

## تحلیل تماتیک نقش سکوت هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی

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. الهه موسایی: گروه مشاوره زوج و خانواده، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
۲. امیرحسین شریف\*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: a.sharif@yahoo.com

شبهه استناددهی: موسایی، الهه، و شریف، امیرحسین. (۱۴۰۴). تحلیل تماتیک نقش سکوت هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۲)، ۱-۱۲.

## چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته زوج‌های متأهل از نقش سکوت هیجانی در شکل‌گیری، تداوم و تشدید چرخه تعارضات زناشویی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. جامعه پژوهش شامل زوج‌های متأهل ساکن شهر تهران بود که تجربه تعارضات تکرارشونده زناشویی و الگوهای سکوت هیجانی در رابطه را گزارش کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با معیارهای ورود مشخص انجام شد و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. در مجموع، ۲۲ مشارکت‌کننده شامل ۱۱ زوج متأهل در پژوهش شرکت کردند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید، پس از اخذ رضایت آگاهانه ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل تحلیل تماتیک براون و کلارک انجام گرفت و برای سازمان‌دهی کدها، مقوله‌ها و مضامین از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. اعتبار داده‌ها از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همتایان، درگیری طولانی‌مدت با داده‌ها و ثبت مسیر تحلیل تقویت شد. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: سکوت به مثابه راهبرد دفاعی برای مهار تعارض، سکوت تنبیهی و بازتولید فاصله عاطفی، ابهام تفسیری و اسناد منفی متقابل، انباشت هیجانی و بازگشت انفجاری تعارض، و تداوم سکوت بر پایه الگوهای فرهنگی، جنسیتی و خانوادگی. یافته‌ها نشان داد سکوت هیجانی در ابتدا برای جلوگیری از درگیری مستقیم یا حفظ ظاهر رابطه به کار می‌رود، اما در طول زمان به سوءبرداشت، احساس طرد، کاهش صمیمیت، فرسایش گفت‌وگو و تشدید چرخه مطالبه/کناره‌گیری منجر می‌شود. سکوت هیجانی در تعارضات زناشویی پدیده‌ای صرفاً منفعلانه نیست، بلکه کنشی ارتباطی، دفاعی و گاه تنبیهی است که می‌تواند چرخه تعارض را بازتولید کند. مداخلات زوج‌درمانی باید بر شناسایی معنای سکوت، آموزش بیان هیجان، کاهش اسناد منفی، و بازسازی گفت‌وگوی ایمن عاطفی تمرکز کنند.

**واژگان کلیدی:** سکوت هیجانی؛ تعارض زناشویی؛ تحلیل تماتیک؛ زوجها؛ تنظیم هیجان؛ چرخه مطالبه/کناره‌گیری

## Thematic Analysis of the Role of Emotional Silence in the Cycle of Marital Conflicts



© 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. Elaheh Mousaei: Department of Couple and Family Counseling, University of Tabriz, Tabriz, Iran
2. Amirhossein Sharif\*: Department of Clinical Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Corresponding author's email: a.sharif@yahoo.com

**How to cite:** Mousaei, E., & Sharif, A. (2025). Thematic Analysis of the Role of Emotional Silence in the Cycle of Marital Conflicts. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(2), 1-12.

### Abstract

This study aimed to explore married couples' lived experiences of the role of emotional silence in the formation, maintenance, and escalation of marital conflict cycles. This qualitative study was conducted using a thematic analysis approach. The study population consisted of married couples living in Tehran who reported recurrent marital conflicts and patterns of emotional silence in their relationship. Participants were selected through purposive sampling based on predefined inclusion criteria, and recruitment continued until theoretical saturation was achieved. A total of 22 participants, including 11 married couples, took part in the study. Data were collected through in-depth semi-structured interviews. Each interview lasted between 45 and 75 minutes, was audio-recorded after obtaining informed consent, and was transcribed verbatim. Data analysis was conducted according to Braun and Clarke's thematic analysis framework, and NVivo software was used to organize codes, subcategories, and themes. Trustworthiness was enhanced through member checking, peer debriefing, prolonged engagement with the data, and maintaining an audit trail. Analysis of the interviews led to the identification of five main categories: silence as a defensive strategy for controlling conflict, punitive silence and the reproduction of emotional distance, interpretive ambiguity and mutual negative attribution, emotional accumulation and explosive return of conflict, and the persistence of silence through cultural, gendered, and family-of-origin patterns. The findings indicated that emotional silence is initially used to avoid direct confrontation or preserve the appearance of the relationship; however, over time, it contributes to misunderstanding, perceived rejection, reduced intimacy, erosion of dialogue, and intensification of the demand-withdraw conflict cycle. Emotional silence in marital conflicts is not merely a passive phenomenon; rather, it is a communicative, defensive, and sometimes punitive act that can reproduce the cycle of conflict. Couple therapy interventions should focus on identifying the meaning of silence, strengthening emotional expression, reducing negative attribution, and reconstructing emotionally safe dialogue.

**Keywords:** *emotional silence; marital conflict; thematic analysis; couples; emotion regulation; demand-withdraw cycle*

تعارض زناشویی یکی از محوری‌ترین پدیده‌ها در مطالعه روابط زوجی است؛ زیرا کیفیت مواجهه زوجین با اختلاف‌نظرها، ناکامی‌ها، نیازهای برآورده‌نشده و هیجان‌های منفی، بیش از خود وجود تعارض، تعیین‌کننده کیفیت رابطه، رضایت زناشویی و دوام پیوند عاطفی است. در بسیاری از روابط زناشویی، تعارض نه به دلیل وجود تفاوت میان همسران، بلکه به دلیل فقدان الگوهای گفت‌وگوی ایمن، تنظیم هیجان ناکارآمد، اسنادهای منفی و ناتوانی در بیان نیازهای عاطفی تشدید می‌شود. پژوهش‌های کلاسیک گاتمن و همکاران نشان داده‌اند که الگوهای تعاملی زوجین در هنگام تعارض، از جمله کناره‌گیری، دفاعی شدن، تحقیر، اجتناب و انسداد عاطفی، می‌توانند مسیر آینده رابطه و حتی احتمال فرسایش یا فروپاشی آن را پیش‌بینی کنند (Gottman & Krokoff, 1989; Gottman & Levenson, 1992). از این منظر، تعارض زناشویی پدیده‌ای خطی و مقطعی نیست، بلکه چرخه‌ای تعاملی است که در آن رفتار یک همسر به‌عنوان محرک، تهدید یا طرد از سوی همسر دیگر معنا می‌شود و واکنش متقابل، چرخه را بازتولید می‌کند.

یکی از کمتر بررسی‌شده‌ترین اما بسیار مهم‌ترین عناصر این چرخه، سکوت هیجانی است. سکوت هیجانی با سکوت معمولی یا توقف موقت گفت‌وگو تفاوت دارد. در سکوت هیجانی، فرد نه تنها کلام خود را متوقف می‌کند، بلکه بیان عاطفه، توضیح نیاز، آشکارسازی رنج، درخواست حمایت و مشارکت فعال در فرایند حل تعارض را نیز به حالت تعلیق درمی‌آورد. چنین سکوتی می‌تواند در ظاهر نشانه آرامش، خویشتن‌داری یا پرهیز از تشدید تعارض باشد، اما در سطح رابطه‌ای ممکن است حامل پیام‌هایی چون «دیگر برایم مهم نیست»، «نمی‌خواهم آسیب‌پذیر باشم»، «تو مرا نمی‌فهمی»، «باید خودت بفهمی»، یا «با سکوت تنبیهت می‌کنم» باشد. بنابراین، سکوت هیجانی نه فقدان ارتباط، بلکه نوعی ارتباط غیرکلامی و چندمعنایی است که تفسیر آن به تاریخچه رابطه، سبک دلبستگی، تجربه‌های خانوادگی، نقش‌های جنسیتی و شدت تعارض‌های قبلی وابسته است.

از منظر نظریه تنظیم هیجان، سکوت هیجانی را می‌توان شکلی از بازداری یا سرکوب بیان هیجان دانست. گراس در مدل فرایندی تنظیم هیجان، سرکوب بیانی را راهبردی پاسخ‌محور معرفی می‌کند که پس از برانگیختگی هیجانی و در مرحله بروز هیجان عمل می‌کند؛ یعنی فرد هیجان را تجربه می‌کند اما آن را آشکار نمی‌سازد (Gross, 1998, 2002). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سرکوب هیجان اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت از بروز تعارض آشکار جلوگیری کند، در بلندمدت با افزایش فشار فیزیولوژیک، کاهش صمیمیت، کاهش شفافیت ارتباطی و تضعیف حمایت اجتماعی همراه است (Butler et al., 2003; Gross & John, 2003; Srivastava et al., 2009). در رابطه زناشویی، پیامدهای سرکوب هیجان شدیدتر می‌شود؛ زیرا زوجین در رابطه‌ای مستمر، نزدیک و وابسته به هم زندگی می‌کنند و هیجان‌های بیان‌نشده در قالب کنایه، فاصله‌گیری، سردی جنسی، بی‌تفاوتی ظاهری، خشم دیر هنگام یا انفجارهای ناگهانی بازمی‌گردد.

در ادبیات تعارض زناشویی، الگوی مطالبه/کناره‌گیری یکی از چارچوب‌های مهم برای فهم نقش سکوت هیجانی است. در این الگو، یکی از همسران معمولاً در موقعیت مطالبه‌گر قرار می‌گیرد و با شکایت، انتقاد، پرسش مکرر یا فشار برای گفت‌وگو خواهان تغییر می‌شود؛ در مقابل،

همسر دیگر با سکوت، اجتناب، تغییر موضوع، خروج از موقعیت یا بی‌پاسخی عاطفی واکنش نشان می‌دهد (Christensen & Heavey, 1990; Eldridge & Christensen, 2002). این چرخه به دلیل ماهیت خودتقویت‌کننده‌اش پایدار می‌ماند: هرچه فرد مطالبه‌گر بیشتر فشار می‌آورد، فرد کناره‌گیر بیشتر سکوت می‌کند؛ و هرچه سکوت بیشتر می‌شود، فرد مطالبه‌گر آن را طرد، بی‌اهمیتی یا بی‌مسئولیتی تلقی کرده و فشار خود را افزایش می‌دهد. بنابراین، سکوت هیجانی در این چرخه نه پایان تعارض، بلکه شکل پنهان و تعویق‌یافته تعارض است.

نکته مهم آن است که سکوت هیجانی همیشه معنای یکسانی ندارد. گاهی سکوت راهبردی دفاعی برای پیشگیری از انفجار خشم است؛ گاهی بازتاب ناتوانی در نام‌گذاری و بیان هیجان‌هاست؛ گاهی نشانه ترس از قضاوت، تحقیر یا بی‌اعتبارسازی است؛ و گاهی به صورت کنشی تنبیهی برای وادار کردن همسر به احساس گناه یا عقب‌نشینی عمل می‌کند. این چندمعنایی بودن سکوت، آن را به پدیده‌ای پیچیده در روابط زناشویی تبدیل می‌کند. همسری که سکوت می‌کند ممکن است خود را در حال حفظ رابطه بداند، اما همسر مقابل همان سکوت را نشانه طرد، سردی یا بی‌محبتی تفسیر کند. نظریه‌های شناختی در حوزه ازدواج نشان داده‌اند که اسنادهای زوجین درباره نیت و معنای رفتار یکدیگر نقش مهمی در تداوم تعارض دارد؛ زمانی که رفتار مبهم همسر به ویژگی‌های پایدار، منفی و عمدی نسبت داده می‌شود، احتمال تشدید تعارض افزایش می‌یابد (Bradbury & Fincham, 1990; Fincham & Bradbury, 1992). سکوت هیجانی دقیقاً به دلیل ابهام معنایی، بستری مستعد برای چنین اسنادهایی فراهم می‌کند.

از منظر دل‌بستگی نیز سکوت هیجانی می‌تواند نشانه فعال شدن راهبردهای دفاعی در برابر تهدید رابطه‌ای باشد. افراد دارای سبک دل‌بستگی اجتنابی معمولاً در مواجهه با نیازهای عاطفی شدید، تعارض یا وابستگی، از راهبردهای غیرفعال‌سازی استفاده می‌کنند؛ یعنی نیاز به نزدیکی را کاهش می‌دهند، هیجان را پنهان می‌کنند و از گفت‌وگوی عاطفی فاصله می‌گیرند (Mikulincer & Shaver, 2016). در مقابل، افراد دارای دل‌بستگی اضطرابی ممکن است سکوت همسر را نشانه از دست دادن عشق، کاهش تعهد یا تهدید رابطه بدانند و با پیگیری، پرسش و اعتراض بیشتر واکنش نشان دهند. از این رو، سکوت یک همسر می‌تواند اضطراب دل‌بستگی همسر دیگر را فعال کند و پاسخ اضطرابی همسر دیگر نیز اجتناب و سکوت را تشدید نماید. این چرخه، در سطح هیجانی، رابطه را از گفت‌وگوی ترمیمی به میدان دفاع، مراقبت از خود و پیش‌بینی تهدید تبدیل می‌کند.

در بافت فرهنگی ایران، سکوت هیجانی می‌تواند با هنجارهای جنسیتی، خانوادگی و اجتماعی نیز پیوند داشته باشد. برخی مردان ممکن است از کودکی آموخته باشند که بیان آسیب‌پذیری، گریه، ترس یا نیاز عاطفی با ضعف مردانه برابر است؛ بنابراین، سکوت برای آنان نه تنها راهبردی فردی بلکه بخشی از هویت جنسیتی اجتماعی شده است. در مقابل، برخی زنان ممکن است در فرآیند اجتماعی شدن خانوادگی آموخته باشند که برای حفظ آبرو، جلوگیری از قضاوت خانواده‌ها یا پیشگیری از برچسب ناسازگاری، هیجان‌های منفی خود را آشکار نکنند. این الگوها باعث می‌شود سکوت هیجانی در روابط زناشویی تنها مسئله‌ای روان‌شناختی نباشد، بلکه با ساختارهای فرهنگی، نقش‌های جنسیتی و انتظارات خانوادگی نیز ارتباط پیدا کند. به همین دلیل، مطالعه کیفی تجربه زوج‌ها می‌تواند لایه‌هایی از معنا را آشکار کند که در مطالعات کمی کمتر قابل مشاهده است.

با وجود اهمیت سکوت هیجانی، بخش زیادی از پژوهش‌ها به تعارض آشکار، خشونت کلامی، انتقاد، رضایت زناشویی یا مهارت‌های ارتباطی پرداخته‌اند و سکوت را بیشتر در قالب متغیرهایی مانند کناره‌گیری، اجتناب یا سرکوب هیجان بررسی کرده‌اند. اما سکوت هیجانی به‌عنوان تجربه‌ای زیسته، رابطه‌ای و معنا‌ساز، نیازمند واکاوی عمیق‌تری است. تحلیل تماتیک، به دلیل انعطاف‌پذیری نظری و توانایی در استخراج الگوهای معنایی از داده‌های مصاحبه، روشی مناسب برای فهم ابعاد مختلف این پدیده است. (Braun & Clarke, 2006) از این رو، پژوهش حاضر با تمرکز بر تجربه زوج‌های متأهل ساکن تهران می‌کوشد نشان دهد سکوت هیجانی چگونه در چرخه تعارضات زناشویی شکل می‌گیرد، چه معانی و کارکردهایی برای زوجین دارد، و چگونه می‌تواند از یک راهبرد ظاهراً محافظتی به عاملی برای تشدید فاصله عاطفی و تعارض تبدیل شود. هدف پژوهش حاضر تحلیل تماتیک نقش سکوت هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی زوج‌های متأهل شهر تهران بود.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، سنجش میزان سکوت هیجانی یا آزمون رابطه آماری میان متغیرها نبود، بلکه واکاوی معناها، تجربه‌ها، تفسیرها و الگوهای رابطه‌ای پنهان در سکوت هیجانی زوجین بود. تحلیل تماتیک به پژوهشگر امکان می‌دهد از خلال روایت‌های فردی، الگوهای مشترک و معنادار را شناسایی کرده و ساختار مفهومی پدیده مورد مطالعه را استخراج کند. (Braun & Clarke, 2006) مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۲۲ نفر، یعنی ۱۱ زوج متأهل ساکن شهر تهران بودند. معیارهای ورود شامل داشتن حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، تجربه تعارضات تکرارشونده زناشویی طی یک سال گذشته، گزارش وجود دوره‌های سکوت هیجانی یا کناره‌گیری عاطفی در رابطه، تمایل هر دو همسر به شرکت در پژوهش، و توانایی بیان تجربه‌های شخصی در مصاحبه بود. معیارهای خروج شامل وجود خشونت شدید و فعال خانگی، اعتیاد فعال درمان‌نشده، اختلال روان‌پزشکی شدید گزارش‌شده، یا قرار داشتن زوجین در فرآیند حقوقی طلاق در زمان مصاحبه بود؛ زیرا چنین شرایطی می‌توانست ایمنی روانی مشارکت‌کنندگان و کیفیت مصاحبه را تحت تأثیر قرار دهد.

نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و برای دستیابی به تنوع تجربه‌ها، کوشش شد زوجین از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و تعداد فرزندان متنوع باشند. جذب مشارکت‌کنندگان از طریق مراکز مشاوره خانواده، معرفی متخصصان زوج‌درمانی، و فراخوان محدود در شبکه‌های اجتماعی مرتبط با خدمات روان‌شناختی انجام شد. ابتدا توضیح مختصری درباره هدف پژوهش به داوطلبان ارائه شد و پس از بررسی معیارهای ورود، زمان مصاحبه تعیین گردید. مصاحبه‌ها به‌صورت فردی انجام شد؛ یعنی هر یک از همسران جداگانه مصاحبه شدند تا امکان بیان آزادانه‌تر تجربه‌ها فراهم شود. در مواردی که زوجین تمایل داشتند، پس از پایان مصاحبه‌های فردی، یک گفت‌وگوی کوتاه مشترک برای روشن‌سازی برخی زمینه‌های رابطه‌ای انجام شد، اما داده اصلی پژوهش بر مصاحبه‌های فردی نیمه‌ساختاریافته مبتنی بود.

ابزار گردآوری داده‌ها مصاحبه نیمه‌ساختاریافته عمیق بود. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی درباره تجربه تعارض، موقعیت‌های بروز سکوت، معنای سکوت برای فرد، برداشت فرد از سکوت همسر، پیامدهای سکوت بر احساس نزدیکی یا فاصله، نقش خانواده و فرهنگ در سکوت، و

تجربه بازگشت تعارض پس از دوره‌های سکوت بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی در تعارض با همسرتان سکوت می‌کنید، درون شما چه می‌گذرد؟»، «فکر می‌کنید همسرتان سکوت شما را چگونه تفسیر می‌کند؟»، «سکوت همسرتان برای شما چه معنایی دارد؟»، «بعد از یک دوره سکوت معمولاً رابطه چگونه ادامه پیدا می‌کند؟»، و «چه عواملی باعث می‌شود گفت‌وگو کردن برایتان دشوار یا ناایمن شود؟». مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط شد و بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه طول کشید. گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ بدین معنا که از مصاحبه بیستم به بعد مضمون جدیدی به ساختار تحلیلی افزوده نشد و دو مصاحبه پایانی برای اطمینان از کفایت و تثبیت مضامین انجام گرفت.

برای تحلیل داده‌ها، ابتدا فایل‌های صوتی مصاحبه‌ها به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. سپس پژوهشگر چندین بار متن‌ها را مطالعه کرد تا با کلیت داده‌ها آشنا شود. در مرحله بعد، واحدهای معنایی مرتبط با سکوت هیجانی، تعارض، تفسیر همسر، پیامدهای رابطه‌ای و راهبردهای مقابله‌ای شناسایی و کدگذاری اولیه شد. کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و سپس زیرمقوله‌ها و مقوله‌های اصلی استخراج شدند. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل شش‌گانه براون و کلارک شامل آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین، و تدوین گزارش نهایی انجام شد (Braun & Clarke, 2006). برای مدیریت داده‌ها، طبقه‌بندی کدها، ثبت یادداشت‌های تحلیلی و ردیابی ارتباط میان کدها و نقل‌قول‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد.

برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری داده‌ها، از چند راهبرد استفاده شد. نخست، بخشی از تفسیرهای اولیه و خلاصه مضامین با تعدادی از مشارکت‌کنندگان در میان گذاشته شد و آنان درباره میزان انطباق یافته‌ها با تجربه خود نظر دادند. دوم، دو پژوهشگر آشنا با روش کیفی بخشی از کدگذاری‌ها و ساختار مضامین را بازبینی کردند. سوم، پژوهشگر در تمام مراحل تحلیل، یادداشت‌های تأملی درباره پیش‌فرض‌ها، برداشت‌ها و تصمیم‌های تحلیلی ثبت کرد. چهارم، برای افزایش انتقال‌پذیری، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، زمینه مصاحبه و فرایند تحلیل با جزئیات گزارش شد. اصول اخلاق پژوهش شامل رضایت آگاهانه، محرمانگی اطلاعات، حق خروج از پژوهش در هر زمان، استفاده از کد به جای نام واقعی، و حذف هرگونه نشانه هویتی از نقل‌قول‌ها رعایت شد.

## یافته‌ها

از مجموع ۲۲ مشارکت‌کننده، ۱۱ نفر زن و ۱۱ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۸ تا ۵۲ سال بود و میانگین تقریبی سن آنان ۶/۳۸ سال برآورد شد. مدت زندگی مشترک از ۳ تا ۲۴ سال متغیر بود. از نظر وضعیت تحصیلی، ۴ نفر دارای تحصیلات دیپلم یا کاردانی، ۹ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۷ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۲ نفر دارای مدرک دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۵ نفر شاغل، ۴ نفر خانه‌دار و ۳ نفر دارای اشتغال آزاد ناپایدار یا پروژه‌ای بودند. همچنین ۷ زوج دارای فرزند و ۴ زوج بدون فرزند بودند. جدول زیر توزیع فراوانی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان را نشان می‌دهد.

تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد. این مقوله‌ها عبارت بودند از: سکوت به‌مثابه راهبرد دفاعی برای مهار تعارض، سکوت تنبیهی و بازتولید فاصله عاطفی، ابهام تفسیری و اسناد منفی متقابل، انباشت هیجانی و بازگشت انفجاری تعارض، و تداوم سکوت بر پایه الگوهای فرهنگی، جنسیتی و خانوادگی.

### ۱. سکوت به‌مثابه راهبرد دفاعی برای مهار تعارض

نخستین مقوله نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان سکوت را در آغاز نه به‌عنوان طرد همسر، بلکه به‌عنوان راهبردی برای کنترل هیجان و جلوگیری از تشدید تعارض تجربه می‌کردند. برای این گروه، سکوت نوعی «ترمز اضطراری» بود؛ یعنی زمانی که فرد احساس می‌کرد گفت‌وگو به مشاجره، توهین یا فروپاشی کنترل هیجانی منجر می‌شود، ترجیح می‌داد سکوت کند. با این حال، همین سکوت محافظتی، در سطح رابطه‌ای اغلب به‌درستی فهم نمی‌شد. یکی از مردان ۳۹ ساله گفت: «من وقتی ساکت می‌شوم واقعاً نمی‌خواهم بی‌احترامی کنم. می‌ترسم اگر حرف بزنم چیزی بگویم که بعداً نتوانم جمعش کنم. ولی همسرم فکر می‌کند دارم بی‌محلی می‌کنم.» یک زن ۳۴ ساله نیز بیان کرد: «گاهی سکوت می‌کنم چون احساس می‌کنم هر چیزی بگویم علیه خودم استفاده می‌شود. سکوت برای من یعنی فعلاً امن نیست حرف بزنم.» این یافته نشان می‌دهد سکوت هیجانی در سطح فردی می‌تواند کارکرد خودحفاظتی داشته باشد، اما در سطح زوجی، اگر معنا و هدف آن روشن نشود، به بی‌پاسخی عاطفی و فاصله تعبیر می‌شود.

### ۲. سکوت تنبیهی و بازتولید فاصله عاطفی

دومین مقوله به سکوتی اشاره داشت که نه صرفاً برای کنترل هیجان، بلکه برای انتقال ناراحتی، اعتراض یا تنبیه همسر به کار می‌رفت. در این شکل از سکوت، فرد به‌جای بیان مستقیم رنج، خشم یا نیاز، از قطع ارتباط عاطفی به‌عنوان اهرم فشار استفاده می‌کرد. مشارکت‌کنندگان این نوع سکوت را با عباراتی مانند «قهر خاموش»، «سرد کردن فضا»، «جواب ندادن عمدی» و «وادار کردن طرف مقابل به فهمیدن اشتباهش» توصیف کردند. یکی از زنان ۴۱ ساله گفت: «وقتی خیلی ناراحت می‌شوم دیگر حرف نمی‌زنم. ته دلم می‌خواهم خودش بفهمد چه کار کرده. اگر توضیح بدهم انگار ارزش ناراحتی‌ام کم می‌شود.» در مقابل، یک مرد ۴۵ ساله تجربه خود از سکوت همسر را چنین بیان کرد: «وقتی ساکت می‌شود، خانه تبدیل به دادگاه می‌شود. هیچ حرفی نمی‌زند، ولی من حس می‌کنم محکوم شده‌ام.» این نوع سکوت، اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت حس کنترل یا برتری ایجاد کند، در بلندمدت باعث بازتولید فاصله عاطفی، افزایش خشم پنهان و کاهش امنیت روانی در رابطه می‌شود.

### ۳. ابهام تفسیری و اسناد منفی متقابل

سومین مقوله نشان داد که یکی از مهم‌ترین نقش‌های سکوت هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی، ایجاد ابهام تفسیری است. هنگامی که یک همسر سکوت می‌کند، همسر دیگر ناچار است معنای سکوت را حدس بزند. این حدس‌ها معمولاً در شرایط تنش، بر اساس ترس‌ها، تجربه‌های قبلی و اسنادهای منفی شکل می‌گیرد. برای نمونه، سکوت می‌تواند به‌عنوان بی‌علاقگی، تحقیر، بی‌مسئولیتی، پنهان‌کاری، خودخواهی یا پایان

عاطفی رابطه تفسیر شود. یک زن ۳۷ ساله گفت: «وقتی حرف نمی‌زند، ذهنم هزار جا می‌رود. فکر می‌کنم دیگر برایش مهم نیستم یا دارد در دلش از من فاصله می‌گیرد.» یکی از مردان نیز بیان کرد: «من سکوت می‌کنم که دعوا نخوابد، اما او می‌گوید تو هیچ‌وقت مسئولیت نمی‌پذیری. انگار سکوت من همیشه بدترین معنی را می‌دهد.» این ابهام باعث می‌شود سکوت به جای کاهش تنش، به میدان تفسیرهای منفی تبدیل شود و هر دو همسر رفتار دیگری را نه به شرایط موقت، بلکه به ویژگی‌های پایدار و منفی شخصیت او نسبت دهند.

#### ۴. انباشت هیجانی و بازگشت انفجاری تعارض

چهارمین مقوله بیانگر آن بود که سکوت هیجانی غالباً تعارض را حل نمی‌کند، بلکه آن را به تعویق می‌اندازد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از دوره‌های سکوت، رابطه ظاهراً به حالت عادی بازمی‌گردد، اما مسئله اصلی حل‌نشده باقی می‌ماند و در تعارض بعدی با شدت بیشتری بازمی‌گردد. یکی از مردان ۳۲ ساله گفت: «ما دعوا را تمام نمی‌کنیم، فقط رویش پتو می‌کشیم. بعد دفعه بعد همان موضوع با چند موضوع دیگر یک‌جا منفجر می‌شود.» یک زن ۴۸ ساله نیز بیان کرد: «سال‌ها خیلی چیزها را نگفتم. فکر می‌کردم گذشت می‌کنم، ولی بعد دیدم هر بار دعوا می‌شود همه آن نگفته‌ها با هم بیرون می‌ریزد.» این یافته نشان می‌دهد سکوت هیجانی می‌تواند به ذخیره‌سازی هیجان‌های حل‌نشده منجر شود. در چنین وضعیتی، تعارض‌های کوچک به محرک فعال‌سازی رنج‌های قدیمی تبدیل می‌شوند و گفت‌وگو از مسئله فعلی فاصله گرفته و به فهرستی از ناکامی‌های گذشته تبدیل می‌شود.

#### ۵. تداوم سکوت بر پایه الگوهای فرهنگی، جنسیتی و خانوادگی

پنجمین مقوله نشان داد سکوت هیجانی تنها محصول تعامل فعلی زوجین نیست، بلکه در بسیاری موارد ریشه در الگوهای آموخته‌شده خانوادگی و فرهنگی دارد. برخی مشارکت‌کنندگان سکوت را از خانواده مبدأ آموخته بودند؛ خانواده‌هایی که در آن‌ها بیان مستقیم هیجان نشانه بی‌احترامی، ضعف، بی‌آبرویی یا نافرمانی تلقی می‌شد. برخی مردان بیان کردند که از کودکی یاد گرفته‌اند «مرد نباید احساساتش را نشان دهد» و برخی زنان توضیح دادند که در خانواده به آنان آموخته شده بود برای حفظ زندگی باید «خیلی چیزها را نادیده گرفت». یکی از مردان ۴۰ ساله گفت: «در خانه ما پدرم هیچ‌وقت درباره ناراحتی‌اش حرف نمی‌زد. فقط چند روز ساکت می‌شد و همه می‌فهمیدند ناراحت است. من هم ناخودآگاه همین‌طور شده‌ام.» یکی از زنان ۳۵ ساله نیز گفت: «مادرم همیشه می‌گفت زن عاقل خیلی چیزها را نمی‌گوید. من هم اوایل فکر می‌کردم سکوت یعنی پختگی، ولی بعد دیدم دارم از درون دور می‌شوم.» این یافته نشان می‌دهد مداخلات زوج‌درمانی باید فراتر از آموزش مهارت گفت‌وگو، به شناسایی ریشه‌های خانوادگی و فرهنگی سکوت نیز بپردازند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تحلیل تماتیک نقش سکوت هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی بود. یافته‌ها نشان داد سکوت هیجانی پدیده‌ای چندلایه است که می‌تواند هم به‌عنوان راهبرد دفاعی، هم به‌عنوان کنش تنبیهی، هم به‌عنوان نشانه ناتوانی در بیان هیجان، و هم به‌عنوان الگویی فرهنگی و آموخته‌شده عمل کند. بر اساس نتایج، سکوت هیجانی در ابتدا اغلب با هدف کاهش تنش یا جلوگیری از تشدید درگیری به کار می‌رود، اما

در فرایند تعاملی زوجین به عاملی برای سوءبرداشت، اسناد منفی، فاصله عاطفی، انباشت خشم و بازگشت شدیدتر تعارض تبدیل می‌شود. بنابراین، سکوت در چرخه تعارضات زناشویی نه یک توقف خنثی، بلکه نوعی پیام رابطه‌ای مبهم و پر قدرت است که در نبود گفت‌وگوی شفاف، از سوی همسر مقابل بر اساس تاریخچه رنج، ناامنی و انتظارات برآورده‌نشده تفسیر می‌شود.

مقوله نخست، یعنی سکوت به‌مثابه راهبرد دفاعی برای مهار تعارض، با ادبیات تنظیم هیجان همسو است. بر اساس مدل گراس، سرکوب بیان هیجان یکی از راهبردهای پاسخ‌محور تنظیم هیجان است که در آن فرد می‌کوشد نمود بیرونی هیجان را کاهش دهد، در حالی که تجربه درونی هیجان همچنان باقی می‌ماند. (Gross, 1998, 2002) مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر نیز در بسیاری موارد سکوت را تلاشی برای جلوگیری از گفتن کلمات آسیب‌زا، کنترل خشم یا حفظ ظاهر رابطه توصیف کردند. این یافته با مطالعاتی همخوان است که نشان داده‌اند سرکوب هیجان ممکن است در کوتاه‌مدت از بروز آشکار تعارض جلوگیری کند، اما به دلیل کاهش شفافیت ارتباطی و افزایش فاصله روانی، پیامدهای منفی برای روابط نزدیک دارد. (Butler et al., 2003; Gross & John, 2003) در بافت زناشویی، مسئله اصلی این است که نیت فرد ساکت با اثر رابطه‌ای سکوت یکسان نیست؛ فرد ممکن است سکوت را محافظت از رابطه بداند، اما همسر او آن را طرد، بی‌تفاوتی یا کناره‌گیری معنا کند. مقوله دوم، یعنی سکوت تنبیهی و بازتولید فاصله عاطفی، نشان داد سکوت گاهی به ابزار کنترل رابطه تبدیل می‌شود. این یافته با پژوهش‌های مربوط به الگوهای مخرب تعامل زناشویی همخوانی دارد. گاتمن و لوینسون نشان داده‌اند که رفتارهایی مانند کناره‌گیری، دفاعی شدن و انسداد ارتباطی می‌توانند شاخص‌های مهمی در فرسایش کیفیت رابطه باشند. (Gottman & Levenson, 1992) سکوت تنبیهی از این جهت آسیب‌زاست که امکان ترمیم رابطه را مسدود می‌کند و همسر مقابل را در وضعیت بلا تکلیفی، گناه و اضطراب قرار می‌دهد. در چنین شرایطی، سکوت دیگر فقط فقدان کلام نیست؛ بلکه نوعی «حضور سرد» است که فضای خانه را آکنده از تهدید عاطفی می‌کند. این نتیجه با دیدگاه درمان هیجان‌مدار نیز قابل تبیین است؛ از نظر جانسون، بسیاری از رفتارهای ظاهراً خصمانه یا کناره‌گیرانه زوجین، در سطح عمیق‌تر واکنشی به نیازهای دلبستگی برآورده‌نشده و ترس از آسیب‌پذیری است. (Johnson, 2004) بنابراین، سکوت تنبیهی ممکن است در سطح آشکار قدرت‌طلبانه به نظر برسد، اما در سطح عمیق‌تر بیانگر رنجی باشد که فرد نمی‌تواند آن را مستقیم و ایمن بیان کند.

مقوله سوم، یعنی ابهام تفسیری و اسناد منفی متقابل، با نظریه‌های شناختی تعارض زناشویی همخوان است. برادبری و فینچام نشان داده‌اند که اسنادهای زوجین درباره رفتار یکدیگر نقش مهمی در رضایت زناشویی و تداوم تعارض دارد؛ به‌ویژه زمانی که رفتار همسر به علل درونی، پایدار، کلی و عمدی نسبت داده می‌شود، واکنش‌های منفی افزایش می‌یابد. (Bradbury & Fincham, 1990; Fincham & Bradbury, 1992) در پژوهش حاضر، سکوت به دلیل ماهیت مبهم خود، بستری برای چنین اسنادهایی ایجاد می‌کند. همسری که سکوت را راهبردی برای آرام شدن می‌داند، از سوی همسر مقابل به بی‌مسئولیتی، بی‌علاقگی یا فرار از گفت‌وگو متهم می‌شود. این یافته نشان می‌دهد در زوج‌درمانی، کار با سکوت باید شامل روشن‌سازی معنای سکوت باشد؛ یعنی زوجین بیاموزند میان «نیاز به وقفه برای تنظیم هیجان» و «قطع ارتباط عاطفی» تفاوت بگذارند. اگر سکوت با زمان، معنا و بازگشت به گفت‌وگو همراه نباشد، احتمالاً به اسنادهای منفی دامن می‌زند.

مقوله چهارم، یعنی انباشت هیجانی و بازگشت انفجاری تعارض، نشان داد سکوت هیجانی اغلب باعث حل مسئله نمی‌شود، بلکه تعارض را به سطحی پنهان‌تر منتقل می‌کند. این یافته با پژوهش‌هایی همسو است که نشان می‌دهند اجتناب و کناره‌گیری در تعارضات زوجی می‌تواند به تداوم نارضایتی، کاهش صمیمیت و بازگشت مکرر موضوعات حل‌نشده منجر شود (Eldridge & Christensen, 2002; Papp et al., 2009). از منظر تنظیم هیجان، سرکوب مداوم هیجان می‌تواند بار هیجانی را افزایش دهد و در موقعیت‌های بعدی به واکنش‌های شدیدتر منجر شود. مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر نیز توضیح دادند که سکوت‌های مکرر باعث می‌شود موضوعات کوچک به محرک فعال‌سازی رنج‌های قدیمی تبدیل شوند. این یافته از نظر بالینی مهم است؛ زیرا بسیاری از زوجین تصور می‌کنند «دعوا نکردن» معادل «حل شدن تعارض» است، در حالی که در الگوی سکوت هیجانی، تعارض تنها از سطح گفت‌وگو به سطح بدن، ذهن، فاصله عاطفی و خاطره رابطه‌ای منتقل می‌شود. مقوله پنجم، یعنی تداوم سکوت بر پایه الگوهای فرهنگی، جنسیتی و خانوادگی، نشان داد سکوت هیجانی در بسیاری از زوجها از خانواده مبدأ و هنجارهای اجتماعی آموخته شده است. این یافته با دیدگاه‌های نظام‌مند و بین‌نسلی در خانواده‌درمانی همسو است که رفتارهای زوجی را نه صرفاً محصول تعامل فعلی، بلکه نتیجه الگوهای آموخته‌شده در خانواده‌های مبدأ می‌دانند. همچنین با نظریه دلبستگی نیز قابل تبیین است؛ زیرا تجربه‌های اولیه افراد در پاسخ‌دهی عاطفی مراقبان، بر شیوه آنان در تنظیم نزدیکی، فاصله، آسیب‌پذیری و بیان نیاز در روابط بزرگسالی اثر می‌گذارد (Mikulincer & Shaver, 2016) در بافت فرهنگی ایران، هنجارهایی مانند حفظ آبرو، پرهیز از آشکارسازی مشکلات زناشویی، مردانگی مبتنی بر کنترل هیجان، و زنانگی مبتنی بر تحمل می‌توانند سکوت را تقویت کنند. بنابراین، مداخله مؤثر باید علاوه بر سطح ارتباطی، سطح فرهنگی و روایتی سکوت را نیز بررسی کند: فرد از کجا آموخته است که گفتن هیجان خطرناک است؟ سکوت در خانواده او چه معنایی داشته است؟ و چه کسی در رابطه اجازه بیان رنج داشته است؟

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد سکوت هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی نقشی دوگانه دارد. در سطح فردی، ممکن است راهبردی برای حفظ کنترل، جلوگیری از آسیب یا مراقبت از خود باشد؛ اما در سطح رابطه‌ای، اگر بدون توضیح، زمان‌بندی و بازگشت به گفت‌وگو رخ دهد، به طرد ادراک‌شده، ابهام، اسناد منفی و انباشت هیجان منجر می‌شود. این نتیجه با الگوی مطالبه/کناره‌گیری کریستنسن و هیوی همخوان است؛ الگویی که در آن کناره‌گیری یک همسر، مطالبه‌گری همسر دیگر را تشدید می‌کند و مطالبه‌گری بیشتر، کناره‌گیری را عمیق‌تر می‌سازد (Christensen & Heavey, 1990; Heavey et al., 1993). سکوت هیجانی در این چرخه، هم پیامد تعارض است و هم عامل تداوم آن. بنابراین، زوج‌درمانی نباید سکوت را فقط به‌عنوان مقاومت یا بی‌میلی به ارتباط در نظر بگیرد، بلکه باید معنای دفاعی، دلبستگی، فرهنگی و تنبیهی آن را به‌صورت دقیق ارزیابی کند.

## 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

- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.3>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- 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>
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand-withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 73–81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.73>
- Eldridge, K. A., & Christensen, A. (2002). Demand-withdraw communication during couple conflict: A review and analysis. In P. Noller & J. A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 289–322). Cambridge University Press.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: The Relationship Attribution Measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 457–468. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.457>
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- 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. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- 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>
- Heavey, C. L., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 16–27. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.16>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- 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>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). Wiley.

Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883–897. <https://doi.org/10.1037/a0014755>