

## نقش واسطه ای خودمهارگری در رابطه بین استرس ادراک شده و دزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی

فرشته آذری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد قوچان.

نام نویسنده مسئول:

فرشته آذری

### چکیده

در این پژوهش به بررسی نقش واسطه ای خودمهارگری در رابطه بین استرس ادراک شده و دزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی پرداخته شده است. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه کارکنان اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان شمالی می باشد که تعداد آنها برابر با ۳۱۲ نفر گزارش شد. نمونه آماری پژوهش با توجه به جدول کرجسی و مورگان ۱۷۵ برآورد شد که این تعداد پرسشنامه به صورت تصادفی در دسترس بین نمونه مورد نظر توزیع شد. برای سنجش متغیر خودمهارگری از پرسشنامه تانجی (۲۰۰۴)، استرس ادراک شده از پرسشنامه کوهن و همکاران، (۱۹۸۳) و دزدگی زناشویی از پرسشنامه پاییز (۱۹۹۶) استفاده شد. داده های حاصل از این پرسشنامه ها با استفاده از نرم افزار Smart PLS 2، از روش معادلات ساختاری و تحلیل عاملی تاییدی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از فرضیه های پژوهش حاکی از آن بود که ضریب مسیر میان متغیرهای استرس ادراک شده مثبت و دزدگی زناشویی (۰.۶۴۳-) بدست آمد و متغیر استرس ادراک شده مثبت به طور غیر مستقیم و از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری به میزان ۲۷.۳٪ بر متغیر دزدگی زناشویی تاثیر دارد. با توجه به اینکه ضریب مسیر متغیرهای استرس ادراک شده مثبت و دزدگی زناشویی منفی می باشد با افزایش استرس ادراک شده مثبت، دزدگی زناشویی در زوجین کاهش پیدا می کند. همچنین ضریب مسیر میان متغیرهای استرس ادراک شده منفی و دزدگی زناشویی (۰.۴۳۸+) بدست آمد و متغیر استرس ادراک شده منفی به طور غیر مستقیم و از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری به میزان ۲۲.۳٪ بر متغیر دزدگی زناشویی تاثیر دارد. با توجه به اینکه ضریب مسیر متغیرهای استرس ادراک شده مثبت و دزدگی زناشویی مثبت می باشد با افزایش استرس ادراک شده منفی، دزدگی زناشویی در زوجین نیز افزایش پیدا می کند.

**واژگان کلیدی:** خودمهارگری، استرس ادراک شده مثبت، استرس ادراک شده منفی، دزدگی زناشویی.

## مقدمه

ازدواج یک مؤلفه بسیار مهم و با ارزش در حیات انسان تلقی می‌گردد. به واسطه ازدواج زن و مرد از طریق یک نیروی ناشی از غریزه، آیین محبت و عشق به هم جذب می‌شوند، به طور آزادانه و کامل متعهد یکدیگر شده تا واحد پویایی را به عنوان خانواده ایجاد نمایند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۵). خانواده محیطی مقدس، با صفا و به زیباترین تعبیر قرآنی محل سکون و آرامش واقعی است (سوره روم، آیه ۲۱) و هر جامعه‌ای برای تداوم و بقا خود نیاز به حفظ و بسط ارزشهای خود در قالب خانواده دارد. خانواده اولین سازمان اجتماعی است که فرد در آن زندگی می‌کند. خانواده اساساً یک کانون کمک، تسکین، التیام و شفا بخشی است. خانواده کانونی است که باید فشارهای روانی وارده شده بر اعضای خود را تخفیف دهد و راه رشد و شکوفایی آنها را هموار کند. بررسی مختصر نظریه‌ها و مدل‌های مطرح شده در حوزه زناشویی روشن کننده این مهم اند که عوامل مختلفی بر زندگی زناشویی اثر می‌گذارند از عوامل بسیار مهم ویژگی‌های شخصیتی و مهارتهای ارتباطی همسران است (گل پرور، طاهری زاده و اسماعیلی، ۱۳۹۰). انسانها از حیث داشتن شخصیت، به معنی وسیع کلمه روان شناسی با یکدیگر همانندند؛ یعنی هر کسی شخصیتی دارد. ولی این شخصیت یا خویشتن در همه یکسان نیست؛ بلکه در هر کسی به صورت خاصی می‌باشد که او را از دیگران متمایز می‌سازد. تفاوت‌هایی که افراد با یکدیگر دارند، به حدی است که نمی‌توان از میان آنها حتی دو نفر را یافت که از هر لحاظ شبیه به هم باشند. هر انسان و رویدادی در نوع خود منحصر به فرد است. با وجود این بین انسانها و رویداد های زندگی آنها آنقدر شباهت وجود دارد که بتوان نکات مشترکی را در نظر گرفت و درست همین الگوهای رفتاری است که مورد توجه روانشناسی شخصیت است. افراد بر اساس الگوهای شخصیتی خود، نیازها، انتظارات، انگیزه‌ها، توقعات و اهداف خاصی دارند. زمانی که افراد پا به عرصه زندگی زناشویی می‌گذارند با انتظارات و توقعات خاصی، که از پیش در ذهن خود داشته‌اند، وارد این رابطه می‌گردند؛ اما زمانی که متوجه می‌شوند واقعیت چیز دیگری است به تدریج دچار نوعی احساس سرخوردگی و دلخوری و در نهایت دلزدگی از رابطه زناشویی خود می‌شوند. دلزدگی، فرسودگی و از پا افتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که ناشی از عدم تناسب بین انتظارات و واقعیت است. این پدیده امری تدریجی است و به ندرت ناگهانی اتفاق می‌افتد. در حقیقت، عشق و صمیمیت به تدریج تحلیل می‌رود و همراه با آن دلزدگی کلی به وجود می‌آید. در بدترین حالت، دلزدگی منجر به قطع شدن و شکستن رابطه زناشویی می‌شود (پاینز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲: ۴۱).

محققان، عوامل متعددی را در میزان دلزدگی همسران موثر دانسته‌اند که از جمله این عوامل می‌توان به استرس ادراک شده اشاره کرد (جان بزگرگی و ابراهیمی، ۱۳۸۷). استرس یکی از پدیده‌هایی است که تأثیرات مهمی بر روابط زوجین و دلزدگی زوجین دارد (لانگر، لاورانس و باری، ۲۰۰۸). استرس ادراک شده به درجه‌ای که افراد رویدادهای زندگی را غیرقابل پیش‌بینی، غیرقابل کنترل و پرفشار ارزیابی می‌کنند، اشاره دارد (کوهن، جانیکی دوارتز و میلر، ۲۰۱۲). از دیگر متغیرهای مورد بررسی در پژوهش حاضر خودمهارگری زوجین می‌باشد که در پژوهش حاضر به عنوان متغیر واسطه قصد بر آن است تا بین استرس ادراک شده و دلزدگی زوجین نقش واسطه‌گری ایفا کند. خودکنترلی از طریق فرایند روش‌های مقابله‌ای در شخصیت تأثیر خود را نشان می‌دهد. افرادی که می‌توانند هدف‌های واقع‌گرایانه را اولویت‌بندی کنند و در زمان تصمیم‌گیری میان عواطف و عقل تعادل برقرار کنند، خودکنترل هستند (آقاییار و شریفی در آمدی، ۱۳۸۵: ۲۷). بنابراین با توجه به ادبیات بیان شده هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین استرس ادراک شده و دلزدگی زناشویی با نقش واسطه‌ای خودمهارگری در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی می‌باشد.

بسیاری از زوجها زندگی زناشویی خود را با روابط صمیمی بالا آغاز می‌کنند، اما با گذر زمان این روابط صمیمی کم‌کم دچار مشکل می‌شوند. الیس عنوان می‌کند زوج‌هایی که به تازگی ازدواج کرده‌اند، کمتر به این فکر می‌کنند که ممکن است زمانی عشق آنها کمرنگ شود و این درست زمانی است که دلزدگی آغاز می‌شود (داورنیا و همکاران، ۱۳۹۴).

در یک ازدواج سرخورده یکی یا هر دو زوج ضمن تجربه احساس گسستگی از همسر و کاهش علائق و ارتباطات متقابل، نگرانی‌های قابل توجهی در خصوص تخریب فزاینده‌ی رابطه و پیشروی به سمت جدایی و طلاق دارند. دلزدگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (کایزر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶) و در پی آن، احساسات منفی، حالت غالب به خود می‌گیرد و به از دست دادن شور و شوق اولیه، وابستگی عاطفی، تعهد و نهایتاً بروز دلزدگی می‌شود (پوکورسکا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). پاینز<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۱)، دلزدگی را به عنوان حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود، می‌دانند. در این تعریف، خستگی جسمانی با کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و تنوع وسیعی از شکایت‌های جسمی و روان‌تنی مشخص می‌شود. در حالی‌که خستگی عاطفی شامل

1. Paniz

2. Kayser

3. Pokorska

4. Pines

احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب می‌شود. خستگی روانی به رشد نگر منفی نسب به خود، کار و زندگی برمی‌گردد. از آنجا که دزدگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه را به دنبال دارد، می‌تواند به ناراضی زناشویی منجر شده و بنیان خانواده را متزلزل سازد (هوستون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). تحقیقات کارشناسان خانواده نشان می‌دهد که امروزه شیوع دزدگی زناشویی بیشتر شده است. به طوری که ۵۰ درصد از زوجها در ازدواج خود با دزدگی مواجه می‌شوند. مطالعات انجام گرفته در زمینه‌ی عوامل مرتبط با دزدگی، به عوامل چندی اشاره کرده‌اند که در این زمینه می‌توان به تصورات رویایی از عشق، عدم توانایی حل تعارضات زناشویی و اثرات زبان‌بار آن بر سلامت فیزیکی و عاطفی زوجین، زوال خانواده گسترده، تغییر نقش‌های زن و مرد و باورهای ارتباطی اشاره کرد (عبادت‌پور، ۱۳۹۲). از زمان پیشرفت علم روان‌شناسی، استرس بسیار مورد مطالعه قرار گرفته است. از عوامل درون فردی موثر بر دزدگی زناشویی استرس ادراک شده است. مفهوم استرس ادراک شده برگرفته از نظریه لازاروس و فولکمن<sup>۶</sup> (۱۹۸۴) درباره نقش ارزیابی در فرآیند استرس است. بر اساس یافته‌های لازاروس (۱۹۹۹) فرآیند استرس به وسیله تفسیر یک رویداد به عنوان رویدادی که فشاری را بر فرد تحمیل می‌کند، ایجاد می‌شود. این تفسیر از رویداد استرس زا بیانگر مفهوم ارزیابی است که تهدیدآمیز یا بی‌خطر بودن موقعیت را مشخص می‌کند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). افراد معمولاً رویدادها را به شکل‌های متفاوتی ارزیابی می‌کنند و این موضوع بعضی از آن‌ها را نسبت به پیامدهای ناخوشایند استرس آسیب‌پذیرتر می‌سازد (ولراث و تورگرسن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). در حقیقت استرس ادراک شده به درجه‌ای که افراد رویدادهای زندگیشان را غیر قابل پیش‌بینی، غیر قابل کنترل و پرفشار ارزیابی می‌کنند، اشاره دارد (کوهن و ویلیامسون<sup>۸</sup>، ۱۹۸۸). این سه ویژگی در پژوهش‌های مختلف به عنوان مؤلفه‌های محوری در تجزیه استرس معرفی شده‌اند (آوریل<sup>۹</sup>، ۱۹۷۳). استرس ادراک شده حالت یا فرآیندی روان‌شناختی است که طی آن فرد به‌زیستی جسمی و روان‌شناختی خود را تهدیدآمیز ادراک می‌کند. در واقع ایجاد استرس بستگی به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیت‌ها و حوادث دارد. ممکن است یک موقعیت برای فردی بی‌خطر و برای فرد دیگری به صورت تهدید درک شود (کلارک<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۰).

یکی از متغیرهایی که پژوهشگر قصد دارد به عنوان متغیر واسطه در رابطه بین استرس ادراک شده و دزدگی زناشویی مورد بررسی قرار دهد خودمهارگری می‌باشد. خودمهارگری، مفهومی مهم در ادبیات جرم‌شناسی معاصر است. گاتفردسن و هیرشی<sup>۱۱</sup> در تئوری عمومی جرم اذعان کردند، خودمهارگری دلیل رفتارهای انحرافی و متخلفانه است. همچنین، خودمهارگری مفهومی مهم در روان‌شناسی در تعیین رفتار انسان‌هاست. خودمهارگری به میزان مهار که فرد در برابر فرصت‌های بزهکاری بر خودش دارد، گفته می‌شود (گاتفردسن و هیرشی، ۱۹۹۰: ۸۹). از نظر گاتفردسن و هیرشی تمایل به ارتکاب جرم، بستگی به سطح خودمهارگری دارد. مفهوم اصلی این دیدگاه، خودمهارگری پایین است. افرادی که میزان خودمهارگری آنها پایین است، دارای ویژگی‌های متفاوتی هستند. اشخاص با خودمهارگری پایین تحمل کمی نسبت به ناکامی دارند (لانگ شور<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۸: ۱۰۳). گاتفردسن و هیرشی (۱۹۹۰) در نظریه خودمهارگری اظهار می‌کنند که علل تفاوت در رفتارهای انحرافی در بین زنان و مردان به خودمهارگری آنها بر می‌گردد. نظریه خودمهارگری بیان می‌کند که خانواده با نفوذ خود مهم‌ترین منبع بالا سطوح خودمهارگری پایین می‌شوند. در حالی که خانواده‌های بی تفاوت و دارای جامعه‌پذیری ناقص موجب شکل‌گیری خودمهارگری پایین می‌شوند (ورا<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۰: ۱۱). بر اساس این نظریه، والدین نقش مهمی در جامعه‌پذیری فرزندان ایفا می‌کنند. آنها قادرند خودمهارگری فرزندانشان را از طریق کنترل موثر و نظارت بر آنها بالا ببرند و همچنین قادرند بزهکاری فرزندان خود را تشخیص دهند. بر همین اساس، تفاوت‌هایی قابل ملاحظه بین مشارکت در جرم مردان و زنان بر اساس مفهوم خودمهارگری به وجود می‌آید (ورا، ۲۰۱۰: ۱۱). به اعتقاد گاتفردسن و هیرشی (۱۹۹۰) توان افراد برای خویشتن داری خویش در موقعیت‌های انحرافی، علاوه بر تربیت خانوادگی، متأثر از سطوح پیوند اجتماعی می‌باشد. پیوندهای اجتماعی که در برگزیده تعاملات اجتماعی روزمره و اجتماعی شدن به واسطه نهادهای اجتماعی گوناگون است، موجب افزایش خودمهارگری افراد می‌شود (همان: ۱۵۲). همواره کنترل هیجانات در زوجین که شاخص‌های بیشتری از رضایت زناشویی را برآورده می‌کنند بیشتر دیده شده است. در برخی پژوهش‌ها نیز مشاهده شده است که بیشترین عامل پیش‌بینی کننده واریانس رضایت زناشویی را عامل خودمهارگری تشکیل می‌دهد (امینی، ۱۳۸۷: ۲۳). همچنین دیده شده که آموزش خودمهارگری باعث بهبود علائم اختلالات روانی از جمله پرخاشگری، افسردگی، اضطراب و استرس نیز می‌شود (دنسون و همکاران، ۲۰۱۱: ۶۹). بنابراین با توجه به ادبیات بیان شده

5. Huston

6. Lazarus & Folkman

7. Vollrath, & Torgersen

8. Cohen & Williamson

9. Averill

10. Clark

11. Gatt Frdsn & Hirschi

12. Long Passion

13. Vera

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه ای خودمهارگری در رابطه بین استرس ادراک شده و دلزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی می باشد.

در سال‌های اخیر، در بیشتر کشورهای جهان و از جمله ایران، ساختار خانواده‌ها تغییر کرده و همین امر روابط موجود میان اعضای خانواده را دچار دگرگونی ساخته است. در پی این دگرگونی، هنوز هنجارها به مثابه قواعد رفتاری که مورد پذیرش همگانی باشند، به صحنه اجتماعی نیامده‌اند. به همین علت، رفتار در محیط خانوادگی دارای پراکندگی است. در نتیجه، قوی‌ترین پیوندهای انسانی در مستحکم‌ترین قرارگاه آن، یعنی نظام ریشه‌دار خانواده، در معرض تهدید جدی قرار می‌گیرد. روزبه‌روز کارایی خانواده در تحقق وظایفش کم‌رنگ‌تر می‌شود و این، سلامت جامعه را تهدید می‌کند؛ زیرا اختلال در کارایی خانواده، مشکلاتی را در منظومه ی خانواده ایجاد می‌کند و در صورت تشدید مشکلات، خانواده را به سمت فروپاشی سوق می‌دهد. طلاق و یا اختلاف شدید خانوادگی، ضمن بر هم زدن تعادل روانی - عاطفی افراد خانواده، به بروز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی نیز منجر می‌گردد. آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفتگی زناشویی است، نشان دهنده آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست. افزون بر این، بسیاری از زوجها در خانواده‌ای زندگی می‌کنند که طلاق روانی در آن حکم فرماست، بدین معنا که هیچ‌گونه رابطه ی عاطفی و جسمانی بین زن و شوهر وجود ندارد و زندگی به صورت اجباری و با کمترین تعامل به پیش می‌رود. دلزدگی بین زوجین زمانی ظاهر می‌شود که زوج متوجه می‌شوند با وجود تمام تلاشی که کرده اند، این رابطه به زندگی شان هیچ معنا و مفهوم خاصی نداده و هرگز نخواهد داد (ون پلت<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۹). انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجشهای کوچک به بروز دلزدگی کمک می‌کند (برک، ویر و دورز<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۷). کایرز<sup>۱۶</sup> (۱۹۹۳) معتقد است با وجود اینکه تمامی ازدواجها به نوعی سرخوردگی را تجربه می‌کنند، اما بسیاری از این ازدواجها با کیفیت پایین ادامه یافته و زندگی متاهلی بی ثباتی را تشکیل می‌دهند که متمایل به فروپاشی است و مسلماً با فراوانی افکار و تصورات درباره جدایی همراه خواهد بود (شریفی و همکاران، ۱۳۹۰). به طور کلی کار بر روی دلزدگی زناشویی تاثیرات بسیاری بر بهبود روابط زوجین، امکان شکل گیری ازدواج‌های آگاهانه تر با در نظر گرفتن ملاکهای همسرگزینی و بهبود ارتباط زوجین، افزایش احترام و مورد حمایت قرار گرفتن، داشتن نگرش مثبت به زندگی و در نهایت رسیدن به خود شکوفایی دارد (نیلز<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۹). از طرفی خودمهارگری در زوجین و نوع ارتباطی که بین زوجین برقرار می‌شود تاثیر بسزایی در جلوگیری از دلزدگی بین زوجین می‌شود. وجود خودمهارگری برای موفقیت در بسیاری از حوزه های زندگی زناشویی و مقابله با رفتارهای ناسازگارانه و کنترل استرس بسیار حساس و ضروری است. به طوری که هر چه زوجین احساس کنند که در شرایط، خودمهارگری بیشتری دارند بیشتر و بدون استرس به جستجوی راه حل برای مشکلات و تلاش برای دستیابی به نتیجه نهایی رغبت نشان می‌دهند. بنابراین اگر نتایج پژوهش ما بتواند نحوه رابطه استرس ادراک شده با دلزدگی زناشویی را نشان دهد می‌توان از بسیاری از نابسامانی‌ها و مشکلات جلوگیری کرد. به طور خلاصه اینکه خودمهارگری چقدر می‌تواند بر استرس زوجین تاثیر گذار باشد و در همین سو چقدر دلزدگی زناشویی در زوجین را می‌تواند کاهش دهد، امری مهم و ضروری است. از آنجایی که تحقیقات زیادی در این مورد انجام نشده، این پژوهش به این مهم پرداخته است. نتایج پژوهش خان محمدی و شکری (۱۳۹۵) نشان داد بین راهبردهای مقابله با استرس با دلزدگی زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش آنها نشان داد بین خودکنترلی و دلزدگی زناشویی و مولفه های آن رابطه منفی و معنادار وجود دارد. اسدی و شریفی (۱۳۹۲) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که نوع شناخت و باورهایی که زنان متاهل درباره مسائل جنسی دارند تاثیر زیادی بر میزان دلزدگی زناشویی آنها دارد. یعنی هر چه باورهای جنسی منفی بیشتر باشد دلزدگی زناشویی بیشتر می‌شود و تاثیر منفی بر میزان احقاق جنسی زنان خواهد داشت. نادری و آزادمنش (۱۳۹۱) در تحقیقی نشان دادند که در دلزدگی زناشویی و صمیمیت تفاوت معنی دار بین کارکنان زن و مرد وجود دارد اما در عملکرد خانواده بین کارکنان زن و مرد تفاوت معنی داری مشاهده نشد. باقریان و یوسفی (۱۳۹۰) نیز در پژوهش به این نتیجه رسیده است که متغیر فرسودگی زناشویی و ملاک محتوایی همسرگزینی قادرند به طور معناداری عضویت گروهی افراد به طبقه متقاضی طلاق و مایل به ادامه زندگی مشترک را پیش بینی کنند. لذا با توجه به اهمیت خودمهارگری و استرس ادراک شده و تأثیری که می‌تواند بر دلزدگی زناشویی داشته باشد و با توجه به مبانی نظری و پیشینه، این پژوهش به دنبال آزمون فرضیه های زیر می‌باشد، هم چنین شکل ۱ مدل مفهومی پژوهش را نشان می‌دهد.

**فرضیه اصلی اول:** بین استرس ادراک شده مثبت و دلزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی رابطه وجود دارد.

<sup>14</sup> .Van platform

<sup>15</sup> .Burke, Weir and Doors

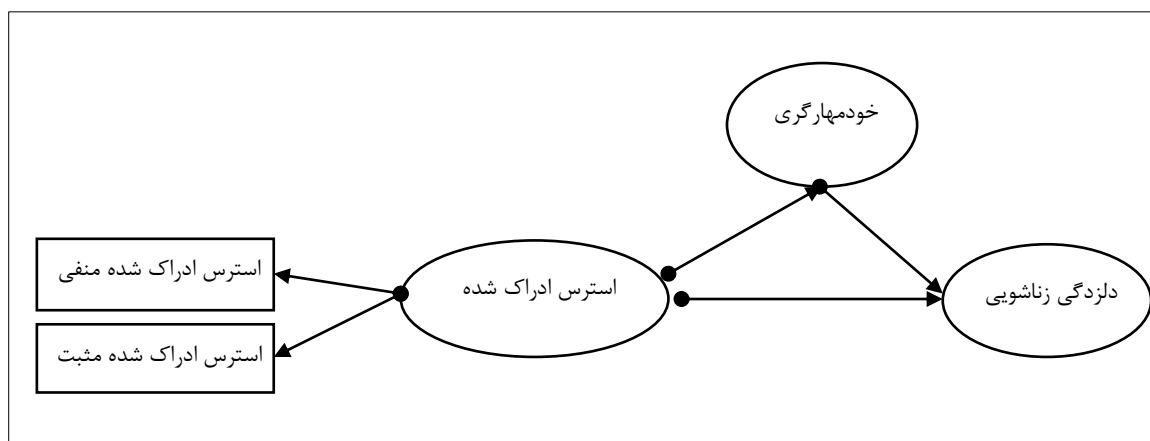
<sup>16</sup> . Kayrz

<sup>17</sup> . Niels

**فرضیه اصلی دوم:** بین استرس ادراک شده منفی و دلزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی رابطه وجود دارد.

**فرضیه فرعی اول:** خودمهارگری در رابطه بین استرس ادراک شده مثبت و دلزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی نقش واسطه ای دارد.

**فرضیه فرعی دوم:** خودمهارگری در رابطه بین استرس ادراک شده منفی و دلزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی نقش واسطه ای دارد.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش (محقق ساخته)

## روش تحقیق

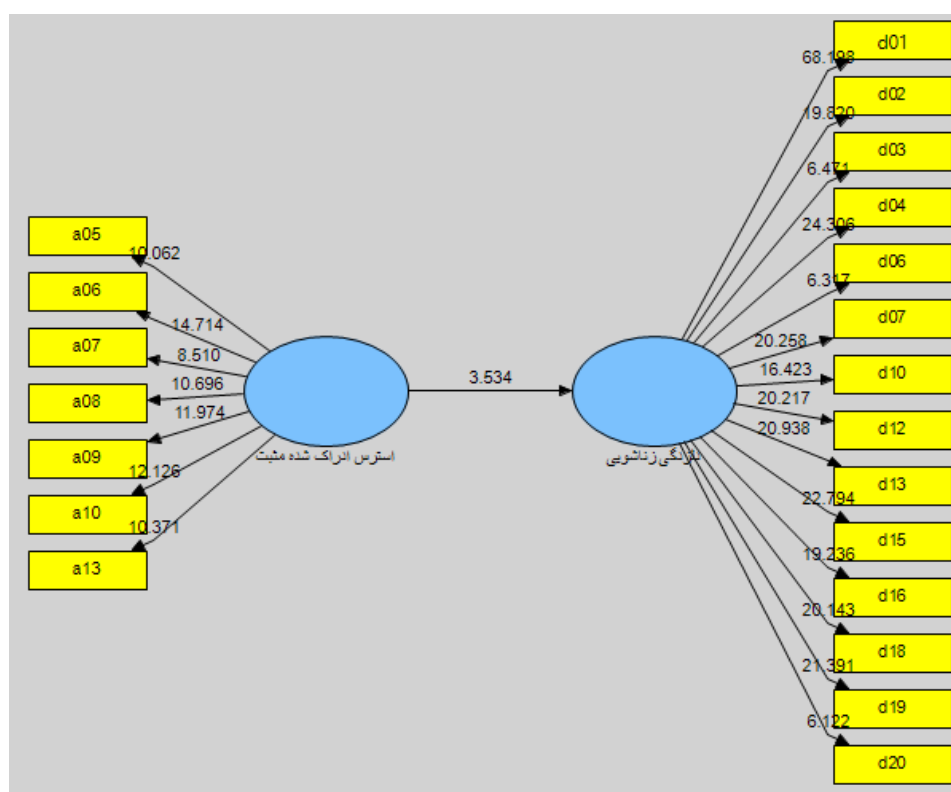
بر اساس موضوع و اهداف مورد مطالعه، این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه کارکنان اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان شمالی می باشد که تعداد آنها برابر با ۳۱۲ نفر گزارش شد. نمونه آماری در این پژوهش با توجه به جدول کرجسی و مورگان ۱۷۵ برآورد شده است که این تعداد پرسشنامه به صورت تصادفی در دسترس بین نمونه مورد نظر توزیع شد. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه ها به شرح زیر می باشد.

پرسشنامه استرس ادراک شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شده است و دارای ۱۴ ماده است که برای سنجش میزان استرسی که شخص در طول یک ماه گذشته در زندگی خود تجربه کرده است، به کار می رود. در این آزمون از یک مقیاس پنج گزینه ای هرگز، خیلی کم، متوسط، نسبتاً زیاد و خیلی زیاد استفاده شده است، این گزینه ها به ترتیب نمره ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ می گیرند. پرسشنامه دلزدگی زناشویی توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید. این مقیاس ۲۰ ماده دارد و تک بعدی می باشد. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه به صورت صورت (هرگز، ۱؛ یکبار طی مدتی طولانی، ۲؛ بندرت، ۳؛ گاهی، ۴؛ معمولاً، ۵؛ غالباً، ۶ و همیشه، ۷) نمره گذاری می شوند. جهت سنجش خودمهارگری از پرسشنامه خودمهارگری تانجی (۲۰۰۴) استفاده می شود. این مقیاس ۱۳ آیتمی و تک مولفه ای می باشد. نمره گذاری پرسشنامه با استفاده از طیف لیکرت (هرگز، ۱؛ بندرت، ۲، گاهی، ۳؛ زیاد، ۴، بسیار زیاد، ۵) می باشد. اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲ و ۱۳ معکوس می باشد. هر سه پرسشنامه مورد استفاده در پژوهش حاضر استاندارد می باشند همچنین به تایید متخصصان امر (اساتید) رسید و روایی آن سنجیده شده است. به عبارت دیگر روش اعتبار صوری و محتوایی برای ارزیابی و سنجش روایی پرسشنامه استفاده شده است. برای بررسی پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، به ترتیب استرس ادراک شده مثبت (۰/۸۹۱)، استرس ادراک شده منفی (۰/۸۸۹)، دلزدگی زناشویی (۰/۹۶۰) و خودمهارگری (۰/۷۱۱) بدست آمد. داده های حاصل از این پرسشنامه ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS و Smart PLS 2 از روش معادلات ساختاری و تحلیل عاملی تاییدی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## یافته ها و بررسی فرضیات تحقیق

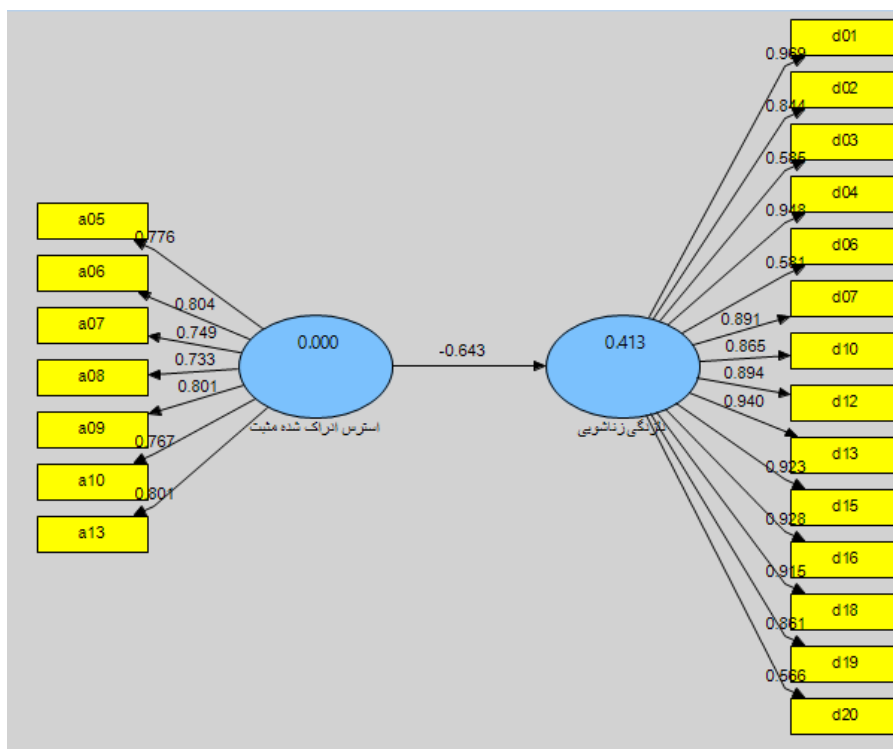
**فرضیه اصلی اول:** بین استرس ادراک شده مثبت و دلزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی رابطه وجود دارد.

با توجه به شکل ۲ ضریب معناداری مسیر میان متغیرهای استرس ادراک شده مثبت و دلزدگی زناشویی (۳,۵۳۴) که از ۱,۹۶ بیشتر است. این مطلب حاکی از معنی دار بودن تاثیر متغیر استرس ادراک شده مثبت بر دلزدگی زناشویی در سطح اطمینان ۹۵٪ می باشد. همچنین شکل ۳ شدت تاثیرات را نشان می دهد. با توجه به نمودار ضریب استاندارد شده مسیر میان متغیرهای استرس ادراک شده مثبت و دلزدگی زناشویی (-۰,۶۴۳) بیانگر این مطلب است که استرس ادراک شده مثبت به میزان ۶۴,۳ درصد از تغییرات متغیر دلزدگی زناشویی را تبیین می کند. با توجه به اینکه ضریب مسیر منفی می باشد بین دو متغیر استرس ادراک شده مثبت و دلزدگی زناشویی رابطه معکوس وجود دارد. بدین معنی که با افزایش استرس ادراک شده مثبت، دلزدگی زناشویی در زوجین کاهش پیدا می کند. شکل ۲ نتایج آزمون تی فرضیه اصلی اول تحقیق را نشان می دهد.



شکل ۲: نتایج آزمون تی فرضیه اصلی اول تحقیق

شکل ۳ ضریب مسیر و بارعاملی فرضیه اصلی اول تحقیق، را نشان می دهد.



شکل ۳: ضریب مسیر و بارعاملی فرضیه اصلی اول تحقیق

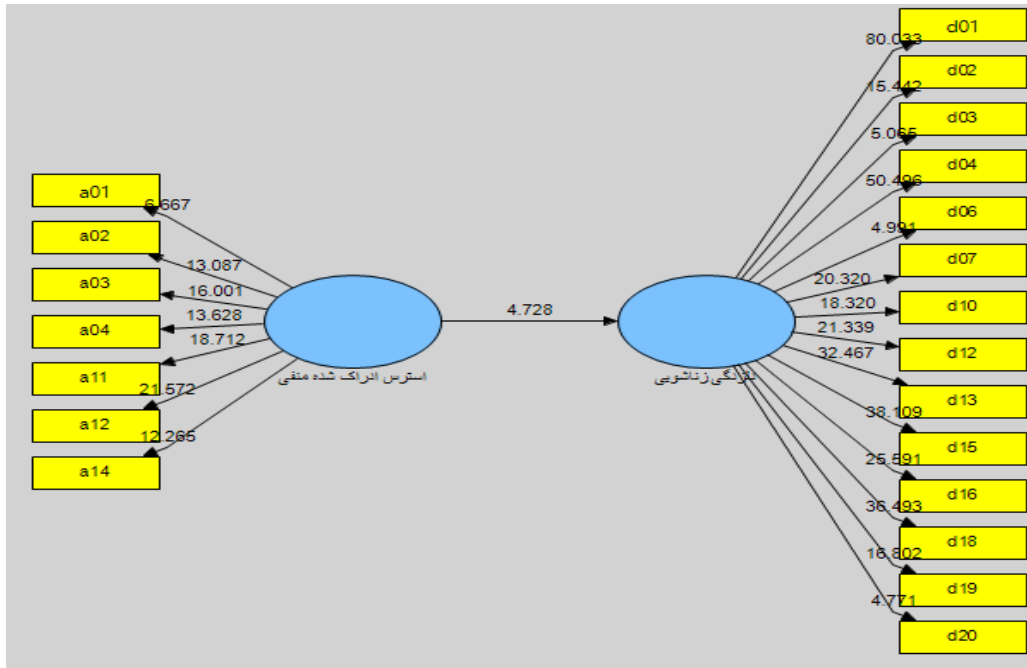
جدول ۱ نتایج مربوط به بررسی فرضیه اصلی اول تحقیق را نشان می دهد.

جدول ۱: نتایج تحلیل فرضیه اصلی اول

نتیجه	عدد معناداری (آماره آزمون)	ضریب مسیر	مسیر مستقیم
تایید	۳,۵۳۴	-۰,۶۴۳	استرس ادراک شده مثبت → دلزدگی زناشویی

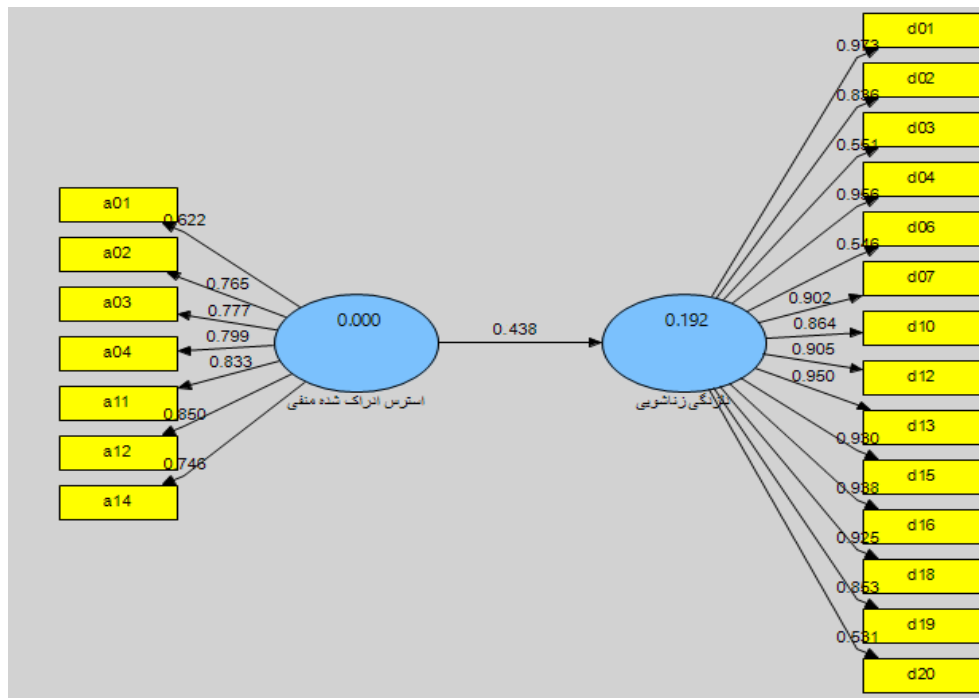
**فرضیه اصلی دوم:** بین استرس ادراک شده منفی و دلزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی رابطه وجود دارد.

با توجه به شکل ۴ ضریب معناداری مسیر میان متغیرهای استرس ادراک شده منفی و دلزدگی زناشویی (۴,۷۲۸) که از ۱,۹۶ بیشتر است. این مطلب حاکی از معنی دار بودن تاثیر متغیر استرس ادراک شده منفی بر دلزدگی زناشویی در سطح اطمینان ۹۵٪ می باشد. همچنین شکل ۵ شدت تاثیرات را نشان می دهد. با توجه به نمودار ضریب استاندارد شده مسیر میان متغیرهای استرس ادراک شده منفی و دلزدگی زناشویی (۰,۴۳۸) بیانگر این مطلب است که استرس ادراک شده منفی به میزان ۴۳,۸ درصد از تغییرات متغیر دلزدگی زناشویی را به طور مستقیم تبیین می کند. با توجه به اینکه ضریب مسیر مثبت می باشد بین دو متغیر استرس ادراک شده مثبت و دلزدگی زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد. بدین معنی که با افزایش استرس ادراک شده منفی، دلزدگی زناشویی در زوجین افزایش پیدا می کند. شکل ۴ نتایج آزمون تی فرضیه اصلی دوم تحقیق را نشان می دهد.



شکل ۴: نتایج آزمون تی فرضیه اصلی دوم تحقیق

شکل ۵ ضریب مسیر و بارعاملی فرضیه اصلی دوم تحقیق، را نشان می دهد.



شکل ۵: ضریب مسیر و بارعاملی فرضیه اصلی دوم تحقیق



جدول ۲ نتایج مربوط به بررسی فرضیه اصلی دوم تحقیق را نشان می‌دهد.

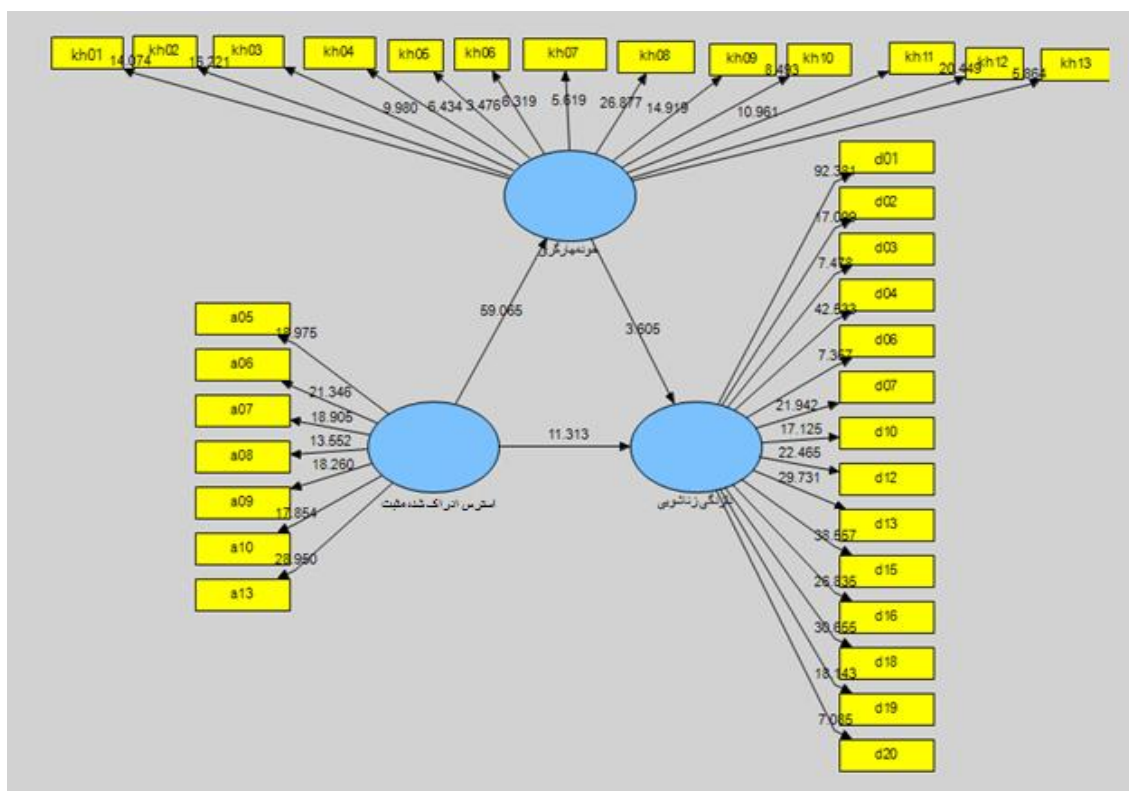
جدول ۲: نتایج تحلیل فرضیه اصلی دوم

نتیجه	عدد معناداری (آماره آزمون)	ضریب مسیر	مسیر مستقیم
تایید	۴,۷۲۹	۰,۴۳۸	استرس ادراک شده منفی ← دلزدگی زناشویی

**فرضیه فرعی اول:** خودمهارگری در رابطه بین استرس ادراک شده مثبت و دلزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی نقش واسطه ای دارد.

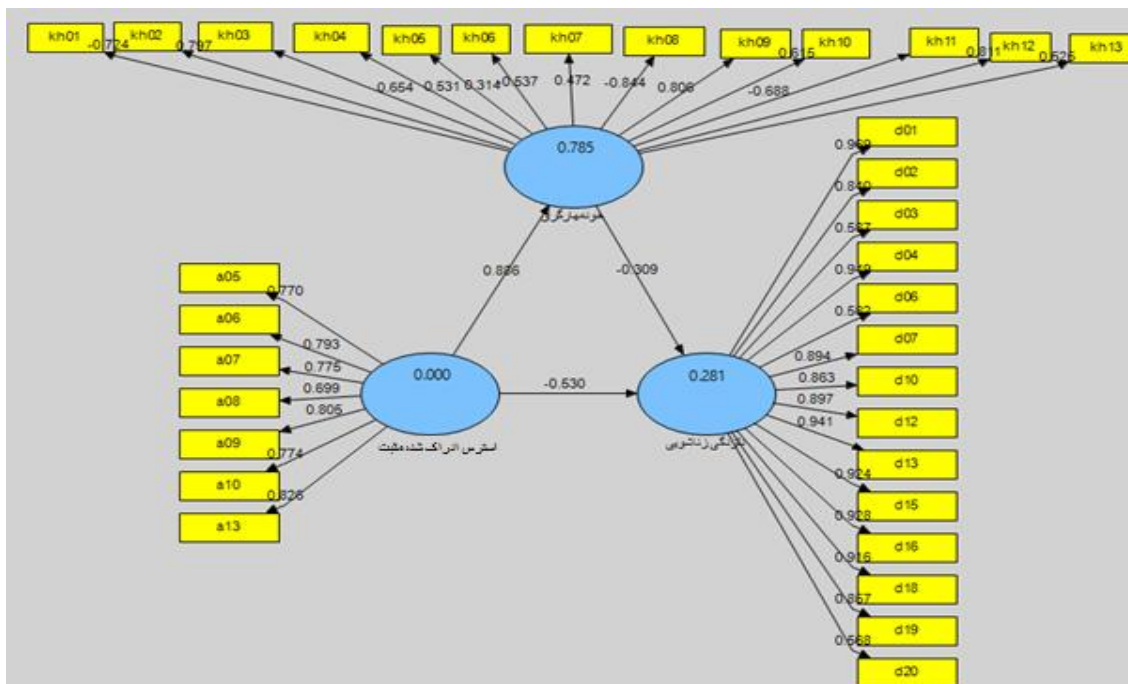
با توجه به شکل ۶ ضریب معناداری سه مسیر میان متغیرهای خودمهارگری، استرس ادراک شده منفی و دلزدگی زناشویی (۱۱,۳۱۳)، ۵۹,۰۶۵ و ۳,۶۰۵ از ۱,۹۶ بیشترند که این مطلب حاکی از معنی دار بودن تأثیر مستقیم استرس ادراک شده مثبت بر دلزدگی زناشویی و همچنین تأثیر غیر مستقیم استرس ادراک شده مثبت بر دلزدگی زناشویی از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری در سطح اطمینان ۹۵٪ می باشد و باعث پذیرش فرضیه فرعی اول پژوهشی می باشد.

همچنین شکل ۷ شدت تأثیرات را نشان می دهد. با توجه به نمودار ضریب استاندارد شده مسیر میان متغیر استرس ادراک شده مثبت و دلزدگی زناشویی (۰,۵۳۰-) بیانگر این مطلب است که استرس ادراک شده مثبت به میزان ۵۳ درصد از تغییرات متغیر دلزدگی زناشویی را به طور مستقیم تبیین می کند. از سوی دیگر دو ضریب (۰,۸۸۶) و (۰,۳۰۹-) نیز نشان می دهند که متغیر استرس ادراک شده مثبت به طور غیر مستقیم و از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری به میزان ۲۷,۳٪ (۰,۳۰۹×۰,۸۸۶) بر متغیر دلزدگی زناشویی تأثیر دارد. شکل ۶ نتایج آزمون تی فرضیه فرعی اول تحقیق را نشان می‌دهد.



شکل ۶: نتایج آزمون تی فرضیه فرعی اول تحقیق

شکل ۷ ضریب مسیر و بارعاملی فرضیه فرعی اول تحقیق، را نشان می‌دهد.



شکل ۷: ضریب مسیر و بارعاملی فرضیه فرعی اول تحقیق

جدول ۳ نتایج مربوط به بررسی فرضیه فرعی اول تحقیق را نشان می‌دهد.

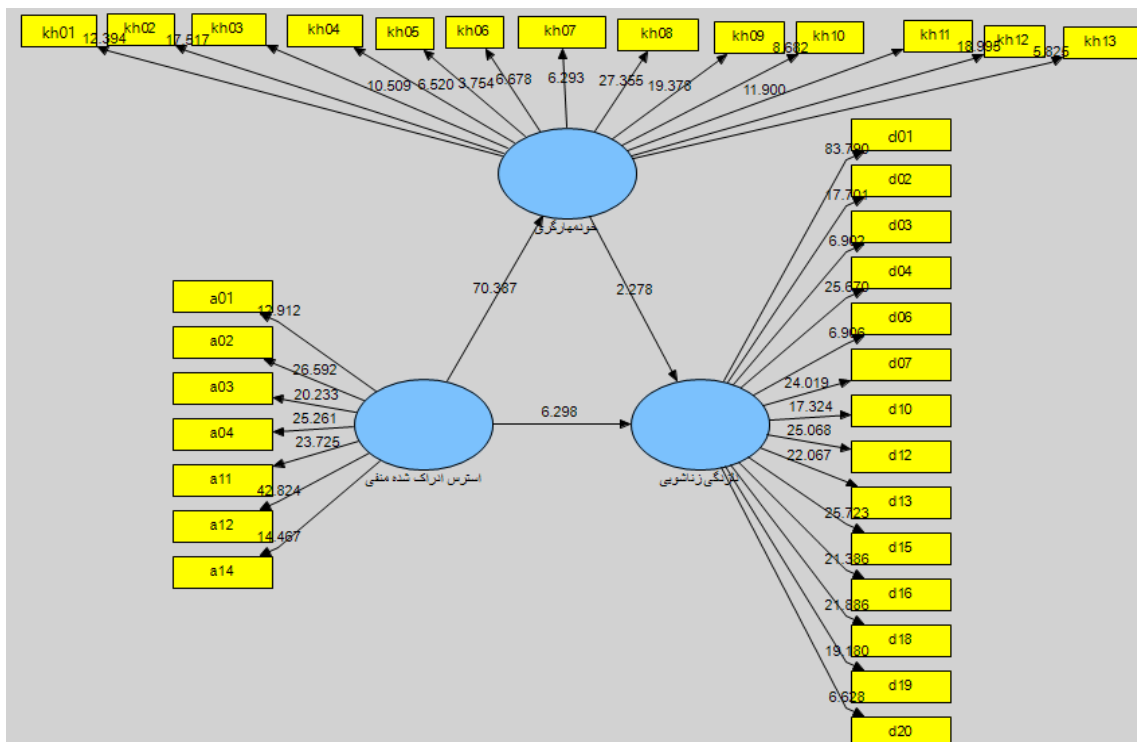
جدول ۳: نتایج تحلیل فرضیه فرعی اول

نتیجه	عدد معناداری (آماره آزمون)	ضریب مسیر	مسیر مستقیم
تایید	۱۱,۳۱۳	-۰,۵۳۰	استرس ادراک شده مثبت ← دلزدگی زناشویی
تایید	۵۹,۰۶۵	۰,۸۸۶	استرس ادراک شده مثبت ← خودمهارگری
تایید	۳,۶۰۵	-۰,۳۰۹	خودمهارگری ← دلزدگی زناشویی
تایید	۶۲,۶۷	-۰,۸۰۳	استرس ادراک شده مثبت ← خودمهارگری ← دلزدگی زناشویی

**فرضیه فرعی دوم:** خودمهارگری در رابطه بین استرس ادراک شده منفی و دلزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی نقش واسطه ای دارد.

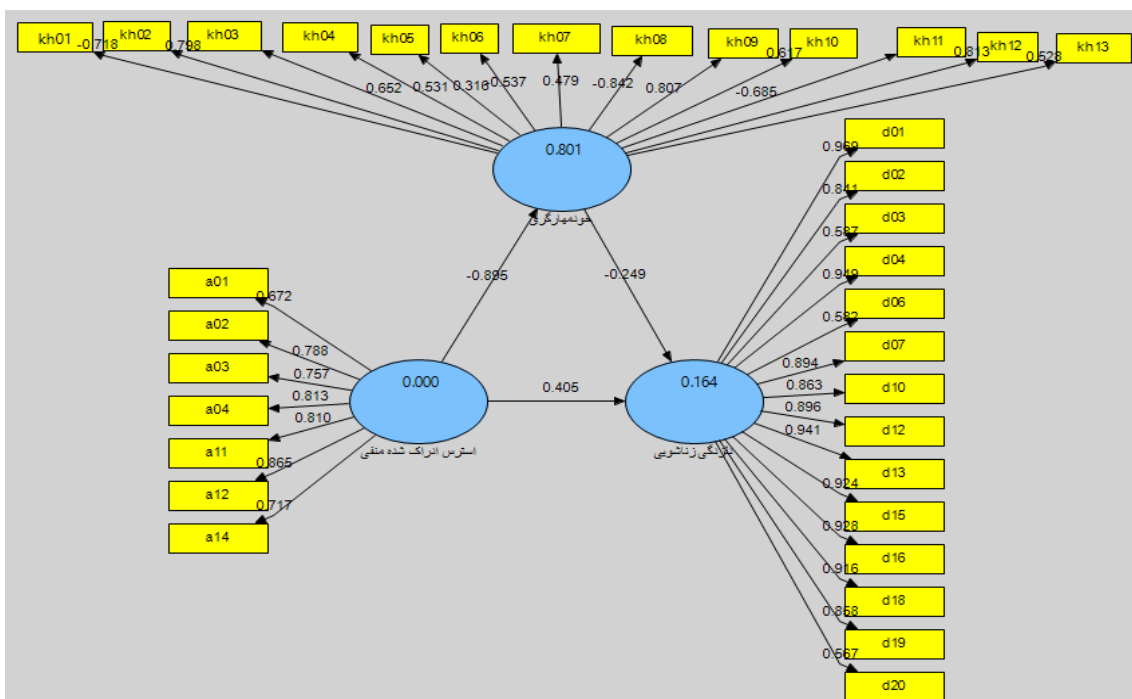
با توجه به شکل ۸ ضریب معناداری سه مسیر میان متغیرهای خودمهارگری، استرس ادراک شده منفی و دلزدگی زناشویی (۶,۲۹۸، ۷۰,۳۸۷ و ۲,۲۷۸) از ۱,۹۶ بیشترند که این مطلب حاکی از معنی دار بودن تاثیر مستقیم استرس ادراک شده منفی بر دلزدگی زناشویی و همچنین تاثیر غیر مستقیم استرس ادراک شده منفی بر دلزدگی زناشویی از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری در سطح اطمینان ۹۵٪ می باشد و باعث پذیرش فرضیه فرعی دوم پژوهشی می باشد.

همچنین شکل ۹ شدت تاثیرات را نشان می دهد. با توجه به نمودار ضریب استاندارد شده مسیر میان متغیر استرس ادراک شده منفی بر دلزدگی زناشویی (۰,۴۰۵) بیانگر این مطلب است که استرس ادراک شده منفی به میزان ۴۰,۵ درصد از تغییرات متغیر دلزدگی زناشویی را به طور مستقیم تبیین می کند. از سوی دیگر دو ضریب (-۰,۸۹۵) و (-۰,۲۴۹) نیز نشان می دهند که متغیر استرس ادراک شده منفی به طور غیر مستقیم و از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری به میزان ۲۲,۳٪ (۰,۲۴۹×۰,۸۹۵) بر متغیر دلزدگی زناشویی تاثیر دارد. شکل ۸ نتایج آزمون تی فرضیه فرعی دوم تحقیق را نشان می‌دهد.



شکل ۸: نتایج آزمون تی فرضیه فرعی دوم تحقیق

شکل ۹ ضریب مسیر و بارعاملی فرضیه فرعی دوم تحقیق، را نشان می‌دهد.



شکل ۹: ضریب مسیر و بارعاملی فرضیه فرعی دوم تحقیق

جدول ۴ نتایج مربوط به بررسی فرضیه فرعی دوم تحقیق را نشان می‌دهد.

جدول ۴: نتایج تحلیل فرضیه فرعی دوم

نتیجه	عدد معناداری (آماره آزمون)	ضریب مسیر	مسیر مستقیم
تایید	۶,۲۹۸	۰,۴۰۵	استرس ادراک شده منفی ← دزدگی زناشویی
تایید	۷۰,۳۸۷	-۰,۸۹۵	استرس ادراک شده منفی ← خودمهارگری
تایید	۲,۲۷۸	-۰,۲۴۹	خودمهارگری ← دزدگی زناشویی
تایید	۷۲,۶۶۵	-۰,۶۲۸	استرس ادراک شده منفی ← خودمهارگری ← دزدگی زناشویی

### بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از فرضیه اصلی اول نشان داد بین استرس ادراک شده مثبت و دزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی رابطه وجود دارد. این مطلب حاکی از معنی دار بودن تاثیر متغیر استرس ادراک شده مثبت بر دزدگی زناشویی در سطح اطمینان ۹۵٪ می باشد. با توجه به اینکه ضریب مسیر منفی می باشد بین دو متغیر استرس ادراک شده مثبت و دزدگی زناشویی رابطه معکوس وجود دارد. بدین معنی که با افزایش استرس ادراک شده مثبت، دزدگی زناشویی در زوجین کاهش پیدا می کند. نتایج بدست آمده که با نتایج پژوهش محمدی مزیدی (۱۳۹۳)، باقریان (۱۳۹۰) مبنی بر تاثیر خودمهارگری بر کاهش دزدگی زناشویی همسو است، بیانگر این امر است که خودمهارگری، دزدگی زناشویی زوجین را کاهش می دهد. به منظور توضیح این یافته می توان گفت از جمله مهارت‌هایی که می تواند به سطح دزدگی زناشویی افراد را که در مواجهه با عوامل استرس زا، کاهش دهد آموزش خودمهارگری دانست. به طوری که در صورت داشتن این مهارت، فرد دارای ابزار لازم به منظور کنترل هیجانات خود در موارد خاص باشد و از بروز بد واکنش های متعدد روانی از جمله اختلالات اضطرابی و تنیدگی ناشی از آن جلوگیری کند.

نتایج حاصل از فرضیه اصلی دوم نشان داد بین استرس ادراک شده منفی و دزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی رابطه وجود دارد. این مطلب حاکی از معنی دار بودن تاثیر متغیر استرس ادراک شده منفی بر دزدگی زناشویی در سطح اطمینان ۹۵٪ می باشد. با توجه به اینکه ضریب مسیر مثبت می باشد بین دو متغیر استرس ادراک شده مثبت و دزدگی زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد. بدین معنی که با افزایش استرس ادراک شده منفی، دزدگی زناشویی در زوجین افزایش پیدا می کند. فیلو و بالی و سیس (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که استرس ادراک شده منفی و راهبردهای تنظیم هیجانی منفی همچون سرکوبی و اجتناب عمده ترین پیش بین برای تشخیص افسردگی و اضطراب هستند که با نتایج پژوهش حاضر همسو می باشد.

نتایج حاصل از فرضیه فرعی اول نشان داد خودمهارگری در رابطه بین استرس ادراک شده مثبت و دزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی نقش واسطه ای دارد. این مطلب حاکی از معنی دار بودن تاثیر مستقیم استرس ادراک شده مثبت بر دزدگی زناشویی و همچنین تاثیر غیر مستقیم استرس ادراک شده مثبت بر دزدگی زناشویی از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری در سطح اطمینان ۹۵٪ می باشد و باعث پذیرش فرضیه فرعی اول پژوهشی می باشد. همچنین ضریب استاندارد شده مسیر میان متغیر استرس ادراک شده مثبت و دزدگی زناشویی (۰,۵۳۰-) بیانگر این مطلب است که استرس ادراک شده مثبت به میزان ۵۳ درصد از تغییرات متغیر دزدگی زناشویی را به طور مستقیم تبیین می کند. از سوی دیگر دو ضریب (۰,۸۸۶) و (۰,۳۰۹-) نیز نشان می دهند که متغیر استرس ادراک شده مثبت به طور غیر مستقیم و از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری به میزان ۲۷,۳٪ (۰,۳۰۹×۰,۸۸۶) بر متغیر دزدگی زناشویی تاثیر دارد. محمدی مزیدی (۱۳۹۳)، در پژوهش خود با عنوان رابطه بین عملکرد خانواده و خودمهارگری با دزدگی زناشویی در زوجی نشان داد که خودمهارگری با دزدگی زناشویی رابطه منفی و معنا دار دارد، اما بین عملکرد خانواده و خودمهارگری رابطه معنا داری مشاهده نشد. مولفه های دزدگی زناشویی، خستگی جسمی، از پا افتادگی عاطفی، از پا افتادگی روانی با عملکرد خانواده رابطه منفی و معنادار دارد و برعکس. بین خودکنترلی و دزدگی زناشویی و مولفه های آن رابطه منفی و معنادار وجود دارد و برعکس. همچنین خودمهارگری و مولفه عملکرد خانواده قادر به پیش بینی دزدگی زناشویی می باشند که با نتایج پژوهش حاضر همسو می باشد.

نتایج حاصل از فرضیه فرعی دوم نشان داد خودمهارگری در رابطه بین استرس ادراک شده منفی و دزدگی زناشویی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی نقش واسطه ای دارد.

این مطلب حاکی از معنی دار بودن تاثیر مستقیم استرس ادراک شده منفی بر دزدگی زناشویی و همچنین تاثیر غیر مستقیم استرس ادراک شده منفی بر دزدگی زناشویی از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری در سطح اطمینان ۹۵٪ می باشد و باعث پذیرش فرضیه فرعی دوم پژوهشی می باشد. همچنین ضریب استاندارد شده مسیر میان متغیر استرس ادراک شده منفی بر دزدگی زناشویی (۰,۴۰۵) بیانگر این

مطلب است که استرس ادراک شده منفی به میزان ۴۰,۵ درصد از تغییرات متغیر دلزدگی زناشویی را به طور مستقیم تبیین می کند. از سوی دیگر دو ضریب (۰,۸۹۵-) و (۰,۲۴۹-) نیز نشان می دهند که متغیر استرس ادراک شده منفی به طور غیر مستقیم و از طریق متغیر واسطه ای خودمهارگری به میزان ۲۲,۳٪ (۰,۸۹۵×۰,۲۴۹) بر متغیر دلزدگی زناشویی تاثیر دارد. با توجه به یافته ها و نتایج پیشنهادات زیر در این مورد ارائه می گردد:

۱. برگزاری همایش های آموزشی در زمینه استرس ادراک شده و افزایش حس رضایت از زوجین از طریق ایجاد تجارب موفقیت آمیز و ... انجام می شود.

۲. از آنجا که استرس و اضطراب باعث می شوند فرد نه تنها نارضایتی از زندگی و همسر داشته باشد بلکه دچار احساس دلزدگی زناشویی هم شود به مشاوران توصیه می شود تکنیک های مقابله با استرس را همراه با تکنیک های رفتاری-شناختی دیگر برای افزایش این متغیرها در زمان ازدواج اعمال کنند.

۳. از راهبردها و خودمهارگری در جهت ایجاد استرس ادراک شده مثبت به ویژه در مراحل اولیه زندگی و شکل گیری شخصیت از طریق آموزش خانواده استفاده شود.

۴. با آموزش مهارت های خودمهارگری در بین کارکنان، زمینه افزایش کارایی و نحوه برخورد مناسب با همسران خانواده ها فراهم شود. در جهت رشد خودمهارگری به کاهش منابع استرس و آموزش های مدیریت مقابله با استرس توجه شود. این آموزش ها از طریق برگزاری کارگاه هایی در سازمان آموزش و پرورش و تشکیل جلسات مشاوره فردی و گروهی در جهت کاهش استرس ادراک شده منفی قابل اجرا است.

## منابع و مراجع

- [۱] آقاپار، سیروس، شریفی درآمدی، پرویز (۱۳۸۵). هوش هیجانی، کاربرد هوش هیجانی در محیط کار، یادگیری، ارتباطات، انگیزش، رهبری، سازمانها و بیماریهای روانی اصفهان: سپاهان.
- [۲] اسدی، عدالت؛ فتح آبادی، جلیل؛ محمد شریفی، فواد (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین دزدگی زناشویی، باورهای بدکارکرداری جنسی و احقاق جنسی در زنان متأهل، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال سوم، شماره چهارم.
- [۳] احمدی، سید احمد؛ رحمت الهی، فرحناز؛ فاتحی زاده، مریم. (۱۳۸۵). آسیب شناسی زندگی زناشویی. تازه های روان درمانی، شماره ۴۱ و ۴۲: ۲۶-۸.
- [۴] امینی، زرار محمد. (۱۳۸۷). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر شهرستان اشکنویه. فصلنامه نوآوری آموزشی، دوره ششم، شماره ۱۹.
- [۵] باقریان، مهنوش؛ یوسفی، ناصر (۱۳۹۰). بررسی ملاکهای همسرگزینی و دزدگی زناشویی به عنوان متغیرهای پیش بین زوجین متقاضی طلاق و مایل به ادامه ی زندگی مشترک، مشاوره و روان درمانی خانواده، شماره ۳.
- [۶] جان بزرگی، مسعود؛ ابراهیمی، ابوالفضل (۱۳۸۷). رابطه مهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی، فصلنامه روانشناسی در تعامل با دین، ۱(۲)، صص ۱۶۵-۱۷۶.
- [۷] خان محمدی، ارسلان؛ شگری، الهه (۱۳۹۵). بررسی ارتباط دزدگی زناشویی با تاب آوری و راهبردهای مقابله با استرس (مورد مطالعاتی: زنان متأهل خانه دار شهرستان آمل)، کنگره بین المللی جامع روانشناسی ایران، برگزاری بصورت ویدئو، موسسه نمودار توسعه داتیس.
- [۸] داورنیا، رضا؛ زهراکار، کیانوش؛ نظری، علی محمد (۱۳۹۴). تاثیر رویکرد زوج درمانی-کوتاه مدت راه حل- محور بر کاهش ابعاد فرسودگی-زناشویی زنان، نشریه، پرستاری و مامایی ارومیه، شماره ۱.
- [۹] شریفی، مرضیه؛ کارسولی، سلیمان؛ بشلیده، کیومرث (۱۳۹۰). اثر بخشی بازآموزی اسنادی در کاهش فرسودگی زناشویی و احتمال وقوع طلاق در زوجین متقاضی طلاق، روان درمانی و مشاوره خانواده، ۱(۲): ۲۱۲-۲۲۵.
- [۱۰] عبادت پور، بهناز؛ نوایی نژاد، شکوه؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ فلسفی نژاد، محمدرضا (۱۳۹۲). نقش واسطه ای کارکردهای خانواده برای تاب آوری فردی و باورهای معنوی و دزدگی زناشویی، روشها و مدل های روان شناختی، دوره ۳، شماره ۱۳، صص ۲۹ تا ۴۵.
- [۱۱] گل پرور، محسن؛ طاهری زاده، ژاله؛ اسماعیلی، رضا (۱۳۹۰). ویژگی های روانی شخصیتی زوج های ناسازگار و سازگاری زناشویی آن ها در ایران و تورنتو، خانواده پژوهی سال هفتم، شماره ۲۶.
- [۱۲] نادری، فرح؛ آزادمنش، پونه (۱۳۹۱). مقایسه دزدگی زناشویی، عملکرد خانواده و صمیمیت کارکنان زن و مرد، یافته های نو در روان شناسی (روان شناسی اجتماعی)، دوره ۷، شماره ۲۲، ۹۷-۱۱۲.
- [13] Averill, J.R. (1973). "Personal control over aversive stimuli and it's relationship to stress": psychosomatic Bulletin; 80, 286- 303.
- [14] Burke, R. J. & Weir, T. H. & Duwors, R. E. (2007). Work demands on administrator spouse well being. <http://www.SID.ir>.
- [15] Cohen, S., Janicki- Deverts, D., & Miller, G. E. (2012). Who's Stressed? Distribution of Psychological stress.
- [16] Cohen, S. & Williamson, G., (1988). "Preceived stress in a probability of the united states. In: Spacapan S, Oskamp S. (Eds)". the social psychology of health. Newbury park, California: sage, p: 31-67.
- [17] Clark, K. D. (2010). The Relationship of Perceived Stress and Self-Efficacy Among Correctional Employees in Close-Security and Medium-Security-Level Institutions. Degree of Doctor of Philosophy, Psychology, Walden University.
- [18] Denson, Thoma. Cappe, Miriam. M and Friesemegan, oaten. M. (۲۰۱۱). Self - control training decreases aggression response provocation aggressive individual. Research in personality, ۵۴(۲):۲۵۲-۴۵۲.
- [19] Huston, T. (2009). What is love got to do with it? Why some marriage succeed and other fail. Journal of Personal Relationship, 16 (3), 301-27.

- [20] Kayser, K. (1996). The marital disaffection scale: An inventory for assessing motional estrangement in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 24 (1), 68-80.
- [21] Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- [22] Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion .A New Synthesis*. New York: Springer.
- [23] Langer, A., Lawrence, E., & Barry, R. A. (2008). "Using a Vulnerability–Stress–Adaptation Framework to Predict Physical Aggression Trajectories in Newlywed Marriage". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* Copyright 2008 by the American Psychological Association 2008, Vol. 76, No. 5, 756–768.
- [24] Neils,H.(2009). 13 sings of burnout and how to help you avoid it. <http://suu.edu/faculty/guble>.
- [25] Pokorska, J., Farrell, A., Evanschitzky, H., & Pillai, K. (2013). Relationship fading in business-to-consumer context. In S. Sezgin, E. Karaosmanoglu, & A. B. Elmadag Bas (Eds.), *EMAC: 42nd Annual European Marketing Academy conference: Lost in translation*. Istanbul: Turkey.
- [26] Pines, A.M., Neal, M.B., Hammer, L.B., Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74 (4), 361–86.
- [27] Pines, A.M. (2002). The female entrepreneur: Buurnout treated using a psychodynamic existential approach. *Clinical Case Studies*, 1(2).
- [28] Van plet. M.A. (2009). Crossover of burnout among health care professionals. *Journal of marriage and the family*,85,210-230.
- [29] Vollrath, M. & Torgersen, S. (2000). "Personality types and coping". *Personality and Individual Differences*, 29, 367-378.
- [30] Vera, P.E., (2010). *An Empirical Test of Low Self-Control TheoryAmong Hispanic Youths*, Departemat of Criminal Justice, (Thesis), The University of Texas at San Antonio.