

نقش شدت هیجان و اجتناب تجربه‌ای در پیش‌بینی اضطراب صفتی

دکتر مجید محمود علیلو⁽¹⁾، سیده آیدا موسوی مقدم⁽²⁾، ظاهره ایمانی⁽³⁾

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر، بررسی میزان پیش‌بینی‌کنندگی شدت هیجان و اجتناب تجربه‌ای در اضطراب صفتی بود. **روش:** پژوهش شامل مطالعه‌ای مقطعی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویانی است که در نیم‌سال دوم تحصیلی 92-93 مشغول به تحصیل بوده‌اند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای، 197 دانشجو انتخاب شدند و ابزارهای زیرمقیاس صفت اضطراب صفت - حالت، مقیاس شدت عاطفه و مقیاس پذیرش و عمل را تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری گام به گام انجام شد. **یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که شدت هیجان ($p < 0/01$, $r = 0/44$) و اجتناب تجربه‌ای ($p < 0/01$, $r = 0/53$) با شدت اضطراب صفتی، رابطه مثبت و معنادار داشت. هم‌چنین، براساس نتایج تحلیل رگرسیون چند گانه گام به گام، اجتناب تجربه‌ای و شدت هیجان توانستند 37 درصد تغییرات مربوط به اضطراب صفتی را تبیین نمایند ($p < 0/001$). **نتیجه‌گیری:** طبق یافته‌های پژوهش حاضر، شدت هیجان و اجتناب از تجارب درونی منفی را می‌توان به عنوان متغیرهای پیش‌بین شدت اضطراب صفتی در نظر گرفت. **کلیدواژه:** شدت هیجانی؛ اجتناب تجربه‌ای؛ اضطراب صفتی

[دریافت مقاله: 1394/3/18؛ پذیرش مقاله: 1395/01/16]

مقدمه

میانجی در افزایش برخی همبودی‌ها میان اختلال‌های اضطرابی و افسردگی داشته باشد (6). نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بین اضطراب صفتی بالا و دشواری تنظیم هیجان رابطه مثبتی وجود دارد (7). افراد دارای اضطراب صفتی بالا، به منظور تنظیم هیجان‌های خود از راهبردهای ناسازگارانه‌ای چون سرکوبی استفاده می‌کنند (8، 9، 10). با این وجود در پژوهش‌های انجام‌شده، کم‌تر به این نکته پرداخته شده است که چه چیزی، داشتن تجربه هیجانی را برای افراد با اضطراب صفتی بالا آن قدر مشکل می‌سازد که گرایش به سرکوب آن دارند. یکی از عواملی که ممکن است در نوع واکنش افراد با اضطراب صفتی بالا به هیجان تأثیرگذار باشد، ماهیت متفاوت تجربه هیجانی است. یک جنبه مهم از هر واکنش یا تجربه هیجانی، شدت یا میزان هیجان تجربه شده است که می‌بایست با میزان

اضطراب از جمله شایع‌ترین و فراگیرترین هیجان‌هایی است که بخش قابل توجهی از جمعیت، سطوح شدیدی از آن را تجربه می‌کنند (1). به طور معمول در پژوهش‌های حوزه اضطراب، بسته به بلندمدت یا گذرا و ناپایدار بودن اضطراب، آن را به دو نوع صفتی و حالتی تقسیم می‌کنند (2). اضطراب صفتی به آمادگی کلی فرد برای مضطرب شدن و تفاوت‌های فردی نسبتاً پایدار در ادراک یا ارزیابی موقعیت استرس‌زا به صورت تهدیدکننده، اشاره دارد (3). براساس پژوهش‌های انجام شده، اضطراب صفتی بر فرایند ارزیابی تهدید و نیز واکنش هیجانی نسبت به فشارزاهای روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد. هم‌چنین، وجود صفت اضطراب به عنوان یک عامل زمینه‌ساز در ابتلا به افسردگی و اختلال‌های اضطرابی شناخته می‌شود (4، 5). صفت اضطراب ممکن است نقش

(1) دکترای روان‌شناسی بالینی، استاد دانشگاه تبریز، گروه روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی؛ (2) کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز، تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به چهار راه طالقانی، خیابان رشت، کوچه جمشید جم، مرکز جامع خدمات مشاوره. دورنگار: 66499367 (نویسنده مسئول) E-mail: musavyayda@yahoo.com (3) کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تبریز، مرکز مشاوره دانشگاه تبریز.

روان‌شناختی ناخوشایند در رویکردهای نظری جدید، به عنوان عامل مهمی در سبب‌شناسی، شکل‌گیری و تداوم بسیاری از اختلال‌های روان‌شناختی در نظر گرفته شده است (25، 26). هیز³ و همکاران بر این باورند که اجتناب تجربه‌ای، فرایندی اساسی و تأثیرگذار در بسیاری از اشکال آسیب‌شناسی روانی از جمله سوء‌مصرف مواد، اختلال وسواس فکری-عملی، اختلال هراس و اختلال شخصیت مرزی است (27 و 28). اختلال اضطراب فراگیر نیز از جمله اختلال‌هایی است که نتایج بررسی‌های انجام شده، نقش و اهمیت اجتناب تجربه‌ای را در آن مورد تأیید قرار می‌دهد (29، 30). اجتناب تجربه‌ای، به تلاش فرد برای تغییر پدیده‌های درونی⁴ (افکار، هیجان‌ها، احساس‌های بدنی، خاطرات) که به طور منفی ارزیابی می‌شوند و اجتناب از موقعیت‌های برانگیزاننده آن‌ها اشاره دارد؛ راهبرد مقابله‌ای ناسازگارانه‌ای که هر چند در کوتاه‌مدت از طریق کاهش رنج روان‌شناختی تقویت می‌شود و تداوم می‌یابد، در بلندمدت آزاردهنده خواهد بود و زندگی فرد را مختل می‌کند (28).

با در نظر داشتن نقش مهم شدت هیجان در فرایند تنظیم هیجانی و اهمیت مؤلفه‌های هیجانی و مشکلات تنظیم هیجان در درک اختلال‌های اضطرابی و افسردگی و هم‌چنین، ضرورت ارزیابی ساختارها و فرایندهای روان‌شناختی که احتمالاً در شکل‌گیری، تداوم و یا تقویت اضطراب آسیب‌شناختی دخیل‌اند، در این پژوهش شدت هیجان و گرایش به اجتناب از تجارب درونی منفی و ناخوشایند در اضطراب صفتی، مورد بررسی قرار گرفته است. علیرغم وجود مطالعاتی در خصوص رابطه شدت هیجان و اجتناب با اختلال‌های اضطرابی و افسردگی، تاکنون چندان به سهم شدت هیجان و اجتناب تجربه‌ای در شدت اضطراب صفتی پرداخته نشده است. هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین متغیرهای مذکور و هم‌چنین، بررسی نقش اجتناب تجربه‌ای و شدت هیجان در پیش‌بینی اضطراب صفتی است. فرض پژوهش‌گران بر آن است که افراد با اضطراب صفتی بالا، اجتناب تجربه‌ای و شدت هیجانی بالایی را تجربه می‌کنند.

روش

جامعه آماری پژوهش مقطعی - همبستگی حاضر، شامل تمام دانشجویان دختر مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد

محرک هیجانی تناسب داشته باشد. با این وجود پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تفاوت‌های فردی پایداری در نیرومندی و شدتی که افراد هیجان‌های خود را تجربه می‌کنند، وجود دارد. در واقع با فرض وجود سطح یکسان تحریک هیجانی، افرادی که در بُعد شدت هیجان در سطح بالاتری قرار دارند، صرف نظر از هیجان خاصی که برانگیخته شده است، پاسخ شدیدتر و قوی‌تری نشان می‌دهند (11). نتایج بررسی‌ها بیانگر آن است که افراد با شدت عاطفه بالا بیش از افرادی که شدت عاطفه کم‌تری را تجربه می‌کنند، از محرک‌های هیجانی منفی اجتناب می‌کنند (12) و انتظارات منفی‌تری در مورد توانایی تنظیم حالت‌های هیجانی خود دارند (13).

منین¹ و همکاران بر اهمیت اشکال در نظم‌بخشی هیجان در اختلال اضطراب منتشر² تأکید کرده‌اند (14). این اختلال، بنابر شواهد موجود از جمله الگوهای مشابه سوگیری در پردازش اطلاعات، ارتباط زیادی با اضطراب صفت بالا دارد (15، 16). این پژوهش‌گران به مدل دشواری تنظیم هیجان در اختلال اضطراب فراگیر اشاره کرده‌اند (17). یکی از مؤلفه‌های این مدل، تجربه بیش‌برانگیختگی هیجانی یا هیجان‌های شدیدتر (به ویژه در مورد حالت‌های هیجانی منفی) است (18). گفتنی است که نتایج چند پژوهش اخیر از فرض این گروه مبنی بر این که افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، هیجان‌های منفی را شدیدتر از گروه کنترل غیربیمار (17، 19) و افراد مبتلا به آسیب‌شناسی‌های روانی دیگری از جمله افسردگی (20) و اختلال اضطراب اجتماعی (19) تجربه می‌کنند، حمایت کرده‌اند. اگرچه شدت بالای هیجان ممکن است به خودی خود آسیب‌شناسانه نباشد، اما به خصوص در حالت‌های خلقی منفی ممکن است این احتمال را افزایش دهد که شخص قادر به مدیریت موفق هیجان‌های خود نبوده و از راهبردهای ناسازگارانه‌ای (از قبیل نگرانی) به منظور سرکوبی، کنترل یا اجتناب از تجربه هیجانی خود استفاده کند. در این زمینه می‌توان به نتایج پژوهش‌های جدیدی اشاره کرد که نشان می‌دهند تغییرات در شدت هیجان، با نوع راهبردهای تنظیم هیجانی که افراد انتخاب می‌کنند و به کار می‌برند، ارتباط دارد (21، 22). براساس مطالعات انجام‌شده، در سطوح هیجانی شدیدتر، افراد ترجیح می‌دهند که برای رهایی از هیجان‌های خود از راهبرد ناسازگارانه اجتناب استفاده کنند (23، 24). این نوع گرایش به اجتناب از تجارب

³ Hayes

⁴ internal events

¹ Mennin

² Generalized Anxiety Disorder

0/91 و 0/92 گزارش کرده است (32). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس اضطراب صفتی 0/80 محاسبه شد.

پرسش نامه شدت عاطفه (AIM²)، توسط دینر و همکاران تدوین شده است و شدت تجربه هیجان‌های متفاوت (خوشایند و ناخوشایند) و واکنش به آن‌ها را مورد ارزیابی قرار می‌دهد (11). این پرسش‌نامه دارای 40 گویه است که در مقیاس لیکرت از 1 (هرگز) تا 6 (همیشه) درجه‌بندی می‌شوند. لرسن و دینر پایایی بازآزمایی با فاصله 3 ماه را برای این مقیاس، 0/81 و همسانی درونی آن را بالا (آلفای کرونباخ بین 0/90 تا 0/94) گزارش کرده‌اند (12). نسخه فارسی این پرسش‌نامه به روش ترجمه - ترجمه وارون، تنظیم و بر روی 80 نفر از دانشجویان دانشگاه تبریز اجرا شد. میزان آلفای کرونباخ و بازآزمایی سه هفته‌ای آن به ترتیب 0/81 و 0/76 به دست آمد.

پرسش‌نامه پذیرش و عمل - نسخه دوم (AAQ-II³)، به وسیله بوند و همکاران (26) جهت سنجش ساختاری که به پذیرش، اجتناب تجربه‌ای و انعطاف‌ناپذیری روانشناختی اشاره دارد، ساخته و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه، نسخه ده ماده‌ای از پرسشنامه اصلی است که توسط هیز و همکاران به منظور ارزیابی اجتناب تجربه‌ای یعنی گرایش به اجتناب از تجارب درونی ناخوشایند، طراحی شده بود (26). گویه‌ها در طیف مقیاس لیکرت از 1 (هرگز درست نیست) تا 7 (همیشه درست است) پاسخ داده می‌شوند و نمرات بالاتر، حاکی از انعطاف‌پذیری روانی بیش‌تر هستند. همسانی درونی (آلفای کرونباخ) پرسش‌نامه پذیرش و عمل، در دامنه‌ای از 0/78 تا 0/88 و ضریب بازآزمایی این مقیاس به فاصله 3 و 12 ماه، به ترتیب 0/81 و 0/79 به دست آمده است (26). در مورد نسخه فارسی پرسش‌نامه پذیرش و عمل نیز، عباسی و همکاران (33)، همسانی درونی قابل قبولی (0/71-0/89) را در گروه‌های بالینی و غیربالینی گزارش کرده‌اند (33). هم‌چنین، روایی آن با استفاده از اجرای هم‌زمان مقیاس‌های افسردگی بک، سلامت روان و دشواری تنظیم هیجان مورد بررسی قرار گرفته و در حد مطلوبی برآورد شده است (33). ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر 0/84 به دست آمده است.

دانشگاه تبریز در سال تحصیلی 92-93 بوده است. در پژوهش‌های از نوع همبستگی، به ازای هر متغیر، حداقل 15 آزمودنی در نظر گرفته می‌شود (31). بنابراین، از جامعه فوق 197 نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. ابتدا چهار دانشکده (اقتصاد، کشاورزی، برق، زبان‌های خارجه) و سپس از هر دانشکده به صورت تصادفی دو کلاس درسی انتخاب شدند. نمونه‌نهایی از بین این کلاس‌ها و با در نظر گرفتن تمایل به شرکت در پژوهش تشکیل شده است. در مجموع 220 پرسش‌نامه بین دانشجویان این کلاس‌ها توزیع شد که با حذف داده‌های مخدوش (پرسش‌نامه‌های ناقص یا سفید برگردانده شده)، 197 پرسش‌نامه وارد مرحله تحلیل آماری شدند. داده‌های از دست رفته، حالت تصادفی داشتند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان شامل دانشجوی بودن و رضایت فرد برای شرکت در پژوهش بود. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا در مورد موضوع پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیحاتی ارائه شد. به آن‌ها اطمینان خاطر داده شد که اطلاعات پرسشنامه‌ها صرفاً برای اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس از کسب رضایت شرکت‌کنندگان، پرسش‌نامه‌ها در میان دانشجویان توزیع شد و به پرسش‌های آن‌ها در حین تکمیل پرسش‌نامه‌ها پاسخ داده شد. در این پژوهش، ترتیب ارائه پرسش‌نامه‌ها تصادفی بود و پاسخ‌دهی به صورت انفرادی انجام شد. داده‌های پژوهش با کمک نرم‌افزار SPSS-16 و با استفاده از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه گام به گام تحلیل شدند. با توجه به این که در این پژوهش، متغیرهای شدت هیجان و اجتناب تجربه‌ای متغیر پیش‌بین و اضطراب صفتی متغیر ملاک بودند، به منظور گردآوری داده‌ها، ابزارهای زیر مورد استفاده قرار گرفتند.

پرسش‌نامه اضطراب صفت - حالت (STAI¹) دارای دو مقیاس است و اضطراب صفتی و حالتی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر بخش شامل 20 گویه است که در یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت («تقریباً هرگز»، «گاهی اوقات»، «بیش‌تر اوقات» و «تقریباً همیشه») پاسخ داده می‌شوند. در پژوهش حاضر، بخش اضطراب صفتی (STAI-T) پرسش‌نامه مورد استفاده قرار گرفته است. مه‌رام این مقیاس را در ایران هنجاریابی کرده و پایایی اضطراب صفتی و حالتی را به ترتیب

² Affect Intensity Measure

³ Acceptance and Action Questionnaire-II

¹ State-Trait Anxiety Inventory

یافته‌ها

است ($p < 0/001$, $F = 45/22$). در این معادله رگرسیون، مقدار R و R^2 تطبیق داده شده، به ترتیب $0/44$ و $0/19$ بود. داده‌های ارائه شده در **جدول 3**، نشان می‌دهند که افزایش شدت هیجان با افزایش شدت اضطراب صفتی همراه است.

میانگین سن آزمودنی‌ها $24/26$ سال (با انحراف معیار $1/58$) بود. سایر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه در **جدول 1** ارائه شده‌اند.

جدول 1- فراوانی (درصد) ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه

متغیر	فراوانی (%)
رشته تحصیلی	علوم انسانی 104 (52/8)
	مهندسی 29 (14/8)
	علوم پایه 58 (29/4)
	نامشخص 6 (3)
مقاطع تحصیلی	کارشناسی 169 (85/8)
	کارشناسی ارشد 24 (12/2)
	دکتری 4 (2)
	نامشخص 0
وضعیت تأهل	مجرد 164 (83/2)
	متأهل 26 (13/2)
	نامشخص 7 (3/6)

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک (**جدول 2**) بیانگر آن است که شدت هیجان و اجتناب تجربه‌ای با اضطراب صفتی رابطه مثبت دارند که در سطح $0/01$ معنادار است. به عبارت دیگر، افزایش شدت هیجان و اجتناب تجربه‌ای با افزایش شدت اضطراب صفتی همراه است. بالاترین همبستگی مربوط به ارتباط میان اجتناب تجربه‌ای با اضطراب صفتی است ($r = 0/53$).

برای ارزیابی سهم شدت هیجان و اجتناب تجربه‌ای در پیش‌بینی اضطراب صفتی، از روش تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده شد. به این منظور، شدت هیجان و اجتناب تجربه‌ای به عنوان متغیرهای پیش‌بین و اضطراب صفتی به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون وارد شدند. یافته‌های مربوط به انجام رگرسیون گام به گام نشان داد که شدت اضطراب صفتی بر اساس متغیر شدت هیجان، قابل پیش‌بینی

جدول 2- میانگین (و انحراف معیار) و ضریب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک

متغیرها	1	2	3	میانگین (انحراف معیار)
شدت هیجان (1)	1			154/99 (18/74)
اضطراب صفتی (2)	0/441**	1		44/32 (7/85)
اجتناب تجربه‌ای (3)	0/385**	0/535**	1	36/21 (11/72)

** $p < 0/01$

جدول 3- یافته‌های مدل رگرسیونی رابطه بین متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک

مدل رگرسیون	B	Beta	t	سطح معناداری
عدد ثابت	38/219		7/585	0/001
شدت هیجان	0/112	0/261	4/135	0/001
اجتناب تجربه‌ای	0/308	0/454	7/185	0/001

متغیر ملاک: اضطراب صفتی

جدول 4- شاخص‌های آماری رگرسیون متغیرهای پیش‌بین بر اضطراب صفتی

مدل	SS	df	MS	F	سطح معناداری	R	R^2	R^2_{adj}
رگرسیون	4403/244	2	2201/622	54/515	0/001	0/607	0/368	0/362
باقیمانده	7552/066	193	40/385					
کل	11955/311	196						

(به ویژه در مورد حالت‌های هیجانی منفی) در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر است (17، 37 و 38).

هدف دیگر پژوهش حاضر، بررسی ارتباط و نقش پیش‌بینی‌کنندگی اجتناب تجربه‌ای بر اضطراب صفتی بود. بر طبق نظریه هیز و همکاران، تلاش برای اجتناب از هیجان‌ها، افکار، خاطرات و سایر تجارب درونی، نقش مهمی در وجوه متعدد آسیب‌شناسی روانی از جمله اضطراب و افسردگی ایفا می‌کند (28 و 39). هماهنگی با این دیدگاه، یافته‌های ما نشان داد که رابطه مثبت و معناداری میان شدت اضطراب صفتی و اجتناب تجربه‌ای وجود دارد. در مدل رگرسیونی نیز اجتناب، اولین و شدت هیجان، دومین پیش‌بینی‌کننده شدت اضطراب صفتی بودند. به عبارت دیگر افرادی که اضطراب صفتی بالاتری را تجربه می‌کنند، پذیرش پایین‌تر برای عواطف و گرایش بیشتر به اجتناب از عواطف، احساس‌ها و افکار منفی خود دارند. با توجه به این که این نوع پاسخ به تجارب ناخوشایند از قبیل اضطراب، در بلندمدت پیامدهای منفی را به دنبال دارد و به افزایش اضطراب منجر می‌شود (40)، یافته‌هایی از این نوع بیانگر اهمیت خاص و نقش زیربنایی انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی در درک آسیب‌شناسی اضطراب هستند. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌هایی است که وجود ارتباط مثبت میان اضطراب صفتی و اجتناب از موقعیت‌های هیجانی را گزارش کرده‌اند (34، 35). این نتایج هم‌چنین، هماهنگی با نتایج بررسی‌هایی است که وجود ارتباط معنادار میان «اجتناب تجربه‌ای» و اختلال‌های اضطرابی و افسردگی را تأیید کرده‌اند. به عنوان مثال، نتایج پژوهش‌ها هم در نمونه بالینی و هم غیربالینی بیانگر نقش مهم اجتناب از تجارب درونی یا کنترل آن‌ها (به جای پذیرش) در بروز و تداوم اختلال اضطراب فراگیر هستند (29، 41، 42، 43 و 44). نتایج سایر پژوهش‌ها نیز مؤید نقش اجتناب تجربه‌ای در پیش‌بینی نشانگان اضطراب در مبتلایان به اختلال‌های اضطرابی (45) و پیش‌بینی تغییرات در اختلال‌های هیجانی بوده است (46).

نتایج پژوهش حاضر هم‌چنین نشان داد که بین شدت عاطفه و اجتناب تجربه‌ای رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته، هم‌خوان با نتایج پژوهش لینچ⁴، رایبترز⁵، مرس⁶ و راوس⁷ است

هم‌چنین، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام نشان داد که شدت اضطراب صفتی از طریق اجتناب تجربه‌ای قابل پیش‌بینی است. همان‌طور که در **جدول 4** نشان داده شده است، مقدار F مشاهده شده برای متغیرهای پژوهش معنادار است ($p < 0/001$ ، $F = 54/51$). در مجموع 37 درصد تغییرات متغیر ملاک (اضطراب صفتی) توسط دو متغیر شدت هیجان و اجتناب تجربه‌ای تبیین می‌شود. هم‌چنین، در صورت تعمیم این نتایج به جامعه اصلی، متغیرهای پیش‌بین 36 درصد واریانس اضطراب صفتی را پیش‌بینی می‌کنند.

بحث

در پژوهش حاضر، ارتباط شدت هیجان و اضطراب صفتی مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که رابطه مثبت و معناداری میان شدت عاطفه و اضطراب صفتی وجود دارد. همان‌طور که در مقدمه مطرح شد، شدت هیجان یا عاطفه که در این مطالعه مورد ارزیابی قرار گرفت، به تفاوت‌های فردی در تجربه هیجان‌های شدید، صرف نظر از محتوای خاص یا مثبت و منفی بودن آن‌ها اشاره دارد. بنابراین، نتایج حاصل از این مطالعه نشان‌دهنده آن است که افزایش اضطراب صفتی، با تجربه شدیدتر هیجان‌های مثبت و منفی همراه است.

اگرچه تاکنون رابطه شدت هیجان با اضطراب صفتی مورد ارزیابی قرار نگرفته است، با توجه به این که نتایج برخی مطالعات حاکی از ارتباط اضطراب صفتی بالا با اجتناب از موقعیت‌های هیجانی است (34، 35)، به نظر می‌رسد که داده‌های پژوهش پیش‌رو را می‌توان یک تبیین احتمالی برای این ارتباط در نظر گرفت. به عبارت دیگر، تجربه متفاوت هیجان‌ها ممکن است عاملی اثرگذار در کناره‌گیری افراد با اضطراب صفتی بالا از موقعیت‌های هیجانی باشد. هم‌چنین، یافته‌های این پژوهش همسو با نتایج مطالعات بسیاری است که نقش شدت هیجانی را در اضطراب، افسردگی و سایر اختلال‌ها مورد ارزیابی و تأیید قرار داده‌اند. مطالعه توربرگ¹ و لیورس² از جمله این بررسی‌ها است که نشان داد بین شدت هیجان و نمره‌های افسردگی، اضطراب و استرس، همبستگی مثبت وجود دارد (36). پژوهش‌های منین³ و همکاران نیز بیانگر تجربه بیش‌برانگیزگی هیجانی یا هیجان‌های شدیدتر

⁴ Lynch

⁵ Robins

⁶ Morse

⁷ Krause

¹ Thorberg

² Lyvers

³ Mennin

که به بررسی اجتناب در افراد با شدت عاطفی بالا پرداختند (13). پژوهش آن‌ها نشان داد که اجتناب یا بازداری تجارب هیجانی و شناختی به عنوان یک سبک مقابله مشکل‌ساز، بیش‌تر در افراد با شدت هیجانی بالا که نسبت به استرس روان‌شناختی آسیب‌پذیرند، تجربه می‌شود. نتایج این پژوهش هم‌چنین با نتایج پژوهش‌هایی هماهنگ است که نشان می‌دهند افراد، بیش‌تر در پاسخ به هیجان‌های با شدت بالا از راهکارهایی (از قبیل اجتناب تجربه‌ای) جهت رهایی از حالت‌های هیجانی خود استفاده می‌کنند (47، 48).

به طور کلی، نتایج این پژوهش بیانگر آن هستند که بین اجتناب تجربه‌ای، تجربه شدید عواطف و اضطراب صفتی ارتباط معنادار و مثبت وجود دارد. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش، تأییدکننده نقش و اهمیت واکنش‌پذیری و شدت تجربه هیجان‌های مثبت و منفی، و نیز اجتناب از افکار و هیجان‌های منفی در پیش‌بینی اضطراب صفتی هستند. بنابراین، اهمیت مداخلاتی که در درمان اضطراب و افسردگی، بر پذیرش و ذهن‌آگاهی تأکید دارند و هدف آن‌ها کاهش اجتناب از احساس‌های درونی و افزایش پذیرش تجارب هیجانی (به جای قضاوت و اجتناب از آن‌ها) است، هم‌چنین مداخلاتی که دربرگیرنده تکنیک‌های تنظیم هیجانی هستند را می‌توان از تلوویحات بالینی بالقوه نتایج این پژوهش در نظر گرفت.

در تفسیر یافته‌های پژوهش حاضر می‌بایست وجود برخی محدودیت‌ها را در نظر گرفت. از آنجایی که نمونه این پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه است و اغلب آن‌ها در سنین 18 تا 25 سال قرار دارند، تعمیم نتایج می‌بایست با احتیاط صورت بگیرد. مثلاً در مقایسه با یک نمونه بالینی، اعضای نمونه این پژوهش ممکن است از عملکرد بهتر و مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه‌تری برخوردار باشند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، ارزیابی متغیرهای این مطالعه در سایر نمونه‌ها و به ویژه نمونه بالینی صورت بگیرد. هم‌چنین، نمونه پژوهش از زنان تشکیل شده بود که این امر تعمیم‌پذیری نتایج به مردان را با محدودیت مواجه می‌سازد. در پژوهش‌های آتی بهتر است که تأثیر سن و جنسیت بر کاربرد مهارت‌های تنظیم هیجانی مورد بررسی قرار بگیرند. احتمال وجود اختلال‌های روان‌شناختی یا جنبه‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی در نمونه این پژوهش مورد ارزیابی قرار نگرفت. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، این عوامل و تأثیر متمایز آن‌ها بر داده‌های

پژوهش مورد بررسی قرار بگیرد. علاوه بر این، اگرچه یافته‌های پژوهش نشان داد که اجتناب تجربه‌ای و شدت هیجان با اضطراب صفتی رابطه دارند، با توجه به کاربرد تحلیل‌های رگرسیون چندگانه گام به گام و همبستگی، نتایج گزارش شده تنها بیانگر ارتباط و پیش‌بینی‌اند و نه روابط علی بین متغیرها. به نظر می‌رسد که پژوهش‌های آینده، با استفاده از سایر روش‌های آماری از قبیل تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی (جهت بررسی دقیق‌تر روابط بین متغیرها) و بررسی آزمایشی متغیرهای اجتناب تجربه‌ای (یا جنبه عکس آن یعنی پذیرش هیجانی) و شدت هیجان، همراه با مطالعات طولی که اجتناب و شدت هیجان را در اضطراب صفتی مورد ارزیابی قرار می‌دهند، در تعیین ماهیت ارتباط بین این پدیده‌ها راه‌گشا خواهند بود.

سپاسگزاری

پژوهش حاضر با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه تبریز و در قالب طرح تحقیقاتی انجام شده است که بدین وسیله از ایشان قدردانی می‌نمایم. هم‌چنین از تمامی دانشجویانی که در این پژوهش شرکت کردند، کمال تشکر و سپاس را داریم.

[بنا به اظهار نویسنده مسئول مقاله، تعارض منافع وجود نداشته است].

منابع

1. Larson HA, El Ramahi MK, Conn SR, Estes LA, Ghibellini AB. Reducing test anxiety among third grade students through the implementation of relaxation techniques. New York: Eastern Illinois University Press; 2010.
2. Spielberger CD, Sydeman SJ, Owen AE, Marsh BJ. Measuring anxiety and anger with the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI). In Wilt J, Oehlberg K, Revelle W. Anxiety in personality. Pers Individ Dif. 2011; 50(7): 987-993.
3. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. The State-Trait Anxiety Inventory: Test manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press; 1970.
4. Kendler KS, et al. The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression. Am J Psychiatry. 2004; 161: 631-636.

5. Hettema JM, An SS, Bukszar J, Van den Oord EJ, Neale MC, Kendler KS, et al. Catechol-O-methyltransferase contributes to genetic susceptibility shared among anxiety spectrum phenotypes. *Biol Psychiatr.* 2008; 64: 302-310.
6. Leonardo ED, Hen R. Genetics of affective and anxiety disorders. *Annu. Rev. Psychol.* 2006; 57: 117-137.
7. Miller MW, Patrick CJ. Trait differences in affective and attentional responding to threat revealed by emotional Stroop interference and startle reflex modulation. *Behav Ther.* 2000; 31: 757-776.
8. Arndt JE, Fujiwara E. Attentional bias towards angry faces in trait-reappraisal. *Pers Individ Dif.* 2012; 52: 61-66.
9. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev.* 2010; 30: 217-37.
10. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol.* 2003; 85: 348-362.
11. Diener E, Larsen RJ, Levine S, Emmons RA. Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *J Pers Soc Psychol.* 1985; 37: 142_154.
12. Larsen RJ, Diener E. Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *J. Res. Person.* 1987; 21: 1-39.
13. Lynch TR, Robins CJ, Morse J, Q Krause, ED. A Mediation model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behav Ther.* 2001; 132: 519-536.
14. Mennin DS, Heimberg RG, Turk CL, Fresco DM. Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clin Psychol Sci Pract.* 2002; 9: 85-90.
15. Rapee RM. Generalized anxiety disorder: A review of clinical features and theoretical concepts. *Clin Psychol Rev.* 1991; 11: 419-440.
16. Eysenck MW. *Anxiety: The cognitive perspective.* Hove, UK: Lawrence Erlbaum Associates; 1992.
17. Mennin DS, Heimberg RG, Turk CL, Fresco DM. Preliminary evidence for an emotion regulation deficit model of generalized anxiety disorder. *Behav Res Ther.* 2005; 43, 1281-1310.
18. Mennin DS, Turk CL, Heimberg RG, Carmin CN. Focusing on the regulation of emotion: a new direction for conceptualizing and treating generalized anxiety disorder. In Behar E, DiMarco ID, Hekler EB, Mohlman J, Staples AM. Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *J Anxiety Disord.* 2009; 23: 1011-1023.
19. Turk CL, Heimberg RG, Luterek JA, Mennin DS, Fresco, DM. Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognit Ther Res.* 2005; 29: 89-106.
20. Mennin DS, Holaway R, Fresco DM, Moore MT, Heimberg RG. Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behav Ther.* 2007; 38: 284-302.
21. Sheppes G, Scheibe S, Suri G, Radu P, Blechert J & Gross JJ. Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology.* 2014; 143(1): 163-181.
22. Zimmermann P & Iwanski A. Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *Int J Behav Devel.* 2014; 38(2): 182-194.
23. Sheppes G, Scheibe S, Suri G & Gross JJ. Emotion-regulation choice. *Psychol. Sci.* 2011; 22(11): 1391-1396.
24. Sheppes G & Levin Z. Emotion regulation choice: Selecting between cognitive regulation strategies to control emotion. *Front Hum Neurosci.* 2013; 7: 179.
25. Papageorgiou C, Wells A. Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cogn Behav Pract.* 2000; 7: 407-413.
26. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, Waltz T, Zettle RD. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther.* 2011; 42(4):676-688.
27. Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG. *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change.* New York: Guilford Press; 1999.
28. Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psych.* 1996; 64(6): 1152-1168.

29. Roemer L, Salters K, Raffa SD, Orsillo SM. Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognit Ther Res*. 2005; 29(1): 71-88 .
30. Lee J, Orsillo SM, Roemer L, Allen L. Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cogn Behav Ther*. 2010; 39: 126-136.
31. Tabachnick BG, Fidell LS, Osterlind SJ. Using multivariate statistics. Boston; MA: Allyn & Bacon; 2001.
32. Mahram B. The State-Trait Anxiety Spielberger test in Mashhad, Thesis for Master degree in psychology, Tabatabaie University in Tehran; 2002 [Persian]
33. Abasi E, Fata L, Moloudi R, Zarrabipour H. Psychometric properties of Persian Version of Acceptance and Action Questionnaire -II. *J Psychol Mod Meth*. 2013; 2: 9 [Persian]
34. Kring, A. M., Bachorowski, J. Emotions and psychopathology. *Cogn Emot*. 1999; 13: 575-599.
35. Dennis TA. Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motiv Emot*. 2007; 31: 200-207.
36. Thorberg FA, Lyvers ML. Negative Mood Regulation (NMR) expectancies, mood, and affect intensity among clients in substance disorder treatment facilities. *Human. Soc. Sci. paper*; 2006.
37. Mennin DS, Fresco DM. Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology. In: Kring AM, Sloan DM, editors. *Emotion regulation in psychopathology: A trans diagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford; 2009. P. 356-379.
38. Mennin DS, McLaughlin KA, Flanagan TJ. Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *J Anxiety Disord*. 2009; 23: 866-871.
39. Hayes SC, Luoma J, Bond F, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behav Res Ther*. 2006; 44(1): 1-25.
40. Hayes SC, Levin M, Plumb-Villardaga J, Villatte J, Pistorello J. Acceptance and Commitment Therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behav Ther*. 2013; 44: 180-198.
41. Roemer L, Lee JK, Salters-Pedneault K, Erisman SM, Orsillo SM, Mennin DS. Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behav Ther*. 2009; 40: 142-154.
42. Oathes DJ, Siegle GJ, Ray WJ. Chronic worry and the temporal dynamics of emotional processing. *Emotion*. 2011; 11: 101-114.
43. Weinberg A, Hajcak G. Electro cortical evidence for vigilance-avoidance in Generalized Anxiety Disorder. *Psychophysiology*. 2011; 48: 842-851.
44. Llera SJ, Newman MG. Effects of worry on physiological and subjective reactivity to emotional stimuli in generalized anxiety disorder and non anxious control participants. *Emotion*. 2010; 10: 640-650.
45. Berman NC, Wheaton MG, McGrath P, Abramowitz JS. Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *J Anxiety Disord*. 2010; 24: 109-113.
46. Spinhoven Ph, Drost J, Rooij MD, van Hemert AM, Penninx BW. A Longitudinal Study of Experiential Avoidance in Emotional Disorders. *Behav Ther*. 2014; 45: 840-850.
47. Sheppes GE. Emotion regulation choice: Theory and findings. In Gross JJ (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. (2ed.). New York: Guilford Press; 2014. p. 126-139.
48. Dixon-Gordon KL, Aldao A, Los Reyes AD. Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*. 2015; 86 27: 1-276

Original Article

The role of Emotion Intensity and Experiential Avoidance
in Predicting Trait Anxiety

Abstract

Objectives: The current study aim was to examine the predicting role of emotion intensity and experiential avoidance in trait anxiety. **Method:** This study was a cross-sectional correlational research. The research population consisted of students who were studying in 2013-2014 second semester. Using a cluster sampling method, 197 students were selected and completed the State-Trait Anxiety Inventory, the Affect Intensity Measure, and the Acceptance and Action Questionnaire. Data were analyzed using Pearson's correlation test and stepwise multiple regression analysis. **Results:** the results showed that emotion intensity ($r=0.44$, $p<0.01$) and experiential avoidance ($r=0.53$, $p<0.01$) had positive significant relationship with trait anxiety. Additionally, on the basis of stepwise multiple regression analyses, experiential avoidance and emotion intensity accounted for 0.37% of the trait anxiety variance ($p<0.001$). **Conclusion:** Based on current research results, emotion intensity and negative internal experiential avoidance could be assumed as predicting variable for the intensity of trait anxiety.

Key words: emotion intensity; experiential avoidance; trait anxiety

[Received: 8 June 2015; Accepted: 4 April 2016]

Majid Mahmud Aliloo ^a, Seyedeh Ayda Mousavi Moghadam ^{*}, Tahereh Imani ^b

^{*} Corresponding author: Comprehensive Center for Counseling, Tehran, Iran, IR.
Fax: +9821-66499367
E-mail: : musavyayda@yahoo.com

^a Tabriz University, Tabriz, Iran; ^b Tabriz University Counseling Center, Tabriz University, Tabriz, Iran.