

نقش همدلی شناختی و همدلی هیجانی در کیفیت رابطه زوجین

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. ریحانه کاظمی*: گروه مشاوره زوج و خانواده، دانشگاه یزد، یزد، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: r.kazemi66@gmail.com

شيوه استناددهی: کاظمی، فر، ریحانه. (۱۴۰۴). نقش همدلی شناختی و همدلی هیجانی در کیفیت رابطه زوجین. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج درمانی*، 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، زوج درمانی.

The Role of Cognitive and Emotional Empathy in the Quality of Couples' Relationship



© 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. Reyhaneh Kazemi*: Department of Couple and Family Counseling, University of Yazd, Yazd, Iran

Corresponding author's email: r.kazemi66@gmail.com

How to cite: Kazemi, R. (2025). The Role of Cognitive and Emotional Empathy in the Quality of Couples' Relationship. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(2), 1-12.

Abstract

This study aimed to explain the role of cognitive and emotional empathy in enhancing the quality of couples' relationships. This research employed a qualitative review design using content analysis. Data were collected through a systematic review of 15 valid national and international scientific articles selected purposively until theoretical saturation was achieved. Data analysis was conducted through three-stage coding (open, axial, and selective) using NVivo software version 14 to extract the conceptual patterns linking empathy to relationship quality. The findings indicated that cognitive empathy strengthens the cognitive foundation of marital relationships through perspective-taking, modifying dysfunctional relational beliefs, reducing cognitive biases, and improving joint decision-making. Emotional empathy enhances emotional stability by regulating emotions, promoting emotional attunement, establishing emotional security, and repairing emotional bonds after conflicts. The interaction of these two components significantly improves intimacy, trust, marital satisfaction, commitment, and couples' resilience while preventing emotional erosion of the relationship. Cognitive and emotional empathy are fundamental constructs in the health, stability, and quality of couples' relationships, and their development should be a central focus of marital education programs and couple therapy interventions.

Keywords: *Cognitive empathy, Emotional empathy, Relationship quality, Marital intimacy, Couple therapy*

روابط زناشویی یکی از بنیادی‌ترین بسترهای رشد روانی، هیجانی و اجتماعی انسان به‌شمار می‌آید و کیفیت این رابطه نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت فردی، ثبات خانواده و کارکرد اجتماعی زوجین ایفا می‌کند. پژوهش‌های گسترده نشان داده‌اند که رضایت زناشویی نه تنها با سلامت روان، امید به زندگی و تاب‌آوری فردی ارتباط مستقیم دارد، بلکه یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی پایداری خانواده و بهزیستی فرزندان محسوب می‌شود (Bradbury & Karney, 2010; Carr, 2012). در میان عوامل متعدد مؤثر بر کیفیت رابطه زوجین، توانایی درک، همدلی و پاسخ‌دهی مناسب به نیازهای هیجانی و شناختی یکدیگر به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سازوکارهای تنظیم و تحکیم رابطه شناخته شده است (Gottman, 1994; Halford et al., 2010).

همدلی به‌عنوان ظرفیتی چندبعدی، شامل دو مؤلفه اصلی همدلی شناختی و همدلی هیجانی است. همدلی شناختی به توانایی فرد در درک دیدگاه، افکار و چارچوب ذهنی دیگری اشاره دارد، در حالی که همدلی هیجانی به توانایی تجربه و اشتراک هیجانات دیگری و پاسخ‌دهی عاطفی متناسب مربوط می‌شود (Davis, 1983). این دو بعد همدلی به‌صورت تعاملی عمل کرده و بنیان اساسی کیفیت ارتباط زوجین را شکل می‌دهند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد زوج‌هایی که از سطح بالاتری از همدلی شناختی برخوردارند، در تفسیر رفتار همسر، مدیریت تعارض‌ها و حل مسئله مشترک کارآمدتر عمل می‌کنند و کمتر دچار سوءبرداشت‌ها و تعارض‌های مزمن می‌شوند (Long & Andrews, 1990; Fincham & Beach, 2010).

از سوی دیگر، همدلی هیجانی نقش محوری در تنظیم هیجانات رابطه، کاهش تنش‌های عاطفی و ایجاد احساس امنیت هیجانی ایفا می‌کند. زوج‌هایی که قادرند هیجانات یکدیگر را به‌درستی دریافت و منعکس کنند، در مواجهه با فشارهای زندگی و تعارض‌های زناشویی انعطاف‌پذیرتر بوده و سطح بالاتری از صمیمیت، اعتماد و رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند (Greenberg & Johnson, 1988; Gottman, 1994). یافته‌های متعدد نشان می‌دهد فقدان همدلی هیجانی با افزایش فاصله عاطفی، سردی رابطه، افزایش تعارض و حتی طلاق ارتباط معنادار دارد (Halford et al., 2010; Bodenmann, 2005).

اهمیت همدلی در روابط زوجین زمانی برجسته‌تر می‌شود که زوجین در بستر تحولات سریع اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی با فشارهای فزاینده‌ای مواجه‌اند. تغییر نقش‌های جنسیتی، فشارهای شغلی، چالش‌های اقتصادی و پیچیدگی‌های ارتباطی عصر دیجیتال موجب شده‌اند که زوجین بیش از گذشته به مهارت‌های تنظیم هیجانی و شناختی پیشرفته برای حفظ کیفیت رابطه خود نیاز داشته باشند (Bradbury & Karney, 2010). در چنین شرایطی، همدلی به‌عنوان سازوکاری محافظتی و رشدآفرین، امکان مدیریت سازنده تعارض، پیشگیری از فرسایش رابطه و تقویت پیوند عاطفی را فراهم می‌آورد (Walsh, 2016).

مدل‌های نظری متعددی نقش همدلی را در کارکرد زوجین تبیین کرده‌اند. نظریه دلبستگی نشان می‌دهد که توانایی همدلی به‌طور مستقیم با الگوهای دلبستگی ایمن مرتبط است و زوج‌هایی با دلبستگی ایمن، همدلی بالاتری نشان داده و روابط پایدارتر و رضایت‌بخش‌تری را تجربه

می‌کنند (Mikulincer & Shaver, 2016). همچنین رویکرد درمان هیجان‌مدار، همدلی را به‌عنوان هسته تحول رابطه معرفی می‌کند و نشان می‌دهد که تغییر الگوهای هیجانی زوجین از طریق همدلی متقابل، بنیان بازسازی پیوند عاطفی و امنیت هیجانی را فراهم می‌سازد (Greenberg & Johnson, 1988).

از منظر شناختی-رفتاری نیز همدلی شناختی نقش مهمی در اصلاح باورهای ناکارآمد ارتباطی، کاهش سوگیری‌های شناختی و افزایش توانایی حل مسئله مشترک ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند زوج‌هایی که توانایی درک دیدگاه همسر را دارند، در موقعیت‌های تعارض کمتر دچار تفسیرهای منفی، سرزنش متقابل و تعارض‌های مزمن می‌شوند (Fincham & Beach, 2010). این یافته‌ها نشان می‌دهد که همدلی نه تنها یک مهارت ارتباطی بلکه یک سازه بنیادین تنظیم‌کننده رابطه است که کارکردهای شناختی، هیجانی و رفتاری زوجین را به‌صورت یکپارچه سازمان‌دهی می‌کند.

با وجود حجم قابل‌توجهی از پژوهش‌های تجربی در این حوزه، ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که اغلب مطالعات به بررسی جداگانه همدلی شناختی یا همدلی هیجانی پرداخته‌اند و کمتر به تحلیل هم‌افزایی این دو مؤلفه در کیفیت کلی رابطه زوجین توجه کرده‌اند (Davis, 1983; Halford et al., 2010). افزون بر این، بسیاری از مطالعات رویکرد کمی داشته و از تبیین عمیق سازوکارهای روان‌شناختی زیربنایی همدلی در بستر تجربه زیسته زوجین غفلت کرده‌اند. از این‌رو، رویکردهای کیفی و تحلیلی می‌توانند تصویری جامع‌تر از نقش تحول‌آفرین همدلی در روابط زوجین ارائه دهند.

از منظر بالینی نیز، شواهد نشان می‌دهد مداخلات زوج‌درمانی که به تقویت همدلی شناختی و هیجانی می‌پردازند، اثربخشی بالاتری در بهبود رضایت زناشویی، کاهش تعارض و پیشگیری از طلاق دارند (Gottman & Silver, 1999; Johnson, 2004). این یافته‌ها ضرورت بررسی نظام‌مند نقش همدلی در کیفیت رابطه زوجین را برجسته می‌سازد و بر اهمیت توسعه مدل‌های مفهومی مبتنی بر همدلی برای ارتقای سلامت خانواده تأکید می‌کند.

بنابراین، با توجه به اهمیت راهبردی همدلی در پایداری و کیفیت روابط زناشویی و خلأهای موجود در تبیین جامع و یکپارچه این سازه، پژوهش حاضر با رویکرد مرور کیفی و تحلیل نظام‌مند ادبیات علمی، درصدد است ابعاد، سازوکارها و پیامدهای نقش همدلی شناختی و هیجانی در کیفیت رابطه زوجین را تبیین نموده و چارچوبی مفهومی برای درک عمیق‌تر این پدیده فراهم آورد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی و از نظر ماهیت، کیفی با رویکرد مرور نظام‌مند ادبیات نظری و تجربی است. این مطالعه با هدف تبیین ابعاد و سازوکارهای نقش همدلی شناختی و هیجانی در کیفیت رابطه زوجین، از راهبرد تحلیل محتوای کیفی استفاده کرده است. واحد تحلیل در این پژوهش، متون علمی شامل مقالات پژوهشی معتبر منتشرشده در حوزه روان‌شناسی خانواده، زوج‌درمانی و روابط زناشویی می‌باشد. جامعه پژوهش را کلیه مقالات علمی منتشرشده در پایگاه‌های معتبر علمی داخلی و بین‌المللی تشکیل می‌دهد که به بررسی مؤلفه‌های همدلی

شناختی و هیجانی در بستر روابط زوجین پرداخته‌اند. بر اساس معیارهای ورود و خروج از مطالعه و با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند، در نهایت ۱۵ مقاله علمی واجد شرایط انتخاب و وارد فرآیند تحلیل شدند. انتخاب مقالات تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از تحلیل مقاله پانزدهم، کد یا مفهوم نظری جدیدی به چارچوب مفهومی پژوهش افزوده نشد و اشباع مفهومی حاصل گردید.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند منابع مکتوب انجام شد. جست‌وجوی مقالات در پایگاه‌های داده علمی شامل Google Scholar، ScienceDirect، PubMed، Scopus، SID و Magiran صورت گرفت. کلیدواژه‌های مورد استفاده شامل: همدلی شناختی، همدلی هیجانی، کیفیت رابطه زناشویی، رضایت زناشویی، ارتباط زوجین و زوج‌درمانی بود. معیارهای ورود شامل: انتشار مقاله در مجلات علمی معتبر، تمرکز مستقیم بر متغیرهای همدلی و کیفیت رابطه زوجین، و دسترسی به متن کامل مقاله بود. مقالاتی که فاقد ارتباط مفهومی مستقیم با هدف پژوهش بودند یا از کیفیت علمی کافی برخوردار نبودند، از مطالعه کنار گذاشته شدند. پس از غربال‌گری اولیه و ثانویه، ۱۵ مقاله نهایی برای تحلیل انتخاب گردید.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و به شیوه کدگذاری سه‌مرحله‌ای انجام شد. در مرحله کدگذاری باز، مفاهیم اولیه از متن مقالات استخراج و برچسب‌گذاری شدند. در مرحله کدگذاری محوری، ارتباط میان مفاهیم شناسایی و در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی گردید. در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله‌های هسته‌ای که بیانگر نقش محوری همدلی شناختی و هیجانی در کیفیت رابطه زوجین بودند، شناسایی و مدل مفهومی نهایی پژوهش تدوین شد. کل فرآیند تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ انجام گرفت که امکان مدیریت نظام‌مند داده‌ها، سازمان‌دهی کدها، و ترسیم شبکه مفهومی یافته‌ها را فراهم ساخت. استمرار تحلیل تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت و روایی تحلیل از طریق بازبینی مکرر کدها و مقوله‌ها و مقایسه مستمر داده‌ها تضمین گردید.

یافته‌ها

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که همدلی شناختی به‌عنوان یک سازه محوری، نقشی بنیادین در توانمندسازی ساختار شناختی رابطه زوجین ایفا می‌کند و از طریق بازشناسی فعالانه دیدگاه همسر، تنظیم پردازش‌های شناختی تعارض، همسوسازی باورهای ارتباطی و افزایش درک متقابل در فرآیند تصمیم‌گیری مشترک، بستر شناختی تعامل زوجین را به‌طور معناداری ارتقا می‌بخشد. زوج‌هایی که از سطوح بالاتر همدلی شناختی برخوردارند، قادرند واقعیت‌های رابطه را نه صرفاً از دریچه ذهنی خود بلکه از چارچوب ادراکی همسر نیز تفسیر کنند و همین فرایند موجب کاهش سوءبرداشت‌ها، تعدیل انتظارات غیرواقع‌بینانه، کاهش سوگیری‌های شناختی و اصلاح باورهای ناکارآمد ارتباطی می‌شود. این سازوکار شناختی، به‌ویژه در شرایط تعارض، به زوجین کمک می‌کند تا از واکنش‌های هیجانی افراطی فاصله گرفته و با بازسازی شناختی موقعیت تعارض، راهبردهای منطقی‌تر و کارآمدتری برای حل مسئله اتخاذ نمایند. همدلی شناختی همچنین با ارتقای توان پیش‌بینی واکنش‌های هیجانی همسر، موجب افزایش حساسیت ادراکی، مسئولیت‌پذیری عاطفی و همسوایی انتظارات زوجین می‌گردد و به شکل معناداری

Davis, 1983; Long & Andrews, 1990; Levenson &) کیفیت تصمیم‌گیری مشترک و احساس مشارکت در رابطه را بهبود می‌بخشد (Gottman, 1983).

تحلیل داده‌ها حاکی از آن است که همدلی هیجانی، هسته تنظیم هیجانی رابطه زوجین را تشکیل می‌دهد و از طریق هم‌آوایی عاطفی، تسهیل بیان سالم هیجان‌ات، کاهش شدت تعارض هیجانی، بازسازی هیجانی پس از تعارض و ایجاد پیوند هیجانی پایدار، به تعادل هیجانی و ثبات عاطفی رابطه کمک می‌کند. زوج‌هایی که توان بالاتری در همدلی هیجانی دارند، در مواجهه با تنش‌ها قادر به همدردی عاطفی، پذیرش هیجان‌ات منفی همسر، مهار واکنش‌های تکانشی و کاهش برانگیختگی هیجانی هستند. این فرآیند به‌طور مستقیم به کاهش خشم، کاهش تحریک‌پذیری و ارتقای امنیت عاطفی در رابطه منجر می‌شود. همدلی هیجانی همچنین با ایمن‌سازی فضای هیجانی رابطه، زمینه ابراز آزادانه احساسات، کاهش سرکوب هیجان و افزایش جرأت‌مندی عاطفی را فراهم می‌سازد. پیامد این تنظیم هیجانی، شکل‌گیری پیوند هیجانی پایدار، تقویت احساس تعلق، افزایش صمیمیت عاطفی و تسهیل ترمیم هیجانی پس از تعارض است که به بازسازی اعتماد هیجانی و بازیابی احساس نزدیکی میان زوجین منجر می‌شود (Greenberg & Johnson, 1988; Gottman, 1994; Halford et al., 2010).

نتایج نشان می‌دهد که همدلی شناختی و هیجانی به‌طور هم‌افزا موجب ارتقای کیفیت تعامل زوجین می‌شود و این ارتقا از مسیر بهبود ارتباط کلامی همدلانه، مدیریت سازنده تعارض، افزایش اعتماد بین‌فردی، تقویت صمیمیت زوجین، ارتقای رضایت زناشویی و تحکیم تعهد رابطه‌ای تحقق می‌یابد. زوج‌هایی که از سطوح بالاتر همدلی برخوردارند، در تعاملات روزمره از راهبردهای گوش‌دادن فعال، پاسخ‌دهی همدلانه، بازتاب صحیح هیجان‌ات و اجتناب از قضاوت استفاده می‌کنند که این امر به بهبود ارتباط کلامی و کاهش سوءتفاهم‌ها منجر می‌شود. در سطح تعارض، این زوجین توانمندتر در حل مسئله مشترک، مذاکره همدلانه، اجتناب از سرزنش و افزایش انعطاف‌پذیری تعاملی هستند. پیامد این تعاملات سازنده، افزایش اعتماد متقابل، شکل‌گیری امنیت روان‌شناختی، تقویت سرمایه عاطفی رابطه و رشد مشترک زوجین در مسیر بلوغ رابطه است که در نهایت به رضایت زناشویی بالاتر، صمیمیت پایدار و تعهد عمیق‌تر به زندگی مشترک منجر می‌شود (Markman et al., 1993; Bradbury & Karney, 2010; Fincham & Beach, 2010).

تحلیل نهایی حاکی از آن است که همدلی، علاوه بر آثار تعاملی کوتاه‌مدت، پیامدهای تحولی عمیقی در مسیر زندگی مشترک زوجین ایجاد می‌کند و از طریق پیشگیری از فرسایش رابطه، ارتقای سلامت روان زوجین، افزایش تاب‌آوری زوجی، تثبیت هویت زوجی و افزایش رضایت کلی از زندگی زناشویی، کارکردی محافظتی و رشدآفرین ایفا می‌نماید. همدلی با کاهش سردی عاطفی، جلوگیری از دلزدگی زناشویی و حفظ سرمایه عاطفی رابطه، از فرسایش تدریجی پیوند زوجین پیشگیری می‌کند. در سطح روان‌شناختی، همدلی به کاهش اضطراب رابطه‌ای، افزایش آرامش روانی و بهبود بهزیستی ذهنی زوجین می‌انجامد. همچنین همدلی نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری زوجین در مواجهه با بحران‌ها و فشارهای زندگی ایفا می‌کند و با تقویت انسجام روانی، احساس «ما بودن» و هویت مشترک زوجی را تثبیت می‌نماید. این فرآیند تحولی در بلندمدت به احساس موفقیت زناشویی، رضایت پایدار از زندگی مشترک و خشنودی عمیق از رابطه منجر می‌شود که شاخص اساسی سلامت و پایداری خانواده محسوب می‌گردد (Walsh, 2016; Carr, 2012; Bodenmann, 2005).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که همدلی شناختی و همدلی هیجانی به‌صورت هم‌افزا و در تعامل با یکدیگر، نقش بنیادی در ارتقای کیفیت رابطه زوجین ایفا می‌کنند. نتایج تحلیل کیفی نشان داد که همدلی شناختی از طریق بازشناسی دیدگاه همسر، تنظیم پردازش‌های شناختی تعارض، اصلاح باورهای ارتباطی ناکارآمد و ارتقای تصمیم‌گیری مشترک، زیربنای شناختی تعامل زوجین را سامان‌دهی می‌کند، در حالی که همدلی هیجانی با هم‌آوایی عاطفی، تنظیم هیجانات منفی، ایجاد امنیت هیجانی و بازسازی پیوند عاطفی پس از تعارض، ثبات هیجانی رابطه را تضمین می‌نماید. این یافته‌ها با چارچوب مفهومی همدلی به‌عنوان یک سازه چندبعدی همخوانی کامل دارد که آن را متشکل از مؤلفه‌های شناختی و هیجانی می‌داند (Davis, 1983). همچنین نتایج حاضر تأیید می‌کند که فقدان هر یک از این دو مؤلفه می‌تواند موجب اختلال در تعادل رابطه و کاهش رضایت زناشویی گردد، امری که پیش‌تر نیز در مطالعات تجربی گزارش شده است (Halford et al., 2010).

در تبیین نتایج، می‌توان گفت که همدلی شناختی به زوجین امکان می‌دهد رفتار همسر را نه از منظر تهدید یا تقابل، بلکه از منظر درک انگیزه‌ها، نیازها و محدودیت‌های روان‌شناختی او تفسیر کنند. این سازوکار، مطابق با یافته‌های Long و Andrews (۱۹۹۰)، نقش مهمی در کاهش سوءبرداشت‌ها و افزایش سازگاری زناشویی دارد. همچنین نتایج نشان داد که تنظیم پردازش‌های شناختی تعارض از طریق همدلی شناختی موجب کاهش سوگیری‌های منفی و افکار خودکار مخرب در تعاملات زوجین می‌شود که این موضوع با مدل‌های شناختی روابط زناشویی همخوان است (Fincham & Beach, 2010). بدین ترتیب، همدلی شناختی نه تنها یک مهارت ارتباطی، بلکه یک سازوکار تنظیم‌کننده شناختی برای حفظ ثبات رابطه محسوب می‌شود.

از سوی دیگر، همدلی هیجانی در یافته‌های این پژوهش به‌عنوان هسته تنظیم هیجانی رابطه شناسایی شد. نتایج نشان داد زوج‌هایی که از همدلی هیجانی بالاتری برخوردارند، توانایی بیشتری در مهار واکنش‌های تکانشی، کاهش خشم، مدیریت تنش‌های هیجانی و ایجاد فضای امن عاطفی دارند. این یافته‌ها با مدل درمان هیجان‌مدار سازگار است که همدلی هیجانی را اساس بازسازی پیوند عاطفی زوجین می‌داند (Greenberg & Johnson, 1988; Johnson, 2004). همچنین پژوهش Gottman (۱۹۹۴) نشان داده است که توانایی زوجین در هم‌آوایی هیجانی و پاسخ‌دهی همدلانه یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های پایداری زناشویی است، امری که نتایج پژوهش حاضر نیز آن را تأیید می‌کند.

یافته‌های پژوهش نشان داد که همدلی، به‌ویژه در بستر تعارض، نقش حفاظتی برجسته‌ای ایفا می‌کند. زوج‌هایی که توانایی همدلی شناختی و هیجانی بالاتری دارند، تعارض را به‌عنوان تهدید تلقی نکرده بلکه آن را فرصتی برای فهم متقابل و رشد رابطه در نظر می‌گیرند. این نگرش سازنده با نتایج Bradbury و Karney (۲۰۱۰) همخوان است که کیفیت تنظیم تعارض را عامل اصلی دوام رابطه معرفی کرده‌اند. افزون بر این، همدلی موجب کاهش الگوهای تعاملی مخرب نظیر سرزنش، تحقیر و کناره‌گیری هیجانی می‌شود که در ادبیات پژوهشی از عوامل کلیدی فروپاشی رابطه شناخته می‌شوند (Gottman & Silver, 1999).

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که همدلی نقش تعیین کننده‌ای در تقویت صمیمیت، اعتماد و تعهد زوجین دارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های Bodenmann (۲۰۰۵) همخوان است که نشان می‌دهد همدلی و حمایت هیجانی متقابل، تاب‌آوری زوجین را در برابر فشارهای زندگی افزایش داده و احساس تعلق و انسجام زوجی را تقویت می‌کند. همدلی از طریق افزایش احساس «دیده شدن» و «فهمیده شدن» توسط همسر، پیوند هیجانی را تعمیق بخشیده و رضایت کلی از زندگی زناشویی را ارتقا می‌دهد (Carr, 2012).

از منظر تحولی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که همدلی نقشی فراتر از یک مهارت ارتباطی کوتاه‌مدت دارد و در بلندمدت به تثبیت هویت زوجی، پیشگیری از فرسایش عاطفی رابطه و افزایش سلامت روان زوجین منجر می‌شود. این نتیجه با چارچوب تاب‌آوری خانواده Walsh (۲۰۱۶) همسو است که همدلی را یکی از منابع کلیدی سازگاری خانواده در مواجهه با بحران‌ها معرفی می‌کند. همچنین ارتباط مثبت همدلی با بهزیستی روان‌شناختی زوجین، کاهش اضطراب رابطه‌ای و افزایش احساس امنیت روانی با یافته‌های پیشین مطابقت دارد (Mikulincer & Shaver, 2016).

به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که همدلی شناختی و هیجانی به‌عنوان ستون‌های اصلی تنظیم رابطه، به‌صورت شبکه‌ای از سازوکارهای شناختی، هیجانی و رفتاری عمل کرده و کیفیت رابطه زوجین را در سطوح فردی، تعاملی و تحولی ارتقا می‌دهند. این یافته‌ها ضرورت گنجاندن تقویت همدلی به‌عنوان محور اصلی مداخلات پیشگیرانه و درمانی در حوزه زوج‌درمانی را برجسته می‌سازد.

محدودیت‌های این پژوهش شامل ماهیت کیفی و مبتنی بر مرور ادبیات آن است که امکان تعمیم نتایج به تمامی بافت‌های فرهنگی و جمعیتی را محدود می‌سازد. همچنین اتکا به منابع منتشرشده ممکن است موجب حذف برخی یافته‌های تجربی منتشرنشده یا مطالعات با دسترسی محدود گردد. افزون بر این، تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و ارزشی میان جوامع مختلف می‌تواند نحوه بروز همدلی و تأثیر آن بر کیفیت رابطه زوجین را تحت تأثیر قرار دهد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از روش‌های ترکیبی کیفی و کمی، مدل‌های مفهومی استخراج‌شده در این پژوهش را در نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر مورد آزمون تجربی قرار دهند. همچنین بررسی نقش همدلی در مراحل مختلف چرخه زندگی زناشویی و در بافت‌های فرهنگی گوناگون می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی این حوزه کمک شایانی نماید.

در حوزه کاربردی، نتایج این پژوهش بر ضرورت طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر تقویت همدلی شناختی و هیجانی تأکید دارد. آموزش مهارت‌های همدلی می‌تواند به‌عنوان راهبردی پیشگیرانه در برنامه‌های آمادگی پیش از ازدواج و همچنین به‌عنوان محور اصلی مداخلات درمانی برای زوج‌های دارای تعارض به کار گرفته شود و به ارتقای سلامت روان خانواده و پایداری زندگی مشترک بینجامد.

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

- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couple and Family Psychology*, 14(1), 33–50.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. New York: W. W. Norton.
- Carr, A. (2012). *Family therapy: Concepts, process and practice* (3rd ed.). Wiley.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 1–12.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford Press.
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2010). Strengthening couples' relationships. *American Psychologist*, 65(8), 825–835.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy* (2nd ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Long, E. C. J., & Andrews, D. W. (1990). Perspective taking as a predictor of marital adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 126–131.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York: Guilford Press.