

The Effectiveness of Emotion-Focused Approach on Negative Meta-Emotion and Communication Patterns in Couples with Remarriage Experience

Mehdi Ghezelsefloo  

Department of Psychology, Faculty of Humanities and Sports Sciences, Gonbad Kavous University, Gonbad Kavous, Iran

Corresponding Author: Mehdi Ghezelsefloo

E-mail: m.ghezelsefloo@gonbad.ac.ir

Received: 01 January 2026

Revised: 28 June 2026

Accepted: 24 July 2026

Published: 22 August 2026

Citation: Ghezelsefloo, M. (2026). The Effectiveness of Emotion-Focused Approach on Negative Meta-Emotion and Communication Patterns in Couples with Remarriage Experience. *Journal of Modern Psychological Researches*, 21(82), 184-197. DOI: [10.22034/jmpr.2026.71026.6949](https://doi.org/10.22034/jmpr.2026.71026.6949)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Remarriage can provide an opportunity for individuals to escape the psychological and social pressures and impacts after divorce and improve their standard of living (Hu & To, 2018). However, in practice, the demands and expectations of new spouses and children often lead to various emotional, financial, and structural challenges (Nguyen & Pawle, 2021). This instability increases the likelihood of failure in remarriages compared to first marriages, with these types of relationships collapsing more rapidly (Ayadi, Fatehizadeh, & Etemadi, 2025; Zahl-Olsen, Thuen & Espehaug, 2019).

One of the factors that can cause tension in marital relationships is the mutual misunderstanding of each other's emotions. This issue may arise due to insufficient awareness of meta-emotions. Meta-emotions are defined as the process that involves organizing a set of thoughts, feelings, and motivational forces in regulating an individual's emotions (Royeen, 2020). Meta-emotions are divided into two categories: positive and negative.

Research by Dipti & Kumar (2018) indicates that meta-emotions and meta-cognition can predict the level of marital satisfaction.

Research indicates a relationship between family efficacy and couples' communication patterns (Wijayanti, 2021). Christensen & Sullaway (1984) have categorized couples' communication patterns into three types: 1) Mutual Constructive Communication Pattern, 2) Mutual Avoidance Communication Pattern, and 3) Demanding-Withdrawing Communication Pattern. Spengler et al. (2024) demonstrated that constructive communication patterns among couples are effective in stabilizing marital life and fostering intimacy between them. Furthermore, couples who more frequently employ demand/withdrawal or conflict avoidance patterns tend to experience more negative emotions and fewer positive emotions towards each other (Guzmán-González, Valarezo-Bravo & Casu 2024).

One effective method for improving couples' satisfaction is the emotion-focused approach. The process of change in this model is summarized in three main stages: first, stopping the creation and perpetuation of destructive interaction patterns; second, changing and reconstructing existing interactions; and finally, strengthening and stabilizing new achievements (Mazzuca et al., 2019). The aim of this therapy is to help clients achieve hidden emotions, enhance positive interactions, identify, accept, and manage emotions, accept maladaptive negative emotions, and promote individual awareness (Havighurst et al., 2020). Therefore, the central research question is whether the emotion-focused approach can have an impact on negative meta-emotions and improve interaction patterns in couples with remarriage experience.

Method

The present study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of the research consisted of all couples with remarriage experience who had referred to counseling centers in Gonbad-e Kavus during the first 7 months of 1404 (March-October 2025) due to marital problems in their second marriage. From this population, 20 couples (40 individuals) were selected using

purposive sampling and randomly assigned to an experimental and a control group (20 individuals in each group). The data collection tools were the metaemotion Scale (MES) by Mitmansgruber et al. (2009), and the Couple Communication Patterns Questionnaire (CPQ) by Christensen & Sullaway (1984). The experimental group received weekly intervention in a group format in eight 90-minute sessions. The data were analyzed using a Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) test.

Results

Table 1 shows that the mean scores of negative meta-emotions decreased from 60.75 to 58.60, meta- anger from 17.55 to 15.65, meta-contempt/meta-shame from 17.15 to15.00, tough control from 7.35 to 5.8, meta-suppression from 15.80 to 13.70. Moreover, the constructive communication pattern declined from - 11.50 to -9.05, the demand/withdrawal communication pattern from 32.05 to 29.40, and the mutual avoidance communication pattern from 18.65 to 16.15. Conversely, no significant changes were observed in the control group. These preliminary findings suggest the effectiveness of emotion-focused intervention in reducing negative meta-emotions and improving couples' communication patterns.

Table 1. Descriptive Statistics of Research Variables

Variable	Experimental				Control			
	Pre-test		Post-test		Pre-test		Post-test	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Negative meta-emotion	60.75	11.76	58.60	11.92	59.70	11.50	59.20	11.24
meta- anger	17.55	3.15	15.65	2.81	17.30	3.14	17.55	2.96
meta-contempt/meta-shame	17.15	3.88	15.00	3.81	17.15	3.68	17.25	3.41
tough control	7.35	1.66	5.80	1.60	7.45	1.93	7.30	1.89
meta-suppression	15.80	2.85	13.70	3.22	14.75	3.58	14.55	3.73
Constructive communication	-11.50	3.08	-9.05	3.03	-10.90	2.98	-10.30	2.84
Demand/withdraw	32.05	8.67	29.40	8.91	30.80	9.42	31.15	9.47
Mutual avoidance	18.65	3.89	16.15	3.74	18.75	3.59	19.05	3.66

According to the contents of Table 2, after adjusting the pre-test scores, there is a significant effect on the factor between the subjects of the group. So that the scores show that the average of the experimental group that was exposed to the treatment based on the emotion-focused approach has decreased significantly. Therefore, it can be concluded that the treatment based on the

emotion-focused approach has an effect on negative meta-emotion and its subscales and the communication patterns of couples.

Table 2. Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) for Negative Meta- Emotion and Subscales and Communication Patterns

Source	variable	SS	df	MS	F	Sig	η^2
Group	negative meta-emotion	46.677	1	46.677	60.272	0.001	0.646
	meta- anger	44.127	1	44.127	110.853	0.001	0.771
	meta-contempt/meta-shame	51.124	1	51.124	69.241	0.001	0.677
	tough control	32.611	1	32.611	49.131	0.001	0.598
	meta-suppression	20.197	1	20.197	45.671	0.001	0.581
	constructive communication	15.384	1	15.384	35.957	0.001	0.514
	demand/withdraw	24.940	1	24.940	49.958	0.001	0.595
	mutual avoidance	20.385	1	20.385	55.191	0.001	0.619

Discussion

The findings of the study indicated that the emotion-focused approach effectively reduced negative meta-emotions and improved communication patterns among couples. To explain the effectiveness of the emotion-focused approach in reducing negative meta-emotions, it can be argued that this type of therapeutic intervention enhances positive emotions and mitigates negative emotions among couples. The emotion-focused approach, through enhancing awareness and emotional regulation, increases individuals’ resilience against internal stresses and environmental pressures. Furthermore, this approach teaches alternative strategies for responding to stimuli, which results in strengthening behavioral flexibility. Therefore, individuals with higher levels of emotional awareness tend to experience greater meta-emotions and are less vulnerable when facing life challenges (Ahmadi Katayounchah & KhoshAkhlagh, 2024). Thus, it can be argued that the emotion-focused approach encourages individuals to experience their emotions instead of avoiding them, and to move toward accepting them in a manner appropriate to the issue at hand. Additionally, within the framework of this study,

couples were trained to mindfully confront their emotions and accept them, while also effectively managing anger resulting from interactions with their spouse in a constructive and desirable manner.

The findings of this study also indicated that the application of the emotion-focused approach effectively reduces negative communication cycles between couples and strengthens positive interaction patterns. To explain, it can be argued that change in emotion-focused approach occurs when therapists assist couples in rectifying the elements that generate destructive relationships. By disrupting the negative cycle and initiating response changes, a positive interaction cycle is replaced, guiding couples toward achieving a more secure bond. The primary goal of emotion-focused approach is to enable spouses to access their underlying emotional responses within their interaction patterns, express these emotions, and then process them. As a result of this process, spouses are able to send new emotional signals, creating a foundation for transforming interaction patterns toward increased accessibility, ultimately fostering a more secure and satisfying bond (Amini, Ghorbanshirroudi & Khalatbari, 2023).

KEYWORDS

emotion-focused approach, negative meta- emotion, communication patterns, remarriage



فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

journal homepage: <https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/>

اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر فراهیجان منفی و الگوهای ارتباطی در زوجین با تجربه ازدواج مجدد

مهدی قزلسفلو ID

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی و علوم ورزشی، دانشگاه گنبد کاووس، گنبد کاووس، ایران

نویسنده مسئول: مهدی قزلسفلو

رایانامه: m.ghelsefloo@gonbad.ac.ir

استناددهی: قزلسفلو، مهدی (۱۴۰۵). اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر فراهیجان

منفی و الگوهای ارتباطی در زوجین با تجربه ازدواج مجدد. فصلنامه پژوهش‌های

نوین روانشناختی، ۲۱(۸۲)، ۱۸۴-۱۹۷. DOI:

[10.22034/jmpr.2026.71026.6949](https://doi.org/10.22034/jmpr.2026.71026.6949)

تاریخ دریافت: ۱۱ دی ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۰۷ تیر ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۰۲ مرداد ۱۴۰۵

تاریخ انتشار: ۳۱ مرداد ۱۴۰۵

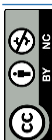
چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

رویکرد هیجان‌مدار،
فراهیجان منفی،
الگوهای ارتباطی،
ازدواج مجدد

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر فراهیجان منفی و الگوهای ارتباطی در زوجین با تجربه ازدواج مجدد بود. روش پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه‌ی زوجین دارای تجربه ازدواج مجدد بود که در ۷ ماهه اول سال ۱۴۰۴ به دلیل مشکلات زناشویی در ازدواج دوم به مراکز مشاوره سطح شهر گنبد کاووس مراجعه کرده بودند که از بین آنها به شیوه نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۲۰ زوج (۴۰ نفر) انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۲۰ نفر در هر گروه) جایگزین شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها مقیاس فراهیجان (MES) میتمانسگروبر و همکاران (۲۰۰۹) و پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین (CPQ) کریستینسن و سولاوی (۱۹۸۴) بود. گروه آزمایش مداخله هفتگی را به شکل گروهی در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاصل از داده‌ها نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، یافته‌ها تفاوت معناداری را در عملکرد دو گروه آزمایش و کنترل در نمره فراهیجان منفی کل ($F = 60/272$)؛ فراخشم ($F = 110/853$)؛ فراشرم/حقارت ($F = 69/241$)؛ کنترل فکر ($F = 49/131$)؛ فراسرکوب ($F = 45/671$)؛ الگوی ارتباطی ارتباطی سازنده ($F = 37/679$)؛ توقع/کناره‌گیری ($F = 52/198$) و اجتناب متقابل ($F = 62/115$) در مرحله پس‌آزمون، نشان داد. با توجه به یافته‌ها می‌توان بیان کرد که رویکرد متمرکز بر هیجان در کاهش فراهیجان منفی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین کارآمد است و در نتیجه در بهبود روابط زناشویی موثر است.



مقدمه

وارویک و گا^{۱۱}، ۲۰۲۵). فراهیجان منفی یک مفهوم محوری در خودآگاهی عاطفی، به نحوه درک و ارزیابی پاسخ‌های عاطفی افراد اشاره دارد (ساجدی و ساداتی، ۲۰۲۶). فراهیجان به عنوان فرایندی تعریف می‌شود که شامل سازمان‌دهی مجموعه‌ای از افکار، احساسات و نیروی محرک در تنظیم هیجانات فرد است (رویین^{۱۲}، ۲۰۲۰). در واقع، این که یک شخص چگونه به هیجانات خود واکنش نشان می‌دهد، موضوعی است که به فراهیجان‌ها برمی‌گردد (مندونکا^{۱۳}، ۲۰۲۴). فراهیجان‌ها به دو دسته مثبت (مانند فراشفت^{۱۴} و فرا علاقه^{۱۵}) و منفی (مانند فراخشم^{۱۶}، فراتحقیر یا فراشرم^{۱۷}، فراکنترل فکر^{۱۸} و فراسرکوب^{۱۹}) تقسیم می‌شوند. افرادی که دارای فراهیجان مثبت هستند، کمتر تمایل به تصمیم‌گیری‌های اشتباه یا سرکوب افکار، احساسات و هیجان‌های خود دارند و افراد با فراهیجان منفی ناتوان در پذیرش و مدیریت هیجان‌ها هستند (هول، هووینگ و هودسن^{۲۰}، ۲۰۱۷). واکنش‌های عاطفی افراد در برابر احساسات و هیجانات خاص می‌تواند بسیار متفاوت باشد. برخی پس از تجربه خشم، حس شرم و پشیمانی پیدا می‌کنند، در حالی که برخی دیگر از این حالت ممکن است احساس رضایت و شادمانی داشته باشند (بایلن، وو و تامپسون^{۲۱}، ۲۰۱۹). به نظر می‌رسد زوجین تمایل دارند به جای ابراز مستقیم هیجانات شدید خود، آن دسته از احساساتی را نشان دهند که برایشان کمتر تهدیدآمیز باشد. در نتیجه، زوج‌هایی که دچار پریشانی هستند، در چرخه‌ای تکرارشونده از الگوهای رفتاری و تعاملات خشک گیر می‌افتند؛ الگویی که توسط خود آنها تقویت می‌شود و به دفعات تکرار می‌گردد. ناتوانی این افراد در تحمل احساسات شدیدی که در آن گرفتار شده‌اند، زمینه‌ساز ادامه‌دار شدن پریشانی، افزایش ناسازگاری و بی‌کفایتی در حل مسائل می‌شود (عبادی، بشر پور و نریمانی، ۱۴۰۰).

افرادی که نمی‌توانند هیجانات خود را به‌درستی در مواجهه با رویدادهای روزمره مدیریت کنند، بیشتر علائمی از اختلالات درونی‌سازی مانند افسردگی و اضطراب را نشان می‌دهند (بایلن، وو و تامپسون^{۲۱}، ۲۰۱۹). همچنین فرآیندهای فراهیجانی در خودتنظیمی عاطفی نقش اساسی دارند و این می‌تواند به مدیریت احساسات و بهبود روابط زناشویی کمک کند (حقیقی، رضایی و پوررمضانی، ۲۰۲۶). تان، اسمیت و دانسمور^{۲۲} (۲۰۲۳) معتقدند که ویژگی‌هایی مانند خوشایند بودن، اجتماعی بودن و پذیرش تغییرات با سبک‌های فراهیجانی مرتبط هستند. پژوهش دیپتی و کومار^{۲۳} (۲۰۱۸) نشان می‌دهد که فراهیجان و فراشناخت می‌توانند سطح رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند. مقبره، مردانی و فقهی طبق‌دخی (۲۰۲۵) نیز نشان دادند که فراهیجان منفی با سرخوردگی زناشویی، فروپاشی ارتباطی و افزایش

ازدواج مجدد^۱ راهکاری مثبت برای سازگاری با شرایط طلاق می‌باشد؛ با این حال، اگر بدون آگاهی و آمادگی انجام شود، می‌تواند آسیب‌های عاطفی و روانی بیشتری نسبت به ازدواج ناموفق قبلی به همراه داشته باشد (گانجر^۲، ۲۰۲۵). ازدواج مجدد می‌تواند فرصتی باشد تا افراد پس از طلاق، از فشارها و تأثیرات روانی و اجتماعی آن‌رهایی یافته و سطح زندگی خود را بهبود بخشند (هو و تو^۳، ۲۰۱۸). معمولاً افراد پس از طلاق با امید دستیابی به یک زندگی بهتر و موفق‌تر، به ازدواج مجدد روی می‌آورند (بین، لدرمن، هیگن‌بوهم و گالیر^۴، ۲۰۲۱). انتظار می‌رود که در این مرحله، حمایت‌های ارزشمندی از سوی همسر جدید دریافت کرده و تجربه‌ای مثبت‌تر و موفق‌تر نسبت به ازدواج قبلی خود داشته باشند (بهرامی نژاد و همکاران، ۱۴۰۳). ازدواج مجدد می‌تواند به بهبود سلامت روان افراد کمک کند (لی، جیانگ، چینگ و جی^۵، ۲۰۲۳). هرچند این نوع ازدواج پس از خروج از یک رابطه ناخوشایند موجب ایجاد امید به زندگی بهتر می‌شود، اما در عمل تقاضاها و انتظارات همسران جدید و فرزندان اغلب باعث بروز چالش‌های مختلف عاطفی، مالی و ساختاری می‌گردد (نگون و پاول^۶، ۲۰۲۱). این ناپایداری‌ها احتمال شکست در ازدواج‌های مجدد را نسبت به ازدواج‌های نخست افزایش داده و این نوع روابط با سرعت بیشتری دچار فروپاشی می‌شوند (اعیادی، فاتحی زاده و اعتمادی، ۲۰۲۴؛ زال-اولسون، ثون و اسپانگ^۷، ۲۰۱۹). این آسیب‌پذیری فارغ از فرهنگ یا موقعیت جغرافیایی زوجین مشاهده می‌شود. به‌عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در ایالات متحده (بامپاس و ریلی^۸، ۲۰۰۷)، نروژ (زال-اولسون و همکاران، ۲۰۱۹) و ایران (سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۹۷) این نوع ازدواج‌ها همچنان نسبت به ازدواج‌های اولیه در معرض خطر بالاتری قرار دارند. در کنار مزایای ازدواج مجدد، مانند رفع مشکلات مالی به‌ویژه برای زنان مطلقه و بهبود شرایط رفاهی بزرگسالان و کودکان (گانجر، ۲۰۲۵)، افرادی که وارد ازدواج مجدد می‌شوند به دلیل احساس ارزشمندی پایین، ترس، اجتناب از تعارض و کمبود مهارت در برقراری صمیمیت، معمولاً تنش بیشتری را در روابط خود نسبت به سایر زوج‌ها تجربه می‌کنند (اعیادی، فاتحی زاده و اعتمادی، ۱۴۰۴). بنابراین، ایجاد و حفظ یک رابطه رضایت‌بخش مستلزم شناسایی و ابراز متقابل هیجان‌ها نسبت به همسر است (کلین، رنشو و کوری^۹، ۲۰۱۶).

یک مفهوم محوری برای درک پیچیدگی پویایی‌های زناشویی، فراهیجان منفی^{۱۰} است (یادگاری و همکاران، ۲۰۲۵). فراهیجان منفی به تجربه هیجان‌های منفی نسبت به هیجان‌های اولیه اشاره دارد (واتس، لازارسکی،

13. Mendonça
14. meta-compassionate
15. meta-interest
16. meta- anger
17. meta-contempt/meta-shame
18. tough control
19. meta-suppression
20. Hurrell, Houwing & Hudson
21. Bailen, Wu & Thompson
22. Tan, Smith & Dunsmore
23. Dipti & Kumar

1. remarriage
2. Gungor
3. Hu & To
4. Bean, Ledermann, Higginbotham & Galliher
5. Li, Jiang, Cheng & Ge
6. Nguyen & Pawle
7. Zahl-Olsen, Thuen & Espehaug
8. Bumpass & Raley
9. Klein, Renshaw & Curby
10. negative meta- emotion
11. Watts, Lazzareschi, Warwick & Gaa
12. Royeen

یکی از روش‌های کارآمد که با تمرکز بر تنظیم هیجانات و رفتار، به بهبود رضایت زوجین می‌انجامد، رویکرد هیجان‌مدار است. این شیوه بر پایه دیدگاهی سازنده شکل گرفته که افراد را به‌عنوان کارشناسان تجربیات خود در نظر می‌گیرد. فرآیند تغییر در این مدل در سه مرحله اصلی خلاصه می‌شود: ابتدا متوقف کردن ایجاد و تداوم الگوهای مخرب تعامل، سپس تغییر و بازسازی تعاملات موجود و در نهایت، تقویت و تثبیت دستاوردهای جدید (مازوکا، کافتوسی، لیوی و پریساگی^{۱۵}، ۲۰۱۹). رویکرد هیجان‌مدار بر توسعه مهارت‌هایی متمرکز است که شامل شناسایی و تشخیص هیجانات خود و دیگران، ابراز صحیح هیجانات متناسب با موقعیت‌های اجتماعی و کاهش شدت هیجانات منفی پیش از بروز واکنش می‌شود. همچنین، این رویکرد به مدیریت و تاثیرگذاری بر هیجانات منفی شدید نیز توجه دارد (تیمولاک^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۸). هدف این درمان کمک به مراجعان در دستیابی به هیجانات پنهان، بهبود تعاملات مثبت، شناسایی، پذیرش و مدیریت هیجانات، پذیرش هیجانات منفی ناسازگار و ارتقای آگاهی فردی است (هاویگارست، رادوینی، هائو و کهو^{۱۷}، ۲۰۲۰). در سال‌های اخیر پژوهش‌های متعددی (خواجه حسنی رابری، رضایی، میرزایی و صدیقی، ۱۴۰۳؛ ستوده نارودی، ارشاد توانا، پور آقا و فرخی، ۱۴۰۳؛ تیموری، مجتبابی و رضازاده، ۲۰۲۰؛ ژو و همکاران، ۲۰۲۳؛ مازوکا، کافتوسی، لیوی و پریساگی، ۲۰۱۹؛ واژاپیلی و ریس^{۱۸}، ۲۰۱۸؛ لی، لی، وو و وانگ^{۱۹}، ۲۰۱۹؛ وایب^{۲۰} و همکاران، ۲۰۱۷؛ ولج^{۲۱} و همکاران، ۲۰۱۹؛ مک کنین و گرینبرگ^{۲۲}، ۲۰۱۷) تاثیر رویکرد هیجان‌مدار را در کاهش مشکلات زناشویی، افزایش سازگاری زناشویی، درمان پریشانی ارتباطی زناشویی، ابراز مناسب هیجانات، سازگاری زناشویی، تنظیم هیجان، کیفیت زندگی زناشویی، ارتباط عاطفی مثبت، بهبود روابط را در بافت زوجی بررسی و تایید کرده‌اند.

افزایش آمار ازدواج‌های مجدد در جامعه و از طرفی دیگر بروز مشکلات زناشویی بخاطر شرایط خاص در ازدواج‌های دوم، در معرض خطر بودن آن به خاطر نداشتن مهارت‌های لازم و طلاق بیشتر در این نوع ازدواج‌ها (گانجر، ۲۰۲۵؛ قنبریرزبان، هاشمیان فر و داوودی، ۱۴۰۲)، نگرانی‌هایی هستند که ضرورت این مطالعه را ایجاب می‌کند. با توجه به اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار در بهبود رفتار آزمودنی‌ها در مطالعات مختلف، تحقیقات محدودی به بررسی اثر این رویکرد بر فراهیجان و الگوهای ارتباطی زوجین در ازدواج‌های دوم پرداخته‌اند. بنابراین، شکاف پژوهشی قابل توجهی در این زمینه وجود دارد. مسأله اصلی تحقیق این است که آیا رویکرد هیجان‌مدار می‌تواند تأثیری بر فراهیجان منفی و بهبود الگوهای تعاملی در زوجین با تجربه ازدواج مجدد، داشته باشد؟

خصوصیت در زوجین مرتبط است. همچنین، تحقیق مانوز^۱ و همکاران (۲۰۱۶) به وجود رابطه مثبت بین هیجانات مثبت و رضایت از زندگی اشاره دارد. در پژوهش یادگاری و همکاران (۲۰۲۵)، مشخص شد که بین فراهیجان‌های منفی و طلاق رابطه‌ای مثبت وجود دارد. همچنین مطالعات متعدد نشان می‌دهند که عدم توانایی در تنظیم هیجانات می‌تواند با کاهش رضایت در روابط زناشویی مرتبط باشد (ژو^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، پورمحسنی و همکاران (۲۰۲۴) دریافتند که میان فراهیجان‌های منفی و ناراضی‌تی زناشویی در زنانی که دارای دلبستگی اضطرابی هستند، رابطه‌ای مثبت وجود دارد.

یکی از عوامل اثرگذار بر روابط زوجین، الگوهای ارتباطی^۳ است (حافظ، لوونا و ناواز^۴، ۲۰۲۵). تحقیقات نشان می‌دهد که بین کارآمدی خانواده و نوع مناسبات میان اعضا به ویژه الگوهای ارتباطی زوجین رابطه وجود دارد (راسن، دابی، بوسیسیو و برگرون^۵، ۲۰۲۵؛ ویجیانتی^۶، ۲۰۲۱). الگوی ارتباطی ضعیف می‌تواند باعث بی‌ثباتی در رابطه و حتی از هم‌پاشیدگی زناشویی گردد (بوت و فاروق^۷، ۲۰۲۵). کریستین و سالوی^۸ (۱۹۸۴) الگوهای ارتباط میان زوجین را به سه دسته تقسیم کرده‌اند: ۱) الگوی ارتباطی سازنده متقابل^۹؛ که در آن زن و مرد سعی می‌کنند در مورد مشکل ارتباطی خود بحث و گفتگو کنند؛ ۲) الگوی ارتباطی اجتناب متقابل^{۱۰}؛ که در آن زوجین هر زمانی که که با مشکل روبه‌رو می‌شوند، از مذاکره در مورد مشکل اجتناب می‌کنند و با پرخاشگری و عدم مشارکت در حل مشکل، حل مساله و تدافعی عمل کردن، مشکلات را حل نشده باقی می‌گذارند؛ ۳) الگوی ارتباطی متوقع-کناره‌گیر^{۱۱}؛ که در آن یکی از زوجین درباره مشکل صحبت می‌کند یا با غر زدن و انتقاد کردن طرف مقابل را هم‌وادر به بحث درباره مشکل می‌کند در حالی که دیگری می‌خواهد از بحث اجتناب کند، با طفره رفتن وارد بحث نمی‌شود و سکوت اختیار می‌کند (کانس^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۴). در خانواده‌هایی که گفت و شنود وجود دارد، اعضای خانواده به طور مکرر با یکدیگر در تعامل هستند، به طور آزادانه درباره موضوعات مختلف بحث و تبادل نظر می‌کنند و با همفکری تصمیمات مربوط به خانواده را اتخاذ می‌کنند (لی و جانسون^{۱۳}، ۲۰۱۸). اسپنگلر، لی، وایب و ویتنبرن^{۱۴} (۲۰۲۴) نشان دادند که الگوهای ارتباطی سازنده زوجین برای ثبات بخشیدن به زندگی زناشویی و صمیمت بین آنها موثر است. همچنین زوجینی که از الگوهای تقاضا / کناره‌گیری یا اجتناب متقابل بیشتر استفاده می‌کنند، احساسات منفی بیشتر و احساسات مثبت کمتری نسبت به هم دارند و رضایت جنسی و زناشویی کمتری را گزارش می‌دهند (گوزمان گونزالس و همکاران، ۲۰۲۴؛ راسن، دابی، بوسیسیو و برگرون، ۲۰۲۵).

12. Kanth
13. Li & Johnson
14. Spengler, Lee, Wiebe & Wittenborn
15. Mazzuca, Kafetsios, Livi & Presaghi
16. Timulak
17. Havighurst, Radovini, Hao & Kehoe
18. Vazhappilly & Reyes
19. Li, Li, Wu & Wang
20. Wiebe
21. Welch
22. McKinnon & Greenberg

1. Munoz
2. Xu
3. communication pattern
4. Hafeez, Loona & Nawaz
5. Rosen, Dubé, Bosisio & Bergeron
6. Wijayanti
7. Butt & Farooq
8. Christensen & Sullaway
9. Constructive communication
10. Mutual avoidance
11. Demand/withdraw

روش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش شامل کلیه زوجین دارای تجربه ازدواج مجدد بودند که در ۷ ماهه اول سال ۱۴۰۴ بخاطر مشکلات زناشویی در ازدواج دوم به مراکز مشاوره سطح شهر گنبد کاووس مراجعه کرده بودند که از بین آنها به شیوه نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۲۰ زوج (۴۰ نفر) پس از مطالعه پرونده، انجام مصاحبه اولیه و کسب رضایت و با توجه به معیار ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل سطح تحصیلات سیکل، رضایت مكتوب و در شرف طلاق نبودن؛ و ملاک خروج شامل مصرف دارو یا مصرف مواد و غیبت بیش از دو

جلسه، انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه گواه (هرکدام ۱۰ زوج) جایگزین شدند. گروه آموزشی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هر هفته یک جلسه تحت آموزش قرار گرفتند و در این مدت گروه گواه هیچ آموزشی را دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از آخرین نسخه ۲۴ نرم‌افزار اس. پی. اس و به روش تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیره، تحلیل شد.

مداخله درمان هیجان‌مدار: پژوهش حاضر از برنامه مداخله درمانی هیجان‌مدار لسللی گرینبرگ^۱ (۲۰۰۵)، ترجمه اکبری و رفیع (۱۳۹۶) اقتباس شده است که خلاصه محتوای جلسات در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات

جلسات	اهداف	محتوا
اول	آشنایی اولیه، توضیح قوانین و قواعد گروه و ارائه صحبت‌های مقدماتی پیرامون دیدگاه درمانی	معرفی و برقراری رابطه درمانی، پذیرش اعضای گروه و خوش‌آمدگویی به آن‌ها، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با مشاور، و ارائه توضیح مختصر درباره اهداف کلی درمان هیجان‌مدار. تکلیف: معرفی خود، ایجاد ارتباط و اندیشیدن به مطالب مطرح‌شده
دوم	بررسی و تحلیل انواع سبک‌های دلبستگی و نحوه تأثیر آن‌ها بر چرخه تعاملات منفی	پذیرش و انعکاس تجربیات (تعاملی و هیجانی) مشترک اعضا، کشف تعاملات مشکل دار و شناسایی چرخه تعاملی منفی آشفته ساز، مشخص کردن رابطه پاسخ‌های هیجانی اعضا با سطوح دلبستگی‌شان. تکلیف: شناسایی، ثبت و ابراز هیجانات در گروه
سوم	تحلیل و درک هیجانات	شناسایی و کشف احساسات پنهان و بیان نشده؛ ابراز هیجانات و احساسات واقعی؛ شناسایی ترس‌ها و ناامنی‌های بنیادین در روابط بین اعضا؛ یاری رساندن به اعضا برای تجربه دوباره عواطف. تکلیف: تجربه دوباره تعاملات همراه با بیان احساسات خالص
چهارم	تغییر درک و بازنگری چارچوب هیجانات	بازآفرینی چرخه تعاملات، شفاف‌سازی واکنش‌های هیجانی اصلی، ایجاد هماهنگی میان درمانگر و اعضای گروه، و پذیرش چرخه تعاملات از سوی اعضا. تکلیف: کاهش هیجانات مربوط به آسیب‌پذیری جسمی و پذیرش آن
پنجم	درک عمیق هیجانات	پذیرش احساسات ناشناخته، شناسایی نیازهای دلبستگی نادیده گرفته‌شده، ترکیب هیجانات با نیازها در تعاملات و تقویت خودآشنایی بیشتر در میان اعضا. تکلیف: کاهش هیجانات مربوط به آسیب‌پذیری شناختی و پذیرش آن
ششم	پذیرش هیجانات خود و دیگران	افزایش پذیرش تجربیات دیگران، تسلط بر هیجانات، پذیرش پاسخ‌های تعاملی نوین و هماهنگ‌سازی تشخیص درمانگر با اعضای گروه. تکلیف: افزایش هیجانات مثبت
هفتم	تحکیم و یکپارچه‌سازی هیجانی	تسهیل بیان نیازها و خواسته‌ها برای بازسازی تعاملات مبتنی بر درک‌های نوین، بهبود تعاملات و اصلاح رفتارهای مخرب، و بازآفرینی و تسهیل راه‌حل‌های تازه برای مسائل کهنه و طولانی‌مدت. تکلیف: امکان انتخاب در برابر تمایلات هیجانی شدید
هشتم	بازسازی تعاملات و ارتباطات درون فردی و بین‌فردی	توجه به تأثیر عاملیت فردی در اصلاح و بهبود سبک‌های رفتاری ناسالم، همراه با خاتمه جلسات و انجام پس‌آزمون.

ابزارهای پژوهش

مقیاس فراهیجان^۲ (MES): این مقیاس خودگزارش‌دهی است که فراهیجان‌های منفی و مثبت را می‌سنجد که توسط میتمانسگروبر، بک، هافر و اسپولر^۳ (۲۰۰۹) ساخته شده است. دارای ۲۸ گویه دو بعد و شش زیرمقیاس شامل: مقیاس فراهیجان مثبت (فراشفقت و فراعلاقه) و منفی (فراخشم، فراتحقیر/فراشرم، فرا کنترل فکر و فراسرکوب) معرفی کرده‌اند. گویه‌های این پرسشنامه عبارتند از: فراخشم (۳،۵،۱۵،۲۷)؛ فراشرم/فراحقارت (۱۲،۱۴،۱۷،۲۰،۲۱)؛ کنترل فکر (۱،۶،۸،۱۹،۲۶)؛ فراسرکوب (۱۰،۲۵)؛

فراشفقت (۲،۴،۷،۹،۱۱،۲۲،۲۴) و فراعلاقه (۱۳،۱۶،۱۸،۲۳،۲۸). این مقیاس براساس لیکرت شش درجه‌ای از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۶) نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسشنامه دامنه نمره برای فراهیجان مثبت (۱۲-۷۲) و در فراهیجان منفی بین (۱۶ الی ۹۶) به دست می‌آید. هر چه نمرات بالاتر باشد، نشان دهنده بالا بودن آن مولفه در فرد است. در این پژوهش پایایی این آزمون با ضرایب آلفای برای کل مقیاس ۰/۸۷ گزارش کردند (میتمانسگروبر و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین جسلین، رومت، دیا و راجکومار^۴ (۲۰۲۵) پایایی مقیاس فراهیجان را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۹، فراهیجان منفی را

3. Mitmansgruber, Beck, Höfer & Schüßler
4. Jesline, Romate, Diya & Rajkumar

1. Lesles
2. Met emotion scale

۰/۷۷ و فراهیجان مثبت را ۰/۸۱ گزارش کرده است. حقیقی، رضایی و پوررمضانی (۲۰۲۶) ضرایب آلفای کرونباخ در زیر مقیاس فراهیجان مثبت ۰/۸۵ و در زیر مقیاس فراهیجان منفی ۰/۸۸ و برای کل مقیاس را ۰/۸۹ گزارش دادند. همچنین ساجدی و ساداتی (۲۰۲۶) ضریب آلفای کرونباخ را برای فراهیجان منفی ۰/۸۳۲ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر سوالات مربوط به فراهیجان منفی به کار برده شد و پایایی برای فراهیجان منفی با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه الگوی‌های ارتباطی^۱ (CPQ): پرسشنامه الگوهای ارتباطی توسط کریستنسن و سولاوی (۱۹۸۴) برای بررسی الگوهای ارتباطی میان زوجین طراحی شد. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار خودگزارش دهی ۳۵ گویه دارد و براساس مقیاس لیکرتی در بازه (خیلی مخالفم=۱ تا خیلی موافقم=۹) درجه‌بندی می‌شود. این پرسشنامه رفتارهای همسران را در طول سه مرحله تعارض زناشویی شرح داده است. این مراحل عبارتند از: ۱- زمانی که در روابط زوجین مشکل ایجاد می‌شود این مرحله شامل ۴ سوال است. ۲- در مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود، این مرحله دارای ۱۸ سوال است و ۳- بعد از بحث راجع به مشکل ارتباطی که این قسمت از ۱۳ سوال تشکیل شده است (مقدس علی، میرهاشمی و باقری، ۱۴۰۰). این پرسشنامه سه مولفه ارتباط سازنده متقابل (تفاضل سوالات الف ۲، ب ۲، ۴ با سوالات ب ۱، ۳، ۵ مرد و ب ۱۶ زن)؛ ارتباط اجتناب متقابل با سوالات

(الف ۱، ج ۲ و ج ۴) و ارتباط توقع/کناره‌گیری (الف ۳ مرد، الف ۴ زن، ب ۵ مرد، ب ۶ زن، ب ۷ مرد، و ب ۸ زن) را اندازه‌گیری می‌کند. کریستنسن و سولاوی (۱۹۸۴) پایایی این پرسشنامه را برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۵۰ تا ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. همچنین مینگ^۲ و همکاران (۲۰۲۴) پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ برآورد کرده است. الیاسی، میرزا حسینی و شریفی راد (۱۴۰۳) نیز پایایی پرسشنامه الگوهای ارتباطی را در مولفه‌های ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل و ارتباط توقع/کناره‌گیری، با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب: ۰/۷۴، ۰/۷۲، ۰/۷۵ برآورد کرد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ در مولفه‌های ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل و ارتباط توقع/کناره‌گیری، به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۷۸ و ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌ها

میانگین سنی زوجین شرکت‌کننده در گروه آزمایشی ۳۶/۹۵ سال (انحراف معیار = ۶/۴۳) و میانگین سنی زوجین گروه گواه ۳۷/۸۰ سال (انحراف معیار = ۶/۰۵) بود. از میان شرکت‌کنندگان، ۸ نفر (۲۰ درصد) دیپلم، ۲ نفر (۵ درصد) فوق دیپلم؛ ۱۲ نفر (۳۰ درصد) لیسانس؛ ۱۳ نفر (۳۲/۵ درصد) فوق لیسانس و ۵ نفر (۱۲/۵ درصد) مدرک دکترا داشتند.

جدول ۲: نتایج آزمون خی دو و t تست برای بررسی همتا بودن تحصیلات و سن در گروه آزمایش و کنترل			
متغیر	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
سن	-۰/۰۷۶	۳۸	۰/۹۴۰
تحصیلات	۳/۱۱۰	۴	۰/۵۴۰

همتا بودن تحصیلات در دو گروه کنترل و آزمایش از آزمون خی دو استفاده شد. نتایج ($\chi^2 = 3/110$) با درجه آزادی ۴ و سطح معنی داری ۰/۵۴۰ نیز نشان داد که دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ سطح تحصیلات همتا می‌باشد و تفاوت معناداری بین دو گروه از لحاظ تحصیلات وجود ندارد.

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، برای بررسی همتابودن متغیر سن در دو گروه آزمایش و کنترل از آزمون t تست استفاده شد. نتایج ($t = -0/076$) با درجه آزادی ۳۸ و سطح معنی داری ۰/۹۴۰، نشان داد که بین دو گروه از لحاظ سن تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین برای بررسی

جدول ۳: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	آزمایش				کنترل			
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	انحراف استاندارد	میانگین	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	انحراف استاندارد	میانگین
فراهیجان منفی کل	۶۰/۷۵	۱۱/۷۶	۵۸/۶۰	۱۱/۹۲	۵۹/۷۰	۱۱/۵۰	۵۹/۲۰	۱۱/۲۴
فراخشم	۱۷/۵۵	۳/۱۵	۱۵/۶۵	۲/۸۱	۱۷/۳۰	۳/۱۴	۱۷/۵۵	۲/۹۶
فراشرم/حقارت	۱۷/۱۵	۳/۸۸	۱۵/۰۰	۳/۸۱	۱۷/۱۵	۳/۶۸	۱۷/۲۵	۳/۴۱
کنترل فکر	۷/۳۵	۱/۶۶	۵/۸۰	۱/۶۰	۷/۴۵	۱/۹۳	۷/۳۰	۱/۸۹
فراسرکوب	۱۵/۸۰	۲/۸۵	۱۳/۷۰	۳/۲۲	۱۴/۷۵	۳/۵۸	۱۴/۵۵	۳/۷۳
ارتباط سازنده	-۱۱/۵۰	۳/۰۸	-۹/۰۵	۳/۰۳	-۱۰/۹۰	۲/۹۸	-۱۰/۳۰	۲/۸۴
توقع/کناره‌گیری	۳۲/۰۵	۸/۶۷	۲۹/۴۰	۸/۹۱	۳۰/۸۰	۹/۴۲	۳۱/۱۵	۹/۴۷
اجتناب متقابل	۱۸/۶۵	۳/۸۹	۱۶/۱۵	۳/۷۴	۱۸/۷۵	۳/۵۹	۱۹/۰۵	۳/۶۶

$S=$ ؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارتباط سازنده به ترتیب ($K-S=0/681$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون توقع/کناره‌گیری به ترتیب ($K-S=0/651$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجتناب متقابل به ترتیب ($K-S=1/673$ ، $K-S=1/67$) و پیش‌آزمون و پس‌آزمون متقابل به ترتیب ($K-S=1/292$ ، $K-S=0/778$)، به دست آمد و این نتایج نشان داد که سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ است و توزیع نمرات نرمال هستند. همچنین پیش فرض همگنی واریانس‌ها نیز در دو گروه از طریق آزمون لون مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان داد برای متغیر فراهیجان منفی کل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب ($F=0/178$ ، $F=0/072$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراخشم به ترتیب ($F=0/162$ ، $F=0/017$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراشرم/حقارت به ترتیب ($F=0/558$ ، $F=0/189$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراکنترل فکر به ترتیب ($F=0/199$ ، $F=0/377$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراسرکوب به ترتیب ($F=1/178$ ، $F=0/631$)؛ پیش‌آزمون ارتباط سازنده و پس‌آزمون آن به ترتیب ($F=0/035$ ، $F=0/015$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون توقع/کناره‌گیری به ترتیب ($F=0/036$ ، $F=0/036$)؛ و پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر اجتناب متقابل به ترتیب ($F=0/043$ ، $F=0/379$)، با درجه آزادی (۱،۳۸) در سطح ($p < 0/05$) معنادار نبود که نشان‌دهنده همگنی واریانس‌ها در گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد میانگین نمرات فراهیجان منفی کل از ۶۰/۷۵ به ۵۸/۶۰، فراخشم از ۱۷/۵۵ به ۱۵/۶۵، فراشرم/حقارت از ۱۷/۱۵ به ۱۵/۰۰، کنترل فکر از ۷/۳۵ به ۵/۸۰ و فراسرکوب از ۱۵/۸۰ به ۱۳/۷۰ و همچنین الگوی ارتباطی سازنده از ۱۱/۵۰ به ۹/۰۵، الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری از ۳۲/۰۵ به ۲۹/۴۰ و الگوی ارتباطی اجتناب متقابل از ۱۸/۶۵ به ۱۶/۱۵ در گروه آزمایش کاهش یافته است. در مقابل، در گروه کنترل تغییر قابل‌توجهی مشاهده نمی‌شود. این یافته‌ها به‌صورت اولیه نشانگر اثربخشی مداخله متمرکز بر هیجان بر کاهش فراهیجان منفی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین است.

در ادامه برای بررسی اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر فراهیجان منفی و خرده‌مقیاس‌های آن و همچنین الگوهای ارتباطی زوجین از آزمون تجزیه و تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. برای انجام این آزمون ابتدا پیش فرض‌های آن بررسی شد. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که، پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراهیجان منفی به ترتیب ($K-S=0/111$ ، $K-S=0/079$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراخشم به ترتیب ($K-S=0/154$ ، $K-S=0/129$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراشرم/حقارت به ترتیب ($K-S=0/08$ ، $K-S=0/083$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراکنترل فکر به ترتیب ($K-S=0/134$ ، $K-S=0/108$)؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون فراسرکوب به ترتیب ($K-S=0/144$ ، $K-S=0/147$)

جدول ۴: تاثیر مداخله رویکرد هیجان‌مدار بر فراهیجان منفی و خرده‌مقیاس‌های آن

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	خطای درجه آزادی	معناداری	مجذور اتا
لامبدای ویکلز	۰/۱۰۱	۵۱/۵۴	۵	۲۹	۰/۰۰۱	۰/۸۹۹

(اتا = ۰/۸۹۹، $p < 0/01$ ، $F= 51/54$)، مقدار ضریب اتا نشان می‌دهد که ۰/۸۹۹ واریانس‌ها توسط توسط فراهیجان منفی و خرده‌مقیاس‌های آن تبیین می‌شود.

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد، نتایج آزمون لامبدای ویکلز به عنوان رایج ترین آزمون نشان داد که بین فراهیجان منفی و خرده‌مقیاس‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس روی نمرات پیش‌آزمون- پس‌آزمون متغیر فراهیجان منفی و خرده‌مقیاس‌های آن

منبع تغییرات	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا نسبی
گروه	فراهیجان منفی	۴۶/۶۷۷	۱	۴۶/۶۷۷	۶۰/۲۷۲	۰/۰۰۱	۰/۶۴۶
	فرا خشم	۴۴/۱۲۷	۱	۴۴/۱۲۷	۱۱۰/۸۵۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷۱
	فراشرم/حقارت	۵۱/۱۲۴	۱	۵۱/۱۲۴	۶۹/۲۴۱	۰/۰۰۱	۰/۶۷۷
	فراکنترل فکر	۳۲/۶۱۱	۱	۳۲/۶۱۱	۴۹/۱۳۱	۰/۰۰۱	۰/۵۹۸
	فراسرکوب	۲۰/۱۹۷	۱	۲۰/۱۹۷	۴۵/۶۷۱	۰/۰۰۱	۰/۵۸۱

می‌توان نتیجه گرفت که درمان مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار بر فراهیجان منفی و خرده‌مقیاس‌های آن (فرا خشم، فراشرم/حقارت، فراکنترل فکر، فراسرکوب) تاثیر دارد و فراهیجان منفی را به طور معناداری کاهش می‌دهد.

براساس مندرجات جدول ۵، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد. به طوری که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض درمان مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار قرار گرفته اند به طور چشم‌گیری کاهش داشته است. از این رو

جدول ۶: تاثیر مداخله رویکرد هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	خطای درجه آزادی	معناداری	مجذور اتا
لامبدای ویکلز	۰/۱۶۸	۵۲/۷۳	۳	۳۲	۰/۰۰۱	۰/۸۳۲

نتایج جدول ۶ مشاهده می‌گردد نتایج آزمون لامبدای وکلز به عنوان رایج ترین آزمون نشان داد که بین الگوهای ارتباطی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد (تا = ۰/۸۳۲، $p < ۰/۰۱$ ، $F = ۵۲/۷۳$).

مقدار ضریب اتا نشان می‌دهد که ۰/۸۳۲ واریانس‌ها توسط توسط الگوهای ارتباطی تبیین می‌شود.

جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس روی نمرات پیش‌آزمون- پس‌آزمون متغیر الگوهای ارتباطی

منبع تغییرات	متغیرهای وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجزور اتا نسبی
گروه	ارتباط سازنده متقابل	۱۵/۳۸۴	۱	۱۵/۳۸۴	۳۵/۹۵۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱۴
	ارتباط توقع/ کناره‌گیری	۲۴/۹۴۰	۱	۲۴/۹۴۰	۴۹/۹۵۸	۰/۰۰۱	۰/۵۹۵
	اجتناب متقابل	۲۰/۳۸۵	۱	۲۰/۳۸۵	۵۵/۱۹۱	۰/۰۰۱	۰/۶۱۹

براساس مندرجات جدول ۷، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد. به طوری که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض درمان مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار قرار گرفته اند به طور چشم‌گیری باعث کاهش در متغیرهای ارتباط توقع/ کناره‌گیری و اجتناب متقابل و باعث افزایش در متغیر ارتباط سازنده متقابل می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر فراهیجان منفی و الگوهای ارتباطی در زوجین متقاضی خدمات مشاوره با تجربه ازدواج مجدد بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که درمان هیجان‌مدار بر کاهش فراهیجان منفی و الگوهای ارتباطی زوجین اثربخش بود. این یافته‌ها با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های خواجه حسنی رابری، رضایی، میرزایی و صدیقی (۱۴۰۳)؛ ستوده نارودی، ارشاد توانا، پور آقا و فرخی (۱۴۰۳)؛ تیموری، مجتبیایی و رضازاده (۲۰۲۰)؛ مازوکا، کافتوسی، لیوی و پریساگی (۲۰۱۹)؛ واژاییلی و ریس (۲۰۱۸)؛ لی، وو و وانگ (۲۰۱۹)؛ وایب و همکاران (۲۰۱۷)؛ ولج و همکاران (۲۰۱۹)؛ مک کین و گرینبرگ (۲۰۱۷)، همسو بود.

در تفسیر نخستین یافته، مبنی بر اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار در کاهش فراهیجان‌های منفی، می‌توان چنین استدلال کرد که این نوع مداخله درمانی موجب ارتقای هیجانات مثبت و کاهش هیجانات منفی در میان زوجین می‌شود. رویکرد هیجان‌مدار از طریق ارتقاء آگاهی و کنترل هیجانی، موجب افزایش مقاومت فرد در برابر تنش‌های درونی و فشارهای محیطی می‌گردد. علاوه بر این، این رویکرد راهکارهای جایگزینی را برای پاسخ‌دهی به محرک‌ها به فرد می‌آموزد که نتیجه‌ی آن تقویت انعطاف‌پذیری رفتاری است. بنابراین، افرادی که از سطح بالاتری از آگاهی هیجانی برخوردارند، فراهیجان بالاتری را تجربه کرده و در مواجهه با چالش‌های زندگی آسیب‌پذیری کمتری نشان می‌دهند (احمدی کتایونچه و خوش‌اخلاق، ۱۴۰۳). لذا می‌توان این‌گونه استدلال کرد که درمان هیجان‌مدار، افراد را ترغیب می‌کند تا به جای اجتناب، هیجانات خود را تجربه کنند و در جهت

پذیرش متناسب با مسئله‌ی پیش‌آمده هدایت شوند. همچنین در چارچوب این پژوهش، به زوجین آموزش داده شد که ضمن مواجهه ذهن‌آگاهانه با هیجانات و پذیرش آن‌ها، خشم ناشی از تعامل با همسر را نیز به شیوه‌ای مؤثر و مطلوب مدیریت نمایند. همچنین اساس کارکرد درمان هیجان‌مدار بر کانون توجه‌بخشی به هیجانات استوار است؛ به‌گونه‌ای که از طریق هیجان می‌توان افراد را به سوی کنش‌ها و پاسخ‌های جدید هدایت و تحریک نمود. در این رویکرد درمانی، با تأکید بر انعکاس و تقویت شدت هیجان، مسیر حرکت فرد از هیجانات ثانویه، نظیر تحریک یا خشم، به سمت احساسات اولیه و بنیادی‌تر نظیر ترس یا اندوه تسهیل می‌گردد (آسانو^۱، ۲۰۱۹). بر این مبنای، پس از آنکه مراجع هیجانات خود را در محیطی امن، بدون اجتناب، درک، پردازش و تنظیم نمود، استفاده از افکار تکراری مانند نشخوار فکری برای اجتناب از آن‌ها کاهش می‌یابد و در پی این توالی، شدت نشانگان هیجانی منفی کم می‌شود. به طور کلی، تجربه‌ی مستقیم هیجانات به افراد یاری می‌رساند تا نیازها و احساسات خود را شفاف‌سازی کرده و به پذیرش عاطفی بالاتری دست یابند (کوچلین^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین درمان هیجان‌مدار - که بر باور فرد در رابطه با قابلیت هدایت زندگی هیجانی برای دستیابی به عملکرد مطلوب تمرکز دارد- به اشخاص کمک می‌کند تا در صورت توانایی در تجربه مؤثرتر هیجانات دشوار، این هیجانات را از طریق راهبردهای مقابله‌ای تنظیم نموده و ارزش‌های شخصی خود را بیان کنند، که این امر مستقیماً به ارتقاء سطح تنظیم هیجانی آن‌ها منجر خواهد شد (مارن، میکوسکا، ابرین و تیمولاک^۳، ۲۰۲۲).

یافته‌های این پژوهش نشان داد که به‌کارگیری رویکرد هیجان‌مدار، در کاهش چرخه‌های ارتباطی منفی میان زوجین و تقویت الگوهای تعاملی مثبت مؤثر واقع شده است. برای تبیین اثربخشی این رویکرد بر الگوهای ارتباطی، می‌توان استدلال کرد که تغییر در درمان هیجان‌مدار زمانی محقق می‌شود که درمانگران به زوجین در جهت اصلاح عناصر مولد رابطه مخرب یاری رسانند. با اخلاص در چرخه منفی و آغاز تغییر در پاسخ‌ها، یک چرخه تعاملی مثبت جایگزین شده که مسیر زوجین را به سوی دستیابی به یک پیوند ایمن‌تر هدایت می‌کند. هدف اصلی درمان هیجان‌مدار این است که همسران را قادر سازد تا به پاسخ‌های هیجانی زیربنایی الگوهای تعاملی مخرب خود دسترسی یافته، آن‌ها را ابراز و سپس بازپردازش کنند. در پی این فرآیند،

اثربخشی آموزش رویکرد متمرکز بر هیجان بر کاهش فراهیجان منفی و ارتقاء الگوهای ارتباطی در زوجین دارای تجربه ازدواج مجدد است. این نتایج می‌تواند به عنوان یک راهنمای ارزشمند برای مشاوران و روان‌درمانگران در جهت تقویت بنیان خانواده و بهبود کیفیت زندگی زناشویی مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

تقدیر و تشکر

نویسنده از تمام زوجینی که با صبوری و همکاری صمیمانه در این پژوهش شرکت کردند، صمیمانه قدردانی می‌کند.

تعارض منافع

نویسنده اظهار می‌دارد که هیچ گونه تعارض منافع علمی، مالی یا شخصی در ارتباط با انجام و انتشار این پژوهش وجود ندارد.

منابع مالی

این پژوهش با حمایت مالی دانشگاه گنبد کاووس در قالب طرح پژوهشی انجام شده است.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش در قالب طرح پژوهشی به شماره ۶/۰۴/۱۰۲ انجام شده است. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد.

بهره‌گیری از هوش مصنوعی

در مراحل ویرایش و خلاصه سازی بخش‌هایی از مقاله از ابزارهای هوش مصنوعی (مدل زبانی چت جی‌پی‌تی) به عنوان ابزار کمکی برای بهبود نگارش استفاده شد.

دسترسی به داده‌ها

امکان اشتراک گذاری داده‌ها به صورت عمومی وجود ندارد. در صورت تمایل سایر پژوهشگران می‌توانند با ایمیل نویسنده مسئول مکاتبه نمایند.

نقش نویسندگان

تمام بخش‌های مقاله توسط نویسنده مسئول نگارش شده است.

همسران قادر به ارسال نشانه‌های هیجانی جدیدی خواهند بود که زمینه را برای تحول الگوهای تعاملی به سمت قابلیت دسترسی فراهم آورده و در نهایت، پیوندی ایمن‌تر و رضایت‌بخش‌تر را ایجاد می‌نماید (امینی، قربان شیرودی و خلعتبری، ۱۴۰۲). همچنین فرآیند تحول در رویکرد هیجان‌مدار حاکی از آن است که این مداخله درمانی، زوجین را قادر می‌سازد تا به هیجانات آسیب‌دیده اولیه دسترسی یافته و امکان ابراز آن‌ها فراهم آید. آشکارسازی این هیجانات آسیب‌پذیر زیربنایی، نقشی محوری در انقطاع چرخه معیوب تعاملات ایفا کرده و منجر به تعمیق صمیمیت و تقویت دلبستگی ایمن می‌گردد. بر اساس این دیدگاه نظری، آشفتگی‌های زناشویی از طریق حالت‌های فراگیر عاطفه منفی، بروز آسیب‌های دلبستگی، عدم توجه به نیازها و خواسته‌های درونی، شکل‌گیری الگوهای تعاملی منفی و تجربه‌های هیجانی نامناسب، ایجاد شده و تداوم می‌یابد. در نتیجه، تمرکز این رویکرد بر شناسایی دقیق هیجانات، تبدیل آن‌ها به پیام‌هایی سازنده و قابل فهم، و در نهایت، تسهیل شکل‌گیری الگوهای ارتباطی مثبت میان زوجین است (اسپنگلر، لی، وایب و ویتنبرن، ۲۰۲۴).

در واقع ناتوانی زوجین در امر پردازش شناختی و نظم‌دهی مؤثر هیجان‌ها، موجب بروز دشواری‌هایی در فرآیندهای بازشناسی، آشکارسازی، پردازش و تنظیم هیجانات می‌گردد؛ به نحوی که تفکیک میان حالات عاطفی درونی و واکنش‌های بدنی با چالش مواجه می‌شود. زوجینی که از سازگاری پایین‌تری برخوردارند، معمولاً با سطوح بالایی از آشفتگی هیجانی به محیط درمانی مراجعه می‌کنند و گزارش‌هایی مبنی بر سازگاری زناشویی پایین، الگوهای ارتباطی نامناسب و گرایش شدید به احساسات منفی نسبت به شریک زندگی خود ارائه می‌دهند. تلاش‌های مکرر این زوج‌ها برای احیای صمیمیت اغلب با شکست مواجه شده است (ویتنبرن^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه، برقراری ارتباط آن‌ها تحت مکانیزم‌های دفاعی محدودکننده‌ای نظیر اجتناب، کناره‌گیری، سرزنش، انتقاد و حالت دفاعی صورت می‌گیرد که این تعاملات چرخه‌ای، فاقد هرگونه نتیجه مثبت سازنده است. در چارچوب زوج‌درمانی هیجان‌مدار، گام نخستین مداخله درمانی، تمرکز بر از بین بردن احساس ناامنی زمینه‌ای است. هنگامی که درمانگر چرخه تعامل منفی، که نشان‌دهنده دلبستگی نایمن است، را شناسایی می‌کند، هیجانات مرتبط با این چرخه نیز توسط زوجین مورد تشخیص قرار می‌گیرند. این فرآیند با تنظیم مجدد زوجین بر اساس ابراز نیازهای نهفته دلبستگی شکل می‌گیرد. در واقع، طی فرایند درمان، زوجین از طریق ایجاد چرخه‌های تعاملی جدید، قادر به ابراز راحت‌تر نیازهای خود و پذیرش نیازهای دلبستگی همسر می‌شوند، که این امر به طور مستقیم به کاهش نارسایی هیجانی منجر می‌گردد (مازوکا، کافتوسی، لیوی و پریساغی، ۲۰۱۹).

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، انجام آن در شهر گنبد کاووس با بافت فرهنگی و اجتماعی متمایز آن است؛ لذا تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت پذیرد. پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی به منظور افزایش اعتبار بیرونی، در سایر شهرها و مناطق با ویژگی‌های جمعیتی متفاوت تکرار گردند. با وجود این ملاحظه، یافته‌های این تحقیق حاوی نتایج مهم و معناداری در خصوص

References

- Ahmadi Katayounchah, F., & KhoshAkhlagh, H. (2024). The effects of emotion-focused therapy on anxiety sensitivity and over-emotion in women with multiple sclerosis (MS) in isfahan. *Faslname-i mudiriyat-e parastari*, 13(1), 38-48. [In Persian] <http://ijnv.ir/article-1-1092-en.html>
- Amini, A., Ghorbanshirroudi, S., & Khalatbari, J. (2023). Comparison of the effectiveness of teaching strategies based on emotion-oriented couple on communication patterns of couples. *Armaghane Danesh*, 28(3), 340-354. [In Persian] <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-3435-en.html>
- Asano, K. (2019). Emotion processing and the role of compassion in psychotherapy from the perspective of multiple selves and the compassionate self. *Case Reports in Psychiatry*, 2019(1), 7214752. DOI: [10.1155/2019/7214752](https://doi.org/10.1155/2019/7214752)
- Ayadi, N. A., Fatehizade, M., & Etemadi, O. (2025). Identifying the Challenges and Issues of Remarriage after Divorce in Iran: A Qualitative Systematic Review. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(3), 107-126. [In Persian] DOI: [10.22059/japr.2024.358746.644611](https://doi.org/10.22059/japr.2024.358746.644611)
- Bahrani Nejad, H., Shariatmadar, A., Farahbakhsh, K., & Asgari, M. (2024). Analyzing the Challenges and Components of Remarriage Instability in Couple Therapy Applicants: Grounded Theory Research. *Applied Psychology*, 18(3), 212-235. [In Persian] DOI: [10.48308/apsy.2024.236413.1683](https://doi.org/10.48308/apsy.2024.236413.1683)
- Bailen, N. H., Wu, H., & Thompson, R. J. (2019). Meta-emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression. *Emotion*, 19(5), 776. DOI: [10.1037/emo0000488](https://doi.org/10.1037/emo0000488)
- Bean, R. C., Ledermann, T., Higginbotham, B. J., & Galliher, R. V. (2021). Adjustment difficulties and marital stability in remarriages: The role of stepfamily constellation. *Marriage & Family Review*, 57(8), 721-740. <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1958123>
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 89-98. DOI: [10.1007/s10879-014-9286-8](https://doi.org/10.1007/s10879-014-9286-8)
- Bumpass, L., & Raley, K. (2013). Measuring separation and divorce. In *Handbook of measurement issues in family research* (pp. 125-143). Routledge.
- Butt, Z. T., & Farooq, Z. (2025). RELIGIOSITY, COMMUNICATION PATTERNS AND MARITAL INSTABILITY IN YOUNG MARRIED INDIVIDUALS. *Contemporary Journal of Social Science Review*, 3(4), 21-43.
- Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). Communication patterns questionnaire. *Journal of Marriage and the Family*.
- Dipti, P., & Kumar, J. A. (2018). Role of positivemetacognitions and meta-emotions in predicting alexithymia. *International Journal of Scientific Research and Reviews*, 7(3), 487-98.
- Ebadi, M., Basharpour, S., & Narimani, M. (2020). Fitting the Causal Model Based on the Couple Relationship Distress According to Negative Meta-Emotion: The Mediating Role of Rejection Sensitivity in Married People. *Iranian Journal of Family Psychology*, 7(2), 61-74. [In Persian] <https://doi.org/10.22034/ijfp.2021.245575>
- Elyasi, F., Mirzahosseini, H., & Sharifirad, G. (2025). The effectiveness of group marital enrichment program using Gottman method on difficulty in emotional regulation, communication patterns and attachment styles of couples in Qom province. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 13(12), 43-54. [In Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-5570-en.html>
- Ghanbari Barzain, A., Hashemianfar, A., & Davoodi, B. (2023). Sociological Study of Influencing Factors in the Tendency of Divorced Women to Remarry (Case Study of Isfahan City). *Journal of Applied Sociology*, 34(1), 89-112. [In Persian] DOI: [10.22108/jas.2023.132909.2277](https://doi.org/10.22108/jas.2023.132909.2277)
- Güngör, A. (2025). Remarriage After Divorce: Insights from the Turkish Context.
- Guzmán-González, M., Valarezo-Bravo, O., & Casu, G. (2024). Are we okay... Am I okay? Romantic attachment, couple relationship quality and depressive symptoms in a Chilean sample. *Current Psychology*, 43(30), 25247-25256. DOI: [10.1007/s12144-024-06214-y](https://doi.org/10.1007/s12144-024-06214-y)
- Hafeez, H. T., Loona, M. I., & Nawaz, A. (2025). Effect of communication patterns and emotional distress on relationship dissatisfaction among married individuals. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 40(1), 135-154. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2025.40.1.09>
- Haghighi, Z., Rezaei, S., & Pourramzani, A. (2026). Metacognition and meta-emotion in schizophrenia, bipolar I disorder, and obsessive-compulsive disorder: A cross-sectional comparative study. *Acta Psychologica*, 262, 106135. [In Persian] <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.106135>
- Havighurst, S. S., Radovini, A., Hao, B., & Kehoe, C. E. (2020). Emotion-focused parenting interventions for prevention and treatment of child and adolescent mental health problems: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(6), 586-601. DOI: [10.1097/YCO.0000000000000647](https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000647)
- Hu, Y., & To, S. (2018). Family relations and remarriage post-divorce and post widowhood in China. *Journal of Family Issues*, 39(8), 2286-2310. DOI: [10.1177/0192513X17748694](https://doi.org/10.1177/0192513X17748694)
- Hurrell, K. E., Houwing, F. L., & Hudson, J. L. (2017). Parental meta-emotion philosophy and emotion coaching in families of children and adolescents with an anxiety disorder. *Journal of abnormal child psychology*, 45(3), 569-582. DOI: [10.1007/s10802-016-0180-6](https://doi.org/10.1007/s10802-016-0180-6)
- Iran Welfare Organization. (2017). remarry Retrieved from: <https://www.behzisti.ir/news>

- Jesline, J., Romate, J., Diya, E., & Rajkumar, E. (2025). Mediating role of resilience on the relationship between meta emotions and emotional regulation among neglected adolescents. *BMC psychology*, 13(1), 622. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02856-0>.
- Kanth, D. B., Indumathy, J., Kadiravan, S., Nagasubramaniyan, G., & Lekha, P. P. S. (2024). *Measuring couples and family dynamics in India: Cultural adaptations and validations*. Springer Nature.
- Khajeh hasani rabari, F., Rezaei, F., Mirzai, F., & Sedighi, F. (2024). The effectiveness of emotion-based therapy on fear of intimacy, hostile documents and over-excitement in woman affected by marital breach. *Rooyesh*. 13(1), 233-242. [In Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-4874-en.html>
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior therapy*, 47(2), 143-154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007>
- Koechlin, H., Coakley, R., Schechter, N., Werner, C., & Kossowsky, J. (2018). The role of emotion regulation in chronic pain: A systematic literature review. *Journal of psychosomatic research*, 107, 38-45. DOI: [10.1016/j.jpsychores.2018.02.002](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.02.002)
- Lesles, S. G. (2005). *Emotion-Focused Therapy: Principles and Fundamentals*. Translated by Akbari, Habibollah; Rafi, Tahereh. (2017). Bat Publications.
- Li, P. F., & Johnson, L. N. (2018). Couples' depression and relationship satisfaction: Examining the moderating effects of demand/withdraw communication patterns. *Journal of Family Therapy*, 40, S63-S85. DOI: [10.1111/1467-6427.12124](https://doi.org/10.1111/1467-6427.12124)
- Li, D., Li, D., Wu, N., & Wang, Z. (2019). Intergenerational transmission of emotion regulation through parents' reactions to children's negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects. *Children and Youth Services Review*, 101, 113-122. [10.1016/j.childyouth.2019.03.038](https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.038)
- Li, X., Jiang, Q., Cheng, X., & Ge, T. (2023). Remarriage after divorce and health in later life: Findings from CHARLS in China. *Journal of Family Issues*, 44(2), 560-582. <https://doi.org/10.1177/0192513X211054464>
- Maghbareh, P., Mardani, P., & Faghih Tabaghdehi, A. (2025). The Effectiveness of Compassion-Focused Therapy on Negative Meta-Emotions and Sexual Self-Efficacy in Women Affected by Extramarital Relationships. *Psychology of Woman Journal*, 6(3), 1-9. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.6.3.3>
- Malesza, M. (2019). Stress and delay discounting: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 144, 56-60. DOI: [10.1016/j.paid.2019.02.035](https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.035)
- Marren, C., Mikoška, P., O'Brien, S., & Timulak, L. (2022). A qualitative meta-analysis of the clients' experiences of emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(5), 1611-1625. DOI: [10.1002/cpp.2745](https://doi.org/10.1002/cpp.2745).
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880-2895. DOI: [10.1177/0265407518804452](https://doi.org/10.1177/0265407518804452)
- McKinnon, J. M., & Greenberg, L. S. (2017). Vulnerable emotional expression in emotion focused couples therapy: Relating interactional processes to outcome. *Journal of marital and family therapy*, 43(2), 198-212. DOI: [10.1111/jmft.12229](https://doi.org/10.1111/jmft.12229)
- Mendonça, D. (2024). *A Deweyan Philosophical Take on Emotions: A Layered Theory*. Springer Nature.
- Meng, T. J., Qian, Y., Wang, Y. L., Gao, B. L., Liu, J. J., Yue, J. L., & Tang, D. H. (2024). The effect of systematic couple group therapy on families with depressed juveniles: a pilot trial. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1283519. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1283519>.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and individual differences*, 46(4), 448-453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.013>
- Moghadasali, S., Mirhashemi, M., & Bagheri, N. (2021). The Role Communication Patterns and Identity Styles on Prediction Marital Satisfaction: A Discriminational Study. *Applied Psychology*, 15(1), 168-141. [In Persian] DOI: [10.52547/apsy.2021.216298.0](https://doi.org/10.52547/apsy.2021.216298.0)
- Munoz, R. T., Hellman, C. M., Buster, B., Robbins, A., Carroll, C., Kabbani, M & Fox, M. D. (2016). Life satisfaction, hope, and positive emotions as antecedents of health related quality of life among homeless individuals. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1(1), 69-89. DOI: [10.1007/s41042-017-0005-z](https://doi.org/10.1007/s41042-017-0005-z)
- Nguyen, O. T., & Pawle, R. H. (2021). A Thematic Analysis Study about Remarriage of Elderly Men in Vietnam. *Scholar*, 13(2), 286.
- Pourmohseni, F., Mostafaei, M., Jafari, E., Hadian ShibAbandani, S., & Ghasemi, M. (2024). The Role of Listening Style and Negative Meta Emotion in Marital Dissatisfaction of Women with Anxiety Attachment. *Journal of Family Relations Studies*, 4(12), 51-58. [In Persian] DOI: [10.22098/jfrs.2023.13407.1138](https://doi.org/10.22098/jfrs.2023.13407.1138)
- Rezaei, n., Parsaei, I., Nejati, E., Nik Amal, M., & Hashemi Razini, S. (2014). Psychometric properties of the students' meta-emotion scale. *Quarterly Journal of Psychological Research*, 23(6), 111-124. [In Persian] DOI: [10.30473/sc.2025.75429.3089](https://doi.org/10.30473/sc.2025.75429.3089)
- Rosen, N. O., Dubé, J. P., Bosisio, M., & Bergeron, S. (2025). Do demand-withdrawal communication patterns during sexual conflict predict couples' relationship satisfaction, sexual satisfaction, and sexual distress? An observational and prospective study. *The Journal of Sex Research*, 62(5), 787-799. doi.org/10.1080/00224499.2024.2386997
- Royeen, C. B. (2020). Meta-emotion of Occupation with Wissen (MeOW): Feeling about feeling while doing with meaning. *Journal of Occupational Science*, 27(4), 460-473. DOI: [10.1080/14427591.2020.1742196](https://doi.org/10.1080/14427591.2020.1742196).

- Sajedi, H., & Sadati, S. Z. (2026). Comparing the Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy and Systemic Couple Therapy on Executive Functions and Negative Meta-Emotion in Couples with Marital Conflicts. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 5(3), 1-11. [In Persian] <https://doi.org/10.61838/kman.jndd.707>
- Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., & Wittenborn, A. K. (2024). A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 13(2), 81. DOI: [10.1037/cfp0000233](https://doi.org/10.1037/cfp0000233)
- Sotoudeh Navroodi, S. O., Ershad Tawana, S., Pooragha Roodbardeh, F., & Farokhi, N. (2024). The Effectiveness of Emotion –Focused Couple on Marital Harmony and Communication Patterns in Incompatible Couples. *Journal of Behavior Modification Studies*, 1(2), 41-52. [In Persian]
- Tan, L., Smith, C. L., & Dunsmore, J. C. (2023). Validation of a Chinese translation of the Parents' Beliefs About Children's Emotions questionnaire and measurement invariance across Chinese and US mothers. *Current Psychology*, 42(16), 13486-13496. DOI: [10.1007/s12144-021-02614-6](https://doi.org/10.1007/s12144-021-02614-6)
- Teymori, Z., Mojtabaie, M., & Rezazadeh, S. M. R. (2020). The Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on Emotion Regulation, Anger Rumination, and Marital Intimacy in Women Affected by Spouse Infidelity. *Caspian Journal of Health Research*, 5(4), 78-82. [In Persian] DOI: [10.52547/cjhr.5.4.78](https://doi.org/10.52547/cjhr.5.4.78)
- Timulak, L., Keogh, D., Chigwedere, C., Wilson, C., Ward, F., Hevey, D. & Irwin, B. (2018). A comparison of emotion-focused therapy and cognitive-behavioural therapy in the treatment of generalised anxiety disorder: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 19(1), 506. <https://doi.org/10.1037/pst0000427>
- Vazhappilly, J. J., & Reyes, M. E. S. (2018). Efficacy of emotion-focused couples communication program for enhancing couples' communication and marital satisfaction among distressed partners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(2), 79-88. DOI: [10.1007/s10879-017-9375-6](https://doi.org/10.1007/s10879-017-9375-6)
- Watts, J. R., Lazzareschi, N. R., Warwick, L. A., & Gaa, M. (2025). Posttraumatic stress disorder symptoms in postsecondary students exposed to childhood psychological abuse: Exploring the role of negative meta-emotions. *Journal of Counseling & Development*, 103(1), 3-14. <https://doi.org/10.1002/jcad.12534>
- Welch, T. S., Lachmar, E. M., Leija, S. G., Easley, T., Blow, A. J., & Wittenborn, A. K. (2019). Establishing safety in emotionally focused couple therapy: A single-case process study. *Journal of marital and family therapy*, 45(4), 621-634. DOI: [10.1111/jmft.12398](https://doi.org/10.1111/jmft.12398)
- Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dalglish, T. L., & Tasca, G. A. (2017). Predicting follow-up outcomes in emotionally focused couple therapy: The role of change in trust, relationship-specific attachment, and emotional engagement. *Journal of marital and family therapy*, 43(2), 213-226. DOI: [0.1111/jmft.12199](https://doi.org/10.1111/jmft.12199)
- Wiebe, S. A., Elliott, C., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dalglish, T. L., Lafontaine, M. F., & Tasca, G. (2019). Attachment change in emotionally focused couple therapy and sexual satisfaction outcomes in a two-year follow-up study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(1), 1-21. DOI: [10.1111/jmft.12206](https://doi.org/10.1111/jmft.12206)
- Wijayanti, Y. T. (2021). long distance marriage couple communication pattern during the Covid-19 pandemic. *Jurnal AspiKom*, 6(1), 208-221. DOI: [10.24329/aspiKom.v6i1.718](https://doi.org/10.24329/aspiKom.v6i1.718)
- Wittenborn, A.K., Liu, T., Ridenour, T.A., Lachmar, E.M., Mitchell, E.A., & Seedall, R.B. (2019). Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. *Journal of marital and family therapy*, 45(3), 395-409. DOI: [10.1111/jmft.12350](https://doi.org/10.1111/jmft.12350)
- Xu, M., Johnson, L. N., Anderson, S. R., Hunt, Q., Bradford, A. B., Banford Witting, A., ... & Miller, R. B. (2023). Emotion dysregulation and couple relationship satisfaction of clinical couples: An actor-partner interdependence model. *Family process*, 62(4), 1555-1573. DOI: [10.1111/famp.12828](https://doi.org/10.1111/famp.12828)
- Yadegari, S. L., Peyvandi, P., Hosseinzadeh, M., Beliad, M., & Mahmoodinia, S. (2025). The Correlation of Negative Meta-Emotion and Divorce Propensity in Women: The Mediating Role of Differentiation of Self. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 12(2), 0-0. [In Persian] <http://ajnp.umsu.ac.ir/article-1-531-en.html>
- Zahl-Olsen, R., Thuen, F., & Espehaug, B. (2019). Divorce and remarriage in Norway: a prospective cohort study between 1981 and 2013. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(8), 600-611. DOI: [10.1080/10502556.2019.1619378](https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1619378)