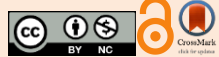


بررسی نقش گفت‌وگوی هیجان‌محور در کاهش تعارضات زناشویی با تأکید بر گوش‌دادن همدلانه، اعتباربخشی و تنظیم تنش

مشخصات نویسندگان:	چکیده
۱. بهراد احمدی: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران ۲. آیدا زندی*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران *پست الکترونیکی نویسنده مسئول: aida.zandi.health@gmail.com شیوه استناددهی: احمدی، بهراد، و زندی، آیدا. (۱۴۰۴). بررسی نقش گفت‌وگوی هیجان‌محور در کاهش تعارضات زناشویی با تأکید بر گوش‌دادن همدلانه، اعتباربخشی و تنظیم تنش. <i>پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی</i>، ۱(۴)، ۵۲-۶۳.  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.	هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین نقش گفت‌وگوی هیجان‌محور در کاهش تعارضات زناشویی با تمرکز بر سه سازوکار اصلی گوش‌دادن همدلانه، اعتباربخشی هیجانی و تنظیم تنش در تعاملات زوجی بود. مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ نفر از زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و با ملاک تجربه تعارض زناشویی مکرر انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد و نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. برای افزایش اعتبار داده‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همکار پژوهشی و مقایسه مستمر کدها استفاده شد. یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی انجامید: «تبدیل واکنش دفاعی به شنیدن هیجانی»، «اعتباربخشی به تجربه درونی همسر»، «تنظیم تنش و توقف چرخه تشدید تعارض» و «بازسازی امنیت گفت‌وگویی در رابطه». یافته‌ها نشان داد هنگامی که زوجین از موضع سرزنش، دفاع یا کناره‌گیری به سوی شنیدن فعال، بازتاب احساس، پذیرش تجربه هیجانی و مکث تنظیمی حرکت می‌کنند، شدت تعارض کاهش یافته و امکان مذاکره درباره نیازهای رابطه‌ای افزایش می‌یابد. نتیجه‌گیری: گفت‌وگوی هیجان‌محور می‌تواند به عنوان یک فرایند ارتباطی — درمانی مؤثر در کاهش تعارضات زناشویی عمل کند. این نوع گفت‌وگو با ایجاد فضای امن برای بیان هیجان، کاهش دفاع‌مندی، تقویت همدلی و تنظیم برانگیختگی هیجانی، چرخه‌های مخرب تعارض را تضعیف کرده و ظرفیت زوجین را برای ترمیم رابطه افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش می‌تواند در طراحی مداخلات زوج‌درمانی، آموزش مهارت‌های ارتباطی و برنامه‌های پیشگیرانه خانواده‌محور مورد استفاده قرار گیرد. واژگان کلیدی: گفت‌وگوی هیجان‌محور؛ تعارض زناشویی؛ گوش‌دادن همدلانه؛ اعتباربخشی هیجانی؛ تنظیم تنش؛ زوج‌درمانی.

The Role of Emotion-Oriented Dialogue in Reducing Marital Conflicts with Emphasis on Empathic Listening, Validation, and Tension Regulation

Authors' Information:

1. Behrad Ahmadi: Department of Health Psychology, Razi University, Kermanshah, Iran
2. Aida Zandi*: Department of Health Psychology, Razi University, Kermanshah, Iran

Corresponding author's email: aida.zandi.health@gmail.com

How to cite: Ahmadi, B. & Zandi, A. (2025). The Role of Emotion-Oriented Dialogue in Reducing Marital Conflicts with Emphasis on Empathic Listening, Validation, and Tension Regulation. *Family Research and Couple Therapy*, 1(4), 52-63.



© 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.

Abstract

Objective: This study aimed to explain the role of emotion-oriented dialogue in reducing marital conflicts by focusing on empathic listening, emotional validation, and tension regulation in couple interactions.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. Participants were 24 married women and men living in Tehran who were selected through purposive sampling based on their experience of recurrent marital conflict. Data were collected only through in-depth semi-structured interviews, and sampling continued until theoretical saturation was achieved. Interviews were audio-recorded after obtaining informed consent, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. To enhance trustworthiness, member checking, peer review, constant comparison, and careful documentation of the coding process were applied.

Findings: Data analysis led to the identification of four main categories: “transforming defensive reactions into emotional listening,” “validating the spouse’s inner experience,” “regulating tension and interrupting conflict escalation,” and “reconstructing conversational safety in the relationship.” The findings indicated that when couples moved from blaming, defensiveness, or withdrawal toward active listening, emotional reflection, acceptance of the partner’s experience, and regulatory pauses, the intensity of conflict decreased and the possibility of discussing relational needs increased.

Conclusion: Emotion-oriented dialogue can function as an effective communicative and therapeutic process for reducing marital conflicts. By creating a safe space for emotional expression, reducing defensiveness, strengthening empathy, and regulating emotional arousal, this form of dialogue weakens destructive conflict cycles and enhances couples’ capacity for relational repair. The findings may be applied in couple therapy interventions, communication skills training, and family-centered preventive programs.

Keywords: *Emotion-oriented dialogue; marital conflict; empathic listening; emotional validation; tension regulation; couple therapy.*

مقدمه

تعارض زناشویی یکی از پدیده‌های محوری در مطالعه روابط زوجی است؛ زیرا کیفیت رابطه همسران نه تنها به میزان توافق آنان درباره موضوعات زندگی، بلکه به شیوه مواجهه آنان با اختلاف‌ها، هیجان‌های منفی، نیازهای برآورده‌نشده و چرخه‌های تکرارشونده ارتباطی وابسته است. در بسیاری از ازدواج‌ها، مسئله اصلی وجود تفاوت نیست، بلکه ناتوانی زوجین در تبدیل تفاوت به گفت‌وگویی قابل تحمل، امن و معناپرداز است. زوجها ممکن است درباره مسائل مالی، تربیت فرزند، روابط خویشاوندی، نقش‌های جنسیتی، صمیمیت جنسی، مسئولیت‌های خانه یا تصمیم‌های آینده اختلاف داشته باشند؛ اما آنچه تعارض را به آسیب رابطه‌ای تبدیل می‌کند، شکل ارتباطی‌ای است که در آن هر اختلاف به تهدید، سرزنش، دفاع، سکوت، تحقیر یا فاصله عاطفی منجر می‌شود. از این منظر، تعارض زناشویی بیش از آنکه صرفاً مسئله‌ای شناختی یا رفتاری باشد، پدیده‌ای عمیقاً هیجانی و رابطه‌ای است که در بستر ادراک امنیت، دلبستگی، همدلی و تنظیم برانگیختگی روانی معنا می‌یابد.

مطالعات کلاسیک و معاصر زوج‌درمانی نشان داده‌اند که کیفیت تعامل هیجانی زوجین در لحظه‌های تعارض، پیش‌بینی‌کننده مهمی برای رضایت، پایداری یا فرسایش رابطه است. گاتمن و لونسن در پژوهش‌های خود نشان دادند که الگوهای منفی تعامل، از جمله انتقاد، دفاع‌مندی، تحقیر و کناره‌گیری، با کاهش رضایت زناشویی و افزایش احتمال فروپاشی رابطه ارتباط دارند (Gottman & Levenson, 1992). در این چارچوب، تعارض زمانی مخرب می‌شود که زوجین نتوانند هیجان‌های خود را به شکلی قابل شنیدن و قابل پاسخ بیان کنند. وقتی یک همسر احساس تنهایی، نادیده گرفته شدن یا بی‌ارزشی می‌کند اما این احساس را به شکل حمله، اتهام یا سردی بیان می‌کند، همسر دیگر به جای فهمیدن درد هیجانی پنهان، معمولاً به دفاع یا مقابله روی می‌آورد. در نتیجه، تعارض از سطح موضوع آشکار فراتر می‌رود و به چرخه‌ای از تهدید، ناایمنی و واکنش‌های محافظتی تبدیل می‌شود.

در سال‌های اخیر، رویکردهای هیجان‌محور در زوج‌درمانی بر این نکته تأکید کرده‌اند که هیجان‌ها نه مزاحم گفت‌وگو، بلکه سازمان‌دهنده اصلی تجربه رابطه‌ای هستند. درمان هیجان‌مدار زوجی، که بر مبنای نظریه دلبستگی و دیدگاه‌های انسان‌گرایانه - سیستمی شکل گرفته است، تعارضات زوجی را اغلب به‌عنوان نمود ظاهری نیازهای دلبستگی، ترس از طرد، نیاز به دسترس‌پذیری عاطفی و جست‌وجوی پاسخ‌دهی هیجانی تحلیل می‌کند (Greenberg & Johnson, 1988; Johnson, 2019). مطابق این دیدگاه، بسیاری از واکنش‌های تند یا کناره‌گیرانه زوجین، اگرچه در ظاهر نامناسب و آسیب‌زا هستند، در سطح عمیق‌تر می‌توانند تلاش‌هایی ناکارآمد برای محافظت از خود، جلب توجه عاطفی یا کاهش درد رابطه‌ای باشند. بنابراین، هدف گفت‌وگوی هیجان‌محور صرفاً آموزش مهارت‌های کلامی نیست، بلکه کمک به زوجین برای شنیدن هیجان‌های اولیه، اعتباربخشی به تجربه درونی یکدیگر و تنظیم تنش در لحظه‌های برانگیختگی است.

گفت‌وگوی هیجان‌محور را می‌توان فرایندی ارتباطی دانست که در آن زوجین تلاش می‌کنند فراتر از محتوای ظاهری تعارض، به معنای هیجانی، نیاز رابطه‌ای و تجربه درونی یکدیگر دسترسی پیدا کنند. این گفت‌وگو سه مؤلفه بنیادین دارد: گوش‌دادن همدلانه، اعتباربخشی هیجانی و تنظیم تنش. گوش‌دادن همدلانه به معنای حضور فعال، توجه غیرقضاوت‌گرانه، بازتاب احساس و تلاش برای فهم تجربه همسر از

درون جهان ذهنی اوست. اعتباربخشی به معنای تأیید کورکورانه رفتار همسر نیست، بلکه پذیرش این نکته است که تجربه هیجانی او، با توجه به تاریخچه، ادراک و نیازهایش، برای او واقعی و معنادار است. تنظیم تنش نیز شامل توانایی کاهش سرعت گفت‌وگو، مکث، تنفس، فاصله کوتاه‌مدت سازنده، بازگشت به گفت‌وگو و پرهیز از تشدید برانگیختگی است. این سه مؤلفه در کنار یکدیگر می‌توانند فضای گفت‌وگو را از میدان دفاع و حمله به فضای فهم و ترمیم تبدیل کنند.

اهمیت گوش‌دادن همدلانه در روابط زوجی از آن جهت است که بسیاری از تعارضات زناشویی با احساس شنیده‌نشدن آغاز یا تشدید می‌شوند. هنگامی که یکی از همسران تجربه خود را بیان می‌کند اما طرف مقابل بلافاصله توضیح می‌دهد، اصلاح می‌کند، دفاع می‌کند یا مسئله را کوچک می‌شمارد، پیام ضمنی این است که تجربه او مهم یا معتبر نیست. این وضعیت می‌تواند احساس طرد و تنهایی را افزایش دهد. در مقابل، گوش‌دادن همدلانه به همسر نشان می‌دهد که پیش از حل مسئله، تجربه او فهمیده می‌شود. در رویکردهای زوج‌درمانی، از جمله درمان هیجان‌مدار و درمان‌های رفتاری - شناختی زوجی، مهارت‌های گوش‌دادن، بازتاب و پاسخ‌دهی همدلانه به عنوان عوامل مهم کاهش تعارض و افزایش رضایت رابطه‌ای مطرح شده‌اند (Baucom et al., 2008; Johnson, 2019). گوش‌دادن همدلانه موجب می‌شود همسران از تمرکز صرف بر «حق با کیست» به سوی فهم این موضوع حرکت کنند که «هر یک در این تعارض چه احساسی دارد و چه نیازی را از دست‌رفته تجربه می‌کند».

اعتباربخشی هیجانی نیز یکی از سازوکارهای کلیدی در کاهش دفاع‌مندی زوجین است. در فضای تعارض، افراد غالباً می‌کوشند تجربه خود را اثبات و تجربه طرف مقابل را رد کنند. این وضعیت به تقابل دو روایت منجر می‌شود؛ هر همسر تلاش می‌کند نشان دهد که دیگری اشتباه می‌کند. اعتباربخشی، این منطق تقابلی را تغییر می‌دهد. هنگامی که فرد می‌گوید: «می‌فهمم که وقتی دیر جواب دادم، احساس کردی برایم مهم نیستی»، لزوماً تقصیر کامل را نمی‌پذیرد، اما تجربه هیجانی همسر را به رسمیت می‌شناسد. این به رسمیت شناختن می‌تواند شدت اعتراض هیجانی را کاهش دهد، زیرا بخش مهمی از خشم در روابط نزدیک ناشی از احساس نادیده‌گرفته‌شدن است. پژوهش‌های مربوط به تعامل زوجی نشان داده‌اند که پاسخ‌دهی عاطفی، پذیرش و تأیید تجربه همسر، با امنیت رابطه‌ای و رضایت زناشویی ارتباط دارد (Reis et al., 2004; Wachs & Cordova, 2007).

تنظیم تنش در گفت‌وگوی زناشویی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا تعارضات زوجی معمولاً در وضعیت برانگیختگی فیزیولوژیک و هیجانی بالا رخ می‌دهند. وقتی ضربان قلب، تنفس، تنش عضلانی و افکار تهدیدمحور افزایش می‌یابد، ظرفیت پردازش همدلانه کاهش پیدا می‌کند. در چنین شرایطی، حتی جمله‌های خنثی نیز ممکن است به عنوان حمله تعبیر شوند. گاتمن و همکاران مفهوم طغیان هیجانی یا flooding را برای توصیف حالتی به کار بردند که در آن فرد به قدری برانگیخته می‌شود که توانایی گوش‌دادن، پردازش و پاسخ‌دهی سازنده را از دست می‌دهد (Gottman, 1994). پژوهش‌های مرتبط با تنظیم هیجان نیز نشان داده‌اند که توانایی تعدیل هیجان‌های منفی در تعاملات زوجی با رضایت و پایداری رابطه مرتبط است (Bloch et al., 2014). بنابراین، گفت‌وگوی هیجان‌محور بدون مهارت تنظیم تنش ممکن است به بازگویی هیجان‌ها محدود بماند، اما با تنظیم تنش می‌تواند به فرایندی ترمیمی تبدیل شود.

از سوی دیگر، تعارض زناشویی صرفاً در سطح فردی قابل تبیین نیست؛ بلکه در بستر چرخه‌های تعاملی شکل می‌گیرد. یکی از چرخه‌های رایج در زوج‌های متعارض، چرخه تعقیب - کناره‌گیری است؛ در این چرخه، یک همسر با اعتراض، انتقاد یا فشار برای گفت‌وگو به دنبال نزدیکی است و همسر دیگر با سکوت، فاصله‌گیری یا اجتناب از گفت‌وگو تلاش می‌کند تنش را کاهش دهد. اما همین کناره‌گیری، اعتراض همسر اول را شدیدتر می‌کند و اعتراض شدیدتر، فاصله‌گیری همسر دوم را افزایش می‌دهد. در درمان هیجان‌مدار، هدف این نیست که یکی از طرفین مقصر شناخته شود، بلکه چرخه منفی به‌عنوان دشمن مشترک رابطه بازشناسی می‌شود. (Johnson, 2019) گفت‌وگوی هیجان‌محور می‌تواند با آشکارسازی هیجان‌های اولیه پنهان در پس این چرخه، امکان توقف الگوهای تکراری را فراهم کند.

در بافت فرهنگی ایران، به‌ویژه در کلان‌شهرهایی مانند تهران، تعارضات زناشویی تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله فشارهای اقتصادی، تغییر نقش‌های جنسیتی، انتظارات خانوادگی، اشتغال زنان، مداخله خانواده‌های گسترده، سبک‌های ارتباطی بین‌نسلی و فشارهای زندگی شهری قرار دارد. در چنین بافتی، بسیاری از زوجها ممکن است مهارت گفت‌وگوی مستقیم درباره هیجان‌ها را نیاموخته باشند یا بیان نیاز عاطفی را با ضعف، وابستگی یا تهدید به قدرت رابطه‌ای اشتباه بگیرند. از این رو، مطالعه کیفی تجربه زوجین تهرانی از نقش گفت‌وگوی هیجان‌محور در کاهش تعارضات زناشویی می‌تواند به فهم عمیق‌تر سازوکارهای بومی و فرهنگی این پدیده کمک کند.

اگرچه پژوهش‌های متعددی درباره اثربخشی زوج‌درمانی، درمان هیجان‌مدار، تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی انجام شده است، هنوز نیاز به مطالعات کیفی وجود دارد که تجربه زیسته زوجین را در فرایند گفت‌وگوهای هیجانی بررسی کنند. بسیاری از پژوهش‌های کمی نشان می‌دهند که همدلی، اعتباربخشی و تنظیم هیجان با رضایت رابطه‌ای ارتباط دارند، اما کمتر روشن می‌کنند که زوجها در تجربه واقعی تعارض چگونه این فرایندها را فهم می‌کنند، چه موانعی برای شنیدن همدلانه دارند، چگونه اعتباربخشی را از تسلیم یا پذیرش تقصیر متمایز می‌کنند و چه شیوه‌هایی برای کاهش تنش در لحظه‌های بحرانی به کار می‌برند. بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی انجام شد تا نقش گفت‌وگوی هیجان‌محور در کاهش تعارضات زناشویی را با تأکید بر گوش‌دادن همدلانه، اعتباربخشی و تنظیم تنش در میان زوج‌های ساکن تهران تبیین کند.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی به این دلیل بود که هدف مطالعه، سنجش آماری متغیرها یا آزمون یک مدل از پیش تعیین‌شده نبود، بلکه پژوهش در پی فهم عمیق تجربه مشارکت‌کنندگان از نقش گفت‌وگوی هیجان‌محور در کاهش تعارضات زناشویی بود. تحلیل مضمون امکان شناسایی الگوهای معنایی، مقوله‌های تکرارشونده و سازوکارهای تجربه‌شده در روایت‌های مشارکت‌کنندگان را فراهم کرد. در این مطالعه، گفت‌وگوی هیجان‌محور به‌عنوان فرایندی ارتباطی در نظر گرفته شد که طی آن زوجین از طریق گوش‌دادن همدلانه، اعتباربخشی به احساسات و تنظیم تنش، تلاش می‌کنند شدت تعارض را کاهش دهند و به فهم متقابل دست یابند. مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۲۴ نفر از زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران بودند. این افراد شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد بودند که حداقل سه سال از زندگی مشترک آنان گذشته بود و تجربه تعارضات زناشویی مکرر اما غیرخشونت‌آمیز را گزارش می‌کردند. دامنه سنی

مشارکت‌کنندگان بین ۲۸ تا ۴۹ سال بود. مدت ازدواج آنان از ۳ تا ۲۱ سال متغیر بود. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: تأهل رسمی، سکونت در تهران، تجربه تعارض زناشویی در شش ماه گذشته، تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه شخصی و رضایت آگاهانه برای ضبط مصاحبه. ملاک‌های خروج شامل وجود خشونت شدید خانگی، اعتیاد فعال، اختلال روان‌پزشکی شدید گزارش‌شده، درگیری حقوقی فعال برای طلاق در زمان مصاحبه و عدم تمایل به ادامه همکاری بود.

نمونه‌گیری به روش هدفمند انجام شد. برای دستیابی به تنوع تجربه، تلاش شد مشارکت‌کنندگان از نظر جنسیت، سن، مدت ازدواج، وضعیت اشتغال و تعداد فرزند تنوع داشته باشند. فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. اشباع نظری زمانی حاصل شد که مصاحبه‌های جدید کد یا مضمون تازه‌ای به ساختار تحلیلی اضافه نکردند. در پژوهش حاضر، پس از مصاحبه بیست‌ویکم اشباع اولیه مشاهده شد و سه مصاحبه دیگر برای اطمینان از کفایت داده‌ها و تثبیت مقوله‌ها انجام شد.

داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. مصاحبه‌ها به صورت فردی انجام شدند تا هر مشارکت‌کننده بتواند بدون حضور همسر، تجربه‌ها، احساسات و برداشت‌های خود را با آزادی بیشتری بیان کند. مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، امکان انصراف در هر زمان و نحوه استفاده از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه آنان اخذ گردید.

راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی باز درباره تجربه تعارض، شیوه گفت‌وگو در موقعیت‌های تنش‌زا، احساس فرد هنگام شنیده شدن یا شنیده نشدن، تجربه اعتباربخشی یا بی‌اعتبارسازی از سوی همسر، راهبردهای کاهش تنش و تغییرات احتمالی پس از گفت‌وگوهای هیجانی بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی بین شما و همسران اختلاف ایجاد می‌شود، معمولاً گفت‌وگو چگونه شروع و چگونه ادامه پیدا می‌کند؟»، «چه زمانی احساس می‌کنید همسران واقعاً شما را می‌شنود؟»، «اعتبار دادن به احساسات شما از طرف همسران برایتان چه معنایی دارد؟»، «در لحظه‌هایی که گفت‌وگو شدید می‌شود، چه چیزی به کاهش تنش کمک می‌کند؟» و «آیا تجربه‌ای داشته‌اید که یک گفت‌وگوی هیجانی باعث کاهش تعارض شود؟ آن را توضیح دهید».

مصاحبه‌ها پس از ضبط، به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کل داده‌ها آشنا شود. سپس کدگذاری اولیه انجام شد و واحدهای معنایی مرتبط با تجربه گفت‌وگوی هیجان‌محور، گوش دادن همدلانه، اعتباربخشی، تنظیم تنش و کاهش تعارض استخراج گردید. در مرحله بعد، کدهای مشابه در قالب زیرمقوله‌ها و سپس مقوله‌های اصلی سازمان‌دهی شدند. مقایسه مستمر میان داده‌ها، کدها و مقوله‌ها انجام شد تا انسجام درونی هر مقوله و تمایز آن از سایر مقوله‌ها بررسی شود.

برای افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد یافته‌ها، از چند راهبرد استفاده شد: بازبینی بخشی از یافته‌ها توسط تعدادی از مشارکت‌کنندگان، بررسی کدها توسط همکار پژوهشی، ثبت یادداشت‌های تحلیلی در طول فرایند کدگذاری، استفاده از نقل‌قول‌های مستقیم برای مستندسازی مقوله‌ها

و بازگشت مکرر به متن مصاحبه‌ها برای جلوگیری از تحمیل تفسیرهای غیرمستند. همچنین اصول اخلاقی شامل محرمانگی، استفاده از نام مستعار، حذف اطلاعات شناسایی‌کننده و حق انصراف رعایت شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۴ نفر از زنان و مردان متأهل ساکن تهران مشارکت داشتند. از نظر جنسیت، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۸ تا ۴۹ سال بود؛ ۷ نفر در گروه سنی ۲۸ تا ۳۴ سال، ۱۰ نفر در گروه سنی ۳۵ تا ۴۲ سال و ۷ نفر در گروه سنی ۴۳ تا ۴۹ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۶ نفر بین ۳ تا ۵ سال، ۹ 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 وضعیت تحصیلات، ۴ نفر دارای تحصیلات دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۱۱ نفر کارشناسی، ۷ نفر کارشناسی ارشد و ۲ نفر دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۵ نفر شاغل، ۶ نفر خانه‌دار و ۳ نفر دارای اشتغال موقت یا آزاد بودند. همچنین ۹ نفر بدون فرزند، ۱۰ نفر دارای یک فرزند و ۵ نفر دارای دو فرزند یا بیشتر بودند. این تنوع جمعیت‌شناختی امکان بررسی تجربه گفت‌وگوی هیجان‌محور را در موقعیت‌های متفاوت زندگی زناشویی فراهم کرد.

تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی انجامید: (۱) تبدیل واکنش دفاعی به شنیدن هیجانی؛ (۲) اعتباربخشی به تجربه درونی همسر؛ (۳) تنظیم تنش و توقف چرخه تشدید تعارض؛ و (۴) بازسازی امنیت گفت‌وگویی در رابطه.

نخستین مقوله نشان داد که بسیاری از تعارضات زوجی زمانی شدت می‌گیرند که گفت‌وگو از ابتدا با دفاع، توضیح، اصلاح یا مقابله آغاز می‌شود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در موقعیت‌های تعارض، معمولاً بیش از آنکه به دنبال فهم احساس همسر باشند، در پی دفاع از خود یا اثبات نادرستی برداشت طرف مقابل هستند. در مقابل، زمانی که یکی از همسران توانسته بود برای چند دقیقه بدون قطع کردن، قضاوت یا پاسخ فوری گوش دهد، شدت تنش کاهش یافته و طرف مقابل آمادگی بیشتری برای گفت‌وگو پیدا کرده بود. مشارکت‌کننده زن ۳۴ ساله گفت: «قبلاً وقتی ناراحت می‌شدم، همسرم سریع می‌گفت تو داری بزرگش می‌کنی. همین جمله من را عصبی‌تر می‌کرد. ولی یک بار فقط گوش داد و گفت می‌خوام بفهمم چی اذیت کرده. همان لحظه حس کردم دعوا کمتر شد.» مشارکت‌کننده مرد ۴۱ ساله نیز بیان کرد: «وقتی همسرم وسط حرفم نمی‌پرد، انگار لازم نیست با صدای بلندتر ثابت کنم که حق دارم. آرام‌تر توضیح می‌دهم.» این مقوله نشان می‌دهد که گوش دادن همدلانه، نقش تعدیل‌کننده در چرخه دفاع و حمله دارد و می‌تواند گفت‌وگو را از سطح واکنش فوری به سطح فهم هیجانی منتقل کند.

دومین مقوله به نقش اعتباربخشی در کاهش احساس طرد، بی‌ارزشی و تنهایی رابطه‌ای اشاره داشت. بسیاری از مشارکت‌کنندگان اعتباربخشی را به معنای پذیرش کامل تقصیر نمی‌دانستند، بلکه آن را تجربه‌ای توصیف کردند که در آن احساس آنان جدی گرفته می‌شود. آنان بیان کردند که در تعارضات زناشویی، حتی پیش از حل مسئله، نیاز دارند طرف مقابل بفهمد چرا یک موضوع برای آنان دردناک یا حساس بوده است. مشارکت‌کننده زن ۳۸ ساله گفت: «برای من مهم نبود همان لحظه مشکل حل شود. فقط می‌خواستم بگویم می‌فهمم چرا ناراحت شدی. وقتی این را نمی‌گویدی، حس می‌کنم اصلاً دیده نمی‌شوم.» مشارکت‌کننده مرد ۳۶ ساله نیز اظهار کرد: «وقتی همسرم گفت می‌فهمم که جلوی خانواده‌ام احساس کردی پشتت نبودم، واقعاً خشمم پایین آمد. چون حس کردم بالاخره اصل ناراحتی‌ام را فهمیدم.» تحلیل داده‌ها نشان داد

اعتباربخشی، فضای روانی تعارض را تغییر می‌دهد؛ زیرا طرفین دیگر مجبور نیستند برای اثبات رنج خود بجنگند. این مقوله شامل زیرمقوله‌هایی مانند «دیدن احساس پیش از قضاوت»، «تمایز میان تأیید احساس و پذیرش تقصیر» و «کاهش نیاز به اثبات خود» بود.

سومین مقوله نشان داد که گفت‌وگوی هیجان‌محور بدون تنظیم تنش به‌سختی امکان‌پذیر است. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که در لحظه‌های اوج تعارض، توانایی شنیدن، همدلی و بیان نیاز کاهش می‌یابد و گفت‌وگو به میدان واکنش‌های تکانشی تبدیل می‌شود. آنان راهبردهایی مانند مکث کوتاه، پایین آوردن صدا، نوشیدن آب، تغییر مکان موقت، توافق برای ادامه گفت‌وگو پس از آرام‌شدن و استفاده از جملات آرام‌کننده را در کاهش تنش مؤثر دانستند. مشارکت‌کننده مرد ۴۵ ساله گفت: «ما قبلاً تا آخر دعوا می‌رفتیم، هر چه تلخ‌تر می‌شد ادامه می‌دادیم. الان توافق کردیم وقتی یکی گفت ده دقیقه مکث، یعنی ادامه ندهیم. همین مکث خیلی چیزها را نجات داده.» مشارکت‌کننده زن ۳۱ ساله نیز بیان کرد: «وقتی همسرم صدایش را پایین می‌آورد، بدن من هم آرام‌تر می‌شود. بعد می‌توانم حرفش را بشنوم.» این مقوله نشان داد تنظیم تنش فقط یک مهارت فردی نیست، بلکه توافقی زوجی برای محافظت از گفت‌وگو است. زیرمقوله‌های این بخش شامل «مکث تنظیمی»، «کاهش شدت صدا و بدن»، «بازگشت مسئولانه به گفت‌وگو» و «جلوگیری از گسترش تعارض به موضوعات گذشته» بود.

چهارمین مقوله به پیامدهای تکرار گفت‌وگوی هیجان‌محور در رابطه اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که وقتی تجربه‌های موفق شنیده‌شدن، اعتباربخشی و آرام‌سازی تنش تکرار می‌شود، اعتماد آنان به امکان گفت‌وگو افزایش می‌یابد. این امنیت گفت‌وگویی به این معناست که فرد باور می‌کند بیان ناراحتی الزاماً به دعوا، تحقیر، سکوت یا فاصله منجر نمی‌شود. مشارکت‌کننده زن ۴۲ ساله گفت: «قبلاً از گفتن ناراحتی می‌ترسیدم، چون فکر می‌کردم یا دعوا می‌شود یا چند روز قهر. ولی وقتی چند بار دیدم می‌توانیم آرام حرف بزنیم، دیگر ناراحتی‌ها را جمع نمی‌کنم.» مشارکت‌کننده مرد ۳۹ ساله نیز گفت: «وقتی می‌دانم قرار نیست هر حرفی تبدیل به حمله شود، راحت‌تر از ترس‌هایم می‌گویم.» یافته‌ها نشان داد امنیت گفت‌وگویی، زمینه‌ساز کاهش تعارضات پنهان، افزایش خودافشایی هیجانی و شکل‌گیری همکاری در حل مسئله است. در این مقوله، «اعتماد به امکان گفت‌وگو»، «کاهش اجتناب هیجانی»، «افزایش بیان نیاز» و «تبدیل تعارض به فرصت ترمیم» به‌عنوان زیرمقوله‌های اصلی شناسایی شدند.

بحث

هدف پژوهش حاضر تبیین نقش گفت‌وگوی هیجان‌محور در کاهش تعارضات زناشویی با تأکید بر گوش‌دادن همدلانه، اعتباربخشی و تنظیم تنش بود. یافته‌ها نشان دادند که گفت‌وگوی هیجان‌محور از طریق چهار سازوکار اصلی عمل می‌کند: تبدیل واکنش دفاعی به شنیدن هیجانی، اعتباربخشی به تجربه درونی همسر، تنظیم تنش و توقف چرخه تشدید تعارض، و بازسازی امنیت گفت‌وگویی در رابطه. این یافته‌ها با مبانی نظری درمان هیجان‌مدار زوجی همسو است که تعارضات زوجی را نه صرفاً ناشی از اختلاف نظر، بلکه حاصل چرخه‌های منفی تعامل و نیازهای دلبستگی پاسخ‌نیافته می‌داند (Greenberg & Johnson, 1988; Johnson, 2019). در این چارچوب، وقتی زوجین بتوانند از واکنش‌های سطحی مانند خشم، دفاع، انتقاد یا کناره‌گیری عبور کنند و به هیجان‌های اولیه مانند ترس، ناامنی، نیاز به توجه یا احساس تنهایی دست یابند،

امکان تغییر در چرخه تعارض افزایش می‌یابد. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داد که زوجها در لحظه‌هایی که احساس می‌کنند واقعاً شنیده و فهمیده می‌شوند، کمتر نیازمند حمله، دفاع یا پافشاری برای اثبات خود هستند.

مقوله نخست، یعنی تبدیل واکنش دفاعی به شنیدن هیجانی، نشان داد که گوش‌دادن همدلانه یکی از نخستین نقاط مداخله در کاهش تعارض است. در بسیاری از روایت‌ها، مشارکت‌کنندگان بیان کردند که قطع کردن صحبت، توضیح فوری، دفاع از خود یا کوچک‌شمردن ناراحتی همسر، تعارض را تشدید می‌کند. این یافته با پژوهش‌های گاتمن درباره نقش الگوهای مخرب تعامل در فرسایش رابطه همسو است. گاتمن و لونسن نشان دادند که تعاملات منفی پایدار، به‌ویژه دفاع‌مندی، انتقاد و تحقیر، می‌توانند مسیر رابطه را به سوی نارضایتی و فروپاشی سوق دهند (Gottman & Levenson, 1992). گوش‌دادن همدلانه از این جهت اهمیت دارد که مانع ورود سریع زوجین به چرخه دفاع - حمله می‌شود. در واقع، شنیدن هیجانی به معنای عقب‌نشینی از موضع «پاسخ دادن» و ورود به موضع «فهمیدن» است. این تغییر موضع می‌تواند شدت هیجان منفی را کاهش دهد و فضای ارتباطی را برای بیان نیازهای عمیق‌تر آماده سازد. یافته حاضر همچنین با دیدگاه راجرز درباره نقش فهم همدلانه در روابط کمک‌کننده همخوان است؛ زیرا همدلی، احساس امنیت روانی ایجاد می‌کند و امکان خودافشایی اصیل را افزایش می‌دهد (Rogers, 1957).

مقوله دوم، یعنی اعتباربخشی به تجربه درونی همسر، نشان داد که زوجین در تعارضات زناشویی بیش از آنکه صرفاً به راه‌حل فوری نیاز داشته باشند، نیازمند آن هستند که تجربه هیجانی آنان واقعی، مهم و قابل فهم تلقی شود. این یافته با ادبیات پاسخ‌دهی ادراک‌شده در روابط نزدیک همسو است. ریس، کلارک و هولمز بیان می‌کنند که پاسخ‌دهی شریک عاطفی شامل فهم، اعتباربخشی و مراقبت است و نقش مهمی در شکل‌گیری صمیمیت دارد (Reis et al., 2004). در پژوهش حاضر نیز مشارکت‌کنندگان تصریح کردند که اعتباربخشی، الزاماً به معنای پذیرش تقصیر یا توافق کامل نیست، بلکه به معنای فهم این نکته است که احساس همسر از منظر او معنادار است. این تمایز اهمیت بالینی زیادی دارد؛ زیرا بسیاری از زوجها از اعتباربخشی اجتناب می‌کنند، چون تصور می‌کنند اگر احساس همسر را تأیید کنند، باید تمام مسئولیت تعارض را بپذیرند. در حالی که اعتباربخشی می‌تواند بدون حذف مسئولیت فردی، امکان کاهش دفاع‌مندی و آغاز گفت‌وگوی سازنده را فراهم کند. این یافته با درمان‌های مبتنی بر پذیرش و مداخلات زوجی نیز همسو است که بر پذیرش تجربه هیجانی و کاهش جنگ قدرت در رابطه تأکید دارند (Cordova & Scott, 2001; Christensen et al., 2014).

مقوله سوم، یعنی تنظیم تنش و توقف چرخه تشدید تعارض، نشان داد که بسیاری از زوجها در لحظه‌های برانگیختگی شدید، توانایی استفاده از مهارت‌های ارتباطی را از دست می‌دهند. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که مکث، کاهش صدا، فاصله کوتاه‌مدت و بازگشت مسئولانه به گفت‌وگو، نقش مهمی در جلوگیری از تشدید تعارض دارد. این یافته با پژوهش‌های مرتبط با تنظیم هیجان در روابط زوجی همخوان است. بلوخ، هاوس و لونسن نشان دادند که توانایی تنظیم هیجان با رضایت زناشویی ارتباط دارد و زوج‌هایی که بهتر می‌توانند هیجان‌های منفی را تعدیل کنند، تعاملات سازنده‌تری تجربه می‌کنند (Bloch et al., 2014). همچنین مفهوم طغیان هیجانی در رویکرد گاتمن نشان می‌دهد که وقتی برانگیختگی فیزیولوژیک از سطح قابل تحمل فراتر می‌رود، ظرفیت شناختی و همدلانه فرد کاهش می‌یابد (Gottman, 1994). بر این

اساس، تنظیم تنش نه یک اقدام جانبی، بلکه شرط لازم برای شکل‌گیری گفت‌وگوی هیجان‌محور است. زوج‌هایی که بتوانند زمان توقف، نحوه مکث و شیوه بازگشت به گفت‌وگو را توافق کنند، کمتر در چرخه‌های تخریبگر گرفتار می‌شوند.

مقوله چهارم، یعنی بازسازی امنیت گفت‌وگویی در رابطه، نشان داد که گفت‌وگوی هیجان‌محور در صورت تکرار می‌تواند به شکل‌گیری اعتماد ارتباطی منجر شود. امنیت گفت‌وگویی یعنی زوجین باور کنند که بیان ناراحتی، ترس یا نیاز، الزاماً به حمله، تحقیر، قهر یا فاصله منجر نمی‌شود. این یافته با نظریه دلبستگی بزرگسالی و درمان هیجان‌مدار زوجی همسو است. در نظریه دلبستگی، رابطه ایمن رابطه‌ای است که در آن فرد می‌تواند در موقعیت تهدید یا آسیب‌پذیری، به دیگری به‌عنوان منبع پاسخ‌دهی و آرام‌سازی تکیه کند (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016). درمان هیجان‌مدار نیز هدف اصلی خود را ایجاد پیوند ایمن‌تر از طریق دسترس‌پذیری، پاسخ‌دهی و درگیری هیجانی می‌داند. (Johnson, 2019) یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که وقتی زوجین چند تجربه موفق از گفت‌وگوی آرام، شنیده‌شدن و اعتباربخشی دارند، اجتناب هیجانی کاهش می‌یابد و آنان تمایل بیشتری به بیان نیازهای رابطه‌ای پیدا می‌کنند. بنابراین، کاهش تعارض فقط نتیجه حل مسائل بیرونی نیست، بلکه نتیجه افزایش امنیت در فرایند گفت‌وگو است.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که گفت‌وگوی هیجان‌محور یک مهارت ارتباطی ساده نیست، بلکه فرایندی چندلایه است که شناخت، هیجان، بدن و رابطه را هم‌زمان درگیر می‌کند. گوش‌دادن همدلانه به کاهش دفاع‌مندی کمک می‌کند؛ اعتباربخشی هیجانی احساس دیده‌شدن و فهمیده‌شدن را تقویت می‌کند؛ تنظیم تنش ظرفیت پردازش و پاسخ‌دهی را بازمی‌گرداند؛ و امنیت گفت‌وگویی امکان تداوم گفت‌وگوهای ترمیمی را فراهم می‌سازد. این یافته‌ها با مرورهای پژوهشی زوج‌درمانی نیز هماهنگ است که نشان داده‌اند مداخلات زوج‌محور، به‌ویژه مداخلات هیجان‌مدار و رفتاری - شناختی، می‌توانند در کاهش پریشانی رابطه‌ای و بهبود کیفیت تعامل زوجین مؤثر باشند (Baucom et al., 2008; Lebow et al., 2012; Roddy et al., 2020). تمرکز بر گفت‌وگوی هیجانی می‌تواند پلی میان آموزش مهارت‌های ارتباطی و مداخلات عمیق‌تر درمانی باشد.

پژوهش حاضر با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه زوجین، دارای محدودیت‌هایی است. نخست، مشارکت‌کنندگان فقط از شهر تهران انتخاب شدند؛ بنابراین تعمیم یافته‌ها به زوج‌های ساکن شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت باید با احتیاط انجام شود. دوم، داده‌ها فقط از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و مشاهده مستقیم تعاملات زوجین یا تحلیل گفت‌وگوهای واقعی آنان انجام نشد. سوم، به دلیل حساسیت موضوع تعارض زناشویی، امکان سوگیری خودگزارشی وجود دارد؛ برخی مشارکت‌کنندگان ممکن است تجربه‌های خود را تعدیل کرده یا نقش خود را در تعارض کمتر گزارش کرده باشند. چهارم، مطالعه حاضر ماهیت کیفی داشت و هدف آن تبیین تجربه و استخراج مقوله‌ها بود، نه سنجش میزان اثرگذاری گفت‌وگوی هیجان‌محور بر شاخص‌های کمی رضایت یا تعارض زناشویی.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، مدل استخراج‌شده از این مطالعه در قالب مطالعات کمی یا آمیخته آزمون شود. طراحی پرسشنامه‌ای برای سنجش گفت‌وگوی هیجان‌محور و بررسی رابطه آن با رضایت زناشویی، امنیت دلبستگی، فرسودگی رابطه‌ای و تعارض مزمن می‌تواند مسیر پژوهشی مهمی باشد. همچنین انجام مطالعات طولی می‌تواند نشان دهد که آیا تکرار گفت‌وگوهای هیجان‌محور در طول زمان به کاهش

پایدار تعارضات و افزایش صمیمیت منجر می‌شود یا خیر. پژوهش‌های آینده می‌توانند تجربه زوجین را در گروه‌های مختلف، از جمله زوج‌های تازه‌ازدواج‌کرده، زوج‌های دارای فرزند نوجوان، زوج‌های در آستانه طلاق یا زوج‌های مواجه با خیانت زناشویی بررسی کنند. همچنین ترکیب مصاحبه با مشاهده تعاملات واقعی زوجین می‌تواند اعتبار یافته‌ها را افزایش دهد.

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران در مداخلات خود تمرکز بیشتری بر آموزش گفت‌وگوی هیجان‌محور داشته باشند. آموزش گوش‌دادن همدلانه، بازتاب احساس، تمایز میان اعتباربخشی و پذیرش تقصیر، استفاده از مکث تنظیمی و طراحی توافق‌های زوجی برای بازگشت به گفت‌وگو می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی مؤثر باشد. همچنین در کارگاه‌های پیش از ازدواج و برنامه‌های غنی‌سازی رابطه، بهتر است مهارت‌های ارتباطی صرفاً به تکنیک‌های حل مسئله محدود نشود و زوجین بیاموزند چگونه هیجان‌های آسیب‌پذیر، نیازهای دلبستگی و ترس‌های رابطه‌ای خود را به شکلی امن و غیرتهاجمی بیان کنند. مراکز مشاوره می‌توانند بسته‌های آموزشی کوتاه‌مدتی برای زوج‌ها طراحی کنند که بر سه محور گوش‌دادن همدلانه، اعتباربخشی هیجانی و تنظیم تنش متمرکز باشد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد گفت‌وگوی هیجان‌محور می‌تواند نقش مهمی در کاهش تعارضات زناشویی ایفا کند. یافته‌ها بیانگر آن بود که وقتی زوجین به جای ورود فوری به دفاع، سرزنش یا کناره‌گیری، به شنیدن هیجانی، اعتباربخشی به تجربه درونی همسر و تنظیم تنش روی می‌آورند، شدت تعارض کاهش یافته و امکان فهم متقابل افزایش می‌یابد. گفت‌وگوی هیجان‌محور نه تنها به حل مسئله کمک می‌کند، بلکه امنیت رابطه‌ای و اعتماد به امکان گفت‌وگو را بازسازی می‌نماید. بنابراین، این نوع گفت‌وگو می‌تواند به عنوان یکی از محورهای اصلی مداخلات زوج‌درمانی، آموزش مهارت‌های ارتباطی و برنامه‌های پیشگیرانه خانواده‌محور مورد توجه قرار گیرد. در سطح کاربردی، زوج‌هایی که می‌آموزند احساسات یکدیگر را بشنوند، معتبر بدانند و در لحظه‌های تنش مکث تنظیمی ایجاد کنند، ظرفیت بیشتری برای عبور از تعارض، ترمیم آسیب و حفظ صمیمیت خواهند داشت.

موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

از همه افرادی که در این پژوهش به ما یاری رساندند سپاسگزاری به عمل می‌آید.

References

- Baucom, D. H., Epstein, N. B., LaTaillade, J. J., & Kirby, J. S. (2008). Cognitive-behavioral couple therapy. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (4th ed., pp. 31–72). Guilford Press.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Christensen, A., Doss, B. D., & Jacobson, N. S. (2014). *Integrative behavioral couple therapy: A therapist's guide to creating acceptance and change* (2nd ed.). W. W. Norton.
- Cordova, J. V., & Scott, R. L. (2001). Intimacy: A behavioral interpretation. *The Behavior Analyst, 24*(1), 75–86. <https://doi.org/10.1007/BF03392020>
- Fischer, M. S., Baucom, D. H., Cohen, M. J., & Baucom, B. R. W. (2016). Cognitive-behavioral couple therapies: Review of the evidence for the treatment of relationship distress, psychopathology, and chronic health conditions. *Family Process, 55*(3), 423–442. <https://doi.org/10.1111/famp.12227>
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy, 38*(1), 145–168. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Lawrence Erlbaum Associates.
- Roddy, M. K., Nowlan, K. M., Doss, B. D., & Christensen, A. (2020). Integrative behavioral couple therapy and emotionally focused therapy for couple distress: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy, 46*(3), 337–357. <https://doi.org/10.1111/jmft.12437>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 464–481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>