

بررسی ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی  
در میان دانش‌آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا

**Investigating the relationship between cognitive regulation of emotion  
with rumination and anxiety sensitivity among female second-grade  
high school students in Fasa**

**Zahra Mojahedi Fard**

Master of Elementary Education, Islamic Azad  
University, Fasa Branch.

*Email: Mojahedi.jah.1403@gmail.com*

زهرا مجاهدی فرد\*

کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا.

**Abstract**

The purpose of this research was to investigate the relationship between cognitive regulation of emotion with rumination and anxiety sensitivity among female second-grade secondary school students in Fasa. The current research is an applied research in terms of its purpose and a descriptive correlational research in terms of data collection. The statistical population of the present study was all female students of the second secondary school in Fasa. The sample size was obtained by Cochran's formula, 285 people were selected as the available random sampling size. The research tools were the cognitive emotion regulation questionnaires of Granfsky and Kraich (2006), rumination questionnaire of Nolen-Hoeksma and Maro (1999), anxiety sensitivity questionnaire of Taylor and Cox (1998). After analyzing the data by SPSS statistical software, the results showed that there was a significant relationship between the cognitive regulation of emotion and rumination, with a correlation coefficient of 0.275. There was a significant relationship between cognitive emotion regulation and anxiety sensitivity, with a correlation coefficient of 0.121.

**Keywords:** cognitive emotion regulation, rumination, anxiety sensitivity, students.

**چکیده**

هدف از انجام این پژوهش بررسی ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی در میان دانش‌آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا بود. تحقیق حاضر از نظر هدف، پژوهشی کاربردی و از منظر گردآوری داده‌ها، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانش‌آموزان دختر دوم متوسطه فسا بود. حجم نمونه توسط فرمول کوکران، تعداد ۲۸۵ نفر بدست آمد که به عنوان حجم نمونه گیری تصادفی در دسترس انتخاب شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، پرسشنامه نشخوار فکری نولن-هوکسما و مارو (۱۹۹۹)، پرسشنامه حساسیت اضطرابی تیلور و کاکس (۱۹۹۸) بود. پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط نرم افزار آماری SPSS نتایج نشان داد میان تنظیم شناختی هیجان و نشخوار فکری رابطه معنادار، با ضریب همبستگی ۰.۲۷۵ داشت. میان تنظیم شناختی هیجان و حساسیت اضطرابی رابطه معنادار، با ضریب همبستگی ۰.۱۲۱ وجود داشت.

**واژه‌های کلیدی:** تنظیم شناختی هیجان، نشخوار فکری، حساسیت اضطرابی، دانش‌آموزان.

## مقدمه

امروزه دانش آموزان هر جامعه نقش مهمی در شکل گیری و رشد آن جامعه دارند. در صورتی که به نیازهای این نسل توجه شود، موفقیت آن جامعه حتمی است. خانواده پایه گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین سبک و خط مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد دانش آموز در آینده نقش بزرگی به عهده دارد. مطالعه‌ی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۴) نشان می‌دهد که میزان بالای گزارش ملامت خود، نشخوارگری و یا فاجعه‌سازی از جمله راهبردهایی هستند که رابطه قوی با افسردگی دارند، در حالی که میزان ارزیابی مجدد مثبت مورد استفاده به افسردگی پایین تر مربوط است. در سن هشت تا نه سالگی بچه‌ها یاد می‌گیرند هیجان‌اتشان را توسط شناخت‌ها یا عقاید در مورد خودشان، احساساتشان یا دیگران تنظیم کنند. از جمله افرادی که ممکن است به سبب مشکلات موجود در تنظیم شناختی هیجان‌اتشان نسبت به دیگر افراد متفاوت باشند دانش آموزان هستند. موضوع تنظیم هیجانی که به تازگی توجه پژوهشگران را جلب کرده، به مجموع‌های از راهکارهای شناختی گفته می‌شود که افراد از آن‌ها برای تقویت، تضعیف و یا حفظ هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند. تنظیم هیجانی را می‌توان فرایند نظارت بر داده‌های تحریک کننده‌ی هیجانی و کنترل آن‌ها دانست (قناعت پیشه، ۱۳۹۹). تنظیم شناختی هیجانی یعنی توانایی فرد در رو به رو شدن با هیجان به جای اجتناب از آن در حالت پریشانی و درک توأم با شفقت جهت نیل به اهداف مهم. در تنظیم هیجانی از دو راهبرد ارزیابی شناختی (یعنی تلاش در فکرکردن به موقعیتی و تغییر معنا و اثرات هیجانی آن) و سرکوب ابراز هیجان (یعنی تلاش در بازداری یا کاهش رفتارهایی با بروز هیجان) استفاده می‌شود (صابری راد، حیدری و داوودی، ۱۳۹۹).

نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می‌شود گرد یک موضوع معمول دور می‌زند. این افکار به طریق غیرارادی، وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازد (قاسم زاده، ۱۴۰۱). راهبرد نشخوار فکری و تمرکز بر تفکر نیز با مشکلات هیجانی (افسردگی، اضطراب، خصومت و حساسیت بین فردی) مرتبط است. نشخوار فکری به معنای تمرکز توجه بر افکار است بسته به این که افکار چه محتوایی داشته باشند (مثبت و یا منفی بوده و یا گذشته و یا آینده مربوط باشند)، می‌توانند حالات هیجانی متفاوتی (استرس، اضطراب، افسردگی و خشم) در فرد ایجاد کنند یا این حالات را تشدید نماید. زمانی که فرد با استرس مواجه می‌شود، با توجه به راهبردی که استفاده می‌کند، عملکرد تطابقی یا غیرتطابقی دارند. با استفاده از راهبرد فاجعه با تلقی کردن و نشخوار فکری منجر به بروز مشکلات فکری در زمان برخورد با استرس‌ها می‌شود. نشخوار فکری رشته افکاری است بی‌ثمر، تکراری و دنباله دار درباره‌ی موضوع و زمینه‌ی معین. برخی از نویسندگان و صاحب نظران و متخصصان بالینی از اصطلاح نشخوار فکری و سواسی جهت اشاره به همه گونه افکار و سواسی استفاده می‌کنند، که اقدامی گمراه کننده است. به طور کلی نشخوار فکری بر خلاف و سواسی فکری، به صورت کاملاً تنظیم شده بخش هشیار ذهن بیمار را میدان تاخت و تاز قرار نمی‌دهد و دارای محتوای کاملاً روشن و مشخص هم نیست. از نظر بالینی چنین به نظر می‌رسد که پیش از پیدایش نشخوار فکری، نوعی رفتار و سواسی وجود دارد که به نشخوار فکری می‌انجامد. برای مثال این و سواسی فکری که «دارم دیوانه می‌شوم؟» ممکن است موجب بروز فشار و سواسی برای فکر کردن به موضوع شود، و این به سهم خود منجر به تلاش آشفته برای فکر کردن می‌شود که در حقیقت همان نشخوار فکری است. نشخوار فکری تفاوتش با سایر و سواسی‌های فکری در این است که دسته‌ی اخیر معمولاً از اعمال ذهنی مشخص از قبیل حرف زدن بی‌صدا با خود، و یا مجسم ساختن چیزهایی به شیوه‌ی خاص تشکیل شده؛ حال آنکه نشخوار فکری رویدادهای مشخص و معینی نیست، موضوع و مایه‌ی خاصی دارد ولی تفکر درباره‌ی این موضوع متغیر است و بن بست ندارد به طور کلی موضوع بسیاری از نشخوارهای فکری بیماران گرفتار و سواسی گرد محور مباحث مذهبی، فلسفی و یا متافیزیکی می‌چرخد از قبیل منشاء اصلی جهان هستی، زندگی پس از مرگ، ماهیت اخلاقیات و مسائلی از این قبیل... (حدادی و تمنایی فر، ۱۴۰۱). نظریه‌های متعدد

مطرح می‌کنند که نشخوار فکری یک راهبرد تنظیم هیجان گمراه کننده است. به ویژه در افرادی که در نشخواری فکری درگیر می‌شوند. زیرا آنان معتقدند که این امر به افراد کمک خواهد کرد تا مشکلاتشان را حل کنند، به تحلیل آن‌ها بپردازند و یا ناهمخوانی‌های بین حالت فعلی و آرمانی را برطرف کنند و نیز در دستیابی به هدف به آنان کمک می‌کند یا اطلاعات مرتبط با وقایع استرس زا یا آسیب را پردازش می‌کند. جنبه‌های شناختی تنظیم هیجان، همانند دیگر ابعاد رفتاری و اجتماعی آن، در واقع با هدف مدیریت هیجان‌ها برای افزایش سازگاری به کار می‌روند و بخشی از راهبردهای تطابقی اند که با تجربه و درمان ناراحتی‌های هیجانی و جسمانی در ارتباط اند. گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) نشان دادند افرادی که از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و سرزنش خود استفاده می‌کنند، نسبت به سایر افراد بیشتر در برابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیرند. در این راستا، نقش راهبردهای مقابل‌های اهمیت می‌یابد. این فرایند به طور عمده از فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس تشکل می‌شود. راهبردهای مقابله، مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا می‌باشند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

نشخوارهای فکری در آغاز و دوام افسردگی، شادکامی کمتر، سبک‌های شناختی منفی، کمال‌گرایی، ارزش‌گذاری خود و باورهای هیجانی منفی تاثیر گذارند (بیورول، ۲۰۱۵). به نظر می‌رسد تقریباً همه افراد گاهی نشخوار فکری را تجربه می‌کنند، اما نحوه برخورد آنان با این نوع افکار یکسان نیست. برخی به گونه مفراط و مزمین و برخی دیگر آن را به صورت سطحی تجربه می‌کنند. بدیهی است اینگونه افکار، هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی را در پی داشته باشد یا به آن دامن زند و می‌تواند در عملکرد فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی آنان تاثیرگذار باشد. عدم کنترل نشخوارهای فکری و هیجان‌های منفی به رفتار فرزندان و در نهایت به سطح سلامت روانی جامعه، لطمه می‌زند (رضایی و رضاخانی، ۱۳۹۸). حساسیت اضطرابی اشاره به ترس از احساسات بدنی مرتبط با اضطراب دارد که به عنوان فرایندی که نتایج مضر بدنی و روان شناختی یا اجتماعی دارند. حساسیت اضطرابی عامل آسبیزای شناختی در ادراک استرس محسوب می‌شود. در واقع افراد با سطوح اضطرابی بالا موقعیت‌های تنش‌زا را به وسیله احساسات و افکار خود به صورت افراطی دریافت می‌کنند و در حالت فزون‌آمدگی و با پاسخ‌های شدید اضطرابی موقعیت‌های پرتنش را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی برای رهایی از عواطف منفی، ممکن است دیگر راهبردهای نظم‌بخشی هیجانی ناسازگارانه، مانند اجتناب موقعیتی، استفاده از نشانه‌های ایمنی بخش، منحرف کردن توجه و عقلانی کردن را نیز بکار ببرند؛ این افراد با نپذیرفتن تجارب هیجانی منفی و اجتناب از آن‌ها، فرصت یادگیری شیوه‌های سازگارانه و مؤثر مواجهه با حالت‌های فشار و اضطراب را از دست خواهند داد. با این حال اجتناب کردن از تجارب درونی منفی می‌تواند در کوتاه مدت باعث تسکین پریشانی شود اما این راهبرد در بلندمدت اثرات متناقضی در پی دارد و باعث افزایش پریشانی در فرد می‌شود.

## مفاهیم نظری تحقیق

### تنظیم شناختی هیجان

گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) مدیریت هیجان‌ها را فرایندهای درونی و بیرونی در نظر گرفته‌اند که کنترل، سنجش و ارزیابی و تغییر واکنش‌های احساسی فرد را به منظور تحقق اهداف وی بر عهده دارند. تنظیم هیجان بعد درونی حالات واکنش‌های هیجانی است (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). مدیریت هیجان‌ها به منزله فرایندهای درونی و بیرونی است که مسؤلیت کنترل، ارزیابی و تفسیر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد و هر گونه اشکال و نقص در تنظیم

<sup>1</sup> Garnefski and Kraaij

<sup>2</sup> Lazarus, R. S. & Folkman, S.

<sup>3</sup> Burwell

بررسی ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی در میان دانش آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا

هیجان‌ها می‌تواند فرد را در برابر اختلالات روانی چون اضطراب و افسردگی آسیب پذیر سازد (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). نه راهبرد شناختی در تنظیم هیجان‌ها معرفی شده است که عبارتند از: نشخوار فکری، پذیرش، خود را مقصر دانستن، توجه مثبت مجدد، توجه متمرکز بر برنامه‌ریزی، بازنگری و ارزیابی مجدد به صورت مثبت، تحت نظر قرار دادن، فاجعه‌آمیز تلقی کردن و مقصر دانستن دیگران هستند (فانکورت و همکاران، ۲۰۱۹).

در این پژوهش اصطلاح مقابله شناختی و تنظیم هیجانی به عنوان اصطلاحات جایگزین مورد استفاده قرار گرفته‌اند و به طور کلی هر دو مفهوم می‌توانند به عنوان شیوه‌ی شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخوانده هیجانی شناخته شوند. به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آن‌ها اطلاق می‌شود (اکسترما و همکاران، ۲۰۲۰).

### ابعاد تنظیم هیجانی

ملامت خود: فرد در مواجهه با اتفاق ناگوار خود را مقصر و متهم اصلی در بروز شرایط می‌داند.  
 ملامت دیگران: فرد در مواجهه با اتفاق ناگوار دیگران را مقصر و عامل اصلی در وقوع رویداد می‌داند.  
 نشخوار فکر: بروز شرایط ناگوار موجب ایجاد مشغولیت فکری پیرامون ابعاد گوناگون واقعه می‌گردد و مدام احساسات و انکار ایجاد شده به دلیل شرایط ناگوار، توسط فرد مرور می‌شود.  
 تلقی فاجعه‌آمیز: فرد شرایط ایجاد شده را وحشتناک‌تر و شدیدتر از واقعیت آن واقعه، ادراک و ابراز می‌کند (منصورپیشه، ۱۳۹۸).

تمرکز مجدد مثبت: فرد در برخورد با شرایط ناگوار، به یادآوری تجارب مثبت خود می‌پردازد.  
 ارزیابی مجدد مثبت: فرد سعی می‌کند در برخورد با شرایط ناگوار، آن را مثبت ارزیابی نموده و بر سازنده بودن آن شرایط تاکید کند.

پذیرش: فرد در برخورد با رویداد ناگوار، خود را ناچار به پذیرش و کنار آمدن با شرایط می‌بیند.  
 برنامه ریزی کردن: فرد در مواجهه با شرایط ناگوار، اقدام به برنامه‌ریزی برای کم کردن عوارض منفی ناشی از اتفاق می‌کند.  
 دیدگاه پذیری: فرد اهمیت پیش آمد ناگوار را به وسیله توسعه و وسعت دادن به دیدگاه فردی خود کم می‌کند (منصورپیشه، ۱۳۹۸).

### بررسی مدل‌های تنظیم هیجانی

پژوهش در مورد تنظیم هیجان منجر به ظهور رویکردهایی در زمینه وحدت یا جدایی دو پدیده هیجان و تنظیم هیجان شده است. گروهی عنوان می‌کنند که هیجان بطور ذاتی نظم‌دهنده است و این که این دو مفهوم نمی‌توانند مجزا شوند (سعیدی فارسی، ۱۳۹۸). گروهی دیگر ادعا می‌کنند که این اصطلاح به طور ضمنی به دو پدیده اشاره دارد که یکی در برگزیده فرایندهای مرتبط با تولید هیجان و دیگری شامل مجموع‌های گسترده از فرایندها است که به دنبال هیجان فراخوانده شده ظاهر شده و درگیر مدیریت یا سوء مدیریت هیجان تولید شده، می‌گردند. سردمداران این مدل دو عاملی، مقاله کول<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۴) است که در آن رویکردهای پژوهشی تشویق به اتخاذ این موضع شده‌اند که در ابتدا هیجان تولید شده را در نظر گرفته و سپس به این موضوع بپردازند که چگونه فرایند تنظیمی منجر به تغییر حالت هیجانی فرا خوانده شده می‌گردد. یکی از فرض‌های آن‌ها در مورد مجزا بودن این دو سازه این است که هیجان‌ها بسته به این که چگونه تنظیم می‌شوند دارای تأثیرات

مختلف هستند. در واکنش به این مقاله، کمپوس، کارل و کامراس<sup>۵</sup> (۲۰۱۴)، رویکرد واحدی را به هیجان و فرایند تنظیم هیجان اتخاذ کردند. در این جا هدف ارائه دلایل آن‌ها در تبیین چگونگی واحد بودن این دو پدیده نیست؛ بطور خلاصه آن‌ها معتقدند که به نظر می‌رسد در دنیای واقعی فرایندهای زیربنایی هیجان و تنظیم هیجان یکسان است، در واقع پدیده‌ای واحد هیجان‌ها را تولید می‌کنند و همچنین فرایندها توجیه کننده‌ی تنوع تجلی و ابراز هیجان هستند. افراد به هنگام تجربه رخداد‌های تهدید-کننده یا تنش‌زای زندگی، قبل از انجام هر کاری، به لحاظ شناختی از راهبردهایی برای تنظیم هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند (گارفیسکی و همکاران، ۲۰۱۱). این راهبردهای مهم و برجسته شامل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت، به منظری دیگر نگاه کردن، خود را مقصر دانستن، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیز کردن و دیگران را مقصر دانستن می‌باشند. توضیح مختصر هر کدام از این راهبردها همراه با ذکر نمونه‌ای رفتار از هر کدام، در ادامه آمده است (منصورپیشه، ۱۳۹۸). تفکر درباره پذیرفتن یا کناره‌گیری و نوع نگاه کلی فرد در مورد آنچه که تجربه کرده است را تحت عنوان پذیرش مطرح می‌کنند. به عنوان مثال این اندیشه که به این فکر می‌کنم که از این بدتر هم می‌توانست اتفاق بیفتد، بیانگر استفاده از راهبرد پذیرش است.

راهبرد دیگر تمرکز مجدد مثبت<sup>۶</sup> است، که به معنای داشتن تفکرات خوش‌آیند، شاد و مثبت به جای فکر کردن در مورد رویدادهای استرس‌زا و تهدیدکننده است. به عنوان مثال فرد در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار، به چیزهایی بهتر از آنچه که تجربه کرده است، فکر کند و از این طریق تلاش دارد تا بتواند تنش آن تجربه ناگوار را به نحو موثرتری کنترل و هدایت نماید. تفکر درباره اینکه چه کار باید انجام دهم و چگونه می‌توانم با تجربه رخ داده رفتار کنم، حکایت از راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی<sup>۷</sup> دارد. به عنوان مثال وقتی فرد با خود می‌اندیشد که به کارهای خوبی که می‌تواند انجام دهد، فکرمی‌کند در حال استفاده از راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی است. در این راهبرد، فرد به این مسئله فکر می‌کند که چگونه می‌تواند با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیاید و شرایط را به نحو مثبت و بهینه‌ای تغییر دهد (اکسترمارا، ۲۰۲۰). یک راهبرد دیگر ارزیابی مثبت<sup>۸</sup> است که عبارت است از تفکر درباره اهدافی که به رویدادهای منفی، جهت رشد شخصی معنای مثبت می‌بخشند. به عنوان مثال شخص به این فکر می‌کند که از شرایط پیش آمده می‌تواند ابعاد مثبتی را نیز در برداشته باشد و به این ابعاد مثبت می‌توان به عنوان عواملی جهت رشد شخصی نگاه کرد (زمانی، ۱۳۹۶). وقتی فرد درباره نسبی کردن رویدادهای منفی در مقایسه با رویدادهای دیگر فکر می‌کند از راهبرد به منظر دیگر نگاه کردن<sup>۹</sup> استفاده کرده است. به عنوان مثال فرد به این فکر می‌کند که می‌تواند بعد از این اتفاق فرد قوی‌تری باشد. در این راهبرد، فرد رویدادهای منفی در مورد تجربه ناگوار را برای خود نسبی می‌کند، به این معنا که با خود می‌اندیشد که ممکن بود اتفاقات ناگوارتری رخ دهد و اینکه دیگران در مقایسه با او شرایطی بدتر از این را نیز تجربه کرده‌اند (خزاعی و همکاران، ۱۳۹۹).

گاهی اوقات فرد خود را مقصر آنچه رخ داده است می‌داند، در چنین حالتی از راهبرد مقصر دانستن خود<sup>۱۰</sup> استفاده شده است. در این راهبرد، فرد خود را علت اصلی اتفاق ناگوار رخ داده و شرایط استرس‌زا می‌داند. به عنوان مثال فرد چنین می‌اندیشد که مسئول آن اتفاق ناگوار خودش هست (منصورپیشه، ۱۳۹۸).

<sup>5</sup> Campos, Carl & Camras

<sup>6</sup> acceptance

<sup>7</sup> positive refocusing

<sup>8</sup> refocus on planning

<sup>9</sup> positive reappraisal

<sup>10</sup> putting into perspective

<sup>11</sup> selfblame

بررسی ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی در میان دانش آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا

نشخوار فکری<sup>۱۲</sup> راهبرد دیگری است که در آن، شخص درباره احساسات خود فکر می‌کند و این احساسات خود را با آن رویداد منفی در ارتباط می‌داند. اگر فرد بخواهد وضع خود را گزارش کند، به عنوان مثال خواهد گفت که به احساساتی که درباره تجربه ناگوار داشته‌ام، فکر می‌کنم. در این راهبرد، فرد مدام و مستمر به اشتباهاتی که در آن شرایط مرتکب شده است می‌اندیشد و یا به طور مداوم به احساسات خودش در طی آن تجربه ناگوار فکر می‌کند و خود را مشغول افکار و احساساتی می‌داند که در جریان تجربه ناگوار داشته است. در این راهبرد فاجعه آمیز کردن<sup>۱۳</sup>، تفکر درباره چیزهایی صورت می‌گیرد که بر منفی بودن تجربه ناگوار تاکید می‌کند. به عنوان مثال مرتب به میزان فاجعه‌آمیز بودن تجربه‌ای که داشته‌ام فکر می‌کنم. در این راهبرد، فرد فکر می‌کند آن اتفاقی که برایش رخ داده فاجعه‌ای است بدتر از تمام اتفاقاتی که می‌توانست برای کسی اتفاق افتد. آخرین راهبرد، دیگران را مقصر دانستن<sup>۱۴</sup> است که در آن شخص درباره مقصر دانستن دیگران برای اتفاقاتی که تجربه می‌کند، می‌اندیشد. دیگران مقصر این اتفاق هستند. فرد در این راهبرد دیگران را مسئول آن اتفاق و شرایط ناگوار خود می‌داند و در اندیشه او، دیگران علت اصلی آن اتفاق هستند (سعیدی فارسی، ۱۳۹۸).

استراتژی‌های نه‌گانه یاد شده، می‌توانند به دو گروه استراتژی‌های هیجانی سازگار یافته شامل (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت و به منظر دیگر نگاه کردن) و استراتژی‌های کمتر سازگار یافته شامل (خود مقصر دانستن، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیز کردن و مقصر دانستن دیگران) تقسیم شوند (قناعت پیشه، ۱۳۹۹).

افراد به لحاظ استراتژی‌های تنظیم هیجانی با یکدیگر متفاوت هستند و در هنگام مواجهه با هیجانات و رخدادهای زندگی خود به گونه‌ای متفاوتی با آن برخورد می‌کنند. افراد ممکن است در برابر رخدادها و هیجانات زندگی خود به شیوه‌ای سازگار یافته با تنش‌ها برخورد نمایند، مثلاً سعی کنند بفهمند که چگونه می‌توانند با تجربه رخداد ایجاد شده رفتار کنند و یا اینکه چگونه می‌توانند به رویدادهای منفی، معنایی مثبت ببخشند و به عنوان تجارب رشدی به آن رویدادها بنگرند و یا چگونه می‌توانند رویدادهای منفی آن تجربه ناخوشایند را برای خود از طریق نگاهی نو و جدید به آن مسئله کاهش دهند. همچنین دست‌های دیگر از افراد به جای استفاده از استراتژی‌های مثبت و سازگاران جهت تنظیم هیجانات خود، به استراتژی‌های ناسازگارانه روی می‌آورند و به گونه‌ای نامناسب با هیجانات و تنش‌های زندگی خود برخورد می‌کنند، به عنوان مثال ممکن است به جای اینکه در مورد رفتارهای خود و پیامدهای آن و تلاش برای اصلاح بیندیشند، دیگران را مقصر آنچه که برایشان رخ داده است بدانند و یا اینکه صرفاً بر منفی بودن تجربه خود تاکید کرده و آن را فاجعه‌ای جبران‌ناپذیر تلقی کنند.

## مفاهیم نظری نشخوار فکری

نشخوار فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود. نشخوار فکری طبقه ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص و معمولی می‌گردد و بدون آن تقاضاهای محیطی فوری وابسته به آن‌ها باشد، این افکار تکرار می‌شوند. نشخوار فکری مجموعه ای افکاری منفعلانه هستند که جنبه ی تکراری دارند، بر علل و نتایج علائم متمرکزند و متنوع حل مسئله ی ناسازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می انجامند. نشخوار فکری، حالت خلق در پاسخ به پریشانی است و شامل تمرکز مکرر و فعل پذیر بر نشانه‌ها می‌شود نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می‌شود گرد یک موضوع معمول دور می‌زند. این افکار به طریق غیرارادی، وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازد (حمیدی سردرود و همکاران، ۱۳۹۸). طبق تعاریف گفته شده نشخوارهای فکری، افکاری هستند که:

<sup>12</sup> rumination

<sup>13</sup> catastrophizing

<sup>14</sup> blaming others

(۱) به حوادث یا ماهیت خلق افسرده مربوط اند. (۲) هدف مدار نبوده و افراد را به طرح و عمل خاصی راهنمایی نمی‌کنند. (۳) زمانی که فرد درگیر نشخوار فکری است از نظر اجتماعی با محیط همخوانی و مشارکت ندارد.

### سبب شناسی نشخوار فکری

اگرچه پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌ی نشخوار فکری، آن را پیامد خلق افسرده می‌دانند، اما شواهد تحقیقات طولی (نولن هوکسما و همکاران، ۱۹۹۸)، زمینه‌یابی (نولن هوکسما و همکاران، ۱۹۹۳) و مطالعات روی افرادی که قبلاً افسرده بودند نشان می‌دهد نشخوار فکری ناشی از تفاوت‌های فردی پایدار است و به نظر می‌رسد مکانیزم‌های زیربنایی داشته باشد که برخی افراد را مستعد ابتلا به آن می‌سازد. در پژوهش‌های اخیر بعضی از نقایص مربوط به لوب پیشانی، مثل انعطاف پذیری شناختی یا درجامانگی در سبب شناسی نشخوار فکری مورد توجه قرار گرفته است (واتکینز<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۲؛ میراندا<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد که نشخوار فکری هم در جمعیت بالینی و هم در جمعیت غیر بالینی اتفاق می‌افتد و وقوع آن محدود به هیچ یک از آسیب‌های روان شناختی نیست (رضایی و رضاحانی، ۱۳۹۸).

### نشخوار فکری در مقابل افکار اتوماتیک منفی

افکار اتوماتیک منفی، ارزیابی‌های کوتاه و مختصری از شکست‌ها و باخت‌ها در بیماران افسرده است حالیکه نشخوار فکری زنجیری طولانی از افکار تکراری چرخان<sup>۱۷</sup> و خود متمرکز<sup>۱۸</sup> بوده و پاسخی به افکار منفی اولیه می‌باشند (معروفی و همکاران، ۱۳۹۷). محققان، به تکرار از ارتباط بین نشخوارگری و افسردگی حمایت کرده‌اند (هونگ<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۷؛ نولن هوکسما، ۲۰۰۰). نشخوار فکری بر خلق افسرده اثر می‌گذارد و می‌تواند موجب افزایش اثرات خلق منفی روی حل مسئله و انگیزش شود (برای مثال از طریق خود تردیدی درباره توانایی حل مشکل یا توانایی‌های شناختی). عواملی چون اختلالات هیجانی، والدین بیش از حد کنترل کننده، والدین طرد کننده، تجاری از آزار جنسی، هیجانی و جسمی در دوران کودکی را به عنوان عوامل مرتبط به نشخوار فکری در بزرگسالی معرفی کردند. تمایل در به یاد آوردن اطلاعات هرچه بیشتر منفی گذشته و بدبینی بیشتر در مورد آینده، ممکن است به توصیف این ارتباط کمک کند. به ویژه اینکه نشخوارگری، ممکن است به حفظ افسردگی کمک کند زیرا نشخوارگران به طور مداوم روی حافظه‌ی تعمیم یافته تمرکز دارند تا تلاش کنند درک بهتری از مشکلات گذشته و حال داشته باشند (اکسترمر و همکاران، ۲۰۲۰).

علاوه بر آن، در بررسی رابطه نشخوار فکری و افسردگی را تجربه کردند، عواطف منفی رابطه معنی داری با نشخوار فکری و علائم افسردگی نشان می‌داد. لیوبومیرسکی و نولن هوکسما (۱۹۹۸) هم نشان دادند که نشخوار فکری با سطوح بالاتر از علائم افسردگی مرتبط است. یافته‌های جدید حاکی از آن است که نشخوار فکری به تنهایی فقط شروع افسردگی را پیش بینی می‌کند و نه طول مدت آن را، اما در تعامل با سبک‌های شناختی منفی می‌تواند طول مدت افسردگی را هم پیش بینی کند.

<sup>15</sup> Watkins

<sup>16</sup> Miranda

<sup>17</sup> Recyclic Thought

<sup>18</sup> Self\_Focuses

<sup>19</sup> Hong

بررسی ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی در میان دانش آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا

## مفاهیم نظری حساسیت اضطرابی

### تعریف اضطراب

اضطراب شامل احساس عدم اطمینان در ماندگی و برانگیختگی است و معمولاً به عنوان احساس پراکنده و مبهم و نامطبوع ترس و تشویش تعریف می‌شود که اغلب بر کنش‌های عاطفی فرد اثر می‌گذارد (هیگا مک میلان، فرانسیس، ریس و کورپینا، ۲۰۱۶). اختلال اضطراب فراگیر یکی از رایج‌ترین اختلال‌های روانی در طبقه بندی اختلال‌های اضطرابی می‌باشد و سالانه زندگی میلیون‌ها نفر از مردم دنیا را تحت تاثیر قرار می‌دهد نشانه بارز این اختلال نگرانی مستمر و پایدار و غیر قابل کنترل بوده و اضطراب ناشی از آن معطوف به کلیه حوادث زندگی است. این اختلال به عنوان یک عامل خطر در ابتلا به بیماری‌های طبی و سبب شناسی اختلال‌های روانپزشکی شناخته می‌شود. کنترل نگرانی در این اختلال مشکل است و علائم جسمی نظیر تنش عضلانی تحریک پذیری، اشکال در خواب و بی‌قراری را دارا است پژوهش‌های متعددی اختلال اضطراب فراگیر را به عنوان شایع‌ترین اختلال اضطرابی مطرح کرده‌اند، به طوری که شیوع سالانه این اختلال در ایالات متحده آمریکا در جمعیت بزرگی بزرگسالان ۲/۹ درصد و میزان شیوع این اختلال در سایر کشورها مابین ۰/۴ درصد و ۳/۶ درصد اشاره شده است. زنان نیز دو برابر مردان به این اختلال دچار می‌شوند (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳).

یکی از عوامل مهم توجیه کننده اختلال اضطراب فراگیر مولفه حساسیت اضطرابی " می باشد. حساسیت اضطرابی اشاره به ترس از محرک‌های مرتبط با اضطراب دارد و در برگرنده افکاری درباره مضر بودن ترسهاست. تفاوت در حساسیت اضطرابی ناشی از تنوع در تجارب فردی بیماران است که منجر به یادگیری باورهای درباره نتایج ناگوار علائم گوناگون از قبیل شنیدن اظهار ترس افراد دیگر دریافت اطلاعات غلط در مورد مضر بودن احساسات خاص، تجربه بیماری شدید در دوران کودکی و غیره می‌باشد. حساسیت اضطرابی با تمرکز بر نشانه‌های بدنی، تفسیر معنادار این نشانه‌ها و تحریک خاطره‌ها درباره مضرات آن تفسیر لحظه به لحظه نشانه‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد سبک‌های شناختی و میزان حساسیت اضطرابی آنان باعث تجربه مجدد اضطراب بعد از رویدادهای استرس‌زا می‌شود. برخلاف تصور رایج که حاکی از متوسط بودن سطح آسیب اختلال اضطراب فراگیر است این اختلال باعث نقص در عملکردهای روانی- اجتماعی شده و به ندرت بدون مداخله درمانی بهبود یافته و ماندگاری بالاتری نسبت به دیگر اختلال‌های اضطرابی دارد. از این رو رویکردهای درمانی مختلفی در زمینه درمان اختلال اضطراب فراگیر به کار برده شده‌اند و همواره با چالش‌های زیادی مواجه بوده‌اند (مهدیون، ۱۴۰۱). همچنین حساسیت اضطرابی را به عنوان یک متغیر هدف در مداخلات درمانی مورد بررسی واقع شد. به طوری که مداخلات کوتاه مدت روان شناختی نشان دهنده کاهش قابل توجهی در نمرات ترس از علائم فیزیکی و ترس از واکنش‌های اضطرابی می‌باشد. سبک‌های تفسیری افراد دارای حساسیت اضطرابی انعطاف ناپذیر است، و مداخلات درمانی نمرات حساسیت اضطرابی افراد را کاهش می‌دهد به طوری که این تغییر در افراد مبتلا به اختلال هراس مورد بررسی قرار گرفت و نتایج تحقیق بهبودی اختلال هراس را بعد از کاهش در نمرات حساسیت اضطرابی نشان داد (بادفر، ۱۴۰۱). حساسیت اضطرابی یک سازد تفاوت‌های فردی است که در آن فرد از نشانه‌های بدن که با انگیختگی اضطرابی (افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه) مرتبط است می‌ترسد و اصولاً از این عقیده ناشی می‌شود که این نشانه‌ها به پیامدهای بالقوه آسیب‌زای اجتماعی، شناختی و بدنی منجر می‌شود. حساسیت اضطرابی به سوگیری‌هایی در بازیابی و پردازش اطلاعات مربوط به محرک‌های فراخوان اضطراب منجر می‌شود که این خود زمینه را برای ابتلای فرد به اختلالات روانی فراهم می‌سازد (رسولی، ۱۳۹۹).



فلندر<sup>۲۰</sup>، زولنسکی<sup>۲۱</sup>، میلر<sup>۲۲</sup>، مک لیش<sup>۲۳</sup> (۲۰۰۶)، به این نتیجه رسیدند که افراد دارای حساسیت اضطرابی بالا زمانی که توجه دقیق و آگاهانه (توجه به آنچه در حال حاضر در حال وقوع است و آگاهی از آن) آن‌ها نیز بالا بود، علائم اضطرابی کمتری را گزارش کردند. افراد دارای حساسیت اضطرابی بالا، به طور منفی واکنش نشان می‌دهند، در حالی که افراد دارای حساسیت اضطرابی پایین اگر چه ممکن است این نشان‌ها را به عنوان اموری ناخوشایند تجربه کنند، اما آن‌ها را تهدید آمیز تلقی نمی‌کنند. عبارت دیگر، فرد دارای حساسیت اضطرابی بالا نه تنها رویدادهای استرس‌زا، بلکه وقایع نسبتاً عادی را نیز فاجعه آمیز تلقی می‌کند، در حالی که فرد دارای حساسیت اضطرابی پایین این رویدادها را نامطلوب تلقی کرده ولی در مورد آن‌ها دست به فاجعه سازی نمی‌زند. در واقع تحقیقات موجود نشان دهنده این است که حساسیت اضطرابی ممکن است به عنوان یک عامل خطر برای مشکلات اضطرابی مطرح باشد. به عبارت دیگر، می‌توان نتیجه گرفت که ارزیابی فرد از یک موقعیت استرس‌زا در پیامدهای بعدی آن نقش تعیین‌کننده دارد. ادراک دو نفر از یک رویداد خاص به دو شکل متفاوت است و این امر بستگی به ارزیابی آن‌ها از موقعیت دارد، به نظر می‌رسد که حساسیت اضطرابی این ارزیابی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (ویلکتسون و همکاران، ۲۰۱۷). بررسی‌ها از سویی دیگر حاکی از آن است که حساسیت اضطرابی با فرار و رفتار اجتنابی مرتبط است. این داده‌ها در مجموع نشان می‌دهد که برای افرادی که سطح بالاتری از حساسیت اضطرابی دارند، انتظارات آن‌ها می‌تواند موجب افزایش این موارد گردد (۱) ترس از تجربه اضطراب (مرحله مقدماتی)، (۲) انگیختگی، اضطراب، و (۳) استفاده از استراتژی‌های شناختی یا رفتاری برای فرار از احساسات درونی بر طبق مدل سه وجهی کلارک<sup>۲۴</sup> و واتسون<sup>۲۵</sup> (۱۹۹۱)، به نقل از نیرمانی و همکاران، ۱۳۹۳)، برانگیختگی فیزیولوژیکی بالا بالا عامل تمایزدهنده اضطراب است که با ساختار شخصیتی حساسیت اضطرابی مشابه است. در حالی که، طبق مدل هلر<sup>۲۶</sup> و نیچک<sup>۲۷</sup> (۱۹۹۸)، به نقل از نیرمانی و همکاران، ۱۳۹۳) تشویش اضطرابی عامل متمایزکننده اختلال‌های اضطرابی است. تشویش اضطرابی به عنوان نشخوار کلامی درباره ترس‌ها و انتظارات منفی تعریف می‌شود. نظریه انتظار (رایس و مک نالی، ۱۹۸۵) پیشنهاد می‌کند که سه ترس اساسی و مستقل (حساسیت اضطرابی، ترس از جراحی/بیماری و ترس از ارزیابی منفی) در آسیب‌شناسی اضطراب نقش حیاتی دارند و معتقدند انتظار اضطراب نقش ریشه‌ای در برانگیختن اجتناب از موقعیت‌ها ایفا می‌کند و باعث ترس در انسان می‌شود. مطالعات متعدد حساسیت اضطرابی را یک عامل آسیب‌پذیری مهم می‌دانند که در ایجاد و تداوم اختلالات روانی نقش مهمی دارد (فانکورت و همکاران، ۲۰۱۹). استیون رایس و ریچارد مک نالی (۱۹۸۵)، تفسیر جدیدی از ترس از ترس، مبنی بر حساسیت اضطرابی» ارائه دادند. آنان اولین کسانی بودند که بین حساسیت اضطرابی و حمله وحشت زدگی، ارتباط برقرار کردند. آن‌ها به جای این که حساسیت اضطرابی را ناشی از ترس دوباره از وقوع حملات بدانند، پیشنهاد کردند که حساسیت اضطرابی از باورهای مبنی بر این که تجربه اضطراب به خودی خود، خطرناک است، نشأت می‌گیرد. افرادی که دارای سطوح بالای حساسیت اضطرابی هستند، ترس شدیدی از حالات فیزیولوژیک خود دارند. برای مثال، فردی که باور دارد که تپش قلب نشانه‌ای از مشکلات قلبی است، ممکن است ترس از ترس نشان دهد که بیش از آن که در یادگیری تداعی‌ها ریشه داشته باشد، از باورهای شناختی او نشأت می‌گیرد (موحدی، ۱۴۰۱).

<sup>20</sup> Feldner

<sup>21</sup> Zvolensky

<sup>22</sup> Miller

<sup>23</sup> Mcleish

<sup>24</sup> Clark

<sup>25</sup> Watson

<sup>26</sup> Heller

<sup>27</sup> Nitschke

بررسی ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی در میان دانش آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا

شاید معروف ترین عامل شناختی مرتبط با اختلال وحشت زدگی، حساسیت اضطرابی باشد که به عنوان ترس از اضطراب و تظاهرات مرتبط با اضطراب تعریف می‌شود و تمایلی شناختی محسوب می‌شود که احتمال خطر ابتلا به اختلال وحشت زدگی و دیگر انواع اختلال های اضطرابی را افزایش می‌دهد. ساختار کلی حساسیت اضطرابی ترس چندجانبه از نشانگان فیزیولوژیکی مرتبط با اضطراب، ناتوانی ذهنی و تجارب اجتماعی (زینبارگ، بارلو و براون، ۱۹۹۷) و تمام آنچه می‌تواند به صورت بالقوه حالات اضطرابی را ایجاد کند (مک نالی، ۲۰۰۲)، دربر می‌گیرد. سطوح بالای حساسیت اضطرابی با ابتلا به اختلال های اضطرابی (آلن، کاپرون، رینزو اشمیت، ۲۰۱۴؛ لانگ، کندی و استین، ۲۰۰۲؛ مالر و رایس، ۱۹۹۲)، افسردگی (کاکس، انس و تیلور، ۲۰۰۱)، خودکشی (کاپرون، کاگل، ریبرو، جویتز و اشمیت، ۲۰۱۲) و مشکل در ورزش کردن (مشیر و همکاران، ۲۰۱۳) همراه است. با این حال، حساسیت اضطرابی یا «ترس از ترس» به عنوان عامل اصلی و خطرناک برای اختلال وحشت زدگی محسوب می‌شود.

سازه حساسیت اضطرابی، به عنوان متغیر واسطه ای مهمی بین استرس و بیماری مطرح شده است. حساسیت اضطرابی، متغیری باثبات است که نشان دهنده میل به تفسیر پیامدهای جسمانی، روان شناختی و اجتماعی تجارب اضطرابی به عنوان اموری آزارنده و خطرناک است. در واقع حساسیت اضطرابی به ترس از اضطراب و نشانه های اضطرابی اشاره دارد و از این عقیده ناشی می‌شود که این نشانه ها به پیامدهای بالقوه آسیب‌زای بدنی، روان شناختی و اجتماعی منجر می‌شود. افراد دارای حساسیت اضطرابی بالا اغلب به نشانه‌های اضطرابی به طور منفی واکنش نشان داده و آن‌ها را تهدیدآمیز تلقی می‌کنند و نه تنها رویدادهای استرس زا، بلکه وقایع نسبتاً عادی را نیز فاجعه تفسیر می‌کنند. حساسیت اضطرابی از طریق ژنتیک و یادگیری کسب و منجر به سوگیری هایی در بازیابی و پردازش اطلاعات مرتبط با نشانه های فراخوان اضطراب می‌شود. افراد یک رویداد خاص را به صورت‌های متفاوتی ادراک می‌کنند و این امر بستگی به ارزیابی آن‌ها از موقعیت مورد نظر دارد و به نظر می‌رسد که حساسیت اضطرابی این ارزیابی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. بر همین اساس، بررسی های متعددی نشان می‌دهد که حساسیت اضطرابی یک عامل آسیب پذیری مهم در ایجاد و تداوم اختلال های روانی است. بر اساس پژوهش ها، آسیب های شناختی خاصی زیربنای حساسیت اضطرابی را تشکیل می‌دهد. اکثر این پژوهش ها وجود سوگیری تفسیر منفی در مورد تجارب مبهم حساسیت اضطرابی را تأیید می‌کنند. این تمایل به تفسیر منفی نشانگان شناختی و بدنی مبهم، با سطوح بالای حساسیت اضطرابی و حمله وحشت زدگی همبستگی دارد. وجود سوگیری تفسیر در این اختلال نشان دهنده امکان پذیر بودن درمان روان شناختی اختلال وحشت زدگی از طریق کاهش سوگیری های تفسیر منفی مرتبط با احساسات بدنی و بهبود نشانه های این اختلال می‌باشد. به علاوه، نتایج پژوهش ها حاکی از آن است که سوگیری تفسیر به عنوان عاملی خطرزا برای پیشرفت اختلال وحشت زدگی محسوب می‌شود. با این حال اطلاعات بسیار محدودی در مورد ارتباط سوگیری تفسیر و حساسیت اضطرابی موجود است (کلرکین، برد، فیشر و اسکافیلد، ۲۰۱۵).

در ادامه اولین پژوهش ها در مورد حساسیت اضطرابی، سؤالی اساسی مطرح شد که عبارت بود از این که آیا حساسیت اضطرابی با اضطراب صفت متفاوت است؟ در نتیجه کارهای لیلینفیلد<sup>۲۸</sup>، جاکوب<sup>۲۹</sup> و ترنر<sup>۳۰</sup> (۱۹۸۹)، در این مورد که حساسیت اضطرابی متغیری است که تفاوت های فردی را نشان می‌دهد و به لحاظ مفهومی و تجربی نیز کاملاً از اضطراب صفت مجزا است، اتفاق نظر به وجود آمد. اضطراب صفت، ساختاری فراتر است که تمایل عمومی به ارائه پاسخ همراه با ترس به عوامل استرس زا را نشان می‌دهد در حالی که حساسیت اضطرابی ساختاری است که در مرتبه پایین تری قرار می‌گیرد که نشان دهنده تمایل خاص به ارائه پاسخ همراه با ترس به نشانگان اضطرابی خود فرد است. بر اساس دیدگاه لیلینفیلد (۱۹۹۶)، حساسیت اضطرابی

<sup>28</sup> Lilienfeld, S. O.

<sup>29</sup> Jacob, R. G.

<sup>30</sup> Turner. S. M.

به معنای بروز ترس نسبت به نشانگان اضطراب و باور به خطرناک بودن این نشانگان و یا ترسی است که بر پایه باور به خطرناک بودن نشانگان، بروز می‌کند (مه‌دیون، ۱۴۰۱).

## روش تحقیق

تحقیق حاضر از نظر هدف، پژوهشی کاربردی و از منظر گردآوری داده‌ها، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، دانش‌آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا بود که تعداد ۲۸۵ نفر بعنوان حجم نمونه تعیین شد. در این تحقیق از ابزار پرسشنامه استفاده شده است. در ادامه پرسشنامه‌های استفاده شده، تشریح شد:

### الف) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)

این پرسشنامه یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی زای زندگی در اندازه‌های پنج درجه‌ای از (هرگز=۱) تا (همیشه=۵) برحسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: الف) خودسرزنشگری<sup>۳۱</sup>: در مواجهه با شرایط و اتفاقات ناگوار فرد خود را مقصر و متهم اصلی در بروز شرایط پیش آمده می‌داند. ب) دیگرسرزنشگری<sup>۳۲</sup>: فرد در برخورد با موقعیت ناگوار دیگران را مقصر و عامل اصلی در وقوع موقعیت می‌داند. ج) تمرکز بر فکر/نشخوارگری<sup>۳۳</sup>: بروز شرایط ناگوار موجب ایجاد مشغولیت فکری پیرامون ابعاد گوناگون واقعه می‌گردد و مدام احساسات و افکار ایجاد شده به دلیل شرایط ناگوار به وسیله فرد مرور می‌شود. د) فاجعه‌نمایی<sup>۳۴</sup> (فاجعه‌آمیزپنداری): فرد شرایط ایجاد شده را شدیدتر و وحشتناک‌تر از واقعیت آن واقعه ادراک و ابراز می‌کند. ه) کم‌اهمیت‌شماری<sup>۳۵</sup>: پذیرش<sup>۳۶</sup>: فرد در برخورد با شرایط ناگوار خود را به ناچاراً بر پذیرش شرایط و به باور گرانفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان کنش‌هایی هستند که نشانگر راه‌های کنار آمدن فرد با شرایط استرس‌زا و اتفاقات ناگوار است. به باور گرانفسکی، کرایچ، اسپانیهون (۲۰۰۱) افراد در مراجعه با تجارب و موقعیت‌های استرس‌زا برای حفظ سلامت روانی و هیجان خود از راهکارهای شناختی متنوعی استفاده می‌کند. استراتژی‌های شناختی هیجان‌ساز و کارهای خودآگاهی هستند که فرد برای کنار آمدن با شرایط ناگوار به کار می‌برد (گرانفسکی ماکوئین، کرایچ و کات، ۲۰۰۹). ز) ۲ زیرمقیاس تمرکز مجدد مثبت<sup>۳۷</sup> و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی<sup>۳۸</sup>: تمرکز مثبت مجدد و برنامه‌ریزی به فرد در برخورد با شرایط ناگوار به یادآوری تجارب مثبت خود می‌پردازد و احترام به برنامه ریزی برای کم کردن عوارض منفی ناشی از اتفاق می‌کند. ک) ارزیابی مجدد مثبت<sup>۳۹</sup> و دیدگاه وسیع‌تر: فرد در مواجهه با شرایط ناگوار به تجارب ارزشمندی ناشی از رویدادی با شرایط به وجود آمده می‌پردازد و تأکید بر سازنده بودن این شرایط می‌کند همچنین برای کم کردن اهمیت پیش آمد ناگوار از راه توسعه و وسعت دادن به دیدگاه فردی می‌پردازد. روایی و پایایی: ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به وسیله گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است.

<sup>31</sup> Self-Blame

<sup>32</sup> Other Blame

<sup>33</sup> Focus on Thought/Rumination

<sup>34</sup> Catastrophizing

<sup>35</sup> Putting into Perspective

<sup>36</sup> Acceptance

<sup>37</sup> Positive Refocusing

<sup>38</sup> Refocus on Planning

<sup>39</sup> Positive Reappraisal

بررسی ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی در میان دانش آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا

### ب) پرسشنامه نشخوار فکری (RRS) ۴۰ نولن-هوکسما و مارو (۱۹۹۹)

این پرسشنامه توسط نولن-هوکسما و مارو<sup>۴۰</sup> در سال (۱۹۹۹) ساخته شد. این پرسشنامه ۲۲ سوال دارد که به صورت طیف ۴ گزینه ای (هرگز=۱) تا (همیشه =۴) نمره گذاری شده است. حداقل و حداکثر نمره در این مقیاس ۲۲ و ۸۸ بوده و نمرات بالاتر به معنای پاسخ نشخواری بیشتر افراد در هنگام مواجهه با موقعیت های استرس آور می باشد. ابعاد آن به ۲ زیر مقیاس پاسخ های نشخواری و پاسخ های منحرف کننده حواس، تقسیم می شود. ضریب آلفای کرونباخ آن در دامنه ۰/۸۸ تا ۰/۹۹ قرار دارد و همبستگی بازآزمایی برای آن ۰/۶۷ است (نولن-هوکسما، ۱۹۹۹) و این پرسشنامه در ایران توسط رضایی و رضاخانی (۱۳۹۸) به میزان ۰/۸۷ محاسبه شد.

### ج) پرسشنامه حساسیت اضطرابی تیلور و کاکس (۱۹۹۸)

این ابزار در سال ۱۹۹۸ توسط تیلور ساخته شد که هدف از آن سنجش حساسیت اضطرابی می باشد. طیف مورد استفاده در پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت می باشد (شامل: خیلی کم (۱)، کم (۲)، تا اندازه ای (۳)، زیاد (۴) و خیلی زیاد (۵)) در جدول زیر نشان داده شده است. این ابزار دارای ۳۰ سوال است که حد پایین آن ۳۰ و حد بالای نمرات ۱۵۰ است.

در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۳۰ تا ۶۰ باشد، میزان متغیر در این جامعه ضعیف می باشد.

• در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۶۰ تا ۱۲۰ باشد، میزان متغیر در سطح متوسطی می باشد.

• در صورتی که نمرات بالای ۱۲۰ باشد، میزان متغیر بسیار بالا می باشد.

برای تعیین پایایی، روش های مختلفی وجود دارد. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردیده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه گیری از جمله پرسشنامه ها یا آزمودن هایی که ویژگی های مختلف را اندازه گیری می کنند بکار می رود. در اینگونه ابزار، پاسخ هر سوال می تواند مقادیر عددی مختلف را اختیار کند. سرمد و همکاران (۱۳۸۷) معتقدند که «برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره های هر زیر مجموعه سوالات پرسشنامه یا زیرآزمون و واریانس کل را محاسبه نمود. سپس با استفاده از فرمول مربوطه مقدار ضریب آلفا را بدست آورد پایایی پرسشنامه در پژوهش دهقان (۱۳۹۲) بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شده است.

## یافته ها

میان تنظیم شناختی هیجان و نشخوار فکری ارتباط معناداری وجود دارد.

### ضریب همبستگی پیرسون تنظیم شناختی هیجان و نشخوار فکری

نشخوار فکری		
**۰.۲۷۵	ضریب همبستگی پیرسون	تنظیم شناختی هیجان
۰.۰۰۷	سطح معناداری	
۲۸۵	تعداد	

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

یافته های آزمون پیرسون نشان داد فرضیه تایید شده، میان تنظیم شناختی هیجان و نشخوار فکری رابطه معنادار، با ضریب همبستگی ۰.۲۷۵ وجود دارد.

<sup>40</sup> Rumination Response Scale

<sup>41</sup> NolenHoeksema & Morrow

میان تنظیم شناختی هیجان و حساسیت اضطرابی ارتباط معناداری وجود دارد.

### ضریب همبستگی پیرسون تنظیم شناختی هیجان و حساسیت اضطرابی

حساسیت اضطرابی		
**۰.۱۲۱	ضریب همبستگی پیرسون	
۰.۰۰۱	سطح معناداری	تنظیم شناختی هیجان
۲۸۵	تعداد	

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

یافته‌های آزمون پیرسون نشان داد فرضیه تایید شده، میان تنظیم شناختی هیجان و حساسیت اضطرابی رابطه معنادار، با ضریب همبستگی ۰.۱۲۱ وجود دارد.

### نتایج

با توجه به یافته‌ها می‌توان تبیین کرد استفاده از راهبردهای منفی تنظیم هیجان‌ها مانند مصیبت بار تلقی کردن، مقصر دانستن خود و نشخوار فکری سبب بروز اضطراب می‌شود. فاجعه بار خواندن، نشخوار فکری و سرزنش دیگران با خشم و خصومت و حساسیت بین فردی دانش‌آموزان در ارتباط دارد. از سوی دیگر یافته‌ها نشان داد بین تنظیم شناخت هیجانی با نشخوار فکری رابطه معنادار وجود دارد. دانش‌آموزان در دارای نشخوار فکری مشکل خود را حل نشدنی و تحمل ناپذیر ارزیابی می‌کنند و از این رو برای یافتن راه حل‌های بهتر و مؤثرتر تلاش نمی‌کنند و در نتیجه راهبردهای حل مسئله‌ی آن‌ها آسیب دیده و در حل مشکل شکست می‌خورند. نشخوار فکری به مهارت‌های حل مسئله دانش‌آموزان در آسیب زده و باعث کاهش راهبردهای حل مسئله مؤثر می‌شود (گائو و کرسستر، ۲۰۱۸).

استفاده از راهبردهای غیرسازگارانه تنظیم هیجانی (مقصر دانستن خود، نشخوار فکری و مصیبت بار تلقی کردن) در دانش‌آموزان در دچار اختلال روانی شایع‌تر است و نوع راهبرد تنظیم هیجانی با افسردگی رابطه دارد. طبق تعاریف گفته شده نشخوارهای فکری، افکاری هستند که به حوادث یا ماهیت خلق افسرده مربوط‌اند. و همچنین هدف مدار نبوده و افراد را به طرح و عمل خاصی راهنمایی نمی‌کنند. مطالعات نشان داده است که زمانی که فرد درگیر نشخوار فکری است از نظر اجتماعی با محیط همخوانی و مشارکت ندارد (موحدی، ۱۴۰۱). از سوی دیگر جریان فکر انسان همیشه از یک مسیر هدفمند، تکلیف محور، استدلالی و مشخص پیروی نمی‌کند. در عوض، جهان طبیعی فکر انسان اغلب به وسیله فعالیت‌های شناختی ناخواسته‌ای که در کوشش‌های انسان برای اشتغال به فکر مولد و عملکرد آن تداخل ایجاد می‌کنند، مشخص می‌شود. نگرانی‌ها، حواس پرتی‌ها، سوگیری‌های توجه، فراموشی‌های حافظه، سرگردانی ذهن، رؤیاپردازی‌ها، تمرکز خودمحور، نشخوارها و وسواس فکری نمونه‌هایی از فریندهای روانی اند که تداخل شناختی ایجاد می‌کنند. نشخوارهای فکری، نقش مهمی در بسیاری از وضعیت‌های آسیب شناختی روانی ایفا می‌کنند. رپپره<sup>۴۲</sup> (۱۹۹۷) نشخوار را به عنوان تفکری افسرده ساز<sup>۴۳</sup>، چرخشی و مقاوم تعریف می‌کند که عبارت است از پاسخی رایج به خلق منفی. نشخوار فکری تکرار شونده است، بر علل و نتایج تمرکز دارد و مانع حل مساله می‌شود و به افزایش افکار منفی می‌انجامد.

با توجه به یافته‌ها می‌توان تبیین کرد که چگونگی ارزیابی دستگاه شناختی دانش‌آموزان در هنگام روبه رو شدن با حادثه منفی از جمله روابط پرتنش والدین از اهمیت بالایی برخوردار است. سلامت روانی دانش‌آموزان در ناشی از تعاملی دو طرفه

<sup>42</sup> Rippere

<sup>43</sup> depressive

بررسی ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی در میان دانش آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا

میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم هیجانی‌ها و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زا است (گائو و کرسستر، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان‌ها از طریق شناخت‌ها، به طور جدایی‌ناپذیری با زندگی دانش‌آموزان در مرتبط است. شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی ممکن است به دانش‌آموزان در مدیریت و تنظیم هیجان‌ها یا احساساتشان کمک کند، تا آن‌ها روی هیجان‌ها کنترل داشته باشند و یا توسط آن‌ها درهم شکسته نشوند، برای مثال در حین تجربه تهدید یا وقایع فشارآور مانند دعواها و تنش‌های بین‌والدین یا بعد از وقوع آن‌ها. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها به دانش‌آموزان در کمک می‌کنند تا برانگیختگی‌ها و هیجان‌های منفی را تنظیم نمایند. این شیوه تنظیم با رشد، پیشرفت یا بروز اختلال‌های روانی رابطه مستقیم دارد. بنابراین، در نتیجه ارزیابی شناختی نادرست از موقعیت به دلیل کمبود اطلاعات، برداشت اشتباه یا اعتقادات بی‌منطق و نادرست، دانش‌آموزان در راهبرد شناختی خود را برای روبه‌رو شدن با موقعیت تنیدگی‌زا بر می‌گزینند. بدین ترتیب با انتخاب راهبرد مقابل‌های کارآمد ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله‌های سازگارانه علاوه بر ارتقای سلامت روان اثرگذار دانش‌آموزان در است.

## منابع

- [۱] آقازاده، سولماز. (۱۳۹۸). نقش دشواری در تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی در پیش بینی اختلال اضطراب فراگیر دختران، اولین همایش ملی مدرسه فردا، اردبیل.
- [۲] اسماعیلیان، مرضیه و محمدخانی، شهرام و حسنی، جعفر. (۱۴۰۰). الگوی معادلات ساختاری مهارت های ذهن آگاهی، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی با اضطراب اجتماعی نوجوانان.
- [۳] امامقلی وند، فاطمه؛ کدیور، پروین و پاشاشریفی، حسن. (۱۳۹۸). پیش بینی شادکامی و خلاقیت بر اساس جو مدرسه با میانجی گری درگیری تحصیلی و شایستگی هیجانی اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستانی. فصلنامه روان شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۵(۵۲)، ۱۵۵-۱۸۸.
- [۴] بادفره، مریم. (۱۴۰۱). اثربخشی تنظیم هیجان بر استرس، اضطراب و بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان (مورد مطالعه: دبیرستان پسرانه متوسطه دوره دوم شهرستان زرنده)، اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پرورش.
- [۵] زارع زاری محله، مرضیه؛ میرزائیان، بهرام؛ مزارانی، شه زاده. (۱۴۰۱). مدلیابی روابط ساختاری سیستم مغزی رفتاری با میزان حساسیت اضطرابی با نقش واسطه ای نظریه ذهن در افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری - عملی، پنجمین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران.
- [۶] زمانی، نرگس. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش مهارت های تحمل ابهام، تنظیم هیجانی و کارآمدی بین فردی بر نشانه های اختلال افسردگی، مجله پژوهش سلامت، دوره دوم، شماره ۴.
- [۷] صابری راد، احمد؛ حیدری، حسن و داوودی، حسین. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه فرزندپروری براساس مدل ساندرز بر تنظیم هیجان مادران و تعامل مادر و کودک با اختلال رفتاری. مجله مطالعات ناتوانی. دوره دهم، شماره ۱۰۲، ۱-۷.
- [۸] طاهری سده، فهیم و سلیمانی نژاد، اکرم. (۱۴۰۱). اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خود کنترلی، تنظیم شناختی هیجان و اضطراب امتحان در دانش آموزان مقطع متوسطه اول منطقه لنجان، اولین کنفرانس بین المللی مطالعات نوین در علوم انسانی، علوم تربیتی، حقوق و مطالعات اجتماعی.
- [۹] مکی، مینو و صمیمی، راضیه. (۱۴۰۱). پیش بینی حساسیت اضطرابی و انگیزش تحصیلی بر اساس سرمایه تحولی بیرونی و درونی در دانشجویان، چهارمین کنفرانس بین المللی حقوق، روانشناسی، علوم تربیتی و رفتاری، تهران.
- [۱۰] منصورپیشه، زینب. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین شدت علائم افسردگی و تنظیم هیجانی مادران با شدت علائم اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر چهارم. دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا، دانشکده علوم انسانی.
- [۱۱] مهدیون، زهرا سادات؛ فروغی، علی اکبر؛ احمدیان، حمزه؛ اکبری، مریم. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان فراتشخیصی بر تنظیم هیجان و کفایت هیجان در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی.
- [۱۲] موحدی، زینب؛ پاشا، رضا؛ بختیارپور، سعید؛ عسکری، پرویز. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر دشواری در تنظیم هیجان و نشخوار فکری در زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی. فصلنامه دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، دوره بیست و سوم، شماره ۲.
- [۱۳] میرولوک بزرگی، عباس؛ اسدی مجره، سامره؛ عابدینی، مریم و آوریده، سولماز. (۱۳۹۸). ارزیابی مدل ارتباطی ذهن آگاهی با شادکامی به واسطه نقش خوددلسوزی، عزت و تنظیم هیجان در دانشجویان. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی. سال چهارم، شماره ۵۶، ۲۷۲-۲۹۱.
- [۱۴] نریمانی، محمد. تکلوی ورنیاب، سمیه. (۱۳۹۳). مقایسه هراس اجتماعی و حساسیت اضطرابی در دانشجویان سیگاری و غیر سیگاری. فصلنامه علوم رفتاری. سال ششم. شماره ۵ (پیاپی ۲۱).

بررسی ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با نشخوار فکری و حساسیت اضطرابی در میان دانش آموزان دختر دوم متوسطه شهر فسا

- [۱۵] نریمانی، محمد. تکلوی، سمیه. ابوالقاسمی، عباس. میکاییلی، نیلوفر. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تن‌آرامی کاربردی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان شناختی- رفتاری بر حساسیت اضطرابی زنان دارای اختلال اضطراب فراگیر. مجله روانشناسی بالینی، سال ششم، شماره ۳ (پیاپی ۲۳)، پاییز ۱۳۹۳.
- [۱۶] نظامی پور، الهام؛ زرغام حاجبی، مجید؛ عبدالمنافی، عاطفه. (۱۳۹۲). نقش تعدیل کننده شیوه های حل مسئله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان. دو فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد، سال بیست و دوم، دوره جدید، شماره ۱۲.
- [۱۷] نوش کیا، مهرناز؛ رسولی، محسن؛ زارع بهرام آبادی، مهدی. (۱۳۹۹) اثربخشی آموزش رفتاردرمانی دیالکتیک به شیوه گروهی بر نشخوار فکری و تنظیم شناختی هیجان در مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر. فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی، دوره نهم، صص ۸۳-۶۹.
- [18] Alhadi, S., Saputra, W. N. E., Wahyudi, A., Supriyanto, A., & Muyana, S. (2019). Self-Regulation of Emotion Module to Reduce Aggressive Behavior. In 3rd International Conference on Education Innovation (ICEI 2019). Atlantis Press.
- [19] Amstarong, Thomas., Zald, H. David, Olatunji, O. Binmi. (2011). Attentional control in OCD and GAD: Specificity and associations with corecognitive symptoms. Behavior Research and Therapy. 1-7.
- [20] Andreas Maercker, Myriam V. Thoma, Florence Bernays, Carla M. Eising, Shauna L. Rohner (2021). Child maltreatment, lifetime trauma, and mental health in Swiss older survivors of enforced child welfare practices: Investigating the mediating role of self-esteem and self-compassion. Journal Child Abuse & Neglect. 113 (2021) 104925.
- [21] Borchard, T. (2015). Some Ideas to help stop obsessing. Psych central. Retrieved on December 17, 2016, from <http://psychcentral.com/blog/archives/2012/11/11/some-ideas-to-help-stop-obsessing/> Last reviewed: By John M. Grohol, Psy. D. on 6 Feb 2015 Originally published on Psychcentral.com on 11 Nov 2012. All rights reserved.
- [22] Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. Frontiers in psychology, 9, 856.
- [23] Klumpp, H., Kinney, K. L., Bhaumik, R., & Fitzgerald, J. M. (2019). Principal component analysis and brain-based predictors of emotion regulation in anxiety and depression. Psychological Medicine, 49(14), 2320-2329.
- [24] Klumpp, H., Kinney, K. L., Bhaumik, R., & Fitzgerald, J. M. (2019). Principal component analysis and brain-based predictors of emotion regulation in anxiety and depression. Psychological Medicine, 49(14), 2320-2329.
- [25] Loton, D. J., & Waters, L. E. (2017). The mediating effect of self-efficacy in the connections between strength-based parenting, happiness and psychological distress in teens. Frontiers in psychology, 8, 1707.
- [26] Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D, and Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. J Pers Soc Psychol; 75: 166-177.
- [27] Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effect of self - focused rumination on negative thinking and interpersonal problem-solving. Journal of Personality and Social Psychology; 69: 176-90.
- [28] Martínez Vispo, C., López Durán, A., Senra Rivera, C., & Becoña Iglesias, E. M. I. (2022). Brooding rumination and anxiety sensitivity: associations with depressive and anxiety symptoms in treatment-seeking smokers. Psicothema.
- [29] McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. Current Opinion in Behavioral Sciences, 10, 119-124.
- [30] Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and identity. 2003;2(3):223-50.
- [31] Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptom. Journal of Abnormal Psychology, 109(3), 504-511.
- [32] Nolen-Hoeksema, S. McBride A, Larson J. (1998) Rumination and psychological distress among bereaved partners. Journal of Personality and Social Psychology; 72: 855-62.



- [33] Otto, M. W., Lubin, R. E., Rosenfield, D., Taylor, D. J., Birk, J. L., Espie, C. A., ... & Zvolensky, M. J. (2022). The Association Between Race-and Ethnicity-Related Stressors and Sleep: The Role of Rumination and Anxiety Sensitivity. *Sleep*.
- [34] Papageorgiou, C., Wells, A. (2004). *Depressive Rumination: Nature, Theory and treatment*. John Wiley & Sons Inc.
- [35] Papageorgiou, C., Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.
- [36] Pyszczynski, T., Greenberg, J. (1987). Self-regulatory preservation and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression *Psychological Bulletin*, 102, 122-138.
- [37] Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a Short Form of the Self-compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.
- [38] Rau, H. K. (2016). *Dispositional mindfulness and stress resilience: Self-regulatory capacity, affective stability, and presleep arousal in daily life* (Doctoral dissertation, The University of Utah).
- [39] Reffi, A. N. (2019). *Exploring The Relationship Between Facets of Mindfulness and Emotion Regulatory Flexibility*. Northern Illinois University.
- [40] Reiss, S., & McNally, R. J. (1985). Expectancy model of fear. In S. Reiss and R. R. Bootzin (eds). *Theoretical issues in behavior therapy*. New York: Academic Press, 107-121.
- [41] Riayan, N., Martin, E. R., & Dalen, L. A. (2015). Social Anxiety And Positive Emotions: A Prospective Examination Of A Self-Regulatory Model With Tendencies To Suppress Or Express Emotions As A Moderating Variable. *Behavior Therapy*, 39, 1- 12.
- [42] Ryan, C., Martin, Eric, R. D. (2005) Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39:1249–1260.
- [43] Schoorl J, van Rijn S, de Wied M, van Goozen S, Swaab H. Emotion regulation difficulties in boys with oppositional defiant disorder/conduct disorder and the relation with comorbid autism traits and attention deficit traits. *PLoS ONE*. 2016;11(7).
- [44] Taylor, S., & Cox, B. J. (1998). Anxiety sensitivity: multiple dimensions and hierarchic structure. *Behaviour research and therapy*, 36(1), 37-51.