

نقش میانجی خلاقیت هیجانی در رابطه بین مشکلات بین فردی و تمایز یافتگی فردی زوجین

The Mediating Role of Emotional Creativity in the Relationship between Interpersonal Problems and Self-Differentiation in Couples

Roya Mollak Darabad ¹

Mohammad Reza Tahvilian (Corresponding Author)²

Sajedeh Malaei ³

رویا ملاک درآباد^۱

محمد رضا تحویلان (نویسنده مسئول)^۲

ساجده معلانی^۳

Abstract

Interpersonal differentiation plays a significant role in predicting individuals' interpersonal problems. This descriptive correlational study, employing a structural equation modeling approach, aimed to examine the relationship between interpersonal problems and self-differentiation with the mediation of emotional creativity in couples. The statistical population included all couples visiting psychology and counseling centers in Mashhad. A convenience sampling method was used, and the sample size was determined based on Tabachnick and Fidell's (2001) recommendations. A total of 104 participants completely responded to the Self-Differentiation Scale (Skowron, 1989), the Emotional Creativity Inventory (Averill & Thomas-Knowles, 1991), and the Inventory of Interpersonal Problems (Barkham, 1996). Findings indicated that self-differentiation predicts couples' interpersonal problems. Furthermore, emotional creativity mediated the relationship between self-differentiation and interpersonal problems ($P < 0.05$). Thus, couples' self-differentiation directly and indirectly (through emotional creativity) predicts the quality of their interpersonal relationships.

Keywords: Interpersonal Relationship Quality, Emotional Creativity, Self-Differentiation, Couples.

چکیده

تمایز یافتگی بین فردی نقش بسیار پراهمیتی در پیش بینی مشکلات بین فردی افراد دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین مشکلات بین فردی و تمایز یافتگی فردی با میانجی‌گری خلاقیت هیجانی زوجین بود. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی با رویکرد مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناسی و مشاوره شهر مشهد بودند. نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به روش در دسترس انجام گرفت. حجم نمونه براساس توصیه تابکنیک و فیدل (۲۰۰۱) محاسبه شد که در مجموع ۱۰۴ نفر به سه پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورن (۱۹۸۹)، خلاقیت هیجانی آوریل و توماس نزل (۱۹۹۱) و مشکلات بین فردی بارخام (۱۹۹۶) به صورت کامل پاسخ دادند. یافته‌ها نشان دادند که تمایز یافتگی خود پیش‌بینی‌کننده مشکلات بین فردی زوجین است؛ همچنین خلاقیت هیجانی نقش میانجی‌گری بین تمایز یافتگی خود و مشکلات بین فردی دارد ($P < 0.05$). پس تمایز یافتگی فردی زوجین به‌طور مستقیم و غیرمستقیم (از راه خلاقیت هیجانی) کیفیت روابط بین فردی آنها را پیش‌بینی می‌کند. **واژه‌های کلیدی:** کیفیت روابط بین فردی، خلاقیت هیجانی، تمایز یافتگی فردی، زوجین

1. M.A. in General Psychology, Department of Psychology and Educational Sciences, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

2. M.A. in General Psychology, Department of Psychology and Educational Sciences, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

mohammadrezatahvilian2@gmail.com

3. M.A. in General Psychology, Department of Psychology and Educational Sciences, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

Received: 02 May 2025

Accepted: 31 May 2025

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

mohammadrezatahvilian2@gmail.com

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۳/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۲/۱۲

مقدمه

از نگاه اسلامی، خانواده محل تربیت نسل آینده و پرورش انسان‌هایی است که بنیان‌های اخلاقی، دینی و اجتماعی جامعه را شکل می‌دهند. وقتی رابطه بین زوجین مبتنی بر احترام، مودت و گفتگو باشد؛ فرزندان نیز در فضایی سالم و امن رشد می‌کنند و احتمال آسیب‌های روانی، رفتاری و اجتماعی در آنان به شدت کاهش می‌یابد. از این دیدگاه، تقویت روابط زناشویی سالم نه تنها به نفع فرد و خانواده بلکه به نفع کل جامعه خواهد بود. همان‌گونه که در کلام امام سجاد (علیه السلام) در صحیفه سجادیه آمده است: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَاجْعَلْ لِي قُرَّةَ عَيْنٍ، وَاجْعَلْهُ لِي قُرَّةَ عَيْنٍ» که نشان‌دهنده اهمیت آسایش و آرامش متقابل میان زن و شوهر است (مؤمنی و همکاران، ۱۴۰۰). زوجین در هر جامعه‌ای و به ویژه در جامعه اسلامی نقش محوری در پایداری و پیشرفت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی دارند. در دین اسلام خانواده به عنوان کوچک‌ترین و اساسی‌ترین نهاد اجتماعی شناخته می‌شود که بر پایه مودت، رحمت و همزیستی مسالمت‌آمیز بنا شده است: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم، ۲۱). این آموزه قرآنی نشان می‌دهد که رابطه زناشویی باید براساس عشق، همدلی و بخشش باشد. چنین دیدگاهی نشان می‌دهد که توانمندسازی زوجین برای تعامل مؤثر، نه تنها یک ضرورت روان‌شناختی بلکه یک وظیفه دینی برای تحقق جامعه‌ای سالم و پایدار به شمار می‌رود؛ از این رو رشد و ارتقای روابط زوجین، گامی اساسی در جهت تحقق اهداف اجتماعی و دینی در جوامع اسلامی است (کاویانی و همکاران، ۱۴۰۱). زوجین به عنوان بنیان اصلی خانواده و نیروی محرکه جوامع، نقش کلیدی در توسعه و پیشرفت آینده کشورها ایفا می‌کنند. آنها از راه تعامل مؤثر، حمایت متقابل و تربیت نسل آینده به ایجاد زیرساخت‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی کشورها کمک می‌کنند؛ برای مثال تحقیقات نشان می‌دهند زوجین با بهبود روابط خود و ایجاد محیط‌های خانوادگی سالم می‌توانند نقش مهمی در ارتقای سرمایه اجتماعی و اقتصادی ایفا کنند (حشمتی و همکاران، ۱۳۹۸؛ سازمان همکاری و توسعه اقتصادی^۱، ۲۰۲۰)؛ همچنین همکاری و تعامل مثبت بین زوجین می‌تواند به افزایش کیفیت زندگی، ارتقای سلامت روانی و توسعه اجتماعی کشورها کمک کند (ارجمند و همکاران، ۱۴۰۰؛ بانک جهانی^۲، ۲۰۲۱). با توجه به اینکه زوجین به عنوان هسته‌های اصلی جامعه شناخته می‌شوند، فراهم کردن بسترهای مناسب برای رشد و تقویت روابط آنها اهمیت ویژه‌ای دارد.

1. OECD

2. World Bank

در جهان امروز زوجین با چالش های فراوانی از جمله فشارهای اقتصادی، روانی و اجتماعی روبه رو هستند که ممکن است به بروز مشکلات بین فردی و تعارض های زناشویی بینجامد. در چنین شرایطی پابندی به اخلاق اسلامی و به کارگیری مهارت های ارتباطی برگرفته از عقلانیت و شفقت می تواند نقش مهمی در کاهش این تنش ها داشته باشد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي؛ بهترین شما کسی است که برای خانواده اش بهترین باشد». این حدیث گویای آن است که ملاک ارزش گذاری فرد در جامعه اسلامی، کیفیت رابطه او با خانواده اش است؛ بنابراین یادگیری مهارت های بین فردی و عاطفی، هم راستا با آموزه های دینی به زوجین کمک می کند تا با بحران ها و مشکلات زندگی با آرامش و احترام متقابل روبه رو شوند (فاطمی نژاد و همکاران، ۱۴۰۳)؛ با این حال زوجین با چالش ها و مشکلات فراوانی در زندگی مشترک مواجه هستند که ممکن است بر کیفیت زندگی و پایداری خانواده تأثیر منفی گذارد، مثلاً مشکلات روانی همچون استرس و اضطراب از جمله مسائل رایج در میان زوجین است که می تواند به کاهش رضایت زناشویی و افزایش تعارضات بینجامد (لطفی سرچینی و همکاران، ۱۳۹۸؛ سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۲۰). یکی از معضلات زندگی امروزی، کاهش تاب آوری روانی زوجین در مواجهه با فشارهای زندگی است. گاهی اوقات نبود آموزش های پیش از ازدواج یا فقدان مهارت های ارتباطی پایه به تعارضاتی می انجامد که می توانستند به سادگی پیشگیری یا حل شوند. در چنین شرایطی یادگیری مهارت هایی مانند گفتگوی مؤثر، کنترل هیجانات و درک تفاوت های فردی به زوجین کمک می کند تا مشکلات رانه به عنوان تهدید بلکه به عنوان فرصتی برای رشد مشترک در نظر گیرند. این نگرش، آنها را از واکنش های هیجانی و تصمیم گیری های شتاب زده حفظ می کند (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۶).

افزون بر این، مسائل اقتصادی و فشارهای مالی نیز یکی از عوامل اصلی بروز اختلافات در زندگی زناشویی به شمار می رود (کریمی زاده، ۱۴۰۲ و یونسکو^۲، ۲۰۱۹)؛ به همین دلیل شناخت و بررسی این چالش ها می تواند به طراحی سیاست های کارآمد برای حمایت از خانواده ها و افزایش کیفیت زندگی زوجین کمک کند.

با وجود نقش مهم زوجین در استحکام و توسعه جامعه، آنها با چالش های مختلفی روبه رو هستند که بر کیفیت روابط و عملکرد آنان تأثیر می گذارد. یکی از این چالش ها، مشکلات

1. World Health Organization
2. UNESCO

بین فردی است که به دلیل فشارهای روانی، اقتصادی و اجتماعی ایجاد می‌شود. فشارهای ناشی از انتظارات بالای اجتماعی، مسئولیت‌های خانوادگی و نگرانی‌های مالی می‌تواند به افزایش سطح استرس و کاهش توانایی زوجین در برقراری و حفظ روابط سالم بینجامد (ارجمند و همکاران، ۱۴۰۰). این فشارها موجب افزایش تحریک‌پذیری، دوری عاطفی و حتی کاهش اعتماد به نفس در روابط می‌شود؛ در واقع بسیاری از زوجین در مواجهه با این چالش‌ها دچار سردرگمی شده، نمی‌توانند به درستی ارتباط مؤثر و حمایتی برقرار کنند (الطفی سرچینی و همکاران، ۱۳۹۸ و سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۰). مشکلات بین فردی به مجموعه‌ای از ناهنجاری‌ها و چالش‌های ارتباطی بین زوجین اشاره دارد که مانع از ایجاد و حفظ روابط سالم و پایدار می‌شود. این مشکلات می‌توانند به دلیل ضعف در مهارت‌های ارتباطی، تفاوت‌های شخصیتی، تمایزنیافتگی، یا فشارهای روانی و اجتماعی ایجاد شوند. زوجینی که با مشکلات بین فردی روبه‌رو هستند، اغلب در ابراز احساسات، حل تعارضات و حفظ نزدیکی عاطفی دچار مشکل می‌شوند. این نوع مشکلات می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی زناشویی و افزایش خطر جدایی بینجامد (زعیم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹).

«تمایز یافتگی» یکی از مفاهیمی است که می‌تواند به زوجین در مدیریت بهتر روابط بین فردی کمک کند. تمایز یافتگی به توانایی فرد برای حفظ هویت و استقلال خود در عین ایجاد روابط عاطفی عمیق و پایدار با همسر اشاره دارد (ساکت و همکاران، ۱۴۰۲). زوجینی که دارای سطح بالایی از تمایز یافتگی هستند می‌توانند به طور هم‌زمان نیازهای فردی و نیازمندی‌های رابطه را مدیریت کنند و در مواجهه با تعارضات به جای اجتناب یا مقابله‌های مخرب به شکلی منطقی و مؤثر واکنش نشان دهند. این ویژگی به زوجین کمک می‌کند که روابط سالم‌تر، حمایت‌گرانه‌تر و بادوام‌تری با یکدیگر برقرار کنند (الطفی سرچینی و همکاران، ۱۳۹۸). تمایز یافتگی، یعنی فرد بتواند در عین حفظ رابطه عاطفی با همسر، استقلال فکری و هیجانی خود را نیز حفظ کند. این ویژگی با بسیاری از اصول تربیت اسلامی هم‌راستا است؛ زیرا دین اسلام نیز بر خودآگاهی، مسئولیت‌پذیری فردی و رشد درون فردی تأکید دارد. فردی که تمایز یافته است می‌تواند بدون وابستگی ناسالم یا انکار احساسات در مسیر رشد مشترک حرکت کند. چنین فردی بهتر می‌تواند در پرتو ایمان، کنترل هیجانات را تمرین کند و تصمیماتی متعادل و همراه با عقلانیت اتخاذ کند. این رویکرد می‌تواند پایه‌گذار روابطی مبتنی بر بلوغ عاطفی، اعتماد

متقابل و کرامت انسانی باشد (حسینی راوری زاده و همکاران، ۱۴۰۲). از دیدگاه اسلامی نیز فرد تمایز یافته کسی است که در عین وابستگی عاطفی سالم، استقلال در اندیشه، تصمیم‌گیری و کنترل احساسات دارد. امام سجاده علیه السلام در دعای مکارم الاخلاق از خداوند طلب می‌کند: «وَاسْتَعْمَلْنِي مِمَّا تَسْأَلُنِي غَدًا عَنْهُ»؛ یعنی مرا به کاری بگمار که فردا از آن بازپرسی می‌کنی. این بیان به روشنی بر مسئولیت‌پذیری فردی و هوشیاری در تصمیم‌گیری‌ها دلالت دارد. زوجینی که چنین ویژگی را در خود پرورش می‌دهند در هنگام بروز تعارض به جای واکنش‌های هیجانی و اتهام‌زنی، مسئولیت خود را می‌پذیرند و به دنبال راه حل منطقی می‌گردند (زین العابدینی و کاکابرایی، ۱۴۰۳).

در این راستا خلاقیت هیجانی نیز یکی دیگر از عوامل مهمی است که می‌تواند به بهبود کیفیت روابط زناشویی و کاهش مشکلات بین فردی کمک کند. خلاقیت هیجانی به توانایی فرد در بیان هیجانات خود به شیوه‌های نوین و سازنده اشاره دارد (سیاحی و صفرزاده، ۱۴۰۳). این توانایی موجب می‌شود زوجین بتوانند احساسات منفی مانند خشم، اضطراب یا ناامیدی را به شیوه‌های مثبت و سازنده مدیریت کنند. خلاقیت هیجانی، افزون بر مدیریت مؤثر هیجانات، امکان تجربه معنوی عمیق‌تری از زندگی را نیز فراهم می‌کند. هنگامی که فرد بتواند خشم خود را به شکل محترمانه ابراز کند یا اضطراب را به نیرویی برای گفتگو و همدلی تبدیل کند، نه تنها به کیفیت رابطه کمک کرده، بلکه روح انسانی و الهی خود را نیز تعالی بخشیده است. در آموزه‌های دینی نیز به «قول سدید» و «حُسن خُلُق» به عنوان نشانه‌های ایمان واقعی توصیه شده است. چنین ویژگی‌هایی در زندگی مشترک به کاهش فاصله عاطفی، افزایش صمیمیت و ایجاد فضای امن روانی خواهد انجامید (تشکری و سدرپوشان، ۱۴۰۲). خلاقیت هیجانی به معنای ابراز احساسات به شیوه‌هایی سازنده، نوآورانه و متناسب با موقعیت است. در متون دینی همواره به صبر، حلم، کنترل خشم و بیان محترمانه احساسات تأکید شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الْحِلْمُ زِينَةُ الْعِلْمِ؛ بردباری زینت دانایی است». این دیدگاه عمیق با مفهوم خلاقیت هیجانی سازگار است؛ زیرا زوجینی که بتوانند هیجانات خود را هوشمندانه مدیریت کرده، از شیوه‌های تازه برای ابراز عاطفه یا حل تعارض استفاده کنند، می‌توانند زندگی مشترکی رضایت‌بخش‌تر، معنوی‌تر و پایدارتر بسازند. در جامعه اسلامی پرورش این توانایی نه تنها به سلامت خانواده کمک می‌کند، بلکه موجب گسترش آرامش و امنیت روانی در سطح اجتماع نیز می‌شود (محمدی عسکری‌آبادی، ۱۳۹۸). افرادی که دارای خلاقیت هیجانی بالایی هستند معمولاً

می‌توانند در مواجهه با چالش‌های عاطفی از روش‌های خلاقانه و انعطاف‌پذیر برای ابراز احساسات و حل تعارضات استفاده کنند (شریعت‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۲). این توانایی می‌تواند به بهبود روابط بین فردی، افزایش همدلی و ایجاد روابط عاطفی عمیق‌تر میان زوجین بینجامد. زوجینی که دارای سطح بالایی از خلاقیت هیجانی هستند بهتر می‌توانند هیجانات منفی خود را کنترل کرده و در شرایط استرس‌زا به جای واکنش‌های منفی به راه‌حل‌های نوآورانه و مثبت دست یابند (یعقوب‌زاده و همکاران، ۱۴۰۱).

پس با توجه به اهمیت نقش زوجین در سلامت جامعه و تأثیر مستقیم کیفیت روابط بین فردی بر پایداری خانواده‌ها، توجه به مفاهیمی همچون تمایز یافتگی و خلاقیت هیجانی می‌تواند به بهبود وضعیت روانی و عاطفی آنها کمک شایانی کند. بررسی و تقویت این ویژگی‌ها می‌تواند به کاهش تعارضات، افزایش توانایی مدیریت هیجانات و بهبود کیفیت زندگی زناشویی بینجامد؛ در نهایت باید توجه داشت که تربیت زوجینی با مهارت‌های روان‌شناختی و دینی مؤثر، به‌ویژه در زمینه تمایز یافتگی و خلاقیت هیجانی، گامی اساسی برای ساخت جامعه‌ای متعادل، اخلاق‌محور و مقاوم در برابر آسیب‌های اجتماعی است. این موضوع هم‌راستا با رویکرد پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم است که فرمود: «الدُّنْيَا مَتَاعٌ، وَ خَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ؛ دنیا متاعی است و بهترین متاع آن همسر شایسته است». این روایت نه تنها به ارزش زن شایسته اشاره دارد، بلکه نشان‌دهنده نقش بی‌بدیل رابطه سالم در تجربه زیستی مثبت است. پس پرورش این مهارت‌ها باید در رأس برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای خانواده قرار گیرد (احمدی و فتحی، ۱۳۹۹).

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی با رویکرد مدلیابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری شامل کلیه زوجین ساکن شهر مشهد بود. نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به روش دسترس انجام گرفت. حجم نمونه براساس توصیه تابکنیک و فیدل^۱ (۲۰۰۱) برای پژوهش‌های همبستگی پیش‌بین (با توجه به تعداد متغیرهای پژوهش بیش از ۸۰ نفر) محاسبه شد که در مجموع ۱۰۴ پرسشنامه به صورت کامل پاسخ داده شدند.

1. 1. Tabachnick, B. G. & Fidell

الف) پرسشنامه تمایزیافتگی خود

پرسشنامه تمایزیافتگی خود که اسکورون^۱ آن را در سال ۱۹۸۹ برای سنجش میزان تمایزیافتگی زوج‌ها به کار برد، این پرسشنامه ۴۶ ماده دارد و پاسخ‌دهی به پرسش‌ها با مقیاس شش گزینه‌ای انجام می‌شود. نمره بالا به معنای تمایزیافتگی و نمره پایین به معنای تمایزنا یافتگی است. این پرسشنامه چهار خرده‌آزمون واکنش هیجانی، جدایی هیجانی آمیختگی با دیگران و موقعیت من را در بر می‌گیرد. اسکورون همبستگی درونی پرسش‌ها را با آلفای کرونباخ برای پرسشنامه و خرده‌آزمون‌های آن به ترتیب کل پرسشنامه ۰/۸۸، واکنش هیجانی ۰/۸۳، جدایی هیجانی ۰/۸۰، آمیختگی با دیگران ۰/۸۲، و موقعیت من ۰/۸۰ گزارش کردند. پایایی این مقیاس در ایران به ترتیب برای کل پرسشنامه ۰/۷۲، واکنش هیجانی ۰/۸۱، جدایی هیجانی ۰/۷۶، آمیختگی با دیگران ۰/۷۹ و موقعیت من ۰/۶۴ گزارش شده است (جعفری سلطان‌آبادی و همکاران، ۱۴۰۰).

ب) پرسشنامه خلاقیت هیجانی

آوریل و توماس نولز^۲ این پرسشنامه را در سال ۱۹۹۱ طراحی و اعتباریابی کردند. این پرسشنامه به سنجش خلاقیت در هیجان می‌پردازد که چهار خرده‌مقیاس آمادگی هیجانی، نوآوری، اثربخشی و اصالت دارد و در مجموع دارای ۳۰ گویه است. این گویه‌ها به صورت طیف لیکرت پنج‌تایی نمره‌گذاری شده است. در پژوهش هاشمی (۱۳۸۸) پایایی کل آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ و ۰/۸۴ و ضرایب پایایی خرده‌مقیاس‌های آمادگی ۰/۶۴، نوآوری ۰/۸۵ و اثربخشی / اصالت ۰/۷۱ برآورد شد؛ همچنین در پژوهش کاظمی و شفقی (۱۳۹۰) با استفاده از روش دونیمه‌سازی ضریب پایایی ۰/۸۲ به دست آمد (قاسمی و همکاران، ۱۴۰۰).

ج) پرسشنامه مشکلات بین فردی

این پرسشنامه در اصل ۳۲ گویه دارد که بارخام^۳ و همکاران در سال ۱۹۹۶ آن را طراحی کردند و در هنجاریابی ایرانی پرسش‌های آن به ۲۹ سوال کاهش یافت. پرسشنامه حاضر دارای شش زیرمقیاس است که عبارتند از: صراحت و مردم‌آمیزی، گشودگی، در نظر گرفتن دیگران، پرخاشگری، حمایت‌گری، و مشارکت و وابستگی. شیوه نمره‌گذاری آن به صورت طیف ۵

1. Skowron
2. Averill & Thomas-Knowles
3. Barkham

تایید لیکرت (از به هیچ وجه تا به شدت ۴) است. فرم ۲۹ سؤالی در مطالعات فتح و همکاران (۲۰۱۳) ارزیابی شد که ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه و خرده مقیاس های صراحت و مردم آمیزی، گشودگی، در نظر گرفتن دیگران، پرخاشگری، حمایت گری و مشارکت و وابستگی به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۳، ۰/۶۳، ۰/۶۰، ۰/۷۱/۸۳، ۰/۰، ۰/۶۳، گزارش شد که نشانه همسانی درونی مناسب مقیاس می باشد. در پژوهش دیگری نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه و خرده مقیاس های صراحت و مردم آمیزی، گشودگی، در نظر گرفتن دیگران، پرخاشگری، حمایت گری و مشارکت و وابستگی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۵، ۰/۶۰، ۰/۶۰، ۰/۷۳، ۰/۷۰، ۰/۶۵ به دست آمد (خواجه و همکاران، ۱۳۹۵).

یافته‌های پژوهش

با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده، مشخصات گروه شرکت‌کنندگان بدین صورت بود؛ (الف) رده سنی: ۴۳ نفر (۴۱/۳۴٪) بین ۳۳-۲۴ سال، ۳۹ نفر (۳۷/۵٪) بین ۴۳-۳۴ سال و ۲۲ نفر (۲۱/۱۵٪) بیش از ۴۳ سال؛ (ب) جنسیت: ۴۳ نفر (۴۳/۳۴٪) مرد و ۶۱ نفر (۵۸/۶۵٪) زن و (ج) مدرک تحصیلی: ۱۲ نفر دارای مدرک دیپلم (۱۱/۵۳٪)، ۲۳ نفر دارای مدرک فوق دیپلم (۲۲/۱۱٪)، ۴۲ نفر دارای مدرک کارشناسی (۴۰/۳۸٪)، ۱۹ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد (۱۸/۲۶٪) و ۸ نفر دارای مدرک دکترا (۷/۶۹٪). جدول ۱ شاخص‌های توصیفی مقیاس‌های پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی مقیاس‌های پژوهش

کشی‌دگی	کجی	انحراف معیار	میانگین	
۱/۰۳	۰/۳۴	۲۷/۴۳	۱۴۹/۱۵	تمایز یافتگی فردی
-۰/۶۸	۰/۲۲	۱۰/۹۱	۷۶/۲۹	خلاقیت هیجانی
۰/۸۶	-۱/۱۲	۱۳/۳۲	۹۹/۵۴	مشکلات بین فردی

با توجه به جدول ۱، میانگین و انحراف معیار به ترتیب برای مقیاس تمایز یافتگی فردی برابر با ۱۴۹/۱۵ و ۲۷/۴۳، برای مقیاس خلاقیت هیجانی برابر با ۷۴/۲۹ و ۱۰/۹۱، برای مقیاس مشکلات بین فردی برابر با ۹۹/۵۴ و ۱۳/۳۲ است. در ادامه جهت بررسی معناداری همبستگی بین نمرات مقیاس های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. در جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش ارائه شده است. با توجه به اینکه داده ها از کجی و

کشیدگی نرمال برخوردار بوده اند (بین ۲+ تا ۲-) از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۲: ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

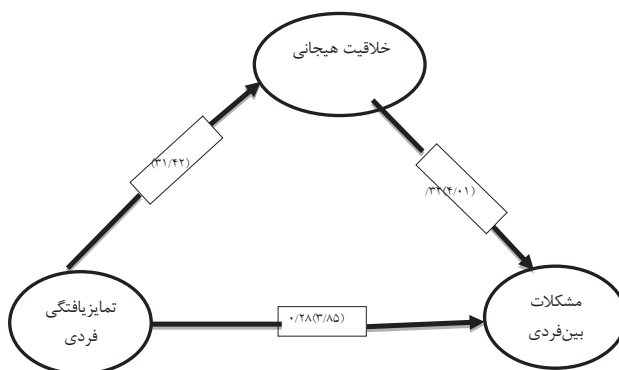
۳	۲	۱	
---	--	۱	۱. تمایز یافتگی خود
--	--	۰/۵۹**	۲. خلاقیت هیجانی
--	۰/۵۴**	۰/۵۲**	۳. کیفیت روابط بین فردی

** $P < 0/01$

آزمون مدل پژوهشی

مدل مفهومی پژوهش با استفاده از مدلیابی معادلات ساختاری به روش حداقل مجزورات جزئی (PLS) آزمون شد. شکل ۱ مدل تجربی پژوهش را نشان می دهد که در آن مقادیر ضرایب استاندارد و مقدار t (داخل پرانتز) ارائه شده است.

شکل ۱: مدل تجربی پژوهش



بررسی برازش مدل

جدول ۳: شاخص های برازش مدل

شاخص ضریب تعیین R^2	شاخص اعتبار افزونگی Q^2	شاخص اندازه اثر F^2	شاخص کلی برازش GOF	شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده استاندارد SRMR
۰/۴۱	۰/۲۹	۰/۱۷	۰/۳۷	۰/۰۶

با توجه به نتایج بیان شده ضریب تعیین برای متغیر کیفیت روابط بین فردی برابر با ۰/۴۱

است که نشان‌دهنده ضریب تعیین قابل قبول برای مدل می‌باشد؛ بدین معنا که متغیرهای پیش‌بین مدل توانسته‌اند ۴۱ درصد از واریانس تغییرات کیفیت روابط بین‌فردی را پیش‌بینی کنند. مقدار شاخص Q^2 برای متغیر کیفیت روابط بین‌فردی برابر با $0/29$ می‌باشد که نشان‌دهنده اعتبار افزونگی مناسب در مدل ساختی است. مقدار $0/87$ برای F^2 نشان از قدرت پیش‌بینی خوب در مدل می‌باشد؛ همچنین مقدار $0/37$ برای GOF و مقدار $0/06$ برای SRMR نشان می‌دهند مدل ساختاری از برازش مناسبی برخوردار است. جدول ۳، نتایج آزمون مدل‌سازی معادلات ساختاری را به منظور بررسی اثرهای مستقیم را گزارش می‌دهد.

جدول ۴: آزمون ضرایب مدل و بررسی معناداری و شدت رابطه

مسیرها	ضریب مسیر	انحراف استاندارد	مقدار t	P	نتیجه
تأثیر خودتمایز یافتگی فردی بر خلاقیت هیجانی	$0/74$	$0/028$	$31/42$	$0/001$	تأیید
تأثیر خلاقیت هیجانی بر کیفیت روابط	$0/32$	$0/039$	$4/01$	$0/001$	تأیید
تأثیر خودتمایز یافتگی فردی بر کیفیت روابط بین‌فردی	$0/28$	$0/073$	$3/85$	$0/001$	تأیید

با توجه به جدول ۴ مسیرهای مستقیم تمایز یافتگی فردی بر خلاقیت هیجانی ($B=0/74$)، خلاقیت هیجانی بر کیفیت روابط بین‌فردی ($B=0/32$) و تمایز یافتگی فردی بر کیفیت روابط بین‌فردی ($B=0/28$) مثبت و معنادار است. جدول ۵ نتایج بررسی مسیرهای غیرمستقیم متغیر خلاقیت هیجانی را نشان می‌دهد، این بخش به بررسی نقش میانجی خلاقیت هیجانی به روش بوت استرپینگ می‌پردازد.

جدول ۵: بررسی میانجی‌گری خلاقیت هیجانی در مدل ساختاری

پیش‌بین	میانجی	ملاک	ضریب مسیر	خطای استاندارد	P
تمایز یافتگی فردی	خلاقیت هیجانی	کیفیت روابط بین‌فردی	$0/0275$	$0/038$	$0/001$

بررسی آزمون میانجی‌گری (جدول ۵) نشان داد که نقش میانجی خلاقیت هیجانی در رابطه بین تمایز یافتگی فردی و کیفیت روابط بین‌فردی تأیید شده است ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

مفهوم تمایز یافتگی فردی یکی از مؤلفه‌های بنیادی در رشد شخصیت و سلامت روان افراد به‌شمار می‌رود که ریشه در نظریه خانواده‌درمانی سیستمی، به‌ویژه دیدگاه موری بوئن دارد.

براساس این دیدگاه، فرد تمایز یافته کسی است که می تواند بین هیجانات و افکار خود تمایز قائل شود و با وجود حفظ صمیمیت در روابط، استقلال روانی خود را نیز حفظ کند. این توانایی به فرد کمک می کند تا در موقعیت های پرتنش، واکنش های هیجانی خود را به شیوه ای سنجیده تر و منطقی تر مدیریت و تعادل روانی خود را حفظ کند؛ همچنین خلاقیت هیجانی به عنوان توانایی فرد در تجربه، ابراز و استفاده از هیجانات به شیوه ای نوآورانه و سازگارانه تعریف می شود. این نوع خلاقیت نقش مهمی در ارتقای کیفیت روابط بین فردی، تاب آوری هیجانی و حل مسئله در موقعیت های بین فردی ایفا می کند. افرادی که از سطح بالایی از خلاقیت هیجانی برخوردارند می توانند احساسات خود را به شکل های متنوع، منعطف و مثبت بیان کنند و از هیجانات خود در راستای تقویت تعاملات اجتماعی و تصمیم گیری بهره برند (ایشیک^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

یافته های پژوهش حاضر نشان داد که تمایز یافتگی فردی زوجین با خلاقیت هیجانی آنها رابطه مثبت و معناداری دارد. این نتیجه نشان داد افرادی که در سطح بالاتری از تمایز یافتگی قرار دارند در ابراز و مدیریت هیجانات خود به شیوه ای نوآورانه تر و انعطاف پذیرتر عمل می کنند. این یافته در چارچوب نظریه تمایز یافتگی بوئن^۲ (۱۹۷۸) قابل تبیین است؛ براساس این نظریه، افراد متمایز قادر به تفکیک احساسات از افکار خود بوده، می توانند بدون غرق شدن در هیجانات دیگران، هیجان های خود را خلاقانه مدیریت کنند. یافته های غفاری اصل گنجینه کتاب و همکاران (۱۴۰۳) نیز این نتیجه را تایید کرده و نشان دادند که تمایز یافتگی فردی با ایجاد مرزهای هیجانی سالم، زمینه رشد خلاقیت هیجانی را فراهم می آورد، همچنین نتایج پژوهش نشان داد که خلاقیت هیجانی پیش بینی کننده کیفیت روابط بین فردی زوجین است. افرادی که از مهارت های خلاقانه برای ابراز و مدیریت هیجان های خود بهره می گیرند، می توانند روابطی سالم تر، رضایت بخش تر و کم تنش تر برقرار کنند. این یافته مطابق با مدل تنظیم هیجان گروس (Gross، ۲۰۱۵، ۳) است که بر نقش مهم بازسازی شناختی و ابراز خلاقانه هیجانات در بهبود تعاملات اجتماعی تأکید دارد. مطالعه میرزایی کندی و همکاران (۱۴۰۱) نیز نشان داد که بلوغ عاطفی، که بخشی از خلاقیت هیجانی محسوب می شود، کیفیت روابط زوجین را بهبود می بخشد، علاوه بر این، یافته های پژوهش نشان داد که تمایز یافتگی فردی به طور مستقیم

1. Isik, E.
2. Bowen
3. Gross

کیفیت روابط بین فردی زوجین را پیش‌بینی می‌کند. افرادی که به سطح بالاتری از تمایز یافتگی دست یافته‌اند، با حفظ استقلال عاطفی خود می‌توانند روابطی پایدار، حمایتگر و سالم برقرار کنند. این یافته با نظریه بوئن (بوئن ۱۹۷۸) همخوانی دارد که بیان می‌کند افراد متمایز در عین نزدیکی عاطفی، خودمختاری هیجانی خود را حفظ می‌کنند. مطالعه ایشیک و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان داد که تمایز یافتگی فردی از طریق بهبود تنظیم هیجان در روابط زناشویی، کیفیت زندگی و رضایت زناشویی را ارتقاء می‌دهد، تحلیل مسیر غیرمستقیم نشان داد که خلاقیت هیجانی نقش میانجی معناداری در رابطه بین تمایز یافتگی فردی و کیفیت روابط بین فردی ایفا می‌کند. یعنی تمایز یافتگی فردی از طریق افزایش خلاقیت هیجانی، کیفیت روابط زوجین را بهبود می‌بخشد. این یافته با نظریه روانشناسی مثبت‌گرا (سلیگمن و چیک سنت‌میهای^۱، ۲۰۲۰) تبیین می‌شود که ویژگی‌های مثبت فردی همچون تمایز یافتگی، با تقویت مهارت‌های هیجانی مثبت، کیفیت روابط اجتماعی را ارتقا می‌دهد. نتایج محمود جانلو و همکاران (۱۴۰۲) نیز این تبیین را تایید کردند. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های کردبچه و همکاران (۲۰۲۵)، ایشیک و همکاران (۲۰۲۰)، گروس و (۲۰۱۵) همسو است که بر نقش تمایز یافتگی فردی و خلاقیت هیجانی در ارتقای کیفیت روابط زوجین تأکید کرده‌اند. همچنین یافته‌های غفاری اصل گنجینه کتاب و همکاران (۱۴۰۳)، میرزایی‌کندری و همکاران (۱۴۰۱)، آریایی‌آذر و همکاران (۱۴۰۰) و محمود جانلو و همکاران (۱۴۰۳) نیز نشان داد که تمایز یافتگی خود، مرزهای سالم خانوادگی، بلوغ هیجانی و صمیمیت همگی در بهبود روابط زناشویی نقش دارند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تمایز یافتگی فردی زوجین به طور مستقیم و غیرمستقیم (از راه خلاقیت هیجانی) کیفیت روابط بین فردی آنها را پیش‌بینی می‌کند. افراد دارای تمایز یافتگی بالا با تقویت توانایی‌های خلاقانه در ابراز و مدیریت هیجانات می‌توانند روابطی سالم‌تر، پایدارتر و رضایت‌بخش‌تر تجربه کنند. این یافته‌ها اهمیت آموزش مهارت‌های تمایز یافتگی فردی و خلاقیت هیجانی را در بهبود کیفیت روابط زناشویی برجسته می‌کند. از نظر کاربردی نتایج این پژوهش می‌تواند مبنایی برای تدوین کارگاه‌های آموزشی ویژه زوجین باشد تا از راه ارتقای خودآگاهی هیجانی، خودتنظیمی و خلاقیت در ابراز هیجانات، رضایت زناشویی بهبود یابد. طراحی مداخلات آموزشی بر مبنای توسعه تمایز یافتگی و خلاقیت هیجانی می‌تواند

نقش مؤثری در پیشگیری از تعارضات زناشویی ایفا کند (فاطمی نژاد و همکاران، ۱۴۰۳). در پرتو یافته‌های این پژوهش که نشان می‌دهد تمایز یافتگی فردی و خلاقیت هیجانی نقش مؤثری در پیش‌بینی کیفیت روابط بین فردی زوجین دارند، می‌توان بر اهمیت پرورش این مهارت‌ها در چارچوب ارزش‌های فرهنگی و دینی نیز تأکید کرد. در آموزه‌های اسلامی هم توجه ویژه‌ای به خودآگاهی، کنترل هیجان و مدیریت روابط انسانی شده است؛ برای نمونه در حدیثی از امام علی (ع) آمده است: «عاقل کسی است که هر چیزی را در جای خود قرار دهد و غضبش را با بردباری مهار کند» که بر اهمیت عقلانیت و خودتنظیمی هیجانی در تعاملات تأکید دارد. این رویکرد با مفهوم تمایز یافتگی فردی کاملاً همخوانی دارد؛ زیرا فرد تمایز یافته می‌کوشد تا با فاصله‌گذاری سالم میان هیجان و منطق در روابط خود به تعادل برسد (آریایی آذر و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین در قرآن کریم، ویژگی مؤمنان چنین توصیف شده است: «وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظُ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» کسانی که خشم خود را فرو می‌برند و از خطاهای دیگران می‌گذرند (آل عمران / ۱۳۴). این آیه بر اهمیت کنترل هیجانات منفی و انتخاب شیوه‌ای خلاقانه و رحیمانه در مواجهه با تعارضات بین فردی تأکید دارد. چنین ویژگی‌هایی در قالب خلاقیت هیجانی می‌تواند بستر لازم برای ارتباطی پایدار و رضایت‌بخش میان زوجین فراهم آورد؛ در واقع آموزه‌های دینی نه تنها با اصول روان‌شناختی تمایز یافتگی و خلاقیت هیجانی تضاد ندارند، بلکه می‌توانند به غنای رویکردهای آموزشی و مداخله‌ای در این زمینه بیفزایند. با تکیه بر این هم‌راستایی میان یافته‌های علمی و مفاهیم دینی، طراحی کارگاه‌ها و مداخلات آموزشی برای زوجین می‌تواند افزون بر مبانی روان‌شناختی بر ارزش‌های فرهنگی-دینی نیز استوار شود. در چنین کارگاه‌هایی می‌توان آموزش مهارت‌های خودآگاهی هیجانی، خودتنظیمی و خلاقیت در بیان احساسات را با بهره‌گیری از مثال‌های قرآنی و روایات اهل بیت (ع) غنا بخشید. این پیوند میان علم و معنویت می‌تواند زمینه‌ساز تأثیرگذاری بیشتر این برنامه‌ها بر رضایت زناشویی و کاهش تعارضات در زندگی مشترک شود؛ زیرا از یک سو به نیازهای روان‌شناختی پاسخ می‌دهد و از سوی دیگر با باورها و ارزش‌های درونی مخاطبان هماهنگ است (محمودجانلو و همکاران، ۱۴۰۳). افزون بر این، یافته‌های این پژوهش را می‌توان در پرتو رویکردهای نوین روانشناسی خانواده مورد تفسیر قرار داد؛ برای مثال نظریه «انعطاف‌پذیری هیجانی» که در سال‌های اخیر از سوی پژوهشگران مطرح شده، تأکید دارد که توانایی زوجین در انطباق با موقعیت‌های هیجانی

چالش برانگیز، عاملی کلیدی در حفظ پایداری رابطه قلمداد می‌شود (سیاحی و صفرزاده، ۱۴۰۳). خلاقیت هیجانی که بخشی از این انعطاف‌پذیری است به زوجین امکان می‌دهد که به جای استفاده از الگوهای واکنشی سنتی یا دفاعی، پاسخ‌هایی سازگارانه‌تر و خلاقانه‌تر در برابر تعارض‌ها داشته باشند. این قابلیت می‌تواند به ویژه در بستر فرهنگی ایران که تعاملات خانوادگی اغلب تحت تأثیر هنجارهای جمع‌گرایانه قرار دارد بسیار مؤثر واقع شود (شریعت‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۲). از دیدگاه سیاست‌گذاری اجتماعی نیز نتایج این پژوهش مؤید آن است که برنامه‌های آموزشی زوجین که بر ارتقای مهارت‌های خودآگاهی هیجانی، تمایز یافتگی و خلاقیت تمرکز دارند، می‌توانند در پیشگیری از فروپاشی خانواده و بهبود کیفیت زندگی زناشویی مؤثر باشند. در این راستا توسعه برنامه‌های مبتنی بر مدل‌های هیجان‌محور بومی شده که همزمان مؤلفه‌های دینی و فرهنگی جامعه ایرانی را لحاظ کنند از اهمیت بالایی برخوردار است (فاطمی‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۳). چنین مداخلاتی می‌توانند نه تنها به کاهش تعارضات زناشویی بینجامند، بلکه زمینه‌ساز ارتقای سلامت روانی عمومی و کاهش بار مراجعات به مراکز مشاوره خانواده نیز شوند.

در همین راستا پژوهش فرشچیان یزدی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که آموزش مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار می‌تواند به طور مؤثری موجب کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش سطح تمایز یافتگی در زوجین آسیب‌دیده از خیانت شود که این امر نقش حیاتی خلاقیت هیجانی در مدیریت بحران‌های رابطه‌ای را تأیید می‌کند.

در این میان، یافته‌های پژوهش با نتایج مطالعات فرهنگی-دینی نیز هم‌راستا است. صالحی (۱۳۹۰) در پژوهش خود که بر راهکارهای قرآنی و روایی برای سازگاری زوجین تمرکز داشت، نشان داد که مفاهیم دینی چون مودت، رحمت و مشورت زمینه‌ساز توسعه بلوغ عاطفی و رفتارهای خلاقانه در تعاملات زناشویی هستند. این مفاهیم می‌توانند نقش واسطه‌ای خلاقیت هیجانی را تقویت کنند؛ همچنین عبدی (۱۳۹۵) در بررسی تأثیر برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی به این نتیجه رسید که مهارت‌های آموزش داده‌شده در حوزه مدیریت هیجان و خودتنظیمی، به ویژه در بافت معنوی خانواده ایرانی نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش تعارض و ارتقای روابط ایفا می‌کنند؛ از این رو رویکردی ترکیبی که هم از یافته‌های روان‌شناسی مدرن بهره‌گیرد و هم از منابع بومی-اسلامی، می‌تواند در طراحی مداخلات فرهنگی برای زوجین مؤثرتر واقع شود.

در ادامه این نگاه، پژوهش‌های اسلامی نشان می‌دهند که مفاهیم دینی مانند «حسن خلق»، «حلم» و «عفو» نیز به طور مستقیم با توانمندی‌های هیجانی ارتباط دارند. این ویژگی‌ها که در منابع روایی و قرآنی بر آنها تأکید شده، ابزارهای مهمی برای مهار تعارض، توسعه همدلی و تقویت صمیمیت در زندگی مشترک فراهم می‌سازند؛ بنابراین توجه به آموزه‌های دینی در تدوین برنامه‌های ارتقای روابط زوجین، نه تنها موجب بومی‌سازی مداخلات روان‌شناختی می‌شود بلکه پذیرش و اثربخشی آنها را در جامعه ایرانی-اسلامی افزایش می‌دهد.

با این حال، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی از جمله استفاده از ابزارهای خودگزارشی، نمونه‌گیری در دسترس و طراحی مقطعی داشت که تعمیم نتایج را محدود می‌کند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با طرح‌های طولی، نمونه‌های متنوع‌تر و ابزارهای چندمنبعی انجام شود؛ همچنین بررسی متغیرهای تعدیل‌کننده مانند سبک دلبستگی، فرهنگ و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند به غنای بیشتر مدل پژوهش کمک کند.

منابع

- آریایی آذر، افسانه؛ صادقی، منصوره السادات و موتابی، فرشته. (۱۴۰۰). «بررسی تمایز یافتگی زوجین از خانواده اصلی و نقش آن در پیش‌بینی الگوهای ارتباطی و رضایت زناشویی در قومیت‌های مختلف ایران». خانواده‌پژوهی. دوره سوم. شماره ۱۷. صص: ۳۵۳-۳۶۸.
- احمدی، فرحناز و فتحی، محمدرضا. (۱۳۹۹). «بررسی رابطه بین تمایز یافتگی و خلاقیت هیجانی با کیفیت روابط زناشویی». پژوهشنامه روان‌شناسی کاربردی. دوره دوم. شماره ۱۱. صص: ۱۴۰-۱۲۳.
- ارجمند، سهیلا؛ میرزاحسینی، حسن و ضرغام حاجبی، مجید. (۱۴۰۰). «مقایسه عزت نفس و مشکلات بین فردی دانشجویان پزشکی مبتلا به اختلال خودشیفته ناسازگار، خودشیفته سازگار و عادی». نشریه علمی روان‌شناسی اجتماعی. دوره نهم. شماره ۵۹. صص: ۱۴۳-۱۶۰.
- تشکری، عمید و سدرپوشان، نجمه. (۱۴۰۲). «تدوین مدل درمانی تلفیقی مبتنی بر درمان متمرکز بر شفقت، درمان یکپارچه اسلامی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و اثربخشی آن بر رضایت از زندگی زنان متأهل افسرده شهر یزد». طلوع بهداشت. دوره پنجم. شماره ۲۲. صص: ۱۲۱-۱۴۰.
- جعفری سلطان‌آبادی، آرزو؛ منیرپور، نادر و میرزاحسینی، حسن. (۱۴۰۰). «پیش‌بینی احساس خوشبختی زوجین براساس تمایز یافتگی خود و روابط موضوعی اولیه». مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. دوره ششم. شماره ۶۴. صص: ۴۱۳۸-۴۱۴۷.
- حسینی راوری زاده، نرجس؛ نظیری، قاسم؛ داودی، اعظم و فتح، نجمه. (۱۴۰۲). «مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری و تحلیل رفتار متقابل بر اسندهای ارتباطی و تمایز یافتگی زوجین ناسازگار». نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری. دوره سوم. شماره ۹. صص: ۲۰-۳۲.
- حشمتی، رسول؛ فرج‌پور نیری، سپیده و کهتری، لیلا. (۱۳۹۸). «بررسی نقش پیش‌بین سرکوبگری هیجانی، خشم و مشکلات بین فردی در رفتارهای پرخطر دانشجویان دانشگاه تبریز. مدیریت ارتقای سلامت. دوره اول. شماره ۹. صص: ۵۹-۶۸.
- زعیم‌زاده، لیلا؛ لطفی، مرگان و امینی، مهدی. (۱۳۹۹). «نقش کارکردهای شخصیت در پیش‌بینی مشکلات بین فردی و هیجانی». مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران (نامه دانشگاه). دوره سی‌ام. شماره ۱۹۰. صص: ۹۷-۱۰۸.

۹. زین العابدینی، محمد هادی و کاکابرابی، کیوان. (۱۴۰۳). «اثربخشی آموزش حل مسئله خانواده محور بر تمایز یافتگی زوجین». مجله علوم پزشکی صدر. دوره دوم. شماره ۱۲. صص: ۱۹۳-۲۰۱.
۱۰. ساکت، محمد؛ داوری، رحیم و پاشاشریفی، حسن. (۱۴۰۲). «بررسی روابط ساختاری بین سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری حمایت اجتماعی ادراک شده و تمایز یافتگی دانشجویان». فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی. دوره دوازدهم. شماره ۴۵. صص: ۱۴-۲۷.
۱۱. سیاحی، ملیکه و صفرزاده، سحر. (۱۴۰۳). «رابطه خودآگاهی هیجانی و حمایت محیطی با خلاقیت هیجانی و اشتیاق تحصیلی در دانشجویان پرستاری». راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. دوره اول. شماره ۱۷. صص: ۱۰-۱۹.
۱۲. شریعت‌نژاد، علی؛ حسنوند، امین؛ موسوی، سیده نسیم و منیشداوی، الهه. (۱۴۰۲). «بررسی تأثیر رهبری رویایی بر خلاقیت هیجانی و شناختی با نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی مثبت». ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی. دوره اول. شماره ۱۳. صص: ۱-۳۴.
۱۳. صالحی، شیرین. (۱۳۹۰). راهکارهای قرآنی و روایی در زمینه سازگاری زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه قم.
۱۴. عبدی، نسرين. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر عملکرد خانواده و نگرش به روابط فرزندناشویی در دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد کرمانشاه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.
۱۵. عسکری‌زاده، قاسم؛ باقری، مسعود و عرب‌نژاد خانوکی، مریم. (۱۴۰۱). «نقش تحریف‌های شناختی بین فردی، تمایز یافتگی خود و مشکلات بین فردی در پیش‌بینی سازمان شخصیت مرزی در دانشجویان کارشناسی». دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. دوره چهارم. شماره ۲۳. صص: ۱۵۷-۱۷۴.
۱۶. غفاری اصل گنجینه کتاب، حکیمه؛ صفورائی پاریزی، محمد مهدی و عبدی زرین، سهراب. (۱۴۰۳). «تدوین مدل رضایت زناشویی براساس تمایز یافتگی خود با نقش میانجی مرزهای خانواده». مطالعات اسلام و روان‌شناسی. دوره هجدهم. شماره ۳۴. صص: ۳۳-۵۷.
۱۷. فاطمی‌نژاد، النا؛ حسنوند، محمدباقر و احمدی بیغش، خدیجه. (۱۴۰۳). «اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بهبود مدیریت خشم زوجین ناسازگار». پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده. دوره سوم. شماره ۱۲. صص: ۹-۳۰.
۱۸. فرشچیان یزدی، مهناز؛ باقرزاده گل‌مکانی، زهرا و منصوری، احمد. (۱۴۰۰). «مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و خودشفقت‌ورزی بر تعارض‌های زناشویی و تمایز یافتگی خود زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی». مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. دوره چهارم. شماره ۶۴. صص: ۳۵۱۷-۳۵۳۱.
۱۹. کاویانی، محمد؛ فروش، مجتبی؛ فروش، محمد و حافظی، مجتبی. (۱۴۰۱). «تدوین مؤلفه‌های بخشایش زوجین با رویکرد اسلامی». فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. دوره سیزدهم. شماره ۴۹. صص: ۳۰۱.
۲۰. کریمی‌زاده، دانا. (۱۴۰۲). «بررسی رابطه امید به آینده با سطح دینداری و پایگاه اجتماعی-اقتصادی در میان دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز». کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران.
۲۱. لطفی سرچینی، اکرم؛ تقی‌پور، شیوا؛ میرصفی‌فرد، لیلا السادات و مرادی، خدیجه. (۱۳۹۸). «پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس رضایت جنسی، تمایز یافتگی و تفکر قطعی‌نگر در بین زوجین جوان شهر اصفهان». زن و مطالعات خانواده. دوره دوازدهم. شماره ۴۳. صص: ۱۹-۳۷.
۲۲. محمدی عسکرآبادی، امید. (۱۳۹۸). «مدل رضایت زناشویی اسلامی ایرانی با میانجی الگوی ارتباطی توقع. کناره‌گیر». علوم حرکتی و رفتاری. دوره دوم. شماره ۲. صص: ۱۳۷-۱۴۹.
۲۳. مؤمنی، عابدین؛ ایزدی‌فرد، علی‌اکبر و شعبانی، رمضانعلی. (۱۴۰۰). «حل تعارض تحکیم خانواده با قبول حریم خصوصی زوجین در فقه اسلامی». مطالعات تطبیقی فقه و اصول مذاهب. دوره دوم. شماره ۴. صص: ۲۳۵-۲۵۸.
۲۴. میرزایی‌کندری، فتنه؛ عبدی‌زرین، سهراب و آقاییوسفی، علیرضا. (۱۴۰۱). «مدل‌سازی تعارض زناشویی براساس خودتمایز‌سازی و خانواده‌گرایی با نقش میانجی صمیمیت و بلوغ عاطفی در خانواده». خانواده‌درمانی کاربردی. دوره پنجم. شماره ۷. صص: ۷۹۱-۸۱۰.
۲۵. یعقوب‌زاده، ملیحه؛ جبل‌عاملی، شیدا؛ کاظمی‌زهرانی، حمید و حقایق، سیدعباس. (۱۴۰۱). «طراحی الگوی روابط ساختاری رفتارهای خطرناک براساس حساسیت‌های بین فردی با نقش میانجی خلاقیت هیجانی در دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی استان اصفهان». مدیریت ارتقای سلامت. دوره چهارم. شماره ۱۱. صص: ۹۰-۱۰۳.

27. Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson.
28. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
29. Isik, E., Özbiler, S., Schweer-Collins, M. L. & Rodríguez González, M. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 235-249.
30. Kordbacheh, S., Dokaneifard, F. & Nicknam, M. (2025). Identification of the direct effect of self-differentiation on marital satisfaction in married women. *Psychology of Woman Journal*, 6(1), 54-61.
31. OECD. (2020). The role of higher education in fostering innovation. OECD Publications.
32. Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2020). Positive psychology: An introduction. In *Handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.
33. Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2001). Using multivariate statistics (4th ed.). New York, NY: Harper and Row.
34. UNESCO. (2019). Global education monitoring report. UNESCO Publications.
35. World Bank. (2021). Students as innovators: The impact of higher education on development. World Bank Reports.