

نشریه علمی فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده
سال چهاردهم، شماره ۵۰، بهار ۱۳۹۹: ۱۲۴ - ۱۰۷

نقش میانجی‌گری تفکر خلاق در رابطه تمایز یافتگی خود و

خودشکوفایی زوجین مشهد

محمد جواد اصغری ابراهیم آباد^۲

حانیه محمدی^۱

پذیرش نهایی: ۱۳۹۸/۰۹/۱۷

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۱۲/۲۳

چکیده

هدف پژوهش، بررسی نقش تمایز یافتگی خود در پیش‌بینی خودشکوفایی زوجین با میانجی‌گری تفکر خلاق است. این پژوهش به روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شد و جامعه آماری آن تمام زوجین شهر مشهد بودند که از این جمعیت، ۷۵ زوج (۱۵۰ نفر) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای یک مرحله‌ای به‌عنوان اعضای نمونه انتخاب شدند و پرسشنامه‌های خودشکوفایی اهواز (ASAI)، تفکر خلاق و تمایز یافتگی خود (DSI) را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۴ تحلیل، و از آزمونهای آماری متناسب با نوع متغیرها شامل ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج نشان داد که بین تمایز یافتگی خود و خودشکوفایی، همبستگی مثبت معناداری وجود دارد ($P=0/001$) و تفکر خلاق می‌تواند نقش میانجی‌گری را در رابطه این دو متغیر ایفا کند به‌طوری که تمایز یافتگی خود در مسیر مستقیم ($\beta=0/21$) و تفکر خلاق در مسیر غیرمستقیم ($\beta=0/31$) پیش‌بینی‌کننده خودشکوفایی زوجین است.

کلیدواژه‌ها: تفکر خلاق، تمایز یافتگی خود، خودشکوفایی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۱. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

haniyemohammadi27@yahoo.com

mjasghari@um.ac.ir

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

مقدمه

خانواده مهمترین نهاد اجتماعی و زیربنای زندگی فردی و کانون شکل‌گیری شخصیت انسانی است. بر این اساس خانواده اولین و اصلی‌ترین واحد سلامت روان شناخته می‌شود که نشاط و پویایی افراد جامعه در گروی بهزیستی اعضای آن است. می‌توان خانواده را مهد پرورش اندیشه، اخلاق و تعالی روح انسانی دانست. از دیرباز نیز، زندگی مطلوب و رسیدن به رشد و خودشکوفایی، همواره آرزوی بشر و چگونگی دستیابی به آن مورد توجه روانشناسان و اندیشمندان بوده است. خودشکوفایی^۱ بازنمایی حالت روانی بهینه برای انسان، و کوشش درونزادی برای به حداکثر رساندن استعدادهای فردی تعریف شده است و می‌تواند یکی از اجزای رشد شخصی در نظر گرفته شود؛ هم‌چنین خودشکوفایی، حرکت و گرایش به سمت وحدت و یکپارچگی درونی خود است (مزلو^۲، ۱۹۷۰؛ چنگ و پیچ^۳، ۱۹۹۱؛ همگی به نقل از اسمیت^۴، ۲۰۰۲؛ مسترز^۵، ۲۰۰۹؛ لستر^۶، ۲۰۱۳؛ کریمس، کنریک و نل^۷، ۲۰۱۷). آبراهام مزلو، یکی از مهمترین صاحب‌نظران در زمینه خودشکوفایی در نظریه خود، که به "هرم نیازها"^۸ شهرت دارد، سلسله‌مراتبی را برای رسیدن به خودشکوفایی لازم می‌داند. به نظر وی برای رسیدن به این مرحله از زندگی، ابتدا باید نیازهای جسمی (خوراک، پوشاک، مسکن و نیاز جنسی) و بعد به ترتیب نیازهای امنیت، عشق و تعلق و عزت‌نفس فرد ارضا شود تا بتوان به خودشکوفایی رسید. به عقیده مزلو، محبت کافی در دوره کودکی و ارضای نیازهای زیستی و ایمنی در دو سال اول زندگی، زمینه لازم خودشکوفایی است (شولتز و شولتز^۹، ۱۳۹۳). ویژگی‌هایی که مزلو و راجرز^{۱۰}، سردمداران مکتب انسانگرایی برای افراد خودشکوفای عنوان می‌کنند از بسیاری جهات همپوشانی دارد که در اینجا به‌طور نمونه به دیدگاه راجرز در مورد افراد خودشکوفای اشاره می‌شود. از دیدگاه راجرز (۱۹۶۱) رسیدن به خودشکوفایی به معنای رسیدن به بالاترین سطح سلامت روانی است. پذیرش همه تجربه‌ها، گرایش به زندگی کامل در هر لحظه از هستی، برخورداری از خلاقیت سطح بالا، داشتن توانایی هدایت

1. Self-Actualization
2. Maslow
3. Chang & page
4. Smith
5. Masters
6. Lester
7. Krems, Kenrick., & Neel
8. Pyramid of Needs
9. Schultz & Schultz
10. Rogers

خود به جای هدایت شدن براساس منطق، عقاید و خواسته‌های دیگران، احساس آزادی در عمل و تفکر، خود متمایزسازی و استقلال شخصی از ویژگیهای افراد خودشکופاست (به نقل از گرین و بارک^۱، ۲۰۰۷).

یکی از مهمترین متغیرهایی که می‌تواند خودشکوفایی را در افراد پیش‌بینی کند، تمایز‌یافتگی خود^۲ است. تمایز‌یافتگی خود، مفهوم کلیدی در نظریه نظامهای خانواده موری بوئن^۳، و توانایی به‌دست آوردن کنترل هیجانی و در عین حال ماندن در جو عاطفی خانواده خویش است. این مفهوم بیانگر میزان توانایی فرد برای تفکر واقع‌بینانه درباره موضوعات عاطفی در خانواده است. تمایز‌یافتگی شامل نوعی ظرفیت درون فردی برای متمایز کردن تفکر و هیجان از هم و نیز توانایی میان فردی برای حفظ استقلال درون بافت روابط عمیق با افراد مهم زندگی است (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۴، ۱۳۹۳؛ نیکولز^۵، ۱۳۹۳؛ توایسون و فریدلندر^۶، ۲۰۰۰؛ کلور^۷، ۲۰۰۹؛ روتس، جانکووسکی و سانداچ^۸، ۲۰۰۹). بهترین موقعیت برای مشاهده سطح تمایز و تفکیک هرکس زمانی است که خانواده دچار تنش و اضطراب شدیدی شده است؛ در چنین حالتی افراد تمایز‌یافته ممکن است عواطف شدیدی را تجربه کنند؛ اما با این عواطف تحلیل نمی‌روند و واکنش آنها کنترل شده است. این افراد از هویتی محکم برخوردارند و در زمینه اینکه چه کسی و با چه اعتقادی هستند، یقین بیشتری دارند. آنها اجباری در وفق دادن خود با انتظارات دیگران نمی‌بینند؛ خودمختاری و انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به دیگران دارند؛ از کارکرد عقلی و هوشی بارزی برخوردارند و درنهایت اینکه افراد تمایز‌یافته، افراد پخته و خودشکوفایی هستند. در مقابل، افراد تمایز‌نیافته در موقعیت‌های تنش‌زا بسادگی در عواطف حاکم یا جاری خانواده حل می‌شوند و در جداسازی خود از دیگران مشکل دارند. شخصیت این افراد چیزی نیست مگر عقاید و ارزشهای متعلق به دیگران. افراد تمایز‌نیافته حتی در برابر سطوح پایین اضطراب هم دچار بدکاری می‌شوند و با افزایش خطر یا ناامنی در خانواده، بیشتر به اعضا می‌چسبند (کر^۹ و بوئن، ۱۹۹۸؛ توایسون و

-
1. Greene & Burke
 2. Differentiation of Self
 3. Bowen
 4. Goldenberg & Goldenberg
 5. Nichols
 6. Tuason & Friedlander
 7. Klever
 8. Rootes., Jankowski & Sandage
 9. Kerr

فریدلندر، ۲۰۰۰؛ اسکورن و دندی^۱، ۲۰۰۴؛ اسپنسر و براون^۲، ۲۰۰۷؛ نریمان و همکاران، ۲۰۰۹؛ حسینیان و نجف‌لویی، ۱۳۹۰؛ پلگ و یتزاک^۳، ۲۰۱۱؛ سهرابی و همکاران، ۲۰۱۳). مطابق نظریه بوئن، تمایز یافتگی برای سازگاری در سطح روانشناختی و نیز سطح ارتباطات بسیار ضروری است؛ چرا که افراد در مرحله همسرگزینی به‌سوی فردی متمایل می‌شوند که از سطح تمایز یافتگی مشابه خودشان برخوردار باشد (جنکینز، ببولتس و شوارتز^۴، ۲۰۰۵)؛ بنابراین سطح تمایز یافتگی فرد متقابلاً بر محیط، زندگی اجتماعی و آینده فرد از جمله رابطه زناشویی وی تأثیرگذار است (نیکولز، ۱۳۹۳).

نتایج پژوهشهایی که تاکنون انجام شده است، رابطه مثبت بین تمایز یافتگی خود با رضایت زناشویی (گابینز، پروسا و بارتل هرینگ^۵، ۲۰۱۰ و جمالی مطلق، آشتیانی و سلیمانی، ۲۰۱۳)، صمیمیت زناشویی (کنر^۶، ۲۰۰۸ و یوسفی و همکاران، ۲۰۰۹)، تعهد زناشویی (کاوسی امید، ۱۳۹۳)، سازگاری زناشویی (اسکورن و دندی، ۲۰۰۴ و زارعی، فرح‌بخش و اسماعیلی، ۱۳۹۰)، کیفیت زندگی زناشویی (نقشینه، ۱۳۹۳؛ کرمی، ۱۳۹۳ و تاجیک، ۱۳۹۴)، بهزیستی روانشناختی (حسینی، ۱۳۹۲ و ویسکرمی، امیری و حسینی، ۱۳۹۳) و سلامت روان (سوربرگ و لایورز^۷، ۲۰۰۶ و برهمند، ۲۰۱۰) را نشان داده است. هم‌چنین در پژوهش افشون (۱۳۹۰) که در مورد دانشجویان صورت گرفت، همبستگی مثبت بین تمایز یافتگی و خودشکوفایی به‌اثبات رسید. رابطه مثبت بین دو متغیر تمایز یافتگی خود و خلاقیت نیز در پژوهش ترابی (۱۳۸۷) و عبدی (۱۳۹۰) به اثبات رسیده که بین جمعیت دانشجویان انجام شده است.

از دیگر متغیرهایی که در پیش‌بینی خودشکوفایی نقش دارد تفکر خلاق^۸ است. بی‌شک یکی از زیباترین و در عین حال پیچیده‌ترین ویژگی‌های انسان، قدرت آفرینندگی و خلاقیت اوست. زندگی در قرن حاضر هر لحظه در حال به‌روز شدن است و خلاقیت ضرورت استمرار زندگی فعال به‌شمار می‌رود. به‌کمک همین ویژگی است که انسان می‌تواند اهداف آرمانگرایانه خود را پدید آورد و تواناییهای خود را شکوفا سازد (سلیمی و عصاره، ۱۳۹۲). سازمان بهداشت جهانی

-
1. Skowron & Dendy
 2. Spencer & Brown
 3. Peleg & Yitzhak
 4. Jenkins., Bubolts & Schwartz
 5. Gubbins., Perosa & Bartle-Haring
 6. Knerr
 7. Thorberg & Lyvers
 8. Creative Thinking

(WHO)¹ در سال ۱۹۹۶، ده مهارت شامل ۱. خودآگاهی ۲. همدلی ۳. ارتباط بین فردی مؤثر ۴. مدیریت رابطه ۵. مقابله با تنش ۶. مدیریت هیجان ۷. حل مسئله ۸. تصمیم‌گیری ۹. تفکر نقادانه و ۱۰. تفکر خلاق را مهارت‌های زندگی معرفی کرده است. این سازمان مهارت‌های زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: توانایی رفتار سازگارانه و مثبت به‌گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید (به نقل از صحرائیان و همکاران، ۱۳۹۰). در همین راستا، منظور از تفکر خلاق نوعی از تفکر است که قدرت کشف و تولید اندیشه‌های جدید را فراهم می‌آورد و به حل مسائل سخت و حل نشده می‌پردازد. در این الگو تفکر، هیچ‌گاه مشکل عامل مزاحم به‌شمار نمی‌آید، بلکه فرصت کشف راه‌حلهای نو و بدیع تلقی می‌شود (رنجدوست و عیوضی، ۱۳۹۲). تفکر خلاق علاوه بر اینکه یکی از ده مهارت اصلی زندگی است، یکی از حیطه‌های ۱۶ گانه زندگی نیز در کنار عواملی همچون ۱. سلامتی ۲. عشق ۳. کار ۴. پول ۵. کودکان ۶. بستگان ۷. یادگیری ۸. کمک کردن ۹. احترام به خود ۱۰. اهداف، ارزش‌ها و زندگی معنوی ۱۱. خانه ۱۲. دوستان ۱۳. جامعه ۱۴. محله ۱۵. تفریح و سرگرمی به‌شمار می‌رود (غفوری، زندگی‌پور و حسینیان، ۱۳۹۸). همان‌طور که ملاحظه می‌شود، تفکر خلاق جزء جداناشدنی زندگی و یکی از مهارت‌های لازم زندگی سالم و موفق است که زوجین با استمداد از آن می‌توانند به‌شيوه مفید و مؤثر، عمل کنند.

پژوهشهایی که تاکنون انجام شده است، همبستگی مثبت بین تفکر خلاق با برونگرایی، توافق‌پذیری، وظیفه‌مداری و گشودگی نسبت به تجربه (نادر، ۱۳۸۸؛ حسینی‌فر و همکاران، ۲۰۱۱)، انگیزه پیشرفت (غریب، ۱۳۹۲؛ قاسمی و همکاران، ۲۰۱۱)، رضایت از زندگی (دهداران، ۱۳۹۱) و عزت‌نفس (زینلی، ۱۳۸۹) را به‌نتیجه رسانده است. هم‌چنین در پژوهشی که جمشیدی (۱۳۹۱) درباره کارشناسان تربیت بدنی انجام داد، معلوم شد که بین ارضای نیازهای جسمی، امنیت، احترام و خودشکوفایی با خلاقیت، رابطه مستقیم وجود دارد. در پژوهش رانکو، ایبرسول و مراز^۲ (۱۹۹۱) نیز همبستگی مثبت بین خلاقیت و خودشکوفایی به‌اثبات رسیده است.

از این مباحث، می‌توان نتیجه گرفت که به‌دلایلی این پژوهش از اهمیت و ضرورت برخوردار است. از طرفی تلاش برای دستیابی به‌زندگی مطلوب همواره در تمامی دوره‌های زندگی بشری وجود داشته است و انسانها همیشه به‌دنبال تجربه حیات رشدیافته‌تر و سازنده‌تر بوده‌اند. از سوی

دیگر خانواده در عین اینکه کوچکترین واحد اجتماعی است، مبنای هر اجتماع بزرگتر، و زمینه‌ساز رشد جسمی، روانی و اجتماعی اعضای آن است. بی‌شک سلامت روان اعضای اصلی خانواده یعنی زن و شوهر در رسیدن به رشد و بلوغهای یاد شده تأثیر بسزایی دارد. پر واضح است که صرف زندگی مشترک و در کنار هم بودن همسران، دلیلی بر سالم بودن رابطه زوجی نیست و رابطه موفق به آگاهی، تلاش و مراقبت نیاز دارد؛ از این رو ارائه آموزشهای لازم به زوج در زمینه مهارتهای ارتباطی (مانند توانایی تمایز یافتگی خود) و مهارتهای زندگی (مانند تفکر خلاق) می‌تواند مفید و مؤثر واقع شود؛ به‌طور مثال، دشواری و چالش بخشی از زندگی است و رویارویی خانواده با چالشهای مختلف اجتناب‌ناپذیر است. برخی از این چالشها مثل تولد نوزاد یا ازدواج فرزندان ممکن است مثبت و برخی مثل از دست دادن شغل یا بیماری و مرگ یکی از اعضای خانواده ممکن است منفی باشد. این چالشها احتمالاً موجب تنش در خانواده می‌شود؛ پس لازم است اعضای خانواده بویژه زن و شوهر، که نقش الگو را برای فرزندانشان ایفا می‌کنند به مهارت تفکر خلاق مجهز باشند تا با استفاده از آن متفاوت از قبل به مسئله بنگرند و سریعتر به تعادل و سازگاری برسند. درباره تمایز یافتگی نیز یکی از اقداماتی که می‌توان انجام داد، کمک به زوج برای تمیز فکر از احساس، تعیین مرز یا محدودیتهایی هم در چگونگی تعامل با یکدیگر و هم درباره افراد خارج از رابطه زناشویی (فرزندان، والدین، دوستان و...) است؛ بنابراین با توجه به اینکه دو ویژگی تمایز یافتگی خود و پرورش تفکر خلاق، قابل آموزش و یادگیری است و باید تأثیر احتمالی بر خودشکوفایی زناشویی داشته شد، موضوع پژوهش، اهمیت آموزشی، اجتماعی و روانشناختی دارد و بیانگر این است که برای داشتن خانواده‌ای سالم و شکوفا باید به متمایز بودن و استقلال اعضای آن از یکدیگر و هم‌چنین داشتن نگاهی نو و خلاقانه به چالشهای زندگی توجه ویژه‌ای کرد. امید است که یافته‌های این پژوهش مورد استفاده متخصصان تعلیم، زوج درمانگران و خانواده درمانگران واقع شود. بنابراین با تکیه بر مبانی نظری و پژوهشهای پیشین، محققان در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال هستند که آیا تفکر خلاق می‌تواند نقش میانجی‌گری را در رابطه تمایز یافتگی خود و خودشکوفایی زوجین ایفا کند یا خیر.

روش

پژوهش پیش‌رو به روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شده است. جامعه آماری این

پژوهش، تمام زوجین شهر مشهد بودند که آبان و آذر ۱۳۹۶ به‌هفده فرهنگسرای مشهد مراجعه کردند که از این تعداد، دو فرهنگسرای "خانواده" و "شهر زیبا" به‌طور تصادفی و با روش خوشه‌ای تک مرحله‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. این روش نمونه‌گیری به‌دلیل وسعت جامعه و نبود فهرست کامل اعضای آن برگزیده شد. پرسشنامه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه و با در نظر گرفتن معیار ورود به پژوهش (گذشت حداقل یک سال و حداکثر بیست سال از زندگی مشترک) در اختیار زوجهای مراجعه‌کننده به دو فرهنگسرا قرار گرفت که تعدادشان ۸۴ زوج (۱۶۸ نفر) بود. پس از حذف پرسشنامه‌های مخدوش، تعداد نهایی شرکت‌کنندگان به ۷۵ زوج (۱۵۰ نفر) رسید. هم‌چنین در این تحقیق، اصول اخلاقی پژوهش شامل رازداری و حفظ حریم خصوصی اشخاص رعایت شد. ابزارهای سنجش نیز شامل این موارد است:

پرسشنامه خودشکوفایی اهواز (ASAI)^۱: این پرسشنامه ۲۵ گویه‌ای که مقیاسی تک‌بعدی است در سال ۱۳۷۷ توسط اسماعیل‌خانی و همکاران در اهواز ساخته شد. نمره‌گذاری این آزمون از نوع لیکرت ۴ درجه‌ای به‌این صورت است: (۰ = هرگز، ۱ = به‌ندرت، ۲ = گاهی اوقات و ۳ = اغلب اوقات). سؤالات ۱۹، ۲۰ و ۲۱ این پرسشنامه نیز معکوس نمره‌گذاری می‌شود. پایایی این مقیاس به‌دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ توسط سازندگان آن سنجیده می‌شود و ضرایب پایایی در دو روش به‌ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲ به‌دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی بسیار خوب این مقیاس است (اسماعیل‌خانی، نجاریان و مهربانی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۰). هم‌چنین در پژوهش پیش‌رو، آلفای کرونباخ این پرسشنامه با اجرای آن روی ۷۵ زوج شرکت‌کننده، برابر با ۰/۹۱ به‌دست آمد که بیانگر پایایی و همسانی درونی خوب این مقیاس است.

پرسشنامه تمازیز یافته‌گی خود (DSI)^۲: این پرسشنامه توسط اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) ساخته شد؛ سپس اسکورن و اسمیت (۲۰۰۳) آن را بازنگری کردند. مقیاس تمازیز یافته‌گی خود ۴۳ سؤالی به‌صورت طیف لیکرت از ۱ (ابدا در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملا در مورد من صحیح است) نمره‌گذاری می‌شود. سؤالات ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۷، ۴۱ و ۴۳ به‌صورت مثبت و دیگر سؤالات به‌شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ کل آزمون را ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. هم‌چنین اسکورن و اسمیت (۲۰۰۳) پایایی کل آزمون را با ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ به‌دست آورده‌اند که اینها همگی نشان از پایایی خوب

این مقیاس دارد. در پژوهش پیش‌رو نیز ضریب پایایی کل آزمون برابر با ۰/۷۰ به دست آمد. پرسشنامه تفکر خلاق: پرسشنامه ارزیابی مهارت تفکر خلاق، که ترجمه شده یک مقاله خارجی است، شامل ۲۰ گویه است. این مقیاس تاکنون در ایران اجرا نشده و نیازمند اعتباریابی (سنجش روایی و پایایی) است. نمره‌گذاری این آزمون به صورت طیف لیکرت پنج نقطه‌ای است که برای گزینه‌های «هیچ»، «بندرت»، «بعضی اوقات»، «اغلب اوقات» و «همیشه» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می‌شود. ولج و مک دوال (۲۰۱۰) پایایی این مقیاس را براساس آلفای کرونباخ، ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند که بیانگر همسانی درونی خوب این آزمون است. هم‌چنین، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش برابر با ۰/۸۴ به دست آمد.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش با نرم‌افزار SPSS-24 و با استفاده از شاخصها و روشهای آماری شامل میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر صورت گرفت. در جدول ۱، شاخصهای توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار و هم‌چنین همبستگی بین متغیرها نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و همبستگی متغیرها

همبستگی	انحراف معیار		میانگین	
	تمایز یافتگی	تفکر خلاق		
	۱۱/۳۵	۱۱/۳۵	۱۵۲/۸۹	تمایز یافتگی
	۰/۳۴	۱	۶۵/۲۶	تفکر خلاق
۱	۰/۳۲	۰/۳۹	۵۶/۳۶	خودشکوفایی

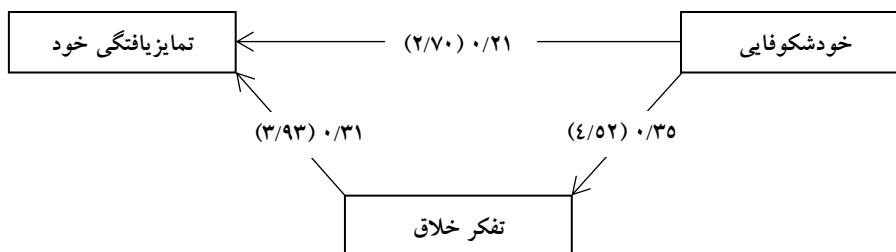
همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، بیشترین همبستگی بین متغیر تفکر خلاق و خودشکوفایی و کمترین همبستگی بین تمایز یافتگی خود و خودشکوفایی است. هم‌چنین اطلاعات مربوط به متغیرهای پیش‌بین (تمایز یافتگی خود و تفکر خلاق) و ملاک (خودشکوفایی) در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. اطلاعات مربوط به متغیرهای پیش بین و ملاک

Sig	F	Df	میانگین مجذورات	مجموع مجذورات	
۰/۰۰۱	۱۷/۰۸	۲	۱۵۵۰/۲۵	۳۱۰۰/۵۱	رگرسیون
		۱۴۷	۹۰/۷۲۵	۱۳۳۳۶/۵۶	باقیمانده
		۱۴۹		۱۶۴۳۷/۰۷	کل

برای بررسی نقش میانجی‌گری تفکر خلاق در رابطه تمایز یافتگی خود و خود شکوفایی زوجین از آزمون آماری تحلیل مسیر استفاده شد. پیش از آزمون آماری تحلیل مسیر، پیشفرض عادی بودن داده‌ها بررسی، و معلوم شد که توزیع متغیرهای تفکر خلاق ($P > ۰/۰۵$)، $S-V = ۰/۹۹$ ، $P > ۰/۰۵$) و تمایز یافتگی خود ($K-S = ۰/۰۵۳$ ، $P = ۰/۲۰$)، $S-V = ۰/۹۹$ ، $P < ۰/۰۵$) عادی است؛ در حالی که خود شکوفایی عادی نیست ($P < ۰/۰۵$)، $P = ۰/۲۰$ ، $K-S = ۰/۰۵۰$) عادی است؛ در حالی که خود شکوفایی عادی نیست ($P < ۰/۰۵$)، $P = ۰/۲۰$ ، $K-S = ۰/۰۹$ ، $P = ۰/۰۰۵$)، $S-V = ۰/۹۵$ شرط عادی بودن داده‌ها در آزمون شاپیرو-ویلک و آزمون کالموگروف - اسمیرنوف این است که سطح معناداری از $۰/۰۵$ بیشتر باشد. هم‌چنین مشخص شد که متغیرهای پیش بین از یکدیگر مستقل است و بین آنها هم خطی وجود ندارد ($VIF = ۱/۱۳$ ، $TO = ۰/۸۷$)؛ چرا که هرچه شاخص ضریب تحمل (TOL) به ۱ نزدیکتر باشد و شاخص تورم واریانس (VIF) از ۲ کوچکتر باشد، احتمال هم خطی کمتر است. در بررسی فرضی دیگر معلوم شد که بین خطاها یا باقیمانده‌ها همبستگی وجود ندارد. استقلال خطاها بیانگر تفاوت مقادیر واقعی و مقادیر پیش‌بینی شده از یکدیگر است که با آزمون دورین - واتسون^۵ سنجیده می‌شود. آماره دورین - واتسون بین ۰ تا ۴ است و اگر بین باقیمانده‌ها همبستگی متوالی نباشد، مقدار این آماره باید به ۲ نزدیک باشد که در این پژوهش مقدار آن برابر است با ($DW = ۱/۷۴$)؛ پس نتیجه می‌گیریم که پیشفرضهای تحلیل مسیر رعایت شده است و می‌توان به نتایج اعتماد کرد. (لازم به ذکر است که بررسی عادی بودن داده‌ها، عدم هم خطی بین متغیرهای مستقل و استقلال خطاها، جزء پیشفرضهای آزمون تحلیل رگرسیون نیز هست). پس از بررسی پیشفرضها به آزمون الگو پرداخته شد. برون داد تحلیل مسیر در شکل ۱ نشان داده شده است.

1. Shapiro-Wilk
2. Kolmogorov-Smirnov
3. Tolerance
4. Variance Inflation Factor
5. Durbin-Watson



شکل ۱. برونداد تحلیل مسیر

برای سنجش وضعیت برازش الگو، شاخصهای مطلق، تطبیقی و مقتصد مورد بررسی قرار گرفت. این شاخصها در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. شاخصهای برازش الگو

GFI ^۵	AGFI ^۴	RMSEA ^۳	NNFI ^۲	NFI ^۱	Df	X ²
۱	۱	۰/۰۰	۱/۰۵	۱	۲	۰/۲۳

شاخص X^2 (خی دو)، میزان تفاوت ماتریس همبستگی الگو را با ماتریس کواریانس یا همبستگی الگوی برازش یافته اندازه گیری می کند و هر چه به صفر نزدیکتر باشد، نشاندهنده برازش بهتر الگو است و آزمون معناداری آن برای قضاوت درباره برازش الگو ضرورت دارد. شاخص RMSEA، میزان انحراف به ازای افزایش در درجه آزادی را نشان می دهد و برای آن مقدار کمتر از ۰/۰۵ مطلوب است. در دیگر شاخصهای برازش نیز اگر مقدار آنها از ۰/۹۰ بیشتر باشد، نشاندهنده برازش مناسب الگو است که با توجه به آنچه در جدول ۳ ملاحظه می شود، الگوی پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است.

برای بررسی نقش میانجی گری تفکر خلاق در رابطه تمایزیافتگی خود و خودشکوفایی زوجین، ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم آزمون شد که این ضرایب در جدول ۴ گزارش شده است.

1. Normed Fit Index
2. Non-Normed Fit Index
3. Root Mean Square Error of Approximation
4. Adjusted Goodness of Fit Index
5. Goodness of Fit Index

جدول ۴. ضرایب مسیر به تفکیک مستقیم و غیرمستقیم

ضرایب مسیر به تفکیک مستقیم و غیرمستقیم	T	B	β	مسیرها	
۰/۲۱	۲/۷۰	۰/۱۴	۰/۲۱	تمایز یافتگی خود < خودشکوفایی	مستقیم
۰/۱۰	۴/۵۲	۰/۲۱	۰/۳۵	تمایز یافتگی خود < تفکر خلاق	غیرمستقیم
	۳/۹۳	۰/۳۲	۰/۳۱	تفکر خلاق < خودشکوفایی	

در جدول مشاهده می‌شود که تمام ضرایب مسیر معنادار است. بیشترین ضریب مسیر، مسیر تمایز یافتگی خود به تفکر خلاق ($\beta=0/35$) و کمترین ضریب مسیر، مسیر تمایز یافتگی خود به خودشکوفایی ($\beta=0/21$) است. تأثیرات کلی مستقیم و غیرمستقیم متغیرها نشان می‌دهد که مسیر مستقیم تمایز یافتگی خود به خودشکوفایی از مسیرهای غیرمستقیم تمایز یافتگی خود به تفکر خلاق و تفکر خلاق به خودشکوفایی قویتر است.

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از نتایج پژوهش این بود که بین تمایز یافتگی خود و خودشکوفایی در زوجین همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج تحقیقات (کر و بوئن، ۱۹۹۸)، (توایسون و فریدلندر، ۲۰۰۰)، (اسکورن و دندی، ۲۰۰۴)، (اسپنسر و براون، ۲۰۰۷)، (نریمانی و همکاران، ۲۰۰۹)، (حسینیان و نجف‌لویی، ۱۳۹۰)، (پلگ و یتراک، ۲۰۱۱)، (سهرابی و همکاران، ۲۰۱۳)، (افشون، ۱۳۹۰) و (گرین و بارک، ۲۰۰۷) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مطابق نظریه بوئن، افراد تمایز یافته، تفکر واقع‌بینانه درباره موضوعات عاطفی در خانواده دارند. آنها انعطاف‌پذیر هستند و می‌توانند بین شناخت و احساسات و همچنین روابط میان فردی عمیق و حفظ استقلال شخصی تعادل برقرار کنند. این افراد از هویتی محکم برخوردارند؛ کارکرد عقلی و هوشی آنها بارز است و درباره اینکه چه کسی هستند و چه اعتقادی دارند، یقین بیشتری نسبت به دیگر افراد دارند. افراد تمایز یافته به عقاید شخصی خود وفادارند حتی زمانی که به‌ابراز خلاف عقایدشان مجبور باشند و اجباری در وفق دادن خود با انتظارات دیگران نمی‌بینند؛ مشابه این ویژگیها، افراد خودشکوفای نیز در رویارویی با مسائل و ارتباطاتشان با دیگران، جهتگیری واقع‌گرایانه‌ای دارند و تلاش می‌کنند تا ادراکات خود را مبتنی بر واقعیت بسازند. این افراد انعطاف‌پذیر هستند و به

کمک هوش زیاد خود، نسبت به هر تجربه تازه‌ای پذیرا هستند. آنها علاوه بر علاقه اجتماعی و نگرش دلسوزانه نسبت به دیگران و نیاز به برقراری روابط میان فردی عمیق به با خود بودن و تنهایی نیز نیاز دارند و می‌توانند بین این دو نیاز متناقض، تعادل برقرار کنند. می‌توان گفت که افراد خودشکوفای با طبیعت درونی خودشان و نه طبیعت فرهنگی جامعه اداره می‌شوند؛ چراکه داشتن توانایی هدایت خود به جای هدایت شدن براساس منطق، عقاید و خواسته‌های دیگران، احساس آزادی در تفکر و عمل، خودمختاری و استقلال شخصی از دیگر ویژگیهای افراد خودشکوفاست. با توجه به تشابه ویژگیها، بدیهی است که همسران خود تمایز یافته، خواه ناخواه از ویژگیهای افراد خودشکوفای نیز برخوردار خواهند بود. دارا بودن این ویژگیهای مثبت در زندگی زناشویی به حال همسران مفید و مؤثر واقع خواهد شد؛ به‌طور مثال، هنگامی که یکی از زوجین به خلوت و تنهایی نیاز دارد، همسرش با پذیرش و تأیید این نیاز او، زمینه‌ای فراهم می‌آورد که پاسخگوی نیاز شریک زندگی باشد بدون اینکه رفتار همسرش را بی‌مهری و سردی تعبیر کند؛ چراکه ممکن است نیاز به خلوت با خود و تنهایی را گاهی در خودش نیز احساس کند. روشن است که با آگاهی همسران از ویژگیها و نیازهای یکدیگر و البته عمل به این دانسته‌ها با کاهش چشمگیر تعارضات زناشویی روبه‌رو خواهیم بود.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که بین تفکر خلاق و خودشکوفایی در زوجین رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته با نظریه مزلو (۱۹۵۴)، راجرز (۱۹۶۱) و پژوهشهای جمشیدی (۱۳۹۱) و رانکو، ایرسول و مرز (۱۹۹۱) همسو است. در تبیین این نتیجه باید گفت که تفکر خلاق نوعی از تفکر است که قدرت کشف و تولید اندیشه‌های جدید را فراهم می‌کند و به حل مسائل سخت و حل نشده می‌پردازد. در این تفکر، مشکل هیچ‌گاه عاملی مزاحم به شمار نمی‌آید، بلکه فرصت کشف راه‌حلهای نو و بدیع تلقی می‌شود؛ به همین دلیل است که افراد خلاق پذیرای اشتباهاتشان هستند. افراد خلاق به مشکلات به‌شیوه جدید می‌نگرند و نسبت به راه‌های مختلف ابراز هیجان، تفکر و عمل، نوآوری دارند. طبق نظر انسان‌گرایانی همچون مزلو و راجرز، افراد خودشکوفای از خلاقیت سطح بالایی برخوردارند. آنها ذهنهای فعالی برای اکتشاف و توانایی زیادی برای استدلال دارند. نیاز به شناخت و کسب دانش، یکی از مهمترین نیازهایشان است و دائماً به سمت تجربه‌های جدید در حرکتند. خودشکوفایی با توانایی تمیز دادن و متحد کردن عملکردهای شناختی در ارتباط است. افراد خودشکوفای همانند افراد خلاق، مشتاق اشتباه کردن هستند؛ تمایل زیادی برای ورود به تجربه پیچیده شناختی دارند و از درگیر شدن در این تجربه‌ها لذت می‌برند. بنابراین در

صورتی که تفکر خلاق از دوره کودکی در زوجین پرورش یافته باشد و هم‌چنین زمینه بروز این توانایی در زندگی زناشویی فراهم شده باشد، شاهد مواردی خواهیم بود که متأسفانه امروزه در زندگیهای زناشویی کمتر به چشم می‌خورد؛ مواردی مانند پذیرش خطاهای یکدیگر، نگرش متفاوت به مشکلات زندگی، همفکری به منظور کشف راه‌حلهای نو برای حل مسائل و توانایی استدلال به شیوه منطقی. طبعاً این شیوه زندگی کردن، رشد و بلوغ عقلی، آرامش فکری، سلامت روان و خودشکوفایی را برای همسران به‌ارمغان خواهد آورد. همان‌طور که پیشتر نیز اشاره شد، بین متغیرهای این پژوهش بیشترین همبستگی بین دو متغیر تفکر خلاق و خودشکوفایی به‌دست آمد.

از دیگر نتایج این پژوهش، رابطه مثبت معناداری بود که بین تمایز یافتگی خود و تفکر خلاق به‌دست آمد؛ بدین معنی که هرچه فرد، خود تمایز یافته‌تر باشد، خلاقیت بیشتری دارد و بالعکس. این یافته با نتایج تحقیقات ترابی (۱۳۸۷) و عبدی (۱۳۹۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت از یک سو عامل هم آمیختگی با دیگران، که یکی از ویژگیهای افراد تمایزنا یافته است، بیانگر ناتوانی در حفظ عقاید خلاقانه در حضور دیگران است. افراد هم آمیخته تحت تأثیر سیستم عاطفی محیط و واکنشهای دیگران رفتار می‌کنند؛ بنابراین می‌توان گفت همسران نامتمایزی که در سامانه عاطفی خانواده مستحیل می‌شوند و در کارها استقلال و خودمختاری ندارند از داشتن تفکر خلاق نیز محروم هستند و هنگام روبه‌رو شدن با مسئله یا مشکلی در زندگی به‌روشهای ناکارآمد قبلی متوسل می‌شوند و نمی‌توانند افکار و راه‌حلهای گوناگونی بیابند؛ این در حالی است که داشتن توأمان این ویژگیها در زوجین به آنها کمک می‌کند تا هنگامی که با مشکلی در زندگی زناشویی روبه‌رو می‌شوند با پذیرش مسئله و پرهیز نکردن از آن بتوانند احساسات منفی مشکل را مدیریت، و با تفکر راه‌حل‌مدار، مسئله را به شیوه منطقی و واقع‌بینانه حل و فصل کنند. هم‌چنین داشتن خلاقیت کمک می‌کند که بتوانند به اشتباهات خود در زندگی نه به چشم شکست بلکه به عنوان فرصت تجربه‌اندوژی، رشد و پختگی بیشتر بنگرند.

سرانجام آخرین یافته پژوهش بیانگر این است که تفکر خلاق می‌تواند نقش میانجی‌گری را در رابطه تمایز یافتگی خود و خودشکوفایی زوجین ایفا کند؛ بدین معنی که فرد تمایز یافته، خلاقیت بیشتری دارد و این تفکر خلاق موجب خودشکوفایی او در زندگی زناشویی می‌شود. با توجه به اینکه این یافته برای اولین بار در این پژوهش به‌دست آمد، امکان مقایسه آن با دیگر یافته‌ها وجود ندارد. تبیین پژوهشگران این پژوهش در راستای این یافته چنین است: زن و مردی که با

سطح تمایز یافتگی پایین ازدواج می‌کنند، انتظار می‌رود بلوغ عاطفی کمتر، و ظرفیتی محدود برای صمیمیت و یکی شدن داشته باشند. این مسئله نیازمند این می‌شود که هر دو نفر برای پایداری ازدواجشان، رشد و خود رهبریشان را قربانی ازدواج نکنند. در مقابل در نظامهای زناشویی تمایز یافته، همسران نقشی نرمش پذیرتر و رابطه‌ای صمیمانه‌تر دارند؛ تفاوت عقاید و اشتباهات یکدیگر را تحمل، و واکنشهای عاطفی کمتری را تجربه می‌کنند. آنها با برخورداری از تفکر خلاق به دنبال چالش با مشکلات زندگی و یافتن راه‌حلهای تازه و گوناگونی هستند که در صورت مؤثر واقع نشدن یکی، دیگری را امتحان کنند؛ در همین راستا گیلفورد^۱ (۱۹۶۷) به دو نوع تفکر در انسان اشاره می‌کند: تفکر همگرا و تفکر واگرا. به نظر گیلفورد تفکر واگرا همان تفکر خلاق است که برخلاف تفکر همگرا، که همواره در پی یافتن پاسخی صحیح است، پاسخها و افکار متعددی را برای هر سؤال ارائه می‌کند. گیلفورد تفکر واگرا یا همان خلاق را شامل سه مهارت می‌داند:

۱. روانی (سیالی): توانایی ذهن در تولید افکار فراوان درباره هر موضوع.
۲. انعطاف پذیری: تولید اندیشه‌های گوناگون و متنوع.
۳. ابتکار: توانایی ذهن در نوآوری و ابداع فکر نو و منحصر به فرد (به نقل از زادمهر، ۱۳۹۳). یادگیری و البته به کارگیری هر یک از این مهارتها توسط زوجین می‌تواند در حل و فصل چالشهای زندگی راهگشا باشد. استفاده نکردن از مهارتهای لازم برای شروع و تداوم زندگی زناشویی می‌تواند به تعارضات زوجی، فشار روانی، نارضایتی جنسی، بیماریهای جسمی و روحی و حتی مرگ منجر شود (میری و همکاران، ۱۳۹۳)؛ بنابراین همسران همزمان با تسلط در مهارتهایی از جمله تمایز یافتگی خود و تفکر خلاق به آرامش و تعادل در زندگی فردی، زناشویی و اجتماعی می‌رسند و هم چنین توانمندیهای روانی همچون خود شکوفایی را نیز تجربه خواهند کرد.

در جمع‌بندی نتیجه می‌شود که تفکر خلاق می‌تواند نقش واسطه را در رابطه تمایز یافتگی خود و خود شکوفایی زوجین ایفا کند و دو متغیر تمایز یافتگی خود و تفکر خلاق می‌تواند در رسیدن زوجین به خود شکوفایی تأثیر بسزایی داشته باشد. بنابر اعلام مؤسسه بین‌المللی سلامت روان^۲ کارآمدترین مداخله، پیشگیری در سطح اولیه یعنی آموزش و مهارت آموزی با هدف ارتقای سلامت روان است. از طرفی نگرش سیستمی درباره خانواده بیان می‌کند که ارتباطات درون سامانه خانواده طوری به هم گره خورده است که تغییر در هر عضو باعث تغییر غیر قابل اجتناب در تمام

1. Guildford
2. International Institute of Mental Health

اعضای آن می‌شود. بنابراین می‌توان گفت حال که ارتباط و همبستگی بین متغیرهای این پژوهش به‌اثبات رسیده این امکان فراهم است که با آموزش مهارت‌های ارتباطی و زندگی همچون تمایز یافتگی خود و تفکر خلاق به زن و مرد، خواه در مشاوره پیش از ازدواج و خواه در جلسات زوج درمانی و بروز تغییر مثبت در آنان، شاهد بهبودی در کل سامانه خانواده و افرادی رشد یافته‌تر و پخته‌تر باشیم. وقتی خانواده محلی امن، جایگاهی بانشاط و جهت مثبت و سازنده‌ای داشته باشد، پشتوانه‌ای محکم برای زندگی اجتماعی ایجاد می‌کند و زمینه‌ساز جامعه‌ای سالم می‌شود.

منابع

- اسماعیل‌خانی، فرشته؛ نجاریان، بهمن؛ مهربانی‌زاده‌هنرمند، مهناز (۱۳۸۰)، ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش خودشکوفایی، فصلنامه علمی - پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهرا، ش ۱۱ (۳۹): ۲۰ - ۱.
- افشون، مریم (۱۳۹۰)، بررسی رابطه تمایز یافتگی با سلامت روان و خودشکوفایی دانشجویان دانشگاه آزاد شهر دهدشت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- تاجیک، زینب (۱۳۹۴)، پیش‌بینی همدلی و کیفیت زندگی دانشجویان زن متأهل براساس الگوهای ارتباطی و تمایز یافتگی خود، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا(س).
- ترابی، رضا (۱۳۸۷)، بررسی رابطه بین تمایز یافتگی و خلاقیت با عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- جمشیدی، صغری (۱۳۹۱)، رابطه نیازهای انگیزشی با خلاقیت کارشناسان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استان مازندران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزش عالی غیرانتفاعی آمل.
- حسینی، حسین (۱۳۹۲)، تعیین نقش تمایز یافتگی خود، سبک‌های هویت و هوش معنوی در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی.
- حسینیان، سیمین؛ نجف‌لویی، فاطمه (۱۳۹۰)، رابطه تمایز خودشناسان روانشناختی و جسمی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، زن و مطالعات خانواده، ش ۳ (۱۱): ۴۴ - ۲۹.
- دهداران، مریم (۱۳۹۱)، بررسی رابطه خلاقیت، راهبردهای مقابله با استرس و رضایت از زندگی دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- رنجدوست، شهرام؛ عیوضی، پروانه (۱۳۹۲)، بررسی رابطه هوش هیجانی دبیران با تفکر خلاق دانش‌آموزان متوسطه. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ش ۲ (۹): ۱۲۵ - ۱۱۳.
- زادمهر، مجتبی (۱۳۹۳)، بررسی و تحلیل محتوای کتاب تفکر و پژوهش ششم ابتدایی از دیدگاه خلاقیت گیلفورد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام‌نور تهران.

- زارعی، سلمان؛ فرحبخش، کیومرث؛ اسماعیلی، معصومه (۱۳۹۰)، تعیین سهم خود متمایزسازی، اعتماد، شرم و گناه در پیش‌بینی سازگاری زناشویی، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ش ۱۲ (۳): ۶۳ - ۵۱.
- زینلی، زهرا (۱۳۸۹)، رابطه راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با عزت‌نفس و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر سده، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- سلیمی، لیلا؛ عصاره، علیرضا (۱۳۹۲)، تحلیل محتوای کتاب درسی علوم تجربی سال دوم راهنمایی براساس عوامل خلاقیت گیلغورد، ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ش ۲ (۴): ۱۰۰ - ۷۴.
- شولتز، دوان؛ شولتز، سیدنی‌الن (۲۰۰۵)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، (۱۳۹۳)، تهران: نشر ویرایش.
- عبدی، فاطمه (۱۳۹۰)، بررسی رابطه خود متمایزسازی و خلاقیت با عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد واحد تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- غریب، مصطفی (۱۳۹۲)، تأثیر خودپنداره بر انگیزه پیشرفت تحصیلی با میانجی‌گری خلاقیت دانش‌آموزان مدارس پسرانه مقطع متوسطه شهر تهران در منطقه هفت سال تحصیلی ۱۳۹۲ - ۱۳۹۱، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه سمنان.
- غفوری، سحر؛ زندی‌پور، طیبه؛ حسینیان، سیمین (۱۳۹۸)، اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد روانشناختی مثبت‌نگر فریش بر تقویت تاب‌آوری خانواده، فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ش ۱۴ (۴۷): ۱۲۷ - ۱۰۵.
- کاوسی‌امید، سکینه (۱۳۹۳)، رابطه تمایز یافتگی خود، همبستگی و انطباق‌پذیری خانواده و صمیمیت زناشویی با تعهد زناشویی در معلمان زن شهر همدان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی.
- کرمی، مینوش (۱۳۹۳)، رابطه ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های دلبستگی و تمایز یافتگی خود با کیفیت زناشویی دبیران زن شهر کرمانشاه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی.
- گلدنبرگ، ایرنه؛ گلدنبرگ، هربرت (۲۰۰۰)، خانواده درمانی، ترجمه حمیدرضا حسین‌شاهی‌برواتی، سیامک نقشبندی، الهام ارجمند، (۱۳۹۳)، تهران: نشر روان.
- میری، معصومه؛ میری، محمدرضا؛ شریف‌زاده، غلامرضا؛ میری، مریم (۱۳۹۳)، تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط بر رضایتمندی زناشویی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهر بیرجند در سال ۱۳۹۱، مراقبت‌های نوین، ش ۱۱ (۳): ۱۸۵ - ۱۷۷.
- نادر، مجید (۱۳۸۸)، رابطه پنج عامل شخصیت و خلاقیت در میان دانش‌آموزان دبیرستانهای استعداد درخشان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- نقشینه، طیبه (۱۳۹۳)، رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده (خانواده)، الگوهای ارتباطی خانواده و تمایز یافتگی خود با کیفیت زندگی در زنان متقاضی طلاق، مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دادگستری کرمانشاه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی.

نیکولز، مایکل (۲۰۱۰). خانواده درمانی نظریه‌ها، مفاهیم و روشها، ترجمه محسن دهقانی، آناهیتا گنجوی، سمیه محمدی، فرزانه نجاریان، (۱۳۹۳)، تهران: انتشارات رشد.

ویسکرمی، حسن‌علی؛ امیری، فاطمه؛ حسینی، حسین (۱۳۹۳). رابطه ساده و چندگانه تمایز یافتگی خود و سبکهای هویت با بهزیستی روانشناختی زوجین، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.

- Berahmand, U. (2010). Differentiation of Self in women with and without mental disorder. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 559-562.
- Ghasemi, F., Rastegar, A., Jahromi, R. G., & Marvdashti, R. R. (2011). The relationship between creativity and achievement motivation with high school students' entrepreneurship. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1291-1296.
- Greene, L., & Burke, G. (2007). Beyond self-actualization. *Journal of Health and Human Services Administration*, 30, 116-128.
- Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 383-395.
- Hoseinifar, J., Siedkalan, M. M., Zirak, S. R., Nowrozi, M., Shaker, A., Meamar, E., & Ghaderi, E. (2011). An investigation of the relation between creativity and five factors of personality in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2037-2041.
- Jamalimotlagh, M. J., Ashtiyani, A. F., & Soleimani, A. A. (2013). Attachment Styles, Differentiation of Self and Sexual dysfunction as Predictors of Marital Satisfaction in Married Women. *NATIONALPARK-FORSCHUNG IN DER SCHWEIZ (Switzerland Research Park Journal)*, 102(10), 870-884.
- Jenkins, S. M., Bubolts, J. W. C., & Schwartz, P. J. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York, NY, USA: [http://www.Norton Company](http://www.NortonCompany.com).
- Klever, P. (2009). Goal direction and effectiveness, emotional maturity, and nuclear family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(3), 308-324.
- Knerr, M. R. (2008). *Differentiation and power in couples therapy* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Krems, J. A., Kenrick, D. T., & Neel, R. (2017). Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(9), 1337-1352.
- Lester, D. (2013). Measuring Maslow's hierarchy of needs. *Journal of Psychological Reports*, 113(1), 15-17.
- Masters, R. (2009). *A study of self-actualization of gifted children in public high school programs*. Dissertation submitted to the Faculty of Holos University, Doctoral dissertation of Theology.
- Narimani, M., Hashemi, T, asemzadeh, A, Mashinchi Abbasi, N, & Fotuhi Bonab, S. (2009). Bowen's self-differentiation training and the relapse of substance abuse symptoms. *Journal of research on Addiction*, 3(11), 45-64.
- Peleg, O., & Yitzhak, M. (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 33(1), 25-36.
- Rootes, M., Jankowski, S., & Sandage, J. (2009). Bowen family systems theory and spirituality: Exploring the relationship between triangulation and religious questing. *Contemporary Family Therapy*, 2(32), 89-101.

- Runco, M. A., Ebersole, P., & Mraz, W. (1991). Creativity and self-actualization. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 147.
- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlated of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 337-357.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 534-552.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
- Smith, M. R. (2002). The relationship between personality traits, and trainee effectiveness in counseling sessions: cognitive flexibility, self -actualization and spirituality. Dissertation submitted in doctor of philosophy in counseling and educational psychology, University of Nevada-Reno.
- Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H., & Panaali, A. (2013). Relationship between self-differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Social and Behavioral Sciences*, 9(84), 5-1773.
- Spencer, B. & Brown, J. (2007). Fusion or internalized homophobia: A pilot study of Bowen's differentiation of self hypothesis with couples. *Journal of Family Process*, 46(2), 257- 268.
- Thorberg, F. A, & Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Journal of Addictive Behaviors*, 31, 732- 737.
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in Philippine sample. *Journal of counseling psychology*, 47(1), 27-35.
- Welch, D., & McDowall, J. J. (2010). A comparison of creative strategies in teaching undergraduate students in the visual arts and design. In ACUADS 2010 conference.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehzade, M., Ahmadi, S., and Bashlide. (2009). Structural relationship between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Science*, 3(2), 4-14.