

The Mediating Role of Worry on the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression and Anxiety

Afsoun Golestaneh
MA in Clinical Psychology

Sirus Sarvghad, PhD
Islamic Azad University
Marvdasht Branch

سیروس سروقد
استادیار دانشگاه آزاد اسلامی
واحد مرودشت

افسون گلستانه
کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه‌ای نگرانی در رابطه بین راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و افسردگی و اضطراب بود. ۳۶۷ دانشجو (۲۸۸ مرد، ۷۹ زن) به روش نمونه‌برداری طبقه‌ای از دانشکده مهندسی دانشگاه علوم تحقیقات فارس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به سیاهه افسردگی بک (بک، استیر و براون، ۱۹۹۶)، سیاهه اضطراب بک (بک و اپستین، ۱۹۹۳)، پرسشنامه نگرانی پنسیلوانیا (می‌یر، میلر، متزیگر و بورکووک، ۱۹۹۰) و پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۲) پاسخ دادند. برای تحلیل یافته‌ها از آزمون همبستگی، تحلیل رگرسیون و تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج نشان دادند با واسطه‌گری نگرانی، راهبردهای سازش نایافته نظم‌دهی شناختی هیجان (راهبرد نشخوار فکری) با افسردگی و اضطراب رابطه مثبت و راهبردهای سازش‌یافته نظم‌دهی شناختی هیجان (تمرکز مثبت مجدد) با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد. در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان نقش مهمی در پیش‌بینی نگرانی، افسردگی و اضطراب ایفا می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: نظم‌دهی شناختی هیجان، نگرانی، افسردگی، اضطراب

Abstract

The aim of the present study was to determine the mediating role of worry in the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression and anxiety. Three hundreds and sixty seven students (288 males, 79 females) were selected by stratified sampling method from engineering school of Fars Science and Research University. The participants completed Beck Depression Inventory-II (Beck, Steer, & Brown, 1996), Beck Anxiety Inventory (Beck & Epstein, 1993), Pennsylvania State Worry Questionnaire, (Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990), and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2002). The data were analysed using correlation coefficient, regression analysis, and path analysis. The results indicated that maladaptive emotion regulation strategies (rumination strategy) was positively related to depression and anxiety through worry. Also, adaptive emotion regulation strategies (positive refocusing) was negatively related to depression and anxiety through worry. In sum, the findings suggest that cognitive emotion regulation plays an important role in predicting worry, depression and anxiety.

Keywords: cognitive emotion regulation, worry, depression, anxiety

بودند که هیجان‌های مختلف به وسیله پیام‌های اختصاصی سیستم عصبی یعنی دستگاه کناری تولید می‌شوند، اما در روی‌آوردهای معاصر هیجان‌ها به عنوان یک حوزه کنش‌وری واحد که به صورت آشکار از شناخت متمایز هستند، تعریف نمی‌شوند (تتامنتی و دیگران، ۲۰۱۲). پژوهش‌های روان‌شناختی فرایندهای گزارش داده‌اند فرایندهای هیجانی با دیگر جنبه‌های شناخت تعامل دارند، به طوری که هم قابلیت محرک‌های هیجانی بر دامنه گسترده‌ای از عملیات‌های شناختی تأثیرگذار است و هم توانایی انسان در به کارگیری ساز و کارهای شناختی در نظم‌دهی پاسخ‌های هیجانی اثر می‌گذارد (ری و زالد، ۲۰۱۲). براین اساس، راهبردهای شناختی نظم‌دهی هیجان، نشان‌دهنده نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و تنیدگی‌زاست (سامانی، سهرابی‌شگفتی و منصور، ۲۰۱۱).

مفهوم کلی نظم‌دهی هیجان بر شیوه شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دلالت دارد (تامپسون، ۱۹۹۴). به عبارت دیگر، راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا اطلاق می‌شود. نظم‌دهی هیجان فرایند درونی و تبدیلی است که فرد از طریق آن هیجان‌های جاری خود را به صورت هشیار یا ناهشیار مدیریت و مهار می‌کند و به این وسیله حالت یا برانگیختگی خود را نظم می‌دهد. نظم‌دهی هیجان مسوول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های فرد است و به فرد در دستیابی به اهدافش یاری می‌دهد (برکینگ و دیگران، ۲۰۰۸). از دید تحولی، نظم‌دهی هیجان پیش‌نیازی مهم برای بسیاری از کنش‌وری‌های روانی-اجتماعی فرد، مانند پردازش شناختی، رفتارهای کاوشگری، توانایی اجتماعی و حل مسئله محسوب می‌شود (دیاموند و اسپین‌وال، ۲۰۰۳). از سوی دیگر، نارساکنش‌وری در نظم‌دهی هیجان موجب می‌شود که پاسخ‌های هیجانی فرد با پاسخ‌های مورد انتظار و بهنجار هیجان‌ها متفاوت شود و مشکلات مزمن روان‌شناختی را در پی داشته باشد. در واقع نظم‌دهی هیجان به اعمالی اطلاق می‌شود که به منظور تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی به کار می‌رود. نظم‌دهی هیجان در مدیریت هیجان‌ها نقش اساسی ایفا می‌کند و شکل خاصی از خودنظم‌دهی است

شیوع بالای افسردگی و اضطراب موجب شده که محققان عوامل مرتبط با این مشکلات را مورد توجه قرار دهند. از جمله این موارد می‌توان به نگرانی^۱ و بی‌نظمی هیجانی^۲ اشاره کرد که عوامل کلیدی و مهمی در پیدایش افسردگی و اضطراب هستند.

نگرانی به عنوان یک فرایند شناختی پیش‌بینی خطر و تهدید است که شامل افکار و تصاویر تکرارشونده، موضوعات اضطراب‌برانگیز، رویدادهای تنیدگی‌زای احتمالی و پیامدهای بالقوه فاجعه‌انگیز آنهاست (بورکووک، ۱۹۸۵). پرازینسکی و بورکووک (۱۹۹۰) براین باورند که افراد با اضطراب بیشتر افکار مزاحم نگران‌کننده بیشتری را تجربه می‌کنند.

نگرانی با زندگی روزمره درآمیخته است و یک پاسخ رایج به وقایع تنیدگی‌زاست. نگرانی یکی از اجزای مهم اضطراب است و تقریباً در تمام اختلال‌های اضطرابی نقش دارد (بروسکات، گرین و تایر، ۲۰۰۶).

عینی‌ترین کنش‌وری نگرانی، تلاش سودمند برای حل مشکلات روانی است، اگر چه ممکن است این تلاش بی‌حاصل باشد. داوی^۳ (۱۹۹۴ نقل از هانگ، ۲۰۰۷) با ایجاد تمایز بین نگرانی مرضی و غیرمرضی این نکته را مطرح کرد که نگرانی مرضی پیامد حل مسئله فعال اما عقیم‌مانده است. این عقیده از حمایت‌های تجربی برخوردار شده است چرا که نشان داده شده است نگرانی پس از غلبه بر اضطراب، به طور مثبت با مقابله مسئله‌محور همبسته است اما با اطمینان در حل مسئله، رابطه منفی دارد.

مطالعات بسیاری رابطه نگرانی را با نشانه‌های افسردگی و اضطراب نشان داده‌اند (هانگ، ۲۰۰۷؛ موریس، رولفز، میسترز و بومسما، ۲۰۰۴). نگرانی در تداوم عاطفه منفی و آسیب مهارت‌های شناختی نیز درگیر است (هیوکز، آلی و کاکسول، ۲۰۰۸).

افراد در رویارویی با شرایط تنیدگی‌زا، شیوه‌ها و راهبردهای مختلفی را جهت مهار یا هدایت و نظم‌دهی هیجان به کار می‌برند. نظم‌دهی هیجان به عنوان تلاش‌هایی تعریف می‌شود که از سوی افراد برای حفظ، مهار و افزایش تجربه و ابراز هیجان به کار برده می‌شود (رابرتون، دافن و باکس، ۲۰۱۲). اگرچه روی‌آوردهای اولیه زیست‌عصب‌شناختی هیجان پذیرفته

(تایس و براتس لوسکی، ۲۰۰۰).

هیجان ممکن است نقش مهمی در آغاز و تداوم افسردگی ایفا کند. برخی از عوامل که در افسردگی، نظم‌دهی هیجان را تحت تأثیر قرار می‌دهند عبارتند از آگاهی درباره راهبردهای مؤثر و انگیزه برای اجرای آنها (جورمن و گاتلیب، ۲۰۱۰). گارنفسکی، ریف، جلیسما، تروت و کرایچ (۲۰۰۷) استفاده از راهبردهای نظم‌دهی شناختی ناکارآمد را از همبسته‌های افسردگی برشمردند.

گارنفسکی، لگرستی، کرایچ، وان‌دن‌کومر و تردز (۲۰۰۲) در پژوهشی رابطه بین استفاده از راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان هشیار و سلامت روانی را در گروهی از افراد بالینی و غیربالینی بررسی کردند. این مؤلفان تلاش کردند رابطه بین ابعاد نظم‌دهی شناختی هیجان و جنبه‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی را به طور مجزا بررسی کنند. یافته‌ها نشان دادند بیماران بالینی به طور معناداری در ابعاد خودسرزنش‌گری^۱، نشخوار و فاجعه‌سازی نمره‌های بالاتر و در ارزیابی مجدد مثبت نمره پایین‌تری کسب می‌کنند. بنابراین، رابطه بین استفاده از راهبردهای نظم‌دهی شناختی خاص و گزارش نشانه‌های افسردگی و اضطراب، نشان‌دهنده این است که وجود نشانه‌های افسردگی و اضطراب ممکن است قرینه‌ای از وجود احتمالی نارسانکشن‌وری راهبردهای نظم‌دهی هیجانی شناختی^۲ و دیرینی^۳ باشد (گارنفسکی و دیگران، ۲۰۰۲).

جورمن و گاتلیب (۲۰۱۰) نشان دادند فرایندهای شناختی خاصی در افراد افسرده با استفاده از راهبردهای سازش‌نایافته در نظم‌دهی هیجان^۴ مرتبط‌اند. افسردگی با دشواری‌هایی در مهار شناختی و به خصوص با دشواری‌هایی در بازداری پردازش محتوای منفی رابطه دارد. این افراد هنگام پردازش محتوای منفی با فقدان بازداری مواجه می‌شوند.

سامانی و صادقی (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند راهبردهای ناکارآمد نظم‌دهی هیجان با افسردگی و اضطراب همبستگی منفی معنادار و راهبردهای سازش‌نایافته با این شاخص‌های سلامت روانی همبستگی مثبت معنادار دارد.

ریان و داهلن (۲۰۰۵) و گارنفسکی و دیگران (۲۰۰۷) نیز در مطالعات خود نشان دادند غالب افرادی که از افسردگی رنج می‌برند از راهبردهای منفی نظم‌دهی هیجان مانند نشخوار

یکی از راهبردهای مهمی که در نظم‌دهی شناختی هیجان نقش اساسی دارد، راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان است که به واسطه آن اطلاعات ورودی برانگیزاننده هیجان تحت مهار فرد قرار می‌گیرد، به ویژه هنگامی که فرد با یک تجربه هیجانی منفی یا یک رویداد تهدیدکننده مواجه می‌شود (آلداو^۱، نولن-هاکسما^۲ و شووایزر^۳، ۲۰۱۰ نقل از عیسی‌زادگان و فتح‌آبادی، ۱۳۹۰).

نظم‌دهی هیجان می‌تواند در اشاره طیف گسترده‌ای از فرایندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و نیز فرایندهای شناختی هشیار و ناهشیار به کار رود. افراد پس از تجربه رویدادهای منفی زندگی راهبردهای مقابله‌ای مختلفی به کار می‌برند. این راهبردهای شناختی نقش بسزایی در رابطه بین تجربه رویدادهای منفی زندگی و گزارش نشانه‌های افسردگی و اضطراب ایفا می‌کنند. این راهبردها ممکن است در زمینه پیشگیری و درمان این بیماری‌ها با ارزش باشند (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۱).

افراد برای نظم‌دهی هیجان‌ها از راهبردهای متفاوتی استفاده می‌کنند که می‌توانند سازش‌یافته (تغییر توجه بعد از یک شکست عاطفی یا تعدیل احساسات از طریق نوشتن) یا سازش‌نایافته و ناکارآمد (فاجعه‌سازی^۴ و نشخوار فکری^۵) باشند (واندیلن و کول، ۲۰۰۷؛ پن‌بیکر، ۱۹۹۷). گروس و جان (۲۰۰۳) بر اساس یک الگوی فرآیندی، دو راهبرد ارزیابی مجدد^۶ (تغییر شناختی و تغییر موقعیت بالقوه فراخوان هیجان) و سرکوبی^۷ (منع و سرکوبی رفتار بیانگر هیجان) را در مورد نظم‌دهی هیجان مطرح کرده‌اند. در همین راستا، پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد دارای اختلال اضطرابی و خلقی در مقایسه با افراد عادی هیجان‌های خودشان را کمتر می‌پذیرند و بیشتر از راهبردهای منع و سرکوبی استفاده می‌کنند (کمپل-سیل، بارلو، براون و هافمن، ۲۰۰۵؛ آمستاتر، ۲۰۰۸).

افسردگی اختلال مرتبط با نظم‌دهی هیجان معیوب است. نظریه‌پردازان نشان داده‌اند که افراد مستعد افسردگی و افراد غیرمستعد، در پاسخ ابتدایی به رویدادهای منفی تفاوت چندانی ندارند. بلکه تفاوت در چگونگی فائق آمدن بر عاطفه منفی است. بنابراین، تفاوت‌های فردی در استفاده از راهبردهای نظم‌دهی

- | | | |
|-----------------------|----------------|--|
| 1. Aldoa, A. | 5. rumination | 9. dysfunctional cognitive emotion regulation strategies |
| 2. Nolen-Hoeksema, S. | 6. reappraisal | 10. immemorial |
| 3. Schweizer, S. | 7. suppression | 11. maladaptive emotion regulation strategies |
| 4. catastrophizing | 8. self-blame | |

معنادار و بین راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌دهی هیجان با نگرانی رابطه مثبت وجود دارد. همچنین از بین راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌دهی هیجان نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و سرزنش خود به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های سطوح بالای نگرانی معرفی شده‌اند.

گارفنسکی و دیگران (۲۰۰۷)، در پژوهش خود راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌دهی هیجان را به عنوان معتبرترین پیش‌بینی‌کننده‌های نگرانی و افسردگی معرفی کردند.

سالتر، رامر، منین و راکر (۲۰۰۶) در پژوهش خود نشان دادند بین نظم‌دهی هیجانی شناختی ناکارآمد با نگرانی مزمن رابطه وجود دارد. بدین صورت که افراد دچار نقص در نظم‌دهی هیجان مانند افراد با اختلال اضطراب فراگیر، نگرانی مزمن گزارش کردند.

شواهد تجربی و نظری موجود تأثیر راهبردهای نظم‌دهی هیجانی شناختی را در افسردگی و اضطراب و نگرانی روشن ساخته است. به همین دلیل پژوهش حاضر با هدف نقش واسطه‌ای نگرانی در ارتباط با راهبردهای نظم‌دهی هیجان با افسردگی و اضطراب شکل گرفته است.

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری متشکل از کلیه دانشجویان دانشکده فنی مهندسی دانشگاه آزاد علوم تحقیقات فارس، در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۱-۹۰ بود. از این جامعه آماری ۳۶۷ دانشجو (۷۹ دختر و ۲۸۸ پسر) به روش نمونه‌برداری طبقه‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد.

سیاهه افسردگی بک^۲ (بک، استیر و براون، ۱۹۹۶). این سیاهه شامل ۲۱ ماده است که بر اساس چهار گزینه از عدم وجود نشانه‌های خاص تا بیشترین درجه وجود نشانه‌ها در دامنه‌ای از صفر تا سه قرار می‌گیرد. بدین ترتیب نمره کل سیاهه از صفر تا ۶۳ است. ضریب اعتبار این سیاهه در یک گروه از بیماران سرپایی با فاصله یک هفته ۰/۹۳ گزارش شده است. روایی همگرا از طریق اجرای همزمان آن با مقیاس ناامیدی بک^۳ (۱۹۸۸)، مقیاس افکار خودکشی^۴ (۱۹۷۹)، سیاهه اضطراب

فکری، فاجعه‌سازی و سرزنش خود در رویارویی با شرایط ناگوار استفاده می‌کنند. به طور خلاصه می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که نوع راهبرد شناختی هیجان عامل مهمی در سلامت روانی به شمار می‌آید.

گارفنسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، مک‌گی، وولف و السون (۲۰۰۱)، نولن-هاکسما، مک‌براید و لارسون (۱۹۹۷) و سولیوان، بیشاب و پی‌ویک (۱۹۹۵) نشان دادند استفاده از راهبردهای ناکارآمد نظم‌دهی هیجانی شناختی (مقصر دانستن خود، نشخوار فکری و فاجعه‌بار تلقی کردن) در بزرگسالان دچار اختلال روانی شایع‌تر است و نوع راهبردهای نظم‌دهی هیجانی شناختی با نشانه‌های افسردگی و اضطراب رابطه دارد.

از متغیرهای روان‌شناختی که رابطه نزدیکی با نظم‌دهی هیجانی دارد، نگرانی است. برخی از روان‌شناسان نگرانی را نوعی پاسخ هیجانی اجتنابی می‌دانند که در کوتاه‌مدت موجب کاهش پریشانی، و به دست آوردن مهار برای جلوگیری از آشکار شدن هیجان‌های منفی شدیدتر می‌شود (هانگ، ۲۰۰۷). اما برخلاف این کارکرد خودمحافظتی، نگرانی می‌تواند در طولانی مدت موجب اضطراب، نشانه‌های افسردگی و کم‌برآورد کردن توانایی‌های مقابله‌ای شود. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده نگرانی هم در اختلال‌های روانی و هم در وضعیت سلامت جسمانی نقش مهمی ایفا می‌کند (هانگ، ۲۰۰۷؛ بروسکات و دیگران، ۲۰۰۶؛ نپ و فریدمن، ۲۰۰۸).

در مدل بی‌نظمی هیجانی^۱ (منین، همیبرگ، تارک و فرسکو، ۲۰۰۴) نگرانی به عنوان راهبرد مدیریت هیجان در نظر گرفته می‌شود. بر اساس این مدل نارسایی در نظم‌دهی هیجانی و به کارگیری راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌دهی هیجانی باعث افزایش شدت هیجان‌های ایجادشده توسط رویدادهای آسیب‌زا می‌شود، نگرانی به عنوان یک راهبرد مهار هیجان از طریق اجتناب و عدم تمرکز، از شدت هیجان‌های ایجادشده توسط وقایع یا رویدادهای آسیب‌زا می‌کاهد. طبق این دیدگاه استفاده از نگرانی به عنوان یک راهبرد مدیریت هیجان باعث توقف در به کار بردن حل مسئله فعال و پردازش مؤثر می‌شود.

زلومکی و هان (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند بین راهبردهای ناکارآمد نظم‌دهی هیجان با نگرانی رابطه منفی

1. emotion dysregulation model
2. Beck Depression Inventory II

3. Beck Hopelessness Scale (BHS)
4. Scale for Suicide Ideation (SSI)

۰/۷۷ گزارش کرده است. روایی همزمان آن با پرسشنامه اضطراب بک ۰/۴۹ گزارش شد.

پرسشنامه نظم‌دهی شناختی هیجان^۷ (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۲). نسخه اصلی این پرسشنامه با ۹ مؤلفه (سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه مثبت مجدد، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت مجدد، اتخاذ دیدگاه، فاجعه‌سازی، سرزنش دیگران) دارای ۳۶ ماده است. ماده‌های این پرسشنامه براساس سازه‌های نظری و عملی طرح‌ریزی شده‌اند. هر چهار ماده، یک مؤلفه را تشکیل می‌دهد که هر مؤلفه نیز یک راهبرد را مورد سنجش قرار می‌دهد. از جمع کل نمره‌های ۳۶ ماده یک نمره کلی به دست می‌آید که بیانگر استفاده از راهبردهای نظم‌دهی هیجانی شناختی است و می‌تواند در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ نمره قرار گیرد. این پرسشنامه توان ارزیابی سبک شناختی همه افراد بالاخص کسانی را که تجربه منفی داشته‌اند، دارد. پاسخ‌های این پرسشنامه در یک پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت در دامنه‌ای از (۱) هرگز تا (۵) همیشه قرار دارد. این پرسشنامه می‌تواند در گروه‌های سنی مختلف با تحصیلات متفاوت، بیماران روانی و افراد بهنجار اجرا شود (گارنفسکی و دیگران، ۲۰۰۲). گارنفسکی و دیگران (۲۰۰۱) اعتبار پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آوردند. در ایران روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمره‌های زیرمقیاس‌های پرسشنامه بررسی شد که دامنه‌ای از ۰/۴۰ با میانگین ۰/۵۶ را دربر می‌گرفت که همگی آنها معنادار بودند. همچنین در بررسی اعتبار پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ گزارش شد و در بررسی روایی پرسشنامه از طریق همبستگی راهبردهای منفی با نمره‌های افسردگی و اضطراب پرسشنامه سلامت عمومی^۸ (۱۹۷۹) به ترتیب برابر با ۰/۳۵ و ۰/۳۷ به دست آمد که همگی معنادار بودند (یوسفی، ۱۳۸۵).

با استفاده از آزمون همبستگی و با به کارگیری مراحل پیشنهادی بارون و کنی (۱۹۸۶)، مدل فرضی پژوهش مورد تحلیل قرار گرفت.

بک^۱ (۱۹۹۳) به ترتیب برابر با ۰/۶۸، ۰/۳۷ و ۰/۶۰ به دست آمده است (بک و دیگران، ۱۹۹۶). اعتبار این سیاهه در یک نمونه ۹۴ نفری در ایران به شرح زیر بود: ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱، ضریب همبستگی بین دو نیمه آزمون ۰/۸۹ و ضریب بازآزمایی ۰/۹۴ (فتی، ۱۳۸۲).

سیاهه اضطراب بک^۱ (بک و اپستین، ۱۹۹۳). این سیاهه دارای ۲۱ ماده است که نشانه‌های اضطراب را در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از صفر تا سه می‌سنجد. این سیاهه با هدف سنجش شدت نشانه‌های اضطراب و کاهش همپوشی با نشانه‌های افسردگی ابداع شده و مشخصه‌های روان‌سنجی آن شامل اعتبار و روایی مورد تأیید قرار گرفته است (بک و اپستین، ۱۹۹۳). ضریب آلفای کرونباخ سیاهه اضطراب بک برای نمونه‌ای از آزمودنی‌های بهنجار ۰/۹۱ و برای نمونه‌ای از آزمودنی‌های بیمار ۰/۹۲ گزارش شده است (بشارت، فرهادی و میرزاکسفیدی، ۱۳۸۴). روایی ($P < 0/001$)، $r = 0/72$ ، اعتبار بازآزمایی ($P < 0/001$)، $r = 0/83$ و همسانی درونی ($r = 0/92$) سیاهه مورد نظر مناسب است (کاوایانی و موسوی، ۱۳۸۷).

پرسشنامه نگرانی پنسیلوانیا^۲ (می‌یر، میلر، متزگر و بورکووک، ۱۹۹۰). یک پرسشنامه ۱۶ ماده‌ای از سازه نگرانی است و در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت یک (اصلاً ویژگی من نیست) تا پنج (خیلی ویژگی من است) نمره‌گذاری می‌شود. ۱۱ ماده آن مربوط به وجود نگرانی به طور مثبت نمره‌گذاری می‌شود و پنج ماده آن (۱، ۳، ۸، ۱۰، ۱۱) به طور منفی نمره‌گذاری می‌شود و محتوای عدم نگرانی را نشان می‌دهد. دامنه کل پرسشنامه بین ۱۶ تا ۸۰ است. در هشت مطالعه، شواهد خوبی برای همسانی درونی (آلفای کرونباخ، ۰/۹۰) و اعتبار بازآزمایی (۰/۷۴) در فاصله دو تا چهار هفته) و روایی همگرا و روایی واگرا به دست آمد (استوبر^۳، ۱۹۹۸، می‌یر و دیگران، ۱۹۹۰، وان ریجسورت^۴، امل کمپ^۵ و ورویک^۶، ۱۹۹۹، نقل از جانگ‌مایر، بک و رایید، ۲۰۰۸). در ایران، شیرین‌زاده‌دستگیری (۱۳۸۵) اعتبار پرسشنامه را به روش همسانی درونی ۰/۸۶ و به روش بازآزمایی با فاصله چهار هفته

1. Beck Anxiety Inventory (BAI)

2. Pennsylvania State Worry Questionnaire

3. Stober, J.

4. VanRijsoort, S.

5. Emmelkamp, P.

6. Vervaeke, G.

7. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

8. General Health Questionnaire (GHQ) www.SID.ir

یافته‌ها

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهند بین راهبردهای سازش‌نایافته نظم‌دهی هیجان، با نگرانی، اضطراب و افسردگی همبستگی مثبت معنادار و بین راهبردهای انطباقی نظم‌دهی هیجان با نگرانی، اضطراب و افسردگی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. همچنین بین نگرانی، افسردگی و اضطراب همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

در این مدل کلی متغیرهای وابسته افسردگی و اضطراب،

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین راهبردهای نظم‌دهی هیجان با افسردگی، اضطراب و نگرانی

متغیر	SD	M	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱- مرکز مثبت مجدد	۱۳/۸۳	۹/۹۸	-										
۲- برنامه‌ریزی	۱۲/۵۵	۹/۰۵	۰/۵۶**	-									
۳- ارزیابی مثبت	۳۶/۶۱	۸/۴۸	۰/۵۰**	۰/۶۰**	-								
۴- دیدگاه وسیع‌تر	۱۵/۰۳	۲/۸۳	۰/۴۰**	۰/۳۹**	۰/۵۱۷**	-							
۵- سرزنش دیگران	۱۵/۳۲	۲/۸۳	۰/۰۱	-۰/۱۰	-۰/۱۰۹	-۰/۰۰۵	-						
۶- سرزنش خود	۱۴/۵۴	۳/۶۵	-۰/۰۳	-۰/۰۲	-۰/۰۲۷	۰/۰۴۲	۰/۱۵۰**	-					
۷- نشخوار فکری	۱۳/۲۹	۳/۱۰	-۰/۱۰	-۰/۰۶	-۰/۰۹۶	-۰/۰۶۲	۰/۳۹۷**	۰/۵۵۵**	-				
۸- فاجعه‌آمیز کردن	۱۰/۱۱	۳/۸۳	۰/۰۳	-۰/۰۸	-۰/۰۳۷	-۰/۰۲۹	۰/۵۵۴**	۰/۳۲۲**	۰/۵۵۴**	-			
۹- پذیرش	۱۲/۱۴	۲/۹۲	۰/۰۲	-۰/۰۴	-۰/۰۹۶	۰/۱۵۹**	۰/۲۷۳**	۰/۳۴۷**	۰/۳۸۰**	۰/۳۸۰**	-		
۱۰- اضطراب	۱۲/۱۴	۳/۰۱	-۰/۲۳**	-۰/۱۸**	-۰/۱۸۷**	-۰/۱۵۵**	۰/۲۹۳**	۰/۵۱۴**	۰/۳۳۹**	۰/۲۴۸**	۰/۲۴۸**	-	
۱۱- افسردگی	۱۰/۳۷	۳/۴۵	-۰/۳۵**	-۰/۳۶**	-۰/۳۴**	-۰/۳۸۴**	۰/۳۶۹**	۰/۴۹۳**	۰/۳۵۱**	۰/۲۵۳**	۰/۵۳۴**	۰/۵۳۴**	-
۱۲- نگرانی	۱۱/۹۲	۳/۳۴	-۰/۳۱**	-۰/۲۴**	-۰/۲۶۷**	-۰/۱۵۷**	۰/۲۲۱**	۰/۳۹۱**	۰/۲۴۵**	۰/۱۴۲**	۰/۵۲۱**	۰/۴۸۰**	۰/۴۸۰**

** P < ۰/۰۱

جدول ۲

برآورد ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم و غیرمستقیم راهبردهای نظم‌دهی هیجان و نگرانی بر اضطراب

متغیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم
تمرکز مثبت مجدد		-۰/۲۲۰ × ۰/۳۴۲
برنامه‌ریزی		
ارزیابی مثبت		
دیدگاه وسیع‌تر		
سرزنش دیگران		
سرزنش خود		
نشخوار فکری	۰/۳۰۳	۰/۳۰۱ × ۰/۳۴۲
فاجعه‌آمیز کردن		
پذیرش		
نگرانی	۰/۳۴۲	

جدول ۳

برآورد ضرایب استاندارد شده اثرات مستقیم و غیرمستقیم راهبردهای نظم‌دهی هیجان و نگرانی بر افسردگی

متغیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم
تمرکز مثبت مجدد	-۰/۱۲۰	-۰/۲۲۰ × ۰/۲۲۷
برنامه‌ریزی	-۰/۱۱۵	
ارزیابی مثبت		
دیدگاه وسیع‌تر	-۰/۱۳۶	
سرزنش دیگران	۰/۱۱۹	
سرزنش خود	۰/۱۶۲	
نشخوار فکری	۰/۱۸۰	۰/۳۰۱ × ۰/۲۲۷
فاجعه‌آمیز کردن		
پذیرش	۰/۰۹۵	
نگرانی	۰/۲۲۷	

مستقیم مثبت معناداری از نشخوار فکری (ضریب مسیر برابر با ۰/۱۸۰)، سرزنش خود (ضریب مسیر برابر با ۰/۱۶۲)، سرزنش دیگران (ضریب مسیر برابر با ۰/۱۱۹)، پذیرش (ضریب مسیر

نتایج تحلیل مسیر به منظور بررسی نقش واسطه‌ای نگرانی در ارتباط با راهبردهای نظم‌دهی هیجان با افسردگی در جدول ۳ آمده است. همان گونه که مشاهده می‌شود مسیر

می‌شود و فرد نمی‌تواند راهبردهای مؤثرتری را جایگزین کند و یا حل مسئله مؤثرتری داشته باشد و هیجان ایجادشده به طور خودکار و با شدت بیشتری بروز می‌یابد که حتی تلاش‌های بیشتر نگرانی برای مهار آن کافی نیست. بنابراین، با افزایش نگرانی، اضطراب و افسردگی فرد هم افزایش می‌یابد. استفاده از راهبردهای ناکارآمد تمرکز مثبت مجدد (یعنی تفکر درباره موضوعات خوشایند و شادی‌بخش) باعث می‌شود که فرد بتواند به طور مؤثرتری هیجان‌های خود را مدیریت کند و به حل مسئله موثر بپردازد.

تعمیم یافته‌های پژوهش با محدودیت‌هایی همراه است. نمونه مورد بررسی به دانشجویان محدود بود که در تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها باید احتیاط شود.

منابع

بشارت، م.، فرهادی، م. و میرزاکامسپیدی، ر. (۱۳۸۴). پایایی و اعتبار پرسشنامه احساس غربت. *مجله علم و فناوری*، ۴ (۳)، ۳۸-۴۵.

شیرین‌زاده‌دستگیری، ص. (۱۳۸۵). *مقایسه باورهای فراشناختی و مسوولیت‌پذیری در بیماران دچار اختلال وسواسی-جبری، اختلال اضطراب منتشر و افراد بهنجار*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شیراز.

عیسی‌زادگان، ع. و فتح‌آبادی، ج. (۱۳۹۰). نقش راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و سلامت عمومی در ناگویی خلقی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۳۱ (۳)، ۲۶۸-۲۵۷.

فتی، ل. (۱۳۸۲). *ساختارهای معناگذاری حالت‌های هیجانی و پردازش شناختی اطلاعات هیجانی: مقایسه دو چارچوب مفهومی*. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی بالینی، انستیتو روان‌پزشکی تهران.

کاویانی، ح. و موسوی، ا. (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اضطراب بک در طبقات سنی و جنسی جمعیت ایرانی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران*، ۶۶ (۲)، ۱۴۰-۱۳۶.

یوسفی، ف. (۱۳۸۵). بررسی رابطه راهبردهای شناختی نظم‌دهی هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان. *پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، ۶ (۴)، ۸۱۱-۸۴۲.

Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety

انتخاب فردی، ویژگی‌های شخصیتی، عوامل فرهنگی و موقعیت‌های هیجانی متفاوت است. بنابراین می‌توان ادعان داشت که افراد در رویارویی با رویدادهای تنیدگی‌زا از برخی راهبردهای نظم‌دهی هیجان بیشتر یا کمتر استفاده کنند.

همچنین از بین راهبردهای نظم‌دهی هیجان فقط تأثیر راهبرد نشخوار فکری بر اضطراب مورد تأیید قرار گرفت، این یافته‌ها با یافته‌های سامانی و صادقی (۲۰۱۰)، گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، مک‌گی و دیگران (۲۰۰۱)، نولن-هاکسما و دیگران (۱۹۹۷) و سولیوان و دیگران (۱۹۹۵) ناهمسو است.

یافته‌ها نشان دادند در مقایسه با اضطراب، متغیرهای بیشتری از راهبردهای نظم‌دهی هیجان بر افسردگی تأثیر دارند. با توجه به این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که افراد افسرده زمانی که با رویداد تنیدگی‌زا روبه‌رو می‌شوند از راهبردهای نظم‌دهی هیجان (ناکارآمد) برای مدیریت هیجان‌ها استفاده می‌کنند، با توجه به مدل نارسا نظم‌دهی هیجان (منین و دیگران، ۲۰۰۴)، این راهبردها نه تنها باعث مدیریت و کاهش هیجان‌ها نمی‌شوند بلکه با افزایش شدت هیجان‌های ناشی از رویدادهای تنیدگی‌زا، موجب می‌شوند که فرد برای اجتناب از این هیجان‌ها از نگرانی به عنوان راهبرد مدیریت هیجان استفاده کند. اما از آنجایی که نگرانی یکی از اجزای مهم اضطراب است و تقریباً در تمام اختلال‌های اضطرابی نقش دارد، افراد مضطرب به هنگام رویارویی با شرایط تنیدگی‌زا مستقیماً از نگرانی به عنوان راهبرد مدیریت هیجان‌ها استفاده می‌کنند.

نتایج تحلیل مسیر نشان می‌دهند که نشخوار فکری به عنوان راهبرد سازش‌نا یافته نظم‌دهی هیجان بر افسردگی و اضطراب اثر غیرمستقیم و تمرکز مثبت مجدد به عنوان راهبرد ناکارآمد بر افسردگی و اضطراب اثر غیرمستقیم دارد. زمانی که فرد با رویداد تنیدگی‌زا روبه‌رو می‌شود به کارگیری راهبرد نشخوار فکری (یعنی تفکر درباره احساسات و افکار مرتبط با رویدادهای منفی) به عنوان پاسخی به هیجان ایجادشده باعث طولانی‌تر شدن تجسم شناختی مهارناپذیر از موقعیت تنیدگی‌زا می‌شود. امری که باعث می‌شود هیجان به وجود آمده توسط آن رویداد افزایش یافته و فرد برای کاهش هیجان به نگرانی به عنوان یک رویداد اجتنابی روی آورد. نگرانی در درازمدت باعث توقف پردازش شناختی

27 (2), 125-156.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (4), 348-362.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30 (2), 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. University of Leiden, The Netherlands.

Garnefski, N., Van Den 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. *European Journal of Personality*, 23 (16), 403-420.

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van denKommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25 (6), 603- 611.

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 (8), 1659-1669.

Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year old children. *European Child Adolescent*

disorder. Anxiety Disorder, 22 (2), 211-221.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (4), 1173-1182.

Beck, A. T., & Epstein, N. (1993). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (3), 893-897.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 46 (11), 1230-1237.

Borkovec, T. D. (1985). Worry: A potentially content. *Behaviour Research and Therapy*, 23 (11), 481-482.

Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related psychological activation, and health. *Journal of Psychometric Research*, 60 (4), 113-124.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofman, S. G. (2005). Effects of suppression and acceptance of emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behavior Research and Therapy*, 44 (6), 1251-1263

Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect and dyadic processes. *Journal of Motivation and Emotion*,

- Fresco, D. M. (2004).** Preliminary evidence for an emotion deregulation model of generalized anxiety disorder adult anxiety clinic of Temple University. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 43 (10), 1281-1310.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997).** Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(8), 855-862.
- Pruzinsky, T., & Borkovec, T. D. (1990).** Cognitive and personality characteristics of worries. *Behaviour Research and Therapy*, 28 (2), 507-512.
- Pennebaker, J. W. (1997).** Writing about emotional experiences as therapeutic processes. *Psychological Science*, 8 (6), 162-166.
- Ryan, C. M., & Dahlen, E. R. (2005).** Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39 (1), 1249-1260.
- Ray, R. D., & Zald, H. D. (2012).** Anatomical insights into the interaction of emotion and cognition in the prefrontal cortex. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 36 (1), 479-501.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012).** Emotion regulation and aggression. *Journal of Aggressive and Violent Behavior*, 17 (1), 72-82.
- Salter, K., Roemer, L., Mennin, D. S., & Rucker, L. (2006).** Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy Research*, 30 (4), 469-480.
- Samani, S., Sohrabishhefti, N., & Mansori, S. S. (2011).** Mediating role of cognitive emotion regulation for parenting style and emotional disturbances. *Psychiatry*, 16 (3), 1-9.
- Hong, R. Y. (2007).** Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 45(4), 277-290.
- Hughes, M. E., Alloy, L. B., & Cogswell, A. (2008).** Repetitive thought in psychopathology: The relation of rumination and worry to depression and anxiety symptoms. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22 (1), 271-289.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010).** Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognitive and Emotion*, 24 (6), 281-298.
- Jong-Meyer, R. D., Beck, B., & Riede, K. (2008).** Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46, 547-551.
- Knepp, M., & Friedman, B. H. (2008).** Cardiovascular activity during laboratory tasks in women with high and low worry. *Journal of Biological Psychology*, 79 (3), 287-293.
- McGee, R., Wolfe, D., & Olson, J. (2001).** Multiple maltreatment, attribution of blame, and adjustment among adolescents. *Development and Psychopathology*, 13 (3), 827-846.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990).** Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28 (6), 487-495.
- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., & Boomsma, P. (2004).** Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28 (1), 539-554.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., &**

- of neural coupling for different basic emotions. *NeuroImage*, 59 (2), 1804-1817.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000).** Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11 (2), 149-159.
- VanDillen, L. F., & Kool, S. L. (2007).** Clearing the mind: A working memory model of distraction from negative emotion. *Emotion*, 7 (2), 715-723.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010).** Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48 (4), 408-413.
- Journal of Physiology Model Method*, 1 (3), 4-21.
- Samani, S., & Sadeghi, L. (2010).** Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Physiology Model Method*, 1 (1), 51-62.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995).** The pain catastrophizing scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7 (1), 524-532.
- Thompson, R. A. (1994).** Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (1), 25-52.
- Tettamanti, M., Rognoni, E., Cafiero, R., Costa, T., Galati, D., & Perani, D. (2012).** Distinct pathways