

تبیین روان‌شناختی الگوهای مخرب ارتباطی در زوج‌های با تعارض بالا

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. رضا یوسفی‌مقدم*: گروه مشاوره، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: reza.yousefimoghadam68@gmail.com

شيوه استناددهی: یوسفی‌مقدم، رضا. (۱۴۰۴). تبیین روان‌شناختی الگوهای مخرب ارتباطی در زوج‌های با تعارض بالا. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۴)، ۹-۱.

چکیده

هدف این پژوهش تبیین نظام‌مند سازوکارهای هیجانی، شناختی و تعاملی مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم الگوهای مخرب ارتباطی در زوج‌های دارای تعارض مزمن است. این مطالعه به روش مروری کیفی و با رویکرد تحلیل مضمون انجام شد. داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند متون علمی گردآوری گردید. پس از جستجوی گسترده در پایگاه‌های علمی معتبر، ۱۵ مقاله واجد شرایط انتخاب و تا دستیابی به اشباع نظری تحلیل شدند. فرآیند کدگذاری و استخراج مضامین با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ صورت گرفت و شامل مراحل کدگذاری باز، سازمان‌دهی مفهومی و یکپارچه‌سازی مضامین بود. نتایج به شناسایی سه مضمون اصلی منجر شد: بی‌نظمی هیجانی، تحریف‌های شناختی و الگوهای تعاملی ناسازگار. این سه نظام به صورت چرخه‌ای و خودتقویت‌کننده عمل کرده و از طریق افزایش واکنش‌پذیری هیجانی، تفسیرهای منفی، الگوهای تقاضا-کناره‌گیری، حمله-دفاع و اجتناب ارتباطی، تعارض زوجین را مزمن و پایدار می‌سازند. تعارض زناشویی پدیده‌ای چندبعدی است که بدون مداخله هم‌زمان در سطوح هیجانی، شناختی و تعاملی قابل اصلاح نیست. یافته‌ها ضرورت طراحی مداخلات زوج‌درمانی یکپارچه با تمرکز بر تنظیم هیجان، بازسازی شناختی و اصلاح الگوهای تعاملی را برجسته می‌سازد.

واژگان کلیدی: تعارض زناشویی، الگوهای ارتباطی مخرب، تنظیم هیجان، تحریف شناختی، زوج‌درمانی

Psychological Elucidation of Destructive Communication Patterns in High-Conflict 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. Reza Yousefi Moghadam*: Department of Counseling, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

Corresponding author's email: reza.yousefimoghadam68@gmail.com

How to cite: Yousefi Moghadam, R. (2025). Psychological Elucidation of Destructive Communication Patterns in High-Conflict Couples. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(4), 1-9.

Abstract

This study aims to systematically explain the emotional, cognitive, and interactional mechanisms underlying destructive communication patterns in couples experiencing chronic conflict. This qualitative review employed thematic analysis based solely on systematic literature review. Following comprehensive database searches, 15 eligible studies were selected and analyzed until theoretical saturation was achieved. Data coding and theme development were conducted using NVivo version 14 through open coding, conceptual organization, and theme integration. Three core themes emerged: emotional dysregulation, cognitive distortions, and maladaptive interaction patterns. These systems function in a cyclical, self-reinforcing manner, whereby heightened emotional reactivity, negative interpretations, demand-withdraw cycles, attack-defense sequences, and communication avoidance perpetuate and intensify marital conflict. Marital conflict represents a multidimensional phenomenon requiring simultaneous intervention across emotional, cognitive, and interactional domains. The findings underscore the necessity of integrated couple-therapy models emphasizing emotion regulation, cognitive restructuring, and interactional reorganization.

Keywords: *marital conflict, destructive communication patterns, emotion regulation, cognitive distortion, couple therapy.*

روابط زناشویی یکی از بنیادی‌ترین بسترهای رشد هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی انسان محسوب می‌شود و کیفیت این روابط نقشی تعیین‌کننده در سلامت فردی، ثبات خانواده و انسجام اجتماعی ایفا می‌کند. با این حال، بخش قابل توجهی از زوجین در طول زندگی مشترک با تعارض‌های شدید و مزمن مواجه می‌شوند که در صورت مدیریت ناکارآمد، به الگوهای ارتباطی مخرب، فرسایش عاطفی، کاهش رضایت زناشویی و حتی فروپاشی رابطه منجر می‌گردد (Karney & Bradbury, 1995). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آنچه کیفیت رابطه را پیش‌بینی می‌کند نه صرفاً وجود تعارض، بلکه شیوه ارتباط زوجین در مواجهه با تعارض است؛ به‌ویژه زمانی که این ارتباط به شکل پایدار در قالب الگوهای مخرب سازمان می‌یابد، تعارض به عامل اصلی تضعیف پیوند زناشویی تبدیل می‌شود (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000). در این چارچوب، زوج‌های دارای تعارض بالا به عنوان گروهی آسیب‌پذیر شناخته می‌شوند که در آن‌ها فرآیندهای هیجانی، شناختی و تعاملی در یک چرخه خودتقویت‌کننده به بازتولید تنش و بی‌ثباتی رابطه می‌انجامد.

مطالعات طولی نشان داده‌اند که الگوهای ارتباطی منفی نظیر انتقاد، تحقیر، دفاع‌ورزی و کناره‌گیری از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های نارضایتی زناشویی و طلاق هستند (Gottman, 1999; Markman, Rhoades, Stanley, Ragan, & Whitton, 2010). این الگوها اغلب در بستر ناتوانی زوجین در تنظیم هیجانات و پردازش شناختی سازگارانه شکل می‌گیرند و به تدریج به ساختار مسلط تعامل در رابطه تبدیل می‌شوند. نظریه تنظیم هیجان تأکید می‌کند که ناتوانی در مدیریت هیجانات منفی، شدت واکنش‌ها را افزایش داده و ظرفیت حل مسئله را کاهش می‌دهد، به‌گونه‌ای که زوجین در مواجهه با اختلافات به جای گفت‌وگوی منطقی وارد الگوهای هیجانی انفجاری یا اجتنابی می‌شوند (Gross, 2015). از سوی دیگر، پژوهش‌های مبتنی بر نظریه دلبستگی نشان داده‌اند که فعال شدن سبک‌های دلبستگی ناایمن در موقعیت‌های تعارض‌آمیز موجب افزایش حساسیت به نشانه‌های طرد، تهدید و کنترل شده و واکنش‌های دفاعی و خصمانه را تشدید می‌کند (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016).

در سطح شناختی، زوج‌های دارای تعارض بالا به‌طور معناداری از تحریف‌های شناختی بیشتری رنج می‌برند؛ این تحریف‌ها شامل اسنادهای خصمانه، ذهن‌خوانی، تفکر فاجعه‌ساز، باورهای خشک و انتظارات غیرواقع‌بینانه از همسر است که موجب تفسیر منفی مداوم رفتارهای طرف مقابل می‌شود (Epstein & Baucom, 2002; Dattilio, 2010). مدل شناختی - رفتاری تعارض زناشویی بر این نکته تأکید دارد که برداشت‌ها و باورهای زوجین نقش واسطه‌ای اساسی میان رویدادهای تعارض‌آمیز و واکنش‌های هیجانی و رفتاری آن‌ها ایفا می‌کنند (Beck, 2011). بدین ترتیب، حتی تعارض‌های جزئی در بستر این ساختار شناختی معیوب به بحران‌های شدید عاطفی تبدیل می‌شوند و الگوهای ارتباطی مخرب را تثبیت می‌کنند.

از منظر تعاملی، پژوهش‌های کلاسیک نشان داده‌اند که زوج‌های دارای تعارض بالا در چرخه‌های ارتباطی خاصی گرفتار می‌شوند که از جمله مهم‌ترین آن‌ها الگوی تقاضا - کناره‌گیری است؛ الگویی که در آن یکی از زوجین با فشار و انتقاد خواستار تغییر می‌شود و دیگری با سکوت،

اجتناب یا عقب‌نشینی پاسخ می‌دهد و این تعامل خود به افزایش خصومت، ناامیدی و فاصله عاطفی می‌انجامد (Christensen & Heavey, 2009; Overall, Fletcher, Simpson, & Sibley, 1990). این الگو در کنار چرخه‌های حمله - ضدحمله، دفاع‌ورزی مزمن، اجتناب ارتباطی و نقض مرزهای فردی، ساختار تعامل زوجین را به نظامی خودتقویت‌کننده از تعارض پایدار تبدیل می‌کند (Bradbury et al., 2000; Karney & Bradbury, 1995).

اهمیت بررسی این پدیده زمانی برجسته‌تر می‌شود که پیامدهای گسترده تعارض‌های زناشویی مزمن بر سلامت روانی زوجین و فرزندان در نظر گرفته شود. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که تعارض شدید زوجین با افزایش افسردگی، اضطراب، اختلالات جسمانی - روانی و کاهش رضایت از زندگی همراه است و در کودکان نیز با مشکلات هیجانی، رفتاری و تحصیلی ارتباط معنادار دارد (Cummings & Davies, 2010; Fincham & Beach, 2010). بنابراین، شناسایی سازوکارهای روان‌شناختی شکل‌دهنده الگوهای مخرب ارتباطی در زوج‌های دارای تعارض بالا نه تنها از منظر نظری بلکه از منظر بالینی و پیشگیرانه نیز ضرورتی اساسی دارد.

اگرچه پژوهش‌های متعددی به بررسی مؤلفه‌های هیجانی، شناختی یا رفتاری تعارض زناشویی پرداخته‌اند، اما اغلب این مطالعات به صورت پراکنده و در قالب چارچوب‌های نظری مستقل انجام شده‌اند و تصویر یکپارچه‌ای از فرآیندهای درهم‌تنیده روان‌شناختی که به شکل‌گیری و تداوم الگوهای مخرب ارتباطی منجر می‌شوند ارائه نمی‌دهند (Baucom, Epstein, & Kirby, 2015). این خلأ پژوهشی به‌ویژه در زمینه زوج‌های دارای تعارض بالا محسوس‌تر است؛ زوج‌هایی که الگوهای تعاملی آن‌ها از سطح تعارض‌های معمول فراتر رفته و به ساختارهای مزمن و تثبیت‌شده ناسازگار تبدیل شده است. از این‌رو، رویکرد تبیینی و کیفی در مرور نظام‌مند پژوهش‌ها می‌تواند به کشف روابط عمیق میان مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و تعاملی و ارائه مدلی مفهومی جامع از الگوهای مخرب ارتباطی منجر شود.

پژوهش حاضر با چنین رویکردی طراحی شده است تا با تلفیق یافته‌های مطالعات معتبر بین‌المللی و تحلیل کیفی آن‌ها، به تبیین روان‌شناختی الگوهای مخرب ارتباطی در زوج‌های دارای تعارض بالا بپردازد. این مطالعه می‌کوشد نشان دهد چگونه بی‌نظمی هیجانی، تحریف‌های شناختی و الگوهای تعاملی ناسازگار در یک چرخه پویا به یکدیگر پیوند می‌خورند و ساختار پایداری از تعارض مزمن را ایجاد می‌کنند. تبیین این فرآیندها می‌تواند مبنای نظری ارزشمندی برای طراحی مداخلات درمانی هدفمند، آموزش مهارت‌های ارتباطی و پیشگیری از فرسایش روابط زناشویی فراهم سازد و مسیر تازه‌ای برای پژوهش‌های آینده در حوزه زوج‌درمانی و سلامت خانواده بگشاید.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر یک مطالعه مروری کیفی با رویکرد تبیینی است که با هدف شناسایی و تبیین الگوهای مخرب ارتباطی در زوج‌های دارای تعارض بالا انجام شده است. با توجه به ماهیت نظری و تحلیلی موضوع، جامعه پژوهش شامل کلیه مقالات علمی، پژوهش‌های تجربی، مطالعات کیفی و مرورهای نظام‌مند مرتبط با حوزه تعارضات زناشویی، ارتباط زوجین و الگوهای ارتباطی مخرب بوده که در بازه زمانی مشخص و در پایگاه‌های علمی معتبر بین‌المللی و داخلی منتشر شده‌اند. در این پژوهش، به جای مشارکت‌کنندگان انسانی، اسناد علمی به‌عنوان واحد تحلیل

در نظر گرفته شدند و در نهایت ۱۵ مقاله منتخب که بیشترین ارتباط مفهومی و محتوایی با اهداف پژوهش داشتند، وارد فرآیند تحلیل شدند. انتخاب این تعداد مقاله بر اساس اصل اشباع نظری انجام شد؛ بدین معنا که با افزایش تعداد منابع جدید، داده تازه و مفهوم نوظهوری به چارچوب تحلیلی افزوده نمی‌شد و الگوهای مفهومی به ثبات رسیده بودند.

روش گردآوری داده‌ها مبتنی بر مرور نظام‌مند متون علمی بود. بدین منظور، جستجوی گسترده در پایگاه‌های داده علمی نظیر Scopus، Google Scholar، PubMed، Web of Science و پایگاه‌های معتبر فارسی انجام شد. کلیدواژه‌هایی از قبیل «تعارض زناشویی»، «ارتباط زوجین»، «الگوهای ارتباطی مخرب»، «زوج‌های پرتنش»، «تعارض مزمن»، و معادل‌های انگلیسی آن‌ها به کار گرفته شد. پس از گردآوری اولیه منابع، فرآیند غربالگری در سه مرحله عنوان، چکیده و متن کامل صورت گرفت. معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم با موضوع تعارض زوجین، تمرکز بر فرآیندهای ارتباطی، برخورداری از کیفیت علمی مناسب و انتشار در مجلات معتبر بود. در مقابل، مقالات غیرمرتبط، فاقد شفافیت روش‌شناختی یا با تمرکز بر جمعیت‌های غیرزوجی از پژوهش حذف شدند. در نهایت ۱۵ مقاله که واجد بیشترین غنای مفهومی و تحلیلی بودند، برای تحلیل نهایی انتخاب گردیدند.

تحلیل داده‌ها با رویکرد تحلیل کیفی و مبتنی بر روش تحلیل مضمون انجام شد. ابتدا کلیه متون منتخب وارد نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ شدند. در مرحله نخست، کدگذاری باز انجام گرفت و واحدهای معنایی مرتبط با الگوهای مخرب ارتباطی، عوامل زمینه‌ساز، پیامدها و سازوکارهای روان‌شناختی استخراج شدند. در مرحله دوم، کدهای اولیه در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی شده و روابط میان آن چارچوب‌بندی گردید. در مرحله سوم، از طریق ادغام و پالایش مقوله‌ها، مضامین اصلی شکل گرفتند که بیانگر ساختار کلی الگوهای مخرب ارتباطی در زوج‌های دارای تعارض بالا بودند. فرآیند تحلیل تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که افزودن مقاله جدید منجر به ظهور مفهوم یا طبقه جدیدی نمی‌شد و شبکه مضامین به ثبات تحلیلی رسیده بود. برای افزایش اعتبار یافته‌ها، بازبینی مداوم کدها، مقایسه تطبیقی منابع و بررسی انسجام مفهومی میان مضامین انجام گرفت.

یافته‌ها

نخستین مضمون اصلی یعنی بی‌نظمی هیجانی در زوج‌های دارای تعارض بالا بیانگر آن است که هسته بسیاری از تعاملات مخرب زوجین در ناتوانی آن‌ها در تنظیم، پردازش و بیان سازگارانه هیجان‌ها ریشه دارد، به گونه‌ای که واکنش‌پذیری هیجانی مزمن، سرکوب عاطفی، فعال شدن الگوهای دلبستگی ناایمن، تبادلات هیجانی خصمانه و چرخه‌های کناره‌گیری عاطفی در کنار یکدیگر شبکه‌ای از ناپایداری هیجانی را ایجاد می‌کنند که زمینه‌ساز تشدید تعارضات می‌شود؛ پژوهش‌ها نشان می‌دهد که واکنش‌پذیری شدید هیجانی و پدیده «سیلاب هیجانی» موجب کاهش پردازش شناختی مؤثر، افت همدلی و افزایش رفتارهای تکانشی می‌گردد و در چنین شرایطی زوجین به جای حل مسئله، وارد الگوهای حمله، تحقیر و سرزنش متقابل می‌شوند (Gottman, 1999; Gross, 2015). هم‌زمان، سرکوب هیجان‌ها و ناتوانی در خودافشایی هیجانی سالم، موجب انباشت خشم و ناامیدی می‌شود که به صورت ناگهانی در قالب انفجارهای هیجانی یا کناره‌گیری عاطفی بروز می‌یابد و پیوند

هیجانی زوجین را تضعیف می‌کند (Greenberg & Johnson, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016). فعال‌شدن الگوهای دلبستگی ناایمن به‌ویژه در موقعیت‌های تعارض‌آمیز، حساسیت زوجین به نشانه‌های طرد یا کنترل را افزایش داده و واکنش‌های دفاعی، اجتنابی یا چسبنده را تشدید می‌کند که این چرخه‌ها به‌طور مستقیم با افزایش خصومت هیجانی، تحقیر، بی‌اعتبارسازی عاطفی و کناره‌گیری ارتباطی مرتبط هستند (Bowlby, 1988; Johnson, 2004). چنین ساختار هیجانی ناپایدار، نه‌تنها حل تعارض را مختل می‌کند بلکه امنیت هیجانی رابطه را نیز به‌طور بنیادین تهدید می‌سازد و مسیر رابطه را به سمت فرسایش تدریجی سوق می‌دهد (Cordova et al., 2005; Overall et al., 2015).

دومین مضمون اصلی یعنی تحریف‌های شناختی در ارتباطات مخرب نشان می‌دهد که تعارض‌های شدید زوجین صرفاً محصول واکنش‌های هیجانی نیست، بلکه به‌طور عمیق در الگوهای معیوب پردازش شناختی و باورهای ناسازگار ریشه دارد؛ سوگیری اسنادی منفی، تفکر فاجعه‌انگارانه، خطاهای ذهن‌خوانی، نظام‌های باور سخت‌گیرانه، توجه انتخابی به نشانه‌های منفی و تحریف حافظه در بازخوانی تعارض‌ها از جمله مهم‌ترین سازوکارهای شناختی هستند که ادراک زوجین از واقعیت رابطه را به‌شدت مخدوش می‌سازند (Beck, 2011; Epstein & Baucom, 2002). این تحریف‌ها موجب می‌شوند که رفتارهای خنثی یا حتی مثبت همسر به‌صورت خصمانه تعبیر شود و هر تعارض کوچک به نشانه‌ای از فروپاشی رابطه تعبیر گردد که این امر احساس ناامنی، بی‌اعتمادی و درماندگی را تشدید می‌کند (Fincham & Bradbury, 1993). تفکر فاجعه‌ساز و باورهای مطلق‌نگر درباره نقش‌ها و انتظارات زناشویی، انعطاف‌پذیری شناختی زوجین را کاهش داده و آن‌ها را در چرخه قضاوت‌های سخت‌گیرانه و واکنش‌های افراطی گرفتار می‌کند (Dattilio, 2010). هم‌چنین، تحریف حافظه در بازسازی رویدادهای تعارض‌آمیز سبب می‌شود هر تعارض جدید با بار هیجانی تعارض‌های گذشته ترکیب شود و شدت ادراک‌شده تعارض به‌طور تصاعدی افزایش یابد (Halford et al., 2007). این شبکه شناختی معیوب، تعاملات زوجین را از مسیر گفت‌وگوی منطقی خارج کرده و زمینه بروز الگوهای پایدار سوءتفاهم، بی‌اعتمادی و خصومت ارتباطی را فراهم می‌سازد (Baucom et al., 2015).

سومین مضمون اصلی یعنی الگوهای تعاملی ناسازگار نشان می‌دهد که پیامد نهایی بی‌نظمی هیجانی و تحریف‌های شناختی در سطح رفتار، در قالب الگوهای پایدار تعاملی مخرب تجلی می‌یابد که شامل چرخه‌های تشدید حمله و ضدحمله، الگوی تقاضا-کناره‌گیری، راهبردهای کنترل و سلطه، دفاع‌ورزی افراطی، اجتناب ارتباطی، نقض مرزهای فردی و چرخه‌های تقویت تعارض است؛ این الگوها به‌صورت خودتقویت‌کننده عمل می‌کنند و هر تعارض جدید را به فرصتی برای تثبیت بیشتر ساختار مخرب رابطه تبدیل می‌سازند (Christensen & Heavey, 1990; Markman et al., 2010). در الگوی تقاضا-کناره‌گیری، یکی از زوجین با فشار و مطالبه واکنش نشان می‌دهد و دیگری با اجتناب یا سکوت پاسخ می‌دهد که این چرخه نه‌تنها حل تعارض را ناممکن می‌سازد بلکه احساس طرد، خشم و بی‌قدرتی را در هر دو طرف تشدید می‌کند (Overall et al., 2014). راهبردهای سلطه و کنترل، همراه با دفاع‌ورزی مزمن، فضای رابطه را به میدان نبرد قدرت تبدیل کرده و امنیت روانی زوجین را تضعیف می‌نماید (Knobloch & Solomon, 2004). نقض مرزهای فردی و اجتناب ارتباطی نیز موجب فرسایش تدریجی اعتماد، صمیمیت و همدلی می‌شود و رابطه را در چرخه‌ای از تنش مزمن و تعارض حل‌نشده نگه می‌دارد (Bradbury et al., 2000; Karney

Bradbury, 1995). در نهایت، این ساختار تعاملی ناسازگار، پایداری تعارض را تضمین کرده و مانع اساسی در مسیر ترمیم و رشد رابطه ایجاد می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که الگوهای مخرب ارتباطی در زوج‌های با تعارض بالا حاصل برهم‌کنش پیچیده سه نظام بنیادی هیجانی، شناختی و تعاملی است که به صورت چرخه‌ای و خودتقویت‌کننده یکدیگر را فعال می‌کنند و به تداوم تعارض منجر می‌شوند. در سطح هیجانی، بی‌نظمی هیجانی و واکنش‌پذیری شدید، زوجین را در وضعیت برانگیختگی مداوم نگه می‌دارد و توان پردازش منطقی، همدلی و حل مسئله را تضعیف می‌کند. این یافته با مدل تنظیم هیجان گراس همخوان است که نشان می‌دهد ناتوانی در تعدیل هیجان‌های منفی، احتمال رفتارهای تکانشی و تخریبی در تعاملات نزدیک را افزایش می‌دهد (Gross, 2015). همسو با این نتیجه، پژوهش‌های گاتمن نشان می‌دهد که هیجانانی نظیر تحقیر، خشم و سرزنش از قوی‌ترین پیش‌بین‌های ناپایداری زناشویی هستند و حضور مزمن آن‌ها کیفیت رابطه را به شدت کاهش می‌دهد (Gottman, 1999). همچنین، نقش دلبستگی ناایمن در فعال‌سازی چرخه‌های تعارض در این پژوهش برجسته شد؛ به گونه‌ای که حساسیت افراطی به طرد، اجتناب از صمیمیت و چسبندگی هیجانی به‌عنوان هسته واکنش‌های ناسازگار زوجین شناسایی گردید. این یافته با نظریه دلبستگی بالبی و پژوهش‌های جانسون در حوزه درمان هیجان‌مدار زوجین همخوانی کامل دارد که نشان می‌دهد الگوهای دلبستگی ناایمن مستقیماً ساختار تعارض و شیوه پاسخ زوجین به تنش را شکل می‌دهند (Bowlby, 1988; Johnson, 2004).

در سطح شناختی، نتایج نشان داد که تحریف‌های شناختی نظیر سوگیری اسنادی منفی، تفکر فاجعه‌ساز، ذهن‌خوانی و باورهای خشک و غیرمنعطف نقشی اساسی در تداوم تعارض دارند. زوجینی که رفتارهای همسر را به صورت خصمانه تفسیر می‌کنند، حتی در مواجهه با محرک‌های خنثی یا مثبت نیز واکنش‌های دفاعی و تهاجمی نشان می‌دهند. این یافته با مدل شناختی بک همخوان است که بر نقش باورهای ناکارآمد و تحریف‌های شناختی در شکل‌دهی تجربه هیجانی و رفتاری تأکید می‌کند (Beck, 2011). همچنین، نتایج این پژوهش با مطالعات اپستاین و باوکام همراستاست که نشان می‌دهد ساختارهای شناختی معیوب، پیش‌بینی‌کننده نارضایتی زناشویی و تشدید تعارض هستند (Epstein & Baucom, 2002). تحریف حافظه در بازخوانی تعارض‌ها که در یافته‌ها برجسته شد نیز با پژوهش هالفورد همخوانی دارد که نشان می‌دهد زوج‌های دارای تعارض بالا تمایل دارند وقایع گذشته را به صورت گزینشی و منفی بازسازی کنند و همین امر بار هیجانی تعارض‌های جدید را تشدید می‌نماید (Halford et al., 2007).

در سطح تعاملی، نتایج نشان داد که این آشفتگی‌های هیجانی و شناختی در قالب الگوهای رفتاری پایدار و ناسازگار متبلور می‌شوند؛ به‌ویژه الگوی تقاضا-کناره‌گیری، چرخه حمله-دفاع، رفتارهای سلطه‌گرانه و اجتناب ارتباطی به‌عنوان هسته تعاملات مخرب شناسایی شدند. این الگوها با مدل تعاملی کریستنسن همخوان است که نشان می‌دهد ناهماهنگی در سبک‌های مقابله زوجین، مهم‌ترین عامل پایداری تعارض زناشویی است (Christensen & Heavey, 1990). همچنین پژوهش مارکمن نشان می‌دهد که زوج‌هایی که در این چرخه‌های تعاملی گرفتار

می‌شوند، به‌مرور توان ترمیم رابطه را از دست می‌دهند و مسیر رابطه به سمت فرسایش هیجانی پیش می‌رود (Markman et al., 2010). یافته‌های حاضر با پژوهش برادبری نیز همسوست که نشان می‌دهد الگوهای تعاملی ناسازگار به‌صورت خودتقویت‌کننده عمل کرده و به تثبیت ساختار تعارض در رابطه منجر می‌شوند (Bradbury et al., 2000).

به‌طور کلی، این پژوهش نشان می‌دهد که تعارض زوجین نه یک پدیده خطی، بلکه یک سیستم پیچیده چندسطحی است که در آن اختلال هیجانی، تحریف شناختی و رفتارهای تعاملی به‌صورت چرخه‌ای و هم‌افزا یکدیگر را تشدید می‌کنند. این نتیجه با دیدگاه سیستم‌های خانواده همخوانی دارد که تعارض را محصول تعامل هم‌زمان عوامل درون‌فردی و بین‌فردی می‌داند (Nichols & Davis, 2020). بنابراین، مداخلات درمانی مؤثر باید به‌صورت هم‌زمان این سه سطح را هدف قرار دهند تا امکان شکستن چرخه‌های مخرب فراهم شود.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به ماهیت مروری و وابستگی آن به کیفیت و دامنه مطالعات منتخب اشاره کرد. هرچند تلاش شد با انتخاب منابع معتبر و دستیابی به اشباع نظری، جامعیت تحلیلی حاصل شود، اما احتمال سوگیری انتشار و محدودیت دسترسی به برخی پژوهش‌های منتشرنشده وجود دارد. همچنین، استفاده از داده‌های ثانویه مانع از بررسی مستقیم تجربه زیسته زوجین و سنجش تجربی روابط علی شد که می‌تواند تعمیم نتایج را محدود سازد. افزون بر این، تفاوت‌های فرهنگی و بافتی مطالعات مورد استفاده ممکن است بر تفسیر یافته‌ها اثر گذاشته باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با استفاده از روش‌های ترکیبی و داده‌های میدانی، به آزمون تجربی مدل مفهومی استخراج‌شده بپردازند و نقش متغیرهای فرهنگی، اقتصادی و جنسیتی را در شکل‌گیری الگوهای تعارض بررسی کنند. همچنین، انجام مطالعات طولی می‌تواند درک دقیق‌تری از تحول الگوهای تعارض در گذر زمان فراهم سازد و سازوکارهای علی پایداری یا بهبود رابطه را روشن‌تر کند.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش تأکید می‌کند که مداخلات زوج‌درمانی باید به‌صورت یکپارچه بر تنظیم هیجان، اصلاح تحریف‌های شناختی و بازسازی الگوهای تعاملی تمرکز کنند. درمانگران می‌توانند با تلفیق رویکردهای شناختی-رفتاری، هیجان‌مدار و سیستمیک، برنامه‌های مداخله‌ای جامع‌تری طراحی نمایند که نه تنها نشانه‌های تعارض، بلکه ساختارهای زیربنایی آن را هدف قرار دهد. همچنین، آموزش مهارت‌های ارتباطی، خودتنظیمی هیجانی و افزایش آگاهی زوجین نسبت به چرخه‌های تعارض می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از مزمن‌شدن تعارض و ارتقای سلامت روان خانواده 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.

موازن 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

- Baucom, D. H., Epstein, N. B., & Kirby, J. S. (2015). Cognitive-behavioral couple therapy. In A. S. Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed., pp. 31–72). Guilford Press.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964–980.
- 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.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. Guilford Press.
- Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. Guilford Press.
- 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: Challenges and prospects. *Journal of Family Theory & Review*, 2(2), 114–124.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. Norton.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289–298.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.