

**کالج پروژه**

**[www.collegeprozheh.ir](http://www.collegeprozheh.ir)**



**دانلود پروژه های دانشگاهی**

**بانک موضوعات پایان نامه**

**دانلود مقالات انگلیسی با ترجمه فارسی**

**آموزش نگارش پایان نامه ، مقاله ، پروپوزال**

**دانلود جزوه و نمونه سوالات استخدامی**

سورة الفاتحة



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد کرمانشاه

دانشکده تحصیلات تکمیلی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی (M.A)

موضوع :

رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک های مقابله ای با افسردگی زناشویی در زنان متأهل

کارمندان شهرستان اسلام آباد غرب

استاد راهنما :

دکتر خدامراد مؤمنی

استاد مشاور:

دکتر کیوان کاکا برایی

نگارنده :

لیلا صیادی

دی ماه 1393

...تقدیم

به اسوه و الگوی صبر در زندگیم حضرت زینب کبری (س)

...تقدیم

به شهدای سرزمینم ایران

...تقدیم

به پدر و مادرم آن ها که در طول عمر نه چندان دراز خود بندگان

مخلص برای خدا بودند

...و تقدیم

به آرزوها و دردهای در دل مانده، نور چشمم، برادر عزیزتر از جانم

مصطفی...

یا علی مدد ...

## تقدیر و تشکر:

حمد و سپاس خداوند مهربان را که هرچه دارم و هرچه هستم، همه از لطف و عنایت اوست: و خداوند را شاکر و سپاسگزارم بخاطر چهارده معصوم (صلوات الله علیه) چراغ های هدایت در زندگیم.

و تشکر از پدر و مادرم تا آن زمان که بودند بدون هیچ چشمداشتی برایم زحمت کشیدند.

همچنین برخود لازم میدانم از زحمات استاد راهنمای بزرگوارم جناب آقای دکتر مؤمنی و استاد مشاور عزیزم جناب آقای دکتر کاکابرایی که در انجام این اثر صبورانه مرا یاری دادند قدر دانی نمایم.

از خواهر و برادرانم که دلسوزانه در تمام مراحل زندگیم و همچنین انجام این اثر مرا یاری دادند با تمام وجودم تشکر میکنم.

قدردان راهنمایی های دلسوزانه جناب آقای دکتر گل محمدیان و سرکار خانم دکتر مرضیه پیری هستم.

از دوستان عزیزم، افسانه جلیلیان، رجاء محسنی، فاطمه جعفرخانی، کژال آشته، زینب مهرانی سعید، و تمامی دوستان عزیزم که یاریگرم بودند کمال تشکر را دارم.

و همچنین سپاسگزار کلیه زنان کارمند شهرستان اسلام آباد غرب که در تکمیل پرسشنامه ها با اینجانب همکاری نمودند هستم.

و در پایان فرصت را غنیمت می شمارم و از همه بندگان مخلص و فداکار خدا که در مسیر زندگیم قرار گرفتند همچون خادمه حسین(ع) استاد اخلاقم ( سرکار خانم سلیمانی) و مابقی عزیزان سپاسگزاری میکنم و دعاگویشان هستم.

## فهرست مطالب

عنوان شماره	صفحه
چکیده.....	۱
فصل اول: کلیات تحقیق	
مقدمه.....	۳
۱-۱- بیان مسئله.....	۴
۱-۲- اهمیت و ضرورت.....	۷
۱-۳- اهداف پژوهش.....	۸
۱-۴- فرضیه های پژوهش.....	۹
فصل دوم: مروری بر ادبیات تحقیق و پیشینه تحقیق	
مقدمه.....	۱۲
۲-۱- دزدگی و دزدگی زناشوئی.....	۱۲
۲-۲- تعریف دزدگی.....	۱۲
۲-۳- چگونگی پدید آیی و تحول دزدگی.....	۱۴
۲-۴- علائم دزدگی.....	۱۵
۲-۵- دزدگی زناشوئی.....	۱۸
۲-۵-۱- تعریف دزدگی زناشوئی.....	۱۸
۲-۵-۲- مبانی نظری دزدگی.....	۱۹
۲-۵-۳- دزدگی زناشوئی از دیدگاه اصالت وجودی و روان تحلیل گری.....	۱۹
۲-۵-۴- سایر دیدگاه ها دزدگی.....	۲۱
۲-۶- متغیرهایی که سبب تشدید دزدگی می شوند.....	۲۱
۲-۶-۱- متغیرهایی که از دزدگی پیش گیری می کنند.....	۲۳
۲-۷- عوامل مرتبط با دزدگی زناشوئی.....	۲۴

۲۴.....	۲-۷-۱- استرس و دزدگی زناشوئی.....
۲۶.....	۲-۷-۲- وظایف والدینی و دزدگی زناشوئی.....
۲۷.....	۲-۷-۳- دزدگی زناشویی و طول مدت ازدواج.....
۲۸.....	۲-۸-۸- تفاوت روند طبیعی زندگی مشترک و دزدگی زناشوئی.....
۲۹.....	۲-۸-۱- راه های جلوگیری از دزدگی زناشوئی.....
۳۱.....	۲-۹- شخصیت.....
۳۴.....	۲-۱۰-۱- نظریه های شخصیت.....
۳۴.....	۲-۱۰-۱- رویکرد روان تحلیل گری.....
۳۵.....	۲-۱۰-۲- رویکرد پدیدار شناختی.....
۳۶.....	۲-۱۰-۳- رویکرد شناختی.....
۳۷.....	۲-۱۰-۴- رویکرد رفتاری.....
۳۷.....	۲-۱۰-۵- رویکرد یادگیری اجتماعی.....
۳۹.....	۲-۱۰-۶- نظریه کنترل.....
۳۹.....	۲-۱۰-۷- نظریه بقراط.....
۴۰.....	۲-۱۰-۸- نظریه کرچمر.....
۴۱.....	۲-۱۰-۹- رویکرد صفات.....
۴۲.....	۲-۱۱- تیپ های روان شناختی یونگ.....
۴۳.....	۲-۱۲- پیشینه تاریخی مدل پنج عامل شخصیت.....
۴۶.....	۲-۱۳- عوامل پنج گانه شخصیت.....
۴۷.....	۲-۱۳-۱- روان‌زندى.....
۴۸.....	۲-۱۳-۲- برون گرایی.....
۴۹.....	۲-۱۳-۳- انعطاف پذیری.....
۵۰.....	۲-۱۳-۴- دلبذیر بودن.....
۵۰.....	۲-۱۳-۵- مسئولیت پذیری و با وجدان بودن.....
۵۱.....	۲-۱۴- سبک مقابله ای.....
۵۳.....	۲-۱۴-۱- طبقه بندی فرآیند مقابله ای.....

۲-۱۵- پیشینه تحقیق..... ۵۵

### فصل سوم: روش اجرای تحقیق

- ۳-۱- روش شناسی تحقیق..... ۵۸
- ۳-۲- متغیرهای پژوهش..... ۵۸
- ۳-۳- جامعه آماری..... ۵۹
- ۳-۴- نمونه و روش نمونه گیری..... ۵۹
- ۳-۵- ابزار پژوهش..... ۵۹
- ۳-۵-۱- پرسشنامه فرسودگی زناشویی..... ۵۹
- ۳-۵-۲- سیاهه ی پنج عامل شخصیت و فرم تجدید نظر شده ی آن..... ۶۱
- ۳-۵-۳- مقیاس راهبردهای مقابله با تنیدگی..... ۶۳
- ۳-۶- روش اجرای پژوهش..... ۶۴
- ۲-۷- ابزار تجزیه و تحلیل داده ها..... ۶۵

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

- ۴-۱- مقدمه..... ۶۷
- ۴-۲- یافته های توصیفی پژوهش..... ۶۷
- ۴-۳- یافته های استنباطی..... ۷۱

### فصل پنجم: نتیجه گیری و پیشنهادات

- ۵-۱- تجزیه و تحلیل فرضیه های پژوهش..... ۹۰
- ۵-۲- محدودیت های پژوهش..... ۹۸
- ۵-۳- پیشنهادهای پژوهش..... ۹۸
- ۵-۳-۱- پیشنهادهای پژوهشی..... ۹۸
- ۵-۳-۲- پیشنهادهای کاربردی..... ۹۹



## منابع و مأخذ

- ۱۰۰..... فهرست منابع فارسی
- ۱۰۱..... فهرست منابع لاتین
- ۱۰۶..... پیوست ها

## فهرست جداول

صفحه	عنوان
۶۷.....	جدول ۴-۱- میانگین و انحراف استاندارد آزمودنی ها بر حسب سن.....
۶۸.....	جدول ۴-۲- توزیع فراوانی نمونه بر حسب مقطع تحصیلی و شغل کارکنان.....
۷۰.....	جدول ۴-۳- میانگین و انحراف استاندارد بر حسب متغیرهای پنج عامل شخصیت .....
۷۱.....	جدول ۴-۴- میانگین و انحراف استاندارد بر حسب سبک مقابله ای و فرسودگی زناشویی.....
۷۲.....	جدول ۴-۵- ضرایب همبستگی متغیرهای ویژگی های شخصیتی و فرسودگی زناشویی.....
	جدول ۴-۶- ضرایب همبستگی متغیرهای سبک های مقابله ای و فرسودگی زناشویی.....۷۴
۷۵.....	جدول ۴-۷- نتایج رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط ویژگی های شخصیتی.....
۷۶.....	جدول ۴-۸- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط ویژگی های شخصیتی.....
۷۷.....	جدول ۴-۹- نتایج رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط سبک های مقابله ای.....
۷۷.....	جدول ۴-۱۰- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط سبک های مقابله ای.....
۷۸.....	جدول ۴-۱۱- نتایج رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط ویژگی های شخصیتی و های مقابله ای.....
۷۹.....	جدول ۴-۱۲- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله ای.....
۸۱.....	جدول ۴-۱۳- نتیجه رگرسیون گام به گام برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله ای.....

جدول ۴-۱۴- نتایج رگرسیون برای پیش بینی خستگی جسمی توسط ویژگی های شخصیتی و سبک های  
مقابلته ای.....۸۱

جدول ۴-۱۵- نتایج رگرسیون برای پیش بینی خستگی جسمی توسط ویژگی های شخصیتی و سبک های  
مقابلته ای.....۸۲

جدول ۴-۱۶- نتیجه رگرسیون گام به گام برای پیش بینی خستگی جسمی توسط ویژگی های شخصیتی و  
سبک های مقابلته ای.....۸۳

جدول ۴-۱۷- نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش بینی خستگی عاطفی توسط ویژگی های شخصیتی و  
سبک های مقابلته ای.....۸۳

جدول ۴-۱۸- نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی خستگی عاطفی توسط ویژگی های  
شخصیتی و سبک های مقابلته ای.....۸۴

جدول ۴-۱۹- نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش بینی خستگی عاطفی توسط ویژگی های شخصیتی و  
سبک های مقابلته ای.....۸۵

جدول ۴-۲۰- نتایج رگرسیون برای پیش بینی خستگی روانی توسط ویژگی های شخصیتی و سبک های  
مقابلته ای.....۸۶

جدول ۴-۲۱- نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی خستگی روانی توسط ویژگی های شخصیتی و سبک  
های مقابلته ای.....۸۷

جدول ۴-۲۲- نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش بینی خستگی روانی توسط ویژگی های شخصیتی و  
سبک های مقابلته ای.....۸۸

## چکیده:

هدف اصلی این پژوهش، بررسی رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک های مقابله ای با فرسودگی زناشویی در زنان کارمند شهرستان اسلام آبادغرب بود. پژوهش حاضر توصیفی از نوع مطالعات همبستگی می باشد. جامعه آماری را کلیه زنان کارمند شهرستان اسلام آبادغرب تشکیل دادند. حجم نمونه پژوهش 144 کارمند زن بود که از بین اداره های این شهرستان به صورت خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ابزارهای به کار گرفته شده شامل، مقیاس فرسودگی زناشویی پاینز و نانز، مقیاس پنج عاملی جدید شخصیت و فرم تجدیدنظر شده آن از مک کری و کاستا، مقیاس راهبردهای مقابله با تنیدگی اندلر و پارکر بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان صورت گرفت. نتایج نهایی پژوهش حاکی از آن بود که موافق بودن (عامل چهارم ویژگی های شخصیتی) می تواند فرسودگی زناشویی را پیش بینی کند، اما سایر عامل ها پیش بینی کننده فرسودگی زناشویی نیستند. همچنین نتایج نشان داد که از بین سبک های مقابله ای سبک هیجان مدار و سبک اجتنابی می توانند فرسودگی زناشویی را پیش بینی کنند. بنابراین یافته های به دست آمده نشان داد که گشودگی، موافق بودن، سبک هیجان مدار، و سبک اجتنابی توان پیش بینی فرسودگی زناشویی را دارند.

**کلید واژه ها:** ویژگی های شخصیتی، سبکهای مقابله ای، فرسودگی زناشویی

# فصل اول

## کلیات تحقیق

## مقدمه:

به طور سنتی و معمول اساس تشکیل خانواده با ازدواج گذاشته می شود. ازدواج، اولین و مهمترین مرحله در چرخه زندگی خانوادگی است که در آن انتخاب همسر صورت می گیرد و موفقیت در دیگر مراحل زندگی به موفقیت در این مرحله بستگی دارد (نیتزل<sup>۱</sup> و هاریس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). ازدواج مهم ترین رویداد زندگی فرد است و مهمترین مرحله چرخه ی زندگی خانوادگی محسوب می شود (سیاتیری، ۱۳۸۴). بدین منظور، وجود مجموعه ای از آگاهی ها و اطلاعات در جهت ارتقای کیفیت ازدواج الزامی می باشد (رفاهی، ۱۳۸۷). ویژگی های شخصیتی عامل مهمی است که در کیفیت زندگی فرد تأثیر گذار است. شناخت شخصیت می تواند به انسان کمک کند تا خود و دیگران را بهتر بشناسد، از طریق شخصیت می توانیم پی ببریم که آدمی در یک موقعیت خاص چه رفتاری از خود نشان می دهد و ترجیحات وی چیست؟ (شولتز و شولتز، ۱۳۷۹). عامل دیگری که در کیفیت زناشویی می تواند مهم باشد سبک های مقابله ای است.

توجه روز افزون به نقش فرسودگی در زندگی روزمره و اثر آن در ارتباط با ابعاد مختلف شخصیت و شیوه هایی که افراد در مقابله با این تنیدگی به کار می برند زمینه ساز انجام تحقیقات متعدد شده است. شواهد بدست آمده حاکی از آن است که شخصیت با هر دو عامل فرسودگی و سبک مقابله مرتبط است. لذا با توجه به اهمیت موضوع، در این تحقیق نیز سعی شده که رابطه میان پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک های مقابله ای با فرسودگی زناشویی مورد مطالعه قرار گیرد.

## 1- بیان مساله

---

<sup>1</sup>Nietzel, M. T

<sup>2</sup>Harris, M. J

خانواده از ارکان عمده و نهادهای اصلی هر جامعه و یکی از طبیعی‌ترین گروههایی است که می‌تواند نیازهای مادی، عاطفی، تکاملی و همچنین نیازهای معنوی انسانها را برطرف نماید.

این واحد اجتماعی عدالت انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین فردی است (حسینی، 1382). ازدواج نخستین پیمان عاطفی و قانونی زندگی به شمار می‌رود و همسرگزینی و پیمان زناشویی، هر دو نشانه بالندگی و پیشرفت شخصی هستند (برنشتاین و برنشتاین<sup>۱</sup>، ترجمه پورعابدی و منشی، 1380). در دوران معاصر وقوع وقایعی چون انقلاب‌ها، صنعتی شدن جوامع، جنبش فمینیستی، فراگیر شدن رسانه‌ها، خانواده را دستخوش تغییراتی کرده است. در نتیجه قوی‌ترین پیوندهای انسانی در خانواده در معرض تهدید جدی قرار گرفته و آشفتگی در روابط رخ داده است. آثار این آشفتگی‌ها در خانواده در قالب مشکلات فردی و خانوادگی بروز می‌کند که یکی از آنها فرسودگی زناشویی<sup>۲</sup> است (هالفورد<sup>۳</sup>، 1998؛ به نقل از شاهکوه و تبریزی، 1391).

فرسودگی 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 به همراه است. 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 فزاینده رابطه و پیشروی به سمت جدایی و طلاق دارند (کایزر<sup>۴</sup>، 1996). فرسودگی از پا در افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات ناشی می‌شود. فرسودگی یک روند تدریجی است و به ندرت به طور ناگهانی بروز می‌کند. در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می‌شود. در شدیدترین نوع آن، این فرسودگی باعث فروپاشی رابطه می‌شود. فرسودگی طبق تعریف، از پا افتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که ناشی از عدم تناسب مزمن بین انتظارات و واقعیت است (پاینز<sup>۵</sup>، 1996؛ ترجمه گوهری راد و افشار، 1383).

---

<sup>1</sup>Berneshtain & Berneshtain

<sup>2</sup>Couple burnout

<sup>3</sup> hallfourd

<sup>4</sup>Kaiser

<sup>5</sup>painez

رویکرد صفات به شخصیت امروزه جایگاه ویژه ای را در مطالعات شخصیت کسب کرده است. بسیاری از محققان رویکرد صفات برآنند که می توان صفات را بر اساس پنج بعد گسترده تر و دو قطبی تنظیم کرد. این ابعاد به عنوان پنج عامل بزرگ<sup>۱</sup> خوانده می شوند که عبارتند از روان آزرد خویی،<sup>۲</sup> برون گرایی،<sup>۳</sup> سازگاری،<sup>۴</sup> پذیرا بودن به تجربه<sup>۵</sup> و مسئولیت پذیری<sup>۶</sup> (قلی زاده، برزگری، غریبی، بابا پور، 1388) کاستا و مک کری (1990) در نظریه ی خود پنج ویژگی شخصیت را به این صورت تعریف کرده اند؛ روان رنجورخویی به سازگاری، ثبات عاطفی فرد، ناسازگاری و روان نژندی مربوط است. داشتن احساسات منفی همچون ترس، غم، برانگیختگی، خشم، احساس گناه، احساس کلافگی دائمی و فراگیر مبنای این مقیاس را تشکیل می دهند (صفری، گودرزی، 1388). برون گراها افرادی اجتماعی هستند اما اجتماعی بودن فقط یکی از ویژگی های این افراد است. افزون بر این آنان در عمل قاطع، فعال و حراف یا اهل گفتگو هستند. این افراد هیجان و تحرک را دوست دارند و برآنند که به موفقیت در آینده امیدوار باشند. مقیاس برون گرایی نشان دهنده ی علاقه افراد به توسعه صنعت و کار خود است. سازگاری بر گرایش های ارتباط بین فردی تأکید دارد (صفری، گودرزی، 1388). فرد موافق اساساً نوع دوست است، با دیگران احساس همدردی می کند و مشتاق برای کمک به آنان است. عناصر تشکیل دهنده گشودگی نسبت به تجربه، تصورات فعال، حساسیت به زیبایی، توجه به تجربه های عاطفی درونی و داوری مستقل می باشد، در باروری تجربه های درونی و دنیای پیرامون کنجکاو بوده و زندگی آنها سرشار از تجربه است. منظور از با مسئولیت و باوجدان بودن کنترل خویشتن به فرآیند فعال طراحی، سازماندهی و اجرای وظایف است (صفری، گودرزی، 1388).

از دیگر موضوعات مورد بررسی در این پژوهش راهبردهای مقابله ای<sup>۷</sup> است. در دنیای امروز تنیدگی به عنوان یکی از آفات نیروی انسانی شناخته شده است و اثرات مخرب آن بر زندگی فردی و اجتماعی افراد، به ویژه کارکنان یک سازمان کاملاً مشهود است. افراد سازمان در موقعیت های تنیدگی زا از شیوه های مقابله ای

---

<sup>1</sup>Five Factor Model

<sup>2</sup>neuroticism

<sup>3</sup>extroversion

<sup>4</sup>agreeableness

<sup>5</sup>openness

<sup>6</sup>conscientiousness

<sup>7</sup>Coping style



متفاوتی استفاده می‌کنند (هارن و میشل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). مفهوم مقابله از دهه‌های گذشته به طور رسمی در حوزه روان شناسی مطرح شده است و طی سال‌های اخیر مطالعات زیادی در خصوص فرآیند مقابله و انواع سبک‌های مقابله‌ای انجام شده است. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که نوع راهبرد مقابله‌ای فرد نه تنها سلامت روانی، بلکه بهزیستی جسمانی وی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (ایرلند<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

لازاروس و فولکمن<sup>۳</sup> از اولین پژوهشگرانی بودند که در یک چارچوب منسجم به موضوع مقابله پرداخته‌اند. افراد به منظور جلوگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی، تلاش‌های شناختی و رفتاری انجام می‌دهند که لازاروس و فولکمن آن را مقابله نامیده‌اند.

اندلر و پارکر<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) سه نوع سبک مقابله‌ای را مطرح کردند که عبارتند از: ۱: سبک مقابله (مسأله مدار ۲) سبک مقابله هیجان‌مدار (۳) سبک مقابله‌ای اجتنابی. در سبک مقابله‌ای مسأله مدار<sup>۵</sup> فرد بر مسأله متمرکز می‌شود و سعی در حل آن دارد. در این سبک فرد به جمع‌آوری اطلاعات مربوط به حادثه فشار را می‌پردازد، درباره آن فکر می‌کند، منابعی را که از آن برخوردار است ارزیابی می‌کند، و برای استفاده از منابع در دسترس خود طرح و برنامه‌ای آماده می‌کند. مقابله هیجان‌مدار بر کنترل هیجانات و واکنش‌های عاطفی تأکید می‌نماید. افراد در این سبک مقابله، هیجانی برخورد می‌کنند و با گریه کردن، عصبانیت شدن و فریاد زدن با فشار روانی مقابله می‌کنند (کلینکه، ۱۹۹۹؛ به نقل از محمد خانی و باش‌قره، ۱۳۸۷). در سبک مقابله‌ای اجتنابی، فرد سعی در تغییرات شناختی و دور شدن از واقعیت‌های فشارآور دارد و با فاصله گرفتن از مشکل، اقدام به فرار و اجتناب کرده و برای دریافت حمایت عاطفی تلاش می‌کند. در این حالت فرد به دنبال برگرداندن آرامش بهم خورده‌ای است که به خاطر موقعیت فشارزا، به وجود آمده است و کوشش می‌کند تا خود را از آشفتگی‌های موجود و پریشانی برهاند (ایرلند و همکاران، ۲۰۰۵).

برای رویارویی با رویدادهای زندگی آگاهی از عوامل شخصیتی بسیار مهم است. زیرا عوامل شخصیتی با این مسئله که یک فرد چگونه دنیا را مشاهده می‌کند و چگونه به عوامل و موقعیت‌های تنش‌زا پاسخ می‌دهد

---

<sup>۱</sup>Haren, E, & Mitchell

<sup>۲</sup>Ireland

<sup>۳</sup> Lazarus & folkman

<sup>۴</sup>Endler, n.s & parker

<sup>۵</sup> Task- oriented coping

ارتباط نزدیکی دارد (کلینگ، به نقل از پوریوسف و آزاد فلاح، 1391). با نگرش به تأثیرگذاری برخی از عوامل شخصیتی بر کاربرد راهبردهای مقابله‌ای، مثلاً این که، با وجدان بودن، راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه را تسهیل می‌کند و برعکس روان آزردہ‌گرایی، راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه را تسهیل می‌کند و با شناخت هر چه بیشتر و بهتر عوامل شخصیتی و به تبع آن راهبردهای مقابله‌ای می‌توان فرسودگی زناشویی را پیش‌بینی کرد. ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای در کنار متغیرهای بسیاری از جمله فرسودگی شغلی، سلامت روان، رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی و... مورد سنجش قرار گرفته است. حال باتوجه به نقش این دو متغیر در موارد مشابه همچون سازگاری و رضایت زناشویی و خلاء سنجش آن با فرسودگی زناشویی، انجام چنین پژوهشی در خور توجه است. از این رو در این پژوهش، در پی پاسخ به این سؤال هستیم که آیا ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای می‌توانند فرسودگی زناشویی را پیش‌بینی کنند؟

هدف اصلی این پژوهش آن است که: باتوجه به ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای افراد، به پیش‌بینی فرسودگی زناشویی زنان شاغل شهرستان اسلام آبادغرب اهتمام نماید.

## 1-2- اهمیت و ضرورت انجام تحقیق:

یکی از مسائلی که خانواده‌ها با آن مواجه هستند فرسودگی زناشویی است. از آنجایی که برای حل هر مشکلی ابتدا باید عواملی که در آن مسئله دخیل است شناسایی شود بنابراین توجه به عوامل مؤثر بر فرسودگی زناشویی می‌تواند مسئله‌ای مهم برای مطالعات محسوب شود. توانایی درک و شناخت احساسات در روابط بین-فردی مقوله‌ای بسیار مهم در پرداخت مسائل مربوط به روابط بین‌فردی بخصوص روابط زناشویی است و این توانایی شناخت، مهارتی اساسی است که برای ترمیم و روابط بین‌فردی ضرورتی بسیار مهم و انکارناپذیر است، ایجاد مهارت‌های شناخت هیجانی در روابط بخصوص در درون سازمان پیچیده‌ای بنام خانواده و تأثیر آن برنوع مقابله با تعارضات زناشویی موضوعی است مهم و حائز اهمیت است.

چون تداوم خانواده از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و چون فرسودگی زناشویی عاملی تهدیدکننده است، و از طرفی نقش عامل‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای در جامعه هدف مورد مطالعه قرار نگرفته،

مشخص شدن رابطه این متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک برای کمک به تداوم زندگی زناشویی از اهمیت خاصی برخوردار است.

در بررسی یافته ها در زمینه کارکرد خانواده، هی جونگ و نادین (2008) در مطالعه ای تحت عنوان تعارضات زناشویی، نشانه های افسردگی و ناکارآمدی زناشویی، به این نتیجه رسیدند که اختلالات زناشویی و ناکارآمدی زوجین به طور مستقیم موجب افزایش افسردگی و اختلالات کارکردی می شود و بر سلامت جسمانی و روان زوجین تأثیر می گذارد، که این عامل نیز بر ناکارآمدی خانواده می افزاید. مطالعه زوجین در حال طلاق نشان داد که شکست در رسیدن به راه حلی برای زندگی مشترک به طور معنی داری با کارکرد خانوادگی هرج و مرج گونه و بی قید رابطه دارد. و همچنین تحقیقات مختلف نقش کارکرد خانواده را در سلامت جسمی و روانی اعضای خانواده مطرح کرده اند (میلر، 2000؛ کیت نر، 1991).

### 1-3- اهداف کلی:

هدف اصلی: تعیین نقش ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله ای با فرسودگی زناشویی.

### اهداف اختصاصی:

- 1- تعیین رابطه بین روان رنجور خویی با فرسودگی زناشویی
- 2- تعیین رابطه بین برون گرایی با فرسودگی زناشویی
- 3- تعیین رابطه بین توافق (سازگاری) با فرسودگی زناشویی
- 4- تعیین رابطه بین انعطاف پذیری (گشودگی نسبت به تجربه) با فرسودگی زناشویی
- 5- تعیین رابطه بین با وجدان بودن (با مسئولیت بودن) با فرسودگی زناشویی
- 6- تعیین رابطه بین سبک مقابله ای مساله مدار با فرسودگی زناشویی
- 7- تعیین رابطه بین سبک مقابله ای هیجان مدار با فرسودگی زناشویی

8- تعیین رابطه بین سبک مقابله‌ای اجتنابی با فرسودگی زناشویی

#### 1-4- سوالات پژوهش:

سوال اصلی:

بین تیپ‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

سوالات فرعی:

1- آیا بین روان رنجور خویی با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

2- آیا بین برون‌گرایی با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

3- آیا بین توافق (سازگاری) با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

4- آیا بین انعطاف‌پذیری (گشودگی نسبت به تجربه) با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

5- آیا بین با وجدان بودن (با مسئولیت بودن) با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

6- آیا بین سبک مساله‌مدار با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

7- آیا بین سبک هیجان‌مدار با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

8- آیا بین سبک اجتنابی با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

#### 1-5- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات فنی و تخصصی

تعریف مفهومی

الف) فرسودگی زناشویی: فرسودگی زناشویی، از پا افتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که ناشی از عدم تناسب مزمن بین انتظارات و واقعیت است (پاینز، 1996؛ ترجمه گوهری راد و افشار، 1383).

ب) سبک مقابله‌ای: افراد به منظور جلوگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی، تلاش‌های شناختی و رفتاری انجام می‌دهند که لازاروس و فولکمن آن را مقابله نامیده‌اند (لازاروس و فولکمن، 1984؛ ترجمه محمد خانی، 1386)

ج) ویژگی‌های شخصیتی: شخصیت، تعیین کننده نمایه خاص الگوهای رفتاری فرد تعریف شده است (ستوده، میرزایی و پازند، 1381).

### تعریف عملیاتی:

الف) فرسودگی زناشویی: نمره‌ی است که آزمودنی در پرسشنامه‌ی فرسودگی زناشویی (پاینز، 1996) بدست آورده است.

ب) سبک‌های مقابله‌ای: نمره‌ی است که آزمودنی در مقیاس راهبردهای مقابله با تنیدگی (اندلر و پارکر، 1995) بدست آورده است.

ج) ویژگی‌های شخصیتی: نمره‌ی است که آزمودنی در سیاهه پنج عاملی شخصیت (مک‌کری و کاستا، 1992) بدست آورده است.

## فصل دوم

# مروری بر ادبیات تحقیق و پیشینه تحقیق

مقدمه:

خانواده نهادی است که همه نهادهای دیگر با آن ارتباط داشته و به حق شایسته است که بیش از این ها درباره خانواده تحقیق کنیم. خانواده جامعه ای است کوچک که از ارزش و اهمیت زیادی برخوردار است. بحث پیرامون خانواده و راه های تحکیم آن، از بحث های متداول مجامع علمی است و علوم مربوط به آن به ویژه

مشاوره و روانشناسی تلاش می کنند که تدابیری به عمل آورند که روز به روز میراث خانواده را فزونی بخشند) لاورنس (2008).

تحقیق حاضر با بررسی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت و سبکهای مقابله ای با فرسودگی (دلزدگی) زناشویی، تلاشی است در جهت افزایش دوام و ثبات خانواده.

## 2-1- دلزدگی و دلزدگی زناشویی

### 2-2 تعریف دلزدگی

دلزدگی استعاره یا کنایه ای است که معمولاً برای توصیف یک حالت یا فرایند خستگی و فرسودگی که مشابه با خاموش شدن یک آتش یا فرونشاندن یک شمع است، اطلاق می شود.

در فرهنگ لغت، واژه از پا افتادن<sup>1</sup> به عنوان شکست خوردن، کاملاً خسته شدن و یا فرسوده شدن بوسیله مطالبه بیش از اندازه انرژی، نیرو یا منابع تعریف شده است.

اولین نوشته هایی که در آن از دلزدگی یاد شده است مربوط به شکسپیر<sup>2</sup> در 1599 می باشد.

دلزدگی مجموعه علایم خستگی عاطفی، شخصیت زدایی<sup>3</sup> و کاهش بهره وری می باشد. خستگی عاطفی به تهی شدن یا خالی شدن منابع عاطفی که به وسیله تقاضاهای بین فردی ایجاد می شود، برمی گردد. شخصیت زدایی به رشد منفی و گرایشات بی رحمانه و عیب جویانه و بدگمانانه به همسر داشتن تاکید دارد که بعضی آشفتگی ها و پریشانی ها را شامل می شود که کاملاً با جنبه روانپزشکی این نشانه ها متفاوت است (اسکافلی و بونک<sup>4</sup> 2003).

---

<sup>1</sup>burn out

<sup>2</sup>Shakespeare

<sup>3</sup>depersonalization

<sup>4</sup>Schaufeli & Buunk

اندرسون<sup>۱</sup> و پاینز (1982) دلزدگی را به عنوان یک حالت خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می شود، می دانند. 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 حالیکه، 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 (به نقل از اسکافلی و بونک 2003).

از دیدگاه اصالت وجودی- روان تحلیل گری<sup>۲</sup>، دلزدگی یک حالت تجربه شده خستگی جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب مزمن بین توقعات و واقعیت ناشی می شود (پاینز و نانز 2003).

دلزدگی نتیجه فرایند فرسایش<sup>۳</sup> است که در آن افراد متعهد و با انگیزه روحیه شان را از دست می دهند (پاینز 2005).

دلزدگی نتیجه درگیری طولانی مدت در موقعیت هایی است که از نظر عاطفی و احساسی مطالبات زیادی دارند. چنین موقعیت هایی معمولاً به علت تفاوت زیاد بین توقعات و واقعیت بروز می کنند (پاینز 1996 ترجمه شاداب 1381، 351).

در واقع دلزدگی با مجموعه ای از رویاها و انتظارات آغاز می شود، هنگامی که این رویاها محقق نمی شوند و در عوض با تنبیه و تجارب استرس زا مواجه می شوند، نتیجه دلزدگی است. این موضوع به حوزه های زوجین، والدین و بچه ها نیز مرتبط می شود (پپل<sup>۴</sup> 2000).

## 2-3 چگونگی پدید آیی و تحول دلزدگی

---

<sup>1</sup>Anderson

<sup>2</sup>Psychoanalytic-Existential

<sup>3</sup>Attrition

<sup>4</sup>Peebles



دزدگی با عدم تعادل میان منابع و تقاضا شروع می شود، یک ناهمخوانی میان انتظارات و ایده آل های افراد از یک سو و واقعیات از سوی دیگر. نتیجه ی ناهمخوانی استرس است. استرس ممکن است به طور آگاهانه و هوشیارانه مشاهده شود یا به طور ناآگاهانه در مدت طولانی پایدار بماند. در مرحله ی دوم به تدریج افراد، شروع به فشار عاطفی، فرسودگی و خستگی می کنند. مرحله سوم شامل تغییراتی در نگرش و رفتار می شود و در این مرحله افراد نگرش هایشان را در مورد زندگی زناشویی و همسر تغییر می دهند. سرانجام، نتیجه دزدگی است (اسکافلی و بونک 2003). دزدگی نتیجه تلاش هایی است که یک شرایط بد، هموار می کند (پیپل 2000).

دزدگی به علت ناکامی در عشق بروز می کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی. انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش های کوچک، به بروز دزدگی کمک می کنند. در واقع یافتن یک عامل زمینه ساز دزدگی غیر ممکن است (پاینز 1996 ترجمه شاداب 1381).

دزدگی با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که دیگر به اندازه گذشته خوشایند نیست شروع می شود (پاینز 1996 ترجمه شاداب 1381).

شروع دزدگی به ندرت ناگهانی است. معمولاً روند آن تدریجی است و به ندرت از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه ناراحت کننده ناشی می شود. انباشته شدن سرخوردگی ها و تنش های زندگی روزمره سبب فرسایش روانی می شود و سرانجام به دزدگی منجر می شوند (ون پلت 2004 ؛ پاینز 1996 ترجمه شاداب 1381).

بر طبق نظر پاینز و نانز (2003) فرد دلزده نمی شود مگر اینکه با یک موضوعی (مثل عشق و کار) به شدت درگیر شده باشد. اگر هیچ کاری برای متوقف کردن این فرایند صورت نگیرد، امور از بد به بدتر پیش خواهند رفت. دوره های نارضایتی که زمانی نادر برای افراد رخ می داد دیگر مکرراً اتفاق می افتند و آن احساسات خفیف نارضایتی به یک خشم شدید تبدیل می شوند و فرد احساس می کند که از لحاظ جسمی و عاطفی فرسوده شده است. در هنگام شب نیز ممکن است زوجین به رفتارهای آزاردهنده همسرشان که به طور واقعی یا خیالی مرتکب شده است بیندیشد و احساس بدبختی کنند.

فاکتورهای اصلی که در بروز دلزدگی نقش دارند عبارتند از:

- 1- زمانی که فرد خود را تحت فشار احساس می کند تا همیشه موفق باشد. برای مثال به عنوان یک همسر، فرد خود را تحت فشار احساس می کند تا بوسیله همسرش همیشه کامیاب شود.
- 2- فرد نیاز دارد تا دوباره و دوباره تحریک شود تا از احساس خستگی در ازدواج جلوگیری کند.
- 3- زمانی که یک قسمت از زندگی زناشویی (روابط جنسی، وظایف والدینی، همراهی و مصاحبت) به طور نامتناسب در مقایسه با سایر قسمت ها برای فرد مهم باشد.
- 4- زمانی که اهداف، نامشخص و غیر واضح است و زمانی که اهداف یک خانواده در فاصله دور و نزدیک در تغییر و تحول هستند (پیپل 2000).

## 2-4 علائم دلزدگی:

نظرات متنوعی درباره علائم دلزدگی وجود دارد که در اینجا به چند نمونه ی آن اشاره می شود.

بر طبق نظر نالت<sup>1</sup> (2005) علائم دلزدگی، شامل: کمبود عمومی اشتیاق، عدم رضایت، فرسودگی عاطفی، بی احساسی و کمبود علاقه است.

افراد دلزده ممکن است احساس کنند که با وجود تلاش فراوان کمتر به نتیجه دلخواهشان می رسند.

آنها ممکن است نسبت به حالت عادی، زودتر خشمگین شوند و احساس کنند که توانایی خوش گذرانی و حس شوخ طبعی شان را از دست داده اند.

پاینز (2002) معتقد است فرد دلزده، احساس پوچی و تهی بودن می کند، خستگی، فرسودگی و از پا افتادن را به طور کامل تجربه می کند، زندگی به نظرش هیچ معنایی ندارد، احساس می کند در تله و دامی افتاده است که نمی تواند از آن خارج شود، در انجام نقش های مختلف اجتماعی احساس ناقص بودن می کند، احساس می

---

<sup>1</sup>Neault

کند بر زندگیش کنترلی ندارد، نسبت به اطرافیان و برقرار کردن ارتباط با آنها بی میل می شود و در نهایت ناامیدی و دلزدگی را تجربه می کند (پاینز 2002).

نیلز<sup>1</sup> (2003) برای وجود دلزدگی 13 نشانه معرفی می کند که عبارتند از:

خستگی مزمن - فرسودگی ، احساس از پا افتادن از نظر جسمی

عصبانیت نسبت به دیگران

انتقاد کردن از خود به علت تحمل کردن درخواست های دیگران

عیب جویی، منفی گرایی، تحریک پذیری

احساس تحت فشار بودن از هر طرف

به آسانی عصبانی شدن در مورد موضوعات کم اهمیت

سرردهای متناوب و آسیب های گوارشی

افزایش یا کاهش وزن

بی خوابی و افسردگی

تنگی نفس

بدگمانی

احساس عجز و ناتوانی

احساس خلاء عاطفی

افزایش میزان ریسک پذیری

---

<sup>1</sup>Neils

همچنین گورگین<sup>۱</sup> (2009) معتقد است نشانگان دلزدگی عبارتند از: عدم اعتماد و اطمینان در مورد آینده و در کنار یکدیگر بودن؛ درماندگی برای بهبود اوضاع، حس عمیق آسیب پذیری، تجربه ی یک حس عمیق از دست دادن؛ احساس اینکه هیچ کس آنها را درک نمی کند؛ اجتناب از کشمکش؛ مشخص نبودن حد و مرز و عدم توانایی در نه گفتن.

پاییز، سه علامت بارز دلزدگی را از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی معرفی می کند، که به اختصار هر یک شرح داده می شود.

**از پا افتادن جسمی:** فرسودگی بدنی ناشی از دلزدگی به صورت خستگی مزمن بروز می کند که با خواب رفع نمی شود. این افراد گرفتار کابوس شبانه می شوند. برای به خواب رفتن، از قرص خواب یا مشروب استفاده می کنند که بعد از بیدار شدن خسته، کسل بی حال هستند و سردرد شدید دارند، گاهی دچار سردرد مزمن، درد های شکمی یا کمر درد می شوند. مستعد ابتلا به انواع بیماری ها بوده و مرتباً دچار سرماخوردگی می شوند، ممکن است پرخوری یا کم خوری داشته باشند.

**از پا افتادن عاطفی:** احساس تباه شدن می کنند و آزرده و دلسردند. علاقه ای به توضیح دادن چیزی ندارند و اقدامی برای مشکلاتشان نمی کنند. امیدی به بهبود روابطشان ندارند. زندگی برایشان تهی و بی معنا است، اغلب افسرده اند. احساس می کنند برای هر نوع تغییری بی یار و یاورند. انگیزه ای برای تغییر خودشان ندارند. احساس در دام افتادن می کنند. در موارد شدید، احساس یأس و بیهودگی می تواند منجر به آشفتگی عاطفی یا انگیزه خودکشی شود.

**از پا افتادن روانی:** از پا افتادن روانی ناشی از دلزدگی معمولاً به شکل کاهش خودباوری و نظر منفی گرایانه نسبت به روابط، به خصوص رابطه با همسر تظاهر می یابد. افرادی که با عشق ازدواج می کنند، ولی با شروع زندگی، به طور دردناکی به کوچکترین کارهای طرف مقابل توجه می کنند و هیچ چیز برایشان مثل گذشته نیست، دچار از پا افتادن روانی می شوند. احساس یأس و سرخوردگی فقط به همسر محدود نمی شود بلکه در مورد ناکامی خودشان احساس وحشتناکی دارند. وقتی تصویر خودشان را در آینه نگاه می کنند، چین و چروک

---

<sup>1</sup>Gorkin

هایشان را می بینند و خودشان را دوست ندارند. این احساس روی زندگیشان، احساسشان در مورد سایر افراد، آینده و توانایی عشق ورزیدنشان تأثیر می گذارد (پاینز 1996 ترجمه ی گوهری راد و افشار 1384).

## 2-5 دلزدگی زناشویی<sup>۱</sup>:

### 2-5-1 تعریف دلزدگی زناشویی:

دلزدگی زناشویی وضعیت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است که کسانی را که انتظار دارند عشق رویایی و ازدواج به زندگیشان معنا ببخشد را متأثر می سازد. دلزدگی هنگامی بروز می کند که آنها متوجه می شوند که علی رغم تمام تلاشهایشان، رابطه شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد (ون پلت<sup>۲</sup> 2004، پاینز و نانز 2003، پاینز 1996 ترجمه شاداب 1381، 22).

دلزدگی زناشویی به علت مجموعه ای از توقعات غیر واقعی از همسر و ازدواج توأم با استرس ها، واقعیت ها و وفراز و نشیب های زندگی بروز می کند (لینگرن<sup>۳</sup> 2003، پاینز 1996 ترجمه ی شاداب 1381). در واقع، هنگامی که زوجین با یکدیگر در روابط صمیمانه ادغام می شوند، هرکدام با مجموعه ای از رؤیاها و انتظارات وارد رابطه می شوند، هنگامی که این رؤیاها و انتظارات با تنبیه و تجارب استرس زا جایگزین می شوند، ازدواج و رابطه دچار زیان می شود و سرانجام با دلزدگی پایان می یابد (پپل 2000). در واقع صمیمیت و عشق با هم رنگ می بازند و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می شود. در شدیدترین نوع آن، دلزدگی برابر است با فروپاشی رابطه. کسی که گرفتار دلزدگی شده است، به نحوی می خواهد بگوید: «همین است که هست! این رابطه دیگر برایم بس است. دیگر نمی توانم آن را تحمل کنم» (ون پلت 2004؛ پاینز و نانز 1996 ترجمه شاداب 1381 22).

### 2-5-2 مبانی نظری دلزدگی:

بررسی روانشناختی دلزدگی در روابط زناشویی، رویکردی چند جانبه است که مزایای رویکردهای روان پویایی، نظام مند و رفتاری را با مزیت های دورنمای رویکردهای روانی اجتماعی و وجودی که کمتر مورد توجه قرار

---

<sup>1</sup>Couple Burnout

<sup>2</sup>Van Plet

<sup>3</sup>Lingern

گرفته اند، در هم می آمیزد. روان شناسی دزدگی زناشویی به جای اینکه روی آسیب شناسی فرد یا زوج تکیه کند، بر روند دراز مدت و فرسایشی تضعیف روابط زناشویی متمرکز می شود که نتیجه تنش های تحمیلی از درون یا بیرون روابط است، به خصوص زمانی که شخص سعی می کند با روابط نزدیکش برای خود معنای وجودی پدید آورد (پاینز 1991).

## 2-5-3 دزدگی زناشویی از دیدگاه اصالت وجودی و روان تحلیل گری:

برطبق نظر روانشناسان اصالت وجودی (یالوم<sup>1</sup> 1980) اگر خودشکوفایی در زمینه شغلی به ما کمک می کند در مقابل ترس از مرگ مقاومت کنیم، یک رابطه صمیمی و پیوستن به یک فرد دیگر به مقاومت در مقابل ترس از زندگی کمک خواهد کرد (پاینز و نانز 2003).

بکر<sup>2</sup> (1973) بر اساس کار رنک<sup>3</sup> معتقد است که عشق رؤیایی افراد را قادر می سازد که به ویژگی خاصی که عاشق آن هستند (که در شخص دیگری بارز است) پیوندند و آن شخص را برتر از خودشان ببینند.

اگر این فرضیه را که افراد سعی می کنند تا معنای اصالت وجودی را از طریق روابط صمیمی به دست آورند بپذیریم، سؤال بعدی که مطرح می شود این است که چرا آنها تصمیم می گیرند برای بدست آوردن آن عاشق یک شخص خاص شوند. تلاش های بسیاری برای پاسخ دادن به این سؤال انجام گرفته است. در اینجا پاسخ نظریه روان تحلیلی به این سؤال شرح داده می شود.

نظریه روان تحلیلی از طریق اضافه نمودن جنبه ناخودآگاه انتخاب های عشق رؤیایی کمک بزرگی به نظریه ی اصالت وجودی و تحقیقات کرده است زیرا این بعد تاریخیچه شخصی و خانوادگی فرد را منعکس می کند.

یک فرد همسر رؤیایی را انتخاب می کند تا او را قادر سازد تا تجارب دوران کودکی را تکرار کند و آن دسته از نیازهای ارضاء نشده دوران کودکی را ارضاء نماید (پاینز 2002).

---

<sup>1</sup>Yalom

<sup>2</sup>Becker

<sup>3</sup>Ranck

وقتی که ارتباط عاشقانه، شامل چنین موضوعات با اهمیتی می شود تعجب آور نیست که افراد با امید و آرزوهای بسیار بزرگ، با تمام وجود و عشق آتشین به این رابطه پیوندند. یک رابطه عاشقانه به درمان زخم های دوران کودکی کمک می کند. هرچند هنگامی که افراد احساس کنند که شکست خورده اند، وقتی که رابطه صمیمی ضربه روحی دوران کودکی اش را تکرار کند به جای آنکه آن را درمان کند، نتیجه اش دلزدگی زناشویی است (پاینز و نانز 2003).

از دیدگاه معنا درمانی، فرد دلزده احساس معنا داشتن نمی کند، او شکست را به عنوان یک فرد تجربه می کند و حس شکست و فقدان معنا مهم ترین کمک کننده ها به دلزدگی اش هستند. دلزدگی از دیدگاه معنا درمانی این گونه اثبات می شود که علت اصلی دلزدگی در نیاز افراد در اعتقاد به اینکه زندگیشان معنادار است، قرار می گیرد. ارتباط میان دلزدگی و شکست افراد که معنای وجودی را از همسرشان نتیجه بگیرند یک مفهوم ملموس دارد که به عنوان یک دیدگاه درمانی برای دلزدگی زناشویی مطرح می شود که شامل سه مرحله زیر است:

چرا افراد شخص خاصی را به عنوان همسر انتخاب می کنند و چگونه انتظار دارند که آن شخص معنای وجودی را فراهم کند.

چرا افراد حس شکست را در سؤال وجودی حس می کنند و چگونه این موضوع به دلزدگی ربط داده می شود. چه تغییراتی برای افراد باید اتفاق بیفتد تا از آن طریق حس معنای وجودی را از همسرشان نتیجه کنند (پاینز 2002).

## 2-4-5 سایر دیدگاه ها به دلزدگی:

هالستن<sup>1</sup> (1993) یک چارچوب کاملتر برای فرایند دلزدگی ارائه داده است. او دلزدگی را به عنوان یک شکل از افسردگی که از فرایند از پا افتادگی نتیجه گرفته می شود تعریف می کند. بعضی تحقیقات پیشنهاد می کنند که دلزدگی تحت شرایط خاص در داخل افسردگی رشد می کند. برای مثال افراد دلزده زمانی دچار افسردگی می شوند که افسردگی همراه با احساسات حقارت و خود کم بینی باشد.

---

<sup>1</sup>Holstein

ادل ویچ و بروسکی<sup>1</sup> (1980) دزدگی را به عنوان سرخوردگی پیشرونده در نظر می گیرند که شامل چهار مرحله تصاعدی است. این مراحل شامل: 1- اشتیاق 2- ایستایی و رکود 3- ناامیدی 4- بی علاقه‌گی و بی احساسی می شود (اسکافلی و بونک 2003).

## 2-6 متغیرهایی که سبب تشدید دزدگی می شوند:

در اینجا سه خصیصه که که بیشترین تأثیر را بر دزدگی دارند و سه خصیصه ای که می توانند آنها را خنثی کنند ذکر می شود. پاینز (1996) این خصایص را از طریق یک پژوهش که در آن از افراد خواسته شد تا جنبه های مختلف رابطه شان را شرح دهند و آن را با پاسخ هایی که به مقیاس دزدگی داده اند، مرتبط کنند استخراج کرد. این مطالعه صد زوج را شامل می شد. متوسط طول مدت زناشویی 15 سال بود که از چند ماه تا 34 متغیر بود. تمام پژوهش هایی که در این بخش ذکر شده است از این منبع می باشند.

**بار مسئولیت اضافی:** نتایج نشان می دهد که هرچه بار مسئولیت اضافی بیشتر باشد، درجه دزدگی هم بالاتر می رود (در پژوهشی که بر روی صد زوج انجام شد، ارتباط بین کار بیش از حد و دزدگی زناشویی  $r=54\%$  و  $p<0/0001$  بود).

احتمال وقوع تصادفی آن است.) این پدیده برای هر دو نوع کمی و کیفی  $p$  نمایشگر سطح دزدگی و  $R$  که بار مسئولیت اضافی صادق است. بار اضافی کمی وقتی رخ می دهد که اشخاص حس می کنند وظایفی که به آنها محول شده است بیش از آن است که بتوانند آن را به خوبی انجام دهند یا در زمانی محدود کارهای زیادی بر دوش آنها گذاشته شده است. بار اضافی کیفی هنگامی است که فرد حس می کند وظیفه محول شده بیش از توانایی های او است. چنین مشکلاتی حتی با گذشت زمان ممکن است ازدواجی خوب را از بین ببرند.

**مطالبات متناقض:** "چند مرتبه حس کرده اید که رفتار مطالبات متناقضی شده اید که حداقل تا حدی تقصیر همسرتان بوده است؟" هر چه تعداد این مطالبات بیشتر باشد، میزان دزدگی بیشتر است (ارتباط بین خواسته های متناقض و دزدگی زناشویی نیز سنجیده شد که نتایج میزان  $r=4\%$  و  $p<0/0001$  را نشان می دهد.) زوجین احساس می کنند رفتار خواسته های یکدیگر در توجه بیشتر، امنیت مالی و تخصیص زمان

---

<sup>1</sup>Edelwich & Brodsky



بیشتر هستند. چنین خواسته هایی منطقی باشد یا خیر، واقعی باشد یا خیالی، برآورده کردن همه آنها با هم ممکن باشد یا نه، تنش زا هستند.

**تعهدات خانوادگی:** هرچه فشار تعهدات خانوادگی بیشتر باشد، میزان استیصال و دلزدگی بالاتر است (ارتباط بین فشار حاصل از تعهدات خانوادگی، و دلزدگی زناشویی). بار مسئولیت اضافی، مطالبات متناقض و تعهدات خانوادگی، وجه اشتراک مهمی دارند: هر سه بیانگر ناکامی در برابر انجام بایدها، برآورده کردن توقعات و معیارها هستند. ناکامی یا ترس از ناکامی سبب ایجاد بار اضافی، فشار و تضاد می شود.

شباهت دیگر این سه عامل این است که هر سه آنها سبب تخلیه انرژی می شوند. در هر سه مورد، احساس غالب، حس از پافشاری است. احساس از پا افتادن و ناکامی، عشق رؤیایی را از بین می برد. بعضی اشخاص مسائل بیرونی را به خاطر تضعیف عشقشان ملامت می کنند و برخی همسرشان را به طور ناعادلانه ملامت می کنند.

سایر علل دلزدگی شامل: استرس های دیگری از قبیل خستگی، کارهای شاق خانه، لزوم همیشگی ابراز وجود، زندگی در مناطق پر ازدحام، آلودگی های هوا و آلودگی های صوتی نیز مطرح هستند.

## **2-6-1 متغیرهایی که از دلزدگی پیشگیری می کنند:**

**تنوع:** هرچند تنوع بیشتر باشد، دلزدگی کمتر است (ارتباط بین تنوع و دلزدگی زناشویی) تنوع را می توان جایی در میانه بار مسئولیت اضافی و خستگی یافت، با وجود مسئولیت های اضافی، تنوع زیاد ممکن است سبب استرس و اضطراب شود، در حالیکه یکنواختی می تواند به خستگی بینجامد و سبب رنجیدگی گردد. بدون وجود تنوع، خستگی و یکنواختی حتی ممکن است روابط زناشویی خوب را از بین ببرد (ارتباط بین یکنواختی و کسالت و دلزدگی... اشخاص هنگامی که تنوع در زندگیشان به زعم خودشان به ایده آل برسد، بهترین عملکرد را دارند. همینطور که زوج ها با هم فرق دارند، روش هایی که به زندگیشان تنوع می بخشند، نیز متفاوت است. تنوع به هر شکلی که باشد، اوقات خاصی را در زندگی زوجین پرشور و هیجان می کند و سبب برانگیختگی عاطفی می شود و حالت عاشقانه رابطه شان را احیا می کند.

قدر دانی: قدردانی از بروز دلزدگی پیشگیری می کند(ارتباط بین قدرشناسی و دلزدگی  $r = 43\%$  و  $p < 0/0001$  بود).

این احساس که از شخص قدردانی شده و به او احترام گذاشته شده است، سبب می شود تا فرد حس خوبی داشته باشد، از طرف دیگر این حس که از شخص سپاسگزاری نشده است، باعث ایجاد خشم می شود و سبب می شود از کسانی که از آنها انتقاد می کنند برنجند و اعتماد به نفسشان را از دست بدهند. در نظام حاکم بر زندگی زناشویی، هرچه یکی از طرفین بیشتر قدر دانی کند، پاداش بیشتری نصیب نظام خواهد شد و هر دو نفر از این پاداش بهره خواهند برد (پاینز 1996 ترجمه گوهری راد و افشار 1384).

**موقعیت هایی برای خودشکوفایی:** هرچه محیط برای زوج ها موقعیت های بیشتری را جهت رشد و خود شکوفایی و رشد شخصیتی فراهم بیاورد، احتمال اینکه آنها دچار دلزدگی شوند، کمتر می شود (ارتباط خودشکوفایی و دلزدگی  $r = 39\%$  و  $p < 0\%0001$  بود). محیط هایی که به زوج ها این امکان را می دهد تا به خودشکوفایی برسند و روندی را آغاز کنند که طی آن هر دو فرد بکوشند به رشد معنوی و شناخت خویش نائل شوند و قابلیت های انسانیشان را تحقق بخشند، محیط هایی هستند که شعله عاشقانه را مشتعل می کنند (پاینز 1996 ترجمه شاداب 1381).

در خانواده متعالی و شکوفا، نه تنها مشکلات مورد بررسی قرار می گیرد و تلاش برای حل آنها می شود، بلکه ظرفیت ها و استعداد های افراد تا مرز خودشکوفایی مورد استفاده قرار می گیرد. در این خانواده:

- افراد از هویتی پر معنا، روشن و منسجم برخوردار هستند.

- افراد به اعتلای جمعی اعضای خانواده می اندیشند و برای تحقق آن، طرح و اندیشه ی جدیدی ارائه می دهند.

- کار و مسئولیت به زندگی، معنا و دوام می بخشد.

- تعقیب هدف هیچگاه پایان نمی یابد، اگر هدفی کنار گذاشته شود بی درنگ انگیزه نوینی آفریده می شود.

- تعبیر و تفسیر وقایع و رویدادهای زندگی خوش بینانه است. هر شکست یک تجربه و فرصتی برای ارزیابی موفقیت در نیل به پیروزی تلقی شود (مک گراوا ترجمه شریعت باقری 1388).

جنبه های مثبت دیگر از جمله روابط خوب با سایر افراد خانواده، دوستان و همکاران؛ حمایت بدون قید و شرط در زمان بروز مشکل، بازخورد مثبت در نتیجه انجام کارها؛ خودجوشی؛ خانه ای که راحت، خوشایند و متناسب با نیازها، علائق و سلیقه شخص باشد، همگی می توانند مانع بروز دلزدگی شوند. (پاینز 1996 ترجمه شاداب 1381).

## 2-7- عوامل مرتبط بادلزدگی زناشویی

### 2-7-1 استرس و دلزدگی زناشویی:

در طی دهه های اخیر، مجموعه ای از مطالعات حاکی از افزایش فشار روحی، جسمی و فیزیکی در زندگی افراد است، پدیده ای که استرس نامیده می شود و شکل نهایی آن دلزدگی می باشد (لانس و لانس 2001). در واقع دلزدگی یک فرایند تدریجی است که بوسیله شخص در پاسخ به استرس مدت دار و درد و فشار جسمی، روانی و عاطفی، جدایی از کار و دیگر روابط معنی دار قرار می گیرد که نتیجه ی آن کاهش قدرت بهره وری است (گورکین<sup>1</sup> 2009).

در اینجا به بررسی فرضیاتی که در مورد دلایل بالقوه برای استرس در کار مطرح می شود اشاره می کنیم:

1- فرضیه سرایت و سرریزی<sup>2</sup> پیشنهاد می کند که تجارب در زندگی کاری به ابعاد مختلف زندگی و بالعکس تعمیم داده می شود که این موضوع می تواند به عنوان همبستگی مثبت میان رضایت شغلی و رضایت از زندگی به طور کلی در نظر گرفته شود.

2- برطبق فرضیه ی دوم، فعالیت های اوقات فراغت، تجارب را در کار جبران می کند، در واقع یک شخص می تواند مشکلات و ناخوشنودی های موجود در کار را با تجارب رضایت بخش در سرگرمی ها جبران کند.

---

<sup>1</sup>Gorkin

<sup>2</sup>spillover hypotheses

3- فرضیه ی چند پارگی<sup>1</sup> پیشنهاد می کند که زندگی کاری و اوقات فراغت پدیده های جدایی در زندگی هستند که هیچ ارتباط و تعاملی با یکدیگر ندارند.

بیشتر مطالعات از فرضیه سرریزی استرس های ناشی از کار به خانواده حمایت می کنند (پاینز 2003)

سرریز شدن کار- خانه زمانی اتفاق می افتد که مشکلات روحی و منشأهای روانی محل کار، بعد از اتمام ساعات کاری به درون خانه منتقل می شود که در این صورت، فشار روانی بالا در محیط کار، به صورت ناکامی، بروی اعضای خانواده جابه جا می شود (نظری 1386).

توضیح دیگری که در رابطه با استرس های کاری و دلزدگی زناشویی می توان مطرح کرد این است که معمولاً وقتی افراد از عشق و وفاداری همسرشان اطمینان می یابند، وجود و تداوم این عشق را نسلم و محرز می دانند. پس از آن درخواست هایی می کنند که در مراحل ابتدایی روابطشان با هم مطرح نمی کردند، درخواست هایی که هیچ وقت از دیگران مطالبه نمی کنند. به نظر ایشان، همسرشان تنها کسی است که باید استرس های شغلی آنها را درک کند. روابط عاشقانه کمتر قادرند در مقابل چنین استرس های مرمی تاب بیاورند. این بدان معنی نیست که رابطه نمی تواند ادامه یابد یا حتی از مقادیر کم چنین بحران هایی منفعت ببرد، اما وقتی این بحران ها به واقعه ای روزمره بدل شوند، چنان استرسی بر روابط ایجاد می کند که سبب فرسایش عشق می شود. مواجهه با استرس های مداوم شغلی سبب می شود که شغل نسبت به روابط زناشویی ارجحیت پیدا کند. هیچ رابطه عاشقانه ای در برابر این گونه مشکلات مداوم تاب مقاومت ندارد (پاینز 1991).

دلزدگی شغلی<sup>2</sup> و زناشویی نه تنها به موازات هم رخ می دهند، بلکه بر هم تأثیر می گذارند. جدا کردن تجربه دلزدگی شغلی و دلزدگی زناشویی از هم بسیار دشوار است. وقتی دلزدگی شغلی شروع می شود، معمولاً شخص از همکاری کناره گیری می کند و احساس تنهایی اش آغاز می شود. حس می کند به خاطر کارش به اندازه کافی از او قدردانی نمی شود یا اینکه کارش به اندازه کافی جالب و پرهیجان نیست. در نتیجه به جای قدردانی و چالش حرفه ای خواسته های بیشتر و بیشتری را از همسرش مطالبه می کند. این خواسته ها هم غیر

---

<sup>1</sup>segmentation hypotheses

<sup>2</sup>career burnout

واقع بینانه هم ناعادلانه هستند و احتمالاً همسرش هم برای برآورده کردن آنها به اندازه کافی تجربه و آگاهی ندارد. حالا فضای سرخوردگی و پشیمانی به زندگی زناشویی هم سرایت کرده است.

اگر افراد متکی به خود باشند، فشارهای روانی یا استرس ها را به عنوان واقعیت های عینی می پذیرند (پاینز 1996 ترجمه شاداب 1381).

## 2-7-2 وظایف والدینی و دلزدگی زناشویی:

در مبحث راجع به استرس های مطالبات متناقض، تعهدات خانوادگی و احساس گناه و تقصیر، به پدر و مادر بودن اهمیت خاصی داده می شود. در شکل ایده آل، والدین باید دوست داشته باشند بدون اینکه رشته ای والدین را به فرزندان وابسته کند یعنی در تمام مدت، والدین همه چیز خودشان را به فرزندان می دهند بدون اینکه توقع بازگشت یا جبران را داشته باشند. علاوه بر این، والدین هیچ گاه نمی توانند از نقش خود خلاصی یابند یا از آن استعفا دهند. این نقش تعطیلات ندارد، نمی توان نیازهای ناخوشایند فرزندان را به تعویق انداخت.

بعضی از والدین زیر فشار این استرس ها دچار دلزدگی می شوند، به خصوص آنهایی که از نقش والد بودن، توقعات غیر واقع گرایانه دارند، کسانی که انتظار دارند فرزندان حتی از دوران شیرخوارگی بدون قید و شرط آنها را دوست بدارد و به زندگیشان معنا ببخشد. لین پدیده غالباً برای کسانی رخ می دهد که تنها و منزوی هستند، نسبت به وظایفشان سهل انگارند و از منابع و حمایت کافی برخوردار نیستند. در یک مطالعه که شامل 73 مادر می شد، بین دلزدگی آنها به عنوان مادر پرخاشگری کودکان مدرسه ای شان ارتباط چشمگیری یافت شد. در این مطالعه که توسط پاینز و کافری (1996) انجام شد، ارتباط بین رفتار تکانه ای کودکان و دلزدگی مادر  $r = 49\%$  و  $p < 0/0001$  بود.

دلزدگی یک از علل تندخویی با کودکان است. عوامل محرک تندخویی مثل عوامل محرک دلزدگی، پدیده ها و اتفاقات چشمگیری نیستند بلکه معمولاً رخدادهای معمول روزمره و مشکلاتی هستند که هنگام مراقبت از کودک، بخصوص از بدو تولد تا پنج سالگی، وجود دارد. طی این سال ها احتمال اینکه والدین احساس کنند به واسطه وجود فرزندان در خانه گرفتار شده اند، بیشتر است. آنها در حالی که از نظر اجتماعی

منزوی شده اند، نمی توانند خودشان را از کودک جدا کنند و تر آنچه می توانند از کودکشان توقع داشته باشند، ناآگاهند و همه ی این ها سبب می شود عمیقاً احساس ناکامی و شکست کنند (پاینز 1996 ترجمه شاداب 1381).

## 2-7-3 دلزدگی زناشویی و طول مدت ازدواج

در سال های میانی ازدواج، زمانی که بچه ها بزرگ می شوند، تغییراتی در رویه زندگی زناشویی ایجاد می شود. مردان اغلب به طور دردناکی از مرگ خودشان آگاه می شوند و شروع می کنند به بررسی زندگیشان. مردانی که اغلب به اهداف شغلی شان دست یافته اند، می پرسند: همین؟ اگر این است، چگونه مرا خوشحال نمی سازد؟ یک مطالعه تحقیقی نشان می دهد که مردان مسن تر به دادن و گرفتن عشق علاقه مندتر می شوند. آنها به روابط شخصی همانند موفقیت در حرفه علاقه بیشتری نشان می دهند. زنان بخصوص اگر برای رشد و پرورش بچه ها در خانه بمانند، به سال های میانی به عنوان آخرین فرصت هایشان نگاه می کنند، و می خواهند رؤیای موفقیت را دنبال کنند. آنها شروع می کنند برای داشتن یک حرفه. آنها با کارکردن هیجان زده می شوند. برای آنها ازدواج مهم است نه به اندازه کار. زنان در این دوره انتظار دارند که ازدواج و همسرشان حمایت را برای آنها فراهم کنند و رشد شخصی را ارائه دهند. نتیجه، اغلب یک واژگونی نقش زوجی است. شوهر، خسته از کار، به خانه می آید برای آرامش در حالی که همسرش را مشتاق برای فعالیت های حرفه ای می یابد. مرد شکایت می کند که من به اندازه کافی در خانه نبوده ام، الان که بالاخره آمده ام تو اینجا نیستی. و پاسخ زن این است: من قبلاً از شغلت حمایت می کردم، چرا نمی توانی اکنون از شغل من حمایت کنی. هر دو احساس می کنند در داخل یک ازدواج قرار گرفته اند به نسبت اینکه آن را به دست آورده باشند و اینکه به مهم ترین نیاز هایشان پرداخته نمی شود. بعد از این زوجین احساس می کنند به دام افتاده اند، ناامید، مأیوس و بی میل هستند. هیچ دریافتی که باعث بهبود اوضاع شود وجود ندارد و آنها خصوصیات یک ازدواج در معرض خطر را نشان می دهند (لینگرن 2009).

## 2-8 تفاوت روند طبیعی زندگی مشترک<sup>۱</sup> و دلزدگی زناشویی:

اشتیاق و هوس در همه ازدواج ها به تدریج بعد از ماه عسل کاهش می یابد و عواطف به آرامی تقلیل می یابند به طوری که زوج به جهان واقعی بر می گردند به طور طبیعی و انسانی غیرممکن است هورمون آدرنالین سال به سال با فوران و شتابزدگی بعد از ازدواج احساس شود. در نتیجه اگر احساسات مربوط به ازدواج به طور طبیعی کاهش یابند و احساسات اشتیاق زیاد (هوس و شهوت) در روند طبیعی زندگی برای یک زوج کاهش یابد، پس دلزدگی زناشویی چه معنایی دارد و چه تفاوتی میان دلزدگی و این روند طبیعی وجود دارد (لی<sup>۲</sup> 2009).

روند طبیعی زندگی مشترک در جایی است که احساسات فرد نسبت به فرد منفی نیستند. فرد ممکن است احساسات عمیق و میل شدید را برای او احساس نکند، اما احساسات ناخوشایند همانند رنجش، حسادت، دلخوری، تعارضات حل نشده یا خشم به همسر وجود ندارد. برخی از افراد احساسات منفی نسبت به همسر خودشان را به خاطر بعضی تجارب بد یا بحث هایی که آنها در گذشته داشته اند حفظ می کنند. آنها انتخاب می کنند که این احساسات را برای آرامش در ازدواج فاش نکنند. اما چه چیزی احساسات درونی را که نمی تواند مخفی شود برای همیشه حفظ کند؟ حتی اگر فرد سعی کند از احساساتش چشم پوشی کند، آنها روزی ظاهر خواهند شد. این یک علامت روشن از دلزدگی از ازدواج است و این چیزی است که دلزدگی از ازدواج را از روند طبیعی ازدواج (روزمرگی) متفاوت می سازد. روند طبیعی زندگی مشترک آنجایی است که همسران با وجود آنکه احساسات عمیق عاطفی را در گذشته طولانی دارند، هنوز بهترین دوستان برای هم هستند. زندگی کردن با یکدیگر ممکن است پیش پا افتاده و معمولی باشد، اما آنها بهترین دوستان همدیگر هستند. از طرف دیگر، دلزدگی زناشویی آنجایی اتفاق می افتد که روابط فرد با شخص یا اشخاص دیگر نسبت به همسر خودش صمیمی تر است. رازهای شخصی با اشخاص دیگر تقسیم می شوند. فرد بیشتر کارها را با دیگران انجام می دهد و بیشتر وقتش را با دیگران نسبت به همسرش می گذراند. فرد گرایش دارد که به دیگران بیشتر از همسرش فکر کند و ممکن است حتی در مورد ازدواج با آنها خیال پردازی کند. فرد از اشخاص دیگر حمایت می کند در حالی که انجام آن را برای همسرش متوقف کرده است. به طور خلاصه، هر شخص دیگری در

---

<sup>1</sup>marriage tone down

<sup>2</sup>Lee

مقایسه با همسرش صمیمی ترین دوستش است. این پدیده دلزدگی زناشویی است. روند طبیعی زندگی مشترک، گرایش و نگرش داشتن عشق به همسر است (نه فقط احساس کردن) عشق هم احساس و هم رفتار است. احساس عشق فروکش می کند به خاطر این که یک هیجان است و هیجانات در طی زمان ناپایدار هستند. اما گرایش به عشق مادامی که فرد تصمیم بگیرد آن گرایش را بپذیرد تغییر نمی کند. گرایش و نگرش در کنترل فرد است. احساسات در کنترلش نیست. بنابراین زوجی با ازدواج طولانی ممکن است در بیشتر اوقات احساس عشق به یکدیگر نداشته باشند، اما گرایشاتشان به سمت یکدیگر بیشتر از آن عشق، است. در حقیقت گرایش به عشق به صورت قوی تر در طی سال هل رشد می کند که این دلزدگی زناشویی نیست. در دلزدگی زناشویی فرد یک احساس قوی تر عشق را برای شخص دیگری بجز همسرش تجربه می کند. سپس این منجر با این مسأله می شود که شخص نگرش و گرایش به عشق را برای فرد دیگری بجز همسرش تجربه کند. سپس این منجر به این مسأله می شود که شخص نگرش و گرایش را برای فرد دیگری بپذیرد به جای این که برای همسرش بپذیرد و از این رو عشق، برای فرد دیگر هم احساس و هم نگرش و گرایش تحریک شده دارد و از آنجا که عشق برای همسر فقط نگرشی اساسی است، دلزدگی زناشویی رخ می دهد. روند طبیعی زندگی مشترک در جایی است که عاملی که فرد را به همسرش متعهد نگه می دارد بر طبق اصول اخلاقی درونی است تا نسبت به شرایط بیرونی. مثال برای اصول اخلاقی درونی، وفاداری، آموزش های مذهبی، صداقت، حس مسئولیت پذیری و دوست داشتن می باشد. مثال های شرایط بیرونی، توقعات و انتظارات افراد، یک تصویر که فرد نیاز دارد تأیید کند، نیازهای بچه ها و... می باشد. اگر چیزی که فرد را به همسرش متعهد نگه می دارد صرفاً بر طبق شرایط بیرونی است، وقتی این شرایط تغییر می کنند (برای مثال زمانی که بچه ها رشد می کنند و خانه را ترک می کنند)، تعهد فرد به ازدواج به تدریج کاهش می یابد. این یکی از علامت های دلزدگی زناشویی است (لی 2009).

## 2-8-1 راه های جلوگیری از دلزدگی زناشویی:

لی (2009) معتقد است برای جلوگیری از روند شروع و ادامه دلزدگی زناشویی، راه هایی وجود دارد که در زیر به آنها اشاره می شود.



1- از قلبتان در برابر کشیده شدن به شخص دیگری بجز همسرتان محافظت کنید. هر شخص را همانطور که همسرتان را دوست دارید، دوست نداشته باشید. همیشه این نگرش را داشته باشید که همسرتان نسبت به دیگران در درجه اول قرار دارد.

2- زمان را طوری تنظیم کنید که با همسرتان تنها باشید. در جریان این زمانهای تنهایی است که چیزهای مهم و اصلی اتفاق می افتد، تعارض ها حل می شود، اختلافات برطرف می شود، سوء تعبیرها روشن می شود. سعی کنید این تنهایی را خارج از رویه زندگی روزمره تان داشته باشید.

3- سعی کنید علائق مشترک را تا آنجا که امکان پذیر است پیدا کنید (پروژههای مشترک کاری، عضویت در سازمان های اجتماعی و یا گروه های داوطلبانه) و آنها را با لذت با یکدیگر انجام دهید که در این صورت دو موضوع اتفاق می افتد:

الف- در چیزهای متفاوت دیگری بجز وظایف خانواده درگیر می شوید.

ب- فرصتی برای بعضی چیزهای معنا دار فراهم می شود این یک حس تعلق و رضایت شخصی را میان شما فراهم میکند که آغاز خداحافظی با رویه زندگی روزمره معمولی است (لی 2009).

1- تأکید کردن بر مثبت ها در جریان رابطه.

2- افزایش قدر دانی از همسر.

3- بیشتر مکالماتتان را به موضوعات خوشایند اختصاص دهید، سپس زمانی را برای آنچه رنجتان می دهد بگذارید.

4- جملاتتان را با من به جای تو آغاز کنید.

5- درباره احساسات و نیازهایتان گفتگو کنید نه راجع به انتقادها و قضاوت ها.

6- به احساسات همسرتان نیز توجه کنید.

7- اگر تنش میان شما وجود دارد، نگرانی هایتان را در یک نامه برای همسرتان بنویسید.

8- اگر مشکلی پیش آمد، فقط با همسران صحبت کنید نه با بهترین دوستان یا فرزندانان. فقط با صحبت کردن به طور باز با یکدیگر می توانید امیدوار باشید که مشکلاتان حل شود، که این روند باعث افزایش تدریجی صمیمیت و صداقت در میان می شود.

9- با ایجاد تنوع در انجام کارهای روزانه، روزمرگی را از بین ببرید (لینگرن 2009).

10- میان ریشه ها و بال ها تعادل برقرار کنید. ریشه ها نماد امنیت و اعتماد دو جانبه است، یعنی همسران فکر می کند شما را کاملاً با تمام مزیت ها و کمبودهایتان می شناسد. و شما را به همین صورتی که هستید دوست دارد. مزیت های ریشه ها عبارتند از: وفاداری، امنیت، صمیمیت. بال ها نماد شور و هیجان و رشد شخصی اند، این احساس که شما هم با هم و هم به تنهایی بیشترین بهره را از زندگی فردی و مشترکتان می گیرید. مزایای بال ها عبارتند از: آزادی، خودشکوفایی، هیجان.

نکته بسیار مهم این است که ریشه ها و بال ها هر دو برای بقای ادامه زندگی مشترک لازمند. رابطه ای که ریشه های عمیق دارند ولی بال ندارد احساس امنیت را تأمین می کند، ولی زندگی خسته کننده، طاقت فرسا و خفقان آور می شود.

از طرف دیگر رابطه ای که بال های رشد یافته ای دارد ولی ریشه ای ندارد، مدت کوتاهی دوام می آورد. معمولاً در چنین رابطه ای، هریک از طرفین دنبال علائق خودش است، با دوستان خودش می گردد و فعالیت های اوقات فراغت خودش را انجام می دهد. ولی این علائق به رابطه شان بر نمی گردد. در نتیجه پیوندی که دو نفر را کنار هم نگه می دارد سست می شود.

تنها در رابطه ای که هر دو طرف هم ریشه هم بال داشته باشند، اساس وفاداری و تعهد و امنیت و نیروی لازم برای حفظ شعله عشق برای بقای رابطه تأمین می شود. این زوج خوشبخت که کمتر دچار دلزدگی می شوند یکدیگر را در رسیدن به اهداف و شناخت استعدادهایشان کمک می کند (پاینز 1991).

## 2-9 شخصیت:

«قُلْ كُلْ يَعْمَلْ شَاكِلَتَهُ فَرَبِكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا / اسری 84»

بگو هرکسی بر شاکله خویش عمل می کند و خدای شما به کسی که راهش از هدایت بیشتری برخوردار است، دانایتر است. در قرآن کریم عمل انسان، مبتنی بر چیزی است که آن را شاکله می نامد. به عبارت دیگر منشأ اعمال آدمی شاکله اوست. شاکله معادل مفهوم شخصیت در روان شناسی است (احمدی 1371).

شخصیت<sup>1</sup> مفهومی بسیار پیچیده در روانشناسی است که آگاهی از آن شالوده حل بسیاری از مشکلات است. این مفهوم از واژه لاتین پرسونا<sup>2</sup> گرفته شده و مجموعه ای از ویژگی های با دوام و منحصر به فرد است، که امکان دارد در پاسخ به حالات مختلف فرد تغییر کند. در تعریفی جامع، شخصیت، ساختار پویای درون فردی است که مشتمل بر سیستم های روانی- جسمی است. این مؤلفه رفتار و افکار مشخصه ی افراد را تعیین می کند (آلپورت<sup>3</sup> 1961:48).

شواهد پژوهشی نشان می دهد ویژگی های شخصیتی انسانها پیش بینی کننده رفتارها و حالات پرخاشگرانه آنها است (بارلت و آندرسون<sup>4</sup> 2012).

در زبان روزمره مردم یکدیگر را با عباراتی مانند "بسیار با شخصیت" یا "دارای شخصیت خوب" توصیف می کنند. معمولاً این راهی است برای بیان این مطلب که فرد مورد نظر مجموعه ی متنوعی از رفتارهای جالب توجه اجتماعی را از خود نشان می دهد. اما در زبان یک روانشناس گفتن اینکه شخص از شخصیت "بیشتر" یا "کمتر" برخوردار است، کاملاً بی معنی خواهد بود. هر چند جنبه های فردی شخصیت، از قبیل درجه برون گرایی را می توان اندازه گرفت، اما خود شخصیت مفهومی گسترده و پیچیده است که به کمیت در نمی آید. مسأله قضاوت اخلاقی درباره اینکه چه ویژگی هایی بوجود آورنده ی شخصیت خوب یا بد است، مورد نظر ما نیست گرچه این نکته روشن است که وجود خاصی از شخصیت یک فرد می تواند از دید اجتماع کم و بیش مطلوب باشد. برخی از نظریه پردازان، شخصیت را به معنای کلیه ی صفات پایدار یک شخص تلقی کرده اند، در حالی که دیگران این واژه را در مورد ویژگی های قابل مشاهده ای که ماهیت بارز شناختی ندارند به کار برده اند. یعنی اینکه شخصیت شامل ویژگی هایی نظیر هوش و استعداد نیست. بعضی از پژوهشگران که در این

---

<sup>1</sup> personality

<sup>2</sup> Persona

<sup>3</sup> allport

<sup>4</sup> Barlet & anderson

حوزه نیز به پژوهش اشتغال دارند شخصیت را برحسب تجارب فرد از جهانی که در آن زندگی می کند تعریف می کنند، در حالی که در نوشته های نظریه پردازان دیگر به تجارب فردی اشاره کمتری شده است (یا حتی اشاره نشده است)، در این آثار، رفتار فردی مورد توجه قرار گرفته است. باتوجه به این چندگانگی دیدگاه ها می توان چنین نتیجه گرفت که شخصیت تعریف ساده و صحیحی ندارد و هر کس تعریف خود را بر اساس آنچه از نظر او مهم است و با توجه به کاربردی که از نظر شخصیت در ذهن دارد، انتخاب می کند. بدین ترتیب اگر گرایش به رویکرد فروید داشته باشید ممکن است اهمیت نقش نا خودآگاه را در تعریفی که از شخصیت می کنید بگنجانید. اما تعریف یک رفتارگرا براساس رفتارهای آموخته و قابل مشاهده خواهد بود. (شکلتون و فلچر، 1996). برای اینکه شخصیت را دقیق تر تعریف کنیم می توان به منبع آن نگاهی بیندازیم. شخصیت از واژه ی لاتین پرسونا گرفته شده است که به نقابی اشاره دارد که هنرپیشه ها در نمایش به صورت خود می زدند. پی بردن به اینکه چگونه پرسونا به ظاهر بیرونی اشاره دارد یعنی، چهره علنی که به اطرافیان مان نشان می دهیم، آسان است. تعریفی از شخصیت در یکی از واژه های استاندارد با این استدلال موافق است. این تعریف می گوید: شخصیت جنبه ی آشکار منش فرد که بر دیگران اثر می گذارد است. در دهه 1960، والتر میشل<sup>1</sup> روانشناس، باعث مجادله ای در روانشناسی شد که درباره تأثیر نسبی متغیر های شخصیتی پایدار مثل صفات و نیازها و متغیرهای مربوط به موفقیت بر رفتار بود (میشل، 1973، 1986، به نقل از شولتز، 1999). بک تعریف کلی و معمول که مورد توجه اغلب روانشناسان است را به عنوان تعریفی از شخصیت بیان می کنیم: "شخصیت به جنبه های نسبتاً ثابت و با دوام یک فرد که او را از دیگران متمایز می کند و در عین حال پایه ای برای پیش بینی در مورد رفتار آینده اوست، اطلاق می شود" (رایت و همکاران، 1970، به نقل از شکلتون و فلچر، 1996). تعریف دیگر از شخصیت که می توان نام برد و از کارهای تحقیقاتی نشأت گرفته است تعریف کاتل است: "شخصیت آن چیزی است، که رفتار را در یک موقعیت معین و با یک حالت عاطفی معین تعیین می کند (کاتل، 1965، شکلتون و فلچر، 1996، به نقل از مامن پوش<sup>2</sup>، 1387).

---

<sup>1</sup> mitchell

<sup>2</sup> maamanpoosh

## 2-10 نظریه های شخصیت:

### 2-10-1 - رویکرد روان تحلیل گری<sup>۱</sup>

نظریه شخصیت بیش از هر فرد دیگری، تحت تأثیر زیگموند فروید قرار داشته است. نظام روان تحلیل گری او اولین نظریه رسمی شخصیت بود و در حال حاضر مشهورترین آن است. در واقع نفوذ فروید به قدری عمیق بوده است که به رغم ماهیت بحث انگیز آن، کار وی بیش از یک قرن بعد گسترده ترین سبک پذیرفته شده برای بحث درباره شخصیت باقی خواهد ماند (استور، 1995؛ به نقل از شولتز<sup>۲</sup> و شولتز<sup>۳</sup> 1998، ترجمه سید محمدی، 1381).

در نظریه روان تحلیل گری انگیزه ها و تعارضات ناهشیار به عنوان علل زیربنایی رفتار هستند و توجه زیادی به تجارب گذشته افراد می شود (فیرس<sup>۴</sup>، 1991).

و روان تحلیل گری فروید به بررسی پدیده های روانی و شخصیت از سه دیدگاه ساختاری، پویشی و اقتصادی می پردازد:

دیدگاه ساختاری: که دیدگاه توصیفی است به پایگاه های مختلف روانی که برای درک کنش وری ذهنی ضروری هستند شکل می بخشد. فروید متوالیاً به تهیه دو نظام ساختاری یا خاستگاهی دست زده است.

- نظام اول که شامل ناهشیار، نیمه هشیار و هوشیار است.

- نظام دوم که بن، من و فرامن را در بر می گیرد.

دیدگاه پویشی: این دیدگاه از مفهوم تعارض درون - روانی جدائی ناپذیر است. در واقع، پدیده های روانی از ترکیب نیروهای کم و بیش متضاد و مولد تعارض های کشاننده ای یا تعارض های بین پایگاهی، ناشی می شوند دیدگاه پویشی به توصیف کیفی این نیرو می پردازد.

---

<sup>1</sup>. psychodynamic

<sup>2</sup>. Schultz, D.

<sup>3</sup>. Schultz, S.E.

<sup>4</sup>. Phares, E.J.

دیدگاه اقتصادی: که به یک روی آورد کمی نسبت به این نیروها توجه دارد و نتیجه الزامی دیدگاه پویشی است، چه فرجام تعارضات یقیناً به خصیصه‌های نیروهایی که در کارند وابسته است. این دیدگاه مستلزم بررسی جریان سرمایه‌گذاری انرژی روانی در سطح پایگاه‌ها، موضوعها و تجسمات است (منصور و دادستان، 1375).

یکی دیگر از نظریه‌پردازان رویکرد روان تحلیل‌گری اریک اریکسون است. اریکسون که در مکتب فرویدی به وسیله دختر فروید (آنا فروید) آموزش دید، رویکردی را به شخصیت به وجود آورد که حوزه کار فروید را گسترش داد و در عین حال، مقدار زیادی از قسمت اصلی آن را حفظ کرد. اریکسون نظریه فروید را در سه جهت گسترش داد. اول، او مراحل رشد فروید را بسط داد. در حالی که فروید بر کودکی تأکید داشت و می‌گفت شخصیت در پنج سالگی یا قدری بیشتر شکل می‌گیرد، اریکسون اعلام داشت که شخصیت در یک مجموعه هشت مرحله‌ای در طول عمر به رشد خود ادامه می‌دهد. دومین تغییری که اریکسون در نظریه فروید ایجاد کرد تأکید بیشتر بر من بود تا بن. از دید اریکسون، من بخش مستقل شخصیت است، من وابسته به بن یا مطیع آن نیست. سوم، اریکسون تأثیر فرهنگ، جامعه و تاریخ و بر شخصیت را قبول داشت. وی معتقد بود که ما به طور کامل به وسیله نیروهای زیستی مؤثر در طول مدت کودکی خود کنترل نمی‌شویم. اگر چه این عوامل فطری مهم هستند، ولی آنها رشد شخصیت را به طور کامل توجیه نمی‌کنند (شولتز و شولتز، 1998، ترجمه سید محمدی، 1381).

از آنجایی که اریکسون یکی از نظریه‌پردازان مبحث هویت است، نظریه وی در بخش هویت به طور مفصل‌تری ارائه شده است.

## 2-10-2 رویکرد پدیدار شناختی<sup>1</sup>:

رویکرد پدیدار شناختی در مطالعه شخصیت شامل چندین نظریه است که به رغم تفاوتی که با یکدیگر دارند، وجه مشترک آنها این است که به تجربه‌های خصوصی یعنی دیدگاه خصوصی فرد درباره جهان تأکید می‌کنند. دیدگاهی که در آن نحوه ادراک و تفسیر فرد از حوادث مورد توجه قرار می‌گیرد (اتکینسون و همکاران، 1983، ترجمه براهنی و همکاران، 1375).

---

<sup>1</sup>. phenomenological approach

رویکرد پدیدار شناختی به شخصیت، شامل نظریه‌هایی می‌شود که گاه به عنوان نظریه‌های انسان‌گرا شناخته می‌شوند، زیرا در آنها بر خصوصیات تأکید می‌شود که متمایز دهنده انسان از حیوان هستند، مانند خود فرمانی و آزادی انتخاب. گاهی هم از آنها به عنوان نظریه‌های خویشتن یاد می‌شود، چون با تجربه‌های خصوصی و درونی فرد که در مجموع احساس بودن را در او می‌آفرینند سر و کار دارند (اتکینسون و همکاران، 1983، ترجمه براهنی و همکاران، 1375).

رویکرد پدیدار شناختی، بر خلاف تأکید روان تحلیل‌گری بر سائق‌ها، غرایز، ناهشیار، کاهش تنش و تأکید بر سال‌های اولیه در رشد شخصیت، بر ادراک، احساس و گزارش‌های فرد، خودشکوفایی و فرآیند تغییر تکیه دارد (پرون و جان، 2001، ترجمه کدیور و جوادی، 1381).

## 2-10-3 رویکرد شناختی<sup>۱</sup>

دیدگاه شناختی متوجه فرایندهای درونی است. اما بیش از آنچه بر امیال، نیازها و انگیزشها تأکید کند بر اینکه افراد چطور اطلاعات را کسب کرده و تفسیر می‌کنند تأکید دارد. این دیدگاه تأکید ویژه‌ای بر شخص بعنوان پردازش کننده اطلاعات دارد. بر این اساس، افراد دائماً در حال جمع‌آوری، اندوزش، تعبیر و تفسیر و فهم اطلاعات تولید شده درونی و محرکهای محیطی هستند. انسانها موجوداتی فعال، جوینده، انتخاب‌گر، آفریننده و بکارگیرنده اطلاعات هستند. زندگی روانی فرد مجموعه طرحواره‌هایی تصور می‌شود که اطلاعات مربوط به قلمروهای معینی چون والدین و کار را در بر می‌گیرد. طرحواره‌ها از طریق تاثیر بر فرایندهای شناختی افراد را قادر می‌سازند محرکها را به سرعت بشناسند و در واحدهای قابل کنترل دسته‌بندی کنند (ساراسون<sup>۲</sup> و ساراسون<sup>۳</sup>، 1987، ترجمه نجاریان، اصغری مقدم و دهقانی، 1377).

---

<sup>1</sup>. cognitive approach

<sup>2</sup>. Sarason, I. G.

<sup>3</sup>. Sarason, B.R.

## 2-10-4 رویکرد رفتاری<sup>۱</sup>

براساس رویکرد رفتاری، رفتار محصول روابط محرک - پاسخ است نه محصول رویدادهای درونی. در این رویکرد، به شرایط درونی مثل اضطراب، سائقها، انگیزه‌ها، نیازها هیچ اشاره‌ای نمی‌شود. به نظر رفتار گرایان، شخصیت چیزی نیست جز تجمع پاسخهای آموخته شده به محرکها، یعنی مجموعه رفتارهای آشکار یا نظامهای عادت. شخصیت تنها به چیزی اشاره دارد که بتوان آن را به صورت عینی مشاهده و دستکاری کرد. پس رفتارگرایان در گذشته فرد کند و کاو نمی‌کنند یا سعی نمی‌کنند که افراد را به شناخت رفتارشان ملزم سازند. آنها برای تغییر رفتار از تقویت استفاده می‌کنند (ساراسون و ساراسون، 1987، ترجمه نجاریان و همکاران، 1377).

اسکینر به عنوان یکی از مشهورترین رفتارگرایان، وجود چیزی به نام شخصیت را انکار کرد و به جستجوی علت‌های رفتار در داخل ارگانیسم علاقمند نبود. فرایندهای ذهنی و فیزیولوژیایی به صورت آشکار مشاهده پذیر نیستند، پس آنها ارتباطی با علم ندارند؛ علت‌های رفتار، بیرون از ارگانیسم قرار دارند. از دیدگاه وی، شخصیت چیزی بیش از الگوی رفتارهای کنشگر نیست (شولتز و شولتز، 1998، ترجمه سید محمدی، 1381).

## 2-10-5 رویکرد یادگیری اجتماعی<sup>۲</sup>

در این رویکرد بر اهمیت تعیین کننده‌های محیطی یا موقعیتی تأکید می‌شود و آن دسته از الگوهای رفتاری مورد توجه قرار می‌گیرند که فرد برای کنار آمدن با محیط می‌آموزد. برای نظریه‌پردازان یادگیری اجتماعی رفتار محصول تعامل متغیرهای شخصی و محیطی است، شرایط محیطی از طریق یادگیری به رفتار شخص شکل می‌دهد. در عوض، شخص نیز در شکل‌گیری محیط مؤثر واقع می‌شود (اتکینسون و همکاران، 1983، ترجمه براهنی و همکاران، 1375).

---

<sup>1</sup>. behavioral approach

<sup>2</sup>.social learning approach.



## 2-10-6 نظریه کتل

کتل سهم مهمی در توسعه روانشناسی صفات داشته و از اولین پیشگامان استفاده از شیوه تحلیل عاملی<sup>۱</sup> بود (کاور<sup>۲</sup> و شیر<sup>۳</sup>، 1992).

هدف کتل از مطالعه شخصیت، پیش‌بینی رفتار است؛ یعنی پیش‌بینی آنچه که یک فرد در پاسخ به یک موقعیت معین انجام خواهد داد (شولتز و شولتز، 1998؛ ترجمه سید محمدی، 1381).

به نظر کتل سه منبع وسیع داده‌ها برای هر تحلیلی که هدف آن آشکار ساختن ابعاد شخصیت است لازم است. این منابع عبارتند از داده‌های (L) که از گزارش زندگی افراد جمع‌آوری می‌شوند، داده‌های (T) که از آزمونهای عینی بدست می‌آیند، جنبه برجسته رویکرد کتل استفاده از تحلیل عاملی است وی عواملی را که از این روش بدست آورد صفات نامید (لیبرت و لیبرت، 1998).

مهمترین عنصر ساختاری نظریه کتل، صفت است. منظور از صفت این است که رفتار انسان در طول زمان و در موقعیت‌های مختلف دارای الگو و نظم خاصی است. از میان تفاوت‌های بسیاری که در صفات می‌تواند وجود داشته باشد، دو مورد از بقیه مهمتر است. یکی، تفاوت میان سه صفت توانشی<sup>۴</sup>، خلقی<sup>۵</sup>، پوششی<sup>۶</sup> و دیگری، تفاوت بین دو صفت سطحی<sup>۷</sup> و عمقی<sup>۸</sup> (پروین و جان، 2001، ترجمه کدیور و جوادی، 1381) یکی از نقاط قوت دیدگاه کتل واقع بینی است که او در مطالعه طبیعت شخصیتی بکار برد. کتل اعتقاد داشت که بهترین راه تعیین ساختار طبیعی شخصیت و پیش‌بینی رفتار، بکارگیری روشهای کمی همانند تحلیل عاملی به جای تئوری پردازی بدون عمل می‌باشد (کاردوسی، 1998).

---

1. factor analysis

2. Caver, S.C.

3. Scheier, F. M.

4. ability traits

5. tempaerament traits

6. dynamic traits

7. surface traits

8. source traits

## 2-10-7 نظریه بقراط<sup>1</sup>

اعتقاد به اینکه بین ساختمان بدن و مزاج یا خلق و خوی افراد رابطه وجود دارد از عقاید پائیدار تاریخ بشری است. یکی از قدیمی ترین این طبقه بندی ها، طبقه بندی «بقراط» است که اشخاص را بر حسب اینکه کدام یک از مزاج ها بر آنها مسلط باشد به اخلاط چهارگانه: سودایی، دموی، بلغمی و صفراوی تقسیم کرد. بقراط برای هریک از این نمونه ها مختصات بدنی و روانی خاصی قایل بود. بقراط (حدود سال 460-375، ق.م) شخصیت آدم را تابع مزاج می پنداشت. دموی مزاج: ظاهری خوش آب و رنگ دارد و قوی بنیه است. آدمی است خوش گذران، خوش بین، جدی و فعال، بدون عمق و سطحی: بلغمی مزاج: دلرای بدنی پرچربی و قطور، و دارای اخلاقی زود آشنا اجتماعی، کم فعالیت، وارفته و کند ذهن. صفراوی مزاج: باریک اندام، دارای پوست بدنی معمولاً گرم و خشک و ریتونی رنگ، و از نظر اخلاقی تندخو، زود خشم، جاه طلب و حسود و ثابت قدم. سوداوی مزاج: سیه چهره و دراز اندام، دارای قیافه ای پرحرکت و چشمانی درخشان، از لحاظ شخصیتی مضطرب، نگران، ناراضی، بدبین، پر جنب و جوش ولی بدون پائیداری و استقامت (ستوده، 1382).

## 2-10-8 نظریه کرچمر

ارنست کرچمر روانپزشک آلمانی در سال 1921 با انتشار کتاب ساخت بدن و منش و با استفاده از روش های انسانی سنجی جسمی انسان ها را به دو تیپ فربه تنان و لاغر تنان تقسیم کرد و بعداً یک سنخ سوم به نام سنخ پهلوانی نیز به آنان افزود، به هریک از این سه سنخ جسمی یک سنخ روانی مربوط می شود: مثلاً فربه تنان از نظر روانی ادواری خوی، لاغر تنان، اسکیزوئید خوی و سنخ پهلوانی صرع واره خوی هستند. ادواری خویان از نظر خلق و خوی بی ثبات و سکون، و از نظر روانی، عاطفی و احساساتی هستند. اسکیزوئید خویان شخصیت گسیخته دارند و درون گرا هستند. صرع واره خویان محتاط و محافظه کار و کندند (کریمی، 1385).

---

<sup>1</sup> Hippocrates

## 2-10-9 رویکرد صفات<sup>1</sup>

در رویکرد صفات سعی بر این است که خصوصیات اساسی فرد که جهت دهنده ی رفتار اوست تفکیک و توصیف می شود.

در این رویکرد، به شخصیت اجتماعی فرد توجه می شود و بیشتر توصیف شخصیت و پیش بینی رفتار مورد توجه است تا رشد شخصیت. در نظریه های صفات مردم از جهت ابعاد یا مقیاس هایی که هر یک نمودار یک صفت است متفاوت شمرده می شوند. به این ترتیب در رویکرد صفات به این توجه می شود که هر فرد در ابعاد مختلف چه جایگاهی دارد (اتکینسون، 1994، به نقل از براهنی، 1381). آیزنک از جمله کسانی است که در زمینه ی رویکرد صفات پژوهش هایی انجام داده است. نتیجه نهایی پژوهش های آیزنک معلوم داشت که شخصیت دارای سه حد است که هر کدام یک قطب مخالف دارد که بدین قرارند: 1- درون گرایی ( برون گرایی ) 2- روان نژندی ( فقدان روان نژندی ) 3- روان پریشی (فقدان روان پریشی) .

آیزنک ضمناً افرادی را که به هریک از این قطب های نهایی تعلق دارند از نظر روانی توصیف و تعبیر کرده است. بعضی از صفات هر یک از این تیپ ها بدین قرارند:

1- درون گرایان نیز تحت تأثیر سیستم های عصبی مرکزی قرار دارند. درون گرایان استعداد سرشتی آنها برای تحریک پذیری زیاد است. از محرک ها اجتناب می کنند. رشد آنها عمودی است. کمتر معتاد به دود هستند. به هرحال پیپ را ترجیح می دهند. بیشتر در خود فرو می روند، خیال پرورند، علاقه ای به شرکت در اجتماعات از خود نشان نمی دهند. گوشه گیر و انزوا طلب هستند. میزان هوششان بالاست، قوه ی بیانشان عالی است. معمولاً در کارها دقیق هستند اما گام ها را آهسته و با احتیاط بر می دارند. فزونی طلب هستند ولی به قدر کافی برای کارهایی که انجام می دهند ارزش قائل نیستند. بیشتر پایبند به سنت ها و اصول دیرین هستند، گرایش به احساس کمبود (حقارت) در آنها زیاد است. برای ابتلای به دلوپسی و افسردگی و وسواس، آمادگی بیشتری دارند.

---

<sup>1</sup> trait approach

2- برون گرایان: برون گرایان تحت تأثیر سیستم عصبی مرکزی هستند، استعداد آنها برای تحریک پذیری کم است، یعنی حساسیت کمتری در برابر محرک ها دارند، دمای مزاجند، رشد بدن آنها افقی است و می توانند پای خود را برای مدت بلندتری پای خود را بلند نگاه دارند. آنها فاصله زمانی را کوتاه تر از درونگرایان احساس می کنند، و نیز بیش از آنان دود استعمال می کنند و سیگار را هم ترجیح می دهند به دنبال چیزهای تحریک آمیز می گردند: از کارهایی که در آنها احتمال خطر یا ضرر می رود رویگردان می شوند، به کار و کوشش علاقه چندانی ندارند و نیروی کمتری به کار می اندازند، هوش شان نسبتاً کم و قوه بیانیشان ضعیف است پایداری و استقامت ندارند: در کارهایشان شتابزدگی هست ولی دقیق نیست. چندان فزونی طلب نیستند، ولی برای کارهایی که می کنند زیاده از حد ارزش قائلند. انعطاف پذیرند، شوخی و لطیفه را خیلی دوست می دارند، به خصوص اگر جنبه جسمی داشته باشد. گرایش بیشتری برای تظاهرات ناشی از هیستری دارند.

3- روان نژندان: روان نژندان زیر تأثیر سیستم عصبی خودکار قرار دارند. دیدشان در تاریکی کمتر از افراد بهنجار است. اگر چشم های آنها با پارچه بسته شده باشد بیش از افراد بهنجار تعادل خود را از دست می دهند. جسماً و روحاً ضعیف و ناقص هستند از حیث هوش و تسلط بر نقش و ادراک حسی و تمرکز حواس و اراده و سعی و کوشش از متوسط افراد بهنجار پایین ترند. تلقین پذیرند و در اندیشیدن و عمل کردن کند هستند.

4- روان پریشان: سخت و دشوار هستند. در جمع زدن پی در پی ضعیف هستند. تمرکز حواسشان کم است، حافظه شان ضعیف است. به کندی چیزی را می خوانند و به طور کلی از نظر فهم و ادراک و اعمالی که تحرک لازم دارد بسیار کند هستند و بیشتر ساکن و بی حرکت می مانند سطح آزر و توقعشان کمتر با واقعیت تطبیق می کند. آمادگی ندارند به اینکه خود را با تغییراتی که در محیط زندگی روی می دهد سازش دهند (سیاسی، 1369).

در مورد قطب های مخالف درون گرایی و برون گرایی، آیزنک نظر یونگ را تأیید می کند و ضمناً آنها را دارای وجه شباهتی با تشریحی که فروید از روان کرده است، می داند بدین معنی که نهاد دیگر این که میان افراد کاملاً بهنجار از یک سوی، و افرادی که در یکی از دو قطب نهایی روان نژندی و روان پریشی قرار دارند از سوی دیگر، فاصله بسیار زیاد است در این فاصله است که افراد ممکن است به سوی یکی از آن دو قطب نزدیک شوند، یعنی به تدریج و کما بیش صفات اختصاصی یکی از آن دو قطب را پیدا می کنند. دیگر این که دو قطب

روان پریشی و روان نژندی با هم ترکیب می شوند و قطبی تشکیل می دهند که افراد ممکن است از خود بهنجاری به تدریج عدول کنند و به آن قطب مرکب متمایل گردند. آیزنک معتقد است که این قطب مرکب خیلی بیشتر دیده می شود تا قطب خالص روان پریشی و روان نژندی. یونگ: یونگ نیز برای افراد انسانی، بر حسب آنکه بیشتر متوجه عالم درون باشند یا عالم بیرون، دو سنخ شخصیتی قائل است. گروه اول را درون گرا و گروه دوم را برون گرا نامید. یونگ برای آدمی چهار کارکرد قائل است که عبارتند از: حس کردن، شهود، تفکر و احساس (عیسی پره، 1382).

## 2-11 تیپ های روان شناختی یونگ:

برون گرای متفکر: منطقی، عینی، متعصب

برون گرای احساسی: عاطفی، حساس، معاشرتی، بیشتر خاص زنان است تا مردان

برون گرای حسی: اجتماعی، لذت جو، انعطاف پذیر

برون گرای شهودی: خلاق، قادر به برانگیختن غنیمت شمردن فرصت ها

درون گرای متفکر: بیشتر به اندیشه ها علاقمند هستند تا مردم

درون گرای احساسی: تودار، خوددار، با این حال قادر به داشتن عواطف عمیق

درون گرای احساسی: در ظاهر بی اعتنا و خشک، خود را در فعالیت های هنر شناختی ابراز می کنند

درون گرای شهودی: بیشتر در ارتباط با ناهشیار هستند تا واقعیت روزمره

با وجود فقدان توافق درباره ی تعداد صفات بنیادی شخصیت، مطالعات، صفات مشترکی را به دست داده است. دو بعدی که در بیشتر مطالعات تحلیل عوامل شخصیت یافت شده عبارتند از: «درون گرایی-برون گرایی» و «استواری - ناستواری هیجانی». در انتهای درون گرایی این مقیاس، افراد خجولی قرار دارند که ترجیح می دهند در تنهایی کار و کوشش نمایند و به خصوص در هنگام روبرو شدن با فشار یا تعارض هیجانی در خود فرو می روند. در انتهای برون گرایی افرادی قرار دارند که، مردم آمیزند و حرفه هایی را ترجیح می دهند که بطور مستقیم با مردم رابطه داشته باشند. این افراد زمانی که تحت فشار باشند مشارکت دیگران را می طلبند...

استواری- ناستواری بعد هیجان پذیر است که افراد آرام، سازگار و قابل اعتماد در انتهای استواری آن، و اشخاص متلون، مضطرب و عصبی و غیر قابل اعتماد در انتهای دیگر آن قرار می گیرند.

انتقاد: مهمترین انتقادی که بعضی از نظریه پردازان شخصیت به روش صفات وارد می دانند این است که، رفتار ممکن است در شرایط مختلف بسیار متغیر باشد (اتکینسون و همکاران، 1382).

## 12-2 پیشینه تاریخی مدل پنج عاملی شخصیت

مک دوگال<sup>1</sup> (1932، به نقل از گروسی، 1380) در اولین نشریه خود درباره منش و شخصیت (که بعداً به نام «مجله شخصیت»<sup>2</sup> منتشر شد)، درباره گستردگی معانی خاص منش و شخصیت با دو مفهوم متفاوت بحث می کند. او در اواخر نوشته خود در این نشریه فرضیه ای را مطرح می کند که مورد علاقه اش می باشد و در آن می گوید که شخصیت ممکن است براساس تحلیل وسیعی از پنج عامل قابل تفکیک به نامهای «منش، هوش، مزاج، خلق یا گرایش، خشم و غضب»، توجیه شود. هر یک از این عوامل پیچیده و دارای متغیرهای فراوان است.

کلیج<sup>3</sup> (1926، به نقل از گروسی، 1380) عنوان می کند که تحلیل دقیقی از زبان به فهم شخصیت کمک خواهد کرد. براساس فرضیه زبانی یا واژگانی مهمترین تفاوت های افراد در تعاملات انسانی به صورت اصطلاحات مشخصی در همه زبان های دنیا عنوان می شود. یکی از اولین دانشمندانی که این فرضیه را مطرح کرد سر فرانسیس گالتون<sup>4</sup> (1884) بود، که از فرهنگ لغت برای برآورد کردن تعداد صفات توصیفی استفاده کرد. راه وی توسط آلپورت و ادبرت (1936) - که از ویرایش دوم فرهنگ لغت و بستر استفاده کردند - و بعداً توسط نورمن<sup>5</sup> (1967) - که از ویرایش سوم این فرهنگ لغت استفاده کرد ادامه یافت (گلدبرگ، 1993).

---

<sup>1</sup>. Mcdogall.

<sup>2</sup>. Journal of Personality.

<sup>3</sup>. Cleag.

<sup>4</sup>. Golton, S.

.Norman, W. T

ترستون ابتدا با استفاده از تحلیل عاملی 60 صفت را به دست آورد، ولی بعداً تحلیل را ادامه نداد. وی در عوض، مقیاسهای ایجاد شده توسط گیلفورد را مجدداً تحلیل کرد. چرخشهای اریب 13 مقیاس گیلفورد منجر به ایجاد هفت عامل در فهرست خلق شده ترستون شد. یکی دیگر از کسانی که از تحلیل عاملی در بررسی صفات شخصیتی استفاده کرد، کتل بود. وی ادعا می‌کرد که اقلاً یک دوجین عامل شناسایی کرده است. اما زمانی که، متغیرهای کتل بعداً توسط دیگران تحلیل شد، تنها پنج عامل قابل تکرار بدست آمد. فیسکه<sup>1</sup> (1949) با تحلیل عاملی 22 مقیاس دو قطبی کتل نتوانست به بیشتر از پنج عامل ترکیبی دست یابد. تیوپس<sup>2</sup> (1957) و کریستال<sup>3</sup> (1961) تحلیل عوامل خود را براساس 30 مقیاس دو قطبی کتل که در مطالعات قبلی خود نیز آن را به کار برده بودند گزارش کردند. آنها وجود پنج عامل بزرگ را در بررسی شرح حالها یافتند. این محققان برای به دست آوردن اعتبار پیش‌بین دست به انجام مطالعات طولانی زدند (به نقل از دیگمن<sup>4</sup>، 1990 و گلدبرگ، 1993). نورمن (1967) در مطالعات اولیه خود مدل پنج عاملی را با مجموعه‌ای منتخب از متغیرهای کتل ثابت کرد. وی برنامه تحقیقی گسترده‌ای را انجام داد که در آن مدل پنج عاملی توسط یک مدل گسترده‌تر جایگزین شد. او این کار را با گسترش دادن مجموعه واژه‌های شخصیت (در زبان انگلیسی) که به وسیله آلپورت و ادبرت جمع‌آوری شده بودند شروع کرد. سپس این واژه‌ها را در طبقاتی مثل حالتها، صفات و نقش‌ها طبقه‌بندی کرد و سرانجام اطلاعات هنجاری را درمورد 2800 واژه صفت جمع کرد. پنج عامل به دست آمده وی شامل شادخویی<sup>5</sup>، دلپذیربودن، وظیفه‌شناسی، هیجانی بودن و فرهنگ بوده است (به نقل از گلدبرگ، 1993، گروسی، 1380).

بورگاتا<sup>6</sup> ساختارهایی به دست آمده از خود سنجی‌ها را با ساختارهای به دست آمد از سنجش همسالان مقایسه کرد و پنج عامل را یافت که آنها را تحت عناوین، جرأت وزی، دوست داشتنی بودن، مسئولیت‌پذیری، هیجانی بودن و هوش نامگذاری کرد (بورگاتا، 1964). اسمیت نیز ساختارهایی را که از سه نمونه بزرگ

---

<sup>1</sup>. Fiske, D. W.

<sup>2</sup>. Tupes, E. C.

<sup>3</sup>. Christal, R. E.

<sup>4</sup>. Digman, J.M.

<sup>5</sup>. surgency

<sup>6</sup>. Borgatta, E. F.

(324، 521 و 583 N) به دست آمده بود با هم مقایسه کرد و پنج عامل قوی را یافت که آنها را تحت عناوین برونگرایی، خویشاوندی، قدرت منش<sup>۱</sup>، هیجانی بودن و ظرافت<sup>۲</sup> نام نهاد (اسمیت، 1967).

دیگمن از امتیاز استفاده از کامپیوتر برای تحلیل عاملی در کارهای خود برخوردار بود. وی در مطالعات مختلف خود تعداد عوامل مختلفی (مثل 8 و 10 و 7) را به دست آورد. در نهایت بعد از تحقیقات طولانی وی معتقد به وجود پنج عامل شد که عبارتند از برونگرایی، همراهی دوستانه<sup>۳</sup>، تمایل به پیشرفت<sup>۴</sup>، روان نژندگرایی و عقل (گلدبرگ، 1993، گروسی، 1380).

در طول یک دهه (از 1975 تا 1985) گلدبرگ به طور پیوسته تحلیلهایی را در مورد داده‌های مختلف برای کشف یک ساختار رده‌بندی متقاعد کننده انجام می‌داد. اما در طول این مدت وی دچار سردرگمی و ابهام شده بود چون هیچ دو تحلیلی مشابه نبود و هیچ تحلیلی آنقدر از بقیه متفاوت نبود که بتواند مرزهای مبهم پنج بعد را تشخیص دهد. سرانجام بعد از تحقیقات مختلف گلدبرگ پنج عامل را به دست آورد که عبارتند از: برونگرایی، دلبذیر بودن، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی و انعطاف‌پذیری (گلدبرگ، 1993).

در حال حاضر می‌توان گفت که دو مدل پنج عاملی وجود دارد. یکی توسط مک کری و کاستا ایجاد شده و در پرسشنامه NEO – PI عملیاتی شده است (مک کری<sup>۵</sup> و کاستا<sup>۶</sup>، 1985) و دیگری با مطالعاتی که براساس فرضیه زبانی توسط کسانی چون، نورمن، پی بادی و گلدبرگ و دیگمن فراهم شده است. هر دو مدل تشابهات زیادی دارند:

الف) تعداد ابعاد مساوی است ب) محتوای عامل چهارم اساساً یکی است، اگرچه در جهت متضادی در دو مدل منعکس شده است و بنابراین به عنوان «پایداری هیجانی در مقابل نوروژگرای» برچسب زده شده است، ج) شباهتهای قابل ملاحظه‌ای و نه یکسانی در محتوای عامل سوم (وظیفه‌شناسی) وجود دارد. از طرف دیگر حداقل دو تفاوت بین مدل‌ها به چشم می‌خورد: الف) در NEO – PI گرمی رویه بروگرایی است در حالیکه در مدل

---

<sup>1</sup>. strenght of character

<sup>2</sup>. refinement

<sup>3</sup>. f – compliance

<sup>4</sup>. will to achieve

<sup>5</sup>. McCrae, R. R.

<sup>6</sup>. Costa, P. T.



زبانی رویه خوشایندی است و ب) عامل پنجم در NEO – PI به عنوان گشودگی به تجربه آورده شده است در حالیکه در مدل زبانی به عنوان هوش یا تصور معنی شده است (گلدبرگ، 1993).

## جدول 1-2 : عاملهای اصلی شخصیت در رویکردهای مختلف

عامل رویکرد	1	2	3	4	5
فیسکه	سازگاری اجتماعی	کنترل هیجانی	میل به پیشرفت	همنوایی	عقل جستجوگر
نورمن	شادخویی	دلپذیر بودن	وظیفه‌شناسی	هیجانی بودن	فرهنگ
بورگاتا	جرات ورزی	توانایی دوست داشتن	مسئولیت پذیری	هیجانی بودن	هوش
اسمیت	برونگرایی	خوشایندی	قدرت منش	هیجانی بودن	ظرافت
دیگمن	برونگرایی	همراهی دوستانه	تمایل به پیشرفت	نوروزگرایی	عقل
مک‌کری و کاستا	برونگرایی	دلپذیر بودن	وظیفه شناسی	نوروزگرایی	انعطاف پذیری
گلدبرگ	برونگرایی	دلپذیربودن	وظیفه شناسی	ثبات هیجانی	انعطاف پذیری

## 2-13 عوامل پنج گانه شخصیت

درمیان رویکردهای نظری کنونی در باب شخصیت و ویژگی های آن، رویکرد پنج عامل بزرگ شخصیت در دو دهه اخیر از اشتها و پشتوانه های پژوهشی قابل توجهی برخوردار شده است. براساس این الگو، شخصیت انسان متشکل از پنج عامل یا ویژگی های شخصیتی پایه مستقل اما تا اندازه ای همبسته با یکدیگر هستند که

نمودهای خود را در رفتارها و تعاملات آنها در محیط های مختلف به جای می گذارد (گل پرور و جوادیان 2012).<sup>1</sup>

پنج عامل شخصیت بر طبق نظریه ی کاستا و مک کری عبارتند از: روان نژندی<sup>2</sup>، برون گرایی<sup>3</sup>، انعطاف پذیری، دلبذیر بودن، مسؤولیت پذیری (با وجدان بودن) که به طور اختصار هریک از آنها تشریح می شود.

## 2-13-1 روان نژندی n

مؤثرترین قلمرو مقیاس های شخصیت تقابل سازگاری یا ثبات عاطفی با ناسازگاری یا روان نژندی است. متخصصین بالینی انواع گوناگونی از ناراحتی های عاطفی، چون ترس اجتماعی، افسردگی و خصومت را در افراد تشخیص می دهند، اما مطالعات بی شمار نشان می دهد، افرادی که مستعد یکی از این وضعیت های عاطفی هستند، احتمالاً وضعیت های دیگر را نیز تجربه می کنند (مک کری و کاستا، 1992). روان رنجورخویی شامل نگرش های ضد اجتماعی، رفتارهای بزهکارانه، قانون شکنی، تعارضات خانوادگی و زناشویی، بی اعتنایی به دیگران، نداشتن بلوغ شخصیتی، تأکید اغراق آمیز بر ویژگی های مردانه، خصومت و عصبانیت، بی مسؤولیتی، روابط اجتماعی سطحی، خودمحوری و نزاع با مقامات قانونی است. (کلارک<sup>4</sup> و رابرتسون<sup>5</sup>، 2005).

تمایل عمومی به تجربه عواطف منفی چون، ترس، غم، دستپاچگی، عصبانیت، احساس گناه و نفرت را تشکیل می دهد. و بیشترین آمادگی برای ناراحتی های روان شناختی را دارد. n مجموعه ی عواطف شکننده مانع سازگاری می شود، هرچند مستعد داشتن علائق غیر منطقی هستند و کمتر قادر به کنترل تکانش های خود بوده و خیلی ضعیف تر از مردان و زنان با نمره بالا در دیگران با استرس کنار می آیند. همچنانکه اسم این عامل نشان می دهد، بیمارانی که به طور سنتی به عنوان نورو تیک تشخیص داده شدند کلاً نمره بالایی در پرسش نامه n بدست می آورند (آیزنک 1964 به نقل از مک کری و کاستا 1992)

---

<sup>1</sup>Golparvar& Javadian

<sup>2</sup>Neuroticism

<sup>3</sup>Extroversion

<sup>4</sup> clark

<sup>5</sup>rabertsoon

اندازه هایی همانند سایر مقیاس هایش یک بعد از شخصیت سالم را اندازه می گیرد.  $N$  اما مقیاس نمرات بالا ممکن است نشانه احتمال ابتلا به برخی اختلالات روانی در نظر گرفته شود. نمرات بالای ممکن است از انواع مشکلات روان پزشکی باشد. اما زیر مقیاس با یک اختلال قابل تشخیص روانی همراه نباشد، از طرفی تمام اختلالات  $N$  ممکن است که با به دست آوردن یک نمره بالا در مقیاس همراه نباشد. به عنوان مثال یک فرد ممکن است اختلال شخصیت ضد اجتماعی داشته باشد و نمره بالایی در  $N$  کسب نکند. و وقتی که نمره  $N$  پایین است دارای ثبات عاطفی بوده و معمولاً، آرام، معتدل و راحت هستند و قادرند با موقعیت های افرادی که نمرات آنها در  $N$  فشارزا است، بدون آشفتگی یا هیاهو روبرو شوند.

## 2-13-2 برون گرایی E

برون گراها، جامعه گرا هستند، اما توانایی اجتماعی فقط یکی از صفاتی است که حیطه ی برونگرایی دارای آن است. علاوه بر آن دوست داشتن مردم، علاقه به شرکت در گروه های بزرگ و گرد همایی ها، با جرأت بودن، فعال بودن و پر حرف بودن نیز از صفات برون گراها است. آنها برانگیختگی جنسی و نیز تحریک را دوست دارند و متمایلند که بشاش باشند. همچنین سرخوش، با انرژی و خوش به طور قوی با علاقه به ریسک های بزرگ در مشاغل همبسته است (کاستا، مک کری وهالند، 1984). بنابر تعریف جان و سریواستاوا (1999)، برون گرایی بیانگر وجود رویکردی پرانرژی به جهان مادی و اجتماعی در فرد می باشد که ویژگی هایی چون مردم آمیزی، فعال بودن، قاطعیت و جرأت را شامل می شود. سازش پذیری نشانگر جهت گیری اجتماعی و جامعه پسند در مقابل نگرش خصمانه نسبت به دیگران می باشد که ویژگی هایی چون نوع دوستی، خوش قلبی، اعتماد و فروتنی را شامل می شود.

هر قدر که مشخصات برون گراها آسان است، به همان اندازه نشان دادن ویژگی های درون گراها مشکل است. در برخی از توصیف ها درون گرایی باید به منزله فقدان برون گرایی در نظر گرفته شود تا به عنوان ضد برون گرایی. از این رو افراد درون گرا خوددارترند تا غیر دوستانه، مستقلند تا پیرو، یکنواخت و متعادلند تا تنبل. وقتی منظور این است این افراد ترجیح می دهند تنها باشند، شاید گفته شود این افراد کمرو هستند. افراد درون گرا لزوماً از اضطراب های اجتماعی رنج نمی برند. گرچه این افراد روحیه ی بسیار شاد برون گراها را ندارند، ولی آدم های غیرخوشحال یا بدبینی نیستند. خصوصیات گفته شده شاید در مواردی عجیب یا بعید به نظر برسند اما

تنها به کمک تحقیقات متعددی برآورده شده اند و موجب پیشرفتهای مفهومی در مدل پنج عاملی گردیده اند) کاستا و مک کری، 1980؛ مک کری و کاستا؛ 1987).

این تحقیقات موجب شکسته شدن کلیشه های ذهنی که صفات متقابلی چون شاد- ناشاد- دوستانه- خصمانه و معاشر- کمرو را به هم متصل می کنند، گردیده و اطلاعات جدیدی را در مورد شخصیت بوجود آورده است.

## 2-13-3 انعطاف پذیری O

افراد «باز» انسان هایی هستند که درباروری تجربه های درونی و دنیای پیرامون، کنجکاو بوده، زندگی آنها سرشار از تجربه است. این افراد طالب لذت بردن از نظریه های جدید و ارزش های غیر متعارفند و در مقایسه با افراد «بسته» احساسات مثبت و منفی فراوانی دارند (حق شناس، 36: 1388).

انعطاف پذیری در تجربه خیلی کمتر از تصور فعال، احساس زیبا پسندی درونی، تنوع طلبی، کنجکاوی ذهنی و استقلال در قضاوت، اغلب نقشی در تئوری ها و سنجش های شخصیت ایفا نموده اند، اما به هم پیوستگی آن در یک حیطه و تشکیل عاملی از آن به ندرت مطرح بوده است. مقیاس انعطاف شاید در وسیع ترین بعد بررسی شده است (مک کری و کاستا، 1985). اشخاص منعطف در آزمون نئو هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آنها از لحاظ تجربه غنی است. آنها مایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش های غیر متعارف بوده و بیشتر و عمیق تر از اشخاص غیر انعطاف پذیر هیجان های مثبت و منفی را تجربه می کنند.

سایر مدل های پنج عاملی اغلب این بعد را عقل نامیده اند. نمرات انعطاف پذیری با آموزش و نمرات هوش همبسته است. انعطاف پذیری مخصوصاً با جنبه های مختلف هوش، چون تفکر واگرا که عاملی در خلاقیت می باشد مربوط است (مک کری، 1987). اما انعطاف پذیری مترادف هوش نیست. برخی افراد خیلی باهوش در مقابل تجربه بسته هستند. متقابلاً اشخاص خیلی انعطاف پذیری ظرفیت هوشی خیلی محدودی دارند. در قالب تحلیل عوامل اندازه های قابلیت ذهنی عامل ششم مستقلاً را تشکیل می دهند که مؤلفین آن را خارج از حیطه شخصیت در نظر گرفته اند (مک کری و کاستا 1987).

مردان و زنانی که نمره پایینی در انعطاف پذیری می گیرند، متمایلند که رفتار متعارف داشته و دیدگاه خود را حفظ کنند، این افراد تازه های آشناتر را ترجیح می دهند و پاسخ های عاطفی آنها خیلی محدود است.

متقابلاً افراد انعطاف پذیر غیر سستی و غیر متعارف هستند، علاقمندند همیشه سؤال کنند و آماده پذیرش عقاید سیاسی و اجتماعی و اخلاقی جدید هستند. این تمایلات نباید این چنین تلقی شود که آنها افرادی غیر اصولی هستند. یک فرد انعطاف پذیر ممکن است به سیستم ارزش های خود مسئولانه پاسخ دهد، همچنان مانند سنت گراها. افراد انعطاف پذیر ممکن است از نظر روانشناسان خیلی سالمتر یا رشد یافته تر باشند. اما انعطاف پذیری یا انعطاف ناپذیری بستگی به اقتضاهای یک موقعیت دارد و افراد هر دو گروه کارهای مفید و مؤثری در جامعه انجام می دهند.

## **2-13-4 دلپذیر بودن A**

همانند برون گرایی، دلپذیر بودن مقدمه بعدی از تمایلات بین فردی است. یک فرد دلپذیر اساساً نوع دوست است، او نسبت به دیگران همدردی کرده و مشتاق است که کمک کند و باور دارد که دیگران نیز متقابلاً کمک کننده هستند. در مقابل فرد غیر دلپذیر فردی ستیزه جو، خودمدار و شکاک نسبت به دیگران بوده و رقابت جو است تا همکاری کننده.

افراد، بسیار مایلند که دلپذیر بودن را به عنوان صفتی که از لحاظ اجتماعی مطلوب است و هم از لحاظ روانی حالت سالمتری است، ببینند. این امر نیز حقیقت دارد که افراد دلپذیر مقبول تر و محبوب تر از افراد ستیزه جو هستند، ولی باید توجه داشت که آمادگی برای جنگیدن در برابر منافع خود هم یک امتیاز است و لذا دلپذیر بودن در میدان جنگ یا در صحن دادگاه فضیلتی محسوب نمی شود، همچنین تفکر انتقادی و بدبین بودن در علم نیز به تحلیل های صحیح علمی کمک می کند. هیچ یک از این دو قطب انتهایی این عامل از نقطه نظر جامعه مطلوب نیست و نیز هیچ یک لزوماً در مورد سلامت روانی فرد نیز مفید نمی باشند. هورنای (1945) در مورد دو تمایل نوروتیک «حرکت بر علیه مردم» و «حرکت به طرف مردم» با حالات خودشیفتگی A بحث نموده است که این دو شبیه شکل مرضی دلپذیر بودن و ستیزه جو می باشد. نمره پایین در A با اختلال

شخصیتی وابسته همراه است (کاستا و مک کری 1990). در حالی که نمره بالا در A با اختلال ضد اجتماعی و اختلال شخصیتی پارانویید همراه می باشد.

## 2-13-5 مسئولیت پذیری و با وجدان بودن C

تعدادی از تئوری های شخصیت به خصوص نظریه ی روان پویایی به کنترل تکانه ها توجه دارند. در طول دوره رشد اغلب افراد یاد می گیرند که چگونه با آرزوهایشان کنار بیایند و ناتوانی در جلوگیری از تکانه ها و وسوسه ها کلاً نشانه ای از بالا بودن C میان بزرگسالان است. وظیفه شناسی و مسئولیت پذیری با (وجدان بودن) توصیف کننده قدرت کنترل تکانه ها، به نحوی که جامعه مطلوب می داند و تسهیل کننده رفتار تکلیف محور و هدف محور است. وظیفه شناسی ویژگی هایی چون تفکر قبل از عمل به تأخیر اندازی ارضای خواسته ها، رعایت قانون و هنجارها و سازماندهی و اولویت بندی تکالیف را در بر می گیرد.

کنترل خود، همچنین می تواند به مفهوم قدرت طرح ریزی خیلی فعال، سازماندهی و انجام وظیفه محوله به نحو مطلوب نیز می باشد. تفاوت های فردی در این موارد اساس با وجدان بودن است. فرد با وجدان هدفمند، با اراده و مصمم است. افراد موفق، موسیقی دانان بزرگ و با وجدان و ورزشکاران به نام این صفات را در حد بالا دارند. دیگمن و تاکوموتوچوک (1981)، این حیطه را به نام «تمایل به موفقیت» نامیده اند.

با موفقیت شغلی و تحصیلی همراه است و نمره پایین ممکن است موجب شود C نمره بالا در که فرد از باریک بینی لازم در دقت و پاکیزگی زیاد و «معتاد کاری» اجتناب کند.

## 2-14 سبک مقابله ای

لازاروس و فولکمن<sup>1</sup> (1984) مقابله را چنین تعریف کرده اند؛ مقابله عبارت است از؛ تلاش های فکری، هیجانی و رفتاری فرد که هنگام روبرو شدن با فشارهای روانی به منظور غلبه کردن، تحمل کردن و یا به حداقل

---

<sup>1</sup> Folkman & Lazarus

رساندن عوارض استرس به کار گرفته می شود (به نقل از دافعی، 1376). فرایند مقابله<sup>1</sup>، فرایندی پویا است و در برگیرنده اعمال زیادی می باشد و آشکار کننده راهبردها و خواسته های فرد در جهت تغییر است.

این فرایند شامل مراحل زیر است. 1- دریافت معنی، ارزیابی وسازمان بندی مجدد. 2- حل مسأله و رفتار مناسب. 3- راهبردهای حمایتی. مکانیزم های دفاعی (برامر و آبرگو، وایت و وات)<sup>2</sup>. ( وایت 1989، به نقل از اکبرزاده 1376).

بر اساس این تعریف؛

1 - مقابله فرایندی است که دائماً در حال تغییر است؛

2- مقابله به طور خودکار انجام نمی شود، بلکه الگوی آموخته شده ای است برای پاسخگویی به موقعیت های تنش زا؛

3- مقابله نیازمند تلاش فرد برای مواجهه با استرس است.

روش ها یا راهبردهای مقابله ای نقشی اساسی در بهزیستی جسمی و روان شناختی فرد ایفا می کنند. تحقیقات گسترده ای که در دهه ی گذشته در مورد چگونگی مقابله با استرس صورت گرفته است، از طریق بازشناسی همبستگی بین وقایع پراسترس زندگی و سلامت روانی و جسمانی برانگیخته شده است. این تحقیقات بیان می دارند که نقش استرس در بهزیستی کم اهمیت تر از ارزیابی ومقابله فرد با استرس است. استرس جزء لاینفک زندگی است از آنجا که استرس از عوامل و شرایط متعددی ناشی می گردد و از طرف دیگر شرایط و عوامل استرس زا عموماً ناخوشایند است بنابراین افراد برانگیخته می شوند که برای دفع حالت ناخوشایند؛ کاری انجام دهند. احتمالاً برطرف نمودن کامل استرس امکان پذیر نیست، ولی در جهت به حداقل رساندن عوارض آن می توان از روش هایی استفاده نمود که از آنها تحت عنوان شیوه های مقابله با استرس می توان یاد کرد (پیرلین و اسکولر<sup>3</sup> 1978)؛ به نقل از سلامت، 1380).

---

<sup>1</sup>coping

<sup>2</sup> Bramer & abergo . white & what

<sup>3</sup>Scholar- perline

استون<sup>۱</sup> (1991) مقابله را رفتارها و شناخت هایی می داند که در پاسخ به موقعیت های خاص فشارزا ارائه می گردد و فرایندی است پویا، که در طی زمان با توجه به نیازهای عینی و ارزیابی ذهنی موقعیت تغییر می کند. تیلور (1998) معتقد است علیرغم تعاریف متعددی که از مقابله ارائه شده است. مقابله بیشتر از هر چیز یک مفهوم روان شناختی است. او مقابله را فرایند کنترل نیازها می داند که فراتر از منابع فردی ارزیابی می شوند. شامل کوشش های عملی و درون روانی<sup>۲</sup> برای کنترل نیاز- های درونی و بیرونی و تعارضات بین آنها است. در این تعریف اولاً فرایند مقابله با رویداد پرفشار فرایندی پویا است. ثانیاً، مقابله مجموعه ای از واکنش های متقابل بین فردی است که در چهارچوبی از ارزش ها و تعهدات روی محیط اثر می گذارد. دیگر اینکه، مقابله عملی دفعی و ناگهانی نیست و در مدت زمانی که فرد و محیط بر یکدیگر اثر می گذارند، به صورت زنجیره ای از پاسخ ها آشکار می شود. این تعریف که در دیدگاه وسیعی شامل اعمال و کوشش های متعدد به شرایط فشارزاست، بصورت زنجیره ای از پاسخ ها آشکار می شود.

## 2-14-1 طبقه بندی فرایند مقابله

برای طبقه بندی فرایند مقابله، دو رویکرد عمده وجود دارد؛ یکی از این رویکردها بر جایگاه تمرکز مقابله، جهت گیری و فعال بودن شخص در پاسخگویی به عامل تنش زا تاکید دارد. این رویکرد درصدد پاسخدهی به این سؤال است که آیا شخص می تواند به مسئله نزدیک شود و به طور فعال کوشش کند تا آن را حل کند یا از آن اجتناب می کند و عمدتاً بر مهار هیجانات مرتبط با آن متمرکز است. در رویکرد دوم، بر سبک های مقابله تاکید می شود. در این رویکرد به این مسئله پرداخته می شود که آیا فرد با استفاده از روش های شناختی یا رویدادهای تنش زا مواجه می شود یا از روش های رفتاری استفاده می کند. با ترکیب این دو رویکرد به مفهوم منسجم تری دست خواهیم یافت، یعنی می توان جهت گیری فرد نسبت به عامل تنش زا را در نظر گرفت و مقابله را به دو حیطه اجتنابی و گرایشی تقسیم کرد. هرکدام از این دو حیطه شامل طبقاتی است که منعکس

---

<sup>1</sup>stone

<sup>2</sup> intrapsychic



کننده مقابله رفتاری یا شناختی است که بر مبنای آن به مهارت در چهار نوع اساسی فرایند مقابله دسترسی خواهیم داشت. این موارد عبارتند از؛

مقابله شناختی-گرایشی؛ مقابله رفتاری-گرایشی؛ مقابله شناختی-اجتنابی و مقابله رفتاری-اجتنابی.

مقابله شناختی-گرایشی عبارت است از؛ تجزیه و تحلیل شناختی و ارزیابی مجدد موقعیت تنش زا، پذیرش مسئولیت و خویشنداری. فرایندهای شناختی مواردی نظیر توجه به جنبه ای از موقعیت در هنگام رویارویی با مشکل، بهره گیری از تجربیات گذشته، پذیرش واقعی بودن موقعیت و در عین حال بازسازی و سازماندهی مجدد آن برای یافتن پاسخی مطلوب را شامل می شود.

مقابله رفتاری-گرایشی؛ شامل جست و جوی راهنمایی و حمایت و به کارگیری روش های مناسب از قبیل مقابله مبتنی بر حل مسئله در رویارویی مستقیم با یک رویداد و پیامدهای آن است.

مقابله شناختی-اجتنابی؛ پاسخ هایی را در هدف می گیرد که هدف آن انکار یا به حداقل رساندن آسیب های یک بحران یا پیامدهای آن است. با اینکه شخص موقعیت را همانگونه وجود دارد می پذیرد، اما آن را تغییر ناپذیر فرض می کند.

مقابله رفتاری-اجتنابی؛ شامل رفتارهای جایگزین است؛ با توجه به این نحو که شخص سعی می کند در فعالیت های جدید درگیر شود و آن فعالیت ها را به عنوان جایگزین فقدان های ناشی از بحرانها کند و منابع ارضای جدید را ابداع کرده و جایگزین منابع قبلی کند. این روش مواردی از قبیل برون ریزی کامل احساس یأس و خشم، انجام رفتاری که ممکن است به طور موقت تنش را کاهش دهد، از قبیل مصرف داروهای آرام بخش یا دیگر داروها (موس و اسکافر، 1993)<sup>1</sup> روی آوردن به الکل و مواد مخدر را نیز شامل می شود.

به نظر اندلر و پارکر راهبردهای مقابله ای را می توان به سه دسته تقسیم کرد:

- راهبرد تکلیف مدار: این راهبرد مستلزم حصول اطلاعات درباره موقعیت تنش زا و پیامدهای احتمالی آن است. افرادی که از این راهبرد استفاده می کنند، تلاش می کنند تا فعالیت های خود را با توجه به اهمیت آن اولویت بندی کنند و با مدیریت زمان به انجام به موقع راهبرد فعالیت ها مبادرت می ورزند.

---

<sup>1</sup>Moos, r.h. & schaffer, g.a

- هیجان مدار: این راهبرد مستلزم یافتن روش هایی برای کنترل هیجانها و تلاش برای امیدوار بودن به هنگام مواجهه با موقعیت های تنش زا است. افرادی که از این راهبردها استفاده می کنند، ضمن اینکه بر هیجانات خود کنترل دارند، ممکن است احساساتی چون خشم یا ناامیدی را نشان دهند.

- راهبرد اجتناب مدار: این راهبرد مستلزم انکار یا کوچک شمردن موقعیت های تنش زا است. افرادی که از این روش استفاده می کنند، هشیارانه تفکرات تنش زا را واپس رانی کرده و تفکرات دیگری را جایگزین آن می کنند.

## 2-15 پیشینه تحقیق

پژوهش های متعددی در رابطه با فرسودگی زناشویی نشان می دهد که؛ بین فرسودگی زناشویی و باورهای غیر منطقی و کیفیت روابط زناشویی و فرسودگی زناشویی، و فرسودگی زناشویی و شغلی رابطه معنا داری وجود دارد.

یوسفی و باقریان (1390) در پژوهشی تحت عنوان بررسی ملاکهای همسر گزینی و فرسودگی زناشویی به عنوان متغیرهای پیش بین زوجین متقاضی طلاق و مایل به ادامه زندگی مشترک که از لحاظ ویژگی دموگرافیک که مشابه افراد متقاضی طلاق بودند می شد. نتایج این تحلیل نشان داد که متغیر فرسودگی زناشویی و ملاک محتوایی همسر گزینی قادرند به طور معناداری عضویت گروهی افراد به طبقه متقاضی طلاق و مایل به ادامه زندگی مشترک را پیش بینی کنند. و می تواند در تعیین راهبردهای مشاوره ای به خصوص در امر مشاوره قبل از ازدواج مؤثر واقع گردد.

نادری و آزادمنش (1391) مطالعه ای با عنوان مقایسه دلزدگی زناشویی، عملکرد خانواده و صمیمیت کارکنان زن و مرد انجام دادند. نمونه شامل 200 نفر از کارکنان (100 زن و 100 مرد) بود. نتایج نشان داد که در دلزدگی زناشویی و صمیمیت تفاوت معنی داری بین کارکنان زن و مرد وجود دارد اما در عملکرد خانواده بین کارکنان زن و مرد تفاوت معنی داری مشاهده نشد.

منصور و همکاران (1392) در تحقیقی با عنوان رابطه بین دزدگی زناشویی، باورهای بدکاری جنسی و احقاق جنسی در زنان دارای همسر مبتلا به دیابت و مقایسه آن با زنان دارای همسر غیر مبتلا به این نتیجه رسیدند که؛ بین دزدگی زناشویی، باورهای بدکارکردی جنسی و احقاق جنسی از میانگین پایین تر و در مؤلفه دزدگی زناشویی و باورهای بدکارکردی جنسی نیز از میانگین بالاتری نسبت به زنان دارای همسر غیر مبتلا دیابتی برخوردار بودند. با توجه به این نتایج به نظر می رسد یکی از عوامل مهمی که در ایجاد یا افزایش دزدگی زناشویی، تشدید باورهای غلط جنسی در زمینه عملکرد جنسی و میزان پایین احقاق جنسی در زنان تأثیر گذار است، اختلال و کژکارکردی جنسی در همسر می باشد.

پاینز و نانز (2003) یک مطالعه اکتشافی چندفرهنگی<sup>1</sup> با عنوان بررسی رابطه دزدگی شغلی و زناشویی: پیامدهای<sup>2</sup> مشاوره شغلی و زناشویی در شش فرهنگ وجود دارد به طوری که یک رابطه تفکیک ناپذیر و جدانشدنی<sup>3</sup> میان لین دو تجربه زندگی نسبت به تأثیرات فرهنگ وجود دارد.

لائس و لائس<sup>4</sup> (2004) بخشی از تحقیق رابطه بین دزدگی شغلی و دزدگی زناشویی در شش فرهنگ را با عنوان دزدگی شغلی و رابطه آن با دزدگی زناشویی در کشور فنلاند انجام دادند، نتایج نشان داد که زنان فنلاندی نسبت به مردان میانگین های بالای معناداری را در هر دو نوع دزدگی شغلی و دزدگی زناشویی دارند و همچنین همبستگی مثبت میان شاخص های<sup>5</sup> رابطه زناشویی و شغلی وجود دارد.

Andi<sup>6</sup> (2012) در تحقیقی، به بررسی رابطه میان هوش هیجانی و پنج عامل بزرگ شخصیت پرداخت. نتایج این تحقیق نشان داد که میان پنج عامل بزرگ شخصیت و هوش هیجانی همبستگی قوی وجود دارد. این درحالی است که همبستگی وظیفه شناسی و همسازی نسبت به دیگر عوامل دیگر قوی تر است.

---

<sup>1</sup>. exploratory Cross\_Cultural

<sup>2</sup>implication

<sup>3</sup>Inherent relationship

<sup>4</sup>Laes,T&Laes,T

<sup>5</sup>indicators

<sup>6</sup>Andi

<sup>1</sup> Christopher و همکاران (2011) روابط میان پنج عامل بزرگ شخصیت، هوش هیجانی و خرسندی را مورد بررسی قرار داد. نتایج این تحقیق نشان داد که رابطه مستقیمی میان هوش هیجانی و کلیه ی ابعاد شخصیتی به غیر از همسازی وجود دارد.

مکارم و همکاران (1390) در پژوهشی تحت عنوان سبک های مقابله ای مورد استفاده بیماران پس از سکتہ مغزی و ویژگی های جمعیت شناختی مؤثر بر آن به این نتیجه رسیدند که؛ بیشترین میانگین برای سبک مقابله ای طلب حمایت اجتماعی، حل مسأله برنامه ریزی شده و کمترین میانگین برای سبک مقابله ای گریز- اجتناب و خود کنترلی حاصل شده، و بین سبک مقابله ای و بعضی ویژگی های جمعیتی بیماران رابطه معناداری مشاهده شد.

## فصل سوم

### روش اجرای تحقیق

---

<sup>1</sup>Christopher,

### 3-1 روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر توصیفی از نوع مطالعات همبستگی می‌باشد. با توجه به ماهیت و اهداف این مطالعه، روش تحقیق به دو شکل کتابخانه‌ای و اسنادی و همچنین میدانی (پیمایشی) صورت می‌پذیرد. در اینجا چون هدف این است که در یک مقطع زمانی خاص با روش‌های نمونه‌گیری، داده‌هایی از جامعه مورد نظر جمع‌آوری شود، از نظر زمان مقطعی می‌باشد. همچنین با توجه به اینکه دست به جمع‌آوری اطلاعات از درون اسناد، نشریه‌ها، کتب و مقالات برای بالا بردن سطح علمی کار و تکمیل پرسشنامه استفاده می‌شود از نوع مطالعه کتابخانه‌ای اسنادی می‌باشد. در پژوهش حاضر اساس جمع‌آوری اطلاعات بر فن پرسشنامه استوار است. به افرادی که رضایت داشته باشند پرسشنامه جهت تکمیل داده می‌شود. البته از روش اسنادی جهت بررسی ابعاد نظری پژوهش نیز سود برده می‌شود. در واقع با استفاده از روش اسنادی، ابعاد نظری موضوع مورد مطالعه مورد بررسی قرار می‌گیرد و در این خصوص ابعاد علمی موضوع به طور نسبی شناسایی می‌گردد و در نهایت با تلفیق یافته‌های بخش نظری و تحلیل آماری پرسشنامه، چارچوب مفهومی و نظری مناسبی برای تبیین پدیده مورد نظر طراحی می‌شود.

### 3-2- متغیرهای پژوهش

متغیرهای پیش‌بین پژوهش حاضر عبارتند از:

- ویژگی‌های شخصیتی (روان‌آزردگی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن، با وجدان بودن)

- سبک‌های مقابله‌ای (سبک مسئله‌مدار، سبک هیجان‌مدار، سبک اجتنابی)

متغیر ملاک پژوهش حاضر عبارت است از:

فرسودگی زناشویی (خستگی جسمی، خستگی عاطفی، خستگی روانی)

### 3-3 جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه زنان کارمند شهرستان اسلام آباد غرب در سال 93-92 بود و حجم جامعه آماری 144 نفر بود.

### 3-4 نمونه و روش نمونه‌گیری

روش نمونه‌گیری در این پژوهش خوشه‌ای چندمرحله‌ای است. به این صورت که ابتدا از بین کارمندان شهرستان اسلام آباد غرب کارمندان زن انتخاب می‌شود. سپس در بین ادارات و سازمانها (آموزش و پرورش، بهزیستی، هلال احمر و...) به نسبت برابر نمونه‌ای انتخاب می‌کنیم. برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده می‌شود. فرمول کوکران یکی از پرکاربردترین روش‌ها برای محاسبه حجم نمونه آماری است. در این فرمول معمولاً حداکثر اشتباه مجاز (d) معادل 0/05، ضریب اطمینان  $t = 1/96$ ،  $0/95$  و مقادیر p و q نیز هرکدام معادل 0/5 و حجم جامعه  $N$  در نظر گرفته می‌شود. مقدار P برابر با 0/5 در نظر گرفته می‌شود. زیرا اگر  $0/5 = P$  باشد، n حداکثر مقدار ممکن خود را پیدا می‌کند و این امر سبب می‌شود که نمونه به حد کافی بزرگ باشد (سرمد، بازرگان، حجازی، 1388). پس از انتخاب گروه نمونه،

جهت انجام پژوهش، از واجدین ملاک ورود، جهت پژوهش دعوت به همکاری می شود. در صورتی که فرد آمادگی شرکت در پژوهش را داشته باشد، پرسشنامه های ویژگی های شخصیتی نئو، راهبردهای مقابله ای و پرسش نامه فرسودگی زناشویی توسط خود او تکمیل می شود. پرسش نامه هایی که بدون انگیزه و یا ناقص تکمیل شده باشند، از محاسبه خارج و صرفاً پرسش نامه هایی که دقیق و کلیه پرسش ها، پاسخ داشته باشند مورد محاسبه قرار خواهند گرفت.

### 3-5- ابزار پژوهش

#### 3-5-1 پرسش نامه فرسودگی زناشویی<sup>1</sup> (1996)

مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که برای اندازه گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجها طراحی گردیده است. CBM از یک ابزار خود سنجی دیگری که برای اندازه گیری دلزدگی بکار می رود اقتباس شده است. CMB توسط پاینز (1996) ابداع گردید (پاینز و نانز 2003، لائس و لائس 2001). این پرسشنامه 21 ماده دارد که شامل 3 جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی روانی) (مثلاً احساس بی ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می باشد تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می شوند. سطح 1 معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و سطح 7 معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر است. تکمیل کردن CMB 15 تا 20 دقیقه طول می کشد (پاینز<sup>2</sup>، 1996 ترجمه شاداب 1386).

#### تعیین درجه دلزدگی

مرحله اول: امتیازهایی که به موارد زیر داده شده است با هم جمع می شوند:

21-18-17-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-5-4-2-1

<sup>1</sup>Couple burnout measurment

<sup>2</sup>painez

مرحله دوم: امتیازهایی که به شماره 3-6-19-20 داده شده است با هم جمع می‌شوند.

مرحله سوم: امتیازهای مرحله دوم از عدد 32 کم می‌شود.

مرحله چهارم: امتیازهای مرحله اول با مرحله سوم جمع می‌شود.

مرحله پنجم: عدد مرحله چهارم بر 21 تقسیم می‌شود. عدد حاصل درجه دلزدگی را نشان می‌دهد.

### اعتبار و روایی مقیاس CMB

ارزیابی ضریب اعتبار نشان می‌دهد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه 0/84 و 0/90 است. روایی به وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است مانند نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آنها. نسخه‌های ترجمه شده CMB به طور موفقیت‌آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند و اسرائیل استفاده شده است. (پاینز و نانز 2003، لائس 2001).

همانطور که مشاهده می‌شود CMB از همسانی درونی و ضریب پایایی بالا و رضایت بخشی برخوردار و جهت اندازه‌گیری میزان دلزدگی زناشویی مناسب است.

ضریب اطمینان آزمون- بازآزمون 0/89 برای یک دوره یک ماهه، 0/76 برای دوره دوم ماهه و 0/66 برای دوره چهار ماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضرایب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین 0/91 تا 0/93 بود (پاینز ترجمه شاداب، 1381). در ایران نیز نویدی (1384) آلفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد 240 نمونه 1200 پرستار و 120 معلم اندازه‌گیری کرد 0/86 بود. آلفای کرونباخ پرسشنامه فرسودگی زناشویی در پژوهش حاضر 0/85 بود.

**3-5-2 سیاهه پنج عاملی جدید شخصیت<sup>1</sup> (NEOPI) و فرم تجدید نظر شده آن (NEO-FFI-R):**



از ابزارهای شخصیتی هستند که توسط مک کری و کاستا، در اصل برای جمعیت بهنجار تهیه شده و در طی ربع قرن گذشته بیشترین استفاده در کاربرست های پژوهشی و بالینی را داشته است. نسخه اصلی آن در سال 1985 و نسخه کنونی آن در سال 1992 به چاپ رسیده است (ملازاده، 1381). کاستا و مک کری (1985) با استفاده از تحلیل عامل به این نتیجه رسیدند که پنج بعد می توان برای تفاوت های فردی در خصوصیات شخصیتی منظور کرد. این پنج خصیصه یا عامل عبارتند از: روان آزردہ گرایی (N)، برون گرایی (E)، انعطاف پذیری یا پذیرش (O)، دلپذیر بودن (A)، با وجدان بودن و وظیفه شناسی (C)، پرسشنامه شخصیتی NEO (که نام آن بر گرفته از سه عامل اولیه است) به منظور ارزیابی این عوامل اختصاص یافته است. (هارن و میشل، 2003).

فرم اصلی این پرسشنامه 240 ماده ای است. این آزمون یک مدل مفهومی فراهم می سازد که تحقیقات مبتنی بر تحلیل عوامل دهه های قبلی را در باره ساخت شخصیت، یکپارچه می کند. عواملی که در این آزمون مطرح شده است، توسط ترکیب منطقی و بررسی های تحلیل عامل فراهم شده و موضوع تحقیقات گوناگون بررسی نمونه های بالینی و بزرگسالان سالم بوده است. (گروسی فرشی، 1380).

در این پژوهش از فرم 60 سوالی پرسشنامه استفاده شد. در هر سوال آزمودنی نمره صفر تا چهار احرارز می کند که هر یک از سوال ها نشان دهنده یکی از پنج عامل بزرگ شخصیت است. به ترتیب عامل N (روان آزردگی)، E (برون گرایی)، O (گشودگی)، A (موافق بودن) و C (با وجدان بودن) است. که به ترتیب هر یک 12 سوال را پوشش می دهند. در کل آزمودنی در هر مقیاس نمره ای از صفر تا 48 احرارز می کند.

#### اعتبار و روایی پرسشنامه NEO-FFI

در خصوص اعتبار NEO-FFI نتایج چندین مطالعه حاکی از آن است که زیرمقیاس های NEO-FFI همسانی درونی خوبی دارند. به عنوان مثال کاستا و مک کری (1992) ضریب آلفای کرونباخ بین 0/68 ( برای موافق بودن) تا 0/86 (برای روان آزردگی) را گزارش کرده اند. هلدن (1999) نیز ضریب آلفای این پنج عامل را در دامنه 0/76 (برای گشودگی) تا 0/87 (برای روان آزردگی) گزارش کردند. نتایج مطالعات مورادیان و نزلک (1995) نیز حاکی از آن است که آلفای کرونباخ روان آزردگی، برون گرایی، گشودگی، موافق بودن و با وجدان بودن به ترتیب عبارت است از 0/84، 0/75، 0/74، 0/75، 0/83 در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ

روان‌آزردگی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و با وجدان بودن به ترتیب برابر با 0/27، 0/12، 0/19، 0/13 و 0/38 می‌باشد و آلفای کل پرسشنامه 0/60 است.

پرسشنامه NEO-FFI در ایران توسط گروسی (1377) هنجاریابی شده است. اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد در مورد 208 نفر از دانشجویان با فاصله 3 ماه به ترتیب 0/83، 0/75، 0/80، 0/79، 0/79 برای عوامل N، E، O، A، C به دست آمده است. همچنین در تحقیق ملازاده (1381) ضرایب آزمون-آزمون مجدد در فاصله 38 روز در مورد 76 نفر از فرزندان شاهد به ترتیب 0/83، 0/78، 0/73، 0/79، 0/85 برای روان‌آزردگی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و با وجدان بودن گزارش شده است. آلفای کرونباخ نیز برای روان‌آزردگی 0/86، برون‌گرایی 0/83، گشودگی 0/74، موافق بودن 0/76، با وجدان بودن 0/87 و آلفای کل برابر با 0/83 به دست آمده است.

### 3-5-3 مقیاس راهبردهای مقابله با تنیدگی (CISS)

این پرسشنامه توسط اندلر و پارکر (1990) تهیه شده و به وسیله اکبرزاده (1376) ترجمه شده است. این تست شامل 48 ماده است که پاسخها به روش لیکرت از هرگز (1) تا همیشه (5) مشخص شده است. پرسشنامه CISS سه زمینه اصلی رفتارهای مقابله‌ای را در بر می‌گیرد:

-مقابله مساله‌مدار یا برخورد فعال با مساله در جهت مدیریت و حل آن.

- مقابله هیجان‌مدار یا تمرکز بر پاسخهای هیجانی به مساله

- مقابله اجتنابی یا فرار از موقعیت

سوالات مربوط به هر زیر مقیاس عبارت اند از:

سبک مساله‌مدار: 1-2-6-10-15-21-26-27-36-39-41-42-43-46-47

سبک هیجان‌مدار: 5-7-8-13-14-16-17-19-22-25-28-30-34-35-38-45.

سبک اجتنابی: 3-4-9-11-12-18-20-23-29-31-32-33-37-40-44-48.

با توجه به اینکه به صورت 5 درجه لیکرت می باشد حداکثر نمره برای هر ماده 5 و حداقل 1 می باشد. آزمودنی بایستی به همه سوالات پاسخ دهد. اگر آزمودنی تعداد 5 سوال یا کمتر از 5 سوال را جواب نداده باشد در زمان نمره گذاری پژوهشگر می تواند به این سوالات گزینه 3 را علامت بزند اما در غیر این صورت یعنی اگر بیش از 5 سوال را بدون پاسخ باشد آن پرسنامه نمره گذاری نمی شود. دامنه تغییرات سه نوع رفتار رویارویی به این شکل است که نمره ی هر یک از سبک های رویارویی سه گانه یعنی مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی از 16 تا 80 است. به عبارتی شیوه رویارویی غالب فرد با توجه به نمره ی که در آزمون کسب می کند مشخص می شود. یعنی هر کدام از رفتارها نمره ی بالاتری کسب کند، آن رفتار به عنوان شیوه رویارویی فرد در نظر گرفته می شود (اندلر و پارکر 1990، به نقل از حاجت بیگی 1379).

#### پایایی و روایی پرسشنامه سبک های مقابله ای CISS

برای به دست آوردن پایایی پرسشنامه سبک های مقابله با استرس در گروه دانشجویان از آلفای کرونباخ استفاده است که در مقابله مساله مدار پسران 0/92 و دختران 0/85 و هیجان مدار پسران 0/82 و دختران 0/85 اجتنابی پسران 0/85 و دختران 0/82 به دست آمده است (احمدی، 1380). ضریب اعتبار پرسشنامه با موقعیت های استرس زا از طریق آلفای کرونباخ در پژوهش قریشی در سطح بالایی به دست آمده است. (به نقل از حاجت بیگی، 1379). روایی پرسشنامه مذکور نیز طی تحقیقاتی که در ایران انجام شده ثابت گردیده است. به منظور منظور محاسبه همبستگی عوامل پرسشنامه مقابله با استرس از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده که ضریب همبستگی مساله مدار 0/58، هیجان مدار، 0/55 و اجتنابی 0/93 بود.

#### ملاک ورود:

1- تمایل به همکاری در پژوهش.

2- حداقل سه سال از زندگی مشترک گذشته باشد.

**ملاک خروج:** افرادی که قبل از ازدواج فعلی یک ازدواج دیگر داشته اند از نمونه این پژوهش خارج گردیده اند.

### 3-6- روش اجرای پژوهش

برای انتخاب نمونه به این ترتیب عمل شد که ابتدا شهرستان اسلام آباد غرب انتخاب شد. سپس از بین اداره-های این شهرستان اداره آموزش و پرورش، بانک، شهرداری، بیمه، کمیته امداد، بنیاد شهید، تامین اجتماعی، حوزه علمیه، شورای حل اختلاف، جهاد کشاورزی، درمانگاه، آژانس هواپیمایی و اداره مالیات انتخاب شد و پرسشنامه فرسودگی زناشویی (پاینز، 1996)، پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی (مک کری و کاستا، 1992) و پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای اندلر و پارکر (1990) بین زنان شاغل در آن ادارات توزیع شد. قبل از تکمیل پرسشنامه‌ها ابتدا در خصوص ماهیت و هدف پرسشنامه‌ها توضیحاتی به کارکنان ارایه شد و با تاکید بر محرمانه بودن اطلاعات پرسشنامه‌ها اعتماد و رضایت آنان برای همکاری با پژوهش جلب شد. در مجموع 155 پرسشنامه بین شرکت‌کنندگان در پژوهش توزیع شد که از این تعداد 11 پرسشنامه به دلیل برخی نواقص از تحلیل نهایی حذف شد و تجزیه و تحلیل نهایی با 144 پرسشنامه انجام شد.

### 3-7- ابزار تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این روش با توجه به موضوع تحقیق و داده‌های جمع‌آوری شده، از روشهای آمار توصیفی از قبیل جداول توزیع فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد برای بررسی توزیع نمونه و توصیف وضعیت نمونه از لحاظ شاخص‌های موردنظر استفاده نمودیم. در بخش آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون برای آزمون معنی‌داری استفاده کردیم و سطح معنی‌داری (رد یا قبول فرضیه) را برای تمام آزمونها برابر  $P < 0/05$  در نظر گرفتیم.

## فصل چهارم

تجزیه و تحلیل داده ها

#### 4-1- مقدمه

تجزیه و تحلیل داده های پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS- 21 انجام گرفت. در آزمون های انجام شده سطح  $P < 0/05$  معنی دار در نظر گرفته شد. در این فصل ابتدا یافته های توصیفی مورد بررسی قرار گرفت پس از آن مطابق فرضیه های در نظر گرفته شده، رابطه ی بین متغیر ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون بررسی شد.

#### 4-2- یافته های توصیفی پژوهش

همان طور که در جدول 4-1 آمده است از 144 نفر از آزمودنی شرکت کننده در پژوهش دامنه سنی آزمودنی ها از 23 تا 46 سال و میانگین سنی نمونه مورد بررسی 34/18 سال بود. لازم به ذکر است که تمام شرکت کنندگان در پژوهش حاضر زن بودند. در جدول 4-1 کمینه، بیشینه، آزمودنی ها آمده است.

جدول 4-1 میانگین و انحراف استاندارد آزمودنی ها بر حسب سن

متغیر	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
سن	144	23	46	34/18	5/06

از 144 نفر آزمودنی شرکت کننده در پژوهش 4 نفر کارمندان زیر دیپلم بودند (2/8 درصد)، 13 نفر کارمندان دیپلم (9 درصد)، 32 نفر کاردانی (22/2 درصد)، 89 نفر کارشناسی (61/8 درصد) و 6 نفر کارشناسی-ارشد (4/2 درصد) بودند. از 144 نفر شرکت کننده در پژوهش 35 نفر از کارکنان آموزش و پرورش بودند (24/3 درصد)، 21 نفر کارکنان بانک (14/6 درصد)، 7 نفر از کارکنان شهرداری (4/9 درصد)، 7 نفر اداره بیمه (4/9 درصد)، 4 نفر کمیته امداد (2/8 درصد)، 11 نفر بنیاد شهید (7/6 درصد)، 23 نفر تامین اجتماعی (16 درصد)، 6 نفر حوزه علمیه (4/2 درصد)، 6 نفر شورای حل اختلاف (4/2 درصد)، 8 نفر جهاد کشاورزی (5/6 درصد)، 6 نفر درمانگاه (4/2 درصد)، 6 نفر آژانس هواپیمایی (4/2 درصد)، 2 نفر اداره مالیات (1/4 درصد) و 2 نفر از بخش‌داری (1/4 درصد) بودند. توزیع فراوانی برحسب مقطع تحصیلی و شغل کارکنان در جدول 2-4 آمده است.

جدول 2-4: توزیع فراوانی نمونه برحسب مقطع تحصیلی و شغل کارکنان

دوره	فراوانی	درصد
زیر دیپلم	4	2/8
دیپلم	13	9
کاردانی	32	22/2
کارشناسی	89	61/8
کارشناسی ارشد	6	4/2
دکتر	0	0
آموزش و پرورش	35	24/3

14/6	21	بانک
4/9	7	شهرداری
4/9	7	اداره بیمه
2/8	4	کمیته امداد
7/6	11	بنیاد شهید
16	23	تامین اجتماعی
4/2	6	حوزه علمیه
4/2	6	شورا حل اختلاف
5/6	8	جهاد کشاورزی
4/2	6	درمانگاه
4/2	6	آژانس هواپیمایی
1/4	2	اداره مالیات
1/4	2	بخشداری
100	144	کل

---



همان طور که در جدول 3-4 آمده است میانگین متغیرهای پنج عامل شخصیت (روان‌آزردگی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن، با وجدان بودن) به ترتیب 29/91، 25/92، 27/17، 23/14، 26/11 است. اطلاعات توصیفی پنج عاملی شخصیت در جدول 3-4 آمده است.

جدول 3-4 میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پنج عامل شخصیت

متغیر	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
روان‌آزردگی	144	23	40	29/91	2/9
برون‌گرایی	144	16	34	25/92	3/64
گشودگی	144	19	39	27/17	3/89
موافق بودن	144	12	32	23/14	3/7
با وجدان بودن	144	16	38	26/11	4/6

همان طور که در جدول 4-4 آمده است میانگین متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتنابی) به ترتیب 53/906، 42/05، 40/45 است. میانگین متغیرهای فرسودگی زناشویی (خستگی جسمی، خستگی عاطفی، خستگی روانی) به ترتیب برابر با 23، 21، 22 است. اطلاعات توصیفی متغیرها در جدول 4-4 آمده است.

جدول 4-4 میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای سبک‌های مقابله ای و فرسودگی زناشویی

متغیر	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
مسئله مدار	144	31	73	53/06	10/06
هیجان مدار	144	21	76	42/05	11/57
اجتنابی	144	25	67	40/45	8/4
خستگی جسمی	144	9	40	23	6/3
خستگی عاطفی	144	7	39	21	6/5
خستگی روانی	144	9	47	22	5/5

#### 3-4- یافته های استنباطی

نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان می دهد که بین روان آزرده گی و خستگی جسمی ضریب همبستگی 0/02، بین روان آزرده گی و خستگی عاطفی ضریب همبستگی 0/06-، بین روان آزرده گی و خستگی روانی ضریب همبستگی 0/03-، و بین روان آزرده گی و نمره کل فرسودگی زناشویی ضریب همبستگی 0/006- است هیچ کدام معنادار نیستند. بین برون گرایی با خستگی جسمی ضریب همبستگی 0/11، بین برون گرایی با خستگی عاطفی ضریب همبستگی 0/12، بین برون گرایی با خستگی روانی ضریب همبستگی 0/08 و بین برون گرایی و نمره کل فرسودگی زناشویی ضریب همبستگی 0/12 است که معنادار نیستند. بین گشودگی و خستگی جسمی ضریب همبستگی 0/03-، بین گشودگی و خستگی عاطفی 0/02-، بین گشودگی و خستگی روانی 0/07 و بین گشودگی و کل فرسودگی زناشویی 0/01 است که معنادار نیستند. بین موافق بودن با خستگی جسمی ضریب همبستگی 0/18 و بین موافق بودن و خستگی عاطفی 0/20 که در سطح  $p < 0/05$  معنادار است. ضریب همبستگی بین موافق بودن با خستگی روانی 0/24 و بین موافق بودن با کل فرسودگی زناشویی 0/24 است که در سطح  $p < 0/01$  معنادار است. بین باوجدان بودن با خستگی جسمی ضریب همبستگی 0/14، بین با وجدان بودن با خستگی عاطفی ضریب همبستگی 0/15 و بین با وجدان بودن با خستگی روانی 0/14 است که معنادار نیستند. بین با وجدان بودن و نمره کل فرسودگی زناشویی ضریب همبستگی 0/17 است که در سطح  $p < 0/05$  معنادار است. سایر اطلاعات در جدول 4-5 آمده است.

جدول 4-5 ضرایب همبستگی متغیرهای ویژگی های شخصیتی و فرسودگی زناشویی

متغیرها	روان آزرده گی	برون گرایی	گشودگی	موافق بودن	با وجدان بودن	خستگی جسمی	خستگی عاطفی	خستگی روانی	نمره کل فرسودگی
روان آزرده گی	1	0/15							
برون گرایی	0/15	1							
گشودگی	*0/20	**0/31	1						
موافق بودن	0/10	**0/38	**0/41	1					

با وجدان بودن	0/08	*0/19	**0/40	**0/42	1			
خستگی جسمی	0/02	0/11	-0/03	*0/18	0/14	1		
خستگی عاطفی	-0/06	0/12	-0/02	*0/20	0/15	**0/80	1	
خستگی روانی	-0/03	0/08	0/07	**0/24	0/14	**0/61	**0/70	1
نمره کل فرسودگی	-0/006	0/12	0/01	*0/24	*0/17	**0/90	**0/92	**0/85

\*\*p<0/01 = \*p<0/05

نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان می دهد که بین سبک مقابله ای مسئله مدار و خستگی جسمی ضریب همبستگی 0/05-، بین سبک مساله مدار و خستگی روانی ضریب همبستگی ضریب همبستگی 0/16- و بین سبک مساله مدار و کل فرسودگی زناشویی ضریب همبستگی 0/13- است که معنادار نیستند. بین سبک مساله- مدار و خستگی عاطفی ضریب همبستگی 0/26 است که در سطح  $p<0/01$  معنادار است. بین سبک هیجان- مدار و خستگی جسمی ضریب همبستگی 0/14 است که معنادار نیست. بین سبک هیجان مدار و خستگی عاطفی ضریب همبستگی 0/35، بین سبک هیجان مدار و خستگی عاطفی ضریب همبستگی 0/26- و بین سبک هیجان مدار و کل فرسودگی ضریب همبستگی 0/38 است که همگی در سطح  $p<0/01$  معنادار است. بین سبک اجتنابی با خستگی جسمی ضریب همبستگی 0/17- و بین سبک اجتنابی و خستگی روانی ضریب همبستگی 0/21- است که هر دو در سطح  $p<0/05$  معنادار است. بین سبک اجتنابی و خستگی عاطفی ضریب همبستگی 0/41 و بین سبک اجتنابی و نمره کل فرسودگی زناشویی ضریب همبستگی 0/23- است که هر دو در سطح  $p<0/01$  معنادار است. سایر اطلاعات در جدول 4-6 آمده است.

جدول 4-6 ضرایب همبستگی متغیرهای سبک های مقابله ای و فرسودگی زناشویی

متغیرها	سبک مساله مدار	سبک هیجان مدار	سبک اجتنابی	خستگی جسمی	خستگی عاطفی	خستگی روانی	نمره کل فرسودگی
سبک مساله مدار	1						
سبک هیجان مدار	0/03	1					
سبک اجتنابی	**0/33	**0/21	1				
خستگی جسمی	-0/05	**0/26	-0/16	1			
خستگی عاطفی	-0/14	**0/35	** -0/26	**0/80	1		

خستگی	*-0/17	**0/41	*-0/21	**0/61	**0/70	1
روانی						
نمره کل	-0/13	**0/38	**0/23	**0/90	**0/92	**0/85
فرسودگی						1

$p < 0/05 = * p < 0/01 = **$

### سوالات

- آیا ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند فرسودگی زناشویی را پیش‌بینی کنند؟

برای پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی از تحلیل رگرسیون استفاده شد: نتایج نشان داد که  $F$  مشاهده شده معنادار است ( $F=2/49$ ) و متغیرهای پیش‌بین با هم  $0/08$  واریانس فرسودگی زناشویی را تبیین می‌کنند. همبستگی چندگانه بین متغیرها نیز  $0/28$  ( $R=0/28$ ) به دست آمد. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول 4-7 آمده است.

جدول 4-7 نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی فرسودگی زناشویی توسط ویژگی‌های شخصیتی

منابع تغییر	SS	Df	Ms	F	R	$R^2$	Sig
رگرسیون	6/36	5	1/27				
باقی مانده	70/27	138	0/50	2/49	0/28	0/08	0/03
کل	76/63	143					

ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش بین نشان می دهند که موافق بودن (عامل چهارم ویژگی های شخصیتی)،  $t=2/3, \beta=0/23$  می تواند فرسودگی زناشویی را پیش بینی کند اما سایر عامل ها پیش بینی کننده فرسودگی زناشویی نیستند. نتایج در جدول 4-8 آمده است.

جدول 4-8 نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط ویژگی های شخصیتی

متغیرهای پیش بین	B	خطای استاندارد برآورد	$\beta$	t	سطح معناداری
روان آزردهی	-0/005	0/02	-0/02	-0/26	0/7
برون گرایی	0/01	0/01	0/05	0/6	0/5
گشودگی	-0/02	0/01	-0/13	-1/4	0/1
موافق بودن	0/04	0/01	0/23	2/3	0/01
با وجدان بودن	0/01	0/01	0/12	1/2	0/2

- آیا سبک های مقابله ای می توانند فرسودگی زناشویی را پیش بینی کنند؟

برای پیش بینی فرسودگی زناشویی بر اساس متغیرهای سبک های مقابله ای از تحلیل رگرسیون استفاده شد : نتایج نشان داد که F مشاهده شده معنادار است ( $F=16/23$ ) و متغیرهای پیش بین باهم  $00/25$  واریانس فرسودگی زناشویی را تبیین می کنند. همبستگی چندگانه بین متغیرها نیز  $0/50$  ( $R=0/50$ ) به دست آمد. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول 4-9 آمده است.

جدول 4-9 نتایج رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط سبک های مقابله ای

منابع تغییر	SS	df	Ms	F	R	R <sup>2</sup>	Sig
رگرسیون	19/7	3	6/59				
باقی مانده	56/86	140	0/40	16/23	0/50	0/25	0/001
کل	76/63	143					

ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش بین نشان می دهند سبک هیجان مدار با  $t=6/13, \beta=0/45$  و سبک اجتنابی با  $t=-4/04, \beta=0-/32$  می توانند فرسودگی زناشویی را پیش بینی کنند. نتایج در جدول 4-10 آمده است.

جدول 4-10 نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط سبک های مقابله ای

متغیرهای پیش بین	B	خطای استاندارد برآورد	$\beta$	t	سطح معناداری
سبک مسئله مدار	-0/003	0/006	-0/04	-0/58	0/5



0/001	6/13	0/45	0/005	0/02	سبک هیجان‌مدار
0/001	-4/04	-0/32	0/007	-0/02	سبک اجتنابی

- آیا ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای می‌توانند فرسودگی زناشویی را پیش‌بینی کنند.

برای پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای از تحلیل رگرسیون استفاده شد: نتایج نشان داد که  $F$  مشاهده شده معنادار است ( $F=8/17$ ) و متغیرهای پیش‌بین باهم  $0/32$  واریانس فرسودگی زناشویی را تبیین می‌کنند. همبستگی چندگانه بین متغیرها نیز  $0/57$  ( $R=0/57$ ) به دست آمد. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول 4-11 آمده است.

جدول 4-11 نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی فرسودگی زناشویی توسط ویژگی‌های شخصیتی و سبک مقابله‌ای

منابع تغییر	SS	df	Ms	F	R	R <sup>2</sup>	Sig
رگرسیون	25/004	8	3/12				
باقی مانده	51/63	135		8/17	0/57	0/32	0/001
کل	76/63	143	0/38				

ضریب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که گشودگی با  $t=-2/9, \beta=0-0/27$ ، موافق بودن با  $t=2/5, \beta=0/22$ ، سبک هیجان‌مدار با  $t=5/8, \beta=0/47$  و سبک اجتنابی با  $t=-4/6, \beta=-0/36$  توان پیش‌بینی فرسودگی زناشویی را دارند.

جدول 4-12 نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی زناشویی توسط ویژگی‌های شخصیتی و سبک مقابله‌ای

متغیرهای پیش بین	B	خطای استاندارد برآورد	$\beta$	t	سطح معناداری
روان آزرده‌گی	0/005	0/01	0/02	0/3	0/7
یرون‌گرایی	0/008	0/01	0/03	0/49	0/6
گشودگی	-0/05	0/01	-0/27	-2/9	0/004
موافق بودن	0/04	0/01	0/22	2/5	0/01
باوجدان بودن	0/01	0/01	0/06	0/81	0/4
سبک مساله‌مدار	0/004	0/006	0/06	0/69	0/4
سبک هیجان‌مدار	0/03	0/005	0/47	5/8	0/001
سبک اجتنابی	-0/03	0/007	-0/36	-4/66	0/001

نتایج حاصل از رگرسیون گام به گام در جدول 4-13 مبین آن است که در گام اول سبک هیجان‌مدار وارد معادله شد و مدل رگرسیون با  $F=24/89$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. می‌توان گفت که 0/14 واریانس فرسودگی زناشویی توسط سبک هیجان‌مدار (زیر مقیاس سبک مقابله‌ای تبیین می‌شود. در گام دوم سبک اجتنابی وارد معادله شد مدل رگرسیونی در گام دوم با  $F=24/29$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. در این مدل 0/25 واریانس فرسودگی زناشویی توسط سبک هیجان‌مدار و سبک اجتنابی مورد تبیین قرار می‌گیرد. در گام دوم سبک هیجان‌مدار با ضریب 0/46 و سبک اجتنابی با ضریب -0/33- توان پیش‌بینی فرسودگی زناشویی را دارد. در گام سوم موافق بودن (زیرمقیاس ویژگی‌های شخصیتی) وارد معادله رگرسیونی شد. مدل رگرسیونی در گام سوم با  $F=18/29$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. در این مدل 0/28 واریانس فرسودگی زناشویی توسط سبک مقابله‌ای، هیجان‌مدار و موافق بودن تبیین می‌شود. در گام سوم سبک هیجان‌مدار با ضریب 0/41، سبک اجتنابی با ضریب -0/34- و موافق بودن با ضریب 0/16 توان پیش‌بینی فرسودگی زناشویی را دارند. در گام چهارم گشودگی (زیرمقیاس ویژگی‌های شخصیتی) وارد معادله شد. در این گام مدل با  $F=16/21$  می‌تواند 0/31 واریانس متغیر ملاک را تبیین کند. در گام چهارم هر کدام از متغیرهای سبک هیجان‌مدار، سبک اجتنابی، موافق بودن و گشودگی به ترتیب با ضرایب بتای 0/47، -0/33، 0/23، -0/22- توان پیش‌بینی فرسودگی زناشویی را دارند. سایر جزییات مربوط به نتایج تحلیل رگرسیون در جدول 4-13 آمده است.

جدول 4-13 نتیجه رگرسیون گام به گام برای پیش بین فرسودگی زناشویی توسط ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای

گام	متغیر پیش بین	F	R	R <sup>2</sup>	B	β	t	Sig
1	سبک هیجان‌مدار	24/89	0/38	0/14	0/02	0/38	4/98	0/001
2	سبک هیجان‌مدار				0/02	0/46	6/17	0/001
	سبک اجتنابی	24/29	0/50	0/25	-0/02	-0/33	-4/5	0/001
	سبک هیجان‌مدار				0/026	0/41	5/44	0/001
3	سبک اجتنابی	18/29			-0/03	-0/34	-4/66	0/001
	موافق بودن		0/53	0/28	0/03	0/16	2/22	0/02

0/001	6/12	0/47	0/03					سبک هیجان مدار	
		-0/33	-0/02						
0/001	-4/69							سبک اجتنابی	
		0/23	0/04	0/56					4
0/003	3/06			0/31	16/21			موافق بودن	
		-0/22	-0/04						
0/007	-2/72							گشودگی	

برای پیش بینی خستگی جسمی (اجزای فرسودگی زناشویی) براساس متغیرهای ویژگی های شخصیتی و سبک مقابله ای از تحلیل رگرسیون استفاده شد: نتایج نشان داد که F مشاهده شده معنادار است ( $F=4/16$ ) و متغیرهای پیش بین باهم  $0/19$  واریانس خستگی جسمی را تبیین می کنند. همبستگی چندگانه بین متغیرها نیز  $0/44$  ( $R=0/44$ ) به دست آمد. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول 4-14 آمده است

جدول 4-14 نتایج رگرسیون برای پیش بینی خستگی جسمی توسط ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله ای

منابع تغیر	SS	df	Ms	F	R	R <sup>2</sup>	Sig
رگرسیون	1135/7	8	141/9				
باقی مانده	4600/2	135	34/07	4/16	0/44	0/19	0/001
کل	5735/9	143					

ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش بین نشان می دهند که گشودگی (زیرمقیاس ویژگی های شخصیتی)،  $-0/31$ ،  $t=-3/1$ ،  $\beta=0/34$ ،  $t=3/8$ ، سبک هیجان مدار با  $t=3/8$ ،  $\beta=0/34$ ، سبک اجتنابی با  $t=-3/3$ ،  $\beta=-0/29$ ، می توانند خستگی جسمی را پیش بینی کنند اما سایر عامل ها پیش بینی کننده خستگی جسمی نیستند. نتایج در جدول 4-15 آمده است.

جدول 4-15 نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی خستگی جسمی توسط ویژگی‌های شخصیتی و سبک مقابله‌ای

متغیرهای پیش بین	B	خطای استاندارد برآورد	$\beta$	t	سطح معناداری
روان‌آزردگی	0/1	0/17	0/04	0/58	0/5
برون‌گرایی	0/14	0/15	0/08	0/9	0/3
گشودگی	-0/5	0/16	-0/31	-3/1	0/002
موافق بودن	0/3	0/16	0/18	1/8	0/06
با وجدان بودن	0/11	0/12	0/08	0/9	0/3
سبک مساله‌مدار	0/08	0/05	0/12	1/3	0/1
سبک هیجان‌مدار	0/18	0/04	0/34	3/8	0/001
سبک اجتنابی	-0/21	0/06	-0/29	-3/3	0/001

نتایج حاصل از رگرسیون گام به گام در جدول 4-15 مبین آن است که در گام اول سبک هیجان‌مدار وارد معادله شد و مدل رگرسیون با  $F=10/73$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. می‌توان گفت که  $0/07$  واریانس خستگی جسمی توسط سبک هیجان‌مدار (زیر مقیاس سبک مقابله‌ای) تبیین می‌شود. در گام دوم سبک اجتنابی وارد معادله شد مدل رگرسیونی در گام دوم با  $F=9/62$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. در این مدل  $0/12$  واریانس خستگی جسمی توسط سبک هیجان‌مدار و اجتنابی تبیین می‌شود. در این گام سبک هیجان‌مدار و اجتنابی به ترتیب با ضریب  $0/31$  و  $-0/22$  توان پیش‌بینی خستگی جسمی را دارند. نتایج در جدول 4-16 آمده است.

جدول 4-16 نتیجه رگرسیون گام به گام برای پیش بین خستگی جسمی توسط ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای

گام	متغیر پیش بین	F	R	R <sup>2</sup>	B	$\beta$	t	Sig
1	سبک هیجان‌مدار	10/73	0/26	0/07	0/14	0/26	3/2	0/001
2	سبک هیجان‌مدار				0/17	0/31	3/8	0/001
	سبک اجتنابی	9/62	0/34	0/12	-0/17	-0/22	-2/8	0/005

برای پیش بینی خستگی عاطفی (اجزای فرسودگی زناشویی) بر اساس متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی و سبک مقابله‌ای از تحلیل رگرسیون استفاده شد: نتایج نشان داد که  $F$  مشاهده شده معنادار است ( $F=7/99$ ) و متغیرهای پیش بین باهم  $0/32$  واریانس خستگی عاطفی را تبیین می‌کنند. همبستگی چندگانه بین متغیرها نیز  $0/56$  ( $R=0/56$ ) به دست آمد. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول 4-17 آمده است

جدول 4-17 نتایج رگرسیون برای پیش بینی خستگی عاطفی توسط ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای

منابع تغیر	SS	df	Ms	F	R	R <sup>2</sup>	Sig
رگرسیون	1955/7	8	244/46				

باقی مانده	4126/9	135	30/57	7/99	0/56	0/32	0/001
کل	6082/6	143					

ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش بین نشان می دهند که گشودگی (زیرمقیاس ویژگی های شخصیتی)،  $t=2/07, \beta=0/18$  موافق بودن با  $t=-3/3, \beta=-0/30$  سبک هیجان مدار با  $t=5/6, \beta=0/46$  و سبک اجتنابی با  $t=-4/8, \beta=-0/38$  می توانند خستگی عاطفی را پیش بینی کنند. نتایج در جدول 4-18 آمده است.

جدول 4-18 نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی خستگی عاطفی توسط ویژگی های شخصیتی و سبک مقابله ای

نتای	متغیرهای پیش بین	B	خطای استاندارد برآورد	$\beta$	t	سطح معناداری
ج						
حا	روان آزرده	-0/06	0/16	0/06	-0/41	0/6
صل						
از	برون گرایی	0/12	0/14	0/06	0/86	0/3
رگر	گشودگی	-0/50	0/15	0/18	2/07	0/04
سیو						
ن	موافق بودن	0/32	0/15	-0/30	-3/2	0/002
گام	با وجدان بودن	0/11	0/11	0/08	0/9	0/3
به	سبک مساله مدار	0/04	0/05	0/07	0/8	0/3
گام						
در	سبک هیجان مدار	0/26	0/04	0/46	5/6	0/001
جدو	سبک اجتنابی	-0/3	0/06	-0/38	-4/8	0/001
ل						

4-19 مبین آن است که در گام اول سبک هیجان‌مدار وارد معادله شد و مدل رگرسیون با  $F=20/53$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. می‌توان گفت که  $0/12$  واریانس خرده مقیاس خستگی عاطفی توسط سبک هیجان-مدار تبیین می‌شود. در گام دوم اجتنابی وارد معادله شد مدل رگرسیونی در گام دوم با  $F=23/44$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. در این مدل  $0/25$  واریانس خستگی عاطفی توسط سبک هیجان‌مدار و اجتنابی مورد تبیین قرار می‌گیرد. در گام دوم سبک هیجان‌مدار با ضریب تأثیر  $0/43$  و سبک اجتنابی با ضریب تأثیر  $-0/36$ -توان پیش بینی خستگی عاطفی را دارند. در گام سوم گشودگی وارد معادله رگرسیونی شد. مدل رگرسیونی در گام سوم با  $F=17/63$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. در این مدل  $0/27$  واریانس خستگی عاطفی توسط سبک هیجان‌مدار، سبک اجتنابی و گشودگی مورد تبیین قرار می‌گیرد. در گام سوم سبک هیجان‌مدار با ضریب تأثیر  $0/49$ ، سبک اجتنابی با ضریب تأثیر  $-0/35$  و گشودگی با ضریب تأثیر  $0/17$ -توان پیش بینی خستگی عاطفی را دارند. در گام چهارم موافق بودن (خرده مقیاس ویژگی‌های شخصیتی) وارد معادله شد. در این گام مدل با  $F=15/53$  می‌تواند  $0/30$  واریانس متغیر ملاک را تبیین کند. در گام چهارم هر کدام از متغیرهای سبک هیجان‌مدار، سبک اجتنابی، گشودگی و موافق بودن به ترتیب با ضرایب بتای  $0/46$ ،  $-0/36$ ،  $-0/24$ ،  $0/20$  توان پیش بینی خستگی عاطفی را دارند. سایر جزئیات مربوط به نتایج تحلیل رگرسیون در جدول 4-19 آمده است.

جدول 4-19 نتیجه رگرسیون گام به گام برای پیش بین خستگی عاطفی توسط ویژگی‌های شخصیتی و سبک مقابله‌ای

گام	متغیر پیش بین	F	R	R <sup>2</sup>	B	$\beta$	t	Sig
1	سبک هیجان‌مدار	20/53	0/35	0/12	0/2	0/35	4/53	0/001
2	سبک هیجان‌مدار				0/24	0/43	5/8	0/001
	سبک اجتنابی	23/44	0/50	0/25	-0/27	-0/36	-4/8	0/001
3	سبک هیجان‌مدار				0/28	0/49	6/27	0/001
	سبک اجتنابی	17/63	0/52	0/27	-0/27	-0/35	-4/78	0/001



0/03	-2/18	-0/17	-0/28				گشودگی	4
		0/46	0/26					
0/001	5/97	-0/36	-0/27				سبک هیجان مدار	
0/001	-4/97	-0/24	-0/40				سبک اجتنابی	
0/003	-2/99	0/20	0/36	0/30	0/55	15/53	گشودگی	
0/009	2/64						موافق بودن	

برای پیش بینی خستگی روانی (اجزای فرسودگی زناشویی) بر اساس متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی و سبک مقابله‌ای از تحلیل رگرسیون استفاده شد: نتایج نشان داد که  $F$  مشاهده شده معنادار است ( $F=7/80$ ) و متغیرهای پیش بین باهم  $0/31$  واریانس خستگی روانی را تبیین می‌کنند. همبستگی چندگانه بین متغیرها نیز  $0/56$  ( $R=0/56$ ) به دست آمد. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول 4-20 آمده است.

جدول 4-20 نتایج رگرسیون برای پیش بینی خستگی روانی توسط ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای

منابع تغیر	SS	df	Ms	F	R	$R^2$	Sig
رگرسیون	14000/5	8	175/07				
باقی مانده	3026/9	135	22/42	7/80	0/56	0/31	0/001
کل	4427/5	143					

ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش بین نشان می دهند که موافق بودن (زیرمقیاس ویژگی های شخصیتی)،  
 $t=2/3, \beta=0/20$  و سبک هیجان مدار با  $t=5/9, \beta=0/48$ ، سبک اجتنابی با  $t=-3/8, \beta=-0/30$ ، می تواند  
 خستگی روانی را پیش بینی کنند. نتایج در جدول 4-21 آمده است.

جدول 4-21 نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی خستگی روانی توسط ویژگی های شخصیتی و سبک  
 مقابله ای

سطح معناداری	t	$\beta$	خطای		متغیرهای پیش بین
			استاندارد	B	
			برآورد		
0/9	-0/1	-0/008	0/14	-0/01	روان آزردهی
0/5	-0/64	-0/05	0/12	-0/07	برون گرایی
0/1	-1/3	-0/12	0/13	-0/18	گشودگی
0/02	2/3	0/2	0/13	0/31	موافق بودن
0/8	0/18	0/01	0/1	0/01	با وجدان بودن
0/5	-0/52	-0/04	0/04	-0/02	سبک مساله مدار

0/001	5/9	0/48	0/03	0/23	سبک هیجان‌مدار
0/001	-3/8	-0/30	0/05	-0/20	سبک اجتنابی

نتایج حاصل از رگرسیون گام به گام در جدول 4-22 مبین آن است که در گام اول سبک هیجان‌مدار وارد معادله شد و مدل رگرسیون با  $F=30/19$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. می‌توان گفت که 0/17 واریانس خرده مقیاس خستگی روانی توسط سبک هیجان‌مدار تبیین می‌شود. در گام دوم اجتنابی وارد معادله شد مدل رگرسیونی در گام دوم با  $F=26/44$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. در این مدل 0/26 واریانس خستگی روانی توسط سبک هیجان‌مدار و اجتنابی مورد تبیین قرار می‌گیرد. در گام دوم سبک هیجان‌مدار با ضریب تأثیر 0/48 و سبک اجتنابی با ضریب تأثیر -0/32 توان پیش بینی خستگی روانی را دارند. در گام سوم موافق بودن وارد معادله رگرسیونی شد. مدل رگرسیونی در گام سوم با  $F=19/58$  در سطح  $P<0/001$  معنادار است. در این مدل 0/28 واریانس خستگی روانی توسط سبک هیجان‌مدار، سبک اجتنابی و موافق بودن مورد تبیین قرار می‌گیرد. در گام سوم سبک هیجان‌مدار با ضریب تأثیر 0/44، سبک اجتنابی با ضریب تأثیر -0/32 و موافق بودن با ضریب تأثیر 0/15 توان پیش بینی خستگی روانی را دارند. سایر جزییات مربوط به نتایج تحلیل رگرسیون در جدول 4-22 آمده است.

جدول 4-22 نتیجه رگرسیون گام به گام برای پیش بین خستگی روانی توسط ویژگی‌های شخصیتی و سبک مقابله‌ای

گام	متغیر پیش بین	F	R	R <sup>2</sup>	B	$\beta$	t	Sig
1	سبک هیجان‌مدار	30/19	0/41	0/17	0/2	0/41	5/4	0/001
2	سبک هیجان‌مدار				0/23	0/48	6/64	0/001

0/001	-4/34	-0/32	-0/21	0/26	0/52	26/44	سبک اجتنابی	
0/001	5/91	0/44	0/21				سبک هیجان مدار	
0/001	-4/49	-0/32	-0/21			19/58	سبک اجتنابی	3
				0/28	0/54			
0/03	2/12	0/15	0/23				موافق بودن	

---

## فصل پنجم

### نتیجه گیری و پیشنهادات

## 5-1 تجزیه و تحلیل فرضیه های پژوهش

فرسودگی از پا در افتادن جسمی و عاطفی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات ناشی می شود. فرسودگی یک روند تدریجی است و به ندرت به طور ناگهانی بروز می کند. در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می بازد و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می شود. در شدید ترین نوع آن، فرسودگی باعث فروپاشی می شود. فرسودگی طبق تعریف، از پا افتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که ناشی از عدم تناسب مزمن بین انتظارات و واقعیت است. فرسودگی زمانی ظاهر می شود که زوج متوجه می شوند با وجود تمام تلاشی که کرده اند، این رابطه به زندگی شان هیچ معنا و مفهوم خاصی نداده و هرگز نخواهد داد (ون پلت، 2009). انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش های کوچک به بروز افسردگی کمک می کند (برک، ویر و دورز، 2007). بررسی نظریه ها و مدل های مطرح شده در حوزه زناشویی روشن کننده این مهم اند که عوامل مختلفی بر پایداری و ناپایداری ازدواج اثر می گذارند. یکی از عوامل بسیار مهم ویژگی های شخصیتی همسران است. مدل پنج عاملی شخصیتی یکی از مدل هایی مطرح در خصوص تأثیر عوامل شخصیتی است. پژوهشگران با استفاده از این مدل نقش ویژگی های شخصیتی را در سازگاری زناشویی بررسی کردند. این مدل، پنج ویژگی شخصیتی عصبیت، برون گرایی، باز بودن، توافق پذیری و وجدانی بودن را بررسی می کند (نادری، افتخار، آملازاده،

1388). مقابله یا کنارآمدن، تلاش شناختی، هیجانی و رفتاری شخص برای کنترل درخواست‌های بیرونی و درونی ویژه‌ای است که فرد را تهدید می‌کند، یا به مبارزه می‌طلبد. به عبارت دیگر، مقابله تلاش شخص برای برخورد با عامل استرس‌زا است. بر این اساس، مقابله یا کنارآمدن به هر نوع تلاش، سالم یا ناسالم، هشیار یا ناهشیار برای جلوگیری، از بین بردن یا ضعیف کردن استرس‌زاهای، یا تحمل کردن اثرات آنها، به طوری که حداقل آسیب‌رسانی را داشته باشد، گفته می‌شود (ریو، 1997، ترجمه سید محمدی، 1376). با توجه به مطالعات انجام شده در ادبیات تحقیق و به علت اهمیت ویژگی‌های شخصیتی و سبک مقابله، می‌توان بین این دو مؤلفه با فرسودگی زناشویی رابطه‌ی منطقی برقرار کرد. بنابراین محقق قصد داشت در این پژوهش به پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس ویژگی‌های شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای بپردازد. لذا این پژوهش به پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس ویژگی‌های شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای زنان شاغل شهرستان اسلام‌آباد غرب پرداخت. برای دستیابی به هدف پژوهش، نمونه‌ای از کلیه زنان کارمند شهرستان اسلام‌آباد غرب در سال تحصیلی 1392-1393 انتخاب شد و پرسش‌نامه‌ی فرسودگی زناشویی، ویژگی‌های شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای میان آنان توزیع گردید. داده‌های بدست آمده پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم افزار آماری spss21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای بررسی سؤال‌ها و فرضیه‌های پژوهش از آزمون آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده گردید.

## سؤال یکم

آیا بین تیپ‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

طبق جدول (4-10) نتایج پژوهش نشان داد که دو متغیر تیپ‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای قابلیت پیش‌بینی فرسودگی زناشویی را دارند. از میان مؤلفه‌های تیپ‌های شخصیتی، مؤلفه گشودگی و هم‌چنین مؤلفه موافق بودن قادر به پیش‌بینی بودند. از میان مؤلفه سبک‌های مقابله‌ای، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و سبک مقابله‌ای اجتنابی با گشودگی توان پیش‌بینی فرسودگی زناشویی را دارا هستند.

پژوهشی جهت هم‌خوانی یافت نگردید.

چنانچه در فصل دوم اشاره گردید رویکرد صفات یه شخصیت امروزه جایگاه ویژه ای را در مطالعات شخصیت کسب کرده است. بسیاری از محققان رویکرد صفات برآنند که می توان صفات را براساس پنج بعد گسترده تر و دو قطبی تنظیم کرد. این ابعاد به عنوان پنج عامل بزرگ خوانده می شوند که عبارتند از روان آزرد خویی، برون گرایی، سازگاری، پذیرا بودن به تجربه و مسئولیت پذیری (قلی زاده، برزگری، غریبی، بابا پور، 1388). در نظریه ی خود پنج ویژگی شخصیت را به این صورت تعریف کرده اند؛ روان رنجورخویی به سازگاری، ثبات عاطفی فرد، ناسازگاری و روان نژندی مربوط است. داشتن احساسات منفی همچون ترس، غم، برانگیختگی، خشم، احساس گناه، احساس کلافگی دائمی و فراگیر مبنای این مقیاس را تشکیل می دهند (صفری، گودرزی، 1388). برون گراها افرادی اجتماعی هستند اما اجتماعی بودن فقط یکی از ویژگی های این افراد است. افزون بر این آنان در عمل قاطع، فعال و حراف یا اهل گفتگو هستند. این افراد هیجان و تحرک را دوست دارند و برآنند که به موفقیت در آینده امیدوار باشند. مقیاس برون گرایی نشان دهنده ی علاقه افراد به توسعه صنعت و کار خود است. سازگاری بر گرایش های ارتباط بین فردی تأکید دارد (صفری، گودرزی، 1388). فرد موافق اساساً نوع دوست است، با دیگران احساس همدردی می کند و مشتاق برای کمک به آنان است. عناصر تشکیل دهنده گشودگی نسبت به تجربه، تصورات فعال، حساسیت به زیبایی، توجه به تجربه های عاطفی درونی و داوری مستقل می باشد، در باروری تجربه های درونی و دنیای پیرامون کنجکاو بوده و زندگی آنها سرشار از تجربه است. منظور از با مسئولیت و باوجدان بودن کنترل خویشتن به فرآیند فعال طراحی، سازماندهی و اجرای وظایف است (صفری، گودرزی، 1388). اندلر و پارکر (1990) سه نوع سبک مقابله ای را مطرح کردند که عبارتند از: 1: سبک مقابله مساله مدار (2) سبک مقابله هیجان مدار (3) سبک مقابله ای اجتنابی. در سبک مقابله ای مسأله مدار فرد بر مسأله متمرکز می شود و سعی در حل آن دارد. در این سبک فرد به جمع آوری اطلاعات مربوط به حادثه فشار را می پردازد، درباره آن فکر می کند، منابعی را که از آن برخوردار است ارزیابی می کند، و برای استفاده از منابع در دسترس خود طرح و برنامه ای آماده می کند. مقابله هیجان مدار بر کنترل هیجانات و واکنش های عاطفی تأکید می نماید. افراد در این سبک مقابله، هیجانی برخورد می کنند و با گریه کردن، عصبانی شدن و فریاد زدن با فشار روانی مقابله می کنند (کلینکه، 1999؛ به نقل از محمد خانی و باش قره، 1387). در سبک مقابله ای اجتنابی، فرد سعی در تغییرات شناختی و دور شدن از واقعیت های فشارآور دارد و با فاصله گرفتن از مشکل، اقدام به فرار و اجتناب کرده و برای دریافت حمایت عاطفی تلاش می کند. در این حالت فرد

به دنبال برگرداندن آرامش بهم خورده‌ای است که به خاطر موقعیت فشارزا، به وجود آمده است و کوشش می‌کند تا خود را از آشفتگی‌های موجود و پریشانی برهاند (ایرلند و همکاران، 2005). فرسودگی 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 به همراه است. در یک ازدواج سرخورده یکی یا هر دو زوج ضمن تجربه احساس گسستگی از همسر و کاهش علایق و ارتباطات متقابل، نگرانی‌های قابل توجهی در خصوص تخریب فزاینده رابطه و پیشروی به سمت جدایی و طلاق دارند (کایزر، 1996). به منظور تبیین نتایج این فرضیه می‌توان به ارتباط تنگاتنگ و کاملاً منطبق با منطق ویژگی‌های شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای با فرسودگی زناشویی اشاره داشت. بدین صورت که هیجانات، رفتارها و سبک زندگی در پیش گرفته‌ی افراد ریشه در ویژگی‌های شخصیتی آنان و نحوه‌ی موضع‌گیری آنان در قبال مسائل پیش آمده است. داشتن نوع به خصوصی از ویژگی شخصیتی و سبک خاصی از مقابله با مسائل می‌تواند پیش‌بینی‌کننده و بعضاً علت سبب ساز و پدیدآوری فرسودگی زناشویی باشد، چرا که در امر فرسودگی زناشویی علل و عوامل شخصیتی و مقابله‌ای است که باعث شکل‌گیری آن می‌شود. داشتن ویژگی شخصیتی نامطلوب و غیر استاندارد در روابط زناشویی پیش‌بینی‌کننده فرسودگی زناشویی است و هم‌چنین بکارگیری سبک مقابله‌ای غیر قابل تأیید و سطحی نیز روابط گرم زوجین را به سردی و فرسودگی ختم می‌کند.

## سؤال دوم

بین روان رنجور خویی با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد.

طبق جدول (4-8) نتایج پژوهش نشان داد که بین روان رنجور خویی با فرسودگی زناشویی همبستگی وجود ندارد. بدین معنا که بین روان رنجور خویی با فرسودگی زناشویی رابطه‌ی معناداری وجود ندارد. نتایج پژوهش حاضر در این قسمت با پژوهش‌های پیشین ناهمخوان است. نتایج پژوهش نادری، افتخار، ملازاده (1388) حاکی از معناداری در رابطه بین روان رنجور خویی با فرسودگی زناشویی بود.

روان رنجور خویی به سازگاری، ثبات عاطفی فرد، ناسازگاری و روان‌نزدی مربوط است. داشتن احساسات منفی همچون ترس، غم، برانگیختگی، خشم، احساس گناه، احساس کلافگی دائمی و فراگیر مبنای این مقیاس



را تشکیل می دهند (صفری، گودرزی، 1388). در تبیین فرضیه ی مذکور می توان به این نکته اشاره داشت که افرادی که داری این ویژگی شخصیتی هستند، پس از رفتار نمودن طبق شیوه ی شخصیتی خود بابت رفتار نامناسب خود پشیمان شده و مراتب عذر خواهی را به جا می آورند و یا اینکه یکی از زوجین به لحاظ آستانه ی تحمل در سطح بالایی قرار دارد و توانایی تحمل این شرایط را دارا می باشد.

### سؤال سوم

بین برون گرایی با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد.

طبق جدول (4-8) نتایج پژوهش نشان داد که بین برون گرایی با فرسودگی زناشویی همبستگی وجود ندارد. بدین معنا که بین برون گرایی با فرسودگی زناشویی رابطه ی معناداری وجود ندارد.

نتایج پژوهش حاضر در این قسمت با پژوهش های پیشین ناهمخوان است. نتایج پژوهش نادری، افتخار، ملا زاده (1388) حاکی از معناداری در رابطه بین برون گرایی با فرسودگی زناشویی بود.

برون گراها افرادی اجتماعی هستند اما اجتماعی بودن فقط یکی از ویژگی های این افراد است. افزون بر این آنان در عمل قاطع، فعال و حراف یا اهل گفتگو هستند. این افراد هیجان و تحرک را دوست دارند و برآنند که به موفقیت در آینده امیدوار باشند. مقیاس برون گرایی نشان دهنده ی علاقه افراد به توسعه صنعت و کار خود است. سازگاری بر گرایش های ارتباط بین فردی تأکید دارد (صفری، گودرزی، 1388). چنانچه اشاره گردید افراد برون گرا، افرادی فعال و پر تحرک هستند و لذا سبک زندگی با نشاطی رو در اکثر موارد در پیش می گیرند، لذا افرادی که این ویژگی شخصیتی را حمل می کنند با ناامیدی و خمودگی و هرآنچه که باعث سردی روابط می شود در تضاد صد در صد هستند و بنابراین دور از انتظار نیست که نتوان فرسودگی زناشویی را در روابط افراد با این سبک و ویژگی شخصیتی در نظر گرفت.

### سؤال چهارم

بین توافق (سازگاری) با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد.

طبق جدول (4-8) نتایج پژوهش نشان داد که بین توافق (سازگاری) با فرسودگی زناشویی وجود دارد. بدین معنا که بین توافق (سازگاری) با فرسودگی زناشویی رابطه ی معناداری وجود دارد.

نتایج پژوهش حاضر در این قسمت با نتایج پژوهش نادری، افتخار، ملا زاده (1388) همخوان است. بدین معنا که بین توافق (سازگاری) با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد.

فرد موافق اساساً نودوست است، با دیگران احساس همدردی می کند و مشتاق برای کمک به آنان است. در تبیین فرضیه ی مذکور باید گفت که افراد واجد ویژگی شخصیتی موافق از آن جهت که به لحاظ هماهنگی و همرنگی با شرایط اطراف خود در سطح بالایی هستند و با شرایط و در خواست های منطقی و غیر منطقی محیط پیرامون خود سازگار می شوند لذا کاملاً مورد تأیید و منطقی است که در زندگی زناشویی خود، فرسودگی را تجربه نمایند از این جهت که در روابط خود حد و مرزی را قائل نمی باشند و با اعلام موافقت صد در صد با محیط اطراف خود بعضاً در تقابل و تضاد صد در صد با کانون خانوادگی خود می باشند و بنابراین وقوع فرسودگی زناشویی در این شرایط امری کاملاً طبیعی و مشهود است.

### سؤال پنجم

بین انعطاف پذیری (گشودگی نسبت به تجربه) با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد.

طبق جدول (4-813) نتایج پژوهش نشان داد که بین انعطاف پذیری (گشودگی نسبت به تجربه) با فرسودگی زناشویی همبستگی وجود دارد. بدین معنا که بین انعطاف پذیری (گشودگی نسبت به تجربه) با فرسودگی زناشویی رابطه ی معناداری وجود دارد.

نتایج پژوهش حاضر در این قسمت با نتایج پژوهش نادری، افتخار، ملازاده (1388) همخوان است. بدین معنا که بین انعطاف پذیری (گشودگی نسبت به تجربه) با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد.

عناصر تشکیل دهنده گشودگی نسبت به تجربه، تصورات فعال، حساسیت به زیبایی، توجه به تجربه های عاطفی درونی و داورى مستقل می باشد، در بارورى تجربه های درونی و دنیای پیرامون کنجکاو بوده و زندگی

آنها سرشار از تجربه است (صفری، گودرزی، 1388). در تبیین فرضیه مذکور نیز می توان به این نکته استناد داشت که افراد دارای ویژگی انطعاف پذیری، از تجربه و کسب تجربیات جدید و خود را در معرض کشفیات جدید قرار دادن لذت سرشار می برند این افراد مشابه افراد موافق بعضا در شرایطی قرار می گیرند که با قوانین و حد و مرزهای خانوادگی آنان در تضاد و تقابل است و لهذا پدید آیی امر فرسودگی زناشویی کاملاً مشهود است.

### سؤال ششم

بین با وجدان بودن (با مسئولیت بودن) با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد.

طبق جدول (4-8) نتایج پژوهش نشان داد بین با وجدان بودن (با مسئولیت بودن) با فرسودگی زناشویی همبستگی وجود دارد. بدین معنا که بین با وجدان بودن (با مسئولیت بودن) با فرسودگی زناشویی رابطه ی معناداری وجود دارد.

منظور از با مسئولیت و با وجدان بودن کنترل خویشتن به فرآیند فعال طراحی، سازماندهی و اجرای وظایف است (صفری، گودرزی، 1388). جهت تبیین فرضیه ی مذکور باید اشاره داشت که افراد مسئول و با وجدان از آنجایی که افرادی هستند که به لحاظ تعهد در سطح بالایی قرار دارند و خود را ملزم به انجام وظایف محوله می دانند، در مواردی نیز به لحاظ قدرت نه گفتن در سطح پایینی قرار دارند و به نوعی یک کمال طلبی را در رفتارهای خود به نمایش می گذارند لذا کامل محتمل و متصور است که در برابر افراد و شرایط بسیاری احساس وظیفه و مسئولیت نمایند و بعضا این وظایف و مسئولیت ها در تقابل با تعهدات نسبت به خانواده و زندگی زناشویی است بنابراین رخ دادن فرسودگی زناشویی کاملاً مبرهن و آشکار است.

### سؤال هفتم

آیا بین سبک مساله مدار با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

طبق جدول (4-10) نتایج پژوهش نشان داد بین سبک مساله مدار با فرسودگی زناشویی همبستگی وجود ندارد. بدین معنا که بین سبک مساله مدار با فرسودگی زناشویی رابطه ی معناداری وجود ندارد.

پژوهشی جهت هم خوانی یافت نگردید.

در سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار فرد بر مسأله متمرکز می‌شود و سعی در حل آن دارد. در این سبک فرد به جمع-آوری اطلاعات مربوط به حادثه فشار را می‌پردازد، درباره آن فکر می‌کند، منابعی را که از آن برخوردار است ارزیابی می‌کند، و برای استفاده از منابع در دسترس خود طرح و برنامه‌ای آماده می‌کند (کلینکه، 1999؛ به نقل از محمد خانی و باش‌قره، 1387). در تبیین فرضیه‌ی مذکور باید گفت که افرادی که سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار را اتخاذ می‌کنند، افرادی هستند که بر مسئله و موضوع مورد نظر خود تمرکز لازم را در پیش گرفته و سعی در حل مشکل به بهترین شکل و یوه ممکن دارند، این افراد در حل تمامی مسائل خود موفق تر و مطمئن تر هستند و لذا در روابط زوجی خود هیچ گاه فرسودگی را تجربه نمی‌کنند چرا که برای حل مسائل وقت و زمان کافی را لحاظ می‌کنند. افراد با این سبک مقابله کاملاً مشخص است که فرسودگی زناشویی را در روابط خود تجربه نمایند و از زندگی زوجمندی خود رضایت کامل را نبرند.

#### سوال هشتم

آیا بین سبک هیجان‌مدار با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

طبق جدول (4-10) نتایج پژوهش نشان داد بین سبک هیجان‌مدار با فرسودگی زناشویی همبستگی وجود دارد. بدین معنا بین سبک هیجان‌مدار با فرسودگی زناشویی رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

پژوهشی جهت هم خوانی یافت نگردید.

مقابله هیجان‌مدار بر کنترل هیجانات و واکنش‌های عاطفی تأکید می‌نماید. افراد در این سبک مقابله، هیجانی برخورد می‌کنند و با گریه کردن، عصبانی شدن و فریاد زدن با فشار روانی مقابله می‌کنند (کلینکه، 1999؛ به نقل از محمد خانی و باش‌قره، 1387). در تبیین فرضیه‌ی مذکور باید اشاره داشت که سبک مقابله‌ای هیجانی، سبکی کاملاً سطحی و تکانشی جهت حل مشکل است. افراد واجد این سبک بر موضوعی که درگیر آن هستند تسلط فکری و منبعی لازم را ندارند و صرفاً از طریق تخلیه‌ی هیجانات خود مسائل را بجای حل، شبه حل می‌نمایند اما به واقع مسئله و مشکل حل نشده و به وقت خود باقی می‌ماند.

## سوال نهم

آیا بین سبک اجتنابی با فرسودگی زناشویی رابطه وجود دارد؟

طبق جدول (4-10) نتایج پژوهش نشان داد بین سبک اجتنابی با فرسودگی زناشویی همبستگی وجود دارد. بدین معنا بین سبک اجتنابی با فرسودگی زناشویی رابطه ی معناداری وجود دارد.

پژوهشی جهت هم خوانی یافت نگردید.

در سبک مقابله ای اجتنابی، فرد سعی در تغییرات شناختی و دور شدن از واقعیت های فشارآور دارد و با فاصله گرفتن از مشکل، اقدام به فرار و اجتناب کرده و برای دریافت حمایت عاطفی تلاش می کند. در این حالت فرد به دنبال برگرداندن آرامش بهم خورده ای است که به خاطر موقعیت فشارزا، به وجود آمده است و کوشش می کند تا خود را از آشفتگی های موجود و پریشانی برهاند (ایرلند و همکاران، 2005). جهت تبیین این فرضیه باید گفت افرادی که از این سبک مقابله ای پیروی می کنند، بجای حل مسائل و مشکلات خود از مشکلات خود فرار می کنند، در صورتی که فرار از مشکل حل آن را با دردسر بزرگ تری مواجه می سازد، پدیدآیی مشکلات و اختلافات در زندگی زناشویی امری کاملاً طبیعی است و برای حل آن باید وقت و حوصله به خرج داد ولیکن افرادی که این سبک را اتخاذ می نمایند از آنجایی که مشکلات را حل نشده به قوت خود باقی می گذارند، علاوه بر مسائل خود، با فرار از حل، مشکلات جدیدی را نیز به رابطه ی خود تزریق می کنند و در وقوع فرسودگی زناشویی تأثیر صد در صد را دارند.

## 5-2 محدودیت های پژوهش

1- اندک بودن پیشینه ی پژوهش یکی از محدودیت های پژوهش به حساب می آید.

2- عدم همکاری بعضی از زنان کارمند.

### **5-3 پیشنهاد های پژوهش**

### **5-3-1 پیشنهاد های پژوهشی**

1- پژوهش در نمونه ای بزرگتر و مناطق مختلف اجرا شود تا امکان تعمیم آن به جوامع مختلف وجود داشته باشد.

2- در پژوهشی به مقایسه ی متغیرهای پژوهش میان زنان و مردان پرداخته شود.

### **5-3-2 پیشنهاد های کاربردی**

1- دوره های آموزشی سبک های مقابله مؤثر آموزش داده شود.

2- دوره های آموزشی ویژگی های شخصیت آموزش داده شود.

3- علل و عوامل پدیدآیی فرسودگی زناشویی شرح و آموزش داده شود.

## منابع فارسی

آتش پور، سید حمید، شجاعی، مریم (1391) مطالعه مقایسه ای ویژگی های شخصیتی و جمعیت شناختی رانندگان متخلف و غیر متخلف شهر اصفهان.

اتکینسون، آر. ال، اتکینسون، آر. اس. و هیلگارد، ای. ار. (1375). زمینه روانشناسی (1)، ترجمه محمد نقی براهنی و همکاران، تهران: رشد.

احمدی، علی اصغر. (1371). روانشناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، تهران: موسسه انتشارات امیر کبیر.

برنشتاین، فیلیپ. اچ برنشتاین، مارس. تی، زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری – ارتباطی، ترجمه حسن پور عابدینی نایینی و غلامرضا منشی (1380)، تهران: انتشارات رشد.

باقریان مهنوش. ( ) بررسی ملاک های همسرگزینی و فرسودگی زناشویی به عنوان متغیرهایی پیش بین زوجین متقاضی طلاق و مایل به ادامه زندگی مشترک.

پروین، ال. آی. و جان، ا. بی. (1381). **شخصیت** : نظریه و پژوهش، ترجمه محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران : آیتز.

پانیز، آیلامالاج. (1996). **دلزدگی از روابط زناشویی**، ترجمه سید حبیب گوهری راد و کامران افشار (1383). تهران: رادمهر.

پوریوسف، سیاوش. آزادفلاح، پرویز (1391). **ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی، تعهد سازمانی و سبک مقابله‌ای کارکنان**، مجله روانشناسی، سال شانزدهم، شماره 4، ص 355-364.

پانیز، آ. (1996) **چه کنیم تا عشق رؤیایی مان به دلزدگی نینجامد**. ترجمه ف، شاداب. (1381). تهران: انتشارات ققنوس.

حسینی، زهرا (1382). **بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری به شیوه گروهی بر افزایش رضایتمندی زناشویی زنان**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

رفاهی، ژاله. (1387). **مطالعه ملاک‌های همسرگزینی و رابطه این ملاک‌ها با عملکرد خانواده به منظور**

**ارائه مدلی برای ارزیابی خانواده**. پایان‌نامه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات (چاپ نشده)

ساراسون، آی. جی. و ساراسون، بی. اس. (1375). **روانشناسی مرضی**، ترجمه بهمن نجاریان و همکاران، تهران : رشد.

سیاتیری، ناصر. (1384). **بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و رضایت شغلی در حوزه ستادی صنعت نفت در شهر تهران**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی تهران (چاپ نشده).

شولتز، دو، شولتز، س. (1379). **نظریه‌های شخصیت**. ترجمه ی سید یحیی محمدی. تهران: ویرایش.

شولتز، دی. و شولتز، اس. دی. (1381). **نظریه‌های شخصیت**، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: ویرایش.

منصور، محمود و دادستان، پریخ. (1375). **روانشناسی ژنتیک (2)**، تهران: رشد.



صفری، شهربانو؛ گودرزی، حسینه. (1388). بررسی رابطه ی ویژگی های شخصیتی با فرسودگی شغلی در بین اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزاد شهر. فصلنامه ی رهبری و مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، سال سوم، شماره 3.

کریس، ال کلینکه (1999). مهارت های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی (1386). تهران: انتشارات رسانه تخصصی.

گل پرور، محسن، جوادیان، زهرا (1392) تبیین رفتار پرخاشگرانه دانش آموزان پسر به فرد غریبه و آشنا از طریق تعامل شناخت و شخصیت

محمدرضا تقوا – هادی عبدالحی. (زمستان 92) بررسی تاثیر پنج عامل بزرگ شخصیت بر هوش عاطفی و بهبود و تحول سازمانی

موسوی زاده، طاهره السادات (1388) تأثیر معنا درمانی بر دلزدگی. پایان نامه ی کارشناسی ارشد

نظری، ع.م. (1386) مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی. تهران: انتشارات علم

## منابع لاتین

- Andi, H, K. (2012). Emotional Intelligence and Personality Traits: A Correlational Study of MYEIT and BFI. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2 (10): 45-61.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston. pp. 48
- Barlett, C.P., & Anderson, C.A. (2012). Direct and indirect relations between the Big 5 personality traits and aggressive and violent behavior. *Personality and Individual Differences*, 52, 870–875.
- Borgatta, E. F.(1964). The structure of personality characteristics. *Behavioral Science*, 9, 8-17.
- Carver, S. C., & Scheier, F. M. (1992). *Perspectives on personality*. New York: Allyn and Bacon.
- Digman, J. M. (1990). Personality Structure. Emergence of the five – factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417 – 440.
- Endler, N.D, & Parker, J.D. (1995). **"Multidimensional assessment of coping":** Acritical evaluation, *J.of Personality and Social Psychology*. 58, (5). 944-845.
- Golparvar, M., & Javadian, Z. (2012). Moderating effects of the

big five personality factors on the relationship between perceived organizational justice and organizational citizenship behaviors (OCBs). *European Journal of Scientific Research*, 74, 527-543.

Gorkin, M. (2009). The four stages of burnout. *Financial Services Journal online*.

Christopher, H. , Kamlesh Singh and Brett, L. , (2011). The Happy Personality in India: The Role of Emotional Intelligence. *Journal of Happiness Study*, 12: 807-817

Goldberg, L. R. (1993). The Structure of Phenotypic Personality Traits. *American Psychologist*, Vol. 48, No. 1, 26-34.

Haren, E, & Mitchell, C.W. (2003). **"Relationship between the five-factor personality model and coping styles psychology & education:"** *An Interdisciplinary Journal*, 40.(1), 38-49.

Ireland, J. L., Boustead, R., & Ireland, C. A.(2005).Coping style and Psychological health among adolescent prisoners: a study of young and juvenile offenders. *Journal of Adolescence*, 28, 411-423

Kayser, K.(1996). **The marital disaffection scale: An inventory for assessing emotional estrangement in marriage.** *The American Journal of Family Therapy*, 24 (1), 68-80.

Libert, R. M., & Libert, L. L. (1998). *Personality strategies and issues*. Pacific Grove, Brook / Cole Publishing Company.

Laes,T. Laes,T. (2001). Career burnout and its relationship couple burnout in Finland. *Annual meeting of the American psychological association* 109,24-28

Lingern, H.G. (2003). Marriage burnout. From [http:// she knows. Com](http://sheknows.com)

Neault, R.(2005). That Elusive work-life balance.

Nietzel,M.T. & Harris, M. J. (2008). Creative ways to keep romance alive .  
*retrieved*. September 2008 .<http://www.heartnhome.com>

Pines, A.M. (2005).Falling in love. New York: Routledge.

Pines, A.M., Nunes,R. (2003). The relationship between career and couple burnout : implication for career and couple counseling.  
Journal of employment counseling 40(2),50-64

Pines, A.M. (2002). The female entrepreneur: Burnout treated using a psychodynamic existential approach. Clinical Case Studies

Peeples, Kelli A. (2000) Burnout in families and implacation for the profession. The family journal.

Phares, E. J. (1991). Introduction to Personality, New York Harpercollins.

Smith, G. M. (1967). Usefulness of peer ratings of personality in education research.  
Educational and Psychological Measurement, 27, 967-984.

Van plet, N.(2004). Creative ways to keep romance alive. From

جنسیت:

سن:

سطح تحصیلات:

شغل:

در طی سه ماهه گذشته تا چه حد احساسات زیر را در خانواده (روابط زناشویی) نسبت به همسر خود تجربه کرده اید؟ با توجه به ملاک های زیر گزینه ای را بیانگر احساس فعلی شما در این لحظه است را بر گزینید. هیچ پاسخی به عنوان صحیح یا غلط قلمداد نمی شود. لذا بهترین گزینه ای را که احساس شما توصیف می کند با زدن یک ضربدر (\*) مشخص کنید.

ردیف	عبارات	هرگز (1)	بسیار کمی (2)	بسیار کمی (3)	گاهی (4)	معمولاً (5)	غالباً (6)	همیشه (7)
1	خستگی	1	2	3	4	5	6	7
2	افسردگی	1	2	3	4	5	6	7
3	روز خوبی داشتن	1	2	3	4	5	6	7
4	از نظر جسمانی از پا افتادن	1	2	3	4	5	6	7
5	از نظر عاطفی از پا افتادن	1	2	3	4	5	6	7
6	خوشحال بودن	1	2	3	4	5	6	7
7	تهی و خالی شدن، درد کردن همه بدن	1	2	3	4	5	6	7
8	لبریز شدن کاسه صبر	1	2	3	4	5	6	7
9	ناراحتی	1	2	3	4	5	6	7
10	خستگی و تباهی و مستعد بیماری شدن	1	2	3	4	5	6	7

7	6	5	4	3	2	1	به دام افتادن	11
7	6	5	4	3	2	1	بی ارزش بودن	12
7	6	5	4	3	2	1	بی چیز بودن، چیزی برای بخشیدن نداشتن	13

پرسشنامه طرح پنج عاملی ویژگیهای شخصیت نئو نوع 60 جمله ایست که برای ارزیابی مختصر و سریع پنج عاملی (بی ثباتی هیجانی، برون گرایی، باز بودن به تجربه ها، و وجدانی بودن) طراحی شده است. با توجه به ملاکهای زیر گزینه ای که صحیح است را علامت بزنید.

ردیف	سوالات	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
1	من آدم نگرانی نیستم					
2	همیشه دوست دارم افراد زیادی دور و برم باشند					
3	دوست ندارم و قتم را با خیالبافی تلف کنم					
4	سعی میکنم با همه افرادی که ملاقات می کنم رفتاری مؤدب و با نزاکت داشته باشم					
5	من اشیای متعلق به خود را پاکیزه و تمیز نگه میدارم					
6	اغلب نسبت به دیگران احساس حقارت میکنم					
7	زود خنده ام میگیرد					
8	وقتی که روش صحیح انجام کاری را یافته ام به همان روش میچسبم و ادامه میدهم					
9	اغلب با اعضای خانواده و همکارانم بگو مگو دارم					
10	به خوبی می توانم وقت و فعالیت خود را طوری تنظیم کنم که کارهای محوله به موقع تمام شود					
11	گاهی اوقات وقتی که تحت فشار و استرس زیادی هستم احساس میکنم که دارم از هم میپاشم					
12	خودم را آدم شنگول و سرزننده ای نمیدانم					
13	نظم و ترتیب خاصی که در هنر و طبیعت میبینم برای من بسیار جالب و شوق انگیز است					
14	بعضی از مردم مرا آدمی خودخواه و خودمحور میدانند					

## پرسشنامه راهبردی مقابله با استرس

### (اندلر و پارکر)

افراد در وضعیت های ناگوار با تحت فشار به گونه های مختلف واکنش نشان می دهند. شما در برخورد با شرایط دشوار و پر استرس تا چه حدی به این نوع فعالیت ها مشغول می شوید.

عبارات	همیشه	بیشتر اوقات	معمولاً	گاهی	هرگز
1- وقتم را به نحو بهتری تنظیم می کنم.					
2- روی مسئله متمرکز می شوم و می بینم چگونه می توانم آن را حل کنم.					
3- راجب به اوقات خوشی که داشته ام فکر می کنم.					
4- سعی می کنم با اشخاص دیگری باشم.					
5- خود را به خاطر وقت گذرانی و تأخیر در کار سرزنش می کنم.					
6- کاری که فکر می کنم بهترین است انجام می دهم.					
7- در بدنم احساس درد می کنم.					
8- خود را به خاطر قرار گرفتن در چنین موقعیتی سرزنش می کنم.					
9- به تماشای ویتترین مغازه ها مشغول می شوم.					
10- چیزهایی را که برایم مهم تر است مشخص کرده اول به آنها می پردازم.					
11- سعی می کنم به خواب بروم.					
12- با یک غذای دلخواه یا خوراکی به خودم پاداش می دهم.					





## Abstract:

The main target of this study, is consider the relation ship of five main factor model and coping tasks of couple burnout in employed women of Islamabad karb city. This stady is a dis criptive and correlation statistic society of this progeet is employed women of Islamabad karb city. The volume of this stady was 155 employed women. That was selected wih multiple steps between of this city tools that we used was in cluding scale couple buneut paines & Nans, scale Neo five factor and revised from of this by makery and kasta coping tasks by andler and parker, analysis OF data was by using of correlation from pearson and regression at the same tim. The final rasults showed that agreement(forth factor modek) can foresee couple burnout. Bat other factor can not fore see couple burnotthus showed results that between coping task, wxciting task and avoiding task can foresee cople burnout. Thus obtained showed that. Openness agreement exciting task have ability to fore seeing of couple burnout.

**Keywords:** Five factor model of personality, coping tasks, Couple BurnoutT



**Islamic Azad University Kermanshsh Branch  
Faculty of Post-graduate Studies**

**Thesis for Masters Degree Trend Clinical Psychology**

**Title:**

**The relationship of personality traits and coping styles in women with  
depression and marital city employees Islamabad Gharb**

**Supervisor**

**Kh. M. Moemeni Ph.D.**

**Advisor**

**K. Kakabarei Ph.D.**

**BY**

**Leyla sayadi**

**December 2015**