



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
گروه آموزشی روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه ی کارشناسی ارشد

در رشته ی روانشناسی گرایش عمومی

**نقش طرحواره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود در فرسودگی
زناشویی و طلاق عاطفی زوجین**

پژوهشگر:

عثمان رستمی

استاد راهنما:

دکتر نیلوفر میکائیلی

استاد مشاور:

دکتر اکبر عطا دخت

مهر ۱۳۹۶

<p>نقش طرحواره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود در فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین/ عثمان رستمی دکتر نیلوفر میکائیلی دکتر اکبر عطادخت ۵/۷/۹۶ ۷۱ ص. نام گروه : روانشناسی</p>	<p>عنوان و نام پدید آورنده: استاد راهنما: استاد مشاور: تاریخ دفاع: تعداد صفحات: شماره پایان نامه:</p>
<p>چکیده : با توجه به آمار بالای طلاق و مسایل زناشویی در کشور، و نقش تجارب اولیه زندگی در بروز و ظهور این مشکلات، و همچنین خلا پژوهشی و تناقض آرا در حوزه نقش زوجین در پدیدآیی این مسایل، به منظور تعیین رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود با فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی، این تحقیق، با استفاده از روش توصیفی، نوع همبستگی و از طریق پرسشنامه، با نمونه آماری ۳۷۰ نفر از زنان و مردان متاهل انجام گرفت. یافته های کلی این پژوهش نشان دادند که تجارب اولیه کودکی در بروز فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین نقش معناداری دارند.</p>	
<p>هدف: تعیین رابطه طرح واره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود با فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین. پیش بینی فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی براساس طرح واره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود زوجین.</p>	
<p>روش شناسی پژوهش: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی است و از نظر روش انجام، توصیفی از نوع همبستگی است. روش گردآوری داده هابراساس جمع آوری نمرات پرسشنامه و برای تحلیل داده ها از آزمون های آماری مرتبط استفاده شد. جامعه ی آماری مورد مطالعه در این پژوهش، کلیه ی زنان و مردان متاهل شهر جواهرود درسال ۱۳۹۶ می باشد. تعداد کل این افراد با مراجعه با سازمان ثبت و احوال شهر، حدودا ۱۵۰۰۰ نفر تخمین زده می شود. با توجه به جدول مورگان برای این حجم از جامعه، تعداد نمونه موردنظر حدودا ۳۷۰ نفر می باشد.</p>	
<p>یافته ها: می توان گفت که وجود طرحواره های ناسازگار اولیه در بسیاری از مشکلات و اختلالات ریشه دارد. طرحواره ها که در کودکی افراد ریشه دارد انتظارات، چگونگی درک رویدادها و چگونگی واکنش به آن ها را تعیین کرده که چارچوبی برای زندگی فرد به وجود می آورد و این عوامل تا بزرگسالی با فرد همراه است. اگر این طرحواره ها در کودکی به صورت ناسازگار رشد کرده باشد باعث بسیاری از مشکلات به خصوص در زمینه زناشویی و در ارتباط با یکدیگر خواهد شد؛ یافته های این پژوهش موارد مذکور را تایید می کند.</p>	
<p>نتیجه گیری: بر اساس نتایج به دست آمده، به طور خلاصه می توان گفت که طرحواره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود در فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین نقش معناداری دارند و فرضیه های تحقیق تایید شدند. ازین رو، به پیروی ازین تحقیق، پیشنهاد می گردد برای کاهش مشکلات زناشویی، جلسات مشاوره ای و گروهی قبل و بعد از ازدواج برای زوجین جوان برگزار شود، در تحکیم نهاد خانواده از طریق حمایت های گوناگون تلاش شود، و نیز نتایج اینگونه تحقیقات به مراکز و موسسات مربوطه جهت پیشگیری از مشکل در زوجین و آموزش به آن ها اعلام شود.</p>	
<p>واژه های کلیدی : فرسودگی زناشویی ، طلاق عاطفی ، تمایز یافتگی ، طرحواره های ناسازگار اولیه</p>	

۱- کلیات پژوهش.....	۱
۱-۱- مقدمه.....	۱
۲-۱- بیان مسئله.....	۲
۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۴
۴-۱- اهداف پژوهش.....	۵
۴-۱-۱- اهداف اصلی.....	۵
۴-۱-۲- اهداف فرعی.....	۵
۵-۱- فرضیه های پژوهش.....	۵
۵-۱-۱- فرضیه اصلی.....	۵
۵-۱-۲- فرضیات فرعی.....	۶
۶-۱- سوالات پژوهش.....	۶
۷-۱- تعاریف نظری و عملیاتی پژوهش.....	۶
۲- ادبیات و پیشینه پژوهش.....	۹
۱-۲- مقدمه.....	۹
۲-۲- فرسودگی زناشویی.....	۹
۱-۲-۲- تاریخچه و تعاریف فرسودگی زناشویی.....	۹
۲-۲-۲- ابعاد و علائم فرسودگی زناشویی.....	۱۲
۳-۲-۲- عوامل بروز و تشدید فرسودگی زناشویی.....	۱۴
۴-۲-۲- پیشگیری از فرسودگی زناشویی.....	۱۴
۵-۲-۲- گروه‌بندی زوجین فرسوده.....	۱۶
۳-۲-۲- طلاق عاطفی.....	۱۷
۱-۳-۲- فرآیندهای انتقالی عمده در امر طلاق.....	۲۰
۲-۲-۳- مشخصات طلاق عاطفی.....	۲۰
۳-۳-۲- مراحل طلاق عاطفی.....	۲۱
۴-۳-۲- علل طلاق.....	Error! Bookmark not defined.
۵-۳-۲- عوامل پیش‌بینی کننده طلاق از دیدگاه گاتمن.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۲- طرحواره های ناسازگار اولیه.....	Error! Bookmark not defined.
۱-۴-۲- ویژگی های طرحواره های ناسازگار اولیه.....	Error! Bookmark not defined.
۲-۲-۴- حوزه طرحواره و طرحواره های ناسازگار اولیه.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۴-۲- ریشه های تحولی طرحواره ها.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۴-۲- بیولوژی طرحواره های ناسازگار اولیه.....	Error! Bookmark not defined.
۵-۴-۲- ذهنیت طرحواره ای.....	Error! Bookmark not defined.

۲-۵- تمایز یافتگی خود.....	Error! Bookmark not defined.
۲-۵-۱- اجزاء تمایز یافتگی.....	Error! Bookmark not defined.
۲-۵-۲- ویژگی افراد تمایز یافته.....	Error! Bookmark not defined.
۵-۲-۳- تفاوت همجوشی با تمایز یافتگی خود.....	Error! Bookmark not defined.
۵-۲-۴- تمایز یافتگی خود، جنسیت و خانواده.....	Error! Bookmark not defined.
۲-۶- پیشینه پژوهش.....	Error! Bookmark not defined.
۲-۶-۱- بررسی پژوهشات در داخل ایران.....	Error! Bookmark not defined.
۲-۶-۲- بررسی پژوهشات خارج از ایران.....	Error! Bookmark not defined.
۲-۷- خلاصه فصل.....	Error! Bookmark not defined.
۳- روش شناسی.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۱- مقدمه.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۲- روش پژوهش.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۳- جامعه آماری، حجم نمونه.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۴- شیوه نمونه گیری.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۵- ابزار پژوهش.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۵-۱- پرسشنامه طرح واره های ناسازگار اولیه یانگ - فرم کوتاه Ys Psfz .	Error! Bookmark not defined.
۳-۵-۲- پرسشنامه تمایز یافتگی خود.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۵-۳- پرسشنامه فرسودگی زناشویی (CBM).....	Error! Bookmark not defined.
۳-۵-۴- مقیاس طلاق عاطفی.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۶- متغیرهای مستقل و وابسته.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۷- روش تحلیل داده های پژوهش.....	Error! Bookmark not defined.
۴- تجزیه و تحلیل.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۱- توصیف داده ها.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۲- ویژگی های جمعیت شناختی و توصیفی شرکت کنندگان.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۳- بررسی فرضیه ها.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۳-۱- فرضیه اول.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۳-۲- فرضیه دوم.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۳-۳- فرضیه سوم.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۳-۴- فرضیه چهارم.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۴- سوالات پژوهش.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۴-۱- سوال اول.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۴-۲- سوال دوم.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۴-۳- سوال سوم.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۴-۴- سوال چهارم.....	Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.	۵-۴- یافته های جانبی
Error! Bookmark not defined.	۵- بحث و نتیجه گیری
Error! Bookmark not defined.	۵-۱- بررسی فرضیات
Error! Bookmark not defined.	۵-۱-۱- فرضیه اول:
Error! Bookmark not defined.	۵-۱-۲- فرضیه دوم:
Error! Bookmark not defined.	۵-۱-۳- فرضیه سوم:
Error! Bookmark not defined.	۵-۱-۴- فرضیه چهارم:
Error! Bookmark not defined.	۵-۲- بررسی سوالات پژوهش
Error! Bookmark not defined.	۵-۲-۱- سوال اول:
Error! Bookmark not defined.	۵-۲-۲- سوال دوم:
Error! Bookmark not defined.	۵-۲-۳- سوال سوم:
Error! Bookmark not defined.	۵-۲-۴- سوال چهارم:
Error! Bookmark not defined.	۵-۳- محدودیت های تحقیق
Error! Bookmark not defined.	۵-۴- پیشنهادات کاربردی
Error! Bookmark not defined.	۵-۵- پیشنهادات پژوهشی
Error! Bookmark not defined.	۶- منابع

فهرست جدول ها

- جدول ۴-۱- ویژگی توصیفی مربوط به سن.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۲- ویژگی توصیفی مربوط به جنس.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۳- ویژگی توصیفی مربوط به تحصیلات.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۴- ویژگی توصیفی مربوط به اقتصاد خانواده ها.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۵- ویژگی توصیفی مربوط به تعداد اعضای خانواده های شرکت کننده.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۶- همبستگی مولفه های طرحواره ناسازگار اولیه با فرسودگی زناشویی.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۷- همبستگی مولفه های طرحواره ناسازگار اولیه با طلاق عاطفی.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۸- همبستگی بین مولفه های تمایز یافتگی خود با فرسودگی زناشویی.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۹- همبستگی بین مولفه های تمایز یافتگی با طلاق عاطفی زوجین.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۱۰- ضرایب بتا بین مولفه های طرح واره های ناسازگار اولیه با فرسودگی زناشویی ..**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۱۱- ضرایب بتا بین مولفه های طرح واره های ناسازگار اولیه با طلاق عاطفی.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۱۲- ضرایب بتا بین مولفه های تمایز یافتگی خود با فرسودگی زناشویی ..**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۱۳- ضرایب بتا بین مولفه های تمایز یافتگی خود با طلاق عاطفی.....**Error! Bookmark not defined.**
- جدول ۴-۱۴- همبستگی میزان تحصیلات با وضعیت اقتصادی.....**Error! Bookmark not defined.**

ازدواج به عنوان اولین تعهد^۱ عاطفی و حقوقی که افراد در بزرگسالی قبول می کنند و همچنین به عنوان عالی ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و ایمنی افراد همواره مورد توجه بوده است. در واقع می توان ازدواج را یکی از اساسی ترین تصمیم گیری های هر فرد دانست و متعهد ماندن این عهد و پیمان نیز از حساس ترین مسایل فیما بین زوجین می باشد (هادی، اسکندری، و همکاران؛ ۱۳۹۵). رضایت^۲ زوجین می تواند در پیش بینی دوام و ماندگاری رابطه مشترک و عمیق تر شدن تعهد آنان به یکدیگر تأثیری معناداری داشته باشد. زوجین سازگار کسانی هستند که توافق زیادی باهم دیگر دارند و از نوع و سطح روابط شان راضی اند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت نیز رضایت دارند و برای حل مسایل و وقت خود؛ برنامه ریزی دارند (امنایی، آزادی، و همکاران؛ ۱۳۹۴). ازین رو می توان گفت که وجود رضایت زناشویی در میان افراد متأهل موجب شادکامی^۳ و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی می شود و دوام رابطه را تا حد زیادی تضمین می کند. باین حال افراد زیادی هستند که اوایل ازدواج خود را با رضایت و خشنودی آغاز می کنند و بعد از چند سال از زندگی خود با ناکامی^۴ و نارضایتی^۵ مواجه می شوند و در صدد جدایی از یکدیگر بر می آیند. مساله این است که چگونه تلاش های اولیه برای رسیدن به زندگی مشترک که با خوش بینی همراه است به سرخوردگی می انجامد؟ پیمان ازدواج شکسته می شود؟ چرا طلاق و جدایی صورت می گیرد؟ (میکائیلی و همکاران؛ ۱۳۹۴). شرایط نامساعد ازدواج و تشکیل خانواده براساس موارد غیرمعقول و غیرمنطقی از آغاز طلاق را در بطن خود دارد. به نحوی که وقوع آن از همان ابتدا قابل پیش بینی است. حتی اگر بنا به عللی زندگی زناشویی تداوم یابد و به انحلال خانواده منجر نشود، مصداق اصطلاح سوختن و ساختن خواهد بود (شمخانی و همکاران ۱۳۹۱). مسایل و تعارضات موجود در خانواده به طور عام و طلاق عاطفی^۶ و فرسودگی زناشویی^۷ به طور خاص ممکن است ابعاد گوناگون فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، روانشناختی و روانشناختی به خود می گیرد. شناخت عوامل و علل زمینه ساز تعارضات خانوادگی می تواند ما را در امر پیشگیری و برنامه ریزی دقیق برای حل آنها بسیار کمک کند. با نگاهی اجمالی به پژوهش های انجام گرفته در حوزه های مختلف متوجه می شویم که علل و عوامل زیادی را برای بروز مسایل

1. commitment
2. consent
3. welfare
4. Disappointed
5. unhappy
6. Emotional Divorc
7. Marital Burnout

زوجین نام برد عواملی چون عدم درک واقع بینانه نسبت به نقش همسری، خودمحوری و خود پرستی، مشکلات مالی، اختلالات شخصیتی، کمبود و فقدان آموزش های دقیق پیش از ازدواج، ضعیف بودن مراکز خدمات مشاوره و توقعات فراینده زوجین از هم، از آنجایی که پژوهش منسجمی درباره ی نقش متغیرهای روانشناختی و تاثیر آنها در امر طلاق و فرسودگی زناشویی، کمتر صورت گرفته است.

پژوهش حاضر درصدد است که میزان رابطه ی طرحواره های ناسازگار اولیه^۱ و تمایز یافتگی خود^۲ با فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین تعیین کند.

۱-۲- بیان مسئله

ازدواج یکی از قدیمی ترین پیوندهای انسانی است که ارضا کننده و رشد دهنده شخصیت آدمی بوده است آنچه که از خود ازدواج مهم تر به شمار می آید ادامه و نگهداری یک ازدواج موفق است که کار دشواریست. (السون، جان^۳ دفرین، دیمی^۴ ۱۹۹۹ ترجمه یحیرایی و فتحی، ۱۳۸۸) هماهنگی و علائق مشترکی که در ابتدا دو فرد را بسوی هم می کشاند، در طی سالیان برای نگه داشتن آن ها کنار یکدیگر کافی نیستند. همیشه بدون استثنا مشکلاتی پیش می آید که زوج ها باید بر آن ها غلبه کنند. زمانی که تنش های اجتناب ناپذیر زندگی به شکل اختلاف نظرها و ناامیدی ها از راه می رسند، ریسمان رابطه عاطفی زوجین نخ نما و پوسیده می شود. (بلوم^۵ ۱۹۴۶؛ ترجمه دقیق نیا، ۱۳۸۳) درواقع عشق و صمیمیت بتدریج خاموش می شوند و به همراه خود فرسودگی می آورد.

سرخوردگی و فرسودگی زناشویی، کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی و بی علائقی و بی تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (شرفی، کارسولی و بشالی؛ ۲۰۱۱). از نظر لینگرن^۶ (۲۰۰۳) فرسودگی از پا افتادن عاطفی، جسمی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات و انتظارات ناشی می شود. فرسودگی یک روند تدریجی است و به ندرت به صورت ناگهانی بروز می کند. درواقع صمیمیت و عشق به آرامی رنگ می بازند و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می شود. در شدیدترین نوع آن این فرسودگی باعث فروپاشی رابطه می شود (کریمی، ۱۳۹۳).

چنانچه فرسودگی زناشویی منجر به جدایی و طلاق و فروپاشی خانواده نشود، آنچه که در ادامه این وضعیت بسیار محتمل و قابل پیش بینی است، طلاق عاطفی است. یعنی زندگی های خاموش و خانواده های توخالی^۷ که زن و مرد در کنار هم به سردی زندگی می کنند ولی هیچگاه تقاضای طلاق قانونی نمی کنند (بخارایی، ۱۳۸۶). در واقع برخی از ازدواج ها که با طلاق پایان نمی یابد به ازدواج های توخالی تبدیل می شوند که فاقد عشق، مصاحبت^۸ و دوستی^۹ هستند و همسران فقط با جریان زندگی خانوادگی به پیش می روند و زمان را سپری می

1. early maladaptive schemas
2. differentiation of self
3. Elson jan
4. Defrin. deymy
5. bloum
6. Linger
7. Empty Shell Marriage
8. Companionship
9. Togethernees

کنند (استیل^۱ و کید^۲، ترجمه سیدان و کمالی؛ ۱۳۸۸). خانواده توخالی، خانواده ای است که اعضای آن زندگی با یکدیگر ادامه می دهند ولی از روابط و کنش متقابل با یکدیگر و حمایت احساسی محروم هستند (گود^۳، ترجمه ناصحی، ۱۳۵۲). در طلاق عاطفی همسران زیر یک سقف زندگی می کنند در حالی که ارتباطات بین آن ها کاملاً قطع شده یا بدون میل و رضایت است (محمدی، ۱۳۸۳).

آنچه که مورد پرسش و تأمل بوده عواملی است که سبب طلاق عاطفی و فرسودگی زناشویی می شود. در این پژوهش نیز تلاش بر آن است که عواملی که می توانند فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی را پیش بینی کنند یعنی طرح واره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود بررسی شود.

طرحواره های انتظارات، چگونگی درک رویدادها و چگونگی واکنش به آن ها را تعیین کرده و دانش موجود فرد را نظم و سامان می بخشند. همچنین چارچوبی برای فهم آینده مهیا می سازند و به ادراک فرد از جهان سرعت می بخشند (ریزو و مک براید^۴، ۲۰۰۷). یانگ^۵، مجموعه ی طرح واره های ناسازگار اولیه که به اختصار آن ها را طرح واره می نامیم به عنوان الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب رسانی تعریف کرده که در ابتدای رشد و تحول ذهن شکل گرفته و در سیر زندگی تکرار می شوند. این الگوها عمیق و به شدت ناکارآمد، درباره خود و در رابطه با دیگران هستند و رفتارهای ناسازگار را موجب می شدند (یانگ کلر سلر^۶، ویشار^۷، ۲۰۰۶). طرح واره ها شامل خاطرات^۸، نگرش های شناختی، عواطف دردناک و احساس های بدنی هستند که معمولاً در اثر تجارب دردناک دوران کودکی به وجود می آیند. زمانی که تجارب دردناک کودکی حالت مزمن پیدا می کند، نیازهای اساسی رشد کودک به پذیرفته شدن، حمایت شدن، احساس تعلق^۹، خود مختاری، محدودیت های مناسب، احترام و پشتیبانی تأمین نمی شود. طرح واره های ناسازگار اولیه در ناکامی این نیازهای هیجانی بنیادین ریشه دارند (میلون و استراک^{۱۰}، ۲۰۰۵).

یکی دیگر از متغیرهای این پژوهش، تمایز یافتگی خود است. خود تمایز یافتگی در ارتباط با عملکرد دو متغیر عقلانی (فردیت^{۱۱}) و عاطفی (همبستگی^{۱۲}) افراد است. (گال^{۱۳}، ۲۰۰۳) و به عنوان درجه ای از توانایی افراد برای تمایز میان فرآیند احساسی و فرآیند عقلانی و متعادل ساختن فردیت و همبستگی در روابط درون فردی است. بوئن^{۱۴} (۱۹۷۶) به نقل از گلدنبرگ^{۱۵} و گلدنبرگ (۲۰۰۰) معتقد است افراد تمایز یافته تعریفی مشخصی از خود و عقایدشان دارند، می توانند جهت خویش را در زندگی انتخاب کنند و در موقعیت های عاطفی شدید کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم گیری کنند. در مقابل افراد تمایز نیافته

1. Steel
2. Kidd
3. Goode, William. G
4. Rizo & mack braid
5. Yang
6. Yang keler seler
7. Wishar
8. memorabilia
9. attachment
10. Milon & sterek
9. Individuality
10. Togetherness
11. Gall
12. boein
13. Golderenberg

هویت تعریف شده ای برای خود ندارند در تنش ها و مشکلات همراه با موج عاطفه خانواده عمل می کنند و در نتیجه اضطراب مزمن بالایی را تجربه می کنند. این افراد مستعد بروز انواع بیماری ها و تعارض شدید در زندگی هستند.

باتوجه به اینکه شناخت های ادمی جزئی ازشاکله ی شخصیت راتشکیل می دهد و یکی از عناصرسازمان شناختی ما طرحواره ها اولیه ما ازپیرامون مان هستند سازگاری و ناسازگاری انها در آینده زندگی زناشویی(طلاق عاطفی یا فرسودگی)میتواند تاثیرگذار باشد.

از آنجایی که واکنش های ما در هنگام بروز مشکلات و گرفتاری های زندگی زوجین اهمیت اساسی دارد، تفکیک و تمایز ساحت تعقل و تدبیر(فردیت) با ساحت عواطف و هیجانات (همبستگی) باعث هدایت و کنترل صحیح ادامه ی زندگی زن و مرد خواهد شد همین امر می تواند عاملی پیشگیرانه در بروز مشکلاتی همچون فرسودگی زناشویی و یا طلاق عاطفی شود. در پژوهشی که لعل زاده، ابراهیم آباد، حصار سرخی (۱۳۹۴)، یافته ها نشان دادند که بین تمایز یافتگی و صمیمیت جنسی با فرسودگی زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. با این حال ضرورت دارد که محیط خانواده و خصوصاً روابط زن و مرد براساس محبت و صمیمیت باشد و چنانچه مشکلی یا آسیبی وجود دارد با شناخت عوامل و متغیرهای موثر در پیشگیری و کنترل آن تلاشی کنیم تا خانواده ای سالم و جامعه ای شاداب داشته باشیم.

بنابراین این پژوهش درصدد پاسخگویی به این است که آیا طرح واره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود در پیش بینی فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی نقش دارند؟

۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش

توجه به نیازهای خانواده و تقویت توانمندی ها و رفع مشکلات آن ها می بایست در اولویت ارزش گذاری برنامه های هر جامعه ای باشد. کوتاهی و غفلت سیاست گذاران و مسئولان و نادیده گرفتن تغییرات اجتماعی سبب بروز مشکلاتی جدی مانند فساد، فحشا، طلاق عاطفی، فرسودگی زناشویی و اعتیاد، بیکاری و ترک تحصیل افراد خانواده ها خواهد شد.

علاوه بر نقش سیاست گذاران اصلی جامعه، نحوی تربیت والدین و یا سبک فرزند پروری آن ها می تواند زمینه ساز مشکلات فوق شود. روابط سالم و بادوام زن و مرد بر چگونگی رشد و بالندگی فرزندان اثرگذار است همانطور که روابط پرتعارض و پرتنش والدین در رشد آن ها اثر منفی خواهد گذاشت.

فروپاشی خانواده، طلاق عاطفی و تعارضات زن و مرد در هر جامعه ای همواره مشکل زا بوده و عواقب ناخوشایندی برای جامعه در پی داشته است.

طلاق عاطفی به حضور فیزیکی زن و مرد در زیر یک سقف اشاره دارد لیکن از لحاظ عاطفی و احساسی نیازهای یکدیگر را برطرف نمی کنند و صرفاً رابطه ی توخالی است. در کنار طلاق عاطفی فرسودگی زناشویی به معنای جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت است وضعیتی که بین توقعات و انتظارات زوجین تناسبی وجود ندارد به عبارتی صمیمیت^۱ و عشق^۱ رنگ می بازد و خستگی جسمی و روانی و عاطفی به تعبیر لنیگرن^۲

(۲۰۰۳) جایگزین آن می شود. نحوه ی تربیت و شکل گیری طرح واره های اولیه در فرد، آموزش و توانمند کردن افراد در رفع مشکلات زندگی و انتخاب مسیر صحیح و تصمیم درست قبل از تشکیل خانواده بسیار حائز اهمیت است. وجود کافی یا فقدان این عوامل در جلوگیری یا بروز متغیر های طلاق عاطفی و فرسودگی زناشویی جای تأمل و بررسی دارد.

با نظر به اینکه پژوهش های کمی در رابطه با شکل گیری زمینه های اصلی بروز تعارضات^۳ خانوادگی با تاکید بر مولفه های روانشناختی انجام گرفته و اینکه تاثیر ناخوشایند مشکلات عاطفی و خستگی های روانی و روحی بر روی زوجین و فرزندان، آن ها را نیازمند راهنمایی و مداخله از سوی متخصصان از جمله روانشناسان و مشاوران می کند که همین امر ضرورت اجرای پژوهشی که به بررسی نقش طرحواره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود و رابطه آن با فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی را فراهم می آورد.

۴-۱- اهداف پژوهش

۴-۱-۱- اهداف اصلی

تعیین رابطه طرح واره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود با فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین. پیش بینی فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی براساس طرح واره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود زوجین.

۴-۱-۲- اهداف فرعی

تعیین ارتباط طرح واره های ناسازگار اولیه با فرسودگی زناشویی زوجین
تعیین ارتباط طرح واره های ناسازگار اولیه با طلاق عاطفی زوجین
تعیین ارتباط تمایز یافتگی خود با فرسودگی زناشویی زوجین
تعیین ارتباط تمایز یافتگی خود با طلاق عاطفی زوجین
پیش بینی فرسودگی زناشویی براساس طرح واره های ناسازگار اولیه زوجین
پیش بینی طلاق عاطفی براساس طرح واره های ناسازگار اولیه زوجین
پیش بینی طلاق عاطفی براساس تمایز یافتگی خود زوجین
پیش بینی فرسودگی زناشویی براساس تمایز یافتگی خود زوجین

۵-۱- فرضیه های پژوهش

۵-۱-۱- فرضیه اصلی

بین طرح واره های ناسازگار اولیه و تمایز یافتگی خود با فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زوجین متاهل رابطه وجود دارد.

1. love
2. Lenigern
3. Cross

۱-۵-۲- فرضیات فرعی

- ۱- بین طرح واره های ناسازگار اولیه با فرسودگی زناشویی زوجین متاهل رابطه وجود دارد.
- ۲- بین طرح واره های ناسازگار اولیه با طلاق عاطفی زوجین متاهل رابطه وجود دارد.
- ۳- بین تمایز یافتگی خود با فرسودگی زناشویی زوجین متاهل رابطه وجود دارد.
- ۴- بین تمایز یافتگی خود با طلاق عاطفی زوجین متاهل رابطه وجود دارد.

۱-۶- سوالات پژوهش

- ۱- کدامیک از مولفه های طرح واره های ناسازگار اولیه، فرسودگی زناشویی را پیش بینی می کنند و سهم هر کدام چقدر است؟
- ۲- کدامیک از مولفه های طرح واره های ناسازگار اولیه، طلاق عاطفی را پیش بینی می کنند و سهم هر کدام چقدر است؟
- ۳- کدامیک از مولفه های تمایز یافتگی خود، فرسودگی زناشویی را پیش بینی می کنند و سهم هر کدام چقدر است؟
- ۴- کدامیک از مولفه های تمایز یافتگی خود، طلاق عاطفی را پیش بینی می کنند و سهم هر کدام چقدر است؟

۱-۷- تعاریف نظری و عملیاتی پژوهش

طرحواره های ناسازگار اولیه

تعریف مفهومی: طرحواره های ناسازگار اولیه طبق تعریف یانگ (۱۳۹۱)، الگوها یا درون مایه های عمیق و فراگیری هستند که در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته، در مسیر زندگی تداوم دارند و به شدت ناکارآمدند.

تعریف عملیاتی: طرحواره های ناسازگار اولیه در این پژوهش عبارت از نمراتی است که آزمودنی ها در پرسش نامه ی طرحواره یانگ فرم کوتاه ۷۵ سؤالی کسب می کنند، و نوع مقیاس آن فاصله ای است.

تمایز یافتگی خود

تعریف مفهومی: بوئن (۱۹۷۸) خودمتمایزسازی را درجه از تفکیک عقل و احساس و حفظ تعادل خودمختاری و صمیمیت در روابط تعریف میکند. به عبارت دیگر متمایز بودن را حاصل طرز تفکری می داند که به شیوه ای از بودن تبدیل می شود.

تعریف عملیاتی: تعریف عملیاتی تمایز یافتگی خود در این پژوهش، عبارت از نمراتی است که آزمودنی ها در پرسشنامه ۴۵ آیتمی اسکورون^۱ و فرید لندر^۲ (۱۹۹۸) کسب می کنند، و نوع مقیاس آن فاصله ای است.

1. Scoron
2. Fereyd lander

فرسودگی زناشویی

تعریف مفهومی: فرسودگی زناشویی از عدم تناسب مزمن بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. به عبارت دیگر، فرسودگی زناشویی حالتی است که بسیاری از افراد آرمان‌گرا در برابر توقعات زیادی خود از روابط زناشویی دچار آن می‌شوند و فکر می‌کنند که بیشتر از آنچه دریافت می‌کنند می‌بخشند (پاینز^۱، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱).

تعریف عملیاتی: در این تحقیق فرسودگی زناشویی و مقیاس‌های آن نمره‌ای است که آزمودنی‌ها از مقیاس فرسودگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) بدست می‌آورند و نوع مقیاس آن فاصله ای است.

طلاق عاطفی:

تعریف مفهومی: از دیدگاه روانشناسی، طلاق عاطفی دوره‌ای است که هر یک از زوجین نسبت به دیگری تصور خوبی ندارد و دیگری را در حالت منفی می‌بیند (کورنیک^۲، ۲۰۰۱).

تعریف عملیاتی: تعریف عملیاتی طلاق عاطفی در این پژوهش عبارت از نمراتی است که آزمودنی‌ها در پرسشنامه ۲۴ آیتمی گاتمن (۱۹۹۸) کسب می‌کنند و نوع مقیاس آن فاصله ای است.

۲-۱- مقدمه

صاحب نظران معتقدند خانواده از نخستین نظام‌های، نهادی عمومی و جهانی است که برای رفع نیازمندی‌های حیاتی و عاطفی انسان و بقای جامعه ضرورت تام دارد و از همه نهادهای اجتماعی، طبیعی‌تر است (شرفی، ۱۳۸۳). روابط مناسب در جامعه براساس روابط مناسب در خانواده شکل می‌گیرد (اعزازی، ۱۳۸۷). همه مصلحین بر خانواده و اهمیت حیاتی آن برای جامعه تاکید کرده‌اند و هیچ جامعه‌ای بدون داشتن خانواده‌های سالم نمی‌تواند ادعای سلامت کند و هیچ یک از آسیب‌های اجتماعی بی‌تاثیر از خانواده پدید نیامده‌اند (ساروخانی، ۱۳۷۵). بنابراین از آنجا که خانواده مهمترین نهاد جامعه است و منشا جامعه سالم، خانواده سالم است. وارد شدن هر افت و زوالی به این نهاد و کارکردهای آن، از امور مهم شایسته کنکاش است و همین امر ضرورت انجام پژوهش‌های در زمینه‌ی ناسازگاری‌ها و تعارضات اساسی چون فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی و متغیرهای که توان پیش‌بینی‌کنندگی آنها را دارد، فراهم می‌کند.

۲-۲- فرسودگی زناشویی

۲-۲-۱- تاریخچه و تعاریف فرسودگی زناشویی

نخستین بار در سال ۱۹۷۴ فرویدنبرگر^۱ در مقاله‌ای راجع به مشاوران مراکز ترک اعتیاد واژه‌ی فرسودگی^۲ را مطرح کرد. فرویدنبرگر فرسودگی را خاص شاغلین در حرفه‌هایی می‌دانست که با خدمات انسانی سروکار داشتند از جمله؛ پزشکان، پرستاران، درمانگران، معلمان، افسران پلیس (بایرن^۳، ۱۹۹۹؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹). در سال ۱۹۷۶ مسلش فرسودگی را یک سندرم روانشناختی دانست (برادهام^۴، ۲۰۰۸؛ به نقل از ۱۳۸۹).

پس از مسلش، چرنیس^۵ (۱۹۸۰ به نقل از گراوند ۱۳۸۹) فرسودگی را نوعی واکنش مزمن به استرس تعریف کرد (متیلا، ۲۰۰۶). اگرچه، ابتدا فرسودگی با تاکید بر روابط میان فردی بین دهنده و گیرنده‌ی خدمت^۶ و تنها به

1. Freudentberger
2. Bumout
3. Byme
4. Bradham
5. cherniss
6. recipient

حرفه‌هایی که با خدمات انسانی سروکار داشتند و ناگزیر از برقراری ارتباط مستقیم و چهره به چهره^۱ با مخاطبان بودند مربوط می‌شد (فرویدنبرگر، ۱۹۷۴؛ مسلش و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از گراوند ۱۳۸۹) اما، با انجام تحقیقات در این مورد، این مفهوم در مشاغلی که جهت‌گیری انسانی کمتری داشتند مانند مشاغل فنی نیز به کار برده شد. به تدریج، محققان علائم فرسودگی را به فضاهای غیر شغلی از قبیل ازدواج و زندگی زناشویی، ورزش و تحصیل و دانشگاه تعمیم دادند (گلد، باچلر و مایکل^۲، ۱۹۸۹؛ پانیز و نانز، ۲۰۰۳؛ شوفلی، مارتینز و پینتو^۳، سالانوا و بیکر^۴، ۲۰۰۲؛ به نقل از گراوند ۱۳۸۹).

برخی از مطالعات تاثیر فرسودگی شغلی را بر ازدواج و زندگی زناشویی بررسی کرده‌اند (بالکا^۵، ۱۹۸۴؛ حکسون و مسلش، ۱۹۸۲؛ جایارات و همکاران^۶، ۱۹۸۶؛ لیتر و دوراپ^۷، ۱۹۹۶؛ لیمن^۸ و اتزین، ۱۹۹۵؛ به نقل از گراوند ۱۳۸۹). مطالعات بسیار کمی در مورد فرسودگی زناشویی انجام گرفته است (لیمن، ۱۹۸۳؛ پانیز، ۱۹۹۶؛ به نقل از گراوند ۱۳۸۹). از اواسط دهه‌ی ۱۹۷۰ تاکنون، فرسودگی موضوع پژوهش‌های بسیاری بوده است به طوری که تنها در دهه‌ی اخیر حدود ۲۰۰۰ پژوهش در مورد آن منتشر شده است (پانیز و نانز، ۲۰۰۳) که حاصل آنها ارائه‌ی تعاریفی از گوناگونی از فرسودگی است. علت تنوع و گستردگی تعاریف، وجود

ابهام^۹ و آشفتگی زیاد در تعیین دقیق شرایط فرسودگی است (میر^{۱۰}، ۱۹۸۴؛ به نقل از گراوند ۱۳۸۹). این ابهام و پیچیدگی باعث ایجاد رقابت در مفهوم سازی‌های^{۱۱} مختلف شده است که از نظر دقت و جامعیت^{۱۲} در تعیین مولفه‌های فرسودگی با هم متفاوت‌اند. برخی از صاحب‌نظران، فرسودگی را یک فرایند و برخی دیگر آن را یک عامل برانگیزاننده می‌دانند و عده‌ای فرسودگی را به عنوان سندرک یا مجموعه‌ای از علائم تعریف می‌کنند (فرویدنبرگ، ۱۹۸۹؛ به نقل از گراوند ۱۳۸۹). به عنوان نمونه برخی از این تعاریف آورده می‌شود:

فرویدنبرگر (۱۹۷۴) فرسودگی را یک وضعیت چند مرحله‌ای متشکل از علائم جسمی و هیجانی می‌داند و در افرادی به وجود می‌آید که در محیط کار سطوح بالایی از تعهد و از خود گذشتگی را هزینه می‌کنند (آدامز، ۲۰۰۹). مسلش و جکسون^{۱۳} (۱۹۸۱) فرسودگی را شامل سه مولفه‌ی مهم می‌دانند که عبارتند از: خستگی هیجانی^{۱۴}، مسخ شخصیت و افت عملکرد شخصی^{۱۵} (کامچرو^{۱۶}، ۲۰۰۸؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹). فرسودگی نوعی واکنش شناختی-عاطفی^{۱۷} به استرس است. به بیان دیگر، فرسودگی پیامد بالقوه‌ی^{۱۸} در معرض قرار گرفتن

1. face to face
2. Bachelor & Mischeal
3. Martinez & Pinto
4. Salanova & Bakker
5. Bulka
6. Jayaratne & et al
7. Durup
8. Leaman
9. ambiguity
10. Meier
11. conceptualization
12. globality
13. Maslach & Jackson
14. emotional exhaustion
15. personal accomplishment
16. Comperchero
17. cognitive. emotional reaction
18. potential upshot

طولانی مدت با عوامل استرس‌زا است (لیتر^۱، ۱۹۹۱؛ به نقل از متیلا، ۲۰۰۶). طبق نظر بیلگ^۲ (۲۰۰۶) فرسودگی فرسودگی نتیجه‌ی تغییر منفی در نگرش و رفتار فرد است و خستگی جسمی، هیجانی و روانی را به دنبال دارد و نهایتاً به افت عملکرد شخصی می‌انجامد (دان^۳، ۲۰۰۸). فرسودگی مجموعه‌ای از تجارب روان‌شناختی^۴ منفی است که به صورت خستگی آشکار می‌گردد (مسلش و شوفلی^۵، ۱۹۹۳؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹). اتزین^۶ (۱۹۸۴) فرسودگی را یک عامل برانگیزاننده تعریف می‌کند که از فشارهای شی در محیط کار، زندگی فردی ناشی می‌شود. این فشارها کاهش سلامتی جسمی، اختلالات خواب، ناامیدی، بی‌هدفی و کاهش رضایت از زندگی، شغل و حتی خود را دنبال دارد. وجه مهم این تعریف جامعیت آن است که نه تنها شغل بلکه جنبه‌های دیگر را نیز مورد توجه قرار می‌دهد (چانفسکی، ۲۰۰۹؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹). بر خلاف این تعریف، دمروتی^۷، بیکر^۸، نچرینر^۹ و شوفلی (۲۰۰۱) فرسودگی را یک سندرم اطلاق می‌کنند که آمیزه‌ای از، خستگی و بی‌اشتیاقی^{۱۰} را شامل می‌شود. آنها معتقدند که خستگی نتیجه‌ی فشارهای جسمی، روانی و هیجانی طولانی مدت است. بی‌اشتیاقی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد نسبت به خود و پیرامونش نگرش‌های منفی پیدا می‌کند (فرا تیز و سانتیج^{۱۱}، ۲۰۰۵؛ به نقل از چانفسکی، ۲۰۰۹). فرسودگی حالت‌های ناشی از یک سندرم است که از درگیری طولانی مدت با روابط یا ورانه^{۱۲} ناشی می‌شود (براون و ابرین^{۱۳}، ۱۹۹۸؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹). فرسودگی حالتی از خستگی جسمی، هیجانی و ذهنی است که در اثر درگیری طولانی مدت با مطالبات عاطفی زیاد و بعضی متناقض ایجاد می‌شود (آندرسون^{۱۴} و باینز، ۱۹۸۲؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹). باینز (۲۰۰۵) فرسودگی را نتیجه فرآیند فرسایش^{۱۵} می‌داند که در آن افراد متعهد و با انگیزه روحیه‌شان را از دست می‌دهند (اولادی، ۱۳۸۹).

فرسودگی حالتی از خستگی - جسمی، هیجانی و روانی، مسخ شخصیت، بی‌اشتیاقی و افت عملکرد شخصی است (باینز و ناتز، ۲۰۰۳). فرسودگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیر واقعی از همسر و ازدواج توأم با استرس‌ها، واقعیت و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌یابد (لینگرن^{۱۶}، ۲۰۰۳). ادل ویچ و بروسکی^{۱۷} (۱۹۸۰) فرسودگی را نوعی سرخوردگی پیشرونده در نظر می‌گیرند که شامل چهار مرحله تصاعدی است. این مراحل شامل: ۱- اشتیاق^{۱۸} ۲- ایستایی و رکود ۳- ناامیدی ۴- بی‌علاقگی و بی‌احساسی می‌شود (شوفلی و بونک^{۱۹}، ۲۰۰۳؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹).

1. Leiter
2. Bilg
3. Dunn
4. psychological
5. Schaufeli
6. Etizion
7. Demerouti
8. Bakker
9. Nachriener
10. disengagement
11. Fritz & Sonnentage
12. helping relationships
13. Brown & obrien
14. Anderson
15. Attrition
16. Lingern
17. Edelwich & Brodsky
18. engagement
19. Buunk

۲-۲-۲- ابعاد و علائم فرسودگی زناشویی

فرسودگی اغلب به صورت یک فرایند چند مرحله‌ای که به تدریج و در طول زمان پیش می‌رود بروز می‌یابد (نوسرن و وانگوات^۱، ۲۰۱۰ به نقل از گراوند) این مراحل عبارتند از:

۱- جسمی

خستگی جسمی با کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و تنوع وسیعی از شکایت‌های جسمی و روان‌تنی مشخص می‌شود (شوفلی و بونک، ۲۰۰۳؛ به نقل از اولادی، ۱۳۸۹). تاثیرات جسمی ناشی از فرسودگی دامنه‌ی وسیعی از سردردهای مزمن^۲ و بی‌خوابی^۳ تا ناراحتی‌های معده و روده^۴، ضعف سیستم ایمنی^۵ بدن، اختلالات ماهیچه‌ای^۶ و از پا افتادگی جسمی را در برمی‌گیرد. (فرویدنبرگر، ۱۹۷۴؛ مسلش، ۱۹۸۲؛ پاینز، آرنسون و کافری، ۱۹۸۱؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹).

خستگی بدن ناشی از فرسودگی، برخلاف خستگی ناشی از کار روزمره به صورت خستگی مزمن بروز می‌کند که با خواب و استراحت برطرف نمی‌شود. برای مثال، افرادی که دچار فرسودگی جسمی می‌شوند ممکن است بعد از اینکه تمام تعطیلات آخر هفته را در تخت‌خواب می‌گذارند صبح روز اول هفته با احساس خستگی مفرط از خواب بیدار می‌شوند و تمام روز را با بی‌حالی و کسالت می‌گذرانند و شب هنگام، هم نمی‌توانند بخوانند زیرا وقتی حرف‌های ناخوشایند و بی‌توجهی‌های همسرشان را به یاد می‌آورند دل‌شان به هم می‌خورد و هنگامی که به خواب می‌روند دچار کابوس^۷ می‌شوند. گاهی دچار بیماری‌های روان‌تنی^۸ از جمله سردردهای مزمن، دردهای شکمی یا کمردرد، بی‌اشتهایی و یا پرخوری می‌شوند (پاینز، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱).

۲- خستگی هیجانی

خستگی هیجانی شامل کمبود اشتیاق، عدم رضایت، فرسایش هیجانی و کاهش انگیزه است. افرادی که دچار فرسودگی هیجانی می‌شوند احساس می‌کنند که با وجود تلاش فراوان به نتیجه‌ی دلخواه‌شان نمی‌رسند. آنها ممکن است در حالت عادی زودتر خشمگین شوند و احساس کنند که توانایی خوش‌گذرانی و حس شوخ‌طبعی را از دست داده‌اند (نالت^۹، ۲۰۰۵؛ به نقل از نویدی، ۱۳۸۴). خستگی هیجانی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب می‌شود (شوفلی و بونک، ۲۰۰۳؛ به نقل از اولادی، ۱۳۸۹). مبتلایان به فرسودگی زناشویی احساس می‌کنند که از نظر هیجانی تباه شده‌اند، آزردده خاطر و دلسردند. علاقه ندارند چیزی را توضیح دهند و یا حتی در جهت حل مشکلات‌شان گامی بردارند. تصور می‌کنند که دیگر برای آنها و رابطه‌شان نقطه‌ی امیدی باقی نماینده است. لذا، روز به روز ناراحت‌تر و غمگین‌تر می‌شوند. از نظر آنان هر روز بدتر از روز قبل است. زندگی را بی‌ارزش و بی‌معنا می‌پندارند. اغلب افسرده‌اند و اگر هم نیروی کمی برای‌شان بماند آن را صرف کار و فرزندانشان

1. Noostorn & Wongwat
2. chronic headaches
3. insomnia
4. gastrointestinal
5. immune system
6. musculoskeletal
7. Nightmare
8. psychosomatic
9. nallt

می‌کنند. به ایجاد هیچگونه تغییر و تحولی در رابطه‌شان امید ندارند و احساس می‌کنند که برای هر تغییری، بی‌یار و یاور هستند و در دام افتاده‌اند (پاینز، ترجمه‌ی شاداب، ۱۳۸۱).

۳- خستگی ذهنی

آمیزه‌ای از علائم جسمی و هیجانی ناشی از فرسودگی می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در ارزش‌ها^۱، نگرش‌ها^۲ و باورهای^۳ فرد شود که حاصلی جز متحمل شدن رنج^۴ بیشتر و فرار از واقعیات ندارد (کارول و وایت^۵، ۱۹۸۲؛ فرویدنبرگر، ۱۹۷۴؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹). خستگی ذهنی به رشد نگرش منفی نسبت به خود و کار و زندگی برمی‌گردد. این نشانه‌ها در افراد بهنجار و طبیعی مشاهده می‌شود (شوفلی و بونک، ۲۰۰۳؛ به نقل از اولادی، ۱۳۸۹). خستگی ذهنی ناشی از فرسودگی به صورت کاهش خودباوری و عزت نفس^۶ و نظر منفی گرایانه^۷ نسبت به روابط شخصی و مخصوصاً رابطه با همسر بروز می‌یابد. هنگامی که یک زوج عاشق یکدیگر هستند نه تنها نسبت به خودشان بلکه نسبت به تمام جوانب زندگی احساس خوشایندی دارند اما با شروع فرسودگی همه چیز تمام می‌شود. زوجین به طرز عجیبی به کوچکترین و بیش‌پا افتاده‌ترین اشتباهات طرف مقابل توجه کرده و به سرعت صبر و شکیبایی‌شان را از دست می‌دهند و زندگی را غیر قابل تحمل می‌دانند (پاینز، ترجمه‌ی شاداب، ۱۳۸۱).

۴- مسخ شخصیت^۸

مسخ شخصیت زمانی است که سردی و بی‌تفاوتی به فرد دست می‌دهد و نسبت به مسائل و افراد پیرامونش بی‌قید، بی‌مهر و بی‌عاطفه می‌شود (کامرچرو، ۲۰۰۸؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹). در موارد شدید این یاس و سرخوردگی می‌تواند به پریشانی عاطفی و حتی خودکشی^۹ بیانجامد (پاینز، ترجمه‌ی شاداب، ۱۳۸۱). مسخ شخصیت به رشد منفی و داشتن گرایش‌های بی‌رحمانه و عیب‌جویانه و بدگمانانه به همسر تاکید دارد که آشفتگی‌ها و پریشانی‌هایی را شامل می‌شود که کاملاً یا جنبه روانپزشکی این نشانه‌ها متفاوت است (شوفکی و بونک، ۲۰۰۳؛ به نقل از اولادی، ۱۳۸۹).

هس^{۱۰} (۲۰۰۲) معتقد است که رفتار فرد، رفتار فرد عمدتاً شامل اجتناب و فاصله‌گیری است. فاصله‌گیری از رابطه، شامل سه نوع راهبرد شناختی و رفتاری؛ اجتناب (کاهش تماس فیزیکی)، محدود کردن صمیمیت و یا از بین بردن آن، بیگانگی شناختی (درک فرد مبنی بر اینکه هیچ کس و مخصوصاً همسرش او را درک نمی‌کند است (باری و همکاران^{۱۱}، ۲۰۰۸).

1. values
2. attitudes
3. beliefs
4. suffer
5. Carrol & white
6. Self Esteem
7. negative comment
8. depersonalization
9. suicide
10. Hess
11. Barry, et al

۵-افت عملکرد شخصی

افت عملکرد شخصی احساس موثر نبودن و عدم کفایت^۱ در انجام وظایف و مسئولیتها است که در نتیجهی آن، فرد به توانمندیهای خود اعتماد^۲ نداشته و احساس موفقیت نمی کند (کامرچرو، ۲۰۰۸ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹). سرانجام، علائم هیجانی و ذهنی، رفتارهای ناسازگارانه و پرخطری چون مصرف بیش از حد و سوء مصرف مواد و حتی خودکشی را به دنبال دارند (دیلی، ۱۹۷۰؛ فرویدنبرگر، مسلش، ۱۹۸۲؛ به نقل از گراوند، ۱۳۸۹).

۲-۲-۳-عوامل بروز و تشدید فرسودگی زناشویی

به طور خلاصه سه خصیصه مهم محیط که بیش تر تاثیر را در بروز فرسودگی و تشدید آن دارند عبارتند از:

۱. بار مسئولیت اضافی. هرچه احساس بار مسئولیت اضافی بیشتر باشد، درجهی فرسودگی هم بالاتر می رود. این پدیده برای هر دو نوع کمی و کیفی بار مسئولیت اضافی صادق است. بار اضافی کمی زمان است که زوجین احساس می کنند وظایفی که به آنها محول شده بیش از حدی است که بتوانند به خوبی آن را انجام دهند یا در زمانی محدود، کارهای زیادی بر عهدهی آنها گذاشته شده است. مثلا زوجی که بخواهند از فرزند عقب ماندهی ذهنی^۳ خود در خانه مراقبت کنند و یا زوجی که مجبورند نوجوان معتادشان را ترک دهند. چنین مشکلاتی با گذشت زمان باعث از بین رفتن پیوند عاشقانه و از هم پاشیدن بنیان یک ازدواج خوب می شوند.
۲. مطالبات متناقض. هر چه تعداد این مطالبات بیشتر باشد، میزان فرسودگی هم، بیشتر است. برای مثال شوهری که احساس می کند بین خواسته های زنش برای تامین نیازهای مالی از یک طرف و اختصاص توجه و زمان بیشتر به او از طرف دیگر گیرافتاده است. چنین خواسته هایی - منطقی باشند یا خیر، واقعی باشند یا خیالی، برآورده کردن همه آنها باهم ممکن باشد یا خیر - تنش زا^۴ هستند.
۳. تعهدات خانوادگی. هرچه این فشارها بیشتر باشد، میزان استیصال^۵ و فرسودگی بالاتر است (گراوند، ۱۳۸۹).

۲-۲-۴-پیشگیری از فرسودگی زناشویی

برای پیشگیری از فرسودگی زناشویی رهنمودهای زیر ارائه شده است:

۱. هویت ریشه ها و بالها. ریشه ها نماد امنیت و اعتماد دو جانبه و بالها نماد شور و هیجان و رشد شخصی اند. این احساس که زوجین هم، باهم و هم، به تنهایی بیشترین بهره را از زندگی فردی و مشترکشان می برند. نکتهی بسیار مهم این است که ریشه ها و بالها هر دو برای بقای زندگی مشترک لازمند. چرا که رابطه ای که ریشه های عمیق دارد ولی بال ندارد ممکن است احساس امنیت را تامین کند اما رابطه ای خسته کننده ملال آور خواهد بود. از سوی دیگر، رابطه ای که بالهای رشد یافته دارد اما فاقد ریشه های محکم است دوام

1. inadequacy
2. confidence
3. mental retlardation
4. tention
5. inability

چندانی ندارد. نکته‌ی بسیار مهم این است که در رابطه‌ی زناشویی باید هر دو نفر هم، ریشه و هم، بال داشته باشند

زیرا تنها در چنین رابطه‌ای است که اساس وفاداری و تعهد و امنیت و انگیزه‌ی لازم برای حفظ و تقویت نیروی عشق تامین می‌شود (باینز، ترجمه‌ی شاداب، ۱۳۸۱).

۲. کاهش سطح توقعات و استرس‌های وارده. استرس‌های وارده به رابطه‌ی زناشویی را می‌توان به دو روش کاهش داد: ۱. کاهش خود استرس‌ها ۲. ارتقای روش‌های مقابله^۱ با استرس. زوجین می‌توانند در مورد استرس‌ها به بحث پرداخته و برای تقسیم وظایف با هم به توافق برسند. زندگی‌های مشترکی که در آن هر دو نفر مسئولیت انجام کارها و مراقبت از فرزندان را به عهده می‌گیرند زیباتر و خوشایندتر هستند. در واقع، تعدد مسئولیت‌ها و نقش‌ها نیست که باعث فرسودگی می‌شود بلکه استرس‌هایی که طی انجام مسئولیت‌ها بر فرد تحمیل می‌شود، عامل اصلی می‌باشند. راه حل دوم، بهبود روش‌های خنثی کننده‌ی فرسودگی است که در بهترین حالت توسط یک شبکه‌ی حمایتی- اجتماعی حاصل می‌شود. در پژوهشی که باینز و کافری (۱۹۸۱) روی هشتاد زن و مرد انجام داده‌اند و در آن شش عملکرد حمایتی- اجتماعی بررسی می‌شد معلوم گردید که پنج عملکرد برای زنان مهم‌تر از مردان بود: گوش دادن به حرف‌ها، قدردانی^۲، انجام دادن درست کارها، پذیرش و حمایت بدون قید و شرط، مقابله با درگیری‌های عاطفی و بازگویی عقیده^۳ و نظر در مورد واقعیت. اگر چه استفاده از آسان‌ترین راه کسب همدردی^۴ است، اما در دراز مدت استفاده از روش دشوارتر، یعنی صحبت مستقیم با همسر بهتر است. بر این اساس، در زمینه‌ی درمان بهتر است درمانگر، زوج درمانی کند تا شخص درمانی. بجز صحبت مستقیم در مورد مشکل و زوج درمانی، توصیه دیگری که به زوجین می‌شود این است که با زوج‌های دیگری که استرس‌ها و کشمکش‌های^۵ مشابهی دارند و می‌توانند به آنها بازخورد مناسب دهند و از آنها حمایت عاطفی به عمل آورند، گروه‌های حمایتی تشکیل دهند تا از این طریق تصور بی‌همتا بودنشان در هم ریخته و راهکارهای جدید و خلاقانه را برای سازش با مسائل پیدا کنند. با توجه به ارتباط علائم فرسودگی با استرس، می‌توان از برنامه‌هایی مانند فنون آرام‌سازی و مدیریت استرس نیز سود جست. (باینز، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱).

۱. ایجاد تنوع. هرچه تنوع بیشتر باشد، فرسودگی کمتر است. تنوع را می‌توان حد فاصل بین بار مسئولیت اضافی و خستگی یافت. با وجود مسئولیت‌های اضافی، تنوع زیاد ممکن است سبب استرس و اضطراب شود، در حالی که یکنواختی می‌تواند به خستگی بینجامد و سبب رنجیدگی گردد. البته باید توجه داشت که همانطور که زوجها باهم فرق دارند، روش‌هایی که به زندگی‌شان تنوع می‌بخشند نیز متفاوت است. تنوع به هر شکلی که باشد، اوقات خاصی را در زندگی زوجین پر شور و هیجان می‌کند و سبب برانگیختگی^۶ عاطفی می‌شود و حالت عاشقانه رابطه‌شان را احیا می‌کند (باینز، ترجمه‌ی شاداب، ۱۳۸۱).

۲. قدردانی. قدردانی از بروز فرسودگی پیشگیری می‌کند. این احساس که از شخص قدردانی شده و به او احترام گذاشته شده است، سبب می‌شود تا فرد حس خوبی داشته باشد. برعکس، قدردانی نکردن باعث ایجاد

1. contrast
2. gratitude
3. belief
4. sympathy
5. conflict
6. impassioned

خشم در افراد شده و سبب می‌شود تا از کسانی که از آنها انتقاد می‌کنند، برنجند و اعتماد به نفس‌شان^۱ را از دست بدهند. در نظام حاکم بر زندگی زناشویی، هرچه یکی از طرفین بیش‌تر قدردانی کند، پاداش بیشتری نصیب نظام خواهد شد و نهایتاً هر دو نفر از این پاداش بهره خواهند برد (پاینز، ترجمه‌ی گوهری‌راد و افشار، ۱۳۸۴؛ به نقل اولادی، ۱۳۸۸).

ایجاد موقعیت‌هایی برای خود شکوفایی. هرچه محیط برای زوجها موقعیت‌های بیشتری را جهت خودشکوفایی و رشد شخصیتی فراهم آورد احتمال اینکه آن‌ها دچار فرسودگی شوند، کمتر می‌شود. محیط‌هایی که به زوجها امکان می‌دهند تا به خودشکوفایی برسند و قابلیت‌های انسانی‌شان را تحقق بخشند و به رشد معنوی و شناخت خویش‌تن نایل شوند محیط‌هایی هستند که شعله عشق را برای همیشه روشن نگه خواهند داشت (پاینز، ترجمه‌ی شاداب، ۱۳۸۱).

۲-۲-۵- گروه‌بندی زوجین فرسوده

فرسودگی به این معنا نیست که زوجین می‌خواهند به ازدواج‌شان خاتمه دهند. بسیاری از ازدواج‌ها با کیفیت پایین باقی می‌مانند. اگرچه فرسودگی زناشویی معمولاً به بی‌ثباتی زناشویی می‌انجامد اما ممکن است انحلال^۲ ازدواج، لزوماً نتیجه‌ی نهایی نباشد. در واکنش زوجین به فرسودگی در رابطه زناشویی تفاوت‌های بسیاری وجود دارد مثلاً زوجین فرسوده‌ای که خواهان طلاق هستند، زوجینی که ماندن در رابطه حتی اگر بی‌معنا باشد را ترجیح می‌دهند و زوجینی که فرسودگی را تجربه می‌کنند اما می‌توانند عشق و علاقه‌ی از دست رفته‌شان را احیا کنند. در برخی ازدواج‌ها، تنها یکی از زوجین دچار فرسودگی است و زوج دیگر هنوز به همسر و به رابطه علاقمند است. بر این اساس، زوجین سه گروه می‌شوند:

۱. زوجین فرسوده‌ای که طلاق می‌گیرند. آمار بالای طلاق، در جوامع مختلف موید این واقعیت است که بسیاری از زوجین مایل نیستند که یک ازدواج ناکام را تحمل کنند. در واقع این دسته از زوجین نسبت به سطح تعهد در رابطه‌شان سرمایه‌گذاری اندکی کرده‌اند. افرادی که در آغاز ازدواج عشق و علاقه‌ی زیادی نسبت به هم دارند متوجه تفاوت‌های یکدیگر نیستند. اگر زوجین مهارت‌های لازم را برای کنار آمدن با این تفاوت‌ها نداشته باشند به رفتارهای خصومت آمیز و بزرگ کردن عیب‌های یکدیگر رو می‌آورند که به نارضایتی می‌انجامد. اگر این نارضایتی‌ها ادامه یابد ممکن است به فکر طلاق هم بیفتند (کاتمن، ۱۹۹۳، ۱۹۹۴؛ به نقل از هاستون^۳، ۲۰۰۹). اما در پاره‌ای از مواقع، علیرغم پایین بودن پاداش‌ها در ازدواج، عوامل خارجی از جمله؛ موانع اخلاقی، برچسب‌های جامعه، فشارهای قانونی و اقتصادی مانع ترک رابطه می‌شوند. با این وجود، افرادی که احساس می‌کنند کنترل بیشتری بر زندگی‌شان دارند کمتر در یک ازدواج ناکام می‌مانند.

۱. زوجین فرسوده‌ای که در رابطه می‌مانند. غالباً، نسبت زوجین در این دسته بیشتر است. در این وضعیت زوجین با همسری زندگی می‌کنند که از او طلاق عاطفی گرفته‌اند و بین آنها دیوار سنگی حاکم است. آنچه این دسته از زوجین را در کنار هم نگه می‌دارد، تعهد اجتماعی است که در آن وفاداری شخصی ناشی از باید و

1. confidence
2. disbandment
3. haston

نبايدهای اخلاقی، فشارهای اجتماعی و عرف جامعه است. بنابراین زوجین علیرغم نبود نشاط و سرزندگی همچنان به زندگی زناشویی‌شان ادامه می‌دهند (هاتسون، ۲۰۰۹).

۲. زوجینی که فرسودگی را بهبود می‌بخشند. فرسودگی زناشویی، همیشه منجر به طلاق نمی‌شود و زوجین فرسوده برای همیشه در حالت ناکامی باقی نمی‌مانند. بعضی از زوجین تلاش می‌کنند تا عشق از دست رفته‌شان را بار دیگر بدست آورند. استفاده از انواع مداخلات زوج درمانی می‌تواند در این زمینه به زوجین کمک کنند (کایزر، ۱۹۹۳؛ به نقل از کوهی، ۱۳۸۸).

۲-۳- طلاق عاطفی

یوهانان^۱ طلاق عاطفی را اولین مرحله در فرایند طلاق و بیان‌گر رابطه زناشویی رو به زوالی می‌داند که احساس بیگانگی جایگزین آن می‌شود (یوهان، ۱۹۷۰، به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳) و زن و شوهر اگر چه ممکن است با هم بودن را مانند یک گروه اجتماعی ادامه دهند، اما جاذبه و اعتماد آنها نسبت به یکدیگر از بین رفته است. طلاق عاطفی به عنوان انتخابی نفرت‌انگیز بین تسلیم و نفرت^۲ از خود و تسلیم و نفرت از خود، تجربه می‌شود، که در آن زن و شوهر، به دلیل احساس غمگینی و ناامیدی، دیگران را آزار می‌دهد (یوهانان، ۱۹۷۰؛ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳). طلاق عاطفی متضمن فقدان اعتماد، احترام و محبت به یکدیگر است، همسران به جای حمایت از یکدیگر در جهت آزاد و ناکامی و تنزل عزت نفس یکدیگر عمل می‌کنند و هر یک به دنبال یافتن دلیلی برای اثبات عیب و کوتاهی و طرز دیگری هستند (بوهنن، ۱۹۷۰؛ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

از طلاق عاطفی تحت عنوان طلاق پنهان نیز یاد شده است: (بهارى و ستوده، ۱۳۸۶ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

طلاق آشکار: به طلاق گفته می‌شود که همسران با مراجعه به دادگاه به طور رسمی از یکدیگر جدا شده و سند ازدواج خود را باطل کرده باشند.

طلاق پنهان: طلاق است که از هر نظر ویژگی‌های طلاق آشکار را دارد، ولی به دلیل وجود موانع فرهنگی، ارزشی، معنوی، موقعیتی و قانونی آشکار نمی‌شود، در واقع این طلاق‌ها بدون اینکه ازدواج باطل شود اتفاق می‌افتد و همسران سال‌ها زیر یک سقف یا حداقل ارتباط (حتی ارتباط کلامی) بهترین ایام عمر خود را سپری می‌کنند.

طلاق عاطفی، فاصله عاطفی مشخص و آشکار میان همسرانی است که هر دو ناپخته هستند و هرچند یکی از آنها ممکن است این ناپختگی را تایید کند، دیگری با ابزار اعمال مسئولانه مفرط چنین چیزی را انکار می‌کند (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۳، ۱۳۸۷). اگرچه به نظر می‌کسد که ازدواج شکل و محتوایی از صمیمیت دارد، اما طلاق عاطفی ممکن است در رابطه‌ای به وجود آید که در آن تفاوت‌های آشکار کمی وجود دارد و همسران به راحتی در کنار هم زندگی می‌کنند، اما در جلسات شخصی یکدیگر شریک نیستند. از سوی دیگر، طلاق عاطفی، رابطه‌ای را

1. yohannan

2. abomination

3. Goldenberg & Goldenberg

توصیف می‌کند که در آن همسران در محیط‌های اجتماعی خوب و صمیمی به نظر می‌رسند، ولی در خلوت قادر به تحمیل یکدیگر نیستند (تبریزی و همکاران، ۱۳۸۵ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

بنابراین در طلاق عاطفی همسران فقط زیر یک سقف زندگی می‌کنند، در حالی که ارتباطات آنها کاملاً قطع شده یا بدون میل و رضایت شده یا بدون میل و رضایت است (محمدی، ۱۳۸۳). با توجه به آنچه بیان شد می‌توان فرایند ایجاد طلاق عاطفی را چنین در نظر گرفت: در تعدادی از زندگی‌های مشترک، در ابتدا مشکلات به تدریج رخ نموده و بین زن و مرد فاصله بوجود می‌آورند. سپس این مشکلات روز به روز بیشتر و عمیق‌تر شده و به تبع آن فاصله زن و مرد افزایش می‌یابد و در پی آن مهارت و مدیریت کنترل زندگی و اختلافات، ضعیف‌تر می‌شود تا جایی که اختلافات به حدی می‌رسد که زن و مرد توان تحمل یکدیگر را نخواهند داشت و طلاق عاطفی بوجود می‌آید. در وضعیت طلاق عاطفی زن و شوهر سال‌ها در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند بدون اینکه کوچکترین علاقه‌ای به یکدیگر داشته باشند و در مواردی طلاق عاطفی در نهایت به طلاق قانونی می‌انجامد (منادی، ۱۳۸۵ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

عوامل موثر بر طلاق عاطفی را می‌توان همانند طیفی تلقی کرد که برحسب افراد، فرهنگ، طبقه اجتماعی ممکن است با کم‌رنگی و پررنگی خودنمایی کند. از عواملی همچون مذموم^۱ بودن طلاق در جوامع سنتی، محدودیت‌های اجتماعی، فرهنگی، مشکلات اقتصادی، اجبار خانواده‌ها، هراس از مردم، سنت‌های پوسیده، سوء رفتار همسر، خشونت و پرخاشگری^۲، دروغ، دورویی، لجاجت^۳، پنهان کاری^۴، خودبزرگ بینی و تحقیر^۵ دیگری، خست^۶، چشم و هم چشمی، تجمل گرایی و تشریفات بیش از حد بقای نسل و دیگر موارد می‌توان به عنوان عوامل زمینه ساز طلاق عاطفی یاد کرد. دلایل ذکر شده گاهی مانع جدایی رسمی همسران می‌شود و زن و مرد در شرایطی که از لحاظ روحی و روانی علاقه‌ای به ادامه زندگی مشترک ندارند، پس از گذران یک دوره طولانی مدت دعوا و کشمکش وارد دوره بی‌تفاوتی می‌شوند، به نحوی که فقط جسم خاکی‌شان در کنار یکدیگر است، اما هیچ تعلق خاطری به یکدیگر ندارند و در همین زمان بیشتر انحرافات اخلاقی و آسیب‌های اجتماعی و روانی پیش می‌آید (سلیمانی، ۱۳۸۷).

علل وقوع طلاق عاطفی را به اعتبار زمانی به سه دسته می‌توان تقسیم کرد. (بخارایی، ۱۳۸۶): به اعتبار زمان گذشته: فرهنگ سنتی از طریق یادگیری الگوهای رفتاری غلط از راه تربیت نادرست در خانواده مرد سالار. به اعتبار زمان حال: تقویت رفتارهای مرد سالارانه از سوی رسانه‌ها و عدم تلاش برای رفع و اصلاح این الگوها، عدم تفاهم بین زن و مرد، بهره‌برداری‌های نفسانی و مردانه از وجود نابرابری‌های جنسی و پذیرش تبعیض و فرودستی از سوی زنان. به اعتبار زمان آینده: عدم حمایت فرهنگی و اجتماعی از خواسته زنان در خصوص تساوی حقوقی با مردان و عدم وجود احساس امنیت روانی و اجتماعی در قشر آسیب‌پذیر.

در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان دلایل احساس شکست و ناکامی را که منجر به طلاق قانونی و شرعی و یا طلاق عاطفی می‌شود را به دو دسته تقسیم کرد: (سالک، ۱۳۸۵)

1. absurd
2. aggression
3. grouch
4. privacy
5. belittlement
6. parsimony

۱. عدم شناخت صحیح و درست از یکدیگر در هنگام آشنایی و دوران قبل از ازدواج که منجر به تصمیم عجولانه و نادرست می‌گردد.

۲. عدم آموزش مهارت‌های زناشویی و ارتباطی.

بنابراین با در نظر گرفتن این مسئله که طلاق عاطفی نقش مهمی در به خطر انداختن سلامت خانواده و جامعه دارد و با توجه به اینکه تاکنون علی‌رغم توجه ویژه‌ای به مسئله طلاق در جامعه شده است، طلاق عاطفی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، مسئله پژوهش حاضر تعیین عوامل پیش‌بینی کننده طلاق عاطفی در زنان است. کارشناسان بر این باورند که فرایند طلاق در اکثر مواقع این سیر را طی می‌کند: (محمدی، ۱۳۸۳)

۱. اختلافات جزئی،

۲. تکرار اختلافات^۱ جزئی و جدی شدن آنها،

۳. جدایی با بی‌میلی یکی از زوجین به طرف مقابل،

۴. قهرهای طولانی و تکرار آن،

۵. خستگی زوجین از قهرها و درگیری‌ها،

۶. طلاق عاطفی

۷. طلاق قانونی

ملاحظه می‌شود که طلاق عاطفی سرچشمه دیگر طلاق‌هاست؛ آمار رسمی به طول کامل نشان دهنده میزان ناکامی همسران در زندگی زناشویی نیست، زیرا در کنار آن آمار بزرگتر اما کشف نشده به طلاق‌های عاطفی اختصاص دارد. شاید دو برابر آمار طلاق‌های قانونی را بتوانیم به طلاق‌های عاطفی اختصاص دهیم. یعنی به زندگی‌های خاموش و خانواده‌های توخالی که زن و مرد در کنار هم به سردی زندگی می‌کنند، ولی هیچ‌گاه تقاضای طلاق قانونی نمی‌کنند (بخارایی، ۱۳۸۶)؛ در واقع برخی از ازدواج‌ها که با طلاق پایان نمی‌یابند، به ازدواج‌های توخالی^۲ تبدیل می‌شوند که فاقد عشق، مصاحبت^۳ و دوستی هستند و همسران فقط با جریان زندگی خانوادگی به پیش می‌روند و زمان را سپری می‌کنند (استیل و کید، ترجمه سیدان، ۱۳۸۸)؛ خانواده توخالی، خانواده‌ای است که اعضای آن به زندگی با یکدیگر ادامه می‌دهند، ولی از روابط و کنش متقابل با یکدیگر و حمایت احساسی محروم هستند (گود، ترجمه، ناصحی ۱۳۵۲). طلاق عاطفی بیانگر آن نوع رابطه زناشویی است که همسران دو زندگی جداگانه، هر یک برای خود دارند و تعامل^۴ بهنجار^۵ میان آنها وجود ندارد (شعاری نژاد، ۱۳۹۱).

طلاق عاطفی از دو واژه عاطفی و طلاق به معنای لفظی رها شدن^۶ و جدایی^۱ ترکیب شده است. عاطفی بودن یک رابطه نشان دهنده بالاترین و صمیمی‌ترین حد آن است. به طور کلی می‌توان روابط را براساس میزان

1. cross
2. Empty shell marriage
3. Companionship
4. intract
5. normal
6. free

عاطفه‌ای که در آن است از عاشقانه تا رسمی و منفعلانه تقسیم کنیم به طوری که در یک رابطه عاشقانه شاهد اوج رابطه هستیم و در رابطه رسمی و منفعلانه، کمترین حس عاطفی و بیشترین مناسبات رسمی حاکم است. در نتیجه طلاق عاطفی رابطه‌ایست که در آن زن و مرد به دلیل درگیر شدن بیشتر از حد در برخی اختلالات و تعارضات ارتباطی و زناشویی میزان کمی از عاطفه را در جریان ارتباطشان لمس و تجربه می‌کنند. این رابطه هنوز به رابطه خصمانه تبدیل نشده است، اما دیگر عاشقانه هم نیست. طلاق عاطفی معمولاً آسیب پنهان خانواده‌هاست که انکار^۲ می‌شود و سرمایه عاطفی زوجین تقلیل می‌یابد و میلی به ترمیم آن از سوی هیچ یک از طرفین دیده نمی‌شود (نورمحمدی، ۱۳۹۱، به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

۲-۳-۱- فرآیندهای انتقالی عمده در امر طلاق

به اعتقاد بل یوهانان (به نقل از بخارایی، ۱۳۸۶) چنانچه زوجی تصمیم به طلاق بگیرد تعدادی مراحل انتقالی عمده در سبک زندگی و نگرش باید طی شود. او شش مرحله متداخل را متمایز می‌سازد که زوجی که از یکدیگر جدا می‌شوند ناچارند آن‌ها را پشت سر بگذارند، همه‌ی این مراحل ممکن است دشواری‌ها و تنش‌هایی پدید آورد که بر زن و شوهر، فرزندان، خویشاوندان و دوستان آن‌ها تاثیر می‌گذارد:

۱. طلاق عاطفی: بیان‌گر رابطه‌ی زناشویی رو به زوال است. تنش فزاینده میان زن و شوهر، که معمولاً به جدایی می‌انجامد.
۲. طلاق قانونی^۳: متضمن زمینه‌ها و دلایلی است که بر پایه‌ی آن به ازدواج پایان داده می‌شود.
۳. طلاق اقتصادی^۴: به تقسیم ثروت و دارایی‌ها مربوط می‌شود.
۴. طلاق هماهنگی میان والدین: مسائل نگهداری کودک و حتی ملاقات را دربر می‌گیرد.
۵. طلاق اجتماعی^۵: به تغییر در دوستی‌ها و سایر روابط اجتماعی مربوط می‌شود که فرد طلاق گرفته با آن سروکار دارد.
۶. طلاق روانی^۶: از طریق آن فرد باید پیوندها و وابستگی عاطفی را قطع کند و یا الزامات تنها زیست رو به رو شود.

۲-۳-۲- مشخصات طلاق عاطفی

از دیدگاه روانشناسی، طلاق عاطفی دوره‌ای است که هر یک از زوجین نسبت به دیگری تصور خوبی ندارد و دیگری را در حالت منفی می‌بیند (کورنیک^۷، ۲۰۰۱، به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳). این مساله زمانی به وجود می‌آید که هر یک از زوجین بپذیرد که آینده خوشی با دیگری نخواهد داشت. در این حالت به اهداف و امیال

1. abscission
2. denial
3. lawful
4. economic
5. social
6. psychic
7. kornic

دیگری توجه نمی‌شود و درخواست اولیه طلاق به معنای گرفتن طلاق نیست، بلکه زندگی با کیفیت بهتر خواستن است. (گاتمن، ۱۹۹۳). یک نکته جالب توجه که توسط بسیاری از محققان گزارش شده است آنست که زنان شاید به علت علاقه به نگهداری رابطه یا خصوصیتی که دارند و یا اینکه جنس آنها ایجاب می‌کند، در زمان پیش از طلاق، حالت پر استرس‌تری دارند و بیشتر از مردها قادرند که مشکلات پیش از طلاق را شناسایی کنند، برای آنها زمان طلاق عاطفی (درون خودشان) سالها قبل از درخواست طلاق قانونی به وقوع می‌پیوندد؛ مردها احتمال بیشتری دارد که از مشکلات زناشویی بی‌خبر باشند و ممکن است (درخواست) طلاق را به عنوان یک شوک نگاه کنند؛ مرد شروع می‌کند به جلوگیری از بحث و مشاجره همسرش تا از تحریکات روانی که در نتیجه تعارض با زنش حاصل می‌شود، خود را محافظت کند. زن شروع می‌کند به انباشتن اختلافات و مشکلات تا جایی که کاملاً از مرد متنفر می‌شود (رایس و رایس^۱، ۱۹۸۶؛ رایکو^۲، ۱۹۸۹؛ بهالین^۳، ۱۹۷۰ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

طلاق عاطفی از زمانی که زوجین تقاضانامه طلاق را می‌بینند، معمولاً بیش از ۳ تا ۵ سال قبل از آن اتفاق می‌افتد (گاتمن، ۱۹۹۳) مردان به طور عامه، چه تقاضا دهنده طلاق باشند چه نه، معمولاً تمایل بیشتری به بازگشت و آشتی از خود نشان می‌دهند. بازگشت (پس از طلاق) که از آن به عنوان وابستگی عاطفی به همسر یاد می‌شود با میزان خو گرفتن و عادت کردن به زندگی پس از طلاق (به اصطلاح جا افتادن) رابطه عکس دارد (مک گلدریک، ۱۹۹۵، گاتمن، ۱۹۹۳ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

بهالین (۱۹۷۰) و گاتمن (۱۹۸۹) در مورد طلاق عاطفی به موارد زیر اشاره دارند:

- مردها اغلب پس از طلاق، ناراحتی، عصبانیت گله‌گذاری کردن، افسردگی را تجربه می‌کنند و در نهایت به پذیرش درونی از طلاق دست می‌یابند. البته آنها کاملاً طلاق عاطفی را تجربه نمی‌کنند، مگر به مرحله آخر برسند.
- تقلاي مردها در مرحله طلاق عاطفی ممکن است به شکل‌های مختلف مثل عصبانیت، تهاجم تا وابستگی به افسردگی شدید نمود پیدا کند.
- شکل دادن به یک رابطه جدید، متداول‌ترین راه برای غلبه بر مشکلات عاطفی است و برای بسیاری از مردها این اتفاق قبل از آنکه روند طلاق قانونی شود، اتفاق می‌افتد.
- اکثر مردهای فوق‌الذکر، که طلاق عاطفی در طول سال‌ها در درونشان به وجود آمده است، زن دیگر (گرفتن رابطه دیگرشان) فقط برایشان نقش یک تسهیل بخشی را داشته که آنها را در ترک همسرشان یاری کند.

۲-۳-۳- مراحل طلاق عاطفی

طلاق عاطفی شامل شش مرحله است (براون^۴، ۲۰۰۰؛ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳):

مرحله اول - سرخوردگی و ناامیدی از همسر:

1. rays & rats
2. Rico
3. behalien
4. bravon

این مرحله در مورد بعضی از زوجین حدود ۱۲ سال به طور می انجامد و اغلب به صورت کلامی می باشد. این مرحله، با احساسات مبهم نارضایتی، رنجش و احساس خیانت^۱ مشخص می شود. از دیگر مشخصات این مرحله این است که مشکلات واقعی هستند، اما زوجین مشکلات را واقعی تلقی نمی کنند. فاصله گرفتن از هم و بررسی نقاط ضعف و قوت طلاق از دیگر مشخصات این مرحله است، طراحی یک استراتژی^۲ برای جدا شدن در این مرحله اتفاق می افتد و احساس ترس، انکار، اضطراب، گناه، عشق، خشم، افسردگی و سوگ^۳ از مشخصات اصلی دیگر این مرحله است (ابراهیمی، احمدی و عابدی، ۱۳۸۷).

مرحله دوم- اظهار نارضایتی

در این مرحله حدود ۸ تا ۱۲ ماه قبل از اینکه درگیر مراجع قانونی شوند، واقع می شود. ابراز نارضایتی و یا دوگانگی نسبت به همسر و احساسات تنش، گناه، تردید، سوگ، شکایت و نیز دلتنگی و نیاز به مشاوره زناشویی از مشخصات این مرحله است (رحمت اللهی، ۱۳۸۵؛ ظهیر الدین، ۱۳۸۲ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

مرحله سوم- تصمیم به طلاق

حدوداً ۱۲ ماه قبل از مراجعه به مراجع قانونی واقع می شود، فاصله عاطفی زیاد و بندرت بازگشت پذیر، احساس افسردگی، عزت نفس پایین و خشم از ویژگی های این مرحله است. هر دو زوج در این مرحله احساس می کنند، توسط طرف مقابل قربانی شده اند. همچنین زوجین نسبت به خانواده خود در آینده احساس اضطراب، رنجش، خشم، غمگینی و گناه می کنند (براتی، ۱۳۷۵؛ دهقان، ۱۳۸۰ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

مرحله چهارم- اجرای تصمیم به طلاق

جدایی فیزیکی، جدایی عاطفی، تصمیم سریع، انتخاب محل زندگی، تصمیم وفاداری با دوستان، آشنایان و خانواده از ویژگی های این مرحله است. فرزندان معمولاً وقتی طلاق به این مرحله برسد، از آن مطلع می شوند. احساسات ضربه روحی ناگهانی، وحشت، ترس، شرم، گناه و نیز سرزنش از دیگر ویژگی های این مرحله است (کوهلین و انگلستی^۴، ۲۰۰۰ به نقل از عباس حسینی، ۱۳۹۳).

مرحله پنجم- پذیرش^۵

سازگاری های عاطفی، پذیرفتن اینکه این ازدواج خرسند نبوده است. بدست آوردن مجدد احساس قدرت، کنترل خلق برنامه برای زندگی در آینده، خلق یک هویت جدید، کشف استعدادها و منابع جدید از ویژگی های این مرحله است. میانجیگری در زمینه طلاق نیز در این مرحله واقع می شد. در این مرحله توجه زوجین به آینده و برنامه ای است که برای آینده طراحی کرده اند (کاوه، ۱۳۸۶).

1. betrayal
2. strategy
3. lamentation
4. kohlein & englesty
5. acceptance

Title and Author: **The Role of early maladaptive schemas and differentiation of self predicting marital
burant and emotional divorce**
By: **Osman Rostami**
Supervisor: **Dr. Niloofar Mikaeili**
Graduation date: **Dr. Akbar Atadokht**
Number of pages: **71 page**

Abstract : with regard to high divorce rates and marriage problems in the country, and role of life early experiences in the occurrences and the emergence of these problems, and as well lack of research and contradiction of viewpoints in respect of couples' role on making these problems, in due for identifying relationship of early incompatible semischemes and self differentiability with marital fatigue and emotional divorce ,this research was conducted by means of descriptive method, from kind of correlative study, and through questionnaire with statistical sample of 370 people from married man and women. General results obtained from this research showed that children early experiences has meaningful role in marital fatigue and emotional divorce.

Research Aim: identifying relationship of early incompatible semischemes and self differentiability with marital fatigue and emotional divorce of couples.

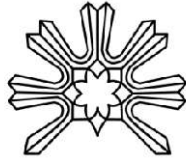
Prediction of marital fatigue and emotional divorce based on early incompatible semischemes and couples' selfdifferentiability.

Research method: this research is applied in terms of purpose and is descriptive and correlative in terms of doing method. Data collecting method is based on collecting scores of questionnaire and related statistical tests were used for data analyzing. Statistical people of this study were city's all married man and women in 2017 year. Total number of this people was estimated 15000 people by referring city's register office. With regard to the Morgan's table for this volume of society, number of interested sample is 370 people.

Findings: it can be said that existence of early incompatible semischemes is rooted in many problems and several disorders. semischemes which rooted in persons' childhood stage indeed identify expectations, how to understand events and how to reaction to them that establish a framework for person life and these factors is accompanied with person even to elderly. If these semischemes has been grown incompatibly in childhood resulted in several problems especially in field of marriage and in relationship each others. results from this research approved above mentioned cases.

Conclusion: based on results obtained from this study, it can be said concisely that early incompatible semischemes and self differentiability have a meaningful impact on marital fatigue and emotional divorce of couples and researches hypotheses were supplied. Therefore, according to this research, it was recommended that in order to decreasing marriage problems, consultation sessions and group sessions was hold after and before of marriage for young couples and trying to consolidation of family organization through different supports, and various results about such researches was announced to related centers and organizations for preventing problems in couples and learning them

Keywords: early incompatible semischemes, self differentiability , marital fatigue , emotional divorce.



University of Mohaghegh Ardabili
Faculty of Educational Sciences and Psychology
Department of Psychology

Thesis submitted in partial fulfillment for the degree of M.A.

In Psychology

**The Role of Early Maladaptive Schemas and Differentiation of
Self Predicting Marital Burant and Emotional Divorce**

By:

Osman Rostami

Supervisor:

Niloofar Mikaeili (Ph.D)

Advisor:

Akbar AtaDokht (Ph.D)

Oct 2017