



## مقایسه اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر نظریه نظام‌های خانواده و زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه بر سازگاری زناشویی زنان

نیره جهانبخشیان: دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (\*نویسنده مسئول) n.jahanbakhshian@yahoo.com

محسن رسولی: استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

عزیزاله تاجیک اسمعیلی: استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

غلامرضا صرامی فروشانی: استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

گروه درمانی،

نظریه نظام‌های خانواده،

زوج درمانی کوتاه مدت روابط

ابژه،

سازگاری زناشویی

**زمینه و هدف:** سازگاری زناشویی اثرات چشمگیر و پایداری بر سلامت جسمی و بهزیستی روانشناختی افراد متأهل می‌گذارد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر نظریه نظام‌های خانواده و زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه بر سازگاری زناشویی زنان انجام گرفت.

**روش کار:** روش پژوهش شبه آزمایشی و با بهره‌گیری از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان دارای تعارض مراجعه‌کننده به مراکز خدمات مشاوره و روانشناسی شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بودند. از بین داوطلبان، ۳۶ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در این پژوهش مقیاس سازگاری دوتایی تجدید نظر شده باسی و همکاران (RDAS) بود که هر سه گروه به این مقیاس در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه پاسخ دادند. برای گروه آزمایش اول مداخله گروه درمانی مبتنی بر نظریه نظام‌های خانواده و برای گروه دوم مداخله گروه درمانی مبتنی بر زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه در ۱۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای اجرا شد، درحالی‌که برای گروه کنترل مداخله‌ای ارائه نگردید. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS25 و روش‌های آمار توصیفی و تحلیل واریانس چند متغیره یک راه استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس نشان داد گروه درمانی مبتنی بر نظریه نظام‌های خانواده و زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه به طور معناداری باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان شده و نتایج در دوره پیگیری از ثبات لازم برخوردار بوده است ( $p < 0.05$ ), ولی بین دو گروه آزمایشی تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $p > 0.05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان از گروه درمانی مبتنی بر نظریه نظام‌های خانواده و زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه در جهت افزایش سازگاری زناشویی زنان و حل تعارضات زوجها استفاده کرد.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی نداشته است.

شیوه استناد به این مقاله:

Jahanbakhshian N, Rasouli M, Tajikesmaeli A, Sarrami Foroushani GhR. Comparison of the effect of group therapy based on family systems theory and short-term object relations couple therapy on the women's marital adjustment. Razi J Med Sci. 2020;26(11):73-86.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.



Original Article

## Comparison of the effect of group therapy based on family systems theory and short-term object relations couple therapy on the women's marital adjustment

- ① **Nayereh Jahanbakhshian**, PhD Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran (\*Corresponding author). [n.jahanbakhshian@yahoo.com](mailto:n.jahanbakhshian@yahoo.com)  
**Mohsen Rasouli**, Assistant Professor of Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran  
**Azizollah Tajikesmaeli**, Assistant Professor of Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran  
**Gholam Reza Sarrami Foroushani**, Assistant Professor of Educational Psychology Department. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

### Abstract

**Background:** Marital adjustment has a significant effect on the physical health and psychological well-being of married people. The present research was conducted to compare the effect of group therapy based on family systems theory and short-term object relations couple therapy on the women's marital adjustment.

**Methods:** The research method was quasi-experimental and the design was pre-test, post-test and follow up with control group. The statistical population was included female clients of 25-55 years old with marital conflict referring to two Tehran psychological counseling centers in 2017. Sampling was done by selecting 36 volunteer women using available sampling method that answered to RDAS and randomly assigned to two experimental and one control groups. One of experimental groups attended 16 sessions group counseling based on family system theory and the other one, group counseling based on short-term object relations couple theory that lasted nearly 90-120 minutes, hold once a week, but control group didn't receive any intervention. Collected data was analyzed using descriptive statistics and one way analysis of variance through SPSS v.25.

**Results:** Research findings indicated that group therapy based on family systems theory and short-term object relations couple therapy leads to improvement of women's marital adjustment in the both of experimental groups and these results have been also consistent enough in the follow-up period ( $p < 0.01$ ) and there was no significant difference between two experimental groups ( $p > 0.01$ ).

**Conclusion:** According to the Research findings, group therapy based on family systems theory and short-term object relations couple therapy can be used as a treatment for improvement of women's marital adjustment.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

### Keywords

Group therapy,  
Family systems theory,  
Short- term object  
Relations couple therapy,  
Marital adjustment

Received: 27/07/2019

Accepted: 28/12/2019

### Cite this article as:

Jahanbakhshian N, Rasouli M, Tajikesmaeli A, Sarrami Foroushani GhR. Comparison of the effect of group therapy based on family systems theory and short-term object relations couple therapy on the women's marital adjustment. Razi J Med Sci. 2020;26(11):73-86.

\*This work is published under [CC BY-NC-SA 3.0 licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

مدت روابط ابژه و نظریه نظام‌های خانواده بر سازگاری زناشویی زنان پرداخته است. نظریه روابط ابژه به عنوان پلی بین روان تحلیل‌گری و خانواده درمانی (۱۴) ترکیبی از کارگروه تحلیل‌گران مستقل بریتانیایی، کلاین (Klein) و طرفدارانش است (۱۵). رویکرد زوج درمانی و خانواده درمانی بسیار عمیقی از نظریه روابط ابژه‌ی رونالد فربرن (Fairbairn) به وجود آمد که اولین بار توسط دیکس (Dicks) با کار بر روی سیستم‌های فرافکنی متقابل در ازدواج در کلینیک تاویستاک (Tavistock Clinic) به کار گرفته شد (۱۶).

زوج درمانی مبتنی بر روابط ابژه بر این فرض بنا شده است که انسان‌ها مستعد درگیر شدن در الگوهای تعاملی حفظ‌کننده‌ی مشکل هستند، چون آن‌ها روابط کنونی خود را براساس نقشه‌های ارتباطی ناهشیار برقرار می‌کنند که در طول سال‌های اولیه زندگی شکل گرفته است (۱۷). بر طبق دیدگاه طرفداران نظریه روابط ابژه، اشخاصی که به یکدیگر در ازدواج می‌پیوندند، هر کدام میراث روانی یکتا و جداگانه‌ای را وارد آن رابطه می‌کنند (۱۸) و ابژه‌های سرکوب شده درونی خود را بر روی یکدیگر فرافکنی می‌کنند و همسر خود را وادار به پذیرش این نقش از طریق فرآیند همانندسازی فرافکنانه می‌کنند (۱۷). در زوج درمانی روان‌تحلیلی با توجه به دستیابی زوج‌ها به توان بالقوه‌ی موجود در روابط و آزاد شدن آن‌ها از محدودیت‌های ناخود آگاه، اهداف از زوجی به زوج دیگر تغییر می‌کند. زوج‌ها در این رویکرد در زمینه‌ی استفاده از انعکاس همدلانه و تفسیر برای مدیریت فرافکنی‌ها در روابطشان آموزش می‌بینند (۱۶).

نظریه دیگر مورد مطالعه در پژوهش حاضر، نظریه نظام‌های خانواده، یکی از جامع‌ترین نظریه‌های کارکرد سیستم‌های خانواده است (۱۹). بوئن (Bowen) از نظریات پیشین آسیب‌شناسی روانی که ریشه‌ی اختلال‌های روانی را در شخص می‌دیدند، جدا شد و بر نقش نظام عاطفی خانواده که چندین نسل را فرا می‌گیرد، تأکید ورزید و آن را مسبب بدکاری فرد دانست (۱۸).

ازدواج به عنوان عالی‌ترین و مهم‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی همواره مورد تأیید بوده است (۱). برای داشتن خانواده‌ای سالم، اعضای آن باید از سلامت روانی و روابط بین فردی مطلوبی برخوردار باشند (۲). با وجود تغییرات چشمگیر و قابل توجه فرهنگی در نیم قرن اخیر، امروزه اغلب زوج‌ها ازدواج را علاوه بر اینکه منبع اصلی فراهم‌سازی صمیمیت، حمایت و همراهی می‌دانند، زمینه‌ای برای تسهیل رشد فردی در نظر می‌گیرند (۳). بنابراین، سازگاری زناشویی به عنوان شاخص مهم تأمین‌کننده ثبات و امنیت روابط زوج‌ها از جایگاه برجسته‌ای در مطالعات خانواده برخوردار است. داشتن رابطه توأم با رضایت در خانواده به سازگاری مؤثرتر افراد در موقعیت‌های گوناگون یاری می‌رساند، از طرف دیگر تعارضات زناشویی زمینه آسیب‌های روانی را فراهم می‌سازد. به نظر کوهن (Cohn) هر جا عدم توافق، تفاوت و یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض به وجود می‌آید (۴). تعارض زناشویی عامل زمینه ساز و نگهدارنده بسیاری از اختلالات روان‌پزشکی شامل افسردگی (۵)، اختلالات اضطرابی (۶)، اختلالات درون‌ریزی (۷) و سایکوزها (۸) است. همچنین ناسازگاری زوج‌ها خطر بروز مشکلاتی در فرزندان از جمله سبک دلبستگی ناپایمن (۹)، تعامل اجتماعی ضعیف، مشکلات تحصیلی (۱۰) و گسترش راهکارهای مقابله‌ای ضعیف و ناکارآمد (۸) را افزایش می‌دهد. علاوه بر این مطالعات انجام شده نشان می‌دهد تعارضات زناشویی با سلامت روان شناختی ضعیف (۱۱)، مشکلات جسمی (۱۲) و مرگ و میر (۱۳) ارتباط مستقیم دارد. با توجه به اهمیت سازگاری زناشویی، برنامه‌های درمانی متعددی با استفاده از رویکردهای مختلف زوج درمانی توسط درمانگران و پژوهشگران حوزه‌ی ازدواج و خانواده، در جهت افزایش سازگاری و کاهش آشفتگی‌های ارتباطی زوج‌ها طرح ریزی و به کار گرفته شده است، در این راستا، پژوهش حاضر به مقایسه اثربخشی دو درمان مبتنی بر زوج درمانی کوتاه

پرداختند. در پایان درمان هر دو گروه بهبودی رضایت‌بخشی را نشان دادند. ولی در یک پیگیری چهار ساله دو درمان نتایج متفاوتی را بین زمان پایان درمان نسبت به پیگیری چهارساله نشان دادند و شرکت کنندگان در زوج درمانی گروهی روابط ابژه نسبت به زوج درمانی رفتاری به طور آشکار بهبودی بیشتری را نشان دادند (۱۴). پژوهش شاکر دولق، افروز، نریمانی و امامی پور (۲۵) هم که بر روی ۴۰ زوج متقاضی طلاق به شیوه گروهی انجام شد، نشان داد زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه بر بهبود عملکرد خانواده متقاضیان طلاق مؤثر است. در راستای پژوهش‌های ذکر شده، مطالعات مختلفی اثربخشی گروه درمانی روابط ابژه را بر کاهش مشکلات زناشویی و اختلالات روان شناختی تأیید کرده‌اند. از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های احمدی و فاتحی (۲۶)، قادری، تبریزی، یونسی و عسگری (۲۷)، تانمن (۲۸) و اسپرمر (۲۹) اشاره کرد. همچنین در زمینه اثربخشی زوج درمانی بوئنای به روش گروهی، می‌توان به پژوهش شبه تجربی گریفین و آپستال (Griffin & Apostal) که به شیوه گروهی در مدت زمان شش هفته بر روی ۲۰ زوج انجام شد، اشاره کرد. نتایج پژوهش آنان نشان داد، برنامه درمانی و آموزشی بهبود رابطه، کیفیت رابطه زوج‌ها را افزایش داد و سطح اضطراب آن‌ها هم در طول زمان کاهش یافت (۳۰). یکتاطلب، اسکویی و سودانی (۳۱) نیز در پژوهش آزمایشی کنترل شده، اثربخشی درمان بر اساس نظریه نظام‌های خانوادگی بوئنای بر روی ۴۲ زوج دارای تعارض در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مورد بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش آن‌ها، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل نشان داد. علاوه بر تحقیقات ذکر شده، می‌توان به پژوهش‌های قاسمی و عارفی (۳۲)، غفاری، رفیعی و ثنایی (۳۳)، یوسفی (۳۴)، سهرابی، اسدی، حبیب‌ا... زاده و پناعلی (۳۵) اشاره کرد، که اثربخشی گروه درمانی بوئنای بر کاهش مشکلات ارتباطی و درون فردی را تأیید نمودند، اما پژوهشی که به مقایسه تأثیر این دو شیوه درمانی بر افزایش سازگاری زوج‌ها پرداخته باشد، پیشینه‌ای مشاهده نگردید.

با توجه به اهمیت سازگاری زناشویی به عنوان یکی از شاخص‌های مهم تأمین‌کننده سلامت جسمی و

بوئنای خانواده را نوعی نظام طبیعی می‌دانست که معتقد بود بدون در نظر گرفتن کارکرد خانواده در کل نمی‌توانیم آن را بشناسیم (۲۰). او در درمان، به جای تمرکز بر روان‌درمانی فردی، بر روی مثلث‌ها و الگوهای بین نسلی در خانواده‌های اصلی و الگوهایی که خانواده برای رهایی از اضطراب استفاده می‌کرد، متمرکز بود. هدف اصلی درمان بوئنای کاهش اضطراب مزمن در خانواده است که از طریق تسهیل آگاهی اعضای خانواده از چگونگی عملکرد سیستم هیجانی و افزایش تمایز خود، با تمرکز بر ایجاد تغییر در خود به جای تلاش برای تغییر دیگری انجام می‌شود (۱۹). موفقیت بوئنای در تمایز از خانواده‌ی خودش، او را متقاعد ساخت که یک فرد شدیداً برانگیخته برای تغییر کل نظام یک خانواده می‌تواند تکیه گاه باشد. پس از آن، او خانواده درمانی با یک فرد را بخش اساسی کار بالینی خود ساخت (۲۱).

اگرچه زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه و زوج درمانی مبتنی بر نظام‌های خانواده هر دو هیجان‌مدارانند و از جهاتی به هم شبیه هستند، اما ناهمانندی آن‌ها در زمینه استفاده از فنون درمانی و تمرکز بر تقدم تغییرات بین فردی و درون فردی، پژوهشگر را برآن داشت تا افزایش سازگاری زناشویی زنان را با دو روش زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه و زوج درمانی مبتنی بر نظام‌های خانواده مقایسه کند. این دو روش را می‌توان در جلسات درمان فردی و گروهی به کار برد، ولی با توجه به مزایای گروه درمانی، این پژوهش به شیوه گروهی اجرا شد. علت سودمندی گروه‌های درمانی فراهم سازی محیطی امن و سالم برای دستیابی به رشد و تغییر شخصی و خودیابی برای اعضا است تا مشکلات خود را کشف کنند (۲۲). گروه به دلیل جو شبه خانوادگی، فرصتی برای فراخوانی رابطه بین خانواده اصلی و تجارب زندگی کنونی ایجاد می‌کند (۲۳) و فضایی برای تغییر سریع‌تر اعضا، از طریق دیدن و یاد گرفتن از مشاهده دیگران بدون درگیری هیجانی فراهم می‌سازد (۲۴).

در زمینه تأثیر زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه به صورت گروهی می‌توان به مطالعه اسنایدر، ویلز و گریدی-فلاچر (Snyder, Wills, & Grady-Fletcher) بر روی ۵۹ زوج، اشاره کرد که به مقایسه زوج درمانی رفتاری و روابط ابژه در یک درمان گروهی نه جلسه‌ای

بهبودی روان‌شناختی افراد متأهل و تأثیرات عمیق آن بر روی زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی افراد و همچنین با توجه به کارایی درمان‌های مبتنی بر نظام‌های خانواده و زوج‌درمانی کوتاه‌مدت روابط ابژه در حل تعارضات درون فردی و بین فردی و اندک بودن تحقیقات بالینی انجام شده در این زمینه، انجام پژوهش حاضر ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین با توجه به مطالب نظری و مطالعات و تحقیقات فوق، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر نظام‌های خانواده و زوج‌درمانی کوتاه مدت روابط ابژه بر سازگاری زنان انجام شد.

### روش کار

پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی و با بهره‌گیری از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام شد. جامعه‌ی پژوهش را تمامی زنان دارای تعارض زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز خدمات مشاوره روانشناختی شهر تهران در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. از بین داوطلبان شرکت در جلسات گروه درمانی ۳۶ نفر به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر گروه ۱۲ نفر) جایگزین شدند. افت آزمودنی‌ها از جمله مسائلی است که این پژوهش را تحت تأثیر قرار داده است. چنانچه در فرآیند جلسات، آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل به ۳۰ نفر (هر گروه ۱۰ نفر) تقلیل یافتند. ملاک‌های ورود افراد به پژوهش شامل متأهل بودن، داشتن حداقل شش ماه سابقه‌ی زندگی مشترک، دامنه‌ی سنی ۲۵ تا ۵۵ سال، متقاضی طلاق نبودن، عدم سابقه‌ی بستری‌شدن در بیمارستان‌های روانپزشکی، تعهد جهت حضور در تمامی جلسات تا پایان درمان و ملاک‌های خروج افراد از مطالعه، مصرف الکل، مواد مخدر و روانگردان، اختلالات شدید شخصیتی و روان‌پزشکی در نظر گرفته شد. قبل از آغاز جلسات درمانی پژوهشگر در یک جلسه‌ی معارفه در باره‌ی هدف و ضرورت تشکیل جلسات و روند اجرای آن برای شرکت‌کنندگان توضیحاتی ارائه نمود و به سؤالات داوطلبان پاسخ داد. همچنین به اطلاع شرکت‌کنندگان رسانده شد که یک پژوهش در حال انجام است. بدین

ترتیب موضوع اخذ رضایت آگاهانه مطرح گردید و تمامی شرکت‌کنندگان اعلام نمودند که با رضایت کامل وارد فرآیند پژوهش خواهند شد. پس از تکمیل مقیاس سازگاری دوتایی تجدید نظر شده (RDAS) در مرحله‌ی پیش‌آزمون توسط شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل، دو گروه آزمایش به مدت ۱۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای به شیوه‌ی گروهی و به صورت هر هفته یک جلسه، در معرض مداخلات درمانی (گروه درمانی مبتنی بر زوج‌درمانی کوتاه‌مدت روابط ابژه در یک گروه آزمایشی و گروه درمانی مبتنی بر نظام‌های خانواده برای گروه آزمایشی دیگر) قرار گرفتند، اما در مورد گروه کنترل مداخله‌ای ارائه نشد و در لیست انتظار قرار گرفتند. پس از اتمام جلسات درمانی بلافاصله و پس از دو ماه، سه گروه مجدداً به وسیله‌ی مقیاس مذکور مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از پایان مرحله‌ی پیگیری، پژوهشگر جهت رعایت اصول اخلاقی و حرفه‌ای در پژوهش، جلسات درمانی را برای گروه کنترل اجرا کرد. محتوای جلسات بر اساس نیاز شرکت‌کنندگان، پس از برگزاری اولین جلسه و بنا بر تشخیص محقق و با توجه به مبنای نظری تعیین گردید. شرح مختصری از محتوای جلسات در جدول‌های ۱ و ۲ آمده است. ابتدای هر جلسه به مرور تکلیف‌های جلسه قبل و آخر هر جلسه نیز به پاسخ به سؤالات، بازخورد گرفتن از اعضا و ارائه‌ی تکلیف هفتگی مربوط به موضوع مورد بحث در همان جلسه اختصاص یافت.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش، مقیاس سازگاری دوتایی تجدید نظر شده (Revised Dyadic Adjustment Scale) (RDAS) بود. این پرسشنامه‌ی ۱۴ سؤالی که از روی فرم ۳۲ سؤالی که توسط اسپانییر (Spanier) و براساس نظریه لیوانز و اسپانییر (Lewise & Spanier) در مورد کیفیت روابط زناشویی ارائه شده توسط باسبی، کران، لارسن و کریستن سن (Crane, Larsen, & Christensen) ساخته شده است که در یک طیف لیکرتی از صفر (کاملاً مخالف) تا پنج (کاملاً موافق) درجه بندی شده است که به هر ماده نمره‌ای بین یک تا پنج تعلق می‌گیرد. این ابزار از سه خرده‌مقیاس (توافق، رضایت، انسجام) تشکیل شده است که در مجموع نمره‌ی کیفیت زناشویی را نشان می‌دهد. نمرات بالا نشان دهنده کیفیت زناشویی بهتر

## جدول ۱- پروتکل جلسات گروه‌درمانی بر اساس نظریه‌ی سیستم‌های خانواده: ایتلمن (۲۴)

محتوا و اهداف جلسه	ردیف
برقراری ارتباط اعضا با رهبر گروه و ایجاد ارتباط درمانی، آشنایی اعضا با یکدیگر، بیان قواعد کلی گروه توسط درمانگر، تعیین اهداف، بررسی انگیزه‌ی اعضا برای شرکت در گروه.	جلسات اول و دوم
مرحله اول: آموزش چگونگی عملکرد سیستم هیجانی خانواده آشنایی اعضا با اضطراب مزمن و اثرات جسمانی، رفتاری و اجتماعی آن، تشویق اعضا به شناسایی علائم اضطراب در خود و خانواده، مانند مشاجرات زناشویی، فاصله عاطفی از همسر، روابط مثلثی، واکنش‌های هیجانی منفی، مشکلات رفتاری فرزندان، مشکلات جسمانی و روان‌شناختی اعضای خانواده	جلسات سوم و چهارم
مرحله دوم: تعریف و روشن‌سازی روابط زوج‌ها بررسی ارزش‌ها و الگوهای حل تعارض در خانواده گسترده اعضا و تأثیر آن بر روی عملکرد کنونی فرد در خانواده هسته‌ای،	جلسات پنجم و ششم
شناسایی جزئیات مشاجرات (شناخت عوامل ایجادکننده و تداوم‌دهنده درگیری‌ها)، بررسی تفاوت واکنش‌های هیجانی با واکنش‌های عقلانی و توجه به پیامدهای هر یک از آن‌ها، بحث در مورد استفاده از گزینه‌های رفتاری انتخابی جدید به جای هدایت شدن توسط هیجانات منفی خود، یادگیری مدیریت هیجان‌ها در زمان مشاجره و اضطراب، مثل گوش دادن فعال، فکر کردن به پیامدهای رفتار، تأکید بر فرآیند ارتباط برقرار کردن با همسر بدون واکنش هیجانی	جلسات هفتم و هشتم
آشنایی با فرآیند مثلث‌سازی و فاصله‌گیری عاطفی از همسر و خانواده مبدأ - اعضا از چربی و چگونگی شکل‌گیری روابط مثلثی آگاه می‌شوند و پی می‌برند، چطور اضطراب و هیجانات منفی باعث فرار کردن از یک رابطه و چسبیدن به رابطه‌ای دیگر می‌شود. روابط مثلثی چطور باعث فاصله‌ی عاطفی آن‌ها از همسرشان می‌شود. مرحله سوم: مثلث‌زدایی و کم کردن فاصله عاطفی از همسر	جلسات نهم و دهم
مثلث‌زدایی و کم کردن فاصله عاطفی - آگاهی از مثلث‌سازی‌های آسیب‌زا که با هدف دلسوزی، جلب طرفدار و ائتلاف با فردی دیگر در برابر همسر به وجود می‌آیند و مثلث‌سازی موثر با درمانگر برای حل مشکلات، مثلث‌زدایی با خانواده‌های مبدأ و همسر از طریق دوباره ارتباط برقرار کردن با آن‌ها بدون درگیر شدن در واکنش‌های هیجانی و برقراری رابطه شخص به شخص به جای رابطه با شخص سوم.	جلسات یازدهم و دوازدهم
کار کردن بر روی مسئولیت‌پذیری به جای مقصریابی و تمرکز بر خود - آشنایی اعضا با ویژگی‌های رابطه‌ی بالغانه و نقش مسئولیت‌پذیری در رابطه و علیت حلقوی برای درک بهتر نقش خود در چگونگی شکل‌گیری و تداوم تعارض، تمرکز بر نقش خود در حل مشکل به جای تلاش در جهت تغییر دیگران. آگاهی از اثرات مخرب مسئولیت‌پذیری افراطی در مورد همسر و دیگران بر عملکرد خانواده. مرحله چهارم: تعریف و تقویت موضع "من"	جلسات سیزدهم و چهاردهم
یادگیری نحوه‌ی درست بیان احساسات، باورها و نیازهای خود، کم کردن سرزنش و انتقاد، از جانب خود حرف زدن و بیان موضع شخصی به جای کلی‌گویی و بیان قوانین درست و نادرست، مطرح کردن شکایت‌ها به صورت درخواستی از جانب خود	جلسات پانزدهم و شانزدهم
مرور مطالب کار شده در طول فرآیند درمان و دریافت بازخورد در مورد جلسات از اعضای گروه، ارزشیابی از نتایج جلسات، تکمیل پرسشنامه توسط اعضا، درخواست از اعضا برای گزارش نویسی به مدت دو ماه برای تثبیت تغییرات و تقویت مسئولیت‌پذیری	

همسانی درونی پرسشنامه با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به‌دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ در دو سطح توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل واریانس یکراهه اختلافی) استفاده شد.

## یافته‌ها

از ۳۰ نفر افراد گروه نمونه، ۲۶/۷ درصد (۸ نفر) در گروه سنی ۳۵-۲۵ سال، ۵۰ درصد (۱۵ نفر) در گروه

است (۳۷). پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ (Cronbach's alpha) در مطالعه هولیست و میلر (Hollist & Miller) از ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (۳۷). یوسفی (۳۸) در پژوهشی به بررسی مشخصات روان‌سنجی این مقیاس پرداخت. نتایج پژوهش او نشان داد، پایایی همسانی درونی از جمله آلفای کرونباخ و تصنیف برای ۱۴ ماده و سه عامل در کل پرسشنامه (به ترتیب با مقدار ۰/۹۲ و ۰/۸۹) رضایت بخش است. در پژوهش حاضر نیز

**جدول ۲- پروتکل جلسات گروه‌درمانی براساس زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه: دنوان (۳۶)**

ردیف	محتوا و اهداف جلسه
جلسات اول و دوم	جلسات اولیه درمان به برقراری ارتباط اعضا با رهبر گروه و ایجاد ارتباط درمانی، آشنایی اعضا با یکدیگر، بیان قواعد کلی گروه، تعیین اهداف، آشنایی کلی اعضا با نظریه روابط ابژه اختصاص داده می‌شود. مرحله اول: مطالعه درگیری
جلسات سوم، چهارم و پنجم	معمولاً دو یا سه جلسه به بررسی تخصصی و جزئیات مشاجرات بین زوج‌ها می‌گذرد. چه فضاها، نشانه‌ها و یا علائمی نشان دهنده‌ی به راه افتادن مشکل هستند؟ هر یک، چه اقداماتی انجام می‌دهند و یا چه حرف‌هایی می‌زنند که آتش مشاجره شعله‌ور می‌شود و ادامه پیدا می‌کند؟ مرحله دوم: جستجوی مثلث تمرکز
جلسات ششم و هفتم	در این قسمت هر یک از زوجین یک سری اطلاعات مربوط به خودشان را مورد توجه قرار داده و در یک مثلث قرار می‌دهد: ۱- اطلاعات مربوط به محتوای مشاجره ۲- اطلاعات مربوط به ویژگی‌های شخصیتی خود ۳- اطلاعات مربوط به خانواده‌ی اصلی خود در این مرحله درمانگر به هر یک از اعضا کمک می‌کند که یافته‌های این مثلث را کشف و دسته‌بندی کنند. در این مرحله هر یک از اعضا از تکرار یک سری مسائل در گذشته و حال در زندگی خود آگاه می‌شوند. مرحله سوم: شناسایی و کشف مثلث تعارض (اضطراب، احساسات پنهان، مکانیسم‌های دفاعی)
جلسات هشتم و نهم	در این قسمت درمانگر به هر یک از اعضا کمک می‌کند که به دنیای ذهن و احساسات خود توجه کنند و افکار و احساسات پراکنده‌ی خود را یافته، نامگذاری و به هم وصل کنند. با پیدا شدن ارتباط بین احساسات، افکار و اقداماتی که بر اساس آن‌ها انجام می‌دهند، هر یک از اعضا متوجه می‌شوند که در هر موقعیت، هر حرکت همسر چه اضطرابی را برای او زنده می‌کند. بر اساس این اضطراب چه افکاری پیدا می‌کند و بعد چه اقداماتی در رابطه با همسر انجام می‌دهد. مرحله چهارم: تغییر و اصلاح مثلث تعارض
جلسات دهم، یازدهم و دوازدهم	این مرحله مستلزم یادگیری مهارت‌های جدید، خودشناسی هر یک از اعضا و حل و فصل اضطراب‌های مربوط به زندگی گذشته یا حال می‌باشد که در فضایی نسبتاً امن برای هر یک از اعضا در حضور درمانگر میسر می‌شود. اصلاح مثلث تعارض از طریق کاهش شیوه‌های دفاعی مخرب و ناپخته زوج‌ها و استفاده از روش‌های دفاعی پیشرفته و پخته‌تر و کشف راه‌های جدید رفتار عملی می‌شود. مرحله پنجم: حل و فصل درگیری یا بحران (بینش‌یابی بحران) و ایجاد ابزارهایی برای حل آن (بررسی محتوای مشاجره‌های مختلف در گذشته و کاربرد راه‌حل‌های موثر در موقعیت‌های جدید)
جلسات سیزدهم و چهاردهم	در این مرحله اعضا محتوای مشاجره‌های قبلی را بر اساس آنچه یاد گرفته‌اند، بازسازی می‌کنند. در اکثر موارد علت شروع و تداوم مشاجره این است که مثلث تعارض هر یک از زوج‌ها حل نشده باقی مانده است و هر یک دیگری را مجبور به ایفای نقشی در تعارض می‌کند. اعضا با آگاهی‌هایی که به دست می‌آورند، قادر می‌شوند به جای وادار کردن همسر خود به ایفای نقش، از اضطراب‌ها و مشکلات خود صحبت کنند و به جای جنگیدن از راه‌حل‌های جدید استفاده کنند.
جلسات پانزدهم و شانزدهم	دو جلسه پایان به مرور مطالب و دریافت بازخورد درمورد جلسات از اعضای گروه، ارزشیابی از نتایج جلسات، تکمیل پرسشنامه توسط اعضا، درخواست از اعضا برای گزارش نویسی به مدت دو ماه برای تثبیت تغییرات اختصاص داده‌شده

تحلیل داده‌ها از روش تحلیل نمرات اختلافی بهره برده شد و با توجه به اینکه پژوهش حاضر شامل سه گروه بوده است، از تحلیل واریانس یک‌راهه برای نمرات اختلافی استفاده شد. (برای تحلیل داده‌ها در طرح‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون در صورتی که اثر متغیر مستقل قوی باشد، میتوان از تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون  $D=(y_a-y_b)$  استفاده کرد. اما اگر اثر متغیر مستقل چندان قوی نباشد، به سبب ناپایایی تفاوت نمرات استفاده از این روش توصیه نمی‌شود (۳۹). اما قبل از انجام تحلیل واریانس، پیش‌فرض‌های این روش آماری - نرمال بودن داده‌ها و همگنی واریانس‌ها متغیرهای وابسته - مورد بررسی قرار گرفت.

سنی ۳۶-۴۵ سال و ۲۳/۳ درصد (۷ نفر) در گروه سنی ۴۶-۵۵ سال قرار داشتند. از نظر میزان تحصیلات، ۵۰ درصد (۱۵ نفر) دارای دیپلم، ۱۰ درصد (۳ نفر) دارای فوق دیپلم و ۴۰ درصد (۱۲ نفر) دارای لیسانس بودند. از نظر طول زندگی مشترک ۲۶/۷ درصد (۸ نفر) بین ۱-۱۰ سال، ۵۰ درصد (۱۵ نفر) بین ۱۱-۲۰ سال و ۲۳/۳ درصد (۷ نفر) بین ۲۱-۳۰ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر تعداد فرزندان ۱۰ درصد (۳ نفر) بدون فرزند، ۲۰ درصد (۶ نفر) دارای یک فرزند و ۵۶/۷ درصد (۱۷ نفر) دارای دو فرزند و ۱۳/۳ درصد (۴ نفر) دارای سه فرزند بودند.  
با توجه به طرح پژوهش حاضر که از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری با گروه کنترل بود، برای

**جدول ۳- میانگین و انحراف استاندارد نمرات سازگاری زناشویی سه گروه (گروه‌های آزمایش و کنترل)**

پیش‌آزمون	پس‌آزمون		پیش‌آزمون	پس‌آزمون		پیش‌گیری
	میانگین	انحراف استاندارد		میانگین	انحراف استاندارد	
گروه روابط ابژه	۲۶/۰۰	۹/۱۸	۴۷/۳۰	۷/۷۸	۴۴/۸۰	۹/۰۰
گروه بوئن	۲۶/۵۰	۷/۸۶	۵۳/۸۰	۸/۴۶	۵۱/۳۰	۷/۹۸
گروه کنترل	۳۲/۱۰	۱۳/۶۷	۳۳/۶۰	۱۴/۵۰	۳۳/۸۰	۱۳/۳۷

**جدول ۴- تحلیل واریانس یک راهه برای نمره های افتراقی پیش آزمون - پس آزمون متغیر سازگاری زناشویی**

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
سازگاری زناشویی	بین گروهی	۳۶۴۵/۶۰۰	۲	۱۸۲۲/۸۰۰	۱۳/۴۳۰	۰/۰۰۰
	درون گروهی	۳۶۶۴/۷۰۰	۲۷	۱۳۵/۷۳۰	---	--

پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیر سازگاری زناشویی با استفاده از آزمون شاپیرو - ویلک بررسی شد

و آماره ی Z برای متغیر سازگاری زناشویی در مرحله ی پس آزمون ( $Z=0/1952, p=0/195$ ) و پیگیری ( $Z=0/970, p=0/529$ ) معنادار نبود، یعنی توزیع متغیر سازگاری زناشویی در نمونه در مرحله ی پس آزمون و پیگیری نرمال بود. برای بررسی همگنی واریانس گروه‌ها در پس آزمون و پیگیری، از آزمون لوین استفاده شد که باتوجه به عدم معناداری آزمون لوین ( $p>0/05$ ) می‌توان نتیجه گرفت که پیش فرض همگنی واریانس‌ها نیز برقرار می‌باشد. (پس آزمون سازگاری زناشویی،  $F=1/66, p=0/209 >0/01$  و پیگیری سازگاری زناشویی،  $F=1/160, p=0/329 >0/01$ ). بنابراین با تأیید شدن پیش فرض‌های مذکور، انجام تحلیل واریانس بلامانع است.

باتوجه به نتایج تحلیل واریانس که در جدول ۴ آمده است، معناداری مقدار  $F=13/43$  ( $p<0/01$ ) نشان می‌دهد که اثر گروه معنادار است، بدین معنا که بین میانگین نمره‌های سه گروه تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین باتوجه به نتایج جدول ۳ میانگین نمرات سازگاری زناشویی گروه‌های آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است که نشان از اثر گروه درمانی بر بهبود سازگاری زناشویی در مرحله پس آزمون دارد. اما برای این که به طور مشخص تفاوت بین گروه‌ها و مقایسه دو به دو میانگین‌ها انجام شود و اثر دو مداخله درمانی بر سازگاری زناشویی زنان مقایسه شود، از آزمون تعقیبی شفه (Scheffe)

پس آزمون متغیر سازگاری زناشویی با استفاده از آزمون شاپیرو - ویلک بررسی شد و آماره ی Z برای متغیر سازگاری زناشویی در مرحله ی پس آزمون ( $Z=0/1952, p=0/195$ ) و پیگیری ( $Z=0/970, p=0/529$ ) معنادار نبود، یعنی توزیع متغیر سازگاری زناشویی در نمونه در مرحله ی پس آزمون و پیگیری نرمال بود. برای بررسی همگنی واریانس گروه‌ها در پس آزمون و پیگیری، از آزمون لوین استفاده شد که باتوجه به عدم معناداری آزمون لوین ( $p>0/05$ ) می‌توان نتیجه گرفت که پیش فرض همگنی واریانس‌ها نیز برقرار می‌باشد. (پس آزمون سازگاری زناشویی،  $F=1/66, p=0/209 >0/01$  و پیگیری سازگاری زناشویی،  $F=1/160, p=0/329 >0/01$ ). بنابراین با تأیید شدن پیش فرض‌های مذکور، انجام تحلیل واریانس بلامانع است.

باتوجه به نتایج تحلیل واریانس که در جدول ۴ آمده است، معناداری مقدار  $F=13/43$  ( $p<0/01$ ) نشان می‌دهد که اثر گروه معنادار است، بدین معنا که بین میانگین نمره‌های سه گروه تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین باتوجه به نتایج جدول ۳ میانگین نمرات سازگاری زناشویی گروه‌های آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است که نشان از اثر گروه درمانی بر بهبود سازگاری زناشویی در مرحله پس آزمون دارد. اما برای این که به طور مشخص تفاوت بین گروه‌ها و مقایسه دو به دو میانگین‌ها انجام شود و اثر دو مداخله درمانی بر سازگاری زناشویی زنان مقایسه شود، از آزمون تعقیبی شفه (Scheffe)

**جدول ۵- نتایج آزمون شفه جهت مقایسه میانگین‌های افتراقی پیش آزمون - پس آزمون نمرات سازگاری زناشویی گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل**

گروه‌ها	کنترل	روابط ابژه	بوئنی
تفاوت میانگین‌ها	۱/۵۰	۲۱/۳۰	۲۷/۳۰
کنترل	-	۰/۰۰۳	۰/۰۰۰
روابط ابژه	۰/۰۰۳	-	۰/۵۲۳
بوئنی	۰/۰۰۰	۰/۵۲۳	-

**جدول ۶- مقایسه میانگین تفاضل نمرات متغیر سازگاری زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری**

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	۴۸/۶۰۰	۲	۲۴/۳۰۰	۰/۶۶۶	۰/۵۲۲	۰/۰۴۷
خطا	۹۸۴/۶۰۰	۲۷	۳۶/۴۶۷	-	-	-

آزمایش (گروه درمانی مبتنی بر نظریه ی نظام های خانواده و گروه درمانی مبتنی بر زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه در متغیر سازگاری زناشویی (p=۰/۵۲۳) وجود ندارد. با مقایسه ساده‌ی میانگین‌های افتراقی این دو گروه (جدول ۵) درمی‌یابیم، میانگین پس آزمون سازگاری زناشویی زنانی که گروه درمانی مبتنی بر نظریه ی نظام های خانواده ی بوئن شرکت کرده اند نسبت به پیش آزمون ۲۷/۳۰ واحد، در حالی که میانگین پس آزمون گروه درمانی مبتنی بر روابط ابژه نسبت به پیش آزمون ۲۱/۳۰ واحد افزایش نشان می‌دهد. بدین ترتیب نتیجه می‌گیریم گروه درمانی مبتنی بر نظریه ی نظام های خانواده ی بوئن در افزایش سازگاری زناشویی اثر مثبت تری داشته ولی این تفاوت معنادار نبوده است با توجه به این مطلب می‌توان گفت، بین دو گروه آزمایشی در افزایش سازگاری زناشویی زنان تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به نتایج تحلیل واریانس که در جدول ۶ آمده است، عدم معناداری مقدار  $F=۰/۶۶$  و  $p>۰/۰۱$  نشان‌دهنده پایداری اثر مداخله‌ی درمانی در مرحله پیگیری است.

گروه‌های آزمایش در مرحله پس‌آزمون شده است و بین زنان گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ سازگاری زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج حاکی از آن است که تأثیر مداخلات درمانی با گذشت دو ماه از پایان جلسات درمانی و در مرحله پیگیری نیز از پایداری و ثبات لازم برخوردار بوده است. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های تحقیقات هافنر که حاکی از اثربخشی خانواده درمانی بوئنی بر حل تعارضات خانوادگی دارد (۴۰) و قره باغی و همکاران که در پژوهش خود نشان دادند زوج درمانی کوتاه مدت بر اساس نظریه نظام‌های خانواده بوئن بر بهبود تمایزیافتگی و کاهش نشانه‌های اضطراب مزمن در خانواده مؤثر است (۴۱) همخوان می‌باشد. همچنین یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های یکتا طلب و همکاران (۳۱)، قاسمی و عارفی (۳۲)، غفاری و همکاران (۳۳)، یوسفی (۳۴)، سهرابی و همکاران (۳۵) و گریفین و آپستال (۳۰) همسو و در تأیید آن‌ها می‌باشد. دلایل احتمالی برای افزایش سازگاری زنان را می‌توان به شرکت در جلسات گروه درمانی نسبت داد. در تبیین این اثربخشی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. درمان بوئنی به جای تمرکز بر عضو مشکل خانواده، بر عضوی از خانواده با انگیزه بالا برای تغییر متمرکز می‌شود و با کار کردن بر روی این فرد در جهت تغییر کل سیستم گام بر می‌دارد (۲۱). افرادی که داوطلب شرکت در گروه می‌شوند، در جستجوی راه حلی برای مشکلات موجود در سیستم خانواده هستند و برایجاد تغییر مصمم هستند. آن‌ها از آمادگی لازم جهت آموزش و تلاش در جهت اصلاح شرایط موجود برخوردارند. علاوه براین، با در نظر

آزمایش (گروه درمانی مبتنی بر نظریه ی نظام های خانواده و گروه درمانی مبتنی بر زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه در متغیر سازگاری زناشویی (p=۰/۵۲۳) وجود ندارد. با مقایسه ساده‌ی میانگین‌های افتراقی این دو گروه (جدول ۵) درمی‌یابیم، میانگین پس آزمون سازگاری زناشویی زنانی که گروه درمانی مبتنی بر نظریه ی نظام های خانواده ی بوئن شرکت کرده اند نسبت به پیش آزمون ۲۷/۳۰ واحد، در حالی که میانگین پس آزمون گروه درمانی مبتنی بر روابط ابژه نسبت به پیش آزمون ۲۱/۳۰ واحد افزایش نشان می‌دهد. بدین ترتیب نتیجه می‌گیریم گروه درمانی مبتنی بر نظریه ی نظام های خانواده ی بوئن در افزایش سازگاری زناشویی اثر مثبت تری داشته ولی این تفاوت معنادار نبوده است با توجه به این مطلب می‌توان گفت، بین دو گروه آزمایشی در افزایش سازگاری زناشویی زنان تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به نتایج تحلیل واریانس که در جدول ۶ آمده است، عدم معناداری مقدار  $F=۰/۶۶$  و  $p>۰/۰۱$  نشان‌دهنده پایداری اثر مداخله‌ی درمانی در مرحله پیگیری است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر نظریه‌ی نظام‌های خانواده و زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه و مقایسه این دو روش درمانی بر سازگاری زنان متأهل در شهر تهران انجام شد. یافته‌های پژوهش بیانگر این است که گروه درمانی مبتنی بر نظریه نظام‌های خانواده و زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان

گرفتن یافته‌های پژوهشی که افزایش خود متمایزسازی زوج‌ها، سازگاری زناشویی بالاتر آن‌ها را پیش‌بینی می‌کند (۴۲-۴۴) و باتوجه به هدف درمان در رویکرد بوئنی که رسیدن افراد به سطح بالاتری از تمایز است به صورتی که فرد بتواند به مرحله ای از رشد شخصی برسد تا بتواند از واکنش‌های هیجانی و مقصریابی در موقعیت‌های تعارض برانگیز بین فردی فاصله بگیرد و بر نقش خود در ایجاد و حفظ مشکلات و تنش‌ها متمرکز شود. وقتی اعضا در گروه قرار می‌گیرند، نسبت به عملکرد سیستم هیجانی خانواده و چگونگی شکل‌گیری مثلث‌های تداوم‌دهنده مشکل در موقعیت‌هایی که سطح اضطراب در خانواده بالاست، آگاه می‌شوند و این فرصت برای آن‌ها فراهم می‌شود بدون درگیری هیجانی بتوانند به یکدیگر گوش دهند و از تجربه‌های دیگران بیاموزند (۲۴) و همچنین با حفظ چنین شرایطی در حل و فصل مشکلات یکدیگر سهیم شوند. علاوه بر این، درمانگر به عنوان مربی "موضع من" را به اعضا آموزش می‌دهد تا بتوانند در ضمن حفظ رابطه عاطفی با دیگر اعضای خانواده، افکار و اعمال خود را حفظ کند و از عقاید و رفتارهای سایر افراد جدا سازند. بنابراین، آن‌ها می‌توانند در جهت ایجاد یک "خود" قوی و مستحکم گام بردارند و توانایی خود را برای کارکرد مستقل افزایش دهند.

علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های تحقیقات قادری و همکاران که در پژوهش خود نشان دادند زوج درمانی گروهی روابط ابژه بر افزایش سازگاری و بهبود الگوهای ارتباطی زوج‌ها مؤثر است (۲۷)، احمدی و همکاران که براساس نتایج پژوهش خود دریافتند زوج درمانی کوتاه‌مدت روابط ابژه در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین تأثیر بسزایی دارد (۲۶)، تاتمن و همکاران که در پژوهش خود بیان کردند با استفاده از درمان گروهی روابط ابژه می‌توان به درمان بیماران دارای مشکلات بین فردی پرداخت (۲۸) و اسپرمر که در پژوهش خود بر سودمندی درمان گروهی روابط ابژه در حل مشکلات بین فردی تأکید ورزید (۲۹) همخوان است، همچنین یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های شاکر دولق و همکاران (۲۵)، اسنایدر و ویلز (۱۴) همسو است. در تبیین این اثربخشی می‌توان گفت، باتوجه به هفت مشخصه قابل

اعتماد - تمرکز بر عواطف و ابراز هیجان، کشف رفتارهای مراجع برای اجتناب از افکار و احساسات آزاردهنده، شناسایی موضوع‌ها و الگوهای تکرارشونده، بحث در مورد تجربه گذشته (تمرکز رشدی)، تمرکز بر روابط بین فردی، تمرکز بر رابطه درمانی، کشف آرزوها و تخیلات - که درمان‌های تحلیلی را از سایر درمان‌ها متمایز می‌کند (۴۵) و بر اساس نظریه آسیب‌شناسی زوج درمانی کوتاه مدت روابط ابژه، آشفتگی‌های هیجانی در زوج‌های دارای تعارض از فرافکنی ابژه‌های سرکوب شده درونی خود بر روی یکدیگر و همانندسازی زوج‌ها با نقش‌های تحمیلی از سوی همسر ناشی می‌شود. درمانگر با استفاده از "فرآیند مراقبت و نگهداری مادرانه" در گروه با ایجاد فضایی آرام، پذیرا و عاری از قضاوت از طریق گوش دادن و انعکاس همدلانه به اعضا فرصت می‌دهد از طریق همانندسازی با رفتار گشوده و پذیرای او، به رشد و گسترش ظرفیت خود و با فراهم‌سازی فضایی برای درک متقابل به اصلاح خویش بپردازند. علاوه بر این، اعضا در گروه اجازه می‌یابند احساسات منفی حاصل از روابط اولیه را در ارتباط با درمانگر تجربه کنند و با دریافت تفسیر مناسب از سوی درمانگر (۴۶)، و بینش نسبت به محدودیت‌های ناخود آگاه ناشی از روابط گذشته، خود را از قید آن‌ها رها سازند تا بتوانند با افراد صمیمی زندگی کنونی خود، نه براساس روابط گذشته، بلکه ارتباطی اینجا و اکنونی برقرار کنند. علاوه بر این، گروه فرصتی برای فراخوانی رابطه بین خانواده اصلی و تجربه‌های زندگی کنونی اعضا فراهم می‌سازد. آن‌ها می‌توانند چگونگی وارد ساختن الگوهای ارتباطی اولیه به تعاملات فعلی خود را تجربه کنند و انسجام و همبستگی بین اعضا در گروه، به آن‌ها اجازه می‌دهد روابط ابژه درونی خودشان را به شیوه ای کنترل شده و حمایت آمیز باز آفرینی کنند. در زمینه‌ی مقایسه اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر نظریه نظام‌های خانواده بوئن و گروه درمانی مبتنی بر زوج درمانی کوتاه‌مدت روابط ابژه بر سازگاری زنان، یافته‌های پژوهش گویای آن بود که هر دو درمان باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان گروه‌های آزمایش در مرحله‌ی پس‌ازمون و پایداری این تغییرات در مرحله پیگیری بوده است. در تبیین تأثیر مثبت این دو روش درمانی بر

به جای اینکه افرادی کاملاً خوب و یا کاملاً بد بینند (Part object)، افرادی با نقاط ضعف و قوت (Whole object) بپذیرند (۱۶). این دو روش درمانی با وجود اشتراکات، دارای وجوه تمایزی هستند که مهمترین آن‌ها تفاوت در تمرکز بر تغییرات بین فردی و تغییرات درون فردی است. بوئن و درمانگران بوئنی که برایین باورند تغییرات بین فردی باید مقدم بر تغییرات فردی باشد و تغییر فرد از تغییر روابطش با دیگران حاصل می‌شود (۳۰). این درمانگران بر فرآیند مثلث زدایی و برقراری رابطه شخص به شخص، بازگشت به خانواده‌ی اصلی و حل مشکلات بین فردی باقی مانده از گذشته تأکید دارند ولی از دیدگاه نظریه پردازان روابط ابژه از جمله اسکارفاها (Scharff & Scharff)، تغییرات شخص باعث تغییراتی در خانواده می‌شود (۱۸). این درمانگران بر درون فکنی‌های آسیب‌زای زوج‌ها تمرکز دارند، که حاصل روابط هر همسر در گذشته با افراد مهم زندگی اوست و آن‌ها با استفاده از رابطه‌ی درمانی و تفسیر به افراد کمک می‌کنند که ریشه مشکلاتشان را درک کنند و به این ترتیب بر آن‌ها غالب شوند و شاید علت تفاوت اندک این دو روش درمانی ناشی از این باشد که درمان‌های متمرکز بر تغییرات درون فردی در فرآیندهای زمانی بلندمدت مؤثرتر است که این مسئله نیازمند تحقیقات بیشتر توسط پژوهشگران در آینده است.

همانند هر پژوهشی، این مطالعه نیز در روند اجرا با محدودیت‌هایی مواجه بود. محدودیت‌های عمده‌ی این پژوهش این بود که نمونه پژوهش حاضر را زنان متأهل در محدوده سنی ۲۵-۵۵ سال ساکن تهران تشکیل می‌دادند، با این وجود، تعمیم نتایج این پژوهش به مردها و زنان در سایر رده‌های سنی و افرادی با پیشینه قومی و فرهنگی متفاوت با احتیاط صورت گیرد. همچنین ابزار به‌کار برده‌شده در این پژوهش، مقیاس خودگزارشی بود و اگرچه این ابزار از روایی و پایایی مناسبی برخوردار بود، با این حال مقیاس‌های خودگزارشی همواره مستعد سوگیری هستند زیرا شرکت‌کنندگان در بعضی از موارد تمایل به دادن پاسخ‌های ایده‌آل و غیرواقعی به خود دارند. افت آزمودنی‌ها، امکان وقوع رخداد‌های همزمان با اعمال متغیر مستقل بر گروه‌های آزمایش، شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس و کوتاه بودن مدت

افزایش سازگاری زناشویی زنان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. یکی اینکه این دو رویکرد در حل مشکلات ارتباطی زوجین بر حل و فصل هیجانات منفی ناشی از نیازهای ارضا نشده در ارتباط با مراقبان اولیه و شکل‌گیری الگوهای رفتاری مشکل‌آفرین و انتقال این الگوها از نسلی به نسل بعد تأکید دارند. این نتایج، با نتایج پژوهش‌های سلطانی، محمودی و حسینی (۴۷)، رستمی، طاهری، عبدی و کرمانی (۴۸)، شریعت‌قمرانی، عابدی و شریفی (۴۹)، وود، کرین، شایبی و لا (۵۰) و دان و شوپل (۵۱) که تأثیر مثبت درمان‌های هیجان‌مدار بر مشکلات ارتباطی زوج‌ها را گزارش کرده‌اند، همخوان است. گروه درمانی هیجان‌مدار را شاید بتوان اثر بخش‌ترین روش زوج درمانی دانست چون میزان عود در این روش به مراتب کمتر از سایر روش‌ها است. این روش به علت برداشتن محدودیت‌هایی که هیجانات منفی بر دوش رابطه می‌گذارد، به درمانی پیوندآفرین مشهور است (۴۹). گروه علاوه بر فراهم‌سازی جویی حمایتی و نوازشگر، به اعضا کمک می‌کند تا علت تعارضات بین فردی را که ریشه در نیازهای عاطفی ناکام مانده‌ی آن‌ها - ترس از رهاشدن، وابستگی بیش از حد، خود کم بینی، میل زیاد برای به دست آوردن تأیید دیگران - دارد، بشناسند و توانایی ابراز این نیازها را کسب کنند. و با فراهم‌سازی تجربه‌های هیجانی اصلاح‌کننده از سوی رهبر و دریافت حمایت و پسخوراند از سوی اعضا، افراد در گروه فرصت دارند به افزایش آگاهی هیجانی و کشف منابع و قابلیت‌های درونی خود بپردازند و شیوه‌های مناسب مدیریت در بیان هیجانات را در موقعیت‌های اضطراب‌برانگیز و تنش‌زای بین فردی بیاموزند و خود را از قید موانعی که هیجانات منفی گذشته بر سر راه رابطه‌ی آن‌ها با همسرانشان ایجاد کرده، رها سازند. علاوه بر این درمانگران در این دو روش درمانی، بر بلوغ شخصی و فردیت تأکید دارند و بر این باورند پختگی عاطفی و شناختی و ایجاد یک خود قوی و یکپارچه در افراد احتمال فرافکنی احساسات و هیجانات منفی بر اساس تجربه‌های گذشته شخص را به افراد صمیمی کنونی و همچنین اصرار بر واکنش دهی به فرافکنی‌های منفی دیگران را کاهش می‌دهد و به افراد کمک می‌کنند از مکانیسم دفاعی جداسازی دست بردارند و انسان‌ها را

9. Gouin J, Glaser R, Loving TJ, Malarkey WB, Stowell J, Houts C. Attachment Avoidance Predicts Inflammatory Responses to Marital Conflict. *Brain Behav Immun*. 2009;23(7):898-904.
10. Tavakolizadeh J, Nejatian M, Soori A. The Effectiveness of Communication Skills Training on Marital Conflicts and Its Different Aspects in Women. *Procedia Soc Behav Sci*. 2015;171:214-21.
11. Galinsky AM, Waite LJ. Sexual Activity and Psychological Health as Mediators of the Relationship between Physical Health and Marital Quality. *J Gerontol B*. 2014;69(3):482-92.
12. Robles TF, Slatcher RB, Trombello JM, McGinn MM. Marital Quality and Health: A Meta-Analytic Review. *Psychol Bull*. 2014;140(1):140-87.
13. Eaker ED, Sullivan LM, Kelly-Hayes M, D'Agostino RB, Benjamin EJ. Marital Status, Marital Strain, and Risk of Coronary Heart Disease or Total Mortality: The Framingham Offspring Study. *Psychosom Med*. 2007;69(6):509-13.
14. Morrison TL. Object Relations Theory Marital Interaction. *J Couples Ther*. 2008;7(2-3):33-58.
15. Scharff JS, Scharff DE. "Object Relations Couple Therapy." In: Gurman, A. S., editor. *Clinical Handbook of Couple Therapy*. 4 ed. New York: The Guilford press; 2008. P. 167-95.
16. Carr A. *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. Chichester: John Wiley & Sons, Inc.; 2006, P. 154-93.
17. Glick ID, Rait DS, Heru AM, Ascher MS. *Couples and Family Therapy in Clinical Practice* 5<sup>th</sup> ed. Wiley Blackwell; 2017. P. 137-215.
18. Goldenberg I, Goldenberg H. *Family Therapy* 21<sup>th</sup> ed. Tehran: Ravan; 2018. P. 139-69. [Persian]
19. Brown J. Bowen Family Systems Theory & Practice: Illustration and Critique. *J Fam Ther*. 1999;20(2):94-103.
20. Sharf RS. *Theories of Psychotherapy and Counseling*. Tehran: Rasa; 2017. P. 427-71. [Persian]
21. Nicchols MP. *Family Therapy "Concepts and Methods"* 18<sup>th</sup> ed. Tehran: Danjeh; 2017. 235-88. (Persian)
22. George RL, Cristiani TS. *Counseling: Theory and Practice* 8<sup>th</sup> ed. Tehran: Roshd; 2015. P. 283-315. (Persian)
23. Corey G. *Theory and Practice of Group Counseling* 8<sup>th</sup> ed. Tehran: Virayesh pub; 2012, P. 207-61. (Persian)
24. Tittleman P. Overview of the Bowen Theoretical-Therapeutic System In: Tittleman, P,

پیگیری نیز از محدودیت‌های دیگر تحقیق حاضر است. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی مشابه پژوهش حاضر بر روی مردان و زوج‌ها در شهرهای دیگر با حجم نمونه بیشتر و پیگیری بلندمدت‌تر انجام شود و نتایج آن‌ها با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود. همچنین پیشنهاد می‌شود زوج‌درمانگران و خانواده‌درمانگران این دو رویکرد درمانی را در درمان‌های گروهی و فردی جهت حل مشکلات بین‌فردی و درون‌فردی به کار گیرند.

### تقدیر و تشکر

پژوهشگران مراتب قدردانی خود را از مسئولین کلینیک خشم و کلینیک ایرانمهر و مراجعان زن شرکت‌کننده در پژوهش اعلام می‌دارند.

### References

1. Ahmadi M, Zaharakar K, Davarniya R, Rezaiee M. The Effectiveness of Brief Self-Regulation Couple Therapy on Couple Burnout in Couples of Saveh City. *Razi J Med Sci*. 2015-2016;22(139):64-75
2. Shakarami M, Davarniya R, Zaharakar K, Talaeian R. Effectiveness of Brief Solution-Focused Group Couple Therapy on Improving Marital Quality in Women. *Razi J Med Sci*. 2015;25(131):1-13
3. Gurman A. *Clinical Handbook of Couple Therapy*. Fourth Edition. New York: The Guilford press; 2008, P. 1-30
4. Markman HJ, Halford, WK. International Perspective on Couple Relationship Education. *Fam Process*. 2005;44:139-146
5. Wang Q, Wang D, Li c, Miller RB. Marital Satisfaction and Depressive Symptoms among Chinese Older Couples. *Aging Ment Health*. 2014;18(1):33-39.
6. Doss B, Simpson L, Christensen A. Why does Couple Seek Marital Therapy? *Prof Psychol Res Pr*. 2004;35(6):608-14
7. Brock RL, Lawrence E. Marriage as a Risk Factor for Internalizing Disorders: Clarifying Scope and Specificity. *J Consult Clin Psychol*. 2011;79(5):577-89.
8. Byrne M, Carr A, Clark M. The Efficacy of Behavioral Couples Therapy and Emotionally Focused Therapy for Couple Distress. *Contemp Fam Ther*. 2004;26(4):361-87.

- editor. *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory*. New York & London: Routledge, Tylor & Francis Group; 2013. P.7-49
25. Shaker devlag A, Afrooz GA, Narimani M, Emami-poor S. Effectiveness of short-term object relations couple therapy of family functioning in clients filing for divorce. *Noormags*. 2015;8(2):123-30. (Persian)
26. Ahmadi Z, Ahmadi A, Fatehi M. study of effectiveness of short-term object relations couple therapy on the couple's relational patterns. *J Fam Res*. 2006;2(6):105-17. (Persian)
27. Ghaderi H, Tabrizi M, Yunesi J, Asghari A. [Asarbakshie Zogdarmani Ravabete Mozooi Kootah moddat bar Afzayeshe Sazegari va Behboode Amalkarde Olgoohaye artebati Zogyni nasazegar]. [Dissertation]. [Tehran]: University of social welfare and rehabilitation sciences 2007; P. 30-42.
28. Tuttmann S. Application of Object Relations & Self-Psychology in Current Group Therapy, *Group*; 1984;8(4):41-48.
29. Schermer VL. Contributions of Object Relations Theory & Self-Psychology to Relational Psychology and Group Psychology, *Int J Group Psychother*. 2000;50(2):199-217.
30. Charles R. Is There any Empirical Support for Bowen's Concepts of Differentiation of Self, *Am J Fam Ther*. 2001;29(4):279-92.
31. Yektatalab Sh, Oskouee SF, Sodani M. Efficacy of Bowen theory on Marital Conflict in the Family Nursing Practice: A Randomized Controlled Trial. *Issues Ment Health Nurs*. 2017;38(3):253-60.
32. Ghasemi S, Arefi M, Efficacy of family therapy based on Bowen emotional system on the marital conflicts of women referring to Kermanshah counselling centers. 7<sup>th</sup> Conference on Research in Psychology & Behaviour Sciences; 2017. (Persian)
33. Ghaffari F, Rafiey H, Sanai MB. The Effectiveness of "Bowen's Family System Therapy" on Differentiation and the Functions of Families with Addicted Child. *J Res Addict*. 2010;3(12):19-30. (Persian)
34. Yousefi N. Comparison of the Effectiveness of Family Therapy Based on Schema Therapy and Bowen's Emotional System Therapy on Divorce Tendency Among Applicant Clients. *J Clin Psychol*. 2011;3(11):53-64. (Persian)
35. Sohrabi R, Asadi M, Habibollahzade H, PanaAli A. Relationship between Self-Differentiation in Bowen's Family Therapy & Psychological Health. *Procedia- Soc Behav Sci*. 2013;84:1773-75.
36. Denovan JM. *Short-Term Object Relations Couple Therapy: The Five Step Model 1<sup>st</sup> ed*. New York & London: Routledge, Tylor & Francis Group; 2003. P. 21-56
37. Hollist CS, Miller RB. Perceptions of Attachment Style and Marital Quality in Midlife Marriage. *Fam Relat*. 2005;54:46-58.
38. Yousefi N. [Survey on Psychometrics Index inmartial capabiliy, questionarie (RDAS)]. *Counsel Clin Psychol Res*. 2009;1(21):183-200. (Persian)
39. Sharifi HP, Sharifi N. *Research Methods in Behavioral Sciences*. Tehran: Sokhan; 2008. P. 111-61. (Persian)
40. Haefner J. An Application of Bowen Family Systems Theory. *Issues Ment Health Nurs*. 2014;35:835- 41.
41. Gharehbaghe F, Besharat MA, Rostami R, Lavasani MGH. Differentiation and Chronic Anxiety Symptoms in Family Emotional System: Designing and Evaluating the Effectiveness of an Intervention based on Bowen Family Systems Theory. *J Fam Counsel Psychother*. 2015;5(1):1-22. (Persian)
42. Matino RG, Elizabeth A, Skowron V, Cagigal DG, Isabel MSR. Differentiation of Self, Mate Selection, and Marital Adjustment: Validity of Postulates of Bowen Theory in Spanish Sample. *Am J Fam Ther*. 2016;44(1):11-23.
43. Peleg O. The Relation between Differentiation of Self and Separation Anxiety: Is There a Similarity between Spouses? *Contemp Fam Ther*. 2005;32:25-36.
44. Skowron EA, Dandy AK. Differentiation of Self and Attachment in Adulthood: Relational Correlates of Effortful Control. *Contemp Fam Ther*. 2004;26(2):208- 14.
45. Shedler J. The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy. *Am Psychol*. 2009;65(2):8-109.
46. Abse S. Intimacy and the couple – the long and winding road. In: Scharff, D. E. & Scharff, J. S. with the collaboration of Hewison, D, Buss-Twachtmann, Ch., & Wanlass, J, editors. *Psychoanalytic Couple Therapy: Foundations of Theory and Practice*. London, England: Karnac; 2014. P.35-43.
47. Soltani A, Molazadeh J, Mahmoodi M, Hosseini S. A Study on the Effectiveness of Emotional Focused Couple Therapy on the Intimacy of Couples. *Procedia- Soc Behav Sci*. 2013;82(3):461-65.
48. Rostami M, Taheri A, Abdi M, Kermani N. The Effectiveness of Instructing Emotion- Focused Approach in Improving the Marital Satisfaction in

Couples. *Procedia- Soc Behav Sci.* 2014;114:693-98.

49. Shariat A, Ghamarani A, Abedi A, Sharifi T. Meta-analysis of the Effectiveness of Couple Therapy on Increasing Marriage Satisfaction (Iran 2006-2012). *J Woman Fam Stud.* 2015;3(1):93-109.

50. Wood N, Crane DR, Schaalje GB, Law DD. What Works for Whom: A Meta-Analytic Review of Marital and Couples Therapy in Reference to Marital Distress. *Am J Fam Ther.* 2005;33:273-87.

51. Dunn RL, Schwebel AI. Meta-analytic Review of Marital Therapy Outcome Research. *J Fam Psychol.* 1995;9:58-68.