

## رابطه‌ی باورهای غیرمنطقی و سازگاری زناشویی زوجین شهر اصفهان

دکتر معصومه پورمحمدرضای تجربی‌شی\*، سحر پهلوان نشان\*\*، طاهره نجفی فرد\*\*\*

**مقدمه:** سازگاری زناشویی حالتی است که طی آن زن و شوهر از ازدواج یا با هم‌بودن احساس رضایت دارند و در این سازگاری، عوامل متعددی از جمله باورهای غیرمنطقی نقش دارند. در این راستا، پژوهش حاضر به بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و سازگاری زناشویی در زوجین در شهر اصفهان می‌پردازد.

**روش:** از میان زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره‌ی شهر اصفهان، ۲۶ زوج به شیوه‌ی در دسترس انتخاب شدند و با مقیاس‌های سازگاری زناشویی و آزمون باورهای غیرمنطقی پیمایش شدند.

**یافته‌ها:** تنها مؤلفه از مؤلفه‌های ۱۰ گانه‌ی باورهای غیرمنطقی که به سازگاری زناشویی رابطه دارد، مؤلفه‌ی وابستگی و اتکا به دیگران است که به تنهایی ۶٪ از واریانس سازگاری زناشویی را تبیین می‌کند. در ۹ مؤلفه‌ی دیگر، این رابطه مشاهده نشد. **بحث:** یافته‌های پژوهش اهمیت مشاوره‌ی پیش از ازدواج را نشان می‌دهد. همچنین استفاده از این برنامه‌ها در آموزش مشاوران در مراکز مشاوره سودمند خواهد بود و افزون بر حفظ سلامت روان و دوام زندگی زوجین، در هزینه‌های درمانی صرفه‌جویی می‌شود.

**کلید واژه‌ها:** باورهای غیرمنطقی، سازگاری زناشویی، مؤلفه‌های شناختی.

تاریخ دریافت: ۹۲/۱۰/۳۲ تاریخ پذیرش: ۹۳/۷/۲۶

\* دکتری روانشناسی، مرکز تحقیقات توان‌بخشی اعصاب اطفال، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، تهران، ایران

\*\* کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، تهران، ایران

< s.pahlavanneshan@gmail.com > (نویسنده مسئول)

\*\*\* کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، تهران، ایران

## مقدمه

خانواده را مؤسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که منتج از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است، خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی و عاطفی است (ادلتی<sup>۱</sup> و ردزوان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). دخالت و تأثیرگذاری فعال خانواده به عنوان مبدأ ظهور و بروز عواطف انسانی، کانون روابط صمیمانه میان افراد و تعاملات بین فردی امری مورد تأیید است. در واقع خانواده هسته‌ی اصلی تأمین‌کننده بهداشت جامع و روابط زوجین هسته سلامت خانواده است. افزایش روزافزون مشکلات، نارضایتی و ناسازگاری زناشویی، افزایش آمار طلاق و پیامدهای سوء آن در طی سال‌های اخیر اهمیت روابط زوجین را برجسته ساخته است. در این چارچوب یکی از مؤثرترین رویکردها در بررسی و شناخت ریشه‌ها و علل مشکلات ارتباطی، دیدگاه عقلانی- عاطفی- رفتاری است. در این دیدگاه به برداشت‌های ذهنی، باورها، تفکرات، انتظارات و اعتقادات فرد و تأثیر آن بر رفتارهای روزمره توجه خاصی می‌شود. ایس<sup>۳</sup> (۱۹۷۸)، نظریه‌پرداز عقلانی- عاطفی- رفتاری، بیماری‌ها و اختلالات روانی را ناشی از شناخت‌های اشتباه، باورها و عقاید نادرست و نگرش‌های غلط می‌داند. به اعتقاد وی باورهای غیر منطقی علت اصلی اختلاف‌ها در روابط اجتماعی به‌ویژه در روابط زوج‌ها به شمار می‌رود.

مطابق با آمار گزارش شده در زوجین ناسازگار (به نقل از کاظمی، ۱۳۶۶)، سوء تفاهم، باورهای غیرمنطقی و مطلق‌گرا بیش‌تر (تقریباً ۶۰ درصد) از عوامل دیگر وجود دارد. زیرا باورهای غیرمنطقی، اغراق‌آمیز، انعطاف‌ناپذیر، مطلق‌گرا و غیرواقعی هستند. برنشتاین<sup>۴</sup> (۱۹۸۹) نیز تأکید می‌کند شواهد بسیاری نشان‌گر این واقعیت است که مکانیسم‌های شناختی بر سازگاری و رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارند، به همین دلیل زندگی زناشویی از گزند باورهای غیرمنطقی مصون نمی‌ماند. تحقیقات تروکس<sup>۵</sup> و پل<sup>۶</sup> (۱۹۹۲) نیز نشان می‌دهد که باورهای غیرمنطقی یک عامل شناخته شده در بروز اختلاف‌های زناشویی است. سازگاری زناشویی را می‌توان شامل رضایت زناشویی، توافق کلی، میزان مصاحبت و همراهی با یکدیگر و رضایت‌بخش بودن ارتباط جنسی

1. Edlati, A.

2. Redzuan, M.

3. Ellis, A.

4. Bornestein, P. A.

5. Theroux, B.

6. Pole, P.

زوجین دانست که دارای دو ویژگی تداوم<sup>۱</sup> و خشنودی<sup>۲</sup> است. در واقع، یکی از جوانب بسیار مهم در رابطه‌ی زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (صدیقی و دیگران، ۲۰۱۴). ولی آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفته‌گی زناشویی به شمار می‌رود (هالفورد<sup>۳</sup>، ۱۳۸۴) نشان‌گر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (روزن‌گراندن<sup>۴</sup> و دیگران، ۲۰۰۴). فین‌چام<sup>۵</sup>، بیچ<sup>۶</sup> و داویل<sup>۷</sup> (۲۰۰۴) نشان داده‌اند که سبک حل تعارض و توانایی بروز عواطف و احساسات در ۵ سال اول زندگی از عوامل مهم در رضایت زناشویی تلقی می‌شود. همچنین توافق زوجین در مورد سبک‌های ارتباطی، ابراز هیجانات، روابط جنسی، اوقات فراغت و تقسیم وظایف در خانه از دیگر عوامل مؤثر در سازگاری زناشویی<sup>۸</sup> به شمار می‌روند (لطفی کاشانی و وزیری، ۲۰۱۱؛ شایسته و دیگران، ۱۳۸۵؛ عدل‌پرور و دیگران، ۱۳۹۲). در سال‌های اخیر شاهد افزایش نرخ طلاق و کاهش طول زندگی زناشویی بوده‌ایم. طبق رویکرد شناختی عوامل مؤثر بر ازدواج و ساختار آن عبارتند از: شخصیت زوجین در ازدواج، سبک‌های دلبستگی، همانندی و همسانی نیازها، نگرش‌های ناکارآمد، انتظارات غیرمنطقی از ازدواج و باورهای غیرمنطقی از یکدیگر (لطفی کاشانی و وزیری، ۲۰۱۱؛ ایس، ۲۰۰۱؛ بک<sup>۹</sup>، ۱۹۸۷؛ اپشتاین<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۵). منظور از باورهای غیرمنطقی، وجود افکار نادرست و نامنتطب با واقعیت درباره‌ی خود و جهان است. به اعتقاد ایس (۲۰۰۱) هیچ رویدادی ذاتاً نمی‌تواند در انسان آشفته‌گی روانی ایجاد کند؛ زیرا تمام محرک‌ها و رویدادها در ذهن معنا و تفسیر می‌شوند و بر این اساس، سازش نایافتگی‌ها و مشکلات هیجانی ناشی از نحوه‌ی تعبیر، تفسیر و پردازش اطلاعات حاصل از محرک‌ها و رویدادهایی هستند که افکار و باورهای غیرمنطقی در زیربنای آن‌ها قرار دارند.

پژوهش‌های متعدد به بررسی رابطه‌ی باورهای غیرمنطقی و روابط زناشویی پرداخته‌اند. برای نمونه، نتایج مطالعات برنشتاین و برنشتاین (۱۹۸۹)، نشان داد که بسیاری از همسران در برقراری و حفظ روابط دوستانه و صمیمی با یکدیگر دچار مشکل هستند، چون انتظار دارند از ازدواج به‌گونه‌ی کلی، و از همسران

- |                         |                       |                 |
|-------------------------|-----------------------|-----------------|
| 1. Permanence           | 2. happiness          | 3. Halford, K.  |
| 4. Rosen-Grandon, J. R. | 5. Fincham, F. D.     | 6. Beach, S. R. |
| 7. Davila, J.           | 8. marital adjustment | 9. Beck, A. T.  |
| 10. Epstein, N.         |                       |                 |

به گونه اختصاصی، منفعی به دست آورند. از سوی دیگر، بین ۸۵ تا ۹۱ درصد از افرادی که در آستانه‌ی طلاق قرار دارند در ابتدای روابط زناشویی عقاید مثبت و پیش‌بینی‌های غیرواقعی‌بینانه و غیرمنطقی از رابطه‌ی زناشویی داشته و بر این باور بوده‌اند که احتمال طلاق برای آن‌ها صفر است (مینوت<sup>۱</sup> و دیگران، ۲۰۱۰). با توجه به نتایج پژوهش‌هایی که نقش متغیرهای شناختی از جمله باورهای غیرمنطقی را در سازگاری زناشویی مهم تلقی کرده‌اند (شریعتی و دیگران، ۲۰۱۴) تا جایی که محقق اطلاع دارد، مطالعه‌ای به بررسی ساختار و سهم این مفروضه‌ها و عوامل مؤثر در میزان سازگاری زوجین نپرداخته است از این رو انجام پژوهشی جهت شناسایی عوامل شناختی - رفتاری دخیل در سازگاری زناشویی ضروری به نظر می‌رسد. به همین منظور هدف پژوهش حاضر تعیین ارتباط باورهای غیرمنطقی و سازگاری زناشویی زوجین در شهر اصفهان می‌باشد.

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

مطالعه‌ی حاضر یک مطالعه‌ی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری را تمامی زوجین مقیم شهر اصفهان تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها، ۶۲ زوج که در سال ۱۳۹۱ برای دریافت خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای به یک مرکز مشاوره و روانشناسی خصوصی مراجعه کرده بودند به شیوه‌ی دردسترس و با توجه به ملاک‌های ورود (دامنه‌ی سنی ۲۵ تا ۵۰ سال، بومی بودن، باسواد بودن، دریافت مشاوره قبل از طلاق به عنوان علت مراجعه به کلینیک) انتخاب شدند.

## ابزارهای پژوهش

**مقیاس سازگاری زناشویی<sup>۱</sup>:** مقیاس سازگاری زناشویی (اسپانیر<sup>۲</sup>، ۱۹۷۶) ابزاری است که به صورت گسترده در پژوهش‌های مرتبط با زوجها مورد استفاده قرار گرفته است (پستین و دیگران، ۲۰۰۵). این مقیاس ۳۲ سؤال دارد و برای ارزیابی کیفیت رابطه‌ی زناشویی از نظر زن و شوهر یا زوجی به کار می‌رود که با یکدیگر زندگی می‌کنند و با محاسبه نمره‌ی کل، می‌توان سازگاری کلی در یک رابطه‌ی صمیمانه را ارزیابی کرد. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس ۴ بعد سازگاری<sup>۳</sup>، پیوستگی<sup>۴</sup>، توافق<sup>۵</sup> و ابراز محبت<sup>۶</sup> را می‌سنجد. مقیاس سازگاری زناشویی سه نوع متفاوت رتبه‌بندی به دست می‌دهد. دامنه نمره کل بین صفر تا ۱۵۱ قرار دارد و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سازگاری بهتر است. روایی این مقیاس ابتدا با روش روایی محتوا بررسی شده است. مقیاس سازگاری زناشویی با قدرت تمیز دادن زوج‌های متأهل و مطلقه در هر سؤال، روایی قابل قبولی را برای گروه‌های مورد نظر به دست آورده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است (ثنایی، ۱۳۷۹). نمره‌ی میانگین کل مقیاس سازگاری زناشویی برای افراد متأهل ۱۱۴/۴ با انحراف معیار ۱۷/۸ و برای گروه مطلقه‌ها ۷۰/۷ با انحراف معیار ۲۲/۸ گزارش شده است (برازنده، صاحبی، امین یزدی، ۱۳۸۴). آلفای کرونباخ نمره کل مقیاس سازگاری زناشویی (۰/۹۶) بیان‌گر همسانی درونی قابل توجه این مقیاس است. همسانی درونی ابعاد سازگاری، پیوستگی، توافق، و ابراز محبت به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۸۱، ۰/۹۰ و ۰/۷۳ گزارش شده است (ثنایی، ۱۳۷۹؛ برازنده و دیگران، ۱۳۸۴).

**آزمون باورهای غیرمنطقی:** این آزمون برای سنجش باورهای غیرمنطقی در سال ۱۹۸۶ توسط جونز تهیه شد که دربرگیرنده ۱۰ مؤلفه و ۱۰۰ عبارت است. هر مؤلفه مربوط به یکی از باورهای غیرمنطقی است که عبارتند از: نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش خود، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب/ دلواپسی، اجتناب از مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر خویشتن و کمال‌گرایی. هر عبارت

1. Dyadic adjustment scale  
3. dyadic satisfaction  
5. dyadic consensus

2. Spanier, G. B.  
4. dyadic cohesion  
6. affection expression

به روش لیکرت و به صورت پنج درجه‌ای از به‌شدت مخالف تا به‌شدت موافق نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر در آزمون بیان‌گر غیرمنطقی‌تر بودن باور فرد است. پژوهش‌های متعدد، روایی این آزمون را مورد تأیید قرار داده‌اند (تقی پور، ۱۳۷۳). پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0/71$  گزارش شده است که نشان از پایایی مطلوب این آزمون دارد. میانگین پایایی مؤلفه‌های آن نیز  $0/74$  به دست آمد (صفاری نیا و دیگران، ۱۳۹۱).

### شیوهی اجرا

ابتدا با حضور در یک مرکز خصوصی مشاوره و روان‌شناسی، با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش، از ۶۲ زوج مراجعه کننده درخواست شد تا در صورت تمایل در پژوهش شرکت کنند. پس از اخذ رضایت‌نامه‌ی کتبی و اطمینان دادن به شرکت‌کنندگان مبنی بر محرمانه ماندن اطلاعات آن‌ها، عدم تحمیل هزینه اضافی برای شرکت در پژوهش، متوجه نبودن هیچ‌گونه ضرر و زیان ناشی از شرکت در پژوهش، و حفظ شأن و منزلت انسانی، هدف پژوهش برای آن‌ها توضیح داده شد. سپس زوجین به صورت جداگانه و انفرادی به مقیاس سازگاری زناشویی و آزمون باورهای غیرمنطقی پاسخ دادند (آزمودنی‌ها در طی تکمیل پرسش‌نامه‌ها با یکدیگر تبادل اطلاعات نداشتند و پرسش‌نامه‌ها در همان جلسه توسط پژوهشگر جمع‌آوری شد). تکمیل هر پرسش‌نامه تقریباً به ۲۰ دقیقه زمان نیاز داشت. با توجه به مخدوش بودن ۱۲ پرسش‌نامه ( $80/6$  درصد نرخ پاسخ) اطلاعات جمع‌آوری شده از پرسش‌نامه‌های ۵۰ زوج با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی و تحلیل واریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۷ سال و انحراف معیار آن  $1/5$  بود. میزان تحصیلات آن‌ها، عمدتاً لیسانس و بالاتر بود. آزمون رابطه بین مؤلفه‌های ۱۰گانه‌ی باورهای غیرمنطقی و نمره کل سازگاری زناشویی با ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که تنها مؤلفه‌ی باورهای غیرمنطقی که با سازگاری زناشویی رابطه دارد، وابستگی و اتکا به دیگران است ( $r=0/25$ ;  $P<0/05$ ). هر چه باورهای غیرمنطقی در زمینه‌ی وابستگی (اتکا به دیگران) در زوجین بیش‌تر باشد از میزان سازگاری زناشویی افراد کاسته می‌شود و بالعکس. اما ۹ مؤلفه‌ی دیگر از باورهای غیرمنطقی هیچ ارتباطی با سازگاری زناشویی نداشتند.

جدول ۱: نتایج ضرایب همبستگی پیرسون متغیر باورهای غیرمنطقی با سازگاری زناشویی

P	r	مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی	
> ۰/۰۵	-۰/۲۴	نیاز به تأیید دیگران	۱
> ۰/۰۵	-۰/۱۴	انتظار بالا از خود	۲
> ۰/۰۵	-۰/۱۲	تمایل به سرزنش کردن	۳
> ۰/۰۵	-۰/۲۱	واکنش به ناکامی	۴
> ۰/۰۵	-۰/۱۴	بی‌مسئولیتی عاطفی	۵
> ۰/۰۵	-۰/۲۳	نگرانی زیاد توام با اضطراب/دلواپسی	۶
> ۰/۰۵	-۰/۱۲	اجتناب از مشکلات	۷
< ۰/۰۵	-۰/۲۵	وابستگی/انکا به دیگران	۸
> ۰/۰۵	-۰/۱۰	درماندگی نسبت به تغییر خویشتن	۹
> ۰/۰۵	-۰/۱۸	کمال‌گرایی	۱۰

پس از بررسی رابطه‌ی ساده‌ی بین مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی با سازگاری زناشویی، برای تعیین پیش‌بین‌ترین باور غیرمنطقی در مورد هر یک از مؤلفه‌های سازگاری زناشویی از تحلیل رگرسیون خطی چندمتغیره به روش گام به گام استفاده شده است. از آن‌جا که براساس نتایج تحلیل همبستگی، فقط مؤلفه‌ی وابستگی به دیگران با سازگاری زناشویی رابطه دارد، بنابراین همین نتیجه در رگرسیون نیز تکرار و معنی‌دار شد و سایر متغیرها پس از ورود به مدل، از آن حذف شدند. یعنی تنها مؤلفه‌ای هم از باورهای غیرمنطقی که می‌تواند سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کند، وابستگی به دیگران است که با توجه به مقدار ضریب تعیین تعدیل شده ( $R_{adj}^2 = 0/25$ )، ۶٪ از واریانس سازگاری زناشویی را تبیین می‌کند. همچنین، از آن‌جایی که بیش از یک متغیر وابسته (۴ مؤلفه‌ی سازگاری زناشویی) در این تحقیق سنجش شده است، بنابراین به منظور آزمون نقش پیش‌بینی‌کننده‌ی مؤلفه‌های ۱۰ گانه‌ی باورهای غیرمنطقی در هر کدام از این ۴ مؤلفه، از تحلیل واریانس چند متغیره (*MANOVA*) با رعایت پیش فرض برابری واریانس درون‌گروهی استفاده شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون **M. Box** در بررسی همگنی واریانس داده‌ها

M box	۹/۳۱۵
F	۱/۵۳۶
df۱	۴۸
df۲	۳۴۵۹۱۴/۵۳۱
P	۰/۱۶۲

با توجه به داده‌های جدول ۲ چون مقدار  $F(1/536)$  با درجه‌ی آزادی ( $df=58$ ) در آزمون  $M.Box$  در سطح ( $p < 0/05$ ) معنادار نیست، بنابراین پیش‌فرض همگنی واریانس درون‌گروهی داده‌ها تأیید می‌شود و استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (مانووا) بلا مانع است.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس چند متغیره در مورد مقایسه‌ی باورهای غیرمنطقی در زنان و مردان

P	F	df	مجموع مجزورات	
<0/001	2718/831	1	37538	نیاز به تأیید دیگران
<0/001	3253/673	1	58755/92	انتظار بالا از خود
<0/001	2606/203	1	51264/02	تمایل به سرزنش کردن
<0/001	4378/019	1	51456/32	واکنش به ناکامی
<0/001	4321/342	1	61881/62	بی مسئولیتی عاطفی
<0/001	3023/717	1	46086/48	نگرانی زیاد توام با اضطراب/دلوپسی
<0/001	1733/205	1	56112/5	اجتناب از مشکلات
<0/001	2038/064	1	59443/52	وابستگی
<0/001	3468/768	1	44880/08	درماندگی نسبت به تغییر خویشتن
<0/001	1486/539	1	42807/38	کمال گرایی
<0/05	0/93	1	1/28	نیاز به تأیید دیگران
<0/05	12/918	1	233/28	انتظار بالا از خود
<0/05	0/448	1	8/82	تمایل به سرزنش کردن
<0/05	1/150	1	13/52	واکنش به ناکامی
<0/05	3/633	1	52/02	بی مسئولیتی عاطفی
<0/05	0/257	1	3/92	نگرانی زیاد توام با اضطراب/دلوپسی
<0/05	3/475	1	112/5	اجتناب از مشکلات
<0/05	3/171	1	92/48	وابستگی
<0/05	5/942	1	76/88	درماندگی نسبت به تغییر خویشتن
<0/05	2/757	1	79/38	کمال گرایی



## بحث و نتیجه گیری

محققان و نظریه پردازان بسیاری باورهای غیرمنطقی را علت اصلی اختلافها به ویژه در روابط زوجها می دانند. باورهای غیرمنطقی نیز بیش تر در خانواده های از هم پاشیده دیده می شود که این امر خود مؤید دیدگاه ایس و بک مبنی بر این است که مشکلات روانی نتیجه شناخت های نادرست افراد می باشد. تحقیقات تروکس و پل نیز نشان گر اهمیت باورهای غیرمنطقی به عنوان یک عامل شناخته شده در اختلافات زناشویی و به دنبال آن کاهش سازگاری زناشویی است. یافته ی اصلی پژوهش مؤید ارتباط منفی باورهای غیرمنطقی و سازگاری زناشویی است. نتایج پژوهش نشان داد که میان وابستگی (یکی از مؤلفه های باورهای غیرمنطقی) با سازگاری زناشویی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. نتیجه ی اخیر با یافته های پژوهش آدیس<sup>۱</sup> و برنارد<sup>۲</sup> (۲۰۰۰)، استاکرت<sup>۳</sup> و بورسک<sup>۴</sup> (۲۰۰۳)، دی بورد<sup>۵</sup>، رومانس<sup>۶</sup> و کریشاک<sup>۷</sup> (۱۹۹۶)، مولر و ندرمرو (۱۹۹۷)، مولر<sup>۸</sup> و ون زیل<sup>۹</sup> (۱۹۹۱) هم خوان است. طبق گزارش انجمن ملی بهداشت روانی<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۹)، درماندگی نسبت به تغییر منتج از وابستگی است که می تواند یک رفتار آموخته شده باشد و از نسلی به نسل دیگر منتقل شود. در واقع، وابستگی یک وضعیت هیجانی و رفتاری است که بر توانایی فرد برای داشتن یک رابطه زناشویی رضایت بخش و سالم تأثیر می گذارد. یکی از علل زیربنایی این وابستگی را باورهای غیرمنطقی فرد وابسته از قبیل سردرگمی و حس بی کفایتی و اعتقاد به این که دیگران مسئول هیجانها و انتخاب های وی هستند تشکیل می دهد.

همان طور که ایس (۱۹۹۵) معتقد بود وابستگی به دیگران، ترس و تنهایی، بی ارادگی در انتخاب، تلاش مستمر برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران حتی هنگام به مخاطره افتادن، به احتمال قوی زوجین را دچار گرایش های خاص در رفتار و اعمال خود می کند که موجب نارضایتی آنها در زندگی زناشویی می شود و به دنبال آن مجموعه ای از انتظارها و باورهای غیرواقعی گرایانه و فراز و نشیب های زندگی است که دلزدگی زناشویی بروز می کند. افراد وابسته

1. Addis, J.

2. Bernard, M

3. Stackert, R.

4. Bursik, K.

5. DeBord, J.

6. Romans, J. S. C.,

7. Kriehok, T.

8. Moller, A. T.

9. Van Zyl, P. D

10. National association of mental health

تمایل شدید به ورود به رابطه با افرادی دارند که به لحاظ هیجانی در دسترس و نیازمند هستند و تلاش می‌کنند تا یک رابطه را کنترل کنند بدون آن که نیازها و تمایلات خود را ابراز نمایند و در یک حالت عدم کامروایی مداوم قرار می‌گیرند. آن‌ها سعی می‌کنند از شخصی که دچار یک وضعیت بحرانی است مراقبت کنند اما مراقبت و توجه به یک وسواس و ناکامی تبدیل می‌شود. در واقع این نوع وابستگی رابطه‌ای است که با زندگی کردن به خاطر دیگری، کنترل دیگران، حل کردن مشکل دیگران و نگرانی بیش از حد درباره‌ی صمیمیت مشخص می‌شود و هنگامی رخ می‌دهد که شخص با رفتارهای اعتیادگونه و ناکارآمد خود، افکار و احساسات و رفتار اشخاص دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد (مه‌دویان، ۱۳۷۶؛ نصیری‌راج، راجی و احمدی، ۱۳۹۲).

اگرچه، بسیاری از تفاوت‌های شخصیتی طبیعی است و به تفاوت زیاد در رضایتمندی از رابطه منجر نمی‌شود، ولی دو مورد خاص وجود دارد که تأثیر زیادی بر مشکلات ارتباطی و طلاق دارند و به نوعی این مشکلات را پیش بینی می‌کنند: یکی ناتوانی در تنظیم عواطف منفی (درماندگی نسبت به تغییر خویشتن) و دیگری سبک دلبستگی منتج از وابستگی همراه با ناایمنی (هالفورد، ۱۳۸۴). درماندگی نسبت به تغییر خویشتن را نیز می‌توان به عنوان مجموعه‌ای از رفتارهای ناسازگارانه و وسواسی در نظر گرفت که شخص را دربرمی‌گیرد تا در خانواده‌ای که درد و استرس هیجانی فوق‌العاده‌ای را تجربه می‌کنند روزگار را سپری نماید. عامل شخصیتی روان‌آزرده‌گرایی با رضایت زناشویی همبستگی منفی دارد و در مقابل عوامل شخصیتی برون‌گرایی، توافق و باوجدان‌بودن با رضایت زناشویی رابطه‌ی مثبت دارد. همچنین، سطح هیجان‌خواهی زن و شوهر صرف‌نظر از همسانی و ناهمسانی هیجان‌خواهی آن‌ها، سازگاری زناشویی را به طور منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد. در تبیین این مسئله به این موضوع اشاره شده است که چون ازدواج قراردادی طولانی مدت است و امکان دارد محدودیت‌هایی برای افراد ایجاد شود، این محدودیت‌ها برای افراد هیجان‌خواه به راحتی قابل پذیرش نیست و لذا سازگاری و رضایت از ازدواج در این افراد کاهش می‌یابد (نقل از برازنده، صاحبی و امین یزدی، ۱۳۸۴). نظریه‌ی دلبستگی که نخستین بار در زمینه‌ی رشد کودکان به کار رفته بود، اخیراً برای روابط دلبستگی بزرگسالان مورد استفاده قرار گرفته است و تأثیری عظیم بر شکل‌گیری زوج‌درمانی هیجان‌محور داشته است (عبدی، خوش‌کنش، پورابراهیم، محمدی، ۱۳۹۱). سبک‌های دلبستگی منعکس‌کننده‌ی تمایز اساسی در بازنمایی‌های ذهنی

عشق رمانتیک بزرگسالان هستند (میرزا<sup>۱</sup> و لاندزبرگر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). صیادپور (۱۳۸۴) با اشاره به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه بیان می‌کند که افراد ایمن با ابراز صمیمیت و بیان عواطف خود بر پایه‌ی عشق و دوستی شرایطی را فراهم می‌آورند که موجب برخورداری بیش‌تر آن‌ها از احساس رضایت می‌شود؛ در حالی که افراد اجتنابی و دوسوگرا، با فاصله گرفتن عاطفی و اضطراب، کیفیت ارتباط زناشویی را منفی ارزش‌گذاری می‌کنند. سبک باورهای افراد نمونه در این مؤلفه‌ها در زنان و مردان به‌طور معنادار متفاوت بود. به سخن دیگر، باورهای غیرمنطقی در مؤلفه‌های انتظار بالا از خود و درماندگی نسبت به تغییر خویشتن، در گروه زنان بیش‌تر از گروه مردان بود که با یافته‌های هویت<sup>۳</sup> (۲۰۰۹)، مارتین<sup>۴</sup> و اشبای<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) هم‌سو می‌باشد. در تبیین این نتایج باید اشاره کرد که داشتن انتظار بالا از خود، یک منبع دائمی استرس است که اغلب اوقات فرد را با ناکامی و شکست روبه‌رو می‌کند. این افراد خود را ملزم به بی‌نقص بودن می‌کنند و این انتظار شکست به عنوان منبع استرس محسوب می‌شود و بر شیوه‌های مقابله‌ای ناکارآمد و ناسازگارانه تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر، داشتن انتظار بالا از خود با روابط نزدیک و میان‌فردی رابطه دارد (اشبای، ۲۰۰۴). داشتن انتظار بالا از خود حالتی نابهنجار از رفتار فرد است که منجر به کاهش سازگاری زناشویی می‌شود (هویت، ۲۰۰۹). یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه‌ی رومنس و دی‌بورد (۱۹۹۵) هم‌خوانی دارد. مقایسه‌ی سازگاری زناشویی زنان و مردان گروه نمونه نشان داد که بین آن‌ها تفاوت معنادار وجود ندارد که با یافته‌های فاورز، لایونز و مونتل (۱۹۹۶) موافق است. هم‌چنین نتایج نشان داد که میان سایر مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی از جمله نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر و کمال‌گرایی با سازگاری زناشویی رابطه‌ی معنادار وجود ندارد. ناهم‌خوانی نتایج پژوهش فوق با یافته‌های پژوهش‌های ذکر شده در قالب عدم معناداری سایر مؤلفه‌های غیرمنطقی با سازگاری زناشویی را می‌توان ناشی از استفاده از نمونه‌ی در دسترس و با حجم کم دانست. در مجموع، یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که وجود باورهای غیرمنطقی بسته به نوع آن‌ها

1. Meyers, S.A.

2. Landsberger, S.A.

3. Hewitt, P.

4. Martin, J. L.

5. Ashby, J. S

در نحوه‌ی ارتباط‌های صمیمانه و به تبع آن در سازگاری زناشویی زوج‌ها مؤثر است. از آنجایی که عقاید و باورها ریشه در زمینه‌های تاریخی، فرهنگی، مذهبی و نحوه تربیت و پرورش افراد همان جامعه دارد به نظر می‌رسد استفاده از پرسش‌نامه‌ی باورهای غیرمنطقی در پژوهش حاضر که در فرهنگ غیر ایرانی هنجاریابی شده است دارای آیت‌هایی بوده باشد که با طرز فکر جامعه‌ی ایرانی (به‌ویژه نمونه‌ی مورد مطالعه در شهر اصفهان) مطابقت نداشته است.

به‌طور کلی یافته‌های این پژوهش اهمیت اقدامات پیشگیرانه را در چهارچوب برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای نشان می‌دهد. ارائه‌ی این آموزش‌ها می‌بایستی در تمامی سطوح و پیش از ازدواج و پس از آن صورت گیرد. از سوی دیگر، به‌کارگیری یافته‌های پژوهش در آموزش مشاوران و روان‌شناسان و مراکز بالینی سودمند خواهد بود.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به حجم محدود، استفاده از روش دردسترس برای انتخاب نمونه و پرسش‌نامه‌ی فرهنگ بسته باورهای غیرمنطقی اشاره نمود که تعمیم یافته‌ها را با احتیاط مواجه می‌سازد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با انتخاب گروه نمونه‌ی بزرگ‌تر و استفاده از پرسش‌نامه‌هایی که مطابقت فرهنگی بیش‌تری با جامعه‌ی ایرانی داشته باشد به بررسی سایر متغیرهای شناختی که در پژوهش حاضر مورد توجه قرار نگرفته‌اند بپردازد و گام مؤثری در دستیابی به نتایج گسترده‌تر بردارند.

- شایسته، گلناز، صاحبی، علی و علیپور، احمد (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایت‌مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۲ (۷): ۲۳۸-۲۲۳.
- عبدی، محمدرضا، خوش کنش، ابوالقاسم، پوراابراهیم، تقی و محمدی، روح اله. (۱۳۹۱). بررسی سبک دلبستگی و رضایت زناشویی افراد متأهل درگیر خیانت اینترنتی. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۸ (۳): ۱۵۸-۱۳۵.
- عدل‌پور، امیرحسین، مظاهری، محمدعلی، صادقی، منصوره سادات، عدل‌پور، آزاده و خدابخش، سمیه (۱۳۹۲). سبک پردازش حسی زوجین و میزان رضایت زناشویی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۹ (۳۵): ۲۹۸-۲۷۹.
- نصیری‌زارچ، زهره، راجی، حجت اله و احمدی، غلامرضا (۱۳۹۲). رابطه بین هوش هیجانی، رضایت‌مندی زناشویی در بین مناطق سه‌گانه اصفهان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۹ (۳۵): ۳۴۱-۳۲۵.
- برازنده، هدی، صاحبی، علی و امین‌یزدی، امیر (۱۳۸۴). *تأثیر باورهای ارتباطی و طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه بر سطح سازگاری زناشویی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- برنشتاین، فیلیپ و برنشتاین، مارسی (۱۹۸۹). شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی (زناشویی درمانی). ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۸۰). تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- تقی‌پور، منوچهر (۱۳۷۷). *بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی در اختلالات روان‌تنی با افراد بهنجار*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی.
- ثناپی، باقر (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: مؤسسه انتشارات بعثت.
- صفاری‌نیا، مجید، علمی‌مهر، مرجان، حشمتی، حسن و علمی‌مهر، فرشید (۱۳۹۱). مقایسه حمایت اجتماعی و باورهای غیرمنطقی در حوادث کاری شرکت توزیع برق خراسان شمالی. *فصلنامه روان‌شناسی صنعتی سازمانی*، ۳ (۱۲): ۵۲-۴۲.
- صیادپور، زهره (۱۳۸۴). شیوه‌های دلبستگی و رضایت از ازدواج. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱ (۲، ۳): ۱۵۹-۱۴۱.
- مهدویان، فاطمه (۱۳۷۶). *بررسی تأثیر آموزش و ارتباط بر رضایت‌مندی زناشویی و سلامت روانی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، انیستتو روانپزشکی، تهران.
- هالفورد، کیم (۱۳۸۴). *زوج درمانی کوتاه مدت*. ترجمه مصطفی تبریزی، مؤسسه کاردانی و فروع جعفری. تهران: انتشارات فراروان.

- Addis, J. and Bernard, M. (2000). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational – Emotive and Cognitive – Behavior Therapy*, 20, 3-13.
- Alstine, G.T.V. (2002). A review of research about an essential aspects of emotionally focused couple therapy: attachment theory: *Journal of Pastoral Counseling*, 37, 101-118.
- Ashby, J. S., Rice, K. G. and Kutchins, C. B. (2004). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(1): 125-132.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1, 184-200.
- Beck, A. T. (1987). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- DeBord, J., Romans, J. S. C., and Krieschok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *Journal of Psychology*, 130, 263-280.
- Edlati, A. and Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction; *Journal of American Science*, 6(4): 132-137.
- Ellis, A. (1978). Family therapy: A phenomenological and active directive approach. *Journal of Marriage and Family Counseling*, 4, 43-50.
- Ellis, A. (1995). *How to control your anxiety before it controls you*. New York: Citadel Press.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Epstein, N. (1985). Cognitive Marital Therapy: Multi level assessment and intervention. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4, 68-81.
- Epstein, N., Chen, F. and Beyder-Kamjou, I. J. (2005). Relationship standard and marital satisfaction in Chinese and American couples. *Journal of Marital Family*.
- Fincham, F.D., Beach, S.R., and Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81
- Fowers, B. J., Lyons, E. M., and Montel, K. H. (1996). Positive marital illusion enhancement or relationship enhancement. *Journal of Family Psychology*, 10, 192-208.
- Hewitt, P. (2009). *Perfectionism*. Canadian Psychological Association by, University of British Columbia.
- Larson, J. H. and Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237.
- Lotfi, Kashani, F. and Vaziri, S. (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 2581-2585.

- Martin, J. L., and Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: implications for relationships. *The Family Journal*, 12 (4): 368-374.
- Minnotte, K. L., Pedersen, D. and Mannon, S. E. (2010). The emotion terrain of parenting and marriage: Emotion work and marital satisfaction. *The Social Science Journal*, 47, 747-761.
- Moller, A. T. and Van der Merwe, J. D. (1997). Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*, 15, 260-290.
- Moller, A. T. and Van Zyl, P. D. (1991). Relationships beliefs, interpersonal perception and marriage adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 28-33.
- Meyers, S.A., and Landsberger, S.A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationship*, 9, 159-172.
- Romans, J. C., and DeBord, J. (1995). Development of the Relationship Beliefs Questionnaire. *Psychological Report*, 76, 1248-1250.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., and Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.
- Sedighi, F., Shahsiah, M. and Rasooli, A. (2014). The Relationship between religious orientation and marital Adjustment among Couples of Qom City. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(3), 327-332.
- Shariati, S., Ahmadi, S. and Amiri, P. (2014). The relationship between irrational beliefs and perfectionism with marital adjustment. Reef Resources Assessment and Management *Technical Paper*, 40(4), 660-667.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assess quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38, 15-28.
- Stackert, R., and Bursik, K (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment still, gendered irrational relationships beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.