

مداخلات در فرآیند طلاق

1

دکتر ربابه نوری
روانشناس بالینی دانشیار دانشگاه خوارزمی

آمار فزاینده طلاق در کشور

➤ در سال ۱۳۹۹:

➤ ۱۲۷ هزار ازدواج و ۳۴ هزار طلاق

➤ ۳۹٪ طلاق با مدت ازدوناج کمتر از یک سال

➤ میانگین طول مدت ازدواج ۱۰/۲ ماه

طلاق: پدیده ای شایع در غرب

- در امریکا خانواده هسته ای، شکل خانواده غالب و شایع نیست.
- خانواده هسته ای، معرف مفهوم خانواده نیست.
- به همین دلیل، تجربه ای نرمال و شایع در نظر گرفته می شود.

ماهیت طلاق

▶ طلاق، رویدادی واحد نیست.

▶ یک فرآیند است.

▶ فرآیندی مداوم و جاری بین زوج و داخل خانواده است که اختلافات و بی ثباتی هیجانی را افزایش می دهد و به اختتام یک رابطه منجر می شود.

ماهیت طلاق

- در فرآیند طلاق، مراجعان در مراحل مختلفی قرار می گیرند:
- تفکر در مورد طلاق
- در میانه فرآیند طلاق: مشکلات حقوقی و مالی
- سازگاری پس از طلاق

آشنایی با ماهیت طلاق

- ▶ دوره ای که با پیامدهای کوتاه مدت سنگین شروع می شود.
- ▶ بعد از حدود شش ماه تا دو سال خانواده به سطح سازگاری قبل دست می یابد.
- ▶ بعد از دو سال، اکثر خانواده های طلاق فرقی با بقیه خانواده ها ندارند.

آشنایی با ماهیت طلاق

- ▶ طلاق استرس های متعددی را بر فرزندان تحمیل می کند:
- ▶ از دست دادن خانواده هسته ای / دوستان / همسایه ها / مدرسه
- ▶ شاهد تنش و استرس والدین بودن
- ▶ زندگی در دو خانه متفاوت

آشنایی با ماهیت طلاق

➤ اثر منفی طلاق بر فرزندان به عوامل زیر بستگی دارد:

➤ سن

➤ تعداد فرزندان

➤ وضعیت مالی خانواده

➤ وجود حمایت خانواده گسترده/فامیل

➤ استیگما

صدمه به کودکان طلاق؟

- اکثر فرزندان طلاق نرمال اند.
- باقی ماندن در خانواده آشفته صدماتش بیشتر از طلاق است.
- ازدواج های پراختلاف و پر تنش، عامل خطر سلامت جسمی و روانی فرزندان است.

صدمه به کودکان طلاق؟

➤ فرزندانی که با هر دو والد زندگی می کنند از نظر:

➤ روانی

➤ جسمی

➤ تحصیلی

➤ و اجتماعی

➤ بهتر از فرزندان خانواده های طلاق، متارکه و والدین تنها هستند.

➤ ولی این تفاوت روبه کاهش است.

صدمه به کودکان طلاق؟

➡ خود طلاق، نه

بلکه

1. تعارض،

2. اختلاف،

3. مشاجره و خشونت

➡ والدین است که منجر به مشکلات رفتاری می شود:

1. درون ریزی

2. برون ریزی

صدمه به کودکان طلاق؟

- هر چه حمایت والدین از فرزندان بیشتر باشد، تاب آوری آنان پس از طلاق افزایش می یابد.
- رابطه والد-فرزند گرم و حمایت کننده
- تنظیم هیجانی قوی در فرزندان
- منجر به افزایش احساس ایمنی می شود و به سازگاری بعد از طلاق کمک می کند.

نتیجه یک تحقیق

➤ مقایسه دانشجویانی که والدین شان طلاق گرفته بودند با سایر دانشجویان:

➤ ۵۰٪ فرزندان طلاق کودکی خود را سخت تر از بقیه توصیف کردند
(در مقایسه با ۱۴٪ گروه دیگر)

➤ ۲۸٪ فرزندان طلاق نمی دانستند پدران شان دوستشان دارند (در مقایسه با ۱۰٪ گروه دیگر)

یافته ها:

- زندگی در خانواده های پرتنش (پراختلاف) صدمه بیشتری به فرزندان وارد می کند تا طلاق.
- آن چه خطر مشکل در فرزندان طلاق را افزایش می دهد:
- فشار مالی
- افسردگی والدین
- نظارت کم بر رفتار فرزند
- وضعیت فرزندان طلاق بدتر از فرزندان خانواده های عادی نیست.

ویژگی خانواده های پراختلاف (پرتنش)

- شیوع احساسات شدید که معمولاً از کنترل خارج اند،
- نبود ساختار خانواده
- کودکان در تعارضات والدین مثلث سازی می شوند یا تشویق می شوند که جانبداری کنند.
- نیازهای خاص فرزندان تامین نمی شود (گفتار درمانی، آموزش، دارو ...)

ویژگی خانواده های پراختلاف (پرتنش)

- فرزندی پروری مشترک یا وجود ندارد یا از بین رفته.
- جنگ های حقوقی / قانونی.
- ارتباط بین والدین از بین رفته، خصومت افزایش یافته یا رابطه والدین قطع است.
- خانواده گسترده در جنگ های طایفه ای در مقابل هم هستند.
- همسر یا پارتنر والدین زودهنگام در رابطه وارد شده و کودکان رابطه خوبی با آنها ندارند.

ویژگی خانواده های پراختلاف (پرتنش)

- خطر خشونت خانگی وجود دارد.
- رابطه والد-فرزند صدمه دیده است.
- یک یا هر دو والد اختلال شخصیت یا آسیب روانی جدی دارند.
- مشکلات بین والدین هیچ گاه حل نمی شود.

ضرورت زوج درمانی طلاق

➤ شیوع طلاق

➤ پیامدهای متعدد بر والدین و فرزندان

➤ مدت زمان آشفتگی و پریشانی بعد از طلاق

اهمیت زوج درمانی طلاق

- زوج درمانی طلاق سازمان بندی مجدد خانواده را تسهیل می کند
- مرزها، نقش ها و ارتباط سالم را تقویت می کند
- همکاری والدین در پرورش فرزندان را افزایش می دهد
- آشفتگی پس از طلاق را کاهش می دهد
- انعطاف پذیری و ایجاد ارتباط سالم را تسهیل می کند.

نکات مهم: ضرورت دیدگاه سیستمی به طلاق

- خانواده یک سیستم باز است
- سیستم از قسمت های مختلفی تشکیل شده که با هم ارتباط درونی دارند
- مرزها، حدود سیستم را مشخص می کنند
- تعادل حیاتی در مقابل تاثیرات بیرونی مقاومت می کند و ثبات سیستم را تامین می کند

نکات مهم: ضرورت دیدگاه سیستمی به طلاق

➤ سازگاری، توانایی سیستم در واکنش به اثرات بیرونی است تا اهداف را تامین کند

➤ علیت حلقوی، تبادلات چرخه ای است که به تاثیر اعضای سیستم بر یک دیگر منجر می شود

تصمیم به جدایی

مراجعة زوج

- تصمیم به جدایی:
- یکی تمایل بیشتر به ادامه رابطه
- دیگری تمایل بیشتر به جدایی

نکته مهم:

- تمام زوج درمان گرها، **قویاً**، از ازدواج **حمایت می کنند**.
- زوج درمان گر حرفه‌ای، دقیق به انگیزه ها و دلایل زوج برای ماندن یا جداشدن گوش می دهد،
- فکر می کند:
- آیا احتمال پیوند و بهبود ازدواج هست؟
- با هر **دو نفر** سعی می کند **رابطه همدلانه** برقرار کند.

انواع درمانگران طلاق

1. Marriage saver/ divorce busters

به تداوم ازدواج فکر می کنند و تنها در صورتی که اقدامات درمانی جواب ندهد، طلاق را مجاز می دانند.

2. عده ای که طلاق را رشد دهنده می دانند.

3. گروه سومی نیز بیابین قرار گرفته اند.

انواع درمانگران طلاق

➤ روان شناسان در یک پیوستار قرار گرفتند ولی اکثراً از ازدواج حمایت می کنند و طلاق را یک راه حل می دانند.

➤ زمانی که خشونت شدید، دیوار سنگی یا توهین و تحقیر و مانند آن وجود داشته باشد، یا چیزی از ازدواج باقی نمانده باشد، آن گاه طلاق را مجاز می دانند.

روند و تکنیک های مداخله طلاق

ارزیابی آمادگی برای طلاق

➤ بررسی جدیت در جدا شدن:

➤ صحبت جدی با وکیل

➤ پر کردن درخواست های حقوقی

➤ جدال دائمی

کار بر روی زوج

- شرکت در زوج درمانی تفکیک کننده انسان هایی است که خوب طلاق می گیرند در مقابل آنهایی که بد طلاق می گیرند.
- خانواده های پر اختلاف و طلاقى که در این خانواده ها وجود دارد به شدت به سلامت روان زوج
- و فرزندانشان تاثیر منفی می گذارد.

انواع موقعیت های پرخطر

- مثلث سازی با فرزندان
- اختتام ازدواج بدون هماهنگی
- کارهای ناتمام و رها شده.
- در این روابط، زوج درمانی طلاق بسیار موثر و مفید است.

انواع مداخله در زوج درمانی طلاق

➤ پیشگیری از طلاق

➤ میانجی گری کردن Mediating

➤ زوج درمانی طلاق

پیشگیری از طلاق

- آموزش ماهیت طلاق، اولین قدم درمانی است.
- ضروری است اطلاعات مناسبی ارائه شود:
- واکنش های عاطفی هیجانی اولیه
- تغییرات متعددی که در طی طلاق رخ می دهد: روابط / زندگی / مسایل مالی / روند معمول زندگی / رابطه با خانواده های اولیه
- طول مدت آشفتگی و به هم ریختگی

پیشگیری از طلاق

- واکنش های عاطفی/هیجانی فرزندان
- توجه به هیجان های فرزندان
- حرف زدن و وقت گذاشتن با آنها
- کمک به فهم مشکلات و این که طلاق یا مشاجرات تقصیر فرزندان نیست
- پایش مشکلات فرزندان
- ایجاد تغییرات اندک در زندگی فرزندان

پیشگیری از طلاق

- اجتناب از مثلث سازی با فرزندان
- حضور فعال در زندگی فرزندان
- آموزش در مورد احساس و هیجان به همسر سابق: خشم، دلبستگی، سوگ

پیشگیری از طلاق

- بیان دستورالعمل ها و راهنمایی های لازم در مور مشکلات
- گروه درمانی و شریک کردن دیگران در تجارب شخصی.
- آموزش Co-parenting

Mediation

- مذاکره در مورد موضوعات مرتبط با پول/نفقه
- حضانت از فرزندان
- نوع روابط بعد از طلاق
- بهبود تبادلات اجتماعی
- بیان فیدبک

- روشن شدن انتظارات
- حرف زدن در مورد انتظارات
- در مورد زوج پر اختلاف آموزش مهارت های ارتباطی: گوینده-شنونده
- تبادلات مبتنی بر قواعد

اتحاد درمانی

38

➤ اتخاذ رویکرد غیر قضاوتی

➤ اجتناب از:

➤ قربانی شدن و قربانی کردن، رفتارهای سوال برانگیز (مانند خیانت یا مثلث سازی ها یا خیانت) که شایع است، اعتماد درمانی را با مشکل جدی روبه رو می کند.

- ارزیابی تشخیصی و بررسی علایم
- ارزیابی ضعف ها و قوت های مهارتی
- ارزیابی دقیق جزئیات الگوی رفتاری خشم و پرخاشگری
- ارزیابی وضعیت مصرف مواد و الکل
- ارجاع به درمان های فردی در صورت لزوم
- ایجاد و اطمینان از ایمنی و امنیت مراجعان

اصول درمان

40

- آموزش مهارت های ارتباطی
- آموزش مهارت های مدیریت هیجانها
- افزایش مثبت اندیشی
- و سایر تکنیک های لازم و مناسب

مهارت های درگیر نشدن و مدیریت خشم

➤ در موقعیت زوجهای پرتنش، توانایی جدا شدن و درگیر نشدن بسیار اهمیت دارد

➤ اجتناب از رفتارهای مداخله گرایانه

➤ آموزش مهارت مدیریت خشم

➤ Time out

➤ passive-aggressive اجتناب از روش های

➤ طغیان خشم

اسناد مجدد

- اصلاح اسنادهای منفی در مورد همسر
- استفاده کمتر از فیلترهای ذهنی منفی
- پیشگیری از رفتار خصومت آمیز
- احساس های منفی خود را جدا کردن از جدایی

اصلاح باورهای غیر منطقی

➤ تعیین و مشخص کردن باورهای غیر منطقی و دوباره به موضوع نگریستن

➤ اجتناب از سرزنش مخرب

Catharsis

- زوج در حال طلاق، traumatized است
- مهم است که در مکانی ایمن بتواند احساسات خود را بیرون بریزد.
- بیان خشم ها، آزردها، صدمه، سوگ و ...
- گروه درمانی

Catharsis

بیان خشم و هیجان ها در زوج پر تعارض به ناامیدی و اختلاف بیشتر می انجامد، پس ارجاع به درمان گر دیگر و جداگانه برون ریزی شود.

کشف معنای شخصی طلاق

➤ کشف معنای طلاق

➤ توجه به خود و شناخت خود و معنای طلاق

کار در مورد فرزندان

- رسیدگی به مسایل فرزندان به صورت های مختلف:
- حضور فرزندان در جلسه
- خانواده درمانی
- کار فقط با والدین
- یا ارجاع فرزند به متخصص کودکان/نوجوانان

کمک به والدین به فهم شرایط فرزندان و متقابل

- والدین پر تعارض کمتر به فرزند توجه دارند
- گاهی فرزندان کانون مشاجرات بین والدی هستند
- احتمال بیگانه سازی، cross-household و مشکلات و تعارض های بیشتر بین والدین سعی می شود مهارت های ارتباطی موثر آموزش داده شود.

توصیه به جدایی به عنوان یک گزینه موقت

➡ برای کاهش تنش پیشنهاد می شود مدتی با هم در یک خانه زندگی نکنند.

شواهد و اثربخشی

تحقیقات مختلف بر اثربخشی اجزای مختلف درمان در کل و به صورت جزئی حمایت می نمایند.

با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

www.andishemehr.com

info@andishemehr.com

@dr_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

تشکر از این که با ما همراه هستید



مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره
center of the psychology and consultative service
andishehmehr.ir

تشکر از صبر و شکیبایی تان

