

شناسایی عوامل زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی

ندا اسماعیلی‌فر*

حمداله جایروند**، محسن رسولی***، جعفر حسینی****

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی در بافت اجتماعی-فرهنگی شهر کرج انجام شد. این مطالعه از نوع پژوهش‌های کیفی است که با استفاده از روش نظریه داده بنیاد انجام شده است. بدین منظور با روش نمونه‌گیری هدفمند و با استفاده از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته داده‌ها جمع‌آوری شد و تا رسیدن به اشباع نظری تعداد ۱۷ مرد و زن از واجدین شرایط مورد بررسی قرار گرفتند. برای دستیابی به عوامل، تحلیل داده‌ها با استفاده از فنون ارائه شده توسط اشتراس و کرین انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده در کدگذاری باز، منجر به شناسایی ۲۴۷ کد ثانویه، ۳۰ مفهوم، ۹ مقوله و ۳ طبقه کلی شامل عوامل فردی، زوجی و بافتی شد. نتایج نشانگر این است که کاهش صمیمیت، مقوله مرکزی الگوی یافته‌های پژوهش است. ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار جزء شرایط علی و شناخت ذهنی ناکارآمد جزء شرایط زمینه‌ای در فرسودگی زناشویی است. به علاوه، عوامل فشارزای بیرونی و تجارب استرس‌زا در زیر شرایط مداخله‌گر قرار گرفت. نتایج نشان داد که به‌کارگیری راهبردهایی از قبیل نبود

* دکترای مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران،

nedasmaelifar@yahoo.com

** استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول)،

hamj6137@gmail.com

*** دکترای مشاوره، استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران،

iran، rasauli@yahoo.com

**** دکترای روان‌شناسی بالینی، دانشیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران،

hasanimehr57@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۶/۰۴، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۲۳

رفتارهای مراقبتی، تعامل منفی و کمبود شور و هیجان زوجی به پیامدهایی همچون رکود و نبود رشد و بالندگی و در نهایت فرسودگی زناشویی منجر شد.

کلیدواژه‌ها: فرسودگی زناشویی، عوامل فردی، عوامل زوجی

۱. مقدمه

خانواده، شالوده استوار پیوندهای اجتماعی و کانون اصلی بروز و ظهور عواطف انسانی؛ عشق، عنصر حیاتی این کوچک‌ترین اما مهم‌ترین واحد اجتماعی و زیرمنظومه زن و شوهری، اولین و مهم‌ترین زیرمنظومه خانواده است و کیفیت رابطه زن و شوهری، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده سلامت خانواده است. (اصلائی، ۱۳۸۲؛ به نقل از، هنرپروران و همکاران، ۱۳۸۹). فقدان روابط صمیمی و حمایت‌گرانه زناشویی در خانواده می‌تواند پیامدهای جدی دربرداشته باشد و عشق را در مرحله سکون متوقف کند، به‌صورتی که اعضای خانواده در سرمای تنش‌آمیز ارتباطی، بی‌حوصلگی، ملالت و فرسودگی که تنها ضمانت توجیه‌کننده‌اش سندی کاغذی است، تمایلی به درک یکدیگر و حل مشکلات نداشته باشند؛ بهداشت روانی تحقق نیابد؛ و نه تنها کنش‌های روانی-اجتماعی زن و شوهر بلکه رشد و تحول کودکان و نوجوانان آن خانواده نیز از آسیب‌های جبران‌ناپذیر آن در امان نماند (برنشتاین (Bernstein)، (۲۰۰۰)؛ ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲).

یکی از آشفتگی‌ها و نابهنجاری‌های روان‌شناختی که به مرور زمان، عشق و علاقه بین زوجین را کم‌رنگ یا حتی محو می‌کند و موجبات مشکلات روحی، روانی، و ارتباطی و در نهایت، طلاق رسمی آنها را فراهم می‌کند، فرسودگی زناشویی (couple burnout) است (پاینز (Pines)، (۱۹۹۶). رابطه‌ها، ناگهانی در محضرخانه و با امضای سند طلاق به پایان نمی‌رسند، آنها در طول زمان و به‌دلایل متعددی با سایش و فرسودگی روبرو می‌شوند و این افراد را به سوی نقطه پایان رابطه سوق می‌دهد که نیاز مبرمی را برای شناسایی و مقابله با این منابع فرسودگی و فرسودگی مطرح می‌کند. تحقیقات کارشناسان خانواده نشان می‌دهد که امروزه شیوع فرسودگی زناشویی بیشتر از گذشته شده است، به‌طوری که ۵۰٪ از زوجین در ازدواج خود با فرسودگی مواجه می‌شوند (پاینز، (Pines)، (۱۹۹۶) و فرسودگی زناشویی، شیوع فراوانی در روابط زناشویی دارد که به طلاق منتهی می‌شوند.

عشق، همواره با امیدها و آرزوهای فراوان آغاز می‌شود؛ امید به شناخته‌شدن و پذیرفته شدن، امید به تعلق خاطر، حمایت کردن و حمایت شدن، امید به عشقی عمیق و پیوندی ماندگار که گاهی در تضاد با واقعیت‌های زندگی قرار می‌گیرد (غلامزاده و همکاران، ۱۳۸۸؛ به نقل از داورنیا و همکاران، ۱۳۹۴). نیازها با هم نمی‌خوانند؛ عصبانیت باعث جدایی و فاصله می‌شود؛ قضاوت‌ها مانع از پذیرش می‌شوند و تنهایی بر زندگی‌های موازی اما دور از هم سایه می‌افکند (مک‌کی (McKay)، ۲۰۰۷)؛ ترجمه گذرآبادی، ۱۳۸۷). با گذر از مرحله هیجانی و عاطفی اول ازدواج و عدم تحقق توقعات عاشقانه، احساس سرخوردگی، مستقیماً به همسر نسبت داده شده، صمیمیت و تعهد تحلیل می‌رود، فرسودگی جایگزین عشق می‌شود و فرد از اینکه عشق رویایی و ازدواج به زندگی‌اش معنی بخشد، ناامید می‌شود (پاینز، ۱۹۹۶؛ ترجمه شاداب، ۱۳۸۱؛ پاینز و نانز (Pines and Nuns)، ۲۰۰۳).

فرسودگی از عشق یک روند تدریجی است که به صورت یک حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی تجربه می‌شود. در این حالت، صمیمیت و عشق زندگی، رنگ باخته و خستگی عمومی عارض می‌شود و در شدیدترین نوع آن، رابطه فرو می‌پاشد (برنشتاین (Bernstein)، ترجمه توژنده‌جانی، ۱۳۸۰). دوری از عشق، باعث می‌شود که هر رخداد دلسردکننده‌ای برای توجیه برچسب‌زدن منفی به همسر کافی به نظر رسد. اگر شوهر یک بار حساسیت نشان ندهد، فردی بی‌احساس و اگر زن ولو یک بار انتظار محبت شوهر را برآورده نکند، فردی نامهربان تلقی می‌شود (ادیبراد و ادیب‌راد، ۱۳۸۴؛ به نقل از سودانی، دهقانی، دهقان‌زاده، ۱۳۹۱).

افراد در ابتدا و در شکل طبیعی‌اش، با اعتقاد به اینکه روابط آنها متفاوت از دیگران و عشق آنها پشتوانه زندگی مشترکشان است، رابطه‌زناشویی خود را با عشق و علاقه شروع می‌کنند و حدس و گمان‌های اولیه آنها نیز در راستای حفظ و تداوم این رابطه است. اما پس از مدتی، ممکن است زن یا شوهر یا هر دوی آنها نسبت به عمق و شکل رابطه‌شان دچار تردید شوند و چون بین توقعات خود از زندگی و واقعیت‌های موجود در زندگی زناشویی‌شان هماهنگی لازم را نمی‌بینند، دچار سرخوردگی و فرسودگی شوند (خواصی، ۱۳۹۲؛ به نقل از ساداتی و همکاران، ۱۳۹۳). فرسودگی با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که به اندازه گذشته خوشایند نیستند، شروع می‌شود و اگر در این مرحله، کاری برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه چیز از مرحله بد به بدتر می‌رسد و

ممکن است به فروپاشی رابطه منتهی شود (پاینز و نانز (Pines and Nuns)، ۲۰۰۳). در واقع زوج‌ها درمی‌یابند که رفتار همسرشان آن چیزی نیست که انتظارش را داشته‌اند و پس از به‌وجود آمدن این احساس سرخوردگی، همسرشان را در قبل و بعد از ازدواج مقایسه می‌کنند (کایزر (Kayser)، ۱۹۹۳). مقایسه‌هایی از این دست به مشکلات ارتباطی همچون بیان نکردن نیازها، خواسته‌ها و علایق، عدم ابراز عشق، توقف رابطه صمیمانه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه‌بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات دامن می‌زند (بولتون (Bolton)، ۱۹۹۶)؛ به نقل از عبادت‌پور، ۱۳۹۲) و سبب می‌شود که احساسات منفی در طولانی‌مدت حالت غالب به خود گرفته و به از دست دادن شور و شوق اولیه، وابستگی عاطفی، تعهد و نهایتاً بروز فرسودگی منجر شود (پوکورسکا و همکاران (Pokorska et al)، ۲۰۱۳).

به عقیده کایزر (۱۹۹۳)، فرسودگی زناشویی، نه ملال‌ها و دلخوری‌های کوچک بلکه انباشته‌شدن نارضایتی‌ها، ناسازگاری‌ها، فشارهای روانی تضعیف‌کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی، یکنواختی، جمع‌شدن رنجش‌های کوچک، سرخوردگی‌ها و تنش‌های فرساینده زندگی روزمره (برک، ویر و دورز (Burke, Weir & Duwors)، ۲۰۰۷)؛ به نقل از یوسفی و باقری، ۱۳۹۰) و نیز فقدان تدریجی دلبستگی عاطفی، کاهش توجه به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش احساس دلسردی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر است که شامل سه مرحله می‌باشد:

۱. سرخوردگی و ناامیدی (نشخوار فکری سرخوردگی نسبت به همسر در سکوت کامل توسط فرد فرسوده) (کایزر، ۱۹۹۳)، فاصله گرفتن زوجین از یکدیگر و افزایش افکار طلاق، جدایی و بودن با شریکی بهتر (مازارانتانی (Mazzarantani)، ۲۰۱۱)،

۲. مابین ناامیدی و فرسودگی (خشم و تنفر ناشی از عود رفتارهای منفی و آسیب‌رسان زن و شوهر و ناتوانی در چشم‌پوشی از خطاهای همسر که در مرحله اول کار آسانی بود) (کایزر، ۱۹۹۳) و

۳. دلسردی و بی‌تفاوتی (فاصله‌گیری عاطفی و جسمی، کاهش رفتارهای ترمیمی به دلیل مقصر دانستن همسر در ایجاد مشکلات، کاهش نفرت اما افزایش سردی عاطفی و در نهایت فرسودگی) (کایزر، ۱۹۹۳).

آسیب‌های فرسودگی زناشویی، ذره‌ذره به‌صورت نشانگان در بدن (خستگی و کسالت، بی‌حالی، سردردهای مزمن، مشکلات گوارشی، بی‌اشتهایی یا پرخوری، ناراحتی معده و

کاهش میل جنسی)، عواطف (ناامیدی، احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی، احساس تنهایی و عدم برخورداری از حمایت عاطفی، دلخوری، بی‌میلی برای حل مشکلات، احساس غم و دلتنگی، افسردگی، کمبود انگیزه، احساس دردام‌افتادگی، اختلالات هیجانی و گاهی افکار خودکشی) و روان‌فرد (کاهش اعتمادبه‌نفس (خودباوری)، نظر منفی درباره‌همسر، نارضایتی از خود و دوست نداشتن خویشتن) ریشه می‌دواند (کارنی و برادبوری (Bradbury Karney &)، (۱۹۹۵)؛ خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۸۸؛ به نقل از داورنیا و همکاران، ۱۳۹۴). از این‌رو، پاینز (۱۹۹۶)، مولفه‌های فرسودگی زناشویی را در سه بعد خستگی جسمانی، ازپافتادگی روانی و ازپافتادگی عاطفی مشخص کرده است (پاینز، ۱۹۹۸؛ ترجمه‌ی گوهری‌راد و افشار، ۱۳۸۳).

نتایج تحقیقات نشان داده است که بین فرسودگی و رضایت کلی از زندگی (مید (Mead)، (۲۰۰۲)؛ فرسودگی و سلامت جسمی و روانی (آهولا (Ahola)، (۲۰۰۷)؛ ملامد (Melamed)، (۲۰۰۶)؛ نگرش مثبت و فرسودگی زناشویی (نیلز (Neils)، (۲۰۰۹)؛ کیفیت روابط زناشویی و فرسودگی زناشویی (موسوی زاده، ۱۳۸۸)؛ رابطه صمیمی با همسر و فرسودگی (نادری و همکاران، ۱۳۸۹)؛ رضایت‌مندی زناشویی و فرسودگی زناشویی (اولادی، ۱۳۹۰)؛ به نقل از مطهری، بهزادپور و سهرابی، ۱۳۹۲)؛ وابستگی خاص نسبت به همسر و فرسودگی زناشویی (یوسفی و باقریان (۱۳۹۰)؛ اریل (Ariel)، (۱۹۹۳)؛ به نقل از مطهری و همکاران، ۱۳۹۲) همبستگی منفی معنادار و بین رفتارهای مخالف فرسودگی با سلامت روانی (بکر (Bakker)، (۲۰۰۹)؛ موسوی (۱۳۹۴)، هالستین (Holstein)، (۱۹۹۳)؛ به نقل از مطهری و همکاران (۱۳۹۲) همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

اسنادی از مطالعات کمی وجود دارد، که واقعیت‌ها و پدیده‌های مربوط به فرسودگی زناشویی را با دید عینی بررسی کرده و به تبیین علل و عوامل موثر، پیامدها و مداخلات موثر در فرسودگی زوجی پرداخته‌اند اما به‌طورعمده، در این مطالعات بر تحلیل روابط علی و هم‌تغییری بیشتر تاکید کرده‌اند و هر یک به بررسی یک یا چند عامل خاص پرداخته‌اند، پژوهشی جامع که بتواند به صورتی همه‌جانبه و مستقیم، پاسخگوی نیازها و سوالات روزافزون در زمینه فرسودگی زناشویی باشد، وجود ندارد و تمامی پژوهش‌های انجام‌شده در داخل و خارج از کشور نیز از منظرهای متفاوت و به‌صورت غیرمستقیم، این مساله را بررسی نموده‌اند. مطالعه کیفی حاضر با شناسایی عوامل و مشخص کردن میزان تاثیر آنها در

فرسودگی زناشویی در جایگاهی طبیعی و از دیدگاه واقعی افراد، بیان معناها و تفاسیر، فهم عمیق‌تر از دنیای پاسخگو و افزایش نقش او در فرآیند پژوهش، نگاهی همه‌جانبه به مساله فرسودگی زناشویی داشت و آن را در یک مدل کلی زمینه‌محور نشان داد تا بتوان از نتایج حاصل از آن به صورت کاربردی استفاده کرد. همچنین، عوامل تاثیرگذار بر فرسودگی زناشویی در هر کشوری، متأثر از شرایط فرهنگی-اجتماعی است (پاینز، ۱۹۹۸). لذا، تلاش کردیم تا با گسترش اطلاعات خود در زمینه شناخت عوامل اثرگذار بر فرسودگی زناشویی با توجه به مسائل بومی، فرهنگی و اعتقادی کشور و با برنامه‌ریزی‌های مناسب و کاربرد یافته‌ها، در امر کاهش سطح فرسودگی زناشویی، اطلاعات مهم و مفیدی در اختیار روان‌شناسان، مشاوران، درمانگران، پژوهشگران و مسوولین امر قرار دهیم.

۲. روش پژوهش

در این پژوهش برای بررسی تجارب عمیق زوجین، از روش تحقیق کیفی نظریه داده بنیاد استفاده شده است. جامعه مورد مطالعه عبارت است از زوج‌های شهرستان کرج که از معیارهای ورود به این پژوهش برخوردارند. به منظور انجام مصاحبه عمیق و برای انتخاب افرادی که دچار فرسودگی زناشویی هستند، از پرسشنامه فرسودگی زناشویی (Couple Burnout Measure) (CBM) که یک ابزار خودسنجی است، استفاده شد. درعین حال، برای انتخاب دقیق‌تر شرکت‌کنندگان، معیارهای ورودی دیگری از جمله حداقل مدرک تحصیلی دیپلم و گذشت حداقل پنج سال از زندگی مشترک نیز در نظر گرفته شد. جهت بالا بردن سطح قابلیت تعمیم داده‌ها به موقعیت‌های دیگر تلاش بر این بود که تا حد امکان از زوج‌های متعلق به سطوح مختلف اجتماعی، اقتصادی و تحصیلی شهرستان کرج برای شرکت در پژوهش استفاده شود.

برای انتخاب مشارکت‌کنندگان از روش نمونه‌گیری هدفمند و به‌طور همزمان از روش گلوله‌برفی برای دسترسی راحت‌تر به نمونه‌های مورد نظر استفاده شد. نمونه‌گیری هدفمند که به آن نمونه‌گیری غیراحتمالی، هدفدار یا کیفی نیز می‌گویند، به معنای انتخاب هدفدار واحدهای پژوهش برای کسب دانش یا اطلاعات است. از معیار اشباع نظری برای تصمیم‌گیری در مورد تعداد نمونه مورد مطالعه استفاده شد و با مشاهده تکرار صرف اطلاعات قبلی در مصاحبه‌های جدید، گردآوری اطلاعات متوقف گردید. در پایان، تعداد نمونه مورد مطالعه به ۱۷ شرکت‌کننده رسید.

برای جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. مصاحبه‌ها با سوال کلی در مورد تجربه زندگی زوجی شرکت‌کننده آغاز شد و در مواقع لزوم و جهت دستیابی به جزئیات بیشتر و اطلاعات دقیق‌تر از سوال‌های کاوش‌گرانه مانند "می‌توانید در این مورد بیشتر توضیح دهید؟"، "می‌توانید منظورتان را واضح‌تر بیان کنید؟" و "لطفاً مثالی از تجربه خود بیان کنید" استفاده شد. هر مصاحبه بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت به طول انجامید. قبل از شروع مصاحبه، در مورد رعایت اصول اخلاقی پژوهش و محرمانه ماندن مشخصات مصاحبه‌شونده و اطلاعات دریافتی در کل فرآیند پژوهش توضیحات لازم داده شد. هر مصاحبه ضبط و سپس رونویسی شد و پس از بررسی دقیق توسط اساتید، راهنمایی‌های لازم برای مصاحبه‌های بعدی دریافت گردید.

تحلیل محتوای مصاحبه‌های انجام‌گرفته طی فرآیندی منظم و مداوم از مقایسه داده‌ها صورت گرفت و کدگذاری داده‌ها در جریان گردآوری داده‌ها به اجرا درآمد (اشتراوس و کوربین (Strauss & Corbin)، (۲۰۰۶). به این صورت که در ابتدا، تمام مصاحبه‌ها ضبط و سپس به دقت روی کاغذ پیاده شد. در کدگذاری باز، داده‌ها به دقت به کوچکترین اجزای ممکن شکسته و سپس بر اساس تفاوت و تشابه با یکدیگر، مقایسه و طبقه‌بندی شدند. پس از حرکت مکرر بین طبقات و کدها دسته‌بندی‌هایی انجام شد و کدهای مشابه در یک طبقه قرار گرفتند تا با عناوینی قابل درک مشخص شوند.

جهت تضمین قابلیت اطمینان و کفایت داده‌ها (معادل اعتبار و روایی در تحقیقات کمی)، از روش بازبینی مشارکت‌کنندگان و نظارت متخصصین استفاده شد. در روش اول از شرکت‌کنندگان در پژوهش خواسته شد تا یافته‌های مطالعه را ارزیابی و نظر خود را در مورد نتایج به دست آمده بیان کنند. در روش دوم نیز متن مصاحبه‌ها برای بررسی دقیق‌تر کدگذاری، مفهوم‌سازی و استخراج مقولات به متخصصان حوزه خانواده و ازدواج ارائه گردید.

۳. یافته‌های پژوهش

در مرحله اول پژوهش به روش نظریه زمینه‌ای (Grounded Theory) مجموعاً ۱۷ نفر به‌عنوان مشارکت‌کننده از بین زوج‌هایی که از فرسودگی زناشویی رنج می‌بردند، مورد مصاحبه قرار گرفتند. لازم به ذکر است که از این بین ۱۲ نفر زن و ۵ نفر مرد بودند که

مدت ازدواج آنها بالای ۵ سال بود. سایر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مربوط به شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر به شرح زیر است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش

ردیف	جنسیت	سن	تحصیل (ز)	شغل	مدت ازدواج	تعداد فرزندان
۱	زن	۳۵	فوق لیسانس	گرافیک	۸ سال	۲
۲	مرد	۳۷	فوق لیسانس	گرافیک	۸ سال	۲
۳	زن	۳۰	لیسانس	خانه‌دار	۷ سال	۱
۴	زن	۴۳	فوق دیپلم	منشی	۲۴ سال	۱
۵	زن	۳۴	لیسانس	خانه‌دار	۷ سال	۱
۶	مرد	۳۵	فوق لیسانس	کارمند	۷ سال	۱
۷	زن	۳۶	دیپلم	خانه‌دار	۱۰ سال	۱
۸	مرد	۵۲	دیپلم	خانه‌دار	۲۲ سال	۲
۹	زن	۳۶	دکتر	تدریس	۱۲ سال	۲
۱۰	مرد	۳۹	دکتر	هیات علمی	۱۲ سال	۲
۱۱	زن	۲۹	لیسانس	خانه‌دار	۹ سال	۱
۱۲	زن	۳۷	فوق دیپلم	خانه‌دار	۱۲ سال	۱
۱۳	زن	۳۱	لیسانس	آزاد	۱۰ سال	۱
۱۴	زن	۳۸	لیسانس	خانه‌دار	۱۹ سال	۱
۱۵	زن	۲۸	لیسانس	خانه‌دار	۶ سال	۱
۱۶	زن	۲۷	فوق دیپلم	تدریس	۱۰ سال	۲
۱۷	مرد	۳۸	دیپلم	آزاد	۱۰ سال	۲

همانطور که در جدول ۱ آمده است، نمونه مورد مطالعه شامل ۱۷ شرکت‌کننده (۱۲ زن و ۵ مرد) بود. دامنه سنی شرکت‌کنندگان از ۲۷ تا ۵۲ سال و طول مدت ازدواج از ۶ تا ۲۴

سال متغیر بود. ۱۰ نفر از شرکت‌کنندگان دارای ۱ فرزند و ۷ نفر دارای ۲ فرزند بودند. میزان تحصیلات شرکت‌کنندگان نیز از دیپلم تا دکترا متغیر بود. سایر اطلاعات در جدول قابل مشاهده است.

اطلاعات مربوط به تجزیه و تحلیل داده‌ها و کدگذاری باز در جداول ۲، ۳ و ۴ آمده است.

جدول ۲. کدگذاری باز: شاخص‌های فردی زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی

مفاهیم	مقولات	طبقه اصلی
هیجان‌خواهی مفرط	ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار	شاخص‌های فردی
عزت‌نفس پایین		
خودمحوری		
توانمندی منشی ضعیف		
باورها و اسنادهای ارتباطی ناکارآمد	شناخت ذهنی ناکارآمد	
انتظارات غیرواقع‌بینانه		

جدول ۳. کدگذاری باز: شاخص‌های زوجی زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی

مفاهیم	مقولات	طبقه اصلی
کاهش صمیمیت عاطفی-هیجانی	کاهش صمیمیت نبود رفتارهای مراقبتی	شاخص‌های زوجی
کاهش صمیمیت زمانی		
خودافشایی کم		
عدم پذیرش متقابل		
نارضایتی جنسی		
فقدان حمایت		
بی‌توجهی		
قدرشناسی	تعامل منفی	
الگوی ارتباطی ناکارآمد		
حل تعارض ناکارآمد		
ابرازگری ضعیف		
فقدان مهارت		
برخوردهای تخریبی		

نداشتن پیشرفت جویی مشترک	رکود و نبود رشد و بالندگی
عدم حفظ فردیت	
ناهدفمندی	
فقدان تجارب مثبت	کمبود شور و هیجان زوجی
نبود شوخی	
کاهش گیرایی و جذابیت	

جدول ۴. کدگذاری باز: شاخص‌های بافتی زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی

مفاهیم	مقولات	طبقه اصلی
مشکلات شغلی	عوامل فشارزای بیرونی	شاخص‌های بافتی
فشارهای فرهنگی-اجتماعی		
مسائل اقتصادی	تجربیات استرس‌زا	
استرس مزمن		

تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست آمده منجر به شناسایی ۲۴۷ کد ثانویه، ۳۰ مفهوم، ۹ مقوله و ۳ طبقه کلی شامل عوامل فردی، زوجی و بافتی شد. در ادامه، هر یک از مقولات اصلی و مفاهیم به‌دست آمده توضیح داده می‌شود.

۱.۳ شاخص‌های فردی

۱.۱.۳ عزت‌نفس پایین (Low self-esteem)

عزت‌نفس پایین می‌تواند با افزایش سطح اضطراب و افسردگی فرد، یک ویژگی شخصیتی موثر در فرسودگی زناشویی باشد.

"از بچگی اعتمادبه‌نفس نداشتم و با آدمی ازدواج کردم که خیلی بیشتر از قبل اعتماد به‌نفسم رو ازم گرفت. کاراش باعث شد که اعتماد به‌نفسم رو راجع به قیافم از دست دادم. دیگه اصلا از ظاهرم راضی نیستم. همش با خودم می‌گم کاشکی سفیدتر و لاغرتر بودم."

۲.۱.۳ هیجان‌خواهی مفرط (Excessive Sensation Seeking)

هیجان‌خواهی بالاتر در جامعه ایران با سازگاری زناشویی کمتر همراه است و حتی یکی از پیش‌بین‌های فرسودگی زناشویی به‌شمار می‌رود.

"دلم می‌خواست خیلی هیجانی باشه روزامون. مثلاً من خیلی دوست دارم بانج‌جامپینگ برم. می‌دونین که چی‌جوریه. یه ورزش خیلی جالبه... دوست داشتم هر روز یه چیز جدیدی یا یه کار جدید کنیم. نمی‌دونم واقعا... شاید مشکل از منه..."

۳.۱.۳ خودمحوری (Self-centeredness)

فردگرایی و خودخواهی اختلافات و تعارضات زیادی ایجاد می‌کند و میزان تعاملات منفی همسران را افزایش می‌دهد. در زوجین فرسوده، خودخواهی و خودرایی وجود دارد و روحیه مقاومت و سخت‌کوشی، از خودگذشتگی و نوع‌دوستی که در ازدواج‌های پایدار وجود دارد، مشاهده نمی‌شود.

"نیومد بگه که آقا تو نظرت چیه؟ من می‌خوام برم ادامه تحصیل بدم اینقدر هم هزینه‌اش به نظر تو چیکار کنیم؟ بخونم، نخونم، برم، نرم، برای هزینه‌اش چه کار بکنیم و چه برنامه‌ریزی‌ای کنیم... گفت خودم قبول شدم و هزینه‌اش هم به تو ربطی نداره و خودم میدم، کار می‌کنم خودم میدم. گفتم اینجوری که تو میگی اصلاً به من ربطی نداره، من تو زندگی تو نقشی ندارم. خب فقط اعلام می‌کنی."

۴.۱.۳ توانمندی منشی ضعیف (Poor Character Strengths)

پژوهش‌ها تاثیر برخی توانمندی‌های منشی بر کاهش فرسودگی زناشویی را تایید نموده‌اند.

"کلا آدم کینه‌ای هم هست. قهر که هستی باید کلی بگذره تا کینش رو فراموش کنه... بعدش وقتی یه دعوای دیگه میشه دوباره کینه‌های قدیمش یادش میفته و حتی مسائل چند سال پیش رو پیش می‌کشه و میگه تو فلان روز فلان حرف رو زدی."

۵.۱.۳ انتظارات غیرواقع‌بینانه (Unrealistic Expectations)

بسیاری از این انتظارات غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه به زندگی زناشویی آسیب زده و زمینه‌ی فرسودگی را فراهم می‌کنند.

"حتما باید بهش بگم که چی می‌خوام و چی نمی‌خوام، خودش باید بفهمه ولی نمی‌فهمه و واسه منم ساخته که بگم."

۶.۱.۳ باورهای ارتباطی ناکارآمد (Ineffective Communication Beliefs)

باورهای فرد در مورد ارتباط با دیگران در طول زندگی کسب می‌شوند و فرد آنها را به زندگی زناشویی نیز می‌آورد و رابطه‌ی زناشویی نیز مسلما تحت تاثیر این باورها قرار می‌گیرد و بسیاری از تجزیه و تحلیل‌ها و واکنش‌های افراد مبتلا به فرسودگی زناشویی ناشی از باورهای آنهاست.

"الان دیگه وقتی یه مشکلی پیش میاد، هیچ کدومون در موردش حرف نمی‌زنیم. میدونیم مشکلی هست ولی در موردش حرف نمی‌زنیم. به نظرم بهتر از دعوا کردن و قهر کردنه."

۲.۳ عوامل زوجی

۱.۲.۳ کاهش صمیمیت عاطفی-هیجانی (Lack of Emotional Intimacy)

برخورداری از صمیمیت در میان زوج‌های متاهل، از عوامل مهم ایجاد ازدواج پایدار است و اجتناب از روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود.

"اگر ده یازده ساعت سرکار باشه یه اس ام اس یا زنگ نمی‌زنه بگه حالت چطوره. اگه من زنگ بزنم رد تماس می‌ده یا برمی‌داره میگه سرم شلوغه بعد زنگ بزن. اگه مریض باشم و وقت دکتر بگیرم میاد خونه حتی نمی‌پرسه رفتی؟ چی شد؟ موقع مریضی هیچوقت تا حالا ازم مراقبت نکرده فقط میگه زنگ بزن مامانت بیا پیشت. مگه یه زن چقدر می‌تونه محبت کنه و محبت نبینه"

۲.۲.۳ کاهش صمیمیت زمانی (Lack of Togetherness)

صمیمیت زمانی از طریق افزایش رضایت زناشویی، فرسودگی زناشویی را کاهش می‌دهد و در مقابل هر چه زن و شوهر از نظر گذران وقت از هم دور شوند، در واقع صمیمیت آنها

خداشه‌دار می‌شود و این موضوع موجب نارضایتی آنها شده و به‌مرور فرسودگی ایجاد می‌کند.

"ازین ناراحت‌م که در طول کل روز حتی یکبار و حداکثر ۵ دقیقه هم برا من وقت نمی‌ذاره. شبم که خونه میاد کاراشو انجام میده و اگه کاری نباشه مطالعه می‌کنه. یعنی حتی عذاب وجدان نداره لاف‌ل یکم به من و خونه و زندگی‌مون توجه کنه. یه روز که مریض شدم و مامانم منو برد بیمارستان دو ساعت بستری شدم و سرم و... اما نیومد فقط زنگ زد."

۳.۲.۳ خودافشایی کم (Lack of Self-Disclosure)

خودافشایی یک مهارت و توانمندی محسوب می‌شود و نشانه این است که فرد می‌تواند رابطه صمیمانه‌ای با همسرش برقرار کند. در زوج‌های مورد مطالعه که از فرسودگی رنج می‌بردند، مشاهده شد که خودافشایی به‌طور قابل ملاحظه‌ای کم است. "کلا ادم سکرتیه... در مورد همه مسائل خانوادگی من دوست داره بدونه ولی در مورد مسائل خانوادگی خودشون هیچی بهم نمی‌گه. ارتباطاتش ضعیفه دیگه. کلا خیلی اهل معاشرت و حرف‌زدن نیست."

۴.۲.۳ عدم پذیرش متقابل (Lack of Mutual Acceptance)

منظور از عدم پذیرش، ترس از طرد، عیب‌جویی و سرزنش کردن همسر، تلاش برای تغییر همسر، به رخ کشیدن اشتباهات، عدم پذیرش تفاوت‌های فردی، تصدیق نکردن و نبخشیدن محدودیت‌های زوج، ارزیابی‌های قضاوت‌گرانه، عدم پذیرش ضعف‌ها، کاستی‌ها و اشتباهات همسر، مقایسه کردن، مقاومت در برابر تفاوت‌ها و تلاش برای بی‌اعتبار کردن آنها است. این موارد در میان زوجین فرسوده در سطح بالایی قرار دارند.

"همیشه به قدم گیر می‌ده. خوب بابا تو این رو پسندیدی و با من ازدواج کردی. یه بار بهم گفت که تو شخصیت خوبی داری و من ازت راضی هستم ولی از چهرت زیاد خوشم نمیاد و کاش چند تا عمل بکنی که خوشگل‌تر شی."

۵.۲.۳ نارضایتی جنسی (Sexual Dissatisfaction)

مسائل جنسی در زندگی زناشویی اهمیت زیادی دارد و عدم ارضای صحیح غریزه- جنسی می‌تواند مشکلات گوناگونی ایجاد نماید. چنین مشکلاتی کیفیت رابطه جنسی و در اصل کیفیت رابطه زناشویی را پایین می‌آورند و در نتیجه رضایت کلی زن و مرد از زندگی زناشویی را کاهش می‌دهند و مسیر فرسودگی زناشویی را هموار می‌سازند.

"خیلی موقع‌ها بهش می‌گم که به ارگاسم رسیدم تا ناراحت نشه درحالی‌که واقعا نرسیدم. واقعا نمی‌تونه حس خوبی به آدم بده توی رابطه جنسی."

۶.۲.۳ فقدان حمایت (Lack of Support)

با نشان دادن رفتار حمایتی از سوی زوج، احساس بهزیستی هیجانی و خلق مثبت در فرد دریافت‌کننده مراقبت بلافاصله افزایش می‌یابد. در زوجین فرسوده، این اعتقاد آزارنده وجود دارد که یکی از طرفین به‌اندازه طرف دیگر به این رابطه اهمیت نمی‌دهد و با حمایت نکردن باعث افزایش هر چه بیشتر سردی و گسستگی عاطفی می‌شوند.

"جلوی آشنا و فامیل و محل کارم که همیشه میگه من خانم مدیر هستم همیشه احساس می‌کردم خیلی کوچیکم یا این از من قدرتمندتر هستش... اگه بیشتر ازم حمایت کرده بود، بیشتر پیشرفت می‌کردم و اینقدر توی زندگی حس بد عقب‌افتادن رو نداشتم."

۷.۲.۳ بی‌توجهی (Inattentiveness)

کم‌توجهی، بی‌توجهی، بی‌اهمیتی، بی‌ارزشی، بی‌تفاوتی و بی‌علاقگی به‌جایی منتهی می‌شود که زوجین اتمام رابطه خود را می‌پذیرند. زوجین فرسوده با بی‌توجهی به یکدیگر، رنجش‌های غیرضروری ایجاد می‌کنند.

"من دیگه اولویت اول زندگیش نیستم. اولویت دسته چندمش هم نیستم. وقتی میاد خونه اونقدر بی‌توجهه که منم سعی می‌کنم کنارش نباشم و خودم رو با بچه یا کارای آشپزخونه سرگرم می‌کنم و اونم یا کتاب می‌خونه یا تلویزیون نگاه می‌کنه. انگار نقشم رو اصلا نمی‌بینه به‌عنوان یه زن که خورش رو تمیز می‌کنه...غذای گرم می‌ذاره جلوش، از بچش مراقبت می‌کنه..."

۸.۲.۳ قدرنشناسی (Ungratefulness)

عدم قدردانی از یکدیگر از دیگر عواملی است که رضایت زوجین را کاهش می‌دهد و بروز فرسودگی زناشویی را تسهیل می‌کند.

"حتی به نظافت خونه هم اهمیت نمی‌ده انگار خونش نیست انگار وسط بیابونه...مثلا آشغالای کیفشو درمیاره و می‌ریزه رو فرش و میره....وقتی میگم میگه مگه چه کار سختی انجام میدی؟ کار خونه چیزی نیست. هفته پیش مریض شد من تا صبح نخوابیدم مواظبش بودم اما فرداش تشکر هم نکرد"

۹.۲.۳ الگوی ارتباطی ناکارآمد (Ineffective Communication Pattern)

توانایی برقراری ارتباط موثر به‌عنوان محوری برای استقرار رابطه زناشویی خوب در نظر گرفته می‌شود و بدون آن ایجاد رابطه تسهیل‌گرانه‌ای که بتواند تغییراتی در ارزش‌ها، نگرش‌ها، احساسات، دانش، باورها و نهایتاً عادات ایجاد کند، غیرممکن است.

"من تلاشم رو کردم ولی نتونستم هیات علمی بشم...خیلی سر این قضیه ناراحتم ولی همسرم خیلی زیرپوستی تمام تلاش خودش رو می‌کنه که بهم بفهمونه اونطوری هم که فکر می‌کنم آدم موفق نیستم و اینکارو یا با بی‌توجهی می‌کنه یا با تلاش واسه تغییر من"

۱۰.۲.۳ حل تعارض ناکارآمد (Ineffective Conflict Resolution)

وجود تعارض در رابطه زناشویی موضوعی طبیعی است ولی میزان بالای تعارضات زناشویی، احتمال فرسودگی زناشویی را افزایش می‌دهد.

"هر وقت قهر می‌کنیم. این منم که باید برم متش رو بکشم. خیلی وقتا مشکلامون حل نشده باقی می‌مونه. اگه زمان حلش کرد که کرد. اصلا بلد نبودیم و نیستیم چیجوری غیر از قهر و دعوا مشکلامونو حل کنیم. اگه زمان مشکلمونو حل نکرد کینه می‌کنه.... هر وقت که اشتباه از من بود نمی‌تونست منو ببخشه. کارش اخم و تخم کردنه..."

۱۱.۲.۳ ابرازگری ضعیف (Poor Expressiveness)

عدم ابراز خواسته‌ها، احساسات، تمایلات، رنجش‌ها، عقاید و افکار خود به همسر یکی از عوامل زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی است.

"وقتی هم که از سرکار می‌یاد همش خودشو می‌زنه به سردرد و کلافگی و خستگی و کنار من و بچه‌هاش نمیشینه و میره می‌خوابه. ازش می‌پرسم چته آخه؟ چرا اینطوری شدی؟ جواب درست و حسابی به آدم نمی‌ده. زیاد آدم نمی‌فهمه که چی تو دلش می‌گذره. خیلی مبهم حرف می‌زنه. شاید دو ساعت حرف بزنه ولی آدم آخرش نفهمه که منظورش چی بود؟"

۱۲.۲.۳ فقدان مهارت (Lack of Skill)

رابطه زوجی رابطه پیچیده و پویایی است و مهارت‌های زیادی می‌طلبد. فقدان مهارت‌های ارتباطی می‌تواند فرسودگی زناشویی را افزایش دهد. "شاید مساله نخواستن نیست. بنده خدا شاید حتی بخواد بهم لذت بده ولی بلد نیست. بلد نیست با یه زن چطوری برخورد کنه..."

۱۳.۲.۳ برخوردهای تخریبی (Destructive Behaviors)

وقتی برخوردهای تخریبی در رابطه زناشویی افزایش یابد، احساس امنیت زوج نیز کاهش می‌یابد و پیوند عاطفی کم‌رنگ می‌شود. در واقع می‌توان گفت این‌گونه رفتارها نسبت تجربه هیجانانگیز و عواطف منفی را افزایش می‌دهد و موجب می‌شوند زوج هیجانانگیزتر در رابطه زناشویی تجربه کند و به تدریج دلسرد شود. تداوم دلسردی می‌تواند زوج را در معرض فرسودگی قرار دهد.

"ایشون یه اخلاقی داشت که تو جمع دوست داشت گل مجلس باشه، من مثلا خانه رو ۱۵ میلیون قولنامه کرده بودم دوست نداشتم بگم اصلا دوست نداشتم بگم چون اونها که نمی‌پرسیدن ولی ایشون تمام زیرویم زندگی ما رو می‌گفتن، من هرگز دوست نداشتم تو جمع باشم اگه حرفی نمی‌زد باز باهاش می‌رفتم توی جمع ولی به خاطر اینکه تمام مسائل زندگی ما رو تعریف می‌کرد هیچوقت دوست نداشتم برم تو جمع."

۱۴.۲.۳ فقدان تجارب مثبت (Lack of Positive Experience)

احساس شادی و نشاط از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان به‌شمار می‌رود و سبک زندگی شاد و دربرگیرنده هیجان‌ات مثبت و رفتارهای ارتقادهنده سلامت می‌تواند تاثیر زیادی بر روی کیفیت زندگی افراد داشته باشد.

"یه وقتایی می‌بینم که زن و شوهرها دارن با هم بازی می‌کنن، مثلا بدمیتون بازی می‌کنن بهشون غبطه می‌خورم. دلم می‌خواد بعضی موقع‌ها بازیگوشی کنیم و کارای خنده‌دار انجام بدیم. رابطه ما دیگه ازینطور چیزا نداره."

۱۵.۲.۳ نبود شوخی (Lack of Humor)

شوخی در روابط زناشویی نیز نقش موثری دارد. استفاده منفی و عدم استفاده از شوخی با روابط زناشویی آشفته و سرد ارتباط مثبت دارد.

"یه وقتایی که توی جمع هستیم. منو مسخره می‌کنه و بقیه می‌خندن. بعدا وقتی بهش اعتراض می‌کنم. میگه تو باید فرق شوخی و جدی رو بفهمی. خواستم جمع رو بخندونم تا یخ نباشه و اینطور توجیهاات مسخره..."

۱۶.۲.۳ کاهش گیرایی و جذابیت (Decrease of attractiveness)

کاهش جذابیت از طریق کاهش هیجان‌ات، زوج را مستعد فرسودگی می‌کند. جذابیت می‌تواند میزان عواطف مثبت را افزایش دهد و در مقابل می‌توان انتظار داشت که عدم جذابیت، میزان عواطف مثبت را کاهش دهد و از این طریق موجب فرسودگی زناشویی شود.

"من حس کنم که ازش پایین‌ترم... مثلا واسه اینکه چاق شدم یا افسرده‌تر شدم و اینطور چیزا. یه جورایی بهم این حس رو می‌ده که خیلی از ایده‌آل‌اش فاصله گرفتم."

۱۷.۲.۳ نداشتن پیشرفت جویی مشترک (Not Having Shared Growth)

زوجین موفق می‌توانند بالاترین سطوح نیازهای یکدیگر را (نظیر نیاز به احساس تعلق، نیاز به احترام و خودشکوفایی) فراهم کنند. اما در زوجین فرسوده که واگرایی را به‌جای

هم‌گرایی را تجربه می‌کنند، بیشترین توان افراد صرف برطرف کردن اندوه و ناراحتی می‌شود و فرصتی برای تولید و توسعه باقی نمی‌ماند.

"به نظرم که انگاری ما، دو تا زندگی جداگونه داریم. مثلاً من هدفم پیدا کردن یه شغل دایمی واسه زندگی‌مون و ایشون حساب‌های پس‌انداز شخصیشون رو چاق می‌کنن بدون اینکه من یا بچم ازش نفع ببریم. بهش اعتراض هم که می‌کنم میگه باید پس‌انداز کنیم. باید رشد مالی داشته باشیم و ازین حرفا و از خرج کردن پول برای ما طفره می‌ره و ازونطرف پیشرفت مالی هم نیست."

۱۸.۲.۳ عدم حفظ فردیت (Lack of Individuality)

رشد و بالندگی دستاورد ازدواج است و وقتی افراد احساس کنند که در رابطه زناشویی رشد نمی‌کنند و دچار رکود شده‌اند، درواقع هدف اصلی ازدواج محقق نشده است و مسلماً رابطه زناشویی در معرض خطر قرار می‌گیرد.

"ازدواج زندانی شدن... اسیریه... لااقل برای من که اینطوری بوده... بعد از ازدواج کارم رو ول کردم... دنبال کار کردن نرفتم... یادگرفتن زبان رو ول کردم... و همه فکرم و تلاشم شد همسرم... شدم یکی مثل خودش... آس و پاس و بی‌هدف و خودم رو گم کردم..."

۱۹.۲.۳ ناهدفمندی (Aimlessness)

رابطه زناشویی باید معنا داشته و هدفمند باشد. اگر فرد معنا و هدفی از رابطه زناشویی دریافت کند، احساس بی‌تفاوتی و ناامیدی می‌کند و این مقدمه فرسودگی زناشویی است.

"تو سی‌سالگی دکترت رو گرفت. الان شیش سال گذشته و توی این شیش سال حتی دنبال گواهینامه رانندگی هم نرفته. سعی نکرد رزومش رو قوی کنه که بتونه استخدام بشه... می‌دونید... انگار دیگه دلش نمی‌خواد چیزهای جدید یاد بگیره. اصلاً دنبالش نیست. هیچ هدفی نداره تو زندگی... هر روز یه روز تکراریه واسش..."

۲۰.۲.۳ نبود خودتوسعه‌بخشی (Lack of Self-expansion)

وقتی که تازگی و هیجان رابطه به احساس قابل پیش‌بینی بودن و بی‌خیالی تبدیل می‌شود، ممکن است زوجین احساس شادی و لذت سابق را تجربه نکنند. به عبارت دیگر، بسط شخصی در طول زمان کاهش می‌یابد، عواطف مثبت قوی مانند هیجان نیز می‌توانند در طول زمان کاهش یابند و تنها عواطف مثبت ضعیف و عواطف منفی باقی بمانند. در نتیجه، با کاهش سریع خودگسترش‌بخشی، زوجین ممکن است دچار فرسودگی و دلزدگی شوند.

"شوهر من فقط شکایت می‌کند و می‌گوید تو فلان عیب رو داری. عاشق اینکاره که بگه این عیب از توئه یا این مشکل توئه یا تو باعث این مشکل شدی. هر موقع مشکلی به وجود میاد منو مقصر می‌دونه و نمی‌گه میشه مثلاً دوتایی این مشکل رو حل کنیم."

۳.۳ عوامل بافتی

۱.۳.۳ مشکلات شغلی (Career-related Problems)

مشکلاتی که فرد در مورد شغل خود تجربه می‌کند، بسیاری از ابعاد زندگی او را تحت تاثیر قرار می‌دهد، به‌ویژه زندگی زناشویی به شدت تحت تاثیر قرار می‌گیرد و اگر این مشکلات ادامه پیدا کنند، زندگی زناشویی به شدت در معرض خطر قرار می‌گیرد.

"ایشون هر ۳ ماه یکبار شغلش رو عوض می‌کرد چون به آدم دهن‌بینی هستش، مثلاً یکی می‌گه به جا ۵۰ تومن بهش بیشتر میده کارش رو ول می‌کنه میره دنبال اون و ثبات شغلی نداره که تو به شغل ب صورت منظم بمونه و کار کنه... الان حدود ۳۸ سالشه... به بیمه از خودش نداره که به حقوق بازنشستگی داشته باشه."

۲.۳.۳ فشارهای فرهنگی-اجتماعی (Socio-cultural Pressures)

فرهنگ، نقش بسیار گسترده و پیچیده‌ای بر روی ازدواج و نوع روابط افراد دارد و می‌تواند باعث کاهش کیفیت روابط زوجین شوند.

"جامعه الان به طوری شده که آدمی که فوق‌لیسانس نگرفته باشه انگار دیپلم نگرفته. با دستای خودش منو از زندگی خوب جدا کرد. پارسال فوق دانشگاه آزاد قبول شدم و می‌خواستم برم. گفت اگه می‌خوای بری، شهریش رو خودت تنهایی باید بدی یا از بابات بگیری. من پول نمی‌دم."

۴.۳.۳ مسائل اقتصادی (Economic problems)

مشکلات اقتصادی نیز در زوج‌های فرسوده به‌وفور مشاهده می‌شود و زمینه فرسودگی را فراهم می‌کند.

"من مقتصدم و ایشون خیلی خیلی زیاد ولخرج و اوورت... با هم جور نمی‌ایم... ایشون می‌خواود تمام زندگی رو به‌صورت کاملاً اوورت، خرج بکنه و به‌صورت کاملاً راحت زندگی بکنه و در آن‌واحد، در عین حال به اون اهداف هم برسه، که محال ممکن."

۵.۳.۳ استرس مزمن (Chronic Stress)

زندگی زناشویی در بستر محیط جریان دارد و محیطی که مملو از محرک‌های مشکل‌زا و رویدادهای استرس‌زا است می‌تواند با تحلیل نیروها، فعالیت‌ها و تلاش‌های زوج را تحت تاثیر قرار دهد و رابطه زناشویی را در معرض خطر فرسودگی قرار دهد.

"پسرمون که دنیا اومد مسوولیت‌های من چند برابر شد. روال عادی زندگیمون بهم ریخت. از صبح تا شب دور خودم می‌چرخیدم ولی باز نمی‌رسیدم خیلی از کارا رو انجام بدم. توی سال اول بعد از دنیا اومدن پسرم فکر کنم هیچ شبی رو من بیشتر از سه ساعت نخوابیدم. مرتب گریه می‌کرد... هر کاری می‌کردم آرام نمی‌شد. خیلی اعصابم خورد بود"

۴. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر برای دستیابی به شاخص‌های فرسودگی زناشویی از رویکرد کیفی بهره‌گرفت. با توجه به اکتشافی بودن پژوهش حاضر و فقدان اطلاعات و پژوهش در این حوزه، از روش داده‌بنیاد برای جمع‌آوری اطلاعاتی عمیق استفاده گردید. تعداد ۱۷ شرکت‌کننده به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند برای شرکت در این پژوهش انتخاب شد. تکنیک عمده مورد استفاده برای جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه نیمه‌استاندارد یا نیمه‌ساختاریافته بود. هر مصاحبه، ضبط، ثبت و بررسی شد. فرآیند جمع‌آوری داده‌ها تا مرحله اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌های کیفی پژوهش شامل کدگذاری مفاهیم و

تعیین شاخص‌ها بود. برای رسیدن به معیار قابلیت اعتماد، از کنترل یا اعتباریابی توسط اعضا و تکنیک ممیزی استفاده گردید. در روش اول، از مشارکت‌کنندگان خواسته شد تا یافته‌های کلی را ارزیابی کرده و در مورد صحت آن نظر بدهند. در روش دوم، از چند متخصص درخواست گردید تا بر مراحل مختلف کدگذاری، مفهوم‌سازی و استخراج شاخص‌ها نظارت داشته باشند. تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده از شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر به شناسایی سه مقوله اصلی به عنوان عوامل زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی انجامید که عبارت بودند از: ۱. عوامل فردی، ۲. عوامل زوجی، ۳. عوامل بافتی.

با توجه به یافته‌ها، عوامل فردی یکی از دلایل موثر در ایجاد فرسودگی زناشویی است. نتایج تحلیل داده‌ها و طبقه‌بندی مفاهیم در سطوح انتزاعی متفاوت نشان داد که مفاهیم اصلی عوامل فردی موثر در فرسودگی زناشویی شامل ویژگی‌های شخصیتی (هیجان‌خواهی مفرط، خودمحوری، عزت‌نفس پایین و توانمندی منشی ضعیف) و شناخت‌های ناکارآمد (باورهای ارتباطی ناکارآمد و انتظارات غیرواقع‌بینانه) است. یکی از عوامل فردی تاثیرگذار بر فرسودگی زناشویی، ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار هستند. در پژوهش‌های مختلف به شکل‌های مختلف به نقش ویژگی‌های شخصیتی زن و شوهر در رابطه زناشویی پرداخته شده و همواره عامل شخصیت، عامل مهمی گزارش شده است که می‌تواند عمیقاً تاثیرگذار باشد. برای مثال آهولا (۲۰۰۷) گزارش نمودند که شخصیت می‌تواند میزان رضایت افراد از زندگی زناشویی را تعدیل نماید. یکی از دیگر از مواردی که پژوهشگر آن را زیرمجموعه عوامل فردی، دسته‌بندی نمود، شناخت‌های ناکارآمد ذهنی است. شناخت‌ها در زندگی زناشویی نیز نقش زیادی دارند و اگر ناکارآمد باشند، می‌توانند موجب عدم موفقیت در ازدواج شوند، یکی از عوامل موثر در ازدواج‌های ناموفق، نگرش نادرست نسبت به فرآیند ازدواج است (کرمی بلداجی و همکاران، ۱۳۹۳). پژوهش‌های مختلف موید اهمیت و تاثیرگذاری شناخت‌ها در فرسودگی زناشویی هستند. در این مورد می‌توان به مطالعات حاتمی و رزانه و همکاران (۱۳۹۵)، رجانی و همکاران (۲۰۱۶)، رحمانی و همکاران (۱۳۹۳) و اسدی و همکاران (۲۰۱۶) اشاره نمود. پژوهشگر در ضمن مصاحبه با نمونه مورد مطالعه متوجه شد که زوج‌های فرسوده مجموعه‌ای از باورهای ارتباطی ناکارآمد و انتظارات غیرواقع‌بینانه دارند. این امر می‌تواند میزان هیجان‌ات منفی موجود در رابطه را افزایش دهد و خشم، تنفر، احساس بی‌ارزشی، افسردگی و اضطراب کند (موسوی و دهشیری، ۱۳۹۴) و بدین ترتیب زمینه را برای فرسودگی آماده‌تر کند. همچنین، هر فردی

با مجموعه‌ای از انتظارات وارد زندگی زناشویی می‌شود و اینکه همسران از هم انتظاراتی داشته باشند، طبیعی و امری مسلم است. در واقع حتی می‌توان گفت همه زوجها ممکن است انتظاراتی داشته باشند که غیرواقع‌بینانه باشد. ولی چیزی که تفاوت ایجاد می‌کند، این است که زوجها فرسوده به‌طور محسوسی، میزان بیشتری از انتظارات غیرواقع‌بینانه را دارند. به نظر بلقان‌آبادی و همکاران (۱۳۹۱) نیز همه زوجها اعم از زوجها آشفته، مطلقه و راضی در جاتی از انتظارات غیرواقع‌بینانه دارند و البته تفاوت این زوجها در میزان تاکید روی این انتظارات است.

نتایج تحلیل داده‌ها و طبقه‌بندی مفاهیم در سطوح انتزاعی متفاوت نشان داد که مفاهیم اصلی عوامل زوجی موثر در فرسودگی زناشویی شامل کاهش صمیمیت (کاهش صمیمیت هیجانی - عاطفی، کاهش صمیمیت زمانی، عدم خودافشایی، عدم پذیرش و نارضایتی جنسی)؛ نبود رفتارهای مراقبتی از جمله فقدان حمایت، بی‌توجهی، و قدرشناسی؛ تعامل منفی (ارتباط ناکارآمد، حل تعارض ناکارآمد، ابرازگری ضعیف، برخوردهای تخریبی و فقدان مهارت)؛ رکود و نبود رشد و بالندگی از جمله (نداشتن پیشرفت‌جویی مشترک، ناهدفمندی، نبود خودتوسعه‌بخشی و عدم حفظ فردیت) و کمبود شور و هیجان زوجی از جمله فقدان تجارب مثبت، نبود شوخی، کاهش گیرایی و جذابیت) است. در این پژوهش مشاهده شد که رابطه صمیمانه کمتر، با فرسودگی بیشتر همراه است. برای مثال این زوجها صمیمیت هیجانی - عاطفی و صمیمیت زمانی کمتری با هم دارند؛ کمتر خودافشایی می‌کنند، کمتر یکدیگر را می‌پذیرند و رابطه جنسی آنها رضایت‌بخش نیست. این موارد زیرمجموعه کاهش صمیمیت قرار داده شد و با نتایج پژوهش‌های پاسکال، نارسیسو و پیرا، (۲۰۱۳)، (مکنیل و بایرز (McNeil and Byers)، (۲۰۰۹)، و (عباسی اسفجیر، رضانی و جوانمرد، ۱۳۹۵) همخوانی دارد. همچنین این زوجها رفتارهای مراقبتی ندارند زیرا مشاهده شد که دچار فقدان حمایت، بی‌توجهی، و قدرشناسی هستند. تعامل آنها نیز در کل منفی است زیرا ارتباط ناکارآمد و معیوبی دارند؛ به‌طور خاص مشهود بود که تعارضات را نمی‌توانند به‌خوبی حل و فصل کنند و نیز نیازها و خواسته‌ها و یا در کل منظور خود را کمتر ابراز می‌کنند و در بیانگری ضعیف عمل می‌کنند. پژوهشگر این عامل را تحت عنوان فقدان رفتارهای مراقبتی صورت‌بندی نمود که با نتایج پژوهش‌های لمای (۲۰۱۴)؛ روک و همکاران (۲۰۱۶) و مکنیل و همکاران (۲۰۱۴) در یک راستا قرار می‌گیرد. موضوع دیگری که در این زوجها مبتلا به فرسودگی زناشویی

بارز است، کمبود شور و هیجان بود. زوج‌های مورد مطالعه تجارب مثبت چندانی نداشتند، از شوخی استفاده نمی‌کردند و گیرایی و جذابیتی برای هم نداشتند. اغلب افراد انتظار دارند که زندگی هیجانی مملو از هیجان‌ات خوشایند باشد و در ذهن خود یک تصویر غیرواقعی از زندگی زناشویی دارند. زندگی زناشویی با مشکلات و تنش‌هایی که به همراه دارد، حتماً هیجان‌ات ناخوشایندی هم به همراه خواهد داشت، به‌ویژه اگر زن و شوهر برای تجربه هیجان‌ات مثبت تلاش نکنند. زیرا به نظر پژوهشگر این خود زن و شوهر هستند که باید برای خود در زندگی زناشویی، تجارب هیجانی مثبت خلق کنند و به زندگی زناشویی شور و هیجان بدهند. مازاراتی (۲۰۱۱) نیز بر نقش و اهمیت هیجان‌ات در افزایش کیفیت زندگی زناشویی صحنه پرداخته است.

آخرین مقوله به عوامل بافتی اشاره دارد که شامل عوامل فشارزای بیرونی (مشکلات شغلی، فشارهای فرهنگی اجتماعی و مسائل اقتصادی) و تجارب استرس‌زا است. همواره باید در بررسی پدیده‌های روانی، نقش عوامل بافتی را نیز مدنظر داشت زیرا انسان در خلا، زندگی نمی‌کند بلکه در محیط متولد می‌شود و در محیط ادامه حیات می‌دهد. پژوهشگر نیز مشاهده نمود که عوامل بافتی در پدیده فرسودگی زناشویی تاثیرگذارند. یکی از عوامل بافتی، عوامل فشارزای بیرونی هستند. می‌دانیم که محیط زندگی اجتماعی مملو از تغییر و تحولات گوناگون است که می‌توانند فشارها و تنش‌های زیادی به زوج وارد کنند و زندگی زناشویی را برای آنها دشوار و خسته‌کننده سازند. حاتمی و رزانه و همکاران (۱۳۹۵) نیز مشکلات شغلی و مالی و ساعات کاری زیاد را از عوامل ناپایداری ازدواج گزارش نمودند. در بسیاری از خانواده‌ها، زنان نیز شاغل‌اند و این مشکلات دیگری هم ایجاد می‌کند. در اغلب خانواده‌هایی که هم زن و هم شوهر شاغل‌اند، زنان احساس بی‌انصافی و نابرابری بیشتری می‌کنند چون از زندگی زناشویی مزایای کمتری به‌دست می‌آورند (ناک، ۲۰۰۱). پاینز و همکاران (۲۰۱۱) فرسودگی شغلی را یکی از عوامل موثر بر فرسودگی زناشویی در زوج‌های هر دوشاغل دانستند. به‌جز این، مشکلات اقتصادی نیز در زوج‌های فرسوده به‌وفور مشاهده می‌شود و زمینه فرسودگی را فراهم می‌کند. یک موضوع مربوط به این است که زوج تحت فشار مالی باشند. در این وضعیت احتمالاً رفاه کمی دارند و کیفیت زندگی در وضعیت مطلوبی نیست و علاوه بر این استرس و تنش ناشی از فشارهای مالی را نیز تجربه می‌کنند. اساساً هر چه وضعیت درآمد افراد بهتر باشد، بهزیستی ذهنی آنها نیز بیشتر است. زیرا درآمد بیشتر به معنای این است که افراد راحت‌تر می‌توانند نیازهای اساسی

خود را برآورده کنند و امکانات بیشتری خواهند داشت (بوث (Booth)، (۲۰۱۰). از سوی دیگر، تاثیر فشارهای فرهنگی اجتماعی بر فرسودگی را می‌توان ناشی از تغییر و تحولات سریعی دانست که در جامعه و فرهنگ رخ می‌دهد و زن و شوهر دائماً باید خود را با این تغییرات سریع سازگار کنند و این موضوع می‌تواند تنش‌زا باشد. ممکن است زوج آمادگی لازم برای مواجهه با تغییرات سریع محیطی را نداشته باشند یا از مهارت‌های لازم برخوردار نباشند ولی به هر حال چیزی که هست اینکه زوج‌های فرسوده بیشتر از سوی فرهنگ و اجتماع تحت فشار هستند. حال شاید به دلیل شرایط دیگری که در این زوج‌ها وجود دارد، فشار بیشتری از جانب محیط احساس می‌کنند یا اینکه واقعا فشارهای محیطی و فرهنگی بیشتری روی آنها وجود دارد.

در این پژوهش به کرات مشاهده شد که زوجین فرسوده با کاهش صمیمیت مواجه هستند و در مقولات مختلف پژوهش به نوعی می‌توان عامل کاهش صمیمیت را ملاحظه نمود. همچنین به نظر پژوهشگر، زوج‌های فرسوده به دلیل اینکه بسیار با پدیده کاهش صمیمیت مواجه‌اند، برای مقابله با کاهش صمیمیت و دستیابی به صمیمیت از راهبردهای نبود رفتارهای مراقبتی، تعامل منفی و کمبود شور و هیجان زوجی استفاده می‌کنند که این راهبردها به کاهش بیشتر صمیمیت منجر می‌شود. این زوج‌ها در نتیجه استفاده از این راهبردها با پیامدی مواجه می‌شوند که عبارت است از: رکود و نبود رشد و بالندگی. دستاورد یک ازدواج موفق، رشد و بالندگی است که زوج‌های فرسوده از آن بی‌بهره‌اند و در نتیجه نمی‌توانند یک رابطه زناشویی موفق را تجربه کنند. در واقع نیاز اساسی زوج به رشد و تعالی به عنوان یکی از نیازهای سطح بالا برآورده نمی‌شود. فرسودگی زناشویی برآیند کاهش صمیمیت، مجموعه راهبردهای ناموفق برای دستیابی به صمیمیت و در نتیجه نبود رشد و بالندگی است. این مطالعه تلاش نمود تا چرایی رخداد پدیده فرسودگی زناشویی را روشن سازد. البته این پدیده بسیار پیچیده است و همانطور که مطالعه حاضر نشان داد، عوامل بسیاری در آن دخیل‌اند. اما با شناخت نسبی از عوامل می‌توان تا حدود زیادی، از ابتلای زوجین به فرسودگی پیشگیری نمود.

- اسدی، عدالت؛ فتح آبادی، جلیل؛ محمد شریفی، فواد (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین دلزدگی زناشویی، باورهای بدکارکردی جنسی و احقاق جنسی در زنان متأهل. **فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده**. شماره ۴: ۶۲۱ تا ۶۸۴.
- اشتراس، انسلم؛ کوربین، جولیت (۱۳۹۰). **مبانی پژوهش کیفی: فنون و مراحل تولید نظریه زمینه‌ای**. ترجمه ابراهیم افشار. (۲۰۰۶). تهران: نی.
- برنشتاین، فیلیپ اچ؛ برنشتاین، ماری تی (۱۳۸۲). **شناخت و درمان اختلافات زناشویی**. ترجمه حمیدرضا سهرابی (۲۰۰۰). تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- بلقان‌آبادی، مصطفی؛ گراوند، عالیه؛ احمدی، احمد (۱۳۹۲). تاثیر آموزش شناختی- رفتاری گروهی بر انتظارات زناشویی زنان و مردان متأهل شهرستان کوهدشت. **مشاوره و روان‌درمانی خانواده**. شماره ۳(۴): ۶۱۳-۶۴۰.
- پاینز، آیالا مالاچ (۱۳۸۱). **چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد**. ترجمه فاطمه شاداب (۱۹۹۸). تهران: ققنوس.
- پاینز، آیالا مالاچ (۱۳۸۳). **دلزدگی از روابط زناشویی**. ترجمه افشار گوهری راد (۱۹۹۶). تهران: رادمهر.
- حاتمی ورزنه، ابوالفضل؛ اسمعیلی، معصومه؛ برجعلی، احمد (۱۳۹۵). ارائه الگوی ازدواج پایدار رضایتمند: یک تئوری گراندد تئوری. **مشاوره و روان‌درمانی خانواده**. ۶: ۱۴۱-۱۴۹.
- داورنیا، رضا؛ زهراکار، کیانوش؛ معیری، نسیم؛ شاکرمی، محمد (۱۳۹۴). بررسی کارایی زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی بر کاهش فرسودگی زناشویی زنان. **مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی**. ۲۵: ۱۳۲-۱۴۰.
- دغاغله، فاطمه؛ عسگری، پرویز؛ حیدری، علیرضا (۱۳۹۱). رابطه بخشودگی، عشق، صمیمیت با رضایت زناشویی. **یافته‌های نو در روان‌شناسی**. ۷: ۵۷-۶۹.
- رحمانی، محمدعلی؛ امینی، ناصر؛ سیرتی، زهرا؛ ثابت فومنی، زهرا (۱۳۹۳). بررسی رابطه تحریف‌های شناختی و بهزیستی روانشناختی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق. **روان‌شناسی تربیتی**. ۵: ۱-۱۱.
- ساداتی، سیداحسان؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ سوداتی، منصور (۱۳۹۳). رابطه علی تمایز یافتگی، نوروژگرای و بخشندگی با دلزدگی زناشویی با واسطه تعارض زناشویی. **روان‌شناسی خانواده**. ۲: ۵۵-۶۸.
- سوداتی، منصور؛ دهقانی، مصطفی؛ دهقان‌زاده، زهرا (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای (تی‌ای) بر دلزدگی زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. **فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده**. ۳: ۱۵۹-۱۸۰.

عباسی اسفنجیر، علی اصغر؛ رمضان، لیدا؛ جوانمرد، مهدی (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین عملکرد خانواده و رضایت زوجین با دلزدگی زناشویی فرهنگیان متأهل شهر رشت. *فصلنامه دانش انتظامی*. ۷: ۵۱-۶۹.

کرمی بلداجی، روح الله؛ ثابت زاده، ماجده؛ زارعی، اقبال؛ صادقی فرد، مریم (۱۳۹۳). اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی عاطفی رفتاری بر نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی دختران و پسران. *پژوهش‌های علوم شناختی رفتاری*. ۴: ۱۷۱-۱۸۸.

مطهری، زهرا سادات؛ بهزادپور، سمانه؛ سهرابی، فرامرز (۱۳۹۲). تبیین سطح تعارض زناشویی بر اساس هیجان خواهی و تاب آوری در زوجین. *زن و مطالعات خانواده*. ۵(۲۰): ۱۰۵-۱۲۲.

مک‌کی، ماتيو؛ فانینگ، پاتریک؛ پالگ، کیم (۱۳۸۷). *مهارت‌های زناشویی*. ترجمه محمد گذرآبادی. (۲۰۰۵). تهران: رسا.

موسوی، سیده فاطمه؛ دهشیری، غلامرضا (۱۳۹۴). نقش فاصله بین انتظارات و واقعیت رابطه زناشویی در رضایت زناشویی زنان و مردان شهر تهران. *مطالعات زنان*. ۱۳: ۹۳-۱۱۰.

نادری، فرح؛ افتخاری، زهرا؛ آملزاده، صغری (۱۳۸۹). رابطه ویژگی‌های شخصیت و روابط صمیمی همسر با دلزدگی زناشویی در همسران معتاد مرد اهواز. *یافته‌های نو در روانشناسی*. ۹: ۶۲-۷۸.

هنرپروران، نازنین؛ تبریزی، مصطفی؛ نوایی نژاد، شکوه؛ شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش رویکرد هیجان‌مدار بر رضایت جنسی زوجین شیرازی. *مجله اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*. ۱۵: ۵۹-۷۰.

یوسفی، ناصر؛ باقریان، مهنوش (۱۳۹۰). بررسی ملاک‌های همسرگزینی و فرسودگی زناشویی به عنوان متغیرهای پیش‌بین زوجین متقاضی طلاق و مایل به ادامه زندگی مشترک. *فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده*. ۱(۳): ۲۸۴-۳۰۲.

Ahola, K. (2007). *Occupational burnout and health*. Helsinki, Finland: Finnish Institute Occupational Health.

Becker, G. S., Landes, E. M., & Michael, R. T. (1977). An economic analysis of marital instability. *Journal of political Economy*, 85(6), 1141-1187.

Booth, H. (2010). Ethnic differentials in the timing of family formation: A case study of the complex interaction between ethnicity, socioeconomic level, and marriage market pressure. *Demographic Research*, 23, 153.

Brock, R. L., & Lawrence, E. (2008). A longitudinal investigation of stress spillover in marriage: Does spousal support adequacy buffer the effects?. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 11.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3.

Kayser, K. (1993). The marital disaffection scale: An inventory for assessing motional estrangement in marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 24, 83-88.

- Kayser, K., & Rao, S. S. (2006). *Process of disaffection in relationship breakdown*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lemay, E. P., & Neal, A. M. (2014). Accurate and biased perceptions of responsive support predict well-being. *Motivation and Emotion*, 38(2), 270-286.
- Mazzarantani, J. (2011). *The divorce survival guide: what you need to know to protect your emotional and financial security*. Miami: Jules Mazzarantani PLLC.
- McLeod, S. (2014). Maslow's Hierarchy of Needs. Retrieved from 2014. Available at: URL: <http://www.simplypsychology.org/maslow.html>.
- McNeil, S. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2014). Does spousal support moderate the association between perceived racial discrimination and depressive symptoms among African American couples?. *Family process*, 53(1), 109-119.
- Mead, D. G. (2002). Marital distress, co-occurring depression, and marital therapy: A review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(3), 299-314.
- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327-353.
- Neils, H. (2009). 13 sins of burnout and how to help you avoid it. Retrieved from: <http://www.assessment.com>.
- Nock, S. L. (2001). The marriages of equally dependent spouses. *Journal of Family Issues*, 22(6), 755-775.
- Pascoal, P. M., Narciso, I., & Pereira, N. M. (2013). Emotional intimacy is the best predictor of sexual satisfaction of men and women with sexual arousal problems. *International journal of impotence research*, 25(2), 51.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal Of employment counseling*, 40(2), 50-64.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual- earner couples in the Sandwiche generation. *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-86.
- Pokorska, J., Farrell, A., Evanschitzky, H., & Pillai, K. (2013). *Relationship fading in business-to-consumer context*. In S. Sezgin, E. Karaosmanoglu, & A. B. Elmadag Bas (Eds.), EMAC 2013: 42nd Annual European Marketing Academy conference: Lost in translation. Istanbul: Turkey.
- Rajani, A. A., Azizi, L. S., Naeemi, S., Amiri, A. A., Javidan, M., Abad, H. D. G., & Hosseini, K. (2016). The effect of cognitive behavioral couple therapy on reduction of marital conflicts and burnout og couples. *Turkish online Journal of Design Art and Communication*. 6, 1649-1655.
- Rook, K. S., August, K. J., Choi, S., Franks, M. M., & Stephens, M. A. P. (2016). Emotional reactivity to daily stress, spousal emotional support, and fasting blood glucose among patients with type 2 diabetes. *Journal of Health Psychology*, 21(11), 2538-2549.