

Predicting Death Anxiety on The Basis of Emotion Cognitive Regulation Strategies

Abdollah Ghasempour. M.A.
University of Mohaghegh Ardabili

Jamal Sooreh. M.A.
University of Mohaghegh Ardabili

Mir Tohid Seid Tazeh Kand. M.A.
University of Tarbiat Modares

پیش‌بینی اضطراب مرگ بر اساس راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان

عبدالله قاسم‌پور*
کارشناس ارشد دانشگاه محقق اردبیلی

جمال سوره
کارشناس ارشد دانشگاه محقق اردبیلی

میرتوحید سیدتازه کند
کارشناس ارشد دانشگاه تربیت مدرس

Abstract

The purpose of this research was to predict death anxiety on the basis of emotion cognitive regulation strategies in students. In this descriptive correlational study, 130 (Male=66, Female=64) undergraduate students from the University of Mohaghegh Ardabili were selected using multistage cluster sampling; and filled the Garnefski & Kraaij emotion cognitive regulation strategies questionnaire (2006) and Templer death anxiety scale (1970). The data collected from the sample were put into SPSS version 16 and were analyzed by the statistical methods of correlation and stepwise regression. Results revealed that between emotion cognitive regulation strategies and death anxiety signification there was a correlation ($P < 0.05$, $P < 0.01$). It was also shown that emotion cognitive regulation strategies; positive refocus on planning, catastrophizing, reappraisal, acceptance, rumination and self-blame were the best predictors of the death anxiety in students ($P < 0.01$, $Adj.R^2 = 27\%$). The findings indicated that emotion cognitive regulation strategies are important psychological components in the prediction of death anxiety.

Keywords: Death anxiety, Emotion cognitive regulation, Students.

چکیده

هدف این پژوهش تعیین ارتباط بین راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان با اضطراب مرگ در دانشجویان بود. در این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، ۱۳۰ (۶۶ پسر و ۶۴ دختر) دانشجوی کارشناسی دانشگاه محقق اردبیلی به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده و پرسشنامه راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶) و مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (۱۹۷۰) را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش به وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ و روش‌های آماری همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان با اضطراب مرگ، همبستگی معناداری وجود دارد ($P < 0.05$, $P < 0.01$). از میان راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان توجه مثبت به ارزیابی، فاجعه‌سازی، باز ارزیابی مجدد، پذیرش، نشخوار فکری و مقصر دانستن خود، بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب مرگ در دانشجویان بودند ($r = 0.27$ ضریب تعیین تعدیل شده، $P < 0.01$). نتایج این بررسی بیان می‌کند که راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان سازه‌های روان‌شناختی، در پیش‌بینی اضطراب مرگ مهم هستند. واژه‌های کلیدی: اضطراب مرگ، تنظیم‌شناختی هیجان، دانشجویان.

* نویسنده مسؤول: اردبیل، خیابان دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه روان‌شناسی.

پست الکترونیک (رایانامه): a_gh_1985@yahoo.com

وصول ۹۱/۲/۱۲ پذیرش ۹۱/۴/۲۷

مقدمه

و هیمبرگ^۹ (۲۰۰۲) در پژوهشی نشان دادند که افراد مبتلا به اضطراب فراگیر^۱ در سازماندهی تجارب هیجانی مشکل دارند و از مهارت‌های مثبت تنظیم شناختی هیجان کمتر استفاده می‌کنند. همچنین این افراد تجارب هیجانی خود را آزاردهنده تلقی کرده و از نگرانی و رفتارهای بین فردی ناسازگارانه همچون راهبردهای دفاعی کنترل، اجتناب^{۱۱} و فرونشانی^{۱۲} استفاده می‌کنند. مارتین و داهلین^{۱۳} (۲۰۰۵) در مطالعه‌ای که به بررسی رابطه بین مؤلفه‌های هیجانی (استرس، افسردگی و اضطراب) و تنظیم شناختی هیجان در ۳۶۲ دانشجوی دوره کارشناسی پرداختند، به این نتیجه رسیدند که بین استرس، اضطراب و افسردگی با راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان (نشخوار فکری^{۱۴}، مقصر دانستن خود^{۱۵}، مقصر دانستن دیگران^{۱۶}) و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان (پذیرش^{۱۷}، باز ارزیابی مثبت^{۱۸}، توجه مثبت به خود^{۱۹}) به ترتیب ارتباط مثبت و منفی معنا دار وجود دارد. علاوه بر این راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان به صورت مثبت و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان به صورت منفی قادر به پیش‌بینی استرس، افسردگی و اضطراب در دانشجویان بودند. دنیس^{۲۰} (۲۰۰۷) نشان داد که بین ارزیابی مجدد شناختی به‌عنوان یک راهبرد سازنده تنظیم شناختی هیجان و اضطراب، رابطه منفی معنا دار وجود دارد، اما بین فرونشانی به‌عنوان یک راهبرد تنظیم شناختی هیجان و اضطراب رابطه معنا داری به‌دست نیامد. منین، مگلوگین و فلنگان^{۲۱} (۲۰۰۹) در پژوهشی دریافتند که افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و اضطراب اجتماعی، ناتوانی عمده‌ای در تنظیم شناختی هیجان دارند. به‌طوری که درک هیجانی پایین بهترین پیش‌بین برای شناسایی اختلال اضطراب اجتماعی و ناتوانی در پذیرش هیجانات بهترین پیش‌بین برای تشخیص اختلال اضطراب فراگیر است. در پژوهش دیگری فیلو، بالی و سیس^{۲۲} (۲۰۱۰) به بررسی نقش هیجان‌پذیری منفی و تنظیم هیجان در تشخیص افسردگی و اضطراب در نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله پرداختند و نشان دادند که

اضطراب واکنشی است در برابر خطری نامعلوم، درونی، مبهم و منشأ آن ناخودآگاه و غیرقابل مهار است و عوامل متعددی آن را ایجاد می‌کنند (استارت و لاریا^۱، ۲۰۰۱). در این میان انواع خاصی از اضطراب براساس منشأ آن شناخته و نامگذاری شده‌اند که اضطراب مرگ^۳ یکی از مهمترین آنهاست. بلسکی^۲ (۱۹۹۹) اضطراب مرگ را افکار، ترس‌ها و هیجانات مرتبط به واقعۀ پایانی زندگی و فراتر از حالت عادی زندگی می‌داند. جونز، سیمون، گرینبرگ، پیزینسکی، سولومون^۴ و همکار (۱۹۹۷) اضطراب مرگ را ترس آگاهانه و ناخودآگاه از مرگ یا مردن می‌دانند. اضطراب مرگ مفهومی پیچیده است که به‌سادگی قابل توضیح نیست و به‌طور کلی شامل مفاهیم ترس از مرگ خود و دیگران است. به بیان دیگر اضطراب مرگ شامل پیش‌بینی مرگ خود و ترس از فرایند مرگ و مردن در مورد افراد مهم زندگی است (گریو^۵، ۲۰۰۲). اگرچه مرگ یک واقعیت زیست‌شناختی و روان‌شناختی است و احساسات در مورد فرایند مرگ و مردن ریشه در چگونگی اجتماعی شدن فرد در جامعه دارد، اما اندیشیدن به مرگ ترسناک است و بیشتر مردم ترجیح می‌دهند به آن فکر نکنند، چرا که مرگ آسیب‌پذیری بشر را با وجود پیشرفت‌های فناوری یادآوری می‌کند و اضطراب و ترس از مرگ، تجربه ناخوشایند انسان‌هاست. تنظیم شناختی هیجان^۶ یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی مرتبط با اضطراب مرگ است. تنظیم هیجان‌شناختی به راهبردهایی اطلاق می‌شود که به‌منظور کاهش، افزایش یا نگهداری تجارب هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (گراس^۷، ۲۰۰۷). تنظیم شناختی هیجان وجه ذاتی گرایش‌های مربوط به پاسخ‌های هیجانی است. به باور گرانفسکی و کرایچ^۸ (۲۰۰۶) راهبردهای تنظیم هیجان‌شناختی کنش‌هایی هستند که نشان‌دهنده راههای کنار آمدن فرد با وضعیت تنش‌زا و اتفاقات ناگوار است. در حال حاضر درباره رابطه بین اضطراب مرگ و تنظیم شناختی هیجان، پژوهش خاصی انجام نشده است. منین

1. Stuart & Laraia

3. death anxiety

5. Gire

7. Gross

9. Mennin & Heimberg

11. avoidance

13. Martin & Dahlen

15. self-blame

17. acceptance

19. self- positive refocus

21. Mennin, McLaughlin & Flanagan

2. Belskey

4. Jones, Simon, Greenberg, Pyszczynski & Solomons

6. emotion cognitive regulation

8. Garnefski & Kraaij

10. generalized anxiety

12. suppression

14. rumination

16. other- blame

18. positive reappraisal

20. Dennis

22. Feliu, Balle & Sese

مخدوش بودن پرسشنامه‌ها از نمونه حذف شدند و داده‌های مربوط به ۱۳۰ نفر تجزیه و تحلیل شد. با توجه به اینکه حداقل تعداد نمونه در پژوهش‌های همبستگی ۳۰ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۳۸۰)، به‌منظور افزایش اعتبار بیرونی، اندازه نمونه ۱۳۰ نفر در نظر گرفته شد. ۶۶ نفر (۵۰/۸ درصد) از آزمودنی‌ها پسر و ۶۴ نفر (۴۹/۲ درصد) دختر؛ ۲۰ نفر (۱۵/۴ درصد) متأهل و ۱۱۰ نفر (۸۴/۶ درصد) مجرد بودند. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۲۰/۹۰ سال (انحراف معیار: ۲/۳۸)، میانگین سن دانشجویان پسر ۲۱/۲۸ سال (انحراف معیار: ۲/۵۴) و میانگین سن دانشجویان دختر ۲۰/۵۱ سال (انحراف معیار: ۲/۱۶) بود.

ابزار سنجش

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان نسخه کوتاه^۳: این پرسشنامه را گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) ساخته‌اند و ۱۸ سؤال دارد که شامل ۹ راهبرد؛ پذیرش، توجه مثبت، توجه مثبت به ارزیابی^۴، باز ارزیابی مجدد^۵، برنامه‌ریزی^۶، مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌سازی^۷ می‌شود. سؤالات بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت، از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه پاسخ داده می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۷۳ تا ۰/۸۰ و ضریب پایایی بازآزمایی (بعد ۵ ماه) برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۴۱ تا ۰/۵۹ به‌دست آمده است. ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس افسردگی ۰/۳۸ و با مقیاس اضطراب ۰/۳۳ گزارش شده است (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). حسنی (۱۳۸۹) نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در فرهنگ ایرانی را مورد هنجاریابی قرار داد. در این پژوهش اعتبار مقیاس براساس روش‌های همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۹۲) و بازآزمایی (با دامنه همبستگی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷) و روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس^۸، همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها (با دامنه همبستگی ۰/۳۲ تا ۰/۶۷) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است. همچنین یوسفی (۱۳۸۵) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۲ گزارش کرده است. پایایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارت‌اند از: «بعد از یک رویداد ناگوار احساس می‌کنم که دیگران مقصر هستند»، «بعد از یک رویداد ناگوار فکر می‌کنم که موقعیت را می‌پذیرم».

هیجان‌پذیری منفی و راهبردهای تنظیم هیجانی منفی همچون سرکوبی و اجتناب عمده‌ترین پیش‌بین برای تشخیص افسردگی و اضطراب در نوجوانان هستند. مارون^۱ (۲۰۱۱) در پژوهشی مروری دریافت که راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان به عنوان یک ساز و کار حمایت‌کننده اجتماعی عمل کرده و نقش عمده‌ای در اختلالات نوروتیک همچون افسردگی ایفا می‌کنند. ورنز، گولدین، بال، هیمبرگ^۲ و گراس (۲۰۱۱) بیان کردند که افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی خودکارآمدی کمتری در به‌کارگیری ارزیابی مجدد شناختی دارند. در جمع‌بندی مبانی نظری و پژوهشی ارائه شده، می‌توان گفت که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از مؤلفه‌های روان‌شناختی هستند که نقش مهمی در اختلالات اضطرابی دارند. اگرچه پژوهش‌های اشاره شده، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در اختلالات اضطرابی مختلف بررسی کرده‌اند، اما با توجه به اینکه محققان به پژوهشی که به بررسی ارتباط بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و اضطراب مرگ پرداخته باشد، دست نیافتند و از آنجا که دانشجویان از حساس‌ترین گروه‌های جامعه و سازندگان فردای هر کشوری هستند و نظر به اهمیت بهزیستی و سلامت روانی آنها، این پژوهش با هدف بررسی ارتباط بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مرگ در دانشجویان صورت گرفت.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه؛ روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی (تحلیل رگرسیون) است که طی آن متغیر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان متغیر پیش‌بین و اضطراب مرگ به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه محقق اردبیلی در نیمسال دوم ۹۰-۱۳۸۹ بود. از بین جامعه آماری ۱۴۰ نفر از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. مراحل نمونه‌گیری به این صورت بود که از بین ۴ دانشکده دانشگاه محقق اردبیلی (ادبیات، علوم پایه، کشاورزی و فنی و مهندسی) دو دانشکده علوم پایه و ادبیات به شیوه تصادفی انتخاب شدند و در مرحله بعد از هر دانشکده پنج کلاس به‌طور تصادفی انتخاب گردید و در مرحله آخر از هر کلاس ۱۴ دانشجو (۷ دختر و ۷ پسر) به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند. ۱۰ نفر از آزمودنی‌ها به دلیل

1. Marroquin

3. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire short version

5. Reappraisal

7. catastrophizing

2. Werner, Goldin, Ball & Heimberg

4. positive refocus on planning

6. planning

8. Varimax

شامل دانشجوی بودن در مقطع کارشناسی و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و معیارهای خروج نیز شامل دانشجو بودن در مقاطع دیگر تحصیلی (کاردانی، کارشناسی ارشد و دکترا)، پرسشنامه‌های مخدوش، سابقه بستری در مراکز روانپزشکی یا مراجعه به روانپزشک به دلیل اختلالات روانی بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ و روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه گام به گام استفاده شده است.

یافته‌ها

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و اضطراب مرگ

خرده‌مقیاس‌ها	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)	ضرایب همبستگی اضطراب مرگ
پذیرش	۶/۷۳	۱/۹۳	*-۰/۲۰
توجه مثبت مجدد	۶/۱۳	۲/۱۲	-۰/۰۶
توجه مثبت به	۷/۲۶	۱/۹۷	**۰/۳۵
باز ارزیابی مجدد	۷/۱۲	۱/۸۳	**۰/۲۳
برنامه‌ریزی	۶/۹۸	۱/۸۹	-۰/۰۵
مقصر دانستن خود	۶/۲۸	۱/۹۰	*۰/۲۰
مقصر دانستن	۷/۳۱	۱/۷۶	۰/۰۵
نشخوار فکری	۶/۴۲	۲/۱۱	**۰/۲۵
فاجعه‌سازی	۵/۶۶	۲/۱۱	**۰/۳۰
اضطراب مرگ	۶/۶۱	۳/۱۹	-

* $P < ۰/۰۵$ ** $P < ۰/۰۱$

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، از بین سبک‌های تنظیم هیجان شناختی سازگار، بین پذیرش و اضطراب مرگ ($r = -۰/۲۰$; $P < ۰/۰۲$)، توجه مثبت به ارزیابی و اضطراب مرگ ($r = -۰/۳۵$; $P < ۰/۰۰۱$) و باز ارزیابی مجدد با اضطراب مرگ ($r = -۰/۲۳$; $P < ۰/۰۱$) همبستگی منفی معناداری وجود داشت؛ به این معنی که با افزایش پذیرش، توجه مثبت به ارزیابی و باز ارزیابی مجدد به‌عنوان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت میزان اضطراب مرگ کاهش می‌یابد. از بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجان ناسازگار مقصر دانستن خود، نشخوار فکری و فاجعه‌سازی با اضطراب مرگ همبستگی معناداری داشتند، به‌طوری که بین مقصر دانستن خود و اضطراب مرگ ($r = ۰/۲۰$; $P < ۰/۰۱$)، نشخوار فکری

مقیاس اضطراب مرگ^۱: تمپلر^۲ این پرسشنامه را در سال ۱۹۷۰ ساخت و شامل ۱۵ ماده است که نگرش آزمودنی‌ها را به مرگ می‌سنجد. آزمودنی‌ها پاسخ‌های خود را به هر سؤال با گزینه‌های بلی یا خیر مشخص می‌کنند. پاسخ بلی نشان‌دهنده وجود اضطراب در فرد است. به این ترتیب نمره‌های این مقیاس بین صفر تا ۱۵ متغیر است که نمره بالا معرف اضطراب زیاد افراد در مورد مرگ است. بررسی‌های به عمل آمده در مورد روایی و پایایی مقیاس اضطراب مرگ نشان می‌دهد که این مقیاس از اعتبار قابل قبولی برخوردار است. در فرهنگ اصلی ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس ۰/۸۳ و روایی همزمان آن براساس همبستگی با مقیاس اضطراب آشکار ۰/۲۷ و با مقیاس افسردگی ۰/۴۰ گزارش شده است (به نقل از رجبی و بحرانی، ۱۳۸۰). رجبی و بحرانی (۱۳۸۰) پایایی و روایی این پرسشنامه را در ایران بررسی کردند و بر این اساس ضریب پایایی تصفی‌فی را ۰/۶۰ و ضریب همسانی درونی را ۰/۷۳ گزارش کرده‌اند. برای بررسی روایی مقیاس اضطراب مرگ از مقیاس اضطراب آشکار استفاده شده که نتیجه آن ۰/۳۴ همبستگی بین این دو مقیاس بود (رجبی و بحرانی، ۱۳۸۰). پایایی مقیاس اضطراب مرگ پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۶۵ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارت‌اند از: «آیا دلواپس مُردن هستید؟» «آیا فکر می‌کنید که قبل از مرگ کنترل ذهنی خود را از دست بدهید؟».

روش اجرا و تحلیل

پس از هماهنگی با مسئولان مربوط و آزمودنی‌ها، پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان و اضطراب مرگ در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده شد. برای رعایت اصول اخلاقی و به‌منظور جلب همکاری آزمودنی‌ها، پیش از اجرای آزمون اطلاعاتی درباره موضوع و هدف پژوهش تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد به شرکت‌کنندگان داده شد و پس از جلب اطمینان شرکت‌کنندگان در مورد اینکه اطلاعات آنها به هیچ‌عنوان به‌صورت فردی مورد تجزیه و تحلیل قرار نخواهد گرفت و هر زمان که خواستند می‌توانند از پژوهش خارج گردند، وارد نمونه پژوهش شدند. بعد از توافق با شرکت‌کنندگان و تکمیل فرم رضایت‌نامه، مجریان پژوهش آزمون‌های مورد نظر را اجرا کردند. به دلیل تعداد کم پرسشنامه‌ها نیاز به استراحت دیده نشد، بنابراین خستگی ناشی از پر کردن پرسشنامه‌ها نمی‌توانست موجب کاهش تمرکز در پاسخدهی شرکت‌کنندگان شود. معیارهای ورود به پژوهش

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد از بین ۹ راهبرد تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای توجه مثبت به ارزیابی، فاجعه‌سازی، بازاریابی مجدد، پذیرش، نشخوار فکری و مقصر دانستن خود توانسته‌اند در ۶ گام ۲۷ درصد از واریانس مربوط به اضطراب مرگ را در دانشجویان تبیین و مورد پیش‌بینی قرار دهند ($R^2=0.27$).

و اضطراب مرگ ($r=0.25$; $P<0.004$) و همچنین بین فاجعه‌سازی و اضطراب مرگ ($r=0.30$; $P<0.001$) همبستگی مثبت معنادار وجود داشت؛ این نتایج نشان می‌دهد که افراد دارای نمره بالاتر در مقصر دانستن خود، نشخوار فکری و فاجعه‌سازی میزان بیشتری از اضطراب مرگ را تجربه می‌کنند.

جدول ۲- تحلیل رگرسیون گام به گام راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اضطراب مرگ

گام	منبع	ضریب b	بتا (Beta)	t	شاخص	
					سطح معناداری (p)	ضریب تعیین تعدیل شده (R^2)
۱	توجه مثبت به ارزیابی	-۰/۵۶۵	-۰/۳۴۹	-۴/۲۱۱	۰/۰۰۱	۰/۱۱
۲	توجه مثبت به ارزیابی فاجعه‌سازی	-۰/۴۹۷ ۰/۳۶۱	-۰/۳۰۷ ۰/۲۴۰	-۳/۷۵۸ ۲/۹۳۲	۰/۰۰۱	۰/۱۶
					۰/۰۰۴	
۳	توجه مثبت به ارزیابی فاجعه‌سازی	-۰/۶۴۷ ۰/۳۹۴	-۰/۴۱۷ ۰/۲۶۱	-۴/۵۱۵ ۳/۲۳۶	۰/۰۰۱	۰/۱۹
					۰/۰۰۲	
۴	توجه مثبت به ارزیابی فاجعه‌سازی باز ارزیابی مجدد پذیرش	-۰/۶۴۹ ۰/۴۴۶ -۰/۵۰۴ -۰/۳۹۳	-۰/۴۰۱ ۰/۲۹۶ -۰/۲۹۰ -۰/۲۳۹	-۴/۴۷۰ ۳/۷۳۴ -۳/۱۲۸ -۲/۹۴۴	۰/۰۰۱	۰/۲۴
					۰/۰۰۱	
					۰/۰۰۲	
					۰/۰۰۴	
۵	توجه مثبت به ارزیابی فاجعه‌سازی باز ارزیابی مجدد پذیرش نشخوار فکری	-۰/۶۶۱ ۰/۳۳۰ -۰/۵۵۵ -۰/۴۰۰ ۰/۲۷۳	-۰/۴۰۸ ۰/۲۱۹ -۰/۳۱۹ -۰/۲۴۳ ۰/۱۸۱	-۴/۶۱۱ ۳/۵۳۰ -۳/۴۵۳ -۳/۰۳۳ ۲/۱۰۷	۰/۰۰۱	۰/۲۶
					۰/۰۱	
					۰/۰۰۱	
					۰/۰۰۳	
۶	توجه مثبت به ارزیابی فاجعه‌سازی باز ارزیابی مجدد پذیرش نشخوار فکری مقصر دانستن خود	-۰/۶۶۴ ۰/۳۱۷ -۰/۵۴۱ -۰/۴۰۴ ۰/۲۸۰ ۰/۲۱۹	-۰/۴۱۳ ۰/۲۳۷ -۰/۳۲۶ -۰/۲۴۹ ۰/۱۸۶ ۰/۱۵۲	-۴/۵۵۸ ۳/۵۲۲ -۴/۴۶۱ -۳/۰۴۹ ۲/۱۲۵ ۱/۶۲۸	۰/۰۰۱	۰/۲۷
					۰/۰۱	
					۰/۰۰۱	
					۰/۰۰۱	
					۰/۰۱	
					۰/۰۲	

مثبت تنظیم شناختی هیجان رابطه منفی معناداری وجود دارد. این یافته در راستای نتایج پژوهش‌های ورنر (۲۰۱۱)، دنیس (۲۰۰۷)، مارتین و داهلین (۲۰۰۵) بود. این پژوهشگران در پژوهش‌های خود به این نتیجه دست یافتند که اشخاصی که در روبه‌رو شدن با رویدادهای تنش‌زا، از راهبردهای سازگارانۀ

بحث

این پژوهش با هدف بررسی ارتباط بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مرگ در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که بین اضطراب مرگ و پذیرش، توجه مثبت به ارزیابی و باز ارزیابی مجدد به‌عنوان راهبردهای سازگار و

اضطراب مرگ (احساس ناراحتی توأم با ترسی که معطوف به مرگ خود یا دیگران است و در نظر گرفتن مرگ به‌عنوان پایان زندگی) همراه است.

آخرین یافته این پژوهش مربوط به تعیین سهم هر کدام از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی نمرات اضطراب مرگ در دانشجویان بود که نتایج نشان داد از بین راهبردهای نهگانه راهبردهای توجه مثبت به ارزیابی، فاجعه‌سازی، باز ارزیابی مجدد، پذیرش، نشخوار فکری و مقصر دانستن خود توان پیش‌بینی اضطراب مرگ را دارند. این یافته در راستای نتایج پژوهش مارتین و داهلین (۲۰۰۵)، منین و همکاران (۲۰۰۹) و فیلو و همکاران (۲۰۱۰) بوده است. نتایج این پژوهش‌ها نشان داد که راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان به‌صورت منفی و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان به‌صورت مثبت قادر به پیش‌بینی و تبیین اختلالات اضطرابی هستند. از این یافته می‌توان استنباط کرد افرادی که از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگار مانند فاجعه‌سازی و نشخوار فکری استفاده می‌کنند، نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض مشکلات هیجانی (نظیر اضطراب مرگ) قرار می‌گیرند. از سوی دیگر افرادی که از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگار مانند توجه مثبت به ارزیابی، باز ارزیابی مجدد و پذیرش استفاده می‌کنند، نسبت به سایر افراد کمتر در برابر مشکلات هیجانی همچون اضطراب آسیب‌پذیر هستند. در تبیین تأثیر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر عاطفه و اضطراب (از جمله اضطراب مرگ) از آنجا که شناخت، عاطفه، هیجان و رفتار کاملاً در تعامل با یکدیگر هستند، تنظیم شناختی هیجان با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم‌های شناختی (حافظه، توجه، تصمیم‌گیری و هوشیاری) و سپس تنظیم هیجان می‌شود. امروزه برخلاف نظریه‌های اولیه بر مفید بودن هیجان، به رفتارها تأکید می‌کنند و دیدگاه عمومی بر این است که هیجان‌ها قبل از رفتارها واقع می‌شوند و فرد را با محیط فیزیکی و اجتماعی بهتر سازگار می‌کنند. هیجان با هماهنگ کردن فرایندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی موجب می‌شود، وضعیت فرد با محیط تثبیت شود و فرد را با پاسخ‌های ویژه و کارآمد مناسب با مسائل مجهز می‌کند و درنهایت موجب بقای جسمانی و اجتماعی وی می‌شود. بنابراین توانایی در تنظیم شناختی هیجان با پیامدهای سلامت جسمانی، اجتماعی، روانی و فیزیولوژیک مرتبط است و در نقطه مقابل نارسایی در تنظیم شناختی هیجان، سازوکار زیر بنایی اختلال‌های خلقی و اضطرابی است. در حمایت از این ادعا می‌توان گفت که

تنظیم شناختی هیجان (پذیرش، ارزیابی مجدد) استفاده می‌کنند، اضطراب کمتری را گزارش می‌کنند. در واقع رابطه منفی راهبردهای سازگانه تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مرگ به این دلیل است که استفاده از این راهبردها باعث می‌شود که فرد با نگاه و دیدگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادها و وقایع منفی بپردازد و به ابعاد و جنبه‌های مثبت و فواید احتمالی آن رویداد در درازمدت توجه کند. در نتیجه ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه می‌کند و بهتر با آن رویداد کنار می‌آید. برای مثال در تأیید رابطه منفی باز ارزیابی مجدد با نمرات اضطراب مرگ در دانشجویان، اعتقاد بر این است که باز ارزیابی مجدد به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای سازگانه با بهزیستی روانی و سلامت جسمانی رابطه مثبت و با اختلال‌های هیجانی همچون افسردگی رابطه منفی دارد. به بیان دیگر در مسائل تنش‌زا همچون مرگ، پذیرش مسأله و فکر کردن درباره چگونگی فایق آمدن بر واقعه تنش‌زا با کاهش اضطراب ناشی از واقعه تنش‌زا همراه است. به‌طوری که تفکرات مربوط به کم اهمیت بودن واقعه منفی، تأکید بر نسبت اتفاق در مقایسه با سایر حوادث و پذیرش موقعیت و کنارآمدن با یک مسأله ناگوار با عملکرد بهتر و کاهش نشانه‌های اختلالات روانی مرتبط می‌باشد.

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که بین اضطراب مرگ با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگانه، نشخوار فکری، مقصر دانستن خود و فاجعه‌سازی ارتباط مثبت معنادار وجود دارد. این یافته در راستای نتایج پژوهش‌های منین و همکاران (۲۰۰۹)، فیلو و همکاران (۲۰۱۰)، منین و همبرگ (۲۰۰۲) و ورنر و همکاران (۲۰۱۱) بود. این مطالعات بر این نکته تأکید دارند که استفاده زیاد از راهبردهای ناسازگانه همچون نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و مقصر دانستن خود با سطح بالایی از اضطراب همراه است و این راهبردها موجب تشدید و استمرار اضطراب می‌گردند. به عبارتی می‌توان گفت استفاده از راهبردهای ناسازگانه، فرد را مستعد اضطراب می‌کند و در نتیجه به جای واکنش مناسب به رویدادهای تنش‌زا و فشارزا همچون مرگ، با آشفتگی و تشویش به آنها واکنش نشان می‌دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که تفکراتی درباره تقصیرات خود و سرزنش خود برای آنچه که اتفاق افتاده است، اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی که مدام احساسات و افکار ایجاد شده ناشی از واقعه ناگوار به وسیله فرد مرور می‌شود، و تفکراتی که به وضوح بر وحشت از یک تجربه تأکید داشته و آن تجربه را شدیدتر و وحشتناک‌تر از واقعیت ابراز و ادراک می‌کند با افزایش

نشانه‌های نارسایی در تنظیم هیجانی در بیش از نیمی از اختلالات محور I و در همه اختلال‌های شخصیتی محور II، چهارمین مجموعه بازنگری شده راهنمای تشخیص و آماری اختلال‌های روانی (DSM-IV-TR) اتفاق می‌افتد (گراس، ۱۹۹۹). در مجموع نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نقش مهمی در اضطراب مرگ ایفا می‌کنند و از میان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان توجه مثبت به ارزیابی، فاجعه‌سازی، باز ارزیابی مجدد، پذیرش، نشخوار فکری و مقصر دانستن خود پیش‌بینی‌کننده اضطراب مرگ در دانشجویان بودند. راهبرد تنظیم شناختی هیجان؛ توجه مثبت به ارزیابی بیشترین عامل تبیین‌کننده در اضطراب مرگ را به خود اختصاص داد، به طوری که استفاده بیشتر از این راهبرد، علائم کمتر اضطراب مرگ را به دنبال دارد.

از آنجا که مطالعه حاضر نشان داد بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و اضطراب مرگ رابطه وجود دارد، پس می‌توان گفت که هیجان‌های افراد با شناخت‌هایشان پیوند خورده‌اند و چگونگی شناخت‌ها بر شدت و نوع تجربه هیجانی آنها اثر می‌گذارد. بنابراین یافته‌های این پژوهش می‌تواند به درمانگران و روان‌شناسان بالینی در زمینه درمان اختلال‌های هیجانی افراد (از جمله انواع مختلف اضطراب) کمک کند. به طوری که در برنامه‌های درمانی توجه خاصی به راهبردهای شناختی به ویژه راهبردهای ناسازگارانه از قبیل فاجعه‌سازی، نشخوار فکری و مقصر دانستن خود داشته باشند. چرا که هیجان‌ات از نظر اجتماعی مفید هستند و در ایجاد، حفظ و تداوم رابطه با دیگران نقش دارند، بنابراین تعدیل و تنظیم آنها از طریق آموزش تنظیم هیجان ممکن است بر کاهش مشکلات هیجانی از قبیل اضطراب مرگ مؤثر باشد. همچنین با توجه به اینکه حوادث ناگواری مانند مرگ بخشی از زندگی بشر بوده و هست و افراد به نوعی در برابر پیامدهای شناختی این مسأله ناگوار قرار دارند؛ از این‌رو توجه به راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ممکن است رویکرد مفیدی در مداخلات افراد مبتلا به اضطراب مرگ باشد و پیگیری‌های پژوهشی بیشتر درباره راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در این گروه از افراد برای کسب نتایج علمی دقیق‌تر اهمیت دارد.

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بوده است، از جمله: نمونه پژوهش حاضر محدود به جامعه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه محقق اردبیلی بود و جمع‌آوری داده‌ها براساس مقیاس‌های خودگزارش‌دهی انجام شد که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و

شیوه‌های معرفی شخصی مستعد تحریف هستند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از جامعه غیردانشجویی نیز نمونه‌هایی انتخاب و بررسی شود. همچنین تکرار این پژوهش در دانشگاه‌های دیگر و مقاطع تحصیلی متفاوت (کاردانی، کارشناسی ارشد و دکترا) برای آگاهی از اینکه آیا همبستگی‌های به دست آمده در این پژوهش در موقعیت‌ها و مقاطع تحصیلی دیگر صادق هستند، ضروری است. در پایان پیشنهاد می‌شود که مراکز مشاوره دانشجویی در برنامه‌ریزی‌ها و پژوهش‌های مربوط به کاهش اختلالات اضطرابی از جمله اضطراب مرگ در دانشجویان به چگونگی تأثیر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اختلالات اضطرابی، توجه ویژه‌ای داشته باشند.

سپاسگزاری

در پایان کمال سپاسگزاری را از همه دانشجویانی که در این پژوهش شرکت کرده و به پرسشنامه‌ها پاسخ داده‌اند، داریم.

منابع

حسینی، ج. (۱۳۸۹). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان. *مجله روان‌شناسی بالینی*، شماره ۳ (۷)، ص ۸۳-۷۳.
دلاور، ع. (۱۳۸۰). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. چاپ سوم، تهران: انتشارات رشد.
رجبی، غ. و بحرانی، م. (۱۳۸۰). تحلیل عاملی سؤال‌های مقیاس اضطراب مرگ. *مجله روان‌شناسی*، شماره ۲۰، ص ۳۴۴-۳۳۱.
یوسفی، ف. (۱۳۸۵). بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان مراکز راهنمایی، استعداد‌های درخشان. *پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، شماره ۴، ص ۸۹۲-۸۷۱.

Blesky, J. (1999). The psychology of aging. *Brooks/cole publication company*.

Dennis, T. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and emotive*, 31, 200-207.

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

Garnefski, N., & Kraaij V (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.

- Gire, J. T (2002). How death imitates life: Cultural influences on conceptions of death and dying. In: W.J. Lonner, D.L. Dinnel, S. A. Hayes, & D.N. Sattler (Eds.). *Online Readings in Psychology and Culture*.
- Gross, J.J (1999). Emotion regulation: Past present, future. *Cognition and Emotion*, 13, (5), 551-573.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Willey: New York: Guilford Press.
- Jones. E., Simon, L., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomons, S., & McGregor, H (1997). Terror management theory and self-esteem: Evidence that increased self-esteem reduces morality salience effects. *Personality Social Psychology*, 72, 24-36.
- Marroquin, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31, 1276- 1290.
- Martin, R., & Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249–1260.
- Mennin, D.S., McLaughlin, K.A., & Flanagan, T.J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23,866–871.
- Mennin, D., & Heimberg, R. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to GAD. *Clinical psychology*, 9, 85-90.
- Stuart, G.W., & Laraia, M.T. (2001). *Principles and practice of psychiatric nursing*. 7th ed. St Louis: Mosby press.
- Werner, K.H., Goldin, P.R., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J. (2011). Assessing Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder: The Emotion Regulation Interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33,346-358.