Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 4/ No. 3/ Autumn 2017
Page: 65-76

The Role of Emotion Dysregulation, Repetitive Negative Thoughts and Thought-Action Fusion, in Prediction of Worry

Goudarzi, Z[1], Akbari, M[2*]
1- MA Student in clinical psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
2- Assistant of Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Education Kharazmi University, Tehran, Iran. (Correspondence E-mail: Akbari.psy@gmail.com)

Abstract

Introduction: Worry is a prevalent phenomenon and common feature in many psychological disorders, especially anxiety disorders.

Objective: The aim of this study was to investigate the role of thought-action fusion, emotion dysregulation and repetitive negative thoughts in the prediction of worry

Method: According to the research design (correlation), the Pearson correlation and the multiple regression methods was used. In the current study, 343 students from the Kharazmi University were selected by a convenience sampling method and then completed Thought Fusion Inventory (TFI), Difficulties in Emotion Regulation Strategies Scale (DERS), Repetitive Negative Thoughts Questionnaire and Penn State Worry Questionnaire (PSWQ).

Results: The results showed that thought-action fusion, repetitive negative thoughts and emotion dysregulation have a significant and positive correlation with worry ($p<0.01$). Moreover, the stepwise multiple regression analysis indicated that the variation of worry can be explained by difficulty in emotion regulation (25%) at the first step, as well as repetitive negative thoughts and difficulty in emotion regulation (31%) at the second step. Also, the thought-action fusion excluded from this model.

Conclusion: The results of this study provide evidence that emotion dysregulation and repetitive negative thoughts have been able to predict worry and this result can be considered a step towards a better understanding of the nature of the worry.

Keywords: Worry, Thought-action fusion, Repetitive negative thought, Emotion dysregulation

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال چهارم، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۶
صفحات: ۷۶-۶۵

نقش بی‌نظمی هیجانی، افکار منفی تکرارشونده و آمیختگی فکر– عمل در پیش بینی نگرانی

زهرا گودرزی[۱]، مهدی اکبری[۲*]

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی ، تهران، ایران

۲- استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول: Akbari.psy@gmail.com)

چکیده

مقدمه: نگرانی، پدیده‌ای رایج و ویژگی مشترک در بسیاری از اختلال‌های روانشناختی، به خصوص اختلال‌های اضطرابی است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش پیش بین بی‌نظمی هیجانی، افکار منفی تکرارشونده و آمیختگی فکر- عمل بر نگرانی انجام گرفت.

روش: با توجه به طرح پژوهش حاضر (همبستگی) از روش تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. در این پژوهش، ۳۴۳ نفر از دانشجویان دانشگاه خوارزمی تهران به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و سپس به پرسشنامه آمیختگی فکر (TFI)، مقیاس دشواری در تنظیم هیجانی (DERS)، پرسشنامه افکار منفی تکرارشونده (RNTQ) و پرسشنامه نگرانی پنسیلوانیا (PSWQ) پاسخ دادند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان، افکار منفی تکرارشونده و آمیختگی فکر، همبستگی معنادار و مثبتی با نگرانی داشتند ($p<۰/۰۱$). همچنین، نتایج تحلیل گام به گام نشان داد که در گام اول، دشواری در تنظیم هیجانی به تنهایی ۲۵ درصد از واریانس نگرانی و در گام دوم افکار منفی و دشواری در تنظیم هیجانی ۳۱ درصد از واریانس نگرانی را تبیین می‌کنند و آمیختگی فکر- عمل از مدل حذف شد.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش شواهدی فراهم کرد که بی‌نظمی هیجانی و افکار منفی تکرارشونده قادر به پیش‌بینی نگرانی در دانشجویان بوده است و این یافته می‌تواند گامی در جهت شناخت بیشتر ماهیت نگرانی محسوب شود.

کلید واژه‌ها: نگرانی، بی‌نظمی هیجانی، آمیختگی فکر- عمل و افکارمنفی تکرارشونده

مقدمه

همه‌ی ما درباره‌ی مسائل مختلفی نگران می‌شویم و بسیاری از افراد، فکر کردن در مورد رویدادهای چالش برانگیز آینده را سودمند می‌دانند، البته فکر کردن در مورد رویدادهای آینده، مستلزم نگران بودن در مورد آنها نیست و مهم است که بین نگرانی و انواع دیگرِ فکر کردن تمایز قائل شویم (دیوی و ولز[1]، ۲۰۰۶). بر اساس نسخهٔ پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال-های روانشناختی[2] (۲۰۱۳)، نگرانی مشخصه اصلی اختلال‌های اضطرابی به‌ویژه اختلال اضطراب فراگیر[3] (GAD) می‌باشد. همچنین بورکووک[4] (۱۹۸۵)، نگرانی[5] را به عنوان یک فرایند شناختی تعریف می‌کند که متمرکز بر افکار و تصاویر تکرارشونده، رویدادهای تنیدگی زای احتمالی و پیامدهای بالقوه فاجعه انگیز آنهاست.

مطالعات دیوی و ولز (۲۰۰۶)، بر روی گروهی از دانشجویان دانشگاه نشان می‌دهد که ۳۸ درصد آنها حداقل یک بار در روز با یک نوع نگرانی رو به رو می‌شوند، بین ۱ تا ۱۰ دقیقه ذهن آنها را مشغول می‌کند و موضوع این نگرانی ها اغلب درباره‌ی روابط میان فردی، عملکرد تحصیلی، بهداشت و مسائل مالی است. همچنین تحقیقات نشان داده است که شیوع نگرانی با افزایش سن بیشتر می‌شود (کراتز و وودرف-باردن[6]، ۲۰۱۱).

دلایل واضح و مهمی وجود دارد که نگرانی بسیار گسترده، مزمن و آسیب رسان است. برای نمونه مطالعات نشان داده‌اند که نگرانی با افزایش خطر بروز اختلال‌های روانی، اختلال‌های اجتماعی، شغلی، افزایش استفاده از خدمات بهداشتی در جامعه و مشکلات جسمانی و آشفتگی های خواب همراه است (اسدی و همکاران،۱۳۹۱؛ نیکبخت نصرآبادی و همکاران، ۱۳۸۹؛ پورمحسنی کلوری، ۱۳۹۲). همچنان که از مطالعات برمی‌آید، نگرانی یکی از مؤلفه‌های مهم اضطراب می‌باشد، بنابراین تبیین و شناسایی دیگر متغیرهای روانشناختی دخیل در گسترش و تداوم نگرانی، می‌تواند در تشخیص بهتر و ارائه مداخله‌های روانشناختی برای سایر اختلال‌های اضطرابی نیز سودمند باشد. نگرانی در بین گروه‌های مختلف جامعه وجود دارد و نیز می‌تواند در طبقات خاصی از جامعه بیشتر باشد. دانشجویان احتمالا یکی از این طبقه‌ها هستند که به‌خاطر نوع نقشی که در جامعه دارند و همچنین انتظاراتی که دیگران از آنها دارند، بیشتر تحت فشار و آسیب پذیری قرار دارند. باتوجه به مبانی نظری و پژوهشی بالا، انجام پژوهش‌در زمینه نگرانی و متغیرهای مرتبط با آن و اتخاذ روش‌هایی برای کاهش نگرانی، ضروری است.

در پژوهش حاضر با توجه به اینکه ماهیت نگرانی، یک فعالیت شناختی است، ما به بررسی متغیرهای مرتبط با آسیب شناسی شناختی بیشتر می‌پردازیم. بر این اساس یکی از متغیرهای مرتبط با نگرانی که در یک دهه اخیر توجه پژوهشگران زیادی را به خود جلب کرده است، متغیر تنظیم هیجانی[7] می‌باشد. تنظیم هیجان به عنوان تلاش‌هایی تعریف می‌شود که از سوی افراد برای حفظ، مهار و افزایش تجربه و ابراز هیجان به کار برده می‌شود (گلستانه و سروقد، ۱۳۹۲)، در واقع تنظیم هیجانی شامل هر راهبرد مقابله‌ای[8] است که افراد، هنگام مواجهه با هیجانات شدید استفاده می‌کنند (لیهی، تیرچ و ناپولیتانو[9]، ۲۰۱۱). روند نگرانی مانع

1. Davey & wells
2. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5th end
3. Generalized anxiety disorder
4. Borkovec
5. Worry
6. Keratz & Woodruff-Borden
7. Emotion regulation
8. Coping strategy
9. Leahy, Tirch & Napolitano

برانگیختگی جسمانی، در نتیجه سبب تسکین اولیه می‌شود، ولی از طرفی باعث تداخل در فرایند پردازش هیجانی[1] و نگهداری معنای اضطراب می‌گردد (نیومن و لیرا[2]، ۲۰۱۱). آنچه بسیار زیانبار است، عدم اطمینان فرد به توانایی خودش در کنترل کردن احساسات، واکنش-های اضطرابی و عدم اطمینان به توانایی اداره کردن تکالیف زندگی به نحو شایسته است (هالجین و ویتبورن[3]، ۲۰۰۳). نگرانی در اختلال اضطراب فراگیر (GAD)به عنوان عاملی که در اجتناب از تجربه هیجانی نقش دارد، تایید شده‌است و همچنین کمبود مهارت‌های تنظیم هیجان در GAD توسط چندین پژوهش مورد حمایت قرار گرفته‌است (منین، مک لافلین و فلاناگان[4]، ۲۰۰۹؛ استاپینسکی، ابوت و رپی[5]، ۲۰۱۰؛ آلدائو، نولن-هوکسما و شوایزر[6]، ۲۰۱۱).

یکی دیگر از سازه‌های مورد بررسی با نگرانی، آمیختگی فکر- عمل[7] است. آمیختگی فکر- عمل (TAF)، به افکار و عقایدی اشاره دارد که در آن، افکار و اعمال به‌طور غیر قابل تفکیکی به یکدیگر پیوسته و متصلند (برلی و استارسویک[8]، ۲۰۰۵). این مفهوم از دهۀ ۱۹۹۰ وارد عرصه آسیب‌شناسیِ شناختیِ اختلال‌های روانشناختی به‌ویژه اختلال وسواسی-اجباری (OCD)[9] شده‌است (شفران، توردارسون و راچمن[10]، ۱۹۹۶). اگرچه نتایج این پژوهش‌ها حاکی از اختصاصی بودن آمیختگی فکر- عمل با OCD است، اما فرق بین نگرانی آسیب‌زا[11] و افکار وسواسی همیشه روشن نیست، هر دو نشان دهنده‌ی درگیر شدن با افکار تکراری هستند که فرد می‌ترسد این افکار، پیامدهایی داشته‌باشند که قادر به کنترل آنها نباشد، بنابراین امکان دارد نگرانی و افکار وسواسی در مدت، محتوا، شکل (تصویری یا غیر تصویری) و میزان قابل پذیرش بودن برای فرد تفاوت داشته باشند (برلی و استارسویک، ۲۰۰۵). همچنین هازلت - استیون و همکاران[12] (۲۰۰۲)، طی مطالعه‌ای یافتند که آمیختگی فکر- عمل ممکن است در توسعه یا تداوم نگرانی آسیب‌زا به عنوان یک باور فراشناختی دخیل باشد. همچنین در مطالعه‌ای که موریس و همکاران[13] (۲۰۰۱)، جهت بررسی آمیختگی فکر- عمل و نشانه‌های اختلال‌های اضطرابی در بین نوجوانان بهنجار انجام دادند، نه تنها بین TAF و OCD رابطه وجود داشت، بلکه با سایر اختلال‌های اضطرابی خصوصاً اضطراب فراگیر نیز همبستگی یافتند.

یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با نگرانی، افکار منفی تکرارشونده است که بنابر مطالعات انجام شده نگرانی یک شکل از افکار منفی تکرارشونده (RNT)[14] معرفی شده‌است که معمولا به همراه اختلال‌های اضطرابی و افسردگی مورد بررسی قرار می‌گیرد (مک اووی، مولدز و ماهونی[15]، ۲۰۱۳). تفکرِ منفیِ تکراری، فعالیت شناختیِ غیرقابل کنترل، تکراری، مداوم و دقیقی است که بر جنبه‌های منفی خود و دنیا تمرکز می‌کند (ماهونی، مک اووی و مولدز، ۲۰۱۲). افکار تکرارشونده شامل نگرانی ، نشخوار فکری ، پایش تهدید[16] ، خودپایشی[17] و هر نوع فکر منفی تکرارشونده دیگری است که هسته اصلی اختلال‌های افسردگی و اضطرابی را تشکیل می‌دهد (اکبری، روشن، شعبانی و ضرغامی، ۱۳۹۳). افرادی که از اختلال‌های روانی

1. Emotional process
2. Newman & Llera
3. Halgin & Whitbourne
4. Mennin, McLaughlin & Flanagan
5. Stapinski, Abbott & Rapee
6. Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer
7. Thought action fusion
8. Berle & Starcevic
9. Obsessive Compulsive Disorder
10. Shafran, Thordarson & Rachman
11. Pathological worry
12. Hazlett-steven et al.
13. Muris et al.
14. Repetitive negative thinking
15. McEvoy, Moulds & Mahoney
16. Threat monitoring
17. Self-monitoring

مختلفی رنج می‌برند گزارش می‌دهند که به‌طور تکراری درباره‌ی مشکلات و یا تجربیات منفی خود فکر می‌کنند و این افکار را به‌گونه ای تجربه می‌کنند که کنترل کردن آنها دشوار است (توپر، املکمپ و اهرینگ[1]، ۲۰۱۰). افکار منفی تکرارشونده نه تنها در اختلال‌های افسردگی و اضطرابی حضور دارند، بلکه به عنوان نشانه‌ی راه انداز در این این اختلال‌ها می‌باشند و همچنین تداوم و پیشرفت آنها را پیش‌بینی می‌کنند (توپر و همکاران، ۲۰۱۰).

بر این اساس در این پژوهش سعی بر آن شد تا برخی همبسته‌های نگرانی بر پایه پژوهش‌های پیشین در یک مدل رگرسیونی مورد بررسی قرارگیرد تا سهم هر یک در پیش‌بینی نگرانی مشخص شود.

روش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود و به روش تحلیل رگرسیون انجام گرفت. جامعه آماری شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه خوارزمی تهران در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بود. با توجه به حجم جامعه و نرخ ریزش، طبق جدول کرجسی و مورگان[2] (۱۹۷۰)، نمونه‌ی ۳۵۰ نفر به روش نمونه در دسترس انتخاب شدند. ابتدا توضیحی مختصر جهت هدف پژوهش به دانشجوبان داده‌شد و در صورت بروز مشکل در پاسخ دادن به پرسشنامه‌ها، توضیحات تکمیلی به شرکت کنندگان داده و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، هر یک از آنها وارسی شدند و پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، تعداد ۳۴۳ پرسشنامه وارد برنامه تحلیل آماری SPSS شد. همچنین تمام ملاحظات اخلاقی اعم از جلب رضایت شرکت کنندگان و محرمانه ماندن اطلاعات، توسط پژوهشگران رعایت شد.

1. Topper, Emmelkamp & Ehring
2. Krejcie & Morgan

ابزار

۱- پرسشنامه افکار منفی تکرارشونده (RNTQ): این پرسشنامه در سال ۲۰۱۰ توسط مک اوی و همکاران، جهت سنجش افکار تکرارشونده منفی طراحی شد و دارای ۳۱ گویه در یک مقیاس لیکرتی پنج درجه‌ای است. ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ گزارش شده‌است برای محاسبه روایی پیش‌بین، از همبستگی این ابزار با پرسشنامه افسردگی بک (BDI) و پرسشنامه اضطراب بک (BAI) استفاده شده-است و به ترتیب ضریب همبستگی ۰/۴۲ و ۰/۳۸ به دست آمده‌است (مک اووی و همکاران، ۲۰۱۰). پایایی نسخه فارسی این ابزار نیز توسط خالقی و همکاران (۲۰۱۱) به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده‌است.

۲- پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان (DERS) : توسط گراتز و رومر[3] در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است. این پرسش نامه یک مقیاس ۳۶ سوالی است که الگوهای تنظیم هیجان را درقالب شش خرده مقیاس (عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، دشواری در دست-یابی به رفتار هدفمند، دشواری درکنترل‌تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، محدودیت در دستیابی به راهکارهای تنظیم هیجانی، و فقدان شفافیت هیجانی) می‌سنجد، و بیش از هرچیز بر مشکلات در تنظیم هیجان، تاکید دارد. گراتز و رومر پایایی این مقیاس را بر اساس بازآزمایی ۰/۸۸ و همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس ها بالای ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. اعتبار سازه و اعتبار پیش‌بین این مقیاس نیز طی مطالعه مذکور تایید شده-است (مظلوم و یعقوبی، ۱۳۹۵). عسکری، پاشا و امینیان (۱۳۸۹)، پایایی نسخه فارسی مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ و روش تصنیف را به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۰

3. Gratz & Roemer

گزارش کرده‌اند و داده‌های حاصل از همبستگی این مقیاس با مقیاس هیجان‌خواهی زاکرمن نیز اعتبار همگرای مقیاس را تایید کرده‌است (r=۰/۲۶ و p<۰/۰۴۳). در پژوهش مظلوم و یعقوبی (۱۳۹۵)، نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ و برای خرده مقیاس ها در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۷۵ به دست آمد.

۳- پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا [1](PSWQ): این پرسشنامه توسط می یر و همکاران[2] در سال ۱۹۹۰ ساخته شده‌است و دارای ۱۶ گویه می‌باشد. مقیاس پاسخگویی به سؤالات لیکرت پنج درجه‌ای است، به هر سؤال نمره ۱ به گزینه (اصلاً صدق نمی‌کند) تا نمره ۵ به گزینه (بسیار صدق می‌کند)، تعلق می‌گیرد. پنج سؤال آن دارای بار منفی است و معکوس نمره گذاری می‌شوند (ماده های ۱، ۳، ۸، ۱۰و ۱۱). خصوصیات روان سنجی پرسشنامه نگرانی پنسیلوانیا در ۴۳۶ بیمار مضطرب و ۳۲ فرد سالم به عنوان گروه کنترل بررسی شده‌است (سلطان محمدلو، غرایی و فتحعلی لواسانی، ۱۳۹۲). نتایج حاصل از تحلیل عاملی نشان داد که PSWQ یک ساختار تک بعدی را می‌سنجد. روایی درونی این پرسشنامه بر اساس تحلیلی که طی آن افراد GAD از افراد با سایر اختلال‌های اضطرابی مجزا شد، مناسب تشخیص داده‌شد و به منظور بررسی روایی همگرایی PSWQ، همبستگی نمرات این پرسشنامه با نمرات اضطراب صفت پرسشنامه اضطراب اشپیلبرگر و نمرات افسردگی بک محاسبه شد و همبستگی معناداری بین نمره کل پرسشنامه و نمره اضطراب صفت (r=۰/۶۸ ،p<۰/۰۱) و پرسشنامه افسردگی بک (r=۰/۴۳ ،P<۰/۰۱) به دست آمد. همچنین روایی و پایایی این مقیاس در نمونه‌ی ایرانی در مطالعه‌ی کمالی و همکاران (۲۰۱۳)، توسط آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و همبستگی درونی آیتم ها ۰/۴۲ گزارش شده‌است.

۴- پرسشنامه آمیختگی فکر [3](TFI): این پرسشنامه یک آزمون خود سنجی ۱۴ گویه‌ای است که باورهای رایج را در زمینه‌ی معنی و توانمندیِ افکار می‌سنجد. TFI سه مقوله‌ی آمیختگی افکار را که در الگوی فراشناختی معرفی شده‌اند را می‌سنجد. این ۳ عامل عبارتند از: ۱- آمیختگی فکر- عمل (TAF)، ۲- آمیختگی فکر- شئ (TOF) و ۳- آمیختگی فکر- رویداد (TEF). پاسخ ها بر یک پیوستار ۱۰۰ درجه ای (از صفر، ابدا اعتقادی ندارم تا ۱۰۰، کاملا معتقدم) و به صورت ده تایی نمره گذاری می‌شوند. ولز، ویلیام و کاترایت- هاتون[4] (۲۰۰۱) ضریب همسانی درونی مناسبی را برای این آزمون گزارش کرده است (آلفای کرونباخ، ۰/۸۹) و همبستگی کل ماده ها در دامنه ای از ۰/۳۵ تا ۰/۷۸ گزارش شده‌است. مایرز، فیشر[5] و ولز ضریب پایایی این آزمون را به روش بازآزمایی، ۰/۶۹ گزارش نموده‌اند (۲۰۰۷).

یافته ها

بر اساس یافته‌های جمعیت شناختی، تعداد مردان و زنان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر به ترتیب ۷۰ و ۲۷۳ نفر و میانگین و انحراف سنی شرکت کنندگان به ترتیب، ۲۰/۲۵ و ۱/۷۵ می‌باشد. همچنین ۹۲/۷ درصد از شرکت‌کنندگان، مجرد و ۷/۳ درصد از آن‌ها متأهل بودند. همچنین آماره‌های توصیفی (حداقل و حداکثر نمرات، میانگین و انحراف معیار) مربوط به هر یک از متغیرهای نگرانی، افکار منفی تکرارشونده، آمیختگی فکر و دشواری در تنظیم هیجان به تفکیک خرده مقیاس در جدول ۱ نشان داده شده‌است.

1. Pennsylvania State Worry Questionnaire
2. Meyer, Miller &Metzger
3. Thought fusion instrument
4. Wells, Gwilliam & Cartwright-Hatton
5. Myers & Fisher

به منظور بررسی رابطه بین دشواری در تنظیم هیجانی، افکار منفی تکرارشونده و آمیختگی فکر- عمل با نگرانی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده‌شد. همانگونه که جدول ۳ نشان می‌دهد بین نگرانی و دشواری در تنظیم هیجانی در سطح ۰/۰۱ درصد رابطه معنادار وجود دارد (r=۰/۵۰). همچنین بین نگرانی و افکار منفی در سطح ۰/۰۱ درصد رابطه معنادار وجود دارد (r=۰/۴۶). رابطه بین نگرانی و آمیختگی فکر در سطح ۰/۰۱ درصد نیز معنادار است (r=۰/۱۴). از بین خرده مقیاس‌های دشواری در تنظیم هیجانی مؤلفه های فقدان شفافیت هیجانی، دشواری در دست‌یابی به رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی و از بین خرده مقیاس‌های آمیختگی فکر، مؤلفه‌های آمیختگی فکر- عمل و فکر- رویداد با نگرانی رابطه مثبت و معنادار دارند (p<۰/۰۱) که در بین این خرده مقیاس‌ها کمترین همبستگی مربوط به آمیختگی فکر- رویداد (r=۰/۱۴ و p<۰/۰۱) و بالاترین میزان همبستگی مربوط به خرده مقیاس دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی (r=۰/۴۷ و p<۰/۰۱) بود. همبستگی بین نمره کل دشواری در تنظیم هیجان، نمره کل آمیختگی فکر و افکار منفی تکرارشونده نیز مثبت و معنادار به دست آمد (p<۰/۰۱). همچنین بین افکار منفی تکرارشونده با مؤلفه‌های فقدان شفافیت هیجانی (r=۰/۲۴ و p<۰/۰۱)، دشواری در دست‌یابی به رفتار هدفمند (r=۰/۴۹ و p<۰/۰۱)، دشواری در کنترل تکانه (r=۰/۴۲ و p<۰/۰۱)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی (r=۰/۵۵ و p<۰/۰۱) و عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی (r=۰/۳۶ و p<۰/۰۱) رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. با این وجود بین افکار منفی تکرارشونده و آمیختگی فکر و خرده مقیاس‌هایش رابطه‌ای یافت نشد. همچنین بر اساس یافته‌های به دست آمده، بین نمره کل دشواری در تنظیم هیجان با آمیختگی فکر- عمل (r=۰/۳۱ و p<۰/۰۱)، آمیختگی فکر- رویداد (r=۰/۱۹ و p<۰/۰۱) و آمیختگی فکر -شئ (r=۰/۱۳ و p<۰/۰۵) رابطه معنادار یافت شد.

در راستای تعیین میزان قدرت پیش‌بینی‌کنندگی هر یک از متغیرهای دشواری در تنظیم هیجانی، آمیختگی فکر- عمل و افکار منفی تکرارشونده برای نگرانی از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. در گام نخست متغیر دشواری در تنظیم هیجانی وارد مدل رگرسیون شد و نتایج نشان داد که اثر این متغیر بر نگرانی مثبت و معنادار است و به تنهایی ۲۵ درصد از واریانس نگرانی را پیش‌بینی می‌کند و آزمون معناداریF برای معناداری ضریب همبستگی، ۱۱۳/۸۱ می‌باشد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. در گام دوم افکار منفی و دشواری در تنظیم هیجانی وارد تحلیل شدند و نتایج نشان داد که متغیرهای مذکور قادر به پیش بینی متغیر نگرانی بوده و سهم آنها در تبیین این سازه، ۳۱ درصد بود و آزمون معناداری F نیز برای آنها در سطح ۰/۰۰۱، ضریب همبستگی ۷۷/۱۱ را نشان داد. متغیر آمیختگی فکر- عمل به دلیل آنکه سهم معناداری از متغیرِ ملاک را پیش‌بینی نمی کرد، از مدل رگرسیون حذف شد.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیرها به تفکیک خرده مقیاس

متغیر	حداقل نمرات	حداکثر نمرات	میانگین	انحراف معیار
فقدان آگاهی هیجانی	۶	۲۶	۱۵/۱۴	۳/۹۴
فقدان شفافیت هیجانی	۵	۲۴	۱۰/۴۴	۳/۵۱
دشواری در رفتار هدفمند	۴	۲۰	۱۱/۲۵	۳/۴۵
دشواری در کنترل تکانه	۶	۲۹	۱۴/۷۳	۵/۰۲
دسترسی محدود به راهبردها	۸	۳۹	۱۹/۳۷	۶/۰۵
عدم‌پذیرش هیجانی	۶	۳۰	۱۳/۴۴	۵/۳۱
دشواری در تنظیم هیجانی (کل)	۴۱	۱۴۰	۸۴/۴۱	۱۹/۲۲
آمیختگی فکر-عمل	۰	۵۳	۱۵/ ۶۱	۱۰/۹۷
آمیختگی فکر-رویداد	۰	۴۵	۲۱/۷۲	۱۰/۲۷
آمیختگی فکر-شیء	۰	۳۰	۱۳/۹۳	۷/۵۵
آمیختگی فکر (کل)	۰	۱۱۳	۵۱/۲۷	۲۴/۶۱
افکار منفی تکرار شونده	۴۰	۱۴۷	۸۴/۸۸	۲۲/۲۵
نگرانی	۲۱	۸۰	۴۵/۳۷	۹/۹۴

جدول ۲: نتایج ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش به تفکیک خرده مقیاس

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱- نگرانی	۱												
۲- فقدان آگاهی هیجانی	۰/۰۳	۱											
۳- فقدان شفافیت هیجانی	۰/۲۷**	۰/۴۷**	۱										
۴- دشواری رفتار هدفمند	۰/۴۳**	-۰/۰۰۱	۰/۲۵**	۱									
۵- دشواری کنترل تکانه	۰/۴۱**	۰/۱۳*	۰/۳۳**	۰/۶۹**	۱								
۶- راهبردهای محدود	۰/۴۷**	۰/۰۳	۰/۳۶**	۰/۶۶**	۰/۶۲**	۱							
۷- عدم‌پذیرش هیجانی	۰/۳۸**	۰/۰۵	۰/۳۲**	۰/۴۸**	۰/۴۹**	۰/۵۷**	۱						
۸- دشواری در تنظیم هیجانی(کل)	۰/۵۰**	۰/۳۵**	۰/۶۱**	۰/۷۵**	۰/۸۱**	۰/۸۳**	۰/۷۴**	۱					
۹- آمیختگی فکر/عمل	۰/۱۶**	۰/۱۳*	۰/۲۴**	۰/۲۰**	۰/۲۶**	۰/۲۳**	۰/۲۳**	۰/۳۱**	۱				
۱۰- آمیختگی فکر/رویداد	۰/۱۴**	۰/۰۱	۰/۰۳	۰/۱۵**	۰/۱۵**	۰/۱۷**	۰/۲۲**	۰/۱۹**	۰/۶۵**	۱			
۱۱- آمیختگی فکر/شیء	۰/۰۴	-۰/۰۸	-۰/۰۷	۰/۱۵**	۰/۱۷**	۰/۱۱*	۰/۱۹**	۰/۱۳*	۰/۴۶**	۰/۶۳**	۱		
۱۲- آمیختگی فکر (کل)	۰/۱۴**	۰/۰۳	۰/۱۰*	۰/۲۰**	۰/۲۳**	۰/۲۱**	۰/۲۶**	۰/۲۶**	۰/۸۶**	۰/۹۰**	۰/۷۸**	۱	
۱۳- افکار منفی‌تکرارشونده	۰/۴۶**	-۰/۰۸	۰/۲۴**	۰/۴۹**	۰/۴۲**	۰/۵۵**	۰/۳۶**	۰/۵۰**	۰/۱۶**	۰/۱۴**	۰/۰۹	۰/۱۶**	۱

* : همبستگی معنادار در سطح ۰/۰۵ درصد ** : همبستگی معنادار در سطح ۰/۰۱ درصد

جدول ۳: نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی نگرانی

مدل	R	R^2	F	B	β	t
۱(دشواری در تنظیم هیجانی)	۰/۵۰۰	۰/۲۵۰	۱۱۳/۸۱***	۰/۲۵۹	۰/۵۰۰	۱۰/۶۶۸***
۲(دشواری در تنظیم هیجانی)	۰/۵۵۹	۰/۳۱۲	۷۷/۱۱***	۰/۱۸۴	۰/۳۵۶	۶/۸۴۶***
(افکار منفی تکرارشونده)				۰/۱۲۸	۰/۲۸۷	۵/۵۲۵***

***: همبستگی معنادار در سطح ۰/۰۰۱ درصد

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی نگرانی از طریق متغیرهای آمیختگی فکر-عمل، افکار منفی تکرارشونده و بی‌نظمی هیجانی بود. از آنجایی که در کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانشناختی (DSM)، نگرانی به عنوان نشانه‌ی اصلی اختلال اضطراب فراگیر معرفی شده‌است لذا بیشتر در بطن این اختلال مورد بررسی قرار گرفته‌است، همچنین بیشتر مدل‌ها و ادبیات پژوهشی در برگیرنده‌ی اختلال اضطراب فراگیر می‌باشند. البته این پژوهش سعی بر آن داشت که پژوهش‌ها و مدل‌هایی که اخیراً و منحصراً در ارتباط با نگرانی مطرح شده‌اند را مورد توجه قراردهد و این متغیر مهم روانشناختی را که امروزه در اکثر اختلال‌های اضطرابی حضور دارد را مورد پیش-بینی قراردهد. هم‌اکنون نتایج این پژوهش همسو با پژوهش‌های پیشین، بین نگرانی و دشواری در تنظیم هیجان رابطه معنادار یافت شد (مک لافلین، منین و فاراچ[۳۵]، ۲۰۰۷؛ تورتلا-فلیو، بل و سِس[۳۶]،۲۰۱۰؛ سالترز، رومر و تل[۳۷]، ۲۰۰۶). منین و همکاران (۲۰۰۹)، نیز در پژوهش خود علاوه بر تایید وجود رابطه بین این دو متغیر، دریافتند که از بین زیرمقیاس‌های تنظیم هیجانی، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی بهترین پیش-بین برای اختلال اضطراب فراگیر بود که در این پژوهش نیز ضریب همبستگی خوبی با نگرانی داشت (r=۰/۳۸)، البته همانطور که ذکر گردید خرده مقیاسِ دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی همبستگی بالاتری را با نگرانی کسب کرد که نشان دهنده‌ی این موضوع می‌باشد که افراد نگران برای مدیریت هیجان-های خود از جمله نگران بودن، راهبردهای مناسبی را اتخاذ نمی‌کنند و این موضوع به ادامه یافتنِ روند نگرانی آنها کمک می‌کند.

یافته‌های حاصل از پژوهش حاکی از آن است که بین نگرانی و افکار منفی تکرارشونده رابطه معناداری وجود دارد. همانطور که در کتب گوناگون و ادبیات پژوهشی مشاهده می‌شود، نگرانی خود از انواع افکار منفی تکرارشونده می‌باشد (توپر و همکاران، ۲۰۱۰، ۲۰۱۴؛ دروست و همکاران[۳۸]، ۲۰۱۴). بنابراین معناداری بین این دو متغیر همسو با ادبیات پژوهشی پیشین است.

آمیختگی فکر- عمل نیز که یک خطای شناختی است، اغلب همراه اختلال وسواس اجباری (OCD) بررسی شده‌است. به هر حال شواهدی وجود دارد که نشان دهنده‌ی این است که این خطا در سایر اختلال‌ها نیز حضور دارد، برای نمونه تامپسون-هولندز[۳۹] و همکاران (۲۰۱۳)، در پژوهش خود نشان دادند بر خلاف انتظار، تمامی تشخیص های اختلال اضطراب فراگیر یک پیش‌بین قوی برای آمیختگی فکر- عمل بود. همچنین در پژوهشی دیگر نتایج نشان داده شد که بیماران GAD و OCD از نظر باور آمیختگی فکر-عمل و نگرانی متفاوت از گروه کنترل بودند. همچنین با مطالعه‌ی خان خانی‌زاده و همکاران (۲۰۱۴)، بر روی گروه های GAD و OCD، مشخص شد که این گروه-ها در مقیاس آمیختگی فکر، فقط در زیر مقیاس فکر-شیء (TOF) متفاوت بودند. با این وجود همانطور که بیان‌گردید آمیختگی فکر در این پژوهش نتوانست سهم قابل توجهی در پیش‌بینی نگرانی داشته‌باشد. این نتیجه برخلاف نتایج پژوهش‌های پیشین بود (برای نمونه: غفاری و رضایی، ۱۳۹۲). از علل این تناقض می‌توان به این موضوع اشاره کرد که رابطه‌ی آمیختگی

1 Farach
2 Tortella-Feliu, Balle & Sese
3 Salters, Roemer & Tull

1. Drost
2. Thompson-Holands et al.

فکر با نگرانی می‌تواند تحت تأثیر ارتباطِ سایر متغیرهای پیش‌بین با آمیختگی فکر باشد که بر واریانس این متغیر نیز اثر گذاشته‌است، چرا که در این پژوهش، متغیرها همزمان وارد تحلیل شدند و این همزمانی می-تواند واریانس مشترک عوامل پیش بین را تحت تأثیر قراردهد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود که برای بررسی‌های بیشتر، پژوهش‌هایی در آینده به این مورد اختصاص داده شود.

به طور کلی افراد مضطرب و نگران به صورت مداوم و در زندگی روزمره خود افکار منفی در مورد آینده دارند که به صورت خارج از اراده فرد تجربه می‌شوند و این افکار به نوبه خود پیامدهای رفتاری و هیجانی نامطلوبی ایجاد می‌کنند که این افراد در مواجه با هیجان‌های خود واکنش‌های نامناسب داشته و قادر به مدیریت آنها نمی‌باشند و پیامدهای رفتاری آن نیز متناسب با میزان آمیختگی فکر و عمل فرد، برای وی مشکلات متعدد به وجود می‌آورد و این چرخه‌ی معیوب در فرد ادامه پیدا می‌کند.

در پایان، همانطور که نتایج نشان‌داد، بی‌نظمی هیجانی و افکار منفی تکرارشونده توانستند نگرانی را پیش‌بینی کنند، لذا این پژوهش می‌تواند گامی در جهت شناسایی هرچه بیشتر ماهیت نگرانی بر دارد.

این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌ها علاوه بر داشتن نتایج سودبخشی که می‌تواند در جهت تایید مفروضه‌های روانشناختی باشد، در نوع خود نیز دارای محدودیت‌هایی می‌باشد؛ از جمله محدود بودن نمونه‌ی مورد پژوهش که تنها در جمعیت دانشجویی یک دانشگاه اجرا شد و روش نمونه برداری که به روش در دسترس انجام گرفت. همچنین یافته‌های پژوهش به صورت طرح توصیفی و همبستگی بررسی شده‌است که استنباط علّی از آنها امکان پذیر نیست و پیش‌بینی-کننده‌ها در بهترین حالت همبسته‌های نگرانی هستند.

تشکر و قدردانی

از تمامی دانشجویان که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، سپاسگزاری می‌کنیم.

References

Association of Psychiatry , DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [5th end]. (2013). Washington, DC.

Akbari, M., Roshan, R., Shabani, A. & Zarghami F. (2014). The Role of Cognitive, Behavioral, Emotional and Metacognitive Factors in Predicting Repetitive Negative Thinking: A Transdiagnostic Approach. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, (20), 3: 233-242.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2011). Emotion-regulation strategies across Psycho pathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, No 30: 217–237.

Asadi, S., Abedini, M., Poursharifi, H. & Nikokar, M. (2013). The Relationship between Intolerance of Uncertainty and Rumination with Worry on Student Population. Journal of Clinical Psychology, 4 (16):83-91.

Askari, P., Pasha, G.H. & Aminian M. (2010). Relationship between emotion regulation, mental stresses and body image with eating disorders of women. Journal of Clinical Psychology, Andishe Va Raftar, 13:65-78.

Berle, D. & Starcevic, V. (2005). Thought-action fusion: review of the literature and future directions. Clin Psychol Rev; 25(3): 263-84

Borkovec, T. D. (1985). Worry: A potentially content. Behavior Research and Therapy, 481-482.

Davey, G. C. L. & Wells, A. (2006). Worry and its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment, Michigan: John Willey & Sons, 3-80.

Drost, J., Does, W. & Hemert, A. M. (2014). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic factor in depression and anxiety: A conceptual replication. Behav Res Ther. 177-183.

Ghaffari, M. & Rezaei, A. (2014). Investigating the relation of cognitive emotion regulation strategies and thought-action fusion with the rate of worry in students. J Rafsanjan Univ Med Sci. 12(12): 975-990.

Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. J Psychopathol Behav. 26:41-54.

Golestaneh, A. & Sarvghad, S. (2013). The Mediating Role of Worry on the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression and Anxiety. Developmental Psychology: Iranian Psychologists. No 35:259-269.

Hazlett-steven, H., Zucker, B. G. & Craske, M. G. (2002). The relationship of thought- action fusion to pathological worry and generalized anxiety disorder. Behave Res Ther. 40(10): 1199-204.

Halgin, P. R. & Whitbourne, S. K. (2003). Abnormal Psychology: clinical perspectives on psychological disorders (4th). McGraw-Hill College.

Kamali, S., Gharraee, B. & Birashk B. (2013). The role of emotional schema in prediction of pathological worry in Iranian students. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 84(0): 994-998.

Khaleghi, S., Liaghat, R. & Ganjdanesh Y. (2011). The Repetitive Thinking Questionnaire: Psychometric properties in Iranian Students and Relationship with depression, Anxiety and Social Anxiety. 2nd International Conference on Psychiatry and Psychotherapy-PSYCHO. University of Cambridge, Cambridge, UK.

Khankhani Zadeh, H., Bahari, H. & Rezaei, E. (2014). Comparing of Thought-Action Fusion (TAF) and Worry between Patients with GAD, OCD diagnosis and Normal group. Journal of Applied Science and Agriculture, 9(6), Pages: 2649-2653.

Keratz, S. J. & Woodruff- Borden, J. (2011).The Developmental Psychopathology of Worry. Clinical Child and Family Psychological Review. 14, (2), 174-197.

Leahy, R.L., Tirch, D. & Napolitano, L.A. Emotion regulation in psychotherapy. (2011). New York: The Guilford Press.

Mahoney, A.E.J., McEvoy, P.M. & Moulds, M.L. (2012). Psychometric properties of the Repetitive Thinking Questionnaire in a clinical sample. Journal of Anxiety Disorders. (26): 359– 367.

Mazloom, M. & Yaghubi H. (2017). Role of emotion regulation and thought control in prediction of post-traumatic stress disorder. Journal of Clinical Psychology. 4 (32).

Meyer, T.J., Miller, M.L., Metzger, R.L. & Borkovec TD. (1990). Development and validation of the penn state worry questionnaire. Behaviour Research and Therapy. 28:487-945.

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.

McLaughlin, K. A., Mennin, D. S. & Farach, F. J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. Behaviour Research and Therapy. 45; 1735–1752

McEvoy, P. M., Moulds, M. L. & Mahoney, A. E. J. (2013). Mechanisms driving pre- and post-stressor repetitive negative thinking: Metacognitions, cognitive avoidance, and thought

control. Behav. Ther. & Exp. Psychiat. (44), 84-93.

McEvoy, P.M., Mahoney, A.E.J. & Moulds, M.L. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. Journal of Anxiety Disorders. 24 (5):509-19.

Muris, P., Meesters, C., Rassin, E., Merckelbach, H. & Campbell, J. (2001). Thought-action fusion and anxiety disorders symptoms in normal adolescents. Behav Res Ther; 39: 843-52.

Myers, S., Fisher, P.L. & Wells A. (2007). The meta-cognitive model of obsessional-compulsive symptoms: an empirical model. Barcelona: World Congress of Cognitive and Behavior Therapy.

Newman, M.G. & Llera, S.J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. Clinical Psychology Review. 371–382.

Nikbakht Nasrabadi, A., Mazloom, R., Nesari, M. & Goodarzi, F. (2009). Relation between worry domains and health related quality of life in students. Payesh. 1(29):85-92.

Pourmohseni, F. (2009). The impact of rumination and worry on sleep disturbance. Scientific-Research Journal of Shahed University. No 108:1-12.

Shafran, R., Thordarson, D.S., & Rachman, S. (1996). Thought action fusion in obsessive compulsive disorder. Journal of Anxiety Disorders, 10, 379-391.

Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, MT., Mennin, D. S., & Rucker, L. (2006). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. Cognitive Therapy Research, 30 (4), 469-480.

Soltan Mohammadlou, S., Gharraee, B., Fathali lavasani, F. & Gohari, MR. (2014). The relationship of behavioral activation and inhibition systems (BAS/BIS), difficulty of emotional regulation, metacognition with worry. Researches of Cognitive and Behavioral Science. 2(5):85-100.

Stapinski, L.A., Abbott, M.J. & Rapee, R.M. (2010). Fear and perceived uncontrollability of emotion: Evaluating the unique contribution of emotion appraisal variables to prediction of worry and generalized anxiety disorder. Behaviour Research and Therapy. No 48:1097-1104.

Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Thought-action fusion across anxiety disorder diagnoses: Specificity and treatment effects. J Nerv Ment Dis. (5): 407–413.

Tortella-Feliu, M., Balle, M., & Sesé, 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.

Topper, M., Emmelkamp, P. M. G., & Ehring, T. (2012). Improving Prevention of Depression and Anxiety Disorders: Repetitive Negative Thinking as a Promising Target. Applied and Preventive Psychology.

Topper, M., Molenaar, D., Emmelkamp, P. M. G., & Ehring, T. (2014). Are Rumination and Worry Two Sides of the Same Coin? A Structural Equation Modelling Approach. Journal of Experimental Psychopathology. 3: 363-381.

Wells, A., Gwilliam, P. & Cartwright-Hatton S. (2001). The thought fusion instrument. Manchester: University of Manchester.