

تبیین فرآیندهای ذهنی منتهی به تعارضات تکرار شونده زوجی

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. الهام کریمپور: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
۲. امیرحسین دادگر*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: dr.ah.dadgar71@gmail.com

شبهه استناددهی: کریمپور، الهام، و دادگر، امیرحسین. (۱۴۰۴). تبیین فرآیندهای ذهنی منتهی به تعارضات تکرار شونده زوجی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج درمانی*, ۲(۲), ۱-۱۲.

چکیده

هدف این پژوهش تبیین جامع فرآیندهای ذهنی زیربنایی تعارضات تکرار شونده در روابط زوجین است. پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به روش مرور تحلیلی متون انجام شد. داده‌ها از ۱۶ مقاله علمی معتبر در حوزه تعارضات زوجی، تنظیم هیجان، شناخت و دلبستگی استخراج گردید. انتخاب منابع به صورت هدفمند و تا دستیابی به اشباع نظری صورت گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل محتوای کیفی و کدگذاری سه مرحله‌ای (باز، محوری و انتخابی) در نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ انجام شد و مفاهیم در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی گردید. یافته‌ها چهار مضمون اصلی را آشکار ساخت: الگوهای پردازش شناختی ناکارآمد، اختلال در تنظیم هیجانی، الگوهای ارتباطی معیوب و عوامل درون‌فردی و تاریخی مؤثر. این منظومه‌های درهم‌تنیده، از طریق تحریف‌های شناختی، نوسانات هیجانی، چرخه‌های ارتباطی مخرب و نایمندی دلبستگی، تعارضات زناشویی را به الگوهای مزمن و خودتقویت‌گر تبدیل می‌کنند. تعارضات تکرار شونده زوجی حاصل شبکه‌های پویا از فرآیندهای ذهنی شناختی، هیجانی و ارتباطی است که ریشه در تاریخچه هیجانی زوجین دارد و مداخلات مؤثر مستلزم رویکردی تلفیقی و چندبعدی است.

واژگان کلیدی: تعارض زوجی، پردازش شناختی، تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی، دلبستگی

Elucidating the Mental Processes Leading to Recurrent Marital Conflicts



© 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. Elham Karim-Pour: Department of Family Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran
2. Amirhossein Dadgar*: Department of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: dr.ah.dadgar71@gmail.com

How to cite: Karim-Pour, E., & Dadgar, A. (2025). Elucidating the Mental Processes Leading to Recurrent Marital Conflicts. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(2), 1-12.

Abstract

This study aimed to comprehensively explain the mental processes underlying recurrent marital conflicts. This qualitative study employed an analytical literature review design. Data were extracted from 16 peer-reviewed scientific articles related to marital conflict, emotion regulation, cognition, and attachment, selected purposively until theoretical saturation was achieved. Qualitative content analysis with open, axial, and selective coding was conducted using NVivo 14 to organize the concepts into an integrated conceptual framework. Four major themes emerged: dysfunctional cognitive processing patterns, disturbances in emotion regulation, maladaptive communication patterns, and influential intrapersonal and historical factors. These interrelated systems perpetuate marital conflict through cognitive distortions, emotional dysregulation, destructive interaction cycles, and attachment insecurity, forming a self-reinforcing pattern of relational instability. Recurrent marital conflict is a product of a dynamic network of cognitive, emotional, and relational processes rooted in partners' emotional histories, requiring integrated and multidimensional intervention approaches.

Keywords: *Marital conflict, cognitive processing, emotion regulation, communication patterns, attachment*

تعارض زناشویی یکی از شایع‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین پدیده‌های روان‌شناختی در روابط زوجین محسوب می‌شود که نه تنها کیفیت رابطه، بلکه سلامت روان فردی و اجتماعی زوجها را نیز به‌طور جدی تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تعارضات مزمن و تکرارشونده با پیامدهایی نظیر افسردگی، اضطراب، فرسودگی هیجانی، نارضایتی زناشویی و حتی اختلالات جسمانی همراه هستند (Whisman, 2001; Fincham & Beach, 2010). با وجود این، بسیاری از زوجها با وجود تلاش‌های مکرر برای حل مشکلات، در چرخه‌هایی گرفتار می‌شوند که تعارض‌ها به‌صورت تکرارشونده و پیش‌بینی‌پذیر بازتولید می‌گردند. این مسئله پرسش بنیادینی را مطرح می‌سازد: چه فرآیندهای ذهنی و درونی سبب می‌شوند تعارض‌ها نه تنها حل نشوند، بلکه به الگوهای مزمن و پایدار تبدیل گردند؟

پاسخ به این پرسش مستلزم عبور از نگاه‌های سطحی رفتاری و ورود به لایه‌های عمیق‌تر شناختی و هیجانی رابطه است. رویکردهای معاصر در روان‌شناسی رابطه بر این نکته تأکید دارند که آنچه در سطح رفتار تعارض‌آمیز مشاهده می‌شود، محصول شبکه‌ای پیچیده از باورها، طرحواره‌ها، الگوهای تنظیم هیجان، تجارب دلبستگی و شیوه‌های پردازش اطلاعات بین‌فردی است (Bradbury & Karney, 2010; Dattilio, 2010). در این چارچوب، تعارض نه صرفاً واکنشی به یک موقعیت بیرونی، بلکه پیامد تعامل مستمر ساختارهای ذهنی زوجین تلقی می‌شود که در طول زمان تثبیت شده‌اند.

نقش پردازش شناختی در شکل‌گیری تعارض‌های زوجی به‌طور گسترده در ادبیات پژوهشی مورد تأیید قرار گرفته است. نظریه شناختی بک بیان می‌کند که افراد رویدادها را نه آن‌گونه که هستند، بلکه از خلال فیلتر باورها و طرحواره‌های خود تفسیر می‌کنند و این تفسیرها هستند که پاسخ هیجانی و رفتاری را شکل می‌دهند (Beck, 2011). در روابط زناشویی، تحریف‌هایی نظیر ذهن‌خوانی، فاجعه‌سازی، تعمیم افراطی و اسناد نیت منفی به همسر، می‌توانند تعامل‌های ساده را به منبع تهدید روان‌شناختی تبدیل کنند (Epstein & Baucom, 2002). این فرایندهای شناختی زمانی خطرناک‌تر می‌شوند که بر بستر طرحواره‌های عمیق هیجانی شکل گرفته باشند. نظریه طرحواره‌های یانگ نشان می‌دهد که طرحواره‌هایی نظیر ره‌اشدگی، بی‌اعتمادی، نقص و اطاعت، مستقیماً الگوهای تعارض و واکنش‌های دفاعی زوجین را هدایت می‌کنند (Young, Klosko, & Weishaar, 2003).

در کنار مؤلفه‌های شناختی، تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین سازوکارهای درون‌فردی در تعارض‌های زوجی شناخته می‌شود. تنظیم هیجان فرایندی است که از طریق آن افراد هیجان‌های خود را شناسایی، تجربه، تعدیل و ابراز می‌کنند (Gross, 2015). ناتوانی در این فرایند موجب می‌شود هیجان‌ها به‌صورت انفجاری، سرکوب‌شده یا تحریف‌شده در تعاملات بروز یابند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند زوج‌هایی که در تنظیم هیجان ناکارآمد هستند، سطح بالاتری از تعارض، خصومت و نارضایتی را تجربه می‌کنند (Gottman & Levenson, 2000; Mikulincer & Shaver, 2016). فقدان همدلی هیجانی، نوسان شدید خلق، اجتناب هیجانی و استفاده از سازوکارهای دفاعی نظیر فرافکنی و عقلانی‌سازی، از جمله الگوهایی هستند که تعارض را تشدید و تثبیت می‌کنند (Johnson, 2004).

الگوهای ارتباطی معیوب نیز نقش کلیدی در چرخه تعارض‌های تکرارشونده دارند. مدل‌های ارتباطی گاتمن نشان می‌دهند که چهار الگوی مخرب شامل انتقاد، تحقیر، دفاع‌ورزی و سکوت تنبیهی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های فروپاشی رابطه هستند (Gottman, 1999). این الگوها معمولاً در قالب چرخه‌هایی نظیر تعقیب-کناره‌گیری یا حمله-دفاع بازتولید می‌شوند که هر بار به جای حل مسئله، به تقویت نارضایتی و فرسودگی رابطه‌ای می‌انجامد (Christensen & Shenk, 1991). اختلال در گوش دادن فعال، ضعف در بیان سالم نیازها، و ارتباط غیرکلامی منفی نیز به‌عنوان مؤلفه‌های کلیدی این چرخه‌ها شناسایی شده‌اند (Markman et al., 2013).

با این حال، بسیاری از این الگوهای شناختی، هیجانی و ارتباطی ریشه در تاریخچه فردی و سبک دلبستگی زوجین دارند. نظریه دلبستگی بیان می‌کند که الگوهای رابطه‌ای اولیه با مراقبان اصلی، الگوی روابط صمیمانه بزرگسالی را شکل می‌دهد (Bowlby, 1988; Hazan & Shaver, 1987). دلبستگی ناایمن با حساسیت بالا به طرد، ترس از صمیمیت، بی‌اعتمادی و راهبردهای دفاعی ناسازگار همراه است که همگی احتمال تعارض مزمن را افزایش می‌دهند (Mikulincer & Shaver, 2016). تجارب هیجانی حل‌نشده دوران کودکی، مشاهده تعارض والدین و انتقال بین‌نسلی الگوهای ناسالم نیز در تثبیت این چرخه‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای دارند (Bradbury & Karney, 2010; Whisman, 2001).

اگرچه پژوهش‌های متعددی هر یک از این مؤلفه‌ها را به‌صورت جداگانه بررسی کرده‌اند، اما خلأ اصلی در ادبیات پژوهشی، فقدان مدلی یکپارچه است که فرآیندهای ذهنی منتهی به تعارضات تکرارشونده زوجی را به‌صورت نظام‌مند و تلفیقی تبیین کند. بسیاری از مطالعات بر متغیرهای منفرد تمرکز داشته‌اند و کمتر به ساختار شبکه‌ای و پویای این فرایندها پرداخته‌اند. از این‌رو، نیاز به پژوهشی که با رویکرد کیفی و تحلیلی بتواند این سازوکارهای ذهنی را در قالب چارچوبی مفهومی روشن تبیین کند، بیش از پیش احساس می‌شود. مطالعه حاضر با تکیه بر مرور تحلیلی متون علمی و با هدف تبیین جامع فرآیندهای ذهنی منتهی به تعارضات تکرارشونده زوجی انجام شده است تا بتواند شکاف موجود در ادبیات پژوهش را پوشش دهد و مدلی نظری برای فهم و مداخله در تعارض‌های مزمن زناشویی ارائه نماید.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به روش مرور نظام‌مند - تحلیلی انجام شده است. هدف اصلی مطالعه، تبیین فرآیندهای ذهنی زیربنایی تعارضات تکرارشونده در روابط زوجین از منظر نظریه‌ها و شواهد پژوهشی موجود بوده است. با توجه به ماهیت مفهومی و تبیینی موضوع، از طرح پژوهشی کیفی مبتنی بر تحلیل محتوای نظری استفاده شد. جامعه پژوهش شامل کلیه مقالات علمی معتبر منتشرشده در حوزه تعارضات زناشویی، فرآیندهای شناختی - هیجانی زوجین و الگوهای تعاملی زوجها بود که در بازه زمانی تعیین‌شده در پایگاه‌های اطلاعاتی علمی نمایه شده‌اند. در این مطالعه، به‌جای مشارکت‌کنندگان انسانی، اسناد علمی به‌عنوان واحد تحلیل در نظر گرفته شدند. بر اساس معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم با موضوع پژوهش، برخورداری از چارچوب نظری روشن، روش‌شناسی معتبر و دسترسی به متن کامل مقاله، در نهایت ۱۶ مقاله علمی به‌صورت هدفمند انتخاب و وارد فرایند تحلیل شدند.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور متون علمی و منابع پژوهشی انجام گرفت. برای این منظور، پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر بین‌المللی و منطقه‌ای مورد جستجو قرار گرفتند و کلیدواژه‌هایی نظیر «تعارضات زوجی»، «فرآیندهای ذهنی»، «الگوهای شناختی زوجین»، «تنظیم هیجان در روابط زناشویی» و «چرخه‌های تعارض تکرارشونده» به صورت ترکیبی مورد استفاده قرار گرفت. مقالات استخراج شده پس از غربالگری اولیه بر اساس عنوان و چکیده، مورد ارزیابی دقیق‌تر از نظر انطباق با اهداف پژوهش قرار گرفتند. فرایند انتخاب مقالات تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که در مراحل پایانی، افزودن مقاله جدید منجر به تولید مفهوم یا مقوله تحلیلی تازه‌ای نمی‌شد.

تحلیل داده‌ها به روش تحلیل کیفی نظری و با استفاده از رویکرد کدگذاری سه‌مرحله‌ای شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام شد. کلیه متون منتخب به نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ وارد گردید و فرایند کدگذاری به صورت نظام‌مند و مداوم اجرا شد. در مرحله کدگذاری باز، مفاهیم اولیه مرتبط با فرآیندهای ذهنی منتهی به تعارضات تکرارشونده شناسایی و استخراج گردید. در مرحله محوری، ارتباط میان مفاهیم مشخص و در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی شد و در مرحله انتخابی، ساختار نهایی مدل مفهومی پژوهش شکل گرفت. اعتبار یافته‌ها از طریق بازبینی مکرر کدها، مقایسه مستمر داده‌ها و تداوم تحلیل تا دستیابی به اشباع نظری تضمین شد. نتیجه این فرایند، ارائه چارچوبی تبیینی از سازوکارهای ذهنی مؤثر بر تداوم و تکرار تعارضات زوجی بود که مبنای بخش یافته‌های پژوهش قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌ها نشان می‌دهد که بخش عمده‌ای از تعارضات تکرارشونده زوجی ریشه در الگوهای پایدار پردازش شناختی ناکارآمد دارد؛ بدین معنا که زوجین در تفسیر رویدادهای بین‌فردی از نظام باورها و طرحواره‌هایی استفاده می‌کنند که ماهیتاً تحریف‌شده، سخت‌گیرانه و هیجان‌برانگیز هستند. تحریف‌های شناختی نظیر فاجعه‌سازی، ذهن‌خوانی و تعمیم افراطی باعث می‌شود تعاملات روزمره معنایی تهدیدآمیز و خصمانه پیدا کند و نظام اسناد علی ناسازگار با اسناد دادن نیت منفی به همسر، چرخه سرزنش و دفاع را فعال نماید. باورهای هسته‌ای منفی درباره رابطه - همچون انتظار طرد، بی‌اعتمادی پایدار و ترس از صمیمیت - زمینه فعال‌سازی طرحواره‌هایی نظیر رهاشدگی، نقص و بی‌ارزشی را فراهم می‌آورد که به‌طور مستقیم شدت و فراوانی تعارضات را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، انتظارات غیرواقع‌بینانه زناشویی نظیر ایده‌آل‌سازی افراطی همسر یا انتظار ذهن‌خوانی، شکاف ادراکی میان انتظار و واقعیت را تشدید کرده و ناکامی مزمن رابطه‌ای را به وجود می‌آورد. پژوهش‌های گسترده نشان داده‌اند که چنین ساختارهای شناختی ناکارآمد به‌طور معناداری پیش‌بینی‌کننده تعارض زناشویی، نارضایتی رابطه‌ای و بی‌ثباتی هیجانی در زوجین هستند (Beck, 2011; Epstein & Baucom, 2002; Dattilio, 2010; Young, Klosko, & Weishaar, 2003).

دومین مضمون محوری یافته‌ها، اختلال مزمن در تنظیم هیجانی است که به‌عنوان پیش‌ران اصلی تشدید و تداوم تعارضات زوجی عمل می‌کند. زوجینی که در شناسایی، نام‌گذاری و پردازش هیجان‌های خود ناتوان هستند، معمولاً در تعاملات تعارض‌آمیز دچار واکنش‌های افراطی نظیر فوران خشم، خاموشی عاطفی یا کناره‌گیری هیجانی می‌شوند. نوسان هیجانی مزمن و تحریک‌پذیری بالا موجب می‌شود کوچک‌ترین تنش به بحران عاطفی تبدیل گردد و سازوکارهای اجتناب هیجانی نظیر انکار احساسات یا بی‌حسی عاطفی نیز مانع ترمیم رابطه می‌شود. همدلی

هیجانی مختل، یکی از جدی‌ترین پیامدهای این اختلال است؛ به‌گونه‌ای که فرد نه تنها قادر به درک تجربه هیجانی همسر نیست، بلکه واکنش‌هایش به‌صورت بی‌تفاوتی یا دفاعی ظاهر می‌شود. در سطح عمیق‌تر، تنظیم هیجان مبتنی بر دفاع مانند فرافکنی، عقلانی‌سازی یا واکنش وارونه، به جای حل مسئله، چرخه تعارض را تثبیت می‌کند. پژوهش‌ها به‌طور مستمر نشان داده‌اند که ضعف در تنظیم هیجانی و همدلی، ارتباط مستقیمی با شدت تعارض زناشویی، فرسودگی رابطه‌ای و نارضایتی زوجین دارد (Gross, 2015; Gottman & Levenson, 2000; Johnson, 2004; Mikulincer & Shaver, 2016).

سومین مضمون اصلی، شکل‌گیری الگوهای ارتباطی معیوب و خودتقویت‌گر است که به‌صورت چرخه‌های تعارض تکرارشونده در روابط زوجین تثبیت می‌شوند. سبک‌های ارتباطی مخرب نظیر انتقادگری، تحقیر، سرزنش مداوم و دفاع‌ورزی افراطی، فضای تعامل را از همکاری به میدان تقابل تبدیل می‌کند. نارسایی در گوش‌دادن فعال، قطع مکرر صحبت همسر و تفسیر تحریف‌شده پیام‌ها، مانع درک متقابل می‌شود و فقدان ابراز سالم نیازها سبب می‌گردد خواسته‌ها یا به‌صورت پرخاشگرانه بیان شوند یا به سکوت مزمن منجر شوند. ارتباط غیرکلامی ناسازگار - مانند لحن تهدیدآمیز، زبان بدن منفی و اجتناب چشمی - پیام‌های هیجانی تعارض را تشدید می‌کند. افزون بر این، الگوهای قدرت ناسالم نظیر سلطه‌گری، کنترل روانی و اطاعت اجباری به همراه تعارض نقش‌های زناشویی، تعادل رابطه را مختل کرده و احساس بی‌عدالتی و نارضایتی پایدار ایجاد می‌کند. شواهد تجربی گسترده نشان می‌دهد که این الگوهای ارتباطی ناسازگار قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های تداوم تعارضات زناشویی و فروپاشی رابطه هستند (Gottman, 1999; Markman, Rhoades, Stanley, & Peterson, 2013; Fincham & Beach, 2010; Christensen & Shenk, 1991).

چهارمین مضمون کلیدی به نقش عوامل درون‌فردی و تاریخچه‌ای در شکل‌دهی الگوهای تعارض زوجین مربوط می‌شود. تجارب دلبستگی ناایمن در کودکی - شامل اضطراب جدایی، اجتناب از نزدیکی و وابستگی متناقض - ساختارهای هیجانی و شناختی فرد را به‌گونه‌ای سازمان‌دهی می‌کند که روابط صمیمانه بزرگسالی به میدان بازآفرینی همان ناایمنی‌ها تبدیل می‌شود. زخم‌های هیجانی گذشته نظیر طرد، بی‌توجهی والدینی و فقدان‌های عاطفی حل‌نشده، حساسیت فرد نسبت به تهدیدهای رابطه‌ای را افزایش داده و واکنش‌های دفاعی افراطی ایجاد می‌کند. الگوهای یادگیری خانوادگی و مشاهده تعارض والدین به‌عنوان مدل رفتاری، به انتقال بین‌نسلی شیوه‌های ناسالم حل تعارض منجر می‌شود. این انتقال در قالب طرحواره‌های بین‌نسلی تثبیت شده و در بزرگسالی به‌صورت تکرار همان چرخه‌های تعارض ظاهر می‌گردد. ویژگی‌های شخصیتی آسیب‌پذیر مانند روان‌رنجوری بالا، تکانشگری و حساسیت بین‌فردی نیز همراه با عوامل استرس‌زای زمینه‌ای نظیر فشار اقتصادی و تعارض نقش‌ها، ظرفیت روانی زوجین برای مدیریت تعارض را به‌شدت کاهش می‌دهد. ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که هم‌افزایی این عوامل فردی و تاریخی یکی از بنیادی‌ترین ریشه‌های تعارضات مزمن زناشویی است (Bowlby, 1988; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016; Bradbury & Karney, 2010; Whisman, 2001).

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، هدف اصلی تبیین فرآیندهای ذهنی منتهی به تعارضات تکرارشونده زوجی بود و یافته‌ها نشان دادند که چهار منظومه اصلی شامل الگوهای پردازش شناختی ناکارآمد، اختلال در تنظیم هیجانی، الگوهای ارتباطی معیوب و عوامل درون‌فردی و تاریخچه‌ای مؤثر، در شکل‌گیری و تداوم تعارض‌های مزمن زناشویی نقشی تعیین‌کننده دارند. نتایج حاکی از آن بود که تحریف‌های شناختی نظیر ذهن‌خوانی، فاجعه‌سازی، تعمیم افراطی و اسناد خصمانه به همسر، در تعامل مستمر با باورهای هسته‌ای منفی و طرحواره‌های عمیق هیجانی، بستر شناختی تعارض را تثبیت می‌کنند. این یافته‌ها با مدل شناختی بک همسو است که نشان می‌دهد ادراک رویدادها بیش از خود رویدادها، واکنش هیجانی و رفتاری افراد را تعیین می‌کند (Beck, 2011). همچنین همراستایی این نتایج با پژوهش‌های اپستاین و باوکام که نقش ساختارهای شناختی زوجین را در تعارض و نارضایتی زناشویی برجسته کرده‌اند، قابل توجه است (Epstein & Baucom, 2002). شناسایی طرحواره‌هایی مانند رهاشدگی، نقص، بی‌اعتمادی و اطاعت در میان زوج‌های دارای تعارض مزمن، یافته‌ای کلیدی بود که با نظریه طرحواره یانگ همخوانی کامل دارد و نشان می‌دهد این ساختارهای عمیق، الگوهای واکنش هیجانی و رفتاری زوجین را به‌طور خودکار هدایت می‌کنند (Young et al., 2003). از منظر تحلیلی، می‌توان گفت که تعارض‌های تکرارشونده نه حاصل اختلاف‌های سطحی، بلکه پیامد فعال شدن شبکه‌ای از طرحواره‌های فعال‌شده در بستر تعامل زوجین هستند که خودتقویت‌گر عمل می‌کنند.

یافته دوم پژوهش نشان داد که اختلال در تنظیم هیجانی یکی از مهم‌ترین موتورهای تداوم تعارض است. زوج‌هایی که در شناسایی، نام‌گذاری و مدیریت هیجان‌های خود ناتوان هستند، به احتمال بیشتری وارد الگوهای واکنشی افراطی نظیر فوران خشم، کناره‌گیری هیجانی یا خاموشی عاطفی می‌شوند. این نتایج با نظریه تنظیم هیجان گراس همخوانی دارد که تنظیم ناکارآمد هیجان را منبع اصلی آسیب در روابط نزدیک می‌داند (Gross, 2015). همچنین همراستایی این یافته‌ها با پژوهش‌های گاتمن و لونسون که نشان داده‌اند شدت هیجان‌های منفی پیش‌بینی‌کننده اصلی ناپایداری زناشویی است، چشمگیر است (Gottman & Levenson, 2000). تحلیل داده‌ها نشان داد که فقدان همدلی هیجانی و استفاده از راهبردهای دفاعی نظیر فرافکنی و عقلانی‌سازی، ظرفیت زوجین برای حل سازنده تعارض را به‌شدت کاهش می‌دهد. این یافته‌ها با رویکرد درمان هیجان‌مدار جانسون که تنظیم هیجان و ایمن‌سازی پیوند عاطفی را هسته تغییر رابطه می‌داند، همسویی دارد (Johnson, 2004). از منظر نظری، می‌توان نتیجه گرفت که تعارض زوجی زمانی مزمن می‌شود که هیجان‌ها به‌جای آن‌که منبع اطلاعات و پیوند باشند، به عامل تهدید و دفاع تبدیل شوند.

یافته سوم نشان داد که الگوهای ارتباطی معیوب به‌عنوان سازوکار رفتاری تثبیت تعارض عمل می‌کنند. چرخه‌هایی مانند تعقیب-کناره‌گیری و حمله-دفاع، به‌صورت الگوهای پایدار در روابط زوجین مشاهده شدند و هر بار به‌جای حل مسئله، بر انباشت نارضایتی و فاصله هیجانی می‌افزودند. این یافته‌ها با مدل‌های گاتمن در خصوص چهار سوار آخرالزمان رابطه شامل انتقاد، تحقیر، دفاع‌ورزی و سکوت تنبیهی همسو هستند که به‌عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های طلاق و فروپاشی رابطه شناخته شده‌اند (Gottman, 1999). همچنین با پژوهش کریستنسن

و شنک در خصوص الگوی تعقیب-کناره‌گیری که یکی از مخرب‌ترین چرخه‌های ارتباطی زوجین است، هم‌راستا است (Christensen & Shenk, 1991). تحلیل داده‌ها نشان داد که نارسایی در گوش‌دادن فعال، ضعف در بیان سالم نیازها و ارتباط غیرکلامی منفی، عملاً مانع درک متقابل شده و سوء تفاهم‌های شناختی و هیجانی را تشدید می‌کند. این نتایج با یافته‌های مارکمن و همکاران مبنی بر نقش مهارت‌های ارتباطی در کیفیت و ثبات زناشویی هماهنگ است (Markman et al., 2013).

چهارمین یافته مهم پژوهش بر نقش عوامل درون‌فردی و تاریخچه‌ای تأکید داشت. تجارب دلبستگی نایمن، زخم‌های هیجانی کودکی، مشاهده تعارض والدین و انتقال بین‌نسلی الگوهای ناسالم، به‌عنوان بسترهای عمیق شکل‌گیری تعارض‌های مزمن شناسایی شدند. این نتایج با نظریه دلبستگی بولبی و پژوهش هازن و شاور که روابط عاشقانه بزرگسالی را بازتاب نظام دلبستگی اولیه می‌دانند، همسو است (Bowlby, 1988; Hazan & Shaver, 1987). همچنین یافته‌ها با دیدگاه میکولینسر و شاور در خصوص نقش نایمنی دلبستگی در اختلال تنظیم هیجان و تعاملات تعارض‌آمیز زوجین همخوانی دارد (Mikulincer & Shaver, 2016). از منظر تحلیلی، می‌توان گفت که تعارض‌های مزمن زوجی نه پدیده‌ای صرفاً موقعیتی، بلکه محصول تاریخچه هیجانی حل‌نشده زوجین هستند که در بستر رابطه فعال می‌شوند و بدون مداخله درمانی، تمایل به تداوم دارند.

به‌طور کلی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تعارضات تکرارشونده زوجی حاصل هم‌افزایی چهار منظومه شناختی، هیجانی، ارتباطی و تاریخچه‌ای است و هرگونه مداخله مؤثر باید این شبکه پیچیده را به‌صورت یکپارچه مورد توجه قرار دهد. این یافته‌ها ضرورت عبور از رویکردهای تک‌بعدی و حرکت به‌سوی مدل‌های تلفیقی در زوج‌درمانی را برجسته می‌سازد.

محدودیت‌های این پژوهش شامل اتکا به منابع ثانویه و فقدان داده‌های تجربی مستقیم از زوجین است که امکان تعمیم نتایج به بافت‌های فرهنگی مختلف را محدود می‌کند. همچنین، انتخاب مقالات بر اساس دسترس‌پذیری متون کامل می‌تواند موجب سوگیری در نمونه اسناد پژوهشی شده باشد. افزون بر این، تحلیل کیفی همواره تا حدی تحت تأثیر تفسیر پژوهشگر قرار دارد، هرچند تلاش شد با رعایت اشباع نظری و بازبینی مداوم کدها، اعتبار تحلیل حفظ شود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این مدل مفهومی را با روش‌های کمی و ترکیبی آزمون کنند و نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند سبک دلبستگی، ویژگی‌های شخصیتی و بافت فرهنگی را بررسی نمایند. همچنین مطالعات طولی می‌توانند چگونگی تحول این فرآیندهای ذهنی در طول زمان و اثر مداخلات درمانی را با دقت بیشتری روشن سازند.

در حوزه عمل، نتایج این پژوهش می‌تواند راهنمای طراحی مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر بازسازی شناختی، آموزش تنظیم هیجان، اصلاح الگوهای ارتباطی و ترمیم زخم‌های دلبستگی باشد. درمانگران می‌توانند با تمرکز هم‌زمان بر این چهار حوزه، چرخه تعارض‌های تکرارشونده را تضعیف کرده و مسیر رابطه را به‌سوی تعامل ایمن‌تر و رضایت‌بخش‌تر هدایت کنند.

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

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. New York: W. W. Norton.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(3), 458–463.
- Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families*. New York: Guilford Press.
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples*. Washington, DC: APA.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*, 630–649.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. New York: W. W. Norton.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family, 62*, 737–745.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*, 1–26.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511–524.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Peterson, K. M. (2013). *A randomized clinical trial of the effects of premarital intervention on marital quality*. *Journal of Family Psychology, 27*, 254–264.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. *Journal of Family Psychology, 15*, 13–21.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.