

دراسة في التوتر النفسي والزواج السعيد



كيف يتعامل الزوجان أو أحدهما مع الخلاف مهم للمساعدة على ديمومة زواجهما

جميع الزوجات تمر بخلافات في بعض الأحيان، حيث يجد الأزواج صعوبات في اتخاذ قرارات مهمة والمضي قدمًا في الحياة. كيف تعامل

الزوجان مع هذه المشاكل يمكن أن يحدد العلاقة البينية، ويجعلها إما أكثر سعادة أو مثقلة بالتوتر النفسي. الزوجان اللذان يوظفان هذه الخلافات لفهم بعضهما بعضًا بشكل أفضل قد يصبحان أكثر قربًا من بعضهما البعض، بينما للذان ينتقد أحدهما الآخر أو يعاقبه أثناء هذا الخلاف معرضان لأن يعانيان

من المزيد من الخصومة والسلوكيات العدائية والإحباط بشكل عام في علاقاتهما. لقد عرفنا إلى هذا الحد من المشا كل العلاقة الزوجية، ولكن الأبحاث في هذا المجال تبين بمزيد من التفاصيل كم عدد المنخرطين في زيجات معرضة لن شوب خصومات ونزاعات وخلافات، وكذلك عرفنا ما هي ميزات العلاقة الزوجية المقترنة بمزيد من السعادة والاستدامة.

قام باحثون من جامعة ولاية بنسلفانيا بدراسة بيانات استحصلوها من ألف من

الأزواج (ألف زوج وزوجة) ودرسوا تطور (تتالي) العلاقة بين كل زوجين على مدار ال 20 عامًا

الماضية (1) أثناء اجراء هذا البحث، ووجدوا بعض الأنماط المثيرة للاهتمام.

قاموا بقياس مستويات السعادة الزوجية (2) والرضا الزوجي (3) والخلافات بين الأزواج

(4)، وصنفوها على أنها إمّا "عالية" أو "متوسطة" (قريبة من المتوسط الحسابي

استمرار مدة وسجلوا)، [الزوجين من كل مسار تعني المؤلفة أن أطن :المترجم] المسارين كلا في "منخفضة" أو (mean

الزواج (ومعدلات الطلاق) كذلك. الشيء الوحيد الذي اكتشفوه هو أن الطريقة التي يتعامل بها الأزواج مع خلافاتهم

نقسم إلى أربع فئات، وهذه الفئات تلازمت تلازمًا وثيقًا مع مدى سعادة واستقرار الحياة الزوجية.

أكثر الزوجات سعادةً وأكثرها ديمومةً هي ما أطلق عليه الباحثون زوجات "الزوجين المهتمين بمشاعر

بعضهما "marriages validator" (تعريف أكثر في 5)، والتي تتسم باتخاذ قرار مشترك من قبل كلا الزوجين.

هذه الزوجات، التي شكلت أعلى نسبة من الزوجات - 54% - بما فيها الزوجات ذات مستويات السعادة المتوسطة إلى

العالية ومستويات الخلافات المتوسطة إلى المنخفضة (1). قالت كلير كامب دوش Dush Kamp Claire، إحدى الباحثات

من جامعة ولاية أوهايو في مدينة كولومبوس، في تصريح صحفي لها، "وجدنا أنه في هذه الفئة

من الزوجات، يشارك كل زوج في اتخاذ القرار وفي الأعمال المنزلية". من شأن هذه الزوجات أن يكون استمرارها

وبقاؤها أكثر احتمالًا.

النزاع الذي لم يُتوصل فيه إلى تسوية يزيد من الضغط النفسي

صُنفت فئة الزوجات التي تتمتع بمستوى أقل من السعادة على أنها "زوجات فيها الزوجان متفاعلان volatile"

(تعريف أكثر في 6)، وتتميز بمستويات عالية من الخلافات ومستويات سعادة عالية إلى متوسطة.

20% من المشاركين داخلون في هذه الفئة من زوجات، هذا النوع من الزوجات يتميز بأنه أقل استقرارًا من فئة

الزوجات التي فيها الزوجان مهتمان بمشاعر بعضهما (1، 5).

فئة الأزواج "الخصمون couples hostile" (انظر 7) مستوى سعادتها حتى أقل من الفئة الثانية

أعلاه، وشكلت أيضًا 20% من الأزواج، وكانت

العلاقات بين الأزواج مثقلة بالخلافات. وليس مفاجئًا أن تكون هذه الفئة الأكثر احتمالًا لفسخ عقد الزواج

والطلاق. تظهر أبحاث أخرى أن الخلافات يمكن أن تسبب ضغوطًا نفسية كبيرة

ومشاكل أخرى أيضًا (8)، لذلك ستكون هذه المجموعة في أمس الحاجة إلى استراتيجيات جديدة للتعامل مع خلافاتها.

الفئة الرابعة، الزوجات "التي يتجنب فيها الزوجان الخوض في الحديث عن خلافاتهما avoiders" (توضيح أكثر في

(9)، لا تواصل يذكر بينها، لكن هذه الفئة سعيدة ولديها علاقات أكثر ديمومة من الأزواج المتفاعلين (6) أو الأزواج الخصمين (7). العلاقة الزوجية ما بين هذه الفئة الرابعة من الأزواج علاقة تقليدية، إذ لا يشارك فيها الزوج في الأعمال المنزلية، ويؤمن فيها الزوجان بزواج يستمر مدى الحياة. توضح دوش أن "هؤلاء الأزواج يؤمنون بالأدوار الاجتماعية التقليدية بناءً على الجندر (10)، وربما تجنبوا الخوض في الحديث عن الخلافات بسبب اعتقادهم في زواج يدوم مدى الحياة. فمن غير المرجح أن ينفصل هؤلاء الأزواج عن بعضهم".

كما هو الحال في الزواج الذي يهتم فيها كلا الزوجين بمشاعر بعضهما (5)، فإن العلاقة الزوجية التي يُتجنب فيها الخوض في الخلافات والخصومات تتميز بأن مستويات الخلافات فيها أقل ولكن يعتبر أقل نجاحًا بشكل عام. قالت دوش: "إن تجنب الخوض في الحديث عن الخلاف يمكن أن يؤدي بالأزواج إلى تجنب أنواع أخرى من الالتزامات مع أزواجهم". "الزواج الناجح يحتاج إلى التزام الزوجين بالعلاقة الزوجية والاستثمار فيها [المترجم: الاستثمار في العلاقة الزوجية هي أن يشترك الزوجان في القيم والأهداف وخطط الحياة بشكل مستمر، 11]".

إذا لم تكن العلاقة الزوجية بالمستوى الذي يرغب فيه أحد الزوجين تمامًا، فهذا خبر ليس سيئًا. على الرغم من أن هذه الدراسة البحثية المعينة لم تتضمن تدخلات محددة، إلا أن هناك أنماطًا تواصل معينة مرتبطة بسعادة كبيرة وخلاف أقل، ويمكن تطوير هذه الأساليب. بالاهتمام والممارسة والزمن، يمكن تطوير مهارات تواصل صحية (12) ويمكن تحقيق المزيد من الرضا عن العلاقة الزوجية.