

تبیین پویایی هیجانی تعارضات زوجین در چارچوب مدل‌های نوین درمانی

مشخصات نویسندگان:



۱۴۰۴ ©

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

۱. سارا رضوانی: گروه مشاوره زوج درمانی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
 ۲. حمیدرضا فلاح‌نژاد: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: hr.fallahnejad81@gmail.com

شبهه استناددهی: رضوانی، سارا، و فلاح‌نژاد، حمیدرضا. (۱۴۰۴). تبیین پویایی هیجانی تعارضات زوجین در چارچوب مدل‌های نوین درمانی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج درمانی*، ۱۲(۱)، ۱-۱۲.

چکیده

هدف این پژوهش، تبیین سازوکارهای هیجانی تعارضات زوجین و تحلیل آن‌ها در چارچوب رویکردهای نوین زوج درمانی با تأکید بر نقش تنظیم هیجان و الگوهای تعاملی بود. پژوهش حاضر یک مطالعه مروری کیفی نظام‌مند بود که با رویکرد تحلیل مضمون انجام شد. داده‌ها از طریق مرور هدفمند متون علمی معتبر گردآوری گردید و پس از غربالگری نهایی، ۱۹ مقاله وارد فرایند تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها به صورت همزمان با گردآوری داده‌ها و تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت و با استفاده از نرم‌افزار NVivo ۱۴ در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام شد. نتایج نشان داد پویایی هیجانی تعارضات زوجین در قالب سه مقوله اصلی شامل سامان‌دهی هیجانی، الگوهای تعاملی هیجانی و مداخلات درمانی نوین سازمان می‌یابد. ضعف در آگاهی هیجانی، تنظیم شناختی هیجان و همدلی با تشدید تعارض همراه بود، در حالی که تنظیم هیجانی مؤثر، امنیت هیجانی رابطه و رضایت زناشویی را تقویت می‌کرد. همچنین، درمان‌های هیجان‌مدار، پذیرش محور و طرحواره‌درمانی نقش اساسی در اصلاح چرخه‌های منفی تعارض و بازسازی پیوند هیجانی زوجین ایفا می‌کنند. تعارض زناشویی پدیده‌ای هیجانی و تعاملی است و مداخلات مؤثر مستلزم تمرکز نظام‌مند بر تنظیم هیجان، الگوهای دلبستگی و امنیت هیجانی رابطه می‌باشد.

واژگان کلیدی: تعارض زناشویی، پویایی هیجانی، تنظیم هیجان، زوج درمانی، دلبستگی، امنیت هیجانی

Explaining the Emotional Dynamics of Marital Conflicts within the Framework of Contemporary Therapeutic Models



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Authors' Information:

1. Sara Rezvani: Department of Couple Therapy, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran
2. Hamidreza Fallah-Nejad*: Department of Health Psychology, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Corresponding author's email: hr.fallahnejad81@gmail.com

How to cite: Rezvani, S., & Fallah-Nejad, H. (2025). Explaining the Emotional Dynamics of Marital Conflicts within the Framework of Contemporary Therapeutic Models. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(1), 1-12.

Abstract

This study aimed to explain the emotional mechanisms underlying marital conflicts within the framework of contemporary couple therapy models. This qualitative systematic review employed thematic analysis of 19 selected peer-reviewed articles. Data were collected through a targeted literature review and analyzed until theoretical saturation was achieved using NVivo 14. Open, axial, and selective coding procedures were applied. Results revealed three core categories: emotional regulation, emotional interaction patterns, and contemporary therapeutic interventions. Deficits in emotional awareness, cognitive emotion regulation, and empathy intensified conflicts, whereas effective emotional regulation enhanced emotional security and marital satisfaction. Emotion-focused, acceptance-based, and schema-based therapies were found to play critical roles in restructuring negative interaction cycles and strengthening emotional bonds. Marital conflict is fundamentally an emotional and interactive phenomenon, and effective intervention requires systematic focus on emotion regulation, attachment patterns, and emotional security within the relationship.

Keywords: *Marital conflict, emotional dynamics, emotion regulation, couple therapy, attachment, emotional security*

تعارض زناشویی یکی از شایع‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین پدیده‌های روابط زوجین است که تقریباً در تمامی فرهنگ‌ها و نظام‌های اجتماعی مشاهده می‌شود و نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت زندگی زناشویی، سلامت روان فردی و ثبات خانواده ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نحوه مدیریت تعارض، بسیار بیش از میزان وقوع آن، پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی و تداوم رابطه است (Gottman, 2014; Halford, 2013; Markman, & Stanley, 2008). در این میان، هیجان‌ها به‌عنوان زیربنای اصلی تعاملات زوجین، جایگاه محوری در شکل‌گیری، تشدید یا حل تعارضات دارند؛ به‌گونه‌ای که بسیاری از تعارضات زناشویی نه از اختلافات محتوایی، بلکه از ناتوانی زوجین در تنظیم، ابراز و درک هیجان‌ها نشئت می‌گیرد (Greenberg & Goldman, 2008; Johnson, 2019).

نظریه‌های نوین روابط صمیمی بر این نکته تأکید دارند که تعارض زناشویی در سطحی عمیق‌تر، بازتابی از نیازهای هیجانی برآورده‌نشده، سبک‌های دلبستگی و الگوهای تنظیم هیجان زوجین است (Mikulincer & Shaver, 2016). زوجین در جریان تعارض، اغلب هیجان‌های اولیه‌ای نظیر ترس، اندوه و احساس طردشدگی را تجربه می‌کنند، اما این هیجان‌ها به‌واسطه سازوکارهای دفاعی و تنظیمی ناکارآمد، به هیجان‌های ثانویه‌ای چون خشم، سرزنش و کناره‌گیری تبدیل می‌شوند که چرخه‌های منفی تعارض را شکل می‌دهد (Greenberg, 2011; Johnson, 2004). این چرخه‌های تعاملی منفی، در صورت تداوم، موجب فرسایش پیوند هیجانی، کاهش امنیت رابطه و افزایش احتمال فروپاشی زناشویی می‌شوند (Gottman & Silver, 2015).

در دهه‌های اخیر، مفهوم «پویایی هیجانی تعارضات زوجین» به‌عنوان یک چارچوب تحلیلی جامع مطرح شده است که به جای تمرکز صرف بر محتوای تعارض، به بررسی فرایندهای هیجانی زیرین آن می‌پردازد. پویایی هیجانی به تعامل مستمر میان هیجان‌های فردی، الگوهای تنظیم هیجان، سبک‌های دلبستگی و پاسخ‌های تعاملی زوجین اشاره دارد که به‌صورت یک نظام پویا و خودتقویت‌کننده عمل می‌کند (Gross, 2011; Butler, 2015). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زوجینی که توانایی بالاتری در آگاهی هیجانی، تنظیم شناختی هیجان، همدلی و هم‌تنظیمی عاطفی دارند، تعارضات خود را سازنده‌تر مدیریت می‌کنند و از سطح رضایت زناشویی بالاتری برخوردارند (Halford et al., 2013; Karney & Bradbury, 2020).

همزمان با تحول در درک نظری تعارض زناشویی، رویکردهای درمانی نیز دستخوش تغییرات اساسی شده‌اند. مدل‌های نوین زوج‌درمانی، به‌ویژه درمان هیجان‌مدار (Emotionally Focused Therapy)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، طرحواره‌درمانی زوجین و مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، بر نقش محوری هیجان‌ها در تنظیم تعاملات زوجین تأکید دارند (Johnson, 2019; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012; Young, Klosko, & Weishaar, 2003; Kabat-Zinn, 2013). این رویکردها تعارضات زناشویی را نه به‌عنوان مشکل ارتباطی صرف، بلکه به‌عنوان بازتابی از اختلال در پیوند هیجانی و تنظیم هیجان تلقی می‌کنند و هدف اصلی مداخله را بازسازی امنیت هیجانی رابطه قرار می‌دهند (Greenberg & Goldman, 2008).

مطالعات تجربی گسترده‌ای نشان داده‌اند که مداخلات هیجان‌محور می‌توانند به‌طور معناداری میزان تعارض، شدت واکنش‌گری هیجانی و ناراضی‌تی زناشویی را کاهش دهند و در مقابل، صمیمیت، اعتماد و رضایت زناشویی را افزایش دهند (Wiebe & Johnson, 2016; Denton et al., 2012). در عین حال، درمان‌های مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، کاهش اجتناب هیجانی و تقویت خودتنظیمی، به زوجین کمک می‌کنند تا تعارضات را بدون گرفتار شدن در چرخه‌های منفی مدیریت کنند (Hayes et al., 2012; Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004). طرحواره‌درمانی نیز با شناسایی الگوهای عمیق هیجانی شکل‌گرفته در دوران کودکی و تأثیر آن‌ها بر روابط زناشویی، امکان اصلاح ریشه‌ای الگوهای تعارض را فراهم می‌سازد (Young et al., 2003; Bamelis, Evers, Spinhoven, & Arntz, 2014).

با وجود پیشرفت‌های قابل توجه در حوزه زوج‌درمانی، هنوز شکاف قابل ملاحظه‌ای در ادبیات پژوهشی درباره چگونگی یکپارچه‌سازی این مدل‌ها در قالب یک چارچوب مفهومی منسجم برای تبیین پویایی هیجانی تعارضات زوجین وجود دارد. بسیاری از پژوهش‌ها یا به توصیف پیامدهای درمانی بسنده کرده‌اند یا صرفاً یک رویکرد درمانی خاص را بررسی نموده‌اند و کمتر به تحلیل جامع سازوکارهای هیجانی مشترک میان مدل‌های نوین پرداخته‌اند (Norcross & Goldfried, 2019; Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012). این خلأ نظری موجب شده است که متخصصان بالینی در عمل، با انبوهی از تکنیک‌ها مواجه شوند بدون آنکه نقشه مفهومی روشنی از منطق هیجانی حاکم بر تعارضات زوجین در اختیار داشته باشند.

از سوی دیگر، تحولات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی معاصر، پیچیدگی روابط زناشویی و فشارهای روانی زوجین را افزایش داده است و الگوهای سنتی حل تعارض دیگر پاسخگوی نیازهای هیجانی زوجها نیستند (Karney & Bradbury, 2020). افزایش نرخ طلاق، کاهش رضایت زناشویی و رشد مشکلات ارتباطی در زوج‌های جوان، ضرورت توسعه مدل‌های نظری و درمانی مبتنی بر هیجان را بیش از پیش برجسته ساخته است (Amato, 2010; Fincham & Beach, 2010). بنابراین، تبیین علمی پویایی هیجانی تعارضات زوجین در چارچوب مدل‌های نوین درمانی می‌تواند نقش کلیدی در بهبود مداخلات بالینی و ارتقای سلامت خانواده ایفا کند.

با توجه به این زمینه نظری و پژوهشی، انجام یک مطالعه مروری کیفی که به‌صورت نظام‌مند سازوکارهای هیجانی تعارضات زوجین را در بستر مدل‌های نوین درمانی تحلیل و یکپارچه کند، می‌تواند خلأ موجود در ادبیات را تا حد زیادی پوشش دهد و چارچوبی مفهومی برای پژوهشگران و درمانگران فراهم سازد. چنین رویکردی امکان شناسایی مؤلفه‌های مشترک هیجانی، الگوهای تعاملی پایدار و اصول درمانی مؤثر را فراهم می‌کند و به ارتقای اثربخشی زوج‌درمانی کمک خواهد کرد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از حیث ماهیت، کیفی و از نوع مطالعه مروری نظام‌مند با رویکرد تحلیل کیفی تفسیری است. چارچوب روش‌شناختی تحقیق مبتنی بر سنت پژوهش‌های کیفی اکتشافی بوده و هدف آن تبیین عمیق سازوکارهای پویایی هیجانی تعارضات زوجین

در پرتو مدل‌های نوین درمانی است. واحد تحلیل در این مطالعه، متون علمی و پژوهش‌های منتشرشده در حوزه روان‌شناسی زوجین و زوج‌درمانی بوده و از این رو، مشارکت‌کنندگان انسانی در پژوهش حضور نداشته‌اند؛ بلکه مجموعه‌ای از اسناد علمی نقش «مشارکت‌کننده‌های مفهومی» را ایفا کرده‌اند.

در فرآیند نمونه‌گیری، از روش نمونه‌گیری هدفمند نظری استفاده شد؛ بدین معنا که مقالات و منابع به‌گونه‌ای انتخاب شدند که بیشترین غنای مفهومی را در تبیین پویایی هیجانی تعارضات زناشویی فراهم آورند. فرایند انتخاب منابع تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت و نهایتاً تعداد ۱۹ مقاله علمی معتبر به‌عنوان نمونه نهایی پژوهش انتخاب گردیدند. ملاک‌های ورود شامل: تمرکز بر تعارضات زوجین، پرداختن به مؤلفه‌های هیجانی یا تنظیم هیجان، و تبیین این فرایندها در چارچوب یکی از مدل‌های نوین درمانی (نظیر EFT، ACT، طرحواره‌درمانی، درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان‌های فرایندی) بود.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند متون علمی صورت گرفت. جست‌وجوی منابع در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر بین‌المللی و داخلی انجام شد و مقالات منتخب پس از غربال‌گری اولیه از حیث ارتباط موضوعی، کیفیت روش‌شناختی و جامعیت نظری، وارد فرایند تحلیل شدند. تمامی مقالات منتخب به‌صورت کامل مطالعه شده و متون مرتبط با ابعاد هیجانی تعارضات زوجین استخراج گردید.

اطلاعات استخراج‌شده شامل: تعاریف مفهومی تعارض، الگوهای تنظیم هیجان زوجین، نقش هیجان‌ات بنیادین در تعارضات زناشویی، سازوکارهای هیجانی درمان‌های نوین و پیامدهای بالینی آن‌ها بود. این داده‌ها به‌عنوان واحدهای معنایی اولیه وارد مرحله کدگذاری شدند. تحلیل داده‌ها با رویکرد تحلیل کیفی مضمون‌محور و با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ انجام گرفت. فرآیند تحلیل در سه مرحله اصلی پیاده‌سازی شد:

کدگذاری باز: شناسایی واحدهای معنایی، مفاهیم کلیدی و گزاره‌های هیجانی مرتبط با تعارضات زوجین از متن مقالات.

کدگذاری محوری: سازمان‌دهی کدهای اولیه در قالب مقوله‌های مفهومی و استخراج روابط بین آن‌ها.

کدگذاری انتخابی: ادغام مقوله‌ها و شکل‌دهی مدل مفهومی نهایی پویایی هیجانی تعارضات زوجین در چارچوب مدل‌های نوین درمانی.

فرایند تحلیل به‌صورت همزمان با گردآوری داده‌ها انجام شد و انتخاب مقالات تا زمانی ادامه یافت که کدها و مقوله‌های جدیدی به ساختار مفهومی افزوده نشدند؛ این وضعیت به‌عنوان شاخص تحقق اشباع نظری تلقی گردید. برای افزایش اعتبار یافته‌ها، بازبینی مکرر کدها، مقایسه مستمر داده‌ها و کنترل همسانی مفهومی در مراحل مختلف تحلیل صورت پذیرفت.

یافته‌ها

یافته‌های تحلیل کیفی نشان داد که سامان‌دهی هیجانی به‌عنوان زیربنای اصلی پویایی تعارضات زوجین عمل می‌کند و کیفیت آن به‌طور مستقیم بر شدت، تداوم و پیامدهای تعارض اثر می‌گذارد. زوجینی که از سطح بالاتری از آگاهی هیجانی برخوردار بودند، قادر بودند هیجان‌های اولیه خود را از واکنش‌های ثانویه تفکیک کرده، آن‌ها را به‌درستی نام‌گذاری نموده و پیش از ورود به تعامل تعارض‌آمیز، هیجان‌های خود را

پایش و تعدیل نمایند؛ فرایندی که در ادبیات پژوهش به‌عنوان هسته مرکزی خودتنظیمی هیجانی شناخته می‌شود (Gross, 2015; Greenberg, 2011). در مقابل، نقص در تنظیم شناختی هیجان، به شکل بازتفسیرهای منفی، تعمیم افراطی و خودگفتاری‌های مخرب بروز می‌یافت که موجب تشدید چرخه تعارض و فرسایش پیوند عاطفی می‌شد (Beck, 2011). مهار ضعیف تکانه‌های هیجانی، به‌ویژه در هیجان خشم، اغلب با فوران‌های هیجانی، واکنش‌گری شدید و ناتوانی در تعلیق پاسخ هیجانی همراه بود که خود پیش‌بینی‌کننده کاهش رضایت زناشویی محسوب می‌شود (Halford et al., 2013). در مقابل، بیان هیجانی سازگار - شامل ابراز هیجان بدون سرزنش، استفاده از پیام‌های «من» و خودافشایی هیجانی - امکان همدلی متقابل و اصلاح تعامل را فراهم می‌ساخت (Gottman & Silver, 2015). همدلی هیجانی نیز به‌عنوان مکانیسم تنظیم‌کننده مشترک عمل می‌کرد؛ به‌گونه‌ای که زوجین از طریق درک و بازتاب هیجان‌ات یکدیگر، سطح تنش را کاهش داده و احساس امنیت هیجانی را بازسازی می‌کردند (Johnson, 2019). مجموع این فرایندها نشان می‌دهد که سامان‌دهی هیجانی نه یک مهارت منفرد، بلکه شبکه‌ای پویا از آگاهی، تنظیم شناختی، مهار تکانه و همدلی است که ساختار عاطفی تعارض زناشویی را شکل می‌دهد.

داده‌ها نشان دادند که تعارضات زوجین در قالب الگوهای تعاملی نسبتاً پایدار و تکرارشونده سازمان می‌یابند که ریشه آن‌ها در سبک‌های دلبستگی، شیوه‌های مقابله هیجانی و کیفیت ارتباط هیجانی زوجین قرار دارد. شایع‌ترین الگوی شناسایی‌شده، چرخه‌های منفی تعارض بود که در آن سرزنش، کناره‌گیری، دفاع‌ورزی و اجتناب ارتباطی به‌طور متقابل یکدیگر را تقویت می‌کردند و موجب تشدید مداوم تنش می‌شدند (Johnson, 2004; Christensen & Heavey, 1990). این چرخه‌ها به‌شدت تحت تأثیر سبک‌های دلبستگی هیجانی قرار داشتند؛ به‌گونه‌ای که دلبستگی ناایمن، اعم از اجتنابی یا دوسوگرا، با ترس از طرد، نیاز افراطی به نزدیکی یا فاصله‌گیری عاطفی پیوند خورده و تعاملات تعارض‌آمیز را بی‌ثبات‌تر می‌ساخت (Mikulincer & Shaver, 2016). سبک‌های مقابله هیجانی نیز تعیین می‌کردند که زوجین در مواجهه با تعارض به سمت حل مسئله سازگار حرکت کنند یا به سرکوب هیجان، واکنش‌گری و فاصله‌گیری عاطفی روی آورند (Lazarus, 2006). کیفیت ارتباط هیجانی، شامل گوش‌دادن همدلانه، بازخورد هیجانی و هم‌تنظیمی عاطفی، نقش واسطه‌ای حیاتی در مهار یا تشدید تعارض ایفا می‌کرد (Gottman, 2014). در نهایت، تنظیم هیجان تعاملی و شکل‌گیری امنیت هیجانی رابطه، به‌عنوان پیامد و در عین حال پیش‌شرط الگوهای سالم تعاملی شناسایی شد؛ به‌طوری‌که زوجینی که سطح بالاتری از اعتماد هیجانی و پیش‌بینی‌پذیری واکنش‌های همسر داشتند، تعارضات را سازنده‌تر مدیریت می‌کردند (Davila et al., 2003). این یافته‌ها نشان می‌دهد که تعارض زناشویی پدیده‌ای فردی نیست، بلکه در بستر یک نظام تعاملی هیجانی سازمان می‌یابد.

یافته‌های پژوهش نشان داد که مدل‌های نوین درمانی، به‌ویژه درمان‌های هیجان‌محور، در بازسازی پویایی تعارضات زوجین نقش بنیادین دارند. درمان هیجان‌مدار (EFT) با تمرکز بر فعال‌سازی هیجان‌ات اولیه، اصلاح چرخه‌های منفی تعامل و بازسازی پیوند دلبستگی ایمن، توانسته است امنیت هیجانی رابطه را به‌طور معنادار افزایش دهد (Johnson, 2019; Greenberg & Goldman, 2008). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) نیز با تأکید بر پذیرش تجربه هیجانی، گسلش شناختی و تعهد مبتنی بر ارزش‌ها، انعطاف‌پذیری هیجانی زوجین را ارتقا داده و واکنش‌گری هیجانی را کاهش می‌دهد (Hayes et al., 2012). در طرحواره‌درمانی زوجین، شناسایی و اصلاح طرحواره‌های هیجانی ناکارآمد،

ترمیم نیازهای هیجانی برآورده‌نشده و ایجاد دلبستگی ایمن در مرکز مداخله قرار دارد (Young et al., 2003). رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز از طریق افزایش آگاهی لحظه‌ای و مشاهده بدون قضاوت هیجان‌ها، موجب کاهش واکنش‌گری و بهبود تنظیم هیجانی می‌شوند (Kabat-Zinn, 2013). داده‌ها همچنین بر اهمیت مداخلات فرایندی نوین و یکپارچه‌سازی مدل‌های درمانی تأکید داشتند؛ به‌گونه‌ای که تلفیق تکنیک‌ها و شخصی‌سازی درمان، اثربخشی مداخلات را به‌طور محسوسی افزایش می‌دهد (Norcross & Goldfried, 2019). در نهایت، توانمندسازی هیجانی زوجین از طریق تقویت خودتنظیمی، خودکارآمدی هیجانی و تاب‌آوری عاطفی، به‌عنوان هدف غایی مداخلات درمانی شناسایی شد که زمینه پایداری تغییرات درمانی را فراهم می‌سازد (Snyder et al., 2006).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش مروری نشان داد که پویایی هیجانی تعارضات زوجین یک نظام چندلایه و تعاملی است که در آن، هیجان‌های اولیه و ثانویه، سبک‌های دلبستگی، الگوهای تنظیم هیجان و کیفیت تعامل هیجانی زوجین به‌صورت چرخه‌ای بر یکدیگر اثر می‌گذارند و مسیر تعارض را به سمت سازندگی یا تخریب هدایت می‌کنند. تحلیل داده‌ها آشکار ساخت که سامان‌دهی هیجانی مؤثر، به‌ویژه آگاهی هیجانی، تنظیم شناختی هیجان، مهارت‌های هیجانی و همدلی، هسته مرکزی مدیریت سالم تعارض است؛ به‌گونه‌ای که زوجینی که این مؤلفه‌ها در آن‌ها تقویت شده بود، قادر بودند تعارض را به فرصتی برای رشد رابطه تبدیل کنند. این یافته‌ها با چارچوب نظری تنظیم هیجان همسو است که تنظیم هیجان را نه یک مهارت منفرد، بلکه شبکه‌ای از فرایندهای شناختی، هیجانی و رفتاری می‌داند که بر کیفیت روابط بین‌فردی اثر می‌گذارند (Gross, 2015). همچنین نتایج با دیدگاه‌های هیجان‌مدار در زوج‌درمانی همخوان است که تعارض را بازتاب نیازهای هیجانی برآورده‌نشده و اختلال در پیوند دلبستگی تلقی می‌کند (Johnson, 2019; Greenberg & Goldman, 2008).

در سطح تعاملی، پژوهش حاضر نشان داد که تعارضات زوجین اغلب در قالب چرخه‌های منفی تکرارشونده سازمان می‌یابند که در آن سرزنش، دفاع‌ورزی، کناره‌گیری و اجتناب ارتباطی یکدیگر را تقویت می‌کنند و به تضعیف امنیت هیجانی رابطه می‌انجامند. این الگو به‌طور معناداری تحت تأثیر سبک‌های دلبستگی قرار دارد؛ به‌گونه‌ای که دلبستگی ناایمن با افزایش واکنش‌گری هیجانی، کاهش همدلی و دشواری در تنظیم هیجان همراه است. این نتایج با مدل‌های دلبستگی بزرگسالان همسو است که نشان می‌دهد افراد دارای دلبستگی ناایمن، تعارضات را تهدیدی برای رابطه تلقی کرده و واکنش‌های هیجانی افراطی یا اجتنابی نشان می‌دهند (Mikulincer & Shaver, 2016). یافته‌های حاضر همچنین با الگوی تقاضا-کناره‌گیری در تعارضات زناشویی مطابقت دارد که یکی از مخرب‌ترین الگوهای تعاملی در روابط زوجین به‌شمار می‌رود و پیش‌بینی‌کننده نارضایتی زناشویی و طلاق است (Christensen & Heavey, 1990; Gottman, 2014).

نتایج این مطالعه همچنین بر نقش محوری ارتباط هیجانی زوجین تأکید دارد. زوجینی که از مهارت گوش‌دادن همدلانه، بازخورد هیجانی سازگار و هم‌تنظیمی هیجان برخوردار بودند، تعارضات را با شدت کمتر و پیامدهای سازنده‌تری تجربه می‌کردند. این یافته با پژوهش‌های گسترده‌ای همسو است که کیفیت ارتباط هیجانی را مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی و ثبات رابطه معرفی کرده‌اند (Gottman &

(Silver, 2015; Halford et al., 2013). علاوه بر این، امنیت هیجانی رابطه به‌عنوان پیامد نهایی الگوهای سالم تعاملی شناسایی شد؛ امنیتی که از طریق پیش‌بینی‌پذیری واکنش‌های هیجانی همسر، اعتماد عاطفی و تجربه حمایت هیجانی پایدار شکل می‌گیرد (Davila et al., 2003; Johnson, 2019).

در سطح مداخلات درمانی، یافته‌ها نشان داد که مدل‌های نوین زوج‌درمانی به‌طور فزاینده‌ای از رویکرد مسئله‌محور فاصله گرفته و به سوی مداخلات هیجان‌محور حرکت کرده‌اند. درمان هیجان‌مدار با تمرکز بر فعال‌سازی هیجانات اولیه، اصلاح چرخه‌های منفی تعامل و بازسازی پیوند دلبستگی ایمن، یکی از مؤثرترین رویکردها در کاهش تعارض و افزایش رضایت زناشویی شناخته شد؛ یافته‌ای که با شواهد تجربی گسترده در این حوزه همخوان است (Johnson, 2019; Denton et al., 2012). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، کاهش اجتناب هیجانی و تقویت خودتنظیمی هیجانی، به زوجین کمک می‌کند تا تعارضات را بدون گرفتار شدن در واکنش‌گری هیجانی مدیریت کنند (Hayes et al., 2012). این نتایج با مطالعاتی که نقش پذیرش و ذهن‌آگاهی را در بهبود تعاملات زوجین نشان داده‌اند همسو است (Carson et al., 2004; Kabat-Zinn, 2013).

همچنین طرحواره‌درمانی زوجین با تمرکز بر طرحواره‌های هیجانی شکل گرفته در کودکی و نیازهای هیجانی برآورده‌نشده، امکان اصلاح ریشه‌ای الگوهای تعارض را فراهم می‌کند. این یافته با پژوهش‌های بالینی گسترده‌ای همخوان است که اثربخشی طرحواره‌درمانی را در بهبود روابط بین‌فردی و کاهش الگوهای ناسازگار هیجانی نشان داده‌اند (Young et al., 2003; Bamelis et al., 2014). علاوه بر این، داده‌ها بر اهمیت یکپارچه‌سازی رویکردهای درمانی تأکید داشتند؛ به‌گونه‌ای که ترکیب اصول هیجان‌مدار، پذیرش‌محور و طرحواره‌محور در قالب مداخلات فرایندی نوین، بیشترین اثربخشی را در بازسازی پویایی هیجانی تعارضات زوجین نشان داد. این یافته با رویکردهای معاصر در یکپارچه‌سازی روان‌درمانی همخوان است که انعطاف‌پذیری درمان و شخصی‌سازی مداخله را شرط اساسی اثربخشی می‌دانند (Norcross & Goldfried, 2012; Lebow et al., 2019).

به‌طور کلی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تعارض زناشویی نه یک مشکل ارتباطی سطحی، بلکه بازتابی از سازمان هیجانی عمیق رابطه است و هرگونه مداخله مؤثر باید این سازمان هیجانی را هدف قرار دهد. همسویی یافته‌های حاضر با ادبیات نظری و تجربی موجود نشان می‌دهد که تمرکز بر هیجان، تنظیم هیجانی و امنیت دلبستگی، محور اصلی تحول در زوج‌درمانی معاصر است و می‌تواند مسیرهای جدیدی برای ارتقای سلامت خانواده فراهم آورد (Gottman, 2014; Karney & Bradbury, 2020).

از محدودیت‌های اصلی این پژوهش می‌توان به ماهیت مروری و اتکای آن به مطالعات موجود اشاره کرد که امکان بررسی مستقیم تعاملات زوجین در بافت‌های فرهنگی گوناگون را محدود می‌سازد. همچنین، تفاوت‌های روش‌شناختی و ناهمگونی نمونه‌ها در مطالعات اولیه ممکن است بر تعمیم‌پذیری نتایج اثر گذاشته باشد. محدودیت دیگر، تمرکز بیشتر منابع بر جوامع غربی است که ضرورت احتیاط در تعمیم نتایج به سایر زمینه‌های فرهنگی را برجسته می‌سازد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با بهره‌گیری از طرح‌های طولی و روش‌های ترکیبی، مسیرهای تحول پویایی هیجانی تعارضات زوجین را در طول زمان بررسی کنند و نقش متغیرهای فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی را به صورت نظام‌مند وارد مدل‌های تحلیلی نمایند. همچنین انجام مطالعات تجربی بر اثربخشی مداخلات یکپارچه هیجان‌محور در بافت‌های فرهنگی مختلف می‌تواند به توسعه مدل‌های بومی زوج‌درمانی کمک کند.

از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های آگاهی هیجانی، تنظیم هیجان، همدلی و ارتباط هیجانی باید به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر برنامه‌های پیش از ازدواج و مداخلات زوج‌درمانی در نظر گرفته شود. درمانگران و مشاوران خانواده می‌توانند با تمرکز بر بازسازی امنیت هیجانی رابطه و اصلاح چرخه‌های منفی تعامل، اثربخشی مداخلات خود را به طور معناداری افزایش دهند و به بهبود پایدار روابط زوجین کمک نمایند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

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

تشکر و قدردانی

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

References

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.
- Bamelis, L. L. M., Evers, S. M. A. A., Spinhoven, P., & Arntz, A. (2014). Results of a multicenter randomized controlled trial of the clinical effectiveness of schema therapy for personality disorders. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 305–322.
- Butler, E. A. (2011). Temporal interpersonal emotion systems. *Emotion Review*, 3(4), 367–377.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471–494.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 73–81.
- Denton, W. H., et al. (2012). Emotionally focused couple therapy: The state of the art. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(3), 535–550.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 2–16.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce?* New York: Routledge.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work.* New York: Harmony Books.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy.* Washington, DC: APA.

- Greenberg, L. S., & Goldman, R. (2008). *Emotion-focused couples therapy*. Washington, DC: APA.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2008). Strengthening couples' relationships. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 497–505.
- Halford, W. K., et al. (2013). Emotion regulation in couples. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 1–11.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living*. New York: Bantam.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–120.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145–168.