

## مطالعه نظریه‌پردازی داده‌بنیاد درباره مکانیسم‌های حفظ رابطه در زوج‌های با تعارض شدید

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. فرزاد منفرد: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران  
 ۲. سیدمحمد رضا رحمانی\*: گروه مشاوره زوج و خانواده، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: mr63rahmani@gmail.com

شبهه استناددهی: منفرد، فرزاد، و رحمانی، سیدمحمد رضا. (۱۴۰۴). مطالعه نظریه‌پردازی داده‌بنیاد درباره مکانیسم‌های حفظ رابطه در زوج‌های با تعارض شدید. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۴)، ۱۲-۱.

## چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین مدل داده‌بنیاد مکانیسم‌های حفظ رابطه در زوج‌های دارای تعارض شدید بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش نظریه‌پردازی داده‌بنیاد انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ نفر، یعنی ۱۲ زوج دارای تعارض شدید ساکن تهران، بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و سپس نظری تا رسیدن به اشباع نظری انتخاب شدند. ملاک ورود شامل تجربه تعارض مزمن و شدید، تداوم زندگی مشترک علی‌رغم تعارض، تمایل به بیان تجربه زیسته، و گذشت حداقل سه سال از ازدواج بود. داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. هر مصاحبه بین ۵۰ تا ۸۵ دقیقه به طول انجامید و پس از ضبط، واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی و با کمک نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. اعتبار یافته‌ها از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همکار پژوهشی، یادداشت‌برداری تحلیلی، مقایسه مستمر داده‌ها و نگهداری مسیر ممیزی تأمین شد. تحلیل داده‌ها به استخراج یک مقوله هسته با عنوان «تعلیق فروپاشی از طریق بازتنظیم پیوند زناشویی» و پنج مقوله اصلی منجر شد: «وقفه‌گذاری در چرخه تخریب»، «بازسازی حداقلی امنیت هیجانی»، «مذاکره مرزها و قواعد تعارض»، «فعال‌سازی سرمایه‌های تعهدی و خانوادگی»، و «بازمعناسازی آینده مشترک». یافته‌ها نشان داد که زوج‌های دارای تعارض شدید الزاماً رابطه‌ای رضایت‌بخش را تجربه نمی‌کنند، اما از طریق مجموعه‌ای از راهبردهای آگاهانه و نیمه‌آگاهانه، فروپاشی رابطه را به تعویق انداخته و امکان تداوم، ترمیم یا بازسازی تدریجی پیوند را حفظ می‌کنند. حفظ رابطه در زوج‌های با تعارض شدید نه صرفاً محصول عشق، رضایت یا نبود تعارض، بلکه نتیجه فرایندی چندسطحی از مهار آسیب، ترمیم هیجانی، بازتعریف تعهد، مدیریت مرزها و تولید معنای مشترک است. مدل ارائه‌شده می‌تواند در طراحی مداخلات زوج‌درمانی برای زوج‌های پرتنش، به‌ویژه در مرحله پیش از تصمیم به جدایی، مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: نظریه داده‌بنیاد؛ تعارض زناشویی؛ حفظ رابطه؛ زوج‌های پرتنش؛ تعهد زناشویی؛ ترمیم رابطه

## A Grounded Theory Study of Relationship Maintenance Mechanisms among Couples with Severe Marital Conflict



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

### Authors' Information:

1. Farzad Monfared: Department of Clinical Psychology, University of Mazandaran, Babolsar, Iran
2. Seyed Mohammad Reza Rahmani\*: Department of Couple and Family Counseling, University of Mazandaran, Babolsar, Iran

Corresponding author's email: [mr63rahmani@gmail.com](mailto:mr63rahmani@gmail.com)

**How to cite:** Monfared, F., & Rahmani, S. M. R. (2025). A Grounded Theory Study of Relationship Maintenance Mechanisms among Couples with Severe Marital Conflict. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(4), 1-12.

### **Abstract**

This study aimed to develop a grounded theory model of relationship maintenance mechanisms among couples experiencing severe marital conflict. This qualitative study was conducted using a grounded theory methodology. The participants were 24 individuals, consisting of 12 highly conflicted married couples living in Tehran, selected through purposive and theoretical sampling until theoretical saturation was reached. Inclusion criteria were persistent and severe marital conflict, continued cohabitation despite conflict, willingness to share lived experiences, and at least three years of marriage. Data were collected exclusively through semi-structured interviews. Each interview lasted between 50 and 85 minutes, was audio-recorded with consent, and was transcribed verbatim. Data were analyzed through open, axial, and selective coding with the assistance of NVivo software. Trustworthiness was enhanced through member checking, peer debriefing, analytic memo writing, constant comparative analysis, and maintaining an audit trail. Data analysis led to the emergence of one core category, "suspending relational breakdown through marital bond re-regulation," and five main categories: "interrupting the cycle of destruction," "reconstructing minimal emotional safety," "negotiating boundaries and conflict rules," "activating commitment-based and family resources," and "reconstructing a shared future meaning." The findings indicated that highly conflicted couples do not necessarily experience a satisfying relationship; rather, they maintain the relationship through conscious and semi-conscious strategies that delay relational collapse, reduce destructive escalation, and preserve the possibility of gradual repair. Relationship maintenance among couples with severe conflict is not merely the result of love, satisfaction, or the absence of disagreement. It is a multilayered process involving damage control, emotional repair, commitment redefinition, boundary management, and shared meaning-making. The proposed model may inform couple therapy interventions for highly distressed couples, particularly before separation or divorce decisions are finalized.

**Keywords:** *grounded theory; marital conflict; relationship maintenance; highly conflicted couples; marital commitment; relational repair*

تعارض زناشویی یکی از پایدارترین و در عین حال پیچیده‌ترین پدیده‌های روابط صمیمانه است. برخلاف برداشت‌های عامیانه که تعارض را نشانه شکست رابطه می‌دانند، ادبیات علمی نشان می‌دهد که مسئله اصلی در کیفیت و ثبات رابطه، صرف وجود تعارض نیست، بلکه شیوه مواجهه زوجین با تعارض، الگوهای تنظیم هیجان، ظرفیت ترمیم، و توانایی آنان برای حفظ پیوند در شرایط فشار است (Gottman & Levenson, 1992; Karney & Bradbury, 1995). بسیاری از زوجها علی‌رغم تجربه اختلاف‌های شدید، فرساینده و تکرارشونده، همچنان رابطه خود را حفظ می‌کنند؛ اما سازوکارهایی که این تداوم را ممکن می‌سازند، همیشه آشکار، خطی یا مبتنی بر رضایت زناشویی بالا نیست. در برخی موارد، رابطه نه به دلیل رضایت، بلکه به دلیل تعهد، ملاحظات خانوادگی، امید به تغییر، ترس از پیامدهای جدایی، سرمایه‌گذاری مشترک، وجود فرزندان، یا شکل‌گیری راهبردهای حداقلی برای کنترل آسیب ادامه می‌یابد. بنابراین، مطالعه مکانیسم‌های حفظ رابطه در زوجها با تعارض شدید، می‌تواند فهم دقیق‌تری از مرز میان «تداوم آسیب‌زا»، «تداوم محافظتی» و «تداوم ترمیم‌پذیر» فراهم کند.

در حوزه روابط صمیمانه، مفهوم «حفظ رابطه» به مجموعه رفتارها، نگرش‌ها و فرایندهایی اشاره دارد که به تداوم، پایداری، رضایت، تعهد یا جلوگیری از فروپاشی رابطه کمک می‌کنند (Dindia & Canary, 1993; Stafford & Canary, 1991). پژوهش‌های کلاسیک در این حوزه راهبردهایی مانند مثبت‌نگری، گشودگی، اطمینان‌بخشی، تقسیم وظایف، استفاده از شبکه‌های اجتماعی حمایتی، گفت‌وگوی رابطه‌ای، خودافشایی و همراهی در فعالیت‌های مشترک را از مؤلفه‌های اصلی نگهداری رابطه معرفی کرده‌اند (Canary & Stafford, 1992; Stafford, 2011). بخش قابل توجهی از این ادبیات بر روابط نسبتاً کارکردی یا نمونه‌های عمومی زوجین تمرکز داشته و کمتر به این پرسش پرداخته است که زوج‌های گرفتار در تعارض شدید چگونه، با وجود تجربه خشم، بی‌اعتمادی، رنجش، سردی عاطفی یا چرخه‌های تخریب‌گر، همچنان رابطه را حفظ می‌کنند.

تعارض شدید زناشویی معمولاً با الگوهای مانند انتقاد، سرزنش، دفاعی‌شدن، تحقیر، سکوت تنبیهی، کناره‌گیری، انفجار هیجانی، تهدید به جدایی، و کاهش صمیمیت همراه است. در پژوهش‌های مشاهده‌ای، برخی الگوهای تعاملی مانند نسبت بالای عواطف منفی به عواطف مثبت، فقدان ترمیم در جریان تعارض، و ناتوانی در خروج از تعاملات خصمانه، با کاهش کیفیت زناشویی و افزایش احتمال جدایی مرتبط دانسته شده‌اند (Gottman & Levenson, 2000). همچنین الگوی «درخواست/کناره‌گیری» که در آن یکی از زوجین فشار، مطالبه یا پیگیری مکرر نشان می‌دهد و دیگری از گفت‌وگو، تماس هیجانی یا حل مسئله فاصله می‌گیرد، یکی از الگوهای شناخته‌شده تعارض فرساینده است (Christensen & Heavey, 1990; Heavey et al., 1995). این الگوها در زوجها با تعارض شدید می‌توانند به چرخه‌های بسته‌ای تبدیل شوند که در آن هر تلاش برای حل مسئله به تشدید مسئله می‌انجامد.

با وجود این، حتی در روابط پرتنش نیز نشانه‌هایی از تلاش برای حفظ پیوند دیده می‌شود. گاهی یکی از همسران با سکوت موقت، خروج از موقعیت، مراقبت از فرزندان، خودداری از بیان یک جمله آسیب‌زا، مراجعه به مشاور، یادآوری خاطرات خوب، یا تأکید بر تعهد خانوادگی، از

عبور رابطه از نقطه فروپاشی جلوگیری می‌کند. این رفتارها ممکن است از بیرون ساده یا حتی متناقض به نظر برسند؛ اما درون تجربه زوجین، بخشی از منطق بقا و نگهداری رابطه‌اند. نظریه سرمایه‌گذاری Rusbult نشان می‌دهد که تعهد رابطه‌ای تنها تابع رضایت نیست، بلکه از سرمایه‌گذاری‌های انجام‌شده، کیفیت گزینه‌های جایگزین، و وابستگی متقابل نیز تأثیر می‌پذیرد. (Rusbult et al., 1998) از این منظر، برخی زوج‌ها حتی در شرایط نارضایتی، به دلیل سرمایه‌های عاطفی، زمانی، اقتصادی، خانوادگی یا هویتی، رابطه را ترک نمی‌کنند و به جای آن، راهبردهایی برای کاهش آسیب و حفظ حداقلی پیوند به کار می‌گیرند.

یکی از مفاهیم مهم در فهم تداوم رابطه‌های پرتنش، «سازش‌پذیری» یا accommodation است. سازش‌پذیری به توانایی فرد برای مهار واکنش مخرب در برابر رفتار منفی شریک زندگی و جایگزین کردن پاسخ‌های سازنده اشاره دارد. (Rusbult et al., 1991) در زوج‌های با تعارض شدید، سازش‌پذیری الزاماً به معنای گذشت کامل یا رضایت از رابطه نیست؛ بلکه می‌تواند به صورت خودداری از تشدید، تعلیق پاسخ تلافی‌جویانه، عقب‌نشینی موقت، یا تلاش برای حفظ حداقل احترام ظاهر شود. چنین رفتارهایی، اگرچه ممکن است مسئله اصلی را حل نکنند، اما از تبدیل تعارض به بحران غیرقابل بازگشت جلوگیری می‌کنند. بنابراین، نگهداری رابطه در بستر تعارض شدید باید نه فقط به عنوان مجموعه‌ای از رفتارهای مثبت، بلکه به عنوان فرایندی برای مهار تخریب و نگهداشتن امکان ترمیم فهمیده شود.

بخشش نیز یکی دیگر از سازوکارهای مهم حفظ رابطه است. مطالعات نشان داده‌اند که بخشش می‌تواند با افزایش تلاش رابطه‌ای و کاهش تعارض منفی، رضایت رابطه را تقویت کند. (Braithwaite et al., 2011) با این حال، در زوج‌های با تعارض شدید، بخشش اغلب یک رخداد کامل و قطعی نیست، بلکه فرایندی تدریجی، مشروط و ناپایدار است. همسر ممکن است بگوید «فراموش نکرده‌ام، اما فعلاً نمی‌خواهم رابطه را خراب‌تر کنم». این وضعیت نشان می‌دهد که بخشش در روابط پرتنش گاهی به صورت «تعلیق انتقام» یا «مهار بازگشت به گذشته» عمل می‌کند، نه الزاماً آشتی کامل. چنین ظرافت‌هایی از طریق روش‌های کمی به‌سختی قابل فهم‌اند و نیازمند رویکردهای کیفی و تفسیری هستند. از سوی دیگر، زوج‌های با تعارض شدید معمولاً در خلأ زندگی نمی‌کنند. زمینه‌های فرهنگی، خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ یا فروپاشی رابطه دارند. در جامعه شهری ایران، عواملی مانند اهمیت خانواده گسترده، قضاوت اجتماعی درباره طلاق، نگرانی نسبت به آینده فرزندان، وابستگی اقتصادی، فشار والدین، ارزش‌های دینی و اخلاقی، و ترس از تنهایی یا بی‌ثباتی اجتماعی می‌توانند در تصمیم زوجین برای ادامه رابطه مؤثر باشند. این عوامل همیشه نقش محافظتی ندارند؛ گاهی ممکن است رابطه آسیب‌زا را به شکلی ناسالم تداوم بخشند. بنابراین، تحلیل مکانیسم‌های حفظ رابطه باید میان حفظ رابطه به‌عنوان فرصت ترمیم و حفظ رابطه به‌عنوان تداوم اجبارآمیز تمایز قائل شود.

زوج‌درمانی معاصر نیز بر اهمیت فرایندهای ترمیم، تنظیم هیجان و بازسازی امنیت تأکید دارد. در رویکردهای مبتنی بر هیجان، تعارض آشکار اغلب نشانه‌ای از نیازهای دلبستگی ناکام‌مانده، ترس از طرد، یا احساس نایمنی در رابطه تلقی می‌شود. (Johnson, 2004) در رویکردهای رفتاری و یکپارچه، تمرکز بر تغییر چرخه‌های تعاملی، پذیرش تفاوت‌ها، کاهش سرزنش و افزایش پاسخ‌دهی سازنده است (Christensen et al., 2004; Lebow et al., 2012). در مدل گاتمن نیز تلاش‌های ترمیمی، شروع نرم گفت‌وگو، پذیرش نفوذ، و حفظ نسبت مناسبی از

تعاملات مثبت و منفی، از عناصر مهم پایداری رابطه معرفی شده‌اند (Gottman & Levenson, 2000) با این حال، بسیاری از این مدل‌ها بر مداخله درمانی یا پیش‌بینی پیامدهای رابطه تمرکز دارند و کمتر تجربه زیسته خود زوجها را در زمینه «چگونه رابطه را در میانه تعارض شدید حفظ می‌کنند» به صورت نظریه‌ای داده‌بنیاد توضیح داده‌اند.

نظریه‌پردازی داده‌بنیاد برای مطالعه چنین پدیده‌ای مناسب است، زیرا هدف آن تولید مفاهیم و روابط نظری از دل داده‌های میدانی است، نه آزمون فرضیه‌های از پیش تعیین شده (Charmaz, 2014; Corbin & Strauss, 2015) در این رویکرد، پژوهشگر از طریق مصاحبه‌های عمیق، کدگذاری مرحله‌ای، مقایسه مستمر، نمونه‌گیری نظری و اشباع نظری، می‌کوشد فرایند اجتماعی یا روانی مورد مطالعه را از منظر مشارکت‌کنندگان بازسازی کند. برای موضوع حاضر، نظریه داده‌بنیاد امکان می‌دهد که حفظ رابطه نه به‌عنوان متغیری منفرد، بلکه به‌عنوان فرایندی پویا، زمینه‌مند و چندلایه درک شود؛ فرایندی که در آن شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها در تعامل با یکدیگر قرار می‌گیرند.

خلاً اصلی ادبیات موجود آن است که بسیاری از پژوهش‌ها بر پیامدهای منفی تعارض، پیش‌بینی طلاق، رضایت زناشویی یا اثربخشی مداخلات تمرکز کرده‌اند، اما کمتر به سازوکارهای درونی و تجربه‌شده‌ای پرداخته‌اند که به زوج‌های پر تنش امکان می‌دهد در وضعیت «نه جدایی، نه رضایت» باقی بمانند و گاهی از همین وضعیت، مسیر ترمیم را آغاز کنند. فهم این مکانیسم‌ها برای مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران اهمیت بالینی دارد، زیرا همه زوج‌های با تعارض شدید در نقطه تصمیم قطعی برای طلاق نیستند. بسیاری از آنان در وضعیتی خاکستری قرار دارند؛ از یک سو رنجیده و خسته‌اند و از سوی دیگر هنوز رشته‌هایی از تعهد، نگرانی، وابستگی یا امید آنان را به رابطه متصل نگه داشته است. شناسایی این رشته‌ها می‌تواند به طراحی مداخلاتی کمک کند که به جای تمرکز صرف بر کاهش تعارض، ظرفیت‌های حفظ و بازسازی رابطه را نیز فعال سازند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکرد نظریه‌پردازی داده‌بنیاد انجام شد تا مکانیسم‌های حفظ رابطه در زوج‌های دارای تعارض شدید را از منظر تجربه زیسته آنان تبیین کند و مدلی مفهومی از فرایند تعلیق فروپاشی و بازتنظیم پیوند زناشویی ارائه دهد.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش نظریه‌پردازی داده‌بنیاد انجام شد. انتخاب این روش به دلیل ماهیت فرایندی، زمینه‌مند و کمتر تبیین‌شده موضوع بود؛ زیرا هدف پژوهش نه اندازه‌گیری میزان تعارض یا رضایت زناشویی، بلکه کشف و تبیین سازوکارهایی بود که زوج‌های دارای تعارض شدید از طریق آن‌ها رابطه خود را حفظ می‌کنند. نظریه داده‌بنیاد به پژوهشگر امکان می‌دهد تا از خلال روایت‌های مشارکت‌کنندگان، مفاهیم اولیه را استخراج کرده، آن‌ها را در قالب مقوله‌های محوری سازمان دهد و در نهایت، یک مقوله هسته و مدل مفهومی فرایند مورد مطالعه را صورت‌بندی کند (Charmaz, 2014; Corbin & Strauss, 2015).

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۲۴ نفر، یعنی ۱۲ زوج دارای تعارض شدید ساکن شهر تهران، بودند. نمونه‌گیری در ابتدا به صورت هدفمند و سپس به صورت نظری انجام شد. در مرحله نخست، زوج‌هایی انتخاب شدند که تجربه تعارض مزمن، شدید و تکرارشونده را گزارش می‌کردند اما همچنان زندگی مشترک خود را حفظ کرده بودند. در مرحله‌های بعدی، بر اساس مفاهیم در حال ظهور، مشارکت‌کنندگانی انتخاب شدند که می‌توانستند ابعاد مبهم یا ناکامل مقوله‌ها را روشن‌تر کنند؛ برای مثال زوج‌هایی با مدت ازدواج متفاوت، دارای فرزند و بدون فرزند، یا با تجربه مراجعه و عدم مراجعه به مشاوره. ملاک‌های ورود شامل سکونت در تهران، گذشت حداقل سه سال از ازدواج، تجربه تعارض شدید در یک سال گذشته، تداوم زندگی مشترک علی‌رغم تعارض، توانایی بیان تجربه شخصی، و رضایت آگاهانه برای شرکت در مصاحبه بود. ملاک‌های خروج شامل وجود خشونت شدید و فعال که مصاحبه را از نظر اخلاقی یا ایمنی نامناسب می‌کرد، مصرف فعال مواد به گونه‌ای که فرایند مصاحبه را مختل سازد، یا ناتوانی در ادامه مصاحبه به دلیل فشار هیجانی شدید بود.

گردآوری داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی باز درباره تجربه تعارض، لحظه‌های نزدیک‌شدن رابطه به فروپاشی، دلایل ادامه رابطه، رفتارهای جلوگیری‌کننده از تشدید تعارض، نقش فرزندان و خانواده، تجربه بخشش یا بازگشت به رابطه، و برداشت زوجین از آینده مشترک بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی احساس می‌کنید رابطه به بن‌بست رسیده، چه چیزی باعث می‌شود هنوز آن را ادامه دهید؟»، «در شدیدترین تعارض‌ها چه کارهایی مانع بدتر شدن وضعیت می‌شود؟»، «چه چیزهایی شما را دوباره به گفت‌وگو یا زندگی روزمره برمی‌گرداند؟»، و «از نظر شما حفظ رابطه در شرایط فعلی بیشتر به چه معناست؟». مصاحبه‌ها به صورت فردی انجام شد تا هر یک از همسران بتوانند بدون حضور طرف مقابل تجربه خود را بیان کنند. مدت هر مصاحبه بین ۵۰ تا ۸۵ دقیقه بود. مصاحبه‌ها با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. فرایند مصاحبه تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که از مصاحبه بیست‌ویکم به بعد مفهوم جدید معناداری ظاهر نشد و سه مصاحبه نهایی برای تثبیت و غنی‌سازی مقوله‌ها انجام شد.

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با گردآوری داده‌ها و بر اساس منطق مقایسه مستمر انجام گرفت. ابتدا در مرحله کدگذاری باز، واحدهای معنایی از متن مصاحبه‌ها استخراج و به کدهای اولیه تبدیل شدند. در این مرحله، عباراتی مانند «سکوت برای جلوگیری از انفجار»، «ماندن به خاطر بچه‌ها»، «ترس از حرف مردم»، «امید به بهتر شدن»، «قرار گذاشتن برای دعوا نکردن جلوی فرزند»، «تماس دوباره بعد از قهر»، و «یادآوری روزهای خوب» به عنوان کدهای اولیه ثبت شدند. سپس در مرحله کدگذاری محوری، کدهای مشابه در قالب مقوله‌های فرعی و اصلی سازمان‌دهی شدند و روابط میان شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها مورد بررسی قرار گرفت. در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله هسته با عنوان «تعلیق فروپاشی از طریق بازتنظیم پیوند زناشویی» انتخاب شد، زیرا بیشترین قدرت تبیینی را برای اتصال سایر مقوله‌ها داشت. نرم‌افزار NVivo برای مدیریت داده‌ها، سازمان‌دهی کدها، ثبت یادداشت‌های تحلیلی و مقایسه موارد استفاده شد. استفاده از NVivo جایگزین تحلیل پژوهشگر نبود، بلکه به نظم‌بخشی، بازیابی و ردیابی داده‌ها کمک کرد. (Zamawe, 2015)

برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری یافته‌ها از چند راهبرد استفاده شد. نخست، خلاصه‌ای از برداشت‌های تحلیلی پژوهشگر در اختیار تعدادی از مشارکت‌کنندگان قرار گرفت و از آنان خواسته شد میزان انطباق آن با تجربه خود را ارزیابی کنند. دوم، بخشی از کدگذاری‌ها توسط یک پژوهشگر آشنا با روش کیفی بازبینی شد و اختلاف‌ها از طریق گفت‌وگو حل شد. سوم، یادداشت‌های تحلیلی در سراسر پژوهش ثبت شد تا تصمیم‌های مفهومی و مسیر شکل‌گیری مقوله‌ها قابل پیگیری باشد. چهارم، نمونه‌گیری نظری به پژوهشگر امکان داد مقوله‌های در حال ظهور را در موارد متفاوت بررسی کند. پنجم، نقل‌قول‌های مستقیم مشارکت‌کنندگان برای نشان دادن پیوند میان داده‌ها و تفسیرها در گزارش یافته‌ها استفاده شد. ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، حق انصراف در هر مرحله، محرمانه‌بودن اطلاعات، حذف نام و نشانه‌های شناسایی‌کننده، و پرهیز از فشار روانی در حین مصاحبه رعایت شد.

## یافته‌ها

از مجموع ۲۴ مشارکت‌کننده، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۸ تا ۵۲ سال بود. مدت ازدواج آنان از ۴ تا ۲۶ سال متغیر بود. ۸ نفر در گروه سنی ۲۸ تا ۳۵ سال، ۱۰ نفر در گروه ۳۶ تا ۴۵ سال و ۶ نفر در گروه ۴۶ تا ۵۲ سال قرار داشتند. از نظر تحصیلات، ۵ نفر دارای دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۱۱ نفر دارای کارشناسی و ۸ نفر دارای کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. ۱۸ نفر دارای فرزند و ۶ نفر بدون فرزند بودند. از نظر مدت ازدواج، ۷ نفر بین ۳ تا ۷ سال، ۹ نفر بین ۸ تا ۱۵ سال و ۸ نفر بیش از ۱۵ سال سابقه ازدواج داشتند. ۱۵ نفر سابقه مراجعه به مشاور یا زوج‌درمانگر را گزارش کردند و ۹ نفر هیچ مراجعه منظمی به خدمات مشاوره نداشتند.

تحلیل داده‌ها به استخراج یک مقوله هسته با عنوان «تعلیق فروپاشی از طریق بازتنظیم پیوند زناشویی» منجر شد. این مقوله نشان می‌دهد که زوج‌های دارای تعارض شدید، رابطه را نه لزوماً از مسیر رضایت بالا، بلکه از طریق مجموعه‌ای از راهبردهای مهار آسیب، بازسازی حداقلی امنیت، مذاکره درباره مرزهای تعارض، فعال‌سازی سرمایه‌های تعهدی و بازمعناسازی آینده مشترک حفظ می‌کنند. در این مدل، تعارض شدید به‌عنوان شرایط علی، زمینه‌های خانوادگی، اقتصادی، فرهنگی و فرزندمحور به‌عنوان شرایط زمینه‌ای، و عواملی مانند شدت رنجش، حمایت یا مداخله خانواده‌ها، توانایی گفت‌وگو و سابقه مشاوره به‌عنوان شرایط مداخله‌گر عمل می‌کنند. راهبردهای زوجین در نهایت پیامدهایی مانند کاهش موقت تنش، جلوگیری از جدایی شتاب‌زده، تداوم رابطه با کیفیت حداقلی، یا آغاز ترمیم تدریجی را به دنبال دارد.

وقفه‌گذاری در چرخه تخریب نخستین مقوله اصلی بود و به رفتارهایی اشاره داشت که زوجین برای جلوگیری از تشدید تعارض به کار می‌گرفتند. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که در بسیاری از تعارض‌ها، هدف اصلی آنان حل مسئله نبود، بلکه جلوگیری از «بدتر شدن» موقعیت بود. این وقفه‌گذاری به شکل سکوت موقت، ترک کوتاه‌مدت موقعیت، به تعویق انداختن گفت‌وگو، تماس نگرفتن با خانواده‌ها در اوج عصبانیت، یا خودداری از بیان جملات تحقیرآمیز ظاهر می‌شد. یکی از زنان گفت: «خیلی وقت‌ها جوابش را دارم، ولی می‌دانم اگر بگویم، دیگر بحث جمع نمی‌شود. سکوت می‌کنم نه چون قانع شده‌ام، چون نمی‌خواهم همه چیز خراب‌تر شود». یکی از مردان نیز بیان کرد: «قبلاً تا آخر دعوا می‌رفتم. الان وقتی می‌بینم صداها بالا می‌رود، می‌روم بیرون قدم می‌زنم. مسئله حل نمی‌شود، ولی حداقل آن شب به فاجعه نمی‌رسد».

این مقوله نشان داد که در زوج‌های با تعارض شدید، مهار تخریب گاهی مقدم بر حل مسئله است و رابطه از طریق ایجاد فاصله‌های کوتاه‌مدت از نقطه انفجار محافظت می‌شود.

**بازسازی حداقلی امنیت هیجانی** دومین مقوله اصلی بود و به تلاش زوجین برای ایجاد سطحی از اطمینان، پیش‌بینی‌پذیری و آرامش نسبی در رابطه اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که حتی در اوج تعارض، برخی نشانه‌های کوچک مانند پرسیدن حال طرف مقابل، خریدن دارو، پیام کوتاه پس از قهر، رسیدگی به امور خانه، یا نشان دادن نگرانی درباره سلامت همسر، نوعی پیام ضمنی حفظ پیوند را منتقل می‌کند. یکی از مشارکت‌کنندگان زن گفت: «ممکن است سه روز با من حرف نزنند، ولی اگر مریض باشم دارو می‌خرد. همان برای من یعنی هنوز کاملاً بی‌تفاوت نشده». مردی دیگر اظهار کرد: «ما دعوا زیاد داریم، اما هیچ‌وقت نگذاشته‌ایم طرف مقابل احساس کند اگر مشکلی بیرون خانه پیش بیاید تنه‌است». این مقوله نشان می‌دهد که امنیت هیجانی در زوج‌های پرتنش به صورت کامل و پایدار وجود ندارد، اما نشانه‌های حداقلی مراقبت می‌توانند مانع قطع کامل پیوند شوند و امکان بازگشت به تعامل را حفظ کنند.

**مذاکره مرزها و قواعد تعارض** سومین مقوله اصلی بود. زوجین به تدریج می‌آموختند که برای جلوگیری از آسیب‌های برگشت‌ناپذیر، قواعدی رسمی یا غیررسمی درباره تعارض وضع کنند. این قواعد شامل دعوا نکردن مقابل فرزندان، توهین نکردن به خانواده‌ها، مطرح نکردن تهدید طلاق در هر بحث، محدود کردن دخالت والدین، تعیین زمان گفت‌وگو، یا توافق بر توقف بحث هنگام بالا رفتن تنش بود. یکی از زنان بیان کرد: «ما هنوز مشکل داریم، ولی یک قانون گذاشته‌ایم که جلوی بچه‌ها دعوا نکنیم. شاید همیشه موفق نباشیم، اما همین قانون خیلی چیزها را کنترل کرده». یکی از مردان نیز گفت: «قبلاً هر دعوایی به خانواده‌ها کشیده می‌شد. بعد فهمیدیم وقتی مادر و خواهرها وارد می‌شوند، برگشتن سخت‌تر می‌شود. قرار گذاشتیم اول خودمان حرف بزیم». این مقوله نشان می‌دهد که حفظ رابطه در شرایط تعارض شدید نیازمند مرزبندی است؛ زیرا بدون مرز، تعارض از سطح زوجی عبور کرده و به بحران خانوادگی، هویتی و اجتماعی تبدیل می‌شود.

**فعال‌سازی سرمایه‌های تعهدی و خانوادگی** چهارمین مقوله اصلی بود و به منابعی اشاره داشت که زوجین را به ادامه رابطه متصل می‌کرد. این منابع شامل فرزندان، خاطرات مشترک، سال‌های سرمایه‌گذاری شده در رابطه، پیوندهای خانوادگی، نگرانی از پیامدهای طلاق، باورهای اخلاقی یا دینی، و احساس مسئولیت نسبت به زندگی ساخته‌شده بود. برخی مشارکت‌کنندگان تأکید داشتند که ادامه رابطه الزاماً به معنای رضایت نیست، بلکه گاهی به معنای وفاداری به سرمایه‌ای است که طی سال‌ها شکل گرفته است. یکی از زنان گفت: «اگر بچه نداشتیم شاید خیلی زودتر جدا می‌شدم، ولی الان فقط خودم نیستم. باید ببینم این تصمیم با زندگی بچه‌ها چه می‌کند». یکی از مردان نیز اظهار کرد: «بسیار سال زندگی را نمی‌شود با چند دعوا تمام کرد. خانه، بچه، خاطره، سختی‌هایی که کشیده‌ایم؛ همه این‌ها آدم را نگه می‌دارد». این مقوله نشان داد که تعهد در زوج‌های پرتنش همیشه احساسی و رمانتیک نیست؛ گاهی تعهد به شکل مسئولیت، سرمایه‌گذاری، الزام اخلاقی یا ترس از خسارت عمل می‌کند.

بازمعناسازی آینده مشترک پنجمین مقوله اصلی بود و به تلاش زوجین برای بازتعریف معنای ماندن، امید و امکان تغییر اشاره داشت. در این مقوله، برخی زوجها می‌کوشیدند رابطه را نه بر اساس گذشته پرتنش، بلکه بر اساس احتمالی از آینده قابل تحمل یا بهتر بفهمند. بازمعناسازی آینده از طریق مراجعه به مشاوره، گفت‌وگو درباره برنامه‌های مشترک، تمرکز بر فرزندان، مقایسه وضعیت فعلی با دوره‌های بدتر، یا یادآوری توانایی عبور از بحران‌های قبلی شکل می‌گرفت. یکی از زنان گفت: «گاهی فکر می‌کنم شاید ما آن زوج عاشق قدیم نشویم، ولی شاید بتوانیم یک زندگی آرام‌تر بسازیم». مردی دیگر گفت: «وقتی می‌بینم هنوز درباره آینده بچه‌ها یا خرید خانه حرف می‌زنیم، حس می‌کنم رابطه تمام نشده. اگر تمام شده بود، آینده‌ای در حرف‌هایمان نبود». این مقوله نشان می‌دهد که رابطه زمانی حفظ می‌شود که زوجین بتوانند حتی در سطحی محدود، آینده‌ای مشترک را تصور کنند. نبود این تصویر، رابطه را به سمت فرسودگی کامل و جدایی روانی سوق می‌دهد.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین مکانیسم‌های حفظ رابطه در زوجها دارای تعارض شدید انجام شد و یافته‌ها نشان داد که فرایند حفظ رابطه در این زوجها حول مقوله هسته «تعليق فروپاشی از طریق بازتنظیم پیوند زناشویی» سازمان می‌یابد. این یافته نشان می‌دهد که زوجها پرتنش، رابطه خود را نه لزوماً از طریق رضایت زناشویی بالا، عشق پایدار یا حل کامل تعارض‌ها، بلکه از طریق مجموعه‌ای از راهبردهای مهار، ترمیم، تعهد و معنا حفظ می‌کنند. این برداشت با ادبیات نگهداری رابطه همسو است که حفظ رابطه را مجموعه‌ای از رفتارهای فعال و گاه پیشگیرانه برای تداوم پیوند می‌داند (Dindia & Canary, 1993; Stafford & Canary, 1991). با این حال، یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که در زوجها با تعارض شدید، نگهداری رابطه ماهیتی متفاوت و دفاعی‌تر دارد؛ یعنی پیش از آنکه رابطه بهبود یابد، باید از تخریب بیشتر محافظت شود. بنابراین، در این گروه از زوجها، حفظ رابطه نوعی «مدیریت مرز فروپاشی» است.

مقوله نخست، یعنی وقفه‌گذاری در چرخه تخریب، نشان داد که زوجها برای جلوگیری از تشدید تعارض از راهبردهایی مانند سکوت موقت، خروج از موقعیت، به تعویق انداختن گفت‌وگو و مهار پاسخ تلافی‌جویانه استفاده می‌کنند. این یافته با نظریه سازش‌پذیری Rusbult و همکاران همسو است که بر توانایی فرد برای مهار واکنش مخرب و انتخاب پاسخ کمتر آسیب‌زا در برابر رفتار منفی شریک زندگی تأکید دارد (Rusbult et al., 1991). همچنین با یافته‌های Levenson و Gottman همخوان است که نشان داده‌اند شیوه مدیریت تعاملات منفی و توانایی خروج از چرخه‌های مخرب در پایداری رابطه اهمیت دارد (Gottman & Levenson, 1992, 2000). در زوجها مورد مطالعه، وقفه‌گذاری الزاماً به معنای حل تعارض نبود، بلکه بیشتر به معنای جلوگیری از عبور تعارض از آستانه خطر بود. این نکته از نظر بالینی اهمیت دارد، زیرا در زوجها با تعارض شدید، مداخله درمانی ممکن است ابتدا بر توقف آسیب و کاهش تشدید تمرکز کند و نه بر حل فوری مسائل عمیق.

مقوله دوم، بازسازی حداقلی امنیت هیجانی، نشان داد که حتی در روابط پرتنش، نشانه‌های کوچک مراقبت می‌توانند نقش مهمی در حفظ پیوند داشته باشند. این یافته با رویکردهای دلبستگی‌محور در زوج‌درمانی همخوان است که تعارض‌های شدید را اغلب به نیازهای ناکام‌مانده برای امنیت، پاسخ‌دهی و در دسترس بودن شریک زندگی مرتبط می‌دانند (Johnson, 2004). در مطالعه حاضر، امنیت هیجانی به صورت

کامل یا پایدار تجربه نمی‌شد، بلکه در قالب نشانه‌های خرد، مانند رسیدگی هنگام بیماری، پیام پس از قهر، یا انجام وظایف خانوادگی ظاهر می‌شد. این یافته با دیدگاه Gottman درباره اهمیت تعاملات مثبت کوچک و تلاش‌های ترمیمی نیز سازگار است (Gottman & Levenson, 2000). از منظر بالینی، این نتیجه نشان می‌دهد که در زوج‌های پرتنش، درمانگر می‌تواند همین نشانه‌های کوچک مراقبت را به‌عنوان نقطه ورود به بازسازی پیوند شناسایی و تقویت کند.

مقوله سوم، مذاکره مرزها و قواعد تعارض، نشان داد که زوجها برای جلوگیری از گسترش تخریب، قواعدی درباره نحوه دعوا، دخالت خانواده‌ها، حضور فرزندان و تهدید به جدایی ایجاد می‌کنند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به الگوهای تعارض زناشویی همسو است که نشان می‌دهند نبود قواعد تعاملی و سلطه الگوهای مخربی مانند درخواست/کناره‌گیری می‌تواند کیفیت رابطه را کاهش دهد (Christensen & Heavey, 1995; Heavey et al., 1995). 1990 یافته حاضر این ادبیات را گسترش می‌دهد، زیرا نشان می‌دهد حتی زوج‌هایی که در حل تعارض ناتوان‌اند، ممکن است بتوانند «قواعد محدودکننده آسیب» بسازند. در چنین وضعیتی، زوجین شاید هنوز به توافق عمیق نرسیده باشند، اما می‌کوشند دامنه آسیب را کنترل کنند. این امر به‌ویژه در زمینه فرهنگی ایران اهمیت دارد، زیرا ورود خانواده گسترده به تعارض زوجی می‌تواند مسئله را از سطح رابطه همسران به سطح آبرو، وفاداری خانوادگی و منازعه بین‌خانوادگی گسترش دهد.

مقوله چهارم، فعال‌سازی سرمایه‌های تعهدی و خانوادگی، نشان داد که زوج‌های دارای تعارض شدید برای ادامه رابطه به منابعی مانند فرزندان، سرمایه‌گذاری‌های مشترک، خاطرات، سال‌های زندگی، ارزش‌های اخلاقی و نگرانی از پیامدهای جدایی تکیه می‌کنند. این یافته به‌روشنی با مدل سرمایه‌گذاری Rusbult و همکاران قابل تبیین است. بر اساس این مدل، تعهد رابطه‌ای تنها از رضایت ناشی نمی‌شود، بلکه سرمایه‌گذاری‌های انجام‌شده و کیفیت گزینه‌های جایگزین نیز در ماندن یا ترک رابطه نقش دارند (Rusbult et al., 1998). در مطالعه حاضر، بسیاری از مشارکت‌کنندگان میان «راضی بودن» و «ماندن» تمایز قائل بودند. آنان ممکن بود از رابطه ناراضی باشند، اما به دلیل فرزند، سال‌های مشترک، وابستگی‌های اقتصادی یا ارزش‌های اخلاقی، رابطه را ترک نکنند. این یافته هشدار می‌دهد که تعهد همیشه نشانه سلامت رابطه نیست؛ گاهی می‌تواند منبع فرصت برای ترمیم باشد و گاهی نیز عامل تداوم رابطه‌ای فرساینده. بنابراین، مداخلات زوج‌درمانی باید کیفیت تعهد را ارزیابی کنند؛ یعنی مشخص سازند که تعهد از جنس امید و مسئولیت‌سازنده است یا اجبار، ترس و ناتوانی در انتخاب.

مقوله پنجم، بازمعناسازی آینده مشترک، نشان داد که حفظ رابطه نیازمند حداقلی از تصور آینده است. زوج‌هایی که هنوز می‌توانستند آینده‌ای مشترک، حتی محدود و محتاطانه، تصور کنند، بیشتر از راهبردهای حفظ رابطه استفاده می‌کردند. این یافته با ادبیات تعهد و نگهداری رابطه همخوان است که نشان می‌دهد تداوم رابطه با ادراک آینده مشترک و سرمایه‌گذاری در رابطه پیوند دارد (Rusbult et al., 1998; Stafford, 2011). همچنین با رویکردهای درمانی همسو است که بر بازسازی روایت رابطه و ایجاد معنای مشترک تأکید دارند. در زوج‌های پرتنش، آینده مشترک همیشه با عشق، شور یا رضایت بالا همراه نیست؛ گاهی آینده مشترک به معنای «کمتر آسیب‌زدن»، «حفظ خانواده برای فرزندان»، «تلاش دوباره با کمک مشاوره» یا «ساختن زندگی آرام‌تر» است. همین حداقل معنا می‌تواند مانع جدایی روانی کامل شود.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که حفظ رابطه در زوج‌های دارای تعارض شدید، فرایندی خطی و ساده نیست. این فرایند از تعامل میان شرایط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها شکل می‌گیرد. تعارض شدید، تجربه رنجش، چرخه‌های تخریب و کاهش امنیت هیجانی، شرایط علی این فرایند را تشکیل می‌دهند. زمینه‌هایی مانند وجود فرزندان، فشار فرهنگی، ساختار خانواده گسترده، سرمایه‌گذاری اقتصادی و ارزش‌های اخلاقی، مسیر تصمیم‌گیری زوجین را شکل می‌دهند. شرایط مداخله‌گر مانند شدت آسیب‌های گذشته، میزان حمایت اجتماعی، سابقه مشاوره و توانایی گفت‌وگو می‌توانند فرایند حفظ رابطه را تسهیل یا تضعیف کنند. راهبردهایی مانند وقفه‌گذاری، مراقبت حداقلی، مرزبندی، فعال‌سازی تعهد و بازمعناسازی آینده، پیامدهایی مانند کاهش موقت تنش، جلوگیری از جدایی شتاب‌زده و امکان ترمیم تدریجی را ایجاد می‌کنند. این مدل می‌تواند به فهم دقیق‌تر زوج‌هایی کمک کند که نه در وضعیت رابطه سالم قرار دارند و نه به جدایی قطعی رسیده‌اند.

## 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

- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551–559. <https://doi.org/10.1037/a0024526>
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243–267. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: Comparisons among lovers, relatives, friends, and others. *Communication Research Reports*, 10(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/08824099309359913>
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). SAGE.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 73–81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.73>
- Christensen, A., Atkins, D. C., Berns, S., Wheeler, J., Baucom, D. H., & Simpson, L. E. (2004). Traditional versus integrative behavioral couple therapy for significantly and chronically distressed married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 176–191. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.2.176>
- Corbin, J., & Strauss, A. (2015). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). SAGE.

- Dindia, K., & Canary, D. J. (1993). Definitions and theoretical perspectives on maintaining relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 163–173. <https://doi.org/10.1177/026540759301000201>
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415–427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Heavey, C. L., Christensen, A., & Malamuth, N. M. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(5), 797–801. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.63.5.797>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Lebow, J., Chambers, A., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145–168. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53–78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: Exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, 52(4), 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Stafford, L. (2011). Measuring relationship maintenance behaviors: Critique and development of the revised relationship maintenance behavior scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 278–303. <https://doi.org/10.1177/0265407510378125>
- Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217–242. <https://doi.org/10.1177/0265407591082004>