

پی نوشت ها



مقدمه



1. Freud, A. (1958). "Adolescence." *Psychoanalytic Study of the Child* 13, 255–78, 275.
2. Ginott, H. (1965/2003). *Between Parent and Child*. New York: Three Rivers Press, 21.
3. López-Muñoz, F., and Alamo, C. (2009). "Monoaminergic neurotransmission: The history of the discovery of antidepressants from 1950s until today." *Current Pharmaceutical Design* 15(14), 1563–86
4. Olfson, M., Marcus, S. C., Druss, B., et al. (2002). "National trends in the outpatient treatment of depression." *Journal of the American Medical Association* 287(2), 203–209.
5. Marcus, S. C., and Olfson, M. (2010). "National trends in the treatment of depression from 1998 to 2007." *Archives of General Psychiatry* 67(12), 1265–73.
- Hockenberry, J. M., Joski, P., Yarbrough, C., and Druss, B. G. (2019). "Trends in treatment and spending for patients receiving outpatient treatment of depression in the United States, 1998–2015." *JAMA Psychiatry* 76(8), 810–17.
6. Stagnitti, M. N. (2004, December). "Top 10 outpatient prescription medicines ranked by utilization and expenditures for the U.S. community

population, 2002.” Statistical Brief #60. Rockville, Md.: Agency for Healthcare Research and Quality. meps.ahrq.gov/mepsweb/data_files/publications/st60/stat60.pdf.

Cherry, D. K., Woodwell, D. A., and Rechtsteiner, E. A. (2007). *National Ambulatory Medical Care Survey: 2005 Summary. Advance Data From Vital and Health Statistics*, 1. Freud, A. (1958). “Adolescence.” *Psychoanalytic Study of the Child* 13, 255–78, 275.

Cherry, D. K., Woodwell, D. A., and Rechtsteiner, E. A. (2007). *National Ambulatory Medical Care Survey: 2005 Summary. Advance Data From Vital and Health Statistics*, No. 387. Hyattsville, Md.: National Center for Health Statistics.

Middelton, K., Hing, E., Xu, J. (2007). National Hospital Ambulatory Medical Care Survey: 2005 Outpatient Department Summary. Advance Data From Vital and Health Statistics, No. 389. Hyattsville, Md.: National Center for Health Statistics.

Lewis, S. (2019, Sept. 5). “The top 50 drugs prescribed in the United States.” Healthgrades. healthgrades.com/right-care/patient-advocate/the-top-50-drugs-prescribed-in-the-united-states.

7. Lohr, S. (2010, May 23). “The wellness industry as an echo of the Internet in the 1990s.” *New York Times*. bits.blogs.nytimes.com/2010/05/23/the-wellness-industry-as-an-echo-of-the-internet-in-the-1990s/.

8. Global Wellness Institute (2021, December). *The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID*. The Global Wellness Institute. globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2021/11/GWI-WE-Monitor-2021_final-digital.pdf.

Callaghan, S., Lösch, M., Pione, A., et al. (2021, April 8). “Feeling good: The future of the \$1.5 trillion wellness market.” McKinsey & Company. mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/feeling-good-the-future-of-the-1-5-trillion-wellness-market.

9. Rubin, R. (2020, March 11). “Global entertainment industry surpasses \$100 billion for the first time ever.” *Variety*. variety.com/2020/film/news/global-entertainment-industry-surpasses-100-billion-for-the-first-time-ever-1203529990/.

۱۰. برای مثال ن.ک:

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E.M.S., et al. (2014). "Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis." *Journal of the American Medical Association Internal Medicine* 174(3), 357–68.

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., et al. (2018). "Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis." *Clinical Psychology Review* 59, 52–60.

Gonzalez, M., Pascoe, M. C., Yang, G., et al. (2021). "Yoga for depression and anxiety symptoms in people with cancer: A systematic review and meta-analysis." *Psycho-Oncology* 30(8), 1196–1208.

11. American Psychological Association (2018). *Stress in America: Generation Z*. Stress in America Survey. [apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf](https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf).

12. Centers for Disease Control and Prevention (2019). *Youth Risk Behavior Survey: Data summary and trends report 2009–2019*. Centers for Disease Control and Prevention. [cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/yrbs_data_summary_and_trends.htm](https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/yrbs_data_summary_and_trends.htm).

13. Parodi, K. B., Holt, M. K., Green, J. G., et al. (2021). "Time trends and disparities in anxiety among adolescents, 2012–2018." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 57, 127–37.

14. Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., et al. (2021). "Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis." *JAMA Pediatrics* 175(11), 1142–50.

C. S. Mott Children's Hospital, University of Michigan Health (2021). "How the pandemic has impacted teen mental health." National Poll on Children's Health 38(2). mottpoll.org/sites/default/files/documents/031521_MentalHealth.pdf.

15. Yard, E., Radhakrishnan, L., Ballesteros, M. F., et al. (2021). "Emergency department visits for suspected suicide attempts among persons aged 12–25 years before and during the COVID-19 pandemic—United States, January 2019—May 2021." *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report* 70(24), 888–94.

۱۶. طبق گفت‌وگوی شخصی با دکتر جی. سینگر، آوریل ۲۰۲۲، واقعیت این است که احتمال اقدام به خودکشی در دختران حتی قبل از همه‌گیری هم بیشتر از پسران بوده است.

برای مثال ن.ک:

Ivey-Stephenson, A. Z., Demissie, Z., Crosby, A. E., et al. (2020). "Suicidal ideation and behaviors among high school students—youth risk behavior survey, United States, 2019." *Morbidity and Mortality Weekly Report* 69(1), 47–55.

17. Stinson, E. A., Sullivan, R. M., Peteet, B. J., et al. (2021). "Longitudinal impact of childhood adversity on early adolescent mental health during the COVID-19 pandemic in the ABCD study cohort: Does race or ethnicity moderate findings?" *Biological Psychiatry Global Open Science* 1(4), 324–35.

18. U.S. Department of Health and Human Services (2021). "Protecting youth mental health: The U.S. surgeon general's advisory." hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf.

[۱] مقدمه‌ای بر هیجان نوجوان: عبور از سه افسانه بزرگ



1. Plato, *Phaedrus*, 246b.

2. Descartes, R., Adam, C., and Tannery, P. (1964). *Oeuvres de Descartes* (vol. XI, 448). Paris: J. Vrin. Modified from Descartes, R., Cottingham, J., Stoothoff, R., and Murdoch, D. (1985).

The Philosophical Writings of Descartes (vol. I, 385). Cambridge: Cambridge University Press.

3. Hume, D. (1739). *A Treatise of Human Nature*. London: J. Noon. As published in Hume, D., and Selby-Bigge, L. A. (1896). *A Treatise of Human Nature* (book II, section III, 415). Oxford: Clarendon Press; Internet Archive. archive.org/details/treatiseofhumann00hume_0.

۴. طبق گفت‌وگوی شخصی با دکتر تی. توبیاس، مارس ۲۰۱۳. تری که از شوخ‌طبعی فوق‌العاده‌ای برخوردار است علاوه‌بر آن من را با مفهومی به نام «دستگاه وسیله‌یاب

- رَجمی» (uterine locator device) آشنا کرد، دستگاهی خیالی برای اشاره به تجربه مشترکی که در خانه‌هایی که والد مؤنث در آن حضور دارد اتفاق می‌افتد مبنی بر اینکه انگار این فقط مادرها هستند که همیشه می‌تواند وسایل مختلف را در خانه پیدا کنند.
5. Blanchette, I., and Campbell, M. (2012). "Reasoning about highly emotional topics: Syllogistic reasoning in a group of war veterans." *Journal of Cognitive Psychology* 24(2), 157–64.
۶. در مقابل، پژوهش‌های دیگری نشان داده است که برانگیخته شدن هیجانی به دلایلی که ربطی به تجربه‌های شخصی فرد ندارد می‌تواند مانعی بر سر راه تفکر منطقی او باشد. برای مثال، در یکی از پژوهش‌ها مشخص شد که شرکت‌کنندگانی که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند با حل مسائل منطقی مرتبط با تصادفات مرگ‌بار رانندگی مشکل داشتند، اما مسائل منطقی مرتبط با گربه‌ها را به راحتی حل می‌کردند. احتمالاً سؤالات مرتبط با تصادفات مرگ‌بار (برخلاف سؤالات مرتبط با گربه‌ها) منجر به ایجاد پریشانی شده و پهنای باند فکری آن‌ها را اشغال کرده بود و توانایی حل مسئله آن‌ها را تضعیف کرده بود.
- Viau-Wuesnel, C., Savary, M., and Blanchette, I. (2019). "Reasoning and concurrent timing: A study of the mechanisms underlying the effect of emotion on reasoning." *Cognition and Emotion* 33(5), 1020–30.
7. Gardner, M., and Steinberg, L. (2005). "Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: An experimental study." *Developmental Psychology* 41(4), 625–35.
8. Tefft, B. C., Williams, A. F., and Grabowski, J. G. (2013). "Teen driver risk in relation to age and number of passengers, United States, 2007–2010." *Traffic Injury Prevention* 14(3), 283–92.
9. Albert, D., and Steinberg, A. (2011). "Judgment and decision making in adolescence." *Journal of Research on Adolescence* 21(1), 211–24.
10. McCartt, A. T., and Teoh, E. R. (2015). "Tracking progress in teenage driver crash risk in the United States since the advent of graduated driver licensing programs." *Journal of Safety Research* 53, 1–9.
11. Mar, R., Oatley, K., and Peterson, J. (2009). "Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes." *Communications* 34, 407–28.
- Freeman, L., and Guarisco, M. (2015). "The wonder of empathy: Using Palacio's novel to teach perspective taking." *ALAN Review* 43, 56–68.

12. Kotrla Topić, M. (2021). "Emotional engagement, but not transportation, leads to higher empathy after reading a fictional story, in more agreeable participants." *Primenjena Psihologija* 14(2), 211–27.
13. Eliot, G. (1883). "The natural history of German life: Riehl." In *The Works of George Eliot*, standard edition: Essays (188–236, pp. 192–93). Edinburgh: Blackwood. (Originally published 1856.)
14. Heim, C., Newport, J., Heit, S., et al. (2000). "Pituitary-adrenal and autonomic responses to stress in women after sexual and physical abuse in childhood." *JAMA* 284(5), 592–97.
15. Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., and Weiss, D. S. (2003). "Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis." *Psychological Bulletin* 129(1), 52–73.
- Bomyea, J., Risbrough, V., and Lang, A. J. (2012). "A consideration of select pre-trauma factors as key vulnerabilities in PTSD." *Clinical Psychology Review* 32(7), 630–41.
16. Gračanin, A., Bylsma, L. M., and Vingerhoets, A.J.J.M. (2014). "Is crying a self-soothing behavior?" *Frontiers in Psychology* 28(5), 502.
- Gračanin, A., Vingerhoets, A.J.J.M., Kardum, I., et al. (2015). "Why crying sometimes does and sometimes does not alleviate mood: A quasi-experimental study." *Motivation and Emotion* 39, 953–60.
17. Freud, A. (1937/1966). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. Madison, Conn.: International Universities Press.
18. Beebe, B. (2006). "Co-constructing mother-infant distress in face-to-face interactions: Contributions of microanalysis." *Infant Observation* 9(2), 151–64.
19. Sandler, J., and Freud, A. (1985). *The Analysis of Defense: The Ego and Mechanisms of Defense Revisited*. New York: International Universities Press.
20. Gould, M. S., Marrocco, F. A., Kleinman, M., et al. (2005). "Evaluating iatrogenic risk of youth suicide screening programs: A randomized controlled trial." *JAMA* 293(13), 1635–43.
21. Carballo, J. J., Llorente, C., Kehrmann, L., et al. (2020). "Psychosocial risk factors for suicidality in children and adolescents." *European Child and Adolescent Psychiatry* 29, 759–76.

22. Ramchand, R., Gordon, J. A., and Pearson, J. L. (2021). "Trends in suicide rates by race and ethnicity in the United States." *JAMA Network Open* 4(5), e2111563.

23. U.S. Department of Health and Human Services. (2020). *African American Youth Suicide: Report to Congress*. [nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/topics/suicide-prevention/african_american_youth_suicide-report_to_congress.pdf](https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/topics/suicide-prevention/african_american_youth_suicide-report_to_congress.pdf).

24. Sheftall, A. H., Vakil, F., Ruch, D. A., et al. (2021). "Black youth suicide: Investigation of current trends and precipitating circumstances." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. doi.org/10.1016/j.jaac.2021.08.021.

۲۵. برای مثال مروری نظام‌مند نشان داده است که تجربیات مرتبط با نژادپرستی خطر خودکشی را در میان جوانان اقلیت‌های قومی و نژادی افزایش می‌دهند.

Rudes, G., and Fantuzzi, C. (2022). "The association between racism and suicidality among young minority groups: A systematic review." *Journal of Transcultural Nursing* 33(2), 228–38.

جوانان سیاه‌پوست به دلیل ترس از تنبیه با احتمال کمتری افکار یا اقدامات خودکشی خود را به دیگران اعلام می‌کنند. ابراز هیجانات شدید، از جمله افشای افکار یا اقدام به خودکشی، با احتمال بیشتری در جوانان سیاه‌پوست نسبت به جوانان سفید پوست با پاسخ تنبیه روبه‌رو می‌شود.
برای مثال ن.ک:

Alvarez, K., Polanco-Roman, L., Breslow, A. S., and Molock, S. (2022). "Structural racism and suicide prevention for ethnoracially minoritized youth: A conceptual framework and illustration across systems." *American Journal of Psychiatry* 179(6), 422–33.

[۲] جنسیت و هیجان



1. Hampel, P., and Petermann, F. (2006). "Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents." *Journal of Adolescent Health* 38(4), 409–15.

2. Hyde, J. S. (2005). "The gender similarities hypothesis." *American Psychologist* 60(6), 581–92.

۳. برای مثال ن.ک:

Björkqvist, K. (2018). "Gender differences in aggression." *Current Opinion in Psychology* 19, 39–42.

4. Thomassin, K., Bucsea, O., Chan, K. J., and Carter, E. (2019). "A thematic analysis of parents' gendered beliefs about emotion in middle childhood boys and girls." *Journal of Family Issues* 40(18), 2944–73.

5. Weinberg, M. K., Tronick, E. Z., Cohn, J. F., and Olson, K. L. (1999). "Gender differences in emotional expressivity and self-regulation during early infancy." *Developmental Psychology* 35(1), 175–88.

6. Dodd, D. K., Russell, B. L., and Jenkins, C. (1999). "Smiling in school yearbook photos: Gender differences from kindergarten to adulthood." *Psychological Record* (49), 543–54.

7. Chaplin, T. M., Cole, P. M., and Zahn-Waxler, C. (2005). "Parental socialization of emotion expression: Gender differences and relations to child adjustment." *Emotion* 5(1), 80–88.

8. Chaplin, T. M., and Aldao, A. (2013). "Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review." *Psychological Bulletin* 139(4), 735–65.

9. Birnbaum, D. W., and Croll, W. L. (1984). "The etiology of children's stereotypes about sex differences in emotionality." *Sex Roles* 10(9/10), 677–91.

10. Chaplin et al. (2005).

11. Eisenberg, N., Cumberland, A., and Spinrad, T. L. (1998). "Parental socialization of emotion." *Psychological Inquiry* 9(4) 241–73.

12. Kliewer, W., Fearnow, M. D., and Miller, P. (1996). "Coping socialization in middle childhood: Tests of maternal and paternal influences." *Child Development* 67(5), 2339–57.

۱۳. همان.

۱۴. برای مثال ن.ک:

Cassano, M., Perry-Parrish, C., and Zeman, J. (2007). "Influence of gender on parental socialization of children's sadness regulation." *Social Development* 16(2), 210–31.

15. Van der Graaff, J., Branje, S., De Wied, M., et al. (2014). "Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences in developmental changes." *Developmental Psychology* 50(3), 881–88.

16. McClure, E. B. (2000). "A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescents." *Psychological Bulletin* 126(3), 424–53.
17. Van der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., et al. (2017). "Prosocial behavior in adolescence: Gender differences in development and links with empathy." *Journal of Youth and Adolescence* 47, 1086–99.
18. Christov-Moore, L., Simpson, E. A., Coudé, G., et al. (2014). "Empathy: Gender effects in brain and behavior." *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 46, 604–27.
19. Ferguson, T. J., and Eyre, H. L. (2000). "Engendering gender differences in shame and guilt: Stereotypes, socialization, and situational pressures." In A. H. Fischer (ed.), *Gender and Emotion Social Psychological Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press, 254–76.
20. Flannagan, D., and Baker-Ward, L. (1996). "Relations between mother-child discussions of children's preschool and kindergarten experiences." *Journal of Applied Developmental Psychology* 17(3), 423–37.
21. Eliot, L. (2009). *Pink Brain, Blue Brain: How Small Gender Differences Grow into Troublesome Gaps—and What We Can Do About It*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 262.

۲۲. برای مثال ن. ک:

- Kraus, M. W., Côte, S., and Keltner, D. (2010). "Social class, contextualism, and empathic accuracy." *Psychological Science* 21(11), 1716–23.
23. Di Tella, M., Miti, F., Ardito, R., and Adenzato, M. (2020). "Social cognition and sex: Are men and women really different?" *Personality and Individual Differences* 24(1), 110045.
24. DiPietro, J. A. (1981). "Rough and tumble play: A function of gender." *Developmental Psychology* 17(1), 50–58.
25. Archer, J. (2004). "Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review." *Review of General Psychology* 8(4), 291–322.
26. Karriker-Jaffe, K. J., Foshee, V. A., Ennett, S. T., and Suchindran, C. (2009). "The development of aggression during adolescence: Sex differences in trajectories of physical and social aggression among youth in rural areas." *Journal of Abnormal Child Psychology* 36(8), 1227–36.

27. adolescent mood and behavior: A systematic review.” *Journal of Adolescent Health* 55(3), 315–22.

همچنین پژوهش طولی دیگری وضعیت ۸۲ نوجوان مذکر را از سن ۱۲–۱۳ سالگی تا ۱۵–۱۶ سالگی دنبال کرد و مشخص شد که هم در اندازه‌گیری هم‌زمان و هم در اندازه‌گیری در طول زمان «رابطه‌ای بین تستوسترون و پرخاشگری وجود ندارد».

Halpern, C. T., Udry, J. R., Campbell, B., and Suchindran, C. (1993). “Relationships between aggression and pubertal increases in testosterone: A panel analysis of adolescent males.” *Social Biology* 40(1–2), 8–24.

28. Vermeersch, H., T’Sjoen, G., Kaufman, J., and Vincke, J. (2008). “The role of testosterone in aggressive and non-aggressive risk-taking in adolescent boys.” *Hormones and Behavior* 53(3), 463–71.

29. Thomas, J. R., and Thomas, K. T. (1988). “Development of gender differences in physical activity.” *Quest* 40(3), 219–29.

30. Carlo, G., Raffaelli, M., Laible, D. J., and Meyer, K. A. (1999). “Why are girls less physically aggressive than boys? Personality and parenting mediators of physical aggression.” *Sex Roles* 40(9/10), 711–29.

۳۱. همان.

32. Card, N. A., Stucky, B. D., Sawalani, G. M., and Little, T. D. (2008). “Direct and indirect aggression during childhood and adolescence: A meta-analytic review of gender differences, intercorrelations, and relations to maladjustment.” *Child Development* 79(5), 1185–1229.

33. Chaplin, T. M., and Aldao, A. (2013). “Gender differences in emotional expression in children: A meta-analytic review.” *Psychological Bulletin* 139(4), 735–65.

Wong, T.K.Y., Konishi, C., and Zhao, K. (2018). “Anger and anger regulation among adolescents: A consideration of sex and age differences.” *Canadian Journal of Behavioural Science* 50(1), 1–8.

34. Chaplin, T. M., and Aldao, A. (2013).

35. Evers, C., Fischer, A. H., Mosquera, P.M.R., and Manstead, A.S.R. (2005). “Anger and social appraisal: A ‘spicy’ sex difference?” *Emotion* 5(3), 258–66.

36. Perry-Parrish, C., Webb, L., Zeman, J., et al. (2017). “Anger regulation and social acceptance in early adolescence: Associations with gender and ethnicity.” *Journal of Early Adolescence* 37(4), 475–501.

Wun, C. (2018). "Angered: Black and non-Black girls of color at the intersections of violence and school discipline in the United States." *Race Ethnicity and Education* 21(4), 423–37.

37. Epstein, R., Blake, J., and González, T. (2017). *Girlhood interrupted: The erasure of Black girls' childhood*. Georgetown University Law Center: Center on Poverty and Inequality.

38. Goff, P. A., Jackson, M. C., Di Leone, B.A.L., et al. (2014). "The essence of innocence: Consequences of dehumanizing black children." *Journal of Personality and Social Psychology* 106(4), 516–45.

۳۹. اشاره به این نکته مهم است که اینکه امروزه بعضی‌ها دختران سیاه‌پوست را با صفاتی مثل افزون‌خواهی جنسی یا شهوانی‌بودن می‌شناسند دلیلش می‌تواند سال‌ها تحمیل کلیشه‌های انسانیت‌زدایی‌شده جنسی به سیاه‌پوستان مؤنث باشد. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که زنان سیاه‌پوست مدت‌ها خودشان را هوسران و اغواگر در نظر می‌گرفته‌اند تا بهره‌کشی جنسی‌شان به دست مردان سفیدپوستی که یا آن‌ها را به‌عنوان برده خریداری کرده بودند یا به‌عنوان کارگر بومی استخدام کرده بودند توجیه کنند.

همچنین ن.ک:

Crooks, N., King, B., and Thuczek, A. (2021). "Protecting young Black female sexuality." *Culture, Health and Sexuality* 22(8), 871–886.

Gadson, C. A., and Lewis, J. A. (2021). "Devalued, overdisciplined, and stereotyped: An exploration of gendered racial microaggressions among Black adolescent girls." *Journal of Counseling Psychology* 69(1), 14–26.

West, C. M. (2006). "Sexual violence in the lives of African American women: Risk, response, and resilience." *VAWnet, National Online Resource Center on Violence Against Domestic Violence*, October. vawnet.org.

Collins, P. H. (2004). *Black Sexual Politics: African Americans, Gender, and the New Racism*. New York: Routledge.

French, B. H. (2013). "More than jezebels and freaks: Exploring how Black girls navigate sexual coercion and sexual scripts." *Journal of African American Studies* 17, 35–50.

Stephens, D. P., and Phillips, L. D. (2003). "Freaks, gold diggers, divas, and dykes: The sociohistorical development of adolescent African American women's sexual scripts." *Sexuality and Culture* 7, 3–49.

هرچند پژوهش‌ها دربارهٔ تحمیل کلیشه‌های مربوط به افزون‌خواهی جنسی به دختران لاتین تبار به جامعیت پژوهش‌های مشابه مربوط به دختران سیاه‌پوست نیست، اما پژوهش‌هایی با این موضوع هم انجام شده است.
برای مثال ن.ک:

Rolón-Dow, R. (2004). "Seduced by images: Identity and schooling in the lives of Puerto Rican girls." *Anthropology and Education Quarterly* 35(1), 8–29.

40. Espelage, D. L., Hong, J. S., Rinehart, S., and Doshi, N. (2016). "Understanding types, locations, and perpetrators of peer-to-peer sexual harassment in US middle schools: A focus on sex, racial, and grade differences." *Children and Youth Services Review* 71, 174–83.

Axelrod, A., and Markow, D. (2001). *Hostile hallways: Bullying, teasing, and sexual harassment in school*. AAUW Educational Foundation. aauw.org/files/2013/02/hostile-hallways-bullying-teasing-and-sexual-harassment-in-school.pdf.

41. Rahimi, R., and Liston, D. (2011). "Race, class, and emerging sexuality: Teacher perceptions and sexual harassment in schools." *Gender and Education* 23(7), 799–810.

Wilmot, J. M., Migliarini, V., and Annamma, S. A. (2021). "Policy as punishment and distraction: The double helix of racialized sexual harassment of black girls." *Educational Policy* 35(2), 347–67.

42. Opara, I., Weser, V., Sands, B., et al. (2022). "Feeling invisible and unheard: A qualitative exploration of gendered-racist stereotypes influence on sexual decision-making and mistreatment of Black teen girls." *Youth and Society*, 1–20. doi.org/10.1177/0044118X221075051.

43. Harris, J., and Kruger, A. C. (2020). "'We always tell them, but they don't do anything about it!' Middle school Black girls' experiences with sexual harassment at an urban middle school." *Urban Education*, 1–27. doi.org/10.1177/0042085920959131.

44. Cooke, A. N., and Halberstadt, A. G. (2021). "Adultification, anger bias, and adults' different perceptions of Black and White children." *Cognition and Emotion* 35(7), 1416–22.

دختران سیاه‌پوست هم با همان «سوگیری خصومت» روبه‌رو هستند، اما مشخص شده است که این سوگیری درخصوص پسران سیاه‌پوست بارزتر است.

Halberstadt, A. G., Castro, V. L., Chu, Q., et al. (2018). "Preservice teachers' racialized emotion recognition, anger bias, and hostility attributions." *Contemporary Educational Psychology* 54, 125–38.

45. Halberstadt et al. (2018).

46. Goff et al. (2014).

47. Cooke, A. N. and Halberstadt, A. G. (2021).

Eberhardt, J. L., Goff, P. A., Purdie, V. J., and Davies, P. G. (2004). "Seeing Black: Race, crime, and visual processing." *Journal of Personality and Social Psychology* 87(6), 876–93.

۴۸. برای مثال ن.ک:

Kunesh, C. E., and Noltemeyer, A. (2019). "Understanding disciplinary disproportionality: Stereotypes shape pre-service teachers' beliefs about Black boys' behavior." *Urban Education* 54(4), 471-98.

49. McGlynn-Wright, A., Crutchfield, R. D., Skinner, M. L., and Haggerty, K. P. (2022). "The usual, racialized, suspects: The consequence of police contacts with Black and white youth on adult arrest." *Social Problems* 69(2), 299-315.

Children's Defense Fund. (2011). Portrait of inequality: *Black children in America*. childrensdefense.org/wp-content/uploads/2018/08/portrait-of-inequality.pdf.

GBD 2019 Police Violence US Subnational Collaborators (2021). "Fatal police violence by race and state in the USA, 1980-2019: A network mega-regression." *The Lancet* 398, 1239-55.

Edwards, F., Lee, H., and Esposito, M. (2019). "Risk of being killed by police use of force in the United States by age, race-ethnicity, and sex." *PNAS* 116(34), 16793-98.

50. Anderson, R. E., Ahn, L. H., Brooks, J. R., et al. (2022). "The Talk' tells the story: A qualitative investigation of parents' racial socialization competency with Black adolescents." *Journal of Adolescent Research*. doi.org/10.1177/07435584221076067.

۵۱. همان.

52. Eisenberg, N., Cumberland, A., and Spinrad, T. L. (1998). "Parental socialization of emotion." *Psychological Inquiry* 9(4), 241–73.

53. Martel, M. M. (2013). "Sexual selection and sex differences in the

prevalence of childhood externalizing and adolescent internalizing disorders." *Psychological Bulletin* 139(6), 1221–59.

54. Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: International Universities Press.

55 Onyeka-Crawford, A., Patrick, K., and Chaudhry, N. (2017). "Let her learn: Stopping school pushout for girls of color." Washington, D.C.: National Women's Law Center.

۵۶. علاوه بر آن، برای اطمینان از امنیت دانش‌آموزان، نرم‌افزار را طوری تنظیم کردم که کسی نتواند به صورت ناشناس به سؤال‌ها پاسخ دهد. همچنین با هر مدرسه طی می‌کردم که، اگر لازم بود، دانش‌آموزانی را که راجع به مسائل نگران‌کننده سؤال می‌پرسند به مشاور مدرسه معرفی کنم.

57. Way, N. (2013). "Boys' friendships during adolescence: Intimacy, desire, and loss." *Journal of Research on Adolescence* 23(2), 201–13.

58. Smiler, A. P. (2008). "I wanted to get to know her better": Adolescent boys' dating motives, masculinity ideology, and sexual behavior." *Journal of Adolescence* 31(1), 17–32.

59. Way, N., Cressen, J., Bodian, S., et al. (2014). "It might be nice to be a girl...then you wouldn't have to be emotionless": Boys' resistance to norms of masculinity during adolescence." *Psychology of Men and Masculinity* 15(3), 241–52.

60. Aznar, A., and Tenenbaum, H. R. (2020). "Gender comparisons in mother-child emotion talk: A meta-analysis." *Sex Roles* 82(3-4), 155–62.

61. Dino, G. A., Barnett, M. A., and Howard, J. A. (1984). "Children's expectations of sex differences in parents' response to sons and daughters encountering interpersonal problems." *Sex Roles* 11(7–8), 709–17.

62. Lam, C. B., McHale, S. M., and Crouter, A. C. (2014). "Time with peers from middle childhood to late adolescence: Developmental course and adjustment correlates." *Child Development* 85(4), 1677–93.

63. Jose, P. E., and Brown, I. (2008). "When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents." *Journal of Youth and Adolescence* 37, 180–92.

64. Stone, L. B., Hankin, B. L., Gibb, B. E., and Abela, J.R.Z. (2011). "Co-rumination predicts the onset of depressive disorders during adolescence." *Journal of Abnormal Psychology* 120(3), 752–57.

65. Young, C. C., and Dietrich, M. S. (2015). "Stressful life events, worry, and rumination predict depressive and anxiety symptoms in young adolescents." *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 28, 35-42.
 66. Boys, bullying, and gender roles: How hegemonic masculinity shapes bullying behavior." *Gender Issues* 36, 295-318.
 - Oransky, M., and Marecek, J. (2009). "I'm not going to be a girl': Masculinity and emotions in boys' friendships and peer groups." *Journal of Adolescent Research* 24(2), 216-41.
 67. MedlinePlus, National Library of Medicine. (2021). *Puberty*. medlineplus.gov/puberty.html.
 68. Centers for Disease Control and Prevention. (2010). *Growth Charts*. www.cdc.gov/growthcharts/.
 69. Thomas, J. R., and French, K. E. (1985). "Gender differences across age in motor performance: A meta-analysis." *Psychological Bulletin* 98(2), 260-82.
 70. Van der Graff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., et al. (2018). "Prosocial behavior in adolescence: Gender differences in development and links with empathy." *Journal of Youth and Adolescence* 47, 1086-99.
 71. Duckworth, A. L., Shulman, E. P., Mastronarde, A. J., Patrick, S. D., et al. (2015). "Will not want: Self-control rather than motivation explains the female advantage in report card grades." *Learning and Individual Differences* 39, 13-23.
 72. Silberman, M. A., and Snarey, J. (1993). "Gender differences in moral development during early adolescence: The contribution of sex-related variations in maturation." *Current Psychology* 12, 163-71.
۷۳. من در زمان نگارش این کتاب نتوانستم پژوهشی پیدا کنم که مستقیماً تأثیر رشد مرتبط با بلوغ را در رابطه قربانی‌ها و آزارگرهای مرتبط با آزارهای جنسی رایج در مدارس راهنمایی اندازه‌گیری کرده باشد. اما پژوهش‌ها به‌خوبی نشان می‌دهند دخترانی که از نظر رشد جنسی از بقیه جلوتر هستند با احتمال بیشتری قربانی آزار جنسی می‌شوند. برای مثال ن.ک:
- Skoog, T., and Özdemir, S. B. (2016). "Explaining why early-maturing girls are more exposed to sexual harassment in early adolescence." *Journal of Early Adolescence* 36(4), 490-509.

Goldstein, S. E., Malanchuk, O., Davis-Kean, P. E., and Eccles, J. S. (2007). "Risk factors of sexual harassment by peers: A longitudinal investigation of African American and European American adolescents." *Journal of Research on Adolescence* 17(2), 285–300.

پژوهشی که سطح بلوغ آزارگران را بررسی کرده نشان می‌دهد، فقط در سال هفتم مدرسه، رشد بلوغ در پسران با افزایش سطح آزار جنسی دختران در ارتباط است. Pepler, D. J., Craig, W. M., Connolly, J. A., et al. (2006). "A developmental perspective on bullying." *Aggressive Behavior* (32), 376–84.

پژوهش دیگری نشان داد «در شرایطی که متغیرهای سن و جنسیت در پژوهش کنترل شده بودند مشخص شد که وضعیت بلوغ و ترکیب جنسیتی شبکه همتایان به صورت مستقل با افزایش احتمال ارتکاب به آزار جنس مخالف مرتبط است»، اما موضوع این پژوهش هم دقیقاً طوری نیست که بتوان آن را به عنوان اندازه‌گیری وضعیت بلوغ قربانی‌ها و آزارگرها در نظر گرفت.

McMaster, L. E., Connolly, J., Pepler, D., and Craig, W. M. (2002). "Peer to peer sexual harassment in early adolescence: A developmental perspective." *Development and Psychopathology* (14), 91–105.

به این ترتیب می‌توان گفت، تا جایی که من متوجه شده‌ام، رابطه بین وضعیت بلوغ قربانی‌ها و مرتکبان به آزار در ادبیات پژوهش‌های تجربی مورد بررسی قرار نگرفته است، پس من مبنای استدلالم را می‌گذارم بر متوسط قد و قدرت بدنی و میزان آزار جنسی در هر پایه تحصیلی. و برای خودم هم عجیب بود که نتوانستم شواهدی مبنی بر وجود چنین استدلالی را در جای دیگری هم پیدا کنم. نزدیک‌ترین اظهارنظری که در این زمینه پیدا کردم مربوط می‌شود به اسکوگ و اُزدِمیر (Skoog and Özdemir, ۲۰۱۶): «پس این توضیحی است که به ظاهر دختران و واکنش دیگران نسبت به آن مربوط می‌شود. داشتن ظاهری بالغ از نظر جسمی در اوایل نوجوانی، در شرایطی که سایر همسالان هنوز ظاهری کودکانه دارند، ممکن است دلیل زیربنایی ارتباط بین بلوغ زودرس و آزار جنسی در دختران تازه‌نوجوان باشد» (ص ۴۹۳). اگر اثر دیگری وجود داشته که همین بحثی را که من در اینجا ارائه کردم قبلاً مطرح کرده است اما من به آن اشاره‌ای نکرده‌ام، کوتاهی کاملاً از سمت این جانب بوده است.

74. Gruber, J. E., and Fineran, S. (2007). "The impact of bullying and sexual harassment on middle and high school girls. *Violence Against Women* 13(2), 627–43.

75. Pelligrini, A. D. (2001). "A longitudinal study of heterosexual relationships, aggression, and sexual harassment during the transition from primary school through middle school." *Journal of Applied*

Developmental Psychology 22(2), 119–33.

Hill, C., and Kearl, H. (2011). "Crossing the line: Sexual harassment at school." American Association of University Women. aaauw.org/app/uploads/2020/03/Crossing-the-Line-Sexual-Harassment-at-School.pdf.

Gruber, J. E., and Fineran, S. (2007).

76. Rodkin, P. C., and Berger, C. (2008). "Who bullies whom? Social status asymmetries by victim gender." *International Journal of Behavioral Development* 32(6), 473–85.

77. Ormerod, A. J., Collinsworth, L., and Perry, L. A. (2008). "Critical climate: Relations among sexual harassment, climate, and outcomes for high school girls and boys." *Psychology of Women Quarterly* 32(2), 113–25.

۷۸. برای مثال ن.ک:

Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., and Buswell, B. N. (1999). "Gender differences in self-esteem: A meta-analysis." *Psychological Bulletin* 132(1), 33–72.

79. Warner, A., Dorsen, C., Dunn Navarra, A., and Cohen, S. (2021). "An integrative review of experiences parenting transgender and gender diverse children." *Journal of Family Nursing* 27(4), 304–26.

80. Abreau, R. L., Rosenkrantz, D. E., Ryser-Oatman, J. T., Rostosky, S. S., et al. (2019). "Parental reactions to transgender and gender diverse children: A literature review." *Journal of GLBT Family Studies* 15(5), 1–25.

81. Hale, A. E., Chertow, S. Y., Weng, Y., Tabuenca, A., et al. (2021). "Perceptions of support among transgender and gender-expansive adolescents and their parents." *Journal of Adolescent Health* 68(6), 1075–81.

Pariseau, E. M., Chevalier, L., Long, K. A., Clapham, R., Edwards-Leeper, L., and Tishelman, A. C. (2019). "The relationship between family acceptance-rejection and transgender youth psychosocial functioning." *Clinical Practice in Pediatric Psychology* 7(3), 267–77.

[۳] تغییر بنیادی: دوران نوجوانی چطور زندگی روزمره را از نظر هیجانی زیرورو می‌کند؟



1. Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., et al. (2013). "Maturation of the adolescent brain." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 9, 449–61.
2. World Health Organization. (2014). *Adolescence: A period needing special attention*. apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html.
3. Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., and Patton, G. C. (2018). "The age of adolescence." *The Lancet Child and Adolescent Health* 2(3), 223–28.
- Arain et al. (2013).
4. He, J., and Crews, F. T. (2007). "Neurogenesis decreases during brain maturation from adolescence to adulthood." *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 86(2), 327–33.
5. De Graaf-Peters, V. B., and Hadders-Algra, M. (2006). "Ontogeny of the human central nervous system: What is happening when?" *Early Human Development* 82(4), 257–66.
6. Spear, L. P. (2013). "Adolescent neurodevelopment." *Journal of Adolescent Health* 52(2), S7–13.
7. Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., et al. (2010). "The storm and stress of adolescence: Insights from human imaging and mouse genetics." *Developmental Psychobiology* 52(3), 225–35.
8. Arain et al. (2013).
9. Maciejewski, D. F., van Lier, P.A.C., Branje, S.J.T., Meeus, W.H.J, et al. (2015). "A 5-year longitudinal study on mood variability across adolescence using daily diaries." *Child Development* 86(6), 1908–21.
- Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H., and Wilson, S. (2002). "Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence." *Child Development* 73(4), 1151–65.
10. Meeus, W., Iedema, J., Maassen, G., and Engels, R. (2005). "Separation-individuation revisited: On the interplay of parent-

adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence.” *Journal of Adolescence* 28(1), 89–106.

11. Asen, E., and Fonagy, P. (2011). “Mentalization-based therapeutic interventions for families.” *Journal of Family Therapy* 34(4), 347–70.

12. Van Lissa, C. J., Hawk, S. T., Branje, S., Koot, H. M., and Meeus, W.H.J. (2016). “Common and unique association of adolescents’ affective and cognitive empathy development with conflict behavior towards parents.” *Journal of Adolescence* 47(1), 60–70.

۱۳. برای مثال ن.ک:

Eisenberg, N., Cumberland, A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., and Shepard, S. A. (2005). “Age changes in prosocial responding and moral reasoning in adolescence and early adulthood.” *Journal of Research on Adolescence* 15(3), 235–60.

14. Crone, E., and Dahl, R. (2012). “Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility.” *Nature Reviews Neuroscience* 13, 636–50.

15. Van der Graaff, J., Branje, S., De Wied, M., et al. (2014).

16. Meier, A., Musick, K., Fischer, J., and Flood, S. (2018). “Mothers’ and fathers’ well-being in parenting across the arch of child development.” *Journal of Marriage and Family* 80(4), 992–1004.

17. Romer, D. (2010). “Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention.” *Developmental Psychobiology* 52(3), 263–76.

۱۸. برای مثال ن.ک:

Wahlstrom, D., Collins, P., White, T., and Luciana, M. (2010). “Developmental changes in dopamine neurotransmission in adolescence: Behavioral implications and issues in assessment.” *Brain and Cognition* 72(1), 146–59.

19. Reyna, V. F., and Rivers, S. E. (2008). “Current theories of risk and rational decision making.” *Developmental Review* 28(1), 1–11.

Steinberg, L. (2007). “Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science.” *Current Directions in Psychological Science* 16(2), 55–59.

20. World Health Organization. (2011). *Global Status Report on Alcohol and Health*. who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msbgsruprofiles.pdf.

21. Steinberg, L., Icenogle, G., Shulman, E. P., Breiner, K., et al. (2018). "Around the world, adolescence is a time of heightened sensation seeking and immature self-regulation." *Developmental Science* 21(2), e12532.
 22. Laird, R. D., Pettit, G. S., Bates, J. E., and Dodge, K. A. (2003). "Parents' monitoring-relevant knowledge and adolescents' delinquent behavior: Evidence of correlated developmental changes and reciprocal influences." *Child Development* 74(3), 752-68.
 23. Jacobs, J. E., Chhin, C. S., and Shaver, K. (2005). "Longitudinal links between perceptions of adolescence and the social beliefs of adolescents: Are parents' stereotypes related to beliefs held about and by their children?" *Journal of Youth and Adolescence* 34, 61-72.
 24. Guilamo-Ramos, V., Jaccard, J., Dittus, P., and Bouris, A. M. (2006). "Parental expertise, trustworthiness, and accessibility: Parent-adolescent communication and adolescent risk behavior." *Journal of Marriage and Family* 68(5), 1229-46.
 - Gray, M. R., and Steinberg, L. (1999). "Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct." *Journal of Marriage and Family* 61(3), 574-87.
 - Shope, J. T. (2006). "Influences on youthful driving behavior and their potential for guiding interventions to reduce crashes." *Injury Prevention* 12, i9-i14.
 - Whitaker, D. J., and Miller, K. (2000). "Parent-adolescent discussions about sex and condoms: Impact of peer influences of sexual risk behavior." *Journal of Adolescent Research* 15(2), 251-73.
 - Guilamo-Ramos, V., Jaccard, J., Turrise, R., and Johansson, M. (2005). "Parental and school correlates of binge drinking among middle school students." *American Journal of Public Health* 95(5), 894-899.
 - Chaplin, T. M., Hansen, A., Simmons, J., Mayes, L. C., et al. (2014). "Parental-adolescent drug use discussions: physiological responses and associated outcomes." *Journal of Adolescent Health* 55(6), 730-735.
۲۵. برای مثال ن.ک:

Twenge, J. M. (2017, September). "Have smartphones destroyed a generation?" *The Atlantic*. theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/

has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/.

Subcommittee on Consumer Protection, Product Safety, and Data Security (2021). *Protecting Kids Online: Facebook, Instagram, and Mental Health Harms*. commerce.senate.gov/2021/9/protecting-kids-online-facebook-instagram-and-mental-health-harms.

۲۶. برای مثال ن.ک:

Sumner, S. A., Ferguson, B., Bason, B., Dink, J., et al. (2021). "Association of online risk factors with subsequent youth suicide-related behaviors in the US." *JAMA Network Open* 4(9), e2125860.

McCrae, N., Gettings, S., and Pursell, E. (2017). "Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review." *Adolescent Research Review* 2, 315–30.

۲۷. برای مثال ن.ک:

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., and Booth, M. (2020). "Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study." *Computers in Human Behavior* 104, 1–9.

George, M. J., Jensen, M. R., Russell, M. A., Gassman-Pines, A., Copeland, W. E., Hoyle, R. H., and Odgers, C. L. (2020). "Young adolescents' digital technology use, perceived impairments, and well-being in a representative sample." *Journal of Pediatrics* 219, 180–87.

۲۸. برای مثال ن.ک:

Yin, X.-Q., de Vries, D. A., Gentile, D. A., and Wang, J.-L. (2019). "Cultural background and measurement of usage moderate the association between social networking sites (SNSs) usage and mental health: A meta-analysis." *Social Science Computer Review* 37(5), 631–48.

29. Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., and Valkenburg, P. M. (2020). "The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent." *Scientific Reports* 10(1), 10763.

Liu, D., Baumeister, R., Yang, C., and Hu, D. (2019). "Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis." *Journal of Computer-Mediated Communication* 24, 259–74.

30. Bryan, C. J., Yeager, D. S., Hinojosa, C. P., Chabot, A., et al. (2016). "Harnessing adolescent values to motivate healthier eating." *PNAS* 113(39), 10830–35.

31. Gamble, A. L., D'Rozario, A. L., Bartlett, D. J., Williams, S., et al. (2014). "Adolescent sleep patterns and night-time technology use: Results of the Australian Broadcasting Corporation's Big Sleep Survey." *PLoS ONE* 9(11): e111700.
- Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F., and Baumgartner, E. (2015). "Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 11(12), 1433–41.
32. Sabina, C., Wolak, J., and Finkelhor, D. (2008). "The natures and dynamics of Internet pornography exposure for youth." *Cyberpsychology and Behavior* 11(6), 691–93.
33. Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A., and Ezzell, M. B. (2016). "Pornography and the male sexual script: An analysis of consumption and sexual relations." *Archives of Sexual Behavior* 45(4), 983–84.
۳۴. همان.
35. Östberg, V., Almquist, Y. B., Folkesson, L., Låftman, S. B., et al. (2015). "The complexity of stress in mid-adolescent girls and boys." *Child Indicators Research* 8, 403–23.

[۴] مدیریت هیجانات، بخش اول: به نوجوانان کمک کنیم احساساتشان را ابراز کنند



۱. برای مثال ن.ک:

- Campos, J. J., Frankel, C. B., and Camras, L. (2004). "On the nature of emotional regulation." *Child Development* 75(2), 377–94.
- Aldao, A., and Nolen-Hoeksema, S. (2012). "The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies." *Behavior Research and Therapy* 50(7/8), 493–501.
2. Kennedy-Moore, E., and Watson, J. C. (2001). "How and when does emotional expression help?" *Review of General Psychology* 5(3), 187–212.
3. Torre, J. B., and Lieberman, M. D. (2018). "Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation." *Emotion Review* 10(2), 116–24.
4. Matejka, M., Kazzer, P., Seehausen, M., Bajbouj, M., et al. (2013). "Talking about emotion: Prosody and skin conductance indicate

emotion regulation." *Frontiers in Psychology* 4, 260.

5. Taylor, S. F., Phan, K. L., Decker, L. R., and Liberzon, I. (2003). "Subjective rating of emotionally salient stimuli modulates neural activity." *NeuroImage* 18(3), 650–59.

6. Manczak, E. M., DeLongis, A., and Chen, E. (2016). "Does empathy have a cost? Diverging psychological and physiological effects within families." *Health Psychology* 35(3), 211–18.

سایر پژوهش‌هایی که به قدرت همدلی اشاره می‌کند:

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Schaller, M., Carlo, G., and Miller, P. A. (1991). "The relations of parental characteristics and practices to children's vicarious emotional responding." *Child Development* 62(6), 1393–1408.

Feshbach, N. D. (1987) "Parental empathy and child adjustment/maladjustment." In Eisenberg, N., and Strayer, J., eds. *Empathy and Its Development*. Cambridge: Cambridge University Press, 271–91.

Field, T. (1994). "The effects of mother's physical and emotional unavailability on emotion regulation." *Monographs of the Society for Research in Child Development* (59), 208–27.

7. Nook, E. C. (2021). "Emotion differentiation and youth mental health: Current understanding and open questions." *Frontiers in Psychology* (12). doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700298.

Wilson-Mendenhall, C. D., and Dunne, J. D. (2021). "Cultivating emotional granularity." *Frontiers in Psychology* (12). doi.org/ 10.3389/fpsyg.2021.703658.

8. Austen, J. (1813/2003). *Pride and Prejudice*. New York: Barnes & Noble Books, 7.

9. Conway, A.R.A., Cowan, N., Bunting, M. F., Therriault, D. J., and Minkoff, S.R.B. (2002). "A latent variable analysis of working memory capacity, short-term memory capacity, processing speed, and general fluid intelligence." *Intelligence* 30(2), 163–83.

10. Hadiwijaya, H., Klimstra, T. A., Vermunt, J. K., Branje, S.J.T., and Meeus, W.H.J. (2017). "On the development of harmony, turbulence, and independence in parent-adolescent relationships: A five-wave longitudinal study." *Journal of Youth and Adolescence* 46, 1772–88.

11. Laursen, B., and Collins, W. A. (2004). "Parent-child communication during adolescence." In A. L. Vangelisti, ed. *Handbook of Family Communication*. Mahwah, N.J.: Erlbaum, 333–48.
12. Waters, E. (1995). "The attachment Q-set (Version 3.0)." *Monographs of the Society for Research in Child Development* 60(2/3), 234–46.
13. Lewicki, R. J., Polin, B., and Lount, R. B. (2016). "An exploration of the structure of effective apologies." *Negotiation and Conflict Management Research* 9(2), 177–96.
14. Saarikallio, S., and Erkkilä, J. (2007). "The role of music in adolescents' mood regulation." *Psychology of Music* 35(1), 88–109.
15. Sharman, L., and Dingle, G. A. (2015). "Extreme metal music and anger processing." *Frontiers in Human Neuroscience* 9, 272.
16. Van den Tol, A.J.M. (2016). "The appeal of sad music: A brief overview of current directions in research on motivations for listening to sad music." *The Arts in Psychotherapy* 49, 44–49.

[۵] مدیریت هیجانات، بخش دوم: به نوجوانان کمک کنیم هیجان‌اتشان را کنترل کنند



1. Piaget, J. (1969). "The intellectual development of adolescents." In G. Caplan and S. Lebovici, eds. *Adolescence: Psychological Perspectives*. New York: Basic Books, 1969, 22–26.

۲. برای مثال ن.ک:

Hacker, D. J. (1994). "An existential view of adolescence." *Journal of Early Adolescence* (14)3, 300–327.

۳. برای مثال ن.ک:

Wante, L., Van Beveren, M., Theuwis, L., and Braet, C. (2018). "The effects of emotion regulation strategies on positive and negative affect in early adolescents." *Cognition and Emotion* 32(5), 988–1002.

Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., and Granic, I. (2019). "Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives." *International Journal of Behavioral Development* 43(1), 1–11.

4. Zoccola, P. M., Figureoa, W. S., Rabideau, E. M., et al. (2014). "Differential effects of poststressor rumination and distraction on cortisol and C-reactive protein." *Health Psychology* 33(12), 1606–09.
5. Bailen, N. H., Green, L. M., and Thompson, R. J. (2018). "Understanding emotion in adolescents: A review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity." *Emotion Review* 11(1), 63–73.
- Spear (2013).
6. Olson, C. K. (2010). "Children's motivations for video game play in the context of normal development." *Review of General Psychology* 14(2), 180–87.
- نقل‌قولی از متن پژوهش که در کتاب ذکر نشده (ص ۱۸۲): «هیجانان به طرز غافل‌گیرکننده‌ای نقش پررنگی در انگیزه کودکان برای استفاده از بازی‌های الکترونیکی، به‌ویژه در پسران، ایفا می‌کنند. در پیمایشی که بر روی جوانان انجام دادیم، دوسوم (۶۲ درصد) از پسران و ۴۴ درصد از دختران که بازی الکترونیکی انجام داده بودند تا حدی یا کاملاً با این گزاره موافق بودند که گاهی سراغ این نوع بازی‌ها می‌روند تا آرامش کسب کنند. تعداد قابل‌توجهی هم از بازی‌های الکترونیکی برای کنار آمدن با خشم استفاده می‌کردند (۴۵ درصد از پسران و ۲۹ درصد از دختران). فراموش کردن مشکلات و کنار آمدن با احساس تنهایی نیز دلایل دیگری بود که برای این کار ذکر کرده بودند».
7. Saarikallio and Erkkilä (2007).
8. Gruber, R., and Cassoff, J. (2014). "The interplay between sleep and emotion regulation: Conceptual framework empirical evidence and future directions." *Current Psychiatry Reports* 16, 500.
9. Baum, K. T., Desai, A., Field, J., Miller, L. E., et al. (2014). "Sleep restriction worsens mood and emotion regulation in adolescents." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 55(2), 180–90.
10. Lang, C., Brand, S., Feldmeth, A. K., Holsboer-Trachsler, E., et al. (2013). "Increased self-reported and objectively assessed physical activity predict sleep quality among adolescents." *Physiology and Behavior* 120, 46–53.
11. Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., et al. (2016). "Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 12(6), 785–86.
12. Nazish, N. (2019, May 30). "How to de-stress in 5 minutes or less, according to a Navy SEAL." *Forbes*. forbes.com/sites/nomanazish/2019/

05/ 30/ how-to-de-stress-in-5-minutes-or-less-according-to-a-navy-seal/?sh=6633b09f3046.

۱۳. به این علت خنده‌دار است که دقیقاً به هدف زده است «بخش هشدارها. (اول مارس ۲۰۲۲). انسان‌ها انصافاً ترجیحشان این است که حمله‌های پنیکشان ادامه پیدا کند تا اینکه بخواهند مثل احمق‌ها نفس‌های خودشان را بشمارند».

The Onion. theonion.com/ man-would-honestly-rather-keep-having-panic-attack-than-1848563324.

14. Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., et al. (2012). "Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder." *Medical Hypotheses* 78(5), 571–79.

۱۵. این حکمت را از دکتر بروس کامپس آموختم، روان‌شناسی که برای مقاله زیر با او مصاحبه کردم:

Damour, L. (2017, February 8). "When a teenager's coping mechanism is SpongeBob." *New York Times*. nytimes.com/2017/02/08/well/family/when-a-teenagers-coping-mechanism-is-spongebob.html.

16. Troy, A. S., Shallcross, A. J., and Mauss, I. B. (2013). "A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context." *Psychological Science* 24, 2505–14.

17. Yu, M., Zhou, H., Xu, H., and Zhou, H. (2021). "Chinese adolescents' mindfulness and internalizing symptoms: The mediating role of rumination and acceptance." *Journal of Affective Disorders* 280(A), 97–104.

18. Cosmic Kids: Zen Den (2019). *Be the pond: Mindfulness for kids*. cosmickids.com/video/be-the-pond-zen-den.

19. Schwartz, P., Maynard, A. M., and Uzelac, S. M. (2008). "Adolescent egocentrism: A contemporary view." *Adolescence* 43(171), 441–48.

20. Ayduk, O., and Kross, E. (2008). "Enhancing the pace of recovery: Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity." *Psychological Science* 19(3), 229–31.

21. Kross, E., and Grossmann, I. (2011). "Boosting wisdom: Distance from self enhances wise reasoning, attitudes, and behavior." *Journal of Experimental Psychology: General* 141(1), 43–48.

22. Grossmann, I., and Kross, E. (2014). "Exploring Solomon's paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning

about close relationships in younger and older adults.” *Psychological Science* 25(8), 1571–80.

۲۳. همان، ص ۱۵۷۳.

24. Bruehlman-Senecal, E., and Ayduk, O. (2015). “This too shall pass: Temporal distance and the regulation of emotional distress.” *Journal of Personality and Social Psychology* 108(2), 356–75.

۲۵. برای مثال ن.ک:

Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., and Deater-Deckard, K. (2015). “Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework.” *Psychological Bulletin* 141(3), 602–54.

26. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., et al. (2007). “The role of the family context in the development of emotion regulation.” *Social Development* 16, 361–88.

27. Borelli, J. L., Rasumssen, H. F., St. John, H. K., et al. (2015). “Parental reactivity and the link between parent and child anxiety symptoms.” *Journal of Child and Family Studies* 24(10), 3130–44.

28. Stocker, C. M., Richmond, M. K., Rhoades, G. K., and Kiang, L. (2007). “Family emotional processes and adolescents’ adjustment.” *Social Development* 16(2), 310–25.

29. Willemen, A. M., Schuengel, C., and Koot, H. M. (2009). “Physiological regulation of stress in referred adolescents: The role of the parent-adolescent relationship.” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 50(4), 482–90.

۳۰. پژوهشگران دریافته‌اند که هزینه سرکوب هیجان، بسته به فرهنگ، متفاوت است. روان‌شناسان برای توصیف الگوهای ابراز هیجانات که از نظر یک گروه اجتماعی خاص متناسب دانسته می‌شود از اصطلاح «قوانین بیان» (display rules) استفاده می‌کنند. به بیان کلی‌تر، فرهنگ‌های جمع‌گرا بیشتر تمایل دارند تا هیجانات شدیدشان را از یکدیگر مخفی نگه دارند، درحالی‌که افراد در یک فرهنگ فردگرا معمولاً هیجانات خود را آزادانه‌تر ابراز می‌کنند. برای مثال پژوهشی نشان داده است که وقتی از یک فرد اروپایی یا اروپایی آمریکایی خواسته می‌شود تا احساس خشم خود را سرکوب کند، ضربان قلب و فشارخونش بالا می‌رود، اما در نقطه مقابل، این بالا رفتن ضربان قلب و فشارخون برای یک چینی زمانی اتفاق می‌افتد که از او بخواهند احساس خشم خود را ابراز کند.

Zhou, T., and Bishop, G. D. (2021). “Culture moderates the

cardiovascular consequence of anger regulation strategy.” *International Journal of Psychophysiology* 8(3), 291–98.

همچنین ن.ک:

Butler, E. A., Lee, T. L., and Gross, J. J. (2007). “Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?” *Emotion* 7(1), 30–48.

Matsumoto, D., Willingham, B., and Olide, A. (2009). “Sequential dynamics of culturally moderated facial expressions.” *Psychological Science* 20(10), 1269–74.

31. Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., et al. (2003). “The social consequences of expressive suppression.” *Emotion* 3(1), 48–67.

32. Richards, J. M., and Gross, J. J. (1999). “Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 25(8), 1033–44.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., and Tice, D. M. (1998). “Ego depletion: Is the active self a limited resource?” *Journal of Personality and Social Psychology* 74(5), 1252–65.

Quartana, P. J., and Burns, J. W. (2010). “Emotion suppression affects cardiovascular responses to initial and subsequent laboratory stressors.” *British Journal of Health Psychology* 15(3), 511–28.

Chapman, B. P., Fiscella, K., Kawachi, I., et al. (2013). “Emotion suppression and mortality risk over a 12-year follow-up.” *Journal of Psychosomatic Research* 75(4), 381–85.

منابع پیشنهادی



رشد نوجوان

Duffy, J. (2019). Parenting the New Teen in the Age of Anxiety: A Complete Guide to Your Child's Stressed, Depressed, Expanded, Amazing Adolescence. Miami: Mango Publishing.

Heffernan, L., and Harrington, M. (2019). Grown and Flown: How to Support Your Teen, Stay Close as a Family, and Raise Independent Adults. New York: Flatiron Books.

Icard, M. (2020). Fourteen Talks by Age Fourteen: The Essential Conversations You Need to Have With Your Kids Before They Start High School. New York: Harmony Books.

Jensen, F. E. (2016). The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults. New York: Harper.

Lythcott-Haims, J. (2015). How to Raise an Adult: Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success. New York: St. Martin's Press.

Siegel, D. J. (2014). Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. New York: TarcherPerigee.

Steinberg, L. (2015). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. New York: Harper.

هیجان

Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. New York: Mariner Books.

Brackett, M. (2019). *Permission to Feel: The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-Being and Success*. New York: Celadon Books.

Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt.

Damour, L. (2019). *Under Pressure: Confronting the Epidemic of Stress and Anxiety in Girls*. New York: Ballantine Books.

Oatley, K., Keltner, D., and Jenkins, J. M. (2019). *Understanding Emotions*, fourth edition. Hoboken, N.J.: Wiley.

Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in Healing*. New York: Penguin Books.

جنسیت

Damour, L. (2016). *Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood*. New York: Ballantine Books.

Natterson, C. (2020). *Decoding Boys: New Science Behind the Subtle Art of Raising Sons*. New York: Ballantine Books.

Eliot, L. (2010). *Pink Brain, Blue Brain: How Small Differences Grow into Troublesome Gaps—and What We Can Do About It*. New York: Mariner Books.

Kindlon, D., and Thompson, M. (1999). *Raising Cain: Protecting the Emotional Lives of Boys*. New York: Ballantine Books.

Pipher, M., and Gilliam, S. (2019). *Reviving Ophelia 25th Anniversary Edition: Saving the Selves of Adolescent Girls*. New York: Riverhead Books.

نوجوانان به حاشیه رانده شده

- Belgrave, F. Z. (2009). *African American Girls: Reframing Perceptions and Changing Experiences*. New York: Springer.
- Belgrave, F. Z., and Brevard, J. K. (2014). *African American Boys: Identity, Culture, and Development*. New York: Springer.
- Crockett, L. J., and Carlo, G., eds. (2016). *Rural Ethnic Minority Youth and Families in the United States: Theory, Research, and Applications*. New York: Springer.
- Forcier, M., Van Schalkwyk, G., and Turban, J. L., eds. (2020). *Pediatric Gender Identity: Gender-Affirming Care for Transgender and Gender Diverse Youth*. New York: Springer.
- Golden, M. (2022). *Saving Our Sons: Raising Black Children in a Turbulent World*. Miami: Mango Publishing.
- Morris, M. W. (2018). *Pushout: The Criminalization of Black Girls in Schools*. New York: The New Press.
- Janssen, A., and Leibowitz, S., eds. (2018). *Affirmative Mental Health Care for Transgender and Gender Diverse Youth: A Clinical Guide*. New York: Springer.
- Russell, S. T., Crockett, L. J., and Chao, R. K., eds. (2010). *Asian American Parenting and Parent-Adolescent Relationships*. New York: Springer.

کتاب‌هایی برای نوجوانان

- Bacow, T. (2021). *Goodbye Anxiety: A Guided Journal for Overcoming Worry*. Seattle: Sasquatch Books.
- Hurley, K. (2019). *The Depression Workbook for Teens: Tools to Improve Your Mood, Build Self-Esteem, and Stay Motivated*. Emeryville, Calif: Rockridge Press.
- Knaus, W. J. (2016). *Overcoming Procrastination for Teens: A CBT Guide for College-Bound Students*. Oakland, Calif: Instant Help Books.
- Schab, L. M. (2021). *The Anxiety Workbook for Teens: Activities to*

Help You Deal with Anxiety and Worry, second edition. Oakland, Calif: Instant Help Books.

Sedley, B. (2017). Stuff That Sucks: A Teen's Guide to Accepting What You Can't Change and Committing to What You Can. Oakland, Calif: Instant Help Books.

Stahl, B., and Goldstein, E. (2010). A Mindfulness-based Stress Reduction Workbook. Oakland, Calif: New Harbinger.

فهرست نام‌ها و اصطلاحات



compulsion	اجبار
socialization	اجتماعی شدن
post-traumatic stress disorder (PTSD)	اختلال استرس پس از تروما (پی. تی. اس. دی)
conduct disorder (CD)	اختلال سلوک
oppositional defiant disorder (ODD)	اختلال نافرمانی مقابله‌ای
obsessive-compulsive disorder (OCD)	اختلال وسواسی جبری
learning disorder	اختلال یادگیری
externalizing disorders	اختلال‌های برونی‌سازی
internalizing disorders	اختلال‌های درونی‌سازی
Ask Lisa	از لیسا بپرس (پادکست)

screamo	اسکریمو (سبک موسیقی)
denial	انکار
sexual harassment	آزار جنسی
Isabelle Blanchette	بلانشت، ایزابل
Adultification	بالغ‌انگاری
emotional arousal	برانگیختگی هیجانی
positron emission tomography (PET)	برش‌نگاری با گسیل پوزیترون
turning an unacceptable emotion back against the self	برگرداندن یک هیجان غیرقابل قبول به سمت خود
acting out	برون‌ریزی
externalization	برونی‌سازی
maturation	بلوغ روانی
parasympathetic	پاراسمپاتیک
punk	پانک (سبک موسیقی)
relational aggression	پرخاشگری رابطه‌ای
Percy Jackson	پرسی جکسن (سریال کودکان)
Prozac	پروزاک
dynamic	پویایی
Star Trek	پیش‌تازان فضا (سریال)
racial profiling	پیش‌داوری نژادی
developmental	تحوّلی

transgender	تراجنسیتی
impulsive	تکانشی
emotion regulation	تنظیم هیجان
deliberate breathing	تنفس آگاهانه
systemic inflammation	التهاب عمومی
emotionality	تهییج‌پذیری
teenager	تینیجر، نوجوان
separation-individuation	جدایی-تفرد
fight-or-flight	جنگ یا گریز
Duane Lee Chapman	چپمن، دواین لی
distraction	حواس‌پرتی
intrusive memories	خاطرات مزاحم
mood	خُلق
dispassionately	خنثی
self-worth	خودارزشمندی
self-harm	خودآسیب‌رسان
self-determination	خودتعیین‌گری
egocentric	خودمحور
emotional granularity	دانه‌بندی هیجانی
secure attachment	دل‌بستگی ایمن
friends-with-benefits	دوستی جهت رابطهٔ جنسی صرف

perspective taking	دیدگاه‌گیری
Zen	ذن
mindfulness	ذهن‌آگاهی
adaptive strategies	راهکارهای سازگارکننده
compulsive behaviors	رفتارهای اجباری
Oboe	ساز اُبوآ
sympathetic	سمپاتیک
cold and hot cognition	شناخت سرد و شناخت گرم
The Lion King	شیرشاه (انیمیشن)
wellness industry	صنعت زندگی سالم
gender-affirming surgical procedure	عمل‌های جراحی تأیید جنسیت
risk factors	عوامل خطر ساز
myelin sheath	غلاف میلین
surreal	فراواقع‌گرایانه
emotional meltdown	فروریزی هیجانی
hook-up culture	فرهنگ رابطه جنسی بی‌تعهد
Phineas and Ferb	فینیس و فرب (انیمیشن)
gender rules	قواعد جنسیتی
Captain Underpants	کاپیتان زیرشلواری (کتاب)
gender orientation	گرایش جنسی

dissociation	گسستگی
mood-counterterg	متضاد با خُلق
HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal) axis	محور اچ‌پی‌ای (هیپوتالاموس، هیپوفیز، فوق‌کلیه)
one-night stand	معاشقه‌های یک‌شبهه
social comparison	مقایسهٔ اجتماعی
defense mechanism	مکانیسم دفاعی
Mulan	مولان (انیمیشن)
myelination	میلینه‌شدن
mood swings	نوسان خُلق
latency	نهفتگی
Nickelodeon	نیکلودئون (شبکهٔ تلویزیونی)
interdependence	وابستگی متقابل
sublimation	والایش
World of Warcraft	وُرد آو وارکرفت (بازی رایانه‌ای)
hardcore	هاردکور (سبک موسیقی)
pornography	هرزه‌نگاری
mood-matching	همخوان با خُلق
co-rumination	هم‌نشخواری فکری
heavy metal	هوی متال (سبک موسیقی)
gender identity	هویت جنسی

نماینه



اختلال‌های برونی‌سازی ۸۱، ۲۷۷	آ
اختلال‌های درونی‌سازی ۸۳، ۲۷۷	آزار ۱۲، ۶۸، ۷۹، ۹۷، ۹۸، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۳،
ارسال پیام متنی ۱۳۹	۱۰۴، ۱۳۷، ۱۹۸، ۲۲۰، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۷۸
استدلال ۲۷، ۳۶، ۳۷، ۴۷، ۱۱۵، ۱۳۵، ۲۲۹	آزار جنسی ۷۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۴، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۷۸
اسکیت سواری پشت سر ماشین‌ها ۳۴	آسیب‌پذیری‌های ۴۸، ۹۱
اصلاح خطاهای فرزندپروری ۱۸۱	آمیگدال ۱۱۴، ۱۶۱
اضطراب ۱۵، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۹، ۴۷، ۵۴،	آنالین ۶۴، ۶۹، ۹۸، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶،
۵۷، ۵۸، ۶۰، ۶۸، ۶۹، ۸۱، ۸۲، ۸۳،	۱۳۷، ۱۳۸، ۱۵۰، ۲۰۵، ۲۲۶
۸۶، ۹۱، ۹۶، ۱۰۵، ۱۶۱، ۱۶۶، ۱۶۸، ۱۶۹،	
۱۸۹، ۱۹۴، ۱۹۹، ۲۰۲، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹،	ا
۲۲۸، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۸، ۲۴۲	ابراز هیجانات ۲۱، ۶۸، ۸۲، ۸۹، ۹۱،
افسردگی ۱۵، ۲۰، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۷، ۶۰، ۸۱،	۱۸۸، ۱۹۶، ۲۰۲، ۲۴۰، ۲۵۱
۸۳، ۹۱، ۹۴، ۱۰۵، ۱۳۵، ۱۵۱، ۱۵۵،	اجتماعی‌شدن ۶۶، ۷۱، ۷۳، ۸۱، ۲۷۷
۱۵۶، ۲۲۸، ۲۳۴	احساس ۲۰۷
افلاطون ۲۶	اختلال استرس پس از تروما ۴۷، ۲۷۷
اقدامات آرامش‌بخش ۲۰۸	اختلال سلوک ۸۱، ۲۷۷
امنیت ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۷۱، ۸۰، ۸۴، ۸۸،	اختلال نافرمانی مقابله‌ای ۸۱
۱۰۶، ۱۰۷، ۱۳۲، ۲۱۴، ۲۱۹، ۲۵۸	اختلال وسواسی جبری ۲۳۸

- انجمن روانشناسی آمریکا ۱۹، ۵
انزوا ۸۶
انکار ۲۷۸، ۵۹، ۵۶، ۵۴
ایزابیل بلانشت ۲۷
اینترنت ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸،
۱۴۰، ۲۳۱
ب
بازی کردن ۶۴
برند شخصی ۱۲۲، ۱۲۹
برونی سازی ۲۷۸، ۲۷۷، ۸۳، ۸۱، ۵۶، ۵۵
بلوغ روانی ۲۷۸، ۶۲، ۴۵، ۴۱، ۴۰
بینش ۱۹۹، ۱۵۹، ۱۴
پ
پرخاشگری ۷۴، ۷۳، ۷۲، ۶۹، ۶۶، ۲۰
پرخاشگری رابطه‌ای ۲۷۸، ۷۴، ۷۳
پرخوری هیجانی ۲۳۸، ۲۳۶
پیشانی ۱۹، ۲۰، ۴۲، ۴۵، ۴۸، ۶۰، ۱۰۱
۱۵۷، ۱۶۱، ۱۶۸، ۱۹۰، ۱۹۴، ۲۰۱، ۲۰۴
۲۰۸، ۲۱۹، ۲۲۸، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۴۹
پسرها ۴۶، ۶۴، ۶۵، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱
۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۸۱، ۸۲، ۸۳
۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۲، ۹۳، ۹۵، ۹۶، ۹۷
۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۳، ۱۰۳، ۱۲۸، ۱۴۰، ۱۷۳، ۱۹۴
ت
تحقیق ۷۶، ۹۲، ۹۷، ۹۸، ۱۰۰، ۱۴۱
تخلیه کردن ۵۲
ترانه سرایی ۱۸۹
ترس‌های شبانه ۲۴
تروما ۲۷، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۹، ۸۶، ۲۷۷
تستوسترون ۷۲، ۲۵۴
تصمیم‌گیری ۲۶، ۲۹، ۳۳، ۳۶، ۱۰۵، ۱۱۴
تعارض‌های سازنده ۱۲۷
تعیین حدود ۹۵
تفاوت‌های جنسیتی ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۹، ۸۱
تفکراتنازعی ۱۹۹، ۲۰۶
تنظیم هیجانات ۱۵۷، ۱۵۹، ۲۰۰، ۲۰۳
تنفس ۲۱۷، ۲۱۹، ۲۷۹
تنفس آگاهانه ۲۱۷، ۲۱۹، ۲۷۹
توجه کردن ۵۴
توصیه کردن ۲۲۱
تهییج‌پذیری ۲۷۹، ۵۲
ج
جُرج الیوت ۳۹
جلوگیری از ابراز احساسات ۲۳۸
جین آستن ۱۶۸
ح
حواس‌پرتی ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۱۰
۲۳۷، ۲۷۹
خ
خشم ۱۴، ۶۸، ۶۹، ۷۱، ۷۳، ۷۵، ۷۶
۷۷، ۷۸، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۱۶۱
۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۵، ۲۱۰، ۲۱۲
۲۳۵، ۲۴۲، ۲۶۹، ۲۷۱
خطاهای فرزندپروری ۱۸۱
خودآسیب‌رسان ۱۹۴، ۲۷۹
د
دارو ۱۵، ۳۲، ۱۰۵
دانه‌بندی هیجانی ۱۶۷، ۱۶۸، ۲۷۹

دختران ۲۰، ۲۱، ۳۴، ۶۳، ۶۵، ۶۶، ۶۷،	ش
۶۸، ۶۹، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶،	شرایط گفت‌وگو ۱۷۱، ۱۷۵، ۱۷۷، ۱۸۳،
۷۸، ۷۹، ۸۱، ۸۲، ۸۴، ۸۵، ۸۹، ۹۱،	شفقت ۳۹، ۱۲۹، ۱۶۵، ۲۲۸،
۹۲، ۹۷، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۸، ۱۱۲، ۱۲۸،	شکننده‌بودن ۵۲
۲۱۱، ۲۴۸، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۶۰، ۲۶۹،	شناختِ سرد ۳۵
دستگاه لیمبیک ۱۱۴	شناختِ گرم ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۱۳۰،
دلیل‌تراشی ۵۴	شوخ طبعی ۵۰، ۵۳، ۵۴، ۲۲۸، ۲۴۸،
دواین لی چین ۲۱۳	
دوپامین ۱۳۰	ص
دوستی جهت رابطه جنسی صرف ۲۷۹	صمیمیت فیزیکی ۸۸، ۱۴۱، ۱۴۶،
دیدگاه‌گیری ۱۲۸، ۲۸۰	
دیوید هیوم ۲۶	ط
	طرح جلوگیری از آزار و اذیت ۹۸
ر	
رسانه‌های اجتماعی ۱۸، ۱۳۵، ۱۵۲،	ع
رفتارهای اجباری ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۸۰،	عزت نفس ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳،
رفتارهای خطرناک ۳۵	
رنه دکارت ۲۶	غ
روابط عاشقانه ۱۴۱	غمگین‌بودن ۱۲، ۵۷،
ز	
زندگی عاشقانه‌اش ۱۴۲	ف
زن‌ها ۶۵، ۶۶، ۸۹	فعالیت بدنی ۲۱۵
س	
سازمان جهانی بهداشت ۱۱۲	ق
سفر زمان هیجانی ۲۱۱	قلدری ۱۰۰، ۱۰۴،
سگ جایزه‌بگیر ۲۱۳	ک
سلامت روان ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰،	کلیشه‌های جنسیتی ۶۶، ۶۸، ۷۸،
۴۸، ۵۲، ۵۳، ۵۷، ۶۱، ۶۲، ۸۶، ۱۰۶،	کناره‌گیری ۲۰، ۴۷، ۵۵،
۱۰۸، ۱۳۴، ۱۵۷، ۱۸۸، ۲۲۳، ۲۳۵،	کنترل هیجانات ۲۳۸،
سوگ ۳۳	گ
سیستم عصبی سمپاتیک ۲۱۸	گرایش جنسی ۱۰۶، ۲۸۰،

- گریه کردن خوب ۵۷
گسستگی ۲۸۱، ۵۹
گلچین آهنگ‌های ۱۳۳، ۱۹۰، ۱۹۱
- ل
لذت ناشی از آزار دیگران ۶۸
- م
محور اچ.پی.بی.ای ۲۸۱، ۴۶، ۴۷
مدرسه لورل ۳۷
مدیتیشن ذهن آگاهانه ۲۲۸
مدیریت هیجانات ۷، ۵۲، ۹۳، ۱۵۵،
۱۸۸، ۱۹۷، ۲۳۲، ۲۶۶، ۲۶۸
مرحله جدایی-تفرد ۱۱۸
مرحله نهفتگی ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۹
مردانگی ۹۲، ۱۰۰، ۱۰۳
مردها ۶۵، ۶۶، ۸۹، ۹۶
مری آن اوانز کراس ۳۹
مصرف الککل ۳۵، ۳۷، ۴۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۲۳۷
معیارهای رفتاری ۸۵
موسیقی ۲۵، ۳۲، ۱۱۵، ۱۵۶، ۱۸۹، ۱۹۰،
۱۹۱، ۱۹۲، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۷۸، ۲۸۱
میلینه شدن ۱۱۳، ۲۸۱
- ناحیه پیشپیشانی مغز ۱۱۴
ناراحتی هیجانی ۲۲۷
نرها ۷۲
نشخوار فکری ۹۱، ۹۳، ۹۴
نوجوانان سیاه‌پوست ۶۱، ۶۲، ۷۸، ۸۰
نورون‌ها ۱۱۳
نوسان خلق ۵۱، ۵۳، ۲۸۱
- و
واپسرانی ۵۹
والایش ۵۴، ۲۸۱
ورزش کردن ۲۱۵
- ه
هرزه‌نگاری ۱۴۰، ۱۴۱، ۲۸۱
همدلی ۳۹، ۴۸، ۵۰، ۵۶، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۳،
۱۱۸، ۱۲۹، ۱۵۱، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۷۰، ۲۰۹،
۲۲۱، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۳۶، ۲۴۲، ۲۶۷
هم‌نشخواری فکری ۹۱، ۹۴، ۲۸۱
هورمون‌های استرس ۴۷
هویت ۶۲، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۱۹،
۱۲۰، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۴۷، ۱۴۸، ۲۸۱
هیپوتالاموس، هیپوفیز، فوق‌کلیه ۴۶، ۲۸۱
- ی
یگان ویژه نیروی دریایی ۲۱۷
یگان ویژه نیروی دریایی ایالات متحده ۲۱۷
- ناامنی ۷۹، ۹۷، ۹۸، ۱۰۰، ۱۰۱
ناامیدی ۱۹، ۵۲، ۵۷، ۱۱۷، ۱۵۸، ۱۸۹، ۲۳۵