

باورهای غیرمنطقی، سبک‌های دلبستگی و تفاهم زناشویی

انیس خوش‌لهجه صدق^۱، فیروزه زنگنه مطلق^۲

^۱دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

^۲عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی اراک

چکیده

وجود باورها، اعتقادات نادرست و باورهای غیر منطقی باعث بروز رفتار بیمارگونه و رفتارهای ناپایمن در افراد خواهد شد. هدف پژوهش حاضر بررسی باورهای غیرمنطقی و سبک‌های دلبستگی با تفاهم زناشویی در زنان متأهل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان زن متأهل مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی رودهن در گروه سنی ۲۵-۳۵ سال در سال تحصیلی ۱۳۸۹ بود. از جامعه یاد شده نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه زناشویی اینریچ، سبک‌های دلبستگی بارثومیو و باورهای غیر منطقی جونز بودند. جهت تجزیه تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانسیک راه و از مومن شفه استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که رابطه منفی معناداری بین باورهای غیرمنطقی (توقع تایید از دیگران، اتناپ از مشکل، کمال‌گرایی) با تفاهم زناشویی وجود دارد. بدین معنا که با افزایش باورهای غیرمنطقی بخصوص باور غیر منطقی توقع بیش از حد از دیگران و کمال‌گرایی میزان تفاهم زناشویی کاهش می‌یابد. همچنین ارتباط معنی داری بین افرادی که سبک دلبستگی ایمن دارند از میزان تفاهم زناشویی بالاتری نسبت به افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی، دوسوگرا و ناپایمن دارند.

کلید واژه‌ها: باورهای غیرمنطقی؛ سبک دلبستگی؛ تفاهم زناشویی

مقدمه

آلبرت ایس از جمله روان‌شناسانی است که پل ارتباطی را بین روان‌شناسی شخصیت با دیگر حیطه‌های روان‌شناسی برقرار کرده است. وی اعتقاد دارد که تفاهم زناشویی به عنوان یک پدیده روان‌شناختی محسوب می‌شود که تحت تاثیر نظام شناختی افراد قرار دارد و می‌تواند تحت نفوذ باورهای زوجین قرار گیرد (قراچه داغی، ۱۳۸۳).

احساس رضایتمندی و خوشایندی از برقراری ارتباط زناشویی که برخی از افراد آن را با تفاهم زناشویی مرتبط می‌دانند، تحت تاثیر باورهای زوجین قرار می‌گیرد. زمانی که زوجین در زمینه نقش‌های زناشویی، توقعات کمال‌گرایانه و باورهای نادرستی داشته باشند، این‌گونه افکار غیرمنطقی می‌توانند بستر مخربی برای مشاجرات زناشویی بوده و تفاهم زناشویی را از بین ببرند (سلیمانیان، ۱۳۸۴). تفاهم زناشویی به صورت غیر مستقیم از سبک‌های دلبستگی تاثیر می‌گیرد. اگر کودک احساس امنیت را در حضور نگه دارنده‌اش (معمولاً مادر) تجربه نکند و دلبستگی توأم با ناامنی را نشان دهد، آنگاه در سنین بالاتر و در رفتار بزرگسالی تمایل چندانی به برقراری روابط بین فردی نشان نمی‌دهد. این فرد در زندگی زناشویی احساس ناخوشایندی را به همسر خویش نشان داده و همواره نگران طردشدگی از طرف آن می‌باشد (صدقی، ۱۳۸۵).

آلبرت ایس (۲۰۰۴) اعتقاد دارد که مهمترین عامل تهدیدکننده تفاهم زناشویی، باورهای غیرمنطقی زوجین است. در حالی که اینریچ (۱۹۹۹) بر این باور بود که هماهنگی رفتاری و وجود الگوهای مشترک فرهنگی در تفاهم زناشویی نقش تعیین‌کننده دارد. علاوه بر باورهای غیرمنطقی و آثار آن در تفاهم زناشویی که درهاله‌ای از نظریات متناقض و یافته‌های پژوهشی متضاد وجود دارد، سبک‌های دلبستگی و آثار آن بر تفاهم زناشویی از دیگر متغیرهایی است که در این حیطه مطرح می‌شود. با تاکید بر نظریه هزن و شیور (۲۰۰۵) می‌توان دریافت که سبک‌های دلبستگی در مهمترین الگوی زندگی زناشویی جایی گرفته است و نقش عمده‌ای را برای شکل‌گیری تفاهم زناشویی بر عهده دارد. در این رهگذر، برخی از تحقیقات به آثار مخرب باورهای غیر منطقی و تفاهم زناشویی توجه ویژه‌ای داشته و یافته‌های مستند را در این زمینه ذکر کرده‌اند (سلیمانیان، ۱۳۸۴). ولی در برخی تحقیقات یافته‌های متناقضی به دست آمده که به عدم ارتباط بین تفاهم زناشویی و باورهای غیرمنطقی معطوف است (کلانتری، ۱۳۸۶). این تناقض نه تنها در حیطه باورهای غیرمنطقی و تفاهم زناشویی مشاهده می‌گردد،

بلکه در زمینه سبک‌های دلبستگی و تفاهم زناشویی منعکس شده است. در برخی از تحقیقات مشخص گردیده که سبک‌های دلبستگی ناایمن و به خصوص سبک‌های دلبستگی اجتنابی با کاهش تفاهم زناشویی و افزایش مشاجرات زناشویی مرتبط است (صدقی، ۱۳۸۵). ولی در دیگر تحقیقات به تاثیرگذاری سبک‌های دلبستگی و رفتار بزرگسالی و تفاهم زناشویی تاکید نشده است و یافته‌های مستندی را در این زمینه مشاهده نگردید (راسی می و پلاچو، ۲۰۰۶). کردار شناسان معتقدند که دلبستگی به عنوان یکی از مهمترین ویژگی‌های شخصیتی انسان‌ها محسوب می‌شود که در دوره حیاطی باید تلاش نمود تا به سبک ایمن سوق یابند. دلبستگی توأم با امنیت نه تنها بهداشت روانی افراد را افزایش می‌دهد، بلکه شاید بتوان تفاهم زناشویی آنان را بیشتر کند. با توجه به موارد مطرح شده به نظر می‌رسد که بین میزان تفاهم زناشویی در زنان با دلبستگی ایمن، دل مشغول، ترسان و نفی‌کننده تفاوت معنی‌داری وجود داشته باشد. محقق در پی پاسخ به این سوال بود که آیا باورهای غیرمنطقی و یا سبک‌های دلبستگی با تفاهم زناشویی ارتباط دارد؟

روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

طرح تحقیق توصیفی بود. جامعه آماری در این پژوهش تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال تحصیلی ۱۳۸۹ بودند و از میان آنها ۱۰۰ نفر دانشجوی زن متاهل ۲۵-۳۵ سال که ۱ الی ۲ سال از زندگی زناشویی آنها می‌گذشت، با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند.

ابزار

در این تحقیق علاوه بر برگه مشخصات فردی و رضایت نامه شرکت در پژوهش، از سه پرسشنامه باورهای غیرمنطقی، سبک‌های دلبستگی و تفاهم زناشویی استفاده شد.

آزمون باورهای غیرمنطقی جونز: این ابزار به عنوان یک آزمون مناسب در زمینه سنجش باورهای غیرمنطقی کاربرد دارد (کلانتری، ۱۳۸۶). این آزمون دارای ۱۰۰ سؤال پنج گزینه‌ای است که براساس مفروضات طیف لیکرت به گونه‌ای عینی و در دامنه صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شود و برای هر خرده مقیاس بر اساس میانگین وزنی، نمره‌ای را ارائه می‌دهد. به علاوه، ضریب اعتبار این آزمون ۰/۸۲ می‌باشد که دارای ضریب اعتبار مقبولی است.

پرسشنامه سبک‌های دلبستگی: این مقیاس توسط برنن، کلارک و شیور در سال (۲۰۰۵) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ گویه بوده که بر اساس مفروضات مقیاس‌های عینی با تاکید بر طیف ترستون از دامنه یک تا هفت، نمره‌گذاری قرار می‌گیرد و تعداد ۱۸ سؤال آن مربوط به محور اضطراب و ۱۸ سؤال دیگر مربوط به محور اجتناب می‌باشد. ضریب اعتبار پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمده است همچنین ضریب پایایی مقیاس اینریچ در پژوهش شریفی‌نیا (۱۳۸۷) از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است.

شیوه اجرا

برگه مشخصات فردی و رضایت نامه شرکت در پژوهش در اختیار جامعه آماری قرار گرفت و به افراد مایل به شرکت در پژوهش سه پرسشنامه ارائه شد و شرکت‌کنندگان به شکل فردی پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) و آزمون تعقیبی شفه استفاده شد.

نتایج

جدول ۱. تفاوت زناشویی- باورهای غیرمنطقی

میانگین	دامنه تغییرات	واریانس	انحراف معیار	خطای معیار	میزان کجی	میزان کشیدگی
۳۴/۹۶	۶۲	۲۱۱/۷۹	۱۳/۴۸	۰/۷۷	۰/۰۵	-۰/۵۵
۷۴/۵۶	۸۵	۲۱۱/۷۱	۱۶/۹۷	۱/۱۰	-۰/۳۴	-۰/۱۶

با توجه به نتایج شاخص‌های مرکزی و پراکندگی، می‌توان عنوان نمود که میزان F بدست آمده (۶/۱۸) در سطح $p < 0/01$ معنی‌دار است و می‌توان تفاوت زناشویی را از طریق باورهای غیرمنطقی پیش‌بینی نمود. لازم به ذکر است که با توجه به مفروضه ی خطی بودن و رعایت دیگر مفروضات آمار پارامتریک از مدل آماری رگرسیون چند متغیری با روش ورود همزمان استفاده شد و ضریب رگرسیون برای آزمون فرضیه‌های فرعی در زمینه ارتباط بین باورهای غیرمنطقی (در ده خرده مقیاس)، با تفاهم زناشویی استفاده شد. با توجه به جدول فوق و با تاکید بر میزان ضرایب t بدست آمده می‌توان مطرح نمود که ارتباط منفی معنی‌داری بین باورهای غیرمنطقی «توقع تایید از دیگران» $t = -3/43$ ، «اجتناب از مشکل» $t = -2/92$ و «کمال‌گرایی» $t = -3/13$ با تفاهم زناشویی وجود دارد. جهت بررسی ارتباط سبک‌های دلبستگی با تفاهم زناشویی از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه استفاده شد.

جدول ۲. تحلیل واریانس یک راهه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معناداری
بین گروهی	۱۸۳/۲۷۴	۳	۶۳/۰۷	۳/۰۱	۰/۰۱
درون گروهی	۵۷۱۶/۴۳	۲۷۹	۲۰/۲۹		

معنادار در احتمال ۰/۰۱

با توجه به جدول فوق و با تاکید بر میزان F بدست آمده (۳/۰۱) که در سطح $a = 0/01$ معنی‌دار است و برای مقایسه تفاوت‌های بین تفاهم زناشویی در سبک‌های دلبستگی چهارگانه از آزمون تعقیبی شفه استفاده می‌شود که جدول زیر معرف آن است.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی شفه

سبک‌های دلبستگی	ایمن	دل‌مشغول	اجتنابی	ترسان	میانگین
ایمن	-	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۱	۴۶/۲۲
دل‌مشغول	۰/۰۱	-	-	-	۳۷/۱۴
اجتنابی	۰/۰۱	-	-	-	۳۷/۹۴
ترسان	۰/۰۱	-	-	-	۳۶/۱۵

بحث

با توجه به اینکه در اکثر تحقیقات مشخص شده است که ارتباط معناداری بین سبک‌های دلبستگی و روابط بین فردی صمیمی وجود دارد (کریک پاتریک و شیور، ۱۹۹۲، کولین و فینی، ۲۰۰۰) و این ارتباط می‌تواند در شیوه‌های گزینش همسر، عشق و رمانتیک و تفاهم زناشویی تأثیرگذار (براون، ۱۹۹۸) باید به شناسایی تلفیق باورهای غیرمنطقی و سبک‌های دلبستگی با تفاهم زناشویی تأکید ویژه‌ای نمود. نتایج فوق بیانگر آن است که تفاوت معنی‌داری بین تفاهم زناشویی نمونه‌های تحقیق با سبک دلبستگی اجتنابی، دلمشغول و ترسان وجود ندارد، در حالی که تفاوت معنی‌داری بین سبک دلبستگی ایمن با سبک‌های دلبستگی نایمن (اجتنابی، دلمشغول و ترسان) وجود دارد و نمونه‌هایی که دارای سبک دلبستگی ایمن می‌باشند، از میزان تفاهم زناشویی بالاتری نسبت به نمونه‌ها با سبک دلبستگی اجتنابی دلمشغول و ترسان برخوردارند. با توجه به اینکه برداشت‌های نادرست و باورهای غیرمنطقی می‌تواند تفاهم زناشویی را خدشه دار نماید و این رابطه توسط آلبرت الیس مطرح شده است در راستای ابعاد نظری و ابعاد تجربی نیز پرداخته شد و با رجوع به تحقیق کلانتری (۱۳۸۶) و سلیمانان (۱۳۸۴)، مشخص شد باورهای غیرمنطقی می‌تواند تفاهم زناشویی را کاهش دهد. یافته‌های این تحقیق با پیشینه تحقیق نیز هماهنگ بوده و مشخص گردیده که افزایش باورهای غیرمنطقی موجبات کاهش تفاهم زناشویی را فراهم می‌سازد.

از طریق مدل آماری رگرسیون چند متغیری مشخص گردید که باورهای غیرمنطقی توقع تأیید دیگران از دیگران، اجتناب از مشکل و کمال‌گرایی به عنوان مهمترین و موثرترین باورهای غیرمنطقی شناخته می‌شوند که در کاهش تفاهم زناشویی نقش فزاینده‌ای برعهده دارند. بدین ترتیب که با افزایش این سه باور غیرمنطقی، تفاهم زناشویی رو به افول می‌گذارد. یافته‌های این تحقیق با ابعاد نظری (بخصوص الیس) و ابعاد تجربی (بخصوص تحقیق کلانتری در سال ۱۳۸۶ و سلیمانان در سال ۱۳۸۴) کاملاً هماهنگ است.

در زمینه‌ی سبک‌های دلبستگی و تفاهم زناشویی می‌توان به نظریه هازن و شیور، تأکید نمود که به اثرات سبک‌های دلبستگی در رفتار بزرگسالی و رفتار زناشویی توجه ویژه‌ای را مبذول نموده‌اند. علاوه بر ابعاد نظری می‌توان به پیشینه تحقیق اشاره نموده و مطرح نمود که در اکثر تحقیقات اثرات سبک‌های دلبستگی در روابط بین فردی صمیمی مشاهده شده است.

یافته‌های این تحقیق با پیشینه‌ی تحقیق هماهنگ است و در مقایسه با تحقیق براون (۲۰۰۰)، فرالی و شیور، (۱۹۹۸)، کولین و فینی (۲۰۰۰)، کریک پاتریک و شیور (۲۰۰۵)، فینی و نولر (۱۹۹۸) و برنن و شیور (۱۹۹۵)، کاملاً هماهنگ بوده و می‌توان عنوان نمود که سبک‌های دلبستگی با رفتار زناشویی و بخصوص تفاهم زناشویی هماهنگ است و آنهایی که از سبک دلبستگی نا ایمن برخوردار هستند، در مقایسه با زوجینی که از سبک دلبستگی ایمن برخوردار بوده، مشاجرات زناشویی فزاینده‌ای تجربه می‌کند و تفاهم زناشویی کمتری را به نمایش می‌گذارد.

لازم به ذکر است با توجه به این که در این پژوهش اختصاص شرکت‌کنندگان به گروه‌های مورد مطالعه تصادفی بود و امکان انتخاب اولیه تصادفی وجود نداشت، ممکن است متغیرهایی همچون بازگشت آماری که ناشی از انتخاب آزمودنی‌هاست اعتبار درونی پژوهش را به خطر بیندازد به علاوه به علت عدم امکان انتخاب تصادفی اولیه در این پژوهش قابلیت تعمیم یافته‌ها و اعتبار بیرونی آن محدود می‌شود. همچنین عدم هم‌تاسازی از نظر هوش و پختگی روانی و سلامت جسمانی در آزمودنی‌ها طی پژوهش و استفاده از ابزار خودسنجی و خودگزارشی مراجع که ممکن است سبب سوگیری در پژوهش شده باشد از محدودیت‌های این پژوهش به حساب می‌آید.

منابع

- الیس، آلبرت و همکاران. (۲۰۰۰). زوج‌درمانی. امین یزدی، صالحی. تهران: نشر میثاق.
- کلانتری، آذین. (۱۳۸۶). ارتباط تفاهم زناشویی و باورهای غیر منطقی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.
- صدقی، علی رضا. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط سبک‌های دلبستگی و انواع عشق. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی
- قراچه داغی، محمود. (۱۳۸۳). خانواده درمانی. انتشارات گهر.
- سلیمانیان، سلیمان. (۱۳۸۴). تاثیر آموزش ارتباط با رضایتمندی زناشویی و سلامت روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی.
- سلیمانیان، محمدرضا و همکاران. (۱۳۸۴). بررسی ارتباط بین سطح و نوع تفکرات غیر منطقی و افسردگی. پایان نامه منتشر نشده، مشهد: دانشکده علوم تربیتی دانشگاه فردوسی.
- شریفی نیا، قریب. (۱۳۸۷). بررسی و مقایسه عوامل موثر بر رضایتمندی زناشویی و زنان شاغل و خانه دار در زندگی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.
- ایتریچ، ویرجینا. (۱۹۹۹). آدم سازی در روان شناسی خانواده. ترجمه بهروز بیرشک. انتشارات رشد تهران.

- Ellis, A. (1997). Rational Emotive Therapy, American Journal of psychotherapy, . 51.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1998). Adult Attachment. London Sage Series on Close relationships.
- Flyn, B. (1987). Irrational Belief & Intervention. Journal of psychosocial Nursing, 3. Fraley, R.C. & Shaver, P. R. (1998). Airport separation: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of personality and Social psychology*. 75, . 5, 198-1212.
- Hazan, C., & shaver, P. (2005). Romantic Love Conceptualiz as an attachment process, *Journal of personality Social psychology*, P. 52, PP. 511 – 524.
- West, paul L.; MohdZain, A, Zaidy. (2000). Family Journal, Vol. 8 Issue 3, p293, 7p.