

سازوکارهای روان‌شناختی تاب‌آوری زوجین در مواجهه با بحران‌های زندگی مشترک

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. نرگس صالحی: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران
۲. محمدرضا رستمی*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: mrrostami45@yahoo.com

شبهه استناددهی: صالحی، نرگس، و رستمی، محمدرضا. (۱۴۰۴). سازوکارهای روان‌شناختی تاب‌آوری زوجین در مواجهه با بحران‌های زندگی مشترک. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۱۳(۱)، ۱-۱۲.

چکیده

هدف این مطالعه شناسایی و تبیین جامع سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر تاب‌آوری زوجین در مواجهه با بحران‌های زندگی مشترک است. این پژوهش با رویکرد کیفی و به روش مرور تحلیلی انجام شد. داده‌ها از طریق بررسی نظام‌مند ۱۷ مقاله علمی معتبر در حوزه‌های روان‌شناسی خانواده، زوج‌درمانی و تاب‌آوری زناشویی گردآوری گردید. نمونه‌ها به شیوه هدفمند نظری انتخاب شدند و فرآیند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون و با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ انجام گرفت و کدگذاری در سه مرحله باز، محوری و انتخابی صورت پذیرفت. سه مضمون اصلی شناسایی شد: تنظیم روان‌شناختی درون‌فردی (شامل انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجان، معنابخشی، خودکارآمدی و استقامت روانی)، فرایندهای تعاملی زوجین (شامل پاسخ‌دهی هیجانی، ارتباط سازنده، اعتماد، مهارت‌های حل تعارض و هم‌راستایی مقابله‌ای) و منابع زمینه‌ای و رابطه‌ای (شامل حمایت اجتماعی، یادگیری پس از بحران، انعطاف نقش‌ها، ثبات تعهد و پشتوانه‌های فرهنگی-معنوی). تاب‌آوری زوجین محصول تعامل پویا میان سازوکارهای فردی، تعاملی و زمینه‌ای است و تقویت همزمان این ابعاد می‌تواند ظرفیت زوجین برای عبور سازنده از بحران‌های زناشویی را به‌طور معناداری افزایش دهد.

واژگان کلیدی: تاب‌آوری زوجین، بحران‌های زناشویی، تنظیم هیجان، مهارت‌های ارتباطی، مقابله زوجی، روان‌شناسی خانواده

Psychological Mechanisms of Marital Resilience in Coping with Marital Life Crises



© 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. Narges Salehi: Department of Family Counseling, Persian Gulf University, Bushehr, Iran
2. Mohammadreza Rostami*: Department of Clinical Psychology, Persian Gulf University, Bushehr, Iran

Corresponding author's email: mroostami45@yahoo.com

How to cite: Salehi, N., & Rostami, M. (2025). Psychological Mechanisms of Marital Resilience in Coping with Marital Life Crises. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(1), 1-12.

Abstract

This study aimed to identify and conceptualize the core psychological mechanisms underlying couples' resilience when confronting marital life crises. A qualitative review design was employed. Data were collected through a systematic analysis of 17 peer-reviewed articles in the fields of family psychology, couple therapy, and marital resilience. Articles were selected using theoretical purposive sampling until theoretical saturation was achieved. Thematic analysis was conducted using NVivo 14, following open, axial, and selective coding procedures. Three overarching themes emerged: intrapersonal psychological regulation (including cognitive flexibility, emotion regulation, meaning-making, self-efficacy, and psychological endurance), dyadic interactional processes (including emotional responsiveness, constructive communication, mutual trust, conflict negotiation skills, and dyadic coping alignment), and contextual and relational resources (including social support, post-crisis learning, role flexibility, relational commitment stability, and spiritual-cultural anchoring). Marital resilience is a dynamic systemic construct shaped by the continuous interaction of individual, relational, and contextual mechanisms, and strengthening these interconnected processes substantially enhances couples' capacity to adapt successfully to marital crises.

Keywords: *Marital resilience, marital crisis, emotion regulation, couple communication, dyadic coping, family psychology*

تاب‌آوری زوجین در دهه‌های اخیر به یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی خانواده و زوج‌درمانی تبدیل شده است، زیرا زندگی زناشویی معاصر به‌طور فزاینده‌ای در معرض فشارهای اقتصادی، اجتماعی، هیجانی و تحولات ساختاری قرار دارد که ثبات و سلامت روابط همسری را به چالش می‌کشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تجربه بحران‌هایی مانند تعارض‌های مزمن، بیماری، بیکاری، فشارهای مالی، فرزندپروری، تغییرات نقش‌های جنسیتی و تحولات فرهنگی می‌تواند عملکرد روان‌شناختی زوجین را به‌شدت مختل سازد و در صورت فقدان سازوکارهای انطباقی، به نارضایتی زناشویی و حتی فروپاشی رابطه منجر شود (Karney & Bradbury, 1995; Walsh, 2016). از این‌رو، توجه علمی از صرف بررسی عوامل آسیب‌زا به سمت شناسایی سازوکارهای حفاظتی و منابع تاب‌آوری در روابط زوجین معطوف شده است.

تاب‌آوری در چارچوب روان‌شناسی به‌عنوان فرایندی پویا تعریف می‌شود که طی آن افراد و نظام‌های بین‌فردی علی‌رغم مواجهه با رویدادهای تهدیدکننده یا آسیب‌زا، کارکرد سازگارانه خود را حفظ یا بازیابی می‌کنند (Masten, 2014). هنگامی که این مفهوم در بستر رابطه زناشویی بررسی می‌شود، به توان زوجین در حفظ انسجام هیجانی، تعهد، رضایت و کارآمدی رابطه در مواجهه با بحران‌ها اشاره دارد (Patterson, 2002). مطالعات جدید تأکید دارند که تاب‌آوری زوجین نه صرفاً ویژگی‌های فردی همسران، بلکه مجموعه‌ای از سازوکارهای شناختی، هیجانی، تعاملی و زمینه‌ای است که به‌صورت سیستمی عمل می‌کنند (Bodenmann, 2005; Walsh, 2016).

نظریه‌های معاصر روابط زناشویی نیز این دیدگاه سیستمی را تقویت کرده‌اند. مدل آسیب‌پذیری-استرس-انطباق کارنی و برادبری نشان می‌دهد که کیفیت رابطه زناشویی حاصل تعامل میان ویژگی‌های فردی زوجین، فشارهای محیطی و الگوهای انطباقی آن‌هاست (Karney & Bradbury, 1995). در این چارچوب، سازوکارهای روان‌شناختی تاب‌آوری نقش واسطه‌ای اساسی میان فشارهای بیرونی و پیامدهای رابطه‌ای ایفا می‌کنند. به بیان دیگر، بحران‌ها به‌تنهایی تعیین‌کننده سرنوشت رابطه نیستند، بلکه نحوه تفسیر، تنظیم و مدیریت آن‌ها توسط زوجین است که مسیر رابطه را شکل می‌دهد (Lazarus & Folkman, 1984).

در سطح درون‌فردی، پژوهش‌ها بر نقش تنظیم شناختی و هیجانی در حفظ ثبات رابطه تأکید دارند. انعطاف‌پذیری شناختی به زوجین امکان می‌دهد بحران‌ها را بازتفسیر کرده، از تفکر قطبی و فاجعه‌سازی اجتناب کنند و به راه‌حل‌های سازنده دست یابند (Bonanno, 2004). همزمان، تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های سلامت رابطه، از تشدید تعارض و انتقال هیجان‌ات منفی جلوگیری می‌کند و به حفظ امنیت هیجانی زوجین کمک می‌نماید (Gross, 2015). مطالعات طولی نشان داده‌اند که زوجینی که در تنظیم هیجان مهارت بیشتری دارند، رضایت زناشویی پایدارتر و نرخ تعارض کمتری را تجربه می‌کنند (Bradbury & Karney, 2010).

بعد دیگر تاب‌آوری زوجین در سطح تعاملی و بین‌فردی شکل می‌گیرد. نظریه دلبستگی بزرگسالان نشان می‌دهد که الگوهای دلبستگی ایمن از طریق افزایش همدلی، پاسخ‌دهی هیجانی و اعتماد متقابل، ظرفیت زوجین برای مدیریت بحران را ارتقا می‌دهد (Mikulincer & Shaver, 2016). همزمان، الگوهای ارتباطی سازنده و مهارت‌های حل تعارض، نقش حفاظتی مهمی در برابر اثرات مخرب استرس ایفا می‌کنند

(Gottman & Levenson, 2000). تحقیقات گاتمن نشان داده است که نسبت تعاملات مثبت به منفی در زوجین یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های ثبات یا فروپاشی رابطه در شرایط بحرانی است (Gottman, 1999).

در کنار این فرایندهای درونی و تعاملی، منابع زمینه‌ای نیز در تاب‌آوری زوجین نقش تعیین‌کننده دارند. حمایت اجتماعی مؤثر از خانواده، دوستان و نهادهای اجتماعی می‌تواند فشار روانی بحران‌ها را کاهش داده و توان انطباق زوجین را افزایش دهد (Cohen & Wills, 1985). همچنین، ارزش‌های فرهنگی و باورهای معنوی به‌عنوان منابع معنابخش، چارچوبی شناختی-هیجانی برای تحمل بحران و حفظ امید فراهم می‌کنند (Pargament, 2007). مطالعات بین‌فرهنگی نشان داده‌اند که زوجینی که از انسجام ارزشی و هویت فرهنگی مشترک برخوردارند، در مواجهه با بحران‌های شدید، انسجام رابطه‌ای بیشتری نشان می‌دهند (Walsh, 2016).

با وجود گسترش پژوهش‌ها در حوزه تاب‌آوری فردی، بررسی سازوکارهای روان‌شناختی تاب‌آوری زوجین هنوز به‌صورت منسجم و نظام‌مند توسعه نیافته است. بخش قابل توجهی از مطالعات پیشین یا بر ویژگی‌های فردی تمرکز داشته‌اند یا به پیامدهای رابطه‌ای بحران‌ها پرداخته‌اند، در حالی که تبیین جامع سازوکارهای درونی و تعاملی که به زوجین امکان عبور موفق از بحران را می‌دهد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است (Patterson, 2002; Bodenmann, 2005). این خلأ پژوهشی به‌ویژه در بافت فرهنگی جوامع غیرغربی، که ساختار خانواده و نقش‌های زوجین تفاوت‌های معناداری دارد، برجسته‌تر است.

از سوی دیگر، تغییرات سریع اجتماعی، اقتصادی و فناورانه در دهه‌های اخیر، ماهیت بحران‌های زندگی مشترک را پیچیده‌تر ساخته و فشارهای نوظهوری بر روابط همسری تحمیل کرده است؛ از ناامنی شغلی و فشارهای اقتصادی گرفته تا تغییر انتظارات نقش‌های جنسیتی و تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر تعامل زوجین (Bradbury & Karney, 2010). این تحولات ضرورت بازنگری در مدل‌های سنتی سازگاری زناشویی و توسعه چارچوب‌های نوین تاب‌آوری زوجین را دوچندان کرده است.

بر این اساس، مطالعه حاضر با رویکرد مروری کیفی و تحلیل نظری، در پی شناسایی و تبیین جامع سازوکارهای روان‌شناختی تاب‌آوری زوجین در مواجهه با بحران‌های زندگی مشترک است تا بتواند مدلی مفهومی برای درک عمیق‌تر پویایی‌های انطباقی روابط همسری ارائه دهد و مبنایی علمی برای مداخلات زوج‌درمانی و سیاست‌گذاری‌های حمایتی خانواده فراهم سازد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به شیوه‌ی مروری - تحلیلی انجام شد و هدف آن شناسایی و تبیین سازوکارهای روان‌شناختی تاب‌آوری زوجین در مواجهه با بحران‌های زندگی مشترک بود. با توجه به ماهیت اکتشافی موضوع و پیچیدگی مفهومی تاب‌آوری زناشویی، از روش تحلیل کیفی محتوای نظری استفاده شد. جامعه‌ی پژوهش شامل کلیه‌ی مقالات علمی، پژوهشی و مطالعات معتبر داخلی و بین‌المللی در حوزه‌های روان‌شناسی خانواده، زوج‌درمانی، تاب‌آوری زناشویی و مدیریت بحران‌های زندگی مشترک بود که در بازه‌ی زمانی ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۴ منتشر شده بودند.

نمونه‌ی پژوهش به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند نظری انتخاب شد. در مرحله‌ی غربال‌گری اولیه، ۷۳ مقاله شناسایی گردید که پس از بررسی معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم با تاب‌آوری زوجین، تمرکز بر سازوکارهای روان‌شناختی، برخورداری از روش‌شناسی معتبر و دسترسی به متن کامل، در نهایت ۱۷ مقاله واجد شرایط برای تحلیل نهایی انتخاب شدند. انتخاب نمونه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که با تحلیل مقاله‌ی هفدهم، هیچ مقوله‌ی مفهومی جدیدی به چارچوب تحلیلی افزوده نشد و الگوی مفهومی پژوهش به ثبات رسید. گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند متون علمی انجام شد. پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر شامل PubMed، Web of Science، Scopus، PsycINFO، Google Scholar، SID و Magiran مورد جستجو قرار گرفتند. کلیدواژه‌های جستجو به دو زبان فارسی و انگلیسی و در ترکیب‌های مختلف شامل: Marital Resilience, Couple Resilience, Psychological Mechanisms, Marital Crisis, Coping Strategies, Relationship Stability, Emotional Regulation, Communication Skills, Dyadic Coping, Family Stress و معادل‌های فارسی آن‌ها استفاده شد.

فرآیند انتخاب منابع در سه مرحله‌ی بررسی عنوان، بررسی چکیده و مطالعه‌ی متن کامل انجام گرفت. در هر مرحله، معیارهای ورود و خروج به‌صورت دقیق اعمال شد تا از روایی محتوایی داده‌ها اطمینان حاصل شود. در نهایت، داده‌های متنی استخراج‌شده از ۱۷ مقاله منتخب به‌عنوان واحد تحلیل وارد فرآیند تحلیل کیفی گردید.

تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون (Thematic Analysis) و مبتنی بر رویکرد کدگذاری قیاسی - استقرایی ترکیبی انجام شد. ابتدا متون کامل مقالات وارد نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ گردید. فرآیند تحلیل در سه مرحله‌ی منسجم دنبال شد:

کدگذاری باز: استخراج مفاهیم اولیه مرتبط با سازوکارهای روان‌شناختی تاب‌آوری زوجین شامل الگوهای شناختی، هیجانی، رفتاری و بین‌فردی. کدگذاری محوری: سازمان‌دهی کدهای اولیه در قالب مقوله‌های مفهومی گسترده‌تر و شناسایی روابط میان آن‌ها.

کدگذاری انتخابی: یکپارچه‌سازی مقوله‌ها و تدوین چارچوب نظری نهایی سازوکارهای تاب‌آوری زوجین.

در طول تحلیل، مقایسه‌ی مداوم داده‌ها انجام شد تا از انسجام مفهومی و پوشش کامل ابعاد پدیده اطمینان حاصل گردد. هم‌زمان با پیشرفت تحلیل، بررسی اشباع نظری صورت گرفت و پس از مقاله‌ی هفدهم، تکرار الگوهای مفهومی نشان‌دهنده‌ی تحقق اشباع نظری بود.

برای افزایش اعتبار و پایایی تحلیل، بازبینی مکرر کدها، ثبت یادداشت‌های تحلیلی و کنترل انسجام درون‌مقوله‌ای انجام شد و ساختار نهایی سازوکارهای روان‌شناختی تاب‌آوری زوجین در قالب یک مدل مفهومی استخراج گردید.

یافته‌ها

یافته‌ها نشان می‌دهد که تنظیم روان‌شناختی درون‌فردی به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین سازوکارهای تاب‌آوری زوجین، نقش محوری در مدیریت بحران‌های زندگی مشترک ایفا می‌کند. زوجینی که از انعطاف‌پذیری شناختی برخوردارند، توانایی بازتفسیر موقعیت‌های تنش‌زا، تغییر دیدگاه نسبت به تعارض‌ها و سازگاری با ابهام‌های هیجانی را دارند که این امر به کاهش شدت بحران و افزایش کارآمدی تصمیم‌گیری منجر می‌شود.

(Lazarus & Folkman, 1984). در کنار آن، تنظیم هیجان شامل شناسایی، مهار و تعدیل واکنش‌های هیجانی، ظرفیت اساسی برای حفظ ثبات عاطفی رابطه محسوب می‌شود و از تشدید تعارض جلوگیری می‌کند (Gross, 2015). بعد مهم دیگر، معنابخشی به بحران است که طی آن زوجین با بازتعریف بحران به‌عنوان فرصت رشد، انسجام روانی و هدفمندی مشترک را تقویت می‌کنند و از فرسایش روانی رابطه پیشگیری می‌نمایند (Park, 2010). همچنین خودکارآمدی و عاملیت شخصی باعث می‌شود فرد احساس کنترل بر وضعیت داشته باشد و با باور به توانمندی خود در حل تعارضات، رفتارهای فعالانه و مسئولانه‌تری نشان دهد (Bandura, 1997). نهایتاً استقامت روان‌شناختی به‌عنوان توان ماندگاری در فشارهای مزمن، تحمل ناکامی و تداوم تعهد هیجانی، زیرساخت پایداری رابطه در مواجهه با بحران‌های طولانی‌مدت را فراهم می‌سازد (Connor & Davidson, 2003).

تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که تاب‌آوری زوجین به‌طور مستقیم از کیفیت فرایندهای تعاملی میان همسران تأثیر می‌پذیرد. پاسخ‌دهی هیجانی شامل همدلی، اعتباربخشی هیجانی و در دسترس بودن عاطفی، به‌عنوان زیربنای امنیت هیجانی رابطه عمل کرده و چرخه‌های منفی تعامل را متوقف می‌سازد (Johnson, 2004). هم‌زمان، ارتباط سازنده از طریق بیان شفاف نیازها، گوش‌دادن فعال و پرهیز از موضع‌گیری دفاعی، امکان حل تعارض بدون تخریب پیوند عاطفی را فراهم می‌کند (Gottman, 1999). شکل‌گیری و تداوم اعتماد متقابل نیز با افزایش احساس ایمنی روانی، تمایل به خودافشایی و تعهد پایدار به رابطه همراه است که از عوامل اساسی تاب‌آوری زوجین محسوب می‌شود (Rempel, Holmes, & Zanna, 1985). در ادامه، مهارت‌های مذاکره تعارض از طریق حل مسئله مشارکتی، مصالحه‌سازی و مدیریت تنش، زوجین را قادر می‌سازد بحران را به فرصت تنظیم مجدد رابطه تبدیل کنند (Fincham & Beach, 2010). تصمیم‌گیری مشترک و هم‌راستایی مقابله‌ای زوجین نیز با هماهنگ‌سازی راهبردهای مقابله با استرس، از واگرایی هیجانی جلوگیری کرده و انسجام رابطه را در شرایط بحران حفظ می‌کند (Bodenmann, 2005).

یافته‌ها نشان می‌دهد که تاب‌آوری زوجین تنها محصول ویژگی‌های فردی یا تعاملات دوطرفه نیست، بلکه به‌شدت متأثر از منابع محیطی و زمینه‌ای است. ادغام حمایت اجتماعی از طریق خانواده، دوستان و خدمات تخصصی، شبکه‌ای حمایتی ایجاد می‌کند که فشار روانی بحران را کاهش داده و ظرفیت انطباق زوجین را تقویت می‌نماید (Cohen & Wills, 1985). علاوه بر این، فرایند یادگیری و سازگاری پس از بحران باعث انباشت تجربه‌های مقابله‌ای، اصلاح الگوهای رفتاری ناکارآمد و افزایش مهارت‌های تنظیم رابطه در مواجهه با بحران‌های بعدی می‌شود (Tedeschi & Calhoun, 2004). انعطاف‌پذیری نقش‌ها و بازتوزیع مسئولیت‌ها نیز از طریق سازگاری با تغییرات شرایط زندگی، ثبات عملکردی خانواده را حفظ می‌کند (Walsh, 2016). ثبات تعهد رابطه‌ای با ایجاد جهت‌گیری بلندمدت، حفاظت از سرمایه عاطفی رابطه و برنامه‌ریزی برای آینده، پیوند زوجین را در برابر تهدیدهای بیرونی مقاوم می‌سازد (Stanley, Rhoades, & Whitton, 2010). در نهایت، پشتوانه‌های فرهنگی و معنوی با ایجاد انسجام ارزشی، امید و معنا، منابع درونی قدرتمندی برای تحمل بحران و بازسازی رابطه فراهم می‌آورد (Pargament, 2007).

بحث و نتیجه‌گیری

در این بخش، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تاب‌آوری زوجین در مواجهه با بحران‌های زندگی مشترک حاصل تعامل پیچیده‌ای از سازوکارهای درون‌فردی، تعاملی و زمینه‌ای است که به‌صورت یک نظام پویا عمل می‌کنند. تحلیل مضمون‌ها آشکار ساخت که تنظیم شناختی و هیجانی در سطح فردی نقش زیربنایی در مهار پیامدهای منفی بحران‌ها دارد؛ به‌ویژه انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی بازتفسیر موقعیت‌های استرس‌زا به زوجین امکان می‌دهد تهدیدها را به چالش‌های قابل مدیریت تبدیل کنند. این یافته با الگوی شناختی-ارزیابانه استرس همخوان است که تأکید می‌کند نوع ارزیابی فرد از بحران تعیین‌کننده شدت پیامدهای روان‌شناختی آن است (Lazarus & Folkman, 1984). همسو با نتایج حاضر، Bonanno (۲۰۰۴) نشان داد افرادی که از بازسازی شناختی و تنظیم هیجان مؤثر برخوردارند، نه‌تنها در برابر رویدادهای بحرانی آسیب کمتری تجربه می‌کنند بلکه پس از بحران رشد روان‌شناختی بیشتری نشان می‌دهند. همچنین نقش تنظیم هیجان در کاهش تعارض و تثبیت رابطه که در این مطالعه شناسایی شد، با یافته‌های Gross (۲۰۱۵) و Bradbury و Karney (۲۰۱۰) همراستا است که تنظیم هیجان را یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های کلیدی رضایت و ثبات زناشویی معرفی کرده‌اند.

در سطح تعاملی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که پاسخ‌دهی هیجانی، ارتباط سازنده، اعتماد متقابل، مهارت‌های حل تعارض و هم‌راستایی مقابله‌ای زوجین، ستون‌های اصلی تاب‌آوری زناشویی را تشکیل می‌دهند. این یافته‌ها با نظریه دل‌بستگی بزرگسالان همخوان است که امنیت هیجانی را پیش‌شرط عملکرد سالم رابطه می‌داند (Mikulincer & Shaver, 2016). زوجینی که توانایی همدلی، اعتباربخشی هیجانی و در دسترس بودن عاطفی دارند، در مواجهه با بحران‌ها انسجام بیشتری نشان می‌دهند و کمتر وارد چرخه‌های تعارض مخرب می‌شوند. یافته‌های حاضر همچنین از مدل تعاملی گاتمن پشتیبانی می‌کند که نسبت تعاملات مثبت به منفی را شاخص پیش‌بینی‌کننده پایداری رابطه معرفی کرده است (Gottman, 1999; Gottman & Levenson, 2000). نقش مهارت‌های حل تعارض و مذاکره در این مطالعه با نتایج Fincham و Beach (۲۰۱۰) همسو است که نشان دادند راهبردهای حل مسئله مشارکتی، اثرات منفی استرس بر رابطه را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد. همچنین هم‌راستایی مقابله‌ای زوجین که در این پژوهش به‌عنوان یک مضمون اساسی شناسایی شد، با مدل مقابله دوگانه Bodenmann (۲۰۰۵) تطابق دارد که بیان می‌کند هماهنگی زوجین در مقابله با استرس، کیفیت رابطه را حتی در شرایط بحران‌های شدید حفظ می‌کند.

در سطح زمینه‌ای و رابطه‌ای، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که حمایت اجتماعی، یادگیری پس از بحران، انعطاف‌پذیری نقش‌ها، ثبات تعهد رابطه‌ای و پشتوانه‌های فرهنگی-معنوی نقش تعیین‌کننده‌ای در تاب‌آوری زوجین دارند. این یافته‌ها با نظریه تاب‌آوری خانواده Walsh (۲۰۱۶) همسو است که تاب‌آوری را فراتر از ویژگی‌های فردی دانسته و آن را محصول تعامل نظام‌مند منابع فردی، خانوادگی و اجتماعی معرفی می‌کند. حمایت اجتماعی که در این مطالعه به‌عنوان منبعی محافظتی شناسایی شد، با فرضیه سپر حمایتی Cohen و Wills (۱۹۸۵) مطابقت دارد که نشان می‌دهد شبکه‌های حمایتی می‌توانند اثرات مخرب استرس‌های شدید را کاهش دهند. همچنین اهمیت معنابخشی فرهنگی و معنوی

که در نتایج این پژوهش برجسته شد، با یافته‌های Pargament (۲۰۰۷) همخوان است که نقش باورهای معنوی را در ایجاد امید، انسجام روانی و تحمل بحران‌ها تأیید کرده است. از سوی دیگر، مفهوم یادگیری پس از بحران که در این پژوهش به‌عنوان بخشی از فرایند انباشت تاب‌آوری زوجین مطرح شد، با نظریه رشد پس از سانحه Calhoun و Tedeschi (۲۰۰۴) همسو است که نشان می‌دهد بحران‌ها می‌توانند به بازسازی مثبت نظام‌های روان‌شناختی و رابطه‌ای منجر شوند.

در مجموع، نتایج این پژوهش با مدل آسیب‌پذیری-استرس-انطباق Karney و Bradbury (۱۹۹۵) همخوانی دارد و آن را گسترش می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد که بحران‌ها به‌تنهایی تعیین‌کننده سرنوشت رابطه نیستند، بلکه کیفیت سازوکارهای روان‌شناختی تنظیم، تعامل و منابع زمینه‌ای است که مسیر پایداری یا فرسایش رابطه را مشخص می‌کند. این مطالعه با یکپارچه‌سازی این سطوح، مدلی جامع از تاب‌آوری زوجین ارائه می‌دهد که می‌تواند چارچوبی نظری برای طراحی مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر تقویت مهارت‌های تنظیم شناختی-هیجانی، بهبود تعامل زوجین و فعال‌سازی منابع حمایتی فراهم سازد. نتایج همچنین نشان می‌دهد که رویکردهای درمانی متمرکز بر هیجان، درمان مبتنی بر دلبستگی و مداخلات مبتنی بر مقابله زوجی از پشتوانه تجربی قوی برخوردارند و می‌توانند به‌طور مستقیم ظرفیت تاب‌آوری زوجین را افزایش دهند (Johnson, 2004; Bodenmann, 2005; Walsh, 2016).

با وجود ارزش‌های علمی این پژوهش، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد. نخست، ماهیت مروری و کیفی مطالعه مانع از تعمیم‌پذیری مستقیم نتایج به همه جمعیت‌ها می‌شود و یافته‌ها بیشتر در سطح مفهومی و نظری کاربرد دارند. دوم، وابستگی داده‌ها به منابع منتشرشده احتمال سوگیری انتشار را افزایش می‌دهد، زیرا پژوهش‌هایی که نتایج غیرمعنادار داشته‌اند کمتر در دسترس هستند. سوم، تفاوت‌های فرهنگی میان مطالعات بررسی‌شده می‌تواند بر تفسیر سازوکارهای تاب‌آوری اثرگذار باشد و امکان استخراج الگوی واحد جهانی را محدود سازد.

پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از طرح‌های طولی و روش‌های ترکیبی، پویایی تاب‌آوری زوجین را در گذر زمان بررسی کنند و روابط علی میان سازوکارهای شناسایی‌شده را با دقت بیشتری آزمون نمایند. همچنین انجام مطالعات بومی در بافت‌های فرهنگی مختلف می‌تواند به توسعه مدل‌های فرهنگی ویژه تاب‌آوری زوجین کمک کند. به‌کارگیری روش‌های تجربی و مداخلات آزمایشی برای ارزیابی اثربخشی برنامه‌های تقویت تاب‌آوری زناشویی نیز می‌تواند خلأ پژوهشی موجود را کاهش دهد.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی برای زوجین قرار گیرد که بر تقویت تنظیم شناختی و هیجانی، بهبود مهارت‌های ارتباطی، افزایش هم‌راستایی مقابله‌ای و فعال‌سازی منابع حمایتی تمرکز دارند. سیاست‌گذاران حوزه خانواده نیز می‌توانند با توسعه خدمات مشاوره‌ای در دسترس و ایجاد شبکه‌های حمایتی اجتماعی، ظرفیت تاب‌آوری زوجین را در سطح جامعه ارتقا دهند و از پیامدهای اجتماعی فروپاشی خانواده پیشگیری نمایند.

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

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couple and Family Psychology*, 4(2), 89–98.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. New York: Norton.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. New York: Norton.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood*. New York: Guilford.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy*. New York: Guilford.
- Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233–246.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York: Guilford.