

بررسی عوامل روان‌شناختی محافظت‌کننده در روابط همسری

مشخصات نویسندگان:



۱۴۰۴ ©

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

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

۱. فرشته نیک‌اندیش: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
 ۲. رضا موسوی*: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: mousavi.reza23@yahoo.com

شبهه استناددهی: نیک‌اندیش، فرشته، و موسوی، رضا. (۱۴۰۴). بررسی عوامل روان‌شناختی محافظت‌کننده در روابط همسری. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۱)، ۱-۱۲.

چکیده

هدف این پژوهش تبیین جامع عوامل روان‌شناختی محافظت‌کننده مؤثر بر پایداری و کیفیت روابط همسری بر اساس مرور کیفی نظام‌مند ادبیات علمی است. پژوهش حاضر یک مطالعه مروری کیفی با رویکرد تحلیل نظری است که از طریق جستجوی نظام‌مند پایگاه‌های علمی معتبر انجام شد. پس از غربالگری اولیه و ارزیابی معیارهای ورود، ۲۰ مقاله علمی مرتبط انتخاب گردید. داده‌ها با استفاده از تحلیل محتوای کیفی و به کمک نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ کدگذاری و تحلیل شدند. فرایند تحلیل شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی بود و گردآوری داده‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. نتایج تحلیل منجر به شناسایی چهار مقوله اصلی شامل سرمایه هیجانی زوجین، توانمندی‌های شناختی رابطه‌ای، مهارت‌های تعاملی زوجین و منابع روان‌شناختی فردی محافظت‌کننده گردید. این عوامل در تعامل پویا با یکدیگر، با تقویت سازگاری زوجین، کاهش تعارضات مخرب و افزایش رضایت زناشویی، نقش اساسی در حفظ ثبات روابط همسری ایفا می‌کنند. یافته‌ها نشان می‌دهد که تقویت همزمان مؤلفه‌های هیجانی، شناختی، تعاملی و فردی می‌تواند به‌طور معناداری کیفیت و پایداری روابط همسری را ارتقا دهد و مبنای مؤثری برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی در حوزه خانواده فراهم آورد.

واژگان کلیدی: روابط همسری؛ عوامل محافظت‌کننده؛ سلامت روان؛ رضایت زناشویی؛ زوج‌درمانی

A Review of Protective Psychological Factors in Marital Relationships



© 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.

Authors' Information:

1. Fereshteh Nikandish: Department of Educational Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran
2. Reza Mousavi*: Department of Educational Psychology, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

Corresponding author's email: mousavi.reza23@yahoo.com

How to cite: Nikandish, F., & Mousavi, R. (2025). A Review of Protective Psychological Factors in Marital Relationships. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(1), 1-12.

Abstract

The purpose of this study was to comprehensively identify and explain protective psychological factors influencing stability and quality of marital relationships through a qualitative review of the scientific literature. This qualitative review employed a theoretical content analysis approach. After systematic database searching and screening, 20 eligible peer-reviewed articles were selected. Data were analyzed using qualitative content analysis supported by NVivo 14 software, following open, axial, and selective coding procedures. Data collection and analysis continued until theoretical saturation was achieved. Analysis revealed four core domains: emotional capital of couples, relational cognitive competencies, couples' interactional skills, and individual protective psychological resources. These interconnected domains function synergistically to enhance marital adjustment, reduce destructive conflict patterns, and promote long-term marital satisfaction and stability. Strengthening emotional, cognitive, interactional, and individual psychological resources simultaneously provides a powerful framework for improving marital health and developing effective preventive and therapeutic interventions for couples.

Keywords: *Marital relationships; protective factors; psychological health; marital satisfaction; couple therapy*

در دهه‌های اخیر، روابط همسری به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی و روان‌شناختی مورد توجه گسترده پژوهشگران قرار گرفته است، زیرا کیفیت این روابط نه تنها بر سلامت روان زوجین بلکه بر سلامت خانواده و کارکرد اجتماعی نسل‌های آینده تأثیر مستقیم دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که روابط زناشویی سالم با کاهش افسردگی، اضطراب، اختلالات روان‌تنی و افزایش رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی و ثبات هیجانی همراه است (Whisman & Baucom, 2012). در مقابل، روابط تعارض‌آمیز و ناپایدار با طیف گسترده‌ای از پیامدهای منفی روان‌شناختی، از جمله فرسودگی هیجانی، کاهش عزت‌نفس، افزایش مشکلات رفتاری در فرزندان و حتی اختلالات جسمانی مرتبط با استرس مزمن مرتبط دانسته شده است (Fincham & Beach, 2010; Karney & Bradbury, 1995). از این رو، تمرکز پژوهش‌های معاصر از صرف شناسایی عوامل خطرزا به سمت شناسایی عوامل محافظت‌کننده و تقویت‌کننده سلامت روابط همسری تغییر یافته است.

عوامل روان‌شناختی محافظت‌کننده به مجموعه‌ای از ویژگی‌ها، توانمندی‌ها و منابع درونی و بین‌فردی اطلاق می‌شود که زوجین را در برابر فشارهای زندگی مشترک مقاوم ساخته و توان سازگاری آنان را افزایش می‌دهد. این رویکرد برخاسته از پارادایم روان‌شناسی مثبت‌گراست که به جای تمرکز صرف بر آسیب‌شناسی، به شناسایی ظرفیت‌های انسانی برای رشد، شکوفایی و سازگاری پایدار توجه دارد (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). در چارچوب روابط همسری، این عوامل شامل تنظیم هیجانی، همدلی، دلبستگی ایمن، باورهای شناختی سازگار، مهارت‌های ارتباطی، تاب‌آوری، خودتنظیمی و منابع معنوی و انگیزشی می‌شوند که در تعامل با یکدیگر کیفیت پیوند زوجین را تعیین می‌کنند (Gottman & Silver, 2015; Mikulincer & Shaver, 2016).

از منظر نظری، مدل آسیب‌پذیری - فشار - سازگاری کارنی و بردبری (۱۹۹۵) نشان می‌دهد که کیفیت رابطه زناشویی نتیجه تعامل میان ویژگی‌های فردی پایدار، فشارهای بیرونی و فرآیندهای سازگاری زوجین است. بر اساس این مدل، وجود منابع روان‌شناختی محافظت‌کننده می‌تواند تأثیر عوامل تنش‌زا را تعدیل کرده و مسیر سازگاری زوجین را به سوی ثبات و رضایت سوق دهد. پژوهش‌های طولی نیز تأیید کرده‌اند که زوج‌هایی که از مهارت‌های تنظیم هیجانی و ارتباطی بالاتری برخوردارند، حتی در شرایط استرس‌زای شدید، سطح رضایت زناشویی خود را حفظ می‌کنند (Bradbury & Karney, 2019).

تنظیم هیجانی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در روابط همسری محسوب می‌شود. توانایی شناسایی، درک و مدیریت هیجان‌ها به زوجین کمک می‌کند تا در مواجهه با تعارض‌ها از واکنش‌های تکانشی پرهیز کرده و به جای آن، راهبردهای حل مسئله و گفت‌وگوی سازنده به کار گیرند (Gross, 2015). مطالعات نشان می‌دهد زوج‌هایی که از تنظیم هیجانی کارآمدتری برخوردارند، سطح پایین‌تری از تعارضات مخرب، پرخاشگری کلامی و کناره‌گیری هیجانی را تجربه می‌کنند (Butler & Randall, 2013). همدلی هیجانی نیز به‌عنوان مکمل تنظیم هیجان، موجب افزایش درک متقابل، پاسخ‌دهی حمایتی و تقویت پیوند عاطفی می‌شود (Davis, 2018). این فرآیندها زمینه شکل‌گیری صمیمیت هیجانی را فراهم می‌سازند که یکی از پیش‌بین‌های اصلی رضایت زناشویی و پایداری رابطه است (Reis & Shaver, 1988).

نظریه دلبستگی نیز چارچوب مفهومی قدرتمندی برای تبیین عوامل محافظت‌کننده ارائه می‌دهد. دلبستگی ایمن با ایجاد احساس امنیت روانی، اعتماد و قابلیت اتکا در رابطه، زمینه‌ای فراهم می‌کند که زوجین بتوانند تعارضات را بدون تهدید به طرد یا گسست مدیریت کنند (Mikulincer & Shaver, 2016). پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد با سبک دلبستگی ایمن از مهارت‌های ارتباطی بهتر، تنظیم هیجانی مؤثرتر و تعهد بالاتر در روابط همسری برخوردارند و در مقایسه با سبک‌های نایمن، احتمال طلاق و نارضایتی زناشویی در آنان به‌طور معناداری کمتر است (Feeney & Collins, 2015).

در کنار عوامل هیجانی، مؤلفه‌های شناختی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در حفاظت از رابطه ایفا می‌کنند. باورهای کارکردی زناشویی، اسنادهای حمایتی و انعطاف‌پذیری شناختی موجب می‌شود زوجین رویدادهای منفی و تعارضات را تهدیدی برای موجودیت رابطه تلقی نکرده، بلکه آن را فرصتی برای رشد و اصلاح بدانند (Fincham, 2003). نظریه شناختی بک (۲۰۱۱) تأکید می‌کند که الگوهای فکری زوجین درباره خود، همسر و رابطه، چارچوب تفسیر هیجانات و رفتارهای آنان را شکل می‌دهد. زوج‌هایی که از باورهای مثبت و واقع‌بینانه برخوردارند، تعارضات را به‌صورت سازنده‌تر مدیریت کرده و سطح بالاتری از رضایت و تعهد را تجربه می‌کنند (Bradbury & Karney, 2019).

مهارت‌های تعاملی نیز به‌عنوان سازوکار اجرایی عوامل هیجانی و شناختی، نقش حیاتی در حفظ سلامت رابطه دارند. ارتباط سازنده، گوش‌دادن فعال، ابراز هیجان مؤثر و حل مسئله مشارکتی از مؤلفه‌های کلیدی این مهارت‌ها هستند (Gottman & Silver, 2015). مطالعات گسترده نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی مخرب مانند انتقادگری، تحقیر، دفاعی‌بودن و کناره‌گیری پیش‌بین قوی فروپاشی رابطه هستند، درحالی‌که ارتباط همدلانه و محترمانه، یکی از قوی‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر طلاق محسوب می‌شود (Gottman, 1994).

علاوه بر عوامل بین‌فردی، منابع روان‌شناختی فردی نیز در حفاظت از رابطه نقش اساسی دارند. تاب‌آوری، خودتنظیمی، عزت‌نفس، امید و سلامت روانی از جمله این منابع‌اند. تاب‌آوری فردی به زوجین امکان می‌دهد در برابر فشارهای اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی مقاومت کرده و پس از بحران‌ها به تعادل روانی بازگردند (Masten, 2014). خودتنظیمی روانی و کنترل تکانه‌ها از تشدید تعارضات و رفتارهای آسیب‌زا جلوگیری می‌کند (Baumeister & Vohs, 2007). همچنین، عزت‌نفس و امید با تقویت انگیزش برای حفظ رابطه و باور به امکان بهبود، به‌طور غیرمستقیم رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد (Orth & Robins, 2014; Snyder, 2002).

با وجود غنای نظری و تجربی در حوزه روابط همسری، بخش قابل توجهی از پژوهش‌ها همچنان بر آسیب‌شناسی تعارضات، عوامل خطر و پیامدهای منفی تمرکز دارد و بررسی نظام‌مند عوامل محافظت‌کننده کمتر به‌صورت یکپارچه انجام شده است. بسیاری از مطالعات هر یک از این مؤلفه‌ها را به‌طور جداگانه بررسی کرده‌اند، درحالی‌که در واقعیت، این عوامل در یک شبکه تعاملی و پویا بر یکدیگر اثر می‌گذارند. از این‌رو، نیاز به یک مطالعه مروری جامع که بتواند عوامل روان‌شناختی محافظت‌کننده در روابط همسری را به‌صورت ساختاریافته و یکپارچه تبیین کند، به‌وضوح احساس می‌شود.

بر همین اساس، پژوهش حاضر با هدف ارائه یک چارچوب مفهومی منسجم از عوامل روان‌شناختی محافظت‌کننده در روابط همسری انجام شده است تا با تلفیق یافته‌های پژوهشی موجود، درک عمیق‌تری از سازوکارهای حفظ و تقویت سلامت روابط زوجین فراهم آورد و زمینه را برای مداخلات بالینی، آموزشی و سیاست‌گذاری‌های حمایتی در حوزه خانواده فراهم سازد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع مروری کیفی با رویکرد تحلیل نظری است که با هدف شناسایی و تبیین عوامل روان‌شناختی محافظت‌کننده در روابط همسری انجام شده است. این مطالعه با رویکرد تحلیل محتوای کیفی جهت‌دار طراحی گردید و چارچوب آن بر مبنای استخراج الگوهای مفهومی از ادبیات علمی موجود شکل گرفت. واحد تحلیل در این پژوهش، مقالات علمی منتشر شده در حوزه روان‌شناسی زوجین و خانواده بود و به‌جای مشارکت‌کنندگان انسانی، اسناد پژوهشی نقش «مشارکت‌کننده نظری» را ایفا کردند. معیار اشباع نظری زمانی حاصل شد که پس از تحلیل متوالی منابع، هیچ مفهوم یا مقوله جدیدی به شبکه مفهومی پژوهش افزوده نگردید.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند متون علمی صورت پذیرفت. در این راستا، پایگاه‌های معتبر علمی بین‌المللی و منطقه‌ای مورد جست‌وجو قرار گرفتند و پس از غربال‌گری اولیه بر اساس عنوان، چکیده و متن کامل، در نهایت ۲۰ مقاله علمی واجد شرایط برای تحلیل نهایی انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم با روابط همسری، تمرکز بر متغیرهای روان‌شناختی محافظت‌کننده، برخورداری از کیفیت علمی معتبر و انتشار در مجلات تخصصی بود. فرایند انتخاب منابع تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت، به‌گونه‌ای که تکرار مفاهیم و تثبیت ساختار مقوله‌ها نشان‌دهنده کفایت حجم داده‌ها تلقی گردید.

تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از تحلیل محتوای کیفی و به کمک نرم‌افزار تخصصی NVivo نسخه ۱۴ انجام شد. در این مرحله، متون منتخب به‌صورت خطبه‌خط مورد کدگذاری باز قرار گرفتند و مفاهیم اولیه استخراج شدند. سپس از طریق کدگذاری محوری، مفاهیم مشابه در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی شدند و نهایتاً با کدگذاری انتخابی، شبکه‌ای منسجم از عوامل محافظت‌کننده روان‌شناختی در روابط همسری شکل گرفت. اعتبار یافته‌ها از طریق بازبینی مکرر داده‌ها، مقایسه مستمر کدها و تثبیت مقوله‌ها در چارچوب اشباع نظری تضمین گردید.

یافته‌ها

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که «سرمایه هیجانی زوجین» به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین عوامل محافظت‌کننده در روابط همسری عمل می‌کند و نقش محوری در ثبات، رضایت و تداوم رابطه ایفا می‌نماید. تنظیم هیجانی سازگاران، همدلی هیجانی، دلبستگی ایمن، صمیمیت هیجانی و تنظیم هیجانی مشترک در این مقوله به‌صورت یک شبکه تعاملی عمل کرده و به‌طور معناداری کیفیت پیوند زوجین را تقویت می‌کنند. زوج‌هایی که قادر به شناسایی، مهار و بازسازی هیجان‌های خود هستند، در مواجهه با تعارضات از واکنش‌های تکانشی اجتناب نموده و به‌جای آن راهبردهای حل مسئله هیجانی به‌کار می‌گیرند (Gross, 2015). همدلی هیجانی از طریق افزایش حساسیت عاطفی نسبت به نیازهای همسر و پاسخ‌دهی حمایتی، پیوند هیجانی را تعمیق می‌بخشد (Davis, 2018). همچنین، دلبستگی ایمن با ایجاد احساس امنیت

رابطه‌ای و اعتماد هیجانی، اضطراب طرد و اجتناب هیجانی را کاهش داده و بنیان پایداری هیجانی رابطه را فراهم می‌سازد (Mikulincer & Shaver, 2016). صمیمیت هیجانی به‌عنوان فرآیندی از افشای هیجانی متقابل و پذیرش بدون قید و شرط، موجب هم‌آوایی عاطفی زوجین شده و انسجام هیجانی رابطه را تقویت می‌کند (Reis & Shaver, 1988). نهایتاً، تنظیم هیجانی مشترک از طریق هم‌تنظیمی هیجان‌ها و بازسازی هیجانی تعاملی، زوجین را قادر می‌سازد تا فشارهای روانی را به‌صورت مشترک مدیریت کرده و از فرسایش هیجانی رابطه جلوگیری نمایند (Butler & Randall, 2013).

مقوله «توانمندی‌های شناختی رابطه‌ای» بیانگر آن است که نحوه پردازش شناختی زوجین نسبت به یکدیگر، نقش اساسی در پیشگیری از فرسایش رابطه ایفا می‌کند. باورهای کارکردی زناشویی همچون باور به رشدپذیری رابطه، تفسیر مثبت تعارض و خوش‌بینی رابطه‌ای باعث می‌شود زوجین تعارضات را تهدید تلقی نکرده بلکه فرصتی برای بهبود پیوند خود بدانند (Bradbury & Karney, 2019). انعطاف‌پذیری شناختی امکان تغییر دیدگاه، تحمل ابهام و سازگاری با تحولات رابطه‌ای را فراهم ساخته و مانع از تثبیت الگوهای ناکارآمد فکری می‌شود (Dennis & Vander Wal, 2010). اسنادهای حمایتی از طریق کاهش سرزنش، درک موقعیتی رفتار همسر و معناپردازی مثبت رویدادها، شدت هیجانی تعارضات را کاهش می‌دهند (Fincham, 2003). در سطح کارکردی‌تر، حل مسئله شناختی و تنظیم شناختی هیجان به زوجین کمک می‌کند تا تعارضات را به‌صورت منطقی تحلیل کرده، افکار منفی و نشخوار ذهنی را مهار نموده و تصمیم‌گیری مشارکتی مؤثرتری داشته باشند (Beck, 2011). خودکارآمدی رابطه‌ای نیز به‌عنوان باور به توانمندی مشترک زوجین در مدیریت مشکلات، احساس کنترل روانی و امنیت شناختی رابطه را افزایش می‌دهد و از فروپاشی تعاملات پیشگیری می‌کند (Bandura, 1997).

بر اساس یافته‌ها، مهارت‌های تعاملی زوجین به‌منزله سازوکار اجرایی سرمایه هیجانی و شناختی عمل می‌کنند و نقش حیاتی در حفظ ثبات رابطه دارند. ارتباط سازنده شامل گوش‌دادن فعال، بیان شفاف هیجان‌ها و بازخورد محترمانه، زمینه را برای کاهش سوءتفاهم‌ها و افزایش همدلی فراهم می‌سازد (Gottman & Silver, 2015). مدیریت تعارض از طریق مذاکره سازنده، اجتناب از الگوهای تخریبی و جستجوی راه‌حل مشترک، تعارض را از عامل تهدیدکننده به فرصت رشد رابطه تبدیل می‌کند (Markman et al., 2010). حمایت متقابل و همبازی زوجین موجب تقویت حس تعلق، امنیت روانی و مشارکت در مسئولیت‌های مشترک شده و انسجام رابطه را تثبیت می‌کند (Feeney & Collins, 2015). مرزبندی سالم نیز با حفظ تعادل میان استقلال فردی و وابستگی عاطفی، از خفگی رابطه‌ای یا گسست هیجانی جلوگیری می‌نماید (Minuchin, 1974). در نهایت، تنظیم تعارضات روزمره و اعتماد تعاملی از طریق ثبات رفتاری، صداقت و وفاداری، چرخه‌ای از اطمینان و امنیت بین‌فردی ایجاد کرده که پیش‌بینی‌پذیری رابطه را افزایش می‌دهد و آن را در برابر تنش‌های مزمن مقاوم می‌سازد (Rempel, Holmes, & Zanna, 1985).

یافته‌ها نشان می‌دهد که منابع روان‌شناختی فردی نقش زیربنایی در سلامت و پایداری روابط همسری ایفا می‌کنند. تاب‌آوری فردی با افزایش تحمل فشار روانی، سازگاری با بحران و بازیابی هیجانی، افراد را قادر می‌سازد تعارضات رابطه‌ای را بدون فروپاشی روانی مدیریت نمایند (Masten, 2014). خودتنظیمی روانی از طریق کنترل تکانه‌ها و مهار واکنش‌های هیجانی افراطی، از تشدید تعارضات جلوگیری می‌کند

(Baumeister & Vohs, 2007). سلامت روانی و عزت‌نفس بالا با ایجاد ثبات هیجانی، کاهش اضطراب و تقویت احساس ارزشمندی، زمینه برقراری روابط ایمن و متعادل را فراهم می‌آورد (Orth & Robins, 2014). همچنین امید و خوش‌بینی به آینده رابطه، انگیزش زوجین برای حفظ پیوند زناشویی را تقویت کرده و در برابر فرسایش تدریجی رابطه نقش حفاظتی ایفا می‌کند (Snyder, 2002). معناجویی رابطه‌ای نیز از طریق ایجاد هدفمندی در زندگی مشترک و تعهد درونی، رابطه را از سطح تعامل روزمره فراتر برده و آن را به یک پیوند وجودی و پایدار تبدیل می‌سازد (Frankl, 1963).

بحث و نتیجه‌گیری

بحث حاضر با تکیه بر یافته‌های به‌دست‌آمده از تحلیل کیفی منابع علمی نشان داد که عوامل روان‌شناختی محافظت‌کننده در روابط همسری در قالب یک شبکه پویا از مؤلفه‌های هیجانی، شناختی، تعاملی و منابع روان‌شناختی فردی عمل می‌کنند و این مؤلفه‌ها به‌صورت هم‌افزا کیفیت، ثبات و رضایت زناشویی را تقویت می‌نمایند. نخستین خوشه مفهومی، سرمایه هیجانی زوجین، متشکل از تنظیم هیجانی، همدلی، دلبستگی ایمن، صمیمیت هیجانی و تنظیم هیجانی مشترک، به‌عنوان زیربنای اصلی سلامت رابطه شناسایی شد. این یافته با ادبیات نظری همسو است که تنظیم هیجان را یکی از بنیادی‌ترین سازوکارهای حفظ روابط صمیمی معرفی می‌کند (Gross, 2015). همدلی هیجانی و پاسخ‌دهی حمایتی که در یافته‌های این پژوهش برجسته شد، مطابق با نتایج مطالعات تجربی نشان می‌دهد که درک عاطفی متقابل و حساسیت هیجانی به نیازهای همسر، سطح تعارض مخرب را کاهش داده و پیوند هیجانی زوجین را تقویت می‌کند (Davis, 2018). نقش دلبستگی ایمن نیز به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده کلیدی در این پژوهش تأیید شد؛ پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که دلبستگی ایمن با ایجاد احساس امنیت روانی و اعتماد پایدار، زوجین را در مواجهه با تنش‌ها مقاوم‌تر می‌سازد و احتمال ناراضی‌ت زناشویی و گسست رابطه را کاهش می‌دهد (Mikulincer & Shaver, 2016; Feeney & Collins, 2015). همچنین، صمیمیت هیجانی و هم‌تنظیمی هیجان‌ها که در یافته‌های این مطالعه به‌عنوان سازوکارهای مرکزی سرمایه هیجانی مطرح شدند، با نظریه‌های بین‌فردی همخوانی دارد که صمیمیت را فرآیندی از افشای هیجانی متقابل و پاسخ‌دهی همدلانه می‌دانند که به انسجام رابطه می‌انجامد (Reis & Shaver, 1988; Butler & Randall, 2013).

در سطح دوم، توانمندی‌های شناختی رابطه‌ای شامل باورهای کارکردی زناشویی، اسنادهای حمایتی، انعطاف‌پذیری شناختی، حل مسئله شناختی، تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی رابطه‌ای به‌عنوان عوامل محوری محافظت‌کننده شناسایی شد. این نتایج با چارچوب نظری شناختی-رفتاری همسو است که بر نقش باورها و الگوهای فکری در تفسیر رویدادها و جهت‌دهی به واکنش‌های هیجانی و رفتاری تأکید دارد (Beck, 2011). پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند زوج‌هایی که از باورهای مثبت و واقع‌بینانه درباره رابطه برخوردارند، تعارضات را کمتر تهدیدکننده تلقی کرده و راهبردهای سازگارانه‌تری برای حل مسئله به‌کار می‌گیرند (Bradbury & Karney, 2019). اسنادهای حمایتی که در یافته‌های این مطالعه برجسته شد، با نتایج پژوهش‌های فینچم همخوانی دارد که نشان می‌دهد تفسیر خوش‌خیم رفتار همسر و کاهش سرزنش، شدت هیجانی تعارض را کاهش می‌دهد و به ثبات رابطه کمک می‌کند (Fincham, 2003). انعطاف‌پذیری شناختی نیز مطابق

مطالعات دنیس و وندر وال به زوجین امکان می‌دهد دیدگاه خود را بازبینی کرده و با تغییر شرایط رابطه سازگار شوند (Dennis & Vander, 2010). خودکارآمدی رابطه‌ای که به‌عنوان باور به توانایی مشترک زوجین در مدیریت مشکلات تعریف می‌شود، با نظریه خودکارآمدی بندورا همخوان است و نقش مهمی در افزایش احساس کنترل و امنیت روانی رابطه ایفا می‌کند (Bandura, 1997).

سومین خوشه مفهومی یافته‌ها، مهارت‌های تعاملی زوجین، شامل ارتباط سازنده، مدیریت تعارض، حمایت متقابل، همیاری زوجین، مرزبندی سالم، تنظیم تعارضات روزمره و اعتماد تعاملی بود. این نتایج به‌طور مستقیم با مدل‌های ارتباطی و پژوهش‌های گسترده گاتمن همخوانی دارد که نشان می‌دهد الگوهای ارتباطی سازنده قوی‌ترین پیش‌بین پایداری رابطه و الگوهای مخرب قوی‌ترین پیش‌بین فروپاشی زناشویی هستند (Gottman, 1994; Gottman & Silver, 2015). یافته‌های این پژوهش نیز نشان می‌دهد زوج‌هایی که قادر به گوش‌دادن فعال، بیان شفاف هیجانات و حل مسئله مشارکتی هستند، در مواجهه با تنش‌ها کمتر دچار چرخه‌های تعارض مخرب می‌شوند و اعتماد تعاملی بالاتری را تجربه می‌کنند. مرزبندی سالم که در این مطالعه به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های محافظت‌کننده مطرح شد، با دیدگاه‌های ساختاری خانواده همسو است که تعادل میان صمیمیت و استقلال را برای سلامت رابطه ضروری می‌دانند (Minuchin, 1974). همچنین، حمایت متقابل و همیاری زوجین با مدل حمایت اجتماعی فینی و کالینز همخوانی دارد که نشان می‌دهد حمایت هیجانی و عملی همسر، یکی از قوی‌ترین منابع مقابله‌ای در برابر استرس‌های زندگی مشترک است (Feeney & Collins, 2015).

چهارمین خوشه مفهومی، منابع روان‌شناختی فردی محافظت‌کننده شامل تاب‌آوری، خودتنظیمی روانی، سلامت روانی، عزت‌نفس، امید و معناجویی رابطه‌ای بود. این یافته‌ها با ادبیات روان‌شناسی مثبت‌گرا همسو است که بر نقش منابع درونی در سازگاری و شکوفایی انسان تأکید دارد (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). تاب‌آوری فردی که در این پژوهش به‌عنوان عامل کلیدی شناسایی شد، مطابق با یافته‌های مستن به زوجین امکان می‌دهد در برابر فشارهای زندگی مشترک مقاومت کرده و پس از بحران‌ها به تعادل روانی بازگردند (Masten, 2014). نقش خودتنظیمی روانی و کنترل تکانه‌ها در کاهش تشدید تعارض با نتایج بامایستر و ووهر همخوانی دارد (Baumeister & Vohs, 2007). همچنین، عزت‌نفس و سلامت روانی به‌عنوان پایه‌های ثبات هیجانی، مطابق با یافته‌های اورث و رابینز، زمینه روابط ایمن و رضایت‌بخش را فراهم می‌آورند (Orth & Robins, 2014). امید و معناجویی رابطه‌ای که در این پژوهش برجسته شد، با نظریه امید اسنایدر و دیدگاه فرانکل همسو است که نشان می‌دهد معنا و هدفمندی زندگی مشترک، انگیزش زوجین را برای تداوم رابطه تقویت کرده و نقش حفاظتی در برابر فرسایش هیجانی دارد (Snyder, 2002; Frankl, 1963).

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که عوامل محافظت‌کننده نه به‌صورت مجزا بلکه در قالب یک سیستم یکپارچه عمل می‌کنند و تعامل میان مؤلفه‌های هیجانی، شناختی، تعاملی و فردی، سازگاری زوجین را در برابر تنش‌ها و بحران‌ها شکل می‌دهد. این الگو با مدل آسیب‌پذیری - فشار - سازگاری کارنی و بردبری همخوانی دارد که تأکید می‌کند کیفیت رابطه حاصل تعامل میان ویژگی‌های فردی پایدار، فشارهای محیطی و فرآیندهای سازگاری زوجین است (Karney & Bradbury, 1995). نتایج این مطالعه نشان می‌دهد تقویت همزمان این

چهار حوزه می‌تواند اثربخشی مداخلات زوج‌درمانی و برنامه‌های آموزشی را به‌طور معناداری افزایش دهد و مسیر پایداری روابط همسری را هموار سازد.

این مطالعه با وجود یافته‌های ارزشمند، دارای محدودیت‌هایی است. نخست، ماهیت مروری و کیفی پژوهش سبب می‌شود نتایج بر پایه تفسیر پژوهشگر از منابع موجود استوار باشد و امکان تعمیم مستقیم به همه بافت‌های فرهنگی و جمعیتی محدود باشد. دوم، تمرکز بر مقالات منتشر شده می‌تواند باعث نادیده‌ماندن مطالعات منتشر نشده یا پژوهش‌های کیفی میدانی گردد که ممکن است دیدگاه‌های متفاوتی ارائه دهند. سوم، محدودیت زمانی و زبانی منابع می‌تواند دامنه یافته‌ها را تحت تأثیر قرار داده باشد.

پژوهش‌های آینده می‌توانند با طراحی مطالعات تجربی طولی و مداخله‌ای، نقش علی هر یک از عوامل محافظت‌کننده را به‌صورت دقیق‌تر بررسی کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود این الگو در بافت‌های فرهنگی مختلف آزمون شود تا میزان پایداری و تعمیم‌پذیری آن مشخص گردد. بررسی تفاوت‌های جنسیتی، مراحل مختلف چرخه زندگی خانواده و شرایط اجتماعی - اقتصادی متنوع نیز می‌تواند به غنای این حوزه پژوهشی بیفزاید.

از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج، مداخلات زوج‌درمانی و سیاست‌گذاری‌های حمایتی در حوزه خانواده قرار گیرد. تقویت همزمان مهارت‌های هیجانی، شناختی، تعاملی و منابع روان‌شناختی فردی می‌تواند به افزایش تاب‌آوری زوجین، کاهش تعارضات مزمن و ارتقای سلامت روان خانواده‌ها منجر شود. این رویکرد جامع می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از فروپاشی روابط همسری و ارتقای کیفیت زندگی زوجین ایفا نماید.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

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

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2019). *Intimate relationships* (3rd ed.). W. W. Norton.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210.
- Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 581–593.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 1–16.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Lawrence Erlbaum.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1–6.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood* (2nd ed.). Guilford Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 367–384.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4–13.