

اثربخشی مشاوره‌ی سیستمی بوئن بر بخشش و کاهش دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار

آرزومجرد^{۱*}، حسین قمری گیوی^۲ و احمدرضا کیانی^۳

تاریخ دریافت: ۹۶/۰۸/۲۴ صص ۲۷۵-۲۹۰ تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۸/۰۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مشاوره‌ی سیستمی بوئن بر بخشش و دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار بود. طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون چندگروهی بود. جامعه آماری شامل تمام زنانی را شامل می‌شد که به منظور طلاق در سال ۱۳۹۵ به دادگستری شهر اردبیل مراجعه کرده بودند. نمونه‌ی پژوهش شامل ۳۰ زن ناسازگار (متقاضی طلاق) بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه، شامل یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های بخشش (Rye, 1998) و دلزدگی زناشویی (Pines, 2004) استفاده شد. برای گروه آزمایشی مشاوره سیستمی بوئن در ۷ جلسه یک و نیم ساعته برگزار شد در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند. برای هر دو گروه، پیش‌آزمون و پس‌آزمون یک هفته قبل و یک هفته بعد از ارائه‌ی مشاوره انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که مشاوره‌ی سیستمی بوئن به طور معناداری موجب افزایش میزان بخشش و کاهش دلزدگی زناشویی و ابعاد آن شامل خستگی جسمی، خستگی عاطفی، خستگی روانی در زنان ناسازگار می‌شود ($p > 0/01$). این نتایج می‌تواند پشتیبان‌های برای به‌کارگیری روش مشاوره‌ی سیستمی بوئن در کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش میزان بخشش در زنان ناسازگار باشد تا بدین وسیله علاوه بر مانع شدن از فروپاشی بنیان خانواده، باعث بهبود روابط زناشویی شد.

واژه های کلیدی: مشاوره‌ی سیستمی بوئن، بخشش، دلزدگی زناشویی، زنان ناسازگار

^۱ - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

^۲ - استاد گروه مشاوره و علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

^۳ - استادیار گروه مشاوره و علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

مقدمه

خانواده یکی از نهادهای اصلی در جامعه است. سلامت یک جامعه به سلامت خانواده‌های آن جامعه بستگی دارد و برای داشتن یک خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده باید از سلامت روانی و روابط بین‌فردی مطلوبی برخوردار باشند (Bernstein and Bernstein, 2005). توقع مهم از الگوی ازدواج در جهان امروز این است که زوجها به نیازهای یکدیگر به عشق، صمیمیت و عاطفه توجه کنند (Papowis, 2005., Quoted by Atashpoor, Ebrahimi and Kazemi, 2014)) نتایج پژوهش‌ها در سال‌های اخیر نشان داده است حدود ۷۸ درصد مشکلات زوج‌های جوان در نوع ارتباط آن‌ها نهفته است (Blumer and Murphy, 2011).

یکی از اصول مهم و متغیرهای اساسی در حوزه‌ی روابط زناشویی که توجه محققان را به خود جلب کرده بخشش^۱ است. در تعریف و مفهوم‌سازی بخشش، اختلاف‌نظر وجود دارد و تعاریف متفاوتی از آن ارائه شده است. فرایند کاهش خشم، کاهش نارضایتی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراکات گذشته، آزادی از پاسخ‌های آموخته و عادی نسبت به موقعیت‌ها و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته از جمله تعاریف ارائه شده‌اند (Brush, Mc Gee, Cavanagh and Woodward, 2001). بخشش تغییری جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف شده است. واکنش نشان دادن به صورت چشم در چشم پس از رفتار ناخوشایند ممکن است منجر به تعاملات منفی میان همسران شود. در مقابل، بخشش از بروز چرخه‌های تعامل منفی در رابطه جلوگیری می‌کند. بنابراین، بخشش این امکان را فراهم می‌کند تا رابطه ادامه یابد و شکوفا شود، پس از تهدیدها، صمیمیت ایجاد گردد و هم‌چنین، ابزاری مهم برای حفظ روابط پایدار و درازمدت است (Riply, 2008). ما انسان‌ها به گونه‌ای اضدادی، کسانی را که عاشق آن‌ها هستیم اغلب کسانی هستند که بیش از سایرین احتمال دارد به آن‌ها آسیب برسانیم. به ندرت کسی پیدا می‌شود که احساس کند از طرف شریک زندگی لطمه نخورده، تحقیر نشده، اذیت نشده، مایوس نشده یا با او بدرفتاری نشده باشد و جای تعجب ندارد که زن و شوهرها خبر می‌دهند که ظرفیت طلب بخشودگی یکی از مهم‌ترین عواملی است که در بقای زناشویی و رضایت زناشویی نقش دارند (Fincham and Steven, 2006). در خصوص اثربخشی این درمان بر بخشش به طور مستقیم پژوهشی انجام نشده ولی (Yektatalab, Oskoei and Sodani (2017), Hashemi, Zademohamadi and Jarare (2014), Asadi (2014), Heydarnia and Mami (2014), Pirsaqi (2012), Yousefi (2011), Papero (2014), Knauth and et (2006), Knauth (2003) and

^۱ □□ forgiveness

Dicker (2001) در پژوهش‌های مشابه اثربخشی این روش را بر متغیرهای مشابه با متغیر حاضر نشان داده‌اند.

از طرفی، یکی از آسیب‌هایی که بنیان خانواده‌ی امروز را تهدید می‌کند، بروز دلزدگی زناشویی^۱ است. بررسی روان‌شناختی دلزدگی در روابط زناشویی، رویکردی چند جانبه است که مزایای رویکردهای روان‌پویایی نظام‌مند و رفتاری را با مزیت‌های دورنمای رویکردهای روانی-اجتماعی و وجودی در هم می‌آمیزد. روان‌شناسی دلزدگی زناشویی به جای این‌که روی آسیب‌شناسی فرد یا زوج تکیه کند، بر روند درازمدت و فرسایشی ضعیف روابط است، به خصوص زمانی که شخص سعی می‌کند با روابط نزدیکش برای خود معنای وجودی پدید آورد (Pooresmaeili, 2015). دلزدگی زناشویی حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است و کسانی را متأثر می‌سازد که توقع دارند عشق رؤیایی و ازدواج به زندگی آن‌ها معنی ببخشد (Perissutti and Barraca, 2013).

پاینز^۲ (Pirfalak, Sodani and Shafiabadi, 2014). مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی را در سه بعد جداگانه اما مرتبط با هم، شامل خستگی جسمانی، از پافتادگی روانی و از پافتادگی عاطفی مشخص کرده است. (Sobral, Matos and Costa, 2014). دلزدگی با علائمی از قبیل از پا در افتادن جسمی و نشانگانی مانند احساس خستگی، کسالت، بی‌حالی، سردردهای مزمن، دردهای شکمی، کم‌اشتهایی و پرخوری را به دنبال دارد. از پا در افتادن عاطفی با احساس آزرده‌گی، عدم-تمایل به حل مشکلات، ناامیدی، غمگینی، احساس تهی بودن، بی‌معنایی، افسردگی، احساس بی-کسی، احساس بی‌انگیزگی، در دام افتادگی، بیهودگی، آشفتگی عاطفی و حتی انگیزه‌های خودکشی مشخص می‌شود (Witaker and Kit, 1996, quoted by Mojarrad, 2017) و از پادرافتادگی روانی که به شکل کاهش خودباوری، نظر منفی نسبت به همسر، احساس یأس و سرخورده‌گی نسبت به همسر، ناکامی در مورد خود و دوست نداشتن خود مشخص می‌شود (Pines, 1996).

افزایش طلاق و نارضایت زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پرباری و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان‌دهنده‌ی نیاز همسران به مداخله‌ها و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است (Weinberger, Hofstein and Whit bourne, 2008) پژوهشگران به منظور بهبود روابط زناشویی از رویکردهای متعددی نظیر مداخله‌ی شناختی-رفتاری و آموزش شیوه‌های حل مسئله هیجان‌محور و راه‌محور (Asadpoor, Nazari, Sanaei zaker and Shagagi, 2012) و رویکردهای متعدد دیگری جهت درمان مشکلات خانواده‌ها و زوج‌ها ارائه شده است. یکی از روش‌های مشاوره-

1. marital burnout

2. Pines

ای پرکاربرد در این زمینه، روش مشاوره‌ی سیستمی بوئن است. اساس مشاوره سیستمی بوئن بر متعادل‌سازی احساس با هم بودن و تفکیک است و زیربنا و پایه‌ی این نظریه بر اساس مفهوم تفرد است. از نظر بوئن نوعی نظام عاطفی بر ساختار خانواده حاکم است که قابلیت انتقال بین‌نسلی دارد و سلامت روانی فرد در گرو سطح تفکیک و جدایی وی از این نظام است (Bowen, 1978). زیربنای نظریه‌ی همه‌ی این مفاهیم آن است که تصور می‌شود همیشه نوعی اضطراب مزمن در زندگی وجود دارد. این اضطراب مزمن بخش اجتناب‌ناپذیری از طبیعت به شمار می‌آید، هرچند امکان دارد به شیوه‌ای متفاوت و به درجات مختلف، بسته به موقعیت خاص خانواده و ملاحظات فرهنگی متعدد، خود را متجلی سازد، پدیده‌ای زیستی که اعتقاد بوئن وجه مشترک انسان با تمامی صورت‌های دیگر زندگی است. به نظر او، اضطراب مزمن از طریق نسل‌های قبل، که تأثیر و نفوذشان کماکان در حال حاضر وجود دارد، منتقل می‌شود، بدین شکل که خانواده دائماً در حال کشمکش بر سر متعادل‌سازی میان احساس باهم بودن و وحدت و تفکیک خود^۱ در اعضاست (Goldenberg and Goldenberg, 2013). نظریه‌ی بوئن نقش مهمی در زمینه‌ی رشد و نظری و کار بالینی خانواده مشاوره‌ای داشته است (Bowen, 1978). در خصوص اثربخشی این درمان بر دلزدگی زناشویی به طور مستقیم پژوهشی انجام نشده ولی (Kenneth and Yektatalab, Oskoei and Sodani (2017), Jankowski and Hooper et (2018), Karkhane, Jazayeri, Bahrami and Fatehizade (2015), Hashemi, Zademohamadi and Jarare (2014), Palombi (2016), Kim and et (2015) در پژوهش‌های مشابه، اثربخشی این روش را بر متغیرهای مختلف روان‌شناختی در حوزه‌ی خانواده نشان داده‌اند. با توجه به آن چه گفته شد و با توجه به اهمیتی که حفظ و ثبات خانواده و از همه مهم‌تر رابطه باکیفیت زوجین دارد، وظیفه‌ی مشاوران و متخصصان عرصه‌ی خانواده است تا با برنامه‌ریزی و اجرای روش‌های مشاوره‌ای مناسب کیفیت رابطه‌ی زوجین را بالا برده و مانع از فروپاشی خانواده شوند، هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مشاوره‌ی سیستمی بوئن بر بخشش و دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار است.

روش پژوهش و ابزار پژوهش

طرح پژوهش، نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون چندگروهی بود. جامعه آماری را تمام زنانی که در سال ۱۳۹۵ به منظور طلاق به دادگستری شهر اردبیل مراجعه کرده بودند تشکیل می‌دادند که از بین آن‌ها، ۳۰ نفر (۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه کنترل) به

¹. self-differentiation

روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. یک هفته قبل از اجرای روش مشاوره‌ای پیش‌آزمون اجرا شد و آزمودنی‌ها به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزاری شدند. به گروه آزمایشی ۷ جلسه ۱/۵ ساعته روش مشاوره‌ی سیستمی بوئنی ارائه شد؛ ولی گروه کنترل هیچ نوع مشاوره‌ی دریافت نکرد، سپس یک هفته پس از اتمام اجرای روش مشاوره سیستمی بوئنی، پس-آزمون اجرا شد. خلاصه‌ی برنامه‌ی مشاوره سیستمی بوئنی در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱- خلاصه‌ی برنامه‌ی روش مشاوره سیستمی بوئنی

جلسه	عناوین و اهداف مشاوره
اول	آشنایی با اعضا، اجرای پیش-آزمون، توضیح در مورد مشاوره و اهداف مشاوره‌ای
دوم	ارزیابی خانواده، ترسیم ژنوگرام اعضا و بررسی الگوهای آن‌ها
سوم	آشنایی و کار بر روی مفهوم تمایز یافتگی و توضیح در مورد جدایی افکار از احساس و جدایی فرد از خانواده، ارزیابی افراد در این خصوص
چهارم	آشنا کردن اعضا با مفهوم هم‌وابستگی و چگونگی بهبودی در آن
پنجم	آشنایی خانواده با مفاهیم مثلث‌سازی و نظام عاطفی خانواده‌ی هسته‌ای و تأثیر آن‌ها در ایجاد و تداوم مشکل
ششم	آشنایی خانواده با مفاهیم فرافکنی خانوادگی و گسلس عاطفی و تأثیر آن‌ها در مشکلات خانواده
هفتم	آشنایی اعضا با وضعیت همشیرها و فرایند انتقال بین‌نسلی و مروری بر تمام جلسات و اجرای پس-آزمون

همچنین برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌ی زیر استفاده شد:

۱- پرسش‌نامه‌ی دلزدگی زناشویی^۱: این پرسش‌نامه‌ی ۲۱ سؤالی توسط پاینز (2004) ابداع شد و ابزاری خودسنجی است و سه جزء اصلی دارد. جزء خستگی جسمی شامل احساس خستگی، سستی و داشتن اختلال‌های خواب است که با سؤال‌های ۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۶ سنجیده می‌شود؛ جزء ازپا افتادن عاطفی شامل احساس افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن است که با سؤال‌های ۲، ۵، ۶، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۲۰ و ۲۱ اندازه‌گیری می‌شود و جزء ازپا افتادن روانی شامل احساس بی-ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر است که با سؤال‌های ۳، ۸، ۱۲، ۱۵، ۱۸ و ۱۹ سنجیده می‌شود. سؤال‌ها به روش لیکرتی ۷ درجه‌ای از هرگز=۱ تا همیشه=۷ نمره‌گذاری می‌گردد (Pines, 2004). نویدی (Navidi, 2005) پرسش‌نامه مذکور را در مورد نمونه‌ی ۲۴۰ نفری اجرا کرد و ضرب

^۱ □□ marital burnout questionnaire

پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از محاسبه آلفای کرونباخ برابر با $0/86$ و ضریب همبستگی برای روایی این آزمون را با پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ 1989 ، برابر با $0/40$ - به دست آورد. همچنین پناهی، کاظمی جماراتی، عنایت‌پورشهربابکی و رستمی، Panahi, Kazemi Jamarani, (Enayatpoor Shahrababaki and Rostami, 2017) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ برای نمره‌ی کل این آزمون را $0/83$ و برای هر یک از خرده‌مقیاس‌های خستگی جسمی از پافتادن عاطفی و از پافتادن روانی به ترتیب برابر با $0/80$ ، $0/83$ و $0/85$ گزارش کرده‌اند.

۲- پرسش‌نامه بخشش^۱: این پرسش‌نامه به‌وسیله‌ی ری در سال 1998 توسعه یافته است. مقیاس بخشش شامل 15 گویه می‌باشد. نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی گذشت بیش‌تر نسبت به آزاردهنده است. ری، این معیار را با معیار سنجش گذشت اینرایت مورد مقایسه قرار داد. همبستگی به‌دست آمده به شیوه‌ی هم‌سازایی بالا بود $r=0/75-0/50$ (Rye and et, 2001). آلفای کرونباخ این ابزار در پژوهش زندگی‌پور و یادگاری (1386) $r=0/96$ به‌دست آمد. پایایی این ابزار هم در این پژوهش از راه آلفای کرونباخ و روش دونیمه‌سازی محاسبه شد که ضریب پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ $0/79$ و از روش دونیمه‌سازی $0/81$ به‌دست آمد (Honarparvaran, 2014).

یافته‌های پژوهش

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف استاندارد در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها گزارش شده‌اند.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی در گروه‌های مورد مطالعه

پس آزمون		پیش آزمون	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
۲/۵۲۶	۲۱/۶۶	۱/۷۰۹	۳۱/۰۶۶
۱/۳۵۲	۲۸/۶۰	۲/۷۴۶	۲۶/۶۰

^۱ □ □ forgiveness questionnaire

۳/۷۵۰	۲۱/۲۶۶	۲/۳۴۴	۳۲/۰۶۶	خستگی عاطفی گروه آزمایشی
۲/۸۵۸	۳۰/۸۰	۳/۵۲۹	۳۰/۲۰	کنترل
۳/۳۸۵	۲۰/۸۰	۳/۱۷۷	۳۰/۳۳۴	خستگی روانی گروه آزمایشی
۱/۶۵۶	۲۸/۸۰	۱/۷۷۸	۲۸/۱۲	کنترل
۰/۵۷۳	۳/۳۵۰	۰/۴۵۸	۴/۷۵۳	دلزدگی کل گروه آزمایشی
۰/۳۹۵	۴/۲۰	۰/۳۴۳	۴/۲۴۸	کنترل
۰/۸۵۴	۴/۴۵۹	۱/۸۷۶	۸/۶۵۷	بخشش گروه آزمایشی
۳/۹۷۶	۸/۰۱	۳/۶۷۳	۷/۹۸۵	کنترل

چنانچه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد خستگی جسمی در پیش-آزمون ۳۱/۰۶۶، ۱/۷۰۹ و در پس‌آزمون ۲۱/۶۶، ۲/۵۲۶، میانگین و انحراف استاندارد خستگی عاطفی در پیش‌آزمون ۳۲/۰۶۶، ۲/۳۴۴ و در پس‌آزمون ۲۱/۲۶۶، ۳/۷۵۰ است و میانگین و انحراف استاندارد خستگی روانی در پیش‌آزمون ۳۰/۳۴۴، ۳/۱۷۷ و در پس‌آزمون ۲۰/۸۰، ۳/۳۸۵ و میانگین و انحراف استاندارد دلزدگی کل در پیش‌آزمون ۴/۷۵۳، ۰/۴۵۸ و در پس‌آزمون ۴/۲۰، ۰/۳۹۵ و در نهایت میانگین و انحراف استاندارد بخشش در پیش‌آزمون ۸/۶۵۷، ۱/۸۷۶ و در پس-آزمون ۴/۴۵۹، ۰/۸۵۴ است.

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) بر روی متغیرهای مورد مطالعه

منبع تغییر		متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی میانگین مجذورات	F	p	اتا
روش مشاوره‌ای	خستگی جسمی						
	خستگی عاطفی	۲۲۰/۴۱۷	۱	۲۲۰/۴۱۷	۲۱/۹۳۴	۰/۰۰۱	۰/۲۸۱
	خستگی روانی	۱۲۰/۴۱۷	۱	۱۲۰/۴۱۷	۱۵/۱۱۵	۰/۰۰۱	۰/۲۱۳
	دلزدگی کل	۰/۴۴۸	۱	۰/۴۴۸	۲/۱۹۹	۰/۰۰۱	

						۰/۰۳۸
۰/۰۰۱	۷۰/۹۶۷	۳۳۱/۳۵۰	۱	۳۳۱/۳۵۰	خستگی جسمی	پیش‌آزمون-پس آزمون
						۰/۵۵۹
۰/۰۰۱	۳۸/۸۳۰	۳۹۰/۱۵۰	۱	۳۹۰/۱۵۰	خستگی عاطفی	
						۰/۴۰۹
۰/۰۰۱	۳۵/۹۰۲	۲۸۶/۰۱۷	۱	۲۸۶/۰۱۷	خستگی روانی	
						۰/۳۹۱
۰/۰۰۱	۳۸/۸۷۴	۷/۹۰۶	۱	۷/۹۰۶	دلزدگی کل	
						۰/۴۱۰
۰/۰۰۱	۷۰/۹۶۷	۳۳۱/۳۵۰	۱	۳۳۱/۳۵۰	خستگی جسمی	روش درمان * پیش‌آزمون-پس آزمون
						۰/۵۵۹
۰/۰۰۱	۴۸/۵۰۴	۴۸۷/۳۵۰	۱	۴۸۷/۳۵۰	خستگی عاطفی	
						۰/۴۶۴
۰/۰۰۱	۵۰/۲۶۲	۴۰۰/۴۱۷	۱	۴۰۰/۴۱۷	خستگی روانی	
						۰/۴۷۳
۰/۰۰۱	۳۳/۸۳۷	۶/۸۸۲	۱	۶/۸۸۲	دلزدگی کل	
						۰/۳۷۷

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد، بین میانگین خستگی جسمی، خستگی عاطفی، خستگی روانی و دلزدگی در بین نمونه‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۰/۰۵ < p). بنابراین می‌توان گفت که مشاوره‌ی سیستمی بوئن موجب کاهش دلزدگی زناشویی و ابعاد مختلف آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی، خستگی روانی) در زنان ناسازگار می‌شود.

جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه پس‌آزمون‌های گروه کنترل و آزمایش بخشش

منابع آزمون	میانگین مربعات	درجه آزادی	F	P	ضریب اتا	توان
پیش‌آزمون	۵۳/۴۲۱	۱	۱۰۲/۱۶۸	۰/۰۰۱		۰/۸۵۷
گروه	۵۵/۹۲۱	۱	۱۰۶/۹۴۹	۰/۰۰۱		۰/۸۶۳
						۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان‌دهنده‌ی این است که در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های مورد مطالعه وجود دارد ($P < 0/001$) و ($F=106/949$). بنابراین روش مشاوره‌ی سیستمی بوئنی به شکل معنی‌داری موجب تغییر در میزان بخشش گروه آزمایشی شده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روش مشاوره‌ی سیستمی بوئنی بر بخشش و دزدگی زناشویی در زنان ناسازگار انجام شد. یافته‌ها نشان داد که مشاوره‌ی سیستمی بوئنی به طور معناداری موجب افزایش میزان بخشش در زنان ناسازگار می‌شود. پیشینه‌ی پژوهشی مبنی بر اثربخشی روش مشاوره‌ی بوئنی بر بخشش یافت نشد. ولی Yektatalab, Oskoei and Sodani (2017), Hashemi, Zademohamadi and Jarare (2014), Asadi (2014), Heydarnia and Mami (2014), Pirsaqi (2012), Yousefi (2011), Papero (2014), Knauth and et (2006), Knauth (2001) and Dicker (2003) در پژوهش‌های مختلفی، اثربخشی روش مشاوره‌ی سیستمی بوئنی را بر متغیرهای مختلف نشان دادند، همسو است.

در تبیین اثربخشی روش مشاوره‌ی سیستمی بوئنی بر افزایش میزان بخشش می‌توان چنین گرفت که از بعد نظریه‌ی سیستمی، خودمتمایزسازی پایین به ایجاد خودآمیخته‌ای در فرد منجر می‌شود که با کاهش فردیت و یکسانی تفکرات و احساسات فرد با دیگران همراه خواهد بود. همچنین آموزش و مشاوره خودمتمایزسازی موجب اعطای قدرت تمیز عقل از احساس و رسیدن به خویشتن مستحکمی می‌شود که در عین ارتباط با دیگران، مستقل از آن‌هاست (Karkhane, Jazayeri, Bahrami and Fatehizade, 2015). لذا وقتی فرد بتواند خود را از دیگران متمایز کند، از دیگران انتظارات بیش از حد نخواهد داشت و در نتیجه فرد به این باور خواهد رسید که دیگران نیز ممکن است اشتباه کنند و توانایی بخشش آن‌ها را خواهد داشت. از سوی دیگر، اساس روش مشاوره‌ی سیستمی بوئنی بر افزایش توانایی انعطاف‌پذیر بودن و عاقلانه عمل کردن، حتی در مواجهه با اضطراب است. افراد تمایزنیافته، راحت‌تر هیجان‌زده می‌شوند. زندگی آن‌ها تحت تأثیر واکنش نشان دادن به اطرافیان است. شخص تمایزنیافته قادر است میان فکر کردن و احساس کردن توازن برقرار کند: مستعد هیجان و خودانگیختگی قوی اما همچنین دارای خویشتن‌داری که از توانایی مقاومت در مقابل کشش تکانه‌های هیجانی ناشی می‌شود. در مقابل، افراد تمایزنیافته، معمولاً به طور شتابزده، با فرمانبرداری یا نافرمانی نسبت به سایر افراد واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها حفظ خودمختاری خود را مشکل می‌یابند، به‌ویژه حول موضوعات اضطرابی. وقتی از آن‌ها می-

پرسید چه فکر می‌کنند، چیزی را که احساس می‌کنند، بیان می‌نمایند؛ وقتی می‌پرسید چه اعتقادی دارند، آن چه را که شنیده‌اند، بازگو می‌کنند. آن‌ها یا با هر چیزی که شما می‌گویید موافق-اند یا بر سر همه چیز بحث می‌کنند. در مقابل، افراد تمایز یافته قادرند بر موضوعات موضع بگیرند چون آن‌ها قادرند راجع به چیزها فکر کنند، مشخص کنند به چه چیزی اعتقاد دارند و سپس بر اساس آن باورها عمل کنند (Nichols and Schwartz, 2014). در نتیجه فرد وقتی بتواند بین عقل و احساس تعادل برقرار کند می‌آموزد که آسیب‌های روانی، مشکلات و آنچه که آن‌ها تجربه کرده-اند، نه هیچ وقت کاملاً محو یا خوب می‌شوند و نه عواطف مثبت‌تر به طور معجزه‌آسایی جای آن‌ها را می‌گیرند. در نتیجه بخشش، احساسات مثبت جانشین احساسات منفی نمی‌شود، بلکه با آن‌ها همزیستی اختیار می‌کند و با بخشیدن، احساس شادمانی و سلامت روانی و جسمی را تجربه کرده و از نقش قربانی بودن رها می‌شوند. از سوی دیگر در روش مشاوره‌ی بوئن بر اضطراب تأکید می-شود، بوئن معتقد بود که اضطراب - احساس برانگیختگی در جاندار به هنگام ادراک یک خطر حقیقی یا خیالی- موجب تحریک نظام عاطفی افراد مستعد اضطراب، بی‌اعتنایی نسبت به نظام شناختی و بروز رفتاری می‌شود که خودکار یا مهارناشده است (Goldenberg and Goldenberg, 2013) در روش مشاوره بوئن سعی بر آن است که بتوان اضطراب فرد را در موقعیت‌های بحرانی، کنترل کرد و فرد بتواند در شرایط بحرانی موقعیت را ارزیابی کرده و قادر به گذشت و بخشش باشد.

نتیجه‌ی دیگر پژوهش نشان داد که مشاوره‌ی سیستمی بوئن به طور معناداری موجب کاهش دزدگی زناشویی و ابعاد آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی، خستگی روانی) در زنان ناسازگار می‌شود. پیشینه‌ی پژوهشی مبنی بر اثربخشی روش مشاوره‌ی سیستمی بوئن بر دزدگی زناشویی یافت نشد، ولی (Asadi (2014), Hashemi, Zademohamadi and Jarare (2014), Heydarnia and Mami (2014), Khalilzade Matori (2013), Ayobi, Jafari and Ghamari (2013), Kazemian and Esmaeili (2011), Fotovat (2010), Mahmoodimehr (2010), Ghafari, Rafiei and Sanaei (2010), Palombi (2016), Kim and et (2015), Knauth and et (2006), Knauth (2003), Skoworn (2004) and Goodell and Hanson (1999) در پژوهش‌های مختلفی اثربخشی روش مشاوره‌ی سیستمی بوئن را بر متغیرهای مختلف نشان دادند، همسو است.

در تبیین نتیجه‌ی حاضر می‌توان چنین گفت که با توجه به این که در جوامع مختلف، به خصوص در کشور ایران، علت برخی اختلافات و نارضایتی‌های زناشویی، عدم تمایز زوجین از خانواده‌ی مبدأ خود و وابستگی بیش از حد به خانواده است که موجب اختلاف در زندگی کنونی و بدکارکردی فرد و خانواده می‌شود. در روش مشاوره‌ی سیستمی بوئن افراد می‌آموزند که هم از

معشوق مستقل و هم به او وابسته باشد و روابط عاطفی افراد در عین استقلال با یکدیگر ارتباط دارند و برعکس در عین ارتباط از یکدیگر کاملاً جدا هستند و به بیان دقیق‌تر روابط عاطفی وقتی مطرح است که دو موجود جدا از هم به یکدیگر وابسته باشند و اگر یکی استقلال خانوادگی نداشته باشد، رابطه‌ی بین آن دو عاطفی نبوده و از سر مهر و عشق و اختیار نیست. نباید فراموش کرد که معجزه و کیمیاگری عشق از ترکیب «من» و «ما» یا وابستگی و استقلال بروز می‌کند (Nasari, Sabet and Zarinkafsh, 2010). همچنین می‌توان چنین گفت، زمانی که زنی از علت و دلایل عملکرد خود و همسرش آگاه شود و بداند بسیاری از مشکلات و مشاجراتی که در زندگی‌شان رخ می‌دهد نتیجه‌ی یادگیری‌های دوران کودکی است، نه از سر دوست نداشتن و بی‌تفاوت بودن همسرش، همچنین زمانی که بداند بسیاری از تصوراتی که نسبت به همسرش در ذهنش ایجاد می‌شود بازمانده‌ی گفته‌ها و رفتارهای افراد مؤثر در زندگی است، می‌تواند تا حدودی احساسات زنانه خود را کنترل کند و عاقلانه به مسائل زندگی بنگرد. همچنین روش مشاوره‌ی سیستمی بوئی به زنان می‌آموزد که آنان نیز به عنوان یک فرد مستقل در زمینه‌ی جنسی نیازها و خواسته‌هایی دارند که باید برآورده شود و مطابق با آموخته‌های خانواده اصلی نباید در این رابطه تنها یک فرد منفعل و وابسته به همسر باقی بمانند و خود از رابطه لذت نبرند. همچنین آن‌ها از میزان وابستگی و استقلال خود در ارتباط با همسر و خانواده‌شان آگاه شده‌اند؛ در نتیجه افرادی که از وابستگی زیادی برخوردار بودند با فراهم کردن شرایط در زندگی خود استقلال بیشتری به دست آورده و با برآورده شدن خواسته‌های خود در زندگی، بیشتر احساس رضایت کنند و اگر تا بدین زمان تصور می‌کردند به خاطر برآوردن خواسته‌های همسر بهره‌ی دلخواه را از زندگی نمی‌برند و وی را مقصر می‌دانستند، حال با کسب استقلال و برآورده شدن خواسته‌ها و دیدشان نسبت به همسر تغییر کرده و صمیمیت بیشتری را نثار وی می‌کنند (Ayobi, Jafari and Ghamari, 2013) در نتیجه فرد با آگاهی از این امور در موقعیت‌های مختلف زندگی، آگاهانه تصمیم می‌گیرد و عکس‌العمل‌های مختلف همسرش را دالّ بر بی‌اهمیت بودن خود یا دوست داشته نشدن از طرف همسر، نمی‌داند و بالطبع نتیجه‌ی این نگرش، کاهش میزان دلزدگی زناشویی خواهد بود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر، محدود بودن به زنان ناسازگار ساکن اردبیل، عدم دوره پیگیری و عدم کنترل وضعیت اقتصادی و اجتماعی شرکت‌کنندگان اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه بر روی زنان ناسازگار سایر شهرها نیز انجام شود، همچنین وضعیت اقتصادی و اجتماعی شرکت‌کنندگان نیز کنترل و دوره‌های پیگیری نیز در نظر گرفته شود. همچنین از آن‌جا که روش‌های مشاوره‌ای و مداخله‌هایی که در خصوص خانواده‌ها انجام می‌گیرد زمانی مؤثرتر خواهد بود که به

صورت چندوجهی صورت گیرد، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران بعدی، با انجام مشاوره‌ی همزمان با همسر مراجع، زمینه‌ی تقویت و استمرار تغییرهای مشاوره‌ای مورد نظر را فراهم آورند.

References

- Asadi, S. (2014). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Family Therapy and Boehni in Improving Quality of Life and Psychological Well-being and Resilience Based on the Role of Distinctive Controlling Role. Master's Thesis. Faculty of Psychology and Educational Sciences. University of Science and Culture. Tehran. [Persian]
- Asadpoor, E. Nazari A.M. Sanaeizaker, B., & Shagagi, Sh. (2012). The Effectiveness of Emotional-Couple Therapy on Increasing Intimacy of Couples Referring to Counseling Centers in Tehran. *Clinical psychology research and counseling*, 2(1): 25-38. [Persian]
- Atashpoor, H. Ebrahimi, L., & Kazemi, E. (2014). Intimacy and fear of intimacy. Tehran: Qatre Publishing. [Persian]
- Ayobi, E. Jafari, A., & Ghamari, M. (2013). Effectiveness of self-differentiating control training on the emotional activity of married women. *Journal of Cultural Education of Women and Family*, 7(22): 127-146. [Persian]
- Bernstein, F., & Bernstein, M. (2005). Marital Therapy (Behavioral Communication - Communication). Translation: Poorabedi naeini, H. Manshaei G.R. Tehran: Roshd Publishing. [Persian]
- Blumer, M. L. C., & Murphy, M. J. (2011). Alaskan gay males' couple experiences of societal non-support: Coping through families of choice and therapeutic means. *Contemporary Family Therapy*, 33(1): 273-290.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Aronson.
- Brush, B.L. Mc Gee, E. Cavanagh, B., & Woodward, M. (2001). Forgiveness: A concept analysis. *Journal of Holistic Nurses Association*, 19: 24-27.
- [Dicker, A.](#) (2001). Using Bowen Therapy to improve staff health. *Journal of Holistic Nursing*, 8(1): 38-42.
- Fincham, D., & Steven, R. (2006). Forgiveness in marriage: Current Status and future directions. *Journal of Family Relations*, 55(4): 415-427.
- Fotovat, L. (2010). The Effectiveness of Combined Family Therapy with Bowen's Approach on Reducing the Divorce Rate of Couples Referring to the Justice Department of Bushehr Province. Master's Thesis. Islamic Azad University, Marvdasht Branch. [Persian]
- Ghafari, F. Rafiei, H., & Sanaei, B. (2010). The Effectiveness of Family Education Using the Bowen System Theory on the Distinction and Function of Families with Addicted Children. *Family research*, 6(2): 227-239. [Persian]
- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (2013). *Family Therapy*. Translation: Hoseinshahi Baravati, H.R. Naqshbandi, S. & Arjomand, E. Tehran: Ravan Publishing, 12th Edition. [Persian]

- [Goodell](#), T., & [Hanson](#), S.M.H. (1999). Nurse-Family Interactions in Adult Critical Care: A Bowen Family Systems Perspective. *Journal of Family Nursing*, 5(1): 72-91.
- Hashemi, M. Zademoahadi, A., & Jarar, Jamshid. (2014). the Effectiveness of Group Learning on the Concepts of the Bowen System Approach on the Distinction of Mothers. *Journal of Applied Psychology*, 8(29), 29-46. [Persian]
- Heydarnia, A., & Mami, Sh. (2014). The Effectiveness of Family Therapy Based on Minoucin & Bowen Style Structural Techniques on Couples' Marital Satisfaction. *International Management Conference. Economics and Humanities*. [Persian]
- Honarparvaran, N. (2014). Effectiveness of Attitude and Attitude Approach (ACT) on Forgiveness and Marital Adaptation of Women Affected by Spouse's betrayal. *Journal of Women and Society*, 5(2): 135-150. [Persian]
- Jankowski, P. J., & Hooper, L. M. (2012). Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 226-243.
- Karkhane, P. Jazayeri, R. Bahrami, F., & Fatehizade, M. (2015). Investigating the Effect of Behavioral Based Education on the Attemptation of Married Women in Isfahan. *Quarterly personality and individual differences*, 4(7), 167-183. [Persian]
- Kazemian, S., & Esmaili, M. (2011). The Effectiveness of self-differentiation training on increasing adolescent compatibility of divorced households. *Clinical Psychology Research and Consulting*, 2(1): 143-152. [Persian]
- [Kenneth, C. Messina](#), [Jered, B. Kolbert](#), [Matthew, J. Bundick](#), [Laura, M.](#), & [Crothers](#), Donald, A. (2018). The Impact of Counseling on Bowen's Differentiation of Self. *The Family Journal*, 26, (2): 1-6.
- Khalilzade Matori, M. (2013). The Effectiveness of the Combined Approach Thematic Relationship and Bowen on Marital Adjustment and Female Sexual Satisfaction. Master's thesis. Islamic Azad University of Marvdasht Branch. [Persian]
- Kim, H. Prouty, A.N. Smith, D.B. KO, M.J. Watchler, J.L., & Euo Oh, J. (2015). Differentiation and Healthy Family Functioning of Koreans in South Korea, South Koreans in the United States, and White Americans. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41, 1: 72-85.
- [Knauth](#), D.G. (2003). Family Secrets: An Illustrative Clinical Case Study Guided by Bowen Family Systems Theory. *Journal of Family Nursing*, 9, 3: 331-344.
- Knauth, Donna G. Skowron, Elizabeth A., & Escobar, Melicia. (2006). Effect of Differentiation of Self on Adolescent Risk Behavior: Test of the Theoretical Model. *Nursing research*, 55, 5: 336-345.
- Mahmodi Mehr, M., & Navabinejad, Sh. (2011). The effect of group therapy coupled with the Boean approach to the degree of differentiation of couples. *Consulting research*, 39: 7-18. [Persian]
- Mojarrad, A. (2017). Comparison of the effectiveness of Bowen's systemic counseling and the solution-based approach to reducing the risk of divorce,

disturbance and marital incompatibility in maladaptive women. Master's thesis. Mohaghegh Ardabili University. [Persian]

- Naseri, Sh. Sabet, A.R., & Zarinkafsh, S. (2010). Love Technology. Mashhad. Aftab Publishing. Second Edition. [Persian]

- Navidi, F. (2005). Investigating and comparing the relationship between marital morbidity and organizational climate factors in the staff of educational and nursing offices of Tehran hospitals. Ph.D. in consulting. Shahid Beheshti University. [Persian]

- Nichols, M.P., & Schwartz, R.C. (2014). Family therapy concepts and methods. Translation: Dehghani, M. Ganjavi, A. Najarian, F. Rasouli, S. Zade Mohammadi, A., & Tahmasian, K. Tehran: Danjeh Publishing, 7th Edition. [Persian].

- Palombi, M. (2016). Separations: A Personal Account of Bowen Family Systems Theory. Journal of Family therapy, 37, 3: 327-339.

- Panahi, M. Kazemi Jamarani, Sh. Enayatpoor Shahrabaki, M., & Rostami, M. (2017). The Effectiveness of Behavioral-Combined Therapy Couples on Reducing Marital Engagement and Fear of Intimacy of Couples. Journal of Applied Psychology, 11 (3): 1-20. [Persian]

- Papero, DV. (1990). Bowen family system theory. Boston: Allyn & Bacon.

- Perissutti, C., & Barraca, J. (2013). Integrative behavioral couple therapy vs. Traditional behavioral couple therapy: A theoretical review of the differential effectiveness. Clínica y Salud, 24(3): 11-18.

- Pines, A. (1996). What can we do to make a dream come true? Translation: Shadab, F. (2015). Tehran: Qoqnos Publishing. [Persian]

- Pirfalak, M. Sodani, M. & Shafiabadi A. (2014). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Couples Therapy (GCBCT) on reducing marital distress. Quarterly Journal of Family Counseling and Psychotherapy, 4(2): 247-267. [Persian]

- Pirsaqi, F. (2002). The Effectiveness of self-differentiation training on the daring of female students. Master's thesis. Allameh Tabatabaei University. Tehran. [Persian]

- Pooresmaeili, A. (2015). Explaining marital distress in couples applying for divorce in accordance with the conceptual model of stress and adaptation vulnerability. PhD thesis. Faculty of Psychology and Educational Sciences. Mohaghegh Ardabili University. Ardabil. [Persian]

- Riply, J.S. (2004). Hope-focused and forgiveness based group interventions to promote marital enrichment. Journal of Counseling & Development, 80: 452-463.

- Rye, M.S. Loiacono, D.M. Folk, C.D. Olszewski, B.T. Heim, T.A., & Madia, B.P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. Current Psychology: Development, Learning, Personality, 20: 260-277.

- Shiralinia, Kh. (2012). The Effectiveness of Advanced Cognitive-Behavioral Couples Therapy and Emotion-Based Couples Therapy on Depression Reduction. Emotional Regulation and Communication Intimacy of Couples Referring to Ahwaz Counseling Centers. Doctoral dissertation. Consultation. Faculty of Psychology. Shahid Chamran University of Ahwaz. [Persian]

- Skoworn, E.A. (2004). Differentiation of Self, Personal Adjustment, Problem Solving, and Ethnic Group Belonging Among Persons of Color. *Journal of Counseling & Development*, 82(4): 447-456.
- Sobral, M.P. Matos, P.M., & Costa, M.E. (2014). Fear of intimacy among couples: Dyadic and mediating effects of parental inhibition of exploration and individuality and partner attachment. *Journal Family Science*, 6(1): 380-388.
- Weinberger, M.I. Hofstein, Y., & Whit bourne, S. (2008). Intimacy in young adulthood as a predictor of divorce in midlife. *Press Relatsh*, 15(4): 551-557.
- [Yektatalab](#), Sh. [Seddigh Oskouee](#), F., & Sodani, M. (2017). Efficacy of Bowen Theory on Marital Conflict in the Family Nursing Practice: A Randomized Controlled Trial. *Journal Issues in Mental Health Nursing*, 38, 3: 253-260.
- Yosefi, N. (2011). Comparison of the effectiveness of two family therapies based on schema therapy and Bowen's emotional system on early maladaptive schemas in clients seeking divorce in Saqez. *Journal of Mental Health*, 13(4), 356-373. [Persian]

