



Validation of an Integrated Skill-Based Educational Program (Incorporating Bowen's Systems Approach, Cognitive Behavioral Couple Therapy, and Choice Theory) for Achieving Balance in Marital Relationships

Fatemeh Yasi

Phd Student in Family and Counseling, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran. Email: yasi@iaiu.ac.ir

Seyed Kazem Rasolzade Tabatabaei

Associate Professor, Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. (Corresponding Author), Email: rasool1340@um.ac.ir

Hamid Nejat

Assistant Professor, Department of Family and Counseling Department, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran. Email: dnejat54@mshdiau.ac.ir

Hossein Akbari

Assistant Professor, Department of Family and Counseling, Quchan Branch, Islamic Azad University, Quchan, Iran. Email: drakbari54@iaiu.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

The family, as the most fundamental social institution, plays a decisive role in the mental, emotional, and social health of its members (Febrianty et al., 2023). The quality of marital relationships constitutes a critical component of family stability and a pivotal factor in life satisfaction (Nurbaeti et al., 2023). However, the advent of rapid social changes, economic pressures, and cultural developments in recent decades has increased tensions and conflicts between couples (Majumder et al., 2024). The inability to regulate emotions, poor communication skills, dysfunctional cognitions, and an inability to recognize each other's needs have been identified as significant factors in the emergence and persistence of marital conflicts (see Dehdast & Ghobadi, 2020; Fathi-Ashtiani et al., 2023). The persistence of these conflicts can culminate in adverse consequences, including diminished intimacy, reduced marital satisfaction, escalated familial tensions, and, in more profound instances, the dissolution of familial bonds.

In response to the aforementioned challenges, Meng and Yang (2024) proposed several approaches to mitigate interpersonal conflicts and enhance the quality of couples' relationships. One of these approaches is Bowen's systemic therapy, which, by emphasizing self-differentiation, emotion regulation, and understanding communication patterns in the family system, helps couples better manage their emotional interactions (Bowen, 1993; Kerr & Bowen, 1988). In this approach, differentiation is defined as an individual's capacity to maintain equilibrium between emotion and thought in interpersonal relationships. Research indicates that enhancing differentiation may contribute to the improvement of couples' relationships and the mitigation of conflicts (Knapp et al., 2024). Furthermore, Cognitive-Behavioral Couples Therapy, which emphasizes the correction of dysfunctional beliefs and thoughts and the instruction of effective communication skills, plays a pivotal role in enhancing couples' interactions (Dugal et al., 2018). This approach underscores the notion that couples' beliefs and cognitive interpretations of life events exert a direct influence on their emotions and behaviors within the context of their relationship (Beck, 2011).



©2026 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

Conversely, Choice Theory and Reality Therapy, with their focus on personal responsibility, acknowledgment of fundamental needs, and selection of adaptive behaviors, offer a pragmatic framework for enhancing interpersonal relationships (Glasser, 1998; Glasser & Glasser, 2010). According to this perspective, numerous marital relationship challenges emerge from individuals' endeavors to fulfill fundamental needs through maladaptive behaviors or those driven by external control (Valizadeh et al., 2022). Despite the effectiveness of each of these approaches, research evidence indicates that integrating theories and therapeutic interventions can provide a more comprehensive understanding of couples' problems and increase the effectiveness of interventions (Sabzevari et al., 2023). Integrative approaches have been shown to facilitate the simultaneous addressing of the cognitive, emotional, and systemic dimensions of couples' relationships (Sabzevari et al., 2023). Accordingly, the present study was designed to develop and validate an integrative skills training package based on the integration of Bowen's systemic approaches, cognitive-behavioral couple therapy, and choice theory. The objective of this training is to help improve the quality of the couple's relationship through training in relational balance skills.

Method

The present study is applied in terms of its objective and employed a qualitative approach during the development phase of the intervention package. In this stage, a review of the scientific sources and specialized texts related to family, marital conflicts, Bowen's systemic therapy, cognitive-behavioral couple therapy, and choice theory was conducted using qualitative content analysis and thematic analysis. Subsequently, the pertinent theoretical and skill components were extracted and arranged in the form of a structured educational package. In the validation stage, the opinions of 10 experts in the field of family psychology and couple therapy, with a minimum of five years of professional experience, were obtained. The content validity ratio index, based on the Lawshe formula, was used to measure content validity. The necessity of each component and session was assessed by experts on a three-point scale. Given the number of reviewers ($n=10$), the minimum acceptable CVR value was considered to be 0.62, and components or sessions that did not achieve this quorum were removed or modified.

Findings

The results indicated that the initial training package was developed in 13 sessions. Following a thorough evaluation by subject matter experts, 12 sessions were deemed to have adequate content validity, while one session was deemed unsuitable for inclusion. Specifically, the third session, which was dedicated to factors that create, protect, and reduce balance in individual and couple relationships, failed to achieve the minimum required value of 0.62, with a CVR of 0.40. Therefore, it was eliminated from the final structure. Consequently, the final package was structured into 12 sessions. The content of the final sessions focused on self-differentiation, training in balance in needs, recognizing dysfunctional thoughts, regulating emotions, correcting maladaptive behaviors, improving communication skills, setting boundaries, and practicing balance in couple relationships. The results indicated that the package developed by the experts contains the necessary content adequacy for use in the field of training and interventions related to couple relationships.

Discussion

The findings of the present study demonstrated that the designed integrated training-skill package exhibited favorable content validity according to experts, and the majority of its

components successfully achieved the necessary quorum to enter the final structure. This finding aligns with research indicating the efficacy of Bowen's systemic therapy in enhancing couples' communication patterns. Studies have demonstrated the role of cognitive behavioral couple therapy in correcting dysfunctional thoughts and promoting effective interaction between partners. Research based on choice theory and reality therapy has also shown improvements in responsibility and marital adjustment (Dugal et al., 2018; Sabzevari et al., 2023; Valizadeh et al., 2022). Concurrently, in the research background, integrated training-skill packages with a direct focus on balance in the couple relationship have been less frequently structured and validated. The rationale underlying this finding is that marital conflicts are inherently multidimensional in nature, encompassing multiple cognitive, emotional, and behavioral dimensions. Consequently, integrating the three aforementioned approaches can ensure a more comprehensive assessment of the various facets of the couple's relationship. Therefore, it is recommended that this package be utilized in family counseling centers and preventive education programs. In order to ensure a comprehensive evaluation of the effectiveness of the aforementioned approach, it is imperative to conduct a thorough examination of its efficacy in experimental and quasi-experimental studies, as well as in a more diverse array of samples.

Keywords: Educational Package, Bowen's Systems Approach, Integrative Approach, Choice Theory, Balance Achievement

پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره

<https://tpccp.um.ac.ir>

مقاله پژوهشی



دسترسی آزاد

اعتبارسنجی تدوین بسته آموزشی مهارتی یکپارچه نگر (رویکرد سیستمی بوئن، زوج درمانی شناختی رفتاری، تئوری انتخاب) جهت تعادل‌یابی در رابطه زوجی

فاطمه یاسی

دانشجوی دکترا خانواده و مشاوره، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران. yasi@iaau.ac.ir

سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی

دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)، rasool1340@um.ac.ir

حمید نجات

استادیار، گروه خانواده و مشاوره، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران. dnejat54@mshdiau.ac.ir

حسین اکبری امرغان

استادیار، گروه خانواده و مشاوره، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران. drakbari54@iaau.ac.ir

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف اعتبارسنجی بسته آموزشی مهارتی یکپارچه نگر (ترکیبی از رویکرد سیستمی بوئن، زوج درمانی شناختی رفتاری و تئوری انتخاب) برای تعادل‌یابی در روابط زوجی انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از نوع کیفی بود. مراحل اجرا شامل دو بخش اصلی بود: (۱) طراحی بسته با بهره‌گیری از رویکردهای کیفی مانند تحلیل محتوا، تحلیل مضمون و مرور تجربیات حاصل از سایر بسته‌های آموزشی؛ (۲) اعتبارسنجی بسته طراحی شده با استفاده از روش نسبت روایی محتوایی (CVR). جامعه آماری در مرحله نخست شامل منابع، مقالات و تحقیقات انجام شده طی پنج سال اخیر در حوزه خانواده و عوامل مؤثر بر طلاق بود. در مرحله دوم، ۱۰ نفر از متخصصان و درمانگران خانواده با حداقل پنج سال تجربه بالینی در حوزه مشکلات خانواده، به روش نمونه‌گیری هدفمند و تا حد اشباع، برای بررسی روایی محتوایی انتخاب شدند.

یافته‌ها: جدول نتایج ارزیابی نسبت روایی محتوایی برای متخصصان ارسال و داده‌های به دست آمده با فرمول CVR لاوشی تحلیل شد. روایی محتوایی بسته، با میانگین بالاتر از ۶۲٪ و بر اساس نظر علمی ده متخصص در دوازده جلسه آموزشی مهارتی، مورد تأیید قرار گرفت. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که بسته آموزشی یکپارچه نگر تدوین شده از اثربخشی مثبت و معنادار در ارتقای تعادل‌یابی روابط فردی و زوجی و از اعتبار و روایی کافی برخوردار است.

واژه‌های کلیدی: بسته آموزشی، رویکرد سیستمی بوئن، رویکرد یکپارچه نگر، تئوری انتخاب، تعادل‌یابی

مقدمه

اهمیت خانواده به‌عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی، که رشد همه‌جانبه انسانی را برای زوج‌ها فراهم می‌کند، بسیار زیاد است (Febrianty et al., 2023). هنگامی که تعارضات شدت می‌یابند، زوجین دچار آشفتگی می‌شوند و عملکرد خانواده نامؤثر می‌گردد. این مسئله آسیب‌های روان‌شناختی متعددی برای تمامی اعضای خانواده در پی دارد (Nurbaeti et al., 2023). روابط مخدوش زناشویی و تعاملات نامناسب میان آن‌ها ممکن است به‌عنوان عاملی مخرب بر کمیت و کیفیت رابطه زوجین عمل کند (Majumder et al., 2024).

پژوهش‌های طولی نشان می‌دهد که اختلاف‌های گسترده در روابط همسران، بروز چالش‌های زندگی و ناتوانی زوجین در مدیریت تعارض‌های زناشویی، در طول زندگی منجر به کاهش صمیمیت و سازگاری آن‌ها می‌شود. در مواردی نیز این عوامل سبب فروپاشی کانون خانواده می‌گردد (Meng & Yang, 2024). لذا، به دلیل چندوجهی بودن پدیده طلاق، عوامل مختلفی در قوام یا گسست آن تأثیرگذار هستند (Abbasi & Rezapour, 2025). از سوی دیگر، با توجه به اهمیت کانون خانواده در سلامت روان اعضای آن و پیشگیری از علل طلاق و آسیب‌های ناشی از آن، پژوهشگران در چهار دهه اخیر فراتحلیل‌های ارزشمندی در حوزه علل طلاق در ایران انجام داده‌اند. با توجه به این که طلاق پدیده‌ای چندمحوری است و ابعاد گوناگونی دارد، یکی از مهم‌ترین ابعاد آن، علل زوجی است که به مهارت‌های پس از ازدواج مربوط می‌شود. در پژوهش‌های فراتحلیل، با عناوینی همچون «عوامل مؤثر بر طلاق» و «طلاق عاطفی»، مهم‌ترین علل طلاق در سه دهه گذشته بررسی شده‌اند. این پژوهش‌ها نتایج پرتکرار و مشابهی را در دهه‌های مختلف نشان داده‌اند که می‌توان آن‌ها را در چهار حیطه طبقه‌بندی کرد: (۱) افکار ناکارآمد، (۲) رفتار ناکارآمد، (۳) هیجان ناکارآمد و (۴) دخالت دیگران. هر یک از این چهار عامل نه تنها بر کمیت و کیفیت صمیمیت زناشویی، سازگاری زناشویی و تمایزیافتگی زوجین اثرگذار هستند، بلکه رابطه‌ای دوسویه نیز میان آن‌ها برقرار است (Dehdast & Ghobadi, 2020; Fathi-Ashtiani et al., 2023; Firozjaeian et al., 2018; Zarean & SadatSadidpour, 2016; Hassani et al., 2017; Moshfegh, 2016; Niazi et al., 2018).

در بستر ازدواج‌های شکننده، راهبرد آموزش در جهت آگاهی‌بخشی و توانمندسازی مهارت‌های همسران برای اصلاح روابط زناشویی یاری‌دهنده است (Arami et al., 2023). از این‌رو، یکی از روش‌هایی که برای پیشگیری و مقابله با علل طلاق و بهبود صمیمیت و سازگاری زناشویی، با کمک افزایش سطح تمایزیافتگی زوجین مورد استفاده قرار می‌گیرد، درمان سیستمی بوئن است (Bowen, 1993). شالوده نظریه بوئن، تمایزیافتگی است. تمایزیافتگی به معنای توانایی فرد در حفظ تعادل میان دو بعد مهم است: بعد

درون‌روانی، شامل تفکیک میان هیجان و افکار، و بعد برون‌روانی، که به جداسازی میان فردیت و صمیمیت در روابط میان‌فردی اشاره دارد (Matt et al., 2024). هرچه سطح تمایز یافتگی در افراد پایین‌تر باشد، بیشتر در چرخه‌های هیجانی، تعارض و وابستگی متقابل ناسالم گرفتار می‌شوند و روابط زناشویی آن‌ها در معرض فرسایش و فروپاشی قرار می‌گیرد. برعکس، افرادی که سطح بالاتری از تمایز یافتگی دارند، قادرند هیجانات خود را تنظیم کرده، افکار عقلانی‌تری در مواجهه با مشکلات داشته باشند و در عین حفظ فردیت، صمیمیت و نزدیکی عاطفی خود با همسر را نیز ارتقاء دهند (Knapp et al., 2024).

در نظام درمانی بوئن، هنگامی که مشکلات زناشویی بروز می‌کنند، صرفاً به رفتارهای سطحی زوجین توجه نمی‌شود، بلکه کل سیستم خانواده مورد مداخله قرار می‌گیرد. درمانگر تلاش می‌کند اضطراب خانواده را کاهش دهد و به اعضاء آموزش دهد که منشأ بسیاری از تعارضات در الگوهای تکرارشونده روابط خانوادگی نهفته است. درواقع، تنها زمانی که رابطه افراد با خانواده گسترده‌ترشان تغییر می‌یابد، امکان کاهش تنش و ارتقای تمایز یافتگی فراهم می‌شود (Bowen, 1993; Knapp et al., 2024). این امر موجب می‌شود واکنش‌های هیجانی منفی در برابر فشارهای آتی کاهش یابد و روابط زوجین در مسیر پایداری و سازگاری بیشتر حرکت کند.

یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که درمان سیستمی بوئن نقش مؤثری در کاهش تعارضات و افزایش کیفیت روابط دارد. به‌طور مثال، پژوهشی گزارش کرده است که این رویکرد توانسته است الگوهای ارتباطی مخرب را بهبود بخشد و میزان تعارضات زناشویی را به‌طور چشمگیری کاهش دهد (Sabzevari et al., 2023). همچنین، تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که اجرای درمان سیستمی بوئن در گروه‌های زوجین منجر به افزایش صمیمیت زناشویی می‌شود (Bagheri et al., 2020; Rafezi & Saboori, 2022; Yuan et al., 2022). از سوی دیگر، این رویکرد به بهبود سطح تمایز یافتگی زوجین متعارض و افزایش توانایی آن‌ها در مدیریت هیجانات کمک کرده است (Rabani et al., 2024).

نکته مهم در رویکرد بوئن این است که تغییر صرفاً در سطح فردی اتفاق نمی‌افتد، بلکه کل خانواده به‌عنوان یک سیستم در فرایند درمان مشارکت داده می‌شود. آموزش در این رویکرد شامل شناخت الگوهای میان‌نسلی، بازبینی روابط با خانواده اصلی و ارتقای ظرفیت افراد برای حفظ مرزهای سالم میان خود و دیگران است. این امر به‌ویژه در فرهنگ‌هایی که پیوندهای خانوادگی گسترده و پیچیده دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند (Matt et al., 2024). از منظر پیشگیری از طلاق، درمان سیستمی بوئن نه تنها به کاهش علائم تعارض و نارضایتی زناشویی کمک می‌کند، بلکه با افزایش ظرفیت خودتنظیمی هیجانی و ارتقای تمایز یافتگی، پایه‌ای پایدار برای رضایت زناشویی ایجاد می‌کند (Sabzevari et al., 2023; Yuan et al., 2022). به همین

دلیل، این رویکرد در مراکز مشاوره خانواده می‌تواند به‌عنوان روشی اثربخش در کنار سایر مداخلات آموزشی و روان‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد.

یکی از رویکردهای مؤثر دیگر در مقابله با علل طلاق و در جهت اصلاح و بهبود عوامل شناختی و رفتاری زوجین، زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری است. این رویکرد با تلفیق عوامل شناختی و رفتاری در درمان زوج‌های متعارض اثربخش است (Durães et al., 2020). درواقع، زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری نوعی روان‌درمانی است که بر نقش شناخت، احساسات و رفتار زوجین تمرکز دارد. اساس این رویکرد بر این اصل استوار است که افکار و باورهای ناکارآمد منجر به بروز هیجانات منفی و در نهایت رفتارهای ناسازگار در روابط زناشویی می‌شوند. این رویکرد با برجسته کردن اهمیت باورهای ناکارآمد و شناخت‌های ناسازگار زمینه‌ای برای بازنگری و اصلاح الگوهای ارتباطی زوجین فراهم می‌کند (Dugal et al., 2018).

از سوی دیگر، در مداخلات زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری، استفاده از تکنیک‌های رفتاری مانند آموزش مهارت‌های حل مسئله، مدیریت خشم و افزایش رفتارهای مثبت تقویتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Bashiri et al., 2025). درواقع، درمانگر تلاش می‌کند با تغییر شناخت‌های منفی و جایگزینی آن‌ها با ارزیابی‌های کارآمدتر، چرخه تعارض و هیجان‌های منفی را در روابط زوجین متوقف کند و از طریق تمرین‌های رفتاری، این تغییرات شناختی را تثبیت نماید (Zamani & Eisa Nezhad, 2022). به‌طور کلی، می‌توان گفت زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری در دو سطح عمل می‌کند: نخست، در سطح شناختی که به شناسایی و بازسازی طرحواره‌ها، باورها و انتظارات غیرواقع‌بینانه زوجین مربوط می‌شود؛ و دوم، در سطح رفتاری که به آموزش و تمرین مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجان و بازسازی تعاملات روزمره اختصاص دارد (Dugal et al., 2018). ترکیب این دو سطح موجب می‌شود که هم بُعد درونی تغییر (افکار و هیجانات) و هم بُعد بیرونی آن (رفتار و تعاملات) به‌صورت هم‌زمان مورد اصلاح قرار گیرند.

اثربخشی این درمان در پژوهش‌های بسیاری تأیید شده است. از جمله می‌توان به افزایش سازگاری زناشویی و نگرش‌های کارآمد زوجین اشاره کرد (Soltaninezhad et al., 2021). همچنین، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که این رویکرد منجر به ارتقای صمیمیت زناشویی و بهبود کیفیت ارتباط عاطفی می‌شود (Rasouli & Mojtabei, 2023). علاوه بر این، زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری توانسته است سطح تمایز یافتگی زوجین را افزایش دهد و توانایی آن‌ها را برای مدیریت مرزهای هیجانی و شناختی در رابطه ارتقاء بخشد (Zamanifar et al., 2022). یافته‌های دیگر نشان می‌دهد که اجرای این رویکرد در بافت‌های بالینی مختلف منجر به تنظیم هیجان بین‌فردی و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه میان زوجین شده است (Kahnamouei et al., 2024).

نکته مهم در این رویکرد آن است که زوجین نه تنها به اصلاح باورها و افکار ناکارآمد خود ترغیب می شوند، بلکه به صورت فعالانه مهارت های جدید ارتباطی را نیز تمرین می کنند. این ویژگی باعث می شود که نتایج درمانی صرفاً به سطح شناختی محدود نشود و تغییرات ملموسی در رفتارهای روزمره نیز ایجاد گردد. این فرایند موجب تثبیت تغییرات مثبت در روابط زوجین شده و زمینه ای برای پایداری آن ها در مواجهه با تعارضات آینده فراهم می کند (Zamani & Eisa Nezhad, 2022). علاوه بر این، زوج درمانی شناختی رفتاری به طور خاص در کاهش سبک های تعاملی منفی همچون انتقاد مداوم، سرزنش و اجتناب هیجانی مؤثر گزارش شده است (Sarhadi, 2023). زوج هایی که در این درمان شرکت می کنند، یاد می گیرند به جای تکرار چرخه های ناکارآمد، از الگوهای ارتباطی حمایتی تر و همدلانه تر استفاده کنند. این امر به افزایش رضایت زناشویی و کاهش احتمال جدایی یا طلاق منجر می شود (Rasouli & Mojtabei, 2023).

از منظر بالینی، زوج درمانی شناختی رفتاری از انعطاف پذیری بالایی برخوردار است و می تواند متناسب با نیازهای هر زوج بازطراحی شود. برای نمونه، در زوج هایی که مشکلات هیجانی شدیدی مانند اضطراب یا افسردگی در یکی از طرفین وجود دارد، تمرکز بیشتری بر مداخلات شناختی صورت می گیرد؛ در حالی که در زوج هایی با تعارضات رفتاری و مشکلات ارتباطی شدید، بخش عمده جلسات به آموزش و تمرین تکنیک های رفتاری اختصاص داده می شود (Dugal et al., 2018). این ویژگی باعث شده است که این رویکرد در بافت های فرهنگی و اجتماعی متنوع نیز اثربخش باشد.

یکی دیگر از مداخلات درمانی که در مقابله با علل طلاق و بهبود عملکرد مسئولیت پذیرانه در جهت برآورده سازی نیازهای زناشویی مؤثر است، واقعیت درمانی است (Nirouzadeh, 2023). واقعیت درمانی بر نظریه انتخاب استوار است که ویلیام گلاسر پیشگام آن است. در واقعیت درمانی، گلاسر معتقد است هدف رفتار، ارضای یکی از پنج نیاز اساسی بقاء، عشق، قدرت، آزادی و تفریح است (Glasser & Glasser, 2010). فرض بنیادی نظریه انتخاب این است که راه حل بسیاری از مشکلات انسان ها در اصلاح انتخاب ها و پذیرش مسئولیت در برابر رفتارهای خود نهفته است (Valizadeh et al., 2022). از منظر این رویکرد، بسیاری از مشکلات همسران ناشی از آن است که تلاش می کنند این نیازها را از طریق رفتارهای ناکارآمد یا مبتنی بر کنترل بیرونی ارضا کنند. بنابراین، آموزش پذیرش مسئولیت فردی و انتقال از کنترل بیرونی به کنترل درونی، اساس تغییرات درمانی در روابط همسران محسوب می شود. این رویکرد با تغییر منبع کنترل بیرونی و تبدیل آن به منبع کنترل درونی، به زوجین می آموزد که خوشبختی آنان در گرو انتخاب های خود آنهاست، نه محدودیت ها (Gheisizadeh et al., 2023).

اثربخشی این درمان در پژوهش‌های بسیاری گزارش شده است. از جمله می‌توان به افزایش سازگاری، تمایز یافتگی و صمیمیت زناشویی (Besharat Garamaleki et al., 2022)، افزایش صمیمت و جرئت‌ورزی و کاهش مشکلات زناشویی (Sasani et al., 2020) و افزایش سازگاری و صمیمیت زناشویی (Habibollahi Najafabadi & Zare Neyeatanank, 2023) اشاره کرد.

با توجه به این که این سه مدل درمانی ذکر شده بر اساس پیشینه پژوهشی به عنوان مدل‌های اثربخش در کمک به حل مشکلات زناشویی معرفی شده‌اند و از آنجا که هیچ روش درمانی به تنهایی قادر به حل و فصل کلیه تعارضات زناشویی نیست، یکپارچه‌سازی روش‌های درمانی مختلف کارایی بیشتری نسبت به هر یک از روش‌های درمانی به تنهایی دارد (Sabzevari et al., 2023)؛ زیرا هر یک از رویکردهای زوج درمانی از دریچه‌ای خاص تعارضات زناشویی را مورد توجه قرار می‌دهند. با عنایت به کاربرد مؤثر زوج درمانی یکپارچه‌نگر بر مشکلات زوجین و با توجه به پیشینه تجربی مطلوب رویکردها و تأثیری که آموزش‌های سه رویکرد بر پیشگیری از تعارضات زناشویی با هدف توانمندسازی همسران دارد، تلفیق این سه درمان انجام می‌شود. از طرف دیگر، با توجه به نتایج پرتکرار فراتحلیل‌های علل ثابت طلاق که هشدار می‌دهد برای درمانگران است، و از سوی دیگر با عنایت به نقاط قوت و ضعف هر یک از رویکردهای درمانی، می‌توان با یکپارچه کردن مفاهیم آن‌ها به راه‌حل درمانی جامع‌تری دست یافت.

به نظر می‌رسد آنچه در زندگی بسیار مهم است، اما محققان در کاهش علل طلاق و بهبود صمیمیت، سازگاری و تمایز یافتگی زوجین توجه اندکی به آن داشته‌اند، همان گمشده انسان و عامل اساسی در بسیاری از مشکلات او، به‌ویژه در روابط زناشویی، یعنی عدم تعادل در رابطه فردی و زوجی است. البته در مفاهیم اصلی این رویکردها، به‌ویژه درمان بوئن با محوریت تمایز یافتگی، به مفهوم تعادل اشاره شده است، هر چند به صورت متمرکز به آن پرداخته نشده است. در ادبیات معاصر فارسی، تعادل به معنای میانه‌روی و اعتدال، یعنی حالتی است که از هر گونه افراط و تفریط دور باشد. تعادل یا میانه‌روی از ریشه «عدل» و به معنای توازن میان دو طرف از لحاظ کمی یا کیفی است و به معنای متناسب و موزون نیز آمده است (Manzoor, 1993). تعادل، استوارترین راه رشد یافتگی است، در سلامت روان نقش تعیین‌کننده‌ای دارد و سلامت بنیان خانواده در گرو زیستن و تربیت متعادل است (Salehizadeh & Mohammadi, 2022).

از این رو، قرآن کریم یکی از ویژگی‌های امت اسلامی را رعایت اعتدال و میانه‌روی در همه امور ذکر کرده و فرموده است: شما را نیز امتی میانه (در حد اعتدال، میان افراط و تفریط) قرار دادیم تا گواهی بر مردم باشید و پیامبر نیز گواهی بر شما باشد، یعنی امتی که نه کندرو و نه تندرو، بلکه از هر نظر در حد اعتدال و الگو و نمونه است (Tabatabai, 1988). انسان متعادل شخصیت بالغانه‌ای دارد و بی‌آنکه در گرداب جزئی‌نگری گرفتار شود، نگاه کل‌نگر دارد (Salehizadeh & Mohammadi, 2022).

در همین راستا، روان‌شناسی نوین نیز بر اهمیت تعادل و یکپارچگی در ابعاد مختلف شخصیت تأکید دارد. بسیاری از نظریه‌پردازان بر نگاه کلان‌نگرانه تأکید کرده‌اند. از جمله، یونگ بر وحدت خویش و یکپارچگی بین ابعاد شخصیتی تأکید دارد. درمان تحلیل تبدیلی اریک برن، سه بعد شخصیت والد، کودک و بالغ را مهم می‌داند و توانایی جابه‌جایی سالم میان این حالت‌ها را نشانه انعطاف‌پذیری و تعادل روانی می‌شمارد. همچنین درمان وجودی سه سطح هستی یعنی بودن در طبیعت، بودن با دیگران و بودن برای خود را معرفی کرده است. فقدان تعادل میان این سطوح منجر به آسیب روانی و ناکارآمدی فرد می‌شود. علاوه بر این، رویکردهای شناختی و هیجانی همچون درمان عقلانی-هیجانی-رفتاری نیز بر یکپارچگی شناخت، هیجان و رفتار تأکید دارند. افکار منفی یا تحریف‌شده به‌طور مستقیم بر هیجان و رفتار تأثیر می‌گذارند و تعادل میان این سه مؤلفه شرط سلامت روان است. بر اساس این دیدگاه، فردی که بتواند میان افکار منطقی و هیجانات سازگار تعادل برقرار کند، در رفتارهای خود نیز کارآمدتر خواهد بود و کمتر در معرض تعارض‌های درونی یا بین‌فردی قرار می‌گیرد (Niknejad & Asgari, 2019). این نکته نشان می‌دهد که رشد روانی در گرو ایجاد توازن میان فرایندهای شناختی و هیجانی است و هرگونه افراط یا تفریط در این زمینه می‌تواند به آشفتگی روانی و رفتاری بینجامد.

گشتالت‌درمانی نیز با نگاه بوم‌شناختی خود بر اهمیت تعادل میان فرد و محیط پیرامونی تأکید می‌کند. از منظر این رویکرد، هیچ فردی جدا از بافت ارتباطی خود درک نمی‌شود و هر نوع گسست یا بی‌توجهی به زمینه‌های محیطی، منجر به اختلال در فرایندهای هیجانی و شناختی فرد می‌شود (Niknejad & Asgari, 2019). این تأکید بر بافت و موقعیت در حقیقت بازتابی از همان اصل قرآنی اعتدال است که انسان را در جایگاهی میانه و متوازن معرفی می‌کند. به این ترتیب، می‌توان نتیجه گرفت که تعادل، چه در منابع دینی و چه در رویکردهای روان‌درمانی، به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین اصول رشد فردی و سلامت روان شناخته می‌شود.

تاکنون مطالعات اندکی از منظر رویکردهای روان‌درمانی و مشاوره‌ای به بررسی سه مؤلفه میانه‌روی، کلی‌نگری و یکپارچگی، و توجه به بافت و موقعیت پرداخته‌اند. در ادامه به هر کدام از این مفاهیم از منظر سه رویکرد سیستمی بوئن، زوج درمانی شناختی‌رفتاری و نظریه انتخاب گلاسر می‌پردازیم.

میانه‌روی

در رویکرد سیستمی بوئن، مفهوم میانه‌روی با توجه به تمایز یافتگی، به بعد فردی و بین‌فردی اشاره دارد و بر پرهیز از افراط و تفریط تأکید می‌شود. مفاهیمی مانند مثلث‌سازی و برش هیجانی جزو عواملی هستند که تعادل در روابط را کاهش می‌دهند. با آموزش این مفاهیم، اعضای خانواده رفتارهای متعادل‌تر و تمایز یافته‌تری را انتخاب می‌کنند (Kerr & Bowen, 1988). در زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری، تحریف‌های

شناختی معمولاً بر پایه افراط و تفریط شکل می‌گیرند. مثال‌هایی از این تحریف‌ها شامل فاجعه‌سازی، همه‌یا-هیچ، تعمیم‌دهی، کوچک‌انگاری و بزرگ‌نمایی هستند. اصلاح این تحریف‌ها کمک می‌کند تا افراد به افکار متعادل‌تر و واقع‌بینانه‌تری دست یابند (Dattilio & Birashk, 2006; Dattilio, 2009). بر اساس تئوری انتخاب نیز، تعادل در برآورده‌سازی نیازها و پرهیز از افراط و تفریط در نیازها به‌عنوان عامل اصلی رضایت‌مندی و کیفیت زندگی مطرح است (Glasser, 1998).

کلی‌نگری و یکپارچگی

در رویکرد سیستمی بوئن (۱۹۹۳)، تمرکز بر تمایز یافتگی و ابعاد درون‌فردی (تفکر و هیجان) و ابعاد بین‌فردی (فردیت و صمیمیت) است. منظور از صمیمیت، توجه به روابط با دیگران است. زمانی که فرد این ابعاد را در خود و همسرش شناسایی کند، نگاه کلی‌نگر به او کمک می‌کند تا از جزئی‌نگری و تصمیم‌گیری‌های شتاب‌زده دوری کند و به موضوعات به‌طور معقولانه‌تر و همه‌جانبه‌تر بنگرد. زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری با نگاهی یکپارچه به افکار، هیجانات و رفتارها و با توجه به بافت و موقعیت، به تنظیم روابط زوجین کمک می‌کند. این فرآیند از طریق اصلاح تحریف‌های شناختی و جایگزینی افکار مؤثر و متعادل‌تر صورت می‌گیرد (Zamanifar et al., 2022). بر اساس نظریه انتخاب، توجه به پنج نیاز اساسی (بقا، قدرت، آزادی، عشق و تعلق، تفریح) حیاتی است. کلیت این نیازها و برآورده‌سازی مؤثر آنها بر رضایت‌مندی از ازدواج تأکید دارد و معتقد است که ازدواج موفق در صورتی است که نیازهای زوجین به‌طور مؤثر برآورده شوند.

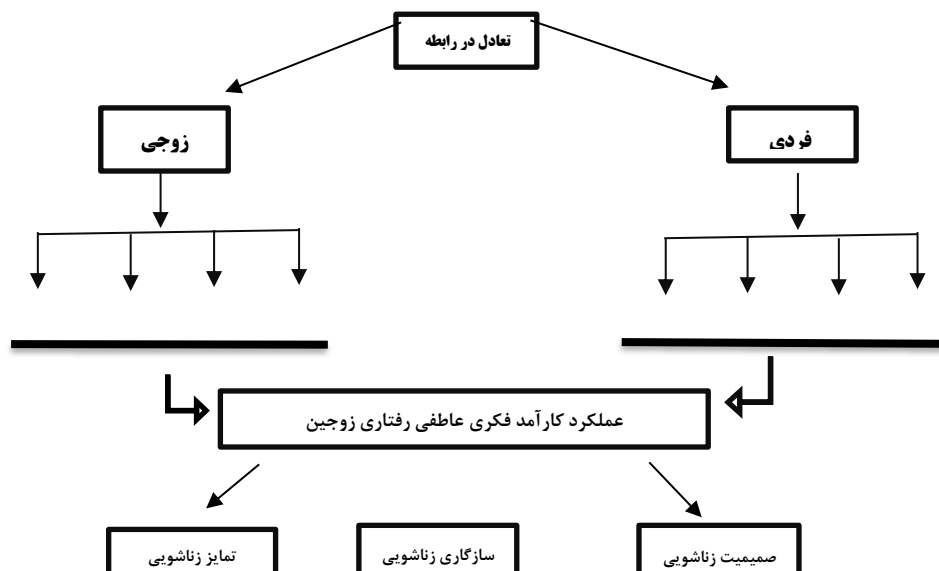
توجه به بافت و موقعیت

در رویکرد سیستمی بوئن، افراد زیرساخت‌های روابط بین‌فردی را در بافت خانواده اصلی خود می‌آموزند. مشکلات خانوادگی و زناشویی زوج‌ها معمولاً ادامه مشکلات روابطی هستند که از خانواده اصلی نشأت گرفته‌اند. از سوی دیگر، اعضای خانواده با آگاهی از بافت خانواده همسر خود، تأثیرات خانواده را بر الگوهای فکری و رفتاری همسر بهتر درک کرده و این امر می‌تواند موجب همدلی و درک متقابل بیشتر شود (Nichols & Davis, 2020). زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری به افراد کمک می‌کند تا به‌جای تمرکز صرف بر تحریف‌های شناختی، به بافت و موقعیت موجود توجه کنند؛ یعنی به شرایط روانی فرد در لحظه و عواملی که در بافت محیطی و شرایط بیرونی بر او تأثیر می‌گذارند توجه داشته باشند و از این طریق آگاهی واقع‌بینانه‌تری از شرایط خود به دست آورند (Beck, 2011). تئوری انتخاب نیز با تأکید بر کنترل درونی و مسئولیت‌پذیری فرد در برآورده‌سازی مؤثر نیازهای اساسی، و با توجه به بافت و موقعیت موجود، در افزایش

تمایز یافتگی و سازگاری در صمیمیت زناشویی می‌تواند کمک‌کننده باشد (Glasser, 1998). به‌رغم تأکید نظریه‌پردازان بر اهمیت تعادل، این مفهوم تاکنون در روابط فردی و زوجی کمتر مورد توجه قرار گرفته است (Berne, 2022; Binswanger, 1963; Boss, 1963; Ellis & Sagarin, 1973; Jung, 2014; Perls & Stevens, 1969).

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر، پیشگیری از عوامل پرتکرار طلاق از طریق ارتقای تعادل در روابط فردی و زوجی است. در این راستا، از درمان بین‌نسلی بوئن برای ایجاد تعادل به واسطه تمایز یافتگی استفاده شده است. همچنین، زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری به‌عنوان رویکردی مکمل به کار گرفته شده که با نگاه یکپارچه‌گرایانه به افکار، هیجانات و رفتار و با توجه به بافت و موقعیت، به تنظیم روابط زوجین کمک می‌کند. این فرآیند از طریق اصلاح تحریف‌های شناختی و جایگزینی افکار مؤثر و متعادل‌تر انجام می‌شود. از سوی دیگر، مطابق با نظریه انتخاب، تعادل در تأمین تمام نیازهای انسانی امری حیاتی تلقی می‌شود و انگیزه درونی افراد برای ایجاد این تعادل بر پایه کنترل درونی است. بنابراین، بسته آموزشی-مهارتی تدوین‌شده در این پژوهش به دنبال ارائه چارچوبی جامع برای دستیابی به رابطه زناشویی متعادل است. افزون بر این، این مداخله درمانی با تلفیق ابعاد شناختی، هیجانی و سیستمی تلاش دارد سطح آگاهی زوجین را نسبت به الگوهای ارتباطی ناکارآمد افزایش دهد. بدین ترتیب، همسران نه تنها در سطح شناختی قادر به بازسازی افکار غیرمنطقی خواهند بود، بلکه در سطح هیجانی نیز یاد می‌گیرند هیجان‌های خود را تنظیم کرده و در تعامل با یکدیگر تعادل بیشتری برقرار کنند.

یکی از دستاوردهای کلیدی این رویکرد، توانمندسازی زوجین در مدیریت تعارضات روزمره و کاهش چرخه‌های هیجانی منفی است که غالباً در فرآیند طلاق نقش‌آفرین هستند. از سوی دیگر، رویکرد تلفیقی ارائه‌شده در این پژوهش از ظرفیت بالایی برای کاربردهای پیشگیرانه برخوردار است؛ به‌گونه‌ای که می‌تواند نه تنها در زوج‌های در معرض طلاق، بلکه در زوج‌های سالم برای ارتقای کیفیت روابط نیز مورد استفاده قرار گیرد. در واقع، آموزش مهارت‌های تعادل‌یافته در شناخت، هیجان و رفتار، زمینه‌ساز شکل‌گیری روابطی پایدارتر، رضایت‌بخش‌تر و سازگارتر است. برآیند نهایی این رویکرد، اصلاح سه متغیر کلیدی یعنی تمایز یافتگی، تنظیم شناختی-هیجانی و مسئولیت‌پذیری در روابط زوجین است؛ متغیرهایی که مجموعاً می‌توانند به کاهش نرخ طلاق و ارتقای رضایت‌مندی زناشویی در جامعه بینجامند.



نیاز افکار احساس رفتار

نیاز افکار احساس رفتار



الگوی مفهومی بسته آموزشی مهارتی تعادل‌یابی در رابطه فردی و زوجی

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع کیفی است و شامل دو اقدام اصلی می‌باشد:

۱. طراحی بسته آموزشی با استفاده از رویکردهای مختلف کیفی، از جمله تحلیل محتوا، تحلیل مضمون و بهره‌گیری از تجربیات سایر بسته‌ها.

۲. اعتبارسنجی بسته طراحی شده با استفاده از روش نسبت روایی محتوایی^۱

در پایان، بسته آموزشی-مهارتی یکپارچه‌نگر تحت عنوان «رویکرد سیستمی بوئن، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری، واقعیت‌درمانی» برای اجرا آماده می‌شود.

جامعه پژوهش

جامعه آماری در مرحله اول شامل منابع، مقالات و تحقیقات انجام شده در سه دهه اخیر در حوزه خانواده، علل طلاق و روش‌های درمانگری به‌ویژه درمان‌های سیستمی بوئن، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری، تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی بود. در مرحله دوم، جامعه پژوهشی شامل حدود ۳۰۰ خانواده از مردان و زنان مراجعه‌کننده به کلینیک روان‌شناسی والا در سال ۱۴۰۲ بود که به دلیل اختلافات زناشویی مراجعه کرده و توسط متخصصین، تعارضات زناشویی و نیاز به درمان برای آنان تأیید شد.

نمونه‌گیری در مرحله دوم، با توجه به روش پژوهش شبه‌تجربی، به صورت کمی انجام شد: دو گروه ۱۵ نفره (مجموعاً ۳۰ نفر) از زنان و مردان جامعه آماری که از نظر متخصصین تشخیص تعارضات زناشویی

¹Content Validity Ratio, CVR

و نیاز به زوج درمانی برای آنان تأیید شده بود، به روش در دسترس انتخاب و سپس به صورت جایگزینی تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

در مرحله بعد، ۱۰ نفر از متخصصان و درمانگران خانواده با حداقل پنج سال تجربه بالینی در حوزه مشکلات خانواده، به روش نمونه گیری هدفمند و تا حد اشباع، برای بررسی روایی محتوایی (CVR) انتخاب شدند.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناسی درمانگرانی که در ارزیابی CVR نظر دادند

کد	رشته	ملاک	سابقه کار	رویکرد درمانگر
۱	مشاوره خانواده	دکتری	۱۳ سال	یکپارچه نگر
۲	مشاوره خانواده	دکتری	۱۰ سال	زوج درمانی شناختی رفتاری طرحواره و اکت
۳	روانشناسی	دکتری	۴۰ سال	یکپارچه نگر
۴	مشاوره خانواده	دکتری	۱۰ سال	زوج درمانی شناختی رفتاری واقعیت درمانی
۵	روانشناسی	دکتری	۳۶ سال	خانواده درمانی سیستمی
۶	روانشناسی	دکتری	۲۰ سال	خانواده درمانی سیستمی
۷	مشاوره خانواده	دانشجوی دکتری	۶ سال	واقعیت درمانی و اکت
۸	مشاوره خانواده	دانشجوی دکتری	۱۰ سال	خانواده درمانی سیستمی و زوج درمانی شناختی رفتاری
۹	مشاوره خانواده	دانشجوی دکتری	۷ سال	زوج درمانی شناختی رفتاری
۱۰	مشاوره خانواده	دانشجوی دکتری	۶ سال	واقعیت درمانی

روش تحلیل داده‌ها و شاخص روایی محتوایی

برای ارزیابی روایی محتوایی، جدول یافته‌های پژوهش مربوط به نسبت روایی محتوایی در اختیار متخصصان یادشده قرار گرفت. پس از جمع‌آوری نظرات، نتایج به‌دست‌آمده با استفاده از فرمول لاوشه (Lawshe, 1975) محاسبه شد:

$$CVR = \frac{ne - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

در این فرمول:

N = تعداد کل متخصصان

ne = تعداد متخصصانی که گزینه «ضروری» را انتخاب کرده‌اند.

با توجه به تعداد ۱۰ متخصص، مقدار حداقل قابل قبول CVR بر اساس جدول لاوشه ۰.۶۲ در نظر گرفته شد؛ بنابراین، گویه‌هایی که مقدار CVR آن‌ها بالاتر از ۰/۶۲ بود، مورد تأیید قرار گرفتند.

یافته‌ها

جدول ۲. تدوین بسته تعادل‌یابی در روابط فردی و زوجی و نتایج نسبت روایی محتوایی (CVR)

جلسه	هدف جلسه	کاملاً مرتبط	مرتبط اما نیازمند بازبینی	نیازمند بازبینی	غیرمرتبط	CVR	نتیجه
اول	آشنایی با قواعد پژوهش و مفاهیم اصلی بسته تعادل‌یابی در زندگی زوجی	۱۰	۰	۰	۰	۱/۰۰	تأیید
دوم	آشنایی با مفهوم تعادل	۹	۱	۰	۰	۰/۸۰	تأیید
سوم	عوامل ایجادکننده، محافظت‌کننده و کاهنده تعادل در رابطه فردی و زوجی	۷	۳	۰	۰	۰/۴۰	رد
چهارم	آشنایی با نیازها و تعادل در نیازها در رابطه فردی و زوجی	۹	۱	۰	۰	۰/۸۰	تأیید
پنجم و ششم	نقش افکار در ایجاد، حفظ و کاهش تعادل در رابطه فردی و زوجی	۱۰	۰	۰	۰	۱/۰۰	تأیید
هفتم و هشتم	نقش احساسات در ایجاد، حفظ و کاهش تعادل در رابطه فردی و زوجی	۸	۲	۰	۰	۰/۶۰	تأیید
نهم و دهم	نقش رفتار در ایجاد، حفظ و کاهش تعادل در رابطه فردی و زوجی	۱۰	۰	۰	۰	۱/۰۰	تأیید
یازدهم	تمرین‌های آموزشی و عملی با هدف تعادل در رابطه زوجی (جلسه اول)	۱۰	۰	۰	۰	۱/۰۰	تأیید
دوازدهم	تمرین‌های آموزشی و عملی با هدف تعادل در رابطه زناشویی (جلسه دوم)	۱۰	۰	۰	۰	۱/۰۰	تأیید
سیزدهم	اختتام و تکمیل پرسشنامه‌ها	۱۰	۰	۰	۰	۱/۰۰	تأیید

حداقل مقدار قابل قبول CVR بر اساس جدول لاوشه برای ۱۰ متخصص برابر با ۰.۶۲ است. بر این اساس، جلسه سوم به دلیل کسب مقدار CVR کمتر از ۰/۶۲ حذف شد؛ بنابراین، تعداد جلسات نهایی از ۱۳ به ۱۲ جلسه کاهش یافت.

بحث و نتیجه گیری

هدف از تدوین بسته آموزشی-مهارتی تعادل‌یابی در روابط فردی و زوجی، با تأکید بر سه رویکرد سیستمی بوئن، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و تئوری انتخاب، پیشگیری از علل شایع طلاق در حوزه مهارت‌های پس از ازدواج است. این بسته با محوریت مفهوم «تعادل» طراحی شده و انتظار می‌رود پیامد آن افزایش صمیمیت زناشویی، سازگاری و تمایز یافتگی باشد. بر اساس دیدگاه متخصصان، ملاک پذیرش مؤلفه‌ها کسب مقدار CVR بالاتر از ۰/۶۲ بود. نتایج نشان داد که اکثر جلسات بسته آموزشی از روایی محتوایی مطلوبی برخوردارند و تنها یک جلسه (جلسه سوم) به دلیل عدم کسب حد نصاب لازم حذف شد. با توجه به نظر متخصصان دارای تجربه در حوزه زوج‌درمانی و رشد فردی، و آگاهی آنان از رویکردهای مورد استفاده، این بسته آموزشی پس از بررسی دقیق، از نظر تأثیرگذاری بر مؤلفه‌های صمیمیت، سازگاری و تمایز یافتگی زناشویی تأیید شد.

خلاصه محتوای جلسات

جلسه اول: در این جلسه، آشنایی با قواعد پژوهش و مفاهیم اصلی بسته تعادل‌یابی در زندگی زناشویی مورد تأیید قرار گرفت. لازمه هر دوره آموزشی-درمانی، در ابتدا، برقراری ارتباط مؤثر، آشنایی با قواعد و اهداف آموزشی، و آگاهی از پیامدهای آن در زندگی افراد است.

جلسه دوم: در این جلسه، ضمن آشنایی با مفهوم تعادل، بر اساس بسته یکپارچه‌شده و نظریه‌های روان‌درمانی، مفهوم جامعی از انسان متعادل و رابطه زناشویی متعادل تبیین شد. بر این پایه، مفهوم تعادل در سه بُعد میانه‌روی، کل‌نگری و یکپارچه‌نگری، و همچنین با توجه به بافت و موقعیت موجود معنا شد. همچنین تأکید گردید که فرد ابعاد انسانی و تجربه‌های ذهنی خود را به صورت هشیارانه بپذیرد، خویش را به عنوان یک کل یکپارچه ادراک کند، و با بینش میانه‌روی و پرهیز از افراط و تفریط، و با در نظر گرفتن بافت موجود، رفتار خود را انتخاب نماید. این نگاه تعادل‌گرایانه باید در رابطه با همسر نیز به کار گرفته شود. به نظر می‌رسد چنین آگاهی‌ای به بهبود روابط فردی و زوجی منجر شود.

جلسه سوم: در این جلسه، آشنایی با نیازها و تعادل در ارضای آن‌ها در رابطه زوجی مورد تأیید متخصصان قرار گرفت. دستیابی به تعادل در زندگی مستلزم برآورده‌سازی متعادل و متوازن همه نیازهاست.

برای حفظ تعادل در ارضای نیازها، لازم است افراد به صورت ذهن آگاهانه به نیازهای خود توجه کنند و آن‌ها را متناسب با شدت و اهمیتشان برآورده سازند. زندگی متعادل، در واقع، به معنای حفظ تعادل در تأمین نیازها و توجه هم‌زمان به همه آن‌هاست که از آن با عنوان «سبک زندگی» یاد می‌شود. این امر از طریق تکمیل پرسشنامه نیازهای گلاسر، آگاهی از شدت نیازها در خود و همسر، و برنامه‌ریزی برای برآورده‌سازی مؤثر و متعادل نیازهای پنج‌گانه محقق می‌شود (Sahebi, 2022). برآورده‌سازی نیازهای فردی و زوجی از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی زناشویی است.

جلسه‌های چهارم و پنجم: در این دو جلسه، نقش افکار در ایجاد و حفظ تعادل در روابط زوجی در دو مرحله بررسی شد. در مرحله اول، هدف، افزایش آگاهی نسبت به تأثیر افکار بر احساسات و رفتار، از طریق آموزش شناسایی افکار خودآیند، هیجانات و رفتارهای مرتبط با آن‌ها بود. همچنین، با توجه به نقش علیت حلقوی در روابط سیستمی، افکار در تشدید تعارضات زوجین نقش بسزایی دارند.

در مرحله دوم، افکاری که منجر به کاهش تعادل می‌شوند مورد بررسی قرار گرفتند؛ از جمله بایدها و قواعد ذهنی، طرح‌واره‌های خانوادگی (Dattilio & Birashk, 2006; Dattilio, 2009)؛ باورهای مبتنی بر کنترل بیرونی و دنیای کیفی (Soltanifar & Sahebi, 2014) و طرح‌واره‌های بین‌نسلی (Dattilio, 2009). این موارد از طریق ارزیابی و اصلاح باورها، و نیز بررسی افکار ناشی از فرایندهای بین‌نسلی و فرافکنی خانواده، با استفاده از فن بازگشت به خانه مبدأ (Bowen, 1993)، تحلیل شدند. این فرایندها در صورت عدم اصلاح، به کاهش تعادل در رابطه منجر می‌شوند. این مداخلات بر اساس مؤلفه‌های بسته آموزشی-مهارتی یکپارچه‌نگر طراحی شده‌اند.

جلسه‌های ششم و هفتم: در این جلسات، نقش هیجانات در ایجاد و حفظ تعادل در روابط فردی و زوجی بررسی شد. تلاش شد تا آزمودنی‌ها با تقویت مهارت‌هایی همچون خودتنظیمی هیجانی، ذهن آگاهی، اعتباردهی، ابراز هیجانات، و انتقال همدلی به همسر، ضمن کاهش هیجان‌های منفی مخل تعادل، در جهت ارتقای تعادل در روابط خود گام بردارند.

جلسه‌های هشتم و نهم: در این جلسات، با توجه به نقش رفتار در فرایند تعادل‌یابی، به آموزش آگاهی از رفتارهای مخرب و پیونددهنده (Glasser & Glasser, 2009)، الگوهای سیستمی مانند مثلث‌سازی و برش هیجانی (Bowen, 1993)، و نیز تأکید بر انتخاب رفتارهای کارآمد و بهبوددهنده روابط پرداخته شد. به نظر می‌رسد افزایش آگاهی از طریق آموزش، به کاهش رفتارهای ضدتعادل و اصلاح الگوهای رفتاری مخرب منجر شده است.

جلسه‌های دهم و یازدهم: در این جلسات، آموزش‌های لازم در خصوص مرزبندی‌ها ارائه شد؛ از جمله مرزهای فردی-زوجی، والد-فرزندی، و زوجی-خانواده. همچنین، مهارت‌های ارتباطی زناشویی مؤثر، شامل ارتباط کلامی و غیرکلامی، حل مسئله و تصمیم‌گیری، آموزش داده شد. این آموزش‌ها به تقویت رفتارهای مهرورزانه، بر اساس شناخت دنیای مطلوب همسران، و نیز شکل‌گیری سبک زندگی متعادل در سه حوزه اصلی زندگی (فرد، خانواده و شغل) کمک می‌کند.

جلسه دوازدهم: این جلسه به اختتام و جمع‌بندی نهایی اختصاص داشت. یکی از چالش‌های اساسی که بسیاری از افراد در طول زندگی با آن مواجه‌اند، عدم تعادل در حوزه‌های فردی، خانوادگی و سبک زندگی است. در صورت ناتوانی در ایجاد تعادل، افراد به‌مرور با کاهش انرژی، فرسودگی روانی، و افت عملکرد فردی و زوجی در ابعاد مختلف زندگی مواجه می‌شوند.

در این بسته آموزشی تعادلیابی، با بهره‌گیری از رویکرد بوئن و تأکید بر مفهوم تمایز یافتگی، انتظار می‌رود فرد آموزش‌دیده بتواند میان حفظ فردیت و تجربه صمیمیت در رابطه زوجی تعادل برقرار کند. در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌ها، با اتکا به تفکر مستقل، قادر خواهد بود مسائل را از زوایای مختلف بررسی کرده و راه‌حل‌های متنوعی شناسایی کند. توانایی تصمیم‌گیری مستقل، با در نظر گرفتن بافت و موقعیت، بخشی از پختگی روانی است که با مفهوم تمایز یافتگی شناخته می‌شود؛ و بر این اساس، انسان متمایز، انسانی متعادل تلقی می‌شود. از سوی دیگر، رویکرد زوج‌درمانی شناختی-رفتاری، با نگاهی یکپارچه به ابعاد شناخت، هیجان و رفتار، به تنظیم تعاملات زوجین کمک می‌کند. همچنین، بر اساس نظریه انتخاب، شادمانی درونی و رضایت از زندگی حاصل دو عامل اساسی است: (۱) انجام فعالیت‌های مؤثر، و (۲) برخورداری از روابط کیفی و رضایت‌بخش با همسر.

از این‌رو، دستیابی به تعادل در زندگی مستلزم برآورده‌سازی متوازن نیازهاست و انتظار می‌رود زوجین از طریق این بسته آموزشی، مهارت‌های لازم را در این زمینه کسب کنند. یک ارتباط زناشویی متعادل به شکل‌گیری نگرش‌های مثبت متقابل، کاهش تعارضات، افزایش توافقات و توسعه گفت‌وگوهای سازنده برای حل مشکلات زوجین منجر می‌شود. انتظار می‌رود که حفظ تعادل در زندگی زناشویی، رضایت زناشویی بالاتری را برای زوجین به همراه داشته باشد. بر اساس بسته آموزشی تعادلیابی زوجی، انتظار می‌رود زوجین در تمامی ابعاد زندگی، با دیدگاه همه‌جانبه، توجه متوازن و جامع به امور داشته باشند. این بینش کل‌نگر و جامع، از افراط و تفریط جلوگیری کرده و به همسران کمک می‌کند تا از حالت اعتدال خود محافظت نمایند.

در پایان، محققان از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش، کمال تشکر و قدردانی خود را ابراز می‌دارند. ضمناً، هیچ‌گونه تعارض منافع بین نویسندگان وجود ندارد. لازم به ذکر است که این پژوهش برگرفته از رساله دکتری رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد است و بدون حمایت مالی سازمان خاصی انجام شده است.



References

- Abbasi, A., & Rezapour, D. (2025). Meta-Analysis of Factors Related to Changing Family Values and Attitudes Toward Divorce and Marriage in Iran. *Social Continuity and Change*. <https://doi.org/1022034/jscc.2024.21880.1142>
- Arami, H., Shafiabady, A., & Zaharakar, K. (2023). Explaining the model of preventing the collapse of the family system. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(5), 116-128. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps4.5.11>
- Bagheri, A., Kimiaei, S. A., & Karshki, H. (2020). Marital intimacy: The determinant role of self-differentiation and the need for security in non-clinical married women. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 11(42). <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.48598.2271>
- Bashiri, S., Bagheri, N., & Taheri, A. (2025). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and emotion-focused couple therapy on hidden relational aggression in couples with marital conflicts. *Journal of Modern Psychological Research*, 19(76), 244-259. <https://doi.org/10.2034/jmpr.2024.63632.6429>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Berne, E. (2022). *Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. Echo Point Books.
- Besharat Garamaleki, R., Panah Ali, A., & Hosseini Nasab, D. (2022). Comparison of the effectiveness of reality therapy and group forgiveness therapy on marital adjustment, emotional differentiation, and intimacy. *Journal of Counseling Research*, 20(80), 129-157. <https://doi.org/10.18502/qjcr.v20i80.8490>
- Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-world: Selected papers*. Basic Books.
- Boss, M. (1963). *Daseinsanalysis and psychoanalysis*. Basic Books.
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Dattilio, F., & Birashk, B. (2006). Cognitive behavioral therapy with couples: A review. *Advances in Cognitive*. <https://icssjournal.ir/article-1-235-en.html>
- Dattilio, F. M. (2009). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. Guilford Press.
- Dehdast, K., & Ghobadi, S. (2020). Factors of rupturing in Iranian family influenced by modernization: A qualitative meta-analysis. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 11(43), 121-158. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.47218.2230>
- Dugal, C., Bakhos, G., Bélanger, C., & Godbout, N. (2018). Cognitive-behavioral psychotherapy for couples. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*, 3(2), 125-135. <https://doi.org/10.5772/intechopen.72104>
- Durães, R. S. S., Khafif, T. C., Lotufo-Neto, F., & Serafim, A. D. P. (2020). Effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on reducing depression and anxiety symptoms and increasing dyadic adjustment and marital social skills: An exploratory study. *The Family Journal*, 28(4), 344-355. <https://doi.org/10.1177/1066480720902410>
- Ellis, A., & Sagarin, E. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. McGraw-Hill.
- Fathi-Ashtiani, A., Amiri, S., Fathi-Ashtiani, M., Saberizafarghandi, M. B., Hemmati, M., Tehranidoost, M., & Lajevardi, S. (2023). Effective factors on divorce in the past 10 years in Iran. *Iranian Journal of Culture and Health Promotion*, 7(2), 289-302. <https://www.sid.ir/paper/1395125/en>

- Febrianty, Y., Sulastri, S., & Zulfiani, Z. (2023). Existence of registered/unregistered marriage clauses in family cards from a family law perspective. *Pena Justisia*, 22(3), 598-611. <https://doi.org/10.31941/pj.v22i3.3485>
- Firozjaeian, A. A., Sadeghi, S., Janmohammadi, V., & Lotfi, T. (2018). Meta-analysis of studies about divorce in Iran. *Journal of Woman and Family Studies*, 6(2), 111-143. <https://doi.org/10.22051/jwfs.2017.15089.1438>
- Gheisizadeh, Y., Keykhosrovani, M., Poladi Rayshari, A., & Amini, N. (2023). Comparing the effectiveness of modern group reality therapy and acceptance and commitment therapy on psychological capital among employees. *Psychological Models and Methods*, 13(50), 21-36. <https://doi.org/10.30495/jpmm.2023.31230.373>
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. Saye Sokhan.
- Glasser, W., & Glasser, C. (2009). *Eight lessons for a happier marriage*. HarperCollins.
- Glasser, W., & Glasser, C. (2010). *Getting together and staying together*. HarperCollins.
- Habibollahi Najafabadi, F., & Zare Neyeatanank, M. (2023). Comparing the effectiveness of attractive orientation with reality therapy. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(6), 597-616. <https://doi.org/10.61186/jrums.22.6.597>
- Hassani, M. R., Hedayati, M., & Mohammadzadeh, F. (2017). Meta-analysis of attitudes toward divorce. *Journal of Iranian Social Studies*, 11(10), 126-151. <https://doi.org/20.1001.1.20083653.1396.11.0.6.1>
- Jung, C. G. (2014). *The structure and dynamics of the psyche*. Routledge.
- Kahnamouei, G., Azmoudehpour, A., Azari, S., & Rana, R. (2024). Comparison of cognitive-behavioral and emotion-focused couple therapy. *Community Health*, 18(1), 11-21. <https://doi.org/10.22123/2024.chj.2024.389350.2003.21>
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. Norton.
- Knapp, K. S., Bradizza, C. M., Zhao, J., Linn, B. K., Wilding, G. E., LaBarre, C., & Stasiewicz, P. R. (2024). Emotion differentiation in alcohol use disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 173, 104474. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104474>
- Majumder, P., Dorai, D. R., Gopinathan, B., Pal, A., Mozumder, A. H., Mallik, S., & Chandalasetty, S. B. (2024). Balancing acts: A multi-criteria decision-making exploration of psychological factors in marital conflict and intervention strategies. 1-41. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3935051/v1>
- Manzoor, M. I. M. (1993). *Lisān al-‘Arab*. Dār al-Fikr.
- Matt, L. M., Seah, T. S., & Coifman, K. G. (2024). Effects of a brief online emotion word learning task on negative emotion differentiation, emotional self-efficacy, and prospective distress: Preliminary findings. *PLoS ONE*, 19(2), e0299540. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299540>
- Meng, X., & Yang, D. (2024). Marital status differences in the association of work motivation with burnout: A network perspective. *Current Psychology*, 43(1), 531-540. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04124-5>
- Moshfegh, M. (2016). Measuring the effect size of divorce tendencies in conducted surveys during 1995–2015. *Journal of Social Work Research*, 3(9), 1-41. <https://doi.org/10.22054/rjsw.2016.9255>
- Niazi, M., Askari Kaviri, A., Almasi, E., Norowzi, M., & Nourani, E. (2018). Ultra-analysis of studies and researches about divorce relevant factors in Iran for the period of 2007–2017. *Women's Studies (Sociological and Psychological)*, 15(4), 177-202. <https://doi.org/10.22051/jwsp.2018.8627.1124>
- Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2020). *Family therapy: Concepts and methods*. Pearson.

- Niknejad, E., & Asgari, P. (2019). Effectiveness of group therapy based on transactional analysis on emotional expression, mutual respect, marital conflict resolution, and marital satisfaction. *Women and Families Cultural-Educational Journal*, 14(47), 129-146.
- Nirouzadeh, N. (2023). Comparison of the efficacy of reality therapy-based education and rational emotive behavior therapy on social competence of adolescent girls. *Journal of Psychological Science*, 22(123), 491-508. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.123.491>
- Nurbaeti, I., Lestari, K. B., & Syafii, M. (2023). Association between Islamic religiosity, social support, marital satisfaction, and postpartum depression in teenage mothers in West Java, Indonesia. 4, 313-321. <https://doi.org/10.33546/bj.2661>
- Perls, F. S., & Stevens, J. O. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.
- Rabani, S., Deyarian, M. M., & Namdarpour, F. (2024). Designing an integrative therapeutic package based on Bowen and narrative therapy and its effectiveness on differentiation of self in conflicted couples. *Journal of Modern Psychological Research*, 18(72), 123-133. <https://doi.org/10.22034/JMPR.2024.16480>
- Rafezi, Z., & Saboori, R. (2022). The role of self-differentiation components in predicting marital intimacy. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 13(51), 181-205. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2022.65596.2867>
- Rasouli, A., & Mojtabai, M. (2023). Effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on intimacy and cognitive emotion regulation in young couples. *Family and Health*, 13(4), 123-135. <https://doi.org/10.22034/fh.2024.711427>
- Sabzevari, P., Khoyinejad, G., & Saffarian Toosi, M. (2023). *Comparing the effectiveness of Bowen family systems therapy and Minuchin's structural family therapy on communication patterns and marital conflicts in women experiencing emotional divorce* (Vol. 4). *Journal of Applied Family Therapy*. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.2.13>
- Sahebi, A. (2022). *The story of the cactus: Ways to overcome depression, anxiety, anger, and jealousy based on choice theory*. Entekhab-e Behtar.
- Salehizadeh, M. I., & Mohammadi, R. (2022). The role of parental moderation in children's spiritual health from the perspective of the Qur'an and hadiths. *Qur'an and Social Sciences*, 2(1), 46-64. <https://doi.org/10.22064/arg.2022.338288.1081>
- Sarhadi, M. (2023). Effectiveness of cognitive-behavioral training on marital adjustment in couples with type 2 diabetes. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 25(1), 16-24. <http://ijem.sbm.ac.ir/article-1-3109-fa.html>
- Sasani, M., Fathi Aghdam, G., Pouyamanesh, J., & Amiri Majd, M. (2020). The effectiveness of self-differentiation training on intimacy, compatibility, and assertiveness of married women. *Medical Science Journal of Islamic Azad University – Tehran Medical Branch*, 30(3), 320-331. <https://doi.org/10.29252/iau.30.3.320>
- Soltanifar, A., & Sahebi, A. (2014). *Step-by-step process of inviting to responsibility*. Saye Sokhan.
- Soltaninezhad, K., Khosropour, F., & Mohammad, T. H. (2021). Effects of cognitive-behavioral couple therapy on dysfunctional attitudes and marital adjustment in married students. *Medical Journal of Educational Development & Studies*, 123. <https://doi.org/10.29252/mejds.0.0.123>
- Tabatabai, M. H. (1988). *Tafsir al-Mizan* (Vol. 1). Dar al-Mizan.
- Valizadeh, S., Sadipour, E., Dortaj, F., Delavar, A., & Sheivandi Cholicheh, K. (2022). Psycho-social empowerment education based on choice theory in high-risk

- behaviors and hopefulness of adolescent girls: Development and evaluation of efficacy. *Journal of Psychological Science*, 21(114), 1079-1103. <https://doi.org/10.52547/JPS.21.114.1079>
- Yuan, Q., Fan, Z., & Leng, J. (2022). The effect of emotional reactivity on marital quality in Chinese couples: The mediating role of perceived partner responsiveness. *Frontiers in Psychology*, 12, 787899. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.787899>
- Zamani, S. T., & Eisa Nezhad, O. (2022). Meta-analysis of studies related to the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy on reducing marital problems. 1, 131-152. <https://doi.org/10.22055/jac.2022.39931.1866>
- Zamanifar, M., Keshavarzi, F., Hassani, F., & Emamipour, S. (2022). Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and systemic-behavioral couple therapy on intimacy and self-differentiation in couples with marital conflict. *Journal of Psychological Science*, 21(117), 1779-1798. <https://doi.org/10.52547/jps.21.117.1779>
- Zarean, M., & SadatSadidpour, S. (2016). Meta-analysis of research on divorce: Confrontation of individual and social factors. *Journal of Social Problems of Iran*, 7(2), 191-218. <https://doi.org/10.22059/ijsp.2016.63796>