

تأثیر طرحواره های ناسازگار

بر زندگی زناشویی

www.ketab.ir

نویسنده : مریم قربانی

سرشناسه	: قربانی، مریم، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر طرح واره‌های ناسازگار بر زندگی زناشویی/نویسنده مریم قربانی.
مشخصات نشر	: تهران : شاپرک سرخ ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص
شابک	: 978-600-8039-03-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
موضوع	: طرحواره (روان‌شناسی)
موضوع	: شناخت‌درمانی طرحواره
موضوع	: زناشویی -- روان‌درمانی
موضوع	: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی دنگ	: ۱۲۹۴ ت ۴ ق / ۱۲۳ BF۳۱۲
رده بندی یویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۶۳۷۲۶

عنوان: تاثیر طرحواره های ناسازگار بر زندگی زناشویی

نویسنده : مریم قربانی

نوبت چاپ: اول پاییز ۱۳۹۴

ناشر : شاپرک سرخ

چاپ و صحافی : شاپرک

شمارگان : ۱۰۰۰

قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۷-۳-۰۳۹-۸۰۳-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات شاپرک سرخ: تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه

شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com



۹	مقدمه
۱۴	طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه:
۱۴	رضایت زناشویی:
۱۴	تاریخچه ایجاد و مفهوم بندی طرح‌واره
۱۶	چارچوب نظری مدل مبتنی بر طرح‌واره
۱۶	طرح‌واره
۱۹	طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۲۱	منشاء طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۲۱	نیازهای ه. بانی بنیادین
۲۲	تجربه‌های اولیه زندگی
۲۳	سرشت هیجانی
۲۴	حوزه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۲۵	حوزه اول: بریدگی و طرد
۲۶	حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل
۲۸	حوزه سوم: محدودیت‌های مختل
۲۹	حوزه چهارم: هدایت شدن توسط دیگران
۳۱	حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری
۳۳	پایه‌های زیستی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۳۳	سیستم‌های مغزی درگیر در شرطی‌سازی ترس و ضربه
۳۴	کاربرد اساس زیست‌شناختی در نظریه طرح‌واره
۳۶	کنش طرح‌واره
۳۶	تداوم طرح‌واره
۳۷	ترمیم طرح‌واره

۳۸	پاسخ‌ها و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار
۳۹	تسلیم شدن به طرح‌واره
۴۰	اجتناب از طرح‌واره
۴۰	جبران افراطی طرح‌واره
۴۲	پاسخ‌های مقابله‌ای
۴۳	سبک‌های طرح‌واره
۴۸	طرح‌واره‌ها و انتخاب همسر
۴۹	گستره طرح
۴۹	بخش اول: زندگی زناشویی
۵۱	رضایت زناشویی
۵۳	عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی
۸۰	رضایت زناشویی در مراحل مختلف زندگی
۸۱	نظریه‌های موجود در رابطه با رضایتمندی زناشویی
۸۱	نظریه چرخه زندگی زناشویی
۸۵	نظریه طبقه‌بندی ازدواج‌های بادوام
۸۶	نظریه مبادله اجتماعی نای
۸۹	تئوری منابع
۹۱	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۹۹	منابع فارسی

طلاق در یک دهه اخیر در جهان رو به افزایش بوده است. در ایران از هر هزار مورد ازدواج، نزدیک به دویست مورد به طلاق می‌انجامد و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است. در بررسی علت طلاق افزون بر عوامل اجتماعی، اقتصادی و حقوقی، علل فردی و روانشناختی از جمله طرحواره‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. طرحواره‌ها موجب جلوگیری از تفسیرهای ما از رویدادها می‌شوند و این سوگیری‌ها در آسیب‌شناسی روانی میان فردی (زجن) به صورت سوءتفاهم‌ها، نگرش‌های تحریف شده، گمانه‌های نادرست، اهداف غلط، چالش‌های غیرواقع‌بینانه خود را نشان می‌دهند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیری هستند که در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته و در بزرگسالی تداوم یافته‌اند، به رابطه فرد با خود و با دیگران مربوط می‌شوند و به شدت ناکارآمدند. یانگ مجموعه‌ای از طرحواره‌ها را گردآوری نموده و به آنها «طرحواره‌های ناسازگار اولیه» می‌گوید (جیل، میشل و ورسویچک، ۲۰۰۸). این طرحواره‌ها عبارتند از:

- ۱- ره‌اشدگی، ۲- بی‌اعتمادی / بد رفتاری، ۳- حریمیت هیجانی، ۴- نارسایی / بی‌مهری، ۵- گوشه‌گیری اجتماعی / بیگانگی، ۶- وابستگی / کم‌فایده‌ی تحمیلی، ۷- آسیب‌پذیر / نسبت به زیان یا بیماری، ۸- گرفتاری، ۹- شکست / پیشرفت، ۱۰- استحقاق / بزرگ منشی، ۱۱- خویش‌داری و خود انضباطی ناکافی، ۱۲- اطاعت، ۱۳- ایشار، ۱۴- تاییدجویی / جلب توجه، ۱۵- نگرانی / بدبینی، ۱۶- بازدار / هیجانی، ۱۷- معیارهای سرسختانه، ۱۸- خود تنبیهی.

این باورها و طرحواره‌های مربوط به روابط میان فردی در بزرگسالی در همسرگزینی و روابط زناشویی نمود می‌یابند و بر آن تأثیر زبان‌بار می‌گذارند. هم‌چنین طرحواره‌ها به واسطه ارتباط و تأثیری که بر سبک دلبستگی، اختلال‌های شخصیت و اختلال‌های خلق می‌گذارند، می‌توانند تأثیری غیرمستقیم بر روابط زناشویی داشته باشند. آرتی و بمپوراد دریافتند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه اثر منفی بر رضایت زناشویی دارند. یک وامری در پژوهشی به رابطه معنی‌دار طرحواره‌های ناسازگار اولیه و از هم پاشیدگی خانوادگی اشاره کردند. یانگ و گلووسکی دریافتند که در همسران، افزون بر طرحواره‌های اولیه که در زمینه روابط زناشویی پدید می‌آیند، در روابط کنونی آنها هم طرحواره‌هایی شکل می‌گیرند؛ و چنان که در روابط ۲ نفر، نیازهای طرحواره اولیه برآورده نشود و یا طرحواره اولیه با طرحواره کنونی ناهماهنگ باشد موجب ناسازگاری میان همسران و کاهش رضایت زناشویی و در نهایت طلاق می‌شود.

کتاب حاضر در این راستا و با هدف دستیابی به یک الگوی پیش‌بینی رضایت زناشویی از روی طرحواره‌های ناسازگار اولیه انجام شده است. تا با مشخص کردن متغیرهایی که باعث پیش‌بینی رضایت زناشویی می‌شوند بتوان زمینه را برای پژوهش‌های آزمایشی و مداخله‌ای بعدی فراهم نمود. از حدود طلاق و عدم رضایت زناشویی که در کشور رو به افزایش است پیشگیری کرد.

ازدواج اصلی‌ترین و مهم‌ترین زمینه‌ای است که صمیمیت و روابط اجتماعی رشد یافته در آن تجلی می‌یابد. برای اکثر بزرگسالان شادمانی در زندگی، به ازدواجی موفق و روابط زناشویی توأم با رضایت وابسته است. جستجو برای این رضایت خاطر به نیازهای شخصی، خانوادگی و حتی اجتماعی فرد مرتبط است، و به گونه‌های متفاوت فرد را به ازدواج واداشتن و انتظارات متفاوت از شریک

زندگی خود داشتن سوق می‌دهد. رضایت زناشویی یکی از اهداف اولیه و اساسی هر ازدواجی است و همه زوجین خواستار آنند که زندگی زناشویی توأم با رضایتی داشته باشند. این رضایت متأثر از عوامل مختلفی است که از آن میان می‌توان به عوامل اقتصادی، اعتقادات مذهبی، آداب و سنن اجتماعی و عوامل جسمانی، تفاهم فکری، ارضای عاطفی و ارضای جنسی اشاره کرد.

روابط زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده می‌باشد و اختلال در آن به منزله تهدیدی جدی برای بقای خانواده محسوب می‌گردد و رضایت فرد از رابطه زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌گردد و رضایت خانواده در حکم رضایت از زندگی به طور کلی می‌باشد.

در حال حاضر شواهد حاکی از آن است که پریشانیها و تعارضات ناشی از ازدواج و قطع آن دامنه گسترده‌ای از اثرات زیان‌بار (از جمله افسردگی، انزوای طلبی، عملکرد تحصیلی ضعیف و انحراف از مشکلات رفتاری) را بر فرزندان به همراه دارد. بنابراین همانطور که ذکر شد ازدواج موفق تأثیر بسیار گسترده‌ای بر ابعاد مختلف زندگی ما دارد، و با توجه به این موضوع که اغلب مشکلات بین فردی که افراد تجربه می‌کنند تحت تأثیر شیوه تصور آنها در مورد خود و دیگران است. از این رو در این پژوهش ما با دیدگاهی شناختی به مسئله رضایت از زندگی زناشویی می‌پردازیم. همانطور که می‌دانیم فرض زیرباین در نظریه شناختی این است که تفکر و ادراک ما درباره خودمان و دیگران، چگونگی پاسخ ما را به دنیا تعیین می‌کند (انجمن شناخت درمانی، ۲۰۰۴). لذا تأکید ما در این مطالعه بر عمیق‌ترین سطح شناخت یعنی طرحواره‌های اولیه است. طرحواره‌های اولیه، موضوعات ثابت و درازمدتی هستند که در دوران کودکی به وجود می‌آیند و به

زندگی بزرگسالی راه می یابند. میلون نیز بر تأثیر تجارب اولیه تأکید می کند، به عقیده او:

تجارب مهم اوایل زندگی ممکن است هرگز دوباره تکرار نشوند؛ اما اثرات آنها باقی می ماند و نشانه هایش به جا خواهد ماند... آنها خاطرات ثبت شده ای هستند که اثرات پایداری دارند... هنگامی که ثبت می گردند، باعث می شوند اثرات گذشته به صورت بی وقفه، گزیرناپذیر و پاک ناشدنی ادامه یابند... باقی مانده تجارب گذشته بیشتر به صورت فعالانه در زمان حال مشارکت می کنند... آنها ویژگی وقایع فعلی را تعیین می کنند، شکل می دهند یا تحریف می کنند، آنها نه تنها حضور دارند بلکه می گردند به تدریج تجارب تازه را با گذشته همساز کنند. یانگ معتقد است که طرحواره های اولیه قدیمی ترین مؤلفه های شناختی محسوب می شوند و حتی گاهی اوقات پیش از آنکه کودک زبان بیاموزد، شکل می گیرند و الگویی برای پردازش تجارب بعدی محسوب می شوند. بنابراین روی رضایت زناشویی افراد نیز مؤثر واقع می گردند.

گاهی مردم به این دلیل ازدواج می کنند که انتظار دارند ازدواج به طور معجزه آسایی وجود آنها را کامل تر کند. هر انسانی در ذهن خود تصویری از یک «من ایده آل» دارد اما در عمل کمتر کسی به این «من ایده آل» می رسد و هنگامی که موجودی از جنس مخالف را می بیند در وجود او خصلت هایی را می یابد که دلش می خواهد خودش داشته باشد. و بلافاصله قربانی این وسوسه می شود که اگر با این شخص ازدواج کند صاحب خصلت هایی خواهد شد که ندارد، این اشخاص بعد از ازدواج به این نتیجه می رسند که این پیوند به هیچ وجه خلاء وجودیشان را پر نکرده و کمبودهایشان را جبران ن ساخته است و آنگاه هر کدام از آن دو دیگری را مسئول این شکست می شمارد و این آغاز اختلاف و سوء تفاهم است.

با توجه به اینکه طرحواره‌ها در حیطه‌های مختلف زندگی تأثیر می‌گذارند و یکی از این حیطه‌ها روابط صمیمانه، مخصوصاً در زندگی مشترک و زناشویی است و از آنجا که می‌توانند به کارهای عادی خانواده لطمه شدید وارد کنند و از نظر روابط انسانی، سایر افراد خانواده را در وضع نگران‌کننده‌ای قرار دهند. لذا ما در این پژوهش قصد داریم رابطه طرحواره‌ها را با رضایت از زندگی زناشویی مورد مطالعه قرار دهیم زیرا چه بسیار افرادی به خاطر جبران یک طرحواره ناسازگار و یا به دنبال موقعیتی برای حفظ آن به ازدواج رومی‌آورند که این خود می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مسائل و ناسازگاریهای بعدی باشد.

خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه به شمار می‌رود و دستیابی به جامعه سالم آشکارا در گرو سلامت خانواده است. برای مطالعه هر خانواده به عنوان یک نظام لازم است روابط خانوادگی و موجود بین افراد و خانواده و نحوه ماهیت یا چگونگی این روابط مورد توجه قرار گیرد. مهم‌ترین روابط، رابطه‌ی فرد با خود و رابطه‌ی فرد با همسرش می‌باشد. کیفیت و منزلت این روابط نظام خانواده را تحت سلطه‌ی خود قرار می‌دهد. گسترش اولاد، فرد نسبت به خود و دنیای اطرافش مسلماً روی نحوه‌ی گذراندن زندگی‌اش تأثیر می‌گذارد چرا که کیفیت افکار فرد تعیین‌کننده کیفیت زندگی است.

با توجه به اینکه طرحواره‌ها الگوهای عمیق و فراگیر هستند که در دوران کودکی شکل گرفته و در بزرگسالی تداوم می‌یابند و به رابطه فرد با خود و با دیگران مربوط می‌شوند و به شدت ناکارآمد هستند و می‌توانند بر رفتارها و تصمیمات فرد اثر گذارند. و کیفیت زندگی را که افراد برای خود می‌آفرینند را شکل دهند لذا این موضوع حائز اهمیت است که ما تأثیر طرحواره‌های ناسازگار اولیه را بر روی زندگی و رضایت زناشویی بسنجیم و سعی کنیم افراد را با

طرحواره‌هایشان آشنا کنیم و تا جایی که می‌توانیم امکاناتی را فراهم کنیم که افراد این طرحواره‌های ناسازگار را از بین ببرند و از بروز مشکلات و مسائل مربوط به آن در زندگی زناشویی جلوگیری کنند.

طرحواره های ناسازگار اولیه:

از دیدگاه یانگ (۱۹۹۰، ۱۹۹۴) طرحواره‌ها، الگوهای وسیع و گسترده‌ایی هستند که شامل خاطره‌ها، هیجانات، شناخت‌ها و احساس‌های بدنی بوده و باتوجه به شخص، ارتباطش با دیگران و در طی کودکی به وجود آمده، و در سراسر مدت زندگی، همان فعال بوده و رشد کرده و تا حد قابل ملاحظه‌ایی ناکارآمد هستند.

رضایت زناشویی:

احساسات عینی از خشنودی و لذت، تجربه شده توسط زن یا شوهر موقعی که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند.

تاریخچه ایجاد و مفهوم بندی طرحواره

طرحواره به طور کلی، به عنوان ساختار، چهار بوب قالب یا طرحی کلی تعریف می شود. کلمه "طرحواره" در بسیاری از حوزه‌های پژوهشی به کار برده شده است. در فلسفه یونان باستان، رواقیون به ویژه فروسیپوس امپراتور منطق را در قالب "طرحواره استنباط" (نوسبام^۲، ۱۹۹۴) مطرح کردند. در نظام فلسفی کانست، طرحواره درک و دریافت نقطه اشتراک تمام عناصر یک مجموعه تعریف می شود. این واژه همچنین در نظریه ریاضی مجموعه ها، هندسه جبری، آموزش، نقدهای ادبی، و برنامه‌نویسی کامپیوتری نیز به کار برده شده است.

واژه طرحواره در روانشناسی و به طور گسترده تر در حوزه شناختی، تاریخچه ای غنی و برجسته دارد. در حوزه رشد شناختی، طرحواره را به صورت قالبی در

نظر می گیرند که بر اساس واقعیت یا تجربه شکل می گیرد تا به افراد کمک کند تجارب خود را تبیین کنند. علاوه بر این ادراک از طریق طرحواره واسطه بندی می شود و پاسخهای افراد نیز توسط طرحواره جهت پیدا می کنند. طرحواره، بازنمایی انتزاعی خصوصیات متمایزکننده یک واقعه است. به عبارت دیگر، طرحی کلی از عناصر برجسته یک واقعه را طرحواره می گویند. در روانشناسی، این واژه بیشتر با کارهای پیازه تداعی می شود، چرا که او در مراحل مختلف رشد شناختی به تفصیل در خصوص طرحواره ها بحث کرده است. در حوزه رشد شناختی، طرحواره به عنوان "تثبیت انتزاعی شناختی" در نظر گرفته می شود که راهنمای تفسیر اطلاعات و حل مسئله است. بنابراین ما به یک طرحواره زبانی برای فهم یک جمله و به یک طرحواره فرهنگی برای تفسیر یک افسانه نیاز داریم.

در حوزه شناخت درمانی، بک (۱۹۶۷) در اولین نوشته هایش به مفهوم طرحواره اشاره کرد. با این حال در بافتار روانشناسی و روان درمانی، طرحواره به عنوان هر اصل سازمان، بخش کلی از نظر گرفته می شود که برای درک تجارب زندگی فرد ضروری است. یکی از معانی جدی و بنیادی حوزه روان درمانی، این است که بسیاری از طرحواره ها در اوایل زندگی شکل می گیرند، به حرکت خود ادامه می دهند و خودشان را به تجارب بعدی زندگی تحمیل می کنند، حتی اگر هیچ گونه کاربردی نداشته باشند. این مسئله، همان چیزی است که گاهی اوقات به عنوان نیاز به "هماهنگی شناختی" از آن یاد می شود، یعنی حفظ دیدگاهی با ثبات درباره خود یا دیگران؛ حتی اگر این دیدگاه نادرست یا تحریف شده باشد.

با این تعریف گسترده، طرحواره می تواند مثبت یا منفی، سازگارانه یا ناسازگار باشد و همچنین می تواند در اوایل زندگی یا مراحل بعدی زندگی شکل بگیرد.