

# سبک‌های هویت، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و سلامت روانی دانشجویان:

## مدل معادلات ساختاری

فرشته پورمحسنی کلوری<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۳/۱۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۶/۸

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک‌های هویت و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان بر سلامت روانی دانشجویان انجام گرفت. طرح این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و جامعه آماری نیز تمامی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بودند که تعداد ۲۵۰ نفر به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه سبک‌های هویت، پرسشنامه راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان، مقیاس اضطراب، افسردگی و تنیدگی پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر و با کمک نرم‌افزارهای Amos ۲۰ و SPSS ۱۸ انجام شد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد هویت اطلاعاتی به گونه منفی و هویت سردرگم-اجتنابی به گونه مثبت بر افسردگی و اضطراب دانشجویان تاثیر مستقیم دارد. همچنین، هویت اطلاعاتی به واسطه راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و هویت سردرگم-اجتنابی به واسطه راهبرد نشخوارگری بر اضطراب و افسردگی تاثیر معنادار دارند. همچنین، هویت اطلاعاتی بر راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به گونه مثبت و هویت سردرگم-اجتنابی بر ملامت خویش و نشخوارگری به گونه منفی تاثیر مستقیم دارند. راهبردهای هیجانی تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد مثبت به طور منفی بر افسردگی و اضطراب تاثیر مستقیم دارند. افزون‌براین، نشخوارگری و فاجعه‌سازی به طور مثبت بر افسردگی و اضطراب تاثیر می‌گذارند. راهبرد هیجانی ملامت دیگران نیز با اضطراب، رابطه علی مثبت نشان داد. نتیجه این مطالعه نشان داد راهبردهای تنظیم شناختی

E-mail: fpmohseni@yahoo.com

<sup>۱</sup>استادیار روانشناسی، دانشگاه پیام نور

هیجان و سبک‌های هویت در بروز آسیب یا سلامت روانی و تجربه هیجان‌های منفی نقش مهمی دارند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند در مشاوره با دانشجویان به کار گرفته شود و از بروز آسیب‌های روانی در آنان پیشگیری گردد.

**واژگان کلیدی:** راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان، سبک‌های هویت، سلامت روانی و مدل معادلات

ساختاری



ورود به دانشگاه، یکی از مهمترین دوران های گذار در زندگی بسیاری از جوانان می باشد. در این مرحله، جوان با ترک محیط ایمن و آشنای خانه و رویارویی با چالش های تحصیلی با تنیدگی های قابل توجهی روبه رو می شود. به عقیده اریکسون (۱۹۸۹؛ به نقل از برزونسکی<sup>۱</sup> و کاک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰) دانشگاه ها، محیطی را برای جوانان فراهم می سازند تا فارغ از مسئولیت های بزرگسالی، فرصت های موجود را بررسی کنند و نقش هایی را که می توانند از عهده آنها برآیند، کشف نمایند و بهترین گزینه ای را که با استعدادها، علایق و نیازهایشان منطبق می باشد، انتخاب کنند.

از سوی دیگر، دوران نوجوانی و اوایل جوانی، یکی از دوره های بسیار مهم شکل گیری و تحول هویت<sup>۳</sup> است که بنا بر نظریه تحول روانی- اجتماعی اریکسون، هویت ساختاری درونی و پویا که متشکل از اهداف، ارزش ها و باورهای شخصی می باشد (مارسیا<sup>۴</sup>، ۱۹۸۰) براساس فرآیندهای شناختی- اجتماعی شکل می گیرد (اریکسون<sup>۵</sup>، ۱۹۶۸) - این نوع هویت، یکی از ابعاد مهم تحول انسان است که به وی احساس هدفمندی می دهد و او را در جهت مقابله موثر و کارآمد با شرایط زندگی روزمره آماده می سازد (برزونسکی و کاک، ۲۰۰۵). پژوهش ها حاکی از آن است که عدم شکل گیری هویت پایدار، خطر بروز مشکلات شخصیتی و رفتاری همچون: روان رنجوری (دالینگر<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵)، مشکلات تحصیلی و ارتباطی (برزونسکی و کاک، ۲۰۰۵)، بروز افسردگی و عزت نفس ضعیف (نارمی<sup>۷</sup> و همکاران، ۱۹۹۷)، اختلالات خوردن (ویلر، آدامز و کیتینگ<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱)، مشکلات کاری و وابستگی به الکل (آلدائو، نالن-هاکسما و شوپز<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰) و اختلال سلوک و بزهکاری (آدامز<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۱) را در جوانان افزایش می دهد.

برزونسکی (۱۹۸۹) بنا بر نظریه رشد روانی- اجتماعی اریکسون، سه سبک هویت اطلاعاتی، هنجاری و سردرگم- اجتنابی را ارائه نمود. به عقیده وی، سبک های هویت، راهبردهای شناختی- اجتماعی می باشند

---

1- Berzonsky

2- Kuk

3- identity developement

4-Marcia

5- Erikson

6- Dollinger

7- Nurmi

8- Wheeler, Adames, & Keating,

9 - Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer

10- Adams

که افراد معمولاً بکار می‌گیرند تا به حل مساله بپردازند، تصمیم‌گیری نمایند و اطلاعات مربوط به هویت خود را سازماندهی نمایند.

افراد دارای جهت‌گیری اطلاعاتی، آگاهانه به دنبال پردازش و ارزیابی اطلاعات مربوط به تعارض‌های هویتی و شکل دادن هویت اند، نسبت به دیدگاه شان درباره خود و اعتبار آن تردید دارند و آن را زیر سوال می‌برند، علاقمند به یادگیری مطالب جدید درباره خود هستند و در صورت رویارویی با اطلاعات و بازخوردهای ناهماهنگ، خواستار ارزیابی و اصلاح ساختار هویتی خود می‌باشند (برزونسکی، سی‌سیوچ، دوریز و سوئنس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). این افراد از پیچیدگی شناختی بیشتری برخوردارند و در تصمیم‌گیری بسیار حساس و دقیق می‌باشند (برزونسکی و فراری، ۱۹۹۶). افراد دارای سبک هویتی سردرگم - اجتنابی، در تصمیم‌گیری‌های شخصی و حل تعارض‌های خود مردد هستند، تصمیم‌گیری‌های خود را به تعویق می‌اندازند و براساس شرایط و موقعیتی که در آن قرار دارند، رفتار می‌کنند (برزونسکی، ۲۰۰۳؛ بوش، سگرین و کوران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). افراد دارای جهت‌گیری هنجاری نیز براساس هنجارهای اجتماعی و انتظارات افراد مهم زندگی خود، تصمیم می‌گیرند و خود را در قالب اسنادهای جمعی مانند مذهب، خانواده و ملیت تعریف می‌کنند. این سبک هویت موجب مقاومت در برابر تغییر و مقابله با اطلاعاتی می‌شود که باورها و ارزش‌های فرد را به چالش می‌کشاند (برزونسکی، مسک<sup>۳</sup> و نورمی، ۲۰۰۳).

در نظریه رشد روانی - اجتماعی، اریکسون شکل‌گیری هویت را به عنوان یک بحران تحولی معرفی کرده است. کلمه "بحران" بیانگر تحولی هیجانی است که توسط نیاز به رشد خودپنداره منسجم برانگیخته می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هیجان نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری و تداوم هویت دارد و به رفتار فرد سازمان می‌دهد. پردازش هیجانی نیز در اسنادها و ارزیابی‌های شناختی - اجتماعی نقش بسزایی دارد و همسو با شکل‌گیری هویت صورت می‌پذیرد (استرایر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲؛ ولیوراس و بوسما<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵).

برزونسکی (۱۹۸۹) در زمینه ارتباط بین سبک‌های هویت و هیجان، تبیینی نظری را ارائه نموده است. به عقیده وی، سبک‌های هویت را می‌توان براساس فرآیندهای اجتماعی - شناختی جذب و انطباق متمایز نمود.

---

1 - Ciecuch, Duriez, & Soenens  
2- Bosch, Segrin & Curran  
3- Macek  
4- Strayer  
5- Vleioras & Bosma

در فرآیند جذب، فرد اطلاعات جدید را در اطلاعات قدیمی وارد می‌کند، در حالی که در انطباق، فرد اطلاعات قدیمی را تغییر می‌دهد تا با اطلاعات جدید هماهنگ باشد.

افراد دارای سبک اطلاعاتی، اطلاعات جدید را جذب می‌نمایند و هویت خود را براساس اطلاعات جدید، تغییر می‌دهند. بدین ترتیب، ادراک درستی از واقعیت خواهند داشت و سازگاری آنان افزایش می‌یابد. به بیان دیگر، از دیدگاه شناختی، افراد دارای جهت‌گیری اطلاعاتی، با واریسی واقعیت به تاثیر هیجان بر رفتار خود و دیگران پی می‌برند. افراد دارای سبک هنجاری، بدون واریسی گزینه‌های موجود نسبت به هدف متعهد می‌گردند و بنابراین به طور عمده از جذب استفاده می‌کنند. این افراد از هیجان‌های خود جهت شکل‌دهی به هویت استفاده نمی‌کنند و در مقابل به تنظیم یا کنترل دفاعی هیجان‌های خود می‌پردازند (سیتون و بیمانت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). افراد اجتنابی-سردرگم نیز فاقد هویتی منسجم و پایدار می‌باشند و در پاسخ به نیازهای محیطی، بدون در نظر گرفتن پیامدهای رفتار به طور عمده از فرآیند انطباق استفاده می‌کنند. به بیان دیگر، این افراد قادر نیستند هیجان‌های خود را به طور موثر مدیریت نمایند یا از تاثیر رفتار خود بر پاسخ‌های عاطفی دیگران آگاه نیستند (سیتون و بیمانت، ۲۰۰۸).

بنابراین، تنظیم هیجان فرآیندی است که در جریان شکل‌گیری هویت منسجم نقشی بسزا دارد و از طریق آن، افراد جهت دستیابی به پیامدهای مطلوب، هیجان‌های خود را مدیریت می‌کنند (آلدانو و همکاران، ۲۰۱۰). افزون‌براین، راهبردهای نظم‌جویی هیجان، کانون اصلی درک همبسته‌های رفتاری و هیجانی تنیدگی و وقایع عاطفی منفی است. به بیان دیگر، در برخی از جنبه‌های نظم‌جویی، هیجان شبیه مقابله است (گارنفسکی و کرایج<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶؛ گارنفسکی، بان و کرایج، ۲۰۰۵؛ گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهد راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان، تعامل با دیگران و عملکرد تحصیلی را بهبود می‌بخشد و سلامت روانی را به دنبال خواهد داشت (گراس و جان، ۲۰۰۴)؛ در مقابل، راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان در شکل‌گیری و تداوم آسیب‌های روانی نقش بسزایی دارند (مور و همکاران، ۲۰۰۸؛ منین و فراج، ۲۰۰۷). نظریه‌پردازان مختلف بر این باورند افرادی که در رویارویی با رویدادهای روزمره نمی‌توانند پاسخ‌های هیجانی خود را مدیریت نمایند، اختلالات هیجانی شدیدی را تجربه خواهند کرد که از جمله می‌توان به اختلال شخصیت مرزی، اختلال افسردگی اساسی (نالن-هوکسما، ویسکو و لیومیرسکی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸) و

1- Seaton & Beaumont

2- Garnefski & Kraaij

3- Nolen-Hoeksema., Wisco & Lyubomirsky

اختلال اضطراب تعمیم یافته (منین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷) اشاره نمود. بنابراین، راهبردهای تنظیم هیجان می-توانند به عنوان عوامل خطر ساز یا محافظ در برابر آسیب های روانی عمل کنند. افراد از روش های مختلفی جهت نظم بخشی به هیجانانشان استفاده می کنند که یکی از متداول ترین آنها، استفاده از راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان می باشد. این راهبردها، فرآیندهای شناختی هستند که افراد بعد از تجربه یک رویداد تنیدگی زا برای مدیریت هیجان خود به کار می گیرند و بر جنبه شناختی مقابله تاکید دارند. از جمله راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می توان به راهبرد ملامت خود<sup>۲</sup>، نشخوارگری<sup>۳</sup>، ملامت دیگران<sup>۴</sup>، فاجعه سازی<sup>۵</sup> و ارزیابی مجدد مثبت<sup>۶</sup>، پذیرش<sup>۷</sup> و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی<sup>۸</sup> اشاره نمود که هر یک از این راهبردها، پیامدهایی را بر سلامت روانی افراد به دنبال خواهد داشت (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۱).

بدین ترتیب، عدم شکل گیری هویت پایدار (برزونسکی و کاک، ۲۰۰۵) از یک سو و عدم تنظیم هیجان (هوپلی و نیکی<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰؛ شید و هادجینز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۹) از سوی دیگر، در بروز آسیب های روانی نقش بسزایی دارند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد افراد با جهت گیری اطلاعاتی در رویارویی با رویدادهای تنیدگی زای روزمره بیشتر از مقابله مسئله مدار استفاده می کنند، با تنیدگی و اضطراب بهتر مقابله می کنند، کمتر دچار اختلالات اضطرابی می گردند و ارتباط عاطفی بهتری با دیگران برقرار می نمایند (کانن و همکاران، ۲۰۰۸؛ کسیدی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۴؛ بوش و همکاران، ۲۰۱۲). مطالعه بیمانت و سیتن (۲۰۱۱) نیز نشان می دهد افراد با هویت اطلاعاتی بیشتر از راهبردهای پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت و برنامه ریزی بهره می گیرند. در مقابل، افراد با جهت گیری سردرگم - اجتنابی در رویارویی با تنیدگی، بیشتر از راهبردهای هیجانی ناسازگارانه همچون اجتناب و ملامت خویش استفاده می کنند و از خودابرازگری کمتری برخوردارند. این افراد بیشتر دچار اختلالات اضطرابی می شوند، ارتباط عاطفی مناسبی با دیگران ندارند و واکنش های افسرده وار نیز در این افراد بیشتر به چشم می خورد (برزونسکی، بوش و همکاران، ۲۰۱۲). مطالعه (بیمانت و سیتن، ۲۰۱۱؛

---

1- Mennin  
2 - self-blame  
3 - rumination  
4 - other-blame  
5 - catastrophizing  
6 - positive reappraisal  
7 - acceptance  
8- Refocus on Planning  
9- Hopley & Nicki  
10- Shead & Hodgins  
11- Cassidy

برزونسکی و فراری، ۱۹۹۶) نشان می‌دهد سبک هویتی سردرگم-اجتنابی با راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان همچون انکار، کناره‌گیری عاطفی و روانی و راهبردهای ناسازگارانه تصمیم‌گیری همچون به تعویق انداختن و سوء مصرف مواد رابطه دارد.

در حالی که سبک هویت اطلاعاتی با سلامت روان و سبک هویتی سردرگم-اجتنابی با اختلالات روانی همبسته می‌باشد، رابطه میان سبک هنجاری و سلامت روانی آشکار نمی‌باشد. از یک سو، افراد با سبک هنجاری از سازگاری روانشناختی برخوردارند (برزونسکی و کاک، ۲۰۰۵) از سوی دیگر، این افراد تحمل ناکامی ندارند (بوش و همکاران، ۲۰۱۲)، از مقابله مسئله‌مدار کمتر استفاده می‌کنند، اجتناب عاطفی و اضطراب توانفرسا در این افراد بیشتر به چشم می‌خورد و از مکانیسم‌های دفاعی ناپخته بیشتر استفاده می‌کنند (سیتون و بیمانت، ۲۰۱۱).

هر چند به نظر می‌رسد سبک‌های هویتی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با تجربه هیجان‌های منفی همچون افسردگی، اضطراب و تنیدگی در ارتباطند، ولی اینکه هر یک چه نقشی را در تجربه هیجان‌های منفی بازی می‌کنند، نامشخص می‌باشد. شاید هر یک نقش خود را به طور مستقل بازی می‌کند و یا نقش آن‌ها پیچیده و متعامل می‌باشد. ممکن است سبک هویتی سردرگم-اجتنابی موجب کاربرد هر چه بیشتر راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان شود و به دنبال آن، فرد هیجان‌های منفی بیشتری را تجربه نماید و یا سبک هویت اطلاعاتی با تاثیر بر راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان، بروز هیجان‌های منفی را در فرد کاهش دهد. از این رو، هدف پژوهش حاضر، از یک سو پیش‌بینی تجربه هیجان‌های منفی همچون اضطراب، افسردگی و تنیدگی از روی سبک‌های هویت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است و از طرف دیگر، تعیین ماهیت این پیش‌بینی در اثر مستقل و متقابل این دو متغیر می‌باشد. بنابراین، در مطالعه حاضر فرضیه‌های زیر بررسی می‌گردند:

فرضیه ۱: سبک هویت اطلاعاتی می‌تواند به‌طور مستقیم راهبردهای سازگارانه (ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، پذیرش و تمرکز مجدد مثبت) و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان (ملامت خویش، ملامت دیگران، نشخوارگری و فاجعه‌سازی) را پیش‌بینی نماید.

فرضیه ۲: سبک هویت اطلاعاتی و سبک سردرگم-اجتنابی می‌توانند به‌طور مستقیم اضطراب، افسردگی و تنیدگی را پیش‌بینی نمایند.

فرضیه ۳: سبک هویت اطلاعاتی به‌طور غیر مستقیم و به واسطه راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان (ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، پذیرش و تمرکز مجدد مثبت) می‌تواند اضطراب، افسردگی و تنیدگی را پیش‌بینی نماید.

فرضیه ۴: سبک هویت سردرگم- اجتنابی به‌طور غیرمستقیم و به‌واسطه راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان (ملامت خویش، ملامت دیگران، نشخوارگری و فاجعه‌سازی) می‌تواند اضطراب، افسردگی و تنیدگی را پیش‌بینی نماید.

## روش شناسی پژوهش

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش حاضر، طرح همبستگی از طریق الگویابی معادلات ساختاری است که یک روش همبستگی چندمتغیری می‌باشد. با این روش می‌توان تاثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرها را در الگوی فرض شده بررسی کرد. این الگو به پژوهشگر اجازه می‌دهد تا روابط میان مجموعه‌ای از متغیرها را تعیین، اثر علی متغیرها را بر یکدیگر فرض و برازندگی الگوی مفروض را بررسی نماید. در این راستا، از بین جامعه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ تعداد ۲۵۰ نفر به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین منظور، ابتدا دانشگاه به ۵ دانشکده (هر دانشکده یک خوشه) تقسیم و سه دانشکده علوم انسانی، علوم پایه و فنی- مهندسی به طور تصادفی انتخاب شدند. سپس، از هر یک از سه دانشکده منتخب، دو گروه آموزشی به طور تصادفی برگزیده شدند (گروه‌های آموزشی علوم تربیتی و مدیریت از دانشکده علوم انسانی؛ گروه‌های زیست‌شناسی و شیمی از دانشکده علوم پایه و گروه‌های آموزشی مهندسی برق و مهندسی عمران از دانشکده فنی-مهندسی). در نهایت، از هر گروه آموزشی منتخب، دو کلاس به شیوه تصادفی انتخاب شد و پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت آزمودنی‌ها، تعداد ۲۵۰ نفر مورد مطالعه قرار گرفتند.

### ابزار پژوهش

اطلاعات مورد نیاز از طریق چند پرسشنامه جمع‌آوری شد که عبارت بودند از: پرسشنامه سبک‌های هویت برزونسکی: این مقیاس توسط وایت ۱ و همکارانش (۱۹۹۸) طراحی شد و یک مقیاس خود- گزارش‌دهی است که سبک‌های هویت برزونسکی را در سه سبک اطلاعاتی، هنجاری و



سردرگم - اجتنابی ارزیابی می‌نماید. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (برای کاملاً مخالفم) تا ۵ (برای کاملاً موافقم) می‌باشد. وایت و همکاران (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ را برای سبک‌های اطلاعاتی، سردرگم-اجتنابی و هنجاری به ترتیب ۰/۵۹، ۰/۷۸ و ۰/۶۴ به دست آوردند. در ایران سلطانی، فولادوند و فتحی آشتیانی (۱۳۸۹) پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای سبک‌های هویت اطلاعاتی، هنجاری و اجتنابی - سردرگم به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۶ و ۰/۸۰ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند.

مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی (DASS): مقیاس افسردگی، اضطراب، تنیدگی (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵؛ به نقل از فتحی آشتیانی و داستانی، ۱۳۸۸) مجموعه‌ای از سه مقیاس خود- گزارش‌دهی برای ارزیابی حالات عاطفه منفی در افسردگی، اضطراب و تنیدگی است و فرد باید وضعیت یک نشانه را در طول هفته گذشته مشخص کند. این مقیاس دارای دو فرم بلند و کوتاه می‌باشد که فرم کوتاه آن که دارای ۲۱ ماده است و هریک از سازه‌های روانی تنیدگی، اضطراب و افسردگی را توسط ۷ سوال متفاوت مورد ارزیابی قرار می‌دهد، مورد استفاده قرار گرفت. نمره‌گذاری در مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) می‌باشد. ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در چند مطالعه بررسی شده است. مطالعه هنری و کرافورد (۲۰۰۵) که با استفاده از یک نمونه انگلیسی انجام شده نشان می‌دهد که پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفا کرونباخ برای کل مقیاس و نیز سه خرده مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۸، ۰/۸۲ و ۰/۹۰ می‌باشد. روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی برای مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی به ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۷ و روایی این مقیاس با استفاده از روش تحلیل عاملی تاییدی ۰/۹۰ به دست آمده است. در پژوهش حاضر جهت بررسی سلامت روانی دانشجویان از مقیاس اضطراب، افسردگی و تنیدگی استفاده شده است. هر چه میزان تجربه هیجان‌های منفی همچون اضطراب، افسردگی و تنیدگی در دانشجویان کمتر باشد، سلامت روانی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

**مقیاس نظم‌جویی شناختی هیجان:** این پرسشنامه توسط گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون (۲۰۰۱) جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از رویارویی با یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است و دارای ۳۶ ماده و ۹ خرده مقیاس

می‌باشد. خرده مقیاس‌های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، دیدگاه‌پذیری، نشخوارگری، فاجعه‌سازی، ملامت دیگران‌پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، را ارزیابی می‌نماید و بر روی مقیاس لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. هر خرده‌مقیاس دارای ۴ ماده است و دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و رویارویی با وقایع تنیدگی‌زا و منفی می‌باشد. حسنی (۱۳۸۹) پایایی خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفا کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است که بیانگر همسانی درونی خوب خرده مقیاس‌ها می‌باشد. همچنین، روایی این مقیاس با استفاده از روش تحلیل عاملی و همبستگی با سیاهه افسردگی بک مورد آزمون قرار گرفته و بیانگر روایی خوب این مقیاس می‌باشد.

جهت تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون برای محاسبه ضرایب همبستگی میان متغیرهای پژوهش، و جهت آزمون برازش و تناسب الگوسازی نظری و پیشنهادی پژوهش با داده‌های جمع‌آوری شده و تحلیل مسیر از الگوسازی معادله ساختاری ۱ با استفاده از نرم‌افزار ایموس نسخه ۲۰ استفاده گردید. برای انجام این تحلیل علاوه بر استفاده از نرم‌افزار SPSS آزمون ضریب همبستگی پیرسون، از شاخص مجذور کای، مجذور کای نسبی، شاخص برازندگی مقایسه‌ای، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

از میان ۲۵۰ نفر دانشجوی پاسخگو، ۱۳۹ نفر دختر (۵۵/۶ درصد) و ۱۱۱ نفر پسر (۴۴/۴ درصد) بودند. دامنه سنی افراد مورد مطالعه بین ۱۸-۲۵ سال، میانگین سنی برابر با ۲۰/۲۲ و انحراف معیار برابر با ۴/۳۳ بود. مبنای تجزیه و تحلیل مدل‌های علی، ماتریس همبستگی است. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه نیز در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی سبک‌های هویت، راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و اضطراب، افسردگی و

تنیدگی

ضرایب همبستگی						خرده مقیاس
سردرگمی	هنجاری	اطلاعاتی	اضطراب	افسردگی	تنیدگی	
۰/۰۹	۰/۱۱	-۰/۱۰	۰/۴۳***	۰/۳۹***	۰/۳۰***	ملامت خویش
۰/۰۳	۰/۰۳	-۰/۰۸	۰/۳۶***	۰/۲۹***	۰/۲۴***	ملامت دیگران
۰/۱۶*	۰/۰۳	-۰/۱۷**	۰/۴۰***	۰/۴۴***	۰/۳۲***	نشخوارگری
۰/۱۵*	۰/۱۰	-۰/۱۵*	۰/۳۸***	۰/۳۵***	۰/۲۵***	فاجعه‌سازی
-۰/۱۰	۰/۰۵	-۰/۰۲	۰/۲۵***	۰/۲۱***	۰/۲۰***	دیدگاه‌گیری
۰/۰۳	۰/۰۶	۰/۰۹	-۰/۳۱***	-۰/۲۷***	-۰/۲۰***	پذیرش
-۰/۱۰	۰/۰۶	۰/۱۷*	-۰/۲۵***	-۰/۱۷***	-۰/۲۲***	تمرکز مجدد مثبت
-۰/۱۳*	۰/۰۴	۰/۱۵*	-۰/۳۷***	-۰/۳۳***	-۰/۲۸***	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی
-۰/۱۸**	۰/۰۳	۰/۱۸*	-۰/۲۶***	-۰/۲۵***	-۰/۲۵***	ارزیابی مجدد مثبت
-	-	-	-۰/۱۵*	-۰/۲۳***	-۰/۱۵*	اطلاعاتی
-	-	-	۰/۰۱۴	۰/۰۸	-۰/۰۵	هنجاری
-	-	-	۰/۲۰***	۰/۱۹***	۰/۲۴***	سردرگم- اجتنابی

\*\*\*P</0.001, \*\*P</0.01, \*P</0.05.

نتایج تحلیل‌های همبستگی دو متغیره موجود در جدول ۱ نشان می‌دهد بین راهبردهای ملامت خویش، ملامت دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و دیدگاه‌گیری با مولفه‌های اضطراب، افسردگی و تنیدگی رابطه مثبت معنادار وجود دارد؛ در حالی که این رابطه برای راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت منفی می‌باشد.

افزون‌براین، یافته‌های موجود در جدول ۱ نشان می‌دهد سبک هویت اطلاعاتی با راهبردهای نشخوارگری و فاجعه‌سازی به گونه منفی و معنادار و با راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت به طور مثبت و معنادار همبسته می‌باشد. سبک هویتی سردرگم-اجتنابی با راهبردهای تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت رابطه منفی معنادار و با فاجعه‌سازی و نشخوارگری رابطه مثبت و معنادار دارد.

بررسی ارتباط میان سبک‌های هویت و عواطف منفی نیز حاکی از آن است که سبک هویت اطلاعاتی با تنیدگی، اضطراب و افسردگی رابطه منفی معنادار و سبک سردرگم-اجتنابی با این مولفه‌ها رابطه مثبت معنادار دارند.

**آزمون مدل فرضی:** در زمینه دستیابی به فهم روشنی از چگونگی تاثیر سبک‌های هویت و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر اضطراب، افسردگی و تنیدگی، آزمون مدلی که به این منظور طراحی شده است، نشان خواهد داد که آیا اصلی‌ترین فرضیه این پژوهش-برازش مدل با داده‌های به دست آمده از نمونه مورد مطالعه- تایید خواهد شد؟ اگرچه روابط همبستگی ساده بررسی شده بین متغیرها، برخی نکات را آشکار ساخت، اما روابط پیچیده و چندگانه بین متغیرها می‌تواند از طریق یک مدل ساختاری آشکار شود. بدین ترتیب، روابط علی میان متغیرهای مورد مطالعه و آزمون فرضیه‌های ۳ و ۴ پژوهش با استفاده از تحلیل مسیر بررسی گردید. جدول ۲، شاخص‌های برازندگی الگوی پیشنهادی نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. مطابق با یافته‌های موجود در جدول ۲، برای تعیین کفایت برازندگی الگوی پیشنهادی با داده‌ها از چند شاخص برازندگی استفاده شد.

جدول ۲: شاخص نیکویی برازش برای الگوی نهایی اصلاح شده پژوهش

شاخص	$\chi^2$	DF	$\chi^2/df$	NFI	CFI	GFI	RMSEA
مدل	۱۷۴/۴۴	۸۹	۱/۹۶	۰/۹۶	۰/۹۷	۰/۹۶	۰/۰۷۹

در مدل پیشنهادی اولیه مقدار مجذور کای نسبی، ۵ به دست آمد. لذا از اصلاحات پیشنهاد شده در الگو استفاده و مدل بازسازی شد. سپس برازش مدل جدید مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌های موجود در جدول ۲ مقدار مجذور کای نسبی مدل اصلاح شده را برابر با ۱/۹۶ می‌باشد، نشان می‌دهد که حاکی از برازش عالی مدل می‌باشد. دیگر شاخص‌های برازش حاکی از آن اند که شاخص نیکویی برازش ۱ (GFI)، شاخص برازندگی تطبیقی ۲ (CFI) و شاخص هنجار شده برازندگی ۳ (NFI) ۰/۹۶ و بیشتر می‌باشند و شاخص ریشه میانگین مجذور خطای تقریب ۴ (RMSEA) کمتر از ۰/۰۸ است که بیانگر برازش عالی مدل با داده‌ها می‌باشد.

برای تعیین معنی‌داری اثرات غیرمستقیم متغیرهای میانجی از روش بوت استروپ با فاصله اطمینان ۹۵ درصدی استفاده شد. در این مدل، دو راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و نشخوارگری (شکل ۱) توانسته‌اند بین سبک‌های هویت و افسردگی و اضطراب نقش واسطه‌ای ایفا کنند. در جدول شماره ۳، اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل آورده شده است. در ادامه، به بحث پیرامون روابط فرضی بین متغیرها خواهیم پرداخت:

جدول ۳: اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل استاندارد متغیرهای پیشین بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و افسردگی

و اضطراب

اثر کل	اثر غیر مستقیم	اثر مستقیم	مسیرهای الگوی نهایی
-	-	۰/۲۵**	هویت اطلاعاتی ← تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی
-۰/۵۷**	-۰/۲۷**	-۰/۳۰**	هویت اطلاعاتی ← تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ← افسردگی

1 - Goodness of Fit Index

2 - Comparative Fit Index

3- Norm Fit Index

4 - Root Mean Square Error of Approximation

-۰/۵۲**	-۰/۲۴**	-۰/۲۸**	هویت اطلاعاتی ← تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ← اضطراب
-	-	۰/۳۴**	هویت سردرگم-اجتنابی ← نشخوارگری
۰/۴۸**	۰/۱۳*	۰/۳۵**	هویت سردرگم-اجتنابی ← نشخوارگری ← افسردگی
۰/۳۷**	۰/۱۵*	۰/۲۲*	هویت سردرگم-اجتنابی ← نشخوارگری ← اضطراب
-	-	۰/۳۵**	هویت سردرگم-اجتنابی ← ملامت خویش
-	-	-۰/۲۵**	ارزیابی مجدد مثبت ← افسردگی
-	-	-۰/۴۲***	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ← افسردگی
-	-	-۰/۵۸***	تمرکز مجدد مثبت ← افسردگی
-	-	۰/۵۴***	نشخوار فکری ← افسردگی
-	-	۰/۳۴**	فاجعه ← افسردگی
-	-	-۰/۵۱***	ارزیابی مثبت ← اضطراب
-	-	-۰/۳۵***	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ← اضطراب
-	-	۰/۴۸**	نشخوارگری ← اضطراب
-	-	۰/۲۶**	ملامت دیگران ← اضطراب
-	-	۰/۲۶**	فاجعه ← اضطراب

\*\*\*P<۰/۰۰۱, \*\*P<۰/۰۰۱, \*P<۰/۰۱

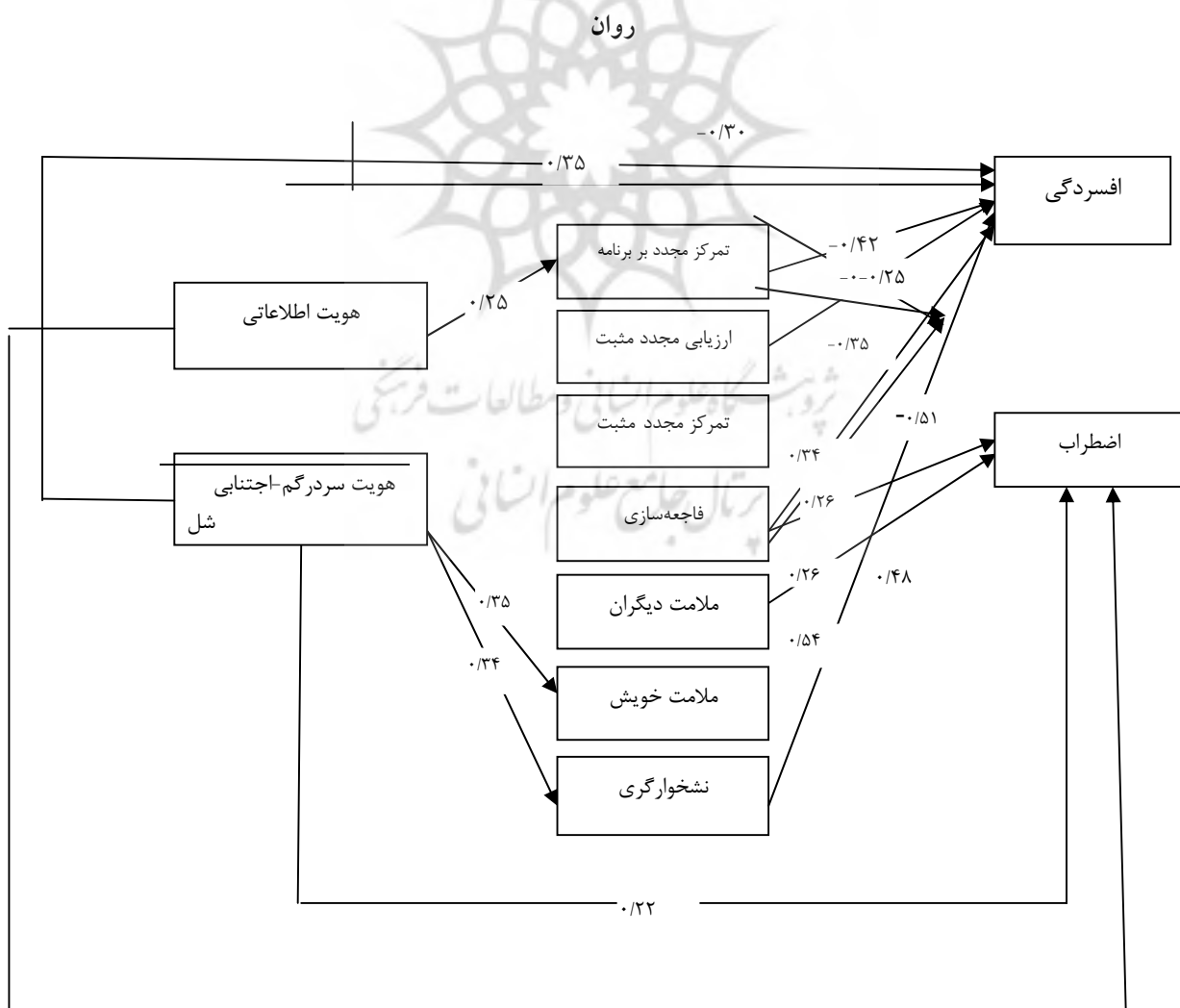
نتایج موجود در جدول ۳ بیانگر آن است که اثر مستقیم هویت اطلاعاتی به افسردگی ( $\beta = -0/30$ ) و اضطراب ( $\beta = -0/28$ ) منفی و معنادار می‌باشد. تاثیر غیر مستقیم هویت اطلاعاتی به واسطه تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به افسردگی ( $\beta = -0/27$ ) و اضطراب ( $\beta = -0/24$ ) منفی و معنادار است.

همچنین، اثر مستقیم هویت سردرگم-اجتنابی به افسردگی ( $\beta = 0/35$ ) و اضطراب ( $\beta = 0/22$ ) مثبت و معنادار می‌باشد. مسیر غیرمستقیم این سبک هویتی به واسطه راهبرد نشخوارگری به افسردگی ( $\beta = 0/13$ ) و

اضطراب ( $\beta = 0/15$ ) مثبت و معنادار است. در یک جمع‌بندی، می‌توان گفت دو سبک هویتی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم می‌توانند واریانس افسردگی و اضطراب را تبیین نمایند.

در این مدل مسیرهای دیگری نیز وجود داشت که لازم است توضیح داده شود. اثر مستقیم هویت اطلاعاتی به تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ( $\beta = 0/25$ )، هویت سردرگم-اجتنابی به ملامت خویش ( $\beta = 0/35$ ) و نشخوارگری ( $\beta = 0/34$ )، راهبردهای هیجانی تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد مثبت با افسردگی ( $\beta = -0/42$ ،  $\beta = -0/25$ ،  $\beta = -0/42$ ) و اضطراب به ترتیب ( $\beta = -0/35$ ،  $\beta = -0/51$ ) رابطه منفی و معنادار دارند؛ نشخوارگری ( $\beta = 0/54$ ) و فاجعه‌سازی ( $\beta = 0/34$ ) نیز با افسردگی و اضطراب ( $\beta = 0/26$ ،  $\beta = 0/48$ ) رابطه علی مستقیم و معناداری دارند. ملامت دیگران نیز با اضطراب ( $\beta = 0/26$ ) رابطه علی مثبت معنادار نشان داد.

نمودار ۱: آزمون مدل فرضی رابطه میان سبک‌های هویت، متغیر واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سلامت روان



## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ماهیت رابطه سبک‌های هویت و سلامت روانی با میانجی‌گری راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در دانشجویان صورت گرفت. نتایج نشان داد که بین راهبردهای ناسازگارانه ملامت خود، ملامت دیگران، نشخوارگری، دیدگاه‌گیری و فاجعه‌سازی با اضطراب، افسردگی و تنیدگی رابطه مثبت معنادار و بین راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، پذیرش و ارزیابی مجدد مثبت با این هیجان‌های منفی رابطه منفی معناداری وجود دارد. ارتباط میان راهبردهای هیجانی سازگارانه و ناسازگارانه با اضطراب، افسردگی و تنیدگی با نتایج پژوهش‌های متعددی همسو می‌باشد (گارنفسکی، بون و کرایچ، ۲۰۰۳؛ کرایچ و همکاران، ۲۰۰۳؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۷). در این راستا، مطالعه آلدائو و همکاران (۲۰۱۰) نشان می‌دهد راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان با اختلالات روانی کمتر و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با بروز اختلالات روانی بیشتر رابطه دارد. افزون‌براین، نوع اختلال روانی به نوع راهبرد هیجانی ناسازگارانه که فرد بکار می‌گیرد، بستگی دارد، ضمن آنکه بکارگیری راهبردهای هیجانی ناسازگارانه در مقایسه با راهبردهای هیجانی سازگارانه ارتباط نیرومندتری با بروز اختلالات روانی همچون اضطراب و افسردگی دارد. برای مثال، فقدان راهبرد برنامه‌ریزی برای عمل که یک مهارت حل مساله می‌باشد، بر سلامت روانی تأثیری منفی می‌گذارد و موجب شکل‌گیری راهبردهای هیجانی منفی همچون نشخوارگری، سرکوب و اجتناب می‌گردد (نالن-هاکسما و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین، مطالعه آلدائو و همکاران (۲۰۱۰) نشان می‌دهد اختلالات درونی‌سازی همچون اضطراب و افسردگی در مقایسه با اختلالات برونی‌سازی، ارتباط تنگاتنگی با راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان دارند.

جهت تبیین این یافته که راهبردهای هیجانی سازگارانه ارزیابی مجدد و تمرکز مجدد مثبت با کاهش اضطراب و افسردگی رابطه منفی و معکوس دارند، می‌توان گفت این راهبردها شامل تعبیر و تفسیر مثبت و خوش‌بینانه موقعیت تنیدگی‌زا می‌باشد. در چنین شرایطی، فرد موقعیت تنیدگی‌زا را به گونه مثبت ارزیابی می‌نماید و بدین ترتیب تنش، اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کند.

راهبرد پذیرش، دیگر راهبرد هیجانی سازگارانه‌ای است که با سطوح پایین افسردگی، اضطراب و تنیدگی رابطه دارد. بنا بر یافته‌های زلومک و هان<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) این راهبرد، نقش برجسته‌ای در مفهوم‌سازی و رویارویی

1- Zlomke & Hahn



با رویدادهای تنیدگی‌زا بازی می‌کند. به بیان دیگر، پذیرش این موضوع که در هر صورت رویداد منفی اتفاق خواهد افتاد و وقوع آن موجب رشد و تعالی شخصی خواهد شد، رابطه مثبتی با خوش‌بینی و عزت نفس داشته و موجب کاهش اضطراب و افسردگی شخص می‌گردد (کارور<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۸۹). از سوی دیگر، کنترل، سرکوب و یا اجتناب از تجارب هیجانی منفی، فراوانی و شدت اینگونه تجارب را افزایش خواهد داد (کاشدان، زولنسکی و ملیش<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). به طور مثال، مطالعه روئمر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۵) نشان می‌دهد تلاش جهت کنترل و یا اجتناب از هیجان‌های منفی به طور مستقیم با نگرانی مزمن ارتباط دارد.

نتایج حاصل از تحلیل مسیر روابط میان متغیرهای مورد مطالعه نشان می‌دهد سبک هویت اطلاعاتی به طور مستقیم و غیر مستقیم و به گونه منفی و معناداری افسردگی و اضطراب را پیش‌بینی نمود. همچنین، هویت اطلاعاتی با تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، رابطه علی معناداری نشان داد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو می‌باشد (برزونسکی، ۲۰۰۳؛ ولیراس و بوسما، ۲۰۰۵؛ کانن و همکاران، ۲۰۰۸؛ بیمانت، ۲۰۰۹؛ بیمانت و سیتن، ۲۰۱۱؛ بوش و همکاران، ۲۰۱۲). پژوهش‌ها حاکی از آن است سبک هویت اطلاعاتی با سازگاری مثبت و تاب‌آوری (برزونسکی، ۲۰۰۳)، رشد شخصی (ولیراس و بوسما، ۲۰۰۵)، خودشکوفایی (بیمانت، ۲۰۰۹) و رفتار معقول و ارزیابی مجدد مثبت (بیمانت، ۲۰۱۱) رابطه مثبت دارد. همچنین، این سبک هویتی با مقابله مسئله‌مدار، برنامه‌ریزی و جستجوی حمایت اجتماعی به گونه مستقیم همبسته می‌باشد (بیمانت و سیتن، ۲۰۱۱). به بیان دیگر، هویت اطلاعاتی، مشخصه کسانی است که درصدد دستیابی به رشد فردی می‌باشند. به عقیده ریف<sup>۴</sup> (۱۹۸۹) افرادی که به دنبال رشد شخصی می‌باشند، همواره در تلاش اند تا رشد و تحولی پویا و مستمر داشته باشند؛ رشد مستمر نیز با عزت نفس بالا، منبع کنترل درونی، تعامل مثبت با دیگران و هدفمندی در زندگی رابطه دارد. بنابراین، افرادی که دارای سبک هویتی اطلاعاتی می‌باشند، سبک‌های مقابله‌ای را برمی‌گزینند تا به رشد شخصی دست یابند و به همین دلیل، اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌نمایند.

همچنین، نتایج پژوهش نشان داد هویت سردرگم-اجتنابی به طور مستقیم و غیر مستقیم و به گونه معناداری توانست اضطراب و افسردگی را پیش‌بینی نماید. این سبک هویتی با ملامت خویش و نشخوارگری نیز رابطه علی معناداری نشان داد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو می‌باشد

1- Carver

2- Kashdan., Zvolensky & McLeish

3- Roemer

4- Ryff

(بیمانت و ستین، ۲۰۱۱؛ ستین و بیمانت، ۲۰۱۱؛ ستین و بیمانت، ۲۰۰۸؛ برزونسکی و کاک، ۲۰۰۵؛ برزونسکی و فراری، ۱۹۹۶). همسو با یافته پژوهش، مطالعه بیمانت و ستین (۲۰۱۱) نشان می‌دهد سبک هویتی سردرگم - اجتنابی با اشکال مقابله ناسازگارانه همچون: انکار، کناره‌گیری عاطفی و روانی، راهبردهای ناسازگارانه تصمیم‌گیری همچون به تعویق انداختن و سوء مصرف مواد رابطه دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت این افراد به دلیل آنکه فاقد هویتی منسجم و پایدار می‌باشند، نمی‌توانند با بررسی شرایط، ارزیابی درستی از موقعیت داشته باشند و برای آن برنامه‌ریزی نمایند. آنان به هنگام رویارویی با موقعیت‌های تنیدگی‌زا، نمی‌توانند هیجانات خود را مدیریت نمایند و سعی می‌کنند با اجتناب از تنیدگی با آن مواجه نگردند. فقدان هویتی منسجم، از یک سو و عدم برخورداری از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان از سوی دیگر، موجب می‌گردد که موقعیت تنیدگی‌زا تداوم یافته و فرد با تنیدگی بیشتر و به دنبال آن افسردگی و اضطراب بیشتری مواجه گردد. در همین راستا، مطالعه برزونسکی و لیکس<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) نشان می‌دهد سبک سردرگم - اجتنابی با خودآگاهی به طور منفی همبسته می‌باشد؛ خودآگاهی، عنصر زیربنایی خودابرازگری می‌باشد و خودابرازگری، نقش کلیدی در تنظیم هیجان و برقراری تعاملات اجتماعی دارد. بدین ترتیب، افراد با جهت‌گیری سردرگم - اجتنابی از خودابرازگری و تنظیم هیجانی کمتری برخوردارند و به جای آن بیشتر از کناره‌گیری عاطفی بهره می‌گیرند.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی توانستند به طور منفی و معناداری افسردگی و اضطراب را پیش‌بینی نمایند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو می‌باشد (زلومک و هان، ۲۰۱۰). مطالعه نشان می‌دهد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و تفکر در زمینه نحوه مدیریت رویدادهای منفی، اضطراب، تنیدگی و نگرانی کمتری را به دنبال خواهد داشت. این راهبردها، به بخش شناختی راهبرد مقابله مسئله‌مدار یعنی حل مساله اشاره دارد. وقتی فرد در رویارویی با رویداد تنیدگی‌زا قرار گیرد و از مهارت‌های حل مساله و اعتماد به نفس کافی جهت رویارویی با شرایط تنیدگی‌زا برخوردار باشد، بهتر می‌تواند هیجان خود را مدیریت کند و بر شرایط فائق آید. به بیان دیگر، مهارت‌های حل مساله به عنوان فاکتور محافظ در برابر تنیدگی، اضطراب و نگرانی عمل خواهد کرد. این راهبرد با هدایت توجه فرد نسبت به اعمال و فعالیت‌هایی که می‌تواند در رویارویی با

---

1- Luyckx

تندگی انجام دهد، در کاهش یا حذف تندگی‌ها، افسردگی و اضطراب نقش مهمی دارد (آلدائو و همکاران، ۲۰۱۰).

در میان یافته‌های پژوهش، نشخوارگری و فاجعه‌سازی نیز با افسردگی و اضطراب و ملامت دیگران هم با اضطراب، رابطه علی مستقیم نشان دادند. این یافته‌ها، همراستا با نتایج پژوهش‌های پیشین می‌باشند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱؛ کرایج و همکاران، ۲۰۰۳؛ گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۴؛ مارتین و داهلن، ۲۰۰۵؛ آلدائو و همکاران، ۲۰۱۰). تبیینی که می‌توان برای این یافته ارائه کرد، این است که این راهبردها عواملی خطر ساز در تجربه دوره‌های شدید و طولانی تندگی می‌باشند، زیرا این پاسخ‌ها در فرآیند حل مسئله اختلال ایجاد می‌کند، دسترسی به شناخت‌های منفی را افزایش می‌دهد و مانع بروز رفتارهای مثبت می‌گردد. بنابراین، فرد در رویارویی با موقعیت تندگی‌زا، توانمندی لازم جهت رویارویی را نخواهد داشت و اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه خواهد کرد.

بدین ترتیب، ضروری است که در مداخلات مشاوره‌ای، تدابیری اتخاذ گردد تا جوانان به هویتی منسجم دست یابند. همچنین، با آموزش راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، زمینه بهزیستی روانی، پیشرفت تحصیلی و روابط اجتماعی سالم برای جوانان حاصل شود و از بروز اختلالات روانی همچون: اضطراب، افسردگی و سوء مصرف مواد که در زمره بزرگترین مشکلات کنونی جوانان می‌باشد، پیشگیری به عمل آید.

شایان ذکر است که استفاده از پرسشنامه‌های خودسنجی در این پژوهش، ممکن است زمینه سوگیری پاسخ‌ها را به وجود آورد. همچنین، نمونه مورد بررسی در این پژوهش یک نمونه دانشجویی است که در تعمیم یافته‌های آن به سایر جمعیت‌ها باید احتیاط شود.

## منابع

- حسنی، جعفر (۱۳۸۹) "خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان". مجله روان‌شناسی بالینی. ۳(۷)، ۷۳-۸۴.
- سلطانی، م؛ فولادوند، خ. و فتحی آشتیانی، ع. (۱۳۸۹) "بررسی رابطه میان هویت و جستجوی سردرگمی با اعتیاد به اینترنت". مجله علوم رفتاری. ۴(۳)، ۱۹۱-۱۹۷.
- فتحی آشتیانی، ع. و داستانی، م. (۱۳۸۸) آزمون‌های روان‌شناختی ارزشیابی شخصیت و سلامت روان. تهران: انتشارات بعثت
- سامانی و جوکار (۱۳۸۶) "بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی". مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز. ۲۶(۳)، ۶۵-۷۶.
- میرز، ل.؛ گامست، گ و گارینو، ج. (۱۳۹۱) پژوهش چند متغیری کاربردی (طرح و تفسیر). پاشا شریفی و فرزاد رضاخانی و همکاران. تهران: انتشارات رشد
- Adams, G. R., Munro, B., Doherty- Poirer, M., Munro, G., Petersen, A. M. R., & Edwards, J. (2001) "**Diffuse- avoidance, normative and informational identity styles: using identity theory to predict maladjustment.**" Identity: An International Journal of Theory and Research. 1, 307-320.
- Aldao, A., Nolen- Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010) "**Emotion- regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review**". Clinical Psychology Review. 30, 217-237.
- Beaumont, S. L. (2009) "**Identity processing styles and personal wisdom: an informational identity style predicts self-actualization and self transcendence.**" Identity: An International Journal of Theory and Research. 9, 95-115.
- Beaumont, S. L., & Seaton, C. L. (2011) "**Patterns of coping associated with identity processing styles**". Identity: An International Journal of Theory and Research. 11 (4), 348-361.
- Berzonsky, M. D. (1989) "**Identity style: Conceptualization and measurement**". Journal of Adolescent. Research, 4(3), 267-281.
- Berzonsky, M. D. (2003) "**Identity style and well-being: does commitment matter?**". Identity. 3, 131-142.

- Berzonsky, M. D., Cieciuch, J., Duriez, B., & Soenens, B. (2011) "**The how and what of identity formation: Association between identity styles and value orientation**". *Personality and Individual Differences*. 50, 295-299.
- Berzonsky, M. D., & Ferrari, J. R. (1996) "**Identity orientation and decisional strategies**". *Personality and Individual Differences*. 20, 597–606.
- Berzonsky, M. D., and Kuk, L. (2000) "**Identity status, identity processing style, and the transition to university**". *Journal of Adolescent Research*. 15, 81–98.
- Berzonsky, M. D., & Kuk, L. (2005) "**Identity style, psychosocial maturity, and academic performance**". *Personality and Individual Differences*. 39, 235–247.
- Berzonsky, M. D., & Luyckx, K. (2008) "**Identity style, self-reflective cognition and identity processes: a study of adaptive and maladaptive dimensions of self-analysis**". *Identity: An International Journal of Theory and Research*. 8, 205-219.
- Berzonsky, M. D., Macek, P., & Nurmi, J. E. (2003) "**Interrelationships among identity process, content, and structure: A cross-cultural investigation**". *Journal of Adolescent Research*. 18, 112–130.
- Bosch, L. A., Segrin, C, Curran, M. A. (2012) "**Identity style during the transition to adulthood: the role of family communication patterns, perceived support, and affect. Identity**". *An International Journal of Theory and Research*. 12, 275-295.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989) "**Assessing coping strategies: A theoretically based approach**". *Journal of Personality and Social Psychology*. 56, 267–283.
- Cassidy, T. (2004) "**Mapping variables related to social identity, distress and perceived health in an undergraduate student population**". *Social Psychology of Education*. 7,339-352.
- Dollinger, S. M. (1995) "**Identity styles and the five-factor model of personality**". *Journal of Research Personality*. 29, 475–479.
- Erikson, E. (1968) **Identity: Youth and crisis**. New York: Norton
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003) "**Relationship between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life events**". *Journal of Youth and Adolescence*. 32, 401–408.

- Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005) "**Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and mouth crisis**". *Personality and Individual Differences*. 38(6): 1317- 1327.
- Garnefski, N & Kraaij, V. (2006) "**Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples**". *Personality and Individual Differences*. 40(8): 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007) "**The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire “Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults”**". *European Journal of Psychology Assessment*. 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001) "**Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems**". *Personality and Individual Differences*. 30, 1311–1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van-Den-Kommer, T. (2004) "**Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females**". *Personality and Individual Differences*. 36(2): 267-276.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003) "**Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being**". *Journal of Personality and Social Psychology*. 85, 348–362.
- Hopley, A., & Nicki, R. (2010) "**Predictive factors of excessive online poker playing**". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 13 (4), 371-385.
- Kashdan, T. B., Zvolensky, M. J., & McLeish, A. C. (2008) "**Anxiety sensitivity and affect regulatory strategies: Individual and interactive risk factors for anxiety related symptoms**". *Journal of Anxiety Disorders*. 22, 429–440.
- Kraaij, V., Garnefski, N., & Van Gerwen, L. (2003) "**Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying**". *Aviation, Space, & Environmental Medicine*, 74, 273–277.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005) "**Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger**". *Personality and Individual Differences*. 39,1249–1260.

- Mennin, D. S., & Farach, F. J. (2007) "**Emotion and evolving treatments for adult psychopathology**". *Clinical Psychology: Science and Practice*. 14, 329–352.
- Moore, S.A., Zoellner, L.A., & Mollenholdt, N. (2008) "**Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?**". *Behavioural Research and Therapy*. 46, 9993-1000.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008) "**Rethinking rumination**". *Perspectives on Psychological Science*. 3, 400–424.
- Nurmi, J.-E., Berzonsky, M. D., Tammi, K., & Kinney, A. (1997) "**Identity processing orientation, cognitive and behavioural strategies and well-being**". *International Journal of Behavioral Development*. 21, 555–570.
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S., & Orsillo, S. M. (2005) "**Fear and avoidance in generalized anxiety disorder: A preliminary conceptual model**". *Cognitive Research and Therapy*. 29, 71–88.
- Ryff, C. D. (1989) "**Happiness is everything, or is it?. Explorations on the meaning of psychological well-being?**". *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 1069-1081.
- Seaton, C. L., & Beaumont, S. L. (2011) "**The link between identity style and intimacy: does emotional intelligence provide the key?**". *Identity: An International Journal of Theory and Research*. 11, 311-332.
- Seaton, C. L., & Beaumont, S. L. (2008) "**Individual differences in identity styles predict proactive forms of positive adjustment**". *Identity: An International Journal of Theory and Research*. 8, 249-268.
- Shead, N., & Hodgins, D. (2009) "**Affect-regulation expectancies among gamblers**". *Journal of Gambling Studies*. 25:357-375.
- Strayer, J. (2002) "**The dynamics of emotions and life cycle identity**". *Identity: An International Journal of Theory and Research*. 2, 47-79.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007) **Using Multivariate Statistics**. (5th Ed.), New York: Allyn and Bacon.
- Vleioras, G., Bosma, H. A. (2005) "**Are identity styles important for psychological well-being?**" *Journal of Adolescence*. 28, 397–409.
- Wheeler, H. A., Adames, G. R., & Keating, L. (2001) "**Binge eating as a means for evading identity issues: the association between an avoidance identity style and bulimic behavior**". *Identity: An International Journal of Theory and Research*. 1, 161-178.

- White JM, Wampler RS, Winn K.I. (1998) "**The identity style inventory: A revision with a sixth grade reading level**". Journal of Adolescent Research. 13, 223-245.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K.S. (2010) "**Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry**". Personality and Individual Differences. 48, 408–413.





# **Identity Styles and Cognitive Emotion Regulation Strategies and Mental Health in University Students: Structural Equation Modeling**

**Fereshteh Pourmohseni Koluri**

Ph.D., Assistant Professor in Psychology, Payam-e- Nour University

*Received: 9 Jun. 2014*

*Accepted: 30 Aug. 2014*

This research is to examine the role of identity styles and emotion regulation on mental health in university students. So, structural equation modeling techniques were used in this study. This research was a correlation descriptive study that performed on 250 subjects selected among Mohaghegh Ardebili University' students based on multi-stage cluster sampling. Participants answered the identity styles questionnaire, cognitive emotion regulation strategies scale and Anxiety, Depression and Stress Scale (DASS). Data was analyzed with Pearson correlation and path analysis by SPSS 18 and Amos 20. Results of path analysis indicated that informational identity and diffuse-avoidant style directly affected on depression and anxiety. Also, informational identity through Refocus on Planning, and diffuse-avoidant style through rumination had significant effect on depression and anxiety. Informational style had positively and directly effect on Refocus on Planning, and diffuse-avoidant style had negatively and directly effect on rumination and self-blame. Refocus on Planning, positive reappraisal and positive refocusing negatively and directly affect depression and anxiety. In addition, rumination and catastrophizing Informational style was an inverse significant predictor of depression, and diffuse-avoidant style was a significant predictor of anxiety. Also, rumination and catastrophizing positively and directly predicted depression and anxiety and other-blame indicated causal relationships with anxiety. Cognitive emotion

regulation strategies and identity styles had important role on psychopathology or well-being and experience of negative emotions. Findings can be used in counseling with students and prevention of mental disorder.

**Key words:** Cognitive Emotion Regulation Strategies, Identity Styles, Mental Health and Structural Equation Modeling

