

## Predicting perceived social support based on self-differentiation and cognitive flexibility

**Neda Niki**

Neda.niki2019@gmail.com

**Corresponding Author:** M. A, Clinical Psychology, Islamic Azad University, Garmsar Branch, Tehran, Iran.

**Mahshid Aghajanbeik**

M. A, General Psychology, Islamic Azad University, Shahrood Branch, Tehran, Iran.

**Arezou Ahmadi**

M. A, General Psychology, Islamic Azad University, Garmsar Branch, Tehran, Iran.

### Abstract

During the youth period, many problems arise in social life that social support can be one of the coping tools in these situations, but the level of differentiation and cognitive flexibility can play an important role in this. The amount of perceived social support was predicted based on students' self-differentiation and cognitive flexibility. The research method was descriptive-correlational. The statistical population of the study was female graduate students of Azad University, South Tehran Branch in 2020, whose number was 2,000. The sample size of the study was 322 according to Morgan's table. After distributing the questionnaire due to the lack of cooperation of several students, 160 questionnaires were completed and analyzed correctly. And random cluster sampling method was selected. Based on this, the research tool was Zimet, Dahlem, Zimet, and Farley (1988) Social Support Questionnaire, Skorn and Fried Lander (1988) Differentiation Questionnaire, Dennis and Vanderwall's Cognitive Flexibility Questionnaire (2010). Data analysis was calculated by the multivariate regression method. Findings showed that my position, integration with others, cognitive flexibility can predict social support, and the variables of emotional responsiveness, emotional escape, differentiation, perception of controllability, perception of behavior justification, perception of different ability options They did not anticipate social support. Integration with others was also identified as the strongest predictor of social support.

**Keywords:** *perceived social support, self-differentiation, cognitive flexibility*

## پیش‌بینی حمایت اجتماعی ادراک‌شده بر پایه خود تمایزیافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی

ندا نیکي

Neda.niki2019@gmail.com

نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار.

تهران، ایران.

مهشید آقاجان بیک

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، تهران، ایران.

آرزو احمدی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، تهران، ایران.

### چکیده

در دوران جوانی مشکلات فراوانی در زندگی اجتماعی ایجاد می‌شود که حمایت اجتماعی می‌تواند یکی از ابزارهای رویارویی در این موقعیت‌ها باشد؛ ولی تراز تمایزیافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند در این بین نقش برجسته‌ای داشته باشد و پژوهش با هدف بررسی پیش‌بینی تراز حمایت اجتماعی ادراک‌شده بر پایه خود تمایزیافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان انجام شد. روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دختر دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب در سال ۱۳۹۹ که شمار آنان ۲۰۰۰ نفر بود. حجم نمونه پژوهش با توجه به جدول مورگان ۳۲۲ نفر تعیین شد که پس از توزیع پرسشنامه به دلیل عدم همکاری شماری از دانشجویان، شمار ۱۶۰ پرسشنامه تکمیل‌شده و صحیح مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت؛ و روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شد و بر این اساس ابزار پژوهش نیز پرسشنامه حمایت اجتماعی زیمت، داهلم، زیمت و فارلی (۱۹۸۸)، پرسشنامه تمایزیافتگی اسکورن و فرید لندر (۱۹۸۸)، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش رگرسیون چند متغیره محاسبه شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که جایگاه من، هم آمیختگی با دیگران، انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند حمایت اجتماعی را پیش‌بینی کنند و متغیرهای واکنش‌پذیری هیجانی، گریز هیجانی، تمایزیافتگی، ادراک کنترل‌پذیری، ادراک توجیه رفتار، ادراک گزینه‌های گوناگون قابلیت پیش‌بینی حمایت اجتماعی را نداشته‌اند. همچنین هم آمیختگی با دیگران قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده حمایت اجتماعی تعیین شد.

واژه‌های کلیدی: حمایت اجتماعی ادراک‌شده، خود تمایزیافتگی، انعطاف‌پذیری شناختی

## مقدمه

دانشگاه‌ها، سازمان‌هایی هستند که هرساله مقدار قابل توجهی جمعیت جوان را جذب می‌کنند و طی زمان معینی توانمندی‌های علمی و عملی این اشخاص را پرورش می‌دهند و در پایان نیروهای آموزش‌دیده و متخصص را در اختیار جامعه می‌گذارند (صانعی، ۱۳۸۹). دوره تحصیلی دانشگاهی به واسطه حضور عوامل متعدد، استرس‌زا است، امری که فضای زندگی دانشجویی را پراسترس می‌کند و آن را از دیگر جنبه‌های معمول زندگی متمایز می‌سازد، وجود انتظارات معین در زمینه عملکرد تحصیلی و اجتماعی است. یعنی اولیا و مسئولان دانشگاهی و نیز خانواده‌های دانشجویان، انتظار دارند دانشجو بتواند با کارآمدی کامل دوره تحصیلی را به پایان برساند (پیروی و حاجبی، ۱۳۸۹).

بنابراین گریز از عوامل استرس‌زا و دوری از مواجهه با تغییرات شتابنده امکان‌پذیر نیست. در چنین وضعی افرادی می‌توانند خود را برای مقابله مؤثر با موقعیت پراسترس زندگی آماده کنند، که امکان بهزیستی و تأمین سلامت روانی و جسمانی را از پیش فراهم نموده باشند. تقویت قوای جسمانی و روانی، استحکام بخشیدن به جان‌مایه‌های درونی و شخصیتی و همچنین ارتقاء کیفیت روابط و حمایت‌های اجتماعی<sup>۱</sup> از طریق تعمیق ارتباط‌ها و تخفیف تعارض‌ها، راهبردهای اساسی هستند که تا اندازه زیادی تندرستی انسان را تضمین می‌کنند (شباهنگ و بشارت، ۱۳۹۸).

مفهوم حمایت اجتماعی ادراک‌شده نیز به صورت ارزیابی شناختی فرد از محیط و روابطش با دیگران تعریف شده است. نظریه پردازان حمایت اجتماعی ادراک‌شده بر این امر اذعان دارند که تمام روابطی که فرد با دیگران دارد حمایت اجتماعی محسوب نمی‌شوند (قاعدی، یعقوبی، ۱۳۸۹). به بیان دیگر، روابط، منبع حمایت اجتماعی نیستند مگر آن‌که فرد آن‌ها را به عنوان منبعی در دسترس یا مناسب برای رفع نیاز خود ادراک کند. شواهد در دست مبنی بر اینکه گاهی کمک‌هایی که به فرد می‌شود نامناسب و بد موقع است یا این‌که خلاف میل خود فرد است، لذا نه خود حمایت، بلکه بیشتر ادراک فرد از حمایت است که مهم است (شهابی نژاد و زندی، ۱۳۹۶). در حمایت اجتماعی دریافت شده، تراز حمایت‌ها کسب‌شده توسط فرد مورد تأکید است و در حمایت اجتماعی ادراک‌شده، ارزیابی‌ها فرد از در دسترس بودن حمایت‌ها در مواقع ضروری و موردنیاز بررسی می‌شود (گالکت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). علاوه بر این، حمایت

---

1. social support

2. gulact

اجتماعی به‌عنوان یک ابزار مناسب و تقریباً در دسترس می‌تواند در برنامه‌ها مداخله‌ای که برای افزایش تراز رفاه بخصوص رفاه روانی طراحی می‌شوند، کاربردها زیاد داشته باشد (نبوی، علی پور، حجازی، ربانی و راشدی، ۱۳۹۳). از سویی در دوران دانشجویی مشکلات فراوانی در زندگی شخصی و اجتماعی هر دانشجو ایجاد می‌شود که حمایت اجتماعی می‌تواند یکی از ابزارهای رویارویی مؤثر در جهت کنترل و بهبود شرایط باشد. حمایت اجتماعی به‌عنوان قوی‌ترین و نیرومندترین عوامل رویارویی موفقیت‌آمیز و آسان در زمان درگیری افراد با بیمارها و شرایط تنش‌زا شناخته‌شده و تحمل مشکلات را برای افراد تسهیل می‌کند و از طریق ایفای نقش واسطه‌ای میان عوامل تنش‌زا زندگی و بروز مشکلات جسمی و روانی و همچنین تقویت شناخت افراد باعث کاهش تنش تجربه‌شده، افزایش تراز بقا و بهبود وضعیت‌ها بهداشتی و در پایان بهبود کیفیت زندگی<sup>۱</sup> افراد می‌شود (حیدری، سلحشوریان، رفیعی، حسینی، ۱۳۸۷).

لیا و ما<sup>۲</sup> در پژوهشی (۲۰۱۶) در خصوص ارتباط بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده، بهزیستی روان‌شناختی<sup>۳</sup> و رفتارهای پرخطر<sup>۴</sup> را موردبررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند که حمایت اجتماعی ادراک‌شده ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با رفتارهای پرخطر را تعدیل می‌کند. به‌طور اختصاصی، حمایت از سوی خانواده و دوستان، ارتباط رضایت از زندگی<sup>۵</sup> و امیدواری<sup>۶</sup> را با رفتارهای پرخطر تعدیل کرد. آنچه مسلم است این نکته است که حمایت اجتماعی در فرد موجب برقراری ارتباطی مناسب در بین افراد بخصوص افراد خانواده با یکدیگر می‌شود و تمایزیافتگی یکی از زمینه‌های لازم برای سازش یافتگی ارتباطی است و از آن جهت اهمیت دارد که تأثیر خانواده را بر نحوه تفکر احساس و رفتار اعضای خانواده نشان می‌دهد (عسگری و رشیدی، ۱۳۹۴).

خود تمایزیافتگی توانایی یک شخص در حفظ فردیت و استقلال «خود» در روابط صمیمانه با دیگران و همچنین بیانگر توانایی در ایجاد تعادل بین عقل و هیجان است؛ به‌عبارت‌دیگر خود تمایزیافتگی<sup>۷</sup> تراز توانایی فرد در تفکیک فرایندهای عقلی از فرایندهای احساسی را نشان می‌دهد. تمایزیافتگی را در دو تراز می‌توان بررسی کرد: یکی به‌عنوان فرآیندی که درون فرد رخ می‌دهد که شامل مؤلفه‌های جایگاه

1. quality of life

2. Lia &amp; Ma

3. psychological well-being

4. risky behaviors

5. life satisfaction

6. hope

7. Self-differentiation

من و واکنش‌پذیری هیجانی است و دیگری به‌عنوان فرآیندی که در روابط بین افراد به وقوع می‌پیوندد که شامل مؤلفه‌های هم آمیختگی با دیگران و گریز هیجانی است. جایگاه من به معنای حس روشنی از «خود» و داشتن استقلال در افکار و باورهاست (میزر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱) و واکنش‌پذیری هیجانی اشاره به غلبه احساسات فرد بر عقل و منطقش و پاسخگویی بر پایه هیجانات دارد. هم آمیختگی با دیگران اشاره به از دست دادن استقلال «خود» و انحلال و هم آمیختگی در طی روابط صمیمانه با دیگران و به‌خصوص افراد مهم زندگی دارد (چونگ و کال<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶) و گریز هیجانی نیز تمایل به خروج از رابطه و عقب‌نشینی هیجانی را در شرایط پرتنش نشان می‌دهد (دریک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). طبق پژوهشی که توسط کیم<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۵) انجام شد، معلوم شد تمایز یافتگی در بخش جایگاه من در افراد در سیستم خانواده با عملکرد سالم و موفق آن‌ها در خانواده ارتباط مثبت دارد. به همین دلیل آگاهی از توانایی‌های خود و اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند.

افرادی که تمایز یافتگی کمی نسبت به اعضای خود دارند، قادر نیستند احساس خود را از دیگران و تمایز کنند و به راحتی با احساساتی که خانواده و اطرافیان به آن‌ها وارد می‌کنند، آشفته می‌شوند و افرادی که از تراز مناسب تمایز یافتگی بهره‌مند هستند، خود رهبرند و به احساسات و افکار خود واقفاند. این در حالی است که افراد تمایز نایافته از لحاظ هیجانی به دیگران وابسته‌اند و به‌سختی برای خود فکر، احساس و عمل می‌کنند (پیرساقی سماقی، حاجی حسنی، فرح بخش و سلیمانی، ۱۳۹۱)؛ بنابراین اگر افراد باور دارند که کارکرد عقلانی و احساسی خود را از دیگران تفکیک دهند، در جهت تمایز یافتگی حرکت کرده‌اند (سلم<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). افراد با تمایز یافتگی بالا به هیجانات خود واقفاند و قادر به سنجش واقعیت‌ها هستند و توانایی رشد خود مستقل را دارند و این در حالی است که افراد کمتر تمایز یافته، یا به همجوشی با دیگران تمایل دارند و یا به بریدگی هیجانی تن می‌دهند (محسنیان و همکاران، ۱۳۹۶).

یکی دیگر از عواملی که به نظر می‌رسد در ادراک حمایت اجتماعی نقش داشته باشد انعطاف‌پذیری شناختی است. در پژوهش صدری دمی‌رچی و همکاران (۱۳۹۸) این یافته مشخص گردیده است که کاهش انعطاف‌پذیری شناختی از یک‌سو منجر به کاهش توانایی تغییر، تعدیل و سازگاری در تفکر و از

1. Maser
2. Chung & Gale
3. Drake
4. Kim
5. Selm

سوی دیگر منجر به عدم استفاده از راه‌حل‌های جایگزین و رفتارهای مناسب با توجه به خواسته‌ها و ویژگی‌های محیطی می‌گردد.

انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۱</sup> به‌عنوان ویژگی عمده‌ی شناخت انسان توصیف‌شده است و به توانایی فرد برای در نظر گرفتن هم‌زمان بازنمایی‌های متناقضی از یک شیء یا یک رویداد اشاره دارد (جکس و زلازو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). سلطانی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود مطرح کردند، انعطاف‌پذیری شناختی در افراد می‌توان افسردگی را پیش‌بینی می‌کند و اثر مستقیم بر آن دارد. علیرغم اینکه پژوهش‌های مختلفی در مورد این سازه‌ی شناختی صورت گرفته است، اما در حال حاضر اتفاق‌نظری در مورد چگونگی تعریف این مفهوم وجود ندارد. به‌طورکلی، توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف‌پذیری شناختی است (دنيس و وندروال<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). بعضی پژوهشگران انعطاف‌پذیری شناختی را تراز ارزیابی فرد از کنترل‌پذیر بودن شرایط تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیت‌های گوناگون تغییر می‌کند (تقی زاده و فرمانی، ۱۳۹۲). افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده کرده، به‌صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و از نظر روان‌شناختی در برابر افراد انعطاف‌ناپذیر برده‌بارترند (دنيس و وندروال، ۲۰۱۰).

انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند با پارادایم‌های گوناگون مثل پارادایم تکلیف یادگیری برگشتی و تکلیف انتخابی بررسی شود (رمیجینس<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). در تکلیف یادگیری برگشتی، آزمودنی‌ها پاسخ‌های خود را با تغییر وابستگی‌های محرک و تقویت (مثل تنبیه و پاداش) تغییر می‌دهند. در تکلیف انتخابی، دو دستورالعمل مجزا به‌وسیله‌ی یک نشانه‌ی خاص معرفی‌شده و بعد از چند کوشش، نشانه تغییر می‌کند و آزمودنی‌ها رفتارشان را بر پایه آن انتخاب می‌کنند (بیگدلی، ۱۳۹۵). همچنین نتایج پژوهش الکسیس<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی ضعیف‌تر، توانایی تغییر دادن توجه و تمرکز را بر فعالیت هدف که به تولید نتایج بهتر نیاز دارد، کاهش می‌دهد. به‌طورکلی می‌توان گفت امروزه مسئله‌ای که در میان بسیاری از خانواده‌ها دیده می‌شود فاصله‌گیری هیجانی جوانان از

1. cognitive flexibility

2. Jacques & Zelazo

3. Dennis & Vander Wa

4. Remijnse

5. Alexis

والدین است بخصوص در قشر دانشجو که گهگاه دور از محیط خانواده زندگی می کنند (رحیمی، آشفته تهرانی و حضرتی، ۱۳۹۵). این مسئله مفهوم اصلی تمایز یافتگی یعنی تعادل یا عدم تعادل میان صمیمیت و استقلال را در ذهن متبادر می سازد، همچنین با وجود اهمیت فراوان تمایز یافتگی عمده پژوهش های انجام شده، بر پیامدهای آن تمرکز یافته و حجم کمتری از پژوهش ها به پیش آیندها و عوامل مؤثر در شکل گیری تمایز یافتگی خود پرداخته اند و برخی پژوهش ها نیز تأثیر عوامل فرهنگی را در این مورد نشان داده اند (اسلامی زاده و رشیدی؛ ۱۳۹۵). شناخت بیشتر در مورد نقش خود تمایز یافتگی و انعطاف پذیری شناختی، می تواند به بهبود حمایت اجتماعی در دانشجویان بینجامد و بی توجهی باعث عدم آگاهی از نیازها و خواسته های فرد می شود. همچنین با توجه به فقدان پژوهش در مورد پیش بینی تراز حمایت اجتماعی ادراک شده بر پایه خود تمایز یافتگی و انعطاف پذیری شناختی دانشجویان لزوم پژوهش در این زمینه ضروری است. با استناد به نظریه های مذکور و شواهد موجود مبنی بر تأثیر والدین و روابط خانوادگی در شخصیت فرزندان، این سؤال در ذهن پژوهشگر شکل گرفت که آیا خود تمایز یافتگی و انعطاف پذیری شناختی قابلیت پیش بینی حمایت اجتماعی ادراک شده دانشجویان را دارند؟

## روش

پژوهش حاضر با روش توصیفی از نوع همبستگی اجرا شد. جامعه آماری پژوهش نیز دانشجویان دختر مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال ۱۳۹۹ که تعداد آنان ۲۰۰۰ نفر بود. با توجه به هم زمانی اجرای پژوهش و شیوع ویروس کرونا و عدم دسترسی به نمونه آماری بیشتر، حجم نمونه پژوهش با توجه به جدول مورگان ۳۲۲ نفر از بین دانشجویان دانشکده علوم انسانی و فنی مهندسی تعیین شد که پس از توزیع پرسشنامه به دلیل عدم همکاری تعداد بی شماری از دانشجویان و نقص در جواب دهی به پرسشنامه ها تعداد ۱۶۰ پرسشنامه تکمیل شده و صحیح مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شد. در این پژوهش ملاک افراد نمونه در وهله اول جنسیت دختر، مقطع تحصیلی آنان کارشناسی ارشد و سن آنان بین ۲۵ الی ۴۵ سال در نظر گرفته شد و در صورت عدم رضایت یا عدم تکمیل کامل پرسشنامه به عنوان ملاک خروج از نمونه آماری خارج شدند. بعد از تعیین افراد نمونه پرسشنامه های مربوطه در اختیار دانشجویان قرار گرفت. ابزار پژوهش نیز پرسشنامه بوده که به شرح زیر است.

پرسشنامه حمایت اجتماعی<sup>۱</sup>: پرسشنامه حمایت اجتماعی توسط زیمت، داهلم، زیمت و فارلی<sup>۲</sup> (۱۹۸۸) ساخته شد. این ابزار دارای ۱۲ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً مخالفم، ۲=تا حدی مخالفم، ۳=نظری ندارم، ۴=تا حدی موافقم و ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۲ و حداکثر نمره ۶۰ است و هرچه نمره آزمودنی بیشتر باشد، به تراز بیشتری از حمایت اجتماعی برخوردار است. زیمت و همکاران (۱۹۸۸) پایایی این ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کردند و بیان کردند ابزار دارای روایی صوری و روایی محتوایی مناسبی است. همچنین سلیمی، جوکار و نیک پور (۱۳۸۸) پایایی این ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کرد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه حمایت اجتماعی ۰/۷۶ محاسبه شد.

پرسشنامه تمایز یافتگی<sup>۳</sup>: این پرسشنامه توسط اسکورن و فرید لندر<sup>۴</sup> (۱۹۸۸) تهیه شده و آزمون نهایی در ۳۶ سؤال بر مبنای نظریه بوئن ساخته شده است. این پرسشنامه به صورت خود گزارشی است و به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود و تمرکز اصلی آن روی ارتباطات مهم زندگی و روابط افراد با خانواده اصلی است (اسکورن، ۲۰۰۳، به نقل از اسکیان، ۸۴). در سال ۲۰۰۰ این پرسشنامه توسط اسکورن - دندی مورد هنجاریابی قرار گرفت. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در یک طیف ۵ گزینه‌ای درجه‌بندی شده است. حداقل نمره در این پرسشنامه ۳۶ و حداکثر نمره ۱۸۰ است. همچنین پرسشنامه مذکور از ۴ خرده مقیاس واکنش هیجانی (۹ سؤال)، آمیختگی با دیگران (۸ سؤال)، جایگاه من (۹ سؤال)، گسلس هیجانی (۱۰ سؤال) تشکیل شده است (اسکورن، ۱۹۹۸، به نقل از پاپکو، ۲۰۰۲). از نظر پایایی، ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده توسط اسکورن و فریدلندر ۰/۸۸ است. همین ضریب آلفا در پژوهشی که توسط پلک-پاپکو<sup>۵</sup> در سال ۲۰۰۴ صورت گرفته است، ۰/۸۴ گزارش شده است (اسکیان، ۱۳۸۴). پایایی خرده آزمون که با ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده شامل (واکنش هیجانی

1. social support questionnaire (SSQ)
2. Zimet, Dahlem, Zimet & Farley
3. self-differentiation questionnaire (DSQ)
4. Zimet, Dahlem, Zimet & Farley
5. Skowron
6. Peleg-papko

۰/۸۰)، (آمیختگی با دیگران ۰/۸۳)، (جایگاه من ۰/۸۱) و (گسلش هیجانی ۰/۷۴) گزارش شده است (پاپکو، ۲۰۰۴). پرسشنامه «تمایز یافتگی خود» در ایران توسط اسکیان زیر نظر ثنایی در سال ۱۳۸۴ ترجمه و اجرا شد و پرسشنامه مذکور را روی ۲۶ نفر از دانش آموزان دبیرستانی اجرا کرده و پایایی آن، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۱ محاسبه شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه تمایز یافتگی ۰/۷۹ محاسبه شد.

**پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه که توسط دنیس و وندروال<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) ساخته شده است، یک ابزار خود گزارشی کوتاه است که شامل ۲۰ سؤال است و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می رود. شیوهی نمره گذاری آن بر پایه یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرتی است (۱=هرگز، ۲=به ندرت، ۳=گاهی اوقات، ۴=اغلب، ۵=همیشه) و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را بسنجد: ۱- میل به درک موقعیت های سخت به عنوان موقعیت های قابل کنترل (ادراک کنترل پذیری) (سؤالات ۱ تا ۶)، ۲- توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان ها (ادراک توجیه رفتار) (سؤالات ۷ تا ۱۳)، ۳- توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت های سخت (ادراک گزینه های گوناگون) (سؤالات ۱۴ تا ۲۰). حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۰ و حداکثر ۱۰۰ است. این پرسشنامه در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی - رفتاری افسردگی و سایر بیماری های روانی به کار می رود. دنیس و وندر وال (۲۰۱۰)، در پژوهشی نشان دادند که پرسشنامه ی حاضر از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. در ایران ایمانی (۱۳۹۵)، ضریب پایایی بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه های گوناگون و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده اند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده اند. در جهت رعایت مسائل اخلاقی به دانشجویان نمونه پژوهش این اطمینان داده شده که پاسخ های آنان محرمانه باقی می ماند و در اختیار سایرین قرار

1. cognitive flexibility questionnaire (CFQ)

2. Dennis & Vander Wal

نمی‌گیرد و از هرگونه تحلیل و تفسیر پرسشنامه بدون بررسی دقیق خودداری شده. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۷۷ محاسبه شد.

### شیوه اجرای پژوهش

در ابتدا برای جمع‌آوری داده‌ها ابتدا لیست تمامی رشته‌های دانشگاه مشخص شد و از هر رشته تحصیلی یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب و افراد نمونه به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و هدف از انجام پژوهش برای تمام دانشجویان توضیح داده شد تا برای انجام پژوهش همکاری‌های لازم به عمل آید. قبل از اجرای پرسشنامه‌ها، کسب رضایت از دانشجویان با بیان توضیحاتی درباره محرمانه ماندن، عدم ذکر نام و ملاک‌های ۷،۸ و ۹ منشور اخلاق در پژوهش به دست آمد. پرسشنامه‌ها در فضای مجازی به صورت لینک اینترنتی در اختیار دانشجویان قرار گرفت تا با رعایت پروتکل‌های بهداشتی به سؤالات پاسخ دهند. در نهایت جهت تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش از ابزارهای آمار توصیفی چون میانگین، انحراف معیار و فراوانی و برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون رگرسیون چندگانه و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

### یافته‌ها

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد حمایت اجتماعی ادراک شده، خود تمایز یافتگی، انعطاف‌پذیری

#### شناختی

| مؤلفه‌ها                | M      | SD    | بیشترین نمره | کمترین نمره |
|-------------------------|--------|-------|--------------|-------------|
| حمایت اجتماعی           | ۴۴/۲۰  | ۹/۸۰  | ۶۰           | ۲۲          |
| واکنش‌پذیری هیجانی      | ۲۷/۹۷  | ۵/۰۱  | ۳۹           | ۱۹          |
| جایگاه من               | ۲۸/۱۰  | ۴/۱۱  | ۴۰           | ۱۶          |
| گریز هیجانی             | ۳۰/۵۵  | ۴/۴۳  | ۴۶           | ۲۲          |
| هم آمیختگی با دیگران    | ۲۵/۶۲  | ۴/۸۹  | ۳۴           | ۱۶          |
| تمایز یافتگی            | ۱۱۲/۳۸ | ۱۲/۹۰ | ۱۵۷          | ۹۲          |
| ادراک کنترل‌پذیری       | ۲۵/۴۷  | ۴/۶۸  | ۳۴           | ۱۵          |
| ادراک توجیه رفتار       | ۲۲/۳۵  | ۳/۳۲  | ۳۰           | ۱۴          |
| ادراک گزینه‌های گوناگون | ۲۴/۷۸  | ۴/۱۶  | ۳۲           | ۱۶          |
| انعطاف‌پذیری شناختی     | ۶۷/۵۰  | ۸/۳۵  | ۸۶           | ۴۵          |

جدول فوق میانگین و انحراف استاندارد حمایت اجتماعی ادراک شده، خود تمایزیافتگی، انعطاف پذیری شناختی را نشان می دهد. با توجه به نمره میانگین حمایت اجتماعی ادراک شده ۴۴/۲۰ و انحراف استاندارد آن ۹/۸۰ است که با توجه به وضعیت مشاهده شده می توان گفت دانشجویان از نظر حمایت اجتماعی ادراک شده در تراز مطلوبی قرار دارد. همچنین میانگین خود تمایزیافتگی ۱۱۲/۳۸ و انحراف استاندارد آن ۱۲/۹۰ است که با توجه به وضعیت مشاهده شده می توان گفت دانشجویان از نظر خود تمایزیافتگی در تراز مطلوبی قرار دارد و در نهایت میانگین انعطاف پذیری شناختی ۶۷/۵۰ و انحراف استاندارد آن ۸/۳۵ نشان می دهد که با توجه به وضعیت مشاهده شده می توان گفت دانشجویان از نظر انعطاف پذیری شناختی در تراز مطلوبی قرار دارد.

جدول ۲: آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده، خود تمایزیافتگی، انعطاف پذیری شناختی

| مؤلفه ها                | p     | Z     |
|-------------------------|-------|-------|
| حمایت اجتماعی           | ۰/۶۴۷ | ۰/۷۳۸ |
| واکنش پذیری هیجانی      | ۰/۲۰۷ | ۱/۰۶۴ |
| جایگاه من               | ۰/۰۹۴ | ۱/۲۳۷ |
| گریز هیجانی             | ۰/۲۷۲ | ۰/۹۹۸ |
| هم آمیختگی با دیگران    | ۰/۳۳۵ | ۰/۹۴۴ |
| تمایزیافتگی             | ۰/۱۳۱ | ۱/۱۶۷ |
| ادراک کنترل پذیری       | ۰/۶۸۰ | ۰/۷۱۹ |
| ادراک توجیه رفتار       | ۰/۲۸۸ | ۰/۹۸۳ |
| ادراک گزینه های گوناگون | ۰/۱۷۴ | ۱/۱۰۵ |
| انعطاف پذیری شناختی     | ۰/۲۹۰ | ۰/۹۸۲ |

جدول فوق نتایج حاصل از آزمون کولموگروف اسمیرنوف را جهت بررسی وضعیت نرمالیتی نمرات حمایت اجتماعی ادراک شده، خود تمایزیافتگی، انعطاف پذیری شناختی نشان می دهد، نتایج این آزمون نشان داد توزیع نمرات نرمال بودند ( $P > ۰/۰۰۱$ ) و می توان از آماره های پارامتریک استفاده نمود.

جدول ۳: آزمون هم خطی و دوربین واتسون

| متغیرها                 | عامل تورم واریانس | تحمل واریانس | دوربین واتسون |
|-------------------------|-------------------|--------------|---------------|
| واکنش‌پذیری هیجانی      | ۴/۶۴۹             | ۰/۲۱۵        | ۲/۱۸۰         |
| جایگاه من               | ۳/۸۲۲             | ۰/۲۶۲        |               |
| گریز هیجانی             | ۴/۴۳۱             | ۰/۲۲۶        |               |
| هم آمیختگی با دیگران    | ۳۰/۴۷۱            | ۰/۰۳۳        |               |
| تمایز یافتگی            | ۱۹/۸۰۴            | ۰/۰۵۰        |               |
| ادراک کنترل‌پذیری       | ۲۴/۹۵۳            | ۰/۰۴۰        |               |
| ادراک توجیه رفتار       | ۴/۰۵۹             | ۰/۲۶۴        |               |
| ادراک گزینه‌های گوناگون | ۳/۸۱۸             | ۰/۲۶۲        |               |
| انعطاف‌پذیری شناختی     | ۱۰/۶۱۰            | ۰/۰۹۴        |               |

با هدف آزمون استقلال خطاها در میان متغیرهای پیش‌بین، از آماره دوربین واتسون استفاده شد که برابر با ۲/۱۸۰ بود که این مقدار در دامنه بین ۱ تا ۳، نشان از مستقل بودن خطاها داشته است. در مقادیر (عامل تورم واریانس) ۱ در تمامی مسیر و متغیرها دارای تورم واریانس نبوده و همچنین ضریب تحمل بالا نزدیک به یک دارند، در نتیجه، مقدار ضریب تحمل بالا و تورم واریانس پایین، نشان‌دهنده عدم هم خطی بودن و مناسب بودن مدل رگرسیون است.

جدول ۴: خلاصه مدل رگرسیون

| R     | R2    | ضریب تعیین تعدیل‌شده | خطای استاندارد |
|-------|-------|----------------------|----------------|
| ۰/۶۲۷ | ۰/۳۹۳ | ۰/۳۱۵                | ۸/۱۱۶          |

ضریب تعیین برابر ( $R^2=0/393$ ) به دست آمد که نشان می‌دهد ۳۹/۳ درصد تغییرات حمایت اجتماعی توسط متغیرهای پیش‌بین توضیح داده می‌شود؛ به عبارت دیگر قدرت پیش‌بینی متغیرهای خود تمایز یافتگی، انعطاف‌پذیری شناختی، ۳۱/۷ درصد است.

#### 1. Variance Inflation Factor (VIF)

جدول ۵: تحلیل واریانس

| مدل       | SS      | df  | MS     | F     | P     |
|-----------|---------|-----|--------|-------|-------|
| رگرسیون   | ۲۹۸۱/۴۸ | ۹   | ۳۳۱/۲۷ | ۵/۰۲۹ | ۰/۰۰۱ |
| باقیمانده | ۴۶۱۱/۳۲ | ۱۵۰ | ۶۵/۸۷  |       |       |
| کل        | ۷۵۹۲/۸۰ | ۱۵۹ |        |       |       |

با توجه به نمره F جدول ( $f=5/029$ ) و تراز معناداری ( $P<0/001$ ) با اطمینان ۹۹ درصد متغیرهای پیش‌بین بر حمایت اجتماعی تأثیرگذار است.

جدول ۶: ضرایب رگرسیون

| P     | T     | ضرایب استاندارد نشده |        |
|-------|-------|----------------------|--------|
|       |       | Beta                 | B      |
| ۰/۰۵۶ | ۱/۹۴۰ |                      | ۱۹/۴۶۸ |
| ۰/۱۳۷ | ۱/۵۰۵ | ۰/۲۷۴                | ۰/۴۳۴  |
| ۰/۰۴۹ | ۲/۰۰۵ | ۰/۴۰۳                | ۰/۷۸۷  |
| ۰/۲۸۹ | ۱/۰۶۸ | ۰/۲۰۹                | ۰/۴۶۳  |
| ۰/۰۱۷ | ۲/۴۳۷ | ۱/۲۵۳                | ۲/۵۰۸  |
| ۰/۹۲۵ | ۰/۰۹۴ | ۰/۰۳۹                | ۰/۳۱۵  |
| ۰/۰۸۸ | ۱/۷۳۱ | ۰/۸۰۵                | ۰/۹۷۴  |
| ۰/۸۹۰ | ۰/۱۳۸ | ۰/۰۲۶                | ۰/۵۵۳  |
| ۰/۷۲۵ | ۰/۳۵۴ | ۰/۰۶۴                | ۰/۴۲۹  |
| ۰/۰۲۱ | ۲/۳۶۰ | ۰/۷۱۶                | ۰/۳۵۶  |

جدول فوق نشان می‌دهد ضرایب تأثیر جایگاه من ( $\beta=0/787$ )، هم آمیختگی با دیگران ( $\beta=2/508$ )، انعطاف‌پذیری شناختی ( $\beta=0/840$ ) و آماره‌های t نشان می‌دهند که رابطه مستقیمی با حمایت اجتماعی دانشجویان دارند و این متغیرها می‌توانند با اطمینان ۰/۹۹ ( $P<0/001$ ) تغییرات مربوط به حمایت اجتماعی را پیش‌بینی کنند؛ و متغیرهای واکنش‌پذیری هیجانی، گریز هیجانی، تمایز یافتگی، ادراک کنترل‌پذیری، ادراک توجیه رفتار، ادراک گزینه‌های گوناگون قابلیت پیش‌بینی حمایت اجتماعی را نداشته‌اند. همچنین در این بین متغیر هم آمیختگی با دیگران به‌عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی کننده حمایت اجتماعی تعیین شد.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که جایگاه من، هم آمیختگی با دیگران، انعطاف‌پذیری شناختی قادر به پیش‌بینی حمایت اجتماعی در دانشجویان است. این یافته با نتایج پژوهش‌های کیم و همکاران (۲۰۱۵) و لیا و ما (۲۰۱۶) همسو است. در تبیین احتمالی این یافته‌ها می‌توان گفت مفهوم تمایز یافتگی به تعامل بین شناخت، عاطفه، استقلال (فردیت) و جمع بودن در گستره زندگی اشاره دارد و به عبارت دیگر تمایز یافتگی یک ترکیب پیچیده از پختگی هیجانی، توانایی تفکر منطقی در موقعیت‌های هیجانی و توانایی حفظ روابط نزدیک هیجانی است. جایگاه من که یکی از ابعاد خود تمایز یافتگی است. به توانایی شخص در ارائه تعریف واضحی از هویت خویش و دارا بودن عقاید و باورهای مشخص در زندگی اشاره دارد؛ و توانایی پیروی منطقی از باورها و عقاید فردی را در شرایطی که فرد تحت فشارهای اطرافیان است نشان می‌دهد. «جایگاه من» نشان‌دهنده احساس واضح از «خود» است و توانایی پیروی منطقی از باورها و عقاید فردی را نشان می‌دهد، در شرایطی که فرد تحت فشارهای اطرافیان است، همچنین نشان می‌دهد، فرد تا چه حد می‌تواند درگیر ارتباط فعال با دیگران باشد، بدون اینکه رابطه‌ای عاطفی برقرار نماید. از بعد درون روانی، افرادی که به خوبی متمایز شده‌اند، از فرایندهای احساسی‌شان فاصله‌ی بیشتری دارند که به آن‌ها کمک می‌کند که بر پایه رفتارهایی در قلمرو احساسی و ناخودآگاه، فکر و عمل نکنند. حس نزدیکی و جدایی آن‌ها با دیگران نه مبالغه‌آمیز و نه سازش‌کارانه است. یک شخصی که به خوبی متمایز شده است، یک توازن را بین عملکرد احساسی و عقلانی‌شان دارا می‌باشند. هم آمیختگی با دیگران از ابعاد دیگر خود تمایز یافتگی است که به معنای از دست دادن هویت در رابطه است. افرادی که «خود» در آن‌ها کمتر تمایز یافته است، در روابط خود با دیگران دچار انحلال و هم‌آمیختگی می‌شوند و این افراد به شدت تمایل به همرنگی و همسانی با دیگران داشته و عزت نفس آن‌ها به اطرافیان بستگی دارد (میزر، ۲۰۱۱).

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی قابلیت پیش‌بینی حمایت اجتماعی را دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های الکسیس و همکاران (۲۰۱۴) و سلطانی و همکاران (۱۳۹۳) همسو است. در تبیین یافته می‌توان گفت فقدان انعطاف‌پذیری شناختی، نوعی آسیب‌پذیری شناختی است که منجر به افزایش فاکتورهای منفی از جمله ناامید و کاهش اعتماد به نفس و

گوشه‌گیری و... در روان افراد می‌شود. به این معنی که، فقدان انعطاف‌پذیری شناختی موجب می‌شود که افراد از واکنش‌های رویارویی که تسهیل‌کننده‌ی استفاده از راهکارهای کارآمد حل مسئله در دوران مواجهه با استرس است، خودداری کنند و در نتیجه این مسئله منجر به کناره‌گیری از تعامل با دیگران، افسردگی و سایر موارد مربوطه شود که این موارد می‌تواند حمایت اجتماعی دانشجویان را در معرض خطر قرار دهد و فرد در انزوا قرار گیرد. در تبیین این موضوع که چرا ادراک گزینه‌های گوناگون همانند خرده مقیاس ادراک کنترل‌پذیری نتوانست حمایت اجتماعی را پیش‌بینی کند، می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که احتمالاً ادراک موقعیت‌های دشوار به‌صورت موقعیت‌های قابل‌کنترل، نسبت به در نظر گرفتن راه‌حل‌های گوناگون برای موقعیت‌های دشوار، تأثیر بیشتری بر پیش‌بینی حمایت اجتماعی دارد. لذا بررسی بیشتر در این زمینه در پژوهش‌های آتی ضروری است.

**محدودیت‌ها و پیشنهادها:** یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از مقیاس‌های خود گزارش دهی است که امکان سوگیری در پاسخ‌ها را مطرح می‌کند. محدودیت دیگر این پژوهش عدم تعمیم نتایج به جمعیت‌های بالینی است. پژوهش حاضر بر روی یک نمونه‌ی دانشجویی بوده است و پژوهش‌های بعدی می‌توانند وجود این ارتباط را در نمونه‌های بالینی موردبررسی قرار دهند. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آینده بررسی‌های بیشتری در مورد این خرده مقیاس صورت گیرد. همچنین لازم است در مورد نقش تمایزیافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی حمایت اجتماعی، بررسی‌های طولی انجام گیرد.

**سیاسگزاری و قدردانی:** بدین‌وسیله از همه دانشجویان که به‌عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند و با همکاری خالصانه آن‌ها اجرای پژوهش امکان‌پذیر گردید و مسئولین دانشگاه، تشکر و قدردانی می‌گردد.

## منابع

- اسکیان، پرستو؛ ثنایی ذاکر، باقر؛ نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر سایکودرام (روان نمایشگری) بر افزایش تمایزیافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۵ تهران، پژوهش‌های مشاوره. ۷(۲۵): ۲۷-۴۲.
- اسلام زاده، بابک؛ رشیدی هاجر. (۱۳۹۵). تعیین نقش میانجی‌گری خودکارآمدی عمومی در رابطه تمایزیافتگی خود و هویت اجتماعی دانشجویان. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش‌های مشاوره. ۱۵ (۵۷): ۴۱-۵۷
- ایمانی، مهدی. (۱۳۹۵). بررسی ساختار عاملی پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان، فصلنامه مطالعات آموزش و یادگیری، ۸(۱): ۱۸۱-۱۶۲.
- بیگدلی، ایمان اله. (۱۳۹۵). مقایسه انعطاف‌پذیری شناختی، نظریه ذهن و حافظه کاری در دانشجویان دارای نشانه‌های وسواسی-جبری و گروه بهنجار. تازه‌های علوم شناختی. ۱۸ (۴): ۲۴-۳۷
- پیرساقی، فهیمه؛ حاجی حسنی، مهرداد؛ فرح بخش، کیومرث؛ سلیمانی، سمیه. (۱۳۹۱). تعیین سهم تعارض زناشویی، خود تمایزیافتگی، منبع کنترل و استرس شغلی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی، مجله روانشناسی صنعتی سازمانی دانشگاه گرمسار. ۳(۱۰): ۹-۲۳.
- پیروی، حمید؛ حاجی، احمد. (۱۳۸۹). ارتباط بین حمایت اجتماعی و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه تهران، مجله تحقیقات نظام سلامت، ۶(۲): ۳۰۱-۳۰۹.
- تقی زاده، محمد احسان؛ فرمانی، اعظم. (۱۳۹۲). بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی نومیدی و تاب‌آوری در دانشجویان، فصلنامه روانشناسی شناختی، ۱(۲): ۷۵-۶۷.
- حیدری، سعیده؛ سلحشوریان، آسیه؛ رفیعی، فروغ؛ حسینی، فاطمه. (۱۳۸۹). ارتباط حمایت اجتماعی درک شده و اندازه شبکه اجتماعی با ابعاد کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان. فصلنامه علمی پژوهشی فیض، ۱۲(۲): ۲۲-۱۵.
- رحیمی، محمد؛ آشفته تهرانی، امیر و حضرتی، زهرا. (۱۳۹۵). عوامل اجتماعی مؤثر بر شکاف بین نسلی. مطالعات جامعه‌شناختی ایران، ۱(۳): ۷۹-۹۸.
- سلیمی، عظیمه؛ جوکار، بهرام؛ نیک پور، روشنگر. (۱۳۸۸). ارتباطات اینترنتی در زندگی: بررسی نقش ادراک حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در استفاده از اینترنت. مطالعات روان‌شناختی، ۵(۳)، ۸۱-۱۰۲.

- شباهنگ، رضا؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۸). نقش انعطاف‌پذیری شناختی و مشکلات تنظیم هیجانی در پیش‌بینی پرستش افراد مشهور دانشجویان، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۲۰(۱): ۱۳-۲۵.
- شهابی نژاد، زهرا؛ زندی، سعید. (۱۳۹۶). نقش شفقت خود و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی اعتیاد اینترنتی دانشجویان، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۱۸(۴): ۸۰-۹۱.
- صانعی، سعید. (۱۳۸۷). بررسی رابطه سواد و چند گانه اضطراب اجتماعی، ابراز وجود و احساس تنهایی با تراز استفاده از اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد. روان‌شناسی (منتشر نشده) دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- صدری دمیرچی، اسماعیل؛ هنرمند قوجهیگلو، پژمان؛ خاکدال قوجهیگلو، سعید؛ بصیر امیرریال، سید محمد. (۱۳۹۸). نقش انعطاف‌پذیری شناختی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در پیش‌بینی گرایش به خودکشی در دانشجویان، رویش روان‌شناسی، ۸(۷): ۶۶-۶۱.
- عسگری، سعید؛ رشیدی، علرضا. (۱۳۹۴). رابطه حمایت اجتماعی ادراک‌شده و تمایز یافتگی با کیفیت زندگی زنان متقاضی طلاق. اولین کنگره ملی خانواده سلامت، ۵۹۶-۶۰۵.
- قاعدی، غلامحسین؛ یعقوبی، حمید. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین ابعاد حمایت اجتماعی ادراک‌شده و ابعاد بهزیستی در دانشجویان دختر و پسر. مجله ارمان دانش، ۱۳(۲): ۶۸-۸۱.
- محسنیان، محمد؛ کردلو، سمیرا؛ گنجی، آناهیتا. (۱۳۹۶). رابطه میان خود تمایز یافتگی و هوش هیجانی در متقاضیان طلاق، فصلنامه خانواده پژوهی. ۳(۱۲): ۸۲۷-۸۳۷.
- نبوی، سید حمید؛ علیپور، فردین؛ حجازی، علی؛ ربانی، الهام؛ راشدی، وحید. (۱۳۹۳). بررسی رابطه حمایت اجتماعی و سلامت روان در سالمندان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۵۷(۷): ۸۴۱-۸۴۶.

## Reference

- Alexis, E., Whitton, A., Julie, D., Henry, B., Jessica, R., Grisham A. (2014). Moral rigidity in obsessive-compulsive disorder: Do abnormalities in inhibitory control, cognitive flexibility and disgust play a role? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*;45:152-159.
- Chung, H., Gale, J. (2006). Comparing Self-differentiation and Psychological Well-being between Korean and European American Students. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 28(3), 367–381.
- Drake, J. R. (2011). Differentiation of Self Inventory –Short Form: Creation & Initial Evidence of Construct Validity. PhD Dissertation, University of Missouri-Kansas City.
- Dennis, J., Vander Wal, J. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.
- Gulact, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3844–49.
- Jacques, S., Zelazo, P. D. (2015). On the possible roots of cognitive flexibility. In B. D. Homer & C. S. Tamis-LeMonda (Eds.), *the development of social cognition and communication*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kim, H., Prouty, A., Smith, D. B., KO, M. J., Wetchler, J. L., Oh, J. E. (2015). Differentiation and Healthy Family Functioning of Koreans in South Korea, South Koreans in the United States, and White Americans. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 72-85.
- Lai, C., Ma, C. (2016). The mediating role of social supporting the relationship between psychological well-being and health-risk behaviors among Chinese university students. *Health Psychology Open*, 3(2), 1-11.
- Maser, M. (2011). A Construe Validity of Differentiation of Self Measures & their Correlates. PhD Dissertation, Seton Hall University.
- Peleg-papko, O. (2004). Difermion and test anxiety in adolescents, university of Haifa. *Journal of adolescents*, 27, 645-662.
- Remijnse, PL., Nielen, M., Van Balkom, A., Cath, D., Van, O., Uylings., H. (2006). Reduced orbitofrontal-striatal activity on a reversal learning task in obsessive-compulsive disorder. *Archives of General Psychiatry* 63:1225-1236.

- Selm, L. J. (2012). A family system approach to treatment of addictive disorders: Confluence of two exiting constructs. Doctoral dissertation in La Salle University.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., & Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, (52):30-41.

### Reference in Persian

- Bigdeli, Iman Allah. (2016). Comparison of cognitive flexibility, theory of mind and working memory in students with obsessive-compulsive symptoms and normal group. *Cognitive Science News*. 18 (4): 24-37
- Eskanian, Parastoo., Sanaei Zakir, Baqer., Nawabinejad, Shokooh. (2008). Investigating the effect of psychodrama on the increase of differentiation of the individual from the main family in female high school students in District 5 of Tehran, *Recent Counseling Research and Counseling Research*. 7 (25): 27-42.
- Heydari, Saeedeh., Salhshiorian, Asie., Rafiei, Forough., Hosseini, Fatima. (2010). The relationship between perceived social support and the size of the social network with the dimensions of quality of life in cancer patients. *Feyz Scientific Research Quarterly*, 12 (2): 22-15.
- Imani, Mehdi. (2016). Investigating the Factory Structure of Psychological Flexibility Questionnaire in Students, *Quarterly Journal of Education and Learning Studies*, 8 (1): 181-162.
- Islamzadeh, Babak., Rashidi., Hajar. (2015). Determining the mediating role of general self-efficacy in relation to students' self-differentiation and social identity. *Journal of Consulting Research*. 15 (57): 41-57.
- Peyravi, Hamid., Hajabi, Ahmad. (2010). The Relationship between Social Support and Mental Health in Students of the University of Tehran, *Journal of Health System Research*, 6 (2): 301-309.
- Pirsaghi, Fahimeh., Haji Hassani, Mehrdad., Farahbakhsh, Kiomars., Soleimani, Somayeh. (2012). Determining the share of marital conflict, self-differentiation, source of control and job stress in predicting burnout, *Journal of Organizational Industrial Psychology*, Garmsar University. 3 (10): 9-23.
- Rahimi, Mohammad., Ashofteh Tehrani, Amir., Hazrati, Zahra. (2016). Social factors affecting the intergenerational gap. *Sociological Studies of Iran*, 1 (3): 79-98.

- Salimi, Azimeh., Jokar, Bahram., Nikpour, Roshanak. (2009). Internet communication in life: examining the role of perceived social support and loneliness in Internet use. *Psychological Studies*, 5 (3), 81-102.
- Sanei, Saeed. (2008). Investigating the Relationship between Literacy and Multiple Social Anxiety, Existence and Loneliness with Internet Usage in Students of Islamic Azad University, Ahvaz Branch, M.Sc. Thesis. Psychology (unpublished) Islamic Azad University, Ahvaz Branch.
- Shabahang, Reza., Besharat, Mohammad Ali. (2019). The Role of Cognitive Flexibility and Emotional Regulation Problems in Predicting the Worship of Famous Students, *Quarterly Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*. 20 (1): 25-13.
- Shahabi Nejad, Zahra., Zandi, Saeed. (2017). The Role of Self-Compassion and Perceived Social Support in Predicting Students' Internet Addiction, *Quarterly Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*. 18 (4): 91-80.
- Taghizadeh, Mohammad Ehsan., Farmani, Azam. (2013). Investigating the Role of Cognitive Flexibility in Predicting Despair and Resilience in Students, *Cognitive Psychology Quarterly*, 1 (2): 75-67.