

تبیین روان‌شناختی چرخه‌های تعارض – فاصله‌گیری در زوجها

مشخصات نویسندگان:



© ۱۴۰۴

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

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

۱. سارا فلاح‌نژاد: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه یزد، یزد، ایران
۲. امیرحسین رستمی‌کیا: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: rostamikia.amir29@yahoo.com

شبهه استناددهی: فلاح‌نژاد، سارا، و رستمی‌کیا، امیرحسین. (۱۴۰۴). تبیین روان‌شناختی چرخه‌های تعارض – فاصله‌گیری در زوجها. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۳)، ۹-۱.

چکیده

هدف این مطالعه تبیین جامع سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر شکل‌گیری، تداوم و پیامدهای چرخه‌های تعارض – فاصله‌گیری در روابط زناشویی است. این پژوهش یک مطالعه مروری کیفی با رویکرد تحلیلی-تفسیری است که از طریق مرور نظام‌مند ادبیات علمی انجام شد. داده‌ها از ۱۴ مقاله علمی معتبر بین‌المللی استخراج گردید که با معیارهای مشخص از پایگاه‌های اطلاعاتی انتخاب شدند. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون و با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ صورت گرفت. فرایند کدگذاری در سه مرحله باز، محوری و انتخابی انجام شد و تحلیل تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. نتایج نشان داد چرخه‌های تعارض – فاصله‌گیری حاصل تعامل پویای سه مؤلفه اصلی هستند: ناپایداری هیجانی (حساسیت هیجانی بالا، تنظیم هیجان ناکارآمد و ارزیابی‌های شناختی منفی)، الگوهای تعاملی ناسازگار (چرخه مطالبه-کناره‌گیری، ارتباط مخرب، شکست در حل مسئله و فرسایش صمیمیت) و پیامدهای روان‌شناختی انباشتی (اضطراب دلبستگی، اجتناب عاطفی مزمن، فرسودگی هیجانی رابطه و تضعیف خودپنداره). این مؤلفه‌ها در قالب یک الگوی خودتقویت‌کننده عمل کرده و به تداوم تعارض، افزایش فاصله‌گیری هیجانی و تضعیف پایداری زناشویی منجر می‌شوند. یافته‌ها نشان می‌دهد چرخه‌های تعارض – فاصله‌گیری ساختاری نظام‌مند و چندسطحی دارند و مداخلات درمانی مؤثر باید به‌صورت هم‌زمان بر هیجان، شناخت، الگوهای تعاملی و دلبستگی تمرکز کنند تا امکان ترمیم رابطه و پیشگیری از فرسایش زناشویی فراهم شود.

واژگان کلیدی: تعارض زناشویی، فاصله‌گیری هیجانی، تنظیم هیجان، دلبستگی، تعامل زوجین

Psychological Elucidation of Conflict–Withdrawal Cycles in Couples



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Authors' Information:

1. Sara Fallah Nejad: Department of Family Counseling, University of Yazd, Yazd, Iran
2. Amirhossein Rostamikia*: Department of Clinical Psychology, Semnan University, Semnan, Iran

Corresponding author's email: rostamikia.amir29@yahoo.com

How to cite: Fallah Nejad, S., & Rostamikia, A. (2025). Psychological Elucidation of Conflict–Withdrawal Cycles in Couples. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(3), 1-9.

Abstract

This study aimed to provide an integrated psychological explanation of the mechanisms underlying the formation, maintenance, and consequences of conflict–withdrawal cycles in marital relationships. This qualitative review employed an analytical–interpretive approach based on a systematic examination of the literature. Fourteen peer-reviewed international articles were selected using predefined inclusion criteria. Data were analyzed through thematic analysis utilizing NVivo 14. The coding process followed open, axial, and selective stages and continued until theoretical saturation was achieved. Results revealed that conflict–withdrawal cycles emerge from the dynamic interaction of three major components: emotional instability (high emotional sensitivity, maladaptive emotion regulation, and negative cognitive appraisals), dysfunctional interaction patterns (demand–withdraw cycles, destructive communication, ineffective problem solving, and erosion of intimacy), and cumulative psychological consequences (attachment anxiety, chronic emotional avoidance, relational emotional exhaustion, and weakened self-concept). These components operate as a self-reinforcing system that perpetuates conflict, intensifies emotional disengagement, and undermines marital stability. The findings indicate that conflict–withdrawal cycles constitute a multi-layered psychological structure; therefore, effective interventions must simultaneously target emotional regulation, cognitive restructuring, interactional patterns, and attachment processes to promote relational repair and prevent marital deterioration.

Keywords: *marital conflict, emotional withdrawal, emotion regulation, attachment, couple interaction*

تعارض زناشویی یکی از پایدارترین و در عین حال پیچیده‌ترین پدیده‌های روان‌شناختی در روابط صمیمانه محسوب می‌شود که کیفیت، ثبات و سلامت روانی زوجین را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش‌های چند دهه اخیر نشان داده‌اند که مسئله اصلی در روابط زناشویی نه صرفاً وقوع تعارض، بلکه نحوه مدیریت، تداوم و پیامدهای آن است؛ به‌گونه‌ای که برخی زوجها قادرند تعارض را به فرصتی برای رشد رابطه تبدیل کنند، در حالی که برخی دیگر در چرخه‌ای معیوب از تعارض و فاصله‌گیری گرفتار می‌شوند که به فرسایش تدریجی پیوند هیجانی و تضعیف بنیان‌های رابطه می‌انجامد (Gottman & Levenson, 2000; Fincham, 2003). این چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری به‌عنوان الگوهای تعاملی پایدار، از طریق تعامل متقابل هیجان، شناخت و رفتار شکل می‌گیرند و به‌صورت نظام‌مند رضایت زناشویی، سلامت روان و احساس امنیت هیجانی زوجین را تضعیف می‌کنند (Bradbury & Karney, 2010).

مدل‌های نظری روابط زوجین به‌طور گسترده نشان داده‌اند که تعارض زمانی به یک مسئله مزمن تبدیل می‌شود که در چارچوب الگوهای ارتباطی ناسازگار تکرار گردد و امکان ترمیم هیجانی رابطه از بین برود (Halford, Snyder, & Pepping, 2011). یکی از شناخته‌شده‌ترین این الگوها، چرخه مطالبه-کناره‌گیری است که در آن یک همسر با فشار برای گفتگو، تغییر یا حل مسئله تلاش می‌کند نزدیکی هیجانی ایجاد کند و همسر دیگر برای مهار اضطراب یا پرهیز از تنش به کناره‌گیری عاطفی، سکوت یا اجتناب رفتاری متوسل می‌شود (Christensen & Heavey, 1990; Overall & McNulty, 2017). تداوم این الگو، به تدریج یک حلقه بازخورد منفی ایجاد می‌کند که در آن هر تلاش برای حل تعارض، خود به محرکی برای تشدید فاصله‌گیری تبدیل می‌شود و زوجین در چرخه‌ای خودتقویت‌کننده گرفتار می‌شوند که خروج از آن به‌صورت خودانگیخته دشوار است (Gottman, 2015).

از منظر روان‌شناختی، این چرخه‌ها نه صرفاً محصول ضعف مهارت‌های ارتباطی، بلکه نتیجه تعامل پیچیده‌ای از فرآیندهای هیجانی، شناختی و دلبستگی هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد تنظیم هیجان ناکارآمد نقش محوری در فعال‌سازی و تداوم تعارض ایفا می‌کند؛ به‌گونه‌ای که افراد با آستانه تحمل هیجانی پایین و سبک‌های تنظیم هیجان ناکارآمد، در مواجهه با اختلاف‌های روزمره به‌سرعت دچار سرریز هیجانی شده و واکنش‌های تکانشی، دفاعی یا اجتنابی نشان می‌دهند (Gross, 2015; Berking & Wupperman, 2012). این واکنش‌ها نه تنها تعارض را کاهش نمی‌دهند، بلکه آن را تشدید کرده و به فاصله‌گیری هیجانی منجر می‌شوند.

هم‌زمان، الگوهای شناختی منفی مانند فاجعه‌سازی، ذهن‌خوانی، تعمیم افراطی و اسناد خصمانه نسبت به رفتار همسر، به‌طور مستقیم شدت تعارض و پایداری آن را افزایش می‌دهند (Beck, 2011; Dattilio, 2010). هنگامی که زوجین رفتارهای یکدیگر را به‌صورت نظام‌مند در چارچوب تهدید، طرد یا بی‌ارزشی تفسیر می‌کنند، زمینه برای فعال‌سازی هیجانات منفی پایدار نظیر خشم، رنجش و ناامیدی فراهم می‌شود. این هیجانات حل‌نشده در حافظه هیجانی رابطه ذخیره شده و در تعارض‌های بعدی به‌صورت ناخودآگاه فعال می‌گردند؛ پدیده‌ای که در ادبیات پژوهشی با عنوان سرریز هیجانی تعارض شناخته می‌شود (Gottman & Levenson, 2000; Fincham, 2003).

نظریه دلبستگی نیز چارچوبی بنیادی برای فهم چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری فراهم می‌آورد. الگوهای دلبستگی ناایمن، به‌ویژه سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی، با افزایش حساسیت هیجانی به نشانه‌های طرد، کاهش احساس امنیت و تشدید رفتارهای کنترلی یا اجتنابی در تعارض‌ها مرتبط‌اند (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016). افراد با دلبستگی اضطرابی در شرایط تعارض معمولاً با تشدید مطالبه هیجانی، فشار برای نزدیکی و ابراز هیجانات شدید واکنش نشان می‌دهند، در حالی که افراد با دلبستگی اجتنابی برای حفظ تعادل روانی خود به فاصله‌گیری، سرکوب احساسات و کناره‌گیری عاطفی متوسل می‌شوند. این ناهمخوانی سبک‌های دلبستگی بستر اصلی شکل‌گیری چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری است که به‌طور مستقیم با کاهش رضایت زناشویی و افزایش احتمال فروپاشی رابطه مرتبط است (Johnson, 2017; Overall & McNulty, 2019).

پیامدهای روان‌شناختی تداوم این چرخه‌ها فراتر از نارضایتی زناشویی بوده و طیفی از آسیب‌های هیجانی و شناختی را در هر دو شریک زندگی ایجاد می‌کند. فرسودگی هیجانی رابطه، کاهش عزت نفس، افزایش افسردگی و اضطراب، و تضعیف احساس شایستگی فردی از جمله پیامدهایی هستند که در مطالعات طولی روابط زناشویی به‌طور مکرر گزارش شده‌اند (Karney & Bradbury, 1995; Lavner & Bradbury, 2012). افزون بر این، انباشت تعارض‌های حل‌نشده و فاصله‌گیری‌های مکرر به کاهش تعهد زناشویی، افزایش افکار جدایی و تضعیف اعتماد متقابل منجر می‌شود و پایداری ازدواج را در سطح هیجانی و شناختی تهدید می‌کند (Fincham & Beach, 2010; Stanley, Rhoades, & Whitton, 2010).

با وجود حجم گسترده پژوهش‌های تجربی و نظری در حوزه تعارض زناشویی، بسیاری از مطالعات به بررسی عوامل منفرد مانند مهارت‌های ارتباطی یا سبک‌های دلبستگی بسنده کرده‌اند و کمتر به تبیین یکپارچه سازوکارهای روان‌شناختی چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری پرداخته‌اند. این در حالی است که فهم دقیق این چرخه‌ها مستلزم نگاهی تلفیقی به تعامل پویای هیجان، شناخت، دلبستگی و الگوهای تعاملی است؛ نگاهی که بتواند ساختار درونی این پدیده را فراتر از توصیف رفتارهای ظاهری تبیین کند و زمینه طراحی مداخلات درمانی مؤثرتر را فراهم آورد (Greenberg & Johnson, 2013; Halford et al., 2011).

از این رو، مطالعه حاضر با رویکردی تحلیلی-تفسیری و مبتنی بر مرور کیفی ادبیات علمی، درصدد تبیین روان‌شناختی چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری در زوجین است تا با استخراج مضامین محوری و سازوکارهای بنیادین این چرخه‌ها، چارچوبی مفهومی برای فهم عمیق‌تر پویایی‌های تعارض زناشویی ارائه دهد و شکاف موجود میان یافته‌های پراکنده پژوهشی را در قالب یک الگوی منسجم نظری پر کند.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر یک مطالعه کیفی از نوع مرور نظام‌مند روایتی با رویکرد تحلیلی-تفسیری است که با هدف تبیین روان‌شناختی چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری در روابط زوجین انجام شد. این مطالعه بر تحلیل عمیق ادبیات علمی موجود تمرکز دارد و تلاش می‌کند با تلفیق یافته‌های نظری و پژوهشی، مدلی مفهومی از سازوکارهای روان‌شناختی حاکم بر الگوهای تعارض و فاصله‌گیری در روابط زناشویی ارائه دهد.

از آنجا که این تحقیق مبتنی بر داده‌های ثانویه است، مشارکت‌کنندگان پژوهش را مقالات علمی منتشرشده در حوزه روان‌شناسی زوج، تعارض زناشویی و تنظیم هیجانی تشکیل می‌دهند. واحد تحلیل در این پژوهش متن مقالات بوده و هیچ نمونه انسانی به‌طور مستقیم در تحقیق مشارکت نداشته است. معیارهای ورود شامل: تمرکز مقاله بر روابط زوجین، پرداختن به تعارض زناشویی، فاصله‌گیری هیجانی یا رفتاری، و ارائه چارچوب‌های نظری یا یافته‌های تجربی مرتبط بود. در مجموع، پس از غربالگری اولیه و بررسی کیفیت علمی، ۱۴ مقاله واجد شرایط برای تحلیل نهایی انتخاب شد.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور هدفمند و نظام‌مند منابع علمی معتبر شامل مقالات نمایه‌شده در پایگاه‌های اطلاعاتی بین‌المللی انجام گرفت. فرایند جستجو بر اساس کلیدواژه‌هایی نظیر: marital conflict, emotional withdrawal, demand-withdraw cycle, couple interaction patterns, emotional regulation in marriage صورت پذیرفت. پس از بازیابی مقالات، متن کامل آن‌ها مطالعه شد و داده‌های مرتبط با پدیده مورد مطالعه استخراج گردید.

تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از تحلیل کیفی مضمون‌محور انجام شد. برای سازماندهی داده‌ها و مدیریت فرایند کدگذاری از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ استفاده گردید. تحلیل در سه مرحله اصلی صورت گرفت: کدگذاری باز برای استخراج مفاهیم اولیه، کدگذاری محوری برای شناسایی ارتباط میان مفاهیم و مقوله‌ها، و کدگذاری انتخابی برای ساختاردهی الگوی نهایی چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری. روند تحلیل تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ بدین معنا که پس از بررسی آخرین مقالات، هیچ مفهوم یا مقوله‌ی جدیدی به چارچوب تحلیلی افزوده نشد و ساختار نظری پژوهش تثبیت گردید.

به‌منظور افزایش اعتبار علمی یافته‌ها، فرایند تحلیل به‌صورت بازبینی مکرر داده‌ها، مقایسه‌ی مداوم مفاهیم و بازسازی مقوله‌ها انجام گرفت تا انسجام درونی الگوی استخراج‌شده تضمین شود. خروجی نهایی این مرحله، مجموعه‌ای از مضامین و سازوکارهای روان‌شناختی است که زیربنای شکل‌گیری و تداوم چرخه‌های تعارض و فاصله‌گیری در روابط زوجین را تبیین می‌کند.

یافته‌ها

ناپایداری هیجانی و فعال‌سازی تعارض یکی از بنیادی‌ترین سازوکارهای روان‌شناختی در شکل‌گیری و تداوم چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری در روابط زوجین است، به‌گونه‌ای که حساسیت هیجانی بالا و ضعف در تنظیم هیجان موجب می‌شود محرک‌های بین‌فردی ساده به‌عنوان تهدید تلقی شده و واکنش‌های هیجانی شدید و ناپایدار فعال شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که از آستانه تحمل هیجانی پایین و سبک‌های تنظیم هیجان ناکارآمد برخوردارند، در مواجهه با اختلاف نظرهای روزمره دچار سرریز هیجانی می‌شوند و به‌جای پردازش شناختی موقعیت، به واکنش‌های تکانشی و هیجان‌محور متوسل می‌گردند که این امر زمینه تشدید تعارض را فراهم می‌سازد (Gross, 2015; Berking & Wupperman, 2012). ارزیابی‌های شناختی منفی نظیر فاجعه‌سازی، ذهن‌خوانی و تعمیم افراطی نیز موجب می‌شود رفتار همسر به‌طور نظام‌مند در چارچوب تهدید و طرد تفسیر گردد و این تفسیرهای سوگیرانه، فعال‌سازی هیجان‌ات منفی نظیر خشم، اضطراب و رنجش را تشدید

می‌کند (Beck, 2011; Dattilio, 2010). از سوی دیگر، حافظه تعارض‌های گذشته و نشخوار ذهنی پیرامون شکست‌های ارتباطی پیشین باعث می‌شود زوجین در مواجهه با موقعیت‌های جدید، به‌طور ناخودآگاه هیجانات حل‌نشده گذشته را احیا کرده و پاسخ‌های کنونی خود را بر اساس تجربه‌های منفی قبلی سازمان دهند، فرآیندی که در ادبیات پژوهشی به‌عنوان سرریز هیجانی تعارض شناخته می‌شود (Gottman & Levenson, 2000; Fincham, 2003). بدین ترتیب، ناپایداری هیجانی نه‌تنها آغازگر تعارض است بلکه با تضعیف توان پردازش شناختی و کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، مسیر تعامل زوجین را به‌سوی الگوهای مخرب و مزمن تعارض سوق می‌دهد.

الگوهای تعاملی ناسازگار در رابطه زناشویی بستر رفتاری و ارتباطی است که از دل ناپایداری هیجانی شکل می‌گیرد و به تثبیت چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری منجر می‌شود، به‌گونه‌ای که زوجین به‌تدریج در قالب الگوهای تکرارشونده‌ای نظیر چرخه مطالبه-کناره‌گیری گرفتار می‌شوند؛ الگویی که در آن یک طرف رابطه با فشار برای گفتگو و حل مسئله به دنبال نزدیکی هیجانی است و طرف مقابل برای مهار اضطراب یا پرهیز از تنش، به سکوت، اجتناب و کناره‌گیری عاطفی متوسل می‌شود (Christensen & Heavey, 1990; Overall & McNulty, 2017). این تعامل ناسازگار، به‌جای کاهش تعارض، موجب تشدید احساس طرد، ناکامی و خشم در هر دو طرف شده و به‌صورت یک حلقه بازخورد منفی پایدار درمی‌آید (Gottman, 2015). در چنین بستری، الگوهای ارتباطی مخرب شامل انتقاد، سرزنش، تحقیر و حالت دفاعی، به‌عنوان شاخص‌های فروپاشی کیفیت ارتباط زناشویی عمل می‌کنند و به‌طور مستقیم با کاهش رضایت زناشویی و افزایش فاصله هیجانی مرتبطاند (Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). شکست در حل مسئله، فقدان مهارت‌های مذاکره و تنظیم هیجانی نامتقارن نیز موجب می‌شود زوجین نتوانند به توافق‌های پایدار دست یابند و هر تعارض حل‌نشده به منبع جدیدی برای تعارض‌های آتی تبدیل شود (Halford, Snyder, & Pepping, 2011). هم‌زمان، پویایی‌های قدرت و کنترل در تعامل، مانند سلطه‌گری یک‌سویه یا انفعال مزمن، به فرسایش صمیمیت، کاهش خودافشایی و تضعیف پیوند هیجانی منجر می‌گردد، به‌گونه‌ای که رابطه به‌تدریج از یک فضای حمایتی به یک میدان تنش و رقابت روان‌شناختی تبدیل می‌شود (Johnson, 2019; Bradbury & Karney, 2010).

پیامدهای روان‌شناختی فاصله‌گیری و تداوم چرخه تعارض به‌صورت مجموعه‌ای از آسیب‌های هیجانی، شناختی و دلبستگی در هر دو شریک زندگی بروز می‌یابد و پایداری رابطه زناشویی را به‌طور جدی تهدید می‌کند، به‌گونه‌ای که اضطراب دلبستگی، نایمنی هیجانی و ترس از طرد به‌تدریج در بستر تعارض‌های حل‌نشده تشدید شده و فرد را به رفتارهای افراطی وابستگی یا اجتناب سوق می‌دهد (Mikulincer & Shaver, 2016). هم‌زمان، اجتناب عاطفی مزمن و سرکوب احساسات به کاهش تدریجی تماس هیجانی، بی‌حسی عاطفی و گریز از صمیمیت منجر می‌شود و رابطه را به فضایی سرد و تهی از حمایت روان‌شناختی تبدیل می‌کند (Bowlby, 1988; Greenberg & Johnson, 2013). فرسودگی روانی رابطه که با خستگی هیجانی، کاهش انگیزش و احساس درماندگی همراه است، یکی دیگر از پیامدهای مستقیم این چرخه معیوب محسوب می‌شود و اغلب با تضعیف خودپنداره، کاهش عزت نفس و افزایش خودسرزنی در زوجین همبستگی دارد (Karney & Bradbury, 1995; Lavner & Bradbury, 2012). در نهایت، انباشت این پیامدهای روان‌شناختی موجب کاهش تعهد زناشویی، افزایش افکار جدایی و بی‌اعتمادی مزمن شده و پایداری ازدواج را در سطح شناختی و هیجانی به‌طور بنیادین تضعیف می‌کند؛ فرآیندی که در صورت

مداخله‌نشدن، به فروپاشی رابطه یا تثبیت یک الگوی مزمن تعارض و فاصله‌گیری منجر می‌شود (Stanley, 2010; Fincham & Beach, 2010).
(Rhoades, & Whitton, 2010).

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، تحلیل کیفی ادبیات علمی منجر به استخراج الگویی مفهومی از چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری در روابط زوجین شد که نشان می‌دهد این چرخه‌ها حاصل برهم‌کنش پیچیده‌ای از ناپایداری هیجانی، الگوهای تعاملی ناسازگار و پیامدهای روان‌شناختی انباشتی هستند. نتایج نشان دادند که ناپایداری هیجانی، به‌ویژه حساسیت هیجانی بالا، ضعف در تنظیم هیجان و ارزیابی‌های شناختی منفی، به‌عنوان نقطه آغاز بسیاری از تعارض‌ها عمل می‌کند. این یافته با پژوهش‌های Gross (۲۰۱۵) و Berking و Wupperman (۲۰۱۲) همسو است که نقش محوری تنظیم هیجان ناکارآمد را در تشدید واکنش‌های هیجانی و کاهش انعطاف‌پذیری شناختی در موقعیت‌های تنش‌زا تأیید کرده‌اند. افزون بر این، نقش حافظه هیجانی و نشخوار ذهنی در تداوم تعارض‌ها نیز برجسته بود؛ به‌گونه‌ای که زوجین تجارب منفی گذشته را به تعارض‌های جدید تعمیم می‌دهند و این فرایند موجب تشدید سرریز هیجانی و تضعیف ظرفیت ترمیم رابطه می‌شود. این الگو با یافته‌های Gottman و Levenson (۲۰۰۰) و Fincham (۲۰۰۳) همخوانی دارد که نشان می‌دهد هیجان‌ات حل‌نشده گذشته، ساختار تعارض‌های آینده را شکل می‌دهد.

یافته‌های مربوط به الگوهای تعاملی ناسازگار نشان داد که چرخه مطالبه-کناره‌گیری، ارتباطات مخرب و شکست در حل مسئله، هسته رفتاری این چرخه‌های معیوب را تشکیل می‌دهند. این نتیجه به‌طور مستقیم با مدل Christensen و Heavey (۱۹۹۰) و مطالعات Overall و McNulty (۲۰۱۷) همسو است که چرخه مطالبه-کناره‌گیری را یکی از پایدارترین پیش‌بین‌های ناراضی‌ت زناشویی و فروپاشی هیجانی رابطه معرفی کرده‌اند. همچنین یافته‌ها نشان دادند که الگوهای قدرت و کنترل در تعامل و تنظیم هیجانی نامتقارن، صمیمیت زوجین را به‌تدریج فرسایش داده و زمینه فاصله‌گیری هیجانی مزمن را فراهم می‌کند؛ نتیجه‌ای که با چارچوب نظری Johnson (۲۰۱۹) در نظریه دلبستگی هیجانی و همچنین تحلیل‌های Bradbury و Karney (۲۰۱۰) در خصوص پویایی‌های تعاملی زوجین هم‌راستا است.

از منظر پیامدهای روان‌شناختی، نتایج نشان داد که چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری به فرسودگی هیجانی رابطه، تضعیف خودپنداره، افزایش اضطراب دلبستگی و کاهش تعهد زناشویی منجر می‌شود. این یافته‌ها با پژوهش‌های Karney و Bradbury (1995) و Lavner, Bradbury و Beach و Fincham (۲۰۱۰) همخوانی دارد که نشان داده‌اند تعارض‌های حل‌نشده و فاصله‌گیری‌های مزمن، رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین را به‌طور معنادار تضعیف می‌کند. افزون بر این، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی ناایمن، به‌ویژه دلبستگی اضطرابی و اجتنابی، نقش تعیین‌کننده‌ای در تثبیت این چرخه‌ها دارند؛ موضوعی که با چارچوب نظری Bowlby (۱۹۸۸) و شواهد تجربی Mikulincer و Shaver (۲۰۱۶) به‌طور کامل همسو است.

در مجموع، یافته‌ها نشان می‌دهد که چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری ساختاری پویا و خودتقویت‌کننده دارند که از سطح هیجان آغاز شده، در الگوهای شناختی و تعاملی تثبیت می‌شود و نهایتاً پیامدهای عمیق روان‌شناختی و رابطه‌ای ایجاد می‌کند. این الگوی مفهومی با رویکردهای درمانی معاصر، به‌ویژه درمان هیجان‌مدار زوجین (Greenberg & Johnson, 2013) و مداخلات مبتنی بر دلبستگی (Johnson, 2019)، هم‌خوانی دارد که بر ضرورت مداخله در سطح هیجان، شناخت و تعامل به‌صورت هم‌زمان تأکید می‌کنند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به اتکای آن بر منابع ثانویه و عدم استفاده از داده‌های میدانی اشاره کرد که ممکن است دامنه تعمیم‌پذیری نتایج را محدود سازد. همچنین محدود بودن تعداد مقالات منتخب و تمرکز عمده بر پژوهش‌های انجام‌شده در بافت‌های فرهنگی غربی، امکان تعمیم کامل یافته‌ها به سایر فرهنگ‌ها از جمله جامعه ایرانی را با احتیاط مواجه می‌کند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های ترکیبی و داده‌های تجربی، اعتبار مدل مفهومی ارائه‌شده را در نمونه‌های بالینی و جمعیت عمومی بررسی کنند. همچنین بررسی نقش متغیرهای فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در شکل‌گیری چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری می‌تواند به توسعه الگوهای بومی‌تر و دقیق‌تر در این حوزه کمک کند.

در سطح کاربردی، نتایج این مطالعه می‌تواند مبنای طراحی مداخلات درمانی جامع قرار گیرد که به‌طور هم‌زمان بر تنظیم هیجان، بازسازی شناختی، اصلاح الگوهای تعاملی و تقویت دلبستگی ایمن تمرکز دارد. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و ارتباط مؤثر به زوجین، شناسایی و اصلاح چرخه‌های تعارض - فاصله‌گیری در جلسات زوج‌درمانی و مداخلات پیشگیرانه در مراحل اولیه رابطه می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و پایداری زناشویی ایفا کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

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

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134.

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. W. W. Norton.
- 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.
- Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families*. Guilford Press.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23–27.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 1–6.
- Gottman, J. M. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (2013). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Halford, W. K., Snyder, D. K., & Pepping, C. A. (2011). *Couple relationship education and therapy*. Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice*. Guilford Press.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.