

The Effectiveness of Boen's Intergenerational Method Training on Family Relations and Systematic Family Variables

Ahmadimehr, Z., Yousefi, *Z., Golparvar, M.

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to investigate the effects of Boen's intergenerational method training on family relations and systematic family variables in Isfahan in 2018-2019.

Method: A semi- experimental design by pre-test and post-test with control group conducted. A sample with 40 married women were selected on a voluntary basis and randomly divided into control and experimental groups. The research instruments were Family Relation scale, triangulation scale, as well as, control method and boundaries scale. Both groups were evaluated in pre-test and post-test. The experimental group was trained for 8 sessions of Boen's intergenerational method training, while no training receive by control group. The collected data were analyzed using MANOVA analysis.

Results: The results showed that the method used in general was effective in improving research variables of mothers ($p < 0.05$) except 2 variables of rigid and vague boundaries

Conclusion: It can be concluded that Boen's intergenerational method training can be used to improve family variables.

Keywords: Boen's method, triangulation, family relationships, control method, boundaries.

بررسی اثربخشی روش بین نسلی بوئن بر روابط خانوادگی، مرزها، مثلت‌سازی و شیوه‌های کنترل زنان متأهل در شهر اصفهان

زهرا احمدی‌مهر^۱، زهرا یوسفی^{۲*}، محسن گل‌پرور^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۱۵

چکیده

مقدمه: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی روش بین نسلی بوئن بر روابط خانوادگی، مرزها، مثلت‌سازی و شیوه‌های کنترل زنان متأهل شهر اصفهان انجام شد.

روش: بنابراین این پژوهش از نوع آزمایشی بود و با توجه به اینکه گزینش و گمارش آزمودنی‌ها در گروه‌ها به شکل در دسترس انجام شد بنابراین پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود. جامعه آماری کلیه زنان متأهل شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود. به منظور نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و از بین ۵۰ زن ثبت‌نام کننده ۴۰ زن انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل به شکل در دسترس گمارش شدند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: مقیاس روابط خانوادگی، مقیاس مثلت‌سازی و مقیاس شیوه‌های کنترل. گروه‌های پژوهشی به مدت هشت جلسه نود دقیقه‌ای در معرض آموزش‌های مبتنی بر نظریه بوئن قرار گرفتند. هر دو گروه قبل و بعد از مداخله در معرض پیش‌آزمون و پس‌آزمون قرار گرفت. داده‌های گردآوری شده با تحلیل کواریانس چند متغیره تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که این روش بر بهبود متغیرهای مورد مطالعه به جز دو متغیر مرزهای خشک و مرزهای مبهم مؤثر بوده است ($P = 0.05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به این نتایج می‌توان گفت روش بوئن برای بهبود روابط خانوادگی و متغیرهای سیستمی در بین زنان متأهل شهر اصفهان روش مؤثری است.

واژه‌های کلیدی: روش بوئن، روابط خانوادگی، مثلت‌سازی، مرزها، شیوه کنترل.

z.yousefi@khuisf.ac.ir

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

مقدمه

واکنشی در دیگران ایجاد کردن، یعنی تلاش هدفمندانه برای تغییر رفتار دیگران، برای این منظور تکنیک‌هایی وجود دارد مانند: محبت کردن، غر زدن، سکوت، استدلال آوردن، عقب‌نشینی، تعهد گرفتن، رقابت‌های شدید، شوخی کردن و به مزاح گرفتن، مقایسه کردن‌های اجتماعی، تهدید کردن و تطمیع. شیوه‌های کنترل می‌تواند باعث فراخوانی خشم و یا حمایت همسر شود (۸).

یکی از روش‌های شناخته شده در حوزه خانواده روش بین نسلی بوئن است. بوئن^۱ (۱۹۷۸) (۹) خانواده را یک واحد عاطفی از روابط می‌داند و به همین دلیل توجه خود را به جای تمرکز به جزء، به کل خانواده متوجه ساخت و آن را نظام عاطفی^۲ خانواده نامیده و کارکرد عاطفی^۳ انسان را به صورت علمی تنظیم کرد. این نظریه از هشت مفهوم نظری به هم پیوسته تشکیل شده که این مفاهیم می‌تواند عوامل طلاق و ازهم پاشیدگی و یا انسجام خانوادگی را توضیح بدهد. این مفاهیم عبارتند از: متمایزسازی خود^۴، مثلث‌سازی نظام عاطفی خانواده هسته‌ای^۵، فرافکنی^۶ خانواده، گسلس عاطفی^۷، فرآیند انتقال چندنسلی، جایگاه فرزندان و واپس روی اجتماعی^۸. در رویکرد ساختاری، خانواده به عنوان یک کل مطرح است و تعاملات بین زیرمجموعه‌ها مورد توجه قرار می‌گیرد. هسته مرکزی اصلاحات خانوادگی در این روش افزایش تمایز خود زوجین است (۶).

تاکنون پژوهش‌های گوناگونی به بررسی اثربخشی روش بوئن بر متغیرهای روانشناختی پرداخته‌اند از جمله پیرساقی، نظری، حاجی حسنی و نادعلی پور (۱۳۹۳) (۱۰) اثربخشی این روش را بر بهبود میزان ابراز وجود دانشجویان، امیری طلب، اعتمادی و سلیمی (۱۳۹۳) (۱۱) بر کاهش احساس غربت دانشجویان؛ شیرزادی، شفیع‌آبادی و دوکانه‌ای فرد (۱۳۹۷) (۱۲) اثربخشی این روش را بر کاهش طلاق عاطفی و بهبود کیفیت زندگی؛ هاشمی، زاده‌محمدی و جراره (۱۳۹۳) (۱۳) اثربخشی این روش را بر بهبود تمایز یافتگی؛ مادران نشان دادند.

حفظ و تداوم خانواده به عنوان مهمترین نهاد اجتماعی از اهمیت زیادی برخوردار است. خانواده به عنوان واحدی اجتماعی، کانون رشد و تکامل، التیام و شفا دهندگی و تغییر و تحول آسیب‌ها و عوارضی است که هم بستر شکوفایی و هم بستر فروپاشی روابط میان اعضایش را فراهم می‌کند (۱). از این رو روابط خانوادگی در حفظ و بقای خانواده حائز اهمیت است. خانواده یکی از مهمترین نهادهای اجتماعی است که متولی امر جامعه‌پذیری و تولید شخصیت است. خانواده هر فرد دارای ابعاد و شاخص‌های متفاوتی است که می‌تواند در شکل‌گیری شخصیت فرد مؤثر باشد (۲). عشق و علاقه که سبب صمیمیت و محبت در خانواده است تعامل بیشتر بین اعضای خانواده را موجب شده و پیچیدگی‌ها را کاهش می‌دهد و در عین حال، باعث بهبود روابط مکمل بین دو شخص زن و شوهر که پایگاه‌های یکسانی ندارند می‌شود (۳).

نحوهی مرزبندی مرزها در خانواده‌های سیستمی همواره حائز اهمیت بوده است. مرزبندی سیستم به این معنی است که چه کسی می‌تواند در تعاملات شرکت کند و چگونه، که البته این خود قواعدی دارد (۴). این قواعد تعاملی یا مرزها از لحاظ انعطاف‌پذیری متفاوت‌اند. خانواده از لحاظ میزان انعطاف‌پذیری و نفوذ مرزها سه نوع است: ۱. خانواده‌های های با مرزهای بسته و نفوذناپذیر؛ ۲. خانواده‌های با مرزهای میهم، گنگ و به میزان زیادی نامشخص و نامتمایز؛ ۳. خانواده‌های به اندازه کافی انعطاف‌پذیر با مرزهای روشن و کارکرد مناسب. نحوه مرزبندی می‌تواند زوجین را به سمت و سوی مثلث‌سازی هدایت نماید (۵).

منظور از مثلث‌سازی آن است که در زمان تنش بین دو نفر، شخص ثالثی (داوطلبانه یا در پی دعوت او) وارد ماجرا شود تا تعاملی سه نفری تشکیل گردد. مثلث‌سازی در مواردی انجام می‌شود که روابط فرد با دیگران توأم با تنش باشد. بعضی مثلث‌ها سالم‌اند و بعضی ناسالم. مثلث ناسالم شیوه‌ی مکرر برخورد با اضطراب است که در آن صورت، تنش بین دو شخص به شخص یا شیئی دیگر فرافکن می‌شود (۶).

در عین حال تجارب افراد در روابطشان با همسران‌شان می‌تواند متأثر از شیوه‌هایی باشد که زوجین به کمک آن یک دیگر را کنترل می‌کنند تا مطابق میل آنها عمل کنند (۷) کنترل کردن یا دستکاری کردن دیگران: در لغت یعنی

1. Bowen
2. emotional system
3. earning emotional
4. differentiation of self
5. nuclear family emotional system trianquulation
6. projection
7. emotional break
8. social regression

ابزار

۱. مقیاس مثلث‌سازی یوسفی و بهرامی (۱۳۹۴) به نقل از دهقانی شش ده و یوسفی (۱۳۹۸)(۱۴): این پرسشنامه شامل ۱۶ ماده می‌باشد که براساس نظریه ساختاری مینوچین (۱۹۷۳)(۱۵) ساخته شده است و روی یک طیف ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود و میل به مقابله با مشکلات ارتباطی از طریق دخیل کردن شخص ثالث را ارزیابی می‌کند. این مقیاس نمره کل دارد. روایی صوری آن توسط متخصص تأیید شده است و همسانی درونی آن از طریق آلفای کرونباخ بررسی شد ($\alpha = 0/874$) که قابل قبول بود. لازم به ذکر است در پژوهش حاضر نمره‌ی کل مثلث‌سازی مد نظر بود. روایی سازه، همگرا و واگرایی این ابزار توسط یوسفی و بهرامی (۱۳۹۴) به نقل از دهقانی شش ده و یوسفی (۱۳۹۸)(۱۴) بررسی و قابل اطمینان گزارش شده است. پایایی بازآزمایی این مقیاس توسط یوسفی پس از دو هفته اجرا ($r = 0/8$) گزارش شده است. با توجه به اینکه این متغیر با میل به طلاق (روایی همگرا) رابطه معنادار و مثبت و با روابط خانوادگی روابط منفی و معنادار (روایی واگر) داشت به منظور شناسایی مدل، تحلیل عامل تأییدی انجام شد نتایج این تحلیل نشان داد، شاخص کای اسکوتر نسبی برابر با $3/129$ است و این نشان می‌دهد که این الگو از وضعیت قابل قبولی برخوردار است. همچنین مقدار شاخص‌های تطبیقی TLI و CFI در حدود $0/9$ بود. مقدار RMSEA نیز به عنوان مهم‌ترین شاخص برازش کلی نشان داد که به طور کلی الگوی مثلث‌سازی از برازش مناسبی برخوردار و قابل قبول بود (۱۴).

۲. مقیاس روابط خانوادگی بارنز و اولسون (۱۹۸۲): برای سنجش روابط خانوادگی از مقیاس روابط خانوادگی بارنز ۷ و اولسون (۱۹۸۲)(۱۶) استفاده شد، این مقیاس حاوی ۱۰ عبارت است و روی طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود. آنان با اجرای آن روی نمونه ۲۴۶۵ نفری ضریب همسانی درونی ($\alpha = 0/95$) و ضریب بازآزمایی ($r = 0/71$) و ($\alpha = 0/86$) محاسبه شد. در این پرسشنامه نمره‌ی کل مد نظر است. در ایران در دو پژوهش همسانی درونی آن به ترتیب $0/93$ و $0/89$ گزارش شد (۱۷-۱۸). در این پژوهش همسانی درونی این پرسشنامه مجدداً از طریق آلفای کرونباخ بررسی شد

همانگونه که مشاهده می‌شود تا کنون پژوهشی به بررسی اثربخشی این روش بر بهبود روابط خانوادگی، مرزها، مثلث‌سازی و شیوه‌های کنترل نپرداخته است به نظر می‌رسد این روش از ساز و کارهایی برخوردار است که می‌تواند متغیرهای مذکور را بهبود بخشد. از این رو پژوهش حاضر بر آن شد تا به بررسی این مهم بپردازد نتایج چنین پژوهشی می‌تواند در راستای تنظیم بسته‌های آموزشی و درمانی مناسب در خانواده درمانی مؤثر باشد. بنابراین پژوهش حاضر به این سؤال پاسخ داد که آیا روش بوئن بر روابط خانوادگی، مرزها، مثلث‌سازی و شیوه‌های کنترل زنان متأهل شهر اصفهان مؤثر است؟

روش

طرح پژوهش: با توجه به اینکه این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی روش بوئن بر روابط خانوادگی، مرزها، مثلث‌سازی و شیوه‌های کنترل زنان متأهل شهر اصفهان انجام شد بنابراین این پژوهش از نوع آزمایشی بود و با توجه به اینکه گزینش و گمارش آزمودنی‌ها در گروه‌ها به شکل در دسترس انجام شد بنابراین پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود. **آزمودنی‌ها:** جامعه آماری کلیه زنان متأهل شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود. به منظور نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد به این ترتیب که از بین فرهنگ‌سراهای شهر اصفهان فرهنگسرای باغ نوش انتخاب شد و پس از اطلاع‌رسانی در خصوص برگزاری دوره آموزشی از بین ۵۰ زن ثبت‌نام کننده در دوره براساس ملاک‌های ورود و خروج ۴۰ زن انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل به شکل در دسترس گمارش شدند.

ملاک‌های ورود عبارت بودند از: نمره بالاتر از متوسط نمرات در مقیاس میل به طلاق، داشتن سن بین بیست تا پنجاه سال، تکمیل رضایت آگاهانه، داشتن مدرک حداقل دیپلم و ملاک‌های خروج عبارت بودند از: حضور در دوره‌ی آموزشی دیگر به طور همزمان با این دوره، داشتن بیماری شدید و مزمن جسمی، عدم حضور در بیش از دو جلسه و ناتوانی از همکاری با آموزش‌گر در رعایت اصول دوره آموزشی و انجام تکالیف. کلیه موارد به کمک یک مصاحبه کوتاه و اولیه بررسی شد.

برای خرده‌مقیاس کنترل راه‌حل‌مدار ($\alpha = 0/85$) بود. نتایج این تحلیل نشان داد شاخص کای اسکور نسبتی برابر با $3/713$ است که نشان می‌دهد که این الگو از وضعیت قابل قبولی برخوردار است. همچنین مقدار شاخص‌های تطبیقی TLI و CFI بالاتر از $0/9$ است. مقدار RMSEA نیز به عنوان مهمترین شاخص برازش کلی نشان داد که به طور کلی الگوی مدل کنترل هیجان‌مدار از برازش مناسبی برخوردار و قابل قبول است.

روند اجرای پژوهش: به منظور اجرای پژوهش پس از تشکیل گروه آزمایش محقق هفته‌ای یک روز صبح در جلسات نود دقیقه‌ای به مدت هشت هفته به زنان متأهل آموزش داد. این جلسات در محل فرهنگ‌سرای باغ نوش اصفهان برگزار شد. در ادامه بسته آموزشی که مبتنی بر استانداردهای سبک انجمن روانشناسان آمریکا براساس نظریه بوئن (اسپری و پلاسو، ۲۰۱۸) و برای ارتباطات خانوادگی بهتر ارائه می‌شود لازم به ذکر است. پس از تدوین بسته اعتبار محتوای آن به کمک بررسی نظر پنج متخصص در حوزه خانواده به کمک محاسبه ضریب توافق مناسب تأیید شد. در ادامه این طرح آموزش به همراه اهداف و فنون آن (جدول ۱) ارائه شده است.

$(\alpha = 0/924)$. این مقیاس پیش از این در پژوهش دهقانی ششده و یوسفی (۱۳۹۸) (۱۴) برای سه بعد رابطه با خانواده خود، رابطه با خانواده همسر و رابطه با خانواده همسر منطبق شده بود و در این پژوهش نیز این سه بعد مد نظر قرار گرفت.

۳. مقیاس شیوه‌های کنترل: این پرسشنامه شامل ۲۶ عبارت می‌باشد و به منظور سنجش روش‌های کنترل دیگران توسط یوسفی و بهرامی (۱۳۹۴) به نقل از دهقانی ششده و یوسفی (۱۳۹۸) (۱۴) و براساس نظر باس و لارسن (۲۰۱۸) (۱۹) ساخته شده است و روی یک طیف پنج‌درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود و دارای دو خرده‌مقیاس هیجان‌مدار و راه‌حل‌مدار می‌باشد. آنان روایی محتوا و صوری آن را به کمک پنج متخصص تأیید کرده و روایی سازه آن را به کمک تحلیل عامل اکتشافی برای دو عامل کنترل هیجان‌مدار و راه‌حل‌مدار مثبت بررسی و تأیید شد، روایی همگرایی آن برای خرده مقیاس کنترل هیجان‌مدار از طریق همبستگی مثبت با ترس از خیانت و برای کنترل راه‌حل‌مدار از طریق همبستگی مثبت آن با رابطه با همسر تأیید شد، آنان پایایی بازآزمایی آن را پس از دو هفته اجرا ($r = 0/7$) گزارش کرده است. همسانی درونی در این پژوهش برای خرده‌مقیاس کنترل هیجان‌مدار ($\alpha = 0/83$) و

جدول ۱) اهداف و فنون رفتاری مربوط به طرح آموزشی روابط بهتر در خانواده

خرده اهداف	فنون رفتاری
۱. آشنایی با دلزدگی به عنوان هیجانی ناشی از عدم سازگاری با تفاوت‌های یک‌دیگر (۱)	۱. به مراجع یا زوجین آموزش دهید که دلزدگی هیجانی است که ناشی از ناتوانی در سازگاری با تفاوت‌های یک‌دیگر در سلاقی، نظرات، عقاید، ویژگی‌های حل مسئله و مدیریت امور زندگی است.
۲. توضیح وقوع اضطراب به عنوان نتیجه‌ی عدم سازگاری با تفاوت‌ها برای زوجین یا مراجع (۲).	۲. برای زوجین بیان کنید که عدم سازگاری با تفاوت‌های زوجی می‌تواند به اضطراب منجر شود.
۳. توضیح علائم اضطراب (۳، ۴)	۳. برای مراجع علائم اضطراب را با توجه به منابع در حوزه‌ی روانشناسی بالینی توضیح دهید.
	۴. به مراجع یا زوجین آموزش دهید که نمودهای اضطراب در زندگی زوجی عبارتند از کنترل یک‌دیگر، اختلافات زناشویی، میل به تخریب همسر در حضور خود وی یا در غیاب وی، میل به نسبت دادن خوبی‌ها به خود و بدی‌ها به همسر است.
	۵. به کمک کاربرگ شماره (۱) به زوجین توضیح دهید که یکی از علل مهم اضطراب در مقابل تفاوت‌ها عدم تمایز خود است.
	۶. تمایز خود را به زبانی ساده و قابل فهم برای زوجین تعریف نمایید. (تمایز خود یعنی نگاه خردمندانه و نه هیجان‌زده به زندگی، یعنی زمانی که مشکلی در زندگی رخ می‌دهد و دچار هیجان‌های منفی مثل خشم، نگرانی، ترس یا حسادت می‌شوید برای مبنای این‌گونه هیجان‌ها دست به اقدام نزنید).
۴. توضیح علل مضطرب شدن (۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱).	۷. توضیح دهید بخشی از هیجان‌زدگی در زندگی ناشی از تربیت خانوادگی ماست نه لزوماً

فنون رفتاری	خرده اهداف
<p>مشکلات همسران.</p> <p>۸. توضیح دهید که هر فردی از والد همجنس خود میزان زیادی از همسراری را می آموزد. بنابراین افراد از والد همجنس خود آموخته اند به جای روش های مناسب روبه رویی تفاوت ها هیجان زده شوند و به جای عاقبت اندیشی به راه حل شان طبق هیجانان شان عمل کنند. از مراجعان بخواهید که کاربرگه (۳) را کامل کنند.</p> <p>۹. آموزش دهید که هریک از ما میراثی خانوادگی در زمینه برخورد با رویدادهای زندگی داریم که باورهای ما درباره ی زندگی، زندگی خانوادگی و یا همسر را تشکیل می دهد. (برای مثال باور به اینکه مرد را نباید پرور کرد، گربه را باید دم حمله کشت، خواهر شوهر عقرب زیرقالی است. یا بخور یا خورده می شوی) این باورهای غلط اجازه نمی دهد در زندگی تدبیر کنیم و در نتیجه هیجان زده عمل میکنیم نتیجه هیجانی عمل کردن اضطراب بیشتر است چون یا مشکل حل نشده باقی می ماند و یا مشکل جدیدی رخ می دهد.</p> <p>۱۰. ابتدا کاربرگ شماره ۳ را با از مودنی تکمیل کنید سپس آموزش دهید که جامعه بیش از آن که خردمندی را تشویق کند هیجان زدگی را تشویق می نماید. در واقع روش های فعلی روبه رویی با زندگی ما را مضطرب می کند.</p> <p>۱۱. آموزش دهید که برخی افراد در خانواده پدری بیش از سایرین مورد تنبیه، بی عدالتی و یا تنبیه قرار گرفته اند در واقع حکم دیوار کوتاه خانواده را داشته اند این کار نه تنها باعث می شود پس از ازدواج به دنبال حل حقارت های گذشته ی خود باشند بلکه باعث می گردد برای اینکه خودشان دیوار کوتاه نشوند دیگران را دیوار کوتاه کنند و مشکلات را فراقکنی کنند.</p>	
<p>۱۲. به افراد مثلث زدایی را آموزش دهید. به آنان بیاموزید زمانی که از رویدادهای خانوادگی مضطرب می شوند نباید برای کاهش اضطراب شان با یک فرد نزدیک در دودل کنند و ذهن او را نسبت به همسرانشان بشوراندند و یا از آنها کمک بخواهند. به آنها شیوه های کاهش اضطراب را آموزش دهید تا بتوانند برای یافتن راه صحیح فکر کنند.</p> <p>۱۳. به افراد مزایای مثلث زدایی را آموزش دهید (برای مثال چون مشکلات خانوادگی به بیرون درز نمی کند افراد مداخله گر فرصت سوء استفاده پیدا نمی کنند، اطرافیان احترام بیشتری برای زوجین قائلند زیرا از مشکلات آنان مطلع نیستند، تعداد افرادی که از مشکلات آنان آگاه است کمتر می شود و بنابراین بهتر قابل حل است و...) به آنان آموزش دهید مشاوره داشته باشند که در صورت نیاز به برون ریزی و در دودل مشکلات شان را با وی طرح کنند.</p> <p>۱۴. با توجه به اینکه فراقکنی مشکلات به دیگران مانع حل مشکلات است از افراد بخواهید به جای تمرکز بر عیوب دیگران به حل و فصل عیوب خویش بپردازند. برای این کار بخواهید ابتدا فهرستی از عیوب همسرشان آماده کنند سپس فهرستی از توانمندی های او آماده کنند و در نهایت او فهرستی از توانمندی ها و عیوب خودش آماده کنند. سپس به آنان آموزش دهید افرادی که به جای تمرکز بر عیوب خویش بر عیوب دیگران تمرکز دارند در رشد متوقف می شوند. پس به جای تمرکز بر دیگران بر خودشان متمرکز شوند.</p> <p>۱۵. به افراد آموزش دهید که یک راه مهم برای افزایش تمایز خود و کاهش اضطراب روش حل مسئله است با ارائه یک مسئله خانوادگی به آنان حل مسئله را آموزش دهید.</p> <p>۱۶. با توجه به اینکه یکی از دلایل مضطرب شدن زوجین عدم مهارت های گفتگو کردن است به طور خلاصه مهارت های گفتگو را به آنان یاد بدهید.</p> <p>۱۷. برای کاهش اضطراب های زوجی ناشی از تفاوت ها با آموزش این نکته که تفاوت ها فرصت یادگیری و رشد هستند نه تهدید بیاموزند که با تغییر نگاه اضطراب خود را کاهش دهند.</p>	<p>۵. توضیح شیوه های افزایش تمایز خود و کاهش اضطراب (۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷).</p>

افزایش امید و خوش‌بینی زوجین یا یکی از آنها به زندگی خانوادگی و یک‌دیگر.

یافته‌ها

در این پژوهش ۴۰ زن متأهل در دو گروه کنترل و آزمایش شرکت کردند که ۶۰٪ آنان لیسانس، ۵٪ آنان کارشناسی ارشد و ۳۵٪ آنان دیپلم بودند. ۴۰ درصد تک‌فرزند، ۴۱ درصد دو فرزند و بیشتر داشتند و مابقی بدون فرزند بودند میانگین سنی ۳۷/۲ سال بود.

به منظور بررسی فرضیه پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات پس‌آزمون در گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون در برخی متغیرها افزایش و در برخی متغیرها کاهش یافته است. به منظور بررسی معناداری این تفاوت از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد.

به منظور بررسی پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک و به منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج این تحلیل‌ها نشان داد که نمرات متغیرهای پژوهش نرمال است همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد تفاوت واریانس‌های متغیرهای پژوهش با هم معنادار نیست و این دو پیش‌فرض استفاده از آزمون تحلیل کواریانس رعایت شده است.

به منظور برابری کواریانس‌های نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه از آزمون باکس استفاده شد.

تعاریف رفتاری

۱. زوجین یا یکی از آنها از همسرش فاصله فیزیکی، روانی و عاطفی بیشتری می‌گیرد.

۲. زوجین یا یکی از آنها بر نقاط ضعف همسرش متمرکز است.

۳. زوجین یا یکی از آنها به طلاق فکر می‌کند.

۴. زوجین یا یکی از آنها اکثر فعالیت‌هایش را بدون همسرش تعریف می‌کند و اوقاتش را بدون او سپری می‌کند.

۵. زوجین یا یکی از آنها حداقل مشورت را با همسرش دارد.

۶. زوجین یا یکی از آنها برای آرام کردن خشم ناشی از دلزدگی با همسرش درگیری پیدا می‌کند.

۷. زوجین یا یکی از آنها با هم اختلافاتی مبتنی بر بی‌زاری یکی یا هردو از یکدیگر دارد.

۸. زوجین یا یکی از آنها نشخوارهای فکری درباره عدم تناسب و تعامل مناسب با هم دارند.

۹. تأکید زوجین یا یکی از آنها روی تفاوت‌ها.

۱۰. عدم تحمل اضطراب ناشی از ادراک تفاوت‌ها.

اهداف کلی

۱. نزدیک‌تر شدن زوجین به یک‌دیگر به لحاظ عاطفی، جسمی و روانی.

۲. افزایش عاطفه مثبت زوجین و کاهش عواطف منفی نسبت به یک‌دیگر.

۳. کاهش اختلافات ناشی از آسیب‌های سیستمی.

جدول ۲) میانگین و انحراف استاندارد روابط خانوادگی، مرزها، مثلث‌سازی و شیوه‌های کنترل براساس گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
رابطه با همسر	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۳۵/۳۰	۹/۴۵
		پس‌آزمون	۴۰/۸۵	۵/۵۲
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۴۰/۲۰	۷/۸۰
		پس‌آزمون	۴۰/۱۰	۸/۳۹
رابطه با خانواده خود	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۳۹/۱۰	۶/۰۰
		پس‌آزمون	۴۲/۲۵	۴/۶۲
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۴۲/۸۵	۵/۱۲
		پس‌آزمون	۴۱/۳۵	۵/۹۱
رابطه با خانواده همسر	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۳۳/۲۰	۸/۳۰
		پس‌آزمون	۳۷/۵۰	۶/۹۵
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۳۲/۰۰	۱۰/۹۰
		پس‌آزمون	۳۰/۸۰	۱۱/۱۹
مرزهای خشک	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۳۴/۸۰	۵/۵۰

متغیرها	گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
	گروه کنترل	پس آزمون	۳۴/۴۵	۶/۱۸
		پیش آزمون	۳۱/۶۵	۶/۰۶
		پس آزمون	۳۱/۱۵	۵/۷۸
مرزهای منعطف	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۸/۱۵	۳/۳۱
		پس آزمون	۲۰/۱۰	۲/۳۸
	گروه کنترل	پیش آزمون	۱۹/۳۰	۲/۴۰
	گروه کنترل	پس آزمون	۱۸/۵۰	۲/۹۶
		پیش آزمون	۱۰/۴۵	۲/۷۲
		پس آزمون	۱۰/۰۰	۲/۳۶
مرزهای میهم	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۰/۷۰	۱/۶۸
		پس آزمون	۱۰/۰۵	۱/۵۷
	گروه کنترل	پیش آزمون	۳۷/۲۵	۱۳/۰۹
مثلث سازی	گروه آزمایش	پس آزمون	۳۰/۴۸	۱۲/۱۷
		پیش آزمون	۳۷/۲۵	۱۴/۹۹
	گروه کنترل	پس آزمون	۳۸/۶۰	۱۴/۹۴
شیوه های کنترل هیجان مدار	گروه آزمایش	پیش آزمون	۲۴/۶۵	۶/۸۲
		پس آزمون	۱۹/۳۰	۴/۸۵
	گروه کنترل	پیش آزمون	۲۲/۶۰	۷/۰۳
	گروه کنترل	پس آزمون	۲۲/۱۰	۷/۲۶
		پیش آزمون	۳۰/۸۰	۶/۹۲
		پس آزمون	۲۵/۵۵	۹/۱۹
شیوه های کنترل راه حل مدار	گروه آزمایش	پیش آزمون	۳۱/۴۰	۱۱/۹۷
		پس آزمون	۳۲/۲۰	۱۲/۰۳
	گروه کنترل	پس آزمون	۳۲/۲۰	۱۲/۰۳

مرزهای منعطف، ۱۶/۸٪ از تغییرات مثلث سازی ۲۱/۴٪ از تغییرات شیوه کنترل هیجان مدار و ۲۲/۳٪ از تغییرات شیوه کنترل راه حل مدار را تبیین می کند.

جدول ۳) نتیجه آزمون باکس به منظور بررسی برابری کواریانس نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل

آزمون باکس	F	df ₁	df ₂	معناداری
۶۶/۴۴۷	۱/۰۹۷	۴۵	۴۷۴۳/۸۰۲	۰/۳۰۴

جدول ۳ برای آزمون باکس نشان می دهد که تفاوت کواریانس نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه غیرمعنادار است. با توجه به تأیید پیش فرض ها به منظور مقایسه دو گروه از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. همان طور که در جدول ۴ ملاحظه می شود، روش بوئن بر بهبود رابطه با همسر، رابطه با خانواده همسر، مرزهای منعطف، مثلث سازی، شیوه کنترل هیجان مدار و شیوه کنترل راه حل مدار معنادار است. همچنین ضریب اتا نشان می دهد که اثر روش بوئن ۱۹/۶٪ از تغییرات رابطه با همسر، ۲۳/۵٪ از تغییرات رابطه با خانواده همسر، ۲۶/۸٪ از تغییرات

جدول ۴) نتایج تحلیل کواریانس به منظور بررسی اثربخشی روش بوئن بر متغیرهای پژوهش بر حسب گروه

منبع تغییرات	متغیرها	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش آزمون	رابطه با همسر	۶۹۸/۰۴۷	۱	۶۹۸/۰۴۷	۴۹/۴۴۵	۰/۰۰۰	۰/۶۳۰	۱/۰۰
	رابطه با خانواده خود	۳۲۹/۶۱۷	۱	۳۲۹/۶۱۷	۱۹/۶۱۹	۰/۰۰۰	۰/۴۰۴	۰/۹۹۰
	رابطه با خانواده همسر	۱۳۸۳/۳۱۹	۱	۱۳۸۳/۳۱۹	۷۱/۸۶۸	۰/۰۰۰	۰/۷۱۲	۱/۰۰
	مرزهای خشک	۶۵۸/۵۸۶	۱	۶۵۸/۵۸۶	۳۹/۶۰۹	۰/۰۰۰	۰/۵۷۷	۱/۰۰
	مرزهای منعطف	۰/۸۹۱	۱	۰/۸۹۱	۰/۲۷۱	۰/۶۰۶	۰/۰۰۹	۰/۰۸۰
	مرزهای مبهم	۱۶/۱۳۲	۱	۱۶/۱۳۲	۴/۹۳۲	۰/۰۳۴	۰/۱۴۵	۰/۵۷۴
	مثلت‌سازی	۲۹۸۸/۳۲۱	۱	۲۹۸۸/۳۲۱	۳۰/۳۵۴	۰/۰۰۰	۰/۵۱۱	۱/۰۰
	شیوه کنترل هیجان‌مدار	۲۷۴/۷۴۸	۱	۲۷۴/۷۴۸	۱۴/۶۱۱	۰/۰۰۱	۰/۳۳۵	۰/۹۵۸
	شیوه کنترل راه‌حل‌مدار	۱۶۹۸/۰۳۷	۱	۱۶۹۸/۰۳۷	۴۷/۶۴۶	۰/۰۰۰	۰/۶۲۲	۱/۰۰
گروه	رابطه با همسر	۱۰۰/۰۱۵	۱	۱۰۰/۰۱۵	۷/۰۸۴	۰/۰۱۳	۰/۱۹۶	۰/۷۳۰
	رابطه با خانواده خود	۶۵/۶۳۱	۱	۶۵/۶۳۱	۳/۹۰۶	۰/۰۵۸	۰/۱۱۹	۰/۴۸۰
	رابطه با خانواده همسر	۱۷۱/۳۶۸	۱	۱۷۱/۳۶۸	۸/۹۰۳	۰/۰۰۶	۰/۲۳۵	۰/۸۲۲
	مرزهای خشک	۸/۳۳۳	۱	۸/۳۳۳	۰/۵۰۱	۰/۴۸۵	۰/۰۱۷	۰/۱۰۵
	مرزهای منعطف	۳۴/۸۶۱	۱	۳۴/۸۶۱	۱۰/۶۲۱	۰/۰۰۳	۰/۲۶۸	۰/۸۸۳
	مرزهای مبهم	۲/۲۸۳	۱	۲/۲۸۳	۰/۶۹۸	۰/۴۱۰	۰/۰۲۴	۰/۱۲۸
	مثلت‌سازی	۵۷۸/۰۴۷	۱	۵۷۸/۰۴۷	۵/۸۷۲	۰/۰۲۲	۰/۱۶۸	۰/۶۴۹
	شیوه کنترل هیجان‌مدار	۱۴۸/۹۰۲	۱	۱۴۸/۹۰۲	۷/۹۱۹	۰/۰۰۹	۰/۲۱۴	۰/۷۷۶
	شیوه کنترل راه‌حل‌مدار	۲۹۶/۹۲۴	۱	۲۹۶/۹۲۴	۸/۳۳۱	۰/۰۰۷	۰/۲۲۳	۰/۷۹۷

بحث

منفی‌شان که مربوط به سردرگمی بین نزدیکی به همسر و حفظ فردیت است را کاهش دهند همچنین از طریق مثلث-زدایی از فرزند و اجتناب از فراق‌کنی خانواده، اضطراب را در خانواده مدیریت کنند. همچنین آنها آموختند که تمایز خود که به معنای تصمیم‌گیری بر مبنای خرد و تعقل است را به جای تصمیم‌گیری بر اساس هیجانات جایگزین کنند. در واقع آنان به کمک آگاهی از عوامل مؤثر بر تمایز خود و همچنین انجام تکالیف مرتبط با آن توانسته‌اند تصمیماتی را در زندگی زوجی بگیرند که آینده‌نگران‌تر و دور از تکانشوری است مجموع ویژگی‌های مذکور در کنار این نکته که به جای تمرکز بر عیوب دیگران از جمله همسر و خانواده همسر بر عیوب خویش و نقایص خود متمرکز باشند بنابراین رابطه بهتر با همسر و خانواده همسر تجربه کرده باشند و در نتیجه بازخورد مثبتی از همسرانشان دریافت کند که منجر به بهبود روابط خانوادگی در دو بعد رابطه با همسر و رابطه با خانواده همسر شده است.

عدم اثر این روش بر بهبود رابطه با خانواده خود باید گفت شاید اصلاح رابطه با خانواده پدری به روش‌های عمیق‌تر

نتایج نشان داد این روش بر بهبود ابعاد روابط خانوادگی، ابعاد مرزها، ابعاد شیوه‌های کنترل، کلیه متغیرهای پژوهش به جز مرزهای خشک و مبهم مؤثر بوده است.

نتایج این پژوهش با سایر یافته‌ها که اثربخشی روش بوئن را بر سایر متغیرها نشان می‌دهد همسو است از جمله با یافته‌های پیرساقی، نظری، حاجی حسنی و نادعلی‌پور (۱۳۹۳) (۱۰) اثربخشی این روش بر بهبود میزان ابراز وجود دانشجویان، امیری طلب، اعتمادی و سلیمی (۱۳۹۳) (۱۱) بر کاهش احساس غربت دانشجویان؛ شیرزادی، شفیع‌آبادی و دوکانه‌ای فرد (۱۳۹۷) (۱۲) اثربخشی این روش بر کاهش طلاق عاطفی و بهبود کیفیت زندگی؛ هاشمی، زاده‌محمدی و جراره (۱۳۹۳) (۱۳) اثربخشی این روش بر بهبود تمایز یافتگی.

همچنین در زمینه اثربخشی این روش بر بهبود رابطه با همسر و خانواده همسر باید گفت از آنجا که در این آموزش‌ها زنان متأهل از طریق افزایش آگاهی و انجام تکالیف مرتبط با آموزش‌ها آموخته‌اند که چگونه اضطراب‌ها و حالات

پیشنهاد می‌شود براساس نتایج حاصل از این پژوهش خانواده درمان از طرح درمان حاصل از این پژوهش برای بهبود متغیرهای خانوادگی بهره ببرند.

تشکر و قدردانی: این پژوهش حاصل رساله دکتری روانشناسی است. از این طریق از شهرداری شهر اصفهان، مدیر، کارکنان و کلیه زنان متأهل که ما را یاری کردند سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- Gerken WC, Starks LT, Yates M. The importance of family: The role of mutual fund family reputation in investment decisions. Available at SSRN 2022503. 2018.
- Ayoub M, Gosling SD, Potter J, Shanahan M, Roberts BW. The relations between parental socioeconomic status, personality, and life outcomes. *Social Psychological and Personality Science*. 2018;9(3):338-52.
- Jamieson L. Intimacy. *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*. 2007.
- Horstman HK, Schrod P, Warner B, Koerner A, Maliski R, Hays A, et al. Expanding the conceptual and empirical boundaries of family communication patterns: The development and validation of an Expanded Conformity Orientation Scale. *Communication Monographs*. 2018;85(2):157-80.
- Petronio S, Jones S, Morr MC. Family privacy dilemmas: Managing communication boundaries within family groups. *Group communication in context: Studies of bona fide groups*. 2003:23-55.
- Kerr C. *Family art therapy: Foundations of theory and practice*: Routledge; 2011.
- Southard AC, Noser AE, Pollock NC, Mercer SH, Zeigler-Hill V. The interpersonal nature of dark personality features. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2015;34(7):555-86.
- Buss DM. Manipulation in close relationships: Five personality factors in interactional context. *Journal of personality*. 1992;60(2):477-99.
- Bowen M. *Family therapy in clinical practice*. New York & London: Jason Aronson. Inc; 1978.
- Pirsaghi F, Nazari AM, Hajihassani M, Nad-AliPour H. The Effect of Self-Differentiation Therapy on Assertiveness of Female Students of Allameh Tabataba'i University. *Clinical Psychology Studies*. 2014;4(16):19-34.
- Amiri Talab H, Etemadi A, Salimi H. The Effectiveness of Self-Separation Training on Homesickness in Female Students. *Culture in The Islamic University*. 2014;4(3):435-50.
- Shirzadi S, Shafiabadi A, Dokanehei Fard F. Comparison of the effectiveness of Bowen and Minuchin family therapy on reducing emotional divorce and improving the quality of life of couples referred to health homes. *JEARQ*. 2018;9(3):25-40.

همچنین روش‌های روان‌پویشی نیاز دارد زیرا مشکلات عمده بین زنان و خانواده پدری در سال‌های اولیه زندگی شکل می‌گیرد.

در تبیین اثربخشی این روش بر متغیرهای سیستمی باید گفته شود از آنجا که مثلث‌سازی یکی از راه‌های کاهش هیجانات منفی در خانواده است و باعث می‌شود تا زوجین یا یکی از آنها برای کاهش اضطراب مرزهای خانوادگی را زیر پا بگذارند و متوسل به افراد خارج از رابطه زوجی از جمله با فرزند یا خانواده‌های اصلی شوند (۲۰) بنابراین کاهش مثلث‌سازی نشان می‌دهد که افراد آموخته‌اند با مثلث‌زدایی مشکلات خانوادگی به بیرون از خانه راه پیدا نکرده و افراد مداخله‌گر فرصت سوء استفاده پیدا نکرده‌اند، اطرافیان احترام بیشتری برای زوجین قائل شده‌اند چرا که از مشکلات آنان مطلع نشده‌اند، تعداد افرادی که از مشکلات آنان آگاه است کمتر شده و بنابراین مسائل بهتر قابل حل شده است. به نظر می‌رسد افزایش تمایز خود و کاهش مثلث‌سازی در کنار هم موجب شده تا زنان راه‌های صحیح گفتگو را طبق آموزش‌ها بیاموزند، هیجانات‌شان را بهتر مدیریت نمایند و برای کاهش هیجانات منفی نیاز به باز کردن مشکلات خانوادگی در بیرون از رابطه زوجی نداشته باشند و حتی مشکلات کمتری را تجربه کنند، همچنین آنها آموختند که برخی از مشکلات فعلی آنان در رابطه با همسران‌شان مربوط به گذشته آنان و رابطه آنان با خانواده‌ی اصلی‌شان دارد این مجموع آگاهی‌ها در کنار تمرینات عملی در بین جلسات و تکمیل کاربرگ‌ها کمک تا مرزهای منعطف اصلاح شود و زوجین در شکل دادن به مرزها از حالت‌های افراطی دور شوند. از سوی دیگر مجموع تغییرات بالا کمک کرده تا زنان برای کاهش هیجانات منفی‌شان تمایل کمتری به کنترل همسران‌شان داشته باشند و هر دو نوع کنترل اعم از راه‌حل‌مدار و هیجان‌مدار هر دو کاهش یابد.

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت یکی از روش‌های مؤثر برای بهبود متغیرهای خانوادگی و سیستمی در بین زنان اصفهانی که میل به طلاق آنان رو به افزایش است روش بین نسلی بوئن است.

لازم به ذکر است این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی داشت از جمله یکسان بودن آموزش‌گر و محقق و گزینش و گمارش غیر تصادفی آزمودنی‌ها.

13. Hashemi SM, Zade Mohammadi A, Jarareh J. Effectiveness of group training concepts of Bowen's systemic approach on mothers' differentiation. *Applied Psychology*. 2014;8(1):29-45.
14. Dehghani Sheshdeh Z, Yousefi Z. The Structural Equation Modeling of Desire to Divorce based on System, Psychological and Social Variables among High School Students' in Isfahan Mothers. *Journal of Family Research*. 2019;15(1):155-70.
15. Minuchin S. *Families and Family Therapy* Cambridge MS: Harvard. 1973.
16. Olson D, Barnes H. *Family inventory of quality of life*. Minnesota: Family Social Science, University of Minnesota. 1982.
17. Shamaeizadeh N, Yousefi Z. Multiple Relations between Personality Factors and History of Child abuse with Family Communications in Isfahan. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2018;19(3):113-21.
18. Mojoudi M, Yousefi Z, Torkan H. Predicting the Adolescence Depression Based on Adolescence Stress, Resiliency, Attachment Style, and Family Relations among Two Groups of One-Child and Multi-Child. *Behavioral Sciences Research*. 2018;16(2):221-8.
19. Larsen R, Buss D. *Personality Psychology 6th Unknown Binding*: McGraw Hill Education 2018.
20. Miller RB, Anderson S, Keals DK. Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of marital and family therapy*. 2004;30(4):453-66.