

اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی بر تمامیت‌خواهی زوجی و تمایز یافتگی زنان

هاجر فلاح‌زاده^۱
فاطمه کیخا^۲
منصوره سادات صادقی^۳

چکیده

هدف این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی بر تمامیت‌خواهی زوجی و تمایز یافتگی زنان است. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و بر اساس طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و آزمون پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان مراجعه‌کننده به سراهای محله منطقه یک شهر تهران بودند که به صورت فراخوان از طریق نصب آگهی در سراهای محله، افرادی که نمره بالاتر از میانگین نمرات زنان مراجعه‌کننده به سراهای منطقه یک شهر تهران در پرسش‌نامه تمامیت‌خواهی زوجی و نمره پایین تر از میانگین را در پرسش‌نامه تمایز یافتگی کسب کردند، انتخاب شدند و با توجه به ملاک‌های ورود و خروج به گروه نمونه، ۲۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۰ نفر). داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌های خودتمایزسازی و تمامیت‌خواهی زوجی گردآوری شد. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش خودتمایزسازی شرکت کردند. گروه آزمایش و کنترل در

۱. استادیار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران (h_falahzade@sbu.ac.ir) (نویسنده مسئول).

۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

۳. استادیار روان‌شناسی، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با استفاده از ابزارهای ذکر شده سنجش شدند و نتایج با استفاده از تحلیل واریانس آمیخته تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش خودتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی سبب افزایش تمایزیافتگی و مؤلفه‌های آن شده است. همچنین، این آموزش سبب کاهش ناهمخوانی (مؤلفه تمامیت خواهی) شده است؛ اما روی مؤلفه دیگر، یعنی استانداردهای بالا تأثیر معناداری نداشته است. می‌توان نتیجه گرفت که باید به آموزش خودتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی به‌عنوان یک روش مؤثر در افزایش تمایزیافتگی و کاهش تمامیت‌خواهی زوجی، از سوی مشاوران و خانواده‌درمانگران توجه شود.

واژه‌های کلیدی: تمامیت‌خواهی زوجی، تمایزیافتگی، خودتمایزسازی.

The Effectiveness of Training in Developing Iranian-Culture-Based Self-Differentiation on Dyadic Perfectionism and Differentiation in Women

Hajar Falahzade, PhD¹.

Fatemeh Keikha²

Mansoure Sadat Sadeghi, PhD³

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of training in developing Iranian-culture-based self-differentiation on dyadic perfectionism and differentiation in women. The research method was semi-experimental and was based on pre-test, post-test, and follow-up test with control group. The statistical population consisted of all women who referred to community houses of Tehran's District 1. The women were summoned by advertisements that were posted in the community houses of Tehran's District 1. Among them, 20 women who gained the higher than average score in Self-Differentiation Scale (SDS), and lower than average score in Dyadic Perfectionism Questionnaire (DPQ) were selected by available sampling, and according to entrance-exit criteria were randomly assigned to experimental and control groups (10 members in each group). The data were collected using SDS and DPQ. The experimental group participated in eight 90-minute self-differentiating training sessions. The experimental and control groups

1. Assistant Professor, Department of Counseling. Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. (Corresponding Author) (h_falahzade@sbu.ac.ir).
2. Masters in Family Counseling, Department of Counseling. Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Family Research Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

were evaluated in three stages: pre-test, post-test and follow up using the mentioned tools. The results were analyzed using Mixed Analysis of Variance. The results showed that teaching self-differentiation on Iranian culture basis has increased differentiation and its components. This training has also reduced the discrepancy (perfectionism subscale) but has not had any significant effect on the other perfectionism subscale, the high standards. In general, it can be concluded that teaching self-differentiation on Iranian culture basis, as an effective way to increase differentiation and reduce perfectionism, should be considered by consultants and family therapists.

Keywords: self-differentiation, dyadic perfectionism, differentiation.

مقدمه

ازدواج یعنی پیوند زندگی فردی دو نفر با حفظ استقلال نسبی هر یک، در جهت تکامل شخصیت طرفین. پیوند زناشویی به عنوان یکی از پیچیده ترین انواع روابط انسانی، واجد چنان توان بالقوه ای در آزادسازی احساسات است که در کمتر روابط بین فردی دیگر می توان نظیر آن را یافت (صادق مقدم و همکاران، ۱۳۸۵). ازدواج رابطه ای است که شخص با انتخاب وارد آن می شود و تقریباً نیم قرن در این رابطه خواهد ماند. زن و مردی که با هم ازدواج می کنند، باید بتوانند خود را با نیم قرن تحولات اجتماعی و رشد و تغییرات متقابل یکدیگر تطبیق دهند؛ در غیر این صورت، به احتمال زیاد رابطه زناشویی آن ها دچار مشکل خواهد شد. استانداردها و پیش فرض هایی که افراد برای ازدواج دارند، عملکرد مثبتی در روابط صمیمی ایفا می کند (باوکوم^۱ و همکاران، ۱۹۹۷)؛ زیرا یک سری راهبردهای اخلاقی برای زندگی روزمره به زوج ها می دهند؛ اما مشکل از جایی شروع می شود که این انتظارات و استانداردها برآورده نشوند یا زوج ها استانداردهای بالا و غیرواقع بینانه ای در رابطه خود در نظر بگیرند. تعیین استانداردهای بالا برای خود و دیگران با سطوح ناسازگاری در رابطه همراه است و نقش مهمی در مشکلات زناشویی ایفا می کند (اپستین و همکاران ۱۹۹۰؛ هویت^۲ و همکاران، ۱۹۹۵). وقتی فرد استانداردهای کمال گرایانه را به دیگران تحمیل می کند، از آن با عنوان کمال گرایی رابطه ای یا تمامیت خواهی زوجی یاد می شود (شی و همکاران^۳، ۲۰۰۶؛ ویب و مکاب^۱، ۲۰۰۲؛

1. Baucom
2. Hewitt
3. Shea

استوبر^۲، ۲۰۱۲). در تمامیت‌خواهی زوجی فرد نسبت به شریک زندگی‌اش نگرش‌های کمال‌گرایانه دارد. در این شکل از کمال‌گرایی، یکی از همسران انتظارات بالایی از شریک زندگی‌اش دارد و این‌گونه ادراک می‌کند که همسرش نمی‌تواند انتظاراتش را برآورده سازد (فريتس^۳، ۲۰۱۲). از جمله مشکلاتی که تمامیت‌خواهی زوجی ایجاد می‌کند، آشفتگی در روابط زناشویی و رفتارهای بین‌فردی خصومت‌آمیز (بوشمن^۴، ۱۹۹۸) و کاهش صمیمیت در رابطه و ایجاد تعارض (مکی‌نان^۵ و همکاران، ۲۰۱۲) است. امروزه پژوهش‌های متنوعی در زمینه تمامیت‌خواهی صورت گرفته است؛ از جمله آن گل‌پرور و ستایش‌منش (۱۳۹۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که از شش مؤلفه تمامیت‌خواهی، پنج مؤلفه آن قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان متأهل است و تمامیت‌خواهی در مواردی می‌تواند سبب کاهش رضایت زناشویی زنان شود. نتایج پژوهش روشن‌فر و همکاران (۱۳۹۲)، تأییدکننده تأثیر مثبت آموزش کیفیت زندگی بر تمامیت‌خواهی افراد است.

لارسون و جفری^۶ (۲۰۱۰) معتقدند که چگونگی اجتماعی شدن و تعاملاتی که فرد در خانواده مبدأ خود مشاهده می‌کند، بر نوع الگوی ارتباطی او در آینده اثر می‌گذارد. تمایز‌یافتگی بر روابط اولیه در محیط خانواده تأکید دارد و این روابط بر روابط بعدی اثر می‌گذارد (آریایی‌آذر، ۱۳۹۳). بنابراین، تمایز‌یافتگی عاملی پایدار و چندنسلی است. مطالعات نشان دادند که تعاملات و روابط صمیمانه و رضایتمندی زوجین از زندگی را می‌توان از تأثیری که خانواده اصلی که هر یک از زوجین در آن رشد کرده‌اند، دریافت (فرح‌بخش، ۱۳۹۰). تمایز‌یافتگی شالوده نظریه بوئن است که هم مفهومی درون‌فردی و هم مفهومی بین‌فردی است؛ تمایز خویشتن، ظرفیت تفکر و انعکاس است که فرد به‌طور خودکار به فشارهای هیجانی درونی یا بیرونی پاسخ ندهد (کر^۷ و بوئن، ۱۹۸۸). تمایز‌یافتگی در سطح درون‌فردی به توانایی جداسازی احساسات از افکار (بوئن، ۱۹۸۷) و در سطح بین‌فردی به توانایی برقراری ارتباط با دیگران و صمیمی شدن با آن‌ها و در عین حال حفظ استقلال یا خودمختاری مربوط است. افراد دارای سطح تمایز‌یافتگی بالا هم

1. Weibe & McCabe
2. Stoeber
3. Fritts
4. Bushman
5. Mackinnon
6. Larson & Jeffrey
7. Kerr

صمیمیت خود و هم جدا بودن خود را به خانواده اصلی شان ابراز می کنند و کمتر تحت تأثیر رفتارها و عقاید دیگران قرار می گیرند. افرادی که دارای سطوح پایین تمایز یافتگی هستند، هویت شخصی تعریف شده ای ندارند و به دلیل کسب رضایت دیگران رفتار و عقاید خود را تغییر می دهند، به حمایت از دیگران می پردازند و خود نیز به دنبال حمایت هستند و به طور کلی می توان گفت هیجانات و تأثیر پذیری از محیط در آن ها بیشتر است (بوئن، ۱۹۸۷). همچنین، پژوهش ها نشان دادند که سطوح بالای تمایز یافتگی با رضامندی زناشویی، کیفیت زناشویی و تعارض کمتر رابطه دارد (غفاری و مهینی، ۱۳۹۳).

از آنجا که افراد در بافت های فرهنگی مختلف اولویت ها، نیازها و انتظارات متفاوتی در ازدواج دارند لذا، نوع مشکلات زوجین و راه حل های آن در فرهنگ های مختلف می تواند متفاوت باشد؛ بدین معنی که ممکن است در فرهنگی رفتارهای خاصی با ناکارآمدی زوجین مرتبط باشند، در حالی که در فرهنگی دیگر همان رفتارها در عملکرد زوجین مشکلی ایجاد نکند. در سبک زندگی ایرانی، معمولاً فرزندان تا زمانی که ازدواج نکرده اند، با خانواده زندگی می کنند و بیشتر کوچ کردن از منزل پدری مصادف با ازدواج آن ها می شود. بنابراین، در خانواده های ایرانی، فرزندان تا پیش از ازدواج بیشتر با خانواده خود زندگی می کنند، نزدیکی عاطفی شدیدی با آن ها احساس می کنند، بسیار تحت تأثیر آن ها قرار دارند و احساس وفاداری زیادی نسبت به آن ها تجربه می کنند و به تبع نوع و سطح تمایز یافتگی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد (چراغی و همکاران، ۱۳۹۳).

با توجه به اثرات مخرب تمایز یافتگی پایین و تمامیت خواهی بالا در رابطه، آموزش خودمتمایز سازی به عنوان یکی از شیوه هایی که در چند دهه اخیر مورد توجه خانواده درمانگران و پژوهشگران قرار گرفته است، می تواند به افراد کمک کند که فرایندهای عقلی و احساسی خود را تفکیک و در موقعیت های عاطفی بدون غرق شدن در آن موقعیت ها، استقلال عاطفی خود را حفظ کنند و عاقلانه عمل کنند. برای بوئن مفهوم خودمتمایز سازی نه تنها فرایند درمانی، بلکه تکنیک درمانی نیز محسوب می شود، آموزش خودمتمایز سازی به دنبال این هدف است که اشخاص به طور مستقل بر اساس شخصیت خود و نه دیگران عواطف و افکار خود را کنترل کنند (کاظمیان و اسمعیلی، ۱۳۹۲). خودمتمایز سازی مفهومی است که به منظور توصیف الگوهای تعاملی خانواده استفاده می شود تا فاصله اعضای خانواده را تنظیم کند و با توجه به سن، تعادلی مناسب بین فردیت و صمیمیت برقرار سازد (ویفن، ۲۰۱۲). آموزش خودمتمایز سازی در درمان های خانوادگی

و روابط بین فردی کاربرد زیادی داشته است. از جمله، افزایش رضامندی از زندگی (اینانلو، ۱۳۹۰)، کاهش میل به طلاق (یوسفی، ۱۳۹۰)، کاهش اضطراب (کاظمیان و اسمعیلی، ۱۳۹۲)، افزایش صمیمیت زوجین (تقوی، ۱۳۹۱) و افزایش تمایز یافتگی افراد (غفاری و همکاران، ۱۳۸۹). از آنجا که میزان اثربخشی این پژوهش‌ها در طولانی مدت سنجیده نشده است و همچنین، به نظر می‌رسد تاکنون مداخله چندانی برای اصلاح تمامیت‌خواهی زوجی به کار نرفته است، لذا انجام پژوهشی که بتواند از طریق افزایش سطح خودمتمایزسازی، بر تمامیت‌خواهی زوجی تأثیر بگذارد، ضروری به نظر می‌رسد. در همین راستا، پژوهش حاضر بر آن خواهد بود تا با به کارگیری روشی مؤثر در زمینه آموزش‌های حین ازدواج و به دنبال آن اصلاح تمامیت‌خواهی نابهنجار، حداقل گامی هر چند کوچک در جهت ایجاد و تداوم خانواده ای سالم و خوشبخت بردارد. این پژوهش از بُعد کاربردی نیز می‌تواند مؤثر باشد؛ زیرا شناسایی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی بر کاهش تمامیت‌خواهی زوجی و افزایش تمایز یافتگی زنان، می‌تواند به روان‌شناسان و مشاوران خانواده در کمک به زوج‌ها و خانواده‌ها یاری‌کننده باشد. بنابراین، هدف اصلی در پژوهش حاضر، با تأکید بر مباحث مطرح شده، پاسخ به این پرسش است که آیا آموزش خودمتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی بر تمامیت‌خواهی زوجی و تمایز یافتگی زنان اثر دارد؟ و آیا اثر این مداخله در طول زمان پایدار است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمون پیگیری بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی زنان مراجعه‌کننده به سراهای محله منطقه یک در زمستان ۱۳۹۵ تشکیل می‌دادند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، از بین افراد داوطلب مشارکت در پژوهش حاضر، در سرای محله ولنجک، افرادی که نمره پایین‌تر از میانگین را در پرسش‌نامه تمایز یافتگی و نمره بالاتر از میانگین همان گروه را در پرسش‌نامه تمامیت‌خواهی زوجی کسب کردند و با توجه به ملاک‌های ورود و خروج به گروه نمونه، تعداد ۲۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۰ نفر). ملاک‌های ورود، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵-۵۰ سال، گذشت حداقل ۲ سال از ازدواجشان، داشتن حداقل یک فرزند، داشتن سطح تحصیلات بالای دیپلم و ملاک‌های خروج، داشتن سابقه طلاق، داشتن بیماری‌های روانی مزمن و

مصرف داروهای مرتبط با آن است. این ملاک‌ها قبل از تشکیل جلسات آموزشی بررسی شد. هدف از تعیین این ملاک‌ها کنترل متغیرهای مزاحم یا هر شرایطی بود که می‌توانست نتیجه پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد.

ابزارهای پژوهش

مقیاس تمامیت‌خواهی زوجی^۱: این مقیاس ۲۶ پرسشی از سوی شی و اسلنی در سال ۱۹۹۹ ساخته شد و برای سنجش کمال‌گرایی در روابط زوجی به کار می‌رود. این ابزار سه زیرمقیاس دارد: ناهمخوانی^۲ (۱-۱۶)، استانداردهای بالا^۳ (۱۷-۲۲) و نظم^۴ (۲۳-۲۶). ماده‌های پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت ۷‌تایی (۱-۷) است. نمره بالای فرد در زیرمقیاس استاندارد بالا و زیرمقیاس نظم، نشان‌دهنده کمال‌گرایی زوجی بهنجار و نمره بالا در زیرمقیاس ناهمخوانی و استاندارد بالا نشان‌دهنده کمال‌گرایی زوجی نابهنجار است. در پژوهش حاضر چون تمرکز بر تمامیت‌خواهی نابهنجار است، از دو زیرمقیاس ناهمخوانی و استانداردهای بالا که مجموعاً شامل ۲۲ ماده از ۲۶ ماده آزمون است، استفاده شد و زیرمقیاس نظم به دلیل پایین بودن قابلیت‌های روان‌سنجی (بوگی، ۲۰۱۶) و تأکید آن بر تمامیت‌خواهی بهنجار حذف شد. این مقیاس بر اساس مقیاس تجدیدنظرشده کمال‌گرایی^۵ (APS-R) تهیه شده است (سالنی^۶ و همکاران، ۱۹۹۶). شی و همکاران (۲۰۰۶) دو مطالعه را برای سنجش روایی و پایایی این مقیاس انجام دادند. مطالعه اول نمونه‌ای به حجم ۳۸۹ نفر را شامل می‌شد. هم‌بستگی کلی و ضریب آلفا برای زیرمقیاس استاندارد بالا به ترتیب ۰/۶۸- و ۰/۵۲ و ۰/۸۲ بود. هم‌بستگی کلی و ضریب آلفا برای زیرمقیاس ناهمخوانی ۰/۷۸- و ۰/۴۷ و ۰/۹۳ بود. هم‌بستگی کلی و ضریب آلفا برای زیرمقیاس نظم ۰/۷۵- و ۰/۶۷ و ۰/۸۷ بوده است. هم‌بستگی بین نمرات زیرمقیاس ناهمخوانی و استاندارد بالا ۰/۲۱، هم‌بستگی بین زیرمقیاس ناهمخوانی و نظم ۰/۱۹ و هم‌بستگی بین زیرمقیاس استاندارد بالا و نظم ۰/۴۳ است. در پژوهش ابادری (۱۳۹۴) آلفای کرونباخ به دست آمده برای زیرمقیاس استاندارد بالا ۰/۸۶، برای زیرمقیاس ناهمخوانی ۰/۸۴ و برای مقیاس نظم ۰/۹۰ بود. ابادری (۱۳۹۴) برای به

1. Dyadic Almost Perfect Scale
2. Discrepancy
3. High Standards
4. Order
5. Almost Perfect scale- Revised
6. Slaney

دست آوردن روایی، هم‌زمان از پرسش‌نامه کمال‌گرایی چندبعدی فراست استفاده کرده که نتایج آن به شرح زیر است: هم‌بستگی زیرمقیاس استاندارد بالا و نگرانی در مورد اشتباه ($r=0/65, P<0/01$)؛ هم‌بستگی زیرمقیاس استاندارد بالا و استانداردهای شخصی ($r=0/66, P<0/01$)؛ هم‌بستگی زیرمقیاس استاندارد بالا و انتظارات والدین ($r=0/47, P<0/01$)؛ هم‌بستگی زیرمقیاس استاندارد بالا و انتقادگری والدین ($r=0/54, P<0/01$)؛ هم‌بستگی زیرمقیاس ناهمخوانی و نگرانی در مورد اشتباه ($r=0/45, P<0/01$)؛ هم‌بستگی زیرمقیاس ناهمخوانی و استانداردهای شخصی ($r=0/38, P<0/01$)؛ هم‌بستگی زیرمقیاس ناهمخوانی و انتظارات والدین ($r=0/50, P<0/01$) و هم‌بستگی زیرمقیاس ناهمخوانی و انتقادگری والدین ($r=0/60, P<0/01$). در پژوهش اباذری (۱۳۹۴)، اعتبار کل ابزار از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ $0/86$ به دست آمد.

پرسش‌نامه خودمتمایزسازی^۱: این پرسش‌نامه که از سوی اسکورون (۲۰۰۰) به نقل از اسکیان (۱۳۸۴) ساخته شده است، ابزاری ۴۶ پرسشی است که به منظور سنجش میزان تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود. تمرکز اصلی آن بر روابط مهم زندگی و ارتباطات جاری افراد با خانواده اصلی آنهاست (اسکورون، ۲۰۰۰). این پرسش‌نامه با مقیاس لیکرت و در یک طیف ۷ گزینه‌ای درجه‌بندی شده است. پرسش‌نامه مذکور از ۴ خرده‌مقیاس «واکنش پذیری عاطفی»^۱ (۱-۶-۱۰-۱۴-۱۸-۲۱-۲۶-۳۰-۳۴-۳۸-۴۰)، «جایگاه من»^۲ (۲-۳-۸-۱۲-۱۶-۲۰-۲۴-۲۸-۳۱-۳۵-۳۹-۴۱-۴۳)، «گریز عاطفی»^۳ (۲-۳-۸-۱۲-۱۶-۲۰-۲۴-۲۸-۳۱-۳۵-۳۹-۴۱-۴۳) و «هم آمیختگی عاطفی با دیگران»^۴ (۵-۹-۱۳-۱۷-۲۱-۲۵-۲۹-۳۳-۳۷-۴۱-۴۳-۴۴-۴۶) تشکیل شده است. بعد از به دست آوردن نمرات خام افراد در پرسش‌نامه، آن‌ها را به درصد تبدیل می‌کنند و سطح خودمتمایزسازی، بر این اساس محاسبه می‌شود که نمرات ۵۰ و پایین‌تر از ۵۰، نشان‌دهنده سطح خودمتمایزسازی پایین و نمرات بالاتر از ۵۰ نشان‌دهنده سطح خودمتمایزسازی بالاست. در پژوهش نات و اسکورون (۲۰۰۴) به نقل از خزاعی، (۱۳۸۶)، پایایی درونی کل پرسش‌نامه با آلفای کرونباخ $0/84$ به دست آمد. اسکیان (۱۳۸۴)، پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/81$ محاسبه کرده

1. Differentiation of Self Inventory (DSI)
2. Emotional reactivity (ER)
3. I – position (I-P)
4. Emotional cutoff (EC)
5. fusion with others

است و همچنین، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده از سوی اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸)؛ به نقل از اسکیان، (۱۳۸۴)، ۰/۸۸ است.

شیوه اجرا

قبل از برگزاری جلسات آموزشی در سرای محله، جلسه ای با عنوان جلسه معارفه با حضور بانوان متأهل برگزار شد. در این جلسه، توضیحی مختصر درباره اهداف جلسات و مطالب و مسائلی که قرار است به آن پرداخته شود، داده شد و افرادی که داوطلب شرکت در این جلسات بودند، پرسش نامه مورد نظر را به عنوان پیش آزمون تکمیل کردند و پس از بررسی نمرات پرسش نامه و ملاک های ورود، تعداد ۲۰ نفر انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش خودمتمایزسازی شرکت کردند. بلافاصله، بعد از اتمام جلسات به عنوان پس آزمون، بار دیگر همان پرسش نامه روی هر دو گروه اجرا شد و بر مبنای آن نتایج بررسی شد و در نهایت، پس از گذشت تقریباً ۲ ماه آزمون پیگیری انجام شد. محتوای جلسات از پژوهش های چراغی و همکاران (۱۳۹۳)، با عنوان «طراحی و بررسی اثربخشی بسته مداخله ای مبتنی بر فرهنگ بر سازگاری زناشویی و کیفیت ارتباط با خانواده همسر»، کاظمیان و اسمعیلی (۱۳۹۲) با عنوان «اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر کاهش اضطراب»؛ قره باغی و همکاران (۱۳۹۴) با عنوان «طراحی و بررسی اثربخشی مداخله ای بر اساس نظریه سیستم های خانواده بوئن» و همچنین، کتاب های مثلث و مثلث سازی در خانواده و ازدواج، الفبای درمان (گهرن^۱ و همکاران، ۱۹۹۶) و نظریه خانواده درمانی بوئن (خوش لهجه صدق، ۱۳۹۱)، استخراج شده است. همچنین، به دلیل متفاوت بودن متغیر پژوهش حاضر، سرفصل های مربوط به جلسات با توجه به اهداف، متناسب سازی شده است. جلسات آموزش خودمتمایزسازی به شیوه گروهی، به صورتی که در جدول شماره ۱ آمده است، برگزار شد.

جدول ۱ جلسات آموزش خودمتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی

جلسات	اهداف و فعالیت‌ها
اول	برقراری ارتباط و معارفه و آشنایی با استفاده از تکنیک‌های شروع جلسه و استفاده از تکنیک‌های یخ‌شکن، بیان اهداف و قواعد و قوانین جلسات، ایجاد حس تعهد در افراد برای ادامهٔ جلسات و درک اهمیت ازدواج و آشنایی اعضا با مدل سیستمی - مثلثی
دوم	شروع بحث خودآگاهی با بررسی تکلیف، شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی خود، احساسات و نام‌گذاری درست آن‌ها با انجام تمرین‌ها و تکالیف مربوط به خودآگاهی، توضیح مفهوم خودمتمایزسازی با مثال و مصداق و موقعیت، ویژگی‌های افراد تمایز یافته و افراد تمایز نایافته، آموزش ترسیم ژنوگرام (نسل‌نگاره) (نشان دادن یک نمونه ژنوگرام خانوادگی)، توضیح دربارهٔ هدف و کارکردش و تأکید بر تمرکز و توجه بر آن در طول دوره
سوم	بررسی تکلیف، برقراری ارتباط بین مشکلات کنونی زندگی و تمایز یافتگی، بررسی تفاوت‌های رفتارهای مبتنی بر عقل و احساس (با گرفتن مثال و موقعیت از خود اعضا و بررسی آن‌ها) و مدیریت هیجان و آموزش مهارت حل مسئله
چهارم	بررسی تکلیف، مثلث‌سازی، عوامل مؤثر در مثلث‌سازی، اشکال مختلف مثلث‌سازی، بررسی تأثیرات مثلث‌سازی در تداوم مشکلات و ارتباطات خانوادگی، توضیح دربارهٔ انتقال بین نسلی مثلث‌ها (ژنوگرام)
پنجم	بررسی تکلیف، آموزش فنون مثلث‌زدایی و روش‌های اداره کردن مثلث‌های رابطه و کمک به کم کردن فاصلهٔ عاطفی و توضیح تأثیر محیط خانوادهٔ مبدأ فرد در زندگی (با استفاده از ژنوگرامی که کشیدند)
ششم	بررسی تکلیف، توضیح دربارهٔ سبک ارتباطی و کمک به اعضا برای شناخت سبک‌های ارتباطی‌شان، توضیح مفهوم علیت حلقوی، چرخه‌های تعامل بین همسران (مدل پروانه‌ای)
هفتم	بررسی تکلیف، آموزش مهارت ارتباط مؤثر با همسر، آشنایی با مرزهای ارتباطی، متمایز ساختن باورهای منطقی و غیرمنطقی در رابطه با دیگران و ایجاد و شکل‌دهی رفتارهای تقویت‌کنندهٔ هویت زوجی (افزایش صمیمیت)
هشتم	بررسی تکلیف و پاسخ دادن به پرسش‌های اعضا، جمع‌بندی مطالب ارائه‌شده در طول جلسات، نظرخواهی از اعضا در مورد دوره و بیان افکار و احساساتشان از این دوره، اجرای پس‌آزمون و تشکر و قدردانی و ختم جلسات

یافته‌ها

بیشترین فراوانی سن گروه نمونه، بین ۳۶-۴۰ سال و بیشترین فراوانی مدت ازدواج گروه نمونه، بین ۱۱-۲۱ سال بوده است. جدول شماره ۲ داده‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته را در دو گروه آزمایش و کنترل در سه زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۲ ماهه نشان می‌دهد:

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته در دو گروه در سه زمان پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیر وابسته	گروه	تعداد	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار	پیگیری
تمایز یافتگی	آزمایش	۱۰	۱۲۵/۷	۱۰/۶	۱۳۴/۳
	کنترل	۱۰	۱۲۳/۹	۸/۵	۱۲۳/۸
واکنش پذیری	آزمایش	۱۰	۲۵/۵	۴/۴	۲۸/۲
	کنترل	۱۰	۲۶/۶	۴/۵	۲۶/۵
عاطفی	آزمایش	۱۰	۳۵/۸	۹/۴	۳۷/۳
	کنترل	۱۰	۳۵/۲	۹/۰	۳۵/۱
جایگاه من	آزمایش	۱۰	۳۳/۴	۸/۸	۳۵/۶
	کنترل	۱۰	۳۳/۳	۷/۰	۳۳/۲
هم آمیختگی با دیگران	آزمایش	۱۰	۳۰/۹	۶/۸	۳۳/۲
	کنترل	۱۰	۲۸/۸	۳/۵	۲۹/۰
ناهمخوانی	آزمایش	۱۰	۷۶/۱	۱۱/۰	۷۳/۹
	کنترل	۱۰	۷۸/۴	۷/۷	۷۸/۸
استانداردهای بالا	آزمایش	۱۰	۳۲/۰	۳/۲	۳۰/۸
	کنترل	۱۰	۳۲/۲	۴/۳	۳۳/۰

مقایسه میانگین ها در جدول شماره ۲ نیز نشان می دهد که نمرات تمایز یافتگی و مؤلفه های آن در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون افزایش و نمرات مؤلفه های تمامیت خواهی کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل در مرحله پس آزمون نمرات تمایز یافتگی کاهش و نمرات مؤلفه های تمامیت خواهی افزایش داشته است (گفتنی است که نمره بیشتر، نشان دهنده خود پیروی و تمایز یافتگی بیشتر و واکنش پذیری عاطفی و گریز عاطفی کمتر است). جدول شماره ۳ نتایج تحلیل واریانس آمیخته و اثرات بین آزمودنی ها یا تفاوت پیش آزمون و پس آزمون دو گروه را نشان می دهد.

جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس آمیخته و اثرات تعاملی متغیرهای وابسته

متغیر	اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر
تمایز یافتگی	اثر گروه	۲۴۶/۶۳	۱/۴۵	۱۶۹/۷۲	۷/۶۹	۰/۰۰	۰/۳
		خطا	۵۷۷/۲۰	۲۶/۱			
واکنش پذیری	اثر گروه	۱۹/۶۰	۲	۹/۸۰	۶/۲۴	۰/۰۰	۰/۲۶
		خطا	۵۶/۵۳	۳۶			
جایگاه من	اثر گروه	۱۱/۲۰	۱/۵۰	۷/۴۷	۴/۳۳	۰/۰۳	۰/۱۹
		خطا	۴۶/۵۳	۲۶/۹			
گریز عاطفی	اثر گروه	۱۶/۹۰	۱/۲۱	۱۳/۹۲	۴/۴۹	۰/۰۴	۰/۲۰
		خطا	۶۷/۷۳	۲۱/۸			
هم آمیختگی	اثر گروه	۱۳/۴۳	۲	۶/۷۲	۵/۰۴	۰/۰۱	۰/۲۲
		خطا	۴۷/۹۳	۳۶			
ناهمخوانی	اثر گروه	۱۶/۹۳	۱/۵۳	۱۱/۱۰	۴/۵۲	۰/۰۳	۰/۲
		خطا	۶۷/۴۷	۲۷/۴			
استاندارد بالا	اثر گروه	۳/۷۰	۱/۴۸	۲/۵۰	۱/۶۶	۰/۲۱	۰/۰۸
		خطا	۴۰/۰۷	۲۶/۶			

نتایج در جدول شماره ۳ بیانگر تفاوت معنادار گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته در نتیجه مداخله است. با توجه به معنادار شدن آزمون F در همه متغیرها به جز متغیر استانداردهای بالا، انجام مقایسه‌های پس از تجربه در هر مرحله اندازه‌گیری (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری)، ضروری است. این مقایسه‌ها از طریق بونفرونی انجام شده است.

جدول ۴ خلاصه نتایج آزمون بونفرونی

متغیر	مرحله	تفاوت میانگین‌ها	خطا	sig
تمایز یافتگی	پیش آزمون	پس آزمون	-۴/۲۵۰	۱/۱۵
	پیش آزمون	پیگیری	۰/۰۰۰	۱/۰۰
	پس آزمون	پیگیری	-۴/۲۵۰	۰/۹۶
واکنش پذیری	پیش آزمون	پس آزمون	-۱/۳۰۰	۰/۴۱
	پیش آزمون	پیگیری	-۰/۵۰۰	۱/۴۷
	پس آزمون	پیگیری	-۰/۸۰۰	۰/۲۹

ادامهٔ جدول ۴

متغیر	مرحله	تفاوت میانگین‌ها	خطا	sig
جایگاه من	پیش آزمون	پس آزمون	-۰/۷۰	۰/۳۲
	پیش آزمون	پیگیری	۰/۱۰	۱/۰۰
	پس آزمون	پیگیری	۰/۸۰۰	۰/۰۳
گریز عاطفی	پیش آزمون	پس آزمون	-۱/۰۵۰	۰/۲۳۹
	پیش آزمون	پیگیری	-۰/۰۵۰	۱/۰۰۰
	پس آزمون	پیگیری	۱/۰۰۰	۱/۰۰
هم آمیختگی	پیش آزمون	پس آزمون	-۱/۲۵۰	۰/۳۸
	پیش آزمون	پیگیری	-۰/۱۰۰	۱/۰۰
	پس آزمون	پیگیری	۱/۱۵۰	۰/۰۱
ناهمخوانی	پیش آزمون	پس آزمون	۰/۹۰	۰/۵۲
	پیش آزمون	پیگیری	۰/۷۰	۰/۴۲
	پس آزمون	پیگیری	-۰/۲۰	۱/۰۰

نتایج در جدول شماره ۴ نشان می‌دهند که بین نمرات پیش آزمون با پس آزمون در نتیجهٔ مداخله و آموزش، تفاوت معناداری وجود دارد، در حالی که نتایج پس آزمون با پیگیری معنادار نشده است و این نشان دهندهٔ عدم پایداری اثر آموزش در پیگیری ۲ ماهه است. با توجه به نتایج آماری می‌توان دریافت که آموزش خودمتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی به افزایش تمایز یافتگی و کاهش یکی از مؤلفه‌های تمامیت‌خواهی، یعنی ناهمخوانی کمک کرده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های یوسفی (۱۳۹۰)، اینانلو (۱۳۹۰)، غفاری و همکاران (۱۳۸۹)، خزاعی و همکاران (۱۳۸۹) و تایتلمن (۱۹۹۸) - که اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی را بر افزایش صمیمیت زوج‌ها، افزایش سطوح تمایز یافتگی، افزایش رضایت‌مندی زنان، کاهش میل به طلاق، و تغییر نگرش نسبت به ازدواج، نشان دادند - همسو و هماهنگ است.

در تبیین اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی بر تمایز یافتگی

زنان متأهل، می‌توان بیان کرد که از بُعد نظریه سیستم‌ها، زمانی که تمایز یافتگی پایین باشد، احتمالاً خود آمیخته‌ای وجود خواهد داشت که به کاهش فردیت و یکسانی تفکرات و احساسات فرد با دیگران منجر خواهد شد. با توجه به اینکه پایه فرایند خودتمایزسازی، کنترل آگاهانه اضطراب است، از این رو، آموزش خودتمایزسازی که شیوه‌ای از بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است، سبب کاهش اضطراب در روابط بین فردی و ایجاد فرصتی برای پدید آمدن خویشی مستحکم و ابراز عقاید شخصی می‌شود.

زوج‌های دارای سطح تمایز یافتگی پایین، برای رهایی از اضطراب، از لحاظ عاطفی از یکدیگر فاصله می‌گیرند. اگر زوج‌ها به هر دلیل نتوانند فاصله را حفظ کنند و اضطراب بالا برود، این اضطراب بیشتر به چهار شکل بروز پیدا می‌کند: (۱) تعارض زناشویی، (۲) بیماری جسمی یا روانی یکی از زوج‌ها، (۳) تمرکز یا فرافکنی مشکل بر فرزندان و (۴) گریز عاطفی (کر و بوئن، ۱۹۸۸).

بوئن (۱۹۸۷) دو هدف اصلی برای درمان سیستمی خود معرفی می‌کند: (۱) کاهش اضطراب مزمن در سیستم هیجانی خانواده و (۲) افزایش تمایز یافتگی از سیستم هیجانی خانواده. بوئن تأکید می‌کند که رسیدن به این دو هدف می‌تواند به کاهش نشانه‌های بیماری و اختلال، مشکلات فرزندان و تعارض‌های خانواده، یعنی سه نشانه اصلی اضطراب در سیستم هیجانی خانواده منجر شود. تأکید بوئن بر ارتقای خودتمایزسازی (در هر رابطه با خود، خانواده و عقل و احساس) است. پژوهشگر در برنامه آموزشی برای دستیابی به اهداف ذکر شده، فنونی از قبیل ترسیم نسل‌نگار، مثلث‌زدایی و درگیر شدن در روابط شخص به شخص را استفاده کرد. با توجه به اینکه بوئن معتقد است، مکانیزم اولیه تغییر و موتور محرکه، فکر و شناخت است؛ بنابراین، علاوه بر فنون بالا به رشد مسئولیت‌پذیری افراد، افزایش بینش در مورد فرایندهای هیجانی خانواده و پذیرفتن نقششان در ایجاد مشکل و فرایند فرافکنی خانواده پرداخته شد.

افرادی که تمایز یافتگی پایین و در مواقع استرس‌زا اضطراب بالایی دارند، برای رفع اضطرابی که در رابطه به وجود آمده، بیشتر درگیر مکانیسم‌های دفاعی هیجانی مثل واکنش‌پذیری هیجانی، گسستگی عاطفی و هم‌آمیختگی یا مثلث‌سازی با دیگران (راهکار ناکارآمدی برای اداره کردن موقعیت‌های پر استرس از طریق وارد کردن شخص سوم در رابطه با همسر به منظور کاهش اضطراب و تعارض) می‌شوند، لذا انتظار می‌رود با آموزش مهارت خودآگاهی و مدیریت هیجانات در شرایط استرس‌زا و شیوه اداره کردن مثلث‌های

رابطه، افراد در موقعیت های اضطراب زا و تعارض برانگیز هیجانات خود را کنترل کنند و فرد سومی را وارد رابطه نکنند و در نتیجه، به افزایش تمایز یافتگی افراد منجر شود.

با توجه به نتایج به دست آمده برای تبیین اثر گذاری آموزش بر کاهش ناهمخوانی زنان می توان گفت، با توجه به اینکه تاکنون تحقیق جامع و مستقلی در این زمینه انجام نشده است، از این رو پژوهش هایی که نزدیک به موضوع پژوهش است، ارائه و مقایسه می شود. از جمله این پژوهش ها، اباذری (۱۳۹۴) و صفایی جم (۱۳۹۴) است که الگوهای تعاملی و ویژگی های شخصیتی را در زوج های دارای تمامیت خواهی بررسی کردند.

طبق دیدگاه رایینز و بولدرو (۲۰۰۳؛ به نقل از فریتس، ۲۰۱۲)، ناهمخوانی بین خط مشی ایده آل و آنچه در واقعیت رخ می دهد، یک سری پیامدهای رفتاری دارد؛ از جمله، الگوهای ارتباطی منفی و به دنبال آن نارضایتی از رابطه. در روابط صمیمی، زمانی که فرد انتظارات خود را با عملکرد همسرش در رابطه بررسی می کند و به این نتیجه می رسد که فاصله زیادی بین خواسته های او و عملکرد همسرش وجود دارد، دچار احساس ناهمخوانی رابطه ای می شود. همچنین، این انتظارات سبب تحریف شدن وقایع در رابطه و پایین آمدن کیفیت روابط زوج ها می شود (اپستین و همکاران، ۱۹۸۹). به گونه ای که طبق یافته های پژوهش شریعتی (۲۰۱۴)، گل پرور و ستایش منش (۱۳۹۳) و روشن فر و همکاران (۱۳۹۲) که به نتایج پژوهش حاضر نزدیک است؛ تمامیت خواهی در مواردی به دلیل اینکه این افراد انتظار انجام دادن کارهایی بدون عیب و نقص را دارند و هیچ دلیلی را نمی پذیرند، می تواند سبب ناسازگاری زناشویی و کاهش رضایت زناشویی زنان شود و تعهدشان نسبت به رابطه کمتر شود.

برای تبیین نتیجه به دست آمده می توان گفت، افراد تمامیت خواه اهمیت زیادی به ارزیابی های دیگران می دهند، از عدم تأیید از سوی دیگران نگرانند و از انجام کارهایی که سبب رنجش و در نتیجه، عدم تأیید دیگران می شود اجتناب می ورزند و تلاش برای بی عیب بودن دارند و داشتن این نوع نگرش ها با اضطراب بالا همراه است. این در حالی است که در رویکرد بوئن، اضطراب زیربنای اصلی مسائل و مشکلات بوده است و نگران بودن به دلیل عدم تأیید دیگران و ترس از طرد شدن، از ویژگی های افراد تمایز نیافته است. به گونه ای که این افراد برای جلب تأیید و توجه دیگران، مطابق انتظارات و دیدگاه دیگران رفتار می کنند. و از آنجا که در آموزش خودمتمایز سازی، به افراد آموزش داده می شود که با تفکیک خود از دیگران، در قبال موقعیت ها به شیوه ای متفاوت پاسخ دهند و در روابط

بین فردی خود، موضع من محکمی داشته باشند و بهتر و راحت تر قادر به ابراز عقاید و احساساتشان به دیگران باشند. فردی که دارای موضع من قوی است، کسی است که قادر است نقطه نظرات خود را بیان کند و این حاکی از تقویت جایگاه من در فرد است. همچنین، با توجه به اینکه افراد تمامیت خواه در هنگام بروز مشکل، از رابطه و تلاش برای حل اختلافات کنار می کشند، این آموزش به چگونگی برقراری ارتباط مؤثر (مهارت مذاکره و حل مسئله) و مدیریت هیجانات در برخورد با شرایط تنش زا می پردازد. از این رو انتظار می رود عملکرد افراد شرکت کننده بهبود یابد.

افراد تمامیت خواه، اصرار دارند دیگران هم مطابق استانداردهای بالا و تمامیت خواهانه آنها زندگی کنند و آنها را به دلیل کوتاهی در رسیدن به این استانداردها تحقیر می کنند. استانداردهای بالا، مجموعه انتظارات بالایی که فرد از عملکرد همسرش درباره کار یا تحصیل دارد؛ ولی این طور ادراک می کند که همسرش نمی تواند خواسته های او را برآورده کند.

در تبیین عدم تأثیرگذاری آموزش در کاهش استانداردهای بالا می توان گفت، یکی از علل مهم ایجاد تمامیت خواهی نابهنجار در افراد، ریشه در تربیت دوران کودکی دارد. سخت گیری های والدین، تعیین معیارهای سطح بالا و دست نیافتنی، تنبیه کودک (سرزنش، تحقیر و مقایسه های نابه جا) برای رسیدن به این اهداف و نادیده گرفتن موفقیت های کوچک کودک می تواند زمینه ساز تمامیت خواهی نابهنجار در کودکان در بزرگسالی شود. طبق دیدگاه فروید، این گونه رفتار والدین سبب می شود که کودک یاد بگیرد که دیگران با توجه به میزان کارایی و موفقیت در انجام کارها به او بها می دهند و در صورتی ارزشمند است که از طرف دیگران قبول و تأیید شود. آنها از ترس طرد شدن، تلاش فراوانی می کنند که طبق توقعات والدین زندگی کنند. فروید (۱۹۵۹)، به نقل از لاکسمن، (۲۰۰۷) بر این باور است که برخی از افراد روان رنجور معتقد به یک سری حتماها و بایدها هستند؛ از این رو، در ادامه می توان گفت، طبق رویکرد بوئن، خانواده اصلی و پویایی های مربوط به آن، نقشی اساسی در عملکرد آینده افراد دارد؛ زیرا سبک تربیتی خانواده اصلی افراد تمامیت خواه، سخت گیرانه و کنترل گرایانه بوده است. به نظر می رسد این افراد در کودکی در خانه مسئولیت زیادی در مقابل رفتارهایشان داشته اند. والدین این افراد، همان طور که در مطالب بالا ذکر شد، دوست داشتن و پذیرش را به عنوان پاداش در مقابل عملکرد برتر تلقی می کردند. دستورات والدینی، جملاتی از قبیل «تو باید انجام

دهی»، «باید بهتر باشی»، «باید ارزشمند باشی» بوده و کودک تمامیت خواه می‌اندیشید که اگر کمی بیشتر تلاش کنم، اگر کمی بهتر کارم را انجام دهم، اگر کامل شوم ممکن است والدینم مرا دوست داشته باشند.

با توجه به مطالبی که گفته شد، چون شکل‌گیری تمامیت‌خواهی (مؤلفه استانداردهای بالا) طی فرایندی از کودکی صورت گرفته و جنبه شناختی دارد، به نظر می‌رسد آموزش خودمتمایزسازی بر اساس فرهنگ ایرانی، با توجه به مباحثی که به طور سیستماتیک به آن می‌پردازد، نتوانسته سبب کاهش استانداردهای بالا شود. از این رو، انتظار می‌رود درمانی که بیشتر بر جنبه‌های شناختی تأکید می‌کند، می‌تواند برای درمان و بهبود آن، مؤثر باشد. با توجه به اینکه یکی از محدودیت‌ها این بود که نمونه مورد پژوهش، زنان مراجعه کننده به سرای محله ولنجک شهر تهران بودند و تعمیم نتایج به سایر زنان در بافت‌های فرهنگی مختلف باید با احتیاط صورت گیرد، پیشنهاد می‌شود این آموزش در جوامع مختلف و با فرهنگ و طبقات اجتماعی - اقتصادی متفاوت اجرا و نتایج با پژوهش حاضر مقایسه شود.

منابع

- آریایی آذر، ا. (۱۳۹۳). بررسی تمایز یافتگی زوجین ایرانی از خانواده اصلی و نقش آن در پیش‌بینی الگوهای ارتباطی و رضایت زناشویی اقوام ایرانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.
- اباذری، س. (۱۳۹۴). مقایسه الگوهای تعاملی و سبک حل تعارض در زوج‌های دارای کمال‌گرایی متقارن و نامتقارن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.
- اسکیان، پ.، ثنایی ذاکر، ب.، و نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر سایکودرام (روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۵ تهران. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۷ (۲۵)، ۲۷-۴۲.
- اینانلو، ش. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش رضامندی از زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- تقوی، ن. (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های دل‌بستگی، تمایز یافتگی خود و فقدان پدر با صمیمیت زناشویی زنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- چراغی، م.، مظاهری، م.، موتابی، ف.، پناغی، ل.، و صادقی، م. (۱۳۹۳). سبک‌های ارتباط با خانواده همسر در زوجین ایرانی و طراحی و بررسی اثربخشی بسته مداخله‌ای مبتنی بر فرهنگ بر سازگاری زناشویی و کیفیت ارتباط با خانواده همسر، رساله دکتری. پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.
- خزایی، س. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش تمایز یافتگی بر میزان صمیمیت و سطح تمایز یافتگی زوج‌ها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.

- خوش‌لهجه صدق، ا. (۱۳۹۱). نظریه خانواده‌درمانی بوئن. تهران: بعثت.
- روشنفر، ع.، مختاری، س.، و پاداش، ز. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش روان‌درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر کمال‌گرایی مراجعان مراکز مشاوره شهر اصفهان. *تحقیقات نظام سلامت*، ۹(۸)، ۸۸۶-۸۹۵.
- شماعی، ف. (۱۳۸۸). *بررسی رابطه تمایز یافتگی و کیفیت زندگی در دانشجویان دختر و پسر*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تربیت معلم.
- صادق مقدم، ل.، عسگری، ف.، معروضی، پ.، شمس، ه.، و طهماسبی، س. (۱۳۸۵). میزان رضایت از زندگی زناشویی در زنان شاغل و خانه‌دار شهر گناباد. *افتخ دانش*، ۱۲(۲)، ۴۵-۵۰.
- صفایی جم، ش. (۱۳۹۴). رابطه ناهمخوانی خود و کمال‌گرایی زوجی در افراد متأهل: نقش میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.
- غفاری، ف.، رفیعی، ح.، و ثنائی‌ذاکر، ب. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش خانواده با استفاده از تئوری سیستمی بوئن بر تمایز یافتگی و کارکرد خانواده‌های دارای فرزند معتاد. *خانواده‌پژوهی*، ۶(۲۲)، ۲۲۷-۲۳۹.
- غفاری، م. و مهینی، ش. (۱۳۹۳). بررسی رابطه رضامندی از روابط و تمایز یافتگی با عملکرد خانواده در دانشجویان متأهل. *شخصیت و تفاوت‌های فردی*، ۴، ۳۹-۵۷.
- فرحبخش، ک. (۱۳۹۰). هم‌بستگی بین ویژگی‌های ادراک‌شده خانواده اصلی و فعلی و رابطه آن با تعارض زناشویی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۶، ۳۵-۶۰.
- قره‌باغی، ف.، بشارت، م. ع.، رستمی، ر.، و غلامعلی‌لواسانی، م. (۱۳۹۴). تمایز یافتگی و نشانه‌های اضطراب مزمن در سیستم هیجانی خانواده: طراحی و بررسی اثربخشی مداخله‌ای براساس نظریه سیستم‌های خانواده بوئن. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۵(۱)، ۱-۲۴.
- کاظمیان، س.، اسمعیلی، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش خود‌متمایزسازی بر کاهش اضطراب فرزندان خانواده‌های طلاق. *در سلامت روان‌شناختی*، ۴، ۵۳-۵۹.
- گل‌پرور، م.، و ستایش‌منش، س. (۱۳۹۳). پیش‌بینی‌پذیری مؤلفه‌های رضایت زناشویی براساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی زنان متأهل دانشجو. *شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده*، ۱۷(۶۵)، ۲۴۷-۲۱۵.
- گهرن، جی، ف.، فوگارتی، ت.، فای، ل.، و کایوتو، ج. گ. (۱۹۹۶). *مثلث و مثلث‌سازی در خانواده و ازدواج: الفبای درمان*. ترجمه ف. بهاری (۱۳۹۳). چ دوم. تهران: دانژه.
- مک‌گلدرید، م.، گرسون، ر.، و شلن‌برگر، س. (۱۳۹۳). *ژنوگرام: سنجش و مداخله در مشاوره ازدواج و خانواده‌درمانی*. تهران: دانژه.
- نیکولز، م.، و شوارتز، ر. (۱۳۹۳). *خانواده‌درمانی (مفاهیم و روش‌ها)*. ترجمه م. دهقانی، آ. گنجوی، ع. زاده‌محمدی و ک. طهماسبیان. چ چهارم. تهران: دانژه.
- یوسفی، ن. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی دو رویکرد خانواده‌درمانی مبتنی بر طرح‌واره‌درمانی و نظام عاطفی بوئن بر میل به طلاق در مراجعان متقاضی متارکه. *روان‌شناسی بالینی*، ۳(۱۱)، ۵۳-۶۴.
- Baucom, D. H., Epstin, N., Daiuto, A.D., Carels, R. A., & Burnett, C. K. (1997). Cognitions in marriage: The relationship between standards and attributions. *Journal of Family Psychology*, 10, 209-222.
- Bugay, A. (2016). Turkish Version of the Dyadic Almost Perfect Scale: Reliability and Validity. *The Family Journal*, 24, 1-6.
- Bowen, M. (1987). *Family therapy in clinical practice*. New York, NY, USA, J. Aronson.

- Bushman, W. J. (1998). The relationship between conflict, Love and Satisfaction and Relationship belief, problem solving techniques and negotiating strategies in romantic relationship. Doctoral dissertation, Hofstra University.
- Fritts, B. A. (2012). An examination of relationship quality from an attachment perspective: empathy and relationship perfectionism as mediating factors. a dissertation in Counseling Psychology. University of Missouri – Kansas City.
- Hewitt, P. L., Flett, G., & Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and Relationship Adjustment in Pain Patients and Their Spouses. *Journal of Family Psychology*, 9, 335-347.
- Jeffry, H., & Larson, J. H. (2010). The relationship Between coming to terms with Family- of-origin Difficulties and Adult Relationship Satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, Volume 38, Issue 3, 207-217.
- Kerr, M. E., & Bowen. M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Laksman Z, (2007). *An Examination of clinicians' emotional reactions as diagnostic indicator for axis II obsessive-compulsive personality disorder*. PhD Thesis of Psychology of the Adler School; 105-120.
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., & Hartling, N. (2012). Caught in a Bad Romance: Perfectionism, Conflict, and Depression in Romantic Relationships. *Journal of Family Psychology*, 26 (2): 215-25.
- Shea, A. J., Slaney, R.B., & Rice, K.G. (2006). Perfectionism in intimate relationships: The dyadic almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39, 107-125.
- Skowron, E. A. (2000). The Role of Differentiation of Self in Marital Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229-237.
- Slaney, R.B., Rice, K.G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J.S. (1996). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130.
- Stober, J. (2012). Dyadic Perfectionism in Romantic Relationships: Predicting Relationship Satisfaction and Long-term Commitment, *Personality and Individual Differences*, 3 (53), 300-305.
- Titelman, P. (1998). *Clinical applications of Bowen family systems theory*. Routledge, Taylor & Francis Group: New York and London
- Weibe, R. E., & McCabe, S. B. (2002). Relationship perfectionism, dysphoria, and hostile interpersonal behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(1), 67-91.
- Whiffen, V. (2012). Disentangling causality in the association between couple and family processes and depression. In J. L. Lebow., & W. M. Pinsof. (Eds.). *Family Psychology. The art of the science*, 375-396