رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۱۲، شماره پیاپی ۸۱، اسفند ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(12), 2023

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

یوسف حسنی جبدرقی
دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
دکتر نیلوفر میکائیلی (نویسنده مسئول)
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.

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.

چکیده

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 تحصیلی۱۴۰۰- ۱۳۹۹ بودند(N=۱۲۰۰۰) که از بین آنها ۲۴۹ نفر که نمره ۱۴و بالاتر را در پرسشنامه افسردگی بک داشتند به صورت هدفمند انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل ویراست دوم مقیاس افسردگی بک(BDI، بک، ۱۹۹۶)، سیاهه اضطراب حالت-صفت اشپیل برگر(STAI-X، اشپیل برگر،۱۹۷۰)، مقیاس رگه‌های فراخلقی(TMMS، سالووی و همکاران، ۱۹۹۵) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی(CFS وندر و والپ،۲۰۱۰) بود. برای تجزیه 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<۰/۰۱) و علاوه بر این اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با میانجیگری انعطاف‌پذیری شناختی اثر غیر مستقیم منفی و معنی‌داری(p<۰/۰۱) 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.*

Abstract

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.*

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت : آذر ۱۴۰۱	پذیرش: دی ۱۴۰۱	ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

مقدمه

افسردگی[1] 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[2]، 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 حاد می‌شوند (شیم[3] 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[4] 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 تنهایی 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[5] و همکاران،۲۰۲۱). نشانه‌های افسردگی در گروه‌های مختلف تاثیرات متفاوت ولی در کل منفی بر زندگی شخصی، تحصیلی و شغلی افراد می‌گذارند، مخصوصا در جوانان، به خصوص دانشجویان، به دلیل دوری از خانواده و شروع مسئولیت پذیری 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 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 منابع داخلی هر شخص، هر کدام از این جوانان یا دانشجویان به صورت متفاوتی با این مشکلات و نشانه‌ها مقابله می کنند، 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، تفکّرات 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 ویژگی‌های ناکارآمد هستند(اونچولا[6] و همکاران، ۲۰۱۹)، به طوری که وقایع به خودی خود تعیین‌کننده احساسات فرد نیستند. بلکه، معانی که افراد به آنها نسبت می‌دهند و برداشتی که از موقعیت‌های مبهم یا عادی دارند، نقشی تعیین کننده دارد. در این راستا، یکی از مهم‌ترین متغیرهایی که نقش بسزایی در معنا دهی افراد به وقایع اطراف خود دارد، اضطراب صفت[7] می‌باشد (ونگ[8] 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[9] نشان داده‌اند که اضطراب صفت بالا یک پدیده آسیب زای مهم برای افسردگی ناشی از استرس است (ویگر و سندی[10]، ۲۰۱۹). افراد دارای اضطراب صفت بالا نه تنها مستعد استرس هستند بلکه ویژگی‌های

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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

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، مخصوصا یک سوگیری توجه انتخابی نسبت به محرک‌های مرتبط با تهدید و از آنجا که محرک‌های احساسی مبهم به آسانی می‌توانند به عنوان اطلاعات منفی درک شوند در نتیجه پاسخ ترس شرطی شده افزایش می‌یابد (ونگ و همکاران، ۲۰۱۹). سندی و لوین[1](۲۰۰۹) فرضیه‌ی یک مدل عصب شناختی از ویژگی‌های اضطرابی بالا به افسردگی را مطرح کرده و آن را حالت عصب شناختی اضطراب صفت (ناسازگاری عصب شناختی) فرض کردند که نقش مهمی در رشد یا توسعه پاتولوژیک افسردگی 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 (سندی و همکاران، ۲۰۰۹). این‌ها نشان می‌دهند که تفاوت‌های عوامل شناختی نقش مهمی در ارتباط بین اضطراب صفت و افسردگی دارند.

در راستای عواملی که با تاثیرگذاری بر شیوه تفکر، برداشت‌ها و باورهای افراد و شیوه مقابله آنها با موقعیت‌های جدید، مبهم، استرس‌زا یا دارای بار فشار روانی یکی از مشکلاتی که باعث شکل‌گیری و گسترده‌تر شدن نشانه‌های افسردگی در افراد می‌شود مشکلات آنها در فهم درست عواطف خود و دیگران در موقعیت‌های مختلف و پاسخ درست به آنهاست (تامپسون[2]و همکاران، ۲۰۱۷). که در این راستا از متغیرهای مرتبط با افسردگی میتوان شفافیت عاطفی[3] را نام برد. شفافیت عاطفی به عنوان توانایی تشخیص، درک و تمیز دادن تجربیات عاطفی خودمان تعریف می‌شود (تامپسون و همکاران، ۲۰۱۷). شفافیت عاطفی بعدی حیاتی از تجربه عاطفی فرد است که در آن فهم و آگاهی از حالت عاطفی درونی خود به افراد اجازه توسعه مهارت‌های عاطفی پیچیده و پیشرفته‌تری را می‌دهد، مانند درک ابرازهای عاطفی دیگران و اصلاح قابلیت‌های تنظیم احساسات (تامپسون و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین سطوح بالای شفافیت عاطفی با طیف گسترده‌ای از شاخص‌های سازگاری مثبت در بزرگسالان مرتبط است (پارک و گینی[4]، ۲۰۱۹). همچنین باور بر این است که توانایی درک و تبعیض شفافانه عواطف به افراد اجازه می‌دهد تا انرژی کمتری را صرف فهم تجربیات عاطفی کرده و انرژی بیشتری را به سمت شناخت‌ها و رفتارهای معطوف به هدف روانه کنند (ویانا[5]و همکاران، ۲۰۱۹). متقابلا افرادی که مشکلاتی در فهم عواطف خود دارند وقت و انرژی بیشتری را صرف مدیریت تجربیات عاطفی خود می‌کنند و مشکلات بیشتری در هدایت منابع خود(وقت و انرژی) به سمت شناخت‌ها و رفتارهای معطوف به هدف دارند (ویانا و همکاران، ۲۰۱۹). در نتیجه مشکلات در شفافیت عاطفی باعث شکل‌گیری پاسخ‌هایی برای شرایط استرس زایی می‌شود که خواهان تنظیم عواطف منفی و بسیج 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 دارد (پارک و همکاران، ۲۰۱۹).

با وجود ارتباط بین نشانه‌های افسردگی با اضطراب صفت و شفافیت عاطفی، این ارتباط می‌تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار بگیرد، زیرا با توجه به مطالعات موجود این ارتباط در مطالعات مختلف و در افراد مختلف به صورت متفاوتی گزارش می شود(ویگر و سندی، ۲۰۱۹؛ ویانا و همکاران، ۲۰۱۹). اما دلیل این تفاوت ها در افراد مشخص نیست، متغیرهای زیادی می توانند این تفاوت ها را به وجود آورند و با توجه به زمینه و اصل شناختی اضطراب صفت و شفافیت عاطفی باید به دنبال عوامل شناختی مرتبط با این متغیرها بود که یکی از این عوامل را می‌توان وجود برخی متغیرها نظیر انعطاف‌پذیری شناختی[6] دانست. انعطاف پذیری شناختی به عنوان توانایی سازگاری منعطفانه‌ی پاسخ‌های فرد با خواسته‌ها، شرایط محیطی و اهداف شخصی تعریف می‌شود (کلارک و کیروپولوس[7]، ۲۰۲۱). انعطاف پذیری شناختی به عنوان یک فرایند فراتشخیصی شناخته شده است که هم بازداری اهداف نامناسب و هم تغییر وظایف برای پاسخ به تغییر خواسته‌ها و شرایط را شامل می‌شود (مرین[8]و همکاران، ۲۰۱۱). انعطاف‌پذیری شناختی در برخی تحقیقات انجام شده (مک اووی و ماهونی[9]، ۲۰۱۹؛ رنجان[10]و همکاران، ۲۰۱۶) با افسردگی ارتباط داشته و در اصل نشخوار فکری 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

افراد دارای افسردگی است باعث مشکلاتی در تغییر و سازگاری با محیط در حال تغییر، که جز تعاریف انعطاف پذیری شناختی است، می‌شود (استورات[1]و همکاران، ۲۰۱۷؛ وانگر[2]و همکاران، ۲۰۱۵). انعطاف پذیری شناختی در برخی تحقیقات انجام شده با اضطراب صفت نیز ارتباط معنی داری داشته و نتایج نشان دهنده ارتباط منفی و برجسته انعطاف پذیری 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 می دهند. بنابراین، در پاسخ به رویدادهای استرس زا، افرادی که دارای اضطراب صفت بالا هستند، بیشتر احتمال دارد که ویژگی های 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[3] 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 انعطاف پذیری شناختی به طور کلی برای مدیریت عواطف، و به طور خاص برای احساسات ناشی از نشانه‌های تروما و علائم مرتبط، استفاده می‌شود(میلر و کشدان[4]، 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 متعیرها را در ارتباط با نشانه های 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 موفقیت 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 محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به تعداد ۱۲۰۰۰ نفر بود که از بین آنها به صورت نمونه‌گیری هدفمند ۲۴۹ نفر که نمره برش ۱۴و 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 شباهت 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 مجذورات 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. ملاک های ورود به پژوهش شامل: دانشجوی دانشگاه محقق 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

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 $SPSS_{V19}$و نرم افزار $lisrel_{V15}$ استفاده شد.

ابزار سنجش

ویراست دوم سیاهه افسردگی بک[1](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 براوون[2]، 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 ۰/۷۳تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ می‌باشد (مارنات[3]، ۱۳۹۴). روایی همگرایی این سیاهه از طریق اجرای همزمان آن با مقیاس ناامیدی بک (۱۹۸۸)، مقیاس افکار خودکشی (۱۹۷۹)، سیاهه اضطراب بک (۱۹۹۳) به ترتیب برابر با ۰/۶۸، ۰/۳۷ و ۰/۶۰ بدست آمده است (بک و همکاران، ۱۹۹۶). 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 افسردگیMMPI 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 برگر[4](STAI-X): این سیاهه توسط اشپیل برگر در سال۱۹۷۰ با تجدید نظر در سیاهه STAI ساخته شده است. این سیاهه حاوی۴۰ سوال می‌باشد که ۲۰ سوال اضطراب حالت و۲۰ سوال اضطراب صفت را می‌سنجد. سوال‌ها بر حسب مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب پایایی این سیاهه با روش بازآزمایی۴ ماهه بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ گزارش شده است. ضریب آلفا در گروه‌های مختلف در مقیاس اضطراب حالت ۰/۹۲ و برای اضطراب صفت۰/۹۰ 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 - ۰/۸۶و به روش بازآزمایی۶ ماهه ۰/۷۷ گزارش شده است. در هنجاریابی 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 بردند که بر پایه آن در هر دو مقیاس اضطراب حالت و اضطراب صفت تفاوت‌های معنی داری در سطح ۰/۰۱و ۰/۰۵ میان گروه‌های بهنجار 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 فراخلقی[5](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 سالووی[6]و همکاران (۱۹۹۵) ساخته شد. آزمودنی‌ها در یک طیف لیکرت از بسیار موافقم تا بسیار مخالفم به مواد این آزمون پاسخ می‌دهند. ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۲ تا ۰/۸۸ در مطالعه‌ی سالووی و همکاران (۱۹۹۵) و در مطالعه‌ی فیتنس و کورتی[7](۲۰۰۵) در دامنه ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ گزارش شده است و روایی محتوایی 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 ۰/۶۲، ۰/۷۲ و ۰/۶۵ به دست آورده و روایی همگرایی آن با مقیاس تنظیم هیجان را ۰/۷۸ گزارش کردند (به نقل از قدیری و همکاران، ۱۳۹۴) ضریب الفای 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی[1](CFS): این مقیاس توسط وندر و والب[2] (۲۰۱۰) ساخته شده و یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سوالی است و شیوه نمره‌گذاری آن لیکرت ۷ درجه‌ای می‌باشد. روایی همزمان این مقیاس با سیاهه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین[3] ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۹۱و با روش بازآزمایی ۶ ماهه ۰/۸۱ به دست آوردند (وندر و همکاران،۲۰۱۰). در ایران سلطانی و همکاران (۱۳۹۱) ضریب پایایی بازآزمایی۲ ماهه کل مقیاس را ۰/۷۱ گزارش کردند. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را نیز ۰/۹۰ گزارش نمودند. پایایی کل این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ نیز ۰/۸۵ گزارش شده است(شفیعی و همکاران، ۱۳۹۱). روایی 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 ۲۱/۹ با انحراف استاندارد ۴/۷ بود که ۴۵٪ از این افراد را مردان و ۵۵٪ را زنان تشکیل داده بودند. همچنین ۵۲/۷۱٪ این افراد دانشجوی مقطع کارشناسی و ۴۷/۲۹ ٪ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد بودند.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

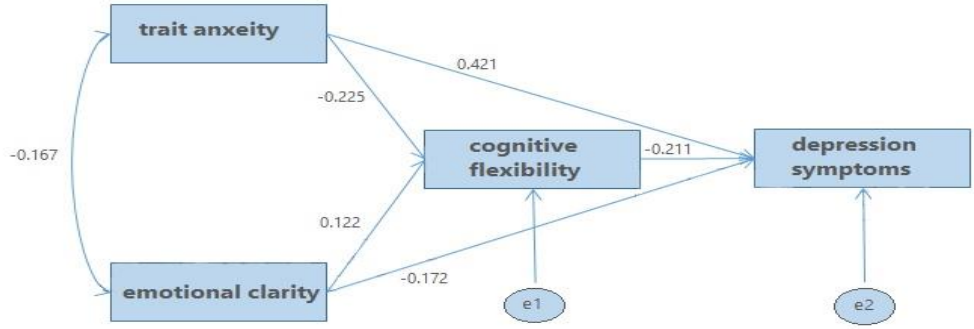
	۱	۲	۳	۴	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
۱-نشانه های افسردگی	-				۱۸/۱۲	۱/۸	-۰/۱۳	-۱/۲۰
۲-اضطراب صفت	۰/۴۲۸*	-			۳۹/۴۴	۲/۳	-۰/۲۲	-۱/۱۵
۳-شفافیت عاطفی	-۰/۱۴۲**	-۰/۱۶۷**	-		۹۵/۶۱	۹/۸	۰/۶۵	۰/۷۸
۴-انعطاف پذیری شناختی	-۰/۱۲۵**	-۰/۰۵	۰/۱۲۹*	-	۶۰/۷۱	۵/۵	۰/۸۹	-۰/۹۷

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

برای بررسی سوال پژوهشی مبنی بر این که انعطاف پذیری 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]



شکل۱: مدل عملیاتی پژوهش

همانطور که نتایج شکل۱ نشان می‌دهد کلیه شاخص‌های برازندگی در سطح مطلوبی قرار دارند، لذا مدل عملیاتی پژوهش از ساختار معنادار مناسبی برخوردار می‌باشد یعنی اگر RMSEA کمتر از۰/۰۸ باشد مدل از برازش مطلوبی برخوردار است. همچنین NFI و NFC نیز باید بزرگتر از ۰/۹ باشند که این شاخص نیز برقرار است(RMSEA=0.032، NFI=0.969، CFI=0.985، CMIN/DF=3.35، DF=45، CMIN=144.09) پس از برازش مدل به بررسی فرضیه های 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	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	CR	sig
اضطراب صفت به نشانه های افسردگی	۰/۴۲۱	۰/۰۶۸	۶/۱۱	۰/۰۲۹
اضطراب صفت به انعطاف پذیری شناختی	-۰/۲۲۵	۰/۰۵۹	۴/۲۲	۰/۰۰۲
شفافیت عاطفی به نشانه های 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 نشانه های افسردگی	-۰/۲۱۵	۰/۰۶۷	۳/۴۵	۰/۰۰۱

مطابق با نتایج جدول ۲، مشاهده می‌شود که اضطراب صفت بر نشانه‌های افسردگی تاثیر مثبت و معنی‌داری دارد(p<۰/۰۵، t-۶/۱۱ =value)، که این تاثیر برابر با ۴۲درصد است بدین معنا که با افزایش یک واحد در اضطراب صفت نشانه‌های افسردگی به میزان ۴۲ درصد افزایش می‌یابد. همچنین اثر مستقیم اضطراب صفت بر انعطاف‌پذیری شناختی معنی‌دار به دست آمده(p<۰/۰۱، t-value=۴/۲۲)، این تاثیر نیز ۲۲- درصد است یعنی اضطراب صفت به صورت معکوس بر انعطاف پذیری شناختی تاثیر می‌گذارد. اثر مستقیم شفافیت عاطفی بر نشانه های افسردگی نیز معنی‌دار بوده(p<۰/۰۱، t-value=۲/۶۵)، که این تاثر برابر با ۱۷ درصد و مثبت بود؛ و اثر مستقیم شفافیت عاطفی بر انعطاف پذیری شناختی هم در اندازه ۱۲ درصد و معنی‌دار است(p<۰/۰۵، t-value=۲/۳۳) و در آخر مسیر انعطاف پذیری شناختی بر نشانه‌های افسردگی نیز به مقدار ۲۱- بوده و معنی‌دار است(β = -۰/۲۱۵ ، p < ۰/۰۱، t-value=۳/۴۵).

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 استرپ استفاده شد. بوت استرپ قدرتمندترین و منطقی ترین روش را برای ارزیابی اثرات غیر مستقیم فراهم می‌آورد. و ارزیابی معنی داری این روابط را می‌توان به دو طریق بررسی کرد. روش اول با مراجعه به سطوح معنی‌داری و روش دوم با بررسی فاصله های 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<۰/۰۵) معنی‌دار است. نتایج این قسمت از پژوهش در جدول ۳ قرار داده شده.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

جدول ۳: اثرات میانجی مدل فرضی

مسیر	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	سطح معنی داری	دامنه پایین ۹۵٪	دامنه بالای ۹۵٪
اضطراب صفت- انعطاف پذیری شناختی- نشانه های افسردگی	-۰/۱۱۱	۰/۰۲۹	۰/۰۰۱	-۰/۰۰۷	-۰/۰۴۲
شفافیت عاطفی- انعطاف پذیری شناختی- نشانه های افسردگی	-۰/۰۹۹	۰/۰۱۹	۰/۰۰۳	-۰/۰۶۲	-۰/۱۸۷

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مسیر غیر مستیم اضطراب صفت بر نشانه‌های افسردگی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی معنی‌دار بوده و اضطراب صفت از طریق انعطاف‌پذیری شناختی بر نشانه‌های افسردگی در دانشجویان اثر غیر مستقیم و منفی دارد(β = -۰/۱۱۱، p<۰/۰۱). 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(β = -۰/۰۹۹ ، p<۰/۰۱).

جدول۴: تحلیل عاملی تاییدی الگوهای اندازه‌گیری پژوهش

شاخص های برازش	CMIN	CMIN/DF	CFI	NFI	RMSEA
مدل پژوهش	۱۴۴/۰۹	۳/۳۵	۰/۹۸۵	۰/۹۶۹	۰/۰۳۲
معیار تصمیم	p>۰/۰۵	1< CMIN/DF<۵	CFI>۰/۹	NFI>۰/۹	RMSEA<۰/۰۸

همانطور که در جدول۴ قابل مشاهده است، کلیه شاخص‌های برازندگی 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 ۰/۰۸ 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 محرک‌های مرتبط با تهدید دارند و از آنجایی که محرک‌های احساسی مبهم به آسانی می‌توانند به عنوان اطلاعات منفی درک شوند در نتیجه پاسخ ترس شرطی شده در این افراد افزایش می‌یابد و تکرار این پاسخ‌های ترس شرطی شده توسط این افراد در موقعیت‌های مختلف و در بلند مدت باعث ایجاد یک حس ناامیدی و درماندگی در آنها می‌شود که در آخر این ناامیدی و درماندگی افسردگی را در پی دارند، همچنین افراد دارای اضطراب صفت بالا برخی مشکلات نظیر 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 وستنبرگ[1](۲۰۱۹) و ترنت[2]و همکاران(۲۰۱۹) همسو می‌باشد. در

1 Blöte & Westenberg
2 Trenta

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

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 پیشرفته‌تری را می‌دهد، مانند درک ابرازهای عاطفی دیگران و اصلاح قابلیت‌های تنظیم احساسات (تامپسون 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 متناسب 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 انرژی 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 استرس زا و ناامید کننده به طور مداوم که فرد احساس شکست متوالی دارد جلوگیری می کنند که این عدم ناامیدی و عدم احساس شکست متوالی به صورت قابل توجهی از احتمال بروز نشانه‌های افسردگی در آنها می‌کاهد (ویانا و همکاران، ۲۰۱۹). متقابلا 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 استرس زایی می‌شود که خواهان تنظیم عواطف منفی و بسیج 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 (تامپسون 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 انعطاف پذیری 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 لرچ و همکاران (۲۰۱۸) همسو می‌باشد و در تبیین آن می‌توان گفت: اضطراب صفت بالا که با شناخت معیوب نسبت به محرک‌های احساسی مبهم و پاسخ‌های سوگیری شده و اجتنابی همراه است و با تغییر حالات شناختی فرد نسبت به موقعیت‌های مبهم و استرس‌زا و وخیم‌تر 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 پروش 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 انعطاف پذیری 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 مکانیزهای مربوط به افسردگی تاثیر اضطراب صفت بالا بر نشانه‌های افسردگی را به صورت معنی‌داری 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[1] و همکاران (۲۰۲۱)، بلوته و همکاران (۲۰۱۹)، ترنت 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 انعطاف پذیری 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 علائم 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 (ترنت و همکاران، ۲۰۱۹). به همین دلایل این میانجیگری دور از انتظار نیست و انعطاف پذیری 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.

1 Wang

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

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 انعطاف پذیری شناختی) به عنوان عوامل پیش بینی کننده نشانه‌های افسردگی در دانشجویان در نظر گرفته شوند و با توجه به معنی‌دار شدن مدل ارائه شده و تایید نقش واسطه‌ای انعطاف پذیری شناختی در ارتباط بین اضطراب صفت و شفافیت عاطفی با نشانه‌های افسردگی در دانشجویان می‌توان با ارائه تمرینات افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی دانشجویان به تاثیر 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 ازجامعه 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 نمونه‌گیری متفاوت بخصوص روش تصادفی استفاده شود.

سپاسگذاری: این مقاله برگرفته از رساله دانشجوی دوره دکتری دانشگاه محقق اردبیلی می‌باشد. همچنین پژوهش حاضر دارای کد اخلاق ir.uma.rec.1400.077 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه محقق اردبیلی می باشد. نویسندگان بر خود لازم می دانند از تمام افرادی که در این پژوهش همکاری های لازم را انجام داده اند،تشکر و قدردانی کنند.

منابع

خدایاری‌فرد, م؛ لواسانی, غ؛ اکبری, م. (۱۳۹۵). استانداردسازی سیاهه ابراز خشم صفت-حالت اسپیلبرگر. *فصلنامه علمی پژوهشی توانبخشی* ۱۱(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 بدنی در زنان ایرانی. *مجله علوم تغذیه بالینی*. ۴۷(۱): ۴۴-۵۲. https://doi.org/10.1016/j.nutos.2022.11.005

قدیری, ذ؛ ابوالقاسمی, ع؛ آقاجانی, س. (۱۳۹۴). مقایسه‌ی سیستم بازداری–فعال‌سازی رفتاری و وضوح هیجانی در دانش‌آموزان با و بدون تجربه تروماتیک. *روان شناسی مدرسه و آموزشگاه*. ۴(۲): ۶۹-۸۸. https://doi.org/10.1115/j.sen.2015.09.017

شفیعی, م؛ بشرپور, س؛ حیدری, ح. (۱۳۹۱). مقایسه‌ی معنای زندگی، افکار خودکشی و تحریفات شناختی در زنان آسیب دیده با و بدون اختلال استرس پس از سانحه. *اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی*.۱۱(۴۰): ۶۷-۷۶. https://doi.org/10.1016/j. jtbcp.2013.110231

سلطانی, ش؛ بحرینیان, س؛ فرمانی, و. (۱۳۹۱). نقش واسطه ای انعطاف پذیری شناختی در ارتباط بین سبکهای مقابله ای و تاب آوری با افسردگی. *مجله پژوهنده. ۹۲(۱۸): ۸۸-۹۶*. http://noo.rs/KH7cV

حیدرعلی, ه؛ عسگری, ع. (۱۳۸۴). *تحلیل عاملی: دشواری ها 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 ارزشیابی. ۲۵(۷): ۷۵-۸۶*. http://noo.rs/IozaN

شمس, ع. (۱۴۰۱). پیش بینی اضطراب بیماری کووید-۱۹ براساس تنش ادراک شده و حساسیت اضطراب در پرستاران: نقش میانجی انعطاف پذیری 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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

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. *CognitiveBehaviourTherapy*, *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

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.12.3.2]