

یافته های نو در روان شناسی

سال هفتم، شماره ۲۲، بهار ۱۳۹۱

صفحات مقاله: ۶۳-۷۲

تاریخ وصول: ۱۳۹۰/۹/۲۶ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۴/۳

اثربخشی آموزش "تفکیک خویشتن" بر مبنای نظریه بوون بر کاهش میزان اضطراب و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان دبیرستانی خانواده های طلاق

سمیه کاظمیان *

دکتر آتوسا کلانتر هرمزی**

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش تفکیک خویشتن یا خودتمایزسازی بر کاهش میزان اضطراب و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان پسر خانواده های طلاق بود. جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان پسر خانواده های طلاق در مقطع دبیرستان و در منطقه ۲ آموزش و پرورش شهر تهران تشکیل می دادند. به این ترتیب که از بین دبیرستان های منطقه ۲ استان تهران، یک مدرسه به تصادف انتخاب شد و سپس فهرستی از اسامی دانش آموزان پسر خانواده های طلاق را لیست گردید. و ۲۰ دانش آموز به صورت تصادفی ساده انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه (۱۰ نفره) آزمایشی و گواه جایگزین شدند و به پرسشنامه اضطراب زانک و پرسشنامه اعتماد به نفس کوپراسمیت پاسخ دادند. ۱۰ جلسه آموزشی در گروه آزمایشی اجرا شد. در این تحقیق از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده و تجزیه و تحلیل داده ها با آزمون کوواریانس صورت گرفت. نتیجه پژوهش نشان داد که آموزش خودتمایزسازی بر کاهش میزان اضطراب و افزایش اعتماد به نفس فرزندان خانواده های طلاق در سطح $p < 0/05$ موثر بوده است.

واژه های کلیدی: خودتمایزسازی - اضطراب - فرزندان خانواده های طلاق.

* دانشگاه علامه طباطبایی، دانشجوی دکتری، تهران، ایران.

** دانشگاه علامه طباطبایی، دکترای مشاوره، تهران، ایران.

مقدمه

تجربه طلاق به منزله تهدیدی برای نیازهای اساسی به شمار می رود و منجر به اضطراب که واکنشی طبیعی به موقعیت بحران است، می شود (لگراند،^۱ ۱۹۸۸). در خانواده های طلاق، اضطراب مضاعفی وجود دارد؛ ترس کودک از احساسات طردشدگی، تغییرات در شرایط زندگی، خجالت، گناه، نگرانی در رابطه با جدایی های بعدی و ترس ماندگار از مشکل ناشناخته بعدی، اعتماد به نفس پایین از اضطراب نشأت می گیرد، که در آینده ای نزدیک در کمین نشسته است (میلر،^۲ ۲۰۰۶). اضطراب در این سنین عواقب متعددی را به دنبال دارد از جمله اینکه موجب بروز افسردگی و بیماریهای جسمی گوناگون می شود (لگراند، ۱۹۸۸). از این رو در این پژوهش، این گروه به عنوان نمونه انتخاب شده اند و سعی بر آن شده تا اضطراب نشأت گرفته از طلاق آنان کاهش داده شود.

گرچه حدی از اضطراب را می توان به منزله پاسخ سازشی بهنجار به حساب آورد، اما وقتی شدت می یابد و با وضعیت تناسب ندارد نوعی اختلال بالینی به شمار می رود و می تواند عملکرد فرد را مختل نماید. ممکن است وی را از یک زندگی سالم و شکوفا باز می دارد که به جای میل به رشد و تعالی و پویایی شخصیت، ناگزیر میل به بیماری و عدم سلامت خواهد داشت. ناگفته پیداست چنین شخصیتی چه عوارض سوئی بر خانواده و جامعه خواهد گذاشت و چه میزان سلامت روانی جامعه را به خطر خواهد انداخت. بنابراین لزوم و اقدام مداخله درمانی برای مقابله با این اختلال هر چه بیشتر احساس می شود (لگراند، ۱۹۸۸).

به طور کلی همانطور که در پژوهشهای ذکر شده در زیرموضوع می شود کودکان خانواده های طلاق نسبت به کودکان والدین طلاق نگرفته اضطراب بالاتری را دارا هستند:

گولدمن و بوتین (۱۹۹۸، نقل از بموراس،^۳ ۲۰۰۳) در پژوهشی دریافتند که کودکان مدارس ابتدایی در خانواده های طلاق اضطراب بیشتری را نسبت به فرزندان خانواده های سالم نشان دادند. هویت و کوون^۴ (۱۹۹۰) ۴۹ کودک کلاس دوم و سوم خانواده های طلاق را با ۸۳ کودک از خانواده های سالم را با مقیاس اضطراب مقایسه کردند. یافته های این تحقیق بر این بود که طلاق فرایندی استرس زا برای کودکان است و موجب اضطراب در آنها می شود. ویمن و همکاران دریافتند که کودکان کلاس چهارم تا ششم خانواده های طلاق نسبت به همسالان خود در خانواده های سالم، مضطرب تر هستند. نتایج حاصل از پژوهش فاطمی (۱۳۸۳) که در مورد ۱۵۰ دانش آموز خانواده های طلاق و ۱۵۰ دانش آموز از خانواده های غیر طلاق صورت گرفته، نشان دادند که مشکل اضطراب در کودکان طلاق به طور معنی داری بیش از سایر کودکان است.

یکی از شیوه های درمانگری که در چند دهه ی اخیر مورد توجه پژوهشگران قلمرو اضطراب قرار گرفته رویکرد بوون^۵ است زیرا رکن اصلی خانواده درمانی بوون آن است که در تمام زندگی اضطراب مزمنی وجود دارد (سید محمدی، ۱۳۸۱). برای نشان دادن اضطراب مزمن، بوون بر مفهوم خودتمایزسازی تأکید می کند که در سطح پایین قرار دارد (تبریزی و علوی نیا، ۱۳۷۶). برای بوون مفهوم خودتمایزسازی نه تنها فرایند درمانی بلکه تکنیک درمانی نیز محسوب می گردد (بویا،^۵ ۲۰۰۷).

1. Legrand
2. Millar
3. Begmuaras
4. Hoyt & Cown
5. Yoo ya

مفهوم خودتمایزسازی همانطور که بوون بیان کرد، غالباً در ادبیات خانواده درمانی بد تعبیر شده و با استقلال یا فردیت یکسان تلقی می‌گردد. هر چند در ابعادی مشابه آن است اما فردیت-جدایی برابر با خود تمایزسازی نیست. از نظر بوون، خود تمایزسازی توانایی کاهش واکنش عاطفی به افراد مهم است تا فرد افکار خود و عقایدش را بدون توجه به فشار اجتماعی بیان کند. بوون خود تمایزسازی را مفهومی می‌داند که به منظور توصیف الگوهای تعاملی خانواده مورد استفاده قرار گرفته است تا فاصله اعضای خانواده را تنظیم کند و با توجه به سن، تعادلی مناسب بین فردیت و صمیمیت برقرار سازد (بوویا، ۲۰۰۷).

خودتمایزسازی شامل دو بعد درونی و بیرونی می‌شود. بعد درونی روانی خودتمایزسازی عبارت از میزان توانایی فرد برای تفکر واقع بینانه راجع به موضوعات سرشار از عاطفه در خانواده است (سید محمدی، ۱۳۸۱) و موجب رشد الگوهای خود انعکاسی به منظور شناخت خودمان "چه کسی هستیم" "چه کسی نیستیم" و "زندگی چیست" می‌شود (بوویا، ۲۰۰۷). بعد بیرونی خود تمایزسازی یعنی توانایی به دست آوردن کنترل عاطفی و در عین حال، ماندن در جو عاطفی شدید خانواده (سید محمدی، ۱۳۸۱).

مارکورد (۲۰۰۹) بر این مطلب تاکید می‌ورزد که پختگی و خود شکوفایی مستلزم آن است که فرد از دلبستگی‌های عاطفی ناگشوده به خانواده مبدارهایی یابد. وی که در زمینه طلاق تحقیقاتی انجام داده دریافت که کودکان طلاق بیشتر در معرض مشکلات روانی هستند، زیرا همراه با گره‌های عاطفی به والدین رشد می‌یابند. او نتیجه گرفت دلبستگی‌های عاطفی ناگشوده به خانواده مبدأ، موجب اضطراب روزافزون فرزندان طلاق می‌گردد.

با توجه به مفروضه زیر بنایی نظریه بوون که اضطراب مهار نشده به اختلال در عملکرد خانواده منجر می‌شود، لزوم آموزش خودتمایزسازی، برای دانش آموزانی که در جو خانوادگی متفاوتی به سر می‌برند، بیش از پیش احساس می‌شود. فرایند خودتمایزسازی نیاز به آموزش تفکر دارد تا فرد مستقل از فشار گروه فکر کند (ویلیامسون، ۲۰۰۷). لذا آموزش آن در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است و سعی بر آن شده تا با آموزش خودتمایزسازی به دانش آموزان موجبات رشد و ترقی آنها را فراهم آوریم. به طور کلی با توجه به پژوهشهای زیر می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودتمایزسازی موجب کاهش میزان اضطراب (کلی، آشکار و پنهان) و سازگاری روانی بهتر آنها می‌شود:

یافته‌های حاصل از پژوهش شکیبایی (۱۳۸۵) نشان می‌دهد که آموزش خودتمایزسازی در کاهش علائم اضطرابی موثر بوده است. وی به این نتیجه رسید که آموزش خودتمایزسازی به خوبی توانسته است با آموزش چگونگی جداسازی افکار از احساسات خود و دیگران، اضطراب افراد را کاهش دهد. اسکورون و فریدلندر^۲ (۲۰۰۴)، نقل از بارتل-هارینگ^۳ (۲۰۰۵) نیز دریافتند افرادی که به خودتمایزسازی دست یافته اند، توانایی بیشتری برای اتخاذ "موقعیت من"^۴ دارند. این توانایی برای اتخاذ "موقعیت من" همراه با اضطراب مزمن کم و نیز سازگاری روانی بالا است. این یافته‌ها، فرضیه‌های بوون را در رابطه با تفکیک تایید می‌کند. بلز و پاکو^۵ نیز در تحقیقی دریافتند که میزان تفکیک خانواده، سطوح ترسها، نگرانیها، اضطراب پنهان

1. Williamson
2. Sckowron & Friendlander
3. Bartle-haring
4. I"position"
5. Pelege-Popko

و اضطراب آشکار افراد را پیش بینی می کند. آنها دریافتند که با افزایش میزان تفکیک اعضای خانواده این حالات کاهش می یابد (پلز و پاپکو، ۲۰۰۲). پلک و دار بررسی تمایز یافتگی و اضطراب در ۳۲۴ نفر از نوجوانان ۱۳-۱۲ ساله (۱۹۲ دختر و ۱۴۲ پسر) در دانشگاه هیفا در اسرائیل انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که میزان تفکیک نوجوانان از خانواده به ویژه مادرانشان با اضطراب صفت یا پنهان همبستگی منفی داشت. نتایج نشان داد که تمایز یافتگی، یک ساختار اساسی سلامت برای نوجوانان است و نوجوانان کمتر تمایز یافته در خطر سطوح بالایی از اضطراب هستند (به نقل از شکیبایی، ۱۳۸۵). از آنجا که هدف خودمتمایز سازی، افزایش میزان سازگاری فرد به تغییرات زندگی و در نتیجه کاهش اضطراب می باشد (تایتلمن، ۱۹۹۸). با توجه به مباحث مطرح شده، این سؤال برای محقق مطرح شد که آیا آموزش خودمتمایز سازی می تواند در کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس فرزندان خانواده های طلاق نیز مؤثر باشد؟

بنابراین فرضیه پژوهشی این است که آموزش خودمتمایز سازی میزان اضطراب فرزندان خانواده های طلاق را کاهش می دهد و موجب افزایش میزان اعتماد به نفس آنان می شود. هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایز سازی بر کاهش میزان اضطراب و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان پسر خانواده های طلاق است. به عبارتی آموزش خودمتمایز سازی به دنبال این هدف است که اشخاص به طور مستقل بر اساس شخصیت خود و نه دیگران، عواطف و افکار خود را کنترل کنند و بدنبال «سرنخهایی» بگردند حاکی از اینکه چگونه اضطراب و فشارهای گوناگون بر فرد ظاهر می شود و چگونه فرد می تواند از همان آغاز بر اضطراب به طرز موثری انطباق پیدا کند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی بود که با استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان پسر خانواده های طلاق در مقطع دبیرستان و در منطقه ۲ آموزش و پرورش شهر تهران تشکیل می دادند. به این ترتیب که از بین مدارس دبیرستان منطقه ۲ استان تهران، یک مدرسه به تصادف انتخاب شده و سپس فهرستی از اسامی دانش آموزان پسر خانواده های طلاق لیستی تهیه گردید. و ۲۰ دانش آموز به صورت تصادفی ساده انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه (۱۰ نفره) آزمایشی و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایشی در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای (دو جلسه در هفته) آموزش دیدند. پس از آموزش خودمتمایز سازی نیز همه دانش آموزان گروه های آزمایشی و کنترل آزمون اضطراب کتل و پرسشنامه کوپراسمیت را همانطور که در ابتدا و پیش از جلسات آموزشی پر کرده بودند، تکمیل کردند.

جهت سنجش "اضطراب" از پرسشنامه اضطراب زونگ استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال ۴ گزینه ای بر مبنای نشانگان بدنی - عاطفی است و نمره با توجه به پاسخ آزمودنی به هر سوال تعلق می گیرد. روایی آن بر اساس اطلاعات حاصل از اجرای دو مقیاس روی بیش از ۵۰۰ مورد و با استفاده از روش همبستگی پیرسون میان دو آزمون زانک و هامیلتون برابر ۰/۷۱ بوده است. پایایی آن با استفاده از روش ضریب انسجام نشان دهنده ضریبی برابر ۰/۸۴ بود که بیانگر پایایی بالای این مقیاس می باشد (ایرون کوتاش و دیگران، ۱۹۸۷).

جهت سنجش "اعتماد به نفس" هم از آزمون اعتماد به نفس کوپراسمیت استفاده شد. این آزمون دارای

۵۸ ماده است، که ۸ ماده آن دروغ سنج است و شیوه نمره گذاری آن به صورت یک و صفر است. حداقل نمره ای که فرد می تواند بگیرد، صفر و حداکثر نمره ۵۰ است. در پژوهش های متعددی به روایی و پایایی بالای این پرسشنامه اشاره شده است. علاوه بر این پرسشنامه از امتیاز بین فرهنگی بودن نیز برخوردار است. به طوری که هم در دانشجویان آمریکایی و هم در دانشجویان عربستان سعودی هنجار یابی شده است. در پژوهش هایی همبستگی این آزمون با آزمون عزت نفس پوپ بررسی شد که نتایج نشان دهنده همبستگی به میزان ۰/۶۵ بوده است. همچنین ضریب پایایی ۰/۸۳ برای این آزمون ذکر شده است. برنامه آموزش خودمتمایز سازی شامل مهارت های خودشناسی، تفکیک احساس و تفکر و رفتار، ارتباط و ابراز وجود و ... است (جدول ۱).

جدول شماره ۱: برنامه آموزش خودمتمایز سازی

جلسات	هدف	موضوع	تکالیف
جلسه اول	معرفی اعضا	آشنایی با اعضا گروه، بیان قوانین و اهداف گروه و احیای حس تعهد برای ادامه جلسات	نوشتن ویژگی های خود
جلسه دوم	آشنایی با مرزهای ارتباطی در زندگی شخصی	بحث در مورد آداب و رسوم ناگفته ها و نقشهای نا آگاهانه موروثی در خانواده	از اعضا خواسته می شود تا به شیوه ای مصور، نسل نگار را که پیشینه خانوادگی آنها در آن ترسیم می شوند را تا ۳ نسل قبل رسم کنند
جلسه سوم	شناسایی تعبیر و تفاسیر و جدا کردن آنها از واقعیت	تمایز ساختن باورهای منطقی و غیرمنطقی در رابطه با دیگران	از اعضا خواسته می شود تا هر یک از آنها ۳ حادثه یا تجربه خود را یادداشت کنند سپس احساس و فکر و رفتار خود را مشخص سازند
جلسه چهارم	پرورش پایه ای محکم برای برقراری صمیمیت	آشنا کردن اعضا به نیازهای روانی خود از قبیل نیاز به شهرت، نیاز به دوست داشتن و ...	چند واقعه که موجب به شادی، ترس، خشم و ... فرد است را یادداشت نمایید و مشخص نمایید که علت آنها چه بوده.
جلسه پنجم	مجهر ساختن افراد به مهارت های خاص ارتباطی	اظهار نظر کردن افراد درباره دیگران و میزان اعتماد میان فردی حاکم بین خود و دیگران	توجه به روابط خود با دیگران در طول هفته و اینکه هر روز یک واقعه را یادداشت کرده و تفسیر خود را از آن یادداشت نمایید
جلسه ششم	بررسی انتخاب ها و پذیرفتن مسئولیت	پذیرش مسئولیت هر یک از اعضا برای پرورش یک رابطه	لیست کردن اشتباهاتی که در طول هفته انجام داده و مسئولیت آنها را می پذیرند
جلسه هفتم	آشنایی با مرزها و حیطه های کنترل فرد در زندگی شخصی	استفاده از تصویرسازی ذهنی جهت تشخیص فرد از اینکه در یک موقعیت خاص چه برنامه ای را طرح می کند و به دنبال شرایط است یا کنترل خودش	بیان دو داستان فرضی از موقعیت اضطراب ساز و بررسی پاسخ خود به آن موقعیت
جلسه هشتم	یکپارچه ساختن ارزشها و تجارب در ارتباطها	بررسی نقشی که فرد ناآگاهانه آن را ایفا می کند	خاطرات خود را در دوران کودکی یادداشت کنند و در رابطه با نقش خود در آنها قضاوت کنند
جلسه نهم	خودشناسی عمیق تر هر یک از اعضا	بیان ویژگی های مثبت و منفی هر یک از افراد و پذیرفتن و دوست داشتن هر یک از صفات	بررسی این سوال که من در حال حاضر چه کسی هستم و چه باید باشم و بررسی احساسی که در پایان پاسخ به این سوال دارند
جلسه دهم	گرفتن باز خورد از یکدیگر	روشن کردن نقاط قوت و ضعف شخصی که در میان روابط فردی و درون فردی موثر است. نظر خواهی هر یک از افراد در مورد دوره و بیان افکار و احساس خود از این دوره. اجرای پس آزمون	

یافته های پژوهش

در این پژوهش تعداد نمونه ها برای هر یک از گروه های کنترل و آزمایش ۱۰ نفر در نظر گرفته شد. داده های بدست آمده به صورت توصیفی و استنباطی تحلیل شده اند که ابتدا به توصیف داده ها می پردازیم و سپس یافته های استنباطی ارائه می گردد. میانگین وانحراف معیار نمره اضطراب و اعتماد به نفس آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول ۱ آورده شده است. همچنانکه مشاهده می شود، میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و پیگیری در هر دو مرحله نسبت به پیش آزمون تفاوت دارد. اما تفاوت معنی داری در گروه کنترل مشاهده نمی شود.

جدول ۱. میانگین وانحراف معیار نمرات اضطراب و اعتماد به نفس گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب	پیش آزمون	آزمایش	۵۶/۷	۹/۵۸
		کنترل	۵۱/۳	۷/۹۰
	پس آزمون	آزمایش	۴۶/۱	۸/۵۵
		کنترل	۵۳/۸	۷/۰۵
	پیگیری	آزمایش	۴۱/۸	۶/۰۳
		کنترل	۵۵/۳	۶/۶۸
اعتماد به نفس	پیش آزمون	آزمایش	۲۸/۲	۷/۱۴
		کنترل	۲۸/۷	۵/۱۲
	پس آزمون	آزمایش	۳۰/۸	۷/۲۳
		کنترل	۲۶/۷	۵/۱۲
	پیگیری	آزمایش	۳۳/۱	۷/۶۵
		کنترل	۲۵/۵	۴/۷۱

در این قسمت به تحلیل داده های استنباطی می پردازیم. ابتدا با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس با رعایت پیش فرض های آن (آزمون لوین، آزمون تحلیل همگنی و کلموگراف اسمیرنف) مشخص شد. که تفاوت معنی داری بین نمرات اضطراب و اعتماد به نفس در مراحل پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد. در زیر به نتایج بدست آمده حاصل از آزمون مذکور می پردازیم:

جدول ۲. مقایسه میانگین اضطراب در پس آزمون گروه آزمایش و کنترل با توجه به کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معنی داری
پیش آزمون	۵۵/۴	۱	۵۵/۴	۳۰/۸۰۶	۰/۰۰۱
پس آزمون هر دو گروه آزمایش و کنترل	۶۴/۳۳	۱	۶۴/۳۳	۲۶/۱۷۰	۰/۰۰۱
میانگین تعدیل شده متغیر اضطراب در گروه آزمایش: ۵۵/۷۳					
میانگین تعدیل شده متغیر اضطراب در گروه کنترل: ۴۴/۱۶					

با توجه به یافته های تحقیق که در جدول شماره ۲ ارائه شده است، F مشاهده شده در سطح $(p < 0/001)$ معنی دار است همچنین با مقایسه میانگین تعدیل شده متغیر اضطراب در گروه آزمایش (۵۵/۷۳) و گروه کنترل (۴۴/۱۶) می توان گفت که میزان اضطراب گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل (خودمتمایزسازی) کمتر از میزان اضطراب فرزندان طلاق در گروه کنترل بوده است. لذا می توان گفت که خودمتمایزسازی به شیوه گروهی در کاهش اضطراب فرزندان خانواده های طلاق در مرحله پس آزمون تاثیر داشته است.

جدول ۳. مقایسه میانگین اعتماد به نفس در پس آزمون گروه آزمایش و کنترل با توجه به کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معنی داری
پیش آزمون	۹۷/۴۵	۱	۹۷/۴۵	۵۲۱/۰۲۷	۰/۰۰۱
پس آزمون هر دو گروه آزمایش و کنترل	۶۵/۴	۱	۶۵/۴	۲۵/۵۰۶	۰/۰۰۱
میانگین تعدیل شده متغیر اعتماد به نفس در گروه آزمایش: ۲۷/۴۴					
میانگین تعدیل شده متغیر اعتماد به نفس در گروه کنترل: ۳۰/۰۵۶					

با توجه به یافته های تحقیق که در جدول شماره ۳ ارائه شده است، F مشاهده شده در سطح $(p < 0/001)$ معنی دار است. با مقایسه میانگین تعدیل شده متغیر اعتماد به نفس در گروه آزمایش (۲۷/۴۴) و گروه کنترل (۳۰/۰۵۶) می توان گفت میزان اعتماد به نفس گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل (خودمتمایزسازی) بیشتر از میزان اعتماد به نفس دانش آموزان در گروه کنترل بوده است. لذا می توان گفت که خودمتمایزسازی به شیوه گروهی بر افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان در مرحله پس آزمون تاثیر داشته است.

بحث و نتیجه گیری

از بعد سیستم های خانواده درمانی، زمانی که خودمتمایزسازی در خانواده پایین باشد، احتمالاً خودآمیخته شده ای (کاهش فردیت و یکسانی تفکر و احساسات) در میان اعضا وجود خواهد داشت. اگر در این خانواده طلاق رخ دهد، افراد احتمالاً این خودآمیخته شده را از دست خواهند داد و دچار فقدان خود

و اضطراب خواهند شد (هابر، ۱۹۹۰). از این رو آموزش خودمتمایز سازی که شیوه ای از بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است موجب کاهش اضطراب می شود و این کاهش اضطراب فرصتی را برای ایجاد خویشمن مستحکم فراهم می آورد. از آنجا که طلاق والدین رخ داده و کیفیت روابط والد- فرزند نمی تواند تغییر داده شود، افراد می توانند با کمک آموزش خودمتمایز سازی تجربیات شان را با دیدی متفاوت ببینند، به طوریکه تأثیرات منفی تجربیات خانواده مبدأ کاهش یابد. فرزندان که خود را در این میان مقصر می یابند با آموزش خودمتمایز سازی می توانند تفکر و احساس خویش را از تفکر و احساس والدین تفکیک سازند و موجب کاهش اضطراب و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس خویش شوند. نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس نیز مؤید آن است که آموزش خودمتمایز سازی بر کاهش میزان اضطراب و افزایش اعتماد به نفس مؤثر بوده است.

لگراند (۱۹۸۸) در تحقیقی دریافت افرادی که بحران طلاق را تجربه کرده اند، واکنشهای اضطراب را بروز می دهند چرا که طلاق را به عنوان تهدیدی برای نیازهای پایه یا تمامیت خودشان ادراک کرده اند. همانطور که مشاهده شد آموزش خودمتمایز سازی موجب کاهش میزان اضطراب فرزندان طلاق گردید. پایه فرایند خودمتمایز سازی، کنترل آگاهانه اضطراب می باشد. فریدمن به این نتیجه رسید که اضطراب می تواند با پیروی از الگوهای واکنشی نسلهای گذشته منبع نامیدی و یأس باشد و در عین حال می تواند با آگاهی یافتن از این الگوها منبع رشد و تغییر محسوب شود (یویا، ۲۰۰۷). شخص نمی تواند سایرین را تغییر دهد بلکه نیروی بالقوه ای در خودش وجود دارد که موجب تغییر دادن رفتار می شود و اگر با کمک آموزش خودمتمایز سازی رفتار افراد و وقایع را ببیند معنای متفاوتی را در می یابد.

به طور کلی برای نشان دادن اضطراب مزمن، بوون بر مفهوم خودمتمایز سازی تأکید می کند که در سطح پایین قرار دارد. بوون ذکر کرد که اضطراب عامل مؤثری در به مخاطره انداختن رشد تفکیک اعضای خانواده محسوب می شود مگر اینکه مداخلات اساسی وجود داشته باشد (چابوت و لایت، ۲۰۰۶).

از این رو پیشنهاد پژوهش حاضر این است که آموزش خودمتمایز سازی به صورت کارگاهی برای تمامی اعضای خانواده های طلاق صورت گیرد زیرا این آموزش در بحرانهایی چون طلاق موجب ارتقاء سطح تفکیک و در نتیجه کاهش میزان اضطراب افراد می شود و همانطور که دیوید اسکناچ بیان کرد بحرانها از جمله طلاق در جریان زندگی قادر هستند تا سطوح تفکیکمان را ارتقاء بخشند (به نقل از کومفیلد، ۲۰۰۰). در واقع، فشاری که در طی دوره انتقالی بر خانواده تحمیل می شود، می تواند فرصتی برای آن خانواده فراهم آورد تا الگوهای آشنای مقابله ای خویش را کنار گذاشته و پاسخهای بارورتر و رشد آفرین تری را جایگزین آنها سازد (برواتی و همکاران، ۱۳۸۲). بوون نیز بر این باور بود که بحرانهایی چون طلاق فرصتی برای رشد محسوب می شوند (اسمیت، ۲۰۰۶). گراف^۲ نیز این عبارات را با استعاره ای زیبا از کشتی مفهوم می بخشد: «شما نمی توانید سرعت بادها را تغییر

1. Coffield

2. Graefe

دهید، امامی توانید موجب تغییر جهت وزش باد شوید.» به طور کلی در صورت مواجه شدن با مشکل، آموزش خودمتمایزسازی درمان مناسبی محسوب می شود چرا که هدف درمان آن، افزایش میزان سازگاری فرد به تغییرات زندگی و در نتیجه کاهش اضطراب می باشد (تایتلمن، ۱۹۹۸)

منابع

- اسمعیلی، م. (۱۳۷۸). آموزش مؤلفه های فراشناختی بر حل مسأله اجتماعی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم بهزیستی.
- برواتی، ح.، نقش بندی، س. و ارجمند، ا. (۱۳۸۲). خانواده درمانی. تهران: انتشارات روان.
- تبریزی، م. و علوی نیا، ع. (۱۳۷۶). مشاوره خانواده (نظر و عمل در نگرش سیستمی). انتشارات فراروان.
- حریری، ن. (۱۳۶۹). بیماری اضطراب. چاپ اختر شمال.
- سید محمدی، ی. (۱۳۸۱). نظریه های روان درمانی. تهران: انتشارات رشد.
- فاطمی، ن. (۱۳۸۳). طلاق والدین و مشکلات کودکان. چکیده مقالات کنگره آسیب شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- شکیبایی، ط. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش خودمتمایزسازی بر سلامت روان زنان پس از طلاق. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه.
- صفاریان، ا. (۱۳۷۹). بررسی اثرات طلاق بر نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله استان تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- Bartle- haring , S., Glade, A. C., & Vira , R. (2005). Initial levels of differentiation and reduction in psychological symptoms for clients in marriage and family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy* , vol 31, No 1, pg 121-131
- Begmumaras , E. (2003) . The effects of separation, divorce and conflict on Turkish children. *The Chicago School of Professional Psychology* .
- Bell, F. L. (2010). Emotional cut off in women who abuse substances. *Blacksburg Virq- inia*.
- Chabot, D., & Light, C. (2006). The Chabot Emotional Differentiation Scale. *Journal of Marital and Family therapy*, 32, 2.
- Comffield , L . (2000) . The impact of a therapeutic group procedures on self-differentiation. *University of Wisconsin*
- Haber , J . (1990) . A family systems model for divorce and the loss of "self". *Archives of Psychiatric Nursing* , 4, 4 , pg 228-234 .
- Hoyt , I. A., Cowen , E. L., Pedro- carrol, J. L., & Alpert.G . L. J . (1990) . Anxiety and depression in young children & divorce. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19 ,1 ,pg 26- 32 .
- Legrand , J. C. (1988) . The relationship between selected biographical characteristic and anxiety and depression of participants in a divorce workshop , *Texas University*.

- Marquardt, E. (2009) . Between two worlds: The inner lives of children of Divorce.
- Millar , P. (2006). Anxiety in children of divorce. *The Whitman Journal of Psychology*, 10, 1, pg 36-39.
- Peleg- popko, O. (2002). Bowen Theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *contemporary Family Therapy*, 24.
- Sckowron, E. A., & Smith, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion. *Juournal of Marital and Family Therapy*, 29, 2, pg. 209-222 .
- Smith, R. E., & MSMFT .(2006). Differentiation of self , [familytherapy.word press.com / 2007/ 06/ 06 / differentiation- of- self](http://familytherapy.wordpress.com/2007/06/06/differentiation-of-self).
- Titelman, P. (1998). *clinical application of Bowen family systems theory-* The Haworth press.
- Williamson, D. S. (2007). *Intimacy paradox, primary goals consulting.* htm.
- Yoo ya .Y. (2007). The relationship among the family functioning, self differentiation and junior high school student”s irrational beliefs .