

مدل‌یابی رابطه بین کمال‌گرایی زناشویی، انتقادگری همسر و تعارض مزمن با نقش میانجی ناامنی هیجانی

مشخصات نویسندگان:

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر کمال‌گرایی زناشویی، انتقادگری همسر و تعارض مزمن با تأکید بر نقش میانجی ناامنی هیجانی در زوج‌های ساکن شهر تهران بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل ساکن تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس تجربه زیسته از تعارض مزمن، احساس انتقادگری در رابطه، و دشواری در امنیت هیجانی انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها پس از ضبط و پیاده‌سازی، با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل کدگذاری اولیه، سازمان‌دهی مضامین، بازبینی مضامین و استخراج الگوی نهایی تحلیل شدند.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی انجامید: «استانداردهای زناشویی غیرقابل‌دستیابی»، «انتقادگری همسر به‌مثابه بازنمایی شکست رابطه»، «ناامنی هیجانی و حساسیت نسبت به طرد»، «چرخه تعارض مزمن و دفاع‌مندی متقابل» و «فرسایش صمیمیت و بازسازی منفی روایت رابطه». یافته‌ها نشان داد که کمال‌گرایی زناشویی زمانی به تعارض مزمن منجر می‌شود که استانداردهای سخت‌گیرانه به زبان انتقاد، مقایسه، سرزنش و اصلاح مداوم همسر تبدیل شود. در این میان، ناامنی هیجانی نقش میانجی مهمی داشت؛ زیرا انتقادهای تکرارشونده، احساس ناکافی‌بودن، ترس از طرد، مراقبت افراطی از رابطه و واکنش‌های دفاعی را فعال می‌کرد و همین امر تعارض را از سطح اختلاف موقعیتی به الگوی مزمن رابطه‌ای تبدیل می‌ساخت.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که تعارض مزمن در زوج‌های دارای کمال‌گرایی زناشویی صرفاً پیامد اختلاف رفتاری نیست، بلکه حاصل زنجیره‌ای از استانداردهای انعطاف‌ناپذیر، انتقادگری مکرر، ناامنی هیجانی و بازتفسیر منفی رابطه است. بنابراین، مداخلات زوج‌درمانی باید هم‌زمان بر کاهش انتظارات کمال‌گرایانه، اصلاح الگوهای انتقادی، افزایش امنیت هیجانی، آموزش گفت‌وگوی غیرسرزنشگرانه و بازسازی روایت رابطه تمرکز کنند.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی زناشویی؛ انتقادگری همسر؛ تعارض مزمن؛ ناامنی هیجانی؛ زوج‌درمانی؛ تحلیل مضمون

۱. نیما جلالی مستوفی: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
۲. لاله صادقی: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
۳. رؤیا نیازی: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول:

laleh.sadeghi.clin@gmail.com

شیوه استناددهی: جلالی مستوفی، نیما، صادقی، لاله، و نیازی، رؤیا. (۱۴۰۴). مدل‌یابی رابطه بین کمال‌گرایی زناشویی، انتقادگری همسر و تعارض مزمن با نقش میانجی ناامنی هیجانی. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*, ۵(۱)، ۲۷-۳۹.



تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

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

Modeling the Relationship Between Marital Perfectionism, Spousal Criticism, and Chronic Conflict: The Mediating Role of Emotional Insecurity

Authors' Information:

1. Nima Jalali Mostofi:
Department of Clinical
Psychology, Ferdowsi University
of Mashhad, Mashhad, Iran
2. Laleh Sadeghi*: Department of
Clinical Psychology, Ferdowsi
University of Mashhad, Mashhad,
Iran
3. Roya Niazi: Department of
Clinical Psychology, Ferdowsi
University of Mashhad, Mashhad,
Iran

Corresponding author's email:
mozhgan.arfi@yahoo.com

How to cite: Jalali Mostofi, N.,
Sadeghi, L., & Niazi, R. (2025).
Modeling the Relationship
Between Marital Perfectionism,
Spousal Criticism, and Chronic
Conflict: The Mediating Role of
Emotional Insecurity. *Family
Research and Couple Therapy*,
1(5), 27-39.



© 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 qualitatively model the relationship between marital perfectionism, spousal criticism, and chronic conflict, with emphasis on the mediating role of emotional insecurity among married individuals living in Tehran.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. Participants included 24 married individuals from Tehran who were selected through purposive sampling based on lived experiences of chronic marital conflict, perceived spousal criticism, and emotional insecurity within the relationship. Data were collected through semi-structured interviews and sampling continued until theoretical saturation was achieved. Interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. The analytic process included familiarization with the data, initial coding, clustering codes into subthemes, reviewing themes, defining major categories, and constructing the final conceptual model.

Findings: Data analysis led to the identification of five main categories: “unattainable marital standards,” “spousal criticism as a representation of relational failure,” “emotional insecurity and sensitivity to rejection,” “the cycle of chronic conflict and mutual defensiveness,” and “erosion of intimacy and negative reconstruction of the relationship narrative.” The findings indicated that marital perfectionism contributes to chronic conflict when rigid relational standards are expressed through criticism, comparison, blame, and continuous correction of the spouse. Emotional insecurity played a central mediating role, as repeated criticism activated feelings of inadequacy, fear of rejection, hypervigilance, and defensive responses. Consequently, ordinary disagreements gradually transformed into stable and recurring conflict patterns.

Conclusion: The results suggest that chronic conflict among couples with marital perfectionism is not merely the result of behavioral disagreement, but reflects a process in which inflexible standards, recurring criticism, emotional insecurity, and negative relational meaning-making reinforce each other. Couple-based interventions should therefore focus on reducing perfectionistic expectations, modifying critical interaction patterns, strengthening emotional safety, developing non-blaming communication, and reconstructing the couple's shared relationship narrative.

Keywords: *marital perfectionism; spousal criticism; chronic conflict; emotional insecurity; couple therapy; thematic analysis*

رابطه زناشویی یکی از پیچیده‌ترین بسترهای روان‌شناختی برای آشکارشدن الگوهای شخصیتی، نیازهای دلبستگی، سبک‌های تنظیم هیجان و باورهای بنیادین افراد درباره خود، دیگری و رابطه است. برخلاف روابط اجتماعی معمول، ازدواج سطح بالایی از نزدیکی هیجانی، تعهد، وابستگی متقابل، تصمیم‌گیری مشترک و آسیب‌پذیری روانی را در خود جای می‌دهد؛ از این‌رو، ویژگی‌هایی که در موقعیت‌های دیگر ممکن است صرفاً به صورت تمایل فردی یا سبک شخصیتی ظاهر شوند، در رابطه زناشویی می‌توانند به الگوهای تعاملی پایدار تبدیل شوند. یکی از این ویژگی‌ها کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی در معنای روان‌شناختی آن صرفاً تلاش برای بهترشدن یا داشتن استانداردهای بالا نیست، بلکه زمانی مسئله‌ساز می‌شود که فرد ارزشمندی خود یا کیفیت رابطه را به تحقق کامل، بی‌نقص و دائمی معیارهایی وابسته کند که غالباً سخت‌گیرانه، انعطاف‌ناپذیر و غیرواقع‌بینانه‌اند. مدل‌های کلاسیک کمال‌گرایی، آن را سازه‌ای چندبعدی می‌دانند که شامل کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار یا تجویز شده از سوی دیگران است (Hewitt & Flett, 1991). همچنین در الگوی چندبعدی Frost و همکاران، نگرانی درباره اشتباه، تردید نسبت به عملکرد، استانداردهای شخصی بالا و انتقادگری والدینی از ابعاد مهم کمال‌گرایی محسوب می‌شوند (Frost et al., 1990). انتقال این ویژگی به فضای زناشویی باعث می‌شود رابطه نه به عنوان قلمرو تجربه، گفت‌وگو و رشد مشترک، بلکه به عنوان میدان ارزیابی، مقایسه، اصلاح و کنترل دائمی ادراک شود.

کمال‌گرایی زناشویی مفهومی است که در آن فرد برای خود، همسر یا کلیت رابطه معیارهای سخت‌گیرانه‌ای تعریف می‌کند و هرگونه فاصله میان واقعیت رابطه و تصویر ایده‌آل را نشانه شکست، بی‌علاقگی، بی‌مسئولیتی یا ناکافی بودن همسر تلقی می‌کند. در این وضعیت، رابطه زناشویی باید همیشه صمیمی، منظم، هماهنگ، بدون تعارض، از نظر عاطفی پاسخ‌گو، از نظر جنسی رضایت‌بخش، از نظر اقتصادی باثبات و از نظر اجتماعی قابل دفاع باشد. چنین تصویری از ازدواج، هرچند در ظاهر با میل به رابطه بهتر همراه است، در عمل می‌تواند ظرفیت زوج برای تحمل نقص، تفاوت، خستگی، سکوت، ناکامی و تعارض طبیعی را کاهش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که ابعاد بین‌فردی کمال‌گرایی در روابط صمیمانه با رضایت رابطه‌ای پایین‌تر، تعارض بیشتر، تعهد ضعیف‌تر و دشواری در بخشش و صمیمیت همراه است (Habke et al., 1999; Haring et al., 2003; Martin & Ashby, 2004; Stoeber, 2012). با پیامدهای زناشویی رابطه معنادار دارد و اگرچه اندازه اثر آن در سطح کوچک تا متوسط گزارش شده، به دلیل اهمیت بنیادین کیفیت رابطه زناشویی، از نظر بالینی و پژوهشی قابل توجه است (Hadian Hamedani et al., 2024).

یکی از مسیرهای مهمی که کمال‌گرایی زناشویی را به تعارض مزمن پیوند می‌دهد، انتقادگری همسر است. انتقادگری در رابطه زناشویی زمانی رخ می‌دهد که نارضایتی از یک رفتار مشخص به قضاوت کلی درباره شخصیت، نیت یا کفایت همسر تبدیل شود. برای مثال، جمله «از اینکه دیر آمدی ناراحت شدم» با جمله «تو همیشه بی‌مسئولیتی و هیچ‌وقت رابطه برای من مهم نیست» تفاوت بنیادی دارد. اولی بیان هیجان و نیاز است، در حالی که دومی حمله به شخصیت و ارزشمندی طرف مقابل محسوب می‌شود. پژوهش‌های حوزه تعامل زوجی نشان داده‌اند که

الگوهای ارتباطی منفی، به‌ویژه انتقاد، دفاع‌مندی، تحقیر و کناره‌گیری، در پیش‌بینی فرسایش رابطه و کاهش رضایت زناشویی نقش مهمی دارند. (Gottman & Levenson, 1992, 2000) از منظر فرایندی، انتقادگری همسر ممکن است در آغاز با قصد اصلاح رابطه یا بهبود رفتار طرف مقابل انجام شود، اما وقتی با لحن سرزنشگر، تکرار بالا و پیام ضمنی «تو کافی نیستی» همراه شود، کارکرد اصلاحی خود را از دست می‌دهد و به محرک تهدید هیجانی تبدیل می‌شود. در چنین حالتی، همسر مورد انتقاد به جای دریافت پیام اصلاحی، احساس می‌کند هویت، ارزشمندی یا جایگاه او در رابطه زیر سؤال رفته است.

کمال‌گرایی زناشویی و انتقادگری همسر رابطه‌ای دوسویه و تقویت‌کننده دارند. فرد کمال‌گرا معمولاً حساسیت بالایی نسبت به خطا، بی‌نظمی، ناکامی و عدم تطابق واقعیت با انتظار دارد. این حساسیت ممکن است موجب شود رفتارهای معمولی همسر - مانند فراموش کردن یک قرار، ناهماهنگی در تربیت فرزند، خستگی عاطفی، یا کاهش میل به گفت‌وگو - به‌عنوان نشانه‌ای از بی‌توجهی یا شکست رابطه تفسیر شود. از سوی دیگر، هرچه فرد بیشتر انتقاد کند، همسر او بیشتر حالت دفاعی، اجتنابی یا مقابله‌ای نشان می‌دهد و این واکنش‌ها خود به‌عنوان شواهد جدیدی برای «درست‌بودن» نگرانی‌های کمال‌گرایانه تفسیر می‌شوند (Furman). و همکاران نشان داده‌اند که کمال‌گرایی معطوف به شریک و کمال‌گرایی تجویز شده از سوی شریک با اسنادهای تعارض‌زا مرتبط است؛ یعنی افراد کمال‌گرا بیشتر احتمال دارد رفتار ناخوشایند همسر را عمدی، پایدار، کلی و ناشی از نقص شخصیت او تفسیر کنند و همین سبک اسنادی، بخشش را دشوارتر می‌سازد. (Furman et al., 2017) بنابراین، مسئله اصلی تنها وجود استانداردهای بالا نیست، بلکه معنایی است که فرد به عدم تحقق این استانداردها می‌دهد.

در این میان، ناامنی هیجانی می‌تواند نقش میانجی مهمی در تبدیل کمال‌گرایی و انتقادگری به تعارض مزمن داشته باشد. ناامنی هیجانی در رابطه زناشویی به احساس ناپایداری، ترس از طرد، نگرانی از ناکافی‌بودن، حساسیت نسبت به نشانه‌های بی‌توجهی، و نیاز مداوم به اطمینان‌بخشی عاطفی اشاره دارد. این مفهوم با نظریه دلبستگی بزرگسالی هم‌پوشانی دارد؛ زیرا در نظریه دلبستگی، رابطه صمیمانه در بزرگسالی به‌مثابه پایگاه امن و پناهگاه هیجانی عمل می‌کند و وقتی این پایگاه تهدید شود، سیستم دلبستگی فعال می‌گردد (Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2016). افراد دارای اضطراب دلبستگی معمولاً نسبت به نشانه‌های طرد، فاصله یا انتقاد حساس‌ترند و در موقعیت تعارض، هیجان منفی بیشتری تجربه می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که ناایمنی دلبستگی می‌تواند نحوه ادراک، پاسخ فیزیولوژیک و رفتار افراد را در موقعیت‌های تعارض زوجی شکل دهد و به کاهش کیفیت رابطه منجر شود. (Feeney & Fitzgerald, 2019) همچنین فراتحلیل Li و Chan نشان داد که اضطراب و اجتناب دلبستگی هر دو با شاخص‌های منفی کیفیت رابطه همراه‌اند، اما اضطراب دلبستگی ارتباط قوی‌تری با تعارض عمومی دارد. (Li & Chan, 2012)

نقش ناامنی هیجانی از آن جهت مهم است که انتقاد همسر همیشه به یک میزان آسیب‌زا نیست؛ اثر آن به زمینه هیجانی رابطه و نظام معنایی فرد بستگی دارد. در رابطه‌ای که امنیت هیجانی بالاتر است، انتقاد ممکن است به‌عنوان بازخورد رفتاری، گفت‌وگوی دشوار یا بیان نیاز دریافت شود. اما در رابطه‌ای که فرد از پیش احساس ناکافی‌بودن، ترس از رهاشدگی یا تجربه مکرر طرد دارد، همان انتقاد می‌تواند معنای تهدید رابطه‌ای پیدا کند. برای فرد ناایمن، انتقاد فقط درباره یک رفتار نیست؛ پیام ضمنی آن این است: «تو دوست‌داشتنی نیستی»، «تو شکست

خورده‌ای»، یا «این رابطه در خطر است». چنین تفسیرهایی موجب فعال‌شدن راهبردهای هیجانی ناسازگار می‌شود؛ برخی افراد به سمت اعتراض، پیگیری افراطی، کنترل و بحث مکرر می‌روند و برخی دیگر با سکوت، کناره‌گیری، بی‌تفاوتی ظاهری یا اجتناب پاسخ می‌دهند. این دو الگو در کنار یکدیگر می‌توانند چرخه تعقیب/کناره‌گیری یا انتقاد/دفاع را ایجاد کنند؛ چرخه‌ای که در آن هر واکنش یک طرف، ناامنی طرف دیگر را تشدید می‌کند.

تعارض مزمن در این مطالعه به اختلاف‌های مکرر، تکرارشونده و حل‌نشده‌ای اشاره دارد که از یک موضوع خاص فراتر می‌روند و به سبک پایدار رابطه تبدیل می‌شوند. در تعارض مزمن، زوجها ممکن است بارها درباره موضوعات مشابه - پول، خانواده مبدأ، تربیت فرزند، صمیمیت جنسی، تقسیم کار، زمان، احترام یا حمایت عاطفی - بحث کنند، اما مسئله واقعی در سطح عمیق‌تر باقی بماند: احساس دیده‌نشدن، کافی‌نبودن، ناامن‌بودن یا کنترل‌شدن. پژوهش‌های ارتباطی نشان داده‌اند که الگوهای تقاضا/کناره‌گیری و رفتارهای انتقادی در تعارض زوجی می‌توانند رضایت رابطه‌ای را کاهش دهند و در طول زمان به تثبیت الگوهای مخرب منجر شوند (Christensen & Heavey, 1990; Gottman & Levenson, 1992). در زوجها کمال‌گرا، تعارض مزمن اغلب از آنجا تداوم می‌یابد که هیچ ترمیمی «به اندازه کافی خوب» تلقی نمی‌شود؛ عذرخواهی کامل نیست، تغییر کافی نیست، گفت‌وگو به موقع نیست، محبت کافی نیست، و حتی تلاش همسر نیز به دلیل فاصله با معیار ایده‌آل بی‌ارزش شمرده می‌شود.

با وجود اهمیت نظری و بالینی این موضوع، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های پیشین درباره کمال‌گرایی و پیامدهای زناشویی با روش‌های کمی، پرسشنامه‌ای و همبستگی انجام شده‌اند. این مطالعات برای نشان دادن رابطه میان متغیرها ارزشمندند، اما کمتر می‌توانند فرایند ذهنی، هیجانی و تعاملی تبدیل کمال‌گرایی به انتقاد، انتقاد به ناامنی هیجانی، و ناامنی به تعارض مزمن را از زبان خود زوجها توضیح دهند. از این رو، رویکرد کیفی می‌تواند با تمرکز بر تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان، لایه‌های معنایی پنهان در تعامل زوجی را آشکار کند؛ به‌ویژه اینکه در فرهنگ ایرانی، انتظارات مربوط به نقش همسر، آبرو، خانواده گسترده، مقایسه اجتماعی، مسئولیت اقتصادی، فرزندپروری و تصویر «ازدواج موفق» می‌تواند کمال‌گرایی زناشویی را تشدید کند. در چنین زمینه‌ای، همسر ممکن است نه فقط به‌عنوان شریک عاطفی، بلکه به‌عنوان نماینده موفقیت یا شکست اجتماعی و خانوادگی تجربه شود.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف مدلیابی رابطه بین کمال‌گرایی زناشویی، انتقادگری همسر و تعارض مزمن با نقش میانجی ناامنی هیجانی انجام شد. تمرکز اصلی مطالعه بر این پرسش بود که زوجها دارای تجربه تعارض مزمن چگونه کمال‌گرایی زناشویی و انتقادگری همسر را معنا می‌کنند، ناامنی هیجانی چگونه در این فرایند فعال می‌شود، و چه الگویی می‌تواند تداوم تعارض را توضیح دهد. انتظار می‌رود یافته‌های این مطالعه بتواند به غنی‌سازی ادبیات زوج‌درمانی، طراحی مداخلات مبتنی بر امنیت هیجانی و اصلاح الگوهای انتقادی، و ارائه چارچوبی بومی‌تر برای فهم تعارض مزمن در زوجها ایرانی کمک کند.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت صورت گرفت که هدف مطالعه، سنجش آماری شدت متغیرها نبود، بلکه فهم عمیق تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان از چگونگی پیوند میان کمال‌گرایی زناشویی، انتقادگری همسر، ناامنی هیجانی و تعارض مزمن بود. تحلیل مضمون به دلیل انعطاف‌پذیری نظری و توانایی آن در شناسایی الگوهای معنایی تکرارشونده در داده‌های مصاحبه، برای این مطالعه مناسب تشخیص داده شد. (Braun & Clarke, 2006) جامعه پژوهش شامل افراد متأهل ساکن شهر تهران بود که تجربه تعارض مزمن زناشویی، دریافت یا اعمال انتقاد مکرر در رابطه، و احساس ناامنی هیجانی در تعاملات زوجی را گزارش می‌کردند.

مشارکت‌کنندگان پژوهش ۲۴ نفر از زنان و مردان متأهل ساکن تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل حداقل دو سال سابقه زندگی مشترک، سکونت در تهران، تجربه تعارض مکرر و حل‌نشده در شش ماه گذشته، توانایی بیان تجربه‌های شخصی در مصاحبه، و رضایت آگاهانه برای مشارکت بود. معیارهای خروج شامل وجود خشونت شدید و فعال خانگی، اختلال روان‌پزشکی حاد گزارش‌شده، مصرف فعال مواد، یا قراردادن در فرایند فوری طلاق حقوقی بود؛ زیرا این موارد می‌توانستند تجربه تعارض را از الگوی مورد نظر مطالعه متمایز کنند. نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که در مصاحبه بیست‌ویکم مضامین اصلی تکرار شدند و سه مصاحبه دیگر برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت. این منطق با ادبیات اشباع در پژوهش‌های مصاحبه‌ای همخوان است؛ زیرا در پژوهش کیفی، حجم نمونه نه بر اساس نمایندگی آماری، بلکه بر اساس غنای داده و عدم ظهور مضمون جدید تعیین می‌شود. (Guest et al., 2006) داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. مصاحبه‌ها به صورت فردی انجام گرفت و هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی درباره تجربه فرد از استانداردهای زناشویی، انتظارات از همسر، تجربه انتقادشدن یا انتقادکردن، احساسات برانگیخته‌شده پس از انتقاد، الگوهای تکرارشونده تعارض، تلاش‌های زوج برای ترمیم رابطه، و معنایی بود که مشارکت‌کننده برای تعارض‌های مزمن خود قائل بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی احساس می‌کنید همسرتان مطابق انتظار شما رفتار نمی‌کند، معمولاً چه فکری درباره رابطه به ذهن شما می‌آید؟»، «انتقادهای همسرتان را بیشتر به عنوان بازخورد رفتاری تجربه می‌کنید یا نشانه‌ای از نارضایتی عمیق‌تر؟»، «در زمان تعارض، بیشتر احساس خشم دارید یا ترس از دست دادن رابطه؟»، و «آیا احساس می‌کنید هیچ تغییری در رابطه به اندازه کافی خوب نیست؟». پرسش‌های پیگیر مانند «می‌توانید یک نمونه توضیح دهید؟»، «در آن لحظه چه احساسی داشتید؟» و «همسرتان چگونه واکنش نشان داد؟» برای تعمیق داده‌ها استفاده شد.

تمام مصاحبه‌ها با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه به کلمه پیاده‌سازی شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. فرایند تحلیل شامل چند مرحله بود: نخست، پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را مطالعه کرد تا با داده‌ها آشنا شود. سپس واحدهای معنایی مرتبط با کمال‌گرایی زناشویی، انتقادگری، ناامنی هیجانی و تعارض مزمن کدگذاری شد. در مرحله بعد، کدهای مشابه در زیرمقوله‌ها قرار گرفتند و سپس زیرمقوله‌ها بر اساس پیوند مفهومی در قالب مقوله‌های اصلی سازمان‌دهی شدند. پس از بازبینی و اصلاح مضامین، الگوی نهایی پژوهش ترسیم شد. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتای پژوهشی، یادداشت‌برداری تحلیلی، مقایسه مستمر

کدها، و نگهداری مسیر ممیزی استفاده شد. معیارهای اعتمادپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری بر اساس پیشنهادهای Lincoln و Guba مورد توجه قرار گرفت. (Lincoln & Guba, 1985) اصول اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، اختیار خروج از مطالعه، محرمانگی اطلاعات، حذف مشخصات هویتی و استفاده از کد به جای نام مشارکت‌کنندگان رعایت شد.

یافته‌ها

از میان ۲۴ مشارکت‌کننده پژوهش، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند. از نظر سنی، ۵ نفر در گروه ۲۵ تا ۳۰ سال، ۸ نفر در گروه ۳۱ تا ۴۰ سال، ۷ نفر در گروه ۴۱ تا ۵۰ سال و ۴ نفر بالاتر از ۵۰ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۶ نفر بین ۲ تا ۵ سال، ۹ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال، ۵ نفر بین ۱۱ تا ۱۵ سال و ۴ نفر بیش از ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر تحصیلات، ۳ نفر دیپلم، ۵ نفر کاردانی یا کارشناسی ناپیوسته، ۱۰ نفر کارشناسی، ۵ نفر کارشناسی ارشد و ۱ نفر دکتری داشتند. همچنین ۱۵ نفر دارای فرزند و ۹ نفر بدون فرزند بودند. از نظر وضعیت مراجعه به خدمات مشاوره‌ای، ۱۴ نفر سابقه حداقل یک بار مراجعه به مشاور خانواده یا زوج‌درمانگر را گزارش کردند و ۱۰ نفر تاکنون مراجعه رسمی نداشتند. این تنوع جمعیت‌شناختی باعث شد تجربه‌های مشارکت‌کنندگان از تعارض مزمن، کمال‌گرایی و ناامنی هیجانی از منظرهای مختلف جنسیتی، سنی، تحصیلی و خانوادگی بازنمایی شود.

۱. استانداردهای زناشویی غیرقابل‌دستیابی. نخستین مقوله اصلی، به وجود معیارهای سخت‌گیرانه و اغلب غیرواقع‌بینانه درباره «همسر خوب»، «ازدواج موفق» و «رفتار درست در رابطه» اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که در روابط آنان، بسیاری از رفتارهای روزمره همسر بر اساس تصویری ایده‌آل از ازدواج سنجیده می‌شد. این تصویر گاهی از خانواده مبدأ، شبکه‌های اجتماعی، مقایسه با زوج‌های دیگر، باورهای مذهبی یا فرهنگی، و گاهی از تجربه‌های ناکام گذشته شکل گرفته بود. برای برخی مشارکت‌کنندگان، همسر باید همیشه حامی، آرام، دقیق، منظم، قدر دان، صمیمی و از نظر عاطفی در دسترس می‌بود. هر فاصله‌ای از این تصویر، نشانه کم‌کاری یا بی‌علاقگی تلقی می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان زن گفت: «من همیشه فکر می‌کردم اگر کسی واقعاً همسرش را دوست داشته باشد، خودش باید بفهمد طرف مقابل چه می‌خواهد. وقتی نمی‌فهمید، حس می‌کردم اصلاً برایش مهم نیستم.» مشارکت‌کننده مردی نیز بیان کرد: «در ذهنم زندگی مشترک باید خیلی منظم و حساب‌شده باشد. وقتی همسرم کاری را شلخته انجام می‌دهد، فقط آن کار را نمی‌بینم؛ حس می‌کنم کل زندگی‌مان دارد از کنترل خارج می‌شود.» این مقوله نشان می‌دهد که کمال‌گرایی زناشویی اغلب با نیاز به کنترل و تحمل‌ناپذیری ابهام همراه است.

۲. انتقادگری همسر به‌مثابه بازنمایی شکست رابطه. دومین مقوله، بیانگر آن بود که انتقاد در این زوجها صرفاً یک رفتار ارتباطی نبود، بلکه به نشانه‌ای از شکست، ناکافی بودن یا نارضایتی عمیق‌تر رابطه تبدیل شده بود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که انتقادهای تکرارشونده، به‌ویژه زمانی که با واژه‌هایی مانند «همیشه»، «هیچ‌وقت»، «تو اصلاً»، «مثل بقیه نیستی» یا «اگر واقعاً اهمیت می‌دادی» همراه می‌شد، احساس تحقیر و بی‌ارزشی ایجاد می‌کرد. در بسیاری از مصاحبه‌ها، انتقاد نه‌تنها رفتار همسر، بلکه شخصیت او را هدف قرار می‌داد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی می‌گوید تو هیچ‌وقت بلد نیستی درست رفتار کنی، دیگر موضوع آن رفتار نیست. انگار کل من زیر سؤال

می‌رود.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «من اول می‌خواستم فقط بگویم چه چیزی ناراحتم کرده، ولی کم‌کم حرف‌هایم شبیه سرزنش شد. بعد دیدم او دیگر هیچ چیزی نمی‌شنود و فقط دفاع می‌کند.» این مقوله نشان داد که در الگوی کمال‌گرایانه، انتقادگری به زبان غالب تنظیم رابطه تبدیل می‌شود؛ زبانی که ظاهراً با هدف اصلاح آغاز می‌شود، اما در عمل امنیت هیجانی را تضعیف می‌کند.

۳. ناامنی هیجانی و حساسیت نسبت به طرد. سومین مقوله، نقش مرکزی ناامنی هیجانی در تجربه مشارکت‌کنندگان را آشکار کرد. بسیاری از افراد توضیح دادند که پشت خشم، اعتراض یا سکوت آنان، احساس عمیق ترس، ناکافی بودن یا احتمال طردشدن وجود دارد. برخی مشارکت‌کنندگان انتقاد همسر را به‌عنوان نشانه‌ای از دوست‌داشتنی نبودن تجربه می‌کردند و برخی دیگر از اینکه نتوانند معیارهای همسر را برآورده کنند احساس درماندگی داشتند. یکی از مشارکت‌کنندگان زن گفت: «هر بار که از من ایراد می‌گیرد، انگار دوباره همان حس قدیمی می‌آید که من کافی نیستم. بعد یا گریه می‌کنم یا شروع می‌کنم به توضیح‌دادن و دفاع‌کردن.» مشارکت‌کننده مردی بیان کرد: «من شاید عصبانی به نظر برسم، ولی واقعیتش این است که می‌ترسم از چشمش بی‌فتم. برای همین قبل از اینکه او مرا رد کند، من حمله می‌کنم.» این یافته نشان داد که ناامنی هیجانی در این مدل نقش میانجی دارد؛ زیرا انتقادهای برآمده از کمال‌گرایی را به واکنش‌های دفاعی، اعتراض‌آمیز یا اجتنابی تبدیل می‌کند.

۴. چرخه تعارض مزمن و دفاع‌مندی متقابل. چهارمین مقوله نشان داد که تعارض مزمن زمانی شکل می‌گیرد که انتقاد، ناامنی و دفاع‌مندی در یک چرخه تکرارشونده قرار می‌گیرند. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که بحث‌ها معمولاً از موضوعی کوچک آغاز می‌شد، اما به سرعت به مسائل قدیمی، مقایسه، سرزنش، یادآوری خطاهای گذشته و تهدید رابطه کشیده می‌شد. در این چرخه، فرد کمال‌گرا با هدف اصلاح یا کنترل وضعیت انتقاد می‌کرد؛ همسر او این انتقاد را حمله تلقی می‌کرد و با دفاع، سکوت یا مقابله پاسخ می‌داد؛ سپس فرد اول این واکنش را نشانه بی‌توجهی یا بی‌مسئولیتی می‌دانست و انتقاد را تشدید می‌کرد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «ما سر چیزهای کوچک دعوا را شروع می‌کنیم، ولی آخرش می‌رسیم به اینکه اصلاً چرا با هم ازدواج کردیم.» مشارکت‌کننده دیگری گفت: «هر بار می‌خواهم ثابت کنم حق با من است، او هم می‌خواهد ثابت کند من زیادی سخت می‌گیرم. آخرش هیچ‌کس شنیده نمی‌شود.» این مقوله نشان داد که تعارض مزمن نه محصول یک اختلاف مشخص، بلکه حاصل تکرار یک الگوی تعاملی تثبیت‌شده است.

۵. فرسایش صمیمیت و بازسازی منفی روایت رابطه. پنجمین مقوله به پیامد بلندمدت چرخه کمال‌گرایی، انتقادگری و ناامنی اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که پس از تکرار تعارض‌ها، حتی لحظات مثبت رابطه نیز کمتر دیده می‌شد و روایت کلی آنان از ازدواج به سمت شکست، خستگی و بی‌اعتمادی حرکت می‌کرد. برخی افراد بیان کردند که دیگر رفتارهای محبت‌آمیز همسر را باور نمی‌کنند، زیرا آن را موقت یا جبرانی می‌دانند. برخی دیگر گفتند که برای پیشگیری از دعوا، از گفت‌وگوهای عاطفی یا طرح نیازهای خود پرهیز می‌کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «قبلاً اگر کاری برایم می‌کرد خوشحال می‌شدم، الان فکر می‌کنم حتماً می‌خواهد دعوای قبلی را جمع کند.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «ما هنوز کنار هم هستیم، ولی انگار هر دو مراقبیم چیزی نگوییم که جنگ شروع شود.» این مقوله نشان داد

که تعارض مزمن به تدریج روایت مشترک زوج از رابطه را تغییر می‌دهد؛ رابطه دیگر به عنوان منبع امنیت تجربه نمی‌شود، بلکه به میدان ارزیابی، تهدید و احتیاط تبدیل می‌گردد.

بر اساس مقوله‌های استخراج‌شده، مدل مفهومی پژوهش نشان می‌دهد که کمال‌گرایی زناشویی از طریق شکل‌دهی به استانداردهای غیرقابل‌دستیابی، احتمال انتقادگری همسر را افزایش می‌دهد. انتقادگری مکرر، به‌ویژه وقتی با سرزنش و قضاوت شخصیت همراه باشد، ناامنی هیجانی را فعال می‌کند. ناامنی هیجانی نیز از طریق حساسیت نسبت به طرد، احساس ناکافی بودن، دفاع‌مندی، اعتراض یا کناره‌گیری، تعارض را مزمن می‌سازد. در نهایت، تکرار این چرخه موجب فرسایش صمیمیت و بازسازی منفی روایت رابطه می‌شود.

بحث

هدف پژوهش حاضر مدلیابی رابطه بین کمال‌گرایی زناشویی، انتقادگری همسر و تعارض مزمن با نقش میانجی ناامنی هیجانی بود. یافته‌ها نشان داد که کمال‌گرایی زناشویی در تجربه مشارکت‌کنندگان بیشتر به شکل استانداردهای غیرقابل‌دستیابی، انتظارات سخت‌گیرانه از همسر، حساسیت نسبت به خطا و تفسیر منفی فاصله میان واقعیت و ایده‌آل ظاهر می‌شود. این یافته با الگوهای نظری کمال‌گرایی همسو است که کمال‌گرایی را سازه‌ای چندبعدی می‌دانند و بر نقش ابعاد بین‌فردی آن، به‌ویژه کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی تجویز‌شده از سوی دیگران، تأکید می‌کنند. (Hewitt & Flett, 1991) در رابطه زناشویی، کمال‌گرایی دیگرمدار می‌تواند به انتظارات سخت‌گیرانه از همسر تبدیل شود و کمال‌گرایی تجویز‌شده از سوی همسر نیز می‌تواند احساس فشار، ناکافی بودن و ارزیابی دائمی ایجاد کند. این نتیجه با یافته‌های Stoeber همخوان است که نشان داد کمال‌گرایی معطوف به شریک و ادراک انتظارات کمال‌گرایانه از سوی شریک با رضایت رابطه‌ای و تعهد پایین‌تر ارتباط دارد. (Stoeber, 2012) همچنین با نتایج Haring و همکاران همسو است که نشان دادند کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار می‌توانند کیفیت روابط صمیمانه را تضعیف کنند. (Haring et al., 2003)

یافته دوم پژوهش نشان داد که انتقادگری همسر یکی از مسیرهای اصلی تبدیل کمال‌گرایی زناشویی به تعارض مزمن است. مشارکت‌کنندگان انتقاد را نه صرفاً بیان نارضایتی، بلکه نوعی حمله به شخصیت، شایستگی یا ارزشمندی خود تجربه می‌کردند. این نتیجه با پژوهش‌های حوزه تعامل زوجی همخوان است که انتقاد، دفاع‌مندی، تحقیر و کناره‌گیری را از الگوهای مخرب ارتباطی در روابط زناشویی می‌دانند (Gottman & Levenson, 1992, 2000). در این مطالعه، انتقادگری اغلب با زبان مطلق‌گرا همراه بود؛ مانند «همیشه»، «هیچ‌وقت» و «تو اصلاً». چنین زبان‌هایی نشان می‌دهد که مسئله از سطح رفتار مشخص فراتر رفته و به قضاوت کلی درباره شخصیت همسر تبدیل شده است. از منظر شناختی، این امر با اسنادهای تعارض‌زا توضیح‌پذیر است؛ یعنی رفتار منفی همسر به صورت پایدار، کلی و ناشی از ویژگی درونی او تفسیر می‌شود. Furman و همکاران نیز نشان دادند که کمال‌گرایی در روابط عاشقانه با اسنادهای تعارض‌زا و دشواری در بخشش همراه است. (Furman et al., 2017) بنابراین، می‌توان گفت انتقادگری در زوج‌های کمال‌گرا فقط رفتار ارتباطی نیست، بلکه بازتاب نظام شناختی سخت‌گیرانه‌ای است که خطا را نشانه نقص عمیق‌تر رابطه تلقی می‌کند.

سومین یافته نشان داد که ناامنی هیجانی نقش میانجی مرکزی در رابطه میان انتقادگری و تعارض مزمن دارد. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که پشت واکنش‌هایی مانند خشم، دفاع، سکوت، کناره‌گیری یا پیگیری مکرر، ترس از طرد، احساس کافی نبودن و نگرانی درباره از دست دادن جایگاه عاطفی وجود دارد. این یافته با نظریه دلبستگی بزرگسالی سازگار است؛ زیرا در این نظریه، تعارض زوجی یکی از موقعیت‌هایی است که سیستم دلبستگی را فعال می‌کند و افراد ناایمن در چنین شرایطی، تهدید بیشتری نسبت به رابطه ادراک می‌کنند (Mikulincer & Shaver, 2016). پژوهش Feeney و Fitzgerald نیز نشان می‌دهد که امنیت یا ناایمنی دلبستگی بر ادراک، پاسخ هیجانی و رفتار افراد در موقعیت تعارض زوجی اثر می‌گذارد. (Feeney & Fitzgerald, 2019) همچنین Campbell و همکاران نشان دادند که افراد دارای اضطراب دلبستگی در روزهایی که تعارض بیشتری ادراک می‌کنند، رضایت و خوش‌بینی کمتری نسبت به آینده رابطه گزارش می‌دهند و در تعاملات تعارضی distress بیشتری نشان می‌دهند. (Campbell et al., 2005) بر این اساس، یافته حاضر نشان می‌دهد که انتقاد زمانی به تعارض مزمن تبدیل می‌شود که از فیلتر ناامنی هیجانی عبور کند و معنای طرد، بی‌ارزشی یا تهدید رابطه‌ای پیدا کند.

چهارمین یافته نشان داد که چرخه تعارض مزمن در زوج‌های مورد مطالعه از تعامل میان انتقاد، دفاع‌مندی، اعتراض و کناره‌گیری شکل می‌گیرد. این چرخه از نظر ساختاری با الگوی تقاضا/کناره‌گیری همپوشانی دارد؛ الگویی که در آن یک همسر برای تغییر، پاسخ یا نزدیکی فشار می‌آورد و همسر دیگر برای کاهش تنش یا محافظت از خود عقب‌نشینی می‌کند. (Christensen & Heavey, 1990) در زوج‌های دارای کمال‌گرایی زناشویی، این چرخه شدت بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا همسر کمال‌گرا معمولاً عقب‌نشینی طرف مقابل را نشانه بی‌مسئولیتی، بی‌علاقگی یا ناتوانی در اصلاح خود می‌داند و همسر مورد انتقاد نیز پیگیری مداوم را حمله یا کنترل تجربه می‌کند. بنابراین، هر طرف واکنش خود را منطقی و واکنش دیگری را آسیب‌زا تفسیر می‌کند. این فرایند باعث می‌شود تعارض‌ها از موضوعات عینی فاصله بگیرند و به نبرد بر سر ارزشمندی، احترام، کنترل و امنیت تبدیل شوند. همسویی این یافته با پژوهش‌های Gottman و Levenson نشان می‌دهد که تداوم الگوهای منفی ارتباطی، به‌ویژه وقتی با برانگیختگی هیجانی بالا و ناتوانی در ترمیم همراه شود، می‌تواند کیفیت رابطه را در بلندمدت تضعیف کند (Gottman & Levenson, 1992).

پنجمین یافته نشان داد که پیامد بلندمدت این چرخه، فرسایش صمیمیت و بازسازی منفی روایت رابطه است. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از تکرار انتقاد و تعارض، رفتارهای مثبت همسر نیز کمتر باورپذیر می‌شود و رابطه از منبع امنیت به میدان احتیاط و ارزیابی تبدیل می‌گردد. این نتیجه با ادبیات مربوط به کیفیت رابطه و دلبستگی همسو است؛ زیرا روابط صمیمانه نه تنها مجموعه‌ای از تعاملات رفتاری، بلکه نظامی معنایی هستند که در آن زوج‌ها درباره خود، همسر و آینده رابطه روایت می‌سازند. وقتی روایت رابطه منفی شود، رخداد‌های مبهم نیز در راستای همان روایت تفسیر می‌شوند. برای مثال، سکوت همسر نه به عنوان خستگی، بلکه به عنوان بی‌توجهی؛ تأخیر نه به عنوان مشکل موقعیتی، بلکه به عنوان بی‌مسئولیتی؛ و انتقاد نه به عنوان تلاش برای گفت‌وگو، بلکه به عنوان نشانه دوست‌داشتنی نبودن تعبیر می‌شود. این یافته با نتایج Li و Chan نیز همخوان است که نشان دادند ناایمنی دلبستگی با شاخص‌های منفی کیفیت رابطه، از جمله تعارض و تعاملات مخرب، ارتباط دارد. (Li & Chan, 2012)

در مجموع، مدل نهایی پژوهش نشان می‌دهد که کمال‌گرایی زناشویی به‌طور مستقیم و ساده به تعارض مزمن منجر نمی‌شود؛ بلکه این رابطه از مسیرهای شناختی، ارتباطی و هیجانی عبور می‌کند. در سطح شناختی، فرد معیارهای سخت‌گیرانه و اسنادهای منفی نسبت به رفتار همسر شکل می‌دهد. در سطح ارتباطی، این معیارها به شکل انتقادگری، مقایسه و سرزنش بیان می‌شوند. در سطح هیجانی، انتقادهای نامنی، ترس از طرد و احساس ناکافی‌بودن را فعال می‌کنند. در سطح تعاملی، نامنی به دفاع‌مندی، اعتراض، حمله یا کناره‌گیری منجر می‌شود و این واکنش‌ها چرخه تعارض مزمن را تثبیت می‌کنند. اهمیت این مدل در آن است که مداخله زوج‌درمانی را از تمرکز صرف بر مهارت حل مسئله فراتر می‌برد و نشان می‌دهد تا زمانی که استانداردهای کمال‌گرایانه، زبان انتقادی و نامنی هیجانی اصلاح نشوند، حل‌وفصل موضوعات ظاهری احتمالاً پایدار نخواهد بود.

محدودیت‌ها: این پژوهش با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان، محدودیت‌هایی دارد. نخست، داده‌ها از افراد متأهل ساکن تهران گردآوری شد و بنابراین تعمیم نتایج به زوج‌های سایر شهرها، فرهنگ‌ها یا بافت‌های اجتماعی باید با احتیاط انجام گیرد. دوم، داده‌ها مبتنی بر خودگزارش‌دهی و مصاحبه فردی بودند؛ از این‌رو ممکن است تحت تأثیر سوگیری یادآوری، خودارائه‌گری یا تمایل به مقصر جلوه‌دادن همسر قرار گرفته باشند. سوم، به دلیل ماهیت کیفی پژوهش، روابط میان متغیرها به‌صورت آماری آزمون نشدند و مدل ارائه‌شده باید در پژوهش‌های کمی و ترکیبی بعدی بررسی شود. چهارم، مصاحبه با هر دو عضو یک زوج در همه موارد انجام نشد؛ بنابراین، برخی یافته‌ها بازتاب تجربه فردی از رابطه‌اند و نه الزاماً تصویر کامل تعامل دوجانبه زوج.

پیشنهادهای پژوهشی: پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، مدل استخراج‌شده با استفاده از روش‌های کمی مانند مدلیابی معادلات ساختاری آزمون شود تا نقش میانجی نامنی هیجانی در رابطه میان کمال‌گرایی زناشویی، انتقادگری همسر و تعارض مزمن از نظر آماری بررسی گردد. همچنین انجام مطالعات زوجی با حضور هر دو همسر می‌تواند امکان تحلیل اثرات کنشگر-شریک را فراهم کند. پژوهش‌های آینده می‌توانند تفاوت‌های جنسیتی، نقش مدت ازدواج، وجود فرزند، سابقه خانواده مبدأ، سبک‌های دلبستگی و تجربه مراجعه به زوج‌درمانی را نیز بررسی کنند. علاوه بر این، انجام مطالعات مقایسه‌ای میان زوج‌های دارای تعارض مزمن و زوج‌های دارای تعارض موقعیتی می‌تواند به روشن‌تر شدن مرزهای مفهومی تعارض مزمن کمک کند.

پیشنهادهای کاربردی: بر اساس یافته‌های پژوهش، زوج‌درمانگران و مشاوران خانواده باید در ارزیابی اولیه زوج‌های دارای تعارض مزمن، سطح کمال‌گرایی زناشویی، نوع انتظارات از همسر، الگوهای انتقادگری و میزان نامنی هیجانی را بررسی کنند. مداخلات درمانی می‌تواند بر تبدیل انتقاد به بیان نیاز، کاهش زبان مطلق‌گرا، آموزش گفت‌وگوی هیجان‌محور، بازسازی اسنادهای منفی، افزایش تحمل نقص در رابطه، و تقویت احساس امنیت هیجانی تمرکز کند. همچنین کار با روایت رابطه اهمیت دارد؛ زیرا زوجها باید بتوانند رابطه را نه به‌عنوان پروژه‌ای شکست‌خورده، بلکه به‌عنوان پیوندی قابل ترمیم و رشد بازتعریف کنند. آموزش مهارت‌های ترمیم پس از تعارض، عذرخواهی مؤثر، اعتباربخشی هیجانی و مرزبندی میان «خطای رفتاری» و «نقص شخصیتی» نیز می‌تواند در کاهش تعارض مزمن مفید باشد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که کمال‌گرایی زناشویی، انتقادگری همسر و تعارض مزمن در قالب یک فرایند چندلایه به یکدیگر متصل می‌شوند. کمال‌گرایی زناشویی با ایجاد استانداردهای سخت‌گیرانه و غیرقابل‌دستیابی، زمینه انتقادگری و ارزیابی مداوم همسر را فراهم می‌کند. انتقادگری مکرر نیز از طریق فعال‌سازی ناامنی هیجانی، احساس ناکافی‌بودن، ترس از طرد و دفاع‌مندی، تعارض‌های روزمره را به الگوی مزمن و تکرارشونده تبدیل می‌سازد. در نهایت، تداوم این چرخه موجب فرسایش صمیمیت، کاهش اعتماد، احتیاط عاطفی و بازسازی منفی روایت رابطه می‌شود. بنابراین، برای مداخله مؤثر در تعارض مزمن زوجها، تمرکز صرف بر موضوعات اختلاف کافی نیست؛ بلکه باید معیارهای کمال‌گرایانه، زبان انتقادی، ناامنی هیجانی و معنای عمیق‌تر تعارض در رابطه مورد توجه قرار گیرد.

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 منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

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

References

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531. doi:10.1037/0022-3514.88.3.510
- 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. doi:10.1037/0022-3514.59.1.73
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- Feeney, J. A., & Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: Laboratory-based and clinical insights. *Current Opinion in Psychology*, 25, 127–131. doi:10.1016/j.copsy.2018.04.002
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23–27. doi:10.1111/1467-8721.01215
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. D. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. doi:10.1007/BF01172967

- Furman, C. R., Luo, S., & Pond, R. S. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 111, 178–186.
- 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. doi: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. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. doi:10.1177/1525822X05279903
- Habke, A. M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21, 307–322. doi:10.1023/A:1022168715349
- Hadian Hamedani, K. H., Majzoobi, M. R., & Forstmeier, S. (2024). The relationship between perfectionism and marital outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1456902. doi:10.3389/fpsyg.2024.1456902
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 143–158. doi:10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456
- Li, T., & Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. doi:10.1002/ejsp.1842
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: Implications for relationships. *The Family Journal*, 12(4), 368–374. doi:10.1177/1066480704267279
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and long-term commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300–305. doi:10.1016/j.paid.2012.04.002