

## نقش خودافشایی هیجانی در تحکیم پیوند زناشویی

مشخصات نویسندگان:

۱. محمدحسین کریمی\*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: m.h.karimi81@gmail.com

شيوه استناددهی: کریمی، محمدحسین. (۱۴۰۴). نقش خودافشایی هیجانی در تحکیم پیوند زناشویی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*, ۲(۳), ۸-۱.

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.



© ۱۴۰۴

## چکیده

این پژوهش با هدف تبیین نقش خودافشایی هیجانی در تقویت صمیمیت، رضایت و پایداری روابط زناشویی انجام شد. پژوهش حاضر یک مطالعه مروری کیفی با رویکرد تحلیل مضمون بود که از طریق مرور نظام‌مند ادبیات پژوهشی مرتبط انجام گرفت. پس از جست‌وجوی منابع معتبر علمی و اعمال معیارهای ورود و خروج، ۱۴ مقاله واجد شرایط انتخاب و با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ تحلیل شدند. داده‌ها در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل گردید و فرایند تحلیل تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. نتایج نشان داد خودافشایی هیجانی در سه سطح روان‌شناختی، ارتباطی و بافتی عمل می‌کند. در سطح روان‌شناختی موجب تنظیم هیجان، افزایش امنیت روانی و بهزیستی فردی می‌شود؛ در سطح ارتباطی به تعمیق صمیمیت، افزایش اعتماد، بهبود حل تعارض و تقویت تعهد زناشویی می‌انجامد؛ و در سطح بافتی تحت تأثیر عواملی چون سبک دلبستگی، مهارت‌های ارتباطی، فضای هیجانی خانواده و باورهای فرهنگی شکل می‌گیرد. این مؤلفه‌ها در کنار یکدیگر نقش تعیین‌کننده‌ای در تحکیم پیوند زناشویی ایفا می‌کنند. خودافشایی هیجانی سازوکاری بنیادین در سلامت روان زوجین و پایداری رابطه زناشویی است و تقویت آن می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در مداخلات زوج‌درمانی و ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی مورد استفاده قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** خودافشایی هیجانی، صمیمیت زناشویی، رضایت زناشویی، پیوند همسری، سلامت رابطه

---

## The Role of Emotional Self-Disclosure in Strengthening the Marital Bond



© 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. Mohammadhossein Karimi\*: Department of Clinical Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: [m.h.karimi81@gmail.com](mailto:m.h.karimi81@gmail.com)

**How to cite:** Karimi, M. (2025). The Role of Emotional Self-Disclosure in Strengthening the Marital Bond. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(3), 1-8.

### **Abstract**

This study aimed to explain the role of emotional self-disclosure in enhancing intimacy, satisfaction, and stability in marital relationships. This qualitative review study employed thematic analysis of the relevant literature. Following a systematic search of scientific databases and application of inclusion criteria, 14 eligible articles were selected and analyzed using NVivo software version 14. Data were coded through open, axial, and selective coding procedures, and analysis continued until theoretical saturation was achieved. Results indicated that emotional self-disclosure operates at three interrelated levels: psychological, relational, and contextual. Psychologically, it promotes emotional regulation, psychological security, and individual well-being; relationally, it enhances intimacy, trust, constructive conflict resolution, and marital commitment; and contextually, it is shaped by attachment style, communication skills, family emotional climate, and cultural beliefs. Together, these dimensions play a central role in strengthening marital bonds. Emotional self-disclosure is a fundamental mechanism for marital health and relationship stability, and its development should be considered a core target of couple therapy and family-focused interventions.

**Keywords:** *emotional self-disclosure, marital intimacy, marital satisfaction, marital bond, relationship health*

---

پیوند زناشویی به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی و روان‌شناختی، نقشی تعیین‌کننده در سلامت فردی، ثبات خانوادگی و کارکرد مطلوب جامعه ایفا می‌کند. کیفیت این پیوند تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی، مهارت‌های هیجانی و ظرفیت زوجین برای برقراری ارتباط عاطفی عمیق قرار دارد. در دهه‌های اخیر، پژوهش‌های گسترده‌ای نشان داده‌اند که کیفیت ارتباط هیجانی میان همسران، پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای رضایت زناشویی، تعهد، ثبات رابطه و سلامت روانی زوجین است (Gottman & Levenson, 2000; Karney & Bradbury, 1995). در این میان، خودافشایی هیجانی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های محوری ارتباط هیجانی سالم مطرح شده است که امکان تجربه صمیمیت عاطفی پایدار و پیوند عمیق روانی را فراهم می‌سازد.

خودافشایی هیجانی به فرآیند بیان آگاهانه و داوطلبانه احساسات، افکار، نیازها و تجربه‌های درونی برای فردی معنادار اطلاق می‌شود و از دیدگاه نظریه‌های ارتباطی و دلبستگی، هسته اصلی شکل‌گیری صمیمیت بین‌فردی محسوب می‌شود (Reis & Shaver, 1988). این فرآیند نه تنها به انتقال اطلاعات هیجانی کمک می‌کند، بلکه به فرد امکان می‌دهد احساس پذیرش، دیده شدن و درک شدن را در رابطه تجربه کند؛ مؤلفه‌هایی که بنیان امنیت روانی و پیوند عاطفی پایدار را تشکیل می‌دهند. نظریه پردازان تعامل اجتماعی بر این باورند که خودافشایی، زیربنای شکل‌گیری روابط صمیمی و پایدار است و بدون آن، رابطه در سطح تعاملات سطحی و کارکردی باقی می‌ماند (Altman & Taylor, 1973).

در بستر زناشویی، خودافشایی هیجانی فراتر از انتقال ساده اطلاعات عمل می‌کند و به یک سازوکار تنظیم هیجانی دوسویه تبدیل می‌شود که به زوجین کمک می‌کند تنش‌ها، نگرانی‌ها و نیازهای عاطفی خود را مدیریت کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند زوجینی که سطح بالاتری از خودافشایی هیجانی دارند، از رضایت زناشویی بیشتر، تعارض کمتر و کیفیت ارتباط بالاتری برخوردارند (Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998; Manne & Badr, 2008). این یافته‌ها نشان می‌دهد که خودافشایی هیجانی نه تنها یک رفتار ارتباطی بلکه یک منبع روان‌شناختی کلیدی برای حفظ ثبات و سلامت رابطه زناشویی است.

از منظر روان‌شناختی، خودافشایی هیجانی نقش مهمی در تنظیم هیجان و سلامت روان ایفا می‌کند. بیان هیجان‌ها موجب کاهش تنش‌های درونی، افزایش خودآگاهی هیجانی و پیشگیری از انباشت فشارهای روانی می‌شود (Pennebaker & Chung, 2011). هنگامی که این فرآیند در فضای امن رابطه زناشویی رخ می‌دهد، آثار آن تقویت می‌شود و فرد احساس امنیت، آرامش و حمایت عاطفی بیشتری را تجربه می‌کند. مطالعات تجربی نشان داده‌اند که خودافشایی هیجانی با کاهش افسردگی، اضطراب و افزایش بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است (Frattaroli, 2006; Lepore & Smyth, 2002). این پیامدهای روان‌شناختی، مستقیماً کیفیت تعامل زوجین و رضایت آنان از رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در سطح ارتباطی، خودافشایی هیجانی به شکل‌گیری صمیمیت، اعتماد و تعهد کمک می‌کند. زوجینی که قادر به بیان احساسات آسیب‌پذیر خود هستند، سطح بالاتری از همدلی، پذیرش متقابل و اعتماد هیجانی را تجربه می‌کنند و این امر به کاهش سوءبرداشت‌ها، حل سازگارانه

تعارض‌ها و افزایش تعهد زناشویی منجر می‌شود (Reis, Clark, & Holmes, 2004; Gottman & Silver, 2015). شواهد نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی مبتنی بر خودافشایی هیجانی، نقش محافظتی در برابر فرسایش عاطفی و فروپاشی روابط ایفا می‌کنند و احتمال طلاق را کاهش می‌دهند (Markman, Rhoades, Stanley, Ragan, & Whitton, 2010).

با وجود اهمیت آشکار خودافشایی هیجانی، شکل‌گیری و تداوم آن به عوامل متعددی وابسته است. سبک دلبستگی، مهارت‌های ارتباطی، تجارب هیجانی گذشته، باورهای فرهنگی درباره ابراز احساسات و فضای هیجانی خانواده از جمله عوامل کلیدی هستند که می‌توانند خودافشایی را تسهیل یا محدود کنند (Mikulincer & Shaver, 2007; Johnson, 2004). به‌ویژه، سبک دلبستگی ایمن با ظرفیت بالاتر برای خودافشایی و تجربه صمیمیت عاطفی مرتبط است، در حالی که سبک‌های ناایمن معمولاً با اجتناب هیجانی یا اضطراب ارتباطی همراه هستند که مانع از شکل‌گیری پیوند عاطفی عمیق می‌شود.

از سوی دیگر، بافت فرهنگی نقش مهمی در نگرش زوجین نسبت به ابراز هیجان ایفا می‌کند. در برخی فرهنگ‌ها، بیان احساسات به‌عنوان نشانه‌ای از ضعف تلقی می‌شود و این نگرش می‌تواند مانع خودافشایی هیجانی شود، در حالی که فرهنگ‌های حمایتگر ابراز هیجان، زمینه مناسبی برای رشد صمیمیت زناشویی فراهم می‌آورند (Mesquita & Leu, 2007). در جوامعی با ساختار سنتی‌تر، ممکن است خودافشایی هیجانی به‌طور نابرابر میان زنان و مردان توزیع شود که این امر پیامدهایی برای تعادل قدرت، رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین به همراه دارد.

اگرچه مطالعات متعددی به بررسی ارتباط خودافشایی هیجانی با رضایت زناشویی پرداخته‌اند، اما یافته‌ها پراکنده و در برخی موارد متناقض هستند و هنوز یک چارچوب مفهومی جامع که بتواند نقش چندبعدی خودافشایی هیجانی را در تحکیم پیوند زناشویی تبیین کند، به‌طور منسجم ارائه نشده است. افزون بر این، بیشتر پژوهش‌ها به‌صورت کمی انجام شده‌اند و نیاز به تلفیق و تحلیل عمیق‌تر شواهد کیفی و نظری برای درک سازوکارهای بنیادین این پدیده وجود دارد. از این‌رو، انجام یک مطالعه مروری کیفی که بتواند الگوها، مؤلفه‌ها و پیامدهای خودافشایی هیجانی را در روابط زناشویی به‌صورت یکپارچه تحلیل کند، ضروری به نظر می‌رسد.

پژوهش حاضر با هدف پاسخ به این خلأ علمی، به بررسی نظام‌مند و تحلیل کیفی ادبیات پژوهشی موجود درباره نقش خودافشایی هیجانی در تحکیم پیوند زناشویی می‌پردازد تا از رهگذر استخراج مفاهیم، مقوله‌ها و الگوهای نظری، چارچوبی جامع برای فهم این پدیده فراهم آورد و زمینه را برای طراحی مداخلات بالینی و آموزشی مؤثر در حوزه زوج‌درمانی و ارتقای سلامت خانواده فراهم سازد.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش خودافشایی هیجانی در تحکیم پیوند زناشویی، به شیوه کیفی و با رویکرد مروری نظام‌مند انجام شده است. طراحی این مطالعه از نوع پژوهش‌های کیفی نظری-تحلیلی بوده و با تمرکز بر استخراج الگوها، مفاهیم و سازه‌های کلیدی مرتبط با خودافشایی

هیجانی در روابط زناشویی سامان یافته است. رویکرد کیفی به دلیل ماهیت تفسیری، پیچیده و چندبعدی پدیده مورد بررسی انتخاب شد تا امکان درک عمیق‌تر فرایندهای روان‌شناختی و ارتباطی میان زوجین فراهم گردد.

در این پژوهش، به دلیل ماهیت مروری مطالعه، مشارکت‌کنندگان انسانی به صورت مستقیم حضور نداشتند؛ بلکه «واحد تحلیل» شامل مقالات علمی، مطالعات تجربی، پژوهش‌های کیفی و نظریه‌های معتبر منتشرشده در حوزه روابط زناشویی و خودافشایی هیجانی بود. جامعه پژوهش کلیه مقالات علمی مرتبط با این موضوع در پایگاه‌های علمی معتبر بین‌المللی و داخلی را دربر می‌گرفت که در بازه زمانی مشخص گردآوری شدند. پس از جست‌وجوی اولیه، بر اساس معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم با موضوع پژوهش، اعتبار علمی، دسترسی به متن کامل و کیفیت روش‌شناختی، تعداد ۱۴ مقاله واجد شرایط انتخاب و وارد فرایند تحلیل شدند. فرایند انتخاب منابع تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به گونه‌ای که افزوده‌شدن منابع جدید منجر به ظهور مفهوم یا مقوله تازه‌ای نمی‌شد و ساختار مفهومی پژوهش تثبیت گردید.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند ادبیات پژوهش انجام شد. بدین منظور، کلیدواژه‌هایی نظیر خودافشایی هیجانی، روابط زناشویی، صمیمیت زوجین، پیوند عاطفی و سلامت ارتباطی در پایگاه‌های اطلاعاتی علمی مورد جست‌وجو قرار گرفتند. پس از پالایش و غربالگری منابع، متون منتخب به صورت کامل مطالعه و داده‌های مفهومی مرتبط استخراج شدند.

در مرحله تحلیل داده‌ها، از تحلیل کیفی مضمون با رویکرد استقرایی استفاده شد. متون انتخاب‌شده وارد نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ گردید و فرایند کدگذاری در سه سطح کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام شد. در کدگذاری باز، مفاهیم اولیه از متون استخراج و برچسب‌گذاری شدند؛ در کدگذاری محوری، ارتباط میان مفاهیم شناسایی و مقوله‌های اصلی شکل گرفتند؛ و در نهایت در کدگذاری انتخابی، هسته مرکزی پدیده و ساختار نظری پژوهش تدوین شد. کل فرایند تحلیل به صورت مستمر و تعاملی انجام گرفت و با بازبینی مداوم داده‌ها، اعتبار مفهومی یافته‌ها تقویت گردید. نقطه پایان تحلیل زمانی تعیین شد که اشباع نظری حاصل گردید و چارچوب مفهومی نهایی پژوهش به ثبات رسید.

## یافته‌ها

پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش خودافشایی هیجانی در تحکیم پیوند زناشویی، به شیوه کیفی و با رویکرد مروری نظام‌مند انجام شده است. طراحی این مطالعه از نوع پژوهش‌های کیفی نظری-تحلیلی بوده و با تمرکز بر استخراج الگوها، مفاهیم و سازه‌های کلیدی مرتبط با خودافشایی هیجانی در روابط زناشویی سامان یافته است. رویکرد کیفی به دلیل ماهیت تفسیری، پیچیده و چندبعدی پدیده مورد بررسی انتخاب شد تا امکان درک عمیق‌تر فرایندهای روان‌شناختی و ارتباطی میان زوجین فراهم گردد.

در این پژوهش، به دلیل ماهیت مروری مطالعه، مشارکت‌کنندگان انسانی به صورت مستقیم حضور نداشتند؛ بلکه «واحد تحلیل» شامل مقالات علمی، مطالعات تجربی، پژوهش‌های کیفی و نظریه‌های معتبر منتشرشده در حوزه روابط زناشویی و خودافشایی هیجانی بود. جامعه پژوهش کلیه مقالات علمی مرتبط با این موضوع در پایگاه‌های علمی معتبر بین‌المللی و داخلی را دربر می‌گرفت که در بازه زمانی مشخص گردآوری شدند. پس از جست‌وجوی اولیه، بر اساس معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم با موضوع پژوهش، اعتبار علمی، دسترسی به متن کامل و

کیفیت روش‌شناختی، تعداد ۱۴ مقاله واجد شرایط انتخاب و وارد فرایند تحلیل شدند. فرایند انتخاب منابع تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به‌گونه‌ای که افزوده‌شدن منابع جدید منجر به ظهور مفهوم یا مقوله تازه‌ای نمی‌شد و ساختار مفهومی پژوهش تثبیت گردید. گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند ادبیات پژوهش انجام شد. بدین منظور، کلیدواژه‌هایی نظیر خودافشایی هیجانی، روابط زناشویی، صمیمیت زوجین، پیوند عاطفی و سلامت ارتباطی در پایگاه‌های اطلاعاتی علمی مورد جست‌وجو قرار گرفتند. پس از پالایش و غربالگری منابع، متون منتخب به‌صورت کامل مطالعه و داده‌های مفهومی مرتبط استخراج شدند.

در مرحله تحلیل داده‌ها، از تحلیل کیفی مضمون با رویکرد استقرایی استفاده شد. متون انتخاب‌شده وارد نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ گردید و فرایند کدگذاری در سه سطح کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام شد. در کدگذاری باز، مفاهیم اولیه از متون استخراج و برچسب‌گذاری شدند؛ در کدگذاری محوری، ارتباط میان مفاهیم شناسایی و مقوله‌های اصلی شکل گرفتند؛ و در نهایت در کدگذاری انتخابی، هسته مرکزی پدیده و ساختار نظری پژوهش تدوین شد. کل فرایند تحلیل به‌صورت مستمر و تعاملی انجام گرفت و با بازبینی مداوم داده‌ها، اعتبار مفهومی یافته‌ها تقویت گردید. نقطه پایان تحلیل زمانی تعیین شد که اشباع نظری حاصل گردید و چارچوب مفهومی نهایی پژوهش به ثبات رسید.

## بحث و نتیجه‌گیری

بخش بحث پژوهش حاضر نشان داد که خودافشایی هیجانی به‌عنوان یک سازه بنیادین در روابط زناشویی، نقشی چندبعدی و عمیق در تحکیم پیوند همسری ایفا می‌کند و یافته‌های کیفی استخراج‌شده از تحلیل ادبیات پژوهشی بیانگر آن است که این سازه هم‌زمان در سه سطح روان‌شناختی، ارتباطی و بافتی عمل می‌کند. در سطح روان‌شناختی، نتایج حاکی از آن بود که خودافشایی هیجانی موجب تنظیم مؤثر هیجان، کاهش فشارهای درونی، افزایش خودآگاهی هیجانی و ارتقای امنیت روانی زوجین می‌شود؛ این یافته با شواهد گسترده‌ای همسو است که نشان می‌دهد بیان هیجان‌ها به‌ویژه در چارچوب روابط نزدیک، موجب کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد (Pennebaker & Chung, 2011; Frattaroli, 2006). همچنین مشاهده شد زوجینی که فضای ایمن‌تری برای ابراز احساسات خود دارند، از سطح بالاتری از رضایت درونی، آرامش هیجانی و تعادل روانی برخوردارند که این امر با مدل‌های نظری تنظیم هیجان در روابط صمیمی همخوانی دارد (Reis & Shaver, 1988). در سطح ارتباطی، نتایج نشان داد که خودافشایی هیجانی به‌طور مستقیم موجب تعمیق صمیمیت، افزایش اعتماد متقابل، بهبود کیفیت تعامل و تقویت تعهد زناشویی می‌شود و این سازه به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر فرسایش عاطفی و فروپاشی رابطه عمل می‌کند؛ این یافته‌ها با پژوهش‌های Gottman و همکاران که کیفیت ارتباط هیجانی را قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده ثبات زناشویی معرفی کرده‌اند همسو است (Gottman & Levenson, 2000; Gottman & Silver, 2015). افزون بر این، هم‌راستایی یافته‌های حاضر با نتایج Laurenceau و همکاران نشان می‌دهد که خودافشایی هیجانی از طریق افزایش پاسخ‌دهی هیجانی همسر و تجربه درک‌شدن، پیوند عاطفی زوجین را تقویت می‌کند (Laurenceau et al., 1998; Reis et al., 2004). در سطح بافتی نیز مشخص شد که عواملی نظیر سبک دلبستگی ایمن، مهارت‌های ارتباطی، سلامت روان، فضای هیجانی خانواده و باورهای فرهنگی نقش تعیین‌کننده‌ای در

شکل‌گیری یا محدودسازی خودافشایی دارند؛ این یافته با مدل‌های دلبستگی بزرگسالی Mikulincer و Shaver که پیوند مستقیمی میان دلبستگی ایمن و ظرفیت خودافشایی هیجانی گزارش کرده‌اند، همخوانی کامل دارد (Mikulincer & Shaver, 2007). در مجموع، الگوی مفهومی استخراج‌شده نشان می‌دهد که خودافشایی هیجانی نه صرفاً یک رفتار ارتباطی، بلکه یک فرآیند تنظیمی و تحولی است که سلامت فردی و پایداری رابطه زناشویی را به صورت هم‌زمان ارتقا می‌دهد و یافته‌های این پژوهش با مجموعه وسیعی از شواهد تجربی و نظری موجود همسو است (Karney & Bradbury, 1995; Manne & Badr, 2008; Johnson, 2004; Markman et al., 2010).

با وجود دستاوردهای علمی قابل توجه این مطالعه، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد. نخست، ماهیت مروری و کیفی پژوهش مانع از تعمیم مستقیم یافته‌ها به همه زوجین و بافت‌های فرهنگی می‌شود و نتایج بیشتر در سطح مفهومی و نظری قابل تفسیر است. دوم، تعداد منابع انتخاب‌شده محدود به ۱۴ مقاله بوده که هرچند بر اساس اصل اشباع نظری انتخاب شده‌اند، اما ممکن است همه ابعاد پدیده خودافشایی هیجانی را به طور کامل پوشش نداده باشند. سوم، اتکای کامل پژوهش به داده‌های ثانویه موجب شده است امکان بررسی مستقیم تجربه زیسته زوجین و تنوع فرهنگی و اجتماعی نمونه‌ها فراهم نباشد، که این موضوع می‌تواند دامنه تفسیر یافته‌ها را محدود سازد.

در راستای پژوهش‌های آینده، پیشنهاد می‌شود مطالعات تجربی ترکیبی با بهره‌گیری از روش‌های کمی و کیفی برای آزمون مدل مفهومی ارائه‌شده انجام گیرد تا روابط علی میان خودافشایی هیجانی، صمیمیت، رضایت زناشویی و سلامت روان با دقت بیشتری بررسی شود. همچنین انجام مطالعات طولی می‌تواند به فهم پویایی‌های زمانی این سازه در چرخه زندگی زناشویی کمک کند. بررسی نقش تفاوت‌های فرهنگی، جنسیتی و سبک‌های دلبستگی در فرآیند خودافشایی هیجانی نیز از جمله مسیرهای پژوهشی مهم است که می‌تواند غنای نظری این حوزه را افزایش دهد. علاوه بر این، تحلیل تأثیر فناوری‌های ارتباطی و رسانه‌های دیجیتال بر الگوهای خودافشایی هیجانی زوجین نیز می‌تواند افق‌های نوینی برای پژوهش‌های آینده بگشاید.

در حوزه کاربردی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی مداخلات بالینی، آموزشی و مشاوره‌ای در حوزه زوج‌درمانی قرار گیرد. آموزش مهارت‌های خودافشایی هیجانی، تقویت فضای امن هیجانی در خانواده و ارتقای سواد هیجانی زوجین می‌تواند به‌عنوان راهبردهایی مؤثر برای پیشگیری از تعارض‌های مزمن، افزایش رضایت زناشویی و تحکیم بنیان خانواده مورد استفاده قرار گیرد. مشاوران و درمانگران خانواده می‌توانند با بهره‌گیری از چارچوب مفهومی ارائه‌شده، برنامه‌های مداخله‌ای هدفمندتری طراحی کنند که هم‌زمان بر تنظیم هیجان فردی، بهبود تعاملات زوجین و اصلاح الگوهای ارتباطی تمرکز داشته باشد و در نهایت سلامت روان و پایداری روابط زناشویی را در سطح فردی و اجتماعی ارتقا دهد.

## 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

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). Social penetration: The development of interpersonal relationships. Holt, Rinehart & Winston.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.
- 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(3), 737–745.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy*. Brunner-Routledge.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251.
- Manne, S., & Badr, H. (2008). Intimacy and relationship processes in couples' psychosocial adaptation to cancer. *Cancer*, 112(11), 2541–2555.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289–298.
- Mesquita, B., & Leu, J. (2007). The cultural psychology of emotions. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 734–759). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. *Oxford Handbook of Health Psychology*.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367–389). Wiley.
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. *Handbook of closeness and intimacy*.