

رابطه سبک های دفاعی در روابط زوجین

مینا ناظم زاده نراقی^۱

^۱ دانشجوی رشته روانشناسی دانشگاه پیام نور تاکستان (نویسنده مسئول)، mina.nazemzadeh.n@gmail.com

چکیده - ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مهم ترین پدیده های زندگی است که می تواند موجبات رشد و شکوفایی توانایی ها و تامین نیازهای مختلف انسان و به دنبال آن آرامش روانی را فراهم آورد. لیکن با وجود اهمیت و کارکردهای مهم ازدواج پدیده ای که همواره باید مورد توجه قرار گیرد روابط بین زوجین است که می تواند منجر به سازگاری زناشویی، رضایت از ازدواج و گاهاً نارضایتی از زندگی زناشویی و ارتباط بین زوجین شود و چنانچه زوجین در روابط بین خود دچار مشکلاتی شوند و نتوانند آن را به خوبی حل کنند آثار مخربی برای خانواده به همراه می آورد. روابط آسیبزا و دارای مشکل در بین خانواده با احساساتی مانند خشم، نفرت، ناامیدی و سرخوردگی نسبت به همسر همراه است و انباشته شدن این احساسات دردناک به مرور زمان در زوج باعث بی میلی و ناخوشنودی نسبت به همسر می شود و زندگی در کنار شریک زندگی را تحمل ناپذیر می کند عوامل متعددی روابط زناشویی بین زوجین را در گذر زمان تهدید می کند و سبب فرسایش عشق و صمیمیت می شود. از میان این عوامل می توان به سبک های دفاعی اشاره کرد.

کلید واژه- رابطه، زوج، سبک های دفاعی.

بیشتر نظریه هایی که در زمینه روابط درون خانواده و بین فردی ارائه شده اند، نقش مهم و اثرگذار تعامل های بین اعضای خانواده در کودکی را بر شیوه رفتار فرد در بزرگسالی و روابط بین فردی تأیید کرده اند. [۳]

مکانیسم های دفاعی، فرآیندهای تنظیم کننده ی خودکاری هستند که برای کاهش ناهماهنگی شناختی و به حداقل رساندن تغییرات ناگهانی در واقعیت درونی و بیرونی از طریق تأثیرگذاری بر چگونگی ادراک حوادث تهدید کننده عمل می کنند. و در این میان سبک دفاعی شخصی، یعنی فراوانی استفاده از مکانیسم های دفاعی متفاوت در مقایسه با دیگران را متغیر اصلی برای شناخت شخصیت، آسیب شناسی و میزان سازش یافتگی شناخته می شود. [۴]

شواهد تجربی نشان داده اند که مکانیسم ها و سبک های دفاعی را می توان بر حسب سلسله مراتبی از سازش یافتگی تنظیم کرد. مکانیسم ها و سبک های دفاعی سازش یافته با پیامدهای سلامت جسمانی و روانی در ارتباط قرار می گیرند و مکانیسم ها و سبک های دفاعی سازش نیافته با بسیاری از شاخص های منفی سلامت مانند اختلال های شخصیت و افسردگی مرتبط اند. مکانیسم های دفاعی که مسئولیت محافظت از من را در مواجهه با شکل های مختلف اضطراب بر عهده دارند. [۵]

۱- مقدمه

یکی از مهم ترین نیازهایی که طی سالیان تأثیر زیادی بر همه وجوه زندگی انسان ها می گذارد ازدواج است. سلامت روانی افراد تا حد زیادی به یک ازدواج خوب و موفق مربوط است جنبه های مختلف تجارب ذهنی در ازدواج مانند رضایت زناشویی شاخص مهمی از سلامت رابطه هستند، به دیگر سخن کیفیت زندگی زناشویی می تواند بر روی سلامت فرد تأثیر بگذارد، به طوری که کیفیت زناشویی بالاتر با سلامت بیشتر زوجین مرتبط است. همچنین کیفیت، و رضایت زناشویی با بهبود کیفیت زندگی رابطه ای معنی دار دارد. [۱]

ارتباط زوجین نقش مهمی در کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد. پژوهشگران، کیفیت روابط زوجین را به عنوان عاملی جهت یک ارزیابی ذهنی و جهان شمول از روابط و رفتارها در رابطه می دانند که می تواند به شکل های مختلف اندازه گیری شود و این ارتباطات دو نفره و در نتیجه برداشت هر فرد از کیفیت رابطه با همسر می تواند تحت تأثیر عوامل متعددی باشد. از جمله عوامل مؤثر بر روابط بین شخصی افراد اولین تعاملات آنها با افراد مهم زندگی است که؛ سطوح سازگاری یا ناسازگاری در روابط بین شخصی در آینده را پیش بینی می کند. [۲]