

بررسی تجربیات زندگی روزمره متأهلان در حل تعارض زوجین و فرسودگی هیجانی با رویکرد تحلیل مضمون

Investigating the daily life experiences of married couples in resolving couple conflict and emotional exhaustion using a content analysis approach

Seyed Ali Mousavi Asl

Assistant Prof Faculty of psychology, Payame Noor
University, Tehran, Iran.

سید علی موسوی اصل

استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه
پیام‌نور، تهران، ایران.

Elham Shamsian

PhD student in Educational Psychology, Department
of Psychology and Counseling, Islamic Revolution
University, Tehran, Iran.

الهام شمسیان*

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روانشناسی و
مشاوره، دانشگاه جامع انقلاب اسلامی تهران، ایران.

Email: e.m.shamsian@gmail.com

Leila Sohrabizadeh

PhD student in Educational Psychology, Department
of Psychology and Counseling, Islamic Revolution
University, Tehran, Iran.

لیلا سهرابی زاده

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روانشناسی و
مشاوره، دانشگاه جامع انقلاب اسلامی تهران، ایران.

Abstract

Marital conflict and the inability to manage it effectively are significant factors in undermining spousal relationships and inducing emotional exhaustion. This qualitative study, utilizing a thematic analysis approach, aimed to explore the lived experiences of married individuals regarding marital conflict resolution and its relationship with emotional exhaustion. Data were collected through in-depth, semi-structured interviews with 13 married couples residing in Tehran with at least two years of marital experience, and analyzed using Braun and Clarke's (2006) six-phase framework. Participants were selected via purposive sampling, and data collection continued until theoretical saturation was reached. The findings led to the identification of 7 overarching themes, 25 organizing themes, and 91 basic themes. The overarching themes included: the contexts of conflict formation in marital life, emotional experience and gradual spousal exhaustion, the weakening of emotional bonds due to unresolved

چکیده

تعارض‌های زناشویی و ناتوانی در مدیریت مؤثر آن‌ها از عوامل مهم تضعیف روابط زوجین و بروز فرسودگی هیجانی هستند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تجربه‌های روزمره متأهلان در حل تضادهای زوجی و ارتباط آن با فرسودگی هیجانی، با رویکرد کیفی و به روش تحلیل مضمون انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق با ۱۳ زوج متأهل ساکن تهران که دست‌کم دو سال سابقه زندگی مشترک داشتند، گردآوری و بر اساس الگوی شش‌مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) تحلیل شدند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام گرفت و گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. یافته‌ها به شناسایی ۷ مضمون فراگیر، ۲۵ مضمون سازمان‌دهنده و ۹۱ مضمون پایه منجر شد. مضامین فراگیر شامل: بسترهای شکل‌گیری تضاد در زندگی مشترک، تجربه هیجانی و فرسودگی تدریجی زوجین، تضعیف پیوند عاطفی در اثر تعارض‌های حل‌نشده، راهبردهای ناکارآمد مواجهه با تعارض، راهبردهای کارآمد حل و تنظیم تعارض، رشد فردی و یادگیری تعاملی در بستر تعارض، و بازسازی و تداوم رابطه

conflicts, dysfunctional conflict-handling strategies, functional conflict resolution and regulation strategies, personal growth and interactive learning within the context of conflict, and the restoration and continuation of the relationship post-conflict. The results indicated that persistent unresolved conflicts are associated with psychological fatigue and decreased marital satisfaction, whereas strategies such as respectful dialogue, active listening, emotional regulation, and professional support play a crucial role in reducing emotional exhaustion and strengthening the emotional bond between spouses.

Keywords: Marital conflict, emotional exhaustion, daily life experiences, thematic analysis, married couples.

پس از تعارض بودند. نتایج نشان داد تداوم تعارض‌های حل‌نشده با خستگی روانی و کاهش رضایت زناشویی همراه است، در حالی که گفت‌وگوی محترمانه، شنیدن فعال، تنظیم هیجان و حمایت حرفه‌ای می‌توانند فرسودگی هیجانی را کاهش دهند.

واژه‌های کلیدی: تعارض زناشویی، فرسودگی هیجانی، تجربیات زندگی روزمره، تحلیل مضمون، زوجین متأهل.

نوع مقاله: پژوهشی	دریافت: اردیبهشت ۱۴۰۵	پذیرش: تیر ۱۴۰۵
-------------------	-----------------------	-----------------

مقدمه

نهاد خانواده به‌عنوان اصلی‌ترین پایگاه اجتماعی و مهم‌ترین دانشگاه تربیتی و اخلاقی، نقش محوری در شکل‌گیری محبت، تعهد و مسئولیت متقابل میان زن و مرد دارد. ازدواج به‌عنوان زیربنای این نهاد، پیوندی مشروع و فرهنگی ایجاد می‌کند که نه تنها به تداوم نسل و انسجام اجتماعی کمک می‌کند، بلکه با ایجاد ارتباطی گرم و پایدار، امنیت روانی، رضایت و آرامش روانی را برای زوجین و اعضای خانواده فراهم می‌آورد. کارآمدی نقش هر فرد و استفاده بهینه از ظرفیت‌های وجودی در این ساختار، نقشی تعیین‌کننده در ارتقای کیفیت روابط و پایداری خانواده دارد. (رفعتی و همکاران، ۱۴۰۲؛ لی و لیوا، ۲۰۲۰) با این حال، تحولات اجتماعی و فرهنگی سال‌های اخیر موجب تغییر در نگرش نسبت به ازدواج و روابط خانوادگی شده است. افزایش تحصیلات، اشتغال گسترده‌ی زنان، فشارهای اقتصادی و تعارض نقش‌های شغلی و خانوادگی، از جمله عواملی هستند که ثبات و پایداری زندگی زناشویی را تهدید کرده‌اند (خانی و همکاران، ۲۰۲۳). آمارها نشان می‌دهد که در ایران، تعداد ازدواج‌ها از ۸۴۱ هزار مورد در سال ۱۳۸۶ به حدود ۵۳۰ هزار مورد در سال ۱۳۹۸ کاهش یافته و در مقابل، آمار طلاق از ۹۴ هزار به بیش از ۱۷۴ هزار مورد در همین بازه افزایش یافته است (سالنامه آماری کشور، ۱۴۰۰). همچنین نسبت طلاق به ازدواج طی پنج دهه‌ی اخیر از ۶.۱ به بیش از ۳۱ درصد رسیده است (باقی و همکاران، ۲۰۲۴). به طور کلی، زن و شوهرها انتظارات متعددی از یکدیگر دارند که این انتظارات تحت تأثیر نگرش‌های نقش‌جنسیتی و هنجارهای فرهنگی و اجتماعی شکل می‌گیرند. زمانی که این انتظارات برآورده نشوند می‌تواند منجر به ایجاد فرسودگی زناشویی و تعارض زناشویی شود. (مک‌گری و همکاران، ۲۰۲۲؛ بابایی و همکاران ۲۰۲۴). این تعارض‌ها ممکن است ناشی از تفاوت در نگرش‌ها، ارزش‌ها، نقش‌ها، مسائل مالی یا نحوه‌ی تربیت فرزندان باشند گرچه وجود اختلاف نظر در روابط زناشویی امری طبیعی است، اما در صورتی که مدیریت مؤثری برای حل آن وجود نداشته باشد، می‌تواند به بی‌اعتمادی، سردی و در نهایت فرسودگی هیجانی بینجامد (کرزستوفسکی، ۲۰۲۰). فرسودگی زناشویی حالتی از ازپا افتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که به‌دلیل ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت‌های

¹ Li, X., & Liu, Q

² McGarry

³ Chrzastowski

رابطه پدید می‌آید. این پدیده یک روند تدریجی است و به‌ندرت به‌صورت ناگهانی بروز می‌کند. در این وضعیت، صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می‌بازد و احساس خستگی عمومی جایگزین آن می‌شود. (فرجی و همکاران، ۲۰۲۱) این فرسودگی در شدیدترین شکل خود، می‌تواند به فروپاشی کامل رابطه بینجامد و زمانی رخ می‌دهد که زوجین درمی‌یابند علی‌رغم تمام تلاش‌ها، رابطه‌شان فاقد معنا یا رضایت عمیق است و احتمالاً چنین خواهد ماند. انباشت فشارهای روانی، افزایش خستگی تدریجی، یکنواختی و انباشته‌شدن رنجش‌های کوچک، به بروز و تداوم این فرسودگی دامن می‌زند (تاسو و گتاهون^۴، ۲۰۲۱). در نتیجه دلخوری‌ها، کاهش درک متقابل و فاصله عاطفی، به تدریج به فرسودگی زناشویی می‌انجامد؛ پدیده‌ای که با سردی هیجانی، کاهش دلبستگی، بی‌میلی، پرخاشگری و افت کیفیت رابطه همراه است و در نهایت رضایت زناشویی را کاهش داده و تعارض‌ها را تشدید می‌کند (نجاتیان و همکاران، ۲۰۲۱). در مقابل، استفاده از باورهای دینی و تکیه بر معنویت، با ایجاد آرامش و تقویت احساسات مثبت، زوجین را به رفتارهای سازنده‌تری در هنگام حل اختلاف‌ها هدایت می‌کند. همچنین استفاده از سبک‌های سالم تفکر و حل مسئله، با بهره‌گیری از زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی، توان زوجین را در مدیریت اختلافات افزایش داده و در نهایت به رضایت بیشتر زناشویی منجر می‌شود. (ماریک^۵ و همکاران، ۲۰۲۵) در ایران نیز بررسی‌ها نشان داده است که بسیاری از زوجین در مواجهه با اختلافات از روش‌هایی چون سکوت، کناره‌گیری یا شکایت استفاده می‌کنند و کمتر از راهبردهای گفت‌وگومحور بهره می‌گیرند (اکبری و ترکاشوند، ۲۰۲۲) با وجود اهمیت این مسئله، بیشتر پژوهش‌های داخلی در زمینه تعارض زناشویی، کمی بوده و به بررسی عوامل پیش‌بینی‌کننده تعارض یا رضایت زناشویی پرداخته‌اند (رحیمی و همکاران، ۲۰۱۹). در حالی که پژوهش‌های اندکی به تجربه‌ی زیسته‌ی متاهلان از تعارض‌های روزمره و چگونگی درک و مدیریت آن‌ها پرداخته‌اند. در نتیجه، هنوز مشخص نیست که زوجین در زندگی واقعی خود چگونه تضادها را تجربه می‌کنند، چه معنایی به آن می‌دهند و چه فرایندهایی به فرسودگی یا سازگاری هیجانی آنان منجر می‌شود. بر این اساس، مسئله‌ی اصلی پژوهش حاضر آن است که زوجین در زندگی روزمره‌ی خود چگونه تعارض‌ها را تجربه و حل می‌کنند و این فرایند چه نسبتی با فرسودگی هیجانی آنان دارد. هدف از این پژوهش، تحلیل محتوای تجربه‌ی زیسته‌ی متاهلان در زمینه‌ی تضادها و شیوه‌های حل آن است تا از خلال روایت‌های واقعی، بتوان الگوهای رفتاری، عاطفی و ارتباطی زوجین ایرانی را در مواجهه با تنش‌های زناشویی شناسایی کرد. در راستای هدف فوق، سؤالات اصلی پژوهش به شرح زیر مطرح می‌شوند:

۱. زوجین چگونه تعارضات روزمره‌ی خود را تجربه و معنا می‌کنند؟
۲. چه شیوه‌هایی برای حل تعارض میان زوجین به کار گرفته می‌شود؟
۳. تجربه‌ی حل یا تداوم تضادها چگونه بر فرسودگی هیجانی و کیفیت روابط زناشویی آنان تأثیر می‌گذارد؟

پیشینه پژوهش

حسینی پویا و همکاران (۲۰۲۵) در پژوهشی با عنوان مدل ساختاری پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی با نقش واسطه‌ای خود تنظیمی زناشویی و صمیمیت زناشویی در افراد متأهل نتیجه گرفتند که سبک‌های دلبستگی به طور قابل توجهی بر فرسودگی زناشویی تأثیر می‌گذارند و خود تنظیمی و صمیمیت نقش واسطه‌ای مهمی ایفا می‌کنند افراد دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی و مضطرب بیشتر مستعد فرسودگی زناشویی هستند در حالی که دلبستگی ایمن منجر به فرسودگی زناشویی کمتری می‌شود.

ابیوما و همکاران (۲۰۲۵) در پژوهشی با عنوان «جنسیت و فرسودگی زناشویی در چهار کشور: بررسی تأثیرات سبک‌های مذاکره تعارض» دریافتند حل مسئله در بیشتر کشورها فرسودگی زناشویی را کاهش می‌دهد و اجتناب تقریباً در همه فرهنگ‌ها

⁴ Tasew.A.S, & Getahun,K.K

⁵ Mardani, F

آن را افزایش می‌دهد. همچنین سبک‌های تعارض، به‌ویژه اجتناب، بخشی از رابطه میان جنسیت و فرسودگی زناشویی را توضیح می‌دهند. اجتناب یک عامل خطر جدی و حل مسئله مؤثرترین عامل محافظتی است و نقش فرهنگ و هنجارهای اجتماعی در این روند بسیار مهم است.

کوچیگیت و همکاران (۲۰۲۵) در مقاله‌ای با عنوان «تنظیم هیجان و فرسودگی زناشویی در ازدواج: یک مدل تعدیل‌شده از اصالت، جنسیت والدین و داشتن فرزند» دریافتند که تنظیم هیجان، جنسیت و داشتن فرزند نقش مهمی در فرسودگی زوجین دارند. زنان زمانی که در تنظیم احساسات مشکل دارند فرسودگی بیشتری نسبت به مردان تجربه می‌کنند حمایت عاطفی همسر و مهارت‌های تنظیم هیجان به‌ویژه پس از بچه‌دار شدن برای جلوگیری از فرسودگی ضروری است.

اکبری و همکاران (۲۰۲۴) در مقاله‌ای با عنوان «رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و درماندگی آموخته‌شده با فرسودگی زناشویی بر اساس نقش واسطه‌ای سبک‌های دلبستگی در افراد مطلقه» دریافتند که استفاده از استراتژی‌های ناسازگار برای تنظیم هیجان و تجربه درماندگی آموخته‌شده از طریق سبک‌های دلبستگی ناایمن، به طور مستقیم با افزایش خستگی زناشویی مرتبط است. افرادی که در روابط خود مهارت کافی برای مدیریت هیجانات ندارند یا احساس ناامنی عاطفی می‌کنند، بیشتر در معرض فرسودگی روانی و کاهش رضایت از زندگی زناشویی قرار می‌گیرند.

ادوارد و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی با عنوان «گذر به درمان از راه دور: تجربه‌های درمانگران هیجان‌محور» دریافتند رویکردهای هیجان‌محور با تاکید بر تنظیم دلبستگی و بازسازی پیوندهای هیجانی، بیشتر بر بعد ارتباطی و احساسی زوجین تمرکز دارند و در شرایط بحرانهای عاطفی میتوانند انسجام رابطه را حفظ کنند.

رجبی و همکاران (۱۴۰۴) در پژوهشی با عنوان «پیش‌بینی خیانت زناشویی با توجه به خستگی (جسمی، عاطفی و روانی) زوجین» نشان دادند خستگی زناشویی با نگرش به خیانت رابطه‌ای مستقیم دارد؛ به این معنا که هرچه فرسودگی و خستگی عاطفی، روانی و جسمی در زندگی زناشویی بیشتر شود، احتمال شکل‌گیری نگرش مثبت‌تر نسبت به خیانت نیز افزایش می‌یابد. با توجه به این رابطه معنادار، می‌توان گفت کاهش خستگی زناشویی نقش مهمی در پیشگیری از گرایش به خیانت و در نهایت کاهش آسیب‌هایی مانند طلاق دارد.

تیماج چی و همکاران (۱۴۰۴) در مطالعه‌ای با عنوان «اثر بخشی زوج درمانی هیجان‌مدار بر تعارضات و سازگاری زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران» نشان دادند که زوج درمانی هیجان‌مدار میتواند با کاهش تعارضات جسمانی و روانی و افزایش احساس امنیت عاطفی به بهبود روابط زناشویی و ارتقاء سازگاری زوجین منجر شود.

احمدی و همکاران (۱۴۰۳) در مقاله‌ای با عنوان «تبیین مدل سازگاری زناشویی براساس باورهای غیرمنطقی و راهبردهای حل تعارض با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی و نقش تعدیل‌گر عمر» تقویت انعطاف‌پذیری شناختی و اصلاح باورهای غیرمنطقی می‌تواند به مرور زمان توان زوجین را در درک متقابل، مدیریت تعارض‌ها و سازگاری در موقعیت‌های چالش‌برانگیز افزایش دهد و در نتیجه به شکل پایدارتری به بهبود کیفیت رابطه زناشویی بینجامد.

غریبی و همکاران (۱۴۰۳) در مطالعه‌ای با عنوان «مدل‌یابی فرسودگی شغلی بر اساس تعارضات زناشویی با نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در کارکنان پایانه‌های نفتی جزیره خارگ» دریافتند که تعارض زناشویی به‌طور غیرمستقیم و از طریق افزایش پریشانی روان‌شناختی باعث فرسودگی شغلی می‌شود. تعارض زناشویی مستقیماً بر فرسودگی اثر ندارد، اما پریشانی روان‌شناختی نقش میانجی این رابطه است. بنابراین، تعارض‌های زناشویی با تضعیف وضعیت روانی کارکنان، فرسودگی شغلی آن‌ها را در پایانه‌های نفتی خارگ افزایش می‌دهد. بر همین اساس، مداخلات روان‌شناختی برای کاهش تعارض زناشویی و ارتقای سلامت روان کارکنان توصیه می‌شود.

صادق خانی و همکاران (۱۴۰۲) در مطالعه‌ای با عنوان «تدوین الگوی ساختاری طلاق عاطفی بر اساس صفات سه گانه تاریک شخصیت و سبک‌های حل تعارض با میانجی‌گری دزدگی زناشویی» نشان دادند صفات شخصیت و سبک‌های حل تعارض

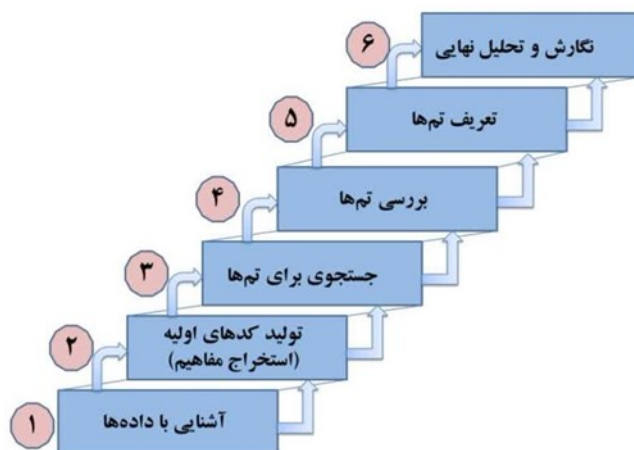
سازنده علاوه بر اثر مستقیم بر طلاق عاطفی، می توانند با اثرگذاری بر دلزدگی زناشویی به طور غیر مستقیم نیز، بر آن تأثیرگذار باشند.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش با رویکرد کیفی و مبتنی بر روش «تحلیل مضمون» (براون و کلارک، ۲۰۰۶) انجام شده است. این روش با ماهیت استقرایی و اکتشافی، به دنبال درک پدیده‌ها از منظر مشارکت‌کنندگان و استخراج فرایندهای نهفته در تجربه زیسته آنان است. جامعه آماری و نمونه‌گیری: جامعه آماری پژوهش شامل زوجین متأهل شهر تهران بود که حداقل دو سال سابقه زندگی مشترک داشتند و تجربه تعارض زناشویی قابل توجهی را گزارش کرده بودند. انتخاب مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند انجام شد تا تنوع تجربه‌ها بر اساس سن، مدت ازدواج، تعداد فرزندان، سطح تحصیلات پوشش داده شود. حجم نمونه از پیش تعیین نشده بود و فرآیند نمونه‌گیری تا رسیدن داده‌ها به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از انجام ۱۳ مصاحبه، داده‌های جدید و معناداری حاصل نشد.

گردآوری داده‌ها: داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شدند. پیش از آغاز مصاحبه‌ها، پژوهشگر خود را معرفی کرد و به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات ارائه‌شده کاملاً محرمانه خواهد بود و ذکر نام و مشخصات فردی ضرورتی ندارد. مصاحبه‌ها در فضایی صمیمی و با لحنی طبیعی و نزدیک به گفت‌وگوهای روزمره انجام شد. در ابتدای هر مصاحبه، اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل سن، سطح تحصیلات، شغل و مدت ازدواج جمع‌آوری شد و در صورت نیاز، برای روشن‌تر شدن پاسخ‌ها، پرسش‌های پیگیری مطرح گردید. مدت‌زمان مصاحبه‌ها محدودیت مشخصی نداشت و در پایان، از مشارکت‌کنندگان خواسته شد در صورت تمایل، تجربیات یا نکات تکمیلی خود را بیان کنند.

تحلیل داده‌ها: تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از الگوی شش مرحله‌ای براون و کلارک (آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضامین، پالایش، تحلیل شبکه مضمون‌ها و تدوین گزارش) صورت گرفت. این روش با تمرکز بر بافت و ظرافت‌های معنایی، به جای شمارش کمی، مفاهیم را در سه سطح «مضامین پایه» (نکات متنی)، «مضامین سازمان‌دهنده» (واسط مفهومی) و «مضامین فراگیر» (اصول مرکزی و حاکم بر داده‌ها) طبقه‌بندی کرد. این رویکرد تحلیل، امکان درک عمیق‌تر معانی صریح و ضمنی تجربه زیسته زوجین را فراهم ساخت.



شکل شماره (۱). چارچوب شش مرحله‌ای براون و کلارک برای انجام تحلیل تماتیک

قابلیت اعتماد پژوهش: پژوهشگر با بهره‌گیری از منابع علمی معتبر شامل مقالات، کتاب‌ها و مطالعات پیشین مرتبط با موضوع پژوهش، زمینه تقویت غنای داده‌ها و افزایش اعتبار آن‌ها را فراهم کرده است. همچنین به‌منظور کاهش سوگیری‌های شخصی، مفاهیم به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها در اختیار پژوهشگران دیگر قرار گرفت و متن مصاحبه‌ها نیز توسط آنان مورد بازبینی قرار گرفت تا صحت داده‌ها و دقت فرایند استخراج مفاهیم و مقوله‌ها تضمین شود. افزون بر این، در تمامی مراحل گردآوری و تحلیل داده‌ها، هرگاه مفاهیم جدیدی شناسایی می‌شد، نتایج حاصل شامل مفاهیم، مقوله‌ها و در نهایت سازه نهایی با مشارکت مصاحبه‌شوندگان بررسی شده و نظر آنان درباره صحت و تناسب این یافته‌ها اخذ شده است.

یافته‌ها

نتایج داده‌ها حاصل از تحلیل مصاحبه‌ها با ۱۳ زوج رضایتمند در جهت بررسی تجربیات زندگی روزمره آنها در حل تعارض‌ها و فرسودگی هیجانی منجر به شناسایی ۷ مضمون اصلی (فراگیر)، ۲۵ مضمون سازمان دهنده و ۹۱ مضمون پایه گردید. که در جدول‌های ۲ و ۳ آمده است. یافته‌های پژوهش در ذیل ۷ مضمون بسترهای شکل‌گیری تضاد در زندگی، تجربه هیجانی و فرسودگی تدریجی زوجین، تضعیف پیوند عاطفی در اثر تعارض‌های حل‌نشده، راهبردهای ناکارآمد مواجهه با تعارض، راهبردهای کارآمد حل و تنظیم تعارض، رشد فردی و یادگیری تعاملی در بستر تعارض و بازسازی و تداوم رابطه پس از تعارض تقسیم بندی شدند. اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت کنندگان به شرح جدول ۱ می باشد.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی مصاحبه شونده‌گان

ردیف	سن	جنسیت	تحصیلات	تعداد سال زندگی	تعداد فرزند
۱	۴۷	زن	کارشناسی	۲۴	۲
۲	۵۳	زن	کارشناسی	۲۷	۰
۳	۴۰	مرد	کارشناسی	۳	۰
۴	۳۳	زن	دکتری	۱۳	۲
۵	۲۵	مرد	کارشناسی	۶	۰
۶	۲۶	زن	دکتری	۲	۰
۷	۳۴	زن	دکتری	۱۴	۲
۸	۶۳	مرد	کاردانی	۳۰	۲
۹	۶۲	مرد	کاردانی	۴۰	۲
۱۰	۳۹	مرد	دکتری	۱۴	۱
۱۱	۵۵	زن	دیپلم	۳۱	۲
۱۲	۲۰	زن	کارشناسی	۲	۰
۱۳	۲۴	زن	کارشناسی ارشد	۲	۰

همان طور که در جدول یک ملاحظه می شود تمامی ویژگی‌های جمعیت شناختی به تفصیل گزارش شده است.

جدول ۲: گزاره‌ها و مضامین پایه

مضامین پایه	گزاره‌ها	
نقش خانواده در تعارض	اختلاف سلیقه باعث تعارض می‌شود نظرات و علایق متفاوت باعث می‌شود از دو جنس مخالف و دو خانواده متفاوت متفاوتی پیش می‌آید.	۱
صبر و خودکنترلی	احساس گاهی شکست یا لجبازی توجه همسر یا بی‌توجهی با صبر و سرگرم کردن خودم آن را مدیریت می‌کنم.	۲
سکوت به‌عنوان راهبرد	من سعی می‌کنم بی‌تفاوت باشم سکوت بسیار مهم بوده است مقابله به مثل کردن نتیجه منفی داشته است من بسیار صبورتر و پخته‌تر شده‌ام.	۳
انعطاف پذیری در روابط	اگر خیلی دلخور هم باشم وقتی می‌بینم همسر من می‌خواهد که آشتی کنیم من مقاومت نشان نمی‌دهم انعطاف پذیر هستم اینطوری هم خودم راحت‌تر هستم و هم بقیه.	۴
عدم مطرح کردن مشکلات با دیگران	من سعی می‌کنم خودم مسائل شخصی را حل کنم دوست ندارم با دیگران مطرح کنم.	۵
فشار مسائل اقتصادی	بیش از حد درگیر آنالیز مسائل اقتصادی و سیاسی حاکم و بررسی نکات منفی حاکم هستند به نظر من عنوان کردن آن در خانواده نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه باعث فرسایش فکری و روحی محیط خانواده می‌شود.	۶
شنونده فعال در هنگام گفتگو	تفاهم کامل داریم تا مدتی شنونده هستم و اگر لازم باشد نظراتشان را تایید می‌کنم ولی اگر ادامه‌دار باشد یادآوری می‌کنم که ادامه این بحث فرسایشی است و چیزی را تغییر نمی‌دهد و ایشان هم پذیرا هستند.	۷
لجبازی و مقاومت	قطعاً اگرچه در این مورد یا موارد دیگر از ابتدای امر جبهه مخالف باشیم نه تنها نظر طرف مقابل تغییر نخواهد کرد بلکه نوعی لجبازی و مخالفت مضاعف حاکم خواهد شد حتی اگر حق با من باشد.	۸
خستگی روانی	به ندرت خواسته باشم حقانیت حرف خودم را به اثبات برسانم و به نتیجه دلخواه نرسیدم در آخر نوعی احساس واماندگی خستگی مفرط و ذهنی و سرخوردگی پیدا کردم و قطعاً تایمی از رابطه زناشویی را تحت شعاع این احساس منفی قرار می‌گیرد.	۹
گفتگو و احترام در حل تعارض	زمان تعارض با هم گفتگو کرده و حل کردیم ولی در نهایت راه حل همیشگی این ۲۷ سال زندگی احترام و گفتگو بوده که موجب اصلاح معضل پیش آمده شده.	۱۰
عدم شناخت متقابل	اهمیت ندادن و حساسیت‌های من در زندگی و عدم توجه به اینکه من خیلی حساس هستم دوست دارم به این حساسیت من توجه شود و ماهیت داده شود.	۱۱
سکوت آگاهانه به جای مشاجره	اوایل هیچ مدیریتی نداشتم ولی تازگی متوجه شدم که پذیرش داشته باشم همچنین سکوت آگاهانه این دو روش به من خیلی کمک کرده است.	۱۲
عکس العمل بلافاصله و برخورد تند	نتیجه منفی روشی بوده که سریع عکس‌العمل نشون دادم و اعتراض کردم و با عصبانیت برخورد کردم روش‌هایی که ابتدا داشتم مرا تندخوتر عصبی‌تر و ناراضی‌تر کرده بود.	۱۳
پذیرش رنج و سازگاری	الان با پذیرش و سکوت نه اینکه اذیت شم چرا از درون ناراضی‌ای دارم ولی آرام‌تر هستم و می‌تونم تصمیم درست‌تر بگیرم البته این برخورد من باعث شده همسر من هم تغییر کند.	۱۴
فاصله گرفتن در روابط	در زمان حل نشدن کلی سوال‌های بدون جواب توی ذهنم مانده و دورتر شدم از ایشون و فاصله گرفتم و عصبی‌تر شدم چون خودم اصولاً دوست دارم حرف بزنینم راه حل بدیم و مشکل را حل کنیم وقتی اینطور نباشد قطعاً تأثیر بد و منفی روی رابطه‌مان دارد و از هم به آسانی و راحتی فاصله می‌گیریم.	۱۵

۱۶	بهترین تغییری که می‌توانم در حال حاضر بدهم صبور بودن است اینکه صبرم را بالا ببرم و سریع عکس‌العمل نشان ندهم و درک کنم لزومی ندارد همان لحظه پاسخ هر رفتاری را بدهم.	استفاده از مشاور و صبوری
۱۷	تعارض‌های روزمره نحوه برخورد با فرزندان اما در نحوه برخورد با فرزندان در برخی مسائل هنوز تعارض وجود دارد شروع تعارض به این دلیل بود که هر کدام از ما فکر می‌کردیم.	تعارض در روش تربیت فرزندان
۱۸	سعی می‌کردیم در گفتگو برای حل تعارض جانب انصاف را رعایت کنیم و کاملاً منطقی برخورد کنیم و اینطوری نبود که فقط حق را به خودمان بدهیم به صورت همه جانبه مسئله را بررسی می‌کردیم با این روش بسیاری از تعارضات حل شد و با گفتگوی منطقی در مورد بسیاری از مسائل توافق حاصل کردیم.	گفتگو برای حل تعارض
۱۹	روش‌های منفی معمولاً ناراحتی و قهر کردن و صحبت نکردن با همدیگر بود که در گذشته که تجربه زندگی مشترک ما کم بود این رفتارها را داشتیم.	تأثیر منفی قهر و ناراحتی در حل تعارض
۲۰	زمانی که تعارض حل نمی‌شد مسلماً از نظر روانی خسته آشفته بودیم انرژی نداشتیم و از نظر هیجانی مسلماً هیجانات منفی را تجربه می‌کردیم و به طور ضمنی این روابط و روابط زناشویی هم تأثیر می‌گذاشت.	آشفته‌گی هیجانی در عدم حل تعارض
۲۱	در برخی موارد مشاوره گرفتن از افراد متخصص استفاده کرده‌ایم به نظر من استفاده از این شیوه‌ها در حل تعارض‌ها کارساز بوده است.	استفاده از مشاور
۲۲	تغییری که به نظرم می‌شود اعمال کرد این است که قبل از بروز تعارض سوء تفاهم و اختلاف نظرها بررسی و توافق حاصل شود.	پیش‌بینی تعارض‌ها و پیشگیری از آنها
۲۳	ما خیلی به صورت جدی به این مشکل نمی‌خوریم. بیشتر عوامل خارجی باعث اختلاف نظر ما میشه به طور مثال: من با افراد مشکل دارم و متوجه که انسان‌ها آزادان هر جور میخوان زندگی کنن و ما باید به افراد احترام بزاریم و... اماد همسر من از ظاهر و پوشش قضاوت می‌کند.	اختلاف نظر/سلیقه
۲۴	و من متوجهم که اون کاملاً داره درست و منطقی می‌گه ولی دفاع کردن از حق و حقوق یک ادم غریبه در مقابل من باعث تحریک یه جور حسادت احمقانه تو من میشه و بحث ما شروع می‌شود...	حسادت شروع تعارض
۲۵	دو سه سال اول رابطه موضوع بحث‌ها تکراری شده بود و هر دو طرف جواب‌های همو حفظ بودیم. میدونستیم کی واقعا داره درست میگه یا اشتباه میکنه ولی قبول نمیکردیم تا باهم یه جمله طلایی ساختیم (درست تو، درست توعه، درست من، درست منه) و دیگه راجب موضوعات بیشتر شنونده نظرات هم بودیم.	بحث‌های تکراری و فرسایشی در روابط
۲۶	بیشتر حسادت و خشم در وضعیت‌های خیلی ناجور پشیمونی از شروع بحث و ناامیدی رابطه عوامل تشدید کننده میتونه پریدن وسط حرف هم دیگه و صدای بلند یا توهین باشه... میتونه دخالت نفر سوم باشه یا نشنیدن صحبت‌ها و فقط جواب دادن باشد...	دخالت دیگران و توهین
۲۷	گاهی ما میدونیم داریم اشتباه می‌گیم ولی نظرمونه و حداقل نیاز داریم طرف مقابلمون به عنوان همسر کامل بشنوه و بعد بگه نظر من اشتباهه مثلاً فلان کارو بکنی بهتره	نیاز به حمایت و شنیده شدن از طرف مقابل
۲۸	از عوامل تشدید کننده میتونه جای نا مناسب برای بحث باشه جلوی خانواده و فامیل دوست و آشنا یا در مکان‌های عمومی به نظر من مناسب نیست.	نقش خانواده و دیگران در افزایش تنش‌ها
۲۹	از عوامل کاهش دهنده میتونه جملات محبت آمیز وسط دعوا یا بحث باشد مثلاً بگی عزیزم داری اشتباه میکنی فلان کارو انجام بدی درست تر است.	محبت کلامی و کاهش تعارض‌ها

بررسی تجربیات زندگی روزمره متاهلان در حل تعارض زوجین و فرسودگی هیجانی با رویکرد تحلیل مضمون

۳۰	به نظر من، تو رابطه ما برون ریزی خیلی جواب داده دست از کنترل و مدیریت احساسات و عواطف برداشتیم و بحث کردیم خودمون بودیم و ساعت‌ها و روزها حرف زدیم.	برون ریزی درست احساسات و کاهش تعارض‌ها
۳۱	از تأثیرات روش منفی هم بخوام بگم ما مدتی تصمیم گرفته بودیم یک نفر از دوستان را به عنوان قاضی انتخاب کنیم در بحثای خودمون.	قضاوت گری ممنوع
۳۲	بعد از تموم شدن مشکلات هم خوشحال بودیم که توی یه تایم کم تونستیم یه مشکل بزرگ رو توی زندگیمون حل کنیم ما حداقل قرار ۵۰ سال دیگه باهم زندگی کنیم پس ۵ روز بحث کردن راجب یک موضوع زمان زیادی نیست.	قرار دادن زمان مشخص برای حل مسئله
۳۳	در حال حاضر روش موفقمان که نیاز به تغییر نداره مطالعه مباحث روانشناسی بوده هم مباحث مربوط به زناشویی هم مباحث فردی هم بیماری‌ها و اختلالات روانی به طور مثال: اگر ما متوجه بشیم که من پیش زمینه ی اختلال پارانوئید رو دارم یسری از رفتارها ازم قابل پیش بینی می شود.	شناخت ویژگی‌های شخصیتی
۳۴	یکی از اولین تعارض‌هایی که من با همسرم بعد از ازدواج تجربه کردم این بود که من توی جمع دوستان و جایگاه اجتماعی خودم حرف اول رو می‌زدم و اطرافیان به حرف‌هام اهمیت می‌دادن. همسر من هم در گروه دوستان، خانواده و محیط شغلی خودشون پرچم‌دار بودن و حرف اول رو می‌زدند.	غرور و منیت عامل اختلاف
۳۵	ریشه این تعارض‌ها برمی‌گرده به دوران مجردی‌مون؛ جایی که جامعه به ما بها داده بود و حرفمون اعتبار داشت. همچنین برمی‌گرده به تجربیاتی که هر دومون داشتیم. فکر می‌کردیم دیدگاهی که داریم کاملاً درسته و دیگران باید به حرف ما گوش بدهند	خود بینی و حق به جانب بودن در روابط
۳۶	یکی از اولین تعارض‌هایی که من با همسرم بعد از ازدواج تجربه کردم این بود که من توی جمع دوستان و جایگاه اجتماعی خودم حرف اول رو می‌زدم و اطرافیان به حرف‌هام اهمیت می‌دادن. همسر من هم در گروه دوستان، خانواده و محیط شغلی خودشون پرچم‌دار بودن و حرف اول رو می‌زدند.	عدم تفکیک نقش‌ها در زندگی
۳۷	من فکر می‌کردم برای حرف من ارزش قائل نیستن و همسرم هم همین احساس رو داشت. هر دو مقایسه می‌کردیم و می‌گفتیم جامعه به حرف ما ارزش می‌ده ولی طرف مقابلمون نه، در حالی که این مسئله بیشتر به برداشت ما از احترام و ارزشمندی برمی‌گشت.	حساسیت به احترام
۳۸	من چون همسرم رو خیلی دوست دارم، بی‌توجهی یا بی‌مهری از طرف ایشون باعث ناراحتی شدید و حس تنهایی در من می‌شود.	حس تنهایی
۳۹	اگر همسرم کنار بکشد و مدتی فاصله بگیرد، این حس تنهایی در من تشدید می‌شود؛ اما اگر بیاد به سمت گفت‌وگو و حل مسئله، این احساس خیلی کم‌رنگ‌تر می‌شود و من هم راحت‌تر می‌بخشم.	فاصله گرفتن در روابط
۴۰	همسر من تک‌فرزند هست و معمولاً چالش‌هاش رو در خلوت خودش حل می‌کند. بعد از دو سال زندگی مشترک به این نتیجه رسیدم که وقتی تعارضی پیش میاد، اگر به همسرم زمان بدم تا با خودش خلوت کنه، اینجوری سریع‌تر به نتیجه می‌رسیم.	دادن فرصت تفکر به طرف مقابل تفاوت سبک حل مسئله
۴۱	اصرار برای حل فوری مشکل نتیجه منفی داشته است، ولی زمان دادن و بعد گفت‌وگو کردن نتیجه مثبت داده. حتی تماس فیزیکی مثل بغل کردن یا بوسه هم کمک‌کننده بوده.	تماس فیزیکی حمایتی
۴۲	زمانی که من و همسرم درگیر اختلاف نظر می‌شیم، چون هر دومون کارهای مهم و پروژه‌های جدی داریم، تمرکز ذهنی‌مون کم می‌شه و بازده کاری‌مون پایین میاد. اما وقتی سازش هست، با انرژی و حال خوب کارها سریع‌تر و بهتر پیش می‌رود	خستگی روانی

۴۳	وقتی خوشحال و راضی هستیم، فضای خونه پر از عشق و مثبت‌تره. کارها بهتر پیش می‌رود و همکاری بیشتری داریم.	رضایت درونی چرخه مثبت زندگی
۴۴	گفت‌وگو، مطالعه، پادکست و در صورت نیاز مراجعه به مشاور. هرچند هنوز به‌صورت مشترک مشاوره نرفتیم.	بهره‌گیری از مطالعه و پادکست آموزشی و افراد متخصص
۴۵	صبر بیشتر، درک بهتر طرف مقابل و پذیرش دیدگاه دیگران	پذیرش و سازگاری
۴۶	معمولاً زمانی هست که من خسته‌ام. اون ملاحظات رفتاری یا کلامی خاص رو ندارم	خستگی روانی
۴۷	مواقعی که حالا توی کلام یا توی رفتار این احترام یه ذره بالا پایین می‌شه، سریع بازخورد نشون می‌دن؛ اون قدر سریع با کنش‌شون که جایگاهشون مثلاً متزلزل نشه.	احساس متزلزل شدن جایگاه در روابط
۴۸	حس می‌کنم که من باید همه‌چی رو توضیح بدم و طرف مقابل منو نمی‌فهمه	درک نشدن در رابطه
۴۹	بین وقتی توی زندگی مشترک جلو می‌ری، یه سری چیزها هست که می‌دونی آینده چه اتفاقی می‌افته می‌دونی طرفتو، پیش‌بینی می‌کنی. می‌دونی اون لحظه عصبانیه، خودت هم عصبانی‌ای	پیش‌بینی طرف مقابل و شناسایی خط قرمزها
۵۰	یه زمانی همسرت تنها باشه، یه زمانی هم فاصله بگیرد تا این جرقه‌ها کمتر بش	فاصله گرفتن
۵۱	بعدش اون میاد دلجویی می‌کنه و تو هم متقابلاً دلجویی می‌کنی، عذرخواهی می‌کنی و تمام می‌شه این وضعیت	پذیرفتن اشتباه و دلجویی
۵۲	وقتی خیلی عصبانی هستیم، اصلاً انگار حرف‌ها رونمی‌فهمیم. حتی اگه خیلی منطقی صحبت بشه. یعنی حتی خودم اگه منطقی باهام صحبت کنن، انگار دوست ندارم اون موقع بفهمم	عصبانیت مانع حل تعرض
۵۳	دوست دارم روی موضع خودم پافشاری کنم.	لجبازی و مقاومت
۵۴	اگر از این موضع بیام پایین، انگار دیگه قدرت کافی ندارم؛ حس می‌کنم شکست خوردم.	تجربه شکست
۵۵	چیزی که هست اینه که ما هر دو تاملون شخصیت «من‌محور» داریم وقتی این دو تا «من» جلوی هم قرار می‌گیره، معمولاً به نتیجه خاصی نمی‌رسیم	خودمحوری در روابط
۵۶	جربه خودم این بوده که توی تعارض‌هایی که علتش همسر نبوده، علتش خانواده بوده، من خیلی سکوت می‌کردم و هیچ بازخوردی نشون نمی‌دادم.	پیامد منفی سکوت
۵۷	آدم‌ها یه ظرف وجودی دارن؛ این ناراحتی‌ها و خشم‌ها هی توش جمع می‌شود.	جمع شدن احساسات منفی عاملی در شروع تعارض
۵۸	من انتظار داشتم چون جواب نمی‌دم و احترام نگه می‌دارم، همسرم وارد بشه؛ ولی این اتفاق نمی‌افتاد.	انتظار حمایت از همسر
۵۹	هر چیزی که حل نشه، ذهنت رو ناخودآگاه درگیر می‌کنه حتی اگه موضوع سطحی باشه، چون از قبل حل نشده، دوباره برمی‌گرده.	درگیری ذهنی
۶۰	مثلاً یه بحث ساده سر لیوانی که توی سینک گذاشته نشده، یهو می‌رسه به این که تو از اول هم مسئولیت‌پذیر نبودی.	محرك‌های کوچک و ایجاد تعارض
۶۱	به نظر من غلط‌ترین منبع حل تعارض خانوادست این در ذهنشان می‌ماند و در رابطه ما اثر می‌گذارد.	نقد مداخله خانواده
۶۲	سعی می‌کردم اول حرف همسرم رو بفهمم و اختلاف‌ها را تا رسیدن به یک نتیجه مشخص رها نکنم تا هم کمتر خسته شوم و هم تعارض شدت نگیرد.	پیگیری تا حل تعارض

۶۳	مثلاً کاری که انجام داده فکر کرده عادی است یا حرفی زده که فکر کرده عادیه بر حسب عادت و اما من ناراحت شدم	تعارض ناشی از سبک زندگی مجردی
۶۴	هر کدوم عادت هایی از قبل داشتیم و الان ترکش سخته معنای خاصی نداره ما همدیگر رو دوست داریم اما گاهی انگار بی منطق میشیم.	تعارض بر سر عادت ها
۶۵	جایی که میخوام کوبنده برخورد کنم و یک طرفه موضوع رو بدون در نظر گرفتن احساس یا نظر طرف مقابل حل کنم شرایط خوب پیش نمیره.	قضاوت یکطرفه
۶۶	در هنگام بحث هایی با ساعت طولانی دچار فرسودگی می شدیم.	فرسودگی در بحث های طولانی
۶۷	بعد از تموم شدن مشکلات هم خوشحال بودیم که توی یه تایم کم تونستیم یه مشکل بزرگ رو توی زندگیمون حل کنیم.	رضایت پس از حل تعارض
۶۸	من چون همسرم را خیلی دوست دارم، بی توجهی یا بی مهری از طرف ایشون باعث ناراحتی شدید و حس تنهایی در من می شود.	بی مهری و تشدید تنهایی
۶۹	بیشتر به خاطر فضای مجازی است؛ چون من ممکن است چند ساعتی در فضای مجازی باشم و همین باعث می شود همسرم ناراحت شود و با من دعوا کند.	فضای مجازی به عنوان منبع تعارض
۷۰	این تعارض نشان می دهد که همسرم دوست دارد بیشتر با من مصاحبت کند	تعارض به مثابه نیاز ارتباطی
۷۱	در مواقعی که همسرم می خواهد به صورت متقابل همان رفتار را انجام دهد، مثلاً بی توجهی کند یا سکوت کند، باعث می شود احساس ناراحتی یا حتی کمی خشم در من افزایش پیدا کند.	تشدید هیجان با رفتار متقابل
۷۲	گاهی خودم را با کارهای فنی سرگرم می کنم و گاهی هم بیرون می روم و قدم می زنم.	راهبرد انحراف توجه
۷۳	تفاوت سلیقه و عدم دقت در انجام وظایف کمی باعث بحث شد.	تعارض وظیفه ای
۷۴	صبر کردن، سکوت کردن و صحنه را به بهانه ای خالی کردن مفید بود.	ترک موقعیت تعارض
۷۵	مشغول کردن خودم به کار و عدم فکر کردن به آن تعارض ها	حواس پرتی برای کنترل تعارض
۷۶	این روش که همسرم بداند در کنار او هستم نه در مقابل و نه در پشت سر آن رابطه را خوب می کند.	هم پیمانی زوج
۷۷	اگر تعارض حل نشده باشد فاصله بین ما دو نفر زیاد می شود. اتاق هایمان جدا و رختخواب ما سرد می شود.	سردی رابطه زناشویی
۷۸	احساس درک نشدن پاسخ درست تعریف نکردن احساسات را تشدید می کند.	تشدید با ابهام هیجانی
۷۹	شنیده شدن و همدلی همسرم باعث آرام شدنم می شود.	نقش همدلی
۸۰	حس می کنم حرف من و نظراتم جدی گرفته نمی شود.	نادیده گرفته شدن
۸۱	من نمی خوام محدودش کنم اما دوست دارم خودش متوجه باشه که شرایط زندگی مجردی و متاهلی متفاوت شده است.	تعارض استقلال-تعهد
۸۲	بعد از حل نشدن احساس اضطراب از اینکه موضوعی حل نشده وجود دارد.	اضطراب تعارض حل نشده
۸۳	بعد از تعارض نشخوار فکری هم آزار دهنده می شود.	نشخوار فکری
۸۴	ما معمولاً با صحبت تا زمانی که به یک راه حل برسیم ادامه می دهیم.	تداوم گفتگو
۸۵	روش احترام متقابل که در سایه تفاهم چندین ساله به وجود آمده است.	احترام متقابل آموخته شده

آرامش حاصل از حل تعارض	گفتگو نتیجه می‌داد، حس توافق واقعی آرامش بخش بود.	۸۶
ناکارآمدی سکوت افراطی	سکوت بیش از حد نشان دهنده احترام نیست.	۸۷
بازگشت تعارض حل نشده	حتی اگر موضوع سطحی باشد، چون از قبل حل نشده، دوباره برمی‌گردد.	۸۸
تعارض فرهنگی	اختلاف فرهنگی نیز باعث تعارض در بین ما می‌شود.	۸۹
فشار تبیین موضوعات	حس می‌کنم که من باید همه‌چی رو برای همسر توضیح بدم.	۹۰
چرخه تعارض	موقع تعارض با پیش کشیده شدن مسائل قبل، وارد چرخه معیوبی می‌شویم.	۹۱

سازماندهی مضامین پایه‌ای

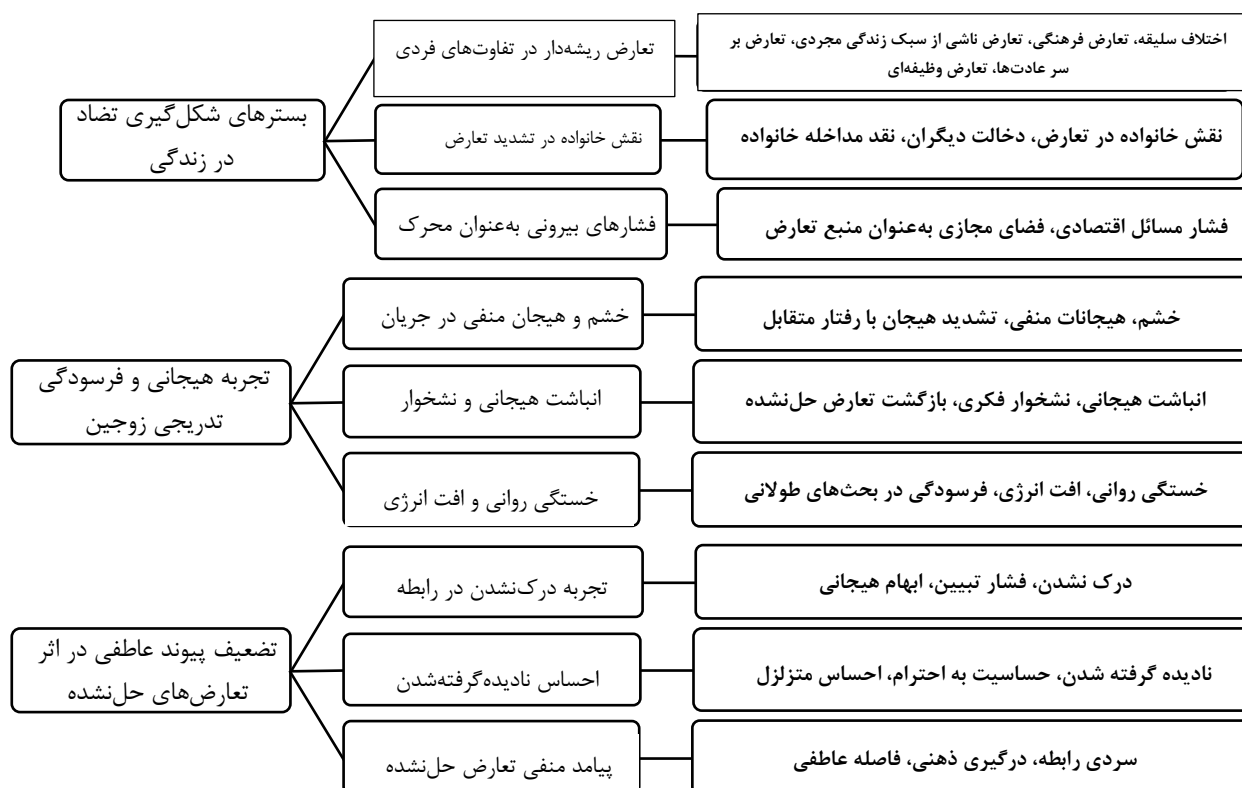
پس از دست یافتن به مضامین پایه، مضامین سازمان دهنده و مضامین فراگیر باتوجه به مضامین پایه بررسی می‌شوند. در این مرحله از تحلیل مضمون، هدف ما سازماندهی مجدد مضامین پایه، به مضامین انتزاعی تر است تا از این رهگذر به مضامین فراگیر رهنمون شویم. حاصل این بررسی در جدول زیر گزارش می‌شود.

جدول ۳: جدول مضامین پایه، سازمان دهنده و فراگیر

مضامین پایه	مضمون سازمان دهنده	مضامین فراگیر
اختلاف سلیقه، تعارض فرهنگی، تعارض ناشی از سبک زندگی مجردی، تعارض بر سر عاداتها، تعارض وظیفه‌ای	تعارض ریشه‌دار در تفاوت‌های فردی و زمینه‌ای	بسترهای شکل‌گیری تضاد در زندگی
نقش خانواده در تعارض، دخالت دیگران، نقد مداخله خانواده	نقش خانواده و دیگران در تشدید تعارض	
فشار مسائل اقتصادی، فضای مجازی به‌عنوان منبع تعارض	فشارهای بیرونی به‌عنوان محرک تعارض	
خشم، هیجانات منفی، تشدید هیجان با رفتار متقابل	خشم و هیجان منفی در جریان تعارض	تجربه هیجانی و فرسودگی تدریجی زوجین
انباشت هیجانی، نشخوار فکری، بازگشت تعارض حل نشده	انباشت هیجانی و نشخوار ذهنی	
خستگی روانی، افت انرژی، فرسودگی در بحث‌های طولانی	خستگی روانی و افت انرژی زوجین	
درک نشدن، فشار تبیین، ابهام هیجانی	تجربه درک نشدن در رابطه	تضعیف پیوند عاطفی در اثر تعارض‌های حل نشده
نادیده گرفته شدن، حساسیت به احترام، احساس متزلزل شدن	احساس نادیده گرفته شدن و تهدید جایگاه	
سردی رابطه، درگیری ذهنی، فاصله عاطفی	پیامدهای منفی تعارض حل نشده	
لجبازی و مقاومت، خودمحوری زوجین	لجبازی و منیت در روابط زناشویی	راهبردهای ناکارآمد مواجهه با تعارض
سکوت به‌عنوان راهبرد، سکوت آگاهانه، پیامد منفی سکوت، نقد سکوت افراطی	سکوت به‌مثابه راهبرد دوگانه	
فاصله گرفتن، فاصله‌گیری موقت، ترک موقعیت تعارض	فاصله‌گیری هیجانی در مواجهه با تعارض	
گفتگو برای حل تعارض، تداوم گفتگو، پیگیری تا حل مسئله	گفتگو به‌عنوان محور حل تعارض	راهبردهای کارآمد در حل و تنظیم تعارض
شنونده فعال، نیاز به شنیده شدن، نقش همدلی	شنیده شدن و همدلی عاطفی	
احترام متقابل، محبت کلامی	احترام متقابل در تنظیم رابطه	
پذیرش و سازگاری، صبر و خودکنترلی	پذیرش و سازگاری در رابطه	
کنترل هیجان، اجتناب از واکنش سریع، کاهش پرخاشگری	مدیریت هیجان و کنترل واکنش‌ها	

بررسی تجربیات زندگی روزمره متاهلان در حل تعارض زوجین و فرسودگی هیجانی با رویکرد تحلیل مضمون

شناخت ویژگی‌های شخصیتی، مطالعه و پادکست	یادگیری و خودآگاهی در زندگی مشترک	رشد فردی و یادگیری تعاملی در بستر تعارض
پیشگیری از تعارض، زمان‌بندی حل تعارض	پیشگیری فعال از تعارض	بازسازی و تداوم رابطه پس از تعارض
استفاده از مشاور و افراد متخصص	استفاده از منابع تخصصی	
تماس فیزیکی حمایتی، ابراز محبت	تنظیم تعارض از طریق صمیمیت	
تعارض به‌مثابه نیاز ارتباطی	بازتعریف تعارض به‌عنوان نیاز ارتباطی	
انحراف توجه، سرگرم‌سازی خود	راهبردهای انحراف توجه	
تفاوت سبک حل مسئله، نیاز به خلوت یا گفتگو	تفاوت سبک‌های حل مسئله	
دلجویی، عذرخواهی، آرامش پس از حل تعارض	ترمیم رابطه پس از تعارض	





در نمودار ۱ رابطه میان مضامین پایه، سازمان دهنده و فراگیر در قالب نموداری از مفاهیم به نمایش در آمده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تجربیات زیسته زوج‌های متأهل در زمینه حل تعارضات زناشویی و فرسودگی هیجانی بود. تحلیل مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۳ زوج رضایتمند شهر تهران نشان داد که تجربیات آنان در هفت مقوله اصلی سازمان می‌یابد: بسترهای شکل‌گیری تضاد، تجربه هیجانی و فرسودگی تدریجی زوجین، تضعیف پیوند عاطفی در اثر تعارض‌های حل‌نشده، راهبردهای ناکارآمد مواجهه با تعارض، راهبردهای کارآمد حل و تنظیم تعارض، رشد فردی و یادگیری تعاملی در بستر تعارض، و بازسازی و تداوم رابطه پس از تعارض. در اینجا مقوله‌های عمده‌نهایی که خروجی اصلی تجزیه و تحلیل داده‌ها است را با توجه به مدل نهایی پژوهش مورد بررسی و واکاوی قرار می‌دهیم:

الف) بسترهای شکل‌گیری تضاد در زندگی: یافته‌ها نشان داد تفاوت‌های فردی و زمینه‌ای، دخالت خانواده و اطرافیان و فشارهای بیرونی از مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری تعارض هستند. عواملی نظیر وضعیت اجتماعی - اقتصادی، تحصیلات، سن، باورهای مذهبی، ویژگی‌های شخصیتی و نگرش‌های فردی در کیفیت روابط زوجین نقش دارند (طاهری و همکاران، ۱۴۰۳). همچنین دخالت خانواده‌ها، تفاوت‌های فرهنگی و تضعیف استقلال نظام زوجی می‌تواند زمینه‌ساز تعارضات زناشویی شود (زارعی محمودآبادی، ۱۴۰۰) در شرایطی که استقلال نظام زوجین به واسطه حضور اعضای خارج از این سیستم تهدید شود و به‌جز زن و شوهر، عناصر دیگری در تعاملات آنان دخالت پیدا کنند، تعادل سیستم مختل شده و بقای آن به خطر می‌افتد (ربانی و همکاران، ۱۴۰۱). افزون بر این، ویژگی‌های شخصیتی، تنظیم هیجان، مدیریت تعارض و صمیمیت جنسی با سازگاری زناشویی ارتباط معناداری دارند (چهره و همکاران، ۲۰۲۲).

ب) تجربه هیجانی و فرسودگی تدریجی زوجین: خشم، هیجان‌های منفی، نشخوار ذهنی و خستگی روانی از مهم‌ترین عوامل فرسودگی تدریجی زوجین بودند. فرسودگی زناشویی معمولاً در اثر انباشت تنش‌ها و تجربه‌های منفی شکل می‌گیرد. باورهای غیرمنطقی و تفسیرهای منفی از رفتار همسر نیز زمینه‌ساز هیجان‌های منفی و کاهش کیفیت رابطه هستند (ادیب‌کیا و همکاران، ۲۰۲۲). فرسودگی زناشویی در پی تعارضات طولانی‌مدت میان زوجین ایجاد شده و با افزایش رفتارهای پرخاشگرانه، موجب کاهش احساس عشق و دل‌بستگی میان همسران می‌شود؛ فرایندی که در نهایت به افت کیفیت زندگی زناشویی می‌انجامد (نجاتیان و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، نشخوار ذهنی زوجین به‌طور مستقل با میزان تعارضات زناشویی در یک دوره یک‌ساله ارتباط دارد. افزون بر این، متغیر فیزیولوژیکی تنظیم هیجان (RSA) نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه میان نشخوار فکری شریک زندگی و تعارض زوجین ایفا می‌کند؛ به‌گونه‌ای که سطوح بالاتر RSA، شدت رابطه مثبت بین نشخوار ذهنی شریک و تعارض زناشویی را کاهش می‌دهد. این یافته‌ها بر ماهیت هم‌تنظیمی هیجان در روابط نزدیک و نقش RSA در فرایندهای تنظیم هیجان بین‌فردی تأکید دارند (کلدول و همکاران، ۲۰۲۰).

ج) تضعیف پیوند عاطفی در اثر تعارض‌های حل‌نشده: احساس درک‌نشدن، نادیده‌گرفته‌شدن و بی‌اعتنایی متقابل از مهم‌ترین پیامدهای تعارضات حل‌نشده بودند. افراد دارای تمایزنیافتگی پایین در مواجهه با تعارض بیشتر به کناره‌گیری و اجتناب روی می‌آورند که این امر به تضعیف پیوند عاطفی منجر می‌شود؛ در این راستا، الگوهای مبتنی بر غفلت و بی‌اعتنایی در روابط اولیه موجب می‌شود افراد در روابط بعدی خود در ایجاد مرزهای شفاف میان خود و دیگری با دشواری مواجه شوند (موسیتی^۷ و همکاران، ۲۰۲۱). افزون بر این، زوجینی که دارای اهداف مشترک قوی‌تری هستند، به‌طور طبیعی به سمت الگوی عشق ایمن گرایش پیدا کرده و از الگوهای ناسازگار و مخرب عشق فاصله می‌گیرند (مسیب‌پور و همکاران، ۱۴۰۰).

د) راهبردهای ناکارآمد مواجهه با تعارض: لجبازی، منیت، سکوت زناشویی و فاصله‌گیری هیجانی از مهم‌ترین راهبردهای ناکارآمد شناسایی شدند. در تبیین لجبازی و منیت در روابط زناشویی، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که با فاصله‌گرفتن

^۶ Caldwell

^۷ Musetti, A.,

زوجین از رویکرد حق طلبی و حرکت به سوی مسئولیت پذیری و تکلیف محوری، می توان به ثبات و پایداری بیشتری در زندگی مشترک دست یافت. نتایج حاکی از آن است که تحمل، سازگاری و گفت و گو مؤثرترین راهبردهای حل تعارض به شمار می آیند و کاهش منیت فردی همراه با حل مسائل زناشویی بدون دخالت اطرافیان، نقش بسزایی در تقویت و استحکام بنیان خانواده دارد (اکبری و همکاران، ۱۴۰۰). سکوت زناشویی نیز هم به عنوان تهدید و هم به عنوان اختلال در روابط تلقی شود و در قالب علت یا نشانه ای از پریشانی رابطه، با صمیمیت محدود، کمبود حمایت عاطفی و احساس جدایی همراه باشد (هاشمی زاده و همکاران، ۲۰۲۳). سکوت زناشویی به معنای خودداری از بیان دیدگاه ها، علایق، انتظارات و احساسات مرتبط با مسائل و مشکلات زندگی مشترک است و نوعی چشم پوشی انفعالی از تعارض ها به شمار می رود که با سرکوب هیجان ها و احساسات ناشی از آن تعارض ها همراه می شود (رضایی و رسولی، ۱۳۹۸). به تدریج، این الگوی ارتباطی می تواند زمینه ساز پیامدهای منفی متعددی از جمله احساس تنهایی، کاهش شادکامی، ناامیدی نسبت به زندگی، نارضایتی جنسی، افزایش تعارضات زناشویی و در نهایت طلاق عاطفی شود (تاواریس^۸ و همکاران، ۲۰۲۳).

ل) راهبردهای کارآمد در حل و تنظیم تعارض: گفت و گو، همدلی، شنیده شدن و احترام متقابل مهم ترین عوامل مؤثر در حل تعارض بودند. پژوهش ها نشان می دهد زوجین بیشتر از گفت و گو، تحمل و سازگاری برای مدیریت تعارض استفاده می کنند تا مراجعه به مراجع قضایی (اکبری و مرادآبادی، ۱۴۰۰). در تبیین احترام متقابل میان زوجین، برخورداری از مهارت هایی همچون پذیرش و احترام به دیدگاه های متفاوت، شیوه های مؤثر حل مسئله، ابراز عشق و علاقه، درک و حمایت متقابل، اعطای آزادی عمل، شناخت تفاوت های شخصیتی، مشورت دوجانبه و احترام به علایق یکدیگر، از مهم ترین عوامل مؤثر بر رضایت بالا از زندگی زناشویی شناخته شده اند (نیازی و همکاران، ۱۴۰۴). همچنین، رفتارهای مبتنی بر احترام متقابل، فراهم کردن آزادی عمل برای یکدیگر، ابراز محبت، برخورداری از مهارت های حل مسئله و پایبندی به صداقت، به تسهیل ارتباط مؤثر میان زوجین منجر شده و در نهایت سطح رضایت زناشویی را به طور معناداری افزایش می دهد (مارکمن^۹ و همکاران، ۲۰۲۲).

م) رشد فردی و یادگیری تعاملی در بستر تعارض: پذیرش، سازگاری، خودآگاهی و مدیریت هیجان از عوامل مهم کاهش فرسودگی و ارتقای کیفیت رابطه بودند. در تبیین پذیرش و سازگاری در روابط زناشویی می توان بیان کرد که کیفیت زندگی مشترک مفهومی چندبعدی است و ابعاد متنوعی از تعاملات زوجین در زمینه مسائل اساسی زندگی را در بر می گیرد؛ از جمله پذیرش و سازگاری، صمیمیت، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد (فینزی دوتان^{۱۰}، ۲۰۲۳). در تبیین مدیریت هیجان و خودآگاهی نیز می توان گفت آگاهی نسبت به هیجان ها و توانایی کنترل و هدایت هیجان های منفی، نقش تعیین کننده ای در پیشگیری از مشکلات زناشویی ایفا می کند. بخش قابل توجهی از تعارضات زناشویی ناشی از بروز نامناسب هیجان ها و فقدان شناخت کافی نسبت به نقش آن ها در زندگی مشترک است و حل این تعارض ها مستلزم درک صحیح و آگاهانه هیجان هاست. زوج هایی که دچار فرسودگی زناشویی هستند، معمولاً در مهار هیجان های منفی خود ناتوان اند و نمی توانند از هیجان ها به عنوان ابزاری برای بهبود رابطه استفاده کنند که در این صورت احتمال بروز فرسودگی زناشویی افزایش می یابد (فرجی و همکاران، ۱۴۰۰).

از دیگر ویژگی های افراد تمایز نیافته، ضعف در تنظیم هیجان است؛ به گونه ای که این افراد غالباً نسبت به منشأ هیجان های خود آگاهی کافی ندارند و در مواجهه با موقعیت های استرس زا، به دلیل امتزاج هیجانی، درگیر واکنش های تکانشی مبتنی بر احساس می شوند. در چنین شرایطی، واکنش آن ها به استرس های زناشویی می تواند به شکل بروز هیجان های منفی، به ویژه خشم، نمایان شود (گولر و کارکا^{۱۱}، ۲۰۲۱). در همین راستا، تنظیم شناختی هیجان نقشی اساسی در شکل گیری و انتخاب سبک های حل

⁸ Tavares, A.,

⁹ Markman, H. J.,

¹⁰ Finzi-Dottan, R.

¹¹ Güler, Ç. Y., & Karaca, T.

تعارض زوجین ایفا می‌کند و تقویت این مهارت می‌تواند به ارتقای راهبردهای سازنده حل تعارض در روابط زناشویی منجر شود (جمال‌پور و کشاورزی، ۱۴۰۳).

ی) بازسازی و تداوم رابطه پس از تعارض: پیشگیری فعال از تعارض، بهره‌گیری از منابع تخصصی، افزایش صمیمیت و بازتعریف تعارض به عنوان یک نیاز ارتباطی از مهم‌ترین عوامل حفظ و بازسازی رابطه بودند. در تبیین تنظیم تعارض از طریق صمیمیت، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که صمیمیت یکی از شاخص‌های اساسی در ازدواج و تشکیل خانواده به‌شمار می‌آید و برای زوجینی که در روابط عاطفی بلندمدت قرار دارند، معیاری تعیین‌کننده محسوب می‌شود. در واقع، صمیمیت نقش محوری در رضایت زناشویی ایفا می‌کند (فینزی‌دوتان، ۲۰۲۳). ثبات ازدواج صرفاً به معنای نبود مشکلات نیست، بلکه وجود شور و اشتیاق، صمیمیت و تعهد واقعی است که به حفظ سلامت و پایداری زندگی مشترک می‌انجامد. صمیمیت زناشویی فرایندی تعاملی و چندبعدی است که از مؤلفه‌های مرتبط با یکدیگر تشکیل شده و هسته اصلی آن را شناخت، درک و پذیرش همسر، همدلی با احساسات او و قدردانی از دیدگاه منحصر به فرد وی نسبت به جهان تشکیل می‌دهد (پارساکیا و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین صمیمیت زناشویی با کیفیت رابطه زناشویی رابطه‌ای مستقیم دارد و کیفیت این رابطه نقش اساسی در ارزیابی کلی کیفیت ارتباطات خانوادگی ایفا می‌کند (خاجویی‌نژاد و همکاران، ۲۰۲۳). داشتن مهارت زندگی نیز می‌تواند باعث موفقیت در طول زندگی شده و موجبات استحکام زندگی را فراهم آورد (تلازمی و مشهدی، ۱۳۹۶).

در تبیین پیشگیری فعال از تعارض، آموزش مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و رویکردهای مبتنی بر پذیرش می‌تواند به پیشگیری از تعارض و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی کمک کند (صفاپور و همکاران، ۱۴۰۳). در تبیین استفاده از منابع تخصصی نیز می‌توان گفت بهره‌گیری از آموزش‌ها و مشاوره‌های پیش از ازدواج تأثیر معناداری بر سازگاری زوجین دارد و موجب افزایش سازگاری زناشویی و به تبع آن، ارتقای امنیت خانواده و جامعه می‌شود. از این‌رو، توجه بیشتر به آموزش‌ها و مشاوره‌های پیش از ازدواج و افزایش مدت زمان این برنامه‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (خالدی‌سرشتی، ۱۴۰۲). همچنین حتی آموزش‌های پیش از ازدواج بر ابعاد انتظارات زناشویی زوجین (انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از یک رابطه ایده آل) تأثیر گذار بوده است (شاکری و توانگرمروستی، ۱۴۰۱).

در تبیین نیازهای ارتباطی در فرایند تعارض، مهارت‌های ارتباطی به مجموعه توانمندی‌هایی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن‌ها وارد تعاملات بین‌فردی و فرایند ارتباط می‌شوند؛ فرایندی که طی آن، افکار، اطلاعات و احساسات از راه تبادل کلامی و غیر کلامی میان افراد منتقل می‌گردد. برقراری ارتباط مؤثر میان زوجین موجب پاسخ‌گویی به نیازهای فردی و اجتماعی خانواده شده و زمینه رشد و ارتقای کیفیت زندگی را فراهم می‌سازد (گرانبرگ^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۲).

نتایج این پژوهش باید با احتیاط به سایر زوجین تعمیم داده شود؛ زیرا عوامل مؤثر بر تعارضات زناشویی، فرسودگی هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای تحت تأثیر متغیرهایی نظیر سن، سطح تحصیلات، بافت فرهنگی و مدت زندگی مشترک قرار دارند. از این‌رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده این متغیرها به صورت مستقل و در گروه‌های مختلف بررسی شوند. همچنین استفاده از روش‌های آمیخته و تلفیق رویکردهای کمی و کیفی می‌تواند به ارائه تصویری جامع‌تر از پدیده تعارض و فرسودگی زناشویی کمک کرده و محدودیت‌های هر یک از روش‌های پژوهشی را کاهش دهد.

¹² Grunberg, V. A.,

منابع

- [۱] احمدی، عماد؛ جعفری روشن، مرجان و باصری، احمد. (۱۴۰۳). تبیین مدل سازگاری زناشویی براساس باورهای غیرمنطقی و راهبردهای حل تعارض با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی و نقش تعدیل‌گر عمر. فصلنامه روان‌شناسی تجربی و شناختی، ۱۱(۱)، ۶۸-۸۴.
- [۲] اکبری، یونس و ترکاشوند مرادآبادی، محمد. (۲۰۲۱). برآورد وضعیت تعارض بین زوجین و راه‌حل‌های رفع آن بر مبنای تحلیل ثانویه داده‌های پیمایش ملی خانواده در ایران. پژوهش‌های میان رشته‌ای زنان، ۹(۳)، ۷-۲۴.
- [۳] پاداش، زهرا؛ یوسفی، زهرا؛ عابدی، محمد رضا و ترکان، هاجر. (۲۰۲۱). اثربخشی مشاوره زناشویی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زنان متأهل متمایل به طلاق. مجله علوم روانشناختی، ۲۰(۱۰۴)، ۱۴۲۳-۱۴۳۶.
- [۴] تلارمی، ژاله؛ اکبر نژاد مشهدی، مرضیه. (۱۳۹۶). بررسی مهارت زندگی در بین جوانان در هنگام ازدواج و ارتباط آن با موفقیت زوجین در طول زندگی، فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران، ۱۱، ۱۵۰-۱۶۱.
- [۵] تیماج، فهیمه؛ رشیدزاده، شبنم؛ عشرتی، مینا؛ کرم‌رودی، اطلس؛ ریاضی، نسترن و جانباز، مهدی. (۱۴۰۴). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر تعارضات و سازگاری زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. فصلنامه روان‌شناسی تجربی و شناختی، ۲(۲)، ۱-۱۳.
- [۶] خراط زاده، مهتاب؛ جواهری، عباس؛ غلامعلی لواسانی، مسعود. (۲۰۲۲). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی، بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سرمایه روان‌شناختی. فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۱۷(۵۹)، ۶۱-۸۳.
- [۷] خالدی سردشتی، مسیب؛ محمدی، اصغر و هاشمیان فر، سید علی. (۲۰۲۴). بررسی تأثیر آموزش‌ها و مشاوره‌های قبل از ازدواج بر سازگاری زوجین در سه سال اول زندگی مشترک در بین جوانان ازدواج کرده شهرهای اصفهان و شهرکرد. فصلنامه زن و جامعه، ۱۵(۵۷)، ۱-۱۸.
- [۸] خانی، سعید؛ دانش‌مهر، حسین و بهزادی‌نیا، اسرین. (۲۰۲۳). ارتباط بین تعارض کار-خانواده و نگرش‌های ازدواج-فرزندآوری: مطالعه‌ای در بین زنان شاغل در شهر سمنان. نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران، ۱۸(۳۵)، ۱۹۱-۲۳۳.
- [۹] دهاهی، شهناز؛ آقا یوسفی، علیرضا؛ و فرقدانی، آزاده. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان تمایز‌یافتگی خود مبتنی بر نظریه سیستم‌های خانواده بوون بر تعهد زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره فرماندهی انتظامی تهران بزرگ. نشریه طب انتظامی، ۱۰(۱)، ۷۰-۶۳.
- [۱۰] رفعتی، حمید؛ ملا محمدعلی، امیر؛ و قیوم‌زاده، محمود. (۱۴۰۲). بررسی روابط زوجین در حقوق ایران و نقش آن در استحکام نهاد خانواده. خانواده‌درمانی کاربردی، ۴(۱)، ۶۲۴-۶۳۷.
- [۱۱] ربانی، شیرین؛ دیاریان، محمد مسعود و نامدارپور، فهیمه. (۲۰۲۲). بررسی کیفی علل تعارض زوجین در یک مطالعه اکتشافی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۵(۵)، ۲۲۱۱-۲۲۱۴.
- [۱۲] رضایی، سحر و رسولی، آرش. (۱۳۹۸). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سکوت زناشویی. فصلنامه انداز‌گیری تربیتی، ۹(۳۶)، ۱۸۲-۱۶۷.
- [۱۳] زارعی محمودآبادی، حسن. (۲۰۲۲). واکاوی علل و زمینه‌های وقوع خیانت زناشویی در زنان و مردان متأهل در ایران: یک مطالعه فراترکیب کیفی. روانشناسی خانواده، ۸(۲)، ۲۶-۳۸.
- [۱۴] سفیداری، لیلا؛ محمدزاده ابراهیمی، علی و همت‌افزا، پروین. (۲۰۲۲). اثربخشی خانواده درمانی سیستمی بوئن بر اضطراب مزمن و تمایز‌یافتگی در مبتلایان به اختلالات روان‌تنی. مجله علوم روان‌شناختی، ۲۱(۱۱۵)، ۱۳۷۵-۱۳۹۰.
- [۱۵] شاکری، آسیه؛ توانگر مروتی، زهرا. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش‌های پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی زوجین در شهر نجف آباد، فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران، ۱۱، ۳۲-۲۲.

- [۱۶] صادق‌خانی، مرجان؛ امامی‌پور، سوزان و میرهاشمی، مالک. (۱۴۰۲). تدوین الگوی ساختاری طلاق عاطفی بر اساس صفات سه‌گانه تاریک شخصیت و سبک‌های حل تعارض با میانجی‌گری دلدردگی زناشویی. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۴(۲)، ۴۴۴-۴۷۱.
- [۱۷] صفارپور، آزاده؛ زهراکار، کیانوش و فرزاد، ولی‌الله. (۲۰۲۴). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی عقلانی-هیجانی-رفتاری بر بهبود کیفیت زندگی و کاهش فرسودگی زناشویی زنان و مردان متأهل. نشریه علمی رویش روان‌شناسی، ۱۳(۲)، ۶۹-۷۸.
- [۱۸] طاهری، الهام؛ دیده‌بان، الهام؛ رنجبر مقدم، آرزو و کناقستانی، علی. (۲۰۲۴). نقش میانجی‌تنهایی اجتماعی-عاطفی در رابطه بین کیفیت روابط زوجین با صفات تیره شخصیت و ارتباط بین کیفیت روابط زوجین با خیانت آنلاین. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۳۰(۱).
- [۱۹] علی اکبری، علی و گرزین مطاعی، فاطمه زهرا. (۱۴۰۳). رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و درماندگی آموخته شده با فرسودگی زناشویی براساس نقش میانجی سبک‌های دلبستگی در افراد طلاق. ششمین کنفرانس بین‌المللی و هفتمین همایش ملی یافته‌های نوین در مدیریت، روانشناسی و حسابداری، تهران: موسسه پژوهشی مدیریت.
- [۲۰] غریبی، لیلا و امینی، ناصر. (۱۴۰۳). مدل‌یابی فرسودگی شغلی بر اساس تعارضات زناشویی با نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در کارکنان پایانه‌های نفتی جزیره خارگ. نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی، ۴(۲)، ۷۴-۹۰.
- [۲۱] فیست، جس؛ جی. فیست، گریگوری و آنرابرتس، تامی. (۱۴۰۰). نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چاپ بیست و دوم، تهران: نشر روان.
- [۲۲] فرجی، جمال‌الدین؛ نامور، هومن و ثنائی، باقر. (۱۴۰۰). بررسی عوامل مؤثر بر فرسودگی زناشویی زوجین در تهران. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۵(۱)، ۶۰-۴۷.
- [۲۳] مهاجرزاده، سید پرهام. (۱۴۰۲). تحلیل روان‌شناختی شخصیت «پدر» در داستان کوتاه «دل‌ام سنگین، زبان‌ام تلخ» نوشته حسین سنابور بر مبنای نظریه دلبستگی جان بالبی. کنفرانس بین‌المللی زبان، ادبیات، تاریخ و تمدن، گرجستان: دانشگاه بین‌المللی ابن‌سینا.
- [۲۴] مدنی، مریم و بشارت، محمد علی. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط سبک‌های دلبستگی در بزرگسالان و مشکلات زناشویی رویش روان‌شناسی ۸ (۴): ۱۴۸-۱۴۱.
- [۲۵] میرمحمدعلی زهرا سادات و رجبی، مجیدرضا. (۱۴۰۴). پیش‌بینی خیانت زناشویی با توجه به خستگی (جسمی، عاطفی و روانی) زوجین. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۲)، ۸۰-۹۲.
- [۲۶] نیازی، محسن؛ سیادتیان آرائی، سیدحسین و گودرز، زهرا. (۱۴۰۴). پدیدارشناسی تجربه زیسته زوجین با رضایت زناشویی بالا. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۶(۶۱)، ۱۹۱-۲۱۸.
- [۲۷] یارمحمدی واصل، مسیب؛ مهرابی پور، محیا و ذوقی پایدار، محمدرضا. (۱۴۰۰). پیش‌بینی دلدردگی زناشویی براساس انواع طرحواره‌های عشق و جهت‌گیری اهداف زناشویی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۶(۶۲)، ۹۰-۱۰۸.
- [۲۸] هاشمی زاده آل‌هاشم، سیده سمیه؛ تمنایی فر، محمدرضا و منصوری نیک، اعظم. (۱۴۰۲). تأثیر زوج‌درمانی طرحواره محور بر سکوت زناشویی و باجگیری عاطفی در زنان با خانواده روانشناسی، زناشویی تعارضات. ۱۲۷-۱۱۴، ۱(۱۰).
- [29] Azaam Ali, P. , McGarry, J. , & Maqsood, A. (2022). Spousal role expectations and marital conflict: perspectives of men and women. *Journal of interpersonal violence*, 37(9-10), NP ۷۰۸۴-NP ۷۱۰۸. <https://doi.org/10.1177/08862605209666>
- [30] Ayala Calvo, J. C. , and García, G. M. (۲۰۱۸). Hardiness as moderator of the relationship between structural and psychological empowerment on burnout in middle managers. *J. Occup. Organ. Psychol.* 91,62-84. [doi: 10.1111/joop.12194](https://doi.org/10.1111/joop.12194)
- [31] Ali PA, McGarry J, Maqsood A. Spousal Role Expectations and Marital Conflict: Perspectives of Men and Women. *J Interpers Violence*. 2022 May;37(9-10):NP7082-NP7108.. Epub 2020 Oct 26. PMID: 33103547; PMCID: PMC9092914. [doi: 10.1177/0886260520966667](https://doi.org/10.1177/0886260520966667)

- [32] Adibkia, A. , Emamipour, S. , Keshavarzi Arshadi, F. , & Mohammadkhani, P. (2022). The Relationship Between Irrational Beliefs and the Marital Satisfaction Based on the Mediating Role of the Conflict Resolution Behavior and the Marital Stress. *PCP*, 10(3), 225-232. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-774-en.html>
- [33] Alizadeh Akbari, A., & Garzin Motaii, F. Z. (2024). The Relationship of Emotion Regulation Strategies and Learned Helplessness with Marital Burnout Based on the Mediating Role of Attachment Styles in Divorced Individuals. Sixth International and Seventh National Conference on New Findings in Management Psychology, and Accounting , <https://sid.ir/paper/1148355/fa>
- [34] Babaei, F. , Abdollahi, M. , Amini Gilvani, M. , & Masoomifard, M. (2024). The Mediating Role of Theory of Mind in the Relationship Between Executive Functions and Marital Burnout Using Structural Equation Modeling and Artificial Neural Networks (SEM-ANN). *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(4), 62-73. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.5.4.7>
- [35] Bowen, M. (1978). In Family therapy in clinical practice. Jason Aronson. Hazan, C. , & shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualize as an attachment process. *Journal of personality Social psychology*, 52, 511- 524.
- [36] Caldwell W, da Estrela C, MacNeil S, Gouin JP. Association between romantic partners' rumination and couples' conflict is moderated by respiratory sinus arrhythmia. *J Fa Psychol*. 2019 Sep;33(6):640-648. Epub 2019 Jun 10. PMID: 31180699. [doi: 10.1037/fam0000544](https://doi.org/10.1037/fam0000544).
- [37] Chrzastowski, S. (2020). Couple conflicts from an attachment Narrative therapy perspective. *Psychoterapia*, 3(194), 31-44.
- [38] Calatrava M, Martins MV, Schweer-Collins M, Duch-Ceballos C, Rodríguez-González M. Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clin Psychol Rev*. 2022 Feb;91:102101. Epub 2021 Nov 13. PMID: 34823190. [doi: 10.1016/j.cpr.2021.102101](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101)
- [39] Edwards, C., Wittenborn, A. K. , Morgan, P. , Pratt, F. , & Heiden- Rootes, K. (2024). The transition to Teletherapy: Experiences of emotionally focused therapists *JO - Fam Process*. <https://doi.org/10.1111/famp.13068>
- [40] Finzi-Dottan, R. (2023). The role of fear of intimacy as mediator between self-differentiation and marital relationship satisfaction: A dyadic model. *The Family Journal*, 31(3), 392-398. <https://doi.org/10.1177/10664807231163254>
- [41] Grunberg, V. A., Bannon, S. M. , Popok, P., Reichman, M. , Dickerson, B. C., & Vranceanu, A. M. (2022). A race against time: couples' lived diagnostic journeys to young-onset dementia. *Aging & Mental Health*, 26(11), 2223-223. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1966748>
- [42] Güler, Ç.Y., & Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113-123.
- [43] Tavares, A., Crespo, C., & Ribeiro, M. T. (2023). Assessing Silent Conflict: Results from the Portuguese Version of the Silent Interparental Conflict Scale. *Contemporary Family Therapy*, 45(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09587-5>
- [44] Hasani Pouya, F., Gharamaleki, N. S., & Mirzahosseini, H. (2025). The structural model for predicting marital burnout based on attachment styles with the mediating role of marital self-regulation and marital intimacy in married individuals. *Applied Family Therapy Journal*, 6(1), 29-36. <https://doi.org/10.61838/kman.ajt.6.1.4>
- [45] Khajoei Nejad, F., Rafati, F., Rafati, S., & Dastyar, N. (2023). The association between sexual function, quality of marital relationship and associated factors in women with a history of ectopic pregnancy: a cross-sectional study in Iran. *BMC Women's Health*, 23(1), 506. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02635-2>

- [46] Kocyigit, M., & Uzun, M. (2025). Emotion regulation and couple burnout in marriage: A moderated moderation model of authenticity, sex of parents and having children. *Current Psychology*, 44(5), 3578-3564. doi:10. 1007/s12144-024-07253-1
- [47] Lewin, J. E. & Salger, J. K. (2009). An investigation of The influence. *Industrial Marketing Management*, 38(7):798-805.
- [48] Li, X. , Liu, Q. (2020). Parent–grandparent coparenting relationship, marital conflict and parent–child relationship in Chinese parent–grandparent coparenting families. *Children and Youth Services Review*, 109, 104-110.
- [49] Markman, H. J. , Hawkins, A. J., Stanley, S. M., Halford, W. K., & Rhoades, G. (2022). Helping couples achieve relationship success: A decade of progress in couple relationship education research and practice, 2010–2019. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48 (1), 251-282. <https://doi.org/10.1111/jmft.12565>
- [50] Mardani, F., Navabinejad, S., & Yousefi, E. (2023). The Effectiveness of Gottman Approach Intervention on Marital Burnout, Emotional Divorce and Emotional Regulation of Conflicted Couples. *Jarac*, (3), 16-22. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac5.3.3>
- [51] Musetti, A., Grazia, V., Manari, T., Terrone, G., & Corsano, P. (2021). Linking childhood emotional neglect to adolescents' parent-related loneliness: Self-other differentiation and emotional detachment from parents as mediators. *Child Abuse & Neglect*, 122, 105338.
- [52] Marici M, Furdui (Florea) A and Runcan P (2025) Religious faith, gratitude, conflict resolution styles, and romantic love. *Front. Sociol.* 10:1588365. doi: 10.3389/fsoc.2025.1588365
- [53] Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behav.*, 5(9), 16–22.
- [54] Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *J. Org. Behav.*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- [55] Maslach, C. (1998). “A multidimensional theory of burnout”. In C. L. Cooper (Ed.) *Theories of Organizational Stress* (pp. 68–85). Oxford: Oxford University Press.
- [56] Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., & Jafari, A. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC Women's Health*, 21, 25. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01172-0>
- [57] Obioma, I. F. , Raina, M. , Jaga, A. , Asekun, W. A. , Misurya, P. , & Hernandez Bark, A. S. (2025). Gender and marital burnout within four countries: Examining the effects of conflict negotiation styles. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(12), 3509-3533. <https://doi.org/10.1177/02654075251371383> (Original work published 2025)
- [58] Parsakia, K. , Farzad, V. , & Rostami, M. (2023). The mediating role of attachment styles in the relationship between marital intimacy and self-differentiation in couples. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 4(1), 589-607. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.1.29>
- [59] Shishkova AM, Bocharov VV. The Burnout Concept as a Theoretical Framework for Investigating the Caregiving Impact of Relatives of Patients with Addictive Disorders. *Psychol Russ*. 2022 Sep 30;15(3):111-132. PMID: 36699138; PMCID: PMC9833605 doi: 10.11621/pir.2022.0307.
- [60] Tavares, A. , Crespo, C. , & Ribeiro, M. T. (2023). Assessing Silent Conflict: Results from the Portuguese Version of the Silent Interparental Conflict Scale. *Contemporary Family Therapy*, 45(1), 1-1. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09587-5>
- [61] Tasew, A. S. , & Getahun, K. K. (2021). Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*, 8, 1, <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1903127>