

تحلیل تجربه زیسته زنان از سکجربه زیسته زنان از سکوت عاطفی در ازدواج با تأکید بر نیازهای ارضاننده، ترس از طرد و فرسودگی هویت همسری

مشخصات نویسندگان:

۱. رامین صفری*: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول:
ramin.safari.fc@gmail.com

شیوه استناددهی: صفری، رامین. (۱۴۰۴). تحلیل تجربه زیسته زنان از سکجربه زیسته زنان از سکوت عاطفی در ازدواج با تأکید بر نیازهای ارضاننده، ترس از طرد و فرسودگی هویت همسری. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*، ۱۱(۱)، ۶۳-۷۶.



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.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر واکاوی تجربه زیسته زنان متأهل از سکوت عاطفی در ازدواج و تبیین نقش نیازهای ارضاننده، ترس از طرد و فرسودگی هویت همسری در شکل‌گیری و تداوم این تجربه بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ زن متأهل ساکن شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس معیارهایی مانند داشتن حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، تجربه پایدار فاصله عاطفی یا سکوت در رابطه زناشویی، و تمایل به مشارکت در مصاحبه انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد و فرایند مصاحبه تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کلمه‌به‌کلمه، با استفاده از تحلیل مضمون و به کمک نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همتای پژوهشی، ثبت یادداشت‌های تأملی و حفظ زنجیره مستندات تحلیلی استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی انجامید: «نیازهای عاطفی ارضاننده و تجربه دیده‌نشدن»، «سکوت به‌مثابه سپر روانی در برابر طرد»، «فرسودگی هویت همسری و گم‌شدن خود»، «عادی‌سازی فرهنگی تحمل و خاموشی»، و «پیامدهای روانی — رابطه‌ای سکوت عاطفی». زنان سکوت عاطفی را نه صرفاً نبود گفت‌وگو، بلکه نوعی کناره‌گیری تدریجی از بیان نیاز، اعتراض، رنج و حتی امید به تغییر توصیف کردند. در روایت آنان، سکوت ابتدا راهبردی برای پیشگیری از تعارض بود، اما به تدریج به نشانه فاصله، بی‌قدرتی، خستگی هویتی و احساس تنهایی درون ازدواج تبدیل شد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد سکوت عاطفی در ازدواج پدیده‌ای چندلایه است که در پیوند با ناکامی نیازهای دلبستگی، حساسیت نسبت به طرد، فرسودگی نقش همسری و هنجارهای فرهنگی مربوط به تحمل زنانه شکل می‌گیرد. مداخلات زوج‌درمانی باید فراتر از آموزش مهارت گفت‌وگو، بر بازشناسی نیازهای ارضاننده، ایجاد امنیت هیجانی، کاهش ترس از طرد و بازسازی هویت فردی - همسری زنان تمرکز کنند.

واژگان کلیدی: سکوت عاطفی؛ زنان متأهل؛ نیازهای ارضاننده؛ ترس از طرد؛ فرسودگی هویت همسری؛ پژوهش کیفی؛ تهران

Lived Experiences of Women's Emotional Silence in Marriage with Emphasis on Unmet Needs, Fear of Rejection, and Spousal Identity Burnout

Authors' Information:

I. Ramin Safari*: Department of Family Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: ramin.safari.fc@gmail.com

How to cite: Safari, R. (2025). Lived Experiences of Women's Emotional Silence in Marriage with Emphasis on Unmet Needs, Fear of Rejection, and Spousal Identity Burnout. *Family Research and Couple Therapy*, 1(1), 63-76.



© 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.

Abstract

Objective: This study aimed to explore women's lived experiences of emotional silence in marriage and to explain how unmet emotional needs, fear of rejection, and spousal identity burnout contribute to the formation and persistence of this experience.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using an interpretive phenomenological approach. Participants were 18 married women living in Tehran, Iran, selected through purposive sampling. Inclusion criteria included at least three years of marital life, self-reported experience of persistent emotional distance or silence in marriage, and willingness to participate in an in-depth interview. Data were collected exclusively through individual semi-structured interviews and continued until theoretical saturation was achieved. Interviews lasted between 45 and 75 minutes. All interviews were transcribed verbatim and analyzed using thematic analysis with the assistance of NVivo software. Credibility and trustworthiness were enhanced through member checking, peer review, reflexive memo writing, prolonged engagement with the data, and maintaining an audit trail.

Findings: The analysis yielded five main categories: "unmet emotional needs and the experience of being unseen," "silence as a psychological shield against rejection," "spousal identity burnout and loss of self," "cultural normalization of endurance and quietness," and "psychological-relational consequences of emotional silence." Participants described emotional silence not merely as the absence of communication but as a gradual withdrawal from expressing needs, pain, anger, and even hope for change. In their narratives, silence initially functioned as a strategy to prevent conflict, but over time it became a sign of distance, powerlessness, identity fatigue, and loneliness within marriage.

Conclusion: The findings suggest that emotional silence in marriage is a multilayered phenomenon rooted in frustrated attachment needs, rejection sensitivity, exhaustion in the spousal role, and cultural expectations around female endurance. Couple therapy interventions should move beyond communication-skills training and focus on identifying unmet needs, building emotional safety, reducing rejection fears, and reconstructing women's individual and spousal identities.

Keywords: *Emotional silence; married women; unmet needs; fear of rejection; spousal identity burnout; qualitative research; Tehran.*

ازدواج، در سطح روان‌شناختی، صرفاً یک قرارداد اجتماعی یا ساختار حقوقی برای هم‌زیستی نیست، بلکه بستری پیچیده برای تجربه دلبستگی، امنیت، صمیمیت، بازشناسی متقابل، هویت‌یابی و معناپردازی مشترک است. در یک رابطه زناشویی سالم، زوجین از طریق گفت‌وگوی عاطفی، آشکارسازی نیازها، پاسخ‌دهی هیجانی و تنظیم مشترک هیجان‌ها، احساس «دیده‌شدن» و «مهم‌بودن» را تجربه می‌کنند. بااین‌حال، بسیاری از روابط زناشویی نه با تعارض آشکار، خیانت یا فروپاشی رسمی، بلکه با نوعی خاموشی تدریجی فرسوده می‌شوند؛ خاموشی‌ای که در آن یکی از زوجین، به‌ویژه زنان، به تدریج از بیان خواسته‌ها، رنج‌ها، اعتراض‌ها و حتی امیدهای خود دست می‌کشد. این وضعیت را می‌توان «سکوت عاطفی» نامید؛ پدیده‌ای که از یک سو با نبود یا کاهش گفت‌وگوی هیجانی مشخص می‌شود و از سوی دیگر با تجربه درونی تنهایی، طردشدگی، ناکامی عاطفی و فرسودگی نقش همسری همراه است.

سکوت عاطفی در ازدواج باید از سکوت‌های سالم، تأملی یا تنظیم‌گرانه متمایز شود. در برخی موقعیت‌ها، سکوت می‌تواند نشانه آرامش، احترام، پردازش شناختی یا جلوگیری از تشدید تعارض باشد. اما سکوت عاطفی مورد نظر این پژوهش، سکوتی مزمن، دفاعی و فرساینده است که در بستر نیازهای ارضانده‌شده، ترس از واکنش منفی همسر و تجربه تکرارشونده بی‌پاسخ‌ماندن شکل می‌گیرد. پژوهش‌های اخیر درباره سکوت در روابط عاشقانه نشان داده‌اند که پیامدهای سکوت به انگیزه زیربنایی آن وابسته است؛ سکوتی که از انتخاب درونی، امنیت و نزدیکی برمی‌خیزد می‌تواند با کیفیت رابطه سازگار باشد، اما سکوتی که از اجبار، فشار، ترس یا اجتناب ناشی می‌شود معمولاً با هیجان منفی، کاهش ارضای نیازهای روان‌شناختی و افت کیفیت رابطه همراه است (Weinstein et al., 2024). بنابراین، درک سکوت عاطفی مستلزم توجه به معنایی است که فرد در بستر رابطه به سکوت خود می‌دهد.

یکی از چارچوب‌های نظری مهم برای فهم سکوت عاطفی، نظریه دلبستگی است. بر اساس دیدگاه (Bowlby, 1982)، روابط نزدیک بزرگسالی ادامه نظام‌های دلبستگی اولیه‌اند و افراد در روابط صمیمانه به دنبال امنیت، دسترس‌پذیری هیجانی و پاسخ‌دهی مراقبانه هستند. در ازدواج، همسر می‌تواند به‌عنوان منبع امنیت، تنظیم هیجان و پناهگاه روانی عمل کند. اما هنگامی که پاسخ‌دهی هیجانی همسر ناکافی، سرد، تحقیرآمیز یا غیرقابل پیش‌بینی باشد، فرد ممکن است راهبردهای ثانویه دلبستگی را فعال کند؛ یعنی یا با اضطراب، پیگیری و اعتراض مکرر به دنبال تماس عاطفی برود، یا برای پیشگیری از آسیب بیشتر به اجتناب، خاموشی و کناره‌گیری پناه ببرد (Mikulincer و Shaver, 2016). توضیح می‌دهند که نایمنی دلبستگی در بزرگسالی با حساسیت نسبت به طرد، دشواری در تنظیم هیجان و الگوهای ناسازگارانه نزدیکی - فاصله همراه است. از این منظر، سکوت عاطفی زنان می‌تواند شکلی از راهبرد محافظتی باشد؛ راهبردی برای کاهش احتمال تحقیر، بی‌اعتنایی یا تشدید تعارض، اما با هزینه از دست‌رفتن صمیمیت و بیان اصیل خود.

در کنار دلبستگی، نظریه خودتعیین‌گری نیز در فهم ریشه‌های سکوت عاطفی اهمیت دارد. این نظریه بر سه نیاز بنیادین روان‌شناختی یعنی خودمختاری، شایستگی و ارتباط تأکید می‌کند و معتقد است ارضای این نیازها برای رشد، بهزیستی و یکپارچگی روانی ضروری است (Deci)

(2000; Ryan & Deci, 2000; Ryan) در روابط صمیمانه، نیاز به ارتباط به معنای احساس نزدیکی، پذیرش، اهمیت و پیوند عاطفی است. نیاز به خودمختاری نیز به معنای توانایی بیان خواسته‌ها و احساسات بدون ترس از کنترل، سرزنش یا طرد است. پژوهش La Guardia و همکاران (۲۰۰۰) نشان داد که ارضای نیازهای روان‌شناختی در روابط نزدیک با امنیت دل‌بستگی و بهزیستی رابطه‌ای پیوند دارد. بر این اساس، زمانی که زن در ازدواج احساس کند نیازهای عاطفی او شنیده نمی‌شود، خواسته‌های بی‌اهمیت تلقی می‌شود یا بیان هیجان‌هایش با واکنش منفی مواجه می‌گردد، سکوت می‌تواند نشانه ناکامی نیازهای بنیادین باشد.

یکی از مفاهیم مرتبط با سکوت عاطفی، الگوی «مطالبه‌گری - کناره‌گیری» در ارتباط زوجی است Christensen و (1990) Heavey نشان دادند که در بسیاری از تعارض‌های زناشویی، یکی از زوجین معمولاً در نقش مطالبه‌گر ظاهر می‌شود و دیگری با اجتناب، دفاع‌مندی یا کناره‌گیری پاسخ می‌دهد. این الگو، به‌ویژه زمانی که زن خواهان گفت‌وگو و تغییر است و مرد عقب‌نشینی می‌کند، می‌تواند چرخه‌ای فرساینده ایجاد کند: زن برای دریافت پاسخ عاطفی بیشتر تلاش می‌کند، همسر بیشتر عقب‌نشینی می‌کند، و در نهایت زن پس از تجربه ناکامی مکرر، از مطالبه‌گری به سکوت و قطع امید می‌رسد Gottman و (1992) Levenson نیز در مطالعات طولی خود نشان دادند که الگوهای کناره‌گیری، تحقیر، دفاع‌مندی و شکست در بازسازی تعامل مثبت می‌توانند پیش‌بینی‌کننده فرسایش رابطه و جدایی بعدی باشند. بنابراین سکوت عاطفی را می‌توان مرحله‌ای پیشرفته‌تر از چرخه مطالبه‌گری - کناره‌گیری دانست؛ مرحله‌ای که در آن فرد دیگر انرژی روانی لازم برای درخواست، توضیح یا اعتراض را ندارد.

سرکوب هیجان نیز یکی دیگر از سازوکارهای نزدیک به سکوت عاطفی است (1998) Gross. سرکوب را راهبردی پاسخ‌محور در تنظیم هیجان می‌داند که در آن فرد از بروز بیرونی هیجان جلوگیری می‌کند، بی‌آنکه لزوماً تجربه درونی هیجان کاهش یافته باشد (2003) John. نشان داده‌اند که استفاده مزمن از سرکوب هیجانی با پیامدهای منفی مانند کاهش حمایت اجتماعی، کاهش نزدیکی و افزایش هیجان‌های منفی همراه است. در بافت ازدواج، Velotti و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که سرکوب هیجانی در سال‌های آغازین ازدواج می‌تواند کیفیت زناشویی را تضعیف کند و به‌ویژه زنان نسبت به سرکوب هیجانی همسر حساسیت بیشتری نشان می‌دهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که خاموشی هیجانی، حتی زمانی که با هدف حفظ آرامش یا جلوگیری از تنش انجام شود، در بلندمدت می‌تواند به کاهش شفافیت، صمیمیت و اعتماد منجر شود.

باین‌حال، سکوت عاطفی زنان در ازدواج صرفاً یک پدیده فردی یا درون‌روانی نیست، بلکه در بستر فرهنگی، جنسیتی و هنجاری شکل می‌گیرد. در بسیاری از فرهنگ‌ها، از زنان انتظار می‌رود نقش حفظ‌کننده رابطه، تنظیم‌کننده فضای عاطفی خانواده، مراقب فرزندان و تحمل‌کننده تعارض‌ها را بر عهده بگیرند. این انتظارات می‌تواند باعث شود زنان رنج خود را «وظیفه»، «گذشت»، «صبوری» یا «حفظ آبرو» معنا کنند. در چنین بافتی، سکوت نه تنها راهبردی شخصی، بلکه رفتاری آموخته‌شده و هنجارمند است. زن ممکن است احساس کند بیان نارضایتی، نشانه ناسپاسی، خودخواهی یا تهدیدی برای ثبات خانواده است. در نتیجه، نیازهای فردی و عاطفی او در حاشیه نقش همسری و مادری قرار می‌گیرد و به تدریج تجربه «خود فراموش‌شده» شکل می‌گیرد.

این وضعیت با مفهوم «فرسودگی هویت همسری» قابل تبیین است. فرسودگی زوجی یا زناشویی، همان‌گونه که (Pines, 1996) توضیح می‌دهد، حالتی از خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی ناشی از شکاف مزمن میان انتظارات ایده‌آل از رابطه و واقعیت تجربه‌شده در ازدواج است. در زنان، این فرسودگی می‌تواند به‌طور خاص با نقش همسری پیوند بخورد؛ یعنی زن احساس کند در مسیر حفظ ازدواج، چنان از خود مراقبت نکرده، نیازهایش را پنهان کرده و هویت فردی‌اش را قربانی کرده است که دیگر نمی‌داند بیرون از نقش «همسر خوب» چه کسی است. پژوهش‌های مرتبط با اصالت در رابطه نیز نشان می‌دهند که ناتوانی در «خود بودن» می‌تواند با فرسودگی زوجی، کاهش رضایت و آشفتگی هیجانی همراه باشد (Koçyiğit, 2025). بنابراین، سکوت عاطفی ممکن است نه فقط نشانه مشکل ارتباطی، بلکه نشانه فرسودگی هویتی باشد.

ترس از طرد نیز یکی از محورهای کلیدی در تجربه سکوت عاطفی است Murray و همکاران (۲۰۰۶) در مدل تنظیم خطر در روابط عاشقانه توضیح می‌دهند که افراد در روابط صمیمانه هم‌زمان با دو نیاز متعارض روبه‌رو هستند: نیاز به نزدیکی و نیاز به محافظت از خود در برابر آسیب طرد. زمانی که فرد نسبت به پذیرش همسر تردید دارد، ممکن است وابستگی عاطفی خود را کاهش دهد، نیازهایش را پنهان کند یا از بیان آسیب‌پذیری اجتناب ورزد. در زنان تجربه‌کننده سکوت عاطفی، ترس از طرد می‌تواند به شکل ترس از بی‌اعتنایی، مسخره‌شدن، مقصر شناخته‌شدن، تشدید دعوا یا ترک عاطفی ظاهر شود. به همین دلیل، سکوت در این زنان الزاماً نشانه بی‌احساسی نیست، بلکه اغلب نشانه احساس زیاد و امنیت کم است.

اهمیت مطالعه حاضر از چند جهت قابل طرح است. نخست آنکه بسیاری از پژوهش‌های زوجی بر تعارض آشکار، خشونت، خیانت یا طلاق تمرکز کرده‌اند، درحالی‌که روابط بسیاری پیش از رسیدن به این مراحل، در وضعیت فرسایش خاموش و سکوت عاطفی قرار می‌گیرند. دوم آنکه تجربه زنان از سکوت عاطفی، به‌ویژه در زمینه فرهنگی ایران، می‌تواند ابعاد خاصی داشته باشد که در الگوهای نظری غربی کمتر برجسته شده است؛ از جمله نقش هنجارهای خانوادگی، قضاوت اجتماعی، مادری، حفظ ظاهر و تحمل زنانه. سوم آنکه سکوت عاطفی در عمل بالینی ممکن است با افسردگی، اضطراب، نارضایتی زناشویی، کاهش میل جنسی، کاهش خودارزشمندی و حتی تصمیم دیر هنگام به طلاق عاطفی یا حقوقی همراه شود. از این‌رو، فهم عمیق این پدیده می‌تواند به طراحی مداخلات زوج‌درمانی حساس به جنسیت و فرهنگ کمک کند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با تمرکز بر تجربه زیسته زنان متأهل ساکن تهران انجام شد تا روشن سازد زنان سکوت عاطفی را چگونه تجربه، معنا و بازتولید می‌کنند. تمرکز اصلی مطالعه بر سه محور به‌هم‌پیوسته بود: نیازهای ارضاننده، ترس از طرد و فرسودگی هویت همسری. پرسش اصلی پژوهش این بود: زنان متأهل چگونه تجربه سکوت عاطفی در ازدواج را توصیف می‌کنند و این سکوت چه ارتباطی با نیازهای عاطفی ارضاننده، ترس از طرد و فرسودگی هویت همسری دارد؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. انتخاب این رویکرد از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، سنجش کمی متغیرها یا آزمون فرضیه نبود، بلکه فهم عمیق تجربه زیسته زنان از سکوت عاطفی در بستر زندگی زناشویی مدنظر قرار داشت. پدیدارشناسی تفسیری امکان می‌دهد پژوهشگر، فراتر از توصیف سطحی تجربه، به لایه‌های معنایی، هیجانی، هویتی و رابطه‌ای پدیده دست

یابد. در این مطالعه، سکوت عاطفی به عنوان تجربه‌ای درون فردی و بین فردی بررسی شد؛ تجربه‌ای که در آن زن از بیان نیازها، رنج‌ها، خواسته‌ها یا اعتراض‌های عاطفی خود در رابطه زناشویی فاصله می‌گیرد و این فاصله را در پیوند با امنیت رابطه، ترس از طرد و احساس فرسودگی در نقش همسری معنا می‌کند.

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۱۸ زن متأهل ساکن شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، سکونت در تهران، تجربه خودگزارش شده سکوت عاطفی یا فاصله عاطفی پایدار در ازدواج، توانایی بیان تجربه شخصی در مصاحبه، و رضایت آگاهانه برای مشارکت بود. معیارهای خروج شامل قرار داشتن در بحران حاد روان‌پزشکی، تجربه خشونت شدید و فعال که نیازمند مداخله فوری بود، یا عدم تمایل به ادامه مصاحبه بود. نمونه‌گیری تا زمانی ادامه یافت که داده‌های جدید، مضمون تازه‌ای به ساختار تحلیلی اضافه نکردند و اشباع نظری حاصل شد. در این مطالعه، اشباع اولیه در مصاحبه پانزدهم مشاهده شد و سه مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از پایداری مقوله‌ها انجام گرفت.

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. راهنمای مصاحبه با توجه به هدف پژوهش و مرور ادبیات نظری تدوین گردید و شامل پرسش‌هایی باز درباره تجربه سکوت عاطفی، موقعیت‌های آغاز سکوت، واکنش همسر، نیازهای بیان‌نشده، ترس‌های رابطه‌ای، تغییرات هویتی و پیامدهای روانی - رابطه‌ای بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی از سکوت عاطفی در زندگی مشترک خود صحبت می‌کنید، دقیقاً چه تجربه‌ای را به یاد می‌آورید؟»، «چه نیازهایی را معمولاً بیان نمی‌کنید؟»، «وقتی می‌خواهید درباره احساساتتان صحبت کنید، از چه چیزی می‌ترسید؟»، «این سکوت چه تأثیری بر حس شما نسبت به خودتان به عنوان همسر گذاشته است؟» و «چه زمانی احساس کردید دیگر انرژی توضیح دادن ندارید؟». مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه طول کشیدند و با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون انجام شد. مراحل تحلیل شامل آشنایی مکرر با داده‌ها، استخراج کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، نام‌گذاری و تعریف مضامین، و تدوین گزارش نهایی بود. (Braun & Clarke, 2006) نرم‌افزار NVivo برای سازمان‌دهی داده‌ها، کدگذاری، بازبینی بخش‌های متنی، مقایسه کدها و ترسیم ساختار مقوله‌ها استفاده شد. تحلیل به صورت رفت‌وبرگشتی انجام گرفت؛ به این معنا که پژوهشگر در طول تحلیل بارها به متن مصاحبه‌ها بازگشت تا از انطباق کدها و مقوله‌ها با روایت مشارکت‌کنندگان اطمینان حاصل کند. واحد تحلیل، عبارات و قطعات معنایی مرتبط با تجربه سکوت عاطفی بود. ابتدا ۳۲۶ کد اولیه استخراج شد، سپس با ادغام کدهای مشابه و حذف هم‌پوشانی‌ها، ۲۱ زیرمقوله و در نهایت ۵ مقوله اصلی شکل گرفت.

برای افزایش اعتبار پژوهش از معیارهای اعتمادپذیری در پژوهش کیفی استفاده شد. (Lincoln & Guba, 1985) اعتبار یافته‌ها از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همتای پژوهشی و درگیری طولانی با داده‌ها تقویت شد. برای انتقال‌پذیری، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان و زمینه پژوهش به صورت دقیق گزارش شد. برای وابستگی‌پذیری، مراحل گردآوری و تحلیل داده‌ها مستندسازی گردید و برای تأییدپذیری، یادداشت‌های تأملی پژوهشگر و مسیر تصمیم‌های تحلیلی نگهداری شد. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی

داده‌ها، حق انصراف در هر مرحله و شیوه استفاده از اطلاعات برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. همه نام‌ها و نشانه‌های شناسایی حذف شدند و نقل‌قول‌ها با کدهایی مانند «مشارکت‌کننده ۴» گزارش شدند.

یافته‌ها

در این پژوهش ۱۸ زن متأهل ساکن تهران مشارکت داشتند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۸ تا ۴۹ سال بود و میانگین سنی آنان ۳۷/۶ سال برآورد شد. مدت زندگی مشترک از ۵ تا ۲۴ سال متغیر بود. از نظر تحصیلات، ۳ نفر دارای مدرک دیپلم، ۲ نفر کاردانی، ۷ نفر کارشناسی، ۵ نفر کارشناسی ارشد و ۱ نفر دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۶ نفر خانه‌دار، ۹ نفر شاغل و ۳ نفر دارای فعالیت خوداشتغالی بودند. از نظر تعداد فرزند، ۴ نفر بدون فرزند، ۷ نفر دارای یک فرزند، ۶ نفر دارای دو فرزند و ۱ نفر دارای سه فرزند بودند. از نظر وضعیت اقتصادی - اجتماعی ادراک‌شده، ۳ نفر وضعیت پایین، ۱۱ نفر وضعیت متوسط و ۴ نفر وضعیت متوسط رو به بالا را گزارش کردند. از نظر طول تجربه سکوت عاطفی، ۵ نفر تجربه‌ای کمتر از سه سال، ۸ نفر تجربه‌ای بین سه تا هفت سال و ۵ نفر تجربه‌ای بیش از هفت سال را توصیف کردند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی انجامید: (۱) نیازهای عاطفی ارضاننده و تجربه دیده‌نشدن، (۲) سکوت به مثابه سپر روانی در برابر طرد، (۳) فرسودگی هویت همسری و گم‌شدن خود، (۴) عادی‌سازی فرهنگی تحمل و خاموشی، و (۵) پیامدهای روانی - رابطه‌ای سکوت عاطفی. مقوله نخست در روایت هر ۱۸ مشارکت‌کننده دیده شد. مقوله دوم در روایت ۱۶ نفر، مقوله سوم در روایت ۱۵ نفر، مقوله چهارم در روایت ۱۴ نفر و مقوله پنجم در روایت ۱۳ نفر تکرار شد. فراوانی در این بخش به معنای تعداد مشارکت‌کنندگانی است که به مضمون مربوط اشاره کرده‌اند، نه فراوانی آماری قابل تعمیم به جامعه.

نخستین و فراگیرترین مقوله، تجربه نیازهای عاطفی ارضاننده بود. زنان مشارکت‌کننده سکوت عاطفی را اغلب نتیجه سال‌ها تلاش ناکام برای دیده‌شدن، شنیده‌شدن و جدی گرفته‌شدن توصیف کردند. نیاز به توجه، گفت‌وگوی صمیمانه، همدلی، حمایت هیجانی، قدردانی و لمس عاطفی از جمله نیازهایی بود که در روایت آنان برجسته شد. بسیاری از زنان بیان کردند که سکوت آنان از ابتدا انتخابی آگاهانه نبود، بلکه پس از تجربه مکرر بی‌پاسخ‌ماندن شکل گرفت. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «من اولش خیلی حرف می‌زدم، توضیح می‌دادم که چرا ناراحتم؛ اما وقتی هر بار یا می‌گفت حساس شدی یا اصلاً گوش نمی‌داد، کم‌کم دیدم حرف‌زدن فقط خسته‌ترم می‌کند» (مشارکت‌کننده ۳). مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «سکوت من از بی‌احساسی نیست؛ از این است که احساس کردم هیچ جایی برای احساسات من در این خانه نیست» (مشارکت‌کننده ۹). در این مقوله، سکوت به عنوان پیامد ناکامی عاطفی معنا شد؛ یعنی زن زمانی خاموش می‌شود که احساس می‌کند بیان نیاز دیگر کارکردی ندارد. زیرمقوله‌های این بخش شامل «نادیده‌ماندن نیاز به همدلی»، «تبدیل درخواست عاطفی به مزاحمت»، «بی‌پاسخ‌ماندن رنج»، «کاهش امید به تغییر» و «احساس تنهایی در حضور همسر» بود.

دومین مقوله اصلی نشان داد که سکوت برای بسیاری از زنان، نقش سپر روانی در برابر طرد، تحقیر، دعوا یا بی‌اعتنایی داشت. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که بیان احساسات در رابطه آنان اغلب با واکنش‌هایی مانند دفاع‌مندی، خشم، کنایه، بی‌اعتنایی، ترک موقعیت یا متهم‌شدن به غرزدن همراه بوده است. در نتیجه، سکوت راهی برای محافظت از خود در برابر آسیب بیشتر شد. یکی از زنان گفت: «وقتی حرف می‌زنم،

آخرش من می‌شوم مقصر. می‌گویند تو همیشه دنبال دعوایی. برای همین ترجیح می‌دهم چیزی نگویم که دوباره خرد نشوم» (مشارکت‌کننده ۶). دیگری بیان کرد: «ترسم این نیست که دعوا شود؛ ترسم این است که باز بگویند حوصله این حرف‌ها را ندارم. این جمله از دعوا بدتر است» (مشارکت‌کننده ۱۲). در این مقوله، ترس از طرد فقط به معنای ترس از ترک فیزیکی نبود، بلکه بیشتر به معنای ترس از ترک عاطفی، بی‌اعتبارسازی، جدی گرفته نشدن و تنها ماندن در تجربه درد بود. سکوت در اینجا نوعی راهبرد اجتنابی بود که در کوتاه‌مدت تنش را کاهش می‌داد، اما در بلندمدت احساس فاصله، ناامنی و بیگانگی را افزایش می‌داد.

سومین مقوله به فرسودگی هویت همسری و تجربه گم‌شدن خود اشاره داشت. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در طول سال‌های زندگی مشترک، برای حفظ رابطه، جلوگیری از تعارض، مراقبت از فرزندان یا حفظ ظاهر خانواده، بار عاطفی زیادی را تحمل کرده‌اند. آنان احساس می‌کردند که نقش همسری به تدریج بر هویت فردی، علایق، خواسته‌ها و مرزهای شخصی آنان غلبه کرده است. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «یک روز به خودم آمدم دیدم همه چیز شده این‌که او ناراحت نشود، بچه‌ها آرام باشند، خانواده‌ها چیزی نفهمند. خودم کجا بودم؟ نمی‌دانم» (مشارکت‌کننده ۲). مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «من دیگر حتی نمی‌دانم چه می‌خواهم. فقط می‌دانم خسته‌ام. از همسر بودن، از توضیح دادن، از خوب نشان دادن همه چیز» (مشارکت‌کننده ۱۴). در این مقوله، سکوت عاطفی فقط نبود گفت‌وگو نبود، بلکه نشانه فرسودگی عمیق در نقش همسری بود. زنان احساس می‌کردند که برای «همسر خوب بودن»، بخش‌های مهمی از خود را حذف کرده‌اند. زیرمقوله‌های این بخش شامل «حذف تدریجی خواسته‌های فردی»، «خستگی از مراقبت یک‌طرفه»، «احساس بی‌معنایی نقش همسری»، «کاهش اصالت در رابطه» و «فاصله از خود واقعی» بود.

چهارمین مقوله نشان داد که سکوت عاطفی در روایت زنان فقط از پویایی درون رابطه ناشی نمی‌شد، بلکه با هنجارهای فرهنگی و خانوادگی نیز تقویت می‌گردید. بسیاری از مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که از کودکی یا پس از ازدواج شنیده‌اند که زن باید صبور باشد، زندگی را نگه دارد، مسائل خانه را بیرون نبرد و برای فرزندان تحمل کند. این پیام‌ها باعث می‌شد سکوت به عنوان فضیلت، بلوغ یا مسئولیت‌پذیری تعبیر شود، حتی زمانی که از نظر روانی آسیب‌زا بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «هر وقت به مادرم می‌گفتم خسته‌ام، می‌گفت همه زن‌ها همین‌اند، تو هم بساز. من هم فکر کردم شاید مشکل از من است که نمی‌توانم بسازم» (مشارکت‌کننده ۱۱). دیگری بیان کرد: «در خانواده ما زن خوب کسی است که صدایش درنیاید. من سال‌ها فکر می‌کردم اگر اعتراض کنم یعنی زندگی‌ام را خراب کرده‌ام» (مشارکت‌کننده ۵). در این مقوله، فرهنگ تحمل و آبرو باعث می‌شد زنان سکوت خود را نه به عنوان نشانه خطر، بلکه به عنوان بخشی طبیعی از زن بودن و همسر بودن بپذیرند. با این حال، این پذیرش ظاهری در درون با احساس خشم فروخورده، اندوه، بی‌عدالتی و تنهایی همراه بود.

پنجمین مقوله به پیامدهای سکوت عاطفی بر روان، بدن و رابطه اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان پیامدهایی مانند بی‌خوابی، خستگی مزمن، گریه‌های پنهانی، کاهش میل جنسی، بی‌انگیزگی، احساس پوچی، تحریک‌پذیری، فاصله گرفتن از همسر و کاهش امید به آینده رابطه را گزارش کردند. برخی زنان بیان کردند که سکوت آنان به تدریج به «طلاق عاطفی درونی» شبیه شده است؛ یعنی هنوز در خانه و نقش همسری حضور دارند، اما از نظر عاطفی از رابطه عقب‌نشینی کرده‌اند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «ما با هم زندگی می‌کنیم، خرید می‌رویم، مهمانی

می‌رویم، ولی من دیگر چیزی را با او قسمت نمی‌کنم. انگار همخانه‌ایم» (مشارکت‌کننده ۸). مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «سکوت اول آرامم می‌کرد، ولی بعد دیدم دارد من را از درون خالی می‌کند» (مشارکت‌کننده ۱۷). در این مقوله، سکوت به‌عنوان فرایندی تدریجی ظاهر شد که ابتدا برای کنترل تنش به کار می‌رفت، اما در نهایت باعث کاهش صمیمیت، تضعیف اعتماد، کاهش شور زندگی و فرسایش پیوند همسری شد.

بحث

هدف پژوهش حاضر تحلیل تجربه زیسته زنان از سکوت عاطفی در ازدواج با تأکید بر نیازهای ارضاننده، ترس از طرد و فرسودگی هویت همسری بود. یافته‌ها نشان داد که سکوت عاطفی در روایت زنان، پدیده‌ای ساده و تک‌علتی نیست، بلکه حاصل هم‌زمان چند سازوکار روان‌شناختی، رابطه‌ای و فرهنگی است. پنج مقوله اصلی استخراج‌شده شامل نیازهای عاطفی ارضاننده، سکوت به‌مثابه سپر در برابر طرد، فرسودگی هویت همسری، عادی‌سازی فرهنگی تحمل و پیامدهای روانی - رابطه‌ای بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که سکوت عاطفی زنان نه نشانه نبود نیاز، نه بی‌تفاوتی، و نه صرفاً سبک ارتباطی منفعلانه است؛ بلکه در بسیاری از موارد، پاسخ دفاعی به تجربه‌های مکرر بی‌پاسخ‌ماندن، نایمنی هیجانی و فرسودگی روانی است.

در ارتباط با مقوله نخست، یعنی نیازهای عاطفی ارضاننده و تجربه دیده‌نشدن، یافته‌ها نشان دادند که زنان سکوت خود را پیامد ناکامی مزمن در دریافت همدلی، توجه، قدردانی و پاسخ‌دهی هیجانی می‌دانستند. این نتیجه با نظریه خودتعیین‌گری همسو است که ارضای نیاز به ارتباط، پذیرش و خودمختاری را برای بهزیستی روانی و کیفیت روابط ضروری می‌داند (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). زمانی که زن احساس می‌کند نیازهای عاطفی‌اش بی‌اهمیت یا اغراق‌آمیز تلقی می‌شود، امکان تجربه خودمختاری در بیان هیجان‌ها کاهش می‌یابد و نیاز به ارتباط نیز ناکام می‌ماند. همچنین یافته‌ها با پژوهش La Guardia و همکاران (۲۰۰۰) همخوان است که نشان داد ارضای نیازهای روان‌شناختی در روابط نزدیک با امنیت دلبستگی و بهزیستی ارتباط دارد. از منظر بالینی، زنانی که بارها در تلاش برای گفت‌وگو ناکام شده‌اند، ممکن است به این نتیجه برسند که خاموشی از بیان نیاز کم‌هزینه‌تر است. این برداشت در کوتاه‌مدت می‌تواند تنش را کاهش دهد، اما در بلندمدت رابطه را از مکانی برای ارضای نیاز به مکانی برای پنهان‌سازی نیاز تبدیل می‌کند.

مقوله دوم، یعنی سکوت به‌مثابه سپر روانی در برابر طرد، نشان داد که ترس از واکنش منفی همسر یکی از محرک‌های اصلی خاموشی عاطفی است. این یافته با مدل تنظیم خطر در روابط عاشقانه همخوان است Murray و همکاران (۲۰۰۶) توضیح می‌دهند که افراد در روابط صمیمانه برای بهره‌مندی از نزدیکی باید آسیب‌پذیر شوند، اما همین آسیب‌پذیری خطر طرد را افزایش می‌دهد. زمانی که فرد نسبت به پذیرش همسر اطمینان ندارد، برای محافظت از خود وابستگی و آشکارسازی عاطفی را کاهش می‌دهد. در مطالعه حاضر، زنان از طرد فیزیکی کمتر و از طرد عاطفی بیشتر سخن گفتند؛ طردی که به شکل بی‌اعتنایی، خشم، تمسخر، مقصرسازی یا قطع گفت‌وگو تجربه می‌شد. این یافته با نظریه دلبستگی نیز سازگار است، زیرا نایمنی دلبستگی می‌تواند حساسیت نسبت به طرد و راهبردهای اجتنابی یا اضطرابی را فعال کند (Bowlby).

(1982; Mikulincer & Shaver, 2016) سکوت در این معنا نوعی «محافظت از خود» است؛ اما محافظتی که به بهای کاهش صمیمیت، کاهش اعتماد و افزایش تنهایی تمام می‌شود.

یافته سوم درباره فرسودگی هویت همسری نشان داد که سکوت عاطفی در زنان فقط واکنش به تعارض نیست، بلکه نشانه خستگی عمیق از ایفای نقش همسری در شرایط نابرابر عاطفی است. مشارکت‌کنندگان احساس می‌کردند که برای حفظ ازدواج، آرام نگه داشتن خانه و جلوگیری از قضاوت دیگران، بخش‌هایی از خود را کنار گذاشته‌اند. این نتیجه با مفهوم فرسودگی زوجی (Pines 1996) همخوان است؛ مفهومی که بر خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی ناشی از شکاف میان انتظار از رابطه و واقعیت رابطه تأکید دارد. همچنین با یافته‌های پژوهش‌های جدید درباره نقش اصالت در رابطه سازگار است؛ زیرا ناتوانی در خودبودن و بیان اصیل هیجان‌ها می‌تواند فرسودگی زوجی را تشدید کند (Koçyiğit, 2025). در مطالعه حاضر، زنان نه فقط از همسر خود، بلکه از نسخه‌ای از خود که دائماً باید تحمل کند، سازگار شود و چیزی نخواهد خسته بودند. بنابراین، سکوت عاطفی نوعی خاموشی هویتی نیز بود؛ خاموشی‌ای که در آن زن به تدریج فاصله خود را با خواسته‌ها، مرزها و صدای درونی‌اش تجربه می‌کرد.

مقوله چهارم، یعنی عادی‌سازی فرهنگی تحمل و خاموشی، نشان داد که سکوت زنان در خلأ شکل نمی‌گیرد. پیام‌های خانوادگی و فرهنگی درباره صبوری، حفظ آبرو، اولویت دادن به فرزندان و پرهیز از بیان نارضایتی، سکوت را تقویت می‌کردند. این یافته از منظر روان‌شناسی فرهنگی اهمیت دارد، زیرا نشان می‌دهد رفتارهای ارتباطی زوجین تنها تابع ویژگی‌های شخصیتی یا مهارت‌های فردی نیستند، بلکه توسط هنجارهای جنسیتی و انتظارات اجتماعی نیز شکل می‌گیرند. در چنین شرایطی، زن ممکن است میان نیاز به بیان خود و نیاز به حفظ تصویر «زن خوب» گرفتار شود. این تعارض می‌تواند به احساس گناه، شرم و خودسرزنشی منجر شود؛ زیرا زن رنج خود را نه به عنوان نشانه ناکامی رابطه، بلکه به عنوان نشانه ناکافی بودن تحمل خود تفسیر می‌کند. بنابراین، مداخلات بالینی در این زمینه باید به معنای فرهنگی سکوت توجه کنند و صرفاً از زن نخواهند «بیشتر حرف بزنند»، زیرا برای بسیاری از زنان، حرف زدن با ترس از قضاوت، فروپاشی خانواده یا از دست دادن جایگاه اخلاقی همراه است.

مقوله پنجم نشان داد که سکوت عاطفی پیامدهای روانی و رابطه‌ای گسترده‌ای دارد. زنان مشارکت‌کننده از خستگی، بی‌خوابی، کاهش میل جنسی، بی‌انگیزگی، گریه پنهانی، فاصله عاطفی و احساس هم‌خانه‌بودن با همسر سخن گفتند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به سرکوب هیجان همخوان است Gross و John (2003) نشان داده‌اند که سرکوب هیجانی با کاهش نزدیکی، حمایت اجتماعی و بهزیستی همراه است. Velotti و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان دادند که سرکوب هیجان در ازدواج می‌تواند کیفیت رابطه را کاهش دهد و زنان نسبت به سرکوب هیجانی همسر حساسیت ویژه‌ای دارند. از این منظر، سکوت عاطفی نه تنها مانع بیان تعارض می‌شود، بلکه مسیرهای طبیعی ترمیم، همدلی و بازسازی رابطه را نیز مسدود می‌کند. در واقع، تعارض آشکار اگر با پاسخ‌دهی و ترمیم همراه باشد، می‌تواند فرصتی برای بازسازی رابطه باشد؛ اما سکوت مزمن، رابطه را به سمت «آرامش ظاهری و فاصله واقعی» سوق می‌دهد.

یافته‌های این پژوهش همچنین با ادبیات مربوط به الگوی مطالبه‌گری - کناره‌گیری همسو است Christensen و (1990) Heavey نشان دادند که در بسیاری از روابط، یکی از زوجین برای تغییر و گفت‌وگو فشار می‌آورد و دیگری عقب‌نشینی می‌کند. در مطالعه حاضر، بسیاری از زنان توضیح دادند که در مراحل اولیه رابطه یا سال‌های آغازین نارضایتی، تلاش زیادی برای گفت‌وگو، توضیح و درخواست تغییر داشته‌اند؛ اما پس از تجربه مکرر بی‌پاسخ‌ماندن، از مطالبه‌گری به سکوت رسیده‌اند. این تحول اهمیت زیادی دارد، زیرا نشان می‌دهد سکوت زنان ممکن است مرحله پایانی یک چرخه ارتباطی فرساینده باشد، نه نقطه آغاز آن Gottman و (1992) Levenson نیز نشان داده‌اند که کناره‌گیری، دفاع‌مندی و ناتوانی در ترمیم تعامل‌های منفی می‌تواند با فرسایش و فروپاشی رابطه مرتبط باشد. بنابراین، سکوت عاطفی را باید نشانه هشدار جدی در رابطه دانست، حتی اگر زوجین در ظاهر تعارض آشکاری نداشته باشند.

از نظر نظری، یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که سکوت عاطفی در ازدواج باید در تقاطع سه سطح فهم شود: سطح نیاز، سطح امنیت و سطح هویت. در سطح نیاز، زن احساس می‌کند خواسته‌های عاطفی او شنیده و پاسخ داده نمی‌شود. در سطح امنیت، بیان نیاز با خطر طرد، تحقیر یا تشدید تعارض همراه می‌شود. در سطح هویت، زن چنان در نقش همسری خاموش و تحمل‌کننده مستقر می‌شود که صدای فردی خود را از دست می‌دهد. این سه سطح یکدیگر را تقویت می‌کنند: نیازهای ارضانگشته ترس از طرد را افزایش می‌دهند؛ ترس از طرد بیان نیاز را کاهش می‌دهد؛ کاهش بیان نیاز به فرسودگی هویت همسری منجر می‌شود؛ و فرسودگی هویت همسری، سکوت را پایدارتر می‌کند. بنابراین، سکوت عاطفی یک رفتار منفرد نیست، بلکه چرخه‌ای روان‌شناختی - رابطه‌ای است.

از منظر کاربردی، نتایج نشان می‌دهد که کار با سکوت عاطفی در زوج‌درمانی نباید صرفاً به آموزش مهارت‌های ارتباطی محدود شود. آموزش جملات «من احساس می‌کنم» یا تمرین گوش‌دادن فعال زمانی مؤثر است که حداقلی از امنیت هیجانی در رابطه وجود داشته باشد. اگر زن احساس کند بیان هیجان‌هایش باعث طرد، تمسخر یا تنبیه عاطفی می‌شود، مهارت ارتباطی به‌تنهایی کافی نخواهد بود. درمانگر باید ابتدا به بازسازی امنیت، اعتباربخشی به تجربه زن، شناسایی نیازهای ارضانگشته و کاهش واکنش‌های دفاعی همسر کمک کند. همچنین لازم است فرسودگی هویت همسری بررسی شود؛ یعنی زن فرصت یابد بین نقش همسری و هویت فردی خود تمایز برقرار کند و دوباره با خواسته‌ها، مرزها و منابع فردی خود ارتباط بگیرد.

در مجموع، این پژوهش نشان داد که سکوت عاطفی زنان در ازدواج پدیده‌ای پنهان اما پرهزینه است. این سکوت گاهی در ظاهر به ثبات خانواده کمک می‌کند، اما در لایه‌های عمیق‌تر می‌تواند صمیمیت، اعتماد، میل، امید و خودانگاره زن را فرسوده کند. مهم‌ترین پیام یافته‌ها این است که وقتی زنی در ازدواج سکوت می‌کند، الزاماً به معنای نداشتن حرف نیست؛ ممکن است به این معنا باشد که بارها حرف زده، شنیده نشده، آسیب دیده و سرانجام برای بقا خاموش شده است.

محدودیت‌ها

این پژوهش با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه زیسته زنان، با چند محدودیت همراه بود. نخست آنکه مشارکت‌کنندگان فقط از میان زنان متأهل ساکن تهران انتخاب شدند؛ بنابراین یافته‌ها ممکن است برای زنان شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت

به طور کامل قابل انتقال نباشد. دوم آنکه داده ها صرفاً بر اساس خود گزارش دهی زنان و مصاحبه های فردی گردآوری شد و دیدگاه همسران آنان یا مشاهده مستقیم تعامل زوجی در پژوهش لحاظ نشد. سوم آنکه موضوع سکوت عاطفی با شرم، ترس و حساسیت خانوادگی همراه است؛ بنابراین ممکن است برخی مشارکت کنندگان بخشی از تجربه خود را به دلیل ملاحظات اخلاقی، خانوادگی یا هیجانی بیان نکرده باشند. چهارم آنکه نقل قول ها و مضامین در چارچوب تفسیر پژوهشگر تحلیل شده اند و اگرچه برای افزایش اعتمادپذیری از روش هایی مانند بازبینی مشارکت کنندگان و بررسی همتای پژوهشی استفاده شد، امکان حذف کامل سوگیری تفسیری وجود ندارد.

پیشنهادهایی برای پژوهش های آینده

پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده تجربه سکوت عاطفی در میان مردان، زوجین در آستانه طلاق، زنان دارای سابقه خیانت زناشویی، زوج های دارای فرزند نوجوان و زوج های با تفاوت های فرهنگی یا طبقاتی بررسی شود. همچنین انجام مطالعات زوجی که در آن هر دو همسر مصاحبه شوند، می تواند به فهم تعاملی تر چرخه سکوت، مطالبه گری، کناره گیری و ترمیم کمک کند. پژوهش های آمیخته نیز می توانند پس از استخراج مضامین کیفی، ابزارهایی برای سنجش سکوت عاطفی، ترس از طرد و فرسودگی هویت همسری طراحی و اعتبارسنجی کنند. علاوه بر این، مطالعات مداخله ای می توانند اثربخشی رویکردهایی مانند زوج درمانی هیجان مدار، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان مبتنی بر شفقت و مداخلات مبتنی بر دلبستگی را در کاهش سکوت عاطفی و افزایش امنیت هیجانی زوجین بررسی کنند.

پیشنهادهایی برای عمل

در کار بالینی با زوج هایی که سکوت عاطفی را تجربه می کنند، درمانگران باید سکوت را صرفاً نشانه مقاومت یا بی انگیزگی تلقی نکنند، بلکه آن را به عنوان پیام رابطه ای و نشانه احتمالی ناامنی هیجانی بررسی کنند. لازم است ابتدا فضای درمانی امنی ایجاد شود تا زن بتواند بدون ترس از قضاوت، نیازهای سرکوب شده، خشم فروخورده و ترس های رابطه ای خود را بیان کند. در مرحله بعد، درمانگر باید به زوج کمک کند چرخه های تکراری بی پاسخ ماندن، دفاع مندی، کناره گیری و خاموشی را شناسایی کنند. آموزش گفت و گو باید همراه با تمرین پاسخ دهی هیجانی، اعتباربخشی، پذیرش آسیب پذیری و بازسازی اعتماد باشد. همچنین مداخلات فردی مکمل برای زنان می تواند بر بازشناسی هویت فردی، تقویت مرزهای روانی، کاهش خودسرزنی و بازیابی احساس ارزشمندی تمرکز کند.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد که سکوت عاطفی زنان در ازدواج پدیده ای چندبعدی و ریشه دار است که از تعامل نیازهای ارضاننده، ترس از طرد، فرسودگی هویت همسری و هنجارهای فرهنگی تحمل شکل می گیرد. زنان مشارکت کننده سکوت را نه به عنوان نبود احساس، بلکه به عنوان پیامد احساس زیاد، پاسخ کم و امنیت ناکافی توصیف کردند. یافته ها نشان داد که سکوت عاطفی در ابتدا ممکن است راهبردی برای پیشگیری از تعارض باشد، اما در طول زمان به فاصله عاطفی، کاهش صمیمیت، خستگی روانی، فرسودگی هویت و احساس تنهایی درون ازدواج منجر می شود. بنابراین، شناسایی زودهنگام سکوت عاطفی و مداخله بر چرخه های زیربنایی آن می تواند در پیشگیری از طلاق عاطفی، بهبود کیفیت

رابطه و بازسازی امنیت هیجانی زوجین نقش مهمی داشته باشد. بر اساس نتایج، مداخلات زوج‌درمانی باید علاوه بر مهارت‌آموزی ارتباطی، بر نیازهای عاطفی ناکام‌مانده، ترس از طرد، پاسخ‌دهی همدلانه، بازسازی اصالت فردی و کاهش فشارهای هنجاری مربوط به تحمل خاموش تمرکز کنند.

موازین اخلاقی

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

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

از همه افرادی که در این پژوهش به ما یاری رساندند سپاسگزاری به عمل می‌آید.

References

- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2002). The demand/withdraw pattern of communication as a predictor of marital satisfaction over time. *Human Communication Research*, 28(1), 49–85. doi:10.1111/j.1468-2958.2002.tb00798.x
- 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. doi:10.1037/0022-3514.59.1.73
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- 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. doi: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. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- 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. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. doi:10.1177/1525822X05279903
- Koçyiğit, M. (2025). Emotion regulation and couple burnout in marriage: A moderated moderation model of authenticity, sex of parents and having children. *Current Psychology*, 44, 1–15. doi:10.1007/s12144-024-07253-1
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need satisfaction, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384. doi:10.1037/0022-3514.79.3.367
- 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.

- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132(5), 641–666. doi:10.1037/0033-2909.132.5.641
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Velotti, P., Balzarotti, S., Tagliabue, S., English, T., Zavattini, G. C., & Gross, J. J. (2016). Emotional suppression in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 277–302. doi:10.1177/0265407515574466
- Weinstein, N., Nguyen, T., Adams, M., & Knee, C. R. (2024). Intimate sounds of silence: Its motives and consequences in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 48(3), 295–320. doi:10.1007/s11031-024-10078-x