

بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله همسران با استرس، رضایتمندی
زناشویی و فرسودگی شغلی در معلمان*

Relationship Between Dyadic Coping Strategies With Stress,
Marital Satisfaction And Burnout In The Teachers

R. Mohammadi, M.A. ✉

A. Khosh konesh, Ph.D.

A. zadeh mohammadi, Ph.D.

✉ روح‌اله محمدی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

دکتر ابوالقاسم خوش‌کنش

استادیار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی

دکتر علی زاده محمدی

دانشیار پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی

دریافت مقاله: ۹۰/۱۱/۱۳
دریافت نسخه اصلاح‌شده: ۹۲/۷/۲۱
پذیرش مقاله: ۹۲/۸/۱۵

Abstract

There is a mutual relationship between work and family dimensions. Present study compares the relationship between dyadic coping strategies with stress, marital satisfaction and burnout. Findings can have practical implications for couples and therapists in the field of preventive training programs.

چکیده

بین کار و ابعاد خانواده اثرپذیری دوجانبه‌ای وجود دارد. مطالعه حاضر، درصدد است تا از طریق مقایسه و رابطه راهبردهای مقابله همسران با استرس، رضایتمندی زناشویی و فرسودگی شغلی، بینش وسیع‌تر و روشن‌تری نسبت به این موضوع برای زوجین شاغل و درمان‌گران در حیطه مشاوره شغلی و مشاوره خانواده فراهم نماید.

✉Corresponding author: M.A. family counseling;
University of Shahid Beheshti, Tehran.
Tel: +989194490849
Email: plover_1900@yahoo.com

*این پژوهش با حمایت مالی قطب علمی خانواده دانشگاه شهید بهشتی انجام پذیرفته است.

✉نویسنده مسئول: تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، گروه مشاوره
تلفن: ۰۹۱۹۴۴۹۰۸۴۹

پست الکترونیکی: plover_1900@yahoo.com

Statistical population was all teachers (N=9151) in three educational levels in the 2011-2012 school-year who lived in Zanjan. Sampling was through multi-stage cluster sampling. Sample size consists 406 teachers from 38 schools. Different questionnaires were used in present study including dyadic coping inventory (DCI), scale burnout (MBI) and the scale of marital satisfaction (MAT). Findings demonstrated the relationship between coping strategy and burnout sub-scales for spouses. There is also a relationship between dyadic coping strategy and marital satisfaction. Results can have practical implications in order to formulate and implement educational and preventive training programs to deal with stressful professional conditions of one earner couples in the field of teaching.

Keywords: Stress, Dyadic Coping, Burnout, Marital Satisfaction.

در فعالیتهای مشاوره‌ای به این موضوع توجه بیشتری شده و با به‌کارگیری برنامه‌های پیشگیرانه، از میزان تعارضات زناشویی و فرسودگی شغلی کاسته شود. انتخاب نمونه‌ها به‌صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای و حجم نمونه، ۴۰۶ معلم از بین ۳۸ مدرسه بوده است. در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های راهبردهای مقابله همسران با استرس (DCI)، مقیاس فرسودگی شغلی (MBI) و مقیاس رضایتمندی زناشویی (M.A.T) استفاده شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شده است. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان دادند که بین خرده‌مقیاس‌های راهبرد مقابله همسران و خرده‌مقیاس‌های فرسودگی شغلی رابطه وجود دارد، همچنین بین خرده‌مقیاس‌های راهبرد مقابله‌ای همسران و رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل رابطه وجود دارد. نتایج مطالعه حاضر در راستای تدوین و اجرای برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه برای مقابله بهتر در روبرویی با استرس زوجین فرهنگی قابل بحث است.

کلیدواژه‌ها: استرس، مقابله همسران، فرسودگی شغلی، رضایتمندی زناشویی.

مقدمه

تنیدگی بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان امروز است. انسان معاصر در هر موقعیتی که باشد تنیدگی را تجربه کرده و آثار زیان‌بار آن را متحمل می‌شود. تنیدگی جنبه‌های مختلف زندگی فرد، از جمله جنبه‌های شناختی، عاطفی، روانی و جسمانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این رو است که امروزه بحث تنیدگی در مدیریت رفتار سازمانی از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا

تنیدگی باعث بروز غیبت‌های مکرر، بی‌دقتی در انجام وظایف، سوانح و حوادث ضمن کار و در نهایت فرسودگی شغلی می‌شود (دویل^۱، ۲۰۰۳).

امروزه، فرسودگی شغلی مشکلی شایع و جدی در میان افرادی است که به‌ویژه در مشاغل خدمات انسانی مشغول به فعالیت هستند. واژه فرسودگی عموماً برای توصیف نشانگان خستگی در حرفه‌های یاری‌رسانی به‌کار می‌رود (آلن^۲ و میلر^۳، ۲۰۰۲). این پدیده زمینه‌ساز بیماری فیزیکی و عاطفی است که می‌تواند به افزایش غیبت از کار، ترک کار و کاهش تولید منجر شود (بولز^۴ و همکاران، ۲۰۰۰). افراد غالباً در مواجهه با عوامل استرس‌زا، طیف گسترده‌ای از راهبردهای مقابله‌ای را مورد استفاده قرار می‌دهند. این‌که کدام راهبرد مقابله‌ای به‌کار گرفته شود، تا حدود زیادی به ماهیت علل استرس‌زا و مشکلاتی که توسط آن ایجاد می‌شود، بستگی دارد (بودنمان و همکاران، ۲۰۱۰). تحقیقات بیلینگ^۵ و موس^۶ (۱۹۸۲) نشان می‌دهد که مردم عموماً تمایل دارند تا از روش‌های مقابله مسئله‌مدار بیشتر از روش هیجان‌مدار بهره‌گیرند. مقابله مسئله‌مدار در موقعیت‌هایی که می‌توان کارهای سازنده انجام داد، به‌کار می‌رود و مقابله هیجان‌مدار اساساً بعد از رویدادهایی به‌کار می‌رود که نمی‌توان موقعیت را تغییر داد. آگاهی از تأثیرات مثبت و منفی راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند در تدوین برنامه‌ها و راهبردهای مقابله با استرس‌های شغلی موثر واقع شود (هاسیدا^۷، ۲۰۰۵؛ مک‌دونالد، ۲۰۱۱).

مروری بر ادبیات پژوهشی موجود نشان می‌دهد که بین کار و ابعاد خانواده تأثیر و تأثر دو جانبه‌ای وجود دارد. به همین دلیل، تعامل بین تنیدگی در محل کار و تنیدگی در خانواده به سختی از هم قابل تفکیک هستند (جاناتان و کیم، ۲۰۰۸). تجلی چنین نگاهی را می‌توان در پژوهش‌هایی دید (به عنوان مثال، بورکر^۸، ویر^۹ و دورز^{۱۰}، ۱۹۸۰؛ پینز، ۲۰۰۳؛ پینز^{۱۱} و نونز^{۱۲}، ۲۰۰۳) که نتایج آن‌ها مؤید آن است که فرسودگی شغلی ضمن تحمیل تشدید تنیدگی‌ها، مشکلات جسمانی و روان‌شناختی بر قربانیان خویش، کاهش سطح سلامت و رضایت شریک زندگی آن‌ها را نیز به همراه خواهد داشت. مطالعات صورت‌گرفته نشان می‌دهند که تنیدگی در وقایع روزانه با رضایت زناشویی به‌عنوان ارزیابی ذهنی زوجین از کیفیت روابط زناشویی خود رابطه معکوسی دارد (بودنمان^{۱۳}، ۲۰۰۵).

هم‌چنین یافته‌های کارنی^{۱۴} و همکاران (۲۰۰۵) مؤید آن بوده که تنیدگی مزمن در وقایع روزانه، پیش‌بینی‌کننده منفی مهمی در رضایت زناشویی و ثبات در روابط زوجین تلقی می‌گردد. اخیراً پژوهشگران در تحقیقات خود چگونگی مقابله زوجین با استرس و چگونگی تعاملات مقابله‌ای آن‌ان را که متقابلاً می‌تواند بر طرف مقابل اثر گذارد مورد ارزیابی قرار داده‌اند. از آن‌جایی که نظریه‌پردازی در حیطه تنیدگی و استرس هنگامی گسترش یافت که نقش افراد در کنار آمدن آن‌ها با یک محیط اجتماعی گسترده مورد توجه واقع بود، این نظریه‌ها بیشتر متمرکز بر فرآیندهای فردی باقی ماندند و از این عامل برای پیش‌بینی استرس بر دیگر اعضای خانواده استفاده می‌شد. در سال ۱۹۹۰ یک

تعریف از مقابله دوجانبه با استرس گسترش یافت. مروری بر ادبیات پژوهشی موجود نشان می‌دهد که مقابله دوجانبه همسران با استرس را باید مفهوم نسبتاً جدیدی در این حوزه دانست. بیشتر پژوهش‌های انجام شده در ۳۰ سال گذشته روی مقابله‌هایی که افراد فی‌نفسه در مواجهه با استرس به کار می‌گیرند و اساساً مکانیزم‌های مقابله‌ای فردی و تأثیرات آن روی سلامت ذهنی و جسمی متمرکز بوده‌اند. با این حال، حوادث مهم استرس‌زا در زندگی در یک فضای خالی رخ نمی‌دهند که تأثیرات آن تنها محدود به خود فرد باشند و قطعاً در زندگی سایر افراد یک خانواده نیز اثرگذار خواهد بود و به نوعی می‌توان گفت که به‌کارگیری هرگونه راهبرد مقابله با استرس در خلأ و فارغ از تعاملات و ارتباطات چندگانه به وقوع نمی‌پیوندد (مک‌دونالد^{۱۵}، ۲۰۱۱).

مفهوم مقابله دوجانبه با استرس از نظریه استرس مبادله‌ای لازاروس گرفته شده است. در این نظریه، تنیدگی به عنوان تعامل میان‌ابعادی از راهبردهای اجتماعی افراد و خود شخص در نظر گرفته شده است. این نظریه روی مقابله دوجانبه‌ای با استرس گسترش یافت. مقابله دوجانبه با استرس به یکسری از راهبردهای متنوعی که زوجین در تعامل با یکدیگر جهت برخورد با استرس‌های روزانه به کار می‌گیرند، برمی‌گردد (لازاروس^{۱۶}، ۱۹۹۹؛ به نقل از مک‌دونالد، ۲۰۱۱). مفهوم مقابله دوجانبه همسران به یک مبادله دوسویه و راهبردهای مقابله‌ای زوجین در مواقعی اشاره دارد که یکی از طرفین استرس خود را به شکل کلامی یا غیرکلامی بیان می‌کند (بودنمان، ۲۰۰۵). مقابله حمایتی دوجانبه به زوجین کمک می‌کند تا به‌طور اثربخش با استرس‌های روزانه‌ای که در مقابله فردی با آن‌ها احساس مشکل می‌کنند، کنار بیایند. مقابله حمایتی همسران تأثیرات منفی استرسورهای زندگی را کاهش داده و مهارت‌های مقابله دوجانبه و فردی را در واکنش به این استرسورها تقویت می‌کند. بنابراین، مقابله همسران با استرس فاکتورهای احتمالی در ناکارآمدی زناشویی را کاهش داده و منابع راهبردهای مقابله با استرس را برای هر دو طرف تقویت می‌کند (مک‌دونالد، ۲۰۱۱).

راهبردهای حمایتی مقابله همسران نه‌تنها میزان آشفتگی هیجانی را کاهش داده، بلکه سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی و شادکامی کلی در زندگی را نیز افزایش می‌دهد؛ از این‌رو احساس یکپارچگی را در میان زوجین تحکیم می‌نماید. از سوی دیگر، راهبردهای مقابله منفی همسران در برابر استرس و تنیدگی‌های زندگی، بیشتر اوقات آشفتگی، اختلال در کارکردهای ارتباطی، نارضایتی زناشویی و درنهایت از هم‌پاشیدگی روابط زناشویی را در پی خواهد داشت (وندرر^{۱۷} و اسپنونی^{۱۸}، ۲۰۰۸). فرآیند مقابله دوجانبه همسران با استرس دو هدف متمایز را دنبال می‌کند؛ کاهش آشفتگی هیجانی برای هر کدام از همسران و افزایش همه‌جانبه کیفیت روابط زناشویی (بودنمان، ۲۰۰۵). مفهوم‌بندی مقابله دوجانبه همسران با استرس از رویکرد «C.C.E.T»^{۱۹} حاصل می‌شود؛ مقابله دوجانبه همسران به یک مبادله دوسویه و مقابله زوجی برمی‌گردد که یکی از طرفین استرس خود را به شکل کلامی یا غیرکلامی بیان می‌کند (بودنمان، ۲۰۰۵).

در موقعیت‌هایی که یکی از راهبردهای مقابله همسران بیش از حد به کار گرفته می‌شود و یا هر دو طرف با یک واقعه استرس‌زای همسان روبه‌رو می‌شوند، راهبرد مقابله همسران می‌تواند برای مدیریت و کنترل آشفتگی و استرس همسران یاری‌رسان باشد. عناصر مثبت حمایتی از مقابله همسران، بیشتر اوقات احساساتی مشحون از اعتماد، تعهد، پایایی رابطه و درک این‌که رابطه زناشویی یک منبع حمایتی در وضعیت‌های دشوار می‌باشد را ایجاد می‌کند (مک‌دونالد، ۲۰۱۱).

بودنمان (۲۰۰۲) معتقد است زوجین این مسئله را که چگونه استرس و تنیدگی، روابط نزدیک و صمیمانه‌شان را از بین می‌برد، دست‌کم می‌گیرند. سیری در مطالعات نشان می‌دهد زوجینی که مهارت‌های مقابله‌ای پایینی دارند، تعاملات زناشویی مناسب و کافی با یکدیگر ندارند و این مسئله روی رضایتمندی زناشویی آنان اثر منفی می‌گذارد (به عنوان مثال، بودنمان، ۲۰۰۰؛ مورفسیس، ۲۰۰۹). حرفه معلمی و تدریس نیز از جمله مشاغل پراسترس ویژه ذکر شده است؛ حقوق ناکافی و عدم وجود والدین و مدیران حمایت‌کننده از جمله جنبه‌های منفی و عوامل فشارزا بر زندگی معلمین می‌باشد (برنشتاین^۱ و برنشتاین، ۱۳۷۷). تحقیقات متعدد بر شرایط فشارزای شغلی دبیران و تأثیر آن بر خانواده تاکید دارد. بر اثر فشارهای شغلی و عوامل دیگر، به تدریج زن و شوهر ممکن است به جهت‌های متفاوتی کشیده شوند و ناگزیر به دنبال هدف‌های مختلفی باشند؛ در نتیجه مدت با هم بودنشان کاهش یافته و این دوری به مشغولیت فکری و منابع بیرونی فشار روانی آنها افزوده می‌شود، با گذر زمان زن و شوهر بیشتر از هم جدا می‌شوند و به گونه‌ای فزاینده از نظر عاطفی و جسمانی از یکدیگر فاصله می‌گیرند (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۷۷).

با توجه به تأثیر استرس و تنیدگی بر رضایتمندی زناشویی و فرسودگی شغلی و با توجه به مطالب عنوان‌شده، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا راهبردهای مقابله همسران با استرس با رضایتمندی زناشویی و فرسودگی شغلی زوجین شاغل در آموزش و پرورش ارتباط دارد؟ هم‌چنین در سایه پاسخگویی به سؤال فوق این مطالعه درصدد است تا به این سؤال پاسخ گوید که آیا از طریق انواع راهبردهای مقابله همسران با استرس، رضایتمندی زناشویی و فرسودگی شغلی زوجین شاغل در آموزش و پرورش را می‌توان پیش‌بینی کرد؟

روش

روش تحقیق در پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه معلمان زن و مرد شهرستان زنجان و از سه مقطع تحصیلی (ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان)، که در سال تحصیلی ۹۰ - ۸۹ در مدارس این شهرستان

مشغول به تدریس بوده و حداقل سنوات خدمت آن‌ها ۴ سال است، می‌باشد. شایان ذکر است تعداد این جامعه برابر ۹۱۵۹ معلم (زن - مرد) بود و نمونه مورد بررسی در این مطالعه با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. برای این منظور در ابتدا لیست کاملی از کلیه مدارس شهرستان زنجان را در سه مقطع تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان از اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان تهیه و سپس از بین سه مقطع و با در نظر گرفتن جنسیت معلمان، ۳۸ مدرسه، ۱۹ مدرسه دخترانه (۵ مدرسه ابتدایی، ۸ مدرسه راهنمایی و ۶ مدرسه متوسطه) ۱۹ مدرسه پسرانه (۵ مدرسه ابتدایی، ۸ مدرسه راهنمایی و ۶ مدرسه متوسطه) به صورت تصادفی انتخاب و از بین ۴۵۰ پرسشنامه توزیع شده در ۳۸ مدرسه تعداد ۴۳۰ پرسش‌نامه عودت داده شد که پس از حذف پرسشنامه‌های مخدوش، داده‌های ۴۰۶ پرسش‌نامه وارد تحلیل شدند. در نهایت از بین این مدارس ۲۰۷ معلم مرد و ۱۹۹ معلم زن به عنوان نمونه‌های این مطالعه در تحقیق حاضر شرکت کردند.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مسلسل (MBI):^{۲۲} این مقیاس توسط مسلسل و جکسون (۱۹۸۱) جهت اندازه‌گیری فراوانی و شدت فرسودگی شغلی تهیه شده است (عابدی، ۱۳۸۱). MBI شامل ۴۷ سؤال و دارای مقیاس دوگانه فراوانی و شدت است. لازم به ذکر است که این مقیاس علاوه بر ارائه یک نمره کل برای سنجش فرسودگی شغلی، دارای سه خرده‌مقیاس نیز می‌باشد (کات و گلدن^{۲۳}، ۲۰۰۶): ۱. خستگی عاطفی، که خستگی روانی، کمبود انرژی و احساس کاهش‌یافتگی منابع روانی و عاطفی فرد را شامل می‌شود ۲. مسخ شخصیت به‌عنوان پاسخ بدبینانه شاغل نسبت به دریافت‌کننده خدمات یا ارباب رجوع و ۳. فقدان موفقیت فردی به‌عنوان نشانه ارزیابی منفی فرد از موفقیت و شایستگی خود. مسلسل و جکسون (۱۹۸۱) با استفاده از آلفای کرونباخ همسانی درونی سؤالات این پرسش‌نامه را برای فراوانی ۰/۸۳ و برای شدت ۰/۸۴ محاسبه کردند. هم‌چنین برای خرده‌آزمون‌های این مقیاس ضریب آلفای کرونباخ بدین ترتیب محاسبه شد؛ خستگی عاطفی (فراوانی: ۰/۸۹، شدت: ۰/۸۶)، مسخ شخصیت (فراوانی: ۰/۷۲، شدت: ۰/۷۲)، فقدان موفقیت فردی (فراوانی: ۰/۷۴، شدت: ۰/۷۴). در ایران نیز عزیزی و همکاران (۱۳۸۷) ضرایب آلفای کرونباخ را برای هر یک از خرده‌مقیاس‌ها بدین شرح عنوان کردند: خستگی عاطفی (۰/۸۸)، مسخ شخصیت (۰/۶۲) و فقدان موفقیت فردی (۰/۷۷). در پژوهش حاضر با توجه به این‌که تنها جنبه فراوانی این پرسش‌نامه مورد سنجش قرار گرفته است، آلفای کرونباخ سؤالات پرسش‌نامه با توجه به ابعاد فرسودگی شغلی در جنبه فراوانی و آلفای کل به‌قرار زیر می‌باشد: در بُعد خستگی عاطفی ۶۲/۸، در بُعد مسخ شخصیت ۷۳/۴ و در بُعد عدم موفقیت فردی ۷۰/۸ و آلفای کل پرسش‌نامه در این پژوهش برابر ۸۴/۷ به‌دست آمده است.

پرسشنامه رضایتمندی زناشویی (HMSI)^{۲۴}: این ابزار توسط هودسن^{۲۵} (۱۹۹۲) ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۵ سؤال بوده که برای اندازه‌گیری میزان و شدت یا دامنه مشکلات زوجین در رابطه زناشویی تدوین شده است. هودسن (۱۹۹۲) با استفاده از آلفای کرونباخ همسانی درونی سؤالات این پرسشنامه را ۰/۹۶ گزارش نموده که نشان‌دهنده همسانی درونی عالی این پرسشنامه است. HMSI با ضریب همبستگی ۰/۹۶ در روش بازآزمایی دو هفته‌ای، از یک پایایی عالی نیز برخوردار است (ثنایی، ۱۳۷۹). در پژوهشی که حسینی و فتحی‌آشتیانی (۱۳۸۹) به بررسی رابطه بین رضایتمندی زناشویی و مدت‌زمان ازدواج در میان دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره) پرداخته‌اند، همبستگی بالایی بین نمره رضایتمندی زناشویی و مدت‌زمان تجربه زندگی ($r = 0/97$) گزارش شده است. لازم به ذکر است اعتبار پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ است.

پرسشنامه مقابله همسران با استرس (DCI): این مقیاس توسط بودنمان (۲۰۰۵) به منظور سنجش راهبردهای مقابله‌ای دوجانبه زوجین تهیه شده است. DCI یک ابزار خودگزارشی با ۳۷ ماده می‌باشد که پاسخ‌ها در یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (از بیشتر اوقات تا هرگز) مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این ابزار جنبه‌های مختلفی از رفتارهای مقابله دوجانبه که مربوط به خود فرد و رفتارهای مربوط به طرف مقابل (همسر) می‌شود را اندازه‌گیری می‌کند و برای مقابله همسران در برابر استرس طراحی شده است. مقیاس‌های این پرسشنامه شامل: ۱. مقابله حمایتی همسران؛ راهبردهای اثربخش و حمایتی برای مقابله با استرس طرف مقابل، ۲. مقابله ارتباطی همسران؛ راهبردهای برقراری ارتباط همسران با یکدیگر ۳. مقابله مشترک همسران؛ فعالیت‌هایی که همسران به اتفاق هم به کار می‌گیرند و ۴. مقابله منفی همسران؛ واکنش‌های رفتاری منفی همسران است. نمره کلی این مقیاس برای سنجش مقابله همسران با استرس بین صفر تا ۱۸۵ متغیر است. آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های آن بین ۰/۷۲ و ۰/۹۳ گزارش شده است (بودنمان، ۲۰۰۷). آلفای کرونباخ کلی مقیاس برای زنان ۰/۹۳ و برای مردان ۰/۹۲ گزارش شده است. پایایی بازآزمون این ابزار نیز با توجه به گزارش ۰/۸۰ آن برای زنان و ۰/۶۴ آن برای مردان مناسب بوده است. تحلیل عاملی حاکی از برازندگی عامل‌های مقابله ارتباطی، مقابله حمایتی، مقابله منفی و مقابله مشترک بوده است. DCI هم‌چنین دارای اعتبار همگرایی و واگرایی مناسبی بوده است (بودنمان، ۲۰۰۷). پرسشنامه مقابله همسران به‌طور معناداری با رضایتمندی زناشویی (۰/۷۵ تا ۰/۶۶ $r =$) و تعاملات زناشویی (۰/۷۹ تا ۰/۷۸ $r =$) ارتباط دارد و نقش میانجی را در مقابله فردی ایفا می‌کند (بودنمان، ۲۰۰۷). بودنمان (۲۰۰۸) آلفای کرونباخ را برای هریک از مولفه‌های پرسشنامه مقابله همسران بدین ترتیب گزارش نمود؛ مقابله حمایتی همسران ۰/۸۹، مقابله منفی همسران ۰/۷۷، مقابله مشترک همسران ۰/۸۶ و مقابله ارتباطی همسران ۰/۸۱. در پژوهش حاضر جهت بررسی روایی

همگرایی مقیاس سنجش مقابله‌ای همسران با استرس (D.C.I) یک نمونه منتخب ۸۴ نفری با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین معلمان انتخاب شدند، هم‌چنین پایایی ابزار فوق‌الذکر با روش آلفای کرونباخ در نمره کل ۰/۹۱، آلفای کرونباخ کلی مقیاس برای زنان ۰/۹۲ و برای مردان ۰/۸۹ و برای هریک از خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب: ۱ - مقابله حمایتی ۰/۸۹، ۲ - مقابله منفی ۰/۷۷، ۳ - مقابله مشترک ۰/۸۶ و ۴ - مقابله ارتباطی ۰/۷۹ به دست آمده است.

روش تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها بر اساس اهداف پژوهش در سطح توصیفی ضمن طبقه‌بندی داده‌ها، از شاخص‌های فراوانی، درصد فراوانی نسبی، میانگین، انحراف معیار و در سطح استنباطی از آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون چندمتغیری، تحلیل واریانس چندراهه و آزمون t استفاده شده است. جداول ۱ و ۲ دربرگیرنده اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش می‌باشد.

جدول ۱: نتایج مربوط به تحصیلات و مقطع شاغلین در آموزش و پرورش به تفکیک جنسیت

جنس		مرد		زن	
		فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
تحصیلات	فوق دیپلم	۱۲	۵/۸	۳۳	۱۶/۶
	لیسانس	۱۲۶	۶۰/۹	۹۵	۴۷/۷
	فوق لیسانس	۶۹	۳۳/۳	۷۱	۳۵/۷
مقطع	ابتدایی	۲۵	۱۲/۱	۴۶	۲۳/۱
	راهنمایی	۱۱۸	۵۷	۹۳	۴۶/۷
	دیپلم	۶۴	۳۰/۹	۶۰	۳۰/۲

جدول ۲: نتایج مربوط به سن و تعداد سنوات شاغلین در آموزش و پرورش به تفکیک جنسیت

متغیرها	جنس	مردان				زنان		
		میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	
سن	۳۳/۷۴	۴/۹۰	۲۷	۵۱	۳۴/۸۷	۴/۶۶	۲۶	۴۸
سنوات خدمت	۱۲/۸۱	۵/۳۸	۴	۲۹	۱۴/۴۹	۵/۳۸	۴	۲۵
مدت ازدواج	۱۰/۷۳	۴/۸۹	۴	۲۲	۱۲/۷۵	۵/۸۹	۴	۲۸

یافته‌ها

برای پاسخگویی به این سؤال که آیا بین شیوه‌های مقابله همسران با استرس و فرسودگی شغلی زوجین شاغل در آموزش و پرورش رابطه وجود دارد ابتدا از روش همبستگی استفاده شد که نتایج مربوط به آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول شماره ۴ نشان داده شده است، متغیر پیش‌بین مقابل مشترک، مقابله حمایتی و مقابله منفی همسران ۰/۶۷۵ از تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد خستگی عاطفی را پیش‌بینی کرده است. این متغیرها قادر به توجیه ۶۶ درصد تغییرات در خرده‌مقیاس خستگی عاطفی فرسودگی شغلی معلمان می‌باشد. علاوه بر این، طبق مفروضه‌های جدول بالا متغیر پیش‌بین مقابله حمایتی، مقابله مشترک و مقابله منفی همسران ۰/۶۹۰ از تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد مسخ شخصیت را پیش‌بینی نموده.

این متغیرها قادر به توجیه ۶۱ درصد تغییرات در خرده‌مقیاس مسخ شخصیت فرسودگی شغلی معلمان می‌باشد. همچنین متغیر پیش‌بین مقابله منفی و مقابله حمایتی همسران ۰/۵۴ از تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد فقدان موفقیت فردی را پیش‌بینی کرده است. این متغیرها قادر به توجیه ۵۱ درصد تغییرات در خرده‌مقیاس فقدان موفقیت فردی فرسودگی شغلی معلمان می‌باشد.

جدول ۵: تحلیل رگرسیون هر یک از متغیرهای پیش‌بین راهبردهای مقابله با فرسودگی شغلی

متغیرها شاخص‌ها	خستگی عاطفی			مسخ شخصیت			فقدان موفقیت فردی	
	مقابله مشترک	مقابله حمایتی	مقابله منفی	مقابله مشترک	مقابله حمایتی	مقابله منفی	مقابله منفی	مقابله حمایتی
B	۰/۹۲۱	۰/۳۹۷	- ۰/۲۶۳	۰/۳۳۴	۰/۸۵۱	- ۰/۱۳۳	- ۰/۶۴۴	۰/۱۷۸
SE.b	۰/۰۶۴	۰/۰۶۱	۰/۰۶۰	۰/۰۵۰	۰/۰۱۱	۰/۰۵۵	۰/۰۶۲	۰/۰۳۵
ضریب بتا	۰/۴۰۵	۰/۲۸۸	- ۰/۲۸۷	۰/۲۵۹	۰/۵۸۷	- ۰/۱۳۹	۰/۶۶۱	۰/۳۲۰
t	۵/۹۷	۴/۵۵	- ۴/۴۰	۴/۳۱	۷/۴۷	- ۲/۴۱	- ۱۰/۳۹	۵/۳۲
معناداری	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول شماره ۵ نشان داده شده است، با توجه به مقدار ضرایب بتا، ارائه شده در جدول بالا، روشن است که مقدار تأثیر سه راهبرد مقابله مشترک، حمایتی و منفی بر متغیر ملاک خستگی عاطفی، از درجه بالایی می‌باشد که نشان می‌دهد متغیرهای مقابله مشترک، مقابله حمایتی و مقابله منفی همسران به‌طور معناداری تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد خستگی عاطفی را پیش‌بینی می‌کنند.

با توجه به ضرایب ارائه شده می‌توان گفت با کاهش مقابله حمایتی و مشترک و افزایش سبک مقابله منفی همسران، افزایش فرسودگی شغلی در بُعد خستگی عاطفی را می‌توان پیش‌بینی کرد. همچنین با توجه به مقدار ضرایب بتا، ارائه شده در جدول بالا، روشن است که مقدار تأثیر سه راهبرد مقابله‌ای مشترک، حمایتی و منفی بر متغیر ملاک مسخ شخصیت، از درجه بالایی می‌باشد که نشان می‌دهد متغیرهای مقابله حمایتی، مقابله مشترک و مقابله منفی همسران به‌طور معناداری تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد مسخ شخصیت را پیش‌بینی می‌کنند.

با توجه به ضرایب ارائه شده می‌توان گفت با کاهش مقابله حمایتی و مشترک و همچنین افزایش سبک مقابله منفی همسران، افزایش فرسودگی شغلی در بُعد خستگی عاطفی را می‌توان پیش‌بینی کرد. همچنین با توجه به مقدار ضرایب بتا، ارائه شده در جدول بالا، روشن است که مقدار تأثیر دو راهبرد مقابله حمایتی و منفی بر متغیر ملاک فقدان موفقیت فردی، نیز از درجه بالایی می‌باشد که نشان می‌دهد متغیرهای مقابله منفی و مقابله حمایتی همسران به‌طور معناداری تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد مسخ شخصیت را پیش‌بینی می‌کنند. با در نظر گرفتن ضرایب ارائه شده می‌توان گفت با کاهش مقابله حمایتی و همچنین افزایش سبک مقابله منفی همسران، افزایش فرسودگی شغلی در بُعد فقدان موفقیت فردی را نیز می‌توان پیش‌بینی کرد.

همچنین برای بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله با استرس و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل در آموزش و پرورش نیز از ضرایب همبستگی مربوطه محاسبه شد.

جدول ۶: نتایج مربوط به همبستگی بین رضایتمندی زناشویی

و راهبردهای مقابله با استرس

متغیرها	رضایتمندی زناشویی	مقابله حمایتی	مقابله منفی	مقابله مشترک	مقابله ارتباطی
رضایت زناشویی	۱				
مقابله حمایتی	۰/۶۷۴**	۱			
مقابله منفی	- ۰/۵۷۱**	- ۰/۹۸۶**	۱		
مقابله مشترک	۰/۶۱۷**	۰/۹۸۹**	- ۰/۹۸۰**	۱	
مقابله ارتباطی	- ۰/۶۳۴**	۰/۹۹۰**	- ۰/۹۸۱**	۰/۹۸۲**	۱

**P<۰/۰۱

همان‌طور که در جدول شماره ۶ نشان داده شده است، بین رضایتمندی زناشویی و شیوه مقابله حمایتی و مقابله مشترک در سطح ۰/۰۱ رابطه معناداری مشاهده می‌شود. در حالی که بین شیوه مقابله منفی و رضایتمندی زناشویی رابطه منفی و معناداری در سطح ۰/۰۱ مشاهده شده است. این نتایج بدین معنا می‌باشند که هرچه شیوه مقابله با استرس زوجین حمایتی‌تر و مشترک باشد، میزان رضایتمندی زناشویی بین آن‌ها نیز بالاتر می‌باشد. این در حالی است که هرچه شیوه مقابله با استرس منفی‌تر باشد رضایتمندی زناشویی نیز پایین‌تر می‌باشد.

برای تعیین اثر پیش‌بینی‌کنندگی خرده‌مقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای همسران برای میزان رضایتمندی زناشویی بین آنان از روش رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شده است که نتایج مربوط به این روش تحلیل در جداول ۷ و ۸ ارائه شده است.

جدول ۷: ضرایب تحلیل رگرسیون متغیرهای شیوه مقابله با استرس و رضایت زناشویی

متغیرها	R	R ²	تعدیلی R ²	S.E	F	df(1,2)	معناداری
مقابله حمایتی	۰/۶۱۷	۰/۵۸۳	۰/۵۷۲	۷/۲۳۷	۲۱۳/۷۷	(۴۰۴,۱)	۰/۰۰۱
مقابله منفی	۰/۶۳۱	۰/۶۲۱	۰/۶۰۱	۴/۴۹۸	۱۲۱/۰۵	(۴۰۳,۲)	۰/۰۰۱
مقابله ارتباطی	۰/۶۴۲	۰/۶۳۲	۰/۶۱۰	۶/۲۱۷	۱۰۴/۲۹	(۴۰۲,۳)	۰/۰۰۱
مقابله مشترک	۰/۶۵۴	۰/۶۴۱	۰/۶۲۹	۶/۲۵۳	۹۱/۸۵	(۴۰۱,۴)	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول شماره ۷ ارائه شده است متغیر پیش‌بین مقابله حمایتی همسران ۵۸٪ از تغییرات رضایتمندی زناشویی را پیش‌بینی کرده است. هم‌چنین متغیر مقابله منفی و مقابله مشترک به ترتیب ۶۲٪ و ۶۴٪ تغییرات رضایتمندی زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. متغیر مقابله حمایتی، مقابله منفی و مقابله مشترک به ترتیب قادر به توجیه ۵۷٪، ۶۰٪ و ۶۲٪ تغییرات در رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل در آموزش و پرورش می‌باشد.

جدول ۸: تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش‌بین راهبردهای مقابله

و متغیر ملاک رضایت زناشویی

متغیرها	شاخص‌ها	B	SE.b	ضریب بتا	t	معناداری
گام ۱ مقابله حمایتی	۲/۶۳۱	۰/۰۲۱	۰/۸۲۱	۱۵/۰۸	۰/۰۰۱	
گام ۲ مقابله منفی	- ۱/۹۸۱	۰/۲۰۰	- ۰/۴۲۱	- ۹/۹۰۵	۰/۰۰۱	
گام ۳ مقابله مشترک	۱/۳۰۱	۰/۲۲۶	۰/۲۶۹	۴/۷۶۴	۰/۰۰۱	

همان‌طور که در جدول شماره ۸ نشان داده شده است، متغیر مقابله حمایتی، مقابله منفی و مقابله مشترک همسران به‌طور معناداری تغییرات رضایتمندی زناشویی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به ضرایب ارائه‌شده می‌توان گفت که با افزایش سبک مقابله حمایتی و مشترک همسران، افزایش رضایتمندی زناشویی این زوجین را می‌توان پیش‌بینی کرد. از سوی دیگر با افزایش مقابله منفی با استرس، کاهش رضایتمندی زناشویی آن‌ها را می‌توان پیش‌بینی کرد.

بحث

مطالعه حاضر، درصدد است تا از طریق مقایسه و رابطه راهبردهای مقابله همسران با استرس، رضایت زناشویی و فرسودگی شغلی، بینش وسیع‌تر و روشن‌تری نسبت به این موضوع برای زوجین شاغل و درمانگران در حیطه مشاوره شغلی و مشاوره خانواده فراهم نماید تا در فعالیتهای مشاوره‌ای به این موضوع توجه بیشتری شده و با به‌کارگیری برنامه‌های پیشگیرانه، از میزان تعارضات زناشویی و فرسودگی شغلی کاسته شود. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین خرده‌مقیاس‌های سبک‌های

مقابله‌ای همسران با استرس و خرده‌مقیاس‌های فرسودگی شغلی، همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های مقابله حمایتی، مقابله مشترک و مقابله ارتباطی با خرده‌مقیاس‌های مسخ شخصیت، فقدان موفقیت فردی و خستگی عاطفی، معنادار و منفی می‌باشد. به این معنی که هرچه همسران از سبک‌های مقابله‌ای حمایتی، مشترک و ارتباطی بیشتر استفاده کنند، میزان فرسودگی شغلی کمتری را تجربه می‌کنند. ولی بین خرده‌مقیاس مقابله منفی و خرده‌مقیاس‌های فرسودگی شغلی، همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. بدین صورت که هرچه سبک مقابله همسران منفی‌تر باشد، میزان فرسودگی شغلی آن‌ها نیز بالاتر خواهد بود. تحقیقات زیر نتیجه فوق‌الذکر را تأیید می‌نماید: مطالعه پاروتی (۲۰۰۹) که به بررسی فرسودگی شغلی در معلمان فرانسه، بریتیش، کلمبیا و کانادا پرداخت. بتورت و آرتیگا (۲۰۱۰) که به موانع موجود در محل کار معلمان، راهبردهای مقابله‌ای، خودکارآمدی و فرسودگی شغلی پرداختند. هم‌چنین مطالعه گوپتا (۲۰۱۰) که به بررسی فرسودگی شغلی و راهبردهای مقابله‌ای به‌کاررفته توسط درمانگران آنتاریو (کانادا) پرداخته است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت راهبردهای مقابله‌ای همسران با استرس می‌توانند پیش‌بین بسیار مناسبی در جهت سنجش میزان فرسودگی زوجین معلم باشند، و از آن جایی که استفاده از مقیاس راهبردهای مقابله‌ای ارتباط بین دو محیط کار و خانواده را در نظر می‌گیرد، تأیید این فرضیه ما را در آگاه‌سازی هرچه بیشتر این ارتباط یاری می‌نماید.

هم‌چنین نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین دو راهبرد مقابله حمایتی و مقابله مشترک همسران با استرس و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. هم‌چنین نتایج حاکی از آن بود که بین راهبرد مقابله منفی همسران و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل رابطه منفی و معناداری وجود دارد. به این معنا که هرچه شیوه مقابله با استرس زوجین منفی‌تر باشد، میزان رضایتمندی زناشویی بین آن‌ها نیز کمتر خواهد بود و بالعکس. در ضمن قابل ذکر است یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که رابطه معناداری بین راهبرد مقابله ارتباطی همسران با استرس و رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل وجود ندارد. نتایج به‌دست آمده با تحقیقات لارن و نیکول (۲۰۱۰)، کارداتزکه (۲۰۰۹)، مورفیس (۲۰۰۹)، وندرر واسچنونید (۲۰۰۸)، وندرر و شنوید (۲۰۰۸)، همسو است، نتایج هم‌چنین همسو با پژوهشی است که بودنمان^{۲۶} و همکاران (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای به بررسی نقش تعدیل‌کنندگی مقابله همسران و مقابله فردی افراد بر استرس، عصبانیت و مشاجره‌کلامی در روابط صمیمی زوجین پرداخته‌اند (مک‌دونالد، ۲۰۱۱).

همان‌طور که از یافته‌های تحقیق برمی‌آید، متغیر پیش‌بین مقابله حمایتی، مقابله منفی و مقابله مشترک همسران به‌خوبی می‌تواند تغییرات رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل در آموزش و پرورش را پیش‌بینی کنند. لازم به‌ذکر است با توجه به نتایج حاصله، متغیر مقابله ارتباطی همسران از توان پیش‌بینی‌کنندگی لازم برای رضایتمندی زناشویی برخوردار نبود. متغیر مقابله حمایتی، مقابله منفی

و مقابله مشترک همسران به‌طور معناداری تغییرات رضایتمندی زناشویی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به ضرایب ارائه شده می‌توان گفت با افزایش سبک مقابله‌ای حمایتی و مشترک همسران، افزایش رضایتمندی زناشویی این زوجین را می‌توان پیش‌بینی کرد. از سوی دیگر با افزایش مقابله منفی با استرس، کاهش رضایتمندی زناشویی آن‌ها را می‌توان پیش‌بینی کرد. نتایج این سؤال پژوهشی با تحقیقی که بودنمان و همکاران (۲۰۰۶) به بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله همسران با استرس و کیفیت تعامل زناشویی در یک مطالعه طولی دوساله پرداختند، همسو می‌باشد. همچنین یافته‌های این سؤال با نتایج پژوهش واندرر^{۲۷} و شنوید^{۲۸} (۲۰۰۸) و مطالعه مک‌دونالد (۲۰۱۱) با عنوان «بررسی رابطه میان راهبردهای مقابله همسران و علائم افسردگی در طول دوره‌ای که زوجین، بیکاری را تجربه می‌کنند» همسو با یافته‌های این سؤال پژوهشی می‌باشد. در تبیین نتایج به‌دست‌آمده از این سؤال پژوهشی می‌توان عنوان داشت حتی در مطالعات بین‌فرهنگی از زوجین مختلف جامعه مشخص شده است که تنیدگی در وقایع روزانه با رضایتمندی زناشویی و کیفیت رابطه زوجی رابطه معکوسی دارد (بودنمان، ۲۰۰۵). با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان این‌گونه استنباط کرد که مقابله حمایتی دوجانبه به زوجین کمک می‌کند تا به‌طور اثربخش با استرس‌های روزانه که در مقابله فردی با آن‌ها احساس مشکل می‌کنند، کنار بیایند. همچنین مطالعات تأییدی صورت گرفته روی راهبردهای مقابله‌ای همسران با استرس حاکی از توانایی پیش‌بینی‌کنندگی مناسب آن در کیفیت تعاملات زناشویی، روابط ناسازگار و تفکیک نمونه‌های بالینی از جمعیت عادی می‌باشد (بودنمان، ۲۰۰۸؛ بودنمان و سینا، ۲۰۰۶).

با توجه به نتایج به‌دست آمده، متغیرهای مقابله مشترک، مقابله حمایتی و مقابله منفی همسران به‌طور معناداری تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد خستگی عاطفی را پیش‌بینی می‌کنند. متغیرهای مقابله حمایتی، مقابله مشترک و مقابله منفی همسران به‌طور معناداری تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد مسخ شخصیت را پیش‌بینی می‌کنند. می‌توان گفت با کاهش مقابله حمایتی و مشترک و همچنین افزایش سبک مقابله‌ای منفی همسران، افزایش فرسودگی شغلی در بعد خستگی عاطفی را می‌توان پیش‌بینی کرد. متغیر پیش‌بین مقابله حمایتی، مقابله مشترک و مقابله منفی همسران به‌طور مناسب تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد مسخ شخصیت را پیش‌بینی می‌کند. این متغیرها قادر به توجیه میزان بالایی از تغییرات در خرده‌مقیاس مسخ شخصیت فرسودگی شغلی معلمان می‌باشد. متغیر پیش‌بین مقابله منفی و مقابله حمایتی همسران نیز به‌طور مناسبی تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد فقدان موفقیت فردی را پیش‌بینی می‌کند. این متغیرها قادر به توجیه میزان بالایی از تغییرات در خرده‌مقیاس مسخ شخصیت فرسودگی شغلی معلمان می‌باشند. متغیرهای مقابله منفی و مقابله حمایتی همسران به‌طور معناداری تغییرات فرسودگی شغلی در بُعد مسخ شخصیت را پیش‌بینی می‌کنند. با در نظر گرفتن ضرایب ارائه‌شده می‌توان گفت با کاهش مقابله

حمایتی و همچنین افزایش سبک مقابله‌ای منفی همسران، افزایش فرسودگی شغلی در بُعد فقدان موفقیت فردی را می‌توان پیش‌بینی کرد. یافته‌های این مطالعه در ارتباط با توان پیش‌بینی‌کنندگی راهبردهای مقابله‌ای با پژوهش‌هایی چون؛ مطالعه پاروتی (۲۰۰۹)، مطالعه بتورت و آرتیگا (۲۰۱۰) و همچنین با مطالعه گوپتا (۲۰۱۰) همسو می‌باشد. در تبیین نتایج حاصل از این سؤال پژوهشی، نتایج پژوهش گارت^{۲۹} (۲۰۰۴) نیز حاکی از آن بود که راهبردهای مقابله‌ای، هر سه سطح فرسودگی را پیش‌بینی می‌نمایند. با توجه به تحقیقات همسو کثیری که در این حیطه انجام شده است و با توجه به یافته‌های حاصل از مطالعه حاضر می‌توان عنوان داشت که راهبردهای مقابله همسران با استرس برای پیش‌بینی تمامی ابعاد فرسودگی شغلی معلمان مناسب بوده است. استنباط نتایج این مطالعه می‌تواند مورد استفاده مشاوران شغلی، مشاوران خانواده و به‌خصوص در سازمان آموزش و پرورش جهت تدوین و اجرای برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه برای مقابله بهتر در رویارویی با استرس زوجین فرهنگی قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها

1. Doyle
2. Allen
3. Mellor
4. Boles
5. Billing
6. Moos
7. Hasida
8. Burker
9. Weir
10. Duwors
11. Pines
12. Nunes
13. Bodenmann
14. Karney
15. Mcdonald
16. Lazarus
17. Wunderer
18. Schneewind
19. Couples Coping Enhancement Training
20. Morfesis
21. Berneshtain
22. Maslach burnout inventory
23. Cote & Golden
24. Marital Satisfaction Inventory
25. Walter W.Hudson
26. Bodenmann
27. Wunderer
28. Schneewind
29. Garret

منابع

- برشتاین، ا.ج.اف، برشتاین، ت. (۱۳۷۷). *شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی*. ترجمه: م، سهرابی، تهران: نشر رسا.
- ثنایی، ب. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران: انتشارات بعثت.
- حسامی، ن. (۱۳۸۹). *بررسی رابطه بین فرسودگی شغلی با رضایتمندی زناشویی دبیران متوسطه آموزش و پرورش ناحیه ۳ شهر کرمانشاه*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

حسینی، س.م.، فتحی‌آشتیانی، ع. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین رضایتمندی زناشویی و مدت‌زمان ازدواج در میان دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره). فصلنامه روان‌شناسی و دین، سال سوم، شماره چهارم، صص ۱۴۵ - ۱۲۷.

عابدی، م.ر. (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه اثربخشی روش‌های مشاوره شغلی به سبک نظریه یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی - رفتاری شادمانی فوردایس بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر اصفهان. رساله دکترا، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

عزیزی، ل.، فیض‌آبادی، ز.، صالحی، م. (۱۳۸۷). تحلیل عامل اکتشافی و تأییدی پرسش‌نامه فرسودگی شغلی مسلسل در کارکنان دانشگاه تهران. فصلنامه مطالعات روانشناختی، ۴، صص: ۹۳ - ۷۳.

- Allen, j, Mellor. D. (2002). work context, personal control, and burnout amongst nurses, *western. Journal of nursing research*, 24, 905 - 917.
- Anshel. M. H., Sutarso. T. & Jubenville. C. (2009). Racial and Gender Differences on Sources of Acute Stress and Coping Style Among Competitive Athletes. *The Journal of Social Psychology*. 149(2), 159-177.
- Betoret. F. D. & Artiga. A. G. (2010). Barriers Perceived by Teachers at Work, Coping Strategies, Self - efficacy and Burnout. *The Spanish Journal of Psychology*. Vol. 13 No. 2, 637 - 654.
- Billing A, Moos R. (1984). The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Social Psychology*. 4; 139 - 57.
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und coping bei Paaren. [Stress and coping in couples]*. Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Bodenmann, G., Perrez, M., Charvoz, L., Cina, A., & Widmer, K. (2002). The effectiveness of coping - focused prevention approach: A two - year longitudinal study. *Swiss Journal of Psychology*, 61, 195 - 202.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2 - year longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*, 20, 485 - 493.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Emerging perspectives on couples coping with stress*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G. (2008). *Dyadisches Coping Inventar (DCI). [Dyadic Coping Inventory]. Test manual*. Bern, Göttingen: Huber & Hogrefe Testverlag.
- Bodenmann, G. Chavoz, L., Cina, A., & Widmer, K. (2010). Prevention of Marital Distress by Enhancing The Coping Skills Of Couples: 1 - year follow - up study. *Swiss Journal of Psychology*, 60, 3 - 10.
- Boles, J, S, Dean, D. H, Ricks, J. M, (2000). The Dimensionality of The Maslach Burnout inventory Across Small Business Owners And Educators. *Journal Of Vocation Behavior*, 56, 12 - 34.
- Cote, S, & Golden, B. R, (2006). Emotional intelligence and burnout among leader. In G. A. van Kleef, A. C, Homan, & N. M., Ashkanasy (chairs), *Exploring the role of emotion in leadership*, symposium conducted at the meeting the Academy of Management, Atlanta, GA.

- Doyle, C. E. (2003). *work and organizational psychology an introduction attitude*. By psychology press.
- Garret, E. D. (2004). Ethnic differences in burnout, Coping and intervention acceptability among childcare professional. *Child and vouth care forum*, Vol. 33, P 349.
- Gupta, S. (2010). Burnout and Coping Strategies Utilized by Occupational Therapists in Ontario. Dissertation Presented in Partial Fulfillment Of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy. *Queens University Kingston, Ontario, Canada*. ISBN: 978 - 0 - 494 - 70262 - 8.
- Hasida, B. Z. (2005). The relationship between employment ,aggressive behaviours of custome coping burnout .*Euopen Journal of Work & Organizational Psychology*: Vol.14.p.81.
- Jonathan, A. & Dohee Kim, A. (2008).Family system at work: the relationship between family coping and employee burnout, *The Family journal*,16,213 - 239.
- Karney, B. R., Sullivan, K. T., & Bradbury, T. N. (2005). Problem - solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 15-27.
- Lauren, M. P. & Nicole, L. W. (2010). Romantic Partners' Individual Coping Strategies and Dyadic Coping: Implications for Relationship Functioning. *Journal of Family psychology*, 65, 361 - 378.
- Mcdonald, B, E., (2011). *Changes in Dyadic Coping and Distress Among Couples Facing Unemployment*. Washington University in partial satisfaction of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, Proquest LLC, 156pp.
- Morfesis, F. (2009). *Dyadic Coping Among Adults with Attention - Deficit /Hyperactivity Disorder*. *The University of North Carolina at Greensboro*. the Degree Master of Arts, Proquest LLC, 65 pp.
- Parrouy. j. (2009). Burnout Among French Immersion Teachers in British Columbia, Canada. Dissertation Presented in Partial Fulfillment Of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy, *Capella University*. UMI Number: 3368758.
- Pines, A. M. & Nunes, R. (2003). The relationship between career & couple burnout: implications for career & couple counseling. *journal of Employment counseling*, 740(2), 50 - 64.
- Wunderer, E., & Schneewind, K. (2008). The relationship between marital standards, *Psychology*, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social*, 38, 462 - 476.