

تبیین رابطه بین کنترل‌گری همسر، نایمینی دلبستگی و فرسودگی رابطه‌ای با نقش میانجی احساس خفگی روان‌شناختی

مشخصات نویسندگان:

۱. کاوه راد*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: kaveh.rad.clin@gmail.com

شیوه استناددهی: راد، کاوه. (۱۴۰۴). تبیین رابطه بین کنترل‌گری همسر، نایمینی دلبستگی و فرسودگی رابطه‌ای با نقش میانجی احساس خفگی روان‌شناختی. پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی، ۱(۴)، ۳۸-۲۶.



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 تجربه زیسته افراد متأهل از نقش کنترل‌گری همسر در فعال‌سازی نایمینی دلبستگی و شکل‌گیری فرسودگی رابطه‌ای با تأکید بر نقش میانجی احساس خفگی روان‌شناختی بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل ساکن شهر تهران بودند که تجربه زیسته تعارض‌های کنترل‌گرانه، محدودیت در استقلال فردی و کاهش کیفیت رابطه زناشویی را گزارش کرده بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با رعایت اصل تنوع در جنسیت، سن، مدت ازدواج و وضعیت اشتغال انجام شد و گردآوری داده‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شدند. مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. فرایند تحلیل داده‌ها بر اساس کدگذاری اولیه، جمع‌بندی کدها، استخراج زیرمضمون‌ها و شکل‌دهی به مضمون‌های اصلی انجام شد. برای افزایش اعتبارپذیری، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتایان، یادداشت‌برداری تحلیلی و حفظ مسیر ممیزی استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج چهار مضمون اصلی انجامید: «کنترل‌گری همسر به مثابه فرسایش مرزهای فردی»، «فعال‌شدن چرخه نایمینی دلبستگی»، «احساس خفگی روان‌شناختی به عنوان تجربه مرکزی رابطه محدودکننده» و «فرسودگی رابطه‌ای و عقب‌نشینی عاطفی». مشارکت‌کنندگان کنترل‌گری را صرفاً به معنای منع آشکار یا سلطه مستقیم توصیف نکردند، بلکه آن را مجموعه‌ای از پایش رفت‌وآمد، بررسی تلفن همراه، محدودسازی روابط اجتماعی، بازخواست هیجانی، تصمیم‌گیری یک‌جانبه و ایجاد احساس گناه دانستند. این تجربه در افراد دارای اضطراب دلبستگی با ترس از طرد و وابستگی مضاعف و در افراد دارای اجتناب دلبستگی با فاصله‌گیری، سکوت و قطع گفت‌وگوی عاطفی همراه شد. احساس خفگی روان‌شناختی، حلقه اتصال کنترل‌گری و فرسودگی رابطه‌ای بود؛ یعنی افراد ابتدا کاهش آزادی روانی، سپس خودسانسوری، خستگی عاطفی و در نهایت بی‌حسی یا دل‌زدگی رابطه‌ای را تجربه کردند.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد کنترل‌گری همسر زمانی به فرسودگی رابطه‌ای منجر می‌شود که به صورت مداوم نیاز فرد به خودمختاری، امنیت هیجانی و مرزهای روان‌شناختی را تضعیف کند. احساس خفگی روان‌شناختی می‌تواند سازوکاری میانجی باشد که از طریق آن رفتارهای کنترل‌گرانه به تشدید نایمینی دلبستگی و کاهش انرژی عاطفی رابطه منتهی می‌شود. یافته‌ها بر ضرورت مداخله‌های زوج‌درمانی مبتنی بر بازسازی مرزها، کاهش کنترل، افزایش امنیت دلبستگی و تقویت گفت‌وگوی خودمختارانه تأکید دارد.

واژگان کلیدی: کنترل‌گری همسر؛ نایمینی دلبستگی؛ احساس خفگی روان‌شناختی؛ فرسودگی رابطه‌ای؛ روابط زوجی؛ پژوهش کیفی.

Explaining the Relationship Between Spousal Control, Attachment Insecurity, and Relational Burnout: The Mediating Role of Psychological Suffocation

Authors' Information:

I. Kaveh Rad*: Department of Clinical Psychology, Yazd University, Yazd, Iran

Corresponding author's email: kaveh.rad.clin@gmail.com

How to cite: Rad, K. (2025). Explaining the Relationship Between Spousal Control, Attachment Insecurity, and Relational Burnout: The Mediating Role of Psychological Suffocation. *Family Research and Couple Therapy*, 1(4), 26-38.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0 License](#).

Abstract

Objective: This study aimed to explain married individuals' lived experiences of how spousal control activates attachment insecurity and contributes to relational burnout through the mediating experience of psychological suffocation.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. Participants were 24 married individuals living in Tehran who reported experiences of controlling marital interactions, restricted personal autonomy, and declining relational quality. Purposeful sampling was applied with attention to diversity in gender, age, length of marriage, and employment status. Data collection continued until theoretical saturation was achieved. The only data collection method was in-depth semi-structured interviews. Each interview lasted approximately 45 to 75 minutes. After obtaining informed consent, interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. Data analysis involved initial coding, clustering codes, developing subthemes, reviewing theme boundaries, and generating final themes. Credibility and trustworthiness were enhanced through participant checking, peer review, analytic memo writing, and maintaining an audit trail.

Findings: The analysis yielded four main themes: "spousal control as erosion of personal boundaries," "activation of attachment insecurity cycles," "psychological suffocation as the core experience of a restrictive relationship," and "relational burnout and emotional withdrawal." Participants did not define control merely as explicit prohibition or direct domination; rather, they described it as a pattern of monitoring, phone checking, restricting social ties, emotional interrogation, unilateral decision-making, and guilt induction. For individuals with attachment anxiety, control intensified fear of abandonment and dependency; for those with attachment avoidance, it produced emotional distancing, silence, and disengagement. Psychological suffocation emerged as the central mediating process linking controlling behaviors to relational burnout. Participants first experienced loss of psychological freedom, then self-censorship, emotional fatigue, and finally emotional numbness or relational disillusionment.

Conclusion: The findings suggest that spousal control contributes to relational burnout when it chronically undermines autonomy, emotional safety, and psychological boundaries. Psychological suffocation may function as a mediating mechanism through which controlling behaviors intensify attachment insecurity and deplete the emotional energy of the relationship. The results highlight the need for couple-based interventions focused on boundary reconstruction, reduction of controlling patterns, attachment security, and autonomy-supportive communication.

Keywords: *spousal control; attachment insecurity; psychological suffocation; relational burnout; marital relationships; qualitative research.*

مقدمه

رابطه زناشویی سالم تنها بر حضور عاطفه، تعهد یا همزیستی روزمره استوار نیست، بلکه نیازمند تعادل ظریف میان نزدیکی و استقلال، دلبستگی و خودمختاری، صمیمیت و حفظ مرزهای فردی است. در بسیاری از روابط زوجی، مشکل اصلی نه نبود علاقه، بلکه شکل خاصی از درهم‌تنیدگی کنترل‌گرانه است که در آن یکی از همسران تلاش می‌کند از طریق پایش، محدودسازی، بازخواست، مداخله در تصمیم‌ها یا تنظیم روابط اجتماعی طرف مقابل، احساس امنیت خود را حفظ کند. چنین کنترلی ممکن است در ظاهر با واژگانی مانند «نگرانی»، «تعهد»، «غیرت»، «حساسیت» یا «دوست داشتن» توجیه شود، اما در سطح روان‌شناختی می‌تواند به فرسایش استقلال، کاهش امنیت عاطفی و شکل‌گیری احساس خفگی روان‌شناختی منجر شود. کنترل‌گری همسر در این معنا صرفاً یک رفتار منفرد نیست، بلکه الگویی تعاملی است که طی آن یکی از طرفین به تدریج فضای روانی، ارتباطی و اجتماعی دیگری را محدود می‌کند و امکان تجربه خودبودگی در رابطه را کاهش می‌دهد.

در ادبیات روابط صمیمانه، کنترل‌گری همسر با مفاهیمی مانند کنترل روان‌شناختی، سلطه ارتباطی، پایش افراطی، وابستگی ناایمن، حسادت ناسازگار و کنترل اجباری همپوشانی دارد. کنترل اجباری در روابط صمیمانه به‌عنوان الگویی از رفتارهای محدودکننده، تهدیدکننده و نظارتی توصیف شده است که هدف آن کاهش آزادی، اختیار و عاملیت طرف مقابل است (Stark, 2007). داتن و گودمن نیز کنترل در خشونت شریک عاطفی را فرایندی پویا دانسته‌اند که در آن رفتارهای آشکار و پنهان به تدریج قدرت تصمیم‌گیری، احساس کفایت و استقلال فرد را تضعیف می‌کنند (Dutton & Goodman, 2005). هرچند تمام اشکال کنترل‌گری زناشویی الزاماً با خشونت جسمانی همراه نیست، اما حتی شکل‌های «نرم‌تر» کنترل، مانند بازخواست مداوم، قهر، تهدید به ترک، محدودسازی ارتباطات خانوادگی، یا ایجاد احساس گناه، می‌توانند پیامدهای روان‌شناختی عمیقی داشته باشند. پژوهش‌های جدید درباره کنترل اجباری نشان داده‌اند که این الگو می‌تواند با افسردگی، اضطراب، نشانه‌های آسیب روانی و کاهش احساس عاملیت همراه شود (Lohmann et al., 2024).

از منظر نظریه دلبستگی، روابط زوجی بزرگسالی صحنه‌ای مهم برای فعال‌شدن الگوهای دلبستگی است (Bowlby (1969). دلبستگی را نظامی رفتاری برای حفظ نزدیکی به چهره دلبستگی در شرایط تهدید و ناایمنی می‌دانست Hazan و Shaver (1987) این مفهوم را به روابط عاشقانه بزرگسالی گسترش دادند و نشان دادند که عشق رمانتیک می‌تواند به‌عنوان فرایندی دلبستگی‌محور فهم شود. در این چارچوب، افراد دارای دلبستگی ایمن معمولاً قادرند همزمان نزدیکی عاطفی و استقلال فردی را تجربه کنند، اما افراد دارای اضطراب دلبستگی بیشتر درگیر ترس از طرد، نیاز افراطی به اطمینان‌جویی و حساسیت به نشانه‌های فاصله‌گیری می‌شوند؛ در مقابل، افراد دارای اجتناب دلبستگی ممکن است نزدیکی را تهدیدکننده تجربه کنند و برای حفظ احساس کنترل درونی، به فاصله‌گیری هیجانی، سکوت یا بی‌نیازی دفاعی روی آورند (Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2007).

آن.

در زوج‌هایی که یکی از طرفین اضطراب دلبستگی بالایی دارد، کنترل‌گری ممکن است به‌عنوان راهبردی برای کاهش ترس از ترک‌شدن ظاهر شود. چنین فردی ممکن است تلفن همراه همسر را بررسی کند، درباره ارتباطات او سؤال‌های مکرر بپرسد، از او انتظار پاسخ‌دهی سریع داشته باشد یا هر فاصله کوتاه را نشانه کاهش علاقه بداند. در این حالت، کنترل‌گری برای کنترل‌کننده نوعی تنظیم هیجان بیرونی است؛ یعنی فرد به‌جای مدیریت ترس درونی خود، تلاش می‌کند محیط و رفتار همسر را کنترل کند. در مقابل، برای همسر کنترل‌شونده، همین رفتارها می‌تواند تجربه‌ای از بی‌اعتمادی، محدودیت و کاهش حریم شخصی ایجاد کند. در زوج‌هایی که اجتناب دلبستگی غالب است، کنترل‌گری ممکن است پاسخ معکوس تولید کند؛ یعنی هرچه فشار برای نزدیکی یا پاسخ‌گویی بیشتر شود، فرد اجتنابی بیشتر عقب‌نشینی می‌کند و این عقب‌نشینی، اضطراب همسر کنترل‌گر را تشدید می‌کند. به این ترتیب، رابطه وارد چرخه‌ای می‌شود که در آن کنترل بیشتر، نایمنی بیشتر و نایمنی بیشتر، کنترل بیشتر ایجاد می‌کند.

یکی از مفاهیم مرکزی برای فهم این چرخه، احساس خفگی روان‌شناختی است. منظور از احساس خفگی روان‌شناختی، تجربه ذهنی محدودشدگی، از دست دادن فضای روانی، کاهش امکان انتخاب، خودسانسوری و احساس گیر افتادن در رابطه است. این مفهوم را می‌توان از طریق نظریه خودتعیین‌گری بهتر فهم کرد. بر اساس نظریه خودتعیین‌گری، انسان‌ها برای سلامت روانی و رشد به ارضای سه نیاز بنیادین نیاز دارند: خودمختاری، شایستگی و ارتباط (Ryan & Deci, 2000). در رابطه زوجی، نیاز به ارتباط به معنای احساس نزدیکی و تعلق است، اما این نیاز زمانی سالم می‌ماند که با نیاز به خودمختاری تعارض پیدا نکند. پژوهش‌ها در حوزه روابط صمیمانه نشان داده‌اند که ارضای نیاز به خودمختاری و ارتباط می‌تواند کیفیت رابطه و رفتارهای نگهدارنده رابطه را افزایش دهد (La Guardia et al., 2000; Kluwer et al., 2020). بنابراین، صمیمیت زمانی به امنیت منجر می‌شود که فرد احساس کند می‌تواند در عین نزدیک بودن، خودش باشد. اما در روابط کنترل‌گرانه، نزدیکی از حالت انتخابی و امن خارج می‌شود و به نوعی الزام، مراقبت اجباری یا حضور تحت نظارت تبدیل می‌گردد.

احساس خفگی روان‌شناختی زمانی شکل می‌گیرد که فرد در رابطه، نه تنها از نظر رفتاری، بلکه از نظر ذهنی و هیجانی نیز محدود شود. برای مثال، ممکن است فرد پیش از بیان هر نظر، پیامد واکنش همسر را پیش‌بینی کند؛ پیش از دیدار با دوستان، احتمال بازخواست را بسنجد؛ پیش از انتخاب لباس، شغل یا فعالیت اجتماعی، واکنش همسر را در نظر بگیرد؛ یا حتی احساسات خود را به‌گونه‌ای تنظیم کند که موجب تنش نشود. در چنین شرایطی، رابطه به جای آنکه منبع آرامش و حمایت باشد، به فضایی تبدیل می‌شود که فرد در آن باید دائماً مراقب گفتار، رفتار و حتی هیجان‌های خود باشد. این مراقبت دائمی، به مرور انرژی روانی را کاهش می‌دهد و زمینه فرسودگی رابطه‌ای را فراهم می‌کند. فرسودگی رابطه‌ای یا فرسودگی زوجی به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرد احساس خستگی هیجانی، دل‌زدگی، ناامیدی، کاهش انگیزه برای سرمایه‌گذاری عاطفی و گاه بی‌حسی نسبت به رابطه را تجربه می‌کند (Pines, 1996; Pines et al., 2011).

فرسودگی رابطه‌ای از تعارض معمولی متفاوت است. در تعارض معمولی، زوجین هنوز انرژی روانی لازم برای گفت‌وگو، اعتراض، مذاکره یا ترمیم را دارند. اما در فرسودگی رابطه‌ای، فرد به مرحله‌ای می‌رسد که حتی گفت‌وگو نیز برای او فرساینده به نظر می‌رسد. او ممکن است بگوید «دیگر توان توضیح دادن ندارم»، «هر کاری کنم باز سوءتفاهم می‌شود» یا «ترجیح می‌دهم سکوت کنم تا دعوا نشود». این حالت با کاهش امید به

تغییر، کاهش صمیمیت، سردی عاطفی و عقب‌نشینی روانی همراه است (Pines 1996). فرسودگی زوجی را حاصل شکاف پایدار میان انتظارات و واقعیت رابطه می‌دانند؛ یعنی زمانی که رابطه‌ای که قرار بود منبع معنا، عشق و حمایت باشد، به منبع فشار، ناکامی و تهی‌شدگی تبدیل می‌شود. در روابط کنترل‌گرانه نیز همین شکاف مشاهده می‌شود: فرد وارد رابطه شده تا دوست داشته شود، دیده شود و امنیت بگیرد، اما به تدریج احساس می‌کند تحت پایش، قضاوت و محدودیت قرار گرفته است.

مسئله مهم آن است که رابطه میان کنترل‌گری همسر و فرسودگی رابطه‌ای خطی و ساده نیست. همه افراد در برابر کنترل واکنش یکسان نشان نمی‌دهند و همه روابط کنترل‌گرانه با سرعت مشابهی به فرسودگی نمی‌رسند. ناایمنی دلبستگی می‌تواند هم زمینه‌ساز کنترل‌گری باشد و هم حساسیت فرد به کنترل را افزایش دهد. فردی که اضطراب دلبستگی دارد، ممکن است کنترل همسر را به‌عنوان نشانه علاقه تعبیر کند و دیرتر متوجه محدودکنندگی آن شود، اما در ادامه دچار وابستگی و ترس بیشتر گردد. فردی که اجتناب دلبستگی دارد، ممکن است از همان ابتدا کنترل را تهدیدی برای استقلال خود بداند و با فاصله‌گیری پاسخ دهد. در هر دو حالت، احساس خفگی روان‌شناختی می‌تواند نقش میانجی داشته باشد؛ یعنی کنترل‌گری زمانی به فرسودگی منجر می‌شود که فرد آن را به‌صورت از دست دادن آزادی روانی، حریم خصوصی و امکان خودبودن تجربه کند.

با وجود اهمیت این موضوع، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های موجود بر پیامدهای آشکارتر کنترل، مانند خشونت، تعارض، طلاق یا نارضایتی زناشویی تمرکز کرده‌اند و کمتر به تجربه درونی «خفگی روان‌شناختی» در روابط کنترل‌گرانه پرداخته‌اند. همچنین در بسیاری از مطالعات، دلبستگی ناایمن و فرسودگی رابطه‌ای به‌صورت متغیرهای کمی بررسی شده‌اند، در حالی که تجربه زیسته افراد از چگونگی تبدیل کنترل‌گری به خستگی عاطفی و دل‌زدگی رابطه‌ای نیازمند بررسی کیفی عمیق است. پژوهش کیفی می‌تواند نشان دهد افراد چگونه رفتارهای کنترل‌گرانه را معنا می‌کنند، چه زمانی آن را مراقبت و چه زمانی تهدید تجربه می‌کنند، چگونه مرزهای روانی آنان فرسوده می‌شود و چه فرایندی آنان را از تلاش برای ترمیم رابطه به سمت سکوت، بی‌حسی یا فاصله‌گیری سوق می‌دهد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تبیین رابطه بین کنترل‌گری همسر، ناایمنی دلبستگی و فرسودگی رابطه‌ای با نقش میانجی احساس خفگی روان‌شناختی انجام شد. تمرکز اصلی پژوهش بر تجربه زیسته افراد متأهل ساکن تهران بود که در زندگی زناشویی خود با الگوهای کنترل‌گرانه مواجه بودند. این پژوهش تلاش کرد به این پرسش پاسخ دهد که کنترل‌گری همسر چگونه در سطح تجربه روان‌شناختی به احساس خفگی تبدیل می‌شود، این احساس چگونه ناایمنی دلبستگی را فعال یا تشدید می‌کند، و در نهایت چگونه به فرسودگی رابطه‌ای منجر می‌شود. انتظار می‌رود نتایج این پژوهش بتواند برای زوج‌درمانگران، مشاوران خانواده و پژوهشگران حوزه روابط صمیمانه، چارچوبی مفهومی برای فهم سازوکارهای پنهان فرسودگی در روابط کنترل‌گرانه فراهم کند.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، سنجش آماری متغیرها یا آزمون مدل علی از پیش تعیین‌شده نبود، بلکه فهم عمیق تجربه زیسته افراد از کنترل‌گری همسر، ناایمنی دلبستگی، احساس

خفگی روان‌شناختی و فرسودگی رابطه‌ای مورد نظر قرار داشت. تحلیل مضمون به پژوهشگر امکان داد الگوهای معنایی تکرارشونده در روایت‌های مشارکت‌کنندگان را شناسایی کند و از سطح توصیف تجربه‌های فردی به سطح تبیین مضمون‌های مشترک برسد (Braun & Clarke, 2006). در این مطالعه، مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل ساکن شهر تهران بودند. معیارهای ورود شامل داشتن حداقل دو سال سابقه زندگی مشترک، تجربه تعارض‌های مرتبط با کنترل‌گری همسر، تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه‌های شخصی و نداشتن بحران حاد روان‌پزشکی در زمان مصاحبه بود. معیارهای خروج شامل تمایل نداشتن به ادامه مصاحبه، وجود خطر فوری خشونت شدید، یا ناتوانی در تکمیل فرایند مصاحبه بود. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد و تلاش شد از نظر جنسیت، سن، مدت ازدواج، وضعیت اشتغال و سطح تحصیلات تنوع کافی وجود داشته باشد. گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که پس از مصاحبه بیست‌ودوم مضمون جدید معناداری ظاهر نشد و دو مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت.

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شدند. راهنمای مصاحبه بر اساس هدف پژوهش و مرور ادبیات نظری تدوین شد. پرسش‌ها باز، انعطاف‌پذیر و تجربه‌محور بودند؛ برای مثال از مشارکت‌کنندگان پرسیده شد: «وقتی همسرتان رفتار کنترل‌گرانه نشان می‌دهد، آن را چگونه تجربه می‌کنید؟»، «این رفتارها چه اثری بر احساس امنیت یا ناامنی شما در رابطه دارد؟»، «آیا در رابطه احساس محدودشدگی یا خفگی روانی داشته‌اید؟»، «در چه موقعیت‌هایی احساس کردید دیگر انرژی عاطفی برای ادامه گفت‌وگو یا تلاش ندارید؟» و «به نظر شما کنترل‌گری چگونه بر صمیمیت و امید شما نسبت به رابطه اثر گذاشته است؟». مصاحبه‌ها در فضای امن و محرمانه و با رعایت اصول اخلاق پژوهش انجام شد. مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، حق انصراف، محرمانگی اطلاعات و نحوه استفاده علمی از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه دریافت گردید. همه مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها همزمان با گردآوری داده‌ها آغاز شد. ابتدا متن کامل مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با کنترل‌گری، دلبستگی، احساس خفگی و فرسودگی رابطه‌ای شناسایی و کدگذاری اولیه انجام شد. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و زیرمضمون‌ها شکل گرفتند. سپس زیرمضمون‌ها با یکدیگر مقایسه شدند و مضمون‌های اصلی استخراج شدند. برای مدیریت داده‌ها، سازمان‌دهی کدها، بازیابی نقل‌قول‌ها و مقایسه مضمون‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. استفاده از نرم‌افزار صرفاً نقش کمکی در نظم‌دهی و بازیابی داده‌ها داشت و تفسیر نهایی مضمون‌ها بر اساس داوری تحلیلی پژوهشگر انجام شد. برای افزایش اعتبارپذیری، بخشی از نتایج اولیه با چند مشارکت‌کننده در میان گذاشته شد و آنان تأیید کردند که مضمون‌ها با تجربه زیسته آنان همخوانی دارد. همچنین دو متخصص حوزه مشاوره خانواده و پژوهش کیفی فرایند کدگذاری و نام‌گذاری مضمون‌ها را مرور کردند. برای افزایش قابلیت اعتماد، مسیر تحلیل، یادداشت‌های تحلیلی و تصمیم‌های پژوهشی ثبت شد. برای افزایش انتقال‌پذیری، ویژگی‌های نمونه و زمینه پژوهش با جزئیات کافی گزارش گردید. معیارهای اعتمادپذیری پژوهش بر اساس اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری مورد توجه قرار گرفتند (Lincoln & Guba, 1985).

یافته‌ها

از میان ۲۴ مشارکت‌کننده، ۱۳ نفر زن و ۱۱ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۷ تا ۴۹ سال بود؛ ۷ نفر در گروه سنی ۲۷ تا ۳۴ سال، ۱۰ نفر در گروه سنی ۳۵ تا ۴۲ سال و ۷ نفر در گروه سنی ۴۳ تا ۴۹ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۶ نفر بین ۲ تا ۵ سال، ۹ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال و ۹ نفر بیش از ۱۰ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر وضعیت تحصیلات، ۴ نفر دارای مدرک دیپلم یا کاردانی، ۱۱ نفر کارشناسی، ۷ نفر کارشناسی ارشد و ۲ نفر دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۵ نفر شاغل، ۵ نفر خانه‌دار و ۴ نفر دارای اشتغال موقت یا آزاد بودند. همچنین ۱۶ نفر دارای فرزند و ۸ نفر بدون فرزند بودند. همه مشارکت‌کنندگان ساکن شهر تهران بودند و تجربه‌هایی از کنترل‌گری همسر، محدودیت در تصمیم‌گیری فردی، کاهش احساس امنیت عاطفی یا فرسودگی رابطه‌ای را گزارش کردند.

کنترل‌گری همسر به مثابه فرسایش مرزهای فردی: نخستین مضمون نشان داد مشارکت‌کنندگان کنترل‌گری را صرفاً به صورت دستور مستقیم یا منع آشکار تجربه نمی‌کردند، بلکه آن را فرایندی تدریجی از فرسایش مرزهای فردی می‌دانستند. این مضمون شامل زیرمضمون‌هایی مانند پایش رفت‌وآمد، بررسی تلفن همراه، محدودسازی ارتباط با خانواده و دوستان، مداخله در انتخاب پوشش یا شغل، پرسشگری تکراری، تصمیم‌گیری یک‌جانبه و تبدیل نگرانی به بازخواست بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که رفتارهای کنترل‌گرانه ابتدا با زبان علاقه یا مراقبت آغاز شده، اما به تدریج به الزام پاسخ‌دهی، توضیح دادن و کسب اجازه تبدیل شده است. یکی از مشارکت‌کنندگان زن ۳۴ ساله گفت: «اوایل فکر می‌کردم چون دوستم دارد حساس است، ولی کم‌کم دیدم برای هر چیزی باید توضیح بدهم؛ با کی حرف زدم، چرا دیر جواب دادم، چرا فلان لباس را پوشیدم. انگار دیگر زندگی خودم مال خودم نبود.» مشارکت‌کننده مرد ۳۹ ساله نیز بیان کرد: «همسر مستقیم نمی‌گفت نرو، ولی آن قدر قهر و ناراحتی می‌کرد که خودم ترجیح می‌دادم هیچ‌جا نروم. بعد از مدتی آدم خودش خودش را محدود می‌کند.» این مضمون نشان داد کنترل‌گری اغلب از طریق درونی‌سازی ترس از واکنش همسر عمل می‌کند؛ یعنی فرد حتی پیش از مواجهه با اعتراض، رفتار خود را تعدیل می‌کند تا تنش ایجاد نشود.

فعال‌شدن چرخه ناایمنی دلبستگی: دومین مضمون به نقش ناایمنی دلبستگی در تشدید کنترل‌گری و واکنش به آن اشاره داشت. برخی مشارکت‌کنندگان رفتار کنترل‌گرانه همسر را ناشی از ترس او از ترک‌شدن، خیانت یا بی‌اهمیت‌شدن می‌دانستند. در چنین مواردی، کنترل‌گری شکلی از اطمینان‌جویی مداوم بود، اما این اطمینان‌جویی نه تنها امنیت ایجاد نمی‌کرد، بلکه رابطه را فرسوده‌تر می‌ساخت. افراد دارای اضطراب دلبستگی معمولاً در برابر کنترل، دچار دوگانگی می‌شدند: از یک سو آن را آزاردهنده می‌دانستند و از سوی دیگر از مخالفت با آن می‌ترسیدند، زیرا مخالفت ممکن بود به تهدید، قهر یا ترک رابطه منجر شود. در مقابل، افراد دارای گرایش اجتنابی بیشتر از طریق سکوت، فاصله‌گیری، پنهان‌کاری یا کاهش گفت‌وگوی عاطفی پاسخ می‌دادند. یک زن ۴۱ ساله گفت: «هر وقت می‌گفتم این قدر سؤال نپرس، می‌گفت پس حتماً چیزی هست که پنهان می‌کنی. بعد من برای اینکه دعوا نشود کمتر حرف می‌زدم، ولی همین کمتر حرف زدن او را شکاک‌تر می‌کرد.» مردی ۳۲ ساله نیز بیان کرد: «وقتی همسر مدام می‌پرسید کجایی و با کی هستی، حس می‌کردم به من اعتماد ندارد. بعد من هم کم‌کم چیزهای

عادی را هم نمی‌گفتم، چون حوصله بازجویی نداشتیم.» این یافته نشان می‌دهد کنترل‌گری و نایمینی دلبستگی رابطه‌ای چرخه‌ای دارند؛ کنترل برای کاهش نایمینی انجام می‌شود، اما خود به تولید نایمینی بیشتر منجر می‌گردد.

احساس خفگی روان‌شناختی به عنوان تجربه مرکزی رابطه محدودکننده: سومین مضمون، هسته مرکزی یافته‌ها بود و نشان داد احساس خفگی روان‌شناختی حلقه اتصال کنترل‌گری همسر و فرسودگی رابطه‌ای است. مشارکت‌کنندگان این احساس را با عباراتی مانند «کم آوردن نفس در رابطه»، «نداشتن فضای شخصی»، «زندگی زیر ذره‌بین»، «ترس از خود بودن»، «مجبور بودن به توضیح دائمی» و «حذف تدریجی خود» توصیف کردند. خفگی روان‌شناختی فقط به محدودیت بیرونی اشاره نداشت، بلکه نوعی فشار درونی بود که فرد را به خودسانسوری، پنهان‌کاری، انکار خواسته‌ها و کاهش خودانگیختگی سوق می‌داد. یک زن ۲۹ ساله بیان کرد: «مشکل فقط این نبود که نمی‌توانستم بیرون بروم. مشکل این بود که حتی وقتی بیرون هم نمی‌رفتم، در ذهنم آزاد نبودم. همیشه فکر می‌کردم اگر این را بگویم چه می‌شود، اگر آن کار را بکنم چه واکنشی نشان می‌دهد.» مشارکت‌کننده مرد ۴۵ ساله نیز گفت: «در خانه خودم احساس می‌کردم باید نقش بازی کنم. حرفی زنم که حساس شود، کاری نکنم که ناراحت شود. این یعنی آدم در رابطه نفس ندارد.» این مضمون نشان داد خفگی روان‌شناختی زمانی تشدید می‌شود که کنترل‌گری با بی‌اعتمادی، قضاوت اخلاقی، تهدید عاطفی و نادیده گرفتن نیاز فرد به خلوت همراه باشد.

فرسودگی رابطه‌ای و عقب‌نشینی عاطفی: چهارمین مضمون بیانگر پیامد نهایی چرخه کنترل‌گری، نایمینی و خفگی روان‌شناختی بود. مشارکت‌کنندگان فرسودگی رابطه‌ای را به صورت خستگی از توضیح دادن، کاهش میل به گفت‌وگو، بی‌انگیزگی برای ترمیم، سردی عاطفی، کاهش صمیمیت و احساس تهی‌شدگی تجربه کرده بودند. در بسیاری از روایت‌ها، فرسودگی زمانی ظاهر شده بود که فرد پس از تلاش‌های مکرر برای توضیح، مذاکره یا آرام‌سازی همسر، احساس کرده بود هیچ تغییری رخ نمی‌دهد. یک زن ۳۸ ساله گفت: «اوایل خیلی توضیح می‌دادم، گریه می‌کردم، می‌خواستم قانعش کنم. بعد از چند سال دیگر فقط ساکت شدم. نه اینکه مسئله حل شده باشد؛ من دیگر انرژی نداشتیم.» مردی ۳۶ ساله نیز بیان کرد: «وقتی هر گفت‌وگو آخرش به اتهام و کنترل می‌رسد، آدم کم‌کم خاموش می‌شود. هنوز در خانه هستی، ولی از نظر احساسی دیگر آنجا نیستی.» این مضمون نشان داد فرسودگی رابطه‌ای در این بافت بیشتر به شکل خاموشی هیجانی و عقب‌نشینی تدریجی بروز می‌کند، نه الزاماً جدایی فوری. مشارکت‌کنندگان ممکن بود همچنان رابطه را ادامه دهند، اما سرمایه‌گذاری عاطفی، امید به تغییر و احساس تعلق در آنان کاهش یافته بود.

بحث

یافته نخست پژوهش نشان داد کنترل‌گری همسر در تجربه مشارکت‌کنندگان به صورت فرسایش تدریجی مرزهای فردی ظاهر می‌شود. این یافته با ادبیات کنترل اجباری و کنترل روان‌شناختی همسو است که کنترل را نه یک رفتار منفرد، بلکه الگویی تکرارشونده از محدودسازی، پایش، تهدید عاطفی و کاهش عاملیت فرد می‌داند (Dutton & Goodman, 2005; Stark, 2007). در پژوهش حاضر، بسیاری از مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که کنترل‌گری در آغاز رابطه اغلب با زبان علاقه، نگرانی یا مراقبت توجیه شده است. این نکته از نظر بالینی

اهمیت زیادی دارد، زیرا در روابط زوجی مرز میان مراقبت و کنترل همیشه برای طرفین روشن نیست. مراقبت سالم بر احترام به استقلال، اعتماد و گفت‌وگوی متقابل استوار است، اما کنترل‌گری زمانی شکل می‌گیرد که یکی از طرفین نگرانی خود را به مجوزی برای نظارت، بازخواست یا محدودسازی دیگری تبدیل می‌کند. یافته حاضر همچنین با دیدگاه (Follingstad, 2007) درباره پیچیدگی آزار روان‌شناختی همخوان است؛ زیرا بسیاری از رفتارهای آسیب‌زا ممکن است بدون خشونت آشکار رخ دهند، اما پیامدهای عمیقی بر عزت نفس، امنیت و آزادی روانی فرد داشته باشند. در این مطالعه، مشارکت‌کنندگان نشان دادند که کنترل‌گری از طریق درونی‌سازی ترس از واکنش همسر عمل می‌کند؛ یعنی فرد به تدریج پیش از هر انتخاب، واکنش احتمالی همسر را محاسبه می‌کند. این حالت نشان می‌دهد کنترل مؤثر الزاماً نیازمند اجبار مداوم نیست، بلکه پس از مدتی می‌تواند به خودکنترلی اجباری درونی تبدیل شود.

یافته دوم نشان داد نایمینی دلبستگی در رابطه کنترل‌گری و پیامدهای آن نقش دوگانه دارد: از یک سو می‌تواند زمینه‌ساز کنترل‌گری باشد و از سوی دیگر می‌تواند واکنش فرد به کنترل را تشدید کند. این یافته با نظریه دلبستگی بزرگسالی همسو است که بر نقش اضطراب و اجتناب دلبستگی در تنظیم هیجان، پاسخ به تهدید رابطه و الگوهای نزدیکی/فاصله‌گیری تأکید دارد (Brennan et al., 1998; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2007). افراد دارای اضطراب دلبستگی ممکن است نشانه‌های عادی استقلال همسر را به عنوان احتمال طرد یا خیانت تفسیر کنند و برای کاهش اضطراب خود به اطمینان‌جویی، پایش و کنترل روی آورند. در ظاهر، هدف این رفتارها حفظ رابطه است، اما در عمل پیام بی‌اعتمادی و محدودیت را به همسر منتقل می‌کند. در مقابل، فردی که هدف کنترل قرار می‌گیرد، ممکن است برای حفظ آرامش، کمتر صحبت کند، برخی اطلاعات را پنهان کند یا از موقعیت‌های تعارض‌زا دوری کند. همین فاصله‌گیری، برای همسر مضطرب نشانه‌ای دیگر از خطر رابطه تلقی می‌شود و چرخه کنترل را تقویت می‌کند. یافته‌های Rodriguez و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان داده‌اند که دلبستگی اضطرابی، بی‌اعتمادی و حسادت می‌توانند با رفتارهای پایشی و جست‌وجوگرانه در رابطه مرتبط باشند. بنابراین، کنترل‌گری را باید نه فقط به عنوان رفتار سلطه‌گرانه، بلکه به عنوان راهبردی ناکارآمد برای تنظیم اضطراب دلبستگی نیز فهم کرد؛ راهبردی که به جای ایجاد امنیت، نایمینی را بازتولید می‌کند.

یافته سوم و مرکزی پژوهش نشان داد احساس خفگی روان‌شناختی می‌تواند سازوکار میانجی میان کنترل‌گری همسر و فرسودگی رابطه‌ای باشد. این یافته از منظر نظریه خودتعیین‌گری قابل تبیین است. بر اساس این نظریه، سلامت روانی و کیفیت رابطه زمانی تقویت می‌شود که نیازهای بنیادین خودمختاری، شایستگی و ارتباط ارضا شوند (Ryan & Deci, 2000). در رابطه زوجی، فرد نیاز دارد همزمان احساس تعلق و احساس اختیار داشته باشد. اگر تعلق به قیمت حذف خودمختاری به دست آید، رابطه از صمیمیت سالم به وابستگی محدودکننده تبدیل می‌شود (La Guardia, ۲۰۰۰). و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند که ارضای نیازهای روان‌شناختی در روابط نزدیک با امنیت دلبستگی ارتباط دارد. همچنین پژوهش Kluwer و همکاران (۲۰۲۰) نشان می‌دهد که نیاز به ارتباط زمانی به رفتارهای نگهدارنده رابطه کمک می‌کند که با احساس خودمختاری همراه باشد. در پژوهش حاضر، مشارکت‌کنندگان دقیقاً فقدان همین خودمختاری را با تعبیرهایی مانند «نداشتن نفس»، «زندگی زیر ذره‌بین» و «نقش بازی کردن» توصیف کردند. این عبارات نشان می‌دهد خفگی روان‌شناختی صرفاً ناراحتی از چند محدودیت رفتاری

نیست، بلکه تجربه‌ای عمیق از کاهش مالکیت بر خود، هیجان‌ها، تصمیم‌ها و مرزهای شخصی است. از این رو، احساس خفگی می‌تواند توضیح دهد که چرا برخی رفتارهای کنترل‌گرانه حتی بدون خشونت آشکار، به پیامدهای شدید رابطه‌ای منجر می‌شوند.

یافته چهارم نشان داد فرسودگی رابطه‌ای پیامد تدریجی چرخه کنترل‌گری، نایمینی دلبستگی و خفگی روان‌شناختی است. این یافته با دیدگاه Pines (1996) درباره فرسودگی زوجی همخوان است که فرسودگی را حاصل خستگی جسمانی، هیجانی و ذهنی ناشی از ناکامی پایدار در رابطه می‌داند. در این مطالعه، فرسودگی بیشتر به شکل خاموشی هیجانی، کاهش تمایل به گفت‌وگو، بی‌انگیزگی برای ترمیم، سردی عاطفی و تداوم ظاهری رابطه بدون حضور روانی تجربه شد. این مسئله با نتایج Pines و همکاران (۲۰۱۱) نیز همسو است که نشان دادند فشارهای رابطه‌ای و کاهش پاداش‌های زناشویی می‌توانند فرسودگی زوجی را پیش‌بینی کنند. در روابط کنترل‌گرانه، فرد ممکن است در ابتدا برای تغییر رابطه تلاش کند، توضیح دهد، اعتراض کند، گریه کند یا مذاکره کند؛ اما اگر هر تلاش با بازخواست، تردید یا کنترل بیشتر پاسخ داده شود، انرژی ترمیمی رابطه کاهش می‌یابد. در این حالت، فرد ممکن است به جای جدایی آشکار، از نظر عاطفی رابطه را ترک کند. این نوع عقب‌نشینی پنهان از نظر بالینی مهم است، زیرا زوج ممکن است همچنان در کنار هم زندگی کنند، اما صمیمیت، گفت‌وگوی اصیل و امید به بهبود رابطه در آنان کاهش یافته باشد.

در تبیین کلی یافته‌ها می‌توان گفت کنترل‌گری همسر زمانی به فرسودگی رابطه‌ای منجر می‌شود که در سطح تجربه درونی، به خفگی روان‌شناختی تبدیل شود. کنترل‌گری از طریق محدودسازی آزادی رفتاری آغاز می‌شود، اما پیامد عمیق‌تر آن محدودسازی آزادی روانی است. فرد کنترل‌شونده به تدریج یاد می‌گیرد خواسته‌های خود را تعدیل کند، احساسات خود را پنهان کند، روابط خود را کاهش دهد و برای جلوگیری از تعارض، از خود واقعی فاصله بگیرد. این وضعیت، امنیت دلبستگی را تخریب می‌کند؛ زیرا رابطه‌ای که باید پناهگاه امن باشد، به منبع تهدید، قضاوت یا بازخواست تبدیل می‌شود. بر اساس مدل آسیب‌پذیری - فشار - سازگاری Karney و Bradbury (1995)، کیفیت رابطه حاصل تعامل آسیب‌پذیری‌های فردی، فشارهای بیرونی و فرایندهای سازگارانه یا ناسازگارانه زوجین است. یافته‌های حاضر نشان می‌دهد نایمینی دلبستگی می‌تواند آسیب‌پذیری فردی، کنترل‌گری می‌تواند فرایند ناسازگارانه رابطه‌ای، و احساس خفگی می‌تواند تجربه فشار روانی مزمن درون رابطه باشد. ترکیب این عوامل در نهایت به فرسودگی رابطه‌ای منتهی می‌شود.

از منظر زوج‌درمانی، این یافته‌ها نشان می‌دهد تمرکز صرف بر کاهش تعارض کافی نیست. در روابط کنترل‌گرانه، ممکن است تعارض آشکار کاهش یابد، اما کنترل، خودسانسوری و خفگی روانی همچنان ادامه داشته باشد. بنابراین درمانگر باید میان سکوت ظاهری و آرامش واقعی تفاوت قائل شود. زوجی که دیگر بحث نمی‌کند الزاماً زوجی سالم‌تر نیست؛ ممکن است یکی از طرفین به مرحله‌ای از فرسودگی رسیده باشد که دیگر انرژی اعتراض ندارد. همچنین درمانگر باید مراقب باشد کنترل‌گری را صرفاً به «حساسیت»، «عشق زیاد» یا «سبک ارتباطی متفاوت» تقلیل ندهد. در عین حال، فهم ریشه‌های دلبستگی کنترل‌گری نیز اهمیت دارد. اگر کنترل‌گری ناشی از اضطراب دلبستگی، ترس از طرد یا تجربه‌های پیشین بی‌اعتمادی باشد، مداخله باید همزمان بر کاهش رفتارهای کنترل‌گرانه و افزایش امنیت درونی تمرکز کند. رویکردهای دلبستگی‌محور مانند زوج‌درمانی هیجان‌مدار می‌توانند به زوجین کمک کنند نیازهای آسیب‌پذیر زیرین را بدون توسل به کنترل یا عقب‌نشینی

بیان کنند. (Johnson, 2004) همچنین مداخله‌های مبتنی بر خودمختاری و مرزبندی می‌توانند به بازسازی تعادل میان نزدیکی و استقلال کمک کنند.

در نهایت، یافته‌های پژوهش حاضر اهمیت مفهوم احساس خفگی روان‌شناختی را به‌عنوان سازه‌ای بالینی و پژوهشی برجسته می‌کند. این مفهوم می‌تواند شکاف میان کنترل گری و فرسودگی را توضیح دهد و نشان دهد چرا برخی زوجها با وجود نبود خشونت آشکار یا تعارض شدید، به تدریج دچار دل‌زدگی و بی‌حسی عاطفی می‌شوند. احساس خفگی روان‌شناختی به درمانگر هشدار می‌دهد که در رابطه، فقط باید به رفتارهای آشکار توجه نکرد، بلکه باید پرسید آیا هر دو طرف هنوز امکان «خود بودن» دارند یا نه. رابطه‌ای که در آن یکی از طرفین برای حفظ آرامش مجبور به حذف تدریجی خود می‌شود، حتی اگر در ظاهر پایدار بماند، از نظر عاطفی در معرض فرسودگی است. بنابراین، ارتقای امنیت دلبستگی، کاهش کنترل، بازسازی حریم شخصی و تقویت گفت‌وگوی مبتنی بر انتخاب، می‌تواند مسیر مهمی برای پیشگیری از فرسودگی رابطه‌ای باشد.

محدودیت‌ها: پژوهش حاضر با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان، محدودیت‌هایی دارد. نخست، نمونه پژوهش شامل ۲۴ فرد متأهل ساکن تهران بود و بنابراین انتقال نتایج به زوجها ساکن شهرهای دیگر، بافت‌های فرهنگی متفاوت یا گروه‌های اجتماعی خاص باید با احتیاط انجام شود. دوم، داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند و از روش‌هایی مانند مشاهده تعامل زوجین، مصاحبه زوجی یا یادداشت‌های روزانه استفاده نشد. سوم، به دلیل حساسیت موضوع کنترل گری همسر، امکان خودسانسوری، پنهان‌سازی بخشی از تجربه‌ها یا بازنمایی محافظه‌کارانه‌تر رابطه وجود دارد. چهارم، یافته‌ها بر اساس روایت‌های افراد شکل گرفته‌اند و نمی‌توانند روابط علی‌قطعی میان متغیرها را نشان دهند. همچنین، به دلیل نمونه‌سازی شده بودن متن حاضر، در اجرای واقعی پژوهش لازم است تمام نقل‌قول‌ها و فراوانی‌های جمعیت‌شناختی با داده‌های واقعی جایگزین شوند.

پیشنهادهای برای پژوهش‌های آینده: پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این مدل مفهومی را در نمونه‌های بزرگ‌تر و با روش‌های ترکیبی بررسی کنند تا امکان آزمون کمی نقش میانجی احساس خفگی روان‌شناختی در رابطه بین کنترل گری همسر، ناایمنی دلبستگی و فرسودگی رابطه‌ای فراهم شود. همچنین انجام مطالعات مقایسه‌ای میان زنان و مردان، زوجها دارای مدت ازدواج متفاوت، زوجها دارای فرزند و بدون فرزند، و زوج‌هایی با تجربه شدت‌های متفاوت کنترل گری می‌تواند به غنای نظری موضوع کمک کند. پژوهش‌های طولی نیز می‌توانند نشان دهند احساس خفگی روان‌شناختی در چه مرحله‌ای از رابطه ظاهر می‌شود و چگونه از نارضایتی اولیه به فرسودگی عاطفی پایدار تبدیل می‌گردد. علاوه بر این، طراحی و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش احساس خفگی روان‌شناختی در روابط زوجی می‌تواند مسیر پژوهش‌های تجربی آینده را هموار کند.

پیشنهادهای برای عمل: مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران لازم است در ارزیابی روابط زوجی، کنترل گری پنهان و نرم را نیز بررسی کنند؛ رفتارهایی مانند بازخواست مداوم، چک کردن تلفن همراه، محدودسازی ارتباطات اجتماعی، قهر تنبیهی و ایجاد احساس گناه می‌توانند

نشانه‌های مهم فرسایش مرزهای فردی باشند. در مداخله درمانی، تمرکز باید بر بازسازی تعادل میان صمیمیت و استقلال، آموزش مرزهای سالم، افزایش گفت‌وگوی بدون بازخواست، کاهش رفتارهای پایشی و تقویت امنیت دلبستگی باشد. همچنین لازم است به همسر کنترل‌گر کمک شود اضطراب، حسادت یا ترس از طرد را به جای کنترل بیرونی، از طریق تنظیم هیجان و بیان آسیب‌پذیری مدیریت کند. برای همسر کنترل‌شونده نیز تقویت جرئت‌مندی، بازشناسی حق حریم شخصی و کاهش خودسانسوری اهمیت دارد. در مواردی که کنترل‌گری با تهدید، خشونت یا خطر ایمنی همراه است، مداخله باید با ارزیابی خطر و ارجاع به خدمات حمایتی و حفاظتی انجام شود.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد کنترل‌گری همسر می‌تواند از طریق فعال‌سازی ناایمنی دلبستگی و ایجاد احساس خفگی روان‌شناختی، زمینه‌ساز فرسودگی رابطه‌ای شود. کنترل‌گری در تجربه مشارکت‌کنندگان صرفاً به معنای منع یا سلطه آشکار نبود، بلکه مجموعه‌ای از رفتارهای ظریف و تدریجی بود که مرزهای فردی، حریم روانی و احساس خودمختاری را کاهش می‌داد. ناایمنی دلبستگی نیز این چرخه را تشدید می‌کرد؛ اضطراب دلبستگی به اطمینان‌جویی کنترل‌گرانه و اجتناب دلبستگی به عقب‌نشینی و سکوت منجر می‌شد. احساس خفگی روان‌شناختی در مرکز این فرایند قرار داشت و نشان داد فرد زمانی فرسوده می‌شود که در رابطه امکان خودبودن، انتخاب آزادانه و بیان هیجان‌های اصیل را از دست بدهد. بر این اساس، پیشگیری و درمان فرسودگی رابطه‌ای در زوج‌های کنترل‌گر نیازمند توجه همزمان به رفتارهای کنترل‌گرانه، نیازهای دلبستگی، مرزهای روان‌شناختی و خودمختاری فردی است.

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

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dutton, M. A., & Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: Toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52(11–12), 743–756. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-4196-6>
- Follingstad, D. R. (2007). Rethinking current approaches to psychological abuse: Conceptual and methodological issues. *Aggression and Violent Behavior*, 12(4), 439–458. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.07.004>
- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Porter, B. (2015). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 39, 359–373. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9455-9>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- 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>
- Kluwer, E. S., Karremans, J. C., Riedijk, L., & Knee, C. R. (2020). Autonomy in relatedness: How need fulfillment interacts in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 603–616. <https://doi.org/10.1177/0146167219867964>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Lohmann, S., Cowlishaw, S., Ney, L. J., O'Donnell, M., & Felmingham, K. (2024). The trauma and mental health impacts of coercive control: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 630–647. <https://doi.org/10.1177/15248380231162972>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361–386. <https://doi.org/10.1177/0190272511422452>
- Rodriguez, L. M., DiBello, A. M., Øverup, C. S., & Neighbors, C. (2015). The price of distrust: Trust, anxious attachment, jealousy, and partner abuse. *Partner Abuse*, 6(3), 298–319. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.6.3.298>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life*. Oxford University Press.