

# Bowen自我分化理論與研究： 近十年文獻分析初探

王鑾襄

國立東華大學  
諮商與臨床心理學系研究生

賈紅鶯

國立東華大學  
諮商與臨床心理學系助理教授

## 摘要

本文就自我分化進行概說，再就十年內（2002～2011）國內外自我分化相關50篇實徵性研究文獻從研究對象、自我分化程度比較及研究主題與結果等方面進行分析。結果顯示國內外探討自我分化文獻逐年增加，除了Shapiro（2010）蘇慧娟（2009）之外，其餘研究皆支持Bowen理論假設，也顯示其理論重要性。國內自賈紅鶯（1991）起，後續研究對象擴及各階段學生，但是伴侶與家族治療的自我分化研究尚付闕如。國外則以大學生和成人為主，性別、社經地位不同者在分化程度上有無差異結果不一，不同文化族群分化程度之比較研究亦少。研究者建議未來可朝向自我分化在不同文化、不同年齡族群與健康適應的關係的比較，以及在個別諮商與家族治療應用成果等方向努力。

**關鍵字：**Bowen、自我分化、家庭系統理論

## 壹、前言

1960年代，Bowen提出其家庭系統理論的重要概念，最後精煉成八個連鎖動力概念，其中「自我分化(differentiation of self)」為核心概念，學者賈紅鶯（1991）首度引進並進行青少年與其父母之自我分化與青少年子女適應之相關研究，也展開其後國內本土自我分化的相關研究。陳靜宜（2001）歸納文獻指出：「自我分化」程度對於個體在身心健康、人際、婚姻等調適有很大的影響。因此，Bowen理論雖源自家庭系統，實際上不限應用於家庭，也適用於個體、親密關係、工作場域等

（Cochran，2011；吳佳霓，2002；薛鈞芳，2007）。本文嘗試比較國內外近十年與「自我分化」主題相關之實徵研究，藉此瞭解目前關於「自我分化」之研究與應用成果。

以下先介紹Bowen「自我分化」之重要概念，再就十年內（2002～2011）國內外自我分化相關文獻歸納研究成果，最後提出結論與建議，做為未來研究與應用之參考。

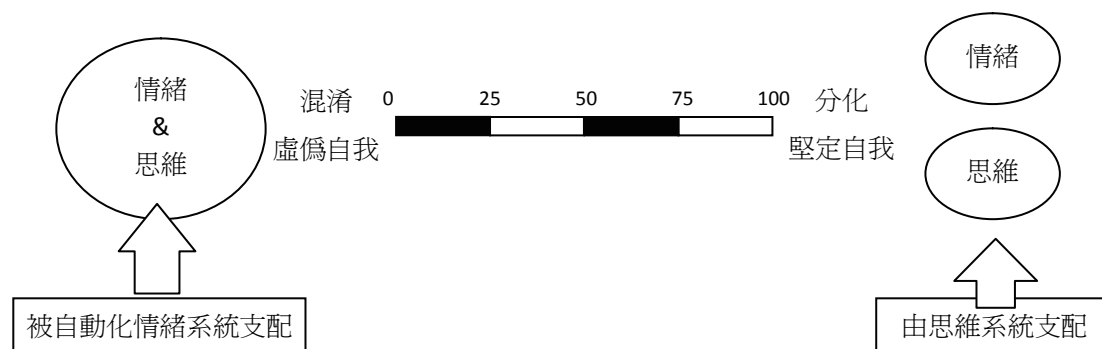
## 貳、自我分化概念

Bowen(1978)理論中「自我分化」的概念是從生物學的「細胞分化(differentiation of cells from each other)」

通訊作者：賈紅鶯 電子郵件：chiahy@mail.ndhu.edu.tw

而來，取其人類自我分化的過程和細胞分化過程相似之意。「自我分化」指的

是人區辨情緒(emotion)和思維(intellect)的程度，如下圖：



圖一：自我分化概念與理論性量尺示意圖

分化程度最佳者為右端，能清楚區辨情緒和思維；分化程度最低者在左端，為「混淆(fusion)」狀態，無法清楚區辨情緒和思維，且被自動化情緒系統(automatic emotional system)支配。分化程度高的人，面對壓力較有彈性、適應力較佳、較不受情緒控制，較少發生問題；分化程度在混淆狀態的人，面對壓力容易被自動化情緒系統支配，較少彈性與適應力，有較多問題。多數人都處在兩端之間各地帶。無論是分化好或分化低的人，都可能因壓力而導致失功能、產生症狀；但分化佳者能快速復原，分化低者的損傷可能發展成慢性或永久的(Bowen, 1978)。

自我分化另一個重要的部分是「堅定自我(solid-self)」和「虛偽自我(pseudo-self)」。這兩者是不同樣貌的自我，不同分化程度的人會有不同比重的這兩種自我。「堅定自我」是穩定的，在面對他人時，可以保持一致的信念和生活規則。「堅定自我」能夠覺察到團體間的不一致，衡量得失後再選擇

加入或拒絕成為其中成員。「虛偽自我」：即「假裝」的「自我」，是由情緒的壓力創造出來的，它們是隨意且不一致的，順從環境，且懷有各種差異很大、甚至矛盾的規則。

分化愈低者有愈多「虛偽自我」。當兩個人的「虛偽自我」混淆在一起時，經常變成「我們(we-ness)」，強勢一方便成為決定者，主動為「we-ness」採取行動，另一方因而失去或自願放棄自我。這些歷程是在自動化情緒歷程中發生的，在親密關係中特別容易看到這樣的現象(Bowen, 1978)。

Bowen為自我分化概念提出一個理論性的量尺(Bowen, 1978)，如表1，囊括人類功能全部的可能水準。0表示人類可能會有的最低功能水準，100則是分化臻完美的程度。Bowen表示這是假設性的概念，可以應用於各種形式的生活。

筆者將Bowen之自我分化水準各階段比較如表1。並分述如下：

表1：自我分化水準比較表

分化水準	低分化	中等分化	中等至良好分化	良好分化
量尺分數	0-25	25-50	50-75	75-100
支配力量	全部由感覺支配	大多由情緒系統引導	學著焦慮時由思維系統支配	由思維系統掌握大局
生活取向	完全關係取向	大多為關係導向	多能依循生活目標	獨立生活目標
自我的樣貌	虛偽自我	大部分是虛偽自我	發展出理性的堅定自我	堅定自我
情緒和思維系統關係	完全混淆	開始分化	有足夠基本分化且相互合作	平時允許情緒系統領航，但在思維系統掌控內；焦慮時由思維系統接管

0至25是最低分化水準，處於這個分化水準的人情緒混淆非常強烈，無法分辨感覺或現實。他們是完全的關係取向，所有的能量都用來尋找愛與認可，及讓關係和諧，因而無剩餘能量找尋人生方向。他們經常用「我覺得……」表達，重要的人生抉擇都靠「感覺對不對」來完成。精神分裂患者便屬於此分化水準（翁樹澍、王大維譯，1996/1999）。

25至50是中等分化水準，其情緒和思維系統開始分化，有大部分「虛偽自我」。生活被情緒系統引導，但較最低分化水準者有彈性。當焦慮高時，功能和低分化水準者相近，情緒系統會支配思維系統，決定所思所為。他們的生活是關係導向的，主要能量都用來愛與被愛、以及尋求他人認可。在陳述自己的意見時，他們避免用「我認為……」或「我相信……」來表態。關係導向使他們對他人很敏感。他們畢生都在追求理想的關係，這種關係是和他人的情緒親

密且直接、喜用感覺式的溝通。當和對方達到親密無間的情況時，他們的情緒混淆會增加，接著他們會保持距離和疏遠，再開始另一個親密的循環。若追求親密失敗，他們可能退縮並憂鬱，或是在另一段關係追求親密。當關係系統失衡時，症狀和問題便會爆發。這個分化水準的人有很高比例會發展出問題，包含所有心理疾患、情緒疾患、社會失功能。

50至75是中等到好的分化水準，這範圍內的人情緒和思維系統有足夠的基本分化且相互合作，他們已發展出理性的「堅定自我」，且思維系統有充分發展，當人焦慮時，它可以自我掌控而不被情緒系統支配。此水準者的思維系統學著發展出一些原則來支配情緒系統。

75至100的人有最多「堅定自我」，這階段的人在情緒系統中較自由且有較滿意的情緒。他們可以完全地處在情緒事件中，並且知道在需要的時候能以邏輯推理來擺脫情緒系統，讓焦慮

冷靜下來，避免危機發生。分化較好的人較少關係導向，而是依循獨立的生活目標，但會覺察到周圍的其他人及關係系統。他們更清楚情緒和思維之間的不同，比較能確定自己的信仰和信念，不會去抨擊他人或防衛自己的信念。他們會和相同分化等級的人結婚，其婚姻就像是合夥關係般運作，可以享受情緒親密而不需要犧牲自我。無論在一起或獨處，都可以擁有自主的自我。他們允許他們的孩子成長和發展他們自主性的自我。

Bowen的理論假設每個人都有兩股內在力量，一股力量讓人發展成能獨立思考、感覺及行動，另一對應的力量則驅使孩子與家庭維持情緒性的連結。沒有人能與原生家庭完全情緒分離，且每一個人達成的分離程度不同，即使同一家庭中的小孩，也可能對父母有不同程度的情緒分離（翁樹澍等人譯，1996/1999）。治療目標在幫助家庭成員的個體從綑綁他們的情緒團脫離，朝向較佳的分化前進，以及減輕壓力、紓解症狀。在治療情境中常用「家族圖(genogram)」探索多世代家庭的情緒互動模式（翁樹澍等人譯，1996/1999），並發展出「教練(coaching)」工作模式，協助個人分化(McGoldrick & Carter, 2001)。

在評估分化程度方面，Bowen認為當事人在低焦慮的期間很難評估真正分化程度，建議要評估個體在壓力到平靜期間的自我分化水準與個體運作功能。目前常用來評估分化程度的量表有Skowron和Friedlander(1992, 1998)發展的「自我分化量表(The Differentiation of

Self Inventory, DSI)」，可由四個因素來看個體自我分化程度：「情緒反應(emotional reactivity)」、「採取我立場(I-position)的能力」、「和他人的混淆(fusion with others)」、「情緒截斷(emotional cutoff)」。

## 參、文獻比較

筆者從國家圖書館之「台灣博碩士論文知識加值系統」、「台灣全文資料庫」、「台灣期刊論文索引系統」、「ProQuest資料庫」及「EBSCOhost資料庫」搜尋「自我分化」近十年文獻，共計選取50篇實徵性研究文獻進行分析比較。

### 一、以研究對象分類

筆者將50篇文獻依研究對象分類，由表2可知，自我分化研究多以大學生為研究對象，其次為青少年，接著是一般成人。

以國內外之研究對象做比較，近十年國內自我分化主題之研究對象偏重於各學齡階段之學生，僅4篇研究對象不是學生。國外27篇文獻中，以大學生和成人為研究對象的篇章各佔全部將近一半。

國內以青少年到青年學生為主要研究對象，可能是因為學生正好處於身心大轉變，心理上想擺脫對父母或成人之依賴與約束，生活上卻未能完全獨立自主的狀態（吳佳霓，2002），其分化程度很可能影響其發展獨立。加上此階段學生正開始建立親密關係，而Bowen理論假設個體和家庭之分化將影響親密關係，因此產生於青少年階段探討其分化

表2：國內外自我分化研究對象

		學生	伴侶	成人	青年	工作者
一般人				Horne(2002) Skowron et al.(2004) Cocoli(2005) 鄭佩玉(2006) Stroup(2009)	Maser (2011)	Ferdinand (2004) Skowron et al. (2008)
病人			Lal(2006)	鄭玉秀等人 (2004)		
男同志						
女同志			Harrison (2003)	Spencer et al. (2007)		
女性 已婚 受暴				林淑蕊(2006)		
				余雁薰(2009)		
國小生	劉美娜 (2004)	蔡惠君(2006) 蘇泰吉(2010)				
夫妻			Adams(2003)			
國中生	黃慧玲 (2011)	吳佳霓 (2002) 姚雅云 (2006) 蘇慧娟 (2009)	歐陽儀 (2008)			
高中/ 職生		胡雅婷(2006) 石芳萌(2007) 蔡金蓮(2008) 黎美玉(2010)				
大學生	一般	Holeman et al. (2011)	黃慧雯(2002) Murdock et al.(2004) 徐君楓(2004) Jenkins et al.(2005) Keller(2006) 莊慧美等人 (2006) 薛鈞芳(2007) 劉紀谷(2007) 陳怡樺(2008) Shapiro(2010) 馬承逸(2010) Drake(2011) Sandage et al.(2010)			
	外裔	Peleg(2002)				
	跨裔	Chung et al. (2006) Chung et al. (2009)				
外裔已婚				Peleg(2008) Asadinik(2010)		
心理衛生 人員						Carbonel (2007)
教師						Cochran(2011)
受訓治療 師和督導						Davis(2011)
物質濫用				Walker(2005)		

的需要性。

## 二、自我分化情況比較

劉美娜(2004)、蔡惠君(2006)和蘇泰吉(2010)均發現：小學生與其父母分化程度中等。小六生且照顧者為開明權威式教養者，分化較好(蔡惠君, 2006)。女性、由外祖父母照顧、照顧者教育程度較高、隔代教養原因單純者，分化較佳(蘇泰吉, 2010)。小學生和國中生分化程度和父母分化程度顯著相關(劉美娜, 2004; 歐陽儀, 2008)。

國中生分化程度中等(姚雅云, 2006; 黃慧玲, 2011; 歐陽儀, 2008; 蘇慧娟, 2009)，性別、父母婚姻狀況、家庭社經地位不同，分化有顯著差異(姚雅云, 2006)。高中職學生分化程度於不同性別、年級、學業、科別、排行無差異(胡雅婷, 2006; 蔡金蓮, 2009; 黎美玉, 2010)；但高中生家庭系統分化程度在不同社經地位有差異(黎美玉, 2010)，高職生則無(胡雅婷, 2006)。

大學生分化程度在中等或以上(馬承逸, 2010; 陳怡樺, 2008)。徐君楓(2004)和薛鈞芳(2007)指出大學生分化程度性別之間無差異，但劉紀谷(2007)發現男生分化高於女生，男生較少情緒反應、較高採取我立場能力，有較少和父母融合情況；此是否和性別之間重視關係程度或被要求獨立程度不同相關，值得深入探討。Chung與Gale(2006)發現大學生分化程度，歐美裔高於韓裔學生。我國亦為亞洲國家，國人分化程度和歐美國家是否有差異，文化

因素又在其中扮演何等角色，亦值得探索。

Maser(2011)發現成人分化高者，較少三角關係、配偶混淆。Lal(2006)發現病人分化低於伴侶，此支持Bowen謂分化低者較容易有身心問題之假設。

綜合以上，國內研究顯示子女分化程度與家庭因素有關，包括父母自我分化程度、教養態度、社經地位等。國外研究驗證了Bowen理論中自我分化與健康、三角關係、婚姻關係的關聯，同時也發現不同種族自我分化程度的不同。

## 三、以研究主題與結果分類

根據所蒐集之文章研究主題分類，共分為「檢驗Bowen理論」、「探討自我分化程度與各種人際關係狀況」、「探討自我分化和適應及因應議題」、「探討自我分化程度和個人狀態或能力之關係」、「應用場域延伸之研究」、「案例探討」六大類，以下分述之。

### (一)檢驗Bowen理論

#### 1.檢驗Bowen提出之理論

此類共計10篇，分別檢驗Bowen所提出之個人或父母自我分化程度與情緒狀態、壓力感受、社會焦慮、身心健康之關係(Murdock & Gore, 2004; Peleg, 2002; 馬承逸, 2010; 劉紀谷, 2007; 歐陽儀, 2008; 蘇慧娟, 2009)，以及自我分化和家庭功能(Chung & Gale, 2009; 姚雅云, 2006; 蔡惠君, 2006)、個人功能之關係(Shapiro, 2010)。結果於後文討論。

#### 2.檢驗自我分化量表

此部分共2篇，一篇測試短式自我分化量表之信度(Drake, 2011)，結果顯

示此量表效果比DOS-R(Differentiation of Self Inventory-Revised)為佳；另一篇考驗自我分化分量表的構念效度(Maser, 2011)，結果顯示以DSI(Differentiation of Self Inventory)所得自我分化結果與各分量表之間，除「與他人混淆分量表(Fusion with others)」以外，彼此均有高度相關，顯示此量表具有一定的建構效度。

### 3. 檢測自我分化和其他理論關係

Jenkins、Buboltz、Walter、Schwartz和Johnson(2005)發現個體分化程度可預測心理社會發展階段；國內吳佳寬(2002)研究則指出家庭系統分化程度和心理社會發展理論中「對人信賴、活潑自主、自動自發、勤奮努力、自我認同」等人格發展有顯著正相關；黃慧雯(2002)則指出自我分化程度能預測自我認同狀態。可見自我分化程度和Erikson之心理社會發展有相當緊密的關係。

另有Horne(2002)研究結果顯示「自我分化量表」在操作上無法如「分離個體化歷程量表(Separation Individuation Process Inventory)」清楚區辨分離個體化階段。

## (二) 探討自我分化程度與各類人際關係狀況

### 1. 自我分化和親密關係

從Adams(2003)、Ferdinand(2004)、Harrison(2003)、Lal(2006)、Peleg(2008)、Spencer與Brown(2007)研究中發現：已婚伴侶中的女性、男同志及女同志的自我分化程度和婚姻或關係之滿意度有正相關；Peleg(2008)指出男女情

緒截斷和婚姻滿意度均有相關，男性的情緒反應和採取我立場的能力與婚姻滿意度有相關；病人伴侶的分化程度可以預測病人伴侶的關係滿意度，此滿意度又可預測病人伴侶支持的程度(Lal, 2006)。另外，Walker(2005)探討了自我分化和親密暴力的關係，發現物質濫用矯治者自我分化愈低，在親密關係中發生暴力的情況愈高。

從以上研究可之自我分化程度與親密關係之滿意度或暴力發生情況有相當緊密的關聯。

### 2. 自我分化與依附關係

劉美娜(2004)發現小學生父母之自我分化愈高，共依附情況愈少；黎美玉(2010)指出高中生的家庭系統自我分化程度和共依附特質有二組典型相關達顯著。Skowron與Dendy(2004)研究中發現採取我立場的能力愈高者，愈少情緒反應及依附焦慮。Cocoli(2005)則表示焦慮型依附可預測自我分化程度，逃避型依附可預測情緒反應、情緒截斷、採取自我立場能力的情況。徐君楓(2004)研究結果顯示親子界限可預測大學生的自我分化程度。

### 3. 自我分化與一般人際關係、心理幸福感

Skowron、Stanley與Shapiro(2008)研究顯示青年之分化程度可預測人際困擾情形；黃慧玲(2011)則指出人際互動會影響自我分化預測心理幸福感之結果。蔡惠君(2006)表示家庭系統分化程度可預測小學高年級生之心理幸福感，與Chung與Gale(2006)研究大學生結果雷同。另外，Sandage與Jankowski(2010)發現自我分化程度部分調節寬恕

意念和心理幸福感的關係。胡雅婷(2006)的研究顯示高職生自我分化和人際互動有正相關，且自我分化愈高、親子互動愈佳。Maser(2011)發現成人的自我分化愈高，和人的親密愈高。

以上可看出分化較佳者，較少人際困擾、有較良好人際互動與親密度，以及較佳之心理幸福感。

### (三)探討自我分化和適應及因應議題

吳佳霓(2002)之研究發現家庭系統分化和生活適應有正相關。林淑蕊(2006)指出自我分化程度影響婚後生活適應。薛鈞芳(2007)發現大學生之自我分化和愛情衝突因應方式有部分相關。蔡金蓮(2009)發現家庭系統分化各層面和人際衝突解決策略中的「競爭策略、逃避策略、忍讓策略」有負相關，和「協調策略」有正相關。Murdock等人(2004)發現大學生之自我分化和反思型(reflective)因應壓力模式有正相關，與壓抑型(suppressive)、反應型(reactive)的因應模式有負相關。Asadinik(2010)發現伊朗裔家庭婚姻調適得分於高者，自我分化分數與情緒截斷分數均愈高。以上皆支持自我分化與人際親密關係及適應有重要相關。

### (四)探討自我分化程度和個人狀態或能力之關係

#### 1.和身心健康關係

石芳萌(2007)研究發現親職化程度低時，自我分化較高，心理健康較好；當個體涉入三角關係時，和同儕會愈親密，身體症狀、焦慮、睡眠問題、社會功能問題愈多。蘇慧娟(2009)發現現代間親密愈高、涉入三角關係愈少，

則身心健康愈佳。馬承逸(2010)發現大學生的自我分化和身心健康有正相關；且在壓力較高的群體中，壓力感受調節了自我分化和身心健康之關係。Skowron、Stanley與Shapiro(2008)發現青年的自我分化可以預測心理健康。Sandage等人(2010)發現自我分化調節寬恕意念與心理健康症狀之關係。Peleg(2002)發現家庭系統分化和生理症狀有負相關。Lal(2006)指出病人之自我分化和憂鬱情況可預測病人的症狀；病人的自我分化和伴侶的自我分化可預測病人的症狀程度及監控行為。

綜合以上，多顯示自我分化程度較高者，身心健康呈現較佳狀態，與Bowen理論之假設相符合。而蘇慧娟(2009)研究顯示代間親密愈高、身心健康愈佳，與Bowen假設不同，是否和國內文化親子間關係較緊密有關，值得瞭解。

#### 2.和其它各種功能之關係

Ferdinand(2004)研究指出原生家庭的情緒截斷愈多、三角關係愈多，個人的自我分化愈低、關係功能也愈低。Murdock等人(2004)發現自我分化會影響對壓力的知覺，再影響其預測心理功能。Skowron等人(2004)發現採取我立場之能力可預測主動控制能力。Shapiro(2010)研究發現，分化程度和功能、生理反應與生理調節並無顯著相關，和Bowen之假設不符。Maser(2011)則發現成人自我分化高與低精神病失功能有相關。姚雅云(2006)與Chung等人(2009)發現自我分化和家庭功能有顯著相關。蘇慧娟(2009)發現國中生的代間親密愈高、涉入三角關係愈多，則社

會功能失調也會增加。

綜合以上發現，除Shapiro(2010)之發現與Bowen假設不符，其餘均顯示分化程度較高者個體及家庭各方面功能較好，結果支持Bowen理論之假設。

### 3.和情緒、認知、態度之關係

Holeman、Dean、DeShea與Duba(2011)發現自我分化可預測寬恕中的減少負面情緒。蘇慧娟(2009)發現國中世代間親密愈高、同儕親密愈高，其情緒自覺也愈高。胡雅婷(2006)指出高職女生的自我分化程度、代間親密和憂鬱呈現負相關，涉入核心三角關係則和憂鬱有正相關。Lal(2006)指出病人伴侶的自我分化程度和滿意度，可預測伴侶的憂鬱情況。Drake(2011)則指出自我分化和憂鬱、焦慮、知覺壓力呈現負相關，此和Maser(2011)發現成人自我分化高、低生活壓力結果雷同。

蔡金蓮(2009)指出家庭分化和自我概念有正相關。Chung等人(2006)和Drake(2011)指出自我分化和自尊有相關。姚雅云(2006)發現自我分化和家庭功能可預測非理性信念，一般來說，自我分化愈良好，各種非理性信念愈少。薛鈞芳(2007)研究大學生，發現無論男女，其自我分化和愛情態度均有相關。Stroup(2009)研究兒童期採取角色(childhood adaptation roles)和自我分化之關係，發現對角色愈忠誠者分化愈好。

從以上研究，可知自我分化和情緒、自我認同與自我概念、自尊、愛情態度有頗密切之關係。

### 4.其他

Sandage等人(2010)和Holeman等人

(2011)指出自我分化和寬恕及靈性有關。Keller(2006)、陳怡樺(2008)和黎美玉(2010)發現自我分化和生涯決定有正相關。蘇泰吉(2010)指出自我分化的部份面向可預測高年級學童之偏差行為。黃慧雯(2002)發現自我分化可預測社會活動經驗。Peleg(2002)和劉紀谷(2007)發現大學生自我分化和社交焦慮有顯著負相關。

### (五)應用場域延伸之研究

Carbonel(2007)和Cochran(2011)研究心理衛生工作者和教師之自我分化與工作滿意度的關係，結果顯示有顯著相關。Davis(2011)則發現自我分化無法有效預測反移情管理品質。

### (六)案例探討

案例探討共4篇，其中3篇為自我分化改變之歷程研究(余雁薰，2009；莊慧美、卓紋君，2006；鄭玉秀、楊美賞，2004)，其中余雁薰(2009)以敘事取向團體進行治療，研究當事人分化程度之改變，發現當事人在治療過程中的自我分化程度會反覆提高又退回。莊慧美等人(2006)採Bowen取向之團體處理個人與家庭分化之議題，結果顯示成員分化程度均提高，且連帶提高家庭成員之分化程度。鄭玉秀等人(2004)以家庭系統理論介入家庭，藉由改善當事人與母親之溝通模式協助當事人提高分化程度，其改變以觀察記錄為主，未進一步說明如何評估其分化程度之改變；鄭佩玉(2007)則是探討成年子女知覺家庭衝突與因應歷程當中的分化程度之改變，結果顯示在婚姻衝突的早期，家庭形成「三角關係」，後期則轉

為「自我分化程度增加」與「親職化子女轉移」。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

#### (一)研究對象方面

不論國內外，自我分化的研究對象多以青少年為主，國外以大學生與成人為主，國內則亦以大學生為主，往下分佈至國高中，甚至小學。是否反應華文化中緊密的親情使研究者意識到國人從青少年早期即有自我分化的困境，值得更進一步探究。

#### (二)自我分化程度方面

國內研究顯示自國小至國高中，呈現中等自我分化程度，且自我分化與教養方式、社經地位有關，大學生則達中等以上自我分化，與性別關係結果不一。國外研究發現自我分化程度與身心健康、核心家庭關係有關，且有東西方族群不同分化程度。可惜的是，目前的文獻尚未有結合本土文化經驗的比對。

#### (三)研究主題與結果方面

包括理論的驗證與應用兩部分。理論的驗證方面不論國內外研究由驗證Bowen理論出發，結果也多獲得支持，同時也進行跨理論間的比較與整合。理論的應用上，包括人際關係、生活適應、自我功能、身心健康等範圍相當廣泛，絕大多數研究皆指向自我分化是有意義的預測變項，且不論國內外研究皆呼應Bowen理論，也證實其理論跨文化的價值。

#### (四)實務研究方面

目前研究多半仍在理論的驗證，少

實務運用情況的探究，國內近年僅有三篇是關於諮商實務或醫療介入，當中描述諮商過程中自我分化的改變，但沒有技術介入的說明。

### 二、應用與建議

#### (一)實務工作方面

- 1.從以上研究結果可增進實務工作者對「自我分化與個人各種身心狀態關係」的理解。
- 2.從結果可以看到自我分化與人的幸福感、滿意度、身心狀況等有重要關聯，因此在治療中可作為一項治療效果的指標，要提高個人的心理健康與品質，可從提高自我分化著手。
- 3.從諸多理論驗證雖可見自我分化為極有價值的概念，但是一般僅能在選修家族治療中才有可能接觸到。Bowen自我分化理論是所有家族治療理論最適合應用於個人者，建議助人者可多學習應用，當可提升對個案家庭概念化的知能。

#### (二)研究方面

##### 1.從理論到實務

由以上研究結果可看到高自我分化對個人各面向的表現都有高度相關，因此未來可進一步探索如何介入能提高自我分化，譬如那些治療技術或治療模式能發揮提高自我分化的作用？提高自我分化的治療過程樣貌為何？效果如何？如此將更能有助於對實務工作者之參考與應用。

##### 2.跨文化研究的需要

國人「家人一體」的家族親密觀與西方偏向個人主義之觀點大不相同，未來可探索本土文化脈絡下自我分化上的

認知或表現為何，以及與西方文化的異同，以回應本土家庭議題的需要以及目前中西跨文化比較研究的缺乏。

### 3.從個人到婚姻與家庭

國內自我分化的研究過度偏重在學生族群，於伴侶、家族治療等尚無人探討。

然個人自我分化的基礎，源自於配偶間的親密關係與家庭代間關係，期待未來的研究領域能從個人擴大到婚姻與家族治療的研究。

### 參考文獻

- 石芳萌(2007)。**高中職學生親職化、自我分化與身心健康之相關研究**(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 吳佳霓(2002)。**青少年家庭系統分化、自我發展與生活適應之相關性的研究——以台中縣國中生為例**(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 余雁薰(2009)。**以敘事取向成長團體增進受暴婦女自我分化歷程之分析研究**(未出版之碩士論文)。國立花蓮教育大學，花蓮縣。
- 林淑蕊(2006)。**從三角關係看婆媳互動之調適歷程**(未出版之碩士論文)。台北市立教育大學，台北市。
- 姚雅云(2006)。**家庭功能、自我分化與國中生非理性信念關係之研究**(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 胡雅婷(2006)。**高職女生自我分化、人際互動與憂鬱傾向之相關研究——以台北市某高職為例**(未出版之碩士論文)。中國文化大學，台北市。
- 徐君楓(2004)。**大學生知覺之家庭界限與其自我分化之關係**(未出版之碩士論文)。國立政治大學，台北市。
- 馬承逸(2010)。**大學生自我分化、壓力**

- 感受與身心健康之關係**(未出版之碩士論文)。國立政治大學，台北市。
- 翁樹澍、王大維(1999)。**家族治療理論與技術**(原作者：Irene Goldenberg & Herbert Goldenberg)。台北：揚智。(原著出版年：1996)
- 陳怡樺(2008)。**大學生自我分化、親子衝突與生涯決定狀態關係之研究**(未出版之碩士論文)。國立台中教育大學，台中市。
- 陳靜宜(2001)。**自我分化在家庭治療理論中的意義**。*諮商與輔導*，191，17-20。
- 莊慧美、卓紋君(2006)。**Bowen取向團體進行前後之分化程度與心理適應情況之探討**。*中華輔導學報*，19，73-108。
- 黃慧玲(2011)。**青少年自我分化、人際互動與幸福感關係之研究**(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 黃慧雯(2002)。**大學生的自我分化、社會活動經驗與自我認定狀態之相關研究**(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 賈紅鶯(1991)。**父母自我分化、子女自我分化與子女適應水準之相關研究——Bowen家庭系統理論之驗證**(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 劉美娜(2004)。**國小高年級學童之自我分化與其父母之自我分化及共依附之探討**(未出版之碩士論文)。長庚大學，桃園縣。
- 劉紀谷(2007)。**大學生自我分化與社交焦慮之相關研究**(未出版之碩士論文)。國立政治大學，台北市。
- 鄭玉秀、楊美賞(2004)。**研究者在身心病房照顧一位厭食症患者之歷程，以家庭系統理論作為介入依據**。*高雄護理雜誌*，21(2)，69-78。
- 鄭佩玉(2007)。**以家庭系統觀點探究婚姻衝突家庭子女之知覺與因應的轉變歷程**(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 蔡金蓮(2009)。**高中職學生家庭系統分**

- 化、自我概念與人際衝突解決策略之關係研究（未出版之碩士論文）。台南科技大學，台南市。
- 蔡惠君（2006）。高雄市國小高年級學童家庭功能、自我分化與幸福感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黎美玉（2010）。家庭系統分化、共依附特質與高中生生涯決定之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 歐陽儀（2008）。父母自我分化，親子三角關係，青少年子女自我分化對青少年子女身心健康影響之研究（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 薛鈞芳（2007）。大學生自我分化、愛情態度與其愛情關係中衝突因應方式之關係研究（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學，南投縣。
- 蘇泰吉（2010）。隔代教養家庭學童自我分化與偏差行為之研究——以台南地區國小高年級學童為例（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 蘇慧娟（2009）。國中學生自我分化、情緒自覺與身心健康之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- Adams, Amy M. (2003) *Perceived influences of differentiation of self on marital and sexual satisfaction*. (Doctoral dissertation)
- Asadinik, Sahar (2010) *Differentiation of self, marital adjustment, and parental involvement among Iranian-Americans*. (Doctoral dissertation)
- Bowen, M.(1978). Family therapy in the practice of psychology. In P. Guerin (Ed), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42-90). New York: Gardner Press.
- Carbonel, Claudette E (2007) *Differentiation and job satisfaction: does the differentiation of self inventory (dsi-r) predict job satisfaction as measured in the job satisfaction survey (jss)?* (Doctoral dissertation)
- Chung, Hyejeong & Gale, Jerry (2006) Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy, 28*, 367-381.
- Chung, Hyejeong & Gale, Jerry (2009) Family Functioning and Self-Differentiation: A Cross-Cultural Examination. *Contemporary Family Therapy, 31*, 19-32.
- Cochran, Noal (2011) *Bowen family systems theory and its relationship to teachers: Does differentiation of self predict teacher job satisfaction?* (Doctoral dissertation)
- Cocoli, Enika (2005) *Attachment dimensions, differentiation of self, and social interest: A structural equation modeling investigation of an interpersonal-maturational model*. (Doctoral dissertation)
- Davis, Daphne (2011) *Relations among meditation experience, mindfulness, differentiation of self, and countertransference management*. (Doctoral dissertation)
- Drake, Joseph (2011) *Differentiation of Self Inventory-Short form: Creation and initial evidence of construct validity*. (Doctoral dissertation)
- Ferdinand, Lisa G. (2004) *The influence of differentiation of self and family of origin on individual and relationship functioning in young adults*. (Doctoral dissertation)
- Harrison, Michael (2003) *Partners' level of differentiation of self and perceived relationship quality in gay and lesbian couples*. (Doctoral dissertation)
- Holeman, Virginia T., Dean, Janet B., DeShea, Lise & Duba, Jill D. (2011) The multidimensional nature of the quest construct forgiveness, spiritual perception, & differentiation of self. *Journal of Psychology Theology, 39*(1), 31-43.
- Horne, K. Blake (2002) *From individuation to differentiation of self: a new paradigm?*

- (Doctoral dissertation)
- Jenkins, Steve M., Buboltz Jr., Walter C., Schwartz, Jonathan P. & Johnson, Patrick (2005) Differentiation of self and psychological development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- Keller, Brian D (2006) *Beyond individual differences: the role of differentiation of self in predicting the career exploration of college students*. (Doctoral dissertation)
- Lal, Arpita (2006) *Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, depression, monitoring/ blunting style, adherence to treatment and quality of life in patients with chronic lung disease*. (Doctoral dissertation)
- Maser, Mary Jane (2011) *A construct validity study of differentiation of self measures and their correlates*. (Doctoral dissertation)
- McGoldrick, Monica & Carter, Betty (2001). Advances in coaching : Family therapy with one person. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(3), 281-300.
- Murdock, Nancy L. & Gore Jr, Paul A., (2004) Stress, coping, and differentiation of self : a test of Bowen therapy. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Peleg-Popko, Ora (2002) Bowen theory : a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Peleg-Popko, Ora (2008) The relation between differentiation of self and marital satisfaction : what can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401.
- Sandage, Steve J. & Jankowski, Peter J. (2010) Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being : mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 168-130
- Shapiro, Michael (2010) *An exploration of neurophysiological and cognitive processes associated with differentiation of self*. (Doctoral dissertation)
- Skowron, Elizabeth A. & Friedlander, Myrna L. (1992, August). *The Differentiation of Self Inventory : Development and initial validation*. Annual Meeting of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Skowron, Elizabeth A., & Friedlander, Myrna L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 235-246.
- Skowron, Elizabeth A. & Dendy, Anna K. (2004) Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 337-357.
- Skowron, Elizabeth A., Stanley, Krystal L. & Shapiro, Michael D. (2008) A Longitudinal Perspective on Differentiation of Self, Interpersonal and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31, 3-18.
- Spencer, Bernadette & Brown, Jac (2007) Fusion or internalized homophobia ? A pilot study of Bowen's differentiation of self hypothesis with lesbian couples. *Family Process*, 46(2), 257-268.
- Stroup, David (2009) *Understanding adaptation roles: A differentiation of self perspective*. (Doctoral dissertation)
- Walker, Michael W. (2005) *Differentiation of self and partner violence among individuals in substance abuse treatment*. (Doctoral dissertation)