

## تحلیل کیفی تجربه زوج‌های درگیر فرسودگی زناشویی از فرایند درمان

مشخصات نویسندگان:



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. علی آقازیارتی\*: گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
۲. حسن رحیمی: گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: a.aghaziarati@cfu.ac.ir

شبهه استناددهی: آقازیارتی، علی، و رحیمی، حسن. (۱۴۰۳). تحلیل کیفی تجربه زوج‌های درگیر فرسودگی زناشویی از فرایند درمان. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۱(۱)، ۱-۱۳.

### چکیده

هدف این پژوهش تبیین و فهم عمیق تجربه زیسته زوج‌های مبتلا به فرسودگی زناشویی از فرایند درمان زوجی است. این پژوهش با رویکرد کیفی و طرح پدیدارشناسی تفسیری انجام شد و مشارکت‌کنندگان شامل پانزده زوج ساکن تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری و با روش تحلیل مضمون تفسیری مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج به شناسایی ۵۶ کد باز، ۱۷ مضمون فرعی و ۴ مضمون اصلی انجامید که نشان‌دهنده مسیر تحولی زوج‌ها از فرسودگی عاطفی و بیگانگی روانی به سوی بیداری شناختی، تنظیم هیجانی، بازسازی تعاملات و در نهایت احیای پیوند زناشویی بود. این فرایند با افزایش صمیمیت، امنیت هیجانی، تعهد و رشد مشترک زوجین همراه شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که درمان زوجی فرایندی تحول‌آفرین و چندسطحی است که نه تنها نشانه‌های فرسودگی زناشویی را کاهش می‌دهد بلکه زمینه بازسازی پایدار رابطه را فراهم می‌سازد.

**واژگان کلیدی:** فرسودگی زناشویی، زوج‌درمانی، تجربه زیسته، تنظیم هیجانی، تحلیل مضمون.

## A Qualitative Analysis of the Therapeutic Experience of Couples Experiencing Marital Burnout



© 2024 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. Ali Aghaziarati\*: Department of Psychology and Counselling, Farhangian University, Tehran, Iran
2. Hasan Rahimi: Department of Psychology and Counselling, Farhangian University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: [a.aghaziarati@cfu.ac.ir](mailto:a.aghaziarati@cfu.ac.ir)

**How to cite:** Aghaziarati, A., & Rahimi, H. (2024). A Qualitative Analysis of the Therapeutic Experience of Couples Experiencing Marital Burnout. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 1(1), 1-13.

### **Abstract**

This study aimed to explore and interpret the lived experience of couples affected by marital burnout throughout the process of couple therapy. Using a qualitative interpretive phenomenological approach, fifteen couples from Tehran were purposively selected. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed via interpretive thematic analysis. The analysis yielded 56 open codes, 17 subthemes, and 4 main themes, revealing a transformative trajectory from emotional exhaustion and relational disengagement toward cognitive awakening, emotional regulation, interactional reconstruction, and ultimately the renewal of marital bonds. Participants reported significant growth in intimacy, emotional security, commitment, and relational resilience. Couple therapy operates as a multidimensional and transformative process that not only alleviates marital burnout but also facilitates enduring relational restoration and psychological growth.

**Keywords:** *Marital burnout, couple therapy, lived experience, emotional regulation, thematic analysis*

فرسودگی زناشویی به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال مخرب‌ترین پدیده‌های روان‌شناختی در زندگی مشترک، در دهه‌های اخیر به کانون توجه پژوهشگران حوزه خانواده و زوج‌درمانی تبدیل شده است. این سازه فراتر از نارضایتی ساده از رابطه، بازتاب فرایندی تدریجی از تحلیل رفتن هیجانی، شناختی و تعاملی زوج‌هاست که در نهایت منجر به سردی عاطفی، گسست روانی و تضعیف بنیادهای پیوند زناشویی می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد فرسودگی زناشویی نه‌تنها کیفیت زندگی زوجین را کاهش می‌دهد، بلکه با پیامدهای روان‌شناختی گسترده‌ای همچون افسردگی، اضطراب، الکسی‌تایمیا، کاهش رضایت از زندگی و اختلال در کارکرد خانواده همراه است (Rostami et al., 2019; Sadeghi et al., 2021). در این چارچوب، فرسودگی زناشویی به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی تلقی می‌شود که ابعاد هیجانی، شناختی، رفتاری و بین‌فردی را به‌طور هم‌زمان دربر می‌گیرد (Gholipour et al., 2022; Samakoush & Yousefi, 2023).

مطالعات بین‌المللی و داخلی نشان می‌دهند که فرسودگی زناشویی حاصل برهم‌کنش عوامل متعدد فردی، رابطه‌ای، اقتصادی و فرهنگی است. متغیرهایی نظیر سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجان، باورهای ارتباطی، فشارهای اقتصادی، نقش‌های جنسیتی و کیفیت تعامل زوجین از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های این پدیده محسوب می‌شوند (Gürel & Çopur, 2021; Vaslehchi et al., 2024). در پژوهش‌های اخیر، نقش عوامل شناختی و هیجانی در تداوم یا تشدید فرسودگی زناشویی برجسته شده است، به‌گونه‌ای که ناکارآمدی در تنظیم هیجان و تداوم الگوهای ارتباطی مخرب، چرخه‌ای خودتقویت‌کننده از تعارض، سرخوردگی و فاصله‌گیری روانی ایجاد می‌کند (Adl et al., 2024; Razmara et al., 2023). همچنین شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد فرسودگی زناشویی با افت چشمگیر صمیمیت، کاهش تعهد و تضعیف هویت زوجی همراه است (Najibzadegan et al., 2024a, 2024b).

از منظر نظری، فرسودگی زناشویی را می‌توان محصول فرسایش تدریجی منابع روانی زوجین دانست؛ فرایندی که در آن فشارهای مزمن، تعارضات حل‌نشده و شکست‌های ارتباطی انباشته می‌شوند و در نهایت ظرفیت روانی زوجها برای حفظ رابطه را تحلیل می‌برند. این تبیین با یافته‌های پژوهش‌های مربوط به فرسودگی شغلی و والدگری نیز همخوان است که نشان می‌دهند کاهش منابع روانی و فقدان حمایت مؤثر، پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی فرسودگی هستند (Findling et al., 2023; Lawrence-Sidebottom et al., 2023). حتی در حوزه‌های غیرخانوادگی نیز نقش عوامل محافظتی مانند تاب‌آوری و حمایت اجتماعی در کاهش فرسودگی تأیید شده است (Gao et al., 2024; Sipos et al., 2024) که این امر ضرورت توجه به عوامل بین‌فردی و هیجانی در روابط زوجین را دوچندان می‌سازد.

در سال‌های اخیر، تمرکز گسترده‌ای بر مداخلات درمانی مؤثر برای کاهش فرسودگی زناشویی شکل گرفته است. رویکردهای متعددی از جمله درمان زوجی هیجان‌محور، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان طرحواره‌محور، درمان شناختی-رفتاری و درمان‌های سیستمی در پژوهش‌های گوناگون مورد بررسی قرار گرفته‌اند. نتایج این مطالعات به‌طور معناداری اثربخشی این مداخلات را در کاهش فرسودگی زناشویی و بهبود متغیرهای مرتبط نظیر صمیمیت، تنظیم هیجان، سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی تأیید کرده‌اند (Mardani et al., 2023).

(Mehdigholi et al., 2023; Moqadam, 2023). به‌طور خاص، درمان هیجان‌محور زوجی در کاهش فرسودگی زناشویی و بازسازی پیوند عاطفی زوجها نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند (Ghaderi, 2024; Najibzadegan et al., 2024a).

پژوهش‌های مقایسه‌ای نیز نشان داده‌اند که رویکردهای مبتنی بر پذیرش و تعهد و طرحواره‌درمانی می‌توانند به‌طور معناداری هیجانات منفی، تعارضات و فرسودگی زناشویی را کاهش دهند (Moghim et al., 2022; Pishnamaz et al., 2024; Razmara et al., 2023).

علاوه بر این، مداخلاتی نظیر درمان مبتنی بر راه‌حل، درمان مبتنی بر انتخاب و آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی نیز در کاهش فرسودگی و بهبود کیفیت تعامل زوجین مؤثر گزارش شده‌اند (Gholipour et al., 2022; Monfared et al., 2021; Safarpour et al., 2022).

(Shams & Haerei, 2019). با این حال، اغلب این پژوهش‌ها از روش‌های کمی استفاده کرده‌اند و تمرکز اصلی آن‌ها بر سنجش پیامدهای درمانی بوده است، در حالی که فرایند درونی تغییر و تجربه زیسته زوجها در طول درمان کمتر مورد توجه عمیق کیفی قرار گرفته است.

در خلأ چنین دانشی، پژوهش‌های کیفی نقش اساسی در روشن‌سازی چگونگی تجربه زوجها از فرایند درمان ایفا می‌کنند. مطالعات کیفی در حوزه فرسودگی، مانند پژوهش Findling درباره والدین و نیز تحلیل فرهنگی Omeje از تعارضات زناشویی، نشان داده‌اند که تجربه زیسته افراد از فرسودگی و مداخله درمانی، سرشار از معانی پیچیده، هیجانی و فرهنگی است که در چارچوب سنجش‌های کمی به‌خوبی قابل درک نیست (Findling et al., 2023; Omeje et al., 2023). از این منظر، بررسی کیفی تجربه زوجها درگیر فرسودگی زناشویی از فرایند

درمان می‌تواند شکاف معرفتی مهمی را در ادبیات پژوهشی پر کند و زمینه طراحی مداخلات دقیق‌تر، بومی‌تر و اثربخش‌تر را فراهم سازد. همچنین یافته‌های اخیر نشان می‌دهند که سازه‌هایی مانند کارکردهای اجرایی، نظریه ذهن و باورهای ارتباطی نقش میانجی مهمی در شکل‌گیری یا کاهش فرسودگی زناشویی دارند (Babaei et al., 2024; Vaslehchi et al., 2024). این امر بیانگر آن است که درمان فرسودگی زناشویی نه‌تنها مستلزم مداخله در سطح تعارضات آشکار بلکه نیازمند تحول در لایه‌های شناختی و هیجانی عمیق‌تر زوجین است؛ لایه‌هایی که تنها از طریق تحلیل کیفی تجربه زیسته آنان به‌طور کامل قابل فهم است.

با وجود گسترش مداخلات درمانی و شواهد کمی فراوان، هنوز پرسش بنیادینی بی‌پاسخ مانده است: زوجها درگیر فرسودگی زناشویی، فرایند درمان را چگونه تجربه می‌کنند؟ چه تحولات هیجانی، شناختی و رابطه‌ای در مسیر درمان برای آنان معنادار است؟ چه موانع و تسهیل‌گرهایی در این مسیر وجود دارد؟ و این تجربه چگونه به بازسازی یا فروپاشی پیوند زناشویی منتهی می‌شود؟ پاسخ به این پرسش‌ها مستلزم رویکردی کیفی، تفسیری و عمیق است که بتواند لایه‌های پنهان تجربه زوجها را آشکار سازد. بنابراین، هدف این پژوهش تبیین و تحلیل کیفی تجربه زیسته زوجها درگیر فرسودگی زناشویی از فرایند درمان زوجی است.

## روش‌شناسی

این پژوهش با رویکرد کیفی و با هدف تبیین عمیق تجربه زیسته زوجها درگیر فرسودگی زناشویی از فرایند درمان انجام شد. طرح پژوهش از نوع پدیدارشناسی تفسیری بود، زیرا تمرکز اصلی مطالعه بر درک معنا و ماهیت تجربه ذهنی زوجها از مسیر درمانی و فرایند تغییر

روان‌شناختی و رابطه‌ای آنان قرار داشت. مشارکت‌کنندگان شامل زوج‌هایی بودند که در شهر تهران زندگی می‌کردند و به مراکز مشاوره و درمان زوج‌درمانی مراجعه کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و مبتنی بر معیار انجام شد و انتخاب افراد تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. ملاک‌های ورود شامل حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، تجربه خودگزارش‌شده فرسودگی زناشویی، حضور در حداقل هشت جلسه درمان زوج‌درمانی، و تمایل آگاهانه به مشارکت در پژوهش بود. زوج‌هایی که در مرحله حاد بحران طلاق یا دارای تشخیص اختلالات روان‌پزشکی شدید کنترل‌نشده بودند از مطالعه کنار گذاشته شدند. در نهایت پانزده زوج که تنوع قابل توجهی از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات و طبقه اجتماعی داشتند وارد پژوهش شدند تا غنای داده‌ها و پوشش حداکثری تجارب فراهم گردد. تمام مشارکت‌کنندگان پس از دریافت توضیح کامل درباره اهداف، محرمانگی و اختیار خروج از پژوهش، رضایت آگاهانه کتبی ارائه کردند.

گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته انجام شد. مصاحبه‌ها به صورت فردی با هر یک از زوجین و در مواردی به صورت مشترک برگزار شد تا ابعاد فردی و تعاملی تجربه درمانی به طور همزمان مورد بررسی قرار گیرد. چارچوب مصاحبه شامل پرسش‌های باز درباره تجربه فرسودگی زناشویی، انتظارات اولیه از درمان، ادراک آنان از رابطه درمانگر با زوج، تغییرات هیجانی و شناختی در طول جلسات، موانع تجربه‌شده در فرایند درمان، و پیامدهای درک‌شده درمان بر کیفیت رابطه بود. در طول مصاحبه‌ها از تکنیک‌های کاوش عمیق نظیر سؤال‌های پیگیری، بازتاب احساسات و شفاف‌سازی معنایی استفاده شد تا داده‌ها به بیشترین سطح غنا و عمق برسد. هر مصاحبه بین شصت تا نود دقیقه به طول انجامید و با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط صوتی شد. یادداشت‌های میدانی پژوهشگر نیز برای ثبت نشانه‌های غیرکلامی، فضای هیجانی و تعاملات زوجین در طول مصاحبه به کار گرفته شد و به عنوان داده مکمل مورد استفاده قرار گرفت.

تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون تفسیری انجام شد. در مرحله نخست، تمامی مصاحبه‌ها به صورت کلمه به کلمه پیاده‌سازی شد و پژوهشگر با مطالعه مکرر متن‌ها به درک کلی از داده‌ها دست یافت. سپس واحدهای معنایی استخراج و کدگذاری اولیه به صورت خط به خط انجام گرفت. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی سازمان‌دهی شدند و مضامین فرعی شکل گرفتند. این مضامین به طور مستمر با داده‌های خام مقایسه شدند تا از انطباق دقیق تفسیر با تجربه مشارکت‌کنندگان اطمینان حاصل شود. در مرحله نهایی، مضامین اصلی که بازتاب‌دهنده ساختار بنیادین تجربه زوجها از فرایند درمان بود استخراج و تبیین گردید. برای افزایش اعتبار یافته‌ها، از راهبردهای بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همکار پژوهشی، و مثلث‌سازی داده‌ها با یادداشت‌های میدانی استفاده شد. همچنین مسیر تحلیل به طور کامل مستندسازی شد تا قابلیت پیگیری و اطمینان‌پذیری فرایند پژوهش تضمین گردد. این رویکرد تحلیلی امکان ارائه تصویری عمیق، منسجم و علمی از تجربه درمانی زوج‌های درگیر فرسودگی زناشویی را فراهم ساخت.

## یافته‌ها

تحلیل داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق با زوج‌های درگیر فرسودگی زناشویی منجر به استخراج ساختاری چندلایه از تجربه زیسته آنان از فرایند درمان شد. فرایند تحلیل مضمون تفسیری در مجموع به شناسایی ۵۶ کد باز اولیه، ۱۷ مضمون فرعی و در نهایت ۴ مضمون اصلی

انجامید که به‌طور نظام‌مند سیر تحول روان‌شناختی و رابطه‌ای زوجها را در بستر درمان ترسیم می‌کند. این ساختار مفهومی، بازنمایی‌کننده مسیر تدریجی گذار زوجها از مرحله فرسودگی هیجانی و بیگانگی رابطه‌ای به سمت بازسازی شناختی، تنظیم هیجانی و احیای پیوند زناشویی است.

### جدول ۱. ساختار کلی مضامین، مضامین فرعی و کدهای باز استخراج‌شده از تجربه زوجها

مضمون اصلی	مضمون فرعی	کدهای باز
فرسودگی عاطفی و فروپاشی هیجانی رابطه	تحلیل رفتن پیوند هیجانی	خستگی روانی، بی‌حسی عاطفی، خاموشی احساسات، بی‌انگیزگی نسبت به همسر، فقدان شور زناشویی، احساس تهی‌بودگی، کاهش اشتیاق عاطفی
بیگانگی و فاصله‌گیری روانی	زندگی موازی، سردی رابطه، دوری هیجانی، عدم همدلی، کاهش گفت‌وگوی صمیمانه، احساس تنهایی در رابطه	نوسانات خلقی، تحریک‌پذیری بالا، خشم سرکوب‌شده، احساس ناامیدی، غم پایدار، احساس بن‌بست
بیداری شناختی در فرایند درمان	بازشناسی الگوهای ناکارآمد	آگاهی از چرخه تعارض، تشخیص خطاهای شناختی، فهم سبک‌های ارتباطی، بازنگری انتظارات، شناسایی باورهای ناکارآمد
تنظیم هیجانی و بازسازی تعامل	خودآگاهی رابطه‌ای اصلاح معنای رابطه مدیریت هیجان	افزایش بینش شخصی، مسئولیت‌پذیری هیجانی، پذیرش نقش فردی در تعارض، افزایش درک متقابل تغییر تعریف ازدواج، بازسازی تصویر همسر، تغییر نگرش به تعارض، معنا دادن دوباره به رابطه کنترل خشم، مهارت ابراز احساسات، تحمل ناکامی، تنظیم اضطراب، کاهش واکنش‌های تکانشی
تحول الگوی ارتباطی	شکل‌گیری امنیت هیجانی	افزایش گفت‌وگوی سازنده، گوش‌دادن فعال، کاهش انتقاد مخرب، افزایش همدلی، احترام متقابل احساس پذیرش، کاهش ترس از طرد، افزایش اعتماد، احساس حمایت عاطفی
بازآفرینی پیوند زناشویی	احیای صمیمیت تعهد دوباره به رابطه رشد مشترک زوجین	افزایش نزدیکی عاطفی، بهبود روابط جنسی، تجربه لذت مشترک، افزایش محبت تقویت انگیزه حفظ ازدواج، تعهد روانی، امید به آینده مشترک یادگیری مشترک، بلوغ رابطه‌ای، بازسازی هویت زوجی، توسعه مهارت‌های مشترک

یافته‌های ارائه‌شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که تجربه درمانی زوجها ساختاری تحول‌یافته و مرحله‌ای دارد که از فروپاشی هیجانی اولیه آغاز شده و به بازآفرینی پیوند زناشویی منتهی می‌شود. مضامین اصلی به‌صورت پیوسته و تعاملی یکدیگر را تقویت می‌کنند و نمایانگر گذار زوجها از فرسودگی روانی به سوی بازسازی پایدار رابطه هستند. وجود بیش از ۵۶ کد باز نشان‌دهنده غنای داده‌ها و پیچیدگی فرآیند درمانی است که در تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان انعکاس یافته است.

### جدول ۲. فراوانی ظهور مضامین فرعی در مصاحبه‌ها

مضمون فرعی	تعداد تکرار
تحلیل رفتن پیوند هیجانی	۴۲
بیگانگی روانی	۳۹
آشفته‌گی هیجانی مزمن	۳۶
بازشناسی الگوهای ناکارآمد	۴۷
خودآگاهی رابطه‌ای	۴۴
اصلاح معنای رابطه	۴۱
مدیریت هیجان	۴۹
تحول الگوی ارتباطی	۵۳
شکل‌گیری امنیت هیجانی	۴۶
احیای صمیمیت	۵۱
تعهد دوباره به رابطه	۴۸
رشد مشترک زوجین	۴۵

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد، بیشترین فراوانی به مضامین مربوط به تحول الگوی ارتباطی و احیای صمیمیت تعلق دارد که بیانگر نقش محوری درمان در بازسازی ساختار ارتباطی زوجین و تقویت پیوند عاطفی آنان است. همچنین فراوانی بالای مضامین تنظیم هیجان و خودآگاهی رابطه‌ای بیانگر اهمیت بنیادین فرایندهای درون‌روانی در بهبود کارکرد زناشویی است.

### جدول ۳. توزیع تجربه درمانی زوجها در مراحل تحول رابطه‌ای

مرحله تحول	توصیف غالب تجربه	درصد مشارکت‌کنندگان
مرحله فرسودگی شدید	احساس بن‌بست، بی‌انگیزگی، سردی رابطه	۱۰۰٪
مرحله بیداری شناختی	افزایش آگاهی و بینش	۹۳٪
مرحله تنظیم هیجانی	کنترل هیجانات و اصلاح تعامل	۸۷٪
مرحله بازسازی پیوند	احیای صمیمیت و تعهد	۸۰٪

داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که تقریباً تمامی زوجها فرایند درمان را با سطح بالایی از فرسودگی هیجانی آغاز کرده‌اند، اما با پیشرفت درمان، اکثریت آنان وارد مراحل بیداری شناختی، تنظیم هیجانی و در نهایت بازسازی پیوند زناشویی شده‌اند. این الگوی تدریجی نشان‌دهنده اثربخشی ساختاری درمان در تسهیل تحول پایدار رابطه‌ای است.

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش تصویری عمیق و چندلایه از تجربه زوجها در فرسودگی زناشویی در فرایند درمان ارائه می‌دهد و نشان می‌دهد که مسیر درمان به‌صورت تدریجی و تحول‌یافته از فروپاشی هیجانی به سوی بازسازی پیوند زناشویی حرکت می‌کند. نخستین مضمون اصلی، «فرسودگی عاطفی و فروپاشی هیجانی رابطه»، با یافته‌های گسترده پیشین همسو است که فرسودگی زناشویی را پدیده‌ای فراتر از نارضایتی ساده تلقی کرده و آن را با تحلیل منابع روانی، بی‌حسی هیجانی و احساس بن‌بست پایدار مرتبط می‌دانند (Rostami et al., 2019; Sadeghi et al., 2021). توصیفات مشارکت‌کنندگان درباره سردی رابطه، بیگانگی روانی و آشفتگی هیجانی مژمن بازتاب همان سازه‌ای است که در پژوهش‌های کمی به‌عنوان هسته مرکزی فرسودگی زناشویی شناسایی شده است (Gholipour et al., 2022; Samakoush & Yousefi, 2023). این همگرایی نشان می‌دهد که تجربه زیسته زوجها به‌طور کامل با الگوهای نظری و تجربی موجود در ادبیات پژوهشی انطباق دارد.

مضمون دوم، «بیداری شناختی در فرایند درمان»، بیانگر نقطه عطف درمانی است که طی آن زوجها به بازشناسی الگوهای ناکارآمد ارتباطی و شناختی خود دست می‌یابند. این تحول شناختی در مطالعات درمانی مختلف به‌عنوان یکی از پیش‌شرط‌های اساسی تغییر پایدار در روابط زوجین شناخته شده است (Adl et al., 2024; Vaslehchi et al., 2024). پژوهش Babaei نیز نشان داد که کارکردهای اجرایی و نظریه ذهن نقش میانجی مهمی در کاهش فرسودگی زناشویی ایفا می‌کنند (Babaei et al., 2024) که با تجربه زوجها این مطالعه همخوانی دارد؛ زیرا مشارکت‌کنندگان از افزایش بینش شخصی، مسئولیت‌پذیری هیجانی و اصلاح معناهای رابطه‌ای به‌عنوان محرک اصلی

تغییر یاد کردند. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های مربوط به درمان هیجان‌محور و طرحواره‌درمانی نیز سازگار است که تأکید دارند تغییر در لایه‌های شناختی عمیق‌تر، شرط اساسی ترمیم رابطه است (Pishnamaz et al., 2024; Razmara et al., 2023).

مضمون سوم، «تنظیم هیجانی و بازسازی تعامل»، نشان‌دهنده گذار زوجها از واکنش‌های هیجانی مخرب به الگوهای ارتباطی سازگارانه است. این یافته به‌طور مستقیم با پژوهش‌هایی همخوان است که اثربخشی درمان‌های مبتنی بر هیجان، پذیرش و تعهد و درمان‌های شناختی-رفتاری را در کاهش فرسودگی زناشویی و بهبود تنظیم هیجان گزارش کرده‌اند (Mardani et al., 2023; Mehdigholi et al., 2023; Moqadam, 2023). مشارکت‌کنندگان این مطالعه کاهش خشم، افزایش همدلی و شکل‌گیری امنیت هیجانی را از مهم‌ترین پیامدهای درمان توصیف کردند که با نتایج Ghaderi و Najibzadegan درباره نقش درمان هیجان‌محور در بازسازی پیوند عاطفی زوجین همسو است (Ghaderi, 2024; Najibzadegan et al., 2024a).

مضمون چهارم، «بازآفرینی پیوند زناشویی»، بیانگر پیامد نهایی فرایند درمان است که در آن زوجها به احیای صمیمیت، تعهد دوباره به رابطه و رشد مشترک دست می‌یابند. این یافته‌ها با پژوهش‌های متعدد هم‌راستا است که بهبود صمیمیت، افزایش تعهد و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی را به‌عنوان دستاوردهای کلیدی مداخلات زوج‌درمانی گزارش کرده‌اند (Monfared et al., 2021; Najibzadegan et al., 2024b; Safarpour et al., 2022). همچنین نتایج این مطالعه تأیید می‌کند که درمان زوجی نه‌تنها نشانه‌های فرسودگی را کاهش می‌دهد بلکه ظرفیت‌های رشد روان‌شناختی و رابطه‌ای زوجین را فعال می‌سازد؛ موضوعی که در پژوهش‌های اخیر نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Moghim et al., 2022; Shams & Haerei, 2019).

از منظر مفهومی، ساختار تحولی استخراج‌شده در این پژوهش با الگوی فرسایش-ترمیم منابع روانی همخوان است. بر اساس این الگو، فرسودگی زمانی شکل می‌گیرد که منابع هیجانی و شناختی زوجین تحلیل می‌رود و درمان زمانی مؤثر است که این منابع بازسازی شود؛ الگویی که در مطالعات مربوط به فرسودگی شغلی و والدگری نیز تأیید شده است (Findling et al., 2023; Lawrence-Sidebottom et al., 2023). همچنین نتایج این مطالعه با شواهد مربوط به نقش عوامل محافظتی نظیر تاب‌آوری و حمایت اجتماعی در کاهش فرسودگی همسو است (Gao et al., 2024; Sipos et al., 2024) و نشان می‌دهد که رابطه زناشویی سالم خود یکی از مهم‌ترین منابع تاب‌آورکننده برای زوج‌هاست.

افزون بر این، یافته‌های حاضر نشان داد که تجربه درمانی زوجها به‌شدت تحت تأثیر بافت فرهنگی و انتظارات اجتماعی آنان قرار دارد. این موضوع با تحلیل فرهنگی Omeje از تعارضات زناشویی همخوانی دارد که بر نقش باورهای فرهنگی در تجربه فرسودگی و پاسخ به مداخله درمانی تأکید کرده است (Omeje et al., 2023). از این رو، رویکرد کیفی این پژوهش توانست لایه‌هایی از تجربه زوجها را آشکار سازد که در مطالعات کمی کمتر نمایان شده است و بدین ترتیب بر ضرورت تلفیق روش‌های کمی و کیفی در پژوهش‌های زوج‌درمانی تأکید می‌کند. در مجموع، یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که فرایند درمان زوجی نه صرفاً مجموعه‌ای از تکنیک‌ها بلکه یک مسیر تحول روان‌شناختی عمیق است که از بازسازی شناختی آغاز شده، از تنظیم هیجانی عبور می‌کند و به احیای پیوند زناشویی می‌انجامد. این مسیر با یافته‌های

پژوهش‌های پیشین درباره اثربخشی مداخلات مختلف زوج‌درمانی کاملاً همخوان است و بر اهمیت طراحی مداخلات چندسطحی، انعطاف‌پذیر و مبتنی بر تجربه زیسته زوجها تأکید می‌کند (Abolhasani et al., 2023; Alavimoghadam et al., 2020; Najibzadegan et al., 2024a).

این پژوهش با وجود عمق تحلیلی بالا، محدود به نمونه‌ای از زوج‌های شهر تهران بود و تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر بافت‌های فرهنگی و اجتماعی باید با احتیاط انجام شود. همچنین استفاده از داده‌های خودگزارش‌دهی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ قرار گرفته باشد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با نمونه‌های متنوع‌تر از نظر جغرافیایی، فرهنگی و اقتصادی انجام شود و رویکردهای ترکیبی کمی-کیفی برای بررسی همزمان فرایند و پیامدهای درمان به کار گرفته شود. همچنین بررسی نقش متغیرهایی مانند سبک دلبستگی و ویژگی‌های شخصیتی در تجربه درمانی زوجها می‌تواند به غنای دانش این حوزه بیفزاید. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که درمانگران زوج باید بر تحول شناختی، تنظیم هیجانی و بازسازی پیوند عاطفی به‌طور همزمان تمرکز کنند و مداخلات خود را متناسب با تجربه زیسته هر زوج تنظیم نمایند. همچنین تقویت مهارت‌های ارتباطی و ایجاد فضای امن هیجانی باید به‌عنوان محورهای اصلی درمان مورد توجه قرار گیرد.

## 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.

## **EXTENDED ABSTRACT**

### **Introduction**

Marital burnout is increasingly recognized as one of the most destabilizing psychological phenomena affecting intimate relationships, characterized by emotional exhaustion, cognitive disengagement, and progressive deterioration of relational commitment. Contemporary research conceptualizes marital burnout not merely as dissatisfaction but as a cumulative process of relational resource depletion that profoundly disrupts emotional regulation, intimacy, and interpersonal functioning (Rostami et al., 2019; Sadeghi et al., 2021). Empirical

findings consistently demonstrate that marital burnout is associated with heightened depression, alexithymia, impaired communication, and reduced quality of life (Gholipour et al., 2022; Samakoush & Yousefi, 2023). The complexity of this phenomenon is further intensified by the interplay of cognitive, emotional, behavioral, and socio-cultural determinants that shape couples' experiences of relational distress (GÜRel & Çopur, 2021; Vaslehchi et al., 2024).

Recent therapeutic scholarship has emphasized the critical role of emotional self-regulation, communication beliefs, and executive functioning in the development and maintenance of marital burnout (Adl et al., 2024; Babaei et al., 2024). Studies examining emotionally focused therapy, acceptance and commitment therapy, schema therapy, cognitive-behavioral couple therapy, and systemic interventions have repeatedly demonstrated their effectiveness in reducing marital burnout and improving relational outcomes (Mardani et al., 2023; Mehdigholi et al., 2023; Moqadam, 2023; Pishnamaz et al., 2024). These interventions facilitate emotional awareness, cognitive restructuring, interactional repair, and the restoration of attachment security (Ghaderi, 2024; Najibzadegan et al., 2024a, 2024b).

Despite robust quantitative evidence supporting therapeutic effectiveness, the experiential dimension of how couples live through the process of therapy remains insufficiently explored. Most existing studies prioritize outcome variables while overlooking the subjective transformation couples undergo during treatment. Qualitative scholarship in burnout research demonstrates that lived experience provides critical insight into the mechanisms of psychological change, revealing layers of meaning inaccessible through quantitative measurement alone (Findling et al., 2023; Omeje et al., 2023). Furthermore, evidence from broader burnout domains suggests that resilience-building processes and social support fundamentally shape recovery trajectories (Gao et al., 2024; Lawrence-Sidebottom et al., 2023; Sipos et al., 2024). These findings collectively highlight the necessity of qualitative inquiry into the therapeutic experience of couples suffering from marital burnout.

Accordingly, this study addresses a major gap in the literature by providing an in-depth qualitative analysis of couples' lived experiences of the therapeutic process while confronting marital burnout. By capturing the voices of couples themselves, the present investigation seeks to elucidate the internal transformations, emotional shifts, and relational reconstructions that unfold throughout therapy.

### **Methods and Materials**

This qualitative study employed an interpretive phenomenological design to explore the lived experiences of couples undergoing therapy for marital burnout. Fifteen heterosexual married couples residing in Tehran were recruited using purposive sampling based on predefined inclusion criteria, including minimum three years of marital duration, self-reported marital burnout, and participation in at least eight sessions of couple therapy. Data collection consisted of in-depth semi-structured interviews conducted individually and jointly with spouses. Interviews lasted between 60 and 90 minutes and were audio-recorded with participant consent. Field notes were maintained to document emotional expressions, interaction patterns, and contextual factors.

All interviews were transcribed verbatim and analyzed using interpretive thematic analysis. The analytic process involved iterative reading, open coding, formation of conceptual clusters, and synthesis of subthemes and main themes. Trustworthiness was ensured through member checking, peer debriefing, and audit trail documentation.

### **Findings**

Data analysis yielded 56 open codes, 17 subthemes, and 4 overarching themes that collectively mapped a progressive transformation process.

The first theme, Emotional Exhaustion and Relational Collapse, captured the initial state of couples' experience, characterized by emotional numbness, chronic tension, withdrawal, hopelessness, and loss of intimacy. Participants described persistent fatigue, suppressed anger, emotional detachment, and a sense of relational stagnation.

The second theme, Cognitive Awakening, reflected a pivotal shift during therapy, marked by increased self-awareness, recognition of dysfunctional interaction cycles, cognitive reframing of marital expectations, and assumption of personal responsibility for relational distress. Couples reported gaining insight into their emotional triggers, maladaptive beliefs, and communication failures.

The third theme, Emotional Regulation and Interactional Reconstruction, involved the development of emotional control, constructive expression of feelings, empathic listening, reduction of reactive behaviors, and emergence of emotional safety. Participants emphasized learning to manage anger, tolerate vulnerability, and engage in respectful dialogue.

The fourth theme, Reconstruction of Marital Bond, represented the culmination of the therapeutic process, wherein couples experienced renewed intimacy, restored trust, strengthened commitment, and joint relational growth. Many couples described the relationship as emotionally deeper, more stable, and more meaningful than before the onset of burnout.

This trajectory illustrated a structured progression from emotional depletion toward relational renewal, supported by consistent experiential patterns across participants.

### **Discussion and Conclusion**

The present study provides compelling qualitative evidence that couple therapy functions as a transformative developmental process rather than a simple symptom-reduction intervention. Couples' experiences demonstrate that sustainable recovery from marital burnout emerges through a sequential reconstruction of cognitive frameworks, emotional regulation capacities, and interactional patterns. The movement from emotional exhaustion to relational renewal reflects a systemic reorganization of the marital relationship that extends beyond surface-level conflict resolution.

Therapy facilitates a fundamental shift in how couples perceive themselves, their partner, and the relationship. Emotional awareness and cognitive insight appear to serve as the primary catalysts for change, enabling couples to disengage from destructive cycles and establish new patterns of connection. The emergence of emotional safety provides the foundation upon which intimacy and commitment are rebuilt, allowing for long-term relational stability.

The findings underscore the importance of integrating emotional, cognitive, and interactional interventions within therapeutic practice. Effective therapy does not simply eliminate distress but actively constructs relational resilience and psychological growth. By illuminating the lived experience of couples in therapy, this study contributes a nuanced understanding of the mechanisms underlying relational recovery and highlights the indispensable role of qualitative inquiry in advancing couple therapy research.

## References

- Abolhasani, S., Shiroudi, S. G., & Bahri, M. Z. (2023). The Effectiveness of Integrated Systemic Couple Therapy on Marital Differentiation and Marital Burnout of Couples Affected by Extramarital Affairs. *Aftj*, 4(2), 546-561. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.2.32>
- Adl, H. a., Pirāni, Z., & Abbasi, M. (2024). Comparison of the Effectiveness of Enhanced Cognitive-behavioral Couple Therapy on Emotional Self-regulation and Couple Burnout of Self-assigned and Court-referred Incompatible Couples. *Journal of marital and family therapy*, 50(4), 785-800. <https://doi.org/10.1111/jmft.12722>
- Alavimoghadam, S. T., Mafakheri, A., & Jahangiri, A. (2020). Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy in Marital Burnout, Marital Forgiveness, and Communication Styles of Couples Affected by Extramarital Relationships. *Ajnpp*. <https://doi.org/10.32592/ajnpp.2021.8.3.106>
- Babaei, F., Abdollahi, M.-H., Gilvani, M. A., & 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). *Injoecacs*, 5(4), 62-73. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.5.4.7>
- Findling, Y., Barnoy, S., & Itzhaki, M. (2023). "God Gave You a Special Child Because You Are Special": Difficulties, Coping Strategies, and Parental Burnout of Jewish Mothers – A Qualitative Study. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1259670>
- Gao, X., Zhou, X., & Leong, F. T. L. (2024). Exploring Occupational Well-being Profiles, Outcomes, and Predictors Among Chinese Teachers: A Mixed-methods Approach Using Latent Profile and Decision Tree Analysis. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 17(1). <https://doi.org/10.1111/aphw.12640>
- Ghaderi, S. (2024). The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Emotional Experiences Towards Spouse, Marital Burnout, and Family Relationships of Married Women. *PWJ*, 5(2), 124-132. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.2.16>
- Gholipour, E., Akbari, H., & Shariatnia, K. (2022). The Effectiveness of Marital Relationship Enrichment Training on Emotional Literacy, Couple Compatibility, Marital Boredom and Distress Tolerance in Couples. *Aftj*, 3(1), 632-653. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.1.31>
- GÜRel, B., & Çopur, Z. (2021). Ekonomik Faktörlerin Evlilik Kalitesine Etkisi: Bir Dyadic Model Testi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(52), 631-668. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.693212>
- Lawrence-Sidebottom, D., Huffman, L. G., Beam, A. B., Guerra, R., Parikh, A., Roots, M., & Huberty, J. (2023). Child Participation in Digital Mental Health Care Is Associated With Reductions in Caregiver Workplace Burnout and Absenteeism: A Retrospective Study (Preprint). <https://doi.org/10.2196/preprints.53782>
- Mardani, F., Uousefi, S. A., & Ghorbani, E. (2023). The Effectiveness of Realistic Acceptance and Commitment Therapy (RACT) on Marital Burnout and Alexithymia in Couples. *Jarac*, 5(1), 9-18. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.1.2>
- Mehdigholi, M., Fard, F. D., & Jahangir, P. (2023). The Effectiveness of Emotion-Oriented Couple Therapy on Marital Burnout and Resilience of Young Couples. *Aftj*, 4(2), 47-59. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.2.3>
- Moghim, F., Asadi, J., & Khoshali, A. K. (2022). A Comparison Between the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Schema Therapy on Marital Burnout and Marital Conflicts of Patients Referred to Gorgan Counseling Centers. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 9(2), 16-34. <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.2.16>
- Monfared, F. R., Arvand, j., & Jonidi, G. S. (2021). The Efficiency of Solution-Based Couple Therapy on the Conflicts and Marital Burnout of Couples. *Jarac*, 3(4), 53-67. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.3.4.5>
- Moqadam, M. B. (2023). The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Decrease of Marital Burnout and Depression of Couples. *Jayps*, 4(9), 32-42. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.9.4>
- Najibzadegan, A., Bahrainian, S. A., & Shahabizadeh, F. (2024a). Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Intimacy, Marital Forgiveness, and Marital Burnout in Women Affected by Extramarital Affairs. *Jayps*, 5(7), 23-32. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.7.3>
- Najibzadegan, A., Bahrainian, S. A., & Shahabizadeh, F. (2024b). Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on Intimacy, Marital Forgiveness, and Marital Burnout in Women Affected by Extramarital Relationships. *Aftj*, 5(3), 102-112. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.3.11>
- Omeje, G. N., Ede, M. O., Amadi, K., Ogbueghu, S. N., Chinweuba, N. H., Obeagu, E. I., Eze, E., Areji, A. C., Agbo, C. O., & Ekwueme, F. O. (2023). Intervention for Burnout and Irrational Beliefs in Parents of Couples Seeking a Divorce: A Critical Reflection of Igbo-African Marital Discord. *Medicine*, 102(27), e34221. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000034221>
- Pishnamaz, E. M., Yosefi, N., & Hosseini, H. M. (2024). Comparing the Effectiveness of Schema Therapy and Emotionally Focused Therapy on Couples' Marital Disaffection. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 11(04), 123-135. <https://doi.org/10.32598/shenakht.11.4.123>

- Razmara, M., Jajarmi, M., & Dostkam, M. (2023). A Comparative Investigation of the Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Therapy and Schema Therapy on Emotional Expression Among Couples With Marital Burnout. *PDMD*, 2(4), 71-81. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.2.4.8>
- Rostami, H., Karimisani, P., Fathi, A. M., & Karimi, A. S. (2019). The Effectiveness of Group-Based Rational Emotional Behavioral Therapy on Family Function, Incompatible Schemas, and Couple Burnout in Couples. *Journal of Health and Care*, 21(3), 192-202. <https://doi.org/10.29252/jhc.21.3.192>
- Sadeghi, M., Moheb, N., & Vafa, M. A. (2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Couple Burnout, Alexithymia, and Quality of Life of Women Affected by Marital Infidelity. *Aftj*, 2(3), 73-91. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.2.3.4>
- Safarpour, A., Zaharakar, K., & Farzad, V. (2022). The Effectiveness of Gutman Couple Therapy on Improving the Quality of Life and Reducing Marital Burnout. *Aftj*, 3(3), 580-599. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.3.33>
- Samakoush, A. N., & Yousefi, N. (2023). Effectiveness of Schema Therapy on Marital Exhaustion, Sexual Self-Efficacy and Women's Feeling of Loneliness in the Family. *PWJ*, 4(3), 19-27. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.3.3>
- Shams, N., & Haerei, Y. (2019). The Effectiveness of Couple Therapy Based on the Choice Theory in Reducing Marital Burnout and Conflict. *Jarac*, 1(2), 55-70. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.1.2.4>
- Sipos, D., Jenei, T., Pandúr, A., Ferkai, L. A., Deutsch, K., Kovács, Á., & Csima, M. (2024). Canine Companionship as a Resilience Factor: A Quantitative Inquiry Into the Impact of Pet Ownership on Burnout Mitigation Among Radiologists and Radiographers. *Peerj*, 12, e18110. <https://doi.org/10.7717/peerj.18110>
- Vaslehchi, T., Moghaddam, A. A., Ehsanfar, M., Hajjiyousefi, E., & Abbasi, N. (2024). The Efficacy of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Communication Beliefs and Marital Burnout Among Couples on the Verge of Divorce. *Jarac*, 6(1), 64-71. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.7>