

## The effectiveness of self-differentiation training on improving family process and content in demanding couples of contested divorce

Azam Hashemi<sup>1</sup>, Asghar Jafari<sup>2</sup>

1. Department of counselling, Islamic Azad university, Abhar branch, Abhar, Iran.
2. Corresponding Author: Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran. [As\\_Jafari@sbu.ac.ir](mailto:As_Jafari@sbu.ac.ir)

### ABSTRACT

Received: 24/01/1398 - Accepted: 05/10/1399

**Aim:** The purpose of the present study was to determine the effectiveness of self-differentiation training on improving family process and content in demanding couples with contested divorce.

**Methods:** A quasi-experimental design with pre-test, post-test and two-months follow-up with control group was used. The statistical population included couples who mutually consented for divorce, and had referred to the counselling clinic of Behravan in Qazvin in 2018. Ten couples (20 participants) were selected through purposeful sampling and assigned in experimental and control groups. Research tools included Samani's (2008) family process and content questionnaire. Self-differentiation was administered for the experimental group in 10 weekly 90-minute sessions. The changes of family process and content was measured in posttest and follow-up and data were analyzed by repeated measurement.

**Results:** Results indicated that self-differentiation significantly have promoted family process ( $P < 0.01$ ,  $F = 21.14$ ) and family content ( $P < 0.01$ ,  $F = 23.32$ ). This effect was observed in follow-up, and four couples gave up the divorce requests ( $P > 0.01$ ,  $t = 0.01$ ).

**Conclusion:** self-differentiation training, thorough empowering couples, helps in moderating between reason and emotions; while differentiation of self from original family, affects the functions of family process and content. Therefore, it can be used as an efficient psycho-educational package for improving the functions of family process and content in divorce demanding couples, and may help prevent divorce.

**Keywords:** Self-differentiation, family process, family content, contested divorce



## اثربخشی آموزش خودتمایزسازی در بهبود فرآیند و محتوای خانواده در زوج‌های متقاضی طلاق توافقی

اعظم هاشمی<sup>۱</sup>، اصغر جعفری<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر، ایران.

۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

(صفحات ۶۱-۸۸)

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودتمایزسازی در بهبود فرآیند و محتوای خانواده در زوج‌های متقاضی طلاق توافقی انجام شد.

**روش:** روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و یک پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری زوج‌های ارجاعی متقاضی طلاق توافقی در سال ۱۳۹۶، به مرکز مشاوره بهروان در قزوین بودند. ۱۰ زوج (۲۰ نفر) به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به روش تصادفی در گروه‌های ۱۰ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه‌های فرآیند و محتوای خانواده سامانی (۲۰۰۸) بودند. برنامه خودتمایزسازی امامی‌ریزی و برون (۱۳۹۵) در ۱۰ جلسه زوج‌درمانی ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا و تغییرات فرآیند و محتوای خانواده در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اندازه‌گیری و داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد آموزش خودتمایزسازی بر بهبود فرآیند خانواده ( $F=21/14, P<0/01$ ) و محتوای خانواده ( $F=23/32, P<0/01$ ) تاثیر معناداری داشته و این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است و ۴ زوج از ادامه طلاق منصرف شدند ( $t=-0/01, P>0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** برنامه آموزش خودتمایزسازی توانمندی زوج‌ها از طریق ایجاد تعادل بین عقل و احساسات و تمایز خویش‌نهادن از خانواده اصلی، بر کارکردهای فرآیند و محتوای خانواده تاثیر می‌گذارد. بنابراین از این روش روانی-آموزشی کارآمد می‌توان برای بهبود فرآیند و محتوای خانواده زوج‌های متقاضی طلاق توافقی و پیشگیری از طلاق استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** خودتمایزسازی، فرآیند خانواده، محتوای خانواده، طلاق توافقی

## مقدمه

خانواده از ابتدای تاریخ تاکنون در تمامی جوامع بشری به عنوان اولین، کوچک‌ترین و در عین حال مهم‌ترین نهاد اجتماعی محسوب می‌شود. وجود یک جامعه سالم، به تشکیل خانواده‌های پایدار، پویا و بانشاط وابسته است (امیدیان فر، رفاهی، قادری، افشون، ۱۳۹۴). رابطه زناشویی چیزی بیشتر و مقاوم‌تر از یک رابطه معمولی ساده و دوستانه بین دو نفر با توانایی‌ها، استعدادها، نیازها، اعتقادات و باورهای گوناگون است و در بیشتر جوامع یک قاعده مهم تلقی می‌شود. معمولاً عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، عاطفی و روان‌شناختی پایداری و انسجام این نهاد دیرینه و سازنده اجتماعی را تضعیف می‌کنند. اگرچه زوج‌ها در نخستین روزهای ازدواج تعهد دائمی به یکدیگر دارند، اما بعضی از زوج‌ها به مرور زمان دچار تعارض می‌شوند (آماتو، ماروت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶).

این نهاد دیرینه اجتماعی همواره در معرض تهدید عارضه‌ای به نام طلاق<sup>۲</sup> قرار داشته است. طلاق یک فرآیند تحول‌روانی دارد که دوره تصمیم‌گیری پیش از طلاق یکی از مهم‌ترین دوره‌های آن است (جعفری، ۱۳۹۶). بعضی مواقع تعارض زناشویی باعث می‌شود رابطه زن و شوهر با خویشاوندان خود افزایش یابد و به تدریج جایگزین رابطه با همسر شود. این وابستگی می‌تواند موجب افزایش تعارضات زناشویی شده و در نتیجه زمینه قطع رابطه، جدایی و طلاق را فراهم می‌سازد (سوموانو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش برومفیلد، شور و ریدر (۲۰۱۶) بر روی زوج‌ها نشان داد که در یک نگاه کلی چرخه طلاق معمولاً در اثر عوامل کارکردی خانواده در ابعاد عاطفی، شناختی و رفتاری اتفاق می‌افتد. زمانی که کارکرد عاطفی خانواده کارآیی لازم را نداشته باشد زوج‌ها نسبت به یکدیگر به سطحی از بی‌تفاوتی عاطفی و احساسی می‌رسند. امروزه مشکلات خانواده‌ها به طور

1. Amato, P. R., & Marriott, B. H.

2. divorce

3. Somohano, V. | C.

چشمگیری افزایش یافته است. افزایش تعداد زوج‌های مشکل‌دار، به هم خوردن تعادل خانواده‌ها، مختل شدن روابط زوج‌ها و آمار بالای طلاق توافقی در ایران، ۱۷۶ هزار در فاصله سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۷ شاهد این ادعا می‌باشد (عباسی، علیزاده، امیدوار شلمانی، حسینی خطیبی، صفاکیش، ۱۳۹۷).

هیچ جامعه‌ای بدون داشتن خانواده‌های سالم نمی‌تواند ادعای سلامت کند و هیچ یک از آسیب‌های اجتماعی بی‌تاثیر از خانواده نیست. بنابراین خانواده مهم‌ترین نهاد جامعه است و ورود هر عامل تنش‌زا بر کارکرد آن تاثیر می‌گذارد (مارشال، مورایس - استم، تروتسنبورک و گروتنهویس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). معمولا عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، عاطفی و روان‌شناختی پایداری و انسجام این نهاد دیرینه و سازنده اجتماعی را تضعیف می‌کنند (آماتو، ماروت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

طلاق توافقی<sup>۳</sup> یک پدیده آسیب‌زای نوظهور برای خانواده است که در سال‌های اخیر شدیداً رو به افزایش است (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷). در قانون، طلاق به نام طلاق توافقی دیده نمی‌شود و آنچه به این نام شهرت یافته در واقع ذیل عنوان طلاق خلعی یا مبارات است که از جمله طلاق‌های بائن به شمار می‌روند. در طلاق توافقی گاه زن و مرد متفقا اقدام به درخواست دادخواست طلاق می‌کنند که قضات محکمه به طلاق مبارات حکم می‌دهند و گاهی خواهان طلاق، زوجه است که زوج نیز با آن موافقت می‌کند و دادگاه رای به طلاق خلع می‌کند (موسوی، ۱۳۹۵).

نتایج پژوهش ساروخانی و قاسمی (۱۳۹۱) در مورد عوامل موثر در افزایش طلاق توافقی نشان داد که تقابل ساختار سنتی و مدرن در جامعه کنونی ایران، فردگرایی نیمه تمام، افزایش آگاهی و اشتغال زنان، تغییر نگرش افراد جامعه نسبت به ازدواج، جامعه‌پذیری ناقص و کاهش کنترل اجتماعی از عوامل افزایش طلاق توافقی در جامعه است. مقایسه

1. Marchal, J. P., Maurice-Stam, H., Trotsenburg, A. S. P., & Grootenhuis, M. A  
 2. Amato, P. R., & Marriott, B. H  
 3. contested divorce

دو نوع طلاق توافقی و غیرتوافقی نشان می‌دهد که طلاق توافقی بیشتر از سوی افراد طبقه متوسط جامعه مورد استقبال قرار می‌گیرد، این افراد نسبت به افرادی که به صورت غیرتوافقی اقدام به طلاق می‌کنند، به ساختارهای مدرن جامعه نزدیک‌تر بوده و به زندگی نگرش غیرسننتی دارند و نسبت به زندگی و حتی در فرآیند طلاق مسالمت‌آمیز برخورد می‌کنند (ساروخانی و قاسمی، ۱۳۹۱). همچنین عواملی مانند بازانندیشی در نقش مرد به عنوان نان‌آور خانواده، روابط زناشویی نامطلوب، درگیری عاطفی، اختلالات شخصیتی و رفتاری، اختلافات فرهنگی- اجتماعی و فشار هنجاری اطرافیان به طور مستقیم یا غیرمستقیم در شکل‌گیری طلاق توافقی از جانب زنان نقش دارند (موسوی، ۱۳۹۵).

نتایج پژوهش گلدارد، مارشال، اولسون، دنیس<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) بر روی زوج‌های مستعد طلاق نشان داد که نقاط قوت و مذهب در زوج‌ها به عنوان محتوای خانواده می‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌های قوی برای رضایت مندی زناشویی زوج‌ها باشد. در شرایطی که این عوامل در فضای خانواده کم‌رنگ شوند همسران به تدریج به مشکلات زناشویی از جمله سردی عاطفی و عدم واکنش عاطفی نسبت به یکدیگر روی می‌آورند که زمینه طلاق عاطفی را فراهم می‌سازد.

یکی از الگوهایی که قابلیت نمایش نیمرخ روان‌شناختی خانواده را به خوبی دارا می‌باشد، الگوی فرآیند و محتوای خانواده<sup>۲</sup> می‌باشد که توسط سامانی (۲۰۰۸) طراحی شده است. این مدل براساس مطالعات بالینی روی خانواده‌های ایرانی طراحی شده است و محور اصلی آن، گونه‌شناسی خانواده و تدوین برنامه‌های آموزشی و درمانی برای خانواده است (سامانی و اسدی منش، ۲۰۱۱). براساس این الگو ناکارآمدی یک خانواده وابسته به سه مجموعه عوامل می‌باشد: فرآیند خانوادگی، محتوای خانواده و بافت اجتماعی خانواده و ناکارآمدی هریک از عوامل یاد شده می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در سطح خانواده شود (محمی‌الدین، صادقی، چراغی و زارع، ۱۳۹۲). در این الگو منظور از

1. Goddard, H. W., Marshall, J. P., Olson, J. R., & Dennis, S. A

2. Process and Content Model (FPC Model)

فرآیند خانواده‌کنش‌هایی است که اعضای خانواده را در انطباق با نیازها و شرایط جدید یاری می‌کنند. از جمله این کنش‌ها، مهارت مقابله، انعطاف‌پذیری، مهارت حل مسأله، تصمیم‌گیری، مهارت ارتباطی و جهت‌گیری مذهبی می‌باشد. منظور از محتوای خانواده نیز داشت‌ها و پتانسیل‌های خانواده اعم از درآمد، تحصیلات، شغل و سلامت جسمانی و روانی می‌باشد. همچنین بعد سوم یعنی بافت اجتماعی خانواده، محیط فرهنگی و اعتقادات سیستم‌هایی که یک خانواده را احاطه کرده است خاطر نشان می‌سازد (سامانی، ۲۰۰۸). ناکارآمدی خانواده در کارکردهای فرآیند و محتوا زمینه بروز مشکلات زناشویی را فراهم می‌کند. قریشی و فرامرزی (۱۳۹۳) معتقدند که بین خانواده‌های سالم و مشکل‌دار فرآیندی و محتوایی به لحاظ خودتنظیمی، سلامت روانی و مهارت‌های ارتباطی تفاوت وجود دارد.

به نظر می‌رسد آموزش خودمتمایزسازی می‌تواند با تاثیرگذاری بر فرآیند و محتوای کلی خانواده و با تغییر و تقویت مهارت‌هایی مانند حل مسأله و تصمیم‌گیری، زمینه ایجاد تغییرات کارآمد و مثبت را در زندگی آینده افراد از جمله تصمیم‌گیری در حوزه ادامه تحصیل، اشتغال و درآمدهای مالی فراهم می‌سازد. الگوی محتوا و فرآیند خانواده در تبیین تفاوت بین خانواده‌های متقاضی طلاق و عادی کارایی دارد و آموزش خانواده و برنامه‌های درمانی بر بهبود فرآیند و محتوای خانواده موثر است (سامانی، ۲۰۰۸؛ خدایاری فرد؛ زندی؛ حاج حسینی و غباری بناب، ۱۳۹۴).

در پژوهش‌هایی که در حوزه طلاق انجام شده‌اند بیشتر به بررسی نقش متغیرها در بروز طلاق پرداخته‌اند و در مطالعات مداخله‌ای محدودی هم که انجام شده، تاثیر روش‌های مشاوره و روان‌درمانی خانواده به صورت رویکردی و کلی انجام شده است. در خصوص طلاق توافقی که گونه جدیدی از طلاق در دهه اخیر بوده و شیوع بالایی دارد، هیچ تلاشی در جهت مطالعه اثربخشی مداخلات مشاوره و روان‌درمانی خانواده در جلوگیری از طلاق توافقی انجام نشده است و بیشتر پژوهش‌های قبلی در این حوزه به

بررسی مشکلات پس از طلاق پرداخته‌اند. لذا در طلاق توافقی که هنوز هیچ طلاقیه به طور قانونی ثبت نشده است، بکارگیری مداخلات روانی-آموزشی در فرآیند و محتوای خانواده می‌تواند از وقوع طلاق جلوگیری کند.

نظریه سیستمی بوون به عنوان ابزار کمکی برای زوج درمانی و خانواده درمانی توسعه یافته است. مفهوم خودتمایزسازی<sup>۱</sup> بنیاد نظریه بوون است. بوون (۱۹۷۸) "تمایز یافتگی خود" را پیوستاری در نظرمی‌گیرد که در آن فرد قادر است بین الف) کارکرد عقلانی-هیجانی ب) صمیمیت-خودمختاری، در روابط تعادل برقرار کند، تعریف می‌کند. این مفهوم افراد را بر حسب یک درجه بندی از تمایز یافتگی تا آمیختگی (امتزاج) بین کارکرد عقلی و هیجانی تعریف می‌کند در حقیقت خودتمایزسازی، بیانگر تعادل بین خودمختاری و فردیت در افراد است (ایکسیو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). خودتمایزسازی نشان دهنده درجه‌ای است که فرد می‌تواند عملکردهای منطقی خود را حفظ کند، هنگامی که به وسیله اجبارهای هیجانی درون سیستم ارتباطی تحت فشار است. طبق نظر بوون، سطح تمایز یافتگی فرد در خانواده اصلی ایجاد می‌شود. بنابراین، به طور وسیعی از پویایی‌ها و تعاملات بین اعضای خانواده متأثر می‌گردد. بوون عقیده دارد که افراد، با الگوهای سبک زندگی و سطح خودتمایزسازی که در خانواده اصلی شان بدست آورده‌اند، وارد ازدواج می‌شوند (کارخانه و همکاران، ۲۰۱۶).

موقعی که افراد در روابط نزدیک به ویژه در تعامل با همسر تلاش می‌کنند احساس نسبت به خود را بر پایه احساس همسرشان در مورد خود و این که چطور همسرشان به آنها اعتبار می‌بخشد، بنا نهند، صمیمیت در رابطه آنها تخریب شده و تحول ارتباطات مختل می‌شود (لی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). افرادی که متعلق به خانواده‌های تمایز نایافته هستند، احتمالاً بیشتر درگیر ازدواج‌هایی می‌شوند که آنها نیز تمایز نایافته‌اند و

1. self-differentiation

2. Xue, Y., & et al

3. Lee, G. R.

دارای بدکارکردی بالاتری در روابط زناشویی نیز هستند. این امر نیز محتمل است افرادی که به صورت ضعیفی تمایز یافته‌اند، به احتمال زیاد نگرش‌های خاصی ویژه نسبت به ازدواج دارند که این نگرش‌ها بعداً، موفقیت در ازدواج آینده را متأثر ساخته و شاید منجر به بدکارکردی آنها شود، بنابراین افراد تمایز نیافته گرایش به ازدواج با افرادی دارند که تمایز نیافته هستند (کیم و یونگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵).

لذا با توجه به نقش تمایز یافتگی در روابط زناشویی زوج‌ها، برای بهبود فرآیند و محتوای خانواده در زوج‌های متقاضی طلاق توافقی، برنامه خودمتمایزسازی بکارگرفته شد. خودمتمایزسازی بر پایه پژوهش‌های بوون بنا شده است. وی اعتقاد دارد که خودمتمایزسازی نه تنها فرآیند درمانی بلکه تکنیک درمانی نیز محسوب می‌شود. در آموزش خودمتمایزسازی این اهداف پیگیری می‌شود که افراد چگونه به طور مستقل بر اساس شخصیت خود و نه دیگران، عواطف و افکار خود را کنترل می‌کنند و به دنبال پیدا کردن سرخ‌هایی است که چگونه اضطراب و فشار روانی در فرد ظاهر می‌شود و چگونه فرد می‌تواند از همان آغاز با فشارهای روانی به شیوه موثری انطباق پیدا کند (ویفن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). خودمتمایزسازی شامل دو بعد درون‌روانی و بین‌فردی است. بعد درون‌روانی عبارت یعنی میزان توانایی فرد برای تفکر واقع‌بینانه راجع به موضوعات سرشار از عاطفه در خانواده است و موجب رشد الگوهای خودانعکاسی به منظور شناخت فرد می‌شود. بعد بین‌فردی خودمتمایزسازی یعنی به دست آوردن کنترل عاطفی و در عین حال، ماندن در جو عاطفی خانواده است (پلگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸).

سطح خودمتمایزسازی همسران با کارکردهای خانواده، رضایت مندی زناشویی، ارتباطات خانوادگی و فرآیند و محتوای خانواده رابطه دارد و در خانواده‌های با تمایز یافتگی ضعیف، سطح کارکردهای خانواده کاهش می‌یابد. براین اساس

1. Kim, H. S., Jung, Y. M.

2. Whiffen

3. Peleg



تمایزیافتگی یک بخش هماهنگ کننده در حفظ صمیمیت طولانی مدت و متقابل در یک رابطه عاشقانه است (رودبگوز-گونزالز، اسکورون، گریگرن و روکیو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). از نظر بوون (۱۹۷۸) خودمختاری و آگاهی های وابسته به فیزیولوژی - شناخت - احساس و فرآیندهای رفتاری در یک فرد نه تنها به وسیله خود فرد بلکه به وسیله ارتباطات خانوادگی شکل می گیرد. بنابراین تمایزیافتگی کم در زوج ها، تعارضات ارتباطی را نمایش می دهد. بین ابعاد تمایزیافتگی با تعارضات زناشویی رابطه منفی و بین فرآیند و محتوای خانواده با تعارضات زناشویی رابطه منفی و تمایزیافتگی در رابطه بین فرآیند و محتوای خانواده با تعارضات زناشویی نقش میانجی دارد (نامجویان شیرازی، ۱۳۹۳). از طرفی دیگر تمایزیافتگی با سازگاری زناشویی زوج ها رابطه دارد. همسرانی که تمایزیافتگی بالایی دارند سازگاری زناشویی بالاتر و در مقابل همسرانی که هر دو و یا یکی از آنها تمایزیافتگی پایین دارند سازگاری زناشویی کمتری دارند. بر این اساس چنین فرض می شود که خودمتمایزسازی به افراد کمک می کند تا بین کارکردهای عقلانی، صمیمیت و خودمختاری خود در روابط تعادل برقرار کنند. خودمتمایزسازی در روابط بین اعضای خانواده نقش مهمی دارد و بر رضایت مندی زناشویی تاثیر می گذارد (آدیتی و راما، ۲۰۱۶).

لذا با توجه به آمار ۱۷۶ هزار مورد طلاق توافقی در سال های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۷ در ایران (عباسی و همکاران، ۱۳۹۷) و انجام پژوهش های محدود در مورد طلاق توافقی و نگرانی در مورد عوارض طلاق توافقی و بروز معضلات فردی و خانوادگی (موسوی، ۱۳۹۵: ۲۸۹) انجام پژوهش حاضر ضرورت دارد. از این رو پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی در بهبود فرآیند و محتوای خانواده در زوج های متقاضی طلاق توافقی انجام شد.

## روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و یک پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه‌آماری، زوج‌های ارجاعی متقاضی طلاق توافقی به مرکز مشاوره بهروان در شهر قزوین در سال ۱۳۹۶ بودند که حداقل یک سال از زندگی زناشویی مشترک آنها گذشته باشد. از آن جایی که فقط زوج‌های متقاضی طلاق توافقی مدنظر بودند، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. ابتدا سطح اولیه فرآیند و محتوای خانواده زوج‌ها بوسیله پرسشنامه سامانی اندازه‌گیری شد (سامانی، ۲۰۰۸). ۷۶ زوج متقاضی طلاق توافقی به این مراکز ارجاع داده شدند و پرسشنامه‌های فرآیند و محتوای خانواده را تکمیل کردند. بعد از نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، ۱۰ زوج (۲۰ نفر) که دارای پایین‌ترین نمره در پرسشنامه فرآیند و محتوای خانواده بودند، انتخاب شدند و بعد به طور تصادفی و مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل (۵ زوج یا ۱۰ نفر در هر گروه) جایگزین شدند. برنامه خودمتمایزسازی مبتنی بر نظریه بوون (امامی ریزی و برون، ۱۳۹۵) در ۱۰ جلسه یک ساعته و نیم به صورت زوج‌درمانی برای شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش اجرا شد و برای گروه کنترل هیچ برنامه‌ای اجرا نشد. بعد از اتمام جلسات دوباره سطح فرآیند و محتوای خانواده همه شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری شد (پس‌آزمون). بعد از ۲ ماه مجدداً زوج‌ها دعوت شدند و سطح فرآیند و محتوای خانواده همه شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری شد (پیگیری). به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی و حقوق شرکت‌کنندگان، بعد از اتمام فرآیند پژوهش، برنامه خودمتمایزسازی به صورت فشرده در ۳ جلسه برای شرکت‌کنندگان در گروه کنترل اجرا شود. از آن جایی که شرایط حضور در جلسات قبلاً برای همه شرکت‌کنندگان به خوبی توضیح داده شد، تا پایان دوره همه شرکت‌کنندگان حاضر بودند و هیچ افت آزمودنی وجود نداشت.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش خودمتمایزسازی

جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسه	تکلیف
۱	آشنایی اعضا با گروه و معرفی اهداف جلسات	ایجاد رابطه حسنه، ایجاد تعهد برای ادامه جلسات، اجرای پیش آزمون، آشنایی با خود و تمایز خود، آگاه کردن اعضا به نقش خود در زندگی	از زوج ها خواسته شد ویژگی های خود و پیشینه خانوادگی را بنویسند، ارتباط با خانواده و افسانه ازدواج خود را بررسی کنند.
۲	آشنایی با مرزهای ارتباطی در زندگی شخصی	بررسی تکلیف جلسه قبل، آگاهی از چگونگی تداخل احساس، فکر و رفتار، بحث در مورد نقش های ناآگاهانه موروثی در خانواده، پرورش پایه محکم برای برقراری صمیمیت، بررسی تأثیر حوادث عاطفی (روان خراشی و آسیب های عاطفی) دوران کودکی نظیر تعارض و طلاق، پرورش تصویر ذهنی با هدف پی بردن به عملکرد سیستم هیجانی	از زوج ها خواسته شد وضعیت ارتباط با خانواده اصلی را در مورد خود بررسی کنند.
۳	آموزش نسل نگار و طریقه رسم آن	بررسی تکلیف جلسه قبل، بررسی جایگاه همشیرها، وضعیت زناشویی، درجه امتزاج فرد با خانواده گسترده، نظام عاطفی خانواده اصلی، گسلس عاطفی از والدین، فرآیند فرافکنی خانواده و بررسی مثلث ها و فرآیند انتقال چندنسلی و چگونگی انتخاب همسر	از خواسته شد نسل نگار خود را رسم کند و درجه امتزاج با خانواده گسترده و نظام عاطفی خانواده اصلی را مشخص کند.
۴	ایجاد پایه ای برای برقراری صمیمیت	بررسی تکلیف جلسه قبل، یادآوری خاطراتی که منجر به قهر، آشتی و دعوا شده و بیان دلایل آنها، توصیف شیوه برقراری صمیمیت	از خواسته شد یک مورد از اختلاف اخیر خود را مطرح کنند و نحوه برخورد و شیوه برقراری صمیمیت مجدداً بنویسند.
۵	شناسایی پاسخ دهی عاطفی در برابر یکدیگر و آگاهی بر مواضع شخصی	بررسی تکلیف جلسه قبل، بررسی موقعیت هایی که فرد در آنها دچار اضطراب می شود، بررسی نوع پاسخ دهی که فرد در مواقع اضطراب دارد و ارزیابی میزان بیان مواضع شخصی خود و بیان قوانین فیشردر فرآیند تفکیک افکار از احساسات	از زوج ها خواسته شد تجربیات و حوادث را یادداشت کنند و رفتار و احساس خود را نسبت به حوادث مشخص کنند.

جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسه	تکلیف
۶	بررسی تاثیر سبک دلبستگی موجود فرد در ارتباط با همسر	بررسی تکلیف جلسه قبل، بیان انواع سبک‌های دلبستگی موجود و رابطه آن با رشد بعدی شایستگی در روابط اجتماعی، ارزیابی و توصیف سبک دلبستگی زوج‌های و اثر آن بر زندگی زناشویی آنان	از زوج‌ها خواسته شد مواردی را در زندگی خود شناسایی کنند که مربوط به نحوه ارتباط با مراقبت کننده اولیه است و این که چگونه به زندگی فعلی آنان لطمه زده است.
۷	آگاهی افراد به چگونگی معنادهی به واقعیت‌ها و تعبیر و تفسیر ذهنی آنها	بررسی تکلیف جلسه قبل، توصیف ماهیت فکر و تشکیل جایگاه من، بررسی دوبینی ذهن نسبت به مسائل و ارتباطات و چگونگی معنادهی به وقایع و خاطرات زندگی مشترک و نوشتن دو شکل نگاه به آنها، آنچه که هست و آنچه که ما به آنها معنا می‌دهیم.	از زوج‌ها خواسته چند مورد از وقایع و خاطرات زندگی خود را بنویسند و شیوه معنادهی و تعبیر و تفسیر خود را بنویسند.
۸	تمایز احساسات و افکار، آگاهی فرد از تضاد بین آنچه هست، آنچه باید باشد و نتیجه‌ای که برای او به بار می‌آورد.	بررسی تکلیف جلسه قبل، آگاهی اعضا بر عدم تماس با حالات هیجانی خود و تاثیر فکر بر درک آن و آگاهی بر هویت فکری ایجاد شده در فرد	از زوج‌ها خواسته شد چند مورد از وقایعی که موجب شادی، ترس و خشم در آنان شده را بنویسند و تاثیر فکر بر این حالات را مشخص کنند.
۹	آگاهی از نقش حافظه‌ای ذهن (خاطرات گذشته) و آگاهی از تغییر تمایز فکر، احساس و رفتار افراد از خود و دیگران	آموزش راهبردهایی که به خود بودن ما و داشتن احساس واقعی زوج‌ها کمک می‌کند و آموزش چگونگی رهایی خود از پدیده هویت فکری و جداسازی فکراز احساس	از زوج‌ها خواسته شد با پیگیری هیجان‌های مطرح شده قبلی خود، تکنیک‌هایی خود از پدیده هویت فکری و جداسازی فکراز احساس را در مورد تمرین کنند.

جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسه	تکلیف
۱۰	جمع بندی و ارزیابی از خود	خلاصه ای از جلسات مرور شد، نتیجه گیری و جمع بندی شد. به سئوالات و ابهامات شرکت کنندگان پاسخ داده شد. پرسشنامه فرآیند و محتوای خانواده اجرا شد (پس آزمون).	از زوج ها خواسته شد یادگیری ها و دستاوردهای جلسات را در زندگی بکار گیرند.

منبع: امامی ریزی و برون (۱۳۹۵)

### ملاکهای ورود شرکت کنندگان به پژوهش

- دارای سلامت روانی و جسمانی بهنجار باشند. این معیار در مصاحبه اولیه با زوج ها کنترل شد.
- زوج ها باید متقاضی طلاق توافقی باشند و درخواست خود را به دادگاه ارائه کرده باشند ولی طلاق به طور رسمی انجام نشده باشد.
- زوج ها باید فقط یکبار ازدواج کرده باشند و حداقل دارای یک فرزند باشند و در صورت انجام طلاق، موضوع حضانت فرزند حل شده باشد.
- زن و شوهر باید با هم به صورت زوج درمانی در جلسات شرکت کنند.

### ملاک های خروج شرکت کنندگان از پژوهش

- افرادی که نمی توانستند و یا تمایل به انجام تمرین های روانی - آموزشی خودمتمایزسازی نداشتند، نمی توانستند در این پژوهش شرکت کنند. این ملاک در جلسه اول و قبل از شروع مداخلات بررسی شد.
- در صورتی که زوج ها بیش از یک جلسه غیبت داشتند از پژوهش حذف می شدند.

### ابزار پژوهش

مقیاس فرآیند خانواده (SFPS): این مقیاس توسط سامانی تهیه شد. دارای ۴۳

سؤال پنج درجه‌ای (کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۱) و جمع نمرات بین ۴۳ تا ۲۱۵ است. برای نمره کل پرسشنامه جمع نمرات بر تعداد سئوالات تقسیم می‌شود. نمره گذاری سئوالات ۱، ۵، ۷، ۸، ۲۰، ۲۸ تا ۳۷، ۴۰ به صورت معکوس می‌باشد یعنی به این ترتیب نمره داده می‌شود. (۵=۱) (۴=۲) (۳=۳) (۲=۴) (۱=۵). سامانی ضریب اعتبار را به روش آلفای کرونباخ و ضریب روایی را به روش تحلیل عاملی و تعیین همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را به ترتیب برای تصمیم‌گیری و حل مساله ۰/۸۵ و ۰/۸۹، مهارت مقابله ۰/۷۳ و ۰/۸۷، انسجام و احترام متقابل ۰/۷۳ و ۰/۸۳، مهارت ارتباطی ۰/۷۱ و ۰/۸۴ و باورهای مذهبی ۰/۸۷ و ۰/۸۱، به دست آورد (سامانی، ۱۳۸۷). در این پژوهش نیز ضریب اعتبار به روش آلفای کرونباخ و روایی به روش همسانی درونی خرده مقیاس‌ها برای تصمیم‌گیری و حل مساله ۰/۸۲ و ۰/۸۶، مهارت مقابله ۰/۸۵ و ۰/۸۵، انسجام و احترام متقابل ۰/۸۷ و ۰/۸۸، مهارت ارتباطی ۰/۷۸ و ۰/۸۶ و باورهای مذهبی ۰/۸۳ و ۰/۸۴ به دست آمد.

مقیاس محتوای خانواده (SFCS): این مقیاس توسط سامانی تهیه شد و دارای ۳۸ سؤال می‌باشد. نمره گذاری به صورت (کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۱) است. جمع نمرات از ۳۸ تا ۱۹۰ می‌باشد. برای نمره کل پرسشنامه جمع نمرات بر تعداد سئوالات تقسیم می‌شود. نمره گذاری سئوالات ۱، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۷، ۳۸. به صورت معکوس می‌باشد. سامانی ضریب اعتبار را به روش آلفای کرونباخ و ضریب روایی را به روش تحلیل عاملی و تعیین همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را به ترتیب برای شغل و تحصیلات ۰/۸۳ و ۰/۸۶، زمان برای با هم بودن ۰/۷۷ و ۰/۸۸، منابع مالی ۰/۷۸ و ۰/۷۶، ظاهر بدنی و منزلت اجتماعی ۰/۸۲ و ۰/۸۳، سلامت جسمی و روانی ۰/۷۲ و ۰/۷۹، فضای زندگی ۰/۷۹ و تسهیلات تحصیلی ۰/۸۲ و ۰/۸۵ بدست آمد (سامانی، ۱۳۸۷). در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ اعتبار و به روش همسانی درونی خرده مقیاس‌ها برای شغل و تحصیلات ۰/۸۲ و ۰/۸۴، زمان با هم بودن ۰/۸۱ و ۰/۸۵، منابع مالی ۰/۷۵ و ۰/۸۳، ظاهر بدنی و

منزلت اجتماعی ۰/۸۶ و ۰/۸۱، سلامت جسمی و روانی ۰/۷۷ و ۰/۸۴، فضای زندگی ۰/۸۴ و ۰/۸۷ و تسهیلات تحصیلی ۰/۸۲ و ۰/۸۵ بدست آمد.

## یافته‌ها

در این مطالعه داده‌های مربوط به ۱۰ زوج (۱۰ زن و ۱۰ شوهر) تحلیل شد. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۲ با دامنه ۲۳ تا ۳۶ سال و انحراف معیار ۲/۳ بود و حدود ۸۰ درصد زوج‌ها مدت زمان ازدواج شان زیر ۷ سال بود.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات فرآیند و محتوای خانواده

محتوای خانواده		فرآیند خانواده		مراحل	گروه‌ها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۰/۲۳	۲/۵۵	۰/۱۷	۲/۶۹	پیش آزمون	آزمایش
۰/۱۹	۳/۸۵	۰/۲۴	۴/۰۵	پس آزمون	
۰/۲۱	۳/۸۷	۰/۲۲	۴/۰۶	پیگیری	
۰/۲۱	۲/۶۰	۰/۱۶	۲/۶۸	پیش آزمون	کنترل
۰/۱۸	۲/۵۵	۰/۱۹	۲/۶۰	پس آزمون	
۰/۱۷	۲/۵۶	۰/۲۰	۲/۶۱	پیگیری	

در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات فرآیند و محتوای خانواده شرکت‌کنندگان در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داده شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های کرویت موخلی، نرمال بودن داده‌ها و همگنی واریانس‌ها

سطح معناداری	لون	سطح معناداری	شاپیرو ویلک	سطح معناداری	کرویت خی دو	کرویت	متغیرها
p	F	p	Z	p	$\chi^2$	W	
۰/۱۶	۰/۶۱	۰/۰۶	۰/۹۱	۰/۷۷	۱۱/۲۶	۰/۸۱	فرآیند خانواده
۰/۲۱	۰/۹۲	۰/۰۹	۰/۹۵	۰/۱۵	۱۱/۲۷	۰/۳۳	محتوای خانواده

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مفروضه‌های کرویت موخلی، نرمال بودن داده‌ها و همگنی واریانس‌ها در مورد توزیع داده‌ها برقرار می‌باشند. برای بررسی تاثیر خودمتمایزسازی در بهبود فرآیند و محتوای خانواده در زوج‌های متقاضی طلاق توافقی از تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر و نرم‌افزار Spss ویرایش ۱۹ استفاده شد.

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر در سه مرحله اندازه‌گیری

متغیر	گروه	F	درجه	مجذور
فرآیند خانواده	آزمایش (مقایسه درون‌گروهی)	۲۱/۱۴**	۲ و ۱۳	۰/۴۹
	گواه (مقایسه درون‌گروهی)	۰/۴۸	۲ و ۱۳	
	مقایسه بین‌گروهی (گواه و آزمایش)	۱۷/۸۷**	۲ و ۱۳	۰/۴۳
محتوای خانواده	آزمایش (مقایسه درون‌گروهی)	۲۳/۳۲**	۲ و ۱۳	۰/۴۱
	گواه (مقایسه درون‌گروهی)	۰/۴۲	۲ و ۱۳	
	مقایسه بین‌گروهی (گواه و آزمایش)	۱۶/۹۱**	۲ و ۱۳	۰/۳۶

\*\*P>۰/۰۱

طبق نتایج جدول ۴، در گروه آزمایش تفاوت میانگین نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری فرآیند خانواده معنادار است ( $P=۰/۰۰۱$ )؛ اما در گروه گواه معنادار نیست ( $P=۰/۳۵$ ) و مقایسه بین‌گروهی نشان می‌دهد که بین نمره‌های فرآیند خانواده تفاوت معناداری وجود دارد ( $P=۰/۰۰۱$ ). بنابراین می‌توان گفت آموزش برنامه خودمتمایزسازی موجب بهبود فرآیند خانواده در متقاضیان طلاق توافقی شده و با توجه به مقدار مجذور اتا، میزان این تاثیر حدود ۴۹ درصد است. همچنین تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری محتوای خانواده در گروه آزمایش نیز معنادار است ( $P=۰/۰۰۱$ )؛ اما در گروه گواه معنادار نیست ( $P=۰/۵۶$ ) و مقایسه بین‌گروهی نشان می‌دهد که بین نمره‌های محتوای خانواده تفاوت معناداری وجود دارد ( $P=۰/۰۰۱$ ). بنابراین می‌توان گفت آموزش



برنامه خودمتمایزسازی موجب تغییر محتوای خانواده در متقاضیان طلاق توافقی شده و با توجه به مقدار مجدور انا، میزان این تاثیر حدود ۴۱ درصد است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای تعیین اثر مداخله بر متغیرهای پژوهش

متغیر	زمان اندازه گیری	گروه آزمایش		گروه کنترل
		تفاوت میانگین	انحراف معیار	
فرآیند خانواده	پیش آزمون - پس آزمون	۱/۳۶ **	۰/۰۸	۰/۰۱
	پیش آزمون - پیگیری	۱/۳۷ **	۰/۰۵	۰/۰۳
	پس آزمون - پیگیری	۰/۰۱	۰/۱	۰/۰۲
محتوای خانواده	پیش آزمون - پس آزمون	۱/۳۰ **	۰/۰۷	۰/۰۳
	پیش آزمون - پیگیری	۱/۳۲ **	۰/۰۸	۰/۰۵
	پس آزمون - پیگیری	۰/۰۲	۰/۰۳	۰/۰۳

\*\*P>۰/۰۱

نتایج جدول ۵ تفاوت پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری میانگین نمره‌های فرآیند و محتوای خانواده در گروه آزمایش را نشان می‌دهد (P=۰/۰۰۱)؛ اما بین پس آزمون و پیگیری معنادار نیست (P=۰/۰۶۲) که حاکی از پایداری اثر مداخله بر فرآیند خانواده است. در گروه گواه هیچ یک از مقایسه‌های جفتی معنادار نیست (P=۰/۰۱۷). همچنین نتایج آزمون بنفرونی بیانگر تفاوت معنادار پیش آزمون - پس آزمون و پیش آزمون - پیگیری میانگین نمره‌های محتوای خانواده در گروه آزمایش است (P=۰/۰۰۱) اما بین پس آزمون و پیگیری معنادار نیست (P=۰/۰۳۶) که حاکی از پایداری اثر مداخله بر محتوای خانواده است. در گروه گواه هیچ یک از مقایسه‌های جفتی معنادار نیست (P=۰/۰۶۶). همچنین پیگیری بعدی در فاصله زمانی ۲ ماه نشان داد که فقط یکی از زوج‌های شرکت کننده در جلسات خودمتمایزسازی درخواست طلاق خود را پیگیری کرده است ولی از

شرکت کنندگان در گروه کنترل ۴ زوج از هم جدا شده بودند. و یک زوج دیگر هم بهبودی کمی در روابط زناشویی بدست آورده بود. این نتایج هم بیانگر پایداری تاثیر آموزش خودمتمایزسازی در بهبود فرآیند و محتوای خانواده می باشد.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاکی از آن است که آموزش خودمتمایزسازی، سطح فرآیند خانواده را در زوج‌های متقاضی طلاق توافقی به طور معناداری افزایش می دهد و تاثیر آموزش خودمتمایزسازی در بهبود فرآیند خانواده بعد از دو ماه هم ماندگار بود. همچنین مشاهده شد از ۵ زوجی که تحت آموزش خودمتمایزسازی بودند ۴ زوج از پیگیری پرونده طلاق خود انصراف دادند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های رشیدی و همکاران (۱۳۹۵)، کارخانه و همکاران (۲۰۱۶) و رودریگیور- گونزالز و همکاران (۲۰۱۶)، نامجویان شیرازی (۱۳۹۳)، آدیتی و راما<sup>۱</sup> (۲۰۱۶)، امامی ریزی و برون (۱۳۹۵)، گلدارد، مارشال، اولسون، دنیس (۲۰۱۲) و برومفیلد، شور و ریدر<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) مطابقت دارد.

عوامل فرآیندی خانواده به عنوان مهارت‌ها، شرایط و تعاملات زندگی، زوج‌ها را در سازگاری زناشویی به جلو حرکت می دهد که موجب ارتباط مناسب، سطوح بالای شادکامی زوج‌ها، یکپارچگی و سطحی بالای رضایت از روابط است و موجب برون سازی زن و شوهر با یکدیگر در هر مقطعی از زمان می شوند (لاتیفس، استروف، قیلد و بوش، ۲۰۰۵). انسجام و پیوند عاطفی، شیوه تصمیم گیری، علایق و واکنش‌ها در اصل به تعادل اعضای خانواده منجر می شود. در واقع عوامل فرآیندی خانواده به عنوان مهارت‌ها و واکنش‌های اعضا در برخورد با مسایل و ابعاد گوناگون زندگی است که اعمال مناسب این عوامل به حل مشکل در ارتباط با تعاملات روزمره زندگی کمک می کند و زمانی که همسران حس همبستگی و با هم بودن بیشتری کنند، ارزشیابی آنها از رابطه مثبت

1. Aditi, L., & Reema, G.

2. Bromfield, N. F., Shour, S. A., & Rider, K.

می شود و تعاملات بهتری در روابط زناشویی خودشان ایجاد می شود که به سازگاری و رضایت میان آنها منجر می شود (طهرانی، حیدری و جعفری، ۱۳۹۲).

در تبیین تاثیرگذاری آموزش خودمتمایزسازی بر فرآیند خانواده می توان گفت از آن جایی که خودمتمایزسازی توانایی ابراز موضع من است، افرادی که در جلسات آموزش خودمتمایزسازی، «جایگاه من» بالایی بدست می آورند، خود و جایگاه شان را شناخته اند، تفکر واقع بینانه تر دارند و در بیشتر مواقع خود واقعی را نشان می دهند. لذا زوج هایی که سطح تمایز یافتگی مناسبی دارند، به تمایز به افکار و احساسات خاص خودشان واقف هستند و آنها را ابراز می کنند و اجباری برای وفق دادن خود با انتظارات نامعقول دیگران احساس نمی کنند. در مقابل افراد تمایز نیافته، اکثرا از نظر عاطفی به دیگران وابسته هستند و نمی توانند بر اساس فکر، احساس و عمل مستقل خود رفتار کنند (رشیدی و همکاران، ۱۳۹۵).

نتایج پژوهش کارخانه و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که هر چه سطح تمایز یافتگی در افراد بالاتر باشند، انعطاف پذیری بیشتری دارند، ارتباط صمیمانه تری برقرار می کنند، بهتر می توانند تفاوت عقایدشان را با دیگران تحمل کنند و انفعال هیجانی کمتری را تجربه می کنند. چنین زوج هایی هنگام مواجهه با تضادها، دارای تحمل بیشتری نسبت به اختلاف عقاید هستند و در نتیجه تهدید کمتری را احساس می کنند.

به لحاظ کاربردی، آموزش خودمتمایزسازی، کنترل آگاهانه اضطراب است، از این رو، آموزش خودمتمایزسازی که شیوه ای از بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است، موجب کاهش اضطراب در روابط زناشویی و ایجاد فرصتی برای پدید آمدن یک خویشتن محکم و توانایی ابراز عقاید شخصی می شود که این مساله تاثیر مهمی در ایجاد روابط بین زوج ها دارد. با ابراز عقاید و نظرات به موقع می توان فرد را متوجه اشتباه های خود کرد و لذا روابط زناشویی را استحکام بخشید (رودریگیور- گونزالز و همکاران، ۲۰۱۶). دنبال کردن الگوی مشکلات خانوادگی به معنای توجه کردن به فرآیند و ساختار

می‌باشد. فرآیند به الگوی واکنش دهی هیجانی و ساختار، به شبکه به هم پیوسته مثلث‌ها اطلاق می‌شود. به منظور تغییر یک نظام، باید مهم‌ترین مثلث در خانواده، که در برگیرنده زوج است، اصلاح شود. درمانگر برای نایل آمدن به این امر، مثلث جدیدی که یک مثلث درمانی است، ایجاد می‌کند. درمانگر تلاش می‌کند در تماس با همسران بماند، در حالی که از نظر هیجانی خنثی می‌ماند. درمانگر تلاش می‌کند فرآیند مثلث‌زدایی و تمایز را آغاز کند که عمیقاً و دائماً کل نظام خانواده را تغییر خواهد داد (نیکولز، ۲۰۱۲).

آموزش خودمتمایزسازی کمک می‌کند افراد بین عقل و احساسشان تمایز قائل شوند و بلوغ عاطفی بالاتری داشته باشند؛ تمامی این مهارت‌ها می‌توانند در زندگی زناشویی دخیل باشند و میزان رضایت زناشویی را تحت تاثیر قرار دهند (ریزکالا و راهاوا، ۲۰۱۶). واکنش‌پذیری عاطفی یکی از مفاهیم مرتبط با خودمتمایزسازی، حالتی است که در آن احساسات فرد بر عقل و منطق او غلبه دارد و فرد در موقعیت‌های مختلف تنها با تکیه بر جو احساسی محیط و بدون توجه به راه‌حل‌های منطقی ممکن، تصمیم‌گیری می‌کند؛ بنابراین در برخورد با مشکلات زندگی و مسائل زناشویی نیز به صورت احساسی برخورد می‌کند و خانواده را به سوی کارکرد عاطفی بیشتر رهنمون می‌سازد و زوج‌ها نیز در برخورد با مشکلات به صورت منطقی رفتار نمی‌کنند و تعارض زناشویی بالا می‌رود (یوسفی و عزیز، ۱۳۹۷).

در برنامه آموزش خودمتمایزسازی که در این پژوهش برای زوج‌های متقاضی طلاق انجام شد، زوج‌ها فعالیت‌هایی را در مورد واکنش‌پذیری و شیوه پاسخ‌دهی عاطفی و تفکیک افکار از احساسات تمرین کردند که احتمالاً این تمرین‌ها توانسته است موجب افزایش مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل‌مساله، مقابله‌ای و مهارت ارتباطی در زوج‌ها شود. در نتیجه زوج‌های متقاضی طلاق توافقی این توانایی را بدست آوردند که به

شیوه‌ای کارآمد با تعارضات خودشان مقابله کنند و به راه حل‌های دیگری غیر از طلاق توافقی فکر کنند. در مورد تغییر در بعد انسجام و احترام متقابل هم می‌توان گفت، که چون در خانواده‌هایی که انسجام خانواده خیلی پایین است (خرده سیستم‌های جدا از هم) اتفاق نظر در خانواده بسیار پایین و استقلال خیلی بالا است. در یک رابطه درهم تنیده، روابط عاطفی تنگاتنگ و وفاداری زیاد بین اعضای خانواده وجود ندارد. آموزش خودمتمایزسازی و آشنایی افراد با درجات خود متمایزسازی و سطوح آن می‌تواند بر انسجام خانواده تأثیر بگذارد و آن را به سطح تعادل نزدیک کند.

لذا منطقی به نظر می‌رسد که آموزش خودمتمایزسازی می‌تواند بر افزایش فرآیند خانواده در زوج‌های متقاضی طلاق تأثیر بگذارد. از طرفی دیگر آموزش خودمتمایزسازی، مهارت‌های تفکیک عقل از احساس را در فرد تقویت می‌کند و موجب می‌شود که فرد مهارت‌های لازم را برای کنترل و تنظیم هیجان‌ها به دست آورد و همچنین می‌تواند تعریف مشخصی از خود و عقایدشان داشته باشند، و جهت و هدف زندگی‌شان را بهتر مشخص کنند و در موقعیت‌های شدید عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطقی تصمیم‌گیری کنند و در نقش‌ها و ابراز صمیمیت بهتر عمل کنند.

همچنین نتایج پژوهش حاکی از آن است که آموزش خودمتمایزسازی محتوای خانواده را در زوج‌های متقاضی طلاق توافقی به طور معناداری افزایش می‌دهد و تأثیر آموزش خودمتمایزسازی در بهبود محتوای خانواده بعد از دو ماه هم ماندگار بود. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های صمدی کاشان، جعفری، محمودپور و قاسم‌زاده (۱۳۹۷)، گوردزی (۱۳۹۸) و برومفیلد، شور و ریدر (۲۰۱۶) مطابقت دارد.

عوامل محتوایی خانواده در واقع شامل مواردی است که واقعیت عینی و کاملاً ملموس زندگی اعضای خانواده را شکل می‌دهد. به این صورت که برای گذران زندگی

باید خانواده در بردارنده منابع مادی مورد نیاز باشد، چرا که در دسترس نبودن این منابع خانواده را دچار مشکلات زیادی می‌کند و رضایت بین آنها را کاهش می‌دهد (سامانی، ۲۰۱۱). طبق نتایج پژوهش صمدی کاشان و همکاران (۱۳۹۷) بین خودمتمایزسازی پایین با احساس تنهایی و گرایش به طلاق در زوج‌هایی متقاضی طلاق رابطه مثبت وجود دارد.

در برنامه آموزش خودمتمایزسازی که در پژوهش بکار گرفته شد مولفه‌هایی مانند انتقال چندنسلی، چگونگی انتخاب همسر، صمیمیت، فرآیند تفکیک افکار از احساسات، جایگاه من، سبک‌های دلبستگی، خاطرات زوج‌ها، تفسیرهای ذهنی زوج‌ها و تضاد مطرح شدند و روی آنها کار شد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که چون بالا رفتن سطح تمایزیافتگی زوج‌ها موجب می‌شود که آنان بتوانند در روابط عاطفی شدید و یا در تعارضات خانوادگی از خودشان محافظت کنند و حس وجودی خود را حفظ کنند و به این ترتیب کمتر دچار تعارضات روزمره خانوادگی شوند. زن و مردی که سطح تمایزیافتگی پایینی دارند، زمانی که ازدواج می‌کنند، بلوغ عاطفی کمتری دارند و ظرفیتی محدود برای صمیمیت و یکی شدن دارند. در نتیجه در چارچوب محتوای خانواده کمبودهایی را ایجاد می‌کند که زمینه بروز مشکلات زناشویی از جمله طلاق را فراهم می‌کند. با آموزش خودمتمایزسازی، سطح تمایزیافتگی زوج‌ها بالا می‌رود در نتیجه آنها می‌توانند نقشی انعطاف‌پذیرتر و رابطه‌ای صمیمانه‌تر با هم داشته باشند و عقاید متفاوت یکدیگر را تحمل و واکنش عاطفی کمتری را تجربه کنند و در پاسخ به عواطف دیگران آرامش خود را حفظ می‌کنند (آریامنش، ۱۳۹۰). همچنین بالا رفتن سطح تمایزیافتگی زوج‌ها کمک می‌کند که آنها اعتماد به نفس بالاتری داشته باشند، افکار و احساسات را از هم تفکیک کنند و تفسیرهای ذهنی کارآمدتری پیدا کنند و فاصله‌های فیزیکی و روانی خودشان را تنظیم کنند و سبک دلبستگی ایمن را تجربه کنند.

از طرفی دیگر طبق نظریه‌های چندنسلی خانواده، اساس روابط بین فردی در خانواده اصلی شکل می‌گیرد و مشکلات زناشویی فعلی، دنباله مشکلات ارتباطی در خانواده‌های اصلی همسران تلقی می‌شوند که این موضوع نتیجه سطح تمایز یافتگی پایین زوج‌ها است. به عقیده بوون، روابط انسانی از دو نیروی برقرارکننده تعادل زندگی مشتق می‌شوند: فردیت و با هم بودن. همه نیازمند هم‌نشینی و مقداری استقلال هستند. چیزی که زندگی را جالب و در عین حال نومیدکننده می‌سازد، گرایش نیازهای زوج‌ها به قطبی شدن است. در چنین شرایطی وقتی یک همسر برای رابطه عاطفی درخواست می‌کند، دیگری ممکن است احساس پر مشغله بودن کند و کنار بکشد. همچنان که زمان می‌گذرد، طلب کردن یکی و واپس‌زن زدن دیگری، زوج‌ها را گرفتار چرخه‌های معیوب و باطل نزدیکی و دوری می‌کند. اینکه چگونه افراد با موفقیت این دو قطبی شدن ماهیت انسان را آشتی دهند، به دامنه‌ای که آنها یاد گرفته‌اند تحریک‌پذیری خود را کنترل کنند، یا به قول بوون به تمایز یافتگی خویشتن در آنان بستگی دارد (نیکولز<sup>۱</sup>)، (۲۰۱۲).

شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر زوج‌های جوان بودند که احتمالاً بخشی از تعارضات زوج‌های جوان ناشی از عدم تفکیک خویشتن و کسب نکردن مهارت‌های مربوط به محتوای خانواده می‌باشد که طبق نظریه بین‌نسلی بوون می‌توان بخشی از تعارضات زناشویی مربوط به سال‌های اول ازدواج را ناشی از تمایز یافتگی نامناسب همسران تبیین کرد. بوون معتقد است افرادی که به تمایز یافتگی کافی رسیده باشند دارای تفکر واضح، روشن، مستقل و متمایز از دیگران هستند و می‌توانند به وضوح، افکار، احساسات عقاید و هیجانات خود را از دیگران جدا سازند و تحت کنترل خود در آورند، براین اساس نتایج پژوهش حاضر به این صورت قابل تبیین است که احتمالاً سطح تفکیک این زوج‌های در ابتدای ازدواج پایین بوده و گرچه ظاهراً يك واحد

زناشویی جدید را تشکیل داده‌اند اما نتوانسته‌اند از خانواده پایه خود مستقل و متمایز شوند. لذا می‌توان گفت که احتمالاً مداخلات روانی-آموزشی خودمتمایزسازی، توانسته است سطح تفکیک خویشتن را در زوج‌های متعارض افزایش دهد و کارکردهای محتوای خانواده را ارتقاء بخشد.

در برنامه روانی-آموزشی خودمتمایزسازی زوج‌های ابتدا با مرزهای ارتباطی در زندگی شخصی و نظام عاطفی خانواده اصلی خودشان آشنا می‌شوند و پی می‌برند که شیوه تعاملات فعلی با همسر، ناکارآمد و غیرسازنده است و بخش عمده‌ای از ریشه تعارضات و نگرانی‌های آنان ناشی از وابستگی عاطفی و آمیختگی عاطفی با خانواده اصلی است. احتمالاً این موضوع موجب شد که انگیزه تغییر در زوج‌ها تقویت شود. به لحاظ آسیب‌شناسی هم وقتی افراد با عوامل زمینه‌ساز و ریشه‌ای مشکلات خودشان آشنا می‌شوند بهتر و فعال‌تر می‌توانند برای تغییر تلاش کنند. آگاهی زوج‌ها نسبت به تمایز احساسات و افکار، تضاد بین آنچه هست، آنچه باید باشد و نتیجه‌ای که برای آن به بار می‌آورد، آگاهی نسبت به نقش حافظه‌ای ذهن و خاطرات گذشته، احساس و رفتار افراد از خود و دیگران، آگاهی زوج‌ها نسبت به عدم تماس با حالات هیجانی خود و تاثیر فکر بر درک آن و آگاهی بر هویت فکری ایجاد شده در فرد، آنان را برانگیخت تا فعالانه تمرینات خودمتمایزسازی را انجام دهند و الگوی تعامل قبلی خود را کنار بگذارند.

به نظر می‌رسد راهبردهایی که به منظور خودبودن و داشتن احساس واقعی به زوج‌ها آموزش داده شد و همچنین راهبردهایی که به منظور چگونگی رهایی خود از پدیده هویت فکری و جداسازی فکر از احساس به آموزش داده شد، به زوج‌های شرکت‌کننده در جلسات خودمتمایزسازی کمک کرد که کارکردهای خانواده به لحاظ محتوایی ارتقاء پیدا کند. با توجه به این که رسیدن زوج‌ها به سطح مطلوبی از خودمتمایزسازی و تغییرات محتوایی در کارکردهای خانواده می‌تواند به تغییر و اصلاح ساختاری و شناختی، عاطفی و رفتاری در زوج‌ها منجر شود. به دنبال این تغییرات مطلوب در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری زوج‌ها می‌توان انتظار داشت که زوج‌ها به لحاظ سلامت



روانی، که بخش اساسی محتوای خانواده را تشکیل می‌دهد، تغییر کرده‌اند. براین اساس منطقی به نظر می‌رسد که بیشتر زوج‌های متقاضی طلاق توافقی شرکت‌کننده در جلسات آموزش خودمتمایزسازی از ادامه فرآیند طلاق منصرف شوند.

پژوهش حاضر بر روی زوج‌های متقاضی طلاق توافقی در شهر قزوین انجام شده است که به لحاظ تغییر میزان پاسخ‌دهی به آموزش خودمتمایزسازی متفاوت هستند و دارای توانمندی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری و ویژگی‌های شخصیتی، طبقه اقتصادی - اجتماعی و سبک زندگی متفاوتی هستند، احتمال دارد این ویژگی‌ها نتایج پژوهش حاضر را تحت تاثیر قرار داده باشد. براین اساس محدودیت‌هایی را در زمینه استنباط، تبیین و تعمیم نتایج، و اسنادهای علت‌شناسی متغیرهای مورد بررسی ایجاد می‌کند که باید به آنها توجه شود. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی بر روی زوج‌های متقاضی طلاق توافقی نقش متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی، توانمندی‌های عاطفی و شناختی و سبک زندگی زوج‌ها مطالعه شود. همچنین با توجه به کارآمدی برنامه آموزش خودمتمایزسازی در بهبود فرآیند و محتوای خانواده و پیشگیری از وقوع طلاق توافقی در زوج‌های متعارض، پیشنهاد می‌شود از این برنامه برای بهبود زوج‌های متقاضی طلاق توافقی استفاده شود. هر چند که تعدادی از زوج‌های متقاضی طلاق که در جلسات آموزش خودمتمایزسازی هم شرکت کرده‌اند، ممکن است بعداً از هم جدا می‌شوند، ولی این جلسات به توانمندسازی زوج‌ها کمک می‌کند که در ازدواج مجدد، بتوانند به سازگاری و رضایت زناشویی بالاتری برسند. بنابراین می‌توان از این برنامه روانی - آموزشی که کم هزینه و کارآمد است، برای بهبود زوج‌های متعارض در آستانه طلاق استفاده کرد.

### سپاسگزاری

گروه پژوهش بر خود لازم می‌دانند از همکاری شایسته به مرکز مشاوره بهروان در شهر قزوین و کلیه زوج‌های شرکت‌کننده در پژوهش، قدردانی کند. مقاله حاضر مستخرج از

رساله دکتری است که بدون حمایت مالی انجام شده است و هیچ تعارضی در منافع آن وجود ندارد.

## منابع

- آریامنش، ص؛ فلاح‌چای، رضا؛ زارعی، اقبال. (۱۳۹۲). مقایسه تمایز یافتگی بین زوج‌های رضایت‌مند و زوج‌های دارای تعارض زناشویی در شهر بندرعباس. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۳(۱)، ۸۱-۹۸.
- امامی‌ریزی، ک؛ برون، ل. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش خودتمایزسازی بر میزان رضایت زناشویی در بین دانشجویان زن متأهل. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۹(۳)، ۶۶-۷۵.
- امیدیان‌فر، م؛ رفاهی، ژ؛ قادری، ز؛ افشون، ا. (۱۳۹۴). اثربخشی غنی‌سازی روابط بین زوجین بر کاهش تعارضات زناشویی در کارکنان ادارات مختلف شهر یاسوج. *مجله ارمان دانش، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج*، ۲۰(۶)، ۵۳۸-۵۴۷.
- جعفری، ا. (۱۳۹۶). تدوین یک برنامه روانی-آموزشی بر اساس الگوی ستیر برای زوجین متعارض و اثربخشی آن در کاهش سبک مقابله‌ای ناکارآمد و احتمال وقوع طلاق. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۳۰)، ۱۰۷-۱۳۰.
- خدایاری‌فرد، م؛ زندی، س؛ حاج‌حسینی، م؛ غباری‌بناب، ب. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مبتنی بر مثبت‌اندیشی بر فرآیند خانواده و بهزیستی ذهنی زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه خانواده‌پژوهشی*، ۱۲(۴۸)، ۵۹۳-۶۱۲.
- رشیدی، ع؛ شریفی، ک و نقشینه، ط. (۱۳۹۵). رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و تمایز یافتگی خود با کیفیت زندگی زنان متقاضی طلاق در کرمانشاه. *دوفصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱۲(۱): ۶۶-۶۸.
- ساروخانی، ب؛ قاسمی، ع. (۱۳۹۱). بررسی جامعه‌شناختی عوامل موثر بر افزایش طلاق توافقی در شهرستان کرمانشاه. *فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*، ۷(۲۱)، ۷-۴۹.
- سامانی، س. (۱۳۸۷). تهیه و طراحی مقیاس فرآیندهای خانوادگی برای خانواده‌های ایرانی. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲)، ۱۶۲-۱۶۸.
- سامانی، س؛ اسدمنش، م. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش خانواده بر تغییر گونه‌شناسی خانواده در مدل بافت‌نگر فرایند و محتوای خانواده. *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲(ویژه نامه)، ۱-۱۴.
- صمدی‌کاشان، س؛ جعفری، ف؛ محمودپور، ع؛ و قاسم‌زاده، س. (۱۳۹۷). پیش‌بینی گرایش به طلاق و احساس تنهایی بر اساس سبک‌های دلبستگی با توجه به نقش میانجی‌گری خودتمایزسازی. *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*، ۱۷(۶۸)، ۱۲۸-۱۵۱.
- عباسی، م؛ علیزاده، م؛ امیدوار شلمانی، ص؛ حسینی، م؛ خطیبی، آ؛ صفاکیش، م. (۱۳۹۷). طلاق در ایران.

تهران: سازمان ثبت احوال کشور.

- عدالتی شاطری، ز، آقا محمدیان شعراباف، ح، مدرسی غروی، م، حسن آبادی، ح. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی طرح تایم بر رضایت زناشویی زوج های دانشجو. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۱۴(۴)، ۸۹-۹۸.
- قریشی، م؛ فرامرزی، س. (۱۳۹۳). مقایسه ابعاد راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در گونه های مختلف خانواده: مدل فرآیند و محتوای خانواده. *فصلنامه پژوهش های مشاوره*، ۱۳(۵۲)، ۷۳-۹۰.
- گودرزی، م. (۱۳۹۸). پیش بینی میزان احتمال پیمان شکنی در روابط زناشویی بر اساس تمایزیافتگی، عملکرد خانواده و دلزدگی زناشویی. *فصلنامه پژوهش های مشاوره*، ۱۸(۷۱)، ۸۱-۱۰۰.
- محمی الدینی، ح؛ صادقی، ز؛ چراغی، س؛ زارع، ر. (۱۳۹۲). اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر بهبود فرآیند خانواده در خانواده های افراد معتاد. *فصلنامه روش ها و مدل های روان شناختی*، ۳(۱۲)، ۱-۹.
- موسوی، م. (۱۳۹۵). بازنمایی معنایی طلاق توافقی. *مجله خانواده پژوهشی*، ۱۲(۴۶)، ۲۸۷-۳۰۴.
- نامجویان شیرازی، س. (۱۳۹۳). نقش میانجی تمایزیافتگی در رابطه بین فرآیند و محتوای خانواده با تعارضات زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- یوسفی، ن. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی دورویکرد خانواده درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی و نظام عاطفی بیون بر میل به طلاق در مراجعان متقاضی متارکه. *مجله روان شناسی بالینی*، ۳(۱۱)، ۵۳-۶۴.
- یوسفی، ن؛ عزیری، آ. (۱۳۹۷). تبیین مدلی برای پیش بینی تعارض زناشویی بر اساس تمایزیافتگی و تیپ های شخص. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۹(۳۵)، ۵۷-۷۸.

- Aditi, L., & Reema, G. (2016). Relationship between Differentiation of Self and Marital Adjustment in Indian Couples. *Journal of Psychosocial Research*, 11(1), 139-146.
- Amato, P. R., & Marriott, B. H. (2016). A Comparison of high-and low Distress Marriages that end in Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 621-638.
- Bromfield, N. F., Shour, S. A., & Rider, K. (2016). Divorce from Arranged Marriages: An Exploration of Lived Experiences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(4), 280-297.
- Goddard, H. W., Marshall, J. P., Olson, J. R., & Dennis, S. A. (2012). Character strengths and religiosity as predictors of marital satisfaction in a sample of highly religious and divorce-prone couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 11(1), 2-15.
- Karkhaneh, P., Farhang, M., Jazayeri, R., Solemani, R., Bahrami, F., & Fatehizade, M. (2016). The study of the effectiveness of the Bowen self-differentiation counselling on counselling on married women in Isfahan. *International journal of life science & pharma research*, 6(4): 12-22.
- Kim, H. S., Jung, Y. M. (2015). Self-Differentiation, Family Functioning, Life Satisfaction and Attitudes towards Marriage among South Korean University Students. *Journal of Science and Technology*, 8(19), 1-9.

- Latifses, V., Estroff, D., Field, T., Bush, J. (2005). Fathers massaging and relaxing their pregnant wives lowered anxiety and facilitate marital adjustment. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9: 277-282.
- Lee, G. R. (2012). Marital satisfaction in later life. *Journal of Marriage and Family*, 50(4), 775-783.
- Marchal, J. P., Maurice-Stam, H., Trotsenburg, A. S. P., & Grootenhuis, M. A. (2016). Mothers and fathers of young Dutch adolescents with down syndrome: Health related quality of life and family functioning. *Journal of Research Development Disability*, 59(1), 359-369.
- Nichols, M. P. (2012). *Family therapy: concepts and methods, 10<sup>th</sup> edition*. America – A Person Education. Company.
- Rizkalla, N., & Rahaw, G. (2016). Differentiation of the Self, Couples' Intimacy, and Marital Satisfaction: A Similar Model for Palestinian and Jewish Married Couples in Israel. *International Journal of the Jurisprudence of the Family*, 7(1): 30-41.
- Rodriguez- Gonzalez, M., Skowron, E. A., Gregorio, V. C., & Roque, M. S. (2016). Differentiation of Self, Mate Selection, and Marital Adjustment: Validity of Postulates of Bowen Theory in a Spanish Sample. *American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23.
- Samani, S. (2011). Family process and content model: A contextual model for family studies. *Procedia of Social and Behavioral Sciences*, 30, 2285-2292.
- Somohano, V. C. (2013). *Mindfulness, attachment style and conflict resolution behaviors in romantic relationship*. MA thesis. Humboldt State University.
- Xue, Y., & et al. (2018). Associations of Differentiation of Self and Adult Attachment in Individuals with Anxiety-Related Disorders. *Journal of perspectives in psychiatric care*, 24(1), 54-63.