

نقش طرحواره های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی در دلزدگی زناشویی معلمان متأهل

عسل بخشی^۱

^۱کارشناسی ارشد گروه روان شناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

چکیده

دلزدگی زناشویی یکی از عوامل موثر در طلاق می باشد. از آنجایی که طلاق می تواند بر افراد خانواده و به تبع جامعه تأثیرات منفی بگذارد، در این پژوهش به بررسی نقش طرحواره های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی در دلزدگی زناشویی معلمان متأهل پرداخته شد. روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل معلمان زن متأهل شهر رشت در سال ۱۳۹۸ بود که ۲۳۰ نفر به صورت نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه، مقیاس ناگویی هیجانی و پرسشنامه دلزدگی زناشویی استفاده شد. داده ها از طریق همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه گام به گام تجزیه و تحلیل شدند. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که بین ابعاد بریدگی و طرد، محدودیت های مختل، گوش بزنگی و ناگویی خلقی با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین حدود ۰/۵۱ واریانس دلزدگی زناشویی به وسیله متغیرهای طرد و بریدگی، ناگویی هیجانی، دشواری در توصیف احساسات، گوش بزنگی بیش از حد و دشواری در شناسایی احساسات پیش بینی می گردد. با توجه به اهمیت بهداشت خانواده به مشاوران، مددکاران، روانپزشکان و سایر مسئولان پیشنهاد می گردد اقدام به برگزاری کارگاه ها و سمینارهایی جهت ارتقا دانش زوجین نمایند.

واژه های کلیدی: طرحواره های ناسازگار اولیه، ناگویی هیجانی، دلزدگی زناشویی، معلمان متأهل

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۱. مقدمه

نهاد خانواده بر پایه نیازهای مختلف رضایت بخش جسمی، عاطفی و عقلانی بنا شده است. هر فردی ابتدا و در شکل طبیعی رابطه زناشویی خود را با عشق و علاقه شروع می کند و حدس و گمان های اولیه او نیز در راستای حفظ و تداوم این رابطه است. اما گاهی پس از مدتی ممکن است زن یا شوهر یا هر دوی آنها نسبت به عمق و شکل رابطه شان دچار تردید شوند و چون بین توقعات خود از زندگی و واقعیت های موجود در زندگی زناشویی شان هماهنگی لازم را نمی بینند، دچار سرخوردگی و دلزدگی شوند (ترودل و گلدفرب، ۲۰۱۰). دلزدگی به معنای از پا افتادن جسمی، روانی، عاطفی^۱ و ناشی از عدم تناسب بین توقعات و واقعیات است. سه خصیصه که بیشترین تأثیر را بر دلزدگی دارند به ترتیب، بار مسئولیت اضافی، مطالبات متناقض و تعهدات خانوادگی هستند (پاموک و دارموس، ۲۰۱۵). از نظر کایزر (۱۹۹۳) دلزدگی فقدان تدریجی دلبستگی عاطفی است که شامل کاهش توجه به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش احساس دلسردی و بی تفاوتی نسبت به همسر است و شامل سه مرحله می شود: ۱. سرخوردگی و ناامید، ویژگی بارز این مرحله سرخوردگی از روابط زناشویی است. در این مرحله، فرد دلزده، سرخوردگی نسبت به همسرش را در سکوت کامل، نشخوار فکری می کند. در واقع در طول این مرحله، زوجها از یکدیگر فاصله می گیرند و افکار طلاق و جدایی و یا بودن با یک شریک زندگی بهتر، افزایش می یابد، ۲. مابین ناامیدی و دلزدگی، خشم و تنفر. روشن ترین احساس در این مرحله، احساس تنفر است که به نظر می رسد ناشی از عود رفتارهای منفی و آسیب رسان زن و شوهر باشد. چرا که چشم پوشی از خطاهای همسر که در مرحله اول کار آسانی بود، در این مرحله به سختی ممکن می شود، ۳. دلسردی و بی تفاوتی. فاصله گیری عاطفی و جسمی، مشخصه آخرین مرحله از فرایند دلزدگی است. برخلاف مرحله قبل، خشم و نفرت تا حدی کاهش می یابد و سردی عاطفی به طور معنادار افزایش پیدا می کند. همچنین رفتارهای ترمیمی مراحل قبل به علت مقصر دانستن همسر در ایجاد مشکلات، در این مرحله صورت نمی پذیرند.

دلزدگی زناشویی به واسطه عوامل و مولفه های گوناگونی ایجاد می شود که یکی از این عوامل، طرحواره های ناسازگار اولیه است که عمدتاً در کودکی و بر اساس واقعیت یا تجربه شکل می گیرند و در طول زندگی ثابت هستند. این سازه اساس ساخت های شناختی فرد را تشکیل می دهد و به عنوان واسطه، پاسخ های رفتاری افراد را تحت تأثیر قرار می دهند. طرحواره ها در عمیق ترین سطح شناخت معمولاً بیرون از سطح آگاهی عمل می کنند و فرد را به لحاظ روان شناختی در برابر ایجاد آشفتگی هایی چون اضطراب، افسردگی، ارتباطات ناکارآمد، اعتیاد و اختلالات روان تنی آسیب پذیر می کنند (تیم، ۲۰۱۰). طرحواره های اولیه، باورهایی هستند که افراد درباره خود، دیگران و محیط دارند و به طور معمول از ارضان شدن نیازهای اولیه به خصوص نیازهای عاطفی در دوران کودکی سرچشمه می گیرند (زانگ و هی، ۲۰۱۰). معمولاً ماهیت ناسازگار طرحواره ها وقتی ظاهر می شود که افراد در روند زندگی خود و در تعامل با دیگران، به ویژه در رابطه زناشویی به گونه ای عمل می کنند که طرحواره های آنها تأیید شود، حتی اگر برداشت اولیه آنها نادرست باشد (حسینی، پاکیزه و سالاری، ۱۳۹۲). تیلمور، بی و هادوک (۲۰۱۷) بیان نمود که طرحواره ها شواهد قابل ملاحظه ای از ارتباطات ساختاری میان افکار، احساس و رفتار فراهم می کنند. طرحواره ها مطابق با نیاز تحولی کودک به پنج حوزه بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت های مختل، دیگر جهت مندی، گوش بزنگی بیش از حد و بازداری تقسیم شده اند. یوسفی، اعتمادی، بهرامی و احمدی (۱۳۸۹) نشان دادند که طرحواره های بی اعتمادی/ بدرفتاری، معیارهای سرسختانه و بازداری هیجانی بیشترین توان پیش بینی معنی دار طلاق را داشتند. نتایج پژوهش سسرو، مارمون، بیتیل، هوتز و جونز (۲۰۱۳) با عنوان رابطه طرحواره های

^۱burnout^۲Trudel & Goldfarb^۳Pamkk & Durmşş^۴Kayser^۵early maladaptive schemas^۶Thimm^۷Zhang & He^۸Taylor, Bee & Haddock^۹Cecero, Marmon, Beitel, Hutz & Jones

ناسازگار اولیه و احساس بی لذتی بین ۱۵۰ نفر از دانشجویان زن متاهل دانشگاه هاروارد نشان داد چهار طرحواره نقص-شرم، خودکنترلی ناکافی، آسیب پذیری و وابستگی بی کفایتی بیشترین نقش را به خود اختصاص داده بودند.

همچنین طرحواره های ناسازگار در افراد به تجربه رویدادهای منفی در زندگی منجر می شود و حضور چنین رویدادهایی در زندگی شخص، باعث احساس فشار روانی بیش از حد و نارضایتی از زندگی می شود. کسانی که از طرحواره های ناسازگار به طور افراطی استفاده می کنند، در ابراز هیجان ناتوانند. ناگویی هیجانی به معنی نبود واژه برای ابراز هیجان هاست و به لحاظ مفهومی به صورت دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر برون مدار تعریف می شود. ناگویی هیجانی یا عدم ابراز هیجانها به دلیل نارسایی در توانایی پردازش و تنظیم هیجانها یا بازداری آگاهانه ابراز هیجانی است و از این رو محققان، ناگویی هیجانی را ساختاری دانسته اند که با کنترل هیجانی ارتباط دارد. کنترل هیجانی، گرایش به بازداری در ابراز پاسخهای هیجانی است (کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵). بیتسیکا، شارپلی و پیترز (۲۰۱۰) در پژوهش خود، خودکارآمدی جنسی و ناگویی هیجانی و خودبازبینی را در موقعیت های اجتماعی در بین زوجین بررسی کردند. نتایج نشان داد تغییرات در ناگویی هیجانی و خودبازبینی به شدت با تغییرات موقعیت های اجتماعی همخوان است. میرچین و کوردوا (۲۰۰۷) رابطه میان مهارتهای هیجانی، صمیمیت و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دارند، نتایج نشان داد که مهارتهای هیجانی می تواند به طور پایایی در روابط میان همسران و رضایت زناشویی مؤثر باشد. همچنین، کوردوا و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که توانایی تشخیص و ابراز هیجانها با سازگاری زناشویی رابطه دارد. همانطور که ابراز هیجان می تواند به غنی بودن رابطه زناشویی بیفزاید، ناگویی و عدم ابراز هیجانها تأثیر منفی بر این رابطه داشته و رضایت زوجین از زندگی را کاهش می دهد. با توجه به اثری که متغیرهایی مانند ابراز هیجان و احساسات، بیان عواطف و همدلی و روابط بین فردی بر رضایت زناشویی دارند و مشکل در این زمینه ها منجر به رضایت زناشویی پایین می شود، توجه به این متغیرها ضروری است. ناگویی هیجانی، ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجانها است و دربرگیرنده مؤلفه های دشواری در شناسایی احساسات و تمایز بین احساسات و تهیج های بدنی مربوط با انگیزندگی هیجانی، دشواری در توصیف احساسات، ضعف در خیالپردازی، سبک شناختی عینی و جهت گیری فکری بیرونی است (سیفونس، ۲۰۰۰). افراد مبتلا به ناگویی هیجانی، تهیج های بدنی بهنجار را بزرگ می کنند، نشانه های بدنی انگیزندگی هیجانی را بد تفسیر می کنند، درماندگی هیجانی را از طریق شکایت های بدنی نشان می دهند، درواقع، ویژگیهای اساسی که برای برقراری یک رابطه صمیمی نیاز است، در این افراد با ناگویی هیجانی، پایین است (اسپرچر، متز، بارلسون، هاتفیلد و تامپسون، ۱۹۹۵). شناسایی عوامل مؤثر در افزایش دلزدگی زناشویی به منظور غنی تر کردن زندگی زناشویی و تلاش در جهت کاهش طلاق با هر ایدئولوژی در درجه اول اهمیت قرار دارد، از این رو در این پژوهش درصدد پیش بینی دلزدگی زناشویی براساس طرحواره های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی در معلمان متاهل هستیم.

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نمونه پژوهش های همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی معلمان متاهل شهر رشت در سال ۱۳۹۸ بود. بدین منظور ۲۳۰ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. شرایط ورود به مطالعه عبارت بودند از: متاهل بودن، حداقل سه سال زندگی مشترک و معیارهای خروج تکمیل ناقص پرسشنامه ها بود. به افراد این اطمینان داده شد که اطلاعات آنان کاملاً محرمانه و محفوظ نزد پژوهشگر باقی می ماند و اطلاعات آنان تنها در راستای اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد. در نهایت پس از حذف پرسشنامه های مخدوش ۲۱۸ پرسشنامه گردآوری و با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل نهایی قرار گرفت.

۱) alexithymia

۲) Bitsika V, Sharpley CF, Peters

۳) Mirgain & Cordova

۴) Sifneos

۵) Sprecher, Metts, Burlison, Hatfield & Thompson

ابزارهای پژوهش

مقیاس دلدگی زناشویی. این پرسشنامه توسط پابنیز ساخته شده و شامل ۲۱ سوال است که نشان دهنده نشانگان دلدگی است و دارای سه مولفه خستگی عاطفی، خستگی روانی و خستگی جسمانی است. در این مقیاس نمرات بالاتر نشان دهنده دلدگی بیشتر است و حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره ۲۱ می باشد. ضریب پایایی این پرسشنامه برای یک دوره یک ماهه ۰/۸۹ و ضریب آلفای کرونباخ آن نیز ۰/۹۳ گزارش شد. این پرسشنامه با ویژگی های ارتباطی مثبت مانند نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی روایی همگرایی معنی داری داشت (پابنیز، ۲۰۱۳). همچنین نمرات این پرسشنامه با رضایت زناشویی انریچ همبستگی معنی دار منفی داشت. نویدی (۱۳۸۴) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در یک نمونه ۲۴۰ نفری ۰/۸۶ گزارش داده است.

پرسشنامه طرحواره ناسازگار اولیه یانگ. این پرسشنامه ۷۵ آیتمی توسط یانگ ۱۹۹۸ برای ارزیابی ۱۵ طرحواره ناسازگار اولیه در ۵ حوزه کلی ساخته شده است. ۵ حوزه اصلی عبارتند از: طرد و بریدگی، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت های مختل، دیگر جهت مندی و گوش به زنگی بیش از حد. پایایی و روایی این ابزار در پژوهش های متعددی به اثبات رسیده است (بارانف، جان وتیان، ۲۰۰۷). هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط آهسی (۱۳۸۴) در دانشگاه های تهران انجام گرفته، همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ در جمعیت مؤنث ۰/۹۷ و در جمعیت مذکر ۰/۹۸ به دست آمده است.

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو. این پرسشنامه توسط باگبی، تیلور و همکاران (۱۹۹۴) ساخته شده است که یک پرسشنامه خود سنجی ۲۰ سوالی است و دارای سه بعد دشواری تشخیص و شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تمرکز بر تجارب بیرونی می باشد. سوالها بر حسب معیار ۵ درجه ای لیکرت از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) نمره گذاری می شود که حداقل نمره ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ می باشد. بشارت (۱۳۹۲) نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی را تهیه و ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و سه خرده مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش کرد که نشانه همسانی مناسب مقیاس است.

یافته ها

در رابطه با اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان، شرکت کنندگان در دامنه سنی ۲۸ تا ۴۲ سال قرار داشتند و حداقل و حداکثر مدت زمان ازدواجشان بین ۳ تا ۸ سال بود. جدول ۱ شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
دلدگی زناشویی	۷۶/۷۵	۷/۷۹
طرد و بریدگی	۹۰/۶۹	۸/۹۳
خود گردانی و عملکرد مختل	۶۵/۸۱	۷/۴۷
محدودیت های مختل	۳۹/۲۱	۴/۳۷
دیگر جهت مندی	۳۳/۰۹	۵/۰۴
گوش به زنگی بیش از حد	۳۲/۱۱	۵/۴۶
دشواری در شناسایی احساسات	۲۸/۰۴	۴/۸۳
دشواری در توصیف احساسات	۲۱/۴۶	۴/۷۳
تفکر عینی	۱۸/۱۹	۴/۹۰
ناگویی هیجانی	۶۶	

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون بین دلدگی زناشویی با طرحواره های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. طرد و بریدگی									
۲. خود گردانی و عملکرد مختل	۰/۴۶**								
۳. محدودیت های مختل	۰/۴۰**	۰/۳۲**							
۴. دیگر جهت مندی	۰/۵۱**	۰/۳۴**	۰/۲۸**						
۵. گوش به زنگی بیش از حد	۰/۳۸**	۰/۴۱**	۰/۳۳**	۰/۳۵**					
۶. دشواری در شناسایی احساسات	۰/۲۷**	۰/۳۲**	۰/۱۸*	۰/۲۴**	۰/۲۵**				
۷. دشواری در توصیف احساسات	۰/۳۱**	۰/۲۳**	۰/۱۲	۰/۲۲**	۰/۳۴**	۰/۴۴**			
۸. تفکر عینی	۰/۱۴*	۰/۲۰*	۰/۱۹*	۰/۲۱**	۰/۱۰	۰/۳۵**	۰/۳۶**		
۹. ناگویی هیجانی	۰/۳۲**	۰/۴۰**	۰/۲۷**	۰/۳۱**	۰/۳۲**	۰/۵۷**	۰/۴۸**	۰/۳۳**	
۱۰. دلزدگی زناشویی	۰/۴۹**	۰/۱۰	۰/۱۸*	۰/۰۸	۰/۳۲**	۰/۳۰**	۰/۴۰**	۰/۱۴*	۰/۴۲**

بر اساس نتایج جدول ۲، بین دلزدگی زناشویی و طرد و بریدگی ($r=0/49$)، گوش بزنگی بیش از حد ($r=0/32$)، دشواری در شناسایی احساسات ($r=0/30$)، دشواری در توصیف احساسات ($r=0/40$) و ناگویی هیجانی ($r=0/42$) در سطح $0/01$ و با محدودیت های مختل ($r=0/18$) و تفکر عینی ($r=0/14$) در سطح $0/05$ همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. در ادامه برای تعیین سهم طرحواره های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی در پیش بینی دلزدگی زناشویی در معلمان متأهل، از روش آماری رگرسیون گام به گام استفاده شد. پیش از تحلیل رگرسیون، مفروضه های آن مورد بررسی قرار گرفت. جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف استفاده گردید که با توجه به این که هیچ کدام از متغیرها معنادار نبودند، لذا می توان گفت توزیع داده ها نرمال است و شرایط برای اجرای تحلیل رگرسیون گام به گام مهیا می باشد، بدین منظور طرحواره های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی به عنوان متغیرهای پیش بین به صورت مجزا وارد معادله رگرسیون شدند که نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳- خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی دلزدگی زناشویی بر پایه متغیرهای پژوهش

گام	متغیر	R	R ²	B	Beta	t	P
اول	طرد و بریدگی	۰/۵۷۳	۰/۳۲۸	۰/۶۸۳	۰/۴۱۸	۸/۱۹۵	۰/۰۰۱
دوم	ناگویی هیجانی	۰/۶۳۷	۰/۴۰۵	۰/۵۹۲	۰/۳۱۵	۶/۰۸۵	۰/۰۰۱
سوم	دشواری در توصیف احساسات	۰/۶۸۱	۰/۴۶۳	۰/۵۱۳	۰/۲۶۸	۵/۴۷۵	۰/۰۰۱
چهارم	گوش بزنگی بیش از حد	۰/۷۰۸	۰/۵۰۱	۰/۳۱۷	۰/۲۲۴	۳/۵۷۵	۰/۰۰۱
پنجم	دشواری در شناسایی احساسات	۰/۷۱۷	۰/۵۱۴	۰/۲۸۴	۰/۱۶۸	۲/۹۷۴	۰/۰۱

بر اساس نتایج جدول ۳، از میان متغیرهای مورد مطالعه، ۵ متغیر طرد و بریدگی، ناگویی هیجانی، دشواری در توصیف احساسات، گوش بزنگی بیش از حد و دشواری در شناسایی احساسات قدرت پیش بینی کنندگی لازم برای ورود به معادله رگرسیون را دارا بودند و حدود ۵۱ درصد واریانس مربوط به دلزدگی زناشویی را پیش بینی نمودند.

بحث و نتیجه گیری

یافته های مطالعه حاضر نشان داد که بین دلزدگی زناشویی و طرد و بریدگی، گوش بزنگی بیش از حد، دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و ناگویی هیجانی در سطح $0/01$ و با محدودیت های مختل و تفکر عینی

در سطح ۰/۰۵ همبستگی مثبت معنادار وجود دارد و از میان متغیرهای مورد مطالعه، ۵ متغیر طرد و بریدگی، ناگویی هیجانی، دشواری در توصیف احساسات، گوش بزنگی بیش از حد و دشواری در شناسایی احساسات قدرت پیش‌بینی‌کنندگی لازم برای ورود به معادله رگرسیون را دارا بودند و حدود ۵۱ درصد واریانس مربوط به دلزدگی زناشویی را پیش‌بینی نمودند. یافته‌های این مطالعه همسو با نتایج پژوهش‌های یوسفی، اعتمادی، بهرامی و احمدی (۱۳۸۹) تیلور، بی و هادوک (۲۰۱۷)، سسرو، مارمون، بیتیل، هوتز و جونز (۲۰۱۳) بیتسیکا، شارپلی و پیترز (۲۰۱۰) میرجین و کوردوا (۲۰۰۷) کوردوا و همکاران (۲۰۰۵) می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها باید گفت که اگرچه تمام طرحواره‌ها ریشه تحولی وقایع آسیب‌زا ندارد، ولی همه آنها مخل زندگی سالم هستند و اغلب طرحواره‌ها نتیجه تجارب زیان‌بخش محسوب می‌شوند که فرد در سیر دوران کودکی و نوجوانی دائماً با این تجارب روبرو بوده است. اثر تجارب ناگوار در سیر تحول با یکدیگر جمع می‌شود و منجر به شکل‌گیری یک طرحواره کاملاً ناسازگار تمام‌عیار می‌گردد (یانگ و همکاران ۲۰۰۳؛ ترجمه حمید پور و اندوز، ۱۴۰۰). همان‌گونه که طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند چارچوبی برای پردازش اطلاعات عمل‌کنند و واکنش‌های عاطفی و هیجانی افراد به موقعیت‌های زندگی و الگوی روابط بین فردی آنها را تحت تأثیر قرار دهد، روابط همسران در زندگی زناشویی نیز یکی از مهمترین روابطی است که می‌تواند تحت تأثیر چارچوب طرحواره‌های ناسازگار اولیه قرار گیرد. همان‌طور که یافته‌های یانگو همکاران (۱۹۹۹) نشان می‌دهد، طرحواره‌ها از طریق تأثیرگذاری بر اختلالات شخصیت و اختلالات خلقی می‌تواند به‌طور غیرمستقیم بر روابط زناشویی نیز تأثیر داشته باشد. در مطالعه ای، تنن بام و مایو (۲۰۰۷) نشان دادند، تفکرات غیرمنطقی نظیر نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، دلواپسی و اضطراب، احساس تنهایی و طرد شدن و درماندگی برای تغییر با عزت نفس پایین و نارضایتی از زندگی رابطه دارد. طرد و رهاشدگی و محرومیت هیجانی از آسیب‌رسان‌ترین و قدرتمندترین طرحواره‌ها هستند. افرادی که دارای طرحواره طرد و رهاشدگی هستند نمی‌توانند دلبستگی‌های ایمن و رضایت‌بخشی با دیگران برقرار کنند. چنین افرادی معتقدند که نیاز آنها به ثبات، امنیت، محبت، عشق و تعلق خاطر برآورده نخواهد شد و روابطشان با افراد مهم زندگی ثباتی ندارد (بودوخا، پریزایگدزکی لیون و هاوتکیتی، ۲۰۱۶).

از نظر رامستد (۲۰۰۱) فائق آمدن افراد بر حوادث منفی زندگی ممکن است در رضایت از زندگی آنها نقش مؤثری داشته باشد. وی همچنین اظهار نموده، افرادی که حوادث منفی در زندگی را تجربه کرده‌اند، اما بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز نموده‌اند رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌کنند. به عبارت دیگر، چنین افرادی حوادث منفی زندگی را که واقعیات زندگی هستند، از حوادث مثبت جدا نموده و توجهشان را بر حوادث مثبت متمرکز می‌کنند.

از سوی دیگر، ناگویی هیجانی در نتیجه فرایند بازداری خودکار اطلاعات و احساسات هیجانی به وجود می‌آید که از ویژگی‌های اصلی آن، ناتوانی در بازشناسی و توصیف کلامی هیجان‌های شخصی، ناتوانی در به کارگیری احساسات، ظرفیت محدود برای همدلی و خودآگاهی است. بنابراین فرد دارای ناگویی هیجانی، دارای مشکلات رفتاری و روانشناختی می‌شود و ضعف در مهارت‌های اجتماعی خود پیدا می‌کند. لذا می‌توان گفت دشواری در شناسایی احساسات موجب می‌شود تا زوجین همدلی، شناخت و درک عمیقی از یکدیگر نداشته باشند و نتوانند نیازها، هیجان‌ها و احساسات یکدیگر را بشناسند و درک کنند. شناسایی احساسات یک مهارت است که مستلزم رفتارهای توجه‌آمیز و همدلانه می‌باشد و زوجینی که این مهارت را دارا باشند در جهت ارضای نیازهای همسر و شریک خود موفق خواهند بود که این امر سبب رضایتمندی در زندگی زناشویی می‌شود (هامفریس، وود و پارکر، ۲۰۰۹).

از جمله محدودیت‌های پژوهش این بود که از مقیاس‌های خودگزارش‌دهی استفاده شده که می‌تواند سوگیری، مقبولیت اجتماعی، تأثیرات موقعیتی و بی‌دقتی در پاسخ دادن را در پی داشته باشد. در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود که از ابزارهای دیگر نظیر مصاحبه استفاده شود. در پایان باید گفت با توجه به اینکه طرحواره‌ها در شکل‌گیری انتظارات و باورهای افراد در روابط صمیمی نقش مهمی ایفا می‌کنند و این موضوع می‌تواند بر رضایت زناشویی افراد تأثیر داشته باشد، به نظر می‌رسد جهت افزایش بهداشت روان افراد، باید توجه خاصی به خانواده به عنوان منبع شکل‌گیری شخصیت و ایجادکننده طرحواره‌هایی که به رابطه فرد با خود و دیگران مربوط می‌شود مبذول گردد. به مشاوران، مددکاران، روانپزشکان

و سایر مسئولان بهداشت خانواده پیشنهاد می گردد اقدام به برگزاری کارگاه ها و سمینارهایی جهت ارتقا دانش زوجین نمایند. همچنین به منظور فراهم شدن رضایت زناشویی مطلوب می توان مداخلات درمانی مبتنی بر طرحواره را در مراکز مشاوره خانواده به کار برد و جهت پیشگیری از مشکلات زناشویی نیز می توان از نتایج این تحقیق و تحقیقات مشابه در مشاوره پیش از ازدواج نیز استفاده مناسب به عمل آید.

منابع

۱. آهی، قاسم. (۱۳۸۴). هنجاریابی نسخه کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۲. بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۲). مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو: پرسشنامه، روش اجرا و نمره گذاری (نسخه فارسی). روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی). ۱۰ (۳۷)، ۹۲-۹۰.
۳. حسینی، فریده السادات؛ پاکیزه، علی و سالاری، زهرا. (۱۳۹۲). نقش طرحواره های ناسازگار اولیه و دشواری در نظم بخشی هیجانی در اضطراب دانشجویان. مجله علوم رفتاری، ۷ (۴)، ۳۰۵-۲۹۴.
۴. نویدی، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات موزش و پرورش و پرستاران بیمارستان های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشگاه شهید بهشتی.
۵. یانگ، جفری؛ کلسکو، ژانتو ویشار، مارجوری. (۲۰۰۳). طرحواره درمانی، راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی، ترجمه: حمید پور، حسن و اندوز، زهرا، ۱۴۰۰ چاپ اول، تهران: انتشارات ارجمند.
۶. یوسفی، ناصر. (۱۳۹۰). مقایسه ی اثربخشی دو رویکرد خانواده درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی و نظام عاطفی بوئن بر طرحواره های ناسازگار اولیه در مراجعان متقاضی طلاق شهر سقز. مجله ی اصول بهداشت روانی، ۱۳ (۵۲)، ۳۷۳-۳۵۶.
۷. یوسفی، رحیم؛ عابدین، علیرضا؛ تیرگری، عبدالحکیم و فتح آبادی، جلیل. (۱۳۸۹). اثربخشی مداخله آموزشی مبتنی بر مدل طرحواره ها در ارتقاء رضایت زناشویی. مجله روانشناسی، ۲ (۷)، ۳۸-۲۵.

1. Baggy, R. ... , Parker, .. D. & Taylor, G . . 44). The tw-nty-item Toro^u to Alei iii i ii i iii i-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 33-2 .
2. Baranoff, John. & Oeil, Tian. (7777). Yon n nnnnn n n e. ttto nt ttt t tt tet tt . yyyyyy yyi yy. Measurement Issues, *Australian Journal of Psychology*,. 59(2), 78-86.
۳. Bitiika V, Shar..ey CF, Peters K. (۰۰۰۰). . ow is r.ii lience a..ociated with anii e.. and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry* و 13(1), 9-16.
4. Boddokkha, A. H. Przygodzki ii onet, N. & Hatt ekeet. , .. (6666). Tramnatic events and early maladaptive schemas (EMS): Prison guard psychological vulnerability. *European Review of Applied Psychology*, 4(66), 181-187.
5. Cecero,, aa rmon, T.S., Beitel, .. , Htt z, A. & oon-s C. (3333). Imagfs of mother, eelf, and God as predictors of dysphoria in non-clinical samples. *Personality individual differeces*. 36(7):1669-0000.

6. Cordova, V., Gee, C.B. & Warren, .. (5555). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social Clinical Psychology*, 24(2): 218-35.
7. Behrman, T., Wood, .., & P. r r, .. (9999). Attachment and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 43-47.
8. Kaye, K. (3333). *When love dies: The process of marital disaffection*. NY: Guilford.
9. Higgins, S.A. & Cordova, V. (7777). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy and marital satisfaction. *Journal of Social Clinical Psychology*, 26 (9), 983-1009.
10. Pank, .., & D. r r mu, .. (5555). Investigation of attachment in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
11. Pine, A. (3333). *Collapsing: Causes and cures*.
12. Rottledge, P. H., Tyoon, .. & Aaron, O. (2222). Attachment style and core belief: Are they linked? *Clinical Psychology Psychotherapy*, 9(5), 332-48.
13. Rammstedt, B. (1111). Who worries and who is happy? Linking individual differences in worries and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1626-1634.
14. Sifneos, P. (0000). Attachment, Clinical Issues, Politics and Crime. *Psychotherapy and psychosomatics*, 69(3), 113-116.
15. Scherer, S., Eckert, S., Breleon, B., Hatfield, .. & Thomas, A. (5555). Domains of expressive interaction in intimate relationships: Associations with satisfaction and commitment. *Family Relations*, 44, 333-00.
16. Tannenbaum C., & Mayo, N. (7777). What drives older women's perceptions of health-related quality of life? *Quality of Life Research*, 16(4), 593-605.
17. Taylor, C.D., Bee, P. & Haddock, G. (7777). Does schema therapy change schemas and symptoms? A systematic review across mental health disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 456-79.
18. Thimm, J.C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 373-380.
19. Trudel, G., & Goldfarb, R. (0000). Marital and overall functioning and dysfunctioning, depression and anxiety. *Sexologies*, 19(3), 137-142.
20. Yang, .., C. rae, R.R., Cotta, P.T., Dai, X., Yao, S., Cai, T., & Gao, B. (9999). Cross-cultural personality assessment in psychiatric population: The NEO-PI-R in the people of Republic of China. *Psychological Assessment*, 11(3), 359-368.
21. Hwang, D.H., & He, H. (0000). Personality traits and life satisfaction: A Chinese study. *Social Behavior and Personality*, 38 (8), 1119-1122.

The role of early maladaptive schemas and alexithymia in predicting marital burnout in married women teachers

Asal bakhshi

M.A. in Psychology, Dept. of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

Abstract

Marital Burnout is one of the effective factors in divorce. Since divorce can have negative effects on family members and society as a whole, this study investigated the role of early maladaptive schemas and alexithymia in predicting marital burnout in married women teachers. Research method was descriptive and from correlation type. The statistical population was all married women teachers in Rasht in 2019 that by using random cluster sampling 230 person were selected. To collect information was used from Young schema questionnaire primary, Couple Burnout Scale and Alexithymia Scale. The data analyzed through Pearson correlation, stepwise multiple regression. The results showed that there are positive and significant relationships between domains of disconnection and rejection, impaired limits, over vigilance and alexithymia with marital burnout. Also, 51% of the variance of marital burnout was predicted by the variables of disconnection and rejection, alexithymia, difficulties describing feelings, over vigilance and difficulties identifying feelings. considering the importance of family health aides, social workers, psychiatrists and other officials is proposed to hold workshops and seminars to promote knowledge of their spouses.

Keywords: early maladaptive schemas, alexithymia, marital burnout, married teachers

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی