

پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس تنظیم شناختی هیجان در بین دانشجویان در معرض خطر

ژیلا ملکی رحیم آبادی¹

کیوان کاکبرایی^{2*}

چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس تنظیم شناختی هیجان در بین دانشجویان در معرض خطر می باشد. روش این پژوهش از نظر هدف کاربردی و شیوه اجرا همبستگی است. در پژوهش حاضر جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه آزاد کرمانشاه دختر و پسر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. حجم نمونه از روش تصادفی ساده استفاده شده است و ۲۰۲ نفر از بین دانشجویان کارشناسی، ارشد و دکتری انتخاب شد و به پرسشنامه های مقیاس بهزیستی ذهنی که شامل دو جز است (۱) مقیاس رضایت از زندگی (دینر و همکاران، ۱۹۸۵) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایچ ۲۰۰۶) پاسخ دادند. نتایج نشان داد ضریب رگرسیون استاندارد شده سبک تنظیم شناختی سازش یافته ۰/۵۲۲ و سبک شناختی سازش نیافته ۰/۳۸۹- است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است. بنابراین نتایج نشان می دهد که سبک تنظیم شناختی سازش یافته، سبک تنظیم شناختی سازش نیافته توان پیش بینی بهزیستی ذهنی را دارند. بنابراین به زوجین، مشاوران، روانشناسان خانواده و مراکز مربوطه پیشنهاد می گردد تا از نتایج این پژوهش به منظور بهبود بهزیستی ذهنی در قالب برگزاری دوره های آموزشی منظم و ویژه به شناخت تنظیم شناختی هیجان در افراد کمک نمایند. واژگان کلیدی : بهزیستی ذهنی، تنظیم شناختی هیجان، دانشجویان در معرض خطر

*مقاله حاضر مستخرج از پایان نامه ارشد است.

1. دانش آموخته کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران. zhilamaleki838@gmail.com
2. استاد گروه روان شناسی بالینی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران. keivan@iau.ac.ir

مقدمه

بهبودی ذهنی یا شادکامی به مثابه چگونگی ارزیابی افراد از زندگی خود در گذشته، حال و آینده است که تبیین کننده رضایت از زندگی و پاسخ های هیجانی عاطفه مثبت و منفی می باشد و به عنوان یک مسئله پراهمیت محوری زندگی دانشجویان در سراسر جهان مورد توجه ویژه قرار دارد. تحصیلات دانشگاهی، به عنوان یک انتقال قابل توجه در زندگی، دانشجویان را ملزم به سازگاری با مطالبات جدید اجتماعی، فرهنگی و دانشگاهی می کند. این گذار، که نقطه عطف مهمی در زندگی جوانان برای استقلال و ورود به مرحله ای جدید است (مک لافرتی¹ و همکاران، 2017)، می تواند بهبودی آن ها را تحت تاثیر عوامل متعددی از جمله گذار به آموزش و پرورش متفاوت و ابزارها و تکنیک های یادگیری، حمایت رابطه ای و محیط آموزشی قرار دهد (چادری² و همکاران، 2024). علاوه بر این، ممکن است دانشجویان مجبور شوند برای مدت طولانی از خانه دور باشند و بسیاری از آنها با مشکلاتی در زمینه مسکن روبرو شوند. با توجه به این استرس ها و مشکلات دانشگاهی، می توان انتظار داشت درصدی از دانشجویان ضعف هایی در عملکرد تحصیلی و آسیب پذیری در سلامت روان شناختی را از خود نشان دهند (دنگ³ و همکاران، 2022). این آسیب پذیری ها به ویژه در میان دانشجویان در معرض خطر، که به دلایل مختلف فردی، خانوادگی یا اجتماعی با چالش های بیشتری روبرو هستند، نمود بیشتری پیدا می کند. مطالعات انجام شده بر روی دانشجویان تحصیلات تکمیلی نشان داده است که 51 درصد از آنها تجربه پریشانی دارند و 40 درصد علائم بیماری روانی را تجربه می کنند (ایوانز⁴ و همکاران، 2018)؛ این آمار، لزوم توجه ویژه به گروه های آسیب پذیرتر نظیر دانشجویان در معرض خطر را برجسته می سازد.

بهبودی عاطفی به جنبه هایی از عملکرد روان شناختی اشاره دارد که شامل احساسات مثبت به طور کلی، ارزیابی های ذهنی درباره زندگی، و همچنین عاطفه مثبت لحظه ای است (براتمن⁵ و همکاران، 2024). افراد با عاطفه مثبت بالا میزان زیادی از احساسات مثبت مثل خوشی، وجد و شغف را تجربه می کنند، در حالی که افراد با عاطفه مثبت پایین به وسیله نبود هیجانات

¹ McLafferty

² Smita Chaudhry

³ Deng

⁴ Evans

⁵ Bratman

مثبت که منجر به کسالت می‌شود، توصیف می‌شوند. همچنین افراد با عاطفه منفی بالا به وسیله تجربه احساسات منفی مثل بی‌توجهی، بی‌علاقگی و بی‌حالی توصیف می‌شوند (یعقوبی و همکاران، 1399). بهزیستی ذهنی نیز به ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی‌اش گفته می‌شود و بهزیستی روانشناختی، بهزیستی هیجانی و بهزیستی اجتماعی جز مولفه‌های اصلی بهزیستی ذهنی محسوب می‌شود (مرادیان و همکاران، 1400). بنابراین، بهزیستی عامل مهمی برای انتقال موفقیت‌آمیز در مراحل زندگی و کسب و حفظ شغل است (هیل¹ و همکاران، 2020) و یک شاخص چند بعدی مهم در سنجش سلامت روانی افراد مطرح شده است (دلافاو² و همکاران، 2011). از آنجا که بهزیستی ذهنی یک مفهوم شخصی و فردی است و بر حسب ارزیابی افراد در زندگی خودشان تعریف می‌شود، وقتی فرد کاری را به طور خودجوش انجام می‌دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به طور کلی احساس حس درونی سرزندگی، شاخص معنی‌داری برای سلامت ذهنی است که زمینه‌های فکر خلاق از این طریق فراهم می‌شود. در واقع سرزندگی بازتاب سلامت روانشناختی و جسمی است (کلانتری و کلانتری، 1401). در خصوص دانشجویان در معرض خطر، ارزیابی و ارتقاء بهزیستی ذهنی از اهمیت حیاتی برخوردار است، چرا که این گروه بیشتر در معرض کاهش سرزندگی و افزایش پریشانی قرار دارند (همودی حالت و همکاران، 2023). روانشناسی سلامت در سال‌های اخیر اهمیت زیادی برای نحوه مواجهه با تنیدگی و چالش‌های زندگی در بهبود وضعیت سلامت جسمانی، روانی اجتماعی افراد قائل شده و یکی از بهترین شیوه‌ها را تقویت پاسخ‌های مقابله‌ای و توانمندی‌های شناختی آنها می‌داند (آلدوئو، 2013). در این میان، استراتژی تنظیم شناختی هیجان به تلاش فرد برای استخراج اطلاعات و انطباق با نیازهای محیط خارجی اشاره دارد. هنگام مواجهه با یک رویداد خارجی، افراد ابتدا درک خاصی از الزامات آن ایجاد می‌کنند و سپس به آن پاسخ می‌دهند. محققان دریافته‌اند که مؤلفه‌های شناختی در تنظیم هیجان فردی تأثیر مهم‌تری بر رفتار دارند. مطالعات موجود نشان داده‌اند که افراد می‌توانند سلامت روانی خود را از طریق تعدیل انطباقی احساسات حفظ کنند

¹ Hill

² DelleFave

(ژو¹ و همکاران، 2023). لیو (2009) دریافت که اتخاذ راهبردهای شناختی-هیجانی منفی برای مقابله با احساسات منفی تأثیر رویدادهای زندگی را بر سلامت روان افزایش می‌دهد، در حالی که راهبردهای شناختی-هیجانی مثبت این تأثیر را کاهش می‌دهند. این موضوع به ویژه برای دانشجویان در معرض خطر که ممکن است بیشتر با رویدادهای منفی زندگی و استرس‌های مزمن مواجه باشند، حائز اهمیت است (خاطری و همکاران، 2024).

در این راستا، تنظیم هیجان به عنوان یک واسطه بین بیماری عاطفی و رفاه، ممکن است منجر به پیامدهای عاطفی با تشویق به افزایش در راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه و یا در مواردی به طور کلی ناسازگاری را کاهش دهد (براتمن² و همکاران، 2021). این شیوه با زندگی بشر آمیخته است به گونه‌ای که فرایندهای شناختی با تنظیم و کنترل هیجانات و احساسات به افراد کمک می‌کند تا به گونه‌ای متعادل با شرایط استرس‌زا روبرو شود (تدینی و همکاران، 1400). در این ارتباط، شواهد پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سبک‌های تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی سلامت روانشناختی و عملکرد تحصیلی دانشجویان (حبیب زاده و همکاران، 1400)، ارتقای بهزیستی روانشناختی دانشجویان با واسطه‌گری هیجانات مثبت و تعدیل‌گری تنظیم هیجان (توصیفیان و همکاران، 1401)، نقش انعطاف‌پذیری روانشناختی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان (گراوند، 1402)، تنظیم هیجان و بهزیستی روانی در بین معلمان زبان انگلیسی (ژی و درخشان، 2024)، بهزیستی ذهنی نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی عاطفی و روابط بین سبک‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجان و ذهنی تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. (گمز لیل³ و همکاران، 2023). در همین راستا، در جمعیت عمومی دانشجویان یا سایر گروه‌ها در معرض خطر تنظیم شناختی هیجان می‌تواند یک عامل کلیدی و میانجیگر در بهبود بهزیستی ذهنی تلقی می‌شود (جیانگ⁴ و همکاران، 2021).

با توجه به آنچه گفته شد چگونگی رویارویی با مسائل و مشکلات در زندگی جمعی و فردی به ویژه در جمعیت زندگی دانشجویان به دلیل مسایل استرس‌زای تحصیلی از اهمیت فراوانی برخوردار است، به بیان دیگر مسائل

¹ Meijuan Xue

² Bratman

³ Gomez-Leal

⁴ Jiang

اقتصادی، شخصی و اجتماعی بسیار زیادی زندگی دانشجویان را احاطه کرده است که شناسایی و مقابله موثر حل آنها از ضروریات یک زندگی سالم از لحاظ فردی، روانی و اجتماعی است (معینی و آقا بابایی، 1402). بر این اساس و نظر به اینکه دانشجویان آینده سازان هر جامعه تلقی می شوند و در دوران دانشجویی در معرض خطر چالش‌های فردی و اجتماعی فراوانی قرار دارند که این مهم رضایت از زندگی تحت تاثیر قرار داده و بروز پاسخ‌های هیجانی ناسالم در مقابله با مسایل پیش رو در آنها را افزایش داده که متأسفانه وضعیت این طیف مهم به ویژه در جامعه هدف کمتر مورد بررسی پژوهشی کاربردی قرار گرفته است، با توجه خلا پژوهشی اشاره شده، پژوهش حاضر در یک بستر زندگی دانشجوی نقش تنظیم شناختی هیجان در بهزیستی ذهنی دانشجویان در معرض خطر را مورد بررسی قرار داده است. بدون تردید تمرکز بر این گروه خاص و شناسایی سازوکارهای مؤثر پیش بینی بهزیستی ذهنی از طریق راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در ارتقای سلامت زندگی دانشجویی بیش از پیش راهگشای مداخلات پیشگیرانه- بهداشتی هدفمند در جامعه دانشجویان را فراهم خواهد ساخت.

روش

پژوهش حاضر با توجه به هدف از نوع کاربردی و از نظر شیوه اجرا از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به تعداد تقریبی ۱۲۰۰ نفر بودند. به منظور انتخاب نمونه‌ای متشکل از دانشجویان در معرض خطر، فرآیند نمونه‌گیری در دو مرحله انجام پذیرفت؛ ابتدا یک ابزار غربالگری اولیه به صورت آنلاین در اختیار کل جامعه آماری قرار گرفت و سپس از میان دانشجویانی که بر اساس نتایج این غربالگری در گروه "در معرض خطر" طبقه‌بندی شدند، تعداد ۲۰۲ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب گردیدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه بودن، قرار گرفتن در گروه در معرض خطر و تمایل به تکمیل پرسشنامه‌ها بود، و ملاک‌های خروج نیز شامل عدم پاسخ‌دهی کامل به تمامی سوالات پرسشنامه یا عدم رضایت برای ادامه همکاری در روند مطالعه بود. پس از کسب مجوزهای لازم از دانشگاه، پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت؛ در ابتدای پرسشنامه توضیحات کافی در ارتباط با نحوه تکمیل آن ارائه و به آن‌ها اطمینان

داده شد که تمامی اطلاعات خصوصی به صورت محرمانه و بدون قید نام جمع‌آوری و تحلیل خواهد شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از شاخص‌های آمار توصیفی (مانند میانگین و انحراف معیار) جهت توصیف متغیرهای پژوهش و از روش‌های آمار استنباطی شامل تحلیل رگرسیون استفاده شد؛ همچنین، برای ارزیابی اعتبار سازه پرسشنامه‌ها و محاسبه پایایی مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌ها، از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و تمامی تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام پذیرفت.

ابزار پژوهش

مقیاس بهزیستی ذهنی^۱ (SWLS): جهت سنجش بهزیستی ذهنی از پرسشنامه رضایت از زندگی دینر^۲ و همکاران (۱۹۸۹) استفاده شد. این ابزار خودگزارش‌دهی به منظور سنجش مولفه قضاوت شناختی و کلی فرد از زندگی طراحی شده است. مقیاس مذکور شامل پنج ماده است که بر اساس طیف لیکرت ۷ امتیازی (از "کاملاً مخالفم" با نمره ۱ تا "کاملاً موافقم" با نمره ۷) نمره‌گذاری می‌شود. امتیازات با هم جمع شده و دامنه نمرات بین ۵ تا ۳۵ قرار می‌گیرد؛ امتیاز بالاتر نشان‌دهنده سطوح رضایتمندی بیشتر از زندگی است. نتایج مطالعات شکری (۱۳۸۸) نشان داد که در بین دانشجویان ایرانی و سوئدی، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی از ساختار تک‌عاملی رضایت از زندگی حمایت می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس رضایت از زندگی در دانشجویان ایرانی ۰/۸۴ و در نمونه سوئدی ۰/۸۵ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۲ گزارش گردید.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۳ (CERQ): یک ابزار خود گزارش دهی است که توسط گارنفسکی و کرایج^۴ (۲۰۰۶) تدوین شده است. دارای ۱۸ ماده است که به صورت طیف لیکرت هرگز (۱) گاهی (۲) معمولاً (۳) اغلب (۴) و همیشه (۵) تنظیم شده است. این پرسشنامه از ۹ زیر مقیاس تشکیل شده است. این زیر مقیاس‌ها راهبردهای شناختی به شمار می‌روند. راهبرد شناختی تنظیم

^۱ Satisfaction with Life Scale - SWLS

^۲ Diener

^۳ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

^۴ Garnefski, & Kraaij

هیجان در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دو دسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش نایافته) تقسیم می‌شود. راهبردهای سازش یافته شامل 5 زیر مقیاس است پذیرش¹، تمرکز مجدد مثبت²، ارزیابی مجدد مثبت³، کم اهمیت شماری⁴ و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی⁵ و راهبردهای سازش نایافته شامل 4 زیر مقیاس است خود سرزنشگری⁶، دیگر سرزنشگری⁷، تمرکز بر فکر/نشخوارگری⁸ و فاجعه نمایی⁹ را تشکیل می‌دهد. ضریب آلفای کرونباخ در ایران برای هر کدام از زیر مقیاس‌ها بین 0/64 الی 0/83 به دست آمده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۸۳/۰ به دست آمد.

یافته ها

مشخصات جمعیت شناختی شرکت کنندگان در پژوهش شامل سن و سطح تحصیلات ارائه شده است. جدول 1 نشان می‌دهد که از لحاظ توزیع سنی، بیشترین فراوانی مربوط به سن 25 تا 34 سال با 85 نفر (42/2 درصد) و بعد از آن سن 35 تا 44 سال با 60 نفر (29/7 درصد) و سن 18 تا 24 سال با 45 نفر (22/3 درصد) و سن 45 تا 54 سال با 10 نفر (0/05 درصد) و در نهایت سن 55 تا 64 سال با 2 نفر (0/01 درصد) بوده است. و از لحاظ توزیع سطح تحصیلات بیشترین فراوانی مربوط به کارشناسی با 93 نفر (0/46 درصد) و کارشناسی ارشد با 66 نفر (32/7 درصد) و فوق دیپلم با 30 نفر (14/9 درصد) و در نهایت بالاتر از کارشناسی ارشد با 13 نفر (6/4 درصد) بوده است.

در جدول 1 توصیف حداقل نمره، حداکثر نمره، میانگین و انحراف معیار متغیرهای بهزیستی ذهنی و تنظیم شناختی هیجان ارائه شده است.

¹acceptance

² positive refocusing

³ . positive reappraisal

⁴ putting into perspective

⁵ refocus on planning

⁶self-blame

⁷ . other blame

⁸ . focus on thought/rumination

⁹ . catastrophizing

جدول (۱) حداقل نمره، حداکثر نمره، میانگین و انحراف معیار متغیر

بهزیستی ذهنی و تنظیم شناختی هیجان					
مولفه	تعداد	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار
بهزیستی ذهنی	202	5	35	20/68	7/67
تنظیم شناختی هیجان	202	16	45	28	5/37
	202	16	41	27/89	4/94

پیش از انجام تحلیل رگرسیون، به منظور اطمینان از اعتبار و قابلیت اتکای نتایج حاصله، تمامی پیشفرضهای اساسی این تحلیل برای داده‌های پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفتند. این پیشفرضها شامل خطی بودن رابطه بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک (که از طریق بررسی نمودارهای پراکنش و آزمون‌های مربوطه ارزیابی شد)، استقلال خطاها (عدم وجود همبستگی بین باقیمانده‌ها که با استفاده از آزمون دوربین-واتسون بررسی گردید)، نرمال بودن توزیع باقیمانده‌ها (که از طریق بررسی نمودار Q-Q و هیستوگرام باقیمانده‌ها مورد ارزیابی قرار گرفت)، و همگنی واریانس باقیمانده‌ها (همسانی واریانس) (که با مشاهده نمودار پراکنش باقیمانده‌ها در برابر مقادیر پیش‌بینی شده سنجیده شد) بودند. همچنین، در بررسی عدم وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین، شاخص‌های VIF و تلرانس مورد تحلیل قرار گرفتند. در نهایت، با بررسی شاخص‌هایی همچون نمودار پراکنندگی، عدم وجود نقاط پرت و تاثیرگذار در داده‌ها نیز تایید شد. بررسی‌ها نشان داد که تمامی پیشفرضهای لازم برای اجرای تحلیل رگرسیون بر روی داده‌های این پژوهش رعایت شده‌اند، که این امر اعتبار و قابل اتکا بودن نتایج را تضمین می‌کند.

جهت پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس تنظیم شناختی هیجان از تحلیل رگرسیون استفاده شد که نتایج در جداول زیر ارائه شده است. در جدول 2 خلاصه مدل ارائه شده است. ضریب تبیین برابر با 0/521 بدست آمده است نتیجه گرفته می‌شود که 52/۰ واریانس نمرات بهزیستی ذهنی براساس سبک تنظیم شناختی هیجان قابل تبیین است.

جدول (۲) خلاصه مدل رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس تنظیم شناختی

هیجان

ضریب چندگانه	همبستگی	ضریب چندگانه	تبیین	ضریب چندگانه	همبستگی	ضریب چندگانه	تبیین
0/722		0/521		0/519		5/35	

نتایج آزمون آنوا برای بررسی معنی داری مدل رگرسیون برای پیش بینی نمرات بهزیستی ذهنی براساس تنظیم شناختی هیجان ارائه شده است. مقدار F برابر با 202/553 است و در سطح 0/001 معنی دار است. بنابراین نتیجه گرفته می شود که بین نمرات بهزیستی ذهنی با تنظیم شناختی هیجان رابطه خطی وجود دارد.

جدول (۳) خلاصه آنوا برای بررسی معنی داری مدل رگرسیون برای پیش بینی نمرات بهزیستی ذهنی براساس تنظیم شناختی هیجانی

پراکنش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
رگرسیون	12431/659	1	12431/659	202/553	0/001
باقیمانده	5876/321	200	29/381		
کل	18307/98	201			

در جدول 3 ضرایب رگرسیون مدل پیش بینی نمرات بهزیستی ذهنی براساس تنظیم شناختی هیجان ارائه شده است. ضریب رگرسیون استاندارد شده سبک تنظیم شناختی سازش یافته 0/522 است که در سطح 0/001 معنی دار است. ضریب رگرسیون استاندارد شده سبک تنظیم شناختی سازش نیافته -0/389 است که در سطح 0/001 معنی دار است. بنابراین نتایج نشان می دهد که سبک تنظیم شناختی سازش یافته، سبک شناختی سازش نیافته توان پیش بینی بهزیستی ذهنی را دارند.

جدول (۴) ضرایب رگرسیون مدل پیش بینی نمرات بهزیستی ذهنی براساس تنظیم شناختی هیجان

متغیر پیش بین	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	T	سطح معناداری	
	آماره	خطای معیار			
سبک تنظیم شناختی سازش یافته	9/89	0/417	8/34	0/001	
سبک تنظیم شناختی سازش نیافته	6/47	-0/391	6/06	0/001	

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس تنظیم شناختی هیجان در بین دانشجویان در معرض خطر در سال تحصیلی (۱۴۰۳ - ۱۴۰۲) بود. نتایج نشان داد ضریب رگرسیون استاندارد شده سبک تنظیم شناختی سازش یافته 0/522 و سبک شناختی سازش نیافته 0/389- است که در سطح 0/001 معنی دار است. بنابراین نتایج نشان می دهد که سبک تنظیم شناختی سازش یافته، سبک شناختی سازش نیافته توان پیش بینی بهزیستی ذهنی را دارند که همسو با نتایج پژوهش های گراوند (1402)، توصیفیان و همکاران (۱۴۰۱)، حبیب زاده و همکاران (1400)، ژي و درخشان (۲۰۲۴)، گمز لیل و همکاران (2023) و جیانگ و همکاران (2021) بود. مطابق با پژوهش حاضر بهزیستی ذهنی با راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان ارتباط مثبت و با راهبردهای تنظیم شناختی سازش نیافته رابطه منفی دارد. مولفه های تنظیم شناختی هیجان می تواند بهزیستی ذهنی دانشجویان رایش بینی کند. در تبیین این نتایج می توان گفت راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان نقش محافظتی را در برابر آسیب ها و اختلالات روانی دارند. شواهد زیادی نشان داده اند که استفاده مکرر از راهبردهایی مانند سرکوبی، نشخوار و استفاده کمتر از راهبردهایی مانند ارزیابی مجدد و خودافشاگری، با علائم افسردگی و اضطراب مرتبط است. دانشجویان با استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی سازش یافته مانند پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و کم اهمیت شمارینسبت به استرس ها و مشکلات، توانایی خود را در مقابله با هیجانات منفی افزایش دهند. اینها و ملاحظات دیگر به درک این موضوع می افزایند روشهایی که در آن تماس با طبیعت ممکن است از طریق دو مسیر مجزا بر سلامت تأثیر بگذارد: افزایش بهزیستی از طریق ترویج مثبت و کاهش عاطفه منفی از طریق کاهش آسیب می باشد (براتمن و همکاران، 2019).

همچنین نتایج پژوهش حاضر بیان کننده آن است که مولفه های تنظیم شناختی هیجان، علاوه بر همبستگی مثبت و معنادار با بهزیستی ذهنی، به پیشبینی آن نیز قادر است. در واقع مؤلفه در کنترل هیجانات منفی و جلوگیری از ایجاد اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات هیجانی می تواند نقش به سزایی داشته باشند. تنظیم هیجان باعث پشرفت خودکار آمدی و احساس مهار در فرد می شود که این باعث کاهش سطح اضطراب در افراد می باشد.

در حقیقت، افراد با تنظیم هیجان سازش نیافته به خاطر درماندگی در تنظیم هیجان خود در همه ی رویدادها احساس ضعف و درماندگی می کنند که باعث اضطراب و فشار روانی در افراد می شود. در نهایت می توان گفت بهزیستی ذهنی تحت تاثیر عوامل چندگانه ای است که بایکدیگر کنش متقابل دارند. تنظیم شناختی هیجان همچون فرآیند شروع، نگهداری، تراز، تحول و یا آشکار شدن و مداومت احساس درونی در پروسه اجتماعی روانی در به انجام رساندن اهداف افراد توصیف می شود.

در حقیقت تنظیم شناختی هیجان فقط سرکوب هیجانات نیست. در واقع افراد نباید همیشه در یک وضعیت ثابت از برانگیختگی هیجانی قرار داشته باشد. در عوض تنظیم هیجانی، شامل فرآیندهای نظارت و تغییر تجربیات هیجانی شخص است. تنظیم شناختی هیجان فرآیندی بی نظیر و بی همتا برای ساختن تجربیات هیجانی و به دست آوردن مطلوبیت اجتماعی و قرار گرفتن در یک حالت جسمانی و روانی آراسته و منظم برای جوابگویی مناسب به درخواست های درونی و بیرونی می باشد. ¹تنظیم شناختی هیجان عامل مهمی در سلامت بهزیستی ذهنی است و استفاده مفید از راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان می تواند به حفظ بهزیستی ذهنی کمک کند. افراد با کمک تنظیم شناختی هیجان و به کارگیری تفکر منطقی می توانند از راهبردهای سنجیده و آگاهانه استفاده کنند که نقش بسزایی در بهزیستی ذهنی آنان دارد. بنابراین می توان گفت مولفه های تنظیم شناختی هیجان توان پیش بینی بهزیستی ذهنی را دارند.

پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر محدودیت هایی را داشته است. مانند جامعه ی آماری این پژوهش، شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر کرمانشاه بود، بنابراین قابلیت تعمیم به دانشجویان سایر شهرها را ندارد. تنها منبع جمع آوری اطلاعات در این پژوهش، پرسشنامه بود که جنبه خودگزارشی دارد. به همین دلیل ممکن است در اطلاعات به دست آمده سوگیری ایجاد شده باشد. بنابراین پیشنهاد می شود که این پژوهش در دانشجویان سایر شهرها نیز صورت پذیرد علاوه بر پرسشنامه، با استفاده از مصاحبه در قالب پژوهش کیفی به بررسی عوامل موثر بر بهزیستی ذهنی پرداخته شود. با توجه به نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر پیشنهاد می شود به زوجین، مشاوران، روانشناسان خانواده و مراکز مربوطه در شهر

کرمانشاه پیشنهاد می‌گردد تا از نتایج این پژوهش به منظور بهبود بهزیستی ذهنی در قالب برگزاری دوره‌های آموزشی منظم و ویژه به شناخت تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان کمک نمایند.

منابع

- تدینی، عباس؛ آقا محمدیان شعرباف، حمیدرضا و معینی زاده، مجید (۱۴۰۰). اثربخشی بهزیستی درمانی گروهی بر بهزیستی روانشناختی تنظیم شناختی هیجان، نگرانی و تاب آوری زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه*، (۱۲) ۴۷. DOI:10.30495/jzv.2021.24757.3218
- توصیفیان، نگین؛ مرعشی، سید علی و بشلیده، کیومرث (۱۴۰۱). نقش رفتار جامعه پسند در ارتقای بهزیستی روانشناختی دانشجویان با واسطه گری هیجانات مثبت و تعدیل گری تنظیم هیجان. *پژوهشهای علوم شناختی و رفتاری*، ۱۱ (۲۱): ۱۰۷-۱۲۲. DOI:10.22108/cbs.2022.130780.1578
- حبیب زاده، عباس؛ بیکی، مهدی و پرزور، پرویز (۱۴۰۰). نقش سبکهای تنظیم شناختی هیجان در پیشبینی سلامت روانشناختی و عملکرد تحصیلی دانشجویان. *رویش روان شناسی*، ۱۰ (۷) ۶۴. <http://frooyesh.ir/article-1-2465-fa.html>
- کلانتر، رحمان و کلانتری، مریم (۱۴۰۱). مقایسه و بررسی گرایش به ورزش، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان عادی و نخبه. *فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی*، ۱ (۳): ۱-۹.
- گراوند، هوشنگ (۱۴۰۲). نقش انعطاف پذیری روانشناختی بر اضطراب کرونا با میانجی گری تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۱۹ (۳۳): ۶۵-۸۶. DOI: 10.22108/ppls.2023.131756.2235
- مرادیان، پرویز؛ کاکابرایی، کیوان و امیری، حسن (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و آموزش مهارت‌های حل مسئله و بهزیستی ذهنی (رضایت از زندگی و عواطف مثبت و منفی) مردان متأهل سوء مصرف کننده مواد. *فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی کاربردی*، ۲ (۳): ۱۳۳-۱۵۲.
- معینی، مه‌ری و آقا بابایی، سارا (۱۴۰۲). تاثیر آموزش هوش موفق مبتنی بر پروژه اورورا بر تواناییهای تحلیلی، عملی، خلاقانه، حل مسئله اجتماعی و تفکر انتقادی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی. *فصلنامه علمی تخصصی - سلامت روان در مدرسه*، ۱ (۲): ۱۰-۲۲. DOI:10.22034/jmhs.2023.185913
- یعقوبی، ابوالقاسم؛ یارمحمدی واصل، مسیب و شمشیری، شمسی (۱۳۹۹). رابطه سبک دلبستگی با مولفه های احساس ذهنی بهزیستی و خلاقیت هیجانی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان. *فصلنامه علمی روانشناسی تربیتی*، ۱۶ (۵۶): ۱۵۷-۱۸۰. <https://doi.org/10.22054/jep.2020.34233.2345>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context, *Psychological Science*, 8(2): 155-172. DOI: 10.1177/1745691612459518
- Bratman, G. N., Mehta, A., Olvera-Alvarez, H., Spink, K. M., Levy, C., White, M. P., ... & Gross, J. J. (2024). Associations of nature contact with emotional ill-being and well-being: The role of emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 38(5), 748-767. DOI: 10.1080/02699931.2024.2316199
- Bratman, G. N., Young, G., Mehta, A., Lee Babineaux, I., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2021). Affective benefits of nature contact: The role of rumination. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 643866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643866>.
- Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support

- and academic engagement. *Plos one*, 19(1), e0297508. DOI: [10.1371/journal.pone.0297508](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508)
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. and Wissing, M.P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. Social moderating role of coping style. *Health Psychology*, 23(5): 542-555. DOI: [10.1007/s11205-010-9632-5](https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5)
- Diener, E. (1985). *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01069-000>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., ... & Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in psychiatry*, 13, 869337. Evans TM, Bira L, Gastelum Jazmin Beltran LT, Vanderford NL. Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nat Biotechnol*. 2018; 36(3):282–4. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089> PMID: 29509732
- 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, 1659-1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Gomez-Leal, Raquel; Gutierrez-Cobo, Maria j; Megias-Robles, Alberto and FernandezBerrocal, Pablo(2023). The dark triad and subjective well-being: The mediating role of cognitive-emotional regulation strategies. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64, 368-375. <https://doi.org/10.1111/sjop.12890>
- Hammoudi Halat, D., Soltani, A., Dalli, R., Alsarraj, L., & Malki, A. (2023). Understanding and fostering mental health and well-being among university faculty: A narrative review. *Journal of clinical medicine*, 12(13), 4425. DOI: [10.3390/jcm12134425](https://doi.org/10.3390/jcm12134425)
- Hill, M. Farrelly, N. Clarke, C. and Cannon, M.(2020). Student mental health and well-being: Overview and Future Directions. *Irish Journal of psychological Medicine*, 1-8. DOI: [10.1017/ipm.2020.110](https://doi.org/10.1017/ipm.2020.110)
- Jiang, Xiaowei; Yanan Chen, Lili Ji; Chunlei Ge, Chenghao Zhou and Zhang, Xiaolin(2021). How to Improve the Well-Being of Youths: An Exploratory Study of the Relationships Among Coping Style, Emotion Regulation, and Subjective Well-Being Using the Random Forest Classification and Structural Equation Modeling. *frontiers in psychology*, 103389/637712. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637712>
- Khatri, P., Duggal, H. K., Lim, W. M., Thomas, A., & Shiva, A. (2024). Student well-being in higher education: Scale development and validation with implications for management education. *The International Journal of Management Education*, 22(1), 100933. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2024.100933>
- Liu, Q. (2009). *Adolescent Emotion Regulation: Structure, Influencing Factors and Implication for School Adaptation*. (FNU Campus Repository). [(Doctoral Dissertation) (Jilin University)]. Available at: <https://cdmd.cnki.com.cn/Article/CDMD-10183-2009098192.htm>
- McLafferty M, Lapsley CR, Ennis E, Armour C, Murphy S, Bunting BP, Bjourson AJ, Murray EK, O'Neill SM(2017). Mental health, behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PLoS ONE* 12. doi: [10.1371/journal.pone.0188785](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188785).
- Zhi, Ran and Derakhshan, Ali (2024). Modelling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well-being among Chinese English language teachers: The mediating role of self-efficacy beliefs. *ORIGINAL ARTICLE*, 10.1111/12643. DOI: [10.1111/ejed.12643](https://doi.org/10.1111/ejed.12643)
- Xue, M., Cong, B., & Ye, Y. (2023). Cognitive emotion regulation for improved mental health: A chain mediation study of Chinese high school students. *Frontiers in psychology*, 13, 1041969. DOI: [10.3389/fpsyg.2022.1041969](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1041969)

Prediction of mental well-being based on cognitive regulation of emotion among students at risk

Zhila Maleki Rahim abadi ¹, Keyvan Kakabrai*²

Abstract

The purpose of this research is to predict mental well-being based on cognitive regulation of excitement among at-risk students. This research is correlational in terms of its practical purpose and implementation method. In this research, the statistical population included all female and male students of the Faculty of Medical Sciences, Kermanshah Azad University in the academic year of 1402-1403. The sample size has been used by a simple random method and 202 people were selected from among undergraduate, graduate, and doctoral students and they were asked the questionnaires of mental well-being scale which includes two components: 1) Satisfaction with life scale (Diener et al. (1985), and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnofsky and Kraij (2006) answered The results showed that the standardized regression coefficient of compromised cognitive regulation style is 0.522 and non-compromised cognitive style is -0.389, which is significant at the 0.001 level. Therefore, the results show that compromised cognitive regulation style and non-compromised cognitive regulation style can predict mental well-being. Therefore, it is suggested to couples, counselors, family psychologists and related centers to use the results of this research to improve mental well-being in the form of holding regular and special training courses to help people understand the cognitive regulation of emotion.

Key words: mental well-being, cognitive emotion regulation, students at risk

*This article is an extract from the senior thesis.

¹. Master's Degree in Clinical Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran. zhilamaleki838@gmail.com

². Professor of Clinical Psychology Department, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran. kakabraee@gmail.com