

## اثربخشی درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان دارای وابستگی بین فردی

مرضیه شریفی<sup>۱</sup>، مریم السادات فاتحی زاده<sup>۲\*</sup>، فاطمه بهرامی<sup>۳</sup>، رضوان السادات جزایری<sup>۴</sup> و عذرا اعتمادی<sup>۵</sup>

تاریخ دریافت: ۹۶/۱۱/۲۸ صص ۱۹۶-۱۷۷ تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۸/۰۳

### چکیده

با توجه به تأثیرات منفی وابستگی بین فردی بر کیفیت زناشویی زوجها، مطالعه‌ی حاضر به منظور بررسی تأثیر درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان دارای وابستگی بین فردی انجام گرفته است. در این پژوهش از روش پژوهش مورد منفرد از نوع طرح خط پایه‌ی چندگانه برای آزمودنی‌های مختلف استفاده شد. جامعه‌ی آماری این پژوهش، شامل کلیه‌ی زنان دارای وابستگی بین فردی بود که به دلیل مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره‌ی شهر فلاورجان مراجعه نموده بودند. نمونه‌ی مورد پژوهش شامل سه زن دارای وابستگی بین فردی بالا بود که به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند با استفاده از پرسش‌نامه‌ی وابستگی بین فردی (Hirschfield, 1977) و مصاحبه‌ی تشخیصی انتخاب شدند. مداخله شامل ۱۴ جلسه (۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه‌ای) براساس درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بود. سازگاری زناشویی شرکت کنندگان به وسیله‌ی مقیاس تجدیدنظر شده‌ی سازگاری زناشویی (Busby, 1995) در خط پایه (۳ تا ۵ بار)، جلسات مداخله (۴بار) و پیگیری (۳بار) اندازه‌گیری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله‌ی تحلیل دیداری نمودارها و شاخص‌های آمار توصیفی انجام شد. نتایج حاصل از شاخص‌های روند، ثبات، حداکثر درصد بهبودی، اندازه اثر و ناهمپوشی داده‌های بین دو موقعیت مجاور نشان داد که درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر افزایش سازگاری زناشویی هر سه شرکت

- دکترای مشاوره خانواده، مدرس دانشگاه پیام نور اصفهان، واحد قهدریجان.

- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

- استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

- استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

- دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

\* نویسنده مسئول: m.fatehizadeh@edu.ac.ir

این مقاله مستخرج از رساله دکترای مشاوره خانواده نویسنده نخست در دانشگاه اصفهان است.

کننده در پژوهش مؤثر بوده است. در مجموع این نتایج حاکی از آن است که درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی می‌تواند به منظور ارتقای کیفیت زناشویی زنان وابسته مورد استفاده‌ی متخصصان قرار گیرد.

**واژه های کلیدی:** درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی، سازگاری زناشویی، وابستگی

بین فردی، زنان وابسته

## پیشگفتار

امروزه کیفیت زناشویی به عنوان یکی از حیطه‌های اصلی کیفیت زندگی مورد توجه قرار گرفته است. کیفیت زناشویی مقیاسی از حس ذهنی همسران از رضایت، شادمانی و ثبات در رابطه‌ی زناشویی و یک حس کلی از کارآمدی رابطه‌ی زناشویی است که با مفاهیمی همچون رضایت، سازگاری و شادمانی زناشویی توصیف می‌شود (Bradbury, Fincham & Beach, 2000). سازگاری زناشویی به عنوان فرایندی تکاملی بین زن و شوهر در نظر گرفته می‌شود که لازمه‌ی شکل‌گیری آن، انطباق شناخت‌ها، سلیقه‌ها و خصوصیات زن و شوهر، وضع قوانین رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مناسب ارتباطی است (Wallace, 1986). به نقل از (Heyrat, Fatehizadeh, Ahmadi, Etemadi & Bahrami, 2014). عوامل متعددی در قالب عوامل اجتماعی، فرهنگی و فردی بر سازگاری زناشویی مؤثرند (Moein, Ghiasi & Masmoudi, 2012). به طور خاص، ویژگی‌های شخصیتی از مهم‌ترین ویژگی‌های باثباتی هستند که هر همسر با خود به ازدواج می‌آورد و تأثیرات قابل توجهی بر رابطه‌ی زناشویی دارند (Shiota & Lenenson, 2007) (Shafiee & Ghamarani, 2017).

وابستگی بین فردی از جمله ویژگی‌های شخصیتی تأثیرگذار بر کیفیت رابطه‌ی زناشویی است (Rathus & O'Leary, 1997) (Lowyck, Luyten, Demyttenaere, & Corveleyn, 2008). وابستگی بین فردی به عنوان تکیه‌ی بیش از حد بر اهمیت روابط بین فردی برای تعریف خود، تلاش مداوم برای کسب حمایت و محبت از دیگران و انحصارطلبی در روابط نزدیک تعریف می‌شود (Pincus & Wilson, 2001). وابستگی در رابطه‌ی زناشویی، انعکاس دهنده‌ی حدی است که فرد با مستثناکردن دیگر روابط مهم فقط بر همسرش به عنوان یک یاور، محرم راز، منبع حمایت اجتماعی و همراهی کننده در علایق و فعالیت‌ها تکیه می‌کند. بنابراین، افرادی که وابستگی انحصارگرانه‌ی بالایی دارند، ممکن است درکل حمایت اجتماعی پایین، شبکه‌های اجتماعی محدود شده و سطوح بالای تنهایی را تجربه کنند، چرا که وقت و انرژی خود را فقط بر روی یک نفر

(همسر) سرمایه گذاری می کنند. همچنین تقاضاهای افراطی و جستجوی مداوم حمایت و کمک در افراد وابسته، منجر به کاهش جهت مندی ارتباط، تعداد کم دوستان نزدیک و کاهش تعاملات مثبت در روابط نزدیک آنان می گردد (Hadizadeh, Navabinejad, Farzad, Nooranipour, 2017) (Bornstein, 2012).

وابستگی افراطی در روابط زناشویی غالباً به عنوان شیوه‌ای از همسرآزاری در نظر گرفته می‌شود؛ در واقع این نوع وابستگی، وضعیت هیجانی و رفتاری بغرنجی ایجاد می‌کند که بر توانایی زوج برای داشتن یک رابطه‌ی رضایت بخش و سالم اثر منفی می‌گذارد و به عنوان اعتیاد رابطه نیز شناخته می‌شود؛ زیرا افرادی با این ویژگی، اغلب روابطی یک طرفه و از لحاظ هیجانی مخرب و یا تجاوزگرانه را شکل داده و با رفتارهای اعتیاد گونه و ناکارآمد خود، افکار، احساسات و رفتار همسرانشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند (Holtzworth-Munroe, Stuart & Hutchinson, 1997). نیازهای هیجانی نامحدود و تقاضاهای طاقت فرسای افراد وابسته باعث می‌شود همسران آن‌ها دچار احساس درماندگی و دربند بودن شوند؛ چرا که فرد وابسته به دلیل نداشتن قدرت هیجانی لازم، نمی‌تواند به همسرش اجازه‌ی استقلال، آزادی و وقت و فضایی را که نیاز دارد بدهد. به علاوه، ناکام ماندن تلاش‌های همسر در جهت هدایت فرد وابسته به سمت استقلال و خوداتکایی، با احساس آزرده‌گی خاطر و خشم او همراه می‌گردد. در واقع، فرد وابسته نمی‌تواند شریکی واقعی و همتایی مناسب برای همسر خود باشد و در نهایت هر دو احساس می‌کنند که در این رابطه نیازهایشان برآورده نشده و این مسأله رنجش خاطر و نارضایتی زناشویی را در پی دارد. زندگی با همسر وابسته می‌تواند فرد را به فروخوردن احساسات خود وادار کند و رابطه‌ی مشترک به فضایی بسته و خفقان آور تبدیل گردد (Johnson & Murray, 2010).

با توجه به تأثیرات منفی وابستگی بین فردی بر رابطه‌ی زناشویی، محققان برخی الگوهای درمانی را برای هدف قراردادن این ویژگی شخصیتی به ویژه در بافت رابطه‌ی زناشویی پیشنهاد نموده‌اند. برای مثال، (Johnson & Murray, 2010) طرح مدون زوج درمانی شناختی- رفتاری را در قالب تشویق و تقویت رفتارهای مستقل همسر وابسته، تقویت مهارت‌های جرأت ورزی و برنامه ریزی فعالیت‌های مستقلانه ارائه نموده‌اند. سودمندی مداخله کوتاه مدت ذهن آگاهی محور (McClintock Anderson & Cranston, 2015) (McClintock & Anderson, 2015) و درمان تحلیل تبدالی (Steiner, 2003) بر کاهش وابستگی زنان و سیمایه‌های مرتبط با آن (مانند اضطراب و حسادت) نیز گزارش شده است. در داخل کشور، پیشینه‌ی پژوهش محدودی در این زمینه وجود دارد که می‌توان به پژوهش (Ettefaghian, 2013) در زمینه‌ی تأثیر خانواده درمانی مبتنی بر نظام عاطفی بوئن بر وابستگی زنان و پژوهش (Jamali, Afroz Cholamali & Zahrakar,

(2015) درزمینه‌ی تأثیر برنامه‌ی غنی سازی ارتباط زناشویی بر وابستگی مهرورزانه زنان اشاره نمود. پژوهش (Sharifi, 2017) تأثیر زوج درمانی تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان وابسته و همسرانشان را تأیید نموده است؛ لیکن تاکنون تأثیر مداخله‌ی فردی این رویکرد تلفیقی بر کیفیت زناشویی زنان وابسته بررسی نشده است؛ بر همین اساس در پژوهش حاضر به بررسی تأثیر درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان وابسته پرداخته شده است. منطق زیربنایی استفاده‌ی از این الگوی تلفیقی تأثیرات برجسته‌ای است که هر دو رویکرد به طور خاص بر پویایی‌ها و سیمایه‌های مرتبط با وابستگی بین فردی نشان داده‌اند (Steiner, 2003)، (McClintock, Anderson & Cranston, 2015)، (McClintock, Anderson & Anderson, 2015). همچنین مطالعات متعددی از تأثیر دو رویکرد تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر کیفیت زناشویی حمایت نموده‌اند (Mahdavi, (Mirzaei Jaber, Refahi & Zarei, 2017) Taghizadeh, Besharat, Makvandi, Behdarvandi, Isazadeh, 2015) SedaghatKhah, 2017) (Asgharzadeh Ghadi & Khajevand (Nayeri, Lotfi & Noorani, 2014) (BehzadiPoor & Carson, Carson, Gil & Baucom, 2004 , ) (Brajovic & Hadzi, 2010) Khoshli, 2015). بر همین اساس، هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان وابسته بود.

## روش پژوهش

به دلیل خاص بودن ویژگی‌های آزمودنی‌ها، تعداد کم و ناهمگن بودن افراد نمونه در این پژوهش از روش پژوهش مورد منفرد از نوع طرح خط پایه چندگانه (مدل زمانی پلکانی) برای آزمودنی‌های مختلف استفاده شد.

## جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

نمونه‌ی مورد پژوهش به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند از بین زنان دارای وابستگی بین فردی که به دلیل مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره‌ی شهرستان فلاورجان مراجعه نموده بودند، انتخاب شدند. بدین ترتیب که پس از معرفی اولیه‌ی داوطلبان توسط همکاران روان‌شناس و مشاور، پرسش-نامه‌ی وابستگی بین فردی در اختیار زنان قرار می‌گرفت و افرادی که نمراتشان حداقل یک انحراف استاندارد بالاتر از میانگین بود، به مرحله‌ی دوم نمونه‌گیری وارد می‌شدند. این ملاک برای انتخاب وابستگی بین فردی غیرانطباقی در پژوهش‌های مشابه به کاررفته است (McClintock, et al, 2015). در مرحله‌ی دوم، دو دانشجوی دکترای روان‌شناسی با انجام مصاحبه‌های تشخیصی وجود

وابستگی بین فردی غیرانطباقی و همچنین سایر ملاک‌های ورود به پژوهش را مورد بررسی قرار دادند. ملاک‌های ورود به نمونه عبارت بودند از: عدم تشخیص اختلال‌های بالینی و اختلال شخصیت، عدم ابتلا به سوء مصرف مواد و الکل، عدم مراجعه به دادگاه برای طلاق در زمان اجرای پژوهش (زوج در حال متارکه نباشد)، عدم شرکت در دوره‌های مشاوره یا درمان همزمان، دارا بودن حداقل تحصیلات دیپلم، قرارداد داشتن درمحدوده‌ی سنی ۲۰ تا ۴۰ سال، و داشتن حداقل یک سال سابقه‌ی زندگی مشترک. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از غیبت بیش از یک جلسه از جلسات مشاوره و بروز بیماری‌های جسمی یا روان‌شناختی به نحوی که فرد قادر به مشارکت در جلسات مشاوره نباشد. میانگین سنی زنان ۲۶/۳۳ سال (انحراف استاندارد ۱/۵۲) و میانگین سال‌های ازدواج آن‌ها ۵/۳۳ سال (انحراف استاندارد ۲/۵۱) بود.

## ابزار پژوهش

**پرسش‌نامه‌ی وابستگی بین فردی:** به منظور تشخیص وابستگی بین فردی در زنان از پرسش‌نامه‌ی وابستگی بین فردی استفاده شد. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است که با هدف سنجش افکار، احساسات و رفتارهای مرتبط با وابستگی در روابط نزدیک تهیه شده است (Bornstein, Hirschfield, Klerman, Gough, Barrett, Korchin, & Chodoff, 1977). این مقیاس یکی از پرکاربردترین ابزارهای خودگزارشی وابستگی بین فردی است که قدرت پیش‌بینی بالایی برای شدت نشانگان اختلال شخصیت وابسته و رفتارها، هیجانات و انگیزش‌های مرتبط با وابستگی بین فردی دارد (Bornstein, 1997) (McClintock, et al, 2015). این پرسش‌نامه‌ی ۴۸ ماده‌ای بر اساس طیف لیکرت ۴ نقطه‌ای (۱=هرگز، ۲=کمی، ۳=متوسط، ۴=خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. Hirschfield و همکاران (1977)؛ به نقل از (Bornstein, 1997) اعتبار این پرسش‌نامه را با استفاده از روش دونیمه‌سازی بین ۰/۷۲ و ۰/۹۱ و (Bornstein, 1997) با استفاده از روش بازآزمایی بعد از ۸۴ هفته برابر با ۰/۷۱ گزارش نموده‌اند. (Gholizadeh, 2014) اعتبار نسخه‌ی فارسی این پرسش‌نامه را با اجرا بر روی ۳۰۰ دانشجوی ایرانی برابر با ۰/۷۳ گزارش کرده است.

**پرسش‌نامه‌ی سازگاری زناشویی اصلاح شده:** این پرسش‌نامه به عنوان ابزاری کارآمد و مناسب برای سنجش کیفیت زناشویی معرفی شده است (Busby, Christensen, Crane & Larson, 1995). این پرسش‌نامه شامل سه خرده‌مقیاس توافق، رضایت و انسجام است که آلفای کرونباخ برای این سه

خرده مقیاس به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است (Hollist & Miller, 2005) به نقل از (Yousefi, 2012). این پرسش‌نامه در ایران به وسیله‌ی (Yousefi, 2012)، با اجرا بر روی نمونه‌ای شامل ۳۸۴ زن و مرد متأهل، اعتباریابی گردیده و ضرایب پایایی همسانی درونی از جمله آلفای کرونباخ و دونیمه سازی برای کل پرسش‌نامه به ترتیب برابر ۰/۹۲ و ۰/۸۹ گزارش شده است. این پرسش‌نامه همچنین روایی همگرایی بالایی با پرسش‌نامه رضایت‌مندی زناشویی و مقیاس سازگاری دو نفری (به ترتیب ۰/۳۹ و ۰/۳۳) نشان داده است (Yousefi, 2012). نمره گذاری این پرسش‌نامه به صورت طیف ۶ درجه ای از صفر (همیشه اختلاف داریم) تا ۵ (توافق دائم داریم) است و در مجموع نمرات بالاتر نشان‌دهنده‌ی سازگاری زناشویی بیشتر است.

## روش اجرا

پس از اخذ رضایت‌نامه‌ی کتبی از شرکت کنندگان، هر سه شرکت کننده، پرسش‌نامه‌ی سازگاری زناشویی را در سه مرحله‌ی خط پایه به فواصل یک هفته‌ای تکمیل نمودند. سپس شرکت کننده‌ی اول (با گمارش تصادفی) وارد مداخله شد و پس از آن شرکت کننده‌ی دوم پس از ۴ مرحله، خط پایه و در جلسه‌ی سوم، شرکت کننده‌ی اول وارد مرحله‌ی مداخله شد. در نهایت شرکت کننده‌ی سوم با پشت سر گذاشتن پنج مرحله خط پایه و در جلسه پنجم شرکت کننده‌ی اول به مرحله‌ی مداخله وارد شد. مداخله طی ۱۴ جلسه‌ی فردی ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه ای به شکل هفته‌ای دوبار برگزار شد. شرکت کنندگان چهار بار در طی مداخله (جلسات ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳) و سه بار در مرحله پیگیری (به فواصل ۱۵ روزه) پرسش‌نامه‌ی سازگاری زناشویی را تکمیل نمودند. الگوی درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی مورد استفاده در این پژوهش با استفاده از تمرین‌های تحلیل تبادلی کلاسیک (Stewart & Joines, 2016)، مدل اسلوب‌های وضعیت خوب<sup>۱</sup> (Mountain & Davidson, 2011) مدل تحلیل تبادلی ذهن آگاهی محور<sup>۲</sup> (velc, et al, 2011) و تمرین‌های ذهن آگاهی (Kabat-Zinn, 1990) تدوین گردید و مورد تأیید پنج نفر از اعضای هیأت علمی گروه مشاوره دانشگاه اصفهان قرار گرفت. محتوای جلسات مشاوره در جدول ۱ آورده شده است.

## جدول ۱- محتوای جلسات درمان تلفیقی تحلیل تبدالی و ذهن آگاهی

جلسه	هدف	محتوای جلسه
اول	معرفه و معرفی مداخله	-معرفه و معرفی خط مشی کلی و اهداف مداخله، معرفی کوتاه بسته‌ی مشاوره‌ای - گفتگو درمورد نگرشی که تمرین‌ها بر مبنای آن تنظیم شده - بحث در مورد رازداری و حریم خصوصی، بستن قرارداد - بحث مقدماتی درباره‌ی ذهن آگاهی و اجرای یک تمرین ساده (خوردن ذهن آگاهانه‌ی کشمش) - آموزش تهیه‌ی دفتر یادداشت روزانه‌ی ذهن آگاهی
دوم	آموزش ذهن آگاهی	- آموزش تکنیک پوشش بدن و تمرین آن - بازخورد درمورد تمرین - آموزش تمرین ذهن آگاهی از تنفس - بررسی تجارب مراجع از تمرین
سوم	آموزش مقدماتی مفاهیم تحلیل ارتباط متقابل	- تمرین تکنیک فضای تنفس سه دقیقه‌ای - آموزش حالات من - انجام تمرین شناسایی حالات من از طریق ایفای نقش
چهارم	آموزش تبدالات	- تمرین ذهن آگاهی - آموزش انواع تبدالات - بازی نقش برای انواع تبدالات
پنجم	مبحث آلودگی و طرد	- تمرین ذهن آگاهی - آموزش درباره مبحث آلودگی و طرد

-آموزش تشخیص آلودگی بالغ ° کودک و بالغ ° والد	
-تمرین آلودگی زدایی بالغ	
-تمرین ذهن آگاهی افکار	
-آموزش گفتگو با جسم خویشتن	
-آموزش درباره پیش نویس زندگی	ششم ردیابی پیش نویس زندگی
-بررسی انواع پیش نویس ها	
-آموزش مقابله با پیش نویس	
-تمرین ذهن آگاهی تنفس مهرورزانه	
-توضیح مفهوم جمع آوری تمرها	
- تمرین گفتگو با کودک خشمگین درون (تصویرسازی)	هفتم خشم و نوازش
- توضیح مفهوم نوازش، انواع نوازش، اقتصاد نوازشی و آموزش نوازش خود	
-تمرین ذهن آگاهی مراقبه‌ی مهر و محبت	
-ترسیم نمودار چهار وضعیت زندگی و توضیح آن برای مراجع	هشتم وضعیت زندگی
-کمک به مراجع برای تشخیص وضعیت زندگیش	
-تنظیم قرارداد برای تغییر وضعیت زندگی	
-تمرین ذهن آگاهی	
-معرفی مفهوم بازی‌های روانی	
- کار با نمودار روابط متقابل بازی‌های روانی	نهم تحلیل بازی‌ها
-تمرین شناسایی بازی‌ها	
-بررسی راه‌های قطع بازی‌های رابطه	



<p>-آموزش تمرین ذهن آگاهی عشق ورزیدن به دیگران بدون از دست دادن خود</p>	مثلث نمایشی	دهم
<p>-آشنایی با مثلث نمایشی</p>		
<p>-آموزش قطع چرخه‌ی مثلث نمایشی و مقابله با آن</p>		
<p>- آموزش مراقبه‌ی عشق‌ورزی مهربانانه</p>		
<p>-تغییر وضعیت زندگی بر اساس روابط ذهن آگاه (مدل اسلوب‌های (ok</p>	تغییر اسلوب‌های ارتباط ۱	یازدهم
<p>-آموزش اسلوب‌های مؤثر ارتباط (مدل اسلوب‌های ok)</p>		
<p>- بررسی پاسخ‌های ذهن آگاهانه به جای پاسخ‌های واکنشی و تحت تأثیر پیش نویس</p>		
<p>-آموزش مراقبه‌ی صلح برای خود و دیگران</p>		
<p>-آموزش فعالسازی عملکرد بالغ در تغییر وضعیت زندگی براساس روابط ذهن آگاه</p>	تغییر اسلوب‌های ارتباط ۲	دوازدهم
<p>-آموزش اسلوب‌های مؤثر ارتباط</p>		
<p>-بررسی پاسخ‌های ذهن آگاهانه به جای پاسخ‌های واکنشی و تحت تأثیر پیش نویس</p>		
<p>-تمرین رفتارهای جایگزین</p>		
<p>-آموزش ذهن آگاهی گُل ذهن آگاه</p>		
<p>-توضیح مفهوم خودپیروی در تحلیل ارتباط متقابل</p>	مقابله با وابستگی	سیزدهم
<p>-توضیح مفهوم همزیستی درمقابل وابستگی سالم</p>		
<p>-آموزش مقابله با تبادلات دعوت به همزیستی و برقراری تبادلات بالغ ° بالغ</p>		

- بررسی قرارداد مراجع و میزان رسیدن به اهداف تعیین شده

- بررسی تجرب مراجع از جلسات و رفع مشکلات احتمالی

اختتام

چهاردهم

- برنامه ریزی همراه با مراجع برای ادامه روند تغییر

### یافته های پژوهش

نمرات خام اندازه گیری های مکرر پرسش نامه ی سازگاری زناشویی طی جلسات خط پایه ، مداخله و پیگیری در جدول شماره ۲ آورده شده است.

**جدول ۲-** نمرات پرسش نامه ی سازگاری زناشویی در موقعیت خط پایه، مداخله و پیگیری برای سه شرکت کننده

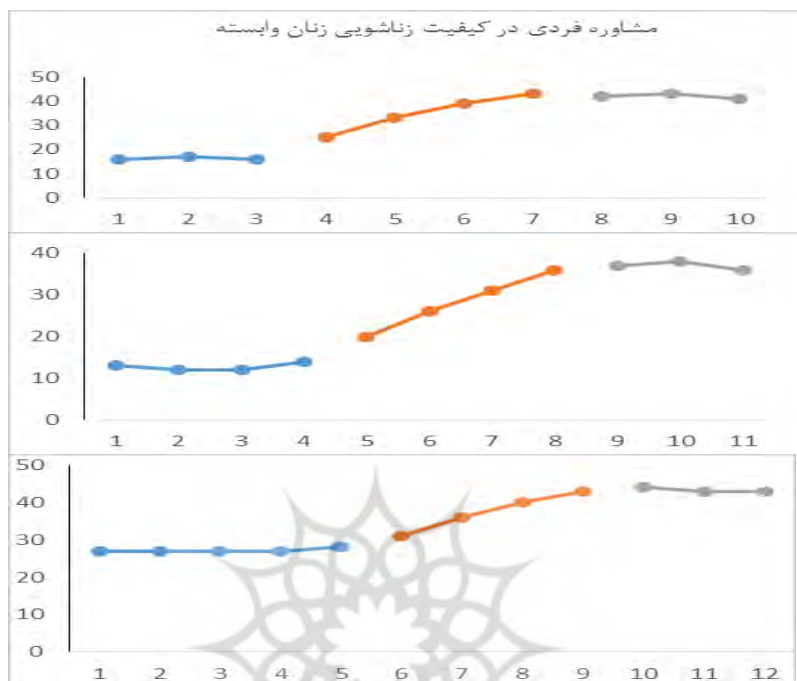
مراحل	مرحله ۱	مرحله ۲	مرحله ۳	مرحله ۴	مرحله ۵	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	جلسه هفتم	جلسه هشتم	جلسه نهم	جلسه دهم	جلسه یازدهم	جلسه دوازدهم	پیگیری	شرکت کنندگان
شرکت کننده اول	۱۶	۱۷	۱۶	-	-	۲۵	۳۳	۳۹	۴۳	۴۲	۴۳	۴۳	۴۳	۴۱		
شرکت کننده دوم	۱۳	۱۲	۱۲	۱۴	-	۲۰	۲۶	۳۱	۳۶	۳۷	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶		
شرکت کننده سوم	۲۳	۲۶	۲۴	۲۳	۲۴	۲۴	۳۴	۳۸	۴۳	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۷		

جدول ۳ میانگین و انحراف استاندارد نمرات سازگاری زناشویی شرکت کنندگان در مراحل مختلف سنجش را نشان می دهد.

جدول ۳- توصیف میانگین و انحراف استاندارد شرکت کنندگان پژوهش در متغیر سازگاری  
زناشویی

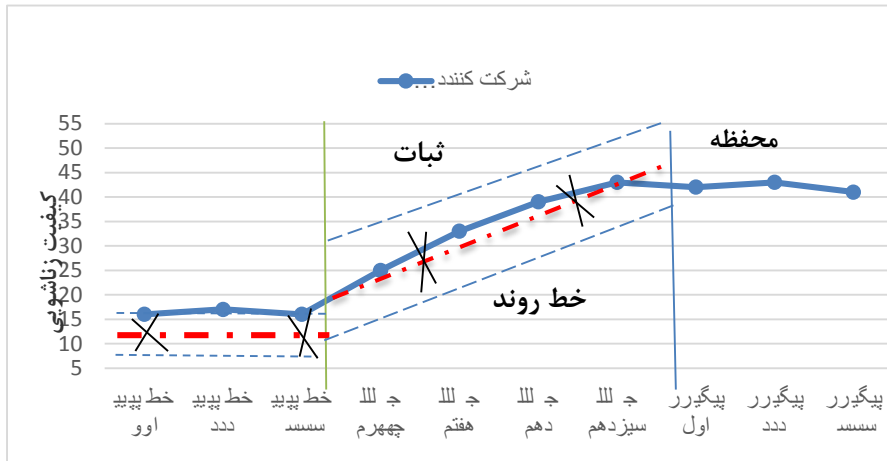
شرکت کننده	مرحله سنجش	میانگین	انحراف استاندارد
	موقعیت A (خط پایه)	۱۶/۳۳	۰/۵۷
شرکت کننده‌ی اول	موقعیت B (مداخله)	۳۵	۷/۸۷
	پیگیری	۴۲	۱/۰۰
	موقعیت A (خط پایه)	۱۲/۷۵	۰/۹۵
شرکت کننده‌ی دوم	موقعیت B (مداخله)	۲۸/۲۵	۶/۸۴
	پیگیری	۳۷	۱/۰۰
	موقعیت A (خط پایه)	۲۴	۱/۲۲
شرکت کننده‌ی سوم	موقعیت B (مداخله)	۴۰	۴/۹۶
	پیگیری	۴۶/۶۶	۰/۵۷

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نمرات شرکت کنندگان در مرحله‌ی مداخله (B) شروع به افزایش کرده و در مرحله‌ی پیگیری هم‌چنان این افزایش ادامه دارد که این روند نشان از تأثیرگذاری مداخله بر سازگاری زناشویی دارد. یافته‌های جدول ۳ به صورت نمودار داده‌ها در شکل ۱ آمده‌است.

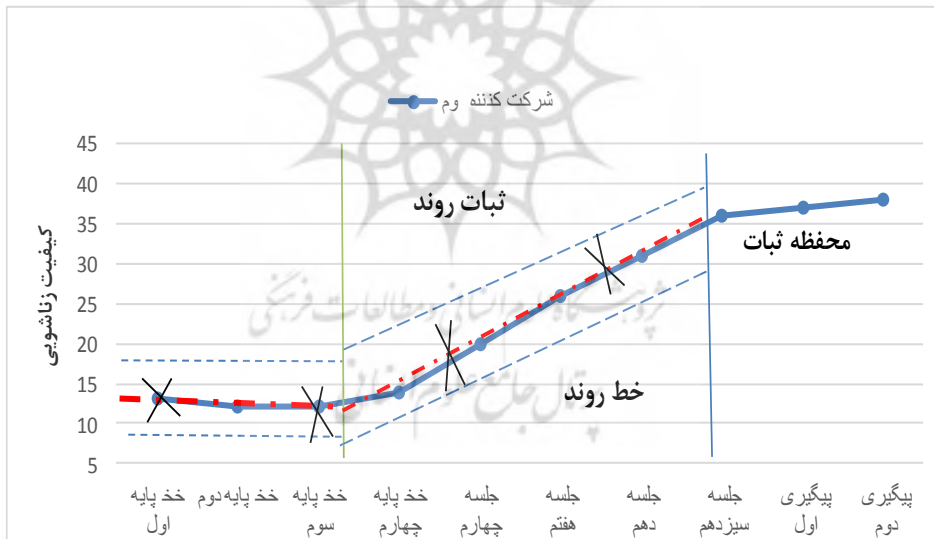


شکل ۱- نمودار نمرات سازگاری زناشویی سه شرکت کننده در مراحل مختلف

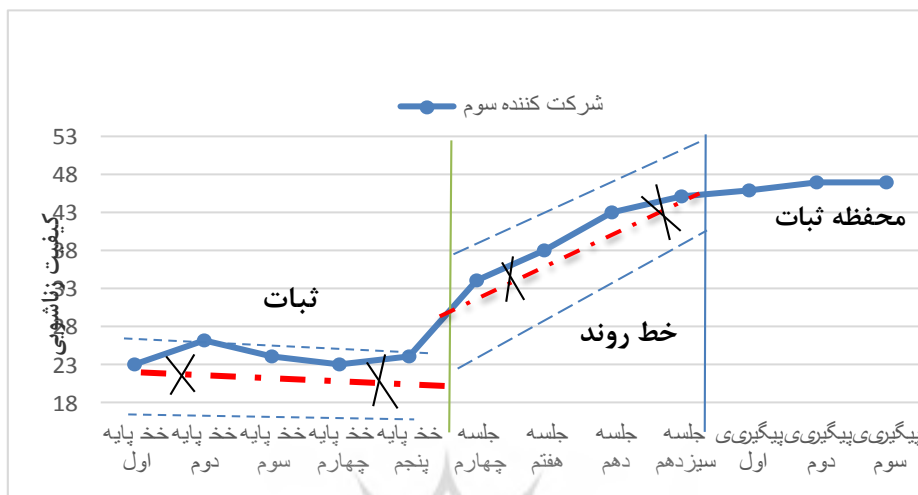
برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل دیداری نمودارها و شاخص روند ثبات، درصد داده‌های غیرهمپوش و درصد داده‌های همپوش استفاده شد که در شکل‌های ۲ تا ۴ منعکس شده است.



شکل ۲- ترسیم خط روند و محفظه‌ی ثبات برای سازگاری زن‌شویی شرکت کننده‌ی اول



شکل ۳- ترسیم خط روند و محفظه‌ی ثبات برای سازگاری زن‌شویی شرکت کننده‌ی دوم



شکل ۴- ترسیم خط روند و محافظه‌ی ثبات برای کیفیت زناشویی شرکت کننده سوم

برای بررسی کیفیت تأثیر مداخله بر متغیر پژوهش و به دست آوردن معناداری بالینی از شاخص درصد بهبود (MPI) و شاخص اندازه‌ی اثر استفاده شد. برای شرکت کننده‌ی اول، درصد بهبود برابر با  $1/68$  درصد و اندازه‌ی اثر برابر با  $45$  بود که نشان دهنده‌ی تأثیر پذیری مناسب این شرکت کننده از مداخله است. در مورد شرکت کننده‌ی دوم، درصد بهبود برابر با  $1/76$  درصد و اندازه اثر برابر با  $26$  بود که نشان دهنده‌ی تأثیر پذیری مناسب این شرکت کننده از مداخله است. برای شرکت کننده‌ی سوم نیز درصد بهبود برابر با  $0/95$  درصد و اندازه‌ی اثر برابر با  $18/02$  بود که نشان دهنده‌ی تأثیر پذیری مناسب این شرکت کننده از مداخله است. به طور کلی، نتایج حاصل از ناهمپوشی داده‌های بین داده‌های دو موقعیت مجاور (PND) نشان می‌دهد که مداخله‌ی مورد استفاده در این پژوهش بر میزان سازگاری زناشویی زنان دارای وابستگی بین فردی مؤثر بوده است.

## بحث و نتیجه گیری

هدف از این مطالعه، بررسی تأثیر درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان وابسته بود. نتایج نشان داد که این مداخله بر افزایش سازگاری زناشویی زنان وابسته تأثیر معناداری داشته است. می‌توان این نتایج را با مطالعات انجام شده در زمینه‌ی اثربخشی مشاوره‌ی تحلیل تبادلی بر افزایش کیفیت زناشویی (Mirzaei Jaberi, et al, 2017) (Mirzaei )

(Jaberi, et al, 2017) (Mahdavi, et al, 2015) (Brajovic & Hadzi, 2011) و تأثیر ذهن-آگاهی بر کیفیت زناشویی (Asgharzadeh Ghadi & Khajevand Khoshli, 2015) (SedaghatKhah & BehzadiPoor, 2017) و (Carson, et al, 2004, 2007) همسو در نظر گرفت. همچنین پژوهش‌ها نشان دهنده‌ی تأثیر مداخلات ذهن آگاهی محور بر بهبود نشانگان، رفتارها و هیجانات مرتبط با وابستگی بین فردی هستند (McClintock, & Anderson, 2015) ، (McClintock, et al, 2015). در تبیین این یافته می‌توان به ویژگی‌های منحصر به فرد هر دو رویکرد تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی اشاره نمود. مشاوره‌ی تحلیل تبادلی ابزاری برای بهبود ارتباط و درک متقابل در رابطه‌ی زناشویی است؛ مفاهیم ساده‌ی تحلیل تبادلی مبنایی برای غنی‌سازی ارتباطات زوج به وسیله‌ی تجهیز آن‌ها با ابزارهایی برای درک خود و همسر است، به طوری که روش‌های مؤثرتر تعامل و به رسمیت شناختن متقابل را یاد می‌گیرند. استفاده از این مدل برای ایجاد یک درک مشترک از شخصیت و عملکرد آن پیشنهاد شده (Morris, 2006) و بدیهی است که وقتی افراد از ساختار شخصیت خود، آگاه می‌شوند، ابعاد بیشتری از توانایی‌های خود را شناخته و گسترش می‌دهند که تأثیر به سزایی در کاهش باورها و رفتارهای مرتبط با وابستگی بین فردی دارد. در واقع، مهم‌ترین اهداف مشاوره، تحلیل تبادلی، بهبود مهارت‌های ارتباطی و رشد آگاهی از سبک‌های ارتباطی (اقتصاد نوازشی، تبادلات، بازی‌ها و سائق‌ها)، تسهیل ابراز و مدیریت هیجانات، گسترش منابع مراجع و جلوگیری از پریشانی او است (Cornell & Hine, 1999).

به علاوه، مشاوره تحلیل تبادلی به فرد در رسیدن به خودپیروی (نقطه مقابل همزیستی وابسته) و استفاده از هر کدام از حالات من به طور آزادانه و آگاهانه به وسیله‌ی حفظ بالغ در وضعیت اجرایی کمک می‌کند (Bern, 1964) (به نقل از Morris, 2006)). رسیدن به خودپیروی با آزادسازی سه وضعیت آگاهی، خودانگیختگی و صمیمیت همراه است که موجب می‌شود زنان وابسته آزادی انتخاب و فارغ شدن از اجبار بازی‌ها و پیش نویس‌ها را به دست آورده و بتوانند آزادانه و صادقانه (بدون تبادلات پنهانی) نوازش داده و نوازش شوند و چنین صمیمیتی به آن‌ها اجازه می‌دهد در روابطشان با دیگران خودانگیخته‌تر باشند. بدیهی است که زنان وابسته با دست‌یابی به چنین سطحی از خودپیروی می‌توانند تعاملات بین فردی شفاف‌تر، سالم‌تر و صمیمانه‌تری را با همسران خود تجربه نمایند.

استفاده از تکنیک‌های ذهن آگاهی در بافت مشاوره‌ی تحلیل تبادلی نیز می‌تواند آگاهی فرد از الگوهای پیش نویس، بازی‌ها، نمایش‌ها، حالات من و تبادلات را گسترش داده و به فرد برای مشاهده‌ی آنچه در آگاهی لحظه به لحظه اش اتفاق می‌افتد از یک چشم انداز شخص سوم کمک کند (velc, et al, 2011). در واقع، استفاده از تمرین‌های ذهن آگاهی، رشد حالت من بالغ را

تسهیل می‌کند، چون به فرد می‌آموزد که چگونه تماس با بدن و حس‌هایش در اینجا و اکنون را حفظ کند و چنین تغییراتی تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم قابل ملاحظه‌ای بر بهبود کیفیت زناشویی زنان وابسته خواهد داشت. استفاده از تمرین‌های ذهن آگاهی در بافت الگوی تحلیل تبادلی در فرایند تغییر پیش نویس‌ها مفید بوده و مراجعان از طریق تمرین‌های ساده‌ی روزانه‌ی ذهن آگاهی مزایای زیادی به دست می‌آورند. در واقع، ذهن آگاهی را می‌توان یکی از سیمایه‌های کلیدی بالغ یکپارچه کننده و قلب فرایند یکپارچه‌سازی حالت من بالغ در نظر گرفت و برهمین اساس تلفیق دو رویکرد تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی اثرات مکمل و تقویت کننده‌ای در جهت افزایش خودپیروزی و کاهش وابستگی در زنان شرکت کننده داشته است.

در تبیین این یافته‌ها همچنین می‌توان به تأثیر مثبت تمرین‌های ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب، خشم، خصومت، هیجان‌پذیری منفی، نشانگان افسردگی و الگوهای ارتباطی متعارضانه اشاره نمود (Basharpour, Mohammadi & Asadi Shishehgaran, 2017) (SedaghatKhah, BehzadiPoor & 2017) (Brown & Ryan, 2004). پیشنهادی پژوهش نشان داده که سطوح بالای اضطراب، بدتنظیمی هیجانی، دلبستگی مضطربانه، فوران‌های ناگهانی خشم و رفتارهای خصمانه در زنان وابسته از جمله عوامل اثرگذار بر کیفیت زناشویی آنان است (Sharifi, 2017). بنابراین بهبود این قبیل شاخص‌ها به واسطه‌ی تمرین‌های روزانه ذهن آگاهی می‌تواند در کاهش تعاملات منفی و تعارض برانگیز زنان وابسته با همسرانشان و به تبع آن بهبود سازگاری زناشویی ایشان مؤثر بوده باشد.

ذهن آگاهی همچنین با احساس شفقت، همدلی، صمیمیت و احساس کلی نزدیکی به همسر و افزایش دلبستگی ایمن رابطه‌ی مثبتی دارد (Carson, et al, 2004). ظرفیت ذهن آگاه بودن برای ماندن در لحظه‌ی حال و غیر قضاوت‌گر بودن، می‌تواند توانایی شخص برای انتخاب پاسخ‌های مفیدتر و مؤثرتر به تعاملات بین فردی را با ممانعت از واکنش‌های خودکار و به طور عجولانه یا بدون فکر، تسریع بخشد. این نوع فرایند فکری عمیق و سنجیده می‌تواند با ممانعت از ارتباط متهورانه، تند و بی‌فکرانه که اغلب مشخصه‌ی تعارض‌های بین فردی است، به ارتقای ارتباط پذیرش بیشتر در روابط بین فردی کمک کند. درنهایت، از آنجایی که تمرین‌های ذهن آگاهی می‌توانند نه فقط آگاهی بیشتر از تجربه‌ی درونی، بلکه همچنین قدردانی و مهربانی بیشتر نسبت به آن تجربه را نیز تقویت کنند می‌توان انتظار داشت که از طریق تمرین‌های ذهن آگاهی افراد شرکت



کننده در پژوهش بیشتر متمایل به اعتباردهی و اعتماد کردن به تجارب خود و کاهش نیاز برای اتکای افراطی به دیگران برای دریافت تأیید و امنیت هیجانی شده باشند. به عقیده‌ی (Bornstein, 2012) تأثیر گذاری مثبت و نسبتاً بالای درمان وابستگی در زنان وابسته ناشی از وفاداری آنان به رژیم‌های درمانی است که به عنوان یک ویژگی مثبت وابستگی در محیط‌های درمانی تلقی می‌شود. در واقع، شخصیت‌های وابسته برای تغییر و تحول در رفتارهای خود انگیزه‌ی بالایی دارند، چرا که مشاهده‌ی رنج و ناراحتی همسرشان نسبت به کیفیت رابطه، آن‌ها را نگران و مضطرب نموده و این احساس می‌تواند به آن‌ها انگیزه دهد تا اقدامات زمان‌بر و دشواری را که در جلسات درمانی از ایشان خواسته می‌شود، انجام دهند تا در نهایت بتوانند به شیوه‌ی صحیح رفتار در روابط بین فردی خود و حس خودشناسی معتبری دست یابند (Johnson & Murray, 2010).

به طور کلی نتایج این پژوهش از تأثیر درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان وابسته حمایت می‌کند و درمانگران و مشاوران خانواده می‌توانند از این مداخله در کار با مراجعان دارای وابستگی بین فردی به ویژه به منظور تأثیر گذاری بر پویایی‌های زناشویی این افراد استفاده نمایند. لیکن با توجه به برخی محدودیت‌های طرح‌های مورد منفرد به ویژه حجم کوچک نمونه و از طرف دیگر ملاحظات خاص فرهنگی، لازم است تعمیم پذیری یافته‌ها با احتیاط انجام گیرد. با توجه به این‌که این پژوهش برای نخستین بار در کشور انجام گرفته پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری با حجم نمونه‌ی بزرگ‌تر و گروه‌های فرهنگی متفاوت به منظور تأیید بیشتر اثربخشی و کاربرد پذیری این مدل انجام گیرد.

## References

- Asgharzadeh Ghadi, G., Khajevand Khoshli, A. (2015). Effectiveness of mindfulness on conflict resolution styles of couples having severely disabled bedridden child. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 4(6), 367-371.
- Basharpour, S., Mohammadi, N., Asadi Shishehgaran, S. (2017). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on quality of life of female-headed households. *Journal of Woman and Society*, 8(2), 1-14 (Persian).
- Bornstein, R. F. (1997). Long-term retest reliability of Interpersonal Dependency Inventory scores in college students. *Assessment*, 4, 175° 187.
- Bornstein, R. F. (2012). From Dysfunction to Adaptation: An Interactionist Model of Dependency. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 291° 316.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage & Family*, 62, 964-980.
- Brajovic, C. K., & Hadzi P. M. (2010). Evaluation of psychotherapeutic effects with TA multidimensional personality test. Paper presented at TA Metamorphosis EATA Conference, Prague, Czech Republic.
- Busby, D.M., Christensen, C., Crane D.R., & Larson, J.H.(1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and nondistressed couples: construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289-308.
- Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M., & Baucom, D.H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471° 494.
- Cornell F, Hine J. (1999). Cognitive and social functions of emotions: A model for transactional analysis counselor training. *Transactional Analysis Journal*, 29, 175-185.
- Ettefaghian, A. (2013). Effect of family therapy based on Boen's emotionaln system on codependency, emotional & anxiety of women applying divorce. Master s thesis of Counseling, University of Kordestan (Persian).
- Gholizadeh, S. (2014). Study of the Psychometric Properties of Interpersonal Dependency Questionnaire and its Relationship with Social Intimacy. *Journal of Educational Management Study*, 4, 823-829.
- Hadizadeh, M.H., Navabinejad, SH., Farzad, V., Nooranipour, R. (2017). Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Self-Efficacy and Interpersonal Problems of Women with Dependent Personality Disorder. *Journal of Woman and Society*, 8(2), 97-114 (Persian).
- Heyrat, A., Fatehizadeh, M., Ahmadi, A., Etemadi, O., Bahrami, F. (2014). The study of islamic lifestyle factors on predicting marital adjustment. *Journal of Woman and Society*, 5(2), 145-158 (Persian).
- Holtzworth-Munroe, A., Stuart, G.L., & Hutchinson, G. (1997). Violent versus nonviolent husbands: Differences in attachment patterns, dependency, and jealousy. *Journal of Family Psychology*, 11, 314° 331.
- Jamali , A., Afroz , GH., Cholamali , M., Zaharakar , K.(2015). Effectiveness of training marital relationship enhancement on women romantic dependency. *Journal of Family Research* ,10(4), 529-547 (Persian).
- Johnson, B., & Murray ,K. (2010). *Shenakhte Ekhtelalate Shakhsiati Ghabl and Baad Az Ezdevag*. Translated by Moosavi , F .Tehran: Ma & Shoma.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Lowyck, B., Luyten, P., Demyttenaere, K., & Corveleyn,J. (2008). The role of romantic attachment and self-criticism and dependency for the relationship satisfaction of community adults. *Journal of Family Therapy*, 30, 78° 95.

- Mahdavi, A., Taghizadeh, M. E., Besharat, M. A., Makvandi, B., Behdarvandi, M., Isazadeh, S. (2015). An investigation of the effectiveness of transactional analysis on teaching communication skills to reduce marital conflict of patients suffering from cardiovascular disease. *Der Pharmacia Lettre*, 7 (7), 353-357.
- McClintock, A.S., Anderson, T., Cranston, S. (2015). Mindfulness Therapy for Maladaptive Interpersonal Dependency: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *Behavior therapy*, 46, 856-868.
- McClintock AS, Anderson T. (2015). The application of mindfulness for interpersonal dependency: Effects of a brief intervention. *Mindfulness*, 6, 243° 252.
- Mirzaei Jaber, B., Refahi, Zh, Zarei, R. (2017). The Effectiveness of Group Training Transactional Analysis on Couple Burnout and Love Story in Women. *Journal of Woman and Society*, 8(1), 167-183 (Persian).
- Moein, L., Ghiasi, P., Masmoudi, R. (2012). Relationship between psychological hardness and marital adjustment. *Journal of Woman and Society*, 2(4), 163-189 (Persian).
- Morris, G, L. (2006). Altered states: using transactional analysis education to prevent conflict escalation and violence. Doctoral Dissertation, Capella University.
- Mountain, A., Davidson, C. (2011). Working together: Organizational transactional analysis and business performance. Farnham, England; Gower Publishing.
- Nayeri, A., Lotfi, M., Noorani, M. (2014). The effectiveness of group training of transactional analysis on intimacy in couples. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152, 1167° 1170 (Persian).
- Pincus AL, Wilson KR (2001). Interpersonal variability in dependent personality. *Journal of Personality*, 69(2), 224-25.
- Rathus J. H. & O'Leary, K. D. (1997). Spouse-specific dependency scale: scale development. *Journal of Family Violence*, 12(2), 159° 168.
- SedaghatKhad, A., & BehzadiPoor, S. (2017). Predicting the quality of marital relationship on the base of relationship beliefs, mindfulness and psychological flexibility. *Journal of Woman and Society*, 8(2), 57-76 (Persian).
- Shafiee, Z., GhamaranI, A. (2017). The role of dark personality and flourishing in couples burn out. *Journal of Woman and Society*, 8(1), 77-93 (Persian).
- Sharifi M. (2017). The study of factors influencing on marital quality among women with interpersonal dependency, and compare effects of individual and couple counseling on marital quality of women with interpersonal dependency and their spouses. Doctoral thesis of Family Counseling, Isfahan: Faculty of Psychology and Education Science, University Of Isfahan (Persian).
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2007). Birds of a feather don t always fly farthest: Similarity in Big Five personality predicts more negative marital satisfaction trajectories in long-term marriages. *Psychology and Aging*, 22, 666° 675.
- Steiner, C. (2003). Core concepts of a stroke-centered transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 33, 178-181.

- 
- Stewart, Y., & Joines, V. (2016). Tahlile raftare motaghabel: raveshhaye novin dar ravanshenasi. Dadgostar B, Translator. Tehran: Dayere.
  - Yousefi, N. (2012). Investigation of psychometric properties of the Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS). Research in Clinical Psychology and Counseling, 1(2), 183-200 (Persian).
  - velc ,G., erneti ,M.,& Ko ak, M.(2011). Mindfulness-based transactional analysis. Transactional Analysis Journal, 41, 241° 254.

