مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
سال ۶۹، شماره ۴
تیر ۱۴۰۵ ، صفحه ۶۴۶-۶۳۳

www.mums.ac.ir
Medical Journal of Mashhad
University of Medical Sciences
Vol 69 No4, P: 633-646
May 2025

مقاله اصلی

تحلیل تماتیک عوامل اجتماعی – روانشناختی زمینه ساز فرسودگی زناشویی در بین زنان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۱۱- تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۲

حسین صفری[1*]

[1] استادیار گروه علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

Email: h.safari@pnu.ac.ir

خلاصه

مقدمه: خانواده و زندگی زناشویی همواره با تهدیدها و آسیب های گوناگون دچار انحطاط می شود. یکی از این تهدیدات فرسودگی یا دلزدگی زناشویی است. امروزه شیوع فرسودگی زناشویی بیشتر از گذشته شده و در حال افزایش است و بسیاری از زوج ها تمایلی نسبت به ادامه زناشویی ندارند. بر این اساس، موضوع این پژوهش تحلیل مضمون عوامل اجتماعی – روانشناختی زمینه ساز فرسودگی زناشویی در بین زنان مطلقه شهر تبریز است. هدف شناسایی عوامل اجتماعی و روانشناختی ای هستند که موجب فرسودگی زناشویی در بین زنان شده و بی ثباتی روابط و فروپاشی خانواده را بدنبال داشته اند.

روش کار: جامعه آماری این پژوهش زنان شهر تبریز هستند که در سال ۱۴۰۴ از شوهر خود طلاق گرفته اند. ملاک اصلی ورود به تحقیق این است که این زنان به دلیل فرسودگی زناشویی طلاق گرفته اند. برای تشخیص این امر نیز از پرسشنامه فرسودگی زناشویی پاینز استفاده گردیده است. با رویکرد پدیدارشناسانه و روش کیفی این زنان مورد مطالعه قرار گرفته اند. حجم نمونه ۲۰ نفر بوده و نمونه به شیوه نمونه گیری هدفمند و زنجیره ای مورد مطالعه قرار گرفته اند. از این نمونه ها داده ها و اطلاعات مربوطه از طریق مصاحبه باز و عمیق جمع آوری شده و به روش براون و کلارک مورد تحلیل مضمون قرار گرفته اند.

نتایج: در مجموع یازده مضمون اصلی شناسایی و استخراج گردیده که هم جامعه شناختی و هم روانشناختی هستند. این مضامین عباتند از: کلیشه گرایی جنسیتی، تبعیض گرایی جنسیتی، تقصیرگرایی، دیگرمختاری، بی اعتنایی ارزشی، بی اعتنایی عاطفی و هیجانی، خودشیفتگی، مسئولیت گریزی، انحراف گرایی، ضعف جنسی و وسواس فکری عملی. در این میان، مهمترین مضمون و علل فرسودگی زناشویی به ترتیب بی اعتنایی هیجانی و بی اعتنایی ارزشی است.

نتیجه گیری: در راستای پیشگیری و جلوگیری از فرسودگی زناشویی برگزاری کارگاه های آموزشی و مهارتی قبل و بعد از ازدواج پیشنهاد می گردد.

کلمات کلیدی

فرسودگی زناشویی، عوامل اجتماعی روانشناختی، زنان مطلقه، تبریز.

پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

Doi: 10.22038/mjms.2026.95393.5271

مقدمه

یکی از اساسی ترین و مهمترین نهاد جامعه نهاد خانواده است که واحد اولیه تعاملات انسانی محسوب می گردد (۱) و برای بقای انسان و جامعه بسیار مهم است (۲)، بطوریکه سلامت و انحطاط خانواده سلامت و انحطاط جامعه را بدنبال دارد (۳). اما خانواده و زندگی زناشویی همواره با تهدیدها و آسیب های گوناگون دچار انحطاط می شود. یکی از این تهدیدات فرسودگی یا دلزدگی زناشویی[1] است (۴). امروزه شیوع فرسودگی زناشویی بیشتر از گذشته شده و در حال افزایش است و بسیاری از زوج ها تمایلی نسبت به ادامه زناشویی ندارند. نتایج پژوهش ها و تحقیقات نشان داده است که پنجاه درصد زوجین با فرسودگی زناشویی مواجه می شوند (۴؛ ۵). از سوی دیگر، بین زنان و مردان به لحاظ شیوع فرسودگی زناشویی تفاوت قابل توجهی وجود دارد. بطوریکه زنان بیشتر دچار فرسودگی زناشویی می شوند (۶). فرسودگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بی علاقگی، بیگانگی، بی تفاوتی و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (۷؛ ۸). فرسودگی زناشویی یک وضعیت خستگی و از پاافتادگی جسمانی، عاطفی و روانی است که نتیجه درگیری های طولانی مدت هیجانی و روانی است و باعث می شود یک خستگی عمومی عارض شود (۹، ۱۰). خستگی جسمانی خود را به شکل سردرد، کمر درد،معده درد، تهوع، دردهای شکمی، کم اشتهایی و پراشتهایی و اختلالات خواب نشان می دهد. از پاافتادگی عاطفی شامل احساس آزردگی، دلخوری، احساس در دام افتادگی، احساس پوچی و بی معنایی، غمگینی و افسردگی و حتی انگیزه های خودکشی است. از پاافتادگی روانی در شکل احساس ناامیدی و ناکامی، کاهش خودباوری، نگرش منفی نسبت به رابطه با همسر و ناتوانی در ابراز عشق و محبت دیده می شود (۶). به نظر کایزر[3] فرسودگی زناشویی انباشته شدن رنجش ها، ملال ها و دلخوری های کوچک، سرخوردگی ها و تنش های فرساینده روزمره است و طی سه مرحله بروز می کند: ۱) سرخوردگی و ناامیدی ۲) خشم و تنفر و ۳) دلسردی و بی تفاوتی که شامل فاصله گیری عاطفی و جسمی و کاهش رفتارهای ترمیمی است. مرحله اول شامل سرخوردگی از روابط است که در آن فرد فرسوده و دلزده در سکوت کامل نسبت به همسرش نشخوار فکری می کند. مرحله دوم همراه با حس تنفر است و در آن چشم پوشی از خطاهای همسر به سختی میسر می شود. آخرین مرحله نیز شامل فاصله گیری عاطفی وجسمی است (۱). بر اساس نظریه مسلش[4] نیز فرسودگی زناشویی پاسخی طولانی مدت به استرس های خانوادگی است که سه بعد کلیدی دارد: خستگی مفرط[5]، بدبینی و وازدگی[6]. راهنمای تشخیصی اختلالات بالینی نیز علائم فرسودگی زناشویی را اینگونه معرفی می کند: احساس افت یا فرسودگی انرژی، کاهش کارایی، بدبینی و نگاه منفی و فاصله روانی از دیگران (۲). فرسودگی زناشویی پدیده ای تدریجی است و بندرت بطور ناگهانی بروز می کند. در این فرایند صمیمیت و عشق بتدریج کاهش می یابد و همراه با آن فرسودگی کلی (فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی) بوجود می آید (۱). فرسودگی زناشویی بیشتر در اثر عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ها و مطالبات عاطفی بوجود می آید و کسانی را متاثر می سازد که توقع دارند عشق رویارویی به زندگی شان معنا ببخشد (۱۱).

تاکنون پژوهش ها و تحقیقات مختلف فرسودگی زناشویی را مورد مطالعه و تحلیل قرار داده اند. عمده این تحقیقات به صورت کمی کار شده اند و با رویکردی عینی و قابل اندازه گیری به مطالعه و تبیین فرسودگی زناشویی پرداخته و عوامل مختلف روانشناختی، اجتماعی و اقتصادی را در آن دخیل دانسته اند. اما این مطالعات و تحقیقات هر کدام با رویکرد نظری خاص و سازه های نظری متفاوت به مطالعه و تحلیل فرسودگی زناشویی پرداخته اند. این مطالعات مبتنی بر پرسش ها و پاسخ های ساختمند و محدود است. نیاز است که با بررسی عمیق این مسئله و با نگاهی جامع به آن از زوایای مختلف مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد. بدین منظور این پژوهش با اتخاذ رویکرد کیفی می خواهد

[1] Marital / couple burnout
[2] Kang
[3] Kaiser
[4] Maslach
[5] Overwhelming exhaustion
[6] Detachment

فرسودگی زناشویی را بر اساس تجربه زیسته زنان از زوایای گوناگون روانشناختی و اجتماعی مورد کنکاش و تحلیل قرار دهد.

فرسودگی زناشویی عوارض و پیامدهای مختلفی دارد. این پیامدها از ابعاد زیستی، روانشناختی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی قابل توجه است. در بعد زیستی، فرسودگی زناشویی موجب سردرد، کمر درد، دردهای شکمی، کم اشتهایی و پراشتهایی و اختلالات خواب نشان می شود. در بعد روانشناختی، فرسودگی زناشویی به سلامت روانی همسر و فرزندان آسیب می زند و خشم، تنفر و استرس را جایگزین صمیمیت و آرامش می کند (۲، ۱۲). طبق نظریه مسلش[1] سه عارضه مهم فرسودگی زناشویی عبارتند از: ۱) خستگی هیجانی که فرد احساس می کند منابع هیجانی اش کاهش یافته است. فرد فاقد توان رویارویی با سایر افراد بوده و فاقد انرژی کافی برای وظایف زندگی است. ۲) مسخ شخصیت[2] که به وازدگی منفی و بدبینانه در پاسخگویی به دیگران اشاره دارد و اغلب شامل کنار گذاشتن آرمان ها است. ۳) کاهش تحقق فردی که شامل کاهش احساس صلاحیت و بهره وری در خانواده است که کارایی پایین تر در امورات خانواده را بدنبال دارد (۲). بر این اساس، فرسودگی زناشویی موجب می شود سلامت روانی خانواده به خطر افتاده، بهداشت روانی افراد تحقق نیابد و رشد و تحول کودکان و نوجوانان آسیب های جبران ناپذیر ببیند (۲). در بعد اجتماعی، فرسودگی زناشویی به بقا خانواده و جامعه، رشد فرهنگ و اخلاق جامعه و پیوندهای اجتماعی آسیب می زند و انحطاط و سقوط خانواده و جامعه را بدنبال دارد زیرا خانواده یکی از ارکان مهم جامعه محسوب می شود(۱۳؛ ۲؛ ۵؛ ۳). همچنین، ارتباط ناسالم بین زوجین و وجود فرسودگی زناشویی بین آنها منجر به تربیت فرزندانی ناسالم و در نهایت جامعه ای ناسالم می گردد (۱۴). در بعد فرهنگی، فرسودگی زناشویی موجب می شود که فرد با اضمحلال مزمن انرژی روانی و جسمانی مواجه شده و توان لازم برای تربیت و پرورش درست کودکان نداشته باشد. همچنین ابهت زدایی و ارزش زدایی خانواده به نسل بعد منتقل می شود. در بعد اقتصادی، فرسودگی زناشویی موجب می شود که بخشی از هزینه های اقتصادی و وقت و انرژی انسانی جامعه به جای پیشبرد اهداف خانواده و جامعه صرف رسیدگی، پیشگیری، کنترل و درمان آن گردد.

از سوی دیگر، به اعتقاد محققان، ایران در مسیر توسعه قرار گرفته و در حال گذار از جامعه سنتی به جامعه مدرن است .این گذر و پیشرفت به خانواده و افراد سالم نیاز دارد، زیرا سلامت روانی و مشارکت اجتماعی آنها را می طلبد. فرسودگی زناشویی با تضعیف سلامت روانی و پیوندهای اجتماعی به تضعیف یا حتی توقف فرایند توسعه جامعه کمک می کند (۱۵).

ضرورت پرداختن به مسئله فرسودگی زناشویی بویژه در بین زنان در اینجاست که امروزه شیوع فرسودگی زناشویی بیشتر از گذشته شده و در حال افزایش است، بطوریکه پنجاه درصد زوجین با فرسودگی زناشویی مواجه می شوند (۴؛ ۵) و در این میان زنان بیشتر دچار فرسودگی زناشویی می شوند (۶). از سوی دیگر، در سیر صعودی طلاق در کشور نیز فرسودگی زناشویی نقش مهم و بارز دارد (۱۶).

با توجه به این آسیب ها و خسارت های فرسودگی زناشویی برای فرد، خانواده و جامعه و شیوع و نقش آن در طلاق بررسی عمیق عوامل موثر در بروز آن و مداخله و کاهش آن از ملزومات و ضرورت های مهم می باشد.

ادبیات و سوابق مربوط به فرسودگی زناشویی با کلیدواژهای "فرسودگی زناشویی"، "دلزدگی زناشویی" ، "خستگی زناشویی" ، "دلسردی زناشویی" ، "تنیدگی زناشویی" و "بی رمقی زناشویی" و "خستگی" عاطفی در پایگاه های علمی مورد جستجو و کاوش قرار گرفته اند. عمده ادبیات و تحقیقات تجربی پیرامون فرسودگی زناشویی از نوع کمی است. این تحقیقات را می توان به چهار گروه دسته بندی کرد:

۱. تحقیقاتی که اثربخشی مداخله های روانشناختی مختلف روی فرسودگی زناشویی را مورد مطالعه قرار داده اند.

۲. تحقیقاتی که گرایش به فرسودگی زناشویی را مورد مطالعه قرار داده اند.

[1] Maslach

[2] Depersonalization

۳. تحقیقاتی که با تمرکز بر برخی متغیرها به همبستگی و پیش بینی فرسودگی زناشویی پرداخته اند.

۴. تحقیقاتی که به مقایسه برخی متغیرها در بین زوجین با و بدون فرسودگی زناشویی پرداخته اند.

بخش دیگر تحقیقات چه از نوع کمی و چه از نوع کیفی بر بررسی عوامل موثر بر فرسودگی زناشویی پرداخته و به نتایجی رسیده اند. یافته های این پژوهش ها در ایران نشان می دهد که در فرسودگی زناشویی عوامل گوناگون نقش دارند که در این میان نقش عوامل روانشناختی برجسته تر است. این عوامل را می توان به سه دسته دسته بندی کرد (۱۷):

الف) عوامل روانشناختی که شامل اسنادها، سبک های حل تعارض، خیانت زناشویی، خودافشایی کم، استرس مزمن، تفاوت هیجانات، تاب آوری، تمایز یافتگی، خودتنظیمی هیجانی، طرحواره ها، الگوهای ارتباطی و غیره است.

ب) عوامل اجتماعی – فرهنگی که شامل فشار اجتماعی، کلیشه های جنسیتی، خشونت خانوادگی، نقش های جنسیتی و معناداری زندگی است.

ج) عوامل اقتصادی که شامل شغل، درآمد و ولخرجی است.

روش تحقیقات کمی زمینه یابی و ابزار گردآوری داده ها در آنها پرسشنامه های استاندارد است. در مقابل، تحقیقاتی که با رویکرد و روش کیفی به تحلیل فرسودگی زناشویی پرداخته اند بسیار کم است. رویکرد این تحقیقات پدیدارشناسانه و روش تحلیل آنها گراندد تئوری است.

روش کار

این پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی است؛ زیرا هدف آن حل مشکل فرسودگی زناشویی و یافتن راه حل های آن می باشد. نوع داده ها نیز کیفی است، زیرا داده ها نه از طریق پرسشنامه های استاندارد و نمره گذاری شده بلکه از طریق مصاحبه های باز و عمیق جمع آوری شده اند. جامعه آماری این پژوهش زنان شهر تبریز هستند که در سال ۱۴۰۴ از شوهر خود طلاق گرفته اند. ملاک اصلی ورود به تحقیق این است که این زنان به دلیل فرسودگی زناشویی طلاق گرفته اند. برای تشخیص این دلیل نیز از پرسشنامه فرسودگی زناشویی پاینز استفاده گردیده است. این پرسشنامه دارای ۲۱ سوال و سه مولفه خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی است. در این پرسشنامه نمرات بالاتر نشان دهنده فرسودگی بیشتر است و حد بالا نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره ۲۱ است. برای تفسیر نمره ها باید آنها را تبدیل به درجه کرد که این عمل از طریق تقسیم نمودن نمره های حاصل شده از پرسشنامه بر تعداد سوالات (۲۱سوال) به دست می آید. در تفسیر نمره ها، درجه بیش از ۵ نشانگر لزوم کمک فوری، درجه ۵ نشان دهنده وجود بحران، درجه ۴ نمایانگر حالت فرسودگی و درجه ۳ و کمتر از آن نیز نشان دهنده وجود رابطه ی خوب است (۱۸؛ ۱۹).

در تحقیقات کیفی و مصاحبه های باز، مصاحبه عمدتا با ۱۵ تا ۳۰ نفر صورت می گیرد. در این پژوهش نیز حجم نمونه ۲۰ نفر است تا جایی که اشباع نظری بدست آمده است. رویه نمونه گیری نیز شامل دو مرحله بوده است:

۱. در مرحله اول، برای دسترسی به زنان طلاق گرفته از نمونه گیری زنجیره ای استفاده شده است.

۲. در مرحله دوم، بعد از دسترسی به هر زن مطلقه به پرسشنامه استاندارد فرسودگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) پاسخ داده است و بر اساس نتایج پرسشنامه و داشتن فرسودگی زناشویی مورد مصاحبه باز و عمیق قرار گرفته است. این روال تا جایی ادامه داشت که حجم نمونه به ۲۰ نفر رسیده است. بنابراین در مرحله دوم، شیوه نمونه گیری هدفمند بوده است.

به لحاظ روش اجرا نیز رویکرد این پژوهش، کیفی از نوع پدیدار شناختی است، زیرا به دنبال بررسی «تجربیات زیسته» زنان است و هدف آن بررسی چگونگی و چرایی فرسودگی زناشویی از دیدگاه خودشان است. ابزار گردآوری داده ها نیز مصاحبه باز و عمیق است. مصاحبه باز یک مصاحبه ناساختمند و استاندارد نشده است. ویژگی اصلی این مصاحبه باز بودگی[1] است که در آن مصاحبه برای تغییر و دستکاری توسط مصاحبه کننده باز است و حداقل کنترل دارد. به عبارت دیگر، از پرسشنامه های استاندارد

[1] . openness

یا مصاحبه نیمه ساختمند، که شامل لیستی از سوالات منظم است، استفاده نمی شود بلکه به اقتضای پاسخ مصاحبه شونده و از درون محتواهای بیان شده سوالات پرسیده شده است. همچنین مصاحبه ها عمیق است. مصاحبه با یک فرد در مدت ۳۰ تا ۹۰ دقیق انجام گرفته است تا اطلاعات دقیق و مفصل بدست آید. ویژگی اصلی این نوع مصاحبه تفحص گسترده است.

شیوه تحلیل داده ها، تحلیل مضمون است. رویکرد اتخاذ شده برای تحلیل مضمون نیز رویکرد استقرایی است. بر این اساس، روش تحلیل مد نظر مبتنی بر مدل براون و کلارک است. در این رویکرد و مدل تحلیل مضمون، بر شناسایی الگوهای معنایی یا تم ها از دل داده های کیفی یا گفته های مصاحبه شوندگان بدون تاثیر پذیری از نظریه ها متمرکز شده ایم. از این تم ها برای پاسخ به سوالات پژوهش استفاده شده و نتایجی در مورد مسئله فرسودگی زناشویی استخراج شده است. مطابق با مدل و چهارچوب براون و کلارک تحلیل داده ها در شش مرحله انجام گرفته است. این مراحل عبارتند از:

۱. آشنایی با داده ها
۲. کدگذاری (استخراج مفاهیم)
۳. ایجاد تم ها و مضامین
۴. بازبینی و اصلاح تم ها
۵. تعریف و نامگذاری تم ها
۶. گزارش نویسی

در اعمال ملاحظات اخلاقی هیچ گونه فشاری به شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش وجود نداشته است و مشارکت آنها به طور داوطلبانه می باشد. اطلاعات کافی درباره هدف، روش‌ها، و ماهیت پژوهش به طور واضح شرح داده شده است. تمامی اطلاعات شخصی و بالینی شرکت‌کنندگان به‌دقت و به صورت کدگذاری شده محافظت شده است و تنها برای اهداف پژوهشی استفاده گردیده است. شرکت‌کنندگان حق داشته اند هر زمان که بخواهند از شرکت در پژوهش انصراف دهند. این انصراف هیچ‌گونه تبعات منفی برای آنها به همراه نداشته است. نتایج پژوهش در صورت تمایل شرکت‌کنندگان با آنها به اشتراک گذاشته می شود و به کلیه شرکت‌کنندگان گزارش مختصری از یافته‌های پژوهش ارائه می شود. چنانچه مصاحبه شونده رضایت دهد مصاحبه ضبط می شود.

نتایج

از داده ها و اطلاعات بدست آمده یازده مضمون اصلی شناسایی و استخراج شده اند. این مضامین عباتند از: کلیشه گرایی جنسیتی، تبعیض گرایی جنسیتی، تقصیرگرایی، دیگرمختاری، بی اعتنایی ارزشی، بی اعتنایی عاطفی و هیجانی، خودشیفتگی، مسئولیت گریزی، انحراف گرایی، ضعف جنسی و وسواس فکری عملی. برخی از این مضامین روانشناختی و برخی دیگر جامعه شناختی هستند. در جدول زیر این مضامین گروه بندی شده اند.

جدول ۱. مضامین روانشناختی و جامعه شناختی

مضامین روانشناختی	مضامین جامعه شناختی
تقصیر گرایی	کلیشه گرایی جنسیتی
دیگرمختاری	تبعیض گرایی جنسیتی
بی اعتنایی ارزشی	
بی اعتنایی عاطفی و هیجانی	
خودشیفتگی	
مسئولیت گریزی	
انحراف گرایی	
ضعف جنسی	
وسواس فکری عملی	

مضمون "کلیشه گرایی جنسیتی" اشاره به قالب های فکری و ذهنی بسته در خصوص نقش ها و جایگاه های زن دارد. مرد بر این اعتقاد است که سالار و تصمیم گیرنده اصلی در خانواده است و نقش زن صرفا خانه داری و بچه داری است و باید تحت کنترل شدید نیز قرار گیرد. کلیشه گرایی جنسیتی نوعی خشونت نمادین محسوب می گردد که در آن مرد با نظام نمادین و فرهنگی سعی دارد زن را در کنترل خود داشته باشد. این وضعیت موجب می شود که زن احساس بیگانگی و بیچارگی کند که کاهش روابط صمیمانه و نوع دوستانه و انباشت ناراحتی های عاطفی و روانی را به دنبال دارد. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

هیچ وقت به نظر من اهمیت نمی داد. وقتی می خواست ماشین، خونه یا چیزای دیگه بخره ازم نظر نمی خواست و وقتی گلایه می کردم و ناراحتی ام رو می گفتم دعوا به راه می انداخت. یه دفه می دیدی مثلا فرش خونه را فروخته و فرش دیگه ای خریده. یا مثلا موقع تعویض کاغذ دیواری اصلا بهم توجه نمی کرد. انگار یه بیگانه بودم تو خونه و این منو مدام آزار می داد.

مضمون "تبعیض گرایی جنسیتی" اشاره به نابرابری در فرصت های اجتماعی دارد که مرد در حق زن موجب می شود. مرد بر این باور است که وظیفه زن فقط خانه داری و بچه داری است و تحصیلات و شغل و سایر فعالیت بیرونی برای مردان تعریف شده است. تبعیض گرایی جنسیتی موجب می شود که زن احساس کند سلب آزادی و استقلال شده است و حق و حقوقش پایمال گردیده است. این حالت روحی و روانی سردی روابط زوجین را بدنبال دارد. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

فقط خودشو قبول داشت. حق و حقوقم به عنوان یه انسان رو رعایت نمی کرد. دوس داشتم درس بخونم، شغل خوب داشته باشم، تو اجتماع باشم و آرزوای دیگه. هیچی به میل من نبود.

مضمون "تقصیر گرایی" اشاره به این فکر و ذهن مرد دارد که در بروز اتفاقات و مشکلات درون خانواده نقش و تاثیر ندارد و مبرا است و باعث همه آنها زن است. مرد در همه اتفاقات و مشکلات درون خانواده نگاه یک جانبه دارد و گناهکار و مقصر را به زن نسبت می دهد. تقصیر گرایی موجب می شود که زن دائم در عذاب وجدان بوده و اعتماد به نفسش را از دست بدهد. این وضعیت انرژی روانی زن را به درون جهت داده و کاهش روابط پرانرژی زوجین را موجب می شود. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

شوهرم انگار منو به چشم سپهسالار لشگر دشمن میدید. سگ همسایه شونم منو گاز میگرفت طرف اونو میگرفت.

مضمون "دیگر مختاری" اشاره به وضعیتی دارد که در آن مرد در روابط بین فردی با زن مختارانه رفتار نمی کند و تحت تاثیر دیگران (مانند مادر) است. مرد درون خانواده مختارانه تصمیم گیری نمی کند و حتی در روابط بین فردی با زن تحت تاثیر دیگران است. دیگر مختاری موجب می شود که زن اعتماد خود نسبت به مرد را از دست بدهد و نسبت به او در پشتیبانی عاطفی از همسر ناامید گردد. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

مادرش میگفت من پسرمو خیلی دوست دارم.این چرا باید کار کنه باید نفس بکشه خوش بگذرونه ،این دختر مردم اومده پسر منو گذاشته تحت فشار.پسر من نمیتونه کار کنه .دیگه کار شوهرم شده بود رفتن به قهوه خونه تا نصف شب سیگار میکشید.

مضمون "بی اعتنایی ارزشی" اشاره به وضعیتی دارد که در آن مرد به زن ارزش قایل نیست و او را خوار و تحقیر می کند و به مناسبت های خاص نیز اهمیت نمی دهد. مرد با کلمات توهین آمیز زن و خانواده او را در درون خانواده یا در حضور دیگران خوار و تحقیر می کند. همچنین به مناسبت های خاص زن مانند روز تولد یا روز زن بها نمی دهد و ارزشی برای زن قایل نیست. بی اعتنایی ارزشی موجب می شود که زن احساس کند غرور و شخصیت او لطمه خورده است و سردی روابط زوجین را بدنبال دارد. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

هیچ وقت برای من ارزش قائل نشد و پیش همه باهام بد حرف میزد. به خونواده ام ارزش و احترام قایل نبود. حرفای بد می زد. تو روزای مهم مانند تولد و روز زن اصلا ارزش قایل نبود، همش می گفت یادم می ره یا چیزی نمی خرید به بهانه اینکه پولشو ندارم.

مضمون "بی اعتنایی هیجانی" اشاره به وضعیتی دارد که در آن مرد به احساسات (مثبت و منفی)، هیجانات، علایق و شور و ذوق زن اهمیت نمی دهد. ممکن است مرد زن را از خود طرد نماید که در آن به احساسات، هیجانات و علایق خود و زن توجه نمی کند وکنار می کشد. ممکن است مرد زن را سرکوب نماید که در آن اجازه بروز احساسات و عواطف را به زن نمی دهد و یا در صورت بروز واکنش تند نشان می دهد. همچنین ممکن است مرد خودخواه باشد که در آن مرد فقط هیجانات و علایق خود را دنبال می کند. بی اعتنایی هیجانی موجب فاصله عاطفی بین زوجین می شود و زن احساس می کند که وسیله ای بیش نیست. این وضعیت روانی، سردی و خشک بودن روابط زوجین را بدنبال دارد. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

منو به خاطر خودم نمی خواست بلکه همش رابطه جنسی بود. به ذوق و هیجانات من اصلا توجه نمی کرد. می گفت من به خاطر

اندامت می خوام. اما آنچه برای من اهمیت داشت توجه کردن و محبت کردن بود. هیچ وقت حس نکردم کنارم هست. علایق و هیجاناتمون بسیار تفاوت داشت. هر کدام دنیای دیگری داشتیم.

مضمون "خودشیفتگی" اشاره به این دارد که مرد فکر می کند که مهمتر، برتر و بزرگتر از دیگران است و پیوسته طوری رفتار می کند که این تصویر ذهنی را تقویت نماید. خودشیفتگی موجب می شود که زن احساس حقارت و بدبینی کند و نسبت به همسر کینه به دل داشته باشد. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

بزرگ نمایی می کرد و من روانی میشدم. مثلا می گفت دخترای اطرافم به خاطر من می میرن. خانوما جون می کنن تا باهام باشن. شت سر خونواده من زیاد می گفت. فک می کرد خودش از همه سر است.

مضمون "مسئولیت گریزی" اشاره به وضعیتی دارد که در آن مرد در قبال همسر و خانواده احساس مسئولیت نمی کند. برخی زنان از بی مسئولیتی فیزیکی گلایه داشتند که در آن مرد رفاه غذایی، پزشکی و دارویی را تامین نمی کند (مانند دکتر نبردن). برخی زنان از بی مسئولیتی مالی ناراحت بودند که در آن مرد هزینه زندگی را تامین نمی کند. برخی زنان نیز از بی مسئولیتی افقی دلخوش نبودند که در آن مرد در مورد آینده خانواده هدف و برنامه مشخصی ندارد. زنان دیگر از بی مسئولیتی روانی رنج می کشیدند که در آن مرد به سرگرمی و تفریح خانواده بها نمی دهد. بی مسئولیتی موجب می شود که زن احساس کند ازدواج کردنش بیخود بوده و مستقلا هم می توانست زندگی خود را داشته باشد. این وضعیت روانی موجب کناره گیری زن و سردی روابط می شود. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

وقتی دختر اولمو باردار بودم ،اصلا نبردنم دکتر.سه چهار روز گرسنه میموندم. حتی نمیتونستم آب دهنمو قورت بدم.معدم خالی خالی بود تاچند روز آب دهنمو حتما باید خالی میکردم.فکرشو بکنین یه خانم باردار چهار روز بدون آب و غذا حتی بزاقتم نتونی قورت بدی.معدم سوراخ شد، سوختم. اسید معده اگه با بزاق رقیق نشه بد جور میسوزه.رفلاکس داشتم میومد تو دهنم و دهنمو میسوزوند. پوست داخل دهانم آویزون میشد.سر همین تقریبا همه دندونامو از دست دادم و هنوزم نتونستم کاری براشون بکنم.

مضمون "انحراف گرایی" اشاره به رفتارهایی دارد که مرد خلاف ارزش ها و هنجارهای اجتماعی انجام می دهد (مانند مصرف مواد و پارتنر داشتن). مرد با داشتن برخی رفتارهای منحرف موجب ناراحتی روحی و روانی زن می شود و بعضا نیز زجر روحی زن را بدنبال دارد و موجب خستگی روحی و عاطفی زن می شود. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

تو مراسماتی که می رفت شماره رد و بدل می کرد. پارتنر داشت. چند باری پیاماشو دیدم که عادی نبودن. بیشتر وقتا یا شبا تنها بودم دائما در گوشی با اونا بود.

مضمون "ضعف جنسی" اشاره به رابطه جنسی ای دارد که در آن مرد میل یا عملکرد جنسی ضعیف با زن دارد. زنان معمولا از سردی رابطه جنسی یا زودانزالی مردان شکایت داشته اند. ضعف جنسی موجب می شود که زن احساس کند مرد او را دوست ندارد یا زن دلخواه مرد نبوده است. این احساس یاس و ناامیدی زن نسبت به زندگی را بدنبال دارد و موجب می شود انگیزه و انرژی کافی برای ادامه روابط زناشویی نداشته باشد. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

در رابطه جنسی با من نیز زودانزال بود. به انتظاراتم از زندگی مشترک توجه نمی کرد و به رفع نیازهایم اهمیت نمی داد حتی به نیاز جنسی ام توجه نمی کرد.

مضمون "وسواس فکری عملی" اشاره به نوعی اختلال روانی دارد که با تأثیر بر تفکر و رفتار، باعث ایجاد ناراحتی برای فرد یا دیگران شده و عملکرد و روابط بین فردی او را تحت تاثیر قرار می دهد. وسواس فکری عملی موجب سردی روابط بین زوجین می شود و ممکن است به کاهش روابط جنسی و عاطفی بین آنها منجر شود. برای مثال به گزیده داده زیر توجه کنید.

وسواسی شدیدی نسبت به بهداشت و سلامتی داشت. وقتی حموم می رفت دو ساعت طول می کشید بیاد بیرون. به لباسای کهنه اش اصلا دست نمی زد. وقتی دستش به وسایل خونه می خورد باید بارها می شست. این مسئله به رابطه جنسی ما هم کشیده شده بود

و باعث شده بود روابطمون سرد بشه. همچنین باعث شده بود که جایی مسافرت نکنیم چون آقا بسیار وسواس بود.

بحث

هدف این پژوهش تحلیل مضمون عوامل اجتماعی – روانشناختی زمینه ساز فرسودگی زناشویی در بین زنان مطلقه شهر تبریز در سال ۱۴۰۴ بود. بدین منظور دو سال اساسی پژوهش را جهت داده است. ۱. چه عوامل روانشناختی، زمینه ساز فرسودگی زناشویی در بین زنان مطلقه شهر تبریز است؟ ۲. چه عوامل اجتماعی، زمینه ساز فرسودگی زناشویی در بین زنان مطلقه شهر تبریز است؟ امروزه شیوع فرسودگی زناشویی بیشتر از گذشته شده و در حال افزایش است و بسیاری از زوج ها تمایلی نسبت به ادامه زناشویی ندارند. نتایج پژوهش ها و تحقیقات نشان داده است که پنجاه درصد زوجین با فرسودگی زناشویی مواجه می شوند (۴؛ ۵) و در این میان، زنان بیشتر دچار فرسودگی زناشویی می شوند (۶). همچنین، با توجه به این آسیب ها و خسارت های فرسودگی زناشویی برای فرد، خانواده و جامعه بررسی عمیق عوامل موثر در بروز آن و مداخله و کاهش آن از ملزومات و ضرورت های مهم می باشد. بر این اساس، در این پژوهش به شناسایی عوامل روانشناختی و جامعه شناختی دخیل در فرسودگی زناشویی بر اساس رویکرد پدیدار شناختی پرداخته شده است. در این رویکرد تمرکز اصلی بر تجربه زیسته زنان از فرسودگی زناشویی است. بدین منظور داده ها و اطلاعات لازم از طریق مصاحبه های باز و عمیق جمع آوری شده اند. شیوه تحلیل داده ها نیز، تحلیل مضمون مبتنی بر مدل براون و کلارک (۲۰) بود. بر اساس این مدل داده ها در شش مرحله مورد تحلیل قرار گرفته اند. در مرحله اول محقق داده ها یا مصاحبه ها را به نوشتارها تبدیل کرده و به خوبی با داده ها آشنا شده است. در مرحله دوم کدها یا مفاهیم اولیه از این داده ها استخراج گردیده و داده ها به مفاهیم اولیه تقلیل یافته اند. در مرحله سوم از بین مفاهیم اولیه تم ها یا مضامین شناسایی شده اند. به سخن دیگر به مضامین که بارمعنایی گسترده تر دارند تقلیل یافته اند. در مرحله چهارم تم ها یا مضامین استخراج شده بازنگری و اصلاح شده اند. در مرحله پنجم این تم ها و مضامین مفهوم سازی و تعریف گردیده اند و در مرحله ششم یافته ها در قالب روایت منسجم ارائه شده اند.

یافته های تحقیق نشان داد که یازده مضمون اصلی زمینه ساز فرسودگی زناشویی در بین زنان مورد مطالعه بوده است. "کلیشه گرایی جنسیتی" با ایجاد نگرش های منفی و غیرواقع بینانه و بعضا خصمانه نسبت به جایگاه و نقش همسر موجب سردی و بی ثباتی روابط زناشویی می شود. تحقیقات نشان داده است که کلیشه های جنسیتی موجب تعارضات زناشویی و بی ثباتی روابط می شود (۲۱) و فرسودگی زناشویی را بدنبال دارد (۴). سندرا بم نیز در نظریه طرحواره جنسیتی خود معتقد است نگرش و رفتار زوجین بر اساس قالب های فکری جنسیتی که واقع بینانه و سازگارانه نیستند موجب سردی و بی ثباتی روابط زوجین می شود (۲۲). طبق این نظریه فرهنگ نقش مهمی در رشد جنسیت دارد. این نقش از طریق فراهم آوردن مرجعی برای شکل دادن طرح واره های جنسیتی انجام می شود که در آن کودکان آماده کدگذاری، سازماندهی و پردازش اطلاعات می باشند. به نظر بم با این طرحواره ها زن مخلوقی ثانوی در قیاس با مرد و متفاوت با او و به لحاظ ویژگی های مختلف متضاد با او به چشم می آید (۱۷). کلیشه گرایی جنسیتی موجب می شود که زوجین شناخت قالبی و درک ناکافی از یکدیگر داشته باشند و مطابق این شناخت و درک، انتظارات غیرواقع بینانه و ناسازگارانه از یکدیگر داشته باشند و با یکدیگر برخورد کنند. این وضعیت موجب می شود که زن احساس بیگانگی و بیچارگی، پوچی و تهی کند که کاهش روابط صمیمانه و انباشت ناراحتی های عاطفی و روانی را به دنبال دارد (۴).

"تبعیض گرایی جنسیتی" با ایجاد نابرابری در دسترسی به فرصت های اجتماعی موجب سردی و بی ثباتی روابط زوجین می شود. تحقیقات نشان داده است که تبعض گرایی جنسیتی رابطه منفی و معکوس با رضایت زناشویی دارد، بطوریکه با شدت تبعیض گرایی جنسیتی رضایت زناشویی نیز کاهش می یابد (۲۳). طبق نظریه نابرابری جنسیتی اعتقادات و اعمال تبعیض آمیز و مغرضانه علیه زن سردی و بی ثباتی روابط زوجین را بدنبال دارد (۲۴). تبعیض گرایی جنسیتی موجب می شود که زن احساس کند سلب آزادی و استقلال شده است و حق و حقوقش پایمال گردیده است. این احساس دلگرمی او را نسبت به زندگی مشترک کاهش می دهد و سردی و بی ثباتی روابط را بدنبال دارد (۲۳).

"تقصیر گرایی" با مقصر دانستن زن در ایجاد اتفاقات و مشکلات خانواده موجب دلسردی روابط و بی ثباتی آن می شود. در واقع همه اشتباهات زندگی مشترک را به زن نسبت می دهد. آلپورت در نظریه شخصیت پخته خود اظهار می دارد که خودبینشی موجب روابط صمیمانه در بین زوجین می شود. افراد پخته خود را می شناسند و بنابراین نیازی ندارند که اشتباهات خود را به دیگران نسبت دهند (۲۵). فقدان خودبینشی و نسبت دادن اشتباهات به دیگران موجب سردی روابط و بی ثباتی آن می شود. تقصیر گرایی موجب سلب اعتماد به نفس و عزت نفس در فرد می شود و بدین طریق روابط بین فردی را سرد و ناپایدار می سازد. "دیگر مختاری" با دخالت دادن دیگران در روابط زوجین و تاثیرپذیری از آنها موجب سردی و بی ثباتی روابط می شود. به سخن دیگر، یکی از زوجین هنوز از لحاظ عاطفی و کارکردی از خانواده پدری یا مادری خود متمایز و جدا نشده است و این تمایزنایافتگی موجب دلزدگی زناشویی می گردد. تحقیقات نشان داده است که بین خودتمایزیافتگی یا خودمختاری و صمیمیت زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد (۲۶). نظریه بوئن نشان می‌دهد که سطح خودتمایزیافتگی زوجین، تأثیر مستقیمی بر کیفیت رابطه آنها دارد . کسانی که خودتمایزیافتگی بالاتری دارند، توانایی بیشتری برای حفظ استقلال خود در رابطه دارند و کمتر درگیر اختلافات و تنش‌های عاطفی می‌شوند (۲۷). دیگر مختاری و خودتمایزنایافتگی موجب می شود که زن اعتماد خود نسبت به مرد را از دست بدهد و نسبت به او در پشتیبانی عاطفی از همسر ناامید گردد. زیرا مانع از بیان احساسات و نیازهای فرد شده و از احساس نزدیکی و همدلی با همسر می کاهد (۲۶).

"بی اعتنایی ارزشی" موجب خوار و تحقیر و حرمت زدایی همسر می شود و سردی و دلزدگی زناشویی را بدنبال دارد. تحقیقات نشان داده است که ارزش گذاری و احترام بر جنبه های مختلف تعاملات زناشویی تاثیر می گذارد. زیرا احترام یک عنصر اساسی در یک رابطه است (۲۸). طبق رویکرد روانکاوی انسان گرایانه احترام و ارزش قایل شدن موجب یک محیط امن و حمایتی می شود که در آن هر دو طرف بتوانند تجربیات، نیازها و دیدگاه‌های فردی خود را بررسی کنند و در نهایت درک، همدلی را ارتقا دهند (۲۹). احترام بستر یک رابطه عاطفی سالم و رضایت بخش را تشکیل می دهد و بر جنبه های مختلف تعاملات زوجین تأثیر می گذارد. احترام در یک رابطه زناشویی باعث ایجاد ارتباط باز و موثر می شود. وقتی شرکای یکدیگر به یکدیگر احترام می گذارند، به احتمال زیاد با دقت گوش می دهند، صادقانه صحبت می کنند و در گفتگوهای سازنده شرکت می کنند. این منجر به درک بهتر و ارتباط عمیق تر می شود (۲۸).

"بی اعتنایی عاطفی و هیجانی" موجب دلسردی و دلزدگی زناشویی می شود. تحقیقات نشان داده است که رابطه منفی و معکوس بین بی اعتنایی هیجانی و رضایت زناشویی وجود دارد. هر اندازه بی اعتنایی هیجانی و عاطفی در روابط زناشویی بالاتر باشد رضایت و صمیمیت زناشویی کمتر است (۳۰؛ ۳۱). روانشناسان انسان گرا مانند راجرز بر این اعتقادند که پایه و اساس یک رابطه موفق و سالم همدلی و درک و توجه به احساسات و هیجانات همدیگر است. وقتی زوجین بتوانند احساسات و هیجانات همدیگر را بفهمند و بیان کنند رابطه آنها صمیمی و پایدار خواهد بود (۳۱).

"خودشیفتگی" به عنوان یک ویژگی تاریک شخصیت با احساس اغراق آمیز خودبرتری، بزرگ منشی و اقتدارطلبی موجب آسیب رسیدن به روابط زوجین می شود. تحقیقات نشان داده است که بین شخصیت خودشیفته و رضایت زناشویی رابطه منفی و معکوس وجود دارد (۳۲). خوشیفتگی موجب می شود که زن احساس حقارت و بدبینی کند و نسبت به همسر کینه به دل داشته باشد. پیامد چنین وضعیتی دلسردی و ناپایداری روابط زوجین است (۳۳).

"مسئولیت گریزی" با فقدان تعهد و مسئولیت در قبال نیازهای فیزیکی و روانی خانواده موجب دلسردی و دلزدگی زوجین می شود. تحقیقات نشان داده است بین مسئولیت پذیری و رضایت و صمیمیت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. هرچه تعهد زناشویی و مسئولیت پذیری بیشتر باشند، رضایت زناشویی بیش تر خواهد بود (۳۴). مک کری و کاستا در نظریه پنج عاملی شخصیت نشان داده اند که در بعد وظیفه شناسی و مسئولیت پذیری یکی از پارامترهای پایداری روابط بین فردی است (۲۵). بی مسئولیتی

موجب می شود که زن احساس کند ازدواج کردنش بیخود بوده و مستقلا هم می توانست زندگی خود را داشته باشد. این وضعیت روانی موجب سلب اعتماد و کناره گیری زن و سردی روابط می شود (۳۵).

"انحراف گرایی" با بروز رفتارهای خلاف ارزش ها و هنجارهای روابط زناشویی موجب دلزدگی و بی ثباتی آن می شود. تحقیقات نشان داده است که رفتارهای انحرافی زوجین مانند خیانت زناشویی و اعتیاد آسیب جدی و جبران ناپذیر به روابط می زند. رفتارهای انحرافی بویژه خیانت زناشویی پیامدهای زیادی برای زوجین دارد. این رفتارها موجب احساس خشم و پرخاشگری، کاهش اعتماد، احساس تنفر، جدایی عاطفی، کاهش توجه و غیره می شود. نتایج همه اینها بی ثباتی روابط زوجین است.

"ضعف جنسی" از طریق سردی روابط جنسی و یا ضعف عملکرد جنسی موجب سردی و دلزدگی روابط زوجین و بی ثباتی روابط می شود. تحقیقات نشان داده است که بین عملکرد جنسی و رضایت زناشوی رابطه مثبت وحود دارد. ضعف یا اختلال در عملکرد جنسی موجب می شود که زن احساس کند همسرش او را دوست ندارد یا گزینه مورد نظرش نبوده است. این احساس زجر عاطفی و در نهایت دلزدگی زناشویی را به همراه دارد (۳۶). اگر زنی تمام عوامل روانی و جسمی در روابط جنسی را دریافت نکند، نارضایتی از رابطه و در نتیجه اختلالات جنسی ایجاد می‌شود و اغلب زن معتقد است که به خواسته‌ها و تمایلاتش بها داده نمی‌شود؛ این امر باعث اختلالات خلقی و روانی، نارضایتی از همسر و در نهایت نارضایتی زناشویی می‌شود (۳۷).

"وسواس فکری عملی" با مختل کردن عملکرد زوجینی موجب بی ثباتی روابط زوجین می شود. نتایج پژوهش ها نشان داده است که تفاوت معنی‌داری بین میزان رضایت‌مندی زناشویی در افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی و افراد عادی وجود دارد. میانگین نمرات رضامندی زناشویی در وسواس فکری-عملی ها کمتر از افراد عادی است (۳۸). وسواس فکری عملی از طریق اختلال در ارتباط موثر، کاهش صمیمیت و بروز مشکلات در تصمیم گیری های مشترک موجب دلسردی و بی ثباتی روابط زوجین می شود (۳۸).

بطور کلی یافته های تحقیق نشان داد که عوامل مختلف در فرسودگی زناشویی در زنان نقش دارند و فرسودگی زناشویی فرایندی تدریجی است که متاثر عوامل مختلف است. هیچ کدام از این عوامب به تنهایی منجر به شکل گیری فرسودگی زناشویی در روابط زوجین نمی شود، بلکه تعامل مجموعه ای از عوامل باعث شکل گیری این پدیده می شود. عمده این عوامل روانشناختی و برخی دیگر نیز جامعه شناختی است. در این میان بی اعتنایی هیجانی و عاطفی و بی اعتنایی ارزشی به ترتیب بیشترین نقش را در فرسودگی زناشویی دارند.

نتیجه گیری

بر اساس داده ها و اطلاعات بدست آمده یازده مضمون اصلی شناسایی و استخراج شدند. این مضامین عبارتند از: کلیشه گرایی جنسیتی، تبعیض گرایی جنسیتی، تقصیرگرایی، دیگرمختاری، بی اعتنایی ارزشی، بی اعتنایی عاطفی و هیجانی، خودشیفتگی، مسئولیت گریزی، انحراف گرایی، ضعف جنسی و وسواس فکری عملی. برخی از این مضامین روانشناختی و برخی دیگر جامعه شناختی هستند. مهمترین محدودیت این پژوهش عدم دسترسی به زنان مطلقه ای بود که تجربه فرسودگی زناشویی داشته اند. شناسایی و دسترسی به آنها کار طاقت فرسا و زمان بر بوده است. محدودیت دیگر این بود که در زمان کدگذاری داده ها و بویژه مضمون سازی، مفاهیم و مضامین مناسب که توصیف کننده داده ها و دربرگیرنده آنها بود کار تامل برانگیز و زمانبر بود و بارها مورد بازنگری و اصلاح قرار می گرفت.

بر اساس یافته های پژوهش در راستای پیشگیری و جلوگیری از فرسودگی زناشویی دو تا پیشنهاد اصلی ارائه می گردد:

۱- برگزاری کارگاه های آموزشی مختلف قبل از ازدواج. در شرایط فعلی ایران که گذار مدرنیته دارد این مسئله به قدری اهمیت دارد که پیشنهاد می گردد افراد حتما باید قبل از عقد و ازدواج آموزش های لازم و البته نظارت شده را داشته باشند و قانون بدون این گواهی آموزشی و مهارتی اجازه مزدوج را ندهد.

۲- برگزاری کارگاه های آموزشی مختلف بعد از ازدواج. این کارگاه ها باید در طول زندگی زوجین به متعدد برگزار گردد. این برگزاری باید با پشتیبانی قانون یا ترغیب سیاستگذارانه

صورت گیرد تا زوجین الزام یا ترغیب به شرکت در آن داشته باشند. همچنین، با توجه به یافته ها و محدودیت های پژوهش حاضر پیشنهادهای زیر ارائه می گردد.

۱- پیرامون هریک از مضامین اصلی پژوهش مطالعات جداگانه ای انجام گیرد تا اطلاعات بیشتری بدست آید و عمق و غنای علمی بیشتری پیدا کنند.

۲- انجام پژوهش با همکاری موسسات و سازمان های خصوصی یا دولتی صورت گیرد تا دسترسی به نمونه پژوهشی آسان گردد.

۳- قبل از انجام پژوهش محقق سعی کند با نظریه ها و مفاهیم علمی و تخصصی موضوع مورد نظر به خوبی آشنایی داشته باشد تا در تحلیل و تفسیر یافته ها مشکل نداشته باشد.

Reference

1- Asadi M; Taghipour A; Farrokhi N and Dawai M. Developing a model of marital burnout based on attachment styles in married individuals with the mediating role of differentiation, Journal of Applied Family Therapy. 1401; 3(1): 460-445.

2- Ahmadi Mehr Z, Yousefi Z and Golparvar M. Discovering and explaining the process of marital burnout among married women: A grounded theory example. Journal of Applied Psychology. 2010; 14(3): 290-269.

3- Baghban M; Mirzamani S.M; Afshani A and Fallah M.H. Qualitative research in identifying marital well-being challenges (from the gap of efficacy and marital satisfaction to marital well-being challenges), Journal of Islamic Research on Women and Family, 2019; 7(17): 166-143.

4- Nazeran Z et al. Structural patterning of marital burnout and gender stereotypes through the mediation of marital forgiveness, Journal of Psychological Achievements, 1403; 4(31): 432-411.

5- Jayrvand H.; Rasouli M. and Hassani J. Identifying the underlying factors of marital burnout, Journal of Women's Research, 1398; 10(1): 51-25.

6- Rabiei F.; Zahra Kar K. and Farzad V.The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on women's marital burnout, Journal of Gorgan University of Medical Sciences, 2019; 22(3): 83-90.

7- Rezaei S and Rezaei F. Predicting marital burnout: Conflict resolution styles and marital expectations, Journal of Applied Counseling, 2018; 8(2): 28-38

8- Khosravi J; Moradi A; Ahmadian H and Yousefi N. Causal model of tendency towards emotional divorce based on couples' communication patterns mediated by marital burnout, Journal of Demographic Studies, 2019; 5(2): 185-210

9- Kang, M., Selzer R., Gibbs H., Bourke K., Hudaib A. R. & Gibbs J. Mindfulness-based intervention to reduce burnout and psychological distress, and improve wellbeing in psychiatry trainees: a pilot study. Australasian Psychiatry, 2019, 27(3), 219-224.

10- Safarinia M; Adabdoost F; Shahand M and Zare H. Predicting marital burnout based on social comparison and couples' exchange style, Journal of Psychology Development, 1401; 11(2): 94-85.

11- Asgari A and Goodarzi K. The effectiveness of emotional schema therapy on marital burnout of couples on the verge of divorce, Journal of Disability Studies, 2018; 8(55)

12- Alsawalqa R. O. Marriage Burnout: When the Emotions Exhausted Quietly Quantitative Research. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 2019 13(2).

13- Zolfaghari S; Moradi A; Ahmadian H and Shams Alizadeh N. The effect of sexual satisfaction model training on reducing boredom in couples referring to counseling centers, Journal of Arak University of Medical Sciences, 1400; 24(2): 255-246.

14- Amanollahi A; Aslani K; Takshar E; Ghavabesh S and Nakoei S. Investigating the relationship between romantic attachment styles and love with marital satisfaction, Journal of Women's Studies. 1391; 3(10): 86-67.

15- Beheshti S; Naraghi Manesh M; Asgari A and Pour Seddighi S. Sociological explanation of the effect of cyberspace on social indifference, Journal of Social Sciences of Ferdowsi University of Mashhad, 1403; 21(2): 106-69.

16- Mahmoud Pour A et al. Predicting the tendency to divorce based on marital boredom and distress tolerance with the

mediation of loneliness in women seeking divorce, Journal of Counseling and Psychotherapy Culture, 2010; 11(42): 121-141.
17- Safari H. Marital Burnout in Iran: What it is, Causes and Solutions, 15th International Conference on New Research Achievements in Educational Sciences, Psychology and Social Sciences, 1402; Iran, Tehran.

18- Nazari M et al. The effectiveness of short-term solution-focused therapy on marital burnout and divorce intention in married women, Journal of Psychiatry, 2015; 3(3): 41-52.
19- Gohari S; Zahrakar K and Nazari, A.M. Predicting marital burnout based on sexual differentiation and intimacy in nurses, Journal of Nursing Research, 2015; 11(2): 72-80

20- Howitt D. introduction to qualitative methods in psychology, Pearson Education Limited, Second edition.2010.

21- Babaheydari F; Asgari F and Zarghami Hajbi M. Correlation of sexual schemas with marital conflicts and marital instability in couples, Journal of Health Promotion Management, 1400; 10(2).
22- Rashidinejad M and Silavi A. A study of gender schema theory from Sandra Bam's perspective, First International Conference on Psychology, Educational Sciences, Social Sciences and Humanities, 1403.
23- Abbaspour Z and Ghanbari Z. A study of the direct and indirect effect of gender discrimination on marital satisfaction with the mediation of fairness perception, Journal of Applied Psychological Research, 1397; 9(4): 127-138

24- Wong J. S. et al. The Myth of Mutuality: Decision-Making, Marital Power, and the Persistence of Gender Inequality, https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/08912432241230555. (2024).

25- Feist G, Roberts T and Feist J. Theories of Personality, 10th edition, translated by Yahya Seyed Mohammadi, Tehran, Ravan Publishing House. 1401.
26- Rafazi Z and Sabouri R. The role of self-differentiation components in predicting marital intimacy in couples, Journal of Counseling and Psychotherapy Culture, 1401; 13(51): 205-181.
27- Shahmohammadi Mehrjerdi M; Doganeh Eifard F and Shafiabadi A. The effectiveness of Bowen's family therapy approach on emotional attachment of couples referring to counseling centers in Ray, Journal of Social Psychology, 1397; 13(49): 71-61.
28- Khoani, F. The importance of respect in the marital relationship, Mahalla Psychologists' Journal, https://ravanboneh.com. (1403)

29- Markovic Z Psychoanalytic Conceptions of Marriage and Marital Relationships, The scientific journal FACTA UNIVERSITATIS, Series: Philosophy and Sociology, 2000, Vol.2, No 7: 379 – 389.

30- Esmaili Anamagh B; Paknejad H and Narimani M. The relationship between emotional alexithymia and marital satisfaction: a meta-analytic study, Journal of Women and Family. 1403; Year 19: 167-188.
31- Vahdani M et al. Predicting marital burnout based on emotional expressiveness, distress tolerance and communication patterns, Journal of Psychology Development, 2010; 9(10).
32- Alizadeh, Fereshteh and Azami, Yousef (1401). Predicting marital adjustment of couples based on basic psychological needs and narcissism, Journal of Psychology Development, 11(10).
33- Fatorechi S and Rostamian S. Investigating the relationship between narcissistic personality disorder and marital satisfaction in employees of Tehran Municipality District 5, 2018; Second International Conference on Psychology, Counseling, Education, Iran, Tehran.
34- Moradi F. The role of commitment and responsibility in marital satisfaction and adjustment, Third International Conference on Applied Research in Humanities, Economics, Management and Accounting, Stockholm, Sweden, (1404).
35- Saadati Shamir A, Najmi M and Haghshenas Rezaieh M.The effectiveness of reality therapy training on responsibility and marital boredom in married students of Azad University, Journal of Research in Educational Systems, 2018; 653-669.
36- Hosseinabadi M; Peyman N; Ghavami V and Tehrani H. Study of sexual function and satisfaction with marital life of immigrant women during menopause: An application of the theory of planned behavior, Journal of Health Education and Health Promotion, 2018; 11(1)

37- Motevali Emani Z., Mozaffari R., Tarrahi M. Prediction of marital satisfaction based on sexual dysfunction in couples on the threshold divorce, IJBMC, 2004, 11(6), 36-44.

38- Alamardani Soumeh S. Comparison of marital satisfaction in people with obsessive-compulsive disorder and normal obsessive-compulsive disorder, Journal of Psychology and Psychiatry, 2018; 5(6): 13-23

Original Article

Thematic Analysis of Social-Psychological Factors Underlying Marital Burnout Among Women

Received: 01/05/2026 - Accepted: 13/07/2026

Hossein Safari[1*]

1 Assistant Professor, Department of Social Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran

Email: h.safari@pnu.ac.ir

Abstract

Introduction: Family and married life are always subject to various threats and harms. One of these threats is marital burnout or boredom. Today, the prevalence of marital burnout is higher than in the past and is increasing, and many couples are not willing to continue their marriage. Accordingly, the subject of this research is a content analysis of the socio-psychological factors underlying marital burnout among divorced women in Tabriz. The aim is to identify the social and psychological factors that cause marital burnout among women and have led to the instability of relationships and the collapse of the family.

Methods: The statistical population of this study is women in Tabriz who divorced their husbands in 1404. The main criterion for entering the study is that these women divorced due to marital burnout. Pines' marital burnout questionnaire was used to diagnose this. These women were studied with a phenomenological approach and qualitative method. The sample size was 20 people and the samples were studied using purposive and chain sampling. Relevant data and information were collected from these samples through open and in-depth interviews and were thematically analyzed using the Brown and Clark method.

Results: A total of eleven main themes were identified and extracted, which are both sociological and psychological. These themes include: gender stereotypes, gender discrimination, blame, other-autonomy, value indifference, emotional and emotional indifference, narcissism, responsibility avoidance, deviance, sexual weakness, and practical obsession. Among them, the most important themes and causes of marital burnout are emotional indifference and value indifference, respectively.

Conclusion: In order to prevent and prevent marital burnout, it is recommended to hold educational and skill workshops before and after marriage.

Keywords: Marital burnout, social psychological factors, divorced women, Tabriz.

Acknowledgement: There is no conflict of interest