

# بررسی رابطه ادراک رفتارهای فداکارانه همسر و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان

دکتر قدرت الله عباسی<sup>۱</sup>

علیرضا رستمی<sup>۲</sup>

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ادراک رفتارهای فداکارانه همسر و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان متاهل مقطع تحصیلی ابتدایی شهر آمل بود. جامعه آماری این پژوهش همه معلمان مقطع ابتدایی شهر آمل بود که از میان آنها ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشی ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مقیاسهای ادراک رفتارهای فداکارانه همسر هارپر و فیگرس (۲۰۰۸)، نارسایی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴) و دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) گردآوری شدند و با ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش نشان دادند که میان متغیر ادراک رفتارهای فداکارانه همسر با دلزدگی زناشویی رابطه منعکس و معنادار و میان نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $P < 0.001$ ). همچنین، تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیر ادراک رفتارهای فداکارانه همسر به شکلی منعکس و نارسایی هیجانی به شکلی مثبت در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی نقش دارند. همچنین، این تحلیل نشان داد که از میان متغیرهای پیش‌بین، نارسایی هیجانی مهم‌ترین پیش‌بین کننده دلزدگی زناشویی است. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان گفت روان‌شناسان و مشاوران مدرسه می‌توانند با بهره‌گیری از آموزش مهارت‌های زندگی زمینه را برای تقویت رفتارهای فداکارانه و کاهش مشکلات مربوط به نارسایی هیجانی معلمان متأهل فراهم کنند و دلزدگی زناشویی شان را کاهش دهند.

**کلیدواژگان:** ادراک رفتارهای فداکارانه همسر، نارسایی هیجانی، دلزدگی زناشویی معلمان

تاریخ دریافت: ۹۶/۹/۲۹ تاریخ پذیرش: ۹۷/۸/۱۲

abasighodrat@gmail.com

alirezarostami186@yahoo.com

۱. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (نویسنده مستول)

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی آیت‌الله آملی

## مقدمه

یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که افراد در زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند، دلزدگی است (پاموک و دورموش<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). دلزدگی حالتی است رنج‌آور در افرادی که انتظار دارند عشق رمانیک به زندگی شان معنا بخشد. ازدواج رضایت‌بخش صمیمت عاطفی، اجتماعی و جسمی برای زوجین فراهم می‌کند اما وقتی که با گذشت زمان سحر و جادوی عشق رمانیک از میان می‌رود، زندگی معناش را از دست می‌دهد و زوجین دچار احساس نامیدی و دلزدگی می‌شوند (پاینر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷). دلزدگی حالتی بسیار مخرب است که بر همه زمینه‌های زندگی فردی به دلیل احساس ترس مداوم، نامیدی، یأس و در دام افتادگی اثر می‌گذارد و وقتی اتفاق می‌افتد که افراد تشخیص دهنند با وجود تلاش‌شان، رابطه آنها به زندگی معنا نداده است و نخواهد داد. آثار دلزدگی به صورت جسمی، هیجانی و روانی مانند عدم لذت از رابطه، احساس خستگی جسمی مداوم و باور به غیرقابل حل بودن مشکلات برای همیشه بروز می‌کند. علاوه بر این، نه تنها افرادی که تحت تأثیر دلزدگی هستند بلکه خانواده و روابط اجتماعی شان نیز از آن تأثیر می‌پذیرند (شیرین و دنیز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

ازدواج با دلزدگی می‌تواند نامیدکننده و غم‌انگیز باشد. دلزدگی از عشق که با ترکیبی از انتظارات غیرواقعی و فراز و نشیبهای زندگی به وجود می‌آید، فرایندی تدریجی است که در آغاز به‌ندرت اتفاق می‌افتد ولی با بروز نازاحتیها و پریشانیهای عمومی زندگی منجر به از میان رفتن صمیمت و عشق و در شدیدترین حالت، به انحلال رابطه می‌انجامد. از سویی هم، دلزدگی زناشویی می‌تواند در دو جنبه نقشی مثبت برای زوجین داشته باشد: اول اینکه نشان‌دهنده جنبه‌ای از رابطه است که باید به‌منظور آماده شدن برای شروع یک رابطه جدید پایان یابد و دوم اینکه، نقطه عطفی برای زوجینی است که خواهان نجات زندگی شان هستند. بنابراین، مقابله با دلزدگی زناشویی از طریق حل مشکلات ازدواج (پاینر، ۱۹۹۶) و شناخت عوامل مؤثر در کاهش دلزدگی زناشویی می‌تواند مفید باشد و به یک فرصت تبدیل شود.

یکی از عواملی که می‌تواند در کاهش دلزدگی نقش داشته باشد، رفتارهای فداکارانه<sup>۴</sup> همسران است. فداکاری به منزله تمایل به رها کردن علاقه‌مندی خود و ارتقا یا بهبود بهزیستی همسر و رابطه توصیف می‌شود (ون‌لانگ، رازبالت، دریگوتاز، آریاگا، ویچر و کوکس<sup>۵</sup>، ۱۹۹۷). فداکاری به

1. Pamuk & Durmus

2. Pines

3. Şirin & Deniz

4. Sacrificing behavior

5. Van Lange, Rusbult, Drigotas, Arriaga, Witcher & Cox

دو قسمت فعل و منفعل تقسیم می‌شود. فداکاری منفعل، عمل رها کردن رفتاری است که برای فرد لذت‌بخش است و فداکاری فعل مستلزم انجام دادن رفتاری است که برای فرد خوشایند نیست (هال و هال<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). زوجهای فداکار به فکر منافع روابط اند و وقتی که منافع شخصی خود را برای رابطه با شریک زندگی شان کنار می‌گذارند، برقراری رابطه و آغاز تعهد به شریک زندگی شان را تسهیل می‌بخشند. درواقع، دریافت پاسخهای همدلانه از سوی همسر به مثابه یک ضربه‌گیر در برابر اثرات منفی نشانگان افسردگی در شریک زندگی عمل می‌کند (استفنسون، دلونگیس، ازدیل و لهمن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). فداکاری با سطوح بالای رضایت زناشویی، تعهد، عملکرد و سرمایه‌گذاری زوجین (ون‌لانگ و همکاران، ۱۹۹۷) و سلامت و تداوم ازدواج (مانک، ونوم، اگالسکی و فینچام<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴) رابطه دارد. نتایج پژوهش استنلی، ویتون، سدبیری و کلمتس و مارکمن<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) نشان می‌دهد که نگرش به فداکاری می‌تواند در طول زمان زوجهای پریشان را از زوجهای غیر پریشان تمایز نماید. همچنین، نگرش به فداکاری، حفظ سازگاری را در طول زمان حتی بهتر از سازگاری اولیه پیش‌بینی می‌کند. این تحقیق نشان داد که فداکاری میانجی میان تعهد و سازگاری در رابطه است.

narasiyi هيجانى يكى ديگر از متغيرهای است که می‌تواند در دلزدگی زناشویی نقش داشته باشد. narasiyi هيجانى به‌دشواری در خودتضمیم‌گری هيجانى و ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هيجانى و تنظیم هيجانها گفته می‌شود (تایلور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰) و در برگیرنده ویژگیهایی چون دشواری در تشخیص و شناسایی احساسات و تمرکز روی تجارب بیرونی است (لاملی، نیلی و برگر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷). درواقع narasiyi هيجانى، اختلال در فرایند پردازش هيجانات، بهویژه قابلیت کاهش‌یافته در کلامی‌سازی و تحقق بخشیدن به هيجانات است (چن، ژو، جینگ و چان<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱) و رابطه مثبتی با سلامت روان پایین دارد (دوبی و پاندی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳). افراد دارای narasiyi هيجانى در بازشناسی، آشکارسازی، پردازش و نظم‌دهی هيجانها با دشواریهایی مواجه‌اند و در تمایز احساسات درونی از احساسات بدنی مشکل دارند (سوارت، کورتیکاس و آلمن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹). افرادی با نقص در تشخیص و توصیف احساسات عموماً عواطف مثبت کمتری را تجربه می‌کنند و بیشتر

1. Hall & Hall

2. Stephenson, Delongis, Esdaile & Lehman

3. Monk, Vennum, Ogolsky & Fincham

4. Stanley, Whitton, Sadberry, Clements & Markman

5. Taylor

6. Lumley, Neely & Burger

7. Chen, Xu, Jing & Chan

8. Dubey & Pandey

9. Swart, Kortekaas & Aleman

محافظه‌کارند و درگیری کمتری در تعاملات اجتماعی (گاتر، ماتس، کرستینگ، اگلوف و ساسلو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶)، مشکلات بیشتری در توانایی بیان کردن احساسات و کاهش خودآگاهی و آگاهی بدنی (هربرت، هربرت و پولاتوس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱) و همچنین، مشکلات تعاملی و اجتماعی بسیار مانند اجتناب از صمیمیت، عدم همدلی و جدایی از روابط با دیگران دارند (گاتمن و لاپورت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که نارسانی هیجانی رابطه معنادار با کیفیت زناشویی (اپوزدمیر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲؛ بوردن، فیشر و نیهوبیس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰، فرای-کوکس و هسه<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳) و مشکلات میان-فردي مانند دوری/سردی و عملکرد اجتماعی غیر جرأتمدانه (ونهیوله، دسمت، مکانک و بوگارت<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷) دارد.

درمجموع و با توجه به رشد فزاینده بی‌ثباتی زناشویی و نرخ بالای طلاق به منزله پیامد دلزدگی زناشویی که در دهه‌های اخیر به عوارض گرانباری برای خانواده و جوامع منجر شده است و با توجه به اینکه خانواده محل رشد و شکل‌گیری شخصیت انسان است و اختلال در سازمان و عملکرد آن می‌تواند مسائل و مشکلات روانی و اجتماعی متعدد را در پی داشته باشد، بررسی زمینه‌های بروز دلزدگی زناشویی از اهمیتی بسزا برخوردار است. بنابراین، هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سؤال است که آیا میان ادراک رفتارهای فداکارانه همسر و نارسانی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان متأهل رابطه وجود دارد؟

## روش

پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش همه معلمان متأهل زن و مرد مقطع تحصیلی ابتدایی شهر آمل بودند که از این عده، بر اساس حجم جامعه (۹۰۰ نفر) و با توجه به جدول کرجسی و مورگان<sup>۸</sup> (۱۹۷۰)، ۲۶۴ معلم متأهل به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشای چندمرحله‌ای برگزیده شدند. در این روش ابتدا شهر آمل با توجه به نقشه جغرافیایی به سه ناحیه تقسیم شد و پس از فهرست کردن کل مدارس ابتدایی دولتی و غیرانتفاعی موجود در سه ناحیه که برابر با ۵۱ مدرسه بود (۲۸ مدرسه پسرانه و ۲۳ مدرسه دخترانه)، از هر ناحیه ۱۱ مدرسه و از هر مدرسه چهار پایه تحصیلی و از هر پایه تحصیلی شش

- 
1. Günther, Matthes, Kersting, Egloff & Suslow
  2. Herbert, Herbert & Pollatos
  3. Guttman & Laporte
  4. Epözdemir
  5. Borden, Fischer & Niehuis
  6. Frye-Cox & Hesse
  7. Vanheule, Desmet, Meganck & Bogaerts
  8. Krejcie & Morgan

معلم متأهل به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌های پژوهش در میان آنها توزیع شد. شایان ذکر است که از میان ۲۶۴ پرسشنامه توزیع شده ۶۴ پرسشنامه به دلیل عدم همکاری برخی از معلمان و ناقص بودن از نمونه حذف شدند. لیندمان، مرندا و گولد<sup>۱</sup> (۱۹۸۰، برگرفته از هومن، ۱۳۸۵) قویاً تأکید می‌کنند که حجم گروه نمونه در تحلیل رگرسیون دست کم صد و یا دست کم ۲۰ برابر تعداد متغیرها باشد. همچنین، دارلینگتون<sup>۲</sup> (۱۹۹۰، برگرفته از سرمه، ۱۳۸۸) بیان می‌کند که تعداد نمونه باید حداقل ده برابر تعداد متغیرها باشد. به طورکلی تعداد ۲۰۰ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. حداقل و حداکثر سن شرکت‌کنندگان به ترتیب ۲۸ و ۴۶ سال و میانگین و انحراف معیار سن آنها در کل نمونه به ترتیب ۳۵/۲۴ و ۴/۰۳ بود. در این پژوهش ابرارهای زیر مورد استفاده قرار گرفته است.

**الف) مقیاس ادراک رفتارهای فداکارانه همسر:** مقیاس ادراک رفتارهای فداکارانه هارپر و فیگرس<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) یک مقیاس ۵۰ سؤالی است که در برگیرنده ادراک فرد از رفتارهای فداکارانه خود و همسرش است. در این مقیاس ۲۵ سؤال اول شامل رفتارهای فداکارانه خود فرد و ۲۵ سؤال دوم شامل ادراک فرد از رفتارهای فداکارانه شریک زندگی‌اش است. این مقیاس فراوانی و میزان رفتارهای فداکارانه فرد و شریک زندگی او را در طول ۶ ماه گذشته مورد بررسی قرار می‌دهد. در پژوهش حاضر از ۲۵ سؤال دوم استفاده شده است که ادراک فرد از رفتارهای شریک زندگی‌اش را می‌سنجد. نمره گذاری این بخش از مقیاس به صورت لیکرتی پنج درجه‌ای از ۱=هرگز تا ۵=همیشه است. دامنه نمرات میان ۱۲۵ تا ۲۵ است و نمره بالا در این مقیاس دلالت بر ادراک فداکاری بیشتر دارد. فیگرس (۲۰۰۸) در بررسی خود پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای مردان متأهل ۰/۸۴ و برای زنان متأهل ۰/۸۱ گزارش کرده است. در ایران اولین بار کاوند (۱۳۹۰) این مقیاس را ترجمه و مورد استفاده قرار داده است. او پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برای ۲۵ سؤال اول در شوهران ۰/۹۰ و زنان ۰/۸۸ و ۲۵ سؤال دوم را هم برای شوهران و هم برای زنان ۰/۹۲ گزارش کرده است. همچنین، روایی سازه این مقیاس را با پرسشنامه کیفیت زناشویی نورتون<sup>۴</sup> (۱۹۸۳) در نمونه شوهران ۰/۵۵ و ۰/۶۵ و در نمونه زنان ۰/۵۱ و ۰/۶۸ گزارش کرده که همگی در سطح (P<۰/۰۱) معنادارند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی سنجه مذکور با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمده که از لحاظ آماری معنادار است.

1. Lindeman, Merenda & Gold

2. Darlington

3. Perception of Sacrifice Scale (Harper & Figuerres)

4. Norton's Quality of Marriage Index (QMI)

ب) مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو<sup>۱</sup>: مقیاس نارسایی هیجانی تورنتو را که باگبی<sup>۲</sup>، تایلور و پارکر<sup>۳</sup> ساخته اند، یک مقیاس خودسنجی و ۲۰ سؤالی است که برای ارزیابی نارسایی هیجانی مورداستفاده قرار می‌گیرد. این مقیاس دارای سه بعد دشواری در شناسایی احساسات (۷ سؤال)، دشواری در توصیف احساسات (۵ سؤال) و تمرکز بر تجارب بیرونی (۸ سؤال) است. شیوه نمره‌گذاری این مقیاس پنج لیکرتی از کاملاً موافق=۱ تا کاملاً مخالفم=۵ است و سؤالات<sup>۴</sup>، ۱۰ و ۱۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات میان ۱۰۰ تا ۲۰ می‌باشد و نمرات ۶۰ به بالا به عنوان نارسایی هیجانی بالا و نمرات ۵۲ به پایین به عنوان نارسایی هیجانی پایین (بدون نارسایی هیجانی) در نظر گرفته می‌شود (مولر، آپرز، رایم و ساب<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). همچنین روایی همگرا و افتراقی مقیاس مذکور از طریق همبستگی با مقیاسهای پرسشنامه نئو در نمونه‌های دانشجویی مورد تائید قرار گرفته است (باگبی و همکاران، ۱۹۹۴). در پژوهش فوگلی، وارمن و لیساکر<sup>۶</sup> (۲۰۱۴) ثبات درونی کل این مقیاس ۰/۷۵ گزارش شده است. در ایران این مقیاس را بشارت (۲۰۰۷) ترجمه کرده و روایی و پایایی آن را مورد آزمون قرار داده است. او روایی این مقیاس را با مقیاسهای هوش هیجانی ۰/۸۰، بهزیستی روانی ۰/۷۸ و استرس روان‌شناختی ۰/۴۴ به دست آورده که همگی معنادار بوده اند. همچنین، او پایایی این مقیاس را با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ برای دشواری در شناسایی احساسات ۰/۸۲، برای دشواری در توصیف احساسات ۰/۷۵ و برای تمرکز بر تجارب بیرونی ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۸۵ به دست آورده است. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای خرد مقیاسهای دشواری در شناسایی احساسات ۰/۷۷، دشواری در توصیف احساسات ۰/۶۶ و تمرکز بر تجارب بیرونی ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ به دست آمده که از لحاظ آماری معنادار است.

ج) مقیاس دلزدگی زناشویی<sup>۷</sup>: مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) یک ابزار خودسنجی است که برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در میان زوجین طراحی شده و شامل ۲۱ گویه است. این موارد روی یک مقیاس هفت درجه‌ای در دامنه‌ای از ۱=هرگز تا ۷=همیشه نمره‌گذاری می‌شود و ۱۷ ماده آن شامل عبارتهای منفی مانند خستگی، ناراحتی و بی‌ارزش بودن و چهار ماده آن شامل عبارات مثبت مانند خوشحال بودن و پرانرژی بودن است که نمره‌گذاری این چهار ماده

1. Toronto Alexithymia Scale

2. Bagby

3. Parker

4. Muller, Alpers, Reim & Sub

5. Fogley, Warman & Lysaker

6. Couple Burnout Measure

به صورت معکوس است. نمرات این مقیاس در محدوده ۲۱ تا ۱۴۷ قرار می‌گیرد و نمره بالا نشان‌دهنده دلزدگی زناشویی بیشتر است. ضریب پایایی مقیاس با روش بازآزمایی در یک دوره یکماهه برابر با  $0.76$  محاسبه شده است (پاییز، ۱۹۹۶). در پژوهش نادری و آزادمنش (۱۳۹۱) آلفای کرونباخ و تنصیف مقیاس دلزدگی زناشویی به ترتیب  $0.92$  و  $0.90$  به دست آمده است. همچنین اعتبار مقیاس مذکور بر حسب همبستگی با مقیاس رضایت زناشویی انریچ ( $P < 0.001$ )، بررسی و مورد تأیید قرار گرفته است (نادری، افتخار و آملازاده، ۱۳۸۸). در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0.84$  و ضریب روایی همزمان آن با مقیاس ۱۳ سوالی رضایت زناشویی رجیب (۱۳۸۸)  $-0.58$  به دست آمده که از لحاظ آماری معنادار است.

### یافته‌ها

فرضیه اصلی پژوهش حاضر این است که میان ادراک رفتارهای فداکارانه همسر و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان رابطه وجود دارد. ازین‌رو، ابتدا به یافته‌های توصیفی و همبستگی میان متغیرها اشاره می‌شود و پس از بررسی مفروضه‌های تحلیل آمار پارامتریک، این فرضیه با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه مورد آزمون قرار می‌گیرد. جدول شماره ۱ شاخصهای آماری مانند میانگین و انحراف معیار و ضریب همبستگی میان متغیرهای مورد مطالعه را نشان می‌دهد.

جدول ۱: شاخصهای آماری متغیرهای پژوهش

کل نمونه			معلمان مرد			معلمان زن			شاخصهای آماری متغیرها
سطح معناداری	ضریب همبستگی	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
< $0.002$	$-0.218^{**}$	۳/۲۵	۶۸/۷۴	۳/۲۷	۶۸/۹۷	۳/۲۲	۶۸/۵۲	۳/۲۲	ادراک رفتارهای فداکارانه همسر
< $0.022$	$0.162^*$	۳/۵۳	۲۰/۹۲	۳/۷۰	۲۱/۵۸	۳/۲۵	۲۰/۲۷	۳/۲۵	دشواری در شناسایی احساسات
< $0.002$	$0.218^{**}$	۲/۴۵	۱۷/۹۴	۲/۳۶	۱۸/۴۲	۲/۴۶	۱۷/۴۷	۲/۴۶	دشواری در توصیف احساسات
< $0.004$	$0.205^{**}$	۲/۳۶	۲۶/۹۷	۲/۲۸	۲۶/۷۱	۲/۴۲	۲۷/۲۲	۲/۴۲	تفکر معطوف به بیرون
< $0.000$	$0.295^{**}$	۵/۳۹	۶۵/۸۴	۵/۵۰	۶۶/۷۱	۵/۱۷	۶۴/۹۸	۵/۱۷	نمره کل نارسایی هیجانی
---	---	۵/۰۰	۹۴/۴۶	۴/۶۶	۹۳/۱۵	۵/۰۰	۹۵/۷۸	۵/۰۰	دلزدگی زناشویی

همان‌گونه که مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار متغیرهای ادراک رفتارهای فداکارانه همسر در کل نمونه  $68/74$  و  $3/25$ ، دشواری در شناسایی احساسات  $20/92$  و  $3/53$ ، دشواری در توصیف احساسات  $17/94$  و  $2/45$ ، تفکر معطوف به بیرون  $26/97$  و  $2/36$ ، نمره کل نارسایی هیجانی  $65/84$  و  $5/39$  و دلزدگی زناشویی  $94/46$  و  $5/00$  است. همچنین، میان

ادراک رفتارهای فداقارانه همسر رابطه‌ای منفی و معنadar ( $P < 0.001$ ) و میان خرد مقیاسهای دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، تفکر معطوف به بیرون و نمره کل نارسایی هیجانی رابطه مثبت و معنadar ( $P < 0.001$ ) با دلزدگی زناشویی به دست آمده است.

پیش از تحلیل داده‌های مربوط به سؤال اصلی پژوهش یعنی بررسی رابطه چندگانه ادراک رفتارهای فداقارانه همسر و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل رگرسیون چندگانه را برآورده می‌کنند، به بررسی مفروضه‌های آن پرداخته و از جمله از آزمون نرمال بودن، عدم همخطی چندگانه متغیرهای پژوهش و آزمون دوربین واتسون<sup>۱</sup> استفاده شده است. یافته‌ها نشان داده اند که هر سه مفروضه مورد تائید قرار گرفته است. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف در متغیرهای ادراک رفتارهای فداقارانه همسر ( $Z = 0.754, p = 0.621$ ), نارسایی هیجانی ( $Z = 0.920, p = 0.365$ ) و دلزدگی زناشویی ( $Z = 0.110, p = 0.205$ ) نشان داده که همگی تابع توزیع نرمال هستند. برای بررسی مفروضه عدم همخطی بودن متغیرهای پیش‌بین از عامل تحمل<sup>۲</sup> و تورم واریانس<sup>۳</sup> استفاده شده است. نتایج حاصل از این آزمون نشان داده که برای همه متغیرهای پیش‌بین (ادراک رفتارهای فداقارانه  $VIF = 1.00, T = 0.993$ ، نارسایی هیجانی  $VIF = 1.00, T = 0.993$ ) مقادیر تحمل کمتر از  $0.01$  و مقادیر تورم واریانس کوچک‌تر از  $10$  است و عدم همخطی تائید می‌شود. همچنین، برای بررسی استقلال متغیرهای مستقل و به عبارت دیگر، عدم ارتباط نمره‌های خطای متغیرهای مستقل با یکدیگر از آزمون دوربین واتسون استفاده شده است. نتایج حاصل از آزمون دوربین واتسون در تحلیل رگرسیون به روش ورود برابر با  $1/79$  به دست آمده است که با توجه به اینکه مقدار آماره این آزمون بین  $1/5$  الی  $2/5$  قرار دارد، نشان‌دهنده استقلال متغیرهای پیش‌بین است.

برای مشخص کردن رابطه چندگانه ادراک رفتارهای فداقارانه همسر و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی از رگرسیون چندگانه استفاده شده است. نتایج ضریب رگرسیون نشان داده که میزان  $R$  یا ضریب رگرسیون  $0.35$  است و استفاده از آزمون  $F$  نشان داده که این مقدار در سطح  $0.001$  معنadar است. این امر نشان‌دهنده وجود رابطه معنadar میان این عوامل و دلزدگی زناشویی است. میزان  $R^2$  یا ضریب تعیین رگرسیون چندگانه نیز برابر  $0.12$  است. این مقدار بیانگر آن است

1. Durbin-Watson

2. Tolerance

3. Variance Inflation Factor (VIF)

که ۱۲ درصد تغییرات دلزدگی زناشویی ناشی از این عوامل و مابقی از عوامل ناشناخته دیگر به وجود می‌آید.

جدول ۲: محاسبه ضریب بتا و سطح معناداری ادراک رفتارهای فداکارانه همسر و نارسایی هیجانی برای دلزدگی زناشویی

متغیرهای پیش‌بین	ضریب استاندارد شده	خطای استاندارد	ضریب استاندارد شده	مقدار T	سطح معناداری P
ادراک رفتارهای فداکارانه	-۰/۹۵	۰/۱۰۳	-۰/۲۹۹	-۲/۹۱۰	۰/۰۰۴
نارسایی هیجانی	۰/۲۷۸	۰/۰۶۲	۰/۲۵۸	۴/۱۵۷۸	۰/۰۰۱

همچنین، برای مشخص کردن سهم نسبی هر یک از متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی متغیر ملاک از ضریب بتا استفاده شده است. با این ضریب می‌توانیم تعیین کنیم که کدام یک از متغیرهای ادراک رفتار فداکارانه همسر و نارسایی هیجانی بیشترین تأثیر را بر متغیر ملاک یعنی دلزدگی زناشویی می‌گذارد. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ضریب بتا برای ادراک رفتارهای فداکارانه همسر ۰/۱۹۵ و برای نارسایی هیجانی ۰/۲۷۸ است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که نارسایی هیجانی همسر قوی‌ترین پیش‌بین کننده دلزدگی زناشویی است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ادراک رفتارهای فداکارانه همسر و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان بود. برای بررسی این هدف از تحلیل همبستگی و رگرسیون استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان دادند که میان ادراک رفتارهای فداکارانه همسر و دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. این یافته با یافته‌های راپل و کارن<sup>۱</sup> (۲۰۱۲)، مانک و همکاران (۲۰۱۴) و کائو، فانگ، فاین، جو، لن و ژو<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) همسو است.

راپل و کارن (۲۰۱۲) در پژوهش خود دریافتند که میان نداشتن فداکاری و رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد و تعداد روزهای فداکاری با رضایت زناشویی ارتباط مثبت دارد. به طور کلی این محققان دریافتند که فداکاری نقشی مهم در رضایت از رابطه دارد. مانک و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود دریافتند که میان تعهد و رضایت از فداکاری ارتباط وجود دارد. آنها دریافتند که رضایت از فداکاری می‌تواند فداکاریهای دیگری را در رابطه به همراه داشته باشد و به رضایت از رابطه بینجامد. همچنین، مطالعه کائو و همکاران (۲۰۱۶) نیز که با هدف بررسی رابطه

1. Ruppel & Curran

2. Cao, Fang, Fine, Ju, Lan & Zhou

میان فداقاری، تعهد و کیفیت زناشویی در سالهای نخست ازدواج انجام شده نشان داده است که فداقاری با تعهد و کیفیت زناشویی ارتباط دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت به محض اینکه زوجین تصمیم به ازدواج می‌گیرند، ماجراجویی‌های آنان برای حفظ یک رابطه طولانی مدت نیز شروع می‌شود. همان‌طور که زوجین در زندگی زمان بیشتری را با هم سپری می‌کنند، بیشتر با هم درگیر می‌شوند و به ناچار باید با تعارضهای یکدیگر نیز روبرو شوند. شیوه‌ای که افراد تعارضهای خود را با آن مدیریت می‌کنند، نقشی مؤثر در حفظ ازدواج‌شان خواهد داشت (لین، لی و چن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). بر اساس نظریه وابستگی متقابل<sup>۲</sup> کلی و تیبو<sup>۳</sup> (۱۹۷۸)، به نقل از فیگرس، (۲۰۰۸) در ساختار بسیاری از روابط گاهی اوقات افراد به چشم‌پوشی از اولویتهای خود به سبب حفظ رابطه نیازمندند. اگر منافع یا علایق زوجین مشابه باشد، پیامدها برابر خواهد بود. در چنین حالتی فداقاری ضرورتی نخواهد داشت. اما وقتی که علایق زوجین هماهنگ یا مرتبط با هم نباشد، افراد ناگزیرند میان علایق شخصی خود و فداقاری برای شریک زندگی‌شان یکی را انتخاب کنند. در مواردی که افراد اولویتهای‌شان را فدا می‌کنند، علاوه‌های شخصی‌شان را جایگزین نگرانی عمیق می‌کنند. بنابراین، یکی از راهبردهایی که افراد بر اساس آن می‌توانند به حل و فصل تعارضهای میان شخصی‌شان بپردازنند، فداقاری است. در شرایطی که زوجین در زندگی زناشویی ادراک فداقاری کنند، احساس رضایت زناشویی بیشتر، عملکرد زوجی سالم‌تر و تعهد بالاتری خواهند داشت (ونلانگ و همکاران، ۱۹۹۷). در همین زمینه استنلی و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند که ادراک فداقاری با تعهد زناشویی رابطه‌ای نزدیک دارد که منجر به کاهش دلزدگی زناشویی در زندگی می‌شود. بنابراین، ادراک فداقاری، زوجین را به مکانیزمی مجهز می‌کند که می‌تواند به مثابه یکی از شیوه‌های حل تعارض منجر به تقویت عشق، صمیمیت و تعهد در زندگی روزانه شود و در کاهش بسیاری از آشتگیهای روانی و دلزدگی زناشویی نقشی اساسی ایفا کند.

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد میان نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد که این یافته با یافته‌های فrai-کوکس و هسه (۲۰۱۳)، اپوزدمیر (۲۰۱۲) و اونتاس، کولک، بونر و ایدیر<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) همسو است. بر اساس یافته‌های پژوهشی که فrai-کوکس و هسه (۲۰۱۳) با هدف بررسی نقش میانجی تنهایی و رابطه صمیمی در زمینه نارسایی هیجانی و

1. Lin, Li & Chen

2. Interdependence theory

3. Thibaut

4. Untas, Koleck, Bonnaire & Idier

کیفیت زناشویی انجام دادند، میان نارسایی هیجانی با کیفیت زناشویی ارتباط وجود دارد. براساس یافته‌های پژوهشی که اپوزدمیر (۲۰۱۲) با هدف بررسی رابطه نارسایی هیجانی زوجین با سازگاری زناشویی انجام داد، نارسایی هیجانی زوجین پیش‌بین کننده سازگاری زناشویی آنهاست. مطالعه اونتاس و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان داد که میان نارسایی هیجانی و مقابله زوجی رابطه وجود دارد. این پژوهشگران دریافتند که نارسایی هیجانی بالا با مقابله زوجی پایین رابطه دارد. به عبارت دیگر، نارسایی هیجانی بر چگونگی روبرو شدن با استرس و سایر مشکلات اثرگذار است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت نارسایی هیجانی، یک سبک شخصیتی به معنای فقدان یا بروز مشکلاتی در شناسایی، توصیف و درگیر شدن با احساسات فردی است که اغلب به عدم درک احساسات دیگران نیز منجر می‌شود (پاگوستن، شونبرون، سانتورلی، لاندکوئیست و ردی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). این حالت گسیختگی از خود و عدم ارتباط عاطفی با دیگران سبب می‌شود که چنین افرادی نه تنها روابط میان-فردی معیوبی داشته باشند، بلکه رضایت از زندگی نیز در آنها کاهش یابد (مکلارن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). بر اساس نظریه مبادله محبت<sup>۳</sup> (فلوید<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶) که یک نظریه نو داروینی است، ارتباط محبت‌آمیز، سازگارانه است و به افراد اجازه می‌دهد که به منابع از طریق ساخت و حفظ رابطه دسترسی پیدا کنند. افرادی که بیشتر به ارتباط محبت‌آمیز و صمیمانه مجهز باشند بیشتر در رابطه‌هایشان موفق می‌شوند؛ از این‌رو، سلامتی روانی و جسمانی بهتری از خود به نمایش می‌گذارند؛ درحالی که نیاز به داشتن ارتباط محبت‌آمیز ذاتی است ولی ظرفیت عمومی افراد برای برقراری ارتباط محبت‌آمیز متغیر و متفاوت است، یعنی افراد در دریافت و ارائه محبت متفاوت‌اند. براساس این نظریه، افرادی که نارسایی هیجانی بالایی دارند، ظرفیت کمتری برای تجربه محبت دارند و مشکلات بیشتری را در روابط میان-فردی تجربه می‌کنند. این افراد تمایل به همنگی اجتماعی و اجتناب از تعارض دارند و به دیگران به صورت غیرهمدانه، سرد و بافصله نزدیک می‌شوند. نارسایی هیجانی سبب می‌شود که افراد از روابط اجتماعی نزدیک جلوگیری کنند و در صورت برقراری ارتباط با دیگران تمایل به موقعیتی واپسی و غیرشخصی دارند؛ مثلاً ارتباط‌شان سطحی باقی می‌ماند (ونهیوله و همکاران، ۲۰۰۷). بنابراین، ناتوانی در شناسایی، بیان و تشخیص احساسات و عواطف و عدم مهارت‌های عاطفی به این دلیل که در روابط صمیمانه زوجین اختلال

1. Pogostin, Schoenbrun, Santorelli, Lundquist & Ready

2. Mac Laren

3. Affection exchange theory

4. Floyd

ایجاد می‌کند و منجر به ناتوانی در همدلی و همدردی می‌شود سبب می‌شود زوجین دچار مشکلات میان‌فردی شوند و دلزدگی زناشویی بیشتری را در زندگی تجربه کنند.

علاوه بر این، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیر ملاک دلزدگی زناشویی از روی متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین است که از این میان متغیر نارسایی هیجانی از قدرت پیش‌بینی بیشتری نسبت به متغیر ادراک فداکارانه همسر برخوردار است. پژوهشی در این زمینه یافته نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بر اساس، نظر کترال<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، ارائه‌دهنده مدل امنیت هیجانی، زیرینای بیشتر تعارضات در روابط صمیمانه، احساس رنجش یکی از زوجین است. آنچه در ارتباطات جریحه‌دار می‌شود، احساس مثبت فرد درباره خودش یا دیگری است. هنگامی که احساسات مربوط به خود جریحه‌دار می‌شود، غرور کاهش یافته، شرم فعال شده و عزت نفس تهدید می‌شود و هنگامی که احساسات درباره دیگری جریحه‌دار می‌شود، اعتماد کاهش می‌یابد، بی‌اعتمادی فعال و دلبستگی تهدید می‌شود. از آنجایی که تنظیم هیجانات بعد ذاتی یک ارتباط سازنده در زمینه‌های تعارضات زناشویی است، این اعتقاد وجود دارد که افراد دارای نارسایی هیجانی مشکلات زیادی در برقراری ارتباط به یک شیوه سازنده در طول تعارضات دارند و این امر تأثیر منفی بر شریک زندگی‌شان می‌گذارد (پروس، بوشه و فرنت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲)؛ چراکه سطوح بالای نارسایی هیجانی منجر به کاهش توانایی جهت بیان و ارسال پیامهای محبت‌آمیز و صمیمی می‌شود (هسه و فلوید، ۲۰۱۱). درواقع، درصورتی که یکی از زوجین یا هردوی آنها کاستیهای خاصی در ابراز هیجان داشته باشند، احتمال عمیق‌تر شدن شکاف عاطفی میان آنها افزایش می‌یابد و درنهایت این وضعیت موجب آسیب‌پذیری و گستن پیوند میان آنها و دلزدگی زناشویی می‌شود.

جامعه آماری این پژوهش گروهی خاص از جامعه، یعنی معلمان مقطع تحصیلی ابتدایی شهر آمل و طرح آن از نوع همبستگی است، بنابراین محدودیت عمدۀ این پژوهش در زمینه روایی بیرونی و درونی است و امکان تعیین نتایج به کل جامعه با محدودیت رو به رو است و نمی‌توان گفت تنها متغیرهای پیش‌بین یعنی رفتارهای فداکارانه همسر و نارسایی هیجانی در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی نقش دارند. همچنین، با توجه به نقش ادراک رفتارهای فداکارانه همسر و نارسایی هیجانی در دلزدگی زناشویی پیشنهاد می‌شود که سازمان آموزش و پرورش از یافته‌های این پژوهش بهره بگیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روانشناسان مدارس با برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی و ارائه خدمات مشاوره‌ای و روان‌درمانی به معلمان متأهل زمینه را برای ارتقا و تقویت توانایی بیان عواطف و هیجانات و رفتارهای فداکارانه آنها فراهم کنند.

1. Catherall

2. Pérusse, Boucher & Fernet

## منابع

- رجی، غلامرضا. (۱۳۸۸). ساختار عاملی مقیاس رضایت زناشویی در کارکنان متاهل دانشگاه شهید چمران. *مجله روانپژوهی و روانشناسی* پالینی ایران، ۱۵(۴)، ۳۵۱-۳۵۸.
- سرمد، زهره. (۱۳۸۸). آمار استنباطی: گزینه‌های آماری تک متغیری. چاپ سوم. تهران: انتشارات سمت.
- کاوند، مهری. (۱۳۹۰). بررسی رابطه رفتارهای فداکارانه، انگیزه‌های فداکاری و ادراک انصاف با صمیمیت زناشویی در والدین دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر بروجرد. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- نادری، فرج؛ افتخار، زهرا و آملازاده، صغیری. (۱۳۸۸). رابطه ویژگی‌های شخصیت و روابط صمیمی همسر با دلزدگی زناشویی در همسران معتمد مرد اهواز. *مجله روانشناسی اجتماعی*، ۴(۱۱)، ۶۱-۷۸.
- نادری، فرج و آزادمنش، پونه. (۱۳۹۱). مقایسه دلزدگی زناشویی، عملکرد خانواده و صمیمیت کارکنان مرد و زن. *مجله یافته‌های نو در روانشناسی*، ۷(۲۲)، ۹۷-۱۱۲.
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۵). تحلیل داده‌های چندمتغیری در پژوهش رفتاری. چاپ دوم. تهران: موسسه چاپ و انتشارات پیک فرهنگ.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. (1994). The Twenty-item Toronto Alexithymia Scale--II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40.
- Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of a Farsi version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Reports*, 101(1), 209-220.
- Borden, J. S., Fischer, J. L., & Niehuis, S. (2010). Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25-year longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 17(3), 121-134.
- Cao, H., Fang, X., Fine, M.A., Ju, X., Lan, J., & Zhou, N. (2016). Sacrifice, commitment and marital quality in the early years of Chinese marriage. An actor–partner interdependence moderation model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(7), 1122-1144.
- Catherall, D.R. (2007). *Emotional safety: Viewing couples through the lens of affect*. New York, NY: Routledge.
- Chen, J., Xu, T., Jing, J., & Chan, R. C. K. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC Psychiatry*, 11(33), 2-6.
- Dubey, A., & Pandey, R. (2013). Mental health problems in alexithymia: Role of positive and negative emotional experiences. *Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 20(2), 128-136.
- Epözdemir, P. (2012). The effect of alexithymic characteristics of married couples on their marital adjustment. *Journal of Family Psychotherapy*, 23(2), 116-130.
- Figueres, K.S. (2008). *Sacrifice in marriage: Motives, behaviors, and outcomes*. MSc. Thesis, Brigham Young University.
- Floyd, K. (2006). *Communicating affection: Interpersonal behavior and social context*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

- Fogley, R., Warman, D., & Lysaker, P. H. (2014). Alexithymia in schizophrenia: Associations with neurocognition and emotional distress. *Journal of Psychiatry Research*, 218(1-2), 1-6.
- Frye-Cox, N. E., & Hesse, C. R. (2013). Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication. *Journal of Family Psychology*, 27(2), 203-211.
- Günther, V., Matthes, A., Kersting, A., Egloff, B., & Suslow, T. (2016). Alexithymia and the implicit self-concept of extraversion in women. *Journal of Personality and Individual Differences*, 88, 21-25.
- Guttman, H., & Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Journal of Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448-455.
- Hall, M., & Hall, J. (2011). *Sacrifice and marital satisfaction*. Retrieved from [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article\\_20.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_20.pdf)
- Harper, J.M., & Figueiras, K. S. (2008). *Perception of sacrifice scale*. Unpublished measure. Brigham Young University, Provo, UT.
- Herbert, B.M., Herbert, C., & Pollatos, O. (2011). On the relationship between interoceptive awareness and alexithymia: Is interoceptive awareness related to emotional awareness? *Journal of Personality*, 79(5), 1149-1175.
- Hesse, C., & Floyd, K. (2011). The impact of alexithymia on initial interactions. *Personal Relationships*, 18(3), 453-470.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Lin, W. F., Li, T. S., & Chen, L. H. (2017). Sacrifice in a supportive marriage: Social support as a moderator buffers the negative effects of sacrifice in marriage. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 575-589.
- Lumley, M.A., Neely, L.C., & Burger, A.J. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings: Implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*, 89(3), 230-246.
- Mac Laren, K. (2006). Emotional disorder and the mind-body problem: A case study of alexithymia. *Chiasmi International*, 8, 139-154.
- Monk, J.K., Vennum, A.V., Ogolsky, B.G., & Fincham, F.D. (2014). Commitment and sacrifice in emerging adult romantic relationships. *Marriage & Family Review*, 50(5), 416-434.
- Muller, J., Alpers, G.W., Reim, N., & Sub, H. (2004). Abnormal attentional bias in alexithymia. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 581-673.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 141-151.
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015). Investigation of burnout in marriage. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- Pérusse, S., Boucher, S., & Fernet, M. (2012). Observation of couple interactions: Alexithymia and communication behaviors. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1017-1022.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. London: Routledge.

- \_\_\_\_\_. (1997). Gender differences in burnout: Israelis' responses to the intifada. *European Psychologist, 2*(1), 28-34.
- Pogostin, B. H., Schoenbrun, B., Santorelli, G. D., Lundquist, T. S., & Ready, E. (2014). A relationship between alexithymia and one's thoughts of the emotional experiences of others. *Journal of Experimental Secondary Science, 3*(2), 1-7.
- Ruppel, E.K., & Curran, M.A. (2012). Relational sacrifices in romantic relationships: Satisfaction and the moderating role of attachment. *Journal of Social and Personal Relationships, 29*(4), 508-529.
- Şirin, H.D., & Deniz, M.E. (2016). The effect of the family training program on married women's couple-burnout levels. *Education Sciences: Theory and Practice, 16*(5), 1563-1585.
- Stanley, S.M., Whitton, S.W., Sadberry, S.L., Clements, M.L., & Markman, H.J. (2006). Sacrifice as a predictor of marital outcomes. *Family Process, 45*(3), 289-303.
- Stephenson, E., Delongis, A., Esdaile, J.M., & Lehman, A.J. (2014). Depressive symptoms and rheumatoid arthritis: Spouse empathic responding as a buffer. *Arthritis Care and Research, 66*(4), 532-541.
- Swart, M., Kortekaas, R., & Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: Characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PloS one, 4*(6), 1-10.
- Taylor, G.J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry, 45*(2), 134-142.
- Untas, A., Koleck, M., Bonnaire, C., & Idier, L. (2014). Is alexithymia associated with dyadic coping in couples?. *The American Journal of Family Therapy, 43*(2), 1-13.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology, 63*(1), 109-117.
- Van Lange, P.A., Rusbult, C.E., Drigotas, S.M., Arriaga, X.M., Witcher, B.S., & Cox, C.L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(6), 1373-1395.

