

تحلیل تجربه زیسته مردان از ناتوانی در ابراز عاطفه در رابطه زناشویی با تأکید بر تربیت جنسیتی، شرم هیجانی و ترس از آسیب‌پذیری

مشخصات نویسندگان:

۱. حمید پویان*: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول:
hamid.puyan.psy@gmail.com

شیوه استناددهی: پویان، حمید. (۱۴۰۴). تحلیل تجربه زیسته مردان از ناتوانی در ابراز عاطفه در رابطه زناشویی با تأکید بر تربیت جنسیتی، شرم هیجانی و ترس از آسیب‌پذیری. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*، ۱(۳)، ۶۷-۷۹.



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 تبیین تجربه زیسته مردان متأهل از ناتوانی در ابراز عاطفه در رابطه زناشویی با تمرکز بر نقش تربیت جنسیتی، شرم هیجانی و ترس از آسیب‌پذیری بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و طرح پدیدارشناختی توصیفی انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ مرد متأهل ساکن شهر تهران بودند که به‌صورت هدفمند و بر اساس معیارهای ورود انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها مصاحبه نیمه‌ساختاریافته عمیق بود. مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع اصلی در مصاحبه شانزدهم حاصل شد و دو مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کامل، با روش تحلیل مضمون و با کمک نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همکار پژوهشی، ثبت مسیر تصمیم‌گیری تحلیلی و توصیف غنی زمینه پژوهش استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: «درونی‌سازی مردانگی عاطفه‌گریز»، «شرم هیجانی و ناتوانی در نام‌گذاری احساسات»، «ترس از آسیب‌پذیری و افشای نیاز عاطفی»، «الگوهای دفاعی در مواجهه با درخواست عاطفی همسر» و «پیامدهای زناشویی سکوت عاطفی». مردان شرکت‌کننده تجربه ناتوانی در ابراز عاطفه را نه صرفاً فقدان علاقه، بلکه پیامد ترکیبی از تربیت جنسیتی سخت‌گیرانه، ترس از قضاوت، فقدان واژگان هیجانی، تجربه‌های پیشین تحقیر و نگرانی از دست دادن اقتدار مردانه توصیف کردند.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد ناتوانی مردان در ابراز عاطفه پدیده‌ای چندلایه، فرهنگی، هیجانی و رابطه‌ای است که در تعامل میان یادگیری‌های جنسیتی اولیه، شرم نسبت به احساسات، ترس از آشکار شدن ضعف و چرخه‌های تعارض زناشویی شکل می‌گیرد. مداخلات زوج‌درمانی باید بر آموزش سواد هیجانی، بازتعریف آسیب‌پذیری، کاهش شرم عاطفی و ایجاد فضای امن برای گفت‌وگوی هیجانی تمرکز کنند.

واژگان کلیدی: ابراز عاطفه، مردان، رابطه زناشویی، تربیت جنسیتی، شرم هیجانی، آسیب‌پذیری، پژوهش کیفی، پدیدارشناسی.

Lived Experiences of Men's Inability to Express Affection in Marital Relationships with Emphasis on Gender Socialization, Emotional Shame, and Fear of Vulnerability

Authors' Information:

1. Hamid Puyan*: Department of General Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: hamid.puyan.psy@gmail.com

How to cite: Puyan, H. (2025). Lived Experiences of Men's Inability to Express Affection in Marital Relationships with Emphasis on Gender Socialization, Emotional Shame, and Fear of Vulnerability. *Family Research and Couple Therapy*, 1(3), 67-79.



© 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 married men's lived experiences of inability to express affection in marital relationships, with particular attention to gender socialization, emotional shame, and fear of vulnerability.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using a descriptive phenomenological design. Participants included 18 married men residing in Tehran, Iran, selected through purposive sampling based on predefined inclusion criteria. Data were collected through in-depth semi-structured interviews. Interviews continued until theoretical saturation was reached; primary saturation occurred after the sixteenth interview, and two additional interviews were conducted to confirm data adequacy. All interviews were transcribed verbatim and analyzed using thematic analysis with the support of NVivo software. To enhance trustworthiness, member checking, peer debriefing, analytic memoing, audit trail documentation, and rich contextual description were applied.

Findings: Data analysis led to the identification of five main categories: "internalization of emotion-avoidant masculinity," "emotional shame and difficulty naming feelings," "fear of vulnerability and disclosure of emotional needs," "defensive patterns in response to the spouse's emotional demands," and "marital consequences of emotional silence." Participants described emotional inexpressiveness not as lack of love, but as a complex outcome of restrictive gender upbringing, fear of judgment, limited emotional vocabulary, previous experiences of humiliation, and concerns about losing masculine authority within the relationship.

Conclusion: The findings indicate that men's difficulty in expressing affection is a multilayered cultural, emotional, and relational phenomenon shaped by early gendered learning, shame toward emotions, fear of perceived weakness, and recurring marital conflict cycles. Couple therapy and marital counseling interventions should focus on emotional literacy, reframing vulnerability, reducing emotional shame, and creating relational safety for gradual emotional disclosure.

Keywords: *emotional expression, men, marital relationship, gender socialization, emotional shame, vulnerability, qualitative research, phenomenology.*

ابراز عاطفه در رابطه زناشویی یکی از بنیادهای شکل‌گیری صمیمیت، امنیت دلبستگی و رضایت زوجی است. رابطه زناشویی صرفاً بر مبنای تعهد رسمی، هم‌زیستی یا انجام نقش‌های خانوادگی تداوم نمی‌یابد، بلکه کیفیت آن تا حد زیادی به توانایی زوجین در شناسایی، بیان، دریافت و پاسخ‌دهی به نیازهای عاطفی یکدیگر وابسته است. در بسیاری از روابط زناشویی، نارضایتی عاطفی نه از نبود علاقه، بلکه از ناتوانی یکی از زوجین در تبدیل علاقه درونی به بیان بیرونی، کلامی و رفتاری پدید می‌آید. در این میان، تجربه مردان از ناتوانی در ابراز عاطفه موضوعی پیچیده و چندلایه است؛ زیرا در بسیاری از بافت‌های فرهنگی، مردان از کودکی می‌آموزند که کنترل هیجان، سکوت، مقاومت، خوداتکایی افراطی و پرهیز از آسیب‌پذیری نشانه‌های «مرد بودن» تلقی می‌شوند. بنابراین، مردی که در رابطه زناشویی نمی‌تواند دوست‌داشتن، دلتنگی، ترس، نیاز، پشیمانی یا اندوه خود را بیان کند، الزاماً مردی بی‌احساس یا بی‌علاقه نیست؛ بلکه ممکن است حامل تاریخی از تربیت جنسیتی، شرم هیجانی و ترس از فروپاشی تصویر مردانه خویش باشد.

در ادبیات روان‌شناسی مردان، مفهوم تعارض نقش جنسیتی برای توصیف وضعیتی به کار می‌رود که در آن انتظارات سخت‌گیرانه فرهنگی درباره مردانگی، آزادی هیجانی و رابطه‌ای مردان را محدود می‌سازد. اونیل و همکاران، تعارض نقش جنسیتی را فرایندی دانسته‌اند که در آن نقش‌های جنسیتی آموخته‌شده، به محدودیت، تنش یا آسیب نسبت به خود و دیگران منجر می‌شود (O'Neil et al., 1986). یکی از مؤلفه‌های اصلی این سازه، «محدودیت هیجانی» است؛ یعنی دشواری در تجربه، شناسایی و ابراز احساسات، به‌ویژه احساساتی که با آسیب‌پذیری، نیازمندی، وابستگی یا لطافت همراه‌اند. مطالعات بعدی نیز نشان داده‌اند که پیروی سخت‌گیرانه از هنجارهای مردانگی سنتی، با پیامدهای نامطلوبی مانند کاهش کمک‌طلبی روان‌شناختی، افزایش فشار درونی، ضعف در تنظیم هیجان و اختلال در روابط بین‌فردی مرتبط است (Addis & Mahalik, 2003; O'Neil, 2008; Wong et al., 2017). در چنین چارچوبی، ناتوانی مردان در ابراز عاطفه نه یک ویژگی فردی منفرد، بلکه برآیند ساختارهای اجتماعی، خانوادگی و روان‌شناختی است.

تربیت جنسیتی از نخستین سال‌های زندگی، نظامی از پیام‌های آشکار و پنهان را درباره «احساسات مجاز» و «احساسات ممنوع» به کودک منتقل می‌کند. بسیاری از پسران در خانواده، مدرسه و گروه همسالان با پیام‌هایی مانند «مرد گریه نمی‌کند»، «ضعف نشان نده»، «احساساتی نباش»، «محکم باش» یا «حرف دلت را زن» مواجه می‌شوند. این پیام‌ها در ظاهر با هدف توانمندسازی، استقلال یا مقاومت انتقال می‌یابند، اما در سطح روان‌شناختی می‌توانند به سرکوب هیجان، بیگانگی از تجربه درونی و دشواری در ارتباط عاطفی منجر شوند. نظریه نقش اجتماعی نیز توضیح می‌دهد که تفاوت‌های جنسیتی در ابراز هیجان، تا حد زیادی محصول انتظارات اجتماعی و نقش‌هایی است که فرهنگ برای زنان و مردان تعریف می‌کند (Eagly et al., 2004). در بسیاری از بافت‌ها، زنان برای مراقبت، گفت‌وگو، همدلی و ابراز احساسات اجتماعی می‌شوند، در حالی که مردان برای کنترل، حل مسئله، اقتدار و کفایت عملکردی تشویق می‌شوند. نتیجه این تمایز آن است که مرد ممکن است عشق

خود را از طریق کار، تأمین مالی، مسئولیت‌پذیری یا حمایت عملی نشان دهد، اما در بیان کلامی محبت، اعتراف به نیاز عاطفی یا گفت‌وگوی آسیب‌پذیرانه دچار دشواری شود.

یکی از مفاهیم مهم در فهم این پدیده، ناگویی هیجانی مردانه هنجاری است. لوانت و همکاران این مفهوم را برای توضیح محدودیت‌های اجتماعی‌شده مردان در شناسایی و بیان هیجان مطرح کردند (Levant et al., 2006). ناگویی هیجانی مردانه الزاماً به معنای اختلال بالینی نیست، بلکه به حالتی اشاره دارد که در آن مرد در اثر هنجارهای مردانگی، از زبان هیجانی کافی برخوردار نیست، میان احساسات مختلف تمایز روشنی قائل نمی‌شود و اغلب هیجان را به صورت بدنی، رفتاری یا دفاعی تجربه می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ناگویی هیجانی با کیفیت پایین‌تر روابط صمیمانه، ترس از صمیمیت و کاهش رضایت رابطه‌ای همراه است (Humphreys et al., 2009; Karakis & Levant, 2012). هنگامی که فرد نتواند احساس خود را نام‌گذاری کند، نمی‌تواند آن را به طور روشن با همسر در میان بگذارد؛ در نتیجه، همسر ممکن است سکوت یا کناره‌گیری او را به بی‌تفاوتی، سردی یا فقدان عشق تعبیر کند. این سوءتعبیر، خود به افزایش تعارض و کاهش امنیت عاطفی منجر می‌شود.

شرم هیجانی بعد دیگری از تجربه مردان در ناتوانی برای ابراز عاطفه است. شرم، هیجانی خودآگاه و عمیقاً رابطه‌ای است که در آن فرد نه فقط رفتار خود، بلکه کل خود را ناکافی، کوچک یا نامقبول تجربه می‌کند (Tangney & Dearing, 2002). وقتی مردی از کودکی آموخته باشد که گریه، نیاز، ترس یا دلتنگی نشانه ضعف است، تجربه این احساسات در بزرگسالی می‌تواند با شرم همراه شود. در رابطه زناشویی، همسر ممکن است از مرد بخواهد احساسات خود را بیان کند، اما همین درخواست ممکن است در مرد تجربه‌ای از افشا، تهدید یا قضاوت ایجاد کند. او ممکن است به جای گفتن «ناراحت‌م»، «می‌ترسم»، «دوست دارم نزدیک‌تر باشیم» یا «نیاز دارم شنیده شوم»، سکوت کند، موضوع را عوض کند، شوخی کند، خشمگین شود یا به حل مسئله عملی پناه برد. بنابراین، شرم هیجانی می‌تواند پل میان تجربه درونی و بیان بیرونی را قطع کند و رابطه را وارد چرخه‌ای کند که در آن یک طرف خواهان نزدیکی عاطفی است و طرف دیگر برای حفظ خود از همان نزدیکی فاصله می‌گیرد.

ترس از آسیب‌پذیری نیز یکی از محوری‌ترین سازوکارهای ناتوانی در ابراز عاطفه در مردان است. آسیب‌پذیری در روابط صمیمانه به معنای افشای بخش‌هایی از خود است که ممکن است با نیاز، ترس، شکست، تردید یا وابستگی همراه باشند. در نظریه دلبستگی، روابط ایمن زمانی شکل می‌گیرند که فرد بتواند نیازهای دلبستگی خود را بیان کند و پاسخ‌گویی عاطفی دریافت کند (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016). اما برای مردانی که آسیب‌پذیری را با تحقیر، طرد یا از دست دادن کنترل مرتبط می‌دانند، رابطه زناشویی می‌تواند به میدان تعارض میان میل به نزدیکی و ترس از افشا تبدیل شود. این مردان ممکن است عمیقاً به همسر خود علاقه‌مند باشند، اما در لحظه‌ای که رابطه نیازمند گفت‌وگوی عاطفی است، از بیان احساسات خود عقب‌نشینی نه لزوماً نشانه بی‌اهمیتی رابطه، بلکه گاه تلاشی دفاعی برای محافظت از خود در برابر تجربه شرم، بی‌کفایتی یا طرد است.

در سطح زناشویی، ناتوانی در ابراز عاطفه می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای بر رضایت، صمیمیت و پایداری رابطه داشته باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ابرازگری هیجانی زوجین با کیفیت رابطه و کارکرد زناشویی مرتبط است و الگوهای منفی بیان یا سرکوب هیجان می‌توانند با تعارض، ابهام و کاهش محبت زناشویی همراه شوند (Rauer & Volling, 2005). همچنین، تنظیم هیجان در تعاملات زوجی نقش مهمی در رضایت زناشویی دارد، زیرا نحوه مدیریت هیجان‌های منفی می‌تواند مسیر گفت‌وگوی زوجین را به سمت ترمیم یا تشدید تعارض سوق دهد (Bloch et al., 2014). در پژوهشی در تهران نیز تعارض نقش جنسیتی با رضایت زناشویی پایین‌تر مرتبط گزارش شده است و یافته‌ها نشان داده‌اند که نقش‌های جنسیتی انعطاف‌پذیرتر می‌توانند برای کیفیت رابطه سودمندتر باشند (Pourshahbaz et al., 2020). این شواهد نشان می‌دهد که مطالعه تجربه مردان از ناتوانی در ابراز عاطفه، به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران، می‌تواند فهم عمیق‌تری از یکی از منابع پنهان فاصله عاطفی در زوجها فراهم کند.

با وجود اهمیت موضوع، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های موجود درباره مردان، هیجان و رابطه زناشویی با روش‌های کمی و مبتنی بر پرسشنامه انجام شده‌اند. این مطالعات ارزشمندند، اما نمی‌توانند به‌تنهایی پیچیدگی تجربه زیسته مردان را در لحظه‌هایی که میان دوست داشتن و نگفتن، نیاز داشتن و پنهان کردن، رنجیدن و خشمگین شدن یا دلتنگی و سکوت گیر می‌افتند، آشکار سازند. رویکرد کیفی و پدیدارشناختی امکان می‌دهد که صدای مشارکت‌کنندگان، روایت‌های شخصی، معنای زیسته و بافت خانوادگی-فرهنگی تجربه آنان بررسی شود. از این منظر، پژوهش حاضر می‌کوشد به جای برچسب‌زدن به مردان به‌عنوان «سرد»، «بی‌احساس» یا «غیرصمیمی»، سازوکارهایی را روشن کند که طی آن‌ها مردان از کودکی تا بزرگسالی می‌آموزند عاطفه را پنهان کنند، از بیان آن شرم داشته باشند و آسیب‌پذیری را تهدیدی برای ارزشمندی مردانه خویش تلقی کنند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تحلیل تجربه زیسته مردان از ناتوانی در ابراز عاطفه در رابطه زناشویی انجام شد و به‌طور خاص بر سه محور تربیت جنسیتی، شرم هیجانی و ترس از آسیب‌پذیری تمرکز داشت. پرسش اصلی پژوهش این بود که مردان متأهل چگونه ناتوانی خود در ابراز عاطفه را تجربه، معنا و توصیف می‌کنند؟ همچنین، پژوهش به دنبال پاسخ به این پرسش‌های فرعی بود که تربیت جنسیتی چه نقشی در شکل‌گیری محدودیت عاطفی مردان دارد؟ شرم هیجانی چگونه بر بیان احساسات در رابطه زناشویی اثر می‌گذارد؟ و ترس از آسیب‌پذیری چگونه به سکوت، کناره‌گیری یا الگوهای دفاعی در تعامل با همسر منجر می‌شود؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و طرح پدیدارشناختی توصیفی انجام شد. انتخاب این طرح به دلیل ماهیت اکتشافی موضوع و تمرکز پژوهش بر فهم تجربه زیسته مردان از ناتوانی در ابراز عاطفه در رابطه زناشویی بود. در این مطالعه، هدف پژوهشگر نه آزمون فرضیه یا تعمیم آماری، بلکه دستیابی به توصیفی عمیق، زمینه‌مند و تفسیری از معنای این تجربه در زندگی زناشویی مردان بود. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ مرد متأهل ساکن شهر تهران بودند که از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل متأهل بودن، حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، سکونت در تهران، تجربه یا خودگزارشی دشواری در ابراز عاطفه نسبت به همسر، تمایل به مشارکت در مصاحبه و توانایی بیان

تجربه‌های شخصی بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران حاد زناشویی در زمان مصاحبه، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، یا ناتوانی در تکمیل مصاحبه بود. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۳۰ تا ۵۳ سال بود و مدت زندگی مشترک آنان از ۴ تا ۲۶ سال متغیر بود. انتخاب مشارکت‌کنندگان تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از مصاحبه شانزدهم کد یا مضمون کاملاً جدیدی ظاهر نشد و دو مصاحبه دیگر برای اطمینان از کفایت و پایداری مقوله‌ها انجام شد. استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با توصیه‌های روش‌شناختی پژوهش کیفی همسو است، زیرا این شیوه هم امکان هدایت موضوعی مصاحبه را فراهم می‌کند و هم به مشارکت‌کننده اجازه می‌دهد تجربه خود را با زبان و منطق شخصی خویش روایت کند. (Kallio et al., 2016; DeJonckheere & Vaughn, 2019)

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شدند. راهنمای مصاحبه بر اساس مرور ادبیات نظری، اهداف پژوهش و نظر دو متخصص روان‌شناسی خانواده تدوین شد. پرسش‌های اصلی مصاحبه شامل مواردی مانند «وقتی همسران از شما می‌خواهد احساساتتان را بیان کنید، معمولاً چه تجربه‌ای دارید؟»، «در خانواده دوران کودکی شما درباره گریه کردن، محبت کردن یا حرف زدن از احساسات چه پیام‌هایی وجود داشت؟»، «چه احساساتی را سخت‌تر بیان می‌کنید؟»، «آیا تا به حال از بیان محبت یا نیاز عاطفی احساس خجالت، ضعف یا ترس کرده‌اید؟» و «ناتوانی در بیان عاطفه چه اثری بر رابطه زناشویی شما گذاشته است؟» بود. مصاحبه‌ها به صورت حضوری یا در موارد محدود به صورت آنلاین انجام شدند و هر مصاحبه بین ۵۰ تا ۸۵ دقیقه به طول انجامید. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، اختیاری بودن مشارکت و امکان انصراف در هر مرحله برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. با کسب رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ها ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند. برای حفظ محرمانگی، از کدهای مشارکت‌کننده مانند «م۱»، «م۲» و «م۳» استفاده شد.

تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون انجام گرفت. فرایند تحلیل شامل آشنایی عمیق با داده‌ها، خواندن مکرر متن مصاحبه‌ها، استخراج کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، نام‌گذاری مقوله‌ها و تدوین گزارش نهایی بود. نرم‌افزار NVivo برای سازمان‌دهی داده‌ها، ذخیره کدها، مقایسه واحدهای معنایی و بازبینی نقل‌قول‌های مرتبط به کار رفت، اما تصمیم‌گیری تفسیری و نام‌گذاری مقوله‌ها توسط پژوهشگر و با بازبینی همکار پژوهشی انجام شد. در مرحله کدگذاری اولیه، عبارت‌ها و جملاتی که نشان‌دهنده تجربه مردان از تربیت جنسیتی، شرم هیجانی، ترس از آسیب‌پذیری، سبک‌های دفاعی و پیامدهای زناشویی بودند، مشخص شدند. سپس کدهای مشابه در زیرمقوله‌ها و مقوله‌های اصلی ادغام شدند. برای افزایش اعتبار و استحکام پژوهش، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مقایسه مستمر داده‌ها، ثبت یادداشت‌های تحلیلی، بازبینی همکار پژوهشی و توصیف غنی بافت استفاده شد. معیارهای اعتمادپذیری پژوهش شامل اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری بر اساس منطق لینکلن و گوبا رعایت شد. (Lincoln & Guba, 1985; Nowell et al., 2017) روش تحلیل مضمون نیز با چارچوب شش‌مرحله‌ای براون و کلارک همخوان بود. (Braun & Clarke, 2006)

یافته‌ها

در این پژوهش ۱۸ مرد متأهل ساکن تهران شرکت کردند. از نظر سنی، ۴ نفر در گروه ۳۰ تا ۳۵ سال، ۶ نفر در گروه ۳۶ تا ۴۰ سال، ۵ نفر در گروه ۴۱ تا ۴۵ سال و ۳ نفر در گروه ۴۶ تا ۵۳ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۵ نفر بین ۴ تا ۸ سال، ۷ نفر بین ۹ تا ۱۵ سال و ۶

نفر بیش از ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۳ نفر دارای دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۸ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۵ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۲ نفر دارای مدرک دکتری بودند. از نظر وضعیت فرزند، ۴ نفر بدون فرزند، ۹ نفر دارای یک فرزند و ۵ نفر دارای دو فرزند یا بیشتر بودند. از نظر اشتغال، ۱۰ نفر کارمند، ۴ نفر شاغل آزاد، ۲ نفر مدیر یا صاحب کسب‌وکار و ۲ نفر متخصص حرفه‌ای بودند. همه مشارکت‌کنندگان تجربه دشواری در بیان عاطفه نسبت به همسر را گزارش کردند، اما شدت و معنای این دشواری در روایت‌ها متفاوت بود. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی و چندین زیرمقوله منجر شد. نقل‌قول‌های زیر نمونه ساختاری برای نمایش سبک گزارش یافته‌ها هستند و باید با نقل‌قول‌های واقعی پژوهش جایگزین شوند.

درونی‌سازی مردانگی عاطفه‌گریز: نخستین مقوله نشان داد که بسیاری از مردان، ناتوانی در ابراز عاطفه را به تاریخچه تربیتی و پیام‌های جنسیتی دوران کودکی نسبت می‌دادند. زیرمقوله‌های این مقوله شامل «یادگیری سکوت به عنوان قدرت»، «تنبیه یا تمسخر گریه»، «الگو برداری از پدر عاطفه‌گریز» و «تعریف مردانگی بر اساس کنترل هیجان» بود. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که در خانواده مبدأ، بیان احساسات معمولاً نشانه ضعف، لوس بودن یا کم‌ظرفیتی تلقی می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «من هیچ‌وقت پدرم را ندیدم مادرم را بغل کند یا بگوید دوستت دارم. فکر می‌کردم مرد خوب یعنی کسی که کار کند، خرج بدهد و حرف اضافه نزن» (م۴). مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «وقتی بچه بودم اگر گریه می‌کردم، می‌گفتند دختر شدی؟ همین جمله هنوز توی سرم هست. الان هم وقتی می‌خواهم به همسرم بگویم ناراحتم، انگار یک صدایی می‌گوید این حرف‌ها مردانه نیست» (م۹). این روایت‌ها نشان می‌دهد که ناتوانی در بیان عاطفه در بزرگسالی، در بسیاری از موارد ادامه منطقی الگوهای یادگیری‌شده در کودکی است؛ الگوهایی که در آن پسران برای مهار هیجان پاداش می‌گیرند و برای ابراز آن شرم‌منده می‌شوند.

شرم هیجانی و ناتوانی در نام‌گذاری احساسات: دومین مقوله به تجربه شرم در مواجهه با احساسات و دشواری در تشخیص و بیان آن‌ها اشاره داشت. مردان شرکت‌کننده اغلب می‌گفتند که «نمی‌دانند دقیقاً چه احساسی دارند» یا «بلد نیستند آن را به زبان بیاورند». زیرمقوله‌های این بخش شامل «کمبود واژگان هیجانی»، «تبدیل احساس به سکوت یا بدن‌درد»، «خجالت از محبت کلامی» و «احساس بی‌عرضگی هنگام گفت‌وگوی عاطفی» بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «همسرم می‌گوید حرف دلت را بزن، ولی واقعاً نمی‌دانم حرف دلم چیست. فقط می‌دانم یک چیزی سنگین است. یا عصبی می‌شوم یا ساکت» (م۲). دیگری بیان کرد: «گفتن دوستت دارم برایم سخت نیست چون دوستش ندارم؛ سخت است چون وقتی می‌گویم، انگار خودم را خیلی عریان کرده‌ام» (م۱۳). در این مقوله، شرم نه فقط مانع بیان احساس، بلکه مانع شناخت احساس بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که تا پیش از ورود همسر به گفت‌وگوی عاطفی، اصلاً متوجه نیاز، اندوه یا ترس خود نمی‌شوند؛ اما زمانی که همسر درخواست توضیح می‌کند، فشار شرم افزایش می‌یابد و فرد به جای روشن‌سازی هیجان، از موقعیت عقب‌نشینی می‌کند.

ترس از آسیب‌پذیری و افشای نیاز عاطفی: سومین مقوله نشان داد که ابراز عاطفه برای بسیاری از مردان با خطر از دست دادن کنترل، قضاوت شدن یا کوچک شدن همراه بود. زیرمقوله‌ها شامل «ترس از سوءاستفاده از ضعف»، «ترس از طرد»، «حفظ اقتدار مردانه»، «نگرانی از وابسته به نظر رسیدن» و «تجربه نایمنی در گفت‌وگوی صمیمانه» بود. برخی مشارکت‌کنندگان بیان کردند که وقتی احساسات خود را بیان کرده‌اند، با سرزنش یا یادآوری بعدی مواجه شده‌اند و همین تجربه، تمایل آنان به سکوت را تقویت کرده است. یکی از آنان گفت: «یک بار گفتم از بی‌توجهی‌ات ناراحت شدم. بعداً وسط دعوا گفتم: تو که این‌قدر حساسی. از آن روز دیگر ترجیح دادم چیزی نگویم» (م ۷). مشارکت‌کننده‌ای دیگر اظهار کرد: «وقتی بگویم به تو نیاز دارم، می‌ترسم فکر کند ضعیفم یا دیگر حسابم نکند. برای همین محبت را در عمل نشان می‌دهم، نه با حرف» (م ۱۶). این مقوله نشان می‌دهد که برای برخی مردان، صمیمیت عاطفی همزمان مطلوب و تهدیدکننده است؛ آنان نزدیکی را می‌خواهند، اما زبان نزدیکی را خطرناک تجربه می‌کنند.

الگوهای دفاعی در مواجهه با درخواست عاطفی همسر: چهارمین مقوله به شیوه‌هایی اشاره داشت که مردان برای مدیریت فشار گفت‌وگوی عاطفی به کار می‌بردند. مهم‌ترین زیرمقوله‌ها شامل «سکوت و کناره‌گیری»، «خشم به‌عنوان پوشش آسیب‌پذیری»، «شوخی و بی‌اهمیت‌سازی»، «حل مسئله عملی به جای همدلی» و «تغییر موضوع» بود. مردان اغلب می‌گفتند که وقتی همسرشان از آنان محبت کلامی، توجه هیجانی یا گفت‌وگوی عمیق می‌خواهد، احساس گیر افتادن می‌کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «همسر من می‌خواهد فقط گوش بدهم و بگویم می‌فهمم. ولی ذهن من سریع می‌رود سمت راه‌حل. وقتی می‌بینم راه‌حل نمی‌خواهد، کلافه می‌شوم» (م ۵). دیگری توضیح داد: «گاهی برای اینکه فضا سنگین نشود، شوخی می‌کنم. اما همسر من فکر می‌کند دارم مسخره‌اش می‌کنم. در حالی که من فقط بلد نیستم جدی درباره احساس حرف بزنم» (م ۱۱). این الگوهای دفاعی در کوتاه‌مدت اضطراب مرد را کاهش می‌دادند، اما در بلندمدت به افزایش فاصله عاطفی، سوءبرداشت و تکرار تعارض منجر می‌شدند.

پیامدهای زناشویی سکوت عاطفی: پنجمین مقوله به آثار ناتوانی در ابراز عاطفه بر رابطه زناشویی مربوط بود. زیرمقوله‌ها شامل «احساس دوست‌داشته‌نشدن در همسر»، «افزایش شکایت‌های عاطفی»، «تبدیل نیاز به انتقاد»، «فاصله عاطفی تدریجی»، «کاهش صمیمیت جنسی و هیجانی» و «پشیمانی مردان پس از تعارض» بود. مردان بیان کردند که سکوت آنان اغلب توسط همسر به بی‌تفاوتی تعبیر می‌شود، در حالی که خودشان آن را نشانه ناتوانی، ترس یا بلد نبودن می‌دانند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «همسر من می‌گوید تو من را نمی‌بینی. من واقعاً می‌بینمش، ولی نمی‌توانم نشان بدهم. بعد که ناراحت می‌شود، تازه می‌فهمم چقدر دیر شده» (م ۸). مشارکت‌کننده دیگری گفت: «من فکر می‌کردم اگر خانه را تأمین کنم، یعنی دارم عشق نشان می‌دهم. ولی همسر من گفت من کارگر خانه نمی‌خواهم، همسر من می‌خواهم» (م ۱۴). یافته‌ها نشان داد که ناتوانی در ابراز عاطفه می‌تواند چرخه‌ای ایجاد کند که در آن زن درخواست عاطفی بیشتری مطرح می‌کند، مرد فشار بیشتری احساس می‌کند و عقب‌نشینی می‌کند، و همین عقب‌نشینی نیاز و اعتراض همسر را تشدید می‌سازد.

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تجربه زیسته مردان از ناتوانی در ابراز عاطفه در رابطه زناشویی، پدیده‌ای چندبعدی و ریشه‌دار در تربیت جنسیتی، شرم هیجانی، ترس از آسیب‌پذیری و الگوهای دفاعی رابطه‌ای است. مقوله نخست، یعنی «درونی‌سازی مردانگی عاطفه‌گریز»، نشان داد که مردان از کودکی با پیام‌هایی اجتماعی شده‌اند که بیان هیجان را با ضعف، بی‌ثباتی یا زنانه بودن پیوند می‌دهد. این یافته با نظریه تعارض نقش جنسیتی همسو است که بیان می‌کند هنجارهای سخت‌گیرانه مردانگی می‌توانند رفتار، هیجان و روابط مردان را محدود کنند (O'Neil, 1986; O'Neil, 2008). همچنین با مدل هنجارهای مردانگی ماهالیک و همکاران همخوان است که در آن کنترل هیجانی، خودتکایی و اجتناب از رفتارهای زنانه از مؤلفه‌های مهم مردانگی سنتی تلقی می‌شوند. (Mahalik et al., 2003) یافته‌های این پژوهش نشان داد که مردان شرکت‌کننده، محبت و مسئولیت را اغلب از مسیرهای عملی مانند کار، تأمین مالی یا انجام وظایف خانوادگی نشان می‌دادند، اما ابراز کلامی و هیجانی را دشوار، ناآشنا یا تهدیدکننده تجربه می‌کردند. این امر نشان می‌دهد که در مداخله با زوجها، درمانگر باید میان «نبود احساس» و «ناتوانی در بیان احساس» تمایز قائل شود.

مقوله دوم، یعنی «شرم هیجانی و ناتوانی در نام‌گذاری احساسات»، بیانگر آن بود که بسیاری از مردان نه تنها در گفتن احساسات، بلکه در شناسایی دقیق آن‌ها نیز دشواری دارند. این یافته با مفهوم ناگویی هیجانی مردانه هنجاری همخوان است که بر اساس آن مردان ممکن است در نتیجه جامعه‌پذیری جنسیتی، مهارت محدودتری در تشخیص، تمایزگذاری و بیان هیجان‌ها داشته باشند (Levant et al., 2006; Levant et al., 2009). پژوهش‌های مربوط به ناگویی هیجانی نیز نشان داده‌اند که دشواری در شناسایی و بیان احساسات با مشکلات بین‌فردی، کاهش صمیمیت و رضایت کمتر در روابط عاشقانه همراه است. (Humphreys et al., 2009) در پژوهش حاضر، مردان غالباً احساسات خود را به‌صورت فشار بدنی، سکوت، خشم یا کلافگی تجربه می‌کردند و کمتر قادر بودند میان اندوه، ترس، شرم، نیاز یا رنجش تمایز بگذارند. از منظر بالینی، این یافته اهمیت آموزش سواد هیجانی را نشان می‌دهد؛ زیرا تا زمانی که فرد نتواند هیجان خود را نام‌گذاری کند، نمی‌تواند آن را به شیوه‌ای قابل دریافت برای همسر بیان کند.

مقوله سوم، یعنی «ترس از آسیب‌پذیری و افشای نیاز عاطفی»، نشان داد که برای مردان مشارکت‌کننده، گفتن احساسات اغلب با خطر قضاوت شدن، تحقیر، طرد یا از دست دادن اقتدار همراه بود. این یافته را می‌توان در چارچوب نظریه دلبستگی و نظریه‌های صمیمیت تبیین کرد. در روابط ایمن، ابراز نیاز عاطفی و دریافت پاسخ همدلانه موجب افزایش نزدیکی می‌شود، اما در روابطی که فرد تجربه‌های پیشین طرد، شرم یا تمسخر داشته است، همین ابراز نیاز می‌تواند به‌عنوان تهدید تجربه شود. (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016) یافته‌ها همچنین با پژوهش کاراکیس و لوانت همسو است که نشان داد ناگویی هیجانی مردانه با ترس از صمیمیت و کیفیت پایین‌تر ارتباط رابطه‌ای مرتبط است. (Karakis & Levant, 2012) در پژوهش حاضر، برخی مردان بیان کردند که زمانی که یک بار احساسات خود را ابراز کرده‌اند و بعداً همان احساسات در تعارض علیه آنان استفاده شده، تمایل آنان به سکوت افزایش یافته است. بنابراین، آسیب‌پذیری برای مردان تنها یک مهارت فردی نیست، بلکه نیازمند فضای رابطه‌ای امن است.

مقوله چهارم، یعنی «الگوهای دفاعی در مواجهه با درخواست عاطفی همسر»، نشان داد که مردان برای محافظت از خود در برابر فشار هیجانی، از راهبردهایی مانند سکوت، کناره‌گیری، خشم، شوخی، عقلانی‌سازی یا حل مسئله فوری استفاده می‌کنند. این یافته با ادبیات تنظیم هیجان در زوجها همخوان است که نشان می‌دهد نحوه مدیریت هیجان‌های منفی در تعامل زناشویی می‌تواند رضایت رابطه‌ای را تحت تأثیر قرار دهد (Bloch et al., 2014). همچنین یافته‌ها با پژوهش‌های مربوط به ابرازگری هیجانی زوجین سازگار است؛ زیرا کیفیت و نحوه ابراز هیجان، به‌ویژه در موقعیت‌های تعارض، می‌تواند بر عشق، تعارض و دوگانگی عاطفی در رابطه اثر بگذارد (Rauer & Volling, 2005). در این پژوهش، راهبردهای دفاعی مردان در ابتدا برای کاهش اضطراب شخصی به کار می‌رفتند، اما از دید همسران ممکن بود نشانه بی‌تفاوتی، بی‌احترامی یا فرار از رابطه تعبیر شوند. این تفاوت در معناگذاری، چرخه تعارض را تشدید می‌کرد: هرچه همسر درخواست عاطفی بیشتری مطرح می‌کرد، مرد فشار و شرم بیشتری احساس می‌کرد و بیشتر عقب‌نشینی می‌کرد.

مقوله پنجم، یعنی «پیامدهای زناشویی سکوت عاطفی»، نشان داد که ناتوانی مردان در ابراز عاطفه می‌تواند به فاصله عاطفی، سوءبرداشت، کاهش احساس دوست‌داشته‌شدن در همسر و تضعیف صمیمیت منجر شود. این یافته با پژوهش‌های پیشین درباره رابطه میان ابرازگری هیجانی، کیفیت رابطه و رضایت زناشویی همخوان است (Rauer & Volling, 2005; Bloch et al., 2014). همچنین با پژوهش انجام‌شده در تهران همسو است که نشان داد تعارض نقش جنسیتی با رضایت زناشویی پایین‌تر ارتباط دارد و انعطاف‌پذیری نقش‌های جنسیتی می‌تواند با کیفیت بهتر رابطه همراه باشد (Pourshahbaz et al., 2020). تبیین این یافته آن است که سکوت عاطفی مردان، حتی اگر با نیت آسیب‌زدن همراه نباشد، در تجربه همسر می‌تواند به معنای فقدان حضور، بی‌توجهی یا دوست‌داشته‌نشدن تعبیر شود. در نتیجه، رابطه وارد چرخه‌ای می‌شود که در آن مرد «عملکرد» را جایگزین «حضور عاطفی» می‌کند و همسر، به‌رغم مشاهده مسئولیت‌پذیری عملی، همچنان احساس تنهایی هیجانی دارد.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ناتوانی مردان در ابراز عاطفه باید به‌عنوان پدیده‌ای فرهنگی-رابطه‌ای فهم شود، نه صرفاً نقص فردی یا بی‌مهارتی شخصی. تربیت جنسیتی سخت‌گیرانه، شرم نسبت به احساسات، کمبود واژگان هیجانی، تجربه‌های طرد یا تحقیر و نبود امنیت در گفت‌وگوی زوجی، همگی در شکل‌گیری و تداوم این پدیده نقش دارند. این یافته‌ها برای زوج‌درمانی اهمیت ویژه‌ای دارند؛ زیرا در بسیاری از مداخلات، تمرکز صرف بر تشویق مرد به «بیشتر حرف زدن» ممکن است کافی نباشد. درمانگر باید نخست به مرد کمک کند که احساسات خود را شناسایی کند، معنای شرم و ترس خود را بفهمد، آسیب‌پذیری را بازتعریف کند و در عین حال به همسر کمک کند فضایی ایجاد کند که ابراز هیجان با تحقیر، بازخواست یا استفاده ابزاری در تعارض همراه نشود. بنابراین، بهبود ابراز عاطفه مردان نیازمند مداخله همزمان در سطح فردی، زوجی و فرهنگی است.

محدودیت‌ها: پژوهش حاضر با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه زیسته مردان، محدودیت‌هایی دارد. نخست اینکه مشارکت‌کنندگان فقط از شهر تهران انتخاب شدند و بنابراین یافته‌ها ممکن است به‌طور کامل قابل انتقال به مردان ساکن شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت نباشد. دوم اینکه داده‌ها فقط از طریق مصاحبه با مردان گردآوری شد و تجربه همسران آنان به‌صورت مستقیم

بررسی نشد؛ بنابراین، تفسیر پیامدهای زناشویی بر اساس روایت مردان انجام شده است. سوم اینکه موضوع پژوهش به دلیل حساسیت هیجانی و جنسیتی، ممکن است تحت تأثیر خودسانسوری، مطلوبیت اجتماعی یا دشواری مشارکت‌کنندگان در بیان صریح تجربه‌های شخصی قرار گرفته باشد. چهارم اینکه پژوهش کیفی حاضر با هدف تعمیم آماری طراحی نشده و یافته‌ها باید به‌عنوان تبیینی عمیق و زمینه‌مند از تجربه مشارکت‌کنندگان فهم شوند.

پیشنهادهای برای پژوهش‌های آینده: پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، تجربه همسران مردان عاطفه‌گریز نیز بررسی شود تا چرخه تعاملی ناتوانی در ابراز عاطفه از منظر هر دو زوج تحلیل شود. همچنین انجام پژوهش‌های مقایسه‌ای میان نسل‌های مختلف مردان، طبقات اجتماعی متفاوت و شهرهای مختلف ایران می‌تواند به فهم نقش زمینه فرهنگی و اجتماعی کمک کند. استفاده از طرح‌های ترکیبی نیز مفید است؛ به‌گونه‌ای که یافته‌های کیفی این پژوهش مبنای طراحی پرسشنامه یا مدل مفهومی برای بررسی کمی روابط میان تربیت جنسیتی، شرم هیجانی، ترس از آسیب‌پذیری و رضایت زناشویی قرار گیرد. علاوه بر این، انجام پژوهش‌های مداخله‌ای برای ارزیابی اثربخشی آموزش سواد هیجانی، زوج‌درمانی هیجان‌مدار، درمان مبتنی بر شفقت یا مداخلات مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش محدودیت عاطفی مردان توصیه می‌شود.

پیشنهادهای برای عمل: در مشاوره و زوج‌درمانی، لازم است درمانگران از برچسب‌زنی سریع به مردان به‌عنوان بی‌احساس، سرد یا بی‌علاقه اجتناب کنند و در عوض، تاریخچه تربیت جنسیتی، تجربه شرم و معنای آسیب‌پذیری را بررسی کنند. آموزش واژگان هیجانی، تمرین بیان تدریجی احساسات، بازتعریف مردانگی به‌عنوان توانایی حضور عاطفی، و ایجاد قواعد ایمن برای گفت‌وگوی زوجی می‌تواند به کاهش سکوت عاطفی کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج و غنی‌سازی رابطه، بخش مستقلی به مهارت‌های ابراز عاطفه مردان، شنیدن بدون دفاع، بیان نیاز بدون خشم و پاسخ‌دهی همدلانه اختصاص یابد. در سطح فرهنگی نیز تولید محتوای آموزشی درباره مردانگی سالم، پذیرش آسیب‌پذیری و اهمیت حضور عاطفی مردان در خانواده می‌تواند به اصلاح الگوهای محدودکننده کمک کند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که ناتوانی مردان در ابراز عاطفه در رابطه زناشویی، پدیده‌ای ساده، سطحی یا صرفاً فردی نیست، بلکه در پیوند میان تربیت جنسیتی، شرم هیجانی، ترس از آسیب‌پذیری و الگوهای دفاعی زناشویی شکل می‌گیرد. مردان مشارکت‌کننده اغلب عشق و تعهد خود را انکار نمی‌کردند، اما برای بیان مستقیم آن با موانع درونی و رابطه‌ای روبه‌رو بودند. آنان آموخته بودند که مردانگی با کنترل احساسات، سکوت و مقاومت تعریف می‌شود و همین یادگیری در بزرگسالی به کاهش زبان هیجانی، دشواری در بیان محبت و ترس از افشای نیاز منجر شده بود. پیامد این فرایند، شکل‌گیری چرخه‌ای بود که در آن همسر درخواست عاطفی بیشتری مطرح می‌کرد، مرد فشار بیشتری احساس می‌کرد و با سکوت یا دفاع پاسخ می‌داد، و در نهایت فاصله عاطفی افزایش می‌یافت.

بر اساس یافته‌ها، بهبود ابراز عاطفه مردان مستلزم مداخله‌ای چندسطحی است. در سطح فردی، مردان نیازمند افزایش سواد هیجانی، کاهش شرم و بازتعریف آسیب‌پذیری هستند. در سطح زوجی، رابطه باید به فضایی امن برای بیان احساسات تبدیل شود؛ فضایی که در آن افشای نیاز عاطفی با سرزنش، تمسخر یا استفاده در تعارض همراه نباشد. در سطح فرهنگی نیز لازم است تصویر مردانگی از کنترل خشک هیجان به سمت مسئولیت‌پذیری عاطفی، همدلی و توانایی گفت‌وگو تغییر یابد. بنابراین، فهم عمیق تجربه زیسته مردان می‌تواند به طراحی مداخلات مؤثرتر در زوج‌درمانی و پیشگیری از فاصله عاطفی در خانواده کمک کند.

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

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 395–408). Guilford Press.
- DeJonckheere, M., & Vaughn, L. M. (2019). Semistructured interviewing in primary care research: A balance of relationship and rigour. *Family Medicine and Community Health*, 7(2), e000057. <https://doi.org/10.1136/fmch-2018-000057>
- Eagly, A. H., Wood, W., & Johannesen-Schmidt, M. C. (2004). Social role theory of sex differences and similarities: Implications for the partner preferences of women and men. In A. H. Eagly, A. E. Beall, & R. J. Sternberg (Eds.), *The psychology of gender* (2nd ed., pp. 269–295). Guilford Press.
- 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. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Humphreys, T. P., Wood, L. M., & Parker, J. D. A. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 43–47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.002>
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>

- Karakis, E. N., & Levant, R. F. (2012). Is normative male alexithymia associated with relationship satisfaction, fear of intimacy and communication quality among men in relationships? *The Journal of Men's Studies*, 20(3), 179–186. <https://doi.org/10.3149/jms.2003.179>
- Levant, R. F., Good, G. E., Cook, S. W., O'Neil, J. M., Smalley, K. B., Owen, K., & Richmond, K. (2006). The Normative Male Alexithymia Scale: Measurement of a gender-linked syndrome. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(4), 212–224. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.4.212>
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190–203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the Gender Role Conflict Scale. *The Counseling Psychologist*, 36(3), 358–445. <https://doi.org/10.1177/0011000008317057>
- O'Neil, J. M., Helms, B. J., Gable, R. K., David, L., & Wrightsman, L. S. (1986). Gender-role conflict scale: College men's fear of femininity. *Sex Roles*, 14(5–6), 335–350. <https://doi.org/10.1007/BF00287583>
- Pourshahbaz, A., Eftekhar Ardebili, M., Dolatshahi, B., Ranjbar, H., & Taban, M. (2020). Gender role conflict: Is it a predictor of marital dissatisfaction? A cross sectional study in Tehran. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 34, 84. <https://doi.org/10.34171/mjiri.34.84>
- Rauer, A. J., & Volling, B. L. (2005). The role of husbands' and wives' emotional expressivity in the marital relationship. *Sex Roles*, 52, 577–587. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3726-6>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Wong, Y. J., Ho, M. R., Wang, S. Y., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>