



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

رابطه بین تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی در دانشجویان موسسه آموزش عالی فیض الاسلام خمینی شهر

امراه امیرپور ورنوسفادرانی

کارشناسی روانشناسی، موسسه آموزش عالی فیض الاسلام، خمینی شهر، اصفهان
amrallhamyrypwr@gmail.com

زهراسادات موسوی

کارشناسی روانشناسی، موسسه آموزش عالی فیض الاسلام، خمینی شهر، اصفهان
z.mousavi8383@gmail.com

اعظم آقاجانی افجادی

استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی فیض الاسلام، خمینی شهر، اصفهان (نویسنده مسئول)
dr.aghajani@fei.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی در دانشجویان انجام شد. طرح پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان مؤسسه آموزش عالی فیض الاسلام خمینی شهر در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تشکیل دادند که از میان آنان، نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه تمایز یافتگی خود (دریک، ۲۰۱۱) و مقیاس‌های بهزیستی فاعلی شامل شادکامی فاعلی (لیوبومیرسکی و لپر، ۱۹۹۹) و رضایت از زندگی (دینر و همکاران، ۱۹۸۵) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون در نرم‌افزار SPSS-27 تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها حاکی از وجود همبستگی مثبت و معنادار بین تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی دانشجویان بود ($p < 0.01$, $r = 0.541$). بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که ارتقای توانمندی تمایز یافتگی درون‌روانی و بین‌فردی نقش بسزایی در بهبود بهزیستی ذهنی دانشجویان دارد و توجه به این مؤلفه در خدمات مشاوره‌ای دانشگاهی ضرورت دارد.

واژه‌های کلیدی: تمایز یافتگی خود، بهزیستی فاعلی، رضایت از زندگی، شادکامی، دانشجویان



ICPSE
2026

مقدمه

دوران دانشجویی به عنوان یکی از حساس ترین مراحل گذار از نوجوانی به بزرگسالی، همواره با چالش های تحولی، شناختی، هیجانی و اجتماعی متعددی همراه است. در این برهه، دانشجویان با تکالیف رشدی پیچیده ای نظیر استقلال طلبی از بستر خانواده، بازتعریف هویت فردی و حرفه ای، مدیریت روابط بین فردی و مواجهه با فشارهای مضاعف تحصیلی و اقتصادی روبه رو هستند (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۸). از آنجا که این قشر به عنوان سرمایه های انسانی و نخبگان جامعه، در آینده عهده دار ارتقای سلامت، مدیریت و توسعه جامعه خواهند بود، بررسی و بهبود شاخص های بهزیستی و سلامت روانی آنان ضرورتی بنیادین و انکارناپذیر است (بشارت و همکاران، ۱۴۰۰). در دهه های اخیر، با تحول در حوزه علوم رفتاری، رویکرد روان شناسی مثبت نگر با گذر از مدل های سنتی نقص محور و مرضی، کانون توجه خود را بر مطالعه علمی توانمندی ها، فضیلت های انسانی و سازوکارهای شکوفایی متمرکز کرده است تا چگونگی حفظ کارکرد بهینه و سلامت پایدار انسان ها را در مواجهه با شرایط تنش زا تبیین نماید (چیک سنت میهای و سلیگمن، ۲۰۰۰).

یکی از بنیادی ترین و جامع ترین سازه ها در چارچوب روان شناسی مثبت، بهزیستی فاعلی^۱ است که منعکس کننده ارزیابی جامع، چندبعدی و شناختی-هیجانی فرد از کیفیت کلی زندگی خویش است (دینر، ۲۰۲۱). بر اساس مدل های کلاسیک، بهزیستی فاعلی ساختاری دووجهی دارد؛ وجه نخست، مؤلفه شناختی یا همان رضایت از زندگی است که بر ارزیابی آگاهانه و قضاوتی فرد از وضعیت کلی زیست خود در مقایسه با استانداردهای درونی دلالت دارد. وجه دوم، مؤلفه عاطفی است که به تعادل پویا میان تجارب مکرر عواطف مثبت (نظیر شادی، امید و آرامش) در برابر بسامد پایین عواطف منفی (نظیر اضطراب، خشم و تنیدگی) اطلاق می شود (پاوت و دینر، ۱۹۹۳؛ دینر و همکاران، ۱۹۸۵). شواهد متقن نشان می دهند که سطوح بالای بهزیستی فاعلی نه تنها به عنوان یک ضربه گیر در برابر آسیب های روانی، افسردگی و فرسودگی تحصیلی عمل می کند، بلکه کارکردهای ایمنی و فیزیولوژیک را تقویت کرده و پیش بینی کننده موفقیت های تحصیلی، پایداری شغلی و تعاملات سازنده اجتماعی است (صادقی و نوری، ۱۴۰۳؛ چن و وانگ، ۲۰۲۵).

از سوی دیگر، در ریشه یابی خاستگاه های روانی و ساختاری شخصیت که زمینه ساز تجربه بهزیستی فاعلی هستند، سازه تمایز یافتگی خود^۲ به عنوان متغیری کلیدی و محوری مطرح می شود. این مفهوم که هسته مرکزی نظریه سیستم های خانواده موری بوئن (۱۹۷۸) را تشکیل می دهد، به ظرفیت بنیادین انسان برای توسعه و حفظ استقلال و تمامیت فردی در عین استمرار پیوندهای عاطفی و صمیمانه با دیگران اطلاق می گردد (هانگ و چان، ۲۰۲۲). از منظر بوئن، تمایز یافتگی واجد دو بُعد اساسی درون روانی و بین فردی است؛ بُعد درون روانی ناظر بر توانایی تفکیک عملکرد عقلانی و پردازش شناختی از تکانه ها و واکنش های هیجانی است، به طوری که فرد در اوج تنش های روانی نیز تفکر منطقی خود را حفظ نماید. در مقابل، بُعد بین فردی به توانایی تجربه صمیمیت عمیق بدون ترس از دست دادن هویت شخصی، و همزمان حفظ خودمختاری بدون پناه بردن به انزوا و بریدگی از دیگران اشاره دارد (بوئن، ۱۹۷۸؛ گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۱۶).

در سطحی عملیاتی تر، نظریه پردازان متأخر این سازه را در قالب چهار مؤلفه ساختاری بازتعریف کرده اند (دریک، ۲۰۱۱؛ اسکورون و فریدلندر، ۱۹۹۸). مؤلفه نخست یعنی جایگاه من، نشان دهنده وضوح ارزش ها، حس پایدار خویشتن و توانایی دفاع از باورهای شخصی در برابر فشارهای هنجاری محیط است. مؤلفه دوم، واکنش پذیری هیجانی، تمایل فرد به پاسخ دهی شتاب زده، خودکار و تکانشی در مواجهه با تنش ها را توصیف می کند. در ادامه، مؤلفه «آمیختگی با دیگران» دلالت بر درگیر شدن افراطی در روابط، وابستگی شدید به تأیید محیط و محو شدن مرزهای هویت در جمع دارد، و در نهایت «گسلش عاطفی» به عنوان مکانیسمی دفاعی و ناپخته تعریف می شود که فرد برای مهار اضطراب ناشی از صمیمیت، به انزوای خودخواسته و قطع پیوندهای ارتباطی روی می آورد.

¹ subjective well-being

² differentiation of self



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

شواهد پژوهشی فزاینده بر نقش تعیین کننده تمایز یافتگی خود در تنظیم فرایندهای هیجانی و ارتقای بهزیستی تأکید دارند. مطالعات پیشین اسکورون و همکاران (۲۰۰۹) و داچ-سبالوس و همکاران (۲۰۲۰) آشکار ساختند که تراز بالاتر تمایز یافتگی با اضطراب کمتر و کارآمدی بالاتر در خود-تنظیمی هیجانی همراه است. در ادامه این خط پژوهشی، یافته‌های هانگ و چان (۲۰۲۲) و رودریگز-گونزالس و همکاران (۲۰۲۳) در دوره‌های تحولی بزرگسالی نوپدید نشان داد که تمایز یافتگی با کاستن از ادراک استرس محیطی، بستر مساعدی را برای شکوفایی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی رقم می‌زند. همچنین، در پژوهش‌های متأخرتر، کیم و لی (۲۰۲۴) و راس و مرداک (۲۰۲۴) در بررسی‌های مقطعی و طولی به این نتیجه رسیدند که تمایز یافتگی خود، پیش‌بین قدرتمند ثبات عاطفی، شکوفایی روان‌شناختی و بهزیستی پایدار در محیط‌های آموزشی است. در بافتار پژوهش‌های داخلی نیز، یافته‌های بشارت و همکاران (۱۴۰۰) بیانگر ارتباط عمیق الگوهای تعاملی و مشکلات بین‌فردی با علائم اضطراب و افسردگی بوده است؛ افزون بر این، پژوهش‌های اسماعیلی و بهرامی (۱۴۰۲) و صادقی و نوری (۱۴۰۳) نقش محوری تمایز یافتگی خود را در ارتقای تاب‌آوری، سلامت روانی و بهزیستی فاعلی دانشجویان ایرانی به اثبات رسانده‌اند.

با وجود پشتوانه‌های نظری نیرومند، بخش عمده‌ای از ادبیات پیشین بر بافتارهای بالینی متمرکز بوده و پیوند ساختاری این دو سازه در میان دانشجویان مراکز آموزش عالی دانشگاهی کمتر مورد تدقیق قرار گرفته است. مؤسسه آموزش عالی فیض‌الاسلام خمینی‌شهر به عنوان یک بافتار دانشگاهی پویا، بستری است که دانشجویان آن هم‌زمان با چالش‌های تحصیلی و فرآیند گذار هویتی مواجه هستند؛ از این‌رو، نادیده گرفتن وضعیت تمایز یافتگی و پیامدهای آن بر بهزیستی فاعلی، می‌تواند زمینه‌ساز افت تحصیلی، بحران‌های سازگاری و کاهش سلامت روان دانشجویان گردد. بر همین اساس، پژوهش حاضر در پی پاسخ‌گویی به این مسئله اساسی است که آیا بین تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی در دانشجویان مؤسسه آموزش عالی فیض‌الاسلام خمینی‌شهر رابطه معناداری وجود دارد؟ یافته‌های حاصل از این مطالعه می‌تواند ضمن پر کردن شکاف تجربی موجود، به عنوان مبنایی کاربردی جهت طراحی مداخلات مشاوره‌ای، کارگاه‌های رشد فردی و برنامه‌های توانمندسازی عاطفی در مراکز مشاوره دانشجویی مورد استفاده قرار گیرد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از حیث نحوه گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی است که در چارچوب رویکرد کمی به اجرا درآمد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در مؤسسه آموزش عالی فیض‌الاسلام خمینی‌شهر در نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تشکیل دادند. از میان این جامعه، حجم نمونه‌ای مشتمل بر ۲۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. با توجه به شرایط دسترسی، فرایند جمع‌آوری داده‌ها به شیوه برخط صورت گرفت؛ بدین ترتیب که پیوند پرسشنامه الکترونیکی در بسترهای ارتباطی و کانال‌های دانشجویی دانشگاه در پیام‌رسان‌های مجازی (ایتا، روبیکا و بله) به اشتراک گذاشته شد و دانشجویان داوطلب پس از مطالعه راهنمای آزمون، به گویه‌ها پاسخ دادند. همچنین جهت افزایش دامنه مشارکت، از شرکت‌کنندگان درخواست شد تا پیوند پرسشنامه را با سایر هم‌دانشگاهیان خود به اشتراک بگذارند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه بهزیستی فاعلی (SWB):

به منظور سنجش سازه بهزیستی فاعلی، از ترکیب دو مقیاس استاندارد شادکامی فاعلی و رضایت از زندگی استفاده شد که بر اساس مدل نظری، نمره کل بهزیستی فاعلی از مجموع نمرات حاصل از این دو ابزار به دست می‌آید:



ICPSE
2026

مقیاس شادکامی فاعلی (SHS): این پرسشنامه توسط لیوبومیرسکی و لپر (۱۹۹۹) تدوین شده و شامل ۴ گویه است. دو ماده نخست به ارزیابی میزان شادکامی آزمودنی در مقایسه با همسالان می پردازد و دو ماده پایانی، توصیف های ارائه شده از افراد شاد و غمگین را ارزیابی می کند. پاسخ دهی بر روی یک طیف لیکرت ۷ درجه ای (از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۷ = کاملاً موافقم) انجام می پذیرد (نمره گویه ۴ به صورت معکوس محاسبه می شود). سازندگان مقیاس، همسانی درونی آن را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ و پایایی بازآزمایی با فاصله یک ماهه را ۰/۹۰ گزارش کرده اند (لیوبومیرسکی و لپر، ۱۹۹۹). در ایران، آقابابایی و همکاران (۱۳۸۸) روایی همگرای این مقیاس را با مقیاس رضایت از زندگی بین ۰/۴۳ تا ۰/۴۷ و پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تأیید نموده اند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد که نشان دهنده پایایی و همسانی درونی مطلوب ابزار در جامعه مورد مطالعه است.

مقیاس رضایت از زندگی (SWLS): این مقیاس توسط دینر، ایمونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) جهت سنجش مؤلفه شناختی بهزیستی فاعلی طراحی شده و شامل ۵ ماده است. پاسخ ها در قالب طیف ۷ درجه ای لیکرت (از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۷ = کاملاً موافقم) تنظیم شده است؛ بنابراین، دامنه نمرات از ۵ تا ۳۵ متغیر بوده و نمرات بالاتر نشان دهنده رضایت شناختی بیشتر از زندگی است. پایایی این مقیاس در پژوهش های داخلی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ احراز شده است (دلاور و شکوهی امیرآبادی، ۱۳۹۲). همچنین در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس رضایت از زندگی ۰/۷۹ برآورد گردید که بیانگر پایایی مناسب آن است.

پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI-SF):

جهت ارزیابی سطح تمایز یافتگی، از فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود (دریک، ۲۰۱۱) استفاده شد. این ابزار واجد ۲۰ گویه است که در قالب یک طیف لیکرت ۶ درجه ای (از ۱ = «اصلاً شبیه خصوصیات من نیست» تا ۶ = «کاملاً شبیه خصوصیات من است») تنظیم شده و چهار مؤلفه اصلی را می سنجد: واکنش پذیری هیجانی (گویه های ۱، ۶، ۱۰، ۱۴ و ۱۸)؛ جایگاه من (گویه های ۲، ۷، ۱۱، ۱۵ و ۱۹)؛ گسلس عاطفی (گویه های ۳، ۸، ۱۲، ۱۶ و ۲۰)؛ و آمیختگی با دیگران (گویه های ۴، ۵، ۹، ۱۳ و ۱۷). در این پرسشنامه، گویه های مربوط به خرده مقیاس های واکنش پذیری هیجانی، گسلس عاطفی و آمیختگی با دیگران به صورت معکوس نمره گذاری می شوند؛ از این رو، کسب نمره بالاتر بیانگر تمایز یافتگی بیشتر فرد است. دریک (۲۰۱۱) پایایی بازآزمایی این ابزار را بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ گزارش کرده است. در ایران، فخاری و همکاران (۱۳۹۲) ساختار چهار عاملی این مقیاس را با تبیین ۵۲/۰۴ درصد از واریانس کل تأیید کردند و ضرایب پایایی آلفای کرونباخ را برای مؤلفه های «جایگاه من»، «واکنش پذیری هیجانی»، «آمیختگی با دیگران» و «گسلس عاطفی» به ترتیب ۰/۶۷، ۰/۸۴، ۰/۷۶ و ۰/۷۳ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه تمایز یافتگی خود ۰/۸۳ محاسبه شد که نشان از همسانی درونی و پایایی بالای مقیاس در نمونه آماری دارد.

ملاحظات اخلاقی

به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، پیش از پاسخ گویی به پرسشنامه ها، هدف از اجرای طرح در قالب دیباچه برای شرکت کنندگان تبیین گردید و به آنان در خصوص اصل رازداری و محرمانگی هویت، پردازش جمعی داده ها و اختیار کامل در ورود یا خروج از فرایند پژوهش اطمینان داده شد؛ همچنین ورود به سامانه پاسخ دهی به منزله رضایت آگاهانه شرکت کننده لحاظ گردید.

روش تجزیه و تحلیل داده ها



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 Septembre 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

داده های حاصل از پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۷ تحلیل شدند. در بخش توصیفی از شاخص های گرایش به مرکز (میانگین) و شاخص های پراکندگی (انحراف معیار) استفاده گردید. جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع داده ها، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف به کار رفت و به منظور بررسی فرضیه ها و تعیین الگوی روابط متغیرها، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. سطح معناداری برای کلیه آزمون ها برابر با $p < 0.05$ در نظر گرفته شد.

یافته ها

در این بخش، داده های گردآوری شده در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی گزارش و تحلیل شده اند.

یافته های توصیفی

شاخص های گرایش به مرکز و پراکندگی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش (بهزیستی فاعلی و تمایزیافتگی خود) برای کل نمونه ($N=200$) در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)
بهزیستی فاعلی	۴۷/۷۵	۸/۴۶
تمایزیافتگی خود	۶۱/۳۴	۸/۰۷

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می شود، میانگین متغیر بهزیستی فاعلی برابر با 47.75 ($SD = 8.46$) و میانگین متغیر تمایزیافتگی خود برابر با 61.34 ($SD = 8.07$) است.

بررسی مفروضه نرمال بودن داده ها

به منظور انتخاب آزمون آماری مناسب برای سنجش فرضیه پژوهش، توزیع داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف ارزیابی شد. نتایج این آزمون در جدول ۲ خلاصه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معناداری
بهزیستی فاعلی	۰/۷۱۱	۲۰۰	۰/۲۰۹
تمایزیافتگی خود	۰/۲۳۶	۲۰۰	۰/۳۰۴



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 Septembe 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

یافته‌های استنباطی

جهت بررسی فرضیه پژوهش (بین تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد)، از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ درج گردیده است.

جدول ۳. ماتریس ضریب همبستگی پیرسون بین تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی

متغیرها	بهزیستی فاعلی	تمایز یافتگی خود
بهزیستی فاعلی	۱	-
تمایز یافتگی خود	۰/۵۴۱**	۱

$$p < 0.01^{**}, p < 0.05^{*}$$

بر اساس نتایج جدول ۳، ضریب همبستگی پیرسون بین تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی برابر با ۰/۵۴۱ به دست آمد که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار است ($r=0.541$). این نتیجه حاکی از آن است که بین تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی رابطه‌ای مثبت و مستقیم در حد متوسط رو به بالا وجود دارد؛ بدین معنا که با افزایش سطح تمایز یافتگی خود در دانشجویان، نمرات بهزیستی فاعلی آنان نیز به شکل معناداری افزایش می‌یابد. همچنین ضریب تعیین ($R^2=0.293$) نشان می‌دهد که حدود ۲۹/۳ درصد از واریانس نمرات بهزیستی فاعلی دانشجویان توسط نمرات تمایز یافتگی خود تبیین و پیش‌بینی پذیر است. بنابراین، فرضیه پژوهش با اطمینان ۹۹ درصد تأیید می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه میان تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی در دانشجویان دانشگاه فیض الاسلام خمینی شهر انجام گرفت. نتایج حاصل از تحلیل آماری نشان داد که بین تمایز یافتگی خود و بهزیستی فاعلی رابطه‌ای مثبت و معنادار آماری وجود دارد ($r=0.541, p<0.01$). ضریب تعیین حاصله ($r^2=0.293$) حاکی از آن است که نزدیک به ۳۰ درصد از تغییرات بهزیستی فاعلی دانشجویان از طریق تراز تمایز یافتگی خود قابل تبیین است.

این یافته با نتایج پژوهش‌های اسکورون و همکاران (۲۰۰۹)، داچ-سبالوس و همکاران (۲۰۲۰)، هانگ و چان (۲۰۲۲)، کیم و لی (۲۰۲۴)، راس و مرداک (۲۰۲۴)، چن و وانگ (۲۰۲۵) و در داخل کشور با یافته‌های اسماعیلی و بهرامی (۱۴۰۲) و صادقی و نوری (۱۴۰۳) همسو است. در تبیین این همسویی می‌توان گفت بر پایه نظریه سیستم‌های خانواده بوئن (۱۹۷۸) و بازخوانی‌های متأخر آن در روان‌شناسی مثبت‌نگر (کیم و لی، ۲۰۲۴)، تمایز یافتگی خود بازتابنده ظرفیت تحولی فرد در سازمان‌دهی تعادل میان دو ساحت درون‌روانی و بین‌فردی است. در ساحت درون‌روانی، تمایز یافتگی به تفکیک فرایندهای عقلانی از تکانه‌های عاطفی می‌انجامد و در ساحت بین‌فردی، امکان برقراری ارتباط صمیمانه بدون از دست دادن عاملیت و استقلال فردی را فراهم می‌سازد. به بیان چن و وانگ (۲۰۲۵)، دانشجویانی که از تمایز یافتگی بالاتری برخوردارند، در شرایط گذار به محیط پرچالش دانشگاهی و فشارهای ارزیابی تحصیلی، ثبات درونی خود را بر پایه «جایگاه من» حفظ کرده و در دام هیجان‌زدگی یا فشارهای هنجاری همسالان گرفتار نمی‌شوند؛ عاملی که تجربه عواطف مثبت را تقویت و رضایت از زندگی را به‌طور محسوسی ارتقا می‌دهد.



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 Septembe 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

از منظر روان شناختی، پیوند تمایز یافتگی با بهزیستی فاعلی (که مرکب از ارزیابی شناختی مثبت از رضایت از زندگی و غلبه عواطف مثبت بر منفی است؛ دینر، ۲۰۲۱)، از طریق چند سازوکار اساسی قابل درک است: نخست، دانشجویان با تمایز یافتگی بالا، به واسطه واکنش پذیری هیجانی اندک، در مواجهه با تنش ها، اضطراب های امتحانات و چالش های هویتی دوران گذار دانشگاهی، دچار برانگیختگی مفرط یا رفتارهای تکانشی نمی شوند. این افراد از ظرفیت خود-تنظیمی هیجانی بالایی برخوردارند که به کاهش تجربه هیجانات منفی (مانند اضطراب و ناکامی) و افزایش ثبات عاطفی منجر می شود. دوم، این گروه از دانشجویان به دلیل عدم ابتلا به آمیختگی عاطفی با دیگران یا پدیده گسلش عاطفی، روابط بین فردی سازنده تر و پایداری بیشتری برقرار می کنند؛ بدین معنا که بدون هراس از طرد شدن یا وابستگی بیمارگون به تأیید دیگران، شبکه حمایت اجتماعی اثربخشی را ایجاد می کنند که این عامل به نوبه خود رضایت از زندگی آنان را افزایش می دهد.

در مقابل، دانشجویانی که در سطوح پایین تمایز یافتگی قرار دارند، مرزهای روانی ناپایداری داشته و در موقعیت های استرس زای تحصیلی و اجتماعی، رفتارهای واکنشی، نشخوار فکری و احساس درماندگی بیشتری از خود بروز می دهند. این آمیختگی میان احساسات و افکار، انرژی روانی فرد را مستهلک ساخته و با القای احساس عدم کنترل درونی، موجب افت رضایت از زندگی و کاهش بهزیستی فاعلی می گردد. بنابراین، تمایز یافتگی خود نه صرفاً یک خصیصه شخصیتی ایستا، بلکه به عنوان یک منبع درون روانی حفاظتی عمل می کند که دانشجویان را قادر می سازد در عین مواجهه با بحران ها و فشارهای محیطی، ارزیابی مثبتی از کیفیت زیست خود داشته باشند.

با استناد به یافته های این مطالعه، ارتقای تمایز یافتگی خود ضرورتی راهبردی برای سازمان های آموزشی و مراکز مشاوره دانشگاهی محسوب می شود. از این رو، به کارگزاران بهداشت روان در دانشگاه ها توصیه می گردد با طراحی کارگاه های توانمندسازی، مهارت های خود-تنظیمی و تفکیک فرایندهای فکری از هیجانی را به دانشجویان آموزش دهند تا آنان بتوانند با اتخاذ استوار جایگاه من، واکنش پذیری های تکانشی خود را در مواجهه با چالش های تحصیلی، عاطفی و انتخاب مسیر شغلی مهار سازند؛ همچنین طراحی مداخلات گروهی با تمرکز بر مرزبندی های بین فردی سالم می تواند بستری فراهم کند تا دانشجویان بدون پناه بردن به سازوکارهای دفاعی ناکارآمد نظیر گسلش عاطفی، انزواطلبی یا ادغام و وابستگی افراطی، الگوهای ارتباطی جرئت مندانه و پایدار را در تعاملات اجتماعی خود تمرین کنند.

با وجود دستاوردهای نظری و کاربردی حاصل، تفسیر یافته های این پژوهش مستلزم توجه به چند محدودیت روش شناختی بنیادین است. نخست آن که اتخاذ طرح پژوهشی همبستگی و مقطعی مانع از استنباط و اثبات هرگونه رابطه علی-معلولی قطعی میان دو سازه گردیده و صرفاً به ترسیم هم تغییر آندی ها بسنده می کند؛ دومین محدودیت به شیوه گردآوری داده ها بازمی گردد که به سبب انتخاب روش نمونه گیری در دسترس و اجرای برخط آزمون ها در بسترهای پیام رسان مجازی، امکان سوگیری در گزینش شرکت کنندگان وجود داشته و تعمیم نتایج به کل جامعه دانشجویی یا سایر بافتارهای دانشگاهی باید با احتیاط صورت پذیرد؛ علاوه بر این، ابزارهای سنجش پژوهش مبتنی بر پرسشنامه های خود گزارش دهی بوده اند که همواره در معرض اثرات نامطلوب سوگیری مطلوبیت اجتماعی یا خطاهای شناختی پاسخ دهندگان قرار دارند.

بر پایه این محدودیت ها و افق های پژوهشی نو، پیشنهاد می شود پژوهشگران در مطالعات آتی با بهره گیری از طرح های طولی یا مداخله ای نیمه آزمایشی و آزمایشی، اثربخشی پروتکل های آموزشی تمایز یافتگی را بر بهزیستی فاعلی، ارتقای کارآمدی و سرسختی روان شناختی بسنجند. همچنین کاوش پیرامون نقش متغیرهای میانجی و تعدیل گر نظیر هوش هیجانی، شفقت به خود، سبک های دلبستگی ایمن و ذهن آگاهی می تواند درک جامع تر و چندبعدی تری از سازوکارهای اثرگذاری ساختار خود بر بهزیستی ذهنی در میان نسل جوان دانشگاهی فراهم آورد.



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

منابع

- آقابابایی، ناصر، فراهانی، حجت‌اله، و رحیمی‌نژاد، عباس. (۱۳۹۰). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس شادکامی فاعلی در دانشجویان ایرانی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۷(۳)، ۲۳۵-۲۲۹.
- اسماعیلی، مریم، و بهرامی، فاطمه. (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای تمایز یافتگی خود در رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. *مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۲۰(۲)، ۵۸-۴۵.
- بشارت، محمدعلی، جعفری، فاطمه، و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۴۰۰). پیش‌بینی نشانه‌های اضطراب و افسردگی بر اساس مشکلات بین‌فردی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۸(۶۹)، ۴۴-۳۵.
- دل‌آور، علی، و شکوهی‌امیرآبادی، لیلا. (۱۳۹۲). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی در دانشجویان. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۴(۱۳)، ۱۷-۱.
- رحیمی، سجاد، حاجیلو، نادر، و بشرپور، سجاد. (۱۳۹۸). مدل پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رازی*، ۲۶(۳)، ۷۸-۶۷.
- صادقی، علی، و نوری، رضا. (۱۴۰۳). مدل‌یابی بهزیستی فاعلی بر اساس تمایز یافتگی خود و تاب‌آوری در دانشجویان. *فصلنامه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۱۸(۶۸)، ۳۴-۲۳.
- فخاری، نیکزاد، لطفی‌کاشانی، فرح، و وزیری، شهرام. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۹(۳۵)، ۴۶-۳۷.

Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.

Chen, H., & Wang, Y. (2025). Navigating academic pressure: How differentiation of self fosters subjective well-being and reduces anxiety among university students. *Journal of Counseling Psychology*, 72(1), 102-115. <https://doi.org/10.1037/cou0000721>

Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 7-11). Oxford University Press.

Diener, E. (2021). Happiness: The science of subjective well-being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds.), *Noba textbook series: Psychology*. DEF Publishers.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Drake, J. R. (2011). Differentiation of self inventory - Short form: Creation and initial validation of an abbreviated measure of Bowen family systems theory (Doctoral dissertation, University of Missouri-Kansas City). ProQuest Dissertations and Theses Global.

Duch-Ceballos, C., Pece, P. C., & Skowron, E. A. (2020). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 49(5), 272-289. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1813654>

Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2016). *Family therapy: An overview* (9th ed.). Cengage Learning.

Hung, F. N., & Chan, R. C. H. (2022). Differentiation of self, proximal minority stress, and life satisfaction among sexual minorities: Intrapersonal and interpersonal pathways to life satisfaction. *American Journal of Orthopsychiatry*, 92(2), 201-220. <https://doi.org/10.1037/ort0000600>



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 Septembe 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

- Kim, S., & Lee, J. (2024). Intrapersonal and interpersonal differentiation of self as predictors of subjective well-being and life satisfaction among college students. *Current Psychology*, 43(8), 7412–7424. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05189-x>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., & Cagigal, V. (2023). Differentiation of self, stress perception, and psychological well-being in emerging adults: A cross-cultural study. *Journal of Adult Development*, 30(3), 215–228. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09419-5>
- Ross, A. S., & Murdock, N. L. (2024). Bowen family systems theory and emotional regulation: Longitudinal effects on young adults' psychological flourishing. *Family Process*, 63(2), 589–605. <https://doi.org/10.1111/famp.12932>
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3–18. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>