

مدل‌یابی ساختاری رابطه نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی: میانجی‌گری تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم

شیدا شمسایی^۱، اشرف بیرامی^۲

و یونس عیجیو^۳

نشخوار فکری به عنوان یک الگوی شناختی تکرارشونده، خود و غالباً منفی‌نگر است که فرد را در چرخه تکرار رویدادهای استرس‌زای واقعی یا فرضی گرفتار می‌سازد. هدف این پژوهش، مدل‌یابی ساختاری رابطه بین نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی با نقش میانجی تنظیم هیجان در میان دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر بندرعباس بود. برای این منظور، طی یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود ۲۵۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر بندرعباس به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و از نظر نشخوار فکری، اضطراب اجتماعی و راهبردهای تنظیم هیجان ارزیابی شدند. نتایج حاصل از تحلیل مسیر نشان داد که نشخوار فکری تأثیر منفی و معناداری بر تنظیم هیجان دارد، به این معنا که افزایش نشخوار فکری با کاهش توانایی تنظیم هیجان همراه است. با این حال، نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی معنادار نبود و تنظیم هیجان نتوانست رابطه بین این دو متغیر را تبیین کند. همچنین نتایج نشان داد که افزایش توانایی تنظیم هیجان به‌طور مستقیم به کاهش اضطراب اجتماعی منجر نمی‌شود. این یافته‌ها حاکی از آن است که برای کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر، تمرکز صرف بر بهبود تنظیم هیجان کافی نیست و لازم است مداخلات روان‌شناختی به‌طور مستقیم نشخوار فکری و سایر فرایندهای شناختی و هیجانی مرتبط با اضطراب اجتماعی را نیز هدف قرار دهند.

واژه‌های کلیدی: نشخوار فکری، اضطراب اجتماعی، تنظیم هیجان، دانش‌آموز.

مقدمه

دوران نوجوانی، به‌ویژه دوره دوم متوسطه، یکی از حساس‌ترین مراحل رشد در زندگی هر فرد است. در این دوره، دانش‌آموزان با چالش‌های تحصیلی، اجتماعی و عاطفی متعددی روبرو هستند که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان و آینده آن‌ها داشته باشد (ویتوس، ۲۰۲۴). افزایش انتظارات

۱ گروه روانشناسی بالینی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

۲ گروه پرستاری، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی بندرعباس، ایران. drashrafbeirami@iau.ac.ir

۳ گروه روانشناسی بالینی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

تحصیلی برای ورود به دانشگاه‌های معتبر، رقابت فشرده در کنکور سراسری، و نیاز به تصمیم‌گیری‌های مهم برای انتخاب مسیر شغلی، فشار روانی قابل‌توجهی را بر این گروه از دانش‌آموزان تحمیل می‌کند (چلاکودن و همکاران، ۲۰۲۴؛ چان و همکاران، ۲۰۲۵). علاوه بر این، تغییرات هورمونی و بلوغ جسمی، همراه با نیاز به پذیرش اجتماعی از سوی همسالان، باعث می‌شود که دانش‌آموزان بیش از پیش به خود و جایگاهشان در جامعه فکر کنند (فایفر و آلن، ۲۰۲۱). این فشارها می‌تواند به بروز مشکلات روانشناختی منجر شود که در صورت عدم توجه، می‌تواند عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آن‌ها را مختل سازد (ویتوس، ۲۰۲۴).

در این میان، دختران نوجوان در دوره دوم متوسطه ممکن است با مشکلات و فشارهای منحصر به فردی مواجه شوند. انتظارات جامعه از آن‌ها در زمینه نقش‌های آینده، علاوه بر فشارهای تحصیلی، می‌تواند بار روانی مضاعفی را ایجاد کند (سینگ و کاور، ۲۰۲۵). بسیاری از این دانش‌آموزان در تلاش برای برقراری تعادل بین انتظارات خانواده، مدرسه و جامعه از یک سو و نیازهای فردی و عاطفی خود از سوی دیگر هستند. این تنش‌ها می‌تواند منجر به احساس ناکافی بودن، کمبود اعتماد به نفس و حتی کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی شود (کیم، ۲۰۲۴).

اختلال اضطراب اجتماعی در مقام یکی از رایج‌ترین اختلالات برونی‌سازی‌نشده، سهمی تعیین‌کننده در آسیب‌شناسی روانی دوره‌های بعدی زندگی دارد (سالاری و همکاران، ۲۰۲۴). این اختلال با ویژگی‌های محوری نظیر ترس پایدار از ارزیابی منفی اجتماعی، اجتناب فعال از موقعیت‌های عملکردی یا تعاملی و بروز واکنش‌های فیزیولوژیک شدید، به عنوان یک معضل بهداشت روانی جهانی در گروه سنی نوجوانان مورد توجه نظام‌های سلامت قرار گرفته است (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۲۲).

بر اساس تحلیل‌های اپیدمیولوژیک، شیوع اضطراب اجتماعی در سطح بین‌المللی در میان نوجوانان در گستره‌ای بین ۲ تا ۵/۷ درصد گزارش شده است، به طوری که در برخی مناطق خاص، این ارقام تا ۹/۴ درصد نیز افزایش می‌یابد (آنه و همکاران، ۲۰۲۲؛ آلوز و همکاران، ۲۰۲۲). نهادهای مرجع بین‌المللی نظیر سازمان جهانی بهداشت و یونیسف هشدار داده‌اند که ماهیت خزنده، مزمن و اغلب تشخیص‌داده‌نشده این اختلال، بستر ساز کاهش چشمگیر عملکرد تحصیلی، انزوای اجتماعی، افزایش خطر ابتلا به اختلال افسردگی اساسی و گرایش به رفتارهای پرخطر در سال‌های جوانی و بزرگسالی است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۴؛ یونیسف، ۲۰۲۳). تحولات اجتماعی-فرهنگی دوران معاصر، شامل تغییر سبک‌های ارتباطی، تشدید فشارهای هنجاری و رقابت‌های تحصیلی فزاینده، به طور

سیستماتیک زمینه‌ساز تشدید و ماندگاری نشانه‌های اضطراب اجتماعی در این جمعیت آسیب‌پذیر شده است (الیاس و خان، ۲۰۲۳). در بافت اجتماعی-فرهنگی ایران نیز، داده‌های به‌دست‌آمده از مطالعات مقطعی و میدانی در مدارس متوسطه، شیوع اضطراب اجتماعی را در گستره‌ای متغیر از ۹ تا ۱۶ درصد نشان می‌دهد که در نواحی شهری و کلان‌شهرها ممکن است به نزدیکی ۱۸ درصد نیز برسد (کریمی و همکاران، ۲۰۲۱؛ بازرگان و همکاران، ۲۰۲۳).

عوامل فرهنگی اجتماعی متعددی، از قبیل سطح انتظارات تحصیلی و اجتماعی خانواده‌ها، هنجارهای سفت و سخت جنسیتی، ساختار سنتی و سلسله‌مراتبی نظام آموزشی و همچنین محدودیت‌های ارتباطی مرسوم همسالان، به عنوان عوامل زمینه‌ساز و تداوم‌بخش اضطراب اجتماعی عمل می‌کنند (آرچبل و کاپلان، ۲۰۲۱؛ تنو، ۲۰۲۳). از منظر تفاوت‌های جنسیتی، تحقیقات به‌طور مداوم نشان داده‌اند که دختران نوجوان در مقایسه با هم‌تایان پسر خود، به واسطه حساسیت‌های شناختی-هیجانی بالاتر، الگوهای جامعه‌پذیری مبتنی بر نقش و فشارهای هنجاری درونی‌شده، سطح بالاتری از تجربه اضطراب اجتماعی را گزارش می‌کنند (زیمر-گمبک و همکاران، ۲۰۲۱).

پیامدهای این وضعیت نه تنها کیفیت سلامت روان فردی را به خطر می‌اندازد، بلکه به کاهش سرمایه انسانی، کاهش بهره‌وری نظام آموزشی و اختلال در کارکرد اجتماعی آینده منجر می‌شود (نمش، ۲۰۲۰). میان سازه‌های شناختی-هیجانی مرتبط با اضطراب اجتماعی، نشخوار فکری موقعیتی ویژه دارد. نشخوار فکری به عنوان یک الگوی شناختی تکرارشونده، خودمحور و غالباً منفی‌نگر تعریف می‌شود که فرد را در چرخه بازپردازش رویدادهای استرس‌زای اجتماعی (واقعی یا فرضی) گرفتار می‌سازد (ادگار و همکاران، ۲۰۲۴).

این فرآیند منجر به تشدید رنج هیجانی، تقویت خودانتقادی شدید و تمایل به پیش‌بینی فاجعه‌وار پیامدهای اجتماعی می‌شود (لیدله و اشمیتز، ۲۰۲۱). نوجوانان، به دلیل ناپختگی نسبی کارکردهای اجرایی قشر پیش‌پیشانی، حساسیت مفرط به پذیرش اجتماعی و فرایند پرچالش شکل‌گیری هویت، به شدت در معرض خطر افتادن در دام نشخوار فکری قرار دارند (یون و همکاران، ۲۰۲۳). تجارب شکست تحصیلی، مقایسه اجتماعی اجتناب‌ناپذیر، فشار همسالان، انتقاد والدینی و ماهیت ارزیابی محور محیط مدرسه، همگی در شکل‌گیری و تقویت الگوهای نشخوار فکری نقش اساسی ایفا می‌کنند. نشخوار فکری با انحراف توجه از پردازش واقع‌بینانه موقعیت‌های بین‌فردی و تداوم بخشیدن به هیجانات منفی، زمینه تشدید پایدار اضطراب اجتماعی را فراهم می‌سازد (لیدل و اشمیتز، ۲۰۲۱).

تنظیم هیجان، به عنوان یک سازه‌ی فرایندی و حیاتی در مدل‌های روان‌شناختی معاصر، نقش تبیینی و میانجی‌گر برجسته‌ای دارد. این مفهوم شامل مجموعه فرایندهای آگاهانه و غیرآگاهانه است که افراد از طریق آن‌ها، هیجانات خود را شناسایی، تعدیل، تسهیل یا مهار می‌کنند تا به صورت انطباقی با الزامات محیطی و اهداف فردی سازگار شوند (ولز، ۲۰۲۰). ناکارآمدی در تنظیم هیجان، تحت تأثیر عواملی چون سبک‌های والدگری ناکارآمد، تجارب استرس‌زای مزمن و کمبود سواد هیجانی قرار دارد. نوجوانانی که از راهبردهای انطباقی نظیر بازنگری شناختی، پذیرش هیجان یا حل مسئله بهره نمی‌برند، به طور ناگزیر به سمت راهبردهای ناسازگارانه نظیر اجتناب هیجانی، سرکوب هیجان یا واکنش‌پذیری مفرط متمایل می‌شوند (مادسن، ۲۰۲۰؛ راسکازووا، ۲۰۲۴). این الگوهای ناسازگار، نه تنها اضطراب اجتماعی را تشدید می‌کنند، بلکه تداوم نشخوار فکری را نیز تضمین می‌نمایند (سی و همکاران، ۲۰۲۰). در مقابل، ارتقای توانایی تنظیم هیجان می‌تواند به طور چشمگیری اثرات منفی نشخوار فکری را تضعیف کرده و مهار موثر هیجان‌های اجتماعی محور را تقویت نماید (هاجل و پالی، ۲۰۲۰).

با وجود پیشرفت‌های حاصل شده، جمعیت دختران دانش‌آموز در نظام آموزشی همچنان با کمبود شواهد تجربی عمیق و مدل‌محور مواجه است. ساختار جنسیتی مدارس، محدودیت‌های فرهنگی در ابراز هیجان و نگاه محافظه‌کارانه فرهنگی-خانوادگی، اغلب منجر به تحلیل ناکافی ابعاد روان‌شناختی خاص دختران نوجوان می‌شود. غالب مطالعات انجام‌شده در این حوزه به بررسی متغیرهای مجزا پرداخته‌اند و تعامل مفهومی پیچیده سازه‌هایی چون نشخوار فکری، تنظیم هیجان و اضطراب اجتماعی را در چارچوب مدل‌یابی معادلات ساختاری به ندرت مورد تحلیل قرار داده‌اند (ظفر و همکاران، ۲۰۲۱؛ محمدی و همکاران، ۲۰۲۴). زمینه‌ی آموزشی دوره متوسطه دوم برای دختران، با فشارهای مضاعفی نظیر رقابت شدید برای کنکور، ارزیابی‌محوری شدید، انتظارات خانوادگی بالا و تغییرات حاد هویت‌یابی همراه است. این چالش‌ها می‌توانند بر تجربه و ابراز هیجان‌های اجتماعی محور تأثیر بگذارند (هاگان و همکاران، ۲۰۲۱؛ روسان و یوهانسن، ۲۰۲۴). فقدان داده‌های مبتنی بر روش‌های مدل‌سازی چندمتغیره در این گروه جمعیتی، مانع از طراحی مداخلات روان‌شناختی و آموزشی هدفمند و مبتنی بر الگوهای تبیینی دقیق می‌شود. ضرورت انجام پژوهش‌های ساختاریافته، مدل‌محور و تبیینی در این حوزه برای پر کردن شکاف‌های دانش علمی و مداخله عملی کاملاً محسوس است.

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی در ایران به بررسی مسائل روان‌شناختی در نوجوانان دختر پرداخته‌اند. به‌عنوان مثال، قویم و همکاران (۱۴۰۲) پژوهشی را با عنوان بررسی شیوع اضطراب

اجتماعی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم انجام دادند. نتایج حاصل از این پژوهش حاکی از آن بود که ۶۷.۵٪ از دانش‌آموزان دختر با درجات مختلفی از اضطراب اجتماعی مواجه بودند، که ۳۰٪ از آن‌ها اضطراب شدید و ۷۰٪ اضطراب متوسط را گزارش کردند. همچنین، میرزائیان و همکاران (۱۴۰۳) پژوهشی را با عنوان اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر نشخوار فکری نوجوانان خودآسیب رسان بدون قصد خودکشی انجام دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که مداخله بازسازی شناختی به‌طور معناداری نشخوار فکری را در گروه آزمایش کاهش داد. در سطح بین‌المللی نیز پژوهش‌های متعددی در سال‌های اخیر به بررسی مسائل مشابه پرداخته‌اند. به‌عنوان نمونه، واتاندوست و همکاران (۲۰۲۴) پژوهشی را با عنوان «بررسی مقایسه‌ای تنظیم هیجان و علائم روان‌شناختی در نوجوانان ایرانی و بلژیکی» انجام دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که تنظیم هیجان در نوجوانان ایرانی با علائم روان‌شناختی منفی مانند اضطراب و افسردگی ارتباط معناداری دارد. همچنین، آل‌میرزایی و همکاران (۲۰۲۴) پژوهشی را با عنوان «بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر نشخوار فکری در نوجوانان خودآسیب‌زننده بدون تمایل به خودکشی» انجام دادند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که درمان شناختی-رفتاری به‌طور معناداری نشخوار فکری را در گروه آزمایش کاهش داد.

با توجه به شواهد موجود، می‌توان گفت که مشکلات روان‌شناختی، از جمله اضطراب اجتماعی، نشخوار فکری و دشواری‌های تنظیم هیجان، در جمعیت نوجوانان دختر دارای پیامدهای قابل توجهی بر سلامت روانی، عملکرد تحصیلی و تعاملات اجتماعی آن‌ها هستند (احمد و همکاران، ۲۰۲۴؛ ویتوس، ۲۰۲۴). شدت و شیوع این مشکلات در مطالعات داخلی و بین‌المللی نشان می‌دهد که بسیاری از نوجوانان تحت فشارهای تحصیلی، انتظارات خانوادگی و تأثیرات همسالان قرار دارند و این عوامل می‌توانند روند تکامل شناختی و هیجانی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهند (قویم و همکاران، ۱۴۰۲؛ ثاتاندوست و همکاران، ۲۰۲۴؛ آل‌میرزایی و همکاران، ۲۰۲۴). با وجود پیشرفت‌های نظری و مداخلات درمانی موجود، خلأهای پژوهشی قابل توجهی در فهم روابط متقابل میان نشخوار فکری، اضطراب اجتماعی و تنظیم هیجان مشاهده می‌شود؛ به ویژه در زمینه بررسی مسیرهای علی و نقش میانجی‌گرانه متغیرهای هیجانی و شناختی در جمعیت‌های غیربالینی و محیط‌های آموزشی. مدل‌یابی ساختاری این روابط می‌تواند دیدگاه‌های نوینی برای تبیین فرآیندهای روان‌شناختی پیچیده ارائه دهد و به شناسایی نقاط مداخله‌ای مؤثر برای پیشگیری و کاهش پیامدهای منفی روانی کمک کند. همچنین، چنین پژوهشی علاوه بر ارزش نظری، دارای کاربردهای بالینی و آموزشی قابل توجهی است؛ زیرا می‌تواند راهنمای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای هدفمند، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و بهبود سلامت روان

در مدارس باشد و در نهایت، به ارتقای کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی نوجوانان دختر منجر شود. بنابراین، ضرورت انجام پژوهش حاضر با هدف بررسی روابط ساختاری میان نشخوار فکری، اضطراب اجتماعی و نقش میانجی گر تنظیم هیجان، به وضوح قابل توجیه است و می تواند شکاف های موجود در دانش علمی و مداخلات عملی را پر نماید. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر مدلیابی ساختاری رابطه میان نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی با نقش میانجی گر تنظیم هیجان در میان دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم است.

روش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی-توصیفی و از حیث تحلیل داده ها، همبستگی مبتنی بر مدل سازی معادلات ساختاری است. حجم نمونه ۲۵۰ نفر تعیین شد و روش نمونه گیری، خوشه ای چندمرحله ای بود که شامل انتخاب تصادفی مدارس و کلاس ها از دو ناحیه آموزش و پرورش شهر بود. آزمودنی ها با پرسشنامه ی نشخوار فکری نالن-هوکسما و مارو^۱ (RRS)، پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک^۲ (SAI)، و پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان گراس^۳ (ERQ) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

پرسشنامه ی نشخوار فکری نولن-هوکسما و مارو (۱۹۹۱) با ۲۲ سؤال در قالب طیف چهار گزینه ای سه زیرمقیاس اصلی بروز دادن/بازتاب (۵ گویه)، در فکر فرو رفتن (۵ گویه) و افسردگی (۱۲ گویه) را ارزیابی می کند. نمره گذاری این پرسشنامه از ۱ تا ۴ متغیر است. دامنه نمرات کل آن بین ۲۲ و ۸۸ قرار می گیرد. نولن-هوکسما و همکاران (۲۰۱۵) روایی این ابزار را تایید نموده اند و همچنین روایی محتوایی آن از طریق انطباق گویه ها با تعاریف نظری زیرمقیاس ها و نظرات متخصصان مورد تایید قرار گرفته است. پایایی زیرمقیاس های بروز دادن، در فکر فرو رفتن و افسردگی و نمره کل توسط نولن-هوکسما و همکاران به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۴، ۰/۸۸ و ۰/۸۵ گزارش شده است ((نولن-هوکسما و همکاران، ۲۰۱۵). در پژوهشی در ایران، اسدی و همکاران نیز ضرایب آلفای کرونباخ مشابهی را برای زیرمقیاس ها و نمره کل به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۹۰ و ۰/۸۹ گزارش کرده اند و بدین ترتیب، این ابزار در نمونه ایرانی هنجاریابی شده و از پایایی بالایی برخوردار است (اسدی و همکاران، ۲۰۲۱).

1 Rumination Questionnaire

2 Social Anxiety Inventory

3 Emotion Regulation Questionnaire

پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک توسط ایلینا جرابک طراحی شده و شامل ۲۵ سؤال است که بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (از «تقریباً هیچ‌وقت» تا «تقریباً همیشه») پاسخ داده می‌شود. این پرسشنامه پنج زیرمقیاس اصلی ترس از بیگانگان (۸ گویه)، ترس از ارزیابی توسط دیگران (۴ گویه)، ترس از صحبت کردن در جمع (۴ گویه)، ترس از انزوای اجتماعی (۵ گویه) و ترس از آشکار شدن علائم اضطراب (۴ گویه) را اندازه‌گیری می‌کند. با توجه به طیف پنج گزینه‌ای، نمرات گویه‌ها از ۱ تا ۵ متغیر است، بنابراین دامنه نمرات کل این پرسشنامه بین ۲۵ (پایین‌ترین نمره) تا ۱۲۵ (بالا‌ترین نمره) قرار می‌گیرد. در خصوص روایی، روایی همگرا برای این مقیاس در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی از طریق همبستگی آن با مقیاس هراس اجتماعی در دامنه ۰.۵۷ تا ۰.۸۰ تأیید شده است (عادل‌پور و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین، در زمینه پایایی و هنجاریابی در ایران، عادل‌پور و همکاران همسانی درونی این ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ معادل ۰.۷۶ گزارش نموده‌اند (عادل‌پور و همکاران، ۲۰۱۶).

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان گراس توسط گراس و جان تدوین شده است، استفاده گردید. این ابزار شامل ۱۰ گویه است که دو راهبرد اصلی ارزیابی مجدد شناختی با ۶ گویه و سرکوبی بیانی با ۴ گویه را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌دهندگان دیدگاه خود را بر اساس یک طیف ۷ درجه‌ای لیکرت (از ۱: کاملاً مخالفم تا ۷: کاملاً موافقم) بیان می‌کنند. بر این اساس، دامنه نمره زیرمقیاس ارزیابی مجدد از ۶ تا ۴۲ و زیرمقیاس سرکوبی از ۴ تا ۲۸ متغیر است. روایی محتوایی این مقیاس بر پایه چارچوب نظری تنظیم هیجان گراس (۲۰۰۸) بنا شده و به طور گسترده‌ای مورد پذیرش است. در مطالعات اولیه گراس و جان (۲۰۰۸)، پایایی زیرمقیاس‌ها با استفاده از همسانی درونی برای ارزیابی مجدد ۰.۷۹ و برای سرکوبی ۰.۷۳ گزارش شده است. همچنین، در پژوهشی که به منظور هنجاریابی در ایران انجام شد، عامری و همکاران (۲۰۲۰) ضریب آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس ارزیابی مجدد معادل ۰.۷۳ به دست آوردند و بدین ترتیب، این ابزار از پایایی قابل قبولی در نمونه‌های ایرانی برخوردار است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، علاوه بر آمار توصیفی با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷، از مدل معادلات ساختاری با نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ استفاده شد. ملاحظات اخلاقی با اخذ کد اخلاق IR. IAU. BA. REC. 1403. 026، رضایت آگاهانه، محرمانه بودن اطلاعات (حذف نام، آدرس و شماره تلفن)، حق انصراف آزمودنی‌ها در هر مرحله، و رعایت حقوق مادی و معنوی ذینفعان به طور کامل رعایت گردید.

یافته ها

در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های آماری متغیرها و مولفه‌های پژوهش

متغیر	M	sd	متغیر	M	sd
بروز دادن	۱۳/۰۱	۴/۷۲۷	ترس از صحبت کردن	۱۱/۷۸	۴/۸۴۹
در فکر فرو رفتن	۱۲/۵۵	۴/۵۲۱	ترس از انزوای اجتماعی	۱۴/۵۴	۵/۷۶۰
افسردگی	۳۰/۴۸	۱۰/۵۴۶	ترس از آشکار شدن علائم اضطراب	۱۱/۶۸	۵/۰۲۴
ترس از بیگانگان	۲۴/۵۸	۹/۵۶۸	ارزیابی مجدد	۲۳/۲۸	۱۰/۷۸۳
ترس از ارزیابی	۱۲/۳۱	۴/۷۴۹	سرکوبی	۱۵/۷۱	۷/۴۶۴

یافته‌های توصیفی نشان داد میانگین متغیرهای پژوهش در دامنه میانی قرار دارد و انحراف معیارها پراکندگی قابل قبول داده‌ها را نشان می‌دهند. ضرایب چولگی و کشیدگی همگی در محدوده استاندارد (± 2) بوده و نرمال بودن توزیع را تأیید می‌کنند. بالاترین میانگین مربوط به افسردگی و پس از آن ارزیابی مجدد و ترس از بیگانگان است؛ در حالی که کمترین میانگین به ترس از صحبت کردن اختصاص دارد. الگوی کلی توزیع داده‌ها، شرایط لازم برای انجام تحلیل‌های استنباطی را فراهم کرده و از کفایت جامعه آماری برای آزمون فرضیه‌ها حمایت می‌کند.

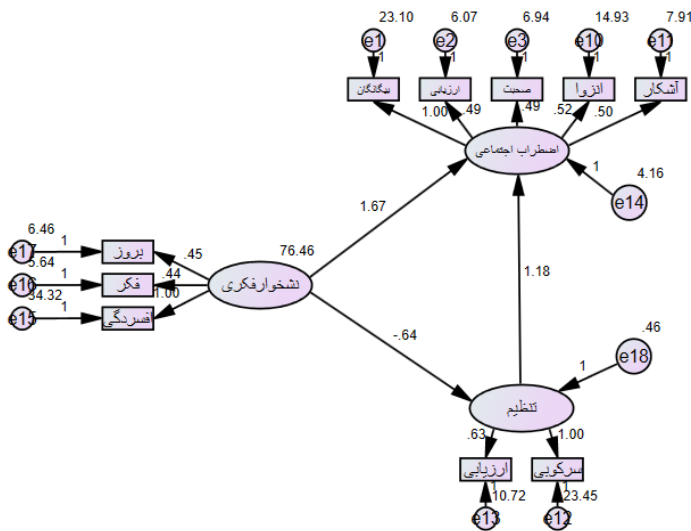
شاخص‌های توصیفی نشان داد میانگین متغیرها در دامنه میانی قرار دارد و پراکندگی داده‌ها با انحراف معیار و خطای استاندارد معقول است. چولگی متغیرها ۰/۰۴۷ تا ۰/۱۱۷ و کشیدگی آنها ۱/۰۶۴- تا ۱/۳۰۷- بود که نشان‌دهنده توزیع نسبتاً نرمال داده‌ها است. پیش‌فرض‌های آماری نیز بررسی شدند: نرمالیت چندمتغیری با شاخص چولگی و کشیدگی مردیا به ترتیب ۳/۱۲ و ۲/۸۷ سنجیده شد، استقلال باقیمانده‌ها با آزمون دووین واتسون برابر ۲/۰۵ تأیید شد و شاخص‌های حداقل تحمل و حداکثر عامل تورم واریانس به ترتیب ۰/۴۲ و ۲/۳۸ بودند که نشان داد هم‌خطی چندگانه معنادار نیست. بر این اساس، داده‌ها شرایط لازم برای انجام تحلیل‌های پارامتریک و مدل‌سازی پیشرفته را دارا بودند.

نتایج شاخص‌های برازش نشان داد که شاخص برازش تطبیقی برابر با ۰/۹۵، شاخص تاکرلويس برابر با ۰/۹۴، شاخص برازش کلی برابر با ۰/۹۲، شاخص برازش تعدیل‌شده برابر با ۰/۹۱، شاخص برازش هنجارشده برابر با ۰/۹۳ و شاخص برازش افزایشی برابر با ۰/۹۵ بوده و همگی در محدوده مطلوب قرار دارند. جذر میانگین مربعات خطای تقریب برابر با ۰/۰۶ نیز نشان‌دهنده برازش مناسب مدل است. بنابراین، مدل ارائه‌شده از نظر آماری قابل قبول و با برازش مطلوب می‌باشد.

جدول ۲. برازش مسیرهای مدل اثرگذاری نشخوار فکری و تنظیم هیجان بر اضطراب اجتماعی

مسیر	برآورد	.E.S	.R.C	p
تنظیم هیجان ← نشخوار فکری	-۰/۶۴۳	۰/۰۴۸	۱۳/۴۵۸-	***
اضطراب اجتماعی ← تنظیم هیجان	۱/۱۷۶	۶/۴۹۲	۰/۱۸۱	۰/۸۵۶
اضطراب اجتماعی ← نشخوار فکری	۱/۶۶۶	۴/۱۹۱	۰/۳۹۷	۰/۶۹۱

براساس نتایج تحلیل مسیر، تنظیم هیجان به عنوان یک متغیر واسطه در این مدل نقش مهمی ایفا نمی کند، زیرا رابطه بین تنظیم هیجان و اضطراب اجتماعی معنادار نیست. اگرچه نشخوار فکری تأثیر منفی و معناداری بر تنظیم هیجان دارد، اما این افزایش توانایی تنظیم هیجان به کاهش اضطراب اجتماعی منجر نمی شود.



شکل ۱. مدل تحلیل مسیر پژوهش در حالت ضرایب استاندارد

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل ساختاری رابطه بین نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی و نقش میانجی تنظیم هیجان در دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم انجام شد و یافته های تحلیل مسیر نشان داد که نشخوار فکری به طور مستقیم و معنادار با افزایش اضطراب اجتماعی مرتبط است. این نتیجه با مطالعات پیشین داخلی، مانند پژوهش های قویم و همکاران (۱۴۰۲) و میرزائیان و همکاران (۱۴۰۳)،

همسو است که نشان داده‌اند نشخوار فکری عامل مهمی در تشدید اضطراب و دیگر پیامدهای روان‌شناختی منفی در نوجوانان دختر است. همچنین، یافته‌های بین‌المللی، از جمله مطالعات واتاندوست و همکاران (۲۰۲۴) و آل‌میرزایی و همکاران (۲۰۲۴)، اهمیت نشخوار فکری و تنظیم هیجان را در شکل‌گیری و تداوم علائم روان‌شناختی نشان داده‌اند و یافته‌های این پژوهش در سطح داخلی با این مطالعات همراستا است.

یافته‌های حاضر نشان داد که تنظیم هیجان به‌عنوان متغیر میانجی، نقش قابل توجهی در کاهش اضطراب اجتماعی ندارد؛ اگرچه نشخوار فکری اثر منفی و معناداری بر توانایی تنظیم هیجان دارد، این افزایش توانایی تنظیم هیجان منجر به کاهش اضطراب اجتماعی نمی‌شود. این نتیجه با برخی پژوهش‌های بین‌المللی که اثر تنظیم هیجان بر کاهش علائم روان‌شناختی را تأیید کرده‌اند، تا حدودی ناهمسو است و ممکن است ناشی از محدودیت‌های فرهنگی، ساختار جنسیتی مدارس، نگاه محافظه‌کارانه خانواده‌ها و فشارهای اجتماعی و آموزشی خاص دختران دوره متوسطه دوم باشد (ظفر و همکاران، ۲۰۲۱؛ محمدی و همکاران، ۲۰۲۴؛ هاگان و همکاران، ۲۰۲۱؛ روسان و یوهانسن، ۲۰۲۴). این یافته تبیین می‌کند که مهارت‌های تنظیم هیجان به تنهایی کافی نیستند و برای اثرگذاری واقعی بر اضطراب اجتماعی، نیازمند تعامل با سایر عوامل روان‌شناختی و محیطی مانند مهارت‌های مقابله‌ای، حمایت اجتماعی و چارچوب‌های فرهنگی-اجتماعی هستند.

نشخوار فکری به عنوان فرآیندی شناختی متمرکز بر افکار منفی و نگرانی‌های اجتماعی، موجب تمرکز مداوم بر تهدیدهای اجتماعی و افزایش هیجانات منفی می‌شود، که این امر اضطراب اجتماعی را تقویت می‌کند. از سوی دیگر، توانایی تنظیم هیجان به دلیل محدودیت‌های فرهنگی، فشارهای آموزشی و ساختار محیطی، به تنهایی قادر به کاهش اضطراب اجتماعی نیست و این نکته، تازه‌ترین ابعاد پژوهش را مشخص می‌کند؛ به این معنا که نقش میانجی تنظیم هیجان ممکن است در محیط‌های خاص یا جمعیت‌های مشخص محدود باشد، موضوعی که در پژوهش‌های پیشین کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

یکی دیگر از ابعاد نوآورانه این پژوهش، استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری برای بررسی همزمان اثرات مستقیم و غیرمستقیم نشخوار فکری بر اضطراب اجتماعی و آزمون نقش میانجی تنظیم هیجان است. این رویکرد امکان تحلیل تعامل پیچیده سازه‌ها و ارائه مسیرهای اثرگذاری را فراهم می‌آورد که در اغلب مطالعات پیشین به دلیل تمرکز بر متغیرهای منفرد یا طراحی‌های مقطعی ساده، امکان‌پذیر نبوده است (ظفر و همکاران، ۲۰۲۱؛ محمدی و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین، یافته‌های این پژوهش به

ادبیات موضوع ابعاد تبیینی و مدل محور جدیدی اضافه می کند که می تواند مبنای طراحی مداخلات روان شناختی هدفمند و مبتنی بر شواهد باشد. از منظر کاربردی، یافته ها اهمیت طراحی برنامه های چندوجهی را نشان می دهد؛ به گونه ای که کاهش نشخوار فکری، تقویت مهارت های مقابله ای و ارائه آموزش های تنظیم هیجان به طور همزمان در دستور کار قرار گیرند. این استراتژی می تواند به کاهش اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دختر کمک کند، به ویژه در دوره حساس متوسطه دوم که فشارهای تحصیلی، رقابت برای کنکور و انتظارات خانوادگی بالا، تجربه و ابراز هیجان های اجتماعی محور را محدود می کند. محدودیت اصلی پژوهش این است که تعمیم پذیری یافته ها به سایر اقشار جامعه تضمین نمی شود، بنابراین لازم است در مطالعات آینده نمونه های متنوع تر و گسترده تر بررسی شوند. همچنین، پژوهش های طولی و بین فرهنگی می توانند به بررسی پایداری و شرایط اثرگذاری تنظیم هیجان به عنوان میانجی کمک کنند و سایر متغیرهای تکمیلی مانند حمایت اجتماعی، سبک های مقابله ای و ویژگی های شخصیتی را نیز در مدل وارد کنند.

پژوهش حاضر نشان می دهد که نشخوار فکری نقش مستقیم و محوری در افزایش اضطراب اجتماعی دارد، در حالی که تنظیم هیجان به عنوان متغیر میانجی اثر محدود و غیرمعناداری دارد. این مطالعه با ارائه مسیرهای اثرگذاری دقیق و مدل محور، ابعاد نوینی به ادبیات روان شناختی دختران نوجوان اضافه کرده و بر ضرورت طراحی مداخلات شناختی-رفتاری و آموزشی چندوجهی تاکید می کند. یافته ها چارچوب علمی مستحکمی برای توسعه برنامه های روان شناختی مبتنی بر شواهد در مدارس و مراکز مشاوره فراهم می آورد و مسیر روشنی برای پژوهش های آینده ارائه می دهد.

منابع

- قویم، زهرا و دهقان، یاسر و هوشنگ نژاد، محمود، ۱۴۰۳، بررسی میزان شیوع اضطراب اجتماعی در بین دانش آموزان دبیرستان های دخترانه شهرستان فردوس. *مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، دوره: ۷، شماره: ۷۴.
- میرزائی، نیما و وفایی نژاد، زهرا و زمان پور، زهرا و شعبان نژاد، آریانا و عباسیان، آیلین، ۱۴۰۲، اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر نشخوار فکری نوجوانان خودآسیب رسان بدون قصد خودکشی. *دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، دوره: ۴، شماره: ۳.
- نوروزی یاسمن، جانجانی پریسا. بررسی نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان در رابطه بین سبک های دلبستگی و نشخوارخشم در رفتارهای پرخطر نوجوانان دختر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*. ۱۴۰۲؛ ۲۶ (۳): ۴۶-۴۱.
- Ahmed, S. P., Pi-Sunyer, B. P., Moses-Payne, M. E., Goddings, A.-L., Speyer, L. G., Kuyken, W., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). The role of self-referential and social processing in the relationship between pubertal status and difficulties in mental health and emotion regulation in adolescent girls in the UK. *Developmental Science*, 27(4), e13503.
- Alimirzaee, M., et al. (2024). Effectiveness of cognitive restructuring on rumination in adolescent girls. *International Journal of Educational Research*.
- Alves, F., et al. (2022). The prevalence of adolescent social fears and related factors. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*.
- Alves, F., Figueiredo, D. V., & Vagos, P. (2022). The Prevalence of Adolescent Social Fears and Social Anxiety Disorder in School Contexts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12458.

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Archbell, K. A., & Coplan, J. S. (2022). Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(4), 273–286.
- Asadi, P., Farhadi, H., & Golparvar, M. (2021). Effectiveness of psychological empowerment package on the psychological wellbeing and rumination of the parents of the children with cancer. *Empowering Exceptional Children*, 12(1), 84–94.
- Aune, T., Nordahl, H. M., & Beidel, D. C. (2022). Social anxiety disorder in adolescents: Prevalence and subtypes in the Young-HUNT3 study. *Journal of Anxiety Disorders*, 87, 102546.
- Bazargan, M., Dehghani, A., Ramezani, M. A., & Ramezani, A. (2023). Prevalence of depression among Iranian children and adolescents: An updated systematic review and meta-analysis. *Health Science Reports*, 6(10), e1584.
- Chan, Y. T.; Guo, L.; Lu, A.; Zhang, X. (2025). A Systematic Literature Review of Regional Inequality on Students' Pressure in the Chinese Gaokao System. *Communications in Humanities Research*, 68, 163–168.
- Chelackoden, S., Vidya, N., & Ramaa Raju, R. (2024). Understanding stressors, coping strategies, and the role of support systems in the psychological wellbeing of adolescents in the context of competitive exams: A comprehensive review. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(1).
- Chidoluo Vitus, O. (2024). UNDERSTANDING THE INTERSECTION OF MENTAL HEALTH, ACADEMIC PERFORMANCE, AND PSYCHOLOGICAL WELLNESS IN ADOLESCENTS. *Mental Health and Psychological Wellness*.
- Edgar, E. V., Richards, A., Castagna, P. J., Bloch, M. H., & Crowley, M. J. (2024). Post-event rumination and social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 173, 87–97.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 497–513). Guilford Press.
- Hajal, N. J., & Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology*, 56(3), 403–417.
- Haugan, J. A., Frostad, P., & Mjaavatt, P. E. (2021). Girls suffer: The prevalence and predicting factors of emotional problems among adolescents during upper secondary school in Norway. *Social Psychology of Education*, 24(3), 609–634.
- Ilyas, U., & Khan, S. D. (2023). Role of parenting and psychosocial correlates contributing to social anxiety in Asian adolescents: A systematic review. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 20(7–9), 30–36.
- Karimi, A., Yadegari, N., Sarokhani, D., Fakhri, M., & Hasanpour Dehkordi, A. (2021). Prevalence of depression in Iranian school students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Preventive Medicine*, 12(1), 110.
- Kim Ji-hoon. (2024). Stress and Coping Mechanisms in South Korean High School Students: Academic Pressure, Social Expectations, and Mental Health Support. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 3(5), 45–54.
- Liddle, L. R., & Schmitz, J. (2021). Rumination in children with social anxiety disorder: Effects of cognitive distraction and relation to social stress processing. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(11), 1447–1459.
- Madsen, H. (2020). The role of parenting styles in adolescent emotional regulation. *International Journal of Psychology Sciences*, 2(1), 17–20.
- Mirzaian, N., et al. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy (CBT) on rumination in self-harming adolescents without suicidal intent. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(3), 119–125.
- Mohammadi, H., Bayat, M. R., & Jahangiri, M. M. (2024). A structural model of self-injurious behaviors based on emotion dysregulation and perceived social support with the mediating role of mentalization and future orientation in adolescent girls. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 1(1), 253–273.
- Nemeş, B. (2020). Sănătatea mintală în contextul pandemiei. *Psihiatru.ro*, 61(2).
- Nolen-Hoeksema, S., Gilbert, K., & Hilt, L. M. (2015). Rumination and self-regulation in adolescence. In G. Oettingen & P. M. Gollwitzer (Eds.), *Self-regulation in adolescence* (pp. 311–329). Cambridge University Press.
- Rasskazova, M. A. (2024). What can we learn about the effectiveness of emotion regulation strategies using the repeated-measures method. *Bulletin of Tomsk State University. Psychology*, 94, 9–22.
- Røsand, I., & Johansen, V. (2024). Connections between the school environment and emotional problems among boys and girls in upper secondary school. *Cogent Education*, 11(1), 2307688.

- Salari, N., Heidarian, P., Hassanabadi, M., Babajani, F., Abdoli, N., Aminian, M., & Mohammadi, M. (2024). Global prevalence of social anxiety disorder in children, adolescents and youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Prevention*, 45, 795–813.
- Seah, T. H. S., Aurora, P., & Coifman, K. G. (2020). Emotion differentiation as a protective factor against the behavioral consequences of rumination. *Behavior Therapy*, 51(1), 135–148.
- Singh, J., & Kaur, R. (2025). *Academic pressure and its psychological impact on teenage boys and girls: A rural-urban comparative study*. *International Journal of Environmental Sciences*, 11. 14s, 758-762.
- Teo, A. W. L. (2023). Social anxiety disorder, an insidious and silent disease. *Counselling & Psychotherapy Review Singapore*, 1(1), 11–17.
- UNICEF. (2023). Mental health and psychosocial well-being. https://www.unicef.org/reports/global-annual-results-report-2023-mental-health?utm_source=chatgpt.com
- Vatandoost, S., et al. (2024). A comparative analysis of emotional regulation and maladaptive symptoms in adolescents: Insights from Iran and Belgium. *Healthcare*, 12(3), 341.
- Wells, A. (2020). Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic perspective. *Emotion*, 20(5), 797–808.
- World Health Organization. (2024). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yoon, L. (2023). Hooked on a thought: Associations between rumination and neural responses to social evaluation in adolescent girls. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 64, 101320.
- Zafar, H., Debowska, A., & Boduszek, D. (2021). Emotion regulation difficulties and psychopathology among Pakistani adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 121–139.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Gardner, A. A., Hawes, T., Masters, M. R., Waters, A. M., & Farrell, L. J. (2021). Rejection sensitivity and the development of social anxiety symptoms during adolescence: A five-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 45(3), 223–232.

Structural Modeling of the Relationship Between Rumination and Social Anxiety: The Mediating Role of Emotion Regulation in Female Students of the Second Stage of Secondary Education

Shayda Shamsaie¹, Ashraf Bayrami²,
& Yones Eaybjoo³

Rumination as a repetitive, ego - centered and often negativist cognitive patterns that involved the individual in the recurrence of real or assumptive stressful events. The purpose of this study was to examine a structural model of the relationship between rumination and social anxiety with the mediating role of emotion regulation among female high school students in Bandar Abbas. In order to this, through a descriptive–correlational study, 250 students in the second level of high school was selected through multistage cluster sampling and were evaluated based on rumination, social anxiety and emotion regulation. . The results of path analysis indicated that rumination had a significant negative effect on emotion regulation, such that higher levels of rumination were associated with lower emotion regulation ability. However, emotion regulation did not play a significant mediating role in the relationship between rumination and social anxiety, and it was not able to explain the association between these two variables. Moreover, improvements in emotion regulation did not directly lead to a reduction in social anxiety. These findings suggest that psychological interventions aimed at reducing social anxiety among female students should not focus solely on enhancing emotion regulation skills, but should also directly target rumination and other cognitive and emotional mechanisms underlying social anxiety.

Keywords: Rumination, Social Anxiety, Emotion Regulation, Students

1 Dept. Clinical Psychology, Bandar Abas branch, Islamic Azad University, Bandar Abas, Iran

2 Dept. Clinical Psychology, Bandar Abas branch, Islamic Azad University, Bandar Abas, Iran. drashrafbeirami@iau.ac.ir

3 Dept. Clinical Psychology, Bandar Abas branch, Islamic Azad University, Bandar Abas, Iran