

به نام خدا

تعامل زوجین و سبک های شناختی آنها

مؤلف :

ساناز حمیدی نیا

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : حمیدی نیا، ساناز، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور : تعامل زوجین و سبک های شناختی آنها/ مولف ساناز حمیدی نیا.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۶۸۸-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : زوجین - تعامل - سبک های شناختی
رده بندی کنگره : PN۲۱۳۸
رده بندی دیویی : ۸۰۹/۲۳۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۹۳۸۳۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : تعامل زوجین و سبک های شناختی آنها
مولف : ساناز حمیدی نیا
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳
چاپ : زبرجد
قیمت : ۲۴۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۶۸۸-۴
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه:	۵
بخش اول: مبانی نظری:	۹
تعریف تعامل زوجین: مفاهیم و اهمیت آن:	۱۳
سبک‌های شناختی: تعاریف و مبانی نظری:	۱۵
تأثیر سبک‌های شناختی بر روابط انسانی:	۱۸
بخش دوم: سبک‌های شناختی و تأثیر آن‌ها بر ارتباطات زوجین:	۲۳
انواع سبک‌های شناختی (مثل تحلیلی، کل‌نگر، منطقی و شهودی):	۲۶
سبک‌های شناختی و تأثیر آن‌ها بر حل مسئله در روابط:	۳۰
سبک‌های شناختی در مدیریت تعارضات زناشویی:	۳۲
تفاوت‌های فردی در سبک‌های شناختی و تأثیر آن بر تعاملات زوجین:	۳۵
بخش سوم: عوامل تأثیرگذار بر تعامل زوجین و سبک‌های شناختی:	۳۹
نقش تربیت خانوادگی و سبک‌های شناختی در دوران کودکی:	۴۲
تأثیر فرهنگ و جامعه بر تعامل زوجین:	۴۴
تأثیر سطح تحصیلات و هوش هیجانی بر روابط زوجین:	۴۸
سطح تحصیلات و روابط زوجین:	۴۸
هوش هیجانی و روابط زوجین:	۴۹
ترکیب تحصیلات و هوش هیجانی در روابط زوجین:	۵۰
تأثیر سلامت روانی و عاطفی بر سبک‌های شناختی و تعاملات:	۵۱
سلامت روانی و سبک‌های شناختی:	۵۱
سلامت عاطفی و تعاملات:	۵۲

ارتباط بین سلامت روانی، عاطفی و سبک‌های شناختی	۵۳
بخش چهارم: تقویت تعامل زوجین با آگاهی از سبک‌های شناختی:	۵۵
تکنیک‌های افزایش خودآگاهی شناختی در زوجین:	۵۸
تقویت مهارت‌های گفت‌وگو با توجه به تفاوت‌های شناختی:	۶۱
چگونگی مدیریت تعارضات بر اساس درک سبک‌های شناختی:	۶۴
تمرین‌ها و فعالیت‌های عملی برای بهبود تعاملات زوجین:	۶۶
بخش پنجم: کاربرد سبک‌های شناختی در بهبود زندگی زناشویی:	۷۱
نقش سبک‌های شناختی در تصمیم‌گیری‌های زناشویی:	۷۴
تأثیر شناخت سبک‌های شناختی بر برنامه‌ریزی مشترک:	۷۷
نقش سبک‌های شناختی در تربیت فرزندان:	۸۰
سبک‌های شناختی در مقابله با چالش‌ها و بحران‌های زندگی:	۸۲
بخش ششم: مطالعات موردی و تحقیقات عملی:	۸۷
تحلیل مطالعات موردی زوجین با سبک‌های شناختی مختلف:	۹۰
نتایج تحقیقات در زمینه تأثیر سبک‌های شناختی بر روابط زناشویی:	۹۶
ابزارها و تست‌های سنجش سبک‌های شناختی برای زوجین:	۱۰۲
نتیجه‌گیری:	۱۰۵
منابع:	۱۰۷

مقدمه:

تعامل زوجین یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر کیفیت زندگی زناشویی است. این تعامل به شیوه‌ای که زوجین با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، مشکلات خود را حل می‌کنند و به نیازها و احساسات یکدیگر پاسخ می‌دهند، وابسته است. در این میان، سبک‌های شناختی نقش برجسته‌ای در شکل‌گیری و هدایت این تعاملات ایفا می‌کنند. سبک‌های شناختی، به روش‌های خاصی اشاره دارند که افراد اطلاعات را پردازش می‌کنند، تصمیم‌گیری می‌کنند و به محیط خود پاسخ می‌دهند. این سبک‌ها تحت تأثیر عوامل مختلفی نظیر تربیت خانوادگی، تجربیات فردی، و حتی عوامل بیولوژیکی شکل می‌گیرند و در رفتارها و الگوهای ارتباطی فرد تأثیر می‌گذارند. (مهرابی، م. ۱۳۹۸) زوجین معمولاً با سبک‌های شناختی متفاوت وارد رابطه می‌شوند و این تفاوت‌ها می‌تواند به چالش‌ها و گاه فرصت‌های ارتباطی منجر شود. برای مثال، فردی با سبک شناختی تحلیلی ممکن است تمایل داشته باشد مسائل را به صورت منطقی و با جزئیات بررسی کند، درحالی‌که همسر او با سبک شناختی شهودی ممکن است بیشتر به کلیات و احساسات توجه کند. این تفاوت‌ها گاه می‌تواند به سوءتفاهم یا درک نادرست از رفتارها و انتظارات یکدیگر منجر شود. در چنین شرایطی، آگاهی از این سبک‌ها و تلاش برای درک شیوه‌های شناختی طرف مقابل می‌تواند به بهبود روابط و کاهش تعارضات کمک کند. (رضایی، م ۱۳۹۵). یکی از مسائل مهم در تعامل زوجین، نحوه مدیریت تعارضات است. زوج‌هایی که سبک‌های شناختی متفاوتی دارند، ممکن است در مواجهه با مشکلات، راهکارهای متضادی را ترجیح دهند. این تفاوت‌ها اگر به درستی مدیریت نشود، می‌تواند به تنش‌های مداوم منجر شود. از سوی دیگر، درک متقابل سبک‌های شناختی می‌تواند به زوجین کمک کند تا روش‌های مناسب‌تری را برای حل مسائل خود بیابند. به‌عنوان مثال، اگر یکی از زوجین تمایل به

تصمیم‌گیری سریع دارد و دیگری نیاز به زمان بیشتری برای تحلیل مسائل، توافق بر سر یک روش میانگین می‌تواند مؤثر باشد. (مهرابی، م. ۱۳۹۸) تعاملات مثبت زوجین نه تنها بر کیفیت رابطه زناشویی، بلکه بر سلامت روانی و اجتماعی آن‌ها نیز تأثیرگذار است. افرادی که در روابط خود احساس درک و پذیرش می‌کنند، معمولاً از سطح بالاتری از رضایت زناشویی برخوردار هستند. این احساسات مثبت می‌تواند به تقویت عزت‌نفس و احساس امنیت در رابطه منجر شود. سبک‌های شناختی در این فرآیند نقش مهمی دارند، زیرا نحوه پردازش اطلاعات درباره همسر و رابطه را تعیین می‌کنند. برای مثال، فردی که سبک شناختی مثبت‌نگر دارد، ممکن است در برابر چالش‌ها، بیشتر بر جنبه‌های مثبت رابطه تمرکز کند و از این طریق به تقویت ارتباط کمک کند. تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی نیز می‌تواند بر سبک‌های شناختی و تعاملات زوجین تأثیر بگذارد. در برخی فرهنگ‌ها، تأکید بیشتری بر ارتباطات غیرمستقیم و توجه به زمینه‌های ارتباطی وجود دارد، در حالی که در فرهنگ‌های دیگر، ارتباطات مستقیم و صریح ارجحیت دارد. این تفاوت‌ها ممکن است در روابط زوجین از فرهنگ‌های مختلف چالش‌برانگیز باشد. آگاهی از این عوامل فرهنگی و تلاش برای انطباق با نیازهای یکدیگر می‌تواند به بهبود روابط کمک کند. یکی از راهکارهای عملی برای بهبود تعامل زوجین، افزایش خودآگاهی درباره سبک‌های شناختی است. وقتی زوجین بتوانند سبک شناختی خود و همسرشان را بشناسند، می‌توانند انتظارات واقع‌بینانه‌تری از یکدیگر داشته باشند و در شرایط مختلف بهتر عمل کنند. مشاوره زناشویی و استفاده از ابزارهای روان‌شناسی، مانند آزمون‌های سبک شناختی، می‌تواند به این فرآیند کمک کند. این ابزارها می‌توانند به زوجین نشان دهند که چگونه تفاوت‌های شناختی آن‌ها ممکن است منجر به سوءتفاهم شود و چگونه می‌توان از این تفاوت‌ها برای تقویت رابطه استفاده کرد. تعامل زوجین همچنین تحت تأثیر توانایی آن‌ها در مدیریت احساسات قرار دارد. سبک‌های شناختی در نحوه پردازش و بیان احساسات نقش دارند. برای مثال، افرادی با سبک شناختی منطقی ممکن است کمتر به

ابراز احساسات خود بپردازند و این موضوع می‌تواند در همسر آن‌ها احساس کم‌توجهی ایجاد کند. از طرف دیگر، افرادی که سبک شناختی آن‌ها بر اساس احساسات است، ممکن است بیش از حد حساس به رفتارهای همسر خود باشند. ایجاد تعادل در این زمینه نیازمند تلاش آگاهانه هر دو طرف است. (رحمانی، س ۱۳۹۸). زوجین می‌توانند با یادگیری تکنیک‌هایی مانند گوش دادن فعال، همدلی، و بازخورد سازنده، تعاملات خود را بهبود بخشند. این مهارت‌ها می‌توانند به زوجین کمک کنند تا بهتر با سبک‌های شناختی یکدیگر سازگار شوند و از این طریق روابط قوی‌تری بسازند. همچنین تمرین‌هایی مانند گفتگو درباره تجربیات مشترک یا برنامه‌ریزی فعالیت‌های مشترک می‌تواند به تقویت تعاملات کمک کند. (رضایی، م ۱۳۹۵). سبک‌های شناختی همچنین بر نحوه تربیت فرزندان و مدیریت وظایف خانوادگی تأثیرگذار است. زوج‌هایی که بتوانند سبک‌های شناختی خود را به‌گونه‌ای هماهنگ کنند که نیازهای خانواده را برآورده کنند، معمولاً از روابط خانوادگی موفق‌تری برخوردار هستند. از این رو، شناخت و درک سبک‌های شناختی نه تنها برای زوجین بلکه برای تمام اعضای خانواده مفید است. این فرآیند می‌تواند پایه‌ای برای ساختن یک زندگی خانوادگی سالم و شاد باشد.

بخش اول:

مبانی نظری:

مبانی نظری تعامل زوجین و سبک‌های شناختی آن‌ها به بررسی اصول روان‌شناختی و مفاهیمی می‌پردازد که زمینه‌ساز درک بهتر رفتارها، ارتباطات و الگوهای ذهنی در روابط زناشویی هستند. در این راستا، ابتدا مفهوم تعامل زوجین بررسی می‌شود. تعامل زوجین به مجموعه کنش‌ها و واکنش‌هایی اطلاق می‌شود که میان زوجین در بستر روابط روزمره شکل می‌گیرد. این تعاملات شامل جنبه‌های مختلفی نظیر ارتباط کلامی، غیرکلامی، عاطفی، و رفتاری است و بر پایه عوامل متعددی از جمله ارزش‌ها، نگرش‌ها، باورها و سبک‌های شناختی افراد تأثیر می‌پذیرد. این روابط نه تنها کیفیت زندگی زناشویی را تعیین می‌کنند، بلکه بر سلامت روانی، اجتماعی و حتی جسمانی زوجین تأثیرگذار هستند.

سبک‌های شناختی به‌عنوان یکی از عوامل بنیادین در شکل‌دهی به تعاملات زوجین مورد توجه قرار می‌گیرند. این سبک‌ها به روش‌های خاصی اشاره دارند که افراد اطلاعات را پردازش می‌کنند، تصمیم‌گیری می‌کنند و با محیط اطراف خود تعامل دارند. سبک‌های شناختی از طریق فرایندهای مختلف شناختی نظیر ادراک، حافظه، حل مسئله، و تصمیم‌گیری عمل می‌کنند. این سبک‌ها نه تنها در رفتارهای فردی بلکه در روابط

میان فردی نیز تأثیرگذار هستند و می‌توانند زمینه‌ساز همدلی، درک متقابل یا حتی تعارض باشند.

نظریه‌های مختلف روان‌شناسی تلاش کرده‌اند تا سبک‌های شناختی را به‌عنوان بخشی از شخصیت و رفتار انسانی توصیف کنند. برای مثال، نظریه شناختی-رفتاری بر این باور است که سبک‌های شناختی افراد بر اساس تجربیات گذشته، یادگیری‌ها و الگوهای تقویتی شکل می‌گیرند و در تعاملات میان‌فردی نمود می‌یابند. در این چارچوب، باورها و افکار زوجین درباره یکدیگر، خود، و رابطه‌شان می‌تواند به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر کیفیت ارتباط آنها تأثیر بگذارد. (رحمانی، س ۱۳۹۸).

از سوی دیگر، نظریه‌های مربوط به ارتباطات میان‌فردی نیز به نقش سبک‌های شناختی در تعیین الگوهای ارتباطی توجه کرده‌اند. این نظریه‌ها بر اهمیت فرآیندهای ذهنی نظیر تفسیر، توجه، و تصمیم‌گیری در تعاملات انسانی تأکید می‌کنند. برای مثال، سبک شناختی فرد در تفسیر پیام‌های همسر خود می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوه پاسخ‌دهی و ادامه تعامل داشته باشد. اگر فردی به‌طور پیش‌فرض سبک شناختی منفی نگر داشته باشد، ممکن است پیام‌های همسرش را به‌صورت انتقادی تفسیر کند و این امر به تعارضات بیشتری منجر شود. (مهراپی، م. ۱۳۹۸)

در این میان، نظریه‌های دلبستگی نیز می‌توانند به‌عنوان چارچوبی برای درک بهتر تعامل زوجین و سبک‌های شناختی آن‌ها مورد استفاده قرار گیرند. نظریه دلبستگی بیان می‌کند که تجربیات اولیه افراد در روابط دلبستگی اولیه آن‌ها (مانند رابطه با والدین) تأثیرات عمیقی بر الگوهای رفتاری و شناختی آن‌ها در روابط بزرگسالی دارد. برای مثال، فردی که در دوران کودکی احساس امنیت در روابط خود داشته است، احتمالاً در تعاملات زناشویی نیز سبک شناختی ایمن‌تری خواهد داشت و بهتر می‌تواند به نیازهای عاطفی و شناختی همسر خود پاسخ دهد.

عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز در شکل‌گیری سبک‌های شناختی و تعاملات زوجین نقش دارند. فرهنگ‌ها بر اساس ارزش‌ها و باورهای خاص خود، سبک‌های شناختی متفاوتی را تقویت می‌کنند. برای مثال، در فرهنگ‌هایی که بر فردگرایی تأکید دارند، سبک‌های شناختی ممکن است بیشتر بر خودمختاری و تصمیم‌گیری مستقل متمرکز باشند، در حالی که در فرهنگ‌های جمع‌گراتر، سبک‌های شناختی بر هماهنگی و تعهد به گروه تأکید دارند. این تفاوت‌ها می‌توانند در روابط زوجین از فرهنگ‌های مختلف چالش‌هایی ایجاد کنند یا فرصت‌هایی برای یادگیری و سازگاری فراهم آورند (رضایی، م، ۱۳۹۵).

از منظر روان‌شناسی اجتماعی، سبک‌های شناختی بر نحوه ایجاد و حفظ روابط تأثیر می‌گذارند. برای مثال، افراد با سبک شناختی کل‌نگر ممکن است تمایل بیشتری به درک

جنبه‌های گسترده‌تر و بلندمدت رابطه داشته باشند، درحالی‌که افراد با سبک شناختی جزئی‌نگر ممکن است بیشتر بر مسائل روزمره و جزئیات تعاملات تمرکز کنند. این تفاوت‌ها می‌توانند مکمل یکدیگر باشند یا به‌عنوان منبع تعارض عمل کنند، بسته به اینکه چگونه مدیریت شوند.

نظریه‌های مبتنی بر هوش هیجانی نیز به تعامل زوجین و سبک‌های شناختی آن‌ها ارتباط دارند. هوش هیجانی به توانایی درک، مدیریت و استفاده مؤثر از هیجان‌ها برای هدایت رفتار و تعاملات اشاره دارد. سبک‌های شناختی افراد می‌توانند بر نحوه استفاده آن‌ها از هوش هیجانی تأثیر بگذارند. برای مثال، فردی با سبک شناختی تحلیلی ممکن است توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌ها به‌صورت منطقی داشته باشد، درحالی‌که فردی با سبک شناختی شهودی ممکن است بیشتر بر احساسات خود و همسرش تمرکز کند.

به‌طور کلی، مبانی نظری تعامل زوجین و سبک‌های شناختی آن‌ها بر اهمیت شناخت و درک متقابل در بهبود روابط زناشویی تأکید دارند. این مبانی نشان می‌دهند که سبک‌های شناختی نه‌تنها ابزارهایی برای پردازش اطلاعات هستند، بلکه در روابط میان‌فردی نقش سازنده یا تخریب‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. بنابراین، آگاهی از این سبک‌ها و تلاش برای توسعه مهارت‌های ارتباطی مرتبط با آن‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی زناشویی و افزایش رضایت کلی در روابط منجر شود.

تعریف تعامل زوجین: مفاهیم و اهمیت آن:

تعامل زوجین به فرایند مستمر تبادل افکار، احساسات و رفتارها بین دو نفر در یک رابطه زناشویی اشاره دارد. این فرایند در بستر ارتباطات کلامی و غیرکلامی شکل می‌گیرد و شامل شیوه‌های تصمیم‌گیری، حل تعارض و پاسخ‌دهی به نیازها و انتظارات یکدیگر است. تعامل میان زوجین از جنبه‌های مختلف زندگی روزمره تأثیر می‌پذیرد و درعین حال بر آن‌ها تأثیرگذار است. این تأثیرات به حوزه‌هایی مانند روابط عاطفی، تربیت فرزندان، مسائل اقتصادی و نقش‌های اجتماعی زوجین گسترش می‌یابد.

تعاملات میان زوجین بر پایه عناصری همچون ارتباطات میان‌فردی، همدلی و درک متقابل شکل می‌گیرد. ارتباطات میان‌فردی به توانایی شنیدن فعال، تبادل نظر و بیان احساسات بازمی‌گردد. درک و پذیرش دیدگاه‌ها و احساسات طرف مقابل به‌عنوان یکی از عناصر کلیدی در ایجاد تعامل مثبت نقش ایفا می‌کند. مدیریت تعارض نیز از دیگر مؤلفه‌های مهم در تعامل میان زوجین است. توانایی حل تعارض‌ها و اختلاف‌نظرها بدون ایجاد تنش یا آسیب، به کیفیت روابط کمک می‌کند و از بروز بحران‌های عمیق جلوگیری می‌نماید.

تعاملات مثبت میان زوجین بر رضایت زناشویی تأثیر مستقیم دارد. زمانی که زوجین قادر به برقراری ارتباط مؤثر و همدلانه باشند، احساس امنیت و اعتماد در رابطه تقویت می‌شود. این احساس به ایجاد یک پیوند قوی‌تر میان آن‌ها کمک می‌کند و زمینه‌ساز رشد عاطفی و روانی در هر دو طرف می‌شود. از سوی دیگر، نبود تعامل مناسب ممکن است به بروز

سوء تفاهم‌ها، کاهش اعتماد و افزایش تعارضات منجر شود. این عوامل به‌مرور زمان می‌توانند به کاهش کیفیت زندگی زناشویی و حتی فروپاشی رابطه منجر شوند (. رحمانی، س ۱۳۹۸).

در کنار تأثیرات فردی، تعامل زوجین بر جنبه‌های اجتماعی و خانوادگی نیز اثرگذار است. تعاملات سالم میان زوجین می‌تواند به الگوی رفتاری مثبت برای فرزندان تبدیل شود و فضای خانواده را به محیطی امن و حمایتگر تبدیل کند. در مقابل، تعاملات منفی و ناسالم می‌تواند پیامدهای نامطلوبی برای فرزندان به همراه داشته باشد، از جمله ایجاد احساس ناامنی، کاهش اعتماد به نفس و شکل‌گیری الگوهای رفتاری ناسازگار.

تعامل میان زوجین تنها به معنای کاهش تعارضات نیست؛ بلکه ایجاد فضای مناسب برای رشد فردی و مشترک نیز از اهداف آن به شمار می‌آید. زمانی که زوجین بتوانند با حمایت از یکدیگر، به اهداف شخصی و مشترک خود دست یابند، احساس رضایت و تحقق در رابطه افزایش می‌یابد. در چنین شرایطی، رابطه به بستری برای شکوفایی توانمندی‌ها و تقویت ارزش‌های مشترک تبدیل می‌شود (رضایی، م ۱۳۹۵).

عوامل مختلفی می‌توانند بر کیفیت تعاملات زوجین تأثیر بگذارند. باورها و ارزش‌های فرهنگی، تجارب دوران کودکی، نقش‌های جنسیتی و انتظارات اجتماعی از جمله مواردی هستند که الگوهای رفتاری و ارتباطی زوجین را شکل می‌دهند. همچنین، مهارت‌های

ارتباطی و توانایی مدیریت هیجانات از دیگر عواملی هستند که در کیفیت تعاملات نقش کلیدی دارند. آموزش و آگاهی از این مهارت‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت روابط کمک کند و از بروز مشکلات جدی جلوگیری نماید.

تعامل مؤثر میان زوجین نه تنها یک نیاز اساسی در روابط زناشویی است، بلکه به عنوان عاملی تعیین کننده در حفظ و تقویت پیوندهای عاطفی و اجتماعی نقش آفرینی می‌کند. توجه به این موضوع و تلاش برای ارتقای کیفیت تعاملات می‌تواند زمینه ساز زندگی مشترک سالم تر و رضایت بخش تر برای زوجین و خانواده باشد.

سبک‌های شناختی: تعاریف و مبانی نظری:

سبک‌های شناختی به روش‌های نسبتاً پایدار و فردی اشاره دارند که افراد از طریق آن‌ها اطلاعات را دریافت، پردازش و سازمان‌دهی می‌کنند. این سبک‌ها، نحوه تفکر، تصمیم‌گیری، حل مسئله و تفسیر تجربیات را در افراد شکل می‌دهند و بازتابی از ویژگی‌های ذهنی و شخصیتی آن‌ها محسوب می‌شوند. سبک‌های شناختی نه تنها در رفتارهای فردی بلکه در تعاملات میان فردی نیز نقش تعیین کننده‌ای دارند و می‌توانند تأثیرات عمیقی بر کیفیت روابط میان افراد داشته باشند.

تعریف سبک‌های شناختی در روان‌شناسی به تفاوت‌های فردی در شیوه‌های پردازش اطلاعات اشاره دارد. این تفاوت‌ها شامل نحوه توجه به جزئیات یا کلیات، تمایل به تفکر

منطقی یا شهودی، و الگوی تصمیم‌گیری سریع یا تحلیلی است. سبک‌های شناختی به‌عنوان یک مفهوم روان‌شناختی، فراتر از توانایی‌های شناختی نظیر هوش هستند و به ترجیحات فرد در نحوه مواجهه با اطلاعات مربوط می‌شوند. به عبارت دیگر، این سبک‌ها نه تنها نشان‌دهنده قابلیت‌های شناختی افراد هستند بلکه بیانگر چگونگی استفاده از این قابلیت‌ها در موقعیت‌های مختلف نیز می‌باشند. (مهرابی، م. ۱۳۹۸)

مبانی نظری سبک‌های شناختی به پژوهش‌هایی بازمی‌گردد که تفاوت‌های فردی در فرایندهای شناختی را مورد بررسی قرار داده‌اند. نظریه‌های اولیه‌ای مانند نظریه فیلد مستقل و فیلد وابسته و نظریه سبک‌های یادگیری کلب تلاش کرده‌اند تا سبک‌های شناختی را در قالب چارچوب‌های نظری مشخصی توضیح دهند. برای مثال، نظریه فیلد مستقل و فیلد وابسته به تفاوت افراد در درک و جداسازی اطلاعات از زمینه آن اشاره دارد. افراد فیلد مستقل تمایل دارند اطلاعات را بدون تأثیر از محیط پیرامون پردازش کنند، در حالی که افراد فیلد وابسته بیشتر تحت تأثیر زمینه و محیط قرار می‌گیرند.

نظریه‌های مدرن‌تر مانند نظریه شناختی-اجتماعی بندورا نیز تأثیرات محیطی، فرهنگی و اجتماعی را در شکل‌دهی به سبک‌های شناختی مورد توجه قرار داده‌اند. این نظریه‌ها بیان می‌کنند که سبک‌های شناختی افراد نه تنها محصول ویژگی‌های فردی بلکه تحت تأثیر تعاملات اجتماعی و محیطی نیز هستند. برای مثال، یک محیط یادگیری پویا و خلاقانه

می‌تواند سبک شناختی شهودی و کل‌نگر را تقویت کند، درحالی‌که محیط‌های ساختاریافته و دقیق ممکن است سبک شناختی تحلیلی و منطقی را پرورش دهند.

سبک‌های شناختی از دو جنبه کلان قابل بررسی هستند: جنبه پردازش اطلاعات و جنبه تصمیم‌گیری. در جنبه پردازش اطلاعات، افراد ممکن است جزئی‌نگر یا کل‌نگر باشند. افراد جزئی‌نگر به جزئیات توجه بیشتری دارند و تمایل دارند اطلاعات را به‌صورت مرحله‌ای و سیستماتیک پردازش کنند. در مقابل، افراد کل‌نگر بر تصویر کلی و روابط میان عناصر تمرکز می‌کنند. در جنبه تصمیم‌گیری، برخی افراد تمایل دارند بر اساس تحلیل منطقی و داده‌های عینی تصمیم‌گیری کنند، درحالی‌که دیگران به شهود و احساسات خود تکیه می‌کنند.

سبک‌های شناختی نقش مهمی در روابط میان‌فردی ایفا می‌کنند. در تعاملات زوجین، سبک‌های شناختی می‌تواند تعیین‌کننده نحوه درک و تفسیر رفتارها، احساسات و پیام‌های طرف مقابل باشد. برای مثال، فردی با سبک شناختی تحلیلی ممکن است به جنبه‌های منطقی و عملی رفتارهای همسر خود توجه کند، درحالی‌که فردی با سبک شناختی شهودی ممکن است به جنبه‌های احساسی و معنایی آن‌ها اهمیت بیشتری دهد. این تفاوت‌ها می‌توانند منبعی برای تکمیل یکدیگر یا منشأ سوءتفاهم و تعارض باشند. (رضایی، م. ۱۳۹۵).

سبک های شناختی همچنین تحت تأثیر عوامل فرهنگی، تربیتی و ژنتیکی قرار دارند. فرهنگ می تواند به طور مستقیم بر نحوه تفکر و پردازش اطلاعات تأثیر بگذارد. برای مثال، فرهنگ های جمع گرا معمولاً سبک شناختی کل نگر را تقویت می کنند، در حالی که فرهنگ های فردگرا ممکن است سبک شناختی جزئی نگر را ترجیح دهند. تربیت خانوادگی نیز از طریق تجربه های یادگیری و الگوهای رفتاری می تواند سبک های شناختی افراد را شکل دهد. به طور کلی، سبک های شناختی به عنوان یکی از مؤلفه های مهم در رفتار انسانی و روابط اجتماعی شناخته می شوند. درک این سبک ها می تواند به افراد کمک کند تا نه تنها خود را بهتر بشناسند، بلکه بتوانند تعاملات مؤثرتری با دیگران برقرار کنند. این شناخت به ویژه در روابط زوجین اهمیت ویژه ای دارد، زیرا می تواند به بهبود کیفیت ارتباط، مدیریت تعارض ها و افزایش همدلی میان آنها منجر شود.

تأثیر سبک های شناختی بر روابط انسانی:

سبک های شناختی تأثیر عمیقی بر روابط انسانی دارند و می توانند نحوه برقراری ارتباط، حل تعارض ها، و درک متقابل را در تعاملات میان فردی شکل دهند. این سبک ها نشان دهنده روش های فردی در دریافت، پردازش، و سازمان دهی اطلاعات هستند و به همین دلیل، در تعاملات اجتماعی نقش کلیدی ایفا می کنند. سبک های شناختی بر نحوه درک رفتار دیگران، تفسیر پیام های کلامی و غیر کلامی و واکنش به شرایط مختلف تأثیر گذارند. (رحمانی، س ۱۳۹۸).

در روابط انسانی، یکی از جنبه‌های مهم سبک‌های شناختی، توانایی درک و پذیرش تفاوت‌ها میان افراد است. برای مثال، فردی با سبک شناختی تحلیلی ممکن است به جزئیات و دلایل منطقی رفتار دیگران توجه کند، درحالی‌که فردی با سبک شناختی شهودی ممکن است بیشتر به احساسات و معانی کلی رفتارها اهمیت دهد. این تفاوت‌ها می‌توانند منجر به تکمیل یکدیگر در یک رابطه شوند، اما در عین حال، اگر به درستی مدیریت نشوند، ممکن است منشأ سوءتفاهم و تعارض باشند.

سبک‌های شناختی همچنین بر نحوه مدیریت تعارض‌ها تأثیر می‌گذارند. افراد با سبک شناختی منطقی و تحلیلی معمولاً ترجیح می‌دهند تعارض‌ها را با بحث منطقی و بررسی دقیق حل کنند، درحالی‌که افراد با سبک شناختی شهودی ممکن است به دنبال درک احساسی و همدلانه از موقعیت باشند. این تفاوت‌ها می‌توانند در برخی موارد باعث افزایش تنش‌ها شوند، اما در صورتی که هر دو طرف توانایی پذیرش و درک سبک شناختی یکدیگر را داشته باشند، می‌توانند به راه‌حل‌های جامع‌تر و مؤثرتری دست یابند.

یکی از جنبه‌های دیگر تأثیر سبک‌های شناختی بر روابط انسانی، شیوه برقراری ارتباط است. برای مثال، افراد با سبک شناختی کل‌نگر تمایل دارند به تصویر کلی و ایده‌های بزرگ‌تر بپردازند و ممکن است به جزئیات کمتر توجه کنند. در مقابل، افراد جزئی‌نگر بیشتر به جزئیات و اطلاعات دقیق علاقه دارند. این تفاوت در سبک‌های ارتباطی می‌تواند