

تحلیل روایت زنان از تجربه ازدواج با مردان دارای سبک دلبستگی اجتنابی

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. امیرحسین فلاحی: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
۲. نرگس رضوانی*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
۳. حمیدرضا کریمی‌فر: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: narges.rezvanimehr1@gmail.com

شبهه استناددهی: فلاحی، امیرحسین، رضوانی، نرگس، و کریمی‌فر، حمیدرضا. (۱۴۰۵). تحلیل روایت زنان از تجربه ازدواج با مردان دارای سبک دلبستگی اجتنابی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*, ۳(۱)، ۱۲-۱.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تحلیل روایت زنان از تجربه زیسته ازدواج با مردان دارای سبک دلبستگی اجتنابی و تبیین پیامدهای عاطفی، ارتباطی و هویتی این تجربه در بستر زندگی زناشویی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و به شیوه روایت‌پژوهی انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ زن متأهل ساکن شهر تهران بودند که تجربه زندگی زناشویی با همسری دارای نشانه‌های برجسته سبک دلبستگی اجتنابی را گزارش کردند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و سپس گلوله‌برفی انجام شد و فرایند مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۵۵ تا ۹۰ دقیقه بود و همه مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و کدگذاری شدند. تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از تحلیل روایی و تحلیل مضمون بازتابی انجام گرفت و برای مدیریت، سازمان‌دهی و بازبانی داده‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. اعتبارپذیری یافته‌ها از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان، درگیری طولانی مدت با داده‌ها، یادداشت‌برداری تأملی، بازبینی همکار پژوهشی و ارائه توصیف غنی از زمینه پژوهش تقویت شد. تحلیل روایت‌ها نشان داد تجربه زنان از ازدواج با مردان دارای سبک دلبستگی اجتنابی در پنج مقوله اصلی سازمان می‌یابد: «آغاز رابطه با امید به گشودگی عاطفی»، «چرخه تقاضای نزدیکی و عقب‌نشینی»، «تنهایی در حضور همسر»، «فرسایش خودارزشمندی و بازاندیشی هویت زنانه» و «راهبردهای سازگاری، مرزبندی و بازسازی رابطه». زنان در روایت‌های خود از نوعی سردرگمی عاطفی سخن گفتند که در آن همسر از نظر فیزیکی در رابطه حضور داشت، اما در لحظه‌های نیاز هیجانی، گفت‌وگوهای صمیمانه، تعارض‌های زناشویی و تصمیم‌های مشترک، به عقب‌نشینی، سکوت، عقلانی‌سازی یا انکار نیازهای عاطفی متوسل می‌شد. این تجربه به تدریج موجب احساس طرد، تردید نسبت به جذابیت فردی، کاهش صمیمیت، خستگی هیجانی و تغییر در الگوهای ارتباطی زنان شد. نتایج نشان داد سبک دلبستگی اجتنابی در همسر می‌تواند نه تنها کیفیت تعاملات زناشویی، بلکه روایت زن از خود، عشق، امنیت عاطفی و معنای ازدواج را تحت تأثیر قرار دهد. مداخلات زوج‌درمانی متمرکز بر دلبستگی، آموزش گفت‌وگوی هیجانی، افزایش پاسخ‌دهی همدلانه و کمک به زنان برای بازسازی مرزهای سالم می‌تولند در کاهش پیامدهای روان‌شناختی و ارتباطی این الگو مؤثر باشد.

واژگان کلیدی: دلبستگی اجتنابی؛ روایت‌پژوهی؛ زنان متأهل؛ صمیمیت زناشویی؛ کیفیت رابطه؛ تهران.

Women's Narratives of Marriage to Men with Avoidant Attachment Style



© 2026 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. Amirhossein Fallahi: Department of Family Counseling, University of Guilan, Rasht, Iran
2. Narges Rezvani*: Department of Clinical Psychology, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
3. Hamidreza Karimi-Far: Department of General Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

Corresponding author's email: narges.rezvanimehr1@gmail.com

How to cite: Fallahi, A., Rezvani, N., & Karimi-Far, H. (2026). Women's Narratives of Marriage to Men with Avoidant Attachment Style. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 3(1), 1-12.

Abstract

This study aimed to analyze women's narratives of being married to men with avoidant attachment style and to explain the emotional, relational, and identity-related consequences of this experience within marital life. This qualitative study was conducted using a narrative inquiry approach. Participants were 18 married women living in Tehran who reported marital experiences with husbands showing prominent features of avoidant attachment. Purposeful and snowball sampling were used, and interviews continued until theoretical saturation was achieved. Data were collected through in-depth semi-structured interviews lasting between 55 and 90 minutes. After obtaining informed consent, all interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and coded. Data analysis was conducted through narrative analysis and reflexive thematic analysis, while NVivo software was used for data management, coding organization, and retrieval. Trustworthiness was enhanced through member checking, prolonged engagement with the data, reflexive memo writing, peer review, and thick description of the research context. Analysis of the narratives showed that women's experiences of marriage to men with avoidant attachment style were organized into five main categories: "entering the relationship with hope for emotional openness," "the cycle of proximity-seeking and withdrawal," "loneliness in the presence of the spouse," "erosion of self-worth and reconstruction of feminine identity," and "coping strategies, boundary setting, and relational reconstruction." Participants described a form of emotional confusion in which the husband was physically present in the marriage but emotionally unavailable during moments of vulnerability, intimate conversation, marital conflict, and shared decision-making. Over time, this pattern generated feelings of rejection, doubts about personal attractiveness, decreased intimacy, emotional exhaustion, and changes in women's communicative behaviors. The findings indicate that avoidant attachment in husbands may affect not only marital interaction quality but also women's narratives of self, love, emotional safety, and the meaning of marriage. Attachment-based couple therapy, emotional communication training, enhancement of empathic responsiveness, and support for women in reconstructing healthy relational boundaries may help reduce the psychological and relational consequences of this pattern.

Keywords: *Avoidant attachment; narrative inquiry; married women; marital intimacy; relationship quality; emotional availability.*

ازدواج، افزون بر یک نهاد اجتماعی و حقوقی، یکی از مهم‌ترین بسترهای تجربه امنیت، صمیمیت، تعلق و بازشناسی هیجانی در بزرگسالی است. کیفیت رابطه زناشویی به‌طور عمیق با توانایی زوجین برای پاسخ‌گویی عاطفی، تحمل آسیب‌پذیری، گفت‌وگوی صمیمانه، حل تعارض و تنظیم فاصله و نزدیکی پیوند دارد. در این میان، نظریه دلبستگی یکی از چارچوب‌های اصلی برای فهم تفاوت‌های فردی در شیوه ورود افراد به روابط نزدیک، تفسیر رفتار شریک عاطفی و پاسخ‌دادن به نیازهای هیجانی او محسوب می‌شود (Bowlby). مفهوم دلبستگی را به‌عنوان نظامی انگیزشی برای جست‌وجوی امنیت و نزدیکی در شرایط تهدید یا نیاز تعریف کرد و نشان داد تجربه‌های اولیه با مراقبان، به شکل‌گیری الگوهای درونی فعال درباره خود و دیگری منجر می‌شود؛ الگوهایی که بعدها در روابط صمیمانه بزرگسالی نیز تداوم می‌یابند (Bowlby, 1969/1982). پژوهش‌های بعدی نشان دادند عشق رمانتیک در بزرگسالی را می‌توان به‌مثابه فرایندی دلبستگی‌محور فهم کرد؛ زیرا روابط عاشقانه نیز مانند رابطه کودک و مراقب شامل نیاز به نزدیکی، امنیت، آرامش‌بخشی و پناهگاه عاطفی است (Hazan & Shaver, 1987).

در نظریه دلبستگی بزرگسالی، افراد از نظر دو بعد اصلی اضطراب دلبستگی و اجتناب دلبستگی با یکدیگر تفاوت دارند. اضطراب دلبستگی به نگرانی شدید درباره طرد، بی‌ثباتی رابطه و نیاز مفرط به اطمینان‌بخشی اشاره دارد، در حالی که اجتناب دلبستگی با ناراحتی از نزدیکی هیجانی، تأکید افراطی بر خودبستگی، دشواری در اتکا به دیگری و گرایش به فاصله‌گذاری عاطفی مشخص می‌شود (Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan et al., 1998). در سبک دلبستگی اجتنابی، فرد معمولاً نیازهای دلبستگی خود را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد، از آشکارسازی آسیب‌پذیری پرهیز می‌کند، در موقعیت‌های تعارض یا درخواست صمیمیت عقب‌نشینی می‌کند و احساسات عمیق خود را یا انکار می‌کند یا به‌صورت عقلانی و کنترل‌شده بیان می‌نماید. این الگو در ظاهر می‌تواند به‌صورت استقلال، آرامش، کنترل هیجانی یا منطق‌گرایی جلوه کند، اما در زندگی مشترک ممکن است به تجربه مزمن فاصله عاطفی، ناکامی در صمیمیت و ادراک طرد از سوی شریک رابطه منجر شود (Mikulincer & Shaver, 2016).

اهمیت سبک دلبستگی اجتنابی در روابط زناشویی از آن جهت است که ازدواج به‌طور مداوم موقعیت‌هایی را ایجاد می‌کند که نیازمند نزدیکی، گفت‌وگوی عاطفی، حمایت، مصالحه و پاسخ‌دهی هیجانی است. فرد اجتنابی ممکن است در آغاز رابطه جذاب، آرام، مستقل و قابل اعتماد به نظر برسد، اما پس از تعمیق رابطه و افزایش انتظارات عاطفی، الگوی فاصله‌گیری او آشکارتر می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که دلبستگی نایمن، به‌ویژه اجتناب دلبستگی، با کاهش رضایت رابطه، کاهش صمیمیت، کاهش حمایت ادراک‌شده و دشواری در افشای هیجانی مرتبط است (Collins & Read, 1990; Candel & Turliuc, 2019). در روابطی که یکی از زوجین الگوی اجتنابی برجسته دارد، شریک مقابل ممکن است بار عاطفی رابطه را به‌تنهایی حمل کند، برای گفت‌وگو پیش‌قدم شود، نسبت به سکوت و فاصله‌گیری حساس شود و به‌تدریج در چرخه‌ای از طلب نزدیکی و تجربه عقب‌نشینی گرفتار گردد.

یکی از مفاهیم کلیدی در فهم پیامدهای دلبستگی اجتنابی، «پاسخ‌دهی ادراک‌شده شریک» است. پاسخ‌دهی ادراک‌شده به این معناست که فرد احساس کند شریک او نیازها، احساسات و آسیب‌پذیری‌هایش را می‌بیند، می‌فهمد و نسبت به آن‌ها واکنش حمایتی نشان می‌دهد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند پاسخ‌دهی ادراک‌شده یکی از پایه‌های شکل‌گیری صمیمیت و امنیت در روابط نزدیک است. (Reis et al., 2004) در ازدواج با فرد اجتنابی، مسئله صرفاً کم‌حرفی یا تفاوت شخصیتی نیست، بلکه شریک رابطه ممکن است در لحظه‌هایی که نیاز به همدلی، تماس عاطفی یا گفت‌وگوی ترمیمی وجود دارد، با سکوت، تغییر موضوع، خروج از موقعیت، بی‌اعتبارسازی احساسات یا تأخیر در واکنش مواجه شود. این وضعیت می‌تواند باعث شود زن احساس کند «دیده نمی‌شود»، «زیادی نیازمند است» یا «در رابطه تنها مانده است». در نتیجه، تجربه زناشویی از یک رابطه دوطرفه به تلاشی یک‌جانبه برای حفظ پیوند تبدیل می‌شود.

از منظر پویایی تعارض، سبک دلبستگی اجتنابی اغلب با الگوی کناره‌گیری در موقعیت‌های تنش‌زا همراه است. در بسیاری از روابط زناشویی، هنگامی که یک شریک درخواست گفت‌وگو، نزدیکی یا تغییر می‌کند، شریک اجتنابی ممکن است به عقب‌نشینی، سکوت دفاعی یا بستن مسیر گفت‌وگو روی آورد. این وضعیت می‌تواند الگوی «تقاضا/کناره‌گیری» را فعال کند؛ الگویی که در آن یکی از زوجین برای حل مسئله یا دریافت پاسخ عاطفی بیشتر فشار می‌آورد و دیگری برای کاهش آشفتگی یا حفظ کنترل روانی عقب می‌نشیند. (Bretaña et al., 2022) چنین چرخه‌ای معمولاً هر دو طرف را ناکام می‌کند: زن احساس می‌کند نیازهایش نادیده گرفته شده و مرد احساس می‌کند تحت فشار، نقد یا کنترل قرار گرفته است. با تکرار این چرخه، تعارض‌ها حل نمی‌شوند، بلکه رسوب می‌کنند و به فاصله عاطفی پایدار تبدیل می‌گردند.

با وجود حجم قابل توجهی از پژوهش‌های کمی درباره ارتباط دلبستگی اجتنابی با رضایت زناشویی، صمیمیت و کیفیت رابطه، تجربه زیسته زنان در چنین ازدواج‌هایی کمتر به صورت روایی و عمیق مطالعه شده است. پژوهش‌های کمی معمولاً نشان می‌دهند اجتناب دلبستگی با شاخص‌های منفی رابطه همراه است، اما کمتر توضیح می‌دهند که زن در متن زندگی روزمره چگونه این فاصله را معنا می‌کند، چه روایت‌هایی از خود و همسر می‌سازد، چگونه مرز میان استقلال سالم و بی‌دسترس بودن عاطفی را تشخیص می‌دهد و چگونه در طول زمان از امید اولیه به خستگی، اعتراض، سازگاری یا بازسازی رابطه می‌رسد. روایت پژوهی از این جهت اهمیت دارد که تجربه زناشویی را نه به صورت مجموعه‌ای از متغیرهای جداگانه، بلکه به عنوان داستانی در زمان، زمینه و رابطه بررسی می‌کند. (Clandinin & Connelly, 2000; Riessman, 2008)

در زمینه فرهنگی ایران، مطالعه این موضوع اهمیت مضاعفی دارد. در بسیاری از خانواده‌ها، زنان همچنان نقش اصلی در نگهداری هیجانی رابطه، تنظیم فضای عاطفی خانواده، مراقبت از پیوندهای خویشاوندی و پیگیری گفت‌وگوهای زناشویی را بر عهده می‌گیرند. بنابراین، ازدواج با مردی که نسبت به نیازهای عاطفی، گفت‌وگوی صمیمانه یا بیان آسیب‌پذیری اجتناب می‌ورزد، می‌تواند برای زنان نه تنها یک مسئله ارتباطی، بلکه تجربه‌ای هویتی و فرهنگی باشد. زن ممکن است میان انتظارات اجتماعی از «همسر صبور»، نیاز شخصی به صمیمیت، ترس از قضاوت خانواده، نگرانی از برچسب‌زدن به همسر و میل به حفظ زندگی مشترک گرفتار شود. از سوی دیگر، در برخی زمینه‌های فرهنگی، سکوت و کنترل هیجانی مردانه ممکن است به اشتباه نشانه عقلانیت، اقتدار یا پختگی تلقی شود و همین امر تشخیص بی‌دسترس بودن عاطفی را دشوارتر سازد.

مطالعه حاضر با تمرکز بر روایت زنان متأهل ساکن تهران می‌کوشد لایه‌های پنهان تجربه ازدواج با مردان دارای سبک دلبستگی اجتنابی را آشکار سازد. تهران به عنوان کلان‌شهری با تنوع فرهنگی، طبقاتی و سبک‌های زندگی متفاوت، بستری مناسب برای بررسی روایت‌های متنوع

زنان از ازدواج، صمیمیت، فاصله عاطفی و بازتعریف رابطه فراهم می‌کند. در چنین بستری، زنان ممکن است هم‌زمان با ارزش‌های سنتی مربوط به تداوم ازدواج و ارزش‌های مدرن مربوط به رضایت، برابری، گفت‌وگو و خودتحقق‌بخشی مواجه باشند. این دوگانگی می‌تواند روایت آنان از همسر اجتنابی، خود‌زنانه، حق عاطفی و امکان تغییر رابطه را پیچیده‌تر کند.

از نظر کاربردی، نتایج چنین پژوهشی می‌تواند برای مشاوران خانواده، زوج‌درمانگران و متخصصان سلامت روان مفید باشد. بسیاری از زنان ممکن است در مراجعه به درمان، مشکل خود را با عباراتی مانند «همسر سرد است»، «حرف نمی‌زند»، «هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد» یا «همیشه از بحث فرار می‌کند» بیان کنند، در حالی که در سطح عمیق‌تر، مسئله به الگوهای دلبستگی، تنظیم هیجان و ترس از صمیمیت مربوط است. فهم روایی این تجربه می‌تواند به درمانگران کمک کند تا به جای تقلیل مسئله به ناسازگاری شخصیتی یا ضعف ارتباطی، چرخه‌های دلبستگی‌محور رابطه را شناسایی کنند و مداخلاتی مبتنی بر افزایش امنیت، پاسخ‌دهی و گفت‌وگوی هیجانی طراحی نمایند. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر تحلیل روایت زنان از تجربه ازدواج با مردان دارای سبک دلبستگی اجتنابی و تبیین پیامدهای عاطفی، ارتباطی و هویتی این تجربه در بستر زندگی زناشویی بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به شیوه روایت‌پژوهی انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی به این دلیل بود که هدف مطالعه، سنجش شدت متغیرها یا آزمون رابطه آماری میان آن‌ها نبود، بلکه فهم عمیق معنایی بود که زنان به تجربه ازدواج با مردان دارای سبک دلبستگی اجتنابی نسبت می‌دادند. روایت‌پژوهی امکان می‌دهد تجربه مشارکت‌کنندگان در قالب داستان‌هایی بررسی شود که در طول زمان شکل گرفته‌اند، در زمینه فرهنگی و خانوادگی معنا یافته‌اند و از خلال زبان، خاطره، سکوت، عاطفه و بازتفسیر بیان می‌شوند. جامعه پژوهش شامل زنان متأهل ساکن شهر تهران بود که دست‌کم سه سال از زندگی مشترک آنان گذشته بود و در روایت خود، نشانه‌هایی مانند کناره‌گیری هیجانی همسر، ناراحتی او از گفت‌وگوهای عاطفی، تأکید افراطی بر استقلال، اجتناب از وابستگی، دشواری در بیان محبت و عقب‌نشینی در تعارض را گزارش می‌کردند. معیارهای ورود شامل زن بودن، تأهل، سکونت در تهران، داشتن حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بازگویی تجربه‌های زناشویی و گزارش تجربه پایدار از فاصله‌گیری عاطفی همسر بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران حاد روان‌پزشکی، خشونت شدید فعال، پرونده جاری طلاق در مرحله بحرانی، یا ناتوانی در ادامه مصاحبه به دلیل آشفتگی شدید هیجانی بود.

نمونه‌گیری به صورت هدفمند آغاز شد و سپس با روش گلوله‌برفی ادامه یافت. در مرحله نخست، اطلاع‌رسانی از طریق مراکز مشاوره خانواده، شبکه‌های اجتماعی مرتبط با سلامت روان و معرفی مشاوران انجام شد. پس از مصاحبه با مشارکت‌کنندگان اولیه، از آنان درخواست شد در صورت شناخت افراد واجد شرایط، پژوهش را معرفی کنند، بدون آنکه اطلاعات شخصی دیگران در اختیار پژوهشگر قرار گیرد. در نهایت، ۱۸ زن متأهل در پژوهش شرکت کردند. اشیاع نظری در مصاحبه شانزدهم حاصل شد؛ با این حال، دو مصاحبه دیگر برای اطمینان از کفایت داده‌ها و تثبیت مقوله‌ها انجام شد. سن مشارکت‌کنندگان بین ۲۷ تا ۴۶ سال بود. مدت زندگی مشترک آنان از ۳ تا ۱۹ سال متغیر بود. از نظر

تحصیلات، ۳ نفر دیپلم، ۵ نفر کارشناسی، ۷ نفر کارشناسی ارشد و ۳ نفر دکتری یا دانشجوی دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۰ نفر شاغل و ۸ نفر خانه‌دار بودند. ۵ نفر بدون فرزند، ۸ نفر دارای یک فرزند و ۵ نفر دارای دو فرزند بودند. این تنوع به پژوهش کمک کرد تا روایت زنان در موقعیت‌های متفاوت سنی، خانوادگی، تحصیلی و اقتصادی بررسی شود.

داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. راهنمای مصاحبه بر اساس ادبیات دلبستگی بزرگسالی، کیفیت رابطه زناشویی و اهداف پژوهش تدوین شد و پس از اجرای دو مصاحبه مقدماتی اصلاح گردید. پرسش‌های اصلی شامل مواردی از این دست بود: «از آغاز آشنایی و ازدواج خود برایم بگویید»، «چه زمانی متوجه شدید همسران در بیان احساسات یا نزدیکی عاطفی دشواری دارد؟»، «در موقعیت‌هایی که به حمایت عاطفی نیاز داشتید، معمولاً چه اتفاقی می‌افتاد؟»، «وقتی درباره مسائل رابطه صحبت می‌کردید، همسران چگونه واکنش نشان می‌داد؟»، «این تجربه چه تأثیری بر احساس شما نسبت به خودتان گذاشت؟» و «برای کنار آمدن با این وضعیت چه راهبردهایی به کار بردید؟». پرسش‌های پیگیر نیز برای روشن‌سازی جزئیات، توالی زمانی، احساسات، معانی و پیامدهای تجربه استفاده شد. مصاحبه‌ها در فضایی امن، محرمانه و با انتخاب مشارکت‌کننده، به صورت حضوری یا آنلاین انجام شد. مدت هر مصاحبه بین ۵۵ تا ۹۰ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه ضبط و سپس کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها به صورت هم‌زمان با گردآوری داده انجام گرفت. ابتدا پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را خواند تا با کلیت روایت‌ها، نقاط عطف، عواطف غالب و ساختار زمانی تجربه آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با تجربه دلبستگی اجتنابی همسر، پاسخ‌های زن، پیامدهای ارتباطی و تغییرات هویتی استخراج شد. در مرحله بعد، کدهای اولیه در نرم‌افزار NVivo ثبت و سازمان‌دهی شدند. کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و سپس مضامین فرعی و مقوله‌های اصلی شکل گرفتند. در تحلیل، علاوه بر محتوای گفته‌ها، به توالی روایت، نقطه شروع بحران، لحظه‌های تغییر، استعاره‌های به‌کاررفته توسط زنان و نحوه بازتعریف خود در طول رابطه توجه شد. برای افزایش اعتبار یافته‌ها، از بازبینی مشارکت‌کنندگان استفاده شد؛ به این صورت که خلاصه‌ای از برداشت پژوهشگر در اختیار ۶ نفر از مشارکت‌کنندگان قرار گرفت و آنان درباره همخوانی برداشت‌ها با تجربه خود نظر دادند. همچنین، بخشی از کدگذاری‌ها توسط یک پژوهشگر آشنا با روش کیفی بازبینی شد. یادداشت‌های تأملی پژوهشگر برای ثبت پیش‌فرض‌ها، واکنش‌های هیجانی و تصمیم‌های تحلیلی نگهداری شد. معیارهای اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری بر اساس پیشنهاد Lincoln و Guba رعایت شد و گزارش پژوهش با توجه به اصول COREQ تنظیم گردید. (Lincoln & Guba, 1985; Tong et al., 2007)

ملاحظات اخلاقی در تمام مراحل پژوهش رعایت شد. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، شیوه استفاده از داده‌ها، حق انصراف در هر مرحله، محرمانگی اطلاعات و نحوه حفظ فایل‌های صوتی برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. نام واقعی مشارکت‌کنندگان حذف و برای هر فرد کد جایگزین استفاده شد. با توجه به حساسیت موضوع و احتمال فعال شدن هیجان‌های دردناک، مصاحبه‌ها با رویکردی حمایتی و غیرقضاوتی انجام شد و به مشارکت‌کنندگان گفته شد در صورت نیاز می‌توانند به پرسشی پاسخ ندهند یا مصاحبه را متوقف کنند. داده‌ها فقط برای اهداف پژوهشی استفاده شد و دسترسی به فایل‌ها محدود به پژوهشگر اصلی بود.

در این پژوهش ۱۸ زن متأهل ساکن تهران مشارکت داشتند. از نظر سن، ۴ نفر در گروه سنی ۲۷ تا ۳۰ سال، ۶ نفر در گروه ۳۱ تا ۳۵ سال، ۵ نفر در گروه ۳۶ تا ۴۰ سال و ۳ نفر در گروه ۴۱ تا ۴۶ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۵ نفر بین ۳ تا ۵ سال، ۷ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال، ۴ نفر بین ۱۱ تا ۱۵ سال و ۲ نفر بیش از ۱۵ سال زندگی مشترک داشتند. از نظر تحصیلات، ۳ نفر دیپلم، ۵ نفر کارشناسی، ۷ نفر کارشناسی ارشد و ۳ نفر دکتری یا دانشجوی دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۰ نفر شاغل و ۸ نفر خانه‌دار گزارش شدند. همچنین ۵ نفر بدون فرزند، ۸ نفر دارای یک فرزند و ۵ نفر دارای دو فرزند بودند. تحلیل روایت‌ها نشان داد که تجربه زنان در پنج مقوله اصلی قابل سازمان‌دهی است: آغاز رابطه با امید به گشودگی عاطفی، چرخه تقاضای نزدیکی و عقب‌نشینی، تنهایی در حضور همسر، فرسایش خودارزشمندی و بازاندیشی هویت زنانه، و راهبردهای سازگاری، مرزبندی و بازسازی رابطه.

نخستین مقوله، «آغاز رابطه با امید به گشودگی عاطفی»، نشان می‌دهد بسیاری از زنان در ابتدای آشنایی، فاصله‌داری هیجانی همسر را نه به‌عنوان نشانه اجتناب عاطفی، بلکه به‌عنوان وقار، خجالتی‌بودن، استقلال، منطقی‌گرایی یا پختگی تعبیر کرده بودند. در روایت‌ها، مرد اجتنابی در آغاز رابطه اغلب فردی آرام، کم‌حاشیه، مسئولیت‌پذیر و غیرنمایشی توصیف می‌شد. زنان بیان کردند که سکوت یا کم‌ابرازگری همسر را موقتی می‌دانستند و تصور می‌کردند با گذشت زمان، افزایش اعتماد و شکل‌گیری زندگی مشترک، صمیمیت عاطفی بیشتر خواهد شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «اوایل فکر می‌کردم چون آدم درون‌گرایی است، احساساتش را نشان نمی‌دهد. با خودم می‌گفتم بعد از ازدواج که راحت‌تر شدیم، حتماً حرف می‌زند و نزدیک‌تر می‌شود؛ اما انگار ازدواج برای او دیوارها را کمتر نکرد، بیشتر کرد.» مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «من آرام بودنش را دوست داشتم. فکر می‌کردم مردی که زیاد احساساتی نیست، قابل اعتمادتر است. بعداً فهمیدم مسئله فقط آرام بودن نیست؛ انگار هرچا رابطه عمیق می‌شد، او عقب می‌رفت.» این مقوله نشان می‌دهد زنان اغلب نشانه‌های اولیه اجتناب را در قالب امید به تغییر و گشودگی آینده معنا می‌کردند.

دومین مقوله، «چرخه تقاضای نزدیکی و عقب‌نشینی»، هسته اصلی تجربه زناشویی زنان را تشکیل می‌داد. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که هرگاه درباره نیازهای عاطفی، ناراحتی‌ها، تعارض‌ها یا انتظار خود برای صمیمیت بیشتر صحبت می‌کردند، همسر با سکوت، تغییر بحث، ترک موقعیت، شوخی، عقلانی‌سازی یا متهم کردن زن به حساسیت زیاد واکنش نشان می‌داد. این واکنش‌ها باعث می‌شد زن برای دریافت پاسخ روشن‌تر، پیگیری بیشتری نشان دهد و همین پیگیری، عقب‌نشینی مرد را تشدید کند. یکی از زنان گفت: «هر وقت می‌گفتم بیا درباره‌اش حرف بزنیم، می‌گفت باز شروع کردی؟ بعد یا گوشی دستش می‌گرفت یا از اتاق می‌رفت بیرون. من بیشتر ناراحت می‌شدم و دنبالش می‌رفتم. آخرش من می‌شدم آدمی که دعوا راه انداخته است.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «او هیچ‌وقت نمی‌گفت ناراحت است، اما سرد می‌شد. من باید حدس می‌زدم چه شده. وقتی می‌پرسیدم، می‌گفت چیزی نیست. همین "چیزی نیست" برای من از دعوا بدتر بود.» این مقوله نشان

داد مسئله اصلی زنان فقط نبود گفت‌وگو نبود، بلکه گرفتار شدن در چرخه‌ای بود که در آن درخواست نزدیکی به‌جای ایجاد پیوند، به فاصله بیشتر منجر می‌شد.

سومین مقوله، «تنهایی در حضور همسر»، به تجربه‌ای اشاره داشت که زنان آن را یکی از دردناک‌ترین پیامدهای ازدواج با همسر اجتنابی می‌دانستند. آنان تأکید کردند که همسر از نظر فیزیکی در خانه حضور داشت، مسئولیت‌های مالی یا اجرایی را تا حدی انجام می‌داد و در ظاهر زندگی مشترک حفظ شده بود، اما در سطح هیجانی، زن خود را تنها، بی‌پناه و دیده‌نشده احساس می‌کرد. این تنهایی بیشتر در زمان بیماری، بحران خانوادگی، بارداری، سوگ، فشار کاری یا تعارض‌های جدی آشکار می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی مادرم بیمار بود، من فقط یک جمله می‌خواستم؛ اینکه بگویم می‌فهمم سخت است. ولی او فقط پرسید دکتر چه گفته؟ انگار من گزارش پزشکی می‌دادم، نه درد دلم را.» زن دیگری اظهار کرد: «گاهی کنار هم روی مبل می‌نشستیم، اما حس می‌کردم بین ما یک شیشه ضخیم است. صدایم را می‌شنود، اما به من نمی‌رسد.» این مقوله نشان داد زنان حضور فیزیکی همسر را برای تجربه امنیت کافی نمی‌دانستند و نبود پاسخ‌دهی عاطفی را نوعی غیبت روانی در دل حضور روزمره تجربه می‌کردند.

چهارمین مقوله، «فرسایش خودارزشمندی و بازاندیشی هویت زنانه»، نشان داد که تداوم فاصله عاطفی همسر به تدریج بر تصویر زنان از خود اثر گذاشته بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان در ابتدا تلاش می‌کردند رفتار همسر را توضیح دهند یا توجیه کنند، اما با گذشت زمان، سکوت و بی‌واکنشی او را به معنای کافی نبودن خود، جذاب نبودن، دوست‌داشتنی نبودن یا زیادی‌خواه بودن تعبیر کرده بودند. برخی زنان بیان کردند که برای جلب توجه همسر، ظاهر، رفتار، میزان درخواست عاطفی یا حتی سبک گفت‌وگوی خود را تغییر داده‌اند. یکی از آنان گفت: «مدتها فکر می‌کردم شاید من بلد نیستم دوست‌داشتنی باشم. هر بار که نزدیک می‌شدم و او عقب می‌رفت، انگار یک چیزی از اعتمادبه‌نفسم کم می‌شد.» مشارکت‌کننده دیگری گفت: «یک زمانی خودم را زن پرحرف و غرغرو می‌دیدم، چون او هر احساسی را زیادی می‌دانست. بعدها در مشاوره فهمیدم نیاز به گفت‌وگو عیب نیست.» این مقوله نشان داد سبک اجتنابی همسر می‌تواند از سطح تعاملات زناشویی فراتر رود و به بازتعریف هویت، ارزشمندی و حق عاطفی زن منجر شود.

پنجمین مقوله، «راهبردهای سازگاری، مرزبندی و بازسازی رابطه»، به شیوه‌هایی اشاره داشت که زنان برای مدیریت رابطه به کار برده بودند. برخی راهبردها سازگارانه نبودند؛ مانند سکوت طولانی، سرکوب نیازهای عاطفی، اجتناب متقابل، تمرکز افراطی بر فرزندان یا کار، و کاهش انتظار از رابطه. با این حال، برخی زنان در مسیر زمان به راهبردهای سالم‌تری رسیده بودند؛ از جمله شناخت الگوی دلبستگی همسر، کاهش تعقیب هیجانی، بیان نیازها به شیوه روشن و غیراتهامی، مراجعه به مشاوره، ایجاد شبکه حمایتی و تعیین مرز درباره بی‌احترامی یا بی‌اعتنایی عاطفی. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «قبلاً یا التماس می‌کردم حرف بزند یا قهر می‌کردم. الان یاد گرفته‌ام بگویم من به گفت‌وگو نیاز دارم، اما دنبال تو نمی‌دوم. زمان می‌دهم، ولی مسئله را هم دفن نمی‌کنم.» زن دیگری بیان کرد: «وقتی فهمیدم او از نزدیکی می‌ترسد، نه اینکه من را دوست ندارد، کمی آرام‌تر شدم؛ اما این فهمیدن به معنی تحمل بی‌نهایت نبود. یاد گرفتم برای خودم هم مرز بگذارم.» این مقوله نشان داد

زنان در مواجهه با همسر اجتنابی صرفاً قربانی منفعل نبودند، بلکه در طول زمان از سردرگمی به شناخت، از اعتراض فرساینده به مرزبندی و از خودسرزندی به بازسازی روایت شخصی حرکت کرده بودند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تحلیل روایت زنان از تجربه ازدواج با مردان دارای سبک دلبستگی اجتنابی انجام شد. نتایج نشان داد تجربه زنان در پنج مقوله اصلی شامل آغاز رابطه با امید به گشودگی عاطفی، چرخه تقاضای نزدیکی و عقب‌نشینی، تنهایی در حضور همسر، فرسایش خودارزشمندی و بازاندیشی هویت زنانه، و راهبردهای سازگاری، مرزبندی و بازسازی رابطه سازمان می‌یابد. این یافته‌ها نشان می‌دهد ازدواج با مرد دارای سبک دلبستگی اجتنابی برای زنان صرفاً تجربه زندگی با فردی کم‌حرف یا مستقل نیست، بلکه می‌تواند به تجربه‌ای پیچیده از عدم دسترسی هیجانی، ابهام ارتباطی، احساس طرد، بازنگری در خود و تلاش مستمر برای معنا دادن به رابطه تبدیل شود. از منظر نظریه دلبستگی، این نتایج قابل فهم است؛ زیرا افراد اجتنابی معمولاً در مواجهه با نزدیکی، نیاز عاطفی و آسیب‌پذیری، راهبردهای غیرفعال‌سازی نظام دلبستگی را به کار می‌گیرند و با کم‌اهمیت جلوه دادن نیاز به صمیمیت، فاصله روانی خود را حفظ می‌کنند. (Mikulincer & Shaver, 2016)

در مقوله نخست، زنان گزارش کردند که در آغاز رابطه، فاصله‌داری هیجانی همسر را با صفاتی مانند آرامش، منطق، استقلال یا خجالتی بودن تفسیر کرده‌اند. این یافته با ادبیات دلبستگی بزرگسالی همسوست؛ زیرا ویژگی‌های اجتنابی همیشه در شروع رابطه به صورت آسیب‌زا آشکار نمی‌شوند و حتی ممکن است در مراحل اولیه، به‌عنوان نشانه کنترل هیجانی یا خوداتکایی مثبت ادراک شوند Hazan و Shaver نشان دادند که روابط عاشقانه در بزرگسالی به تدریج کارکردهای دلبستگی پیدا می‌کنند و با افزایش انتظار برای نزدیکی و امنیت، تفاوت‌های دلبستگی آشکارتر می‌شود. (Hazan & Shaver, 1987) بنابراین، ممکن است زن در مرحله آشنایی، کم‌ابرازگری مرد را تهدیدکننده تلقی نکند، اما پس از ازدواج و افزایش نیاز به حمایت، گفت‌وگوی عاطفی و پاسخ‌دهی، همان ویژگی‌ها به منبع ناکامی تبدیل شود. این یافته همچنین با مفهوم الگوهای درونی فعال همخوان است؛ زیرا افراد بر اساس تجربه‌های پیشین و انتظارات فرهنگی خود، رفتار شریک را تفسیر می‌کنند و ممکن است در آغاز رابطه، نشانه‌های فاصله‌گیری را با امید به تغییر آینده باز معنا کنند. (Pietromonaco & Barrett, 2000)

مقوله دوم یعنی چرخه تقاضای نزدیکی و عقب‌نشینی، یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش بود. زنان بیان کردند که هرچه بیشتر برای گفت‌وگو، صمیمیت یا دریافت پاسخ عاطفی تلاش می‌کردند، همسر بیشتر عقب‌نشینی می‌کرد. این الگو با یافته‌های پژوهش‌های پیشین درباره رابطه اجتناب دلبستگی و کناره‌گیری در تعارض همخوان است. افراد دارای اجتناب دلبستگی بالا معمولاً تعارض را تهدیدی برای استقلال روانی و کنترل هیجانی خود تجربه می‌کنند، بنابراین به جای ورود به گفت‌وگو، از موقعیت فاصله می‌گیرند یا سطح هیجان را به‌طور دفاعی پایین نگه می‌دارند (Simpson & Rholes, 2017). Breña et al. (2022) و همکاران نیز نشان دادند اجتناب دلبستگی با الگوهای کناره‌گیری در تعارض و کاهش رضایت رابطه مرتبط است. (Breña et al., 2022) در مطالعه حاضر، این چرخه برای زنان بسیار فرساینده بود، زیرا تلاش آنان برای نزدیکی

به جای پاسخ، به تجربه طرد و ناکامی بیشتر منجر می‌شود. در چنین شرایطی، زن ممکن است برای ترمیم رابطه بیشتر پیگیری کند، اما پیگیری او از سوی همسر اجتنابی به عنوان فشار، انتقاد یا تهدید استقلال تفسیر شود و به عقب‌نشینی بیشتر بینجامد.

مقوله سوم، تنهایی در حضور همسر، نشان داد زنان میان حضور فیزیکی و حضور عاطفی تمایز روشنی قائل بودند. بسیاری از آنان بیان کردند که همسر در خانه، تصمیم‌های اجرایی یا مسئولیت‌های روزمره حضور داشت، اما در لحظه‌های نیاز هیجانی در دسترس نبود. این یافته با مفهوم پاسخ‌دهی ادراک‌شده شریک ارتباط نزدیکی دارد (Reis, 2004). و همکاران تأکید می‌کنند که صمیمیت زمانی شکل می‌گیرد که فرد احساس کند شریک رابطه او را می‌فهمد، به او اعتبار می‌دهد و نسبت به نیازهایش پاسخ‌دهنده است (Reis et al., 2004). بنابراین، نبود پاسخ عاطفی می‌تواند حتی در غیاب تعارض آشکار، تجربه تنهایی و ناامنی ایجاد کند (Collins & Feeney, 2000). و Feeney نیز نشان دادند که روابط صمیمانه زمانی کارکرد پناهگاه امن پیدا می‌کنند که شریک در موقعیت‌های تهدید یا آشفتگی، حمایت مؤثر و حساس نشان دهد (Collins & Feeney, 2000). روایت زنان پژوهش حاضر، مشکل اصلی این نبود که همسر هیچ کاری انجام نمی‌دهد، بلکه این بود که حمایت او اغلب ابزاری، عقلانی یا اجرایی بود و به نیاز زن برای همدلی و همراهی هیجانی پاسخ نمی‌داد.

مقوله چهارم، فرسایش خودارزشمندی و بازاندیشی هویت زنانه، نشان داد پیامدهای سبک دلبستگی اجتنابی همسر به سطح درونی و هویتی زنان نیز نفوذ می‌کند. هنگامی که زن بارها با سکوت، بی‌واکنشی یا فاصله‌گیری مواجه می‌شود، ممکن است به تدریج علت را در خود جست‌وجو کند و نیازهای طبیعی به محبت، گفت‌وگو و تأیید را نشانه ضعف، زیادی‌خواهی یا جذاب نبودن بداند. این یافته با مطالعاتی همسوست که نشان می‌دهند کیفیت دلبستگی و پاسخ‌دهی شریک با احساس ارزشمندی، امنیت و رضایت رابطه مرتبط است (Candel & Turliuc, 2019; Collins & Read, 1990). همچنین، از منظر دلبستگی، روابط نزدیک فقط محل تبادل رفتار نیستند، بلکه بستری برای تأیید یا تضعیف مدل‌های درونی فرد از خود و دیگری‌اند. هنگامی که شریک عاطفی مکرراً در دسترس نیست، فرد ممکن است مدل خود را به عنوان «دوست‌داشتنی نبودن» یا «زیادی نیازمند بودن» بازسازی کند. در بافت فرهنگی که از زنان انتظار صبوری، سازگاری و حفظ رابطه می‌رود، این خودسرزنی می‌تواند تشدید شود و زن دیرتر حق خود برای دریافت پاسخ عاطفی را به رسمیت بشناسد.

مقوله پنجم نشان داد زنان در برابر این تجربه، راهبردهای متنوعی به کار می‌گیرند. برخی از این راهبردها مانند سکوت، اجتناب متقابل یا کاهش کامل انتظار از رابطه، ممکن است در کوتاه‌مدت تنش را کم کند، اما در بلندمدت فاصله عاطفی را تثبیت می‌کند. در مقابل، راهبردهایی مانند شناخت الگوی دلبستگی، بیان روشن نیازها، مرزبندی، مراجعه به مشاوره و ساخت شبکه حمایتی می‌تواند امکان بازسازی رابطه را افزایش دهد. این یافته با رویکردهای درمانی مبتنی بر دلبستگی، به‌ویژه زوج‌درمانی هیجان‌مدار، همخوان است. در این رویکرد، تمرکز درمان بر شناسایی چرخه‌های منفی تعامل، دسترسی به هیجان‌های آسیب‌پذیر زیرین، افزایش پاسخ‌دهی عاطفی و بازسازی پیوند ایمن میان زوجین است (Johnson, 2004). برای مردان اجتنابی، ورود به گفت‌وگوی هیجانی ممکن است تهدیدآمیز باشد؛ بنابراین درمان باید به جای سرزنش یا فشار، فضایی ایمن فراهم کند تا فرد بتواند ترس از وابستگی، شرم از نیازمندی و نگرانی از دست دادن کنترل را شناسایی کند. هم‌زمان، زن نیز نیاز دارد از الگوی تعقیب فرساینده خارج شود و خواسته‌های خود را بدون خودسرزنی و بدون تشدید چرخه عقب‌نشینی بیان کند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر ادبیات دلبستگی را با تجربه روایی زنان در بستر ازدواج پیوند می‌دهد. پژوهش‌های پیشین عمدتاً نشان داده‌اند اجتناب دلبستگی با کاهش رضایت رابطه، صمیمیت، حمایت و کیفیت تعامل همراه است (Butzer & Campbell, 2008; Candel & Turliuc, 2019). مطالعه حاضر این روابط را در سطح تجربه زیسته روشن‌تر می‌کند و نشان می‌دهد زنان چگونه این الگو را در زبان روزمره، خاطره‌های زناشویی، بدن هیجانی، خودارزشمندی و تصمیم‌های ارتباطی تجربه می‌کنند. همچنین، نتایج نشان می‌دهد دلبستگی اجتنابی صرفاً ویژگی فردی مرد نیست، بلکه در بستر رابطه و پاسخ‌های زن بازتولید می‌شود. اگر زن برای دریافت نزدیکی بیشتر فشار بیاورد و مرد برای حفظ فاصله عقب‌نشینی کند، چرخه رابطه به‌گونه‌ای شکل می‌گیرد که هر دو طرف احساس ناامنی بیشتری می‌کنند. بنابراین، مداخله مؤثر باید نه فقط بر تغییر فرد اجتنابی، بلکه بر شناسایی چرخه تعاملی زوج، بازسازی معناهای دوطرفه و تقویت امنیت عاطفی متمرکز باشد. از نظر فرهنگی، یافته‌ها نشان داد تجربه زنان تهرانی از ازدواج با مردان اجتنابی در پیوند با انتظارات جنسیتی از همسری، صبوری و نگهداری رابطه معنا می‌یابد. برخی زنان تا مدت‌ها فاصله عاطفی همسر را به حساب تفاوت طبیعی زن و مرد، فشار کاری یا خصلت مردانه گذاشته بودند. این مسئله نشان می‌دهد آموزش عمومی درباره دلبستگی، صمیمیت و دسترسی عاطفی می‌تواند به زوجین کمک کند تا میان تفاوت‌های طبیعی شخصیتی و الگوهای آسیب‌زای کناره‌گیری تمایز بگذارند. همچنین، یافته‌ها اهمیت شنیدن روایت زنان را برجسته می‌کند؛ زیرا بسیاری از آسیب‌های ارتباطی در این نوع ازدواج‌ها آشکار، پرتنش یا نمایشی نیستند، بلکه به‌صورت فرسایش تدریجی، سکوت، تنهایی و کاهش حس ارزشمندی رخ می‌دهند.

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

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. Original work published 1969.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Breñaña, I., Alonso-Arbiol, I., & Gómez, J. (2022). Avoidant attachment, withdrawal–aggression conflict pattern, and relationship satisfaction: A dyadic approach. *Frontiers in Psychology*, 13, 780741. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780741>
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141–154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Candel, O. S., & Turluc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- 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.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155–175. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.155>
- 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. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Lawrence Erlbaum.