسون (cd-risc)، پرسشنامه نارسایی هیجانی تورنتو استفاده شده است. پایایی دلزدگی زناشویی برابر با (۰/۹۳)، تاب آوری (۰/۸۷)، نارسایی هیجانی (۰/۸۱) می باشد برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چند گانه در نرم افزار spss21 استفاده شده است. نتایج حاصل نشان داد که بین تاب آوری (۰/۶۶۵)، نارسایی هیجانی (۰/۳۰۳)، با دلزدگی زناشویی معلمان شاغل رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. نتایج رگرسیون چند گانه نشان داد که متغیرهای تاب آوری و نارسایی هیجانی در پیش بینی دلزدگی زناشویی معلمان شاغل نقش دارند.

کلمات کلیدی: تاب آوری، نارسایی هیجانی، دلزدگی زناشویی

مقدمه

دلزدگی وضعیت دردناکی است که کسانی را که توقع دارند عشق رؤیایی به زندگیشان معنا ببخشد، متاثر می‌سازد. دلزدگی هنگامی بروز می‌کند که متوجه می‌شوند علی‌رغم تمام تلاش‌هایشان، رابطه‌شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد. از نظر لینگان (۲۰۰۳) دلزدگی از پافتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. دلزدگی به علت ناکامی در عشق بروز می‌کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی. انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف‌کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک به بروز دلزدگی کمک می‌کند. عوامل زیادی در به وجود آمدن دلزدگی زناشویی دخالت دارد از جمله این عوامل استرس‌ها و فشارهای شغلی است که شکل افراطی آن فرسودگی یا دلزدگی شغل نام دارد (پاینز^۲، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). تاب آوری را یک فرایند توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف نموده‌اند. والر^۳ (۲۰۰۹) تاب آوری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار (آسیب‌ها و تهدیدات) می‌داند. البته تاب آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی، در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون^۴، ۲۰۰۳). اکثر پژوهشگران بر این باورند که تاب آوری نوعی ترمیم خود با پیامد‌های مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی می‌باشد (گرمزی، ۱۹۹۱ و ماستن، ۲۰۰۱). ولف^۵ (۲۰۰۹) در زمینه تأثیر مثبت تاب آوری بر سلامت روان بر ویژگی‌های اساسی افراد تاب آور که سلامت روان را ارتقا می‌بخشد، مانند توان اجتماعی، توانمندی در حل مسئله، خودگردانی و احساس هدفمندی و باور به آینده‌ای روشن تأکید دارد. البته در زندگی همه ما، موقعیت‌هایی وجود دارد که چنین احساسات منفی را تجربه می‌کنیم، اما اگر این حالات به صورت اختلال‌های روانی در آیند، نوع، تعداد، شدت و طول مدت آنها به حدی می‌رسند که به جریان بهنجار زندگی و سلامت روانی فرد آسیب می‌رسانند در مقابل، افرادی که در شاخص‌های عصبيت یا روان‌نژندی نمره پایینی دارند، از نظر عاطفی افراد با ثباتی به شمار می‌روند. این افراد معمولاً آرام، دارای خلقی یکنواخت و راحت بوده و به آسانی می‌توانند بدون برآشفتگی و مشکل رفتاری با موقعیت‌های سخت رو به رو شوند. به نظر می‌رسد، پایداری هیجانی به عنوان یک شاخص سلامت روانی مد نظر قرار گرفته است. به علاوه، اهمیت ناپایداری هیجانی (شامل اضطراب، خشم، افسردگی، هوشیاری به خویشتن، تکانشوری و آسیب‌پذیری از استرس)، به عنوان یک عامل شخصیت، در دوره جوانی بر ضرورت این پژوهش افزوده است (صفاری‌نیا، ۱۳۹۳). کانر^۶ (۲۰۰۶) تاب آوری را به عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روانی زوجین را تهدید می‌کند، تعریف کرده است. تاب آوری در مورد کسانی که کار می‌رود که

1. Ligan

2. paynez

3. Walle

4. Conner Davidson

5. Velf

6. Caner

در معرض خطر قرار می گیرد ولی دچار اختلالات روانشناختی نمی شوند. تاب آوری باعث می شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر، از ظرفیتهای موجود خود در دست یافته موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آموزن ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره برند. دلزدگی حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است که کسانی را متأثر می سازد که توقع دارند عشق رویایی به زندگی شان معنا ببخشد. این حالت زمانی بروز می کند که آنها متوجه می شوند علی رغم تلاش های شان رابطه شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد (وان پلت^۱، ۲۰۰۴؛ پاینز و نانز^۲، ۲۰۰۳؛ پاینز، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). دلزدگی شغلی از جمله آثار استرس شغلی است که از کار زیاد ناشی می شود (فلچر^۳، ۱۳۸۱) قربانیان دلزدگی شغلی ممکن است احساس ناراحتی کنند و در زندگی شخصی کامروا نباشند. برک، ویر و دورز^۴ (۲۰۰۹) در یک مطالعه میدانی از مدیران ارشد و همسران آنها تعداد ۸۵ جفت زن و مرد را به طور مستقل در رابطه با دامنه گسترده ای از مسائل مورد پژوهش قرار داده اند. نتایج این مطالعه این نظر را تایید کرد که هرچه فشارهای شغلی شوهران بیشتر باشد سطح رضایت و سلامت همسران پایین تر است. دلزدگی زناشویی به علت مجموعه ای از توقعات غیر واقع گرایانه و تفکرات غیرمنطقی و فراز نشیب های زندگی بروز می کند (اعزازی، ۱۳۹۱). بر خلاف عقیده اغلب روبرکردها بالینی که در زوج درمانی استفاده می شود، دلزدگی زوج ها به علت وجود اشکال در یک یا هر دو نفر نیست. دلزدگی از عشق یک روند تدریجی است، به ندرت به طور ناگهانی بروز می کند. در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می بازد و به همراه آن خستگی عمومی عارض می شود که در شدید ترین نوع آن دلزدگی با فروپاشی رابطه برابر است (زنده جانی، ۱۳۸۰). یافته ها نشان می دهد که ویژگی های تاب آوری فردی قش مهمی در رضایت زناشویی، روابط زوجین، کاهش استرس های زناشویی و افزایش هیجانات مثبت دارد (هابر و همکاران^۵، ۲۰۱۰؛ نف و برادی^۶، ۲۰۱۱؛ لاتتیلیدی^۷، ۲۰۰۶؛ گراهام و کنلی^۸، ۲۰۰۶؛ بودنمن و همکاران^۹، ۲۰۰۵). با ارتقای تاب آوری فردی، می توان در برابر عوامل استرس زا، اضطراب آور و همچنین عواملی که مسبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روانشناختی می شود؛ از خود مقاومت نشان داده و بر آنها غلبه کرد (کانر، ۲۰۰۶؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۰۴). ویژگی های تاب آوری، پیوندهای خانوادگی و شبکه اجتماعی را تقویت کرده و باعث ارتقاء مضاعف تاب آوری می شود (بالدوین و همکاران، ۲۰۰۸). از جمله ابعاد گسترده شخصیت، ثبات و پایداری هیجانی در برابر ناپایداری هیجانی می باشد. داشتن احساسات و هیجانات منفی همچون ترس، غم، برانگیختگی، خشم، احساس گناه، احساس کلافگی دائمی و فراگیر، اساس ناپایداری هیجانی را تشکیل می دهند. فردی که از لحاظ هیجانی ناپایدارتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که دارای باورهای غیرمنطقی بوده و قدرت کمتری در کنترل تکانه ها داشته باشد و درجه انطباق ضعیف

1. Van oelt

2. Paynez & nanz

3. Felcher

4. Berk, virez & dorz

5. Haber et al

6. Nef & beradi

7. Lattlidi

8. Gherham vaklnli

9. Bodnmen et al

تری با دیگران و محیط از خود نشان دهد (آتش روز، ۱۳۸۶). ورنر و اسمیت^۱ تاب آوری را "ساز و کار ذاتی خود اصلاح گری انسان" می دانند. افزون بر آن به باور ورنر تاب آوری صرف نظر از خطرات تهدید کننده، عاملی بالقوه در همه افراد برای تغییر است. بلاک بر این باور است که تاب آوری، توانایی سازگاری سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی می باشد. از جمله عوامل دیگری که می تواند در دلزدگی زناشویی تاثیر داشته باشد، کارکرد خانواده و تاب آوری فردی است که در دلزدگی زناشویی به طور مستقیم به آنها پرداخته نشده است. گارمزی و ماستن^۲ (۲۰۱۱) بهزادپور، وکیلی، سادات مطهری، سهرابی (۱۳۹۳) با مقایسه دلزدگی زناشویی زنان بارور و نابارور، بررسی رابطه بین دلزدگی زناشویی با دینداری و تاب آوری در زنان بارور و نابارور و پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس میزان دینداری و تاب آوری در زنان نابارور بود. بر اساس نتایج پژوهش ناباروری بر دلزدگی زناشویی تاثیر دارد. همچنین میزان دینداری و تاب آوری در زنان نابارور می تواند دلزدگی زناشویی را کاهش دهد. بنابراین آموزش مؤلفه های تاب آوری و تأکید بر افزایش دینداری می تواند به کاهش دلزدگی زناشویی کمک کند. سیمایی (۱۳۸۹) بررسی رابطه مهارتهای اجتماعی و تاب آوری با سلامت روانی در دانشجویان بود. در این مطالعه ۲۸۰ دانشجوی دختر و پسر (۱۶۰ دختر و ۱۲۰ پسر) دوره کارشناسی به روش خوشه ای چند مرحله ای از دانشکده های مختلف دانشگاه شیراز انتخاب شدند. نتایج بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه ها بود. عبادت پور، نوایی نژاد، شفیع آبادی، فلسفی نژاد (۱۳۹۲) تدوین الگویی برای پیش بینی دلزدگی زناشویی بر مبنای کارکرد خانواده، تاب آوری فردی و باورهای معنوی انجام شد. روش پژوهش همبستگی است. نتایج نشان داد که تاب آوری فردی، باورهای معنوی و کارکرد خانواده به طور مستقیم و غیرمستقیم در کاهش دلزدگی زناشویی موثر است. اما تاثیر تاب آوری فردی بر کارکرد خانواده در کاهش دلزدگی زناشویی بیشتر است. بنابراین توجه به نقش تاب آوری در کارکرد زناشویی و شیوه های افزایش تاب آوری در زوجین مفید به نظر می رسد. شاکری نیا و محمدپور (۱۳۸۸) در تحقیقی به بررسی رابطه سرسختی روان شناختی و تاب آوری با سلامت روان در کوهنوردان پسر شهر رشت با حجم نمونه ۶۱ نفر پرداخته اند. بنابر نتایج این پژوهش بین تاب آوری و سلامت روان همبستگی معنادار (۰/۷۹۴) وجود دارد. اسماعیلی (۱۳۸۰) در پژوهش خود اثر تاب آوری در تعامل با شیوه های فرزند پروری را بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که میانگین نمره تاب آوری دانش آموزانی که درس مهارت های زندگی را گذرانده بودند، بیشتر از دانش آموزانی بود که درس مذکور را نگذرانده بودند. پاینز (۲۰۰۹) در مطالعه ای به بررسی رابطه بین دلزدگی و کیفیت رابطه زوجی صورت گرفته است نشان داد که افرادی که در محل کارشان استرس بودند اما احساس می کردند توسط همسرانشان حمایت می شوند قادر بودند با این موقعیت شغلی که در غیر این صورت تحمل ناپذیر بود کنار بیایند. یافته ها حاکی از این است که دلزدگی بیشتر ناشی از مسائل زناشویی است. همچنین پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به سوال زیر می باشد که آیا بین تاب آوری و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان شاغل در مدارس شهرستان میاندوآب رابطه وجود دارد؟

1. Verner & Smith

2. Garmez & Masten

روش پژوهش

روش تحقیق توصیفی، از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر را معلمان شاغل (متاهل) شهرستان میاندوآب تشکیل شده است. طبق آمار بدست آماده از آموزش و پرورش ۵۵۰ نفر از معلمان (متاهل) در سال ۱۳۹۵ تشکیل می دهد. با توجه به جدول مورگان ۲۲۰ نفر آنها به صورت نمونه از روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شده است. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه دزدگی زناشویی CBM دارای ۲۰ سوال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد رفتار افراد (نوع دوستی، وظیفه شناسی، جوانمردی، ادب و مهربانی، فضیلت مدنی) است. ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دزدگی زناشویی نشان داد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. روایی به وسیله همبستگی های منفی با ویژگی های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است. و پرسشنامه ی تاب آوری کانر- دیویدسون cd-risc. سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این پرسشنامه یک ابزار ۲۵ سؤالی است که سازه تاب آوری را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از صفر تا چهار می سنجد. حداقل نمره تاب آوری آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره وی صد می باشد. پایایی آزمون از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ بدست آمد. و پرسشنامه نارسایی هیجانی تورنتو توسط ریف، استروالد و ۲۰۰۵ ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۰ سؤال دارد که با مقیاس لیکرت سه درجه ای تروگت (کاملاً، تا حدودی و به هیچ وجه) پاسخ داده میشود و سه عامل ناتوانی در شناسایی احساسات، ناتوانی در توصیف احساسات و سبک تفکر عینی را مورد ارزیابی قرار می دهد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات برای فرضیه های تحقیق از همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره در نرم افزار Spss21 استفاده شده است.

یافته ها

برای بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات از آزمون گالموگراف- اسمیرنوف استفاده شده که نتایج در جدول زیر درج شده است.

جدول ۱. آزمون کولموگروف- اسمیرنوف مربوط به نرمال بودن متغیرهای اصلی در نمونه مورد نظر

آزمون	دزدگی زناشویی	تاب آوری	نارسایی هیجانی
Z کولموگروف- اسمیرنوف	۰/۱۰۶	۰/۱۷۸	۰/۱۳۵
سطح معنی داری	۰/۲۳	۰/۵۶	۰/۴۶

برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف استفاده شد که نتایج نشان داد که مقدار سطح معناداری در آزمون فوق الذکر از ۰/۰۵ بزرگتر است؛ لذا توزیع داده ها منطبق بر توزیع نرمال قلمداد می گردد و می توان از آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده کرد.

فرضیه یک: بین مولفه های تاب آوری و دلزدگی زناشویی معلمان شاغل شهرستان میاندوآب رابطه وجود دارد.

جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون بین مولفه های تاب آوری و دلزدگی زناشویی معلمان شاغل

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
دلزدگی زناشویی	۱							
شایستگی	.۴۷۹.	۱						
استحکام شخصی	-۱۲۲.	.۰۱۸.	۱					
اعتماد به غرایز شخصی	.۲۴۷.	.۰۵۴۶.	.۰۵۴۶.	۱				
تحمل عواطف منفی	.۳۷۴.	.۰۶۳۸.	.۰۴۳۷.	.۲۵۸.	۱			
پذیرش مثبت عواطف	.۳۴۱.	.۰۳۷۹.	.۰۳۱۰.	.۰۱۲۹.	.۰۵۷۶.	۱		
روابط ایمن	.۱۵۷.	.۰۶۴۷.	.۰۱۳۴.	.۰۴۱۵.	.۰۵۸۸.	*۰۵۲۹.	۱	
مهار و معنویت	.۷۱۳.	.۰۶۰۴.	-۱۴۸.	.۱۸۹.	.۰۵۵۵.	.۰۵۴۱.	.۷۴۵.	۱

**P<0/01, *P<0/05*(آزمون دو دامنه)

نتایج ارائه شده در جدول ۲ نشان می دهد بین مولفه های تاب آوری، شایستگی ($r=0/479$) و استحکام شخصی ($r=-0/122$)، اعتماد به غرایز شخصی ($r=0/247$)، تحمل عواطف منفی ($r=0/374$)، پذیرش مثبت عواطف ($r=0/341$)، روابط ایمن ($r=0/157$)، مهار و معنویت ($r=0/713$) همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد. بعبارت دیگر بین مولفه های تاب آوری و دلزدگی زناشویی معلمان شاغل شهرستان رابطه مثبت و معناداری میاندوآب دارد.

فرضیه دوم: بین مولفه های نارسایی هیجانی و دلزدگی زناشویی معلمان شاغل شهرستان میاندوآب رابطه وجود دارد.

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون بین مولفه های نارسایی هیجانی و دلزدگی زناشویی

متغیرها	دلزدگی زناشویی	شناسایی احساسات	ناتوانی در توصیف احساسات	سبک تفکر
دلزدگی زناشویی	۱			
شناسایی احساسات	.۰۵۹۶.	۱		
ناتوانی در توصیف احساسات	.۰۴۷۷.	.۰۹۲۰.	۱	
سبک تفکر	.۰۱۶۵.	.۰۸۵۶.	.۰۸۲۹.	۱

**P<0/01, *P<0/05*(آزمون دو دامنه)

نتایج ارائه شده در جدول ۳ نشان می دهد بین دلزدگی زناشویی با شناسایی احساسات ($r=0/596$) و ناتوانی در توصیف احساسات ($r=0/477$)، سبک تفکر ($r=0/165$) همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد. بعبارت دیگر بین مولفه های نارسایی هیجانی و دلزدگی زناشویی معلمان شاغل شهرستان میاندوآب رابطه مثبت و معناداری دارد.

فرضیه اصلی: بین تاب آوری و نارسایی هیجانی و دلزدگی زناشویی معلمان شاغل در مدارس شهرستان میاندوآب رابطه وجود دارد. .

برای بررسی این فرضیه پژوهش از رگرسیون چندمتغیری به شیوه همزمان استفاده شده است که ابتدا به بررسی مفروضه های این روش و سپس سهم هریک از مولفه های تاب آوری و نارسایی هیجانی در دلزدگی زناشویی معلمان پرداخته شده است.

مفروضه های معادله رگرسیون

الف) نرمال بودن: به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش در بخش آمار توصیفی شاخص های کجی و کشیدگی در جداول ۴ گزارش شده است. با توجه به اینکه مقدار این شاخص ها از قدر مطلق ۳ و ۱۰ کوچکتر می باشند، بنابراین مفروضه نرمال بودن توزیع متغیرها، رعایت شده است.

ب) استقلال باقیمانده ها: برای بررسی استقلال خطا ها (خطا یعنی تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون) از آزمون دوربین واتسون استفاده می گردد. در صورتی که فرض استقلال خطا ها رد شود و خطاها بایکدیگر همبستگی داشته باشند، امکان استفاده از رگرسیون وجود ندارد. چنان که مقدار آن در بازه ی ۱/۵ تا ۲/۵ قرار گیرد، به معنای عدم همبستگی بین خطا ها است با توجه به مقدار آماره ی دوربین واتسون ($dw = 1/51$) که بین مقدار استاندارد (۱/۵-۲/۵) می باشد، در نتیجه فرض استقلال باقیمانده ها پذیرفته است و می توان از روش تحلیل رگرسیون استفاده کرد.

جدول ۴. مقدار دوربین واتسون

آماره	مقدار
دوربین واتسون	۱/۵۱

جدول ۵. شاخص های تحلیل واریانس یک راه جهت تعیین معنی داری کل مدل رگرسیون

منابع تغییر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری
پیش بینی	۴۶۴۶/۵۰	۱۴	۳۵۷/۴۲	۸۳/۵۲	۰/۰۰۱
باقی مانده	۷۱۰/۲۹	۲۰۶	۴/۲۷	-	-
کل	۱۱۷۵/۵۰	۲۲۰	-	-	-

همان گونه که نتایج جدول ۵- نشان می دهد F بدست آمده معنی دار است. این مطلب بیان گر آن است که حداقل یکی از متغیرهای پیش بین در پیش بینی متغیر ملاک (دلزدگی زناشویی) معنی دار است.

جدول 6. شاخص‌های تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه ورود همزمان

متغیر	R	R ²	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	t	سطح معنی داری
شایستگی	۰/۳۸	۰/۱۴۴	۱/۳۷	۰/۶۳	۱۴/۹۰	۰/۰۰۱
استحکام شخصی	۰/۴۱	۰/۱۶۸	۰/۵۷	۰/۱۷	۴/۷۴	۰/۰۰۱
اعتماد به غرایز شخصی	۰/۴۸	۰/۲۳۰	۰/۱۱۶	۰/۱۱۴	۳/۴۲	۰/۰۰۱
تحمل عواطف منفی	۰/۵۰	۰/۲۵۰	۰/۱۸	۰/۰۹۳	۲/۳۶	۰/۰۲
پذیرش مثبت عواطف	۰/۵۶	۰/۳۱۳	-۰/۱۳	-۰/۹۳	-۲/۷۴	۰/۰۰۷
روابط ایمن	۰/۵۸	۰/۳۳۶	۰/۱۲	۰/۰۸	۲/۳۱	۰/۰۴
مهار و معنویت	۰/۶۰	۰/۳۶۰	۰/۲۳	۰/۰۸۶	۱/۸۵	۰/۰۳
شناسایی احساسات	۰/۶۳	۰/۳۹۶	-۰/۱۰	-۰/۰۷	-۱/۴۷	۰/۰۰۱
ناتوانی در توصیف احساسات	۰/۶۵	۰/۴۲۲	۰/۰۳	۰/۰۵۸	۱/۷۳	۰/۰۴
سیک تفکر	۰/۶۶	۰/۴۳۵	-۰/۱۳	-۰/۰۵۱	-۱/۴۶	۰/۱۴

برای تعیین تاثیر هر یک از متغیرهای تاب آوری و نارسایی هیجانی به عنوان متغیر پیش‌بین و دزدگی زناشویی به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. همانطور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود میزان F مشاهده شده معنادار است ($P < ۰/۰۱$) و ۵۰/۴ درصد از واریانس دزدگی زناشویی معلمان شاغل توسط متغیرهای مورد مطالعه تبیین می‌شود. با توجه به مقادیر بتا پذیرش مثبت عواطف ($\beta = -۰/۹۳$)، استحکام شخصی ($\beta = ۰/۱۷$)، شایستگی ($\beta = ۰/۶۳$)، اعتماد به غرایز شخصی ($\beta = ۰/۱۱۴$)، تحمل عواطف منفی ($\beta = ۰/۰۹۳$)، روابط ایمن ($\beta = ۰/۰۸$)، مهار و معنویت ($\beta = -۰/۰۸۶$)، شناسایی احساسات ($\beta = -۰/۰۷$)، ناتوانی در توصیف احساسات ($\beta = ۰/۰۵۸$) می‌توانند تغییرات مربوط به دزدگی زناشویی معلمان شاغل را بطور معنی‌دار پیش‌بینی نمایند.

نتیجه‌گیری

بین مولفه‌های تاب آوری و دزدگی زناشویی معلمان شاغل شهرستان میاندوآب رابطه وجود دارد. بین مولفه‌های تاب آوری، شایستگی ($r = 0/479$) و استحکام شخصی ($r = -1/122$)، اعتماد به غرایز شخصی ($r = 0/247$)، تحمل عواطف منفی ($r = 0/374$)، پذیرش مثبت عواطف ($r = 0/341$)، روابط ایمن ($r = 0/157$)، مهار و معنویت ($r = 0/713$) همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. عبارت دیگر بین مولفه‌های تاب آوری و دزدگی زناشویی معلمان شاغل شهرستان میاندوآب رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. در تبیین یافته‌های فرضیه حاضر می‌توان گفت که شایستگی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف، روابط ایمن، مهار و معنویت تاثیر زیادی در مثبت و معنادار بودن فرضیه حاضر دارد در حالی که متغیرها استحکام شخصی تاثیر

منفی روی فرضیه حاضر دارد. در حالت کلی فرضیه حاضر تایید می شود. نتایج حاصل با پژوهش بهزادپور، وکیلی، سادات مطهری، سهرابی (۱۳۹۳)، سیمایی (۱۳۸۹)، عبادت پور، نوابی نژاد، شفیع آبادی، فلسفی نژاد (۱۳۹۲)، ادیب راد (۱۳۸۸)، نویدی (۱۳۸۷)، کارلو و همکارانش (۲۰۱۲)، انالریکسون، جان والاندر و فرد بایستی (۲۰۰۹) همسو می باشد. همچنین نتایج پژوهش نویدی (۱۳۸۷) نشان داد که بین زنان و مردان از نظر میزان دلزدگی زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد. دلزدگی زناشویی، وضعیت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است که کسانی را که توقع دارند عشق رویارویی و ازدواج به زندگیشان معنا ببخشد را متاثر می سازد (پاینز، ۱۹۹۸). الیس (۱۹۸۶) دلزدگی زناشویی را عدم احساسات عینی از خشنودی، عدم رشایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر موقعی که همه جنبه های ازدواج را در نظر می گیرند، می داند. بک (۱۹۷۶) و آلیس (۱۹۶۲) در مورد رفتار سازش نیافته، ۵ طبقه از پدیده های شناختی، نقش مهمی در پدیدآیی و تداوم نابهنجاری زناشویی دارند. ریچاردسون (۱۹۹۶) تاب آوری را به عنوان فرایند مقابله با رویدادهای مختل کننده استرس یا چالش بر انگیز زندگی تعریف می کند. تاب آوری همچنین صورت های دیگری نیز توصیف می شود: فرایند رشد خود سازگارانه یا خود اصلاح گر توانایی رهاشدن (بازگشت به حالت اولیه) از شرایط ناگوار. سلیگمن (۱۹۹۶) خوشبینی را به عنوان روشی جهت توصیف توانایی استقامت در مواجهه با شرایط ناگوار و فائق آمدن بر مشکلات برای مفهوم تاب آوری و بازگشت به حالت اولیه توصیف کرد. ماندی (۱۹۹۶) تاب آوری را به عنوان سازگاری موفقیت آمیز در نظر می گیرد که پس از مواجهه شخص با رویداد پر استرس زندگی رخ می نماید. فالن (۱۹۹۳) ابراز می دارد که تاب آوری یک فرایند درونی- بیرونی است که با اعتقاد شخصی آغاز می شود و به صورت بیرونی تجلی می یابد تا تمام خانواده، مدارس و اجتماعات را دستخوش تغییر نماید. گارمزی و ماستن (۱۹۹۱) تاب آوری را فرایند سازگاری موفقیت آمیز علیرغم شرایط چالش بر انگیز و تهدید کننده تعریف کرده اند. والر (۲۰۰۱) اظهار می دارد تاب آوری صرفاً به منزله سازگاری و تطبیق سازنده و مثبت در برخورد با مشکلات و رفتاری ها اطلاق شده است. افراد تاب آور ویژگی های شخصی مثل شایستگی اجتماعی خود مختاری، نظم، صبر و هوش بالایی دارند. ورنر و اسمیت (۲۰۰۰) تاب آوری را سازگاری ذاتی خود اصلاح گری بشر می دانند و می گویند "آنهايي که تاب آور هستند انعطاف پذیر هستند این افراد نه شکست ناپذیرند و نه مصون. گلدستین (۲۰۰۶) تاب آوری را به عنوان توانایی مواجهه با استرس و فشار در چالش های روزانه می داند. برای کودکان و بزرگسالان تاب آوری شامل گسترش و توسعه اهداف روشن و واقع گرایانه به همراه حل مشکلات است. بین مولفه های نارسایی هیجانی و دلزدگی زناشویی معلمان شاغل شهرستان میاندوآب رابطه وجود دارد. بین دلزدگی زناشویی با شناسایی احساسات ($r=0/596$) و ناتوانی در توصیف احساسات ($0/477$)، سبک تفکر ($r=0/165$) همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد. بعبارت دیگر بین مولفه های نارسایی هیجانی و دلزدگی زناشویی معلمان شاغل شهرستان میاندوآب رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در تبیین یافته های حاضر حاضر میتوان گفت که شناسایی احساسات ناتوانی، توصیف احساسات، سبک تفکر تاثیر زیادی در مثبت و معنادار بودن فرضیه حاضر دارد. همچنین نتایج حاصل با پژوهش اصغر نژاد (۱۳۸۷)، شاکری نیا و محمدپور (۱۳۸۸) همسو می باشد. همچنین پاینز (۲۰۰۹) نشان داد که افرادی که در محل کارشان تحت استرس بودند اما احساس می کردند توسط همسرانشان حمایت می شوند قادر بودند با این موقعیت شغلیکه در غیر این

صورت تحمل ناپذیر بود کنار بیایند. یافته ها حاکی از این است که دزدگی بیشتر ناشی از مسائل زناشویی است. هاتوین و همکاران (۱۹۹۷) در پژوهش خود کاهش میزان هم نوسانی را در ناحیه پیشانی افراد مبتلا به نارسایی هیجان نشان دادند. براساس قانون جانبی شدن، هریک از نیمکره های مغز عملکرد خاص خود را دارند. نیمکره راست، نیمکره هیجان ها و نیمکره چپ، نیمکره کلامی است. الگوی تحولی تجربه هیجانی لن و شوارتز (۱۹۸۷) پیش زمینه مناسبی برای فهم بهتر ناتوانی در توصیف هیجان ها را فراهم می کند بررسی ثبات زمانی نارسایی هیجانی (برای مثال سالمین و همکاران، ۲۰۰۶؛ مارتینز سنچز و همکاران، ۲۰۰۳) این سازه را به عنوان صفت شخصیتی ثابت تایید کرده اند، که بیان کننده نقص در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی است (تیلور، ۲۰۰۰). در مقابل این رویکرد صفت محور، دسته از پژوهشها (برای مثال هونکالامپی و همکاران، ۲۰۰۰) درباره ثبات زمانی نارسایی هیجانی تردید کرده و آن را به عنوان یک حالت (و نه یک صفت)، پیاند درماندگی شخصی معرفی کرده اند. بین تاب آوری و نارسایی هیجانی و دزدگی زناشویی معلمان شاغل در مدارس شهرستان میاندوآب رابطه وجود دارد. برای تعیین تاثیر هر یک از متغیرهای تاب آوری و نارسایی هیجانی به عنوان متغیر پیش بین و دزدگی زناشویی به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. با توجه به مقادیر بتا پذیرش مثبت عواطف ($\beta = -0/93$)، استحکام شخصی ($\beta = 0/17$)، شایستگی ($\beta = 0/63$)، اعتماد به غرایز شخصی ($\beta = 0/114$)، تحمل عواطف منفی ($\beta = 0/093$)، روابط ایمن ($\beta = 0/08$)، مهار و معنویت ($\beta = -0/086$)، شناسایی احساسات ($\beta = -0/07$)، ناتوانی در توصیف احساسات ($\beta = 0/058$) می توانند تغییرات مربوط به دزدگی زناشویی معلمان شاغل را بطور معنی دار پیش بینی نمایند. در تبیین یافته های فرضیه حاصل میتوان گفت که شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی تاثیر زیادی در مثبت و معنادار بودن فرضیه حاضر دارد. دزدگی زناشویی، وضعیت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است که کسانی را که توقع دارند عشق رویارویی و ازدواج به زندگیشان معنا ببخشد را متاثر می سازد (پاینز، ۱۹۹۸). الیس (۱۹۸۶) دزدگی زناشویی را عدم احساسات عینی از خشنودی، عدم رشایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر موقعی که همه جنبه های ازدواج را در نظر می گیرند، می داند. ماندی (۱۹۹۶) تاب آوری را به عنوان سازگاری موفقیت آمیز در نظر می گیرد که پس از مواجهه شخص با رویداد پر استرس زندگی رخ می نماید. فالن (۱۹۹۳) ابراز می دارد که تاب آوری یک فرایند درونی- بیرونی است که با اعتقاد شخصی آغاز می شود و به صورت بیرونی تجلی می یابد تا تمام خانواده، مدارس و اجتماعات را دستخوش تغییر نماید. گارمزی و ماستن (۱۹۹۱) تاب آوری را فرایند سازگاری موفقیت آمیز علیرغم شرایط چالش بر انگیز و تهدید کننده تعریف کرده اند. راتر (۱۹۷۶) مطالعاتی انجام داد که میزان نا هنجاری افرادی که در شهر لندن زندگی می کردند و افرادی که در اطراف شهر زندگی می کردند مقایسه کرد، نتایج نشان داد که میزان نا هنجاری های روانی در بین افرادی که در شهر زندگی می کردند در مقایسه با افرادی که در حومه شهر زندگی می کردند بیشتر بود. نتایج تحقیقات نشان داد که زندگی شهری تأثیرات منفی غیر مستقیمی روی افراد دارد راتر (۱۹۸۵) پنج استراتژی تاب آوری را توصیف کرد: کاهش فشار شخصی تجربه های ریسک، کاهش واکنش های زنجیره ای منفی، افزایش عزت نفس، به وجود آوردن فرصت های مثبت و فرایندهای شناختی مثبت از تجربیات منفی. بر طبق مطالعات راتر، افرادی که صفاتی را نشان می دهند که آن ها را در این طبقه قرار می دهد در مواجهه با محیط استرس آور تاب

آورتر هستند. گلدستین (۲۰۰۶) تاب آوری را به عنوان توانایی مواجهه با استرس و فشار در چالش های روزانه می داند. برای کودکان و بزرگسالان تاب آوری شامل گسترش و توسعه اهداف روشن و واقع گرایانه به همراه حل مشکلات است. یک تعریف دیگر در روان شناسی شامل استعداد مقاومت در زمان های دشوار و سخت است.

منابع

- اعزازی، فاطمه (۱۳۹۱). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستانهای شهر تهران پایان نامه‌ی چاپ نشده‌ی کارشناسی ارشد در رشته‌ی مشاوره. دانشگاه شهید بهشتی.
- اسماعیلی، علی (۱۳۸۰). اثر تاب آوری در تعامل با شیوه های فرزند پروری را بر عزت نفس دانش آموزان استان اردبیل، مجله علمی و تخصصی اصفهان، چاپ اول.
- بهزادپور، سعید؛ وکیلی، داریوش؛ سادات مطهری، لیلا؛ سهرابی، مهدیس (۱۳۹۳). مقایسه دلزدگی زناشویی زنان بارور و نابارور، پژوهشهای روانشناسی اجتماعی؛ ۴(۱۴): ۷۷-۹۷.
- آتش روز، بهروز (۱۳۸۶). پیش بینی پیشرفت تحصیلی از طریق دل بستگی و صفات پنج گانه شخصیتی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- زنده جانی، مجید (۱۳۸۰). راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران/راهبردهای هیجانی (۲). مشاور مدرسه، دوره پنجم، شماره ۳: ۵۸-۵۶.
- سیمایی، علیرضا (۱۳۸۹). بررسی رابطه مهارتهای اجتماعی و تاب آوری با سلامت روانی در دانشجویان، پژوهشهای روانشناسی اجتماعی؛ ۴(۱۵).
- شاداب، سحر (۱۳۸۱). بررسی و مطالعه رابطه همسر آزاری با تمایل به افکار خودکشی و آسیب رسانی به همسر در زنان شهر تهران. مجله روان پویش شماره ۱ صفحه ۵۰-۴۵.
- شاکری نیا، ایرج؛ محمد پور، مهری (۱۳۸۸). رابطه سرسختی روان شناختی و تاب آوری با سلامت روان در کوهنوردان پسر شهر رشت. مجله ایرانی اخلاق و تاریخ پزشکی، زمستان ۱۳۸۸
- صفاری نیا، مجید (۱۳۹۳). اثربخشی طرحواره درمانی به شیوه گروهی در کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی و افزایش سلامت اجتماعی. پژوهشهای روانشناسی اجتماعی؛ ۴(۱۴): ۷۷-۹۷.
- عبادت پور، جواد؛ نوابی نژاد، سعید؛ شفیع آبادی، میلاد؛ فلسفی نژاد، منصور (۱۳۹۲) تدوین الگویی برای پیش بینی دلزدگی زناشویی بر مبنای کارکرد خانواده، تاب آوری فردی و باورهای معنوی، دانشگاه شهید بهشتی، چاپ اول
- Bodenman, G. Revenson, T.A. (Ed) , Kaysar, K. (Ed). (2005). Dyadic Coping & Its Significance for Marital Functioning .Couples coping with stress.Emerging perspectives on dyadic coping.Decade of behavior. 33-49. Washington, DC,US: American Psychological Association.
- Boldwin, D. , Kennedy, D. &Armata, P. (2008). Short communication with dispositional optimism & resiliency.*Stress and health*. 24: 393-400.
- Berk, P, Virez, L , Dorz, D, (2009). Quality of Life in Cancer Patients with Pain in Beijing. *Chin J Cancer Res*, 24(1): 60-66.

- Berenbaum, H., Raghavan, C., Huynh-Nhu, L. (2002). Culture and alexithymia: Mean levels, correlates, and the role of parental socialization of emotion. *Emotion*, 2: 341-60.
- Conner Davidson, H (2003). Examine subtypes of behavior problems among 3-years old children, part II: investigating differences in parent psychopathology, couple conflict, and other family stressors. *Journal of abnormal child psychology*.
- Felcher, K. (1981). Quality of life research and sociology. *Annual review of sociology*, No 11: 129-149.
- Graham, J. M., Conolly, C. W. (2006). The role of marital attributions in the relationship between life stressors & marital quality. *Personal relationships*. 13 (2) : 231-241.
- Garmezy, B, Masten, L (2011). Resilience: Finding Our Way in the Maze of Concepts. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(6): 471-81.
- Huber, C. H. , Navarro, R. L. , Womble, M. W. , Mume, F. L. (2010). Family resilience and mid life marital satisfaction. *The family journal*. 18 (2) : 136-145.
- Lataillade, J. J. (2006). Consideration for treatment of African American couples relationships. *Journal of cognitive psychotherapy: an international quarterly*. 20 (4) ,341-358.
- Linghan, C. (2003). Conceptualization of quality of life in cardiovascular research. *Progress in cardiovascular nursing*, No 7 : 2-6.
- Neff, L. A. ,Bradly, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: can practice make perfect? *Journal of personality & social psychology*. 98: 1-18.
- Payne, D. (1996). *Quality of Life: Concept, Policy and Practice*. London: Rutledge Publications.
- Valer, S (۲۰۰۹). Hardiness & mental health. *Journal of personality assessment*. 63: 265-274.
- Wilson, J. P. & Drozdek, E. (Eds) (2004). Broken: the treatment spirits of traumatized asylum seekers, refugees & war & torture victims. In: Agaibi, C. E. , Wilson. J. P. Trauma, PTSD, and resilience. 141-173.
- Velf, S. (2009). Assessing quality of life in clinical research from where have we come and where are we going. *Journal of clinical epidemiology*, No 52: 355-363.

..... ..

.

Investigate the relationship between resiliency and alexithymia with marital disgust of employed teachers in Miandoab city schools Examine the relationship between alexithymia resiliency and disenchantment with marriage Miandoab city's teachers in schools. The research was descriptive, correlational is. The study currently employed teachers (married) Miandoab city is formed. Cochran formula 220 through cluster sampling method available is used. To collect information from marital boredom scale (CBM) Panyz, resiliency Kanr- Davidson (cd-risc), Toronto Alexithymia questionnaire was used. The reliability of marital boredom (0/93), resilience (0/87), alexithymia (0/81) is to analyze the data, Pearson correlation and multiple regression were used in the application spss21. The results showed that the resiliency (0/465), alexithymia (0/303), with marital boredom teachers There is a significant positive relationship. Multiple regression analysis showed that resiliency and alexithymia in anticipation of marital boredom of the teachers involved.

. . . . Resilience, emotional disorders, marital boredom

