

Effectiveness of group training concepts of Bowen' systemic approach on mothers' differentiation

S. M. Hashemi^{1*}, A. Zade Mohamadi² & J. Jarareh³

Abstract

Aim: Aim of study was determine rate of the effectiveness of group training concepts of Bowen systemic approach on mothers differentiation. **Methods:** Methods was quasi experimental with pretest, posttest and a follow up of two months and the statistical community were all women living in Fajr city the number of 430 persons in 2012 years. 150 mothers with children aged 5 to 12, who had criteria for our study, were selected randomly and from among them, 30 women randomly were replaced in two groups experimental group (N= 15) and control group (N= 15). Experimental group received 17 sessions education of Bowen systemic approach within eight weeks, every session was 90-minutes. Both group completed Askwron (2003) questionnaire. Data processing was used with covariance analysis and repeated measurement analysis. **Results:** Results showed concepts teaching of Bowen systemic approach in experimental group has significant affect on the overall score of differentiation, emotional reactivity, emotional escape and emotional fusion with others, but did not significant effect on ego status compare with the control groups. Also follow up after two months showed significant effect on all of subscales in experimental group. **Conclusion:** Due to Bowen systematic approach as effective approach on mothers differentiation, it can be used to increase the rate of maternal differentiation in Iranian community.

Keywords: *Bowen' systemic approach, differentiation, group training, mothers*

1*. Corresponding author, M. A. in Counselling, Islamic Azad University, Science and Research branch, Arak Email: s.mahdiehashemi@yahoo.com

2. Associate Professor, Shahid Beheshti University

3. Assistant professor, Shahid Ragaee Teacher Training University

اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر تمایز یافتگی مادران

سیده مهدیه هاشمی^{۱*}، علی زاده محمدی^۲ و جمشید جراره^۳

دریافت مقاله: ۹۲/۵/۲؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۲/۱۲/۱۷؛ پذیرش مقاله: ۹۳/۲/۲۱

چکیده

هدف: پژوهش تعیین میزان اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر تمایز یافتگی مادران بود. **روش:** روش پژوهش شبه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری ۲ ماهه و جامعه آماری ۴۳۰ مادر ساکن در شهرک فجر در سال ۱۳۹۱ بود. از این تعداد، مدیر شهرک از ۱۵۰ مادر که معیارهای این پژوهش را داشتند دعوت کرد که در سالن همایش حضور یابند. سپس اسامی مادران مایل به همکاری، داخل کیسه ریخته و ۳۰ مادر از طریق قرعه‌کشی انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه جایگزین شد. ابزار پژوهش پرسش‌نامه تمایز یافتگی اسکورون ۲۰۰۳ بود و مداخله در ۱۷ جلسه، هر جلسه ۹۰ دقیقه در هفته یک‌بار اجرا شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد آموزش مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر نمره کلی تمایز یافتگی، واکنش‌پذیری هیجانی، گریز عاطفی، هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران، تاثیر داشته ولی بر خرده مقیاس جایگاه من تاثیر نداشت. نتایج داده‌ها بعد از دو ماه در همه خرده مقیاس‌ها تفاوت معنی‌دار با گروه گواه و پایداری اثر آموزش در گروه آزمایش را نشان داد. **نتیجه‌گیری:** چون آموزش تمایز یافتگی می‌تواند به استقلال فرزندان و رضایت خانوادگی زوج‌ها کمک کند، پیشنهاد می‌شود از رویکرد سیستمی بوئن به‌عنوان رویکردی اثربخش در افزایش میزان تمایز یافتگی مادران و موارد مشابه استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: آموزش گروهی، تمایز یافتگی، رویکرد بوئن، مادران

۱. * نویسنده مسئول؛ کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات مرکزی اراک

Email: s.mahdiehashemi@yahoo.com

۲. دانشیار، دانشگاه شهید بهشتی

۳. استادیار، تربیت دبیر شهید رجایی

مقدمه

فرزندپروری شاید چالش برانگیزترین و پرمسئولیت‌ترین وظیفه‌ای است که کسی می‌تواند داشته باشد، اما هیچ مدرسه‌ای برای آن وجود ندارد و هیچ الزامی هم نیست برای آن امتحان شایستگی به عمل آید. این کاری است که فقط و فقط «با انجام دادن آموخته می‌شود». والدی موثر بودن ساده نیست. والدین، بدون کمک یا استفاده از چیزی، تنها از تجربه‌ی خود استفاده می‌کنند و اغلب همان اشتباهاتی را در مورد فرزندان‌شان تکرار می‌کنند که والدین‌شان در مورد آن‌ها انجام داده‌اند. آن‌ها نیاز دارند فنون فرزندپروری ضعیفی را که ممکن است از والدین خود آموخته باشند، کنار بگذارند (ماسن، هوسترون و کارول، ۱۳۸۷).

یکی از معروف‌ترین نظریه‌پردازان حیطة خانواده، موری بوئن^۱ (۱۹۸۷) است که نظریه نظام‌های خانوادگی را ارائه کرده است. بوئن بر این عقیده است که نوعی نظام عاطفی بر ساختار خانواده حاکم است که قابلیت انتقال بین نسلی دارد و سلامت روانی فرد در گرو سطح تفکیک و جدایی از این نظام است. طبق الگوی بوئن فردی که به خودتمایزی متعادل از خانواده رسیده باشد، کمترین سطح اضطراب و نشانگان روان‌شناختی را تجربه می‌کند. مفهوم «خود متمایز» اساس نظریه بوئن را تشکیل می‌دهد که شامل ابعاد درون فردی و بین فردی است (یوسفی، ۱۳۸۹). این نظریه متشکل از هشت مفهوم به هم پیوسته شامل تفکیک خویشتن، مثلث‌ها، نظام عاطفی خانواده هسته‌ای، فرایند فرافکنی خانواده، گسلس عاطفی، فرایند انتقال چند نسلی، جایگاه همشیرها و واپس‌روی اجتماعی است (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۸).

در نظریه بوئن تاکید اصلی بر صمیمیت معنی‌دار در روابط با دیگران بر اساس رشد خود فرد است (هین‌لین، ۲۰۰۶). هیچ‌یک از این هشت مفهوم بدون درک دیگری قابل فهم نیست. تمامی این مفاهیم با این فرض به هم گره خورده‌اند که همیشه اضطراب مزمن در خانواده وجود دارد و این وضعیت هیجانی می‌تواند با سرعت بالایی به اعضای خانواده انتقال یابد. به علاوه، زمانی که اضطراب در خانواده‌ای فراگیر می‌شود، گرایش‌های بیشتری نسبت به باهم‌بودن و اتحاد به وجود می‌آید (کر و بوئن ۲۰۰۱).

والدین تمایز یافته رشد فردیت کودک‌شان را تهدیدآمیز نمی‌یابند و نیازی ندارند تا کودک خود را همانند المثنی خودشان پرورش دهند. آن‌ها به کودکان می‌آموزند تا مسئولیت‌پذیر باشند و احتمالاً کودکانی تمایز یافته با عزت نفس بالا و سلامت کامل پرورش می‌دهند. والدین کودکان تمایز یافته، سطوح خوبی از تمایز یافتگی دارند و در کودک خود مسئولیت‌پذیری را به جای نبرد علیه دل‌بستگی‌های عاطفی حل نشده به والدین، رشد می‌دهند؛ اما در مقابل، والدین تمایز نایافته

1. Murry Bowen

اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن...

نیاز به دوست داشته شدن و تأیید سایرین دارند. در نتیجه در استقلال دادن به فرزندان‌شان و این‌که از کنترل و تسلط آن‌ها خارج شوند، مشکل دارند و به آسانی منجر به ایجاد تنش و تضاد در خانواده می‌شوند (ناری، دنیلز، هری و کریستین، ۲۰۰۶). درحالی‌که والدین تمایز یافته قادرند تا با تضاد کار کنند، دیدگاه‌های‌شان را بدون ترس از نتایج آن و با عزت نفس کامل بیان کنند و توانایی بیشتری برای بررسی منطقی تفاوت‌های عقیده‌ای خود و فرزندان‌شان دارند، به طوری‌که قادرند مسائل را بدون واکنش عاطفی و مضطرب شدن به رغم تمامی عدم موافقت‌ها بررسی کنند (گرفین و گرین، ۲۰۰۳). بوئن خانواده را واحد عاطفی و شبکه‌ای از روابط در هم تنیده می‌پندارد که وقتی می‌توان آن را بهتر درک کرد که در چهارچوبی چند نسلی یا تاریخی تحلیل شده باشد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۸).

پژوهش‌های انجام شده در مورد نظریه سیستمی بوئن نتایج مثبتی را گزارش کرده‌اند. به عنوان مثال پژوهش هادیان همدانی (۱۳۹۱) نشان داد خانواده درمانی بوئن به شیوه گروهی رضایت زناشویی و ابعاد آن را افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش غفاری، رفیعی و ثنایی‌ذاکر (۱۳۸۹) نیز نشان داد خانواده درمانی سیستمی بوئن موجب افزایش تمایز یافتگی و بهبود کارکرد افراد معتاد و اعضای خانواده‌های آن‌ها می‌شود. یوسفی، اعتمادی و بهرامی (۱۳۸۹) روابط ساختاری آسیب‌شناسی خودتمیزی در خانواده درمانی بوئن را با بهزیستی ذهنی، سلامت روانی و بهداشت کیفیت زناشویی «برازش نظریه بوئن» بررسی کردند و دریافتند که تناسب و کفایت شاخص‌های برارزش الگو نشان‌گر اعتبار درونی مناسب یافته‌ها است و کیفیت زناشویی «برازش نظریه بوئن» تأیید شد. محمودی‌مهر (۱۳۸۹) در پژوهش خود به اثربخش بودن زوج‌درمانی گروهی با رویکرد بوئن بر میزان تمایز یافتگی زوج‌ها پی‌برد. اسکورون و فرایدلندر (۲۰۰۲) در پژوهشی در مورد ۶۰۹ بزرگسال که واکنش عاطفی پایین و گریز عاطفی کمتر و آمیختگی کمتری با دیگران داشتند، مشخص شد چنین افرادی اضطراب مزمن کمتر و سازگاری روان‌شناختی بالاتر و رضایت زناشویی بیشتری دارند. هم‌چنین افراد کمتر تمایز یافته، سطوح بالایی از اضطراب را در جدا بودن از اعضای خانواده و ترک خانواده اصلی و پذیرش مسئولیت زندگی تجربه می‌کنند (به نقل از شوارتز، ۲۰۰۶). در پژوهش‌های انجام شده در مورد تمایز یافتگی، سطوح بالاتر تمایز یافتگی، پیش‌بینی کننده سطوح بالاتر کنترل موفق بوده است.

هم‌چنین اسکورون و دندی (۲۰۰۴) ارتباط معنی‌داری بین سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی و وجود اضطراب مزمن و نشانگان بیماری و سازگاری زناشویی بالاتر پیدا کردند. چانگ و گاله (۲۰۰۶) در مطالعه‌ای به مقایسه تمایز یافتگی خویشتن و بهزیستی روانی بین دانشجویان آمریکایی اروپایی تبار و دانشجویان کره‌ای پرداختند. نتایج نشان داد میانگین نمره‌های

دانشجویان کره‌ای در کل مقیاس و خرده مقیاس‌های آن در مقایسه با دانشجویان آمریکایی اروپایی تبار متفاوت است. در پژوهش‌های انجام شده در زمینه تمایز یافتگی، سطوح بالای تمایز یافتگی، پیش‌بینی کننده مهارت‌های بهتر حل مساله، کودک‌آزاری پایین‌تر (اسکورون و پلت، ۲۰۰۵)، سطوح بالاتر کنترل موفق و سازگاری زناشویی بالاتر بوده است (اسکورون و دندی، ۲۰۰۴).

یکی از موضوع‌های بسیار قابل توجه که ضرورت این پژوهش را بیشتر روشن می‌کند وجود بسترهای فرهنگی - اجتماعی وابسته به جامعه ایرانی و کمرنگ بودن تمایز یافتگی و به تبع آن وجود مثلث‌های به هم پیوسته در روابط افراد است که موجب لطمه به رابطه مفید والد - فرزندی می‌شود؛ هم‌چنین تمایل خانواده‌ها به داشتن یک فرزند و پدیده تک فرزندی در جامعه نیز از دلایل لزوم و ضرورت انجام پژوهش حاضر است. در خانواده گسترده ایرانی درهم آمیختگی نقش‌ها موجب ناخرسندی و پیچیدگی روابط میان خانواده‌ها و زوج‌ها و مداخلات و نابه‌سامانی در مرزهای روانی یک‌دیگر است. به نظر می‌رسد آموزش تمایز یافتگی برای فرهنگ و خانواده ایرانی که از به هم آمیختگی و هم‌جوشی زیاد در روابط رنج می‌برند بسیار ضروری است و کمک شایانی به استقلال نقش‌ها و افزایش میزان مسئولیت‌پذیری افراد و از همه مهم‌تر از فرایند انتقال بین نسلی و وابستگی بیشتر جلوگیری خواهد کرد. در جامعه ما به‌عنوان جامعه‌ای که فرایند گذار را تجربه می‌کند و در آن نقش‌ها در حال دگرگونی است توجه جدی به خانواده از ضروریات است. هم‌چنین توجه به این مطلب ضروری است که پیش‌گیری از درمان ارزان‌تر و آسان‌تر و کارآمدتر است. با توجه به تمامی مباحث پیشین، هدف پژوهش حاضر دستیابی به نتایج علمی در مورد تعیین میزان اثربخشی آموزش مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر تمایز یافتگی مادران و فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر بود.

۱. آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن میزان تمایز یافتگی و مؤلفه‌های آن را در مادران افزایش می‌دهد
۲. تاثیر آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر میزان تمایز یافتگی و مؤلفه‌های آن در مادران بعد از دو ماه پایدار می‌ماند.

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه و جامعه آماری شامل کلیه مادران ساکن در شهرک فجر به تعداد ۴۳۰ نفر بود. از این تعداد مدیریت شهرک از ۱۵۰ مادر که معیارهای ورود به این پژوهش را داشتند دعوت کرد در سالن همایش حضور یابند. معیارهای ورود شامل داشتن فرزند ۵ تا ۱۲ ساله به‌هنگار، حداکثر سن ۴۰ سال، داشتن حداقل

اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن...

تحصیلات دیپلم و تمایل به حضور فعال در تمام ۱۷ آموزشی جلسه بود. سپس اسامی مادرانی که مایل به همکاری و دارای شرایط ورود بودند ثبت و داخل کیسه‌های ریخته و ۳۰ مادر از طریق قرعه‌کشی انتخاب و به صورت گمارش تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه گواه جایگزین شد.

ابزار پژوهش

۱. پرسش‌نامه تمایز خود^۱. این ابزار توسط اسکورون و فریدلندر (۲۰۰۳) ساخته شده و دارای ۴۶ سؤال و کانون توجه اصلی آن بر ارتباطات جاری اعضاء با خانواده‌های اصلی آنها است. این ابزار ۴ خرده مقیاس دارد که شامل واکنش‌پذیری عاطفی، سؤال‌های ۱-۶، ۱۰-۱۴، ۱۸-۲۱، ۲۶-۳۰، ۳۴-۳۸، ۴۰، موضع من، سؤال‌های ۴-۷، ۱۱-۱۵، ۱۹-۲۳، ۲۷-۳۱، ۳۵-۴۱، ۴۳، گریز عاطفی، سؤال‌های ۲-۳، ۸-۱۲، ۱۶-۲۰، ۲۴-۲۸، ۳۲-۳۶، ۳۹-۴۲ و آمیختگی یا آمیزش عاطفی با دیگران، سؤال‌های ۳۷-۴۴، ۴۵-۴۶، ۵-۹، ۱۳-۱۷، ۲۲-۲۵، ۲۹-۳۳ است. این ابزار با مقیاس چندگزینه‌ای لیکرت در طیف شش گزینه‌ای درجه‌بندی شده و نمره میانگین ۱۳۸ است. نمره‌های کمتر از میانگین نشانه سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی خویشتن و نمره‌های بالاتر از میانگین نشان‌دهنده تمایز یافتگی بیشتر است. پایایی این ابزار در مورد ۲۶ دانش‌آموز سال اول دبیرستان مطهره با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ و در حد مطلوب بود (اسکیان، ثنایی، نوابی‌نژاد، ۱۳۸۴). ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده توسط اسکورون و فریدلندر (۲۰۰۳) ۰/۸۸ که همین ضریب پایایی در پژوهش دیگری برابر با ۰/۸۶ گزارش شده است (پوپکو، ۲۰۰۴). در پژوهش حاضر نیز برای تعیین روایی پرسش‌نامه از نظرات اساتید راهنما و مشاور و چند تن از متخصصان موضوعی استفاده گردید که روایی محتوایی مورد تایید قرار گرفت. برای تعیین پایایی پرسش‌نامه نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸۶۵ بود.

۲. برنامه آموزش مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن. در پژوهش حاضر جلسات آموزشی گروه آزمایشی طبق برنامه تلفیقی مبتنی بر مبانی نظری آموزش رویکرد بوئن (بوئن، ۱۹۸۷؛ کر و بوئن، ۲۰۰۴) و مفاد جلسات در ایران غفاری و همکاران (۱۳۸۹)؛ محمودی‌مهر (۱۳۸۹)؛ یوسفی (۱۳۸۹) و هادیان همدانی (۱۳۹۱) بود که پس از تایید ۲ کارشناس پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی در ۱۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار به شرح زیر اجرا شد.

1. differentiation of self-inventory (DSI-R)

جلسه اول. ارتباط برقرار و پیش‌آزمون انجام شد. سپس ضمن خوش‌آمدگویی، آشنایی با تک تک اعضا صورت گرفت و قواعد جلسه‌های کلاس از قبیل حضور به‌موقع، عدم ترک جلسه قبل از به پایان رسیدن آن، گوش‌دادن به مطالب مطرح‌شده و تمرین برای کاربرد آن در زندگی روزمره بیان شد. سؤال‌های عینی نظیر این که چه مواردی را عامل یا محرک تنش در رابطه با فرزندان خود می‌دانید؟ احساس می‌کنید مادر مستقلی هستید یا وابسته؟ مطرح شد. در انتها تکلیف خانگی ارائه و بازخورد کسب شد.

جلسه دوم. پرسش‌نامه شیوه‌های فرزندپروری توسط مادران تکمیل و ۳ سبک فرزندپروری استبدادی، سهل‌گیرانه و مقتدرانه از دیدگاه دینا نامریند توضیح داده شد. شیوه تعامل مادر با فرزندان در هر سبک تربیتی و تأثیری که هریک از این روش‌ها بر فرزندان دارد نیز شرح داده شد، پس از آن پاسخ‌گویی به سؤال‌های مادران و تکلیف در منزل ارائه شد.

جلسه سوم. مادران شرکت‌کننده در طرح پژوهشی به ۵ گروه ۳ نفره تقسیم شدند، سپس موضوع‌های واحدی از مشکلات روزمره که مادران در تربیت فرزندان خود با آن روبه‌رو هستند در اختیار گروه‌ها قرار گرفت و خواسته شد ابتدا روشی را که تا کنون با این مشکلات برخورد می‌کردند را بنویسند و سپس با توجه به آموزش سبک‌های تربیتی مختلف در جلسه قبل شیوه‌های مختلف برخورد با مشکلات را بازنویسی و بهترین شیوه در تعامل با فرزندان را پیدا کنند. در پایان جمع‌بندی و به ایفای نقش در برخورد درست با مشکلات فرزندشان پرداخته شد.

جلسه چهارم. مادران با مفهوم تمایز یافتگی از طریق توضیح و بررسی هم‌احساسی با فرزندان آشنا شدند، بعد توضیح‌هایی درباره میزان تأثیرپذیری فکر و احساس‌شان با فکر و احساس دیگران، فکر و احساس‌شان با رفتار دیگران، رفتارشان با رفتار دیگران و نقش آن‌ها در باورهای افراد، تفکیک افکار از احساس‌شان و از دیگران و نیز درباره این‌که افراد چگونه می‌توانند با آگاهی از افکارشان و کنترل و تغییر آن‌ها احساس متفاوتی در خود ایجاد کنند، ارائه و در انتها ارزیابی مادران از میزان تمایز یافتگی خود در پیوستاری از ۱۰۰-۰ درجه انجام شد.

جلسه پنجم. مفهوم هم‌وابستگی به دلیل قرابت این مفهوم با تمایز یافتگی توضیح داده شد. درباره ویژگی‌های افراد هم‌وابسته و چندین نوع از جلوه‌های هم‌وابستگی مانند مردم راضی‌کن‌ها، بچه کاکل‌زری، بچه ننه، شاهزاده خانم و جز آن، همراه با مثال‌هایی توضیح داده شد. برای تکلیف خانگی مطالعه کتاب زن واسپرده به مادران توصیه شد.

جلسه ششم. مادران از ویژگی‌های افراد تمایز یافته آگاه شدند، سپس روش‌های مختلف برای بالابردن تمایز یافتگی به آن‌ها آموزش داده شد و در انتها اثرات و نتایج تمایز یافتگی در زندگی آتی فرزندان بیان و در پایان جمع‌بندی و پاسخ‌گویی به سؤالات انجام شد.

اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن...

جلسه هفتم، در این جلسه کار گروهی و عملی برای مفاهیم تمایز یافتگی و هم‌وابستگی اجرا شد. مادران به گروه‌های ۵ نفره تقسیم شدند و مشکلاتی را مطرح کردند که به‌خاطر عدم تفکیک احساس‌شان از تعقل به‌صورت ناهشیار در رفتار با فرزندان داشتند. همچنین در گروه خود و با توجه به آموزش‌های جلسه‌های قبل شیوه برخورد صحیح با فرزندان خود را آموختند و از هر گروه یک نفر به‌صورت نماینده گزارشی از فعالیت گروهی‌شان را برای سایر مادران ارائه داد.

جلسه هشتم، مادران با مفهوم مثلث‌سازی در خانواده آشنا شدند و به آن‌ها کمک شد تا درک کنند در شرایط فشار روانی بین دو نفر از اعضا در خانواده، پای شخصی که کمترین تمایز یافتگی را دارد برای کاهش تنش به‌میان کشیده خواهد شد و مشکلات بیشتری در این زمینه به‌وجود خواهد آمد. بیان شد رایج‌ترین و متداول‌ترین مثلث‌های عاطفی در خانواده بین مادر و پدر و فرزندان است. از مادران خواسته شد که هرگز آگاهانه وارد این مثلث‌سازی‌ها نشوند و خودشان نیز مثلث‌سازی نکنند. در انتها جمع‌بندی و تکلیف خانگی ارائه شد.

جلسه نهم، در این جلسه در مورد معایب و مزایای مثلث‌سازی مطالبی ارائه شد، در ادامه تفاوت روابط سه‌تایی با روابط مثلثی بیان شد، سپس آموزش شیوه‌های مقابله با مثلث‌ها (مثلث زدایی) گفته شد. همچنین در مورد نتایج مثلث‌سازی و اثرات منفی مثلث‌سازی مطالب دیگری مطرح شد.

جلسه دهم، تفاوت روابط سه‌تایی و مثلث به‌وسیله انداختن یک طناب به دور سه نفر و اجرای نقش توسط آن‌ها آموزش داده شد. سپس مثال‌های مختلفی از مثلث‌هایی ارائه شد که در اطراف یک مادر می‌تواند وجود داشته باشد. مثلث‌هایی هم‌چون مثلث والد-فرزندی؛ مثلث با کودک نورچشمی؛ مثلث گروکشی فرزند؛ مثلث حول فرزند بیمار؛ مثلث زیرمنظومه فرزندان، مثلث‌های هم‌بافت و جز آن، با ترسیم شکل‌شان توضیح داده شد. بعد مادران به‌صورت عملی مثلث‌هایی که در اطرافشان بود را نشان دادند و ترسیم کردند و راه‌های خروج از این مثلث‌ها را نیز آموختند.

جلسه یازدهم، در مورد آشنایی و آگاهی مادران از وضعیت هم‌شیرها یعنی خواهرها و برادرها، در خانواده آموزش داده شد. سپس به مادران توضیح‌هایی در مورد تأثیر ترتیب تولد افراد، جایگاه هم‌شیرها، شخصیت فرزندان و اثرات آن بر زندگی فعلی آن‌ها داده و از مادران خواسته شد جایگاه خواهر و برادری خود و همسرشان را بررسی و میزان تأثیرش را بر مسائل فعلی زندگی بیان کنند. در آخر جمع‌بندی و پاسخ‌گویی به سؤال‌ها و ارائه تکلیف خانگی انجام شد.

جلسه دوازدهم، ابتدا جلسه قبل جمع‌بندی و سپس منطق گسلس عاطفی و ابعاد آن بیان و اثر گسلس عاطفی بر روابط والد-فرزند بررسی و راه‌کارهایی مقابله با گسلس عاطفی مطرح شد. در پایان فهرست جامعی از رفتارهای خاص مادران به‌عنوان رفتارهای گسلس عاطفی تعیین شد.

جلسه سیزدهم، مادران در گروه‌های سه نفره قرار گرفتند و در خانواده‌های هسته‌ای و گسترده خود به بررسی اجمالی پرداختند تا بفهمند جایگاه فرزندان، تعداد فرزندان، جنس آن‌ها چه تأثیری بر روند عاطفی خانواده داشته است، گسلس عاطفی در خانواده و در بین اعضای آن چه مواقعی بیشتر روی می‌دهد و چه مدت طول می‌کشد. سپس مثال‌هایی از زندگی عینی مادران در رابطه با این دو موضوع در جمع مادران مطرح شد و آن‌ها از سایر اعضا بازخورد دریافت کردند. جلسه چهاردهم، ابتدا منطق فرایند فرافکنی خانواده یا انتقال تفکیک نایافتگی والدین به فرزندان بیان و توجه مادران به فرزندى که از نظر عاطفی به والدین بسیار نزدیک است و به تأثیر این هم‌جوشی عاطفی بر روابط بین فرزندان و هم‌چنین روابط مادر با فرزندش جلب شد. در آخر جمع‌بندی و پاسخ‌گویی به سؤالات مادران انجام شد.

جلسه پانزدهم، در این جلسه ارزیابی خانواده با استفاده از الگوی فرایند کارکرد خانواده، ترسیم ژنوگرام اعضای خانواده، بررسی ژنوگرام اعضا و آگاهی بر چگونگی پیدایش مشکلات احتمالی، بررسی الگوهای خانواده‌های اصلی و مقایسه آن با الگوهای خانواده هسته‌ای، به مادران آموزش داده شد. در انتها جمع‌بندی و تکلیف خانگی ارائه شد.

جلسه شانزدهم، در این جلسه به سؤال‌های مادران مرتبط با تمرین‌های جلسه‌های قبل به صورت مبسوط پاسخ داده شد.

جلسه هفدهم، ابتدا کل جلسه‌های آموزشی جمع‌بندی و پس‌آزمون اجرا شد. سپس از حضور گرم، صمیمی و فعالانه مادران قدردانی و در پایان خداحافظی و ختم جلسات اعلام شد. شیوه اجرا، در این پژوهش دو گروه برگه رضایت‌نامه شرکت در این برنامه را تکمیل کردند. جهت رعایت اخلاق پژوهش به مراجعان گفته شد که هویت آن‌ها در مورد پرسش‌نامه محرمانه باقی خواهد ماند. سپس مادران گروه آزمایشی به صورت گروهی، تحت آموزش با رویکرد خانواده درمانی سیستمی بوئن قرار گرفتند. بعد از دو ماه برای بررسی ماندگاری اثرات آموزش مادران مجدداً به مرکز مشاوره شهرک دعوت و ارزیابی شدند. گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. برای حفظ اصول اخلاقی پس از اتمام پژوهش همین رویکرد در دو جلسه جداگانه به صورت خلاصه به گروه گواه آموزش داده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های گرایش مرکزی، پراکندگی و توزیع و تحلیل کواریانس، آزمون تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد.

یافته‌ها

از مجموع ۱۵ نفر در گروه آزمایش، ۹ نفر (۶۰٪) و در گروه گواه نیز ۹ نفر (۶۰٪) دارای مدرک تحصیلی دیپلم بودند. در هر یک از گروه‌های آزمایش و گواه نیز ۱ نفر (۶/۷٪) دارای مدرک تحصیلی کاردانی و بقیه دارای مدرک لیسانس بودند. در گروه آزمایش از مجموع ۱۵ نفر، ۹ نفر

اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن...

(۶۰٪) و در گروه گواه ۱۰ نفر (۶۶٪) دارای ۱ فرزند، در گروه آزمایش، ۱ نفر (۶٪) دارای ۳ فرزند و بقیه مادران در هر دو گروه دارای ۲ فرزند بودند.

جدول ۱. شاخصه‌های توصیفی تمایز یافتگی در گروه گواه و آزمایش در سه مرحله

مرحله	متغیر	گواه		آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	واکنش‌پذیری هیجانی	۴۶/۳۳	۱۷/۴	۲/۳۵	۶/۲۸
	جایگاه من	۱۳/۴۰	۱۲/۴	۶/۳۹	۷/۶۷
	گریز عاطفی	۴۴/۲۶	۲۷/۷	۸۶/۴۲	۶۵/۶
	هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران	۳۳/۱۳	۱۴/۷	۲/۳۵	۵۷/۸
پس‌آزمون	نمره کل مقیاس	۱۵	۳۴/۱۳	۸۶/۱۵۲	۵۴/۲۱
	واکنش‌پذیری هیجانی	۳۳	۹۸/۳	۱۳/۴۵	۰۹/۶
	جایگاه من	۷۳/۳۹	۱۸/۴	۰۶/۴۲	۳۵/۷
	گریز عاطفی	۱۳/۴۳	۸/۶	۷۳/۵۲	۲/۴
پی‌گیری	هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران	۸/۳۲	۹۲/۶	۴/۴۵	۶/۸
	نمره کل مقیاس	۶۶/۱۴۸	۱۴	۳۳/۱۸۵	۴/۱۴
	واکنش‌پذیری هیجانی	۸/۳۱	۴۶/۳	۶۶/۵۰	۶
	جایگاه من	۵۳/۳۸	۲۲/۴	۲۶/۴۷	۶
نمره کل مقیاس	گریز عاطفی	۲/۴۲	۵/۷	۵۳/۵۷	۷/۴
	هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران	۴۷/۳۰	۳۸/۷	۲۶/۵۳	۷۶/۷
	نمره کل مقیاس	۱۴۳	۷۵/۱۳	۷۳/۲۰۸	۸۲/۱۳

در جدول ۱ نمره‌های پیش‌آزمون تمایز یافتگی در دو گروه آزمایش تفاوت چندانی ندارد. این امر به معنی همگنی دو گروه قبل از مداخله است. اما مقایسه میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پی‌گیری تمایز یافتگی در دو گروه آزمایش و گواه دلالت بر این دارد که میانگین نمره‌های این دو گروه در این دو مرحله تفاوت محسوسی با هم دارد.

جدول ۲. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع داده‌های تمایز یافتگی

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف		مقدار	متغیر
سطح معنی‌داری	درجه آزادی		
۰/۱۱۴	۱۵	۰/۱۹۹	آزمایش
۰/۲۰۰	۱۵	۰/۱۶۷	گواه

جدول ۲ نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنوف و توزیع طبیعی نمره‌ها را نشان می‌دهد. برای بررسی طبیعی بودن نمره‌ها چنانچه شرکت‌کنندگان ۴۰ نفر یا کمتر باشد معمولاً از آزمون کولموگراف-

اسمیرنف استفاده می‌شود. در غیراین صورت گزارش مقادیر یک شاخص توزیع؛ کجی و کشیدگی یا ترسیم بصری نمودار نمره‌ها کفایت می‌کند. از آنجایی که حجم نمونه این پژوهش ۳۰ نفر بود، آزمون کولموگراف-اسمیرنف انجام شد.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس نمره‌های درون گروهی

معنی داری	df2	df1	F	متغیر
۰/۴۹۳	۲۸	۱	۰/۴۸۲	واکنش‌پذیری هیجانی
۰/۱۸۹	۲۸	۱	۱/۸۱۶	جایگاه من
۰/۰۶۵	۲۸	۱	۲/۵۶۰	گریز عاطفی
۰/۹۸۸	۲۸	۱	۰/۰۰۱	هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران
۰/۹۷۰	۲۸	۱	۰/۰۰۱	نمره کل مقیاس

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

بنا بر نتایج جدول ۳ همگنی کواریانس داده‌ها و برقراری شیب رگرسیون استنباط و استفاده از تحلیل کواریانس برای بررسی فرضیه‌ها با پیش‌فرض همگنی کواریانس بلامانع ارزیابی می‌شود.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس با کنترل اثر پیش‌آزمون در گروه گواه و آزمایش

توان آزمون	اندازه اثر	F	درجات آزادی	مجموع مجذورات	شاخص منابع تغییرات
۱	۰/۵۹۸	۴۱/۶۸۰**	۱	۱۱۰۴/۱۳۳	واکنش‌پذیری هیجانی
۰/۱۷۸	۰/۰۳۹	۱/۱۴۱	۱	۴۰/۸۳۳	جایگاه من
۰/۹۹۴	۰/۴۳۶	۲۱/۶۳۲**	۱	۶۹۱/۲	گریز عاطفی
۰/۹۸۹	۰/۴۱۱	۱۹/۵۲۰**	۱	۱۱۹۰/۷	هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران
۱	۰/۶۴۱	۵/۰۵۳**	۱	۱۰۰۸۳/۳۳	نمره کل مقیاس
			۲۸	۷۴۱/۷۳۳	واکنش‌پذیری هیجانی
			۲۸	۱۰۰۱/۸۶۷	جایگاه من
			۲۸	۸۹۴/۶۶۷	گریز عاطفی
			۲۸	۱۷۰/۸	هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران
			۲۸	۵۶۴/۶۶۷	نمره کل مقیاس

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در جدول ۴ مقدار بتا در مورد اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر واکنش‌پذیری هیجانی مادران ۵۹/۸٪ است و توان آزمون با مقدار ۱ نیز کفایت نمونه‌آماري انتخاب شده را تایید می‌کند. مقدار بتا در مورد اثربخشی آموزش گروهی بر گریز عاطفی ۴۳/۶٪ و توان آزمون با مقدار ۰/۹۹۴ نیز کفایت نمونه‌آماري انتخاب شده را تایید می‌کند. مقدار بتا در مورد اثربخشی

اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن...

آموزش گروهی بر هم آمیختگی عاطفی با دیگران ۴۱/۱٪ است و توان آزمون با مقدار ۰/۹۹۴ نیز کفایت نمونه آماری انتخاب شده را تایید می کند. مقدار بتا در مورد اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر نمره کل مقیاس ۴۳/۶٪ است و توان آزمون با مقدار ۱ نیز کفایت نمونه آماری انتخاب شده را تایید می کند. پس نتیجه می شود آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن، تمایز یافتگی و مولفه های آن را در مادران گروه آزمایش را در مقایسه با پیش آزمون و گروه گواه افزایش داده است.

جدول ۵. آزمون موخلی به منظور بررسی مفروضه کرویت

آزمون درون گروهی	W موخلی	خی یک
تمایز یافتگی	۰/۱۸۱	۲۲/۲۱۹**

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

در جدول ۵ چون نتیجه آزمون موخلی معنی دار است؛ بنابراین مفروضه کرویت برقرار نیست و به همین خاطر می توان از نتیجه آزمون های درون گروهی با استفاده از نتیجه تعدیل های درجه آزادی توسط آزمون هوین- فلت استفاده کرد.

جدول ۶. نتایج مشخصه های چهار گانه F اندازه گیری های مکرر پس از گذشت دو ماه

F	میانگین مجدورات	درجات آزادی	مجموع مجدورات	شاخص منابع تغییرات
۱۲۶/۵۸۱**	۱۱۸۰۶/۸۲۲	۲	۲۳۶۱۳/۶۴	کرویت فرض شده
۱۲۶/۵۸۱**	۲۱۴۷۶/۳۴۵	۱/۱	۲۳۶۱۳/۶۴	اثر گرین هاوس- گیسر
۱۲۶/۵۸۱**	۲۱۰۱۹/۲۴۸	۱/۱۲۳	۲۳۶۱۳/۶۴	زمان هوین - فلت
۱۲۶/۵۸۱**	۲۳۶۱۳/۶۴۴	۱	۲۳۶۱۳/۶۴	باند بالا
	۹۳/۲۷۵	۲۸	۲۶۱۱/۶۸۹	کرویت فرض شده
	۱۶۹/۶۶۴	۱۵/۳۹۳	۲۶۱۱/۶۸۹	خطا گرین هاوس- گیسر
	۱۶۶/۰۵۳	۱۵/۷۲۸	۲۶۱۱/۶۸۹	هوین - فلت
	۱۸۶/۵۴۹	۱۴	۲۶۱۱/۶۸۹	باند بالا

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

در جدول ۶ مقدار F در عامل زمان معنی دار است. یعنی می توان نتیجه گرفت که تغییر (افزایش) در مراحل مختلف آزمون معنی دار است.

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی پس از گذشت دو ماه

انحراف معیار	اختلاف میانگین (I ° J)	I	J
۴/۰۴۴	-۳۲/۴۶۷*	پس آزمون	پیش آزمون
۴/۴۲۹	-۵۵/۸۶۷*	پی گیری	
۴/۰۴۴	۳۲/۴۶۷*	پیش آزمون	پس آزمون
۱/۱۵۸	-۲۳/۴۰۰*	پی گیری	
۴/۴۲۹	۵۵/۸۶۷*	پیش آزمون	پی گیری
۱/۱۵۸	۲۳/۴۰۰*	پس آزمون	

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

جدول ۷ نشان می‌دهد تفاوت میانگین سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری معنی‌دار است. بنابراین اثرات آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر تمایز یافتگی پس از گذشت دو ماه از آموزش پایدار مانده است.

بحث و نتیجه‌گیری

آزمون فرضیه‌های پژوهش حاضر نشان داد آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن بر تمایز یافتگی مادران مؤثر و اثرات این مداخله پس از گذشت دو ماه پایدار مانده است. یافته‌های این پژوهش و پژوهش‌های مشابه برای نمونه هادیان همدانی (۱۳۹۱)؛ یوسفی (۱۳۸۹)؛ محمودی‌مهر (۱۳۸۹)؛ فتوت (۱۳۸۹)؛ علیکی و نظری (۱۳۸۷)؛ اسکیان و چنگیزی (۱۳۸۷)؛ نجف‌لوی (۱۳۸۵)؛ اسکورون و دندی (۲۰۰۴)، کر و بوئن (۲۰۰۱) و اسکورون و فریدلندر (۲۰۰۲) با مبانی نظری این رویکرد همسو است. طبق الگوی بوئن فردی که به خود متمایزی متعادل از خانواده رسیده باشد کمترین سطح اضطراب و نشانگان روان‌شناختی را دارد. افراد تمایز یافته می‌توانند مسیر درستی برای خود در زندگی انتخاب و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم‌گیری کنند و تمایل به سازگاری روان‌شناختی بیشتری دارند (پوپکو، ۲۰۰۴).

با توجه به نقش کلیدی مادران در پایه‌ریزی و شکل‌گیری صحیح شخصیت فرزندان و با توجه به اثربخش بودن آموزش مفاهیم رویکرد بوئن بر میزان تمایز یافتگی انتظار می‌رود با آموزش این رویکرد، مادران بتوانند تمایز یافتگی مطلوبی را در تعامل با فرزندان خود به کار گیرند و در نهایت دارای فرزندانی با کمترین میزان سطح اضطراب باشند. هم‌چنین به نظر می‌رسد اجرای عملی و گام‌به‌گام آموزش تمایز یافتگی در دوره آموزشی و پاسخ‌گویی به سؤال‌های مربوطه و اجرای فنون اضدادی مختلف در مورد مادران تأثیر چشمگیری در بالا رفتن میزان تمایز یافتگی آن‌ها داشته است. از آنجایی که مادران با واکنش‌پذیری بالا، نمی‌توانند در مواجهه با موقعیت‌ها از عملکرد

اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن...

شناختی‌شان به‌خوبی استفاده کنند و قادر به انتخاب واکنش‌های بدیع و موثر نیستند؛ آموزش گروهی مفاهیم رویکرد بوئن این فرصت را برای آن‌ها فراهم می‌کند تا مادران با آشناسدن با «ژنوگرام» یا الگوهای خانوادگی خود، آن‌ها را بشناسند و این الگوها برایشان قابل پیش‌بینی شود، تا برنامه‌ریزی و انتخاب این‌که آیا تسلیم این الگوها شوند یا مخالف آن عمل کنند یا پاسخ دیگری را برگزینند میسر شود. بنابراین، این رویکرد می‌تواند نقش موثری در کاهش واکنش‌پذیری مادران داشته باشد. اغلب مشاهده شده است مادران در مواقع حادث شدن مشکل اقدام به گریز عاطفی از همسر و فرزندان‌شان می‌کنند و یا در حد افراط به آمیزش عاطفی و ارتباط نزدیک با دیگران که اغلب اعضای خانواده اصلی هستند روی می‌آورند، که باعث اختلال در کارکرد سطح متعادل تمایز یافتگی مادران می‌شود و در نتیجه مشکلات تعارضی، نارضایتی و ناسازگاری بین آن‌ها با همسر و فرزندان‌شان شدت می‌یابد. از نظر بوئن تنها از طریق تمایز یافتگی می‌توان با این مسائل مقابله نمود، زیرا تمایز یافتگی فرآیندی است که نشانگر استقلال فرد در بعد عاطفی و عقلانی است و طی آن فرد می‌آموزد به‌صورت مستقل تصمیم‌گیری کند (فریتزلان، ۲۰۰۸).

بوئن در فنون درمانی خود معتقد بود که افراد پس از اخذ موضع شخصی و افزایش سطح تمایز یافتگی‌شان بهتر است دوباره با خانواده اصلی تماس برقرار کنند. او تماس مجدد با خانواده اصلی را گام مهمی برای کاهش اضطراب باقی‌مانده مراجع در اثر گریز عاطفی می‌دانست (استوارت، ۲۰۰۶). در بسیاری از موارد عدم برخورداری از «موضع من» مستحکم و یا هویت مستقل، باعث احساس بی‌کفایتی فرد در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون و در نتیجه اضطراب او می‌شود و این چرخه هم‌چنان ادامه می‌یابد و کارکرد فرد را دچار اختلال می‌کند و در نتیجه منجر به احساس بی‌کفایتی و نهایتاً خودناباوری می‌شود (مازورک، ۲۰۰۸). بنابراین با وجود گستردگی روابط و وابستگی در ساختار اعضای خانواده و وجود ائتلاف‌ها و مثلث‌سازی در بین اعضای خانواده آموزش مفاهیم مرتبط با تمایز یافتگی می‌تواند در افزایش استقلال فرزندان و روابط سالم‌تر افراد موثر باشد.

این پژوهش تنها متمرکز بر تمایز یافتگی و آموزش مادران بود، با توجه به نقش پدران در خانواده، لازم است در پژوهش‌های آتی پدران و مادران هر دو در کلاس‌های آموزشی شرکت کنند. زیرا ممکن است مادران هنگام تغییر رفتار و مواضع قبلی خود با مخالفت و مقاومت همسران خود مواجه شوند. آموزش هر دو والد نه تنها در اجرای مواضع جدید به هر دو والد کمک می‌کند بلکه می‌تواند در تغییر رفتار فرزندان‌شان که با عادت‌ها و رفتار قبلی خو گرفته‌اند و کاهش سماجت و لجاجتی که در برابر رفتار جدید مادر از خود بروز می‌دهند موثر باشد. با توجه به نتایج این پژوهش و اهمیت تمایز یافتگی در شکل‌گیری و انسجام هویت افراد پیشنهاد

می‌شود پژوهش‌هایی در مورد کودکان در سنین مختلف به صورت اختصاصی انجام گیرد. با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود از رویکرد سیستمی بوئن به عنوان رویکردی اثربخش در میزان تمایز یافتگی مادران در جامعه ایرانی استفاده شود.

منابع

- اسکیان، پرستو، ثنایی‌ذاکر، باقر، و نوابی‌نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر سایکودرام (روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش آموزان دختر دبیرستان منطقه ۵ تهران، *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*، ۴ (۱): ۴۲-۲۷
- اسکیان، پرستو، و چنگیزی، فرهاد. (۱۳۸۷). بررسی رابطه تمایز یافتگی و سبک‌های هویت. *مقالات چهارمین سمینار سراسری دانشجویان، دانشگاه علم و صنعت*، ۲۴-۲۰
- ماسن، پاول هنری، و هوسترون، کارول. (۱۳۸۷). رشد شخصیت کودک. ترجمه مهشید یاسایی. تهران، نشر مرکز. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۵).
- بهاری، فرشاد. (۱۳۸۳). *راهنمای ترسیم ژنوگرام خانواده*. تهران، نشر دانژه.
- مونیکا، مک گلدریک، رندی، گرسن، و سیلویا، شکن برگر. (۱۳۸۹). *ژنوگرام: سنجش و مداخله در مشاوره ازدواج و خانواده درمانی*. ترجمه فرشاد بهاری. تهران، نشر دانژه. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۲).
- پروچاسکا، جیمز، و نورکراس، جان. (۱۳۸۹). *نظریه‌های روان‌درمانی*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران، نشر روان. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۷).
- غفاری، فاطمه، رفیعی، حسن و ثنایی‌ذاکر، محمدباقر. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش خانواده با استفاده از «نظریه سیستمی بوئن» بر تمایز یافتگی و کارکرد خانواده‌های دارای فرزند معتاد. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۶ (۲۲): ۲۳۹-۲۲۷
- فتوت، لیلا. (۱۳۸۹). *بررسی تأثیر خانواده درمانی تلفیقی با رویکرد بوئن و شناختی-رفتاری بر کاهش طلاق*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت
- گلدنبرگ، ایرنه، و گلدنبرگ، هربرت. (۱۳۸۸). *خانواده درمانی*. ترجمه حمیدرضا حسین شاهی براواتی، سیامک نقشبندی و الهام ارجمند. تهران، نشر روان. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
- محمودی‌مهر، مریم. (۱۳۸۹). *تأثیر زوج‌درمانی گروهی با رویکرد بوئن بر میزان تمایز یافتگی زوج‌ها*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.

اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم رویکرد سیستمی بوئن...

نجفلوئی، فاطمه. (۱۳۸۵). نقش تمایز خود در روابط زناشویی، فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی دانشگاه الزهراء، ۳ (۴): ۳۷-۲۷

هادیان همدانی، رژیانا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش خانواده با رویکرد بوئن به شیوه گروهی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر همدان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.

یوسفی، ناصر. (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی دو رویکرد خانواده درمانی مبتنی بر طرحواره درمانی و نظام عاطفی بوئن در مراجعین متقاضی طلاق شهر سقز. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۳ (۴): ۳۷۳-۳۵۶

یوسفی، ناصر، اعتمادی، عذرا، و بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۹). بررسی روابط ساختاری آسیب‌شناسی خود متمایزی در خانواده درمانی بوئن با بهزیستی ذهنی سلامت روانی و بهداشت کیفیت زناشویی «برازش» نظریه بوئن». *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد*، ۱۶: ۶۸-۱۲

- Bowen, M. (1987). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson, p: 25-39
- Chung, H., & Gale, H. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Journal of contemporary family therapy*, 28 (3): 367-381.
- Fritzlan, L. (2008). *Murray Bowen's Insights in to family Dynamics*. Bowen therapy update.Com
- Griffin, W. A., & Greens, S. M. (2003). Models of family therapy: The essential guide. London: Brunner. *J young Adulthood* .13 (3): 281-290
- Hin Lin, E. d. (2006). *Clinical applications of Bowen family systems theory*. New York: Haworth Press, p: 67-114
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (2001). *Family evaluation*. New York: Norton, p: 34-89
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (2004). *Living the theory, the family therapy networked*. New York: Norton, p: 39-70
- Mazurek, I. R. (2008). How families work from a Bowen family system perspective. *J counseling psycho*. 21 (4): 357-381
- Nurray, T. L., daniels, M., Harry, M., & Christine, E. (2006). Differentiation of self, Perceived Stress, and Symptom severity among patients with fibromyalgia syndrome. *Journal of families, Systems & Health*, 3 (11): 24-147
- Popko, O. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*. 27 (2): 645-662
- Schwartz, J. (2006). Examination of parenting styles of Processing Emotion and Differentiation of self, SAGE, *Family journal*. 14: 41-48

- Skowron, E., & Friedlander, M. (2002). The differentiation of self inventory Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*. 28 (9): 235-246.
- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Journal of Contemporary Family Therapy: An International Journal*. 26 (4): 337-357
- Skowron, E. A., & Platt, L. F. (2005). Differentiation of self and child Abuse potential in young Adulthood. *The family journal*, 13 (3): 281-293.
- Skowron, E. A., & Smith, A. (2003). Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*. 24 (2): 355-69. www. The Bowen center.org, Bowen center for study of family

پرسش‌نامه خود تمایز یافتگی اسکورون

عدد ۶ یعنی حدود ۱۰۰٪ و کاملاً در مورد من صحیح است. عدد ۵ حدود ۸۰٪، عدد ۴ حدود ۶۰٪، عدد ۳ حدود ۴۰٪، عدد ۲ حدود ۲۰٪. در مورد من صحیح است و عدد ۱ یعنی ابتدا در مورد من صحیح نیست.

ردیف	۱۰۰٪	۸۰٪	۶۰٪	۴۰٪	۲۰٪	ابتدا
۱	۶	۵	۴	۳	۲	۱
دیگران اظهار می‌کنند که من بیش از اندازه عاطفی هستم.						
۲	۶	۵	۴	۳	۲	۱
من به سختی احساساتم را نسبت به دیگران بیان می‌کنم و من نگران این مساله هستم.						
۳	۶	۵	۴	۳	۲	۱
اغلب نمی‌توانم احساساتم را نسبت به خانواده‌ام بیان کنم.						
۴	۶	۵	۴	۳	۲	۱
سعی می‌کنم تا حدی آرامشم را حتی تحت استرس حفظ کنم.						
۵	۶	۵	۴	۳	۲	۱
وقتی شروع به انجام کار بزرگی می‌کنم، معمولاً به پشتگرمی زیاد دیگران نیاز دارم.						
۶	۶	۵	۴	۳	۲	۱
وقتی یکی از نزدیکانم از من دلخور می‌شود، برای مدتی از او کناره‌گیری می‌کنم.						
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
مهم نیست در زندگیم چه اتفاقی بیفتد، چون می‌دانم که هرگز احساسم را از این‌که چه کسی هستم از دست نخواهم داد.						
۸	۶	۵	۴	۳	۲	۱
وقتی دیگران خیلی به من نزدیک می‌شوند سعی می‌کنم خودم را از آن‌ها دور کنم.						
۹	۶	۵	۴	۳	۲	۱
می‌خواهم آن‌طور که همسر من خواهد زندگی کنم.						
۱۰	۶	۵	۴	۳	۲	۱
می‌خواهم که خیلی عاطفی نباشم.						
۱۱	۶	۵	۴	۳	۲	۱
معمولاً رفتارم را به خاطر خشنود کردن شخص دیگری به راحتی تغییر نمی‌دهم.						
۱۲	۶	۵	۴	۳	۲	۱
همسر من تحمل شنیدن احساس واقعی مرا، راجع به بعضی مسایل ندارد.						
۱۳	۶	۵	۴	۳	۲	۱
وقتی همسر من از من انتقاد می‌کند، این مساله برای چند روز مرا رنج می‌دهد.						
۱۴	۶	۵	۴	۳	۲	۱
وقتی احساساتم بر من غلبه می‌کند، منظم کم‌رنگ می‌شود.						
۱۵	۶	۵	۴	۳	۲	۱
در بحث با دیگران بین شخصیت آن‌ها و موضع‌گیری در مورد دیدگاه آن‌ها تفاوت قائل می‌شوم.						
۱۶	۶	۵	۴	۳	۲	۱
وقتی دیگران بخواهند خیلی به من نزدیک شوند اغلب ناراحت می‌شوم.						
۱۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
من به تأیید افراد مهم در زندگی نیاز دارم.						
۱۸	۶	۵	۴	۳	۲	۱
گاه‌گاه احساس می‌کنم که دچار تلاطم عاطفی هستم.						
۱۹	۶	۵	۴	۳	۲	۱
وقتی توان تغییر چیزی را ندارم احساس ناراحتی می‌کنم.						
۲۰	۶	۵	۴	۳	۲	۱
من نگرانم استقلال را در روابط صمیمانه از دست بدهم.						
۲۱	۶	۵	۴	۳	۲	۱
من نسبت به انتقاد خیلی حساس هستم.						
۲۲	۶	۵	۴	۳	۲	۱
سعی می‌کنم مطابق با انتظارات همسر من زندگی کنم.						
۲۳	۶	۵	۴	۳	۲	۱
من نسبتاً خویش‌پندیر هستم.						

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۴	اغلب احساس می‌کنم توقع همسرم از من خیلی زیاد است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۵	من اغلب به‌خاطر خشنودکردن دیگران با آن‌ها موافقت می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۶	اگر باهمسرم مجادله‌ای داشته باشم، تمام روز به این مساله فکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۷	من قادرم به دیگران بگویم «نه» حتی زمانی که از سوی آن‌ها در فشار باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۸	وقتی رابطه‌ام با کسی خیلی تنش‌زا باشد، احساس مفرطی به فرار از آن رابطه دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۹	مجادله به همسر و فرزندانم در من احساس بدی ایجاد می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۰	اگر باعث ناراحتی شخصی شوم، نمی‌توانم به‌راحتی از کنار این قضیه بگذرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۱	من آن‌چه را که فکر می‌کنم درست است انجام می‌دهم و تأیید دیگران برایم مهم نیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۲	صرفاً به‌خاطر حمایت عاطفی به هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌ام توجه نمی‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۳	زمانی که دیگران برای کمک به تصمیم‌گیری در کنارم نیستند، اغلب احساس ناامنی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۴	از این‌که توسط دیگران آسیب ببینم بسیار حساس هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۵	عزت نفسم واقعاً به این بستگی دارد که دیگران چطور در مورد من فکر می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۶	وقتی باهمسرم هستم، اغلب احساس خفگی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۷	وقتی تصمیم می‌گیرم، نگران این هستم که دیگران در این مورد چه فکری می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۸	من اغلب مطمئن نیستم، چه اثری روی دیگران می‌گذارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۹	وقتی مساله‌ای اشتباه پیش می‌رود، صحبت کردن در مورد آن‌ها وضعیت را بدتر می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۰	من در مورد هر چیزی سخت‌گیرتر از دیگران هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۱	معمولاً آن‌چه را که معتقدم درست است انجام می‌دهم، بدون این‌که به آن‌چه دیگران می‌گویند توجه کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۲	اگر همسرم به من فرصت لازم را بدهد، روابطمان بهتر می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۳	سعی می‌کنم در شرایط استرس ثباتم را حفظ کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۴	بعضی مواقع بعد از مشاجره باهمسرم احساس کسالت می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۵	احساس می‌کنم مهم است که قبل از تصمیم‌گیری به عقاید همسرم گوش بدهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۶	نگرانم افراد نزدیکم به من آسیب برسانند یا مضطربم کنند.