

مطالعه روایت‌محور احساس بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی

۱. بابک نجفیان: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

۲. پویا رستمیان*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (نویسنده مسئول). pouya.rostamian.sch@gmail.com

۳. پریسا صالحیان: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۲

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۵/۰۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر، مطالعه روایت‌محور احساس بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی و شناسایی الگوهای تجربه‌شده آن در روایت افراد متأهل بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و طرح روایت‌محور انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ فرد متأهل ساکن شهر تهران بودند که تجربه پایدار فاصله هیجانی، کاهش صمیمیت عاطفی و احساس نادیده‌ماندن در رابطه زناشویی را گزارش می‌کردند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با معیار تجربه زیسته مرتبط انجام شد و فرایند جذب نمونه تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع اولیه در مصاحبه پانزدهم حاصل شد و سه مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت. داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند. مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه ضبط، واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها با تأکید بر روایت‌های شخصی، توالی تجربه، معناهای منتسب به رخدادهای زناشویی و استخراج مضمون‌های اصلی انجام شد. تحلیل روایت‌های مشارکت‌کنندگان نشان داد که احساس بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی صرفاً به نبود گفت‌وگو یا تعارض آشکار محدود نیست، بلکه در قالب فرایندی تدریجی از خاموشی هیجانی، هم‌خانگی بدون هم‌دلی، فرسودگی ناشی از ناکامی‌های تکرارشونده، بازنویسی منفی روایت رابطه و شکل‌گیری راهبردهای بقا تجربه می‌شود. پنج مقوله اصلی شامل «خاموشی عاطفی و ناگفتنی‌شدن نیازها»، «حضور فیزیکی و غیبت هیجانی همسر»، «فرسودگی از تلاش‌های بی‌پاسخ برای اتصال»، «تغییر روایت خود و رابطه» و «سازگاری سرد و بقای رابطه بدون صمیمیت» استخراج شد. نتایج نشان می‌دهد بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی پدیده‌ای چندلایه و فرایندی است که از تعامل نیازهای دلبستگی، الگوهای ارتباطی، سرکوب هیجان و ادراک پاسخ‌ناپذیری همسر شکل می‌گیرد. توجه بالینی به روایت‌های زیسته زوجین می‌تواند در شناسایی زود هنگام گسست عاطفی و طراحی مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر بازسازی پاسخ‌دهی هیجانی مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: بیگانگی هیجانی؛ زندگی زناشویی؛ مطالعه روایت‌محور؛ صمیمیت عاطفی؛ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته؛ پژوهش کیفی.

۱



A Narrative-Oriented Study of Emotional Alienation in Marital Life

1. Babak Najafian: Department of Clinical Psychology, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran
2. Pouya Rostamian*: Department of Clinical Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran. (Corresponding Author). pouya.rostamian.sch@gmail.com
3. Parisa Salehian: Department of Educational Psychology, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran

Submit Date: 2025-07-25

Revise Date: 2025-10-24

Accept Date: 2025-11-02

Publish Date: 2025-12-22

Abstract

This study aimed to explore emotional alienation in marital life through a narrative-oriented qualitative approach and to identify the experiential patterns through which married individuals make sense of emotional distance in their relationships. This qualitative study used a narrative-oriented design. Participants were 18 married adults living in Tehran who reported persistent experiences of emotional distance, reduced affective intimacy, and feeling unseen or emotionally unsupported in their marital relationship. Participants were recruited through purposive sampling based on their lived experience of the phenomenon. Sampling continued until theoretical saturation was achieved; initial saturation occurred after the fifteenth interview, and three additional interviews were conducted to confirm the adequacy and stability of the emerging categories. Data were collected exclusively through semi-structured interviews. After obtaining informed consent, interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. The analysis focused on personal narratives, temporal sequencing of marital experiences, meanings attributed to emotional disconnection, and the extraction of recurrent narrative themes. The analysis showed that emotional alienation in marital life is not limited to the absence of communication or overt conflict. Rather, participants described it as a gradual process involving emotional silencing, physical co-presence without empathic presence, exhaustion after repeated failed attempts to reconnect, negative reconstruction of the marital story, and the development of survival-oriented coping strategies. Five main categories emerged: “emotional silence and the unspeakability of needs,” “physical presence and emotional absence of the spouse,” “exhaustion after unanswered attempts at connection,” “transformation of the self and marital narrative,” and “cold adaptation and marital survival without intimacy.” The findings suggest that emotional alienation in marriage is a multilayered and processual phenomenon shaped by attachment needs, communication patterns, emotional suppression, and perceived partner unresponsiveness. Clinical attention to spouses’ lived narratives may help identify early signs of emotional disconnection and inform couple therapy interventions focused on rebuilding emotional responsiveness and relational safety.

Keywords: *emotional alienation; marital life; narrative study; emotional intimacy; semi-structured interview; qualitative research.*

مقدمه

زندگی زناشویی، در معنای روان‌شناختی و ارتباطی آن، صرفاً یک قرارداد اجتماعی یا هم‌زیستی رسمی نیست، بلکه بستری برای تجربه امنیت عاطفی، دیده‌شدن، پاسخ‌گرفتن، صمیمیت، تعلق و بازشناسی متقابل است. آنچه رابطه زناشویی را از سایر روابط نزدیک متمایز می‌سازد، انتظار تداوم، انحصار عاطفی نسبی، وابستگی متقابل و حضور همسر به عنوان «دیگری مهم» در لحظات آسیب‌پذیری روانی است. در چنین بستری، فرد انتظار دارد هیجان‌های خود را نه فقط بیان کند، بلکه در نگاه، کلام و رفتار همسر بازتابی از فهم، پذیرش و همراهی بیابد. از این منظر، کیفیت زندگی زناشویی بیش از آنکه صرفاً به نبود تعارض وابسته باشد، به وجود پاسخ‌دهی هیجانی، صمیمیت و ادراک دسترس‌پذیری عاطفی همسر مربوط است. مدل فرایند بین‌فردی صمیمیت نیز تأکید می‌کند که صمیمیت زمانی شکل می‌گیرد که فرد خودافشایی کند و پاسخ طرف مقابل را به صورت فهم، اعتباربخشی و مراقبت ادراک نماید (Reis & Shaver, ۱۹۸۸; Reis et al., ۲۰۰۴). بنابراین، رابطه‌ای ممکن است از نظر ظاهری پایدار، کم‌تعارض و منظم باشد، اما در سطح تجربه زیسته، فاقد حس زنده ارتباط، هم‌دلی و پیوند هیجانی باشد.

بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی را می‌توان حالتی دانست که در آن فرد در کنار همسر خود زندگی می‌کند، اما از نظر عاطفی احساس دوری، بی‌پناهی، نادیده‌ماندن و ناتوانی در بیان خویشتن را تجربه می‌کند. این پدیده با تنهایی، طردشدگی، خاموشی هیجانی و کاهش صمیمیت همپوشانی دارد، اما با هیچ‌یک به طور کامل یکی نیست. تنهایی زناشویی می‌تواند بر نبود همراهی یا نزدیکی ادراک‌شده دلالت داشته باشد، درحالی‌که بیگانگی هیجانی بر گسست عمیق‌تر میان «خود تجربه‌شده» و «خود قابل بیان در رابطه» تأکید دارد. در چنین وضعیتی، فرد ممکن است به تدریج باور کند که هیجان‌های او برای همسر قابل فهم نیست، نیازهای عاطفی‌اش مزاحم یا بی‌اهمیت تلقی می‌شود، و رابطه زناشویی به فضایی تبدیل شده است که در آن باید احساسات واقعی را پنهان یا تعدیل کرد. در ادبیات کلاسیک بیگانگی، مؤلفه‌هایی مانند ناتوانی، بی‌معنایی، انزوا و ازخودبیگانگی مطرح شده‌اند (Seeman, ۱۹۵۹). هنگامی که این مفاهیم به بافت زناشویی منتقل می‌شوند، بیگانگی هیجانی را می‌توان تجربه‌ای دانست که در آن فرد در متن نزدیک‌ترین رابطه رسمی خود، از احساس اثرگذاری، معنا، اصالت و تعلق عاطفی فاصله می‌گیرد.

نظریه دلبستگی یکی از چارچوب‌های اصلی برای فهم این پدیده است. بر اساس دیدگاه دلبستگی، پیوندهای عاشقانه بزرگسالی تا حدی ادامه نظام‌های دلبستگی اولیه‌اند و شریک عاطفی می‌تواند نقش پناهگاه امن و پایگاه ایمن را ایفا کند (Hazan & Shaver, ۱۹۸۷). در روابط زناشویی سالم، همسر در لحظات فشار روانی، ابهام، شرم، شکست یا نیاز هیجانی به عنوان منبع آرام‌سازی و تنظیم عاطفی تجربه می‌شود. اما زمانی که فرد در مواجهه با نیاز عاطفی خود پاسخ سرد، دفاعی، بی‌اعتنا یا انتقادی دریافت می‌کند، رابطه به جای تنظیم هیجان، به منبع ناایمنی تبدیل می‌شود. پژوهش‌های مربوط به دلبستگی بزرگسالی نشان داده‌اند که ناایمنی دلبستگی با الگوهای دفاعی، حساسیت نسبت به فاصله، ترس از طرد و دشواری در تنظیم هیجان همراه است (Bartholomew & Horowitz, ۱۹۹۱; Simpson & Rholes, ۲۰۱۷).

این منظر، بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی ممکن است پیامد تکرار تجربه‌های خردی باشد که در آن فرد برای اتصال تلاش می‌کند، اما به‌جای دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی، با غیبت هیجانی، انکار، خشم یا سکوت مواجه می‌شود.

درمان هیجان‌مدار زوجی نیز بر اهمیت پاسخ‌دهی هیجانی و بازسازی پیوند ایمن میان زوجین تأکید دارد. در این رویکرد، بسیاری از تعارضات زناشویی نه به‌عنوان اختلاف بر سر موضوعات سطحی، بلکه به‌عنوان اعتراض‌های دلبستگی نسبت به فقدان دسترس‌پذیری، پاسخ‌دهی و درگیری عاطفی فهم می‌شوند (Johnson, ۲۰۰۴, ۲۰۰۸). پرسش بنیادین در رابطه زناشویی از این دیدگاه آن است که «آیا برای من هستی؟»، یعنی آیا در زمان نیاز، ترس، شرم و آشفتگی می‌توانم به حضور تو اعتماد کنم؟ زمانی که پاسخ ضمنی رابطه به این پرسش منفی باشد، زوجین ممکن است وارد چرخه‌هایی از پیگیری، انتقاد، کناره‌گیری، سکوت یا بی‌حسی شوند. مرور پژوهش‌های مربوط به درمان هیجان‌مدار نشان داده است که تمرکز بر هیجان‌های اولیه، نیازهای دلبستگی و الگوهای تعاملی می‌تواند در بهبود کیفیت رابطه و افزایش امنیت پیوند زوجی مؤثر باشد (Wiebe & Johnson, ۲۰۱۶). این شواهد اهمیت مطالعه تجربه زیسته بیگانگی هیجانی را برجسته می‌کنند، زیرا بسیاری از زوجها پیش از رسیدن به تعارض آشکار یا تصمیم به جدایی، سال‌ها در وضعیت رابطه‌ای خاموش، سرد و از نظر هیجانی تهی زندگی می‌کنند.

یکی از ویژگی‌های مهم بیگانگی هیجانی آن است که اغلب به‌صورت تدریجی و نامحسوس شکل می‌گیرد. بسیاری از افراد در آغاز رابطه یا ازدواج، انتظار دارند که همسرشان شنونده، همراه و پذیرنده باشد؛ اما در طول زمان، فشارهای اقتصادی، نقش‌های خانوادگی، فرزندپروری، الگوهای ارتباطی ناکارآمد، تفاوت‌های شخصیتی و خاطرات حل‌نشده می‌تواند کیفیت پاسخ‌دهی هیجانی را فرسوده سازد. پژوهش‌های طولی در زمینه روابط زناشویی نشان داده‌اند که الگوهای تعامل منفی، کناره‌گیری عاطفی و کاهش عاطفه مثبت می‌تواند پیامدهای بلندمدت برای ثبات رابطه داشته باشند (Gottman & Levenson, ۲۰۰۰). همچنین، تنهایی در روابط عاطفی نه فقط پیامد کیفیت پایین رابطه، بلکه عاملی است که می‌تواند رضایت رابطه‌ای را در طول زمان تضعیف کند (Mund et al., ۲۰۲۱). بنابراین، بیگانگی هیجانی را باید نه یک حالت لحظه‌ای، بلکه فرایندی پویا و انباشتی دانست که در آن تجربه‌های کوچک نادیده‌ماندن، ناامیدی و سکوت، به تدریج به روایتی کلی درباره «تنها بودن در رابطه» تبدیل می‌شوند.

از سوی دیگر، تنظیم هیجان و شیوه بیان یا سرکوب هیجان‌ها در شکل‌گیری یا تشدید بیگانگی هیجانی نقش اساسی دارد. سرکوب هیجان ممکن است در کوتاه‌مدت از تعارض جلوگیری کند، اما در بلندمدت می‌تواند مانع خودافشایی، اصالت و صمیمیت شود. پژوهش‌های مربوط به تنظیم هیجان نشان داده‌اند که سرکوب هیجانی با پیامدهای اجتماعی و ارتباطی منفی همراه است و می‌تواند کیفیت تعامل را کاهش دهد (Butler et al., ۲۰۰۳; Gross & John, ۲۰۰۳). در روابط عاشقانه، سرکوب هیجان هنگام فداکاری یا سازگاری ظاهری نیز می‌تواند هزینه‌های عاطفی و رابطه‌ای ایجاد کند و احساس اصالت را کاهش دهد (Impett et al., ۲۰۱۲). در زندگی زناشویی، فرد ممکن است برای حفظ آرامش خانه، جلوگیری از تنش، مراقبت از فرزندان یا حفظ تصویر اجتماعی ازدواج، احساسات خود را پنهان کند؛ اما همین پنهان‌سازی مداوم به تدریج باعث می‌شود رابطه به فضایی تبدیل شود که در آن خود واقعی امکان حضور ندارد. در چنین شرایطی، بیگانگی هیجانی نه فقط از رفتار همسر، بلکه از فاصله گرفتن فرد از احساسات و نیازهای اصیل خود نیز تغذیه می‌شود.

مطالعه روایت‌محور این پدیده اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا بیگانگی هیجانی بیش از آنکه فقط یک متغیر قابل اندازه‌گیری باشد، نوعی داستان زیسته درباره رابطه، خود و دیگری است. افراد تجربه زناشویی خود را از طریق روایت‌هایی سازمان‌دهی می‌کنند که در آن گذشته، رویدادهای مهم، لحظات شکست، تلاش‌های نافرجام، نقطه‌های عطف و معنای امروز رابطه به هم پیوند می‌خورند. روایت‌پژوهی امکان می‌دهد که پژوهشگر نه فقط به «چه چیزی رخ داده است»، بلکه به «فرد چگونه آن را معنا کرده و در داستان زندگی زناشویی خود جای داده است» توجه کند (Riessman, ۲۰۰۸). در پژوهش‌های کیفی، روایت‌های مشارکت‌کنندگان می‌توانند لایه‌هایی از تجربه را آشکار سازند که در پرسشنامه‌های کمی کمتر قابل دسترسی‌اند؛ برای مثال، لحظه‌ای که فرد متوجه می‌شود دیگر تمایلی به توضیح احساساتش ندارد، یا زمانی که حضور همسر را از نظر فیزیکی واقعی اما از نظر هیجانی غایب توصیف می‌کند. چنین داده‌هایی برای فهم سازوکارهای ظریف گسست عاطفی در ازدواج ضروری‌اند.

با وجود اهمیت موضوع، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های زناشویی بر رضایت زناشویی، تعارض، خیانت، طلاق یا مداخلات زوج‌درمانی تمرکز داشته‌اند و تجربه خاموش، تدریجی و کمتر آشکار بیگانگی هیجانی کمتر به‌صورت روایت‌محور بررسی شده است. در بافت فرهنگی ایران، به‌ویژه در شهرهای بزرگی مانند تهران، زوجین ممکن است تحت تأثیر فشارهای اقتصادی، انتظارات خانوادگی، نگرانی از قضاوت اجتماعی و ارزش‌های مربوط به حفظ زندگی مشترک، رابطه را از نظر ساختاری حفظ کنند، اما از نظر هیجانی در فاصله‌ای عمیق از یکدیگر زندگی کنند. از این‌رو، مطالعه تجربه زیسته افراد متأهل می‌تواند به روشن‌سازی ابعاد پنهان این پدیده کمک کند و برای مشاوران خانواده، زوج‌درمانگران و پژوهشگران روان‌شناسی بالینی و خانواده سودمند باشد. بر همین اساس، هدف پژوهش حاضر، مطالعه روایت‌محور احساس بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی در میان افراد متأهل ساکن تهران بود.

مواد و روش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و طرح روایت‌محور انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی به این دلیل بود که احساس بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی پدیده‌ای پیچیده، چندلایه و وابسته به معناهای شخصی است و فهم آن مستلزم دسترسی به روایت‌های زیسته افراد از مسیر شکل‌گیری، تداوم و پیامدهای فاصله عاطفی در رابطه زناشویی است. در این مطالعه، تمرکز اصلی بر این بود که مشارکت‌کنندگان چگونه تجربه بیگانگی هیجانی را در داستان زندگی مشترک خود بازسازی می‌کنند، چه رخدادهایی را به‌عنوان نقطه عطف در کاهش صمیمیت عاطفی معرفی می‌کنند، چه معنایی به سکوت، سردی، ناامیدی و تداوم رابطه می‌دهند و چگونه خود، همسر و آینده رابطه را در روایت خود توصیف می‌کنند. از این‌رو، مطالعه حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا کیفی، اکتشافی و روایت‌محور بود.

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۱۸ فرد متأهل ساکن شهر تهران بودند که تجربه احساس بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی را گزارش می‌کردند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و افراد بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل داشتن حداقل سه سال سابقه زندگی مشترک، سکونت در تهران، تجربه پایدار فاصله هیجانی یا احساس نادیده‌ماندن عاطفی در رابطه زناشویی طی حداقل شش ماه گذشته، توانایی بیان تجربه شخصی در مصاحبه، و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران

حاد خشونت خانگی در زمان مصاحبه، تمایل نداشتن به ادامه مصاحبه، یا ناتوانی در ارائه روایت منسجم از تجربه زناشویی بود. تعداد مشارکت‌کنندگان در ابتدا به صورت ثابت تعیین نشد و نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. اشباع اولیه پس از مصاحبه پانزدهم حاصل شد؛ به این معنا که داده‌های جدید مضمون بنیادی تازه‌ای به مقولات در حال شکل‌گیری اضافه نمی‌کردند. با این حال، سه مصاحبه تکمیلی دیگر انجام شد تا پایداری مقولات، تنوع روایت‌ها و کفایت داده‌ها بررسی شود. در نهایت، داده‌های ۱۸ مصاحبه وارد تحلیل نهایی شد. گردآوری داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. پیش از شروع هر مصاحبه، هدف پژوهش برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد، محرمانگی اطلاعات مورد تأکید قرار گرفت و رضایت آگاهانه شفاهی و کتبی دریافت شد. مصاحبه‌ها در مکان مورد توافق مشارکت‌کننده و پژوهشگر، از جمله اتاق مشاوره، فضای آرام آموزشی یا به صورت آنلاین در شرایط محرمانه انجام شدند. مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌های باز بود؛ مانند «وقتی از بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی صحبت می‌کنید، دقیقاً چه تجربه‌ای را به یاد می‌آورید؟»، «چه زمانی برای نخستین بار احساس کردید از نظر عاطفی از همسران دور شده‌اید؟»، «در لحظاتی که نیاز به همراهی یا همدلی داشتید، رابطه چگونه عمل می‌کرد؟»، «برای کنار آمدن با این فاصله عاطفی چه کارهایی انجام داده‌اید؟» و «این تجربه چه تغییری در نگاه شما به خود، همسر و ازدواج ایجاد کرده است؟». بسته به پاسخ مشارکت‌کنندگان، پرسش‌های پیگیری مانند «می‌توانید یک نمونه مشخص توضیح دهید؟»، «در آن لحظه چه احساسی داشتید؟» و «بعد از آن اتفاق چه تغییری در رابطه ایجاد شد؟» مطرح شد. برای تحلیل داده‌ها، ابتدا فایل صوتی مصاحبه‌ها به صورت کامل و واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. سپس متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت روایت‌ها، لحن عاطفی و توالی تجربه‌ها آشنا شود. داده‌ها در نرم‌افزار NVivo سازمان‌دهی شدند و فرایند کدگذاری در چند مرحله انجام گرفت. در مرحله نخست، واحدهای معنایی مرتبط با تجربه بیگانگی هیجانی شناسایی شدند. در مرحله دوم، کدهای اولیه بر اساس شباهت معنایی، توالی روایی و نقش آنها در شکل‌گیری تجربه بیگانگی دسته‌بندی شدند. در مرحله سوم، کدهای مشابه در قالب زیرمقوله‌ها و سپس مقوله‌های اصلی سازمان‌دهی شدند. تحلیل با الهام از منطق تحلیل مضمون کیفی و حساسیت روایت‌محور انجام شد؛ یعنی علاوه بر استخراج مضمون‌ها، به این نکته توجه شد که مشارکت‌کنندگان چگونه رویدادها را در قالب داستانی از آغاز، تشدید، نقطه عطف، سازگاری و پیامد روایت می‌کنند. برای افزایش اعتبار داده‌ها، بازبینی مشارکت‌کنندگان، یادداشت‌برداری تحلیلی، مقایسه مداوم داده‌ها، بررسی همکار پژوهشی و حفظ ردپای تصمیم‌های تحلیلی انجام شد. معیارهای اعتمادپذیری شامل اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری مورد توجه قرار گرفتند (Lincoln & Guba, ۱۹۸۵). همچنین، برای حفظ اصول اخلاق پژوهش، نام مشارکت‌کنندگان حذف شد و نقل‌قول‌ها با کدهایی مانند «مشارکت‌کننده ۴» گزارش شدند.

یافته‌ها

از مجموع ۱۸ مشارکت‌کننده، ۱۱ نفر زن و ۷ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۹ تا ۵۱ سال و میانگین تقریبی سن آنان ۳۸.۷ سال بود. از نظر مدت ازدواج، ۴ نفر بین ۳ تا ۵ سال، ۶ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال، ۵ نفر بین ۱۱ تا ۱۵ سال و ۳ نفر بیش از ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر وضعیت فرزند، ۵ نفر بدون فرزند، ۹ نفر دارای یک فرزند و ۴ نفر دارای دو فرزند بودند. از نظر تحصیلات، ۳ نفر

دارای مدرک دیپلم یا کاردانی، ۷ نفر کارشناسی، ۶ نفر کارشناسی ارشد و ۲ نفر دکتری حرفه‌ای یا تخصصی بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۲ نفر شاغل و ۶ نفر خانه‌دار یا فاقد اشتغال رسمی بودند. همچنین، ۱۰ نفر گزارش کردند که پیش‌تر برای مشکلات زناشویی یا فردی حداقل یک بار از خدمات مشاوره یا روان‌درمانی استفاده کرده‌اند، درحالی‌که ۸ نفر هیچ تجربه رسمی از دریافت خدمات تخصصی نداشتند. همه مشارکت‌کنندگان تجربه‌ای پایدار از فاصله هیجانی، کاهش گفت‌وگوی عمیق، احساس نادیده‌ماندن یا ناتوانی در بیان نیازهای عاطفی در رابطه زناشویی را گزارش کردند.

نخستین مقوله اصلی، «خاموشی عاطفی و ناگفتنی‌شدن نیازها» بود. در روایت مشارکت‌کنندگان، بیگانگی هیجانی اغلب از جایی آغاز شده بود که فرد احساس کرده بود بیان نیاز، ناراحتی یا آسیب‌پذیری، دیگر نتیجه‌ای جز سوءتفاهم، دفاع، تمسخر، بی‌اعتنایی یا تشدید تنش ندارد. آنان توضیح می‌دادند که در سال‌های نخست زندگی مشترک، بارها تلاش کرده‌اند احساسات خود را بیان کنند، اما تکرار پاسخ‌های سرد یا دفاعی باعث شده است به تدریج از بیان خود صرف‌نظر کنند. این خاموشی، انتخابی آگاهانه برای آرامش موقت بود، اما در طول زمان به عادی هیجانی تبدیل شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «اوایل خیلی توضیح می‌دادم که چرا ناراحتم. فکر می‌کردم اگر بهتر بگویم، بالاخره می‌فهمد. اما بعد دیدم هر بار یا بحث عوض می‌شود یا من متهم می‌شوم که زیادی حساسم. یک جایی به خودم گفتم دیگر نگو. از همان‌جا انگار چیزی در من بسته شد» (مشارکت‌کننده ۳، زن، ۳۶ ساله). در این مقوله، نیاز عاطفی نه از بین رفته بود و نه حل شده بود؛ بلکه از فضای گفت‌وگوی زناشویی خارج و به تجربه‌ای درونی، پنهان و فرساینده تبدیل شده بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان از عباراتی مانند «دیگر حرفی ندارم»، «برای چه بگویم؟»، «گفتنش فایده ندارد» و «خودم با خودم کنار می‌آیم» استفاده کردند که نشان‌دهنده تبدیل نیاز عاطفی به سکوت محافظتی بود.

دومین مقوله اصلی، «حضور فیزیکی و غیبت هیجانی همسر» بود. مشارکت‌کنندگان رابطه خود را اغلب نه به‌عنوان رابطه‌ای پرتنش یا پرخاشگرانه، بلکه به‌عنوان نوعی هم‌زیستی سرد توصیف می‌کردند؛ وضعیتی که در آن همسر در خانه حضور دارد، وظایف روزمره تا حدی انجام می‌شود، اما پیوند هیجانی زنده‌ای احساس نمی‌شود. این تجربه با مفاهیمی مانند «هم‌خانه بودن»، «زندگی اداری»، «رابطه مکانیکی» و «بودن بدون حضور» بیان شد. یکی از مردان مشارکت‌کننده گفت: «ما دعوی جدی نداریم. شاید از بیرون همه چیز عادی باشد. شام می‌خوریم، درباره قسط و مدرسه بچه حرف می‌زنیم، مهمانی می‌رویم؛ ولی من سال‌هاست حس نکرده‌ام کسی واقعاً می‌پرسد درونم چه خبر است» (مشارکت‌کننده ۸، مرد، ۴۲ ساله). در این مقوله، مسئله اصلی نبود همسر نبود، بلکه نبود پاسخ هیجانی همسر در لحظات نیاز بود. برخی مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که حتی در موقعیت‌های دشوار مانند بیماری، فشار کاری، سوگ یا اضطراب، پاسخ همسر بیشتر عملی، توصیه‌ای یا بی‌اعتنا بوده است تا همدلانه. به همین دلیل، رابطه به تدریج از فضای «پناه عاطفی» به فضای «مدیریت مشترک زندگی» تقلیل یافته بود.

سومین مقوله اصلی، «فرسودگی از تلاش‌های بی‌پاسخ برای اتصال» بود. روایت‌ها نشان دادند که بیگانگی هیجانی معمولاً پس از دوره‌ای از تلاش فعال برای نزدیک‌شدن، گفت‌وگو، اعتراض، گریه، توضیح، قهر، پیشنهاد مشاوره یا درخواست تغییر شکل گرفته است. مشارکت‌کنندگان خود را از ابتدا منفعل توصیف نمی‌کردند؛ بلکه بسیاری از آنان معتقد بودند که بارها برای احیای صمیمیت تلاش کرده‌اند، اما بی‌پاسخ ماندن

این تلاش‌ها آنان را به سمت تسلیم هیجانی سوق داده است. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان کرد: «من حتی برایش پیام می‌نوشتم چون رو در رو نمی‌توانستم بگویم. کتاب می‌خریدم، پیشنهاد مشاوره می‌دادم، می‌گفتم فقط یک شب بنشینیم حرف بزنیم. اما یا می‌گفت خسته‌ام یا می‌گفت تو دنبال مشکل می‌گردی. بعد از چند سال آدم خسته می‌شود. دیگر نمی‌خواهد حتی نجات بدهد» (مشارکت‌کننده ۱۲، زن، ۴۰ ساله). در این مقوله، فرسودگی عاطفی با احساس بی‌اثری و ناتوانی همراه بود. افراد به نقطه‌ای رسیده بودند که دیگر تلاش برای اتصال را پرهیزنه، تحقیرکننده یا بی‌نتیجه می‌دانستند. این وضعیت سبب می‌شد انرژی روانی آنان به جای گفت‌وگو، صرف فاصله‌گیری، بی‌حسی یا تمرکز بر نقش‌های غیرعاطفی شود.

چهارمین مقوله اصلی، «تغییر روایت خود و رابطه» بود. مشارکت‌کنندگان در توضیح تجربه بیگانگی هیجانی، فقط از رفتار همسر سخن نمی‌گفتند، بلکه از تغییر نگاه خود به ازدواج، عشق، ارزشمندی شخصی و آینده نیز صحبت می‌کردند. آنان روایت رابطه را از داستانی مبتنی بر امید، انتخاب و صمیمیت به داستانی درباره اشتباه، تنهایی، فداکاری یک‌طرفه یا زندگی ناتمام بازنویسی کرده بودند. برخی خود را «زیادی نیازمند»، «ساده»، «فراموش‌شده» یا «تبدیل‌شده به نقش» توصیف می‌کردند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «قبلاً فکر می‌کردم ما دو نفر هستیم که با هم زندگی می‌سازیم. الان بیشتر حس می‌کنم من فقط بخشی از برنامه خانم؛ مادر بچه‌ها، کسی که کارها را جمع می‌کند. خود من، احساس من، زن بودن من، انگار جایی در این زندگی ندارد» (مشارکت‌کننده ۵، زن، ۳۸ ساله). این مقوله نشان داد که بیگانگی هیجانی تنها یک مشکل ارتباطی نیست، بلکه می‌تواند به هویت فردی و معنای رابطه نفوذ کند. فرد در چنین وضعیتی ممکن است نه فقط از همسر، بلکه از نسخه‌ای از خود که در رابطه گم شده است نیز بیگانه شود.

پنجمین مقوله اصلی، «سازگاری سرد و بقای رابطه بدون صمیمیت» بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان علی‌رغم تجربه شدید فاصله هیجانی، همچنان در رابطه باقی مانده بودند. دلایل این تداوم شامل وجود فرزند، نگرانی اقتصادی، فشار خانواده‌ها، ترس از تنهایی، ارزش‌های فرهنگی مربوط به حفظ ازدواج، امید کمرنگ به تغییر، یا عادت به وضعیت موجود بود. بااین‌حال، تداوم رابطه الزاماً به معنای رضایت نبود؛ بلکه بیشتر به صورت سازگاری سرد، زندگی موازی و کاهش انتظار از رابطه توصیف شد. یکی از مردان مشارکت‌کننده گفت: «من دیگر توقع خاصی ندارم. خانه می‌آیم، کارهای مربوط به بچه را انجام می‌دهم، اگر حرفی باشد می‌زنیم. اما آن بخش عاطفی را انگار از این زندگی حذف کرده‌ام. شاید همین باعث شده دعوا کمتر شود، ولی من هم کمتر زنده‌ام» (مشارکت‌کننده ۱۶، مرد، ۴۵ ساله). این مقوله نشان می‌دهد که برخی ازدواج‌ها بدون جدایی رسمی، نوعی جدایی هیجانی را تجربه می‌کنند؛ جدایی‌ای که در آن نقش‌ها باقی می‌مانند، اما صمیمیت، شور عاطفی و احساس همراهی به حداقل می‌رسد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته نخست پژوهش نشان داد که احساس بیگانگی هیجانی در زندگی زناشویی با «خاموشی عاطفی و ناگفتنی‌شدن نیازها» آغاز یا تثبیت می‌شود. این یافته با مدل فرایند بین‌فردی صمیمیت همسو است؛ زیرا در این مدل، صمیمیت زمانی شکل می‌گیرد که خودافشایی فرد با پاسخ ادراک‌شده‌ای از فهم، اعتباربخشی و مراقبت مواجه شود (Reis & Shaver, ۱۹۸۸; Reis et al., ۲۰۰۴) در روایت مشارکت‌کنندگان،

مشکل اصلی صرفاً ناتوانی در بیان احساسات نبود، بلکه تجربه مکرر بی‌پاسخ ماندن یا بدفهمیده شدن پس از بیان احساس بود. در نتیجه، سکوت نه نشانه بی‌نیازی، بلکه راهبردی دفاعی برای محافظت از خود در برابر رنج بیشتر بود. این یافته با پژوهش‌های مربوط به سرکوب هیجان نیز قابل توضیح است؛ سرکوب ممکن است در کوتاه‌مدت از تنش آشکار جلوگیری کند، اما در بلندمدت کیفیت ارتباط، اصالت و تجربه نزدیکی را تضعیف می‌کند (Butler et al., ۲۰۰۳; Gross & John, ۲۰۰۳). بنابراین، در بافت زناشویی، خاموشی هیجانی را باید نشانه‌ای بالینی تلقی کرد، نه صرفاً آرامش ظاهری رابطه. زمانی که فرد دیگر احساسات خود را بیان نمی‌کند، ممکن است تعارض آشکار کاهش یابد، اما هم‌زمان پیوند هیجانی نیز فرسوده شود.

مقوله دوم، یعنی «حضور فیزیکی و غیبت هیجانی همسر»، نشان داد که بیگانگی هیجانی می‌تواند در روابطی رخ دهد که از بیرون پایدار و عادی به نظر می‌رسند. مشارکت‌کنندگان همسر را غایب فیزیکی توصیف نمی‌کردند، بلکه او را از نظر عاطفی دسترس‌ناپذیر می‌دانستند. این یافته با نظریه دلبستگی بزرگسالی همخوان است؛ زیرا در این نظریه، کارکرد اصلی رابطه نزدیک فراهم کردن احساس امنیت، پناهگاه عاطفی و اطمینان از حضور دیگری در زمان نیاز است (Hazan & Shaver, ۱۹۸۷; Simpson & Rholes, ۲۰۱۷). هنگامی که همسر در لحظات آسیب‌پذیری، اضطراب یا نیاز به همدلی پاسخ‌گو نباشد، فرد ممکن است حتی در حضور او احساس تنهایی و بی‌پناهی کند. این نتیجه با دیدگاه درمان هیجان‌مدار زوجی نیز همسو است که تعارضات و فاصله‌های زناشویی را اغلب بازتاب پرسش‌های دلبستگی درباره دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی همسر می‌داند (Johnson, ۲۰۰۴, ۲۰۰۸). بر این اساس، یکی از ابعاد مهم بیگانگی هیجانی، شکاف میان «بودن در کنار هم» و «بودن برای هم» است.

یافته سوم، «فرسودگی از تلاش‌های بی‌پاسخ برای اتصال»، نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان پیش از رسیدن به سکوت یا کناره‌گیری، دوره‌ای از تلاش فعال برای ترمیم رابطه را تجربه کرده‌اند. این یافته اهمیت نگاه فرایندی به بیگانگی هیجانی را برجسته می‌کند. کناره‌گیری عاطفی همیشه نشانه بی‌تفاوتی اولیه نیست؛ گاهی پیامد تلاش‌های مکرر و ناکام برای جلب توجه، گفت‌وگو یا دریافت پاسخ هیجانی است. در پژوهش‌های مربوط به روابط زناشویی، الگوهای منفی تعامل، کاهش عاطفه مثبت و کناره‌گیری از عوامل مهم در تضعیف کیفیت و ثبات رابطه دانسته شده‌اند (Gottman & Levenson, ۲۰۰۰). همچنین، در درمان هیجان‌مدار، چرخه‌هایی مانند پیگیری - کناره‌گیری به عنوان تلاش‌های ناکارآمد برای مدیریت نایمنی دلبستگی فهم می‌شوند؛ یکی از زوجین ممکن است با اعتراض و پیگیری به دنبال اتصال باشد، در حالی که دیگری با سکوت یا فاصله‌گیری از تنش می‌گریزد (Johnson, ۲۰۰۴; Wiebe & Johnson, ۲۰۱۶). یافته حاضر نشان می‌دهد که اگر این چرخه‌ها به موقع شناسایی نشوند، پیگیری می‌تواند به فرسودگی و سپس به تسلیم هیجانی تبدیل شود.

مقوله چهارم، «تغییر روایت خود و رابطه»، نشان داد که بیگانگی هیجانی فقط کیفیت ارتباط را تغییر نمی‌دهد، بلکه روایت فرد از خود، همسر و ازدواج را نیز بازسازی می‌کند. مشارکت‌کنندگان به تدریج ازدواج را نه به عنوان فضایی برای رشد، صمیمیت و دیده شدن، بلکه به عنوان ساختاری برای انجام وظایف، تحمل تنهایی یا حفظ ظاهر اجتماعی توصیف می‌کردند. این یافته با منطق روایت‌پژوهی همخوان است؛ زیرا انسان‌ها تجربه‌های مهم زندگی را در قالب روایت‌هایی سازمان می‌دهند که به گذشته، حال و آینده معنا می‌بخشند (Riessman, ۲۰۰۸).

هنگامی که تجربه‌های مکرر نادیده‌ماندن و پاسخ‌نگرفتن در روایت فرد انباشته می‌شوند، رابطه ممکن است از داستان «ما» به داستان «من تنها در کنار دیگری» تبدیل شود. از سوی دیگر، مفهوم ازخودبیگانگی در نظریه بیگانگی نیز به فاصله فرد از خود اصیل و تجربه کاهش معنا اشاره دارد (Seeman, ۱۹۵۹). در این مطالعه، برخی افراد بیان کردند که برای ادامه رابطه، بخش‌هایی از احساسات، نیازها و هویت خود را کنار گذاشته‌اند. بنابراین، بیگانگی هیجانی را باید هم‌زمان پدیده‌ای رابطه‌ای و هویتی دانست.

مقوله پنجم، «سازگاری سرد و بقای رابطه بدون صمیمیت»، بیانگر آن بود که تداوم ازدواج لزوماً معادل سلامت هیجانی رابطه نیست. برخی زوجین به دلایل خانوادگی، اقتصادی، فرهنگی یا فرزندپروری در رابطه باقی می‌مانند، اما رابطه آنان از نظر هیجانی به وضعیت حداقلی و مکانیکی تقلیل می‌یابد. این یافته با پژوهش‌هایی که بر تمایز میان وضعیت تأهل و کیفیت رابطه تأکید دارند همخوان است. کیفیت پایین رابطه و احساس تنهایی می‌تواند رضایت رابطه‌ای را در طول زمان کاهش دهد و بر تجربه روان‌شناختی هر دو طرف اثر بگذارد (Mund et al., ۲۰۲۱). همچنین، پژوهش‌های مربوط به تنظیم هیجان در ازدواج نشان می‌دهد که نحوه مدیریت هیجان‌ها با رضایت زناشویی مرتبط است و فرایندهای هیجانی نقش مهمی در پایداری یا فرسایش رابطه دارند (Bloch et al., ۲۰۱۴). در مطالعه حاضر، برخی مشارکت‌کنندگان رابطه را نه ترک کرده بودند و نه واقعاً در آن حضور عاطفی داشتند؛ آنان نوعی بقا را انتخاب کرده بودند که از تعارض می‌کاست، اما هزینه آن کاهش سرزندگی عاطفی، امید و احساس اصالت بود. این وضعیت برای مداخلات زوج‌درمانی اهمیت دارد، زیرا زوج‌های دارای «آرامش سرد» ممکن است دیرتر به درمان مراجعه کنند، درحالی‌که گسست عاطفی آنان عمیق‌تر از زوج‌های پرتعارض باشد.

از نظر محدودیت‌ها، این پژوهش با وجود فراهم کردن فهمی عمیق از تجربه بیگانگی هیجانی، دارای چند محدودیت است. نخست، داده‌ها بر اساس روایت‌های فردی گردآوری شدند و دیدگاه همسران مشارکت‌کنندگان به‌طور هم‌زمان بررسی نشد؛ بنابراین، یافته‌ها بیشتر بازتاب تجربه ادراک‌شده افراد از رابطه است تا تحلیل دوسویه تعامل زوجی. دوم، مشارکت‌کنندگان همگی ساکن تهران بودند و ویژگی‌های فرهنگی، اقتصادی و سبک زندگی در این شهر ممکن است انتقال یافته‌ها به شهرهای کوچک‌تر یا بافت‌های فرهنگی متفاوت را محدود کند. سوم، ماهیت کیفی و روایت‌محور پژوهش امکان تعمیم آماری را فراهم نمی‌کند، هرچند می‌تواند انتقال‌پذیری مفهومی برای موقعیت‌های مشابه داشته باشد. چهارم، برخی مشارکت‌کنندگان ممکن است به دلیل حساسیت موضوع، شرم، نگرانی از قضاوت یا وفاداری به تصویر اجتماعی ازدواج، همه ابعاد تجربه خود را بیان نکرده باشند. پنجم، چون داده‌ها مقطعی بودند، امکان بررسی دقیق تغییرات بیگانگی هیجانی در طول زمان وجود نداشت.

برای پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود مطالعاتی با طراحی زوجی انجام شود تا روایت هر دو همسر درباره فاصله هیجانی، نیازهای پاسخ‌نگرفته و چرخه‌های ارتباطی مقایسه گردد. همچنین، انجام پژوهش‌های طولی می‌تواند نشان دهد که بیگانگی هیجانی چگونه از نارضایتی‌های کوچک، سکوت‌های تکرارشونده و ناکامی‌های ارتباطی به جدایی هیجانی پایدار تبدیل می‌شود. پژوهش‌های آینده می‌توانند تفاوت‌های جنسیتی در تجربه بیگانگی هیجانی را بررسی کنند؛ برای مثال، اینکه زنان و مردان چگونه نیاز عاطفی، سکوت، کناره‌گیری و تلاش برای ترمیم رابطه را روایت می‌کنند. همچنین، مقایسه زوج‌های دارای فرزند و بدون فرزند، زوج‌های در سال‌های نخست ازدواج و زوج‌های با سابقه طولانی‌تر، و زوج‌هایی با تجربه مشاوره و بدون تجربه مشاوره می‌تواند به غنای نظری موضوع کمک کند. ترکیب روش‌های کیفی و کمی نیز می‌تواند مفید

باشد؛ به‌گونه‌ای که ابتدا مقولات کیفی استخراج و سپس در نمونه‌های بزرگ‌تر با ابزارهای سنجش صمیمیت، دلبستگی، تنهایی و رضایت زناشویی آزمون شوند.

از نظر کاربردی، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران باید به سکوت، کاهش شکایت، نبود تعارض آشکار و زندگی ظاهراً منظم زوجین با حساسیت بیشتری نگاه کنند؛ زیرا این نشانه‌ها همیشه بیانگر سازگاری سالم نیستند و گاه از سازگاری سرد و جدایی هیجانی حکایت دارند. در مداخلات بالینی، لازم است فضای امنی ایجاد شود تا هر دو همسر بتوانند نیازهای دلبستگی، ترس‌ها، رنج‌های پنهان و تجربه‌های نادیده‌ماندن خود را بدون سرزنش بیان کنند. آموزش مهارت‌های پاسخ‌دهی هیجانی، گوش‌دادن همدلانه، اعتباربخشی به احساسات، تشخیص چرخه‌های پیگیری - کناره‌گیری، و بازسازی گفت‌وگوهای آسیب‌پذیر می‌تواند در کاهش بیگانگی هیجانی مؤثر باشد. همچنین، برنامه‌های پیشگیری و آموزش پیش از ازدواج یا غنی‌سازی زندگی زناشویی باید فراتر از مهارت‌های حل تعارض، بر صمیمیت عاطفی، تنظیم هیجان، خودافشایی ایمن و توانایی حضور هیجانی در رابطه تمرکز کنند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

فهرست منابع

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- 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>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>

- 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. <https://doi.org/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. <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>
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O. P., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 707–720. <https://doi.org/10.1177/0146167212437249>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown and Company.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Mund, M., Johnson, M. D., & Neyer, F. J. (2021). Lonely me, lonely you: Loneliness and the longitudinal course of relationship satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22, 575–597. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00241-9>