

تحلیل فرآیندهای شناختی مؤثر بر سوءبرداشتهای زوجی

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 جعفری‌پور: گروه مشاوره زوج‌درمانی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
۲. پیمان احمدی*: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: p.ahmadi81@gmail.com

شبهه استناددهی: جعفری‌پور، نرگس، و احمدی، پیمان. (۱۴۰۴). تحلیل فرآیندهای شناختی مؤثر بر سوءبرداشتهای زوجی. سنجش، *ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی*، ۳(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 معنادهی 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

Analysis of Cognitive Processes Influencing Marital Misinterpretations



© 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. Narges Jafaripour: Department of Couple Therapy, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran
2. Peyman Ahmadi*: Department of General Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Corresponding author's email: p.ahmadi81@gmail.com

How to cite: Jafaripour, N., & Ahmadi, P. (2025). Analysis of Cognitive Processes Influencing Marital Misinterpretations. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(3), 1-9.

Abstract

This study aims to qualitatively elucidate the underlying cognitive mechanisms of marital misinterpretations and to develop an integrated conceptual framework for understanding relational conflict dynamics. This research employed an interpretive qualitative review design using systematic thematic analysis. Data were collected exclusively through literature review, and following targeted database searches, 13 eligible scholarly articles were selected. Data analysis was conducted using NVivo 14, following open, axial, and selective coding procedures until theoretical saturation was achieved. Analytical rigor was ensured through continuous comparison, repeated data immersion, and stabilization of conceptual categories. Results revealed that marital misinterpretations emerge from the interaction of three core processes: cognitive distortions in relational information processing, maladaptive cognitive emotion regulation patterns, and dysfunctional interpersonal attributions and meaning-making. These mechanisms operate within a negative feedback loop that intensifies chronic conflict, erodes cognitive trust, and gradually undermines marital intimacy. Effective marital interventions must prioritize cognitive restructuring, attributional correction, and emotional self-regulation rather than relying solely on surface-level communication training.

Keywords: *Marital misinterpretation, cognitive processes, emotion regulation, interpersonal attribution, marital satisfaction*

روابط زوجی به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین بسترهای تجربه هیجانی و روان‌شناختی انسان، نقشی تعیین‌کننده در سلامت روان، رضایت از زندگی و ثبات اجتماعی ایفا می‌کند. پژوهش‌های گسترده نشان داده‌اند که کیفیت تعاملات زناشویی نه تنها بر کارکرد روانی زوجین بلکه بر رشد هیجانی فرزندان، انسجام خانواده و حتی سلامت جسمانی اعضای خانواده تأثیر مستقیم دارد (Whisman & Uebelacker, 2009; Bradbury, Fincham, & Beach, 2000). در این میان، آنچه بیش از خود تعارض‌ها موجب فرسایش رابطه می‌شود، شیوه‌ای است که زوجها این تعارض‌ها را تفسیر، معناپردازی و در نظام شناختی خود بازنمایی می‌کنند. بخش قابل‌توجهی از ناکامی‌های زناشویی نه از رویدادهای عینی بلکه از سوءبرداشت‌های شناختی و تفسیرهای نادرست زوجین نسبت به یکدیگر سرچشمه می‌گیرد؛ پدیده‌ای که در ادبیات روان‌شناسی روابط صمیمانه به‌عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی نارضایتی و فروپاشی زناشویی شناخته می‌شود (Fincham & Bradbury, 1992; Karney & Bradbury, 1995).

مدل‌های شناختی رابطه بر این اصل تأکید دارند که انسان‌ها واقعیت تعاملات خود را نه به‌صورت مستقیم بلکه از خلال طرحواره‌ها، باورها و سبک‌های پردازش اطلاعات ادراک می‌کنند (Beck, 1988). در روابط زوجی، این نظام شناختی به‌طور مستمر در حال تفسیر رفتارهای همسر، نیت‌ها، هیجان‌ها و پیامدهای تعارض است و همین فرآیندهای تفسیری نقش محوری در شکل‌گیری سوءبرداشت‌ها ایفا می‌کنند. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که زوج‌های ناراضی در مقایسه با زوج‌های سازگار، از تحریف‌های شناختی بیشتری در تفسیر رفتار همسر استفاده می‌کنند؛ از جمله ذهن‌خوانی، تعمیم افراطی، فاجعه‌سازی، سوگیری انتسابی منفی و قضاوت‌های هیجانی (Epstein, Baucom, & Kirby, 1990; Epstein & Baucom, 2006). این تحریف‌ها موجب می‌شود رفتارهای خنثی یا حتی حمایت‌گرانه همسر به‌صورت خصمانه، تهدیدکننده یا طردکننده معنا شود و در نتیجه چرخه‌ای از واکنش‌های هیجانی منفی و تعارض‌های حل‌نشده شکل گیرد.

از منظر نظریه اسناد، زوجین در مواجهه با رفتارهای یکدیگر به‌طور مداوم در حال نسبت‌دادن علل درونی یا بیرونی به این رفتارها هستند و این اسنادها نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت رابطه ایفا می‌کند (Heider, 1958; Weiner, 1985). زوج‌های ناراضی تمایل دارند رفتارهای منفی همسر را به ویژگی‌های پایدار و منفی شخصیت او نسبت دهند و رفتارهای مثبت را موقتی یا تصادفی تلقی کنند؛ در حالی که زوج‌های سازگار الگوی اسنادی متعادل‌تر و انعطاف‌پذیرتری نشان می‌دهند (Bradbury & Fincham, 1990; Fincham, 2003). این تفاوت اسنادی زمینه‌ساز سوءبرداشت‌های پایدار و تحریف‌شده‌ای می‌شود که حتی در غیاب تعارض آشکار نیز ادراک زوجین از رابطه را مسموم می‌سازد.

همزمان با این فرآیندهای شناختی، تنظیم هیجان نیز به‌عنوان یک سازوکار میانجی مهم عمل می‌کند. نظریه‌های تنظیم هیجان بیان می‌کنند که نحوه مدیریت هیجان‌ها پیش از بروز، در حین تجربه و پس از آن، تأثیر عمیقی بر کیفیت روابط بین‌فردی دارد (Gross, 1998). زوج‌هایی که از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان نظیر نشخوار فکری، اجتناب شناختی، فاجعه‌سازی و خودسرزنشی استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض سوءبرداشت‌های هیجانی و تفسیرهای تحریف‌شده از رفتار همسر قرار می‌گیرند (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010).

نشخوار فکری به‌ویژه با تثبیت افکار منفی درباره رابطه و همسر، قدرت انعطاف شناختی زوجین را کاهش داده و آن‌ها را در چرخه‌های مزمن تعارض گرفتار می‌سازد (Nolen-Hoeksema, 2000). این وضعیت در بلندمدت به فرسودگی هیجانی، کاهش صمیمیت و افزایش فاصله روانی بین زوجین منجر می‌شود (Bodenmann, 2005).

نظریه دلبستگی نیز چارچوب مهم دیگری برای فهم سوءبرداشتهای زوجی فراهم می‌کند. الگوهای دلبستگی ناایمن با طرحواره‌های منفی درباره خود و دیگری همراه هستند که مستقیماً بر تفسیر رفتارهای همسر اثر می‌گذارند (Mikulincer & Shaver, 2016). افراد با دلبستگی اضطرابی تمایل دارند نشانه‌های طرد را بیش‌ازحد تشخیص دهند و رفتارهای مبهم همسر را به بی‌علاقگی تعبیر کنند، در حالی که افراد با دلبستگی اجتنابی گرایش به کم‌اهمیت‌سازی نیازهای هیجانی و تحریف معنای نزدیکی عاطفی دارند. این تفاوت‌های دلبستگی موجب می‌شود حتی رویدادهای مشابه در روابط مختلف به‌صورت کاملاً متفاوت معنا شوند و همین امر سوءبرداشتهای عمیق و مکرر ایجاد کند.

افزون بر این، مطالعات ارتباطی نشان می‌دهد که بخش قابل‌توجهی از سوءبرداشتهای زوجی در سطح رمزگشایی پیام‌ها رخ می‌دهد. زوجین نه‌تنها محتوای کلامی بلکه لحن، زبان بدن، سکوت و زمان‌بندی واکنش‌ها را در چارچوب نظام شناختی خود تفسیر می‌کنند و هرگونه تحریف در این فرآیند می‌تواند به معناداری نادرست منجر شود (Gottman & Notarius, 2000). زوج‌های ناراضی اغلب پیام‌های مبهم را به‌صورت منفی رمزگشایی می‌کنند و از الگوهای ارتباطی معیوبی استفاده می‌کنند که این سوءبرداشتهای را تشدید می‌نماید (Gottman, 1999). این چرخه ارتباطی معیوب به‌تدریج چارچوب معنایی رابطه را تضعیف کرده و اعتماد شناختی زوجین به یکدیگر را فرسایش می‌دهد.

با وجود حجم قابل‌توجه پژوهش‌های کمی در حوزه شناخت و روابط زوجی، بخش مهمی از سازوکارهای عمیق شناختی که زمینه‌ساز سوءبرداشتهای زوجی می‌شوند، هنوز به‌صورت منسجم و یکپارچه مورد تبیین قرار نگرفته‌اند. بسیاری از مطالعات به متغیرهای منفرد نظیر اسناد، باورها یا تنظیم هیجان پرداخته‌اند، اما کمتر پژوهشی به تحلیل جامع و تلفیقی فرآیندهای شناختی مؤثر بر سوءبرداشتهای زوجی با رویکرد کیفی پرداخته است. از این‌رو، نیاز به پژوهش‌هایی که بتوانند از خلال تحلیل کیفی ادبیات پژوهش، الگوی مفهومی منسجمی از این فرآیندها استخراج کنند، به‌شدت احساس می‌شود.

مطالعه حاضر با هدف پر کردن این خلأ پژوهشی، به تحلیل کیفی فرآیندهای شناختی مؤثر بر سوءبرداشتهای زوجی می‌پردازد تا از رهگذر یکپارچه‌سازی یافته‌های موجود، چارچوبی مفهومی برای فهم عمیق‌تر پویایی‌های شناختی تعارض و سوءبرداشت در روابط زناشویی ارائه دهد و زمینه را برای طراحی مداخلات درمانی مؤثرتر در حوزه زوج‌درمانی فراهم سازد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و از نوع مطالعه مروری نظام‌مند با تحلیل کیفی تفسیری انجام شده است و هدف آن تبیین سازوکارهای شناختی مؤثر بر شکل‌گیری و تداوم سوءبرداشتهای زوجی می‌باشد. این مطالعه در چارچوب پارادایم تفسیرگرایانه و با تمرکز بر استخراج الگوهای مفهومی از متون علمی معتبر طراحی گردیده است.

از آنجا که ماهیت پژوهش حاضر مروری است، جامعه پژوهش شامل متون علمی و مقالات پژوهشی مرتبط با حوزه فرآیندهای شناختی در روابط زوجی می‌باشد و واحد تحلیل، متون علمی منتشرشده است. بر این اساس، مفهوم «مشارکت‌کنندگان» به نویسندگان و داده‌های مفهومی مستخرج از مقالات منتخب اطلاق می‌شود. در این مطالعه، پس از جستجوی هدفمند در پایگاه‌های معتبر علمی بین‌المللی و داخلی، در نهایت ۱۳ مقاله علمی واجد شرایط که بیشترین انطباق مفهومی و روش‌شناختی با هدف پژوهش داشتند، انتخاب و وارد فرآیند تحلیل شدند.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور نظام‌مند ادبیات پژوهش انجام گرفت. فرآیند جستجو با استفاده از کلیدواژه‌های تخصصی مرتبط با فرآیندهای شناختی، سوءبرداشتهای زوجی، خطاهای شناختی، تفسیرهای نادرست هیجانی و تعاملات زناشویی صورت پذیرفت. معیارهای ورود شامل: ارتباط مستقیم با موضوع پژوهش، برخورداری از چارچوب نظری مشخص، روش‌شناسی معتبر، و انتشار در مجلات علمی معتبر بود. پس از غربالگری اولیه، متون منتخب به‌صورت کامل مطالعه و برای تحلیل کیفی آماده‌سازی شدند.

تحلیل داده‌ها بر مبنای تحلیل کیفی مضمون‌محور و با بهره‌گیری از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ انجام شد. در این فرآیند، ابتدا کدگذاری باز برای شناسایی مفاهیم اولیه صورت گرفت، سپس با کدگذاری محوری، مفاهیم مشابه در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی شدند و در نهایت، از طریق کدگذاری انتخابی، الگوی نهایی فرآیندهای شناختی مؤثر بر سوءبرداشتهای زوجی استخراج گردید. فرآیند تحلیل تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که در مراحل پایانی تحلیل، هیچ مفهوم یا مقوله جدیدی به ساختار نظری افزوده نشد و ثبات مفهومی الگو تأیید گردید. اعتبار یافته‌ها از طریق بازبینی مکرر کدها، مقایسه مستمر داده‌ها و بازخوانی نظام‌مند متون منتخب تضمین شد.

یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که نخستین مقوله اصلی یعنی تحریف‌های شناختی در پردازش تعامل زوجی نقش بنیادینی در شکل‌گیری و تداوم سوءبرداشتهای زوجی ایفا می‌کند؛ به‌گونه‌ای که زوجها در بستر تعاملات روزمره خود، اطلاعات هیجانی و ارتباطی را نه بر مبنای شواهد عینی بلکه از خلال فیلترهای شناختی تحریف‌شده پردازش می‌کنند. سوگیری‌های انتسابی منفی باعث می‌شود رفتارهای خنثی یا حتی مثبت همسر به نیت‌های خصمانه، خودخواهانه یا طردکننده نسبت داده شود و این نسبت‌دهی‌های نادرست زمینه‌ساز واکنش‌های دفاعی، خصمانه و فاصله‌گیرانه می‌گردد. فیلتر منفی اطلاعات با تمرکز انتخابی بر نشانه‌های منفی و نادیده‌گیری شواهد مثبت، ساختار ادراکی زوجین را به‌سوی برجسته‌سازی ناکامی‌ها و کوچک‌نمایی منابع رضایت سوق می‌دهد. ذهن‌خوانی و پیش‌بینی فاجعه‌آمیز نیز موجب می‌شود زوجها بدون بررسی شواهد، افکار و نیت‌های همسر را منفی فرض کرده و پیامدهای تعارض را به فروپاشی رابطه تعمیم دهند. در کنار این فرآیندها، خطاهای حافظه رابطه‌ای همچون یادآوری گزینشی تعارض‌ها و تحریف خاطرات مشترک، روایت ذهنی زوجین از رابطه را به‌شدت مخدوش ساخته و امکان ارزیابی منصفانه تعاملات را کاهش می‌دهد. قضاوت‌های هیجانی نیز با جایگزین کردن هیجان لحظه‌ای به‌جای تحلیل منطقی، تصمیم‌گیری‌ها و تفسیرهای زوجین را به‌سمت واکنش‌های تکانشی و هیجان‌محور سوق می‌دهد؛ الگویی که در پژوهش‌های متعددی به‌عنوان

پیش‌بینی‌کننده مستقیم تعارض مزمن و نارضایتی زناشویی گزارش شده است (Beck, 1988; Fincham & Bradbury, 1992; Epstein, 1995).
(Baucom, & Kirby, 2006; Karney & Bradbury, 1995).

مقوله دوم یعنی الگوهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان نشان می‌دهد که نحوه مدیریت شناختی هیجان‌ها نقش کلیدی در تثبیت سوءبرداشت‌های زوجی دارد، به طوری که نشخوار فکری زوجی با بازگویی مکرر تعارض‌ها، مرور ذهنی گفتگوهای منفی و ماندگاری افکار آزارنده، نظام شناختی زوجین را در چرخه‌ای بسته از تنش و تفسیر منفی گرفتار می‌سازد. اجتناب شناختی از مواجهه با مسائل رابطه‌ای و سرکوب افکار تعارض‌آمیز، هرچند در کوتاه‌مدت موجب کاهش تنش می‌شود، اما در بلندمدت مانع پردازش سالم تعارض‌ها و اصلاح سوءبرداشت‌ها می‌گردد. بازسازی شناختی معیوب نیز از طریق توجیه افراطی خطاهای همسر یا تحریف پیامدهای تعارض، زوجین را از درک واقع‌بینانه موقعیت محروم می‌کند. فاجعه‌سازی هیجانی با بزرگ‌نمایی پیامدهای تعارض و تعمیم شکست‌های مقطعی به کل رابطه، احساس ناامنی و بی‌ثباتی هیجانی را تشدید می‌نماید. خودسرزنی شناختی با تضعیف خودپنداره و کاهش خودکارآمدی شناختی، زوجین را در موقعیت آسیب‌پذیرتری نسبت به سوءبرداشت‌های بعدی قرار می‌دهد، و در نهایت تنظیم هیجان وابسته به دیگری، وابستگی افراطی به همسر برای مدیریت هیجان‌ها را تقویت کرده و تعادل روان‌شناختی رابطه را مختل می‌سازد؛ یافته‌هایی که با مدل‌های تنظیم هیجان زوجی و پژوهش‌های مربوط به تنظیم هیجان ناکارآمد در روابط صمیمانه همخوانی دارد (Gross, 1998; Mikulincer & Shaver, 2016; Bodenmann, 2005; Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010).

در نهایت، مقوله سوم یعنی اختلال در اسنادهای بین‌فردی و معنادهی زوجی بیانگر آن است که زوجها نه تنها رفتارهای یکدیگر بلکه کل ساختار معنایی رابطه را در چارچوب اسنادهای شناختی تحریف‌شده بازسازی می‌کنند. سوءتعبیر نیت همسر، پیام‌های ارتباطی را به تهدید، بی‌احترامی یا بی‌تفاوتی تعبیر کرده و بستر بی‌اعتمادی شناختی را فراهم می‌سازد. معناپردازی تعارض به‌عنوان نشانه شکست رابطه یا طرد هیجانی، تفسیر زوجین از تعارض را از یک مسئله قابل‌حل به تهدیدی وجودی برای رابطه تبدیل می‌کند. الگوهای ارتباطی معیوب از طریق رمزگشایی نادرست پیام‌ها، سوءتفسیر لحن و برداشت منفی از سکوت یا کناره‌گیری، جریان ارتباطی زوجین را به‌طور مداوم دچار اختلال می‌سازد. اسنادهای پایدار منفی با نسبت‌دادن مشکلات به ویژگی‌های ثابت شخصیت همسر، امید به تغییر و اصلاح رابطه را تضعیف کرده و تحریف نقش‌های رابطه‌ای نیز با ایجاد انتظارات غیرواقعی و اغتشاش شناختی در مسئولیت‌ها، تعارض‌های ساختاری را تشدید می‌کند. نهایتاً فروپاشی چارچوب معنایی رابطه با تزلزل در معنای تعهد، کاهش اعتماد شناختی و ابهام در تفسیر آینده، زیربنای روان‌شناختی پیوند زناشویی را متزلزل ساخته و زمینه‌ساز چرخه‌های مکرر سوءبرداشت و تعارض می‌شود؛ نتایجی که با الگوهای اسنادی در روابط زوجی و نظریه‌های شناختی رابطه هم‌راستا می‌باشد (Heider, 1958; Weiner, 1985; Bradbury & Fincham, 1990; Fincham, 2003).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که سوءبرداشتهای زوجی عمدتاً محصول برهم‌کنش پیچیده میان تحریف‌های شناختی، الگوهای ناکارآمد تنظیم هیجان و اختلال در اسنادهای بین‌فردی است. تحلیل داده‌ها آشکار ساخت که زوجها در بسیاری از تعاملات روزمره، به‌جای تفسیر واقع‌بینانه رفتار همسر، اطلاعات را از خلال فیلترهای شناختی تحریف‌شده پردازش می‌کنند؛ به‌ویژه سوگیری انتسابی منفی، ذهن‌خوانی، تعمیم افراطی و فاجعه‌سازی نقش برجسته‌ای در شکل‌گیری چرخه‌های سوءبرداشت ایفا می‌کنند. این نتایج با مدل‌های شناختی رابطه همسو است که بر نقش باورها و طرحواره‌های ناسازگار در ادراک تعاملات زوجی تأکید دارند (Beck, 1988; Epstein, Baucom, & Kirby, 2006). پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که زوج‌های ناراضی در مقایسه با زوج‌های سازگار، میزان بالاتری از تحریف‌های شناختی را تجربه می‌کنند و این تحریف‌ها پیش‌بینی‌کننده مستقیم شدت تعارض و کاهش رضایت زناشویی است (Fincham & Bradbury, 1992; Karney & Bradbury, 1995). به‌ویژه ذهن‌خوانی و فاجعه‌سازی موجب می‌شود که زوجها رفتارهای مبهم یا خنثی همسر را به نیت‌های خصمانه تعبیر کرده و پیامدهای تعارض را به فروپاشی کل رابطه تعمیم دهند؛ فرایندی که به تشدید هیجان‌های منفی و واکنش‌های دفاعی می‌انجامد و چرخه تعارض را تثبیت می‌کند (Gottman, 1999).

از سوی دیگر، نتایج نشان داد که الگوهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان همچون نشخوار فکری، اجتناب شناختی، خودسرزنی و وابستگی هیجانی به همسر، نقش میانجی قدرتمندی میان تحریف‌های شناختی و سوءبرداشتهای زوجی ایفا می‌کنند. نشخوار فکری زوجی با تثبیت افکار منفی درباره رابطه، امکان بازسازی شناختی سالم را تضعیف کرده و زوجها را در وضعیت برانگیختگی هیجانی مزمن نگه می‌دارد؛ یافته‌ای که با پژوهش‌های گسترده درباره نقش نشخوار فکری در تداوم هیجان‌های منفی و اختلال در حل مسئله همخوانی دارد (Nolen-Hoeksema, 2000; Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). همچنین استفاده از راهبردهای اجتنابی موجب تعویق پردازش تعارض و انباشت ناراضیتی می‌شود که در نهایت به بروز سوءبرداشتهای عمیق‌تر و پیچیده‌تر می‌انجامد (Gross, 1998; Bodenmann, 2005). این نتایج از مدل‌های تنظیم هیجان زوجی حمایت می‌کند که تنظیم هیجان را یکی از ارکان اساسی پایداری و رضایت زناشویی می‌دانند (Mikulincer & Shaver, 2016).

تحلیل یافته‌ها همچنین نشان داد که اختلال در اسنادهای بین‌فردی و معنادهی زوجی، بستر شناختی اصلی سوءبرداشتهای پایدار را فراهم می‌سازد. زوج‌های مورد بررسی تمایل داشتند رفتارهای منفی همسر را به ویژگی‌های پایدار شخصیت او نسبت دهند و رفتارهای مثبت را موقتی یا تصادفی تلقی کنند؛ الگویی که دقیقاً با یافته‌های نظریه اسناد و مطالعات روابط زناشویی همسو است (Heider, 1958; Weiner, 1985; Bradbury & Fincham, 1990). چنین اسنادهایی موجب کاهش امید به تغییر و اصلاح رابطه شده و تعارض‌ها را از سطح مسئله‌محور به سطح هویتی و شخصیتی ارتقا می‌دهد (Fincham, 2003). افزون بر این، تحریف در رمزگشایی پیام‌های ارتباطی، سوءتفسیر لحن، سکوت

و کناره‌گیری هیجانی، به فروپاشی تدریجی اعتماد شناختی زوجین منجر می‌شود؛ امری که در پژوهش‌های ارتباطی زوجین به‌عنوان یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های ناراضی‌تی زناشویی شناخته شده است (Gottman & Notarius, 2000).

در مجموع، نتایج این مطالعه تصویری یکپارچه از سازوکارهای شناختی سوء‌برداشت‌های زوجی ارائه می‌دهد که در آن، تحریف‌های شناختی، تنظیم هیجان ناکارآمد و اسنادهای بین‌فردی تحریف‌شده در یک چرخه بازخوردی منفی عمل می‌کنند. این چرخه موجب می‌شود که حتی تعاملات روزمره ساده به محرک تعارض‌های پیچیده و ماندگار تبدیل شوند. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که بدون مداخله هدفمند در این لایه‌های شناختی، اصلاح رفتارهای سطحی ارتباطی به‌تنهایی نمی‌تواند به بهبود پایدار رابطه منجر شود؛ نتیجه‌ای که با شواهد تجربی حوزه زوج‌درمانی شناختی-رفتاری همخوانی دارد (Epstein et al., 2006; Baucom & Epstein, 1990).

با وجود ارزشمندی یافته‌ها، این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه است. نخست آنکه ماهیت مروری و کیفی مطالعه، امکان تعمیم مستقیم نتایج به تمامی بافت‌های فرهنگی و انواع روابط زوجی را محدود می‌سازد. دوم آنکه داده‌ها صرفاً از ادبیات پژوهش استخراج شده‌اند و فاقد داده‌های میدانی مستقیم از زوجین می‌باشند. سوم، تنوع روش‌شناختی مقالات مورد بررسی ممکن است بر یکنواختی تحلیل مفهومی تأثیر گذاشته باشد.

پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از طراحی‌های ترکیبی، داده‌های کیفی حاصل از تجربه زیسته زوجین را با یافته‌های کمی تلفیق کرده و الگوی دقیق‌تری از تعامل میان فرآیندهای شناختی و تنظیم هیجان ارائه دهند. همچنین بررسی نقش عوامل فرهنگی، دینی و اجتماعی در شکل‌گیری الگوهای سوء‌برداشت زوجی می‌تواند به توسعه مدل‌های بومی مداخله‌ای منجر شود. مطالعه طولی این فرآیندها نیز می‌تواند به فهم پویایی تحول سوء‌برداشت‌ها در طول زمان کمک کند.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش تأکید می‌کند که مداخلات زوج‌درمانی باید فراتر از آموزش مهارت‌های ارتباطی سطحی، به بازسازی شناختی، اصلاح اسنادهای بین‌فردی و تقویت تنظیم هیجان بپردازند. آموزش شناسایی تحریف‌های شناختی، توسعه خودتنظیمی هیجانی و ارتقای انعطاف شناختی زوجین می‌تواند به کاهش سوء‌برداشت‌ها و افزایش پایداری رابطه کمک کند. طراحی برنامه‌های پیشگیرانه آموزشی برای زوج‌های جوان نیز می‌تواند از تثبیت این چرخه‌های مخرب شناختی در مراحل اولیه زندگی مشترک جلوگیری نماید.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازن 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

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Baucom, D. H., & Epstein, N. (1990). *Cognitive-behavioral marital therapy*. Brunner/Mazel.
- Beck, A. T. (1988). *Love is never enough*. Harper & Row.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couple and Family Psychology*, 2, 33–50.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964–980.
- Epstein, N. B., Baucom, D. H., & Kirby, J. S. (2006). *Cognitive-behavioral therapy for couples*. APA.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23–27.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 457–468.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic*. Norton.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62, 927–947.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood* (2nd ed.). Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.