

مدل فرایندمحور ترمیم رابطه: نقش آگاهی فراهیجانی در کاهش چرخه‌های تعارض زوجین

مشخصات نویسندگان:



۱۴۰۳ ©

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. زهرا جمشیدی فر: گروه پژوهشی مطالعات ازدواج و طلاق مهرآور، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: zarjam@gmail.com

شیوه استناددهی: جمشیدی فر، زهرا. (۱۴۰۳). مدل فرایندمحور ترمیم رابطه: نقش آگاهی فراهیجانی در کاهش چرخه‌های تعارض زوجین. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*, ۱(۱), ۱-۱۳.

چکیده

هدف این پژوهش تدوین و آزمون یک مدل فرایندمحور برای تبیین نقش آگاهی فراهیجانی در کاهش چرخه‌های تعارض زوجین و تقویت فرایند ترمیم رابطه بود. پژوهش حاضر با رویکرد کمی و طرح همبستگی-مدل‌یابی انجام شد و جامعه آماری شامل زوج‌های متأهل ساکن شهر تهران بود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد آگاهی فراهیجانی، چرخه‌های تعارض زناشویی و ترمیم رابطه گردآوری شد. تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از همبستگی پیرسون، تحلیل مسیر و مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام گرفت و نقش میانجی چرخه‌های تعارض با روش بوت‌استرپ آزمون شد. نتایج نشان داد آگاهی فراهیجانی به طور مستقیم و معنادار موجب کاهش چرخه‌های تعارض ($\beta = -0.53, p < 0.001$) و افزایش ترمیم رابطه ($\beta = 0.41, p < 0.001$) می‌شود. همچنین چرخه‌های تعارض اثر منفی معناداری بر ترمیم رابطه داشتند ($\beta = -0.47, p < 0.001$). اثر غیرمستقیم آگاهی فراهیجانی بر ترمیم رابطه از طریق چرخه‌های تعارض نیز معنادار بود ($\beta = 0.25, 95\% CI = 0.14-0.37$). یافته‌ها نشان می‌دهد آگاهی فراهیجانی سازه‌ای محوری در تنظیم پویایی تعارض و تسهیل ترمیم پایدار رابطه زوجین است و تقویت آن می‌تواند به عنوان هسته اصلی مداخلات زوج‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: آگاهی فراهیجانی، تعارض زناشویی، ترمیم رابطه، زوج‌درمانی، تنظیم هیجان

A Process-Oriented Model of Relationship Repair: The Role of Meta-Emotional Awareness in Reducing Couples' Conflict Cycles



© 2024 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. Zahra Jamshidifar*: Mehravar Marriage and Divorce Studies Research Group, Tehran, Iran

Corresponding author's email: zarjam@gmail.com

How to cite: Jamshidifar, Z. (2024). A Process-Oriented Model of Relationship Repair: The Role of Meta-Emotional Awareness in Reducing Couples' Conflict Cycles. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 1(1), 1-13.

Abstract

The objective of this study was to develop and test a process-oriented model explaining the role of meta-emotional awareness in reducing couples' conflict cycles and enhancing relationship repair. This quantitative correlational–modeling study was conducted among married couples living in Tehran selected through multistage cluster sampling. Data were collected using standardized measures of meta-emotional awareness, marital conflict cycles, and relationship repair. Data analysis employed Pearson correlation, path analysis, and structural equation modeling, and the mediating role of conflict cycles was tested using bootstrapping. Results indicated that meta-emotional awareness significantly and directly reduced conflict cycles ($\beta = -0.53$, $p < 0.001$) and increased relationship repair ($\beta = 0.41$, $p < 0.001$). Conflict cycles had a significant negative effect on relationship repair ($\beta = -0.47$, $p < 0.001$). The indirect effect of meta-emotional awareness on relationship repair through conflict cycles was significant ($\beta = 0.25$, 95% CI = 0.14–0.37). Meta-emotional awareness plays a central regulatory role in couples' conflict dynamics and sustainable relationship repair and represents a critical target for couple therapy interventions.

Keywords: *Meta-emotional awareness, marital conflict, relationship repair, couple therapy, emotion regulation*

رابطه زناشویی به عنوان بنیادی‌ترین پیوند انسانی، نقشی تعیین‌کننده در سلامت روانی، ثبات اجتماعی و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند. با وجود این، این رابطه همواره در معرض فشارهای هیجانی، شناختی، اقتصادی و بین‌فردی قرار دارد و تعارض زناشویی به عنوان پدیده‌ای فراگیر در زندگی مشترک شناخته می‌شود. پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهند که تعارض زناشویی نه تنها پیامدهای منفی بر رضایت زوجین دارد، بلکه با اختلال در کارکردهای هیجانی، کاهش سازگاری زناشویی و افزایش آسیب‌های روان‌شناختی در اعضای خانواده همراه است (Lee, 2022; Wilson et al., 2022). از این رو، توجه به فرایندهای درونی شکل‌گیری و تداوم تعارض و نیز سازوکارهای ترمیم رابطه، به یکی از محورهای اصلی مطالعات زوج‌درمانی معاصر تبدیل شده است.

مطالعات نشان داده‌اند که کیفیت رابطه زناشویی بیش از آنکه متأثر از تعداد تعارض‌ها باشد، تابع شیوه‌ی مدیریت تعارض و فرایندهای هیجانی حاکم بر آن است. در این چارچوب، تعارض زناشویی زمانی به بحران پایدار تبدیل می‌شود که زوجین در چرخه‌های تعارض تکرارشونده گرفتار شوند؛ چرخه‌هایی که با تشدید هیجان‌های منفی، الگوهای ارتباطی ناکارآمد و ناتوانی در بازسازی هیجانی پس از تعارض مشخص می‌شوند (Castillo-López et al., 2024; Lim, 2022). این چرخه‌ها نه تنها کیفیت رابطه را تخریب می‌کنند، بلکه احتمال بروز خیانت زناشویی، جدایی عاطفی و فروپاشی خانواده را نیز افزایش می‌دهند (Navabinejad et al., 2023; Ogwuche et al., 2024).

از منظر نظری، رویکردهای جدید زوج‌درمانی بر این باورند که تعارض زناشویی یک رویداد ایستا نیست، بلکه فرایندی پویا و چرخه‌ای است که تحت تأثیر تعامل پیچیده‌ی شناخت‌ها، هیجان‌ها و الگوهای ارتباطی زوجین شکل می‌گیرد (Darwiche et al., 2022). پژوهش‌های تجربی نیز نشان داده‌اند که بدون مداخله در سطح فرایندهای هیجانی و شناختی، مداخلات رفتاری سطحی قادر به ایجاد تغییر پایدار در رابطه نخواهند بود (Panahifar & Momeni, 2021; Shafaghi et al., 2024). از این رو، تمرکز بر سازه‌هایی که بتوانند چرخه‌های تعارض را در سطح عمیق‌تر تنظیم کنند، به ضرورتی علمی و درمانی تبدیل شده است.

در سال‌های اخیر، مفهوم «آگاهی فراهیجانی» به عنوان یکی از سازه‌های کلیدی در تبیین کیفیت روابط بین‌فردی مطرح شده است. آگاهی فراهیجانی به توانایی فرد در شناخت، ارزیابی، معنابخشی و تنظیم هیجان‌های خود و دیگران اشاره دارد و نقش اساسی در جهت‌دهی به پاسخ‌های هیجانی در موقعیت‌های تعارض‌آمیز ایفا می‌کند (Jun, 2023; Parsakia et al., 2023). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که افراد با سطح بالاتر آگاهی فراهیجانی، در مواجهه با تعارض، انعطاف‌پذیری هیجانی بیشتری از خود نشان می‌دهند و کمتر وارد الگوهای تخریبی ارتباطی می‌شوند (Lim, 2022; Seiter, 2022).

از سوی دیگر، فقدان این آگاهی موجب می‌شود که زوجین در برابر تحریک‌های هیجانی، واکنش‌های تکانشی، تدافعی و انفجاری نشان دهند و به جای حل مسئله، وارد چرخه‌های تکرارشونده‌ی سرزنش، اجتناب و خصومت شوند (Castillo-López et al., 2024; Wilson et al., 2022).

(al., 2022). این الگوها در طول زمان به تضعیف صمیمیت، کاهش اعتماد و فرسایش پیوند زناشویی منجر می‌شوند (Kozhukhar, 2021; Lee, 2022).

پژوهش‌های متعددی نقش سازه‌های هیجانی مرتبط با آگاهی فراهیجانی از جمله هوش هیجانی را در کاهش تعارضات زناشویی و ارتقای سازگاری زوجین تأیید کرده‌اند (Navabinejad et al., 2023; Panahifar & Momeni, 2021; Parsakia et al., 2023). علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد که تنظیم شناختی هیجان و توانایی بازسازی هیجانی پس از تعارض، از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های ترمیم رابطه هستند (Lim, 2022; Pyo & Seo, 2023). با این حال، بخش قابل توجهی از این پژوهش‌ها به بررسی روابط خطی میان متغیرها پرداخته‌اند و کمتر به ساختار فرایندی تعامل میان آگاهی فراهیجانی، چرخه‌های تعارض و ترمیم رابطه توجه کرده‌اند.

همچنین عوامل زمینه‌ای مانند الگوهای ارتباطی زوجین، فشارهای اقتصادی، سبک‌های دلبستگی و تجربه‌های هیجانی پیشین، بر شدت و تداوم تعارض زناشویی اثرگذارند (Dalhatu & Muhammad, 2024; Jackson et al., 2023; Kharaju et al., 2024). این عوامل در تعامل با سطح آگاهی فراهیجانی زوجین می‌توانند مسیرهای متفاوتی از تخریب یا ترمیم رابطه را رقم بزنند. مطالعات نشان داده‌اند که حتی تجربه‌های هیجانی دوران کودکی و نایم‌نی هیجانی اولیه، زمینه‌ساز الگوهای تعارض در بزرگسالی هستند (Lee, 2022; Li, 2023). از این رو، بررسی رابطه‌ی میان سازه‌های هیجانی و چرخه‌های تعارض در چارچوب یک مدل فرایندمحور، می‌تواند تصویری جامع‌تر از پویایی‌های رابطه زناشویی ارائه دهد.

افزون بر این، پژوهش‌های کیفی اخیر نشان می‌دهند که زوجین در مواجهه با تعارض، به شدت تحت تأثیر باورهای هیجانی، انتظارات متقابل، امیدها و ناامیدی‌های زناشویی خود قرار دارند (S. & J., 2024; Сметаняк, 2023). این یافته‌ها اهمیت مداخلات مبتنی بر بازسازی شناختی-هیجانی را در فرایند ترمیم رابطه برجسته می‌سازد. با وجود این شواهد، هنوز مدل جامعی که بتواند به صورت فرایندی نقش آگاهی فراهیجانی را در کاهش چرخه‌های تعارض و تسهیل ترمیم رابطه تبیین کند، به طور نظام‌مند مورد آزمون قرار نگرفته است.

بنابراین، خلأ پژوهشی اصلی در ادبیات موجود، فقدان مدلی فرایندمحور است که بتواند روابط پیچیده و هم‌زمان میان آگاهی فراهیجانی، چرخه‌های تعارض زوجین و فرایند ترمیم رابطه را به صورت ساختاری و پویا توضیح دهد. چنین مدلی می‌تواند مبنایی نظری برای طراحی مداخلات بالینی مؤثرتر و هدفمندتر در حوزه زوج‌درمانی فراهم آورد و به متخصصان کمک کند تا به جای تمرکز صرف بر نشانه‌های رفتاری تعارض، به ریشه‌های هیجانی و شناختی آن بپردازند (Banihashem, 2024; Shafaghi et al., 2024).

هدف این پژوهش تدوین و آزمون یک مدل فرایندمحور ترمیم رابطه با تأکید بر نقش آگاهی فراهیجانی در کاهش چرخه‌های تعارض زوجین است.

این پژوهش با رویکرد کمی و بر اساس طرح همبستگی-مدل‌یابی انجام شد و هدف آن تبیین یک مدل فرایندمحور از ترمیم رابطه زوجین با تأکید بر نقش آگاهی فراهیجانی در کاهش چرخه‌های تعارض زناشویی بود. جامعه آماری شامل کلیه زوج‌های متأهل ساکن شهر تهران در سال اجرای پژوهش بود که حداقل یک سال از ازدواج آنان گذشته و در بازه سنی ۲۲ تا ۵۵ سال قرار داشتند. نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای از مناطق مختلف شهر تهران انجام شد به گونه‌ای که ابتدا چند منطقه شهری به صورت تصادفی انتخاب و سپس از مراکز مشاوره خانواده، خانه‌های سلامت شهرداری، و مراکز فرهنگی محلی زوج‌هایی که شرایط ورود به پژوهش را داشتند شناسایی و دعوت شدند. معیارهای ورود شامل رضایت آگاهانه، توانایی خواندن و نوشتن، عدم ابتلا به اختلالات شدید روان‌پزشکی تشخیص‌داده‌شده و عدم تجربه طلاق عاطفی یا جدایی رسمی در زمان اجرای پژوهش بود. زوج‌هایی که در طول فرایند جمع‌آوری داده‌ها از ادامه همکاری انصراف دادند یا پرسشنامه‌ها را به صورت ناقص تکمیل کردند از نمونه نهایی حذف شدند. در نهایت، داده‌های گردآوری‌شده از زوجین به صورت زوجی و با کدگذاری محرمانه مورد تحلیل قرار گرفت تا ساختار تعاملی متغیرها در سطح رابطه زوجی حفظ شود.

برای گردآوری داده‌ها از مجموعه‌ای از ابزارهای استاندارد روان‌شناختی استفاده شد که هر یک به صورت مجزا ابعاد اصلی مدل پژوهش را اندازه‌گیری می‌کردند. آگاهی فراهیجانی از طریق پرسشنامه آگاهی فراهیجانی بزرگسالان سنجیده شد که ابعاد شناخت هیجان‌ها، ارزیابی هیجانی، راهبردهای تنظیم هیجان، باورهای هیجانی و بازنگری هیجانی را پوشش می‌دهد. چرخه‌های تعارض زوجین با استفاده از مقیاس الگوهای تعارض زناشویی ارزیابی شد که شامل ابعاد تشدید تعارض، اجتناب هیجانی، ارتباط ناکارآمد و تعامل‌های منفی متقابل است. برای سنجش وضعیت کلی رابطه و فرایند ترمیم رابطه از مقیاس کیفیت رابطه زناشویی و پرسشنامه ترمیم رابطه استفاده شد که شاخص‌هایی همچون همدلی، گفت‌وگوی سازنده، ترمیم هیجانی پس از تعارض و اعتماد متقابل را در بر می‌گرفت. تمامی ابزارها نسخه فارسی معتبرسازی‌شده داشتند و روایی محتوایی آن‌ها پیش از اجرا توسط گروهی از متخصصان روان‌شناسی خانواده و مشاوره زوجین مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. پرسشنامه‌ها به صورت خودگزارش‌دهی و در محیطی آرام و بدون مزاحمت تکمیل شدند و برای جلوگیری از سوگیری پاسخ، دستورالعمل‌های یکسان و تأکید بر محرمانگی اطلاعات به تمامی شرکت‌کنندگان ارائه شد.

داده‌ها پس از بررسی اولیه از نظر نرمال بودن توزیع، داده‌های پرت و مقادیر گمشده وارد مرحله تحلیل شدند. برای آزمون مدل فرایندمحور ترمیم رابطه، از تحلیل مسیر و مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد تا روابط مستقیم و غیرمستقیم بین آگاهی فراهیجانی، چرخه‌های تعارض زوجین و شاخص‌های ترمیم رابطه به طور همزمان مورد بررسی قرار گیرد. شاخص‌های برازندگی مدل شامل شاخص تطبیقی، شاخص برازش هنجاری، شاخص برازش افزایشی و خطای برآورد تقریبی محاسبه شد تا میزان انطباق داده‌ها با مدل نظری پژوهش تعیین گردد. علاوه بر این، اثرات میانجی آگاهی فراهیجانی در ارتباط بین تعارض زناشویی و ترمیم رابطه با روش بوت‌استرپ مورد آزمون قرار گرفت. تحلیل‌های

توصیفی برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه و همبستگی پیرسون برای بررسی روابط اولیه بین متغیرها انجام شد. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری تخصصی انجام گرفت و سطح معناداری آماری برابر با ۰۰۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این بخش، یافته‌های توصیفی و تحلیلی پژوهش به منظور تبیین الگوی فرایندمحور ترمیم رابطه و نقش آگاهی فراهیجانی در کاهش چرخه‌های تعارض زوجین ارائه می‌شود. ابتدا ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه و شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش گزارش شده و سپس نتایج همبستگی بین متغیرها و تحلیل مدل معادلات ساختاری تشریح می‌گردد.

به منظور ارائه تصویری روشن از وضعیت نمونه پژوهش و متغیرهای اصلی مورد بررسی، ابتدا شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه نمرات برای آگاهی فراهیجانی، چرخه‌های تعارض زوجین و ترمیم رابطه در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
آگاهی فراهیجانی	۴۸	۱۲۰	۸۶.۴۲	۱۲.۳۱
چرخه‌های تعارض زوجین	۳۲	۹۸	۶۴.۱۵	۱۱.۷۴
ترمیم رابطه	۴۵	۱۱۵	۸۹.۳۷	۱۳.۰۸

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین نمره آگاهی فراهیجانی شرکت‌کنندگان در سطح نسبتاً مطلوبی قرار داشت که نشان‌دهنده توانمندی مناسب زوجین در شناخت، ارزیابی و تنظیم هیجانات خود است. میانگین چرخه‌های تعارض در حد متوسط گزارش شد که حاکی از وجود الگوهای تعارض قابل توجه اما نه بحرانی در روابط زوجین نمونه است. همچنین، میانگین ترمیم رابطه در سطح بالا قرار داشت که بیانگر ظرفیت مناسب زوجین برای بازسازی ارتباط پس از تعارض و بازگشت به تعامل سالم است. انحراف معیارها نیز نشان‌دهنده پراکندگی متعادل نمرات و تنوع تجربیات زوجین در هر سه سازه است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	آگاهی فراهیجانی	چرخه‌های تعارض	ترمیم رابطه
آگاهی فراهیجانی	۱	-.۵۶**	.۶۲**
چرخه‌های تعارض	-.۵۶**	۱	-.۵۹**
ترمیم رابطه	.۶۲**	-.۵۹**	۱

**سطح معناداری: $p < 0.01$

نتایج جدول ۲ نشان داد که آگاهی فراهیجانی با چرخه‌های تعارض زوجین رابطه منفی و معنادار دارد، به این معنا که افزایش آگاهی فراهیجانی با کاهش شدت و تکرار چرخه‌های تعارض همراه است. همچنین آگاهی فراهیجانی با ترمیم رابطه همبستگی مثبت و قوی دارد که نشان می‌دهد زوج‌هایی که سطح بالاتری از آگاهی فراهیجانی دارند، توانایی بیشتری در بازسازی ارتباط و ترمیم هیجانی پس از تعارض از خود نشان می‌دهند.

از سوی دیگر، چرخه‌های تعارض با ترمیم رابطه رابطه منفی و معناداری داشت که بیانگر نقش مخرب الگوهای تعارضی تکرارشونده بر فرایند ترمیم رابطه است.

جدول ۳: نتایج تحلیل مسیر مدل پیشنهادی پژوهش

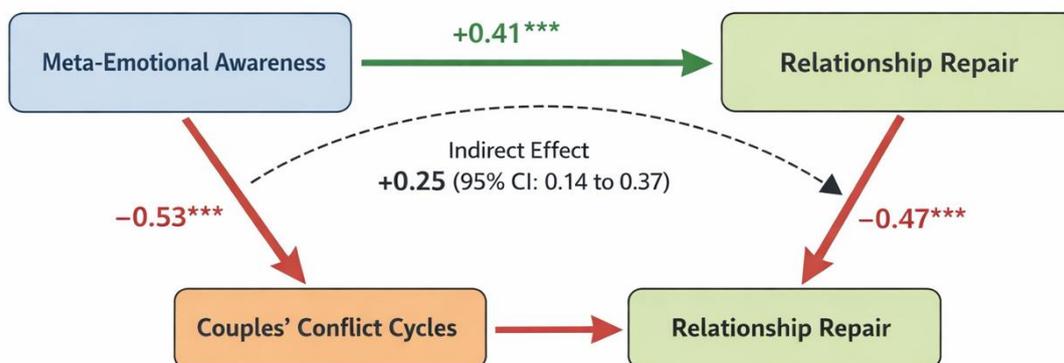
مسیر علی	ضریب مسیر استاندارد	مقدار t	سطح معناداری
آگاهی فراهیجانی → چرخه‌های تعارض	-۰.۵۳	-۷.۴۱	۰.۰۰۱
آگاهی فراهیجانی → ترمیم رابطه	۰.۴۱	۶.۰۲	۰.۰۰۱
چرخه‌های تعارض → ترمیم رابطه	-۰.۴۷	-۶.۸۸	۰.۰۰۱

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، آگاهی فراهیجانی به طور مستقیم و معنادار موجب کاهش چرخه‌های تعارض زوجین می‌شود و به صورت مستقیم اثر مثبت و قوی بر ترمیم رابطه دارد. همچنین چرخه‌های تعارض به طور مستقیم و معنادار اثر منفی بر ترمیم رابطه دارند. این نتایج نشان می‌دهد که آگاهی فراهیجانی هم به صورت مستقیم و هم از طریق کاهش چرخه‌های تعارض، نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود و ترمیم رابطه زوجین ایفا می‌کند.

جدول ۴: نتایج آزمون اثر میانجی آگاهی فراهیجانی با روش بوت‌استرپ

مسیر غیرمستقیم	اثر غیرمستقیم	حد پایین فاصله اطمینان ۹۵٪	حد بالای فاصله اطمینان ۹۵٪
آگاهی فراهیجانی → چرخه‌های تعارض → ترمیم رابطه	۰.۲۵	۰.۱۴	۰.۳۷

نتایج جدول ۴ نشان داد که اثر غیرمستقیم آگاهی فراهیجانی بر ترمیم رابطه از طریق چرخه‌های تعارض معنادار است، زیرا فاصله اطمینان ۹۵ درصد شامل صفر نمی‌باشد. این یافته تأیید می‌کند که بخشی از تأثیر آگاهی فراهیجانی بر ترمیم رابطه به واسطه کاهش چرخه‌های تعارض اعمال می‌شود و از این رو چرخه‌های تعارض نقش میانجی معناداری در این رابطه ایفا می‌کنند. این الگو به روشنی از مدل فرایندمحور پیشنهادی پژوهش حمایت کرده و نشان می‌دهد که تغییر در فرایندهای فراهیجانی زوجین می‌تواند به شکلی ساختاری موجب تضعیف چرخه‌های تعارض و تقویت ترمیم رابطه شود.



شکل ۱. مدل فرایندمحور ترمیم رابطه و نقش آگاهی فراهیجانی در چرخه‌های تعارض زوجین

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر تدوین و آزمون یک مدل فرایندمحور برای تبیین نقش آگاهی فراهیجانی در کاهش چرخه‌های تعارض زوجین و تسهیل ترمیم رابطه بود. یافته‌ها نشان داد که آگاهی فراهیجانی اثر مستقیم و معناداری بر کاهش چرخه‌های تعارض دارد و هم‌زمان به طور مستقیم موجب تقویت فرایند ترمیم رابطه می‌شود. همچنین نتایج تحلیل مسیر و آزمون میانجی‌گری تأیید کرد که چرخه‌های تعارض نقش واسطه‌ای مهمی در رابطه بین آگاهی فراهیجانی و ترمیم رابطه ایفا می‌کنند. این الگو بیانگر آن است که افزایش آگاهی فراهیجانی نه تنها به طور مستقل موجب بهبود رابطه می‌شود، بلکه از طریق تضعیف الگوهای تعارضی مزمن، زمینه‌ی ترمیم پایدار رابطه را فراهم می‌آورد.

همبستگی منفی و قوی بین آگاهی فراهیجانی و چرخه‌های تعارض در یافته‌های این پژوهش با ادبیات نظری و تجربی همسو است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زوج‌هایی که توانایی بالاتری در شناخت و تنظیم هیجان‌های خود دارند، در موقعیت‌های تنش‌زا واکنش‌های سازگارانه‌تری بروز می‌دهند و کمتر وارد الگوهای ارتباطی تخریبی می‌شوند (Lim, 2022; Parsakia et al., 2023). این یافته‌ها با نتایج Castillo-López و همکاران که نقش تنظیم هیجانی در مهار سیلاب هیجانی و پیشگیری از تشدید تعارض را برجسته کرده‌اند، همخوانی کامل دارد (Castillo-López et al., 2024). همچنین نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های Wilson و همکاران مبنی بر حساسیت بالای زوجین به خاطرات هیجانی منفی و نقش تنظیم هیجان در مدیریت تعارض همسو است (Wilson et al., 2022).

اثر مثبت آگاهی فراهیجانی بر ترمیم رابطه که در این مطالعه مشاهده شد، از دیدگاه نظری به خوبی قابل تبیین است. آگاهی فراهیجانی امکان بازسازی شناختی-هیجانی موقعیت تعارض، افزایش همدلی، بهبود گفت‌وگوی هیجانی و بازیابی اعتماد متقابل را فراهم می‌کند. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که مؤلفه‌های هیجانی از جمله هوش هیجانی، تنظیم هیجان و حساسیت هیجانی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های کیفیت رابطه و سازگاری زناشویی هستند (Banihashem, 2024; Navabinejad et al., 2023; Panahifar & Momeni, 2021). همچنین Darwiche و همکاران نشان دادند که مداخلات زوج‌درمانی که بر فرایندهای هیجانی و تعاملات عاطفی تمرکز دارند، اثرات پایدارتر و عمیق‌تری بر بهبود رابطه زوجین برجای می‌گذارند (Darwiche et al., 2022).

یافته‌ی مهم دیگر پژوهش حاضر، نقش میانجی چرخه‌های تعارض در رابطه بین آگاهی فراهیجانی و ترمیم رابطه بود. این نتیجه نشان می‌دهد که بخشی از اثر آگاهی فراهیجانی از طریق تضعیف الگوهای تعارضی مزمن اعمال می‌شود. این یافته با دیدگاه‌های فرایندمحور زوج‌درمانی که تعارض را یک چرخه پویا و خودتقویت‌گر می‌دانند، همخوان است. Lim نشان داده است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به طور معناداری رابطه بین تعارض و صمیمیت زناشویی را میانجی‌گری می‌کنند (Lim, 2022). همچنین Pyo و همکاران گزارش کردند که هیجان‌های مثبت و منفی نقش کلیدی در فرایند رشد پس از آسیب‌دلبستگی زوجین دارند (Pyo & Seo, 2023). که این امر با یافته‌های حاضر در زمینه نقش فرایندهای هیجانی در ترمیم رابطه همسو است.

نتایج پژوهش حاضر همچنین با مطالعاتی که نقش عوامل زمینه‌ای در تشدید یا کاهش تعارض زناشویی را گزارش کرده‌اند، هم‌راستا است. برای مثال، Jackson و همکاران نشان دادند که تعارض مالی به طور غیرمستقیم پیامدهای منفی قابل توجهی بر پیامدهای زناشویی دارد (Jackson et al., 2023)، و Dalhatu و همکاران اهمیت الگوهای ارتباطی در سازگاری زناشویی را برجسته کردند (Dalhatu & Muhammad, 2024). یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آگاهی فراهیجانی می‌تواند نقش حفاظتی مهمی در برابر اثرات مخرب این فشارها ایفا کند. افزون بر این، پژوهش‌های Lee و Li نشان داده‌اند که نایمینی هیجانی در کودکی و گسست روابط والدین، پیش‌بینی‌کننده‌ی تعارضات زناشویی در بزرگسالی هستند (Lee, 2022; Li, 2023). یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که حتی در صورت وجود چنین زمینه‌های آسیب‌پذیری، تقویت آگاهی فراهیجانی می‌تواند مسیرهای تعارض را تعدیل و امکان ترمیم رابطه را تقویت کند. همچنین نتایج این مطالعه با یافته‌های پژوهش‌های کیفی در زمینه باورهای هیجانی، امید و ناامیدی در ازدواج همسو است (S. & J., 2024; Сметаняк, 2023). این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بازسازی معنای هیجانی تعارض و تغییر نگرش‌های هیجانی زوجین، یکی از کلیدی‌ترین سازوکارهای بهبود رابطه است. یافته‌های حاضر با ارائه یک مدل فرایندمحور، این سازوکارها را به شکلی ساختاری و تجربی تأیید می‌کند. در مجموع، مدل پیشنهادی پژوهش حاضر چارچوبی یکپارچه برای فهم پویایی‌های تعارض و ترمیم رابطه ارائه می‌دهد و نشان می‌دهد که آگاهی فراهیجانی نه تنها یک مهارت فردی، بلکه یک سازه‌ی تنظیم‌کننده‌ی بنیادین در نظام رابطه زوجی است. این یافته‌ها مبنای نظری محکمی برای توسعه مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر تقویت آگاهی فراهیجانی فراهم می‌آورد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی، تمرکز بر نمونه‌ای محدود به شهر تهران و ماهیت مقطعی داده‌ها اشاره کرد که امکان استنباط روابط علی قطعی را محدود می‌سازد. همچنین متغیرهای فرهنگی، اقتصادی و مذهبی که می‌توانند بر پویایی رابطه زوجین اثرگذار باشند، به طور مستقیم در مدل وارد نشدند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و مداخله‌ای برای آزمون پایداری اثرات آگاهی فراهیجانی استفاده کنند، نقش متغیرهای فرهنگی و زمینه‌ای را در مدل‌های پیچیده‌تر بررسی نمایند و اثربخشی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر آگاهی فراهیجانی را در گروه‌های مختلف زوجین مورد ارزیابی قرار دهند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی بسته‌های آموزشی و درمانی جدید در حوزه زوج‌درمانی قرار گیرد که تمرکز اصلی آن‌ها بر ارتقای آگاهی فراهیجانی، تنظیم هیجان و مهارت‌های بازسازی هیجانی زوجین باشد. همچنین مشاوران خانواده می‌توانند از این مدل به عنوان چارچوب مفهومی برای تحلیل تعارضات زوجین و طراحی مداخلات هدفمند استفاده 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.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marital relationships represent one of the most complex and psychologically significant interpersonal systems, deeply influencing emotional health, life satisfaction, and social stability. Contemporary research consistently demonstrates that marital conflict, when unmanaged, constitutes a major risk factor for psychological distress, relational deterioration, and family instability. Emotional processes play a decisive role in the formation, escalation, and resolution of marital conflict, with emotional flooding, maladaptive regulation strategies, and rigid interactional patterns frequently sustaining cycles of relational distress (Castillo-López et al., 2024; Wilson et al., 2022). Moreover, the quality of emotional communication between partners has been shown to exert a stronger influence on relationship outcomes than the mere frequency of conflicts themselves (Dalhatu & Muhammad, 2024; Jackson et al., 2023).

Recent advances in couple therapy have increasingly shifted from symptom-based interventions toward process-oriented models that conceptualize conflict as a dynamic system of reciprocal emotional, cognitive, and behavioral feedback loops (Darwiche et al., 2022). Within this paradigm, conflict is no longer viewed as an episodic event but rather as an evolving interactional pattern shaped by partners' emotional awareness, regulatory capacities, attachment histories, and interpersonal expectations. Central to this process is the construct of meta-emotional awareness—the capacity to recognize, interpret, evaluate, and regulate one's own emotions and the emotions of one's partner. Empirical evidence indicates that individuals with higher levels of emotional intelligence and emotional awareness demonstrate more adaptive communication patterns, greater relational resilience, and lower levels of destructive conflict (Lim, 2022; Navabinejad et al., 2023; Parsakia et al., 2023).

Furthermore, research has revealed that deficits in emotional awareness contribute to maladaptive conflict cycles characterized by emotional escalation, withdrawal, defensiveness, and relational disengagement (Castillo-López et al., 2024). These patterns are reinforced by earlier emotional insecurity, childhood attachment disturbances, and unresolved emotional injuries, which predispose couples to recurrent relational instability (Lee, 2022; Li, 2023; Pyo & Seo, 2023). Longitudinal evidence also highlights the compounding effects of unresolved conflict on marital satisfaction, trust erosion, and emotional alienation (Kozhukhar, 2021).

Socio-contextual factors further intensify marital vulnerability. Financial stressors, communication breakdowns, gender-role conflicts, and divergent emotional expectations significantly predict marital maladjustment and relational dissatisfaction (Dalhatu & Muhammad, 2024; Jackson et al., 2023; Сметаняк, 2023). Qualitative studies emphasize that couples' subjective interpretations of hope, disappointment, and emotional meaning critically shape their relational trajectories (S. & J., 2024). At the clinical level, interventions integrating cognitive-behavioral, emotional intelligence, and mindfulness-based approaches demonstrate promising outcomes in enhancing marital commitment, emotional regulation, and conflict management (Banihashem, 2024; Panahifar & Momeni, 2021; Seiter, 2022; Shafaghi et al., 2024).

Despite this growing body of evidence, existing studies have largely relied on linear models that fail to capture the complex reciprocal processes through which emotional awareness reshapes conflict dynamics and promotes relational repair. The literature lacks an integrative process-oriented model capable of explaining how meta-emotional awareness systematically reduces conflict cycles and facilitates sustainable relationship repair within couples. Addressing this gap, the present study proposes and empirically tests a comprehensive process-based model that positions meta-emotional awareness as a central regulatory mechanism in the transformation of marital conflict into relational growth.

Methods and Materials

This quantitative study employed a correlational–modeling design. The population consisted of married couples residing in Tehran. Participants were selected using multistage cluster sampling across multiple urban districts and community counseling centers. Inclusion criteria required a minimum marriage duration of one year, age between 22 and 55 years, literacy, and absence of severe psychiatric disorders. Data were collected through standardized self-report instruments measuring meta-emotional awareness, marital conflict cycles, and relationship repair. Questionnaires were administered individually under controlled conditions with confidentiality ensured. Data screening included checks for normality, missing values, and outliers. Structural equation modeling with path analysis was used to examine direct and indirect relationships. Model fit indices were computed and mediation effects were tested using bootstrapping procedures.

Findings

Descriptive statistics indicated moderate levels of conflict cycles, high levels of relationship repair capacity, and relatively elevated meta-emotional awareness among participants. Correlation analysis demonstrated a strong negative association between meta-emotional awareness and conflict cycles, and a strong positive association between meta-emotional awareness and relationship repair. Conflict cycles were significantly negatively correlated with relationship repair.

Path analysis revealed that meta-emotional awareness exerted a significant direct effect on reducing conflict cycles and a significant direct effect on enhancing relationship repair. Conflict cycles exerted a significant negative effect on relationship repair. Bootstrapping analysis confirmed the mediating role of conflict cycles in the relationship between meta-emotional awareness and relationship repair. The proposed process-oriented model demonstrated strong overall goodness-of-fit indices, indicating robust explanatory power.

Discussion and Conclusion

The findings provide compelling evidence that meta-emotional awareness functions as a foundational regulatory mechanism within marital systems. By enhancing partners' capacity to recognize emotional triggers, reinterpret relational experiences, and regulate affective responses, meta-emotional awareness disrupts maladaptive conflict cycles and fosters sustainable relationship repair. This study advances theoretical understanding by empirically validating a process-oriented framework in which emotional awareness transforms the structural dynamics of conflict rather than merely suppressing symptomatic expressions.

Clinically, the model underscores the necessity of prioritizing emotional awareness training within couple therapy interventions. Strengthening meta-emotional skills may not only reduce immediate conflict but also reconfigure the relational system toward long-term resilience, trust restoration, and emotional intimacy. The integrative nature of the model offers a powerful foundation for designing targeted therapeutic protocols and preventive relationship education programs.

In conclusion, the present research contributes a novel, empirically supported framework that reconceptualizes marital conflict and relationship repair as dynamic emotional processes regulated fundamentally by meta-emotional awareness. This model holds significant promise for both theoretical advancement and clinical application in contemporary couple therapy.

References

- Banihashem, K. S. (2024). Investigating the Effectiveness of Problem-Focused Couple Therapy and Metacognitive Therapy Approach on Strengthening Communication Skills and Reducing Marital Conflicts. *Ijnd*, 3(2), 87-100. <https://doi.org/10.61838/kman.jndd.3.2.10>
- Castillo-López, Á. G. d., Berenguer-Soler, M., Pineda, D., & José, A. G. d. C. (2024). Emotional Flooding in Couple Relationships: Psychosocial Aspects and Regulatory Strategies. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1006183>
- Dalhatu, H. M., & Muhammad, M. A. (2024). Communication Patterns and Financial Stability as Predictors of Marital Adjustment Among Polygamous Couples in Zaria, Kaduna State: Implications for Marital Counselling. *Ajhcer*, 15(1), 293-310. <https://doi.org/10.62154/wmc54b06>
- Darwiche, J., Carneiro, C., Vaudan, C., Imesch, C., Nunes, C. E., Favez, N., & Roten, Y. d. (2022). Parents in Couple Therapy: An Intervention Targeting Marital and Coparenting Relationships. *Family Process*, 61(2), 490-506. <https://doi.org/10.1111/famp.12773>
- Jackson, J. B., Carrese, D. H., & Willoughby, B. J. (2023). The Indirect Effects of Financial Conflict on Economic Strain and Marital Outcomes Among Remarried Couples. *International Journal of Stress Management*, 30(1), 69-83. <https://doi.org/10.1037/str0000277>
- Jun, J. (2023). A Case Study of Family Therapy on the Factors That Cause Change and Hormonal Changes in a Middle-Aged Couple Experiencing Marital Conflict in Their 50s: KBS 1tv Mysteries of the Human Body. *Korean Soc Cult Converg*, 45(7), 677-686. <https://doi.org/10.33645/cnc.2023.07.45.07.677>
- Kharaju, F. A., Toktas, E., & Köse, N. (2024). Exploring the Role of Shared Leisure Activities in Women's Marital Satisfaction. *PWJ*, 5(3), 26-32. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.3.4>
- Kozhukhar, G. (2021). The Quality of Interpersonal Relationships and Satisfaction With the Marriage of Young People. *Social Psychology and Society*, 12(1), 143-161. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120110>
- Lee, Y. E. (2022). Relations Between Childhood Emotional Insecurity, Self-esteem, and Adulthood Marital Conflict in South Korea. *Family Relations*, 72(4), 1926-1941. <https://doi.org/10.1111/fare.12743>
- Li, C. (2023). The Impact of Parental Relationship Dissolution on Children's Problem Behaviors. *Journal of Education Humanities and Social Sciences*, 22, 396-401. <https://doi.org/10.54097/ehss.v22i.12473>
- Lim, J. (2022). The Mediating Effect of Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategy on the Relationship of Marital Conflict and Marital Intimacy Among Middle-Aged Married Couples: Actor and Partner Effect. *Korean Soc Cult Converg*, 44(11), 901-914. <https://doi.org/10.33645/cnc.2022.11.44.11.901>
- Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). The Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship Between Marital Conflicts and Tendency to Marital Infidelity in Couples. *Jarac*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.1.1>

- Ogwuche, C. H., Tyav-Tersoo, K. I., Onah, C., & Orafa, D. T. (2024). Marital Infidelity Among Married Couples: Roles of Emotional Intelligence and Narcissistic Personality Traits in Makurdi, Benue State. *Jiped*, 28(1), 27-26. <https://doi.org/10.29081/jiped.2024.28.1.03>
- Panahifar, S., & Momeni, A. (2021). The Effectiveness of Couple Therapy Based on Emotional Intelligence Components on Reducing Marital Conflicts and Increasing Adjustment of Divorce Applicant Couples. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8(4), 38-50. <https://doi.org/10.32598/shenakht.8.4.38>
- Parsakia, K., Rostami, M., & Saadati, S. M. (2023). The Relationship Between Emotional Intelligence and Marital Conflicts Using Actor-Partner Interdependence Model. *JPRFC*, 1(1), 23-28. <https://doi.org/10.61838/kman.jprfc.1.1.6>
- Pyo, J. s., & Seo, M. (2023). Effects of Attachment Injury in Couples on Posttraumatic Growth: Focusing on the Mediating Effects of Positive and Negative Emotions. *Korean Academy Welfare Counseling*, 12(2), 55-75. <https://doi.org/10.20497/jwce.2023.12.2.55>
- S., R. N., & J., R. K. (2024). Factors Influencing Hope and Disappointment in Marriage; A Qualitative Analysis. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(3). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.22612>
- Seiter, N. S. (2022). Mindful Partnering and Lesser Biological Stress. 48-48. <https://doi.org/10.52987/icsp.2022.006>
- Shafaghi, E., Esfahani, B. N., Shkarchi, N., & Ara, M. Z. (2024). The Role of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in Marital Commitment and the Management of Interpersonal Conflicts Among Couples. *JCBL*, 1(2), 157-170. <https://doi.org/10.61838/jcbl.1.2.10>
- Wilson, S. J., Shrout, M. R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2022). Feeling Blue With You: Aging Couples' Reactivity to Upsetting Personal Memories and Marital Conflict. *Innovation in Aging*, 6(Supplement_1), 183-183. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.732>
- Сметаняк, В. (2023). Дослідження Впливу Гендерно-Рольового Конфлікту У Жінок На Сімейні Відносини. *Перспективи Та Інновації Науки*(14(32)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-785-797](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-785-797)