

Comparison of the Effectiveness of Group Education of Premarital Counseling Concepts based on two Cognitive-Behavioral Approaches and Reality Therapy on Students' self-Differentiation

Article Info

Authors:

Sohrab Kahrizi¹,
Masoumeh Behboodi²,
Farideh Dukanehi Fard³

Purpose: The aim of this study was to determine the difference between the effectiveness of group education of pre-marital counseling concepts based on two cognitive-behavioral approaches and reality therapy on students' own differentiation.

Methods: This research is a quasi-experimental research and its research design is pre-test, post-test design with control group. The study population of this study is single students of Islamic Azad University, Imam Khomeini Memorial Branch in Shahreri and the number of samples studied is equal to 45 people. In order to collect information, the Self-Differentiation Questionnaire (DSI) and the group training course on the concepts of premarital counseling with cognitive-behavioral approach and reality therapy were used in 8 two-hour sessions to the subjects. Analysis of covariance was used to analyze the data.

Keywords:

Premarital Counseling, Cognitive-Behavioral Approach, Reality Therapy, Self-differentiation.

Findings: The results show that group training on the concepts of premarital counseling with two cognitive-behavioral approaches and reality therapy on increasing the differentiation of students themselves was significant, but these two training methods were not statistically significant in terms of effectiveness.

Conclusion: Although both cognitive-behavioral pre-marital counseling and behavioral therapy training methods have a significant effect on increasing their differentiation, it does not matter which of these two training methods is used for this purpose.

Article History:

Received: 2021-08-22
Accepted: 2021-11-20
Published: 2021-11-29

Correspondence:

Email:
kahrizi.sohrab83@gmail.com

-
1. PhD Student in Counseling and Guidance, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
 2. Assistant Professor of counseling groups, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
 3. Associate Professor of counseling groups, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
-

مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر دو رویکرد شناختی رفتاری و واقعیت درمانی بر تمایز یافتگی خود دانشجویان

سهراب کهریزی^۱، معصومه بهبودی^۲، فریده دوکانه ای فرد^۳

چکیده

هدف: هدف این تحقیق تعیین تفاوت اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر دو رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی بر تمایز یافتگی خود دانشجویان است.

روش: این تحقیق از دسته تحقیقات نیمه آزمایشی با طرح پژوهشی، پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه هدف این پژوهش دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره) شهرری و تعداد نمونه مورد مطالعه برابر با ۴۵ نفر است. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI) و دوره آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی در ۸ جلسه ۲ ساعته به آزمودنی ها استفاده گردید. برای تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته ها: نتایج حاصل از تحقیق بیانگر آن است که آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با دو رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی بر افزایش تمایز یافتگی خود دانشجویان معنادار بوده، اما این دو روش آموزش، از نظر اثربخشی، تفاوت آماری معنا داری با هم نداشته اند.

نتیجه گیری: اگرچه هر دو روش آموزش مشاوره پیش از ازدواج شناختی رفتاری و واقعیت درمانی تاثیر معنا داری بر افزایش تمایز یافتگی خود داشته اند اما تفاوتی ندارد که از کدامیک از این روشها برای آموزش استفاده شود.

واژگان کلیدی: مشاوره پیش از ازدواج، رویکرد شناختی - رفتاری، واقعیت درمانی، تمایز یافتگی خود.

۱. دانشجوی دکتری مشاوره و راهنمایی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (نویسنده مسئول).

۳. دانشیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

مقدمه

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه است. دستیابی به جامعه سالم، در گرو سلامت خانواده است (اختیاری امیری و همکاران، ۱۳۹۷). ازدواج اساسی ترین، مهمترین و بنیادی ترین رابطه و پیوند انسانی است (اس پارک^۱، ۲۰۱۲). ازدواج به معنی در هم آمیختن دو چشم انداز، دو تفکر و دو تاریخچه است که شامل ارزشها، دیدگاه ها و جهان بینی های متفاوت هستند (نظری، ۱۳۸۵). ازدواج اصلی ترین رسوم اجتماعی بوده و این سنت همواره برای ارضای نیازهای عاطفی اشخاص همیشه مورد سفارش بوده است. با ازدواج یکی از مهمترین نهادهای اجتماعی یعنی خانواده موجودیت پیدا می کند و نیازهای زیستی، روانی، عاطفی و اجتماعی انسان تامین می گردد (گشکی، یوسفی و امانی، ۱۳۹۵). ازدواج موفق پایه و اساسی درست برای خلق خانواده سالم است و چیزی نمی تواند بیش از آن زندگی آدمی را شاداب کند (دیوید میس، ۲۰۰۰، به نقل از میر محمد صادقی، ۱۳۸۸).

یکی از معیارهای ازدواج موفق، انتخاب صحیح و درست همسر می باشد و یکی از مهمترین عوامل موثر در انتخاب همسر تمایز یافتگی فرد است. یعنی فرد به یک استقلال عاطفی رسیده باشد تا بتواند آن را به روابط خود با دیگران منتقل کند (شریعت زاده، تبریزی و احقر، ۱۳۹۲). «تمایز یافتگی خود» توانایی یک فرد در حفظ فردیت و استقلال «خود» در روابط صمیمانه و دستانه با افراد دیگر و همچنین بازگو کننده قابلیت در خلق تعادل بین اندیشه و احساس است (بوئن ۱۹۸۷؛ کر و بوئن^۲، ۱۹۸۸). به تعبیری تمایز یافتگی را در دو لایه می شود بررسی کرد: اولی به عنوان ساز و کاری که درون خود فرد رخ میدهد که شامل عناصر جایگاه من و واکنش پذیری هیجانی - عاطفی است و دومی به عنوان فرایندی که در روابط بین فردی اتفاق می افتد که شامل عناصر در هم آمیختگی با سایرین است. افرادی که از سطوح قابل توجهی از تمایز یافتگی خود برخوردار هستند، در مقایسه با افرادی که دارای تمایز یافتگی پایین تر هستند، واکنش پذیری هیجانی - عاطفی پایین تری دارند، در روابط با سایرین به شکل چشمگیری کمتر دچار در هم آمیختگی می گردند، کمتر از برش هیجانی استفاده می کنند و قابلیت بالاتری در انتخاب هایشان، دارند. بر این اساس تمایز یافتگی بالاتر همراه شد با افزایش عملکرد کلی و افراد بیشتر تمایز یافته، دارای سلامت روانی بیشتری بالاتری هستند (لطیفیان و فخاری، ۱۳۹۳).

با توجه به مسائل و نگرانی هایی که افراد در مسیر انتخاب همسر با آن مواجه هستند، آموزش پیش از ازدواج امری ناگزیر و الزامی است. آمادگی پیش از ازدواج از ضروریات زندگی مجردها می باشد. بدون این آموزش ها، قبول مسئولیت همانند پذیرش پروژه ای بدون آمادگی قبلی است. بدینوسیله زوج ها فرا می گیرند چطور رابطه مناسبی داشته باشند و از رفتارهایی که باعث جدایی می شوند، پرهیز کنند. این آموزش ها ریسک طلاق را کاهش داده و منجر به ازدواجی می شود که حاصل آن برقراری محیطی امن و موفق است و میزان قابل توجهی از تنش های فردی را کاهش می دهد (خانیکی، کیمیایی و طبیبی، ۱۳۹۱). آموزش های قبل از ازدواج پایه و اساس پیشرفت و ارتقاء رابطه زوجین است (خالقی نژاد، دقیق بین و مسلمی، ۱۳۹۱).

تحقیقات بیانگر این است که شرکت در برنامه های آموزش قبل از ازدواج منجر به ایجاد نگرش مثبت شده و این رویدادی ارزشمندی است (خانیکی، کیمیایی و طبیبی، ۱۳۹۱). وونگ^۳ (۲۰۰۹) در مطالعه خود نشان داد که مطالعه قبل از ازدواج با شناخت عوامل خطر و جنبه های انعطاف پذیری شخصی بر آمادگی افراد برای ازدواج کمک می نماید. جیسون^۴ (۲۰۰۶) نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسید که افرادی که آموزش قبل از ازدواج دریافت کرده بودند ۳۱ درصد ریسک و خطر جدایی آنها کاهش یافته است. متخصصین پیشنهاد می کنند زوجین برنامه هایی را شش ماه تا یکسال قبل از ازدواج شروع کنند و در چنین برنامه هایی شرکت نمایند. این یک فرصت مغتنم است که باعث بالا بردن آگاهی زوجین از نقش خود در ایجاد یک رابطه صحیح و موفق گشته و بر رفتار آنان موثر است (وتزلر و همکاران، ۲۰۱۱، به نقل از اختیاری امیری و همکاران، ۱۳۹۷). کارول و همکاران در مطالعات خود نشان داده اند که مشاوره پیش از ازدواج موجب شناخت افراد نسبت به عوامل خطر ساز

1 . S. Park

2 . Kerr, bowen

۳ . Wong

۴ . Jayson, S.

شده و با افزایش آگاهی های افراد جنبه های انطباق پذیری را در روابط زناشویی افزایش داده است (اختیاری امیری و همکاران، ۱۳۹۷).

نتایج مطالعه ایپ و همکاران^۱ (۲۰۰۸) بیانگر این است که این برنامه ها از مهمترین راهکارهای تغییر یا کاهش افکار غیر عقلانی و خواسته های غلط افراد از ازدواج است و تاثیرات موثر و معناداری بر کیفیت و موفقیت ازدواج افراد دارد. مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری شامل آشنایی با فنون شناختی رفتاری به منظور چالش و مقابله با افکار و نگرش های ناکارآمد در خصوص افزایش تمایز یافتگی خود و بهبود استقلال و پختگی فردی افراد است. مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی شامل آشنایی با نیازهای بنیادین و خواسته ها، آشنایی با دنیای مطلوب و دنیای ادراکی، آشنایی با رفتار کلی و ماشین رفتار و همینطور استفاده از روش واقعیت درمانی به منظور تعدیل نگرش های ناکارآمد بر سر راه افزایش تمایز یافتگی خود می باشد. با توجه به نکات ذکر شده در بالا و اهمیت انتخاب همسر و آمار بالای طلاق رسمی و عاطفی و مشکلات زوجین در دوران زندگی متاهلی، همینطور علاقه و تجربه محقق در این حوزه، محقق را بر آن داشت که تحقیقی در خصوص آموزش مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج انجام دهد و نتیجه آن را بر تمایز یافتگی خود بررسی نماید. بنابراین اهداف این پژوهش عبارتند از:

۱- تعیین اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری بر تمایز یافتگی خود در دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره). ۲- تعیین اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی بر تمایز یافتگی خود در دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره). ۳- مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با دو رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی بر تمایز یافتگی خود در دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره).

روش

این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر نوع داده ها، کمی و از نظر روش انجام تحقیق از دسته تحقیقات نیمه آزمایشی بود. طرح پژوهشی این تحقیق طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود.

جدول ۱.

گروه ها	پیش آزمون	متغیرمستقل	پس آزمون
گروه آزمایشی ۱	T1	X1	T2
گروه آزمایشی ۲	T1	X2	T2
گروه گواه	T1	-	T2

جامعه مورد مطالعه این تحقیق شامل کلیه دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره) شهر ری بود. تعداد نمونه مورد مطالعه در این تحقیق برابر با ۴۵ نفر بود. تعداد ۱۵ نفر در گروه آزمایش یک (گروه آزمایش با رویکرد شناختی- رفتاری)، ۱۵ نفر در گروه آزمایش دو (گروه آزمایش با رویکرد واقعیت درمانی) و ۱۵ نفر در گروه کنترل. برای انتخاب نمونه آماری تحقیق پس از فراخوان دانشجویان برای شرکت در یک دوره آموزشی، مطالب لازم برای مطلع شدن و جلب همکاری افراد متقاضی ارائه گردید و پرسشنامه ها برای پاسخگویی در اختیار آنان قرار گرفت. پرسشنامه ها نمره گذاری شد و از بین آنها ۴۵ نفر با توجه به معیارهای مورد نظر تحقیق انتخاب شدند. این تعداد با استفاده از روش غیر تصادفی هدفمند و بر اساس نمرات تمایز یافتگی خود و از کم به زیاد مرتب شده و در ۱۵ گروه سه نفره همتا سازی شدند و سپس هر یک از این سه نفر بر اساس گمارش تصادفی در یکی از گروه های آزمایش یک، آزمایش دو و کنترل جایگزین گردیدند. در نتیجه سه گروه ۱۵ نفره ایجاد گردید که دو گروه آن، گروه آزمایش و دیگری گروه کنترل در نظر گرفته شد. در این تحقیق جهت جمع آوری اطلاعات عملیاتی تحقیق از پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI) و دوره آموزش مشاوره پیش از ازدواج با دو رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی استفاده شد. این پرسشنامه از ۴۶ سوال و ۴ مولفه ی واکنش پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی با دیگران تشکیل شده است که به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد بکار می رود.

^۱ . Epp & et al

نمره بالاتر در این پرسشنامه، بیانگر میزان تمایز یافتگی بیشتر شخص پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس. آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی در ۸ جلسه ۲ ساعته به آزمودنی ها در هر یک از گروه های آزمایش ارائه گردید ولی گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. سپس داده ها در پس آزمون به دست آمد. برای تحلیل داده ها از آزمون های تحلیل کوواریانس و بونفرونی استفاده شد.

یافته‌ها

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۱، از تعداد ۱۵ نفر گروه شناختی رفتاری، تعداد ۴ نفر معادل ۲۶,۷ درصد مرد و ۱۱ نفر معادل ۷۳,۳ درصد زن بوده اند. همچنین از تعداد ۱۵ نفر گروه واقعیت درمانی، تعداد ۶ نفر معادل ۴۰ درصد مرد و ۹ نفر معادل ۶۰ درصد زن بوده اند. همچنین از تعداد ۱۵ نفر گروه کنترل، تعداد ۴ نفر معادل ۲۶,۷ درصد مرد و ۱۱ نفر معادل ۷۳,۳ درصد زن بوده اند.

جدول ۲. توزیع فراوانی دانشجویان به تفکیک گروهها بر اساس جنسیت

شاخص جنسیت	فراوانی		درصد نسبی	
	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی
مرد	۴	۶	۲۶,۷	۴۰
زن	۱۱	۹	۷۳,۳	۶۰
مجموع	۱۵	۱۵	۱۰۰	۱۰۰

همچنین بر اساس نتایج مندرج در جدول ۲، از تعداد ۱۵ نفر گروه شناختی رفتاری، تعداد ۵ نفر معادل ۳۳,۳ درصد در مقطع کاردانی، تعداد ۹ نفر معادل ۶۰ درصد کارشناسی و تعداد ۱ نفر معادل ۶,۷ درصد کارشناسی ارشد بوده اند. همچنین از تعداد ۱۵ نفر گروه واقعیت درمانی، تعداد ۳ نفر معادل ۲۰ درصد در مقطع کاردانی، تعداد ۱۰ نفر معادل ۶۶,۷ درصد کارشناسی و تعداد ۲ نفر معادل ۱۳,۳ درصد کارشناسی ارشد بوده اند. از تعداد ۱۵ نفر گروه کنترل، تعداد ۳ نفر معادل ۲۰ درصد در مقطع کاردانی، تعداد ۱۰ نفر معادل ۶۶,۷ درصد کارشناسی و تعداد ۲ نفر معادل ۱۳,۳ درصد کارشناسی ارشد بوده اند.

جدول ۳. توزیع فراوانی دانشجویان به تفکیک گروهها بر اساس مقطع تحصیلی

شاخص مقطع تحصیلی	فراوانی		درصد نسبی	
	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی
کاردانی	۵	۳	۳۳,۳	۲۰
کارشناسی	۹	۱۰	۶۰	۶۶,۷
کارشناسی ارشد	۱	۲	۶,۷	۱۳,۳
مجموع	۱۵	۱۵	۱۰۰	۱۰۰

نتایج مندرج در جدول ۳، فراوانی، کمترین بیشترین، میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر تمایز یافتگی خود در افراد مورد مطالعه در این تحقیق را در مراحل پیش آزمون- پس آزمون برای گروههای آزمایش شناختی- رفتاری، واقعیت درمانی و گروه کنترل را نشان می دهد. همانطور که این نتایج نشان می دهند، میانگین نمرات تمایز یافتگی خود در مرحله پس آزمون در گروههای آزمایش نسبت به پیش آزمون خود افزایش داشته در حالیکه در گروه کنترل تفاوت محسوسی مشاهده نمی گردد.

جدول ۴. توصیف آماری پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات «تمایز یافتگی خود» به تفکیک گروهها

شاخص مرکزی	شاخص پراکندگی	شاخص				گروه	فراوانی
		توصیف داده‌ها	کمترین	بیشترین	تعداد		
میانگین	انحراف معیار	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	شناختی رفتاری	
۱۵۰,۶۰	۹,۱۴۰	۱۶۱	۱۲۷	۱۵	۱۵		
۱۵۷,۰۷	۷,۷۷۷	۱۶۶	۱۳۹	۱۵	۱۵	واقعیت درمانی	
۱۵۰,۸۷	۸,۸۷۱	۱۶۱	۱۲۹	۱۵	۱۵		
۱۵۷,۹۳	۷,۳۱۴	۱۶۴	۱۳۷	۱۵	۱۵	کنترل	
۱۴۹,۳۳	۶,۷۳۶	۱۶۳	۱۳۵	۱۵	۱۵		
۱۴۹,۷۳	۶,۷۵۵	۱۶۲	۱۳۳	۱۵	۱۵		

یافته‌های فرضیه اول که با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (پس از بررسی پیش فرض‌های لازم شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همسانی واریانس‌ها و یکسانی شیب خط رگرسیون) بدست آمده، حاکی از این است که بین میانگین تعدیل شده نمرات تمایز یافتگی خود در پس‌آزمون، با برداشتن اثر پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش ۱ و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بر مبنای نتایج جدول ۴، از آنجا که مقدار F محاسبه شده ($54/711$) با درجه آزادی ۱ و ۲۷ از مقدار F جدول ($4/21$) بزرگتر است، بدین ترتیب فرض صفر رد و فرض اول پژوهش تأیید می‌شود. بنابراین آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری بر تمایز یافتگی خود دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد واحد یادگار امام (ره) اثر دارد. همانگونه که نتایج جدول ۳ گزارش می‌کند، این آموزش‌ها باعث افزایش میانگین نمرات تمایز یافتگی خود در پس‌آزمون برای گروه آزمایش ۱ گردیده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس: تفاوت میانگین‌های تعدیل شده نمرات آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد درمان شناختی- رفتاری بر تمایز یافتگی خود دانشجویان در گروه آزمایش ۱ و کنترل

منبع	شاخص	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی‌داری	حجم اثر
پیش‌آزمون		۱۳۴۲,۶۶۴	۱	۱۳۴۲,۶۶۴	۲۵۳,۱۵۱	۰,۰۰۰	۰,۹۰۴
گروه‌ها (مستقل)		۲۹۰,۱۷۷	۱	۲۹۰,۱۷۷	۵۴,۷۱۱	۰,۰۰۰	۰,۶۷۰
واریانس خطا		۱۴۳,۲۰۳	۲۷	۵,۳۰۴	-	-	-
مجموع		۷۰۷۸۳۶	۳۰	-	-	-	-

یافته‌های فرضیه دوم که با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (پس از بررسی پیش فرض‌های لازم شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همسانی واریانس‌ها و یکسانی شیب خط رگرسیون) بدست آمده، حاکی از این است که بین میانگین تعدیل شده نمرات تمایز یافتگی خود در پس‌آزمون، با برداشتن اثر پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش ۲ و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۵، چون مقدار F محاسبه شده ($40/161$) با درجه آزادی ۱ و ۲۷ از مقدار F جدول ($4/21$) بزرگتر است، بدین ترتیب فرض صفر رد و فرض دوم پژوهش تأیید می‌شود. بنابراین آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی بر تمایز یافتگی خود دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد واحد یادگار امام (ره) اثر دارد. همانگونه که نتایج جدول ۳ گزارش می‌کند، این آموزش‌ها باعث افزایش میانگین نمرات تمایز یافتگی خود در پس‌آزمون برای گروه آزمایش ۲ گردیده است.

جدول ۵، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس: تفاوت میانگین‌های تعدیل شده نمرات آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی بر تمایز یافتگی خود دانشجویان در گروه آزمایش ۲ و کنترل

منبع	شاخص	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری	حجم اثر
پیش آزمون		۱۱۴۶,۴۶۵	۱	۱۱۴۶,۴۶۵	۱۲۸,۲۲۸	۰,۰۰۰	۰,۸۲۶
گروه‌ها (مستقل)		۳۵۹,۰۷۴	۱	۳۵۹,۰۷۴	۴۰,۱۶۱	۰,۰۰۰	۰,۵۹۸
واریانس خطا		۲۴۱,۴۰۲	۲۷	۸,۹۴۱	-	-	-
مجموع		۷۱۱۸۳۳	۳۰	-	-	-	-

یافته‌های فرضیه سوم که با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (پس از بررسی پیش فرض‌های لازم شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همسانی واریانس‌ها و یکسانی شیب خط رگرسیون) بدست آمده، حاکی از این است که بین میانگین تعدیل شده نمرات تمایز یافتگی خود در پس آزمون، با برداشتن اثر پیش آزمون، حداقل بین دو گروه از سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد (مقدار F محاسبه شده (۲۵,۷۱۱) با درجه آزادی ۲ و ۴۱ از مقدار F جدول (۳/۲۳) بزرگتر است).

جدول ۶، نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین‌های تعدیل شده نمرات آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با دو رویکرد درمان شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی بر تمایز یافتگی خود در دانشجویان در گروه‌های آزمایش ۱ و ۲ و گروه کنترل

منبع	شاخص	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری	حجم اثر
پیش آزمون		۱۸۸۳,۱۶۳	۱	۱۸۸۳,۱۶۳	۲۱۹,۵۷۲	۰,۰۰۰	۰,۸۴۳
گروه‌ها (مستقل)		۴۴۱,۰۲۲	۲	۲۲۰,۵۱۱	۲۵,۷۱۱	۰,۰۰۰	۰,۵۵۶
واریانس خطا		۳۵۱,۶۳۷	۴۱	۸,۵۷۷	-	-	-
مجموع		۱۰۸۲۷۲۹	۴۵	-	-	-	-

جهت مقایسه جفتی میانگین متغیر تمایز یافتگی خود در بین گروه‌ها و تعیین اینکه آیا اثربخشی گروه‌های آزمایش ۱ و ۲ متفاوت بوده یا خیر، از آزمون تعقیبی بونفرونی^۱ استفاده شده است. با توجه به نتایج این آزمون در متغیر تمایز یافتگی خود، بین دو گروه آزمایش ۱ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد شناختی رفتاری) و گروه آزمایش ۲ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی) تفاوت آماری معنی داری وجود ندارد ($P > 0/05$). اما بین هر یک از گروه‌های آزمایش ۱ و ۲ با گروه کنترل تفاوت آماری معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). به عبارت دیگر هر دو گروه آموزش گروهی مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی نسبت به گروه کنترل بر افزایش تمایز یافتگی خود دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره) موثر بوده اند اما این دو روش آموزش، از نظر اثربخشی، تفاوت آماری معنی داری با هم نداشته اند.

جدول ۷، نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه بین سه گروه پژوهش در متغیر تمایز یافتگی خود

مراحل پژوهش	متغیر	گروه	گروه	تفاوت میانگین	سطح معنی داری
پس آزمون	تمایز یافتگی خود	گروه آزمایش ۱ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد شناختی رفتاری)	گروه آزمایش ۲ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی)	۰,۸۶۷	۱,۰۰۰
		گروه آزمایش ۱ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد شناختی رفتاری)	گروه کنترل (آموزشی دریافت ننموده است)	۷,۳۳۳	۰,۰۲۶

رفتاری

گروه آزمایش ۲ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی)	گروه کنترل (آموزشی دریافت نموده است)	۸,۲۰۰	۰,۰۱۱
--	---	-------	-------

نتیجه گیری

یکی از عوامل موثر و کمک کننده در انتخاب همسر تمایز یافتگی فرد است. «تمایز یافتگی خود» به توانمندی فرد در ایجاد فردیت و حفظ استقلال «خود» در پیوندهای صمیمانه و همینطور بیانگر حفظ تعادل بین فکر و احساس است (بوئن ۱۹۸۷؛ کر و بوئن ۱، ۱۹۸۸). افرادی که تمایز یافتگی کمتری دارند، کمتر انعطاف پذیر بوده و بیشتر دارای وابستگی عاطفی و هیجانی به دیگران هستند. در عوض افرادی که تمایز یافتگی بالاتری دارند، در هنگامه استرس، دارای انعطاف پذیری بیشتری بوده و مستقل از واکنش های احساسی عمل می کنند. افراد با تمایز یافتگی بالا قادر خواهند بود از طریق پاسخ هایشان، فکر کنند نه اینکه واکنش نشان دهند (جمشیدی و سرو قد، ۱۳۹۴).

هام (۲۰۰۵) ارتباطات و روابط خانوادگی را نتیجه تمایز یافتگی اعضاء خانواده می دانست و این که بهبود این ارتباطات در گروه سطوحی از این تمایز یافتگی است. کسی که این توانمندی را دارد تا مرزی بین خود و سایرین ایجاد کند، قادر خواهد بود از وابستگی های احساسی آسیب زا در روابط معنی دار خود جلوگیری کند (اصلانی و کرمی، ۱۳۸۸). از نظر بوئن کسانی که این توانمندی را به اندازه کافی نداشته باشند از بلوغ هیجانی کمتری برخوردارند و ظرفیت اندکی برای نزدیک شدن به دیگران دارند. زوجینی با قابلیت بالاتر تمایز یافتگی، در نقش های خود دارای انعطاف پذیری بیشتری هستند و چنین افرادی می توانند با عقاید یا احساسات تهدید زای دیگران سازگار تر عمل کرده و با موقعیت های پر تنش بهتر کنار بیایند (بوئن، ۱۹۷۸). بوئن معتقد است که افرادی که به تمایز یافتگی مناسب رسیده باشند دارای تفکری روشن و متمایز دارند. عواطف و احساسات اینها در اختیار خودشان قرار دارد. تمایز یافتگی خود در افراد بر انتخاب همسر تأثیر می گذارد. نظریه تمایز یافتگی فردی و انتقال بین نسلی چار چوب مناسبی را برای تعهد زناشویی زوجین، آمادگی برای ازدواج و انتخاب همسر فراهم آورده است. یکی از مهمترین کارها در این حوزه آموزش است. ازدواج موفق نیاز به آگاهی و آموزش دارد. در دنیای جدید و دایما در حال تغییر و تحول کنونی، با رسوم متفاوت و حتی گاهی با از بین رفتن رسوم سنتی و با وجود زمان اندکی که برای شناخت این پیچیدگی در اختیار هست، ما نیاز داریم برای ازدواج آگاهی کسب کنیم، آموزش ببینیم و درباره ی آن یاد بگیریم (مهدی میر محمد صادقی، ۱۳۸۸). آموزش های قبل از ازدواج، باعث افزایش آگاهی زوج ها از نقش خود در خلق یک رابطه صحیح و موثر شده و بر رفتار آنان تأثیر می گذارد (وتز لر و همکاران، ۲۰۱۱، به نقل از اختیاری امیری و همکاران، ۱۳۹۷).

مشاوره پیش از ازدواج با رویکردهای مختلفی صورت می گیرد در این تحقیق آموزش مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با دو رویکرد شناختی - رفتاری و واقعیت درمانی انجام شده و اثربخشی آنها مورد مقایسه قرار گرفت. مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری شامل آشنایی با فنون شناختی رفتاری به منظور چالش و مقابله با افکار و نگرش های ناکارآمد در خصوص افزایش تمایز یافتگی خود و بهبود استقلال و پختگی فردی افراد است. مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی شامل آشنایی با نیازهای بنیادین و خواسته ها، آشنایی با دنیای مطلوب و دنیای ادراکی، آشنایی با رفتار کلی و ماشین رفتار و همینطور استفاده از روش واقعیت درمانی به منظور تعدیل نگرش های ناکارآمد بر سر راه افزایش تمایز یافتگی خود می باشد.

نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که آموزش گروهی مفاهیم پیش از ازدواج با رویکردهای شناختی - رفتاری و واقعیت درمانی بر تمایز یافتگی خود دانشجویان موثر بوده و موجب افزایش تمایز یافتگی آنها شده است. اما تفاوت معناداری بین تأثیر دو رویکرد شناختی - رفتاری و واقعیت درمانی بر تمایز یافتگی دانشجویان وجود ندارد. به نظر می رسد تأکید مشابه هر دو رویکرد بر بررسی شناختواره ها و اصلاح عمل و رفتار موجب اثربخشی یکسان این دو رویکرد بر افزایش تمایز یافتگی خود در

افراد گروه نمونه در این تحقیق باشد.

در پژوهش ویسی و فتاحی (۱۳۹۹) اثربخشی آموزش خود متمایزسازی بر تغییر نگرش دانشجویان پسر نسبت به انتخاب همسر مورد بررسی قرار داده است. نتایج نشان دهنده تغییر نگرش غیرمنطقی به نگرش منطقی می باشد. موالی (۱۳۹۸) تحقیقی با هدف تعیین اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر تمایز یافتگی، سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی همسران جانباز و اینار گر شهر اهواز انجام داد و یافته‌ها نشان داد مداخله شناختی - رفتاری بر افزایش تمایز یافتگی، سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی همسران جانباز و اینار گر تاثیر دارد. نتیجه تحقیق جعفری و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان بررسی اثربخشی زوج درمانی گروهی هیجان مدار بر خودمتمایز سازی زوج های دارای تعارضات زناشویی نشان داد که زوج درمانی گروهی هیجان مدار تأثیر معناداری بر افزایش خودمتمایزسازی زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل موثر است. اسکندری و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان تبیین مشکلات روانی مبتنی بر انعطاف پذیری شناختی و تمایز یافتگی خود به این نتیجه رسیدند که انعطاف پذیری شناختی و تمایز یافتگی خود می تواند ابعاد و درجات مختلف مشکلات روانی در دانشجویان را تبیین نمایند. نتیجه تحقیق گوهری، زهراکار و نظری (۱۳۹۴) با عنوان پیش بینی فرسودگی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و صمیمیت جنسی پرستاران. نشان داد که تمایز یافتگی و صمیمیت جنسی توانایی پیش بینی کنندگی فرسودگی زناشویی را دارند. مومنی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی با هدف پیش بینی تعهد زناشویی بر اساس تمایز یافتگی خود، همبستگی و انطباق پذیری خانواده و صمیمیت زناشویی در معلمان زن متأهل شهر همدان دریافتند که از میان متغیرهای پیش بین، صمیمیت زناشویی بیشترین نقش را در پیش بینی تعهد زناشویی دارد و پس از آن، همبستگی خانواده و تمایز یافتگی خود قرار دارند و این سه متغیر در مجموع حدود ۶۲ درصد واریانس تعهد زناشویی را پیش بینی می کنند. نتیجه تحقیق اسدی و همکاران (۱۳۹۳) با عنوان مقایسه اثر بخشی خانواده درمانی شناختی رفتاری و بوئی در افزایش کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی و تاب آوری با توجه به نقش کنترل کنندگی تمایز یافتگی نشان داد که خانواده درمانی سیستمی بوئن و درمان شناختی- رفتاری بر افزایش کیفیت زندگی، بهزیستی روانی و تاب آوری زنان با تمایز یافتگی پایین با ۹۵٪ اطمینان موثر بوده است. کرمی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان پیش بینی رضایت زناشویی با میانجی الگوهای ارتباطی براساس مثلث عشق، تمایز یافتگی خود، سبک زندگی و علاقه اجتماعی به این نتیجه رسیدند که ابعاد عشق، تمایز یافتگی خود، علاقه اجتماعی و سبک زندگی عرفانی زمانی سبب رضایت زناشویی می شوند. هاشمی و همکاران (۱۳۹۳) تحقیقی با عنوان اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر تمایز یافتگی مادران انجام دادند که نتایج آن حاکی از آن بود که آموزش مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر نمره کلی تمایز یافتگی، واکنش پذیری هیجانی، گریز عاطفی، هم آمیختگی عاطفی با دیگران تاثیر داشته ولی بر خرده مقیاس جایگاه من تاثیر نداشت است. در تحقیقی توسط شهبازی و همکاران (۱۳۹۲) با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمایز یافتگی خود در زوجهای شهرستان مسجد سلیمان مشخص گردید که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش تمایز یافتگی خود در مرحله بعد از آموزش در زوجین شده است. کرامتی، شعاع کاظمی و حسینیان (۱۳۹۱) در تحقیقی به بررسی اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش تمایز یافتگی مشاوران مدارس پرداختند که نتایج این تحقیق نشان داد میزان تمایز یافتگی مشاورانی که آموزش تحلیل رفتار متقابل را دریافت کرده بودند، بیشتر از گروهی بود که آموزش دریافت نکرده بودند. زرین کلاه و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان « اثربخشی مشاوره گروهی تلفیقی به شیوه واقعیت درمانی و شناخت درمانی بر افزایش رضایت زناشویی و تمایز یافتگی زوجین فرهنگی شهر شیراز» نشان داد که این مشاوره بر افزایش رضایت زناشویی و تمایز یافتگی و ابعاد آن در زوجین تاثیر معناداری دارد. زهیری و همکاران (۱۳۹۰) تحقیقی با عنوان بررسی رابطه تمایز یافتگی خود، صمیمیت و خودافشایی با رضایت زناشویی در بین کارمندان متأهل دانشگاههای شهید چمران و علوم پزشکی جندی شاپور اهواز انجام دادند که نتایج آن شان داد که بین تمایز یافتگی خود با رضایت زناشویی، صمیمیت با رضایت زناشویی و خودافشایی با رضایت زناشویی رابطه‌ی معناداری وجود دارد. پالومبی (۲۰۱۶) در پژوهشی با عنوان « تمایز: یک گزارش شخصی از نظریه سیستمی خانواده بوئن» اثربخشی نظریه سیستمی بوئن را در اضطراب جدایی و درگیری خانواده نشان داد.

نتایج تحقیقات فوق مشابه نتیجه تحقیق حاضر است. نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکردهای شناختی - رفتاری و واقعیت درمانی باعث افزایش تمایز یافتگی خود در آزمودنی ها می شود. بنابراین به منظور

بهبود روابط بین فردی زوجین و ارتقاء سطح سلامت خانواده ها و موفقیت ازدواج ها پیشنهاد می شود این دوره ها برای افرادی که قصد ازدواج دارند اجرا شده و تلاش های بیشتری جهت بهبود آموزش افراد صورت گیرد.

References

- Akhtari Amiri R, Farahbakhsh K, Kalantar Hormozi A, Salimi Bejestani H. (2018). Development and presentation of a favorable model of premarital counseling based on Islamic-Iranian culture. *Payesh Journal*; Seventeenth Year: Issue 4. [\[Link\]](#)
- Asadi S, Fathi Ashtiani A, Ahmadi Kh. (2014). Comparison of cognitive- behavioral and Bonny family therapy in ncreasing quality of life and psychological well-being and resilience according to the role of controlling differentiation. Master's thesis. University of Knowledge and Culture. [\[Link\]](#)
- Aslani Kh, Karami A. (2009). The effect of group psychoanalysis on increasing differentiation and determining the dimensions of this variable among students of Amir Kabir University. Doctoral dissertation: Allameh Tabatabai University. [\[Link\]](#)
- Contributions to depression & life satisfaction. *Personality & Individual Differences*; 49(5-6): 648-652. [\[Link\]](#)
- EPP MC, Futris TG, EPP JC, Cambell K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program of single army soldiers. *Form can sun scires J*: 36 (4). [\[Link\]](#)
- Eskandari H, Pajouhinia Sh, Abuisani Y. (2016). Explaining mental Problems Based on Cognitive flexibility and Self- differentiation. *Khatam Neuroscience Quarterly*; Volume 4: Issue 3. [\[Link\]](#)
- Gashki Sh, Yousefi N, Amani A. (2015). Investigation the effectiveness of premarital education through communication imagery on marriage expectations and attitudes toward marriage of female students on the eve of marriage at Kurdistan University. Master's thesis. The University of Kordestan. [\[Link\]](#)
- Gohari Sh, Zaharakar K, Nazari AM. (2015). Prediction of marital burnout based on differentiation and sexual intimacy in nurses. *Iranian Journal of Nursing Research*; Volume 10: Issue 2. [\[Link\]](#)
- Ham D. (2005). Parents and adolescent depression: evaluation of a model and an intervention program for parents. Griffith university. Australia. [\[Link\]](#)
- Hashemi S M, Zadeh Mohammadi A, Jarareh J. (2014). The effectiveness of group training on the concepts of Bowen systemic approach on mothers' differentiation. *Applied Psychology*; Year 8: Issue 1(29 consecutive). [\[Link\]](#)
- Jafari F, Samadi Kashan S, Asayesh MH. (2016). The Effectiveness of emotion-focused group couple therapy on self- differentiation of couples with marital conflicts. *Social Work Quarterly*; Volume 7: Issue 1(23). [\[Link\]](#)
- Jamshidi M, sarveghad S. (2015). The mediating Role of identity styles in the relationship between self-differentiation and internet addiction of non-governmental high school students. *Psychological methods and models*; sixth year: Issue 20. [\[Link\]](#)
- Jayson S. (2006). premarital Education could cut Divorce Rate. survey Finds, USA Today. [\[Link\]](#)
- Karami J, Mohammadi Askar Abadi O, Hojjatkhah SM. (2014). Providing a model for marital satisfaction of couples through mediation of communication patterns. *International Conference on Behavioral Sciences and Social Studies*. [\[Link\]](#)
- Keramati R, Shoa Kazemi M, Hosseinian S. (2012). The effectiveness of group training of interaction behaviour analysis on increasing the differentiation of school counsellors. *Quarterly Journal of career and organizational counselling*; Fourth Period: Issue 11. [\[Link\]](#)
- Kerr ME, Bowen M. (1988). *Family evaluation*. New York, Norton. [\[Link\]](#)
- Khaleghi Nejad Kh, Daqiq Bin E, Muslimi L. (2012). Assessing the educational needs in premarital counseling classes. *Family Health Quarterly*; Volume 1: Issue 1. [\[Link\]](#)
- Khaniki ZM, Kimiaei SA, Tabibi Z. (2012). Investigating the effect of premarital education based on sustainable family plan on marital expectations and criteria for choosing a spouse in female high school students. Master's thesis. Mashhad Ferdowsi University. [\[Link\]](#)
- Latifian M, Fakhari N. (2014). The mediating role of self-differentiation in relation to family communication patterns and mental health. *Cultural-Educational Quarterly of women and family*; Eighth year: Issue 26. [\[Link\]](#)

- Mawali M. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral intervention on differentiation, marital adjustment and sexual intimacy of veteran and self-sacrificing spouses in Ahvaz. *Journal of New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*; second year: Issue 20. [[Link](#)]
- Mir Mohammad Sadeghi M. (2018). Premarital education. Beh nashr (Quds Razavi Provinc Publication). [[Link](#)]
- Momeni Kh M, Kavousi Omid S, Amani R. (2015). Predicting marital commitment on the basis of differentiation of self, family adaptability and cohesion, and marital intimacy. *Two quarterly journals of pathology, counseling and family enrichment*; Volume 1: Issue 2. [[Link](#)]
- Nazari A M, Navabi Nejad Sh. (2006). Investigating the effect of solution-oriented counseling on marital satisfaction of both employees. *News and consuling research*; Issue 20. [[Link](#)]
- Palombi M. (2016). Separations: A Personal Account of Bowen Family Systems Theory. *Journal of Family therapy*; 37, 3: 327-339. [[Link](#)]
- S.Park S. (2012). The Development of the Marital Attitudes and expectations scale. thesis department of psychology. Colorado State University: Colorado. [[Link](#)]
- Shahbazi M, Rajabi Gh, Khujasta mehr R, Soodani M. (2013). The effectiveness of communication skills training on Self-differentiation in couples in Masjed-e-soleiman city. *Scientific Quarterly Counseling Research*; Volume 13: Issue 51. [[Link](#)]
- Shariatzadeh M, Tabrizi M, Ahghar G. (2014). The Effectiveness of Choice Theory by Grouping Method on Increasing Self- Differentiation and Intimacy of Married Students. *Knowledge & Health Quarterly*; Volume 8: Issue 3. [[Link](#)]
- Veisi K, Fattahi H. (2020). Investigation the Self-Differentiation Training with Bowen's Approach to Changing Attitudes Towards Choosing a Spouse for Male Students of Allameh Tabatbai University. The second congress of new finding in the field of family, mental health, disorders, Prevention and education: NCPCE02_029. [[Link](#)]
- Wong SS, Lim T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents:
- Zahiri S, Khujasta Far R, Rajabi Gh. (2011). Investigation the Relationship between Self-Differentiation, Intimacy and Self-Disclosure with Marital Satisfaction among Employees of Shahid Chamran University and Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences. Master's thesis. Chamran Martyr of Ahvaz University. [[Link](#)]
- Zarrin-kolah F, Morabi M, Iran Yar R. (2012). The effect of integrated group counseling with reality therapy and cognitive therapy on increasing marital satisfaction of couples. The Third National Conference on Science and Technology of Educational Science: Social Studies and Psychology of Iran. [[Link](#)]