



کمال‌گرایی و خود محق‌بینی، زوج‌ها را از هم دلزده می‌کند

محققان کشور در یک پژوهش، تأثیرات دو ویژگی شخصیتی یعنی خود محق‌بینی و کمال‌گرایی عاشقانه را در ایجاد دلزدگی زناشویی بررسی کرده و آن‌ها را به عنوان صفاتی مخرب در این خصوص ارزیابی کرده‌اند.

محققان کشور در یک پژوهش، تأثیرات دو ویژگی شخصیتی یعنی خود محق‌بینی و کمال‌گرایی عاشقانه را در ایجاد دلزدگی زناشویی بررسی کرده و آن‌ها را به عنوان صفاتی مخرب در این خصوص ارزیابی کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، ازدواج، با دنیایی از امید آغاز می‌شود، امید به روزی که احساس ما را بفهمند، بپذیرند، تعلق داشته و موردحمایت دیگری باشیم. اما علل مختلف شخصی، اجتماعی و روان‌شناختی می‌توانند کارکرد ازدواج را تهدید و تضعیف و افراد را دچار مشکلات زناشویی کنند. بسیاری از مشکلات زناشویی و طلاق، به طور مستقیم و غیرمستقیم از دلزدگی زناشویی نشأت می‌گیرند. به همین دلیل بخش زیادی از پژوهش‌های روان‌شناختی، کوشش در جهت بهبود وجه‌های مختلف رابطه زوجین دارند. دلیل دیگر این افزایش در پژوهش‌ها نیز تا حدودی ناشی از افزایش فروپاشی خانواده‌ها و پریشانی در رابطه همسران است.

آن‌گونه که صاحب‌نظران می‌گویند، دلزدگی زناشویی یکی از نمودهای پریشانی زوجین است. این پدیده، علاقه بین زوجین را می‌کاهد و زمینه مناسبی را برای طلاق عاطفی و رسمی فراهم می‌کند. بر پایه آمار ثبت احوال کشور در سال ۱۴۰۰ بیش از ۵۶۸ هزار ازدواج و ۲۰۱ هزار طلاق در کشور به ثبت رسیده است؛ یعنی بر اساس این آمار از هر ۲.۵ ازدواج، یکی به طلاق منجر شده است. هنگامی که عشق بین زوجین کاهش می‌یابد، ممکن است آن‌ها تلاش کنند تا هیجانات اولیه را دوباره به رابطه برگردانند، اما اگر تلاش‌های آن‌ها با ناکامی مواجه شود، آن‌ها ازدواج خود را مجدداً ارزیابی می‌کنند و بر کاستی‌های یکدیگر تمرکز می‌کنند.

محققانی از دانشگاه بوعلی سینای همدان در یک مطالعه پژوهشی در این خصوص، نقش خودمحق‌بینی و کمال‌گرایی روابط عاشقانه را در بروز مشکل دلزدگی زناشویی مورد بررسی قرار داده‌اند.

در این تحقیق، ۲۰۸ نفر از افرادی که به دلیل مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره شهر همدان مراجعه کرده بودند، شرکت داشته‌اند. این افراد از طریق پرسشنامه‌های استاندارد مربوطه به سؤالات پژوهشگران پاسخ داده‌اند. این پاسخ‌ها سپس به طریقه علمی و با استفاده از روش‌های آماری تجزیه و تحلیل شده‌اند.

نتایج این بررسی‌ها نشان می‌دهند که کمال‌گرایی روابط عاشقانه و خودمحق‌بینی، توانایی پیش‌بینی دلزدگی زناشویی را دارند و می‌توانند بر زندگی زناشویی افراد اثر بگذارند.

به گفته مسیب یارمحمدی‌واصل، استاد و محقق گروه روان‌شناسی دانشگاه بوعلی سینای همدان و همکارانش، «کمال‌گرایی روابط عاشقانه و خودمحق‌بینی، می‌تواند دلزدگی زناشویی را در افراد پیش‌بینی کنند و بسیاری از مشکلات زناشویی از جمله طلاق می‌تواند از دلزدگی زناشویی ناشی شوند. بنابراین باید عوامل مختلفی را که بر دلزدگی زناشویی اثر می‌گذارند، بررسی کرد».

این محققان می‌گویند: «عوامل مختلفی مانند تفکرات غیرمنطقی و ویژگی‌های شخصیتی، می‌توانند بر دلزدگی زناشویی تأثیر بگذارند. لذا با توجه به این که دو متغیر خودمحق‌بینی و کمال‌گرایی روابط عاشقانه و باورهای مرتبط با آن، به عنوان عوامل مؤثر بر روابط زوجین کمتر مورد بررسی قرار گرفته‌اند، زوج‌درمانگران و مشاوران می‌توانند در فرآیند مشاوره قبل از ازدواج، این ویژگی‌ها را در افراد ارزیابی کنند و به افراد در آستانه ازدواج بینش و آگاهی کافی را بدهند».

در این تحقیق همچنین اشاره شده است که زوج‌درمانگران و مشاوران بایستی در جلسات زوج‌درمانی، افراد دارای چنین ویژگی‌های شخصیتی را شناسایی کرده و باورهای مرتبط با این ویژگی‌ها را به چالش بکشند.

یارمحمدی‌واصل و همکارانش می‌گویند: «خودمحق‌بینی، بر پایه یک باور غیرمنطقی بنا می‌شود که بر اساس آن فرد گمان می‌کند سزاوارتر از دیگران است و این احساس را دارد که بیش از دیگران مستحق است. همچنین کمال‌گرایی، کوشش فرد برای کامل و بی‌عیب بودن، رسیدن به عالی‌ترین معیارها برای بهترین نتیجه همراه با گرایش‌های خودارزیابی بیش از حد و نگرانی درباره

ارزیابی منفی دیگران است. این دو ویژگی شخصیتی، هر دو می توانند اثرات مخربی در یک رابطه زناشویی برجای بگذارند». این یافته های علمی پژوهشی را فصل نامه «فرهنگ مشاوره و روان درمانی» وابسته به دانشگاه علامه طباطبائی منتشر کرده است.