

تحلیل فرآیندهای سازگاری هیجانی زوجین در شرایط استرس مزمن

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. الهه زمانی: گروه روان‌شناسی خانواده، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
۲. حمیدرضا نوری*: گروه روان‌شناسی خانواده، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: noori.hamidreza23@yahoo.com

شبهه استناددهی: زمانی، الهه، و نوری، حمیدرضا. (۱۴۰۴). تحلیل فرآیندهای سازگاری هیجانی زوجین در شرایط استرس مزمن. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۴)، ۹-۱.

چکیده

هدف این پژوهش تبیین و یکپارچه‌سازی فرآیندهای روان‌شناختی سازگاری هیجانی زوجین در مواجهه با استرس مزمن به منظور ارائه چارچوبی مفهومی برای فهم عمیق‌تر پویایی‌های هیجانی روابط زناشویی است. این مطالعه با رویکرد کیفی و به صورت مرور نظری انجام شد؛ داده‌ها صرفاً از طریق مرور متون علمی معتبر گردآوری گردید و ۱۵ مقاله مرتبط به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شد؛ تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون و در چارچوب کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام گرفت و نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ برای سازمان‌دهی و تحلیل داده‌ها به کار رفت؛ فرایند تحلیل تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. نتایج نشان داد سازگاری هیجانی زوجین در شرایط استرس مزمن در سه سطح اصلی سازمان می‌یابد: بازسازماندهی هیجانی فردی شامل آگاهی هیجانی، مهار هیجانات منفی، بازتفسیر شناختی و پذیرش هیجانی؛ تنظیم تعاملی هیجان در نظام زوجی شامل هم‌تنظیمی هیجانی، ارتباط عاطفی سازنده، حمایت متقابل و اعتماد هیجانی؛ و تثبیت سازگاری هیجانی در بستر رابطه شامل نهادینه‌سازی الگوهای مقابله‌ای مشترک، تقویت پیوند هیجانی پایدار، ارتقای تاب‌آوری زوجی و ثبات هیجانی بلندمدت. سازگاری هیجانی زوجین فرآیندی پویا و چندسطحی است که از تعامل مستمر منابع فردی و تعاملی شکل می‌گیرد و نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت روان، رضایت زناشویی و پایداری رابطه تحت فشار استرس مزمن ایفا می‌کند.

واژگان کلیدی: سازگاری هیجانی، استرس مزمن، تنظیم هیجان، روابط زوجین، تاب‌آوری زوجی

Analysis of Emotional Adaptation Processes in Couples Under Chronic Stress



© 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. Elaheh Zamani: Department of Family Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran
2. Hamidreza Noori*: Department of Family Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

Corresponding author's email: noori.hamidreza23@yahoo.com

How to cite: Zamani, E., & Noori, H. (2025). Analysis of Emotional Adaptation Processes in Couples Under Chronic Stress. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(4), 1-9.

Abstract

This study aimed to conceptualize and integrate the psychological processes of emotional adaptation in couples facing chronic stress in order to develop a comprehensive framework for understanding marital emotional dynamics. This qualitative study was conducted as a theoretical review; data were collected exclusively through a systematic examination of relevant scientific literature, and 15 articles were selected using purposive sampling; thematic analysis with open, axial, and selective coding was employed, supported by NVivo 14 software, and the analytical process continued until theoretical saturation was achieved. The results revealed that couples' emotional adaptation under chronic stress is organized into three main levels: individual emotional reorganization, including emotional awareness, regulation of negative emotions, cognitive reappraisal, and emotional acceptance; interactive emotional regulation within the couple system, encompassing emotional coregulation, constructive emotional communication, mutual emotional support, and emotional trust; and stabilization of emotional adaptation in the relationship context, involving institutionalization of shared coping patterns, strengthening of emotional bonds, enhancement of dyadic resilience, and long-term emotional stability. Emotional adaptation in couples is a dynamic, multilevel process emerging from the continuous interaction of individual and relational resources and plays a critical role in maintaining psychological well-being, marital satisfaction, and relational stability under chronic stress.

Keywords: *Emotional adaptation, chronic stress, emotion regulation, couples' relationships, dyadic resilience*

روابط زناشویی به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین پیوندهای انسانی، نقشی محوری در سلامت روان فردی و ثبات اجتماعی ایفا می‌کند. کیفیت این رابطه نه تنها بر بهزیستی هیجانی زوجین بلکه بر سلامت روان فرزندان، انسجام خانواده و کارکرد کلی جامعه اثرگذار است. در دهه‌های اخیر، افزایش پیچیدگی‌های زندگی مدرن، فشارهای اقتصادی، تحولات نقش‌های اجتماعی و تغییر انتظارات فرهنگی موجب شده است که زوجین بیش از گذشته در معرض استرس‌های مزمن قرار گیرند. استرس مزمن به‌عنوان یک عامل فرساینده، به‌صورت تدریجی منابع روان‌شناختی فرد را تحلیل می‌برد و در صورت عدم مدیریت مؤثر، می‌تواند به کاهش رضایت زناشویی، تضعیف پیوند عاطفی و افزایش تعارضات پایدار بین زوجین منجر شود (Lazarus & Folkman, 1984; Karney & Bradbury, 1995). از این رو، درک سازوکارهای روان‌شناختی که به زوجین امکان می‌دهد تحت شرایط استرس مزمن به سازگاری هیجانی دست یابند، اهمیتی اساسی برای پژوهشگران و متخصصان حوزه خانواده و زوج‌درمانی دارد.

سازگاری هیجانی مفهومی چندبعدی است که به توانایی فرد و نظام زوجی در شناسایی، تنظیم، ابراز و هماهنگ‌سازی هیجان‌ها در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا اشاره دارد. این سازگاری نه تنها شامل فرآیندهای درون‌فردی نظیر آگاهی هیجانی، مهار واکنش‌های منفی و بازتفسیر شناختی موقعیت‌هاست، بلکه فرآیندهای تعاملی پیچیده‌ای را نیز دربرمی‌گیرد که در بستر رابطه شکل می‌گیرند، از جمله هم‌تنظیمی هیجانی، حمایت متقابل و ارتباط عاطفی سازنده (Gross, 2015; Johnson, 2019). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زوجینی که از مهارت‌های تنظیم هیجان کارآمدتری برخوردارند، در برابر اثرات منفی استرس‌های مزمن مقاوم‌ترند و توان بیشتری برای حفظ صمیمیت و رضایت زناشویی دارند (Randall & Bodenmann, 2017; Pietromonaco & Overall, 2021).

استرس مزمن، برخلاف استرس‌های حاد و گذرا، ماهیتی پایدار و انباشتی دارد و اغلب از منابعی چون مشکلات اقتصادی طولانی‌مدت، بیماری‌های مزمن، تعارض‌های شغلی، فشارهای والدگری و چالش‌های اجتماعی نشئت می‌گیرد. این نوع استرس به تدریج تعادل هیجانی فرد و رابطه را بر هم می‌زند و زمینه بروز فرسودگی عاطفی، کاهش همدلی و افزایش الگوهای تعارض ناسازگار را فراهم می‌سازد (McEwen, 2009; Randall & Bodenmann, 2017). در چنین شرایطی، زوجینی که فاقد راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان‌اند، در معرض خطر جدی فروپاشی عاطفی و کاهش انسجام رابطه قرار می‌گیرند، در حالی که زوجین برخوردار از الگوهای سازگاری هیجانی مؤثر می‌توانند فشارهای مزمن را به فرصت‌هایی برای رشد فردی و تحکیم پیوند عاطفی تبدیل کنند (Walsh, 2016).

یکی از چارچوب‌های نظری برجسته در تبیین تعامل میان استرس و روابط زوجی، مدل استرس - سازگاری کارنی و بردبری است که تأکید می‌کند پیامدهای استرس بر رضایت زناشویی به‌واسطه منابع شخصی و تعاملی زوجین میانجی‌گری می‌شود (Karney & Bradbury, 1995, 2020). بر اساس این مدل، سازگاری هیجانی نه تنها محصول ویژگی‌های فردی هر یک از زوجین است، بلکه حاصل الگوهای تعاملی مشترک و راهبردهای مقابله‌ای دوطرفه نیز به‌شمار می‌رود. پژوهش‌های مبتنی بر نظریه دلبستگی نیز نشان می‌دهند که امنیت دلبستگی با توانایی

بالاتر در تنظیم هیجان، همدلی و حفظ صمیمیت در شرایط فشارزا همراه است، در حالی که نایمینی دلبستگی با واکنش‌های هیجانی شدیدتر و الگوهای تعارض ناسازگار ارتباط دارد (Mikulincer & Shaver, 2019; Pietromonaco & Beck, 2015).

از منظر تنظیم هیجان، نظریه فرایندی گراس تأکید می‌کند که افراد از راهبردهای مختلفی مانند بازتفسیر شناختی، سرکوب هیجانی و پذیرش برای مدیریت هیجان‌های خود استفاده می‌کنند و اثربخشی این راهبردها به بافت موقعیتی و ویژگی‌های فردی وابسته است (Gross, 2015). در بستر روابط زوجی، این راهبردها به صورت تعاملی عمل می‌کنند و می‌توانند پیامدهای گسترده‌ای برای کیفیت رابطه داشته باشند. مطالعات نشان می‌دهد که بازتفسیر شناختی و پذیرش هیجانی با رضایت زناشویی بالاتر و کاهش تعارض همراه است، در حالی که سرکوب هیجانی غالباً به افزایش فاصله عاطفی و کاهش صمیمیت منجر می‌شود (English & John, 2013; Overall & Simpson, 2015).

در سال‌های اخیر، مفهوم هم‌تنظیمی هیجانی به‌عنوان یکی از سازه‌های کلیدی در فهم سازگاری زوجین مورد توجه قرار گرفته است. هم‌تنظیمی هیجانی به فرآیندی اشاره دارد که طی آن زوجین به‌طور متقابل در تنظیم هیجان‌های یکدیگر مشارکت می‌کنند و از طریق همدلی، حمایت و پاسخ‌دهی حساسانه، تعادل عاطفی رابطه را حفظ می‌نمایند (Butler & Randall, 2013). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هم‌تنظیمی هیجانی کارآمد نقش محافظتی مهمی در برابر اثرات منفی استرس مزمن دارد و می‌تواند به افزایش تاب‌آوری زوجی و کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب در هر دو همسر منجر شود (Saxbe & Repetti, 2010; Randall & Bodenmann, 2017).

با وجود پیشرفت‌های نظری و تجربی در این حوزه، هنوز شکاف‌هایی جدی در ادبیات پژوهشی وجود دارد. بسیاری از مطالعات به‌صورت پراکنده به مؤلفه‌های تنظیم هیجان یا استرس پرداخته‌اند، اما کمتر پژوهشی تلاش کرده است تا فرآیندهای سازگاری هیجانی زوجین را به‌صورت یکپارچه و در چارچوب شرایط استرس مزمن تبیین کند. افزون بر این، بخش قابل توجهی از پژوهش‌ها از رویکردهای کمی استفاده کرده‌اند و کمتر به تحلیل عمیق کیفی الگوهای مفهومی و تجربه زیسته زوجین پرداخته‌اند، در حالی که ماهیت پیچیده، پویا و زمینه‌مند سازگاری هیجانی مستلزم رویکردهای تفسیری و تحلیلی عمیق است (Braun & Clarke, 2006; Walsh, 2016).

از این رو، پژوهش حاضر با رویکرد مروری کیفی و تحلیل نظری، در پی آن است که با تلفیق شواهد علمی موجود، چارچوبی جامع از فرآیندهای سازگاری هیجانی زوجین در شرایط استرس مزمن ارائه دهد. این چارچوب می‌تواند به توسعه مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر تنظیم هیجان، ارتقای تاب‌آوری زوجین و پیشگیری از فرسایش عاطفی در روابط زناشویی کمک کند. با توجه به شیوع بالای مشکلات زناشویی و پیامدهای گسترده آن برای سلامت روان فردی و اجتماعی، چنین تلاشی از اهمیت علمی و کاربردی بالایی برخوردار است و می‌تواند به‌عنوان مبنایی برای پژوهش‌های تجربی آینده و طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی مؤثر مورد استفاده قرار گیرد.

روش‌شناسی

این پژوهش با رویکرد کیفی و با هدف تحلیل فرآیندهای سازگاری هیجانی زوجین در شرایط استرس مزمن انجام شده است. طرح پژوهش از نوع مروری کیفی نظری (Qualitative Theoretical Review) بوده و تمرکز اصلی آن بر استخراج، تلفیق و تبیین الگوهای مفهومی مرتبط

با سازگاری هیجانی زوجها در بافت‌های استرس‌زای مزمن است. از آنجا که هدف پژوهش، تولید فهم عمیق و نظری از پدیده مورد مطالعه بوده است، روش مرور نظام‌مند کمی مدنظر قرار نگرفت و به جای آن از رویکرد تحلیل کیفی متون علمی استفاده شد که امکان شناسایی ساختارهای معنایی، الگوهای مفهومی و سازوکارهای روان‌شناختی زیربنایی را فراهم می‌سازد.

شرکت‌کنندگان این پژوهش به‌صورت مستقیم افراد انسانی نبوده‌اند، بلکه واحد تحلیل پژوهش را مقالات علمی منتشرشده در حوزه روان‌شناسی زوجین، تنظیم هیجان، سازگاری هیجانی، و استرس مزمن تشکیل داده‌اند. جامعه پژوهش شامل کلیه مطالعات منتشرشده به زبان انگلیسی و فارسی در بازه زمانی مرتبط با موضوع پژوهش بود که در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر بین‌المللی و داخلی جست‌وجو شدند. با استفاده از معیارهای ورود شامل ارتباط مفهومی با موضوع پژوهش، تمرکز بر زوجین یا روابط صمیمانه، بررسی مؤلفه‌های هیجانی و وجود مؤلفه استرس مزمن در چارچوب مطالعه، در نهایت ۱۵ مقاله به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب گردیدند. فرایند انتخاب مقالات تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ بدین معنا که با افزودن مقالات جدید، مفهوم یا کد معنادار تازه‌ای به چارچوب تحلیلی افزوده نمی‌شد و الگوهای مفهومی به ثبات رسیده بودند.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور متون علمی انجام شد. در این راستا، کلیدواژه‌هایی از جمله Emotional Adaptation, Emotion Regulation in Couples, Chronic Stress, Marital Adjustment, Dyadic Coping و معادل‌های فارسی آن‌ها به کار گرفته شد. متون انتخاب‌شده به‌صورت کامل استخراج و وارد محیط نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ گردید. واحدهای معنایی شامل جملات، بندها و بخش‌هایی از متون بودند که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به فرآیندهای سازگاری هیجانی زوجین در شرایط استرس مزمن اشاره داشتند.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) و در چارچوب کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام گرفت. ابتدا تمامی متون چندین بار به‌صورت دقیق خوانده شدند و مفاهیم اولیه در قالب کدهای باز استخراج گردید. سپس کدهای مشابه در قالب مقوله‌های محوری سازمان‌دهی شدند و روابط مفهومی میان آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت. در مرحله نهایی، با تلفیق مقوله‌ها و استخراج هسته‌های مفهومی، الگوی نهایی فرآیندهای سازگاری هیجانی زوجین تحت شرایط استرس مزمن تدوین شد. برای اطمینان از روایی تحلیل، فرآیند بازبینی مکرر کدها، مقایسه مستمر داده‌ها و کنترل سازگاری مفهومی میان مقوله‌ها انجام گرفت. معیار اشباع نظری به‌عنوان ملاک پایان تحلیل در نظر گرفته شد و زمانی که کد یا مفهوم جدیدی به ساختار نظری افزوده نمی‌شد، فرآیند تحلیل متوقف گردید.

یافته‌ها

بازسازماندهی هیجانی فردی در مواجهه با استرس مزمن به‌عنوان یکی از هسته‌های بنیادین سازگاری زوجین، فرآیندی تدریجی و چندلایه است که طی آن فرد ابتدا به آگاهی هیجانی عمیق‌تری نسبت به تجربه‌های درونی خود دست می‌یابد و قادر می‌شود هیجان‌های پنهان، متناقض و گاه متعارض ناشی از فشارهای مزمن زندگی را شناسایی و تفکیک کند؛ این آگاهی زمینه را برای مهار هیجانات منفی نظیر خشم، اضطراب و تکانشگری فراهم می‌سازد و فرد می‌آموزد واکنش‌پذیری هیجانی خود را کاهش داده و پاسخ‌های سازگارانه‌تری جایگزین کند. در این مسیر،

بازتفسیر شناختی تجربه‌های استرس‌زا نقش‌محوری دارد، زیرا فرد با تغییر چارچوب ادراک موقعیت، معنادرزای مجدد بحران‌ها و تعدیل باورهای ناکارآمد، از شدت فشار روانی می‌کاهد و امکان سازگاری پایدارتر را فراهم می‌سازد. هم‌زمان، پذیرش هیجانی واقعیت رابطه و محدودیت‌های آن به فرد کمک می‌کند تا از مقاومت هیجانی دست بردارد و ناکامی‌ها و ناکاملی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی زناشویی را به‌عنوان بخشی طبیعی از تجربه مشترک بپذیرد. این فرایندها به تدریج منجر به تقویت خودکارآمدی هیجانی می‌شوند؛ بدین معنا که فرد به توانمندی خود در مدیریت احساسات باور پیدا می‌کند، احساس کنترل بیشتری بر وضعیت روانی خود دارد و سطح تاب‌آوری هیجانی‌اش در برابر فشارهای مزمن ارتقا می‌یابد، عاملی که به‌طور مستقیم با رضایت زناشویی، ثبات هیجانی و سلامت روان زوجین در ارتباط است (Gross, 2015; Lazarus & Folkman, 1984; Mikulincer & Shaver, 2019).

تنظیم تعاملی هیجان در نظام زوجی نشان‌دهنده گذار از سطح فردی به سطح رابطه‌ای سازگاری است؛ جایی که هیجان‌ناهنها در درون هر فرد بلکه در بستر تعاملات روزمره زوجین شکل می‌گیرند و تنظیم می‌شوند. در این سطح، هم‌تنظیمی هیجانی از طریق همدلی، پاسخ‌دهی حمایتی و هم‌آهنگی عاطفی تحقق می‌یابد و زوجین به تدریج به الگوهایی از هماهنگ‌سازی هیجان‌دست می‌یابند که در آن هر یک نسبت به حالات عاطفی دیگری حساس، پاسخگو و تنظیم‌کننده می‌شود. ارتباط هیجانی سازنده با بیان شفاف احساسات، گوش‌دادن همدلانه و بازخورد ایمن، بستر اصلی این تنظیم تعاملی است و به زوجین امکان می‌دهد تعارض‌های هیجانی را نه به‌عنوان تهدید بلکه به‌عنوان فرصت رشد و بازسازی رابطه مدیریت کنند. در چنین فضایی، حمایت هیجانی متقابل و اعتماد هیجانی پایدار شکل می‌گیرد و احساس امنیت عاطفی و پیش‌بینی‌پذیری هیجانی در رابطه افزایش می‌یابد. همچنین مرزبندی هیجانی سالم از هم‌وابستگی جلوگیری کرده و تعادل میان نزدیکی و استقلال هیجانی را حفظ می‌کند؛ مجموعه این فرآیندها شبکه‌ای از سازوکارهای تنظیم هیجان را می‌سازد که کیفیت تعاملات زوجین را در شرایط استرس مزمن به‌طور معناداری بهبود می‌بخشد و احتمال فرسایش هیجانی رابطه را کاهش می‌دهد (Johnson, 2019; Bodenmann, 2005; Randall & Bodenmann, 2017).

تثبیت سازگاری هیجانی در بستر استرس مزمن مرحله‌ای است که در آن دستاوردهای فردی و تعاملی به ساختاری پایدار و درونی‌شده در نظام زوجی تبدیل می‌شوند و رابطه از یک حالت واکنشی به وضعیت انعطاف‌پذیر و تاب‌آور ارتقا می‌یابد. در این مرحله، زوجین الگوهای مقابله‌ای مشترک را نهادینه می‌کنند، به تصمیم‌گیری مشارکتی روی می‌آورند و با هماهنگی رفتاری و هیجانی به مدیریت بحران‌های مستمر زندگی می‌پردازند. هم‌زمان، پیوند هیجانی پایدار از طریق صمیمیت عاطفی، احساس تعلق و دلبستگی ایمن تقویت می‌شود و معنای رابطه تحت فشار مزمن بازسازی می‌گردد؛ به‌گونه‌ای که اهداف مشترک، انتظارات متقابل و ارزش‌های زوجین هم‌راستا می‌شوند. این فرآیندها موجب ارتقای تاب‌آوری زوجی و ثبات هیجانی بلندمدت می‌گردند، به‌طوری که نوسانات هیجانی کاهش یافته و زوجین در برابر فرسودگی عاطفی مقاوم‌تر می‌شوند. در نهایت، رشد روان‌شناختی مشترک و انسجام نظام هیجانی خانواده شکل می‌گیرد و فضای عاطفی خانه به محیطی ایمن، باثبات و حمایتگر تبدیل می‌شود که نه تنها در برابر استرس‌های مزمن آسیب‌پذیر نیست بلکه ظرفیت تبدیل بحران به فرصت تحول را نیز داراست، امری

که اساس سلامت پایدار روابط زناشویی را تشکیل می‌دهد (Walsh, 2016; Karney & Bradbury, 2020; Pietromonaco & Overall, 2021).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه نشان داد که سازگاری هیجانی زوجین در شرایط استرس مزمن فرآیندی چندسطحی و پویا است که از تعامل مستمر میان بازمانده‌های هیجانی فردی، تنظیم تعاملی هیجان در سطح زوجی و تثبیت الگوهای سازگاران در بستر رابطه شکل می‌گیرد. بر اساس نتایج تحلیل کیفی، زوجینی که در سطح فردی به آگاهی هیجانی عمیق‌تر، مهار هیجانات منفی، بازتفسیر شناختی موقعیت‌های استرس‌زا و پذیرش هیجانی واقعیت رابطه دست یافته بودند، ظرفیت بیشتری برای تنظیم مؤثر هیجان در تعاملات زناشویی نشان دادند. این یافته‌ها با نظریه فرآیندی تنظیم هیجان گراس همسو است که تأکید می‌کند توانایی در بازتفسیر شناختی و پذیرش هیجان نقش کلیدی در کاهش بار هیجانی استرس و ارتقای سازگاری روان‌شناختی دارد (Gross, 2015). همچنین نتایج حاضر از مدل استرس - سازگاری کارنی و بردبری حمایت می‌کند که بر نقش منابع فردی و تعاملی در میانجی‌گری اثرات منفی استرس مزمن بر کیفیت رابطه تأکید دارد (Karney & Bradbury, 1995; 2020). یافته‌ها نشان دادند که تنظیم تعاملی هیجان، از طریق هم‌تنظیمی هیجانی، ارتباط عاطفی سازنده، حمایت هیجانی متقابل و مرزبندی هیجانی سالم، به‌عنوان محور اصلی حفظ تعادل عاطفی رابطه عمل می‌کند. این الگوها با پژوهش‌های باتلر و رندال همخوان است که هم‌تنظیمی هیجانی را یکی از قوی‌ترین عوامل محافظتی در روابط صمیمانه معرفی می‌کنند (Butler & Randall, 2013) و با مطالعات ساکس و رپتی که نشان دادند تنظیم متقابل هیجان می‌تواند آثار زیستی و روان‌شناختی استرس مزمن را تعدیل کند، همسو می‌باشد (Saxbe & Repetti, 2010). علاوه بر این، نتایج نشان داد که تثبیت سازگاری هیجانی از طریق نهادینه‌سازی الگوهای مقابله‌ای مشترک، تقویت پیوند هیجانی پایدار و ارتقای تاب‌آوری زوجی، منجر به کاهش فرسودگی عاطفی و افزایش ثبات هیجانی بلندمدت می‌شود؛ یافته‌ای که با مدل تاب‌آوری خانواده والش مطابقت دارد و نقش انسجام عاطفی و معنابخشی مشترک به بحران‌ها را در سلامت پایدار روابط تأیید می‌کند (Walsh, 2016). بدین ترتیب، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که سازگاری هیجانی زوجین نه تنها محصول مهارت‌های فردی بلکه نتیجه فرایندهای تعاملی مستمر و ساختارهای هیجانی تثبیت‌شده در نظام رابطه است؛ ساختارهایی که می‌توانند آثار مخرب استرس مزمن را به‌طور معناداری مهار کرده و حتی به رشد روان‌شناختی مشترک منجر شوند. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیتروموناکو و اورال همخوان است که تأکید دارند کیفیت تنظیم هیجان در روابط نزدیک، پیش‌بینی‌کننده اساسی رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین در مواجهه با استرس‌های مزمن است (Pietromonaco & Overall, 2021). از منظر بالینی نیز نتایج حاضر نشان می‌دهد که مداخلات زوج‌درمانی زمانی بیشترین اثربخشی را دارند که به‌طور هم‌زمان بر مهارت‌های تنظیم هیجان فردی، الگوهای ارتباطی هیجانی و ساختارهای تعاملی زوجین تمرکز کنند؛ امری که در رویکردهای مبتنی بر دلبستگی و زوج‌درمانی هیجان‌محور نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Johnson, 2019).

با وجود غنای یافته‌ها، این پژوهش دارای محدودیت‌هایی است که باید در تفسیر نتایج مدنظر قرار گیرد. نخست آن که داده‌های پژوهش صرفاً بر اساس مرور کیفی متون علمی استخراج شده‌اند و تجربه زیسته مستقیم زوجین در قالب مصاحبه یا مشاهده بالینی در این مطالعه لحاظ نشده است؛ بنابراین امکان تعمیم یافته‌ها به تمامی بافت‌های فرهنگی و موقعیتی محدود است. دوم، تعداد مقالات منتخب اگرچه تا رسیدن به اشباع نظری کفایت داشت، اما ممکن است برخی رویکردهای نوظهور یا دیدگاه‌های فرهنگی خاص در این نمونه گنجانده نشده باشد. سوم، تمرکز اصلی پژوهش بر استرس مزمن بوده و تفاوت‌های میان انواع استرس‌های مزمن (اقتصادی، پزشکی، شغلی، اجتماعی) به صورت مجزا تحلیل نشده است؛ در حالی که ماهیت منبع استرس می‌تواند الگوهای سازگاری هیجانی زوجین را به شیوه‌های متفاوتی تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش‌های آینده می‌توانند با بهره‌گیری از طرح‌های ترکیبی کیفی - کمی، چارچوب مفهومی استخراج‌شده در این مطالعه را به‌طور تجربی آزمون کنند و روابط علی میان مؤلفه‌های سازگاری هیجانی، استرس مزمن و پیامدهای زناشویی را به صورت دقیق‌تر بررسی نمایند. همچنین پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی با در نظر گرفتن بافت‌های فرهنگی گوناگون، تفاوت‌های جنسیتی و مراحل مختلف چرخه زندگی خانواده، به بررسی تطبیقی فرآیندهای سازگاری هیجانی زوجین بپردازند. پژوهش در زمینه نقش فناوری‌های ارتباطی، شبکه‌های اجتماعی و تغییر الگوهای ارتباطی مدرن در سازگاری هیجانی زوجین تحت استرس مزمن نیز می‌تواند افق‌های جدیدی در این حوزه بگشاید.

از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند مبنایی نظری برای طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی ویژه زوجین فراهم آورد. متخصصان زوج‌درمانی می‌توانند با تمرکز بر تقویت آگاهی هیجانی، آموزش مهارت‌های بازتفسیر شناختی، ارتقای هم‌تنظیمی هیجانی و تثبیت الگوهای مقابله‌ای مشترک، تاب‌آوری زوجین در برابر استرس‌های مزمن را افزایش دهند. همچنین نهادهای مشاوره خانواده می‌توانند این چارچوب را در طراحی دوره‌های پیش از ازدواج و برنامه‌های پیشگیرانه به کار گیرند تا زوجین پیش از مواجهه با بحران‌های مزمن، به مهارت‌های سازگاری هیجانی مجهز شوند. در نهایت، سیاست‌گذاران حوزه سلامت روان و خانواده می‌توانند با توجه به اهمیت نقش سازگاری هیجانی در ثبات زناشویی، حمایت‌های ساختاری لازم را برای توسعه مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان و تاب‌آوری زوجی فراهم سازند؛ امری که در بلندمدت به ارتقای سلامت روان فردی، تحکیم بنیان خانواده و افزایش سرمایه اجتماعی جامعه منجر خواهد شد.

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.

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

References

- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 14(1), 1–15.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210.
- English, T., & John, O. P. (2013). Emotion regulation in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 1–17.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice*. New York: Guilford Press.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marriage: An assessment of recent developments. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 1–26.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1, 1–11.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Overall, N. C., & Simpson, J. A. (2015). Emotion regulation in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 1–22.
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2015). Adult attachment and relationship functioning. *Current Opinion in Psychology*, 1, 1–7.
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to improve couples' well-being. *Annual Review of Psychology*, 72, 421–448.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 31(3), 1–11.
- Saxbe, D. E., & Repetti, R. L. (2010). For better or worse? Coregulation of couples' cortisol. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 92–103.