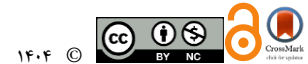


## تحلیل کیفی بازنمایی عشق و صمیمیت در زوج‌های نسل Z

مشخصات نویسندگان:



تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.  
 انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

۱. پیمان مقدمی: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
۲. سارا فلاح‌پور\*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
۳. حمیدرضا نیکویی: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: s.fallahpour@gmail.com

شبهه استناددهی: مقدمی، پیمان، فلاح‌پور، سارا، و نیکویی، حمیدرضا. (۱۴۰۴). تحلیل کیفی بازنمایی عشق و صمیمیت در زوج‌های نسل Z. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۳)، ۱۱-۱.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی کیفی نحوه بازنمایی، تجربه و معناپردازی عشق و صمیمیت در میان زوج‌های نسل Z شهر تهران بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ نفر از زوج‌های نسل Z در شهر تهران بودند که به صورت هدفمند و با رعایت اصل تنوع در سن، مدت رابطه، وضعیت تأهل و سطح تحصیلات انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد و فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع اولیه در مصاحبه بیستم حاصل شد و چهار مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از غنای داده‌ها انجام گرفت. تمامی مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. برای افزایش اعتبار پژوهش از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مقایسه مستمر کدها، یادداشت‌برداری تحلیلی و بازبینی همکار پژوهشی استفاده شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی انجامید: عشق به مثابه دیده‌شدن و اعتباربخشی هیجانی، صمیمیت ترکیبی در فضای حضوری و دیجیتال، تعهد مذاکره‌شده و مرزگذاری فردیت، آسیب‌پذیری هیجانی و ترس از طرد، و بازنمایی عمومی رابطه در شبکه‌های اجتماعی. یافته‌ها نشان دادند که زوج‌های نسل Z عشق را کمتر به صورت الگویی ثابت، فداکارانه و سلسله‌مراتبی و بیشتر به مثابه فرایندی تعاملی، گفت‌وگومحور، منعطف و نیازمند شفافیت عاطفی تجربه می‌کنند. همچنین فضای دیجیتال نه صرفاً تهدیدی برای صمیمیت، بلکه بخشی از معماری رابطه آنان بود. عشق و صمیمیت در زوج‌های نسل Z در پیوندی پیچیده میان نیاز به امنیت هیجانی، استقلال فردی، ارتباط دیجیتال، ترس از آسیب‌پذیری و بازنمایی اجتماعی رابطه شکل می‌گیرد. نتایج پژوهش می‌تواند برای زوج‌درمانگران، مشاوران خانواده و پژوهشگران حوزه روابط صمیمانه جوانان در طراحی مداخلات نسلی و حساس به زمینه فرهنگی مفید باشد.

واژگان کلیدی: نسل Z؛ عشق؛ صمیمیت؛ زوج‌ها؛ تحلیل تماتیک؛ روابط دیجیتال

## A Qualitative Analysis of the Representation of Love and Intimacy Among Generation Z Couples



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

### Authors' Information:

1. Peyman Moghaddami: Department of Family Counseling, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran
2. Sara Fallahpour\*: Department of Health Psychology, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
3. Hamidreza Nikouei: Department of General Psychology, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

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

**How to cite:** Moghaddami, P., Fallahpour, S., & Nikouei, H. (2025). A Qualitative Analysis of the Representation of Love and Intimacy Among Generation Z Couples. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(3), 1-11.

### **Abstract**

This study aimed to qualitatively explore how Generation Z couples in Tehran represent, experience, and negotiate love and intimacy in their romantic relationships. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants included 24 individuals from Generation Z couples in Tehran, selected through purposive sampling with attention to variation in age, relationship duration, marital status, and educational level. Data were collected through in-depth semi-structured interviews. Sampling continued until theoretical saturation was achieved; initial saturation occurred after the twentieth interview, and four additional interviews were conducted to ensure conceptual richness. All interviews were audio-recorded with informed consent, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. To enhance trustworthiness, member checking, constant comparison, analytic memo writing, peer review, and careful documentation of the coding process were applied. Thematic analysis resulted in five main categories: love as emotional recognition and validation, hybrid intimacy across face-to-face and digital spaces, negotiated commitment and boundaries of individuality, emotional vulnerability and fear of rejection, and public representation of the relationship on social media. The findings indicated that Generation Z couples tend to understand love less as a fixed, sacrificial, or hierarchical model and more as an interactive, dialogical, flexible, and emotionally transparent process. Digital space was not merely perceived as a threat to intimacy; rather, it functioned as an integral part of the relational architecture through which closeness, reassurance, conflict, and visibility were negotiated. Love and intimacy among Generation Z couples are formed at the intersection of emotional security, individual autonomy, digital communication, vulnerability, and public relational representation. The findings may help couple therapists, family counselors, and researchers design generation-sensitive interventions for young couples.

**Keywords:** *Generation Z; love; intimacy; couples; thematic analysis; digital relationships*

عشق و صمیمیت از بنیادی‌ترین سازه‌های روابط انسانی‌اند، اما شیوه تجربه، بیان و تفسیر آن‌ها در هر نسل تحت تأثیر شرایط تاریخی، فرهنگی، فناورانه و روان‌شناختی همان نسل بازتعریف می‌شود. روابط زوجی در نسل Z، یعنی نسلی که معمولاً تولد آن از اواخر دهه ۱۹۹۰ به بعد در نظر گرفته می‌شود، در بستری شکل گرفته است که ارتباطات دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی، سرعت تبادل پیام، فرهنگ دیده‌شدن آنلاین، نااطمینانی‌های اقتصادی، فردیت‌گرایی عاطفی و حساسیت نسبت به مرزهای روانی و هویتی نقش پررنگی در آن دارند (Dimock, 2019).

(Prensky, 2001) از این منظر، عشق برای نسل Z صرفاً یک تجربه خصوصی و درون‌فردی نیست، بلکه در میدان پیچیده‌ای از تعاملات حضوری، پیام‌رسان‌ها، شبکه‌های اجتماعی، بازنمایی عمومی رابطه، مقایسه اجتماعی و مذاکره دائمی درباره مرزهای فردیت و تعهد ساخته می‌شود. بنابراین، فهم عشق و صمیمیت در زوج‌های نسل Z نیازمند رویکردی کیفی و زمینه‌مند است؛ زیرا بسیاری از ابعاد این تجربه در قالب سنجه‌های کمی استاندارد قابل آشکارسازی کامل نیستند.

در نظریه‌های کلاسیک عشق، تلاش شده است مؤلفه‌های بنیادین رابطه عاشقانه توضیح داده شود. برای نمونه، (Sternberg (1986) در نظریه مثلثی عشق، عشق را حاصل تعامل سه مؤلفه صمیمیت، شور و تعهد می‌داند. صمیمیت به احساس نزدیکی، پیوند، اعتماد و اشتراک هیجانی اشاره دارد؛ شور با کشش عاطفی و جسمانی مرتبط است؛ و تعهد به تصمیم برای حفظ رابطه در کوتاه‌مدت و بلندمدت مربوط می‌شود. این چارچوب هنوز برای تحلیل روابط زوجی اهمیت دارد، اما در روابط نسل Z، مرز میان این سه مؤلفه همیشه خطی، ثابت یا سنتی نیست. بسیاری از زوج‌های جوان ممکن است تجربه نزدیکی عاطفی را از طریق پیام‌های روزانه، واکنش به استوری‌ها، تماس تصویری، ارسال محتوای شخصی یا حضور مستمر در فضای دیجیتال بسازند، در حالی که هم‌زمان نسبت به تعهد رسمی، کنترل‌گری، مالکیت عاطفی یا از دست رفتن استقلال فردی حساسیت نشان دهند. به همین دلیل، نظریه‌های کلاسیک عشق زمانی برای فهم روابط نسل Z کارآمدتر می‌شوند که در پیوند با زمینه‌های اجتماعی و فناورانه جدید بازخوانی شوند.

صمیمیت نیز در ادبیات روان‌شناسی رابطه به‌عنوان فرایندی پویا و تعاملی شناخته می‌شود (Reis و Shaver (1988) صمیمیت را نه صرفاً یک ویژگی ثابت رابطه، بلکه حاصل فرایند خودافشایی، پاسخ‌دهی ادراک‌شده و احساس فهمیده‌شدن می‌دانند. در همین راستا، Laurenceau و Barrett (1998) نشان دادند که خودافشایی و پاسخ‌دهی شریک رابطه در شکل‌گیری تجربه صمیمیت نقش تعیین‌کننده دارند. این دیدگاه برای مطالعه نسل Z اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا بسیاری از نشانه‌های پاسخ‌دهی و توجه در روابط این نسل از مسیرهای دیجیتال عبور می‌کند. پاسخ سریع یا دیر هنگام به پیام، دیده‌شدن پیام بدون پاسخ، واکنش به محتوای منتشرشده، اشتراک‌گذاری رمز عبور، حذف یا نگه‌داشتن عکس‌های مشترک، و نحوه معرفی رابطه در فضای آنلاین می‌تواند در تجربه صمیمیت، امنیت یا ناامنی نقش داشته باشد. به بیان دیگر، در روابط نسل Z، صمیمیت تنها به گفت‌وگوی چهره‌به‌چهره محدود نیست، بلکه در شبکه‌ای از نشانه‌های دیجیتال نیز رمزگذاری می‌شود.

بزرگسالی نوظهور نیز چارچوب مهمی برای فهم روابط نسل Z فراهم می‌کند (Arnett (2000). این دوره را مرحله‌ای میان نوجوانی و بزرگسالی کامل می‌داند که با کاوش هویت، ناپایداری، تمرکز بر خود، احساس میان‌بودگی و امکان‌های متعدد زندگی مشخص می‌شود. بخش قابل توجهی از نسل Z در همین مرحله رشدی قرار دارد؛ مرحله‌ای که در آن افراد در حال شکل‌دادن به هویت شغلی، تحصیلی، عاطفی و اجتماعی خود هستند. بنابراین، رابطه عاشقانه برای آنان هم می‌تواند منبع حمایت، امنیت و معنا باشد و هم می‌تواند تهدیدی برای استقلال، رشد فردی و آزادی انتخاب تلقی شود. این دوگانگی موجب می‌شود که عشق در زوج‌های نسل Z غالباً در قالب «تعهد مذاکره‌شده» ظاهر شود؛ یعنی تعهدی که نه بر مالکیت و کنترل، بلکه بر گفت‌وگو، توافق، مرزگذاری و احترام به فردیت استوار است.

پژوهش‌های مربوط به روابط عاشقانه در نوجوانی و بزرگسالی نوظهور نشان داده‌اند که کیفیت رابطه صمیمانه با بهزیستی روان‌شناختی، عزت‌نفس، رضایت از زندگی و سلامت هیجانی ارتباط دارد (Gómez-López et al., 2019). رابطه عاشقانه در این دوره می‌تواند بستری برای تجربه حمایت، رشد هیجانی، یادگیری تنظیم تعارض و افزایش احساس ارزشمندی باشد. با این حال، همین رابطه در صورت همراهی با ابهام، کنترل‌گری، خیانت دیجیتال، مقایسه اجتماعی یا بی‌ثباتی عاطفی، می‌تواند منبع اضطراب، نایمنی و فرسودگی روانی شود. در نسل Z، این دوگانگی به دلیل حضور فراگیر فناوری شدت بیشتری یافته است؛ زیرا رابطه همواره در معرض مشاهده، مقایسه، ثبت، حذف، بازنشر و تفسیر دیگران قرار دارد.

ورود شبکه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌های پیام‌رسان به روابط صمیمانه، ساختار تجربه عشق را دگرگون کرده است. مرور نظام‌مند Rus و Tiemensma (2017) نشان داد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی با سازهایی مانند رضایت رابطه، حسادت، نظارت بر شریک، تعهد، نااطمینانی و مدیریت رابطه ارتباط دارد Fox و Warber (2014). نیز نشان دادند که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند هم منبع اطلاعات درباره شریک عاطفی و هم منبع تنش، نظارت و سوءبرداشت باشند. برای نسل Z که ارتباط دیجیتال بخشی طبیعی از زندگی روزمره اوست، فضای آنلاین نه بیرون از رابطه، بلکه بخشی از خود رابطه است. بنابراین، مرز میان صمیمیت حضوری و دیجیتال در این نسل اغلب سیال است. ارسال پیام صبحگاهی، به‌اشتراک‌گذاری موسیقی، میم، عکس یا وضعیت روحی، و حتی سکوت دیجیتال می‌تواند معانی عاطفی عمیقی پیدا کند.

در عین حال، باید توجه داشت که تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر روابط زوجی یک‌سویه و منفی نیست Nesi, Choukas-Bradley و Prinstein (2018) در چارچوب دگرگونی روابط همسالان در بستر رسانه‌های اجتماعی توضیح می‌دهند که فضای دیجیتال می‌تواند فراوانی، فوریت، کیفیت و دامنه تعاملات را تغییر دهد و رفتارهای جدیدی ایجاد کند. این چارچوب را می‌توان به روابط عاشقانه نسل Z نیز تعمیم داد. در چنین روابطی، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند فرصت‌هایی برای حفظ پیوند، بیان محبت، جبران فاصله فیزیکی، گفت‌وگوی آسان‌تر درباره موضوعات دشوار و تجربه هم‌حضور دیجیتال فراهم کنند. اما هم‌زمان می‌توانند فشارهایی مانند مقایسه با زوج‌های دیگر، نگرانی از دیده‌نشدن، انتظار پاسخ فوری، سوءتعبیر نشانه‌ها، و اضطراب ناشی از ابهام رابطه را تقویت کنند.

یکی دیگر از ویژگی‌های مهم روابط نسل Z، برجسته‌شدن مفهوم اصالت عاطفی و سلامت روان در رابطه است. در بسیاری از روایت‌های معاصر جوانان، عشق زمانی معتبر تلقی می‌شود که با احترام، امنیت روانی، پذیرش تفاوت، گفت‌وگوی صریح و پرهیز از کنترل همراه باشد. این نگرش

را می‌توان تا حدی با تغییرات گسترده‌تر در فرهنگ رابطه و فردیت پیوند داد (Bauman, 2003). در بحث عشق سیال، به بی‌ثباتی و شکنندگی پیوندهای عاطفی در جهان مدرن اشاره می‌کند؛ جهانی که در آن افراد هم میل به نزدیکی دارند و هم از وابستگی پایدار هراس دارند. در روابط نسل Z نیز این تنش مشاهده می‌شود: میل شدید به دیده‌شدن و دوست‌داشته‌شدن، در کنار احتیاط نسبت به آسیب‌پذیری، ترس از طرد، و تمایل به حفظ گزینه‌های فردی.

از منظر دل‌بستگی نیز روابط عاشقانه می‌توانند ادامه یا بازآفرینی الگوهای امنیت، اضطراب و اجتناب باشند (Hazan و Shaver, 1987). عشق رمانتیک بزرگسالان را به‌عنوان فرایندی دل‌بستگی محور مفهوم‌پردازی کردند. در روابط نسل Z، سبک‌های دل‌بستگی ممکن است در قالب رفتارهایی مانند نیاز مداوم به اطمینان دیجیتال، حساسیت به تأخیر پاسخ، اجتناب از گفت‌وگوی عمیق، قطع ارتباط ناگهانی یا تردید نسبت به تعهد ظاهر شوند. به‌ویژه در فضایی که نشانه‌های ارتباطی بسیار سریع و قابل مشاهده‌اند، افراد مضطرب ممکن است از نشانه‌های کوچک دیجیتال تهدید رابطه را استنباط کنند، در حالی که افراد اجتنابی ممکن است از همین فضا برای حفظ فاصله عاطفی استفاده کنند.

با وجود گسترش پژوهش‌های بین‌المللی درباره روابط دیجیتال، صمیمیت، عشق و بزرگسالی نوظهور، مطالعه تجربه زوج‌های نسل Z در بافت فرهنگی ایران، به‌ویژه شهر تهران، همچنان نیازمند بررسی عمیق‌تر است. تهران به‌عنوان کلان‌شهری با تنوع فرهنگی، فشارهای اقتصادی، تغییرات سبک زندگی، گسترش استفاده از فناوری، و هم‌زیستی ارزش‌های سنتی و مدرن، بستری پیچیده برای شکل‌گیری روابط عاطفی جوانان فراهم می‌کند. در چنین زمینه‌ای، زوج‌های نسل Z ممکن است میان انتظارات خانوادگی، هنجارهای فرهنگی، آرمان‌های فردگرایانه، میل به عشق برابر، و فشارهای ناشی از نمایش آنلاین رابطه در حال مذاکره باشند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف تحلیل کیفی بازنمایی عشق و صمیمیت در زوج‌های نسل Z شهر تهران انجام شد.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. انتخاب روش کیفی به این دلیل بود که موضوع پژوهش، یعنی بازنمایی عشق و صمیمیت در زوج‌های نسل Z، ماهیتی تجربه‌محور، تفسیری و زمینه‌مند دارد و فهم آن نیازمند دسترسی به روایت‌ها، معانی و زبان زیسته مشارکت‌کنندگان است. تحلیل تماتیک نیز به‌عنوان روشی منعطف برای شناسایی، سازمان‌دهی و تفسیر الگوهای معنایی در داده‌های کیفی به کار گرفته شد (Braun & Clarke, 2006). میدان پژوهش شهر تهران بود و مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ نفر از زوج‌های نسل Z، یعنی ۱۲ زوج، بودند. ملاک‌های ورود شامل قرار داشتن در بازه سنی ۱۸ تا ۲۷ سال، داشتن رابطه زوجی رسمی یا ازدواج حداقل به مدت شش ماه، سکونت در تهران، تمایل به مشارکت داوطلبانه، و توانایی بیان تجربه‌های عاطفی و رابطه‌ای بود. ملاک‌های خروج شامل تمایل نداشتن به ادامه مصاحبه، وجود بحران شدید زناشویی در زمان مصاحبه که ادامه گفت‌وگو را از نظر اخلاقی نامناسب می‌کرد، یا ارائه پاسخ‌های بسیار کوتاه و غیرقابل تحلیل بود. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با حداکثر تنوع از نظر سن، جنسیت، سطح تحصیلات، مدت رابطه و وضعیت تأهل انجام

شد. اشباع نظری در مصاحبه بیستم حاصل شد، اما برای اطمینان از کفایت داده‌ها و تثبیت مقوله‌ها، چهار مصاحبه تکمیلی دیگر نیز انجام گرفت.

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی درباره معنای عشق، نشانه‌های صمیمیت، تجربه تعهد، نقش فضای مجازی در رابطه، شیوه بیان محبت، تجربه تعارض، مرزهای فردی، ترس‌ها و انتظارات رابطه‌ای بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی می‌گویید در رابطه عشق وجود دارد، دقیقاً منظورتان چیست؟»، «صمیمیت را در رابطه خود چگونه تجربه می‌کنید؟»، «فضای مجازی چه نقشی در نزدیک‌شدن یا دورشدن شما از شریک عاطفی‌تان دارد؟»، «چه چیزهایی باعث می‌شود در رابطه احساس امنیت یا ناامنی کنید؟» و «مرز میان استقلال فردی و تعهد را چگونه تعریف می‌کنید؟». مصاحبه‌ها به صورت فردی انجام شد تا مشارکت‌کنندگان بتوانند آزادانه‌تر درباره تجربه‌های خود صحبت کنند. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. پیش از مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، حق انصراف در هر مرحله، و نحوه استفاده پژوهشی از داده‌ها توضیح داده شد و رضایت آگاهانه دریافت گردید. برای تحلیل داده‌ها، ابتدا فایل‌های صوتی مصاحبه‌ها به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند. سپس متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت داده‌ها آشنا شود. در مرحله بعد، کدگذاری اولیه به صورت خط‌به‌خط انجام گرفت و واحدهای معنایی مرتبط با عشق، صمیمیت، تعهد، ارتباط دیجیتال، آسیب‌پذیری و بازنمایی رابطه استخراج شد. کدها در نرم‌افزار NVivo وارد و سازمان‌دهی شدند. سپس کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفت. در مراحل بعدی، مضامین بازبینی، ادغام، تفکیک و نام‌گذاری شدند و در نهایت پنج مقوله اصلی استخراج گردید. برای افزایش اعتبار یافته‌ها، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همکار پژوهشی، یادداشت‌برداری تحلیلی، مسیر ممیزی، و مقایسه مستمر داده‌ها استفاده شد. معیارهای اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری بر اساس پیشنهاد Lincoln و Guba (1985) مدنظر قرار گرفت. همچنین در گزارش یافته‌ها از نقل‌قول‌های مستقیم مشارکت‌کنندگان برای نشان دادن پیوند میان داده‌های خام و تفسیر پژوهشگر استفاده شد.

## یافته‌ها

از مجموع ۲۴ مشارکت‌کننده، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۱۹ تا ۲۷ سال بود؛ ۶ نفر در گروه سنی ۱۹ تا ۲۱ سال، ۱۰ نفر در گروه سنی ۲۲ تا ۲۴ سال، و ۸ نفر در گروه سنی ۲۵ تا ۲۷ سال قرار داشتند. از نظر وضعیت رابطه، ۷ زوج ازدواج رسمی کرده بودند و ۵ زوج در مرحله نامزدی یا عقد رسمی قرار داشتند. مدت رابطه در ۵ زوج بین ۶ ماه تا ۱ سال، در ۴ زوج بین ۱ تا ۳ سال، و در ۳ زوج بیش از ۳ سال بود. از نظر تحصیلات، ۴ نفر دیپلم یا کاردانی، ۱۲ نفر کارشناسی، ۶ نفر کارشناسی ارشد و ۲ نفر دانشجوی دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۹ نفر شاغل، ۸ نفر دانشجو، ۵ نفر هم‌زمان شاغل و دانشجو، و ۲ نفر خانه‌دار بودند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: عشق به‌مثابه دیده‌شدن و اعتباربخشی هیجانی، صمیمیت ترکیبی در فضای حضوری و دیجیتال، تعهد مذاکره‌شده و مرزگذاری فردیت، آسیب‌پذیری هیجانی و ترس از طرد، و بازنمایی عمومی رابطه در شبکه‌های اجتماعی.

عشق به‌مثابه دیده‌شدن و اعتباربخشی هیجانی، نخستین مقوله نشان داد که بسیاری از زوج‌های نسل Z عشق را نه صرفاً در قالب فداکاری، وابستگی یا بیان‌های کلاسیک محبت، بلکه به‌عنوان تجربه «دیده‌شدن» تعریف می‌کنند. در روایت مشارکت‌کنندگان، عشق زمانی معنا پیدا می‌کرد که شریک رابطه بتواند هیجان‌ها، اضطراب‌ها، خواسته‌ها و تفاوت‌های فردی آنان را بدون تحقیر یا قضاوت درک کند. یکی از مشارکت‌کنندگان زن ۲۳ ساله گفت: «برای من عشق یعنی وقتی حالم خوب نیست، لازم نباشه توضیح بدم چرا این‌قدر به هم ریختم؛ طرفم بفهمه و کوچیکش نکنه.» مردی ۲۵ ساله نیز بیان کرد: «قبلاً فکر می‌کردم عشق یعنی همیشه کنار هم بودن، ولی الان حس می‌کنم عشق یعنی یکی واقعاً تو را بفهمه، حتی وقتی باهش موافق نیستی.» در این مقوله، عشق بیشتر با مفاهیمی مانند توجه، شنیده‌شدن، اعتباربخشی، همدلی و حمایت هیجانی پیوند داشت. مشارکت‌کنندگان بارها تأکید کردند که رابطه‌ای که در آن احساساتشان نادیده گرفته شود، حتی اگر از نظر بیرونی پایدار به نظر برسد، برای آنان رابطه عاشقانه محسوب نمی‌شود.

**صمیمیت ترکیبی در فضای حضوری و دیجیتال**، دومین مقوله نشان داد که صمیمیت در زوج‌های نسل Z ساختاری ترکیبی دارد و در پیوند میان تعاملات حضوری و دیجیتال ساخته می‌شود. برای بسیاری از مشارکت‌کنندگان، پیام‌های کوتاه، ارسال عکس‌های روزمره، تماس تصویری، واکنش به استوری، اشتراک‌گذاری موسیقی یا حتی فرستادن یک نشانه کوچک در طول روز، بخشی از تجربه صمیمیت بود. یک مشارکت‌کننده مرد ۲۲ ساله گفت: «ممکنه یک روز همدیگه رو نبینیم، ولی وقتی از مسیر دانشگاه به عکس می‌فرسته یا می‌گه یاد تو افتادم، همون برای من حس نزدیکی می‌سازه.» در مقابل، برخی مشارکت‌کنندگان تأخیر در پاسخ، سین کردن بدون جواب، حذف ناگهانی عکس مشترک یا سردی در پیام‌ها را نشانه فاصله عاطفی می‌دانستند. زن ۲۴ ساله‌ای توضیح داد: «گاهی دعوای ما از خود پیام شروع نمی‌شه، از این شروع می‌شه که چرا جواب ندادی یا چرا توی اینستاگرام فعالی ولی پیام منو ندیدی.» بنابراین، فضای دیجیتال برای این زوج‌ها فقط ابزار ارتباطی نبود، بلکه به بستری برای تولید، تقویت یا تضعیف صمیمیت تبدیل شده بود.

**تعهد مذاکره‌شده و مرزگذاری فردیت**، سومین مقوله بیانگر آن بود که زوج‌های نسل Z تعهد را در قالب اطاعت، کنترل یا ادغام کامل هویت‌ها نمی‌فهمند، بلکه آن را امری مذاکره‌پذیر و وابسته به احترام متقابل تعریف می‌کنند. در روایت آنان، عشق سالم باید امکان رشد فردی، دوستی‌ها، علایق شخصی، فضای خصوصی و استقلال روانی را حفظ کند. مشارکت‌کننده زن ۲۶ ساله‌ای گفت: «دوست ندارم رابطه یعنی اینکه همه چیزم رو گزارش بدم. تعهد یعنی بدونم انتخابش منم، نه اینکه هر لحظه ثابت کنم خیانت نمی‌کنم.» مردی ۲۳ ساله نیز بیان کرد: «مرز داشتن برای من بی‌علاقگی نیست. اتفاقاً وقتی آدم‌ها مرز همدیگه رو بفهمن، رابطه امن‌تر می‌شه.» در این مقوله، مشارکت‌کنندگان میان تعهد و مالکیت تفاوت قائل بودند. آنان کنترل گوشی، محدود کردن روابط اجتماعی، اجبار به پاسخ فوری و تصمیم‌گیری یک‌جانبه را نه نشانه عشق، بلکه نشانه ناامنی یا سلطه‌گری می‌دانستند.

**آسیب‌پذیری هیجانی و ترس از طرد**، چهارمین مقوله به تنش میان میل به نزدیکی و ترس از آسیب‌پذیری اشاره داشت. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که اگرچه خواهان رابطه‌ای عمیق، صادقانه و حمایتگر هستند، اما از آشکارکردن نیازهای هیجانی، وابستگی یا

ترس‌های خود واهمه دارند. این ترس گاهی به شکل سکوت، شوخی کردن با موضوعات جدی، عقب‌نشینی، بی تفاوتی نشان دادن خود یا قطع موقت ارتباط ظاهر می‌شد. مشارکت‌کننده مرد ۲۴ ساله‌ای گفت: «بعضی وقت‌ها دلم می‌خواد بگم خیلی بهت نیاز دارم، ولی می‌ترسم ضعیف به نظر بیام یا بعداً علیه خودم استفاده بشه.» زن ۲۲ ساله‌ای نیز اظهار کرد: «ما خیلی درباره همه چیز حرف می‌زنیم، ولی وقتی بحث احساسات واقعی می‌شه، هر دو می‌ترسیم. انگار صمیمیت می‌خوایم ولی از عریان شدن احساسی فرار می‌کنیم.» این مقوله نشان داد که صمیمیت برای نسل Z هم خواسته‌ای مرکزی است و هم تجربه‌ای پرخطر؛ زیرا مستلزم اعتماد، شفافیت و امکان طردشدن است.

**بازنمایی عمومی رابطه در شبکه‌های اجتماعی.** پنجمین مقوله نشان داد که شبکه‌های اجتماعی در بازنمایی عشق و صمیمیت نقش دوگانه‌ای دارند. برخی مشارکت‌کنندگان انتشار عکس، تبریک، استوری مشترک یا نشانه‌های عمومی محبت را نوعی تأیید رابطه و احساس افتخار به شریک عاطفی می‌دانستند. در مقابل، برخی دیگر معتقد بودند که نمایش بیش از حد رابطه می‌تواند فشار، مقایسه، سوءتفاهم و انتظارات غیرواقع‌بینانه ایجاد کند. مشارکت‌کننده زن ۲۱ ساله‌ای گفت: «وقتی هیچ‌وقت هیچ نشونه‌ای از من نمی‌ذاره، حس می‌کنم پنهانم می‌کنه. ولی از اون طرف هم دوست ندارم رابطه‌مون فقط برای نمایش باشه.» مردی ۲۷ ساله نیز توضیح داد: «اینستاگرام باعث می‌شه آدم ناخودآگاه رابطه خودش رو با بقیه مقایسه کنه. انگار همه خوشبخت‌تر، عاشق‌تر و کامل‌ترند.» این مقوله نشان داد که بازنمایی آنلاین رابطه برای زوج‌های نسل Z صرفاً امری تزئینی نیست، بلکه با احساس امنیت، ارزشمندی، مالکیت نمادین، مقایسه اجتماعی و مرزهای حریم خصوصی پیوند دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تحلیل کیفی بازنمایی عشق و صمیمیت در زوج‌های نسل Z شهر تهران بود. یافته‌ها نشان دادند که عشق در روایت این زوجها بیش از آنکه بر الگوهای سنتی فداکاری، تملک یا پایداری صرف متکی باشد، حول تجربه دیده‌شدن، فهمیده‌شدن، اعتبار هیجانی، احترام به مرزها و گفت‌وگوی مداوم سازمان می‌یابد. این یافته با نظریه فرایندی صمیمیت همخوان است؛ زیرا Reis و Shaver (1988) صمیمیت را حاصل خودافشایی و پاسخ‌دهی ادراک‌شده می‌دانند، نه صرفاً نزدیکی فیزیکی یا مدت رابطه. همچنین با یافته‌های Laurenceau و همکاران (۱۹۹۸) سازگار است که نشان می‌دهد ادراک پاسخ‌دهی شریک، نقش بنیادینی در تجربه نزدیکی و صمیمیت دارد. در پژوهش حاضر نیز مشارکت‌کنندگان عشق را زمانی واقعی می‌دانستند که شریک عاطفی بتواند هیجان آنان را بشنود، معتبر بداند و بدون قضاوت پاسخ دهد. این امر نشان می‌دهد که در نسل Z، عشق بیش از گذشته با زبان سلامت روان، امنیت هیجانی و رابطه برابر پیوند خورده است.

مقوله دوم نشان داد که صمیمیت در زوج‌های نسل Z ماهیتی ترکیبی دارد و در امتداد تعاملات حضوری و دیجیتال شکل می‌گیرد. این یافته با مرور Rus و Tiemensma (2017) همسوست که نشان دادند شبکه‌های اجتماعی می‌توانند با ابعاد مختلف روابط عاشقانه، از جمله رضایت، تعهد، نظارت و نااطمینانی، ارتباط داشته باشند. همچنین با چارچوب Nesi و همکاران (۲۰۱۸) قابل توضیح است؛ زیرا رسانه‌های اجتماعی فراوانی، فوریت و کیفیت تعاملات را تغییر می‌دهند و شکل‌های جدیدی از رفتار رابطه‌ای ایجاد می‌کنند. در پژوهش حاضر، پیام‌رسان‌ها و

شبکه‌های اجتماعی صرفاً ابزارهای ارتباطی نبودند، بلکه بخشی از زبان صمیمیت محسوب می‌شدند. پاسخ‌دادن، دیده‌شدن، واکنش نشان‌دادن و اشتراک‌گذاری محتوای روزمره برای مشارکت‌کنندگان حامل معنای عاطفی بود. این امر نشان می‌دهد که در زوج‌های نسل Z، نبود ارتباط دیجیتال ممکن است نه فقط به‌عنوان فاصله ارتباطی، بلکه به‌عنوان نشانه کاهش علاقه یا تهدید رابطه تفسیر شود.

مقوله سوم، یعنی تعهد مذاکره‌شده و مرزگذاری فردیت، نشان داد که زوج‌های نسل Z میان تعهد و مالکیت تفاوت قائل‌اند. آنان تعهد را انتخاب آگاهانه برای ماندن در رابطه می‌دانستند، نه حق کنترل کردن شریک. این یافته را می‌توان در پرتو نظریه بزرگسالی نوظهور (Arnett 2000) تبیین کرد. نسل Z در مرحله‌ای قرار دارد که کاوش هویت، استقلال، تجربه‌گری و شکل‌دهی مسیر فردی اهمیت زیادی دارد. بنابراین، رابطه عاشقانه زمانی سالم تلقی می‌شود که مانع رشد فردی نشود. این یافته با نظریه مثلثی عشق (Sternberg 1986) نیز قابل تفسیر است؛ زیرا تعهد یکی از مؤلفه‌های عشق است، اما در روابط نسل Z تعهد بیشتر از طریق مذاکره، شفافیت و احترام به مرزهای فردی معنا می‌یابد. در این معنا، تعهد دیگر الزاماً با هم‌پوشانی کامل زندگی‌ها یا حذف استقلال فردی همراه نیست، بلکه با توافق مداوم بر سر مرزها، انتظارات و مسئولیت‌ها ساخته می‌شود.

مقوله چهارم نشان داد که آسیب‌پذیری هیجانی و ترس از طرد یکی از تنش‌های مرکزی روابط نسل Z است. مشارکت‌کنندگان از یک سو خواهان صمیمیت عمیق و بیان آزادانه احساسات بودند و از سوی دیگر، از آشکارشدن نیاز، وابستگی و ضعف عاطفی هراس داشتند. این یافته با دیدگاه دلبستگی Hazan و Shaver (1987) همخوان است که عشق رمانتیک را به‌عنوان فرایندی دلبستگی محور مفهوم‌پردازی می‌کند. افراد در رابطه عاشقانه نه تنها به دنبال لذت یا همراهی، بلکه به دنبال امنیت، پناه عاطفی و اطمینان از در دسترس بودن دیگری هستند. با این حال، در روابط نسل Z، این نیاز دلبستگی با فرهنگ خودحفاظتی، ترس از قضاوت، تجربه‌های پیشین طرد و ابهام ارتباطی درهم می‌آمیزد. نتیجه آن است که برخی زوج‌ها به‌رغم میل به نزدیکی، از گفت‌وگوی صریح درباره نیازهای عاطفی اجتناب می‌کنند یا با سکوت، کناره‌گیری و طنز دفاعی از خود محافظت می‌کنند.

مقوله پنجم، یعنی بازنمایی عمومی رابطه در شبکه‌های اجتماعی، نشان داد که زوج‌های نسل Z رابطه خود را نه فقط در فضای خصوصی، بلکه در میدان دیدپذیری اجتماعی نیز معنا می‌کنند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به نقش شبکه‌های اجتماعی در روابط عاشقانه همخوان است. Fox و Warber (2014) نشان دادند که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند هم منبع اطلاعات و هم منبع تنش و نظارت در روابط باشند. همچنین پژوهش‌های مربوط به سایت‌های شبکه اجتماعی نشان داده‌اند که اعلام وضعیت رابطه، انتشار محتوای مشترک و نظارت بر فعالیت شریک می‌تواند بر احساس امنیت، حسادت و رضایت رابطه اثر بگذارد. (Rus & Tiemensma, 2017) در پژوهش حاضر، برخی مشارکت‌کنندگان دیده‌شدن آنلاین را نشانه ارزشمندی و جدی بودن رابطه می‌دانستند، در حالی که برخی دیگر نمایش بیش از حد رابطه را تهدیدی برای اصالت و حریم خصوصی تلقی می‌کردند. این دوگانگی نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی برای نسل Z نه صرفاً فضایی برای نمایش، بلکه عرصه‌ای برای مذاکره درباره شأن رابطه، مرزهای حریم خصوصی و اعتبار اجتماعی عشق است.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که عشق و صمیمیت در زوج‌های نسل Z واجد نوعی منطق رابطه‌ای جدید است؛ منطقی که در آن امنیت هیجانی، استقلال فردی، ارتباط دیجیتال، شفافیت، مرزگذاری و بازنمایی اجتماعی درهم تنیده‌اند. این یافته‌ها با ادبیات موجود درباره تغییر الگوهای روابط در بزرگسالی نوظهور و نقش فناوری در روابط صمیمانه همسوست (Arnett, 2000; Gómez-López et al., 2019; Rus & Tiemensma, 2017). با ارزش‌های خانوادگی، انتظارات اجتماعی، نگرانی‌های مربوط به آبرو و حریم خصوصی، و میل به رابطه برابر و انتخاب‌محور مواجه‌اند. بنابراین، بازنمایی عشق در این گروه نه کاملاً سنتی است و نه کاملاً فردگرایانه؛ بلکه ترکیبی از ارزش‌های نوپدید و محدودیت‌های فرهنگی است.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## موازین اخلاقی

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

## 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., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210.
- Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87–91.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span. *Psychology and Aging*, 18(2), 247–260.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually divorce? *Journal of Family Psychology*, 26(1), 1–10.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Overall, N. C., Simpson, J. A., & Struthers, H. (2013). Buffering attachment-related avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 854–871.

- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Adult attachment and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 34–39.
- Reed, R. G., Barnard, K., & Butler, E. A. (2015). Distinguishing emotional co-regulation from other related constructs. *Motivation and Emotion*, 39(4), 546–556.
- Rogge, R. D., Cobb, R. J., Lawrence, E., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2013). Is skills training enough? *Journal of Family Psychology*, 27(5), 831–843.