

## نقش هم‌تنظیمی هیجانی در بهبود روابط زوجین

مشخصات نویسندگان:



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. سمیه سادات نادری: گروه مشاوره زوج و خانواده، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۲. فرزاد کریمی‌خواه\*: گروه روان‌شناسی خانواده، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران
۳. مریم ناصری: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: [dr.f.karimikhaah71@gmail.com](mailto:dr.f.karimikhaah71@gmail.com)

**شبهه استناددهی:** نادری، سمیه سادات، کریمی‌خواه، فرزاد، و ناصری، مریم. (۱۴۰۴). تحلیل فرآیندهای شناختی مؤثر بر سوءبرداشت‌های زوجی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۳)، ۹-۱.

**چکیده**

هدف این پژوهش، تبیین کیفی سازوکارهای شناختی زیربنایی سوءبرداشت‌های زوجی و ارائه چارچوبی مفهومی برای فهم پویایی‌های تعارض در روابط زناشویی است. این مطالعه یک پژوهش مروری کیفی با رویکرد تفسیری است که از تحلیل مضمون نظام‌مند برای یکپارچه‌سازی یافته‌های پیشین استفاده کرده است. گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور ادبیات پژوهش انجام شد و پس از جستجوی هدفمند در پایگاه‌های معتبر علمی، ۱۳ مقاله واجد شرایط انتخاب گردید. تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزار NVivo ۱۴ انجام شد و فرآیند کدگذاری در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی ادامه یافت تا اشباع نظری حاصل شود. اعتبار تحلیل از طریق بازخوانی مداوم داده‌ها، مقایسه مستمر مفاهیم و تثبیت مقوله‌ها تضمین گردید. یافته‌ها نشان داد که سوءبرداشت‌های زوجی حاصل برهم‌کنش سه فرآیند اصلی شامل تحریف‌های شناختی در پردازش تعامل زوجی، الگوهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان و اختلال در اسنادهای بین‌فردی و معناداری رابطه است. این فرآیندها در یک چرخه بازخوردی منفی عمل کرده و موجب تثبیت تعارض‌های مزمن، کاهش اعتماد شناختی و فرسایش تدریجی صمیمیت زناشویی می‌شوند. نتایج نشان می‌دهد که مداخلات زوج‌درمانی برای دستیابی به تغییر پایدار باید بر بازسازی شناختی، اصلاح الگوهای اسنادی و تقویت تنظیم هیجان تمرکز نمایند و صرفاً به اصلاح رفتارهای ارتباطی سطحی اکتفا نکنند.

**واژگان کلیدی:** سوءبرداشت زوجی، فرآیندهای شناختی، تنظیم هیجان، اسناد بین‌فردی، رضایت زناشویی

## The Role of Emotional Co-Regulation in Enhancing Couple Relationships



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### Authors' Information:

1. Somayeh Sadat Naderi: Department of Couple and Family Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran
2. Farzad Karimikhaah\*: Department of Family Psychology, University of Shiraz, Shiraz, Iran
3. Maryam Naseri: Department of Health Psychology, University of Shiraz, Shiraz, Iran

Corresponding author's email: [dr.f.karimikhaah71@gmail.com](mailto:dr.f.karimikhaah71@gmail.com)

**How to cite:** Naderi, S. S., Karimikhaah, F., & Naseri, M. (2025). The Role of Emotional Co-Regulation in Enhancing Couple Relationships. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(3), 1-9.

### Abstract

This study aimed to provide an integrative explanation of the psychological mechanisms of emotional co-regulation and its role in improving couple relationships. This qualitative review employed a thematic analysis approach based on systematic examination of the literature. Data were collected exclusively through a targeted review of published studies, and 14 relevant articles were selected after screening. Data analysis was conducted using NVivo 14 following open, axial, and selective coding procedures, and the analytic process continued until theoretical saturation was achieved. The results indicated that emotional co-regulation operates as a core relational mechanism across three major domains: interactive emotion regulation, transformation of attachment bonds, and enhancement of relational functioning. Couples with higher levels of emotional co-regulation demonstrated greater emotional security, intimacy, marital satisfaction, relational stability, more effective conflict management, and reduced emotional exhaustion. Emotional co-regulation represents a fundamental psychological resource in couple relationships, playing a critical role in marital stability, mental health, and overall relational well-being; systematic attention to this construct provides a strong foundation for effective couple-therapy interventions.

**Keywords:** *Emotional co-regulation, couple relationships, marital satisfaction, attachment, emotion regulation.*

در دهه‌های اخیر، کیفیت روابط زوجین به‌عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان فردی و اجتماعی مورد توجه گسترده پژوهشگران حوزه روان‌شناسی قرار گرفته است. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که کیفیت تعامل زوجین تأثیر مستقیم بر رضایت زناشویی، ثبات خانواده، سلامت هیجانی همسران و حتی پیامدهای رشدی فرزندان دارد (Karney & Bradbury, 1995; Bradbury, Fincham, & Beach, 2000). با وجود این اهمیت بنیادین، بسیاری از روابط زوجی در طول زمان دچار فرسایش هیجانی، تعارض‌های مزمن و کاهش صمیمیت می‌شوند؛ پدیده‌ای که اغلب ریشه در ناتوانی زوجین در مدیریت هیجان‌ها و تنظیم پاسخ‌های عاطفی در بستر تعامل دارد (Gottman & Levenson, 2000). در این میان، مفهوم تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از سازه‌های محوری روان‌شناسی معاصر، جایگاه ویژه‌ای در تبیین پویایی روابط بین‌فردی یافته است. تنظیم هیجان به مجموعه فرایندهایی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن‌ها تجربه، بیان و شدت هیجان‌های خود را تعدیل می‌کنند تا با الزامات موقعیتی و اهداف فردی همسو گردد (Gross, 1998, 2015). با این حال، رویکردهای سنتی عمدتاً بر تنظیم درون‌فردی هیجان تمرکز داشته‌اند و نقش بافت رابطه‌ای و تعاملات بین‌فردی در این فرایند را نادیده گرفته‌اند.

در سال‌های اخیر، گسترش رویکردهای تعاملی و سیستمی موجب شکل‌گیری مفهوم «هم‌تنظیمی هیجانی» شده است که تنظیم هیجان را نه صرفاً فرایندی فردی، بلکه پدیده‌ای تعاملی و مشترک میان دو یا چند نفر می‌داند (Butler & Randall, 2013). هم‌تنظیمی هیجانی به فرایندی اطلاق می‌شود که در آن افراد در بستر تعامل، به شکل متقابل در تجربه، تعدیل و سازمان‌دهی هیجان‌های یکدیگر نقش ایفا می‌کنند. این مفهوم در روابط صمیمانه، به‌ویژه روابط زوجی، اهمیت مضاعفی می‌یابد؛ زیرا همسران به‌طور مستمر در معرض هیجان‌های یکدیگر قرار دارند و واکنش‌های هیجانی هر یک، به‌شدت بر وضعیت هیجانی و رفتاری دیگری اثرگذار است (Sbarra & Hazan, 2008). مطالعات نشان می‌دهد که الگوهای هم‌تنظیمی هیجانی زوجین نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری کیفیت رابطه، میزان رضایت زناشویی و حتی ثبات ازدواج ایفا می‌کنند (Coan & Sbarra, 2015; Overall, Simpson, & Struthers, 2013).

از منظر نظریه دلبستگی، روابط زوجی بالغ بر پایه همان سازوکارهای هیجانی شکل می‌گیرند که در روابط اولیه کودک و مراقب دیده می‌شود. دلبستگی ایمن زمانی شکل می‌گیرد که فرد در موقعیت‌های هیجانی تهدیدکننده، پاسخ‌دهی حساس، در دسترس و حمایتگر شریک خود را تجربه کند؛ فرایندی که به‌طور مستقیم با هم‌تنظیمی هیجانی مرتبط است (Mikulincer & Shaver, 2016). پژوهش‌ها نشان می‌دهد زوج‌هایی که توانایی بالاتری در تنظیم مشترک هیجان دارند، سطوح بالاتری از امنیت هیجانی، اعتماد متقابل و صمیمیت را تجربه می‌کنند و در مقابل، الگوهای دلبستگی نایمن در آن‌ها تضعیف می‌شود (Johnson, 2004; Feeney & Collins, 2015). از این منظر، هم‌تنظیمی هیجانی نه تنها یک مهارت ارتباطی بلکه بنیان عمیق تحول پیوند عاطفی زوجین محسوب می‌شود که بازنمایی‌های درونی رابطه را به سمت ثبات و امنیت هدایت می‌کند (Pietromonaco & Beck, 2019).

در حوزه تعاملات زوجی، ناتوانی در هم‌تنظیمی هیجانی یکی از عوامل اصلی تداوم تعارض‌های مزمن، چرخه‌های منفی ارتباطی و کاهش رضایت زناشویی شناخته شده است. مدل‌های تعارض زوجین نشان می‌دهند که واکنش‌های هیجانی تنظیم‌نشده مانند خشم، تحقیر، کناره‌گیری و اجتناب هیجانی، پیش‌بینی‌کننده‌های قدرتمند فروپاشی رابطه هستند (Gottman, 1994; Gottman & Levenson, 2000). در مقابل، زوج‌هایی که می‌توانند هیجان‌های منفی خود را در تعامل مشترک تعدیل کنند، در مواجهه با تعارض‌ها انعطاف‌پذیرتر عمل می‌کنند و از تبدیل اختلاف‌ها به بحران‌های رابطه‌ای پیشگیری می‌نمایند (Lavner & Bradbury, 2012). پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که کیفیت تنظیم هیجانی تعاملی زوجین، پیش‌بینی‌کننده قوی رضایت زناشویی در سال‌های بعد و کاهش احتمال طلاق است (Rogge et al., 2013). علاوه بر این، هم‌تنظیمی هیجانی نقش مهمی در ارتقای سلامت روان همسران ایفا می‌کند. مطالعات حاکی از آن است که زوج‌هایی که از الگوهای سالم هم‌تنظیمی هیجانی برخوردارند، سطوح پایین‌تری از افسردگی، اضطراب و فرسودگی هیجانی را تجربه می‌کنند و از منابع روان‌شناختی بالاتری برای مقابله با فشارهای زندگی برخوردارند (Reed, Barnard, & Butler, 2015; Diamond & Aspinwall, 2003). در چنین روابطی، شریک زندگی به منبعی ایمن برای تنظیم هیجان تبدیل می‌شود که نه تنها تنش‌های هیجانی را کاهش می‌دهد، بلکه احساس معنا، تعلق و انسجام روانی را تقویت می‌کند (Coan & Sbarra, 2015).

با وجود رشد چشمگیر پژوهش‌ها در این حوزه، بخش قابل توجهی از ادبیات علمی هنوز هم به‌صورت پراکنده و فاقد چارچوب مفهومی یکپارچه به بررسی هم‌تنظیمی هیجانی پرداخته است. بسیاری از مطالعات به بررسی اجزای منفرد این سازه مانند همدلی، حمایت هیجانی یا پاسخ‌دهی حساس پرداخته‌اند، اما تصویر جامعی از سازوکارهای زیربنایی هم‌تنظیمی هیجانی در بهبود روابط زوجین ارائه نکرده‌اند (Butler & Randall, 2013). از سوی دیگر، پیچیدگی و ماهیت چندبعدی این سازه ایجاب می‌کند که رویکردی کیفی و یکپارچه برای استخراج الگوهای مفهومی غالب مورد استفاده قرار گیرد تا بتوان پیوندهای میان فرایندهای هیجانی، دلبستگی و کارکرد رابطه‌ای را به‌صورت نظام‌مند تبیین کرد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تبیین جامع نقش هم‌تنظیمی هیجانی در بهبود روابط زوجین و استخراج چارچوبی مفهومی از سازوکارهای اصلی آن انجام شده است. این مطالعه می‌کوشد با مرور عمیق متون علمی و تحلیل کیفی یافته‌های پژوهشی، نشان دهد چگونه هم‌تنظیمی هیجانی از طریق تنظیم تعاملات روزمره، تحول پیوند دلبستگی و ارتقای عملکرد رابطه‌ای، بنیان پایداری و سلامت روابط زوجین را تقویت می‌کند. نتایج این پژوهش می‌تواند ضمن غنای نظری ادبیات روان‌شناسی زوجین، مبنای طراحی مداخلات درمانی و آموزشی مبتنی بر تنظیم هیجان در حوزه زوج‌درمانی قرار گیرد و به متخصصان کمک کند تا با تمرکز بر سازوکارهای هیجانی رابطه، مسیرهای مؤثرتری برای ارتقای کیفیت زندگی زناشویی فراهم آورند.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع کیفی با رویکرد مرور نظام‌مند متون نظری و پژوهشی و مبتنی بر تحلیل مضمون انجام شده است. هدف این مطالعه، شناسایی، تبیین و یکپارچه‌سازی سازوکارهای مفهومی و روان‌شناختی مرتبط با نقش هم‌تنظیمی هیجانی در بهبود روابط زوجین بوده است.

به دلیل ماهیت نظری و مروری مطالعه، شرکت‌کنندگان انسانی به‌طور مستقیم در پژوهش حضور نداشته‌اند و واحد تحلیل، اسناد علمی شامل مقالات پژوهشی و مطالعات تجربی منتشرشده در حوزه روان‌شناسی زوجین، تنظیم هیجان و روابط صمیمانه بوده است. انتخاب منابع تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از تحلیل ۱۴ مقاله علمی منتخب، داده‌های جدیدی به چارچوب مفهومی افزوده نشد و اشباع نظری محقق گردید.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور ادبیات پژوهش انجام شد. برای این منظور، پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر بین‌المللی و منطقه‌ای شامل Scopus، Web of Science، PubMed، PsycINFO، Google Scholar و SID مورد جستجو قرار گرفتند. کلیدواژه‌های اصلی پژوهش شامل *emotional co-regulation*، *emotion regulation in couples*، *marital relationship quality*، *couple intimacy*، *interpersonal emotion regulation* و معادل‌های فارسی آن‌ها بودند. معیارهای ورود شامل مقالات منتشرشده در مجلات علمی معتبر، ارتباط مستقیم با موضوع هم‌تنظیمی هیجانی در روابط زوجی، و تمرکز بر سازوکارهای روان‌شناختی روابط صمیمانه بود. مقالات غیرمرتبط، مرورهای غیرعلمی و منابع فاقد داده تحلیلی از مطالعه کنار گذاشته شدند. در نهایت، ۱۴ مقاله که بیشترین انطباق با اهداف پژوهش را داشتند به‌صورت هدفمند انتخاب و وارد فرآیند تحلیل شدند.

داده‌های استخراج‌شده از متون منتخب با استفاده از تحلیل کیفی مضمون مورد بررسی قرار گرفتند. ابتدا کلیه متون وارد نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ شدند و فرآیند کدگذاری در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام شد. در مرحله کدگذاری باز، مفاهیم اولیه مرتبط با الگوهای تنظیم هیجانی، تعامل هیجانی زوجین و پیامدهای رابطه‌ای استخراج گردید. در مرحله کدگذاری محوری، مفاهیم مشابه در قالب مقوله‌های مفهومی منسجم سازمان‌دهی شدند و روابط بین آن‌ها مشخص گردید. در نهایت، در مرحله کدگذاری انتخابی، مضامین هسته‌ای پژوهش که بیانگر نقش هم‌تنظیمی هیجانی در بهبود کیفیت روابط زوجین بودند، شناسایی و تبیین شدند. فرآیند تحلیل تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که اضافه‌کردن مقالات جدید، منجر به شکل‌گیری مفاهیم تازه نشد و چارچوب نظری پژوهش تثبیت گردید.

## یافته‌ها

در این پژوهش، نخستین مضمون اصلی با عنوان «هم‌تنظیمی هیجانی به‌عنوان سازوکار تنظیم رابطه‌ای» نشان می‌دهد که هم‌تنظیمی هیجانی یکی از بنیادی‌ترین فرآیندهای پویای تعامل زوجین است که از طریق آن، هیجان‌های فردی در بستر رابطه به شکلی هماهنگ، تعدیل و سامان‌دهی می‌شوند و این فرآیند نقش اساسی در حفظ تعادل هیجانی سیستم زوجی ایفا می‌کند. شواهد پژوهشی حاکی از آن است که هم‌تنظیمی هیجانی فراتر از تنظیم فردی هیجان عمل می‌کند و در قالب پاسخ‌دهی همدلانه، هماهنگی عاطفی، بازتاب هیجانی سازنده و هم‌نوسانی هیجانی، به زوجین امکان می‌دهد تا تنش‌های هیجانی خود را در تعامل با یکدیگر کاهش دهند و از تشدید چرخه‌های تعارض پیشگیری نمایند (Butler & Randall, 2013; Sbarra & Hazan, 2008). زمانی که زوجین قادرند هیجان‌های منفی خود را در تعامل مشترک مدیریت کنند، تحریک‌پذیری کاهش یافته، احساس آرامش رابطه‌ای افزایش می‌یابد و سیستم هیجانی رابطه به سمت ثبات حرکت

می‌کند (Reed, Barnard, & Butler, 2015). مطالعات نشان داده‌اند که این الگوهای تنظیم مشترک هیجان با افزایش تاب‌آوری زوجین در مواجهه با فشارهای بیرونی و درونی رابطه همراه است و به شکل معناداری از بروز الگوهای مخرب ارتباطی مانند اجتناب هیجانی، کناره‌گیری یا خصومت جلوگیری می‌کند (Gross, 2015; Diamond & Aspinwall, 2003). در نتیجه، هم‌تنظیمی هیجانی به‌عنوان یک سازوکار بنیادین تنظیم رابطه‌ای، بستر روان‌شناختی لازم برای پایداری تعامل، کاهش فرسایش عاطفی و ارتقای سلامت هیجانی رابطه زوجی را فراهم می‌سازد.

مضمون دوم با عنوان «هم‌تنظیمی هیجانی به‌عنوان بستر تحول دلبستگی زوجین» بیانگر آن است که کیفیت دلبستگی زوجین به‌شدت تحت تأثیر توانایی آن‌ها در تنظیم مشترک هیجان قرار دارد و این فرآیند نقشی تعیین‌کننده در بازسازی پیوند عاطفی و تقویت امنیت هیجانی رابطه ایفا می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که هم‌تنظیمی هیجانی از طریق افزایش احساس ایمنی هیجانی، تثبیت اعتماد متقابل و تعمیق صمیمیت هیجانی، به زوجین کمک می‌کند تا الگوهای دلبستگی ناپایمن را تعدیل کرده و به سمت وابستگی ایمن حرکت کنند (Mikulincer & Shaver, 2016; Johnson, 2004). تعامل‌های مبتنی بر هم‌تنظیمی هیجانی سبب می‌شود افراد بتوانند هیجان‌های آسیب‌پذیر خود را بدون ترس از طرد یا سرزنش ابراز نمایند و این امر فرآیند بازسازی پیوند عاطفی را تسهیل می‌کند (Coan & Sbarra, 2015). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه مداوم پاسخ‌دهی حساس و همدلانه شریک زندگی، بازنمایی‌های درونی دلبستگی را اصلاح کرده و الگوهای ذهنی فرد نسبت به رابطه را به سمت امنیت، اعتماد و پیش‌بینی‌پذیری سوق می‌دهد (Feeney & Collins, 2015; Pietromonaco & Beck, 2019). به این ترتیب، هم‌تنظیمی هیجانی نه‌تنها هیجان‌های جاری رابطه را تنظیم می‌کند، بلکه ساختار عمیق دلبستگی زوجین را بازسازی کرده و بنیان روان‌شناختی پایداری رابطه زناشویی را تقویت می‌نماید.

مضمون سوم با عنوان «هم‌تنظیمی هیجانی به‌عنوان عامل بهبود عملکرد رابطه‌ای زوجین» نشان می‌دهد که این فرآیند نقش مستقیمی در ارتقای کیفیت تعامل، رضایت زناشویی و کارکرد کلی رابطه ایفا می‌کند. شواهد پژوهشی بیانگر آن است که زوج‌هایی که از سطح بالاتری از هم‌تنظیمی هیجانی برخوردارند، در مدیریت تعارض، برقراری ارتباط سازنده و حفظ فضای هیجانی مثبت موفق‌تر عمل می‌کنند و این امر به افزایش رضایت و ثبات رابطه منجر می‌شود (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Karney & Bradbury, 1995). هم‌تنظیمی هیجانی با تسهیل گفت‌وگوی تنظیم‌شده، کاهش واکنش‌های هیجانی شدید و ارتقای همکاری زوجین، شرایطی فراهم می‌سازد که در آن تعارض‌ها به‌جای تخریب رابطه، به فرصتی برای رشد و تعمیق صمیمیت تبدیل می‌شوند (Gottman & Levenson, 2000; Overall, & Simpson, & Struthers, 2013). علاوه بر این، مطالعات طولی نشان داده‌اند که هم‌تنظیمی هیجانی پیش‌بینی‌کننده قدرتمندی برای تداوم رضایت زناشویی، کاهش احتمال فروپاشی رابطه و افزایش کیفیت زندگی زوجین است (Rogge, Cobb, Lawrence, Johnson, & Bradbury, 2012; Lavner & Bradbury, 2012). بدین ترتیب، هم‌تنظیمی هیجانی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های روان‌شناختی رابطه زوجی، نقشی محوری در بهبود عملکرد رابطه‌ای، پایداری ازدواج و سلامت هیجانی زوجین ایفا می‌کند.

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که هم‌تنظیمی هیجانی یکی از بنیادی‌ترین سازوکارهای روان‌شناختی در بهبود روابط زوجین است و نقش محوری در سامان‌دهی تعاملات هیجانی، تحول پیوند دلبستگی و ارتقای عملکرد کلی رابطه ایفا می‌کند. نتایج حاصل از تحلیل کیفی متون پژوهشی بیانگر آن است که زوج‌هایی که از سطح بالاتری از هم‌تنظیمی هیجانی برخوردارند، در مواجهه با تعارض‌ها واکنش‌های هیجانی متعادل‌تری نشان می‌دهند، از چرخه‌های منفی تعامل اجتناب می‌کنند و توانایی بیشتری در حفظ فضای هیجانی مثبت رابطه دارند. این یافته‌ها با نتایج مطالعات پیشین همسو است که هم‌تنظیمی هیجانی را به‌عنوان هسته اصلی پایداری تعامل زوجی معرفی کرده‌اند (Butler & Randall, 2013; Sbarra & Hazan, 2008). بر اساس مدل تنظیم هیجان تعاملی، واکنش‌های هیجانی هر یک از همسران به‌طور مستقیم بر وضعیت هیجانی شریک زندگی اثر می‌گذارد و این چرخه بازخوردی می‌تواند یا به تقویت امنیت هیجانی رابطه منجر شود یا به تشدید تنش‌ها و فرسایش عاطفی بینجامد (Reed, Barnard, & Butler, 2015). یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد زمانی که زوجین قادر به هم‌نوسانی هیجانی، پاسخ‌دهی همدلانه و بازتاب هیجانی سازنده هستند، سطح تحریک‌پذیری کاهش یافته و تعادل هیجانی سیستم زوجی تقویت می‌شود؛ نتیجه‌ای که با شواهد تجربی مربوط به نقش تنظیم مشترک هیجان در کاهش تنیدگی رابطه‌ای همخوانی دارد (Gross, 2003; Diamond & Aspinwall, 2015).

در تبیین یافته‌های مرتبط با تحول پیوند دلبستگی، نتایج پژوهش نشان داد که هم‌تنظیمی هیجانی از طریق ایجاد احساس ایمنی هیجانی، تثبیت اعتماد متقابل و تعمیق صمیمیت عاطفی، به بازسازی الگوهای دلبستگی زوجین کمک می‌کند. این نتیجه با چارچوب نظری دلبستگی همخوان است که بیان می‌کند پاسخ‌دهی حساس و تنظیم‌شده شریک زندگی در موقعیت‌های هیجانی تهدیدکننده، بنیان شکل‌گیری دلبستگی ایمن را فراهم می‌سازد (Mikulincer & Shaver, 2016; Johnson, 2004). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که هم‌تنظیمی هیجانی پیش‌بینی‌کننده کاهش اضطراب دلبستگی، تضعیف اجتناب هیجانی و افزایش وابستگی ایمن است (Feeney & Collins, 2015; Pietromonaco & Beck, 2019). یافته‌های این مطالعه نیز تأیید می‌کند که تجربه مداوم تعامل‌های همدلانه و تنظیم‌شده، بازنمایی‌های درونی زوجین از رابطه را به سمت امنیت، ثبات و پیش‌بینی‌پذیری سوق می‌دهد و این تحول شناختی - هیجانی نقش مهمی در پایداری رابطه زناشویی ایفا می‌کند. از این منظر، هم‌تنظیمی هیجانی نه‌تنها یک مهارت ارتباطی سطحی، بلکه سازوکاری عمیق برای بازسازی بنیان‌های روان‌شناختی رابطه زوجی محسوب می‌شود که به تحکیم پیوند عاطفی و افزایش انسجام هیجانی منجر می‌گردد (Coan & Sbarra, 2015). در حوزه عملکرد رابطه‌ای، یافته‌های پژوهش نشان داد که هم‌تنظیمی هیجانی با بهبود کیفیت ارتباط زوجی، ارتقای مدیریت تعارض، افزایش رضایت زناشویی و تقویت همکاری زوجین همراه است. این نتایج با مطالعات گسترده‌ای همسو است که تنظیم هیجانی تعاملی را پیش‌بینی‌کننده قوی رضایت زناشویی و ثبات ازدواج معرفی کرده‌اند (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Karney & Bradbury, 1995). پژوهش‌های طولی نشان می‌دهد زوج‌هایی که در سال‌های اولیه ازدواج از الگوهای هم‌تنظیمی هیجانی مؤثرتری برخوردارند، در سال‌های بعد

رضایت بیشتری را تجربه می‌کنند و احتمال فروپاشی رابطه در آن‌ها به‌طور معناداری کاهش می‌یابد (Lavner & Bradbury, 2012; Rogge et al., 2013). یافته‌های حاضر نیز نشان داد که هم‌تنظیمی هیجانی به زوجین کمک می‌کند تا تعارض‌ها را به فرصتی برای رشد رابطه تبدیل کنند، به‌گونه‌ای که اختلاف‌ها نه تنها به تضعیف رابطه منجر نمی‌شود، بلکه زمینه تعمیق صمیمیت و افزایش درک متقابل را فراهم می‌آورد. این نتیجه با مدل‌های تعارض زوجین همسو است که بیان می‌کند کیفیت تنظیم هیجان در تعارض، بیش از محتوای تعارض، سرنوشت رابطه را تعیین می‌کند (Gottman & Levenson, 2000; Overall, Simpson, & Struthers, 2013).

از منظر سلامت روان، یافته‌ها نشان داد که هم‌تنظیمی هیجانی نقش حفاظتی در برابر فرسودگی هیجانی، افسردگی و اضطراب زوجین ایفا می‌کند. این نتیجه با شواهدی همخوان است که نشان می‌دهد روابط مبتنی بر تنظیم هیجانی مشترک، به‌عنوان منبع مهم حمایت روان‌شناختی عمل می‌کنند و تاب‌آوری زوجین را در برابر فشارهای زندگی افزایش می‌دهند (Reed et al., 2015; Coan & Sbarra, 2015). در چنین روابطی، شریک زندگی به پایگاهی ایمن برای تنظیم هیجان تبدیل می‌شود که نه تنها تنش‌های هیجانی را کاهش می‌دهد، بلکه احساس معنا، تعلق و انسجام روانی را تقویت می‌کند؛ سازوکاری که در نهایت به ارتقای کیفیت زندگی زوجین منجر می‌شود (Diamond & Aspinwall, 2003).

با وجود غنای یافته‌های این پژوهش، چند محدودیت باید مدنظر قرار گیرد. نخست، این مطالعه مبتنی بر مرور کیفی متون پژوهشی است و داده‌های تجربی اولیه از زوجین به‌طور مستقیم جمع‌آوری نشده است؛ بنابراین تعمیم نتایج به همه بافت‌های فرهنگی و اجتماعی باید با احتیاط صورت گیرد. دوم، انتخاب منابع محدود به مقالات منتشرشده در پایگاه‌های مشخص بوده و ممکن است برخی مطالعات مرتبط در سایر منابع لحاظ نشده باشند. سوم، ماهیت کیفی تحلیل اگرچه امکان تبیین عمیق سازوکارها را فراهم می‌کند، اما فاقد قدرت استنتاج علی مستقیم است. در راستای پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده، توصیه می‌شود مطالعات تجربی طولی با استفاده از طرح‌های ترکیبی کیفی - کمی انجام شود تا بتوان مسیرهای علی میان هم‌تنظیمی هیجانی و پیامدهای رابطه‌ای را دقیق‌تر بررسی کرد. همچنین پژوهش‌های بین‌فرهنگی می‌تواند نقش زمینه‌های فرهنگی در شکل‌گیری الگوهای هم‌تنظیمی هیجانی را روشن سازد. بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های هم‌تنظیمی هیجانی در قالب مداخلات زوج‌درمانی و ارزیابی اثربخشی آن در بهبود کیفیت رابطه نیز از دیگر مسیرهای مهم پژوهشی آینده محسوب می‌شود.

در حوزه کاربردی، نتایج این پژوهش بر ضرورت تمرکز درمانگران، مشاوران خانواده و سیاست‌گذاران حوزه سلامت روان بر توسعه مهارت‌های هم‌تنظیمی هیجانی تأکید می‌کند. طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی که زوجین را به شناخت هیجان‌های خود و شریک زندگی، پاسخ‌دهی همدلانه و تنظیم مشترک هیجان‌ها توانمند سازد، می‌تواند نقش بسزایی در پیشگیری از تعارض‌های مزمن، کاهش طلاق و ارتقای سلامت روان خانواده‌ها ایفا کند. افزون بر این، ادغام مؤلفه‌های هم‌تنظیمی هیجانی در برنامه‌های مشاوره پیش از ازدواج و آموزش‌های زوج‌درمانی می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر برای تحکیم بنیان روابط زوجین مورد استفاده قرار گیرد.

## 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

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210.
- Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87–91.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span. *Psychology and Aging*, 18(2), 247–260.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually divorce? *Journal of Family Psychology*, 26(1), 1–10.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Overall, N. C., Simpson, J. A., & Struthers, H. (2013). Buffering attachment-related avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 854–871.
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Adult attachment and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 34–39.
- Reed, R. G., Barnard, K., & Butler, E. A. (2015). Distinguishing emotional co-regulation from other related constructs. *Motivation and Emotion*, 39(4), 546–556.
- Rogge, R. D., Cobb, R. J., Lawrence, E., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2013). Is skills training enough? *Journal of Family Psychology*, 27(5), 831–843.