

## نقش خودآگاهی و تنظیم هیجان در کنترل اضطراب دانشجویان

سمیرا سلیمانی<sup>۱</sup>، مهران بابانژادی<sup>۲</sup>، فائقه غنمی<sup>۳</sup>

تاریخ وصول: ۱۳۹۳/۴/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۷/۱۵

### چکیده

خودآگاهی و تنظیم هیجان با اضطراب افراد رابطه دارد. با توجه به اینکه شناخت عوامل مؤثر بر اضطراب افراد به خصوص قشر دانشجویان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، از این رو مطالعه حاضر نیز با هدف تعیین نقش خودآگاهی و تنظیم هیجان در کنترل اضطراب در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد انجام شد. مطالعه‌ای توصیفی بر روی ۳۵۸ دانشجوی دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌بندی شده (برحسب دانشکده) انجام گرفت. پرسشنامه‌ای استاندارد در رابطه با متغیرهای دموگرافیک و نیز خودآگاهی، تنظیم هیجان و کنترل اضطراب دانشجویان به کار گرفته شد. در نهایت داده‌های جمع‌آوری شده از طریق نرم‌افزار SPSS16 و آزمون‌های آنالیز واریانس و رگرسیون خطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان  $21/63 \pm 1/7$  سال بود که  $64/5\%$  مؤنث بودند. خودآگاهی و تنظیم هیجان با کنترل اضطراب دانشجویان ارتباط معنی‌داری داشت ( $p < 0/05$ )؛ به طوری که پیش‌بینی می‌شود با افزایش نمره خودآگاهی و تنظیم هیجان، نمره کنترل اضطراب دانشجویان افزایش یابد. خودآگاهی نقش پیش‌بین‌کنندگی بیشتری از خود نشان داد. با در نظر گرفتن نتایج مطالعه، انجام اقدامات تخصصی در حیطه آموزش مهارت‌های زندگی با تمرکز بر تنظیم هیجان و به‌خصوص ارتقاء خودآگاهی می‌تواند نقش مهمی در افزایش کنترل اضطراب دانشجویان مورد مطالعه داشته باشد.

۱- دانشجوی دکترای روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد، کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی نیشابور.

Email: soleimanis1@nums.ac.ir

۲- کارشناس ارشد اپیدمیولوژی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه.

۳- کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه سمنان.

واژگان کلیدی: خودآگاهی، تنظیم هیجان، کنترل اضطراب، دانشجویان، مشهد.

### مقدمه

اضطراب یکی از عمده‌ترین مشکلات جامعه بشری است که تعداد بی‌شماری با آن دست به گریبان هستند (بنت و ولز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰؛ فیرنتینو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). این اختلال یکی از حالت‌های روان‌شناختی است و از پریشانی جزئی در یک فعالیت روزانه تا بیماری ناتوان‌کننده را در برمی‌گیرد که از همان بدو تولد آغاز و در طول زندگی ادامه می‌یابد و با تمام تجربه‌های جدید فرد نظیر ورود به مدرسه، شروع به کار در یک شغل جدید یا قرارگیری در یک موقعیت خاص رخ می‌دهد (پاشا و بزرگیان، ۲۰۱۱؛ اسملتزر و بر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

اضطراب باعث ایجاد تغییراتی در روابط اجتماعی و انسانی به‌ویژه در زندگی نیروهای فعال و جوان شده و تأثیر سوئی بر عملکرد فردی و نحوه برقراری ارتباط با سایرین از خود به‌جای می‌گذارد (اسفندیاری، ۲۰۰۱؛ استوارت و ساندین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). بهداشت روانی دانشجویان به عنوان یکی از نیروهای فعال و پویای جامعه، یکی از مسائل اساسی زندگی آن‌ها به شمار می‌آید که توجه به آن در رشد و توسعه جامعه اثری مستقیم دارد و پرداختن به آن شرط اصلی بهره‌وری بهینه از نیروهای کارآمد و تحصیل‌کرده است. این قشر از جامعه در دوران تحصیل با عوامل تنش‌زای متعددی مانند ترس، نگرانی، کمرویی، خشم و اضطراب روبه‌رو می‌شوند که اگر بهداشت روانی آنان به شیوه‌ی مناسب و به‌هنگام فراهم نشود، به‌زودی دچار ناهنجاری‌های شدید جسمانی، روانی و اجتماعی خواهند شد (پاشا و بزرگیان، ۲۰۱۱).

خودآگاهی یکی از مهارت‌های زندگی است که به فرد کمک می‌کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت،

1 -Bennett & Wells

2 -Fiorentino

3 -Smeltzer & Bare

4 -Stuart & Sundeen

احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. مطالعات انجام شده نشان داده است که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی-اجتماعی از جمله افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین و مشکلات ارتباطی همراه است. از این رو کسب مهارت خودآگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق بسیار مهم است (فتی و همکاران، ۲۰۱۲). افرادی که درباره‌ی هیجان خود، آگاهی بیشتری دارند مهارت بیشتری در مدیریت مشکلات هیجانی دارند و در مقایسه با افرادی که می‌توانند در یک موقعیت استرس برانگیز هیجان ویژه‌ای را تشخیص دهند زمان کمتری را صرف توجه به واکنش‌های هیجانی خود می‌کنند و منابع شناختی کمتری را به کار می‌گیرند این امر به آن‌ها امکان بررسی واکنش‌های دیگر را می‌دهد و باعث می‌شود که افکار خود را متوجه تکالیف دیگر کنند یا راهبردهای انطباقی سازگارانه بیشتری را به کار ببرند (بروکال و پاچکو، ۲۰۰۶؛ فرناندز-بروکال و اکسترمرآ، ۲۰۰۵؛ گم و کلور<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲).

تنظیم هیجان نقش برجسته‌ایی در تحول و حفظ اختلالات هیجانی دارد و حیطه گسترده‌ای از هوشیار و ناهوشیار فیزیولوژیکی و رفتاری و فرآیندهای شناختی را شامل می‌شود (گراس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱؛ گراس و مانوز<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵). همچنین تنظیم هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است، به عبارتی تنظیم هیجان را می‌توان به صورت فرآیندهایی تعریف کرد که هر فردی از آن به منظور افزایش یا کاهش یا حفظ هیجان خود استفاده می‌کند؛ بنابراین افرادی که از تنظیم هیجان به شیوه‌ی ارزیابی بهره می‌گیرند به دلیل اینکه پیش از آغاز روابط میان فردی توجهشان را به جای معطوف کردن بر خود به منابع بیرونی مانند کیفیت رابطه و یا فرد دیگر متمرکز می‌سازند توانایی آن‌ها برای کنترل کیفیت رابطه

- 
- 1- Berrocal & Pacheco
  - 2- Fernandez-Berrocal & Extremera
  - 3- Gohm & Clore
  - 4- Gross
  - 5- Muñoz

بیشتر و در نتیجه رضایت آن‌ها از روابط اجتماعی بالا می‌رود. از طرفی در فرایند رشد و تحول شخصیت، انسان نه تنها نسبت به ویژگی‌ها و حالات خود، آگاهی می‌یابد بلکه به‌طور همزمان قادر به درک آن می‌گردد که دیگران نیز نسبت به او آگاهند و تنیده در این آگاهی دوجانبه، اندیشه‌ها و عواطفی است که می‌تواند خوشایند یا ناخوشایند باشد (کارورز و اسمیت<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶).

نتایج پژوهش آمستادتر در سال ۲۰۰۸ تحت عنوان تنظیم هیجان و اختلالات اضطرابی نیز نشان داد که تنظیم هیجان نقش کلیدی در ایجاد و تداوم اختلالات اضطرابی دارد؛ از طرفی اجرای مهارت‌های تنظیم هیجان در زمینه درمان اختلالات اضطرابی امیدوار کننده می‌باشد (امستادتر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). در پژوهشی تحت عنوان نقش تنظیم هیجان شناختی در پیش‌بینی افسردگی، اضطراب، استرس و پرخاشگری نتایج نشان دادند که تنظیم هیجان در پیش‌بینی این اختلالات نقش مؤثری دارد (مارتین و داهلن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). جورج و استوپا در سال ۲۰۰۸ در پژوهش خود تحت عنوان خودآگاهی عمومی و خودآگاهی اختصاصی در اختلال اضطراب اجتماعی به این نتیجه رسیدند که افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی دارای خودآگاهی اختصاصی پایین‌تری نسبت به خودآگاهی عمومی هستند (جورج و استوپا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸).

با توجه به پیشینه‌ی پژوهشی و اهمیت کنترل اضطراب به عنوان یکی از عوامل مهم بهداشت روانی دانشجویان و ارتباط آن با خودآگاهی و تنظیم هیجان، این پژوهش با هدف تعیین نقش خودآگاهی و تنظیم هیجان در اضطراب دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد صورت گرفت.

## مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر از نوع توصیفی است و جامعه پژوهش شامل ۳۵۸ نفر از دانشجویان در حال تحصیل از دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ می‌باشد. نمونه‌گیری به شکل

1 -Carruthers & Smith

2 -Amstadter

3 -Martin & Dahlen

4 -George & Stopa

طبقه‌بندی شده (برحسب دانشکده) و به صورت تصادفی اجرا شد به گونه‌ای که در ابتدا با مراجعه به واحد آموزش کل دانشگاه، تعداد دانشجویان ۱۲ دانشکده موجود مشخص گردید و با توجه به جدول مورگان، تعداد نمونه مورد نیاز ۳۵۸ نفر بدست آمد.

جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد معنویت، هوش هیجانی و سلامت روان استفاده شد. پرسشنامه از دو بخش تشکیل شده بود: بخش اول سؤالات دموگرافیک شامل سن، جنس و وضعیت تأهل و بخش دوم شامل سؤالاتی درباره خودآگاهی، تنظیم هیجان و اضطراب بود که همگی به صورت مقیاس لیکرت طرح گردید. پرسشنامه معنویت مشتمل بر ۲۹ سؤال و ۴ زیر مقیاس بود که با توجه به هدف مطالعه حاضر بعد خودآگاهی<sup>۱</sup> (۱۰ عبارت) مورد بررسی قرار گرفت؛ روایی محتوایی این قسمت از پرسشنامه توسط متخصصین و پایایی آن با ضریب آلفای کلی آزمون ۰/۹۱ مورد تأیید قرار گرفت (پارسیان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). پرسشنامه هوش هیجانی مشتمل بر ۳۳ سؤال و سه خرده مقیاس بود که با توجه به هدف مطالعه حاضر بعد تنظیم و مدیریت هیجان مورد بررسی قرار گرفت؛ روایی محتوایی پرسشنامه توسط متخصصین و پایایی آن؛ در مطالعه سیاروچی<sup>۳</sup> و همکاران با ضریب آلفای ۰/۶۶ مورد تأیید قرار گرفت (سیاروچی و همکاران، ۲۰۰۱). پرسشنامه سلامت روان مشتمل بر ۲۸ سؤال و ۴ زیر مقیاس بود که با توجه به هدف مطالعه حاضر بعد اضطراب (۷ عبارت) مورد بررسی قرار گرفت؛ روایی محتوایی این بخش نیز توسط متخصصین و پایایی آن در مطالعه بهمنی و عسکری با ضریب آلفای کلی آزمون ۰/۷۸، مورد تأیید قرار گرفت (بهمنی و عسکری، ۲۰۰۶). نحوه امتیازدهی پرسشنامه به این ترتیب بود که به هر یک از سؤالات به ترتیب مقیاس لیکرت فوق‌الذکر نمره تعلق می‌گرفت و در نهایت نمره سؤالات با هم جمع شده تا نمره کل خودآگاهی، تنظیم هیجان و اضطراب تعیین شود.

---

1 -Self-Awareness

2 -Parsian

3 -Ciarrochi

پژوهشگران به صورت حضوری به افراد مورد بررسی مراجعه و پس از معرفی خود و بیان هدف از انجام پژوهش و اطمینان از اینکه اطلاعات افراد محرمانه خواهد ماند و نتایج پژوهش به صورت کلی در یک طرح تحقیقاتی مورد استفاده قرار خواهد گرفت، پرسشنامه به افراد جهت تکمیل تحویل دادند. جهت سنجش رابطه بین سطح کنترل اضطراب با متغیرهای خودآگاهی و تنظیم هیجان آزمون آنالیز واریانس مورد استفاده قرار گرفت. در نهایت، به منظور پیش‌بینی نمره اضطراب دانشجویان با استفاده از متغیرهای کمی خودآگاهی و تنظیم هیجان و نیز تعیین مؤثرترین متغیر در رابطه با اضطراب، از رگرسیون خطی استفاده شد. مقدار *P-value* کمتر از ۰/۰۵ به عنوان سطح معنی‌دار در نظر گرفته شد. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS (ver16) استفاده گردید.

#### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان  $21/63 \pm 1/7$  سال بود که ۶۴/۵٪ مؤنث بودند. همچنین میانگین و انحراف معیار نمره اضطراب دانشجویان  $21/75 \pm 3/84$  بود که سطح آن در ۴۶/۹٪ از دانشجویان خوب، ۴۵/۸٪ متوسط و بقیه ضعیف به دست آمد. خودآگاهی و تنظیم هیجان دانشجویان با سطح کنترل اضطراب آنان رابطه معنی‌داری از خود نشان داد به طوری که با افزایش نمره خودآگاهی و تنظیم هیجان، سطح کنترل اضطراب دانشجویان نیز به طور معنی‌داری در شرایط بهتری قرار گرفت ( $p < 0/01$ ) (جدول ۱).

جدول ۱ ارتباط بین سطح مدیریت اضطراب و نمره خودآگاهی و تنظیم هیجان دانشجویان مورد مطالعه

نمره خودآگاهی				نمره تنظیم و مدیریت هیجان			
تعداد	میانگین	انحراف معیار	P-value	تعداد	میانگین	انحراف معیار	P-value
سطح مدیریت اضطراب خوب	۱۶۸	۳۰/۷۸	۴/۹۵	۱۶۵	۳۷/۹۶	۴/۳	
متوسط	۱۶۴	۲۹/۲۳	۴/۶۶	۱۶۱	۳۵/۸۳	۵/۰۸	* < ۰/۰۰۰۱
ضعیف	۲۶	۲۷/۶۹	۷	۲۶	۳۵/۷۷	۵/۶۲	
جمع	۳۵۸	۲۹/۸۴	۵/۰۷	۳۵۲	۳۶/۸۲	۴/۸۸	

\* آنالیز واریانس

نتایج این پژوهش نشان داد زمانی که در مدل اول رگرسیونی، متغیر خودآگاهی وارد تحلیل شد، ۶ درصد از واریانس مربوط به اضطراب را تبیین نمود. در گام نهایی با اضافه شدن متغیر تنظیم هیجان به مدل، مجموعاً ۸ درصد از واریانس متغیر اضطراب توسط متغیرهای خودآگاهی و تنظیم هیجان تبیین شد (جدول شماره ۲).

جدول ۲ مشخصات مدل رگرسیون و آماره‌های تحلیل واریانس در دانشجویان مورد مطالعه

مدل	متغیرها	منابع	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	R	مجذور R تطابق یافته
۱	خودآگاهی	رگرسیون	۳۳۸/۳	۱	۳۳۸/۳	۲۴/۱۴	۰/۲۵	۰/۰۶
		خطا	۴۹۰۴/۱	۳۵۰	۱۴			
		کل	۵۲۴۲/۴۲	۳۵۱				
۲	خودآگاهی و تنظیم هیجان	رگرسیون	۴۸۰/۴	۲	۲۴۰/۲	۱۷/۶	۰/۳	۰/۰۸
		خطا	۴۷۶۱/۹	۳۴۹	۱۳/۶			
		کل	۵۲۲/۴	۳۵۱				

\* معنی‌داری در سطح  $p < ۰/۰۰۰۱$

رگرسیون خطی نیز نشان داد که با افزایش نمره خودآگاهی و تنظیم هیجان، نمره خام کنترل اضطراب دانشجویان به طور معنی داری افزایش می یابد که فرمول خطی آن بدین شکل بدست آمد:

$$\text{تنظیم هیجان } ۰/۱۳ + \text{خودآگاهی } ۰/۱۵ + ۱۲ = \text{اضطراب (جدول ۳)}$$

جدول ۳ ضرایب مدل نهایی رگرسیون برای پیش بینی کنترل اضطراب از طریق متغیرهای مستقل در دانشجویان مورد مطالعه

متغیرها	*B	خطای B	**Beta	t	Ψ همبستگی ها		
					مرتبۀ صفر <sup>۱</sup>	تفکیکی <sup>۲</sup>	نیمه تفکیکی <sup>۳</sup>
ثابت	۱۲	۱/۶۹		۷/۰۶			
خودآگاهی	۰/۱۵	۰/۰۴	۰/۲۰	۳/۹۵	۰/۲۵	۰/۲۰	۰/۲۰
تنظیم هیجان	۰/۱۳	۰/۰۴	۰/۱۷	۳/۲۲	۰/۲۲	۰/۱۷	۰/۱۶

\*\* استاندارد \* غیراستاندارد Ψ معنی داری در سطح  $p < ۰/۰۰۰۱$

پس از حذف اثر مخدوش کنندگی بین دو متغیر خودآگاهی و تنظیم هیجان در رابطه با اضطراب، مشخص شد که خودآگاهی نقش پیش بینی کننده بیشتری در رابطه با کنترل اضطراب دانشجویان مورد مطالعه دارد.

### بحث

نتایج این مطالعه نشان داد که نزدیک به نیمی از دانشجویان مورد مطالعه از نظر کنترل اضطراب در وضعیت خوب قرار دارند؛ که نتایج حاصل از این فرضیه با یافته های آیدین<sup>۴</sup>، اسکاتز<sup>۵</sup> و همکاران همخوانی دارد (آیدین و همکاران، ۲۰۰۸). پژوهش حاضر نشان داد

1 -Zero-order

2 -Partial

3 -Part

4 -Aydin

5 -Schutz



خودآگاهی و تنظیم هیجان دانشجویان با سطح کنترل اضطراب آنان رابطه معنی‌داری دارد، به طوری که با افزایش نمره خودآگاهی و تنظیم هیجان، سطح کنترل اضطراب دانشجویان نیز به طور معنی‌داری در شرایط بهتری قرار گرفت. در تبیین کلی این فرضیه می‌توان گفت: افراد می‌توانند با تنظیم و مدیریت هیجان‌های خود، هیجان‌های مثبت و تسهیل‌کننده را راه‌اندازی کنند و استراتژی‌های ارتباط اجتماعی مؤثر و انعطاف‌پذیری در توجه و تصمیم‌گیری تحت شرایط استرس‌زا را به شیوه‌ی مطلوبی به کنترل خود درآورند. از سویی برانگیختگی هیجانی از عواملی است که به طور زیادی بر عملکرد افراد در موقعیت‌هایی از جمله دانشگاه تأثیر می‌گذارد، به عبارتی اگر دانشجویی برانگیختگی هیجانی خودارزیابی منفی بالایی داشته باشد و آن را بازدارنده و مخرب بداند، اضطراب بیشتری را تجربه خواهد کرد که اگر افراد بتوانند بر این هیجان‌ات خود نظارت داشته باشند و جهت آن را مثبت‌تر ارزیابی کنند اضطراب کمتری خواهند داشت (حلاجانی، ۲۰۱۱).

در تبیین تأثیر سبک‌های تنظیم هیجان شناختی بر اضطراب چنین می‌توان استنباط کرد که از آن جایی که شناخت، عاطفه و رفتار کاملاً در تعامل با یکدیگر هستند، تنظیم هیجان با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم‌های شناختی از قبیل حافظه، توجه، هوشیاری و سپس تنظیم هیجان می‌شود (عبدی و همکاران، ۲۰۱۰). هیجان با هماهنگ کردن فرایندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی موجب می‌شود وضعیت فرد در ارتباط با محیط تثبیت شود (لونسون، ۱۹۹۹) و فرد را با پاسخ‌های ویژه و کارآمد مناسب با مسائل مجهز می‌کند و در نهایت موجب بقای جسمانی و اجتماعی وی می‌شود (گراس، ۱۹۹۹).

همچنین در تبیین تأثیر آموزش خودآگاهی بر اضطراب دانشجویان چنین می‌توان استنباط کرد که دانشجویانی که خودآگاهی بیشتری داشتند نسبت به خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود شناخت بیشتری دارند و تلاش بیشتری در جهت اصلاح آن‌ها می‌کنند، از طرفی این افراد موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسند و به موفقیت‌هایشان افتخار و از شکست‌هایشان

درس می‌گیرند و برای رسیدن اهداف خود تلاش و مسئولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرند و اضطراب کمتری را در موقعیت‌های مختلف تجربه خواهند کرد (فتی و همکاران، ۲۰۱۲).

در پژوهشی که تحت عنوان بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین فردی دانشجویان انجام شد؛ نتایج نشان داد که خودآگاهی سازه‌ای چند جنبه‌ای است و عناصر مختلف آن در پیش‌بینی اختلالات شخصیتی نقش‌های متفاوتی ایفا می‌کند، همچنین کاستی‌های مزمن در روابط بین فردی را پیش‌زمینه اختلالات شخصیتی خوانده‌اند (لطیفیان و سیف، ۲۰۰۷). در پژوهشی دیگر تحت عنوان رابطه تنظیم هیجان، فراشناخت و خوش‌بینی با اضطراب امتحان دانشجویان نیز نتایج نشان داد که بین تنظیم هیجانی و اضطراب امتحان رابطه مثبت معناداری وجود دارد و تنظیم هیجان بهترین پیش‌بینی کننده اضطراب امتحان می‌باشد (حلاجانی، ۲۰۱۱). نتایج پژوهش عبدی و همکاران با عنوان رابطه سبک‌های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان حاکی بر آن بود که سبک‌های تنظیم هیجان شناختی هدف مفیدی برای مداخلات رفتاری است (عبدی و همکاران، ۲۰۱۰). یافته‌های سیاروچی و همکاران نیز که مجموعه وسیعی از توانمندی‌های هیجانی و اجتماعی و عوامل استرس‌زا به عنوان پیش‌بینی کننده سلامت اجتماعی و روانی مورد بررسی قرار دادند، بیانگر آن بود که افرادی که از آگاهی هیجانی برخوردارند از سلامت روانی بیشتری نیز برخوردار می‌باشند (سیاروچی، فورگاس و مایر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱).

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت وجود سلامت روان نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی افراد و کاهش بار روانی مشکلات روزمره دارد که با شناخت و اصلاح ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با آن، می‌توان سطح سلامت افراد جامعه را ارتقاء داده و باعث القای طراوت و شادابی و شکوفایی استعدادها در جامعه گردد. یکی از اهداف پیش روی پژوهش حاضر، افزایش دانش موجود در رابطه با خودآگاهی و تنظیم هیجان و زمینه‌های سلامت روانی

دانشجویان بود که از طریق بررسی‌های جامعه‌محور و تخصصی، می‌توان نتایج حاصل از آن را در تمام ابعاد زندگی و نیز در برنامه‌های مشاوره روان به خوبی به کار برد.

### منابع

- Abdi, S., Babapour, KAJ., & Fathi, H. (2010). The Relation of Styles of cognitive emotion regulation and public health in students. *Military Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 4, 258-264 .
- Amstadter, Ananda. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 22(2), 211-221 .
- Aydin, Yesim Capa, & Emmioglu, Esmâ. High School Students' Emotions and Emotional Regulation during Test Taking .
- Bahmani, B., & Askari, A. (2006). National standardization of psychometric assessment of General Health Questionnaire for medical students. *Proceedings of the Third Seminar on Student Mental Health* .
- Bennett, Hazel, & Wells, Adrian. (2010). Metacognition, memory disorganization and rumination in posttraumatic stress symptoms. *Journal of anxiety Disorders*, 24(3), 318-325 .
- Berrocal, Pablo Fernández, & Pacheco, Natalio Extremera. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social and physical health in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45-51 .
- Carruthers, Peter, & Smith, Peter K. (1996). *Theories of theories of mind*: Cambridge Univ Press.
- Ciarrochi, Joseph, Chan, Amy, Caputi, Peter, & Roberts, Richard. (2001). Measuring emotional intelligence .
- Ciarrochi, Joseph, Forgas, Joseph P, & Mayer, John D .(2001) .*Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*: Psychology Press.
- Esfandiari, GH. (2001). Survey of Stressor Factors Among Student of kurdistan Medical University And Its Relationship With their social health. *Journal of Teb va Tazkieh*, 57-64 (Full text in persian).
- Fata, L., Mootabi, F., Mohammadkhani, SH., & Kazem Zadeh Atoofi, M. (2012). *Life skills training (adult)*: Myankvshk.
- Fernandez-Berrocal, Pablo, & Extremera, Natalio. (2005). About emotional intelligence and moral decisions. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(4), 548-548 .
- Fiorentino, Vida Ann-Nicholas. (2009). Effects of a Stress Management workshop on perceived stress, state anxiety, and self-efficacy in counselors-in-training .

- George, Lindsay, & Stopa, Lusia. (2008). Private and public self-awareness in social anxiety. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 39(1), 57-72 .
- Gohm, Carol L, & Clore, Gerald L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping ,and attributional style. *Cognition & Emotion*, 16(4), 495-518 .
- Gross, James J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573 .
- Gross, James J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219 .
- Gross, James J, & Muñoz, Ricardo F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164 .
- Halajani, F. (2011). *The relation of emotion regulation, metacognition and optimism with exam anxiety in students of Ahvaz*. MA thesis, Azad University of Ahvaz .
- Latifiyan, M., & Seif, D. (2007). The effects of students' self-awareness on interpersonal deficits. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(3).
- Levenson, Robert W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition & Emotion*, 13(5), 481-504 .
- Martin, Ryan C, & Dahlen, Eric R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260 .
- Parsian, Nasrin. (2009). Developing and validating a questionnaire to measure spirituality: a psychometric process. *Global journal of health science*, 1(1), P2 .
- Pasha, GhR., & Bozorgian, R. (2011). Relationship between cognition and perfectionism and self-perceived stress in Islamic Azad University of Ahvaz. *The New Psychology* 6(18), 91-102 .
- Schutz, Paul A, Benson, Jeri, & Decuir-Gunby, Jessica T. (2008). Approach/Avoidance motives, test emotions, and emotional regulation related to testing. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(3), 263-281 .
- Smeltzer, Suzanne C, & Bare, Brenda G. (2005). *Brunner & Suddarth, tratado de enfermagem médico-cirúgica; Brunner & Suddarth's, textbook of medical-surgical nursing*: Guanabara Koogan.
- Stuart, Gail Wiscarz, & Sundeen, Sandra J. (2005). Principles and practice of psychiatric nursing .