

## واکاوی تجربه زیسته زنان از نادیده‌انگاری هیجانی در روابط زناشویی مدرن

مشخصات نویسندگان:



۱۴۰۴ ©

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

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

۱. فرشته یوسفی\*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

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

شيوه استناددهی: یوسفی، فرشته. (۱۴۰۴). واکاوی تجربه زیسته زنان از نادیده‌انگاری هیجانی در روابط زناشویی مدرن. سنجش، *ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۵)، ۱۲-۱.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه زیسته زنان از نادیده‌انگاری هیجانی در روابط زناشویی مدرن و تبیین پیامدهای روانی، ارتباطی و هویتی آن انجام شد. این پژوهش با رویکرد کیفی و طرح پدیدارشناختی انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ زن متأهل ساکن شهر تهران بودند که تجربه مکرر نادیده‌انگاری هیجانی در رابطه زناشویی خود را گزارش کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با رعایت اصل تنوع حداکثری از نظر سن، مدت ازدواج، وضعیت اشتغال و سطح تحصیلات انجام شد و فرایند گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق جمع‌آوری شدند. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید و پس از کسب رضایت آگاهانه، ضبط و سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون شش‌مرحله‌ای براون و کلارک و با کمک نرم‌افزار NVivo انجام شد. برای افزایش قابلیت اعتماد داده‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همتایان، یادداشت‌برداری تحلیلی، کدگذاری مجدد بخشی از داده‌ها و ثبت مسیر تصمیم‌گیری پژوهش استفاده شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: خاموشی پاسخگویی عاطفی در زندگی روزمره، تنهایی در حضور همسر، بی‌اعتبارسازی نیازهای هیجانی، فرسایش تدریجی صمیمیت و بازتعریف خود زنانه در رابطه. یافته‌ها نشان داد که نادیده‌انگاری هیجانی بیشتر به صورت رفتارهای آشکاراً خشونت‌آمیز تجربه نمی‌شود، بلکه در قالب سکوت، بی‌تفاوتی، کم‌توجهی به حالات درونی، نبود حمایت هنگام بحران، پاسخ‌های کوتاه و مکانیکی، و تقلیل گفت‌وگوی عاطفی به وظایف روزمره ظاهر می‌شود. زنان مشارکت‌کننده این تجربه را نوعی «غیبت عاطفی در حضور فیزیکی» توصیف کردند که به احساس بی‌ارزشی، شرم از نیازمندی عاطفی، خودسانسوری، کاهش میل به گفت‌وگو و فاصله‌گیری هیجانی از همسر منجر شده بود. نتایج نشان می‌دهد نادیده‌انگاری هیجانی در ازدواج‌های مدرن می‌تواند به مثابه فرایندی خاموش اما فرساینده عمل کند که کیفیت صمیمیت، احساس امنیت عاطفی و هویت رابطه‌ای زنان را تضعیف می‌کند. مداخلات زوج‌درمانی باید فراتر از تعارض‌های آشکار، الگوهای پنهان بی‌پاسخ‌ماندن نیازهای هیجانی، فقدان همدلی و کاهش دسترس‌پذیری عاطفی را هدف قرار دهند.

واژگان کلیدی: نادیده‌انگاری هیجانی؛ روابط زناشویی؛ زنان؛ تجربه زیسته؛ صمیمیت زناشویی؛ پژوهش کیفی؛ تهران

## Exploring Women's Lived Experiences of Emotional Neglect in Modern Marital Relationships



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

### Authors' Information:

1. Fereshteh Yousefi\*: Department of Clinical Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Corresponding author's email: [fereshteh.yousefi@gmail.com](mailto:fereshteh.yousefi@gmail.com)

**How to cite:** Yousefi, F. (2025). Exploring Women's Lived Experiences of Emotional Neglect in Modern Marital Relationships. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(5), 1-12.

### Abstract

The present study aimed to explore women's lived experiences of emotional neglect in modern marital relationships and to explain its psychological, relational, and identity-related consequences. This qualitative study was conducted using a phenomenological design. The participants included 18 married women living in Tehran who reported repeated experiences of emotional neglect in their marital relationships. Participants were selected through purposive sampling with maximum variation in age, marriage duration, employment status, and educational level. Data collection continued until theoretical saturation was achieved. Data were gathered through in-depth semi-structured interviews. Each interview lasted between 45 and 75 minutes and, after informed consent was obtained, was audio-recorded and transcribed verbatim. Data were analyzed using Braun and Clarke's six-phase thematic analysis approach with the assistance of NVivo software. To enhance trustworthiness, member checking, peer review, analytic memo writing, partial recoding of the data, and documentation of the research decision trail were applied. Data analysis led to the identification of five main categories: the silence of emotional responsiveness in everyday life, loneliness in the presence of the spouse, invalidation of emotional needs, gradual erosion of intimacy, and redefinition of the feminine self within the relationship. The findings indicated that emotional neglect was not necessarily experienced as overt aggression or explicit marital violence; rather, it appeared through silence, indifference, lack of attention to inner emotional states, absence of support during distress, short and mechanical responses, and the reduction of emotional conversation to daily responsibilities. Participants described this experience as "emotional absence despite physical presence," which gradually produced feelings of worthlessness, shame about emotional needs, self-censorship, reduced willingness to communicate, and emotional distancing from the spouse. The findings suggest that emotional neglect in modern marriages may operate as a silent but erosive relational process that undermines intimacy, emotional security, and women's relational identity. Couple therapy interventions should move beyond overt conflicts and address hidden patterns of unmet emotional needs, lack of empathy, and reduced emotional accessibility.

**Keywords:** *emotional neglect; marital relationships; women; lived experience; marital intimacy; qualitative research; Tehran*

روابط زناشویی در جهان معاصر بیش از هر زمان دیگری از سطح کارکردهای سنتی، اقتصادی و خانوادگی فراتر رفته و به عرصه‌ای برای تجربه صمیمیت، امنیت هیجانی، حمایت روان‌شناختی و هویت‌یابی رابطه‌ای تبدیل شده است. در چنین بستری، دوام ازدواج تنها با نبود تعارض آشکار یا استمرار هم‌زیستی فیزیکی تعریف نمی‌شود، بلکه کیفیت تجربه هیجانی زوجین، میزان پاسخگویی به نیازهای روانی یکدیگر و احساس دیده‌شدن در رابطه اهمیت بنیادین پیدا می‌کند. پژوهش‌های مربوط به روابط نزدیک نشان داده‌اند که صمیمیت زمانی شکل می‌گیرد که فرد احساس کند شریک زندگی او حالات درونی، نیازها، آسیب‌پذیری‌ها و تلاش‌های عاطفی او را می‌بیند، می‌فهمد و به آن‌ها پاسخ می‌دهد. از این منظر، پاسخگویی ادراک‌شده همسر یکی از سازه‌های مرکزی در تبیین نزدیکی، اعتماد و رضایت رابطه‌ای است، زیرا افراد زمانی رابطه را امن و معنادار تجربه می‌کنند که احساس کنند در جهان ذهنی و هیجانی شریک زندگی خود جایگاهی واقعی دارند (Reis et al., 2004; Reis & Gable, 2015).

نادیده‌انگاری هیجانی در روابط زناشویی را می‌توان به‌عنوان الگوی مکرر فقدان توجه، همدلی، پاسخگویی و درگیری عاطفی نسبت به نیازهای هیجانی همسر تعریف کرد. این پدیده برخلاف خشونت آشکار، تحقیر مستقیم یا تعارض شدید، اغلب در قالب «آنچه وجود ندارد» تجربه می‌شود: نبود پرسش از حال درونی، نبود گوش‌دادن فعال، نبود واکنش همدلانه هنگام ناراحتی، نبود توجه به نیاز به محبت، و نبود حضور عاطفی در لحظاتی که فرد انتظار همراهی دارد. از این‌رو، نادیده‌انگاری هیجانی پدیده‌ای خاموش، تدریجی و گاه دشوار برای نام‌گذاری است. زن ممکن است در ظاهر در ازدواجی «عادی» زندگی کند، خانه و مسئولیت‌های مشترک داشته باشد و حتی تعارض‌های شدید کلامی را تجربه نکند، اما در سطح روانی احساس کند که تجربه‌های درونی او برای همسرش اهمیتی ندارد. همین ماهیت نامرئی سبب می‌شود نادیده‌انگاری هیجانی دیرتر از سایر آسیب‌های رابطه‌ای شناسایی شود و در بسیاری موارد، با عباراتی مانند «حساسیت زیاد»، «انتظار بیش از حد» یا «مسائل عادی زندگی مشترک» بی‌اعتبار گردد.

اهمیت این موضوع در روابط زناشویی مدرن از آن جهت بیشتر است که ساختارهای جدید زندگی شهری، اشتغال فشرده، استفاده گسترده از فناوری‌های ارتباطی، فردگرایی، فشارهای اقتصادی و تغییر الگوهای جنسیتی، شکل تعاملات زوجین را دگرگون کرده است. در بسیاری از ازدواج‌های شهری، زوجین ممکن است از نظر فیزیکی زمان قابل توجهی را در کنار یکدیگر سپری کنند، اما ارتباط هیجانی آنان به پیام‌های کوتاه، هماهنگی امور خانه، رسیدگی به فرزندان و گفت‌وگوهای اجرایی محدود شود. در چنین وضعیتی، رابطه ممکن است از بیرون پایدار به نظر برسد، اما از درون دچار «کاهش دسترس‌پذیری عاطفی» شود. پژوهش‌های مربوط به تعاملات روزمره زوجین نیز نشان داده‌اند که کیفیت پاسخ به تلاش‌های کوچک برای ارتباط، شوخی، توجه، محبت یا گفت‌وگو می‌تواند نقش مهمی در سلامت رابطه داشته باشد؛ زوج‌هایی که به نشانه‌های عاطفی یکدیگر پاسخ می‌دهند، امکان بیشتری برای حفظ عاطفه مثبت و رضایت زناشویی دارند (Driver & Gottman, 2004; Gottman & Levenson, 2000).

در نظریه دلبستگی بزرگسالی، رابطه زناشویی یکی از اصلی‌ترین بسترهای فعال‌شدن نیاز به امنیت، نزدیکی، حمایت و تنظیم هیجان است. از این منظر، همسر نه تنها شریک زندگی، بلکه می‌تواند پایگاه امن و پناهگاه عاطفی فرد در مواجهه با تنیدگی‌ها باشد. هنگامی که این پایگاه امن در دسترس نباشد یا به شکل مکرر نسبت به درخواست‌های عاطفی پاسخ ندهد، فرد ممکن است دچار اضطراب، کناره‌گیری، خشم پنهان، خودسرزنی یا فرسودگی هیجانی شود. ادبیات دلبستگی نشان داده است که دسترس‌پذیری و پاسخگویی شریک نزدیک برای شکل‌گیری احساس امنیت و تنظیم هیجان اهمیت اساسی دارد و نایمنی دلبستگی می‌تواند به الگوهای پیگیری اضطرابی، اجتناب، خاموشی عاطفی یا حساسیت شدید نسبت به طرد منجر شود (Mikulincer & Shaver, 2016; Shaver & Mikulincer, 2009). بنابراین، نادیده‌انگاری هیجانی صرفاً یک مشکل ارتباطی سطحی نیست، بلکه تجربه‌ای است که می‌تواند نظام امنیت روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

در روابط زناشویی، زنان غالباً از نظر فرهنگی و اجتماعی در جایگاهی قرار می‌گیرند که مسئولیت بیشتری برای حفظ پیوند عاطفی، مدیریت فضای هیجانی خانواده و مراقبت روانی از رابطه به آنان نسبت داده می‌شود. چنین انتظاراتی ممکن است موجب شود زنان نسبت به کیفیت ارتباط عاطفی حساس‌تر باشند یا فقدان پاسخگویی هیجانی را عمیق‌تر تجربه کنند. البته این امر به معنای تقلیل‌دادن زنان به موجوداتی صرفاً هیجانی نیست، بلکه نشان می‌دهد ساختارهای اجتماعی و جنسیتی می‌توانند تجربه زنان از ازدواج، صمیمیت و بی‌توجهی را شکل دهند. در بافت فرهنگی ایران و به‌ویژه در کلان‌شهری مانند تهران، زنان متأهل ممکن است هم‌زمان با نقش‌های چندگانه همسری، مادری، شغلی و اجتماعی مواجه باشند، اما در رابطه زناشویی خود فرصت کافی برای بیان خستگی، نیاز به حمایت، نگرانی یا خواسته‌های عاطفی پیدا نکنند. در نتیجه، نادیده‌انگاری هیجانی می‌تواند به شکل مضاعف تجربه شود: از یک‌سو زن بار عاطفی رابطه را حمل می‌کند و از سوی دیگر، نیازهای هیجانی خودش بی‌پاسخ می‌ماند.

یکی از پیامدهای مهم نادیده‌انگاری هیجانی، فرسایش تدریجی صمیمیت است. صمیمیت زناشویی نه از طریق رویدادهای بزرگ، بلکه از طریق تکرار پاسخ‌های کوچک، توجه‌های روزمره، پذیرش آسیب‌پذیری و گفت‌وگوی هیجانی ساخته می‌شود. هنگامی که زن بارها تجربه کند احساساتش شنیده نمی‌شود، ممکن است به تدریج از بیان نیازهای خود صرف‌نظر کند. این خودسانسوری در ابتدا به‌عنوان راهبردی برای کاهش تنش یا جلوگیری از ناامیدی عمل می‌کند، اما در بلندمدت می‌تواند به فاصله‌انگاری، کاهش صمیمیت جنسی، بی‌اعتمادی عاطفی و احساس تنهایی در رابطه منجر شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنظیم هیجان و ارتباط سازنده در زوجین با رضایت زناشویی ارتباط دارد و ناتوانی در تعدیل هیجان‌های منفی می‌تواند کیفیت رابطه را کاهش دهد (Bloch et al., 2014). همچنین، زمانی که افراد احساس کنند شریک زندگی آنان نسبت به نیازها و حالاتشان پاسخگو نیست، کیفیت زناشویی و رضایت رابطه‌ای کاهش می‌یابد (Yuan et al., 2022).

نادیده‌انگاری هیجانی همچنین با پدیده «حضور فیزیکی و غیبت عاطفی» مرتبط است. در بسیاری از روابط مدرن، همسران ممکن است در یک خانه زندگی کنند، در کنار هم غذا بخورند، درباره مسائل مالی یا فرزندان گفت‌وگو کنند و در شبکه‌های اجتماعی تصویری عادی از زندگی مشترک ارائه دهند، اما ارتباط عاطفی آنان کاهش یافته باشد. این شکاف میان ظاهر رابطه و تجربه درونی زن، یکی از وجوه دردناک نادیده‌انگاری هیجانی است. زن ممکن است نتواند به‌سادگی توضیح دهد که «مشکل دقیقاً چیست»، زیرا همسرش لزوماً خوشونت آشکار ندارد، خیانت نکرده،

خانواده را ترک نکرده و مسئولیت‌های اقتصادی را کاملاً رها نکرده است؛ اما در سطح هیجانی، زن احساس می‌کند تنها، نامرئی و بی‌پناه است. این وضعیت می‌تواند به سردرگمی شناختی و عاطفی منجر شود و زن میان اعتباربخشی به احساسات خود و انکار آن‌ها نوسان کند. از منظر زوج‌درمانی هیجان‌مدار، بسیاری از تعارض‌های زوجین در سطح عمیق‌تر به پرسش‌های دلبستگی بازمی‌گردند: «آیا برای تو مهم هستم؟»، «آیا وقتی آسیب‌پذیرم کنارم می‌مانی؟»، «آیا احساساتم را می‌بینی؟». در این رویکرد، مسئله اصلی صرفاً محتوای تعارض نیست، بلکه چرخه‌های هیجانی و الگوهای پاسخ یا عدم پاسخ میان زوجین است. وقتی یکی از زوجین برای ارتباط تلاش می‌کند و دیگری عقب‌نشینی می‌کند، سکوت می‌کند یا نیاز عاطفی را کوچک می‌شمارد، چرخه‌ای از پیگیری، ناامیدی، کناره‌گیری و سردی شکل می‌گیرد (Johnson, 2004, 2008; Johnson & Greenman, 2006). پیام‌های دلبستگی و تلاش‌های عاطفی همسر فهم کرد.

با وجود اهمیت این موضوع، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های زناشویی بر تعارض، خشونت، خیانت، طلاق، رضایت زناشویی یا مهارت‌های ارتباطی تمرکز داشته‌اند و تجربه زیسته نادیده‌انگاری هیجانی، به‌ویژه از منظر زنان، کمتر به‌صورت عمیق و کیفی بررسی شده است. پژوهش‌های کمی می‌توانند رابطه میان متغیرهایی مانند پاسخگویی همسر، رضایت زناشویی و تنظیم هیجان را نشان دهند، اما برای فهم معنای درونی، زبان تجربه، لایه‌های خاموش و پیامدهای هویتی نادیده‌انگاری هیجانی، رویکرد کیفی ضرورت دارد. پژوهش پدیدارشناختی این امکان را فراهم می‌کند که تجربه زنان نه به‌عنوان نشانه‌ای از ضعف فردی یا ناسازگاری شخصیتی، بلکه به‌عنوان پدیده‌ای رابطه‌ای، فرهنگی و هیجانی فهم شود.

بر این اساس، پژوهش حاضر در پی آن است که با تمرکز بر زنان متأهل ساکن تهران، تجربه زیسته آنان از نادیده‌انگاری هیجانی در روابط زناشویی مدرن را واکاوی کند و نشان دهد این تجربه چگونه در زندگی روزمره شکل می‌گیرد، چه معنایی برای زنان دارد و چه پیامدهایی بر صمیمیت، هویت، امنیت هیجانی و الگوهای ارتباطی آنان برجای می‌گذارد؛ بنابراین، هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته زنان از نادیده‌انگاری هیجانی در روابط زناشویی مدرن بود.

## روش‌شناسی

**طرح پژوهش و مشارکت‌کنندگان:** پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و طرح پدیدارشناختی انجام شد. انتخاب رویکرد پدیدارشناختی از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، فهم عمیق تجربه زیسته زنان از نادیده‌انگاری هیجانی در بستر روابط زناشویی مدرن بود، نه آزمون فرضیه یا اندازه‌گیری شدت متغیرها. جامعه پژوهش شامل زنان متأهل ساکن شهر تهران بود که دست‌کم سه سال از ازدواج آنان گذشته بود و تجربه مکرر کم‌توجهی، بی‌پاسخ‌ماندن نیازهای هیجانی، فقدان حمایت عاطفی یا احساس تنهایی در رابطه زناشویی را گزارش می‌کردند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با راهبرد تنوع حداکثری انجام شد تا مشارکت‌کنندگانی با سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و وضعیت فرزندآوری متفاوت وارد مطالعه شوند. معیارهای ورود شامل زن بودن، تأهل رسمی، سکونت در تهران، داشتن حداقل سه سال سابقه ازدواج،

تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه‌های شخصی و گزارش تجربه نادیده‌انگاری هیجانی در رابطه زناشویی بود. معیارهای خروج شامل قراردادن در بحران حاد روان‌پزشکی، تجربه خشونت فیزیکی شدید فعال که نیازمند مداخله فوری حمایتی بود، عدم تمایل به ادامه مصاحبه و ارائه پاسخ‌های بسیار کوتاه یا غیرقابل تحلیل بود. در نهایت، ۱۸ زن در پژوهش مشارکت کردند. اشباع نظری در مصاحبه شانزدهم حاصل شد، اما برای اطمینان از پایداری مضمون‌ها و نبود ظهور مقوله جدید، دو مصاحبه تکمیلی دیگر نیز انجام شد.

**گردآوری داده‌ها:** داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شدند. پیش از آغاز مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، اختیار مشارکت‌کننده برای توقف مصاحبه و نحوه استفاده از داده‌ها توضیح داده شد و رضایت آگاهانه کتبی یا شفاهی اخذ گردید. مصاحبه‌ها در محیطی آرام و امن و بر اساس ترجیح مشارکت‌کنندگان، به صورت حضوری یا آنلاین انجام شدند. مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. پرسش‌های مصاحبه به گونه‌ای طراحی شدند که تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان را بدون القای پاسخ خاص آشکار کنند. نمونه پرسش‌ها شامل این موارد بود: «وقتی می‌گویید از نظر عاطفی دیده نمی‌شوید، دقیقاً چه تجربه‌هایی به ذهن شما می‌آید؟»، «در چه موقعیت‌هایی بیشتر احساس می‌کنید نیازهای هیجانی شما بی‌پاسخ می‌ماند؟»، «واکنش همسرتان هنگام ناراحتی، خستگی یا نیاز شما به گفت‌وگو چگونه است؟»، «این تجربه چه تأثیری بر تصویر شما از خودتان و رابطه‌تان داشته است؟» و «برای کنار آمدن با این وضعیت چه راهبردهایی به کار برده‌اید؟». مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند. در طول مصاحبه، پژوهشگر از پرسش‌های پیگیر مانند «می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟»، «آن لحظه چه احساسی داشتید؟» و «این تجربه برای شما چه معنایی داشت؟» استفاده کرد.

**تحلیل داده‌ها:** تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون شش مرحله‌ای براون و کلارک انجام شد (Braun & Clarke, 2006). در مرحله نخست، پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را خواند تا با کلیت داده‌ها آشنا شود و یادداشت‌های اولیه تحلیلی را ثبت کند. در مرحله دوم، واحدهای معنادار مرتبط با تجربه نادیده‌انگاری هیجانی استخراج و کدگذاری اولیه شدند. در مرحله سوم، کدهای مشابه در قالب مضمون‌های اولیه سازمان‌دهی شدند. در مرحله چهارم، مضمون‌ها با مراجعه مکرر به متن مصاحبه‌ها بازبینی و پالایش شدند تا از تناسب آن‌ها با داده‌ها اطمینان حاصل شود. در مرحله پنجم، مضمون‌ها نام‌گذاری و تعریف شدند و حدود مفهومی هر مضمون مشخص گردید. در مرحله ششم، گزارش نهایی یافته‌ها با استفاده از توصیف تحلیلی و نقل‌قول‌های منتخب تدوین شد. برای مدیریت داده‌ها، سازمان‌دهی کدها، بازبینی نقل‌قول‌ها و مقایسه مضمون‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. برای افزایش قابلیت اعتماد پژوهش، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همتایان، ثبت یادداشت‌های تأملی، مقایسه مستمر کدها، مستندسازی مسیر تصمیم‌گیری و حفظ زنجیره شواهد استفاده شد. معیارهای اعتبار، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری مطابق با معیارهای اعتمادپذیری پژوهش کیفی مورد توجه قرار گرفتند (Lincoln & Guba, 1985;

Nowell et al., 2017).

در این پژوهش ۱۸ زن متأهل ساکن شهر تهران مشارکت داشتند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۹ تا ۴۷ سال بود؛ ۴ نفر در گروه سنی ۲۹ تا ۳۴ سال، ۷ نفر در گروه سنی ۳۵ تا ۴۰ سال و ۷ نفر در گروه سنی ۴۱ تا ۴۷ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۵ نفر بین ۳ تا ۷ سال، ۸ نفر بین ۸ تا ۱۵ سال و ۵ نفر بیش از ۱۵ سال سابقه ازدواج داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۳ نفر دارای مدرک دیپلم یا کاردانی، ۸ نفر کارشناسی، ۵ نفر کارشناسی ارشد و ۲ نفر دکتری بودند. همچنین ۱۰ نفر شاغل و ۸ نفر خانه‌دار بودند. از نظر وضعیت فرزندآوری، ۶ نفر بدون فرزند، ۸ نفر دارای یک فرزند و ۴ نفر دارای دو فرزند بودند. تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد که تجربه نادیده‌انگاری هیجانی در میان مشارکت‌کنندگان، صرفاً به نبود محبت کلامی محدود نبود، بلکه در قالب مجموعه‌ای از الگوهای ارتباطی شامل سکوت، پاسخ‌های مکانیکی، بی‌اعتبارسازی احساسات، نشنیدن رنج‌های روزمره، فقدان همدلی و کاهش تدریجی صمیمیت ظاهر می‌شد. از دل داده‌ها، پنج مقوله اصلی استخراج شد.

**خاموشی پاسخگویی عاطفی در زندگی روزمره:** نخستین مقوله به تجربه تکرارشونده زنان از بی‌پاسخ‌ماندن پیام‌های عاطفی کوچک و روزمره اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که نادیده‌انگاری هیجانی معمولاً در موقعیت‌های بزرگ و بحرانی آغاز نمی‌شود، بلکه در لحظه‌های عادی زندگی شکل می‌گیرد؛ لحظه‌هایی مانند تعریف کردن اتفاقات روز، درخواست شنیده‌شدن، تلاش برای آغاز گفت‌وگوی صمیمانه، ابراز خستگی یا انتظار توجه. بسیاری از زنان توضیح دادند که همسرانشان از نظر فیزیکی در خانه حضور داشتند، اما از نظر هیجانی درگیر رابطه نبودند. پاسخ‌هایی مانند «خب که چی؟»، «الان خسته‌ام»، «باز شروع کردی؟» یا سکوت طولانی، به تدریج پیام روشنی برای آنان ایجاد کرده بود: احساساتشان اولویت ندارد. یکی از مشارکت‌کنندگان ۳۶ ساله گفت: «گاهی فقط می‌خواستم بگویم امروز خیلی بهم فشار آمده، ولی هنوز جمله‌ام تمام نشده، سرش توی گوشه بود. آن لحظه حس می‌کردم من دارم با دیوار حرف می‌زنم، نه با همسر. مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «برای من دردناک‌ترین قسمت این نیست که دعوا می‌کنیم؛ دردناک این است که اصلاً واکنشی نمی‌بینم. انگار ناراحتی من هیچ موجی در او ایجاد نمی‌کند.» این مقوله نشان داد که خاموشی پاسخگویی عاطفی، تجربه‌ای انباشتی است و با تکرار مداوم، احساس دپده‌نشده را در زنان تثبیت می‌کند.

**تنهایی در حضور همسر:** دومین مقوله به احساس تنهایی عاطفی در عین زندگی مشترک اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان بارها از عباراتی مانند «تنهایی دونفره»، «زندگی کنار هم، نه با هم» و «هم‌خانه‌بودن به‌جای همسر بودن» استفاده کردند. در این تجربه، مسئله اصلی نبود همسر نیست، بلکه حضور غیرصمیمانه و فاقد پیوند هیجانی اوست. زنان بیان کردند که در بسیاری از موقعیت‌های دشوار مانند بیماری، فشار کاری، تعارض با خانواده همسر، نگرانی درباره فرزندان یا احساس افسردگی، نتوانسته‌اند همسر خود را منبع حمایت عاطفی بدانند. یکی از مشارکت‌کنندگان ۴۲ ساله توضیح داد: «وقتی مادرم بیمار بود، من از درون شکسته بودم. همسرم کارهای عملی را انجام می‌داد، مثلاً مرا بیمارستان می‌برد، اما حتی یک بار نپرسید تو خودت چطوری؟ همین برایم خیلی سنگین بود.» زن دیگری گفت: «در ظاهر تنها نیستم؛ شوهر

دارم، خانه دارم، زندگی دارم. ولی وقتی دلم می‌گیرد، هیچ‌کس را در خانه ندارم که بتوانم بی‌دفاع با او حرف بزنم.» این یافته نشان می‌دهد که حمایت‌ابزاری، هرچند مهم است، نمی‌تواند جایگزین حمایت هیجانی شود. تنهایی در حضور همسر برای مشارکت‌کنندگان به‌مراتب دردناک‌تر از تنهایی فیزیکی بود، زیرا با نوعی انتظار ناکام‌شده از صمیمیت همراه بود.

**بی‌اعتبارسازی نیازهای هیجانی:** سومین مقوله به تجربه کوچک‌شمرده‌شدن، غیرمنطقی تلقی‌شدن یا افراطی دانسته‌شدن نیازهای هیجانی زنان اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که وقتی درباره نیاز به توجه، گفت‌وگو، محبت یا همدلی صحبت می‌کردند، اغلب با پاسخ‌هایی مواجه می‌شدند که احساسات آنان را بی‌اعتبار می‌کرد. این پاسخ‌ها گاهی به‌صورت مستقیم بود؛ مانند «تو خیلی حساسی»، «همه‌چیز را بزرگ می‌کنی»، «دیگر چه می‌خواهی؟» و گاهی به‌صورت غیرمستقیم؛ مانند تغییر موضوع، شوخی‌کردن، سکوت یا خروج از گفت‌وگو. یکی از مشارکت‌کنندگان ۳۳ ساله گفت: «هر بار می‌گفتم احساس می‌کنم به من توجه نمی‌کنی، می‌گفت یعنی چه؟ من که خرج خانه را می‌دهم. انگار نیاز من به محبت یک توقع لوکس و اضافی بود.» مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «کم‌کم از خودم خجالت می‌کشیدم که چرا این‌قدر نیاز دارم حرف بزنم یا بغل شوم. او کاری کرده بود فکر کنم مشکل از من است.» این مقوله نشان داد که نادیده‌انگاری هیجانی فقط نبود پاسخ نیست، بلکه گاهی با بازتعریف نیاز عاطفی زن به‌عنوان ضعف، حساسیت، توقع زیاد یا ناسپاسی همراه می‌شود. چنین فرایندی می‌تواند به خودسرزندی و تردید زنان نسبت به اعتبار تجربه درونی خود منجر شود.

**فرسایش تدریجی صمیمیت:** چهارمین مقوله به کاهش تدریجی میل به گفت‌وگو، نزدیکی عاطفی و حتی صمیمیت جسمانی در نتیجه نادیده‌انگاری هیجانی اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که پس از تجربه‌های مکرر بی‌پاسخ‌ماندن، دیگر تمایلی به آغاز گفت‌وگو یا بیان نیازهای خود نداشتند. آنان این وضعیت را نه به‌عنوان تصمیمی ناگهانی، بلکه به‌عنوان نوعی خاموش‌شدن تدریجی توصیف کردند. یکی از زنان ۳۹ ساله گفت: «قبلاً زیاد حرف می‌زدم، توضیح می‌دادم، گریه می‌کردم، قهر می‌کردم. الان نه. فقط ساکت می‌شوم. دیگر انرژی ندارم برای اینکه ثابت کنم احساس دارم.» مشارکت‌کننده دیگری گفت: «وقتی از نظر عاطفی لمس نمی‌شوی، کم‌کم از نظر جسمی هم فاصله می‌گیری. برای من رابطه جنسی بدون حس دیده‌شدن، بیشتر شبیه انجام وظیفه بود.» این مقوله نشان داد که نادیده‌انگاری هیجانی می‌تواند با کاهش صمیمیت زناشویی، کاهش خودافشایی، سردی جنسی و شکل‌گیری فاصله روانی همراه شود. در برخی موارد، زنان بیان کردند که برای حفظ ظاهر خانواده یا جلوگیری از تنش، رابطه را ادامه داده‌اند، اما در درون، نوعی جدایی عاطفی را تجربه می‌کنند.

**بازتعریف خود زنانه در رابطه:** پنجمین مقوله به پیامدهای هویتی نادیده‌انگاری هیجانی اشاره داشت. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که این تجربه به‌تدریج تصویر آنان از خود، ارزشمندی، زنانگی و شایستگی برای دوست‌داشته‌شدن را تحت تأثیر قرار داده است. برخی زنان در ابتدا تلاش کرده بودند خود را تغییر دهند؛ کمتر حرف بزنند، کمتر نیاز نشان دهند، جذاب‌تر باشند، موفق‌تر شوند یا مسئولیت‌های بیشتری بپذیرند تا شاید توجه همسر را جلب کنند. اما با تداوم بی‌پاسخ‌ماندن، این تلاش‌ها به خستگی، دلزدگی و بازاندیشی در مرزهای شخصی منجر شده بود. یکی از مشارکت‌کنندگان ۴۵ ساله گفت: «سال‌ها فکر می‌کردم اگر همسر بهتری باشم، دیده می‌شوم. بعد فهمیدم

مسئله این نیست که من کافی نیستم؛ مسئله این است که او بلد نیست یا نمی‌خواهد حضور عاطفی داشته باشد.» زن دیگری بیان کرد: «نادیده گرفته شدن اول مرا کوچک کرد، ولی بعد باعث شد بفهمم نباید تمام ارزشم را از نگاه او بگیرم.» این مقوله نشان داد که تجربه نادیده‌انگاری هیجانی تنها به رنج و فرسودگی محدود نبود، بلکه در برخی زنان به بازتعریف مرزها، افزایش آگاهی از نیازهای شخصی و تلاش برای بازسازی خودمختاری هیجانی منجر شده بود.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی تجربه زیسته زنان از نادیده‌انگاری هیجانی در روابط زناشویی مدرن انجام شد. یافته‌ها نشان داد که نادیده‌انگاری هیجانی برای زنان مشارکت‌کننده نه یک رویداد منفرد، بلکه فرایندی تدریجی، تکرارشونده و رابطه‌ای بود که در زندگی روزمره شکل می‌گرفت و به مرور بر احساس امنیت، صمیمیت، ارزشمندی و هویت رابطه‌ای آنان اثر می‌گذاشت. پنج مقوله اصلی شامل خاموشی پاسخگویی عاطفی در زندگی روزمره، تنهایی در حضور همسر، بی‌اعتبارسازی نیازهای هیجانی، فرسایش تدریجی صمیمیت و بازتعریف خود زنانه در رابطه استخراج شد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که نادیده‌انگاری هیجانی را نمی‌توان صرفاً به فقدان محبت کلامی یا نبود گفت‌وگو تقلیل داد، بلکه باید آن را به‌عنوان الگویی از عدم دسترس‌پذیری عاطفی، فقدان پاسخگویی و شکست در اعتباربخشی به تجربه درونی همسر فهم کرد. چنین تفسیری با ادبیات مربوط به پاسخگویی ادراک‌شده همسر همسو است؛ زیرا در روابط نزدیک، احساس فهمیده‌شدن، ارزشمندبودن و مورد مراقبت قرارگرفتن از سازوکارهای بنیادین شکل‌گیری صمیمیت و رضایت رابطه‌ای است. (Reis et al., 2004; Reis & Gable, 2015)

مقوله خاموشی پاسخگویی عاطفی در زندگی روزمره نشان داد که تجربه نادیده‌انگاری هیجانی معمولاً از فقدان پاسخ به درخواست‌های کوچک برای ارتباط آغاز می‌شود. مشارکت‌کنندگان بارها توضیح دادند که مسئله اصلی، نبود رفتارهای بزرگ عاشقانه نبود، بلکه بی‌تفاوتی نسبت به لحظه‌های ساده‌ای بود که در آن‌ها انتظار شنیده‌شدن یا همراهی داشتند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به تعاملات روزمره زوجین هماهنگ است که نشان داده‌اند پاسخ به نشانه‌های کوچک ارتباطی، نقش مهمی در پیش‌بینی کیفیت و پایداری رابطه دارد. (Driver & Gottman, 2004). در واقع، صمیمیت زناشویی در تکرار ریزکنش‌های عاطفی ساخته می‌شود؛ یعنی در نحوه نگاه کردن، گوش دادن، پاسخ‌دادن، پرسیدن و نشان دادن توجه. وقتی این ریزکنش‌ها به‌طور مداوم غایب باشند، زن ممکن است به این نتیجه برسد که جهان درونی او برای همسرش اهمیت ندارد. بنابراین، نادیده‌انگاری هیجانی را باید نوعی شکست در «پاسخگویی روزمره» دانست؛ شکستی که به دلیل ظرافت و نامرئی بودن، اغلب دیر تشخیص داده می‌شود.

مقوله تنهایی در حضور همسر نشان داد که مشارکت‌کنندگان میان حضور فیزیکی و حضور عاطفی تمایز روشنی قائل بودند. آنان احساس می‌کردند که همسرشان ممکن است از نظر اجرایی، مالی یا فیزیکی در زندگی حضور داشته باشد، اما در لحظات آسیب‌پذیری روانی در دسترس نیست. این یافته با نظریه دل‌بستگی بزرگسالی همخوان است؛ زیرا یکی از کارکردهای اصلی رابطه زناشویی، فراهم کردن پایگاه امن و پناهگاه عاطفی در موقعیت‌های تنش‌زا است. (Mikulincer & Shaver, 2016) هنگامی که همسر در لحظات نیاز هیجانی پاسخگو نیست، تجربه

رابطه از منبع امنیت به منبع ناامنی تبدیل می‌شود. این وضعیت می‌تواند به افزایش اضطراب رابطه‌ای، کناره‌گیری عاطفی یا احساس بی‌پناهی منجر شود. همچنین نتایج پژوهش Yuan et al. (2022) نشان می‌دهد که پاسخگویی ادراک‌شده همسر در رابطه میان واکنش‌پذیری هیجانی و کیفیت زناشویی نقش میانجی دارد. بر این اساس، وقتی زنان احساس می‌کنند همسرشان به نیازهای عاطفی آنان پاسخ نمی‌دهد، کیفیت ادراک‌شده رابطه کاهش می‌یابد و تنهایی عاطفی تشدید می‌شود.

مقوله بی‌اعتبارسازی نیازهای هیجانی نشان داد که نادیده‌انگاری هیجانی صرفاً فقدان همدلی نیست، بلکه گاه با تفسیر منفی نیازهای زن همراه می‌شود. بسیاری از زنان گزارش کردند که نیاز آن‌ها به گفت‌وگو، توجه یا محبت با برجسب‌هایی مانند حساسیت زیاد، توقع بالا یا ناسپاسی مواجه شده است. این یافته از نظر بالینی اهمیت زیادی دارد، زیرا بی‌اعتبارسازی مکرر می‌تواند به تردید فرد نسبت به تجربه درونی خود منجر شود. در چنین شرایطی، زن به جای آنکه صرفاً از همسر ناراحت باشد، ممکن است از خودش نیز شرم‌منده شود و نیازهای هیجانی خود را نادرست یا اضافی تلقی کند. این فرایند با مفاهیم زوج‌درمانی هیجان‌مدار قابل توضیح است؛ در این رویکرد، بسیاری از رفتارهای اعتراضی یا کناره‌گیرانه زوجین در سطح عمیق‌تر، بیانگر نیازهای دلبستگی برای دیده‌شدن، پذیرفته‌شدن و امن‌بودن هستند (Johnson, 2004, 2008). وقتی این نیازها به‌جای دریافت پاسخ همدلانه، کوچک شمرده می‌شوند، چرخه‌های منفی رابطه تشدید شده و زوجین از دسترسی عاطفی به یکدیگر دورتر می‌شوند.

مقوله فرسایش تدریجی صمیمیت نشان داد که نادیده‌انگاری هیجانی به‌مرور میل زنان به گفت‌وگو، خودافشایی و نزدیکی را کاهش داده است. مشارکت‌کنندگان اغلب این وضعیت را به‌صورت «خاموش‌شدن» توصیف کردند؛ یعنی مرحله‌ای که پس از تلاش‌های مکرر برای بیان نیاز، توضیح‌دادن، قهر، گریه یا اعتراض، دیگر انرژی روانی برای تلاش دوباره باقی نمی‌ماند. این یافته با مطالعات مربوط به تنظیم هیجان و رضایت زناشویی همسو است (Bloch et al., 2014). نشان دادند که تنظیم هیجان منفی و ارتباط سازنده با رضایت زناشویی ارتباط دارد. در پژوهش حاضر نیز زنان زمانی که پاسخ همدلانه دریافت نمی‌کردند، به راهبردهایی مانند سکوت، کناره‌گیری و کاهش خودافشایی روی می‌آوردند. اگرچه این راهبردها ممکن است در کوتاه‌مدت از تعارض بکاهند، در بلندمدت می‌توانند به کاهش صمیمیت، سردی عاطفی و حتی فاصله جنسی منجر شوند. بنابراین، نادیده‌انگاری هیجانی می‌تواند چرخه‌ای ایجاد کند که در آن نبود پاسخگویی، کاهش بیان هیجانی را به دنبال دارد و کاهش بیان هیجانی نیز رابطه را سردتر و غیرصمیمانه‌تر می‌کند.

مقوله بازتعریف خود زنانه در رابطه نشان داد که تجربه نادیده‌انگاری هیجانی پیامدهایی فراتر از کیفیت رابطه دارد و می‌تواند بر هویت، ارزشمندی و مرزهای روانی زنان اثر بگذارد. برخی مشارکت‌کنندگان در ابتدا نادیده‌انگاری را به ناکافی‌بودن خود نسبت داده بودند و تلاش کرده بودند با تغییر ظاهر، افزایش مراقبت، سکوت بیشتر یا مسئولیت‌پذیری افراطی، توجه همسر را جلب کنند. اما در ادامه، برخی زنان به بازاندیشی درباره نیازهای خود و مرزهای رابطه پرداختند. این یافته نشان می‌دهد که نادیده‌انگاری هیجانی می‌تواند هم فرایندی فرساینده و هم نقطه‌ای برای آگاهی هویتی باشد. از منظر روابط نزدیک، احساس ارزشمندی در رابطه زمانی تقویت می‌شود که فرد تجربه کند نیازها و ویژگی‌های اصلی او توسط شریک زندگی به رسمیت شناخته می‌شود (Reis et al., 2004). وقتی این تجربه وجود ندارد، فرد ممکن است یا

خود را بی‌ارزش بداند یا در مسیر بازتعریف ارزشمندی مستقل از پاسخ همسر حرکت کند. این دو مسیر در روایت‌های زنان پژوهش حاضر به‌وضوح مشاهده شد.

به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نادیده‌انگاری هیجانی در روابط زناشویی مدرن، پدیده‌ای چندلایه است که در سطح رفتاری، ارتباطی، هیجانی و هویتی عمل می‌کند. این پدیده ممکن است بدون خشونت آشکار، بدون خیانت و بدون تعارض شدید نیز وجود داشته باشد، اما آثار آن بر کیفیت رابطه عمیق و تدریجی است. اهمیت یافته‌ها در آن است که نشان می‌دهد برخی ازدواج‌ها ممکن است از نظر ساختاری پابرجا باشند، اما از نظر هیجانی دچار فرسایش جدی شده باشند. از این‌رو، ارزیابی سلامت زناشویی نباید فقط بر شاخص‌هایی مانند شدت تعارض، قصد طلاق یا رضایت کلی متکی باشد، بلکه باید کیفیت پاسخگویی عاطفی، تجربه دیده‌شدن، امنیت هیجانی و امکان بیان نیازهای آسیب‌پذیرانه نیز بررسی شود.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## موازین اخلاقی

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

## تشکر و قدردانی

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

## References

- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- Driver, J. L., & Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process, 43*(3), 301–314. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00024.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 the Family, 62*(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown.
- 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.

- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Lawrence Erlbaum Associates.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2015). Responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 1, 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.001>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: Exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, 52, 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 17–45). Guilford Press.