

اثربخشی آموزش کنترل خودتمایزسازی در کنش عاطفی زنان متأهل^۱

الهام ایوبی^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۰۶/۲۰

اصغر جمفری^۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۱۲/۰۷

محمد قمری^۴

چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش کنترل خودتمایزسازی در کنش عاطفی زنان متأهل خانه دار انجام شد. این پژوهش به روش شبه آزمایشی با گروه آزمایش- کنترل انجام گرفت. جامعه آماری، زنان خانه دار متأهل مراجعه کننده به فرهنگسرای منطقه پنج تهران بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، ۴۰ نفر انتخاب شدند و به روش جور کردن در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. افراد گروه آزمایش، برنامه مداخله ای مبتنی بر آموزش کنترل خودتمایزسازی را در ۸ جلسه گروهی دریافت نمودند و برای گروه کنترل هیچ برنامه مداخله ای انجام نشد. به کمک پرسشنامه عشق ورزی داده ها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری جمع آوری شد و به وسیله روش های آماری تحلیل کواریانس و t همبسته مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته های پژوهش نشان داد که آموزش کنترل خودتمایزسازی، مولفه های کنش عاطفی زنان متأهل خانه دار را در گروه آزمایش افزایش داده است ($P < 0/000$ و $F=188/716$).

نتایج پژوهش شواهدی را نشان داد که آموزش کنترل خودتمایزسازی می تواند از طریق تعدیل نمودن وابستگی به خانواده اصلی و استقلال زنان در روابط عاطفی با همسران مؤلفه های میل، صمیمیت و تعهد به کنش عاطفی آنان را افزایش دهد. همچنین نتایج حاصل از آزمون t در مرحله پیگیری نشان داد که تغییرات مطلوب ایجاد شده در روابط عاطفی زنان، ماندگار بوده است.

کلید واژه: خودتمایزسازی، کنش عاطفی، زنان خانه دار.

۱- این مقاله برگرفته شده از پایان نامه کارشناسی ارشد در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر می باشد.

۲- دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر
el.zy776@yahoo.com

۳- استادیار روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

۴- استادیار مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

مقدمه

آدمی در هر سن و مرحله‌ای نیازمند عشق و محبت است و همواره آن را طلب می‌کند. یکی از راه‌های مهم و معتبر برای برخوردارشدن از عشق، همسرگزینی و ازدواج است. ازدواج سفری روانشناختی و معنوی است که در سایه جذابیت شروع می‌شود، راهی دشوار از خودشناسی را پشت سر می‌گذارد تا وحدت و اتحادی خوشایند و صمیمانه را برای همه عمر ایجاد کند (هندریکس، ۲۰۰۳).

بر اساس نظریه سیستم‌ها افراد به جذب همسری گرایش دارند که بتواند نقش‌های خانوادگی و دوران کودکی‌شان را بازنمایی کند (استریکلند، ۲۰۰۶). بر اساس این نظریه که به نظریه انتخاب ناهشیار نیز معروف است افراد نمی‌توانند با هر زن و مردی بسته به اینکه چقدر جذاب، توانمند یا شبیه‌شان است، ازدواج کنند. بلکه این فرد باید شبیه کسی باشد که در درون احساس عمیقی از شناخت را سبب شود و در حقیقت همسران انتخاب شده باید گویای کسانی باشند که در کودکی بیشترین تأثیر را بر افراد گذاشته‌اند (هندریکس، ۲۰۰۳).

چون لازمه علاقه بین زن و مرد و همسازی در طول زندگی مشترک تناسب طرفین (زن و شوهر) می‌باشد بی شک انتخاب همسر امر مهمی تلقی می‌گردد (مینوچین، ترجمه ثنایی، ۱۳۸۱). کانشن عقیده دارد که عشق مهم‌ترین پایه برای ازدواج است (به نقل از صحت، ۱۳۸۵). ریزاوی (۱۹۹۶؛ به نقل از پاتو، ۱۳۸۵) نیز معتقد است که بیشترین علت هم برای ازدواج و هم برای طلاق عشق و یا فقدان عشق است.

یک نظریه درباره عشق که به اندازه کافی کلی و به فرهنگ‌های مختلف اطلاق پذیر است «نظریه مثلث عشق»^۱ استرنبرگ^۲ (۱۹۸۶) می‌باشد. که به تبیین اجزاء و

1- Triangular theory of love

2- Sternberg

انواع عشق می‌پردازد. وی مفهوم عشق را در سه جزء کلی زیر می‌داند مؤلفه شور و اشتیاق^۱، که مبتنی بر انگیزش‌های جنسی و جذابیت‌های جسمانی است. مؤلفه صمیمیت^۲، شامل احساس نزدیکی، برقراری ارتباط متقابل و دلبستگی در رابطه است. صمیمیت به عنوان نیروگذاری عاطفی همسران در یک رابطه است که شامل درک متقابل، احساسات گرم در زندگی با ارتباط صمیمی و حمایت عاطفی است. مؤلفه تعهد و تصمیم^۳ یک کارکرد شناختی است که شامل یک تصمیم کوتاه‌مدت یا بلندمدت برای حفظ یک رابطه عاشقانه است. آشکار است که اگر زوجین به روابط خود پایبند باشند، ثبات و پایداری ازدواج برای آنها با اهمیت باشد و خواهان تداوم رابطه باشند و احساس کنند از این رابطه بهره و منفعت بسیاری نصیب آنها می‌شود، از آسیب‌ها و تخطی‌هایی که می‌توانند منجر به از هم پاشیدگی و انحلال روابط شود، صرف‌نظر خواهند کرد و کنترل درونی بیشتری بر رفتارهای خود اعمال خواهند کرد (استرنبرگ، ۱۹۸۶).

عوامل گوناگونی بر سبک‌های عشق‌ورزی تأثیر می‌گذارد از جمله دوران کودکی، یادگیری، زمینه‌های فرهنگی، استقلال و جنسیت. مفهوم عشق منعکس‌کننده آن است که پدر و مادر یا مراقبین دوران کودکی چطور و چگونه با کودک رفتار می‌کنند. هر فرد یک راهنمای پنهانی و منحصر به فرد برای همسر آرمانی در ذهن خود دارد. این نقشه عشق هنگام رسیدن به سن بلوغ در صفحه‌مداربنندی مغز حک می‌شود، اگر مراقبین دوران کودکی الگویی از عشق کمال یافته را عرضه کرده باشند شانس اینکه فرد عشق سنجیده و پخته را تجربه کند، افزایش می‌یابد. اما اگر الگو ناقص باشد به سوی همسری کشیده می‌شود که ظاهراً از

1- Passion
2- Intimacy
3- Decision/ Commitment

مراقبین دوران کودکی متفاوت است و زخم‌های گذشته کودکی را از هم می‌گشاید (اسپرینگ، ۱۳۸۰).

چنانچه عنوان شد از عوامل دیگر مؤثر بر سبک‌های کنش عاطفی، استقلال است. هاوس معتقد است که در ازدواج، وابستگی شوهر به پدر و مادر در دسرساز است. نظریه ارتباطی در دوران نوجوانی، دشواری دختران را برای استقلال‌یابی چنین توجیه می‌کند که دختران برای به رسمیت شناختن فردیت‌شان با مادران - به‌ویژه - در کشمکش هستند، چرا که هویت زن شبیه به مادرش تعریف می‌شود. لذا هویت دختر نه از طریق جدایی از مادر بلکه در پیوند و ارتباط با او تعریف می‌شود. احساس‌هایی چون احساس عدم تعادل نسبت به مادران، ناامیدی و تسلیم، خشم، ترس از دست دادن عشق مادر و زندانی کردن عشق و عدم بیان آن به مادر از جمله احساساتی هستند که موجبات دشواری ارتباط مادر و دختر را فراهم می‌کنند. اگر این دشواری‌ها و احساسات نامطلوب یا تعارضات مشابه در درون خانواده اصلی او حل نشود منجر به بروز ناسازگاری و تعارض و انتقال اضطراب از خانواده اصلی به خانواده جدید که همان زن و شوهر است، می‌شود و تعادل زن و شوهر و در نهایت کل سیستم را برهم می‌زند (به نقل از خزایی، ۱۳۸۶). نظریه سیستمی بوون در اصل به عنوان ابزار کمکی در زمینه ازدواج و خانواده درمانی توسعه یافته است (میلر و همکاران، ۲۰۰۴؛ به نقل از دکسیر، ۲۰۰۸). تمایز یافتگی که یکی از مفاهیم کلیدی نظریه بوون است، یک بخش هماهنگ‌کننده در حفظ صمیمیت طولانی مدت و دوگانه در رابطه عاشقانه است. بوون (۱۹۷۸)، پیشنهاد می‌کند که خودمختاری و آگاهی‌های وابسته به فیزیولوژی، شناخت، احساس و فرآیندهای رفتاری در یک فرد نه تنها به وسیله خود فرد بلکه به وسیله ارتباطات خانوادگی شکل گرفته‌اند. این مفهوم بیان می‌دارد که کم‌تمایز یافتگی زوج‌ها، تعارضات ارتباطی را نمایش

می‌دهد. همچنین نظریه وی بیان می‌کند که فقدان خود متمایزسازی، ممکن است یک عامل تأثیرگذار در تنش‌های ارتباطی باشد، از این رو توجه زوجین به محدود کردن پاسخ‌های هیجانی غیرارادی خود و افزایش سطوح تمایز عملکردشان، به نتایج رفتاری مثبت منتج خواهد شد (کنر، ۲۰۰۸).

براساس این نظریه محققان در این حوزه، بین رضایت از زناشویی، رضایت ارتباطی و سطح تمایزیافتگی، بررسی‌های همبستگی انجام دادند که مطالعات رابطه قوی مثبت را در این زمینه گزارش کردند و از این نظریه حمایت کردند (هیل، ۲۰۰۸).

بوون (۱۹۷۸)، مشاهده کرد که بعضی از افراد نمی‌توانند برای به دست آوردن عشق کافی نسبت به خودشان، خود را از یک ارتباط گسسته نمایند. وی بیان می‌دارد که یک فرد تمایز نیافته بیشتر احتمال دارد که آمیختگی عاطفی با دیگران داشته باشد و یک خود مشترک و عمومی ایجاد کند که این آمیختگی بیشتر خودش را در ارتباط نزدیک با ازدواج نشان می‌دهد. در این حالت امتزاج هیجانی در زوجین هنگامی به وجود می‌آید که یکی از زوجین مسلط‌تر و حکمفرماست در حالی که دیگری نقش تابع یا مطیع را به خود می‌گیرد (بلیر، ۲۰۰۱).

همچنین اسکورن (۲۰۰۰) در تحقیقی دریافت که گسست عاطفی که یکی از نشانه‌های عدم تمایزیافتگی است، خودش به تنهایی تعارض در زناشویی را به‌ویژه در مردان پیش‌بینی می‌کند. در مقابل موقعی که زن وشوهر از لحاظ عاطفی در دسترس یکدیگر باشند، به احتمال بسیار زیاد رضایت از زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند. در مجموع بیشتر مردانی که از لحاظ عاطفی گسسته هستند و بیشتر زنانی که از لحاظ عاطفی واکنشی بودند اختلاف بیشتری در ارتباطات‌شان تجربه می‌کنند (کروس، ۲۰۰۸).

به طور خلاصه می توان چنین فرض کرد که افرادی که متعلق به خانواده های تمایز نیافته اند، به احتمال بیشتر درگیر ازدواج هایی می شوند که آنها نیز تمایز نیافته اند و دارای بدکارکردی بالاتری نیز هستند (آکرس، ۲۰۰۳).

با توجه به موارد فوق و مسائل و مشکلاتی که ممکن است تحت تأثیر خودتمایزسازی بسیار بالا یا پایین (از هم گسستگی و درهم تنیدگی) در زندگی زوجین، به ویژه زنان و روابط خانوادگی آنان پیش بیاید، پژوهش حاضر با هدف کلی بررسی اثربخشی آموزش خودتمایزسازی در کنش عاطفی زنان متأهل انجام شد. در این پژوهش فرضیه های مورد بررسی عبارتند از:

فرضیه اصلی:

۱- آموزش خودتمایزسازی، کنش عاطفی زنان متأهل را افزایش می دهد.

فرضیه های فرعی:

۱- آموزش خودتمایزسازی مؤلفه میل را افزایش می دهد.

۲- آموزش خودتمایزسازی مؤلفه صمیمیت را افزایش می دهد.

۳- آموزش خودتمایزسازی مؤلفه تعهد را افزایش می دهد.

روش

جامعه آماری این پژوهش، شامل زنان خانه دار و متأهل بود، که دارای تحصیلات دیپلم بودند که بالاتر و با همسر و فرزندان خود در یک خانه زندگی می کردند و از طریق فراخوان به فرهنگسرای منطقه ۵ مراجعه نمودند.

در این پژوهش از نمونه گیری در دسترس استفاده شد. بدین صورت که یک فراخوان در اختیار چندین فرهنگسرا، خانه فرهنگ و خانه سلامت قرار گرفت و یکی از فرهنگسراها برای شرکت در طرح اعلام آمادگی نمود. تعداد نمونه های انتخاب شده از جامعه آماری ۳۰ نفر در هر گروه (کلا ۶۰ نفر) بود. این تعداد به دلیل احتمال ریزش آزمودنی ها در هر گروه انتخاب شد ولی در انتها تنها نتایج ۴۰

نفر از آنهایی که به طور کامل در کلاس‌های آموزشی (گروه آزمایش) شرکت نمودند و هر دو پرسشنامه را به‌طور کامل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) در هر دو گروه پر کردند در نتایج پژوهش مورد تحلیل قرار گرفت. با استفاده از روش جور، کردن افراد به دو دسته تقسیم شدند و به‌طور تصادفی عده‌ای از این افراد در گروه کنترل و عده‌ای در گروه آزمایش جایگزین شدند. افراد گروه آزمایش تحت آموزش خود متمایزسازی قرار گرفتند و بر روی افراد گروه کنترل مداخله‌ای انجام نگرفت.

این پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. در پژوهش حاضر آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس قبل از اجرای متغیر مستقل (X)، آزمودنی‌های انتخاب شده در هر دو گروه به وسیله پیش‌آزمون مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. همچنین به منظور تعیین میزان تأثیر این آموزش و ماندگاری آن بر افراد آموزش دیده، پس از دو هفته افراد هر دو گروه با استفاده از همان ابزار اندازه‌گیری مورد سنجش قرار گرفتند و در نهایت نتایج حاصل از آزمون‌ها در هر دو گروه مورد تجزیه و تحلیل آماری مناسب قرار گرفت.

ساختارجلسات آموزشی

اهداف	جلسه
برقراری رابطه حسنه با افراد گروه، بیان کردن افسانه‌های عمومی ازدواج و افزایش انتظارات سالم از زندگی، آشنایی با خود و تمایز خود و بیان ویژگی‌های مثبت و منفی هر یک از افراد در خود و در ارتباط، رسم ژنوگرام خانوادگی هر یک از اعضا، آگاه کردن اعضا از نقش خود در زندگی‌شان.	اول
بحث در مورد آداب و رسوم ناگفته و نقش‌های ناآگاهانه موروثی در خانواده، پرورش پایه محکم برای برقراری صمیمیت، بررسی تأثیرات فرهنگی و اخلاقی بر ازدواج همسران، بررسی تأثیرات و حوادث عاطفی (روان‌خراشی و آسیب‌های عاطفی) دوران کودکی نظیر طلاق و جدایی و مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده و... پرورش تصویر ذهنی با هدف پی‌بردن به عملکرد سیستم هیجانی.	دوم
ایجاد فهم مبتنی بر واقعیت از عشق و دل‌بستگی، ارائه توضیحاتی در باب عشق براساس نظریه استرنبرگ، تعریف تک تک اعضا از عشق و محبت، مقایسه تعاریف گوناگون و مشخص کردن تفاوت‌ها در برداشت از مفهوم عشق.	سوم
پذیرش هر یک از اعضا برای پرورش یک رابطه، آشنایی با مرزها و حیطه‌های کنترل فرد در زندگی شخصی، بررسی نقش الگوهای مؤثر در یادگیری و نحوه کنترل (درونی و بیرونی).	چهارم
آشنا کردن اعضای گروه با حد و مرز خود در زندگی و در رابطه با دیگران (مانند: همسر، والدین، فرزندان و...)، شناسایی ارزش‌های موجود در زندگی اعضا و مشخص کردن این نکته که این ارزش‌ها اکتسابی است یا خود فرد به آن دست یافته است.	پنجم
بررسی نقشی که فرد ناآگاهانه آن را ایفا می‌کند و یک‌پارچه کردن ارزش‌ها و تجارب در ارتباطات، اظهارنظر هر یک از اعضا درباره اینکه چگونه جنسیت، نقش آنها را در یک رابطه تعیین می‌کند، کاوش در تفاوت‌های جنسی و شناسایی باورهای مربوط به انتظارات نقش جنسی و پرسیدن سؤالاتی به منظور پی بردن به مثلث‌سازی‌ها در بین اعضا با هدف شروعی برای آموزش عملکرد سیستم‌های هیجانی خانواده، پرسیدن سؤالاتی در مورد ازدواج، وضعیت طلاق و جدایی‌ها و... با هدف تکمیل اطلاعات ژنوگرام و پی‌بردن به الگوهای تکراری بین نسلی و آگاه سازی زوج‌ها در مورد باورها و عقاید خود و اثر آن بر عملکرد عاطفی در ازدواج آنها.	ششم

هفتم	ارائه توضیحاتی در مورد اینکه احترام به خود در نتیجه اعتمادی است که از همخوان بودن باورها و رفتارها حاصل می‌شود. انتخاب چندین موقعیت که در آن هر یک از افراد اعمال خود را در تضاد با افکار و احساس خود دیده‌اند و مواقعی که اعمال خود را در راستای افکار و احساس خود دیده‌اند.
هشتم	درخواست از افراد برای اختصاص دادن زمانی برای خود و درک آنچه از خود درونی درمی‌یابند. نظرخواهی هر یک از افراد در مورد دوره و بیان احساس و افکار خود از این دوره و اجرای پس‌آزمون.

ابزار پژوهش و روایی و پایایی آن: پرسشنامه مثلث عشق استرنبرگ^۱ توسط استرنبرگ (۱۹۸۶) با هدف بررسی و ارزیابی ساختار عشق بر اساس مؤلفه‌های صمیمیت، هوس و تعهد در دانشگاه نارس ایسترن بوستون ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۴۵ سوال است که سه مؤلفه صمیمیت، هوس و تعهد را در یک مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت در دامنه‌ای بین ۱ (اصلاً) تا ۹ (به‌طور کامل) می‌سنجد. هر کدام از این سه مؤلفه این پرسشنامه شامل ۱۵ سؤال است که کمترین و بیشترین نمره آزمودنی در هر یک از خرده مقیاس‌ها بین ۱۵ تا ۱۳۵ خواهد بود (استرنبرگ، ۱۹۸۶). ۱۵ سوال اول مربوط به صمیمیت، ۱۵ سوال دوم مربوط به هیجان و ۱۵ سوال سوم مربوط به تعهد می‌باشد. وقتی نمره فرد مساوی و کمتر از میانگین باشد نمره ضعیف و وقتی بالاتر از میانگین باشد نمره قوی می‌گیرد.

قرمانی و سادات جعفر طباطبایی (۱۳۸۵) پایایی پرسشنامه مثلث عشق استرنبرگ را با استفاده از محاسبه همبستگی مؤلفه‌ها با نمره کل برای سه مؤلفه صمیمیت، هوس و تعهد به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ به دست آوردند ($P=0/001$). بخشنده (۱۳۸۱) نیز اعتبار و پایایی این پرسشنامه را مورد محاسبه قرار داده است. برای بررسی اعتبار این پرسشنامه از پرسشنامه‌های ملاک روابط با خود و دیگران استفاده کرده است. ضریب اعتبار به دست آمده ($N=100$, $R=0/43$, $P<0/001$) بود که

- Sternberg's triangular love scale

حاکمی از اعتبار قابل قبول آن می‌باشد. بخشنده (۱۳۸۱) ضریب آلفای کرونباخ و تنصیف را به ترتیب ۰/۴۲ و ۰/۸۶ به دست آورد.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش در دو قسمت تنظیم شده است. ابتدا به یافته‌های توصیفی می‌پردازیم و بعد از آن به کمک نرم افزار SPSS و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و T همبسته به تجزیه و تحلیل فرضیه پژوهش پرداخته می‌شود.

جدول شماره ۱- میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها در کنش عاطفی و مؤلفه‌های آن

متغیر	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
			انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
کنش عاطفی	کنترل	۲۰	۵۶/۷۰۶	۲۹۴/۶۵	۵۷/۸۵۴	۲۹۵/۵۰	۵۶/۵۶۵
	آزمایش	۲۰	۶۱/۸۸۶	۳۱۲/۲۰	۶۱/۱۳۳	۳۱۳/۳۵	۶۲/۴۰۰
میل	کنترل	۲۰	۲۲/۴۷۶	۱۰۲/۴۰	۲۲/۱۶۱	۱۰۲/۶۵	۲۲/۰۹۴
	آزمایش	۲۰	۲۱/۶۱۱	۱۰۷/۶۰	۲۱/۰۸۲	۱۰۸/۲۰	۲۱/۸۱۹
صمیمیت	کنترل	۲۰	۱۹/۴۱۴	۹۳/۹۰	۲۰/۲۶۴	۹۴/۳۵	۱۹/۶۸۸
	آزمایش	۲۰	۲۰/۳۳۳	۹۹/۶۵	۲۰/۷۱۹	۱۰۰/۰۵	۲۰/۷۵۰
تعهد	کنترل	۲۰	۱۹/۳۳۳	۹۸/۳۵	۱۹/۴۲۴	۹۸/۵۰	۱۸/۹۹۷
	آزمایش	۲۰	۲۰/۹۰۱	۱۰۵/۰۰۰	۲۰/۵۱۷	۱۰۵/۱۰	۲۱/۰۵۱

همان‌طور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود، میانگین پس‌آزمون متغیر کنش عاطفی و مؤلفه‌های آن در گروه آزمایش بیشتر از میانگین نمره آزمودنی‌ها در پس‌آزمون گروه کنترل می‌باشد.

جدول شماره ۲- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس متغیر کنش عاطفی

مقیاس	منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
کنش عاطفی	پیش آزمون	۱۳۴۱۲۷/۹۳۰	۱	۱۳۴۱۲۷/۹۳۰	۱/۰۴۷	۰/۰۰۱
	گروه	۲۴۱۶/۶۹۱	۱	۲۴۱۶/۶۹۱	۱۸۸/۷۱۶	۰/۰۰۱
	خطا	۴۷۳/۸۲۰	۳۷	۱۴/۱۱۶		
	کل تصحیح شده	۱۳۷۶۸۱/۷۷۵	۳۹			

با توجه به جدول (۳)، چون سطح معناداری از سطح معناداری ۰/۰۱ کوچکتر است ($P=۰/۰۰۱$)، لذا فرضیه صفر (H_0) رد می‌شود و با احتمال ۹۹ درصد اطمینان فرضیه خلاف (H_1) تأیید می‌گردد. بنابراین با احتمال ۹۹ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت بین میانگین‌های مورد مقایسه در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش خود متمایزسازی توانسته است متغیر کنش عاطفی را در گروه آزمایش تحت تأثیر قرار دهد.

جدول شماره ۳- بررسی ماندگاری اثر آموزش خود متمایزسازی

بر متغیر کنش عاطفی آزمودنی‌ها

پیش آزمون و پیگیری	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین	T	درجه آزادی	سطح معناداری
	۱۶/۸۰۰	۶/۱۲۷	۱/۳۷۰	۱۲/۲۶۳	۱۹	۰/۰۰۱

جهت ارزیابی ماندگاری اثر آموزش کنترل خود متمایزسازی، مقدار نمره‌های به دست آمده از پیش‌آزمون را از نمرات به دست آمده از پیگیری در هر دو گروه کم نموده و میان اعداد به دست آمده در دو گروه آزمون T همبسته اجرا شد. همان‌طور که از جدول مشهود است ($T < T=۱۲/۲۶۳$ SIG= $۰/۰۰۰$) بحرانی جدول) نتایج، اختلاف معناداری را بین نمرات پیش‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد. پس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خود متمایزسازی دارای ماندگاری مؤثر بر کنش عاطفی بوده است.

جدول شماره ۴- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در مؤلفه‌های کنش عاطفی

مؤلفه	منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
میل	پیش‌آزمون	۱۷۶۶۲/۷۲۱	۱	۱۷۶۶۲/۷۲۱	۵/۷۹۰	۰/۰۰۱
	گروه	۲۴۵/۵۶۵	۱	۲۴۵/۵۶۵	۸۰/۴۹۳	۰/۰۰۱
	خطا	۱۱۲/۸۷۹	۳۷	۳/۰۵۱		
	کل تصحیح شده	۱۸۰۴۶/۰۰۰	۳۹			
صمیمیت	پیش‌آزمون	۱۵۷۳۳/۲۱۲	۱	۱۵۷۳۳/۲۱۲	۲/۵۸۶	۰/۰۰۱
	گروه	۳۴۸/۵۱۳	۱	۳۴۸/۵۱۳	۵۷/۲۷۶	۰/۰۰۱
	خطا	۲۲۵/۱۳۸	۳۷	۶/۰۸۵		
	کل تصحیح شده	۱۶۲۸۸/۹۷۵	۳۹			
تعهد	پیش‌آزمون	۱۵۰۴۴/۸۹۲	۱	۱۵۰۴۴/۸۹۲	۴/۵۷۶	۰/۰۰۱
	گروه	۲۲۷/۲۰۱	۱	۲۲۷/۲۰۱	۶۹/۰۹۹	۰/۰۰۱
	خطا	۱۲۱/۶۵۸	۳۷	۳/۲۸۸		
	کل تصحیح شده	۱۵۶۰۸/۷۷۵	۳۹			

همان‌طور که در جدول (۴) ملاحظه می‌شود آموزش کنترل خودمتمایزسازی اثربخش بوده و توانسته است مؤلفه‌های کنش عاطفی (میل) ($F=۸۰/۴۹۳, <0/01$)، صمیمیت ($F=۵۷/۲۷۶, <0/01$) و تعهد ($F=۶۹/۰۹۹, <0/01$) را در گروه آزمایش افزایش دهد لذا فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

همچنین نتایج حاصل از ماندگاری نشان داد که آموزش کنترل خودمتمایزسازی دارای ماندگاری مؤثر بر مؤلفه‌های کنش عاطفی (میل) ($SIG=۰/۰۰۰$ و $T=۶/۹۹۴$) ($T < T=۷/۹۷۰$ و $SIG=۰/۰۰۰$) بحرانی جدول) و تعهد ($T < T=۷/۳۰۶$ و $SIG=۰/۰۰۰$) بحرانی جدول) بوده است.

بحث و نتیجه گیری

در این مطالعه یک فرضیه اصلی و سه فرضیه فرعی مورد مطالعه قرار گرفت. فرضیه اصلی به بررسی اثربخشی آموزش کنترل خود متمایزسازی در کنش عاطفی زنان متأهل و فرضیه فرعی به بحث و بررسی راجع به مؤلفه‌های کنش عاطفی (میل، صمیمیت و تعهد) پرداخت.

آنچه که از پیشینه دریافت می‌شود این است که تا الآن تأثیر آموزش خود متمایزسازی بر عشق استرنبرگ مورد بررسی قرار نگرفته است. همچنین بیشتر تحقیقات انجام شده در ایران بر روی سایر نظریه‌ها و سبک‌های عشق بوده است. با این وجود نتایج این مطالعه با پژوهش احمدی (۱۳۸۶) که به بررسی و مقایسه رابطه خود متمایزسازی و سبک‌های عشق‌ورزی پرداخته هم راستا می‌باشد. همچنین نتایج پژوهش‌های رجبی و ننگانی (۱۳۸۷)، محمودی (۱۳۸۶)، جلالی تبار (۱۳۸۵)، گوانزاگا (۲۰۰۶)، یلا (۲۰۰۰)، اسپرچر (۱۹۹۹)، لیمو و هیل (۲۰۰۲) مبنی بر اهمیت عشق‌ورزی در رابطه بین زوجین و رضایت از زناشویی همسو می‌باشد.

عشق یک احساس شدید عاطفی است که فردی نسبت به فرد دیگر که معمولاً جنس مخالف می‌باشد به صورت پنهان و آشکار ابراز می‌کند. عشق مهم‌ترین عامل در انتخاب زوج است زیرا عشق صرف‌نظر از جنبه‌های رومانتیک و جنسی آن، شامل استعداد شخص برای قبول تعهد به دیگران می‌شود (عبدالملکی، ۱۳۸۷). مهم‌ترین مکانیسم روانی در عشق، فرافکنی است. فرد عاشق یک تصویر ذهنی را بر موضوع عشق فرافکنی می‌کند و به او عشق می‌ورزد. معمولاً افراد به کسی عشق می‌ورزند که بتوانند تصویر یکی از موضوعات اصلی (پدر، مادر، برادر یا خواهر) را برای او فرافکنی کنند. طبیعتاً موضوع عشق باید ویژگی‌هایی داشته باشد که فرد بتواند تصویر موضوع اصلی را بر او فرافکنی کند. هنگامی که این فرافکنی انجام

شد، بازگشت به خانه تکمیل می‌شود. در عشق، ما مجدداً به روابط اصلی یا رابطه با پدر، مادر، برادر یا خواهر باز می‌گردیم و سعی می‌کنیم آن ارتباط را مجدداً زنده نگه داریم و به رفع کم و کاستی‌هایی که در آن بوده پردازیم. مخدوش بودن یکی از روابط اصلی در دوران کودکی سبب می‌شود فرد به‌طور ناخودآگاه برای اصلاح این ارتباط مخدوش تلاش کند (دنوان، ۲۰۰۸، ترجمه: تبریزی، ۱۳۸۶). در این بین نه تنها کلیت عشق بلکه مؤلفه‌های آن نیز تحت تأثیر دوران کودکی قرار دارند. رفتار جنسی به عنوان یکی از رفتارهای اساسی در زندگی انسان به‌ویژه پس از ازدواج از اهمیت بسیاری برخوردار است (کجیاف، ۱۳۸۵). یکی از چیزهایی که ممنوعیت‌های زیادی در رابطه با آن وضع می‌شود بدن است. در کودکی بارها و بارها اتفاق افتاده که محدودیت‌هایی بر لذت‌طلبی جسمانی اعمال شده است. دختر یا پسر خوب بودن ایجاب می‌کند که از نظر روانی بخشی از وجودشان را دور بیندازند یا انکارش کنند (هندریکس، ترجمه ابراهیمی، ۱۳۸۳).

از سویی صمیمیت به عنوان نیروگذاری عاطفی همسران در یک رابطه است که شامل درک متقابل، احساس گرم، نزدیکی با ارتباط صمیمی و حمایت عاطفی است. مؤلفه صمیمیت بیشتر ماهیت عاطفی و هیجانی دارد و شامل احساسات گرم، نزدیکی، پیوند و محبت می‌باشد (استرنبرگ، ۱۹۸۶). تمایز یافتگی که یکی از مفاهیم کلیدی نظریه بووون است، یک بخش هماهنگ کننده در حفظ صمیمیت طولانی مدت و دوگانه در رابطه عاشقانه است (کنر، ۲۰۰۸).

افرادی که متعلق به خانواده‌های تمایز نیافته‌اند، به احتمال بیشتر درگیر ازدواج‌هایی می‌شوند که آنها نیز تمایز نیافته‌اند و دارای بد کارکردی بالاتری نیز هستند. این امر محتمل است که افرادی که به صورت ضعیفی تمایز یافته‌اند، در نتیجه رشد در یک خانواده تمایز نیافته بوده است، با احتمال بیشتری دارای نگرش‌های ویژه نسبت به ازدواج هستند که این نگرش در ادامه، موفقیت در

ازدواج آینده را متأثر کرده و شاید منجر به بد کارکردی آن گردد. بنابراین افراد تمایز نیافته گرایش به ازدواج‌های تمایز نیافته دارند (آکرس، ۲۰۰۳). رابطه عاطفی باید هم از معشوق مستقل و هم به او وابسته باشد. در روابط عاطفی افراد در عین استقلال با یکدیگر ارتباط دارند و بر عکس در عین ارتباط از یکدیگر کاملاً جدا هستند به بیان دقیق‌تر رابطه عاطفی وقتی مطرح است که دو موجود جدا از هم به یکدیگر وابسته باشند و اگر یکی استقلال و آزادی نداشته باشد، رابطه بین آن دو عاطفی نبوده و از سر مهر و عشق و اختیار نیست. نباید فراموش کرد که معجزه و کیمیاگری عشق از ترکیب "من" و "ما" یا وابستگی و استقلال بروز می‌کند (ناصری، ثابت و کفش، ۱۳۸۹).

تعهد شامل تصمیم‌های خودآگاهانه و غیر خودآگاهانه می‌باشد که فرد برای دوست داشتن اتخاذ و خود را متعهد به حفظ آن می‌کند (رایس، ۱۹۹۷؛ استرنبرگ، ۱۹۸۶). با توجه به فرهنگ جامعه ما در ارتباط با دید اغلب زنان نسبت به مردان که اصولاً از طریق خانواده اصلی (رفتاری و گفتاری) به آنان القا می‌شود و همچنین میزان وابستگی زنان خانه‌دار به خانواده به‌ویژه همسر خود (از نظر مالی و اجتماعی) «که بعد ازدواج وی را با نام همسر می‌شناسند و یا یک زن تنها سیمای زیبایی در جامعه ندارد و...»، باورهای فرهنگی مثل: «دختر با لباس سفید به خانه شوهر می‌رود و با کفن بیرون می‌آید و...»، اعتقادی و ... عدم حمایت جامعه از یک زن مطلقه می‌تواند به ظاهر ابراز نمود که عده‌ای از زنان جامعه ما تعهد بیشتری در زندگی نسبت به همسران خود دارند.

هرچند طبق تحقیقات، زنان در طول ازدواج خود نسبت به زندگی مشترک تعهد بیشتری نشان می‌دهند اما باید به این امر نیز توجه نمود که این افزایش تعهد زمانی رخ می‌دهد که زوجین دارای فرزند می‌شوند و چه بسا این امر می‌تواند اجباری باشد. ولی آیا این تعهد از نظر روانی نیز رخ می‌دهد؟ همان‌طور که شاهد هستیم در

جامعه ما طلاق عاطفی در حال افزایش می‌باشد چه از سوی زنان و چه از سوی مردان، از سوی دیگر تحقیقات نشان می‌دهند که با وجود کاهش تعهد و رضایتمندی همچنان رابطه زوجی تداوم دارد. پس احتمال دارد افزایش تعهد زنان پس از فرزنددار شدن به حس وظیفه مادرانه آنان مربوط باشد و نه تعهد بیشتر نسبت به همسر.

از طرف دیگر وقتی زن و مردی با یکدیگر ازدواج می‌کنند تصور می‌کنند آن زن یا مرد در مالکیت مطلق آنهاست و هیچ یک بدون دیگری اجازه مراوده و عملکرد با اطرافیان را ندارد در نتیجه پس از ازدواج از میزان استقلالشان کاسته می‌شود و مراودات معمول با جنس مخالف تبدیل به خیانت و عدم تعهد می‌شود. دلایل احتمالی اثربخشی آموزش کنترل خودمتمایزسازی در کنش عاطفی زنان متأهل را می‌توان این‌گونه تبیین کرد:

آموزش منجر به بهبود کنش عاطفی آزمودنی‌ها و به تبع آن بهبود روابط خانوادگی و رضایت از زندگی شده است. زمانی که زنی از علت و دلایل عملکرد خود و همسرش آگاه شود و بداند بسیاری از مشکلات و مشاجراتی که در زندگی‌شان برخ می‌دهد نتیجه یادگیری‌های دوران کودکی است نه از سر دوست نداشتن و بی‌تفاوت بودن همسرش، همچنین زمانی که بداند بسیاری از تصوراتی که نسبت به همسرش در ذهنش ایجاد می‌شود بازمانده گفته‌ها و رفتارهای افراد مؤثر در زندگی‌اش است، می‌تواند تا حدودی احساسات زنانه خود را کنترل کند و عاقلانه به مسائل زندگی بنگرد. با توجه به نتایج تحقیق، آموزش خودمتمایزسازی توانسته به زنان بیاموزد که آنان نیز به عنوان یک فرد مستقل در زمینه جنسی نیازها و خواسته‌هایی دارند که باید برآورده شود و مطابق با آموخته‌های خانواده اصلی نباید در این رابطه تنها یک فرد منفعل و وابسته به همسر باقی بمانند و خود از رابطه لذت نبرند. همچنین آنها از میزان وابستگی و استقلال خود در ارتباط با

همسر و خانوادشان آگاه شده‌اند در نتیجه افرادی که از وابستگی زیادی برخوردار بودند با فراهم کردن شرایط در زندگی خود استقلال بیشتری به دست آورده و با برآورده شدن خواسته‌های خود در زندگی، بیشتر احساس رضایت کنند و اگر تا بدین زمان تصور می‌کردند به خاطر برآوردن خواسته‌های همسر بهره دلخواه را از زندگی نمی‌برند و وی را مقصر می‌دانستند، حال با کسب استقلال و برآورده شدن خواسته‌ها دیدشان نسبت به همسر تغییر کرده و صمیمیت بیشتری را نثار وی می‌کنند. آنان که از تمایز و استقلال بالایی برخوردار بودند با درک این موضوع و اهمیت آن در روابط به سمت وابستگی رفته، در نتیجه صمیمیت بیشتری را به همسر خود ابراز می‌کنند. در ارتباط با مؤلفه تعهد می‌توان بیان کرد که در اثر آموزش خود متمایزسازی به زنان متأهل این آگاهی و شناخت در آنها نسبت به خود و حفظ چگونگی استقلال در عین وابستگی سالم به همسر ایجاد می‌شود. همچنین در اثر این آموزش متوجه خواهند شد که علاوه بر خودشان همسران‌شان نیز در عین حفظ تعهد دارای استقلال می‌باشند در نتیجه این امر منجر به افزایش تعهد در آنان شده است. به تبع این تغییر رفتار احساس وی نسبت به همسر و مسائل زندگی زناشویی نیز تغییر کرده و کنش عاطفی افزایش می‌یابد و زن نسبت به خود و زندگی احساس رضایتمندی پیدا می‌کند. خود این امر، کنش عاطفی و رفتار مرد را بهبود می‌بخشد و این تغییر در رفتار مرد همانند یک محرک و تقویت کننده مثبت برای زن عمل می‌کند. پس می‌توان احتمال داد که آزمودنی‌ها به تمرین و استفاده طولانی مدت و بیشتر از این آموزش در زندگی خود مبادرت کنند. بدین دلیل نتایج حاصل از آزمون پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون معنادار شده است.

با توجه به تأثیر مؤلفه عشق و سبک‌های کنش عاطفی در تقویت رابطه زناشویی پیشنهاد می‌شود جهت تقویت این مقوله در زندگی زناشویی، کارگاه‌هایی با موضوع آموزش خودمتمایزسازی در مراکز مشاوره، کلینیک‌های روان‌پزشکی، حل

اختلاف دادگاه‌ها و مخصوصاً محیط‌های آموزشی مثل مدرسه و دانشگاه‌ها برای همسران در آستانه ازدواج برگزار شود. همچنین پیشنهاد می‌شود این تحقیق در جامعه آماری دیگر همچون زنان شاغل، مردان، زوجین، زوجین در شرف طلاق و همچنین در زمینه موضوعات دیگر فردی و خانوادگی (انواع عشق و ورزی، کیفیت زندگی، رضایتمندی از زندگی، تعارضات زناشویی، روابط بین فردی، روابط اجتماعی، زوجین در شرف طلاق، دل‌بستگی) نیز مورد پژوهش قرار گیرد تا اثربخشی این آموزش در سایر گروه‌ها نیز مشخص شود.

همچنین از آنجا که خودمتمایزسازی و کنش عاطفی امری است که در کل خانواده و در روابط بین زوجین خود را نشان می‌دهد، لذا آموزش یک جانبه به زنان و عدم شرکت دادن همسران‌شان در طول آموزش منجر بروز مسائلی از قبیل مقاومت در طول آموزش و همچنین ایجاد تصوراتی در شرکت‌کنندگان مبنی بر اینکه تنها زنان باید تغییر کنند، به وجود آید. که از جمله محدودیت‌های این پژوهش بود.

منابع

- ۱- احمدی؛ چیمین، (۱۳۸۸)، بررسی و مقایسه رابطه خودمتمایزسازی و سبک‌های عشق‌ورزی در دانشجویان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- ۲- اسپرینگ؛ آبراهامز، (۱۳۸۰)، پیوند زخم خورده خیانت در زندگی زناشویی، ترجمه: فرزانه فرجی، تهران، انتشارات فردوس.
- ۳- بخشنده؛ سمیه، (۱۳۸۱)، بررسی رابطه بین عشق و رضایت از زناشویی در دانشجویان زن متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- ۴- پاتو؛ مژگان، (۱۳۸۵)، بررسی رابطه خودپنداره و نگرش‌های مربوط به عشق. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- ۵- جلالی تبار؛ سمیه، (۱۳۸۵)، پیش‌بینی سبک‌های عشق‌ورزی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

۶- خزائی؛ سمانه، (۱۳۸۶)، بررسی آموزش تمایزیافتگی بر میزان صمیمیت و سطح تمایزیافتگی زوجها، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

۷- دنوان؛ ج، (۱۳۸۴)، زوج‌درمانی و روابط موضوعی، ترجمه: مصطفی تبریزی، تهران، انتشارات فراروان.

۸- صحت؛ نرگس، (۱۳۸۵)، بررسی اثربخشی آموزش خود متمایزسازی بوئن در کاهش تعارضات زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

۹- قمرانی؛ امیر، طباطبایی؛ سادات جعفر، (۱۳۸۵)، بررسی رابطه عاشقانه زوجین ایرانی و رابطه آن با رضایت زناشویی و متغیرهای دموگرافیک. مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، (۱۷)۵، ۹۵-۱۰۹.

۱۰- کجیاف؛ محمدباقر، (۱۳۸۷)، روانشناسی رفتار جنسی (نظریه‌ها و دیدگاه‌ها)، تهران، انتشارات نشر روان.

۱۱- محمودی؛ قهساره، (۱۳۸۶)، بررسی رابطه بین پایگاه‌های هویتی و سبک عشق ورزی به دوست غیرهم‌جنس در دانش‌آموزان دبیرستانی تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

۱۲- مینوچین؛ سالوادور، (۱۳۸۱)، خانواده و خانواده‌درمانی، ترجمه: باقر ثنایی، تهران، انتشارات امیر کبیر.

۱۳- ناصری؛ شهرام، ثابت؛ امیررضا، زرین‌کفش؛ سوزان، (۱۳۸۹)، تکنولوژی عشق، مشهد، شهرام ناصری. چاپ دوم.

۱۴- هندریکس؛ هارویل، (۱۳۸۳)، بازگشت به عشق، ترجمه: مهدی قراچه‌داغی، تهران، انتشارات نسل نو اندیش.

1- Akers, W.M. (2003). **Understanding the attitudes toward marriage of never- married female young adult children of divorce using Bowen theory.** Director of Clinical Psychology. Pro Quest Information and Learning Company.

2- Blair, T. M., Nelson, E. S., & Coleman, P. K. (2001). Deception, Power, and Self- Differentiation in college Student's Romantic

Relationships: An Exploratory Study. **Journal of Sex & Marital Therapy**, 27, 57- 71.

3- Decasare, m. a., & Susan, D. (2008). **Anxiety and depression: Self differentiation ad a unique predictor**. Available of pro Quest LLC.

4- Dietch, J. (1978). Love, sex roles and psychological health. **Journal of Personality Assessment**, 42(6), 626-634.

5- Gonzalez, A. R., & Wolters, A. C. (2006). The relationship between Perceived parenting practices and achievement motivation in mathematics. **Journal of Research in childhood education**, 21, 203-216.

6- Hill, A. (2008). **Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation**. Requirements for the Degree Doctor of Philosophy in the Alliant international University Los Angeles.

7- Knerr, M.R. (2008). **Differentiation and power in couple's therapy**. Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy in the Graduate School of the Ohio State University. Available of Pro Quest LLC.

8- Sprecher, S. (1999). **I love you more today than yesterday. Romantic partner's perceptions of change in love and related affect over**. Department of Sociology & Anthropology, Illinois state.

9- Sternberg RJ. (1986). triangular theory of love. **Psychological review**; 93, 119-135.

10- Stricland, D.L. (2006). **Theories of mate selection. East Georgia**. Available: Ask. Com.