

## تحلیل عوامل روان‌شناختی مؤثر بر فرسودگی عاطفی همسران

مشخصات نویسندگان:



© ۱۴۰۴

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

۱. فرشته عباسی‌فر\*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: fereshteh.abbasifar67@gmail.com

شيوه استناددهی: عباسی‌فر، فرشته. (۱۴۰۴). تحلیل عوامل روان‌شناختی مؤثر بر فرسودگی عاطفی همسران. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۴)، ۱-۱۰.

### چکیده

هدف این پژوهش تبیین نظام‌مند سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر فرسودگی عاطفی همسران با اتکا به شواهد علمی موجود است. این مطالعه با رویکرد کیفی و از نوع مروری تحلیلی انجام شد. جامعه پژوهش شامل مقالات علمی معتبر در حوزه فرسودگی عاطفی و روابط زوجین بود که به روش هدفمند و بر مبنای اشباع نظری انتخاب شدند و در نهایت ۱۵ مقاله واجد شرایط به‌عنوان واحد تحلیل وارد پژوهش گردید. گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند متون انجام شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل محتوای کیفی و کدگذاری نظری در نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ صورت گرفت. فرایند تحلیل شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی بود که منجر به استخراج الگوهای مفهومی و روابط میان مؤلفه‌ها گردید. نتایج نشان داد که فرسودگی عاطفی همسران حاصل تعامل سه حوزه اصلی است: آسیب‌پذیری‌های هیجانی — فردی (نارسایی تنظیم هیجان، سبک دلبستگی ناایمن، خودپنداره منفی، تجارب هیجانی آسیب‌زا)، الگوهای ناکارآمد تعاملی (اختلال ارتباط هیجانی، تعارض‌های مزمن، کاهش صمیمیت، قدرت نامتوازن، بی‌ثباتی حمایت عاطفی) و فشارهای روانی — زمینه‌ای (فشارهای اقتصادی و شغلی، فرسایش نقش‌های خانوادگی، کمبود حمایت اجتماعی، رویدادهای تنش‌زا و ضعف منابع مقابله‌ای). این عوامل در طول زمان به‌صورت تجمعی منجر به تخلیه هیجانی، کاهش سرمایه عاطفی و فاصله‌گیری تدریجی زوجین از رابطه می‌شوند. یافته‌ها تأکید می‌کند که فرسودگی عاطفی پدیده‌ای چندسطحی و تدریجی است که نیازمند مداخلات جامع در سطوح فردی، تعاملی و زمینه‌ای می‌باشد. نتایج می‌تواند مبنایی نظری برای طراحی برنامه‌های زوج‌درمانی، آموزش مهارت‌های هیجانی و سیاست‌های ارتقای سلامت خانواده فراهم آورد.

**واژگان کلیدی:** فرسودگی عاطفی، روابط زناشویی، تنظیم هیجان، دلبستگی، تعامل زوجین، سلامت خانواده.

## Analysis of Psychological Factors Influencing Emotional Burnout Among Spouses



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

### Authors' Information:

1. Fereshteh Abbasi Far\*: Department of Health Psychology, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Corresponding author's email: fereshteh.abbasifar67@gmail.com

**How to cite:** Abbasi Far, F. (2025). Analysis of Psychological Factors Influencing Emotional Burnout Among Spouses. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(4), 1-10.

### Abstract

This study aims to systematically elucidate the psychological mechanisms underlying emotional burnout among spouses based on existing scientific evidence. This qualitative review study adopted an analytical approach. The research corpus consisted of peer-reviewed articles on emotional burnout and marital relationships, selected through purposive sampling until theoretical saturation was achieved; ultimately, 15 eligible articles were included. Data were collected exclusively through systematic literature review. Qualitative content analysis was conducted using NVivo software (version 14), following open, axial, and selective coding procedures to extract conceptual patterns and interrelationships among components. The results indicated that emotional burnout among spouses emerges from the dynamic interaction of three major domains: emotional–individual vulnerabilities (deficits in emotion regulation, insecure attachment styles, negative self-concept, and adverse emotional experiences), dysfunctional interactional patterns (impaired emotional communication, chronic conflict cycles, reduced intimacy, power imbalance, and unstable emotional support), and contextual–psychological stressors (economic and occupational stress, erosion of family roles, lack of social support, stressful life events, and limited coping resources). Over time, the cumulative effects of these factors lead to emotional exhaustion, depletion of emotional capital, and progressive emotional disengagement within the marital relationship. Emotional burnout is a complex, multi-level, and gradual process that requires integrative interventions at individual, relational, and contextual levels. The findings provide a theoretical foundation for developing marital counseling programs, emotional skills training, and family health promotion policies.

**Keywords:** *Emotional burnout, marital relationships, emotion regulation, attachment, couple interaction, family mental health.*

فرسودگی عاطفی در روابط زناشویی به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین و درعین‌حال شایع‌ترین آسیب‌های روان‌شناختی در حیات زوجین، طی دهه‌های اخیر به‌طور فزاینده‌ای مورد توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی خانواده و زوج‌درمانی قرار گرفته است. این پدیده نه تنها به کاهش رضایت زناشویی و کیفیت رابطه منجر می‌شود، بلکه پیامدهای گسترده‌ای بر سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی همسران برجای می‌گذارد. شواهد تجربی نشان می‌دهند که فرسودگی عاطفی اغلب به‌صورت تدریجی و خزنده شکل می‌گیرد و حاصل انباشت فشارهای هیجانی حل‌نشده، ناکامی‌های ارتباطی و استهلاک منابع روانی در بستر زندگی مشترک است (Maslach & Leiter, 2017). در این چارچوب، فرسودگی عاطفی را می‌توان به‌عنوان تجربه‌ای از خستگی هیجانی مزمن، احساس تهی‌شدگی روانی، کاهش انگیزش برای سرمایه‌گذاری عاطفی در رابطه و نوعی فاصله‌گیری تدریجی از پیوند همسری تعریف کرد که در صورت تداوم، بنیان‌های دلبستگی و صمیمیت زوجین را تضعیف می‌کند (Pines, 2004; Halbesleben & Buckley, 2004).

مطالعات گسترده در حوزه روابط نزدیک نشان می‌دهند که کیفیت تعاملات عاطفی زوجین و نحوه مدیریت هیجان‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری یا تشدید فرسودگی عاطفی دارند. زوج‌هایی که فاقد مهارت‌های تنظیم هیجان هستند، در مواجهه با تعارض‌ها واکنش‌های افراطی یا اجتنابی نشان می‌دهند و به تدریج وارد چرخه‌های تعارض مزمن می‌شوند که انرژی روانی آنان را تحلیل می‌برد (Gross, 2015; Aldao et al., 2016). هم‌زمان، اختلال در ارتباط هیجانی، از جمله ناتوانی در بیان نیازهای عاطفی، سوءبرداشت‌های هیجانی و فقدان همدلی متقابل، احساس ناپیمنی روانی را در رابطه تقویت کرده و تجربه فرسودگی عاطفی را تشدید می‌کند (Gottman & Silver, 2015; Laurenceau et al., 2018). در این میان، سبک‌های دلبستگی ناپایمن، به‌ویژه دلبستگی اضطرابی و اجتنابی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی آسیب‌پذیرکننده در روابط زناشویی شناخته می‌شوند؛ زیرا این سبک‌ها نحوه ادراک تهدیدهای رابطه‌ای، تنظیم هیجان و پاسخ‌دهی به تعارض را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند (Mikulincer & Shaver, 2016).

از منظر روان‌شناسی تحولی و شناختی - هیجانی، فرسودگی عاطفی زوجین صرفاً حاصل رویدادهای جاری زندگی مشترک نیست، بلکه ریشه در ساختارهای عمیق‌تری همچون طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تجارب هیجانی کودکی و الگوهای دلبستگی شکل‌گرفته در سال‌های اولیه زندگی دارد (Young et al., 2003). افرادی که در محیط‌های عاطفی ناپایمن رشد کرده‌اند یا تجربه طرد، بی‌توجهی و تعارض مزمن را در خانواده مبدأ تجربه کرده‌اند، در بزرگسالی آمادگی بیشتری برای تجربه استهلاک هیجانی در روابط صمیمی دارند (Calvete et al., 2020). این آسیب‌پذیری‌های درون‌فردی با خودپنداره منفی، عزت‌نفس پایین و خودانتقادی افراطی همراه می‌شود و در مواجهه با ناکامی‌های رابطه‌ای، شدت فرسودگی عاطفی را افزایش می‌دهد (Orth & Robins, 2019).

در سطح بین‌فردی، پژوهش‌ها به‌طور مستمر نشان داده‌اند که الگوهای ناکارآمد تعاملی، از جمله چرخه‌های تعارض حل‌نشده، الگوهای سلطه‌گری و قدرت نامتوازن، و کاهش صمیمیت روان‌شناختی، به‌عنوان موتورهای اصلی استهلاک عاطفی در روابط زناشویی عمل می‌کنند (Fincham

2016; Overall et al., 2016; Beach &). زوج‌هایی که در چرخه‌های تعارض مزمن گرفتار می‌شوند، به تدریج سرمایه عاطفی خود را از دست می‌دهند و پیوند هیجانی آنان دچار فرسایش تدریجی می‌شود. هم‌زمان، کاهش پاسخ‌دهی هیجانی و بی‌ثباتی حمایت عاطفی، احساس نایمنی و تنهایی زوجی را تشدید می‌کند که خود از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی فرسودگی عاطفی محسوب می‌شود (Feeney & Collins, 2015; Holt-Lunstad, 2018).

در کنار عوامل درون‌فردی و تعاملی، فشارهای روانی - زمینه‌ای زندگی مشترک نیز نقش قابل‌توجهی در شکل‌گیری فرسودگی عاطفی دارند. فشارهای اقتصادی و شغلی، نامنی مالی، تعارض کار - خانواده و اضافه‌بار نقش‌های خانوادگی، منابع روانی زوجین را تحلیل برده و ظرفیت آنان برای تنظیم هیجان و حل مسئله را تضعیف می‌کند (Karney & Neff, 2013; Perry-Jenkins & Wadsworth, 2017). این فشارها در تعامل با رویدادهای تنش‌زای زندگی مانند بیماری، مهاجرت یا فقدان عزیزان، زمینه بروز فرسودگی عاطفی مزمن را فراهم می‌سازند (Bonanno et al., 2011). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوج‌هایی که از تاب‌آوری روانی پایین‌تر و مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف‌تری برخوردارند، در مواجهه با این فشارها، سریع‌تر دچار استهلاک هیجانی می‌شوند (Southwick et al., 2014).

با وجود گستردگی مطالعات در حوزه رضایت زناشویی، تعارض زوجین و سلامت روان خانواده، مفهوم فرسودگی عاطفی همسران هنوز فاقد چارچوب نظری یکپارچه و جامع است که بتواند هم‌زمان عوامل درون‌فردی، تعاملی و زمینه‌ای را تبیین کند. بخش قابل‌توجهی از پژوهش‌ها به‌صورت پراکنده به برخی مؤلفه‌های این پدیده پرداخته‌اند، اما کمتر مطالعه‌ای با رویکرد تلفیقی و کیفی، به تحلیل عمیق سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر فرسودگی عاطفی زوجین پرداخته است. این خلأ نظری موجب شده است که مداخلات زوج‌درمانی نیز عمدتاً به نشانه‌ها بپردازند و کمتر به ریشه‌های روان‌شناختی فرسودگی عاطفی توجه کنند.

از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف تحلیل جامع عوامل روان‌شناختی مؤثر بر فرسودگی عاطفی همسران و تبیین ساختار مفهومی این پدیده، با رویکرد مروری - کیفی طراحی شده است. این مطالعه می‌کوشد با استخراج و یکپارچه‌سازی شواهد علمی موجود، الگویی مفهومی ارائه دهد که بتواند به‌عنوان مبنای نظری معتبر برای طراحی مداخلات درمانی، برنامه‌های آموزشی پیشگیرانه و سیاست‌گذاری‌های حوزه سلامت خانواده مورد استفاده قرار گیرد. انتظار می‌رود یافته‌های این پژوهش، درک عمیق‌تری از پویایی‌های روان‌شناختی روابط زوجین فراهم آورد و مسیر توسعه مداخلات هدفمند در حوزه زوج‌درمانی و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی را هموار سازد.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و از نوع مطالعه مروری تحلیلی انجام شد که هدف آن تبیین و تحلیل نظام‌مند عوامل روان‌شناختی مؤثر بر فرسودگی عاطفی همسران بر اساس شواهد علمی موجود بود. این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از حیث روش‌شناسی، کیفی مبتنی بر تحلیل محتوای نظری محسوب می‌شود. چارچوب کلی پژوهش بر اساس راهبرد فراترکیب مفهومی طراحی شد تا امکان استخراج الگوهای مفهومی و سازه‌های نظری مشترک از ادبیات علمی فراهم گردد.

در بخش مشارکت‌کنندگان پژوهش، به دلیل ماهیت مروری و نظری مطالعه، واحد تحلیل، متون علمی منتشرشده در حوزه فرسودگی عاطفی زوجین بود. جامعه پژوهش شامل کلیه مقالات علمی معتبر منتشرشده در پایگاه‌های اطلاعاتی بین‌المللی و داخلی طی سال‌های اخیر در زمینه فرسودگی عاطفی، روابط زوجین، سلامت روان زناشویی و عوامل روان‌شناختی مرتبط با آن بود. نمونه پژوهش به روش هدفمند و مبتنی بر معیار اشباع نظری انتخاب شد و در نهایت ۱۵ مقاله واجد شرایط به‌عنوان منابع نهایی تحلیل انتخاب گردیدند. معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم موضوع مقاله با فرسودگی عاطفی همسران، تمرکز بر متغیرهای روان‌شناختی، کیفیت علمی مناسب، دسترسی به متن کامل و انتشار در مجلات معتبر علمی بود. فرایند انتخاب منابع تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که پس از تحلیل مقاله پانزدهم، داده یا مفهوم جدیدی به ساختار نظری پژوهش افزوده نشد.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند متون علمی انجام شد. بدین منظور، جست‌وجوی گسترده‌ای در پایگاه‌های داده علمی نظیر Scopus، Web of Science، PubMed، ScienceDirect، Google Scholar و پایگاه‌های داخلی معتبر صورت گرفت. کلیدواژه‌هایی همچون فرسودگی عاطفی همسران، فرسودگی زناشویی، تعارض زوجین، تنظیم هیجان، دلبستگی، حمایت اجتماعی، فشار روانی و سلامت روان زناشویی به‌صورت ترکیبی در جست‌وجو به‌کار رفتند. پس از غربال اولیه عناوین و چکیده‌ها، مقالات مرتبط به‌طور کامل مطالعه و اطلاعات نظری آن‌ها استخراج گردید.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و به شیوه کدگذاری نظری انجام شد. متون انتخاب‌شده وارد نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ شدند و فرایند کدگذاری در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام گرفت. در مرحله کدگذاری باز، مفاهیم اولیه مرتبط با عوامل روان‌شناختی مؤثر بر فرسودگی عاطفی استخراج شد. در مرحله کدگذاری محوری، مفاهیم مشابه در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی شدند و در مرحله کدگذاری انتخابی، الگوی نهایی نظری پژوهش با شناسایی سازه‌های مرکزی و روابط میان آن‌ها تدوین گردید. اعتبار تحلیل‌ها از طریق بازبینی مستمر داده‌ها، مقایسه مداوم کدها، و اطمینان از رسیدن به اشباع نظری تضمین شد.

## یافته‌ها

آسیب‌پذیری‌های هیجانی - فردی به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین بسترهای شکل‌گیری فرسودگی عاطفی همسران، مجموعه‌ای از فرایندهای درون‌فردی را در بر می‌گیرد که مستقیماً ظرفیت روانی فرد برای حفظ سرمایه عاطفی رابطه زناشویی را تضعیف می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند نارسایی در تنظیم هیجان، به‌ویژه ناتوانی در مهار خشم، سرکوب مزمن احساسات و واکنش‌پذیری افراطی، به‌تدریج منجر به تخلیه هیجانی و احساس فرسایش روانی در روابط همسری می‌شود (Gross, 2015; Aldao et al., 2016). این وضعیت در افرادی که دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن هستند تشدید می‌شود؛ به‌طوری که دلبستگی اضطرابی با وابستگی افراطی و ترس از طرد، و دلبستگی اجتنابی با فاصله‌گیری هیجانی و بی‌اعتمادی عاطفی همراه است و هر دو الگو زمینه‌ساز کاهش احساس امنیت هیجانی و افزایش استهلاک عاطفی در رابطه زناشویی می‌گردند (Mikulincer & Shaver, 2016; Overall & Lemay, 2020). علاوه بر این، فرسودگی روان‌شناختی فردی شامل

خستگی ذهنی مزمن، کاهش انگیزش و احساس بی‌معنایی نقش همسری، به‌عنوان پیامد انباشت فشارهای هیجانی حل‌نشده، چرخه‌ای خودتقویت‌گر ایجاد می‌کند که در آن فرد به‌تدریج از سرمایه‌گذاری هیجانی در رابطه کناره‌گیری می‌کند (Maslach & Leiter, 2017). همزمان، خودپنداره منفی شامل عزت‌نفس پایین، خودانتقادی افراطی و احساس بی‌ارزشی، توانمندی فرد برای تجربه و ابراز محبت و صمیمیت را تضعیف کرده و حساسیت او نسبت به ناکامی‌های رابطه‌ای را افزایش می‌دهد (Orth & Robins, 2019). در نهایت، آسیب‌های تجربه‌شده پیشین مانند طرد عاطفی در کودکی، تعارضات حل‌نشده و شکست‌های رابطه‌ای گذشته، از طریق فعال‌سازی طرحواره‌های ناسازگار اولیه، ادراک فرد از رابطه زناشویی را تحریف کرده و احتمال بروز فرسودگی عاطفی مزمن را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد (Young et al., 2003; Calvete et al., 2020).

الگوهای ناکارآمد تعاملی زوجین به‌عنوان بعد بین‌فردی فرسودگی عاطفی، به نحوه سازمان‌دهی ارتباط هیجانی زوج‌ها مربوط می‌شود و نقش تعیین‌کننده‌ای در پایداری یا تضعیف سلامت عاطفی رابطه دارد. اختلال در ارتباط هیجانی، از جمله قطع گفت‌وگوی عاطفی، ناتوانی در بیان نیازها و سوءبرداشت‌های هیجانی، موجب انباشت ناکامی‌ها و احساس نادیده‌گرفته‌شدن می‌شود که به‌تدریج رابطه را از درون تهی می‌کند (Gottman & Silver, 2015; Laurenceau et al., 2018). این اختلال ارتباطی در بستر چرخه‌های تعارض مزمن تشدید می‌شود؛ به‌گونه‌ای که مشاجرات تکرارشونده حل‌نشده، خشم فروخورده و خصومت پنهان، سیستم تعاملی زوج را در وضعیت فرسایشی پایدار قرار می‌دهد و منجر به خستگی هیجانی عمیق می‌شود (Fincham & Beach, 2010). همزمان، کاهش صمیمیت روان‌شناختی شامل سردی عاطفی، فاصله هیجانی و افت همدلی، پیوند عاطفی زوجین را تضعیف کرده و احساس بیگانگی تدریجی را در رابطه تثبیت می‌کند (Reis & Gable, 2015). از سوی دیگر، الگوهای قدرت نامتوازن و سلطه‌گری هیجانی با ایجاد احساس نابرابری و بی‌عدالتی، رضایت زناشویی را به‌شدت کاهش داده و زمینه فرسودگی عاطفی را فراهم می‌سازد (Overall et al., 2016). بی‌ثباتی حمایت عاطفی، فقدان پاسخ‌دهی هیجانی و نبود اطمینان روانی نیز از طریق تضعیف دلبستگی ایمن، ظرفیت ترمیم رابطه پس از تعارض را کاهش می‌دهد (Feeney & Collins, 2015). افزون بر این، ناهمخوانی انتظارات زناشویی، تعارض نقش‌ها و سرخوردگی ناشی از برآورده‌نشدن انتظارات، به‌صورت تجمعی فشار روانی مستمر ایجاد می‌کند که در بلندمدت به فرسودگی عاطفی پایدار در زوجین منتهی می‌شود (Lavner & Bradbury, 2012).

فشارهای روانی - زمینه‌ای زندگی مشترک به‌عنوان بستر ساختاری فرسودگی عاطفی، شرایطی را ایجاد می‌کنند که حتی روابط نسبتاً کارآمد نیز در معرض فرسایش تدریجی قرار می‌گیرند. فشارهای اقتصادی و شغلی، از جمله ناامنی مالی، استرس مزمن کاری و تعارض کار - خانواده، منابع روانی زوجین را تحلیل برده و آستانه تحمل هیجانی آنان را به‌شدت کاهش می‌دهد (Karney & Neff, 2013; Perry-Jenkins & Wadsworth, 2017). این فشارها با فرسایش نقش‌های خانوادگی و اضافه‌بار مسئولیت‌ها ترکیب شده و احساس گرفتارشدگی و خستگی مزمن روانی را در زوجین تشدید می‌کند (Voydanoff, 2005). همزمان، کمبود حمایت اجتماعی و انزوای زوجی، زوج‌ها را از منابع محافظتی مهم محروم می‌سازد و آنان را در مواجهه با تنش‌های زندگی آسیب‌پذیرتر می‌کند (Holt-Lunstad, 2018). رویدادهای تنش‌زای زندگی مانند بیماری، فقدان عزیزان، مهاجرت یا بحران‌های ناگهانی، در صورت فقدان منابع مقابله‌ای کافی، فشار روانی شدیدی ایجاد می‌کنند که می‌تواند

پیوند عاطفی زوجین را تضعیف و فرسودگی عاطفی را تسریع نماید (Bonanno et al., 2011). محدودیت منابع روانی مقابله‌ای شامل تاب‌آوری پایین، مهارت‌های ناکافی حل مسئله و ناتوانی در تنظیم هیجان، توان زوجین برای انطباق سالم با بحران‌ها را کاهش داده و زمینه استهلاک روانی پایدار را فراهم می‌سازد (Southwick et al., 2014). در نهایت، تداخل سبک‌های مقابله‌ای زوجین و ناهم‌سویی در مدیریت بحران، با ایجاد تعارضات پنهان و آشکار، فشار هیجانی مزمن تولید می‌کند که در صورت تداوم، به فرسودگی عاطفی عمیق و پایدار در ساختار رابطه زناشویی منجر می‌شود (Bodenmann, 2005; Falconier et al., 2015).

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که فرسودگی عاطفی همسران پدیده‌ای چندبعدی و حاصل تعامل پیچیده عوامل درون‌فردی، تعاملی و زمینه‌ای است. در سطح درون‌فردی، نتایج تحلیل کیفی بیانگر آن بود که نارسایی در تنظیم هیجان، سبک‌های دلبستگی ناایمن، خودپنداره منفی و تجارب هیجانی آسیب‌زای گذشته به‌عنوان زیربنای روان‌شناختی اصلی فرسودگی عاطفی عمل می‌کنند. این یافته‌ها با بدنه وسیعی از پژوهش‌های پیشین همخوان است که نشان می‌دهند افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی، به دلیل حساسیت بالا به طرد، ترس از صمیمیت یا اجتناب از وابستگی، در روابط زناشویی بیشتر مستعد تجربه استهلاک هیجانی هستند (Mikulincer & Shaver, 2016; Overall & Lemay, 2020). همچنین ضعف در تنظیم هیجان، به‌ویژه در قالب سرکوب احساسات، واکنش‌پذیری هیجانی افراطی و ناتوانی در مهار خشم، با افزایش خستگی روانی، احساس تهی‌شدگی هیجانی و کاهش انگیزش برای سرمایه‌گذاری عاطفی در رابطه مرتبط است (Gross, 2015; Aldao et al., 2016). یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند تنظیم هیجان ناکارآمد پیش‌بینی‌کننده مستقیم تعارض‌های مزمن زوجین و کاهش رضایت زناشویی است (Lavner & Bradbury, 2012). در همین راستا، نقش خودپنداره منفی و عزت‌نفس پایین نیز در تبیین فرسودگی عاطفی برجسته شد؛ زیرا افراد دارای خودارزیابی منفی، ناکامی‌های رابطه‌ای را شدیدتر ادراک کرده و بیشتر مستعد درونی‌سازی تعارض‌ها و تجربه خستگی روانی هستند (Orth & Robins, 2019). افزون بر این، تأثیر تجارب هیجانی آسیب‌زای دوران کودکی و شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه در بروز فرسودگی عاطفی، با نتایج مطالعات پیشین همسو است که پیوند معنا‌داری میان تجارب طرد، بی‌توجهی و تعارض خانوادگی در کودکی با آسیب‌پذیری روابط صمیمی در بزرگسالی گزارش کرده‌اند (Young et al., 2003; Calvete et al., 2020).

در سطح تعاملی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که الگوهای ناکارآمد ارتباطی و چرخه‌های تعارض مزمن از مهم‌ترین سازوکارهای تداوم و تشدید فرسودگی عاطفی هستند. زوج‌هایی که در ارتباط هیجانی دچار اختلال‌اند، از بیان شفاف نیازها، همدلی متقابل و پاسخ‌دهی هیجانی مناسب ناتوان‌اند و این وضعیت به شکل‌گیری احساس نادیده‌گرفته‌شدن، نایمنی عاطفی و در نهایت استهلاک هیجانی منجر می‌شود. این یافته با الگوی معروف «چهار سوار آخرالزمان» گاتمن همخوان است که الگوهایی مانند انتقادگری، تحقیر، دفاع‌مندی و دیوارکشی را به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی فروپاشی روابط زناشویی معرفی می‌کند (Gottman & Silver, 2015). پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که

تداوم تعارض‌های حل‌نشده و الگوهای خصمانه ارتباطی، با افزایش خستگی هیجانی و کاهش سرمایه عاطفی زوجین همراه است (Fincham & Beach, 2010; Laurenceau et al., 2018). یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد که کاهش صمیمیت روان‌شناختی، سردی عاطفی و افت همدلی نقش مهمی در فرسایش تدریجی پیوند زوجین دارد. این نتیجه با نظریه صمیمیت به‌عنوان فرایند بین‌فردی همخوان است که بر نقش تعاملات هیجانی روزمره در حفظ سلامت رابطه تأکید می‌کند (Reis & Gable, 2015). افزون بر این، نقش قدرت نامتوازن، سلطه‌گری هیجانی و احساس بی‌عدالتی در رابطه، به‌عنوان عوامل تسریع‌کننده فرسودگی عاطفی شناسایی شد که با یافته‌های Overall و همکاران (۲۰۱۶) همسو است که نشان دادند نابرابری در تصمیم‌گیری و توزیع قدرت با کاهش رضایت زناشویی و افزایش فشار هیجانی همراه است. همچنین بی‌ثباتی حمایت عاطفی و فقدان اطمینان روانی، با افزایش احساس تنهایی زوجی و تضعیف دلبستگی ایمن مرتبط بود که یافته‌ای همراستا با مطالعات Feeney و Collins (۲۰۱۵) و Holt-Lunstad (۲۰۱۸) است که بر نقش حمایت اجتماعی و هیجانی در سلامت روان روابط نزدیک تأکید کرده‌اند.

در سطح زمینه‌ای، نتایج پژوهش نشان داد که فشارهای اقتصادی، شغلی و نقش‌های خانوادگی از طریق تضعیف منابع روانی زوجین، نقش مهمی در شکل‌گیری فرسودگی عاطفی دارند. این یافته با مدل آسیب‌پذیری - فشار - انطباق همخوان است که بیان می‌کند تنش‌های محیطی در تعامل با آسیب‌پذیری‌های فردی و تعاملی، مسیر فرسودگی رابطه را هموار می‌کنند (Karney & Neff, 2013). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که ناامنی مالی، استرس شغلی و تعارض کار - خانواده به‌طور مستقیم با کاهش کیفیت روابط زناشویی و افزایش خستگی روانی همسران مرتبط‌اند (Perry-Jenkins & Wadsworth, 2017). افزون بر این، رویدادهای تنش‌زای زندگی مانند بیماری، فقدان عزیزان یا مهاجرت، به‌ویژه در زوج‌هایی با منابع مقابله‌ای محدود، به‌طور قابل‌توجهی خطر فرسودگی عاطفی را افزایش می‌دهد (Bonanno et al., 2011). یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد که محدودیت منابع روانی مقابله‌ای مانند تاب‌آوری پایین، مهارت‌های ضعیف حل مسئله و ناتوانی در تنظیم هیجان، نقش تشدیدکننده‌ای در استهلاک هیجانی دارند؛ نتیجه‌ای که با چارچوب نظری تاب‌آوری روانی همسو است (Southwick et al., 2014). از سوی دیگر، تداخل سبک‌های مقابله‌ای زوجین و ناهم‌سویی در مدیریت بحران، با افزایش تعارضات پنهان و آشکار، فشار هیجانی مزمن تولید می‌کند که به‌طور مستقیم به فرسودگی عاطفی منجر می‌شود (Bodenmann, 2005; Falconier et al., 2015). در مجموع، نتایج پژوهش حاضر با تأیید الگوی چندسطحی فرسودگی عاطفی، نشان می‌دهد که این پدیده نه صرفاً نتیجه تعارض‌های سطحی، بلکه محصول شبکه‌ای از عوامل روان‌شناختی عمیق و زمینه‌ای است که در طول زمان به‌صورت تدریجی انباشته می‌شوند.

با وجود غنای یافته‌های این پژوهش، محدودیت‌هایی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. نخست، ماهیت کیفی و مروری مطالعه باعث می‌شود نتایج آن بیشتر جنبه تبیینی و مفهومی داشته باشد و امکان تعمیم آماری مستقیم به همه زوجین وجود نداشته باشد. دوم، اتکای پژوهش به منابع منتشرشده موجب می‌شود که برخی تجربیات زیسته زوجین که در مطالعات کمی یا کیفی گزارش نشده‌اند، در مدل نهایی منعکس نشوند. سوم، احتمال سوگیری انتشار در مقالات انتخاب‌شده وجود دارد؛ زیرا مطالعات با نتایج معنادار بیشتر احتمال انتشار دارند و این امر می‌تواند تصویر کامل پدیده فرسودگی عاطفی را تا حدی تحت تأثیر قرار دهد.

بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با بهره‌گیری از طرح‌های ترکیبی کمی - کیفی، مدل مفهومی ارائه‌شده در این مطالعه را در نمونه‌های واقعی زوجین آزمون کنند و روابط علی میان عوامل شناسایی‌شده را به‌طور تجربی بررسی نمایند. انجام مطالعات طولی نیز می‌تواند به روشن‌شدن مسیر تحول فرسودگی عاطفی در طول زمان و نقش عوامل محافظتی در پیشگیری از آن کمک کند. افزون بر این، توجه به بافت‌های فرهنگی متفاوت و بررسی تفاوت‌های فرهنگی در تجربه فرسودگی عاطفی، می‌تواند به غنای نظری و کاربردی این حوزه بیفزاید. از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش پیامدهای مهمی برای زوج‌درمانی و مداخلات پیشگیرانه دارد. درمانگران می‌توانند با تمرکز بر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، اصلاح سبک‌های دلبستگی ناایمن، تقویت ارتباط هیجانی و افزایش تاب‌آوری روانی زوجین، از فرسایش تدریجی روابط جلوگیری کنند. همچنین طراحی برنامه‌های آموزشی برای زوج‌های در معرض فشارهای اقتصادی و شغلی، با هدف ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت تعارض، می‌تواند نقش مهمی در کاهش فرسودگی عاطفی ایفا کند. در نهایت، توجه سیاست‌گذاران حوزه سلامت خانواده به عوامل روان‌شناختی شناسایی‌شده در این پژوهش می‌تواند زمینه‌ساز توسعه برنامه‌های جامع ارتقای سلامت زناشویی و پیشگیری از فروپاشی روابط همسری شود.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

## References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2016). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 46, 1–15.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535.
- Calvete, E., Orue, I., & González-Cabrera, J. (2020). The role of early maladaptive schemas in attachment and emotional distress. *Journal of Affective Disorders*, 260, 310–317.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 1–19.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

- Halbesleben, J. R. B., & Buckley, M. R. (2004). Burnout in organizational life. *Journal of Management*, 30(6), 859–879.
- Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 439–445.
- Karney, B. R., & Neff, L. A. (2013). Couples and stress. *Current Opinion in Psychology*, 1, 1–5.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (2018). Intimacy as an interpersonal process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *Burnout: A multidimensional perspective*. Taylor & Francis.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood* (2nd ed.). Guilford Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2019). Development of self-esteem across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 230–236.
- Perry-Jenkins, M., & Wadsworth, S. M. (2017). Work and family research. *Journal of Family Theory & Review*, 9(2), 219–237.
- Pines, A. M. (2004). *Couple burnout*. Routledge.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338.