

## تبیین فرایندهای شکل‌گیری سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله

مشخصات نویسندگان:



۱۴۰۳ ©

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. سحر رضایی: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران
۲. محمدرضا شاکری\*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: m86.shakeri@gmail.com

شبهه استناددهی: رضایی، سحر، و شاکری، محمدرضا. (۱۴۰۳). تبیین فرایندهای شکل‌گیری سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۱(۱)، ۱-۱۱.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین فرایندهای روانی، ارتباطی و زمینه‌ای شکل‌گیری سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله شهر تهران بود. پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و بر اساس تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ زوج دوشغله، در مجموع ۳۶ نفر، ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت ملاک‌هایی مانند اشتغال هم‌زمان هر دو همسر، گذشت حداقل سه سال از ازدواج، تجربه کاهش صمیمیت عاطفی، و تمایل به مشارکت در مصاحبه انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد و فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. میانگین مدت مصاحبه‌ها ۵۸ دقیقه بود. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کامل، با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل تحلیل مضمون شامل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین و نگارش گزارش تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: فرسودگی نقش‌های هم‌زمان، فرسایش گفت‌وگوی عاطفی، نابرابری ادراک‌شده در مسئولیت‌های خانگی و مراقبتی، و تبدیل تدریجی رابطه به هم‌زیستی کارکردی. مشارکت‌کنندگان سردی عاطفی را نه به‌عنوان یک رخداد ناگهانی، بلکه به‌عنوان فرایندی تدریجی توصیف کردند که از انباشت خستگی، تعویق مداوم نیازهای عاطفی، کاهش زمان دوفره، و شکل‌گیری احساس دیده‌نشدن پدید می‌آید. نتایج نشان داد که سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله حاصل برهم‌کنش فشارهای شغلی، سازمان‌دهی نابرابر زندگی خانگی، ضعف گفت‌وگوی عاطفی و کاهش آیین‌های صمیمیت است. مداخلات زوج‌درمانی در این گروه باید علاوه بر تمرکز بر مهارت‌های ارتباطی، به بازتوزیع نقش‌ها، مدیریت مرز کار و خانواده، و بازسازی زمان عاطفی مشترک توجه کنند.

**واژگان کلیدی:** سردی عاطفی؛ زوج‌های دوشغله؛ تعارض کار-خانواده؛ صمیمیت زناشویی؛ تحلیل مضمون؛ تهران

## Explaining the Processes Underlying the Development of Emotional Coldness among Dual-Earner Couples



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

### Authors' Information:

1. Sahar Rezaei: Department of Family Counseling, Alzahra University, Tehran, Iran
2. Mohammadreza Shakeri\*: Department of Clinical Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Corresponding author's email: [m86.shakeri@gmail.com](mailto:m86.shakeri@gmail.com)

**How to cite:** Rezaei, S., & Shakeri, M. (2024). Explaining the Processes Underlying the Development of Emotional Coldness among Dual-Earner Couples. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 1(1), 1-11.

### Abstract

This study aimed to explain the psychological, relational, and contextual processes through which emotional coldness develops among dual-earner couples in Tehran. This qualitative study was conducted using thematic analysis. Participants included 18 dual-earner couples, 36 individuals in total, living in Tehran. They were recruited through purposive sampling according to criteria such as both spouses being employed, at least three years of marital life, perceived decline in emotional intimacy, and willingness to participate in interviews. Data were collected through individual semi-structured interviews and sampling continued until theoretical saturation was achieved. The mean interview duration was 58 minutes. All interviews were transcribed verbatim and analyzed using NVivo software according to the phases of thematic analysis, including familiarization with the data, initial coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the analytic report. Data analysis led to the extraction of four main categories: exhaustion caused by simultaneous role demands, erosion of emotional dialogue, perceived inequality in domestic and caregiving responsibilities, and the gradual transformation of marriage into functional cohabitation. Participants described emotional coldness not as a sudden marital event but as a gradual process emerging from accumulated fatigue, repeated postponement of emotional needs, reduced couple time, and the persistent feeling of not being seen by one's spouse. The findings indicated that emotional coldness among dual-earner couples results from the interaction of occupational pressures, unequal organization of domestic life, weakened emotional dialogue, and the decline of intimacy rituals. Couple therapy interventions for this population should move beyond communication skills alone and address role redistribution, work–family boundary management, and the reconstruction of shared emotional time.

**Keywords:** *emotional coldness; dual-earner couples; work–family conflict; marital intimacy; thematic analysis; Tehran*

تحولات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دهه‌های اخیر، الگوی زندگی زناشویی را به‌طور چشمگیری دگرگون کرده است. یکی از مهم‌ترین این تحولات، افزایش خانواده‌های دوشغله است؛ خانواده‌هایی که در آن هر دو همسر در بیرون از خانه اشتغال رسمی یا نیمه‌رسمی دارند و هم‌زمان باید نقش‌های خانوادگی، عاطفی، اقتصادی و مراقبتی را مدیریت کنند. این الگو از یک سو می‌تواند زمینه‌ساز استقلال اقتصادی، افزایش سرمایه روانی خانواده، ارتقای مشارکت اجتماعی زنان، و توزیع نسبی مسئولیت تأمین معاش باشد؛ اما از سوی دیگر، زوجها را در معرض فشارهای هم‌زمانی قرار می‌دهد که ممکن است کیفیت رابطه زناشویی را به‌تدریج فرسوده سازد. در چنین شرایطی، زندگی زناشویی دیگر صرفاً بر اساس تقسیم سنتی نقش‌ها پیش نمی‌رود، بلکه به میدان پیچیده‌ای از مذاکره، هماهنگی، مدیریت زمان، مراقبت عاطفی، و تنظیم مرزهای میان کار و خانواده تبدیل می‌شود. اگر این فرایندها به‌درستی مدیریت نشوند، رابطه زوجی ممکن است از سطح صمیمیت، گفت‌وگو و همراهی عاطفی به سطحی از هم‌زیستی کارکردی و بی‌روح تنزل یابد؛ وضعیتی که در ادبیات روان‌شناسی خانواده می‌توان آن را با مفهوم سردی عاطفی توضیح داد.

سردی عاطفی در رابطه زناشویی به معنای کاهش تدریجی گرمی هیجانی، پاسخ‌دهی عاطفی، صمیمیت کلامی و غیرکلامی، توجه متقابل، و احساس در دسترس بودن هیجانی همسر است. این پدیده با تعارض آشکار تفاوت دارد؛ زیرا در بسیاری از موارد، زوجها الزاماً درگیر مشاجره‌های شدید یا بحران‌های قابل مشاهده نیستند، بلکه رابطه آنان به‌تدریج خاموش، رسمی، مکانیکی و فاقد کیفیت هیجانی می‌شود. در چنین روابطی، گفت‌وگوها بیشتر حول امور روزمره مانند هزینه‌ها، فرزندان، برنامه‌های کاری، خرید، کارهای خانه و الزامات خانوادگی می‌چرخد و کمتر فرصتی برای بیان احساس، آسیب‌پذیری، قدردانی، میل، نگرانی یا نیاز عاطفی باقی می‌ماند. از این منظر، سردی عاطفی را می‌توان یکی از صورت‌های پنهان فرسایش زناشویی دانست که برخلاف طلاق یا تعارض شدید، ممکن است سال‌ها در بطن رابطه باقی بماند و به‌تدریج رضایت زناشویی، امنیت عاطفی و احساس تعلق زوجین را تضعیف کند.

در خانواده‌های دوشغله، مسئله سردی عاطفی اهمیت خاصی دارد، زیرا هر دو همسر به‌طور هم‌زمان با فشارهای شغلی، مسئولیت‌های اقتصادی، انتظارات سازمانی، محدودیت زمانی، خستگی جسمانی و مطالبات خانوادگی مواجه‌اند. نظریه تعارض کار-خانواده نشان می‌دهد که فشارهای ناشی از نقش شغلی و نقش خانوادگی می‌توانند در سه سطح زمان، فشار روانی و رفتار با یکدیگر تعارض پیدا کنند؛ یعنی زمانی که صرف کار می‌شود از زمان خانواده می‌کاهد، تنش شغلی به فضای خانواده منتقل می‌شود، و الگوهای رفتاری مورد انتظار در محیط کار با الگوهای عاطفی مورد نیاز در رابطه زوجی ناسازگار می‌شوند (Greenhaus & Beutell, 1985). در چنین شرایطی، همسران ممکن است با وجود علاقه و تعهد اولیه، به‌تدریج توان روانی لازم برای توجه عاطفی به یکدیگر را از دست بدهند. نتیجه این فرایند، شکل‌گیری نوعی فاصله خاموش است که نه لزوماً از فقدان عشق، بلکه از فرسودگی مکرر و ناتوانی در بازتولید صمیمیت ناشی می‌شود.

مطالعات مرتبط با تعارض کار-خانواده نشان داده‌اند که فشارهای کاری و خانوادگی با پیامدهایی مانند کاهش رضایت زناشویی، افت کیفیت رابطه، افزایش تنش بین‌فردی، فرسودگی روانی، و کاهش بهزیستی ارتباط دارند. (Allen et al., 2000; Amstad et al., 2011) فراتحلیل Fellows و همکاران نشان داد که تعارض کار-خانواده به‌طور معناداری با کیفیت پایین‌تر رابطه زوجی مرتبط است. (Fellows et al., 2016) اهمیت این یافته در آن است که رابطه میان کار و خانواده فقط یک رابطه فردی نیست، بلکه ماهیتی دوطرفه و زوجی دارد؛ بدین معنا که فشار شغلی یک همسر می‌تواند از طریق فرایندهای سرریز و انتقال عاطفی بر تجربه هیجانی همسر دیگر نیز اثر بگذارد. بنابراین، زوج‌های دوشغله نه با دو مسیر مستقل فشار، بلکه با شبکه‌ای متقاطع از فشارهای متقابل روبه‌رو هستند که در آن خستگی، بی‌حوصلگی، تنش، سکوت و کناره‌گیری یکی از همسران می‌تواند پاسخ عاطفی طرف مقابل را نیز تغییر دهد.

یکی از سازوکارهای مهم در این زمینه، سرریز هیجانی از محیط کار به محیط خانواده است. تجربه‌های منفی شغلی مانند فشار زمانی، تعارض با مدیر یا همکار، ناامنی شغلی، اضافه‌کاری، فرسودگی شغلی و ابهام نقش می‌توانند پس از پایان ساعت کاری نیز ادامه یابند و وارد رابطه زوجی شوند. در چنین وضعیتی، فرد از نظر فیزیکی در خانه حضور دارد، اما از نظر روانی همچنان درگیر مسائل کاری است. این حالت، که می‌توان آن را «حضور غایبانه» نامید، یکی از زمینه‌های مهم شکل‌گیری سردی عاطفی است؛ زیرا همسر مقابل به تدریج احساس می‌کند دیده نمی‌شود، شنیده نمی‌شود و جایگاه عاطفی خود را در زندگی مشترک از دست داده است. وقتی این تجربه تکرار می‌شود، نیاز عاطفی جای خود را به سکوت، کناره‌گیری، دلخوری پنهان و کاهش انتظار از رابطه می‌دهد.

بعد دیگر مسئله به تقسیم کار خانگی و مراقبتی مربوط است. ادبیات جامعه‌شناسی خانواده نشان داده است که ورود زنان به بازار کار الزاماً به توزیع برابر مسئولیت‌های خانگی منجر نشده و در بسیاری از خانواده‌ها، زنان شاغل همچنان بخش قابل توجهی از کارهای خانه، مراقبت از فرزندان و مدیریت هیجانی خانواده را بر عهده دارند. (Hochschild & Machung, 1989) این وضعیت که در ادبیات کلاسیک با مفهوم «شیفت دوم» توضیح داده شده است، در خانواده‌های دوشغله می‌تواند منبع مهم احساس بی‌عدالتی و خستگی عاطفی باشد. هنگامی که یکی از همسران، به‌ویژه زنان، احساس کند که پس از پایان کار رسمی همچنان مسئولیت اصلی خانه و روابط عاطفی بر دوش اوست، صمیمیت ممکن است به تجربه‌ای فرساینده تبدیل شود. در چنین شرایطی، درخواست محبت یا نزدیکی عاطفی نه به‌عنوان نیاز مشترک، بلکه گاه به‌عنوان مطالبه‌ای اضافی در کنار سایر مسئولیت‌ها تجربه می‌شود.

سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله همچنین با کاهش زمان مشترک و کیفیت تعامل روزمره ارتباط دارد. صمیمیت زناشویی صرفاً محصول احساسات درونی نیست، بلکه نیازمند زمان، توجه، آیین‌های مشترک و تعامل‌های تکرارشونده است. وقتی برنامه کاری زوجین ناهم‌زمان، طولانی یا پرتنش باشد، فرصت‌های طبیعی برای گفت‌وگوی عاطفی، تفریح مشترک، لمس، شوخی، همدلی و حل‌وفصل آرام تعارض‌ها کاهش می‌یابد. به تدریج، رابطه زوجی از فضای «بودن با دیگری» به فضای «مدیریت کارها با دیگری» تبدیل می‌شود. در چنین الگویی، همسران ممکن است همچنان نقش‌های خانوادگی خود را انجام دهند، اما حضور آنان برای یکدیگر بیشتر کارکردی است تا عاطفی. این تمایز برای فهم

سردی عاطفی بسیار مهم است، زیرا بسیاری از زوج‌های دوشغله از بیرون خانواده‌هایی منظم، مسئول و موفق به نظر می‌رسند، اما در سطح تجربه زیسته، احساس تنهایی درون رابطه را گزارش می‌کنند.

از منظر نظریه دلبستگی بزرگسالان، رابطه زناشویی یکی از منابع اصلی امنیت عاطفی در بزرگسالی است. هنگامی که همسران در دسترس، پاسخ‌گو و حساس به نیازهای یکدیگر باشند، رابطه می‌تواند کارکرد تنظیم هیجان داشته باشد؛ اما زمانی که پاسخ‌دهی عاطفی کاهش یابد، رابطه به منبع ناامنی، اضطراب یا اجتناب تبدیل می‌شود. (Johnson, 2019) در زوج‌های دوشغله، فشارهای بیرونی ممکن است ظرفیت پاسخ‌دهی عاطفی را کاهش دهد. فردی که از نظر شغلی فرسوده است، ممکن است توان شنیدن، همدلی، لمس عاطفی یا مشارکت فعال در گفت‌وگو را نداشته باشد. در مقابل، همسر او ممکن است این ناتوانی را به‌عنوان بی‌علاقگی یا طرد تعبیر کند. تکرار این چرخه می‌تواند به الگوی تعقیب-کناره‌گیری منجر شود؛ یکی از همسران برای دریافت توجه بیشتر اعتراض یا انتقاد می‌کند و دیگری برای کاهش فشار، بیشتر عقب‌نشینی می‌کند. نتیجه نهایی، کاهش صمیمیت و افزایش فاصله عاطفی است.

با وجود اهمیت این موضوع، بخش قابل توجهی از مطالعات موجود بر پیامدهای کمی تعارض کار-خانواده، رضایت زناشویی یا فرسودگی شغلی متمرکز بوده‌اند و کمتر به تجربه زیسته زوج‌های دوشغله از فرایند تدریجی سردی عاطفی پرداخته‌اند. رویکردهای کمی می‌توانند شدت رابطه میان متغیرها را نشان دهند، اما برای فهم اینکه زوجها چگونه این فرایند را تجربه می‌کنند، چه معانی‌ای به آن می‌دهند، در چه لحظاتی احساس فاصله می‌کنند، و چه الگوهای گفت‌وگویی یا سکوتی این فاصله را تثبیت می‌کند، رویکرد کیفی ضرورت دارد. تحلیل کیفی می‌تواند لایه‌های پنهان تجربه زوجین را آشکار سازد؛ لایه‌هایی مانند خستگی بیان‌نشده، دلخوری‌های کوچک اما انباشته، احساس نابرابری، ترس از مطالبه‌گری، و تبدیل صمیمیت به وظیفه.

از سوی دیگر، زمینه فرهنگی ایران و به‌ویژه کلان‌شهر تهران، اهمیت پژوهش را دوچندان می‌کند. تهران به‌عنوان شهری با فشار اقتصادی بالا، ترافیک سنگین، ساعات کاری طولانی، رقابت شغلی، فاصله مکانی میان خانه و محل کار، و تغییر تدریجی نقش‌های جنسیتی، بستری پیچیده برای زندگی زوج‌های دوشغله فراهم می‌کند. در چنین بافتی، همسران ممکن است از نظر ارزشی به مشارکت شغلی هر دو نفر باور داشته باشند، اما در عمل با میراث نقش‌های سنتی، انتظارات خانوادگی، فشارهای اقتصادی، و کمبود حمایت نهادی مواجه شوند. بنابراین، سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله تهرانی را نمی‌توان صرفاً به ضعف فردی یا نبود مهارت ارتباطی تقلیل داد؛ بلکه باید آن را در پیوند با ساختار زمان، اقتصاد خانواده، هنجارهای جنسیتی، و الگوهای فرهنگی مراقبت عاطفی فهم کرد.

بر این اساس، پژوهش حاضر در پی آن است که با استفاده از رویکرد کیفی و مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، فرایندهای شکل‌گیری سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله را از منظر خود آنان تبیین کند. تمرکز پژوهش بر این است که زوجها چگونه آغاز، تداوم و تشدید فاصله عاطفی را روایت می‌کنند؛ چه عواملی را در این فرایند دخیل می‌دانند؛ چگونه تعارض کار و خانواده، تقسیم نقش‌ها، گفت‌وگوی عاطفی، خستگی و انتظارات متقابل در شکل‌گیری سردی عاطفی نقش دارند؛ و این فرایند چه پیامدهایی برای تجربه زناشویی آنان ایجاد می‌کند. هدف پژوهش حاضر تبیین فرایندهای شکل‌گیری سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله شهر تهران بود.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با روش تحلیل مضمون انجام شد. این رویکرد به دلیل ماهیت اکتشافی موضوع و ضرورت فهم تجربه زیسته زوج‌های دوشغله از فرایند شکل‌گیری سردی عاطفی انتخاب شد. تحلیل مضمون امکان می‌دهد که پژوهشگر، الگوهای معنایی تکرارشونده در روایت مشارکت‌کنندگان را شناسایی کرده و تجربه آنان را در قالب مقوله‌ها و مضامین منسجم سازمان‌دهی کند (Braun & Clarke, 2006). جامعه پژوهش شامل زوج‌های دوشغله ساکن شهر تهران بود که هر دو همسر دارای اشتغال رسمی، قراردادی یا خوداشتغالی منظم بودند. مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل اشتغال هم‌زمان هر دو همسر حداقل به مدت یک سال گذشته، گذشت دست‌کم سه سال از ازدواج، زندگی مشترک در یک منزل، تجربه ادراک‌شده کاهش صمیمیت یا گرمی عاطفی در رابطه، تمایل آگاهانه به شرکت در مصاحبه، و توانایی بیان تجربه‌های شخصی بود. ملاک‌های خروج شامل وجود بحران حاد خانوادگی مانند طلاق در جریان، خشونت شدید فعال، اعتیاد درمان‌نشده، یا ابتلا به اختلال روان‌پزشکی حاد گزارش‌شده بود. نمونه‌هایی شامل ۱۸ زوج، یعنی ۳۶ مشارکت‌کننده، بود. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۷ تا ۴۹ سال و دامنه مدت ازدواج آنان بین ۳ تا ۲۱ سال بود. فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که از مصاحبه‌سی‌ویکم به بعد مضمون تازه‌ای به چارچوب تحلیلی افزوده نشد و پنج مصاحبه پایانی برای اطمینان از پایداری مقوله‌ها انجام شد.

داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. با هدف کاهش خودسانسوری، پیشگیری از اثرگذاری حضور همسر بر روایت فرد، و فراهم کردن امکان بیان آزادانه‌تر تجربه‌ها، با هر یک از همسران به‌صورت جداگانه مصاحبه شد. راهنمای مصاحبه بر اساس هدف پژوهش، ادبیات نظری مرتبط با تعارض کار-خانواده و صمیمیت زناشویی، و نظر سه متخصص روان‌شناسی خانواده تدوین شد. پرسش‌های اصلی شامل مواردی مانند «از چه زمانی احساس کردید رابطه شما از نظر عاطفی سردتر شده است؟»، «اشتغال هم‌زمان شما و همسران چه تأثیری بر رابطه عاطفی‌تان داشته است؟»، «در پایان یک روز کاری معمولاً چه نوع تعاملی با همسران دارید؟»، «چه چیزهایی باعث می‌شود احساس کنید از نظر عاطفی دیده نمی‌شوید؟»، و «وقتی نیاز عاطفی دارید، معمولاً چگونه آن را بیان می‌کنید و همسران چگونه پاسخ می‌دهد؟» بود. مصاحبه‌ها با پرسش‌های پیگیر مانند «می‌توانید مثالی بزنید؟»، «در آن لحظه چه احساسی داشتید؟»، و «واکنش همسران چه بود؟» عمق بیشتری پیدا می‌کرد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۲ تا ۸۴ دقیقه و میانگین آن ۵۸ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط، سپس به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد.

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. تحلیل بر اساس مراحل پیشنهادی Braun و Clarke انجام گرفت. در مرحله نخست، متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. در مرحله دوم، کدگذاری اولیه به‌صورت خطبه‌خط و مبتنی بر عبارات معنادار مشارکت‌کنندگان انجام شد. در مرحله سوم، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفتند. در مرحله چهارم، مضامین با مراجعه مجدد به متن مصاحبه‌ها بازبینی شدند تا از تناسب آن‌ها با داده‌های خام اطمینان حاصل شود. در مرحله

پنجم، مضامین نهایی تعریف و نام‌گذاری شدند و روابط میان آن‌ها بررسی شد. در مرحله ششم، گزارش تحلیلی با استفاده از نقل‌قول‌های منتخب مشارکت‌کنندگان تدوین شد. برای افزایش اعتبار پژوهش از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همتایان، یادداشت‌برداری تحلیلی، مقایسه مداوم داده‌ها و حفظ زنجیره شواهد استفاده شد. همچنین، برای رعایت ملاحظات اخلاقی، مشارکت در پژوهش داوطلبانه بود، امکان انصراف در هر مرحله وجود داشت، نام‌ها به کدهای ناشناس تبدیل شدند و اطلاعات محرمانه باقی ماند.

## یافته‌ها

در این پژوهش ۳۶ نفر از زوج‌های دوشغله شهر تهران شرکت کردند که شامل ۱۸ زن و ۱۸ مرد بود. از نظر سنی، ۸ نفر در گروه ۲۷ تا ۳۴ سال، ۱۵ نفر در گروه ۳۵ تا ۴۱ سال و ۱۳ نفر در گروه ۴۲ تا ۴۹ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۷ زوج بین ۳ تا ۷ سال، ۶ زوج بین ۸ تا ۱۴ سال و ۵ زوج بیش از ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر وضعیت فرزند، ۵ زوج بدون فرزند، ۹ زوج دارای یک فرزند و ۴ زوج دارای دو فرزند بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۶ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۲۲ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۸ نفر دارای مدرک دکتری یا دانشجوی دکتری بودند. از نظر نوع اشتغال، ۱۴ نفر کارمند بخش دولتی، ۱۲ نفر شاغل در بخش خصوصی، ۶ نفر خوداشتغال و ۴ نفر دارای شغل آموزشی یا دانشگاهی بودند. ۲۱ نفر گزارش کردند که به‌طور متوسط بیش از ۴۵ ساعت در هفته کار می‌کنند و ۲۴ نفر اظهار داشتند که دست‌کم سه روز در هفته پس از بازگشت به خانه همچنان درگیر تماس‌ها، پیام‌ها یا وظایف کاری هستند. تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: فرسودگی نقش‌های هم‌زمان، فرسایش گفت‌وگوی عاطفی، نابرابری ادراک‌شده در مسئولیت‌های خانگی و مراقبتی، و تبدیل تدریجی رابطه به هم‌زیستی کارکردی.

نخستین مقوله، **فرسودگی نقش‌های هم‌زمان** بود. مشارکت‌کنندگان سردی عاطفی را در بسیاری از موارد پیامد مستقیم بی‌علاقگی یا فقدان تعهد نمی‌دانستند، بلکه آن را نتیجه انباشت خستگی ناشی از ایفای هم‌زمان نقش‌های شغلی، همسری، والدینی، فرزند و اقتصادی توصیف می‌کردند. آنان بیان می‌کردند که پس از ساعات طولانی کار، ترافیک، فشارهای مالی، تماس‌های کاری و مسئولیت‌های خانگی، ظرفیت روانی لازم برای گفت‌وگوی عاطفی یا توجه به نیازهای همسر کاهش می‌یابد. در این وضعیت، زوجین از نظر فیزیکی کنار هم هستند، اما از نظر هیجانی توان درگیر شدن با یکدیگر را ندارند. یکی از زنان ۳۸ ساله گفت: «من همسر را دوست دارم، ولی وقتی شب می‌روم خانه، انگار دیگر هیچ انرژی‌ای برای مهربان بودن ندارم. فقط می‌خواهم کسی کاری به من نداشته باشد.» مردی ۴۲ ساله نیز اظهار کرد: «مشکل ما این نیست که همدیگر را نمی‌خواهیم؛ مشکل این است که همیشه خسته‌ایم. خستگی کم‌کم جای علاقه را گرفته.» این مقوله نشان داد که فرسودگی مزمن می‌تواند ظرفیت عاطفی زوجین را تحلیل برده و رابطه را به سمت واکنش‌های کوتاه، بی‌حوصلگی، سکوت و فاصله سوق دهد.

دومین مقوله، **فرسایش گفت‌وگوی عاطفی** بود. بیشتر مشارکت‌کنندگان بیان کردند که گفت‌وگوهای آنان به تدریج از سطح احساسات، آرزوها، نگرانی‌ها و نیازهای شخصی به سطح امور اجرایی و روزمره کاهش یافته است. به بیان آنان، گفت‌وگوها اغلب درباره پرداخت قبضه‌ها، برنامه فرزند، خرید خانه، زمان رسیدن، وظایف روز بعد و مسائل کاری است و کمتر فرصتی برای بیان تجربه‌های درونی باقی می‌ماند. برخی

مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که حتی وقتی در خانه با هم صحبت می‌کنند، کیفیت گفت‌وگو عاطفی نیست، بلکه بیشتر شبیه هماهنگی دو مدیر برای اداره یک پروژه خانوادگی است. یکی از زنان ۳۵ ساله بیان کرد: «ما حرف می‌زنیم، ولی حرف‌هایمان دیگر درباره خودمان نیست. بیشتر می‌گوییم فردا تو بچه را ببر، من خرید می‌کنم، قسط را دادی یا نه. انگار رابطه‌مان تبدیل شده به لیست کارها.» یکی از مردان ۳۹ ساله نیز گفت: «قبلاً وقتی مشکلی داشتم با همسرم حرف می‌زدم؛ الان فکر می‌کنم او خودش آن‌قدر خسته است که اگر من هم چیزی بگویم فقط بارش را بیشتر می‌کنم.» این مقوله نشان داد که کاهش گفت‌وگوی عاطفی هم علت و هم پیامد سردی عاطفی است؛ زیرا هرچه گفت‌وگو کمتر می‌شود، سوءبرداشت‌ها، دلخوری‌ها و فاصله‌ها بیشتر تثبیت می‌شوند.

سومین مقوله، **نابرابری ادراک‌شده در مسئولیت‌های خانگی و مراقبتی** بود. اگرچه همه مشارکت‌کنندگان در خانواده‌های دوشغله زندگی می‌کردند، اما تجربه آنان از توزیع مسئولیت‌ها یکسان نبود. بسیاری از زنان احساس می‌کردند که با وجود اشتغال، همچنان مدیریت اصلی خانه، برنامه‌ریزی، روابط خویشاوندی، خرید، پخت‌وپز، امور مدرسه و مراقبت عاطفی از اعضای خانواده بر عهده آنان است. برخی مردان نیز بیان کردند که فشار تأمین مالی یا انتظارات اقتصادی خانواده را سنگین‌تر تجربه می‌کنند. آنچه در هر دو روایت مشترک بود، احساس «تنهایی در تحمل بار رابطه» بود. یکی از زنان ۴۱ ساله گفت: «من هم مثل او کار می‌کنم، ولی وقتی می‌رسیم خانه، کار من تازه شروع می‌شود. بعد انتظار دارد مثل قبل گرم و صمیمی باشم. نمی‌شود؛ آدم وقتی احساس عدالت نکند، دلش هم سرد می‌شود.» یکی از مردان ۴۵ ساله نیز اظهار کرد: «من فکر می‌کنم همه فشار مالی روی دوش من است، حتی اگر همسرم هم کار کند. وقتی نگران قسط و اجاره هستم، دیگر حوصله حرف عاشقانه ندارم.» این مقوله نشان داد که نابرابری الزاماً فقط یک واقعیت عینی نیست، بلکه ادراک نابرابری، احساس قدردانی‌نشدن و نبود مذاکره درباره نقش‌ها می‌تواند زمینه‌ساز فاصله عاطفی شود.

چهارمین مقوله، **تبدیل تدریجی رابطه به هم‌زیستی کارکردی** بود. مشارکت‌کنندگان در روایت‌های خود بارها از عباراتی مانند «همخانه شده‌ایم»، «مثل دو همکار خانه را اداره می‌کنیم»، «همه چیز هست جز حس»، و «زندگی می‌چرخد اما دل‌مان با هم نیست» استفاده کردند. این مقوله بیانگر مرحله‌ای بود که در آن زوجین هنوز وظایف خانوادگی خود را انجام می‌دهند، تعارض شدید ندارند، حتی ممکن است از بیرون زوجی موفق و مسئول به نظر برسند، اما رابطه از درون فاقد گرمی، هیجان، توجه و احساس زنده‌بودن است. یکی از مردان ۳۷ ساله گفت: «ما دعوی خاصی نداریم. همه چیز منظم است. بچه، کار، قسط، خانواده‌ها؛ ولی وقتی کنار هم می‌نشینیم، حس می‌کنم چیزی بین ما خاموش شده.» زن ۴۴ ساله‌ای نیز گفت: «زندگی‌مان خراب نیست، ولی زنده هم نیست. انگار فقط داریم وظیفه‌ها را انجام می‌دهیم.» این مقوله نشان داد که سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله اغلب در قالب بحران آشکار ظاهر نمی‌شود، بلکه به صورت خاموشی تدریجی رابطه، کاهش آیین‌های صمیمیت، حذف شوخی و لمس، و کم‌شدن میل به گفت‌وگوی عمیق بروز می‌یابد.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تبیین فرایندهای شکل‌گیری سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله شهر تهران بود. یافته‌ها نشان داد که سردی عاطفی در این گروه پدیده‌ای چندبعدی، تدریجی و زمینه‌مند است که از تعامل میان فشارهای شغلی، خستگی مزمن، کاهش گفت‌وگوی عاطفی، ادراک نابرابری در مسئولیت‌ها، و تبدیل رابطه به هم‌زیستی کارکردی شکل می‌گیرد. برخلاف تصور رایج که سردی عاطفی را به کاهش علاقه، خیانت، ناسازگاری شخصیتی یا تعارض شدید نسبت می‌دهد، روایت مشارکت‌کنندگان نشان داد که در بسیاری از زوج‌های دوشغله، فاصله عاطفی از دل تداوم مسئولیت‌پذیری و تلاش برای حفظ زندگی پدید می‌آید. زوجین همچنان کار می‌کنند، هزینه‌ها را می‌پردازند، فرزندان را مدیریت می‌کنند و وظایف خانوادگی را انجام می‌دهند، اما در این فرایند، انرژی عاطفی رابطه تحلیل می‌رود. این یافته با ادبیات تعارض کار-خانواده همسو است که نشان می‌دهد فشارهای نقش‌های شغلی و خانوادگی می‌توانند کیفیت رابطه زناشویی را کاهش دهند و پیامدهای منفی برای بهزیستی فردی و زوجی ایجاد کنند. (Allen et al., 2000; Amstad et al., 2011; Fellows et al., 2016)

مقوله نخست، فرسودگی نقش‌های هم‌زمان، نشان داد که خستگی مزمن یکی از زمینه‌های اصلی سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله است. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که پس از تحمل فشارهای کاری، رفت‌وآمد، مسئولیت‌های اقتصادی و وظایف خانوادگی، ظرفیت روانی لازم برای پاسخ‌دهی عاطفی کاهش می‌یابد. این یافته با نظریه تعارض کار-خانواده Greenhaus و Beutell همسو است که تعارض نقش‌ها را در سه سطح زمان، فشار و رفتار توضیح می‌دهد. (Greenhaus & Beutell, 1985) هنگامی که زمان و انرژی فرد در نقش شغلی مصرف می‌شود، منابع باقی‌مانده برای نقش همسری کاهش می‌یابد. همچنین، یافته حاضر با مدل سرریز هیجانی سازگار است؛ زیرا فشارهای تجربه‌شده در محیط کار می‌توانند به فضای خانواده منتقل شوند و کیفیت تعامل همسران را تحت تأثیر قرار دهند. مطالعات Hammer و همکاران نیز نشان داده‌اند که در زوج‌های دوشغله، تعارض کار-خانواده فقط تجربه‌ای فردی نیست، بلکه تحت تأثیر متغیرهای شغلی و خانوادگی هر دو همسر قرار دارد. (Hammer et al., 1997) بنابراین، فرسودگی عاطفی یکی از همسران می‌تواند به کاهش پاسخ‌دهی عاطفی طرف مقابل، شکل‌گیری سوءبرداشت و آغاز چرخه فاصله منجر شود.

مقوله دوم، فرسایش گفت‌وگوی عاطفی، نشان داد که زوج‌های دوشغله به تدریج از گفت‌وگوهای احساسی، حمایتی و خودافشاگرانه فاصله می‌گیرند و تعامل آنان بیشتر به هماهنگی‌های اجرایی محدود می‌شود. این یافته از منظر نظریه‌های صمیمیت قابل توضیح است؛ زیرا صمیمیت زناشویی مستلزم خودافشایی، پاسخ‌دهی، توجه و احساس فهمیده‌شدن است. وقتی گفت‌وگوها به امور روزمره و مدیریتی تقلیل می‌یابد، رابطه فرصت بازتولید عاطفی خود را از دست می‌دهد. یافته حاضر با پژوهش‌هایی همسو است که ارتباط میان کیفیت ارتباط زوجی و رضایت رابطه را برجسته کرده‌اند و نشان داده‌اند که ارتباط مؤثر می‌تواند میان فشارهای بیرونی و پیامدهای زناشویی نقش میانجی یا حفاظتی داشته باشد. (Carroll et al., 2013; Li et al., 2024) از منظر درمان هیجان‌مدار نیز، پاسخ‌دهی عاطفی و دسترس‌پذیری هیجانی از ارکان اصلی امنیت

رابطه محسوب می‌شود و کاهش آن می‌تواند به چرخه‌های تعقیب، کناره‌گیری و خاموشی هیجانی منجر شود. (Johnson, 2019) بنابراین، در زوج‌های دوشغله، مشکل صرفاً کم‌بودن زمان گفت‌وگو نیست، بلکه تغییر کیفیت گفت‌وگو از رابطه‌محور به وظیفه‌محور است.

مقوله سوم، نابرابری ادراک شده در مسئولیت‌های خانگی و مراقبتی، نشان داد که ادراک بی‌عدالتی و قدردانی‌نشدن نقش مهمی در سردی عاطفی دارد. به‌ویژه زنان مشارکت‌کننده بیان کردند که با وجود اشتغال بیرون از خانه، همچنان بخش قابل توجهی از مسئولیت‌های خانگی، مراقبتی و عاطفی خانواده را بر عهده دارند. این یافته با مفهوم «شیفت دوم» Hochschild و «Machung همخوان است؛ مفهومی که نشان می‌دهد ورود زنان به بازار کار لزوماً با کاهش متناسب مسئولیت‌های خانگی همراه نشده است. (Hochschild & Machung, 1989) همچنین، پژوهش‌های مربوط به کار هیجانی در روابط زوجی نشان داده‌اند که مدیریت فضای عاطفی خانواده، مراقبت از احساسات دیگران و حفظ پیوند عاطفی اغلب به‌صورت نامرئی و نابرابر توزیع می‌شود. (Curran et al., 2015; Erickson, 2005) بر این اساس، وقتی یکی از همسران احساس کند مسئولیت حفظ رابطه نیز عمدتاً بر دوش اوست، صمیمیت به جای منبع آرامش، به وظیفه‌ای دیگر تبدیل می‌شود. در چنین شرایطی، سردی عاطفی می‌تواند شکلی از واکنش دفاعی به احساس فرسودگی و بی‌عدالتی باشد.

مقوله چهارم، تبدیل رابطه به هم‌زیستی کارکردی، بیانگر مرحله پیشرفته‌تری از سردی عاطفی بود؛ مرحله‌ای که در آن زوجین هنوز زندگی مشترک را اداره می‌کنند، اما رابطه از درون تهی، کم‌هیجان و غیرصمیمی تجربه می‌شود. این یافته اهمیت تمایز میان ثبات زناشویی و کیفیت زناشویی را نشان می‌دهد. زوجی ممکن است از نظر بیرونی پایدار باشد، تعارض شدید نداشته باشد و وظایف خانوادگی را انجام دهد، اما از نظر تجربه عاطفی، پیوند زنده و حمایت‌گرانه‌ای احساس نکند. این مسئله با دیدگاه‌هایی همسو است که کیفیت رابطه را نه فقط با نبود تعارض، بلکه با وجود صمیمیت، پاسخ‌دهی، حمایت عاطفی و رضایت تعریف می‌کنند. (Gottman & Silver, 2015; Johnson, 2019) در خانواده‌های دوشغله، خطر آن است که کارآمدی اجرایی جای صمیمیت را بگیرد؛ یعنی زوجین خانواده را مانند یک سیستم اداری موفق مدیریت کنند، اما نیازهای عاطفی آنان بی‌پاسخ باقی بماند. از این منظر، سردی عاطفی را می‌توان پیامد غلبه منطق کارکردی بر منطق عاطفی رابطه دانست. در مجموع، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که سردی عاطفی در زوج‌های دوشغله نه محصول یک عامل منفرد، بلکه حاصل زنجیره‌ای از فرایندهای به‌هم‌پیوسته است. فشار شغلی و زمانی، خستگی تولید می‌کند؛ خستگی ظرفیت گفت‌وگوی عاطفی را کاهش می‌دهد؛ کاهش گفت‌وگو سوءبرداشت و احساس دیده‌نشدن را افزایش می‌دهد؛ نابرابری نقش‌ها دلخوری و فاصله را تشدید می‌کند؛ و در نهایت، رابطه به سمت هم‌زیستی کارکردی حرکت می‌کند. این الگو با رویکرد سیستمی به خانواده همخوان است؛ زیرا نشان می‌دهد که مشکل رابطه را نمی‌توان به یک فرد یا یک رفتار خاص تقلیل داد، بلکه باید آن را در چرخه‌های تعاملی، فشارهای زمینه‌ای و معانی مشترک زوجین فهم کرد. از نظر کاربردی، این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات زوج‌درمانی برای زوج‌های دوشغله باید هم‌زمان بر مهارت‌های ارتباطی، بازسازی صمیمیت، مدیریت تعارض کار-خانواده، مذاکره درباره تقسیم نقش‌ها، و طراحی زمان مشترک تمرکز کنند.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## موازن 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

- Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. 2000. Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278–308.
- Allen, T. D., & Finkelstein, L. M. 2014. Work–family conflict among members of full-time dual-earner couples: An examination of family life stage, gender, and age. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(3), 376–384.
- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. 2011. A meta-analysis of work–family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 151–169.
- Braun, V., & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Carroll, S. J., Hill, E. J., Yorgason, J. B., Larson, J. H., & Sandberg, J. G. 2013. Couple communication as a mediator between work–family conflict and marital satisfaction. *Contemporary Family Therapy*, 35, 530–545.
- Curran, M. A., McDaniel, B. T., Pollitt, A. M., & Totenhagen, C. J. 2015. Gender, emotion work, and relationship quality: A daily diary study. *Sex Roles*, 73, 157–173.
- Erickson, R. J. 2005. Why emotion work matters: Sex, gender, and the division of household labor. *Journal of Marriage and Family*, 67(2), 337–351.
- Fellows, K. J., Chiu, H. Y., Hill, E. J., & Hawkins, A. J. 2016. Work–family conflict and couple relationship quality: A meta-analytic study. *Journal of Family and Economic Issues*, 37, 509–518.
- Gottman, J. M., & Silver, N. 2015. *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. 1985. Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- 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.
- Hammer, L. B., Allen, E., & Grigsby, T. D. 1997. Work–family conflict in dual-earner couples: Within-individual and crossover effects of work and family. *Journal of Vocational Behavior*, 50(2), 185–203.
- Hochschild, A. R., & Machung, A. 1989. *The second shift: Working parents and the revolution at home*. Viking.
- Johnson, S. M. 2019. *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. 2016. Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965.
- Li, T., Zhang, Y., & Wang, M. 2024. Dual-earner couples' sharing of work-related experiences and relationship satisfaction. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. Advance online publication.