

تبیین فرایند شکل‌گیری فاصله عاطفی در زوج‌های دارای فرزند نوجوان با تأکید بر فرسودگی والدگری، تعارض نقش و کاهش گفت‌وگوی زوجی

مشخصات نویسندگان:

۱. ندا زندی: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران
۲. سینا قاسمی*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران
۳. رویا طاهری: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

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

شیوه استناددهی: زندی، ندا، قاسمی، سینا، و طاهری، رویا. (۱۴۰۴). تبیین فرایند شکل‌گیری فاصله عاطفی در زوج‌های دارای فرزند نوجوان با تأکید بر فرسودگی والدگری، تعارض نقش و کاهش گفت‌وگوی زوجی. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*، ۳۱(۳)، ۱۵-۲۷.

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.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین فرایند شکل‌گیری فاصله عاطفی در زوج‌های دارای فرزند نوجوان با تمرکز بر تجربه زیسته آنان از فرسودگی والدگری، تعارض نقش‌های همسرانه و والدانه، و کاهش کیفیت گفت‌وگوی زوجی بود. مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون استقرایی انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ نفر از والدین متأهل ساکن شهر تهران بودند که دست‌کم یک فرزند نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله داشتند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با رعایت حداکثر تنوع از نظر جنسیت، سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات و وضعیت اشتغال انجام شد. داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع در مصاحبه بیست‌ویکم حاصل شد و سه مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت. داده‌ها پس از پیاده‌سازی کامل، با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شدند. برای افزایش اعتبارپذیری، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتایان، یادداشت‌برداری تحلیلی و ثبت مسیر تصمیم‌گیری پژوهش استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: «انباشت فرسودگی والدگری و تخلیه ظرفیت عاطفی»، «غلبه نقش والدانه بر نقش همسرانه»، «کاهش گفت‌وگوی زوجی و تبدیل ارتباط به مدیریت امور»، «چرخه رنجش، کناره‌گیری و سکوت محافظتی»، و «تثبیت فاصله عاطفی در قالب هم‌زیستی وظیفه‌محور». یافته‌ها نشان داد که فاصله عاطفی ناگهانی شکل نمی‌گیرد، بلکه در نتیجه انباشت تدریجی خستگی والدگری، تعارض نقش، کاهش گفت‌وگوی صمیمانه، ناتوانی در بازشناسی نیازهای عاطفی همسر و تکرار تعاملات سرد و مسئله‌محور پدیدار می‌شود. نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان می‌دهد که در خانواده‌های دارای فرزند نوجوان، رابطه زوجی در معرض فرسایش تدریجی قرار می‌گیرد؛ به‌ویژه زمانی که فشارهای والدگری، نگرانی‌های تربیتی و مسئولیت‌های اقتصادی و خانوادگی، فرصت گفت‌وگوی زوجی و تجربه صمیمیت را محدود می‌سازد. مداخلات زوج‌درمانی برای این گروه باید علاوه بر حل تعارض، بر بازسازی گفت‌وگوی عاطفی، بازتعریف مرزهای نقش والدانه و همسرانه، کاهش فرسودگی والدگری و تقویت هم‌والدگری حمایتی تمرکز داشته باشند.

واژگان کلیدی: فاصله عاطفی، فرسودگی والدگری، تعارض نقش، گفت‌وگوی زوجی، فرزند نوجوان، زوج‌های تهرانی، پژوهش کیفی.

Explaining the Process of Emotional Distance Formation Among Couples With Adolescent Children: Emphasizing Parental Burnout, Role Conflict, and Reduced Couple Dialogue

Authors' Information:

1. Neda Zandi: Department of Health Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran
2. Sina Qasemi*: Department of Health Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran
3. Roya Taheri: Department of Health Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

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

How to cite: Zandi, N., Qasemi, S., & Taheri, R. (2025). Explaining the Process of Emotional Distance Formation Among Couples With Adolescent Children: Emphasizing Parental Burnout, Role Conflict, and Reduced Couple Dialogue. *Family Research and Couple Therapy*, 1(3), 15-27.



© 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.

Abstract

Objective: This study aimed to explain the process through which emotional distance develops among couples with adolescent children, with particular attention to parental burnout, conflict between parental and spousal roles, and the decline of couple dialogue.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using an inductive thematic analysis approach. Participants included 24 married parents residing in Tehran who had at least one adolescent child aged 13 to 18 years. Purposeful sampling with maximum variation was used to recruit participants with diverse characteristics in terms of gender, age, duration of marriage, education, employment status, and family structure. Data were collected exclusively through semi-structured interviews. Interviews continued until theoretical saturation was reached; saturation was achieved at the twenty-first interview, and three additional interviews were conducted to ensure data sufficiency. All interviews were transcribed verbatim and analyzed using NVivo software through open, axial, and selective coding procedures. Credibility and trustworthiness were enhanced through member checking, peer debriefing, analytic memo writing, and maintaining an audit trail.

Findings: Data analysis resulted in five main categories: “accumulation of parental burnout and depletion of emotional capacity,” “dominance of the parental role over the spousal role,” “reduction of couple dialogue and transformation of communication into task management,” “cycle of resentment, withdrawal, and protective silence,” and “stabilization of emotional distance through duty-oriented coexistence.” Findings indicated that emotional distance does not emerge suddenly; rather, it develops gradually through repeated experiences of parental exhaustion, role conflict, diminished emotional conversation, unrecognized spousal needs, and increasingly cold and problem-focused interactions.

Conclusion: The findings suggest that couples with adolescent children may experience gradual erosion of emotional intimacy when parenting pressures, educational concerns, economic responsibilities, and family role demands restrict opportunities for couple dialogue and emotional connection. Couple-based interventions for this population should move beyond conflict resolution and focus on restoring emotional dialogue, redefining boundaries between parental and spousal roles, reducing parental burnout, and strengthening supportive coparenting patterns.

Keywords: Emotional distance, parental burnout, role conflict, couple dialogue, adolescent child, Tehran couples, qualitative research.

خانواده در دوره فرزندپروری نوجوان با یکی از پیچیده‌ترین مراحل چرخه زندگی خانوادگی مواجه می‌شود؛ مرحله‌ای که در آن نیازهای رشدی نوجوان، تغییرات هویتی و هیجانی او، نگرانی‌های آموزشی و اجتماعی والدین، و ضرورت بازتنظیم مرزهای خانوادگی به‌طور هم‌زمان بر رابطه زوجی اثر می‌گذارند. برخلاف سال‌های آغازین فرزندپروری که نیازهای کودک بیشتر جسمانی و مراقبتی است، در دوره نوجوانی والدین با نوعی مراقبت روانی، نظارتی، ارتباطی و هویتی روبه‌رو می‌شوند. نوجوان از یک‌سو خواهان استقلال، حریم شخصی و تجربه تصمیم‌گیری است و از سوی دیگر همچنان به حمایت، هدایت و حضور عاطفی والدین نیاز دارد. این دوگانگی، والدین را در موقعیتی قرار می‌دهد که باید هم کنترل‌گر نباشند و هم رهاکننده تلقی نشوند؛ هم صمیمیت را حفظ کنند و هم مرزهای رفتاری را روشن سازند. چنین وضعیتی می‌تواند منابع روانی والدین را فرسوده کند و در صورتی که زوجین نتوانند به‌عنوان یک واحد هم‌والدگر هماهنگ عمل کنند، فشارهای والدگری به تدریج به کیفیت رابطه زناشویی منتقل می‌شود.

فاصله عاطفی در رابطه زوجی مفهومی چندبعدی است که تنها به کاهش محبت یا کاهش تماس عاطفی محدود نمی‌شود، بلکه شامل کاهش گفت‌وگوی صمیمانه، کم‌رنگ شدن توجه هیجانی، کاهش احساس دیده‌شدن، فروکش کردن تمایل به اشتراک‌گذاری تجربه‌های روزمره، و تبدیل رابطه به یک همکاری وظیفه‌محور است. در بسیاری از زوجها، فاصله عاطفی به‌صورت ناگهانی یا آشکار آغاز نمی‌شود، بلکه در قالب تغییرات ظریف و تدریجی پدید می‌آید: گفت‌وگوها کوتاه‌تر می‌شوند، تماس‌ها بیشتر حول امور خانه و فرزند می‌چرخند، تعارض‌ها حل‌نشده باقی می‌مانند، یکی از زوجین یا هر دو برای پیشگیری از تنش سکوت می‌کنند، و به تدریج نوعی هم‌زیستی عاطفی کم‌رنگ جایگزین رابطه صمیمانه می‌شود. این فرایند در خانواده‌های دارای فرزند نوجوان اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا مسائل مربوط به مدرسه، دوستان، فضای مجازی، انتخاب رشته، روابط اجتماعی، بلوغ، استقلال‌طلبی و تعارض‌های نسلی می‌توانند حجم قابل‌توجهی از گفت‌وگوی زوجی را اشغال کنند.

یکی از سازه‌های کلیدی در تبیین فاصله عاطفی در این گروه، فرسودگی والدگری است. فرسودگی والدگری به‌عنوان نشانگانی متمایز از فرسودگی شغلی شناخته می‌شود که در زمینه نقش والدانه رخ می‌دهد و با خستگی شدید ناشی از والدگری، فاصله‌گیری عاطفی از فرزند، احساس اشباع از نقش والدانه و کاهش احساس کارآمدی یا رضایت از والد بودن همراه است (Roskam et al., 2017; Mikolajczak & Roskam, 2018). در الگوی تعادل خطرها و منابع، فرسودگی والدگری زمانی پدید می‌آید که مطالبات والدگری به‌صورت مزمن از منابع فردی، خانوادگی و اجتماعی والد فراتر رود. (Mikolajczak & Roskam, 2018) این وضعیت در خانواده‌های دارای نوجوان می‌تواند تشدید شود، زیرا والدین نه تنها باید با رفتارها و نیازهای پیچیده‌تر نوجوان مواجه شوند، بلکه اغلب هم‌زمان درگیر فشارهای شغلی، مالی، مراقبت از والدین سالمند، نگرانی‌های تحصیلی فرزند و تغییرات میان‌سال‌ی خود نیز هستند. بنابراین، فرسودگی والدگری ممکن است ظرفیت عاطفی زوجین برای حضور در رابطه زناشویی را کاهش دهد و آنان را به سمت تعاملات کوتاه، واکنشی و خالی از همدلی سوق دهد.

از منظر مدل فرایندی والدگری، کیفیت عملکرد والدین حاصل تعامل منابع روان‌شناختی والد، ویژگی‌های کودک یا نوجوان، رابطه زناشویی و منابع حمایتی محیطی است. (Belsky, 1984) این مدل نشان می‌دهد که رابطه زوجی و والدگری دو حوزه جدا از هم نیستند، بلکه به‌طور متقابل یکدیگر را شکل می‌دهند. زمانی که والدگری دشوار می‌شود، رابطه زوجی می‌تواند منبع حمایت و تنظیم هیجان باشد؛ اما اگر خود رابطه زوجی نیز گرفتار تعارض، سکوت یا فرسودگی باشد، فشار والدگری نه تنها کاهش نمی‌یابد، بلکه به عامل تشدیدکننده فاصله عاطفی تبدیل می‌شود. در چنین وضعیتی، والدین ممکن است احساس کنند در مدیریت نوجوان تنها مانده‌اند، حمایت همسر را ناکافی ببینند، یا تفاوت سبک‌های تربیتی را نشانه بی‌توجهی و بی‌مسئولیتی طرف مقابل تلقی کنند. این برداشتها به‌ویژه زمانی آسیب‌زا می‌شوند که زوجین فرصت گفت‌وگوی آرام درباره نگرانی‌ها و نیازهای خود را از دست داده باشند.

تعارض نقش نیز یکی دیگر از عوامل مهم در شکل‌گیری فاصله عاطفی است. نظریه تعارض نقش نشان می‌دهد که زمانی که مطالبات دو یا چند نقش با یکدیگر ناسازگار شوند، فرد با فشار روانی و کاهش کارآمدی مواجه می‌شود (Greenhaus و Beutell (1985) تعارض کار-خانواده را در سه شکل زمان‌محور، فشارمحور و رفتارمحور تبیین کردند؛ اما این منطق را می‌توان به تعارض میان نقش والدانه و نقش همسرانه نیز گسترش داد. در خانواده‌های دارای فرزند نوجوان، والدین ممکن است بخش عمده زمان، انرژی و توجه خود را صرف مدیریت امور فرزند کنند و در نتیجه، نقش همسرانه به حاشیه رانده شود. برای مثال، گفت‌وگوی زوجین ممکن است از «ما چه احساسی داریم؟» به «با درس، گوشی، دوستان یا رفتار نوجوان چه کنیم؟» تغییر کند. در این شرایط، رابطه زوجی به تدریج از یک رابطه عاطفی و صمیمانه به یک واحد مدیریتی برای حل مسائل خانوادگی تبدیل می‌شود.

نوجوانی فرزند می‌تواند زمینه‌ساز افزایش تعارض‌های زوجی درباره شیوه تربیت نیز باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعارض والدین درباره تربیت فرزندان نوجوان می‌تواند با کاهش رضایت زناشویی همراه شود و مسیرهای افت کیفیت رابطه زوجی را فعال کند (Cui & Donnellan, 2009). همچنین، مشکلات زناشویی والدین و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی نوجوانان می‌توانند اثرات متقابل بر یکدیگر داشته باشند (Cui et al., 2007). بنابراین، فاصله عاطفی زوجین در این دوره نه تنها پیامد فشارهای والدگری است، بلکه خود می‌تواند زمینه‌ای برای افزایش آشفتگی خانوادگی و دشوارتر شدن تنظیم رابطه با نوجوان باشد. هنگامی که والدین درباره حدود آزادی، استفاده از تلفن همراه، ارتباطات دوستانه، افت تحصیلی یا رفتارهای پرخطر نوجوان اختلاف دارند، نحوه گفت‌وگوی آنان تعیین می‌کند که اختلاف به حل مسئله مشترک تبدیل شود یا به سرزنش، دفاع‌مندی و کناره‌گیری منجر گردد.

گفت‌وگوی زوجی در این میان نقش محوری دارد. ارتباط زوجی نه تنها ابزار انتقال اطلاعات، بلکه بستر تجربه صمیمیت، دریافت حمایت، بازسازی اعتماد و تنظیم هیجان است. پژوهش‌های حوزه رابطه زوجی نشان داده‌اند که کیفیت ارتباط، ارتباط نزدیکی با رضایت رابطه و صمیمیت عاطفی دارد (Yoo et al., 2014). همچنین، مطالعات طولی درون‌زوجی نشان می‌دهند که تغییرات در ارتباط منفی با تغییرات هم‌زمان در رضایت رابطه همراه است و کاهش ارتباط سازنده می‌تواند با تجربه رضایت کمتر هم‌زمان شود (Johnson et al., 2022). از این

منظر، کاهش گفت‌وگوی زوجی در خانواده‌های دارای نوجوان تنها یک علامت سطحی نیست، بلکه مکانیسمی مرکزی است که از طریق آن فشار والدگری و تعارض نقش به فاصله عاطفی تبدیل می‌شود.

مدل آسیب‌پذیری-استرس-سازگاری نیز چارچوب مناسبی برای فهم این فرایند فراهم می‌کند. بر اساس این مدل، کیفیت و ثبات رابطه زناشویی تحت تأثیر آسیب‌پذیری‌های پایدار افراد، رویدادها و فشارهای استرس‌زا، و فرایندهای سازگاری زوجین قرار دارد (Karney & Bradbury, 1995). در خانواده‌های دارای نوجوان، فشارهای مرتبط با فرزند، نگرانی‌های شغلی و اقتصادی، کاهش زمان مشترک، و تفاوت سبک‌های تربیتی می‌توانند به عنوان عوامل استرس‌زا عمل کنند. اما آنچه تعیین می‌کند این فشارها به فاصله عاطفی منجر شوند یا خیر، کیفیت فرایندهای سازگاری زوجین است؛ یعنی توانایی آنان در گفت‌وگوی باز، همدلی، حل مسئله، حمایت متقابل، انعطاف‌پذیری نقش و مدیریت تعارض. بنابراین، فاصله عاطفی را باید پیامد ساده یک عامل منفرد ندانست، بلکه باید آن را نتیجه تعامل چندلایه فرسودگی والدگری، تعارض نقش و ضعف در فرایندهای ارتباطی زوجی تلقی کرد.

در ادبیات خانواده‌درمانی، مرز میان زیرمنظومه والدگری و زیرمنظومه زوجی اهمیت ویژه‌ای دارد. خانواده زمانی عملکرد سالم‌تری دارد که والدین بتوانند هم به عنوان هم‌والدگران هماهنگ عمل کنند و هم رابطه زوجی خود را مستقل از نقش والدانه حفظ نمایند. نظریه سیستم‌های خانواده تأکید می‌کند که تغییر در یک بخش خانواده بر سایر بخش‌ها اثر می‌گذارد و زیرمنظومه‌ها باید دارای مرزهای روشن اما انعطاف‌پذیر باشند (Minuchin, 1974; Cox & Paley, 1997). زمانی که نقش والدانه تمام فضای رابطه را اشغال کند، زیرمنظومه زوجی تضعیف می‌شود و زوجین ممکن است پس از سال‌ها زندگی مشترک احساس کنند بیشتر «همکاران تربیتی» هستند تا شریکان عاطفی. این تجربه در مصاحبه‌های زوجین دارای فرزند نوجوان اغلب با عباراتی مانند «دیگر حرفی جز بچه نداریم»، «همه چیز شده تکلیف و مدرسه»، یا «انگار فقط دو مدیر خانه هستیم» توصیف می‌شود.

با وجود اهمیت این موضوع، بخش قابل‌توجهی از پژوهش‌ها بر رضایت زناشویی، تعارض والد-نوجوان یا سلامت روان نوجوان متمرکز بوده و کمتر به فرایند درونی شکل‌گیری فاصله عاطفی در خود رابطه زوجی پرداخته است. به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران و شهر تهران، که خانواده‌ها هم‌زمان با فشارهای اقتصادی، انتظارات تحصیلی بالا، نگرانی‌های فرهنگی درباره تربیت نوجوان و تغییر الگوهای ارتباطی نسل جدید مواجه‌اند، مطالعه کیفی تجربه زوجین می‌تواند ابعاد پنهان‌تری از این فرایند را آشکار سازد. پژوهش کیفی امکان می‌دهد که به جای محدود شدن به روابط آماری میان متغیرها، روایت زوجین درباره خستگی، سکوت، نقش‌های متداخل، نیازهای دیده‌نشده و راهبردهای سازگاری یا کناره‌گیری بررسی شود. از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف تبیین فرایند شکل‌گیری فاصله عاطفی در زوج‌های دارای فرزند نوجوان انجام شد و تلاش کرد نشان دهد چگونه فرسودگی والدگری، تعارض نقش و کاهش گفت‌وگوی زوجی در تجربه زیسته والدین تهرانی به یکدیگر پیوند می‌خورند.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و طرح تحلیل مضمون استقرایی انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی به این دلیل بود که هدف مطالعه، فهم عمیق تجربه زیسته زوج‌های دارای فرزند نوجوان از فرایند شکل‌گیری فاصله عاطفی بود، نه آزمون فرضیه‌های از پیش تعیین‌شده. تحلیل مضمون به

پژوهشگر امکان داد تا الگوهای معنایی تکرارشونده در روایت مشارکت‌کنندگان درباره فرسودگی والدگری، تعارض نقش، کاهش گفت‌وگوی زوجی و تجربه فاصله عاطفی شناسایی و سازمان‌دهی شود. در این مطالعه، پژوهشگر با حرکت از داده‌های خام به سمت کدهای اولیه، زیرمقوله‌ها و مقوله‌های اصلی، تلاش کرد فرایند تدریجی و چندسطحی شکل‌گیری فاصله عاطفی را بازسازی کند.

مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل ۲۴ نفر از والدین متأهل ساکن شهر تهران بودند که دست‌کم یک فرزند نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله داشتند. از این تعداد، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند و همه مشارکت‌کنندگان در زمان انجام پژوهش در زندگی مشترک حضور داشتند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: داشتن حداقل یک فرزند نوجوان، گذشت دست‌کم ۱۰ سال از ازدواج، سکونت در شهر تهران، تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه‌های شخصی و عدم قرار داشتن در فرایند رسمی طلاق در زمان مصاحبه. معیارهای خروج شامل ناتمام گذاشتن مصاحبه، نارضایتی از ضبط صوت، و وجود بحران حاد خانوادگی در زمان گردآوری داده‌ها بود که امکان مصاحبه ایمن و اخلاقی را مختل می‌کرد. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با حداکثر تنوع انجام شد تا مشارکت‌کنندگانی با سن، وضعیت اقتصادی، سطح تحصیلات، مدت ازدواج، تعداد فرزندان و وضعیت اشتغال متفاوت وارد مطالعه شوند.

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. مصاحبه‌ها به‌صورت حضوری یا آنلاین، بنا بر ترجیح مشارکت‌کنندگان، انجام گرفت و مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌های باز درباره تجربه زوجین از تغییر رابطه پس از ورود فرزند به دوره نوجوانی، احساس خستگی و فشار والدگری، نحوه تقسیم مسئولیت‌ها، کیفیت گفت‌وگوهای زوجی، تجربه تعارض درباره نوجوان، احساس دیده‌شدن یا دیده‌نشدن در رابطه، و راهبردهای مقابله با فاصله عاطفی بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «از زمانی که فرزندان وارد دوره نوجوانی شده، رابطه شما و همسران چه تغییراتی کرده است؟»، «چه چیزهایی باعث می‌شود کمتر با هم گفت‌وگوی صمیمانه داشته باشید؟»، «وقتی درباره مسائل فرزندان اختلاف دارید، معمولاً گفت‌وگو چگونه پیش می‌رود؟»، و «فاصله عاطفی را در رابطه خود چگونه تجربه می‌کنید؟». در طول مصاحبه، از پرسش‌های پیگیرانه برای روشن‌تر شدن تجربه‌ها استفاده شد.

گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. اشباع نظری زمانی در نظر گرفته شد که مصاحبه‌های جدید دیگر به تولید کدها یا مقوله‌های معنادار تازه منجر نشدند و داده‌های به‌دست‌آمده صرفاً مؤید الگوهای قبلی بودند. در این مطالعه، اشباع در مصاحبه بیست‌ویکم حاصل شد و سه مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت و پایداری مقوله‌ها انجام گرفت. همه مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند. برای حفظ محرمانگی، نام مشارکت‌کنندگان حذف و به هر فرد یک کد اختصاص داده شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. ابتدا پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را مطالعه کرد تا با کلیت داده‌ها آشنا شود. سپس کدگذاری باز انجام شد و عبارت‌ها، جمله‌ها و بخش‌هایی از متن که با تجربه فرسودگی والدگری، تعارض نقش، گفت‌وگوی زوجی و فاصله عاطفی مرتبط بودند، برچسب‌گذاری شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در قالب زیرمقوله‌ها سازمان‌دهی شدند. سپس در مرحله کدگذاری محوری، ارتباط میان زیرمقوله‌ها بررسی شد و مقوله‌های اصلی شکل گرفت. در مرحله نهایی، مقوله‌ها در قالب یک الگوی فرایندی

تبیین شدند که نشان می‌داد فاصله عاطفی چگونه از فشارهای والدگری و نقش‌های متعارض آغاز می‌شود، از مسیر کاهش گفت‌وگوی زوجی و سکوت محافظتی عبور می‌کند و در نهایت به هم‌زیستی وظیفه‌محور منجر می‌شود.

برای افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد یافته‌ها، از راهبردهای پیشنهادی در پژوهش کیفی استفاده شد. اعتبارپذیری از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان و ارائه خلاصه‌ای از برداشت‌های پژوهشگر به تعدادی از آنان بررسی شد. وابستگی و تأییدپذیری از طریق ثبت یادداشت‌های تحلیلی، نگهداری مسیر تصمیم‌گیری، مرور کدها توسط همتای پژوهشی و بازنگری در موارد اختلافی تقویت شد. انتقال‌پذیری نیز با توصیف دقیق ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، بافت پژوهش و فرایند گردآوری داده‌ها فراهم شد. ملاحظات اخلاقی شامل کسب رضایت آگاهانه، اختیار مشارکت‌کنندگان برای خروج از مطالعه، محرمانگی داده‌ها، حذف اطلاعات شناسایی‌کننده و استفاده صرفاً پژوهشی از داده‌ها بود.

یافته‌ها

از میان ۲۴ مشارکت‌کننده، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان ۳۶ تا ۵۲ سال بود و بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۴۱ تا ۴۵ سال با ۱۰ نفر بود. مدت ازدواج مشارکت‌کنندگان بین ۱۲ تا ۲۷ سال گزارش شد؛ ۹ نفر سابقه ازدواج ۱۲ تا ۱۵ سال، ۱۱ نفر سابقه ازدواج ۱۶ تا ۲۰ سال و ۴ نفر بیش از ۲۰ سال سابقه ازدواج داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۵ نفر دارای دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۱۱ نفر دارای کارشناسی، ۶ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۲ نفر دارای دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۷ نفر شاغل، ۵ نفر خانه‌دار و ۲ نفر بازنشسته یا دارای فعالیت پاره‌وقت بودند. ۱۴ خانواده دارای یک فرزند نوجوان و ۱۰ خانواده دارای دو فرزند بودند که دست‌کم یکی از آنان در دامنه سنی ۱۳ تا ۱۸ سال قرار داشت. فرزندان نوجوان ۱۳ نفر از مشارکت‌کنندگان دختر و فرزندان نوجوان ۱۱ نفر پسر بودند. جدول زیر خلاصه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان را نشان می‌دهد.

تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد. مقوله نخست، «انباشت فرسودگی والدگری و تخلیه ظرفیت عاطفی»، به تجربه والدینی اشاره داشت که احساس می‌کردند نقش والدانه به‌ویژه در دوره نوجوانی فرزند به منبع دائمی خستگی، نگرانی و تنش تبدیل شده است. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که مسائل تحصیلی، کنترل استفاده از تلفن همراه، نگرانی درباره دوستان، تغییرات خلقی نوجوان و نیاز به نظارت مداوم، انرژی روانی آنان را کاهش داده و باعث شده است توان کمتری برای ارتباط عاطفی با همسر داشته باشند. یکی از مادران ۴۳ ساله گفت: «وقتی شب می‌شود فقط می‌خواهم کسی با من حرف نزند. نه از بی‌علاقگی به همسر، از خستگی. انگار تمام ظرفیت احساسی‌ام را در طول روز برای بچه خرج کرده‌ام.» یک پدر ۴۷ ساله نیز اظهار کرد: «با پسر سر درس و گوشی آن‌قدر درگیر می‌شوم که وقتی همسر حرف می‌زند، دیگر حوصله شنیدن ندارم. بعد او فکر می‌کند برایم مهم نیست.» کدهای مرتبط با این مقوله شامل خستگی مزمن، اشباع از نقش والدانه، نگرانی دائمی، کاهش تحمل هیجانی، تحریک‌پذیری، و احساس تنهایی در مسئولیت والدگری بود.

مقوله دوم، «غلبه نقش والدانه بر نقش همسرانه»، نشان داد که بسیاری از زوجین احساس می‌کردند رابطه آنان به تدریج از رابطه‌ای عاطفی به رابطه‌ای کارکردی و مدیریتی تبدیل شده است. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که گفت‌وگوهای آنان بیشتر حول تکالیف فرزند، برنامه مدرسه، کلاس‌های آموزشی، رفتارهای نوجوان، هزینه‌ها و تصمیم‌های تربیتی می‌چرخد و کمتر فرصتی برای گفت‌وگوی شخصی، عاطفی یا زوجی باقی

می‌ماند. یک مشارکت‌کننده زن ۴۰ ساله بیان کرد: «قبلاً درباره خودمان حرف می‌زدیم؛ درباره احساساتمان، برنامه‌هایمان، حتی چیزهای ساده. الان بیشتر حرف‌هایمان این است که دخترمان چه کرد، مدرسه چه گفت، کلاسش چه شد.» یکی از مردان ۴۵ ساله نیز گفت: «گاهی حس می‌کنم من و همسرم دو تا مدیر پروژه هستیم؛ پروژه‌مان هم شده بچه‌ها. دیگر زن و شوهر بودنمان زیر این نقش گم شده.» زیرمقوله‌های این بخش شامل جابه‌جایی اولویت عاطفی، حذف زمان دوفره، تبدیل صمیمیت به هماهنگی اجرایی، و فراموشی نیازهای همسرانه بود.

مقوله سوم، «کاهش گفت‌وگوی زوجی و تبدیل ارتباط به مدیریت امور»، به این واقعیت اشاره داشت که زوجین در ظاهر همچنان با یکدیگر حرف می‌زدند، اما کیفیت گفت‌وگوها تغییر کرده بود. گفت‌وگوها کوتاه، مسئله‌محور، دستوری یا انتقادی شده و کمتر شامل خودافشایی، همدلی، قدردانی یا شنیدن فعال بود. برخی مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که سکوت نه از نبود موضوع، بلکه از ترس شروع تعارض ناشی می‌شود. یک مادر ۴۶ ساله گفت: «خیلی وقت‌ها حرف دارم، اما شروع نمی‌کنم؛ چون می‌دانم آخرش می‌رسد به بحث درباره اینکه چه کسی بیشتر زحمت کشیده یا چه کسی کمتر همکاری کرده.» یک پدر ۴۲ ساله نیز گفت: «ما حرف می‌زنیم، اما حرف‌هایمان مثل گزارش روزانه است؛ قبض، مدرسه، خرید، رفتار بچه. حرف عاطفی تقریباً حذف شده.» کدهای این مقوله شامل گفت‌وگوی ابزاری، ارتباط دستوری، حذف خودافشایی، گوش‌ندادن فعال، پرهیز از گفت‌وگوی حساس و تبدیل گفت‌وگو به فهرست وظایف بود.

مقوله چهارم، «چرخه رنجش، کناره‌گیری و سکوت محافظتی»، بیانگر فرایندی بود که در آن تعارض‌های حل‌نشده و احساس نادیده‌گرفته‌شدن به رنجش مزمن تبدیل می‌شد و سپس یکی از زوجین یا هر دو برای جلوگیری از تنش بیشتر، از گفت‌وگو کناره‌گیری می‌کردند. این سکوت در ابتدا به‌عنوان راهبردی برای آرام نگه‌داشتن خانه به کار می‌رفت، اما به تدریج باعث افزایش فاصله عاطفی می‌شد. یکی از زنان ۴۴ ساله گفت: «اوایل بحث می‌کردم که چرا همه چیز روی دوش من است. بعد دیدم فقط دعوا می‌شود. الان دیگر نمی‌گویم، اما در دلم جمع می‌شود.» یک مرد ۴۹ ساله نیز بیان کرد: «وقتی هر حرفی می‌زنم تبدیل به شکایت می‌شود، ترجیح می‌دهم سکوت کنم. ولی همین سکوت انگار ما را دورتر کرده.» زیرمقوله‌های این بخش شامل رنجش انباشته، احساس بی‌عدالتی در تقسیم مسئولیت‌ها، دفاع‌مندی، عقب‌نشینی هیجانی، سکوت برای حفظ آرامش و سردی تدریجی بود.

مقوله پنجم، «تثبیت فاصله عاطفی در قالب هم‌زیستی وظیفه‌محور»، به مرحله‌ای اشاره داشت که در آن زوجین فاصله عاطفی را به‌عنوان وضعیت عادی رابطه پذیرفته بودند. در این مرحله، رابطه همچنان از نظر ظاهری و خانوادگی ادامه داشت، اما صمیمیت، گفت‌وگوی عاطفی، توجه متقابل و تجربه همراهی کاهش یافته بود. برخی مشارکت‌کنندگان بیان کردند که زندگی مشترک آنان بیشتر حول انجام وظایف خانوادگی می‌چرخد و کمتر احساس زوج بودن دارند. یک مشارکت‌کننده زن ۵۰ ساله گفت: «ما زندگی می‌کنیم، کارها را انجام می‌دهیم، برای بچه‌ها تصمیم می‌گیریم، مهمانی می‌رویم، اما بین خودمان یک فاصله هست که انگار کسی درباره‌اش حرف نمی‌زند.» یک پدر ۴۶ ساله نیز گفت: «خانه آرام است، دعوای بزرگی نداریم، ولی نزدیکی هم نداریم. هر کس کار خودش را می‌کند.» کدهای این مقوله شامل عادی‌سازی سردی، هم‌زیستی بدون صمیمیت، وظیفه‌مندی جایگزین محبت، کاهش تماس عاطفی، و پذیرش خاموش فاصله بود. بر اساس این یافته‌ها، فاصله

عاطفی در زوج‌های دارای فرزند نوجوان فرایندی تدریجی است که از فشار و خستگی والدگری آغاز می‌شود، با تعارض نقش و کاهش گفت‌وگوی زوجی تداوم می‌یابد، در چرخه رنجش و سکوت تثبیت می‌شود و نهایتاً به هم‌زیستی وظیفه‌محور می‌انجامد.

بحث

یافته نخست پژوهش نشان داد که انباشت فرسودگی والدگری و تخلیه ظرفیت عاطفی، نقطه آغاز مهمی در شکل‌گیری فاصله عاطفی زوجین دارای فرزند نوجوان است. مشارکت‌کنندگان تجربه خود را نه صرفاً به‌عنوان خستگی معمول والدین، بلکه به‌عنوان کاهش تدریجی توان شنیدن، همدلی کردن، توجه نشان دادن و حضور عاطفی در رابطه توصیف کردند. این یافته با ادبیات فرسودگی والدگری همسو است که نشان می‌دهد فرسودگی والدگری با خستگی شدید، اشباع از نقش والدانه، فاصله‌گیری عاطفی و کاهش احساس کارآمدی همراه است (Roskam et al., 2018; Roskam et al., 2017). بر اساس الگوی تعادل خطرها و منابع، زمانی که مطالبات والدگری برای مدت طولانی بیش از منابع فردی و خانوادگی باشد، والد به سمت فرسودگی حرکت می‌کند (Mikolajczak & Roskam, 2018). یافته حاضر این دیدگاه را به حوزه رابطه زوجی گسترش می‌دهد و نشان می‌دهد که فرسودگی والدگری تنها رابطه والد-فرزند را تهدید نمی‌کند، بلکه می‌تواند ظرفیت عاطفی لازم برای حفظ صمیمیت زوجی را نیز کاهش دهد. در خانواده‌های دارای نوجوان، فشارهای مرتبط با استقلال‌طلبی، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی، مدیریت فضای مجازی و تعارض‌های رفتاری می‌تواند منبع دائمی تنش باشد. هنگامی که زوجین پس از مواجهه روزانه با این فشارها وارد تعامل با یکدیگر می‌شوند، ممکن است به جای گفت‌وگوی صمیمانه، با تحریک‌پذیری، بی‌حوصلگی یا کناره‌گیری واکنش نشان دهند. این وضعیت با مدل فرایندی والدگری (Belsky (1984 نیز سازگار است؛ زیرا در این مدل، عملکرد والدانه تحت تأثیر منابع روانی والد، ویژگی‌های فرزند و کیفیت رابطه زناشویی قرار دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که این رابطه دوسویه است: همان‌گونه که کیفیت رابطه زوجی بر والدگری اثر می‌گذارد، فرسودگی والدگری نیز می‌تواند رابطه زوجی را از درون فرسوده سازد.

یافته دوم نشان داد که غلبه نقش والدانه بر نقش همسرانه، یکی از مسیرهای اصلی شکل‌گیری فاصله عاطفی است. زوجین بیان کردند که در دوره نوجوانی فرزند، بخش عمده زمان و انرژی آنان صرف هماهنگی درباره امور فرزند می‌شود و نقش همسرانه به تدریج به حاشیه می‌رود. این یافته با نظریه تعارض نقش همخوان است (Greenhaus و Beutell (1985 نشان دادند که تعارض نقش زمانی رخ می‌دهد که مطالبات یک نقش، انجام نقش دیگر را دشوار سازد. اگرچه این نظریه بیشتر درباره تعارض کار-خانواده مطرح شده است، اما یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تعارض نقش می‌تواند درون خانواده نیز رخ دهد؛ یعنی نقش والدانه می‌تواند با نقش همسرانه رقابت کند. در چنین وضعیتی، زوجین ممکن است از نظر عملکردی همچنان هماهنگ باشند، اما از نظر عاطفی از یکدیگر فاصله بگیرند. این یافته با دیدگاه سیستم‌های خانواده نیز سازگار است؛ زیرا در نظریه سیستم‌های خانواده، سلامت خانواده به مرزهای روشن و انعطاف‌پذیر میان زیرمنظومه‌ها وابسته است (Minuchin, 1974; Cox & Paley, 1997). زمانی که زیرمنظومه والدگری تمام فضای رابطه را اشغال کند، زیرمنظومه زوجی تضعیف می‌شود. در پژوهش حاضر، بسیاری از مشارکت‌کنندگان از تبدیل رابطه زوجی به «مدیریت امور خانه و نوجوان» سخن گفتند. این تجربه نشان می‌دهد که مشکل اصلی فقط کمبود زمان نیست، بلکه تغییر معنای رابطه است؛ یعنی همسر از «شریک عاطفی» به «همکار اجرایی» تبدیل می‌شود. در چنین

شرایطی، حتی همکاری زیاد در امور خانه نیز الزاماً به صمیمیت بیشتر منجر نمی‌شود، مگر اینکه با گفت‌وگوی عاطفی، قدردانی و توجه به نیازهای همسرانه همراه باشد.

یافته سوم پژوهش نشان داد که کاهش گفت‌وگوی زوجی و تبدیل ارتباط به مدیریت امور، مکانیسم مرکزی تبدیل فشار والدگری به فاصله عاطفی است. مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که همچنان با همسر خود صحبت می‌کنند، اما محتوای گفت‌وگوها بیشتر اجرایی، کوتاه، دستوری یا مسئله‌محور است و کمتر شامل خودافشایی، شنیدن فعال، همدلی یا بیان نیازهای عاطفی می‌شود. این یافته با پژوهش‌های حوزه ارتباط زوجی همسو است که ارتباط را یکی از پیش‌بین‌های مهم کیفیت رابطه می‌دانند (Yoo et al., 2014). همچنین، یافته‌های Johnson و همکاران (۲۰۲۲) نشان می‌دهد که تغییرات در ارتباط منفی زوجین با تغییرات هم‌زمان در رضایت رابطه همراه است. در پژوهش حاضر، کاهش گفت‌وگوی زوجی صرفاً به معنای کم شدن تعداد مکالمات نبود؛ بلکه کیفیت رابطه ارتباطی تغییر کرده بود. زوجین از گفت‌وگوی صمیمانه به سمت تبادل اطلاعات و گزارش‌دهی روزانه حرکت کرده بودند. این وضعیت را می‌توان در چارچوب مدل آسیب‌پذیری-استرس-سازگاری توضیح داد. بر اساس این مدل، فشارهای بیرونی زمانی به افت کیفیت رابطه منجر می‌شوند که فرایندهای سازگاری زوجین ناکارآمد باشند (Karney & Bradbury, 1995). در خانواده‌های دارای فرزند نوجوان، فشار والدگری و تعارض نقش ممکن است اجتناب‌ناپذیر باشد، اما اگر زوجین بتوانند درباره احساسات، ترس‌ها، خستگی‌ها و انتظارات خود گفت‌وگوی امن داشته باشند، این فشارها الزاماً به فاصله عاطفی تبدیل نمی‌شود. بنابراین، کاهش گفت‌وگوی زوجی نه تنها پیامد فرسودگی، بلکه عامل تداوم‌بخش آن است؛ زیرا زوجین را از مهم‌ترین منبع تنظیم مشترک هیجان محروم می‌سازد.

یافته چهارم نشان داد که رنجش، کناره‌گیری و سکوت محافظتی یک چرخه تداوم‌بخش در فاصله عاطفی ایجاد می‌کند. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که بسیاری از سکوت‌ها در ابتدا با هدف جلوگیری از بحث یا حفظ آرامش خانه شکل می‌گیرد، اما همین سکوت در بلندمدت باعث انباشت رنجش و کاهش صمیمیت می‌شود. این یافته با الگوی تقاضا/کناره‌گیری در تعارض زوجی قابل تبیین است (Christensen و Heavey, 1990). نشان دادند که در بسیاری از زوج‌ها، یکی از طرفین برای تغییر یا پاسخ‌گویی بیشتر فشار می‌آورد و طرف دیگر عقب‌نشینی می‌کند؛ الگویی که می‌تواند تعارض را تداوم بخشد و رضایت رابطه را کاهش دهد. در پژوهش حاضر نیز برخی از زنان تجربه فشار برای دریافت همکاری و دیده شدن را گزارش کردند، در حالی که برخی از مردان سکوت را راهی برای کاهش تنش می‌دانستند. با این حال، این سکوت از نگاه طرف مقابل اغلب به عنوان بی‌توجهی یا بی‌مسئولیتی تفسیر می‌شد. از سوی دیگر، Gottman و Levenson (1992) نشان داده‌اند که الگوهای تعاملی منفی و فرایندهای هیجانی ناکارآمد می‌توانند در پیش‌بینی فرسایش رابطه نقش داشته باشند. یافته حاضر نشان می‌دهد که در خانواده‌های دارای نوجوان، چرخه سکوت و رنجش ممکن است زیر پوشش «رسیدگی به امور خانواده» پنهان شود. زوجین ممکن است دعوای آشکار زیادی نداشته باشند، اما تعارض‌های حل‌نشده و احساس بی‌عدالتی در تقسیم مسئولیت‌ها به تدریج رابطه را سرد می‌کند. سکوت محافظتی در ظاهر خانه را آرام نگه می‌دارد، اما در سطح عمیق‌تر، فرصت ترمیم، شنیده شدن و بازسازی نزدیکی را از رابطه می‌گیرد.

یافته پنجم پژوهش نشان داد که فاصله عاطفی در نهایت می‌تواند در قالب هم‌زیستی وظیفه‌محور تثبیت شود؛ وضعیتی که در آن زوجین همچنان خانواده را اداره می‌کنند، مسئولیت‌ها را انجام می‌دهند و شاید تعارض آشکار کمی داشته باشند، اما احساس نزدیکی، صمیمیت، گفت‌وگوی عاطفی و همراهی درونی کاهش یافته است. این یافته با پژوهش‌های مربوط به رابطه والدگری و رضایت زناشویی همسو است Cui. و (2009) Donnellan نشان دادند که تعارض درباره تربیت نوجوانان می‌تواند با مسیرهای کاهش رضایت زناشویی همراه شود. همچنین، مطالعات مربوط به گذار به والدگری نشان داده‌اند که ورود و پرورش فرزند می‌تواند کیفیت رابطه زوجی را تحت تأثیر قرار دهد، به‌ویژه زمانی که تقسیم نقش‌ها و حمایت متقابل به شکل مؤثر انجام نشود. (Doss et al., 2009) اگرچه پژوهش حاضر بر خانواده‌های دارای نوجوان تمرکز داشت، یافته‌ها نشان می‌دهد که فرسایش رابطه زوجی می‌تواند در دوره‌های بعدی فرزندپروری نیز ادامه یابد یا بازفعال شود. از منظر هم‌والدگری، کیفیت همکاری والدین در تربیت فرزند و میزان حمایت آنان از یکدیگر نقش مهمی در کارکرد خانواده دارد. (Feinberg, 2003) هنگامی که هم‌والدگری حمایتی جای خود را به سرزنش، موازی‌کاری یا کناره‌گیری بدهد، رابطه زوجی نیز از حالت عاطفی به حالت وظیفه‌محور تغییر می‌کند. بنابراین، مداخله با زوج‌های دارای فرزند نوجوان باید صرفاً بر کاهش تعارض تمرکز نکند، بلکه باید به بازسازی زیرمنظومه زوجی، ایجاد زمان و فضای گفت‌وگوی عاطفی، بازتعریف نقش‌ها و احیای صمیمیت توجه داشته باشد.

محدودیت‌ها: این پژوهش با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه زوج‌های دارای فرزند نوجوان، محدودیت‌هایی داشت. نخست، مشارکت‌کنندگان تنها از شهر تهران انتخاب شدند؛ بنابراین، تجربه زوجین در شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت ممکن است ابعاد دیگری داشته باشد. دوم، داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و از روش‌های تکمیلی مانند مشاهده تعامل زوجین، مصاحبه با نوجوانان یا یادداشت‌های روزانه استفاده نشد. سوم، به دلیل ماهیت حساس موضوع، احتمال دارد برخی مشارکت‌کنندگان بخشی از تعارض‌ها، ناکامی‌های عاطفی یا تجربه‌های خصوصی خود را کمتر بیان کرده باشند. چهارم، یافته‌ها بر اساس روایت والدین شکل گرفته است و ادراک نوجوانان از فاصله عاطفی والدین یا فضای هیجانی خانه بررسی نشد.

پیشنهادهای آینده: پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، این موضوع در بافت‌های فرهنگی و جغرافیایی متنوع‌تر بررسی شود تا نقش عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در شکل‌گیری فاصله عاطفی روشن‌تر گردد. همچنین، مطالعات آینده می‌توانند از طرح‌های چندمنبعی استفاده کنند و روایت مادران، پدران و نوجوانان را به‌صورت هم‌زمان تحلیل نمایند. استفاده از روش‌های ترکیبی نیز می‌تواند مفید باشد؛ به‌گونه‌ای که ابتدا با مطالعه کیفی، ابعاد فرایندی فاصله عاطفی شناسایی شود و سپس با روش کمی، نقش میانجی یا تعدیل‌گر متغیرهایی مانند فرسودگی والدگری، تعارض نقش، هم‌والدگری، رضایت زناشویی و کیفیت گفت‌وگو آزمون شود. افزون بر این، مطالعات طولی می‌توانند نشان دهند که فاصله عاطفی در زوج‌های دارای فرزند نوجوان در طول زمان چگونه تغییر می‌کند و چه عواملی از تثبیت آن جلوگیری می‌کنند.

پیشنهادهای برای عمل: بر اساس یافته‌ها، مداخلات زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی برای والدین دارای فرزند نوجوان باید به‌طور هم‌زمان سه سطح را هدف قرار دهند: کاهش فرسودگی والدگری، بازتعریف مرز میان نقش والدانه و نقش همسرانه، و احیای گفت‌وگوی زوجی. درمانگران

می‌توانند به زوجین کمک کنند تا مسئولیت‌های تربیتی را عادلانه‌تر تقسیم کنند، زمان‌های کوتاه اما منظم برای گفت‌وگوی غیرمسئله‌محور ایجاد نمایند، درباره احساس رنجش و تنهایی به شیوه‌ای غیرسرزنشگر صحبت کنند، و زیرمنظومه زوجی را مستقل از مسائل فرزند بازسازی کنند. همچنین، آموزش مهارت‌های هم‌والدگری حمایتی، گوش‌دادن فعال، قدردانی روزمره، گفت‌وگوی هیجانی، و تنظیم تعارض می‌تواند از تبدیل خستگی والدگری به فاصله عاطفی پایدار پیشگیری کند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که فاصله عاطفی در زوج‌های دارای فرزند نوجوان پدیده‌ای تدریجی، چندعاملی و فرایندی است. این فاصله معمولاً با کاهش علاقه یا تصمیم آگاهانه برای دور شدن آغاز نمی‌شود، بلکه از انباشت فشارهای والدگری، خستگی روانی، تعارض نقش‌های والدانه و همسرانه، و کاهش گفت‌وگوی عاطفی شکل می‌گیرد. در چنین شرایطی، زوجین ممکن است همچنان خانواده را اداره کنند و مسئولیت‌های روزمره را انجام دهند، اما رابطه آنان به تدریج از صمیمیت عاطفی فاصله می‌گیرد و به هم‌زیستی وظیفه‌محور تبدیل می‌شود. یافته‌ها نشان داد که فرسودگی والدگری ظرفیت عاطفی زوجین را کاهش می‌دهد، تعارض نقش باعث حاشیه‌نشینی رابطه همسرانه می‌شود، کاهش گفت‌وگوی زوجی امکان ترمیم را محدود می‌سازد، و چرخه رنجش و سکوت فاصله عاطفی را تثبیت می‌کند. بنابراین، برای پیشگیری و مداخله در فاصله عاطفی این گروه از زوجین، باید هم‌زمان به فشارهای والدگری، کیفیت هم‌والدگری، مرزهای نقش، و مهارت‌های گفت‌وگوی زوجی توجه شود. بازسازی رابطه زوجی در خانواده‌های دارای نوجوان، نه تنها برای سلامت روان همسران اهمیت دارد، بلکه می‌تواند فضای هیجانی سالم‌تری برای رشد نوجوان نیز فراهم سازد.

موازین اخلاقی

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

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

از همه افرادی که در این پژوهش به ما یاری رساندند سپاسگزاری به عمل می‌آید.

References

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83–96.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1984.tb00275.x>

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- 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>
- Cox, M. J., & Paley, B. (1997). Families as systems. *Annual Review of Psychology*, 48, 243–267. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.243>
- Cui, M., & Donnellan, M. B. (2009). Trajectories of conflict over raising adolescent children and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 71(3), 478–494. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00614.x>
- Cui, M., Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2007). Reciprocal influences between parents' marital problems and adolescent internalizing and externalizing behavior. *Developmental Psychology*, 43(6), 1544–1552. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1544>
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387–411. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An eight-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619. <https://doi.org/10.1037/a0013969>
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95–131. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Within-couple associations between communication and relationship satisfaction over time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(4), 534–549. <https://doi.org/10.1177/01461672211016920>
- 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>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources. *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2021). Beyond job burnout: Parental burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5), 333–336. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
- Mikolajczak, M., Roskam, I., & Gross, J. J. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7–13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). Sage.
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>