

بررسی اثر پذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیر منطقی
**Evaluation of the effectiveness couples marital adjustment
rates of irrational beliefs**

زینب مسرت مشهدی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی و علوم اجتماعی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

دکتر بهروز دولتشاهی (نویسنده مسئول)

استادیار، مدیر گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران

Zeinab Maserrat Mashhadi

M.A. in clinical psychology. department of psychology، faculty of humanities and social sciences، science and Research Branch، Islamic Azad University. Tehran، Iran

Dr.

Behrooz

Dolatshai

Assistant Professor, Department of Clinical Psychiatry, University of Social Welfare and and Rehabilitation Sciences, Tehran Iran, Islamic Republic Of Iran (Corresponding author)

Abstract:

Purpose determination evaluation of the effectiveness couples marital adjustment rates of irrational beliefs.. Study population was all couples in Tehran that the available sampling method number of ۳۸۸ couples (1۹۴ women and ۱۹۴ men) that entrance criteria to research were selected. all couples selected normalized questionnaire Jones irrational beliefs and Spanier marital adjustment completed. data by using analyze linear regression and Pearson correlation were analyzed. **Results::findings** show that there is a significant linear relationship between irrational beliefs scale adjustment . Overall results indicate that marital adjustment, is explained by irrational beliefs. Whatever increased score of irrational beliefs, marital adjustment level decreases.

Key word: irrational beliefs, Rate compatibility , marital adjustment couples

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر پذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیر منطقی است . جامعه ی مورد مطالعه کلیه زوجین شهر تهران بود که به روش نمونه گیری در دسترس تعداد نمونه، ۳۸۸ نفر و ۱۹۴ زوج (۱۹۴ زن و ۱۹۴ مرد) که ملاک های ورود به پژوهش را داشتند ، انتخاب شدند. و همه زوج های انتخاب شده پرسشنامه هنجاریابی شده باورهای غیرمنطقی جونز و سازگاری زناشویی اسپانیر را تکمیل کردند. داده ها با استفاده از روش تحلیل رگرسیون خطی و همبستگی پیرسون مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته ها : نتایج نشان داد که بین مقیاس های باورهای غیر منطقی با سازگاری ارتباط خطی و معنادار وجود دارد. به طور کلی نتایج نشان می دهد که سازگاری زناشویی ، توسط باورهای غیر منطقی تبیین می شود. نتیجه گیری: هرچه نمره باورهای غیر منطقی افزایش یابد، سطح سازگاری زناشویی کاهش می یابد.

کلید واژه ها : باورهای غیرمنطقی، میزان سازگاری ، سازگاری زناشویی زوجین

مقدمه

" و از آیات الهی آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در بر او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار نموده " (سوره روم آیه ۲۱). خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه به شمار می رود. دستیابی به جامعه

سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است. از این رو سالم سازی اعضای خانواده و رابطه هایشان، بی گمان اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. روشن است که همسرگزینی از نخستین تعهدهای عاطفی و قانونی افراد و از تصمیم های مهم زندگی شمرده می شود. با وجود پیمادهای مثبت همسر گزینی، متأسفانه بسیاری از همسران، اینک در برقراری و حفظ رابطه های دوستانه و صمیمی با هم دچار مشکل شده اند و در بیشتر اوقات به کمک متخصص نیاز می یابند (برنشتاین و برنشتاین، ترجمه حمید رضا سهرابی، ۱۳۸۶). ازدواج به عنوان یک نهاد اجتماعی است که پایه و اساس ارتباط انسانی را تشکیل می دهد و در آن زن و مرد از طریق یک نیروی رمزی ناشی از غرایز و آیین و شعائر و عشق به هم جذب می شوند و به طور آزادانه و کامل تسلیم یکدیگر شده تا واحد پویایی را به عنوان خانواده ایجاد کنند، آنچه از خود ازدواج مهمتر است سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج می باشد. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. سازگاری در ازدواج از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می شود. برای ازدواج رضایت بخش برقراری و تداوم ارتباط اثربخش ضروری است. لازمه ارتباط یادگیری شریک شدن در افکار، احساسات، بازخوردهای مثبت و ابراز قدردانی می باشد (سین ها و ماکرجک؛ ۱۹۹۰). افزایش روز افزون اختلافات و تعارضات زناشویی در دنیای معاصر، و خطر بروز جدایی موجب شده مکاتب مختلف در روانشناسی تئوری ها و نظریات خود را جهت تبیین مشکلات زناشویی مطرح کنند که از جمله آنها می توان به نظریات شناختی رفتاری اشاره نمود. برای درمان تعارضات زناشویی بهترین راه، کار کردن بر روی باورهای غیر منطقی و تغییر دادن آنهاست و از دیدگاه عقلانی_عاطفی الیس، علل اکثر مشکلات رفتاری و تعارضات بین فردی از جمله تعارضات زناشویی، مربوط به باورهای غیرمنطقی فرد است (فرح

بخش، ۱۳۸۴). به عبارت دیگر باور های غیر منطقی با تحریف واقعیت شکل می گیرند، مکانیزم های دفاعی نیز شیوه های غیر ارادی و نا خود آگاهانه ای هستند که برای کاهش اضطراب و حفظ شخصیت به کار می روند و تحریف واقعیت در آنها به چشم می خورد (فروید ۱۹۹۳ ، به نقل از قربانی ، ۱۳۸۷) ، باورها بر طبق میزان تأثیرشان در زندگی فرد طبقه بندی می گردند . بر این اساس بعضی از آنها نقش بسیار مهمی در زندگی دارند ، در حالیکه باورهای دیگر از اهمیت کمتری برخوردارند . اهمیت یک باور در تعداد ارتباطاتی که آن باور با دیگر باورها دارد منعکس می گردد و از طریق این ارتباطات ، گستره تأثیرگذاری باور مشخص می شود (فلاین، ۱۹۸۷) .

ابعاد باورهای غیر منطقی

۱- انتظارات بیش از حد از خود^۱: این باور که باید ثابت کنیم کاملاً با کفایت ، بسنده و در حال پیشرفت هستیم ، ۲- توقع تأیید از دیگران^۲: این باور که باید از همه افراد مهم در زندگی خود عشق و تأیید دریافت کنیم ، ۳- آمادگی برای سرزنش^۳: این باور که وقتی مردم به شیوه ای نفرت انگیز و ناعادلانه رفتار می کنند، باید آنان را مورد سرزنش و لعن قرار دهیم و از آنان به عنوان افرادی بد ، فاسد و نابکار نام ببریم ، ۴- واکنش عاجزانه به ناکامی^۴: این باور که اگر امور مطابق میل نباشد ، بسیار بد و ناخوشایند و حتی وحشتناک خواهد بود ، ۵- بی مسئولیتی عاطفی^۵: این باور که پریشانی هیجانی در نتیجه فشار های بیرونی به وجود می آید و ما توانایی اندکی برای کنترل یا تغییر احساسات خود داریم ، ۶- نگرانی زیاد توأم با اضطراب^۶: این باور که احتمال وقوع حادثه بد یا خطرناکی وجود دارد و باید در مورد آن به شدت دلوپس و

1 -High self expectation

2 - Demand for approval

3- Preparedness for blame

4 - Reaction of frustration

5 - Emotional irresponsibility

6- Anxious over concern

نگران بود، ۷- اجتناب از مشکل: این باور که اجتناب از مشکلات و شانه خالی کردن از مسئولیت ها خیلی آسان تر از مواجهه با آنها می باشد، ۸- وابستگی^۱: این باور که با پناه بردن به حالت سستی و رکود، لختی و ایستایی، بی حرکتی (ناکششی) یا متعهد بودن، می توان خوش گذراند، ۹- درماندگی برای تغییر^۲: این باور که وضع فعلی ما محصول تاریخچه و گذشته ماست و کمتر بر اثرات آن غلبه نمود، ۱۰- کمال گرایی^۳: این باور که مردم و اوضاع و احوال و شرایط باید بهتر از آن باشند که اکنون هستند و اگر نتوان راه حل مناسبی برای واقعیت های مشکل آفرین پیدا نمود، در آن صورت، زندگی بسیار وحشتناک خواهد بود (وودز، ۱۹۹۳) الیس معتقد است که تعارضات زناشویی را می توان با باور های غیر منطقی زوجین توجیه نمود اگرچه در توضیح و تبیین علل مشکلات ارتباطی دیدگاه های متفاوتی ارائه شده است اما در این در زمینه موضع رویکرد شناختی از جایگاه برجسته ای برخوردار است (شایسته و همکاران، ۱۳۸۵). طبق این دیدگاه احساسات و رفتار های آشفته معلول رفتار های غلط یکی از زوجین و یا حتی مشکلات و گرفتاری های زندگی نیست، بلکه بخش عمده ای از آن می تواند به دلیل باورها و نگرش ها یی باشد که یکی یا هر دوی آنها در مورد رفتار و یا دشواریهای زندگی دارند (نیکل، ۲۰۰۶).

رزاقی الوندی (۱۳۹۰) درباره ی تأثیرات تفکرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی انجام داد که دریافت، افراد واجد تفکرات غیر منطقی به صورت معناداری از رضایت زناشویی در سطوح پایینی قرار دارند. به نظر دالوس^۴ (۱۹۹۱) باورها مشتمل بر حقایقی است که ما را هدایت میکند تا به شکل خاصی به زندگی واکنش نشان دهیم. هر فرد مجموعه ای تفکرات عمومی دارد که عقاید مرکزی یا باورهای بنیادی

1 - Dependenc

2 Helplessness for change

3- Perfectionism

4- Woods . P.J

5 -Nickole

6 - Dallos

خواننده می شوند. معمولاً این باورها نیمه آگاه هستند و آشکار می کنند که هر فرد چگونه نسبت به زندگی واکنش نشان می دهد. زمانی که یک واقعه رشته افکار را فعال می کند، بستگی به باور بنیادی دارد که به صورت نیمه آگاه در مورد آن واقعه به کار می افتد. این که حقایق خاصی را برای افراد دارای مفهوم است، به باورهای فرد بستگی دارد (به نقل از فرگات^۱، ۲۰۰۳). تحقیقات تجربی و همکاران (۱۳۹۳) نشان می دهد که باورها و انتظارات غیر منطقی و غیر واقعی، یک عامل شناخته شده در بروز اختلاف های زناشویی است و با افزایش باور های غیر منطقی رضایت زناشویی کاهش می یابد. فلیپوریک و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی باورهای غیر منطقی، هیجانات ناکارآمد در سازگاری زناشویی پرداختند. یافته های این پژوهش نشان داد که چطور باورهای غیر منطقی و هیجانات ناکارآمد زوجین بر روی سازگاری زناشویی تأثیر می گذارد و بین باورهای غیر منطقی و تعارض زناشویی ارتباط وجود دارد و همچنین دریافتند که احساس خشم، افسردگی و اضطراب در ارتباط بین باورهای غیر منطقی و سازگاری زناشویی زوجین نقش دارد.

خمیره انسان بر اساس اندیشه های او استوار می گردد، اینکه چگونه می اندیشد و چگونه زندگی می کند، و انسان اینگونه زندگی می کند که می اندیشد و باور دارد. در عصر حاضر در کشور ما ایران یکی از آسیب هایی که خانواده ها را هدف قرار داده است ارتباطات فرا زناشویی می باشد که اگر چاره اندیشی نگردد باعث از هم گسیختگی خانواده ها و آسیب هایی همچون طلاق، خودکشی، اعتیاد به مواد مخدر و... خواهد شد. لذا شناخت عوامل و پیامدهای این نوع ارتباطات می تواند در جهت پیشگیری و کاهش بسیاری از آسیب ها تأثیرگذار باشد. بنابراین باید اذعان داشت که همیشه در جریان شکل گیری اندیشه های بشری دو جریان وجود دارد: یکی واقعیت های عینی و دیگری برداشت های ذهنی انسان از این واقعیت ها که در این رهگذر در

1- Froggatt

2- Fliporic, S

بسیاری از مواقع ذهنیت و عینیت در انطباق با یکدیگر قرار نمی گیرند و موجب پدید آمدن باور های غیر منطقی و تفسیری وارونه از واقعیت هایی چون ناسازگاری زناشویی می گردد. در واقع خانواده هسته اصلی تامین کننده بهداشت جامعه و روابط زوجین هسته سلامت خانواده است. افزایش روز افزون مشکلات، نارضایتی و ناسازگاری زناشویی، افزایش آمار طلاق و پیامدهای سوء آن در طی سال های اخیر اهمیت روابط زوجین را برجسته ساخته است. بر این اساس تحقیق حاضر در پی بررسی رابطه باورهای غیر منطقی و میزان سازگاری زناشویی زوجین می باشد. امید است نتایج این پژوهش گامی در جهت افزایش سازگاری زوجین، کاهش طلاق و کمک به استحکام و پایداری خانواده ها باشد. تحقیقات زیادی در زمینه سازگاری زناشویی انجام شده و فاکتورهای مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است، اما مطالعات چندانی در زمینه باورهای غیر منطقی و میزان سازگاری زناشویی زوجین انجام نشده است.

فرضیه اول

هر چقدر نمره باورهای غیر منطقی افزایش یابد، میزان سازگاری زناشویی کاهش می یابد.

روش پژوهش

روش تحقیق در پژوهش حاضر با توجه به موضوع مورد بررسی، توصیفی و از نوع همبستگی می باشد.

جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری: پژوهش حاضر شامل کلیه زوج های متأهل ساکن شهر تهران می باشد. .. حجم نمونه در پژوهش حاضر با توجه به نوع مطالعات همبستگی شامل ۳۸۸ زوج (۱۹۴ نفر مرد و ۱۹۴ نفر زن) می باشد. نمونه مورد مطالعه به تعداد ۳۸۸ نفر (۱۹۴ زوج) انتخاب گردید.

- ابزار اندازه گیری پژوهش

در این پژوهش از دو پرسشنامه متناسب با متغیرهای مورد تحقیق استفاده شده است:
پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز ،

پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر

۱-۷-۳- پرسشنامه باورهای غیرمنطقی

این آزمون برای سنجش باورهای غیرمنطقی در سال ۱۹۸۶ توسط جونز تهیه شد که در بر گیرنده 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، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب/ دلواپسی، اجتناب از مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر خویشتن و کمال گرایی. هر عبارت به روش لیکرت و به صورت پنج درجه ای از به شدت مخالف تا به شدت موافق نمره گذاری می شود. نمره بالاتر در آزمون بیانگر غیرمنطقی تر بودن باور فرد است. پژوهش های متعددی، روایی این آزمون را مورد تأیید قرار داده اند. پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱، گزارش شده است که نشان از پایایی مطلوب این آزمون دارد. میانگین پایایی مؤلفه های آن نیز ۰/۷۴ بدست آمده است (صفاری نیا و دیگران، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر پایایی این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه گردید.

پرسشنامه سازگاری زناشویی: (DAS)

هدف: ارزیابی یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می کنند. تحلیل عاملی نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد را می سنجد. این چهار بعد از این قرار است: رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت. نمره گذاری: مقیاس سازگاری

زناشویی زن و شوهر سه نوع مقیاس متفاوت رتبه بندی به دست می دهد. نمره کل مجموع تمام سوالات بین ۰ تا ۱۵۱ است. نمرات بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر است. پاسخ دهی به ۳۲ سؤال این مقیاس با سبک لیکرت است که برای افزایش پایایی آن، تعدادی از سؤال ها به صورت مثبت و تعدادی به صورت منفی طراحی شده اند. هر چند سازه مورد نظر با واژه های مختلف مانند رضایتمندی، کیفیت، سازگاری و خشنودی زناشویی بکار بسته شده، محققان عموماً سنجش کلی و رضایتمندی را با این باور که سازگاری و رضایتمندی مترادف هستند، مورد استفاده قرار داده اند (گاتمن، ۱۹۹۱ اسپانیر، ۱۹۷۶؛ به نقل از ثنائی، ۱۳۷۹). سوالات خرده مقیاس ها از این قرار است: رضایت زناشویی ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۲، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸. همبستگی دو نفری: ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸ توافق دو نفری: ۲، ۱، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ابراز محبت: ۴، ۶، ۲۹، ۳۰. افرادی که نمره آنها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد، از نظر اسپانیر دارای مشکل. ناسازگار تلقی می شوند. نمره میانگین کل این مقیاس در پژوهش وی برای افراد متاهل ۸/۱۱۴ و برای مطلقه ها ۷/۷۰ بود. با تغییراتی در این ابزار می توان از آن برای مصاحبه نیز استفاده کرد (ثنائی ۱۳۷۹). اعتبار: نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰،۹۶، از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس ها بین خوب تا عالی است: رضایت دو نفری=۰،۹۴، همبستگی دو نفری=۰،۸۱، توافق دو نفری=۰،۹۰ و ابراز محبت=۰،۷۳ (اسپانیر ۱۹۷۶). در پژوهشی شارپلی و کروس (۱۹۸۲) پایایی مقیاس یاد شده را ۰/۹۶ گزارش کردند. در پژوهشی دیگر که به وسیله اسپانیر و تامپسونال (۱۹۸۲) انجام گرفت، همسانی درونی بدست آمده با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد. (درویزه و کهکی، ۱۳۸۷). در تحقیقی که در ایران انجام شد، پژوهشگران، به همسانی درونی بالایی (۰/۹۵)، در سرتاسر پرسشنامه دست یافتند. (ملازاده و همکاران، ۱۳۸۱). روایی: این مقیاس ابتدا با روش های منطقی روایی محتوا چک شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمییز دادن زوج های متاهل و مطلقه در هر

بررسی اثر پذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیر منطقی

سوال ، روایی خود را برای گروه های شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس همبستگی دارد. (ثناپی ۱۳۷۹). برای اندازه گیری پایایی این آزمون در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ در محیط spss اقدام گردید که ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه سازگاری زناشویی ۰/۸۰ استخراج شده است که نشان دهنده این است که ابزار تحقیق از پایایی مطلوبی برخوردار می باشد.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

در این پژوهش، جهت تجزیه و تحلیل داده ها منظور بررسی فرضیه پژوهش از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. در این پژوهش باورهای غیر منطقی به عنوان متغیر پیش بین و سازگاری زناشویی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته می شود .

یافته ها

به منظور آزمون فرضیه مبتنی بر " وجود رابطه بین باورهای غیر منطقی با سازگاری زناشویی " از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است و نتایج آن در جدول ۴-۱ ارائه شده است.

خلاصه تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش گام به گام بر حسب ضریب همبستگی و ضریب

تعیین

| Model | R | R2 | R2Δ |
|-------|-------------------|------|------|
| ۱ | .634 ^a | .402 | .396 |

جدول بالا خلاصه مدل را نشان می دهد. مقدار ضریب همبستگی بین متغیرها ($R=0/634$) می باشد که نشان می دهد بین مجموعه متغیرهای مستقل و متغیر وابسته همبستگی متوسطی وجود دارد. اما مقدار ضریب تعدیل که برابر ($R^2 = 0/396$) می

باشد، که نشان می دهد متغیر پیش بین $0/40$ درصد از کل تغییرات واریانس را پیش بینی می کند.

جدول ۲-۴: آزمون تحلیل واریانس رگرسیون باورهای غیر منطقی با سازگاری زناشویی

| متغیر | df | SS | MS | F |
|------------|-----|------------|-----------|--------|
| رگرسیون | ۴ | ۸۹۴۹۱/۲۶۸ | ۲۲۳۷۲/۸۱۷ | ۶۴/۵۰۸ |
| باقی مانده | ۳۸۴ | ۱۳۳۱۷۸/۴۹۹ | ۳۴۶/۸۱۹ | |
| کل | ۳۸۸ | ۲۲۲۶۶۹/۷۶۷ | | |

با توجه به داده های جدول ۴-۱۵ نشان می دهد که با توجه به مقدار $(0/496) =$ مجذور ار تنظیم شده، $(F_{4,385}=64/77, P < 0.01)$ می توان نتیجه گرفت که مدل معنی داری بدست آمد بنابراین بر اساس مدل مذکور تغییرات متغیر ملاک (سازگاری زناشویی) را بر اساس میزان تغییرات متغیرهای پیش بین (باورهای غیر منطقی) می توان برآورد نمود

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که بین تعدادی از خرده مقیاس های باورهای غیر منطقی با سازگاری زناشویی افراد همبستگی وجود دارد. در مقایسه تطبیقی یافته ها و نتایج این بخش از پژوهش با قسمتهایی از تحقیقات و یافته های محققان و پژوهشگران داخلی و خارجی نظیر تجربی و همکاران (۱۳۹۳)، رزاقی الوندی (۱۳۹۰)، دستغیب (۱۳۸۸) هامامسی (۲۰۱۰) نیکل (۲۰۰۶) همسویی و انطباق دارد. نیکل (۲۰۰۶) به این نتیجه اشاره نموده است که بین باورهای غیر منطقی و سازگاری زناشویی رابطه وجود دارد. هر چقدر باورهای غیر منطقی بیشتر باشد، سازگاری زناشویی کاهش می یابد.

هامامسی (۲۰۱۰) ، در پژوهش خود نتیجه گیری نمود که باورهای ارتباطی غلط ارتباط معکوسی با سازگاری فرد در محیط اجتماعی دارد و همچنین موجب رضایت کمتر در ارتباطات دو نفره با جنس مخالف می گردد . (رزاقی الوندی، ۱۳۹۰) پژوهشی درباره ی تأثیرات تفکرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی انجام داد که دریافت ، افراد واجد تفکرات غیر منطقی به صورت معناداری از رضایت زناشویی در سطوح پایینی قرار دارند . تحقیقات تجربی و همکاران (۱۳۹۳) نشان می دهد که باورها و انتظارات غیر منطقی و غیر واقعی، یک عامل شناخته شده در بروز اختلاف های زناشویی است و با افزایش باور های غیر منطقی رضایت زناشویی کاهش می یابد. در این زمینه البس (۱۹۸۷) نیز تأکید می کند باورهای غیرمنطقی علت اصلی اختلاف ها در روابط اجتماعی به ویژه در روابط زوج ها به شمار می رود. ایس معتقد است که تعارضات زناشویی را می توان با باور های غیر منطقی زوجین توجیه نمود اگرچه در توضیح و تبیین علل مشکلات ارتباطی دیدگاه های متفاوتی ارائه شده است اما در این در زمینه موضع رویکرد شناختی از جایگاه برجسته ای برخوردار است (حیدری، ۱۳۸۱) . بنابراین باید اذعان داشت که همیشه در جریان شکل گیری اندیشه های بشری دو جریان اساسی یعنی واقعیت های عینی و دیگری برداشت های ذهنی انسان از این واقعیت ها وجود دارد که در بسیاری از مواقع ذهنیت و عینیت در انطباق با یکدیگر قرار نمی گیرند و موجب پدید آمدن باور های غیر منطقی و تفسیری وارونه از واقعیت هایی چون ناسازگاری زناشویی می گردد. به عبارت دیگر باور های غیر منطقی با تحریف واقعیت شکل می گیرند، مکانیزم های دفاعی نیز شیوه های غیر ارادی و نا خود آگاهانه ای هستند که برای کاهش اضطراب و حفظ شخصیت به کار می روند و تحریف واقعیت در آنها به چشم می خورد (به نقل از قربانی ، ۱۳۸۷) . طبق این دیدگاه احساسات و رفتار های آشفته معلول رفتار های غلط یکی از زوجین و یا حتی مشکلات و گرفتاری های زندگی نیست، بلکه بخش عمده ای از آن می تواند به

دلیل باورها و نگرش هایی باشد که یکی یا هر دوی آنها در مورد رفتار و یا دشواری های زندگی دارند (نیکل، ۲۰۰۶).

می توان نتیجه گرفت که عوامل بسیاری وجود دارد که چه به صورت مستقیم و چه به طور غیر مستقیم بر سازگاری زناشویی تاثیر می گذارند و چه بسا این عوامل ممکن است سطح سازگاری زناشویی زوجین را کاهش دهند و یا افزایش دهند. همانگونه که نتایج تحقیق حاضر نشان داده است یکی از این عوامل مهم همانا باورهای غیر منطقی است. زیرا به لحاظ اثر مخرب و ماهیت باورهای غیر منطقی بر بسیاری موضوعات از جمله سازگاری زناشویی، از مهمترین مسائلی است که در روابط بین فردی و سازگاری زناشویی و یا حتی تعارضات زندگی زناشویی تأثیر عمیق منفی بر جای می گذارد و حتی قادر است این روابط را دگرگون و مختل سازد. اینگونه به نظر می رسد که تفکر آدمی همواره منطقی نیست. آدمیان با اینکه بر تفکر دقیق و ظریف توانا هستند، به همان اندازه هم ممکن است در معرض بروز تحریفات و غرض ورزی های بسیاری در فرایند فکری خویش قرار گیرند. نگرش ها عقاید و باورها ارتباط تنگاتنگی دارند و می توان گفت که زیربنای عقلی و منطقی عقاید و باورها را تشکیل می دهند.

منابع

برنشتاین، فیلیپ اچ. برنشتاین، ماری تن (۱۳۸۶). شناخت و درمان اختلاف های زناشویی (زناشویی درمانی). ترجمه حمید رضا سهرابی. تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.

پورمحمد رضا تجربی، معصومه؛ پهلوان نشان، سحر؛ نجفی فرد، طاهره. (۱۳۹۳). رابطه باورهای غیر منطقی و سازگاری زناشویی زوجین شهر اصفهان. فصلنامه علمی- پژوهشی رفاه اجتماعی. ۱۴(۵۳). صص ۱۷۹-۱۹۳

ثناپی، باقر. (۱۳۷۹). مشاوره و روان درمانی در ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.

- حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی؛ ادیب راد، نسترن. (۱۳۸۱). مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارت های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان. مجله روانشناسی ۲۴. سال ششم، شماره ۴. صص ۳۳۵-۳۲۴.
- درویزه، زهرا؛ کهکی، فاطمه. (۱۳۸۷). بررسی رابطه سازگاری زناشویی و بهداشت روانی. مجله مطالعات زنان ۱۶(۱). صص ۹۱-۱۰۴.
- دستغیب، زهرا. (۱۳۸۸). بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و سبک های مختلف عشق با سازگاری زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه محقق اردبیلی.
- رزاقی الوندی، ابراهیم. (۱۳۹۰). نقش ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبک های حل تعارض بین فردی در رضایت زناشویی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده وانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تبریز.
- شایسته، گلناز؛ صاحبی، علی؛ علیپور، احمد. (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایتمندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیر منطقی زوجین. فصلنامه خانواده پژوهشی ۲(۷): ۲۳۸-۲۶۳.
- صفاری نیا، مجید؛ علمی مهر، مرجان؛ حشمتی، حسن؛ علمی مهر، فرشید. (۱۳۹۱). مقایسه حمایت اجتماعی و باورهای غیر منطقی در حوادث کاری شرکت توزیع برق خراسان شمالی. فصلنامه روانشناسی صنعتی سازمانی ۳(۱۲)، ۵۲-۴۲.
- فرح بخش، کیومرث؛ شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۸۵). ابعاد عشق ورزی بر اساس نظریه سه بعدی عشق در چهار گروه زوج های در مرحله نامزدی، عقد، ازدواج و دارای فرزند. دانش و پژوهش در روانشناسی. شماره سی ام. صص ۱-۲۰.
- قرآن کریم، ترجمه عبدالمحمد آیتی، (۱۳۸۳): تهران، سروش.
- قربانی، نیما. (۱۳۸۷). روان درمانگری پویایی فشرده و کوتاه مدت. تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ملازاده، جواد؛ منصور، محمود؛ اژه ای، جواد؛ کیامنش، علیرضا. (۱۳۸۱). سبک های

رویاروگری و سازگاریناشویی در فرزندان شاهد . مجله روانشناسی . شماره ۶ .

صص ۲۷۵-۲۵۵.

Ellis,A.(1987). **Family therapy: A phenomenological and active directive approach.** Journal of marriage and family counseling,4.Pp.43-50.

Fliporic,S.,Vucusavljevic.T.,Opacic.G.G.(2015). **Irrational beliefs ,dysfunctional emotions,and marital adjustment .** Journal of family .Pp.24-39.

Flynn.B.(1987).**Irrational beliefs and intervenion .**Journal of psychological nursing.Pp25-30.

Gottman,J.M.(1994).**Why marriage succed or fail .** NewYork:simon& schuster.

Hammci Z.(2010).**Dysfunctional relationship beliefs in maritalconflict.** Journal of rational -emotive and cognitive behavioral therapy,23.Pp.245-261.

Nicole , K . I . (2006). **The Relationship between Irrational Beliefs and Marital Satisfaction.** Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in Educational Psychology Nor them Arizena Univercity .

Sinha , S . P . and Mackerjeecc , N . (1990) . **Marital adjustment and spaceorientation .** Journal of social psychology , 50 .Pp. 715 -720 .

Spanier,G.B.(1976).**Measuring dyadic adjustment : New scales for assessingthe quality of marriage and similar dyads.** Journal of Marriage and the family.38. 15-28.

Woods,P.J.(1993).**Beliefs that disturb .** An analytical report with arguments and alternative beliefs.

