

Research Paper

The effectiveness of emotion regulation training on rumination and perception of anxiety control in students with social anxiety disorder



Rahim Mohammadi¹ , Behzad Taghipuor^{2*} , Roqaye Barzegaran³ , Haneye Solhjou⁴ , Saide Rahimi⁵ & Sajjad Jokar⁶

1. Master's student in clinical psychology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
2. Ph.D Psychology, Faculty of Education and psychology, University of Mohaghegh Ardabil, Ardabil, Iran.
3. MA in Clinical Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
4. MA in Counseling, Al-Zahra University, Tehran, Iran.
5. PhD student in psychology, University of Mohaghegh Ardabili Ardabil, Iran.
6. MA in Clinical Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

Use your device to scan
and read article online



Citation: Mohammadi, R., Taghipuor, B., Barzegaran, R., Solhjou, S., Rahimi, S. & Jokar, S. (2023). [The effectiveness of emotion regulation training on rumination and perception of anxiety control in students with social anxiety disorder (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 11(4):130-141. <https://doi.org/10.22098/jsp.2023.2044>

doi: [10.22098/jsp.2023.2044](https://doi.org/10.22098/jsp.2023.2044)



Article Info:

Received: 2020/03/12

Accepted: 2023/01/25

Available Online: 2023/03/16

Key words:

Emotion regulation,
rumination,
perception of anxiety
control, social anxiety
disorder

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to examine the effectiveness of emotion regulation on rumination and perception of anxiety control in female students with social anxiety disorder.

Methods: This quasi-experimental study was conducted using pre-test and post-test with a control group from all social anxiety disorder students aged 15-18 visited in Ardabil health and therapy clinics in 2019. Thirty patients were selected through purposive sampling and randomly assigned into two equal experimental and control groups. The experimental group received 8 weeks of emotion regulation, while the control group did not receive such a treatment. Rumination Nolen-Hoeksema and Perception of anxiety control questionnaires by Rapee, Craske, Brown and Barlow were used in pre-test, post-test and follow-up as the instruments. The data were analyzed by descriptive statistics and analysis of covariance.

Results: The result of comparing post-test of scores in two groups showed that there was a significant difference in rumination and perception of anxiety control scores in intervention group and the control group ($p < 0.01$).

Conclusion: Thus, it can be said that emotion regulation psychotherapy reduced rumination and led to high perception of anxiety control in students with social anxiety disorder.

Extended Abstract

1. Introduction

Social anxiety disorder (SAD) is a pernicious and highly prevalent disorder with an early age of onset. SAD is characterized by excessive fear of being negatively evaluated by others and acting in ways that will be embarrassing (Dixon, Moodie, Goldin, Farb & Heimberg, 2020). The use of therapeutic approaches assumes an important role in promoting lifestyle and the variables associated with this disorder include rumination and perception of anxiety control. Two general categories

namely pharmacotherapy and psychotherapy are used to cure anxiety disorder. One of the psychotherapy-based approaches is emotion regulation training. Emotion regulation strategies are positively linked with the decrease in negative emotions and psychological well-being (Martini & Busseri, 2010). Cognitive strategies of emotion regulation, including self-blame, catastrophizing, and focusing on thinking are significantly related to the manifestations of negative emotions such as stress, anger, depression and anxiety. The high prevalence of anxiety disorders and other emotional problems as well as other emotional problems and their effects on people's overall performance have led researcher to consider factors associated with these problems.

*Corresponding Author:

Behzad Taghipuor

Address: Ph.D Psychology, Faculty of Education and psychology, University of Mohaghegh Ardabil, Ardabil, Iran.

Tel: +98 (45) 33511665

E-mail: behzad.taahpuor1386@gmail.com

One of the factors is some kind of a disorder in emotion regulation. In this regard, researchers in psychopathology believe that the inability to utilize and modify emotion regulation skills serves as the prognostication of person’s psychological damage in the future and can predispose them to a variety of mental disorders (Gross, 2015). Therefore, The purpose of this study was to examine the effectiveness of emotion regulation on rumination and perception of anxiety control in students with social anxiety disorder.

2. Materials and Methods

This research is quasi-experimental by method as it utilizes pretest-posttest design with a control group, and an applied research by purpose. The population consisted of all female students with social anxiety disorder who were referred to healthcare centers in Ardabil in 2019. In the quasi-experimental method, at least 15 subjects can be assigned to each of the intervention and control group; therefore, a number of 30 subjects were chosen by convenience sampling in a random manner in two groups—15 subjects in the experimental group and 15 in the control group. The inclusion criteria were satisfaction and written consent for participation in group sessions and treatment plan. Moreover, the exclusion criteria were absence even in one treatment session in the experimental group, non-participation and cooperation during the sessions. Experimental group experienced 8 weeks of Emotion Regulation, while control group were just followed. Rumination Nolen-Hoeksema and Perception of anxiety control Rapee, Craske, Brown & Barlow questionnaires were used in pre-test, post-test and up as the study instrument. Data were analyzed by

descriptive indices and analysis of covariance.

3. Results

The analysis of covariance was used to test the hypotheses. Therefore, the assumptions of the covariance analysis were gone over in the first place. In doing so, Mbox test was used to examine the assumption of homogeneity of the covariance matrix of the dependent variables, so was the Bartlett’s test for examining the assumption of the homogeneity of the residual covariance matrix of the dependent variables, which showed that the assumption of homogeneity of covariance is held between the dependent variables. Kolmogorov-Smirnov test was also used to check the normality of the distribution of pretest and posttest scores, which indicated that there is no significant difference between the distribution of pretest and posttest scores and the normal distribution. For this reason, the hypothesis of normal distribution of scores was confirmed. Besides, Levene’s test was used to check the equality of the variances; the results showed that the equality of the variances was confirmed in the variables of interest in the pretest-posttest phase, i.e., rumination and perception of anxiety control. A significant level of interaction between groups and pretests was used to check the homogeneity of regression slope, which as results indicated the assumptions of regression slope homogeneity were not rejected. Furthermore, the relations between the dependent variables should be linear in order to use the multivariate analysis of covariance test, which was investigated and confirmed in this research. Having confirmed the above assumptions, it was made possible to perform analysis of covariance.

Table 1. The results of analysis covariance the effect of emotion regulation training separately in the post-test stage

Intervention	Variable	Dependent variable	SS	df	Ms	F	P	Eta
Regulation emotion training	Rumination	Pre-test	20.82	1	20.82	5.88	0.02	0.18
		Group	2476.25	1	2476.25	700.65	0.001	0.9
	Perception of anxiety control	Pre-test	121.19	1	121.19	4.54	0.04	0.15
		Group	11963.65	1	11963.65	448.9	0.001	0.88

4. Discussion and Conclusion

The results of data analysis showed that regulation emotion training has had effects in improving and reducing the rumination and high perception of anxiety control in students with social anxiety disorder. The limitations of this study were the geographical limitation (in Ardabil), the population limitation (students with SAD) and the use of sampling methods available. Regulation emotion training as an effective and economic way of therapy

can help improve the rumination, perception of anxiety control, emotional self-awareness, emotional regulation and quality of life of students with SAD. It can be used at different levels of prevention and treatment of various disorders in society in different group, especially patients with SAD, hence, therapists, especially those working in the field of SAD treatment, are recommended to use this therapeutic approach in treating their patients suffering from social anxiety disorder.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stage. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

This research did not receive any fund from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors have participated in the design implementation and writing of all sections of the present study.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر نشخوارفکری و ادراک کنترل اضطراب دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی

رحیم محمدی^۱، بهزاد تقی پور^{۲*}، رقیه برزگران^۳، هانیه صلح‌جو^۴، سعید رحیمی^۵ و سجاد جوکار^۶

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

۲. دکترای تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

۴. کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

۵. دانشجوی دکترای روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۶. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر نشخوارفکری و ادراک کنترل اضطراب دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی انجام شد.**روش‌ها:** این مطالعه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود که به مراکز بهداشتی و درمانی شهر اردبیل در سال ۱۳۹۸ مراجعه کرده بودند. ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب، و به طور تصادفی در دو گروه برابر آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایشی طی ۸ هفته تحت آموزش تنظیم هیجان قرار گرفت، در این مدت بر گروه گواه مداخله‌ی انجام نگرفت پرسشنامه‌های نشخوارفکری نولن‌هوکسیما و موریو ادراک کنترل اضطراب رایبی، کراسک، براون و بارلوبه عنوان ابزار ارزشیابی مورد استفاده قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.**یافته‌ها:** نتایج به دست آمده از مقایسه پس‌آزمون دو گروه، حاکی از این است که نمرات پس‌آزمون نشخوارفکری و ادراک کنترل اضطراب گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد ($P=0/01$).**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که آموزش تنظیم هیجان موجب کاهش نمرات نشخوارفکری و افزایش ادراک کنترل اضطراب دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شد.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۰۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۵

کلیدواژه‌ها:

آموزش تنظیم هیجان، نشخوارفکری، ادراک کنترل اضطراب، اختلال اضطراب اجتماعی

مقدمه

موودی، گولدین، فارب و همبرگ^۱، (۲۰۲۰). این بیماران در مواجهه با موقعیت‌های عملکردی کنش‌های اجتنابی از خود نشان می‌دهند (کراسک، نیلز، بورکوند، رولتزکی و ویلاردچ^۲، ۲۰۱۴). این موقعیت‌ها مواردی مانند مهمانی، سخنرانی، غذا خوردن در جمع و حتی مکالمات فردی با افراد ناآشنا را نیز دربر می‌گیرد. همبودی این اختلال با طیف وسیعی از اختلالات روانی از جمله اختلال اضطراب فراگیر، اختلال افسردگی اساسی، اختلال استرس پس از سانحه و

اختلال اضطراب اجتماعی، یک اختلال خطرناک و بسیار شایع است که در سنین اولیه زندگی شروع می‌شود. این اختلال با ترس بیش از حد از اینکه دیگران عملکرد فرد را منفی ارزیابی کنند و تصور اینکه فرد به شیوه‌های شرم‌آوری رفتار می‌کند مشخص می‌شود. اختلال اضطراب اجتماعی با اختلال قابل توجه در عملکرد شغلی و روابط اجتماعی همراه بوده و معمولاً مقدمه سایر اختلالات روانپزشکی شناخته می‌شود. همچنین این اختلال به طور قابل ملاحظه‌ای در روابط شخصی و اجتماعی افراد اختلال ایجاد کرده و با کاهش پیشرفت تحصیلی و استقلال شغلی و اقتصادی همراه است. (دیکسون،

* نویسنده مسئول:

بهزاد تقی پور

نشانی: دکترای تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۳۳۵۱۱۶۶۵ (۴۵) ۹۸+

پست الکترونیکی: behzad.taaghpuor1386@gmail.com

روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

تحریف شده در آنها می‌گردد (سادوک و سادوک، ۲۰۱۵). ادراک ضعیف در کنترل رخدادهای منفی، منجر به افزایش آشفتگی‌های مرتبط با اضطراب می‌گردد (زولنسکی، پایلوت، باخشی، گارزا و اوچوپرز، ۲۰۱۶). ساختار کنترل اضطراب نشان‌دهنده تفکرات مرتبط با کنترل اضطراب است، عدم کنترل در موقعیت‌های استرس زامنجر به پایه ریزی اختلالات اضطرابی می‌گردد (کالاچو همکاران، ۲۰۱۴). به این جهت با توجه به نقش کنترل اضطراب در شکل‌گیری و پایداری اختلالات اضطرابی لزوم بررسی این سازه در آسیب‌شناسی اختلالات اضطرابی (فریرا، آبروا، دوزریس و فی‌جی‌اوردو، ۲۰۱۶) و بهبود آن توسط مداخلات درمانی لازم و ضروری است.

استفاده از رویکردهای درمانی نقش مهمی در جهت ارتقای سبک زندگی و بهبود متغیرهای مرتبط با این اختلال از جمله تقلیل نشخوار فکری و ادراک کنترل اضطراب دارد. برای درمان اختلالات اضطرابی دو طبقه کلی دارودرمانی و روان‌درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از رویکردهای مبتنی بر روان‌درمانی آموزش تنظیم هیجانی است. در راستای نشانه‌شناسی اختلالات اضطرابی و از جمله اختلال اضطراب اجتماعی بر نقش کارکرد تنظیم هیجانی تاکید فراوانی شده است، به طوری که بررسی‌ها نشان می‌دهند که تنظیم هیجان نقش برجسته‌ی در سلامتی و کارکرد موثر در تعاملات اجتماعی دارد. بیمارانی که توانایی آن را ندارند تا به طور موثری هیجان‌اتشان را کنترل و نظارت کنند، دوره‌های پایداری از استرس و پریشانی را تجربه می‌کنند. تنظیم هیجانی شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه است که در جهت افزایش، حفظ و کاهش مولفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود. پاسخ‌های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کند، با این اطلاعات انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجان‌ات چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی ابراز کنند، چه روش‌های را در پاسخ به هیجان‌ها به کار گرفته و در زمینه هیجان‌های خاص با دیگران چگونه رفتار کنند.

اختلال مصرف الکل به اثبات رسیده است. شروع این اختلال از سنین کودکی و نوجوانی است و در دوران جوانی درصد شیوع بالایی دارد (ریکورام و ماتیاس، ۲۰۱۴). درصد شیوع این اختلال در طول عمر بین ۲/۴ تا ۱۶ درصد گزارش شده است (کارلسن، کنج، رووی و راناس، ۲۰۱۴). همچنین بررسی‌های همه‌گیر شناسی شیوع این اختلال را در زنان بیشتر از مردان گزارش کرده است (سادوک و سادوک، ۲۰۱۵).

یکی از متغیرهای مرتبط با اختلال اضطراب اجتماعی سازه نشخوار-فکری^۴ است، که طی دو دهه گذشته به عنوان سازه‌ی مهم در فهم و چگونگی ایجاد و تداوم طیف‌های متفاوت اختلال‌های اضطرابی مورد توجه محققان قرار گرفته است (گاتنه، واتکینس، سیمونس، بایرن، اج وارتر، وایتل^۵ و همکاران، ۲۰۱۳). استنتاج از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نمره‌های نشخوارفکری بر اساس میزان پاسخ‌های نشخواری، با میزان اضطراب و علائم مختلط اضطراب و افسردگی رابطه مستقیم دارد. همچنین مطالعات متعدد از رابطه تنگاتنگ بین افکار نشخواری و انواع مختلف اختلال‌های هیجانی حکایت دارد (کانک، هی، اوورباچ، مک وینن و زاوو^۶، ۲۰۱۵)، در سال‌های اخیر نشخوارفکری به عنوان گرایش به افکار منفی تکراری در شروع، تداوم و عود افسردگی و اضطراب توجه نظری و عملی بسیاری از پژوهشگران را جلب کرده است (گوتر^۷، ۲۰۱۰). این سازه به عنوان یک شیوه تفکر با مشخصات اصلی افکار تکراری، عود کننده، مزاحم و کنترل ناپذیر تعریف شده است. سبک پاسخ‌دهی نشخواری نوعی پاسخ‌دهی به پریشانی است که فرد افسرده یا مضطرب به طور مکرر و منفعلانه بر علائم پریشانی و علل و عوامل آن تمرکز می‌کند. این افکار به صورت غیرارادی وارد آگاهی شده و توجه فرد را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف و بر احساس افسردگی و اضطراب و علل و عواقب آن متمرکز می‌کند (توسیگنانت، تیلور، سوواک و فایرمن^۸، ۲۰۱۹).

یکی دیگر از عوامل مهم در توجیه اختلالات اضطرابی و از جمله اختلال اضطراب اجتماعی سازه ادراک کنترل اضطراب^۹ است، این سازه همبستگی مثبت قوی با معیارهای تشخیصی اضطراب و همبستگی متوسط با هر یک از زیر شاخه‌های اختلالات اضطرابی دارد (کالاچر، بنتلی و بارلو^{۱۰}، ۲۰۱۴). بیماران مضطرب برای توجیه اضطرابشان در خصوص استرس‌زا بودن موقعیت، به نشانه‌های منفی توجه انتخابی نشان می‌دهند، اگر آنها ترس خود را غلط نشان دهند اضطرابشان با این واکنش انتخابی تقویت شده و دور باطلی از اضطراب ایجاد می‌گردد که منجر به تشدید اضطراب و ادراک

1. Reghuran & Mathias
2. Karlsen, Clenh, Roy & Raanaas
3. Sadock & Sadock
4. Rumination
5. Gate, Watkins, Simmons, Byrne, Schwartz & whittle
6. Kong, He, Auerbach, McWhinnie & Xiao
7. Goetter
8. Tousignant, Taylor, Suvak, & Fireman
9. Perception of anxiety control
10. Gallagher, Bentley & Barlow
11. Zvolensky, Paulus, Bakhshaie, Garza & Ochoa-Perez.
12. Ferreira, Abreu, Dos Reis & Figueiredo

به مراکز بهداشتی و درمانی شهر اردبیل در سال ۱۳۹۸ مراجعه کرده بودند. در روش آزمایشی حداقل هر کدام از گروه‌های مداخله و کنترل می‌تواند ۱۵ نفر در نظر گرفته شود به این جهت از بین جامعه فوق تعداد ۳۰ نفر به شیوه هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تعداد ۱۵ نفر در گروه آزمایشی و تعداد ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایتمندی و تعهد کتبی برای شرکت در جلسات گروهی و طرح درمان بود. همچنین ملاک‌های خروج عبارت بودند از غیبت داشتن حتی در یک جلسه درمان در گروه آزمایش، عدم مشارکت و همکاری در طول جلسات. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه پاسخ‌های نشخواری: این پرسشنامه توسط نولن هوکسیما در سال ۱۹۹۱ جهت ارزیابی نشخوارفکری ساخته شد و ۲۲ ماده دارد که روی یک مقیاس ۴ نقطه‌ای از ۱= تقریباً هرگز تا ۴= تقریباً همیشه نمره گذاری می‌شود (نولن هوکسیما، ۱۹۹۱). نمره کل نشخوارفکری از طریق جمع‌ماده‌ها محاسبه می‌شود. شواهد مربوط به روایی محتوا در اختیار اساتید و کارشناسان مربوطه قرار گرفته و معتبر شناخته شده است. با استفاده از آلفای کرونباخ دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ به دست آمده است که حاکی از پایایی درونی بالای آن است و همبستگی درون طبقه‌ای آن با پنج بار اندازه‌گیری و همبستگی پایایی این سازه با استفاده از روش آلفای کرونباخ در ایران ۰/۸۸ به دست آمد (باقری‌نژاد، صالحی و طباطبایی، ۱۳۸۹). در این پژوهش همسانی درونی مقیاس به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه کنترل ادراک اضطراب (ACQ): مقیاس کنترل ادراک اضطراب ابزاری برای سنجش درک افراد از کنترل واکنش‌های هیجانی و تهدیدهای بیرونی است، که توسط رابی، کراسک، براون و بارلو^۵ (۱۹۹۶) طراحی شده است؛ این مقیاس شامل ۳۰ سؤال بوده که بر اساس معیارهای DSM-IV روی جمعیت‌های سرپایی دچار اختلال و شرکت‌کنندگان غیربالینی اعتباریابی شده است؛ تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل کنترل هیجانی، کنترل تهدید و کنترل استرس را استخراج کرده‌اند؛ گویه‌های این پرسش‌نامه روی مقیاس لیکرت ۶ نقطه‌ای از «کاملاً مخالفم = نمره ۰» تا «کاملاً موافقم = نمره ۵» تنظیم شده است، که نمرات بالاتر بیانگر درجه ادراک کنترل بیشتر

1. Gross
2. Martini & Busseri
3. Nolen Hoeksema
4. Papageorgiu, & Wells
5. Rapee, Craske, Brown & Barlow

تنظیم هیجانی به توانایی فهم هیجان‌ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان‌ها اشاره دارد. و یکی از آموزش‌های است که در بهبود بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی مورد استفاده قرار می‌گیرد. تنظیم هیجان به معنای تلاش افراد برای تاثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی یا جسمانی هیجان‌ها است و به طور خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق بکارگیری راهبردهای تنظیم هیجانی از قبیل بازارزایی، نشخوارفکری، خوداظهاری، اجتناب و بازداری انجام می‌گیرد (گراس، ۲۰۱۵). راهبردهای تنظیم هیجانی با کاهش هیجان‌های منفی و بهزیستی روانشناختی رابطه مثبتی دارد (مارتینی و بوسری، ۲۰۱۰). و راهبردهای شناختی تنظیم هیجانی از جمله مقصر دانستن خود، فاجعه سازی و تمرکز بر تفکر با جلوه‌های از هیجان‌های منفی از قبیل استرس، خشم افسردگی و اضطراب، رابطه معنادار دارد. شیوع بالای اختلالات اضطرابی و سایر مشکلات هیجانی و تاثیر آن روی عملکرد کلی افراد موجب شده که محققان عوامل مرتبط با این مشکلات را مورد توجه قرار دهند. یکی از این عوامل، وجود نوعی اختلال در نظم هیجانی است. در این زمینه محققین آسیب شناسی روانی معتقد هستند که ناتوانی در به کارگیری و اصلاح مهارت‌های تنظیم هیجان پیش‌بینی کننده آسیب‌های روانی فرد در آینده بوده و می‌تواند افراد را مستعد انواعی از اختلالات روانی کند (گراس، ۲۰۱۵). بنابراین با توجه به این حقیقت که بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در معرض تهدید ادراک کنترل اضطراب و فزونی نشخوار فکری قرار دارند، و از آنجا که کاهش مشکلات این بیماران در حوزه‌های روانشناختی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی، پیشرفت تحصیلی و بهداشت روان آنها منجر گردد و از آنجا که در ایران تا کنون تحقیقی در خصوص اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر روی متغیرهای مربوطه در گروه دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی کار نشده است، بر همین اساس هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر نشخوارفکری و ادراک کنترل اضطراب دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی است.

روش پژوهش

طرح این پژوهش به لحاظ روش از نوع آزمایشی و با طرح پیش-آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل، و به لحاظ هدف کاربردی است.

جامعه نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۸ دختر مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود که

شیوه مداخله (خلاصه آموزش تنظیم هیجان): در این پژوهش آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس، مبتنی بر پروتکل ارائه شده توسط گراس، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای روی گروه دریافت کننده آموزش مهارت تنظیم هیجان انجام شد (گراس، ۲۰۱۵). در این جلسات موضوع‌هایی مانند آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان قوانین حاکم بر جلسات و آموزش و معرفی اصول تنظیم هیجان ارائه شد خلاصه جلسات آموزش تنظیم هیجان در جدول ۱ آمده است.

روی رویدادهای اضطراب‌زا است. این پرسش‌نامه دارای ثبات درونی و اعتبار آزمون-بازآزمون مناسب است (براون، وایت، فورسیت و بارلو، ۲۰۰۴)؛ همچنین رابی و همکاران (۱۹۹۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ تا ۰/۸۹ را برای این پرسش‌نامه گزارش کرده‌اند. ضریب پایایی این سازه با استفاده از روش آلفای کرونباخ در ایران ۰/۶۲ به دست آمد (نجیمی، عسگری و آگاه هریس، ۱۳۹۶). ضریب پایایی این سازه با استفاده از روش آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۷۵ به دست آمد.

جدول ۱. روش مداخله آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس

جلسات	چکیده اقدامات صورت گرفته
جلسه اول	اجرای پیش‌آزمون، برقراری ارتباط و مفهوم‌سازی و لزوم استفاده از آموزش تنظیم هیجان
جلسه دوم	آموزش آگاهی از هیجان‌های مثبت و انواع آنها (شادی، علاقمندی و عشق) و آموزش توجه به هیجان‌های مثبت و لزوم استفاده از آنها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به عنوان مثال تجسم یک صحنه شادی‌بخش) تکلیف خانگی نوشتن هیجان‌های مثبت عمده و ثبت آنها.
جلسه سوم	آموزش آگاهی از هیجان‌های منفی و انواع آنها (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت) و آموزش توجه به هیجان‌های منفی و لزوم استفاده از آنها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به عنوان مثال تجسم یک صحنه اضطراب‌زا)، تکلیف نوشتن هیجان‌های منفی عمده.
جلسه چهارم	آموزش پذیرش بدون قضاوت میزان و تعداد (بالا و پایین) هیجان‌های مثبت و پیامدهای مثبت و منفی استفاده از این هیجان‌ها، تکلیف خانگی نظرخواهی از خانواده یا دوست نزدیک در مورد پایین یا بالا بودن هیجان‌های مثبت و ثبت آنها.
جلسه پنجم	آموزش جلسه چهارم برای هیجان‌های منفی به همراه تکلیف خانگی همان جلسه برای هیجان‌های منفی
جلسه ششم	آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌های مثبت در مورد جلسه قبل، آموزش تجربه ذهنی هیجان‌های مثبت به صورت تجسم ذهنی (شادی، علاقمندی و عشق)، بازدارندگی ذهنی از آموزش ابراز مناسب این هیجان‌ها.
جلسه هفتم	آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌های منفی، مرور جلسه قبل، آموزش تجربه ذهنی هیجان‌های منفی به صورت تجسم ذهنی (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت)، ابراز نامناسب و بازدارندگی از ابراز نامناسب این هیجان‌ها.
جلسه هشتم	جمع‌بندی جلسات و اجرای پس‌آزمون

روش اجرا: بعد از انتخاب بیماران ابتدا پرسشنامه‌های نشخوارفکری و ادراک کنترل اضطراب را برای به دست آوردن نمره‌های پیش-آزمون قبل از اجرای جلسه‌های درمان بر روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل به اجرا در آمد. سپس جلسات آموزشی بر اساس یک طرح از پیش تعیین شده به مدت ۴ هفته بر روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اجرا گردید، این در حالی بود که شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات آموزش، شرکت‌کنندگان هر دو گروه برای به دست آوردن نمره‌های پس‌آزمون توسط پرسشنامه‌های مذکور، مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند.

یافته‌ها

به در این پژوهش تعداد ۳۰ دانش‌آموز دوره متوسطه (دختر) با میانگین سنی ۱۶/۳۵ و انحراف معیار ۱/۶۳ برای گروه آزمایش و میانگین سنی ۱۶/۱۷ و انحراف معیار ۱/۹۳ برای گروه کنترل در دو گروه یکسان (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) قرار داده شدند. در جدول ۲، اطلاعات توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

1. Brown, White, Forsyth & Barlow

جدول ۲. جدول شاخص‌های آمار توصیفی نمرات متغیرهای تحقیق دو گروه

متغیر	گروه	مرحله	تعداد	M	SD
نشخوارفکری	کنترل	پیش‌آزمون	۱۵	۵۷/۶۶	۲/۰۳
		پس‌آزمون	۱۵	۵۸/۹۰	۳/۱۱
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۵	۵۸/۴۰	۲/۹۲
		پس‌آزمون	۱۵	۴۰/۲۰	۲/۱۴
ادراک کنترل اضطراب	کنترل	پیش‌آزمون	۱۵	۳۳/۲۵	۶/۱۰
		پس‌آزمون	۱۵	۳۲/۴۴	۵/۹۹
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۵	۳۳/۹۵	۶/۱۰
		پس‌آزمون	۱۵	۷۳/۰۶	۵/۲۲

جدول ۲، نشان می‌دهد که میانگین نشخوارفکری و ادراک کنترل اضطراب گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب ۵۸/۴۰، ۳۳/۹۵ و در پس‌آزمون ۴۰/۲۰، ۷۳/۰۶ است، همچنین میانگین نمره، نشخوارفکری و ادراک کنترل اضطراب گروه کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب ۵۷/۶۶، ۳۳/۲۵ و در پس‌آزمون ۵۸/۹۰، ۳۲/۴۴ است، که نشان‌دهنده اثربخشی معنادار آموزش تنظیم هیجان در میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش است. این در حالی است که تفاوت چندانی بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل مشاهده نمی‌شود. همچنین در این پژوهش برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. از این رو ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. بدین منظور از آزمون ام‌باکس برای بررسی فرض یکسانی ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته و از آزمون بارتلت به منظور بررسی فرض یکسانی ماتریس کوواریانس باقیمانده متغیرهای وابسته استفاده شد که نتایج نشان داد مفروضه همسانی کوواریانسین متغیرهای وابسته برقرار است. از آزمون کولموگراف-اسمیرنوف نیز برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد، که نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون با توزیع نرمال وجود ندارد. از این رو فرض نرمال بودن توزیع نمرات تایید شد. علاوه بر این برای بررسی همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد که در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشخوارفکری و ادراک کنترل اضطراب پیش فرض برابری واریانس-ها در متغیرهای پژوهش مورد تایید است. برای بررسی همگنی شیب رگرسیون از سطح معناداری تعامل گروه و پیش‌آزمون‌ها استفاده شد که با توجه به نتایج به دست آمده مفروضه‌های همگنی شیب رگرسیون رد نشد. همچنین برای استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری باید روابط بین متغیرهای وابسته خطی باشد که در این تحقیق این فرض نیز مورد بررسی و تایید قرار گرفت. با تایید مفروضه‌های فوق، امکان تحلیل کوواریانس فراهم گردید، در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره و در جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های معنی‌داری مانکوا برای اثر اصلی متغیر گروه بر متغیرهای وابسته

ارزش	F	df	P	Eta	گروه
اثر پیلایی	۶۹۳/۰۵	۲	۰/۰۰۱	۰/۸۴	
لامبدای ویلکز	۶۹۳/۰۵	۲	۰/۰۰۱	۰/۸۴	
اثر هتلینگ	۶۹۳/۰۵	۲	۰/۰۰۱	۰/۸۴	
بزرگترین ریشه روی	۶۹۳/۰۵	۲	۰/۰۰۱	۰/۸۴	

جدول ۳، نتایج آزمون‌های معنی‌داری مانکوا برای اثر اصلی متغیر گروه بر متغیر وابسته را نشان می‌دهد همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد، نتیجه‌ی تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیره حاکی از آن است که هر چهار آماره یعنی اثر پیلایی ($F=۶۹۳/۰۵$ ، $P<۰/۰۱$)،

لامبدای ویلکز ($F=۶۹۳/۰۵$ ، $P<۰/۰۱$)، اثر هتلینگ ($F=۶۹۳/۰۵$ ، $P<۰/۰۱$) و بزرگترین ریشه روی ($F=۶۹۳/۰۵$ ، $P<۰/۰۱$) معنادار است

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر آموزش تنظیم هیجان به تفکیک در مرحله پس‌آزمون

مداخله	متغیر	منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	P	Eta
آموزش تنظیم هیجان	ادراک کنترل اضطراب	پیش‌آزمون	۲۰/۸۲	۱	۲۰/۸۲	۵/۸۸	۰/۲۲	۰/۱۸
		گروه	۲۴۷۶/۲۵	۱	۲۴۷۶/۲۵	۷۰۰/۶۵	۰/۰۰۰	۰/۹۰
آموزش تنظیم هیجان	ادراک کنترل اضطراب	پیش‌آزمون	۱۲۱/۱۹	۱	۱۲۱/۱۹	۴/۵۴	۰/۰۴۳	۰/۱۵
		گروه	۱۱۹۶۳/۶	۱	۱۱۹۳۶/۶۵	۴۴۸/۹۷	۰/۰۰۰	۰/۸۸

وجود اختلال در تنظیم هیجانی است که پیش بین پایداری و تداوم علائم اضطراب است. افراد مضطرب در مقابله با رخدادهای تنش‌زا از راهبردهای منفی تنظیم هیجان مانند نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری استفاده می‌کنند (گراس، ۲۰۱۵). در آموزش تنظیم هیجان بیماران به بیماران آموزش می‌دهیم که نسبت به هیجانات خود آگاه و پاسخ‌های هیجانی متناسب با موقعیت‌های اجتماعی را نشان دهند، پاسخ‌های هیجانی ملزومات مهمی را در خصوص ارتباط با دیگران و همچنین رخدادهای تنش‌زا فراهم کرده و به افراد می‌آموزد که در مواجهه با هیجانات منفی چگونه پاسخ مناسب را نشان دهند. همان‌گونه که گفته شد در بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی و از جمله اختلال اضطراب اجتماعی بیماران از راهبردهای منفی تنظیم هیجان مانند نشخوار فکری استفاده می‌کنند این افکار نشخواری حول عدم کارکرد مناسب به هنگام مواجهه با موقعیت‌های عملکردی و به دنبال آن بروز هیجان‌های منفی و افکار مرتبط با تمسخر از سوی دیگران می‌چرخد در آموزش تنظیم هیجان ما با آگاه کردن بیماران نسبت به هیجانات مثبت و منفی و نقش آنها در هنگام عملکردهای اجتماعی و تمرینات عینی در جلسات درمان و اینکه چگونه تمرکز و نشخوار در خصوص عملکرد منفی در خصوص کنش‌های عملکردی در موقعیت‌های اجتماعی باعث تشدید هیجان منفی و به دنبال آن تجربه اضطراب مضاعف و اجتناب از این موقعیت‌ها می‌گردد، بیماران را ترغیب کردیم افکار خود را از هیجانات منفی معطوف به هیجانات مثبت کنند، در واقع آموزش تنظیم هیجان این توانایی را به بیماران می‌دهد که با تغییر تفکرات نشخواری و استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، هیجانات مثبت را در ذهن خود و در مواجهه با موقعیت‌های عملکردی تقویت کنند به نظم در آوردن هیجان‌ها و استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان نکته کلیدی در تقلیل تفکرات و هیجانات منفی نشخواری در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود.

جدول ۴، نتایج تحلیل کوواریانس، تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر نشخوار فکری و ادراک کنترل اضطراب در مرحله پس‌آزمون را نشان می‌دهد. همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد، تفاوت معنی‌داری بین نمرات پس‌آزمون نشخوار فکری ($F=700/65$) وجود دارد ($P=0/01$)، که نشان‌دهنده اثربخشی معنادار آموزش تنظیم هیجان بر کاهش نشخوار فکری در پس‌آزمون گروه مورد مداخله می‌باشد. همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد، تفاوت معنی‌داری بین نمرات پس‌آزمون ادراک کنترل اضطراب ($F=448/97$) وجود دارد ($P=0/01$)، که نشان‌دهنده اثربخشی معنادار آموزش تنظیم هیجان بر افزایش ادراک کنترل اضطراب در پس‌آزمون گروه مورد مداخله می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر نشخوار فکری و ادراک کنترل اضطراب دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود. نتایج پژوهش نشان داد که در میانگین نشخوار فکری گروه آزمایش ($40/20$) و گروه کنترل ($58/90$) تفاوت معناداری وجود دارد، که این امر بیان‌گر تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر نشخوار فکری دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی است. این نتایج به صورت غیر مستقیم همسو با نتایج تاسیانی‌انگ و یومانس^۱ (۲۰۱۸)، اشنایدر، آرچ، لندی و هنکین^۲ (۲۰۱۶)، گراس (۲۰۱۵)، نریمانی و شربتی (۱۳۹۴) می‌باشد. نشخوار فکری به عنوان افکاری مقاوم و عودکننده تعریف می‌شود که گرد یک موضوع معمول دور می‌زند و به طریق غیرارادی، وارد آگاهی می‌شود و توجه را از موضوع‌های مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازد در واقع نشخوار فکری بیانگر افکاری است که تمایل به تکرار داشته، آگاهانه بوده و پیرامون یک موضوع متمرکز هستند و حتی در صورت غیبت محرک‌های محیطی فوری و ضروری این افکار باز هم پدیدار می‌شوند (توسگینانت و همکاران، ۲۰۱۹). در توجیه این نتایج می‌توان بیان کرد که یکی از دلایل شیوع بالای اضطراب و مشکلات هیجانی

1. Tusiani-Eng & Yemons

2. Schneider, Arch, Landy & Hankin

توانایی‌های ادراکی را به بیماران مبتلا به اضطراب اجتماعی می‌دهد تا ادراک کنترل بیشتری نسبت به موقعیت‌های تنش‌زا و عملکردی داشته باشند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش محدودیت جغرافیایی (شهر اردبیل)، نداشتن برنامه‌های پیگیری در جهت دنبال کردن اثربخشی در طول زمان، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، محدودیت در تعمیم یافته‌ها و خودگزارش‌دهی بود. بر این اساس پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر با محدوده جغرافیایی دیگر و همچنین به شیوه نمونه‌گیری تصادفی و برگزاری مرحله‌پیگیری صورت گیرد تا روایی بیرونی پژوهش ارتقاء یابد. در بخش پیشنهاد کاربردی با توجه به نتایج حاصل از پژوهش دال بر اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر نشخوارفکری و ادراک کنترل اضطراب‌دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی پیشنهاد می‌شود که در جهت کاهش نمرات نشخوار فکری و افزایش ادراک کنترل اضطراب در دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی از این شیوه از آموزش در مراکز جامع سلامت و درمانی استفاده بهینه گردد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند که هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منابع ندارد.

1. Klemanski, Curtiss, Mclaughlin & Nolen-Hoeksema
2. Garnefski & Kraaij

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که در میانگین ادراک کنترل اضطراب گروه آزمایش (۷۳/۰۶) و گروه کنترل (۳۲/۴۴) تفاوت معناداری وجود دارد، که این امر بیان‌گر تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر ادراک کنترل اضطراب دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی است. این نتیجه به صورت غیر مستقیم همسو با نتایج کلمناسکی، کارتیز، مک لاوژن و نولن-هوکسما^۱ (۲۰۱۷)، گرانفسکی و کرایج^۲ (۲۰۱۶) می‌باشد. در توجیه این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که ادراک کنترل ناپذیری اضطراب، میزان بروز اختلالات اضطرابی را افزایش‌دهنده به شکل‌گیری تفکراتی در خصوص عدم تاثیرگذاری مثبت بر موقعیت‌های استرس‌زا می‌گیرد. بیماران مضطرب به دلیل اختلال در تحلیل اطلاعات مرتبط با تهدید از واکنش‌های هیجانی منفی و شدید در رنج هستند که اغلب خود را به صورت کنش‌های هیجانی ناخوشایند و شدید در مقابل تهدیدات ادراک شده نشان می‌دهند. به این جهت زمانی که این بیماران با موقعیت‌های چندگانه روبرو می‌شوند محرک‌های بالقوه تهدیدآمیز را به صورت خطرناک تحلیل کرده و در نتیجه دچار هیجان ناخوشایند و منفی می‌شوند (فریرا و همکاران، ۲۰۱۶). آسیب‌پذیری روان‌شناختی، مانند شیوه‌های تفکر و آسیب‌پذیری زیستی مانند تروما منجر به آسیب‌پذیری افراد هنگام تجربه‌ی رخداد‌های استرس‌زا می‌گردد (زوولونسکیو همکاران، ۲۰۱۶). یکی از عوامل مهم در تداوم اضطراب به هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا اختلال در تنظیم هیجان است. مهارت‌های تنظیم هیجان این توانایی را به بیماران تزریق می‌کند که به جای آنکه واکنشی بیش از حد و اضطرابی به موقعیت نشان دهند (به عنوان مثال فاجعه آمیز کردن) درک واقع‌بینانه‌تری از میزان تهدید به دست آورند (گراس، ۲۰۱۵). در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی عدم توانایی در ادراک کنترل اضطراب معطوف به کنش‌های عملکردی در موقعیت‌های اجتماعی است، در آموزش تنظیم هیجان ما به بیماران آموزش دادیم که با حفظ هیجانات در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا درک عینی‌تری از میزان تهدید داشته و با استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان ادراک کنترل بیشتری به کنش‌های خود در مواجهه با رخداد‌های عملکردی اجتماعی داشته باشند، آگاهی از هیجان‌ها، حفظ هیجان در مواجهه با موقعیت‌های عملکردی، بودن در زمان حال، تقلیل کنش‌های هیجانی منفی به موقعیت و جایگزین کردن آنها با هیجانات مثبت مجموعه‌ای از

منابع

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408. [Doi: 10.1080/02699931.2016.1232698]
- Gaté, M. A., Watkins, E. R., Simmons, J. G., Byrne, M. L., Schwartz, O. S., Whittle, S., Sheeber, L. B., & Allen, N. B. (2013). Maternal parenting behaviors and adolescent depression: The mediating role of rumination. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(3), 348-357. [Doi: 10.1080/15374416.2012.755927]
- Goetter, E. M. (2010). An empirical investigation of depressive rumination: implications for cognitive flexibility, problem solving and depression.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. [Doi: 10.1080/1047840x.2014.940781]
- Karlsen, B. S., Clench-Aas, J., Van Roy, B., & Raanaas, R. K. (2014). Relationships between Social Anxiety and Mental Health Problems in Early Adolescents from Different Socioeconomic Groups: Results from a Cross-sectional Health Survey in Norway. [Doi: 10.4172/2329-9525.1000120]
- Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2017). Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive therapy and research*, 41(2), 206-219. [Doi: 10.1007/s10608-016-9817-6]
- Kong, T., He, Y., Auerbach, R. P., McWhinnie, C. M., & Xiao, J. (2015). Rumination and depression in Chinese university students: The mediating role of overgeneral autobiographical memory. *Personality and individual differences*, 77, 221-224. [Doi: 10.1016/j.paid.2014.09.035]
- Martini, T. S., & Busseri, M. A. (2010). Emotion regulation strategies and goals as predictors of older mothers' and adult daughters' helping-related subjective well-being. *Psychology and aging*, 25(1), 48. [Doi: 10.1037/a0018776]
- Najimi, A., Asgari, K., & Agahheris, M. (2017). Effectiveness of medication, healthy nutrition, proper physical activity prescription combined with emotional regulation intervention on perception of anxiety control and cardiovascular responses in female patients with coronary heart disease. *Daneshvar Medicine*, 25(2), 21-30. [Doi: 10.1037/a0037212]
- Narimani, M., & Sharbati, A. (2015). Comparison of anxiety sensitivity and cognitive function in students with and without dysgraphia. *Journal of Learning Disabilities*, 4(4), 85-100. (Persian)
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569. [Doi: 10.1037//0021-843x.100.4.569]
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons.
- Rapee, R. M., Craske, M. G., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1996). Measurement of perceived control over anxiety-related events. *Behavior Therapy*, 27(2), 279-293. [Doi: 10.1016/s50005-7894 (96) 80018-9]
- باقری نژاد، مینا؛ صالحی فدردی، جواد و طباطبایی، سید محمود (۱۳۸۹). رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی. *مجله مطالعات تربیتی و روان‌شناسی*، ۱(۱)، ۳۸-۳۱. [Doi: 10.1080/15374416.2012.755927]
- نریمانی، محمد و شربتی، نوشیروان. (۱۳۹۴). مقایسه‌ی حساسیت اضطرابی و عملکرد شناختی در دانش‌آموزان با و بدون نارسانوئسی. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۴)، ۸۵-۱۰۰. [Doi: 10.1080/15374416.2012.755927]
- نجیمی، آویسا؛ عسگری، کریم؛ و آگاه هریس، مژگان. (۱۳۹۶). اثربخشی ترکیب تجویز دارو، تغذیه سالم و فعالیت بدنی متناسب، با مداخله نظم دهی هیجان بر ادراک کنترل اضطراب و پاسخ‌های قلبی-عروقی زنان مبتلا به بیماری عروق کرونر قلبی. *مجله دانشور پزشکی*، ۲۵(۲)، ۳۰-۲۱. [Doi: 10.1080/15374416.2012.755927]

References:

- Bagherinezhad, M., SALEHI, F. J., & Tabatabaee, S. (2010). Relationship between rumination and depression in a sample of Iranian students. *The Journal of Foundations of Education*, 1(1), 31-38. (Persian). [Doi: 10.1080/15374416.2012.755927]
- Brown, T. A., White, K. S., Forsyth, J. P., & Barlow, D. H. (2004). The structure of perceived emotional control: Psychometric properties of a revised Anxiety Control Questionnaire. *Behavior Therapy*, 35(1), 75-99. [Doi: 10.1016/s0005-7894(4)80005-4]
- Craske, M. G., Niles, A. N., Burklund, L. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Vilaridaga, J. C. P., Arch, J. J., Saxbe, D. E., & Lieberman, M. D. (2014). Randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social phobia: outcomes and moderators. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(6), 1034. [Doi: 10.1037/a0037212]
- Dixon, M.L., Moodie, C.A., Goldin, P.R., Farb, N., Heimberg, R.G., & Gross, J.J. (2020). Anxiety disorder: Reappraisal and acceptance of negative self-beliefs. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 5(1): 119-129. [Doi: 10.16/j.bpsc.2019.07.009]
- Ferreira, B. I. R. C., Abreu, J. L. P. D. C., Dos Reis, J. P. G., & Figueiredo, A. M. D. C. (2016). Psoriasis and associated psychiatric disorders: a systematic review on etiopathogenesis and clinical correlation. *The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology*, 9(6), 36.
- Gallagher, M. W., Bentley, K. H., & Barlow, D. H. (2014). Perceived control and vulnerability to anxiety disorders: A meta-analytic review. *Cognitive therapy and research*, 38(6), 571-584. [Doi: 10.1007/s10608-014-9624-x]

- Reghuram, R., & Mathias, J. (2014). A study on occurrence of social anxiety among nursing students and its correlation with professional adjustment in selected nursing institutions at Mangalore. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 4(02), 064-069. [Doi: [10.1055/s-0040-1703766](https://doi.org/10.1055/s-0040-1703766)]
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2010). *Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Schneider, R. L., Arch, J. J., Landy, L. N., & Hankin, B. L. (2018). The longitudinal effect of emotion regulation strategies on anxiety levels in children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(6), 978-991. [Doi: [10.108/15374416.2016.1157757](https://doi.org/10.108/15374416.2016.1157757)]
- Tousignant, O. H., Taylor, N. D., Suvak, M. K., & Fireman, G. D. (2019). Effects of rumination and worry on sleep. *Behavior Therapy*, 50(3), 558-570. [Doi: [10.1016/j.beth.2018.09.005](https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.09.005)]
- Tusiani-Eng, P., & Yeomans, F. (2018). Borderline personality disorder: barriers to borderline personality disorder treatment and opportunities for advocacy. *Psychiatric Clinics*, 41(4), 695-709. [Doi: [10.1016/j.psc.2018.07.006](https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.07.006)]
- Zvolensky, M. J., Paulus, D. J., Bakhshaie, J., Garza, M., Ochoa-Perez, M., Medvedeva, A., Bogiaizian, D., Robles, Z., Manning, K., & Schmidt, N. B. (2016). Interactive effect of negative affectivity and anxiety sensitivity in terms of mental health among Latinos in primary care. *Psychiatry Research*, 243, 35-42. [Doi: [10.106/j.psychres.2016.06.006](https://doi.org/10.106/j.psychres.2016.06.006)]