رابطه‌ی باورهای غیرمنطقی و سازگاری زناشویی زوجین شهر اصفهان

دکتر معصومه پورمحمدرضای‌تجریشی*، 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 ۱۰گانه‌ی 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

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

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[1] و ردزوان[2]، 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. درواقع خانواده هسته‌ی اصلی تأمین‌کننده بهداشت جامعه 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. الیس[3] (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)، سوءتفاهم، باورهای غیرمنطقی و مطلق‌گرا بیش‌تر (تقریباً ۶۰ درصد) از عوامل دیگر وجود دارد. زیرا باورهای غیرمنطقی، اغراق‌آمیز، انعطاف‌ناپذیر، مطلق‌گرا و غیرواقعی هستند. برنشتاین[4] (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[5] و پل[6] (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 رضایت‌بخش‌بودن ارتباط جنسی

1.Edlati, A. 2.Redzuan, M. 3.Ellis, A.
4.Bornestein, P. A. 5.Theroux, B. 6.Pole, P.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

زوجین دانست که دارای دو ویژگی تداوم[1] و خشنودی[2] است. درواقع، یکی از جوانب بسیار مهم در رابطه‌ی زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (صدیقی و دیگران، ۲۰۱٤). ولی آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفتگی زناشویی به شمار می‌رود (هالفورد[3]، ۱۳۸٤) نشان‌گر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (روزن‌گراندن[4]و دیگران، ۲۰۰٤). فین‌چام[5]، بیچ[6] و داویل[7] (۲۰۰٤) 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[8] 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؛ الیس، ۲۰۰۱؛ بک[9]، ۱۹۸۷؛ اپشتاین[10]، ۱۹۸۵). منظور از باورهای غیرمنطقی، وجود افکار نادرست و نامنطبق با واقعیت درباره‌ی خود و جهان است. به اعتقاد الیس (۲۰۰۱) هیچ رویدادی ذاتاً نمی‌تواند در انسان آشفتگی 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.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

به‌گونه اختصاصی، منافعی 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 غیرواقع‌بینانه و غیرمنطقی از رابطه‌ی زناشویی داشته و بر این باور بوده‌اند که احتمال طلاق برای آن‌ها صفر است (مینوت[1] 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، ۲۰۱٤) 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 نمونه گیری

مطالعه‌ی حاضر یک مطالعه‌ی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری را تمامی زوجین مقیم شهر اصفهان تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها، ٦۲ 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.

1.Minnotte, K. L.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

ابزارهای پژوهش

مقیاس سازگاری زناشویی[1]: مقیاس سازگاری زناشویی (اسپانیر[2]، ۱۹۷٦) ابزاری است که به صورت گسترده در پژوهش‌های مرتبط با زوج‌ها مورد استفاده قرار گرفته است (پستین و دیگران، ۲۰۰۵). این مقیاس ۳۲ سئوال دارد و برای ارزیابی کیفیت رابطه‌ی زناشویی از نظر زن و شوهر یا زوجی به‌کار 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 ٤ بعد سازگاری[3]، پیوستگی[4]، توافق[5] و ابراز محبت[6] 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 سئوال، روایی قابل قبولی را برای گروه‌های مورد نظر به‌دست آورده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است (ثنایی، ۱۳۷۹). نمره‌ی میانگین کل مقیاس سازگاری زناشویی برای افراد متأهل ۱۱٤/٤ با انحراف معیار ۱۷/۸ و برای گروه مطلقه‌ها ۷۰/۷ با انحراف معیار ۲۲/۸ گزارش شده است (برازنده، صاحبی، امین یزدی، ۱۳۸٤). آلفای کرونباخ نمره کل مقیاس سازگاری زناشویی (۰/۹٦) بیانگر همسانی درونی قابل توجه این مقیاس است. همسانی درونی ابعاد سازگاری، پیوستگی، توافق، و ابراز محبت به ترتیب ۰/۹٤، ۰/۸۱، ۰/۹۰ و ۰/۷۳ گزارش شده است (ثنایی، ۱۳۷۹؛ برازنده و دیگران، ۱۳۸٤).

آزمون باورهای غیرمنطقی: این آزمون برای سنجش باورهای غیرمنطقی در سال ۱۹۸٦ 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
2.Spanier, G. B.
3.dyadic satisfaction
4.dyadic cohesion
5.dyadic consensus
6.affection expression

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

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 قرارداده‌اند (تقی پور، ۱۳۷۳). پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است که نشان از پایایی مطلوب این آزمون دارد. میانگین پایایی مؤلفه‌های آن نیز ۰/۷٤ 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 ٦۲ 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 (۸۰/٦ 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 شرکت کنندگان ۲۷ سال و انحراف معیار آن ۱/۵ 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 *(P<۰/۰۵ ؛r=۰/۲۵)*. 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.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

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

	مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی	r	P
۱	نیاز به تأیید دیگران	-۰/۲٤	> ۰/۰۵
۲	انتظار بالا از خود	-۰/۱٤	> ۰/۰۵
۳	تمایل به سرزنش کردن	-۰/۱۲	> ۰/۰۵
٤	واکنش به ناکامی	-۰/۲۱	> ۰/۰۵
۵	بی‌مسئولیتی عاطفی	-۰/۱٤	> ۰/۰۵
٦	نگرانی زیاد توام با اضطراب/دلواپسی	-۰/۲۳	> ۰/۰۵
۷	اجتناب از مشکلات	-۰/۱۲	> ۰/۰۵
۸	وابستگی/اتکا به دیگران	-۰/۲۵	< ۰/۰۵
۹	درماندگی نسبت به تغییر خویشتن	-۰/۱۰	> ۰/۰۵
۱۰	کمال‌گرایی	-۰/۱۸	> ۰/۰۵

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. ازآن‌جا 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 تعدیل‌شده (R^2_{adj}=۰/۲۵)، ٦٪ از واریانس سازگاری زناشویی را تبیین می‌کند.

همچنین، ازآن‌جایی‌که بیش از یک متغیر وابسته (٤ مؤلفه‌ی سازگاری زناشویی) در این تحقیق سنجش شده است، بنابراین به منظور آزمون نقش پیش‌بینی‌کننده‌ی مؤلفه‌های ۱۰گانه‌ی باورهای غیرمنطقی در هر کدام از این ٤ 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	۱/۵۳٦
df۱	٤۸
df۲	۳٤۵۹۱٤/۵۳۱
P	۰/۱٦۲

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

با توجه به داده‌های جدول ۲ چون مقدار F (۱/۵۳۶) با درجه‌ی آزادی (df=۴۸) در آزمون M.Box در سطح (p<۰/۰۵) معنادار نیست، بنابراین پیش‌فرض همگنی واریانس درون‌گروهی داده‌ها تأیید می‌شود و استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره (مانووا) بلامانع است.

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

		مجموع مجذورات	df	F	P
اثر همپراش	نیاز به تأیید دیگران	۳۷۵۳۸	۱	۲۷۱۸/۸۳۱	<۰/۰۰۱
	انتظار بالا از خود	۵۸۷۵۵/۹۲	۱	۳۲۵۳/۶۷۳	<۰/۰۰۱
	تمایل به سرزنش کردن	۵۱۲۶۴/۰۲	۱	۲۶۰۶/۲۰۳	<۰/۰۰۱
	واکنش به ناکامی	۵۱۴۵۶/۳۲	۱	۴۳۷۸/۰۱۹	<۰/۰۰۱
	بی مسئولیتی عاطفی	۶۱۸۸۱/۶۲	۱	۴۳۲۱/۳۴۲	<۰/۰۰۱
	نگرانی زیاد توام با اضطراب/دلواپسی	۴۶۰۸۶/۴۸	۱	۳۰۲۳/۷۱۷	<۰/۰۰۱
	اجتناب از مشکلات	۵۶۱۱۲/۵	۱	۱۷۳۳/۲۰۵	<۰/۰۰۱
	وابستگی	۵۹۴۴۳/۵۲	۱	۲۰۳۸/۰۶۴	<۰/۰۰۱
	درماندگی نسبت به تغییر خویشتن	۴۴۸۸۰/۰۸	۱	۳۴۶۸/۷۶۸	<۰/۰۰۱
	کمال گرایی	۴۲۸۰۷/۳۸	۱	۱۴۸۶/۵۳۹	<۰/۰۰۱
اثر جنسیت	نیاز به تأیید دیگران	۱/۲۸	۱	۰/۰۹۳	<۰/۰۵
	انتظار بالا از خود	۲۳۳/۲۸	۱	۱۲/۹۱۸	<۰/۰۵
	تمایل به سرزنش کردن	۸/۸۲	۱	۰/۴۴۸	<۰/۰۵
	واکنش به ناکامی	۱۳/۵۲	۱	۱/۱۵۰	<۰/۰۵
	بی مسئولیتی عاطفی	۵۲/۰۲	۱	۳/۶۳۳	<۰/۰۵
	نگرانی زیاد توام با اضطراب/ دلواپسی	۳/۹۲	۱	۰/۲۵۷	<۰/۰۵
	اجتناب از مشکلات	۱۱۲/۵	۱	۳/۴۷۵	<۰/۰۵
	وابستگی	۹۲/۴۸	۱	۳/۱۷۱	<۰/۰۵
	درماندگی نسبت به تغییر خویشتن	۷۶/۸۸	۱	۵/۹۴۲	<۰/۰۵
	کمال گرایی	۷۹/۳۸	۱	۲/۷۵۷	<۰/۰۵

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

بحث و نتیجه‌گیری

محققـان و نظریـه پـردازان بسـیاری باورهـای غیرمنطقـی را علـت اصلـی اختلاف‌هـا به‌ویـژه در روابـط زوج‌هـا می‌داننـد. باورهـای غیرمنطقـی نیـز بیش‌تـر در خانواده‌هـای از هـم پاشـیده دیـده می‌شـود کـه ایـن امـر خـود مؤیـد دیـدگاه الیـس و بـک مبنـی بـر ایـن اسـت کـه مشـکلات روانـی نتیجـه شـناخت‌های نادرسـت افـراد می‌باشـد. تحقیقـات تروکـس و پـل نیـز نشـان‌گر اهمیـت باورهـای غیرمنطقـی بـه عنـوان یـک عامـل شـناخته شـده در اختلافـات زناشـویی و بـه دنبـال آن کاهـش سـازگاری زناشـویی اسـت. یافتـه‌ی اصلـی پژوهـش مؤیـد ارتبـاط منفـی باورهـای غیرمنطقـی و سـازگاری زناشـویی اسـت. نتایـج پژوهـش نشـان داد کـه میـان وابسـتگی (یکـی از مؤلفه‌هـای باورهـای غیرمنطقـی) بـا سـازگاری زناشـویی همبسـتگی منفـی معنـادار وجـود دارد. نتیجـه‌ی اخیـر بـا یافته‌هـای پژوهـش آدیـس[1] و برنـارد[2] (۲۰۰۰)، اسـتاکرت[3] و بورسـک[4] (۲۰۰۳)، دی بـورد[5]، رومانـس[6] و کریشـاک[7] (۱۹۹۶)، مولـر و وندرمـرو (۱۹۹۷)، مولـر[8] و ون‌زیـل[9] (۱۹۹۱) هم‌خـوان اسـت. طبـق گـزارش انجمـن ملـی بهداشـت روانـی[10](۲۰۰۹)، درماندگـی نسـبت بـه تغییـر منتـج از وابسـتگی اسـت کـه می‌توانـد یـک رفتـار آموختـه شـده باشـد و از نسـلی بـه نسـل دیگـر منتقـل شـود. درواقـع، وابسـتگی یـک وضعیـت هیجانـی و رفتـاری اسـت کـه بـر توانایـی فـرد بـرای داشـتن یـک رابطـه زناشـویی رضایت‌بخـش و سـالم تأثیـر می‌گـذارد. یکـی از علـل زیربنایـی ایـن وابسـتگی را باورهـای غیرمنطقـی فـرد وابسـته از قبیـل سـردرگمی و حـس بی‌کفایتـی و اعتقـاد بـه این‌کـه دیگـران مسـئول هیجآن‌هـا و انتخاب‌هـای وی هسـتند تشکیل می‌دهد.

همان‌طـور کـه الیـس (۱۹۹۵) معتقـد بـود وابسـتگی بـه دیگـران، تـرس و تنهایـی، بی‌ارادگـی در انتخـاب، تـلاش مسـتمر بـرای تحـت تأثیـر قـرار دادن دیگـران حتـی هنـگام به‌مخاطـره افتـادن، بـه احتمـال قـوی زوجیـن را دچـار گرایش‌هـای خـاص در رفتـار و اعمـال خـود می‌کنـد کـه موجـب نارضایتـی آن‌هـا در زندگـی زناشـویی می‌شـود و بـه دنبـال آن مجموعـه‌ای از انتظارهـا و باورهـای غیرواقع‌گرایانـه و فـراز و نشـیب‌های زندگـی اسـت کـه دلزدگـی زناشـویی بـروز می‌کنـد. افـراد وابسـته

1.Addis, J. 2.Bernard, M 3.Stackert, R.
4.Bursik, K. 5.DeBord, J. 6.Romans, J. S. C.,
7.Krieshok, T. 8.Moller, A. T. 9.Van Zyl, P. D
10.National association of mental health

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

تمایل شدید به ورود به رابطه با افرادی دارند که به لحاظ هیجانی دردسترس 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، ۱۳۷٦؛ 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، ۱۳۸٤). 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 به‌راحتی قابل پذیرش نیست و لذا سازگاری و رضایت از ازدواج در این افراد کاهش می‌یابد (نقل از برازنده، صاحبی و امین یزدی، ۱۳۸٤). 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

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

عشـق رمانتیـک بزرگسـالان هسـتند (میـرز[1] و لاندزبرگـر[2]، ۲۰۰۲). صیادپـور (۱۳۸٤) بـا اشـاره بـه پژوهش‌هـای انجـام شـده در ایـن زمینـه بیـان می‌کنـد کـه افـراد ایمـن بـا ابـراز صمیمیـت و بیـان عواطـف خـود بـر پایـه‌ی عشـق و دوسـتی شـرایطی را فراهـم می‌آورنـد کـه موجـب برخـورداری بیش‌تـر آن‌هـا از احسـاس رضایـت می‌شـود؛ در حالـی کـه افـراد اجتنابـی و دوسـوگرا، بـا فاصلـه گرفتـن عاطفـی و اضطـراب، کیفیـت ارتبـاط زناشـویی را منفـی ارزش‌گـذاری می‌کننـد. سـبک باورهـای افـراد نمونـه در ایـن مؤلفه‌هـا در زنـان و مـردان به‌طـور معنـادار متفـاوت بـود. بـه سـخن دیگـر، باورهـای غیرمنطقـی در مؤلفه‌هـای انتظـار بـالا از خـود و درماندگـی نسـبت بـه تغییـر خویشـتن، در گـروه زنـان بیش‌تـر از گـروه مـردان بـود کـه بـا یافته‌هـای هویـت[3](۲۰۰۹)، مارتیـن[4] و اشـبای[5] (۲۰۰٤) هم‌سـو می‌باشـد. در تبییـن ایـن نتایـج بایـد اشـاره کـرد کـه داشـتن انتظـار بـالا از خـود، یـک منبـع دائمـی اسـترس اسـت کـه اغلـب اوقـات فـرد را بـا ناکامـی و شکسـت روبـه‌رو می‌کنـد. ایـن افـراد خـود را ملـزم بـه بی‌نقص‌بـودن می‌کننـد و ایـن انتظـار شکسـت بـه عنـوان منبـع اسـترس محسـوب می‌شـود و بـر شـیوه‌های مقابلـه‌ای ناکارآمـد و ناسـازگارانه تأثیـر می‌گـذارد. از سـوی دیگـر، داشـتن انتظـار بـالا از خـود بـا روابـط نزدیـک و میان‌فـردی رابطـه دارد (اشـبای، ۲۰۰٤). داشـتن انتظـار بـالا از خـود حالتـی نابهنجـار از رفتـار فـرد اسـت کـه منجـر بـه کاهـش سـازگاری زناشـویی می‌شـود (هویـت، ۲۰۰۹). یافته‌هـای ایـن پژوهـش بـا نتایـج مطالعـه‌ی رومنـس و دی‌بـورد (۱۹۹۵) هم‌خوانـی دارد. مقایسـه‌ی سـازگاری زناشـویی زنـان و مـردان گـروه نمونـه نشـان داد کـه بیـن آن‌هـا تفـاوت معنـادار وجـود نـدارد کـه بـا یافته‌هـای فـاورز، لایونـز و مونتـل (۱۹۹٦) موافـق اسـت. هـم چنیـن نتایـج نشـان داد کـه میـان سـایر مؤلفه‌هـای باورهـای غیرمنطقـی از جملـه نیـاز بـه تأییـد دیگـران، انتظـار بـالا از خـود، تمایـل بـه سـرزنش، واکنـش بـه ناکامـی، بی‌مسـئولیتی عاطفـی، نگرانـی زیـاد تـوام بـا اضطـراب، اجتنـاب از مشـکلات، وابسـتگی، درماندگـی نسـبت بـه تغییـر و کمال‌گرایـی بـا سـازگاری زناشـویی رابطـه‌ی معنـادار وجـود نـدارد. ناهم‌خوانـی نتایـج پژوهـش فـوق بـا یافته‌هـای پژوهش‌هـای ذکـر شـده در قالـب عـدم معنـاداری سـایر مؤلفه‌های‌هـای غیرمنطقـی بـا سـازگاری زناشـویی را می‌تـوان ناشـی از اسـتفاده از نمونـه‌ی در دسـترس و بـا حجـم کـم دانسـت. در مجمـوع، یافته‌هـای ایـن پژوهـش حاکـی از آن اسـت کـه وجـود باورهـای غیرمنطقـی بسـته بـه نـوع آن‌هـا

1.Meyers, S.A.
2.Landsberger, S.A.
3.Hewitt. P.
4.Martin, J. L.
5. Ashby, J. S

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

در نحوه‌ی ارتباط‌های صمیمانه و به تبع آن در سازگاری زناشویی زوج‌ها مؤثر است. ازآنجایی 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 آیتم‌هایی بوده باشد که با طرز فکر جامعه‌ی ایرانی (به‌ویژه نمونه‌ی مورد مطالعه در شهر اصفهان) مطابقت نداشته است.

به‌طورکلی 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.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

References

منابع و مآخذ

- 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، پورابراهیم، تقی و محمدی، روح اله. (۱۳۹۱). بررسی سبک دلبستگی و رضایت زناشویی افراد متاهل درگیر خیانت اینترنتی. ***مجله مطالعات روان شناختی***، ۸(۳)، ۱۵۸-۱۳۵.
- عدل‌پرور، امیرحسین، مظاهری، محمدعلی، صادقی، منصوره سادات، عدل‌پرور، 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): ۳٤۱-۳۲۵
- برازنده، هدی، صاحبی، علی و امین‌یزدی، امیر (۱۳۸٤). ***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.
- تقی پور، منوچهر (۱۳۷۷). ***بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی در اختلالات روان‌تنی با افراد بهنجار***. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ثنایی، باقر (۱۳۷۹). ***مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج***. تهران: مؤسسه انتشارات بعثت.
- صفاری نیا، مجید، علمی مهر، مرجان، حشمتی، حسن و علمی مهر، فرشید (۱۳۹۱). مقایسه حمایت اجتماعی و باورهای غیر منطقی در حوادث کاری شرکت توزیع برق خراسان شمالی. ***فصلنامه روان شناسی صنعتی سازمانی***، ۳ (۱۲): ۵۲-٤۲.
- صیادپور، زهره (۱۳۸٤). شیوه‌های دلبستگی و رضایت از ازدواج. ***مطالعات روان‌شناختی***. ۱(۲، ۳): ۱۵۹- ۱٤۱.
- مهدویان، فاطمه (۱۳۷٦). ***بررسی تأثیر آموزش و ارتباط بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روانی***. پایان نامه کارشناسی ارشد، انیستتو روانپزشکی، تهران.
- هالفورد، کیم (۱۳۸٤). ***زوج درمانی کوتاه مدت***. ترجمه مصطفی تبریزی، مژده کاردانی و فروغ جعفری. تهران: انتشارات فراروان.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

References

منابع و مآخذ

- 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 Krieshok, 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.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]

References

منابع و مآخذ

- 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.

[Downloaded from refahj.uswr.ac.ir on 2026-11-05]