

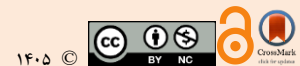
ارائه مدل یکپارچه صمیمیت زناشویی بر اساس امنیت دلبستگی، خودافشایی، پذیرش آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی عاطفی همسر

مشخصات نویسندگان:

۱. کیان کریمی*: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: kian.karimi.edu@gmail.com

شیوه استناددهی: کریمی، کیان. (۱۴۰۵). ارائه مدل یکپارچه صمیمیت زناشویی بر اساس امنیت دلبستگی، خودافشایی، پذیرش آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی عاطفی همسر. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*، ۲(۲)، ۶۱-۷۳.



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 ارائه مدل یکپارچه صمیمیت زناشویی بر اساس تجربه زیسته زوج‌ها از امنیت دلبستگی، خودافشایی، پذیرش آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی عاطفی همسر بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل ساکن شهر تهران، شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد، بودند که به صورت هدفمند و با حداکثر تنوع از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات و وضعیت فرزندآوری انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع در مصاحبه بیست‌ویکم حاصل شد و سه مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کلمه‌به‌کلمه، با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل تحلیل مضمون شامل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، نام‌گذاری و تعریف مضامین و تدوین گزارش نهایی تحلیل شدند. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همتای پژوهشی، یادداشت‌های تأملی و مسیر ممیزی استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: «امنیت دلبستگی به مثابه بستر روانی صمیمیت»، «خودافشایی تدریجی و متقابل»، «پذیرش آسیب‌پذیری و تعلیق قضاوت» و «پاسخ‌دهی عاطفی همسر و ترمیم هیجانی رابطه». یافته‌ها نشان داد که صمیمیت زناشویی نه صرفاً نتیجه نزدیکی فیزیکی یا گذر زمان، بلکه حاصل چرخه‌ای پویا میان احساس امنیت، امکان بیان خود، تجربه پذیرفته‌شدن در وضعیت آسیب‌پذیر و دریافت پاسخ عاطفی معتبر از سوی همسر است. بر اساس یافته‌ها، مدل یکپارچه صمیمیت زناشویی به صورت فرایندی حلقوی تبیین شد که در آن امنیت دلبستگی زمینه خودافشایی را فراهم می‌کند، خودافشایی فرصت بروز آسیب‌پذیری را ایجاد می‌نماید، پذیرش آسیب‌پذیری مانع دفاع‌مندی و کناره‌گیری می‌شود و پاسخ‌دهی عاطفی همسر این چرخه را تقویت یا تضعیف می‌کند. نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان می‌دهد که صمیمیت زناشویی در روابط پایدار، پدیده‌ای چندبعدی، تعاملی و قابل بازسازی است. مداخلات زوج‌درمانی می‌توانند با تمرکز هم‌زمان بر افزایش امنیت دلبستگی، آموزش خودافشایی سالم، کاهش ترس از آسیب‌پذیری و تقویت پاسخ‌دهی عاطفی همسر، کیفیت صمیمیت زناشویی را ارتقا دهند.

واژگان کلیدی: صمیمیت زناشویی؛ امنیت دلبستگی؛ خودافشایی؛ آسیب‌پذیری؛ پاسخ‌دهی عاطفی همسر؛ پژوهش کیفی؛ زوج‌ها

Developing an Integrated Model of Marital Intimacy Based on Attachment Security, Self-Disclosure, Acceptance of Vulnerability, and Spousal Emotional Responsiveness

Authors' Information: 1. Kian Karimi*: Department of Educational Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran Corresponding author's email: kian.karimi.edu@gmail.com How to cite: Karimi, K. (2026). Developing an Integrated Model of Marital Intimacy Based on Attachment Security, Self-Disclosure, Acceptance of Vulnerability, and Spousal Emotional Responsiveness. <i>Family Research and Couple Therapy</i>, 2(2), 61-73.   © 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the CC BY-NC 4.0 License.	Abstract Objective: This study aimed to develop an integrated model of marital intimacy based on couples' lived experiences of attachment security, self-disclosure, acceptance of vulnerability, and spousal emotional responsiveness. Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. Participants included 24 married individuals living in Tehran, Iran, including 12 women and 12 men, selected through purposive sampling with maximum variation in age, marriage duration, educational level, and parental status. Data were collected through in-depth semi-structured interviews. Interviews continued until theoretical saturation was reached; saturation occurred at the twenty-first interview, and three additional interviews were conducted to ensure data adequacy. All interviews were transcribed verbatim and analyzed using NVivo software. The analytic procedure followed the main phases of thematic analysis: familiarization with data, initial coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final report. To enhance trustworthiness, member checking, peer debriefing, reflexive memoing, and an audit trail were used. Findings: Data analysis resulted in four main categories: "attachment security as the psychological foundation of intimacy," "gradual and reciprocal self-disclosure," "acceptance of vulnerability and suspension of judgment," and "spousal emotional responsiveness and relational repair." The findings indicated that marital intimacy is not merely a result of physical closeness or relationship duration; rather, it emerges through a dynamic cycle involving felt security, the possibility of authentic self-expression, being accepted in moments of vulnerability, and receiving emotionally validating responses from one's spouse. Based on the findings, marital intimacy was conceptualized as a circular and interactive process in which attachment security facilitates self-disclosure, self-disclosure opens the space for vulnerability, acceptance of vulnerability reduces defensiveness and withdrawal, and emotional responsiveness strengthens or weakens the entire intimacy cycle. Conclusion: The results suggest that marital intimacy in long-term relationships is a multidimensional, interactive, and reconstructive phenomenon. Couple therapy interventions may enhance marital intimacy by simultaneously targeting attachment security, healthy self-disclosure, fear of vulnerability, and spousal emotional responsiveness. Keywords: <i>Marital intimacy; attachment security; self-disclosure; vulnerability; spousal emotional responsiveness; qualitative research; couples</i>
---	--

صمیمیت زناشویی یکی از بنیادین‌ترین مؤلفه‌های کیفیت رابطه زوجی است و در بسیاری از نظریه‌های معاصر روابط نزدیک، به عنوان شاخصی مرکزی برای سلامت، پایداری و رضایت از ازدواج در نظر گرفته می‌شود. صمیمیت صرفاً به نزدیکی فیزیکی یا هم‌زیستی روزمره محدود نیست، بلکه کیفیتی روان‌شناختی، هیجانی و تعاملی است که در آن فرد احساس می‌کند می‌تواند خود واقعی خویش را در حضور همسر آشکار کند، بدون آنکه از طرد، تحقیر، سوءاستفاده یا بی‌اعتنایی بترسد. از این منظر، صمیمیت زناشویی با تجربه «دیده شدن»، «فهمیده شدن»، «پذیرفته شدن» و «پاسخ‌دریافت کردن» پیوند دارد. در روابط بلندمدت، صمیمیت نه یک وضعیت ثابت، بلکه فرایندی پویا و بازتولیدشونده است که در تعاملات روزمره، گفت‌وگوهای عاطفی، مواجهه با تعارض، بیان نیازها و پاسخ همسر به آسیب‌پذیری‌ها ساخته یا فرسوده می‌شود. بنابراین، تبیین صمیمیت زناشویی نیازمند توجه هم‌زمان به عوامل درون‌فردی، بین‌فردی و زمینه‌ای است.

یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های نظری برای فهم صمیمیت زناشویی، نظریه دلبستگی است (Bowlby (1969/1982). دلبستگی را نظامی زیستی - روانی برای حفظ نزدیکی به چهره دلبستگی در شرایط تهدید، اضطراب یا نیاز هیجانی می‌داند. اگرچه نظریه دلبستگی ابتدا در زمینه رابطه کودک و مراقب اصلی مطرح شد، پژوهش‌های بعدی نشان دادند که روابط عاشقانه بزرگسالی نیز می‌توانند واجد کارکردهای دلبستگی باشند Hazan و Shaver (1987) عشق رمانتیک را فرایندی دلبستگی‌محور دانستند که در آن شریک عاطفی می‌تواند نقش پناهگاه امن و پایگاه امن را برای فرد ایفا کند. در این چارچوب، امنیت دلبستگی به معنای ادراک همسر به عنوان فردی در دسترس، پاسخ‌گو و قابل اتکا است؛ ادراکی که امکان نزدیکی، خودافشایی و تنظیم هیجان را افزایش می‌دهد. در مقابل، ناایمنی دلبستگی، چه در قالب اضطراب دلبستگی و چه در قالب اجتناب دلبستگی، می‌تواند صمیمیت را با الگوهای چسبندگی، ترس از طرد، کناره‌گیری، سرکوب هیجان یا بی‌اعتمادی نسبت به پاسخ همسر مختل کند. (Mikulincer & Shaver, 2007, 2016)

امنیت دلبستگی در رابطه زناشویی، زمینه‌ای روانی برای خودافشایی فراهم می‌کند. خودافشایی به معنای بیان اطلاعات، احساسات، نیازها، ترس‌ها، خاطرات، خواسته‌ها و جنبه‌های کمتر آشکار خود در رابطه است. بر اساس مدل فرایند بین‌فردی صمیمیت، صمیمیت زمانی شکل می‌گیرد که یک فرد محتوایی شخصی و معنادار را افشا می‌کند و طرف مقابل به آن افشاگری به شکلی فهمنده، ارزش‌گذار و حمایت‌گر پاسخ می‌دهد. (Reis & Shaver, 1988) بنابراین، خودافشایی به‌تنهایی برای شکل‌گیری صمیمیت کافی نیست؛ آنچه تعیین می‌کند خودافشایی به نزدیکی منجر شود یا به شرم، پشیمانی و عقب‌نشینی، کیفیت پاسخ همسر است Laurenceau, Barrett, و Pietromonaco (1998) نیز نشان دادند که خودافشایی، افشای متقابل همسر و پاسخ‌دهی ادراک‌شده همسر، سه عنصر مهم در تجربه صمیمیت در تعاملات روزمره‌اند. بر این اساس، صمیمیت زناشویی را می‌توان پیامد چرخه‌ای دانست که با بیان خود آغاز می‌شود، اما با پاسخ عاطفی همسر معنا می‌یابد.

در روابط زوجی، خودافشایی سالم معمولاً تدریجی، متقابل و متناسب با ظرفیت هیجانی رابطه است. خودافشایی بیش از حد، ناگهانی یا بدون زمینه امن ممکن است برای طرف مقابل تهدیدکننده باشد و به دفاع‌مندی یا کناره‌گیری منجر شود. از سوی دیگر، نبود خودافشایی نیز رابطه

را به سطحی از عملکرد روزمره، نقش‌های خانوادگی و گفت‌وگوهای ابزاری کاهش می‌دهد. بسیاری از زوجها در سال‌های نخست ازدواج تجربه‌ای از گفت‌وگوهای عمیق، کنجکاوی نسبت به دنیای درونی یکدیگر و میل به شنیدن دارند، اما در گذر زمان و تحت تأثیر فشارهای اقتصادی، فرزندآوری، تعارض‌های تکراری و خستگی روانی، گفت‌وگوهای عاطفی آنان کاهش می‌یابد. در چنین شرایطی، رابطه ممکن است از نظر ظاهری پایدار باشد، اما از نظر عاطفی دچار فاصله، ابهام و نادیده‌ماندن نیازهای درونی شود. بنابراین، مسئله اصلی در بسیاری از ازدواج‌ها فقدان ارتباط نیست، بلکه فقدان ارتباط صمیمانه، پاسخ‌گو و آسیب‌پذیرانه است.

پذیرش آسیب‌پذیری بعد دیگری از صمیمیت زناشویی است. آسیب‌پذیری در رابطه به معنای توانایی و آمادگی برای آشکارکردن بخش‌هایی از خود است که ممکن است با ترس، شرم، ضعف، نیازمندی، تردید یا تجربه‌های حل‌نشده همراه باشند. فرد زمانی آسیب‌پذیر می‌شود که چیزی را بیان می‌کند که در صورت پاسخ نامناسب همسر می‌تواند او را آزرده، شرم‌دهنده یا منزوی کند. به همین دلیل، آسیب‌پذیری همواره با خطر روانی همراه است. با این حال، صمیمیت عمیق بدون پذیرش درجاتی از آسیب‌پذیری ممکن نیست؛ زیرا رابطه‌ای که در آن هر دو طرف همواره دفاعی، کنترل‌شده و بی‌نقص ظاهر می‌شوند، به فضایی برای شناخت واقعی یکدیگر تبدیل نمی‌شود. در چارچوب مدل فرایند بین‌فردی صمیمیت، آسیب‌پذیری را می‌توان کیفیتی از خودافشایی دانست که عمق عاطفی آن بیشتر است و بیش از افشای اطلاعات، با افشای نیاز، ترس و معنای شخصی همراه می‌شود. (Reis & Shaver, 1988; Reis et al., 2004)

نکته مهم این است که پذیرش آسیب‌پذیری، امری فردی و رابطه‌ای به‌طور هم‌زمان است. از یک سو، فرد باید ظرفیت درونی برای مواجهه با احساسات خویش، تحمل شرم و بیان نیاز داشته باشد. از سوی دیگر، رابطه باید آن‌قدر امن باشد که آسیب‌پذیری به ابزار سرزنش، تحقیر یا سلطه تبدیل نشود. در بسیاری از ازدواج‌ها، افراد به دلیل تجربه‌های قبلی طرد، انتقاد یا سوءبرداشت، از بیان بخش‌های آسیب‌پذیر خود پرهیز می‌کنند. این پرهیز ممکن است در ظاهر به کاهش تنش کمک کند، اما در بلندمدت به فاصله عاطفی و کاهش صمیمیت منجر می‌شود. زوج‌هایی که می‌توانند آسیب‌پذیری را نه به‌عنوان ضعف، بلکه به‌عنوان دعوتی برای نزدیکی، فهم و مراقبت تفسیر کنند، معمولاً ظرفیت بیشتری برای بازسازی صمیمیت دارند.

پاسخ‌دهی عاطفی همسر یکی از تعیین‌کننده‌ترین مؤلفه‌های چرخه صمیمیت است. Reis, Clark و Holmes (2004) پاسخ‌دهی ادراک‌شده همسر را سازه‌ای سازمان‌دهنده در مطالعه صمیمیت و نزدیکی می‌دانند. پاسخ‌دهی عاطفی به معنای آن است که فرد احساس کند همسرش او را می‌فهمد، برای تجربه‌هایش ارزش قائل است و در موقعیت نیاز، حمایت‌گرانه و متناسب پاسخ می‌دهد. این پاسخ‌دهی می‌تواند کلامی، غیرکلامی، رفتاری یا هیجانی باشد؛ برای مثال گوش‌دادن بدون قطع کردن، اعتباربخشی به احساسات، لمس حمایت‌گرانه، پرسیدن سؤال‌های روشن‌کننده، پذیرش مسئولیت در تعارض یا حضور هیجانی در لحظات دشوار. پاسخ‌دهی عاطفی به‌ویژه زمانی اهمیت دارد که یکی از زوجین محتوایی آسیب‌پذیر را بیان می‌کند. پاسخ سرد، دفاعی یا قضاوت‌گرانه می‌تواند مسیر خودافشایی را مسدود کند، درحالی‌که پاسخ همدلانه و معتبرساز می‌تواند احساس امنیت و نزدیکی را تقویت نماید.

ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که دلبستگی ایمن، خودافشایی، پاسخ‌دهی ادراک‌شده و صمیمیت در روابط نزدیک به‌صورت متقابل با یکدیگر پیوند دارند. افراد ایمن‌تر معمولاً در بیان نیازها و هیجان‌های خود راحت‌ترند، پاسخ‌های همسر را کمتر تهدیدآمیز تفسیر می‌کنند و توانایی بیشتری برای دریافت و ارائه حمایت دارند. (Collins & Feeney, 2004; Feeney, 2004) از سوی دیگر، تجربه مکرر پاسخ‌دهی عاطفی همسر می‌تواند احساس امنیت دلبستگی را در رابطه تقویت کند و به شکل‌گیری مدل‌های کاری مثبت‌تر از خود و دیگری بینجامد. (Mikulincer & Shaver, 2016) بنابراین، امنیت دلبستگی صرفاً یک ویژگی ثابت فردی نیست، بلکه در بستر تعاملات زناشویی نیز فعال، تقویت یا تضعیف می‌شود. زوج‌هایی که چرخه‌های پاسخ‌گو و ترمیم‌گر دارند، حتی در حضور تعارض نیز می‌توانند صمیمیت را بازسازی کنند؛ اما زوج‌هایی که در چرخه‌های انتقاد، دفاع، کناره‌گیری و خاموشی عاطفی گرفتار می‌شوند، به‌تدریج ظرفیت خودافشایی و آسیب‌پذیری را از دست می‌دهند.

با وجود اهمیت نظری و بالینی این متغیرها، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های پیشین در حوزه صمیمیت زناشویی ماهیتی کمی داشته و بیشتر بر سنجش همبستگی میان سبک‌های دلبستگی، خودافشایی، رضایت زناشویی و صمیمیت متمرکز بوده است. اگرچه این پژوهش‌ها در شناسایی روابط بین متغیرها ارزشمندند، اما کمتر نشان می‌دهند که زوج‌ها در تجربه زیسته خود چگونه امنیت، خودافشایی، آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی را معنا می‌کنند و این مؤلفه‌ها چگونه در جریان زندگی روزمره به شکل‌گیری یا کاهش صمیمیت منجر می‌شوند. از سوی دیگر، تجربه صمیمیت در بافت فرهنگی ایران، به‌ویژه در کلان‌شهر تهران، می‌تواند تحت تأثیر هنجارهای جنسیتی، انتظارات خانوادگی، سبک‌های ارتباطی، فشارهای اقتصادی، نقش‌های زناشویی و حساسیت نسبت به بیان هیجان قرار گیرد. بنابراین، مطالعه کیفی این پدیده می‌تواند ابعاد ظریف‌تر و زمینه‌مندتری از صمیمیت زناشویی را آشکار کند.

پژوهش حاضر با تمرکز بر تجربه زوج‌های متأهل ساکن تهران می‌کوشد مدل یکپارچه‌ای از صمیمیت زناشویی ارائه دهد که در آن امنیت دلبستگی، خودافشایی، پذیرش آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی عاطفی همسر به‌عنوان اجزای یک فرایند تعاملی در نظر گرفته شوند. نوآوری مطالعه حاضر در آن است که به‌جای بررسی جداگانه این مؤلفه‌ها، به پیوند فرایندی آن‌ها در تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان توجه می‌کند. پرسش اصلی پژوهش این است که زوج‌ها صمیمیت زناشویی را چگونه تجربه و معنا می‌کنند و امنیت دلبستگی، خودافشایی، پذیرش آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی عاطفی همسر چگونه در شکل‌گیری مدل یکپارچه صمیمیت زناشویی نقش دارند؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف مطالعه، کشف و تبیین تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان از صمیمیت زناشویی و فهم فرایندهای روان‌شناختی و تعاملی نهفته در آن بود، نه آزمون فرضیه‌های از پیش تعیین‌شده. تحلیل مضمون به دلیل انعطاف‌پذیری نظری و توانایی آن در شناسایی الگوهای معنایی در داده‌های مصاحبه، برای تحلیل داده‌ها انتخاب شد. (Braun & Clarke, 2006) جامعه پژوهش شامل زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران بود که دست‌کم سه سال از ازدواج آنان گذشته بود و تجربه زندگی مشترک مداوم با همسر داشتند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با راهبرد حداکثر تنوع انجام شد تا افراد از نظر

جنسیت، سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و وضعیت فرزندآوری تنوع کافی داشته باشند. معیارهای ورود شامل سکونت در تهران، تأهل رسمی، گذشت حداقل سه سال از زندگی مشترک، تمایل به مشارکت در مصاحبه و توانایی بیان تجربه‌های شخصی بود. معیارهای خروج شامل تجربه بحران حاد روان‌پزشکی گزارش شده، درگیری فعال در فرایند طلاق در زمان مصاحبه و عدم تمایل به ادامه مشارکت بود. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل، متشکل از ۱۲ زن و ۱۲ مرد، بودند. دامنه سنی آنان بین ۲۷ تا ۵۴ سال قرار داشت. مدت ازدواج مشارکت‌کنندگان از ۳ تا ۲۲ سال متغیر بود. از نظر سطح تحصیلات، مشارکت‌کنندگان شامل افراد دارای دیپلم، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری بودند. از نظر وضعیت فرزندآوری، بخشی از مشارکت‌کنندگان بدون فرزند و بخشی دارای یک یا چند فرزند بودند. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که از مصاحبه بیست‌ویکم به بعد، کد یا مضمون جدید معناداری به چارچوب تحلیلی اضافه نشد. با این حال، سه مصاحبه تکمیلی دیگر برای اطمینان از کفایت، پایداری و غنای داده‌ها انجام شد. این تصمیم با منطق اشباع در پژوهش‌های کیفی همخوان بود؛ زیرا اشباع زمانی رخ می‌دهد که داده‌های جدید به توسعه معنادار مضامین پیشین منجر نشوند. (Guest et al., 2006)

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. راهنمای مصاحبه بر اساس هدف پژوهش و مرور ادبیات نظری تدوین شد و شامل پرسش‌هایی درباره تجربه صمیمیت در زندگی زناشویی، احساس امنیت یا ناامنی در بیان نیازها، شیوه‌های خودافشایی، تجربه آسیب‌پذیری، واکنش همسر به افشاگری‌های عاطفی و عوامل تقویت‌کننده یا تضعیف‌کننده صمیمیت بود. نمونه پرسش‌های مصاحبه عبارت بودند از: «وقتی از صمیمیت در رابطه زناشویی صحبت می‌کنید، دقیقاً چه تجربه‌ای برای شما تداعی می‌شود؟»، «در چه موقعیت‌هایی احساس می‌کنید می‌توانید خود واقعی‌تان را به همسران نشان دهید؟»، «وقتی احساس ضعف، ترس یا نیاز دارید، واکنش همسران چه تأثیری بر شما می‌گذارد؟» و «چه چیزهایی باعث می‌شود از بیان احساسات عمیق خودداری کنید؟» مصاحبه‌ها به صورت حضوری یا آنلاین، بسته به ترجیح مشارکت‌کننده، انجام شد و هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۸۰ دقیقه به طول انجامید. همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با صمیمیت، امنیت، خودافشایی، آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی همسر استخراج و کدگذاری اولیه شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفتند. مضامین اولیه با بازگشت مکرر به متن مصاحبه‌ها بازبینی شدند تا اطمینان حاصل شود که هر مضمون هم از نظر درونی انسجام دارد و هم از مضامین دیگر متمایز است. در مرحله نهایی، مضامین اصلی نام‌گذاری و تعریف شدند و روابط میان آن‌ها برای تدوین مدل یکپارچه صمیمیت زناشویی تحلیل شد. تحلیل داده‌ها ماهیتی رفت‌وبرگشتی داشت؛ یعنی پژوهشگر به‌طور مکرر میان متن خام، کدها، یادداشت‌های تحلیلی و مضامین نهایی حرکت کرد.

برای افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد پژوهش، چند راهبرد به کار گرفته شد. نخست، خلاصه‌ای از برداشت‌های تحلیلی برای تعدادی از مشارکت‌کنندگان ارسال شد و از آنان خواسته شد میزان انطباق یافته‌ها با تجربه خود را ارزیابی کنند. دوم، بخشی از کدگذاری‌ها توسط همتای پژوهشی آشنا با روش کیفی بازبینی شد. سوم، پژوهشگر در طول فرایند تحلیل از یادداشت‌های تأملی استفاده کرد تا پیش‌فرض‌ها، واکنش‌های

شخصی و تصمیم‌های تحلیلی خود را ثبت کند. چهارم، مسیر ممیزی شامل نسخه‌های مختلف کدها، تغییرات مضامین و تصمیم‌های تحلیلی نگهداری شد. رعایت اصول اعتبار، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری بر اساس معیارهای اعتمادپذیری در پژوهش کیفی مورد توجه قرار گرفت. (Lincoln & Guba, 1985) ملاحظات اخلاقی شامل دریافت رضایت آگاهانه، توضیح هدف پژوهش، اختیار خروج در هر مرحله، حفظ محرمانگی اطلاعات، استفاده از نام‌های مستعار و حذف نشانه‌های شناسایی‌کننده از نقل‌قول‌ها بود.

یافته‌ها

از میان ۲۴ مشارکت‌کننده، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند. از نظر سن، ۷ نفر در بازه ۲۷ تا ۳۴ سال، ۱۱ نفر در بازه ۳۵ تا ۴۴ سال و ۶ نفر در بازه ۴۵ تا ۵۴ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۵ نفر بین ۳ تا ۵ سال، ۹ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال و ۱۰ نفر بیش از ۱۰ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۳ نفر دارای دیپلم، ۱۰ نفر دارای کارشناسی، ۸ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۳ نفر دارای دکتری بودند. همچنین ۱۷ نفر دارای فرزند و ۷ نفر بدون فرزند بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۸ نفر شاغل و ۶ نفر خانه‌دار یا فاقد اشتغال رسمی بودند. این تنوع جمعیت‌شناختی امکان بررسی تجربه صمیمیت زناشویی در موقعیت‌های متفاوت زندگی مشترک را فراهم کرد.

نخستین مقوله اصلی، «امنیت دلبستگی به مثابه بستر روانی صمیمیت» بود. مشارکت‌کنندگان صمیمیت را پیش از آنکه به گفت‌وگو یا رفتار خاصی نسبت دهند، با نوعی احساس امنیت در حضور همسر توصیف کردند. این امنیت شامل اطمینان از در دسترس بودن همسر، ترس کمتر از طرد، قابلیت پیش‌بینی واکنش‌های عاطفی و احساس تکیه‌گاه داشتن در موقعیت‌های فشار بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که زمانی می‌توانند به همسر خود نزدیک شوند که مطمئن باشند بیان احساساتشان به سرزنش، تمسخر یا بی‌اعتنایی منجر نمی‌شود. یکی از مشارکت‌کنندگان زن گفت: «وقتی می‌دانم اگر حرفم را بزنم دعوا درست نمی‌شود، راحت‌تر می‌توانم خودم باشم. برای من صمیمیت یعنی همین که لازم نباشد مدام مراقب باشم چه بگویم که ناراحت نشود.» مشارکت‌کننده‌ای مرد نیز بیان کرد: «من وقتی احساس نزدیکی می‌کنم که بدانم اگر کم آوردم، همسرم علیه من استفاده نمی‌کند. آن وقت می‌توانم چیزهایی را بگویم که به هیچ‌کس نمی‌گویم.» بر اساس تحلیل داده‌ها، امنیت دلبستگی نقش زمینه‌ساز داشت؛ یعنی پیش از شکل‌گیری خودافشایی عمیق، زوجین باید رابطه را به‌عنوان فضای امن تجربه می‌کردند. زیرمقوله‌های این مضمون شامل «دسترس‌پذیری عاطفی همسر»، «قابلیت اتکا در شرایط فشار»، «کاهش ترس از طرد» و «تجربه پناهگاه امن در تعارض» بود.

دومین مقوله اصلی، «خودافشایی تدریجی و متقابل» بود. مشارکت‌کنندگان خودافشایی را نه صرفاً بیان اطلاعات روزمره، بلکه آشکارکردن لایه‌های عمیق‌تر احساس، نگرانی، نیاز و تجربه‌های شخصی می‌دانستند. آنان تأکید داشتند که خودافشایی زمانی به صمیمیت منجر می‌شود که تدریجی، دوسویه و همراه با شنیده‌شدن باشد. برخی مشارکت‌کنندگان تجربه کرده بودند که وقتی فقط یکی از زوجین افشاگری می‌کند و دیگری در سطح پاسخ‌های کوتاه یا اطلاعات سطحی باقی می‌ماند، احساس نابرابری عاطفی ایجاد می‌شود. یکی از مشارکت‌کنندگان زن گفت: «من فقط نمی‌خواهم حرف بزنم؛ می‌خواهم او هم از خودش بگوید. وقتی فقط من درد دل می‌کنم و او می‌گوید "نمی‌دانم" یا "چیزی نیست"، احساس می‌کنم تنها هستم.» مشارکت‌کننده‌ای مرد نیز اظهار کرد: «اوایل فکر می‌کردم اگر از ترس‌هایم بگویم، ضعیف به نظر می‌رسم. بعد

دیدم وقتی کم کم می گویم و او هم از خودش می گوید، رابطه مان واقعی تر می شود.» داده ها نشان داد که خودافشایی موفق معمولاً با «زمان مناسب»، «لحن غیراتهامی»، «اعتماد تدریجی»، «افشای متقابل» و «مرزبندی سالم» همراه بود. در مقابل، خودافشایی در فضای تنش، انتقاد یا بی اعتمادی ممکن بود به دفاع مندی و پشیمانی بینجامد.

سومین مقوله اصلی، «پذیرش آسیب پذیری و تعلیق قضاوت» بود. مشارکت کنندگان بیان کردند که عمیق ترین سطح صمیمیت زمانی تجربه می شود که فرد بتواند ضعف ها، ترس ها، شرم ها و نیازهای خود را بدون نگرانی شدید از قضاوت یا تحقیر بیان کند. آسیب پذیری در روایت مشارکت کنندگان با موضوعاتی مانند ترس از کافی نبودن، نگرانی درباره جذابیت، احساس شکست، اضطراب مالی، نیاز به محبت، خاطرات گذشته و ترس از ترک شدن پیوند داشت. یکی از مشارکت کنندگان زن گفت: «برای من سخت ترین چیز این است که بگویم به توجه نیاز دارم. چون می ترسم فکر کند وابسته ام. اما وقتی یک بار گفتم و او مسخره نکرد، انگار یک دیوار بین ما افتاد.» مشارکت کننده ای مرد نیز گفت: «مردها هم می ترسند. ولی ما یاد گرفته ایم نگوئیم. وقتی به همسرم گفتم از شکست کاری می ترسم و او فقط گوش داد، حس کردم لازم نیست همیشه نقش آدم قوی را بازی کنم.» این مقوله نشان داد که پذیرش آسیب پذیری مستلزم تعلیق قضاوت، حفظ حرمت روانی طرف مقابل و خودداری از استفاده ابزاری از افشاگری های قبلی در تعارض های بعدی است. زیرمقوله ها شامل «بیان نیاز بدون شرم»، «ترس از سوءاستفاده از رازهای عاطفی»، «تبدیل ضعف به فرصت نزدیکی» و «حفظ کرامت همسر در لحظه آسیب پذیری» بود.

چهارمین مقوله اصلی، «پاسخ دهی عاطفی همسر و ترمیم هیجانی رابطه» بود. مشارکت کنندگان تأکید کردند که کیفیت واکنش همسر پس از خودافشایی یا بیان آسیب پذیری، تعیین می کند رابطه به سمت صمیمیت بیشتر حرکت کند یا فاصله عاطفی. پاسخ دهی عاطفی شامل گوش دادن فعال، همدلی، اعتباربخشی، تماس چشمی، لمس آرام بخش، پذیرش مسئولیت، پیگیری بعدی و آمادگی برای ترمیم بود. یکی از مشارکت کنندگان زن اظهار کرد: «گاهی راه حل نمی خواهم. فقط می خواهم بگویم می فهمم چقدر برایت سخت بوده. همین جمله برای من صمیمیت می آورد.» مشارکت کننده ای مرد نیز گفت: «وقتی ناراحتی ام را می گویم و او سریع دفاع نمی کند، می فهمم رابطه مان جای امنی است. حتی اگر اختلاف حل نشود، همین که می شنود، خیلی فرق دارد.» داده ها نشان داد که پاسخ دهی عاطفی مناسب، چرخه صمیمیت را تقویت می کند: فرد پس از تجربه پاسخ همدلانه، در آینده آمادگی بیشتری برای بیان احساسات پیدا می کند. در مقابل، پاسخ های سرد، تمسخرآمیز، مسئله محور افراطی یا دفاعی موجب خاموشی عاطفی، احتیاط ارتباطی و کاهش خودافشایی می شود. از دل این مقوله، مفهوم «ترمیم هیجانی رابطه» استخراج شد؛ یعنی توانایی زوجین برای بازگشت به ارتباط پس از سوءتفاهم، تعارض یا گسست عاطفی.

بر اساس تحلیل مضامین، مدل یکپارچه صمیمیت زناشویی به صورت چرخه ای چهار مرحله ای تبیین شد. در مرحله نخست، امنیت دلبستگی زمینه روانی لازم را برای نزدیک شدن و بیان خود فراهم می کند. در مرحله دوم، خودافشایی تدریجی و متقابل، محتوای صمیمیت را وارد رابطه می سازد. در مرحله سوم، پذیرش آسیب پذیری و تعلیق قضاوت، عمق عاطفی رابطه را افزایش می دهد و مانع تبدیل خودافشایی به تجربه شرم یا تهدید می شود. در مرحله چهارم، پاسخ دهی عاطفی همسر، تجربه افشاگری و آسیب پذیری را به احساس فهمیده شدن، ارزشمندی و نزدیکی

تبدیل می‌کند. این پاسخ‌دهی دوباره امنیت دلبستگی را تقویت می‌کند و چرخه صمیمیت را استمرار می‌بخشد. بنابراین، صمیمیت زناشویی در این مدل نه یک ویژگی ایستا، بلکه فرایندی تعاملی و بازگشتی است که در هر تعامل مهم زوجی می‌تواند تقویت یا تضعیف شود.

بحث

هدف پژوهش حاضر ارائه مدل یکپارچه صمیمیت زناشویی بر اساس امنیت دلبستگی، خودافشایی، پذیرش آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی عاطفی همسر بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که صمیمیت زناشویی از دید مشارکت‌کنندگان، تجربه‌ای چندلایه و فرایندی است که با احساس امنیت آغاز می‌شود، از مسیر خودافشایی و پذیرش آسیب‌پذیری عمق می‌یابد و با پاسخ‌دهی عاطفی همسر تثبیت یا تخریب می‌شود. این یافته با مدل فرایند بین‌فردی صمیمیت همسو است که صمیمیت را حاصل افشای شخصی و پاسخ حمایت‌گرانه طرف مقابل می‌داند (Reis & Shaver, 1988). همچنین نتایج با یافته‌های Laurenceau et al. (1998) هماهنگ است که نشان دادند خودافشایی، افشای متقابل و پاسخ‌دهی ادراک‌شده همسر، پیش‌بینی‌کننده تجربه صمیمیت در تعاملات روزمره‌اند. بر اساس یافته‌های حاضر، صمیمیت نه صرفاً محصول عشق، تعهد یا مدت ازدواج، بلکه پیامد کیفیت تعاملات عاطفی زوجین در لحظات حساس رابطه است؛ لحظاتی که یکی از زوجین خود واقعی، نیاز یا ترس خویش را آشکار می‌کند و دیگری با پاسخ خود مسیر نزدیکی یا فاصله را تعیین می‌کند.

نخستین مقوله پژوهش، امنیت دلبستگی به مثابه بستر روانی صمیمیت بود. مشارکت‌کنندگان زمانی رابطه را صمیمانه می‌دانستند که بتوانند همسر را فردی در دسترس، قابل اتکا و غیرتهدیدکننده تجربه کنند. این یافته با نظریه دلبستگی Bowlby (1969/1982) و گسترش آن به روابط عاشقانه بزرگسالی توسط Hazan و Shaver (1987) همخوان است. از دیدگاه دلبستگی، شریک زناشویی در روابط ایمن نقش پناهگاه امن و پایگاه امن را ایفا می‌کند؛ یعنی فرد در شرایط اضطراب می‌تواند به او نزدیک شود و در شرایط رشد و کاوش نیز از حمایت او بهره گیرد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که امنیت دلبستگی، پیش‌شرط روانی برای ورود به گفت‌وگوی عاطفی است. زمانی که فرد از طرد، تحقیر یا سوءاستفاده عاطفی می‌ترسد، احتمالاً خودافشایی را محدود می‌کند و رابطه در سطحی محافظه‌کارانه باقی می‌ماند. این تبیین با دیدگاه Mikulincer و Shaver (2007, 2016) همسو است که معتقدند دلبستگی ایمن با تنظیم هیجان سازگارانه، اعتماد به دسترس‌پذیری دیگری و آمادگی بیشتر برای نزدیکی همراه است. همچنین یافته‌ها با پژوهش Collins و Feeney (2004) هماهنگ است که نشان دادند مدل‌های کاری دلبستگی بر ادراک حمایت و واکنش فرد به پیام‌های حمایتی اثر می‌گذارند. در نتیجه، امنیت دلبستگی در صمیمیت زناشویی نه یک متغیر حاشیه‌ای، بلکه زیربنای تفسیر فرد از رفتارهای همسر است.

دومین مقوله، خودافشایی تدریجی و متقابل بود. مشارکت‌کنندگان تأکید داشتند که صمیمیت زمانی شکل می‌گیرد که هر دو طرف بتوانند به تدریج درباره احساسات، نیازها، نگرانی‌ها و بخش‌های پنهان‌تر خود سخن بگویند. این یافته با مدل Reis و Shaver (1988) هماهنگ است که خودافشایی را نقطه آغاز فرایند صمیمیت می‌دانند. همچنین با یافته‌های Laurenceau et al. (1998) همسو است که نشان دادند خودافشایی در کنار پاسخ‌دهی ادراک‌شده، تجربه صمیمیت را افزایش می‌دهد. با این حال، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مشارکت‌کنندگان میان «حرف‌زدن» و «خودافشایی صمیمانه» تفاوت قائل بودند. گفت‌وگوهای روزمره درباره امور خانه، فرزند، کار یا مسائل

مالی الزاماً صمیمیت ایجاد نمی‌کرد، مگر آنکه با بیان معنای شخصی، احساسات و نیازهای درونی همراه می‌شد. این نکته از نظر بالینی اهمیت دارد، زیرا برخی زوجها تصور می‌کنند صرف فراوانی مکالمه نشانه صمیمیت است، درحالی‌که کیفیت عاطفی و متقابل بودن افشاگری تعیین‌کننده‌تر است. همچنین یافته‌ها نشان داد که خودافشایی باید با ظرفیت رابطه تنظیم شود؛ افشاگری ناگهانی، اتهامی یا یک‌طرفه ممکن است به جای نزدیکی، دفاع‌مندی ایجاد کند. بنابراین، خودافشایی مؤثر در ازدواج، مهارتی ارتباطی و هیجانی است که نیازمند زمان‌بندی، لحن مناسب، امنیت ادراک‌شده و آمادگی شنونده است.

سومین مقوله، پذیرش آسیب‌پذیری و تعلیق قضاوت بود. نتایج نشان داد که عمیق‌ترین سطح صمیمیت زمانی تجربه می‌شود که فرد بتواند در حضور همسر از ضعف، ترس، نیاز، شرم یا شکست سخن بگوید و با واکنش قضاوت‌گرانه مواجه نشود. این یافته، مدل فرایند بین‌فردی صمیمیت را گسترش می‌دهد؛ زیرا نشان می‌دهد همه انواع خودافشایی به یک اندازه صمیمیت‌ساز نیستند. افشای اطلاعات عمومی ممکن است شناخت را افزایش دهد، اما افشای آسیب‌پذیری‌هاست که امکان نزدیکی عمیق‌تر را فراهم می‌کند. این نتیجه با دیدگاه (Reis et al., 2004) درباره نقش پاسخ‌دهی ادراک‌شده در احساس فهمیده‌شدن و ارزشمندی همخوان است. زمانی که آسیب‌پذیری با پذیرش مواجه می‌شود، فرد تجربه می‌کند که ارزش او وابسته به بی‌نقص بودن، قدرت‌نمایی یا پنهان‌کاری نیست. در مقابل، اگر آسیب‌پذیری در تعارض‌های بعدی علیه فرد استفاده شود، رابطه به فضایی ناامن تبدیل می‌شود و خودافشایی‌های بعدی کاهش می‌یابد. این یافته با رویکردهای دلبستگی‌محور در زوج‌درمانی نیز سازگار است که تعارض‌های زوجی را اغلب در سطح عمیق‌تر، بازتاب ترس‌های دلبستگی، نیاز به پذیرش و وحشت از طرد می‌دانند (Johnson, 2004, 2019). بنابراین، پذیرش آسیب‌پذیری یکی از نقاط عطف صمیمیت زناشویی است؛ زیرا نشان می‌دهد رابطه تا چه حد ظرفیت نگهداری هیجان‌های دشوار را دارد.

چهارمین مقوله، پاسخ‌دهی عاطفی همسر و ترمیم هیجانی رابطه بود. یافته‌ها نشان داد که پاسخ همسر پس از خودافشایی یا بیان آسیب‌پذیری، مهم‌ترین عامل در تقویت یا تضعیف چرخه صمیمیت است. این نتیجه به‌طور مستقیم با مفهوم پاسخ‌دهی ادراک‌شده همسر در نظریه Reis et al. (2004) همسو است. پاسخ‌دهی عاطفی به معنای ارائه راه‌حل فوری نیست، بلکه شامل فهمیدن، اعتباربخشی، حضور هیجانی و نشان‌دادن اهمیت تجربه طرف مقابل است. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در لحظات آسیب‌پذیری بیش از آنکه به توصیه یا قضاوت نیاز داشته باشند، به شنیده‌شدن و فهمیده‌شدن نیاز دارند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به احساس فهمیده‌شدن در روابط نزدیک همخوان است که احساس فهمیده‌شدن را یکی از سازوکارهای مهم کیفیت رابطه و نزدیکی عاطفی معرفی می‌کنند (Reis et al., 2017). همچنین مفهوم «ترمیم هیجانی رابطه» در یافته‌های حاضر با ادبیات زوج‌درمانی و پژوهش‌های تعارض زوجی هماهنگ است؛ زیرا در روابط پایدار، نبود تعارض ملاک اصلی سلامت رابطه نیست، بلکه توانایی بازگشت به ارتباط پس از گسست، پذیرش مسئولیت و بازسازی امنیت اهمیت بیشتری دارد. پاسخ‌دهی عاطفی در این معنا، سازوکاری ترمیمی است که اجازه نمی‌دهد تعارض‌ها به شواهدی برای ناامنی، بی‌ارزشی یا تنه‌آلودگی تبدیل شوند.

مدل یکپارچه استخراج‌شده از پژوهش حاضر نشان داد که صمیمیت زناشویی چرخه‌ای بازگشتی است. امنیت دلبستگی، خودافشایی را ممکن می‌کند؛ خودافشایی، زمینه آشکارشدن آسیب‌پذیری را فراهم می‌سازد؛ پذیرش آسیب‌پذیری، عمق عاطفی رابطه را افزایش می‌دهد؛ و پاسخ‌دهی عاطفی همسر، تجربه نزدیکی را تثبیت کرده و دوباره احساس امنیت را تقویت می‌کند. این مدل با رویکردهای فرایندی به صمیمیت همخوان است، اما بر اساس داده‌های کیفی، نقش «پذیرش آسیب‌پذیری» را به‌عنوان حلقه میانی میان خودافشایی و پاسخ‌دهی برجسته می‌کند. به بیان دیگر، در بسیاری از روابط، مشکل اصلی نبود گفت‌وگو نیست، بلکه نبود ظرفیت برای تحمل محتوای آسیب‌پذیر گفت‌وگوست. زوجها ممکن است درباره بسیاری از موضوعات صحبت کنند، اما از بیان ترس‌های اصلی، احساس نیاز، شرم، تنهایی یا ناامنی اجتناب کنند. بنابراین، مدل حاضر پیشنهاد می‌کند که مداخلات ارتقای صمیمیت باید فراتر از آموزش مهارت گفت‌وگو حرکت کنند و بر امنیت دلبستگی، تحمل آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی همدلانه تمرکز نمایند.

از نظر فرهنگی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که صمیمیت زناشویی در بافت شهری تهران می‌تواند تحت تأثیر انتظارات جنسیتی و نقش‌های اجتماعی قرار گیرد. برخی مردان مشارکت‌کننده بیان کردند که بیان ترس یا نیاز عاطفی برای آنان با نگرانی از ضعیف دیده‌شدن همراه است. برخی زنان نیز بیان کردند که درخواست توجه یا محبت ممکن است از سوی همسر به حساسیت زیاد یا وابستگی تعبیر شود. این الگوها نشان می‌دهد که هنجارهای فرهنگی درباره قدرت، کنترل هیجان، نقش مردانه و زنانه و معنای نیازمندی می‌توانند مسیر خودافشایی و آسیب‌پذیری را تحت تأثیر قرار دهند. بنابراین، هرچند مدل حاضر بر سازوکارهای عمومی صمیمیت تأکید دارد، اما اجرای بالینی آن باید به زمینه فرهنگی، جنسیتی و خانوادگی زوجها حساس باشد.

پژوهش حاضر با چند محدودیت همراه بود. نخست، داده‌ها از مشارکت‌کنندگان ساکن شهر تهران گردآوری شد؛ بنابراین انتقال یافته‌ها به زوج‌های ساکن شهرهای کوچک، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت باید با احتیاط انجام شود. دوم، روش پژوهش کیفی بود و هدف آن تعمیم آماری نتایج نبود، بلکه ارائه فهم عمیق و زمینه‌مند از تجربه صمیمیت زناشویی بود. سوم، داده‌ها بر اساس خودگزارش‌دهی مشارکت‌کنندگان گردآوری شد و ممکن است تحت تأثیر حافظه، ملاحظات اجتماعی یا تمایل به ارائه تصویر مطلوب از رابطه قرار گرفته باشد. چهارم، مصاحبه با افراد متأهل انجام شد، اما مشاهده مستقیم تعامل زوجی یا مصاحبه هم‌زمان زوجین در همه موارد انجام نگرفت؛ از این رو، برخی پویایی‌های تعاملی ممکن است در سطح روایت فردی باقی مانده باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده مدل استخراج‌شده در این مطالعه را در نمونه‌های متنوع‌تر فرهنگی، اقتصادی و جغرافیایی بررسی کنند. همچنین انجام مطالعات کمی یا آمیخته برای آزمون روابط میان امنیت دلبستگی، خودافشایی، پذیرش آسیب‌پذیری، پاسخ‌دهی عاطفی و صمیمیت زناشویی می‌تواند به اعتبارسنجی مدل کمک کند. پژوهش‌های آینده می‌توانند تفاوت‌های جنسیتی در تجربه آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی عاطفی را با دقت بیشتری بررسی کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود از روش‌های زوج‌محور، مانند مصاحبه دوتایی، مشاهده تعاملات زوجی یا مطالعات روزنگار، برای بررسی لحظه‌به‌لحظه چرخه صمیمیت استفاده شود. بررسی نقش متغیرهایی مانند سبک حل تعارض، تنظیم هیجان، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، کیفیت رابطه جنسی، فشار اقتصادی و مداخله خانواده‌های اصلی نیز می‌تواند به توسعه مدل کمک کند.

بر اساس یافته‌های پژوهش، زوج‌درمانگران و مشاوران خانواده می‌توانند در مداخلات خود بر ایجاد فضای امن برای بیان هیجان‌ها تمرکز کنند. آموزش خودافشایی تدریجی، گوش‌دادن فعال، اعتباربخشی هیجانی و پاسخ‌دهی غیرتدافعی می‌تواند به تقویت صمیمیت کمک کند. همچنین لازم است زوجها بیاموزند که آسیب‌پذیری همسر را به‌عنوان ضعف، تهدید یا ابزار قدرت تعبیر نکنند، بلکه آن را فرصتی برای نزدیکی و اعتماد بدانند. در جلسات زوج‌درمانی، می‌توان تمرین‌هایی برای بیان نیازهای عاطفی، بازسازی گفت‌وگوهای آسیب‌زا، ترمیم پس از تعارض و افزایش دسترس‌پذیری عاطفی طراحی کرد. مداخلات آموزشی پیش از ازدواج و پس از ازدواج نیز می‌توانند با تمرکز بر امنیت دلبستگی و پاسخ‌دهی عاطفی، از کاهش تدریجی صمیمیت در زندگی مشترک پیشگیری کنند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل یکپارچه صمیمیت زناشویی بر اساس امنیت دلبستگی، خودافشایی، پذیرش آسیب‌پذیری و پاسخ‌دهی عاطفی همسر انجام شد. یافته‌ها نشان داد که صمیمیت زناشویی پدیده‌ای ایستا یا صرفاً وابسته به مدت رابطه نیست، بلکه فرایندی پویا، تعاملی و قابل بازسازی است. در مدل استخراج‌شده، امنیت دلبستگی بستر روانی صمیمیت را فراهم می‌کند، خودافشایی تدریجی و متقابل مسیر ورود به دنیای درونی همسر را می‌گشاید، پذیرش آسیب‌پذیری عمق رابطه را افزایش می‌دهد و پاسخ‌دهی عاطفی همسر چرخه صمیمیت را تثبیت می‌کند. بر این اساس، تقویت صمیمیت زناشویی نیازمند توجه هم‌زمان به احساس امنیت، مهارت بیان خود، توانایی تحمل آسیب‌پذیری و کیفیت پاسخ‌دهی عاطفی در رابطه است. این مدل می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات زوج‌درمانی، برنامه‌های آموزش رابطه و پژوهش‌های آینده در حوزه صمیمیت زناشویی باشد.

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

Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363–377. <https://doi.org/10.1177/0146167297234003>

- 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>
- Canevello, A., & Crocker, J. (2010). Creating good relationships: Responsiveness, relationship quality, and interpersonal goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 78–106. <https://doi.org/10.1037/a0018186>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Feeney, B. C. (2004). A secure base: Responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 631–648. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.5.631>
- 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>
- 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>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- 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. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Lawrence Erlbaum Associates.
- Reis, H. T., Lemay, E. P., Jr., & Finkenauer, C. (2017). Toward understanding understanding: The importance of feeling understood in relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(3), e12308. <https://doi.org/10.1111/spc3.12308>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.
- Stahl, N. A., & King, J. R. (2020). Expanding approaches for research: Understanding and using trustworthiness in qualitative research. *Journal of Developmental Education*, 44(1), 26–28.