

## نقش نایمینی هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی

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. الهه موسوی: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۲. پیمان احمدی‌فر\*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۳. سحر نوری: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: dr.p.ahmadifar65@gmail.com

شبهه استناددهی: موسوی، الهه، احمدی‌فر، پیمان، و نوری، سحر. (۱۴۰۴). نقش نایمینی هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۲)، ۱-۱۲.

## چکیده

هدف این پژوهش تبیین ساختار مفهومی و سازوکارهای نقش نایمینی هیجانی در شکل‌گیری، تشدید و تداوم تعارضات زناشویی بود. این مطالعه یک پژوهش مروری کیفی با رویکرد تحلیلی-تفسیری است که از طریق مرور نظام‌مند ادبیات علمی انجام شد. داده‌ها صرفاً از منابع علمی معتبر استخراج گردید و پس از فرایند غربالگری، ۱۵ مقاله واجد شرایط برای تحلیل انتخاب شدند. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل مضمون انجام گرفت و کدگذاری باز، محوری و انتخابی با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ صورت پذیرفت. فرایند تحلیل تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. نتایج نشان داد نایمینی هیجانی هسته مرکزی چرخه تعارضات زناشویی است که از طریق سه حوزه آسیب‌پذیری هیجانی درون‌فردی، بی‌ثباتی تعاملی زوجین و سازوکارهای تقویت‌کننده تعارض عمل می‌کند. الگوهای دلبستگی نایمن، تنظیم هیجان ناکارآمد، الگوهای ارتباطی ناسازگار و چرخه‌های تعقیب-کناره‌گیری مهم‌ترین مؤلفه‌های این فرایند بودند که به تداوم تعارض، کاهش صمیمیت و فرسودگی رابطه‌ای منجر می‌شوند. نایمینی هیجانی به‌عنوان متغیر بنیادین، زیربنای تعارضات زناشویی را شکل می‌دهد و بدون ترمیم آن، مداخلات ارتباطی سطحی اثربخشی پایدار نخواهند داشت.

**واژگان کلیدی:** نایمینی هیجانی، تعارضات زناشویی، دلبستگی، تنظیم هیجان، زوج‌درمانی.

## The Role of Emotional Insecurity in the Cycle of Marital Conflicts



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

### Authors' Information:

1. Elaheh Mousavi: Department of Family Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran
2. Peyman Ahmadi-Far\*: Department of Clinical Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran
3. Sahar Noori: Department of Clinical Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Corresponding author's email: [dr.p.ahmadifar65@gmail.com](mailto:dr.p.ahmadifar65@gmail.com)

**How to cite:** Mousavi, E., Ahmadi-Far, P., & Noori, S. (2025). The Role of Emotional Insecurity in the Cycle of Marital Conflicts. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(2), 1-12.

### **Abstract**

This study aimed to conceptualize the structure and mechanisms through which emotional insecurity contributes to the development, escalation, and maintenance of marital conflicts. This qualitative review employed an interpretive-analytical approach based on systematic literature analysis. Data were extracted exclusively from peer-reviewed scientific sources. Following screening procedures, 15 eligible articles were selected. Thematic analysis was conducted using open, axial, and selective coding with NVivo software (version 14). Data analysis continued until theoretical saturation was achieved. The findings indicated that emotional insecurity constitutes the core of marital conflict cycles operating through three interrelated domains: intrapersonal emotional vulnerability, dyadic interactional instability, and conflict reinforcement mechanisms. Insecure attachment patterns, emotion regulation deficits, maladaptive communication styles, and pursue-withdraw cycles were identified as central contributors to persistent conflict, reduced intimacy, and relational exhaustion. Emotional insecurity represents a foundational determinant of marital conflict, and without addressing this core vulnerability, surface-level communication interventions are unlikely to yield sustainable relational improvement.

**Keywords:** *Emotional insecurity, marital conflict, attachment, emotion regulation, couple therapy*

روابط زناشویی یکی از پیچیده‌ترین و عمیق‌ترین پیوندهای انسانی است که به‌طور مستقیم با سلامت روان فردی، ثبات خانواده و انسجام اجتماعی ارتباط دارد. با این حال، بخش قابل توجهی از این روابط در طول زمان درگیر چرخه‌های فرساینده تعارض می‌شوند؛ چرخه‌هایی که نه تنها رضایت زناشویی را کاهش می‌دهند بلکه بنیان‌های هیجانی رابطه را نیز تضعیف می‌کنند (Gottman & Silver, 2015). پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهند که بسیاری از تعارضات زناشویی نه صرفاً ناشی از تفاوت‌های شخصیتی یا موقعیتی، بلکه ریشه در ساختارهای عمیق هیجانی و الگوهای نایمن‌دلبستگی دارند (Johnson, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016). یکی از بنیادی‌ترین این ساختارها، «نایمنی هیجانی» است که به‌عنوان احساس مزمن تهدید، بی‌ثباتی و عدم اطمینان نسبت به پذیرش، ارزشمندی و تداوم رابطه تعریف می‌شود و نقش محوری در فعال‌سازی و تداوم تعارضات زناشویی ایفا می‌کند.

نایمنی هیجانی مفهومی چندبعدی است که در تقاطع نظریه دلبستگی، تنظیم هیجان و نظریه‌های بین‌فردی رشد یافته است. بر اساس نظریه دلبستگی، تجارب اولیه با مراقبان اصلی، الگوهای پایدار انتظارات هیجانی را شکل می‌دهند که در روابط صمیمانه بزرگسالی بازنمایی می‌شوند (Bowlby, 1988). افراد دارای سبک‌های دلبستگی نایمن، به‌ویژه دلبستگی اضطرابی و اجتنابی، در مواجهه با تعارضات زناشویی واکنش‌هایی نشان می‌دهند که امنیت هیجانی رابطه را به‌شدت تهدید می‌کند (Mikulincer & Shaver, 2016). این افراد تعارض را نه صرفاً یک اختلاف نظر، بلکه نشانه‌ای از طرد، بی‌ارزشی یا تهدید به رهاشدگی تجربه می‌کنند و در نتیجه واکنش‌های هیجانی شدید، دفاعی و گاه ناسازگار بروز می‌دهند (Johnson, 2019).

مطالعات نشان می‌دهد که نایمنی هیجانی با نارسایی در تنظیم هیجان ارتباط تنگاتنگ دارد. تنظیم هیجان ناکارآمد، شامل دشواری در شناسایی، پردازش و تعدیل هیجانات، به افزایش شدت و تداوم تعارضات منجر می‌شود (Gross, 2015). هنگامی که زوجین فاقد مهارت‌های تنظیم هیجان هستند، تعارضات با سرعت به سیلاب هیجانی، نشخوار ذهنی، انفجارهای خشم و کناره‌گیری‌های خاموش تبدیل می‌شوند؛ الگوهایی که از دیدگاه نظریه سیستم‌های خانوادگی، به بازخوردهای مثبت مخرب منجر شده و تعارض را خودتقویت‌گر می‌سازند (Minuchin, 1974; Siegel, 2020).

در سطح تعاملی، نایمنی هیجانی به شکل‌گیری الگوهای ارتباطی ناسازگار منجر می‌شود. پژوهش‌های گسترده گاتمن نشان داده‌اند که الگوهایی مانند انتقاد، تحقیر، دفاع‌ورزی و سکوت خصمانه، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های فروپاشی روابط زناشویی هستند (Gottman & Silver, 2015). این الگوها در زوج‌هایی که امنیت هیجانی پایینی دارند به‌صورت مزمن و تکرارشونده مشاهده می‌شود. از سوی دیگر، نظریه زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بیان می‌کند که تعارضات سطحی اغلب پوششی برای ترس‌های عمیق دلبستگی و نیازهای ارضا نشده هیجانی هستند و تا زمانی که این نایمنی‌های بنیادی ترمیم نشوند، تعارضات همچنان بازتولید خواهند شد (Johnson, 2019).

یکی از سازوکارهای مهم در این میان، چرخه تعقیب-کناره‌گیری است که در آن یک شریک با اضطراب دلبستگی به دنبال نزدیکی، اطمینان‌بخشی و همدلی است، در حالی که شریک دیگر با اجتناب هیجانی و فاصله‌گیری واکنش نشان می‌دهد؛ این کنش-واکنش متقابل، نایمینی هر دو طرف را تشدید کرده و تعارض را تثبیت می‌کند (Christensen & Heavey, 1990). افزون بر این، نایمینی هیجانی با تحریف‌های شناختی نظیر سوگیری اسنادی منفی، پیش‌بینی طرد و تفسیر خصمانه رفتار همسر همراه است که طبق مدل‌های شناختی تعارض زناشویی، به تداوم هیجان‌های منفی و کاهش ظرفیت حل مسئله می‌انجامد (Fincham & Bradbury, 1993).

از منظر تحول رابطه‌ای، انباشت تجارب تعارض حل‌نشده به شکل‌گیری «زخم‌های هیجانی» پایدار منجر می‌شود؛ زخم‌هایی که اعتماد، صمیمیت و احساس امنیت را تضعیف کرده و زوجین را وارد مرحله‌ای از فرسودگی رابطه‌ای می‌کند (Johnson, 2019). این وضعیت با کاهش انگیزش برای ترمیم رابطه، افزایش کناره‌گیری هیجانی و در نهایت خطر جدایی همراه است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کیفیت امنیت هیجانی رابطه یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت زناشویی، ثبات خانواده و سلامت روان زوجین است (Karney & Bradbury, 2020).

با وجود اهمیت گسترده این مفهوم، ادبیات پژوهشی موجود اغلب به بررسی اجزای منفرد نایمینی هیجانی پرداخته و کمتر به تبیین یکپارچه نقش آن در چرخه تعارضات زناشویی توجه کرده است. بسیاری از مطالعات بر ابعاد خاصی چون سبک دلبستگی، تنظیم هیجان یا الگوهای ارتباطی تمرکز داشته‌اند، در حالی که درک پویایی تعارض نیازمند چارچوبی تلفیقی است که تعامل این مؤلفه‌ها را در سطح فردی و بین‌فردی تحلیل کند (Mikulincer & Shaver, 2016; Johnson, 2019; Karney & Bradbury, 2020). از این رو، انجام یک مطالعه مروری کیفی با هدف تبیین نقش نایمینی هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی می‌تواند خلأ نظری و کاربردی مهمی را در این حوزه پوشش دهد و مبنایی برای طراحی مداخلات درمانی مؤثرتر فراهم سازد.

پژوهش حاضر با تکیه بر تحلیل کیفی نظام‌مند ادبیات علمی و تلفیق مفاهیم نظری و تجربی، در پی آن است که ساختار چندلایه نایمینی هیجانی و سازوکارهای شناختی، هیجانی و تعاملی مؤثر بر تداوم تعارضات زناشویی را تبیین نماید.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر یک مطالعه مروری کیفی با رویکرد تحلیلی-تفسیری است که با هدف تبیین نقش نایمینی هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی انجام شد. این مطالعه بر مبنای روش‌شناسی مرور نظام‌مند کیفی طراحی گردید و تمرکز اصلی آن بر استخراج، تحلیل و تلفیق مفاهیم نظری و تجربی موجود در ادبیات پژوهشی مرتبط با نایمینی هیجانی و تعارضات همسری بود. در این پژوهش به دلیل ماهیت مروری مطالعه، مشارکت‌کنندگان انسانی به صورت مستقیم وجود نداشتند و واحد تحلیل، مقالات علمی منتشرشده در حوزه روان‌شناسی خانواده، زوج‌درمانی و مطالعات روابط زناشویی بود. در نهایت، پس از طی مراحل جستجو، غربالگری و ارزیابی کیفی منابع، تعداد ۱۵ مقاله واجد شرایط برای تحلیل نهایی انتخاب گردید.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور ادبیات پژوهشی انجام شد. برای این منظور، پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر علمی داخلی و بین‌المللی مورد جستجو قرار گرفت و مقالاتی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به مفاهیم ناایمنی هیجانی، دلبستگی ناایمن، تنظیم هیجان و تعارضات زناشویی پرداخته بودند، استخراج شدند. معیارهای ورود شامل ارتباط مفهومی با موضوع پژوهش، برخورداری از چارچوب نظری یا یافته‌های تجربی معتبر، انتشار در مجلات علمی معتبر و دسترسی به متن کامل مقاله بود. پس از حذف منابع تکراری و نامرتبط، فرایند انتخاب نهایی با دقت و به صورت تدریجی ادامه یافت تا زمانی که اشباع نظری حاصل شد؛ به این معنا که مطالعه مقالات جدید دیگر منجر به ظهور مفهوم یا کد تحلیلی تازه‌ای نمی‌گردید.

تحلیل داده‌ها به روش تحلیل کیفی مضمون انجام گرفت. ابتدا تمامی مقالات منتخب به طور کامل مطالعه شدند و واحدهای معنایی مرتبط با ناایمنی هیجانی و تعارضات زناشویی استخراج گردید. سپس فرایند کدگذاری باز انجام شد و مفاهیم اولیه در قالب کدهای تحلیلی ثبت گردید. در مرحله بعد، کدها بر اساس شباهت‌های مفهومی در طبقات مفهومی و مضامین محوری سازمان‌دهی شدند. این فرایند تحلیلی به صورت هم‌زمان با گردآوری داده‌ها ادامه یافت و تا رسیدن به اشباع نظری دنبال شد.

به منظور افزایش دقت و نظام‌مندی تحلیل، از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ برای مدیریت داده‌ها، سازمان‌دهی کدها و ترسیم شبکه مفهومی مضامین استفاده شد. این نرم‌افزار امکان رهگیری دقیق فرایند کدگذاری، بازبینی مستمر مضامین و افزایش شفافیت تحلیل کیفی را فراهم نمود. در نهایت، الگوی مفهومی حاصل از تحلیل مضامین، چارچوب نظری پژوهش حاضر در تبیین نقش ناایمنی هیجانی در چرخه تعارضات زناشویی را شکل داد.

## یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ناایمنی هیجانی در سطح درون‌فردی به عنوان زیربنای اصلی شکل‌گیری چرخه تعارضات زناشویی عمل می‌کند. افراد دارای ناایمنی هیجانی به‌طور مزمین درگیر ترس از رهاشدگی، حساسیت افراطی نسبت به نشانه‌های طرد، و تفسیرهای فاجعه‌انگازانه از فاصله هیجانی همسر هستند؛ الگویی که در نظریه دلبستگی به عنوان دلبستگی اضطرابی شناخته می‌شود و با رفتارهای وابسته‌ساز، نیاز افراطی به اطمینان‌بخشی و ناتوانی در تنظیم هیجان مشخص می‌گردد (Mikulincer & Shaver, 2016; Johnson, 2019). این وضعیت با شکل‌گیری طرحواره‌های منفی خود، احساس بی‌ارزشی، شرم درونی‌شده و سرزنش مداوم خود در بستر تعارضات همراه است؛ به‌گونه‌ای که فرد تعارض را نه به عنوان یک مسئله ارتباطی، بلکه به‌عنوان تهدیدی برای ارزشمندی شخصی خود تجربه می‌کند (Young et al., 2003). همچنین نارسایی در تنظیم هیجان، از جمله طغیان هیجانی، نشخوار ذهنی پس از تعارض، سیلاب هیجانی و ناتوانی در خودآرام‌سازی، ظرفیت پردازش شناختی فرد را کاهش داده و امکان حل مسئله منطقی را مختل می‌سازد (Gross, 2015). در کنار این عوامل، شکنندگی هویت و مرزهای ضعیف شخصی موجب می‌شود فرد هویت خود را به شدت با رابطه همسری همسان‌سازی کند و هر نشانه تعارض را تهدیدی برای کل ساختار روانی خود تلقی نماید، امری که با سرکوب هیجانی، انباشت رنج‌های خاموش و شکل‌گیری رنج‌های پنهان

تشدید می‌شود (Siegel, 2020). این الگوهای درون‌فردی، بستر شناختی-هیجانی لازم برای فعال‌سازی چرخه‌های مخرب تعارض را فراهم می‌سازند.

تحلیل یافته‌ها نشان داد که نایمنی هیجانی در سطح تعاملی به بی‌ثباتی شدید در نظام ارتباطی زوجین منجر می‌شود. زوجها درگیر نایمنی هیجانی، الگوهای ناسازگار ارتباطی از جمله تشدید سریع تعارض، زبان تحقیرآمیز، پاسخ‌دهی دفاعی، قطع گفت‌وگو و شکست مکرر در ترمیم رابطه را نشان می‌دهند که در ادبیات زوج‌درمانی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی فرسایش زناشویی شناخته می‌شوند (Gottman & Silver, 2015). فقدان هم‌نوسانی هیجانی، ناتوانی در همدلی، سوءبرداشت مکرر از هیجان‌ات یکدیگر و بی‌اعتنایی عاطفی، پیوند هیجانی زوجین را تضعیف کرده و تجربه تنهایی در رابطه را افزایش می‌دهد (Johnson, 2019). همزمان، پویایی‌های عدم توازن قدرت، شامل الگوهای سلطه-تبعیت، کنترل هیجانی، اعمال نفوذ از طریق احساس گناه و تبعیت مبتنی بر ترس، ساختار رابطه را به سمت نایمنی مزمن سوق می‌دهد. یکی از مهم‌ترین چرخه‌های مشاهده‌شده، چرخه تعقیب-کناره‌گیری است که در آن یکی از زوجین با اضطراب دلبستگی به دنبال نزدیکی و اطمینان‌بخشی است، در حالی که دیگری با اجتناب هیجانی و فاصله‌گیری واکنش نشان می‌دهد و این کنش-واکنش متقابل به تشدید تعارض می‌انجامد (Christensen & Heavey, 1990). تداوم این الگوها به فرسایش اعتماد، فعال‌سازی حسادت، بدگمانی مزمن و پایش افراطی رابطه منجر می‌شود که به‌صورت سیستماتیک امنیت هیجانی رابطه را تخریب می‌کند (Holmes & Johnson, 2009).

یافته‌ها نشان می‌دهد که تعارضات زناشویی در بستر نایمنی هیجانی از طریق مجموعه‌ای از سازوکارهای شناختی-هیجانی به‌صورت خودتقویت‌گر تداوم می‌یابند. زوجین وارد چرخه‌های بازخوردی می‌شوند که در آن سوگیری‌های اسنادی منفی، تفسیرهای خصمانه و انتظارات از پیش‌ساخته از طرد یا خیانت، تجربه‌های تعارض را تشدید و تثبیت می‌کند و به شکل‌گیری پیشگویی‌های خودمحقق‌شونده منجر می‌شود (Fincham & Bradbury, 1993). انتقال هیجانی میان زوجین موجب سرایت اضطراب، خشم و ناامیدی شده و سطح برانگیختگی هیجانی هر دو طرف را به‌صورت همزمان افزایش می‌دهد، امری که ظرفیت تنظیم هیجان مشترک را به‌شدت تضعیف می‌نماید (Hatfield et al., 2014). علاوه بر این، زوجها به تدریج الگوهای تعارض آموخته‌شده و اسکرپت‌های تعاملی تکرارشونده‌ای را درونی می‌کنند که واکنش‌های خودکار، سرزنش‌های قالبی و روال‌های سخت‌انعطاف تعارض را بازتولید می‌کند. راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی، مانند پرهیز از گفت‌وگو، بی‌حسی هیجانی و فاصله‌گیری، اگرچه در کوتاه‌مدت اضطراب را کاهش می‌دهد، اما در بلندمدت نایمنی هیجانی را تعمیق کرده و صمیمیت را تضعیف می‌کند (Mikulincer & Shaver, 2016). در نهایت، انباشت تعارضات حل‌نشده، شکل‌گیری زخم‌های هیجانی پایدار، خستگی رابطه‌ای و احساس درماندگی نسبت به تغییر، چرخه تعارض را به یک نظام پایدار اما مخرب تبدیل می‌کند که بدون مداخله درمانی مؤثر، خودتقویت‌گر باقی می‌ماند (Johnson, 2019; Gottman & Silver, 2015).

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه مروری کیفی نشان داد که نایمینی هیجانی به‌مثابه یک سازه محوری و زیربنایی، در شکل‌گیری، تشدید و تداوم چرخه تعارضات زناشویی نقشی اساسی ایفا می‌کند و این نقش از طریق سه حوزه درهم‌تنیده آسیب‌پذیری درون‌فردی، بی‌ثباتی تعاملی زوجین و سازوکارهای تقویت‌کننده تعارض تحقق می‌یابد. تحلیل مضامین نشان داد که افراد دارای نایمینی هیجانی، تعارض را نه صرفاً به‌عنوان یک اختلاف نظر طبیعی، بلکه به‌عنوان تهدیدی برای ارزشمندی شخصی، امنیت روانی و بقای رابطه تجربه می‌کنند؛ بنابراین واکنش‌های هیجانی شدید، دفاعی و گاه غیرمنطقی بروز می‌دهند که خود موجب تشدید تعارض و کاهش ظرفیت حل مسئله مشترک می‌شود. این یافته‌ها با دیدگاه‌های نظریه دلبستگی همخوانی دارد که بیان می‌کند الگوهای دلبستگی نایمن، به‌ویژه دلبستگی اضطرابی و اجتنابی، با حساسیت بیش از حد به نشانه‌های طرد و دشواری در تنظیم هیجان همراه است و زمینه بروز تعارض‌های شدید و مزمن را فراهم می‌سازد (Mikulincer & Shaver, 2016; Bowlby, 1988). نتایج همچنین نشان داد که نایمینی هیجانی با طرحواره‌های منفی خود، شرم درونی‌شده و احساس بی‌ارزشی پیوند دارد و این ساختارهای شناختی منفی باعث می‌شوند فرد در بستر تعارض، خود یا همسر را به‌صورت افراطی مقصر بداند؛ الگویی که با مدل اسنادی تعارض زناشویی فینچم و بردبری همسو است که نشان می‌دهد سوگیری‌های شناختی منفی پیش‌بینی‌کننده اصلی تداوم نارضایتی و تعارض در روابط هستند (Fincham & Bradbury, 1993).

در سطح تعاملی، یافته‌ها حاکی از آن بود که نایمینی هیجانی به بی‌ثباتی شدید در نظام ارتباطی زوجین منجر می‌شود و الگوهای ناسازگار ارتباطی مانند انتقاد، تحقیر، دفاع‌ورزی و سکوت خصمانه را تثبیت می‌کند. این الگوها همان سازه‌هایی هستند که گاتمن آن‌ها را به‌عنوان «چهار سوار ویرانگر رابطه» معرفی کرده و نقش آن‌ها را در پیش‌بینی فروپاشی زناشویی به‌طور گسترده مستند نموده است (Gottman & Silver, 2015). تحلیل حاضر نشان داد که این الگوهای ارتباطی در بستر نایمینی هیجانی به‌صورت خودتقویت‌گر عمل می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که هر تعارض جدید، نایمینی هیجانی طرفین را تشدید کرده و خود به چرخه‌های ارتباطی مخرب بعدی دامن می‌زند. افزون بر این، یافته‌ها وجود چرخه تعقیب-کناره‌گیری را به‌عنوان یکی از محوری‌ترین سازوکارهای تعارض تأیید کرد؛ الگویی که پیش‌تر توسط کریستنسن و هیوی شناسایی شده و در آن یکی از زوجین با اضطراب دلبستگی به دنبال نزدیکی و اطمینان‌بخشی است، در حالی که دیگری با اجتناب هیجانی و فاصله‌گیری پاسخ می‌دهد (Christensen & Heavey, 1990). این چرخه تعاملی دقیقاً همان فرایندی است که در رویکرد زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان به‌عنوان هسته تعارض‌های مزمن زوجین معرفی می‌شود و درمان از طریق شناسایی و بازسازی این چرخه صورت می‌گیرد (Johnson, 2019).

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد که تعارضات زناشویی در چارچوب نایمینی هیجانی از طریق سازوکارهای شناختی-هیجانی به‌صورت سیستماتیک بازتولید می‌شوند. زوجین وارد چرخه‌های بازخوردی می‌شوند که در آن تفسیرهای خصمانه، پیش‌بینی طرد، تعمیم تجارب منفی گذشته و پیشگویی‌های خودمحقق‌شونده موجب تثبیت انتظارات منفی و تشدید هیجان‌های منفی می‌گردد. این نتایج با مدل‌های شناختی-

هیجانی تعارض همخوان است که نشان می‌دهد سوگیری‌های شناختی منفی و تنظیم هیجان ناکارآمد، مهم‌ترین مکانیسم‌های حفظ تعارض هستند (Gross, 2015; Fincham & Bradbury, 1993). علاوه بر این، یافته‌ها نشان داد که انتقال هیجانی میان زوجین و سرایت اضطراب، خشم و ناامیدی موجب هم‌زمانی برانگیختگی هیجانی دو طرف شده و ظرفیت تنظیم هیجان مشترک را به شدت کاهش می‌دهد؛ نتیجه‌ای که با پژوهش‌های حوزه هم‌آوایی هیجانی و تنظیم هیجان بین‌فردی همسو است (Siegel, 2020). تداوم این فرایندها در بلندمدت به انباشت زخم‌های هیجانی، فرسودگی رابطه‌ای و کاهش انگیزش برای ترمیم رابطه می‌انجامد؛ پدیده‌ای که جانسون آن را یکی از مهم‌ترین عوامل فروپاشی پیوندهای عاطفی زوجین می‌داند (Johnson, 2019). هم‌راستا با این یافته‌ها، پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که کیفیت امنیت هیجانی رابطه قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی و ثبات ازدواج است (Karney & Bradbury, 2020).

به‌طور کلی، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که نایمینی هیجانی نه یک متغیر جانبی، بلکه هسته سازمان‌دهنده چرخه تعارضات زناشویی است که از طریق تعامل پیچیده عوامل شناختی، هیجانی و ارتباطی عمل می‌کند. این یافته‌ها ضرورت تغییر تمرکز مداخلات زوج‌درمانی از صرف آموزش مهارت‌های ارتباطی به سمت ترمیم امنیت هیجانی و بازسازی پیوند دلبستگی را برجسته می‌سازد؛ رویکردی که در چارچوب زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و رویکردهای مبتنی بر دلبستگی به‌خوبی مورد تأکید قرار گرفته است (Johnson, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016).

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به ماهیت مروری و کیفی آن اشاره کرد که امکان استنتاج علی مستقیم را فراهم نمی‌کند و همچنین محدود بودن تعداد مقالات منتخب که ممکن است برخی ابعاد پنهان پدیده نایمینی هیجانی را پوشش نداده باشد. افزون بر این، ناهمگونی روش‌شناختی مطالعات اولیه و تفاوت‌های فرهنگی نمونه‌ها می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را تا حدی محدود سازد.

در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود از طرح‌های ترکیبی و طولی استفاده شود تا مسیرهای علی میان نایمینی هیجانی و تعارضات زناشویی با دقت بیشتری روشن گردد. همچنین بررسی نقش عوامل فرهنگی، اجتماعی و جنسیتی در شکل‌گیری نایمینی هیجانی می‌تواند به غنای نظری این حوزه کمک کند. توسعه ابزارهای بومی سنجش امنیت هیجانی نیز از دیگر پیشنهاد‌های مهم برای تحقیقات آینده است.

در حوزه کاربردی، نتایج این پژوهش تأکید می‌کند که مداخلات زوج‌درمانی باید به‌صورت نظام‌مند بر ترمیم امنیت هیجانی، بازسازی پیوند دلبستگی و آموزش تنظیم هیجان متمرکز شوند. آموزش زوجین در زمینه شناسایی چرخه‌های تعارض، افزایش آگاهی هیجانی، تقویت همدلی و ایجاد الگوهای ارتباطی ایمن می‌تواند نقش مؤثری در کاهش تعارضات مزمن و افزایش پایداری روابط زناشویی ایفا کند.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## موازن 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

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- 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.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 442–452.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–120.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Siegel, D. J. (2020). *The developing mind* (3rd ed.). Guilford Press.