

رابطه اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی

relationship between trait anxiety and emotional clarity with depression symptoms in college students with moderating role of cognitive flexibility

Yousof Hasani jabdaragi

PhD Student of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Dr. Niloofar Mikaeili*

Professor of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

nmikaeili@yahoo.com

Dr. Seifallah Aghajani

Associate Professor of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Dr. Sajjad Basharpoor

Professor of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

یوسف حسنی جبدرقی

دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

دکتر نیلوفر میکائیلی (نویسنده مستول)

استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

دکتر سیف الله آقاجانی

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

دکتر سجاد بشرپور

استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

چکیده

The purpose of the current study was to study the relationship between trait anxiety and emotional clarity with depression symptoms in college students with the moderating role of cognitive flexibility. The research method was descriptive-correlation based on path analysis. Samples of this study were whole Mohaghegh Ardabili university students in the 1399 -1400 semester ($n=12000$). 249 of them that had ratings of 14 and higher in the Beck Depression Inventory were selected by the Purposive sampling method as samples. the questionnaires were Beck Depression Inventory (BDI, beck, 1996), Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI-X, Spielberger, 1970), Trait Meta Mood Scale (TMMS, Salovey & et al, 1995), and questionnaire cognitive flexibility (CFS, Vander and Valpe, 2010). For analyzing data we used the Pearson correlation test and path analysis. Results showed that the model has a good fit and there is a significant correlation ($p<0.01$) between trait anxiety and emotional clarity with depression symptoms. Furthermore, trait anxiety and emotional clarity had a negative and significant indirect effect ($p<0.01$) on depression symptoms through cognitive flexibility. Based on these findings trait anxiety and emotional clarity have both direct and indirect effects on depression symptoms and play a dynamic role in depression symptoms, these results can be used in designing preventive and intervention programs for depression symptoms.

Keywords: trait anxiety, cognitive flexibility, emotional clarity, depression symptoms.

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان با نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی بود. روش پژوهش، توصیفی-همبستگی به روش تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ ($N=12000$) که از بین آنها ۲۴۹ نفر که نمره ۱۴ و بالاتر را در پرسشنامه افسردگی بک داشتند به صورت هدفمند انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل ویراست دوم مقیاس افسردگی بک (BDI, Bk, ۱۹۹۶)، سیاهه اضطراب حالت-صفت اشپیل برگر (STAI-X, Ashpil Berg, ۱۹۷۰)، مقیاس رگه‌های فراختی (TMMS, Salouvi and Hemkaran, ۱۹۹۵) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFS وندر و والپ, ۲۰۱۰) بود. برای تعزیز و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که مدل از برازش خوبی برخوردار بوده و بین اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی رابطه معنی داری وجود دارد ($p<0.01$) و علاوه بر این اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با میانجیگری انعطاف‌پذیری شناختی اثر غیر مستقیم منفی و معنی داری ($p<0.01$) بر نشانه‌های افسردگی در دانشجویان داشتند. بر اساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که اضطراب صفت و شفافیت عاطفی به شیوه‌های مستقیم و غیر مستقیم نشانه‌های افسردگی در دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهند و نقش پویایی در نشانه‌های افسردگی ایفا می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب صفت، انعطاف‌پذیری شناختی، شفافیت عاطفی و نشانه‌های افسردگی.

مقدمه

افسردگی^۱ پاسخ طبیعی آدمی به فشارهای زندگی است. عدم موفقیت در تحصیل یا کار، از دست دادن یکی از عزیزان، آگاهی از اینکه بیماری یا پیری توان انسان را تحلیل می‌برد و غیره از جمله موقعیت‌هایی هستند که اغلب موجب بروز افسردگی می‌شوند. افسردگی اختلالی است که با علائمی نظیر خلق افسرده، کاهش محسوس علاقه یا لذت، تغییر وزن قابل ملاحظه بدون تلاش، بی‌خوابی یا پرخوابی در طول روز، خستگی یا فقدان انرژی، کاهش توانایی فکر یا تمرکز کردن و افکار خودکشی همراه است (انجمن روانشناسی آمریکا^۲، ۲۰۱۳). اختلال افسردگی صرف نظر از تنوع آن، نسبتاً شایع است. بدین معنی که حدود ۱۷٪ مردم در طول زندگی حداقل یک دوره دچار افسردگی حد می‌شوند (شیم^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). آنچه مورد توافق است این است که افسردگی یکی از مهم ترین بیماری‌های ناتوان کننده است که امروزه تعداد زیادی از مردم جهان را درگیر کرده و توانایی آنها را در عملکرد، تفکر و احساس تحت تاثیر قرار می‌دهد. از طرفی، شیوع افسردگی به گونه‌ای است که آن را به عنوان رایج‌ترین اختلال و سرماخوردگی بیماری‌های روانی مطرح کرده‌اند (کولمر^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). از نظر تشخیصی نیز، افسردگی یکی از شایع‌ترین تشخیص‌ها در اختلال روانی است که تعداد زیادی از افراد با سوابق مختلف در جهان را شامل می‌شود (شیم و همکاران، ۲۰۲۰). افسردگی باعث مشکلات زیادی در افراد می‌شود و بازدهی شغل، تحصیلی و کیفیت زندگی آنها را تحت تاثیر شدید قرار می‌دهد، جدا از تشخیص کلی افسردگی، نشانه‌های این اختلال نیز به تنها یکی می‌توانند زندگی افراد را به صورت قابل توجهی تحت تاثیر قرار داده و روتین زندگی افراد و یادگیری و پیشرفت آنها را تحت تاثیر قرار دهند (مکین^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). نشانه‌های افسردگی در گروه‌های مختلف تاثیرات متفاوت ولی در کل منفی بر زندگی شخصی، تحصیلی و شغلی افراد می‌گذارند، مخصوصاً در جوانان، به خصوص دانشجویان، به دلیل دوری از خانواده و شروع مسئولیت‌پذیری نسبت به خود و لزروم برنامه‌ریزی و مدیریت زندگی خود به صورت یک‌جا و همزمان باعث فشار روانی هرچه بیشتر و تحلیل انرژی و توان مقابله‌ای در آنها شده و در تعدادی زیادی از این دانشجویان باعث ظهور برخی نشانه‌های افسردگی و در تعداد اندکی باعث ظهور افسردگی به صورت کلی می‌شود (کولمر و همکاران، ۲۰۱۹). با این تفاسیر و با توجه به تفاوت‌های شخصی در افراد و متابع داخلی هر شخص، هر کدام از این جوانان یا دانشجویان به صورت متفاوتی با این مشکلات و نشانه‌ها مقابله می‌کنند، برخی در مدت کوتاهی با شرایط وقف یافته و برخی دیگر راه مقابله را نیافته و به راه‌های فرار یا تسلیم متوصل می‌شوند (شیم و همکاران، ۲۰۲۰). به همین دلیل افسردگی دلیل اول خودکشی و از دلایل اصلی افت تحصیلی در دانشجویان به حساب می‌آید (مکین و همکاران، ۲۰۲۱). حال چه چیزی باعث تفاوت برخود افراد با این نشانه‌ها می‌شود و چه متغیرهایی باعث موفقیت بهتر برخی افراد در مقابله با این نشانه‌ها نسبت به بقیه می‌شود، از این رو مطالعات زیادی در جهت تشخیص و کنترل متغیرهای تسهیل‌گر، مسبب یا مقابله‌ای این بیماری صورت می‌گیرد. امروزه برخی از روان‌درمانگران تاثیر باورها، تفکرات و شیوه برداشت افراد از موقعیت‌های مختلف را در ایجاد انواع مسائل روان شناختی از جمله افسردگی و نشانه‌های آن مهم می‌دانند. آنها معتقدند که بیشتر اختلال‌ها از جمله افسردگی، برآمده از شناخت‌های معیوب، باورهای غلط و برخی ویزگی‌های ناکارآمد هستند (ونچولا^۶ و همکاران، ۲۰۱۹)، به طوری که واقعیت به خودی خود تعیین کننده احساسات فرد نیستند. بلکه، معانی که افراد به آنها نسبت می‌دهند و برداشتی که از موقعیت‌های مبهم یا عادی دارند، نقشی تعیین کننده احساسات فرد نیستند. افراد به آنها نسبت می‌دهند و برداشتی افراد به وقایع اطراف خود دارد، اضطراب صفت^۷ می‌باشد (ونگ^۸ و همکاران، ۲۰۱۹).

اضطراب صفت آمادگی اشخاص برای نگرانی و اضطراب به هنگام رویارویی با موقعیت‌های مبهم یا خطرناک است (ونگ و همکاران، ۲۰۱۹). در سال‌های اخیر مطالعات عصب‌شناسی شناختی^۹ نشان داده‌اند که اضطراب صفت بالا یک پدیده آسیب‌زا می‌باشد افسردگی ناشی از استرس است (ویگر و سندی^{۱۰}، ۲۰۱۹). افراد دارای اضطراب صفت بالا نه تنها مستعد استرس هستند بلکه ویزگی‌های

1 depression

2 American Psychological Association (APA)

3 Shim

4 Colomer

5 Mackin

6 Onchonga

7 trait anxiety

8 Wang

9 cognitive neuroscience

10 Weger & Sandi

عصب‌شناختی خاص و مشترکی نیز دارند (ونگ و همکاران، ۲۰۱۹). در مدیریت خطرات و موقعیت‌های مبهم، افراد دارای اضطراب صفت بالا یک حالت شناختی خاصی دارند، مخصوصاً یک سوگیری توجه انتخابی نسبت به محرك‌های مرتبط با تهدید و از آنجا که محرك‌های احساسی مبهم به آسانی می‌توانند به عنوان اطلاعات منفی درک شوند در نتیجه پاسخ ترس شرطی شده افزایش می‌یابد (ونگ و همکاران، ۲۰۱۹). سندي و لوين^۱ (۲۰۰۹) فرضيه‌ي يك مدل عصب شناختي از ويژگي‌های اضطرابي بالا به افسردگي را مطرح كرده و آن را حالت عصب شناختي اضطراب صفت (ناسازگاري عصب شناختي) فرض كرند که نقش مهمی در رشد یا توسعه پاتولوژيك افسردگي دارد. ناهنجاری‌های عملکرد عصب شناختی اغلب موجب بروز یک سوگیری متجانس خلقی در افراد می‌شود که باعث تقویت متعصبانه خاطرات منفی و رشد یا توسعه هر چه بیشتر افکار منفی می‌شود (سندي و همکاران، ۲۰۰۹). این‌ها نشان می‌دهند که تفاوت‌های عوامل شناختي نقش مهمی در ارتباط بین اضطراب صفت و افسردگي دارند.

در راستاي عواملی که با تاثيرگذاري بر شيوه تفكير، برداشت‌ها و باورهای افراد و شيوه مقابله آنها با موقعیت‌های جديد، مبهم، استرس‌زا يا داراي بار فشار روانی يكى از مشكلاتي که باعث شکل‌گيری و گسترش‌ترين شدن نشانه‌های افسردگي در افراد می‌شود مشكلات آنها در فهم درست عواطف خود و ديگران در موقعیت‌های مختلف و پاسخ درست به آنهاست (تامپسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). که در اين راستا از متغيرهای مرتبط با افسردگي می‌توان شفافيت عاطفي^۳ را نام برد. شفافيت عاطفي به عنوان توانايی تشخيص، درک و تميز دادن تجربيات عاطفي خودمان تعریف می‌شود (تامپسون و همکاران، ۲۰۱۷). شفافيت عاطفي بعدی حياتي از تجربه عاطفي فرد است که در آن فهم و آگاهی از حالت عاطفي درونی خود به افراد اجازه توسعه مهارت‌های عاطفي پيچيده و پيشروفتوري را می‌دهد، مانند درک ابرازهای عاطفي ديگران و اصلاح قابلیت‌های تنظیم احساسات (تامپسون و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین سطوح بالاي شفافيت عاطفي با طيف گسترش‌های از شاخص‌های سازگاري مثبت در بزرگسالان مرتب است (پارک و گيني^۴، ۲۰۱۹). همچنین باور بر اين است که توانايی درک و تعبيض شفافانه عواطف به افراد اجازه می‌دهد تا انرژي کمتری را صرف فهم تجربيات عاطفي کرده و انرژي بيشتری را به سمت شناخت‌ها و رفتارهای معطوف به هدف روانه کنند (ويانا^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). متقابلاً افرادی که مشكلاتي در هدایت منابع خود(وقت و انرژي) به سمت شناخت‌ها و بيشتری را صرف مدیریت تجربيات عاطفي خود می‌کنند و مشكلات بيشتری در هدایت منابع خود(وقت و انرژي) به شرایط رفتارهای معطوف به هدف دارند (ويانا و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه مشكلات در شفافيت عاطفي باعث شکل‌گيری پاسخ‌هایي برای شرایط استرس زايی می‌شود که خواهان تنظیم عواطف منفی و سیچ منابع داخلی برای شکل دهی پاسخ‌های مقابله‌اي است، همگام با اين مفاهيم، مشكلات در شفافيت عاطفي با سطوح بالاي پاسخ‌های استرسی ناسازگارانه و سطوح پايان پاسخ‌های استرسی سازگارانه مرتب است که در بلند مدت افسردگي را در پي دارد (پارک و همکاران، ۲۰۱۹).

با وجود ارتباط بین نشانه‌های افسردگي با اضطراب صفت و شفافيت عاطفي، اين ارتباط می‌تواند تحت تاثير عوامل مختلفي قرار بگيرد، زيرا با توجه به مطالعات موجود اين ارتباط در مطالعات مختلف و در افراد مختلف به صورت متفاوتی گزارش می‌شود(ويگر و سندي، ۲۰۱۹؛ ويانا و همکاران، ۲۰۱۹). اما دليل اين تفاوت‌ها در افراد مشخص نisit، متغيرهای زيادي می‌توانند اين تفاوت‌ها را به وجود آورند و با توجه به زمينه و اصل شناختي اضطراب صفت و شفافيت عاطفي بайд به دنبال عوامل شناختي مرتب با اين متغيرها بود که يكى از اين عوامل را می‌توان وجود برخى متغيرها نظير انعطاف‌پذيری شناختي^۶ دانست. انعطاف‌پذيری شناختي به عنوان توانايی سازگاري منعطفانه‌ي پاسخ‌های فرد با خواسته‌ها، شرایط محیطی و اهداف شخصی تعریف می‌شود (کلارك و کيروپولوس^۷، ۲۰۲۱). انعطاف‌پذيری شناختي به عنوان يك فرایند فراتشخيصی شناخته شده است که هم بازداری اهداف نامناسب و هم تغیير وظایف برای پاسخ به متغير خواسته‌ها و شرایط را شامل می‌شود (مرین^۸ و همکاران، ۲۰۱۱). انعطاف‌پذيری شناختي در برخى تحقیقات انجام شده (مک اووی و ماهونی^۹، ۲۰۱۹؛ رنجان^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۶) با افسردگي ارتباط داشته و در اصل نشخوار فكري و تفکر سفت و سخت که از مشخصه‌های

1 Sandi & levin

2 Thompson

3 Emotional clarity

4 Park & Gainey

5 Viana

6 Cognitive flexibility

7 Clarke & Kiropoulos

8 Meiran

9 McEvoy & Mahoney

10 Renjan

رابطه اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی
relationship between trait anxiety and emotional clarity with depression symptoms in college students with moderating ...

افراد دارای افسردگی است باعث مشکلاتی در تغییر و سازگاری با محیط در حال تغییر، که جز تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است، می‌شود (استورات^۱ و همکاران، ۲۰۱۷؛ وانگر^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). انعطاف‌پذیری شناختی در برخی تحقیقات انجام شده با اضطراب صفت نیز ارتباط معنی داری داشته و نتایج نشان دهنده ارتباط منفی و برجسته انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب صفت می‌باشد. افراد با ویژگی‌های اضطراب صفت بالا، کنترل ناکافی توجه، بازداری شناختی ناکارآمد، مشکلات تغییر در وظایف و کاهش ظرفیت تجدید را نشان می‌دهند. بنابراین، در پاسخ به رویدادهای استرس زا، افرادی که دارای اضطراب صفت بالا هستند، بیشتر احتمال دارد که ویژگی‌های عصبی شناختی ناکارآمد بدن را تحریک کنند، استعداد آن فرد را نسبت به استرس افزایش دهند و متعاقباً باعث ایجاد یک سری تغییرات رفتاری و شناختی شوند که در نهایت می‌توانند منجر به افسردگی شوند(ونگ و همکاران، ۲۰۱۹). در ارتباط با رابطه شفافیت عاطفی و انعطاف‌پذیری شناختی نیز نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که مزایای انعطاف‌پذیری شناختی بر نشانه‌شناسی و بهزیستی در میان افراد مبتلا به اختلال استرس پس از صانحه^۳ تا حد زیادی به افزایش میزان درک فرد از عواطف خود، یعنی شفافیت عاطفی بالا، بستگی دارد. یکی از فرضیات محققین در این تحقیق این بود که شفافیت عاطفی بالا درکی از شرایط بهینه‌ای ارائه می‌دهد که در آن از انعطاف‌پذیری شناختی به طور کلی برای مدیریت عواطف، و به طور خاص برای احساسات ناشی از نشانه‌های تروما و علائم مرتبط، استفاده می‌شود(میلر و کشdan^۴، ۲۰۱۲).

بطور کلی اختلال افسردگی می‌تواند از متغیرهای بسیاری تاثیر پذیرد که همانطور که اشاره شد در این پژوهش سعی بر این شده که برخی از این متغیرها را در ارتباط با نشانه‌های افسردگی و تاثیر آنها بر آن مورد بررسی قرار دهیم و با توجه به اینکه رابطه اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان و نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی تا کنون با هم مورد مطالعه قرار نگرفته‌اند و با توجه به این که افسردگی یکی از عوامل مهم تخریب عملکرد و بازدهی شغلی و تحصیلی دانشجویان به حساب می‌آید و بیشتر این مشکلات از شناختهای معیوب، باورهای ناکارآمد و عدم استفاده درست از منابع و توانایی‌های شخصی دانشجویان سرچشمه می‌گیرد، شناخت موارد پیش‌بینی کننده و تاثیر گذار بر نشانه‌های این اختلال می‌تواند گام مهمی در جهت کمک به مداخله در آن و بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان و به طبع موققت شغلی آینده برای آنها باشد، بنابراین با توجه به اهمیت موضوع، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان با نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی انجام گرفت.

روش

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی به روش تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه حقوق اردبیلی در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ به تعداد ۱۲۰۰۰ نفر بود که از بین آنها به صورت نمونه‌گیری هدفمند ۲۴۹ نفر که نمره برش ۱۴ و بالاتر را در پرسشنامه افسردگی بک داشتند انتخاب شدند. با توجه به تعداد متغیرهای اندازه‌گیری شده و از آنجایی که روش شناسی تحلیل مسیر، تا حدود زیادی با برخی از جنبه‌های رگرسیون چند متغیری شباht دارد، می‌توان از اصول تعیین حجم نمونه در تحلیل رگرسیون چند متغیری برای تعیین حجم نمونه در تحلیل مسیر استفاده کرد؛ و از دیدگاه جیمز استیونس در نظر گرفتن ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر پیش‌بین در تحلیل رگرسیون چندگانه با روش معمولی کمترین محدودرات استاندارد، یک قاعده سر انگشتی خوب به حساب می‌آید (به نقل از هومن، ۱۳۸۴). از این رو با توجه به اینکه در مدل ارائه شده ۴ متغیر اندازه‌گیری شده وجود دارد و از آنجایی که به زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم در مدل‌های ساختاری ۲۰۰ شرکت کننده است(هولتر، ۱۹۸۳؛ گار و رومنتز، ۱۹۹۹؛ هو، ۲۰۰۸؛ کلاین، ۲۰۱۰؛ به نقل از حبیبی و عدن ور، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر نیز ۲۴۹ شرکت کننده انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: دانشجوی دانشگاه حقوق اردبیلی بودن، در بازه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال بودن و داشتن تمایل به مشارکت در پژوهش؛ و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل: پرسشنامه‌های ناقص و عدم ادامه همکاری با پژوهشگران بود. جهت رعایت اخلاق پژوهشی، موافقت و تمایل شخصی برای شرکت در پژوهش رعایت گردید، پرسشنامه‌ها به صورت بی‌نام پاسخ داده شد و داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های پژوهش

¹ Schwert

² Wagner

³ Post-traumatic stress disorder (PTSD)

⁴ Millera & Kashdan

فقط برای بررسی اهداف و فرضیه‌های پژوهش مورد تحلیل و استفاده قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر در نرم افزار SPSSv19 و نرم افزار lisrelv15 استفاده شد.

ابزار سنجش

ویراست دوم سیاهه افسردگی بک^۱ (BDI): این سیاهه توسط بک در سال ۱۹۹۶ ساخته شده، سیاهه افسردگی بک یک آزمون ۲۱ سوالی خودسنجی با نمره گزاری لیکرت ۴ درجه‌ای (صفر تا ۶۳) می‌باشد(بک، استیر و براونون، ۲۰۰۰). به گفته بک با نمره برش ۱۸ در این سیاهه می‌توان تا ۹۲ درصد از بیماران دچار افسردگی را به درستی تشخیص داد. نمره‌های زیر را نیز می‌توان برای نشان دادن اندازه کلی افسردگی به کار بست؛ صفر تا ۱۳: هیچ یا کمترین افسردگی، ۱۴ تا ۱۹: افسردگی خفیف، ۲۰ تا ۲۸: افسردگی متوسط و ۲۹ تا ۶۳: افسردگی شدید. برای این سیاهه پایایی به دست آمده با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ می‌باشد (مارنات، ۱۳۹۴). روایی همگرایی این سیاهه از طریق اجرای همزمان آن با مقیاس نامیدی بک (۱۹۸۸)، مقیاس افکار خودکشی (۱۹۷۹)، سیاهه اضطراب بک (۱۹۹۳) به ترتیب برابر با ۰/۳۷، ۰/۶۸ و ۰/۶۰ بود. پایایی این سیاهه در یک نمونه ۹۴ نفری در ایران به شرح زیر بوده: ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱، ضریب همبستگی بین دو نیمه آزمون ۰/۸۹، ضریب بازآزمایی ۶ ماهه ۰/۹۴، میزان پایایی به دست آمده با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و روایی همگرایی با مقیاس درجه‌بندی روانپزشکی همیلتون (HRSD)، مقیاس خودسنجی زونگ، مقیاس افسردگی MMPI و مقیاس صفات عاطفی چندگانه افسردگی به طور میانگین بیش از ۰/۶۰ گزارش شده است (ربیعی و همکاران، ۱۴۰۱). ضریب آلفای کرونباخ این سیاهه در پژوهش حاضر نیز ۰/۸۹ محاسبه شد.

سیاهه اضطراب حالت-صفت اشپیل برگ^۲ (STAI-X): این سیاهه توسط اشپیل برگ در سال ۱۹۷۰ با تجدید نظر در سیاهه STAI ساخته شده است. این سیاهه حاوی ۴۰ سوال می‌باشد که ۲۰ سوال اضطراب حالت و ۲۰ سوال اضطراب صفت را می‌سنجد. سوال‌ها بر حسب مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب پایایی این سیاهه با روش بازآزمایی ۴ ماهه بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ گزارش شده است. ضریب آلفا در گروه‌های مختلف در مقیاس اضطراب حالت ۰/۹۲ و برای اضطراب صفت ۰/۹۰ گزارش شده است و ضریب همبستگی بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۵ گزارش شده است (اسماعیل پور و جمیل، ۱۳۹۲). در ایران نیز ضریب پایایی این آزمون به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۶۶ پایایی آن به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۹۵-۰/۸۶ و به روش بازآزمایی ۶ ماهه ۰/۷۷ گزارش شده است. در هنچاریابی این سیاهه در ایران پایایی بازآزمایی ۳ ماهه برای مقیاس اضطراب صفت ۰/۶۵ تا ۰/۸۶ و ضریب آلفای کرونباخ برای اضطراب حالت ۰/۹۲ محاسبه شده و در بررسی روایی شیوه ملاک همزمانی را به کار برند که بر پایه آن در هر دو مقیاس اضطراب حالت و اضطراب صفت تفاوت‌های معنی داری در سطح ۰/۰۵ و میان گروه‌های بهنچار و ملاک و بر پایه مقایسه میانگین‌ها گزارش نمودند (خدایاری و همکاران، ۱۳۹۵).

ضریب آلفای کرونباخ این سیاهه در پژوهش حاضر نیز ۰/۷۹ محاسبه شد.

مقیاس رگه‌های فرالخلقی^۳ (TMMS): برای اندازه گیری شفافیت عاطفی از این مقیاس که شفافیت عاطفی یکی از مولفه‌های آن محسوب می‌شود استفاده شده. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی عینی بر مبنای الگوی رگه هوش هیجانی است که با ۴۸ آیتم توسط ساللووی^۴ و همکاران (۱۹۹۵) ساخته شد. آزمودنی‌ها در یک طیف لیکرت از بسیار موافق تا بسیار مخالف به مواد این آزمون پاسخ می‌دهند. ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۲ تا ۰/۸۸ در مطالعه‌ی ساللووی و همکاران (۱۹۹۵) و در مطالعه‌ی فیتنس و کورتی^۵ (۲۰۰۵) در دامنه ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ گزارش شده است و روایی محتوای آن بر اساس نظر ده متخصص ۰/۸۰ گزارش شده است. در ایران نیز قربانی و همکاران (۲۰۰۲) پایایی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ را برای هر یک از مؤلفه‌های توجه، شفافیت عاطفی و اصلاح خلق به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۶۲ و ۰/۶۵ به دست آورده و روایی همگرایی آن با مقیاس تنظیم هیجان را ۰/۷۸ گزارش کرددند (به نقل از قدیری و همکاران، ۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر نیز ۰/۸۴ محاسبه شد.

1 Beck Depression Inventory (BDI)

2 Beck, Steer & Brown

3 marnat

4 Spielberger State-Trait Anxiety Inventory

5 Trait Meta Mood Scale (TMMS)

6 Salovey

7 Fitness & Curtis

رابطه اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی
relationship between trait anxiety and emotional clarity with depression symptoms in college students with moderating ...

مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی¹(CFS): این مقیاس توسط وندر و والب² (۲۰۱۰) ساخته شده و یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سوالی است و شیوه نمره‌گذاری آن لیکرت ۷ درجه‌ای می‌باشد. روابی همزمان این مقیاس با سیاهه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روابی همگرای آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین³ ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایاگی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۹۱ با روش بازآزمایی ۶ ماهه ۰/۸۱ به دست آوردند (وندر و همکاران، ۲۰۱۰). در ایران سلطانی و همکاران (۱۳۹۱) ضریب پایاگی بازآزمایی ۲ ماهه کل مقیاس را ۰/۷۱ گزارش کردند. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را نیز ۰/۹۰ گزارش نمودند. پایاگی کل این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ نیز ۰/۸۵ گزارش شده است (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۱). روابی همگرایی آن با مقیاس تاب آوری ۰/۷۰ و با مقیاس افسردگی بک ۰/۵۰ گزارش شده است (شمس، ۱۴۰۱). ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر نیز ۰/۷۸ محاسبه شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر دامنه سنی مجموع ۲۴۹ شرکت‌کننده به صورت میانگین ۴/۷ با انحراف استاندارد ۰/۴۵ بود که ۴/۴۵٪ از این افراد مردان و ۵/۵٪ زنان تشکیل داده بودند. همچنین ۷۱/۵۲٪ این افراد دانشجوی مقطع کارشناسی و ۲۹/۴٪ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد بودند.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

کشیدگی	کجی	انحراف استاندارد	میانگین	۴	۳	۲	۱	
-۱/۲۰	-۰/۱۳	۱/۸	۱۸/۱۲				-	۱- نشانه‌های افسردگی
-۱/۱۵	-۰/۲۲	۲/۳	۳۹/۴۴			-	۰/۴۲۸*	۲- اضطراب صفت
۰/۷۸	۰/۶۵	۹/۸	۹۵/۶۱		-	-۰/۱۶۷**	-۰/۱۴۲**	۳- شفافیت عاطفی
-۰/۹۷	۰/۸۹	۵/۵	۶۰/۷۱	-	۰/۱۲۹*	-۰/۰۵	-۰/۱۲۵**	۴- انعطاف‌پذیری شناختی

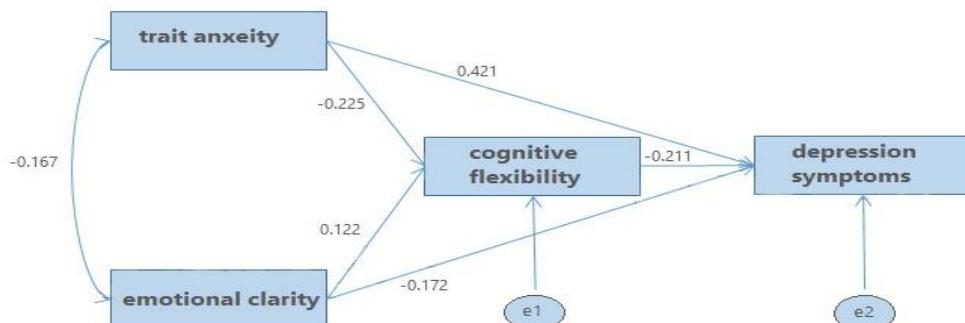
طبق نتایج جدول ۱ همبستگی بین تمامی متغیرهای تحقیق به استثنای اضطراب صفت با انعطاف‌پذیری شناختی معنا دار بوده و نشانه‌های افسردگی با اضطراب صفت به صورت مثبت (۰/۴۲۸، ۰/۰۵< p) و با شفافیت عاطفی و انعطاف‌پذیری شناختی به صورت منفی (۰/۱۴۲، -۰/۰۱< p)، (۰/۱۲۵، -۰/۰۱< p) همبستگی دارد. بین اضطراب صفت و شفافیت عاطفی نیز نتایج نشان دهنده همبستگی منفی (۰/۱۶۷، -۰/۰۱< p) بوده و در آخر بین شفافیت عاطفی و انعطاف‌پذیری شناختی همبستگی مثبت (۰/۱۲۹، ۰/۰۵< p) وجود دارد. برای بررسی نرمال بودن متغیرهای یک معیار کلی چنانچه کجی و کشیدگی در بازه (۲-۰) باشند داده‌ها از توزیع نرمال برخوردارند (پورگتایی و همکاران، ۱۳۹۵). بر اساس داده‌های جدول ۱ مشخص می‌شود که کجی و کشیدگی هیچ یک از متغیرها خارج از بازه ۰-۲ نیست و بنابراین می‌توان آنها را در بازه نرمال در نظر گرفت.

برای بررسی سوال پژوهشی مبنی بر این که انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند بین اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی نقش میانجی را ایفا کند از تحلیل مسیر استفاده شد که مدل پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.

1 cognitive flexibility scale(CFS)

2 Vender & valpe

3 Martin and Robin



شکل ۱: مدل عملیاتی پژوهش

همانطور که نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد کلیه شاخص‌های برازنده‌گی در سطح مطلوبی قرار دارند، لذا مدل عملیاتی پژوهش از ساختار معنادار مناسبی برخوردار می‌باشد یعنی اگر RMSEA کمتر از ۰/۰ باشد مدل از برازش مطلوبی برخوردار است. همچنین NFI و CMIN/DF=3.35، CFI=0.985، NFI=0.969، RMSEA=0.032 است. پس از برازش مدل به بررسی فرضیه‌های پژوهش با روش تحلیل مسیر پرداخته شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب مسیر مستقیم و معناداری سازه‌های مدل ساختاری

مسیر فرضیه	ضرایب مسیر مستقیم	معناداری سازه‌های مدل ساختاری	خطای استاندارد	ضریب استاندارد	CR	sig
اضطراب صفت به نشانه‌های افسردگی	-۰/۴۲۱	-۰/۰۶۸	۶/۱۱	۰/۰۲۹		
اضطراب صفت به انعطاف پذیری شناختی	-۰/۰۲۵	۰/۰۵۹	۴/۲۲	۰/۰۰۲		
شفافیت عاطفی به نشانه‌های افسردگی	-۰/۱۷۲	۰/۰۶۳	۲/۶۵	۰/۰۰۳		
شفافیت عاطفی به انعطاف پذیری شناختی	۰/۱۲۲	۰/۰۵۵	۲/۳۳	۰/۰۰۵		
انعطاف پذیری شناختی به نشانه‌های افسردگی	-۰/۰۲۱۵	۰/۰۶۷	۳/۴۵	۰/۰۰۱		

مطلوب با نتایج جدول ۲، مشاهده می‌شود که اضطراب صفت بر نشانه‌های افسردگی تاثیر مثبت و معنی‌داری دارد ($t=6/11$, $p<0/05$), که این تاثیر برابر با ۴۲ درصد است بدین معنا که با افزایش یک واحد در اضطراب صفت نشانه‌های افسردگی به میزان ۴۲ درصد افزایش می‌باید. همچنین اثر مستقیم اضطراب صفت بر انعطاف پذیری شناختی معنی‌دار به دست آمده ($t-value=4/22$, $p<0/01$), این تاثیر نیز -۲۲- درصد است یعنی اضطراب صفت به صورت معکوس بر انعطاف پذیری شناختی تاثیر می‌گذارد. اثر مستقیم شفافیت عاطفی بر نشانه‌های افسردگی نیز معنی‌دار بوده ($t-value=2/65$, $p<0/05$), که این تاثیر برابر با ۱۷ درصد و مثبت بود؛ و اثر مستقیم شفافیت عاطفی بر انعطاف پذیری شناختی هم در اندازه ۱۲ درصد و معنی‌دار است ($t-value=2/33$, $p<0/05$) و در آخر مسیر انعطاف پذیری شناختی بر نشانه‌های افسردگی نیز به مقدار -۲۱- بوده و معنی‌دار است ($t-value=3/45$, $p<0/01$, $\beta=-0/215$).

و در آخر ضرایب استاندارد اثرات میانجی مسیرهای مورد پژوهش، در مدل به دست آمد که در مطالعه حاضر برای ارزیابی روابط واسطه‌ای از آزمون بوت استنپ استفاده شد. بوت استنپ قدرتمندترین و منطقی‌ترین روش را برای ارزیابی اثرات غیر مستقیم فراهم می‌آورد. و ارزیابی معنی‌داری این روابط را می‌توان به دو طریق بررسی کرد. روش اول با مراجعة به سطوح معنی‌داری و روش دوم با بررسی فاصله‌های اطمینان. در صورتی که حد بالا و پایین با فاصله اطمینان ۹۵٪ برای مسیر واسطه‌ای هم علامت باشند (هر دو مثبت یا هر دو منفی) و یا به عبارتی مقدار صفر بین این دو حد قرار نگیرد مسیر مورد نظر در سطح ($p>0/05$) معنی‌دار است. نتایج این قسمت از پژوهش در جدول ۳ قرار داده شده.

رابطه اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی
relationship between trait anxiety and emotional clarity with depression symptoms in college students with moderating ...

جدول ۳: اثرات میانجی مدل فرضی

مسیر	استاندارد	ضریب	خطای سطح	معنی داری پایین	٪ ۹۵ بالا	دامنه	دامنه	دامنه
اضطراب صفت- انعطاف‌پذیری شناختی- نشانه‌های افسردگی	-0.111	-0.029	0.001	0.007	-0.0042	-	-	-
شفافیت عاطفی- انعطاف‌پذیری شناختی- نشانه‌های افسردگی	-0.099	-0.019	0.003	0.062	-0.187	-	-	-

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مسیر غیر مستقیم اضطراب صفت بر نشانه‌های افسردگی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی معنی دار بوده و اضطراب صفت از طریق انعطاف‌پذیری شناختی بر نشانه‌های افسردگی در دانشجویان اثر غیر مستقیم و منفی دارد ($-0.111 < \beta = -0.099$, $p < 0.01$). همچنین مسیر غیر مستقیم شفافیت عاطفی بر نشانه‌های افسردگی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی معنی دار بوده و شفافیت عاطفی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی بر نشانه‌های افسردگی در دانشجویان اثر غیر مستقیم و منفی دارد ($-0.019 < \beta = -0.062$, $p < 0.05$).

جدول ۴: تحلیل عاملی تاییدی الگوهای اندازه‌گیری پژوهش

شاخص های برازش	CMIN	CFI	NFI	RMSEA
مدل پژوهش	۱۴۴/۰۹	۰/۹۸۵	۰/۹۶۹	۰/۰۳۲
معیار تصمیم	$p > 0.05$	$1 < CMIN/DF < 5$	$CFI > 0.9$	$NFI > 0.9$

همانطور که در جدول ۴ قابل مشاهده است، کلیه شاخص‌های برازنده‌گی در سطح مطلوبی قرار دارند و می‌توان گفت که مدل‌های اندازه‌گیری به سطح مطلوبی از برازش دست یافته‌اند. علاوه بر این شاخص RMSEA، ریشه میانگین مجذورات تقریب می‌باشد که به عنوان اندازه تفاوت برای هر درجه آزادی تعریف شده است که مقدار آن هر چه از 0.08 کمتر باشد، مدل از برازش خوبی برخوردار خواهد بود؛ بنابراین مدل به سطح مطلوبی از برازش دست یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین اضطراب‌صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان و نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی انجام شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که اضطراب صفت بر نشانه‌های افسردگی تاثیر مثبت و معنی‌داری دارد و به صورت مستقیم نشانه‌های افسردگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد که این نتایج با یافته‌های ونگ و همکاران (۲۰۱۹) و آمیوا و همکاران (۲۰۲۰) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجایی که افراد دارای اضطراب صفت بالا حالت شناختی خاصی مانند سوگیری توجه انتخابی نسبت به محرك‌های مرتبط با تهدید دارند و از آنجایی که محرك‌های احساسی مبهم به آسانی می‌توانند به عنوان اطلاعات منفی درک شوند در نتیجه پاسخ ترس شرطی شده در این افراد افزایش می‌باید و تکرار این پاسخ‌های ترس شرطی شده توسط این افراد در موقعیت‌های مختلف و در بلند مدت باعث ایجاد یک حس نالمیدی و درماندگی در آنها می‌شود که در آخر این نالمیدی و درماندگی افسردگی را در پی دارند، همچنین افراد دارای اضطراب صفت بالا برخی مشکلات نظری کنترل تمرکز ناکافی، بازداری شناختی ناکارآمد، مشکلاتی در انطباق وظایف و کاهش ظرفیت نوسازی نیز از خود نشان می‌دهند و در واکنش به این موارد منفی که باعث افزایش استرس و ناراحتی هر چه بیشتر افراد می‌شوند و در بلند مدت با تغییرات رفتاری و شناختی که به دنبال این استرس‌ها و ناراحتی‌ها به وجود می‌آیند همراه هستند فرد باز به سوی افسردگی سوق داده می‌شود و نشانه‌های افسردگی در افراد نمایان می‌شوند (ونگ و همکاران، ۲۰۱۹).

یافته‌های دیگر نیز نشان داد که شفافیت عاطفی تاثیر منفی و معنی‌داری بر نشانه‌های افسردگی دارد و به صورت مستقیم نشانه‌های افسردگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد که این نتایج با یافته‌های بلوته و وستنبرگ¹ (۲۰۱۹) و ترنت² و همکاران (۲۰۱۹) همسو می‌باشد. در

1 Blöte & Westenberg

2 Trenta

تبیین این یافته می‌توان گفت، شفافیت عاطفی بعدی حیاتی از تجربه عاطفی فرد است که در آن فهم و آگاهی از حالت عاطفی درونی خود به ما اجازه توسعه مهارت‌های عاطفی پیچیده و پیشرفت‌تری را می‌دهد، مانند درک اپرازهای عاطفی دیگران و اصلاح قابلیت‌های تنظیم احساسات (تمامپسون و همکاران، ۲۰۱۷) که این توانایی‌ها از بروز نشانه‌های افسردگی به دلیل توانمند سازی فرد در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و مبهم اجتماعی که نیازمند شفافیت عاطفی بالا یا مناسب برای پاسخ مناسب و درخور موقعیت است، جلوگیری می‌کند، یعنی شفافیت عاطفی بالا شاخص‌های سازگاری مثبت را برای افراد در پی دارد (مک اووی و همکاران، ۲۰۱۹)؛ و باور بر این است که با بالا بودن توانایی درک و تبعیض شفافانه عواطف، افراد با صرفه جویی در فهم تجربیات عاطفی دیگران در موقعیت‌های مختلف این ارزی را در شناخت‌ها و رفتارهای معطوف به هدف مورد استفاده قرار می‌دهند و به طبع با این کار توانایی مقابله و حل مسئله خود را در موقعیت‌های مختلف افزایش داده و از مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و نامید کننده به طور مداوم که فرد احساس شکست متوالی دارد جلوگیری می‌کنند که این عدم نالمیدی و عدم احساس شکست متوالی به صورت قابل توجهی از احتمال بروز نشانه‌های افسردگی در آنها می‌کاهد (ویانا و همکاران، ۲۰۱۹). مقابلاً افراد با مشکلاتی در فهم عواطف خود، مشکلاتی در تامین وقت و انرژی لازم جهت شناخت‌ها و رفتارهای معطوف به هدف دارند (ونگ و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه مشکلات در شفافیت عاطفی باعث شکلگیری پاسخ‌هایی برای شرایط استرس‌زا می‌شود که خواهان تنظیم عواطف منفی و سیچ منابع داخلی برای شکل دهی پاسخ‌های مقابله‌ای است، همگام با این مفاهیم، مشکلات در شفافیت عاطفی با سطوح بالای پاسخ‌های استرسی ناسازگارانه و سطوح پایین پاسخ‌های استرسی سازگارانه مرتبط است که در بلند مدت افسردگی را در پی دارند (تمامپسون و همکاران، ۲۰۱۷).

از یافته‌های دیگر پژوهش می‌توان به اثر غیر مستقیم اضطراب صفت و شفافیت عاطفی بر نشانه‌های افسردگی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی اشاره کرد. نتایج نشان داد که فرضیه میانجیگری انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط بین اضطراب صفت و نشانه‌های افسردگی در دانشجویان مورد تایید است که این نتایج با یافته‌های کلارک و همکاران (۲۰۲۱)، دوتر و همکاران (۲۰۲۰)، ونگ و همکاران (۲۰۱۹) و لرج و همکاران (۲۰۱۸) همسو می‌باشد و در تبیین آن می‌توان گفت: اضطراب صفت بالا که با شناخت معیوب نسبت به محرك‌های احساسی مبهم و پاسخ‌های سوگیری شده و اجتنابی همراه است و با تغییر حالات شناختی فرد نسبت به موقعیت‌های مبهم و استرس‌زا و وحیمتر کردن حالت روحی افراد با منفی انگاری این موقعیت‌ها و افزایش استرس و اضطراب در افراد نقش مهمی در سوق دادن آنها به سمت افسردگی ایفا می‌کند و مکانیزم‌های شکل‌گیری نشانه‌های افسردگی در افراد را پوشش می‌دهد، مانند نشخوار فکری و تفکر سفت و سخت که از مشخصه‌های افراد دارای افسردگی هستند و باعث مشکلاتی در تغییر و سازگاری با محیط در حال تغییر، که جز تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی پایین است، می‌شوند (دوتر و همکاران، ۲۰۲۰). پس با تقویت یا بالا بودن انعطاف‌پذیری شناختی این مکانیزم‌های مربوط به افسردگی که از طریق اضطراب صفت بالا تقویت و تامین می‌شوند ضعیفتر شده و از پیشرفت آنها جلوگیری می‌شود، یعنی انعطاف‌پذیری شناختی با بهبود این مکانیزم‌های مربوط به افسردگی تاثیر اضطراب صفت بالا بر نشانه‌های افسردگی را به صورت معنی داری کاهش می‌دهد و به معنای واقعی کلمه بین ارتباط اضطراب صفت و نشانه‌های افسردگی میانجیگری می‌کند.

فرضیه میانجیگری انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط بین شفافیت عاطفی و نشانه‌های افسردگی در دانشجویان نیز مورد تایید قرار گرفت که این نتایج با یافته‌های ونگ و همکاران (۲۰۲۱)، بلوته و همکاران (۲۰۱۹)، ترننت و همکاران (۲۰۱۹)، همسو می‌باشد، که در تبیین آن می‌توان گفت، انعطاف‌پذیری شناختی در رشد و توسعه شفافیت عاطفی دخیل بوده و وجود آن در سنین پایین‌تر باعث افزایش هر چه بیشتر شفافیت عاطفی در سنین بعدی می‌شود و همچنین انعطاف‌پذیری شناختی یک میانبر جهت دستیابی به سطوح بالاتر شفافیت عاطفی برای افراد فراهم می‌کند (ونگ و همکاران، ۲۰۲۱). یعنی وجود انعطاف‌پذیری شناختی باعث تقویت هر چه بیشتر شفافیت عاطفی شده و از آنجایی که شفافیت عاطفی باعث تضعیف نشانه‌های افسردگی شده و شفافیت عاطفی پایین باعث بروز پاسخ‌های استرسی و علام افسردگی در افراد و باعث ناتوانی افراد در درک و هضم عواطف منفی و در نتیجه تصویر منفی از خود، باورهای خود تخریبی، احساس نامیدی و عزت نفس پایین می‌شود که این‌ها خود به تنهایی باعث بروز نشانه‌های افسردگی در افراد می‌شوند (ترننت و همکاران، ۲۰۱۹)، به همین دلایل این میانجیگری دور از انتظار نیست و انعطاف‌پذیری شناختی در مسیر تاثیر شفافیت عاطفی بر نشانه‌های افسردگی باعث تقویت هر چه بیشتر قدرت این تاثیر شده و در نهایت باعث کاهش هر چه بیشتر نشانه‌های افسردگی توسط شفافیت عاطفی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود.

رابطه اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی
relationship between trait anxiety and emotional clarity with depression symptoms in college students with moderating ...

به طور خلاصه نتایج این مطالعه نشان داد که اضطراب صفت و شفافیت عاطفی می‌توانند به صورت مستقیم و غیر مستقیم (از طریق نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی) به عنوان عوامل پیش‌بینی کننده نشانه‌های افسردگی در دانشجویان در نظر گرفته شوند و با توجه به معنی دار شدن مدل ارائه شده و تایید نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط بین اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان می‌توان با ارائه تمرینات افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی دانشجویان به تأثیر مثبت هر چه بیشتر اضطراب صفت و شفافیت عاطفی بر نشانه‌های افسردگی کمک کرد و از بروز این نشانه‌ها در دانشجویان جلوگیری کرده و یا از شدت آنها کاست. انجام پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بود از جمله این که این پژوهش بر روی دانشجویان دارای نشانه‌های افسردگی صورت گرفته و نمی‌توان به صورت دقیق نتایج را به جمعیت بالینی تعمیم داد به همین دلیل پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی از جامعه آماری بالینی که تشخیص قطعی اختلال افسردگی را دارند استفاده شود تا قدرت تعمیم نتایج بیشتر شود. همچنین روش نمونه گیری این پژوهش به صورت هدفمند بود که پیشنهاد می‌شود برای جلوگیری از احتمال سوگیری در مطالعات آتی از روش‌های نمونه گیری متفاوت بخصوص روش تصادفی استفاده شود.

سپاسگزاری: این مقاله برگرفته از رساله دانشجوی دوره دکتری دانشگاه حقوق اردبیلی می‌باشد. همچنین پژوهش حاضر دارای کد اخلاق ir.uma.rec.1400.077 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه حقوق اردبیلی می‌باشد. نویسنده‌گان بر خود لازم می‌دانند از تمام افرادی که در این پژوهش همکاری‌های لازم را انجام داده اند، تشکر و قدردانی کنند.

منابع

- خدایاری‌فرد، م؛ لواسانی، غ؛ اکبری، م. (۱۳۹۵). استانداردسازی سیاهه ابراز خشم صفت‌حالات اسپلیبرگر. *فصلنامه علمی پژوهشی توانبخشی* (۱)، ۴۷-۵۶.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.269>
- ربیعی، س؛ تابش، م؛ جهرمی، س؛ عبدالحسنی، م. (۱۴۰۱). ارتباط بین افسردگی، چاقی و ترکیب بدنسی در زنان ایرانی. *مجله علوم تغذیه بالینی*، ۱(۴۷)-۴۴-۵۲.
<https://doi.org/10.1016/j.nutos.2022.11.005>
- قدیری، ذ؛ ابوالقاسمی، ع؛ آقاجانی، س. (۱۳۹۴). مقایسه سیستم بازداری-فعال‌سازی رفتاری و وضوح هیجانی در دانشآموزان با و بدون تجربه ترموماتیک. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۴(۲)، ۸۸-۶۹.
<https://doi.org/10.1115/j.sen.2015.09.017>
- شفیعی، م؛ بشرپور، س؛ حیدری، ح. (۱۳۹۱). مقایسه معنای زندگی، افکار خودکشی و تحریفات شناختی در زنان آسیب دیده با و بدون اختلال استرس پس از سانجه. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۱۱(۴۰)، ۶۷-۶۲.
<https://doi.org/10.1016/j.jtbecp.2013.110231>
- سلطانی، ش؛ بحرینیان، س؛ فرمانی، و. (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط بین سبکهای مقابله‌ای و تاب آوری با افسردگی. *محله پژوهندۀ*، ۹۲(۹۲)، ۵۶-۴۴.
<http://noo.rs/KH7cV>
- حیدرعلی، ه؛ عسگری، ع. (۱۳۸۴). *تحلیل عامی: دشواری‌ها و تنگناهای آن*. تهران: انتشارات ارجمند.
<https://doi.org/10.1016/jpe.1-20.2005.102228>
- اسماعیلپور، خ؛ جمیل، ل. (۱۳۹۲). رابطه ادراک شیوه‌های فرزندپروری و اضطراب صفت پدر و مادر با اضطراب جوانان آموزش و ارشادی. ۲۵(۷)، ۷۵-۶۸.
<http://noo.rs/IozaN>
- شمس، ع. (۱۴۰۱). پیش‌بینی اضطراب بیماری کووید-۱۹ براساس تنش ادراک شده و حساسیت اضطراب در پرستاران: نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۱۱(۳)، ۱-۱۴.
<http://dx.doi.org/10.22034/JHPM.11.3.1>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). Beck depression inventory-II. *Psychological assessment*.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t00742-000>
- Blöte, A. W., & Westenberg, P. M. (2019). The temporal association between emotional clarity and depression symptoms in adolescents. *Journal of adolescence*, 71, 110-118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.005>
- Boden, M. T., Bonn-Miller, M. O., Kashdan, T. B., Alvarez, J., & Gross, J. J. (2012). The interactive effects of emotional clarity and cognitive reappraisal in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 233-238.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.11.007>
- Caillot-Ranjeva, S., Gourlain, S., Amieva, H., Helmer, C., & Bergua, V. (2021). Study of mutual influence between trait anxiety and risk of depression among older couples facing cancer. *Journal of Geriatric Oncology*, 12(4), 605-611.
<https://doi.org/10.1016/j.jgo.2020.09.017>
- Caillot-Ranjeva, S., Gourlain, S., Amieva, H., Helmer, C., & Bergua, V. (2021). Study of mutual influence between trait anxiety and risk of depression among older couples facing cancer. *Journal of Geriatric Oncology*, 12(4), 605-611.
<https://doi.org/10.1016/j.jgo.2020.09.017>

- Clarke, E., & Kiropoulos, L. A. (2021). Mediating the relationship between neuroticism and depressive, anxiety and eating disorder symptoms: The role of intolerance of uncertainty and cognitive flexibility. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100101. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100101>
- Deuter, C. E., Wingenfeld, K., Otte, C., Bustami, J., Kaczmarczyk, M., & Kuehl, L. K. (2020). Noradrenergic system and cognitive flexibility: Disentangling the effects of depression and childhood trauma. *Journal of Psychiatric Research*, 125, 136-143. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.03.017>
- Fitness, J., & Curtis, M. (2005). Emotional intelligence and the Trait Meta-Mood Scale: Relationships with empathy, attributional complexity, self-control, and responses to interpersonal conflict. *Psychiatry research*, 276, 18-24. <https://doi.org/10.1112/j.paid.2005.04.018>
- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & Mack, D. A. (2002). Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher-order processing in Iran and the United States. *International attributional style. Cognition & Emotion*, 16(4), 495-518. <https://doi.org/10.1080/02699930143000374>
- Gohm, C. L., Corser, G. C., & Dalsky, D. J. (2005). Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant?. *Personality and individual differences*, 39(6), 1017-1028. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.018>
- Knowles, K. A., & Olatunji, B. O. (2020). Specificity of trait anxiety in anxiety and depression: Meta-analysis of the State-Trait Anxiety Inventory. *Clinical Psychology Review*, 82, 101928. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101928>
- Lerche, S., Gutfreund, A., Brockmann, K., Hobert, M. A., Wurster, I., Sünkel, U., ... & Berg, D. (2018). Effect of physical activity on cognitive flexibility, depression and RBD in healthy elderly. *Clinical neurology and neurosurgery*, 165, 88-93. <https://doi.org/10.1016/j.clineuro.2018.01.008>
- Mackin, R. S., Insel, P. S., Landau, S., Bickford, D., Morin, R., Rhodes, E., ... & Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative. (2021). Late-life depression is associated with reduced cortical amyloid burden: Findings from the Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative Depression Project. *Biological Psychiatry*, 89(8), 757-765. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.06.017>
- Mahoney, A. E., & McEvoy, P. M. (2012). Trait versus situation-specific intolerance of uncertainty in a clinical sample with anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(1), 26-39. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.622131>
- Onchonga, D., Ngetich, E., Makunda, W., Wainaina, P., & Wangeshi, D. (2021). Anxiety and depression due to 2019 SARS-CoV-2 among frontier healthcare workers in Kenya. *Heliyon*, 7(3), e06351. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06351>
- Park, J., & Naragon-Gainey, K. (2019). Daily experiences of emotional clarity and their association with internalizing symptoms in naturalistic settings. *Emotion*, 19(5), 764. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000482>
- Renjan, V., McEvoy, P. M., Handley, A. K., & Fursland, A. (2016). Stomaching uncertainty: Relationships among intolerance of uncertainty, eating disorder pathology, and comorbid emotional symptoms. *Journal of anxiety disorders*, 41, 88-95. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.008>
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility* (Doctoral dissertation, University of Michigan). <https://hdl.handle.net/2027.42/64652>
- Sandi, C., & Richter-Levin, G. (2009). From high anxiety trait to depression: a neurocognitive hypothesis. *Trends in neurosciences*, 32(6), 312-320. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2009.02.004>
- Schwert, C., Aschenbrenner, S., Weisbrod, M., & Schröder, A. (2017). Cognitive impairments in unipolar depression: the impact of rumination. *Psychopathology*, 50(5), 347-354. <https://doi.org/10.1159/000478785>
- Shim, E. J., Lee, J. W., Cho, J., Jung, H. K., Kim, N. H., Lee, J. E., ... & Kim, Y. S. (2020). Association of depression and anxiety disorder with the risk of mortality in breast cancer: a National Health Insurance Service study in Korea. *Breast cancer research and treatment*, 179(2), 491-498. <https://doi.org/10.1007/s10549-019-05479-3>
- Trent, E. S., Viana, A. G., Raines, E. M., Woodward, E. C., Storch, E. A., & Zvolensky, M. J. (2019). Parental threats and adolescent depression: the role of emotion dysregulation. *Psychiatry research*, 276, 18-24. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.04.009>
- Valles-Colomer, M., Falony, G., Darzi, Y., Tigchelaar, E. F., Wang, J., Tito, R. Y., ... & Raes, J. (2019). The neuroactive potential of the human gut microbiota in quality of life and depression. *Nature microbiology*, 4(4), 623-632. <https://doi.org/10.15540/nr.5.1.3>
- Viana, A. G., Raines, E. M., Woodward, E. C., Hanna, A. E., Walker, R., & Zvolensky, M. J. (2019). The relationship between emotional clarity and suicidal ideation among trauma-exposed adolescents in inpatient psychiatric care: does distress tolerance matter?. *Cognitive behaviour therapy*, 48(5), 430-444. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1536163>
- Wang, T., Li, M., Xu, S., Liu, B., Wu, T., Lu, F., ... & Wang, J. (2019). Relations between trait anxiety and depression: A mediated moderation model. *Journal of Affective Disorders*, 244, 217-222. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.074>
- Wang, X., Liu, X., & Feng, T. (2021). The continuous impact of cognitive flexibility on the development of emotion understanding in children aged 4 and 5 years: A longitudinal study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 203, 105018. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2020.105018>
- Weger, M., & Sandi, C. (2018). High anxiety trait: a vulnerable phenotype for stress-induced depression. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 87, 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.01.012>
- Woodward, E. C., Viana, A. G., Trent, E. S., Raines, E. M., Zvolensky, M. J., & Storch, E. A. (2020). Emotional nonacceptance, distraction coping and PTSD symptoms in a trauma-exposed adolescent inpatient sample . *Cognitive Therapy and Research*, 44(2), 412-419. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-019-10065-4>

رابطه اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی
relationship between trait anxiety and emotional clarity with depression symptoms in college students with moderating ...