

طراحی الگوی پیشگیری از طلاق بر اساس غربالگری تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فاحی الگوی پیشگیری از طلاق بر اساس غربالگری تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فرسودگی عاطفی و کاهش تعهد

چکیده هدف: پژوهش حاضر طراحی الگوی پیشگیری از طلاق بر اساس غربالگری تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فاحی الگوی پیشگیری از طلاق بر اساس غربالگری تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فرسودگی عاطفی و کاهش تعهد 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 با نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت اصل بیشینه‌سازی تنوع انتخاب شدند. ملاک ورود شامل تجربه تعارض پایدار زناشویی، احساس کاهش صمیمیت یا تعهد، تمایل به مشارکت در مصاحبه و گذشت حداقل دو سال از ازدواج بود. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و فرایند مصاحبه تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. برای تحلیل داده‌ها از کدگذاری اولیه، سازمان‌دهی کدها، استخراج مضامین فرعی و شکل‌دهی به مضامین اصلی با کمک نرم‌افزار NVivo استفاده شد. اعتبار یافته‌ها از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همتایان، یادداشت‌برداری تحلیلی و نگهداری مسیر حسابرسی تأمین شد. یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی انجامید: چرخه تعارض مزمن و شکست ترمیم رابطه، نایمینی دلبستگی و حساسیت به طرد، فرسودگی عاطفی و کناره‌گیری خاموش، فرسایش تعهد و آماده‌سازی روانی برای جدایی، و الگوی غربالگری چندسطحی پیشگیری از طلاق. یافته‌ها نشان دادند که خطر طلاق معمولاً به‌صورت ناگهانی شکل نمی‌گیرد، بلکه حاصل انباشت تدریجی تعارض‌های حل‌نشده، کاهش ایمنی هیجانی، تضعیف امید به تغییر و جایگزین شدن منطق بقا به‌جای منطق پیوند است. نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها، پیشگیری از طلاق باید پیش از مرحله تصمیم قطعی برای جدایی آغاز شود و به‌جای تمرکز صرف بر مهارت‌های ارتباطی، چهار نشانگر خطر شامل تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فرسودگی عاطفی و کاهش تعهد را به‌صورت هم‌زمان غربالگری کند. الگوی پیشنهادی می‌تواند برای مراکز مشاوره خانواده، زوج‌درمانگران و برنامه‌های آموزش پیش از بحران زناشویی کاربرد داشته باشد. واژگان کلیدی: پیشگیری از طلاق؛ تعارض مزمن؛ نایمینی دلبستگی؛ فرسودگی عاطفی؛ تعهد زناشویی؛ تحلیل مضمون.	مشخصات نویسندگان: ۱. نیما نیازی*: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران *پست الکترونیکی نویسنده مسئول: nima.niazi.edu@gmail.com شیوه استناددهی: نیما، (۱۴۰۵). طراحی الگوی پیشگیری از طلاق بر اساس غربالگری تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فاحی الگوی پیشگیری از طلاق بر اساس غربالگری تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فرسودگی عاطفی و کاهش تعهد. پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی، ۱۲(۱)، ۶۵-۷۶.  ۱۴۰۵ © 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.
---	--

Designing a Divorce Prevention Model Based on Screening Chronic Conflict, Attachment Insecurity, Emotional Burnout, and Decreased Commitment

Authors' Information:

1. Nima Niazi*: Department of Educational Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: nima.niazi.edu@gmail.com

How to cite: Niazi, N. (2026). Designing a Divorce Prevention Model Based on Screening Chronic Conflict, Attachment Insecurity, Emotional Burnout, and Decreased Commitment. *Family Research and Couple Therapy*, 2(1), 65-76.



© 2026 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 design a divorce prevention model based on screening chronic conflict, attachment insecurity, emotional burnout, and decreased marital commitment among couples at risk of marital dissolution.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants consisted of 24 married individuals living in Tehran, selected through purposive sampling with maximum variation. Inclusion criteria were experiencing persistent marital conflict, perceived decline in intimacy or commitment, willingness to participate in interviews, and at least two years of marital life. Data were collected through semi-structured interviews and continued until theoretical saturation was reached. Interviews were transcribed verbatim and analyzed through initial coding, code organization, subtheme development, and main theme construction using NVivo software. Trustworthiness was ensured through member checking, peer review, analytic memo writing, and maintaining an audit trail.

Findings: Data analysis led to the identification of five main categories: the cycle of chronic conflict and failed relational repair, attachment insecurity and sensitivity to rejection, emotional burnout and silent withdrawal, erosion of commitment and psychological preparation for separation, and a multilevel screening model for divorce prevention. The findings indicated that divorce risk rarely emerges suddenly; rather, it develops through the gradual accumulation of unresolved conflicts, weakened emotional safety, declining hope for change, and the replacement of relational bonding with psychological self-protection.

Conclusion: The findings suggest that divorce prevention should begin before couples reach the stage of final separation decision-making. Instead of focusing only on communication skills, prevention programs should simultaneously screen four risk markers: chronic conflict, attachment insecurity, emotional burnout, and decreased commitment. The proposed model may be useful for family counseling centers, couple therapists, and early marital crisis prevention programs.

Keywords: *divorce prevention; chronic conflict; attachment insecurity; emotional burnout; marital commitment; thematic analysis.*

طلاق یکی از پیچیده‌ترین رخدادهای خانوادگی و روان‌شناختی است که نه تنها پایان رسمی یک رابطه زناشویی، بلکه نشانه گسست تدریجی در نظام عاطفی، شناختی، تعاملی و تعهدی زوجین محسوب می‌شود. در ادبیات خانواده، طلاق معمولاً پیامد یک عامل منفرد تلقی نمی‌شود، بلکه نتیجه تعامل چندین فرایند فرساینده است؛ فرایندهایی که ممکن است سال‌ها پیش از تصمیم نهایی برای جدایی آغاز شده باشند. پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که کیفیت تعاملات روزمره، الگوهای تعارض، نحوه ترمیم هیجانی پس از اختلاف، و میزان تعهد زوجین از مهم‌ترین نشانگرهای پایداری یا فروپاشی رابطه‌اند (Gottman & Levenson, 1992; Huston et al., 2001). بر همین اساس، پیشگیری از طلاق زمانی اثربخش خواهد بود که بتواند پیش از تثبیت تصمیم جدایی، نشانگرهای اولیه خطر را شناسایی و مسیر مداخله متناسب با سطح خطر را طراحی کند.

یکی از مهم‌ترین سازوکارهای زمینه‌ساز طلاق، تعارض مزمن زناشویی است. تعارض در روابط زوجی امری طبیعی است، اما زمانی که اختلاف‌ها به الگوی تکرارشونده، حل‌نشده و فرساینده تبدیل شوند، کارکرد رابطه را مختل می‌کنند. تعارض مزمن معمولاً با انتقاد، سرزنش، دفاعی‌شدن، تحقیر، کناره‌گیری و ناتوانی در ترمیم همراه است (Gottman و Levenson (1992) نشان دادند که برخی فرایندهای رفتاری و هیجانی در تعاملات زوجین می‌توانند انحلال رابطه را پیش‌بینی کنند. آنچه رابطه را در معرض فروپاشی قرار می‌دهد صرفاً وجود اختلاف نیست، بلکه ناتوانی زوجین در بازگشت به حالت ایمنی، گفت‌وگوی مؤثر و بازسازی احساس پیوند پس از تعارض است. در چنین وضعیتی، هر اختلاف کوچک به نمادی از ناکامی کل رابطه تبدیل می‌شود و زوجین به تدریج به این نتیجه می‌رسند که «مشکل حل‌شدنی نیست».

در کنار تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی یکی از بنیان‌های مهم آسیب‌پذیری رابطه زناشویی است. نظریه دلبستگی بیان می‌کند که انسان‌ها در روابط نزدیک به دنبال دسترس‌پذیری، پاسخ‌دهی و درگیری هیجانی با شخص دلبسته هستند (Bowlby, 1988). در روابط زوجی، همسر می‌تواند نقش پایگاه امن را ایفا کند؛ اما زمانی که یکی یا هر دو طرف رابطه را نایمن تجربه کنند، تعارض‌ها شدت بیشتری پیدا می‌کنند. افراد دارای اضطراب دلبستگی معمولاً نشانه‌های فاصله، بی‌توجهی یا سکوت همسر را به‌عنوان طرد تفسیر می‌کنند و ممکن است با پیگیری شدید، اعتراض، کنترل‌گری یا فوران هیجانی واکنش نشان دهند. افراد دارای اجتناب دلبستگی نیز در برابر فشار هیجانی به کناره‌گیری، خاموشی، فاصله‌گذاری یا کاهش صمیمیت روی می‌آورند (Mikulincer & Shaver, 2016; Simpson & Rholes, 2017). ترکیب اضطراب و اجتناب در یک رابطه می‌تواند چرخه «مطالبه‌گری-کناره‌گیری» را ایجاد کند؛ چرخه‌ای که در آن یکی از زوجین برای کسب اطمینان نزدیک‌تر می‌شود و دیگری برای حفظ کنترل و کاهش فشار عقب‌نشینی می‌کند.

فرسودگی عاطفی نیز بعد مهم دیگری در مسیر منتهی به طلاق است. فرسودگی زوجی به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرد احساس می‌کند انرژی روانی، امید عاطفی و انگیزه او برای سرمایه‌گذاری در رابطه کاهش یافته است (Pines (1996). فرسودگی زوجی را پیامد شکاف میان انتظارات اولیه از رابطه و تجربه مزمن ناکامی، تنش و بی‌پاسخی عاطفی می‌داند. در این وضعیت، فرد ممکن است هنوز در رابطه حضور فیزیکی

داشته باشد، اما از نظر عاطفی از رابطه خارج شده باشد. فرسودگی عاطفی معمولاً با نشانه‌هایی مانند بی‌تفاوتی، کاهش همدلی، خستگی از گفت‌وگو، کاهش میل به ترمیم، و احساس «دیگر توان ندارم» همراه است. خطر فرسودگی آن است که رابطه را از مرحله تعارض آشکار به مرحله خاموشی هیجانی منتقل می‌کند؛ مرحله‌ای که در آن زوجین کمتر دعوا می‌کنند، اما کمتر نیز برای رابطه می‌جنگند.

کاهش تعهد زناشویی چهارمین مؤلفه کلیدی در فهم خطر طلاق است. تعهد تنها به معنای ماندن در رابطه نیست، بلکه شامل جهت‌گیری روانی فرد به حفظ، سرمایه‌گذاری و ترمیم رابطه است. در مدل سرمایه‌گذاری (Rusbult (1980)، تعهد تابعی از رضایت، کیفیت جایگزین‌ها و میزان سرمایه‌گذاری در رابطه است. زمانی که رضایت کاهش می‌یابد، جایگزین‌های واقعی یا خیالی جذاب‌تر می‌شوند، و فرد احساس می‌کند سرمایه‌گذاری‌های قبلی قابل بازیابی نیستند، تعهد به تدریج تضعیف می‌شود (Stanley و همکاران (۲۰۰۲) نیز نشان دادند که ارتباط، تعارض و تعهد به صورت درهم‌تنیده عمل می‌کنند و ضعف در تعهد می‌تواند ظرفیت زوجین برای تحمل فشار، مذاکره و ترمیم رابطه را کاهش دهد. بنابراین کاهش تعهد نه تنها پیامد تعارض و فرسودگی، بلکه عامل تشدیدکننده آن‌هاست.

پژوهش‌های پیشین درباره طلاق نشان داده‌اند که بسیاری از زوجین تا زمانی که بحران به مرحله حاد نرسیده است، برای دریافت کمک تخصصی مراجعه نمی‌کنند. در این شرایط، مداخله درمانی با دشواری بیشتری مواجه است، زیرا یکی یا هر دو طرف ممکن است از نظر روانی از رابطه خارج شده باشند. مطالعات حوزه آموزش و درمان زوجی نشان می‌دهند که مداخلات پیشگیرانه و درمانی می‌توانند کیفیت رابطه، مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی را بهبود بخشند، اما اثربخشی آن‌ها به زمان مداخله، شدت آسیب، انگیزه زوجین و نوع هدف‌گذاری درمانی وابسته است (Hawkins et al., 2008; Lebow et al., 2012). از این رو، طراحی الگوی پیشگیری از طلاق باید بر شناسایی زودهنگام نشانگرهای خطر تمرکز کند و زوجین را بر اساس شدت تعارض، سطح ناایمنی، میزان فرسودگی و وضعیت تعهد در مسیرهای مداخله متفاوت قرار دهد.

در بافت فرهنگی ایران، طلاق علاوه بر جنبه‌های روان‌شناختی، با فشارهای خانوادگی، هنجارهای اجتماعی، نگرانی درباره فرزندان، ملاحظات اقتصادی و تصویر اجتماعی ازدواج درهم‌تنیده است. بسیاری از زوجین ممکن است پیش از تصمیم به طلاق رسمی، دوره طولانی «طلاق عاطفی» یا فاصله‌گیری خاموش را تجربه کنند؛ وضعیتی که در آن رابطه از نظر حقوقی ادامه دارد اما پیوند عاطفی، گفت‌وگوی صمیمانه و سرمایه‌گذاری مشترک کاهش یافته است. بنابراین الگوی پیشگیری از طلاق در چنین بافتی باید هم به فرایندهای درون‌زوجی و هم به زمینه‌های خانوادگی و اجتماعی توجه کند. تمرکز صرف بر آموزش مهارت گفت‌وگو بدون توجه به زخم‌های دلبستگی، فرسودگی هیجانی و کاهش تعهد ممکن است برای زوج‌هایی که در مرحله خطر بالا قرار دارند کافی نباشد.

با وجود گستردگی پژوهش‌ها درباره عوامل پیش‌بین طلاق، هنوز نیاز به الگوهایی وجود دارد که بتوانند چندین نشانگر خطر را به صورت یکپارچه غربالگری کنند. بسیاری از برنامه‌های مداخله‌ای یا بر مهارت‌های ارتباطی تمرکز دارند، یا بر بازسازی هیجان و دلبستگی، یا بر تصمیم‌گیری درباره ماندن و جدایی؛ اما در عمل، زوج‌های در معرض طلاق معمولاً ترکیبی از تعارض مزمن، ناایمنی، خستگی عاطفی و تردید تعهدی را تجربه می‌کنند. بنابراین رویکرد پیشگیرانه باید چندبعدی، مرحله‌بندی‌شده و حساس به شدت خطر باشد. چنین الگویی می‌تواند به مشاوران

کمک کند تا تشخیص دهند کدام زوج هنوز در مرحله قابل بازسازی قرار دارد، کدام زوج نیازمند مداخله عمیق‌تر دلبستگی‌محور است، و کدام زوج در مرحله فرسودگی و کاهش شدید تعهد به مداخله تصمیم‌محور نیاز دارد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با اتکا بر تجربه زیسته زوج‌های در معرض خطر طلاق در شهر تهران انجام شد تا الگوی پیشگیری از طلاق بر اساس غربالگری تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فرسودگی عاطفی و کاهش تعهد طراحی شود. رویکرد کیفی برای این هدف مناسب است، زیرا امکان فهم عمیق تجربه زوجین، معنای ذهنی آنان از تعارض، نشانه‌های فرسودگی، الگوهای نایمینی و فرایند کاهش تعهد را فراهم می‌سازد. هدف نهایی پژوهش، ارائه الگویی کاربردی برای غربالگری و مداخله زودهنگام در مراکز مشاوره خانواده و زوج‌درمانی است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. هدف از انتخاب روش کیفی، دستیابی به فهم عمیق از تجربه زیسته زوج‌های در معرض خطر طلاق و استخراج مؤلفه‌هایی بود که بتوانند مبنای طراحی الگوی پیشگیری قرار گیرند. تحلیل مضمون به دلیل انعطاف‌پذیری نظری و امکان شناسایی الگوهای معنایی در داده‌های مصاحبه برای این مطالعه مناسب تشخیص داده شد. (Braun & Clarke, 2006) میدان پژوهش شامل مراکز مشاوره خانواده، کلینیک‌های روان‌شناختی و مراکز خدمات مشاوره‌ای شهر تهران بود.

مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل ساکن تهران بودند که به‌صورت هدفمند و با راهبرد بیشینه‌سازی تنوع انتخاب شدند. نمونه شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد بود. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: داشتن حداقل دو سال سابقه زندگی مشترک، تجربه تعارض زناشویی تکرارشونده طی حداقل شش ماه گذشته، گزارش کاهش صمیمیت یا کاهش تعهد، توانایی بیان تجربه‌های شخصی، و رضایت آگاهانه برای شرکت در مصاحبه. ملاک‌های خروج شامل وجود خشونت شدید و فعال نیازمند مداخله فوری، اختلال روان‌پزشکی حاد، مصرف فعال مواد به‌گونه‌ای که مانع مشارکت معتبر در مصاحبه شود، و عدم تمایل به ادامه همکاری بود. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از مصاحبه بیستم، کد جدید معناداری به دست نیامد و چهار مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از پایداری طبقات انجام شد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شدند. راهنمای مصاحبه بر محور تجربه تعارض مزمن، احساس امنیت یا نایمینی در رابطه، نشانه‌های خستگی و فرسودگی عاطفی، تغییرات تعهد، تجربه مراجعه یا عدم مراجعه برای کمک تخصصی، و برداشت مشارکت‌کنندگان از راهکارهای پیشگیری از طلاق تدوین شد. نمونه پرسش‌ها شامل این موارد بود: «وقتی اختلاف‌ها تکرار می‌شود معمولاً چه اتفاقی میان شما و همسرتان رخ می‌دهد؟»، «در رابطه چه زمانی احساس ناامنی، طرد یا بی‌پناهی می‌کنید؟»، «چه نشانه‌هایی باعث شد احساس کنید از نظر عاطفی خسته شده‌اید؟»، «تعهد شما به ادامه رابطه در طول زمان چگونه تغییر کرده است؟» و «اگر قرار بود قبل از رسیدن به تصمیم طلاق کمکی دریافت کنید، آن کمک باید چه ویژگی‌هایی می‌داشت؟». هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه طول کشید و با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد.

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با گردآوری داده‌ها انجام شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با محتوای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس کدهای اولیه از جملات و عبارات معنادار استخراج شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های مفهومی قرار گرفتند و مضامین

فرعی شکل گرفتند. سپس مضامین فرعی در سطحی انتزاعی تر ادغام شدند و مقوله‌های اصلی پژوهش به دست آمدند. برای مدیریت داده‌ها، سازمان‌دهی کدها، بازیابی نقل‌قول‌ها و مقایسه مضامین از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. در فرایند تحلیل، هم به محتوای آشکار گفته‌های مشارکت‌کنندگان و هم به معانی پنهان تجربه‌های آنان توجه شد.

برای افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد یافته‌ها، از معیارهای اعتمادپذیری پژوهش کیفی استفاده شد. (Lincoln & Guba, 1985) اعتبار از طریق بازبینی یافته‌های اولیه توسط تعدادی از مشارکت‌کنندگان و دریافت بازخورد آنان تقویت شد. انتقال‌پذیری با توصیف دقیق زمینه، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و فرایند گردآوری داده‌ها فراهم شد. وابستگی از طریق ثبت دقیق مراحل پژوهش، نگهداری یادداشت‌های تحلیلی و مستندسازی تصمیم‌های کدگذاری تأمین شد. تأییدپذیری نیز از طریق بازبینی همتایان و مقایسه برداشت‌های تحلیلی پژوهشگر با داده‌های خام مورد توجه قرار گرفت. ملاحظات اخلاقی شامل دریافت رضایت آگاهانه، تضمین محرمانگی، استفاده از کد به جای نام واقعی، امکان خروج آزادانه از پژوهش و ارجاع موارد پرخطر به خدمات تخصصی بود.

یافته‌ها

از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، ۲۴ مشارکت‌کننده در پژوهش حضور داشتند که شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد بودند. از نظر سن، ۵ نفر در دامنه ۲۵ تا ۳۰ سال، ۹ نفر در دامنه ۳۱ تا ۴۰ سال، ۷ نفر در دامنه ۴۱ تا ۵۰ سال و ۳ نفر بالاتر از ۵۰ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۶ نفر سابقه ازدواج ۲ تا ۵ سال، ۸ نفر سابقه ۶ تا ۱۰ سال، ۷ نفر سابقه ۱۱ تا ۱۵ سال و ۳ نفر سابقه بیش از ۱۵ سال داشتند. از نظر تحصیلات، ۴ نفر دارای دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۱۰ نفر دارای کارشناسی، ۸ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۲ نفر دارای دکتری بودند. از نظر وضعیت فرزند، ۷ نفر بدون فرزند، ۱۱ نفر دارای یک فرزند و ۶ نفر دارای دو فرزند یا بیشتر بودند. همچنین ۱۵ نفر تجربه مراجعه قبلی به مشاور یا روان‌شناس و ۹ نفر هیچ تجربه رسمی از دریافت کمک تخصصی نداشتند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد که در ادامه گزارش می‌شوند.

۱. چرخه تعارض مزمن و شکست ترمیم رابطه: نخستین مقوله به تجربه تکرار تعارض‌هایی اشاره داشت که از نظر مشارکت‌کنندگان «هیچ‌وقت تمام نمی‌شوند» و در هر موقعیت جدید دوباره فعال می‌شوند. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که مسئله اصلی آنان وجود اختلاف نبود، بلکه ناتوانی در پایان دادن سالم به اختلاف بود. تعارض‌ها معمولاً با یک موضوع روزمره مانند مسائل مالی، خانواده همسر، تربیت فرزند یا تقسیم مسئولیت‌ها آغاز می‌شد، اما به سرعت به سرزنش گذشته، مقایسه، تحقیر و تهدید به جدایی گسترش می‌یافت. یکی از مشارکت‌کنندگان زن ۳۸ ساله گفت: «ما درباره پول دعوا را شروع می‌کنیم، ولی آخرش می‌رسیم به اینکه تو از اول هم من را نمی‌خواستی. انگار هیچ بحثی همان بحث خودش نمی‌ماند». مشارکت‌کننده مرد ۴۲ ساله نیز اظهار کرد: «مشکل من این نیست که اختلاف داریم؛ مشکل این است که هیچ اختلافی بسته نمی‌شود. فقط روی هم تلنبار می‌شود». در این مقوله، شکست ترمیم رابطه به عنوان نشانگر خطر مهمی شناسایی شد؛ یعنی زوجین پس از تعارض نمی‌توانستند عذرخواهی، گفت‌وگوی آرام، تماس عاطفی یا بازگشت به صمیمیت را تجربه کنند.

۲. نایمینی دلبستگی و حساسیت به طرد: مقوله دوم نشان داد که بسیاری از تعارض‌های زوجین از سطح موضوع آشکار فراتر می‌رفت و به ترس‌های عمیق‌تر درباره دوست‌داشتنی‌بودن، دیده‌شدن و رهاشدن مربوط می‌شد. برخی مشارکت‌کنندگان سکوت همسر را نشانه بی‌محبتی یا آمادگی برای ترک رابطه تفسیر می‌کردند و برخی دیگر نزدیکی هیجانی همسر را فشار، کنترل یا تهدید آزادی می‌دانستند. یکی از زنان ۳۴ ساله بیان کرد: «وقتی جوابم را دیر می‌دهد، فقط دیر جواب‌دادن نیست؛ حس می‌کنم دیگر برایش مهم نیستم». در مقابل، یک مرد ۳۶ ساله گفت: «هر وقت ناراحت می‌شود باید فوری توضیح بدهم، ثابت کنم، آرامش کنم. بعد از مدتی احساس کردم دارم خفه می‌شوم». این یافته نشان داد که نایمینی دلبستگی به شکل دو الگوی مکمل ظاهر می‌شود: پیگیری اضطرابی برای گرفتن اطمینان و عقب‌نشینی اجتنابی برای کاهش فشار. هنگامی که این دو الگو هم‌زمان در رابطه فعال می‌شوند، چرخه مطالبه‌گری و کناره‌گیری شکل می‌گیرد و زوجین به‌جای پاسخ‌دادن به نیاز دلبستگی یکدیگر، ناخواسته نایمینی هم را تشدید می‌کنند.

۳. فرسودگی عاطفی و کناره‌گیری خاموش: سومین مقوله به مرحله‌ای اشاره داشت که در آن مشارکت‌کنندگان دیگر نه انرژی کافی برای دعوا داشتند و نه امید کافی برای ترمیم. فرسودگی عاطفی با عباراتی مانند «خسته‌ام»، «دیگر حرفی نمانده»، «حس ندارم توضیح بدهم» و «فقط می‌خواهم آرام باشم» توصیف شد. برخلاف مرحله تعارض فعال که هنوز هیجان و اعتراض وجود دارد، در مرحله فرسودگی نوعی خاموشی، بی‌تفاوتی و فاصله‌روانی مشاهده شد. مشارکت‌کننده زن ۴۵ ساله گفت: «قبلاً گریه می‌کردم، بحث می‌کردم، می‌خواستم بفهمد. الان فقط سکوت می‌کنم چون حس می‌کنم هیچ فرقی نمی‌کند». مشارکت‌کننده مرد ۴۸ ساله نیز بیان کرد: «دیگر دنبال مقصر نیستم. فقط می‌خواهم کمتر درگیر شوم. خانه هستم ولی انگار از رابطه بیرون آمده‌ام». این مقوله نشان داد که فرسودگی عاطفی یکی از شاخص‌های بحرانی در غربالگری طلاق است، زیرا ممکن است زوجین در ظاهر کمتر تعارض نشان دهند، اما در سطح عمیق‌تر، انگیزه روانی آنان برای حفظ رابطه کاهش یافته باشد.

۴. فرسایش تعهد و آماده‌سازی روانی برای جدایی: چهارمین مقوله به فرایند تدریجی کاهش تعهد اختصاص داشت. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که تصمیم به طلاق معمولاً ناگهانی نبوده، بلکه پس از دوره‌ای از مقایسه زندگی فعلی با زندگی احتمالی بدون همسر شکل گرفته است. در این مرحله، فرد به تدریج آینده خود را بدون حضور همسر تصور می‌کند، هزینه‌های ماندن و رفتن را می‌سنجد، حمایت خانواده یا دوستان را بررسی می‌کند و از نظر روانی برای جدایی آماده می‌شود. یکی از زنان ۳۲ ساله گفت: «اول فقط می‌گفتم کاش درست شود. بعد کم‌کم شروع کردم فکر کنم اگر تنها باشم چه می‌شود». یک مرد ۴۰ ساله نیز اظهار کرد: «وقتی دیدم هر بار تلاش می‌کنم و دوباره همان اتفاق‌ها تکرار می‌شود، دیگر ماندن برایم معنی قبلی را نداشت». این یافته نشان داد که کاهش تعهد فقط به معنای کاهش علاقه نیست، بلکه شامل تغییر در روایت ذهنی فرد از رابطه است؛ رابطه از «چیزی که باید حفظ شود» به «چیزی که شاید باید از آن نجات پیدا کرد» تبدیل می‌شود.

۵. الگوی غربالگری چندسطحی پیشگیری از طلاق: پنجمین مقوله حاصل یکپارچه‌سازی تجربه‌های مشارکت‌کنندگان درباره آن چیزی بود که می‌توانست پیش از رسیدن به مرحله جدایی به آنان کمک کند. بر اساس داده‌ها، الگوی پیشنهادی شامل چهار سطح غربالگری و مداخله است. سطح نخست، شناسایی تعارض مزمن و الگوهای تکرارشونده شکست ترمیم است. سطح دوم، ارزیابی نایمینی دلبستگی و چرخه‌های هیجانی زوجین است. سطح سوم، سنجش فرسودگی عاطفی و میزان انرژی روانی باقی‌مانده برای ترمیم رابطه است. سطح چهارم، بررسی وضعیت تعهد، امید به تغییر و آمادگی روانی برای جدایی است. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «اگر کسی همان سال‌های اول به ما نشان می‌داد دعوای ما فقط دعوا نیست، شاید زودتر کمک می‌گرفتیم». مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «مشاوره وقتی شروع شد که من تقریباً تصمیمم را گرفته بودم. کاش قبل از اینکه آدم در دلش جدا شود، یک جایی این نشانه‌ها را می‌سنجید». بنابراین، الگوی پیشگیری از طلاق در این پژوهش بر غربالگری زودهنگام، تشخیص سطح خطر، و انتخاب مداخله متناسب با مرحله رابطه تأکید دارد.

بحث

یافته نخست پژوهش نشان داد که تعارض مزمن و شکست ترمیم رابطه یکی از نشانه‌های مرکزی خطر طلاق است. این یافته با پژوهش‌های Gottman و Levenson (1992) همسو است که نشان دادند الگوهای تعاملی منفی، به‌ویژه زمانی که با ناتوانی در تنظیم هیجان و بازگشت به تعامل مثبت همراه شوند، می‌توانند انحلال رابطه را پیش‌بینی کنند. در پژوهش حاضر نیز مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که مسئله اصلی آنان صرفاً اختلاف‌نظر نبود، بلکه تکرار اختلاف‌های حل‌نشده و ناتوانی در بستن پرونده هیجانی تعارض بود. این یافته را می‌توان با مفهوم «انباشت رنجش» توضیح داد؛ یعنی هر تعارض جدید فقط رویدادی مستقل نیست، بلکه حافظه تعارض‌های قبلی را فعال می‌کند و باعث می‌شود شدت واکنش زوجین بیش از موضوع فعلی باشد. از منظر مداخله‌ای، این یافته نشان می‌دهد که غربالگری تعارض مزمن باید فراتر از شمارش تعداد دعوای باشد و کیفیت پایان تعارض، وجود تلاش‌های ترمیمی، پذیرش مسئولیت، توانایی عذرخواهی و امکان بازگشت به تماس عاطفی را نیز ارزیابی کند. زوج‌هایی که پس از تعارض نمی‌توانند به حالت ایمنی نسبی بازگردند، حتی اگر هنوز تصمیم به طلاق نگرفته باشند، در مسیر خطر قرار دارند.

یافته دوم نشان داد که نایمینی دلبستگی و حساسیت به طرد در پشت بسیاری از تعارض‌های آشکار قرار دارد. این یافته با نظریه دلبستگی بزرگسالی همخوان است که روابط رمانتیک را یکی از مهم‌ترین میدان‌های فعال‌شدن نیاز به امنیت، پاسخ‌دهی و دسترس‌پذیری هیجانی می‌داند. (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016) مشارکت‌کنندگان مضطرب معمولاً فاصله یا سکوت همسر را نشانه طرد تعبیر می‌کردند، در حالی که مشارکت‌کنندگان اجتنابی نزدیکی هیجانی یا درخواست گفت‌وگو را فشار و تهدید تجربه می‌کردند. این الگو با یافته‌های Simpson و Rholes (2017) همسو است که نشان دادند نایمینی دلبستگی در شرایط استرس رابطه‌ای، شیوه‌های تنظیم هیجان و رفتارهای زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این مطالعه، چرخه مطالبه‌گری-کناره‌گیری یکی از مهم‌ترین سازوکارهای تداوم تعارض بود. بنابراین، الگوی پیشگیری از طلاق باید در کنار سنجش مهارت ارتباطی، نیازهای دلبستگی و ترس‌های بنیادین زوجین را نیز غربالگری کند. در غیر این

صورت، آموزش مهارت گفت‌وگو ممکن است فقط سطح ظاهری تعارض را هدف قرار دهد، در حالی که منشأ هیجانی تعارض همچنان فعال باقی می‌ماند.

یافته سوم بیانگر آن بود که فرسودگی عاطفی مرحله‌ای پیشرفته‌تر از تعارض مزمن است که در آن زوجین از اعتراض فعال به کناره‌گیری خاموش می‌رسند. این یافته با دیدگاه Pines (1996) درباره فرسودگی زوجی همسو است؛ دیدگاهی که فرسودگی را پیامد ناکامی مزمن در تحقق انتظارات عاطفی و تجربه طولانی‌مدت تنش در رابطه می‌داند. در پژوهش حاضر، فرسودگی با کاهش انرژی برای گفت‌وگو، افت امید، بی‌تفاوتی، حضور فیزیکی همراه با غیبت عاطفی و کاهش تلاش برای ترمیم توصیف شد. اهمیت این یافته در آن است که بسیاری از برنامه‌های غربالگری خطر طلاق ممکن است بر تعارض آشکار تمرکز کنند، در حالی که مرحله خاموشی هیجانی می‌تواند از نظر بالینی خطرناک‌تر باشد. زوجی که هنوز بحث می‌کند، ممکن است هنوز نوعی درگیری هیجانی با رابطه داشته باشد؛ اما زوجی که دیگر هیچ تلاشی برای توضیح، اعتراض یا ترمیم نمی‌کند، ممکن است از نظر روانی در حال خروج از رابطه باشد. بنابراین سنجش فرسودگی عاطفی باید بخش ثابت الگوی پیشگیری از طلاق باشد.

یافته چهارم نشان داد که کاهش تعهد به صورت تدریجی و از طریق تغییر روایت ذهنی فرد از رابطه رخ می‌دهد. این یافته با مدل سرمایه‌گذاری (Rusbult (1980) و پژوهش‌های مرتبط با تعهد زناشویی همخوان است که تعهد را تابعی از رضایت، سرمایه‌گذاری و ادراک جایگزین‌ها می‌دانند. در پژوهش حاضر، مشارکت‌کنندگان زمانی کاهش تعهد را تجربه کردند که تلاش‌های قبلی برای اصلاح رابطه را بی‌نتیجه دانستند و زندگی بدون همسر را به عنوان گزینه‌ای واقعی تر تصور کردند Stanley و همکاران (۲۰۰۲) نیز تأکید کرده‌اند که تعهد نقش مهمی در پایداری رابطه دارد و با کیفیت ارتباط و نحوه مدیریت تعارض در ارتباط است. بر اساس یافته حاضر، کاهش تعهد فقط یک پیامد نهایی نیست، بلکه خود به عاملی تشدیدکننده تبدیل می‌شود؛ زیرا وقتی تعهد کم می‌شود، انگیزه فرد برای تحمل ابهام، گفت‌وگو، پذیرش مسئولیت و سرمایه‌گذاری مجدد نیز کاهش می‌یابد. بنابراین غربالگری پیشگیری از طلاق باید میزان امید به ترمیم، تصویر فرد از آینده مشترک، ادراک جایگزین‌ها و آمادگی روانی برای جدایی را به صورت دقیق بررسی کند.

یافته پنجم به طراحی الگوی غربالگری چندسطحی پیشگیری از طلاق منجر شد. این الگو با ادبیات مداخلات زوجی و آموزش رابطه همسو است که بر مداخله زودهنگام و پیشگیری پیش از تثبیت بحران تأکید دارند (Hawkins et al., 2008; Lebow et al., 2012). بر اساس نتایج پژوهش حاضر، غربالگری باید در چهار سطح انجام شود: سطح تعارض مزمن، سطح نایمنی دلبستگی، سطح فرسودگی عاطفی و سطح کاهش تعهد. مزیت این الگو آن است که زوجها را به صورت یکسان و عمومی ارزیابی نمی‌کند، بلکه سطح خطر و نقطه اصلی مداخله را مشخص می‌سازد. برای مثال، زوجی که تعارض مزمن دارد اما هنوز فرسودگی و کاهش تعهد شدید را تجربه نکرده است، ممکن است از آموزش مهارت ترمیم و تنظیم تعارض سود ببرد. اما زوجی که نایمنی دلبستگی شدید دارد، نیازمند مداخله هیجان‌مدار و بازسازی امنیت رابطه است. همچنین زوجی که در مرحله فرسودگی و کاهش تعهد قرار دارد، به مداخله عمیق‌تر، تصمیم‌محور و بازسازی امید نیاز دارد. بنابراین الگوی پیشنهادی می‌تواند به مشاوران کمک کند تا به جای ارائه مداخله واحد، مسیر درمانی را بر اساس پروفایل خطر زوج طراحی کنند.

از منظر نظری، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که طلاق را باید به‌عنوان فرایندی مرحله‌ای و چندعاملی درک کرد. در این فرایند، تعارض مزمن معمولاً نقطه شروع آشکار است، نایمینی دلبستگی به تعارض معنا و شدت هیجانی می‌دهد، فرسودگی عاطفی ظرفیت زوجین برای ترمیم را کاهش می‌دهد، و کاهش تعهد مسیر روانی خروج از رابطه را هموار می‌کند. این چهار مؤلفه در عمل جدا از یکدیگر نیستند؛ بلکه به‌صورت چرخه‌ای یکدیگر را تقویت می‌کنند. تعارض حل‌نشده نایمینی را فعال می‌کند، نایمینی تعارض را شدیدتر می‌سازد، تعارض و نایمینی فرسودگی ایجاد می‌کنند، و فرسودگی باعث کاهش تعهد می‌شود. در نهایت، کاهش تعهد سبب می‌شود زوجین کمتر برای حل تعارض تلاش کنند و چرخه خطر ادامه یابد. بنابراین پیشگیری از طلاق نیازمند مداخله هم‌زمان در سطح رفتار، هیجان، معنا و تصمیم است.

محدودیت‌ها: پژوهش حاضر با وجود ارائه یافته‌های عمیق، محدودیت‌هایی دارد. نخست، مشارکت‌کنندگان فقط از شهر تهران انتخاب شدند و بنابراین تعمیم یافته‌ها به زوج‌های ساکن شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت باید با احتیاط انجام شود. دوم، داده‌ها بر اساس خودگزارشی و روایت مشارکت‌کنندگان گردآوری شد و ممکن است تحت تأثیر سوگیری حافظه، تمایل به مقصر دانستن همسر یا دفاع از خود قرار گرفته باشد. سوم، مطالعه حاضر ماهیت کیفی داشت و هدف آن طراحی الگوی مفهومی بود، نه آزمون آماری روابط میان متغیرها. چهارم، در این پژوهش دیدگاه فرزندان، خانواده‌های اصلی و درمانگران به‌صورت مستقل بررسی نشد؛ در حالی که این گروه‌ها می‌توانند در فهم فرایند طلاق و پیشگیری از آن نقش مهمی داشته باشند.

پیشنهادهای برای پژوهش‌های آینده: پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، الگوی استخراج‌شده در نمونه‌های بزرگ‌تر و با روش‌های کمی یا آمیخته آزمون شود. طراحی پرسشنامه غربالگری بر اساس چهار مؤلفه تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فرسودگی عاطفی و کاهش تعهد می‌تواند گام بعدی مهمی باشد. همچنین انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی اینکه کدام نشانگرها بیشترین قدرت پیش‌بینی تصمیم طلاق را دارند، ضروری است. مقایسه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره با زوج‌هایی که بدون مراجعه تخصصی وارد فرایند طلاق می‌شوند، می‌تواند به شناسایی موانع کمک‌خواهی کمک کند. افزون بر این، بررسی تفاوت‌های جنسیتی، نقش مدت ازدواج، وضعیت اقتصادی، وجود فرزند و حمایت خانواده‌های اصلی می‌تواند الگوی پیشنهادی را دقیق‌تر و بومی‌تر سازد.

پیشنهادهای برای عمل: بر اساس یافته‌های پژوهش، مراکز مشاوره خانواده می‌توانند فرم غربالگری اولیه‌ای طراحی کنند که فقط بر رضایت زناشویی عمومی تمرکز نداشته باشد، بلکه چهار نشانگر خطر را به‌طور جداگانه بررسی کند. زوج‌درمانگران بهتر است در جلسه‌های نخست، علاوه بر موضوعات تعارض، میزان ترمیم‌پذیری رابطه، نیازهای دلبستگی، سطح خستگی عاطفی و وضعیت تعهد را ارزیابی کنند. برای زوج‌های در مرحله تعارض مزمن، آموزش مهارت‌های گفت‌وگوی ایمن، توقف چرخه سرزنش و بازسازی ترمیم پس از اختلاف پیشنهاد می‌شود. برای زوج‌های دارای نایمینی دلبستگی، مداخله‌های هیجان‌مدار و تمرکز بر دسترس‌پذیری و پاسخ‌دهی عاطفی اهمیت دارد. برای زوج‌های فرسوده، ابتدا باید انرژی روانی و امید به تغییر بازسازی شود و سپس مهارت‌آموزی انجام گیرد. در نهایت، زوج‌هایی که کاهش شدید تعهد دارند، به مداخله تصمیم‌محور، روشن‌سازی ارزش‌ها و بررسی امکان یا عدم امکان بازسازی رابطه نیازمندند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی الگوی پیشگیری از طلاق بر اساس غربالگری تعارض مزمن، نایمینی دلبستگی، فرسودگی عاطفی و کاهش تعهد انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که خطر طلاق حاصل یک رخداد ناگهانی نیست، بلکه از مسیر تدریجی و چندمرحله‌ای شکل می‌گیرد. در این مسیر، تعارض‌های حل‌نشده به نایمینی هیجانی دامن می‌زنند، نایمینی دلبستگی چرخه‌های تعاملی آسیب‌زا را تثبیت می‌کند، فرسودگی عاطفی توان زوجین برای ترمیم را کاهش می‌دهد، و کاهش تعهد امکان خروج روانی از رابطه را تقویت می‌کند. الگوی پیشنهادی پژوهش بر غربالگری زودهنگام، تشخیص سطح خطر و انتخاب مداخله متناسب با وضعیت زوج تأکید دارد. بر این اساس، پیشگیری از طلاق زمانی مؤثرتر خواهد بود که پیش از مرحله تصمیم قطعی به جدایی آغاز شود و هم‌زمان به رفتارهای تعارضی، نیازهای دلبستگی، خستگی عاطفی و وضعیت تعهد توجه کند.

موازين اخلاقي

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

مشاركت نويسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشكر و قدرداني

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

References

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602–626. <https://doi.org/10.1177/0192513X03024005002>
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 485–493. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.485>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. 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>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- 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. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- 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>
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 723–734. <https://doi.org/10.1037/a0012584>
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.237>
- Johnson, S. M. (2019). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (3rd ed.). Routledge.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145–168. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289–298. <https://doi.org/10.1037/a0019481>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- 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>
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x>
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 638–643. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.638>