



Evaluation of the effectiveness of differentiation system based on systemic family therapy on marital boredom and communication patterns

Akram Imanian, M.A

Master of Family Counseling, Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Khomeini Shahr, Isfahan, Iran

Farzaneh Niknejadi, Ph.D

Assistant Professor, Department of Psychology, Khomeini Shahr Branch, Islamic Azad University, Khomeini Shahr, Isfahan, Iran

بررسی اثربخشی آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دلزدگی زناشویی و الگوهای ارتباطی

اکرم ایمانیان

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران

فرزانه نیک‌نژادی*

استادیار گروه روان‌شناسی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران

Abstract

Target: The aim of this study was the effectiveness of systematic differentiation training based on systemic family therapy on marital boredom and communication patterns of women referring to counseling centers in Najafabad in 1399. The research method was quasi-experimental pre-test-post-test. The statistical population of the study was all women referred to counseling centers in Najafabad. The sampling method used in this study was purposeful available sampling method that finally 30 people were selected. 15 people in the experimental group and 15 people in the control group were randomly assigned. The tools used for data collection included the Marital Boredom Questionnaire (Pines 1996), the Communication Patterns Questionnaire (Christensen and Salawi 1984) and the Differentiation Therapy Training Package (based on Bowen's system theory).

Findings Data analysis was performed using 24SPSS software at two levels of descriptive and inferential statistics. At the inferential level, analysis of covariance was used.

Conclusion: The results of analysis of covariance showed that systematic differentiation training based on systemic family therapy has an effect on marital boredom ($P < 0.05$). Also, the results of analysis of covariance showed that systematic differentiation training based on systemic family therapy has an effect on communication patterns among women referred to counseling centers in city Najafabad ($P < 0.05$).

Keywords: Differentiation, Systemic Family Therapy, Marital Boredom, Communication Patterns

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دلزدگی زناشویی و الگوهای ارتباطی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد در سال ۱۳۹۹ بود. روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد بود. روش نمونه گیری مورد استفاده در این پژوهش، روش نمونه گیری در دسترس مبتنی بر هدف بود که نهایتاً ۳۰ نفر انتخاب شدند. ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده برای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه دلزدگی زناشویی (Pines, 1996)، پرسشنامه الگوهای ارتباطی (Christensen and Salawi, 1984) و بسته آموزشی درمانی تمایز یافتگی (بر اساس تئوری سیستمی بوئن) بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS۲۴ و در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دلزدگی زناشویی اثر دارد ($P < 0.05$). همچنین نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر الگوهای ارتباطی در بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد اثر دارد ($P < 0.05$).

واژگان کلیدی: تمایز یافتگی، خانواده درمانی سیستمی، دلزدگی زناشویی، الگوهای ارتباطی

مقدمه

زوجی از کسی پوشیده نیست، بنظر می‌رسد که دادن آموزش‌هایی جهت بهبود روابط زوجین و مهارت‌های زندگی می‌تواند راه نجاتی برای حل مسائل و مشکلات زندگی زناشویی آن‌ها باشد. آموزش‌هایی همانند تمایز یافتگی که زن و شوهر بتوانند در تصمیم‌گیری‌های خود بین هیجانات و تعقل موازنه برقرار کنند. بسیاری از همسران زندگی مشترک خود را با عشق آغاز می‌کنند. در این زمان، هرگز به این موضوع نمی‌اندیشند که روزی ممکن است شعله عشق آنان به خاموشی گراید و این درست زمانی است که دلزدگی زناشویی آغاز می‌شود (Rakhshani, Shahabizade & Alizade, 1395).

از نظر تعریف، دلزدگی به معنای از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است و از نبود تناسب بین واقعیت موجود و آنچه مورد انتظار فرد بوده است، بوجود می‌آید (Lingern, 2003 quoted by Dehghan, Piri Kamrani, Goli and Rahmani, 1395). دلزدگی در زندگی زناشویی، روند تدریجی داشته و با پیشرفت آن می‌تواند به فروپاشی رابطه بینجامد، یعنی زمانی می‌رسد که زوجین در می‌یابند که با وجود تلاش‌های مکرر، این رابطه به زندگی آن‌ها معنایی نمی‌دهد. در حقیقت زوجین در این روند به مرحله فرسودگی می‌رسند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد یکی از عوامل مؤثر بر بروز تعارض و ناسازگاری‌ها در زندگی زوجین، مشکلات ارتباطی و الگوهای تعاملی ناکارآمد بین زوجین است (Holly, Claudia and Irene, 2018). برقراری ارتباط، یکی از مهارت‌های اصلی زندگی است.

ارتباط معانی متفاوتی نزد اشخاص گوناگون دارد. محققین غربی که پایه‌گذاران دیدگاه‌های جدید و روش‌ها و فنون ارتباطی موجود هستند در این مورد بر این عقیده اند که کلمه ارتباط از لغت لاتین COMMUNICAT مشتق شده است که این لغت خود در زبان لاتین به معنای TO MEEK یا CUMAN یا عمومی کردن و یا به عبارت دیگر در معرض عموم قرار دادن است. این بدان معنی است که مفهومی که از درون فردی برخاسته است به میان دیگران راه یافته و به دیگران انتقال یافته است (Kayvand, 1388, quoted by Karimi, 1396). الگوی ارتباطی زوجین، کانال‌های ارتباطی

ازدواج در مقایسه با سایر روابط انسانی بهترین فرصت برای تجربه خوشبختی، حمایت اجتماعی و صمیمیت است و افراد را به گونه‌ای به هم پیوند می‌دهد که در روابط دیگر میسر نیست (Lavasani and Madani, 1397). حاصل پیوند مقدس زن و شوهر، ازدواج و تشکیل خانواده است. خانواده به عنوان یک نظام تعریف می‌شود و طبق این تعریف رفتار اعضای یک خانواده تابعی از رفتار سایر اعضای خانواده است و خانواده نیز مانند هر سیستمی متمایل به تعادل است. لذا رفتار اعضای آن در مجموع به گونه‌ای است که تعادل سیستم حفظ شود. ازدواج به دلایل زیادی دچار تعارض می‌شود. از جمله مشکلات شناخته شده در این زمینه می‌توان مسائل اقتصادی دوستان، فرزندان، نحوه صرف اوقات فراغت، خیانت، به پایان رسیدن عشق، روابط خویشاوندی، روابط جنسی ازدواج در سنین پایین، درگیری‌های شغلی و غیره را نام برد. امکان تعارض، در هر انسانی وجود دارد. برخی از تعارضات و ناسازگاری‌ها ممکن است در هر رابطه‌ای طبیعی باشد، بعضی از زوج‌ها تعارضات بیشتری نسبت به بقیه دارند و بعضی قادرند با تعارضات به طور سازنده‌ای برخورد نمایند. تعارض می‌تواند عشق و حتی یک ازدواج خوب را تخریب کند. از طرف دیگر می‌تواند تنش‌ها را تسکین دهد و هر دو نفر را بهتر از قبل در کنار هم قرار دهد. این امر بستگی به شرایط کلی خانواده سبب می‌شود تا روابط اعضای خانواده به هم بخورد و از هم بگسلد و وحدت میان اعضای خانواده به خطر بیفتد و در نهایت منجر به فروپاشی آن گردد (Shahdi, 1396).

وقتی زوجین در منزل خصوصی خود قرار می‌گیرند باید در امور مختلف تصمیم‌گیری کنند. قرار گرفتن آن‌ها در جایگاه خواسته‌ها و نقطه نظرات متفاوت، تعارضاتی ایجاد می‌کند که باید حل شود. تصمیمات گرفته شده توسط زوجین مانند تصمیمات مالی و غیر مالی، پویایی‌های تصمیم‌گیری، توجه به خواسته‌های طرف مقابل و منطقی خواسته‌های خود فرد، کیفیت و قدرت رابطه بین زوجین را تعیین می‌کند (Boot, Crotter, Clementes and Boone, 2016 Quoted by Swordsman and Homayi, 1397).

از آنجا که نقش زنان در زندگی زناشویی و ارتباطات

عزیزانشان را حفظ کنند (Goldenberg and Goldenberg, 1926 translated by Firoozbakht, 1396). زوج‌های تمایز نیافته، قادر نیستند فردیت و استقلال خود را از خانواده پدری خود حفظ نمایند و احتمال بیشتری دارد تا ازدواج آن‌ها به شکست بینجامد. افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند. آن‌ها می‌توانند مسئولیت بیشتری را در انتخاب جهت گیری‌های خود در زندگی بپذیرند و در موقعیت‌های شدیداً عاطفی، کنترل خود را از دست ندهند و منطقی و مسئولانه تصمیم‌گیری نمایند (Humai and Dasht-e Bozorgi, 1396). تمایز یافتگی از نظر بوئن نشان می‌دهد که شخص چقدر میتواند بین فرایند عقلی و احساسی تمایز بگذارد. به عبارت دیگر، اینکه فرد چقدر میتواند فکر کند، برنامه بریزد و ارزش‌ها و عقاید خود را داشته باشد، بویژه در رابطه با مسائل اضطراب برانگیز، بی‌آنکه رفتارشان به طور خودکار توسط نشانه‌های هیجانی دریافتی از دیگران هدایت شود، معرف تمایز یافتگی خویشتن او است (Goldenberg and Goldenberg, 1926 translated by Firoozbakht, 1396).

در (Mohammadi, Ali Bakhshi, Siddiqui 2019) تحقیقی به این نتیجه رسیدند که آموزش رویکرد تمایز خود می‌تواند بطور معناداری تمایز خود و رضایت از زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد. بر این اساس، شرکت کنندگانی که تمایز خود را در زندگی بکار می‌برند توانایی مدیریت خود را برای حل مشکلات اجتماعی خود بهبود می‌بخشند و سطوح بالاتری از رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند. (Yousefi and Azizi 1397) نیز در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که یافته‌ها بیانگر رابطه همبستگی منفی و معناداری بین تعارض زناشویی با تیپ‌های شخصیتی/ به جز روان رنجور/ و تمایز یافتگی است. به عبارت دیگر تیپ‌های شخصیتی / به جز روان رنجور/ و تمایز یافتگی بالا سبب کاهش تعارض زناشویی می‌شود و برعکس. Masoumi (1394) پژوهشی با عنوان "مقایسه میزان تمایز یافتگی الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی زوجین متقاضی طلاق و زوجین عادی شهر قم" را در بین زوجین متقاضی طلاق (توافقی) که در مدت ۶ ماه اول سال ۱۳۹۴ به

است که از طریق آنها زن و شوهر با یکدیگر به تعامل می‌پردازند. به آن دسته از کانال‌های ارتباطی که به وفور در یک خانواده اتفاق می‌افتد، الگوهای ارتباطی گفته می‌شود (Fatehizadeh and Ahmadi, 2005) الگوهای ارتباطی شیوه‌های بیان افکار و احساسات اعضای خانواده هستند که وضعیت اجتماعی خانواده را مشخص می‌کنند (Samak and Reuters, 2011 quoting Mahnaei, Poladi Rishhari, Golestaneh and Kaykhosravi, 1398). Christensen and Shank (1991) سه الگوی ارتباطی بین زوجین را معرفی کرده‌اند که عبارتند از: الف) الگوی ارتباط سازنده متقابل: در طی آن هر کدام از زوجین سعی می‌کنند در مورد مشکل ارتباطی خود بحث و گفتگو کنند، احساساتشان را نسبت به هم ابراز نمایند و برای مشکل ارتباطی پیشنهاد راه حل و مذاکره بدهند و هر دو احساس می‌کنند که همدیگر را درک میکنند. ب) الگوی ارتباط اجتناب متقابل: در طی آن زوجین هر دو سعی می‌کنند از بحث کردن در مورد مشکل دوری گزینند. ج) الگوی ارتباط توقع/کناره‌گیر: در طی آن یکی از زوجین سعی می‌کنند بوسیله انتقاد کردن، غر زدن و یا پیشنهاد تغییر دادن، دیگری را وارد بحث در مورد مشکل نمایند، در حالیکه دیگری سعی می‌کند بحث را تمام کند، بوسیله تغییر دادن موضوع از آن اجتناب کند، ساکت باقی بماند و یا حتی اتاق را ترک کند.

یکی دیگر از مؤلفه‌های مؤثر در دلزدگی زناشویی مفهوم تمایز یافتگی است. تمایز یافتگی به عنوان توانایی تنظیم هیجانی خود و تعادل بین فردیت و یکپارچگی تعریف میشود (Priest, 2017). به گونه‌ای که افراد با تمایز یافتگی بالا واکنش‌های خود را به صورت منطقی کنترل می‌کنند و در مقابل، افراد با تمایز یافتگی پایین گرایش دارند تا این کنترل را با واکنش‌های هیجانی و عاطفی اعمال کنند و استرس بالایی دارند (Boser, Perth and Müller, 2019). از نظر بوئن، مسئله اصلی برای همه انسان‌ها، تلاش برای متعادل کردن دو نیروی زندگی - با هم بودن خانوادگی و خودمختاری فردی - می‌شود. اشخاصی که این تعادل را با موفقیت برقرار می‌کنند می‌توانند ضمن مجزا کردن خود به عنوان یک فرد و جادو نشدن توسط آنچه در خانواده گذشته، صمیمیت خود با

صورت تصادفی انتخاب می‌شوند، ابتدا از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد، در مورد گروه آزمایش، متغیر مستقل اعمال می‌شود ولی در مورد گروه گواه متغیر مستقل اعمال نمی‌شود. بعد از آن برای هر دو گروه پس آزمون نیز گرفته شد. سپس نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جامعه آماری، زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری در دسترس مبتنی بر هدف استفاده شد. به این صورت که از بین مراکز مشاوره شهر نجف آباد یک مرکز انتخاب شد. بعد از آن، از بین ۵۰ نفر مراجع زن متاهل آن مرکز، طی هماهنگی و برقراری تماس ۳۰ نفر که مایل به همکاری بودند با ملاک ورود سلامت جسمی و روانی کافی و ملاک خروج عدم رضایت در طی جلسات آموزشی به طور تصادفی انتخاب شدند که از این ۳۰ نفر، ۱۵ نفر به عنوان گروه کنترل و ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش به صورت تصادفی تعیین شدند که طی جلسات آموزشی ۴ نفر از گروه آزمایش به دلیل شرکت نکردن در جلسات و نیز عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌ها حذف شدند و بنابراین ۴ نفر هم از گروه گواه به صورت تصادفی حذف شدند و نهایتاً محاسبات آماری بر روی ۲۲ نفر باقی مانده انجام شد. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، تحت آموزش تمایز یافتگی قرار گرفتند اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند و در آخر میزان اثربخشی سنجیده شد.

ابزار سنجش

– پرسشنامه ۲۱ سوالی دزدگی زناشویی (CBM) Pines (1996):

این پرسشنامه شامل ۲۱ سوال است. مقیاس دزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که برای اندازه گیری درجه دزدگی زناشویی در بین زوج‌ها طراحی گردیده است. این مقیاس توسط Pines (1996) ابداع گردید (Paniz and Nanz 2003, Lais and Lais 2001).

این پرسشنامه شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی، از پا افتادن عاطفی، از پا افتادن روانی می‌باشد. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است.

دادگاه خانواده استان قم مراجعه کرده اند به انجام رساند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین الگوهای ارتباطی زوجین و میزان رضایت جنسی آن‌ها رابطه معناداری وجود دارد بطوریکه بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون، مولفه الگوی ارتباطی سازنده متقابل در جهت مثبت و مولفه الگوی ارتباطی اجتناب متقابل در جهت منفی می‌تواند در میزان رضایت جنسی تغییر ایجاد کند. در تحقیقی که توسط David Rich and Fitzpatrick (1990) تحت عنوان " الگوهای ارتباطات خانوادگی: سنجش ادراک درون فردی از روابط بین فردی " انجام شد؛ نتایج حاکی از آن است که کارهای آینده در زمینه ارتباطات خانوادگی نمی‌توانند تأثیر الگوهای توافق و اختلاف بین خانوادگی را در مورد هنجارهای ارتباطی خانواده تعریف کنند.

در تحقیق دیگری، Pins (1996) نشان داد که باورهای منفی و غیر منطقی می‌توانند پیشگویی کننده ی دزدگی زناشویی باشند (Quoted from Shadab, 2002). همچنین Ker (2014) در تحقیقش به این نتیجه رسید که اثربخشی مداخلات سیستمی، چه به تنهایی و چه به عنوان بخشی از برنامه‌های چند حالته، برای پریشانی در رابطه، مشکلات روانی- جنسی، خشونت در زندگی صمیمانه، اختلالات اضطرابی، اختلالات خلقی، مشکلات الکل، اسکیزوفرنی و سازگاری با بیماری جسمی مزمن را پشتیبانی می‌کند. با توجه به اینکه تحقیقاتی تحت عنوان آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر دزدگی زناشویی و الگوهای ارتباطی انجام نگرفته است، بنابراین محقق به تحقیق در این مورد پرداخته است و بدنبال یافتن پاسخ این سوال بوده است که آیا آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دزدگی زناشویی و الگوهای ارتباطی تأثیر دارد یا خیر؟

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

پژوهش حاضر از لحاظ هدف یک پژوهش کاربردی است و از لحاظ روش نیمه تجربی است که از طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه انتخاب تصادفی استفاده شده است. در این طرح دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد که هر دو به

تحقیقاتی که از این پرسش نامه استفاده نمودند، روایی و پایایی قابل قبولی را در مورد خرده مقیاس‌های مختلف آن نشان داده اند. (Christensen and Salawi (1991) روایی سه خرده مقیاس این پرسش نامه را برآورد نمودند. نتایج پایایی (Christensen and Heavy (1990) و Hugh et al. (1993) بر روی آزمودنی‌های آمریکایی شباهت بسیاری با کار Batman et al. (1998) بر روی آزمودنی‌های سوئیدی و آلمانی دارد. علاوه بر این نتایج پایایی (Batman et al. (1998) بر روی آزمودنی‌های سوئیدی و آلمانی نیز رضایت بخش است و به منظور روایی پرسشنامه، همبستگی میان این دو پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی را به دست آورده است که نتایج نشان می‌دهد همه ی زیر مقیاس‌های پرسشنامه با رضایت زناشویی همبستگی دارد.

منظور از M پاسخ آزمودنی مرد است که چه در پرسشنامه‌ای که زن پاسخگو است و چه در پرسشنامه که مرد پاسخگو است، ابتدا پاسخ مربوط به مرد آورده می‌شود. منظور از F پاسخ آزمودنی زن است که در نمره گذاری پس از پاسخ مرد آورده می‌شود.

– بسته آموزشی درمانی تمایز یافتگی (بر اساس تئوری سیستمی بوئن) (Bafkar, 2014)

روایی توسط همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است مانند نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آن‌ها) (Paniz and Nanz 2003, Lais and Lais 2001 همانطور که مشاهده می‌شود CBM از همسانی درونی و ضریب پایایی بالا و رضایت بخشی برخوردار و جهت اندازه گیری میزان دلزدگی زناشویی مناسب است.

- پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) Christensen and Salawi (1984):

این پرسشنامه را (Christensen and Salawi (1984) در دانشگاه کالیفرنیا را به منظور بررسی الگوهای ارتباطی متقابل زوجین طراحی نمودند. این پرسشنامه ۳۵ سوال دارد و در یک مقیاس نه درجه‌ای از اصلا امکان ندارد (۱) تا خیلی امکان دارد (۹) درجه بندی شده است. پرسش نامه دارای سه خرده مقیاس است مقیاس ارتباط سازنده متقابل، مقیاس اجتنابی متقابل، مقیاس ارتباط توقع / کناره گیری. خرده مقیاس توقع / کناره‌گیری. از دو قسمت تشکیل شده است: مرد متوقع / کناره گیر زن و زن متوقع / کناره گیر مرد. پایایی و روایی پرسشنامه الگوهای ارتباطی:

چهارچوب جلسات آموزشی

جلسه اول:	معرفی و آشنایی با اعضا، ایجاد اعتماد و آشنایی اعضا با اهداف جلسات و روش اجرا، مفهوم سازی تمایز یافتگی بر اساس دیدگاه تئوری بوئن
جلسه دوم:	ارزیابی خانواده، شناسایی باورهای مربوط به انتظارات نقش جنسی برای هر فرد بطور جداگانه، که از خانواده اصلی خود به ارث برده اند، شناسایی مثلث سازی‌ها و مثلث‌های پاتولوژیک در خانواده هر فرد، آشنایی با الگوهای تکراری بین نسلی و تکمیل ژنوگرام
جلسه سوم:	بررسی تاریخچه روابط مهم افراد با یکدیگر و تفکیک خویشتن
جلسه چهارم:	آموزش مثلث‌ها و عملکرد هیجانی، ادامه ترسیم ژنوگرام و آموزش عملکرد سیستم هیجانی، بررسی ترتیب تولد و روابط با هم والد‌ها به منظور پی بردن به عملکرد سیستم هیجانی خانواده‌های اصلی و اثر این زمینه‌ها بر هر کدام از افراد، بررسی تاثیرات فرهنگی و اخلاقی بر روابط افراد، پرورش تصویر ذهنی با هدف پی بردن به عملکرد سیستم هیجانی
جلسه پنجم:	فرآیند تفکیک افکار از احساس و کنترل خشم، بیان و تخلیه خشم در محیطی امن و سازنده، کاهش رنجش‌های گذشته و التیام آسیب‌های عاطفی به منظور خنثی سازی عاطفی و آمادگی برای بررسی واقع بینانه خود و انتظارات منطقی از ازدواج، فرآیند تفکیک افکار از احساس

جلسه ششم:	فرایند فرافکنی و عدم تمایز تفکیک والدین، آشنایی با نیازهای عمیق خود و تعیین رفتارهای آزار دهنده، آشنایی و تمرین روش مکالمه آگاهانه، آشنایی با نیازها و آسیب‌ها
جلسه هفتم:	آموزش مسئولیت پذیری
جلسه هشتم:	نظام عاطفی
جلسه نهم:	مهارت‌های اجتماعی
جلسه دهم:	مروری بر تمامی جلسات و راهبردهای نهایی برای بهبود وضعیت و جمع بندی و نتیجه گیری، گرفتن پس آزمون

روش آماری و تجزیه و تحلیل داده‌ها

متغیرهای مستقل و وابسته و سپس بررسی آمار استنباطی شامل آزمون لوین برای یکسانی و همگنی واریانس‌ها، آزمون کولموگورف-اسمیرنف و (شاپیرو ویلک) برای نرمال بودن داده‌ها و در ادامه از آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی فرضیه‌ها (مؤثر بودن مداخله آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دزدگی زناشویی و الگوهای ارتباطی در بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد) پرداخته شده است.

در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و آمار استنباطی شامل تحلیل کواریانس که با استفاده از نرم افزار SPSS۲۴ انجام گرفت.

یافته‌ها

در این پژوهش، ابتدا به بررسی آمار توصیفی به تفکیک

جدول شماره ۱: شاخص‌های توصیفی مربوط به مقیاس دزدگی زناشویی قبل و بعد از آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی در دو گروه گواه و گروه آزمایش.

متغیرها		شاخص آماری			
میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار		
دزدگی زناشویی	گواه	۲/۰۳	۰/۷۹	۱/۱۵	۳/۷۰
		۲/۰۲	۰/۷۹	۱/۱۵	۳/۷۰
	آزمایش	۲/۴۳	۰/۸۲	۱/۳۰	۳/۹۵
		۱/۵۸	۰/۷۳	۰/۷۰	۳/۱۵

جدول شماره ۲: شاخص‌های توصیفی مربوط به پرسشنامه الگوهای ارتباطی قبل و بعد از آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی در دو گروه گواه و گروه آزمایش.

متغیرها		شاخص آماری			
میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار		
الگوهای ارتباطی	گواه	۹۲/۴۵	۲۳/۹۵	۶۵	۱۳۲
		۹۱/۹۰	۲۳/۳۸	۶۶	۱۳۱
	آزمایش	۹۲/۸۱	۲۷	۵۵	۱۴۱
		۱۳۴/۹۰	۳۳/۶۷	۶۷	۱۶۶

جدول شماره ۳: نتایج آزمون لوین برای بررسی پیش فرض تساوی واریانس‌ها برای دزدگی زناشویی و الگوهای ارتباطی

متغیر وابسته	F	df1	df2	سطح معناداری
دزدگی زناشویی	۱/۵۸۰	۱	۲۰	۰/۲۰۳
لگوهای ارتباطی	۱/۱۰۵	۱	۲۰	۰/۳۱۰

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تساوی واریانس‌ها بین دو گروه آزمایش و گواه برای متغیرهای مربوط به فرضیه‌های اصلی تحقیق برقرار بوده است ($\text{sig.} \geq 0/05$) و سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ است.

جدول شماره ۴: نتایج آزمون فرض نرمال بودن دزدگی زناشویی و الگوهای ارتباطی

متغیر	گروه	مرحله	کولموگروف-اسمیرنف		شاپروویلیک	
			آماره	سطح معناداری	آماره	سطح معناداری
دزدگی زناشویی	گواه	پیش آزمون	۰/۱۳۶	۰/۲۰۰	۰/۳۳۶	۰/۹۲۲
		پس آزمون	۰/۱۵۴	۰/۲۰۰	۰/۳۱۰	۰/۹۱۹
	آزمایش	پیش آزمون	۰/۱۵۶	۰/۲۰۰	۰/۷۱۶	۰/۹۵۶
		پس آزمون	۰/۱۵۳	۰/۲۰۰	۰/۳۵۸	۰/۹۲۵
الگوهای ارتباطی	گواه	پیش آزمون	۰/۲۴۶	۰/۰۶۱	۰/۱۱۷	۰/۸۸۴
		پس آزمون	۰/۲۲۰	۰/۱۴۴	۰/۱۶۳	۰/۸۹۶
	آزمایش	پیش آزمون	۰/۱۸۰	۰/۲۰۰	۰/۵۶۷	۰/۹۴۴
		پس آزمون	۰/۲۴۰	۰/۰۷۶	۰/۱۲۰	۰/۸۸۷

با توجه به نتایج جدول ۴، پیش فرض نرمال بودن ارتباطی در دو گروه گواه و آزمایش، در مراحل پیش آزمون داده‌های مربوط به متغیرهای دزدگی زناشویی و الگوهای و پس آزمون برقرار بوده است.

جدول شماره ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس دزدگی زناشویی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
دزدگی زناشویی	قبل از آموزش	۱۰/۲۰۶	۱	۱۰/۲۰۶	۱۲۹/۸۱۹	۰/۰۰۰	۰/۸۷۲	۱/۰۰۰
	گروه	۳/۲۲۲	۱	۳/۲۲۲	۴۰/۹۸۴	۰/۰۰۰	۰/۶۸۳	۱/۰۰۰
	میزان خطا	۱/۴۹۴	۱۹	۰/۰۷۹				

طبق نتایج به دست آمده از جدول ۵، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش آزمون بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد، در گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ (دزدگی) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (دزدگی، $P=0/000$ و $F=40/984$). به عبارت دیگر، متغیر مستقل (آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی) بر

بوده است. در نتیجه می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دزدگی زناشویی در بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد تأثیر دارد. بنابراین فرضیه اصلی اول تحقیق مورد تأیید می‌باشد.

متغیر وابسته (دلزدگی) زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد مورد مطالعه تأثیر داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اِتا برای دلزدگی زناشویی که برابر با مقدار $0/683$ می‌باشد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که 69 درصد تغییرات مربوط به متغیر دلزدگی زناشویی در مرحله پس آزمون ناشی از تأثیر آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی

جدول شماره ۶: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس الگوهای ارتباطی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اِتا	توان آماری
الگوهای ارتباطی	قبل از آموزش	۸۰۶۶/۸۱۰	۱	۸۰۶۶/۸۱۰	۱۷/۵۴۷	۰/۰۰۰	۰/۴۸۰	۰/۹۷۸
	گروه	۱۰۰۳۴/۰۶۸	۱	۱۰۰۳۴/۰۶۸	۲۱/۸۲۶	۰/۰۰۰	۰/۵۳۵	۰/۹۹۳
	میزان خطا	۸۷۳۵/۰۰۸	۱۹					

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دزدگی زناشویی و الگوهای ارتباطی در بین زنان شهر نجف آباد است و محقق تأثیر این آموزش را بر دو متغیر ذکر شده بیان کرده است. آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دزدگی زناشویی تأثیر دارد.

طبق نتایج به دست آمده از جدول ۴، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش آزمون بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد، در گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ (دلزدگی) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (دلزدگی، $P=0/000$ و $F=40/984$). به عبارت دیگر، متغیر مستقل / آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی / بر متغیر وابسته (دلزدگی) زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد مورد مطالعه تأثیر داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اِتا برای دلزدگی زناشویی که برابر با مقدار $0/683$ می‌باشد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که 69 درصد تغییرات مربوط به متغیر دلزدگی زناشویی در مرحله پس آزمون ناشی از تأثیر آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بوده است. در نتیجه می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش

طبق نتایج به دست آمده از جدول ۶، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش آزمون بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد، در گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ (الگوهای ارتباطی) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (الگوهای ارتباطی، $P=0/000$ و $F=21/826$). به عبارت دیگر، متغیر مستقل (آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی) بر متغیر وابسته (الگوهای ارتباطی) زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد مورد مطالعه تأثیر داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اِتا برای الگوهای ارتباطی که برابر با مقدار $0/535$ می‌باشد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که 54 درصد تغییرات مربوط به متغیر الگوهای ارتباطی در مرحله پس آزمون ناشی از تأثیر آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بوده است. در نتیجه می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر الگوهای ارتباطی در بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد تأثیر دارد. بنابراین پاسخ این سوال محقق نیز که آیا آموزش تمایزیافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دلزدگی زناشویی و الگوهای ارتباطی تأثیر دارد؟ مورد تایید است.

همچنین اینکه فرد بداند در نقش و جایگاه خود در خانواده، طرف مقابل چه انتظاراتی از او دارد، به درک بهتر طرف مقابل و نیز برآورده کردن انتظارات او می‌پردازد و این موضوع در کاهش دلزدگی زناشویی زوجین موثر است.

آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر الگوهای ارتباطی در بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد تأثیر دارد.

طبق نتایج به دست آمده از جدول ۵، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش آزمون بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد، در گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ (الگوهای ارتباطی) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (الگوهای ارتباطی، $P=0/000$ و $F=21/826$). به عبارت دیگر، متغیر مستقل (آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی) بر متغیر وابسته (الگوهای ارتباطی) زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد مورد مطالعه تأثیر داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اِتا برای الگوهای ارتباطی که برابر با مقدار $0/535$ می‌باشد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ۵۴ درصد تغییرات مربوط به متغیر الگوهای ارتباطی در مرحله پس آزمون ناشی از تأثیر آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بوده است. در نتیجه می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر الگوهای ارتباطی در بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد تأثیر دارد. بنابراین فرضیه اصلی دوم تحقیق مورد تأیید می‌باشد.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های Masoumi Zavariani (1394) همسو و با پژوهش David Rich and Fitzpatrick (1990) ناهمسو می‌باشد. Mahnaei, Poladi Rishhari (1990) یافته‌های این پژوهش با یافته‌های Golestaneh and Kaykhosravani (1398) بیان می‌دارند، الگوهای ارتباطی شیوه‌های بیان افکار و احساسات اعضای خانواده هستند که وضعیت اجتماعی خانواده را مشخص می‌کنند. بالور عوامل گوناگون را در شکل گیری فرسودگی موثر دانسته و یکی از این عوامل را وجود باورهای ارتباطی غیر منطقی در افراد می‌داند.

در تبیین یافته این پژوهش می‌توان گفت با توجه به اینکه

تمایز یافتگی مبتنی بر خانواده درمانی سیستمی بر دلزدگی زناشویی در بین زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر نجف آباد تأثیر دارد. بنابراین فرضیه اصلی اول تحقیق مورد تأیید می‌باشد.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش (Mohammadi, Ali Bakhshi, Siddiqui (2019) همسو می‌باشد. (Goldenberg, 1926) بیان می‌کند مفهوم تمایز یافتگی ناظر بر وضعیتی است که یک عضو خانواده کارکرد عقلانی خود را از کارکرد هیجانی متمایز سازد و از امتزاج با هیجانات غالب خانواده احتراز کند. (Pins (1848 نیز معتقد بود در رابطه زناشویی می‌توان بعضی توقعات را برآورده کرد، اما بعضی انتظارات کاملاً غیر واقع گرایانه اند. کسانی که می‌خواهند "تا ابد سعادتمند" زندگی کنند، کسانی که انتظار دارند ازدواج به زندگیشان مفهوم ببخشد و تمام خواسته‌های اساسی زندگیشان را پاسخ بدهد، احتمالاً بیش از دیگران سرخورده می‌شوند. قبول این تصورات تقریباً همیشه سبب بروز دلزدگی می‌شود.

در تبیین یافته حاضر باید گفت یکی از آموزش‌های موثر در کاهش اختلافات زناشویی بین زوجین و حتی خانواده‌ها، آموزش تمایز یافتگی می‌باشد. تمایز یافتگی یعنی فرد بتواند بین عملکرد هیجانی و عقلانی خود تعادل ایجاد کند و به صورت مستقل فردیت خود را حفظ کند و به دور از فشارها و القانات اعضای خانواده، ضمن حفظ صمیمیت با آنها به درستی تصمیم گیری کند. در بسیاری موارد دیده شده که عدم تمایز یافتگی فرد و آمیختگی شدید با خانواده مبدأ باعث وابستگی فرد به اعضای خانواده و دخالت دادن آنها در همه ی امور زندگی است که این امر به نوبه ی خود منجر به بروز مشکلات زیادی در روابط و نیز زندگی مشترک فرد می‌شود. به نظر می‌رسد جلسات آموزشی با محوریت مشخص کردن انتظارات نقش جنسی و نیز شناخت و آشنایی با مثلث‌ها به کاهش دلزدگی زناشویی و به دنبال آن افزایش رضایت زناشویی می‌انجامد. چنانچه فرد با مفهوم مثلث‌ها آشنا باشد و اجازه ندهد که هنگام منازعات، مثلثی از طرف اعضای خانواده علیه او ایجاد شود می‌تواند جلوی اختلافات بیشتر را بگیرد و از دخالت‌های بی جای دیگران جلوگیری کند.

ارتباطی افراد تاثیر می‌گذارد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم پیگیری پژوهشگر و عدم کنترل عوامل ناخواسته و مداخلات بیرونی و همچنین از جمله پیشنهادات پژوهش می‌توان به انجام این پژوهش توسط محققان دیگر با دوره‌های پیگیری و نیز اعمال آموزش‌ها برای هر دو جنس زن و مرد اشاره کرد.

منابع

- Bafkar, S. (1393). *The effectiveness of Bowen's emotional therapy based on marital boredom and family functioning in married men*. Master Thesis in Family Counseling, Khomeini Shahr Azad University, Faculty of Humanities [Persian].
- Buser, T. J., Pertuit, T. L., & Muller, D. L. (2019). Nonsuicidal self-injury, stress, and self-differentiation. *Adultspan Journal*, 18, 4- 16.
- Carr, A (2014). The evidence base for couple therapy, family therapy and systemic interventions for adult-focused problem. *Journal of Family Therapy*, 36: 158- 194.
- Christensen, A. & Sullaway, M (1984), *Communication patterns questionnaire. Unpublished questionnaire, university of California losangeles*, 22(1), 143-190.
- Christensen A, Shenk J L. Communication, conflict and psychological distance in nondistressed, clinic and divorcing couples. *Journal of consulting & clinical psychology*, 1991; 59: 485-463 .
- David Ritchie, L., Fitzpatrick, M. (1990). *Family communication patterns: Measuring intrapersonal perceptions of interpersonal relationships*. First published august, 1.
- Dehghan, F; Piri Kamrani, M.; Goli, R; Rahmani, H (2015). The effect of life skills training on marital satisfaction, marital boredom and mental health of veteran spouses. *Journal of Women and Society*. Seventh year, fourth issue.
- Fatehizadeh, M.; Ahmadi, A. (1384). *Investigating the Relationship between Marriage Communication Patterns and Marital Satisfaction of Couples Working at the University of Isfahan*. *Family Research Quarterly*, First Year, No. 2 [Persian].
- افراد از درون خانواده می‌توانند الگوهای ارتباطی اعضای خانواده را به ارث برند، نیاز است افراد با آموزش تمایز یافتگی، الگوهای ارتباطی صحیحی را برای زندگی خود انتخاب کنند و تحت تاثیر خانواده مبدا قرار نگیرند. آموزش تمایز یافتگی می‌تواند از طریق آشنایی با الگوهای تکراری بین نسلی و آشنایی با ژنوگرام و ترسیم و تفسیر آن به فرد استقلال دهد تا سواى از الگوهای ارتباطی غلط در خانواده عمل کند و تصمیمات هیجانی نگیرد. همچنین در فضای خانواده‌هایی که تمایز یافتگی به عنوان یک ویژگی ثابت و شناخته شده در زندگی آن‌ها جریان دارد و فرزندان‌شان را بر این اساس و تحت لوای این جو خانوادگی تربیت می‌کنند قطعاً الگوهای ارتباطی بهتر و صحیح تری در جریان زندگی و به خصوص در روابط زوجی تاثیر خواهند داشت. همچنین خانواده‌های تمایز یافته می‌توانند الگوهای ارتباطی بهتری را به نسل بعد از خود انتقال دهند.
- اینکه فرد بداند بدکاری شدید در خانواده نتیجه عملکرد هیجانی خانواده در طی چند نسل قبل می‌باشد، با شناخت الگوهای غلط بین نسلی در گذشته، می‌تواند این زنجیره را قطع کند و جلوی ادامه ی این روند تکراری را بگیرد. در طی جلساتی که با این عنوان برگزار شد مشخص شده است که احتمالاً آشنایی با مفاهیم الگوهای تکراری بین نسلی و عملکرد هیجانی خانواده و نیز به کارگیری آنها تا چه حد می‌تواند در اخذ الگوهای ارتباطی جدید موثر باشد. اعضای تحت آموزش هر چه بیشتر با این مفاهیم درگیر می‌شدند احساس رضایت بیشتری داشتند و اذعان می‌داشتند که دانستن این موارد قبل از شروع رابطه زناشویی چقدر می‌توانست به بهبود روابط آن‌ها کمک کند و حتی توقعات کمتری از طرف مقابلشان می‌داشتند. ترسیم ژنوگرام می‌تواند به خوبی روابط اعضای خانواده در چند نسل را مشخص کند. زوجینی که تمایز یافته ترند تعارضات کمتری را تجربه می‌کنند و در هنگام بروز مشکلات زناشویی، با توجه به الگوهای ارتباطی آموخته شده در خانواده به طور سازنده تری فضا را مدیریت میکنند و این به نوبه خود باعث کاهش هر چه بیشتر اختلافات زناشویی و در مقابل سازگاری زناشویی بیشتری می‌شود. بنابراین می‌توان گفت آموزش تمایز یافتگی بر الگوهای

- Mohammadi, M.; Ali Bakhsh, Z; Siddiqui, M. (2019). The effect of Bowen theory self-differentiation training on self-differentiation in women and marital satisfaction. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*. 1904-1911.
- Priest, J. B. (2017). Examining differentiation of self as a mediator in the biobehavioral family model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45, 161-175.
- Pines, A. (1996). *What can we do so that dream love does not lead to boredom?* Translated by Fatemeh Shadab (1381). Tehran: Phoenix Publications [Persian].
- Rakhshani, P.; Shahabizadeh, F; Alizadeh, H. (2015). The model of marital boredom in relation to the dimensional pattern of relationship with God, control of thought and language. *Bi-Quarterly Journal of Islamic Studies and Psychology*, Tenth Year, No. 19, pp. 7-30.
- Shahdi, M. (1396). *The effectiveness of psychodrama on marital boredom of couples*, thesis for obtaining a master's degree (A.M) in clinical psychology, Islamic Azad University, Marvdasht Branch [Persian].
- Swordsmen, M.; Homayi, R. (1397). *Investigating the relationship between communication skills and its components with marital boredom in married employees of Khuzestan National Drilling Company*. *Developmental Psychology*, Year 7, Issue 1, Serial Issue 22 [Persian].
- Yusofi, N; Azizi, A (1397). Explain a model for predicting marital conflict based on differentiation and personality types. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*. Allameh Tabatabaei University. Ninth Year, No. 35, pp: 57-87 [Persian].
- Goldenberg, e; Goldenberg, A. (1926). *Family Therapy*. Translated by Mehrdad Firoozbakht (1396). Tehran: Rasa. First Edition [Persian].
- Holley, R., Claudia, M., & Irene, C. (2018). Depression, emotion regulation & the demand/withdraw pattern during intimate relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35, 408-430.
- Humayi, R.; Great Plain, Z (1396). Correlation between self-differentiation and optimism with responsiveness and marital satisfaction in nursing students. *Health Promotion Management Quarterly*. 7 (2), 58- 65 [Persian].
- Karimi, L (1396). *Investigating the relationship between family communication patterns and emotional maturity with social adjustment of high school students in Safashahr*. Thesis for obtaining a master's degree, Khomeini Shahr Azad University, Faculty of Humanities [Persian].
- Lavasani, M.; Civil, Y (1397). The Relationship between Communication Beliefs and Marital Boredom: The Mediating Role of Mindfulness. *Journal of Psychology* 87, Twenty-second year, No. 3 [Persian].
- Mahnaei, S.; Rishhari, A; Golestaneh, M.; Kaykhosravani, M (1398). The effectiveness of couple therapy with Hendrix image therapy on improving couples' communication patterns and reducing emotional divorce in couples seeking divorce in Bushehr. *Journal of Psychiatric Nursing*, Volume 7, Number 1 [Persian].
- Masoumi Zavarani, S. (1394). *Comparison of the degree of differentiation of communication patterns and sexual satisfaction of divorced couples and normal couples in Qom*. Thesis for obtaining a master's degree, Al-Zahra University. Faculty of Education and Psychology [Persian].