

تبیین رابطه بین سبک‌های ارتباطی زوجین و رضایت زناشویی با نقش میانجی حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان

مشخصات نویسندگان:

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین کیفی چگونگی ارتباط میان سبک‌های ارتباطی زوجین و رضایت زناشویی با تأکید بر نقش میانجی حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان در زوج‌های ساکن تهران بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ نفر از زوجین متأهل ساکن شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت اصل تنوع در سن، مدت ازدواج، وضعیت فرزندآوری و سطح تحصیلات انتخاب شدند. داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و فرایند مصاحبه تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع در مصاحبه بیستم حاصل شد و دو مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت. مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه ضبط، واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. اعتبارپذیری یافته‌ها از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتایان، ثبت مسیر تحلیل و مقایسه مستمر کدها تقویت شد.

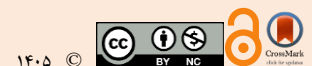
یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: «اقلیم ارتباطی سازنده و تجربه دیده‌شدن در رابطه»، «چرخه‌های ارتباطی فرساینده و کاهش رضایت زناشویی»، «حل مسئله مشترک به‌عنوان سازوکار تبدیل تعارض به همکاری» و «تنظیم هیجان فردی — زوجی به‌عنوان میانجی ثبات رابطه». یافته‌ها نشان داد که سبک‌های ارتباطی باز، همدلانه و مسئله‌محور زمانی به رضایت زناشویی پایدار منجر می‌شوند که زوجین بتوانند تعارض‌ها را به مسئله‌ای مشترک تبدیل کنند و هم‌زمان هیجان‌های منفی مانند خشم، ترس، رنجش و شرم را تنظیم کنند. در مقابل، انتقادگری، دفاعی‌شدن، سکوت تنبیهی، کناره‌گیری و سرزنش متقابل موجب اختلال در حل مسئله و تشدید آشفتگی هیجانی شدند.

نتیجه‌گیری: رضایت زناشویی صرفاً پیامد وجود ارتباط کلامی نیست، بلکه حاصل کیفیت ارتباط، توان زوجین در تعریف مشترک مسئله و ظرفیت آنان برای تنظیم هیجان در موقعیت‌های تنش‌زا است. بر این اساس، مداخلات زوج‌درمانی باید علاوه بر آموزش مهارت‌های ارتباطی، بر بازسازی فرایند حل مسئله مشترک و تقویت تنظیم هیجان زوجی تمرکز کنند. **واژگان کلیدی:** سبک‌های ارتباطی زوجین، رضایت زناشویی، حل مسئله مشترک، تنظیم هیجان، پژوهش کیفی، زوج‌درمانی

۱. سارا جلالی: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
۲. سینا صادقی*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
۳. تارا ابراهیمی: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول:
sina.sadeghi.health@gmail.com

شیوه استناددهی: جلالی، سارا، صادقی، سینا، و ابراهیمی، تارا. (۱۴۰۵). تبیین رابطه بین سبک‌های ارتباطی زوجین و رضایت زناشویی با نقش میانجی حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*، ۲(۱)، ۵۱-۶۴.



تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

Explaining the Relationship Between Couples' Communication Styles and Marital Satisfaction: The Mediating Roles of Joint Problem-Solving and Emotion Regulation

Authors' Information:

1. Sara Jalali: Department of Health Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran
2. Sina Sadeghi*: Department of Health Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran
3. Tara Ebrahimi: Department of Health Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Corresponding author's email: sina.sadeghi.health@gmail.com

How to cite: Jalali, S., Sadeghi, S., & Ebrahimi, T. (2026). Explaining the Relationship Between Couples' Communication Styles and Marital Satisfaction: The Mediating Roles of Joint Problem-Solving and Emotion Regulation. *Family Research and Couple Therapy*, 2(1), 51-64.



© 2026 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 qualitatively explain how couples' communication styles are related to marital satisfaction through the mediating roles of joint problem-solving and emotion regulation among married couples living in Tehran.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. Participants consisted of 22 married individuals residing in Tehran who were selected through purposive sampling with maximum variation in age, length of marriage, parental status, and educational level. Data were collected exclusively through semi-structured interviews. Interviews continued until theoretical saturation was achieved; saturation occurred at the twentieth interview, and two additional interviews were conducted to ensure data adequacy. All interviews were audio-recorded with informed consent, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. The credibility and trustworthiness of the findings were enhanced through member checking, peer review, analytic memoing, an audit trail, and constant comparison of codes and categories.

Findings: Data analysis led to the extraction of four main categories: "constructive communicative climate and the experience of being seen," "erosive communication cycles and reduced marital satisfaction," "joint problem-solving as a mechanism for transforming conflict into cooperation," and "individual-dyadic emotion regulation as a mediator of relational stability." The findings indicated that open, empathic, and problem-oriented communication contributes to marital satisfaction when couples are able to define conflicts as shared problems and regulate negative emotions such as anger, fear, resentment, and shame. Conversely, criticism, defensiveness, punitive silence, withdrawal, and mutual blame disrupted collaborative problem-solving and intensified emotional dysregulation.

Conclusion: Marital satisfaction is not merely the result of frequent communication; rather, it depends on the quality of communication, the couple's ability to construct a shared understanding of problems, and their capacity to regulate emotions during stressful interactions. Accordingly, couple therapy interventions should move beyond communication-skills training and simultaneously target joint problem-solving processes and dyadic emotion regulation.

Keywords: couples' communication styles, marital satisfaction, joint problem-solving, emotion regulation, qualitative research, couple therapy

رضایت زناشویی یکی از محوری‌ترین شاخص‌های کیفیت رابطه زوجی و سلامت خانواده است و در ادبیات روان‌شناسی خانواده به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی در نظر گرفته می‌شود که احساس خشنودی، امنیت، تعهد، صمیمیت، کارآمدی تعاملی و ارزیابی کلی فرد از رابطه را دربرمی‌گیرد. در دهه‌های اخیر، پژوهشگران حوزه خانواده به‌جای نگاه ساده‌انگارانه به رضایت زناشویی به‌عنوان پیامد عشق یا تعهد، آن را محصول تعامل پیچیده‌ای میان فرایندهای ارتباطی، شناختی، هیجانی و رفتاری دانسته‌اند. مرورهای کلاسیک در این حوزه نشان داده‌اند که کیفیت تعامل‌های روزمره، الگوهای مدیریت تعارض، حمایت عاطفی، رفتارهای منفی متقابل، ادراک از انصاف و توان زوجین در عبور از فشارهای زندگی، از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های رضایت و پایداری رابطه زناشویی هستند (Bradbury et al., 2000; Fincham & Beach, 2010; Karney & Bradbury, 1995). از این منظر، رابطه زناشویی نه یک وضعیت ثابت، بلکه فرایندی پویا است که در آن زوجین از طریق شیوه‌های گفت‌وگو، حل اختلاف، پاسخ‌دهی هیجانی و معنا دادن به رفتارهای یکدیگر، کیفیت رابطه را به‌طور مداوم بازتولید یا تضعیف می‌کنند.

یکی از بنیادی‌ترین مسیرهای شکل‌گیری رضایت یا نارضایتی زناشویی، سبک ارتباطی زوجین است. سبک ارتباطی به الگوهای نسبتاً پایدار زوجین در بیان نیازها، گوش دادن، مواجهه با تعارض، درخواست حمایت، نشان دادن نارضایتی و پاسخ به هیجان‌های همسر اشاره دارد. پژوهش‌های کلاسیک نشان داده‌اند که زوج‌های رضایتمند در مقایسه با زوج‌های ناراضی معمولاً از ارتباط سازنده‌تر، بازتر، همدلانه‌تر و کمتر دفاعی استفاده می‌کنند؛ درحالی‌که زوج‌های ناراضی بیشتر درگیر الگوهایی مانند انتقاد، تحقیر، دفاعی‌شدن، کناره‌گیری، اجتناب و چرخه درخواست/کناره‌گیری می‌شوند (Christensen & Heavey, 1990; Christensen & Shenk, 1991; Gottman & Levenson, 1992). اهمیت این موضوع در آن است که ارتباط زوجین فقط انتقال اطلاعات نیست، بلکه بستر تجربه دیده‌شدن، ارزشمندی، امنیت عاطفی و اعتماد رابطه‌ای است. وقتی یکی از زوجین احساس کند پیام او شنیده نمی‌شود یا پاسخ همسر با سرزنش، قطع کردن صحبت، بی‌اعتنایی یا سکوت همراه است، محتوای تعارض به‌تدریج جای خود را به تجربه طرد، بی‌ارزشی یا تهدید می‌دهد. در این حالت، مسئله اصلی دیگر موضوع اختلاف نیست، بلکه شیوه مواجهه با اختلاف به منبع اصلی نارضایتی تبدیل می‌شود.

ادبیات زوج‌درمانی نیز بر نقش الگوهای ارتباطی در پایداری یا فرسایش رابطه تأکید کرده است. رویکردهای رفتاری - شناختی زوج‌درمانی نشان می‌دهند که زوجین ناراضی اغلب در چرخه‌های تکراری منفی گرفتار می‌شوند؛ چرخه‌هایی که در آن یکی از طرفین انتقاد یا مطالبه می‌کند، دیگری دفاعی یا کناره‌گیر می‌شود، سپس طرف اول فشار بیشتری وارد می‌کند و این فرایند به تشدید فاصله عاطفی منجر می‌شود (Epstein & Baucom, 2002; Stanley et al., 2002). در رویکرد هیجان‌مدار نیز تعارض‌های زوجی فقط در سطح ارتباط کلامی تبیین نمی‌شوند، بلکه به‌عنوان بازتاب نیازهای دلبستگی، ترس از طرد، ناکامی در دسترسی هیجانی و ناتوانی در بیان آسیب‌پذیری در نظر گرفته می‌شوند (Johnson et al., 1999; Johnson & Greenberg, 1985). بر این اساس، کیفیت ارتباط زوجین زمانی به رضایت زناشویی منجر می‌شود

که ارتباط نه صرفاً تبادل کلمات، بلکه راهی برای تنظیم فاصله - نزدیکی، دریافت حمایت، ترمیم آسیب و ساختن معنای مشترک از مشکلات باشد.

با وجود اهمیت سبک‌های ارتباطی، رابطه میان ارتباط و رضایت زناشویی رابطه‌ای مستقیم، ساده و خطی نیست. ممکن است زوجی زیاد گفت‌وگو کند اما گفت‌وگوها عمدتاً شکل سرزنش، دفاع، بازخواست یا تکرار شکایت داشته باشد. از سوی دیگر، ممکن است زوجی کمتر گفت‌وگو کند اما هنگام بروز اختلاف بتواند مسئله را روشن، مسئولیت‌ها را تقسیم و هیجان‌ها را کنترل کند. بنابراین، برای فهم عمیق‌تر رابطه میان سبک ارتباطی و رضایت زناشویی، باید سازوکارهای میانجی این رابطه بررسی شوند. دو سازوکار مهم در این زمینه، حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان هستند. حل مسئله مشترک به معنای توان زوجین در تعریف مسئله به‌عنوان چالشی مشترک، تشخیص سهم هر دو طرف، تولید گزینه‌های ممکن، مذاکره درباره راه‌حل و تعهد به اجرای توافق است. در مقابل، حل مسئله فردمحور یا سرزنش‌محور موجب می‌شود مسئله به میدان اثبات حقانیت، دفاع از خود یا مقصرسازی همسر تبدیل شود. پژوهش‌های مرتبط با آموزش رابطه زوجی نشان داده‌اند که مهارت‌های حل تعارض، مذاکره، گوش دادن فعال و تصمیم‌گیری مشترک می‌توانند کیفیت رابطه و رضایت زناشویی را بهبود بخشند (Halford et al., 2008; Markman et al., 2010).

حل مسئله مشترک در روابط زناشویی صرفاً یک مهارت شناختی نیست؛ بلکه فرایندی رابطه‌ای است که در بستر اعتماد، انصاف، پذیرش و ظرفیت گفت‌وگوی ایمن شکل می‌گیرد. زوج‌هایی که سبک ارتباطی سازنده دارند، معمولاً مسئله را از شخصیت همسر جدا می‌کنند؛ یعنی به‌جای اینکه بگویند «تو همیشه بی‌مسئولیتی»، می‌گویند «ما در تقسیم مسئولیت‌های خانه به توافق روشن نیاز داریم». این تغییر زبانی ساده، نشانه تغییر عمیق‌تری در ساختار رابطه است: مسئله از سطح اتهام شخصی به سطح همکاری مشترک منتقل می‌شود. در این شرایط، همسر نه دشمن یا مانع، بلکه شریک حل مسئله تلقی می‌شود. برعکس، در سبک‌های ارتباطی مخرب، زوجین مسئله را به ویژگی‌های منفی همسر نسبت می‌دهند، از تعمیم‌هایی مانند «همیشه» و «هیچ‌وقت» استفاده می‌کنند، گذشته را به بحث فعلی می‌کشانند و با انباشته‌سازی شکایت‌ها امکان توافق را کاهش می‌دهند. چنین الگویی به تدریج ادراک زوجین از کارآمدی رابطه را کاهش می‌دهد و رضایت زناشویی را فرسوده می‌سازد. در کنار حل مسئله مشترک، تنظیم هیجان یکی دیگر از سازوکارهای کلیدی در رابطه میان سبک ارتباطی و رضایت زناشویی است. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که از طریق آن افراد بر نوع، شدت، مدت و شیوه بیان هیجان‌های خود اثر می‌گذارند (Gross, 1998). (2002 در رابطه زوجی، تنظیم هیجان اهمیت مضاعف دارد؛ زیرا هیجان‌های یک فرد به سرعت بر هیجان، ادراک و رفتار همسر اثر می‌گذارد. خشم شدید، تحقیر، اضطراب، شرم، ناامیدی یا احساس تهدید می‌تواند توان زوجین برای گوش دادن و حل مسئله را کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنظیم هیجان با کیفیت رابطه، صمیمیت، بهزیستی و رضایت زناشویی ارتباط دارد و دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند تعارض‌ها را مزمن‌تر و آسیب‌زاتر کند (Bloch et al., 2014; Gratz & Roemer, 2004; Gross & John, 2003). از این منظر، زوجین زمانی می‌توانند از سبک ارتباطی سازنده بهره‌مند شوند که در موقعیت‌های تنش‌زا از نظر هیجانی آن‌قدر برانگیخته نشوند که ظرفیت شنیدن، فهمیدن و پاسخ‌دهی همدلانه را از دست بدهند.

تنظیم هیجان در رابطه زوجی فقط یک توانایی فردی نیست، بلکه ماهیتی دوطرفه و تعاملی دارد. گاهی یکی از زوجین با آرام کردن لحن، مکث کردن، تأیید احساس همسر، درخواست زمان برای فکر کردن یا تبدیل حمله به بیان نیاز، به تنظیم هیجان خود و همسر کمک می‌کند. در مقابل، واکنش‌هایی مانند تمسخر، بی‌اعتبارسازی احساسات، تهدید به ترک رابطه، سکوت طولانی یا یادآوری خطاهای گذشته می‌تواند هیجان منفی را تشدید کند و فرایند حل مسئله را مختل سازد. این موضوع با مفهوم مقابله زوجی یا dyadic coping نیز همسو است؛ مفهومی که بر چگونگی مواجهه مشترک زوجین با فشارها، حمایت متقابل و تبدیل استرس فردی به مسئله‌ای مشترک تأکید دارد (Bodenmann et al., 2006; Hilpert et al., 2016). در واقع، زوجین رضایتمند نه تنها بهتر صحبت می‌کنند، بلکه بهتر می‌توانند هیجان‌های دشوار را در فضای رابطه حمل، معنا و تنظیم کنند.

با وجود حجم قابل توجه پژوهش‌های کمی درباره ارتباط، تعارض و رضایت زناشویی، هنوز نیاز به پژوهش‌های کیفی برای فهم تجربه زیسته زوجین از این فرایندها وجود دارد. پژوهش‌های کمی معمولاً شدت رابطه میان متغیرها را نشان می‌دهند، اما کمتر توضیح می‌دهند که زوجین در زندگی روزمره چگونه سبک ارتباطی خود را تجربه می‌کنند، چگونه یک گفت‌وگو به همکاری یا تعارض تبدیل می‌شود، چه زمانی حل مسئله مشترک فعال یا مختل می‌شود و تنظیم هیجان در متن واقعی رابطه چه معنایی دارد. به‌ویژه در بافت فرهنگی شهر تهران، که زوجین ممکن است هم‌زمان با فشارهای اقتصادی، انتظارات خانوادگی، تغییر نقش‌های جنسیتی، تراکم شهری و دگرگونی الگوهای ارتباطی مواجه باشند، بررسی کیفی این موضوع می‌تواند به درک عمیق‌تر از سازوکارهای رضایت و نارضایتی زناشویی کمک کند. روابط زناشویی در چنین بافتی فقط تحت تأثیر ویژگی‌های فردی زوجین نیست، بلکه از هنجارهای فرهنگی درباره سکوت، احترام، اقتدار، نقش‌های جنسیتی، مداخله خانواده‌ها و معنای «زن خوب» یا «شوهر مسئول» نیز تأثیر می‌پذیرد.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تبیین رابطه بین سبک‌های ارتباطی زوجین و رضایت زناشویی با نقش میانجی حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان انجام شد. رویکرد کیفی این پژوهش امکان می‌دهد تا تجربه زوجین از گفت‌وگوهای روزمره، تعارض‌های تکرارشونده، تلاش برای حل مسئله، شکست در کنترل هیجان و لحظه‌های ترمیم رابطه به‌صورت عمیق بررسی شود. پرسش اصلی پژوهش این است که زوجین ساکن تهران چگونه نقش سبک‌های ارتباطی را در رضایت یا نارضایتی زناشویی خود تجربه و معنا می‌کنند و حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان چگونه در این رابطه عمل می‌کنند؟ انتظار می‌رود یافته‌های این پژوهش بتواند به توسعه مدل‌های بومی‌تر در زوج‌درمانی، طراحی برنامه‌های آموزشی برای زوجین و تدوین مداخلاتی کمک کند که به‌جای تمرکز صرف بر مهارت‌های گفت‌وگو، بر پیوند میان ارتباط، حل مسئله و تنظیم هیجان تأکید دارند.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب روش کیفی به این دلیل صورت گرفت که هدف پژوهش، سنجش آماری میزان اثر سبک‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی نبود، بلکه تبیین تجربه زیسته زوجین از چگونگی اثرگذاری سبک‌های ارتباطی بر رضایت رابطه از مسیر حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان بود. در این پژوهش، واقعیت رابطه زناشویی به‌عنوان پدیده‌ای تعاملی، زمینه‌مند و

معناساز در نظر گرفته شد؛ بدین معنا که رضایت زناشویی نه صرفاً به عنوان یک نمره یا متغیر، بلکه به عنوان تجربه‌ای شکل گرفته در جریان گفت‌وگوها، تعارض‌ها، پاسخ‌های هیجانی و تلاش‌های زوجین برای ترمیم رابطه تحلیل شد. برای سازمان‌دهی تحلیل، از مراحل تحلیل مضمون شامل آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین و نگارش گزارش نهایی استفاده شد. (Braun & Clarke, 2006)

مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ نفر از زوجین متأهل ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و با راهبرد پیشینه‌سازی تنوع انتخاب شدند. نمونه شامل ۱۱ زن و ۱۱ مرد بود و مشارکت‌کنندگان از مناطق مختلف تهران انتخاب شدند تا تنوع نسبی از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال و داشتن یا نداشتن فرزند فراهم شود. ملاک‌های ورود شامل حداقل دو سال زندگی مشترک، سکونت در تهران، تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه‌های رابطه‌ای و رضایت آگاهانه برای ضبط مصاحبه بود. ملاک‌های خروج شامل وجود بحران حاد زناشویی در مرحله اقدام حقوقی برای طلاق، گزارش خشونت شدید و فعال، ابتلا به اختلال روان‌پزشکی شدید گزارش شده توسط فرد، یا عدم تمایل به ادامه مصاحبه بود. تعداد مشارکت‌کنندگان بر اساس اشباع نظری تعیین شد؛ بدین صورت که پس از مصاحبه بیستم، کد یا مضمون جدید معناداری به داده‌ها افزوده نشد و دو مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت و پایداری مقوله‌ها انجام گرفت.

داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. راهنمای مصاحبه با توجه به هدف پژوهش و ادبیات نظری مربوط به ارتباط زوجی، حل مسئله مشترک، تنظیم هیجان و رضایت زناشویی طراحی شد. پرسش‌های آغازین مصاحبه باز و تجربه‌محور بودند؛ برای مثال: «وقتی در رابطه‌تان اختلافی پیش می‌آید معمولاً گفت‌وگو چگونه شروع می‌شود؟»، «چه نوع گفت‌وگویی باعث می‌شود احساس نزدیکی یا رضایت بیشتری از رابطه داشته باشید؟»، «در زمان تعارض، شما و همسرتان چگونه برای حل مسئله به توافق می‌رسید؟»، «وقتی خشم، ناراحتی یا فشار هیجانی بالا می‌رود چه اتفاقی برای گفت‌وگوی شما می‌افتد؟» و «چه چیزهایی کمک می‌کند بحث از حالت تنش به حالت همکاری تبدیل شود؟». پرسش‌های پیگیرانه مانند «می‌توانید یک نمونه واقعی توضیح دهید؟»، «در آن لحظه چه احساسی داشتید؟» و «واکنش همسرتان چه اثری بر شما گذاشت؟» برای غنی‌سازی داده‌ها استفاده شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود و همه مصاحبه‌ها در محیطی آرام و با رعایت محرمانگی انجام شد.

پس از اخذ رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ها ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند. برای حفظ محرمانگی، نام واقعی مشارکت‌کنندگان حذف و برای هر فرد یک کد شناسایی اختصاص داده شد. داده‌ها در نرم‌افزار NVivo وارد شدند و فرایند کدگذاری به صورت تدریجی و مقایسه‌ای انجام گرفت. ابتدا چند مصاحبه به صورت خط‌به‌خط خوانده شد و کدهای اولیه نزدیک به متن استخراج گردید. سپس کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و از طریق مقایسه مستمر میان مصاحبه‌ها، زیرمقوله‌ها و مقوله‌های اصلی شکل گرفتند. در مرحله بعد، مقوله‌ها از نظر انسجام درونی، تمایز مفهومی و ارتباط با سؤال پژوهش بازبینی شدند. برای افزایش اعتبار تحلیل، بخشی از کدگذاری‌ها توسط پژوهشگر دوم بررسی شد و موارد اختلاف از طریق گفت‌وگو و بازگشت به متن مصاحبه‌ها حل شد.

برای تضمین اعتبار و استحکام یافته‌ها از معیارهای اعتمادپذیری پژوهش کیفی استفاده شد. (Lincoln & Guba, 1985) اعتبارپذیری از طریق درگیری مستمر با داده‌ها، بازبینی مشارکت‌کنندگان و استفاده از نقل‌قول‌های مستقیم تقویت شد. انتقال‌پذیری از طریق توصیف نسبتاً دقیق ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، زمینه پژوهش و فرایند گردآوری داده‌ها مورد توجه قرار گرفت. وابستگی از طریق ثبت مسیر تحلیل، نگهداری یادداشت‌های تحلیلی و مستندسازی تصمیم‌های کدگذاری دنبال شد. تأییدپذیری نیز با استفاده از بازبینی همتایان و ارجاع مکرر به داده‌های خام در مراحل تحلیل تقویت شد. در تمام مراحل پژوهش اصول اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، اختیار خروج از پژوهش، محرمانگی اطلاعات، ناشناس‌سازی نقل‌قول‌ها و استفاده علمی از داده‌ها رعایت شد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۲ نفر از زوجین متأهل ساکن تهران مشارکت داشتند. از نظر جنسیت، ۱۱ نفر زن و ۱۱ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۶ تا ۴۸ سال قرار داشت. از نظر مدت ازدواج، ۵ نفر دارای ۲ تا ۵ سال، ۸ نفر دارای ۶ تا ۱۰ سال، ۶ نفر دارای ۱۱ تا ۱۵ سال و ۳ نفر دارای بیش از ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک بودند. از نظر تحصیلات، ۴ نفر دارای دیپلم، ۹ نفر دارای مدرک کاردانی یا کارشناسی و ۹ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. همچنین ۱۴ نفر دارای فرزند و ۸ نفر بدون فرزند بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۸ نفر کارمند، ۵ نفر شاغل آزاد، ۵ نفر خانه‌دار و ۴ نفر دارای مشاغل تخصصی یا آموزشی بودند. این تنوع جمعیت‌شناختی موجب شد تجربه‌های متفاوتی از ارتباط زوجی، حل مسئله و تنظیم هیجان در داده‌ها منعکس شود.

تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد. نخستین مقوله، «اقلیم ارتباطی سازنده و تجربه دیده‌شدن در رابطه» بود. مشارکت‌کنندگان رضایت زناشویی را زمانی بیشتر تجربه می‌کردند که گفت‌وگوها با گوش دادن فعال، احترام، توجه به احساسات، فرصت برابر برای بیان نظر و پرهیز از قطع کردن صحبت همراه بود. در این سبک ارتباطی، محتوای گفت‌وگو فقط حل یک مسئله بیرونی نبود، بلکه هر گفت‌وگو فرصتی برای تجربه ارزشمندی و اهمیت داشتن در رابطه تلقی می‌شد. یکی از زنان مشارکت‌کننده گفت: «وقتی همسرم وسط حرفم نمی‌پرد و آخرش می‌گوید فهمیدم چی ناراحت کرده، حتی اگر همان لحظه مشکل حل نشود، من آرام‌تر می‌شوم» (زن، ۳۴ ساله، ۹ سال ازدواج). مردی دیگر بیان کرد: «قبلاً فکر می‌کردم باید سریع جواب بدهم یا راه‌حل بدهم، ولی الان فهمیدم اول باید نشان بدهم که حرفش را شنیده‌ام» (مرد، ۳۸ ساله، ۱۲ سال ازدواج). زیرمقوله‌های این مقوله شامل گوش دادن بدون قضاوت، بیان نیاز به جای سرزنش، اعتباربخشی به احساسات، گفت‌وگوی زمان‌مند و حفظ احترام در اختلاف بود. داده‌ها نشان داد که چنین اقلیم ارتباطی به زوجین کمک می‌کند اختلاف را تهدیدی برای رابطه تلقی نکنند، بلکه آن را بخشی طبیعی از زندگی مشترک بدانند. در نتیجه، سبک ارتباطی سازنده با افزایش امنیت هیجانی، کاهش سوءبرداشت و تقویت احساس همراهی، زمینه رضایت زناشویی را فراهم می‌کرد.

دومین مقوله، «چرخه‌های ارتباطی فرساینده و کاهش رضایت زناشویی» بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان تجربه کرده بودند که برخی سبک‌های ارتباطی به جای حل اختلاف، تعارض را طولانی‌تر و آسیب‌زاتر می‌کند. این چرخه‌ها شامل انتقادگری، دفاعی‌شدن، سکوت تنبیهی، کناره‌گیری، طعنه، مقایسه، تعمیم‌های افراطی و بازگشت مکرر به خطاهای گذشته بود. در این وضعیت، گفت‌وگو از موضوع اصلی فاصله می‌گرفت و به

میدان اثبات مقصر بودن طرف مقابل تبدیل می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «بحث ما از یک چیز ساده شروع می‌شود، مثلاً خرید خانه، ولی آخرش می‌رسد به اینکه تو همیشه من را تنها گذاشتی» (زن، ۳۱ ساله، ۶ سال ازدواج). مشارکت‌کننده دیگری توضیح داد: «وقتی حس می‌کنم هر حرفی بزنم علیه خودم استفاده می‌شود، ترجیح می‌دهم سکوت کنم، ولی همین سکوت او را عصبانی‌تر می‌کند» (مرد، ۴۲ ساله، ۱۵ سال ازدواج). یافته‌ها نشان داد که چرخه‌های فرساینده معمولاً به صورت متقابل عمل می‌کنند؛ یعنی انتقاد یکی از زوجین، دفاع یا کناره‌گیری دیگری را فعال می‌کند و همین واکنش، احساس نادیده گرفته شدن طرف اول را تشدید می‌کند. در نتیجه، سبک ارتباطی مخرب با کاهش اعتماد، افزایش فاصله عاطفی، تضعیف صمیمیت و کاهش امید به حل مسئله، رضایت زناشویی را پایین می‌آورد.

سومین مقوله، «حل مسئله مشترک به عنوان سازوکار تبدیل تعارض به همکاری» بود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که رضایت زناشویی زمانی افزایش می‌یابد که زوجین بتوانند مسئله را نه به عنوان ضعف یا تقصیر یکی از طرفین، بلکه به عنوان چالشی مشترک تعریف کنند. در این مقوله، مهم‌ترین زیرمقوله‌ها شامل تعریف مشترک مسئله، جدا کردن مسئله از شخصیت همسر، تقسیم مسئولیت، مذاکره درباره راه حل، پذیرش سهم خود و پیگیری توافق بود. یکی از زنان گفت: «وقتی می‌گوییم مشکل ما این است که برنامه مالی نداریم، خیلی فرق دارد با اینکه بگوییم تو ولخرجی یا تو خسیسی. اولی ما را کنار هم می‌گذارد، دومی روبه‌روی هم» (زن، ۳۷ ساله، ۱۰ سال ازدواج). مردی دیگر بیان کرد: «هر وقت آخر بحث به یک کار مشخص می‌رسیم، مثلاً من فلان کار را انجام بدهم و او فلان کار را، حس می‌کنم رابطه هنوز قابل مدیریت است» (مرد، ۳۵ ساله، ۷ سال ازدواج). داده‌ها نشان داد که حل مسئله مشترک نقش میانجی مهمی میان سبک ارتباطی و رضایت زناشویی دارد. به بیان دیگر، ارتباط سازنده زمانی به رضایت منجر می‌شود که به تصمیم مشترک، احساس همکاری و تجربه کارآمدی رابطه ختم شود. در مقابل، حتی گفت‌وگوهای طولانی نیز اگر به توافق، مسئولیت‌پذیری و اقدام مشخص منجر نشوند، ممکن است به خستگی رابطه‌ای و احساس بی‌نتیجه بودن گفت‌وگو دامن بزنند.

چهارمین مقوله، «تنظیم هیجان فردی - زوجی به عنوان میانجی ثبات رابطه» بود. مصاحبه‌ها نشان دادند که در بسیاری از تعارض‌ها، مسئله اصلی ناتوانی زوجین در فهم موضوع نیست، بلکه شدت هیجان‌های منفی مانع شنیدن، فکر کردن و توافق می‌شود. مشارکت‌کنندگان از تجربه‌هایی مانند بالا رفتن ناگهانی خشم، گریه، سکوت طولانی، لرزش صدا، تهدید به ترک گفت‌وگو، تحقیر متقابل یا ناتوانی در آرام کردن خود سخن گفتند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی عصبانی می‌شوم دیگر نمی‌شنوم چه می‌گوید؛ فقط دنبال اینم جواب بدهم که کم نیاورده باشم» (مرد، ۲۹ ساله، ۴ سال ازدواج). زن دیگری توضیح داد: «اگر وسط بحث بگویند الان هر دو عصبی هستیم، نیم ساعت بعد حرف بزنیم، من اول ناراحت می‌شوم ولی بعد می‌بینم بحث خراب‌تر نشد» (زن، ۴۰ ساله، ۱۴ سال ازدواج). زیرمقوله‌های این بخش شامل مکث و فاصله‌گذاری کوتاه، نام‌گذاری هیجان، کاهش لحن تند، درخواست زمان، آرام‌سازی متقابل، پذیرش آسیب‌پذیری و ترمیم پس از تعارض بود. یافته‌ها نشان داد که تنظیم هیجان هم به صورت فردی و هم به صورت زوجی عمل می‌کند. فرد باید بتواند هیجان خود را بشناسد و از واکنش تکانشی پرهیز کند، اما همسر نیز می‌تواند با نحوه پاسخ‌دهی خود به آرام‌سازی یا تشدید هیجان کمک کند. بنابراین، تنظیم هیجان مسیر ارتباط را به سوی حل مسئله یا تخریب رابطه هدایت می‌کند و از این طریق، میان سبک ارتباطی و رضایت زناشویی نقش میانجی دارد.

بر اساس ترکیب مقوله‌ها، می‌توان الگوی مفهومی یافته‌ها را چنین توضیح داد: سبک‌های ارتباطی سازنده از طریق ایجاد احساس شنیده‌شدن، کاهش دفاعی شدن و افزایش امنیت هیجانی، امکان حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان را فراهم می‌کنند؛ سپس این دو سازوکار، رضایت زناشویی را از طریق افزایش کارآمدی رابطه، صمیمیت، اعتماد و امید به ترمیم تقویت می‌کنند. در مقابل، سبک‌های ارتباطی مخرب از طریق فعال‌سازی هیجان‌های منفی، تضعیف همکاری و تبدیل مسئله به میدان سرزنش، رضایت زناشویی را کاهش می‌دهند. بنابراین، رابطه میان سبک ارتباطی و رضایت زناشویی را نمی‌توان بدون توجه به کیفیت حل مسئله و ظرفیت تنظیم هیجان فهم کرد.

بحث

هدف پژوهش حاضر تبیین رابطه بین سبک‌های ارتباطی زوجین و رضایت زناشویی با نقش میانجی حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان بود. یافته‌ها نشان داد که سبک‌های ارتباطی زوجین زمانی به رضایت زناشویی منجر می‌شوند که در بستر آن‌ها دو فرایند کلیدی فعال شود: نخست، توان زوجین در تبدیل اختلاف به مسئله‌ای مشترک و قابل حل؛ دوم، توان فردی و زوجی در تنظیم هیجان‌های منفی هنگام تعارض. بر این اساس، رضایت زناشویی در تجربه مشارکت‌کنندگان نتیجه صرف گفت‌وگوی بیشتر نبود، بلکه نتیجه گفت‌وگویی بود که در آن فرد احساس شنیده‌شدن، احترام، امنیت، انصاف و مشارکت در حل مسئله را تجربه می‌کرد. این یافته با دیدگاه‌های معاصر درباره رضایت زناشویی همسو است که کیفیت رابطه را حاصل فرایندهای ارتباطی، هیجانی، شناختی و زمینه‌ای می‌دانند، نه صرفاً حاصل ویژگی‌های ثابت فردی یا نبود تعارض (Bradbury et al., 2000; Fincham & Beach, 2010; Karney & Bradbury, 1995).

نخستین یافته پژوهش، نقش اقلیم ارتباطی سازنده در تجربه رضایت زناشویی بود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که گوش دادن فعال، پاسخ‌دهی همدلانه، حفظ احترام و بیان نیاز به‌جای سرزنش، احساس امنیت و ارزشمندی را در رابطه تقویت می‌کند. این یافته با پژوهش‌های کلاسیک درباره ارتباط زوجی همخوان است که نشان داده‌اند زوج‌های رضایت‌مند از الگوهای ارتباطی سازنده‌تر و رفتارهای منفی کمتری در تعامل‌های تعارض‌آمیز استفاده می‌کنند (Christensen & Shenk, 1991; Gottman & Levenson, 1992). از منظر نظری، ارتباط سازنده به زوجین اجازه می‌دهد پیام‌های هیجانی نهفته در پشت شکایت‌ها را بهتر دریافت کنند. برای مثال، شکایت درباره «کمک نکردن در خانه» ممکن است در سطح عمیق‌تر بیانگر نیاز به حمایت، دیده‌شدن یا انصاف باشد. وقتی همسر بتواند به این لایه هیجانی پاسخ دهد، تعارض به فرصتی برای نزدیکی تبدیل می‌شود. این تبیین با رویکرد هیجان‌مدار زوج‌درمانی نیز همسو است که بر دسترسی هیجانی، پاسخ‌دهی و درگیری عاطفی به‌عنوان عناصر اصلی پیوند ایمن تأکید می‌کند (Johnson et al., 1999; Johnson & Greenberg, 1985).

دومین یافته، شناسایی چرخه‌های ارتباطی فرساینده بود. الگوهایی مانند انتقاد، دفاعی شدن، سکوت تنبیهی، اجتناب، طعنه و تعمیم‌های افراطی موجب می‌شدند موضوع اختلاف به سرعت از مسئله عینی فاصله بگیرد و به تهدیدی برای هویت رابطه‌ای تبدیل شود. این یافته با الگوی درخواست/کناره‌گیری همسو است؛ الگویی که در آن یک شریک با فشار، شکایت یا مطالبه وارد گفت‌وگو می‌شود و شریک دیگر با سکوت، دفاع یا فاصله‌گیری پاسخ می‌دهد (Christensen & Heavey, 1990). پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که این الگو با نارضایتی زناشویی، فاصله روان‌شناختی و آشفته‌گی رابطه‌ای همراه است (Christensen & Shenk, 1991; Papp et al., 2009). در تبیین این یافته می‌توان

گفت که چرخه‌های فرساینده، زوجین را از سطح «حل مسئله» به سطح «حفاظت از خود» منتقل می‌کنند. وقتی فرد احساس کند مورد حمله یا بی‌اعتنایی قرار گرفته است، انرژی روانی او صرف دفاع از شأن، حقانیت یا امنیت خود می‌شود و ظرفیت شنیدن و همکاری کاهش می‌یابد. بنابراین، نارضایتی زناشویی در این شرایط نه به دلیل وجود اختلاف، بلکه به دلیل نحوه پردازش ارتباطی و هیجانی اختلاف شکل می‌گیرد.

سومین یافته، نقش میانجی حل مسئله مشترک بود. داده‌ها نشان دادند که ارتباط سازنده زمانی به رضایت زناشویی پایدار منجر می‌شود که زوجین بتوانند مسئله را مشترک تعریف کنند، مسئولیت‌ها را تقسیم کنند، از مقصرسازی فاصله بگیرند و به توافق قابل اجرا برسند. این یافته با ادبیات آموزش رابطه و زوج‌درمانی شناختی - رفتاری هماهنگ است که بر مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، مذاکره، حل تعارض، تصمیم‌گیری مشترک و بازسازی اسنادهای منفی تأکید دارد (Epstein & Baucom, 2002; Halford et al., 2008; Markman et al., 2010).

حل مسئله مشترک از این جهت میانجی است که سبک ارتباطی را به تجربه کارآمدی رابطه پیوند می‌دهد. به عبارت دیگر، حتی ارتباط محترمانه نیز اگر به اقدام مشترک منجر نشود، ممکن است برای زوجین کافی نباشد. مشارکت‌کنندگان زمانی رضایت بیشتری را گزارش می‌کردند که گفت‌وگوها به نتیجه عملی، تقسیم مسئولیت و احساس «ما می‌توانیم این مسئله را مدیریت کنیم» ختم می‌شد. این احساس کارآمدی زوجی می‌تواند امید به رابطه را تقویت کند و از تبدیل اختلاف‌های روزمره به ناامیدی مزمن جلوگیری نماید.

چهارمین یافته، نقش میانجی تنظیم هیجان فردی - زوجی بود. مصاحبه‌ها نشان دادند که در بسیاری از موقعیت‌ها، زوجین از نظر شناختی می‌دانستند چه چیزی باید گفته یا حل شود، اما شدت هیجان مانع گفت‌وگوی سازنده می‌شد. این یافته با مدل فرایندی تنظیم هیجان همسو است که تنظیم هیجان را فرایندی برای اثرگذاری بر تجربه، شدت و بیان هیجان‌ها می‌داند (Gross, 1998, 2002). در رابطه زناشویی، تنظیم هیجان فقط یک مهارت درون‌فردی نیست، بلکه فرایندی بین‌فردی و زوجی است. واکنش همسر می‌تواند خشم را آرام‌تر یا شدیدتر کند، ترس را کاهش یا افزایش دهد و احساس شرم یا طرد را ترمیم یا تثبیت کند. پژوهش‌های مربوط به تنظیم هیجان در ازدواج نیز نشان داده‌اند که توانایی تنظیم هیجان با رضایت زناشویی و کیفیت رابطه ارتباط دارد (Bloch et al., 2014; Gross & John, 2003). همچنین دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند با رفتارهای تکانشی، دفاعی، اجتنابی و پرخاشگرانه همراه شود و مسیر حل مسئله را مختل کند (Gratz & Roemer, 2004).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان به‌صورت جداگانه عمل نمی‌کنند، بلکه با یکدیگر در تعامل‌اند. تنظیم هیجان پیش‌شرط حل مسئله مؤثر است؛ زیرا زوجین تا زمانی که از نظر هیجانی در وضعیت تهدید، خشم یا دفاع شدید قرار دارند، نمی‌توانند مسئله را دقیق تعریف کنند یا سهم خود را بپذیرند. در مقابل، حل مسئله مشترک نیز می‌تواند به تنظیم هیجان کمک کند؛ زیرا وقتی زوجین احساس کنند اختلاف به سمت راه‌حل پیش می‌رود، اضطراب، درماندگی و خشم کاهش می‌یابد. این تعامل با مفهوم مقابله زوجی همخوان است که نشان می‌دهد زوجین رضایت‌مند فشارها و مشکلات را نه فقط به‌صورت فردی، بلکه به‌صورت مشترک مدیریت می‌کنند (Bodenmann et al., 2006; Hilpert et al., 2016).

بنابراین، می‌توان گفت رضایت زناشویی زمانی تقویت می‌شود که زوجین هم «با هم حرف بزنند»، هم «با هم مسئله را حل کنند» و هم «با هم هیجان رابطه را تنظیم کنند».

از نظر کاربرد نظری، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که سبک ارتباطی باید به‌عنوان نقطه ورود به یک زنجیره فرایندی فهم شود، نه به‌عنوان علت مستقل و نهایی رضایت زناشویی. ارتباط سازنده، احتمال فعال شدن حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان را افزایش می‌دهد؛ این دو فرایند نیز به نوبه خود رضایت، صمیمیت و پایداری رابطه را تقویت می‌کنند. در مقابل، سبک ارتباطی مخرب از طریق افزایش برانگیختگی هیجانی و اختلال در همکاری مشترک، رضایت زناشویی را کاهش می‌دهد. این تبیین با دیدگاه‌های چندبعدی درباره ازدواج همخوان است که بر تعامل میان رفتار، هیجان، شناخت و زمینه رابطه تأکید دارند (Bradbury et al., 2000; Fincham & Beach, 2010). همچنین یافته‌ها نشان دادند که در بافت فرهنگی تهران، برخی زوجین ممکن است به دلیل هنجارهای مربوط به حفظ ظاهر، پرهیز از بیان مستقیم ناراحتی یا نقش‌های جنسیتی سنتی، از گفت‌وگوی صریح اجتناب کنند. این اجتناب در کوتاه‌مدت ممکن است تنش را کاهش دهد، اما در بلندمدت با انباشت رنجش، کاهش صمیمیت و افت رضایت همراه می‌شود.

از نظر کاربرد بالینی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مداخلات زوج‌درمانی نباید صرفاً به آموزش «جملات من» یا «گوش دادن فعال» محدود شوند. اگر زوجین پس از یادگیری مهارت‌های ارتباطی همچنان نتوانند مسئله را مشترک تعریف کنند یا در لحظه‌های تنش هیجان خود را تنظیم کنند، تغییر پایدار در رضایت زناشویی دشوار خواهد بود. بنابراین، درمانگران باید چرخه ارتباطی زوج، شیوه تعریف مسئله، الگوی مسئولیت‌پذیری، سطح برانگیختگی هیجانی و مهارت ترمیم پس از تعارض را هم‌زمان ارزیابی کنند. مداخلاتی مانند بازسازی چرخه تعارض، آموزش مکث هیجانی، نام‌گذاری احساسات، تمرین مذاکره، تفکیک مسئله از شخصیت همسر و طراحی توافق‌های کوچک قابل اجرا می‌تواند بر اساس یافته‌های این پژوهش مفید باشد.

محدودیت‌ها: پژوهش حاضر با وجود ارائه درک عمیق از تجربه زوجین، با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست، مشارکت‌کنندگان فقط از شهر تهران انتخاب شدند و بنابراین انتقال یافته‌ها به زوجین ساکن شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت باید با احتیاط انجام شود. دوم، داده‌ها بر اساس خودگزارش‌دهی مشارکت‌کنندگان در مصاحبه‌ها گردآوری شد و امکان دارد برخی تجربه‌ها تحت تأثیر ملاحظات اجتماعی، شرم، مصلحت‌اندیشی یا تمایل به ارائه تصویر مطلوب از خود قرار گرفته باشد. سوم، پژوهش حاضر ماهیت کیفی داشت و بنابراین هدف آن تعمیم آماری نبود. چهارم، با وجود تلاش برای رعایت تنوع نمونه، بررسی عمیق تفاوت‌های جنسیتی، طبقاتی، اقتصادی و مرحله چرخه زندگی خانواده در چارچوب این پژوهش محدود بود.

پیشنهادهای پژوهش‌های آینده: پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این الگو را در شهرها و گروه‌های فرهنگی مختلف بررسی کنند تا ابعاد زمینه‌ای و فرهنگی رابطه میان سبک ارتباطی، حل مسئله مشترک، تنظیم هیجان و رضایت زناشویی روشن‌تر شود. همچنین انجام پژوهش‌های آمیخته می‌تواند به سنجش کمی الگوی مفهومی استخراج‌شده از این مطالعه کمک کند. بررسی جداگانه تجربه زوج‌های تازه‌ازدواج‌کرده، زوج‌های دارای فرزند خردسال، زوج‌های دارای سابقه تعارض شدید و زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره نیز می‌تواند

تفاوت‌های مرحله‌ای و بالینی را مشخص سازد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از مشاهده تعاملی زوجین در کنار مصاحبه استفاده کنند تا فاصله میان روایت زوجین و رفتار واقعی آنان در موقعیت تعارض بهتر تحلیل شود.

پیشنهادهای برای عمل: بر اساس یافته‌های پژوهش، مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران بهتر است آموزش مهارت‌های ارتباطی را با تمرین‌های حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان ترکیب کنند. در جلسات زوج‌درمانی، تمرکز بر شناسایی چرخه‌های تکرارشونده تعارض، کاهش انتقاد و دفاع، آموزش مکث هنگام برانگیختگی هیجانی، تبدیل شکایت به درخواست روشن، و طراحی توافق‌های رفتاری کوچک می‌تواند به افزایش رضایت زناشویی کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های پیشگیری و غنی‌سازی رابطه برای زوجین بر سه محور طراحی شوند: گفت‌وگوی ایمن، حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان زوجی. چنین رویکردی می‌تواند به زوجین کمک کند اختلاف‌ها را نه نشانه شکست رابطه، بلکه فرصتی برای شناخت، همکاری و ترمیم رابطه تلقی کنند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که رابطه میان سبک‌های ارتباطی زوجین و رضایت زناشویی از طریق دو سازوکار مهم حل مسئله مشترک و تنظیم هیجان قابل تبیین است. سبک ارتباطی سازنده با ایجاد احساس شنیده شدن، احترام، امنیت هیجانی و امکان بیان نیازها، زمینه را برای همکاری زوجین در حل مسائل فراهم می‌کند. در مقابل، سبک‌های مخرب مانند انتقادگری، دفاعی‌شدن، سکوت تنبیهی، اجتناب و سرزنش متقابل موجب تشدید هیجان‌های منفی و اختلال در حل مسئله می‌شوند. یافته‌ها نشان دادند که رضایت زناشویی زمانی تقویت می‌شود که زوجین بتوانند از سطح تقابل فردی عبور کنند و مسئله را به‌عنوان چالشی مشترک ببینند. همچنین توانایی مکث، نام‌گذاری هیجان، کاهش لحن تند، پذیرش سهم خود و ترمیم پس از تعارض، نقشی اساسی در حفظ ثبات و صمیمیت رابطه دارد. بنابراین، ارتقای رضایت زناشویی نیازمند مداخلاتی است که هم‌زمان بر کیفیت ارتباط، مهارت حل مسئله و تنظیم هیجان تمرکز کنند. این پژوهش می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی زوج‌محور در بافت فرهنگی ایران باشد.

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., Kirby, J. S., & LaTaillade, J. J. (2010). Cognitive-behavioral couple therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed., pp. 411–444). 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>
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 20*(3), 485–493. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.485>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Caughlin, J. P., Huston, T. L., & Houts, R. M. (2000). How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 326–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.326>
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(1), 73–81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.73>
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(3), 458–463. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.3.458>
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. American Psychological Association.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- 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>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2008). Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology, 22*(3), 497–505. <https://doi.org/10.1037/a0012789>
- Hilpert, P., Bodenmann, G., Nussbeck, F. W., & Bradbury, T. N. (2016). Predicting relationship satisfaction in distressed and non-distressed couples based on a stratified sample: A matter of conflict, positivity, or support? *Family Science, 7*(1), 110–120. <https://doi.org/10.1080/19424620.2016.1165687>
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marital and Family Therapy, 11*(3), 313–317. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00624.x>
- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L. S., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*(1), 67–79. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.1.67>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love* (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships, 16*(2), 285–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x>

Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x>

Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research: A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>