

XUNG ĐỘT TRONG ĐỜI SỐNG HÔN NHÂN: CƠ CHẾ HÌNH HÀNH VÀ CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG DƯỚI GÓC NHÌN TÂM LÝ HỌC

LƯU VĂN TUẤN

Trường Đại học Sư phạm Nghệ thuật Trung ương

Nhận bài ngày 04/5/2026. Sửa chữa xong 10/6/2026. Duyệt đăng 27/6/2026.

Abstract

This article analyzes conflict in marital life from a psychological perspective as an inevitable phenomenon arising from differences between individuals. It emphasizes the role of cognitive factors, particularly distortions in perception and attribution, in intensifying conflicts. In addition, difficulties in emotional regulation make conflicts more likely to become tense and prolonged. Negative communication patterns such as criticism, defensiveness, and avoidance are identified as direct factors that maintain and escalate conflict. The article also addresses the influence of personality traits and family-of-origin environments in shaping individuals' responses to conflict. Furthermore, socio-economic pressures contribute to increased stress within marital life. Gender roles and cultural norms also shape expectations and behaviors within the relationship. These factors interact with one another, creating the complexity and multidimensional nature of marital conflict.

Keywords: Conflict, marriage, family, marital life, family conflict, mechanisms of conflict formation.

1. Đặt vấn đề

Xung đột trong đời sống hôn nhân là một hiện tượng phổ biến, mang tính tất yếu và có tính quy luật, nảy sinh từ sự khác biệt về nhu cầu, giá trị, niềm tin và kỳ vọng giữa các cá nhân trong mối quan hệ thân mật. Dưới góc nhìn của tâm lý học hiện đại, xung đột không chỉ đơn thuần là biểu hiện của bất đồng hay mâu thuẫn lợi ích mà còn là một quá trình tương tác tâm lý - xã hội phức hợp, trong đó các yếu tố nhận thức, cảm xúc và hành vi liên tục tác động qua lại lẫn nhau. Quá trình này có ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ hài lòng hôn nhân, chất lượng giao tiếp và tính ổn định, bền vững của mối quan hệ vợ chồng (Feeney & Karantzas, 2017). Trong bối cảnh xã hội đương đại, những biến đổi sâu sắc về cấu trúc kinh tế, chuẩn mực văn hóa, vai trò giới và sự gia tăng kỳ vọng cá nhân đã góp phần làm gia tăng tính đa dạng và phức tạp của đời sống hôn nhân. Các nghiên cứu thực nghiệm cho thấy những mô hình tương tác tiêu cực mang tính lặp lại, đặc biệt là cơ chế tương hỗ tiêu cực có xu hướng khuếch đại mâu thuẫn, khiến xung đột trở nên kéo dài, khó kiểm soát và dẫn làm suy giảm chất lượng quan hệ (Ramos-Salazar, 2015). Bên cạnh đó, các đặc điểm cá nhân liên quan đến kiểu gắn bó cũng giữ vai trò then chốt trong việc định hình cách các cá nhân diễn giải và đánh giá ý nghĩa của tình huống xung đột, điều chỉnh cảm xúc và lựa chọn chiến lược phản ứng trong đời sống hôn nhân (Simpson & Rholes, 2017).

Từ góc độ lý luận, xung đột hôn nhân cần được tiếp cận như một quá trình tâm lý - xã hội đa chiều và mang tính hệ thống, trong đó các thành tố nhận thức, cảm xúc và hành vi không tồn tại độc lập mà vận hành trong mối quan hệ tương tác động, chịu ảnh hưởng của bối cảnh cá nhân và xã hội. Vì vậy, việc nghiên cứu xung đột trong đời sống hôn nhân là cần thiết, góp phần làm rõ cơ sở lý luận về cơ chế hình thành xung đột, đồng thời nhận diện các hướng tiếp cận lý thuyết phù hợp và gợi mở định hướng chuyển hóa xung đột theo hướng tích cực. Trên cơ sở đó, bài viết tập trung trả lời hai câu hỏi: xung đột hôn nhân được hình thành như thế nào, những yếu tố nào khiến xung đột trở nên dai dẳng và lặp lại? Kết quả nghiên cứu là cơ sở để đề xuất các cách thức nhằm làm giảm xung đột, nâng cao chất lượng và sự bền vững của mối quan hệ hôn nhân.

Email: tuantv.greenedu@gmail.com

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm xung đột trong hôn nhân

Xung đột được hiểu là quá trình tương tác trong đó các cá nhân nhận thấy sự không tương thích về mục tiêu, lợi ích hoặc giá trị, từ đó dẫn đến căng thẳng và đối đầu trong hành vi hoặc nhận thức (Deutsch, Coleman, & Marcus, 2011). Cách tiếp cận này nhấn mạnh bản chất tương tác và tính chủ quan trong việc đánh giá tình huống xung đột, coi xung đột là một hiện tượng tất yếu trong các mối quan hệ liên cá nhân.

Trong tâm lý học gia đình, xung đột hôn nhân được xem là dạng xung đột xảy ra giữa vợ và chồng trong quá trình chung sống, phản ánh sự bất đồng về nhu cầu, kỳ vọng, vai trò hoặc cách thức giải quyết vấn đề. Theo quan điểm của nghiên cứu về quan hệ thân mật, xung đột không chỉ là biểu hiện của bất đồng mà còn là một phần cấu thành của quá trình điều chỉnh và thích nghi trong mối quan hệ vợ chồng (Fincham & Rogge, 2010). Như vậy, xung đột hôn nhân có thể được hiểu là một quá trình tương tác tâm lý - xã hội, trong đó hai bên thể hiện sự khác biệt và tìm cách giải quyết hoặc thích nghi với những khác biệt đó. Từ góc độ chức năng, các nghiên cứu phân biệt hai dạng xung đột cơ bản: xung đột chức năng và xung đột phi chức năng. Xung đột chức năng là những bất đồng có tính xây dựng, góp phần làm rõ vấn đề, thúc đẩy giao tiếp và hỗ trợ các cặp đôi đạt được sự hiểu biết lẫn nhau tốt hơn. Ngược lại, xung đột phi chức năng là những xung đột mang tính phá hủy, đặc trưng bởi sự leo thang cảm xúc tiêu cực, công kích cá nhân và thiếu kiểm soát trong giao tiếp, từ đó làm suy giảm chất lượng quan hệ và gia tăng nguy cơ rạn nứt hôn nhân (Gottman & Levenson, 2013). Sự phân biệt này cho thấy xung đột không đồng nhất về hệ quả; thay vào đó, tác động của xung đột phụ thuộc vào cách thức các cá nhân nhận diện vấn đề, điều chỉnh cảm xúc và lựa chọn chiến lược phản ứng trong mối quan hệ vợ chồng. Do đó, việc tiếp cận xung đột hôn nhân cần vượt qua quan điểm xem xung đột là hoàn toàn tiêu cực để nhìn nhận nó như một hiện tượng có thể vừa mang tính rủi ro, vừa chứa đựng tiềm năng phát triển đối với mối quan hệ.

2.2. Cơ chế hình thành xung đột trong hôn nhân

2.2.1. Cơ chế nhận thức

Cơ chế nhận thức đóng vai trò nền tảng trong việc hình thành và duy trì xung đột hôn nhân, bởi cách các cá nhân diễn giải và đánh giá hành vi của bạn đời có ảnh hưởng trực tiếp đến phản ứng cảm xúc và hành vi tiếp theo. Theo các mô hình nhận thức - hành vi trong nghiên cứu quan hệ thân mật, xung đột không chỉ xuất phát từ sự khác biệt khách quan mà còn từ cách các cá nhân diễn giải chủ quan những khác biệt đó (Bradbury & Fincham, 1990). Một trong những yếu tố quan trọng là sai lệch nhận thức, bao gồm các khuynh hướng suy nghĩ thiếu chính xác hoặc mang tính cực đoan, chẳng hạn như “đọc ý nghĩ”, “khái quát hóa quá mức” hoặc “tư duy trắng - đen”. Những sai lệch này khiến cá nhân dễ diễn giải hành vi của bạn đời theo hướng tiêu cực hoặc thù địch, từ đó làm gia tăng khả năng phát sinh xung đột. Nghiên cứu cho thấy các kiểu suy nghĩ tiêu cực có liên hệ chặt chẽ với mức độ bất mãn trong hôn nhân và các phản ứng xung đột không hiệu quả (Overall et al., 2010). Bên cạnh đó, quy kết tiêu cực cũng là một cơ chế trung tâm. Khi đối mặt với hành vi không mong đợi của bạn đời, cá nhân có xu hướng quy nguyên nhân của hành vi đó cho các đặc điểm ổn định, tiêu cực của đối phương (ví dụ: “anh ấy ích kỷ”, “cô ấy không quan tâm”), thay vì xem xét các yếu tố tình huống. Kiểu quy kết này làm gia tăng cảm xúc tiêu cực và củng cố các vòng xoáy xung đột lặp lại (Fincham & Rogge, 2010). Ngoài ra, kỳ vọng phi thực tế về hôn nhân cũng góp phần quan trọng trong việc hình thành xung đột. Những kỳ vọng lý tưởng hóa (ví dụ: bạn đời phải luôn thấu hiểu, không được mắc sai lầm, hoặc phải đáp ứng đầy đủ nhu cầu cảm xúc) có thể tạo ra khoảng cách giữa thực tế và mong đợi. Khi khoảng cách này không được điều chỉnh, nó dễ dẫn đến thất vọng, bất mãn và gia tăng nguy cơ xung đột (McNulty & Karney, 2004).

2.2.2. Cơ chế cảm xúc

Bên cạnh yếu tố nhận thức, cơ chế cảm xúc giữ vai trò trung tâm trong việc khởi phát và duy trì xung

đột hôn nhân. Các phản ứng cảm xúc không chỉ là hệ quả của cách cá nhân diễn giải tình huống mà còn tác động ngược trở lại, chi phối hành vi giao tiếp và làm gia tăng hoặc làm dịu mức độ xung đột. Trong các mối quan hệ thân mật, việc thiếu kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc hiệu quả thường dẫn đến những vòng xoáy xung đột mang tính lặp lại và leo thang (Bloch et al., 2014). Trước hết, khả năng điều tiết cảm xúc kém là một yếu tố quan trọng. Điều tiết cảm xúc đề cập đến quá trình cá nhân nhận diện, kiểm soát và điều chỉnh các trạng thái cảm xúc của mình phù hợp với bối cảnh. Khi cá nhân gặp khó khăn trong việc điều tiết cảm xúc, họ dễ phản ứng thái quá, bộc phát hoặc kéo dài trạng thái tiêu cực, từ đó làm gia tăng căng thẳng trong tương tác vợ chồng. Nghiên cứu cho thấy những cá nhân có khả năng điều tiết cảm xúc thấp thường có mức độ xung đột cao hơn và ít hiệu quả trong việc giải quyết mâu thuẫn (Bloch et al., 2014). Bên cạnh đó, sự tích tụ cảm xúc tiêu cực như bức bối, oán giận hay thất vọng đóng vai trò như một “nền cảm xúc tiềm ẩn” trong quan hệ hôn nhân. Khi các cảm xúc tiêu cực không được bộc lộ và xử lý một cách phù hợp, chúng có xu hướng tích lũy theo thời gian và dễ dàng bị kích hoạt bởi những sự kiện nhỏ trong đời sống thường nhật. Quá trình tích tụ này làm giảm ngưỡng chịu đựng của cá nhân, khiến các phản ứng trong xung đột trở nên mạnh mẽ và khó kiểm soát hơn (Overall et al., 2015). Ngoài ra, phản ứng cảm xúc tự động cũng là một cơ chế quan trọng góp phần duy trì xung đột. Trong nhiều tình huống, cá nhân phản ứng gần như tức thì trước hành vi của bạn đời mà không trải qua quá trình suy xét có ý thức. Những phản ứng này thường dựa trên kinh nghiệm trước đó, đặc điểm cá nhân hoặc các khuôn mẫu cảm xúc đã hình thành và có thể mang tính tiêu cực nếu cá nhân từng trải nghiệm các tương tác không tích cực trong quá khứ. Điều này khiến xung đột dễ rơi vào các vòng lặp quen thuộc và khó thay đổi nếu không có sự can thiệp mang tính ý thức (Overall et al., 2015).

2.2.3. Cơ chế tương tác - giao tiếp

Cơ chế tương tác - giao tiếp giữ vai trò trực tiếp trong việc biểu hiện và duy trì xung đột hôn nhân, bởi xung đột không chỉ tồn tại ở mức độ nhận thức hay cảm xúc mà được cụ thể hóa thông qua các hành vi giao tiếp giữa vợ chồng. Chất lượng giao tiếp quyết định việc xung đột được giải quyết theo hướng xây dựng hay leo thang theo chiều hướng tiêu cực. Các nghiên cứu trong tâm lý học quan hệ cho thấy những kiểu giao tiếp tiêu cực mang tính lặp lại có thể tạo thành các “vòng xoáy xung đột” khó phá vỡ (Gottman & Gottman, 2015). Một trong những mô hình có ảnh hưởng lớn trong nghiên cứu xung đột hôn nhân là mô hình bốn kiểu giao tiếp tiêu cực của Gottman, bao gồm: chỉ trích, phòng thủ, khinh miệt và né tránh/đóng băng. Đây được xem là những “dấu hiệu cảnh báo” của sự suy giảm chất lượng hôn nhân. Trong đó, chỉ trích tập trung vào việc công kích nhân cách thay vì hành vi cụ thể; phòng thủ thể hiện sự từ chối trách nhiệm và phản công; khinh miệt bao hàm thái độ coi thường, xúc phạm; còn né tránh là sự rút lui khỏi tương tác. Sự xuất hiện thường xuyên của các kiểu giao tiếp này có liên hệ chặt chẽ với mức độ xung đột cao và nguy cơ đổ vỡ hôn nhân (Gottman & Gottman, 2015). Bên cạnh đó, hiểu sai thông điệp trong giao tiếp cũng là một yếu tố quan trọng làm gia tăng xung đột. Trong nhiều trường hợp, thông điệp được truyền đạt không được tiếp nhận đúng như ý định ban đầu, do ảnh hưởng của trạng thái cảm xúc, định kiến hoặc kinh nghiệm cá nhân. Sự sai lệch trong quá trình mã hóa và giải mã thông tin có thể dẫn đến những phản ứng không phù hợp, từ đó làm trầm trọng thêm mâu thuẫn giữa các bên (Overall & McNulty, 2017). Ngoài ra, thiếu kỹ năng lắng nghe là một hạn chế phổ biến trong giao tiếp hôn nhân. Lắng nghe hiệu quả không chỉ là tiếp nhận thông tin mà còn bao gồm việc thấu hiểu cảm xúc và nhu cầu của đối phương. Khi các cá nhân không thực sự lắng nghe hoặc chỉ tập trung vào việc bảo vệ quan điểm của mình, quá trình giao tiếp trở nên kém hiệu quả, làm gia tăng hiểu lầm và cản trở việc giải quyết xung đột. Các nghiên cứu cho thấy kỹ năng lắng nghe và phản hồi mang tính hỗ trợ có liên hệ tích cực với chất lượng quan hệ và khả năng giải quyết mâu thuẫn (Overall & McNulty, 2017).

2.3. Yếu tố ảnh hưởng đến xung đột trong hôn nhân

2.3.1. Nhân cách cá nhân

Đây là yếu tố nền tảng ảnh hưởng đến cách mỗi người nhận thức, trải nghiệm cảm xúc và hành vi trong hôn nhân. Trong xung đột, nhân cách không trực tiếp gây ra mâu thuẫn nhưng định hình cách cá

nhân diễn giải hành vi của bạn đời và phản ứng trước bất đồng. Các nghiên cứu cho thấy một số đặc điểm nhân cách liên hệ chặt chẽ với mức độ xung đột. Cá nhân có mức độ bất ổn cảm xúc cao thường nhạy cảm với tín hiệu tiêu cực và dễ diễn giải hành vi theo hướng tiêu cực, từ đó làm gia tăng phản ứng cảm xúc mạnh và khó kiểm soát (Karney & Bradbury, 1995). Ngược lại, tính hòa hợp và ổn định cảm xúc giúp tăng khả năng thấu cảm, kiểm soát cảm xúc và xu hướng giải quyết xung đột mang tính hợp tác, góp phần hạn chế leo thang mâu thuẫn (Donnellan et al., 2004). Nhân cách cũng ảnh hưởng đến hành vi trong xung đột: người bất ổn cảm xúc cao hoặc hòa hợp thấp dễ sử dụng các chiến lược tiêu cực như chỉ trích, phòng thủ, né tránh, trong khi người có ý thức trách nhiệm cao thường kiểm soát hành vi tốt hơn và hướng đến giải pháp xây dựng. Trong các mô hình lý thuyết, nhân cách được xem là yếu tố dễ tổn thương mang tính ổn định, tồn tại trước hôn nhân và ảnh hưởng lâu dài đến phản ứng với stress và xung đột. Khi kết hợp với áp lực bên ngoài và kỹ năng thích ứng, nó góp phần quyết định mức độ xung đột và chất lượng mối quan hệ (Bradbury & Karney, 2010).

2.3.2. Ảnh hưởng từ môi trường gia đình gốc

Gia đình gốc là môi trường đầu tiên hình thành nên cách mỗi người suy nghĩ, cảm nhận và ứng xử trong các mối quan hệ. Những trải nghiệm từ thời thơ ấu, đặc biệt là cách cha mẹ tương tác với nhau và với con cái, có ảnh hưởng lâu dài đến cách cá nhân nhìn nhận về tình yêu, sự gắn bó và xung đột (Bowlby, 2008). Những người lớn lên trong gia đình có sự quan tâm, hỗ trợ và giao tiếp tích cực thường phát triển cảm giác an toàn về mặt cảm xúc. Họ có xu hướng dễ tin tưởng người khác, cởi mở và thoải mái trong việc xây dựng các mối quan hệ thân mật. Ngược lại, nếu gia đình thiếu sự gắn kết, thường xuyên xảy ra mâu thuẫn hoặc có những trải nghiệm tiêu cực, cá nhân có thể trở nên lo âu, dè dặt hoặc né tránh trong các mối quan hệ (Mikulincer & Shaver, 2007). Hơn nữa, mối quan hệ với cha mẹ hoặc người chăm sóc chính còn ảnh hưởng đến kiểu gắn bó của mỗi người. Những trải nghiệm tích cực thường giúp hình thành kiểu gắn bó an toàn, trong khi sự thiếu ổn định hoặc bị từ chối có thể dẫn đến các kiểu gắn bó không an toàn. Các kiểu gắn bó này có xu hướng được duy trì và thể hiện trong các mối quan hệ tình cảm khi trưởng thành (Hazan & Shaver, 1987). Ngoài ra, vai trò và cách ứng xử trong gia đình cũng góp phần định hình cách cá nhân nhìn nhận bản thân và người khác. Những người từng đảm nhận vai trò chăm sóc hoặc hy sinh trong gia đình có thể tiếp tục duy trì xu hướng này trong các mối quan hệ sau này. Ngược lại, những người ít nhận được sự quan tâm có thể có nhu cầu được chú ý nhiều hơn hoặc gặp khó khăn trong việc cảm nhận sự an toàn về cảm xúc (Conger et al., 2000).

Cách gia đình xử lý mâu thuẫn cũng là một yếu tố quan trọng. Nếu cá nhân được chứng kiến những cách giải quyết vấn đề tích cực, tôn trọng và hợp tác, họ có xu hướng áp dụng những cách thức này trong cuộc sống. Ngược lại, nếu xung đột thường bị né tránh hoặc giải quyết bằng cách tiêu cực, cá nhân có thể gặp khó khăn trong giao tiếp và duy trì các mối quan hệ (Cummings & Davies, 2002).

2.3.3. Áp lực kinh tế - xã hội

Đây là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến chất lượng các mối quan hệ cá nhân, đặc biệt là trong đời sống gia đình và tình cảm. Những khó khăn về tài chính, công việc hay vị thế xã hội có thể tạo ra căng thẳng kéo dài, từ đó tác động tiêu cực đến cảm xúc và hành vi của mỗi người trong mối quan hệ. Trước hết, áp lực về kinh tế như thu nhập không ổn định, thất nghiệp hoặc gánh nặng chi tiêu thường làm gia tăng mức độ căng thẳng cá nhân. Khi phải đối mặt với những lo lắng về tài chính, con người dễ trở nên mệt mỏi, cáu gắt và thiếu kiên nhẫn, từ đó ảnh hưởng đến cách giao tiếp và tương tác với người thân (Conger et al., 1990). Bên cạnh đó, các yếu tố xã hội như áp lực công việc, kỳ vọng từ gia đình và xã hội cũng góp phần làm gia tăng căng thẳng. Khi cá nhân phải đáp ứng nhiều vai trò cùng lúc (như công việc, gia đình, xã hội), họ có thể cảm thấy quá tải và khó cân bằng giữa các lĩnh vực trong cuộc sống. Điều này dễ dẫn đến xung đột trong các mối quan hệ, đặc biệt khi thiếu thời gian và năng lượng dành cho nhau (Voydanoff, 2005). Ngoài ra, áp lực kinh tế - xã hội còn ảnh hưởng đến cách các cặp đôi giải quyết mâu thuẫn. Khi mức độ căng thẳng cao, các cá nhân có xu hướng phản ứng tiêu cực hơn, ít kiểm soát cảm xúc và khó lắng nghe đối phương. Điều này làm gia tăng nguy cơ xảy ra tranh cãi

và giảm sự hài lòng trong mối quan hệ (Randall & Bodenmann, 2009). Một điểm đáng chú ý là tác động của áp lực kinh tế - xã hội không chỉ diễn ra trực tiếp mà còn gián tiếp thông qua cảm xúc cá nhân. Khi một người chịu nhiều áp lực, trạng thái tâm lý tiêu cực có thể “lan sang” người còn lại, làm giảm chất lượng tương tác và sự gắn kết giữa hai bên. Hiện tượng này được gọi là sự lan truyền căng thẳng trong mối quan hệ (Bolger, DeLongis, Kessler, & Schilling, 1989).

2.3.4. Ảnh hưởng của vai trò giới và chuẩn mực văn hóa trong mối quan hệ

Vai trò giới và chuẩn mực văn hóa là những yếu tố quan trọng định hình cách cá nhân suy nghĩ, cảm nhận và hành xử trong các mối quan hệ. Ngay từ nhỏ, mỗi người đã được xã hội hóa để tiếp nhận những kỳ vọng khác nhau liên quan đến giới tính, từ đó ảnh hưởng đến cách họ thể hiện cảm xúc, giao tiếp và xây dựng mối quan hệ với người khác (Eagly & Wood, 2012). Trong nhiều nền văn hóa, nam giới thường được kỳ vọng thể hiện sự mạnh mẽ, kiểm soát cảm xúc và giữ vai trò trụ cột, trong khi nữ giới được khuyến khích thể hiện sự quan tâm, nhạy cảm và chăm sóc người khác. Những khuôn mẫu này có thể ảnh hưởng đến cách các cá nhân tương tác trong mối quan hệ, ví dụ như sự khác biệt trong cách giao tiếp, giải quyết xung đột và biểu lộ cảm xúc (Wood & Eagly, 2010). Bên cạnh đó, chuẩn mực văn hóa còn quy định những hành vi nào được xem là phù hợp hoặc không phù hợp trong mối quan hệ. Ở những xã hội coi trọng tính tập thể, cá nhân có xu hướng ưu tiên sự hòa hợp và tránh xung đột, trong khi ở các xã hội đề cao tính cá nhân, việc bày tỏ quan điểm và nhu cầu cá nhân được khuyến khích hơn. Những khác biệt này ảnh hưởng trực tiếp đến cách các cặp đôi giao tiếp và duy trì mối quan hệ (Markus & Kitayama, 1991). Ngoài ra, sự thay đổi của xã hội hiện đại cũng đang làm biến đổi các vai trò giới truyền thống. Nhiều nghiên cứu cho thấy khi các cặp đôi có quan điểm linh hoạt hơn về vai trò giới, họ có xu hướng hài lòng hơn trong mối quan hệ do có sự chia sẻ trách nhiệm và thấu hiểu lẫn nhau (Perry-Jenkins & Gerstel, 2020). Tuy nhiên, nếu cá nhân quá phụ thuộc vào các khuôn mẫu giới cứng nhắc, điều này có thể dẫn đến mâu thuẫn khi kỳ vọng không được đáp ứng. Ví dụ, áp lực phải “đúng vai trò” có thể khiến một người cảm thấy bị hạn chế hoặc không được là chính mình trong mối quan hệ.

3. Kết luận

Xung đột trong đời sống hôn nhân là hiện tượng tất yếu, phản ánh sự khác biệt về nhận thức, cảm xúc và hành vi giữa hai cá nhân trong mối quan hệ thân mật; dưới góc nhìn tâm lý học, đây không chỉ là biểu hiện của bất đồng mà còn là kết quả của quá trình tương tác phức hợp giữa các yếu tố cá nhân và bối cảnh sống; những sai lệch trong nhận thức, đặc biệt là xu hướng quy kết tiêu cực, thường làm gia tăng căng thẳng; đồng thời, khó khăn trong điều tiết cảm xúc khiến phản ứng trở nên bộc phát và khó kiểm soát; các kiểu giao tiếp tiêu cực như chỉ trích, phòng vệ hay né tránh góp phần duy trì và leo thang xung đột; ngoài ra, đặc điểm nhân cách ảnh hưởng đến cách mỗi cá nhân đối diện với mâu thuẫn; môi trường gia đình gốc định hình các khuôn mẫu hành vi và cách ứng xử trong hôn nhân; áp lực kinh tế - xã hội tạo thêm gánh nặng và làm gia tăng nguy cơ phát sinh xung đột; vai trò giới và chuẩn mực văn hóa chi phối kỳ vọng và hành vi của mỗi bên; các yếu tố này tương tác với nhau, tạo nên tính phức tạp và đa chiều của xung đột hôn nhân; tuy nhiên, xung đột không hoàn toàn tiêu cực mà còn có thể trở thành cơ hội để các cặp đôi hiểu nhau hơn; việc nhận diện đúng các cơ chế tâm lý sẽ góp phần cải thiện giao tiếp và củng cố sự bền vững của mối quan hệ hôn nhân.

Tài liệu tham khảo

- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0034272>.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 808-818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.808>.
- Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic books.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: review and critique. *Psychological bulletin*, 107(1), 3. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.107.1.3>.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. W. W. Norton & Company.

- Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder, G. H., Jr. (2000). Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.2.224>.
- Conger, R. D., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., ... Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and the Family*, 52(3), 643-656. <https://doi.org/10.2307/352931>.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of child psychology and psychiatry*, 43(1), 31-63. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00003>.
- Deutsch, M., Coleman, P. T., & Marcus, E. C. (Eds.). (2011). *The handbook of conflict resolution: Theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Donnellan, M. B., Conger, R. D., & Bryant, C. M. (2004). The Big Five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality*, 38(5), 481-504. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.01.001>.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. *Handbook of theories of social psychology*, 2(9), 458-476. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49>.
- Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current opinion in psychology*, 13, 60-64. [10.1016/j.copsyc.2016.04.017](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017).
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227-242.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and family*, 62(3), 737-745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>.
- Gottman, J. S., & Gottman, J. M. (2015). *10 principles for doing effective couples therapy*. WW Norton & Company.
- 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>.
- 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://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.118.1.3>.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>.
- McNulty, J. K., & Karney, B. R. (2004). Positive expectations in the early years of marriage: Should couples expect the best or brace for the worst?. *Journal of personality and social psychology*, 86(5), 729-743 <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.86.5.729>.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships?. *Current opinion in psychology*, 13, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002>.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J., & Simpson, J. A. (2010). Helping each other grow: Romantic partner support, self-improvement, and relationship quality. *Personality and social psychology bulletin*, 36(11), 1496-1513. <https://doi.org/10.1177/0146167210383045>.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Fillo, J. (2015). Attachment insecurity, biased perceptions of romantic partners' negative emotions, and hostile relationship behavior. *Journal of personality and social psychology*, 108(5), 730-749. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0038987>.
- Perry-Jenkins, M., & Gerstel, N. (2020). Work and family in the second decade of the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 420-453. <https://doi.org/10.1111/jomf.12636>.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>.
- Salazar, L. R. (2015). The negative reciprocity process in marital relationships: A literature review. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 113-119. [10.1016/j.avb.2015.05.008](https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.008).
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 19-24. [10.1016/j.copsyc.2016.04.006](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006).
- Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822-836. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2010). Gender. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (5th ed., pp. 629-667). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470561119.socpsy001017>.