



Perceptions of Women with Low Intimacy About the Quality of Emotional Expression of Their Spouses: A Phenomenological Study

Asieh Shariatmadar¹ , Negar Sadat Mirkazem^{2*} 

1. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran
2. M.A. in Family Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran. (Corresponding Author) Nmiirkazem98@gmail.com

Citation: Shariatmadar, A. and Mirkazem, N. S. (2024). The Perception of Women With Low Intimacy About the Quality of Emotional Expression of Their Spouses: Phenomenological Research. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 14(1), 80-96

Abstract

Emotional expression is a crucial component of marital intimacy, significantly influencing the quality of marital life and intimacy between couples. The present study aimed to describe common perceptions of women with low intimacy about the quality of emotional expression of their husbands. The study was conducted using a qualitative and phenomenological approach. The research sample included nine married women in Tehran in 2021, who experienced low marital intimacy and were selected through voluntary sampling. To determine the level of intimacy of women, the emotional dimension of the Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR) was used. Data were collected through semi-structured interviews until saturation was reached. Data were analyzed based on the seven-step method proposed by Colaizzi. The findings revealed five main themes including avoiding emotional expression, not paying attention to the needs of the spouse, limited and inappropriate expression, reactive emotional expression, and creating emotional barriers as a defense mechanism. The results suggested that women with low intimacy perceive their spouses as lacking appropriate self-disclosure and emotional expression, and they often view their husbands' emotional expressions negatively. Consequently, they tend to avoid emotional expression or do it inappropriately.

Keywords: emotional expression, intimacy, marital relationships, qualitative research

Extended Abstract Introduction

Research indicates that individuals in happy and stable relationships are physically and mentally healthier, tend to live longer, and often have children who perform better in various aspects of life compared to those in unstable and unsatisfactory relationships (Gottman & Gottman, 2017). The quality of a marital relationship can be assessed through factors such as relationship satisfaction, trust, commitment, love, constructive interactions, and the level of intimacy between partners (Conroy et al., 2016). Among these factors, intimacy is a crucial determinant of relationship quality and longevity (Czyzowska et al., 2019). Numerous studies have indicated a relationship between marital and emotional intimacy and quality of life (Royal, 2020), relationship satisfaction (Yoo et al., 2014), activity levels and sexual desire (Van Lankveld et al., 2018), sexual satisfaction (Rubin & Campbell, 2012), and marital satisfaction (Yoo & Joo, 2022).

Most theorists investigating couples and relationships generally agree that intimate relationships share certain common components, such as self-disclosure, compatibility in interactions, and interest. Of these components, self-disclosure and talking with the spouse about various issues significantly foster intimacy among couples. This further leads to interpersonal interaction in which one partner intends to narrate and reveal a personal issue to the other (Green et al., 2006). Emotional expressiveness, in particular, is a more critical predictor of intimacy levels than other forms of expressiveness (Laurenceau et al., 2005). When one partner describes and explains their experienced emotions to the other, this emotional expression can elicit either positive or negative responses depending on the context and the individuals involved (Ruan et al., 2020).

Research has shown that individuals who express their values to others often view this as a form of self-revelation that enhances intimacy; however, the recipient may not perceive such expressions as clarifying or intimate (Pronin et al., 2008). Emotional expressions are directly linked to relationship intimacy, while expressions lacking emotional content may be perceived as a lower level of expressiveness (Mark, 2016). Previous studies on marital relationships have found that individuals are more likely to express their emotions to spouses who care about their comfort and happiness (Von Culin et al., 2018), respond warmly to emotional expressions, and understand them (McCarthy et al., 2017).

Given the significance of emotional expression in fostering intimacy between couples, most existing research has focused primarily on emotional versus non-emotional expressions and their effects on intimacy. However, the current issues in this field are much broader. One important area that warrants further investigation is how the type of expression of spouses varies according to the level of intimacy in the relationship, as well as how spouses perceive these expressions. Therefore, the present study seeks to answer the following question: What are the perceptions of women with a low level of intimacy about the emotional expression of their husbands?

Methods

This study employed a qualitative and descriptive phenomenological approach, aligning with its objective and nature. The sample included nine married women in Tehran in 2021, who were selected through voluntary sampling and met the criteria for entering the study. The inclusion criteria were being married for at least five years, living with their husbands, expressing a desire and consent to participate, and scoring at least three points below the average (18) on the Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR) (score 15 or lower). To select the participants, the PAIR inventory, developed by Schaefer & Olson (1981), which measures various types of intimacy in relationships was utilized. This questionnaire consists of 36 items and evaluates intimacy across five dimensions, using a five-point Likert scale ranging from 1 (never) to 5 (always). The minimum and maximum scores for each dimension are 6 and 30, respectively. For the current research, we focused only on the questions related to the emotional intimacy dimension (items 1, 7, 13, 19, 25, and 36). In Schaefer and Olson's study (1981), the reliability coefficients for the various dimensions of this questionnaire, calculated using Cronbach's alpha, ranged from 0.70 to 0.77, with the emotional intimacy dimension reported at 0.75.

Measure

Semi-structured interviews: This method involved a pre-determined framework of questions. The main questions were developed by the researchers based on the relevant literature and were subsequently validated by the experts in the field. After correcting and finalizing the questions, the researchers conducted the interviews. Each interview began with central questions, and additional follow-up questions were posed based on participants' responses to clarify and deepen the understanding of the phenomenon under investigation.

Research procedure

To recruit participants, an announcement inviting individuals to participate in the study was shared across various social media platforms including groups, channels, and virtual pages. Except for one in-person interview, all other interviews were conducted via phone or virtually. The duration of the interviews ranged from 39 to 90 minutes. All interviews were recorded, transcribed, and subsequently analyzed by the researchers. Each interview was read and analyzed immediately after it was conducted, utilizing Colaizzi's seven-step method for data analysis.

Findings

The results of the present study identified five main themes:

Avoiding emotional expression

This theme was categorized into several subthemes including not expressing emotions in the relationship, refraining from involving family in emotional issues, not sharing positive emotions with family members, a lack of dialogue and suppression of emotions, withdrawing during negative emotional experiences, and avoiding certain emotions altogether

Not paying attention to the needs of the spouse

Subthemes under this category included expressing oneself in a personal style while ignoring the spouse's wishes, disregarding significant occasions and not expressing emotions despite the spouse's desires, and viewing the fulfillment of duties as a demonstration of love.

Limited and inappropriate expression

This theme encompassed several subthemes including expressing emotions regarding trivial matters, internalizing emotions and expressing them briefly, vague and indirect emotional expression, acting inconsistently with experienced emotions, and exhibiting passive-aggressive behavior.

Reactive emotional expression

This theme was further divided into certain subthemes including instability in emotional expression, impulsive displays of negative emotions, a tendency to dwell on negative emotions, explosive emotional outbursts following suppression, transferring emotions to other emotional states, invoking past problems during negative emotional experiences, blaming the spouse for negative emotions, displaying negative emotions to family members, overcoming the expression of negative emotions, and expressing emotions non-verbally.

Creating emotional barriers as a defense mechanism

This theme consisted of several subthemes including resisting changes to one's expressive style, expecting the spouse to recognize emotions despite a lack of expressiveness, concealing experienced emotions, projecting emotions without receiving a response from the spouse, and reacting inappropriately to the spouse's responses.

Discussion

One of the main themes identified in this study was avoiding emotional expression. This finding is consistent with the results of previous studies on expressiveness in couple relationships (Mark, 2016; Mitchell et al., 2008; Fatima & Ajmal, 2012; Ferreira et al., 2014). This phenomenon can be explained by noting that men with low levels of emotional intimacy often suppress their emotions and refrain from discussing them. Several factors may contribute to men's lack of expressiveness, one of which is attachment style. Individuals with avoidant attachment styles tend to fear closeness to others and also prioritize independence and self-reliance, leading them to exercise restraint in expressing their emotions.

Another theme was not paying attention to the needs of the spouse. This finding is consistent with the results of the studies by Faraji et al. (2020) and Baghban (2020). This can be explained by the notion that expressing love in a personal style may not please the partner, hence diminishing its positive impact on marital intimacy. At low levels of emotional intimacy, men often perceive fulfilling their duties as an expression of love, seemingly unaware that women, in addition to their husbands' roles as providers, require love.

Another theme identified was limited and inappropriate emotional expression, aligning with the results of the studies by Schnose (2005) and Pan et al. (2018). This suggests that men in marital relationships characterized by low emotional intimacy express their emotions inappropriately. Therefore, sometimes their actions are incompatible with their experienced emotions, which can be unpleasant for women. Moreover, men may express negative emotions indirectly through sarcasm.

Reactive emotional expression emerged as another theme which is consistent with the results reported by Hariri et al. (2020) and Sanagoeizadeh (2021). This indicates that couples with low emotional intimacy are not able to regulate their emotions. Men often express their emotions reactively, without prior reflection or evaluation, and tend to be inconsistent in their expressiveness. When upset, they frequently bring up previous annoyances, exacerbating the existing negative emotional charge.

The final theme identified was creating emotional barriers as a defense mechanism. This finding aligns with the results of the studies by Fatima and Ajmal (2012) and Pirsaghi et al. (2015). Accordingly, men with low emotional intimacy often use emotional defense mechanisms against their wives' expressiveness. Their defensive reactions typically manifest in two areas: their own emotional expression and their spouses' emotional responses.

One of the limitations of the current study was that data were limited to the cultural context of Tehran, which may not capture cultural differences in this field. Future research should include male perspectives to explore the deeper experiences of couples with low marital intimacy.

Conclusion

The present study explored the perceptions of women with low intimacy about their husbands' emotional expressiveness while analyzing emotional expression in couples' relationships.

Ethical considerations

Participants were informed about the objectives of the study and provided their consent to participate in the interviews. They had the right to withdraw from the study at any time. Furthermore, all data were anonymized, and participants' information was deleted after the research report was completed.

Funding

This research was not funded by any institution, and all expenses were covered by the authors.

Conflict of Interests

The authors declare that there is no conflict of interest in this article.

Authors' contributions

The first author guided the research and revised the manuscript, and the second author was responsible for executing the research and writing the manuscript.

Acknowledgments

The authors would like to express their gratitude to all the participants in this research.



ادراک زنان با صمیمیت پایین از کیفیت ابرازگری هیجانی همسران خود: یک پژوهش پدیدارشناختی

آسیه شریعتمدار^۱، نگار سادات میرکاظم^{۲*}

۱. استادیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول) Nmiirkazem98@gmail.com

چکیده

ابرازگری هیجانی یکی از مؤلفه‌های اصلی در صمیمیت زناشویی محسوب شده که تأثیر بسزایی بر کیفیت زندگی زناشویی و صمیمیت زوجین دارد. هدف پژوهش حاضر توصیف ادراک مشترک زنان با صمیمیت پایین از ابرازگری هیجانی همسران‌شان بود. روش پژوهش حاضر کیفی و از نوع پدیدارشناسی بود. نمونه مورد پژوهش شامل نه نفر از زنان متأهل شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود که در زندگی مشترک خود صمیمیت پایین را تجربه کرده و به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. برای تعیین سطح صمیمیت زنان از بُعد صمیمیت عاطفی پرسشنامه ارزیابی شخصی صمیمیت (PAIR) و برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد که این فرآیند تا زمان به اشباع رسیدن داده‌ها ادامه پیدا کرد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز مطابق با الگوی هفت مرحله‌ای کلاسیکی انجام پذیرفت. یافته‌های پژوهش حاکی از وجود پنج مضمون اصلی بود: اجتناب از ابرازگری هیجانی، عدم توجه به نیازهای همسر، ابرازگری محدود و نامناسب، ابرازگری هیجانی واکنشی و ایجاد سد دفاع هیجانی در مقابل همسر. پژوهش حاضر نشان داد که زنان با صمیمیت پایین، همسران خود را فاقد خودآشنایی و ابرازگری هیجانی مناسب ادراک می‌کنند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که زنان با سطح صمیمیت پایین، ابرازگری هیجانی همسران‌شان را به صورت منفی ادراک می‌کنند، به گونه‌ای که همسران‌شان از ابرازگری هیجانی خود اجتناب کرده یا اینکه به اشکال نامناسبی هیجان‌های خود را در روابط زناشویی خویش ابراز می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: ابرازگری هیجانی، صمیمیت، روابط زناشویی، پژوهش کیفی

مقدمه

خانواده از با اهمیت‌ترین نهادهای اجتماعی است و نقش بسزایی در توسعه عملکرد مثبت در نظام‌های اجتماعی و جامعه‌پذیری افراد ایفا می‌کند (Mirzanezhad, 2020). کانون خانواده به‌عنوان یک واحد اجتماعی در نظر گرفته شده است که قادر است در درون خود به شکل‌دهی شخصیت افراد بپردازد و این کانون با پیوند ازدواج میان مرد و زن شکل می‌گیرد (Catino et al., 2022). ارتباط زناشویی حاصل ازدواج موفق تنها باعث خشنودی و خرسندی طرفین نمی‌گردد، بلکه به رشد فرزندان با سلامت روان‌شناختی بالاتر نیز می‌انجامد؛ همچنین ازدواج رضایت‌مند و پایدار، پیامدهای مثبت بسیاری مانند سلامت جسمانی و روانی و رشد را برای همه‌ی اعضا فراهم می‌سازد (Nurhayati et al., 2019). یک رابطه‌ی زناشویی خوشایند و مطلوب باعث بهبود سلامت روان طرفین شده و در مقابل، یک رابطه‌ی نامطلوب بر سلامت روان زوجین تأثیرات منفی و مخربی بر جای می‌گذارد (Clare et al., 2012). بی‌شک زوجینی که دارای روابط پایدار و شاد هستند در مقایسه با افرادی که در روابط نامطلوب و ناپایدار حضور دارند، به لحاظ روانی و جسمانی سالم‌تر هستند، میانگین عمر بیشتری دارند، فرزندان‌شان در غالب زمینه‌ها عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند و طرفین رابطه تنها با حضور در چنین رابطه‌ی خوشایندی به لحاظ روان‌شناختی بهبود می‌یابند و غنی‌تر می‌شوند (Gottman & Gottman, 2017). طبق شواهد پژوهشی فراوان می‌توان چنین بیان داشت که کیفیت رابطه‌ی زناشویی از ارکان مهم و اصلی کیفیت زندگی و خانوادگی است که اثرات متفاوتی را در زمینه‌های بسیاری بر جای می‌نهد (Kiecolt-Glaser & Wilson, 2017; Joel et al., 2020; Doss & Rhoades, 2017; Lavner et al., 2016).

می‌توان کیفیت رابطه‌ی زناشویی را به‌واسطه‌ی عواملی مانند میزان صمیمیت متقابل، روابط سازنده، عشق، تعهد، اعتماد و در مجموع رضایت از رابطه‌ی سنجد (Conroy et al., 2016). در این میان یکی از مجموعه‌ی عوامل تعیین‌کننده و اصلی در کیفیت و تداوم روابط، صمیمیت است (Czyzowska et al., 2019). صمیمیت از ارکان ضروری و مهم برای ازدواج پایدار، ایجاد روابط رضایت‌بخش و رشد انسان محسوب می‌شود (Royal, 2020). صمیمیت یکی از ویژگی‌های اساسی رابطه‌های بلندمدت از جمله ازدواج است که طرفین همواره در جهت حفظ و ایجاد آن در روابط خود می‌کوشند (Czyzowska et al., 2019). صمیمیت در روابط موجب اقلان نیازهای عاطفی زن و شوهر می‌شود و به بقای خانواده و روابط می‌انجامد (Khojasteh Mehr et al., 2016). نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که میان صمیمیت عاطفی و زناشویی زوجین با رضایت زناشویی (Yoo & Joo, 2022)، کیفیت زندگی (Royal, 2020)، میزان فعالیت و میل جنسی (Van Lankveld et al., 2018)، روابط رضایت‌بخش (Yoo et al., 2014) و رضایت جنسی (Rubin, & Campell, 2012) ارتباط وجود دارد. صمیمیت علاوه بر اینکه موجب پایداری خانواده می‌شود، آثار متعددی در پی دارد؛ چنانکه رابطه‌ی زوجین صمیمانه باشد، آن‌ها به‌هنگام آشفتگی و پریشانی به یکدیگر دلگرمی داده، توجه کرده و گوش فرا می‌دهند، سعی می‌کنند احساسات و هیجان‌های دیگری را درک کنند، به یکدیگر محبت می‌کنند، اوقاتشان را با همدیگر سپری می‌کنند و اجازه نمی‌دهند اختلافات موجود در رابطه‌شان خللی ایجاد کند (Berkos & Denham, 2017). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که یکی از شایع‌ترین علل مراجعه افراد به زوج‌درمانگران به علت فقدان صمیمیت عاطفی و مشکلات ارتباطی میان آن‌ها است (Doss et al., 2004). مسئله‌ی صمیمیت باعث شده است که یکی از اهداف اصلی در مدل‌های زوج‌درمانگری افزایش و تقویت صمیمیت زوجین باشد (Laurenceau et al., 2005). نتایج پژوهش‌های موجود گواهی این موضوع است که صمیمیت در ازدواجی موفق نقشی مهم و اساسی دارد؛ بنابراین لازم است که در جهت بررسی عوامل اثرگذار بر مسئله‌ی صمیمیت اقداماتی صورت گیرد.

غالب صاحب‌نظران حوزه‌ی روابط و ازدواج توافق دارند که در اکثر روابطی که از صمیمیت برخوردار هستند، مؤلفه‌هایی مشترک از قبیل علاقه، کنش متقابل، سازگاری و خودافشایی حضور دارند (Kersten & Himle, 1991). از میان این مؤلفه‌ها گفتگو با همسر در مورد مسائل مختلف و خودافشایی سهم بسزایی در صمیمیت زوجین دارد که به معنای تعاملاتی بین فردی است که در این تعاملات یکی از زوجین قصد دارد مسئله‌ای شخصی را برای دیگری افشا و بازگو کند (Green et al., 2006). خودافشایی یک نوع ارتباط کلامی متقابل در حوزه‌ی اطلاعات شخصی، هیجان‌ها و افکار است (Parnell et al., 2020) که در تأیید صحت این موضوع ریس و شیور (Reis & Shaver, 1988) در مدل خود از صمیمیت مطرح می‌کنند که صمیمیت از دو فرایند به هم پیوسته ابرازگری و پاسخ همدلانه تشکیل شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خودابرازگری برای توسعه‌ی صمیمیت ضروری است و این دو مفهوم ارتباط مستقیمی با همدیگر دارند (Agustin & Ilyas, 2019; Lee et al., 2021; McCarthy et al., 2017). ابرازگری هیجانی، در مقایسه با انواع ابرازگری، برای پیش‌بینی صمیمیت زوجین مفهوم مهم‌تری است. در این میان یک مکانیسم مهم که میانجی‌گر رابطه‌ی میان خودافشایی و تجربه‌ی صمیمیت است، ادراک فرد از پاسخگویی شریک زندگی است (Laurenceau et al., 2005)؛ زمانی که یکی از طرفین هیجان‌های تجربه‌شده‌ی خود را برای شریک زندگی توصیف می‌کند، ابراز هیجان رخ می‌دهد که در تماس با افراد مختلف و در شرایط متفاوت این ابراز هیجان می‌تواند پاسخ‌های مطلوب یا نامطلوبی را به دنبال داشته باشد (Ruan et al., 2020).

پژوهش‌های بسیاری نشان می‌دهند افرادی که به ابراز ارزش‌های خود به دیگران می‌پردازند بر این باورند که ابرازگری تسهیل‌گر صمیمیت در رابطه و آشکارکننده‌ی خود است، درحالی‌که ممکن است فرد دیگر این افشاگری و ابرازگری را به‌منزله‌ی صمیمیت و روشن‌گر شخصیت تلقی نکند (Pronin et al., 2008). این موضوع در حالی رخ می‌دهد که ابرازگری‌هایی که دارای محتوای هیجانی هستند به‌صورت مستقیم بر صمیمیت موجود در رابطه اثر می‌گذارند، بنابراین چنین به نظر می‌آید که ابرازگری‌های فاقد محتوای هیجانی، ابرازگری چندانی محسوب نمی‌شوند (Mark, 2016). در مورد این موضوع نتایج حاصل از پژوهش میچل و همکاران (Mitchell et al., 2008) به این نکته اشاره دارد که در روابط زناشویی، ابرازگری هیجانی مردان سطح صمیمیت را پیش‌بینی می‌کند، درحالی‌که این موضوع در مورد ابرازگری‌های صرفاً شناختی صادق نیست. ابرازگری باعث می‌شود طرفین یک رابطه، شریک خویش را قابل اعتماد بدانند که این مسئله در رابطه، با ابرازگری بیشتر همراه می‌شود که در نتیجه، این چرخه موجب تداوم و شکل‌گیری صمیمیت می‌گردد (Pan et al., 2018).

پاسخ افراد به ابراز هیجانی همسر خود معمولاً به شکلی حمایت‌گرایانه است، درحالی‌که این موضوع نیز محتمل است که پاسخ‌های ارائه شده به ابرازگری ترکیبی از بی‌توجهی، سوء استفاده، طرد، تحقیر و خودخواهی باشد و فرد ابرازگر را نسبت به ابرازگری خود دچار تردید کند (Ruan et al., 2020). پژوهش‌های پیشین در مورد روابط زناشویی نشان می‌دهند که افراد تمایل دارند هیجان‌ات خود را به همسرانی ابراز دارند که به خوشبختی و آسایش آن‌ها توجه دارند (Von Culin et al., 2018) و پاسخی گرم به ابرازگری هیجانی ایشان می‌دهند (McCarthy et al., 2017). خودابرازگری هیجانی اغلب می‌تواند بر رابطه‌ی زناشویی، ارتقای سطح صمیمیت موجود و عملکرد خانواده اثرات زیادی داشته باشد، اما لازم به ذکر است که رخ دادن این موضوع منوط به محتوای مناسب خودابرازگری، ادراک کردن همسر به‌عنوان

شنونده و پذیرفته شدن از جانب همسر است (Cameron et al., 2008). همچنین شایان توجه است که در میان انواع ابرازگری، ابراز هیجان نقش بسیار مهمی در حفظ و ایجاد صمیمیت دارد و همچنین اینگونه نیست که این نوع از ابرازگری همواره در ارتقای سطح صمیمیت زوجین مثرتر واقع شود، چه بسا عکس این موضوع نیز رخ می‌دهد (Denes, 2012).

با توجه به موارد مطرح شده و اهمیت مسئله ابرازگری هیجانی در صمیمیت بین زوجین، اکثر پژوهش‌های انجام شده در این حوزه صرفاً به ابرازگری هیجانی و عدم ابرازگری هیجانی در روابط زناشویی و تأثیر آن بر روی صمیمیت پرداخته‌اند؛ (Agustin & Ilyas, 2019; Lee et al., 2021; McCarthy et al., 2017) درحالی که می‌توان به این نکته اشاره کرد که احتمالاً میزان صمیمیت میان زوجین نیز می‌تواند به راه‌های مختلف، ابرازگری هیجانی و به تبع آن ادراک طرفین از نحوه ابرازگری همسر را تحت تأثیر قرار دهد. در نتیجه از جمله مسائل شایان توجه در این حوزه، می‌توان به موضوع ادراک همسران از نحوه ابرازگری هیجانی شریک زندگی با توجه به سطح صمیمیت آن‌ها اشاره کرد. در این بین ادراک همسران از نوع و کیفیت ابرازگری هیجانی همسران‌شان از اهمیت خاصی برخوردار بوده زیرا که این ادراک احتمالاً بر نحوه پاسخ‌گویی آن‌ها تأثیر گذاشته و خود این پاسخ‌گویی بر روی ابرازگری‌های بیشتر از جانب همسر و در نتیجه بر روی شکل‌گیری، افزایش یا کاهش صمیمیت زوجین اثرگذار می‌باشد. لذا هدف پژوهش حاضر توصیف ادراک مشترک زنان با صمیمیت پایین از ابرازگری هیجانی همسران‌شان می‌باشد.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

با توجه به هدف و ماهیت موضوع، پژوهش حاضر از نظر روش کیفی و از نوع پدیدارشناسی توصیفی بود. هدف از پژوهش پدیدارشناسی، توصیف تجربه‌های زندگی به همان صورتی است که در زندگی اتفاق افتاده‌اند (Creswell & Creswell, 2017). هدف از پژوهش کیفی حاضر توصیف تجربه و ادراک مشترک زنان با صمیمیت پایین از کیفیت ابرازگری هیجانی همسران خویش بود؛ بنابراین برای مطالعه این مسئله از روش پدیدارشناسی و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از الگوی کلایزی استفاده شد.

جامعه مورد پژوهش شامل زنان متأهل تهرانی در سال ۱۴۰۰ بود که از بین آن‌ها نه نفر به روش نمونه‌گیری داوطلبانه و با در نظرگیری ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: گذشت حداقل پنج سال از زندگی مشترک، در متارکه نبودن با همسر، تمایل به شرکت در پژوهش و کسب حداقل سه نمره پایین‌تر از نمره حد وسط (۱۸) و کمتر از آن در بُعد صمیمیت عاطفی پرسشنامه ارزیابی شخصی صمیمیت در روابط (نمره ۱۵ و کمتر). جهت ارزیابی افراد برای شرکت در پژوهش از پرسشنامه ارزیابی شخصی صمیمیت (Schaefer & Olson, 1981) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۳۶ گویه بوده که صمیمیت را در پنج بُعد صمیمیت عاطفی، اجتماعی، جنسی، عقلانی و تفریحی به همراه یک خرده‌مقیاس عرفی مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (هیچ‌وقت) تا ۵ (همیشه) انجام می‌شود. همچنین سؤال‌های ۱۳، ۲۵ و ۳۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمرات هر بُعد به ترتیب ۶ و ۳۰ می‌باشد. هر چه نمرات کسب شده در آن بُعد بالاتر باشد نشان دهنده بالا بودن میزان آن صمیمیت در روابط خویش است. در پژوهش حاضر صرفاً از سؤال‌های مربوط به بُعد صمیمیت عاطفی (۱، ۷، ۱۳، ۱۹، ۲۵ و ۳۶) استفاده گردید. در پژوهش شافر و اولسون (Schaefer & Olson, 1981) ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در ابعاد مختلف آن در محدوده ۰/۷۰ الی ۰/۷۷ به دست آمده و ضریب بُعد صمیمیت عاطفی نیز ۰/۷۵ گزارش شده است. همچنین برای بررسی روایی همگرایی آن نیز از پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی و خودافشایی استفاده شده که همبستگی بُعد صمیمیت عاطفی با آن‌ها به ترتیب ۰/۶۲ و ۰/۲۷ به دست آمده است. علوی و همکاران (Alavi et al., 2019) روایی پرسشنامه را تأیید کرده و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و بُعد صمیمیت عاطفی به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۸ محاسبه کرده‌اند. به منظور انتخاب نمونه با کمک پرسشنامه شافر و اولسون (Schaefer & Olson, 1981)، ابتدا فراخوانی برای دعوت به پژوهش تهیه و منتشر شد. سپس سؤالات مربوطه برای داوطلبین ارسال گردید و افرادی که نمره آن‌ها در دامنه‌ی مدنظر پژوهشگران قرار داشته و ملاک‌های ورود به پژوهش را احراز کرده بودند به عنوان نمونه‌گزینه شدند. همچنین عدم همکاری مناسب در پیشبرد مصاحبه‌ها نیز به عنوان ملاک خروج از پژوهش در نظر گرفته شده بود. برای تعیین حجم نمونه از معیار اشباع نظری استفاده شد. اشباع نظری زمانی اتفاق می‌افتد که پژوهش‌گر به این نتیجه برسد که به مفاهیم و پاسخ‌های مشابه رسیده است و با انجام مصاحبه‌های جدید به مفاهیم جدیدی دست پیدا نمی‌کند (Creswell & Creswell, 2017). در پژوهش حاضر پژوهش‌گران بعد از انجام نه مصاحبه به این نتیجه رسیدند که داده‌های به دست آمده در حال تکرار شدن بوده و به نظر می‌رسد که نتایج به اشباع رسیده‌اند. اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به شرکت‌کنندگان پژوهش به شرح زیر است.

جدول ۱
اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

شرکت‌کننده	سن	مدت ازدواج	نمره صمیمیت عاطفی	سطح تحصیلات	تعداد فرزندان
۱	۵۰	۳۱	۱۲	دیپلم	۲
۲	۲۷	۸	۱۱	دیپلم	۱
۳	۲۷	۸	۱۲	لیسانس	۰
۴	۳۸	۱۷	۹	لیسانس	۲
۵	۳۸	۱۸	۱۰	لیسانس	۲
۶	۴۲	۱۶	۹	فوق لیسانس	۱
۷	۲۶	۶	۸	سیکل	۱
۸	۵۴	۳۱	۱۲	دیپلم	۲
۹	۲۹	۷	۹	لیسانس	۲

همانگونه که مشاهده می‌شود محققان سعی داشتند در گزینش مشارکت‌کنندگان ضمن توجه به مشخصه صمیمیت پایین زنان بر اساس نمرات حاصل از پرسش‌نامه، در سایر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نیز حداکثر تنوع را لحاظ نمایند. اطلاعات جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد که نمرات مشارکت‌کنندگان در محدوده ۶-۱۵ قرار دارد که به خوبی منعکس‌کننده مشخصه صمیمیت پایین آن‌ها در رابطه می‌باشد.

ابزار اندازه‌گیری

مصاحبه نیمه ساختاریافته: در پژوهش‌های کیفی پژوهش‌گر مهم‌ترین ابزار گردآوری داده‌ها می‌باشد که می‌تواند از طریق مصاحبه و مشاهده اطلاعات مورد نیاز را جمع‌آوری کند (Patton, 2014). مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با تمرکز بر روی موضوعات یا نکات اصلی پوشش‌دهنده خط پژوهش، شروع می‌شوند. این مصاحبه‌ها نسبت به مصاحبه استاندارد نشده، دارای ساختار بیشتر و موضوع محدودتری است و در آن سؤال‌های خاصی از تمامی شرکت‌کنندگان پرسیده می‌شود. با این وجود به دلیل محاوره‌ای بودن مصاحبه، مصاحبه‌گر آزاد است که سؤال‌ها را تغییر داده و یا ترتیب آن‌ها را به شکلی مناسب‌تر جابه‌جا کند (Biyabangard, 2007). در پژوهش حاضر به منظور جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. با توجه به اینکه در این نوع مصاحبه چهارچوب کلی سؤال‌ها از پیش مشخص است، پژوهشگران قبل از انجام مصاحبه‌ها با کمک پیشینه پژوهش سؤال‌های محوری را تدوین کرده و جهت اعتباریابی در اختیار یکی از متخصصین این حوزه قرار دادند. پس از اعمال اصلاحات و نهایی شدن فرم سؤال‌های پژوهش، محققان با توافق شرکت‌کنندگان زمانی را برای انجام مصاحبه مشخص نمودند. در ابتدای هر مصاحبه، سؤال‌های جمعیت‌شناختی مطرح شد و پس از ایجاد فضای امن ارتباطی، مصاحبه‌گر به سؤال‌های اصلی پرداخت. به منظور روشن‌سازی ساختار مصاحبه، چند نمونه از سؤال‌های محوری ارائه شده است: «۱- ممکنه لطفاً یکی از موقعیت‌هایی که همسرت هیجانش رو ابراز می‌کرد برام تعریف کنی؟» «۲- چطور متوجه میشی که مثلاً همسرت ناراحت یا عصبانی هستش؟» «۳- همسرت هیجانانگیز مثبت و منفیش رو چطور بروز میده؟». ضمن پرداختن به سؤال‌های محوری، مصاحبه‌گر به فراخور پاسخ‌های شرکت‌کنندگان جهت شفاف‌سازی و فهم عمیق‌تر پدیده مورد مطالعه به سؤال‌های پیگیری می‌پرداخت به عنوان مثال: «امکانش هست در این مورد بیشتر توضیح بدین؟». در صورت عدم تمایل، شرکت‌کنندگان مختار بودند به سؤالی پاسخ ندهند و همچنین حق خروج از پژوهش را داشتند. مصاحبه‌ها با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط و پس از پیاده‌سازی، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در نهایت، پس از تکمیل مصاحبه‌ها و تجزیه و تحلیل داده‌ها، یافته‌های به دست آمده به منظور اعتباریابی در اختیار چند نفر از مشارکت‌کنندگان قرار گرفت.

روند اجرای پژوهش

برای شناسایی مشارکت‌کنندگان فراخوانی جهت شرکت در پژوهش حاضر آماده شده و در فضای مجازی شامل گروه‌ها، کانال‌ها و صفحه‌های مختلف مجازی درج گردید. برای مشارکت‌کنندگانی که بر اساس اطلاعات و ملاک‌های درج شده در فراخوان جهت شرکت در پژوهش ابراز تمایل کرده بودند، پرسشنامه صمیمیت عاطفی ارسال گردید و پس از تکمیل آن و بر اساس نمره مشخص شده چنانچه نمره در دامنه‌ی مد نظر پژوهش‌گران بوده و تشخیص صمیمیت عاطفی پایین داده می‌شد، برای مصاحبه با او هماهنگی‌های لازم صورت می‌گرفت. مصاحبه‌ها غالباً به صورت تلفنی و مجازی انجام شدند. مدت زمان مصاحبه‌ها بین ۳۹ تا ۹۰ دقیقه بودند. کلیه مصاحبه‌ها با رضایت مخاطبان ضبط شده و پس از مکتوب‌سازی، تجزیه و تحلیل آن‌ها توسط پژوهش‌گران انجام پذیرفت. روند تحلیل داده‌ها نیز بدین صورت بود که هر مصاحبه بلافاصله پس از انجام، مورد بازخوانی و تحلیل قرار می‌گرفت سپس پژوهش‌گر بر اساس تحلیل مصاحبه‌های پیشین با سؤال‌هایی مناسب‌تر و ذهنی‌بازتر وارد مصاحبه‌های بعدی شده و این روند تا مصاحبه پایانی ادامه پیدا کرد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

جهت تحلیل داده‌ها از روش هفت مرحله‌ای کلایزی (Colaizzi, 1978) استفاده شد به صورتی که در گام اول، مصاحبه‌ها مورد بازخوانی مکرر واقع شدند و پس از آن، عبارات و جملات مرتبط با پدیده مورد پژوهش مشخص شدند. در مرحله بعدی به عبارات مشخص شده برچسب‌هایی منتسب شد و سپس ارتباط مفهومی این برچسب‌ها با هم منجر به شکل‌گیری مضامین فرعی ابرازگری هیجانی گردید. با تشخیص و کنار هم قرار دادن مضامین فرعی مشابه، مضامین اصلی به وجود آمدند. در ادامه، یک مضمون هسته‌ای استنباط شد که توصیف جامعی از پدیده موردنظر بود. در نهایت، برچسب‌ها و طبقه‌بندی‌ها به برخی از مشارکت‌کنندگان عرضه شده و مورد بازبینی قرار گرفت.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر به منظور جمع‌آوری داده‌ها با نه نفر مصاحبه شد که بر اساس اطلاعات جمعیت‌شناختی (جدول ۱) میانگین سن، سال‌های زندگی مشترک و نمره‌های صمیمیت عاطفی مشارکت‌کنندگان به ترتیب ۳۶/۷، ۱۵/۷ و ۱۰/۳ بود. پس از انجام مصاحبه‌ها و تحلیل و کدگذاری داده‌ها، پنج مضمون اصلی (اجتناب از ابرازگری هیجانی، عدم توجه به نیازهای همسر، ابرازگری محدود و نامناسب، ابرازگری هیجانی واکنشی، ایجاد سد دفاع هیجانی در مقابل همسر) و ۲۹ مضمون فرعی استخراج گردید که تمامی این مضامین در ذیل مضمون هسته‌ای «ادراک مشترک زنان از فقدان خودافشایی و ابرازگری نامناسب همسر» قرار گرفتند. تمامی مضامین به‌دست آمده پژوهش حاضر در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲

مضامین ادراک زنان با صمیمیت پایین از کیفیت ابرازگری هیجانی همسران خود

مضمون هسته‌ای	مضامین اصلی	مضامین فرعی
ادراک مشترک زنان از فقدان خودافشایی و ابرازگری نامناسب همسر	اجتناب از ابرازگری هیجانی	عدم ابراز هیجان در رابطه
		عدم تمایل به درگیر کردن خانواده در مسائل هیجانی
		به اشتراک نگذاشتن هیجان‌های مثبت با خانواده
		عدم گفتگو و سرکوب هیجان
	عدم توجه به نیازهای همسر	کناره‌گیری هنگام تجربه هیجان‌های منفی
		اجتناب از تجربه برخی هیجان‌ها
		ابرازگری به سبک خود و نادیده گرفتن تمایلات همسر
	ابرازگری محدود و نامناسب	بی‌توجهی به مناسبت‌ها و عدم ابرازگری علی‌رغم میل همسر
		تلقی انجام وظایف به‌مثابه ابراز محبت
		ابرازگری هیجان‌ها در موضوعات کم‌اهمیت
درونی کردن هیجان‌ها و ابراز کوتاه مدت آن‌ها		
ابرازگری به‌صورت مبهم و غیرمستقیم		
کنشگری ناسازگار با هیجان تجربه‌شده		
ابرازگری هیجانی واکنشی	پرخاشگری منفعلانه	
	فقدان ثبات در ابراز هیجان‌ها	
	ابراز تکانشی هیجان‌های منفی	
	پایداری بر تخلیه هیجان‌های منفی	
	سرکوب هیجان‌ها و بروز انفجاری آن‌ها	
	انتقال از هیجانی به حالت هیجانی دیگر	
	به‌میان کشیدن مشکلات گذشته هنگام تجربه هیجان‌های منفی	
	اسناددهی ریشه هیجان‌های منفی خود به همسر	
	جابه‌جایی هیجان‌های منفی به محیط خانواده	
	غلبه بروز هیجان‌های منفی	
ایجاد سد دفاع هیجانی در مقابل همسر	نمود ظاهری هیجان بدون ابراز کلامی	
	مقاومت در برابر اصلاح سبک ابرازگری	
	انتظار آگاهی از هیجان‌ها علی‌رغم عدم ابرازگری	
	پنهان نگاه‌داشتن هیجان تجربه‌شده	
		میل به برون‌ریزی هیجان و عدم پذیرش پاسخ‌دهی همسر
		واکنش نامساعد به پاسخ‌گویی همسر

در ادامه به شرح مضمون‌های اصلی به‌دست آمده در پژوهش حاضر پرداخته می‌شود.

مضمون اصلی اول: اجتناب از ابرازگری هیجانی

زنانی که در زندگی مشترک خود صمیمیت عاطفی پایین را تجربه می‌کردند، اظهار داشتند که همسران‌شان در طول رابطه به ابراز هیجانات مثبت و منفی نمی‌پردازند و تمایلی به درگیر شدن اعضای خانواده در مسائل هیجانی خویش ندارند. به عبارتی در صمیمیت عاطفی پایین، سرکوب هیجان به معنای مهار فعال ابراز هیجانات برانگیخته شده توسط عوامل بیرونی، به چشم می‌خورد (Webb et al., 2012)؛ درحالی‌که ادبیات پژوهش نشان می‌دهد صمیمیت از طریق ابرازگری متقابل به وجود می‌آید (Pan et al., 2018). ریس و شیور (Reis & Shaver, 1988) در الگوی خود نشان می‌دهند که فرایند صمیمیت با ابرازگری یک نفر در برابر دیگری آغاز می‌شود و در صورت پاسخگویی مطلوب طرف مقابل فرایند مذکور ادامه می‌یابد؛ لذا ابراز هیجان یک عامل مهم در شکل‌گیری صمیمیت است زیرا فرصتی را فراهم می‌سازد تا شنونده به‌گونه‌ای مطلوب به ابراز هیجان دیگری پاسخ دهد. بر اساس ادراک مشارکت‌کنندگان چنین استنباط می‌شود که عدم ابرازگری هیجانی مردان در رابطه موجب می‌شود زنان به حالات هیجانی همسران خویش آگاه نبوده و نتوانند به نحو مطلوبی پاسخگویی آن‌ها باشند. این مضمون اصلی شش مضمون فرعی «عدم ابراز هیجان در رابطه»، «عدم تمایل به درگیر کردن خانواده در مسائل هیجانی»، «به اشتراک نگذاشتن هیجان‌های مثبت با خانواده»، «عدم گفتگو و سرکوب هیجان»، «کناره‌گیری هنگام تجربه هیجان‌های منفی» و «اجتناب از تجربه برخی هیجان‌ها» را دربر دارد.

مشارکت‌کننده (۱) در این زمینه اظهار داشت: «همسرم وقتی ناراحت این‌جوری نیست که اصلاً تو خودش بره و حالتش هیچ فرقی نمی‌کنه... اصلاً نمی‌فهمم از ظاهرش که ناراحته و من بخوام ببینم که پیشده؟ چرا ناراحته؟ و مشکلی پیش اومده که اون بگه...»

مشارکت‌کننده (۴) بیان کرد: «وقتی ناراحته اصلاً دو یا سه ساعت اول یا اگر شب باشه اصلاً نمی‌خواد که کسی بره طرفش و پرخاشگر میشه... الان تا عصبانی میشه مثلاً گریز می‌زنه سوار ماشینش میشه و میره شمال بیشتر می‌خواد تنها باشه...»

مشارکت‌کننده (۲) اینچنین توصیف کرد: «بین تو همه حالت‌هاش خوشحالیش، عصبانیتش، ناراحتیش این قدم زنده هست. تند تند کل خونه رو قدم می‌زنه بعد مثلاً وقت‌هایی که عصبانیه شب تا صبح نمی‌خوابه بعد شب میره بیرون می‌گه می‌خوام سیگار بکشم درحالی‌که اصلاً سیگاری نیست...»

مضمون اصلی دوم: عدم توجه به نیازهای همسر

انسان‌ها نیاز دارند که دوست داشته شوند و متقابلاً پیام‌های محبت‌آمیزی را از سوی افراد مهم زندگی خویش دریافت نمایند. ارتباط محبت‌آمیز به معنای انتقال احساسات محبت‌آمیز از یک شخص به دیگری است (Floyd, 2014). پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که ابراز علاقه و محبت می‌تواند ضمن نزدیک‌تر کردن زن و شوهر به یکدیگر، روابط آن‌ها را نیز تداوم بخشد درحالی‌که فقدان ابراز علاقه با کیفیت پایین رابطه زناشویی در ارتباط است (Mollai et al., 2018). در پژوهش حاضر تعدادی از مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند که همسران‌شان نیاز به محبت را نادیده گرفته، انجام وظایف را همان ابراز محبت تلقی کرده و تمایزی در این بین قائل نبودند. آن‌ها همچنین مطرح کردند که شوهران‌شان احساس تعلق را به سبک و سیاق خود ابراز کرده و در نتیجه، به تمایلات آن‌ها پیرامون نحوه ابرازگری عشق و علاقه توجهی نداشتند. مضامین فرعی مرتبط با این مضمون اصلی عبارت‌اند از: «ابرازگری به سبک خود و نادیده گرفتن تمایلات همسر»، «بی‌توجهی به مناسبت‌ها و عدم ابرازگری علی‌رغم میل همسر»، «تلقی انجام وظایف به‌مثابه ابراز محبت». سه نمونه از مصاحبه‌شوندگان در این راستا چنین اشاره داشتند:

«محبتش آینه که هرچقدر که پول بخوای بهت بده اما این‌جوری نیست که مثلاً میدونه من عاشق گلم یک‌بار نشده یک شاخه گل بخره بگه میدونم تو گل خیلی دوست داری برات خریدم چون بروزهای این‌جوری نداره خیلی ناراحتم میشم. یعنی واقعاً یه چیزهایی رو میدونه خیلی دوست دارم اما این کار رو اصلاً نمی‌کنه» (مشارکت‌کننده ۱).

«محبتش رو این‌طور می‌گه که همین که من دارم خرج این زندگی رو میدم و این یخچال پر میشه و نیازهای غذایی و به سقفی بالای سرتون هست و چیزای این شکلی برآورده میشه یعنی محبت هست مثلاً تا حالا نشده خودش برای من هدیه‌ای بخره» (مشارکت‌کننده ۴).

«من خیلی حساسم ولی ایشون اصلاً مثلاً تاریخ عقدمون تاریخ عروسیمون اصلاً اینطوری نیستن که براشون مهم باشه و بگن حالا یک مراسمی بگیریم هیچ اهمیتی براشون نداره. سال‌های اول من خیلی تلاش می‌کردم که مثلاً سالگرد عقدمون بریم بیرون و یک جشنی بگیریم حداقل اما حس کردم من دارم تحقیر میشم، براش اصلاً مهم نیست بعد می‌گفت خب که چی؟؟» (مشارکت‌کننده ۳).

مضمون اصلی سوم: ابرازگری محدود و نامناسب

همانگونه که در ذیل مضمون اصلی اول مطرح شد، ابرازگری نقش مهمی در شکل‌گیری صمیمیت زوجین دارد؛ با این وجود، شایان توجه است که نحوه ابراز هیجانات حائز اهمیت است. در همین راستا، شنوز (Schnose, 2005) در پژوهش خود مطرح می‌کند که علی‌رغم اینکه ابرازگری به

تقویت صمیمیت می‌انجامد، اما ابرازگری افسارگسیخته الزاماً بهترین معیار صمیمیت نیست. زنان با صمیمیت پایین در طول مصاحبه اظهار داشتند که همسرانشان اغلب به گونه‌ای مبهم، غیرمستقیم و نامناسب هیجان‌های خود را ابراز نموده و بعضاً کنش‌گری آن‌ها با هیجان تجربه‌شده ناسازگار است. مصاحبه‌شوندگان همچنین اضافه کردند که همسرانشان بسته به اهمیت موضوع غالباً در مسائل سطحی هیجان‌های خود را نشان داده و ابرازگری آن‌ها به صورت کوتاه مدت اتفاق می‌افتد؛ بنابراین مردان ابرازگری خویش را در رابطه محدود می‌ساختند. مضمون اصلی مورد بحث، شامل پنج مضمون فرعی «ابرازگری هیجان‌ها در موضوعات کم‌اهمیت»، «درونی کردن هیجان‌ها و ابراز کوتاه مدت آن‌ها»، «ابرازگری به صورت مبهم و غیرمستقیم»، «کنش‌گری ناسازگار با هیجان تجربه‌شده» و «پرخاش‌گری منفعلانه» بود.

مشارکت‌کننده (۱) همسو با مضمون اصلی مطرح کرد: «هر اتفاقی باشد که اون رو غمگین کرده باشه قطعاً منم غمگین میکنه چون لحظه‌ای همسر من غمگین میشه و بعد خیلی منطقی رفتار میکنه... کلاً هیجان منفی شوهر من خیلی کوتاه مدته و زود فروکش میکنه اصلاً ادامه‌دار نیست». مشارکت‌کننده (۶) گفت: «ناراحتیش بیشتر با حال خشم بروز پیدا میکنه که غر میزنه سر ما... مثلاً الان مادرش مریضه خب حالش خیلی بده. خشم نشون میده و انگار غم رو خفه میکنه توی خودش».

همچنین مشارکت‌کننده (۲) بیان کرد: «آگه مثلاً از من ناراحت باشه اونم همین‌طور مثلاً با تیکه بهم میفهمونه که از چی ناراحته».

مضمون اصلی چهارم: ابرازگری هیجانی واکنشی

ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که عدم تنظیم هیجان (یا بی‌نظمی هیجانی) بر کیفیت رابطه زوجین تأثیر منفی دارد. درخور توجه است که دشواری در تنظیم هیجان به ویژه بر صمیمیت زناشویی تأثیر منفی به جای می‌گذارد (Tani et al., 2015). بی‌نظمی هیجانی به معنای کنترل محدود هیجان‌ها و همچنین نحوه تجربه و ابراز هیجان‌ها خویش می‌باشد (Gross & John, 2003). در پژوهش حاضر، ادراک زنان با صمیمیت عاطفی پایین از نحوه ابرازگری همسر چنین می‌نماید که تنظیم هیجان در مردان به خوبی شکل نگرفته است. مردان در این روابط معمولاً در ابرازگری خود ثبات نداشتند، هیجان‌های منفی را به صورت تکانشی ابراز می‌کردند، نشانه‌های پرخاش‌گری را به نمایش می‌گذاشتند، بر تخلیه هیجان‌های منفی اصرار می‌ورزیدند و هیجان‌های منفی خود را به محیط خانواده جابه‌جا می‌کردند. این مضمون اصلی ۱۰ مضمون فرعی را دربر می‌گیرد که عبارتند از: «فقدان ثبات در ابراز هیجان‌ها»، «ابراز تکانشی هیجان‌های منفی»، «پایداری بر تخلیه هیجان منفی»، «سرکوب هیجان‌ها و بروز انفجاری آن‌ها»، «انتقال از هیجانی به حالت هیجانی دیگر»، «به‌میان کشیدن مشکلات گذشته هنگام تجربه هیجان‌های منفی»، «اسناددهی ریشه هیجان‌های منفی خود به همسر»، «جابه‌جایی هیجان‌های منفی به محیط خانواده»، «غلبه بروز هیجان‌های منفی» و «نمود ظاهری هیجان بدون ابراز کلامی».

یکی از مصاحبه‌شوندگان در این راستا بیان کرد: «توی عصبانیت اصلاً کنترل خودشو نداره بعضی وقت‌ها خب کار به ضرب و شتم هم کشیده میشه. آره اصلاً کنترل خودشو نداره و خیلی بیش‌ازحد عصبانی میشه. بعد سرعت اینکه شدت عصبانیتش میره بالا خیلی زیاده» (مشارکت‌کننده ۳). مشارکت‌کننده دیگری اشاره داشت: «یه وقت‌ها که خیلی عصبانی میشه و حالا دعوا میشه و اینا. چیز میشکونه و پرت میکنه و مثلاً داد میزنه بیشتر اوقات من ادامه نمی‌دم ولی با اینکه من گاهی اوقاتم ادامه نمی‌دم و توموش می‌کنم اون ول نمیکنه» (مشارکت‌کننده ۸). مشارکت‌کننده (۷) اینگونه توصیف کرد: «مثلاً حالا عصبی میاد سر من خالی میکنه باهم دعوا منم میشه این اتفاق‌ها افتاده... از یک موضوع دیگه عصبیه سر ما خالی میشه مشکلات ما بیشتر سر همین».

مشارکت‌کننده (۵) در این زمینه اظهار داشت: «احساس گناهشم اینجوریه که باز متوجه منه یعنی آگه احساس گناهم داشته باشه من مقصرم مثلاً مادرش فوت کرد گفت من وقت زیادی رو با مادرم نگذروندم مسببش تویی تو مقصری. همیشه خدا همه چیزشو میندازه سر من».

مضمون اصلی پنجم: ایجاد سد دفاع هیجانی در مقابل همسر

گاتمن در پیشینه پژوهش، رفتارهای تدافعی را به عنوان عاملی مخرب در کیفیت رابطه زوجین تلقی می‌کند (Jalali et al., 2019). رفتارهای دفاعی مردان احتمالاً مانع خودآگاهی هیجانی و اصلاح ابرازگری آن‌ها می‌گردد. در این راستا، تحلیل مصاحبه‌های زنان با صمیمیت پایین حاکی از آن بود که مردان در این روابط علاوه بر اینکه در زمینه ابرازگری و اصلاح آن مقاومت داشتند، در برابر پاسخ‌گویی همسران خود نسبت به ابراز هیجان‌های خویش نیز از سپر دفاعی استفاده کرده و واکنش‌های نامطلوبی را از خود نشان می‌دادند. به عبارتی، مردان نه تنها ابرازگری محدود داشته و هیجان‌های خود را به شکل نامناسبی ابراز می‌نمودند بلکه مانع ابرازگری و پاسخ‌گویی (مناسب) همسرانشان می‌شدند. این مضمون اصلی شامل پنج مضمون فرعی «مقاومت در برابر اصلاح سبک ابرازگری»، «انتظار آگاهی از هیجان‌های علی‌رغم عدم ابرازگری»، «پنهان نگه‌داشتن هیجان تجربه‌شده»، «میل به برون‌ریزی هیجان و عدم پذیرش پاسخ‌دهی همسر» و «واکنش نامساعد به پاسخ‌گویی همسر» می‌باشد.

برخی از مشارکت‌کنندگان در این راستا اظهار داشتند: «همسرم محبتش رو اصلاً به زبان نیماه منم خیلی تلاش کردم که مشاور بریم. بعد هرچی اصرار می‌کردم میگه چه فایده‌ای داره من نیام مگه من مشکل روانی دارم. اصلاً اقدامی نمیکنن که بیان» (مشارکت‌کننده ۳). «قبلاً وقتی ناراحت بود من سعی می‌کردم باهاش همدلی کنم، نظر بدم، کمک کنم و یک چیزی بگم اما می‌دیدم که اصلاً کلاً همه‌چیز بر علیه خودم میشه... من مثلاً چقدر انرژی می‌ذاشتم براش توی مشکلاتی که داشت بعد آخرش مثلاً قدرشناسی که نمی‌دیدم هیچی خیلی جاها هم مورد اتهام قرار گرفتم که باعث‌وبانی خیلی چیزها تو بودی، تو کردی، تو این‌جوری و تو فلان» (مشارکت‌کننده ۴). «انقد غرور داره که هیچ وقت اون ناامیدی و پشیمونی رو من توش ندیدم که الان از این کار پشیمونه یا اشتباه کرده... این حس رو داشته‌ها ولی غرورش اجازه نمی‌داده یا می‌خواسته حرف خودشو ثابت کنه» (مشارکت‌کننده ۸). همانگونه که مطرح شد پنج مضمون اصلی حاصل از پژوهش در ذیل مضمون هسته‌ای «ادراک مشترک زنان از فقدان خودافشایی و ابرازگری هیجانی نامناسب همسر» قرار گرفتند؛ بدین معنا که زنان با صمیمیت عاطفی پایین، همسران خود را فاقد خودافشایی و ابرازگری هیجانی مناسب ادراک می‌کنند.

بحث

هدف پژوهش حاضر توصیف ادراک مشترک زنان با صمیمیت پایین از ابرازگری هیجانی همسران‌شان بود. نتایج حاصل از پژوهش نشان می‌دهد که مشارکت‌کنندگان همسران خویش را فاقد ابرازگری هیجانی مناسب ادراک می‌کردند. نتایج حاصل از مصاحبه‌ها به شناسایی پنج مضمون اصلی منتج شد که عبارتند از: «اجتناب از ابرازگری هیجانی»، «عدم توجه به نیازهای همسر»، «ابرازگری محدود و نامناسب»، «ابرازگری هیجانی واکنشی» و «ایجاد سد دفاع هیجانی در مقابل همسر» که در ادامه، هریک از مضامین اصلی به طور جداگانه توصیف و تبیین خواهند شد. یکی از مضامین اصلی به‌دست آمده در پژوهش حاضر اجتناب از ابرازگری هیجانی بود؛ بدین معنا که مردان در ارتباط با همسر خود از ابراز کردن هیجان‌های خود اجتناب کرده و غالباً هیچ‌گونه ابرازگری هیجانی ندارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین در مورد ابرازگری هیجانی در روابط زوجین از جمله پژوهش‌های (Mark, 2016; Mitchell et al., 2008; Fatima & Ajmal, 2012; Ferreira et al., 2014) همخوان بود. ابراز هیجان مؤلفه مهمی در پیش‌بینی صمیمیت است چرا که زمینه‌ای فراهم ساخته تا شنونده به‌گونه‌ای مطلوب در برابر ابرازگری همسر پاسخ گوید. پژوهش‌های (Chervonsky & Hunt, 2017; Esmailifar et al., 2019; Faraji et al., 2020; Hooshmandi et al., 2020; Babaei et al., 2018; Akbari et al., 2017) همسو با نتایج به‌دست‌آمده، سرکوب هیجان‌ها را عامل مخرب در شکل‌گیری رابطه صمیمانه تلقی می‌کنند که پیامدهای اجتماعی نامطلوب، کاهش احساس همدلی، فرسودگی، بی‌رقمی و تعارضات زناشویی را به همراه دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که مردان در سطح صمیمیت عاطفی پایین، غالباً هیجان‌ات خود را سرکوب کرده و پیرامون آن‌ها به گفت‌وگو نمی‌نشینند. عدم ابرازگری مردان ممکن است به دلایل متعددی رخ دهد. از عوامل محتمل و تأثیرگذار در این زمینه می‌توان به «تمایل به درگیر نکردن اعضای خانواده در مسائل هیجانی» اشاره کرد. به عبارتی آن‌ها به‌منظور اجتناب از تأثیرگذاری منفی بر اعضای خانواده از بروز هیجان‌ات اجتناب می‌ورزند غافل از اینکه عدم ابرازگری آن‌ها زمینه لازم برای مداخله و پاسخگویی نسبت به هیجان‌ات را فراهم نمی‌سازد؛ در نهایت عدم همراهی هیجانی به رابطه زوجی آسیب وارد کرده و صمیمیت زناشویی را تنزل می‌بخشد. این گروه از مردان نه‌تنها هنگام مواجهه با هیجان‌ات منفی به کناره‌گیری روی می‌آورند و از ابراز هیجان‌ات جلوگیری می‌کنند بلکه هیجان‌ات مثبت را نیز به اشتراک نمی‌گذارند.

مضمون به‌دست آمده دیگر عدم توجه به نیازهای همسر بود؛ بدین معنا که مردان اعتنای چندانی به نیازهای مختلف همسران خود در رابطه نداشتند. این یافته با پژوهش‌های (Faraji et al., 2020; Baghban, 2020; Afrasiabi & Dehghani Daramrood, 2016; Razeghi & Islami, 2015) همسو می‌باشد. همچنین پژوهش‌های (Zhiani et al., 2021; Mollai et al., 2018; Sabbaghi et al., 2017) به نتایج مشابهی دست یافتند؛ آن‌ها نداشتن مهارت محبت‌ورزی، عدم ابراز صحیح علاقه و محبت نکردن را از مؤلفه‌های روابط زناشویی با کیفیت پایین و طلاق عاطفی قلمداد کردند. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که زنان فاقد صمیمیت عاطفی، گزارش کردند که مردان در رابطه زوجی احساس تعلق و محبت را غالباً به شیوه خود بروز می‌دهند و توجه چندانی به تمایلات همسر ندارند. به عبارتی، آن‌ها نمی‌توانند سبک ابرازگری خود را با انتظارات شریک زندگی تطبیق دهند. ابراز محبت به سبک خویش ممکن است به مزاج شریک زندگی خوش نیاید و به تبع آن، تأثیر مثبتی بر صمیمیت زناشویی به‌جای نگذارد. مردان در حد پایین صمیمیت عاطفی، انجام وظایف خود را نوعی ابراز محبت به همسر تلقی می‌کنند. گویی آن‌ها واقف نیستند که زنان فارغ از ایفای نقش همسری در قالب تأمین خرج خانه، خوردوخوراک به محبت آن‌ها نیازمندند.

دیگر مضمون به‌دست آمده ابرازگری هیجانی محدود و نامناسب بود؛ بدین معنا که مردان هیجان‌های مختلف خود را به اشکالی بسیار محدود و مختصری بیان کرده و آن موارد ابراز شده را نیز معمولاً به اشکال نامناسب و شیوه‌های ناصحیح انجام می‌دهند که نه‌تنها تأثیر مثبتی در رابطه نداشته بلکه تأثیر عکس را نیز به‌همراه خواهد داشت. این یافته با پژوهش (Pan et al., 2018) همخوان می‌باشد. شنوز (Schnose, 2005) در پژوهش خود مطرح می‌کند که علی‌رغم اینکه ابرازگری به تقویت صمیمیت می‌انجامد اما ابرازگری افسارگسیخته الزاماً بهترین معیار صمیمیت

نیست. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که مردان در روابط زناشویی با صمیمیت عاطفی پایین، به شیوه نامناسبی هیجان‌های خود را ابراز می‌نمایند؛ به‌عنوان مثال، آن‌ها اغلب هیجان‌ات منفی خود را در قالب خشم به نمایش می‌گذارند؛ لذا برخی مواقع کنش‌گری مرد با هیجان تجربه‌شده ناسازگار است که این عدم سازگاری برای زنان ناخوشایند است. از سوی دیگر، آن‌ها هیجان‌ات منفی را به‌صورت غیرمستقیم و در قالب کنایه نشان می‌دهند. ابرازگری مبهم، تأثیرات مثبت به همراه ندارد چرا که پیامدهای مثبت ابرازگری منوط به شفافیت و پردازش هیجان‌ات است که در این گروه اتفاق نمی‌افتد. علاوه بر مطالب ذکرشده، مردان در ابرازگری خود محدود بوده و تنها مسائل کم‌اهمیت را فاش می‌سازند که این مسئله پاسخ‌گویی زنان و در نهایت شکل‌گیری صمیمیت را با محدودیت‌هایی مواجه می‌سازد.

از دیگر مضامین به‌دست آمده می‌توان به ابرازگری هیجانی واکنشی اشاره داشت که به معنای ابراز خصمانه و برخورد کردن با نموده‌های هیجانی است. این یافته با پژوهش‌های (Hariri et al., 2020; Sanagoeizadeh, 2021; Dehdast & Ghobadi, 2020; Baghban, 2020; Mollai et al., 2018; Denes, 2012;) همسو بوده که خودابرازگری بی‌اختیار، خشونت کلامی، داد کشیدن و ناسزا گفتن، پرخاشگری، تکانشگری و هیجان‌های آشفته را از موانع صمیمیت و عوامل مخرب برای رابطه زناشویی دانسته‌اند. همچنین لی و همکاران (Lee et al., 2021) در راستای یافته‌های به‌دست‌آمده، مطرح می‌کنند چنانچه هیجان‌های منفی در طول رابطه زناشویی سرکوب شوند با گذشت زمان هیجان‌ات سرکوب‌شده، انباشته می‌شوند و به شکل ناگهانی خود را نشان می‌دهند. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که زوجین با صمیمیت عاطفی پایین، قادر به تنظیم هیجان‌های خود نیستند. مردان غالباً به شکل واکنشی و بدون هیچ‌گونه تأمل و ارزیابی قبلی، هیجان‌های خویش را ابراز می‌نمایند؛ به‌علاوه، آن‌ها معمولاً در ابرازگری خود ثبات ندارند. بی‌ثباتی در تجلی هیجان‌ات، موجب سلب اعتماد همسر می‌شود؛ به عبارتی، زنان هیجان‌های شریک زندگی خود را فاقد ارزش تلقی می‌کنند چراکه آن‌ها دائماً میان هیجان‌های مختلف در نوسان هستند. مردها در حد پایین صمیمیت عاطفی، هیجان‌های منفی خود را به‌صورت تکانشی ابراز می‌کنند؛ بنابراین، عصبانیت در قالب پرخاش‌گری نشان داده می‌شود که گاهاً آسیب‌های جسمانی را به همراه دارد. آن‌ها در مواقع ناراحتی، معمولاً دلخوری‌های قبلی را مطرح کرده و به بار هیجان منفی موجود می‌افزایند. مردان با صمیمیت عاطفی پایین، هیجان‌های منفی خود را به همسر اسناد داده و شریک زندگی را مقصر مسائل هیجانی موجود می‌دانند. آن‌ها اغلب هیجان‌ات منفی را در قیاس با هیجان مثبت به نمایش می‌گذارند و فارغ از تأثیرات زیان‌باری که ممکن است شریک زندگی آن‌ها متحمل شود، بر تخلیه بار هیجان‌های منفی اصرار می‌ورزند.

آخرین مضمون به‌دست آمده ایجاد سد دفاع هیجانی در مقابل همسر بود؛ بدین معنا که آن‌ها تمایلی به اصلاح الگوهای ابرازگری خود نداشته و از طرفی اجازه این اصلاح را نیز نمی‌دهند. این یافته با پژوهش‌های (Fatima & Ajmal, 2012; Pirsaghi et al., 2015; Etemadi et al., 2014) همخوان می‌باشد. گاتمن و همکاران (Gottman et al., 2013) رفتار تدافعی و جبهه‌گیری را یکی از چهار سوار ویرانگر در روابط نزدیک معرفی کرده که عاملی مخرب در رابطه زناشویی محسوب می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که مردان با صمیمیت عاطفی پایین در برابر ابرازگری همسر از دیوار دفاع هیجانی استفاده می‌کنند. به‌طورکلی، آن‌ها واکنش تدافعی خود را در دو حوزه به نمایش می‌گذارند. حوزه اول، مربوط به ابرازگری هیجان از جانب خودشان و حوزه دوم، به ابرازگری همسر و پاسخ‌دهی او بازمی‌گردد. مردان در برابر اصلاح سبک ابرازگری مقاومت می‌کنند. آن‌ها بدون ابراز هیجان‌هایشان از شریک زندگی خود انتظار دارند که حالات هیجانی آن‌ها را درک کرده و این‌گونه سد دفاعی خود را در اولین حوزه نشان می‌دهند. آن‌ها علاوه بر موارد مطرح‌شده، در برابر ابرازگری همسر واکنش دفاعی دارند و ابراز محبت زن در رابطه را بی‌ارزش قلمداد می‌کنند. این طرز برخورد، در نهایت موجب می‌شود که ابرازگری از جانب زن تقلیل یابد و زنان انگیزه خود را برای بروز هیجان تعلق از دست بدهند. مردان همچنین پذیرای پاسخ‌های رفتاری همسر خویش در برابری ابرازگری هیجانی خود نمی‌باشند و نسبت به پاسخ‌گویی آن‌ها واکنش نامطلوب نشان می‌دهند که همین مسئله می‌تواند زنان را از پاسخ‌گویی نسبت به ابرازگری همسر خود دلسرد نموده و مانع شکل‌گیری صمیمیت شود.

پژوهش حاضر نیز همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌های متعددی مواجه بوده که پژوهش‌گران و درمان‌گرانی که درصدد استفاده از یافته‌های آن می‌باشند، باید به آن‌ها توجه کنند. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این مسئله اشاره کرد که داده‌ها محدود به شهر تهران بوده و روشن‌کننده تفاوت‌های فرهنگی موجود در این زمینه نمی‌باشد. علاوه بر آن، به دلیل حجم کم نمونه و با توجه به اینکه روش پژوهش کیفی و نمونه‌گیری غیرتصادفی بود؛ تعمیم یافته‌ها با محدودیت‌هایی مواجه است که لازم است جوانب احتیاط در این زمینه رعایت گردد. محققان در این پژوهش به ادراک زنان از نحوه ابرازگری همسرانشان پرداختند لذا یافته‌های مطالعه حاضر محدود به جنسیت بود؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش آتی جهت کشف عمیق‌تر تجربه زیسته زوجین با صمیمیت پایین مردها نیز مورد مطالعه قرار گیرند. با اینکه پژوهش حاضر متمرکز بر ادراک زنان با صمیمیت پایین از ابرازگری هیجانی همسرانشان بود، اما در حین صحبت در مورد این موضوع، مسائل و صحبت‌هایی از جانب شرکت‌کنندگان پژوهش مطرح شده که منجر به برخی نتایج جانبی گردید که می‌توان به نوع واکنش مردان نسبت به پاسخ‌گویی همسرانشان در برابر ابرازگری هیجانی خود اشاره کرد. از آن جایی که بررسی این موضوع جزو اهداف و اولویت‌های پژوهش حاضر نبود، به‌صورت عمیق‌تری به این موضوع در خلال مصاحبه‌ها پرداخته نشد؛ بنابراین با توجه به اهمیت این موضوع در روابط زناشویی و صمیمیت زوجین، پیشنهاد می‌شود که پژوهشی با هدف بررسی این موضوع انجام شود.

نتیجه‌گیری

ادراک طرفین رابطه از نحوه ابرازگری هیجان همسر می‌تواند بر نحوه پاسخگویی آنها نسبت به هیجانات شریک زندگی و در نتیجه، شکل‌گیری صمیمیت زناشویی اثرگذار باشد. با توجه به خلأ پژوهشی موجود، محققان در پژوهش حاضر قصد داشتند به بررسی ادراک زنان با صمیمیت پایین از ابرازگری هیجانی همسران خویش بپردازند. ماحصل نتایج پژوهش حاضر پنج مضمون اصلی «اجتناب از ابرازگری هیجانی»، «عدم توجه به نیازهای همسر»، «ابرازگری محدود و نامناسب»، «ابرازگری هیجانی واکنشی» و «ایجاد سد دفاع هیجانی در مقابل همسر» بود. مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند که همسرانشان هیجانات خویش را غالباً سرکوب کرده و به شکل محدودی به ابرازگری می‌پرداختند. به‌نحوی که در هنگام ابراز هیجانات نیز ابرازگری آنها در خدمت ارتقا صمیمیت زوجین نبوده و به شکل نامناسب غالباً در خدمت تخلیه هیجان‌های منفی از جمله خشم صورت می‌پذیرفت. مشارکت‌کنندگان همچنین از وضعیت ابرازگری هیجانی همسران خود ابراز نارضایتی می‌کردند.

ملاحظات اخلاقی

مشارکت‌کنندگان حاضر در پژوهش ضمن آگاهی از اهداف پژوهش با رضایت‌مندی در مصاحبه‌ها شرکت کرده و در صورت عدم تمایل به ادامه حضور، حق خروج از پژوهش را داشتند. همچنین داده‌ها با نام مستعار تحلیل و پس از تهیه گزارش پژوهش، کلیه اطلاعات آنها حذف شد.

حمایت مالی

پژوهش حاضر از سوی هیچ نهاد و مؤسسه‌ای حمایت مالی دریافت ننموده و کلیه هزینه‌ها در طول فرایند پژوهش بر عهده پژوهش‌گران بود.

تعارض منافع

نویسندگان مقاله اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد و تعارض منافی در خصوص پژوهش حاضر بین آنها وجود ندارد.

سهم مشارکت نویسندگان

نویسنده اول راهنمایی پژوهش و بازبینی مقاله و نویسنده دوم اقدامات اجرایی و نگارش متن مقاله را بر عهده داشتند.

سپاسگزاری

نویسندگان مقاله از کلیه افرادی که در انجام پژوهش حاضر مشارکت و همیاری داشتند از جمله جناب آقای عاصم اسماعیلی کمال تقدیر و تشکر را دارند.

References

- Afrasiabi, H., & Dehghani Daramrood, R. (2016). Contexts and Encountering with Emotional Separation among Woman in City of Yazd. *Women in Development and Politics*, 14(2), 255-271. (Persian) <https://doi.org/10.22059/JWDP.2016.59203>
- Agustin, A. W., & Ilyas, A. (2019). Relationship Intimacy and Self Disclosure Young Married Couple. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.24036/0079kons2019>
- Akbari, E., Azimi, Z., Talebi, S., & Fahimi, S. (2017). Prediction of Couple's Emotional Divorce Based on Early Maladaptive Schemas and Emotion Regulation's Components. *Biannual Peer Review Journal of Clinical Psychology & Personality*, 14(2), 79-92. (Persian) <https://doi.org/10.22070/14.2.79>
- Alavi, S. Z., Amanuelahi, A., Attari, Y., & Koraei, A. (2019). The effectiveness of emotionally focused couple therapy on emotional and sexual intimacy of incompatible couples. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, 8(2), 25-46. (Persian) <https://doi.org/10.34785/J015.2018.00>
- Babaei, R., Yazdi S. M., Ghasemzadeh, S. (2018). Prediction of Marital Satisfaction Based on Perceived Support, Alexithymia and Empressment. *Nurse and Physician Within War*, 6(18), 41-51. (Persian) <http://npwj.m.ajaums.ac.ir/article-1-509-fa.html>
- Baghban, M. (2020). From the vacuum Individual and Couples Life Skills and quality of individual, Couples and Families life Until the vacuum Marital quality and life: Qualitative research From the Challenges of Marital Well-Being. *Journal of Woman & Society*, 11(2), 39-64. (Persian) https://jzv.j.marvdasht.iau.ir/article_4185.html
- Berkos, K. M., & Denham, J. (2017). Intimacy, marital satisfaction, and third party imagined interactions. *Imagination, Cognition and Personality*, 36(3), 312-330. <https://doi.org/10.1177/0276236616683897>

- Biyabangard, S. (2007). *Research methodologies in psychology and educational science*. Tehran, Doran Press. (Persian)
- Cameron, J. J., Holmes, J. G., & Vorauer, J. D. (2008). When self-disclosure goes awry: Negative consequences of revealing personal failures for lower self-esteem individuals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 217–222. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.09.009>
- Catino, M., Rocchi, S., & Marzetti, G. V. (2022). The network of interfamily marriages in Ndrangheta. *Social Networks*, 68(1), 319-329. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2021.08.012>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669-683. <https://doi.org/10.1037/emo0000270>
- Clare, L., Nelis, S. M., Whitaker, C. J., Martyr, A., Markova, I. S., Roth, I., ... & Morris, R. G. (2012). Marital relationship quality in early-stage dementia: perspectives from people with dementia and their spouses. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 26(2), 148-158. <https://doi.org/10.1097/WAD.0b013e318221ba23>
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology*, 2(3), 48-71. <https://psycnet.apa.org/record/1980-70567-000>
- Conroy, A. A., McGrath, N., van Rooyen, H., Hosegood, V., Johnson, M. O., Fritz, K., ... & Darbes, L. A. (2016). Power and the association with relationship quality in South African couples: Implications for HIV/AIDS interventions. *Social science & medicine*, 153(3), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.01.035>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. LA. Sage Publications.
- Czyżowska, D., Gurba, E., Czyżowska, N., Kalus, A., Sitnik-Warchulska, K., & Izydorczyk, B. (2019). Selected predictors of the sense of intimacy in relationships of young adults. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4447-4459. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224447>
- Dehdast, K., & Ghobadi, Sh. (2020). Explanation Factors Of Rupturing In Iranian Family Influenced By Modernization: A Qualitative Meta Analysis. *Quarterly of Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(43), 121-158. (Persian) <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.47218.2230>
- Denes, A. (2012). Pillow talk: exploring disclosures after sexual activity. *Western Journal of Communication*, 76(2), 91–108. <https://doi.org/10.1080/10570314.2011.651253>
- Doss, B. D., & Rhoades, G. K. (2017). The transition to parenthood: Impact on couples' romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13(2), 25-28. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.003>
- Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(6), 608–614. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.6.608>
- Esmailifar, N., Jayervand, H., Rasoli, M., & Hasani, J. (2019). A Grounded-Theory Study of the Underlying Factors of Couple Burnout. *Pazuhesname - ye Zanan*, 10(1), 25-51. (Persian) <https://doi.org/10.30465/ws.2019.4029>
- Etemadi, O., Jaber, S., Jazayeri, R. S., & Ahmadi, S. A. (2014). Investigating the relationship between communicative skills, communicative patterns, conflict management styles and marital intimacy in Isfahanian women, *Journal of Woman & Society*, 5(1), 63-74. (Persian) <https://doi.org/20.1001.1.20088566.1393.5.17.4.8>
- Faraji, J., Sanai, B., Namvar, H. (2020). A qualitative inquiry of effective factors on marital burnout: A case study of Tehran. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, 9(2), 173-194. (Persian) <https://doi.org/10.34785/J015.2019.007>
- Fatima, M., & Ajmal, M. A. (2012). Happy marriage: A qualitative study. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 37-42. <https://www.proquest.com/openview/399bba8d7e79911c9173df62c7857064/1?pq-origsite=gscholar&cbl=276272>
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: The role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(4), 390-404. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.957498>
- Floyd, K. (2014). Empathic listening as an expression of interpersonal affection. *International Journal of Listening*, 28(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/10904018.2014.861293>
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (2013). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. United Kingdom, Routledge Press.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-Disclosure in Personal Relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 409–427). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.023>
- 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, 348-362. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hariri, P., Etemadi, O., & Abedi, A. (2020). Investigation of factors affecting the marital intimacy of veteran couples: a qualitative study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 9(3), 239-250. <https://doi.org/10.22062/jqr.2020.91516>

- Hooshmandi, R., Ahmadi, K., & Kiamanesh, A. (2020). Comparison of the Causes of Marital Conflicts in the Last Three Decades. *Islamic Lifestyle Centered on Health*, 4(2), 72-81. (Persian) <http://psychologicalscience.ir/article-1-365-fa.html>
- Jalali, N., Hevdari, H., Davoudi, H., & Alevasin, S. A. (2019). A Comparison between the Effectiveness of Training Intervention Based on Emotionally Focused Approach and Gottman's Relationship Enrichment Approach on Women's Marital Conflicts. *Cultural Psychology*, 3(1), 41-62. (persian) <https://doi.org/10.30487/jcp.2019.94130>
- Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B., Baker, Z. G., Bar-Kalifa, E., ... & Wolf, S. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(32), 19061-19071. <https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117>
- Kersten, K. K., & Himle, D. P. (1991). Marital intimacy: A model for clinical assessment and intervention. *Journal of Couples Therapy*, 1(3-4), 103-121. https://doi.org/10.1300/J036v01n03_09
- Khojasteh Mehr, R., Ahmadi Ghozlojeh, A., Sodani, M., & Shirali Nia, Kh. (2016). Effectiveness of brief integrative couples counseling on emotional intimacy and marital quality of couples. *Contemporary psychology*, 10(2), 29-40. (Persian) <https://bjcp.ir/article-1-896-fa.html>
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Wilson, S. J. (2017). Lovesick: How couples' relationships influence health. *Annual review of clinical psychology*, 13(4), 421-443. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045111>
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A diary and multilevel modeling approach. *Journal of family psychology*, 19(2), 314-323. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.314>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Lee, M., Kim, Y. S., & Lee, M. K. (2021). The Mediating Effect of Marital Intimacy on the Relationship between Spouse-Related Stress and Prenatal Depression in Pregnant Couples: An Actor-Partner Interdependent Model Test. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 487-496. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020487>
- Mark, C. A. (2016). *The effects of self-disclosure on marital intimacy among US Iraq war veterans*. (Doctoral dissertation, Walden University).
- McCarthy, M. H., Wood, J. V., & Holmes, J. G. (2017). Dispositional pathways to trust: Self-esteem and agreeableness interact to predict trust and negative emotional disclosure. *Journal of personality and social psychology*, 113(1), 95-116. <https://doi.org/10.1037/pspi0000093>
- Mirzanezhad, B. (2020). The Effect of Problem-Solving Based Family Therapy on Emotional Intimacy and Marital Quality of Cultural Couples in Tabriz. *The American Journal of Family Therapy*, 48(5), 1-26. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1765894>
- Mitchell, A. E., Castellani, A. M., Herrington, R. L., Joseph, J. I., Doss, B. D., & Snyder, D. K. (2008). Predictors of intimacy in couples' discussions of relationship injuries: An observational study. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 21-29. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.21>
- Mollai, R., Esmaili, M., & Mollai, M. H. (2018). A Qualitative Study of the Role of Language in the Relationships between Conflicting Couples: An Approach Based on Grounded Theory. *The Women & Families Cultural-Educational Journal*, 13(44), 27-65. (Persian) https://cwfs.ihu.ac.ir/article_203716.html?lang=fa
- Nurhayati, S. R., Faturochman, F., & Helmi, A. F. (2019). Marital quality: A conceptual review. *Buletin Psikologi*, 27(2), 109-124. <https://doi.org/10.22146/buletinsikologi.37691>
- Pan, W., Feng, B., & Skye Wingate, V. (2018). What you say is what you get: How self disclosure in support seeking affects language use in support provision in online support forums. *Journal of Language and Social Psychology*, 37(1), 3-27. <https://doi.org/10.1177/0261927X17706983>
- Parnell, K. J., Wood, N. D., & Scheel, M. J. (2020). A gratitude exercise for couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 19(3), 212-229. <https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1687385>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. LA: Sage publications.
- Pirsaghi, F., Nazari, A., Naiemi, G., & Shafaie, M. (2015). Marital Conflicts: The Role Of Defense Styles And Emotional Schemas. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 3(1), 59-69. (Persian) <http://ijpn.ir/article-1-511-fa.html>
- Pronin, E., Fleming, J. J., & Steffel, M. (2008). Value revelations: Disclosure is in the eye of the beholder. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(4), 795-809. <https://doi.org/10.1037/a0012710>
- Razeghi, N., & Islami, M. (2015). A qualitative study of the causes of conflict in the family. *Women & Family Cultural-Educational Quarterly*, 10(32), 53-72. (Persian) https://cwfs.ihu.ac.ir/article_201669.html
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). *Intimacy as an interpersonal process*. In S.W.Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Chichester, UK: Wiley.
- Royal, C. (2020). *Friend and Spouse: Does the Level of a Close-knit, Same Sex Friend Affect Marital Intimacy?*. (Doctoral Dissertations, The University of Liberty, Lynchburg, VA).
- Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L., & Bink, B. D. (2020). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*, 20(3), 329-342. <https://doi.org/10.1037/emo0000650>

- Rubin, H., & Campbell, L. (2012). Day-to-day changes in intimacy predict heightened relationship passion, sexual occurrence, and sexual satisfaction: A dyadic diary analysis. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 224-231. <https://doi.org/10.1177/1948550611416520>
- Sabbaghi, F., Salehi, K., & Moghadamzadeh, A. (2017). Couple's Perceptions and Lived Experience of the Causes of Emotional Separation: A Phenomenological Study. *Counseling Research & Developments*, 16(62), 4-31. (Persian) <http://irancounseling.ir/journal/article-1-196-fa.html>
- Sanagozizadeh, M. (2021). A Model of Marital Intimacy Enrichment on Islamic Perspective; A Qualitative Research. *Quarterly of Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(45), 1-27. (Persian) <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.53096.2446>
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of marital and family therapy*, 7(1), 47-60. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>
- Schnose, M. (2005). *Marital satisfaction among Hispanic couples: Intimacy, adult attachment and internalized shame*. (Doctoral dissertation, School of Psychology).
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)*, 63(272). <https://psycnet.apa.org/record/2015-19177-001>
- Van Lankveld, J., Jacobs, N., Thewissen, V., Dewitte, M., & Verboon, P. (2018). The associations of intimacy and sexuality in daily life: Temporal dynamics and gender effects within romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 557-576. <https://doi.org/10.1177/0265407517743076>
- Von Culin, K. R., Hirsch, J. L., & Clark, M. S. (2018). Willingness to express emotion depends upon perceiving partner care. *Cognition and Emotion*, 32(3), 641-650. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1331906>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0027600>
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 40(4), 275-293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>
- Yoo, G., & Joo, S. (2022). Love for a marriage story: the association between love and marital satisfaction in middle adulthood. *Journal of Child and Family Studies*, 31(6), 1570-1581. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02055-6>
- Zhiani, Z., Dadgaran, S. M., & Rasouli, M. R. (2021). Explaining the Cultural Causes of Communication Challenges for Divorced Couples (Case Study of Vanak Family Court Clients). *Quarterly of Social Studies and Research in Iran*, 10(2), 625-657. (Persian) <https://doi.org/10.22059/jisr.2021.308641.1108>

