

مطالعه کیفی پویایی‌های قدرت و کنترل روان‌شناختی در زوج‌های دارای وابستگی هیجانی

مشخصات نویسندگان:



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. علی محمد صالحی فر*: گروه مشاوره زوج و خانواده، دانشگاه قم، قم، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: a.salehifar@yahoo.com

شیوه استناددهی: صالحی فر، علی محمد. (۱۴۰۴). مطالعه کیفی پویایی‌های قدرت و کنترل روان‌شناختی در زوج‌های دارای وابستگی هیجانی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۵)، ۱۲-۱.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین پویایی‌های قدرت، کنترل روان‌شناختی و سازوکارهای بازتولید وابستگی هیجانی در روابط زوجی شهر تهران بود. پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۰ نفر از زوج‌های دارای تجربه وابستگی هیجانی در روابط زناشویی بودند که به صورت هدفمند از مراکز مشاوره خانواده و روان‌شناسی شهر تهران انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد و فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. ملاک‌های ورود شامل تأهل رسمی، حداقل دو سال زندگی مشترک، تجربه آشکار وابستگی هیجانی در رابطه، تمایل به مشارکت و توانایی بیان تجربه زیسته بود. ملاک‌های خروج شامل وجود خشونت جسمانی شدید فعال، اختلال روان‌پزشکی حاد و عدم رضایت برای ضبط مصاحبه بود. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها، با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل کدگذاری، استخراج مضمون و بازبینی تم‌ها تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: «وابستگی هیجانی به مثابه زمینه کنترل»، «ابهام مرزهای فردی و زوجی»، «کنترل روان‌شناختی از مسیر ترس، گناه و تهدید عاطفی»، «نظارت، بازجویی و مالکیت ارتباطی»، و «چرخه آشتی، تسلیم و بازتولید نابرابری قدرت». یافته‌ها نشان داد که در روابط دارای وابستگی هیجانی، کنترل الزاماً به صورت آشکار و مستقیم تجربه نمی‌شود، بلکه اغلب در قالب مراقبت افراطی، نگرانی، عشق شدید، تهدید به ترک، سکوت تنبیهی، حساسیت نسبت به روابط اجتماعی و کنترل تصمیم‌های روزمره بازتولید می‌شود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که ترس از طرد، احساس گناه، نیاز شدید به تأیید همسر و ناتوانی در تحمل فاصله عاطفی، زمینه را برای پذیرش تدریجی کنترل فراهم می‌کند. نتایج نشان داد که وابستگی هیجانی در روابط زوجی می‌تواند به ساختاری نابرابر از قدرت منجر شود که در آن کنترل روان‌شناختی نه به عنوان خشونت آشکار، بلکه به عنوان مراقبت، عشق، دلسوزی یا نگرانی مشروع‌سازی می‌شود. بنابراین، مداخلات زوج‌درمانی در چنین روابطی باید علاوه بر کاهش تعارض، بر بازسازی مرزهای فردی، افزایش خودمختاری هیجانی، شناسایی الگوهای کنترل پنهان و تقویت گفت‌وگوی برابر میان زوجین تمرکز کند.

واژگان کلیدی: وابستگی هیجانی؛ کنترل روان‌شناختی؛ قدرت در روابط زوجی؛ تحلیل تماتیک؛ زوج‌درمانی؛ تهران.

A Qualitative Study of Power Dynamics and Psychological Control in Couples with Emotional Dependence



© 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. Alimohammad Salehi-Far*: Department of Couple and Family Counseling, University of Qom, Qom, Iran

Corresponding author's email: a.salehifar@yahoo.com

How to cite: Salehi-Far, A. (2025). A Qualitative Study of Power Dynamics and Psychological Control in Couples with Emotional Dependence. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(5), 1-12.

Abstract

This study aimed to explain the dynamics of power, psychological control, and the mechanisms through which emotional dependence is reproduced in marital relationships in Tehran. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants included 20 married individuals who had experienced emotional dependence in their marital relationships and were selected through purposive sampling from family counseling and psychological centers in Tehran. Data were collected through in-depth semi-structured interviews, and sampling continued until theoretical saturation was achieved. Inclusion criteria consisted of being legally married, having at least two years of marital life, reporting clear experiences of emotional dependence, willingness to participate, and the ability to articulate lived experiences. Exclusion criteria included active severe physical violence, acute psychiatric conditions, and unwillingness to consent to audio recording. After verbatim transcription, the interviews were analyzed using NVivo software through coding, theme development, theme review, and thematic interpretation. Data analysis led to the extraction of five main categories: "emotional dependence as a context for control," "ambiguity of personal and marital boundaries," "psychological control through fear, guilt, and emotional threat," "monitoring, interrogation, and relational ownership," and "the cycle of reconciliation, submission, and reproduction of power inequality." The findings indicated that control in emotionally dependent couples is not always experienced as explicit domination; rather, it is often reproduced through excessive care, concern, intense love, threats of abandonment, punitive silence, sensitivity toward social relationships, and control over everyday decisions. Participants reported that fear of rejection, guilt, an intense need for spousal approval, and inability to tolerate emotional distance gradually normalized the acceptance of control. The results suggest that emotional dependence in marital relationships may generate an unequal power structure in which psychological control is legitimized as care, love, concern, or protection rather than recognized as a form of relational domination. Therefore, couple therapy interventions for such relationships should move beyond conflict reduction and focus on reconstructing personal boundaries, strengthening emotional autonomy, identifying hidden patterns of control, and promoting egalitarian dialogue between partners.

Keywords: *Emotional dependence; psychological control; power dynamics; thematic analysis; couple therapy; Tehran.*

روابط زوجی یکی از پیچیده‌ترین عرصه‌های تعامل انسانی است؛ زیرا در آن پیوند عاطفی، نیاز به صمیمیت، میل به امنیت، ترس از طرد، الگوهای دلبستگی، انتظارات فرهنگی و مناسبات قدرت به‌طور هم‌زمان فعال می‌شوند. در نگاه نخست، وابستگی هیجانی ممکن است به‌عنوان نشانه‌ای از عشق، تعهد یا علاقه شدید تعبیر شود، اما در سطح بالینی و بین‌فردی، هنگامی که این وابستگی با اضطراب جدایی، نیاز مداوم به تأیید، ناتوانی در تصمیم‌گیری مستقل، تحمل‌ناپذیری فاصله عاطفی و ترس از ترک‌شدن همراه می‌شود، می‌تواند به زمینه‌ای برای شکل‌گیری کنترل روان‌شناختی و نابرابری قدرت در رابطه زوجی تبدیل گردد. در چنین وضعیتی، رابطه از سطح پیوند متقابل و حمایت‌گرانه فراتر می‌رود و به ساختاری تبدیل می‌شود که در آن یکی از زوجین یا هر دو، برای حفظ نزدیکی عاطفی، به کنترل، نظارت، محدودسازی، تهدید، سکوت تنبیهی یا ایجاد احساس گناه متوسل می‌شوند. از این منظر، وابستگی هیجانی صرفاً یک ویژگی فردی نیست، بلکه پدیده‌ای رابطه‌ای است که در بستر تعامل دو نفر، تاریخچه دلبستگی، تجارب قبلی صمیمیت و قواعد نانوشته قدرت در زندگی مشترک شکل می‌گیرد.

از منظر نظریه دلبستگی، نیاز انسان به پیوند عاطفی با دیگری ریشه در تجارب اولیه رابطه با مراقبان دارد (Bowlby). بر این باور بود که کیفیت دسترسی‌پذیری و پاسخ‌دهی مراقب، الگوهای درونی فرد درباره خود، دیگری و رابطه را شکل می‌دهد و این الگوها در روابط بزرگسالی نیز بازتاب می‌شوند. در ادامه، پژوهش‌های مربوط به دلبستگی بزرگسالان نشان دادند که اضطراب دلبستگی با نگرانی مداوم نسبت به طرد، حساسیت بالا به نشانه‌های فاصله، نیاز شدید به اطمینان‌بخشی و دشواری در تنظیم هیجان همراه است، در حالی که اجتناب دلبستگی با فاصله‌گیری، خودبستگی دفاعی و اجتناب از صمیمیت عمیق ارتباط دارد (Bowlby, 1982; Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan et al., 1998). در روابط زوجی دارای وابستگی هیجانی، اضطراب دلبستگی معمولاً نقش محوری ایفا می‌کند؛ زیرا فرد وابسته، رابطه را منبع اصلی ارزشمندی، امنیت و هویت خود تلقی می‌کند و در نتیجه هر نشانه‌ای از استقلال، تأخیر در پاسخ، کاهش توجه یا ارتباط اجتماعی همسر با دیگران را تهدیدی برای بقای عاطفی رابطه می‌داند. چنین وضعیتی می‌تواند هم فرد وابسته را مستعد تسلیم در برابر کنترل کند و هم او را به استفاده از رفتارهای کنترل‌گرانه برای کاهش اضطراب خود سوق دهد.

در ادبیات روان‌شناسی روابط، وابستگی هیجانی معمولاً به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن فرد برای تجربه امنیت، آرامش، معنا و ارزشمندی شخصی به حضور، تأیید یا توجه شریک عاطفی متکی می‌شود. مطالعات جدید نشان داده‌اند که وابستگی هیجانی می‌تواند با آسیب‌پذیری در برابر سوءاستفاده روان‌شناختی، تحمل رفتارهای سلطه‌گرانه، حسادت، کنترل، اضطراب، افسردگی و دشواری در تنظیم هیجان ارتباط داشته باشد (Estévez et al., 2017; Arbinaga et al., 2021; Moral-Jiménez et al., 2024). مسئله مهم این است که وابستگی هیجانی همیشه یک‌طرفه نیست؛ گاهی هر دو همسر به شیوه‌ای متقابل اما ناسالم به یکدیگر وابسته‌اند. در این وضعیت، یکی ممکن است از طریق تهدید به ترک، سکوت، تحقیر یا کنترل مالی و ارتباطی قدرت کسب کند، و دیگری از طریق چسبندگی هیجانی، گریه، احساس گناه‌دادن، خودقربانی‌سازی یا تهدید به فروپاشی عاطفی بر رابطه اثر بگذارد. بنابراین، پویایی قدرت در زوج‌های دارای وابستگی هیجانی غالباً خطی، ساده

و یک‌سویه نیست، بلکه شبکه‌ای از کنش‌ها و واکنش‌های متقابل است که در آن هر دو طرف ممکن است هم قربانی و هم بازتولیدکننده کنترل باشند.

کنترل روان‌شناختی در روابط زوجی به مجموعه‌ای از رفتارها، پیام‌ها و الگوهای تعاملی گفته می‌شود که هدف یا پیامد آن محدودکردن خودمختاری، انتخاب، ارتباطات اجتماعی، احساس کفایت و آزادی روانی شریک رابطه است. این کنترل می‌تواند آشکار، مانند تهدید، تحقیر، بازجویی و ممنوعیت ارتباط با دیگران باشد، یا پنهان و ظریف، مانند سکوت تنبیهی، القای گناه، حساسیت افراطی، مراقبت نمایشی، قربانی‌نمایی، بدبینی مکرر یا مشروط‌کردن محبت به اطاعت. مفهوم «کنترل قهری» که توسط Stark مطرح شد، نشان می‌دهد که خشونت در روابط صمیمانه را نمی‌توان صرفاً به رخداد‌های جداگانه آسیب جسمانی فروکاست؛ بلکه باید آن را به‌عنوان الگویی مستمر از سلطه، محدودسازی آزادی، نظارت و فرسایش عاملیت فردی فهمید (Stark, 2007). هرچند پژوهش حاضر بر خشونت جسمانی تمرکز ندارد، چارچوب کنترل قهری برای فهم این نکته مفید است که بسیاری از سازوکارهای سلطه در روابط زوجی از مسیر روان‌شناختی، عاطفی و ارتباطی عمل می‌کنند و ممکن است حتی در غیاب خشونت فیزیکی نیز به کاهش استقلال فرد منجر شوند.

پویایی قدرت در رابطه زوجی همواره آشکار و رسمی نیست. قدرت ممکن است در تصمیم‌گیری‌های روزمره، تعیین مرزهای ارتباطی، کنترل رفت‌وآمد، دسترسی به تلفن همراه، شیوه لباس‌پوشیدن، رابطه با خانواده مبدأ، مدیریت پول، فرزندپروری، روابط دوستانه، نحوه بیان هیجان و حتی زمان سکوت یا گفت‌وگو ظاهر شود. در زوج‌های دارای وابستگی هیجانی، قدرت اغلب از طریق نیاز به رابطه اعمال می‌شود؛ یعنی فردی که کمتر از جدایی می‌ترسد یا توانایی بیشتری برای کناره‌گیری عاطفی دارد، ممکن است در موقعیت مسلط قرار گیرد، زیرا دیگری برای جلوگیری از طرد یا سردی رابطه، حاضر به سازش‌های مکرر می‌شود. از سوی دیگر، فرد وابسته نیز ممکن است با شدت هیجان، نگرانی، اضطراب یا تهدید به فروپاشی روانی، همسر را تحت فشار قرار دهد. به همین دلیل، قدرت در چنین روابطی نه فقط در سطح سلطه مستقیم، بلکه در سطح تنظیم هیجان، دسترسی به محبت، کنترل فاصله و مدیریت ترس از ترک‌شدن جریان دارد.

مطالعات مربوط به خشونت روان‌شناختی و کنترل در روابط صمیمانه نشان داده‌اند که پیامدهای این الگوها می‌تواند به‌اندازه برخی شکل‌های آشکارتر تعارض آسیب‌زا باشد. خشونت روان‌شناختی با افسردگی، اضطراب، نشانه‌های استرس پس از سانحه، کاهش عزت نفس، سردرگمی هویتی و فرسودگی هیجانی ارتباط دارد (Dokkedahl et al., 2022). همچنین، پژوهش‌ها درباره دل‌بستگی و رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط بزرگسالان نشان داده‌اند که سبک‌های دل‌بستگی ناایمن، به‌ویژه دل‌بستگی اضطرابی و آشفتگی، می‌توانند با کنترل تنبیهی، مراقبت اجباری و درگیرشدگی افراطی در مشکلات شریک رابطه همراه باشند (Gilbert et al., 2021). این یافته‌ها نشان می‌دهند که کنترل روان‌شناختی را باید نه فقط به‌عنوان رفتار آزارگرانه، بلکه به‌عنوان بخشی از نظام تنظیم هیجانی رابطه فهم کرد؛ نظامی که در آن ترس، نیاز، ناامنی و قدرت به هم گره می‌خورند.

در بافت فرهنگی ایران، مطالعه وابستگی هیجانی و کنترل روان‌شناختی در زوجها اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا روابط زناشویی در بستر هنجارهایی شکل می‌گیرد که بر تعهد، حفظ خانواده، صبوری، آبرو، نقش‌های جنسیتی، مرزبندی با خانواده مبدأ و انتظار از همسر تأکید می‌کنند. این

هنجارها می‌توانند در برخی موارد به تقویت حمایت و پایداری رابطه کمک کنند، اما در مواردی نیز ممکن است کنترل را مشروع جلوه دهند. برای مثال، حساسیت افراطی نسبت به ارتباطات اجتماعی همسر ممکن است با عنوان «غیرت»، نظارت بر تلفن همراه با عنوان «اعتمادسازی»، محدود کردن روابط خانوادگی با عنوان «حفظ زندگی»، و سکوت تنبیهی با عنوان «دلخوری طبیعی» توجیه شود. بنابراین، تبیین کیفی این تجربه‌ها در شهر تهران می‌تواند نشان دهد که زوجها چگونه رفتارهای کنترل‌گرانه را معنا می‌کنند، چه زمانی آن را عشق می‌دانند، چه زمانی آن را فشار تجربه می‌کنند، و چگونه در چرخه وابستگی و کنترل باقی می‌مانند.

با وجود گسترش مطالعات کمی درباره وابستگی هیجانی، دلبستگی، رضایت زناشویی و خشونت روان‌شناختی، هنوز نیاز به پژوهش‌های کیفی وجود دارد که تجربه زیسته زوجها را از درون رابطه بررسی کنند. مطالعات کمی می‌توانند شدت وابستگی یا رابطه آن با متغیرهای دیگر را نشان دهند، اما کمتر قادرند فرایندهای ظریف معناسازی، توجیه، سکوت، مقاومت، تسلیم و بازتولید قدرت را آشکار کنند. تحلیل کیفی به پژوهشگر اجازه می‌دهد که از زبان مشارکت‌کنندگان بفهمد کنترل چگونه آغاز می‌شود، چگونه عادی می‌شود، چه عباراتی برای توجیه آن به کار می‌رود، چه هیجان‌هایی آن را پایدار نگه می‌دارد و چگونه فرد وابسته میان نیاز به عشق و نیاز به آزادی گرفتار می‌شود. از این رو، پژوهش حاضر با تمرکز بر زوج‌های تهرانی دارای وابستگی هیجانی می‌کوشد ابعاد پنهان قدرت و کنترل روان‌شناختی را در سطح تجربه زیسته، تعاملات روزمره و معنابخشی زوجین بررسی کند.

هدف پژوهش حاضر تبیین پویایی‌های قدرت و کنترل روان‌شناختی در زوج‌های دارای وابستگی هیجانی در شهر تهران بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل تماتیک انجام شد. این رویکرد از آن جهت انتخاب شد که هدف مطالعه، سنجش شدت متغیرها یا آزمون فرضیه‌های ازپیش‌تعیین‌شده نبود، بلکه پژوهش در پی فهم عمیق تجربه زیسته زوجها از وابستگی هیجانی، کنترل روان‌شناختی، مرزبندی‌های آسیب‌دیده و پویایی‌های قدرت در رابطه زناشویی بود. جامعه مورد مطالعه شامل زوج‌های ساکن شهر تهران بود که در تجربه زندگی مشترک خود نشانه‌هایی از وابستگی هیجانی، ترس از جدایی، نیاز افراطی به تأیید، کنترل ارتباطی، حساسیت شدید نسبت به فاصله عاطفی یا دشواری در تصمیم‌گیری مستقل را گزارش می‌کردند. مشارکت‌کنندگان از میان مراجعان مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های روان‌شناسی شهر تهران انتخاب شدند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با حداکثر تنوع از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و تجربه تعارض زناشویی انجام گرفت. در مجموع، ۲۰ نفر، شامل ۱۰ زن و ۱۰ مرد، در پژوهش شرکت کردند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۷ تا ۴۸ سال بود و مدت زندگی مشترک آنان از ۳ تا ۲۱ سال متغیر بود. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل تأهل رسمی، سکونت در تهران، داشتن حداقل دو سال سابقه زندگی مشترک، تجربه آشکار وابستگی هیجانی در رابطه، تمایل آگاهانه به مشارکت، توانایی بیان تجربه‌ها و رضایت برای ضبط مصاحبه بود. ملاک‌های خروج شامل وجود خشونت جسمانی شدید و فعال، اختلال روان‌پزشکی حاد، مصرف فعال مواد به‌گونه‌ای که فرایند مصاحبه را مختل کند، و انصراف از ادامه مشارکت بود. فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری

ادامه یافت؛ به این معنا که پس از مصاحبه هجدهم، کدها و مضامین تازه‌ای که ساختار تحلیل را تغییر دهد به دست نیامد و دو مصاحبه پایانی برای اطمینان از کفایت داده‌ها و تثبیت مقوله‌ها انجام شد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. پیش از آغاز مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، اختیار مشارکت‌کنندگان برای پاسخ‌دادن به پرسش‌های ناراحت‌کننده، حق خروج از پژوهش و نحوه استفاده از داده‌ها توضیح داده شد و رضایت آگاهانه شفاهی و کتبی دریافت گردید. مصاحبه‌ها در محیطی آرام، محرمانه و مناسب در مراکز مشاوره یا به‌صورت آنلاین امن انجام شد. مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۸۵ دقیقه بود. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی درباره تجربه وابستگی هیجانی، ترس از ترک‌شدن، شیوه تصمیم‌گیری در رابطه، تجربه کنترل یا کنترل‌کردن، مرزهای فردی و زوجی، نقش خانواده و شبکه‌های اجتماعی، تعارض‌های تکرارشونده، تجربه سکوت یا تهدید عاطفی، و معنای عشق و امنیت در رابطه بود. پرسش‌های نمونه شامل این موارد بود: «وقتی احساس می‌کنید همسرتان از شما فاصله گرفته است، چه اتفاقی در درون شما می‌افتد؟»، «در رابطه شما چه کسی بیشتر تصمیم‌ها را جهت‌دهی می‌کند؟»، «آیا تاکنون کنترل‌کردن یا کنترل‌شدن را به‌عنوان مراقبت یا عشق تجربه کرده‌اید؟»، «وقتی یکی از شما با دوستان یا خانواده خود ارتباط دارد، دیگری چه واکنشی نشان می‌دهد؟»، و «چه چیزهایی باعث می‌شود با وجود ناراحتی یا فشار، در همان الگوی رابطه باقی بمانید؟». مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط، سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. برای حفظ محرمانگی، نام‌ها حذف و از کدهایی مانند «زن، ۳۴ ساله» یا «مرد، ۴۱ ساله» استفاده شد.

تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل تحلیل تماتیک انجام شد. ابتدا پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را خواند تا با کل داده‌ها آشنا شود. سپس کدگذاری اولیه به‌صورت خطبه‌خط و با تمرکز بر عبارات معنادار مشارکت‌کنندگان انجام گرفت. کدهای اولیه در نرم‌افزار NVivo وارد و سازمان‌دهی شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفت. سپس مضامین از نظر انسجام درونی، تمایز از سایر مضامین و ارتباط با سؤال پژوهش بازبینی شدند. در نهایت، مضامین اصلی نام‌گذاری و در قالب روایتی تحلیلی از پویایی‌های قدرت و کنترل روان‌شناختی در زوج‌های دارای وابستگی هیجانی تفسیر شدند. برای افزایش اعتبارپذیری یافته‌ها، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتای پژوهشی، ثبت مسیر تحلیل، یادداشت‌برداری تأملی و استفاده از نقل‌قول‌های مستقیم استفاده شد. قابلیت اعتماد از طریق مستندسازی مراحل کدگذاری و نگهداری مسیر تصمیم‌گیری تحلیلی تقویت شد. انتقال‌پذیری نیز از طریق توصیف دقیق زمینه پژوهش، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و شرایط مصاحبه مورد توجه قرار گرفت. ملاحظات اخلاقی شامل محرمانگی، رضایت آگاهانه، حق خروج، حذف اطلاعات هویتی و پرهیز از فشار روانی غیرضروری در مصاحبه رعایت شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۲۰ نفر از زوج‌های دارای وابستگی هیجانی ساکن تهران مشارکت کردند. از نظر جنسیت، ۱۰ نفر زن و ۱۰ نفر مرد بودند. از نظر سن، ۵ نفر در دامنه ۲۷ تا ۳۲ سال، ۶ نفر در دامنه ۳۳ تا ۳۸ سال، ۵ نفر در دامنه ۳۹ تا ۴۴ سال و ۴ نفر در دامنه ۴۵ تا ۴۸ سال قرار

داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۴ نفر بین ۳ تا ۵ سال، ۷ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال، ۵ نفر بین ۱۱ تا ۱۵ سال و ۴ نفر بیش از ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر تحصیلات، ۳ نفر دارای مدرک دیپلم، ۵ نفر کارشناسی، ۹ نفر کارشناسی ارشد و ۳ نفر دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۲ نفر شاغل، ۵ نفر خانه‌دار و ۳ نفر دارای اشتغال موقت یا آزاد بودند. همچنین، ۱۴ نفر گزارش کردند که پیش از مصاحبه دست‌کم یک بار برای تعارض زناشویی یا مشکلات عاطفی به مشاور مراجعه کرده‌اند و ۶ نفر سابقه مراجعه رسمی نداشتند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد که عبارت بودند از: وابستگی هیجانی به‌مثابه زمینه کنترل، ابهام مرزهای فردی و زوجی، کنترل روان‌شناختی از مسیر ترس و گناه، نظارت و مالکیت ارتباطی، و چرخه آشتی و بازتولید نابرابری قدرت.

وابستگی هیجانی به‌مثابه زمینه کنترل: نخستین مقوله نشان داد که وابستگی هیجانی در تجربه مشارکت‌کنندگان، صرفاً به معنای علاقه یا صمیمیت شدید نبود، بلکه به وضعیتی اشاره داشت که در آن احساس امنیت، آرامش، ارزشمندی و حتی توان تصمیم‌گیری فرد به واکنش همسر وابسته می‌شد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که کوچک‌ترین تغییر در لحن، تأخیر در پاسخ، سردی عاطفی یا کاهش توجه همسر، برای آنان به معنای خطر طرد یا فروپاشی رابطه تفسیر می‌شد. این ترس باعث می‌شد فرد برای حفظ رابطه، کنترل را بپذیرد یا خود به کنترل‌گری روی آورد. یکی از زنان ۳۲ ساله گفت: «وقتی جواب پیامم را دیر می‌دهد، انگار کل بدنم می‌ریزد. همان لحظه فکر می‌کنم دیگر دوستم ندارد، بعد شروع می‌کنم پشت سر هم پیام‌دادن یا زنگ‌زدن.» مردی ۳۹ ساله نیز بیان کرد: «من می‌دانم بعضی وقت‌ها زیاد حساس می‌شوم، ولی واقعاً نمی‌توانم تحمل کنم که همسرم بی‌خبر جایی برود. حس می‌کنم اگر ندانم کجاست، یعنی دارم او را از دست می‌دهم.» این تجربه‌ها نشان دادند که وابستگی هیجانی، زمینه شناختی و عاطفی کنترل را فراهم می‌کند؛ زیرا فرد وابسته کنترل را نه به‌عنوان سلطه، بلکه به‌عنوان راهی برای کاهش اضطراب و حفظ نزدیکی تجربه می‌کند.

ابهام مرزهای فردی و زوجی: دومین مقوله به مخدوش شدن مرز میان «ما» و «من» در زندگی زوجی مربوط بود. در بسیاری از مصاحبه‌ها، مشارکت‌کنندگان بیان کردند که داشتن زمان شخصی، حریم خصوصی، رابطه مستقل با دوستان یا حتی سکوت کوتاه‌مدت، از سوی همسر به‌عنوان بی‌علاقگی یا خیانت عاطفی تعبیر می‌شود. در چنین شرایطی، مرزهای فردی به تدریج فرسوده می‌شوند و زوجین یاد می‌گیرند که برای جلوگیری از تعارض، ترجیحات فردی خود را پنهان یا حذف کنند. زن ۴۱ ساله‌ای گفت: «او می‌گوید زن و شوهر نباید چیزی برای پنهان کردن داشته باشند. اول فکر می‌کردم این یعنی صمیمیت، ولی بعد دیدم حتی اجازه ندارم با خواهرم حرفی بزنم که او نداند.» مردی ۳۵ ساله نیز اظهار کرد: «اگر بخواهم تنها باشم یا با دوستانم بیرون بروم، همسرم می‌گوید یعنی من برایت کافی نیستم. کم‌کم ترجیح دادم هیچ برنامه‌ای برای خودم نداشته باشم.» این یافته نشان داد که در روابط دارای وابستگی هیجانی، صمیمیت گاهی با ادغام کامل اشتباه گرفته می‌شود و فردیت، استقلال و حریم شخصی به‌عنوان تهدیدی علیه رابطه تفسیر می‌گردد.

کنترل روان‌شناختی از مسیر ترس، گناه و تهدید عاطفی: سومین مقوله نشان داد که کنترل روان‌شناختی اغلب از طریق هیجان‌هایی مانند ترس، گناه، شرم و اضطراب اعمال می‌شود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که در بسیاری از موقعیت‌ها، همسرشان به‌جای ممنوعیت

مستقیم، از عباراتی استفاده می‌کند که فرد را دچار احساس گناه یا مسئولیت افراطی می‌سازد؛ مانند «اگر دوستم داشتی این کار را نمی‌کردی»، «تو باعث شدی من این قدر خراب شوم»، یا «اگر بروی، دیگر هیچ چیزی برایم نمی‌ماند». این نوع کنترل به دلیل ظاهر عاطفی خود، کمتر به عنوان سلطه شناخته می‌شود و بیشتر در قالب نیاز، آسیب‌پذیری یا عشق شدید معنا می‌گیرد. زن ۲۹ ساله‌ای گفت: «هر وقت می‌خواستم برای خودم تصمیم بگیرم، می‌گفت تو فقط به خودت فکر می‌کنی. بعد من آن قدر عذاب وجدان می‌گرفتم که از تصمیم منصرف می‌شدم». مرد ۴۴ ساله‌ای نیز بیان کرد: «همسرم مستقیم نمی‌گوید نرو، ولی آن قدر گریه می‌کند و می‌گوید تنها می‌گذاری که دیگر رفتنم شبیه ظلم می‌شود». این یافته نشان داد که کنترل روان‌شناختی در بستر وابستگی هیجانی، اغلب با زبان آسیب‌پذیری و عشق بیان می‌شود، اما نتیجه آن کاهش آزادی انتخاب و افزایش تسلیم عاطفی است.

نظارت، بازجویی و مالکیت ارتباطی: چهارمین مقوله به رفتارهایی مربوط بود که در آن یکی از زوجین یا هر دو، نسبت به ارتباطات اجتماعی، تلفن همراه، شبکه‌های اجتماعی، رفت‌وآمد و روابط خانوادگی دیگری حساسیت افراطی نشان می‌دادند. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که چک کردن گوشی، پرسش‌های مکرر درباره محل حضور، بررسی آخرین بازدید در پیام‌رسان‌ها، حساسیت نسبت به همکاران و تفسیر بدبینانه تعاملات عادی، بخشی از زندگی روزمره آنان شده است. با این حال، بسیاری از آنان این رفتارها را در ابتدا نشانه علاقه، غیرت یا اهمیت رابطه می‌دانستند. زن ۳۷ ساله‌ای گفت: «اوایل فکر می‌کردم اینکه می‌خواهد بداند با چه کسی حرف می‌زنم یعنی برایش مهمم. ولی بعد دیدم دیگر حتی از جواب‌دادن به پیام همکارم می‌ترسم». مردی ۳۱ ساله نیز گفت: «من خودم هم گوشی همسرم را چک کرده‌ام. می‌دانستم کار درستی نیست، ولی حس می‌کردم اگر این کار را نکنم، ممکن است چیزی را از دست بدهم». این مقوله نشان داد که نظارت در چنین روابطی فقط رفتار فرد کنترل‌گر نیست، بلکه بخشی از چرخه اضطراب و بی‌اعتمادی رابطه است؛ چرخه‌ای که در آن فرد برای آرام‌شدن کنترل می‌کند، اما کنترل به کاهش اعتماد و افزایش اضطراب منجر می‌شود.

چرخه آشتی، تسلیم و بازتولید نابرابری قدرت: پنجمین مقوله نشان داد که پویایی کنترل و وابستگی معمولاً در قالب چرخه‌ای تکرارشونده عمل می‌کند. این چرخه با اضطراب، سوءتفاهم یا احساس تهدید آغاز می‌شود، سپس به کنترل، بازجویی، سکوت، گریه، تهدید عاطفی یا تعارض می‌رسد، پس از آن یکی از زوجین برای جلوگیری از فروپاشی رابطه تسلیم می‌شود و در نهایت با آشتی، عذرخواهی یا صمیمیت موقت، رابطه به حالت ظاهراً آرام بازمی‌گردد. اما چون ریشه‌های وابستگی، ناامنی و نابرابری قدرت حل نشده‌اند، چرخه دوباره تکرار می‌شود. زن ۴۶ ساله‌ای گفت: «بعد از هر دعوا می‌گویم دیگر تکرار نمی‌شود، خیلی مهربان می‌شود، حتی بیشتر از قبل محبت می‌کند. اما چند روز بعد دوباره همان سؤال‌ها، همان شک‌ها و همان محدودیت‌ها شروع می‌شود». مرد ۴۰ ساله‌ای نیز بیان کرد: «ما همیشه بعد از دعوا به هم نزدیک‌تر می‌شویم، ولی انگار آن نزدیکی واقعی نیست؛ بیشتر از ترس از دست‌دادن همدیگر است». این یافته نشان داد که آشتی در روابط دارای وابستگی هیجانی همیشه نشانه ترمیم سالم نیست؛ گاهی آشتی موقت، خود بخشی از فرایند بازتولید نابرابری قدرت است، زیرا بدون بازسازی مرزها و الگوهای ارتباطی، فقط اضطراب رابطه را برای مدتی کاهش می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین پویایی‌های قدرت و کنترل روان‌شناختی در زوج‌های دارای وابستگی هیجانی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که وابستگی هیجانی، زمینه‌ای مهم برای شکل‌گیری کنترل روان‌شناختی و بازتولید نابرابری قدرت در رابطه زوجی فراهم می‌کند. در تجربه مشارکت‌کنندگان، وابستگی هیجانی با ترس از طرد، نیاز مداوم به تأیید، حساسیت نسبت به فاصله عاطفی، ناتوانی در تحمل ابهام و تفسیر تهدیدآمیز رفتارهای عادی همسر همراه بود. این یافته با نظریه دل‌بستگی همسو است؛ زیرا در دل‌بستگی اضطرابی، فرد رابطه را منبع اصلی امنیت خود می‌داند و نسبت به نشانه‌های واقعی یا خیالی فاصله عاطفی واکنش شدید نشان می‌دهد (Bowlby, 1982; Brennan et al., 1998). همچنین با پژوهش‌هایی همخوان است که وابستگی هیجانی را با نگرانی از ترک‌شدن، روابط ناسالم، حسادت، سوءاستفاده روان‌شناختی و دشواری در تنظیم هیجان مرتبط دانسته‌اند (Estévez et al., 2017; Arbinaga et al., 2021; Moral-Jiménez et al., 2024). بر اساس نتایج حاضر، وابستگی هیجانی نه تنها فرد را در برابر کنترل‌پذیری آسیب‌پذیر می‌کند، بلکه خود می‌تواند انگیزه‌ای برای کنترل‌گری باشد؛ زیرا فرد برای کاهش اضطراب و حفظ نزدیکی، رفتارهای نظارتی یا محدودکننده را موجه می‌داند.

یکی از یافته‌های مهم پژوهش، ابهام مرزهای فردی و زوجی بود. مشارکت‌کنندگان نشان دادند که در روابط دارای وابستگی هیجانی، صمیمیت اغلب با ادغام کامل روانی و ارتباطی اشتباه گرفته می‌شود. به بیان دیگر، داشتن فضای شخصی، سکوت، رابطه مستقل با دوستان یا حریم خصوصی، به جای آنکه بخشی از سلامت رابطه تلقی شود، به‌عنوان نشانه بی‌محبتی، پنهان‌کاری یا تهدید رابطه معنا می‌یابد. این یافته با دیدگاه‌های مربوط به تمایز یافتگی خود در روابط خانوادگی همخوان است. در چارچوب Bowen، تمایز یافتگی پایین باعث می‌شود فرد نتواند میان نزدیکی عاطفی و استقلال فردی تعادل برقرار کند و در نتیجه رابطه به سمت درهم‌آمیختگی، واکنش‌پذیری هیجانی و کنترل متقابل پیش می‌رود (Bowen, 1978). در روابط بررسی‌شده در این پژوهش، مرزهای فردی نه از طریق گفت‌وگوی سالم، بلکه از طریق ترس، سوءتعبیر و فشار هیجانی تعیین می‌شدند. در چنین وضعیتی، فرد برای حفظ آرامش رابطه، از بخشی از فردیت خود صرف‌نظر می‌کند و همین امر به تثبیت ساختار نابرابر قدرت منجر می‌شود.

مقوله کنترل روان‌شناختی از مسیر ترس، گناه و تهدید عاطفی نشان داد که کنترل در این زوجها اغلب مستقیم و آشکار نبود، بلکه در قالب پیام‌های عاطفی و اخلاقی اعمال می‌شد. عباراتی مانند «اگر دوستم داشتی»، «تو باعث حال بد منی» یا «اگر بروی نابود می‌شوم» نشان می‌دهند که کنترل می‌تواند با زبان وابستگی و آسیب‌پذیری بیان شود. این یافته با مفهوم کنترل قهری همخوان است؛ زیرا Stark تأکید می‌کند که سلطه در روابط صمیمانه صرفاً از طریق خشونت بدنی اعمال نمی‌شود، بلکه از مسیر محدودسازی آزادی، فرسایش عاملیت، ایجاد ترس و کنترل زندگی روزمره نیز عمل می‌کند (Stark, 2007). البته در پژوهش حاضر، کنترل قهری الزاماً به معنای خشونت شدید و ساختاریافته نبود، بلکه شکل‌های ظریف‌تر کنترل روان‌شناختی در روابط وابسته بررسی شد. با این حال، شباهت مهم آن است که در هر دو حالت، کنترل به کاهش آزادی روانی و تصمیم‌گیری مستقل فرد منجر می‌شود. یافته حاضر همچنین با پژوهش‌های مربوط به خشونت

روان‌شناختی همسو است که نشان داده‌اند پیامدهای کنترل، تحقیر، تهدید و فرسایش هیجانی می‌تواند با اضطراب، افسردگی و کاهش احساس عاملیت همراه باشد. (Dokkedahl et al., 2022)

یافته مربوط به نظارت، بازجویی و مالکیت ارتباطی نشان داد که کنترل در روابط دارای وابستگی هیجانی اغلب از طریق مدیریت ارتباطات اجتماعی و دیجیتالی اعمال می‌شود. چک کردن تلفن همراه، پرسش‌های مکرر درباره مکان و افراد، حساسیت نسبت به شبکه‌های اجتماعی و تفسیر بدبینانه تعاملات عادی، در تجربه مشارکت‌کنندگان به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده بود. این یافته با مطالعاتی همسو است که وابستگی هیجانی را با سوءاستفاده از اینترنت و تلفن همراه، حسادت و رفتارهای نظارتی مرتبط دانسته‌اند. (Estévez et al., 2017) همچنین با یافته‌های Gilbert و همکاران همخوان است که نشان دادند سبک‌های دلبستگی ناایمن می‌توانند با رفتارهای کنترل‌گرانه در روابط عاشقانه بزرگسالان ارتباط داشته باشند. (Gilbert et al., 2021) تفسیر تحلیلی این یافته آن است که در زوج‌های دارای وابستگی هیجانی، نظارت معمولاً با هدف دستیابی به اطمینان انجام می‌شود، اما به صورت پارادوکسیکال اعتماد را کاهش می‌دهد؛ زیرا هر بار کنترل کردن، هم فرد کنترل‌شده را محدودتر و هم فرد کنترل‌گر را نسبت به خطر خیانت یا ترک‌شدن حساس‌تر می‌کند. بنابراین، نظارت به جای حل ناامنی، ناامنی را تثبیت و بازتولید می‌کند.

مقوله چرخه آشتی، تسلیم و بازتولید نابرابری قدرت نشان داد که پویایی کنترل در این زوجها به شکل رخدادهای پراکنده و اتفاقی ظاهر نمی‌شود، بلکه چرخه‌ای تکرارشونده دارد. این چرخه معمولاً از اضطراب یا سوءتفاهم آغاز می‌شود، سپس به کنترل، تعارض، سکوت یا تهدید عاطفی می‌رسد و در نهایت با تسلیم یکی از طرفین و آشتی موقت پایان می‌یابد. اما چون مسئله اصلی یعنی ناامنی دلبستگی، مرزهای مخدوش و نابرابری قدرت حل نمی‌شود، چرخه دوباره تکرار می‌گردد. این یافته با دیدگاه سیستمی در زوج‌درمانی همخوان است که رابطه زوجی را نه مجموعه‌ای از رفتارهای جداگانه، بلکه الگویی تکرارشونده از تعاملات متقابل می‌داند. (Johnson, 2019) در رویکرد هیجان‌مدار نیز تعارض‌های زوجی اغلب در سطح نیازهای دلبستگی و ترس‌های عمیق فهم می‌شوند؛ یعنی رفتار کنترل‌گرانه ممکن است در سطح آشکار، فشار و سلطه به نظر برسد، اما در سطح زیرین، تلاشی ناکارآمد برای دستیابی به اطمینان عاطفی باشد. (Johnson, 2019) با این حال، این تبیین نباید به توجیه کنترل منجر شود؛ زیرا حتی اگر کنترل از اضطراب ناشی شود، پیامد آن می‌تواند محدودسازی استقلال و آسیب روانی باشد.

از منظر فرهنگی، یافته‌ها نشان دادند که کنترل روان‌شناختی در برخی روابط از طریق مفاهیمی مانند عشق، مراقبت، غیرت، تعهد و حفظ زندگی مشروع‌سازی می‌شود. این امر اهمیت بافت اجتماعی را در فهم روابط زوجی برجسته می‌کند. در جامعه‌ای که حفظ خانواده و وفاداری زن‌شویی ارزش بالایی دارد، مرز میان مراقبت سالم و کنترل آسیب‌زا ممکن است برای زوجها مبهم شود. به همین دلیل، برخی مشارکت‌کنندگان در آغاز رابطه، نظارت یا حساسیت همسر را نشانه اهمیت‌دادن تلقی کرده بودند، اما به تدریج همان رفتارها را محدودکننده و فرساینده تجربه کردند. این یافته نشان می‌دهد که زوج‌درمانی در چنین زمینه‌ای باید به بازتعریف مفاهیمی مانند عشق، تعهد، اعتماد و حریم خصوصی بپردازد. عشق سالم مستلزم حذف فردیت نیست؛ تعهد به معنای مالکیت نیست؛ اعتماد با نظارت دائمی ساخته نمی‌شود؛ و صمیمیت بدون مرزهای روشن می‌تواند به فرسودگی و سلطه متقابل منجر شود.

از نظر کاربرد بالینی، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که درمانگران زوج باید در مواجهه با زوج‌های دارای وابستگی هیجانی، فقط بر کاهش دعا یا افزایش مهارت ارتباطی تمرکز نکنند. در این روابط، مسئله اصلی ممکن است در سطح عمیق‌تری از دلبستگی ناایمن، ترس از جدایی، ناتوانی در تنظیم هیجان، مرزهای آسیب‌دیده و توزیع نابرابر قدرت قرار داشته باشد. بنابراین، مداخله باید به زوج کمک کند تا چرخه اضطراب، کنترل، تسلیم و آشتی موقت را شناسایی کنند. همچنین، هر یک از زوجین باید بیاموزند که نیازهای دلبستگی خود را بدون تهدید، کنترل، سکوت تنبیهی یا ایجاد احساس گناه بیان کنند. درمانگر باید میان آسیب‌پذیری واقعی و کنترل پنهان تمایز قائل شود؛ زیرا گاهی فرد کنترل‌گر خود را صرفاً نگران، عاشق یا آسیب‌دیده معرفی می‌کند، در حالی که پیامد رفتار او کاهش آزادی و عاملیت همسر است. از سوی دیگر، فرد کنترل‌شده نیز ممکن است به دلیل ترس از طرد، احساس گناه یا عادت به تسلیم، نتواند مرزهای خود را بیان کند.

در مجموع، پژوهش حاضر نشان داد که وابستگی هیجانی و کنترل روان‌شناختی در روابط زوجی به صورت متقابل یکدیگر را تقویت می‌کنند. وابستگی هیجانی، کنترل را معنادار، ضروری یا عاشقانه جلوه می‌دهد و کنترل روان‌شناختی نیز با محدود کردن استقلال فرد، وابستگی را افزایش می‌دهد. این چرخه زمانی پایدارتر می‌شود که زوج‌ها تفاوت میان صمیمیت و ادغام، مراقبت و سلطه، تعهد و مالکیت، یا عشق و کنترل را تشخیص ندهند. یافته‌ها بر ضرورت توجه به قدرت در زوج‌درمانی تأکید می‌کنند؛ زیرا هر رابطه‌ای صرفاً میدان هیجان و ارتباط نیست، بلکه میدان تصمیم‌گیری، مرزبندی، اختیار و عاملیت نیز هست. بنابراین، مداخلات بالینی باید هم‌زمان به نیازهای عاطفی و ساختارهای قدرت توجه کنند تا رابطه از چرخه وابستگی و کنترل به سمت صمیمیت ایمن، مرزهای سالم و گفت‌وگوی برابر حرکت کند.

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

- Arbinaga, F., Mendoza-Sierra, M. I., Caraballo, G., & Buiza-Calzadilla, I. (2021). Jealousy, violence, and sexual ambivalence in adolescent student couples according to emotional dependency. *Children*, 8(11), 993. <https://doi.org/10.3390/children8110993>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Dichter, M. E., Thomas, K. A., Crits-Christoph, P., Ogden, S. N., & Rhodes, K. V. (2018). Coercive control in intimate partner violence: Relationship with women's experience of violence, use of violence, and danger. *Psychology of Violence*, 8(5), 596–604. <https://doi.org/10.1037/vio0000158>
- Dokkedahl, S. B., Kok, R. N., Murphy, S., Kristensen, T. R., Bech-Hansen, D., & Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: A systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02025-z>
- Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia, J., & Jauregui, P. (2017). Emotional dependency in dating relationships and psychological consequences of Internet and mobile abuse. *Anales de Psicología*, 33(2), 260–268. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.255111>
- Gilbert, M. C., Daffern, M., Talevski, D., & Ogloff, J. R. P. (2021). Exploring how UK adults' attachment style in romantic relationships affects their controlling behaviours. *Frontiers in Psychology*, 12, 649868. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649868>
- Johnson, M. P. (2008). *A typology of domestic violence: Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence*. Northeastern University Press.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Moral-Jiménez, M. de la V., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2024). Emotional dependence and narcissism in couple relationships. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1177. <https://doi.org/10.3390/bs14121177>
- Sels, L., Ceulemans, E., Bulteel, K., & Kuppens, P. (2019). The occurrence and correlates of emotional interdependence in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(2), 287–305. <https://doi.org/10.1037/pspi0000162>
- Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life*. Oxford University Press.