

بالنسبة للعلاقة الزوجية، العوامل السلبية أقوى تأثيراً من العوامل الإيجابية



بعد يومٍ طويل، يجلس الزوجان بقرب بعضهما أثناء مشاهدتهم برنامجاً مشتركاً المفضل، ويشعر كل منهما خلالها بالراحة - حتى يبدأ أحد الزوجين بتعليق لا يراعي فيه مشاعر الآخر. هل سيُنسى هذا التعليق بسرعة، أم أنه قد يشي بمشكلة عالقة في علاقتهما الزوجية؟

توصلت دراسة جديدة في علم النفس بجامعة كورنيل Cornell إلى أنه كلما زادت مواقفنا وأراؤنا وأحكامنا السلبية الضمنية (اللاوعية، غير الصريحة وغير المتعمدة) التي نحملها ضد شركاء حياتنا [الزوج / الزوجة] (1)، زاد احتمال إحساسنا بالسلبية في تفاعلاتنا اليومية، وهو ما يتنبأ بدوره

با انخفاض مستوى الرضا من قبل الطرفين عن العلاقة بينهما بمرور الزمن. ومن ناحية أخرى، فإن التداخليات (الارتباطات) الضمنية (3، 4) الإيجابية لا تتنبأ بالمثل بتصورات أكثر إيجابية لأحد الزوجين عن الآخر أو بمخرجات (فوائد) العلاقة الزوجية بينهما.

تشير النتائج إلى وجود تحيز إلى السلبية (5) فيما يسمى بتقييمات شركاء الحياة الضمنية (IPES) - وهي التقييمات التي تخرج بشكل عفوي حين يفكر أحد الشريكين في الآخر - مما يعطي التقييمات السلبية تأثيراً أكبر [بسبب الانحياز إلى السلبية].

[تقييمات شركاء الحياة الضمنية شريك مع السابقة التجارب هي (IPES) حياة معين والمعلومات التي يحملها عنه الباقية في الذاكرة، بالإضافة إلى العلاقات الزوجية السابقة والحالية الأخرى، التي جربت بشكل مباشر أو غير مباشر (6)].

"حتى في العلاقات المُرضية والأمنة بشكل أكثر، المشاعر تجاه شركائنا معقدة: فهي تجلب لنا فرحاً وضحكاً وراحة، ولكن قد تؤدي أيضاً إلى خيبة أمل

وخلافات وانفصال، " كما تقول فيفيان زياس s'Zara Vivian، برفسور علم النفس في جامعة كاليفورنيا. "لقد وجدنا أن الذين لديهم تقييمات سلبية ضمنية أقوى كانوا أكثر احتمالاً للإبلاغ عن حالات تصرف فيها شركاء حياتهم بشكل سلبي، وكلما تذكروا هذا السلوك السلبي أكثر، كلما قل مستوى رضاهم عن العلاقة بعد ثلاثة أشهر كما ستقرأون أدناه بعد إجراء التجربة مرة أخرى بعد مضي ثلاث شهور من التجربة الأولى. "

زياس هي المؤلف المشارك للورقة المعنونة بـ "السلبية تفوق الإيجابية في التأثير: تقييمات الشركاء السلبية الضمنية تنبأ بالتفاعلات اليومية المدمرة وفي تراجع مستوى جودة العلاقات (7)، " المنشورة في مجلة العلاقات الاجتماعية والشخصية مع إزجي ساكمان Sakman Ezgi، وهي زميل أبحاث ما بعد الدكتوراه سابقة في جامعة كورنيل، والمحاضر حالياً في قسم علم النفس بجامعة بيلكنت في تركيا.

لقد وجد الباحثون أن شركاء الحياة، سواء عن قصد أو عن غير قصد، قد يكذبون في أحكامهم ومواقفهم التي يصدرونها

يُحقّ شركاء حياتهم عند سؤالهم. يُعتقد أن التقييمات الضمنية، التي تتبادر إلى الذهن تلقائيًا، عن غير قصد وبشكل لا إرادي، أقل حساسية لمثل هذه الأحكام الكاذبة، وفي بعض الأحيان تنبئ بشكل أفضل بمخرجات العلاقة الزوجية.

قالت ساكمان: "قد تحكي هذه التمثيلات العقلية الضمنية (8) سردية مختلفة، وقد لا يكون الشخص على دراية بها".

في دراستها السابقة، أثبتت زياس أنه حتى عندما أبلغ الناس عن وعي (قصد) فقط عن مشاعر إيجابية جدًا تجاه شركاء حياتهم، فإن التفكير فيهم يؤدي في الوقت نفسه إلى تفعيل التقييمات الضمنية الإيجابية والسلبية، مما يسلط الضوء على مدى تعقيدات العلاقات الزوجية. وقد لا يُستوعب هذا التعقيد بشكل كامل من خلال المقاييس النموذجية للتقييمات الضمنية التي تقيم صافي الإيجابيات - أي الفرق بين مدى ما يحمل المرء من مشاعر إيجابية مقارنة بالمشاعر السلبية. سعى الباحثون إلى التحقق مما إذا كانت التداخيات (الارتباطات) الإيجابية والسلبية، لا مجرد نقض بعضها بعضًا، تعمل بشكل

مستقل وتتنبأ بالسلوكيات الإيجابية والسلبية، على التوالي.

في هذه الدراسة، أكمل أكثر من 100 طالب جامعي تربطهم علاقات زوجية استطلاعات حول علاقاتهم واختبار تقييمات شريك الحياة الضمنية (9، 10)، والتي قيست من خلال مهام التفاعل (الاستجابة) السريع على أجهزة كمبيوتر. ثم قام المشاركون بكتابة مذكرات يومية استمرت مدة أسبوعين، يلاحظون ويرصدون فيها السلوكيات الإيجابية أو السلبية لشركاء حياتهم، وعن أنفسهم أيضاً. وبعد ثلاثة أشهر من بدء الدراسة، تم إعادة تقييم مواقفهم الصريحة والضمنية.

أثبتت النتائج أنه إذا قام المشاركون [في الدراسة] بربط السلبية بشركاء حياتهم بسهولة أكثر في التقييم الأول، كلما زاد تبليغهم عن السلوكيات السلبية لشركاء حياتهم في مذكراتهم اليومية. تنبأت تلك الملاحظات اليومية الواعية بانخفاض الرضا عن العلاقة في الدورة الثانية من التقييم [التي جرت بعد ثلاثة شهور].

ويعتقد الباحثون أن عدم وجود علاقة مماثلة للإيجابية يمكن تفسيره بالتحيز إلى السلبية: حتى لو كنا نشعر بإيجابية في الغالب تجاه شريك الحياة، إلا أننا نتذكر التجارب السلبية ونهتم بها بشكل أكثر، ربما لأن التهديدات المحتملة قد تكون أكثر أهمية.

قالت زياس: "حين يتأمل احدهم في يوم من أيام شريك حياته، فمن المرجح أن يكون العديد من الأزواج قادرين على تذكر الحالات التي تصرف فيها شركاؤهم بشكل إيجابي، ويرجع ذلك جزئياً إلى أنه من الشائع بين الأزواج التعبير عن العاطفة (11) affection". "ولكن لو تذكر أحد الزوجين السلوكيات السلبية للآخر، فهذا يتنبأ بانخفاض في مستوى الرضا عن العلاقة الزوجية. خذ في الاعتبار تقييمات شركاء الحياة الضمنية "تخزين صندوق" باعتباره السلبية IPE معرفياً عندما يفعل الشريك شيئاً سلبياً. يبدو أن الذين لديهم صناديق تخزين أكبر، وفقاً لمقياسنا، قاموا بالفعل بتخزين المزيد من المعلومات السلبية عن الشريك، كما هو موضح في مذكراتهم اليومية. لم تكن تقييمات شركاء الحياة الضمنية IPES الإيجابية عوأملاً تنبؤية، ولكن من الممكن أن يعكس

هذا فكرة أن معظم المشاركين كانوا يتمتعون بعلاقات زوجية سعيدة. نحن بحاجة إلى إجراء دراسات متابعة لفهم ما إذا كانت تقييمات شركاء الحياة الضمنية IPES الإيجابية تؤثر في نتائج العلاقة وكيف تؤثر.

قالت ساكمان: "قد يكون من المفيد لنا جميعًا أن نأخذ في اعتبارنا السلبية في علاقاتنا". "إذا كنا مقصرين بعض الشيء مع بعضنا البعض فقط بسبب المتاعب اليومية، فيجب علينا أن نحرص على مراقبة مواقفنا وسلوكياتنا وبذل جهد واع حتى لا نؤثر في شريك حياتنا."