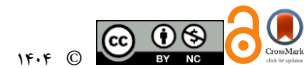


تحلیل کیفی تجربه زیسته زوج‌های دارای الگوهای دلبستگی ناایمن از سکوت هیجانی در روابط زناشویی

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. مریم سادات نیک‌خواه*: گروه روان‌شناسی خانواده، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: m.s.nikkhah@yahoo.com

شبهه استناددهی: نیک‌خواه، مریم سادات. (۱۴۰۴). تحلیل کیفی تجربه زیسته زوج‌های دارای الگوهای دلبستگی ناایمن از سکوت هیجانی در روابط زناشویی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۵)، ۱۲-۱.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، واکاوی پدیدارشناختی تجربه زیسته زوج‌های دارای الگوهای دلبستگی ناایمن از سکوت هیجانی در روابط زناشویی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ زوج، یعنی ۳۶ فرد متأهل ساکن تهران بودند که به صورت هدفمند و با ملاک برخوردار از تجربه تکرارشونده سکوت هیجانی و نشانه‌های دلبستگی ناایمن در رابطه زناشویی انتخاب شدند. داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. هر مصاحبه بین ۵۰ تا ۸۰ دقیقه به طول انجامید و فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که پس از مصاحبه با ۱۶ زوج، مضمون جدیدی ظاهر نشد و دو زوج دیگر برای اطمینان از اشباع مصاحبه شدند. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کامل، با استفاده از تحلیل مضمون و به کمک نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همکار پژوهشی، یادداشت‌برداری تحلیلی و حفظ مسیر ممیزی استفاده شد. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: «سکوت به مثابه سپر محافظ در برابر آسیب‌پذیری»، «سکوت به مثابه اعتراض خاموش و آزمون دلبستگی»، «چرخه تعقیب‌گری - کناره‌گیری در تعارض‌های زناشویی»، «فرسایش روانی ناشی از هیجان‌های بیان‌نشده» و «جست‌وجوی امنیت ارتباطی برای شکستن سکوت». یافته‌ها نشان داد که سکوت هیجانی برای زوج‌های دارای دلبستگی ناایمن صرفاً فقدان گفت‌وگو نیست، بلکه نوعی راهبرد دفاعی، اعتراضی، تنظیمی و رابطه‌ای است که در بستر ترس از طرد، شرم از نیازمندی، ناتوانی در نام‌گذاری هیجان و انتظار برای فهمیده‌شدن بدون بیان مستقیم شکل می‌گیرد. سکوت هیجانی در زوج‌های دارای الگوهای دلبستگی ناایمن، پدیده‌ای چندلایه است که هم کارکرد محافظتی و هم پیامد فرساینده دارد. این سکوت اگرچه در کوتاه‌مدت از تجربه تعارض آشکار با طرد مستقیم جلوگیری می‌کند، در بلندمدت موجب تشدید فاصله عاطفی، افزایش سوءبرداشت، کاهش صمیمیت و تثبیت چرخه‌های ناکارآمد ارتباطی می‌شود. مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر دلبستگی، آموزش سواد هیجانی و بازسازی گفت‌وگوی ایمن می‌تواند نقش مهمی در کاهش سکوت هیجانی و ارتقای کیفیت رابطه زناشویی داشته باشد.

واژگان کلیدی: سکوت هیجانی؛ دلبستگی ناایمن؛ روابط زناشویی؛ تجربه زیسته؛ زوج‌ها؛ پژوهش کیفی؛ تهران.

A Qualitative Analysis of the Lived Experience of Emotional Silence among Couples with Insecure Attachment Patterns in Marital Relationships



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

Authors' Information:

1. Maryam Sadat Nikkhah*: Department of Family Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

Corresponding author's email: m.s.nikkhah@yahoo.com

How to cite: Nikkhah, M. S. (2025). A Qualitative Analysis of the Lived Experience of Emotional Silence among Couples with Insecure Attachment Patterns in Marital Relationships. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(5), 1-12.

Abstract

This study aimed to explore the lived experience of emotional silence among couples with insecure attachment patterns in marital relationships. This qualitative study was conducted using an interpretative phenomenological approach. The participants included 18 married couples, corresponding to 36 individuals living in Tehran, who were selected through purposive sampling based on recurrent experiences of emotional silence and signs of insecure attachment in their marital relationships. Data were collected exclusively through in-depth semi-structured interviews. Each interview lasted approximately 50 to 80 minutes, and sampling continued until theoretical saturation was achieved. Saturation occurred after interviews with 16 couples, and two additional couples were interviewed to confirm saturation. All interviews were audio-recorded with informed consent, transcribed verbatim, and analyzed through thematic analysis using NVivo software. To enhance the trustworthiness of the findings, member checking, peer debriefing, analytic memo-writing, and an audit trail were employed. The analysis yielded five main categories: “silence as a protective shield against vulnerability,” “silence as silent protest and attachment testing,” “the pursuit–withdrawal cycle in marital conflict,” “psychological erosion caused by unexpressed emotions,” and “the search for relational safety to break silence.” The findings indicated that emotional silence among couples with insecure attachment patterns is not merely the absence of verbal communication. Rather, it functions as a defensive, regulatory, relational, and protest-based strategy shaped by fear of rejection, shame about emotional need, difficulty labeling emotions, and the expectation of being understood without direct disclosure. Emotional silence in couples with insecure attachment patterns is a multilayered relational phenomenon with both protective and destructive functions. Although it may temporarily reduce overt conflict or protect individuals from anticipated rejection, it gradually intensifies emotional distance, misunderstanding, loneliness, and maladaptive interactional cycles. Attachment-based couple therapy, emotional literacy training, and interventions aimed at reconstructing safe emotional dialogue may be effective in reducing emotional silence and improving marital intimacy.

Keywords: *emotional silence; insecure attachment; marital relationships; lived experience; couples; qualitative research; Tehran.*

روابط زناشویی یکی از مهم‌ترین بسترهای تجربه، تنظیم و بازنمایی هیجان‌های انسانی است. برخلاف روابط اجتماعی سطحی که در آن افراد می‌توانند بخش قابل توجهی از هیجان‌های خود را پنهان یا مدیریت بیرونی کنند، رابطه زناشویی به دلیل تداوم، نزدیکی، وابستگی متقابل و درهم‌تنیدگی نقش‌های عاطفی، اقتصادی، جنسی و خانوادگی، به فضایی تبدیل می‌شود که در آن هیجان‌ها نه تنها تجربه می‌شوند، بلکه معنا می‌یابند و بر کیفیت رابطه اثر می‌گذارند. در چنین بستری، گفت‌وگوی هیجانی یکی از مؤلفه‌های بنیادین صمیمیت، اعتماد و امنیت عاطفی است. زوج‌هایی که می‌توانند هیجان‌های آسیب‌پذیر خود، مانند ترس، اندوه، شرم، نیاز به توجه، احساس طردشدگی یا نگرانی از دست‌دادن رابطه را به زبان آورند، معمولاً امکان بیشتری برای ترمیم تعارض و بازسازی نزدیکی عاطفی دارند. در مقابل، هنگامی که هیجان‌ها به سکوت، کناره‌گیری، اجتناب، سردی یا پاسخ‌های مبهم تبدیل می‌شوند، رابطه زناشویی به تدریج از فضای گفت‌وگوی زنده به فضای حدس، سوءبرداشت و فاصله هیجانی منتقل می‌شود. از این منظر، سکوت هیجانی صرفاً حرف‌نزدن نیست، بلکه می‌تواند نوعی کنش ارتباطی پیچیده باشد که همزمان پیام، دفاع، اعتراض، اجتناب و تنظیم هیجان را در خود جای می‌دهد.

یکی از چارچوب‌های نظری مهم برای فهم سکوت هیجانی در روابط زناشویی، نظریه دلبستگی است. نظریه دلبستگی که ابتدا در آثار Bowlby درباره پیوند کودک و مراقب مطرح شد، بر این فرض استوار است که انسان‌ها در مواجهه با تهدید، اضطراب و نیاز عاطفی، به سمت چهره‌های دلبستگی حرکت می‌کنند تا امنیت، آرامش و تنظیم هیجان را تجربه کنند (Bowlby, 1982). این منطق در بزرگسالی نیز در روابط عاشقانه و زناشویی ادامه می‌یابد؛ به گونه‌ای که همسر می‌تواند به یکی از مهم‌ترین چهره‌های دلبستگی تبدیل شود Hazan و Shaver (1987) با طرح این ایده که عشق رمانتیک را می‌توان به مثابه فرایند دلبستگی فهم کرد، مسیر مهمی را برای مطالعه سبک‌های دلبستگی در روابط بزرگسالان گشودند. در این دیدگاه، رابطه زناشویی نه فقط یک قرارداد اجتماعی یا نقش خانوادگی، بلکه یک نظام تنظیم هیجان دوجانبه است که در آن هر یک از همسران از طریق دسترسی‌پذیری، پاسخ‌دهی و حساسیت عاطفی دیگری، احساس امنیت یا ناامنی را تجربه می‌کند.

دلبستگی ناایمن معمولاً در دو بعد اضطراب دلبستگی و اجتناب دلبستگی توصیف می‌شود. افراد دارای اضطراب دلبستگی معمولاً نسبت به نشانه‌های طرد، بی‌توجهی یا کاهش علاقه شریک زندگی حساسیت زیادی دارند و ممکن است برای دریافت اطمینان، نزدیکی و پاسخ عاطفی، راهبردهای تشدیدکننده به کار گیرند. در مقابل، افراد دارای اجتناب دلبستگی معمولاً از وابستگی هیجانی، آشکارکردن نیاز و ورود به گفت‌وگوهای آسیب‌پذیرانه پرهیز می‌کنند و برای حفظ کنترل و خودبسنده‌گی، راهبردهای خاموش‌ساز یا فاصله‌گذار به کار می‌برند (Mikulincer & Shaver, 2016). بنابراین، در زوج‌هایی که یکی یا هر دو نفر دارای الگوهای دلبستگی ناایمن هستند، سکوت هیجانی می‌تواند معنای متفاوتی داشته باشد. برای فرد اجتنابی، سکوت ممکن است راهی برای کاهش برانگیختگی، حفظ استقلال روانی یا جلوگیری از احساس بلعیده شدن در رابطه باشد. برای فرد اضطرابی، سکوت ممکن است نوعی اعتراض، آزمون عشق، تنبیه خاموش یا انتظار برای

دیده‌شدن بدون بیان مستقیم باشد. در هر دو حالت، سکوت نه یک فقدان ساده، بلکه راهبردی آموخته‌شده برای مواجهه با تهدید رابطه‌ای است.

پژوهش‌های مربوط به دلبستگی بزرگسالان نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی با نحوه تجربه، بیان و تنظیم هیجان ارتباط دارند. افراد دارای دلبستگی ایمن معمولاً در بیان نیازهای عاطفی و درخواست حمایت، انعطاف بیشتری نشان می‌دهند؛ در حالی که افراد دارای دلبستگی نایمن ممکن است یا هیجان را بیش از حد فعال کنند یا آن را سرکوب و خاموش سازند (Pietromonaco & Beck, 2015; Simpson & Rholes, 1999). Feeney (2017) نشان داد که دلبستگی بزرگسالان با کنترل هیجانی و رضایت زناشویی مرتبط است و الگوهای نایمن می‌توانند از طریق محدود کردن بیان هیجان یا افزایش واکنش‌پذیری عاطفی، کیفیت رابطه را تضعیف کنند. از سوی دیگر، Gross و John (2003) در پژوهش خود درباره راهبردهای تنظیم هیجان نشان دادند که سرکوب بیان هیجانی با پیامدهای منفی در عاطفه، روابط و بهزیستی همراه است. هرچند سرکوب هیجان ممکن است در لحظه از بروز تعارض جلوگیری کند، اما در سطح رابطه‌ای می‌تواند مانع همدلی، پاسخ‌دهی و ترمیم عاطفی شود.

در روابط زناشویی، سکوت هیجانی اغلب در قالب الگوهای تعاملی تکرارشونده ظاهر می‌شود. یکی از این الگوها، چرخه تقاضا/کناره‌گیری است؛ الگویی که در آن یک همسر برای حل مسئله، دریافت پاسخ یا نزدیک شدن عاطفی فشار می‌آورد و همسر دیگر با سکوت، اجتناب، تغییر موضوع، خروج از موقعیت یا بی‌اعتنایی پاسخ می‌دهد. این چرخه معمولاً به شکل خطی و یک‌طرفه باقی نمی‌ماند، بلکه هر واکنش یک نفر، واکنش نفر دیگر را تشدید می‌کند. هرچه فرد تعقیب‌گر بیشتر اعتراض می‌کند، فرد کناره‌گیر بیشتر فاصله می‌گیرد؛ و هرچه کناره‌گیری بیشتر می‌شود، اضطراب و خشم فرد تعقیب‌گر افزایش می‌یابد. پژوهش‌های Papp و همکاران (۲۰۰۹) نشان داده‌اند که الگوی تقاضا/کناره‌گیری در تعارض‌های زناشویی با آشفتگی رابطه‌ای ارتباط دارد. همچنین Domingue و Mollen (2009) نشان دادند که سبک‌های دلبستگی بزرگسالان با الگوهای ارتباطی هنگام تعارض، از جمله اجتناب متقابل، تقاضا/کناره‌گیری و خودداری از بیان، مرتبط هستند. بنابراین، سکوت هیجانی را باید در سطح زوجی و چرخه‌ای فهم کرد، نه صرفاً به‌عنوان ویژگی فردی یکی از همسران.

سکوت هیجانی همچنین با مفهوم طرد رابطه‌ای و محروم‌سازی عاطفی پیوند دارد. وقتی یکی از همسران در لحظه نیاز عاطفی با سکوت مواجه می‌شود، ممکن است این سکوت را نه به‌عنوان تلاش طرف مقابل برای آرام‌شدن، بلکه به‌عنوان بی‌اهمیتی، طرد، مجازات یا پایان علاقه تفسیر کند. این موضوع به‌ویژه برای افراد دارای اضطراب دلبستگی بسیار تهدیدکننده است، زیرا نظام دلبستگی آنان نسبت به نشانه‌های فاصله و بی‌پاسخی حساس‌تر عمل می‌کند. از سوی دیگر، همسر اجتنابی ممکن است اصرار، گریه، پرسشگری یا اعتراض همسر را نشانه کنترل‌گری، تهدید استقلال یا ورود به قلمرو خطرناک هیجان بداند و بیشتر عقب‌نشینی کند. در نتیجه، سکوت برای یک نفر «آرام‌کردن موقعیت» و برای دیگری «رهاشدگی» معنا می‌دهد. همین ناهمسانی معنایی، یکی از دلایل اصلی تداوم سوءبرداشت در زوج‌های نایمن است.

در بافت فرهنگی ایران، سکوت هیجانی در روابط زناشویی می‌تواند پیچیدگی بیشتری پیدا کند. بسیاری از زوجها در خانواده‌هایی رشد یافته‌اند که بیان مستقیم نیاز عاطفی، آشکار کردن آسیب‌پذیری، صحبت درباره رنج زناشویی یا درخواست محبت، با شرم، ضعف، بی‌ادبی یا تهدید اقتدار

خانوادگی پیوند خورده است. در چنین زمینه‌ای، سکوت ممکن است هم به‌عنوان یک راهبرد فردی و هم به‌عنوان یک هنجار فرهنگی تجربه شود. برخی زنان ممکن است برای جلوگیری از تشدید تعارض، حفظ آبرو یا پیشگیری از برچسب‌خوردن به‌عنوان فرد مطالبه‌گر، سکوت کنند. برخی مردان نیز ممکن است بیان هیجان را با ضعف، شکست یا از دست‌دادن کنترل برابر بدانند و در مواجهه با تعارض، به خاموشی و فاصله‌گیری پناه ببرند. بنابراین، مطالعه سکوت هیجانی در زوج‌های تهرانی دارای دل‌بستگی نایمن می‌تواند به فهم لایه‌های فردی، رابطه‌ای و فرهنگی این پدیده کمک کند.

با وجود گسترش پژوهش‌های کمی درباره دل‌بستگی، رضایت زناشویی، تنظیم هیجان و تعارض‌های زوجی، تجربه زیسته سکوت هیجانی در زوج‌های دارای دل‌بستگی نایمن کمتر به‌صورت کیفی و عمیق بررسی شده است. پژوهش‌های کمی معمولاً نشان می‌دهند که دل‌بستگی نایمن با رضایت پایین‌تر، تعارض بیشتر و تنظیم هیجان ناکارآمدتر همراه است؛ اما این نوع پژوهش‌ها کمتر توضیح می‌دهند که زوج‌ها سکوت را چگونه تجربه می‌کنند، چه معنایی برای آن قائل‌اند، در لحظه سکوت چه هیجان‌هایی را پنهان می‌کنند، چگونه سکوت را تفسیر می‌کنند و چه مسیرهایی آنان را از گفت‌وگو به خاموشی می‌رساند. رویکرد کیفی و پدیدارشناختی می‌تواند این خلأ را پوشش دهد؛ زیرا به‌جای اندازه‌گیری بیرونی متغیرها، بر روایت، معنا، تجربه بدنی، زبان استعاری و ساختار درونی تجربه متمرکز می‌شود. (Smith et al., 2009) بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تحلیل کیفی تجربه زیسته زوج‌های دارای الگوهای دل‌بستگی نایمن از سکوت هیجانی در روابط زناشویی انجام شد.

روش‌شناسی

طرح پژوهش و مشارکت‌کنندگان: پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. انتخاب این رویکرد از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، فهم عمیق معناها، تجربه‌های درونی، روایت‌های شخصی و ساختار زیسته سکوت هیجانی در زوج‌هایی بود که رابطه خود را در بستر الگوهای دل‌بستگی نایمن تجربه می‌کردند. جامعه مورد مطالعه شامل زوج‌های متأهل ساکن شهر تهران بود که تجربه تکرارشونده سکوت هیجانی، کناره‌گیری عاطفی، ناتوانی در گفت‌وگوی هیجانی یا الگوی تعقیب‌گری - فاصله‌گیری را در رابطه زناشویی خود گزارش می‌کردند. مشارکت‌کنندگان از میان مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره خانواده، کلینیک‌های روان‌شناسی و مراکز خدمات روان‌شناختی شهر تهران انتخاب شدند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با رعایت حداکثر تنوع از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، تعداد فرزندان و شکل غالب دل‌بستگی نایمن انجام شد. ملاک‌های ورود شامل گذشت حداقل سه سال از ازدواج، سکونت در تهران، تمایل هر دو همسر به شرکت در مصاحبه، تجربه مکرر سکوت هیجانی در رابطه، توانایی بیان تجربه‌های شخصی، و وجود نشانه‌های روایی از اضطراب یا اجتناب دل‌بستگی در رابطه زناشویی بود. ملاک‌های خروج شامل وجود خشونت شدید و فعال، مصرف مواد مخدر شدید، اختلال روان‌پزشکی حاد گزارش شده، تمایل نداشتن یکی از همسران به ادامه همکاری، یا ناتوانی در تکمیل مصاحبه بود. در نهایت، ۱۸ زوج، شامل ۳۶ مشارکت‌کننده، در پژوهش شرکت کردند. فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از مصاحبه با ۱۶ زوج، داده‌ها تکراری شدند و مضمون جدیدی به دست نیامد. با این حال، برای اطمینان از پایداری اشباع، دو زوج دیگر نیز مصاحبه شدند.

گردآوری داده‌ها: داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. پیش از آغاز مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، امکان خروج آزادانه از مطالعه و شیوه استفاده از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه آنان دریافت گردید. مصاحبه‌ها در محیطی آرام، خصوصی و بدون حضور افراد غیرمرتبط انجام شد. با توجه به حساسیت موضوع، ابتدا از پرسش‌های باز و کم‌تهدیدکننده استفاده شد و سپس پرسش‌ها به تدریج به سمت تجربه‌های عمیق‌تر سکوت هیجانی هدایت گردید. پرسش‌های اصلی مصاحبه شامل این موارد بود: «وقتی در رابطه زناشویی سکوت می‌کنید یا با سکوت همسرتان مواجه می‌شوید، در درون شما چه می‌گذرد؟»، «سکوت در رابطه شما معمولاً از کجا شروع می‌شود؟»، «در لحظه سکوت، چه چیزی را نمی‌توانید یا نمی‌خواهید بیان کنید؟»، «سکوت همسران برای شما چه معنایی دارد؟»، «آیا سکوت برای شما بیشتر نوعی محافظت، اعتراض، تنبیه، ترس یا ناتوانی است؟»، «بعد از دوره‌های سکوت چه اتفاقی در رابطه می‌افتد؟» و «چه چیزی می‌تواند باعث شود دوباره وارد گفت‌وگوی عاطفی شوید؟». مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. مدت هر مصاحبه بین ۵۰ تا ۸۰ دقیقه بود. در مواردی که لازم بود، مصاحبه تکمیلی کوتاه برای روشن کردن برخی ابهام‌ها انجام شد. طی فرایند مصاحبه، پژوهشگر از یادداشت‌های میدانی برای ثبت حالات غیرکلامی، مکث‌ها، تغییر لحن، گریه، خنده‌های دفاعی و لحظه‌های سکوت معنادار استفاده کرد.

تحلیل داده‌ها: داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون و با کمک نرم‌افزار NVivo تحلیل شد. پس از پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها، متن‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس کدگذاری اولیه به صورت خطبه‌خط انجام گرفت و عبارت‌ها، توصیف‌ها، استعاره‌ها و روایت‌هایی که به تجربه سکوت هیجانی، دلبستگی ناایمن، ترس از طرد، اجتناب از آسیب‌پذیری، اعتراض خاموش و چرخه‌های تعاملی مربوط بودند، استخراج شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضمون‌های فرعی شکل گرفتند. سپس مضمون‌های فرعی با مقایسه مداوم داده‌ها، یادداشت‌های تحلیلی و بازخوانی مصاحبه‌ها در قالب مقوله‌های اصلی سازمان‌دهی شدند. نرم‌افزار NVivo برای مدیریت داده‌ها، طبقه‌بندی کدها، بازیابی نقل‌قول‌ها، مقایسه کدها و ترسیم ارتباط میان مضمون‌ها به کار رفت. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از چند راهبرد استفاده شد: بازبینی مشارکت‌کنندگان برای اطمینان از انطباق برداشت پژوهشگر با تجربه آنان، بازبینی کدها توسط همکار پژوهشی، ثبت مسیر تصمیم‌گیری تحلیلی، نگهداری یادداشت‌های تأملی برای کنترل پیش‌فرض‌های پژوهشگر، و ارائه نقل‌قول‌های مستقیم برای حمایت از تفسیرها. معیارهای قابلیت اعتبار، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری در سراسر فرایند پژوهش مورد توجه قرار گرفت.

یافته‌ها

از میان ۳۶ مشارکت‌کننده، ۱۸ نفر زن و ۱۸ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۷ تا ۵۲ سال بود. از نظر گروه سنی، ۱۰ نفر در گروه ۲۵ تا ۳۴ سال، ۱۸ نفر در گروه ۳۵ تا ۴۴ سال و ۸ نفر در گروه ۴۵ سال و بالاتر قرار داشتند. مدت ازدواج مشارکت‌کنندگان از ۳ تا ۲۴ سال متغیر بود؛ به طوری که ۹ نفر مدت ازدواج ۳ تا ۷ سال، ۱۷ نفر مدت ازدواج ۸ تا ۱۵ سال و ۱۰ نفر مدت ازدواج بیش از ۱۵ سال

داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۷ نفر دارای تحصیلات دیپلم یا پایین‌تر، ۱۹ نفر دارای مدرک کاردانی یا کارشناسی و ۱۰ نفر دارای تحصیلات کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. از نظر وضعیت فرزند، ۱۱ نفر بدون فرزند، ۱۵ نفر دارای یک فرزند و ۱۰ نفر دارای دو فرزند یا بیشتر بودند. بر اساس روایت‌های مصاحبه و ارزیابی کیفی الگوی رابطه، ۱۴ نفر نشانه‌های غالب دلبستگی اضطرابی، ۱۵ نفر نشانه‌های غالب دلبستگی اجتنابی و ۷ نفر نشانه‌های ترکیبی یا آمیخته اضطرابی - اجتنابی نشان دادند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: سکوت به‌مثابه سپر محافظ در برابر آسیب‌پذیری، سکوت به‌مثابه اعتراض خاموش و آزمون دلبستگی، چرخه تعقیب‌گری - کناره‌گیری در تعارض‌های زناشویی، فرسایش روانی ناشی از هیجان‌های بیان‌نشده، و جست‌وجوی امنیت ارتباطی برای شکستن سکوت.

سکوت به‌مثابه سپر محافظ در برابر آسیب‌پذیری: نخستین مقوله نشان داد که برای بسیاری از مشارکت‌کنندگان، به‌ویژه افرادی که نشانه‌های دلبستگی اجتنابی داشتند، سکوت راهی برای محافظت از خود در برابر آسیب‌پذیری عاطفی بود. این افراد سکوت را نه به‌عنوان بی‌احساسی، بلکه به‌عنوان تلاشی برای کنترل موقعیت، جلوگیری از درگیری و پنهان کردن نیازهای عاطفی توصیف می‌کردند. آنان اغلب بیان مستقیم ناراحتی، ترس یا نیاز به محبت را نشانه ضعف یا آغازگر تعارض شدید می‌دانستند. یکی از مردان مشارکت‌کننده گفت: «وقتی ناراحت می‌شوم، اگر حرف بزنم انگار دارم خودم را لو می‌دهم. ترجیح می‌دهم ساکت بمانم تا معلوم نشود چقدر به حرفش وابسته‌ام.» یکی از زنان نیز بیان کرد: «من سکوت می‌کنم چون اگر بگویم دلم شکسته، احساس می‌کنم کوچک می‌شوم. سکوت برایم مثل دیوار است؛ پشتش پنهان می‌شوم.» در این مقوله، سکوت نوعی مرزبندی دفاعی بود که فرد از طریق آن تلاش می‌کرد از تجربه شرم، وابستگی، نیازمندی یا طرد احتمالی جلوگیری کند. با این حال، همین راهبرد محافظتی باعث می‌شد همسر مقابل احساس دوری، سردی یا بی‌اهمیتی کند و در نتیجه فاصله عاطفی افزایش یابد.

سکوت به‌مثابه اعتراض خاموش و آزمون دلبستگی: دومین مقوله نشان داد که برای افراد دارای نشانه‌های دلبستگی اضطرابی، سکوت گاهی نه از بی‌میلی به رابطه، بلکه از میل شدید به دیده‌شدن و دریافت اطمینان سرچشمه می‌گرفت. این افراد سکوت را نوعی اعتراض خاموش به بی‌توجهی، نادیده‌گرفته‌شدن یا پاسخ‌ندادن همسر تجربه می‌کردند. آنان انتظار داشتند همسر بدون بیان مستقیم، ناراحتی آنان را تشخیص دهد، به سمت آنان بیاید و رابطه را ترمیم کند. یکی از زنان گفت: «وقتی سکوت می‌کنم، ته دلم می‌خواهم بیاید بپرسد چی شده. اگر نپرسد، بیشتر مطمئن می‌شوم که برایش مهم نیستم.» یکی از مردان نیز اظهار کرد: «گاهی حرف نمی‌زنم که ببینم اصلاً متوجه می‌شود یا نه. اگر نفهمد، یعنی من در زندگی‌اش جایی ندارم.» این نوع سکوت، بیش از آنکه قطع ارتباط باشد، آزمونی برای سنجش اهمیت خود نزد همسر بود. اما مشکل اصلی آن بود که همسر مقابل معمولاً سکوت را به‌عنوان قهر، تنبیه یا بی‌میلی تفسیر می‌کرد و به‌جای نزدیک‌شدن، بیشتر فاصله می‌گرفت. بنابراین، سکوت اعتراضی در عمل نه‌تنها نیاز به نزدیکی را برآورده نمی‌کرد، بلکه اضطراب دلبستگی را تشدید می‌ساخت.

چرخه تعقیب‌گری - کناره‌گیری در تعارض‌های زناشویی: سومین مقوله بیانگر آن بود که سکوت هیجانی اغلب در سطح زوجی و در قالب چرخه‌ای تکرارشونده شکل می‌گرفت. در بسیاری از زوجها، یکی از همسران هنگام احساس ناامنی، بی‌توجهی یا ابهام رابطه‌ای، شروع به

پرسشگری، اعتراض، گریه، انتقاد یا پیگیری مداوم می‌کرد؛ در مقابل، همسر دیگر با سکوت، ترک موقعیت، سرگرم‌شدن با تلفن همراه، خوابیدن، بی‌پاسخی یا تغییر موضوع واکنش نشان می‌داد. این چرخه باعث می‌شد هر دو نفر خود را قربانی رفتار دیگری بدانند. همسر تعقیب‌گر می‌گفت: «من فقط می‌خواهم جواب بگیرم، ولی او با سکوتش من را دیوانه می‌کند.» همسر کناره‌گیر در همان زوج می‌گفت: «هر بار حرف می‌زنیم، آخرش دعوا می‌شود. من ساکت می‌شوم که بدتر نشود.» در این مقوله، سکوت نه فقط رفتار یک فرد، بلکه بخشی از یک الگوی تعاملی دوطرفه بود. فردی که سکوت می‌کرد، آن را راهی برای جلوگیری از انفجار می‌دانست؛ فردی که با سکوت مواجه می‌شد، آن را نشانه طرد و بی‌اهمیتی تجربه می‌کرد. به همین دلیل، هر بار تکرار چرخه، معنای تهدیدآمیز سکوت را برای یک نفر و ضرورت سکوت را برای نفر دیگر تقویت می‌کرد. **فرسایش روانی ناشی از هیجان‌های بیان‌نشده:** چهارمین مقوله نشان داد که سکوت هیجانی در بلندمدت با فرسایش روانی، نشخوار ذهنی، احساس تنهایی در رابطه، کاهش میل به صمیمیت و گاه نشانه‌های جسمانی همراه بود. مشارکت‌کنندگان گزارش می‌کردند که پس از دوره‌های سکوت، ذهن آنان پر از گفت‌وگوهای ناتمام، جمله‌های نگفته و تفسیرهای منفی می‌شود. یکی از زنان گفت: «وقتی حرف نمی‌زنیم، خانه آرام است ولی ذهن من جنگ است. هزار بار با خودم حرف می‌زنم که چرا این را نگفت، چرا نگاه نکرد، چرا نیامد.» یکی از مردان نیز بیان کرد: «سکوت می‌کنم که آرام شوم، ولی بعدش فشار توی سینه‌ام می‌ماند. انگار حرف‌هایم جای گیر می‌کند.» این مقوله نشان داد که سکوت اگرچه ظاهراً تعارض را کاهش می‌دهد، در سطح درونی باعث انباشت هیجان می‌شود. برخی مشارکت‌کنندگان از بی‌خوابی، سردرد، گرفتگی عضلانی، کاهش میل جنسی، بی‌حوصلگی و احساس بیگانگی در خانه سخن گفتند. در این تجربه، رابطه زناشویی از نظر ظاهری ادامه داشت، اما جریان عاطفی آن مسدود شده بود.

جست‌وجوی امنیت ارتباطی برای شکستن سکوت: پنجمین مقوله به شرایطی اشاره داشت که مشارکت‌کنندگان آن را برای خروج از سکوت ضروری می‌دانستند. بیشتر آنان بیان کردند که شکستن سکوت زمانی ممکن می‌شود که فضای رابطه از سرزنش، تحقیر، تهدید، نصیحت فوری یا دفاع‌گری خالی شود. آنان نیاز داشتند پیش از بیان هیجان، مطمئن شوند که شنیده می‌شوند و بیان آسیب‌پذیری علیه آنان استفاده نخواهد شد. یکی از مردان گفت: «اگر بدانم مسخره نمی‌شوم، شاید بتوانم بگویم ترسیدم یا دلم شکست. ولی وقتی هر حرفی بعداً علیه من استفاده می‌شود، ترجیح می‌دهم چیزی نگویم.» یکی از زنان نیز اظهار کرد: «من وقتی حرف می‌زنم که حس کنم قرار نیست وسط حرفم بگویند تو زیادی حساسی. فقط می‌خواهم اول شنیده شوم.» این مقوله نشان داد که سکوت هیجانی فقط با توصیه به «بیشتر حرف زدن» کاهش نمی‌یابد؛ بلکه نیازمند بازسازی امنیت ارتباطی، افزایش تحمل هیجان، یادگیری زبان عاطفی و ایجاد تجربه‌های کوچک اما تکرارشونده از پاسخ‌دهی امن است. برخی زوجها اشاره کردند که حضور درمانگر، نوشتن احساسات پیش از گفت‌وگو، تعیین زمان مشخص برای صحبت و استفاده از جملات غیرسرزنشگرانه به آنان کمک کرده است تا از سکوت مطلق به گفت‌وگوی محدود اما امن حرکت کنند.

بحث و نتیجه گیری

یافته نخست پژوهش نشان داد که سکوت هیجانی برای بسیاری از زوج‌های دارای الگوهای دلبستگی ناایمن، به‌ویژه افراد با گرایش اجتنابی، نوعی سپر محافظ در برابر آسیب‌پذیری است. این یافته با نظریه دلبستگی بزرگسالان همسو است؛ زیرا در این نظریه، اجتناب دلبستگی با راهبردهای غیرفعال‌ساز نظام دلبستگی، فاصله‌گیری از نیازهای هیجانی و حفظ خودبستگی دفاعی همراه دانسته می‌شود (Mikulincer & Shaver, 2016). از این منظر، سکوت برای فرد اجتنابی نه لزوماً نشانه نبود عاطفه، بلکه تلاشی برای خاموش کردن شدت هیجان و جلوگیری از ورود به موقعیتی است که می‌تواند احساس وابستگی، شرم یا کنترل‌شدن را فعال کند. یافته‌های Feeney (1999) درباره ارتباط دلبستگی، کنترل هیجانی و رضایت زناشویی نیز این تفسیر را تقویت می‌کند؛ زیرا نشان می‌دهد دشواری در تجربه و بیان هیجان می‌تواند کیفیت رابطه را کاهش دهد. همچنین پژوهش Gross و John (2003) درباره سرکوب هیجان نشان می‌دهد که سرکوب بیان هیجانی اگرچه ممکن است در لحظه کارکرد تنظیمی داشته باشد، با پیامدهای نامطلوب در روابط و بهزیستی همراه است. در پژوهش حاضر نیز مشارکت‌کنندگان سکوت را راهی برای کنترل موقعیت می‌دانستند، اما همین راهبرد به تدریج فاصله عاطفی و سوءبرداشت را افزایش می‌داد.

یافته دوم نشان داد که سکوت برای برخی مشارکت‌کنندگان، به‌ویژه افراد با گرایش اضطرابی، نوعی اعتراض خاموش و آزمون دلبستگی است. این یافته با مفهوم فعال‌سازی بیش‌ازحد نظام دلبستگی در افراد اضطرابی همخوانی دارد. در این الگو، فرد نسبت به نشانه‌های طرد و بی‌توجهی حساس است و برای دریافت اطمینان از ارزشمندی خود در رابطه، به راهبردهایی متوسل می‌شود که گاه غیرمستقیم، مبهم یا تنبیهی‌اند (Simpson & Rholes, 2017). سکوت اعتراضی در این مطالعه نوعی «درخواست پنهان برای نزدیک شدن» بود؛ یعنی فرد سکوت می‌کرد اما در درون منتظر بود همسر نشانه‌های رنج او را تشخیص دهد. این یافته با ادبیات دلبستگی عاشقانه نیز همسو است، زیرا Hazan و Shaver (1987) نشان دادند که روابط عاشقانه بزرگسالان می‌توانند همان کارکردهای امنیت‌جویانه پیوندهای دلبستگی را داشته باشند. وقتی این امنیت در دسترس نیست، رفتارهای اعتراضی و آزمون‌گرانه ممکن است جای گفت‌وگوی مستقیم را بگیرند. با این حال، یافته حاضر نشان می‌دهد که سکوت اعتراضی اغلب به نتیجه معکوس منجر می‌شود؛ زیرا همسر مقابل به جای پاسخ‌دهی عاطفی، سکوت را به‌عنوان قهر یا طرد تفسیر می‌کند و از رابطه عقب می‌نشیند.

یافته سوم پژوهش، چرخه تعقیب‌گری - کناره‌گیری را به‌عنوان یکی از ساختارهای اصلی تداوم سکوت هیجانی نشان داد. این یافته با پژوهش‌های مربوط به الگوی تقاضا/کناره‌گیری در روابط زناشویی همسو است Papp و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که این الگو در تعارض‌های زناشویی خانگی حضور دارد و با آشفتگی رابطه‌ای پیوند می‌یابد. همچنین Domingue و Mollen (2009) نشان دادند که سبک‌های دلبستگی بزرگسالان با الگوهای ارتباطی هنگام تعارض، از جمله اجتناب، کناره‌گیری و خودداری از بیان، مرتبط‌اند. در پژوهش حاضر نیز سکوت هیجانی به‌صورت رفتار منفرد یک همسر ظاهر نشد، بلکه در بیشتر موارد بخشی از یک چرخه زوجی بود. همسر اضطرابی معمولاً برای کاهش ابهام و دریافت پاسخ، پیگیری بیشتری نشان می‌داد و همسر اجتنابی برای کاهش فشار هیجانی، بیشتر سکوت می‌کرد. در نتیجه، هر دو رفتار به‌صورت

متقابل یکدیگر را تشدید می‌کردند. این یافته نشان می‌دهد که درمان سکوت هیجانی نباید بر مقصرشناسی فردی متمرکز شود، بلکه باید چرخه تعاملی زوج را آشکار کند و به هر دو همسر کمک کند تا سهم خود را در تداوم چرخه ببینند.

یافته چهارم نشان داد که سکوت هیجانی با فرسایش روانی، نشخوار ذهنی، احساس تنهایی، نشانه‌های جسمانی و کاهش صمیمیت همراه است. این یافته با پژوهش‌های مربوط به پیامدهای سرکوب هیجان و طرد رابطه‌ای همخوانی دارد Butler و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند که سرکوب بیان هیجانی می‌تواند پیامدهای اجتماعی منفی داشته باشد و کیفیت تعامل را کاهش دهد Gross و John (2003) نیز نشان دادند که سرکوب هیجان با عاطفه منفی و دشواری‌های رابطه‌ای مرتبط است. در سطح زناشویی، وقتی هیجان‌ها بیان نمی‌شوند، از بین نمی‌روند؛ بلکه به شکل نشخوار، فاصله، بدن‌مندی تنش و روایت‌های منفی درباره همسر بازمی‌گردند. در پژوهش حاضر، مشارکت‌کنندگان بارها به «خانه آرام اما ذهن ناآرام» اشاره کردند. این تعبیر نشان می‌دهد که نبود گفت‌وگوی آشکار لزوماً به معنای نبود تعارض نیست. گاهی سکوت، تعارض را از فضای بین‌فردی به فضای درون‌فردی منتقل می‌کند و آن را در قالب اضطراب، خشم فروخورده، بی‌خوابی یا بی‌میلی عاطفی بازتولید می‌سازد.

یافته پنجم نشان داد که خروج از سکوت هیجانی نیازمند امنیت ارتباطی است. زوجها زمانی آمادگی بیشتری برای بیان هیجان داشتند که از سرزنش، تمسخر، بی‌اعتبارسازی و استفاده بعدی از آسیب‌پذیری‌هایشان علیه خود، احساس امنیت می‌کردند. این یافته با رویکردهای زوج‌درمانی مبتنی بر دل‌بستگی، به‌ویژه درمان هیجان‌مدار زوجی، همخوان است؛ زیرا در این رویکرد، هدف اصلی بازسازی دسترسی‌پذیری، پاسخ‌دهی و درگیری عاطفی ایمن میان همسران است (Johnson, 2004; Johnson & Greenman, 2006). از منظر درمانی، سکوت هیجانی زمانی کاهش می‌یابد که زوجها بتوانند هیجان‌های ثانویه مانند خشم، بی‌اعتنایی یا کناره‌گیری را به هیجان‌های اولیه‌تر مانند ترس، شرم، اندوه و نیاز به اطمینان پیوند دهند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که مشارکت‌کنندگان اغلب نمی‌دانستند چگونه این هیجان‌های اولیه را نام‌گذاری کنند. بنابراین، شکستن سکوت مستلزم آموزش مهارت گفت‌وگوی هیجانی، تقویت ظرفیت تحمل آسیب‌پذیری و ایجاد تجربه‌های اصلاحی در رابطه است

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.

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

References

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678–696. <https://doi.org/10.1177/0265407509347932>
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169–185. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00185.x>
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.47>
- 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>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- 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>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M., & Greenman, P. S. (2006). The path to a secure bond: Emotionally focused couple therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 597–609. <https://doi.org/10.1002/jclp.20251>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x>
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2015). Attachment processes in adult romantic relationships. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology: Interpersonal relations* (pp. 33–64). American Psychological Association.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.