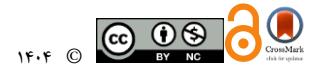


کشف سازوکارهای پنهان فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت: مطالعه‌ای کیفی با رویکرد تحلیل تماتیک

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. نرگس رضوانی: گروه روان‌شناسی خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
 ۲. پیمان شاکری*: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: p.shakeri@yahoo.com

شبهه استناددهی: رضوانی، نرگس، و شاکری، پیمان. (۱۴۰۴). کشف سازوکارهای پنهان فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت: مطالعه‌ای کیفی با رویکرد تحلیل تماتیک. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*, ۲(۵)، ۱-۱۱.

چکیده

هدف پژوهش حاضر کشف سازوکارهای پنهان فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت و تبیین فرایندهایی بود که به کاهش تدریجی صمیمیت، پاسخ‌دهی عاطفی و احساس سرزندگی رابطه در زوج‌های تهرانی منجر می‌شوند. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل از شهر تهران، شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد، بودند که حداقل ۱۵ سال از زندگی مشترک آنان گذشته بود و تجربه‌ای از کاهش انرژی هیجانی، فاصله عاطفی یا خستگی روانی در رابطه زناشویی خود گزارش می‌کردند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با معیارهای ورود مشخص انجام شد و گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق صورت گرفت. مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع در مصاحبه بیستم حاصل شد و چهار مصاحبه تکمیلی برای تثبیت و غنی‌سازی مضمون‌ها انجام گرفت. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کلمه‌به‌کلمه، با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل شش‌گانه تحلیل تماتیک براون و کلارک تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی منجر شد: فرسایش تدریجی تبادل هیجانی، رسوب رنج‌های حل‌نشده، هم‌زیستی کارکردی بدون صمیمیت، سکوت هیجانی آموخته‌شده، و فروکاست خود عاطفی در رابطه. یافته‌ها نشان دادند که فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت معمولاً پیامد یک بحران آشکار و ناگهانی نیست، بلکه حاصل انباشت تعاملات کوچک اما تکرارشونده‌ای است که در طول زمان به کاهش توجه، همدلی، گفت‌وگوی عمیق، ترمیم تعارض و احساس دیده‌شدن منجر می‌شوند. فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت را باید به‌مثابه فرایندی تدریجی، چندلایه و رابطه‌مند فهم کرد که در آن زوجین نه الزاماً به دلیل فقدان تعهد، بلکه به دلیل فرسایش منابع هیجانی، کاهش ترمیم تعارض و عادی‌سازی فاصله عاطفی از یکدیگر دور می‌شوند. مداخلات زوج‌درمانی برای این گروه باید بر بازسازی پاسخ‌دهی هیجانی، گفت‌وگوی ترمیمی، بازشناسی نیازهای نادیده‌مانده و احیای تجربه مشترک صمیمیت تمرکز کنند.

واژگان کلیدی: فرسودگی هیجانی، ازدواج طولانی‌مدت، تحلیل تماتیک، صمیمیت زناشویی، سکوت هیجانی، زوج‌درمانی

Uncovering Hidden Mechanisms of Emotional Burnout in Long-Term Marriages: A Qualitative Study Using Thematic Analysis



© 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. Narges Rezvani: Department of Family Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran
2. Peyman Shakeri*: Department of Family Counseling, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Corresponding author's email: p.shakeri@yahoo.com

How to cite: Rezvani, N., & Shakeri, P. (2025). Uncovering Hidden Mechanisms of Emotional Burnout in Long-Term Marriages: A Qualitative Study Using Thematic Analysis. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(5), 1-11.

Abstract

This study aimed to uncover the hidden mechanisms of emotional burnout in long-term marriages and to explain the processes through which intimacy, emotional responsiveness, and relational vitality gradually decline among married individuals in Tehran. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 24 married individuals from Tehran, including 12 women and 12 men, all of whom had been married for at least 15 years and reported experiences of emotional exhaustion, relational distance, or psychological fatigue within their marital relationship. Participants were selected through purposive sampling according to predefined inclusion criteria. Data were collected through in-depth semi-structured interviews. Interviews continued until theoretical saturation was achieved; saturation emerged after the twentieth interview, and four additional interviews were conducted to confirm and enrich the themes. All interviews were audio-recorded with participants' consent, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software based on Braun and Clarke's six-phase thematic analysis framework. The analysis yielded five main themes: gradual erosion of emotional reciprocity, sedimentation of unresolved emotional injuries, functional coexistence without intimacy, learned emotional silence, and reduction of the emotional self within the relationship. The findings indicated that emotional burnout in long-term marriages is usually not the result of a single dramatic crisis. Rather, it emerges through the accumulation of small but repeated relational failures, including diminished attention, lack of empathic response, avoidance of deep conversations, weak conflict repair, and chronic experiences of not being emotionally seen. Emotional burnout in long-term marriages should be understood as a gradual, multilayered, and relational process in which partners become distant not necessarily because of a lack of commitment, but because of depleted emotional resources, impaired conflict repair, and normalized emotional disengagement. Couple therapy interventions for this population should focus on rebuilding emotional responsiveness, restorative dialogue, recognition of neglected needs, and renewed shared intimacy.

Keywords: *Emotional burnout, Long-term marriage, Thematic analysis, Marital intimacy, Emotional silence, Couple therapy*

ازدواج طولانی‌مدت، برخلاف تصور رایج که آن را نشانه ثبات، سازگاری و موفقیت رابطه می‌داند، الزاماً همواره با صمیمیت پایدار، رضایت هیجانی و تجربه زنده پیوند عاطفی همراه نیست. بسیاری از زوجها پس از سال‌ها زندگی مشترک، همچنان در ساختار رسمی ازدواج باقی می‌مانند، مسئولیت‌های خانوادگی را انجام می‌دهند، نقش‌های والدینی و اقتصادی خود را حفظ می‌کنند و در ظاهر از فروپاشی آشکار رابطه دور می‌مانند؛ باین‌حال، در لایه‌های پنهان رابطه، نوعی خستگی عاطفی، بی‌رمقی ارتباطی، کاهش پاسخ‌دهی هیجانی و احساس تهی‌شدگی روانی شکل می‌گیرد. این وضعیت را می‌توان در قالب «فرسودگی هیجانی زناشویی» فهم کرد؛ وضعیتی که در آن فرد احساس می‌کند منابع عاطفی لازم برای تداوم ارتباط گرم، همدلانه و معنادار با همسر به تدریج تحلیل رفته است. اگرچه مفهوم فرسودگی در ادبیات روان‌شناسی عمدتاً در زمینه شغلی و سازمانی توسعه یافته و با مؤلفه‌هایی مانند خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و کاهش احساس کارآمدی شخصی شناخته شده است (Maslach et al., 1996; Maslach et al., 2001)، گسترش این مفهوم به حوزه روابط نزدیک نشان می‌دهد که فرسودگی می‌تواند در پیوندهای عاطفی نیز رخ دهد؛ به‌ویژه زمانی که رابطه برای مدت طولانی منبع مطالبه، تنش، ناکامی و تلاش یک‌طرفه باشد.

در ازدواج‌های طولانی‌مدت، فرسودگی هیجانی اغلب نه به‌صورت ناگهانی، بلکه در قالب فرایندی تدریجی و انباشتی ظاهر می‌شود. این فرایند ممکن است با کاهش گفت‌وگوی عاطفی، کاهش کنجکاوی نسبت به جهان درونی همسر، عادی‌شدن بی‌توجهی، ضعف در ترمیم تعارض‌ها، فرسایش اعتماد هیجانی و احساس مزمن نادیده‌ماندن همراه باشد (Pines). مفهوم فرسودگی زوجی را برای توصیف وضعیتی به کار می‌برد که در آن رابطه‌ای که پیش‌تر منبع امید، معنا و انرژی بوده، به تدریج به منبع خستگی، سرخوردگی و فاصله روانی تبدیل می‌شود. (Pines, 1996) در چنین وضعیتی، فرد ممکن است همچنان همسر خود را «زندگی مشترک» بداند، اما دیگر او را به‌عنوان منبع آرامش، فهم، حمایت و حضور هیجانی تجربه نکند. این تمایز میان تداوم ساختاری ازدواج و زوال عاطفی آن، برای فهم پویایی‌های ازدواج‌های طولانی‌مدت اهمیت اساسی دارد.

مطالعات مربوط به کیفیت و پایداری ازدواج نشان داده‌اند که ثبات رابطه صرفاً به نبود طلاق یا جدایی رسمی محدود نمی‌شود، بلکه به کیفیت تعاملات روزمره، شیوه مدیریت تعارض، توازن میان هیجان‌های مثبت و منفی، و توانایی زوجین برای ترمیم گسست‌های ارتباطی وابسته است (Gottman & Levenson, 2000; Karney & Bradbury, 1995). زوج‌هایی که سال‌ها در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند، ممکن است به‌واسطه مسئولیت‌های خانوادگی، فرزندان، فشار اقتصادی، هنجارهای اجتماعی یا ترس از پیامدهای جدایی، ساختار ازدواج را حفظ کنند؛ اما اگر رابطه فاقد گفت‌وگوی ترمیمی، تأیید هیجانی و بازسازی صمیمیت باشد، احتمال شکل‌گیری نوعی زندگی مشترک کارکردی اما تهی از پیوند عاطفی افزایش می‌یابد. در این حالت، زوجین بیشتر به «هم‌خانه‌های مسئول» شباهت پیدا می‌کنند تا شرکای عاطفی؛ یعنی امور زندگی را پیش می‌برند، اما کمتر تجربه می‌کنند که در سطح عمیق هیجانی دیده، شنیده و فهمیده می‌شوند.

یکی از سازوکارهای مهم در فرسودگی هیجانی زناشویی، فرسایش منابع روانی و عاطفی است. نظریه حفاظت از منابع Hobfoll توضیح می‌دهد که افراد در شرایطی دچار فشار روانی می‌شوند که منابع ارزشمند آنان تهدید، مصرف یا از دست رفته باشد و امکان بازیابی مؤثر این منابع فراهم نشود. (Hobfoll, 1989) در ازدواج، منابعی مانند توجه، حمایت، احترام، صمیمیت، زمان مشترک، امنیت هیجانی، امید به تغییر و احساس ارزشمندی رابطه نقش مهمی در سلامت روانی زوجین دارند. هنگامی که فرد به‌طور مکرر تلاش می‌کند رابطه را ترمیم کند، اما پاسخ متقابل دریافت نمی‌کند، یا زمانی که تجربه می‌کند نیازهای هیجانی او برای سال‌ها کم‌اهمیت تلقی شده‌اند، منابع عاطفی او به تدریج کاهش می‌یابد. در نتیجه، فرد ممکن است برای محافظت از خود به کناره‌گیری، سکوت، کاهش انتظار و بی‌حسی هیجانی روی آورد. این راهبردها در کوتاه‌مدت ممکن است از تجربه رنج آشکار بکاهند، اما در بلندمدت به تعمیق فاصله عاطفی و تثبیت فرسودگی کمک می‌کنند.

فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت با فرایندهای تعارضی نیز پیوند عمیقی دارد. تعارض در ازدواج به‌خودی‌خود آسیب‌زا نیست؛ بلکه نحوه مدیریت، معناگذاری و ترمیم آن تعیین می‌کند که تعارض به رشد رابطه منجر شود یا به فرسایش آن. پژوهش‌های Gottman نشان داده‌اند که الگوهای منفی تعامل، از جمله انتقاد، دفاعی‌شدن، تحقیر و کناره‌گیری، می‌توانند کیفیت رابطه را به‌طور جدی تهدید کنند (Gottman & Levenson, 2000). در ازدواج‌های طولانی‌مدت، بسیاری از تعارض‌ها به دلیل تکرار زیاد، دیگر به شکل بحران‌های آشکار تجربه نمی‌شوند، بلکه به پس‌زمینه دائمی رابطه تبدیل می‌گردند. زوجین ممکن است درباره موضوعات قدیمی کمتر صحبت کنند، نه به این دلیل که حل شده‌اند، بلکه به این دلیل که امید خود را به حل شدن آن‌ها از دست داده‌اند. این «تعارض‌های خاموش» یکی از بسترهای مهم فرسودگی هیجانی هستند، زیرا رنج حل‌نشده را در رابطه نگه می‌دارند و امکان نزدیکی مجدد را محدود می‌کنند.

از سوی دیگر، ادبیات مقابله زوجی نشان می‌دهد که کیفیت پاسخ زوجین به فشارهای زندگی، نقش مهمی در حفظ سلامت رابطه دارد. در نظریه مقابله دوتایی، استرس صرفاً تجربه‌ای فردی نیست، بلکه در سطح رابطه جریان می‌یابد و واکنش هر یک از زوجین می‌تواند فشار روانی دیگری را کاهش یا افزایش دهد. (Bodenmann, 2005) در ازدواج‌های بلندمدت، فشارهای مزمن مانند مشکلات مالی، مراقبت از فرزندان، بیماری والدین، فرسودگی شغلی، تغییرات میان‌سال و کاهش فرصت‌های مشترک می‌توانند به رابطه منتقل شوند. اگر زوجین نتوانند این فشارها را به‌صورت مشترک معنا کنند و در برابر آن‌ها احساس «ما بودن» داشته باشند، هر فرد ممکن است خود را تنها، بارکش و بی‌پشتیبان تجربه کند. این احساس تنهایی درون ازدواج، یکی از نشانه‌های مرکزی فرسودگی هیجانی است.

همچنین باید توجه داشت که فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت اغلب با سکوت، شرم و پنهان‌کاری همراه است. بسیاری از افراد به دلیل باورهای فرهنگی، نگرانی درباره قضاوت دیگران، حفظ تصویر خانوادگی یا ترس از آسیب به فرزندان، درباره خستگی عاطفی خود سخن نمی‌گویند. در بافت فرهنگی ایران، به‌ویژه در شهرهایی مانند تهران که هم‌زمان با فشارهای اقتصادی، تغییر نقش‌های جنسیتی، افزایش انتظارات عاطفی از ازدواج و پیچیدگی‌های زندگی شهری روبه‌روست، بررسی عمیق این پدیده اهمیت ویژه‌ای دارد. زوج‌های ساکن کلان‌شهرها ممکن است از یک سو با انتظارات مدرن درباره صمیمیت، گفت‌وگو و رشد فردی مواجه باشند و از سوی دیگر تحت فشارهای سنتی مربوط به

حفظ خانواده، تحمل و پایداری قرار گیرند. این تعارض میان «نیاز به صمیمیت» و «الزام به دوام» می‌تواند تجربه فرسودگی را پیچیده‌تر و پنهان‌تر کند.

با وجود اهمیت این موضوع، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های مربوط به ازدواج بر رضایت زناشویی، تعارض، خیانت، طلاق یا مداخلات درمانی متمرکز بوده‌اند و کمتر به تجربه زیسته افرادی پرداخته‌اند که در ازدواج باقی مانده‌اند، اما از درون رابطه احساس خستگی، تهی‌شدگی و کاهش ظرفیت عاطفی دارند. مرورهای حوزه ازدواج نیز نشان می‌دهند که برای فهم عمیق‌تر روابط زوجی، باید علاوه بر شاخص‌های آشکار رضایت و تعارض، به فرایندهای پنهان، روزمره و انباشتی رابطه توجه کرد. (Fincham & Beach, 2010) از این منظر، روش‌های کیفی، به‌ویژه تحلیل تماتیک، امکان مناسبی برای کشف معناها، الگوهای تکرارشونده و سازوکارهای نهفته در تجربه زوجین فراهم می‌کنند. تحلیل تماتیک به پژوهشگر اجازه می‌دهد از سطح توصیف ساده تجربه‌ها فراتر رود و ساختارهای معنایی مشترک در روایت‌های مشارکت‌کنندگان را شناسایی کند. (Braun & Clarke, 2006)

اهمیت پژوهش حاضر در آن است که فرسودگی هیجانی را نه به‌عنوان یک نشانه فردی جدا از رابطه، بلکه به‌عنوان پیامد فرایندهای تعامل‌محور، تاریخی و پنهان در ازدواج‌های طولانی‌مدت بررسی می‌کند. چنین رویکردی می‌تواند برای زوج‌درمانگران، مشاوران خانواده و پژوهشگران روابط نزدیک سودمند باشد، زیرا نشان می‌دهد که زوج‌های فرسوده الزاماً با بحران‌های پرصدای زناشویی مراجعه نمی‌کنند؛ گاهی مسئله اصلی آنان خاموش شدن تدریجی رابطه، کاهش امید به ترمیم و فرسایش توان هیجانی برای ادامه دادن به شکل زنده و صمیمانه است. بنابراین، هدف پژوهش حاضر کشف سازوکارهای پنهان فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت بر اساس روایت زوج‌های ساکن تهران و تبیین مضمون‌های اصلی شکل‌دهنده این تجربه بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، سنجش کمی شدت فرسودگی یا آزمون رابطه میان متغیرها نبود، بلکه کشف معناها، تجربه‌های زیسته، سازوکارهای پنهان و الگوهای تکرارشونده‌ای بود که در روایت افراد از فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت آشکار می‌شد. جامعه مورد مطالعه شامل زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران بود که حداقل ۱۵ سال از ازدواج آنان گذشته بود و در مصاحبه اولیه یا گفت‌وگوی غربالگری، تجربه‌هایی مانند کاهش صمیمیت، خستگی روانی از رابطه، احساس تنهایی در ازدواج، کاهش گفت‌وگوی عاطفی یا ناتوانی در بازسازی نزدیکی هیجانی را گزارش می‌کردند. مشارکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری هدفمند و با راهبرد بیشترین تنوع انتخاب شدند تا تفاوت‌هایی مانند جنسیت، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و طبقه اجتماعی تا حد امکان در نمونه منعکس شود. ملاک‌های ورود شامل سکونت در تهران، گذشت حداقل ۱۵ سال از ازدواج، تمایل به شرکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه‌های شخصی، و نداشتن بحران حاد فعلی مانند اقدام فعال به طلاق، خشونت شدید جاری یا اختلال روان‌پزشکی تشخیص داده‌شده و درمان‌نشده بود. ملاک‌های خروج شامل انصراف از ادامه مصاحبه، ناتوانی در تکمیل

گفت‌وگو یا بروز نشانه‌های ناراحتی شدید بود. در نهایت، ۲۴ نفر شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد در پژوهش مشارکت کردند. اشباع نظری/مضمونی در مصاحبه بیستم حاصل شد، اما برای اطمینان از کفایت داده‌ها و تثبیت مضمون‌ها، چهار مصاحبه تکمیلی دیگر نیز انجام گرفت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. راهنمای مصاحبه بر اساس هدف پژوهش و مرور ادبیات نظری درباره فرسودگی هیجانی، فرسودگی زوجی، کیفیت رابطه زناشویی و مقابله زوجی تدوین گردید. پرسش‌های اصلی مصاحبه با هدف ورود تدریجی به تجربه مشارکت‌کنندگان طراحی شدند؛ برای نمونه، از مشارکت‌کنندگان پرسیده شد: «وقتی از خستگی عاطفی در زندگی مشترک خود صحبت می‌کنید، دقیقاً چه تجربه‌ای را توصیف می‌کنید؟»، «چه اتفاق‌هایی در طول سال‌ها باعث شد احساس کنید رابطه از نظر هیجانی فرسوده شده است؟»، «در لحظه‌هایی که نیاز به حمایت عاطفی داشتید، همسرتان چگونه پاسخ می‌داد؟»، «تعارض‌های قدیمی چه نقشی در وضعیت فعلی رابطه دارند؟»، و «چه چیزی باعث شده با وجود خستگی عاطفی، رابطه همچنان ادامه پیدا کند؟». مصاحبه‌ها بسته به شرایط مشارکت‌کنندگان بین ۵۰ تا ۸۵ دقیقه طول کشیدند. محل انجام مصاحبه با توافق مشارکت‌کننده تعیین شد و شامل اتاق مشاوره خصوصی، فضای آرام دانشگاهی یا تماس تصویری امن بود. همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط، سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند. برای رعایت اصول اخلاق پژوهش، هدف مطالعه، محرمانگی اطلاعات، حق انصراف در هر مرحله، ناشناس‌سازی داده‌ها و استفاده پژوهشی از مصاحبه‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. برای حفظ هویت افراد، از کدهایی مانند «مشارکت‌کننده ۳، زن، ۲۲ سال ازدواج» استفاده شد. تحلیل داده‌ها بر اساس رویکرد شش‌مرحله‌ای تحلیل تماتیک Braun و Clarke انجام گرفت. در مرحله نخست، پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را خواند تا با کلیت داده‌ها آشنا شود و برداشت‌های اولیه در قالب یادداشت‌های تحلیلی ثبت شد. در مرحله دوم، کدگذاری اولیه به‌صورت خطبه‌خط انجام شد و گزاره‌های معنادار مرتبط با فرسودگی هیجانی، تعارض‌های حل‌نشده، سکوت، تنهایی عاطفی، کاهش امید و هم‌زیستی کارکردی استخراج گردید. در مرحله سوم، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضمون‌های اولیه شکل گرفتند. در مرحله چهارم، مضمون‌ها با بازگشت مکرر به متن مصاحبه‌ها بازبینی شدند تا از انسجام درونی هر مضمون و تمایز میان مضمون‌ها اطمینان حاصل شود. در مرحله پنجم، مضمون‌های نهایی تعریف و نام‌گذاری شدند. در مرحله ششم، گزارش تحلیلی یافته‌ها با استفاده از نقل‌قول‌های نمونه تدوین شد. برای مدیریت داده‌ها، سازمان‌دهی کدها، مقایسه مداوم مضمون‌ها و بازیابی نقل‌قول‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. به‌منظور افزایش اعتبار پژوهش، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همکار پژوهشی، یادداشت‌برداری تحلیلی، مسیر ممیزی و توصیف غنی بافت استفاده شد. قابلیت اعتماد از طریق مستندسازی مراحل کدگذاری و تصمیم‌های تحلیلی تقویت شد و انتقال‌پذیری با ارائه توضیحات دقیق درباره ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و زمینه پژوهش افزایش یافت.

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۴ فرد متأهل ساکن تهران مشارکت داشتند که ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند؛ بنابراین، فراوانی جنسیت در نمونه برای زنان ۱۲ نفر معادل ۵۰ درصد و برای مردان ۱۲ نفر معادل ۵۰ درصد بود. از نظر سن، ۵ نفر در بازه ۳۵ تا ۴۴ سال، ۱۱ نفر در بازه ۴۵ تا ۵۴ سال

و ۸ نفر در بازه ۵۵ تا ۶۵ سال قرار داشتند. مدت ازدواج مشارکت‌کنندگان بین ۱۵ تا ۳۶ سال بود؛ ۷ نفر سابقه ازدواج ۱۵ تا ۲۰ سال، ۱۰ نفر سابقه ازدواج ۲۱ تا ۳۰ سال و ۷ نفر سابقه ازدواج بیش از ۳۰ سال داشتند. از نظر تحصیلات، ۴ نفر دارای دیپلم، ۶ نفر دارای مدرک کاردانی یا کارشناسی، ۱۰ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۴ نفر دارای دکتری یا تحصیلات حرفه‌ای بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۵ نفر شاغل، ۵ نفر خانه‌دار و ۴ نفر بازنشسته بودند. همه مشارکت‌کنندگان تجربه‌ای از کاهش انرژی عاطفی، فاصله هیجانی یا احساس فرسودگی در رابطه زناشویی خود گزارش کردند، اما شدت، معنا و پیامدهای این تجربه در روایت‌های آنان متفاوت بود. تحلیل تماتیک مصاحبه‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی منجر شد که در ادامه گزارش می‌شود.

فرسایش تدریجی تبادل هیجانی. نخستین مضمون اصلی، فرسایش تدریجی تبادل هیجانی بود. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که در سال‌های ابتدایی ازدواج، حتی در صورت وجود اختلاف، نوعی گفت‌وگو، توجه و تلاش برای فهم متقابل وجود داشت؛ اما در طول زمان، این تبادل عاطفی کم‌رنگ شد و رابطه به سمت پاسخ‌های کوتاه، تعاملات وظیفه‌محور و بی‌تفاوتی هیجانی حرکت کرد. این فرسایش معمولاً با حادثه‌ای مشخص آغاز نشده بود، بلکه از نظر مشارکت‌کنندگان حاصل تکرار بی‌پاسخ‌ماندن نیازهای کوچک بود؛ نیازهایی مانند شنیده شدن پس از یک روز سخت، دریافت توجه بدون درخواست مستقیم، یا تجربه همدلی در لحظه‌های آسیب‌پذیری. یکی از زنان با ۲۴ سال سابقه ازدواج گفت: «مشکل ما این نبود که دعوا زیاد داشتیم؛ مشکل این بود که کم‌کم دیگر هیچ چیز را برای هم تعریف نکردیم. انگار هر کس زندگی خودش را در همان خانه داشت.» مردی با ۲۸ سال سابقه ازدواج نیز بیان کرد: «من خسته نبودم از زندگی؛ خسته بودم از اینکه هر حرفی می‌زدم یا بی‌جواب می‌ماند یا تبدیل به بحث می‌شد. بعد از مدتی یاد گرفتم چیزی نگویم.» در این مضمون، فرسودگی هیجانی به صورت خاموش شدن تدریجی چرخه توجه، پاسخ و نزدیکی تجربه می‌شد؛ به گونه‌ای که زوجین نه الزاماً از یکدیگر متنفر بودند و نه قصد جدایی داشتند، اما دیگر انرژی کافی برای حضور عاطفی در رابطه احساس نمی‌کردند.

رسوب رنج‌های حل‌نشده. دومین مضمون اصلی، رسوب رنج‌های حل‌نشده بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که فرسودگی امروز آنان ریشه در تعارض‌هایی دارد که در گذشته حل نشده‌اند، بلکه فقط کنار گذاشته شده‌اند. این تعارض‌ها شامل بی‌توجهی در دوره‌های حساس زندگی، حمایت‌نشدن در بحران‌های خانوادگی، مداخله خانواده‌های اصلی، نابرابری در مسئولیت‌ها، خیانت عاطفی یا بی‌اعتمادی‌های کوچک، و تجربه تحقیر یا بی‌اعتنایی در موقعیت‌های مهم بود. مشارکت‌کنندگان بارها از عبارتهایی مانند «از آن روز چیزی در من شکست»، «هیچ‌وقت درباره‌اش حرف نزدیم» و «ظاهراً گذشت، ولی در من ماند» استفاده کردند. یک مشارکت‌کننده زن با ۱۹ سال سابقه ازدواج گفت: «وقتی مادرم مریض بود، من واقعاً تنها بودم. او پول می‌داد، ولی کنارم نبود. بعدها هزار بار به خودم گفتم گذشته، اما هر وقت می‌خواهم به او نزدیک شوم همان حس تنهایی برمی‌گردد.» مردی با ۳۱ سال سابقه ازدواج نیز بیان کرد: «ما هیچ‌وقت دعوایمان را حل نکردیم. فقط صبر کردیم زمان بگذرد. زمان گذشت، ولی آن حرف‌ها ته دل من ماند.» این مضمون نشان داد که فرسودگی هیجانی تنها محصول تعاملات فعلی نیست، بلکه از حافظه عاطفی رابطه تغذیه می‌کند؛ حافظه‌ای که در آن رنج‌های ترمیم‌نشده به تدریج به بی‌اعتمادی، سردی و کاهش ظرفیت نزدیکی تبدیل می‌شوند.

هم‌زیستی کارکردی بدون صمیمیت. سومین مضمون اصلی، هم‌زیستی کارکردی بدون صمیمیت بود. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که زندگی مشترک آنان از بیرون منظم، مسئولانه و حتی موفق به نظر می‌رسد، اما از درون بیشتر شبیه یک نظام اداری یا همکاری خانوادگی شده است. در این وضعیت، زوجین درباره امور خانه، فرزندان، هزینه‌ها، خرید، درمان والدین یا برنامه‌های روزمره صحبت می‌کنند، اما گفت‌وگو درباره احساسات، نیازها، ترس‌ها، آرزوها و رنج‌ها بسیار محدود است. یکی از مردان با ۲۲ سال سابقه ازدواج گفت: «ما تیم خوبی برای اداره خانه هستیم، ولی زوج خوبی برای حرف‌زدن نیستیم. همه‌چیزمان برنامه دارد جز رابطه‌مان.» زنی با ۲۷ سال سابقه ازدواج بیان کرد: «از بیرون همه فکر می‌کنند زندگی ما خوب است؛ خانه داریم، بچه‌ها بزرگ شده‌اند، دعوی جدی نداریم. ولی من سال‌هاست احساس نمی‌کنم همسر دارم؛ بیشتر حس می‌کنم یک شریک برای کارهای زندگی دارم.» این مضمون نشان می‌دهد که در ازدواج‌های طولانی‌مدت، تداوم نقش‌ها می‌تواند زوال صمیمیت را پنهان کند. زوجین ممکن است در سطح عملکردی هماهنگ باشند، اما در سطح هیجانی از یکدیگر جدا شده باشند. همین شکاف میان کارکرد بیرونی و تهی‌شدگی درونی، فرسودگی را پنهان و مزمن می‌کند.

سکوت هیجانی آموخته‌شده. چهارمین مضمون اصلی، سکوت هیجانی آموخته‌شده بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که در طول سال‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که بیان احساسات یا نیازها نه تنها به نزدیکی منجر نمی‌شود، بلکه ممکن است باعث سرزنش، تمسخر، دفاعی‌شدن، بی‌اعتنایی یا تشدید تعارض شود. در نتیجه، به تدریج سکوت به راهبردی برای محافظت از خود تبدیل شده است. این سکوت ابتدا انتخابی موقت برای جلوگیری از بحث بوده، اما در طول زمان به سبک غالب رابطه تبدیل شده است. یک زن با ۲۱ سال سابقه ازدواج گفت: «اوایل گریه می‌کردم، توضیح می‌دادم، خواهش می‌کردم. بعد دیدم هر بار بیشتر خرد می‌شوم. حالا اگر ناراحت شوم، فقط ساکت می‌شوم.» مردی با ۱۸ سال سابقه ازدواج نیز گفت: «وقتی حرف می‌زنم، همسر من می‌گوید باز شروع کردی. من هم دیگر ترجیح می‌دهم چیزی نگویم. سکوت آرام‌تر است، ولی آدم را از داخل خالی می‌کند.» این مضمون نشان داد که سکوت در فرسودگی هیجانی صرفاً نبود گفت‌وگو نیست، بلکه نتیجه تاریخچه‌ای از ناکامی در گفت‌وگو است. مشارکت‌کنندگان سکوت را هم پناهگاه و هم زندان توصیف کردند؛ پناهگاه از این جهت که مانع تعارض فوری می‌شود، و زندان از این جهت که امکان صمیمیت، ترمیم و دیده‌شدن را از بین می‌برد.

فروکاست خود عاطفی در رابطه. پنجمین مضمون اصلی، فروکاست خود عاطفی در رابطه بود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در فرایند طولانی فرسودگی، بخشی از خود عاطفی، خواسته‌ها، شور زندگی و حس ارزشمندی آنان کاهش یافته است. برخی گفتند که برای حفظ زندگی مشترک، از نیازهای خود صرف‌نظر کرده‌اند؛ برخی دیگر احساس می‌کردند آن قدر با نقش همسر، والد یا تأمین‌کننده یکی شده‌اند که دیگر خود فردی و عاطفی‌شان دیده نمی‌شود. زنی با ۳۰ سال سابقه ازدواج گفت: «من همه این سال‌ها مادر بودم، همسر بودم، عروس بودم، ولی خودم کجا بودم؟ یک جایی وسط زندگی گم شدم.» مردی با ۲۵ سال سابقه ازدواج نیز بیان کرد: «همیشه باید قوی می‌بودم، پول درمی‌آوردم، مشکل حل می‌کردم. هیچ‌کس نپرسید تو چه احساسی داری. بعد از مدتی خودم هم نپرسیدم.» در این مضمون، فرسودگی هیجانی نه فقط به رابطه با همسر، بلکه به رابطه فرد با خودش آسیب زده بود. مشارکت‌کنندگان احساس می‌کردند برای ادامه ازدواج، بخشی از زنده‌بودن عاطفی خود

را خاموش کرده‌اند. این فروکاست خود، با احساس بی‌معنایی، کاهش امید به تغییر و نوعی پذیرش تلخ همراه بود؛ پذیرشی که در ظاهر ثبات ایجاد می‌کرد، اما در درون با سوگ رابطه‌ای همراه بود که می‌توانست صمیمانه‌تر و زنده‌تر باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر کشف سازوکارهای پنهان فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت بود. یافته‌ها نشان دادند که فرسودگی هیجانی در این نوع ازدواج‌ها بیش از آنکه پیامد یک رخداد بحرانی منفرد باشد، محصول فرایندی تدریجی، انباشتی و چندلایه است که در طول سال‌ها از طریق کاهش تبادلهی هیجانی، رسوب رنج‌های ترمیم‌نشده، تبدیل رابطه به همکاری کارکردی، آموختن سکوت و کاهش خودِ عاطفی شکل می‌گیرد. این یافته با دیدگاه Maslach و همکاران درباره فرسودگی به‌عنوان پیامد مصرف مزمن منابع هیجانی و کاهش احساس کارآمدی در مواجهه با مطالبات مداوم همسو است، هرچند در پژوهش حاضر این مفهوم از بافت شغلی به بافت رابطه زناشویی منتقل شده است (Maslach et al., 1996; Maslach et al., 2001). همچنین یافته‌ها با دیدگاه Pines درباره فرسودگی زوجی همخوانی دارد؛ زیرا مشارکت‌کنندگان رابطه را نه صرفاً به‌عنوان منبع تعارض، بلکه به‌عنوان رابطه‌ای توصیف کردند که به تدریج توان تولید معنا، امید و سرزندگی عاطفی خود را از دست داده است. (Pines, 1996) بنابراین، فرسودگی هیجانی در ازدواج‌های طولانی‌مدت را باید نوعی فرسایش مزمن پیوند دانست؛ فرایندی که در آن رابطه باقی می‌ماند، اما ظرفیت احیاکننده و تغذیه‌کننده خود را از دست می‌دهد.

مضمون نخست، یعنی فرسایش تدریجی تبادلهی هیجانی، نشان داد که یکی از سازوکارهای مرکزی فرسودگی، کاهش پیوسته چرخه‌های توجه، پاسخ‌دهی و تأیید هیجانی است. این یافته با پژوهش‌های حوزه کیفیت رابطه همسو است که نشان می‌دهند تداوم رضایت زناشویی به تعاملات روزمره، پاسخ‌دهی عاطفی و توانایی زوجین در حفظ پیوند مثبت وابسته است (Fincham & Beach, 2010; Karney & Bradbury, 1995). مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر کمتر از فقدان کامل علاقه سخن گفتند و بیشتر از کاهش تدریجی تلاش برای برقراری ارتباط عاطفی صحبت کردند. این نکته اهمیت بالینی دارد؛ زیرا نشان می‌دهد فرسودگی هیجانی همیشه با نفرت، تعارض شدید یا تصمیم به جدایی همراه نیست. گاهی رابطه در ظاهر آرام است، اما آرامش آن نتیجه صمیمیت نیست، بلکه محصول کاهش انتظار و خاموش شدن نیازهاست. از منظر نظریه حفاظت از منابع، این وضعیت را می‌توان نوعی راهبرد محافظتی دانست: فرد زمانی که بارها در تلاش برای دریافت پاسخ عاطفی ناکام می‌شود، برای جلوگیری از اتلاف بیشتر منابع روانی، سطح درخواست و سرمایه‌گذاری هیجانی خود را کاهش می‌دهد (Hobfoll, 1989). با این حال، همین کاهش سرمایه‌گذاری به چرخه‌ای معیوب منجر می‌شود که در آن کاهش انتظار، کاهش گفت‌وگو و کاهش نزدیکی یکدیگر را تقویت می‌کنند.

مضمون دوم، یعنی رسوب رنج‌های حل‌نشده، نشان داد که فرسودگی هیجانی پیوند نزدیکی با حافظه عاطفی رابطه دارد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان تجربه‌های گذشته را نه به‌عنوان خاطرات تمام‌شده، بلکه به‌عنوان رنج‌هایی فعال توصیف کردند که هنوز بر توان نزدیکی آنان اثر می‌گذارد. این یافته با پژوهش‌های Gottman و Levenson درباره اهمیت فرایندهای تعاملی و هیجانی در پیش‌بینی مسیر بلندمدت ازدواج

همخوان است. (Gottman & Levenson, 2000) در ازدواج‌های طولانی‌مدت، تعارض‌های حل‌نشده ممکن است به دلیل عادت، اجتناب یا حفظ ظاهر خانوادگی خاموش شوند، اما خاموشی به معنای ترمیم نیست. زمانی که تعارض‌ها بدون گفت‌وگوی ترمیمی کنار گذاشته می‌شوند، رابطه در سطح رفتاری ادامه می‌یابد، اما در سطح هیجانی زخمی باقی می‌ماند. این یافته برای زوج‌درمانی اهمیت دارد؛ زیرا نشان می‌دهد تمرکز صرف بر مشکلات فعلی ممکن است کافی نباشد. درمانگر باید به تاریخچه رنج‌های رابطه‌ای، لحظه‌های تجربه‌شده به‌عنوان بی‌وفایی هیجانی، حمایت‌نشدن یا تحقیر، و شیوه‌هایی که این رنج‌ها در اکنون رابطه فعال می‌شوند، توجه کند.

مضمون سوم، یعنی هم‌زیستی کارکردی بدون صمیمیت، نشان داد که در بسیاری از ازدواج‌های طولانی‌مدت، رابطه در سطح نقش‌ها و وظایف حفظ می‌شود، اما در سطح صمیمیت و گفت‌وگوی عمیق تحلیل می‌رود. این یافته با ادبیات مربوط به تمایز میان ثبات زناشویی و کیفیت زناشویی سازگار است؛ یعنی ممکن است ازدواج از نظر ساختاری پایدار باشد، اما از نظر تجربه عاطفی رضایت‌بخش نباشد (Karney & Bradbury, 1995). مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر اغلب از زندگی‌هایی سخن گفتند که از نگاه بیرونی «موفق» به نظر می‌رسیدند، اما درونی‌ترین نیازهای عاطفی آنان در آن بی‌پاسخ مانده بود. این وضعیت به‌ویژه در بافت فرهنگی خانواده‌محور اهمیت دارد، زیرا حفظ ظاهر رابطه، انجام مسئولیت‌های خانوادگی و تمرکز بر فرزندان می‌تواند فرسودگی هیجانی زوجین را پنهان کند. از منظر مقابله دوتایی، هنگامی که زوجین فقط در سطح حل مسائل اجرایی همکاری می‌کنند، اما در سطح هیجانی با فشارها به‌صورت مشترک مواجه نمی‌شوند، احساس «ما بودن» کاهش می‌یابد. (Bodenmann, 2005) در چنین شرایطی، ازدواج به سازوکاری برای اداره زندگی تبدیل می‌شود، نه فضایی برای بازسازی روانی و عاطفی.

مضمون چهارم، یعنی سکوت هیجانی آموخته‌شده، یکی از مهم‌ترین سازوکارهای پنهان فرسودگی بود. یافته‌ها نشان دادند که سکوت مشارکت‌کنندگان نه از ناتوانی ساده در بیان احساسات، بلکه از یادگیری تدریجی بی‌فایده بودن گفت‌وگو شکل گرفته است. این یافته با دیدگاه‌های بالینی درباره الگوهای کناره‌گیری، اجتناب و قطع ارتباط هیجانی در روابط زوجی همسو است. (Johnson, 2004) سکوت در اینجا کارکرد دوگانه دارد: از یک سو، تعارض آشکار را کاهش می‌دهد و به فرد کمک می‌کند از آسیب فوری پرهیز کند؛ از سوی دیگر، مسیر ترمیم، صمیمیت و فهم متقابل را مسدود می‌سازد. در نتیجه، سکوت هیجانی به یکی از مکانیسم‌های نگهدارنده فرسودگی تبدیل می‌شود. نکته مهم آن است که بسیاری از زوج‌های فرسوده ممکن است در مراجعه بالینی بگویند «دیگر دعوا نمی‌کنیم»، اما این کاهش تعارض الزاماً نشانه بهبود نیست. گاهی نبود تعارض به معنای نبود انرژی برای گفت‌وگو، نبود امید به تغییر و تثبیت فاصله هیجانی است. بنابراین، ارزیابی بالینی ازدواج‌های طولانی‌مدت باید میان آرامش مبتنی بر امنیت و سکوت مبتنی بر فرسودگی تمایز قائل شود.

مضمون پنجم، یعنی فروکاست خود عاطفی در رابطه، نشان داد که فرسودگی هیجانی تنها کیفیت رابطه را کاهش نمی‌دهد، بلکه به تجربه فرد از خود نیز آسیب می‌زند. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در طول سال‌ها برای حفظ ازدواج، بخشی از نیازها، خواسته‌ها، حساسیت‌ها و هویت عاطفی خود را کنار گذاشته‌اند. این یافته با نظریه حفاظت از منابع قابل تبیین است؛ زیرا فرد برای جلوگیری از تعارض یا شکست عاطفی بیشتر، ممکن است از منابعی مانند خواسته‌های شخصی، ابراز هیجان و پیگیری نیازهای خود صرف‌نظر کند. (Hobfoll, 1989) اما این

صرف‌نظر کردن مزمین، به کاهش احساس زنده‌بودن و معنا در رابطه منجر می‌شود. در اینجا فرسودگی نه‌تنها به شکل خستگی از همسر، بلکه به شکل خستگی از نسخه‌ای از خود ظاهر می‌شود که برای ادامه رابطه ناچار به خاموشی شده است. این یافته با نگاه سیستمی به ازدواج نیز سازگار است؛ زیرا نشان می‌دهد پویایی‌های رابطه‌ای می‌توانند هویت، عاملیت و احساس ارزشمندی فرد را در طول زمان شکل دهند یا محدود کنند.

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

- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>