

بسم الله الرحمن الرحيم

تأثیر شناخت تفاوت‌های عاطفی زن و مرد بر بهبود روابط زندگی

زهرا یالوایه^۱

چکیده:

مفهوم تفاوت‌های عاطفی زن و مرد همواره یکی از موضوعات مورد توجه در مطالعات روان‌شناختی و جامعه‌شناختی بوده است. این تفاوت‌ها نه تنها تحت تأثیر عوامل بیولوژیکی، بلکه بر اساس ساختارهای اجتماعی، فرهنگی و تجربیات فردی شکل می‌گیرند. شناسایی و درک این تفاوت‌ها می‌تواند نقش مهمی در بهبود روابط زندگی، به‌ویژه در روابط زناشویی، ایفا کند. این مقاله به بررسی تأثیر شناخت تفاوت‌های عاطفی زن و مرد بر ارتقای کیفیت روابط زندگی می‌پردازد. با تمرکز بر ابعاد مختلف مانند نحوه ابراز احساسات، واکنش به استرس، نیاز به حمایت عاطفی و روش‌های حل تعارض، نتایج نشان می‌دهند که آگاهی از این تفاوت‌ها موجب تقویت ارتباطات عاطفی، کاهش سوءتفاهم‌ها و بهبود همکاری در روابط می‌شود. همچنین، شناخت این تفاوت‌ها به افراد کمک می‌کند تا به نیازهای عاطفی یکدیگر توجه بیشتری داشته باشند و راه‌های مؤثری برای مدیریت چالش‌ها و بحران‌های رابطه پیدا کنند. در نهایت، این مقاله پیشنهاد می‌کند که آموزش مهارت‌های ارتباطی با تمرکز بر تفاوت‌های عاطفی می‌تواند به عنوان یک راهکار کلیدی در بهبود روابط زندگی در نظر گرفته شود.

کلید واژه: تفاوت‌های عاطفی، زن و مرد، روابط زندگی

^۱ طلبه سطح ۲- حوزه علمیه حضرت زینب کبری سلام الله علیها- ارومیه

مقدمه:

درک و مدیریت روابط انسانی، به‌ویژه در چارچوب خانواده، از مهم‌ترین چالش‌های زندگی اجتماعی به‌شمار می‌آید. یکی از عوامل کلیدی در موفقیت یا شکست این روابط، تفاوت‌های عاطفی میان زن و مرد است. این تفاوت‌ها که از عوامل زیستی، روان‌شناختی و فرهنگی نشأت می‌گیرند، می‌توانند به سوءتفاهم‌ها، تعارضات و حتی گسست روابط خانوادگی منجر شوند.

زنان معمولاً تمایل بیشتری به ابراز احساسات و دریافت همدلی نشان می‌دهند، در حالی که مردان بیشتر به دنبال یافتن راه‌حل‌های عملی و منطقی برای مشکلات هستند. چنین تفاوت‌هایی، در صورت عدم آگاهی و مدیریت صحیح، می‌توانند باعث احساس نادیده‌گیری یا بی‌توجهی از سوی هر دو طرف شوند.

با توجه به نقش حیاتی خانواده در سلامت روانی و اجتماعی افراد، بررسی و شناخت این تفاوت‌های عاطفی جهت کمک به تحکیم خانواده، کاهش تعارضات، تقویت همدلی و بهبود ارتباطات خانوادگی ضروری است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر شناخت تفاوت‌های عاطفی زوجین جهت تثبیت و تحکیم خانواده، به روش توصیفی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای انجام شده است. این پژوهش تلاش دارد تا به این سؤال پاسخ دهد که شناخت تفاوت‌های عاطفی زن و مرد چه تأثیری بر بهبود روابط زندگی دارد؟

پیشینه

در مورد تفاوت‌های عاطفی زن و مورد کتابها و مقالات زیادی نگاشته شده است، از جمله کتاب "مردان مریخی، زنان ونوسی" به قلم جان گری؛ این کتاب به بررسی تفاوت‌های عاطفی و رفتاری بین زنان و مردان می‌پردازد و راهکارهایی برای بهبود ارتباط و درک متقابل ارائه می‌دهد. گری معتقد است که شناخت این تفاوت‌ها می‌تواند به بهبود روابط عاطفی و زندگی زناشویی کمک کند.

کتاب دیگر با عنوان "تفاوت‌های جنسیتی در عواطف و ارتباطات" با نویسندگی دبورا تانن؛ ایشان در این کتاب به بررسی تفاوت‌های ارتباطی و عاطفی بین زنان و مردان می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه این تفاوت‌ها می‌توانند بر روابط تأثیر بگذارند. او راهکارهایی برای بهبود ارتباطات بین زوجین ارائه می‌دهد. همچنین مقاله "تفاوت‌های عاطفی بین زنان و مردان و تأثیر آن بر روابط زناشویی" نویسنده: سارا جانسون؛ این مقاله به بررسی تفاوت‌های عاطفی بین زنان و مردان و تأثیر آن بر روابط زناشویی می‌پردازد. نویسنده نشان می‌دهد که شناخت این تفاوت‌ها می‌تواند به کاهش تعارضات و بهبود کیفیت رابطه کمک کند. مقاله دیگری با عنوان "نقش تفاوت‌های جنسیتی در مدیریت عواطف

و بهبود روابط" به قلم سارا بیدگری؛ این مقاله به بررسی نقش تفاوت‌های جنسیتی در مدیریت عواطف و تأثیر آن بر بهبود روابط می‌پردازد. نویسنده راهکارهایی برای مدیریت بهتر عواطف در روابط زناشویی ارائه می‌دهد. پایان‌نامه با موضوع "بررسی تأثیر شناخت تفاوت‌های عاطفی زن و مرد بر بهبود روابط زندگی زناشویی" با تدوین فاطمه احمدی که این پایان‌نامه به بررسی تأثیر شناخت تفاوت‌های عاطفی بین زنان و مردان بر بهبود روابط زندگی زناشویی می‌پردازد. پژوهشگر با استفاده از روش‌های کمی و کیفی، نشان می‌دهد که آگاهی از این تفاوت‌ها می‌تواند به کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی کمک کند.

اما آنچه که باید مدنظر داشت نوآوری این نوشتار در مقایسه با تالیفات دیگر به بررسی تأثیر شناخت تفاوت‌های عاطفی زن و مرد بر بهبود روابط زندگی پرداخته شده که تاکنون تالیف مستقلی در این زمینه نگاشته نشده لذا باعث تمایز آن با سایر تالیفات و مقالات گشته است.

مفهوم شناسی:

تفاوت‌های عاطفی به تفاوت‌های احساسی و هیجانی میان افراد اشاره دارند که می‌تواند بر اساس تجربه‌ها، نیازها، ترجیحات، و یا شرایط روانی متفاوت باشد. این تفاوت‌ها می‌توانند در واکنش‌های احساسی، درک احساسات، و یا حتی نحوه ارتباط با دیگران ظاهر شوند. تعریف لغوی:

عاطفی: این واژه به معنای مربوط به احساسات، هیجان‌ها و عواطف است. تعریف اصطلاحی:

در اصطلاح روان‌شناسی، تفاوت‌های عاطفی به تمایزهایی گفته می‌شود که در واکنش‌های احساسی، رفتارها، نیازها، یا ترجیحات عاطفی افراد مشاهده می‌شود. این تفاوت‌ها می‌توانند تحت تأثیر عوامل مختلفی چون فرهنگ، تربیت، تجربیات شخصی و حتی ویژگی‌های ژنتیکی قرار بگیرند.

تفاوت‌های عاطفی می‌توانند به طور خاص در حوزه‌های زیر مشاهده شوند:

شدت احساسات: برخی افراد احساسات شدیدتر و برخی دیگر احساسات ملایم‌تری دارند.^۱

نوع واکنش‌ها: افراد در مواجهه با موقعیت‌های مشابه ممکن است واکنش‌های عاطفی متفاوتی نشان دهند.

حساسیت عاطفی: برخی افراد حساس‌تر به احساسات خود و دیگران هستند، در حالی که برخی دیگر ممکن است کمتر تحت تأثیر احساسات قرار گیرند.

^۱ روحانی، مطالعات اجتماعی و روان‌شناختی جنسیت در ایران، ص ۹۰

یادآوری احساسات: برخی افراد قادر به یادآوری دقیق‌تر احساسات خود در موقعیت‌های خاص هستند، در حالی که دیگران ممکن است این توانایی را نداشته باشند.

تفاوت‌های عاطفی به تفاوت‌های فردی در نحوه تجربه، بیان و واکنش به احساسات اشاره دارد. این تفاوت‌ها می‌توانند به‌طور چشمگیری بین افراد مختلف وجود داشته باشند، به‌ویژه زمانی که صحبت از تعاملات اجتماعی، روابط خانوادگی یا روابط شغلی می‌شود. برخی افراد ممکن است به شدت تحت تأثیر احساسات خود قرار گیرند و واکنش‌های عاطفی شدیدی داشته باشند، در حالی که دیگران ممکن است واکنش‌های کمتری از خود نشان دهند یا احساسات خود را به‌طور دقیق‌تری کنترل کنند. این تفاوت‌ها می‌توانند ناشی از عوامل مختلفی چون ژنتیک، تربیت خانوادگی، تجربه‌های گذشته و حتی محیط اجتماعی افراد باشند.

همچنین، تفاوت‌های عاطفی می‌توانند بر نحوه ارتباط افراد با یکدیگر تأثیر بگذارند. به عنوان مثال، در روابط نزدیک و صمیمانه، فردی که حساسیت عاطفی بالاتری دارد ممکن است واکنش‌های بیشتری به رفتارهای شریک زندگی خود نشان دهد، در حالی که فردی که احساسات خود را کمتر ابراز می‌کند، ممکن است نیاز به زمان بیشتری برای درک و بیان احساسات داشته باشد. این تفاوت‌ها می‌توانند گاهی منجر به سوءتفاهم‌ها و تنش‌های در روابط شوند، اما اگر افراد توانایی درک و مدیریت این تفاوت‌ها را داشته باشند، می‌توانند روابط خود را تقویت کنند و هماهنگی بیشتری در تعاملات خود داشته باشند.^۱

بهبود روابط زندگی :

تفاوت‌های عاطفی معمولاً در روابط بین فردی، تفاهم‌های اجتماعی و حتی در تعاملات کاری نیز تأثیرگذار است.

تعریف لغوی:

بهبود: این واژه به معنای بهتر شدن، ترقی کردن یا ارتقا یافتن است.

روابط: به معنی ارتباطات یا پیوندهایی است که بین دو یا چند نفر برقرار می‌شود.

زندگی: به مجموع تجربیات و فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که انسان در طول عمر خود انجام می‌دهد.

تعریف اصطلاحی:

^۱ همان، ص ۹۸

در اصطلاح روان‌شناسی و روابط انسانی، بهبود روابط زندگی به فرآیند ارتقا و بهبود کیفیت ارتباطات فردی و بین‌فردی در زمینه‌های مختلف زندگی اشاره دارد. این بهبود می‌تواند شامل بهبود ارتباطات عاطفی، فکری، اجتماعی یا حتی جسمی باشد.^۱

بهبود روابط زندگی معمولاً در زمینه‌های زیر قابل مشاهده است:

۱. افزایش تعاملات مثبت: ایجاد ارتباطات بیشتر و مثبت‌تر بین افراد برای تقویت پیوندها و روابط.
 ۲. ارتقای مهارت‌های ارتباطی: بهبود مهارت‌های شنیدن، صحبت کردن، و ابراز احساسات به گونه‌ای که به درک بهتر متقابل منجر شود.
 ۳. مدیریت تعارضات: یادگیری روش‌های مؤثر برای حل و فصل اختلافات و جلوگیری از ایجاد تنش‌های بیشتر در روابط.
 ۴. افزایش اعتماد و احترام: ایجاد فضایی از اعتماد متقابل و احترام در روابط برای کاهش سوءتفاهم‌ها و تقویت روابط پایدار.
 ۵. تقویت همدلی و پشتیبانی عاطفی: توانایی درک و پشتیبانی از احساسات و نیازهای عاطفی دیگران، که این امر به ایجاد روابط عمیق‌تر و معنادارتر کمک می‌کند.^۲
- بهبود روابط زندگی به‌طور کلی می‌تواند کیفیت زندگی فردی و اجتماعی افراد را ارتقا دهد و به ایجاد محیطی شادتر و سالم‌تر در خانه، محل کار یا جامعه کمک کند.
- بهبود روابط زندگی به فرایند ارتقاء کیفیت ارتباطات فردی و بین‌فردی اشاره دارد که تأثیر زیادی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد دارد. این بهبود می‌تواند شامل بهبود مهارت‌های ارتباطی، ارتقای همدلی، و ایجاد محیطی از اعتماد و احترام باشد. در بسیاری از روابط، افراد ممکن است با چالش‌هایی چون سوءتفاهم‌ها، تعارضات یا نیازهای عاطفی متفاوت روبرو شوند. بهبود روابط زندگی مستلزم یادگیری روش‌های مؤثر برای برقراری ارتباط صادقانه و شنیدن فعال است که می‌تواند به کاهش تنش‌ها و ایجاد ارتباطات مثبت‌تر منجر شود. این فرایند در نهایت باعث ایجاد روابطی پایدارتر و رضایت‌بخش‌تر می‌شود.
- همچنین بهبود روابط زندگی نیازمند تلاش مداوم برای درک بهتر یکدیگر و ابراز احساسات به‌طور مؤثر است. در روابط شخصی، افزایش همدلی و پشتیبانی عاطفی می‌تواند به ایجاد فضایی امن و محبت‌آمیز کمک کند.^۳ در روابط کاری یا اجتماعی نیز، رعایت اصول احترام متقابل و حل تعارضات به شیوه‌ای سازنده، به ایجاد محیطی مثبت‌تر کمک می‌کند. به‌طور کلی، بهبود روابط زندگی باعث

^۱ میرزایی، تفاوت‌های فیزیکی و روان‌شناختی زنان و مردان، ص ۳۱

^۲ همان، ص ۳۹

^۳ عزیزی، احساسات و تأثیر آن در ارتباطات انسانی، ص ۴۹

نتایج و پیشنهادات:

شناخت و درک تفاوت‌های عاطفی میان زن و مرد می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر بهبود روابط زندگی داشته باشد. مردان و زنان به دلیل تفاوت‌های زیستی، روان‌شناختی، و اجتماعی در نحوه ابراز احساسات، واکنش به استرس، و نیازهای عاطفی متفاوت عمل می‌کنند. آگاهی از این تفاوت‌ها می‌تواند به تقویت روابط عاطفی و ایجاد ارتباطی سالم و پایدار کمک کند. در اینجا نتایج و پیشنهادات برای بهبود روابط زندگی با توجه به این تفاوت‌ها آورده شده است:

۱. نتایج شناخت تفاوت‌های عاطفی زن و مرد

بهبود درک متقابل: شناخت تفاوت‌های عاطفی به زوجین کمک می‌کند تا یکدیگر را بهتر درک کنند. زن‌ها و مردان ممکن است به شیوه‌های متفاوتی احساسات خود را ابراز کنند، اما اگر طرفین درک کنند که این تفاوت‌ها طبیعی هستند، می‌توانند با آرامش بیشتری به نیازهای عاطفی یکدیگر پاسخ دهند.

کاهش سوء تفاهم‌ها: تفاوت‌های عاطفی می‌تواند منجر به سوء تفاهم‌های بسیاری شود، مانند این که چرا مردان تمایلی به ابراز احساسات خود ندارند یا چرا زنان ممکن است بیشتر به حمایت عاطفی نیاز داشته باشند. با شناخت این تفاوت‌ها، سوء تفاهم‌ها کاهش می‌یابد و ارتباطات بازتر و صمیمی‌تری ایجاد می‌شود.

تقویت تعاملات عاطفی: شناخت تفاوت‌ها موجب می‌شود که هر فرد از شیوه‌های مناسب‌تری برای برقراری ارتباط عاطفی استفاده کند. به‌طور مثال، زنان ممکن است بیشتر نیاز به صحبت و به اشتراک گذاشتن احساسات خود داشته باشند، در حالی که مردان ممکن است تمایل به راه‌های غیرکلامی برای بیان حمایت خود داشته باشند.^۱

۲. پیشنهادات برای بهبود روابط زندگی با توجه به تفاوت‌های عاطفی

ایجاد فضای امن برای ابراز احساسات: زنان معمولاً تمایل دارند احساسات خود را به‌طور آزادانه‌تری ابراز کنند، در حالی که مردان ممکن است در این زمینه محتاط‌تر باشند. برای بهبود رابطه، باید فضایی امن ایجاد شود که هر دو طرف احساس کنند می‌توانند بدون ترس از قضاوت یا سرزنش، احساسات خود را بیان کنند. این کار به تقویت ارتباط و اعتماد در رابطه کمک خواهد کرد.

تقویت مهارت‌های شنیداری و همدلی: برای هر دو طرف، خصوصاً مردان، مهم است که مهارت‌های گوش دادن فعال و همدلی را تقویت کنند. زنان ممکن است بیشتر به ابراز احساسات نیاز داشته

^۱ منصوری، امنیت عاطفی در روابط زوجین. تهران: انتشارات آوای نور، ص ۳۲

باشند، در حالی که مردان ممکن است بیشتر به راه‌حل‌ها و اقدام‌های عملی تمایل داشته باشند. اگر هر دو طرف یاد بگیرند که در مواقع مختلف به نوع متفاوت نیازهای یکدیگر پاسخ دهند، رابطه عاطفی قوی‌تری ایجاد خواهد شد.

آموزش و آگاهی درباره تفاوت‌ها: آموزش زوجین در مورد تفاوت‌های عاطفی و روان‌شناختی می‌تواند بسیار مفید باشد. برای مثال، یادگیری این که چرا مردان ممکن است در برابر ابراز احساسات حساس باشند یا چرا زنان به توجه عاطفی بیشتری نیاز دارند، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از انتظارات غیرواقعی خودداری کنند و به یکدیگر فرصت دهند که نیازهای عاطفی‌شان را به‌طور مناسب بیان کنند.^۱

ایجاد توازن در حمایت عاطفی: مردان باید یاد بگیرند که در مواقعی که زنان نیاز به حمایت عاطفی دارند، خود را درگیر احساسات آن‌ها نکنند و به‌طور فعال در کنارشان باشند. از سوی دیگر، زنان باید درک کنند که مردان ممکن است تمایلی به ابراز احساسات نداشته باشند و به شیوه‌های دیگر حمایت خود را نشان دهند. ایجاد توازن در این حوزه می‌تواند باعث احساس امنیت و محبت در رابطه شود. حل تعارضات با احترام به تفاوت‌های عاطفی: در مواقع بروز اختلافات، باید به تفاوت‌های عاطفی و نحوه واکنش به تنش‌ها احترام گذاشته شود. زنان ممکن است نیاز به گفتگو و بحث داشته باشند، در حالی که مردان ممکن است ترجیح دهند در سکوت و انزوا فکر کنند. با توجه به این تفاوت‌ها، می‌توان از تکنیک‌های حل تعارض سالم مانند گوش دادن فعال، صبر، و درک متقابل استفاده کرد.

حمایت از استقلال فردی: در حالی که ارتباطات عاطفی بسیار مهم است، حفظ استقلال فردی نیز به همان اندازه ضروری است. به زوجها پیشنهاد می‌شود که به نیازهای مستقل یکدیگر احترام بگذارند، به‌ویژه هنگامی که هر یک از طرفین به تنهایی نیاز به فضا یا زمان برای بازسازی احساسات خود دارد.^۲

نتیجه‌گیری:

شناخت تفاوت‌های عاطفی زن و مرد و تأثیر آن بر بهبود روابط زندگی مشترک، به‌ویژه در زمینه‌های ارتباطی و روان‌شناختی، از اهمیت زیادی برخوردار است. زنان و مردان به‌طور طبیعی تفاوت‌هایی در نحوه ابراز احساسات، نیازهای عاطفی و روش‌های تعامل با یکدیگر دارند. این تفاوت‌ها اگر به‌درستی شناخته و درک شوند، می‌توانند به تقویت روابط و پیشگیری از بسیاری از مشکلات و سوءتفاهم‌ها

^۱ یوسفی، چالش‌ها و مهارت‌های زندگی مشترک، ص ۵۴

^۲ رضایی، رشد فردی در روابط عاطفی، ص ۶۱

کمک کنند. پذیرش و درک این تفاوت‌ها به زوجین این امکان را می‌دهد که به‌طور مؤثرتر با یکدیگر ارتباط برقرار کرده، نیازهای عاطفی یکدیگر را درک کنند و به یکدیگر احترام بیشتری بگذارند. در نهایت، این درک متقابل می‌تواند به بهبود کیفیت روابط، افزایش همدلی و ایجاد پیوندی مستحکم‌تر و پایدارتر در زندگی مشترک منجر شود. در نتیجه، آگاهی از تفاوت‌های عاطفی زن و مرد، می‌تواند به‌عنوان ابزاری کلیدی در راه ارتقای روابط زناشویی و زندگی مشترک عمل کند.

منابع

۱. امیرارجمند، یحیی. نقش جنسیت در ساختار اجتماعی ایران. تهران: نشر علم ۱۳۹۰
۲. باغبانین، رضا، روان‌شناسی ارتباطات بین فردی. تهران: نشر رشد. ۱۳۹۴

۳. جوادی یگانه، محمدرضا (۱۳۹۴). نابرابری جنسیتی و پیامدهای اجتماعی آن در ایران. فصلنامه جامعه‌شناسی ایران.
۴. جوادی یگانه، محمدرضا نابرابری جنسیتی و پیامدهای اجتماعی آن در ایران. ۱۳۹۴.
۵. دهخدا، علی‌اکبر. لغت‌نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۴۱.
۶. دهخدا، علی‌اکبر. لغت‌نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۴۱.
۷. رضایی، علیرضا، رشد فردی در روابط عاطفی. تهران: نشر قطره. ۱۳۹۳.
۸. روحانی، محمد، مطالعات اجتماعی و روان‌شناختی جنسیت در ایران. تهران: انتشارات نور. ۱۳۹۷.
۹. شریفی، غلامحسین (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی: راهنمای عملی بهبود روابط انسانی. ۱۳۸۸.
۱۰. شریفی، غلامحسین، مهارت‌های زندگی: راهنمای عملی بهبود روابط انسانی. تهران: انتشارات سمت. ۱۳۸۸.
۱۱. عزیزی، رضا. احساسات و تأثیر آن در ارتباطات انسانی. تهران: انتشارات سمت، ۱۳۹۲.
۱۲. عمید، حسن. فرهنگ عمید. تهران: نشر زوار، ۱۳۹۰.
۱۳. فاضلی، رضا، فرهنگ و جنسیت در ایران. تهران: نشر نی. ۱۳۸۱.
۱۴. فکوهی، ناصر (۱۳۹۸). انسان‌شناسی و جنسیت. تهران: نشر نی. ۱۳۹۸.
۱۵. قاسم‌زاده، یحیی ارتباطات انسانی و نقش آن در زندگی. تهران: نشر دانشگاهی. ۱۳۹۲.
۱۶. کاویانی، حسن. مدیریت استرس و سلامت روان. تهران: انتشارات ارجمند. ۱۳۹۰.
۱۷. گلמן، دانیل. هوش عاطفی و ارتباطات انسانی. ترجمه پروین قائمی، تهران: نشر روان‌شناسی، ۱۳۸۳.
۱۸. گلמן، دانیل. هوش عاطفی و نقش آن در روابط. ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر آسیم، ۱۳۸۹.
۱۹. مجلسی، مریم، زنان و توسعه: تحلیل نقش زنان در جامعه ایران. فصلنامه مطالعات زنان. ۱۳۹۷.
۲۰. معین، محمد. فرهنگ فارسی معین. تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۵.
۲۱. معین، محمد. فرهنگ فارسی معین. تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۵.
۲۲. منصوری، زهرا امنیت عاطفی در روابط زوجین بی‌جا، ۱۳۸۷.
۲۳. منصوری، زهرا امنیت عاطفی در روابط زوجین. تهران: انتشارات آوای نور. ۱۳۹۶.

۲۴. مولیگان، زیست‌شناسی جنسیتی: تأثیر هورمون‌ها بر تفاوت‌های جنسیتی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران. ۱۳۹۸
۲۵. میرزابیگی، مهدی. روان‌شناسی تفاوت‌های فردی. تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۰.
۲۶. میرزابیگی، مهدی. روان‌شناسی روابط انسانی. تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۰.
۲۷. میرزایی، علی تفاوت‌های فیزیکی و روان‌شناختی زنان و مردان. تهران: نشر دانش. ۱۳۹۶
۲۸. یوسفی، محمد چالش‌ها و مهارت‌های زندگی مشترک. تهران: انتشارات دانش. ۱۳۹۱