

بررسی رابطه جهت گیری زندگی و تنظیم هیجانی با دلزدگی زناشویی در کارکنان آموزش و پرورش شهرستان بم

سمانه قلندری^۱، میترا کامیابی^۲

^۱ کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، آموزگار مقطع ابتدایی (نویسنده مسئول)

^۲ هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، گروه روانشناسی

چکیده

هدف از مطالعه حاضر بررسی رابطه جهت گیری زندگی و تنظیم هیجانی با دلزدگی زناشویی در کارکنان آموزش و پرورش شهرستان بم بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق کلیه کارکنان آموزش و پرورش شهرستان بم که تعداد آنها ۱۲۰۰ نفر بود. حجم نمونه با استفاده از شیوه نمونه گیری در دسترس و با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۹۱ نفر در نظر گرفته شد. جمع آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه جهت گیری زندگی شی پر و کارور (۱۹۸۵)، پرسشنامه تنظیم هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱)، پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) انجام گرفت. به منظور تحلیل داده های جمع آوری شده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام با استفاده از نرم افزار Spss ۲۱ انجام شد. نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که جهت گیری زندگی به تنهایی توانسته ۰/۱۱ دلزدگی زناشویی در کارکنان را پیش بینی کند. در گام دوم با وارد شدن تنظیم هیجانی میزان پیش بینی دلزدگی زناشویی در کارکنان به ۰/۱۳ افزایش یافته است. در مجموع این دو متغیر قادر به تبیین ۱۳٪ واریانس دلزدگی زناشویی در کارکنان بوده اند. ضریب بتا متغیر جهت گیری زندگی ۰/۲۲ و تنظیم هیجانی ۰/۱۹ است که نشان دهنده این است جهت گیری زندگی توان پیش بینی کنندگی بیشتر تغییرات دلزدگی زناشویی در کارکنان را دارد.

واژه های کلیدی: جهت گیری زندگی، تنظیم هیجانی، دلزدگی زناشویی، کارکنان آموزش و پرورش، بم

۱. مقدمه

خانواده، نخستین و پایدارترین نهاد اجتماعی است که هویت انسانی و جامعه پذیری فرد در آن شکل می گیرد و پذیرش ارزش ها و هنجارهای اجتماعی، انتقال الگوهای روابط و تعامل با سایر نهادهای اجتماعی را سبب شده است [۱]. عشق مهم ترین عامل در انتخاب زوج است، زیرا عشق صرف نظر از جنبه های رمانتیک و جنسی آن، شامل استعداد فرد برای پذیرش تعهد نسبت به دیگران می باشد. گاهی این تعهد مستلزم از خودگذشتگی و فداکاری است. این نوع عشق که باعث موفقیت در زندگی زناشویی است، هنگامی می تواند بروز کند که شخص عمیقاً قادر به محبت کردن، احترام گذاشتن، رسیدگی و قبول مسئولیت در برابر دیگران باشد [۲]. اگر افراد در این بعد ناتوان باشند سبب دلزدگی می شود. از این رو در جریان ازدواج رفتارهای خاص بین مردان و زنان پدید می آید که آن ها را نسبت به یکدیگر بیگانه می سازد. بحث ها، مشاجره ها، انتقادهای بیش از حد، طرد عاطفی از جمله این موارد است. از آنجایی که اغلب زوج ها انگیزه زیربنایی این رفتار را نمی دانند این رفتارها منجر به بیگانه شدن زوج ها و کاهش صمیمیت آن ها می شود. می توان دلزدگی زناشویی^۱ را از جمله علل زیربنایی اختلافات زناشویی و کاهش صمیمت دانست [۳]. حالتی که مدتی پس از ازدواج در زوجینی ایجاد می شود که فردی را برای زندگی انتخاب می کنند که هم به زندگی آنها معنا دهد و هم نیازهای برآورده نشده دوران کودکی شان را ارضا نماید. لیکن بعد از ازدواج چون همسر آنها قادر به برآورده کردن تمام خواسته های آنها نیست، آنها دچار افسردگی و احساس ناکامی و در انتها دلزدگی زناشویی می شوند. دلزدگی حالاتی از افسردگی، ناامیدی، از دست دادن انگیزه برای ادامه زندگی، دردهای جسمانی، احساسات منفی نسبت به همسر را شامل می شود که این حالات می تواند منجر به طلاق عاطفی یا حتی طلاق رسمی شود [۴]. دلزدگی زناشویی به علت مجموعه ای از توقعات غیرمنطقی و غیرواقع بینانه، گذار از هیجانات، بی دقت و بی توجه بودن زوجین نسبت به هم و نیازها به یکدیگر و فرازو نشیب های زندگی بروز می کند [۵]. دلزدگی، از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از نبود تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می شود. دلزدگی زناشویی روند تدریجی داشته، و به ندرت به طور ناگهانی بروز می کند. کایرز^۲ (۱۹۹۶) معتقد است با وجود اینکه تمامی ازدواج ها به نوعی دلزدگی را تجربه می کنند اما بسیاری از آنها با کیفیت پایین ادامه یافته و زندگی متأهلی و بی ثباتی را تشکیل می دهند که متمایل به فروپاشی است و به طور یقین با فراوانی افکار و تصوراتی درباره جدایی همراه خواهد بود [۶]. عوامل مختلفی در بروز دلزدگی زناشویی نقش دارند که شناسایی آنها می تواند در پیشگیری از فروپاشی زندگی زناشویی مؤثر باشد. از مؤلفه های مهم در روابط زناشویی تنظیم هیجانی است.

هیجان یک پدیده اساسی کارکرد انسان است که به صورت بهنجار دارای ارزش سازگارانهای برای افزایش اثربخشی در پیگیری اهداف می باشد. انسان ها هیجان های مختلفی تجربه می کنند و تلاش می کنند از طریق روش های اثربخش و غیراثربخش با آنها مقابله کنند. مسأله واقعی تجربه هیجان ها نیست؛ بلکه توانایی در بازشناسی، پذیرش، در صورت امکان استفاده از آنها و با وجود هیجان ها، پیگیری کارکرد معمول خود مسأله اصلی می باشد [۷]. هیجان رویداد پیچیده و چند مؤلفه ای است که فرد را آماده انجام عملی می کند. هر هیجان شدید حداقل شش مؤلفه دارد. ۱- ارزیابی شناختی، ۲- تجربه ذهنی، ۳- ارتباط نزدیک، ۴- پاسخ های جسمانی درونی، ۵- حالت چهره، و ۶- واکنش های شخصی به هیجان. هیچ یک از این شش مؤلفه به تنهایی گویای هیجان نیست بلکه ترکیبی از همه اینها هیجان خاصی را به وجود می آورد [۸]. برحسب نظریه تنظیم هیجان، رویدادها برای افراد درگیر در آنها به وسیله تغییر احساسات، تولید هیجان می نمایند. هیجان کارکردی از احساس فرد و تفاوت بین آن احساس و عقیده ای است که به هویت فرد مربوط است. بنابراین رخدادی که احساس منفی تولید می کند، موجب ایجاد هیجان ناخوشایندی برای فرد شده و این ناخوشایندی زمانی بدتر خواهد شد که وی باور داشته باشد که دارای هویت ارزشمند بالایی است. راجر و نجاریان^۳ (۱۹۸۹) تنظیم هیجانی را گرایش به بازداری در ابراز پاسخ های هیجانی می دانند. به عبارت دیگر، تنظیم هیجانی یکی از سبک های ابراز هیجان است و دوسوگرایی در ابراز هیجانی و ابرازگرایی هیجانی، سبک های دیگر ابراز هیجان هستند. در این راستا دوسوگرایی در ابراز گرایی هیجانی، گرایش به ابراز هیجان ولی

^۱- Marital disturbance^۲- Keys^۳- Roger and Najarian

ناتوان از ابراز آن بودن، ابراز هیجان بدون تمایل واقعی و یا ابراز کردن و سپس پشیمان شدن است [۹]. هیجانات هم نقش مثبت و سازنده و هم نقشی مخرب در زندگی زوجی ایفا می کنند. این کارکرد دوگانه هیجان ها، به فرایند تنظیم هیجانی اشاره می کند که طی آن، افراد هیجان های خود را با توجه به موقعیت های گوناگون، تنظیم و تعدیل می کنند. به عبارت دیگر، تنظیم هیجان را می توان به عنوان فرایندی در نظر گرفت که از طریق آن فرد هیجانات خود را برای پاسخ متناسب به خواسته های محیطی به طور هشیار یا ناهشیار تعدیل و تنظیم می کند [۱۰]. کوردوا، کایی و وارن^۴ (۲۰۱۵) نشان داد که در روابط زوجین هر چه فرد از نظر هیجانی بهتر بتواند احساسات خود را کنترل کند، در نتیجه در روابط با همسرش صمیمیت بالایی را تجربه می کند. در مقابل کسانی که قادر به شناخت هیجانات خود نیستند در روابط با همسر خود دچار مشکل می شوند و چون همسران آنان دچار نوعی نارضایتی خواهند شد در نتیجه با گذشت زمان صمیمیت بین آنها کم می شود که در پی آن رضایت زناشویی پایین آمده و منجر به دلزدگی زناشویی می شود [۱۱].

از طرفی برای پیشگیری از دلزدگی زناشویی یا پربار کردن روابط زناشویی راهکارهای متعددی مطرح شده است که یکی از آن ها جهت گیری زندگی است. شهریور (۱۳۹۴) در تحقیق خود بیان داشت که بین دلزدگی زناشویی و معنای جهت زندگی رابطه معنی داری وجود دارد. انسان موجودی متفکر است که نه به دلیل حوادثی که برایش اتفاق می افتد بلکه، به دلیل نحوه نگرش نسبت به قضایا و نوع دیدگاه و جهت گیری که به زندگی اتخاذ نموده است سلامت جسم و روان خود را تحت تأثیر قرار می دهد (ویلیامز، دیویس و هانکوک^۵؛ ۲۰۱۰). جهت گیری زندگی شامل دو بعد خوش بینی و بدبینی است. به عبارتی تلقی خوش بینانه و تلقی بدبینانه به طور مثبت و منفی دو طیف جهت گیری زندگی هستند که جزء کیفیت های اساسی شخصیت به شمار می روند و بر چگونگی سازگاری افراد با حوادث زندگی، انتظارات ذهنی افراد در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتار آنها هنگام غلبه بر مشکلات تأثیر می گذارد [۱۲]. شی و کارور^۶ (۱۹۸۵) خوش بینی و بدبینی را به ترتیب به عنوان انتظار فراگیر مثبت و منفی تعریف می کنند. بر طبق این مدل، انتظار نتایج فراگیر به طور معناداری با سازگاری روان شناختی جوانان و افراد مسن ارتباط دارد. اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدیدزای زندگی از جمله دلزدگی به افراد کمک می رساند [۱۳]. براساس این تعریف می توان نتیجه گرفت افراد دارای جهت گیری مثبت به زندگی هنگام مواجهه با مشکلات، به دلیل داشتن انتظارات ذهنی مثبت، شیوه های سازگارانه برای حل مسأله به کار می برند، اما افراد دارای جهت گیری منفی در مواجهه با مشکلات به دلیل انتظارات ذهنی منفی، از حل مسأله اجتناب و به شیوه های ناسازگارانه از جمله دلزدگی روی می آورند [۱۲]. خوش بینی انتظاری تعمیم یافته برای رخ دادن پیامدهای خوب به هنگام برخورد با مشکلات مهم زندگی است. افراد بدبین تمایل دارند تعاملاتشان را با دنیای خارج هرچه می توانند کاهش دهند [۱۳]. در نتیجه می توان اینگونه بیان کرد افرادی که جهت گیری زندگی بیشتری در زندگی تجربه می کنند توانایی بیشتری در تحمل شرایط ناگوار دارند که این باعث عواطف مثبت (شادی، سرزندگی، اراده) بیشتر و عواطف منفی (نظیر خشم) کمتری را تجربه کنند [۱۴]. با توجه به آنچه که گفته شد اگر زوجین نیازها و هیجانات خود را مطرح نکنند منجر به انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش های کوچک به مرور منتهی به دلزدگی و فرسودگی می شود. جهت گیری زندگی بدبینانه زمینه ساز بروز مشکلات هیجانی همچون ناگویی هیجانی، بروز هیجانات کنترل نشده همچون خشم، اهانت و تحقیر می شود و در نهایت دلزدگی زناشویی را به دنبال دارد. همچنین تنظیم هیجانی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان ها کمک می کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می دهد و عدم تنظیم هیجان می تواند منادی رفتارهای مشکل آفرینی همچون دلزدگی زناشویی باشد. بنابراین عدم توجه به جهت گیری زندگی و تنظیم هیجان باعث بروز مشکلات روحی، روانی می شود. به منظور ایجاد ثبات در ازدواج و جلوگیری از بروز دلزدگی زناشویی انجام مطالعه ای در ارتباط با جهت گیری زندگی، تنظیم هیجانی و دلزدگی

^۴- cordova, vae, warren^۵- Williams, Davis, Hancock & Phipps^۶- Scheier & Carver

زناشویی ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به آنچه که گفته شد محقق در این تحقیق به دنبال پاسخ به این سؤال است که چه رابطه‌ای بین جهت‌گیری زندگی و تنظیم هیجانی با دزدگی زناشویی در کارکنان آموزش و پرورش شهرستان بم وجود دارد؟

تعاریف مفهومی متغیرها

جهت‌گیری زندگی: جهت‌گیری زندگی به نحوه نگرستن افراد به زندگی اشاره می‌کند و شامل دو بعد خوش بینی و بدبینی است که جزء کیفیت‌های اساسی شخصیت به شمار می‌روند و بر چگونگی سازگاری افراد با حوادث زندگی، انتظارات ذهنی افراد در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتار آنها هنگام غلبه بر مشکلات تأثیر می‌گذارد [۱۵].

تنظیم هیجانی: تنظیم هیجان را می‌توان به عنوان فرایندی در نظر گرفت که از طریق آن فرد هیجانات خود را برای پاسخ متناسب به خواسته‌های محیطی به طور هشیار یا ناهشیار تعدیل و تنظیم می‌کند [۱۰]. تنظیم هیجان به عنوان مقوله‌ای مشتمل بر آگاهی و درک هیجانات، پذیرش هیجانات و توانایی برای کنترل کردن رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق با اهداف مطلوب به منظور دستیابی به اهداف فردی و مطالبات موقعیتی تعریف می‌شود [۷].

دزدگی زناشویی: دزدگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه، گذار از هیجانات، بی‌دقت و بی‌توجه بودن زوجین نسبت به هم و نیازها به یکدیگر و فرازو نشیب‌های زندگی بروز می‌کند [۵].

۲. چارچوب نظری

چارچوب نظری روابط میان متغیرها را روشن می‌کند، نظریه‌هایی که مبانی این روابط هستند را می‌پروراند و نیز ماهیت و جهت این روابط را توصیف می‌کند. یکی از مهمترین کارکردهای چارچوب نظری ارائه متغیرهای مرتبط با مسأله تحقیق است. چارچوب نظری مطالعه حاضر برای جهت‌گیری زندگی از نظریه شی‌یر و کارور و بریجز (۱۹۹۴)؛ برای تنظیم هیجانی از نظریه گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)؛ و برای دزدگی زناشویی از نظریه پاینز (۱۹۹۶) استفاده شد.

جهت‌گیری نسبت به زندگی که معیار دیگر خوش‌بینی- بدبینی افراد بزرگسال است، انتظارات را در مقابل رویدادهای آینده نشان می‌دهد. افراد خوش‌بین در موقعیت‌های نامعینی که معطوف به آینده‌اند، انتظار دارند که رویدادهای خوبی برای آن‌ها اتفاق بیفتد و برخلاف آن، بدبین‌ها در مورد آینده انتظار رویدادهای بد را دارند. در پژوهش حاضر جهت‌گیری زندگی با استفاده از پرسشنامه بازنگری شده LOT – R که تهیه توسط شی‌یر و کارور و بریجز (۱۹۹۴) شده است، مورد سنجش قرار می‌گیرد. این مقیاس نشان می‌دهد که انتظارات فرد به ویژه در مورد رویدادهای آینده در جهت مثبت است یا منفی، به عبارت دیگر آیا شخص در انتظار آن است که برای او اتفاقات خوبی رخ دهد یا نه. بنا به تعریف دزدگی، یک حالت خستگی و از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که نتیجه درگیری‌های طولانی مدت در موقعیت‌هایی است که افراد از نظر عاطفی و احساسی مطالبات زیادی دارند. چنین موقعیت‌هایی معمولاً به علت تفاوت زیاد بین توقعات و واقعیت بروز می‌کند و مهم‌ترین توقع آن‌ها این است که چیزی بیابند که به زندگی‌شان معنا بخشد. دزدگی زمانی بروز می‌کند که زوجین متوجه می‌شوند، علیرغم تلاششان، رابطه آن‌ها به زندگی معنا نداده و نخواهد داد. در واقع، انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره، سبب فرسایش می‌شود و سرانجام به دزدگی منجر می‌شود [۱۶].

به اعتقاد محققان، چگونگی ارزیابی دستگاه شناختی فرد در هنگام روبه رو شدن با حادثه منفی از اهمیت بالایی برخوردار است. سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زا است. محققان نه راهبرد شناختی را در تنظیم هیجان‌ها معرفی کرده‌اند: نشخوار فکری، پذیرش، خود را مقصر دانستن، توجه مثبت مجدد، توجه متمرکز بر برنامه‌ریزی، بازنگری و ارزیابی مجدد به صورت مثبت، تحت نظر قرار دادن، فاجعه‌آمیز تلقی کردن و مقصر دانستن دیگران هستند [۱۷].

پاینز و ارونسون دزدگی زناشویی را به عنوان یک حالت خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی همسران ایجاد می‌شود، می‌دانند. در این تعریف خستگی ذهنی با کاهش انرژی، خستگی مزمن،

ضعف و تنوع وسیعی از شکایت های جسمی و روان تنی مشخص می شود. در حالی که، خستگی عاطفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب می شود، خستگی روانی به رشد نگرش منفی نسبت به خود و کار و زندگی بر می گردد. این نشانه ها در افراد بهنجار و طبیعی مشاهده می شود. از دیدگاه اصالت وجودی-روان تحلیل گری، دزدگی یک حالت تجربه شده خستگی جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب مزمن بین توقعات و واقعیت زوجین ناشی می شود [۱۸]. پاینز (۲۰۰۳) به نقل از صادقی بروجردی، (۱۳۹۲) علائم دزدگی را در سه حیطه از پا افتادن جسمانی، عاطفی و روانی معرفی کرده است.

۳. روش تحقیق

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. و از آنجا که به بررسی توزیع ویژگی های یک جامعه آماری در یک مقطع زمانی می پردازد تحقیق پیمایشی از نوع مقطعی است. جامعه آماری این تحقیق کلیه کارکنان آموزش و پرورش شهرستان بم که تعداد آنها ۱۲۰۰ نفر است. در این پژوهش از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد و حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۹۱ نفر برآورد شد. در این تحقیق برای گردآوری اطلاعات از سه پرسشنامه استفاده شد.

پرسشنامه جهت گیری زندگی: این پرسشنامه توسط شی و کارور (۱۹۸۵) ساخته شده است. که شامل ۱۰ ماده، ۵ ماده نشان دهنده تلقی خوش بینانه و ۵ ماده نشان دهنده تلقی بدبینانه است. پرسشنامه به صورت پنج گزینه ای که در اصل یک نگرش سنج از نوع لیکرت است می باشد. این پرسشنامه برای هر یک از ماده ها پنج گزینه (از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) می باشد که برای آنها نمره ای از ۱ تا ۵ تعلق می گیرد.

پرسشنامه تنظیم هیجانی: پرسشنامه تنظیم هیجان که توسط گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) در کشور هلند تنظیم شده است. بر خلاف سایر پرسشنامه های مقابله ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قایل نمی شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه ی منفی یا وقایع آسیب زا ارزیابی می کند. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت های بالینی) قابل استفاده است. پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان، از ۸ خرده مقیاس (سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی، فاجعه آمیز پنداری، پذیرش، توجه ی مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، برنامه ریزی) و از ۳۶ ماده تشکیل شده است. هر سؤال، از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره گذاری می شود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس، بیانگر میزان استفاده ی بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس زا و منفی است.

پرسشنامه دزدگی زناشویی: مقیاس ۲۱ سؤالی دزدگی زناشویی توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ ساخته شد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس هفت درجه ای لیکرت (۱ = هرگز تا ۷ = همیشه) نمره گذاری می شود. در این مقیاس، نمرات بالاتر نشان دهنده دزدگی بیشتر است و حد بالای نمره، ۱۴۷ و حد پایین نمره، ۲۱ است. برای تفسیر نمره ها باید آن ها را تبدیل به درجه کرد که این عمل از طریق تقسیم نمودن نمره ی حاصل شده از پرسشنامه بر تعداد سوالات (۲۱ سؤال) به دست می آید. در تفسیر نمره ها، درجه بیش از ۵، نشانگر لزوم کمک فوری، درجه ۵ نشان دهنده وجود بحران، درجه ۴ نمایانگر حالت دزدگی، درجه ۳ نشان دهنده خطر دزدگی و درجه ۲ و کمتر از آن نیز نشان دهنده وجود رابطه خوب است (پاینز، ۱۹۹۶، ترجمه افشار و گوهری راد، ۱۳۸۴). برای تحلیل داده های کمی و آزمون فرضیه های پژوهش از ضریب رگرسیون گام به گام با استفاده از نرم افزار Spss۲۱ استفاده شد.

۴. یافته ها

از بین ۲۹۱ کارکنان، بیشترین فراوانی ۱۷۰ نفر (۵۸٪/۴۱) نفر از پاسخگویان مرد و (۴۱٪/۵۹) زن می باشند. بیشترین فراوانی ۱۱۱ نفر (۳۸٪/۱۵) پاسخگویان در سال های ازدواج ۱۱ تا ۲۰ سال؛ و کمترین (۴٪/۸۱) ۳۱ سال به بالا است. بیشترین فراوانی

۱۹۵ نفر (۶۷٪/۰۱) پاسخگویان تحصیلات لیسانس دارند. بیشترین فراوانی ۱۱۴ نفر (۳۹٪/۱) پاسخگویان سابقه کار ۱۶ تا ۲۰ سال دارند. برای متغیر جهت گیری زندگی (۳/۳۱)، خوش بینی (۳/۲۱)، بدبینی (۳/۴۱) است. که براساس طیف میانگین «عباس بازرگان و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۳» به صورت (۲-۴/۵، ۴/۲-۳/۴، ۲/۳-۶/۴، ۱/۲-۸/۶، ۱-۱/۸) که به این ترتیب (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم، خیلی کم) است. براساس میانگین های محاسبه شده، متغیر جهت گیری زندگی و مؤلفه خوش بینی دارای میانگین متوسط می باشند یعنی بیشترین تجمع در امتیازهای حد متوسط می باشد و میانگین مؤلفه بدبینی، دارای میانگین زیاد می باشد یعنی بیشترین تجمع در امتیازهای حد زیاد می باشد. میانگین متغیر تنظیم هیجانی (۳/۳۴)، سرزنش خود (۳/۱۱)، سرزنش دیگران (۳/۲۳)، نشخوار ذهنی (۳/۱۳)، فاجعه آمیز پنداری (۳/۶۶)، پذیرش (۲/۳۳)، توجهی مثبت (۳/۷۲)، ارزیابی مجدد مثبت (۳/۵۷)، برنامه ریزی کردن (۳/۹۸) است. ترتیب امتیازبندی میانگین براساس طیف میانگین «عباس بازرگان و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۳» به صورت (۲-۴/۵، ۴/۲-۳/۴، ۲/۳-۶/۴، ۱/۲-۸/۶، ۱-۱/۸) که به این ترتیب (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم، خیلی کم) است. بنابراین با توجه به میانگین های محاسبه شده، متغیر تنظیم هیجانی، فاجعه آمیز پنداری، توجهی مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، برنامه ریزی کردن دارای میانگین زیاد می باشد یعنی بیشترین تجمع در امتیازهای حد زیاد می باشد. مؤلفه های سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی دارای میانگین متوسط هستند و متغیر پذیرش دارای میانگین کم می باشد. برای متغیر دلزدگی زناشویی (۲/۸۲)، از پافِتادگی جسمانی (۲/۷۳)، از پافِتادگی عاطفی (۲/۸۴)، از پافِتادگی روانی (۲/۸۹) است. که براساس طیف میانگین «عباس بازرگان و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۳» به صورت (۵-۴/۲، ۴/۲-۳/۴، ۳/۴-۲/۶، ۱/۸-۱) که به این ترتیب (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم، خیلی کم) است. براساس میانگین های محاسبه شده، متغیر دلزدگی زناشویی و مؤلفه از پافِتادگی جسمانی، از پافِتادگی عاطفی، از پافِتادگی روانی دارای میانگین متوسط می باشند یعنی بیشترین تجمع در امتیازهای حد متوسط می باشد.

بین جهت گیری زندگی و تنظیم هیجانی با دلزدگی زناشویی در کارکنان رابطه معنی داری وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از رگرسیون گام به گام استفاده شد. هدف این قسمت یافتن میزان و سهم اثر متغیرهای پیش بین در تبیین دلزدگی زناشویی در کارکنان می باشد. به سخن دیگر با استفاده از رگرسیون گام به گام، به تعیین و پیش بینی درصد واریانس دلزدگی زناشویی در کارکنان پرداخته می شود، که در این تحلیل این کار از طریق وارد کردن متغیرهای مستقل مهم در رگرسیون و برآورد میزان آن انجام می شود. در روش تحلیل رگرسیون آماره های زیر مورد تحلیلی قرار می گیرد:

۱- ضریب همبستگی (Multiple R) که عبارت از ضریب همبستگی چندگانه بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش بین درون معادله می باشد.

۲- ضریب تعیین (R square) (R2) که میزان رابطه و تعیین یافتگی متغیر وابسته به وسیله تمامی متغیرهای پیش بین درون معادله را نشان می دهد. به عبارت دیگر این آماره میزان واریانس متغیر ملاک را که به وسیله کلیه متغیرهای مستقل درون معادله رگرسیون تعیین می شود، را نشان می دهد.

۳- آماره f که معنادار بودن ضریب تعیین R را به لحاظ آماری مورد سنجش قرار می دهد. مقدار f بیانگر نسبت متوسط واریانس رگرسیون به متوسط باقیمانده می باشد. معناداری f بیانگر میزان و درصد اطمینان به نتایج بدست آمده می باشد.

۴- بتا (Beta): مقادیر استاندارد شده b می باشد که میزان تغییر در y را به ازای یک واحد تغییر در x (با متغیرهای پیش بین) نشان می دهد. به عبارت دیگر، واضح تر تأثیر هر متغیر پیش بین را به طور جدا بر متغیر ملاک بیان می دارد. در جدول (۱) نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون دلزدگی زناشویی در کارکنان با متغیرهای پیش بین ارائه شده است. در این الگو نتایج آزمون دوربین ۱/۲۱ بود که حاکی از مجاز بودن استفاده از تحلیل رگرسیون می باشد.

جدول ۱- ضریب همبستگی چندگانه R ، ضریب تعیین R^2 برای دلزدگی زناشویی کارکنان بر اساس متغیرهای پیش‌بین

شاخص های آماری متغیرهای پیش بین	ضریب همبستگی چندگانه R	ضریب تعیین R^2	آزمون دوربین
جهت گیری زندگی	۰/۳۴	۰/۱۱	۱/۲۱
تنظیم هیجانی	۰/۳۷	۰/۱۳	

چنانچه در جدول (۱) مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی چندگانه برای متغیر جهت گیری زندگی در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی در کارکنان ۰/۳۴ می‌باشد و برای متغیر تنظیم هیجانی ۰/۳۷ است. جهت گیری زندگی به تنهایی توانسته ۰/۱۱ دلزدگی زناشویی در کارکنان را پیش‌بینی کند. در گام دوم با وارد شدن تنظیم هیجانی میزان پیش‌بینی دلزدگی زناشویی در کارکنان به ۰/۱۳ افزایش یافته است و نشان می‌دهد که این متغیر در این گام توانسته است به تنهایی ۲ درصد به میزان دلزدگی زناشویی در کارکنان اضافه کند. در مجموع این دو متغیر قادر به تبیین ۱۳٪ واریانس دلزدگی زناشویی در کارکنان بوده‌اند.

جدول ۲- تحلیل واریانس رگرسیون چندگانه گام به گام برای پیش‌بینی دلزدگی زناشویی در کارکنان

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری
رگرسیون	۱۰/۲۶	۲	۳/۴۲	۱۶/۲۳	۰/۰۰۱
باقی مانده	۶۲/۰۶	۲۸۷	۰/۲۱		
کل	۷۲/۳۳	۲۹۰			

همان طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، تحلیل واریانس، اعتبار تحلیل رگرسیون گام به گام را در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی در کارکنان مورد تأیید ($p \leq ۰/۰۵$ و $F=۱۶/۲۳$) قرار می‌دهد.

جدول ۳- ضرایب رگرسیون به روش *stepwise* و معناداری مدل

متغیرهای پیش بین	B (ضریب متغیر)	خطای استاندارد	ضریب استاندارد β	آماره t	p-value
ضریب ثابت	۰/۵۴	۰/۰۸		۳/۰۴	۰/۰۰۰
جهت گیری زندگی	-۰/۱۳	۰/۰۳۴	-۰/۲۲	-۳/۴۳	۰/۰۰۰
تنظیم هیجانی	-۰/۰۸	۰/۰۲۱	-۰/۱۹	-۳/۲۶	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، در تحلیل رگرسیون گام به گام طی گام نهایی دو متغیر جهت گیری زندگی و تنظیم هیجانی برای پیش‌بینی متغیر دلزدگی زناشویی در کارکنان وارد معادله‌ی رگرسیون شده‌اند. به ترتیب با ضریب استاندارد بتا ۰/۲۲، -۰/۱۹ توان پیش‌بینی معناداری برای دلزدگی زناشویی در کارکنان را داشته‌اند (۰/۰۵). این ضرایب استاندارد بتا بدین معنی است که به ازای یک واحد تغییر در جهت گیری زندگی ۰/۲۲ در دلزدگی زناشویی در کارکنان، یک واحد تغییر در تنظیم هیجانی -۰/۱۹ در دلزدگی زناشویی در کارکنان ایجاد می‌شود.

بر اساس جدول (۳) معادله رگرسیون نهایی برای دلزدگی زناشویی در کارکنان به شرح زیر است:

(تنظیم هیجانی) $+۰/۰۸$ + (جهت گیری زندگی) $+۰/۱۳$ $=۰/۵۴$ = دلزدگی زناشویی در کارکنان

۵. نتیجه گیری

نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که ضریب همبستگی چندگانه برای متغیر جهت گیری زندگی در پیش بینی دزدگی زناشویی در کارکنان ۰/۳۴ می باشد و برای متغیر تنظیم هیجانی ۰/۳۷ است. جهت گیری زندگی به تنهایی توانسته ۰/۱۱ دزدگی زناشویی در کارکنان را پیش بینی کند. در گام دوم با وارد شدن تنظیم هیجانی میزان پیش بینی دزدگی زناشویی در کارکنان به ۰/۱۳ افزایش یافته است و نشان می دهد که این متغیر در این گام توانسته است به تنهایی ۲ درصد به میزان دزدگی زناشویی در کارکنان اضافه کند. در مجموع این دو متغیر قادر به تبیین ۱۳٪ واریانس دزدگی زناشویی در کارکنان بوده اند.

این نتیجه با نتایج تحقیق بیکر (۲۰۱۹)، بائر و فاران (۲۰۱۷) همسو می باشد. بیکر (۲۰۱۹) در مطالعه خود نشان داد که دزدگی زناشویی با جهت گیری زندگی رابطه منفی؛ و دزدگی زناشویی زوجین با افسردگی رابطه مثبت دارند. بائر و فاران (۲۰۱۷) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که بین معنا در زندگی با عملکرد روانی-معنوی رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین، زنان نجات یافته از سرطانی که برای زندگی شان جهت و معنا داشتند از روابط زناشویی کمتر دلزده بودند. در تبیین این یافته می توان بیان کرد که جهت گیری زندگی (خوش بینی) نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس زای زندگی دارد. هنگام روبه رو شدن با یک چال، افراد خوش بین حالت اطمینان و پایدار داشتند (حتی اگر پیشرفت، سخت و کند باشد). اما بدبین ها مردد و ناپایدارند. این تفاوت ها ممکن است در شرایط سخت بدبین انتظار بدبختی دارند. این تفاوت در نگرش نسبت به زندگی می تواند به شیوه موفقیت آمیزی اداره شوند. اما افراد بدبین انتظار بدبختی دارند. این تفاوت در نگرش نسبت به ناملایمات و مشکلات زندگی و تعارض بین زوجین، و در نتیجه دزدگی زناشویی افراد تأثیر می گذارد.

همچنین این نتیجه با نتایج تحقیق محولاتی (۱۳۹۸)، عمادی، میرهاشمی، پاشاشریفی (۱۳۹۸)، قاسمی (۱۳۹۷)، عطایی (۱۳۹۷)، عباسی و فرخی (۱۳۹۶)، بالی، گلپور و معدنی (۱۳۹۵)، زراعتی (۱۳۹۵)، امیدفر، پورابراهیم و خوش کنش (۱۳۹۵)، بشرپور، محمدی و صادقی ولنی (۱۳۹۴)، کوردوا، کایی و وارن (۲۰۱۵)، مارتین و داهلن (۲۰۱۵)، پاموک و دوموس (۲۰۱۵)، روبرتون، دافرن و باکس (۲۰۱۲) همسو می باشد. نتایج تحقیق عباسی و فرخی (۱۳۹۶) نشان داد بین دزدگی زناشویی، شادکامی و تنظیم هیجانی همسران مردان بارور و نابارور تفاوت معنادار وجود دارد. امیدفر، پورابراهیم و خوش کنش (۱۳۹۵) در تحقیق خود نشان دادند که بین راهبردهای تنظیم هیجان و دزدگی زناشویی، راهبردهای تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی و نیز صمیمیت زناشویی و دزدگی رابطه معنی دار وجود دارد. کوردوا، کایی و وارن (۲۰۱۵) در تحقیق خود نشان دادند که در روابط زوجین هر چه فرد از نظر هیجانی بهتر بتواند احساسات خود را کنترل کند، در نتیجه در روابط با همسرش صمیمیت بالایی را تجربه می کند. در مقابل کسانی که قادر به شناخت هیجانات خود نیستند در روابط با همسر خود دچار مشکل می شوند و چون همسران آنان دچار نوعی نارضایتی هستند در نتیجه با گذشت زمان صمیمیت بین آنها کم می شود که در پی آن رضایت زناشویی پایین آمده و منجر به دزدگی زناشویی می شود. مارتین و داهلن (۲۰۱۵) در تحقیق بیان کردند که با تنظیم هیجان از طریق مدل گراس می توان هیجانات منفی را کاهش و هیجانات مثبت را کنترل کرد و در نهایت از دزدگی زناشویی کاست. این یافته را می توان این گونه تبیین کرد که تنظیم هیجان مثبت و تعاملات متعاقب آن، باعث افزایش صمیمیت می شود. بنابراین می توان این نتیجه را مطرح کرد که صمیمیت تحت تأثیر تنظیم هیجان مثبت می تواند ایجاد شود. هرگاه تنظیم هیجانی در بین روابط زوجین شکل نگیرد و به عبارتی هیجانات کنترل نشوند، انرژی عشق تبدیل به آزرده گی و خشم می شود و باعث شکل گیری دزدگی زناشویی بین آنها می شود. برخورداری فرد از مؤلفه های تنظیم هیجانی مثبت می تواند زمینه بهبود بسیاری از عملکردهای رفتاری و مدیریت هیجان ها در جهت حل مسأله و موفقیت فردی و گروهی باشد، اگر کارکنان به خودآگاهی که دربردارنده توانایی شناخت احساسات خود، تفکیک آنها، آگاهی از احساس خود، تفکیک آنها، توجه مثبت و ارزیابی از توجه مثبت و برنامه ریزی دست یابند، می توانند در رفتار و برخورد با همسر و دیگر اعضای خانواده به نحو شایسته ای هیجانات خود را کنترل نمایند و کارکرد مطلوب تری از خود نشان دهند، این افراد توانایی آن را دارند که رضایت همسران خود را جلب نمایند و در امور روزمره موفق باشند، آنان درک عمیق و روشنی از احساسات، هیجان ها، نیازها و

سائق های خود دارند و می توانند با درک احساسات و جنبه های مختلف دیگران و به کارگیری یک عمل مناسب و واکنش مورد علاقه برای افرادی که پیرامون آن ها قرار گرفته اند با استفاده از مهارت های اجتماعی خود که شامل توانایی مدیریت روابط با خود و همسران و دیگران است به راحتی مسیر فکری رفتار همسران خود را هدایت کنند. این ویژگی ها سبب جهت دادن به کنترل هیجان، تعارض کمتر و دوری از افکار و رفتار منجر به بروز دلزدگی می شود. عمادی، میرهاشمی، پاشاشریفی (۱۳۹۸) در تحقیق خود نشان دادند مکانیسم های تنظیم هیجان در پیش بینی دلزدگی زناشویی نقش دارد و با آموزش مهارت های تنظیم هیجانی می توان از بروز دلزدگی زناشویی پیشگیری کرد. پاموک و دوموس (۲۰۱۵) نشان دادند که خوش بینی به زندگی و تحریفات شناختی ۴۴ درصد از تغییرات دلزدگی زناشویی را تبیین می کنند. رضایی (۱۳۹۸) معتقد است که تلقی خوش بینانه و تلقی بدبینانه به طور مثبت و منفی دو طیف جهت گیری زندگی هستند که جزء کیفیت های اساسی شخصیت به شمار می روند و بر چگونگی سازگاری افراد با حوادث زندگی، انتظارات ذهنی افراد در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتار آنها هنگام غلبه بر مشکلات تأثیر می گذارد. اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس زا و تهدیدزای زندگی از جمله دلزدگی به افراد کمک می رساند. بر این اساس می توان نتیجه گرفت افراد دارای جهت گیری مثبت به زندگی هنگام مواجهه با مشکلات، به دلیل داشتن انتظارات ذهنی مثبت، شیوه های سازگارانه برای حل مسأله به کار می برند، اما افراد دارای جهت گیری منفی در مواجهه با مشکلات به دلیل انتظارات ذهنی منفی، از حل مسأله اجتناب و به شیوه های ناسازگارانه از جمله دلزدگی روی می آورند.

۶. قدردانی

در کلام آخر از کارکنان آموزش و پرورش شهرستان بم کمال تشکر را دارم.

۷. منابع و مراجع

۱. خوش کنش، ابوالقاسم. (۱۳۹۰). رابطه کارایی خانواده با خوش بینی و سلامت روانی در دانشجویان. پایان نامه دوره دکترا، دانشگاه شهید بهشتی
۲. عیسی نژاد، امید؛ احمدی، سیداحمد؛ بهرامی، فاطمه. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط بر ارتقای خوش بینی و شادمانی زناشویی زوجین. پژوهش های نوین روانشناختی، ۶(۲۱): ۱۲۹-۱۴۹.
۳. شهریور، رخشان. (۱۳۹۴). مقایسه دلزدگی زناشویی و معنای زندگی بین زنان شاغل و خانه دار شهرستان نورآباد ممسنی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۴. قاسمی، سارا. (۱۳۹۷). پیش بینی دلزدگی زناشویی براساس کنترل هیجان و مهارت های ارتباطی در زوجین مراجعه کننده به کلینیک های شهر کرج. دانشگاه بین المللی امام خمینی، دانشکده علوم اجتماعی، گروه روان شناسی.
۵. Pines, A. M, Neal MB, Hammer LB, Isakson T. (2016). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social psychology Quarterly*; 74: 86-361.
۶. یاقوتیان، محمود. (۱۳۹۴). پیش بینی دلزدگی زناشویی براساس ناگویی هیجانی و باورهای ارتباطی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بجنورد، دانشکده علوم انسانی.
۷. بالی، زینب؛ گل پرور، رضا؛ معدنی، طاهره. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش سطح دلزدگی زن و شوهر افراد مراجعه کننده به مرکز بهزیستی شهر ری. مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۲(۲).
۸. باباخانی، وحیده. (۱۳۹۶). رابطه کمال گرایی و تنظیم شناختی هیجان با استرس ادراک شده در دانش آموزان تیزهوش. مجله علوم رفتاری، ۳۳(۱۹): ۹۹-۱۱۷.

۹. باوی، ساسان. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین خودبیمارانگاری با حمایت اجتماعی در بین زنان و مردان شهرستان اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد -اهواز
۱۰. محولاتی، آزاده. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمنی با زوج درمانی داتیلیویی در رضایت جنسی، دشواری تنظیم هیجانی و دلزدگی زناشویی زوجین. پایان نامه دکتری تخصصی دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
۱۱. Cordova, J. V., Gaee, C. B., & Warren, L. Z. (2015). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2): 218_235.
۱۲. رضایی، حسن. (۱۳۹۷). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان پسر از طریق جهت‌گیری زندگی و با میانجی‌گیری چشم‌انداز زمان و انگیزش تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
۱۳. رضاخانی، سیما. (۱۳۹۷). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر جهت‌گیری زندگی، تحریف‌های شناختی و نگرانی در زنان سرپرست خانوار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، مرکز تبریز.
۱۴. شریفی، کبیر؛ سعیدی، حمیدضار. (۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روان شناختی براساس جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی رویش روانشناسی، ۴(۱۰).
۱۵. محمودیان، حسین؛ صفری، هانیه. هاشم‌زاده، حسین. (۱۳۹۴). بررسی رابطه جهت‌گیری زندگی و اهداف پیشرفت با رضایت از زندگی دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۱(۳۵): ۱۳۲-۱۳۵.
۱۶. Pines, A. M., Nunes, R. (2002). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40, 2, 50-64
۱۷. Garnefski, N., & Kraaij V., 2006, Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short), *Personality and Individual Differences*, 41, 1045–1053.
۱۸. قائدی، نازیلا. (۱۳۹۵). پیش بینی دلزدگی زناشویی براساس مهارت‌های حل مسئله و کیفیت روابط جنسی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز.