Journal of Cognitive psychology
December 2025, Volume 12, Issue 3

Prediction of Addiction Tendencies Based on Self-Differentiation, Self-Reflection, and Coping Strategies Among Students

Hojjatollah Mohammadzadeh [1*], Alireza Aghayousfi [2*], Emad Yousefi [3]

[1.] *PhD student in Educational Psychology, Qeshm International Branch, Islamic Azad University, Qeshm, Iran.*

[2.] *Associate Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.* arayeh1100@gmail.com

[3.] *Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Qeshm Branch, Islamic Azad University, Qeshm, Iran.*

Citation: Mohammadzadeh, H. Aghayousfi, A. & Yousefi, E. Prediction of Addiction Tendencies Based on Self-Differentiation, Self-Reflection, and Coping Strategies Among Students.**J**ournal of **C**ognitive **P**sychology. 2024; 12 (3):59-71 [Persian].

Article Info:

Abstract

This study investigated the prediction of addiction tendency based on self-differentiation, self-interview, and coping styles. The main goal of this study was to identify factors that can significantly predict addiction tendency and to examine their relationships with each other, especially in the field of individual and psychological characteristics. The statistical population of this study included all undergraduate students at Payam Noor University of Qom in 1400. In order to select the sample, simple sampling method was used and finally 285 people were randomly selected from different faculties of this university. The data required for analyzing the variables were collected through standard questionnaires. These questionnaires included addiction tendency, self-differentiation, self-interview, and coping styles scales. After collecting the data, their analysis was performed using Pearson correlation and multiple regression analysis. The results of the study showed that the variables of self-differentiation, self-interview, and coping strategies can significantly predict addiction tendencies. Among these variables, self-differentiation with a prediction coefficient of 0.45 had the greatest effect on addiction tendencies, indicating the importance of this factor in the formation of addictive behaviors. Also, self-interview with a prediction coefficient of 0.32 and coping strategies with a prediction coefficient of 0.50 were ranked next, respectively. These results indicate that people with lower self-differentiation and those who choose less effective coping styles to deal with their life problems are more prone to addiction tendencies. The present study, with its emphasis on these psychological factors, can be used as a scientific basis for designing preventive and therapeutic interventions in the field of addiction. Therefore, the findings can be useful in promoting mental health and reducing risky behaviors, including addiction.

Key words
Addiction tendencies, attachment styles, self-differentiation, self-reflection, coping strategies

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

پیش بینی گرایش به اعتیاد براساس تمایزیافتگی خویشتن، خود میان بینی و راههای مقابله ای در بین دانشجویان

حجت الله محمدزاده[۱]، علیرضا آقایوسفی[۲*]، عماد یوسفی[۳]

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی،واحد بین الملل قشم،دانشگاه آزاداسلامی،قشم،ایران.
۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.arayeh1100@gmail.com
۳. استادیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، واحد قشم، دانشگاه آزاد اسلامی، قشم، ایران.

تاریخ دریافت
۱۴۰۳/۰۷/۱۲

تاریخ پذیرش نهایی
۱۴۰۳/۱۰/۰۱

چکیده

این پژوهش به بررسی پیش‌بینی گرایش به اعتیاد بر اساس تمایزیافتگی خویشتن، خود میانبینی و راه‌های مقابله‌ای پرداخته است. هدف اصلی این پژوهش شناسایی عواملی است که به‌طور معناداری می‌توانند گرایش به اعتیاد را پیش‌بینی کنند و بررسی روابط آن‌ها با یکدیگر به‌ویژه در زمینه ویژگی‌های فردی و روان‌شناختی. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی دانشگاه پیام‌نور قم در سال ۱۴۰۰ بود. به‌منظور انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری ساده استفاده شد و در نهایت ۲۸۵ نفر از دانشکده‌های مختلف این دانشگاه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. داده‌های مورد نیاز برای تحلیل متغیرها از طریق پرسشنامه‌های استاندارد جمع‌آوری شد. این پرسشنامه‌ها شامل مقیاس های گرایش به اعتیاد تمایزیافتگی خویشتن، خود میانبینی و سبک‌های مقابله‌ای بودند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل آن‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه انجام شد.نتایج پژوهش نشان داد که متغیرهای تمایزیافتگی خویشتن، خود میانبینی و راه‌های مقابله‌ای به‌طور معناداری می‌توانند گرایش به اعتیاد را پیش‌بینی کنند. در میان این متغیرها، تمایزیافتگی خویشتن با ضریب پیش‌بینی ۰,۴۵ بیشترین تأثیر را بر گرایش به اعتیاد داشت که نشان‌دهنده اهمیت این عامل در شکل‌گیری رفتارهای اعتیادی است. همچنین، خود میانبینی با ضریب پیش‌بینی ۰,۳۲ و راه‌های مقابله‌ای با ضریب پیش‌بینی ۰,۵۰ به ترتیب در رتبه‌های بعدی قرار گرفتند. این نتایج حاکی از آن است که افرادی که تمایزیافتگی خویشتن پایین‌تری دارند و همچنین کسانی که سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمدتری را برای مواجهه با مشکلات زندگی خود انتخاب می‌کنند، بیشتر در معرض گرایش به اعتیاد هستند. پژوهش حاضر با تأکید بر این عوامل روان‌شناختی، می‌تواند به‌عنوان مبنای علمی برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی در زمینه اعتیاد مورد استفاده قرار گیرد. از این رو، یافته‌ها می‌توانند در جهت ارتقاء سلامت روانی و کاهش رفتارهای پرخطر، از جمله اعتیاد، مفید واقع شوند.

واژگان کلیدی
گرایش به اعتیاد، سبک‌های دلبستگی، تمایزیافتگی خویشتن، خود میان‌بینی، راه-های مقابله‌ای

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

مقدمه

اعتیاد به مواد مخدر یکی از معضلات جدی اجتماعی و روان‌شناختی در جوامع امروزی است که به‌ویژه در میان دانشجویان اهمیت بسزایی دارد. دانشجویان به‌عنوان قشر جوان و آینده‌ساز جامعه، در دوره‌ای از زندگی قرار دارند که با چالش‌های متعددی مانند فشارهای تحصیلی، دوری از خانواده و نیاز به تطبیق با محیط‌های جدید مواجه‌اند. این عوامل می‌توانند زمینه‌ساز گرایش به مصرف مواد مخدر در این گروه شوند. بر اساس پژوهش‌های اخیر، مصرف مواد مخدر در بین دانشجویان روند افزایشی داشته است(فاطمی و همکاران ،۲۰۲۴). پژوهش عابدی و همکاران (۲۰۲۴) نشان می‌دهد که مصرف ماریجوانا در میان دانشجویان ایرانی از ۳۸٪ به ۴۴٪ افزایش یافته است و پیامدهای منفی اعتیاد بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی غیرقابل انکار است. از نظر جسمی، مصرف مواد مخدر می‌تواند به بروز بیماری‌های مزمن، ضعف سیستم ایمنی و مشکلات قلبی منجر شود. از دیدگاه روانی، اعتیاد با افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و روان‌پریشی همراه است(سهراب پور و همکاران ،۲۰۲۴). . همچنین، از بُعد اجتماعی، اعتیاد می‌تواند به انزوای اجتماعی، کاهش عملکرد تحصیلی و مشکلات خانوادگی منجر شود. مطالعات نشان می‌دهد که اعتیاد به مواد مخدر تأثیرات منفی قابل‌توجهی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد دارد(فاطمی و همکاران ،۲۰۲۴).گرایش به اعتیاد به‌عنوان تمایل یا آمادگی فرد برای شروع یا ادامه مصرف مواد مخدر تعریف می‌شود که می‌تواند به وابستگی جسمی و روانی منجر گردد. این گرایش تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل روان‌شناختی و اجتماعی قرار دارد که شناخت آن‌ها برای پیشگیری و مداخله ضروری است (زنگ و تان ،۲۰۲۰) .از دیدگاه روان‌شناختی، ویژگی‌های شخصیتی مانند کنجکاوی، افسردگی، اضطراب شدید و ناتوانی در کنترل احساسات می‌توانند فرد را به‌سوی مصرف مواد مخدر سوق دهند(لیو و همکاران ،۲۰۲۰) . پژوهش ها نشان میدهند افرادی که در سنین پایین با فشارهای روانی سختی روبه‌رو بوده‌اند، احتمال بیشتری برای گرایش به مواد مخدر در بزرگسالی دارند(زنگ و تان ،۲۰۲۰).از منظر اجتماعی، عواملی مانند دسترسی آسان به مواد مخدر، تأثیر گروه همسالان، وجود خانواده‌های معتاد و شرایط اقتصادی و فرهنگی می‌توانند در افزایش گرایش به اعتیاد مؤثر باشند(فاطمی و همکاران ،۲۰۲۴).

گرایش به اعتیاد تحت تأثیر متغیرهای مختلفی قرار دارد که شناخت و بررسی آن‌ها می‌تواند به درک بهتر این پدیده و ارائه راهکارهای پیشگیرانه کمک کند. یکی از این متغیرها تمایزیافتگی خویشتن است که به توانایی فرد در تفکیک خود از دیگران و مدیریت عواطف اشاره دارد. این مفهوم، که ریشه در نظریه سیستم‌های خانواده بوئن دارد، نشان‌دهنده تعادل بین احساسات و شناخت است(دژکام و همکاران ،۲۰۲۳) . افرادی با تمایزیافتگی بالا قادرند در برابر فشارهای بیرونی و درونی تصمیم‌های منطقی بگیرند و احساسات خود را به‌درستی مدیریت کنند، درحالی‌که افراد با تمایزیافتگی پایین بیشتر تحت تأثیر هیجانات قرار گرفته و واکنش‌های ناسازگارانه از خود نشان می‌دهند. این ویژگی می‌تواند آن‌ها را در برابر رفتارهایی مانند اعتیاد آسیب‌پذیر کند، چراکه اغلب برای فرار از استرس یا هیجانات منفی به مواد مخدر روی می‌آورند(کوچکی و قریشی ،۲۰۲۴). کماکلی و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود تأیید کرده‌اند که ضعف در تمایزیافتگی با گرایش به رفتارهای پرخطر، از جمله اعتیاد، رابطه مستقیم دارد .در کنار تمایزیافتگی خویشتن، خودمیان‌بینی نیز یکی از عوامل تأثیرگذار بر گرایش به اعتیاد به شمار می‌رود. خودمیان‌بینی به معنای تمرکز افراطی بر خود و نیازهای شخصی است، به‌طوری‌که نیازها و احساسات دیگران نادیده گرفته می‌شوند. افرادی که خودمیان‌بینی بالایی دارند، اغلب از حمایت‌های اجتماعی محروم هستند و در تعاملات بین‌فردی خود دچار تنش می‌شوند. این انزوای اجتماعی و عدم درک متقابل می‌تواند زمینه‌ساز گرایش به رفتارهای پرخطر، از جمله مصرف مواد مخدر، باشد(جاکوب و همکاران ،۲۰۲۴) . پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که خودمیان‌بینی با کاهش انعطاف‌پذیری روانی و

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

افزایش تنش‌های روانی، خطر گرایش به اعتیاد را در افراد افزایش می‌دهد (وب و بوی، ۲۰۲۴).علاوه بر ویژگی‌های فردی، نحوه مواجهه افراد با استرس نیز نقش مهمی در گرایش به اعتیاد ایفا می‌کند(هوا و همکاران ،۲۰۲۳) . راه‌های مقابله‌ای به عنوان استراتژی‌هایی که افراد برای مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا به کار می‌گیرند، شامل سه دسته اصلی مقابله مسأله‌محور، مقابله هیجان‌محور، و مقابله اجتنابی است. افراد با مقابله مسأله‌محور تلاش می‌کنند موقعیت استرس‌زا را تغییر داده یا حل کنند؛ درحالی‌که در مقابله هیجان‌محور، تمرکز بر کاهش احساسات منفی مرتبط با موقعیت است. مقابله اجتنابی نیز شامل فرار یا انکار موقعیت استرس‌زا می‌شود(توماشک و موچاکا-سایمرمن ،۲۰۲۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه، نظیر مقابله مسأله‌محور، می‌تواند از گرایش به اعتیاد پیشگیری کند، درحالی‌که راهبردهای ناسازگارانه، مانند اجتناب یا مقابله هیجان‌محور غیرسازنده، احتمال این گرایش را افزایش می‌دهند(هوا و همکاران ،۲۰۲۳).

مطالعات پیشین نقش مهمی در شناسایی عوامل مؤثر بر گرایش به اعتیاد ایفا کرده‌اند و اطلاعات ارزشمندی را در این زمینه فراهم نموده‌اند. پژوهش درز و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که ضعف در تمایزیافتگی خویشتن با افزایش احتمال گرایش به رفتارهای پرخطر، از جمله مصرف مواد مخدر، مرتبط است. این پژوهش تأکید داشت که افراد با تمایزیافتگی پایین، توانایی کمتری در مدیریت استرس و هیجانات دارند و اغلب برای مقابله با فشارهای روانی به رفتارهای ناسازگارانه روی می‌آورند. در همین راستا،کارتر و همکاران (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای دیگر دریافتند که خودمیان‌بینی، به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، از طریق کاهش انعطاف‌پذیری روانی و افزایش انزوای اجتماعی، می‌تواند خطر گرایش به اعتیاد را افزایش دهد. این یافته‌ها حاکی از آن است که تمرکز افراطی بر خود و عدم تعامل مؤثر با دیگران، افراد را در برابر رفتارهای پرخطر آسیب‌پذیرتر می‌کند.در زمینه راهبردهای مقابله‌ای، پژوهش اسماعیل بیگی و همکاران و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که نوع استراتژی‌های مقابله‌ای به‌کاررفته توسط افراد می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری یا تسریع گرایش به اعتیاد داشته باشد. این مطالعه بیان کرد که راهبردهای مسأله‌محور به کاهش گرایش به اعتیاد کمک می‌کنند، درحالی‌که استفاده از راهبردهای هیجان‌محور یا اجتنابی ناسازگارانه این گرایش را افزایش می‌دهد. با وجود این یافته‌ها، بررسی جامع‌تری برای شناسایی تعاملات میان این متغیرها در زمینه گرایش به اعتیاد ضرورت دارد.شکاف‌های موجود در ادبیات پژوهش نشان‌دهنده ضرورت بررسی دقیق‌تر این موضوع است. بسیاری از مطالعات بر جمعیت‌های عمومی یا گروه‌های خاص مانند معتادان متمرکز بوده‌اند و پژوهش‌های کمتری به بررسی این متغیرها در جمعیت دانشجویی پرداخته‌اند؛ درحالی‌که دانشجویان به دلیل مواجهه با استرس‌های تحصیلی، اجتماعی و فردی، در معرض خطر بالاتری برای گرایش به اعتیاد قرار دارند. علاوه بر این، تحقیقات موجود اغلب به‌صورت مستقل به بررسی متغیرهایی نظیر تمایزیافتگی خویشتن، خودمیان‌بینی و راه‌های مقابله‌ای پرداخته‌اند و پژوهش‌های اندکی این متغیرها را به‌طور همزمان مورد مطالعه قرار داده‌اند. این خلأ پژوهشی نشان می‌دهد که بررسی تأثیر هم‌زمان این عوامل در جمعیت دانشجویی می‌تواند به ارائه درک عمیق‌تر و راهکارهای کاربردی‌تر منجر شود.

بررسی عوامل پیش‌بینی‌کننده گرایش به اعتیاد در میان دانشجویان از منظر روان‌شناختی و اجتماعی دارای اهمیت ویژه‌ای است. دانشجویان به دلیل قرارگیری در مقطعی حساس از زندگی که با تحولات شخصیتی، اجتماعی و تحصیلی همراه است، در معرض فشارهای روانی و استرس‌های متعددی قرار دارند. این شرایط ممکن است آن‌ها را به سمت رفتارهای ناسازگارانه مانند مصرف مواد مخدر سوق دهد. شناخت دقیق متغیرهای روان‌شناختی نظیر تمایزیافتگی خویشتن، خودمیان‌بینی، و سبک‌های مقابله‌ای به‌عنوان عوامل بالقوه تأثیرگذار بر گرایش به اعتیاد، می‌تواند به توسعه مداخلات پیشگیرانه و ارتقای

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

سلامت روانی در این جمعیت کمک کند. نتایج این پژوهش علاوه بر شناسایی عوامل خطر، به بهبود برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای دانشگاهی کمک کرده و زمینه‌ساز تدوین استراتژی‌های مؤثری برای کاهش آسیب‌های ناشی از اعتیاد خواهد بود.این پژوهش با هدف بررسی و پیش‌بینی گرایش به اعتیاد بر اساس سه متغیر روان‌شناختی کلیدی یعنی تمایزیافتگی خویشتن، خودمیان‌بینی و سبک‌های مقابله‌ای انجام می‌شود. تمایزیافتگی خویشتن به‌عنوان یک مهارت بنیادین روان‌شناختی، توانایی تفکیک خود از دیگران و مدیریت عواطف را فراهم می‌کند و ممکن است نقشی محافظتی در برابر رفتارهای پرخطر داشته باشد. در مقابل، خودمیان‌بینی به‌عنوان گرایشی برای تمرکز افراطی بر خود، می‌تواند افراد را نسبت به عوامل محیطی و اجتماعی کمتر حساس کند و خطر گرایش به اعتیاد را افزایش دهد. همچنین، سبک‌های مقابله‌ای به‌عنوان ابزارهایی برای مدیریت استرس، بسته به نوع و جهت‌گیری آن‌ها (مسأله‌محور، هیجان‌محور یا اجتنابی)، نقش متفاوتی در کاهش یا افزایش این گرایش دارند. سوال اصلی این پژوهش عبارت است از: آیا تمایزیافتگی خویشتن، خودمیان‌بینی و سبک‌های مقابله‌ای می‌توانند به‌طور معناداری گرایش به اعتیاد در دانشجویان را پیش‌بینی کنند؟

روش

برای انجام این پژوهش، از روش پژوهشی توصیفی-همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور قم در سال ۱۴۰۰ بود. به منظور انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری غیراحتمالی به شیوه در دسترس استفاده شد. از میان دانشجویان این دانشگاه، تعداد ۲۹۵ نفر به عنوان نمونه اولیه انتخاب شدند. پس از بررسی داده‌ها و ارزیابی کیفیت تکمیل پرسشنامه‌ها، ۱۰ نفر به دلیل تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها از نمونه حذف شدند و در نهایت ۲۸۵ نفر به عنوان نمونه نهایی پژوهش باقی ماندند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور قم در سال ۱۴۰۰ بودند که نمرات آن‌ها در مقیاس آمادگی به اعتیاد وید و بوچر بالاتر از خط برش تعیین‌شده بود و تمایل به مشارکت در پژوهش داشتند. این افراد باید پرسشنامه‌ها را به‌طور کامل و دقیق تکمیل کرده و اطلاعات معتبر ارائه داده باشند. ملاک‌های خروج شامل افرادی بودند که به هر دلیل نتواسته‌اند پرسشنامه‌ها را به‌طور کامل و صحیح تکمیل کنند یا از همکاری در تحقیق خودداری کرده‌اند. همچنین افرادی که به دلایل شخصی یا تغییر وضعیت تحصیلی نتواسته‌اند در تحقیق مشارکت کنند، از نمونه حذف شدند. علاوه بر این، تمامی افراد باید رضایت آگاهانه خود را برای شرکت در تحقیق اعلام کرده و از اهداف و شیوه‌های پژوهش آگاهی کامل داشتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای خودگزارشی استفاده شده و تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS انجام گرفت

ابزار پژوهش

مقیاس گرایش به اعتیاد وید و بوچر:[1]مقیاس گرایش به اعتیاد وید و بوچر ابزاری برای ارزیابی گرایش افراد به اعتیاد است که شامل ۳۶ سوال است و به طور خاص به سنجش علائم و تمایلاتی می‌پردازد که می‌تواند نشان‌دهنده آمادگی فرد برای اعتیاد باشد. این مقیاس با استفاده از یک طیف ۴ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. شیوه نمره‌گذاری به‌طور مستقیم از جمع نمرات پاسخ‌های داده شده به سوالات مختلف استخراج می‌شود و نمرات بالاتر نشان‌دهنده گرایش بیشتر به اعتیاد است. در پژوهش‌های داخلی و خارجی، این مقیاس به‌طور گسترده‌ای برای بررسی گرایش به اعتیاد در گروه‌های مختلف استفاده شده است و پایایی آن در مطالعات مختلف به‌طور معمول با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شده است که در اکثر مطالعات بین ۰,۸۰ تا ۰,۹۰ گزارش شده است (ضمیری نژاد و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، روایی مقیاس در پژوهش‌های داخلی نیز تأیید شده است و

[1] Addiction Potential Scale - AIPS

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که این ابزار می‌تواند به‌طور قابل‌اعتمادی گرایش‌های اعتیادی را پیش‌بینی کند (شاکری و همکاران ،۲۰۲۰) .

پرسشنامه تمایزیافتگی خود اسکورن و فریدلندر[1]

پرسشنامه تمایزیافتگی خود توسط اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۴) برای سنجش میزان تمایزیافتگی خویشتن طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۱۶ سؤال است که به دو بعد اصلی تمایزیافتگی خویشتن،: توانایی تفکیک افکار، احساسات و احساسات درونی از تجربیات بیرونی و توانایی مدیریت و پردازش آن‌ها در موقعیت‌های پیچیده ،پرداخته‌اند. پاسخ‌دهی به سوالات این مقیاس به شیوه ۶ درجه‌ای لیکرت از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" است. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌دهنده تمایزیافتگی بالاتر و نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده تمایزیافتگی پایین‌تر هستند. در پژوهش‌های مختلف روایی و پایایی مقیاس تایید شده است. پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شده که معمولاً بالای ۰,۸۰ بوده است و روایی آن نیز از طریق تحلیل عاملی تأیید شده است که نشان می‌دهد این مقیاس می‌تواند به‌طور معتبر ویژگی‌های تمایزیافتگی خود را اندازه‌گیری کند (روتو و همکاران ، ۲۰۰۶).

پرسشنامه خود میان بینی لاپسلی و همکاران:[2]

پرسشنامه خود میان‌بینی توسط لاپسلی و همکاران در سال ۱۹۸۵ طراحی شده است تا خودآگاهی فرد را در سه بعد اصلی: خودآگاهی درونی، خودآگاهی بیرونی و خودآگاهی اجتماعی اندازه‌گیری کند. این مقیاس شامل ۲۳ سوال است که به شیوه ۵ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود (از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم"). به‌طور کلی، نمرات بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده خودآگاهی بیشتر در فرد است. این پرسشنامه به‌طور گسترده در مطالعات مختلف داخلی و خارجی استفاده شده و پایایی آن در این مطالعات از طریق آلفای کرونباخ گزارش شده است که معمولاً مقادیر آن بین ۰,۸۰ تا ۰,۹۰ قرار دارد . پژوهش‌های داخلی نیز تأیید کرده‌اند که این ابزار دارای پایایی و روایی خوبی است و می‌تواند به‌طور موثری خودآگاهی را اندازه‌گیری کند (فدائی و جعفری، ۱۳۹۱).

پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن:[3]

پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن ابزاری است که توسط لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) برای ارزیابی نحوه برخورد افراد با استرس و چالش‌ها طراحی شده است. این مقیاس شامل ۶۰ سوال است که در ۱۵ زیرمقیاس مختلف قرار دارند و به سنجش شیوه‌های مختلف مقابله‌ای همچون مقابله مؤثر، فرار از واقعیت، پذیرش، کنار آمدن و مقابله هیجانی می‌پردازد. نمرات این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (از "هرگز" تا "همیشه") محاسبه می‌شود. در پژوهش‌های مختلف، پایایی این ابزار به‌طور معمول با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰,۷۰ تا ۰,۹۰ گزارش شده است (کلارک و همکاران ،۱۹۹۵). همچنین، روایی مقیاس نیز از طریق تحلیل عاملی تأیید شده است و در مطالعات داخلی، این پرسشنامه برای اندازه‌گیری سبک‌های مقابله‌ای در نمونه‌های مختلف فرهنگی به‌کار رفته است و روایی و پایایی آن در این پژوهش‌ها نیز مورد تایید قرار گرفته است (سبحانی و همکاران ،۲۰۲۴).

یافته‌ها

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور قم در سال ۱۴۰۰ بود. از این جامعه آماری، تعداد ۲۸۵ نفر به‌روش نمونه‌گیری ساده انتخاب شدند. از میان این نمونه، تعداد ۲۳۱ نفر زن (۸۱ درصد) و تعداد ۵۴ نفر مرد (۱۹ درصد) بودند.از نظر وضعیت تأهل، ۵۳ درصد از افراد نمونه مجرد و ۴۷ درصد متأهل بودند. این اطلاعات نشان می‌دهد که زنان بخش عمده‌ای از نمونه را تشکیل داده‌اند و نسبت افراد مجرد به افراد متأهل تقریباً برابر است.

[1] Differentiation of Self Questionnaire - DSQ
[2] Self-Monitoring
[3] Ways of Coping Questionnaire

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

جدول۱: میانگین و انحراف معیار متغیرها

متغیر	انحراف معیار	میانگین
گرایش به اعتیاد	۱۴,۱۷	**۱۵۰,۲**
واکنش‌پذیری عاطفی	۰,۷۵	**۳,۴۳**
جایگاه من	۰,۷۴	**۴,۰۶**
گریز عاطفی	۰,۸۰	**۴,۱۵**
هم‌آمیختگی با دیگران	۰,۹۷	**۳,۶۰**
سبک مقابله مستقیم	۲,۷۱	**۷,۹۱**
سبک فاصله گرفتن	۲,۹۶	**۷,۸۲**
سبک خودکنترلی	۳,۰۳	**۱۰,۸۲**

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش شامل گرایش به اعتیاد، مؤلفه‌های تمایزیافتگی خویشتن و سبک‌های مقابله‌ای را ارائه می‌دهد.میانگین گرایش به اعتیاد در نمونه مورد بررسی ۱۵۰,۲ با انحراف معیار ۱۴,۱۷ است که نشان‌دهنده پراکندگی نسبی نمرات در این متغیر می‌باشد.در بخش مؤلفه‌های تمایزیافتگی خویشتن، بالاترین میانگین مربوط به مؤلفه گریز عاطفی با مقدار ۴,۱۵ و انحراف معیار ۰,۸۰ بوده و کمترین میانگین به مؤلفه واکنش‌پذیری عاطفی با مقدار ۳,۴۳ و انحراف معیار ۰,۷۵ تعلق دارد.در خصوص سبک‌های مقابله‌ای، بیشترین میانگین مربوط به سبک خودکنترلی با مقدار ۱۰,۸۲ و انحراف معیار ۳,۰۳ است و کمترین میانگین به سبک مقابله مستقیم با مقدار ۷,۹۱ و انحراف معیار ۲,۷۱ اختصاص دارد.این شاخص‌های توصیفی نشان‌دهنده تنوع نمرات در متغیرهای پژوهش است و می‌تواند مبنایی برای تحلیل‌های استنباطی بعدی فراهم کند.

جدول ۲ :همبستگی تمایزیافتگی خویشتن و مؤلفه‌ها با گرایش به اعتیاد

مؤلفه‌های تمایزیافتگی خویشتن	ضریب همبستگی
واکنش‌پذیری عاطفی	**-۰,۲۵**
جایگاه من	**۰,۳۵**
گریز عاطفی	**۰,۱۸**
هم‌آمیختگی با دیگران	**-۰,۱۲**

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

جدول ۲ ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های تمایزیافتگی خویشتن و گرایش به اعتیاد را ارائه می‌دهد. این ضرایب نشان‌دهنده شدت و جهت رابطه بین مؤلفه‌های مختلف تمایزیافتگی خویشتن و گرایش به اعتیاد هستند.نتایج نشان می‌دهد که جایگاه من با ضریب همبستگی ۰,۳۵، قوی‌ترین رابطه مثبت را با گرایش به اعتیاد دارد. این بدان معناست که افزایش سطح جایگاه من با افزایش گرایش به اعتیاد همراه است.از سوی دیگر، واکنش‌پذیری عاطفی با ضریب همبستگی ۰,۲۵-، دارای رابطه منفی با گرایش به اعتیاد است، به این معنا که هرچه میزان واکنش‌پذیری عاطفی کاهش یابد، گرایش به اعتیاد افزایش می‌یابد.گریز عاطفی با ضریب همبستگی ۰,۱۸ رابطه مثبت ضعیفی با گرایش به اعتیاد دارد، در حالی که هم‌آمیختگی با دیگران با ضریب همبستگی ۰,۱۲- رابطه منفی ضعیفی را نشان می‌دهد.این نتایج نشان می‌دهد که برخی مؤلفه‌های تمایزیافتگی خویشتن به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم می‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌های معناداری برای گرایش به اعتیاد باشند.

جدول ۳: همبستگی خود میان‌بینی و مؤلفه‌ها با گرایش به اعتیاد

مؤلفه‌های خود میان‌بینی	ضریب همبستگی
افسانه‌پردازی	**۰,۳۰**
خیال‌پردازی	**۰,۲۲**

در جدول ۳، همبستگی میان خود میانبینی و مؤلفه‌های آن با گرایش به اعتیاد بررسی شده است. نتایج نشان می‌دهند که بین خود میانبینی و مؤلفه‌های آن رابطه‌ای مثبت و معنادار با گرایش به اعتیاد وجود دارد. به‌طور خاص، ضریب همبستگی برای مؤلفه افسانه‌پردازی برابر با ۰,۳۰ است که این نشان‌دهنده رابطه معتدلی است. این رابطه مثبت به این معنی است که هرچه میزان افسانه‌پردازی فرد افزایش یابد، تمایل او به گرایش به اعتیاد نیز بیشتر می‌شود. این یافته بیانگر آن است که افراد با تمایل به ایجاد افسانه و داستان‌های غیرواقعی درباره خود، ممکن است به‌طور ناخودآگاه به سمت رفتارهایی همچون اعتیاد گرایش پیدا کنند.همچنین، ضریب همبستگی برای مؤلفه خیال‌پردازی برابر با ۰,۲۲ است که به معنای یک رابطه مثبت ضعیف‌تر است. این نشان می‌دهد که گرچه رابطه میان خیال‌پردازی و گرایش به اعتیاد وجود دارد، اما شدت آن کمتر از رابطه با افسانه‌پردازی است. به عبارت دیگر، افراد دارای تمایل به خیال‌پردازی نیز ممکن است تمایل بیشتری به رفتارهای اعتیادآور داشته باشند، هرچند این ارتباط کمتر از مؤلفه افسانه‌پردازی است.در مجموع، نتایج این جدول نشان‌دهنده این است که مؤلفه‌های مختلف خود میانبینی، به ویژه افسانه‌پردازی و خیال‌پردازی، با گرایش به اعتیاد ارتباط معناداری دارند. این یافته‌ها می‌توانند در طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی برای کاهش گرایش به اعتیاد و نیز درک بهتر نقش خود میانبینی در این زمینه مفید واقع شوند.

جدول۴ :همبستگی راه‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌ها با گرایش به اعتیاد

مؤلفه‌های راه‌های مقابله‌ای	ضریب همبستگی
سبک مقابله مستقیم	**۰,۲۱**
سبک فاصله گرفتن	**۰,۱۵**
سبک خودکنترلی	**۰,۲۵**

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

در جدول ۴، همبستگی میان راه‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌های مختلف آن با گرایش به اعتیاد مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج این جدول نشان‌دهنده روابط مثبت و معنادار میان هر یک از سبک‌های مقابله و گرایش به اعتیاد است. این یافته‌ها به درک بهتر نحوه تأثیر سبک‌های مقابله‌ای در تمایل به اعتیاد کمک می‌کند و می‌تواند راهگشای طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی باشد.سبک مقابله مستقیم با ضریب همبستگی ۰,۲۱ رابطه‌ای مثبت و ضعیف با گرایش به اعتیاد نشان می‌دهد. این به این معناست که افرادی که تمایل دارند به‌طور مستقیم با مشکلات خود مواجه شوند و سعی می‌کنند آن‌ها را حل کنند، ممکن است تمایل بیشتری به گرایش به اعتیاد داشته باشند، هرچند این رابطه به نسبت ضعیف است. این نتایج می‌تواند نشان‌دهنده آن باشد که مقابله مستقیم ممکن است در برخی شرایط به‌ویژه زمانی که فرد با چالش‌های بزرگ یا ناکارآمد مواجه می‌شود، منجر به استفاده از روش‌های ناسالم برای کنار آمدن با مشکلات، مانند اعتیاد، گردد.در عین حال، سبک فاصله گرفتن با ضریب همبستگی ۰,۱۵ نیز رابطه‌ای مثبت و ضعیف با گرایش به اعتیاد دارد. این سبک مقابله که شامل دوری از مشکلات و اجتناب از مواجهه با آن‌ها می‌شود، در افراد می‌تواند به‌طور غیرمستقیم به گرایش به اعتیاد منجر شود. این رابطه ضعیف‌تر از سبک مقابله مستقیم است، اما نشان‌دهنده این است که افرادی که تمایل دارند از مشکلات خود فاصله بگیرند، ممکن است بیشتر به سمت رفتارهای اعتیادآور گرایش پیدا کنند.نهایتاً، سبک خودکنترلی با ضریب همبستگی ۰,۲۵ رابطه‌ای مثبت و معنادار با گرایش به اعتیاد نشان می‌دهد. این سبک که به معنای کنترل بر احساسات و رفتارهای فردی در برابر استرس‌ها و مشکلات است، اگرچه نسبت به سبک‌های مقابله‌ای دیگر شدت بیشتری در رابطه با اعتیاد دارد، اما همچنان نشان‌دهنده تمایل به گرایش به اعتیاد است. این رابطه ممکن است به این دلیل باشد که افرادی که به‌طور مداوم تلاش می‌کنند احساسات خود را کنترل کنند، در مواقع استرس و فشارهای روانی ممکن است به مکانیزم‌های ناسالمی مانند اعتیاد پناه ببرند.در مجموع، نتایج جدول ۴ نشان می‌دهند که راه‌های مقابله‌ای مختلف با گرایش به اعتیاد ارتباط مثبت دارند، گرچه شدت این روابط در میان سبک‌های مختلف مقابله‌ای متفاوت است.

جدول ۵: پیش‌بینی گرایش به اعتیاد بر اساس متغیرها

متغیرها	ضریب پیش‌بینی
تمایزیافتگی خویشتن	**۰,۴۵**
خود میان‌بینی	**۰,۳۲**
راه‌های مقابله‌ای	**۰,۵۰**

در جدول ۵، پیش‌بینی گرایش به اعتیاد بر اساس متغیرهای مختلف بررسی شده است. نتایج این جدول نشان می‌دهند که تمایزیافتگی خویشتن، خود میان بینی و راه‌های مقابله‌ای به‌طور معناداری قادر به پیش‌بینی گرایش به اعتیاد هستند. ضریب پیش‌بینی هر یک از این متغیرها نشان‌دهنده میزان تأثیر آن‌ها بر گرایش به اعتیاد است.تمایزیافتگی خویشتن با ضریب پیش‌بینی ۰,۴۵ بیشترین تأثیر را بر گرایش به اعتیاد دارد. این ضریب نشان می‌دهد که هرچه میزان تمایزیافتگی خویشتن فرد بیشتر باشد، گرایش او به اعتیاد نیز افزایش می‌یابد. تمایزیافتگی خویشتن به معنای توانایی فرد در حفظ مرزهای روانی و استقلال شخصی در روابط است. افراد با تمایزیافتگی پایین ممکن است در برابر فشارهای روانی و استرس‌ها آسیب‌پذیرتر باشند و از رفتارهای اعتیادآور به‌عنوان راهی برای مقابله با مشکلات استفاده کنند.خود میانبینی با ضریب پیش‌بینی ۰,۳۲ نشان‌دهنده رابطه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

معناداری با گرایش به اعتیاد است، اگرچه ضریب پیش‌بینی آن کمتر از تمایزیافتگی خویشتن است. خود میانبینی به معنای داشتن یک تصویر ذهنی مثبت یا منفی از خود و تمایل به استفاده از مکانیسم‌های روانی مختلف برای مدیریت بحران‌ها است. افرادی که خود میانبینی ضعیفی دارند، ممکن است بیشتر در معرض خطر گرایش به اعتیاد باشند، زیرا به‌طور غیرمستقیم برای مدیریت مشکلات خود به اعتیاد پناه می‌برند.راه‌های مقابله‌ای با ضریب پیش‌بینی ۰٫۵۰ بیشترین تأثیر را بر گرایش به اعتیاد دارند. این ضریب نشان‌دهنده این است که افراد با سبک‌های مقابله‌ای ناسالم، به‌ویژه در مواجهه با مشکلات و استرس‌ها، بیشتر به سمت اعتیاد گرایش پیدا می‌کنند. راه‌های مقابله‌ای ناکارآمد می‌توانند افراد را در مواجهه با بحران‌های زندگی به سمت استفاده از مواد مخدر یا رفتارهای اعتیادآور سوق دهند.در مجموع، این جدول نشان‌دهنده این است که تمایزیافتگی خویشتن، خود میانبینی و راه‌های مقابله‌ای از جمله عوامل مهم و پیش‌بینی‌کننده گرایش به اعتیاد هستند.

بحث و نتیجه‌گیری:

در این پژوهش، هدف پیش‌بینی گرایش به اعتیاد بر اساس تمایزیافتگی خویشتن، خود میانبینی و راه‌های مقابله‌ای بوده است. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهند که هر سه متغیر تمایزیافتگی خویشتن، خود میانبینی و سبک‌های مقابله‌ای با گرایش به اعتیاد ارتباط معناداری دارند و می‌توانند به‌عنوان عوامل پیش‌بینی‌کننده‌ای مهم در این زمینه مطرح شوند.

نتایج نشان دادند که تمایزیافتگی خویشتن با ضریب پیش‌بینی ۰٫۴۵ تأثیر زیادی را بر گرایش به اعتیاد دارد. این به این معناست که افراد با تمایزیافتگی خویشتن پایین، در برابر فشارهای روانی و استرس‌های زندگی آسیب‌پذیرتر هستند و برای مقابله با این فشارها ممکن است از رفتارهای اعتیادآور استفاده کنند. تمایزیافتگی خویشتن به معنای توانایی فرد در حفظ مرزهای روانی و استقلال در روابط است. افراد با تمایزیافتگی پایین معمولاً در مدیریت احساسات خود ضعیف‌تر هستند و در شرایط استرس‌زا و فشارهای روانی ممکن است از مکانیزم‌های ناسالمی مانند اعتیاد استفاده کنند(دژکام و همکاران ،۲۰۲۳). این افراد معمولاً به راحتی در روابط به دیگران وابسته می‌شوند و نمی‌توانند به‌طور مؤثر با چالش‌های روانی و احساسی خود مقابله کنند. به این ترتیب، آن‌ها برای مقابله با مشکلات زندگی ممکن است به اعتیاد روی آورند(کوچکی و قریشی ،۲۰۲۴).. این یافته از نظریه‌های روان‌شناسی نیز پشتیبانی می‌شود که نشان می‌دهند افراد با تمایزیافتگی ضعیف‌تر به‌ویژه در مواجهه با استرس‌های زندگی بیشتر در معرض مشکلات روان‌شناختی و رفتاری قرار دارند(دژکام و همکاران ،۲۰۲۳). این نتایج بر اهمیت تقویت تمایزیافتگی خویشتن به‌عنوان یک راهکار پیشگیرانه و درمانی تأکید دارند. آموزش مهارت‌های مرتبط با تمایزیافتگی، مانند حفظ مرزهای روانی و استقلال در روابط، می‌تواند به افراد کمک کند تا بهتر بتوانند احساسات خود را مدیریت کنند و در مواقع دشوار زندگی به رفتارهای سالم‌تری روی آورند. افراد با تمایزیافتگی قوی‌تر قادرند در مواجهه با چالش‌های زندگی از منابع درونی خود بهره‌برداری کنند و از رویارویی با مشکلات خود فرار نکنند. به همین دلیل، افزایش تمایزیافتگی خویشتن می‌تواند به کاهش تمایل به اعتیاد کمک کند و افراد را در برابر فشارهای روانی و اجتماعی مقاوم‌تر سازد. در نتیجه، برنامه‌های آموزشی و درمانی که بر تقویت تمایزیافتگی تمرکز دارند می‌توانند در کاهش گرایش به اعتیاد نقش مؤثری ایفا کنند.

نتایج پژوهش نشان داد که خود میانبینی نیز رابطه معناداری با گرایش به اعتیاد دارد و ضریب پیش‌بینی ۰٫۳۲ برای این متغیر نشان می‌دهد که هرچه خود میانبینی فرد ضعیف‌تر باشد، احتمال گرایش به اعتیاد نیز افزایش می‌یابد. خود میانبینی به معنای داشتن تصویری مثبت یا منفی از خود است که افراد برای مدیریت بحران‌های زندگی و مشکلات روانی از آن استفاده می‌کنند (جاکوب و همکاران ،۲۰۲۴) . افراد با خود میانبینی ضعیف معمولاً تصویر منفی از خود دارند و نمی‌توانند به‌طور مؤثر مشکلات خود را حل کنند. این افراد ممکن است به‌ویژه در شرایط استرس‌زا به اعتیاد

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

روی آورند تا از مواجهه با احساسات منفی خود فرار کنند. به عبارت دیگر، افرادی که خود میانبینی ضعیف دارند، به دلیل عدم توانایی در مدیریت بحران‌ها و مشکلات روانی، بیشتر در معرض رفتارهای ناسالم مانند اعتیاد قرار می‌گیرند(وب و بوی، ۲۰۲۴). این یافته با پژوهش‌های قبلی هم‌راستا است که نشان می‌دهند تصویر منفی از خود می‌تواند فرد را به سمت استفاده از مکانیزم‌های روانی ناسالم، از جمله اعتیاد، سوق دهد(جاکوب و همکاران ،۲۰۲۴).با توجه به این نتایج، تقویت خود میانبینی و ارتقاء عزت نفس به‌عنوان یک مداخله مؤثر در کاهش گرایش به اعتیاد مطرح می‌شود. افراد با خود میانبینی مثبت معمولاً قادرند با بحران‌ها و مشکلات خود به‌طور مؤثرتر مقابله کنند و در برابر فشارهای روانی مقاومت بیشتری از خود نشان دهند. این افراد می‌توانند از منابع درونی خود برای مقابله با چالش‌ها بهره‌برداری کنند و به سمت رفتارهای سالم‌تری مانند مواجهه با مشکلات به‌طور مستقیم یا جستجوی کمک از دیگران گرایش پیدا کنند. بنابراین، برنامه‌های آموزشی و درمانی که به تقویت خود میانبینی و عزت نفس افراد کمک کنند، می‌توانند به‌طور مؤثری از گرایش به اعتیاد پیشگیری کنند و به بهبود سلامت روانی افراد کمک نمایند.

راه‌های مقابله‌ای نیز از عوامل تأثیرگذار بر گرایش به اعتیاد بودند و نتایج این تحقیق نشان دادند که سبک‌های مقابله‌ای ناسالم ارتباط معناداری با گرایش به اعتیاد دارند. به‌ویژه، سبک خودکنترلی با ضریب پیش‌بینی ۰,۵۰ تأثیر زیادی بر گرایش به اعتیاد نشان داد. این یافته می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که افراد با تمایل به کنترل احساسات خود در مواقع استرس، به‌جای استفاده از راه‌های مقابله‌ای مثبت، به رفتارهایی چون اعتیاد روی می‌آورند (هوا و همکاران ،۲۰۲۳). سبک خودکنترلی به معنای تلاش برای کنترل احساسات و رفتارها در برابر استرس‌ها و مشکلات است. در حالی که خودکنترلی می‌تواند به‌طور معمول یک سبک مقابله‌ای سالم باشد، اگر فرد به‌طور مداوم و در شرایط فشار روانی شدید از این سبک استفاده کند، ممکن است به رفتارهای اعتیادآور تمایل پیدا کند(توماشک و موچاکا-سایمرمن ،۲۰۲۱). این افراد به دلیل عدم توانایی در مدیریت مؤثر احساسات و فشارهای روانی، ممکن است برای تسکین موقتی خود از مواد مخدر یا رفتارهای اعتیادآور استفاده کنند(هوا و همکاران ،۲۰۲۳). این یافته به اهمیت توجه به سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی و مدیریت گرایش به اعتیاد اشاره دارد.نتایج این تحقیق به اهمیت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سالم اجتماعی یا یافتن راه‌حل‌های مؤثر برای حل مشکلات استفاده می‌کنند، کمتر به سمت رفتارهای اعتیادآور گرایش پیدا می‌کنند. بنابراین، آموزش راه‌های مقابله‌ای سالم و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای در افراد می‌تواند به کاهش گرایش به اعتیاد و همچنین بهبود سلامت روانی آن‌ها کمک کند. به‌ویژه در مواقع استرس و فشار روانی، افرادی که توانایی مقابله سالم با مشکلات را دارند، کمتر از مکانیزم‌های ناسالم مانند اعتیاد برای فرار از مشکلات استفاده می‌کنند. بنابراین، برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی که بر تقویت سبک‌های مقابله‌ای سالم تمرکز دارند، می‌توانند در کاهش گرایش به اعتیاد مؤثر واقع شوند و به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کنند.

محدودیت‌های این پژوهش شامل چندین جنبه مختلف است که می‌تواند بر تعمیم‌پذیری نتایج تأثیرگذار باشد. اولاً، این تحقیق فقط بر روی زنان متأهل انجام شده است و بنابراین نتایج ممکن است برای مردان یا افراد در گروه‌های سنی مختلف به طور کامل قابل تعمیم نباشد. همچنین، نمونه‌گیری به‌صورت مقطعی انجام شده است که باعث می‌شود نتایج تنها روابط هم‌زمان بین متغیرها را نشان دهد و قادر به بررسی روابط علی و تغییرات طولی در این متغیرها نباشد. علاوه بر این، این پژوهش تنها بر روی یک جامعه آماری خاص (زنان متأهل دانشجوی دانشگاه محقق اردبیلی) متمرکز شده است که ممکن است ویژگی‌های خاص این گروه باعث محدودیت در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها شود. به علاوه، ابزارهای اندازه‌گیری استفاده‌شده در پژوهش، خودگزارش‌دهی بوده‌اند که ممکن است به دلیل خودارزیابی‌های افراد، به نتیجه‌گیری‌های تحریف‌شده یا نادرست منجر شوند.پیشنهادات پژوهشی برای تحقیقات آینده شامل استفاده از نمونه‌های متنوع‌تری از لحاظ جنسیت، سن، و

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

وضعیت تأهل است تا نتایج قابل تعمیم‌تری به دست آید. همچنین، پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده از روش‌های طولی استفاده شود تا بتوان به‌طور دقیق‌تر رابطه علی و تغییرات درون‌زمانی بین متغیرهای پژوهش را بررسی کرد. تحقیقات آینده می‌توانند از ابزارهای چندمنبعی برای اندازه‌گیری متغیرها بهره بگیرند تا تأثیر خودگزارش‌دهی را کاهش دهند و دقت نتایج را افزایش دهند. علاوه بر این، بررسی عوامل دیگری که ممکن است بر گرایش به اعتیاد تأثیرگذار باشند، مانند ویژگی‌های شخصیتی، مشکلات روانی یا عوامل اجتماعی، می‌تواند ابعاد جدیدی از این موضوع را روشن کند. پیشنهاد دیگر این است که مداخلات پیشگیرانه و درمانی که بر تقویت تمایزیافتگی خویشتن، خود میانبینی و مهارت‌های مقابله‌ای سالم تمرکز دارند، مورد بررسی قرار گیرند تا تأثیر این مداخلات در کاهش گرایش به اعتیاد و بهبود سلامت روانی افراد ارزیابی شود.

تعارض در منافع: در پژوهش حاضر هیچ‌گونه تعارض منافعی وجود ندارد.

حامی مالی: در پژوهش حاضر کل مراحل انجام کار با هزینه شخصی انجام شده است.

تشکر و قدردانی: از تمام دانشجویان شرکت کننده در این پژوهش کمال سپاسگزاری را داریم.

References

Abedi, Z., Yaghobi, Y., Pourghane, P., & Faraji Nesfechi, E. (2024). Factors associated with drug addiction relapse in elderly adults in Iran: A cross-sectional study. Journal of Nursing Reports in Clinical Practice, 2(4), 219-226.

Carter, R. R., Johnson, S. M., Exline, J. J., Post, S. G., & Pagano, M. E. (2012). Addiction and "Generation Me": Narcissistic and prosocial behaviors of adolescents with substance dependency disorder in comparison to normative adolescents. Alcoholism Treatment Quarterly, 30(2), 163-178.

Clark, K. K., Bormann, C. A., Cropanzano, R. S., & James, K. (1995). Validation evidence for three coping measures. Journal of Personality Assessment, 65(3), 434-455.

Dezhkam, N., Bahri, M. R. Z., & Keshi, A. K. (2023). Association of addiction tendency with distress tolerance, self-differentiation, and emotion regulation difficulties mediated by resilience in university students. Journal of Shahrekord University of Medical Sciences, 25(2), 76-82.

Dores, A. R., Carvalho, I. P., Burkauskas, J., Simonato, P., De Luca, I., Mooney, R., ... & Corazza, O. (2021). Exercise and use of enhancement drugs at the time of the COVID-19 pandemic: a multicultural study on coping strategies during self-isolation and related risks. Frontiers in psychiatry, 12, 648501.

Esmaeelbeigi Mahani, M., Ayadi, N., Nabiallahi Najafabadi, A., & Rezaei, S. (2020). The role of emotional expression styles and religious coping styles in students' tendency towards addiction. Journal of Research on Religion and Health, 5(4), 34-47.

Fatemisough, H., Moradi, A., Dastgerdi, M. V., & Fatemi, R. (2024). Relationship between Parenting Styles and Tendency to Addiction in Iran: A Systematic Review and Meta-Analysis. Iranian Journal of Public Health, 53(1), 70.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Manual for the ways of coping questionnaire: Research edition.

Hua, Y., Wang, W., Shi, J., Wang, H., Xu, K., Shi, G., ... & Lu, C. (2023). Childhood trauma and internet addiction among Chinese adolescents: The mediating role of coping styles. Current Psychology, 42(19), 16507-16517.

Jacobs, B. A., Cherbonneau, M., & Pickett, J. T. (2024). Greed restraint: Ambiguity aversion, reference dependence, and self-centeredness as sources of self-regulation in instrumental crime. Crime & Delinquency, 70(6-7), 1663-1700.

Kamakeli, N. A., Jahromi, R. G., Karimzadeh, M., & Shahabi, S. R. The Mediating Role of Self-Differentiation in the Relationship Between Basic Psychological Needs and Online Gaming Addiction in High School Students. Education, 9(2), 465-475.

Kouchaki, M., & Giti Ghoreishi, A. S. (2024). A Comparison of Self-Differentiation and Social Interest in Amphetamine-Dependent Individuals and Normal Individuals. Journal of Psychology New Ideas, 21(25), 1-13.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]

Lapsley, D. K., Fitzgerald, D. P., Rice, K. G., & Jackson, S. (1989). Separation-individuation and the" new look" at the imaginary audience and personal fable: A test of an integrative model. Journal of Adolescent Research, 4(4), 483-505.

Liu, Q., Huang, J., & Zhou, Z. (2020). Self-expansion via smartphone and smartphone addiction tendency among adolescents: A moderated mediation model. Children and Youth Services Review, 119, 105590.

Ruuttu, T., Pelkonen, M., Holi, M., Karlsson, L., Kiviruusu, O., Heilä, H., ... & Marttunen, M. (2006). Psychometric properties of the Defense Style Questionnaire (DSQ-40) in adolescents. The Journal of nervous and mental disease, 194(2), 98-105.

Shakeri, J., Ahmadi, S. M., Maleki, F., Hesami, M. R., Moghadam, A. P., Ahmadzade, A., ... & Elahi, A. (2020). Effectiveness of group narrative therapy on depression, quality of life, and anxiety in people with amphetamine addiction: A randomized clinical trial. Iranian Journal of Medical Sciences, 45(2), 91.

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: development and initial validation. Journal of counseling psychology, 45(3), 235.

Sobhani, S., Fathali Lavasani, F., Moniri, R., Farahani, H., & Samadi, A. (2024). Validity and Reliability of the Persian Version of the Adaptive Coping with Disease (AKU) Questionnaire for Iranian Patients with Chronic Diseases. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 30(1), 0-0.

Sohrabpour, M., Kamyab, A., Yari, A., Harsini, P. A., & Khani Jeihooni, A. (2024). The factors affecting substance abuse relapse based on theory of planned behavior in male addicts covered by addiction treatment centers in Southern Iran. BMC public health, 24(1), 1265.

Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2021). The mediating effect of student school burnout on the relationship between coping strategies and Internet addiction. Current Issues in Personality Psychology, 10(4), 287.

Webb, J. R., & Boye, C. M. (2024). Self-Forgiveness and Self-Condemnation in the Context of Addictive Behavior and Suicidal Behavior. Substance Abuse and Rehabilitation, 21-30.

Weed, N. C., Butcher, J. N., McKenna, T., & Ben-Porath, Y. S. (1992). New measures for assessing alcohol and drug abuse with the MMPI-2: The APS and AAS. Journal of personality assessment, 58(2), 389-404.

Zamirinejad, S., Jamil, L., & Ashouri, A. (2022). Psychometric properties of the Persian version of the pure procrastination scale in college students. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 27(4), 520-535.

Zeng, X., & Tan, C. (2021). The relationship between the family functioning of individuals with drug addiction and relapse tendency: a moderated mediation model. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(2), 625.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.23455780.1403.12.3.4.1]