

Investigation of the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies with Depression, Anxiety and Stress in Students

Hossein Zare, Zahra solgi

بررسی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان

حسین زارع^۱، زهرا سلگی^۲

پذیرش نهایی: ۹۲/۲/۳۱

پذیرش اولیه: ۹۱/۱۰/۲۰

تاریخ دریافت: ۹۱/۴/۱۹

Abstract

The present study investigated the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression, anxiety and stress in students through using descriptive correlational research method. To do so, through random cluster sampling, 235 students (102 boys and 133 girls) of Payame Noor University with the average age of 23/31 and a standard deviation of 2/53 were selected and then completed cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ) and depression, anxiety and stress scale (DASS-21). Data was analyzed by using multivariate analysis of variance and correlation matrix. Results indicated a negative relationship between depression and positive refocusing, between planning and positive reappraisal. Moreover, there was a positive relationship between depression, anxiety, stress and all of the maladaptive cognitive emotion regulation strategies (other blame, self-blame, rumination, catastrophizing and acceptance). Among the components of cognitive emotion regulation strategies, there was no significant difference between male and female students, except rumination. There was also no difference between male and female students in depression, anxiety and stress. Considering the above mentioned results, it seems that cognitive emotion regulation training focused on positive refocusing, planning and positive reappraisal is very essential to enhance the physical, mental and social health of students.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation, Depression, Anxiety, Stress, Students

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان با استفاده از روش تحقیق توصیفی - همبستگی انجام شد. بدین منظور به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۲۳۵ دانشجوی (۱۰۲ پسر و ۱۳۳ دختر) دانشگاه پیام نور کرمانشاه با میانگین سنی ۲۳/۳۱ و انحراف معیار ۲/۵۳ انتخاب شدند و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) را تکمیل نمودند. داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری تحلیل واریانس چند متغیری و ماتریس همبستگی تجزیه و تحلیل شدند. نتایج حاکی از ارتباط منفی بین افسردگی با تمرکز مثبت/ برنامه‌ریزی و ارزیابی مثبت/دیدگاه وسیع‌تر بود. همچنین بین افسردگی، اضطراب و استرس با همه راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان (سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌پنداری و پذیرش) همبستگی مثبت به دست آمد. از بین مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان، فقط در مؤلفه‌ی نشخوار فکری تفاوت معناداری بین دانشجویان پسر و دختر وجود داشت. بین میزان افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان پسر و دختر نیز تفاوتی وجود نداشت. با در نظر گرفتن نتایج فوق، به نظر می‌رسد برای افزایش سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی دانشجویان، آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان متمرکز بر برنامه‌ریزی/تمرکز مثبت و ارزیابی مجدد مثبت بسیار ضروری است.

کلیدواژه‌ها: تنظیم شناختی هیجان، افسردگی، اضطراب، استرس، دانشجویان.

۱. (نویسنده مسئول)، دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، h_zare@pnu.ac.ir

۲. مربی گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور



مقدمه

هیجانی با راهبردهای شناختی هشیار تعریف شود (زلومکی و هان^۳، ۲۰۱۰). تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره می‌کند که به وسیله آن ما بر این که چه هیجاناتی را تجربه کنیم، چه موقع آنها را تجربه کنیم و چگونه آنها را بیان کنیم تأثیر می‌گذارد (سزیگیل، بوزنی و بازینسکا^۴، ۲۰۱۲) و به عنوان ساختار وسیعی تصور می‌شود که تعدادی از فرایندهای تنظیمی مثل تنظیم تجربه هیجانات و خصیصه‌های زیربنایی و اساسی هیجانات مثل واکنش‌پذیری فیزیولوژیایی، اجتماعی، رفتاری و فرایندهای شناختی را شامل می‌شود (زلومکی و هان، ۲۰۱۰).

مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه‌ی شناختی دست‌کاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دارد (اوکسندر و گروس^۵، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه‌ی تفکر افراد پس از بروز یک تجربه‌ی منفی یا واقعه‌ی آسیب‌زا برای آنها اطلاق می‌گردد. پژوهش‌های پیشین^۶ راهبرد متفاوت تنظیم شناختی را به صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند: سرزنش خود^۷، سرزنش دیگران^۸، نشخوار فکری^۹، تلقی فاجعه‌آمیز^{۱۰}، توسعه‌ی چشم‌انداز^{۱۱}، تمرکز مجدد مثبت^{۱۲}، ارزیابی مثبت^{۱۳}، پذیرش شرایط^{۱۴} و برنامه‌ریزی کردن^{۱۵} (گارفنسکی، کرایچ و اسپینهاون^{۱۵}، ۲۰۰۲).

مدیریت هیجان‌ات به منزله‌ی فرایندهای درونی و بیرونی است که مسؤولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد و هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجان‌ات می‌تواند فرد را در برابر اختلالات

روانشناسی سلامت در سال‌های اخیر اهمیت زیادی برای نحوه‌ی مواجهه با تنیدگی و چالش‌های زندگی در بهبود وضعیت سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد قائل شده و یکی از بهترین شیوه‌ها را، تقویت پاسخ‌های مقابله‌ای و توانمندی‌های شناختی آنان می‌داند (آلوی و ریسکیند^۱، ۲۰۰۶). توانایی سازگاری افراد در رویارویی با تنیدگی، مشکلات زندگی شخصی و معضلات اجتماعی برابر نیست. در محیط مشابه اجتماعی بعضی اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت‌های چالش‌برانگیز را خیلی زود از دست می‌دهند و دچار افسردگی، اضطراب، استرس، رفتارهای ضداجتماعی و خودکشی می‌شوند، در حالی که عده‌ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیت‌ها برآیند و بدون عارضه‌ی خاصی مشکل را برطرف کرده یا آن را پشت سر بگذارند. هر اندازه چنین ظرفیتی بالاتر یا بیشتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی و اجتماعی خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه‌ی مثبت، سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات خویش بپردازد (اینگرام، میراندا و سگال^۲، ۱۹۹۸). مقابله، تلاش‌های شناختی و رفتاری است که به طور مداوم در حال تغییرند تا فرد از عهده‌ی خواسته‌های بیرونی و درونی که ورای منابع و توان او ارزیابی می‌شوند، برآید. مقابله بازتابی از فرایندی است که شامل درگیری فعال در دوره‌ی زمانی مشخص است و راهبردهای مختلفی دارد. انتخاب راهبرد شناختی، هیجانی و رفتاری می‌تواند بر سلامت روان بالا یا پایین تأثیر بگذارد (قاسم زاده نساجی، پیوسته‌گر، حسینیان، موتابی و بنی هاشمی، ۱۳۸۹).

مدل راهبردهای شناختی هیجان از مهم‌ترین مدل‌ها در خصوص نقش سیستم‌های عصبی در کنترل هیجان است. این دسته از مدل‌ها به فرایندهای شناختی گوناگون مؤثر در تنظیم‌کنش‌های هیجانی می‌پردازند. تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به عنوان مدیریت اطلاعات برانگیخته شده

³. Zlomke & Hahn

⁴. Szczygiel, Buczny & Bazinska

⁵. Ochsner & Gross

⁶. Self-blame

⁷. Other-blame

⁸. Rumination

⁹. Catastrophizing

¹⁰. Putting into perspective

¹¹. Positive refocusing

¹². Positive reappraisal

¹³. Acceptance

¹⁴. Planning

¹⁵. Garnefski, Kraaij & Spinhoven

¹. Alloy & Riskind

². Ingram, Miranda & Segal



اساس نتایج پژوهش مارتین و داهلن^۴ (۲۰۰۵) افراد افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب اغلب از استراتژی‌های ناکارآمد همانند نشخوار فکری و تلقی فاجعه آمیز و سرزنش خود در رویارویی با شرایط ناگوار استفاده می‌کنند. به باور این پژوهشگران، این راهبردها موجب تشدید و استمرار میزان افسردگی در افراد می‌گردد و از طرف دیگر، ارزیابی مثبت به طور معکوس با افسردگی ارتباط دارد.

افسردگی، اضطراب و استرس می‌توانند به عنوان یک پاسخ ناموفق به چالش‌های زندگی دیده شوند. بنابراین شناخت و رشد راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در دوران نوجوانی و جوانی اساس و بنیاد سازگاری‌های موفق در بزرگسالی می‌باشد (انگن، ۲۰۱۰). در مجموع، نتایج پژوهش‌ها حاکی از اهمیت راهبردهای شناختی هیجان در مطالعات بالینی می‌باشد. بنابراین قابلیت این راهبردها در توصیف اختلالات هیجانی، ضرورت شناسایی، ارزیابی و ارتباط آنها را با اختلالات هیجانی گوناگون دوچندان می‌کند.

در پژوهش حاضر ما به دنبال گسترش پژوهش‌های قبلی انجام شده راجع به تنظیم شناختی هیجان با بررسی ارتباط بین استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و افسردگی، اضطراب و استرس و همچنین بررسی تفاوت‌های جنسی در استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان می‌باشیم.

بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین ارتباط بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان دانشگاه پیام نور انجام شد. بر اساس آنچه عنوان شد فرضیات پژوهش عبارتند از:

۱. بین راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان (سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و پذیرش) با افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط مثبتی وجود دارد.
۲. بین راهبردهای کارآمد تنظیم شناختی هیجان (تمرکز مجدد مثبت/ برنامه‌ریزی، ارزیابی

روانی چون افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر سازد (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۳).

در سال‌های اخیر تنظیم هیجانی به عنوان فرایند هسته‌ای در درمان و تحقیقات مربوط به آسیب‌شناسی روانی مورد هدف قرار گرفته است و میزان قابل توجهی از پژوهش‌ها به منظور مشخص نمودن ارتباط بین استفاده از راهبردهای معین و اختلالاتی مثل افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلال استرس پس از سانحه و اختلالات خوردن انجام شده است. در مجموع استدلال می‌شود که چندین راهبرد تنظیم شناختی هیجان ارتباط منفی با آسیب‌شناسی روانی (مثلاً کارآمد) دارند، در صورتی که بقیه با آسیب‌شناسی و تداوم اختلالات بالینی ارتباط دارند (مثلاً ناکارآمد) (آلدائو و نولن - هوکسما، ۲۰۱۰).

پژوهش‌های اخیر دریافته‌اند که تنظیم هیجانی اثربخش و کارآمد برای سلامت روانی بسیار حیاتی است و مشکل در تنظیم هیجان در ارتباط با دامنه‌ای از رفتارهای مسأله‌ساز و اختلالات روانی مثل سوء مصرف مواد، خودآزاری، افسردگی، اضطراب، اختلال شخصیت مرزی و اختلال استرس پس از سانحه می‌شود (روبرتون، دافرن و باکس، ۲۰۱۱).

به باور پژوهشگران افراد دارای اختلالات هیجانی گوناگون در برخورد با شرایط ناگوار، از راهبردهای متفاوتی استفاده می‌کنند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که افسردگی نه تنها به وسیله تجربه‌ی هیجانی ناهنجار شناخته می‌شود (مثلاً عاطفه‌ی مثبت پایین و عاطفه‌ی منفی بالا) بلکه همچنین به وسیله‌ی راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان نیز مشخص می‌شود. در نمونه‌های بالینی استفاده بیشتر از نشخوار فکری در پاسخ به هیجانات منفی، شروع، طول مدت و عود دوره‌های افسردگی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین نقص در تنظیم شناختی هیجانات نقش مرکزی را در رشد افسردگی بازی می‌کند (مارکوئین^۳، ۲۰۱۱). بر

1. Aldao & Nolen-Hoeksema

2. Robertson, Daffern & Bucks

3. Marroquin

4. Martin & Dahlen



برخلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قائل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است که اجرای آن خیلی آسان و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده می‌باشد و شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج نمره‌ای (از همیشه تا هرگز) است که در مجموع ۷ عامل زیر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد: تمرکز مثبت مجدد/ برنامه ریزی (پرسش‌های شماره ۴، ۱۳، ۳۴، ۳۱، ۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲، ۶، ۱۵)، ارزیابی مثبت/ دیدگاه وسیع‌تر (پرسش‌های شماره ۲۴، ۳۳، ۷، ۱۶، ۲۵، ۲۲)، سرزنش دیگران (پرسش‌های شماره ۹، ۱۸، ۲۷، ۳۶)، سرزنش خود (پرسش‌های شماره ۱، ۱۰، ۲۸)، نشخوار فکری (پرسش‌های شماره ۱، ۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰)، فاجعه‌آمیز کردن (پرسش‌های شماره ۸، ۱۷، ۲۶، ۳۵) و پذیرش (پرسش‌های شماره ۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹). ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به وسیله‌ی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه‌ی ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ و ضریب اعتبار خرده‌مقیاس‌های آن به شیوه‌ی بازآزمایی به فاصله‌ی زمانی ۱۴ ماه در دامنه‌ی ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ گزارش شده است. در ایران نیز سامانی و صادقی (۱۳۸۹) ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این آزمون را در دامنه‌ی ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و همچنین ضریب اعتبار این عوامل به شیوه‌ی بازآزمایی با فاصله‌ی زمانی یک هفته را بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ به دست آورده‌اند.

۲. *مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)*: این مقیاس در سال ۱۹۹۵ توسط لایبوند و لایبوند^۳ تهیه شده که دارای دو فرم می‌باشد. فرم کوتاه دارای ۲۱ عبارت است که هر یک از سازه‌های روانی افسردگی، اضطراب و استرس را توسط ۷ عبارت متفاوت، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فرم بلند آن شامل ۴۲ عبارت است که هر یک از ۱۴ عبارت یک عامل یا سازه روانی را اندازه‌گیری می‌کند. کرافورد و هنری (۲۰۰۳) در

مثبت/ توسعه دیدگاه) با افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط منفی وجود دارد.

۳. بین میزان استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود دارد.

۴. بین میزان افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود دارد.

روش

پژوهش حاضر به روش توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر کرمانشاه تشکیل می‌دهند که بر اساس جدول مورگان از بین آنها ۲۳۵ دانشجو (۱۰۲ پسر و ۱۳۳ دختر) با میانگین سنی ۲۳/۳۱ و انحراف معیار ۲/۵۳ به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. از هر گروه چند رشته و از هر رشته یک کلاس به صورت تصادفی به عنوان خوشه انتخاب و پرسشنامه‌ها اجرا گردید. پس از گردآوری پرسشنامه‌های تکمیل شده، کار تجزیه و تحلیل آماری آنها انجام گرفت. به منظور پی بردن به رابطه‌ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس از ماتریس همبستگی استفاده شد. همچنین تفاوت میانگین آزمودنی‌های دختر و پسر بر اساس هر یک از متغیرهای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و افسردگی، اضطراب و استرس با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری مورد بررسی قرار گرفت.

ابزار

ابزار جمع‌آوری اطلاعات دو بخش است:

۱. *پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان*^۱ (CERQ): این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چند بعدی است که توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) تدوین شده و جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

^۲ Depression Anxiety Stress Scale

^۳ Lovibond & Lovibond

^۱ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)



جدول ۱. مشخصات آزمودنی ها بر حسب سن و جنس

شاخص متغیر	فراوانی	درصد	میانگین سن	انحراف معیار	حداقل سن	حداکثر سن
پسر	۱۰۲	۴۳/۴۱	۲۳/۲۳	۲/۱۱	۲۰	۳۰
دختر	۱۳۳	۵۶/۵۹	۲۳/۳۷	۲/۷۷	۱۸	۳۳
کل	۲۳۵	۱۰۰	۲۳/۳۱	۲/۵۳	۱۸	۳۳

جدول ۲. شاخص های توصیفی مربوط به مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان و مقیاس DASS

میانگین (انحراف استاندارد)		
پسر	دختر	
(۲/۳)۳۶/۶۱	(۱/۸)۳۶/۸۵	تمرکز مثبت مجدد/برنامه ریزی
(۴/۳۵)۲۰/۰۰	(۴/۴۴)۱۹/۹۶	ارزیابی مثبت/دیدگاه وسیع تر
(۳/۴۳)۱۰/۲۵	(۳/۴۸)۱۱/۰۸	سرزنش دیگران
(۲/۵۸)۸/۰۰	(۲/۷۶)۸/۴۹	سرزنش خود
(۴/۳۵)۱۵/۹	(۳/۴۳)۱۷/۶۲	نشخوار فکری
(۲/۹۹)۱۱/۳۸	(۳/۴۲)۱۱/۹۷	فاجعه آمیز کردن
(۳/۰۸)۱۱/۷۳	(۲/۸۹)۱۲/۷۱	پذیرش
(۴/۷۸)۶/۱۹	(۴/۷۵)۶/۴۳	افسردگی
(۴/۱۱)۵/۹۲	(۳/۶۹)۵/۵۶	اضطراب
(۴/۰۶)۹/۰۵	(۴/۰۶)۹/۰۴	استرس

به مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس آورده شده است. همان طور که مشاهده می شود در کلیه ی مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان به جز ارزیابی مثبت/ دیدگاه وسیع تر، دانشجویان دختر از میانگین بالاتری برخوردار بودند. در مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس نیز دانشجویان پسر در مؤلفه ی اضطراب از میانگین بالاتری نسبت به دانشجویان دختر برخوردار بودند. به منظور مقایسه ی میانگین کلیه ی مؤلفه ها در دو گروه دانشجویان پسر و دختر از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

با توجه به سطح معناداری مشاهده شده در جدول ۳، فقط در مؤلفه ی نشخوار فکری بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد، به این معنی که دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر از راهبرد نشخوار فکری به میزان بیشتری استفاده می کنند.

در جدول ۴ نتایج آزمون مربوط به روابط میان مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان و هر یک از عوامل مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس در کل

یک نمونه ی ۱۷۷۱ نفری در انگلستان این ابزار را با دو ابزار دیگر مربوط به اضطراب و افسردگی مقایسه و پایایی این ابزار را با روش آلفای کرونباخ برای افسردگی ۰/۹۵، اضطراب ۰/۹۰ و استرس ۰/۹۳ و برای نمرات کل ۰/۹۷ گزارش نمودند (به نقل از صاحبی، اصغری و سالاری، ۱۳۸۴). در ایران نیز این مقیاس توسط صاحبی، اصغری و سالاری (۱۳۸۴) مورد هنجاریابی و تأیید قرار گرفته است و آلفای کرونباخ در حیطه ی افسردگی ۰/۹۴، اضطراب ۰/۹۲ و استرس ۰/۸۲ گزارش گردیده است.

یافته ها

در جدول ۱ ویژگی های کلیه ی آزمودنی های پژوهش آورده شده است.

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می شود از کل دانشجویان، ۱۳۳ نفر آنها دختر و ۱۰۲ نفر پسر بودند. میانگین سنی دانشجویان دختر ۲۳/۳۷ (دامنه ۱۸-۳۳ سال) و میانگین سنی دانشجویان پسر ۲۳/۲۳ (دامنه سنی ۲۰-۳۰ سال) بود. همچنین میانگین سنی کلیه ی دانشجویان ۲۳/۳۱ سال بود. در جدول ۲ شاخص های توصیفی مربوط



جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان و مقیاس DASS در دو گروه دختر و پسر

سطح معناداری	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	گروهی	
ns	۰/۰۳۷	۱/۸۴	۱	۱/۸۴	بین گروهی	تمرکز مجدد/ برنامه ریزی
		۴۹/۲۲	۲۳۳	۶۵۴۶/۵۷	درون گروهی	
		۲۳۴	۶۵۴۸/۴۱	کل		
ns	۰/۰۰۲	۰/۰۴	۱	۰/۰۴	بین گروهی	ارزیابی مثبت/ دیدگاه وسیع تر
		۱۹/۴۵	۲۳۳	۲۵۸۶/۸۹	درون گروهی	
		۲۳۴	۲۵۸۶/۹۳	کل		
ns	۱/۸۵	۲۲/۲۵	۱	۲۲/۲۵	بین گروهی	سرزنش دیگران
		۱۲/۰۱	۲۳۳	۱۵۹۸/۱۶	درون گروهی	
		۲۳۴	۱۶۲۰/۴۱	کل		
ns	۱/۰۷	۷/۸۰	۱	۷/۸۰	بین گروهی	سرزنش خود
		۷/۲۸	۲۳۳	۹۶۸/۷۴	درون گروهی	
		۲۳۴	۹۷۶/۵۴	کل		
۰/۰۱	۶/۵۲	۹۴/۸۷	۱	۹۴/۸۷	بین گروهی	نشخوار فکری
		۱۴/۵۴	۲۳۳	۱۹۳۳/۹۴	درون گروهی	
		۲۳۴	۲۰۲۸/۸۱	کل		
ns	۱/۰۴	۱۱/۱۷	۱	۱۱/۱۷	بین گروهی	فاجعه آمیز کردن
		۱۰/۶۷	۲۳۳	۱۴۲۰/۲۵	درون گروهی	
		۲۳۴	۱۴۳۱/۴۳	کل		
ns	۳/۴۹	۳۰/۷۰	۱	۳۰/۷۰	بین گروهی	پذیرش
		۸/۷۹	۲۳۳	۱۱۶۹/۲۹	درون گروهی	
		۲۳۴	۱۲۰۰	کل		
ns	۰/۰۸	۱/۸۶	۱	۱/۸۶	بین گروهی	افسردگی
		۲۲/۶۹	۲۳۳	۳۰۱۸/۴۶	درون گروهی	
		۲۳۴	۳۰۲۰/۳۲	کل		
ns	۰/۲۷	۴/۰۷	۱	۴/۰۷	بین گروهی	اضطراب
		۱۴/۹۳	۲۳۳	۱۹۸۶/۰۷	درون گروهی	
		۲۳۴	۱۹۹۰/۱۴	کل		
ns	۰/۰۰	۰/۰۰۳	۱	۰/۰۰۳	بین گروهی	استرس
		۲۱/۲۶	۲۳۳	۲۸۲۸/۶۳	درون گروهی	
		۲۳۴	۲۸۲۸/۶۳	کل		

از این راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان، منجر به افزایش معناداری در میزان افسردگی، اضطراب و استرس می شود. به علاوه، یافته‌ها بیانگر این بودند که دانشجویان در مواجهه با استرس، از راهبرد نشخوار فکری به میزان بیشتری استفاده می کردند.

در مجموع نتایج نشان دادند که بین افسردگی و راهبردهای کارآمد تنظیم هیجانی (تمرکز مثبت مجدد/ برنامه ریزی و ارزیابی مثبت/ دیدگاه وسیع تر) همبستگی منفی معنادار و بین افسردگی و راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی (سرزنش

دانشجویان مورد مطالعه آمده است.

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود یک ارتباط منفی معنادار بین افسردگی با تمرکز مثبت/ برنامه ریزی و ارزیابی مثبت مشاهده شد، در صورتی که بین اضطراب و استرس با تفکر مثبت/ برنامه ریزی و ارزیابی مثبت رابطه معناداری یافت نشد.

همچنین بین افسردگی، اضطراب و استرس با مؤلفه های سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه پنداری و پذیرش همبستگی مثبت معناداری یافت شد، به این معنی که استفاده بیشتر



جدول ۴. ماتریس همبستگی بین مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس در کل دانشجویان

استرس	اضطراب	افسردگی	پذیرش	فاجعه آمیز کردن	نشخوار فکری	سرزنش خود	سرزنش دیگران	ارزیابی مثبت / دیدگاه وسیع	تمرکز مثبت / برنامه ریزی
									۱
								۰/۶۶**	۱
							۰/۰۰۳	-۰/۰۱	۱
						۱	۰/۱۵	-۰/۰۰۲	۰/۳۹
					۱	۰/۴۳**	۰/۳۱**	۰/۱۹*	۰/۲۶**
				۱	۰/۵۷**	۰/۳۹**	۰/۴۳**	-۰/۱	۰/۰۱
			۱	۰/۳۳**	۰/۳۳**	۰/۳۴**	۰/۲*	۰/۱۹*	۰/۱۵
		۱	۰/۲*	۰/۴۴**	۰/۳۷**	۰/۳۹**	۰/۳۱**	-۰/۲۱**	-۰/۲۵**
	۱	۰/۶۷**	۰/۲۳**	۰/۳۷**	۰/۳۴**	۰/۳۷**	۰/۲۶**	-۰/۰۲	-۰/۱۶
۱	۰/۶۴**	۰/۶۸**	۰/۲۷**	۰/۲۸**	۰/۴**	۰/۳۹**	۰/۳**	-۰/۰۹	-۰/۰۷

کامل تأیید نشد.

از دیگر نتایج پژوهش حاضر، عدم وجود تفاوت معنادار بین میزان استفاده دانشجویان پسر و دختر از مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان، به غیر از مؤلفه ی نشخوار فکری بود. همچنین بین میزان افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان دختر و پسر نیز هیچ گونه تفاوت معناداری یافت نشد. بنابراین فرضیه ی سوم و چهارم پژوهش نیز تأیید نشدند.

در مجموع یافته های پژوهش حاضر نشان دادند که دامنه ی وسیعی از سبک های ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان می توانند افسردگی، اضطراب و استرس را افزایش دهند.

ارتباط معنادار بین مؤلفه های ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس از یافته های دیگر محققان مانند مارکوئین (۲۰۱۱)، ولگاست، لاند و ویبورگ^۱ (۲۰۱۱)، آلدائو و نولن - هوکسما (۲۰۱۰)، انگن (۲۰۱۰)، تورتللا - فیلیو، بالی و سز^۲ (۲۰۱۰)، زلومکی و هان (۲۰۱۰)، مارتین و داهلن (۲۰۰۵) و گارنفسکی، تیردز^۳، کرایچ، لجرستی و کومر^۴ (۲۰۰۴) حمایت می کند. در تبیین ارتباط بین راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان و افسردگی، اضطراب و استرس، آلدائو و نولن - هوکسما (۲۰۱۰) بیان می کنند که راهبردهای کارآمد نسبت به راهبردهای ناکارآمد

دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه پنداری، پذیرش) همبستگی مثبت معناداری یافت شد. بین اضطراب و استرس با راهبردهای کارآمد تنظیم هیجانی (تفکر مثبت/ برنامه ریزی و ارزیابی مثبت) همبستگی منفی وجود داشت ولی این همبستگی در هیچ سطحی معنادار نبود، اما بین اضطراب و استرس نیز با همه راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان (سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه پنداری، پذیرش) همبستگی مثبت معناداری به دست آمد.

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی و تبیین رابطه ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان دانشگاه پیام نور کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بود. یافته های پژوهش همبستگی مثبت معناداری بین افسردگی، اضطراب و استرس با مؤلفه های ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان (سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه پنداری و پذیرش) نشان دادند، که این یافته در تأیید فرضیه ی اول پژوهش می باشد.

یافته ها همچنین ارتباط منفی معناداری بین افسردگی با مؤلفه های کارآمد تنظیم شناختی هیجان (تفکر مثبت/ برنامه ریزی و ارزیابی مثبت/ دیدگاه وسیع تر) نشان دادند، در صورتی که بین اضطراب و استرس و تفکر مثبت/ برنامه ریزی و ارزیابی مثبت/ دیدگاه وسیع تر، رابطه ی معناداری یافت نشد، بنابراین فرضیه ی دوم پژوهش به طور

¹ Wolgast, Lundh & Viborg

² Tortella-Feliu, Balle & Sese

³ Teerds

⁴ Legerstee & Kommer



اضطرابی می باشد (کمپبل - سیلس و بارلو^۱، ۲۰۰۷).

شواهد فراوانی وجود دارد که اضطراب و سایر اختلالات هیجانی تشابهات بسیاری هم از نظر پدیدار شناختی و هم سبب شناسی با یکدیگر دارند، تا این که متفاوت باشند (تورتلا - فلیو، بالی و سز، ۲۰۱۰). مدل آسیب پذیری سه گانه ی بارلو، آلن و چات^۲ (۲۰۰۴) مدل لایه ای تعاملی است که علت اختلالات اضطرابی را به خوبی توضیح می دهد. در این مدل عوامل آسیب پذیری وسیعی، به خصوص هیجان پذیری منفی به میزان قابل توجهی در ایجاد اضطراب مطرح شده اند. یافته ها پیشنهاد می کنند که ارتباط بین ویژگی های خلق و خوبی و سایر اختلالات هیجانی مثل افسردگی، به وسیله ی علائم و نشانه های اضطراب میانجی گری می شوند. سهم مؤلفه ی عاطفه ی منفی، از مدل سه بخشی افسردگی و اضطراب به توضیح ارتباط بین این طبقه های آسیب شناختی کمک می کند. مطابق با این مدل، آسیب شناسی اضطراب و اختلالات اضطرابی معمولاً مقدم بر افسردگی هستند و یا حداقل خطر افسردگی بعدی را افزایش می دهند. هیجان پذیری منفی و تنظیم هیجانی و همچنین سایر سازه های مرتبط با خلق و خو عناصر کلیدی مدل نظری تبیین رشد اختلالات افسردگی و اضطراب هستند. هیجان پذیری منفی (عاطفه منفی) یک عامل مرتبط و همچنین یک علت زیربنایی و یک عامل خطر برای رشد اضطراب و سایر اختلالات هیجانی می باشد. هیجان پذیری منفی به عنوان آمادگی برای تجربه ی دامنه ای از هیجانات منفی و فعال کردن دستگاه های انگیزشی دفاعی تعریف شده است. به نظر می رسد که اختلالات اضطرابی نتیجه ی ترکیبی از هیجان پذیری منفی و تنظیم هیجانی ناکارآمد می باشند. برخی از راهبردهای تنظیم هیجان که به عنوان ناکارآمد یا منفی شناخته شده اند، از طریق مکانیسم هایی مثل سوگیری توجه به محرک های تهدید آمیز، افزایش عدم پیش بینی پذیری و فقدان آگاهی احتمالی، منجر به اضطراب می شوند.

نقش کمتری را در تنظیم شناختی هیجان بازی می کنند. نتایج پژوهش حاضر نیز از این یافته حمایت می کند. به عنوان مثال نشخوار فکری ارتباط بسیار قوی تری با آسیب شناسی روانی دارد. یک تبیین برای این موضوع این است که راهبردهای کارآمد ممکن است ارتباط کمتری با علائم آسیب شناسی روانی داشته باشند، زیرا قوه ی انطباق و سازگاری آنها ممکن است بیشتر وابسته به بافت باشد. مثلاً ارزیابی مجدد ممکن است فقط زمانی انطباقی باشد که موقعیت بتواند واقعاً بازسازی و ایجاد شود، در صورتی که نشخوار فکری در اغلب مواقع غیر انطباقی است.

به طور کلی نتایج نشان می دهند افرادی که از سبک های شناختی ضعیف مانند نشخوار فکری، تلقی فاجعه آمیز و سرزنش خود استفاده می کنند، نسبت به سایر افراد در برابر مشکلات هیجانی آسیب پذیرتر می باشند، در حالی که در افرادی که از سبک های مطلوب دیگر مانند ارزیابی مثبت استفاده می کنند، میزان آسیب پذیری کمتر است (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). ارزیابی مثبت یک راهبرد شناختی تنظیم هیجان است که شامل تغییر روش های فکری، به منظور کاهش فشارهای هیجانی، در موقعیت بالقوه برانگیزاننده ی هیجان است که هم منجر به کاهش رفتارهای بیانگر و هم تجربه های منفی هیجانی می شود (سزیگیل، بوزنی و بازیנסکا، ۲۰۱۲). اخیراً مدل تنظیم هیجانی گروس (۱۹۹۸) ارزیابی مثبت و تمرکز مثبت مجدد را به عنوان راهبردهایی که منجر به پاسخ های جسمی و هیجانی مثبت به محرک های برانگیزاننده ی هیجان می شوند، نشان می دهد. همچنین در درمان شناختی - رفتاری افسردگی و اضطراب نیز به آموزش این مهارت ها، توجه می کنند (آلدائو و نولن - هوکسما، ۲۰۱۰).

در حمایت از این ایده، برخی از پژوهش ها نشان می دهند که توانایی تنظیم موفق هیجانی با شماری از پیامدهای سلامت جسمانی، اجتماعی و فیزیولوژیک مرتبط می باشد (گروس، ۲۰۰۷)؛ برعکس فرض بر این است که نارسایی در تنظیم هیجان، مکانیسم زیربنایی اختلالات خلقی و

¹. Campbell-sills & Barlow

². Barlow, Allen & Choate



پذیرش ارتباط مثبتی با افسردگی، استرس و اضطراب داشت. یک تبیین ممکن، این است که ماده‌هایی که زیرمقیاس پذیرش را تشکیل می‌دهند (مثلاً: فکر می‌کنم نمی‌توانم در مورد اتفاق رخ داده چیزی را عوض کنم و...) ممکن است درجه‌ای از ناامیدی را منعکس کنند. بنابراین پذیرش ممکن است فقط در شرایط خاصی انطباقی باشد، و شاید به اوضاع روانی تحت ملاحظه بستگی داشته باشد (مارتین و داهلن، ۲۰۰۵).

ادبیات پژوهشی بسیاری نیز نشان می‌دهند که تلاش مزمن برای کنترل، سرکوب و یا اجتناب از تجارب و هیجانات درونی ناخواسته (پذیرش)، ممکن است واقعاً فراوانی و شدت تجارب هیجانی را افزایش دهند (زلومکی و هان، ۲۰۱۰).

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر، عدم وجود تفاوت معنادار بین میزان استفاده‌ی دانشجویان پسر و دختر از مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان، به غیر از مؤلفه‌ی نشخوار فکری بود. این یافته همسو با نتایج پژوهش گارنفسکی، تیردز، کرایچ، لجرستی و وندن کومر (۲۰۰۴)، گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲)، انگن (۲۰۱۰) و زلومکی و هان (۲۰۱۰) می‌باشد که نشان دادند زنان بیش از مردان از راهبرد نشخوار فکری استفاده می‌کنند. بنابر عقیده‌ی زلومکی و هان (۲۰۱۰)، یک تبیین برای این یافته می‌تواند اجتماعی شدن نقش جنسیتی زنان باشد که در نتیجه‌ی آن زنان نیز همانند مردان احتمالاً ممکن است از راهبردهای خاص همانند پذیرش و ارزیابی مثبت استفاده کنند. افراد، به ویژه زنان، نشخوار فکری را برای درک و شناخت منابع پریشانی خود به کار می‌برند. مطالعات تجربی نشان داده‌اند که نشخوار فکری باعث افزایش تفکرات منفی می‌شود، بنابراین می‌تواند باعث افسردگی و اضطراب شود (آلدائو و نولن - هوکسما، ۲۰۱۰). ویژگی تفکر مکرر که در نگرانی و نشخوار فکری مشترک است پیش‌بینی کننده‌ی اضطراب و افسردگی می‌باشد (زلومکی و هان، ۲۰۱۰).

در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که دامنه‌ی وسیعی از سبک‌های ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان می‌توانند افسردگی، اضطراب و

افزایش هیجان‌پذیری منفی و راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی در ارتباط با افزایش علائم اضطراب هستند و اضطراب به میزان زیادی تعیین‌کننده‌ی افسردگی است. ارتباط بین اضطراب و افسردگی ممکن است به وسیله‌ی مؤلفه‌ی مشترک عاطفه‌ی منفی توجیه شود. ارتباط بین عاطفه‌ی منفی و افسردگی نیز می‌تواند به وسیله‌ی اضطراب مشخص شود (تورتلا - فلیو، بالی و سز، ۲۰۱۰).

گارنفسکی، کرایچ و ون ایتن^۱ (۲۰۰۵) و گارنفسکی، لجرستی، کرایچ، وندن کومر و تیردز (۲۰۰۲) بیان می‌کنند که در هر دو گروه نوجوان و بزرگسال، استفاده از راهبردهای ناکارآمد، غیر انطباقی و منفی تنظیم شناختی هیجان (مثل سرزنش خود، نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری) و تا حد کمتری عدم استفاده از راهبردهای مثبت و کارآمد تنظیم شناختی هیجان، میزان قابل توجهی از علائم اضطراب و افسردگی را پیش‌بینی می‌کند. از دیدگاه بالینی نیز شواهد بسیار قوی وجود دارد که برخی از انواع راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان، ارتباط نزدیکی با اغلب، ولی نه همه‌ی، اختلالات افسردگی و اضطراب دارد. در حقیقت، این راهبردها ویژگی هسته‌ای تداوم این اختلالات هستند. به طور خلاصه نقص در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان در ارتباط با سطح بالایی از آسیب‌شناسی روانی می‌باشد (تورتلا - فلیو، بالی و سز، ۲۰۱۰).

یک ارتباط مثبت بین پذیرش و افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان یافت شد که این یافته مخالف با نتایج پژوهش زلومکی و هان (۲۰۱۰) می‌باشد. در مجموع بسیاری از پژوهشگران در این مسأله که پذیرش جزء مؤلفه‌های کارآمد است یا ناکارآمد، با یکدیگر اختلاف نظر دارند. همان‌طور که پیشتر از این نیز گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پیشنهاد کرده‌اند، یک استدلال برای یافته‌های حاضر می‌تواند این باشد که شاید درست نباشد که زیرمقیاس پذیرش را به عنوان یک راهبرد کارآمد در نظر بگیریم.

^۱. Van Etten



408.

Garnefski, N., Kraaij, v., & Spinhoven, P. (2002). "CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Datec, Leiderdorp, the Netherlands.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28, 619-631.

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van Den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescents*, 25, 603-611.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms, differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.

Ghasemzadeh Nasaji, S., Peyvastegar, M., Hosseini, S., Moutabi, F., & Banihashemi, S. (2010). The effectiveness of cognitive behavioral intervention on women's coping responses and cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(1), 35-43. [Persian].

Gross, J. J. (2007). (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. (1998). *Cognitive vulnerability to depression*. New York: Guilford Press.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories". *Behavior Research and Therapy*, 33, 335-343.

Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31, 1276-1290.

Martin, C. M., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.

Ongen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.

Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2011). *Emotion regulation and aggression*. *Aggression and Violent Behavior*, In Press.

استرس را افزایش دهند. از سوی دیگر استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان کارآمد می‌توانند خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب، استرس و سایر آسیب‌های روانی را کاهش دهند. در حمایت از این ایده، برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که توانایی تنظیم موفق هیجان با شماری از پیامدهای سلامت جسمانی، اجتماعی و فیزیولوژیک مرتبط می‌باشد (گروس، ۲۰۰۷). بنابراین با در نظر گرفتن نتایج فوق، آموزش راهبردهای شناختی متمرکز بر برنامه ریزی، تمرکز مثبت و ارزیابی مجدد به صورت مثبت در تنظیم هیجانات، به منظور افزایش سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی دانشجویان، بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

منابع

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A Trans diagnostic examination. *Behavior Research and Therapy*, 48, 974-983.

Alloy, L. B., & Riskind, J. H. (2006). *Cognitive vulnerability to emotional disorders*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35, 205-230.

Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 542-559, [On Line].

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.

Garnefski, N., Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *Eur J Pers*, 23(16), 403-420.

Garnefski, N., Kraaij, v. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.

Garnefski, N., Kraaij, v. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life events. *Journal of Youth Adolesc*, 10(32), 401-



Sahebi, A., Asghari, M. J., Salari, M. S. (2005). Validation of depression, anxiety and stress (DASS-21) for the Iranian population. *Journal of Developmental Psychology*, 4, 299. [Persian].

Samani, S., sadeghi, L. (2010). Psychometric adequacy of cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of Psychological Methods and Models*, 1(1), 51-62. [Persian].

Szczygie, D., Buczny, J., & Bazinska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 52, 433-437.

Tortella-Feliu, M., Balle, M., & Sese, A. (2010). Relationships between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 686-693.

Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behavior Research and Therapy*, 49, 858-866.

Zlomke, K. R., & Hahn, K.S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48, 408-413.