BRIEF REPORT

redictive Role of Self-efficacy in Emotional Regulation and Cognitive Flexibility on Reducing Emotional Distress in University Students

Zahra Raeisi Sarteshneizy[1],
Mozhgan Lotfi[2],
Mohammadreza Pirmoradi[2],
Aliasghar Asghar Nejad Farid[3]

[1] MSc in Mental Health, School of Behavioral Sciences and Mental Health (Tehran Institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
[2] Assistant Professor, Department of Mental Health, School of Behavioral Sciences and Mental Health (Tehran Institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
[3] Associate Professor Department of Clinical Psychology, School of Behavioral Sciences and Mental Health (Tehran institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran Iran

(Received May 9, 2020 ; Accepted September 7, 2020)

Abstract

Background and purpose: Emotional distress highly affects people. Self-efficacy in emotional regulation and cognitive flexibility are among the factors that could affect the level of emotional distress. The aim of this study was to investigate the predictive role of self-efficacy in emotional regulation and cognitive flexibility on reducing emotional distress in university students.

Materials and methods: A descriptive correlational study was conducted in 200 students in Iran University of Medical Sciences, 2019, selected via convenience sampling. The participants completed Regulatory Emotional Self-Efficacy (RESE) scale, the cognitive flexibility inventory (CFI), and Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Data analysis was done in SPSS V23 applying Pearson correlation and Hierarchical regression.

Results: Findings showed a significant relationship between self-efficacy in emotional regulation and emotional distress and its components (depression, anxiety, and stress) ($r=0.53$, $P< 0.01$). Self-efficacy in emotional regulation was found to be a good predictor of reducing emotional distress. We observed no significant relationship between cognitive flexibility and emotional distress and its components ($r=0.01$, $P\geq0.05$). But, a significant relationship was detected between self-efficacy in emotional regulation and cognitive flexibility ($r= -0.53$, $P< 0.01$).

Conclusion: Current study proved that there is a relationship between self-efficacy in emotional regulation and emotional distress, therefore, care needeeds to be taken to improve, maintain, and promote mental health in students.

Keywords: self-efficacy, emotional regulation, emotional distress, cognitive flexibility

J Mazandaran Univ Med Sci 2020; 30 (189): 164-169 (Persian).

*** Corresponding Author: Mozhgan lotfi -** School of Behavioral Sciences and Mental Health (Tehran Institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran (E-mail: Lotfi.mo@iums.ac.ir)

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

گزارش کوتاه

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران
دوره سی ام شماره ۱۸۹ مهر سال ۱۳۹۹ (۱۶۹-۱۶۴)

نقش پیش بین خودکارآمدی در تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی بر کاهش آشفتگی هیجانی دانشجویان

زهرا رئیسی سرتشنیزی[۱]
مژگان لطفی[۲]
محمدرضا پیرمرادی[۲]
علی‌اصغر اصغر نژاد فرید[۳]

چکیده

سابقه و هدف: آشفتگی هیجانی می‌تواند بر افراد تاثیر زیادی بگذارد. از طرفی خودکارآمدی در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی، می‌توانند بر میزان آشفتگی هیجانی تاثیر بگذارند. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی نقش پیش‌بین خودکارآمدی در تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی بر کاهش آشفتگی هیجانی دانشجویان بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۸ بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان آزمودنی انتخاب شدند و به مقیاس خودکارآمدی در تنظیم هیجان Bandura و همکاران (۱۹۹۹)، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی Dennis and Vander wal (۲۰۱۰) و مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (DASS-21) پاسخ دادند. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها همبستگی پیرسون و رگرسیون سلسله مراتبی بود و از SPSS-23 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین خودکارآمدی در تنظیم هیجان با آشفتگی هیجانی و مولفه‌های آن (افسردگی، اضطراب و استرس) رابطه معناداری وجود دارد ($P\leq ۰/۰۱$ ، $r = ۰/۵۳$). از لحاظ پیش‌بینی‌کنندگی نیز، خودکارآمدی در تنظیم هیجان با میزان پیش‌بینی‌کنندگی ۰/۲۸، پیش‌بین خوبی برای کاهش آشفتگی هیجانی است. اما بین انعطاف‌پذیری شناختی با آشفتگی هیجانی و مولفه‌های آن (افسردگی، اضطراب و استرس) رابطه معنی‌داری مشاهده نشد($P\geq ۰/۰۵$، $r= ۰/۰۱$). همچنین بین خودکارآمدی در تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی نیز رابطه معنی‌داری مشاهده شد ($r\geq -۰/۵۳$ ، $P\geq ۰/۰۱$).

استنتاج: نتایج این پژوهش رابطه بین خودکارآمدی در تنظیم هیجان با آشفتگی هیجانی را تایید می‌کند. براین مبنا می‌توان در مسیر کاربردی سازی این نتیجه بر بهبود و حفظ و ارتقا سلامت روان دانشجویان گام برداشت.

واژه های کلیدی: خودکارآمدی، تنظیم هیجان، آشفتگی هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی

مقدمه

حضور در دانشگاه یک رویداد بسیار مهم و حساس در زندگی نیروهای کارآمد، فعال و جوان در هر کشور است که تغییرات زیادی در روابط فردی و اجتماعی آن‌ها ایجاد می‌کند(۱). یکی از این چالش‌ها و مشکلات در این دوران، آشفتگی هیجانی (Emotional turmoil) است.

مولف مسئول: مژگان لطفی– تهران: انستیتو روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران E-mail: Lotfi.mo@iums.ac.ir
۱. کارشناسی ارشد سلامت روان، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
۲. استادیار، گروه سلامت روان، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
۳. دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
تاریخ دریافت : ۱۳۹۹/۲/۲۰ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات : ۱۳۹۹/۲/۲۸ تاریخ تصویب : ۱۳۹۹/۶/۱۷

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

منظور از آشفتگی هیجانی، افسردگی (Depression)، اضطراب (Anxiety) و استرس (Stress) می‌باشد که ممکن است به عنوان یک پاسخ ناموفق به چالش‌های زندگی دیده شوند و باعث آسیب به فرد می‌شود(۲). از جمله عواملی که با آشفتگی هیجانی می‌تواند ارتباط داشته باشد، خودکارآمدی در تنظیم هیجان (Self-efficacy in emotion regulation) است.که به باور فرد به این موضوع که می‌تواند هیجان‌های مثبت و منفی را در موقع مناسب بروز دهد یا کنترل کند، گفته می‌شود(۳). هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجانات می‌تواند فرد را در برابر اختلالات روانی مثل افسردگی و اضطراب و استرس آسیب‌پذیر سازند(۴). تحقیقات مختلفی نیز این فرض را ثابت می‌کنند. به عنوان نمونه Berking و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه خود که با عنوان تنظیم هیجان، افسردگی را به مدت پنج سال در زنان پیش‌بینی می‌کنند به این نتیجه دست پیدا کردند که نقص در تنظیم هیجانی به عنوان یک عامل خطر مهم در ایجاد افسردگی نقش دارد. باتوجه به این‌که آن‌ها در پژوهش خود به مردان و به دیگر آشفتگی‌های هیجانی ازجمله اضطراب و استرس نپرداخته بودند انجام پژوهش جامع‌تر بیش از پیش احساس می‌شد(۵). همچنین بادان فیروز و همکاران (۱۳۹۶) به بررسی رابطه تنظیم شناختی هیجان با نشانگان افسردگی و اضطراب در دانشجویان با نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی پرداختند. نتایج نشان دادندکه تنظیم شناختی هیجانی در دانشجویان دانشگاه با افسردگی و اضطراب رابطه دارد، با توجه به این‌که تاکنون تنظیم هیجان به صورت کلی و در همه ابعاد و مستقل از ذهن‌آگاهی در دانشجویان بررسی نشده بود درنتیجه نتایج پژوهشی حاضر تا حدی این خلا پژوهشی را پر کرده است(۶). از دیگر عوامل موثر بر آشفتگی هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی (Emotional flexibility) است. که توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیط است(۷) وکسانی‌که دارای انعطاف‌پذیری بالایی هستند، بهتر می‌توانند با آشفتگی‌های هیجانی کنار بیایند. تحقیقاتی این مورد را به اثبات رسانده‌اند؛ برای مثال صفری موسوی و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که افرادی با راهبرد سازگار تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی بیش‌تر، افسردگی، اضطراب و استرس کم‌تری دارند(۸). بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده، هدف عمده این پژوهش پاسخ به این سؤال است که آیا خودکارآمدی در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی با آشفتگی هیجانی در دانشجویان رابطه معنی‌داری دارد و می‌تواند آن را به طور معنی‌داری پیش‌بینی کند؟

مواد و روش ها

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی (با کد اخلاق: IR.IUMS.1398.698) بود. جامعه آماری شامل دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۸ بود که از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. در این مطالعه از سه پرسشنامه جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد.که عبارت بودند از:

مقیاس خودکارآمدی در تنظیم هیجان

این مقیاس برای اولین بار توسط Bandura همکاران در سال ۱۹۹۹ ساخته شد(۹). این مقیاس توانایی افراد را در تنظیم هیجانی بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (به معنای اصلاً نمی‌توانم) تا ۵ (به معنای خیلی خوب می‌توانم) درجه‌بندی می‌کند. این مقیاس شامل گویه‌هایی در حوزه توانایی‌های ادراک شده برای ابراز توانایی‌های مثبت (چهارگویه) و توانایی ادراک شده برای مدیریت هیجان منفی (هشت گویه) می‌باشد(۱۰). این مقیاس برای اولین بار در ایران توسط حسینچاری و همکاران در شهر شیراز بر روی ۲۹۱ دانش‌آموز هنجار شد که همبستگی همه گویه‌ها با نمره کل مقیاس در سطح ۰/۰۱ درصد معنی‌دار بود. برای

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

بررسی روایی همگرا و واگرا مقیاس خودکارآمدی در تنظیم هیجان از همبستگی نمرات عوامل با نمرات حاصل از مقیاس‌های کم رویی و عواطف مثبت و منفی استفاده شد که در هر دو مورد معنی‌دار بود(۱۱).

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی

این پرسشنامه را Dennis، Vander wal در سال ۲۰۱۰ ساختند(۱۲). این پرسشنامه یک ابزار خودگزارش‌دهی کوتاه ۲۰ سؤالی می‌باشد و برای سنجش انعطاف‌پذیری شناختی به کار می‌رود. نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۷ است که نمره بالاتر به معنای انعطاف‌پذیری شناختی بیش‌تر است(۱۰). روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی Beck برابر با ۳۹ درصد و روایی واگرای آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی Martinsen و Robin ۷۵ درصد گزارش شده است. شاره، فرمانی و سلطانی ویژگی روانسنجی این ابزار را در نمونه ایرانی بررسی کردند(۱۳).

مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس

این مقیاس فرم کوتاه مقیاس ۴۲ سوالی که در سال ۱۹۹۵ توسط Lovibond و همکاران ساخته شد(۱۵،۱۴). که ابزاری برای بررسی میزان افسردگی و اضطراب و استرس دانشجویان استفاده می‌شود. آزمودنی باید علائم خود را بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای گزارش نماید(۱۵) که در ایران توسط صاحبی و همکاران برای جمعیت ایران اعتبار یابی شده است. ارزش آلفا برای این مقیاس در یک نمونه ۴۰۰ نفری از جمعیت عمومی شهر مشهد برای افسردگی ۷۰ درصد، اضطراب ۶۶ درصد و استرس ۶۶ درصد گزارش شده است(۱۶). برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش نیز از آماره‌های توصیفی فراوانی، میانگین، انحراف معیار و درصد و آمار استنباطی همبستگی پیرسیون و رگرسیون سلسله مراتبی توسط نرم افزار آماری SPSS-23 استفاده شد.

یافته‌ها و بحث

۸۱ نفر (۴۰/۵ درصد) از شرکت‌کننده‌ها در این مطالعه مرد و تعداد ۱۱۹ نفر (۵۹/۵ درصد) نیز زن بودند. تعداد ۸۱ نفر (۴۵/۵ درصد) در محدوده سنی ۲۲-۱۸ سال بودند، گروه سنی ۲۷-۲۳ سال شامل ۶۷ نفر (۲۳/۵ درصد) بعد از آن بیش‌ترین تعداد را داشت. کم‌تربن تعداد نیز در گروه سنی بالای ۳۲ سال شامل (۱۳ نفر و ۶/۵ درصد) بودند.

۴۵ نفر از آزمودنی‌ها (۲۲/۵ درصد) در مقطع کارشناسی، ۶۲ نفر (۳۱ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد، در مقطع دکتری ۲۵ نفر (۱۲/۵ درصد) و بیش‌ترین تعداد شرکت‌کنندگان در مقطع دکترا ۶۸ نفر (۳۴ درصد) با تحصیلات پزشکی بودند. در ادامه به بررسی نتایج خواهیم پرداخت.

بر اساس نتایج حاصله هیچ اختلاف معنی‌داری در بین مقاطع تحصیلی، سن و همینطور جنسیت در کاهش آشفتگی در سطح معنی‌داری کم‌تر از ۰/۰۵ دیده نشد.

نتایج جدول شماره ۱ نشان دادند که خودکارآمدی در تنظیم هیجان بر کاهش آشفتگی هیجانی به صورت معکوس رابطه دارد ولی در مورد انعطاف‌پذیری شناختی ارتباط و تأثیرگذاری بر روی شدت آشفتگی هیجان دیده نشده و فقط بر روی استرس به میزانی اثرگذار بوده است. از لحاظ پیش‌بینی‌کنندگی در جدول شماره ۲ نیز، خودکارآمدی در تنظیم هیجان پیش‌بین خوبی برای کاهش آشفتگی هیجان بود که در رابطه با انعطاف‌پذیری شناختی صادق نیست. نتیجه یافته‌های مربوط به رابطه بین خودکارآمدی در تنظیم هیجان و کاهش آشفتگی هیجان با تحقیقات Berking و همکاران همسو است(۵). اما نتیجه یافته‌های مربوط به رابطه بین انعطاف پذیری شناختی و کاهش آشفتگی هیجان با تحقیقات Dennis وصفری و همکاران همسو است(۸،۷) و دلایل آن می‌تواند نمونه محدود به

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

جدول شماره ۲: ماتریس همبستگی

عوامل و خرده مقیاس‌ها	خود کارآمدی تنظیم هیجان	تنظیم هیجان مثبت	تنظیم هیجان منفی	انعطاف پذیری شناختی	کاهش آشفتگی هیجانی	افسردگی	اضطراب	استرس
خود کارآمدی تنظیم هیجان	۱							
تنظیم هیجان مثبت	۰/۵۸**	۱						
تنظیم هیجان منفی	۰/۹۳**	۰/۲۷**	۱					
انعطاف پذیری شناختی	۰/۱۷*	۰/۱۷*	۰/۱۳	۱				
کاهش آشفتگی هیجانی	-۰/۵۳**	-۰/۴۰**	-۰/۴۶**	۰/۰۱	۱			
افسردگی	-۰/۵۰**	-۰/۵۰**	-۰/۳۸**	-۰/۰۳	۰/۹۰**	۱		
اضطراب	-۰/۴۰**	-۰/۳۰**	-۰/۳۵**	۰۰۰	۰/۸۵**	۰/۶۵**	۱	
استرس	-۰/۵۰**	-۰/۲۶**	-۰/۴۸**	۰/۰۷	۰/۹۰**	۰/۷۴**	۰/۶۶**	۱

* سطح معنی داری کم تر از ۰/۰۵

** سطح معنی داری کم تر از ۰/۰۱

جدول شماره ۳: ضرایب بتا

	افسردگی			اضطراب			استرس			کاهش آشفتگی هیجانی		
	R^2	ΔR^2	β	R^2	ΔR^2	β	R^2	ΔR^2	β	R^2	ΔR^2	β
خود کارآمدی تنظیم هیجان	۰/۲۵**	۰/۲۵**	-۰/۵۰**	۰/۱۶۵	۰/۱۶**	-۰/۴۲**	۰/۲۵	۰/۲۵**	-۰/۵۳**	۰/۲۸**	۰/۲۸**	-۰/۵۳**
تنظیم هیجان مثبت	۰/۳۱**	۰/۱۶**	-۰/۴۲**	۰/۱۷	۰/۰۴**	-۰/۲۹**	۰/۲۵	۰/۰۲*	-۰/۱۳**	۰/۲۹**	۰/۰۸**	-۰/۲۷**
تنظیم هیجان منفی	۰/۱۴**	۰/۱۴**	-۰/۲۶**	۰/۱۲	۰/۱۲**	-۰/۲۲**	۰/۲۳	۰/۲۳**	-۰/۴۴**	۰/۲۱**	۰/۲۱**	-۰/۳۷**
انعطاف پذیری شناختی	۰/۲۵	۰/۰۰	۰/۰۵	۰/۱۷	۰/۰۰۵	۰/۰۷	۰/۲۸	۰/۰۳**	۰/۱۷**	۰/۲۹	۰/۰۱۲	۰/۱۱

* سطح معنی داری کم تر از ۰/۰۵

** سطح معنی داری کم تر از ۰/۰۱

دانشجویان باشدکه اکثرا به تازگی وارد سن جوانی شده و هنوز در حال کسب مهارت‌های انعطاف‌پذیری شناختی بودند. محدودیت‌های این پژوهش شامل محدود بودن نمونه پژوهشی و محدود به دانشجویان بودن و محدود بودن متغیرهای مورد بررسی می‌باشد. پیشنهاد می شود برای دستیابی به نتیجه بهتر از تعداد نمونه بیش‌تری و بر روی دیگر گروه‌ها ویا با متغیرهای دیگر در این نمونه انجام شود.

References

1. Beyrami M, movahedi Y, movahedi M. The relationship between perceived social support and the feeling of social-emotional loneliness with internet addiction in university students. Social Cognition 2015; 3(2): 109-122 (Persian).
2. Kring AM, Davison GC, Neale JM, Johnson SL. Abnormal psychology. 10th ed: John Wiley & Sons Inc; 2007.
3. Fosco GM. Beyond the parent-child dyad: Testing family systems influences on children's emotion regulation: Marquette University; 2008.
4. Garnefski N, Legerstee J, Kraaij V, van Den Kommer T, Teerds J. Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. J Adolesc 2002; 25(6): 603-611.
5. Berking M, Wirtz CM, Svaidi J, Hofmann SG. Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. Behaviour Res Ther 2014; 57: 13-20.
6. Badan Firoz A, Makvand Hosseini S, Mohammadifar MA. The relationship of emotion regulation with depression and anxiety symptoms of university students: The Mediating Role of Mindfulness. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2017; 4(2): 24-38 (Persian).
7. Dennis Jp, Vander Wal Js. The cognitive flexibility inventory: instrument development

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-17]

and estimates of reliability and validity. Cognitive Therapy And Research 2010; 34(3): 241-253.

8. Safari Mousavi SS, Nadri M, Amiri M, Radfar F, Farokhcheh M. The predictive role of psychological flexibility and cognitive emotion regulation strategies on depression, anxiety and stress In type 2 diabetic patients. Middle Eastern Journal of Disability Studies 2019; 9: 50 (Persian).
9. Berking M, Wirtz CM, Svaidi J, Hofman SG. Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. Behav Res ther 2014; 57: 13-20.
10. Hosseinchari M, Mehrpour A, Kamali F. Psychometric properties of the regulatory emotional self-efficacy scale in a sample of high-school students. Training Measurement 2016; 6(22): 85-113 (Persian).
11. Hosseinchari M, Mehrpour A, Kamali F. Psychometric properties of the regulatory emotional self-efficacy scale in a sample of high-school students. Training Measurement 2016; 6(22): 85-113 (Persian).
12. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive Therapy and Research 2010; 34(3): 241-253.
13. Lovaas MES, Sund AM, Patras J, Martinsen K, Hjemdal O, Neumer SP, Holen S, Reinfjell T. Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8–12 years: does parental gender play a differentiating role? BMC Psychol 2018; 6(1): 42.
14. Szabo M. The short version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample. J Adolesc 2010; 33(1): 1-8.
15. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. Behaviour Research and Therapy 1995; 33(3): 335-343.
16. Soysa CK, Wilcomb CJ. Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. Mindfulness 2015; 6(2): 217-226.

[Downloaded from jmums.mazums.ac.ir on 2026-11-17]