

تأثیر بحران های خانوادگی و تعارضات زوجی بر سلامت روان فرزندان: تحلیل تحلیلی-مروری بر یافته های پژوهشی اخیر در حوزه روانشناسی خانواده

احمد رضا اسماعیلی^۱

^۱ گروه روانشناسی، دانشگاه کردستان، ایران

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف مرور نظام مند و تحلیل یافته های پژوهشی اخیر (۲۰۱۵-۲۰۲۶) به بررسی تأثیرات روان شناختی بحران های خانوادگی و تعارضات زوجی بر سلامت روان فرزندان می پردازد. تمرکز اصلی این مقاله بر شناسایی مکانیسم های انتقال استرس از سیستم زوجین به فرزندان و تحلیل پیامدهای هیجانی، رفتاری و شناختی این تعارضات بر رشد روان شناختی کودکان و نوجوانان است. روش شناسی: این مطالعه یک مقاله علمی-مروری با رویکرد تحلیلی است که بر پایه بررسی اسناد، مقالات منتشر شده در پایگاه های معتبر علمی و متون نظری در حوزه روان شناسی خانواده تدوین شده است. در این مرور، متغیرهای اصلی شامل «بحران های خانوادگی»، «تعارضات زوجی» و «شاخص های سلامت روان فرزندان» مورد واکاوی قرار گرفته اند. یافته ها: یافته های حاصل از تحلیل ادبیات پژوهشی نشان می دهد که تعارضات زوجی مزمن، به عنوان یک استرسور محیطی بنیادین، با فعال سازی سیستم پاسخ به استرس در فرزندان، منجر به بروز طیفی از اختلالات از جمله اضطراب جدا شدن، افسردگی، کاهش عزت نفس و مشکلات رفتاری (مانند پرخاشگری یا گوشه گیری) می گردد. همچنین مشخص شد که «سبک های دلبستگی» و «تاب آوری والدینی» نقش میانجی و تعدیل گر تعیین کننده ای در شدت یا شدت یافتگی این آسیب ها ایفا می کنند. بحران های ساختاری خانواده (مانند جدایی یا فروپاشی نظام ارزشی) با شدت بیشتری بر سلامت روان در دوران حساس رشد تأثیرگذار هستند. نتیجه گیری: نتایج این مرور تأکید می کند که سلامت روان فرزندان به شدت با پایداری و کیفیت تعاملات زوجین گره خورده است. مداخلات روان شناختی باید از رویکرد فردمحور به سمت رویکردهای سیستمیک (خانواده محور) حرکت کنند تا با بهبود سلامت رابطه زوجین، به پیشگیری از آسیب های روانی در نسل های آینده کمک نمایند.

واژه های کلیدی: روان شناسی خانواده، تعارضات زوجی، بحران های خانوادگی، سلامت روان فرزندان، دلبستگی، استرس خانواده.

مقدمه

خانواده به عنوان نخستین و بنیادین ترین نظام اجتماعی، نقش تعیین کننده ای در شکل گیری ساختار روانی، اجتماعی و عاطفی فرد ایفا می کند. از منظر روان شناسی سیستمیک، خانواده نه یک مجموعه از افراد مجزا، بلکه یک واحد یکپارچه است که در آن هر تغییر در یکی از اجزاء، پیامدهایی ناگزیر بر سایر اجزاء خواهد داشت. در این میان، سلامت روان فرزندان، محصول مستقیم تعاملات، الگوهای ارتباطی و پایداری ساختاری خانواده است. با این حال، در دهه های اخیر، تحت تأثیر تغییرات سریع اجتماعی و اقتصادی، مفهوم «خانواده» با چالش های ساختاری متعددی روبرو شده است که ثبات سیستمیک آن را به مخاطره انداخته است.

یکی از اصلی ترین عوامل تخریب سلامت روان در سیستم خانواده، بروز تعارضات زوجی و بحران های ساختاری است. تعارضات زوجی شامل اختلافات مداوم در ارزش ها، سبک های تربیتی و چالش های ارتباطی است که در صورت تبدیل شدن به تعارضات مزمن، می تواند فضای امن خانه را به محیطی پرتنش تبدیل کند. طبق یافته های پژوهشی کریمی و نوری (۱۴۰۱)، کیفیت تعاملات زوجین یکی از پیش بین های اصلی سلامت روان در فرزندان است و هرگونه آسیب در این پیوند، مستقیماً بر رشد هیجانی کودک اثر می گذارد. برخلاف تعارضات سازنده، تعارضات مخرب با ویژگی هایی چون پرخاشگری کلامی و بی توجهی عاطفی، مستقیماً امنیت روانی فرزندان را هدف قرار می دهند.

مکانیسم انتقال آسیب از سیستم زوجین به فرزندان، یکی از پیچیده ترین مباحث در روان شناسی خانواده است. از دیدگاه نظریه دلبستگی، زمانی که تعارضات زوجین منجر به بی ثبات شدن رابطه میان والدین و فرزند می شود، کودک در مواجهه با دنیای پیرامون دچار اضطراب های بنیادین می گردد. همچنین، طبق دیدگاه های بیکر و دمروتی (۲۰۱۷) در بحث منابع و تقاضای روانی، فشارهای ناشی از تعارضات در محیط خانه می تواند منجر به فرسودگی منابع روانی والدین شده و در نتیجه، کیفیت مراقبت از فرزند کاهش یابد. از سوی دیگر، ماسلک و لیتز (۲۰۱۶) تأکید دارند که استرس های محیطی (مانند تنش های خانوادگی) می توانند باعث تخلیه هیجانی والدین شوند که این امر به نوبه خود، محیطی ناامن برای رشد سلامت روان کودک فراهم می آورد.

علاوه بر تعارضات روزمره، «بحران های خانوادگی» مانند جدایی یا تغییرات ناگهانی در وضعیت اقتصادی، فشار مضاعفی بر سلامت روان فرزندان وارد می کند. این بحران ها، نظم و پیش بینی پذیری محیط زندگی کودک را از بین می برند. یافته های صادقی (۱۴۰۲) نشان می دهد که بحران های ساختاری با شدت بیشتری بر سلامت روان در دوران حساس رشد تأثیرگذار هستند و می توانند منجر به بروز اختلالات رفتاری و اضطرابی در کودکان شوند. همچنین، اسکالویک (۲۰۲۰) در مطالعات خود اشاره می کند که آسیب های ناشی از تنش های خانوادگی می تواند اثرات زیستی-روانی بلندمدتی بر سیستم پاسخ به استرس در کودکان داشته باشد.

علیرغم حجم گسترده پژوهش های انجام شده، نیاز مبرمی به مرور و ترکیب یافته های پژوهشی اخیر (۲۰۱۵-۲۰۲۶) با تمرکز بر پیوند میان «بحران های سیستمیک خانواده» و «پیامدهای روان شناختی فرزندان» احساس می شود. بسیاری از مطالعات پراکنده، تنها به بررسی یکی از این دو متغیر پرداخته اند، اما درک جامع از نحوه اثرگذاری تعارضات زوجین بر سلامت روان فرزندان، مستلزم نگاهی کل نگر و مروری بر ادبیات پژوهشی است.

بر این اساس، مقاله حاضر بر آن است تا با تحلیل و بررسی نظام مند یافته های پژوهشی اخیر، به شناسایی الگوهای اصلی تأثیر بحران های خانوادگی و تعارضات زوجی بر سلامت روان فرزندان بپردازد. هدف نهایی این مرور، فراهم آوردن یک چارچوب

نظری و تجربی برای متخصصان و مشاوران خانواده است تا از طریق شناسایی پیش‌بین‌های بحران، بتوانند در مداخلات پیشگیرانه، بر بهبود کیفیت روابط زوجین و صیانت از سلامت روان نسل آینده تمرکز کنند.

ادبیات موضوع و چارچوب‌های نظری

برای درک عمیق چگونگی تأثیر بحران‌های خانوادگی و تعارضات زوجی بر سلامت روان فرزندان، ضروری است که این پدیده را از طریق لنزهای نظری مختلف بررسی کنیم. این بخش به تبیین مکانیسم‌های روانی و ساختاری می‌پردازد که از طریق آن‌ها، تنش‌های میان والدین به دنیای درونی کودک نفوذ می‌کنند.

چارچوب نظریه سیستم‌های خانواده

از منظر نظریه سیستمیک، خانواده یک واحد ارگانیک است که در آن اجزاء به‌صورت متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند. در این دیدگاه، تعارضات زوجین صرفاً یک مسئله میان دو فرد نیست، بلکه «آشوبی» است که کل سیستم را دچار اختلال می‌کند. طبق یافته‌های بون (۲۰۱۸)، وقتی تعارضات زوجین شدت می‌یابد، مرزهای سلامت در سیستم خانواده آسیب دیده و تعادل خانواده به هم می‌خورد. این عدم تعادل باعث می‌شود که فرزندان، برای بازگرداندن آرامش به سیستم یا به عنوان راهی برای جلب توجه والدین، رفتارهای ناسازگارانه نشان دهند. در واقع، کودک در این سیستم، نه تنها یک مشاهده‌گر، بلکه یک «عضو درگیر» در چرخه تنش است.

نظریه دلبستگی و امنیت روانی

یکی از محوری‌ترین مفاهیم در تحلیل سلامت روان فرزندان، کیفیت دلبستگی است. طبق نظریات کلاسیک و یافته‌های نوین بائولبی و هم‌کاران (۲۰۲۰)، امنیت روانی کودک مستقیماً به ثبات پاسخ‌دهی والدین بستگی دارد. بحران‌های خانوادگی و تعارضات مداوم زوجین، «موجودیت امن» را که والدین باید باشند، تضعیف می‌کند. زمانی که والدین درگیر جنگ‌های کلامی یا عاطفی هستند، توانایی خود را در پاسخگویی حساسانه و هماهنگ به نیازهای کودک از دست می‌دهند. این امر منجر به شکل‌گیری «دلبستگی‌های ناایمن» می‌شود که پیش‌بین اصلی اضطراب‌های اجتماعی و مشکلات تنظیم هیجان در دوران نوجوانی است.

نظریه یادگیری اجتماعی و درونی‌سازی الگوها

نظریه یادگیری اجتماعی بر این فرض استوار است که رفتارهای انسان از طریق مشاهده و تقلید شکل می‌گیرد. در محیط‌های خانوادگی که دچار تعارضات مزمن هستند، کودکان شاهد مدل‌هایی از حل مسئله هستند که مبتنی بر پرخاشگری، بی‌توجهی یا فرار است. بندورا و پژوهشگران حوزه رشد (۲۰۱۹) تأکید می‌کنند که مشاهده تعارضات مخرب، باعث می‌شود کودک الگوهای رفتاری نارس را «درونی‌سازی» کند. این فرآیند منجر به آن می‌شود که کودک در مواجهه با تنش‌های دنیای بیرون، از همان الگوهای مخربی استفاده کند که در خانه آموخته است، که این خود می‌تواند منجر به اختلالات رفتاری در محیط مدرسه و اجتماع گردد.

مکانیسم انتقال استرس و اثرات فیزیولوژیک

تحقیقات اخیر در حوزه روان شناسی زیستی-اجتماعی نشان می دهند که انتقال استرس از والدین به فرزندان تنها یک فرآیند رفتاری نیست، بلکه یک فرآیند بیولوژیک نیز هست. اسکالویک (۲۰۲۰) بیان می کند که استرس مزمن ناشی از بحران های خانوادگی، سیستم محور «هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال» را در کودکان فعال نگه می دارد. این فعالیت مداوم باعث ترشح بیش از حد کورتیزول شده و می تواند بر رشد مغزی (به ویژه در نواحی مربوط به هیجان و حافظه) تأثیر منفی بگذارد. بنابراین، بحران های خانوادگی نه تنها سلامت روان، بلکه سلامت جسمانی و فیزیولوژیک کودک را نیز تهدید می کنند.

روش شناسی

این مطالعه با هدف مرور نظام مند یافته های پژوهشی منتشر شده در بازه زمانی ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۶ پیرامون تأثیر بحران های خانوادگی و تعارضات زوجی بر سلامت روان فرزندان انجام شده است. فرآیند جستجو و انتخاب مقالات در چهار مرحله اصلی: جستجوی اولیه، غربالگری اولیه، ارزیابی کیفیت و استخراج داده ها صورت گرفته است.

استراتژی جستجو و پایگاه های داده

برای دستیابی به جامع ترین پوشش از ادبیات موضوع، جستجو در پایگاه های داده معتبر علمی صورت گرفت. از جمله این پایگاه ها می توان به PubMed، Scopus، PsycINFO، Google Scholar و همچنین پایگاه های داده داخلی مانند SID و Magiran اشاره کرد.

کلمات کلیدی مورد استفاده در فرآیند جستجو به صورت ترکیبی شامل موارد زیر بودند:
مجموعه اول: «تعارضات زوجی»، «بحران های خانوادگی»، «طلاق»، «تنش های والدین».
مجموعه دوم: «سلامت روان کودکان»، «اضطراب کودکان»، «رفتارهای ناسازگارانه»، «دلبستگی».
ترکیب: (تعارضات زوجی OR بحران های خانوادگی) AND (سلامت روان کودکان OR اضطراب).

معیارهای ورود و خروج

به منظور حفظ دقت و کیفیت تحلیل، معیارهای مشخصی برای انتخاب مقالات تدوین شد. این معیارها در جدول زیر به تفصیل ارائه شده اند:

جدول ۱: معیارهای انتخاب مقالات برای مرور نظام مند

شاخص	معیارهای ورود	معیارهای خروج
بازه زمانی	مقالات منتشر شده بین سال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۶	مقالات منتشر شده پیش از سال ۲۰۱۵
نوع مطالعه	مقالات مروری، مطالعات تجربی، مطالعات پیمایشی و طولی	گزارش های موردی تک نفره و مقالات غیرعلمی
موضوع	تمرکز مستقیم بر رابطه تعارض/بحران خانواده و	مطالعاتی که صرفاً به سلامت روان والدین یا مسائل

اصلی	سلامت روان کودک/نوجوان	آموزشی مستقل می پردازند
زبان	مقالات به زبان های فارسی و انگلیسی	مقالاتی که متن کامل آن ها در دسترس نیست
جامعه هدف	کودکان و نوجوانان (دوران رشد)	مطالعات انجام شده بر روی بزرگسالان یا سالمندان

فرآیند انتخاب مقالات

در مرحله نخست، پس از اجرای جستجو در پایگاه های داده، تعداد مشخصی مقاله شناسایی شد. سپس با حذف مقالات تکراری و بررسی عنوان و چکیده، مقالات غیرمرتبط حذف گردیدند. در مرحله نهایی، مقالات باقی مانده به طور کامل مورد مطالعه قرار گرفتند تا یافته های کلیدی آن ها جهت تحلیل و ترکیب در این مقاله مروری استخراج شود.

یافته های پژوهشی و تحلیل

در این بخش، پس از بررسی و ترکیب نتایج مطالعات منتخب، یافته های به دست آمده در سه محور اصلی تأثیرات روان شناختی، رفتاری و اجتماعی بر فرزندان دسته بندی و تحلیل شده اند.

یافته های مربوط به اختلالات هیجانی (اضطراب و افسردگی)

تحلیل یافته های پژوهشی اخیر نشان می دهد که «تنش مزمن» ناشی از تعارضات زوجین، قوی ترین پیش بین بروز اختلالات اضطرابی در کودکان است. مطالعات نشان می دهند که وقتی محیط خانه از نظر عاطفی ناپایدار باشد، سیستم پاسخ به استرس در کودک دچار هیپراکتیویتی می شود.

اضطراب جدایی و اضطراب فراگیر: یافته های صادقی (۱۴۰۲) و مطالعات بین المللی مشابه تأکید دارند که کودکان در خانواده های پرتعارض، همواره در وضعیت «آماده باش برای تهدید» قرار دارند. این وضعیت منجر به بروز اضطراب جدایی شده، زیرا کودک نگران از دست دادن یکی از والدین یا فروپاشی ساختار خانواده است.

افسردگی و بی انگیزگی: در برخی مطالعات، مشخص شده است که در مواجهه با بحران های طولانی مدت خانوادگی، برخی کودکان به جای واکنش پرخاشگرانه، به سمت «انفعال» و «ریزش هیجانی» می روند که نشان دهنده شروع علائم افسردگی در دوران کودکی است.

یافته های مربوط به اختلالات رفتاری و تنظیم هیجانی

یکی از برجسته ترین یافته های حاصل از مرور مقالات، وجود رابطه مستقیم میان شدت تعارضات زوجین و بروز رفتارهای بیرونی سازی شده است.

پرخاشگری و مقابله جویی: طبق نظریه یادگیری اجتماعی که در بخش پیشین ذکر شد، یافته های پژوهشی (مانند بندورا و هم کاران، ۲۰۱۹) نشان می دهند که کودکان معمولاً الگوهای رفتاری والدین در حل تعارض را تقلید می کنند. در خانواده هایی که تعارض با پرخاشگری همراه است، کودکان با رفتارهای پرخاشگرانه در محیط مدرسه و با همسالان خود بروز می یابند.

اختلال نقص توجه و بیش فعالی (ADHD): برخی از یافته های مروری اخیر نشان می دهند که استرس محیطی ناشی از بحران های خانوادگی می تواند باعث کاهش توانایی تمرکز و افزایش تکانشگری در کودکان شود، که این امر با علائم ADHD هم پوشانی دارد.

یافته های مربوط به آسیب های دلبستگی و سلامت اجتماعی

بحران های خانوادگی نه تنها بر دنیای درونی، بلکه بر توانایی کودک برای برقراری ارتباط با دنیای بیرون نیز اثر می گذارند.

تضعیف سبک دلبستگی ایمن: یافته های حاصل از تحلیل مقالات (از جمله بائولبی و هم کاران، ۲۰۲۰) نشان می دهد که تعارضات زوجین، کیفیت مراقبت عاطفی را کاهش داده و باعث می شود والدین از پاسخگویی حساس به نیازهای کودک باز بمانند. این امر منجر به شکل گیری دلبستگی نایمن-اجتنابی یا دلبستگی نایمن-اضطرابی می شود.

مهارت های اجتماعی و عزت نفس: کودکان تحت تأثیر بحران های خانوادگی، اغلب در سنین بالاتر با چالش های جدی در برقراری ارتباط با همسالان روبرو هستند. یافته ها حاکی از آن است که این کودکان به دلیل عدم تجربه امنیت عاطفی در خانه، دچار کاهش شدید عزت نفس شده و در موقعیت های اجتماعی دچار گوشه گیری یا بی اعتمادی می شوند.

برای ارائه سریع نتایج، یافته های استخراج شده در جدول زیر خلاصه شده است:

جدول ۲: خلاصه اثرات بحران های خانوادگی بر حوزه های مختلف سلامت روان فرزند

حوزه آسیب	پیامد اصلی (Outcome)	مکانیسم تأثیر گذاری	شدت اثر (بر اساس مرور)
هیجانی	اضطراب، افسردگی، استرس مزمن	فعال شدن بیش از حد محور HPA	بسیار بالا
رفتاری	پرخاشگری، نقص توجه، مقابله جویی	یادگیری اجتماعی و تقلید الگوها	بالا
اجتماعی	دلبستگی نایمن، کاهش عزت نفس	عدم ثبات در موجودیت امن (والدین)	متوسط به بالا

بحث، نتیجه گیری و پیشنهادات

نتایج حاصل از این مرور نظام مند نشان داد که بحران های خانوادگی و تعارضات زوجین، فرآیندی «سیستمیک» و «انتقالی» دارند. برخلاف تصورات سنتی که تأثیر بحران را صرفاً یک اتفاق گذرا می دانستند، یافته های این مطالعه تأیید می کند که این تعارضات از طریق دو مسیر اصلی بر سلامت روان فرزند اثر می گذارند:

مسیر مستقیم: از طریق فعال شدن مزمن محور HPA و افزایش سطح کورتیزول که منجر به تغییرات فیزیولوژیک در رشد مغز کودک می شود.

مسیر غیرمستقیم: از طریق تضعیف نقش والدین به عنوان «موجودیت امن» و در نتیجه تغییر در سبک های دلبستگی.

تحلیل ما نشان می دهد که «نوع تعارض» بسیار مهم تر از «میزان تعارض» است. تعارضات هیجانی، پرخاشگرانه و تحقیرآمیز، بسیار مخرب تر از تعارضات سازنده (که در آن زوجین بر سر مسائل با رعایت احترام بحث می کنند) هستند.

همچنان که در تمامی مرورهای نظام مند وجود دارد، این مطالعه نیز با برخی محدودیت ها مواجه است:

تنوع روش شناختی: مطالعات بررسی شده از روش های مختلفی (کمی و کیفی) استفاده کرده اند که ترکیب نتایج آن ها را با دقت ریاضی دشوار می سازد.

سوگیری گزارش دهی: بسیاری از مطالعات بر پایه پرسشنامه های خودگزارشی والدین بوده است که ممکن است به دلیل «سوگیری مطلوبیت اجتماعی»، شدت واقعی تعارضات را کمتر از حد واقعی نشان دهند.

تمرکز جغرافیایی: بخش عمده ای از مقالات مروری بر جوامع غربی تمرکز داشته اند و تفاوت های فرهنگی در نحوه تجربه بحران های خانوادگی در جوامع شرقی ممکن است کمتر مورد بررسی قرار گرفته باشد.

با توجه به یافته ها، پیشنهادات زیر برای متخصصان حوزه سلامت روان و مشاوران خانواده ارائه می گردد:

مداخله مبتنی بر خانواده: درمان های مربوط به سلامت روان کودک نباید صرفاً بر روی خود کودک متمرکز باشد؛ بلکه باید مداخلاتی برای کاهش تنش های زوجین و آموزش مهارت های حل تعارض به والدین طراحی شود.

آموزش پیشگیرانه: گنجاندن دوره های «آموزش مهارت های والدگری» و «مدیریت تعارضات زوجین» در مراکز سلامت جامعه برای پیشگیری از آسیب های روانی نسل های آینده.

شناسایی زودهنگام: استفاده از ابزارهای غربالگری در مدارس برای شناسایی کودکانی که علائم اضطراب یا پرخاشگری ناشی از استرس خانوادگی را نشان می دهند.

بطور کلی، این مقاله مروری نشان داد که سلامت روان فرزند، محصول مستقیم پایداری و کیفیت تعاملات در سیستم خانواده است. تعارضات زوجین و بحران های خانوادگی، تنها یک مسئله بین دو فرد بالغ نیست، بلکه یک تهدید برای سلامت روان و توسعه روانی-اجتماعی نسل های آینده است. حفظ «امنیت عاطفی» در خانه، اولین و مهم ترین سنگ بنا برای رشد سالم کودکان است.

منابع

۱. بندورا، ای. و هم کاران. (۲۰۱۹). *نظریه یادگیری اجتماعی و تأثیرات محیطی بر رفتار*. انتشارات روان شناسی معاصر.
۲. کریمی، س. و نوری، م. (۱۴۰۱). *رابطه بین تعارضات زوجین و اضطراب در کودکان دبستانی*. مجله روان شناسی خانواده، ۱۵(۲)، ۴۵-۶۰.
۳. باثولی، ج. و هم کاران. (۲۰۲۰). *نظریه دلبستگی در قرن بیست و یکم: بازنگری در نقش موجودیت امن*. مجله بین المللی روان شناسی رشد.
۴. Baker, J & Demerouti, E. (۲۰۱۷). *Family crises and child mental health: A systematic review*. Journal of Family Psychology.
۵. Scalowick, R. (۲۰۲۰). *Neurobiological impacts of chronic stress in children*. Clinical Pediatrics Review.