

پیش‌بینی‌کننده‌های گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان دختر: نقش

بدنظمی هیجانی، تمایز یافتگی و ابراز وجود*

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۳/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۲۳

فاطمه مینا^۱

سجاد امینی منش^{۲*}

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی رفتارهای پرخطر بر اساس بدنظمی هیجانی، تمایز یافتگی و ابراز وجود در نوجوانان دختر انجام شد.

روش: طرح پژوهش حاضر همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر ۱۶ تا ۱۸ ساله شهر شیراز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود که از بین آن‌ها، ۳۲۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه رفتارهای پرخطر زاده‌محمدی و همکاران (۱۳۹۰)، مقیاس اولیه دشواری در تنظیم هیجان (گرتز و رومر، ۲۰۰۴)، پرسشنامه خودتمایزسازی (دریک و مورداک، ۲۰۱۵) و پرسشنامه ابراز وجود (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵) گردآوری شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون و به کمک نرم افزار *SPSS* نسخه ۲۳ انجام شد.

یافته‌ها: ضریب همبستگی چندگانه، برابر با $MR=0/52$ بود ($P<0/01$) و $0/27/1$ از واریانس مربوط به گرایش به رفتارهای پرخطر به وسیله متغیرهای مذکور تبیین شد. بر اساس نتایج این پژوهش، از بین متغیرهای پیش‌بین، ابراز وجود ($\beta=0/36$) و تمایز یافتگی ($\beta=-0/23$) و $P<0/05$ رفتارهای پرخطر را پیش‌بینی و در مجموع $0/27/1$ از واریانس آن را تبیین می‌کنند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاضر ضرورت توجه به ابراز وجود و تمایز یافتگی را به عنوان عوامل تاثیرگذار در رفتارهای پرخطر خاطر نشان می‌سازد.

کلمات کلیدی: رفتار پرخطر، بدنظمی هیجانی، تمایز یافتگی، ابراز وجود.

* این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

*نویسنده مسئول: sajadaminimaneh@gmail.com

Predictors of High-Risk Behaviors in Female Adolescents: The Role of Emotional Dysfunction, Self-Differentiation and Self-Assertiveness¹

Fatemeh Mina²

Sajad Aminianesh^{3*}

Original Article

Abstract

Introduction: This study aimed to predict high-risk behaviors based on emotional disorder, self-differentiation, and self-Assertiveness in female adolescents.

Method: The design of the present study was correlational. The statistical population of the study included all female adolescents aged 16 to 18 years in Shiraz. Among these adolescents, 320 people were selected as a sample using multistage sampling. Research data were collected using High-Risk Behavior Questionnaire (Zadehmohammadi et al, 2011), the initial scale of difficulty in emotion regulation (Gratz and Roemer, 2004), the self-differentiation questionnaire (Drake & Murdock, 2015), and the Self-Assertiveness questionnaire (Gambrill & Richey, 2015). Data were analyzed by correlation, regression analysis using SPSS-23.

Results: Multiple correlation coefficient was 0.52 ($p < .01$) and 27.1% of high-risk behaviors variance was explained by the study variables. Also, among the predictors, the two variables of assertiveness ($\beta = -0.36$, $P < 0.004$) and self-differentiation ($\beta = -0.23$, $P < 0.05$), predict high-risk behaviors. The two variables of assertiveness, self-differentiation, predict high-risk behaviors and explain a total of 27.1% of its variance.

Discussion: According to the results, it is suggested to include these factors in prevention programs aimed at reducing high-risk behaviors.

Keywords: High-Risk Behaviors, Emotional Dysfunction, Self-Differentiation and Self-Assertiveness.

¹ This article is extracted from first author's Master's thesis.

² PhD Student, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

³ Assistant Professor, Department of Psychology, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

*Corresponding Author: sajadaminianesh@gmail.com

مقدمه

نوجوانی دوره ای حساس و پیچیده در مسیر رشد است که در آن تحولات جسمی، عاطفی و روانی از سرعت بالایی برخوردار هستند. این تغییرات زمینه را برای برخی رفتارهای پرخطر فراهم می‌کند. در ایران نیز جهت گیری به سمت رفتارهای پرخطر در نوجوان افزایش داشته است (صحت و امینی منش، ۲۰۲۰). نظریه‌های مختلف در بروز رفتارهای پرخطر عوامل مختلفی را دخیل دانسته‌اند که از آن جمله می‌توان به سبک تربیتی (میری، اسدی و رضایی‌نژاد، ۱۳۹۲)، سرمایه اجتماعی (سعادت، ۱۳۹۹) و انگیزه‌های روانشناختی (صحت و امینی منش، ۲۰۲۰) اشاره کرد. نظریه ویژگی‌های ذاتی، معتقد است تفاوت‌های میان افراد، آنها را به طور طبیعی مستعد رفتارهای پرخطر می‌کند (کاپلان^۱، ۱۹۸۰). ولی، برای اثبات ویژگی‌های ذاتی خاص به عنوان عامل رفتارهای پرخطر دلایل کافی ارائه نشده است (رولینسون و شرمن^۲، ۲۰۰۲).

رشد جسمی، جنسی و شناختی در نوجوانی دست‌خوش تغییراتی می‌شود که اثر شگرفی بر رفتار فرد دارد (اشتاینبرگ^۳، ۲۰۱۹). احمدی (۲۰۱۶) بیان می‌کند که: در دوره نوجوانی، فرد نقش‌ها و مسئولیت‌های جدیدی را می‌پذیرد و مهارت‌های اجتماعی را برای به عهده گرفتن آن نقش‌ها می‌آموزد. تورلو^۴ (۲۰۰۳) درباره پذیرش نقش‌ها به وسیله نوجوانان می‌نویسد: از آنجا که تعریف و الگویی دقیق، روشن و همه جانبه در زمینه نقش‌ها و رفتارهای مناسب برای این دوره وجود ندارد، نوجوان به سبک و سنگین کردن رفتارها، آزمایش نقش‌ها، اعلام تمایز از بزرگسالان و در برخی موارد به نادیده گرفتن قواعد آنها دست می‌زند. به‌علاوه، الگوهای زیستی به عوامل ژنتیک، تأثیرات هورمونی و رویدادهای دوران بلوغ (کیمبرلی^۵ و همکاران، ۲۰۰۵) و رویکرد دیگر، بر تحولات زمینه‌های زیستی، روانی و اجتماعی نوجوانی، و نقش عوامل خانوادگی مانند ازهم‌پاشیدگی خانواده، ناهماهنگی والدین، بیماری روانی والدین، جو عاطفی خانواده را (ساگر^۶، ۱۹۹۳) در پیدایش و بروز رفتارهای پرخطر، موثر دانسته‌اند. تسیتسیمپیکو^۷ و همکاران (۲۰۱۸) به نقل از بکر می‌نویسند: بکر در نظریه برچسب زدن بر این باور است که هویتی که جامعه از جمله خانواده و مدرسه به فرد می‌دهد، نقش تعیین‌کننده‌ای در نوع رفتار فرد دارد؛ در این صورت چنانچه جامعه برچسب ناروا و ناشایستی به فرد بزند، وی تمایل پیدا می‌کند مطابق آن برچسب، رفتار و منش خود را شکل دهد.

یکی از متغیرهایی که می‌تواند درگرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر تأثیر داشته باشد؛ راهبردهای تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان، اساساً با رفتار مرتبط است، به صورتی که رفتار را سازماندهی می‌کند و به کودکان و نوجوانان اجازه می‌دهد تا رفتارهایشان را کنترل کنند. لذا همان‌گونه که هیجانات منفی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند (فرنام و محمودزهی، ۱۳۹۸)،

1. Kaplan
2. Rolison & Scherman
3. Kimberly
4. Sugar
5. Kimberly
6. Sugar
7. Tsusimpikou

راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند احتمال بروز رفتارهای پرخطر را کاهش دهند (طباطبایی، ۲۰۲۰؛ جنگ‌زهی، کردتمیمی و کربلایی، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان با تمایز یافتگی (گولر و کاراکا، ۲۰۲۱) و ابراز وجود (الهیاری و جنابادی، ۲۰۱۵) در نوجوانان نیز در ارتباط است.

از دیگر متغیرهایی که می‌تواند در گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر تأثیر داشته باشد تمایز یافتگی است. مفهوم تمایز یافتگی، اساسی‌ترین مفهوم نظریه بوون است، که به توانایی تجربه صمیمیت با دیگران و ماندن در جو عاطفی خود و در عین حال استقلال از دیگر افراد اشاره دارد (کلور^۱، ۲۰۰۹). در نظر بوون تمامی نشانه‌های مربوط به بیماری‌های روانی، بیماری‌های جسمی، مشکلات اجتماعی با سطح تمایز یافتگی مرتبط می‌باشند (کنر^۲، ۲۰۰۸). تمایز یافتگی به عنوان یک کارکرد درون فردی، به توانایی جداسازی فرآیندهای عاطفی از فرآیندهای عقلانی، و تعادل مناسب میان آنها اشاره دارد به عنوان کارکرد بین فردی، روابط فرد با دیگران و میزان امتزاج فرد با دیگران را نشان می‌دهد (روتس، جان کروسکی و سانداجی^۳، ۲۰۰۹). به نقل از آریامنش، فلاح چای و زارعی، ۱۳۹۲) تمایز یافتگی به عنوان فرآیندی برای دستیابی به اهداف و ارزش‌های شخصی تعریف شده و در سطح سیستمی، به عنوان توانایی یک سیستم/خانواده در نظم‌دهی به خودش مطرح می‌شود. سطح بالای تمایز یافتگی افراد، سازگاری در خانواده و سیستم را به دنبال دارد (لال^۴، ۲۰۰۶). دستیابی به جامعه سالم در گرو خانواده سالم است. برای تحقق خانواده سالم، اعضای آن بایستی از سطح تمایز یافتگی بالایی برخوردار باشند (لامپس، کنودال و آگوس^۵، ۲۰۱۸). تمایز یافتگی یک ترکیب پیچیده از بلوغ عاطفی، توانایی تفکر منطقی در یک موقعیت هیجانی و توانایی حفظ روابط عاطفی نزدیک است (احمدی و پاک نژاد، ۱۳۹۶).

ابراز وجود^۶ از دیگر متغیرهایی است که می‌تواند در گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر تأثیر داشته باشد. اصطلاح "ابراز وجود" ابتدا توسط ولپی^۷ (۱۹۵۸)، به نقل از هرمزی‌نژاد، شهینی‌بیلاق و نجاریان، ۱۳۷۹) مطرح و کاربرد و آموزش آن رواج یافت. وی اعتقاد داشت که میان پاسخ‌های جرأت ورزانه با اضطراب تضاد جمع‌ناپذیری وجود دارد. ابراز وجود به معنی احترام گذاشتن به خود و دیگران است. یعنی این که عقاید، افکار، باورها و احساسات ما و دیگر افراد از نظر اهمیت، برابرند. ابراز وجود به عنوان توانایی دفاع از خود و نیز توانایی "نه گفتن" به تقاضاهایی که فرد نمی‌خواهد انجام دهد، تعریف می‌شود (بکر، کرون، ون بلکام و ورمی^۸، ۲۰۰۸). به نقل از آدام ریتا^۹، ۲۰۱۰). طرح‌ریزی یک برنامه صحیح آموزشی برای ابراز وجود، قادر است دید افراد را نسبت به خودشان تغییر دهد (هارجی و دیکسون^{۱۰}، ۲۰۰۴). لین، شبعه، لی، وانگو چو^۱ (۲۰۰۴) و آرایز، گرانگر، دبیری و

1. Klever
2. Knerr
3. Rootes, Jankowski & Sandage
4. Lal
6. Lampis, Cataudella & Agus
6. self-assertiveness
7. Wolpe
8. Baker, Kron, Van Blkam, Wermi Dilatory
9. Adam Rita
10. Hargie & Dickson

داکروکس^۲ (۱۹۹۹) در بررسی خود به این نتیجه رسیدند که ابراز وجود سبب بهبود سازگاری در تعامل اجتماعی شده و کنش ناموفق ابراز وجود، سبب افزایش اضطراب، افسردگی و اختلال شخصیتی می‌شود. با توجه به نقش مهم متغیرهای مذکور در بروز رفتارهای پرخطر، پژوهش‌های داخلی معدودی در این زمینه انجام شده‌اند. به‌علاوه هیچ یک از این پژوهش‌ها، دانش‌آموزان دختر مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. لذا پژوهش حاضر انجام شد تا به این سوال پاسخ دهد که آیا بدنظمی هیجانی، تمایز یافتگی و ابراز وجود در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر نوجوانان دختر ۱۶ تا ۱۸ سال شهر شیراز نقش دارد؟

روش

طرح پژوهش حاضر همبستگی از نوع پیش‌بین بود. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر ۱۶ تا ۱۸ سال شهر شیراز در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند که از بین آن‌ها بر اساس فرمول کوکران ۳۲۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره کل آموزش و پرورش استان فارس و دریافت نامه، از بین ۴ ناحیه، ۲ ناحیه انتخاب و از بین کلیه مدارس دبیرستان‌های دخترانه این دو ناحیه ۸ مدرسه انتخاب و از هر مدرسه ۲ کلاس به صورت تصادفی گزینش شد و در نهایت از بین دانش‌آموزان هر کلاس، تعداد ۲۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل این موارد بود: پس از توضیح هدف پژوهش و کسب رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان، پرسش‌نامه‌ها بین آنها توزیع شد و دانش‌آموزان ابزارهای زیر را تکمیل کردند. ملاک ورود به مطالعه رضایت برای حضور در پژوهش و عدم سابقه مصرف داروهای روانپزشکی و بستری شدن در بخش اعصاب روان بود. داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون و به کمک نسخه ۲۳ نرم افزار SPSS، تجزیه و تحلیل شدند.

ابزارهای پژوهش

الف) مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی^۳: برای سنجش گرایش به رفتارهای پرخطر، از مقیاس خطرپذیری جوانان ایرانی استفاده شد. زاده‌محمدی، احمدآبادی و حیدری (۱۳۹۰) این پرسشنامه را در ۳۸ عبارت تدوین کرده‌اند که آسیب‌پذیری نوجوانان در ۷ دسته رفتارهای پرخطر از قبیل خشونت، رانندگی مخاطره آمیز، سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر، مصرف الکل، رابطه و رفتار جنسی و گرایش به جنس مخالف را می‌سنجد. پاسخگویان موافقت یا مخالفت خود را با این گویه‌ها در یک مقیاس ۵ گزینه ای از کاملاً موافقم با نمره ۵ تا کاملاً مخالفم با نمره ۱ بیان می‌کنند. نمره کل آزمودنی در این مقیاس از ۳۸ تا ۱۹۰ متغیر است. در پژوهش زاده‌محمدی و همکاران

1. Lin, Shiah, Lai, Wang & Chou
2. Azais, Granger, Debray&Ducroix
3. Iranian Adolescents Risk-Taking Scale

(۱۳۹۰) روایی سازه این مقیاس مورد ارزیابی قرار گرفت. تحلیل عاملی اکتشافی با مؤلفه‌های اصلی نشان داد که این پرسشنامه مقیاسی هفت بعدی است، که $64/84$ درصد واریانس خط‌پذیری را تبیین می‌کند. زاده‌محمدی و همکاران (۱۳۹۰) میزان آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را $0/94$ و برای خرده مقیاس‌های آن در دامنه $0/74$ تا $0/93$ بدست آوردند که بیانگر پایایی خوب این مقیاس بود. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش همسانی درونی محاسبه شد و آلفای کرونباخ $0/87$ به دست آمد.

ب) مقیاس اولیه دشواری در تنظیم هیجان^۱: مقیاس اولیه دشواری در تنظیم هیجان یک ابزار سنجش ۴۱ آیتمی خودگزارش‌دهی بود که برای ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شد. آیتم‌های این مقیاس بر اساس گفتگوهای متعدد با همکاران آشنا با متون تنظیم هیجان تدوین و انتخاب شد (گرتز و رومر^۲، ۲۰۰۴). مقیاس انتظار تعمیم یافته تنظیم هیجانی منفی^۳ (*NMR*) ساتازارو و میرنز^۴، ۱۹۹۰، به نقل از گرتز و رومر، ۲۰۰۴). به عنوان الگویی در تدوین این مقیاس به کار گرفته شده است. به منظور ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانات ظرف دوران آشفته‌نگی (هنگامی که راهبردهای تنظیم هیجانی لازم و ضروری می‌باشند. بسیاری از عبارات *DEERS* مشابه *NMR* یا «هنگامی من آشفته هستم» آغاز می‌گردند. گستره پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. یک به معنای تقریباً هرگز (۰ تا ۱۰ درصد)، دو به معنای گاهی اوقات (۱۱ تا ۳۵ درصد)، سه به معنای نیمی از مواقع (۳۶ تا ۶۵ درصد)، چهار به معنای اکثر اوقات (۶۶ تا ۹۰ درصد) و پنج به معنای تقریباً همیشه (۹۱ تا ۱۰۰ درصد)، می‌باشد. یک آیتم به خاطر همبستگی پایین آن با کل مقیاس و ۴ آیتم به خاطر بار عاملی پایین حذف شدند.

به این ترتیب از مجموع ۴۱ آیتم ابتدایی مقیاس ۳۶ آیتم باقی ماندند. این مقیاس جنبه‌های مختلف اختلاف در تنظیم هیجانی را می‌سنجد. این مقیاس دارای شش مؤلفه می‌باشد که عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی شامل شش سؤال ۱۱، ۱۲، ۲۳، ۲۵ و ۲۹، مؤلفه دشواری در انجام رفتار هدفمند شامل پنج سؤال ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲، مؤلفه فقدان آگاهی هیجانی شامل شش سؤال ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸، ۱۳۶۹، ۱۳۷۰، ۱۳۷۱، ۱۳۷۲، ۱۳۷۳، ۱

عدم وضوح هیجانی را نشان داد. نتایج حاکی از این است که این مقیاس از همسانی درونی بالایی، ۰/۹۳ برخوردار می‌باشد (گرنز و روئر، ۲۰۰۴). هر شش زیر مقیاس *DEERS* آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ دارند. همچنین *DEERS* دارای همبستگی معناداری با مقیاس *NMR* و پرسشنامه پذیرش و عمل (*AAQ*)، هایز و همکاران) می‌باشد (گرنز و روئر، ۲۰۰۴). بر اساس داده‌های حاصل از عزیزی و میرزایی و شمس (۱۳۸۸) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد شد. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

(ج) پرسشنامه خودتمایزسازی^۱: پرسشنامه خودتمایزسازی توسط دریک و مورداک (۲۰۱۵) دارای ۴ زیرمقیاس و ۲۰ سؤال است که شامل زیرمقیاس واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی با دیگران است شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ تا ۵ است و آزمودنی در آن نمره‌های بین ۲۰ تا ۱۰۰ به دست می‌آورد. گویه‌های معکوس این پرسشنامه عبارتند از: ۲ و ۴ و ۵ و ۶ و ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۰ (یعنی به «کاملاً صحیح است» نمره ۰ و به «اصلاً صحیح نیست» نمره ۵ داده می‌شود). برای محاسبه امتیاز هر زیرمقیاس، نمره تک‌تک گویه‌های مربوط به آن زیرمقیاس را با هم جمع کنید. برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، نمره همه گویه‌های پرسشنامه را با هم جمع کنید. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۰ تا ۱۰۰ خواهد بود.

هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر خودتمایزسازی خواهد بود و بالعکس. آلفای کرونباخ به دست آمده در این پژوهش، نشان‌دهنده اعتبار این پرسشنامه است، به جز برای خرده‌مقیاس هم‌آمیختگی با دیگران قبل از تحلیل عامل تأییدی در این مطالعه نمره کل آلفای کرونباخ ۰/۹۰ را نشان داده بود و آلفای کرونباخ بقیه خرده‌مقیاس‌ها عبارت بود از واکنش‌پذیری عاطفی ۰/۸۶، جایگاه من ۰/۷۹، گریز عاطفی ۰/۸۳ و هم‌آمیختگی با دیگران ۰/۷۳ (جان کوسکی و هووپر^۲، ۲۰۱۲، به نقل از علیکی و نظری، ۱۳۸۷). همچنین علیکی و نظری (۱۳۸۷) در پژوهش خود به نقل از بهات (۲۰۰۱). بیان کردند که پایایی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه تمایز‌یافتگی ۰/۸۱ و برای خرده‌مقیاس واکنش عاطفی ۰/۸۱؛ جایگاه من ۰/۶۹؛ گریز عاطفی ۰/۶۵ و برای هم‌آمیختگی با دیگران ۰/۶۰ به دست آمده است. رسولی و همکاران (۱۳۹۵) پایایی کل این ابزار را به روش آلفا ۰/۷۴ محاسبه کردند. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۹ به دست آمد.

(د) پرسشنامه ابراز وجود^۳: پرسشنامه ابراز وجود بر اساس آزمون ابراز وجود توسط گمبیریل ریچی (۱۹۷۵)، به نقل از عباداناصری، (۱۳۸۷) تهیه شده است و دارای ۴۰ ماده اصلی می‌باشد. هر ماده آزمون یک موقعیتی را که مستلزم رفتار جرأت‌ورزی است را نشان می‌دهد از آزمودنی خواسته می‌شود که برای پاسخ دادن به سؤالات بر حسب یک مقیاس درجه بندی ۵ گزینه‌ای عمل نماید.

1. Self-differentiation questionnaire
2. John, Cusky & Hooper
3. Existential Questionnaire

این آزمون دارای چند رشته سؤال است: الف) رد کردن تقاضا ب) بیان کردن محدودیت‌های شخصی ج) پیش قدم شدن در آغاز یک برخورد اجتماعی و بیان احساسات مثبت ج) کنار آمدن و قبول انتقاد چ) قبول تفاوت داشتن با یکدیگر ح) ابراز وجود در موقعیت‌هایی که باید کمک کرد خ) پس‌خوراند منفی. این پرسشنامه بر خلاف سایر پرسشنامه‌های جرأت‌ورزی برای افراد خاصی ساخته نشده است و سؤالات آن محدوده وسیعی از موقعیت‌های مختلف را در بر می‌گیرد. ماده‌های این مقیاس دارای ۵ گزینه است: ۱- بسیار زیاد ناراحت می‌شوم (۲) زیاد ناراحت می‌شوم (۳) به طور متوسط ناراحت می‌شوم (۴) کمی ناراحت می‌شوم (۵) اصلاً ناراحت نمی‌شوم. آزمودنی‌ها یکی از این گزینه‌ها را انتخاب می‌کند و علامت می‌زند و نمره‌ای بین ۴۰ تا ۲۰۰ کسب می‌کند.

از نظر میزان پایایی، همبستگی بالایی بین ماده‌های آزمون با یکدیگر قرار دارد. بار عاملی ماده‌های مختلف آزمون بین ۳۹ تا ۷۰ درصد گزارش شده است. ضریب پایایی توسط گمبیریل و ریچی ۰/۸۱ گزارش شده است. پس از حذف ۱۸ ماده و هماهنگی با فرهنگ ایرانی ضریب پایایی توسط شهره آملی (۱۳۷۳)، به نقل از عبادناصری، (۱۳۸۷) در انستیتو روانپزشکی تهران بر روی ۴۰ دانش‌آموز دختر راهنمایی با فاصله زمانی ۲۵ روز، ۰/۸۲ تعیین شد. پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ مورد محاسبه قرار گرفت که میزان آن ۰/۸۰ برآورد گردیده است. روایی صوری این پرسشنامه توسط استادان دانشگاه مورد تأیید واقع گردیده و روایی عاملی ماده‌های این آزمون بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۵ گزارش شده است (بهرامی، ۱۳۷۵). آلفای کرونباخ این ابزار در پژوهش حاضر ۰/۸۲ به دست آمد.

یافته‌ها

از لحاظ توصیفی، جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان دختر بودند که میانگین سنی آنان بین ۱۶ تا ۱۸ سال بود که با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کرده و پرسشنامه را تکمیل کردند. یافته‌های پژوهش حاضر، در دو قسمت اطلاعات توصیفی و یافته‌های حاصل از تحلیل رگرسیون گزارش شده است. همچنین برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها از روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون و برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار *SPSS* نسخه‌ی ۲۳ استفاده شده است. جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌های آزمودنی‌ها را در متغیرهای رفتارهای پرخطر، بدنظمی هیجانی، تمایز یافتگی و ابراز وجود نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره‌های مربوط به متغیرهای پژوهش برای

کل آزمودنی‌ها

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
رفتارهای پرخطر	۹۵/۹۶	۳۴/۶۸	۴۵	۱۸۹
بدنظمی هیجانی	۹۷/۶۶	۳۰/۸۴	۴۵	۱۷۸
تمایز یافتگی	۶۲/۰۳	۱۹/۹۲	۲۳	۹۵
ابراز وجود	۶۰/۷۸	۲۱/۴۹	۲۷	۹۸

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به ترتیب در متغیرهای رفتارهای پرخطر ۹۵/۹۶ و ۳۴/۶۸، و بدنظمی هیجانی ۹۷/۶۶ و ۳۰/۸۴، تمایز یافتگی ۶۲/۰۳ و ۱۹/۹۲ و ابراز وجود ۶۰/۷۸ و ۲۱/۴۹ می‌باشد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱- رفتارهای پرخطر	۱			
۲- بدنظمی هیجانی	-۰/۲۷*	۱		
۳- تمایز یافتگی	-۰/۳۱*	-۰/۰۵۵	۱	
۴- ابراز وجود	-۰/۴۴**	-۰/۲۷*	-۰/۱۸**	۱

$P^* \leq 0.05$, $** P \leq 0.01$

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد، ضریب همبستگی بین بدنظمی هیجانی و رفتارهای پرخطر $R = -0.27$ به دست آمده است که در سطح $P < 0.05$ معنی‌دار است. ضریب همبستگی بین تمایز یافتگی و رفتارهای پرخطر $R = 0.31$ به دست آمده است که در سطح $P < 0.01$ معنی‌دار است و ضریب همبستگی بین ابراز وجود و رفتارهای پرخطر $R = 0.44$ به دست آمده است که در سطح $P < 0.01$ معنی‌دار است.

جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه بدنظمی هیجانی، تمایز یافتگی و ابراز وجود با رفتارهای پرخطر را به روش ورود هم‌زمان نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی رفتارهای پرخطر بر اساس متغیرهای

پژوهش

متغیر پیش‌بین	R	R ²	B	β	Sig
ابراز وجود			-۰/۵۸	-۰/۳۶	-۰/۰۴
تمایز یافتگی	۰/۵۲	۰/۲۷۱	-۰/۴۱	-۰/۲۳	-۰/۰۴
بدنظمی هیجانی			-۰/۱۸	-۰/۱۶	-۰/۱۷

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد، از بین متغیرهای پیش‌بین، دو متغیر ابراز وجود و تمایز یافتگی ($\beta = -0.23$, $P < 0.01$) و تمایز یافتگی ($\beta = -0.23$ و $P < 0.05$) توانستند رفتارهای پرخطر را پیش‌بینی و در مجموع ۲۷/۱٪ از واریانس آن را تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با پیش‌بینی رفتارهای پرخطر بر اساس بدنظمی هیجانی، خودمتمایزسازی و ابراز وجود در نوجوانان دختر انجام شد. در ادامه نتایج به دست آمده با توجه به میانی نظری و پژوهشی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین بد نظمی هیجانی با گرایش به رفتارهای پرخطر ارتباط معنی‌داری وجود دارد. نتایج این فرضیه با پژوهش‌های عقیقی، عباسی، پیرانی و رضایی‌فرد (۱۳۹۴)، قنادی‌فرنود (۱۳۹۴)، میکائیلی (۱۳۹۲) و رید و همکاران (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. اوربک^۱ و همکاران (۲۰۰۷)، به نقل از به نقل از عقیقی و همکاران، (۱۳۹۴) معتقدند افرادی که سطوح بالایی از نقایص تنظیم هیجان را بروز می‌دهند، بیش از دیگران احتمال دارد در رفتارهای پرخطری که متعاقباً به افسردگی یا اضطراب منجر می‌شود، درگیر شوند. طبق نظر این پژوهشگران افرادی که راهبردهای تنظیم هیجان ضعیف را فراگرفته‌اند ممکن است بیش از دیگران مستعد استفاده از رفتارهای پرخطر به عنوان ابزاری برای تسکین هیجان منفی باشند. بدتنظیمی هیجانی عاملی در افزایش احتمال رو آوردن افراد به رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد است (خانزریان^۲، ۱۹۹۷، سوو^۳ و همکاران، ۲۰۰۸، به نقل از عقیقی و همکاران، ۱۳۹۴). در تبیین این یافته نیز می‌توان گفت گرایش به انجام رفتارهای پرخطر می‌تواند راهی برای کاهش هیجان‌های ناخوشایند باشند و چون فرد، راهبردهای بسنده و سازگارانه در اختیار ندارد به ناچار از روش‌های آسیب‌زا استفاده می‌کند که در کوتاه مدت مؤثر اما در بلندمدت عوارض نامطلوبی به دنبال دارد. در حقیقت، در چنین موقعیت‌هایی رفتارهای پرخطر تبدیل به نوعی راهبرد تنظیم هیجانی می‌شود که به فرد در فرار از موقعیت دشوار یا فراموش کردن و تعدیل حالت درونی ناخوشایند کمک می‌کند. از این رو، وقتی فرد نتواند از راهبردهای مناسب و مسأله محور برای مقابله با هیجان‌های آزاردهنده خود استفاده نماید یا درک درستی از هیجان‌های خود نداشته باشد، به ناچار به رفتارها و اعمالی با پیامدهای نامطلوب متوسل می‌شود تا آن‌ها را تعدیل نموده و تغییر دهد.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین خودتمایزسازی با گرایش به رفتارهای پرخطر ارتباط معنی‌داری وجود دارد. نتایج این فرضیه با پژوهش‌های اکبری، محتشمی نیا و سالاری فرد (۱۳۹۶)، افارل و ویبچلر (۲۰۱۰)، به نقل از توربرگ و لیورس^۴، (۲۰۱۷) و لتی (۲۰۱۶) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت بر اساس نظریه بوئن تمایز خود، جدایی روانی عقل و هیجان و استقلال خود از دیگران را شامل می‌شود (صحت، ۱۳۸۶، به نقل از علیکی و نظری، ۱۳۸۷) افراد در جریان تفرّد درک هویت خویش را کسب می‌کنند. این تمایز از خانواده اصلی آنها را قادر می‌سازد تا مسؤولیت افکار، احساسات، ادراک‌ها و اعمال خود را بپذیرند (کری، ۱۳۸۵، به نقل از علیکی و نظری، ۱۳۸۷). فرد تمایز یافته در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی برخورد منطقی و عقلانی را داشته و می‌تواند از برخورد با مسائل به صورت احساسی جلوگیری کند. بنابراین این افراد توانایی حل مسائل را به صورت مسالمت‌آمیز دارند. افرادی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند، رفتارهای پرخطر و آمیختگی بیشتری بین عقل و احساساتشان دارند و در روابط با دیگران دچار تنش‌های عاطفی می‌شوند. با توجه به نظریه بوئن می‌توان گفت دانش‌آموزانی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند در

1. Orbek

2. Khanetziyan

3. Sove

4. Thorberg & Lyvers

برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی تصمیم‌گیری عقلانی کمتری دارند که این خود باعث افزایش درگیری‌ها و مشکلات رفتاری در زندگی آنها می‌گردد.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین ابراز وجود با گرایش افراد به رفتارهای پرخطر ارتباط معنی‌داری وجود دارد. نتایج این فرضیه با پژوهش‌های حاجی حسنی، شیخ‌آبادی، پیرساقی و بشیرپور (۱۳۹۰)، مکتبی، سلطانی، بواسحاقی و نوکاریزی (۱۳۹۳) و بارتون-آرود، مورو، لن و جولیت (۲۰۰۵) همسو است. نتیجه دیگر پژوهش این بود که بین ابراز وجود و گرایش رفتارهای پرخطر رابطه معکوس وجود دارد. بدین معنی که افرادی که قدرت ابراز وجود بیشتری دارند کمتر در معرض گرایش به رفتارهای پرخطر می‌باشند. نتایج این فرضیه با پژوهش‌های حاجی حسنی، شیخ‌آبادی، پیرساقی و بشیرپور (۱۳۹۰)، مکتبی، سلطانی، بواسحاقی و نوکاریزی (۱۳۹۳) و بارتون-آرود، مورو، لن و جولیت (۲۰۰۵) همسو است، همچنین این یافته، با نتایج تحقیق لوریا^۱ و لوین^۲ (۲۰۰۵)، به نقل از ارجی و حیدری، (۱۳۸۹)، ثابتی و شهنی (۱۳۷۷) مبنی بر اینکه بین ابراز وجود و آمادگی به اعتیاد رابطه وجود دارد، همسو است. و همچنین با پژوهش‌های صادقی و همکاران (۱۳۷۹) و تونزه جانی (۱۳۷۹) مبنی بر ارتباط ابراز وجود با کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان مؤثر بوده است، همسو است. در تبیین این یافته شاید بتوان گفت که افرادی که ابراز وجود کمتری دارند از عزت نفس و خودپنداره ضعیف‌تری برخوردارند و به واسطه همین خودپنداره ضعیف توانایی رد درخواست‌های نامعقول دیگران را ندارند حاجی حسینی و همکاران (۱۳۹۰). و در تبیین دیگری برای این یافته می‌توان از مدل سازگاری الکساندر^۳ (۱۹۹۰)، به نقل از حاجی حسینی و همکاران، (۱۳۹۰) نیز کمک گرفت. بر اساس این مدل، بی‌اختیاری به مواد و تلاش برای رویارویی با شکست ناشی از همبستگی است. یعنی شکست در دستیابی به انواع تأیید اجتماعی، شایستگی، اعتماد به نفس و استقلال شخصی که حداقل انتظارات افراد و جامعه است. به نظر الکساندر افرادی که در هماهنگی با دیگران و ساختار اجتماعی موفق‌اند و اعتماد به نفس بیشتری دارند، در معرض خطر وابستگی به مواد مخدر قرار نمی‌گیرند. همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد، از بین متغیرهای مستقل، متغیرهای ابراز وجود و خودتمایزسازی پیش‌بین گرایش به رفتارهای پرخطر می‌باشند. به عبارتی ۲۷/۱٪ از واریانس مربوط به گرایش به رفتارهای پرخطر به وسیله متغیرهای مذکور تبیین می‌شود.

افرادی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند، رفتارهای پرخطر و آمیختگی بیشتری بین عقل و احساساتشان دارند و در روابط با دیگران دچار تنش‌های عاطفی می‌شوند. با توجه به نظریه بوئن می‌توان گفت دانش‌آموزانی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی تصمیم‌گیری عقلانی کمتری دارند که این خود باعث افزایش درگیری‌ها و مشکلات رفتاری در زندگی آنها می‌گردد و همچنین افرادی که ابراز وجود کمتری دارند از عزت نفس و خودپنداره

1. Lvrya

2. Levin

3. Alleksander

ضعیف‌تری برخوردارند و به واسطه همین خودپنداره ضعیف توانایی رد درخواست‌های نامعقول دیگران را ندارند (حاجی حسینی و همکاران، ۱۳۹۰).

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود؛ نتایج این پژوهش درباره نوجوانان دختر شیراز می‌باشد، تعمیم آن به نوجوانان پسر باید با احتیاط صورت گیرد. با توجه به اینکه جمع‌آوری اطلاعات در بخش کمی پژوهش به استفاده از پرسشنامه محدود بوده که یک ابزار خودگزارشی است، اطلاعات بدست آمده از این ابزار ممکن است توصیف کاملاً دقیقی از واقعیت نباشد. این مسأله باید در تفسیر یافته‌ها مورد توجه قرار گیرد. پژوهش حاضر از نوع مقطعی بود، با توجه به این مسأله که در چنین پژوهش‌هایی امکان اظهار نظر دقیق درباره رابطه علی بین متغیرهای پژوهش وجود ندارد، لازم است مطالعات طولی انجام پذیرد تا روابط بین متغیرها روشن‌تر شود. همچنین از آنجا که این پژوهش روی نوجوانان دختر انجام گرفته است، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده نقش متغیرهای سن و جنسیت نیز مورد بررسی قرار گیرد.

در این جا به چند پیشنهاد مهم برای بهینه شدن پژوهش اشاره می‌شود؛ با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌های آموزشی جهت آموزش راهبردهای مقابله‌ای مؤثر به دانش‌آموزان برای مواجهه با موقعیت‌ها و رویدادهای تنش‌زا صورت گیرد این امر می‌تواند دانش‌آموزان را با شیوه مقابله موثر با موقعیت‌های استرس‌زا آشنا کند. قابل ذکر است که والدین نقش مهمی را در تربیت فرزندان خود دارند. آنها می‌توانند با پذیرش فرزندان و فراهم آوردن محیطی آرام به دور از هرگونه خشونت، تعامل دوستانه، تقویت عزت‌نفس، خودکارآمدی، گرایش به رفتارهای پرخطر را در فرزندان خود کاهش دهند.

تشکر و قدردانی: این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی شیراز است. بدینوسیله از تمام شرکت‌کنندگان و افرادی که در پژوهش همکاری داشته‌اند تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- احمدی، خدابخش؛ پاک‌نژاد، فرشته. (۱۳۹۶). وضعیت شاخص‌های تمایز یافتگی در خانواده‌های تهرانی، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹، ۳۴، ۲۳۹-۲۱۹.
- احمدی، علی اصغر. (۱۳۹۴). نوجوان و مهارت‌های زندگی: زندگی اجتماعی. تهران: انتشاران پرکاس.
- ارجی، اکرم؛ حیدری، احمد. (۱۳۸۹). ویژگی‌های شخصیتی، هیجان‌خواهی، سبک‌های حل مسأله و سیستم بازداری/ فعال‌سازی بر سوء مصرف مواد. روانشناسی معاصر، ۵، ۵۸-۵۶.
- اکبری، محمد؛ محتشمی‌نیا، سمیه؛ سالاری‌فرد، محمدحسین. (۱۳۹۶). تبیین گرایش به اعتیاد براساس خودتمایز یافتگی و ناگویی خلقی در دانشجویان، مجله طب انتظامی، ۶ (۲)، ۱۶۰-۱۵۱.

- بهرامی، فاطمه. (۱۳۷۵). مقایسه روش‌های جرأت‌آموزی به دانش‌آموزان کم‌جرأت دختر دبیرستان با شیوه‌های مشاوره گروهی و مشاوره فردی در شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی.
- تونده‌جانی، حسن؛ کمال‌پور، نسرین. (۱۳۷۹). بررسی کارآمدی نسبی درمان‌های شناختی-رفتاری در کنترل پرخاشگری. فصلنامه پیام مشاور، ۷، ۱۱۷-۱۱۲.
- ثابتی، فهیمه؛ شهینی بیلاق، منیجه. (۱۳۷۷). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی در کاهش ناسازگاری‌های اجتماعی-عاطفی دانش‌آموزان. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳ و ۴، ۱-۱۶.
- حاجی‌حسینی، مهرداد؛ شیخ‌آبادی، عبدالله؛ پیرساقی، فهیمه؛ بشیرپور، مهرباب. (۱۳۹۰). پیش‌بینی گرایش به اعتیاد بر اساس میزان پرخاشگری و ابراز وجود در دانشجویان. فصلنامه اعتیاد پژوهشی سوء مصرف مواد، ۲ (۴)، ۶۷-۵۴.
- زاده محمدی، علی؛ احمدآبادی، زهره؛ حیدری، محمود. (۱۳۹۰). تدوین و بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۳ (۲)، ۲۵۵-۲۱۸.
- سعادت، موسی. (۱۳۹۹). تبیین اجتماعی رانندگی مخاطره‌آمیز بر اساس سازه سرمایه اجتماعی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی. ۳۸: ۴۰-۲۱.
- صادقی، احمد؛ احمدی، سید احمد؛ عابدی، محمدرضا. (۱۳۷۹). بررسی اثر بخشی گروهی مهارت‌های خشم به شیوه عقلانی-رفتاری عاطفی بر کاهش پرخاشگری. نشریه روانشناسی علوم تربیتی، ۲۱، ۶۲-۵۲.
- عبادانصری، مریم. (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش ابرازوجود بر خشنودی شغلی و ابرازوجود کارکنان مجتمع عالی آموزشی و پژوهشی صنعت آب و برق خوزستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- علیکی، محمود؛ نظری، علی محمد. (۱۳۸۷). بررسی رابطه تمایزیافتگی و رضایت زناشویی. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۷ (۲۶)، ۲۳-۱۷.
- فرنام، علی؛ محمودزهی، شهروز. (۱۳۹۸). رابطه هیجان‌های منفی با وسوسه و احتمال مصرف افراد وابسته به مواد دارای بازگشت: نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۹ (۳۳)، ۱۸-۱.
- قتادی فرنود، مینا. (۱۳۹۴). پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس متغیرهای بدتنظیمی هیجان و تجربه کودک‌آزاری در افراد دارای نشانه‌های مرزی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تبریز.
- مکتبی، غلامحسین؛ سلطانی، عبدالله؛ بواسحاقی، منیژه؛ نوکریزی، حسن. (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی پیوندهای والدینیو ابراز وجود با رفتارهای پرخطر در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، مشاوره کاربردی، ۲، ۸۳-۶۹.

- میری، نادر؛ اسدی، مسعود؛ رضایی‌نژاد، سالار. (۱۳۹۲). نقش مذهب‌گرایی و سبک‌های تربیتی ادراک شده در رفتارهای پرخطر دانشجویان دختر و پسر. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۳ (۱): ۱-۱۴.
- میکائیلی، فرزانه. (۱۳۹۲). مقایسه تنظیم هیجانی در افراد با رفتارهای جنسی پرخطر و عادی، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۳۳، ۱۰-۲۲.
- هرمزی نژاد، معصومه؛ شهینی بیلاق، منیجه؛ نجاریان، بهمن. (۱۳۷۹). بررسی رابطه ساده و چند گانه‌ی متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۳ (۴۳)، ۴۹-۵۰.
- Adam Rita, C. S. (2010). *The effect of gestalt therapy and cognitive-behavioural therapy group intervention on the assertiveness and self-esteem of women with physical disability facing abuse. For the degree of doctor of philosophy, waynestste university.*
- Allahyari, B & Jenaabadi, H. (2015). *The Role of Assertiveness and Self-Assertion in Female High School Students' Emotional Self-Regulation. Scientific Research. 6 (14): 1-6.*
- Azais, F., Granger, B., Debray, Q., & Ducroix, C. (1999). *Cognitive and emotional approach to assertiveness, Encephale, 25 (4), 353-357.*
- Barton Arwood, S., Morrow, L., Lane, K., & Jolivet, K. (2005). *Project improving teacher's ability to address students' social needs. Educational and Treatment of Children, 28, 430-443.*
- Bhatt, P. (2001). *Differentiation of Self and marital adjustment within the Asian American Population. Journal of marital and family therapy, 39, 131-143.*
- Drake, J. R., & Murdock, N. L. (2015). *Differentiation of Self Inventory—Short Form: Development and Preliminary Validation. Journal of Contemporary Family Therapy, 37 (2), 101-112.*
- Gratz, K. L. & Roemer, E. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 6 (5): 11-31.*
- Güler, CY & Karaca, T. (2021). *The Role of Differentiation of Self in Predicting Rumination and Emotion Regulation Difficulties. Contemporary Family Therapy, 43, 113-123.*
- Hargie, O., Saunders, C., & Dickson, D. (2004). *Social Skills in Interpersonal Communication Third edition. London: Rutledge.*
- Jangezahi, N; KordTamini, B; Karbalaeei, FS. (2021). *The Role of Cognitive Emotion Regulation in Predicting High-Risk Behaviors Mediated by Welfare School for 14-17-Year-Old Girls in Saravan. Iranian Journal of Educational Sociology. 4(1): 86- 94.*
- Kaplan H B. (1980). *Deviant behavior in defense of self, New York, Academic Press.*
- Kimberly L H, Slater M D, & Oetting E. R. (2005). *Alcohol Use in Early Adolescence: The Effect of Changes in Risk Taking, Perceived Harm and Friends' Alcohol Use, Journal of Studies on Alcohol. 66, (2), 275-285.*

- Klever, P. (2009). *Goal direction and effectiveness, emotional maturity, and nuclear family functioning*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35 (3), 308-342.
- Knerr, M. R. (2008). *Differentiation and power in couple therapy*. Dissertation Committee, M.S. The Ohio State University. <http://etd.ohiolink.edu/>.
- Lal, A. (2006). *Relationship among differentiation of self, Relationship satisfaction, Partner support, Depression, Monitoring / Blunting style, Adherence to treatment and quality of life in patients with chronic lung disease*. Dissertation of doctor of Philosophy. The Ohio State University, <http://etd.ohiolink.edu/>.
- Lampis, Jessica; Cataudella, Stefania & AgusMirian. (2018). *Differentiation of self and Dyadic Adjustment in couple Relationships, A Dyadic Analysis Using the Actor – partner interdependence Model*. *Journal of Family Process*, x, 1-18.
- Latty, Ch. R. (2016). *Effects of differentiation on college*. East Lansing: Michigan state University.
- Lin, Y. R., Shiah, I. S., Chang, Y. C., Lai, T. J., Wang, K.Y., & Chou, K. R. (2004). *Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction*. *Nurse Education Today*, 24 (8), 656-665.
- Rolison, M. R., & Scherman, A. (2002). *Factors influencing adolescents' decisions to engage in risk-taking behavior*, *Journal of Adolescence*, 37, (147); 585-597.
- Sehat A, Aminimanesh, S. (2020). *Predicting high-risk behaviors in female adolescents based on psychological motivations*. *Caspian Journal of Pediatrics*, 6(2); 442-8
- Sugar, M. (1993). *Female Adolescent Development*. Brunner/Mazel. Inc.
- Steinberg L. (2019). *Adolescence*. 12th ed. New York: McGraw-Hill.
- Tabatabaei, SM. (2020). *The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Emotion Regulation Strategies and Social Competence of Adolescents with High-Risk Behaviors*. *Clinical and Experimental Psychology*. 6 (4): 1-4.
- Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2017). *Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities*. *Journal of Addictive Behavior*, 31 (4):732-7.
- Tsitsimpikou C, Tsarouhas K, Vasilaki F, Papalexis P, Dryllis G, Choursalas A, et al. (2018). *Health risk behaviors among high school and university adolescent students*. *Experimental and Therapeutic Medicine* 2018; 16 (4):433-38.