

Predicting of Students' Anxiety on the basis of Emotional Regulation Difficulties and Negative Automatic Thoughts

Monirah Mohammadi ¹, Bahman Kord ^{2,*}

¹ MA in Clinical Psychology, Boukan Branch, Islamic Azad University, Boukan, Iran

² Assistant Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran

Received: 08 Jun 2018

Accepted: 12 Jan 2019

Keywords:

Anxiety

Emotional Regulation

Difficulties

Negative Automatic Thoughts

© 2019 Baqiatallah University of
Medical Sciences

Abstract

Introduction: Anxiety is a psychological disorder, which cognition of its causes is essential. The aim of this study was to examine of emotional regulation difficulties and negative automatic thoughts in the prediction of students' anxiety Islamic Azad University, Bukan Branch.

Methods: The method used is descriptive- correlation. The statistical population of this study includes all of college students Islamic Azad University, Bukan Branch city in the academic year of 2017-2018, from which a sample of 325 students were selected by convenience sampling. In the present study, difficulty of emotion regulation Scale (DERS), negative automatic thoughts and anxiety inventory were employed to gather the required data. Data was analyzed in SPSS 20 software using Pearson Correlation Coefficient, and Stepwise Regression test.

Results: According to the results of Pearson correlation coefficient, there is a positive and significant relationship between emotional regulation difficulties and negative automatic thoughts with students' anxiety ($P < 0.01$). As well as the results indicated that predicted 23% of the variance of Anxiety by negative automatic thoughts and emotional regulation difficulties.

Conclusions: Regarding the results, Anxiety is predictable based on the emotional regulation difficulties and negative automatic thoughts. Therefore, teaching emotional regulation strategies and control of negative automatic thoughts is necessary to increase mental health and reduce students' anxiety.

پیش‌بینی اضطراب دانشجویان بر اساس دشواری‌های تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی

منیره محمدی^۱، بهمن کرد^{۲*}

^۱ دانش آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی بوکان، بوکان، ایران

^۲ استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران

چکیده

مقدمه: اضطراب یک اختلال روان‌شناختی است که شناخت عوامل زمینه‌ساز آن ضروری است. هدف از پژوهش حاضر بررسی در پیش‌بینی اضطراب دانشجویان بر اساس دشواری در تنظیم هیجان و افکار خودکار منفی است.

روش کار: روش تحقیق در این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل تمام دانشجویان دانشگاه آزاد شهرستان بوکان است که با روش استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۳۲۵ نفر انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب بک، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و رومر و پرسشنامه افکار خودآیند منفی استفاده شد. داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS 20 و با استفاده از ماتریس همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون تحلیل شدند.

یافته‌ها: با توجه به نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی با اضطراب دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/01$). همچنین نتایج نشان داد که ۲۳٪ واریانس مربوط به اضطراب به وسیله افکار خودآیند منفی و دشواری در تنظیم هیجان ($R^2 = 23$) تبیین می‌شود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده، اضطراب بر اساس دشواری تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی قابل پیش‌بینی است. بنابراین، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان و کنترل افکار خودآیند منفی برای افزایش سلامت روان و کاهش اضطراب دانشجویان ضروری است.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۰۸

واژگان کلیدی:

اضطراب
دشواری تنظیم هیجان
افکار خودآیند منفی

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) محفوظ است.

مقدمه

جوانان در جریان رشد، طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند که گاه از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را به مخاطره می‌اندازد. افراد مبتلا به اضطراب، ممکن است صدمات جسمی و روانی جبران‌ناپذیری را تجربه کنند که در پی آن امکان دارد آسیب و واکنش‌های ناشی از آن، زندگی جوانان را با مشکل مواجه سازد. آنچه روشن به نظر می‌رسد، این است که سطوح بالای اضطراب، منجر به پیامدهای روان‌شناختی، هیجانی و جسمانی منفی نظیر کم‌خوابی، ضعف سیستم ایمنی و اختلال‌های روان‌شناختی دارد [۱]. واکنش افراد به این آسیب‌ها به صورت استرس و انواع اختلال‌ها خودنمایی می‌کند. دوران دانشجویی به دلیل ورود به محیط جدید تحصیلی و گاهی دوری از خانواده، استرس‌زا می‌باشد. در این زمینه مطالعات انجام شده نشان می‌دهند بخش قابل ملاحظه‌ای از دانشجویان دچار استرس و اضطراب هستند [۲]. یکی از متغیرهایی که نقش مهمی در سازگاری و کنترل وقایع اضطراب‌زای زندگی دارد، ظرفیت تنظیم هیجانی است که بر بهزیستی روان‌شناختی افراد تأثیر دارد [۳]. تنظیم هیجان (Emotion regulation) مجموعه‌ای از راهبردهای متمایز و هدفمندی است که افراد برای کنترل، نظارت و چگونگی ابراز

هیجان‌های خود به کار می‌گیرند و شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که برای کاهش، حفظ و یا افزایش هیجان‌ها به کار برده می‌شود [۴]. تنظیم هیجان به عنوان یکی از متغیرهای روان‌شناختی نقش بسزایی در کنترل هیجان‌ها و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان‌های مرتبط با فرآیندهای اجتماعی- روانی افراد دارد. شواهد نشان می‌دهند تنظیم هیجانی با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است. ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادمانی روان‌شناختی و روابط بین فردی تأثیر می‌گذارد و افرادی که ظرفیت و توانایی‌هایی جهت کنترل، سنجش و تعدیل واکنش‌های هیجانی دارند معمولاً از قابلیت‌های بالایی در جهت ادراک و مدیریت هیجان‌ها دارند [۵، ۶]. تنظیم هیجان، شکل خاصی از خودتنظیم‌گری هیجانی است که افراد از طریق آن هیجان‌هایشان را به منظور پاسخ‌دهی مناسب به درخواست‌های محیطی به شکل هشیار یا ناهشیار تنظیم می‌کنند. افراط و تفریط در هیجان‌ها و یا ناتوانی در مهارگری آن‌ها علاوه بر این که منجر به پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می‌شود، باعث ایجاد اختلال در فرایند سازگاری، بهداشت روانی و عاطفی افراد می‌شود و آن‌ها را به شکل جدی آسیب‌پذیر می‌سازد [۷]. به این ترتیب، ناتوانی

روش کار

با توجه به اینکه هدف پژوهش پیش‌بینی اضطراب براساس دشواری‌های تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله با استرس و افکار خودآیند منفی بین دانشجویان می‌باشد، روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی است. در این پژوهش جامعه مورد مطالعه تمام دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ می‌باشد. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس جدول کرجسی و مورگان (Krejcie & Morgan) تعداد نمونه ۳۰۶ نفر برای جمعیت ۱۵۰۰ نفری برآورد، اما برای افزایش اعتبار بیشتر نمونه ۳۲۵ نفری انتخاب شد. ابتدا ضمن هماهنگی با مسئولان دانشگاه، آزمودنی‌ها را انتخاب و آنها را از اهداف تحقیق آگاه کرده و از آنان خواسته شد که به دقت به سؤالات هر یک از پرسشنامه‌های تحقیق پاسخ دهند و پرسشنامه اضطراب بک، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و رومر و پرسشنامه افکار خودآیند منفی بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد بوکان اجرا شد.

ابزار پژوهش

مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و رومر؛ مقیاس اولیه دشواری در تنظیم هیجان یک ابزار سنجش ۴۱ آیتمی خودگزارش‌دهی است که برای ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شده است [۱۰]. گستره پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. یک به معنای تقریباً هرگز (۱۰-۰ درصد)، دو به معنای گاهی اوقات (۱۱ تا ۳۵ درصد)، سه به معنای نیمی از مواقع (۳۶ تا ۶۵ درصد)، چهار به معنای اکثر اوقات (۶۶ تا ۹۰ درصد) و پنج به معنای تقریباً همیشه (۹۱ تا ۱۰۰ درصد) می‌باشد. یک آیتم به خاطر همبستگی پایین آن با کل مقیاس و ۴ آیتم به خاطر بار عاملی پایین حذف شدند. به این ترتیب، از مجموع ۴۱ آیتم ابتدایی مقیاس ۳۶ آیتم باقی ماندند. تحلیل عاملی وجود ۶ عامل: عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی را نشان داد. نتایج حاکی از آن است که این مقیاس از همسانی درونی بالایی، ۰/۹۳ برخوردار می‌باشد. هر شش زیر مقیاس آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ دارند. همچنین این زیر مقیاس‌ها همبستگی معناداری با پرسشنامه پذیرش و عمل (Acceptance and Action Questionnaire) دارد [۱۰]. این مقیاس جنبه‌های مختلف اختلاف در تنظیم هیجانی را می‌سنجد. سؤالات ۷، ۶، ۲، ۱، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴ دارای نمره گذاری معکوس می‌باشند و نمره‌های بالاتر به معنای دشواری بیشتر در تنظیم هیجانی می‌باشند. مقیاس دارای یک نمره کلی از جمع نمره‌های کلیه سؤالات و همچنین ۶ نمره مربوط به زیر مقیاس‌ها است. در مطالعه حاضر، پایایی این مقیاس با دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه شده است که به ترتیب برابر ۰/۸۸ و ۰/۷۹ بوده و حاکی از اعتبار مناسب این آزمون می‌باشد.

پرسشنامه افکار خودآیند منفی؛ این پرسشنامه آزمونی است برای ارزیابی اظهارات منفی خودآیند درباره خود که به وسیله هولون و کندال (Hollon & Kendall) ساخته شده است. ثبات درونی این پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۷ است [۱۶]. این پرسشنامه چهار جنبه از این افکار خودآیند شامل ناسازگاری شخصی و تمایل به

و دشواری در کنترل‌گری و تنظیم هیجان‌ها، می‌تواند پیامدهایی مانند: رفتارهای نامطلوب مربوط به تغذیه [۸] افسردگی، اضطراب و مشکلات جسمی، ناراحتی شدید، رفتارهای کنترل نشده و انزوا [۹] در پی داشته باشد. دشواری تنظیم هیجان از طریق بروز مشکلاتی در آگاهی، درک و پذیرش هیجان‌ها، فقدان دسترسی به راهبردهای انطباقی در مواجهه با هیجان‌های مختلف و یا ناتوانی در کنترل رفتار به هنگام مواجهه با انگیختگی‌های شدید تعریف می‌شود [۱۰]. آلدانو، نولن هوکسما و شوپز (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer) در پژوهشی فراتحلیلی بر روی ۲۴۱ اندازه اثر در ۱۱۴ پژوهش ارتباط بین راهبردهای ناکارآمد در تنظیم هیجانی و آسیب‌شناسی روانی را بررسی کردند. نتایج نشان داد که راهبردهایی مانند نشخوار ذهنی و افکار خودآیند، سرکوبی، اجتناب از حل مسأله، بیشترین اندازه اثر را در اختلال‌های روانی دارند؛ همچنین آنها نشان دادند اختلال‌های افسردگی و اضطراب در مقایسه با اختلال‌های خوردن و سوء مصرف مواد، رابطه بیشتر و همگام‌تری با راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی دارند [۱۱]. از این رو، نقص و دشواری در تنظیم هیجانی نقش قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی اضطراب دانشجویان دارد. شواهد حاکی از آن است که تنظیم هیجان و نحوی پردازش شناختی وقایع استرس‌زا و اضطراب‌زا از مهمترین متغیرهای مؤثر بر سلامت روان است؛ زیرا دشواری تنظیم هیجان و الگوهای منفی شناختی با آسیب‌های روانی آمیختگی دارد [۱۲]. یکی دیگر از فرایندهای شناختی که در اضطراب نوجوانان و جوانان تأثیر دارد افکار خودآیند منفی (Negative Automatic Thoughts) است. بک، اپستین و هاریسون (Beck, Epstein & Harrison) معتقدند افکار خودآیند منفی ناشی از رخداد‌های استرس‌زای زندگی و دربرگیرنده سوگیری در پردازش اطلاعات شخصی است [۱۳]. افکار خودآیند منفی شامل جملات و عبارتهایی است که در جریان هوشیاری و معمولاً بعد از یک رویداد به طور سریع روی می‌دهند، این افکار ناشی از شکست در پاسخ دادن به استرس‌های زندگی است که منجر به کاهش همدلی و احساس گناه می‌شود [۱۴]. افکار خودآیند منفی نقش مهمی در پرخاشگری‌های فیزیکی و کلامی دارند که ممکن است از طریق تأثیر بر فرایند رفتاری و شناختی، دشواری‌هایی را ایجاد نماید. با توجه به این که افکار خودآیند منفی، زمانی که فرد در یک چارچوب ذهنی منفی قرار دارد، به طور خودکار و غیر ارادی به ذهن می‌آیند، می‌توانند توسط وقایع بیرونی یا درونی برانگیخته شوند و سرانجام عکس‌العمل‌های هیجانی و پراسترسی در پی خواهد داشت [۱۵].

پیشینه پژوهشی ارائه شده نشان می‌دهد که با وجود انجام چنین مطالعاتی در زمینه اضطراب و اختلال‌های مرتبط با اضطراب، اما در زمینه پیش‌بینی اضطراب براساس دشواری تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی دانشجویان مطالعات محدودی وجود دارد. بنابراین، با توجه به مطالب عنوان شده در سطور بالا، هدف این پژوهش بررسی رابطه دشواری‌های تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی با اضطراب دانشجویان است؛ و بر همین اساس پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤالات است که آیا اضطراب بر اساس دشواری‌های تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی قابل پیش‌بینی است؟ و سهم هر کدام از متغیرهای دشواری‌های تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی با اضطراب چقدر است؟

پاسخ‌گویی به این سؤال که سهم دشواری تنظیم هیجانی و افکار خودآیند منفی در پیش‌بینی اضطراب چقدر است؟ از روش تحلیل رگرسیون استفاده شد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرها (n = ۲۲۵)

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳
۱. اضطراب	۱۴/۰۷	۱۲/۶۶	۱		
۲. دشواری تنظیم هیجان	۹۶/۱۲	۲۴/۰۸	**۰/۳۳	۱	
۳. افکار خودآیند منفی	۶۲/۸۷	۳۶/۷۰	**۰/۲۶	**۰/۱۴۶	۱

* P < ۰/۰۵, ** P < ۰/۰۱

یافته‌های به دست آمده در جدول ۲ نشان می‌دهد که در مدل اول، متغیر دشواری تنظیم هیجان وارد معادله رگرسیون شد و ۱۱ درصد واریانس اضطراب را تبیین می‌کند. در مدل دوم متغیرهای دشواری تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی وارد تحلیل شد که مشترکاً ۲۳ درصد از واریانس اضطراب را پیش‌بینی می‌کند. همانطور که در نتایج جدول ۳ مشخص است ضرایب غیراستاندارد B که برابر شیب خط و قدرت پیش‌بینی بین دشواری تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی با اضطراب مثبت و معنی‌دار است؛ به این معنا که به ازای هر واحد تغییر در دشواری تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی به ترتیب ۰/۳۳ و ۰/۱۹ واحد تغییر در اضطراب دانشجویان شاهد خواهیم بود. بر اساس داده‌های به دست آمده از جدول ۳، ضریب استاندارد به ترتیب برای دشواری در تنظیم هیجان (Beta=۰/۲۱) و افکار خودکار منفی (۰/۱۲) (Beta=)، و به ترتیب قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی اضطراب در دانشجویان بودند.

بحث

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی رابطه دشواری در تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی با اضطراب در دانشجویان بود. نتایج نشان داد که بین متغیر دشواری در تنظیم هیجان با اضطراب رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های [۲۰، ۲۱] همسویی دارد که نشان دادند ناتوانی در کنترل هیجان‌ها علاوه بر این که منجر به تجربه کردن هیجان‌های منفی می‌شود باعث ایجاد اختلال در فرایند سازگاری و بهداشت روانی افراد هم می‌شود و آن‌ها را به شکل جدی تهدید می‌کند [۶]. عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، فقدان آگاهی هیجانی و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، می‌تواند رفتارهای نامطلوب مربوط به افسردگی، اضطراب و مشکلات جسمی، آسیب‌پذیری دستگاه‌های قلبی عروقی، رفتارهای کنترل نشده و انزوا [۸] در پی داشته باشد. از این رو، نقص و دشواری در تنظیم هیجان نقش قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی اضطراب و آسیب‌های روانی دارد [۱۰]. بنابراین، در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد دارای دشواری در تنظیم هیجان معمولاً از مجموعه‌ای از راهبردهای هیجانی ناکارآمد استفاده می‌کنند. این افراد در ارتباط با رویدادهای در پیش‌رو، مدام گرفتار قضاوت و پیش‌داوری هستند و به شدت درگیر محتوای اضطراب‌زای افکار خود هستند که مانع ارزیابی مجدد موقعیت از

تغییر، خودپنداشت منفی، اعتماد به نفس پایین و ناامیدی را می‌سازد. فیسچر و کورکان (Fischer & Corcoran) پایایی این پرسشنامه را روی نمونه مرکب از ۳۱۲ دانشجو هنجار کردند که میانگین سنی آنها ۲۰-۲۲ سال بوده است، این نمونه از آزمودنی‌ها به صورت افسرده یا غیرافسرده براساس پرسشنامه افسردگی بک و MMPI نمره میانگین پرسشنامه افکار منفی خودآیند در نمونه افسرده ۷۹/۶۴ با انحراف معیار ۲۲/۲۹ بود و در نمونه غیرافسرده ۵۷/۴۸ با انحراف معیار ۱۰/۸۹ بود و از ثبات درونی بسیار خوبی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۷ برخوردار است و همچنین همبستگی بین نمرات این مقیاس و پرسشنامه افسردگی بک ۰/۸۸ گزارش شده است که به عنوان شاخصی مطلوب برای روایی همگرا در نظر گرفته می‌شود [۱۷]. در مطالعه حاضر، ثبات درونی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ گزارش شد.

پرسشنامه اضطراب بک؛ مقیاس اضطراب بک (Beck Anxiety Inventory) یک پرسشنامه خودسنجی ۲۱ سوالی است که با هدف اندازه‌گیری شدت اضطراب طراحی شده است. این آزمون شدت اضطراب را در یک هفته اخیر و در دامنه‌ای از "اصلاً" تا "شدید" مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره هر سؤال بین ۰ تا ۳ بوده و دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۰ می‌باشد. نمره بالاتر نشانه شدت اضطراب بیشتر است. همسانی درونی آن بالا و ضریب پایایی بازآزمایی یک هفته‌ای آن در حدود ۰/۷۵ به دست آمده است. این تست دارای پایایی و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ است [۱۸]. همچنین در پژوهش دیگری آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ گزارش شده است [۱۹].

شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد و در بخش آمار استنباطی از آزمون‌های همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره استفاده گردید. پژوهشگران داده‌های به دست آمده از پرسشنامه را پس از استخراج و طبقه‌بندی، از طریق نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار داده‌اند. به منظور همگنی واریانس‌ها و مشخص کردن و مقادیر داده‌های پرت از آزمون باکس پلات (Box plot) و راهبرد فاصله مهالانوبیس (Mahalanobis) در مورد همه متغیرهای پیش‌بین و ملاک بهره گرفته شد. همچنین نتایج آزمون کولموگروف-اسیمرنوف نشان داد که توزیع خطا و باقیمانده داده‌ها نرمال (z = ۱/۴۵، P = ۰/۴۸) است. برای بررسی استقلال خطاها از آماره‌های دوربین واتسون (Dorbin Wattson) استفاده شد که مقدار آن (۱/۸۳) بود که حاکی از برقراری استقلال خطاها است.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین، ضریب همبستگی میان متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است. این نتایج نشان می‌دهد که میانگین اضطراب (۱۴/۰۷) دشواری تنظیم هیجان (۹۶/۱۲) و افکار خودآیند منفی (۶۲/۸۷) می‌باشد. نتایج همبستگی نشان می‌دهد که بین دشواری تنظیم هیجان با اضطراب (r=۰/۳۳) و افکار خودآیند منفی با اضطراب (r=۰/۲۶)، رابطه مثبت و معنی‌داری از لحاظ آماری در سطح (P ≤ ۰/۰۱) وجود دارد. همچنین به منظور

مشکلات هیجانی آسیب‌پذیرتر هستند و اختلال‌های اضطرابی تجربه می‌کنند [۹-۱۱]. از این رو، این ویژگی‌ها باعث گرفتار شدن در سطوح بالای اضطراب و نگرانی خواهد شد.

منظرگاه‌های مثبت یا بی‌خطر می‌شود؛ از این رو، این ویژگی‌ها باعث گرفتار شدن در سطوح بالای اضطراب و نگرانی خواهد شد. یافته‌ها نشان داده‌اند افرادی که از راهبردهای ناکارآمدی مانند: نشخوار فکری، فاجعه انگاری و ملامت خویش استفاده می‌کنند و معمولاً در برابر

جدول ۲: ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش بین در معادله تحلیل رگرسیون به روش همزمان (n = ۳۲۵)

منابع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	R	R ²
۱ دشواری تنظیم هیجان				۵۶/۱۸	**۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۱۱
رگرسیون	۲۰۶/۱۶	۱	۲۰۶/۱۶				
خطا	۱۱۸۶/۴۵	۳۲۳	۳/۶۷				
کل	۱۳۹۲/۶۲	۳۲۴					
۲ دشواری تنظیم هیجان و افکار خودآیند				۷۹/۴۵	**۰/۰۰۱	۰/۴۸	۰/۲۳
رگرسیون	۵۶۷/۵۳	۲	۲۶۷/۷۶				
خطا	۱۰۸۶/۶۸	۳۲۲	۳/۳۷				
کل	۱۶۵۴/۲۲	۳۲۴					

جدول ۳: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مدل نهایی رگرسیون برای پیش بینی اضطراب (n = ۳۲۵)

گام	B	SE	Beta	T	P
۱ مقدار ثابت	۰/۶۴	۲۴/۱	-	۳/۶۶	۰/۰۰۱
دشواری در تنظیم هیجان	۳۳/۰	۰/۰۱۷	۰/۳۱	۰/۶۷۲	۰/۰۰۱
۲ مقدار ثابت	۷۵/۰	۲۵/۲	-	۰/۲۴	۰/۸۰۹
دشواری در تنظیم هیجان	۰/۲۸	۰/۱۲۰	۰/۲۱	۰/۳۲	۰/۰۰۱
افکار خودکار منفی	۰/۱۹	۰/۰۲۵	۰/۱۲	۲/۶۱	۰/۰۰۹

دانشجویان است؛ و درمان‌های مبتنی بر اصلاح طرح‌واره‌ها ذهنی و بازسازی شناختی در کاهش فشار روانی، اضطراب و اختلال اضطراب تعمیم یافته مؤثر است [۲۷]. بنابراین، درمان‌های شناختی و رفتاری به فعال‌سازی نظام تسکین خود کمک می‌کند و به کاهش احساس ترس، وحشت زدگی، ناتوانی در آرامش، کناره‌گیری و در نهایت تقلیل اضطراب در افراد منجر می‌شود. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود عملیاتی کردن کارگاه‌های مداخله‌ای و آموزشی در رابطه با طرح‌واره‌ها ذهنی و بازسازی شناختی به منظور ایجاد و ارتقاء سلامت روان و کاهش اضطراب می‌تواند مؤثر باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به شناسایی نیم‌رخ هیجان‌های مثبت و منفی دانشجویان پرداخته شود و بر اساس ارتباط این سازه‌ها، راهکارهای خودمراقبه‌ای لازم برای مقابله با مشکلات عاطفی و اضطراب آنها ارائه شود.

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است؛ بنابراین، استنباط نتایج علی باید با احتیاط صورت گیرد. بدین ترتیب، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این مطالعه در قالب طرح مداخله‌ای تکرار و مورد بررسی قرار گیرد. از آنجا که گروه نمونه پژوهش حاضر دانشجویان است، در تعمیم نتایج لازم است جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین استفاده از پرسشنامه به عنوان تنها ابزار مورد بررسی متغیرهای این مطالعه بوده است لذا موجب شد تا تنها بر گزارش شخصی دانشجویان اکتفا شود، از این رو، احتمال می‌رود این گونه گزارش‌ها به واسطه فقدان یا کمبود مقایسه‌های هنجاری احتمال سوگیری وجود داشته باشد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش

یافته دیگر این مطالعه نشان داد که بین متغیر افکار خودآیند منفی با اضطراب در دانشجویان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. بدین معنی که با افزایش نمرات افکار خودکار منفی، میزان اضطراب دانشجویان نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهشی [۲۲-۲۴] در یک راستا می‌باشند. در تبیین این یافته می‌توان ادعان داشت، افرادی که دارای افکار خودکار منفی بیشتری دارند احتمال تجربه افسردگی و مضطرب بودن آنها بیشتر است. زیرا پنداشت‌های و نگرش‌های منفی که حاوی درماندگی و خودتخریبی است باعث برقرار ساختن فرض‌ها و سوگیری‌های منفی می‌شود [۲۵].

افکار خودآیند منفی ناشی از رخداد‌های استرس‌زای زندگی و دربرگیرنده سوگیری‌های منفی در پردازش اطلاعات شخصی است. برای مثال به طور مرتب خود را مورد سرزنش و ملامت قرار می‌دهد که "یک بازنده است" یا "هرگز از عهده کاری بر نخواهد آمد". این تعبیرها در مورد خود منجر به احساس گناه و اضطراب می‌شود [۱۱]. با توجه به این که افکار خودآیند منفی، زمانی که فرد در یک چارچوب ذهنی منفی قرار دارد، معمولاً به طور خودکار و غیرارادی به همراه با استرس هم‌ایندی دارد [۱۴] و در یک چنین شرایطی فرد را مستعد اضطراب و سایر آشفتگی‌های روان‌شناختی می‌سازند. همچنین از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر این بود که دشواری در تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی به طور مشترک سهم معنی‌داری در پیش‌بینی اضطراب دارند، این یافته‌های پژوهشی همسو و سازگار با نتایج مطالعه [۲۶، ۲۷] بود که حاکی از این موضوع هستند که ترکیب خطی متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی قادر به پیش‌بینی اضطراب

سپاسگزاری

بر خود لازم می‌دانیم تا بدین وسیله از کلیه دانشجویان و مسئولان دانشگاه که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، مراتب تقدیر و تشکر را به عمل آوریم.

تأییدیه اخلاقی

در مرحله اجرای پرسشنامه ضمن محفوظ ماندن حق شرکت مشارکت کنندگان، به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه بوده و فقط در راستای اهداف پژوهش مورد تأکید قرار می‌گیرد.

تضاد منافع

بین نویسندگان هیچ گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

حمایت مالی

برای انجام پژوهش حاضر، کمک مالی دریافت نشده است.

حاضر با گروه‌های دیگری از جمله گروه‌های سنی دیگر، نیز تکرار شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج این پژوهش که نشان داد که متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان و افکار خودآیند منفی با اضطراب دانشجویان رابطه معناداری دارد ضروری است مهارت‌های کنترل و مدیریت هیجان‌ها و راه‌های جلوگیری از افکار خودآیند منفی به دانشجویان آموزش داده شود تا شاهد ارتقای سلامت روان آنان باشیم. بنابراین، با توجه به شرایط خاص شغلی، تحصیلی و برهه سنی دانشجویان که به انحاء مختلف بهزیستی و سلامت آنها تهدید می‌شود توصیه می‌شود، برنامه‌های آموزشی منسجم مبتنی بر مدیریت و مهارگری هیجان‌ها و ممانعت از افکار خودآیند منفی برای افزایش و تقویت بهزیستی و بهداشت روان این دانشجویان طراحی شود.

References

- Akgun S, Ciarrochi J. Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance. *Educ Psychol*. 2010;23(3):287-94. doi: 10.1080/0144341032000060129
- Shaikh BT, Kahloon A, Kazmi M, Khalid H, Nawaz K, Khan N, et al. Students, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school. *Educ Health (Abingdon)*. 2004;17(3):346-53. doi: 10.1080/13576280400002585 pmid: 15848822
- Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*. 2003;85(2):348-62. pmid: 12916575
- Steward T, Pico-Perez M, Mata F, Martinez-Zalacain I, Cano M, Contreras-Rodriguez O, et al. Emotion Regulation and Excess Weight: Impaired Affective Processing Characterized by Dysfunction of Insula Activation and Connectivity. *PLoS One*. 2016;11(3):e0152150. doi: 10.1371/journal.pone.0152150 pmid: 27003840
- Wu Y, Li H, Zhou Y, Yu J, Zhang Y, Song M, et al. Sex-specific neural circuits of emotion regulation in the centromedial amygdala. *Sci Rep*. 2016;6:23112. doi: 10.1038/srep23112 pmid: 27004933
- Kord B, Karimi S. The prediction of emotional regulation based on the students' Self-Compassion and body image. *J Educ Psychol Stud*. 2017;14(28):207-30.
- Linley P, Joseph S. *Positive psychology in practice*: Wiley Hoboken, NJ; 2004.
- Raspopow K, Matheson K, Abizaid A, Anisman H. Unsupportive social interactions influence emotional eating behaviors. The role of coping styles as mediators. *Appetite*. 2013;62:143-9. doi: 10.1016/j.appet.2012.11.031 pmid: 23228905
- Ejei J, Gholamali LM, Erami H. Comparison Of Emotional Regulation In Substance Abusers And Normal Subjects. *J Psychol*. 2015;2(74):137-46.
- Gratz KL, Roemer L. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess*. 2004;26(1):41-54. doi: 10.1023/b:joba.0000007455.08539.94
- Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*. 2010;30(2):217-37. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004 pmid: 20015584
- Sepehreinjad M, Hatamian P. [Forecast of Suicidal thoughts based on Emotional Dysregulation and Experimental Avoidance in Nurses]. *Iran J Nurs Res*. 2018;13(4):39-44.
- Beck AT, Epstein N, Harrison R. Cognitions, attitudes and personality dimensions in depression. *Br J Cogn Psychother*. 1983;1(1):1-16.
- Fernández EN, Mairal JB. Behavioral activation versus cognitive restructuring to reduce automatic negative thoughts in anxiety generating situations. *Psicothema*. 2017;29(2):172-7.
- Ahmed SP, Bittencourt-Hewitt A, Sebastian CL. Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Dev Cogn Neurosci*. 2015;15:11-25. doi: 10.1016/j.dcn.2015.07.006 pmid: 26340451
- Hollon SD, Kendall PC. Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cogn Ther Res*. 1980;4(4):383-95. doi: 10.1007/bf01178214
- Corcoran KJ, Fischer J. *Measures for clinical practice: A sourcebook*: The free press United States; 1994.
- Kaviani H, Mousavi A. Psychometric properties of the Persian version of Beck Anxiety Inventory (BAI). *Tehran Univ Med J* 2008;66(2):136-40.
- Vollestad J, Sivertsen B, Nielsen GH. Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: evaluation in a randomized controlled trial. *Behav Res Ther*. 2011;49(4):281-8. doi: 10.1016/j.brat.2011.01.007 pmid: 21320700
- Mahmoud AM, Khanjani Z, Bayat A. [Prediction of Anxiety-Related Emotional Disorders in Adolescents Based on Emotion Regulation, Coping Strategies and Symptoms Borderline Personality Disorder]. *Clin Psychol Stud*. 2017;7(25):107-28.
- Yoo SH, Matsumoto D, LeRoux JA. The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *Int J Intercult Relat*. 2006;30(3):345-63. doi: 10.1016/j.ijintrel.2005.08.006
- Gamefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9 - 11-year-old children: the development of an instrument. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2007;16(1):1-9. doi: 10.1007/s00787-006-0562-3 pmid: 16791542
- Anderson CA, Miller RS, Riger AL, Dill JC, Sedikides C. Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *J Pers Soc Psycho*. 1994;66(3):549-58. doi: 10.1037/0022-3514.66.3.549
- Martin RC, Dahlen ER. Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Pers Individ Differ*. 2005;39(7):1249-60. doi: 10.1016/j.paid.2005.06.004
- Abela JR, Skitch SA. Dysfunctional attitudes, self-esteem, and hassles: cognitive vulnerability to depression in children of affectively ill parents. *Behav Res Ther*. 2007;45(6):1127-40. doi: 10.1016/j.brat.2006.09.011 pmid: 17074303
- Farmer AS, Kashdan TB. Social anxiety and emotion regulation in daily life: spillover effects on positive and negative social events. *Cogn Behav Ther*. 2012;41(2):152-62. doi: 10.1080/16506073.2012.666561 pmid: 22428662
- Cisler JM, Olatunji BO, Feldner MT, Forsyth JP. Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: An Integrative Review. *J Psychopathol Behav Assess*. 2010;32(1):68-82. doi: 10.1007/s10862-009-9161-1 pmid: 20622981