

نقش باورهای فراشناختی در مدیریت تعارضات 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. سمیه سادات علوی: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران
۲. فرزاد رستمی‌خواه: گروه مشاوره زوج و خانواده، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۳. مریم کریمی: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه مازندران، بابل، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: farzad.rostamikhah67@gmail.com

شبهه استناددهی: علوی، سمیه سادات، رستمی‌خواه، فرزاد، و کریمی، مریم. (۱۴۰۴). نقش سرمایه عاطفی در پیشگیری از فروپاشی رابطه همسری. *سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۲(۲)، ۱-۱۲.

چکیده

هدف این پژوهش تبیین نقش و سازوکارهای سرمایه عاطفی در حفظ پایداری و پیشگیری از فروپاشی روابط همسری است. این مطالعه یک پژوهش مروری کیفی با رویکرد تحلیل نظری است که بر پایه بررسی نظام‌مند منابع علمی معتبر در حوزه روان‌شناسی زوجین و روابط همسری انجام شد. داده‌ها صرفاً از طریق مرور ادبیات پژوهشی گردآوری گردید و پس از غربال‌گری دقیق منابع، ۱۵ مقاله واجد شرایط نهایی انتخاب شد. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون و بر اساس منطق اشباع نظری صورت گرفت. برای مدیریت داده‌ها و کدگذاری مفاهیم از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ استفاده شد و فرایند تحلیل شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی بود. یافته‌ها نشان داد سرمایه عاطفی یک سازه چندبعدی است که از چهار مؤلفه اصلی شامل تنظیم هیجانی و ثبات عاطفی، سرمایه‌گذاری هیجانی بین‌فردی، همسویی شناختی - هیجانی و پویایی‌های محافظتی رابطه تشکیل می‌شود. این مؤلفه‌ها از طریق تقویت امنیت هیجانی، کاهش شدت تعارض، افزایش تعهد عاطفی و تسهیل ترمیم گسست‌های رابطه‌ای، نقش حفاظتی مؤثری در برابر فروپاشی رابطه همسری ایفا می‌کنند. نتایج نشان می‌دهد تقویت سرمایه عاطفی می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد بنیادی در پیشگیری از فروپاشی روابط همسری و ارتقای سلامت خانواده مورد استفاده قرار گیرد و مبنای طراحی مداخلات درمانی و آموزشی مؤثر در حوزه زوج‌درمانی باشد.

واژگان کلیدی: سرمایه عاطفی، روابط همسری، پایداری زناشویی، تنظیم هیجانی، پیشگیری از طلاق

The Role of Metacognitive Beliefs in Managing Marital Conflicts



© 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 Alavi: Department of General Psychology, University of Zanjan, Zanjan, Iran
2. Farzad Rostamikhah*: Department of Couple and Family Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran
3. Maryam Karimi: Department of General Psychology, University of Mazandaran, Babolsar, Iran

Corresponding author's email: farzad.rostamikhah67@gmail.com

How to cite: Alavi, S. S., Rostamikhah, F., & Karimi, M. (2025). The Role of Metacognitive Beliefs in Managing Marital Conflicts. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(2), 1-12.

Abstract

This study aimed to explain the role of metacognitive beliefs in the formation, persistence, and management of marital conflicts. This qualitative review study employed thematic analysis. Data were collected through a systematic review of scientific literature, and 13 eligible articles were selected. Full texts were analyzed using NVivo 14 software. Coding was conducted at open, axial, and selective levels and continued until theoretical saturation was achieved. Results indicated that metacognitive beliefs constitute the core regulatory system of cognitive–emotional conflict management in couples. Negative metacognitive beliefs were associated with rumination, chronic worry, emotional overactivation, and dysfunctional communication patterns such as criticism and emotional withdrawal. In contrast, adaptive metacognitive beliefs and cognitive self-monitoring improved emotion regulation, communication quality, and conflict resolution. Metacognitive-based interventions, including metacognitive therapy and mindfulness-based approaches, significantly enhanced marital satisfaction and reduced conflict intensity. Metacognitive beliefs play a fundamental role in marital conflict management, and modifying these beliefs is essential for sustainable relational change.

Keywords: *Metacognitive beliefs; marital conflict; emotion regulation; marital relationships; metacognitive therapy*

تعارض زناشویی یکی از شایع‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین پدیده‌های روابط زوجی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت زندگی زناشویی، سلامت روان زوجین و ثبات خانواده ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بخش قابل توجهی از مشکلات روان‌شناختی بزرگسالان، ریشه در تعاملات تعارض‌آمیز مزمن در روابط صمیمی دارد و این تعارضات می‌توانند زمینه‌ساز افسردگی، اضطراب، فرسودگی هیجانی، کاهش رضایت زناشویی و در نهایت فروپاشی خانواده شوند (Bradbury & Karney, 2010; Fincham & Beach, 2010). اگرچه تعارض به‌عنوان بخشی طبیعی از روابط انسانی اجتناب‌ناپذیر است، اما شیوه مدیریت و پردازش تعارض تعیین می‌کند که این پدیده به فرصتی برای رشد رابطه تبدیل شود یا به عاملی برای تخریب پیوند زوجی (Gottman & Silver, 2015). از این‌رو، شناسایی سازوکارهای شناختی و فراشناختی زیربنای مدیریت تعارض، یکی از مهم‌ترین اولویت‌های پژوهش‌های معاصر در روان‌شناسی زوجین به شمار می‌آید.

در دهه‌های اخیر، توجه پژوهشگران از تمرکز صرف بر محتوای شناختی تعارض به سمت فرایندهای فراشناختی سوق یافته است. رویکرد فراشناختی تأکید می‌کند که آنچه بیش از خود افکار اهمیت دارد، باورهای افراد درباره افکار، هیجانات و فرایندهای ذهنی خویش است (Wells, 2009). باورهای فراشناختی شامل باورهایی درباره کنترل‌پذیری افکار، خطرناک‌بودن افکار، سودمندی نگرانی و شیوه نظارت بر فعالیت‌های ذهنی می‌شود که به‌طور مستقیم نحوه تجربه هیجان، تنظیم هیجان و رفتارهای بین‌فردی را هدایت می‌کنند (Wells & Matthews, 1996). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که باورهای فراشناختی ناسازگار نقش اساسی در تداوم اضطراب، افسردگی، نشخوارگری و نگرانی ایفا می‌کنند (Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Wells, 2011). این یافته‌ها موجب شده است که نظریه فراشناخت به یکی از چارچوب‌های نظری مهم برای تبیین اختلالات هیجانی و الگوهای ناسازگار تعاملی تبدیل شود.

در حوزه روابط زوجی نیز شواهد فرایندهای نشان می‌دهد که باورهای فراشناختی می‌توانند الگوهای تعارض، سبک‌های ارتباطی و کیفیت تعامل زوجین را به‌طور بنیادین شکل دهند. زوجینی که باور دارند افکار منفی‌شان غیرقابل کنترل یا خطرناک است، در مواجهه با تعارض دچار بیش‌برانگیختگی هیجانی می‌شوند، واکنش‌های تکانشی شدیدتری نشان می‌دهند و کمتر قادر به حفظ تعادل هیجانی هستند (Wells, 2009). این در حالی است که باورهای فراشناختی سازگارتر، مانند پذیرش افکار بدون قضاوت و درک موقتی‌بودن حالات ذهنی، با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، بهبود تنظیم هیجان و ارتقای مهارت‌های حل مسئله زوجین همراه است (Segal, Williams, & Teasdale, 2013). بنابراین، باورهای فراشناختی را می‌توان به‌عنوان یکی از لایه‌های پنهان اما بسیار قدرتمند تنظیم‌کننده تعارض در روابط زوجی تلقی کرد.

مدل فراشناختی ولز بیان می‌کند که اختلالات هیجانی و رفتاری نه به دلیل محتوای افکار، بلکه به سبب الگوهای فراشناختی ناسازگار و راهبردهای کنترل شناختی معیوب تداوم می‌یابند (Wells & Matthews, 1996). این الگوها شامل نگرانی مفرط، نشخوارگری، پایش تهدید، سرکوب افکار و درگیری توجهی مداوم است که همگی به تشدید واکنش‌های هیجانی و تضعیف عملکرد بین‌فردی منجر می‌شوند. در بستر

رابطه زوجی، این فرایندها می‌توانند چرخه‌های تعارض را تثبیت کنند و زوجین را در الگوهای تکرارشونده انتقاد، دفاعی‌بودن، کناره‌گیری هیجانی و پرخاشگری گرفتار سازند؛ الگوهایی که گاتمن آن‌ها را «چهار سوار نابودی رابطه» توصیف می‌کند (Gottman, 1999).

از سوی دیگر، پژوهش‌های حوزه تنظیم هیجان نشان می‌دهد که شیوه تفسیر و مدیریت هیجانات نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت تعارض زوجین دارد (Gross, 2015). باورهای فراشناختی ناسازگار با کاهش توانایی مهار هیجان منفی، افزایش فاجعه‌سازی شناختی و تشدید سوگیری‌های خصمانه همراه هستند (Beck, 1988). چنین فرایندهایی سبب می‌شوند زوجین در موقعیت‌های تعارضی به‌جای پردازش منطقی مسئله، وارد چرخه واکنش‌های هیجانی شدید شوند که خود زمینه‌ساز فرسودگی رابطه‌ای، کاهش صمیمیت و افت رضایت زناشویی است (Bradbury & Karney, 2010; Fincham & Beach, 2010).

در مقابل، رویکردهای درمانی نوین نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر فراشناخت می‌توانند تغییرات عمیق و پایداری در الگوهای تعارض زوجین ایجاد کنند. درمان فراشناختی با هدف اصلاح باورهای فراشناختی ناسازگار، کاهش نشخوارگری و نگرانی، تقویت انعطاف‌پذیری توجه و افزایش خودنظارتی شناختی، به زوجین کمک می‌کند تا از چرخه‌های معیوب تعارض خارج شوند و الگوهای سالم‌تری از تعامل را تجربه کنند (Wells, 2011). همچنین، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی فراشناختی با آموزش فاصله‌گیری شناختی از افکار، پذیرش هیجان و تمرکز بر زمان حال، موجب بهبود تنظیم هیجان، افزایش همدلی و ارتقای مهارت‌های ارتباطی زوجین می‌شوند (Segal et al., 2013; Hayes, 2012; Strosahl, & Wilson, 2012).

با وجود گسترش این شواهد، هنوز در ادبیات پژوهشی فارسی و حتی بین‌المللی، تصویر منسجم و یکپارچه‌ای از نقش باورهای فراشناختی در مدیریت تعارض زوجین ارائه نشده است. بسیاری از مطالعات یا به‌صورت پراکنده به متغیرهای فراشناختی پرداخته‌اند یا آن‌ها را در قالب متغیرهای واسطه‌ای در کنار عوامل شناختی و هیجانی بررسی کرده‌اند. این پراکندگی مفهومی موجب شده است که جایگاه واقعی باورهای فراشناختی در معماری مدیریت تعارض زوجین به‌طور کامل تبیین نشود. از این‌رو، انجام یک مرور کیفی و تحلیلی با تمرکز بر شناسایی الگوهای مفهومی، سازوکارهای روان‌شناختی و پیامدهای بالینی باورهای فراشناختی در روابط زوجی، ضرورتی علمی و کاربردی محسوب می‌شود. پژوهش حاضر با تکیه بر چارچوب نظری فراشناخت و با بهره‌گیری از مرور نظام‌مند کیفی منابع علمی، می‌کوشد نقش باورهای فراشناختی را در شکل‌گیری، تداوم و مدیریت تعارضات زوجین به‌صورت جامع و منسجم تبیین کند و الگویی مفهومی از روابط میان این باورها، فرایندهای هیجانی و الگوهای تعاملی زوجین ارائه دهد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به‌صورت یک مطالعه مروری نظام‌مند کیفی (Qualitative Review Study) انجام شد که هدف آن تبیین نقش باورهای فراشناختی در مدیریت تعارضات زوجین بود. ماهیت این مطالعه از نوع تحلیل مفهومی و نظری بوده و به‌جای مشارکت‌کنندگان انسانی، منابع علمی منتخب به‌عنوان واحد تحلیل در نظر گرفته شدند. جامعه پژوهش شامل کلیه مقالات علمی منتشرشده در حوزه باورهای

فراشناختی، تنظیم هیجان، سبک‌های مقابله‌ای و تعارضات زناشویی در پایگاه‌های معتبر علمی بود که پس از طی مراحل غربالگری نظام‌مند، در نهایت ۱۳ مقاله واجد شرایط به‌عنوان نمونه نهایی پژوهش انتخاب شدند. انتخاب این تعداد منبع بر مبنای دستیابی به اشباع نظری (Theoretical Saturation) صورت گرفت؛ به‌گونه‌ای که با بررسی مقاله سیزدهم، هیچ مفهوم یا مقوله جدیدی به چارچوب تحلیلی پژوهش افزوده نشد.

گردآوری داده‌ها به‌طور انحصاری از طریق مرور نظام‌مند متون علمی انجام شد. بدین منظور، جست‌وجوی گسترده‌ای در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر علمی از جمله ScienceDirect، Google Scholar، PubMed، Web of Science، Scopus و ScienceDirect صورت گرفت. کلیدواژه‌های اصلی شامل «باورهای فراشناختی»، «تعارضات زوجین»، «تنظیم شناختی هیجان»، «ارتباط زوجی»، و معادل‌های انگلیسی آن‌ها بود که با عملگرهای منطقی ترکیب شدند. پس از بازیابی اولیه مقالات، فرایند غربالگری در سه مرحله بررسی عنوان، چکیده و متن کامل انجام گرفت و در نهایت ۱۳ مقاله که بیشترین انطباق مفهومی با هدف پژوهش داشتند انتخاب شدند. این مقالات به‌عنوان داده‌های کیفی اصلی وارد مرحله تحلیل شدند.

تحلیل داده‌ها بر اساس تحلیل کیفی مضمون‌محور (Thematic Analysis) و با رویکرد استقرایی انجام گرفت. متون کامل مقالات منتخب در نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ وارد شده و فرایند کدگذاری در سه سطح کدگذاری باز، محوری و انتخابی اجرا شد. در مرحله کدگذاری باز، مفاهیم اولیه مرتبط با باورهای فراشناختی و مدیریت تعارض استخراج گردید. سپس در کدگذاری محوری، این مفاهیم در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی شدند و در نهایت با کدگذاری انتخابی، چارچوب نظری منسجمی از روابط میان باورهای فراشناختی و الگوهای مدیریت تعارض زوجین تدوین شد. فرایند تحلیل تا دستیابی کامل به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌طوری که هیچ مفهوم تازه‌ای در مراحل پایانی تحلیل مشاهده نگردید که این امر بیانگر کفایت حجم داده‌ها و اعتبار ساختار مفهومی استخراج‌شده بود.

یافته‌ها

یافته‌های این مرور کیفی نشان می‌دهد که ساختارهای فراشناختی زیربنای اساسی در شکل‌گیری، تداوم و جهت‌دهی تعارضات زوجین دارند. باورهای فراشناختی مثبت درباره نگرانی — مانند تلقی نگرانی به‌عنوان ابزاری برای حل مسئله یا پیشگیری از شکست — می‌تواند در کوتاه‌مدت موجب افزایش احساس کنترل شناختی شوند، اما در صورت افراط، زمینه‌ساز نشخوار ذهنی و درگیری توجهی مداوم می‌گردند (Wells, 2004; Matthews & Wells, 2009). در مقابل، باورهای فراشناختی منفی، از جمله باور به خطرناک‌بودن افکار یا ناتوانی در کنترل ذهن، به‌طور مستقیم با افزایش اضطراب رابطه‌ای، حساسیت هیجانی و واکنش‌پذیری در موقعیت‌های تعارض مرتبط هستند (Cartwright-Hatton & Wells, 1997). فرایندهای خودنظارتی شناختی مانند پایش افکار تعارضی، ارزیابی واکنش‌های ذهنی و اصلاح خودگفتاری منفی نقش تعدیل‌کننده مهمی در کاهش شدت تعارض ایفا می‌کنند، زیرا امکان فاصله‌گیری شناختی از افکار تهدیدمحور و تفسیرهای هیجانی افراطی را فراهم می‌سازند (Teasdale et al., 2002). در همین راستا، سبک‌های کنترل شناختی شامل سرکوب فکر، اجتناب شناختی یا جابه‌جایی

توجه تعیین می‌کنند که زوجین چگونه محتوای تعارض را پردازش و مدیریت کنند؛ سبک‌های ناسازگار عمدتاً با تشدید چرخه‌های تعارض و تثبیت الگوهای ناکارآمد ارتباطی همراهاند (Wells & Matthews, 1996). مجموعه این سازه‌ها در قالب فرایندهای فراشناختی ناسازگار نظیر نشخوارگری، نگرانی مزمن و پردازش تهدیدمحور، یک سامانه خودتقویت‌شونده ایجاد می‌کند که تعارض زناشویی را از یک رویداد موقعیتی به یک الگوی پایدار رابطه‌ای تبدیل می‌نماید (Borkovec et al., 2004).

تحلیل تماتیک نشان می‌دهد که باورهای فراشناختی مستقیماً الگوهای تعارض زوجین را شکل می‌دهند و کیفیت تعاملات ارتباطی را تعیین می‌کنند. زوجینی که دارای باورهای منفی فراشناختی قوی هستند، غالباً از سبک‌های ارتباطی ناکارآمد نظیر انتقادگری، دفاعی‌بودن، تحقیر و کناره‌گیری هیجانی استفاده می‌کنند که این الگوها با کاهش رضایت زناشویی و افزایش فرسودگی رابطه‌ای همراه است (Gottman, 1999). در سطح تنظیم هیجان، چنین باورهایی با مهار ناکارآمد هیجان، انفجارهای هیجانی و نوسانات خلقی مرتبط بوده و توانایی زوجین برای حفظ تعادل هیجانی در تعارض را تضعیف می‌کند (Gross, 2015). همچنین، تفسیر شناختی موقعیت تعارض تحت تأثیر سوگیری‌های شناختی ناشی از باورهای فراشناختی قرار دارد؛ فاجعه‌سازی، انتساب خصمانه و تعمیم افراطی موجب می‌شود زوجین نیت همسر را تهدیدآمیز ارزیابی کرده و واکنش‌های تدافعی شدید نشان دهند (Beck, 1988). در حوزه پردازش اطلاعات رابطه‌ای، انتخاب توجه تهدیدمحور و تثبیت بر خطاهای همسر سبب می‌شود تعارض‌ها به چرخه‌های تکرارشونده تبدیل شوند که در نهایت به پیامدهای روانشناختی گسترده‌ای همچون اضطراب رابطه‌ای، ناامیدی زناشویی و افت صمیمیت می‌انجامد (Bradbury & Karney, 2010). بدین ترتیب، باورهای فراشناختی نه تنها محتوای تعارض بلکه مسیر تحول تعارض در طول زمان را نیز تعیین می‌کنند.

یافته‌ها حاکی از آن است که مداخلات مبتنی بر فراشناخت می‌توانند به‌طور معناداری کیفیت مدیریت تعارض زوجین را ارتقا دهند. آموزش تنظیم فراشناختی از طریق افزایش خودآگاهی شناختی، اصلاح باورهای ناکارآمد و تقویت انعطاف توجه به زوجین کمک می‌کند الگوهای خودتقویت‌شونده تعارض را شناسایی و متوقف سازند (Wells, 2011). مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی فراشناختی نیز با ایجاد فاصله شناختی از افکار منفی، کاهش نشخوارگری و تقویت پذیرش هیجانی، ظرفیت زوجین برای مواجهه سازگارانه با تعارض را افزایش می‌دهند (Segal et al., 2013). علاوه بر این، اصلاح سبک‌های پردازش تعارض و بازپردازش شناختی موقعیت‌های تعارض‌آمیز باعث کاهش سوگیری تهدید و تعدیل تفسیرهای منفی می‌شود که خود زمینه‌ساز تعاملات ارتباطی سالم‌تر است (Hayes et al., 2012). تقویت مهارت‌های ارتباطی شناخت‌محور نظیر گوش‌دادن فعال، همدلی شناختی و بازخورد سازنده در کنار پایش فراشناختی مستمر، نقش کلیدی در پیشگیری از بازگشت تعارض مزمن ایفا می‌کند و در نهایت موجب ارتقای پایدار رضایت زناشویی، صمیمیت و امنیت هیجانی در رابطه زوجی می‌گردد (Lebow et al., 2012).

بحث و نتیجه‌گیری

در این بخش، یافته‌های حاصل از مرور کیفی حاضر نشان داد که باورهای فراشناختی نقش محوری و چندلایه‌ای در مدیریت تعارضات زوجین ایفا می‌کنند و این نقش از طریق سه مسیر اصلی شامل تنظیم شناختی-هیجانی تعارض، شکل‌دهی الگوهای تعاملی زوجین و اثرگذاری بر پیامدهای روان‌شناختی و رابطه‌ای اعمال می‌شود. تحلیل تماتیک نشان داد که ساختارهای فراشناختی، به‌ویژه باورهای فراشناختی منفی درباره کنترل‌ناپذیری افکار، خطرناک‌بودن نگرانی و ضرورت مهار ذهن، زمینه‌ساز افزایش نشخوارگری، نگرانی مزمن و بیش‌برانگیختگی هیجانی در موقعیت‌های تعارضی هستند. این یافته با مدل فراشناختی ولز همسو است که بیان می‌کند اختلال در تنظیم هیجان نه از محتوای افکار بلکه از شیوه پردازش و باورهای افراد درباره افکار ناشی می‌شود (Wells, 2009; Wells & Matthews, 1996). هم‌راستا با این نتایج، مطالعات تجربی نشان داده‌اند افرادی که باورهای فراشناختی منفی قوی‌تری دارند، در روابط صمیمی سطوح بالاتری از اضطراب رابطه‌ای و واکنش‌پذیری هیجانی تجربه می‌کنند و در مدیریت تعارضات بین‌فردی ناکارآمدتر عمل می‌نمایند (Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Matthews & Wells, 2004).

نتایج این پژوهش نشان داد که باورهای فراشناختی ناسازگار، الگوهای ارتباطی ناکارآمدی نظیر انتقادگری، دفاعی‌بودن، تحقیر و کناره‌گیری هیجانی را در زوجین تقویت می‌کنند و این الگوها به تثبیت چرخه‌های تعارض مزمن می‌انجامد. این یافته‌ها با چارچوب نظری گاتمن که «چهار سوار نابودی رابطه» را به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی فروپاشی زناشویی معرفی می‌کند هم‌راستا است (Gottman, 1999). از منظر شناختی نیز، پژوهش حاضر نشان داد که باورهای فراشناختی ناسازگار از طریق فعال‌سازی سوگیری‌های شناختی مانند فاجعه‌سازی، تعمیم افراطی و انتساب خصمانه، موجب می‌شوند زوجین موقعیت‌های تعارض را تهدیدآمیزتر از واقعیت تفسیر کنند و واکنش‌های هیجانی شدیدتری نشان دهند. این یافته با الگوی شناختی بک در مورد نقش باورها و تفسیرهای شناختی در شکل‌گیری هیجان‌های منفی همخوانی دارد (Beck, 1988).

یکی دیگر از نتایج مهم پژوهش، نقش خودنظارتی شناختی و سبک‌های کنترل شناختی در تعدیل تعارضات زوجین بود. زوجینی که از خودآگاهی شناختی بالاتری برخوردار بودند و می‌توانستند افکار و واکنش‌های ذهنی خود را پایش کنند، توانایی بیشتری در مهار هیجان‌ات منفی، کاهش شدت تعارض و حفظ تعامل سازنده داشتند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های حوزه ذهن‌آگاهی و فراشناخت همسو است که نشان می‌دهد افزایش خودنظارتی شناختی و فاصله‌گیری از افکار موجب بهبود تنظیم هیجان و کاهش واکنش‌های تکانشی می‌شود (Segal et al., 2013; Teasdale et al., 2002). در مقابل، سبک‌های کنترل شناختی ناسازگار مانند سرکوب فکر و اجتناب شناختی نه تنها تعارض را کاهش نمی‌دهند بلکه با تشدید نشخوارگری و بازگشت افکار منفی، چرخه‌های تعارض را تقویت می‌کنند؛ پدیده‌ای که پیش‌تر نیز در مطالعات اضطراب و روابط بین‌فردی گزارش شده است (Borkovec et al., 2004; Gross, 2015).

یافته‌های این مرور همچنین نشان داد که باورهای فراشناختی به‌طور غیرمستقیم بر پیامدهای روان‌شناختی تعارض زوجین اثر می‌گذارند. افزایش اضطراب رابطه‌ای، فرسودگی هیجانی، کاهش رضایت زناشویی و تضعیف صمیمیت از مهم‌ترین پیامدهایی بودند که در منابع مورد بررسی به‌طور مکرر گزارش شدند. این نتایج با پژوهش‌های گسترده‌ای که رابطه تعارض زناشویی با سلامت روان و کیفیت زندگی را تأیید کرده‌اند همخوان است (Bradbury & Karney, 2010; Fincham & Beach, 2010). یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که باورهای فراشناختی ناسازگار نه تنها تعارض را تشدید می‌کنند بلکه از طریق تخریب تدریجی سرمایه هیجانی رابطه، مسیر فروپاشی زناشویی را هموار می‌سازند. از سوی دیگر، نتایج نشان داد که مداخلات مبتنی بر فراشناخت می‌توانند به‌طور معناداری الگوهای تعارض زوجین را اصلاح کنند. آموزش تنظیم فراشناختی با اصلاح باورهای ناکارآمد، کاهش نشخوارگری و تقویت انعطاف‌پذیری توجه موجب می‌شود زوجین بتوانند تعارضات را به‌صورت مسئله‌محور و سازگارانه مدیریت کنند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های مداخله‌ای ولز که اثربخشی درمان فراشناختی را در کاهش نشانه‌های هیجانی و بهبود کارکرد بین‌فردی نشان داده‌اند همسو است (Wells, 2011). همچنین مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی فراشناختی از طریق افزایش پذیرش هیجانی، کاهش واکنش‌پذیری و تقویت همدلی شناختی نقش مؤثری در ارتقای مهارت‌های ارتباطی زوجین ایفا می‌کنند (Hayes et al., 2012; Segal et al., 2013). هم‌راستا با این نتایج، پژوهش‌های حوزه زوج‌درمانی نیز نشان داده‌اند که مداخلات تلفیقی شناختی-فراشناختی نسبت به رویکردهای صرفاً رفتاری، پایداری بیشتری در بهبود کیفیت رابطه زوجین ایجاد می‌کنند (Lebow et al., 2012).

به‌طور کلی، نتایج این مطالعه از یک الگوی مفهومی حمایت می‌کند که در آن باورهای فراشناختی به‌عنوان هسته مرکزی مدیریت تعارض زوجین عمل می‌کنند و از طریق اثرگذاری بر پردازش شناختی، تنظیم هیجان و سبک‌های تعاملی، کیفیت رابطه زوجی را شکل می‌دهند. این الگو نشان می‌دهد که تمرکز صرف بر مهارت‌های ارتباطی بدون توجه به لایه فراشناختی ممکن است اثرات کوتاه‌مدت ایجاد کند، اما برای ایجاد تغییرات پایدار در الگوهای تعارض زوجین، اصلاح باورهای فراشناختی و ارتقای خودنظارتی شناختی ضروری است.

محدودیت‌های این پژوهش عمدتاً به ماهیت مروری و کیفی آن بازمی‌گردد. نخست آنکه داده‌های پژوهش بر اساس منابع موجود گردآوری شده و در نتیجه به کیفیت و دامنه مطالعات پیشین وابسته است. دوم آنکه تمرکز پژوهش بر مقالات منتشرشده ممکن است موجب نادیده‌ماندن یافته‌های ارزشمند منتشرنشده یا پژوهش‌های خاکستری شده باشد. همچنین به دلیل تفاوت‌های فرهنگی میان جوامع مورد مطالعه در مقالات مختلف، تعمیم کامل نتایج به همه بافت‌های فرهنگی باید با احتیاط صورت گیرد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با طراحی مطالعات تجربی طولی، نقش باورهای فراشناختی را در سیر تحول تعارضات زوجین بررسی کنند و اثرات مداخله‌های فراشناختی را در بازه‌های زمانی بلندمدت ارزیابی نمایند. همچنین بررسی تعامل باورهای فراشناختی با متغیرهایی مانند سبک دلبستگی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند به غنای نظری این حوزه کمک کند. توسعه ابزارهای بومی سنجش باورهای فراشناختی در زمینه روابط زوجی نیز از دیگر اولویت‌های پژوهشی محسوب می‌شود.

در سطح کاربردی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که درمانگران و مشاوران خانواده باید در کنار آموزش مهارت‌های ارتباطی، به اصلاح باورهای فراشناختی زوجین توجه ویژه داشته باشند. گنجاندن آموزش خودنظارتی شناختی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی فراشناختی و مداخلات کاهش نشخوارگری در برنامه‌های زوج‌درمانی می‌تواند اثربخشی درمان را افزایش دهد. همچنین طراحی کارگاه‌های آموزشی پیش از ازدواج با تمرکز بر باورهای فراشناختی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از تعارضات مزمن و ارتقای سلامت خانواده ایفا کند.

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

- Beck, A. T. (1988). *Love is never enough*. Harper & Row.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. W. W. Norton.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 279–296.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. W. W. Norton.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11–12), 881–888.