

# SID



ابزارهای  
پژوهش



سرویس ترجمه  
تخصصی



کارگاه های  
آموزشی



بلاگ  
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری  
STES



فیلم های  
آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی  
در تدوین و چاپ مقالات ISI



روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word  
برای پژوهشگران

## EMOTION REGULATION TRAINING

## Effectiveness of Emotion Regulation Training on Reduction of Anxiety, Stress and Depression Symptoms among University Students

**Naser Sobhi-Gharamaleki**

Associate Professor, Dept. of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili (UMA), Ardabil, Iran

**Parviz Porzoor**

\*MA in Psychology, Dept. of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, UMA, Ardabil, Iran (Corresponding Author)  
p.porzoor@gmail.com

**Seifollah Aghajani**

Assistant Professor, Dept. of Psychology, Payam Noor University, Ardebil Branch, Ardabil, Iran

**Mohammad Narimani**

Professor, Dept. of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, UMA, Ardabil, Iran

Received: 7 July 2014

Accepted: 12 January 2014

### ABSTRACT

**Background and objective:** Stress, anxiety and depression, as mental health factors, creates several problems for students – the country's future generation. The purpose of this study was to determine the effectiveness of emotion regulation training on the reduction of Anxiety, Stress and Depression symptoms among university students.

**Methods:** In this semi-experimental research a pre-post test and a control group was used. For this purpose, 186 male students using multistage cluster were selected and stress, anxiety and depression questionnaire were performed on all of them. After filling out the questionnaire, from students with a score of 28 or more, 40 ones were randomly selected and were divided into two groups- under training and control. The experimental group received emotion regulation training and the control group did not receive the training. Training was performed in the experimental group for eight sessions (two sessions a week and each half an hour) on all subjects. Before the training and after that, the Depression, Anxiety and Stress Scale was completed. The descriptive statistics and MANCOVA were used to analyze the data.

**Results:** Analysis of covariance showed that the anxiety, stress and depression scores of student in the emotion regulation training group compared to the control group at posttest had reduced ( $P < 0.001$ ).

**Conclusion:** Therefore emotion regulation training significantly reduces the symptoms of anxiety, stress and depression. These results have important implications in the field of mental health of students.

**Paper Type:** Research Article.

**Keywords:** Emotion Regulation, Anxiety, Stress, Depression, University Students, Mental health, Ardabil.

► **Citation:** Sobhi-Gharamaleki N, Porzoor P, Aghajani S & Narimani M. Effectiveness of Emotion Regulation Training on Reduction of Anxiety, Stress and Depression Symptoms among University Students. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion. Spring 2015;3(1):5-13.

## اثربخشی آموزش متمرکز بر تنظیم هیجان بر کاهش نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان

### چکیده

**زمینه و هدف:** استرس، اضطراب و افسردگی به‌عنوان عوامل سلامت‌روانی، مشکلات متعددی برای دانشجویان که قشر آینده‌ساز کشور هستند، ایجاد می‌کند. هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش متمرکز بر تنظیم هیجان بر کاهش نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان بود.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. برای دستیابی به هدف مذکور، ۱۸۶ دانشجوی پسر با روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و پرسشنامه استرس، اضطراب و افسردگی روی تمامی آن‌ها اجرا گردید. بعد از اجرای پرسشنامه از دانشجویانی که نمره ۲۸ به بالا را در پرسشنامه کسب کرده بودند، تعداد ۴۰ نفر به‌صورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش، آموزش تنظیم هیجان دریافت کردند ولی به گروه کنترل آموزشی داده نشد. آموزش به‌صورت گروهی در ۸ جلسه (هفته‌ای دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) بر روی گروه آزمایش انجام شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه اضطراب، استرس و افسردگی لویندا گردآوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و تحلیل کوواریانس استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که نمرات استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان شرکت‌کننده در گروه آموزش تنظیم هیجان نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون کاهش یافته است ( $p < 0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** آموزش تنظیم هیجان نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد. این نتایج تلویحات مهمی در زمینه ارتقاء سلامت روان دانشجویان دارد.

**نوع مقاله:** مطالعه پژوهشی.

**کلیدواژه‌ها:** تنظیم هیجان، استرس، اضطراب، افسردگی، دانشجویان، سلامت روانی، اردبیل.

ناصر صبحی‌قراملکی

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

پرویز پرزور

\* کارشناس ارشد روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول)

[p.potzoor@gmail.com](mailto:p.potzoor@gmail.com)

سیف‌الله آقاجانی

استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور اردبیل، اردبیل، ایران

محمد نریمانی

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

◀ **استناد:** صبحی‌قراملکی ن، پرزور پ، آقاجانی س، نریمانی، محمد. اثربخشی آموزش متمرکز بر تنظیم هیجان بر کاهش نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، بهار ۱۳۹۴؛ ۱(۳): ۵-۱۳.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۴/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۱۰/۲۲

## مقدمه

جوانان، سرمايه‌هاي اصلي هر کشوري هستند (۱). ورود به دانشگاه مقطعي بسيار حساس در زندگي جوانان است؛ که غالباً با تغييرات زيادي در روابط اجتماعي و بين فردي آنها همراه است (۲). امروز دانشجویان نقش مهمي در اداره آینده کشور به عهده‌دارند. اهميت اين نقش در اين است که دانشجویان نه تنها بخش اصلي متخصصان زمينه‌هاي گوناگون هر کشوري را تشکيل مي‌دهند، بلکه همچنين اين گروه، مديران اصلي در اداره آینده کشور و رهبر ساير اقدار جامعه در هدايت به سمت کمال و اهداف کشور مي‌باشند. از سوي ديگر، بخشي از دانشجویان در آینده عهده‌دار آموزش و پرورش نسل‌هاي بعد از خود خواهند بود و از اين طريق به‌طور غيرمستقيم در کمال نسل‌هاي بعدي جامعه نيز دخالت دارند (۳).

سلامت رواني يکي از ابعاد مهم سلامت دانشجویان به‌عنوان آینده‌سازان کشور است. اين گروه به دليل شرايط سني و موقعيت خاص اجتماعي در معرض استرس‌هاي فراوان هستند. عواملی همچون دور بودن از محيط خانه، جدا شدن از خانواده، ورود به محيط جديد، مسائل و مشکلات درسي، رقابت با ديگر دانشجویان، آينده کاري، نگراني‌هايي در خصوص امر ازدواج و زندگي در خوابگاه را مي‌توان به‌عنوان استرس‌هاي موجود براي دانشجویان به حساب آورد. استرس مي‌تواند منجر به بروز بيماري‌هاي جسمي و رواني گردد (۴). از جمله بيماري‌ها و نشانه‌هاي رواني ناشي از استرس مي‌توان به افسردگي و اضطراب اشاره کرد. استرس، اضطراب و افسردگي به‌عنوان عوامل سلامت رواني علاوه بر مشکلاتي که براي دانشجو در طول تحصيل ايجاد مي‌کنند، سبب تداخل با نقش‌هاي علمي و مسؤليت‌هاي متنوع دانشجویان مي‌شود. بنابراین، پيشگيري از استرس، اضطراب و افسردگي دانشجویان و کاهش فشار رواني نقش مهمي در افزايش علاقه به کار و همکاري در جامعه و احساس مسؤليت خواهد داشت (۵). رضايي آدریانی و همکاران در يک مطالعه نشان دادند که ۵۱/۶٪ از دانشجویان خوابگاهی از افسردگي، ۳۹/۵٪ از

اضطراب و ۷/۷۱٪ از استرس رنج مي‌برند (۶). با توجه به اين مسائل، ضرورت شناخت عوامل مؤثر بر سلامت روان دانشجویان و درنهايت طراحي مداخلات متناسب ضرورت است. از جمله درماني که مي‌تواند بر سلامت روان دانشجویان تأثير داشته باشد و تاکنون مورد توجه پژوهشگران قرار نگرفته است آموزش تنظيم هيجان است. آموزش تنظيم هيجان به معنای کاهش و کنترل هيجان‌هاي منفي و نحوه استفاده مثبت از هيجان‌هاي است (۷). در سال‌هاي اخير تنظيم هيجان به‌عنوان يک فرايند هسته‌اي در تحقيق و درمان آسيب‌شناسي رواني مورد هدف واقع شده است (۸). بررسي متون و مطالعات روان‌شناختي نشان مي‌دهد که تنظيم هيجان، عامل مهمي در تعيين سلامتي و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعي است و نقص در آن با اختلالات درون‌ريز و برون‌ريز ارتباط دارد (۹).

گروس، الگوي فرايندي تنظيم هيجان را پيشنهاده کرده اس (۱۰). بر طبق الگوي گروس (۱۱)، تنظيم هيجان شامل همه راهبردهاي آگاهانه و غيرآگاهانه مي‌شود که براي افزايش، حفظ و کاهش مؤلفه‌هاي هيجاني، رفتاري و شناختي يک پاسخ هيجاني به‌کاربرده مي‌شود. پاسخ‌هاي هيجاني، اطلاعات مهمي درباره تجربه فرد در ارتباط با ديگران فراهم مي‌کند. با اين اطلاعات، انسان‌ها ياد مي‌گيرند که در مواجهه با هيجان‌هاي چگونيه رفتار کنند، چگونه تجارب هيجاني را به‌صورت کلامي بيان کنند، چه راهکارهايي را در پاسخ به هيجان‌ها به کار برند و در زمينه هيجان‌هاي خاص، چگونه با ديگران رفتار کنند (۱۲). به عقیده گارنفسکی، کرايي و اسپينهاون<sup>۱</sup> (۱۳) در مطالعه سال ۲۰۰۱، افراد در مواجهه با شرايط تنيدگي‌زا از راهبردهاي متنوع تنظيم هيجان استفاده مي‌کردند؛ از جمله اين راهبردها عبارت بودند از: نشخوار فکري، سرزنش خود، سرزنش ديگري، فاجعه‌انگاري و تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه‌گيري، آرزويابي مجدد مثبت، پذيرش و برنامه‌ريزي کردن. در سال‌هاي اخير مطالعات اساسي به مشخص کردن رابطه بين تمايل به کاربرد راهبردهاي معين و انواع

1. Garnefski, Kraaij, & Spinhoven

از اختلال‌ها اختصاص یافته است که شامل افسردگی و اختلال اضطراب تعمیم یافته است (۱۵-۱۴). بنابراین، راهبردهای تنظیم هیجان با کاهش هیجانات منفی و مدیریت هیجان و بهزیستی رابطه مثبتی دارد (۱۶) و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان که کمتر انطباقی‌اند، از جمله مقصر دانستن خود، مصیبت بار تلقی کردن و تمرکز بر تفکر با جلوه‌هایی از هیجان و هیجانات منفی نظیر استرس، خشم، افسردگی و اضطراب، رابطه معنادار دارد (۱۷). در مطالعه‌ای، افراد مبتلا به اضطراب و اختلالات خلقی با گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج آن نشان داد گروه مبتلا به اختلال به هنگام تماشای فیلم هیجان‌برانگیز، بیشتر از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان نظیر رفتار اجتنابی یا سرکوبی استفاده می‌کنند (۱۸). در واقع، نوعی توافق در حال گسترش یافتن است که بسیاری از ویژگی‌های بالینی این اختلال‌ها (اضطراب، افسردگی و استرس)، از شکست در تنظیم سازگارانه هیجانات منفی ناخواسته ناشی می‌شود. این چشم‌انداز با اصول اساسی درمان شناختی، که اصلاح و تغییر ارزیابی‌های منفی را درباره خود، دنیا و آینده، شامل می‌شود، همخوان است (۱۹). هم‌چنین، بررسی‌ها نشان می‌دهند که آموزش گروهی تنظیم هیجان، تأثیر مثبتی بر کاهش آسیب‌رساندن به خود، تنظیم نشدن هیجان و نشانه‌های ویژه اختلال شخصیت مرزی و بهبود سلامت عمومی دارد (۲۰). سالو<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۶ نیز یادآور شده است فردی که در تنظیم هیجانات منفی مشکل دارد، در برابر فشارهای محیطی آسیب‌پذیرتر است. حتی این به صورت یک باور درآمده است که مهارت‌ها یا توانایی‌های ضعیف اشخاص، باعث افزایش آسیب‌پذیری آن‌ها در برابر استرس می‌شود (۲۱). بنابراین، تنظیم هیجان سازگارانه با عزت‌نفس و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است و افزایش دفعات تجربه هیجانی مثبت باعث مراقبه مؤثر با موقعیت استرس‌زا می‌شود و حتی رفتارها و فعالیت‌های مناسب در پاسخ به موقعیت‌های اجتماعی را بالا می‌برد و عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است (۲۲).

سوابق پژوهشی و مطالب مطرح شده در تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که سطوح بالای استرس، اضطراب و افسردگی می‌تواند آثار منفی بر سلامت، زندگی شخصی، کیفیت زندگی، عملکرد علمی و نیز میزان آمادگی دانشجویان برای پذیرش نقش‌های حرفه‌ای خود بر جا گذارد. توجه به این موضوع و پیامدهایش و نیز اتخاذ راهکارها و مداخلات مناسب برای رهایی از آن، از اهمیت زیادی برخوردار است. با توجه به اهمیت شناخت تأثیر تنظیم هیجان بر بهبود وضعیت روان‌شناختی دانشجویان جهت طراحی مداخلات مرتبط، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش متمرکز بر تنظیم هیجان بر کاهش نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان انجام گرفته است. لذا پژوهش حاضر می‌تواند آغازی برای انجام مداخلات مرتبط با آموزش تنظیم هیجان برای بهبود و کاهش نشانه‌های منفی روانی از جمله استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان به عنوان قشر مهم و تأثیرگذار جامعه باشد.

### مواد و روش‌ها

این تحقیق نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این پژوهش، آموزش تنظیم هیجان به‌عنوان متغیر مستقل و نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی به‌عنوان متغیر وابسته محسوب می‌شود. آموزش تنظیم هیجان فقط بر روی گروه آزمایشی انجام شد و تأثیر آن بر نمرات پس‌آزمون افراد گروه آزمایش نسبت به گروه گواه، مورد مقایسه قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان پسر دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۴ بودند. برای انتخاب نمونه پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ابتدا از بین شش دانشکده، سه دانشکده و از بین کلاس‌های هر یک از این دانشکده‌ها، پنج کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه اضطراب، استرس و افسردگی لویندا توسط ۱۸۶ دانشجوی پسر آن کلاس‌ها پر گردید. بعد پر کردن پرسشنامه، دانشجویانی که نمره بالایی (نقطه برش ۲۸) کسب کرده بودند،

1. Salove

محتوای این روش درمانی که توسط گراتز و گاندرسون (به نقل از ۱۲) ارائه شده است، در طی ۸ جلسه به ترتیب زیر بود: (۱) جلسه اول: اجرای پیش‌آزمون، برقراری ارتباط و مفهوم‌سازی و لزوم استفاده از آموزش تنظیم هیجان. (۲) جلسه دوم: آموزش آگاهی از هیجان‌ات مثبت<sup>۱</sup> شامل مروری کوتاه بر جلسه قبل، آموزش آگاهی از هیجان‌ات مثبت و انواع آن‌ها (شادی، علاقه‌مندی و عشق) و آموزش توجه به هیجان‌ات مثبت و لزوم استفاده از آن‌ها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به‌عنوان مثال تجسم یک صحنه شادی‌بخش)، تکلیف خانگی نوشتن هیجان‌ات مثبت عمده و ثبت در فرم مربوطه. (۳) جلسه سوم: آموزش آگاهی از هیجان‌ات منفی<sup>۲</sup> که شامل مروری کوتاه بر جلسه قبل، آموزش آگاهی از هیجان‌ات منفی، و انواع آن‌ها (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت) و آموزش توجه به هیجان‌ات منفی و لزوم استفاده از آن‌ها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به‌عنوان مثال تجسم یک صحنه اضطراب‌زا)، تکلیف خانگی نوشتن هیجان‌ات منفی عمده و ثبت در فرم مربوطه. (۴) جلسه چهارم: آموزش پذیرش<sup>۳</sup> هیجان‌ات مثبت شامل مرور جلسه قبل، آموزش پذیرش بدون قضاوت میزان و تعداد (بالا یا پایین) هیجان‌ات مثبت و پیامدهای مثبت و منفی استفاده از این هیجان‌ات، تکلیف خانگی نظرخواهی از خانواده و دوست نزدیک در مورد پایین یا بالا بودن هیجان‌ات مثبت و ثبت در فرم مربوطه. (۵) جلسه پنجم: آموزش جلسه چهارم برای هیجان‌ات منفی به همراه تکلیف خانگی همان جلسه در مورد هیجان‌ات منفی. (۶) جلسه ششم: آموزش ارزیابی مجدد<sup>۴</sup> و ابراز هیجان‌ات مثبت شامل مرور جلسه قبل، آموزش تجربه ذهنی هیجان‌ات مثبت به صورت تجسم ذهنی (شادی، علاقه‌مندی و عشق)، بازداری ذهنی و آموزش ابراز مناسب این هیجان‌ات. (۷) جلسه هفتم: آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌ات منفی شامل مرور جلسه قبل، آموزش تجربه ذهنی هیجان‌ات منفی (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت) ابراز نامناسب و بازداری از

1. awareness of positive emotions
2. awareness of negative emotions
3. acceptance of emotions
4. reappraisal of emotions

یعنی ۵۸ نفر انتخاب شدند. بعد از توضیح پیرامون مطالعه و کسب رضایت از افراد برای ورود به پژوهش، از بین این ۵۸ نفر، ۴۰ آزمودنی به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

ابزارهای گردآوری اطلاعات در این پژوهش شامل ۲ بخش بود: (۱) متغیرهای جمعیت‌شناختی شامل سن و وضعیت اقتصادی؛ و (۲) مقیاس استرس، افسردگی و اضطراب لویندا. مقیاس لویندا در ۱۹۹۵ توسط لویندا ساخته است. این مقیاس شامل ۲۱ ماده است که آزمودنی به هر ماده به صورت هرگز (۰)، کم (۱)، زیاد (۲) یا خیلی زیاد (۳) پاسخ می‌دهد. پژوهش‌های فراوانی به منظور به دست آوردن روایی و پایایی این مقیاس صورت گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در یک نمونه هنجاری ۷۱۷ نفری عبارت بودند از: افسردگی ۰/۸۱، اضطراب ۰/۷۳ و استرس ۰/۸۱. ضریب آلفای کرونباخ در یک نمونه جمعیت عمومی شهر مشهد (n=۴۰۰)، برای افسردگی ۰/۷۰، اضطراب ۰/۶۶ و استرس ۰/۷۶ گزارش شده است. همچنین برای محاسبه روایی آن از روش ملاکی استفاده شده است و ضریب همبستگی آن با پرسشنامه افسردگی بک با خرده‌مقیاس افسردگی ۰/۶۶، استرس ۰/۴۹ و با اضطراب ۰/۷۶ معنادار است (۳۰).

اصول اخلاقی در پژوهش بعد از مشخص شدن گروه آزمایشی و کنترل رعایت گردید. پس از برقراری ارتباط با افراد دو گروه و کاهش حساسیت آزمودنی‌ها در باره روش آموزش و دلیل انتخاب آن‌ها، برگزاری کلاس‌ها و پر کردن پرسشنامه‌ها توضیحات لازم داده شد. گروه آزمایشی (۲۰ نفر) به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته ۲ جلسه) در یکی از کلاس‌های دانشکده پیرامون تنظیم هیجان آموزش داده شدند؛ از آن‌ها نیز پیش‌آزمون و پس‌آزمون گرفته شد. آموزش به صورت سخنرانی، پرسش و پاسخ و نیز همراه با کتابچه‌های آموزش تنظیم هیجان در یکی از کلاس‌های دانشکده، در فضایی آرام و بدون اضطراب و افت آزمودنی اجرا شد. در پایان از همکاری این دانشجویان تقدیر و تشکر به عمل آمد. گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله آموزشی دریافت نکرد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار اضطراب، استرس و افسردگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	گروه کنترل				گروه آزمایش			
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
اضطراب	۱۵/۲۰	۴/۷۷	۱۴/۴۰	۴/۹۵	۱۶/۱۸	۵/۲۱	۱۲/۷۳	۴/۵۳
استرس	۱۳/۹۳	۳/۹۸	۱۳/۴۰	۳/۸۹	۱۳/۴۰	۳/۰۲	۱۰/۸۰	۳/۴۸
افسردگی	۱۳/۲۳	۳/۱۷	۱۲/۶۶	۲/۱۱	۱۳/۳۵	۳/۵۸	۱۰/۴۶	۲/۱۲

قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، برای رعایت فرض‌های آن، از آزمون‌های باکس و لون استفاده شد. بر اساس آزمون باکس که برای هیچ‌یک از متغیرها معنادار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس / کوواریانس به درستی رعایت شده است ( $P=0/57$ ،  $F=0/788$  و  $BOX=5/35$ ). بر اساس آزمون لون و معنادار نبودن آن برای همه متغیرها، شرط برابری واریانس‌های بین گروهی رعایت شده است.

جدول ۲. جدول اطلاعات مربوط به شاخص‌های اعتباری آزمون واریانس چندمتغیره

متغیر	آزمون	ارزش	F	P
گروه	پیلای-بارتلت	۰/۶۲۹	۱۲/۹۷۸	۰/۰۰۰
	لامبدای ویلکز	۰/۳۷۱	۱۲/۹۷۸	۰/۰۰۰
	اثر هتلینگ	۱/۶۹۳	۱۲/۹۷۸	۰/۰۰۰
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۶۹۳	۱۲/۹۷۸	۰/۰۰۰

بر اساس جدول ۲، اثر گروه بر ترکیب متغیرهای وابسته (اضطراب، استرس و افسردگی) در دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است ( $P>0/001$ ،  $F=12/978$  و  $\lambda=0/371$  لامبدای ویلکز). نتایج نشان داد که حداقل بین یکی از متغیرهای موردبررسی در بین دو گروه موردبررسی تفاوت معناداری وجود دارد. لذا سطوح معناداری آزمون‌های فوق قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری را مجاز می‌شمارند. در این نوع مداخلات، مقایسه اختلاف متغیرهای وابسته بین دو گروه آزمایش و کنترل، قبل و بعد از مداخله توسط آزمون آماری تحلیل کوواریانس صورت می‌گیرد.

ابراز نامناسب این هیجان‌ات. (۸) جلسه هشتم: جمع‌بندی جلسات آموزشی و اجرای پس‌آزمون.

داده‌ها بعد از جمع‌آوری توسط نرم‌افزار آماری SPSS18 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس<sup>۱</sup> استفاده شد.

### یافته‌ها

میانگین (و انحراف معیار) سنی دانشجویان در گروه آزمایش و کنترل به ترتیب برابر با ۲۱/۲۶ (۳/۳۴)<sup>۲</sup> و ۲۱/۵۳ (۳/۶۴) بود. وضعیت اقتصادی (پول‌توجیبی یا درآمد) ۷/۳٪ از دانشجویان ضعیف، ۶۵/۳٪ متوسط، ۱۸/۲٪ خوب و ۹/۲٪ وضعیت اقتصادی (پول‌توجیبی یا درآمد) عالی بودند. بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای جمعیت‌شناختی سن و وضعیت اقتصادی تفاوت معناداری وجود نداشت.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین (و انحراف معیار) دانشجویان در مرحله پیش‌آزمون برای گروه کنترل به ترتیب برای اضطراب ۱۵/۲۰ (۴/۷۷)<sup>۲</sup>، استرس ۱۳/۹۳ (۳/۹۸) و افسردگی ۱۲/۲۳ (۳/۱۷) و گروه آزمایش به ترتیب برای اضطراب ۱۶/۱۸ (۵/۲۱)، استرس ۱۳/۴۰ (۳/۰۲) و افسردگی ۱۳/۳۵ (۳/۵۸) است. همچنین، میانگین (و انحراف معیار) دانشجویان در مرحله پس‌آزمون برای گروه کنترل به ترتیب برای اضطراب ۱۴/۴۰ (۴/۹۵)، استرس ۱۳/۴۰ (و ۳/۸۹) و افسردگی ۱۲/۶۶ (۲/۱۱) و گروه آزمایش به ترتیب برای اضطراب ۱۲/۷۳ (۴/۵۳)، استرس ۱۰/۸۰ (۳/۴۸) و افسردگی ۱۰/۴۶ (۲/۱۲) بود.

1. MANCOVA

۲. اعداد داخل پرانتز انحراف معیار هستند.  
۳. اعداد داخل پرانتز انحراف معیار هستند.

مرتبط با اين مشكلات را مورد توجه قرار دهند. از جمله يكي از اين عوامل، وجود نوعي اختلال در نظم هيجاني ذكر شده است (۲۳) كه به عقیده متخصصان پيش‌بيني‌كننده آسیب رواني فرد در آینده و عامل كليدي و مهمي در پيدایش اضطراب، استرس و افسردگی است (۲۴). بنابراین، تنظيم هيجان، فرايندها و راهبردهای تنظيمی بی‌شماری را در برمی‌گیرد كه شامل ابعاد شناختي، جسمي، اجتماعي و رفتاري می‌شود. از جمله اين راهبردها می‌توان به نشخوار فكري، خوداظهاری، اجتناب و بازداري اشاره كرد. جنبه‌های شناختي تنظيم هيجان همانند ديگر ابعاد رفتاري و اجتماعي آن در واقع با هدف مدیریت هيجان‌ها جهت افزايش سازگاري و تطابق به كار می‌روند و بخشي از راهبردهای تطابقي هستند كه با تجربه و درمان ناراحتی‌های هيجاني و جسماني مرتبطاند (۲۵). لذا تنظيم هيجان و مخصوصاً راهبردهای مثبت تنظيم هيجان‌ها باعث كاهش احساسات منفي و افزايش احساسات مثبت و رفتار سازگارانه افراد می‌شود (۲۶). در نتیجه، آموزش تنظيم هيجان در دانشجويان باعث می‌شود كه آنان با آگاهی از هيجان‌ها و استفاده درست پذيرش آن‌ها و ابراز هيجان‌ها، مخصوصاً هيجان‌ها مثبت در موقعیت‌های زندگي، احساسات منفي خويش را كاهش دهند. كه به تبع آن ميزان اضطراب، استرس‌های غيرمنطقي و افسردگی ناشی از اين احساسات منفي در آنان كاهش پيدا خواهد كرد.

همچنين اين نتیجه تائیدی بر یافته رضوان و همكاران است كه نشان داد سركوب ابراز هيجان نه تنها باعث بروز نشخوار فكري می‌شود بلکه بر كاهش شادكامی نیز مؤثر است (۲۷). همچنين پن بيكر معتقد است كه سركوب هيجان مانع ايجاد تكانه‌های هيجاني و اضطراب و استرس شده و موجب سازگاري و يا پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر می‌گردد. به بيان ديگر، افرادی كه روش تنظيم هيجان از نوع سركوب ابراز هيجان را بكار می‌برند، همیشه در حال نظارت بر رفتار خود هستند تا تظاهرات رفتاري خود را در موقع بروز هيجان اصلاح كنند اين فرآيند نیازمند صرف انرژی زيادی است كه می‌تواند منابع شناختي را كاهش دهد (به نقل از ۲۷).

جدول ۳. نتايج تحليل كوواريانس برای مقايسه متغيرهای وابسته در گروه‌های آزمایش و گواه

متغير	SS	DF	MS	F	P
اضطراب	۳۵/۰۶۶	۱	۳۵/۰۶۶	۱۷/۸۱۷	۰/۰۰۱
استرس	۲۸/۲۷۵	۱	۲۸/۲۷۵	۱۱/۵۴۴	۰/۰۰۲
افسردگی	۲۵/۸۴۴	۱	۲۵/۸۴۴	۲۵/۰۷۲	۰/۰۰۱

در جدول ۳ نتايج آزمون تحليل واريانس چند متغيره نشان می‌دهد كه بين ميانگين نمرات اضطراب ( $F=17/817$ )، استرس ( $F=11/544$ ) و افسردگی ( $F=25/072$ ) در بين گروه‌های آموزش تنظيم هيجان و گروه كنترل تفاوت معناداري وجود دارد ( $p>0/001$ ). به عبارت ديگر، اين یافته‌ها بيانگر كاهش نشانه‌های اضطراب، استرس و افسردگی در گروه آزمایش نسبت به گروه كنترل است.

## بحث

هدف از انجام اين پژوهش، تعيين اثربخشي آموزش متمرکز بر تنظيم هيجان بر كاهش نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی دانشجويان بود. نتايج پژوهش نشان داد كه نمرات اضطراب، استرس و افسردگی دانشجويان شركت‌كننده در گروه آموزش تنظيم هيجان نسبت به گروه كنترل در پس‌آزمون كاهش یافته است. اين یافته‌ها با نتايج حاصل از مطالعات قبلي همسوست (۱۲، ۱۸-۱۹).

در تبیین اين یافته‌ها می‌توان گفت كه آموزش تنظيم هيجان می‌تواند با آگاه نمودن فرد از هيجان‌ها مثبت و منفي، پذيرش و ابراز به موقع آن‌ها، نقش مهمي در كاهش علائم جسماني، اضطراب، افسردگی و اختلال در عملکرد اجتماعي (سطوح سلامت رواني)، داشته باشد. زيرا تحقيقات قبلي نشان داده است كه سطوح بالای هيجان‌ها مثبت و كاهش هيجان‌ها منفي نقش مهمي در قضاوت و ادراك مثبت از خويش دارد (۱۲). علاوه بر اين، شيوع بالای اضطراب، افسردگی و ساير مشكلات هيجاني و تأثير اين مشكلات روی عملکرد كلي فرد (فردی، خانوادگی، شغلي و اجتماعي)، موجب شده كه برخی از محققان، عوامل



4. Dehghan-nayeri N, Adib-Hajbaghery M. Effects of progressive relaxation on anxiety and quality of life in female students: A non-randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*. 2011;19(4):194-200.

[Abstract/FREE Full Text](#)

5. Tehrani H, Rakhshani T, Zadeh DS, Hosseini SM, Bagheriyan S. Analyzing the relationship between job stress to mental health, personality type and stressful life events of the nurses occupied in Tehran 115 emergency. *Iran Red Crescent Med J*. 2013;15(3):272-3. [Abstract/FREE Full Text](#)

6. Rezaei-Adryani M, Azadi A, Ahmadi F, Azimi AV. Comparison level of stress, Anxiety, Depression and quality of life in dormitory resident students. *Iranian Journal of Nursing Research*. 2007;2(5):31-8. [Persian] [Abstract/FREE Full Text](#)

7. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. Stress and depression among medical students: A cross-sectional study. *Medical Education*. 2005;39(6):594-604. [Abstract](#)

8. Martini TS, Busseri MA. Emotion regulation strategies and goals as predictors of older mothers' and adult daughters' helping-related subjective well-being. *Psychology and aging*. 2010;25(1):48. [Abstract](#)

9. Saber M, Tehrani H, Shojaeizadeh D, Maleki Z, Esfandiarpour R. Mental Health and Exposure to Stressful Life Events of Nurses Working in Emergency Medical Service (ER 115). *J Health Syst Res*. 2013;9(3):294-300. [Persian]

[Abstract/FREE Full Text](#)

10. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships' and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003; 85: 348-362. [Abstract](#)

11. Gross J. J. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Journal of Current Directions in Psychological Science* 2001; 10: 214-219. [Abstract](#)

12. Narimani M, Ariapooran S, Abolghasemi A, Ahadi B. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and emotion regulation training in the affect and mood of chemical weapons victims. *Arak University of Medical Sciences Journal*. 2012;15(2):107-18. [Abstract/FREE Full Text](#)

13. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 2001;30(8):1311-27. [Abstract/FREE Full Text](#)

14. Nolen-Hoeksema S, McBride A, Larson J. Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of personality and social psychology*. 1997;72(4):855. [Abstract](#)

15. Omran MP. Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Open Journal of Psychiatry*. 2011;1(03):106. [Abstract/FREE Full Text](#)

16. Martini TS, Busseri MA. Emotion regulation strategies and goals as predictors of older mothers' and adult daughters' helping-related subjective well-being. *Psychology and aging*. 2010;25(1):48. [Abstract](#)

یکی از محدودیت‌های عمده پژوهش پیگیری بکردن برای بررسی تداوم نتایج درمان بود. تک‌جنسیتی بودن نیز محدودیت دیگر آن بود؛ یعنی این پژوهش فقط در مورد پسران انجام شده بود. بنابراین، در تعمیم یافته‌های آن به دختران باید احتیاط بیشتری به عمل آورد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم هیجان نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد. با توجه به اینکه برخی مشکلات روان‌شناختی (اضطراب، استرس و افسردگی) در دانشجویان زیاد بوده و نیازمند برنامه‌ریزی و توجه ویژه مسئولین به این امر است، لذا شناخت این مسائل روان‌شناختی در دانشجویان و مداخلات به‌موقع در این زمینه با آموزش‌های مناسبی همچون آموزش تنظیم هیجان، می‌تواند گام بسیار مهمی در تأمین سلامت روحی و روانی این قشر آینده‌ساز باشد. نقشی که مسئولان دانشگاهی، بالأخص مراکز مشاوره دانشگاه‌ها می‌توانند در این زمینه ایفا نمایند، بسیار برجسته است.

## سپاسگزاری

نویسندگان این مطالعه نهایت تشکر و قدردانی خود را از مسئولان محترم دانشگاه محقق اردبیلی و همچنین از دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش، بالأخص دانشجویان حاضر در جلسات گروه آموزشی، که امکان اجرای این پژوهش را فراهم نمودند، اعلام می‌دارند.

## References:

1. Dibajnia P. Relation of family functioning and self concept in students of Shahid Beheshti Medical Sciences University during 2002. *Pajouhandeh Journal* 2004; 9(40): 237-240. [Persian] [Abstract/FREE Full Text](#)
2. mozafarinia f, Shokravi FA, hydarnia A. Relationship between spiritual health and happiness among students. *health education& health promotion*. 2014;2(2):97-108.. [Persian] [Abstract/FREE Full Text](#)
3. Fooladi N, Jirdehi R, Mohtasham-Amiri Z. Comparison of Depression, Anxiety, Stress and Quality of Life in Drug Abusers with Normal Subjects. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014;159:712-7. [Abstract/FREE Full Text](#)

- Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. Review of educational research. 2009;79(1):491-525. [Abstract/FREE Full Text](#)
23. Sandler IN, Tein JY, West SG. Coping, stress, and the psychological symptoms of children of divorce: A cross-sectional and longitudinal study. Child development. 1994;65(6):1744-63. [Abstract](#)
24. Beauregard M, Lévesque J, Bourgouin P. Neural Correlates of Conscious Self-Regulation of Emotion. The Journal of Neuroscience 2001; 21(RC165):1-6. [Abstract](#)
25. Richards JM, Gross JJ. Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. Journal of personality and social psychology. 2000;79(3):410. [Abstract](#)
26. Tugade MM, Fredrickson BL. Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. Journal of Happiness Studies. 2007;8(3):311-33. [Abstract/FREE Full Text](#)
27. Rezvan SH, Bahrami F, Abedi MR. Effects of emotion regulation on happiness and rumination student. Journal of Psychiatry and Clinical Psychology 2006; 12 (3): 255. [Persian] [Abstract/FREE Full Text](#)
17. Goldin PR, Manber T, Hakimi S, Canli T, Gross JJ. Neural bases of social anxiety disorder: emotional reactivity and cognitive regulation during social and physical threat. Archives of general psychiatry. 2009;66(2):170-80. [Abstract/FREE Full Text](#)
18. Marcks BA, Woods DW. A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. Behaviour Research and Therapy. 2005;43(4):433-45. [Abstract](#)
19. Campbell-Sills L, Barlow DH, Brown TA, Hofmann SG. Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. Behaviour Research and Therapy. 2006;44(9):1251-63. [Abstract](#)
20. Gratz KL, Gunderson JG. Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. Behavior Therapy. 2006;37(1):25-35. [Abstract](#)
21. Salovey P. Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. Emotional intelligence and everyday life. 2001:168-84. [Abstract](#)
22. Jennings PA, Greenberg MT. The prosocial classroom:

# SID



ابزارهای  
پژوهش



سرویس ترجمه  
تخصصی



کارگاه های  
آموزشی



بلاگ  
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری  
STES



فیلم های  
آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



تازه های آموزش  
آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی  
در تدوین و چاپ مقالات ISI



تازه های آموزش  
روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



تازه های آموزش  
آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word  
برای پژوهشگران