

بررسی فرآیندهای شناختی مؤثر بر ادراک نارضایتی زناشویی

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 احمدی*: گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: dr.n.ahmadi81@gmail.com

شيوه استناددهی: احمدی، نرگس. (۱۴۰۴). بررسی فرآیندهای شناختی مؤثر بر ادراک نارضایتی زناشویی. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*, ۱۲(۱), ۱-۱۲.

چکیده

هدف این پژوهش تبیین جامع فرآیندهای شناختی مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم ادراک نارضایتی زناشویی در زوجین است. این مطالعه با رویکرد کیفی و به صورت مرور نظام‌مند ادبیات پژوهشی انجام شد. شانزده مقاله علمی معتبر بر اساس معیارهای ورود و خروج مشخص انتخاب و داده‌ها از طریق تحلیل محتوای کیفی با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ تحلیل گردید. فرآیند کدگذاری در سه مرحله باز، محوری و انتخابی انجام شد و نمونه‌گیری نظری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. یافته‌ها نشان داد ادراک نارضایتی زناشویی حاصل تعامل چندلایه فرآیندهای شناختی شامل الگوهای اسنادی منفی، سوگیری‌های توجهی، طرحواره‌های ناکارآمد، باورهای فراشناختی، نشخوار ذهنی، اسکریپت‌های ارتباطی ناکارآمد، روایت‌های شناختی منفی مشترک و نظام‌های معناپردازی رابطه‌ای است. این فرآیندها از طریق تحریف ادراک تعاملات روزمره، تضعیف تنظیم هیجان و بازتعریف هویت زناشویی، چرخه‌های پایدار نارضایتی را ایجاد و تقویت می‌کنند. نتایج نشان می‌دهد نارضایتی زناشویی بیش از آن‌که ناشی از رویدادهای عینی باشد، ریشه در ساختارهای شناختی زبربنایی زوجین دارد و مداخلات درمانی مؤثر باید بر اصلاح این ساختارهای شناختی و بازسازی معنای رابطه متمرکز شوند.

واژگان کلیدی: نارضایتی زناشویی، فرآیندهای شناختی، طرحواره‌ها، سبک اسنادی، معناپردازی رابطه‌ای، زوج‌درمانی.

An Examination of Cognitive Processes Influencing the Perception of Marital Dissatisfaction



© 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. Narges Ahmadi*: Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: dr.n.ahmadi81@gmail.com

How to cite: Ahmadi, N. (2025). An Examination of Cognitive Processes Influencing the Perception of Marital Dissatisfaction. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(1), 1-12.

Abstract

This study aimed to comprehensively explain the cognitive processes underlying the development and persistence of perceived marital dissatisfaction. This qualitative study employed a systematic review design. Sixteen relevant scientific articles were selected based on predefined inclusion and exclusion criteria. Data were analyzed using qualitative content analysis through NVivo software version 14. Coding was conducted in open, axial, and selective phases, and theoretical sampling continued until theoretical saturation was achieved. Results indicated that marital dissatisfaction perception emerges from a multilayered interaction of cognitive processes including negative attribution patterns, attentional biases, maladaptive schemas, dysfunctional metacognitive beliefs, rumination, ineffective communication scripts, shared negative cognitive narratives, and relational meaning-making systems. These processes distort daily interaction interpretations, weaken emotional regulation, and reshape marital identity, thereby sustaining chronic dissatisfaction cycles. Marital dissatisfaction is rooted primarily in underlying cognitive structures rather than objective relational events, and effective therapeutic interventions should therefore focus on cognitive restructuring and reconstructing relational meaning.

Keywords: *Marital dissatisfaction, cognitive processes, schemas, attribution style, relational meaning-making, couple therapy.*

ازدواج و روابط همسری یکی از بنیادی‌ترین و پیچیده‌ترین پیوندهای انسانی است که نه تنها بر سلامت روان افراد بلکه بر انسجام اجتماعی، رشد فردی و ثبات خانواده تأثیر تعیین‌کننده‌ای دارد. رضایت یا نارضایتی زناشویی به‌عنوان شاخص مرکزی کیفیت این رابطه، در دهه‌های اخیر به یکی از موضوعات اصلی پژوهش‌های روان‌شناسی خانواده و زوج‌درمانی تبدیل شده است. مطالعات گسترده نشان داده‌اند که نارضایتی زناشویی با طیفی از پیامدهای منفی نظیر افسردگی، اضطراب، اختلالات روان‌تنی، تعارضات مزمن، کاهش عملکرد شغلی و حتی افزایش نرخ طلاق همراه است (Whisman & Uebelacker, 2006; Fincham & Beach, 2010). با وجود این پیامدهای گسترده، پژوهش‌های معاصر به‌طور فزاینده‌ای نشان می‌دهند که تجربه نارضایتی زناشویی الزاماً حاصل رویدادهای بیرونی یا رفتارهای عینی همسر نیست، بلکه تا حد زیادی در چارچوب فرآیندهای شناختی و تفسیرهای ذهنی زوجین شکل می‌گیرد (Bradbury & Fincham, 1990).

از منظر رویکرد شناختی، انسان‌ها رویدادهای بین‌فردی را مستقیماً تجربه نمی‌کنند، بلکه آن‌ها را از طریق نظام باورها، انتظارات، طرحواره‌ها و سبک‌های اسنادی خود تفسیر می‌کنند و همین تفسیرها تعیین‌کننده واکنش هیجانی و رفتاری آنان است (Beck, 1981). در روابط زناشویی نیز زوجین نه بر اساس واقعیت عینی تعاملات، بلکه بر پایه برداشت شناختی خود از رفتار همسر به ارزیابی رابطه و میزان رضایت یا نارضایتی می‌پردازند. پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که الگوهای اسنادی منفی، تفسیرهای خصمانه و سوگیری‌های شناختی، پیش‌بینی‌کننده‌های قوی افت تدریجی رضایت زناشویی هستند (Fincham, Bradbury, & Scott, 1990; Karney & Bradbury, 1995). به بیان دیگر، آنچه رابطه را فرسوده می‌کند، صرفاً تعارض نیست، بلکه نحوه فهم و معناپردازی زوجین از تعارض است.

مدل آسیب‌پذیری - استرس - سازگاری (Vulnerability-Stress-Adaptation Model) یکی از چارچوب‌های نظری برجسته‌ای است که نقش محوری شناخت را در کیفیت زناشویی برجسته می‌سازد. این مدل نشان می‌دهد که ویژگی‌های شناختی پایدار افراد مانند باورهای ناکارآمد، طرحواره‌های منفی و سبک‌های پردازش اطلاعات، در تعامل با استرس‌های زندگی و شیوه‌های مقابله، مسیر رضایت یا نارضایتی زناشویی را تعیین می‌کنند (Karney & Bradbury, 1995). مطابق این دیدگاه، زوجینی که دارای آسیب‌پذیری‌های شناختی بالاتر هستند، حتی در مواجهه با فشارهای معمول زندگی نیز سطوح بالاتری از نارضایتی تجربه می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین فرآیندهای شناختی مؤثر بر نارضایتی زناشویی، سبک اسنادی است. زوجین ناراضی تمایل دارند رفتارهای منفی همسر را به ویژگی‌های پایدار، کلی و عمدی نسبت دهند، در حالی که رفتارهای مثبت را تصادفی یا بی‌اهمیت تفسیر می‌کنند (Bradbury & Fincham, 1990). این سبک اسنادی منفی با افزایش تعارض، کاهش صمیمیت و تضعیف احساس امنیت رابطه‌ای همراه است (Fincham & Bradbury, 1993). هم‌زمان، سوگیری توجه انتخابی باعث می‌شود زوجین نشانه‌های منفی رابطه را برجسته و نشانه‌های مثبت را نادیده بگیرند که این فرایند به تدریج تصویر ذهنی کلی رابطه را مخدوش می‌کند (Gottman, 1999).

در سطح عمیق‌تر، طرحواره‌های شناختی شکل‌گرفته در دوران کودکی و نوجوانی، چارچوب اصلی تفسیر تجربه زناشویی را می‌سازند. طرحواره‌هایی نظیر طرد، رهاشدگی، بی‌اعتمادی یا محرومیت هیجانی موجب می‌شوند فرد رفتارهای عادی همسر را در قالب تهدید، بی‌ارزشی یا طرد تفسیر کند و بدین ترتیب نارضایتی هیجانی مزمن شکل گیرد (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). این طرحواره‌ها در تعاملات روزمره فعال شده و الگوهای تعارض پایدار و چرخه‌های منفی ارتباطی را ایجاد می‌کنند (Dattilio, 2010).

از سوی دیگر، باورهای فراشناختی و سبک‌های پردازش هیجانی نیز نقش مهمی در تداوم نارضایتی زناشویی ایفا می‌کنند. زوجینی که باور دارند افکار منفی‌شان کنترل‌ناپذیر یا خطرناک است، بیشتر درگیر نشخوار ذهنی شده و توانایی بازسازی شناختی تعارض‌ها را از دست می‌دهند (Wells, 2000). این نشخوار شناختی با افزایش حساسیت هیجانی، تضعیف تنظیم هیجان و تشدید احساس درماندگی رابطه‌ای همراه است (Gross, 1998).

نارضایتی زناشویی همچنین در سطح بین‌فردی از طریق الگوهای شناختی مشترک زوجین تثبیت می‌شود. اسکریپت‌های ارتباطی ناکارآمد، روایت‌های مشترک منفی از رابطه و الگوهای پیش‌بینی شکست، فضای شناختی رابطه را به‌گونه‌ای شکل می‌دهند که حتی تعاملات مثبت نیز در چارچوب بدبینی تفسیر می‌شوند (Christensen & Heavey, 1990; Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). این نظام‌های معنایی مشترک، هویت رابطه‌ای زوجین را بازتعریف کرده و نارضایتی را به بخشی از خودپنداره زناشویی تبدیل می‌کنند (McAdams, 1993). افزون بر این، معناپردازی وجودی از رابطه نیز بر ادراک نارضایتی تأثیر می‌گذارد. زمانی که ازدواج در ذهن زوجین به‌عنوان منبع ناکامی معنوی، محدودکننده رشد شخصی یا مانع تحقق خود ادراک شود، احساس پوچی و فرسودگی رابطه‌ای افزایش می‌یابد (Frankl, 1963; Snyder, 2002). این بعد معنایی نشان می‌دهد که نارضایتی زناشویی صرفاً یک پدیده رفتاری یا هیجانی نیست، بلکه ریشه در نظام باورهای عمیق فرد درباره زندگی، خود و رابطه دارد.

با وجود انبوه پژوهش‌های پراکنده درباره مؤلفه‌های شناختی نارضایتی زناشویی، هنوز یک چارچوب تلفیقی منسجم که فرآیندهای شناختی مؤثر بر ادراک نارضایتی را به‌صورت جامع و یکپارچه تبیین کند، به‌طور نظام‌مند تدوین نشده است. بسیاری از مطالعات تنها بر یک یا چند سازه محدود تمرکز کرده‌اند و ارتباط میان لایه‌های مختلف شناختی، از طرحواره‌های عمیق تا پردازش‌های روزمره تعارض، به‌صورت منسجم بررسی نشده است. از این رو، انجام یک مطالعه مروری کیفی که بتواند این فرآیندهای شناختی را در قالب یک الگوی مفهومی منسجم سازمان‌دهی کند، ضرورتی علمی و کاربردی به‌شمار می‌رود.

این پژوهش با هدف بررسی و تبیین فرآیندهای شناختی مؤثر بر ادراک نارضایتی زناشویی، تلاش دارد با تحلیل نظام‌مند ادبیات پژوهشی، چارچوبی مفهومی برای فهم عمیق‌تر پویایی‌های شناختی نارضایتی زناشویی ارائه دهد.

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و در چارچوب یک مطالعه مروری نظام‌مند با تحلیل محتوای کیفی انجام شده است. هدف اصلی پژوهش، تبیین و استخراج فرآیندهای شناختی مؤثر بر ادراک نارضایتی زناشویی بر اساس شواهد نظری و پژوهشی موجود بود. از آنجا که تمرکز پژوهش بر تحلیل مفهومی و نظری مطالعات پیشین قرار داشت، واحد تحلیل پژوهش شامل مقالات علمی معتبر منتشر شده در حوزه روان‌شناسی خانواده، زوج‌درمانی و روابط زناشویی بود و بنابراین، شرکت‌کنندگان انسانی به معنای متعارف در این مطالعه حضور نداشتند. جامعه پژوهش را کلیه مقالات علمی منتشرشده در بازه زمانی مناسب مرتبط با موضوع تشکیل می‌دادند که پس از اعمال معیارهای ورود و خروج، تعداد ۱۶ مقاله علمی به‌عنوان نمونه نهایی پژوهش انتخاب شد.

معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم مقاله با مفاهیم نارضایتی زناشویی، فرآیندهای شناختی، ادراک، تفسیرهای ذهنی، باورهای زناشویی و متغیرهای شناختی مؤثر بر روابط زوجین، برخورداری از ساختار علمی معتبر، و انتشار در مجلات علمی - پژوهشی معتبر بود. معیارهای خروج نیز شامل مطالعات غیرمرتبط، مقالات فاقد چارچوب نظری روشن، گزارش‌های موردی، پایان‌نامه‌ها، و منابع غیرعلمی بود. انتخاب نمونه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که پس از تحلیل مقاله شانزدهم، هیچ مقوله یا مفهوم جدیدی به چارچوب مفهومی پژوهش افزوده نشد.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور ادبیات پژوهشی انجام گرفت. برای این منظور، پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر داخلی و بین‌المللی مورد جست‌وجو قرار گرفتند و کلیدواژه‌هایی نظیر نارضایتی زناشویی، ادراک زناشویی، فرآیندهای شناختی، باورهای ناکارآمد، سبک‌های اسنادی، سوگیری‌های شناختی، تفسیر رویدادهای زناشویی و طرحواره‌های ارتباطی مورد استفاده قرار گرفت. فرآیند غربالگری در چند مرحله شامل بررسی عنوان، چکیده و متن کامل انجام شد و در نهایت، ۱۶ مقاله واجد شرایط انتخاب گردید.

داده‌ها با استفاده از تحلیل محتوای کیفی و رویکرد استقرایی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این فرایند، ابتدا متون کامل مقالات وارد نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ شدند. سپس مراحل کدگذاری شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی به‌صورت نظام‌مند اجرا شد. در مرحله کدگذاری باز، واحدهای معنایی مرتبط با فرآیندهای شناختی و ادراک نارضایتی استخراج و کدگذاری شدند. در مرحله محوری، کدهای مشابه در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی گردیدند و روابط میان آن‌ها شناسایی شد. در نهایت، در مرحله کدگذاری انتخابی، هسته‌های مفهومی اصلی شکل گرفت و مدل مفهومی نهایی پژوهش تدوین شد.

فرایند تحلیل تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که اضافه شدن مقاله جدید منجر به ظهور مقوله یا مفهوم تازه‌ای نشد. برای افزایش اعتبار یافته‌ها، بازبینی مکرر کدها، مقایسه مستمر داده‌ها، و بازخوانی تحلیلی متون انجام شد و انسجام درونی طبقات مفهومی مورد ارزیابی قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های این مرور نشان می‌دهد که تفسیر شناختی رفتار همسر یکی از بنیادی‌ترین سازوکارهای مؤثر بر ادراک ناراضایتی زناشویی است؛ به‌گونه‌ای که زوجین ناراضایتی خود را نه مستقیماً از رویدادهای عینی، بلکه از شیوه پردازش ذهنی آن رویدادها تجربه می‌کنند. الگوهای اسنادی منفی شامل نسبت‌دادن نیت خصمانه به همسر، تعمیم افراطی رفتارهای منفی و شخصی‌سازی رویدادهای خنثی، موجب تحریف ادراک تعاملات روزمره می‌شود و به شکل‌گیری چرخه‌ای از سوءبرداشت و تنش مزمن می‌انجامد (Bradbury & Fincham, 1990). هم‌زمان، سوگیری توجه انتخابی سبب می‌شود فرد نشانه‌های منفی رابطه را برجسته و تعاملات مثبت را نادیده بگیرد که این فرآیند با حافظه هیجانی تقویت می‌شود و تصویر ذهنی رابطه را به‌صورت فزاینده منفی می‌سازد (Gottman, 1999). انتظارات ناکارآمد و غیرواقعیانه از رابطه، که غالباً مبتنی بر باورهای رمانتیک افراطی یا هنجارهای فرهنگی غیرقابل دستیابی است، فاصله میان «آنچه هست» و «آنچه باید باشد» را تشدید کرده و ادراک ناکامی و سرخوردگی زناشویی را افزایش می‌دهد (Epstein & Baucom, 2002). در کنار آن، تحریف‌های شناختی نظیر فاجعه‌سازی، ذهن‌خوانی و تفکر دو قطبی سبب می‌شوند زوجین معنای تعاملات را در قالب قطب‌های شکست یا تهدید تفسیر کنند، نه در چارچوب فرایندهای قابل اصلاح ارتباطی (Beck, 1981). در سطح عمیق‌تر، طرحواره‌های تفسیری رابطه، شامل بدبینی رابطه‌ای و انتظار خیانت یا طرد، چارچوب معنایی پایدار و نسبتاً مقاومی می‌سازند که ادراک ناراضایتی را حتی در غیاب تعارض آشکار نیز فعال نگه می‌دارد (Young, Klosko, & Weishaar, 2003).

دومین مقوله اصلی نشان می‌دهد که ادراک ناراضایتی زناشویی به‌شدت تحت تأثیر ساختارهای شناختی مربوط به خود قرار دارد؛ به‌ویژه طرحواره‌های منفی خود که شامل باورهای ناکارآمد درباره ارزشمندی شخصی، کفایت هیجانی و شایستگی رابطه‌ای است. این طرحواره‌ها فرد را مستعد خودسرزنی افراطی، حساسیت به طرد و تفسیر منفی بازخوردهای همسر می‌کنند و در نتیجه سطح ناراضایتی ذهنی را به‌طور پایدار افزایش می‌دهند (Beck, 1987). باورهای فراشناختی ناکارآمد، نظیر اعتقاد به کنترل‌ناپذیری افکار یا ضرورت نشخوار ذهنی، موجب تشدید پردازش مداوم تعارض‌ها و ناتوانی در رهاسازی هیجانی می‌شود که خود به فرسایش رضایت زناشویی می‌انجامد (Wells, 2000). هم‌چنین همجوشی هیجان و شناخت سبب می‌شود زوجین هیجانات منفی لحظه‌ای را به‌عنوان شواهد عینی شکست رابطه تعبیر کنند و ارزیابی‌های خود از رابطه را بر مبنای حالت هیجانی جاری بنا نهند (Greenberg, 2002). ادراک ناکفایتی شخصی، اضطراب عملکرد در صمیمیت و ترس از قضاوت، کارکردهای تنظیم خود را تضعیف کرده و توان زوجین در مدیریت سازگارانۀ تعارض را کاهش می‌دهد (Bandura, 1997). در این چارچوب، آسیب‌پذیری شناختی نسبت به استرس، شامل بزرگ‌نمایی فشارهای رابطه‌ای و تحمل‌ناپذیری ابهام، نقش واسطه‌ای مهمی در تبدیل چالش‌های معمول زناشویی به منابع پایدار ناراضایتی ایفا می‌کند (Lazarus & Folkman, 1984). نهایتاً نقص در خودتنظیمی شناختی، از جمله انعطاف‌ناپذیری ذهنی و ضعف در بازسازی شناختی، چرخه ناراضایتی را مزمن می‌سازد و ظرفیت ترمیم رابطه را محدود می‌کند (Gross, 1998).

مقوله سوم بیانگر آن است که نارضایتی زناشویی در بستر الگوهای شناختی مشترک زوجین شکل می‌گیرد و تثبیت می‌شود. اسکریپت‌های ارتباطی ناکارآمد، شامل انتظار دفاع، پیش‌بینی تشدید تعارض و هنجارهای ذهنی تعارض‌محور، باعث می‌شوند تعاملات عادی نیز در چارچوب تهدید تفسیر شوند (Christensen & Heavey, 1990). نظام باورهای منفی مشترک، که در قالب روایت‌های جمعی از ناکامی، بی‌عدالتی یا ناامیدی رابطه‌ای شکل می‌گیرد، ادراک مشترک زوجین از رابطه را به‌صورت منسجم اما منفی سازمان می‌دهد (Fincham & Bradbury, 1993). عدم هم‌زمانی شناختی و تفاوت در تفسیر رویدادها، شکاف ادراکی میان زوجین ایجاد می‌کند و سوءتفاهم‌های مکرر را افزایش می‌دهد (Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). باورهای مرتبط با قدرت و کنترل، از جمله حساسیت به نابرابری و اضطراب سلطه، فضای شناختی تعارض را تقویت کرده و تجربه رابطه را به میدان رقابت تبدیل می‌کند (Baucom & Epstein, 1990). حافظه تعارضی‌گزینه‌ی، که در آن خاطرات منفی با برجسب هیجانی قوی ذخیره می‌شوند، به تقویت اسکریپت‌های منفی و تداوم چرخه نارضایتی کمک می‌کند (Gottman & Levenson, 1992). این فرآیندها در نهایت به شکل‌گیری حلقه‌های بازخورد شناختی می‌انجامد که در آن اسنادهای منفی متقابل به‌طور مداوم یکدیگر را تأیید و تقویت می‌کنند.

مقوله‌نهایی نشان می‌دهد که نارضایتی زناشویی تنها محصول تعاملات روزمره نیست، بلکه ریشه در نظام معناپردازی زوجین و جهان‌بینی رابطه‌ای آن‌ها دارد. باورهای هسته‌ای درباره ماهیت ازدواج، ضرورت صمیمیت، پایداری رابطه و اعتماد، چارچوب شناختی کلانی می‌سازد که تمامی تجارب زوجین در آن تفسیر می‌شود (Janoff-Bulman, 1992). تفسیرهای وجودی از رابطه، مانند تجربه ازدواج به‌عنوان بار زندگی یا منبع ناکامی معنوی، موجب فرسایش عمیق رضایت و احساس پوچی رابطه‌ای می‌شود (Frankl, 1963). فیلترهای فرهنگی-شناختی، شامل طرحواره‌های نقش جنسیتی و هنجارهای ارزشی، انتظارات خاصی را به زوجین تحمیل می‌کند که در صورت عدم تحقق، به ادراک ناکامی و نارضایتی منجر می‌شود (Triandis, 1995). شناخت‌های مرتبط با آینده، به‌ویژه بدبینی رابطه‌ای و ناامیدی نسبت به تغییر، انگیزش زوجین برای سرمایه‌گذاری هیجانی در رابطه را کاهش می‌دهد (Snyder, 2002). نهایتاً روایت‌سازی هویتی از رابطه، که در قالب داستان‌های قربانی، شکست یا سرزنش شکل می‌گیرد، هویت زناشویی زوجین را بازتعریف کرده و نارضایتی را به بخشی از خودپنداره رابطه‌ای آنان تبدیل می‌کند (McAdams, 1993).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه مروری نشان داد که ادراک نارضایتی زناشویی حاصل تعامل پیچیده و چندسطحی مجموعه‌ای از فرآیندهای شناختی در سطح فردی، بین‌فردی و معنایی است و نه صرفاً بازتاب مستقیم رویدادهای رفتاری یا تعارضات عینی میان زوجین. نتایج استخراج‌شده از تحلیل کیفی مقالات نشان داد که الگوهای اسنادی منفی، سوگیری‌های توجهی، طرحواره‌های ناکارآمد، باورهای فراشناختی و نظام‌های معنایی رابطه‌ای، هسته‌های مرکزی این فرآیند شناختی را تشکیل می‌دهند. این یافته‌ها با چارچوب نظری آسیب‌پذیری - استرس - سازگاری همسو است که تأکید می‌کند کیفیت رابطه زناشویی نه‌تنها متأثر از فشارهای بیرونی، بلکه به‌طور اساسی تابع ساختارهای شناختی پایدار افراد است

(Karney & Bradbury, 1995). نتایج این پژوهش به‌ویژه نشان داد که سبک اسنادی منفی، شامل نسبت‌دادن رفتارهای منفی همسر به ویژگی‌های پایدار و نیت‌های خصمانه، نقش محوری در تداوم نارضایتی ایفا می‌کند؛ امری که به‌طور گسترده در مطالعات پیشین نیز گزارش شده است (Bradbury & Fincham, 1990; Fincham & Bradbury, 1993). هم‌چنین سوگیری توجه انتخابی که موجب برجسته‌سازی نشانه‌های منفی و کمرنگ‌سازی تعاملات مثبت می‌شود، به‌عنوان یکی از مکانیسم‌های اصلی تخریب تصویر ذهنی رابطه شناسایی شد که یافته‌های همسو با مدل‌های پیش‌بینی طلاق گاتمن است (Gottman, 1999). از منظر شناختی، این الگوها نشان می‌دهند که زوجین ناراضی نه‌تنها رفتار همسر، بلکه واقعیت رابطه را از دریچه‌ای تحریف‌شده تجربه می‌کنند و همین تحریف، تجربه هیجانی نارضایتی را تثبیت می‌کند. در سطح عمیق‌تر، طرحواره‌های هیجانی و شناختی نظیر طرد، بی‌اعتمادی، محرومیت هیجانی و نقص، به‌عنوان ساختارهای پایدار زمینه‌ساز تفسیر منفی تعاملات شناسایی شدند. این نتیجه با نظریه طرحواره‌درمانی همخوان است که نشان می‌دهد این طرحواره‌ها در روابط صمیمی به‌شدت فعال شده و چرخه‌های منفی تعارض را بازتولید می‌کنند (Young, Klosko, & Weishaar, 2003; Dattilio, 2010). علاوه بر این، یافته‌ها نشان دادند که باورهای فراشناختی ناکارآمد و نشخوار ذهنی مداوم، ظرفیت تنظیم هیجان زوجین را تضعیف کرده و ادراک نارضایتی را مزمین می‌سازند؛ یافته‌ای که با مدل فراشناختی ولز و شواهد پژوهشی درباره نقش نشخوار در اختلالات هیجانی و روابط بین‌فردی همسو است (Wells, 2000; Gross, 1998). از منظر تعاملی، نتایج حاکی از آن بود که الگوهای شناختی مشترک زوجین، شامل اسکریپت‌های ارتباطی ناکارآمد، روایت‌های منفی مشترک و چرخه‌های اسنادی متقابل، ساختار ادراکی رابطه را شکل می‌دهند و حتی در غیاب تعارض آشکار نیز احساس نارضایتی را پایدار نگه می‌دارند؛ یافته‌ای که با مدل‌های تعامل زناشویی و پژوهش‌های مربوط به اسکریپت‌های تعارض همخوانی دارد (Christensen & Heavey, 1990; Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). در نهایت، یافته‌های مربوط به سطح معناپردازی نشان داد که نارضایتی زناشویی در سطحی عمیق‌تر از نظام باورهای وجودی و معنایی زوجین تغذیه می‌شود؛ به‌گونه‌ای که بدبینی نسبت به آینده رابطه، فرسایش معنا و بازتعریف هویت زناشویی در قالب روایت‌های شکست یا قربانی، تجربه نارضایتی را تثبیت و تشدید می‌کند. این نتایج با رویکردهای معناشناختی و نظریه روایت هویت همخوان است که تأکید می‌کنند انسان‌ها زندگی و روابط خود را از طریق داستان‌هایی که درباره خود و رابطه می‌سازند، تجربه می‌کنند (McAdams, 1993; Frankl, 1963; Snyder, 2002). در مجموع، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که نارضایتی زناشویی پدیده‌ای چندلایه است که بدون فهم ساختارهای شناختی زیربنایی آن، مداخلات درمانی به‌طور پایدار مؤثر نخواهند بود؛ بنابراین، رویکردهای درمانی مبتنی بر اصلاح شناخت، بازسازی طرحواره‌ها، تعدیل باورهای فراشناختی و بازسازی روایت رابطه‌ای، از پشتوانه نظری و تجربی قوی برخوردارند.

با وجود جامعیت یافته‌ها، این مطالعه با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست آن که داده‌های پژوهش صرفاً مبتنی بر مقالات منتشرشده بود و تجربه زیسته مستقیم زوجین بررسی نشد، که ممکن است برخی ظرایف تجربی نارضایتی زناشویی را منعکس نکرده باشد. دوم آن که انتخاب مقالات به زبان‌های محدود صورت گرفت و امکان دارد برخی یافته‌های فرهنگی خاص در ادبیات غیرانگلیسی یا غیرمنتشرشده نادیده مانده

باشد. سوم آن‌که تنوع روش‌شناختی مقالات واردشده به مطالعه موجب شد یکپارچگی کامل در نوع شواهد تجربی وجود نداشته باشد و برخی نتایج مبتنی بر مطالعات همبستگی و برخی بر پژوهش‌های کیفی یا طولی استوار باشند که مقایسه مستقیم آن‌ها را محدود می‌کند. در راستای توسعه دانش در این حوزه، پژوهش‌های آینده می‌توانند با بهره‌گیری از طرح‌های طولی و ترکیبی، مسیر تحول فرآیندهای شناختی و ناراضایتی زناشویی را در گذر زمان بررسی کنند و تعامل میان عوامل شناختی، هیجانی و رفتاری را به‌صورت پویا مدل‌سازی نمایند. همچنین بررسی تفاوت‌های فرهنگی در ساختارهای شناختی ناراضایتی زناشویی می‌تواند به غنای نظری این حوزه بیفزاید، زیرا هنجارهای فرهنگی نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌دهی باورهای رابطه‌ای و انتظارات زوجین دارند. افزون بر این، تلفیق داده‌های عصب‌شناختی و شناختی با پژوهش‌های زوج‌درمانی می‌تواند درک عمیق‌تری از مکانیسم‌های زیربنایی ناراضایتی فراهم آورد.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش بر ضرورت تمرکز مداخلات بالینی بر بازسازی شناختی، اصلاح طرحواره‌های رابطه‌ای، کاهش نشخوار ذهنی و بازتعریف روایت زناشویی تأکید می‌کند. آموزش زوجین برای شناسایی و اصلاح سوگیری‌های شناختی، توسعه مهارت‌های فراشناختی و تقویت معناپردازی سازگاران از رابطه می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از ناراضایتی مزمن و فروپاشی زناشویی ایفا کند. همچنین، برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج که به اصلاح انتظارات شناختی و تقویت سواد هیجانی و شناختی زوجین می‌پردازند، می‌توانند به‌عنوان راهبردهای پیشگیرانه مؤثر در ارتقای سلامت خانواده به‌کار گرفته شوند.

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.
- Beck, A. T. (1981). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 73–81.
- Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families*. New York: Guilford Press.

- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 442–452.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium. *Journal of Family Theory & Review*, 2(3), 165–178.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. New York: Norton.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for your marriage*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by*. New York: Guilford Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition*. Chichester: Wiley.
- Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2006). Depression and marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(2), 334–339.