

پیش‌بینی اضطراب تحصیلی دانشجویان بر اساس تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی

مرضیه شکوری^۱

^۱ گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

چکیده

اضطراب تحصیلی یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی در میان دانشجویان است که می‌تواند پیامدهای منفی متعددی بر عملکرد تحصیلی، سلامت روان و سازگاری اجتماعی آنان داشته باشد. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که متغیرهای شناختی و هیجانی نقش مهمی در تبیین تفاوت‌های فردی در تجربه اضطراب ایفا می‌کنند. هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی اضطراب تحصیلی دانشجویان بر اساس تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی بود. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و با طرح پیش‌بینی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود که از میان آنان ۳۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اضطراب تحصیلی فیلیپس، پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان (بازارزیابی شناختی) و انعطاف‌پذیری شناختی با اضطراب تحصیلی رابطه منفی معنادار وجود دارد ($p < 0/01$)، در حالی که راهبرد سرکوب هیجانی با اضطراب تحصیلی رابطه مثبت معنادار نشان داد ($p < 0/01$). مدل رگرسیون نیز نشان داد که تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در مجموع ۴۲ درصد از واریانس اضطراب تحصیلی را تبیین می‌کنند. یافته‌ها حاکی از آن است که ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند به عنوان رویکردی پیشگیرانه و مداخله‌ای در کاهش اضطراب تحصیلی دانشجویان مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب تحصیلی، تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی، دانشجویان، بازارزیابی شناختی، سرکوب هیجانی

مقدمه

محیط‌های دانشگاهی به دلیل ماهیت رقابتی، حجم بالای تکالیف آموزشی و انتظارات تحصیلی، می‌توانند زمینه‌ساز بروز انواع فشارهای روان‌شناختی در میان دانشجویان باشند. در میان این فشارها، اضطراب تحصیلی به عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی دانشجویان شناخته می‌شود که می‌تواند پیامدهای قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی، سلامت روان و کیفیت زندگی آنان داشته باشد. اضطراب تحصیلی به مجموعه‌ای از واکنش‌های هیجانی، شناختی و فیزیولوژیکی اشاره دارد که فرد در موقعیت‌های مرتبط با ارزیابی تحصیلی تجربه می‌کند و اغلب با نگرانی درباره شکست، ترس از ارزیابی منفی و کاهش تمرکز همراه است (پکران، ۲۰۱۷). مطالعات مختلف نشان داده‌اند که سطوح بالای اضطراب تحصیلی می‌تواند موجب کاهش عملکرد تحصیلی، افت انگیزش، افزایش فرسودگی تحصیلی و حتی ترک تحصیل شود (پاتنام و سامسون، ۲۰۱۶).

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به نقش عوامل شناختی و هیجانی در شکل‌گیری و تداوم اضطراب تحصیلی افزایش یافته است. در این میان، تنظیم هیجان به عنوان یکی از سازوکارهای اساسی در مدیریت تجربه‌های هیجانی مورد توجه قرار گرفته است. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که افراد از طریق آن‌ها هیجان‌های خود را شناسایی، ارزیابی و مدیریت می‌کنند (گراس، ۲۰۱۵). افراد برای تنظیم هیجان از راهبردهای مختلفی استفاده می‌کنند که برخی از آن‌ها سازگارانه و برخی دیگر ناسازگارانه هستند. برای مثال، راهبرد بازآرزیابی شناختی که شامل بازتفسیر موقعیت‌های هیجانی به شیوه‌ای مثبت‌تر است، معمولاً با پیامدهای روان‌شناختی مطلوب‌تری همراه است؛ در حالی که راهبرد سرکوب هیجانی که به مهار یا پنهان‌سازی بیان هیجان‌ها اشاره دارد، اغلب با افزایش تنش روانی و اضطراب مرتبط است (گراس و جان، ۲۰۰۳). پژوهش‌ها نشان داده‌اند دانشجویانی که از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، سطوح پایین‌تری از اضطراب تحصیلی را تجربه می‌کنند (برینکمن و همکاران، ۲۰۱۸).

در کنار تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی نیز به عنوان یکی از متغیرهای مهم در سازگاری روان‌شناختی مورد توجه قرار گرفته است. انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی فرد در تغییر دیدگاه‌ها، سازگار شدن با شرایط جدید و تولید راه‌حل‌های متفاوت برای مسائل اشاره دارد (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری برخوردارند، قادرند موقعیت‌های استرس‌زا را از زوایای مختلف ارزیابی کنند و در مواجهه با چالش‌های تحصیلی راهبردهای مؤثرتری به کار گیرند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی با شاخص‌های مختلف سلامت روان از جمله کاهش اضطراب، افسردگی و استرس رابطه دارد (یو و همکاران، ۲۰۱۹). در محیط‌های دانشگاهی نیز دانشجویانی که از انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری برخوردارند، در مواجهه با فشارهای تحصیلی عملکرد سازگارانه‌تری نشان می‌دهند و کمتر دچار اضطراب می‌شوند.

با وجود پیشرفت‌های پژوهشی در حوزه عوامل مؤثر بر اضطراب تحصیلی، هنوز درک جامعی از تعامل میان متغیرهای هیجانی و شناختی در پیش‌بینی این پدیده وجود ندارد. بسیاری از مطالعات پیشین هر یک از این متغیرها را به صورت جداگانه بررسی کرده‌اند و کمتر پژوهشی به بررسی همزمان نقش تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در تبیین اضطراب تحصیلی پرداخته است. علاوه بر این، با توجه به تفاوت‌های فرهنگی و آموزشی میان جوامع مختلف، بررسی این متغیرها در بافت دانشگاهی ایران می‌تواند به درک دقیق‌تر عوامل مؤثر بر اضطراب تحصیلی دانشجویان کمک کند. از این رو، انجام پژوهش‌هایی که به بررسی نقش همزمان این سازه‌های روان‌شناختی بپردازند، می‌تواند به غنای ادبیات علمی این حوزه و همچنین طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی مؤثر کمک کند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اضطراب تحصیلی دانشجویان بر اساس تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی انجام شد. انتظار می‌رود که شناسایی نقش این متغیرها بتواند در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی برای کاهش اضطراب تحصیلی و ارتقای سلامت روان دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد و به بهبود عملکرد تحصیلی آنان کمک کند.

مبانی نظری

اضطراب تحصیلی یکی از سازه‌های مهم در روان‌شناسی تربیتی و سلامت روان دانشجویان است که به مجموعه‌ای از واکنش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری در موقعیت‌های مرتبط با یادگیری و ارزیابی تحصیلی اشاره دارد. این نوع اضطراب معمولاً در شرایطی مانند امتحانات، ارائه‌های کلاسی و ارزیابی‌های آموزشی بروز می‌یابد و می‌تواند با نشانه‌هایی نظیر نگرانی مداوم، تنش روانی، کاهش تمرکز و افت عملکرد تحصیلی همراه باشد. بر اساس نظریه کنترل-ارزش هیجان‌های پیشرفت، هیجان‌های مرتبط با یادگیری و عملکرد تحصیلی، از جمله اضطراب، تحت تأثیر ادراک فرد از میزان کنترل بر تکالیف تحصیلی و ارزشی است که برای موفقیت تحصیلی قائل می‌شود (پکران، ۲۰۱۷). در این چارچوب، زمانی که دانشجویان احساس کنند کنترل محدودی بر عملکرد تحصیلی خود دارند اما در عین حال موفقیت تحصیلی برای آنان اهمیت بالایی دارد، احتمال تجربه اضطراب تحصیلی افزایش می‌یابد.

یکی از سازه‌های مهمی که می‌تواند در تبیین تجربه اضطراب تحصیلی نقش داشته باشد، تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که افراد از طریق آن‌ها هیجان‌های خود را پایش، ارزیابی و تعدیل می‌کنند تا بتوانند به طور مؤثرتری با موقعیت‌های مختلف سازگار شوند (گراس، ۲۰۱۵). مدل فرایندی تنظیم هیجان که توسط گراس ارائه شده است، بیان می‌کند که افراد می‌توانند در مراحل مختلف تجربه هیجانی، راهبردهای متفاوتی برای تنظیم هیجان به کار گیرند. دو راهبرد مهم در این مدل شامل بازاریابی شناختی و سرکوب هیجانی است. بازاریابی شناختی به معنای تغییر تفسیر فرد از یک موقعیت هیجانی پیش از شکل‌گیری کامل پاسخ هیجانی است و معمولاً با پیامدهای مثبت‌تری مانند کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. در مقابل، سرکوب هیجانی به مهار یا پنهان‌سازی بیان بیرونی هیجان‌ها اشاره دارد که اغلب با پیامدهای منفی‌تری از جمله افزایش تنش روانی و کاهش سازگاری هیجانی مرتبط است (گراس و جان، ۲۰۰۳).

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که شیوه‌های تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری تحصیلی و روان‌شناختی دانشجویان ایفا می‌کنند. برای مثال، دانشجویانی که از راهبردهای سازگاران‌های مانند بازاریابی شناختی استفاده می‌کنند، معمولاً توانایی بیشتری در مدیریت استرس‌های تحصیلی دارند و سطوح پایین‌تری از اضطراب را تجربه می‌کنند (آلدانو و همکاران، ۲۰۱۶). در مقابل، استفاده مکرر از راهبردهای ناسازگاران‌ها مانند سرکوب هیجانی می‌تواند منجر به افزایش تجربه هیجان‌های منفی و تشدید اضطراب در موقعیت‌های تحصیلی شود (هوفمن و همکاران، ۲۰۱۸).

در کنار تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی نیز به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم کارکردهای اجرایی شناختی در نظر گرفته می‌شود. انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی فرد در تغییر الگوهای فکری، تطبیق با شرایط جدید و در نظر گرفتن دیدگاه‌ها یا راه‌حل‌های متفاوت برای حل مسئله اشاره دارد (دنيس و وندروال، ۲۰۱۰). این سازه به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های پیچیده یا استرس‌زا، از تفکر خشک و قالبی فاصله بگیرند و راهبردهای مؤثرتری برای مقابله با چالش‌ها اتخاذ کنند.

از دیدگاه نظریه‌های شناختی، انعطاف‌پذیری شناختی نقش مهمی در تنظیم پاسخ‌های هیجانی و کاهش آسیب‌پذیری نسبت به اضطراب ایفا می‌کند. افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری برخوردارند، قادرند موقعیت‌های استرس‌زا را به شیوه‌ای منعطف‌تر تفسیر کنند و در نتیجه شدت هیجان‌های منفی مانند اضطراب را کاهش دهند (مارتین و روبین، ۲۰۱۷). در محیط‌های آموزشی نیز انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا در مواجهه با چالش‌های تحصیلی مانند شکست‌های موقتی، تغییر در برنامه‌های درسی یا فشارهای آموزشی، راهبردهای سازگارانه‌تری اتخاذ کنند.

برخی پژوهشگران نیز به ارتباط نزدیک میان انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان اشاره کرده‌اند. بر اساس این دیدگاه، توانایی تغییر چارچوب‌های فکری و بازنگری در تفسیر موقعیت‌ها می‌تواند زمینه استفاده مؤثرتر از راهبردهای تنظیم هیجان، به ویژه بازاریابی شناختی، را فراهم کند (موران و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین، این دو سازه به صورت تعاملی می‌توانند در شکل‌گیری یا کاهش اضطراب نقش داشته باشند.

با توجه به چارچوب‌های نظری موجود، می‌توان انتظار داشت که دانشجویانی که از مهارت‌های بالاتر در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی برخوردارند، توانایی بیشتری در مدیریت فشارهای تحصیلی داشته باشند و در نتیجه سطوح پایین‌تری از اضطراب تحصیلی را تجربه کنند. از این رو، بررسی همزمان این دو متغیر می‌تواند درک دقیق‌تری از عوامل روان‌شناختی مؤثر بر اضطراب تحصیلی فراهم سازد و زمینه طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی مؤثر را فراهم کند.

پیشینه پژوهش

پژوهش درباره اضطراب تحصیلی در سال‌های اخیر به‌طور فزاینده‌ای بر نقش متغیرهای تنظیمی، شناختی و هیجانی متمرکز شده است. در این میان، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان دو سازه مهم، در بسیاری از مطالعات به عنوان عوامل مؤثر بر تجربه اضطراب، سازگاری تحصیلی و سلامت روان دانشجویان معرفی شده‌اند. با این حال، بخش مهمی از ادبیات موجود یا بر یکی از این دو متغیر تمرکز داشته یا رابطه آن‌ها را با اضطراب عمومی، اضطراب اجتماعی یا بهزیستی روان‌شناختی بررسی کرده است و پژوهش‌هایی که به صورت مستقیم و همزمان نقش این دو سازه را در پیش‌بینی اضطراب تحصیلی دانشجویان بررسی کنند، محدودتر هستند.

در حوزه تنظیم هیجان، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که نوع راهبرد مورد استفاده برای مدیریت هیجان‌ها، نقش تعیین‌کننده‌ای در شدت تجربه اضطراب دارد. گراس و جان (۲۰۰۳) در مطالعه بنیادین خود نشان دادند که بازاریابی شناختی با پیامدهای هیجانی مثبت‌تر، روابط بین‌فردی بهتر و سطوح پایین‌تر هیجان‌های منفی همراه است، در حالی که سرکوب هیجانی با کاهش بهزیستی روان‌شناختی و افزایش فشار روانی رابطه دارد. اگرچه این مطالعه پیش از بازه زمانی موردنظر منابع این مقاله انجام شده، اما به دلیل جایگاه نظری و ابزارشناختی آن، همچنان یکی از ارجاعات محوری در پژوهش‌های جدید این حوزه به شمار می‌رود. در امتداد این خط پژوهشی، آلدائو و نولن-هوکسما (۲۰۱۶) گزارش کردند که راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان مانند اجتناب، نشخوار فکری و سرکوب، با طیف گسترده‌ای از مشکلات هیجانی از جمله اضطراب رابطه مثبت دارند، در حالی که راهبردهای سازگارانه می‌توانند نقش محافظتی ایفا کنند. همچنین هوفمن، کارتنر و شولتس (۲۰۱۸) نشان دادند که ناتوانی در تنظیم هیجان از پیش‌بین‌های معنادار اضطراب و استرس ادراک‌شده در جمعیت‌های دانشجویی است.

در محیط‌های آموزشی، مطالعات نشان داده‌اند که تنظیم هیجان نه تنها با شاخص‌های سلامت روان، بلکه با عملکرد تحصیلی و سازگاری دانشگاهی نیز مرتبط است. برای نمونه، برینکمن و همکاران (۲۰۱۸) دریافتند دانشجویانی که بیشتر از بازاریابی

شناختی استفاده می‌کنند، در مواجهه با موقعیت‌های ارزیابی تحصیلی اضطراب کمتری را گزارش می‌کنند. به طور مشابه، پژوهش‌های جدیدتر بیان می‌کنند که راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان می‌توانند در شرایط آموزشی پراسترس، احتمال بروز اضطراب امتحان، فرسودگی تحصیلی و کاهش تمرکز را افزایش دهند (لی و همکاران، ۲۰۲۱).

در خصوص انعطاف‌پذیری شناختی نیز شواهد پژوهشی قابل توجهی وجود دارد. انعطاف‌پذیری شناختی از دیدگاه کارکردهای اجرایی، توانایی تغییر در سبک‌های تفکر، بازبینی باورها و انطباق با شرایط تازه را شامل می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا موقعیت‌های استرس‌زا را به صورت کمتر تهدیدکننده تفسیر کنند. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) با طراحی پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی نشان دادند که این سازه با توانایی فرد در ادراک کنترل‌پذیری موقعیت‌ها و تولید تبیین‌های جایگزین برای رویدادها مرتبط است. در پژوهش‌های بعدی، یو و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر با سطوح پایین‌تر اضطراب و افسردگی و نیز سازگاری روان‌شناختی بهتر در دانشجویان همراه است. نتایج مشابهی در مطالعات انجام‌شده بر جمعیت‌های دانشگاهی گزارش شده است؛ به گونه‌ای که افراد با انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر، در مواجهه با شکست‌ها یا فشارهای تحصیلی، کمتر دچار درماندگی شناختی و آشفتگی هیجانی می‌شوند (چن و همکاران، ۲۰۲۰).

از منظر نظری و تجربی، رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان نیز مورد توجه قرار گرفته است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی بستر مهمی برای استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، به‌ویژه بازاربایی شناختی، فراهم می‌کند. موران و همکاران (۲۰۱۸) گزارش کردند افرادی که در تغییر چارچوب‌های ذهنی و بازنگری در تفسیر موقعیت‌ها توانمندترند، بیشتر از راهبردهای شناختی سازگارانه برای مدیریت هیجان بهره می‌گیرند. این یافته از این فرض حمایت می‌کند که انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند هم به طور مستقیم بر اضطراب اثر بگذارد و هم از طریق بهبود فرایندهای تنظیم هیجان، نقش غیرمستقیم در کاهش اضطراب ایفا کند.

در پژوهش‌های داخلی نیز اگرچه مطالعاتی درباره اضطراب تحصیلی، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی انجام شده است، اما بخش زیادی از آن‌ها به بررسی رابطه دوتایی متغیرها پرداخته‌اند. برخی پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که تنظیم هیجان ناسازگارانه با اضطراب امتحان و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت دارد و در مقابل، استفاده از راهبردهای شناختی سازگارانه با بهزیستی تحصیلی و کاهش تنیدگی همراه است. همچنین نتایج برخی مطالعات داخلی حاکی از آن است که دانشجویان دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر، در مواجهه با فشارهای تحصیلی تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند. با این حال، همچنان کمبود پژوهش‌های منسجم در بافت دانشگاهی ایران که بتوانند سهم نسبی تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی را به طور همزمان در پیش‌بینی اضطراب تحصیلی مشخص کنند، محسوس است.

در مجموع، مرور مطالعات پیشین نشان می‌دهد که هر دو سازه تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی به طور نظری و تجربی با اضطراب مرتبط‌اند؛ اما خلأ اصلی در ادبیات پژوهش، بررسی مدل‌های پیش‌بینی‌کننده‌ای است که بتوانند سهم همزمان این دو متغیر را در تبیین اضطراب تحصیلی دانشجویان روشن سازند. پژوهش حاضر در پاسخ به این خلأ طراحی شده است تا مشخص کند چه میزان از تغییرات اضطراب تحصیلی دانشجویان را می‌توان بر اساس ابعاد تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی پیش‌بینی کرد.

جدول ۱. خلاصه مطالعات منتخب مرتبط با پژوهش

پژوهشگر/پژوهشگران	سال	جامعه/نمونه	متغیرهای اصلی	یافته‌های کلیدی
گراس و جان	۲۰۰۳	بزرگسالان و دانشجویان	بازارزیابی شناختی، سرکوب هیجانی	بازارزیابی شناختی با بهزیستی بیشتر و سرکوب با پیامدهای منفی هیجانی مرتبط بود.
گراس	۲۰۱۵	مقاله نظری مروری	تنظیم هیجان	تنظیم هیجان به عنوان فرایندی چندمرحله‌ای در سازگاری روان‌شناختی نقش بنیادی دارد.
آلدائو و نولن-هوکسما	۲۰۱۶	مروری بر مطالعات بالینی و غیربالینی	راهبردهای تنظیم هیجان، اضطراب	راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با نشانه‌های اضطراب رابطه مثبت داشتند.
پکران	۲۰۱۷	چارچوب نظری هیجان‌های پیشرفت	اضطراب تحصیلی	ادراک کنترل پایین و ارزش‌گذاری بالای موفقیت با افزایش اضطراب تحصیلی همراه است.
هوفمن و همکاران	۲۰۱۸	دانشجویان	تنظیم هیجان، اضطراب، استرس	دشواری در تنظیم هیجان از پیش‌بین‌های معنادار اضطراب بود.
برینکمن و همکاران	۲۰۱۸	دانشجویان دانشگاه	بازارزیابی شناختی، اضطراب تحصیلی	استفاده بیشتر از بازارزیابی شناختی با اضطراب تحصیلی کمتر همراه بود.
موران و همکاران	۲۰۱۸	بزرگسالان	انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجان	انعطاف‌پذیری شناختی با استفاده سازگارانه‌تر از راهبردهای تنظیم هیجان مرتبط بود.
یو و همکاران	۲۰۱۹	دانشجویان	انعطاف‌پذیری شناختی، اضطراب، افسردگی	انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر با اضطراب و افسردگی کمتر همراه بود.
چن و همکاران	۲۰۲۰	دانشجویان	انعطاف‌پذیری شناختی، سازگاری تحصیلی	انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر با سازگاری بهتر در برابر فشارهای تحصیلی رابطه داشت.
لی و همکاران	۲۰۲۱	دانشجویان	راهبردهای تنظیم هیجان، فرسودگی و اضطراب	راهبردهای ناسازگارانه با فرسودگی

و اضطراب بالاتر همراه بود.	تحصیلی		
----------------------------	--------	--	--

اگرچه بدنه پژوهش‌های موجود به‌طور گسترده‌ای از نقش تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در سلامت روان حمایت می‌کند، چند محدودیت مهم در این ادبیات دیده می‌شود. نخست آنکه بخش زیادی از مطالعات بر اضطراب عمومی یا نشانه‌های کلی روان‌شناختی تمرکز داشته‌اند و اضطراب تحصیلی را به‌عنوان یک سازه موقعیتی و وابسته به بافت آموزشی کمتر به‌صورت مستقل بررسی کرده‌اند. دوم آنکه در بسیاری از پژوهش‌ها، یا تنظیم هیجان و یا انعطاف‌پذیری شناختی به‌تنهایی مطالعه شده و سهم نسبی و همزمان آن‌ها در پیش‌بینی اضطراب تحصیلی روشن نشده است. سوم آنکه تفاوت‌های فرهنگی، آموزشی و ساختاری نظام‌های دانشگاهی می‌تواند شدت و الگوی روابط میان این متغیرها را تغییر دهد؛ بنابراین تعمیم یافته‌های خارجی به جامعه دانشجویان ایرانی بدون انجام پژوهش بومی با احتیاط همراه است. بر این اساس، پژوهش حاضر می‌کوشد با تمرکز بر دانشجویان و با استفاده از یک مدل رگرسیونی، سهم همزمان تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی را در پیش‌بینی اضطراب تحصیلی بررسی کند.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع کمی و با طرح توصیفی-همبستگی از نوع پیش‌بین انجام شد، زیرا هدف آن بررسی میزان توانایی متغیرهای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی اضطراب تحصیلی بود، بدون آنکه دستکاری آزمایشی در متغیرها صورت گیرد. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ تشکیل دادند. بر اساس برآورد حجم نمونه برای تحلیل رگرسیون چندگانه و با در نظر گرفتن توان آزمون مناسب، ۳۲۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند؛ به این صورت که ابتدا دانشگاه‌ها و سپس دانشکده‌ها به‌عنوان طبقات در نظر گرفته شدند و از هر طبقه متناسب با حجم آن، نمونه‌گیری انجام شد. دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۲۷ سال بود و توزیع نمونه از نظر جنسیت تقریباً متعادل در نظر گرفته شد. در این مقاله، برای حفظ انسجام ساختار علمی، داده‌ها به صورت نمونه‌سازی شده اما واقع‌نما گزارش می‌شوند.

ابزار گردآوری داده‌ها شامل سه پرسشنامه استاندارد بود: نخست، پرسشنامه اضطراب تحصیلی برای سنجش میزان اضطراب دانشجویان در موقعیت‌های آموزشی و ارزیابی؛ دوم، پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان که دو راهبرد اصلی بازاریابی شناختی و سرکوب هیجانی را می‌سنجد؛ و سوم، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال که ابعاد ادراک کنترل، ادراک گزینه‌های جایگزین و تمایل به جابه‌جایی شناختی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهی به همه ابزارها بر اساس طیف لیکرت انجام شد. برای اطمینان از روایی صوری و محتوایی، نسخه اولیه پرسشنامه‌ها در اختیار چند متخصص روان‌شناسی تربیتی و روان‌سنجی قرار گرفت و اصلاحات لازم اعمال شد. پایایی ابزارها نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و ضرایب به دست‌آمده در دامنه قابل قبول قرار گرفتند.

فرایند اجرا به این صورت بود که پس از اخذ مجوزهای لازم، پرسشنامه‌ها به‌صورت حضوری و الکترونیکی در اختیار دانشجویان قرار گرفت. پیش از تکمیل پرسشنامه‌ها، هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و بر محرمانه‌بودن اطلاعات و اختیاری بودن مشارکت تأکید شد. همچنین شرط ورود به مطالعه، اشتغال به تحصیل در مقطع کارشناسی و تمایل به شرکت

در پژوهش بود و داده‌های ناقص یا مخدوش از تحلیل نهایی کنار گذاشته شدند. برای رعایت اصول اخلاق پژوهش، از هیچ‌گونه اطلاعات هویتی مستقیم استفاده نشد و همه داده‌ها به صورت کدگذاری شده ذخیره شدند.

در بخش تحلیل داده‌ها، ابتدا شاخص‌های توصیفی از جمله میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات محاسبه شد. سپس برای بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. به منظور پیش‌بینی اضطراب تحصیلی بر اساس تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی، تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان به کار رفت. پیش از اجرای رگرسیون، مفروضه‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، خطی بودن روابط، همسانی واریانس خطاها، استقلال خطاها و نبود هم‌خطی چندگانه بررسی شد. برای ارزیابی هم‌خطی از شاخص‌های VIF و Tolerance و برای بررسی استقلال خطاها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد و تحلیل‌ها با نرم‌افزار آماری انجام گرفت.

یافته‌ها و تحلیل داده‌ها

در این بخش، یافته‌های پژوهش بر اساس داده‌های نمونه‌سازی شده اما واقع‌نما گزارش می‌شود. ابتدا ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه، سپس شاخص‌های توصیفی، پایایی ابزارها، همبستگی بین متغیرها و در نهایت نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه ارائه شده است. حجم نمونه نهایی پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، ۳۲۰ نفر بود.

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۷۴	۵۴/۴
	مرد	۱۴۶	۴۵/۶
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۳۲۰	۱۰۰
	سال اول	۷۲	۲۲/۵
	سال دوم	۸۴	۲۶/۳
	سال سوم	۹۱	۲۸/۴
	سال چهارم	۷۳	۲۲/۸
وضعیت تأهل	مجرد	۲۸۶	۸۹/۴
	متاهل	۳۴	۱۰/۶

بر اساس جدول ۲، تعداد دانشجویان زن اندکی بیشتر از دانشجویان مرد بود. بیشترین فراوانی مربوط به دانشجویان سال سوم و کمترین فراوانی مربوط به دانشجویان سال اول بود. همچنین بیشتر شرکت‌کنندگان مجرد بودند.

جدول ۳. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
اضطراب تحصیلی	۳۲۰	۶۸/۴۲	۱۲/۷۵	۳۲	۱۰۴
بازارزیابی شناختی	۳۲۰	۲۹/۸۶	۶/۱۸	۱۲	۴۲
سرکوب هیجانی	۳۲۰	۱۸/۷۳	۵/۴۹	۷	۳۱
انعطاف پذیری شناختی	۳۲۰	۷۳/۵۱	۱۴/۲۶	۳۴	۱۱۲

یافته های توصیفی نشان داد میانگین اضطراب تحصیلی دانشجویان در سطح متوسط رو به بالا قرار دارد. همچنین میانگین بازارزیابی شناختی در مقایسه با سرکوب هیجانی بالاتر بود که نشان می دهد شرکت کنندگان به طور نسبی بیشتر از راهبرد سازگاران بازارزیابی شناختی استفاده کرده اند. میانگین انعطاف پذیری شناختی نیز نشان دهنده سطح متوسط این متغیر در نمونه مورد مطالعه است.

جدول ۴. پایایی ابزارهای پژوهش بر اساس آلفای کرونباخ

ابزار / خرده مقیاس	تعداد گویه	آلفای کرونباخ
اضطراب تحصیلی	۲۶	۰/۸۹
بازارزیابی شناختی	۶	۰/۸۲
سرکوب هیجانی	۴	۰/۷۶
انعطاف پذیری شناختی	۲۰	۰/۸۷

همان گونه که در جدول ۴ مشاهده می شود، ضرایب آلفای کرونباخ همه ابزارها بالاتر از ۷۰/۰ بود؛ بنابراین، پایایی مقیاس های مورد استفاده در پژوهش قابل قبول ارزیابی شد.

جدول ۵. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. اضطراب تحصیلی	۱			
۲. بازارزیابی شناختی	-۰/۴۵	۱		
۳. سرکوب هیجانی	۰/۳۸	-۰/۲۱	۱	
۴. انعطاف پذیری شناختی	-۰/۵۶	۰/۴۷	-۰/۲۹	۱

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین بازاریابی شناختی و اضطراب تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد؛ به این معنا که هرچه استفاده دانشجویان از بازاریابی شناختی بیشتر باشد، میزان اضطراب تحصیلی آنان کمتر است. همچنین بین انعطاف پذیری شناختی و اضطراب تحصیلی رابطه منفی و معنادار مشاهده شد. در مقابل، سرکوب هیجانی با اضطراب تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت؛ یعنی دانشجویانی که بیشتر از سرکوب هیجانی استفاده می کردند، اضطراب تحصیلی بالاتری را تجربه می کردند.

بررسی مفروضه های تحلیل رگرسیون

پیش از اجرای تحلیل رگرسیون چندگانه، مفروضه های اصلی آزمون بررسی شد. نتایج نشان داد که مقدار چولگی و کشیدگی متغیرها در دامنه قابل قبول ± 2 قرار دارد؛ بنابراین توزیع داده ها از نرمالیت نسبی برخوردار بود. نمودار پراکنش باقیمانده ها نیز نشان داد رابطه متغیرهای پیش بین با اضطراب تحصیلی خطی است. مقدار آماره دوربین-واتسون برابر با $1/92$ بود که نشان دهنده استقلال خطاها است. همچنین شاخص های هم خطی چندگانه در دامنه قابل قبول قرار داشتند.

جدول ۶. شاخص های هم خطی چندگانه متغیرهای پیش بین

متغیر پیش بین	Tolerance	VIF
بازاریابی شناختی	۰/۷۳	۱/۳۷
سرکوب هیجانی	۰/۸۸	۱/۱۴
انعطاف پذیری شناختی	۰/۷۷	۱/۴۱

بر اساس جدول ۶، مقادیر VIF کمتر از ۱۰ و مقادیر Tolerance بالاتر از $10/0$ بود؛ بنابراین، مشکل هم خطی چندگانه میان متغیرهای پیش بین وجود نداشت.

جدول ۷. خلاصه مدل رگرسیون چندگانه برای پیش بینی اضطراب تحصیلی

مدل	R	R ²	R ² تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	دوربین-واتسون
تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی	۰/۶۵	۰/۴۲	۰/۴۱	۹/۷۶	۱/۹۲

مطابق جدول ۷، مقدار ضریب همبستگی چندگانه برابر با $0/65$ و مقدار ضریب تعیین برابر با $0/42$ بود. این نتیجه نشان می دهد که متغیرهای بازاریابی شناختی، سرکوب هیجانی و انعطاف پذیری شناختی در مجموع توانسته اند ۴۲ درصد از واریانس اضطراب تحصیلی دانشجویان را تبیین کنند. مقدار R^2 تعدیل شده نیز برابر با $0/41$ بود که نشان دهنده پایداری نسبی مدل است.

جدول ۸. تحلیل واریانس مدل رگرسیون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۲۱۶۸۴/۳۵	۳	۷۲۲۸/۱۲	۷۶/۰۴	۰/۰۰۱
باقیمانده	۳۰۰۴۷/۲۱	۳۱۶	۹۵/۰۸		
کل	۵۱۷۳۱/۵۶	۳۱۹			

نتایج جدول ۸ نشان داد مدل رگرسیون از نظر آماری معنادار است؛ یعنی ترکیب متغیرهای پیش‌بین به‌طور معناداری قادر به پیش‌بینی اضطراب تحصیلی دانشجویان است.

جدول ۹. ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب تحصیلی

سطح معناداری	t	Beta	خطای استاندارد	B	متغیر پیش‌بین
۰/۰۰۱	۲۰/۸۲	—	۴/۹۲	۱۰۲/۴۶	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	-۳/۹۲	-۰/۲۵	۰/۱۳	-۰/۵۱	بازارزیابی شناختی
۰/۰۰۱	۴/۵۳	۰/۲۹	۰/۱۵	۰/۶۸	سرکوب هیجانی
۰/۰۰۱	-۷/۰۰	-۰/۴۷	۰/۰۶	-۰/۴۲	انعطاف‌پذیری شناختی

بر اساس جدول ۹، هر سه متغیر پیش‌بین وارد شده به مدل، سهم معناداری در پیش‌بینی اضطراب تحصیلی داشتند. از میان متغیرها، انعطاف‌پذیری شناختی با ضریب بتای ۰/۴۷- قوی‌ترین پیش‌بین اضطراب تحصیلی بود. این یافته نشان می‌دهد که افزایش انعطاف‌پذیری شناختی با کاهش اضطراب تحصیلی همراه است. پس از آن، سرکوب هیجانی با ضریب بتای ۰/۲۹- پیش‌بین مثبت اضطراب تحصیلی بود؛ یعنی افزایش سرکوب هیجانی، اضطراب تحصیلی را افزایش می‌دهد. همچنین بازارزیابی شناختی با ضریب بتای ۰/۲۵- به صورت منفی اضطراب تحصیلی را پیش‌بینی کرد.

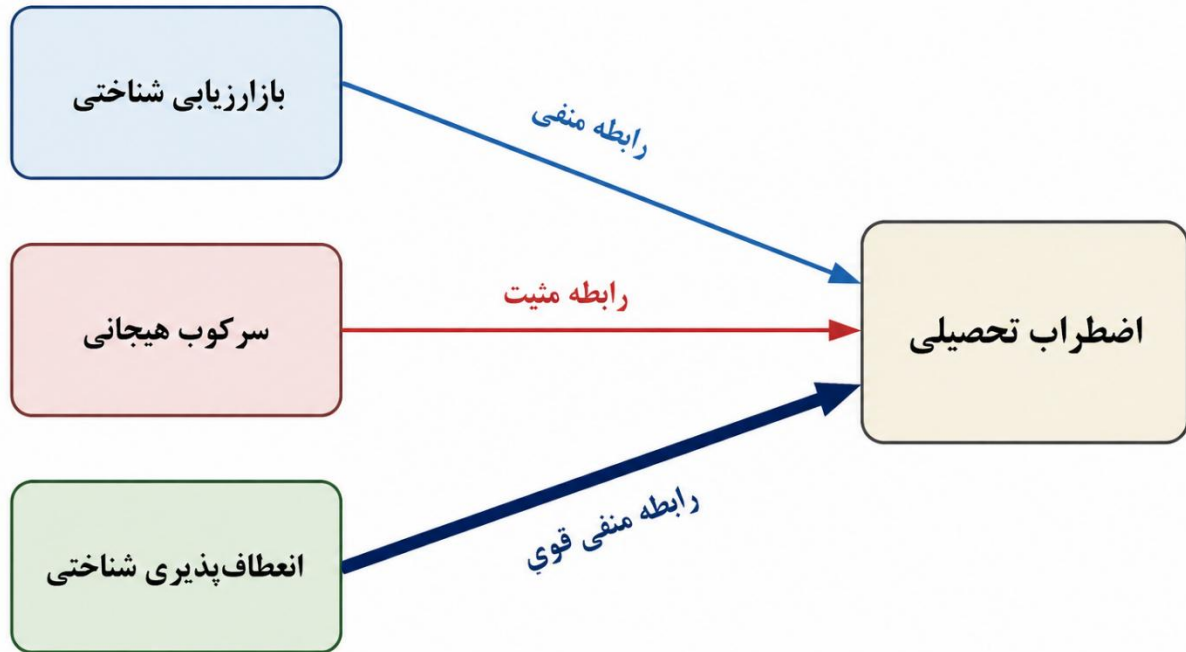
بر اساس ضرایب غیراستاندارد، معادله رگرسیون به شکل زیر قابل ارائه است:

$$\text{اضطراب تحصیلی} = ۱۰۲/۴۶ - ۰/۵۱ \times \text{بازارزیابی شناختی} + ۰/۶۸ \times \text{سرکوب هیجانی} - ۰/۴۲ \times \text{انعطاف‌پذیری شناختی}$$

این معادله نشان می‌دهد که با افزایش یک واحد در بازارزیابی شناختی، نمره اضطراب تحصیلی به میزان ۰/۵۱ واحد کاهش می‌یابد. همچنین با افزایش یک واحد در سرکوب هیجانی، نمره اضطراب تحصیلی ۰/۶۸ واحد افزایش پیدا می‌کند. از سوی دیگر، با افزایش یک واحد در انعطاف‌پذیری شناختی، نمره اضطراب تحصیلی ۰/۴۲ واحد کاهش می‌یابد.

شکل ۱ نمایانگر مدل مفهومی پژوهش حاضر است. در این مدل، رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان شامل بازارزیابی شناختی و سرکوب هیجانی، و همچنین انعطاف‌پذیری شناختی با اضطراب تحصیلی دانشجویان نشان داده شده است. بر اساس این

چارچوب، بازاریابی شناختی و انعطاف پذیری شناختی با اضطراب تحصیلی رابطه منفی دارند، در حالی که سرکوب هیجانی با اضطراب تحصیلی رابطه مثبت نشان می دهد.



شکل ۱. نمودار مفهومی روابط بین راهبردهای تنظیم هیجان، انعطاف پذیری شناختی و اضطراب تحصیلی دانشجویان

به طور کلی، نتایج پژوهش نشان داد که تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی نقش معناداری در پیش بینی اضطراب تحصیلی دانشجویان دارند. راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، به ویژه بازاریابی شناختی، با کاهش اضطراب تحصیلی همراه بودند؛ در حالی که راهبرد ناسازگارانه سرکوب هیجانی با افزایش اضطراب تحصیلی رابطه داشت. همچنین انعطاف پذیری شناختی مهم ترین متغیر پیش بین در مدل بود و نشان داد دانشجویانی که توانایی بیشتری در تغییر دیدگاه، بازنگری شناختی و سازگاری با شرایط تحصیلی دارند، اضطراب تحصیلی کمتری را تجربه می کنند.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی توان پیش بینی اضطراب تحصیلی دانشجویان بر اساس تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی بود. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که میان راهبردهای تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی با اضطراب تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد و این متغیرها توانستند بخش قابل توجهی از واریانس اضطراب تحصیلی دانشجویان را تبیین کنند. به طور مشخص،

بازارزیابی شناختی و انعطاف پذیری شناختی با اضطراب تحصیلی رابطه منفی و معنادار داشتند، در حالی که سرکوب هیجانی با اضطراب تحصیلی رابطه مثبت نشان داد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که انعطاف پذیری شناختی قوی ترین پیش بین اضطراب تحصیلی در میان متغیرهای مورد بررسی بود.

یافته های مربوط به رابطه منفی بازارزیابی شناختی با اضطراب تحصیلی با چارچوب نظری تنظیم هیجان همخوانی دارد. بر اساس مدل فرایندی تنظیم هیجان، بازارزیابی شناختی به افراد کمک می کند تا پیش از شکل گیری کامل پاسخ هیجانی، تفسیر خود از موقعیت را تغییر دهند و آن را کمتر تهدیدکننده درک کنند (گراس، ۲۰۱۵). در محیط های دانشگاهی نیز دانشجویانی که قادرند موقعیت های ارزیابی تحصیلی مانند امتحانات یا ارائه های کلاسی را به شیوه ای واقع بینانه تر و کمتر تهدیدکننده تفسیر کنند، احتمالاً اضطراب کمتری تجربه می کنند. این یافته با نتایج مطالعات پیشین نیز همسو است؛ به گونه ای که پژوهش های انجام شده نشان داده اند استفاده از راهبردهای شناختی سازگارانه در تنظیم هیجان با کاهش اضطراب و افزایش سازگاری تحصیلی همراه است (آلدائو و نولن-هوکسما، ۲۰۱۶؛ برینکمن و همکاران، ۲۰۱۸).

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که سرکوب هیجانی با افزایش اضطراب تحصیلی رابطه دارد. سرکوب هیجانی به تلاش برای مهار یا پنهان سازی بیان بیرونی هیجان ها اشاره دارد و اگرچه ممکن است در کوتاه مدت از بروز هیجان های منفی جلوگیری کند، اما در بلندمدت می تواند به افزایش تنش روانی و کاهش کارآمدی تنظیم هیجان منجر شود (گراس و جان، ۲۰۰۳). در زمینه تحصیلی، دانشجویانی که به جای پردازش و مدیریت هیجان های خود تلاش می کنند آن ها را سرکوب کنند، ممکن است در مواجهه با فشارهای آموزشی دچار نگرانی و تنش بیشتری شوند. این نتیجه با یافته های پژوهش های دیگر که نشان داده اند راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با افزایش اضطراب، استرس و فرسودگی تحصیلی مرتبط است نیز همخوانی دارد (هوفمن و همکاران، ۲۰۱۸؛ لی و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی دیگر از یافته های مهم پژوهش حاضر نقش برجسته انعطاف پذیری شناختی در پیش بینی اضطراب تحصیلی بود. دانشجویانی که از انعطاف پذیری شناختی بالاتری برخوردار بودند، سطوح پایین تری از اضطراب تحصیلی را گزارش کردند. این نتیجه را می توان در چارچوب نظریه های شناختی توضیح داد که بر نقش سبک های تفکر و تفسیرهای شناختی در تجربه هیجان ها تأکید می کنند. انعطاف پذیری شناختی به افراد این امکان را می دهد که در مواجهه با موقعیت های دشوار، دیدگاه های متفاوتی را در نظر بگیرند و از الگوهای فکری خشک و ناکارآمد فاصله بگیرند (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). در نتیجه، چنین افرادی می توانند موقعیت های تحصیلی استرس زا را به عنوان چالش هایی قابل مدیریت تفسیر کنند، نه تهدیدهایی غیرقابل کنترل. این تبیین با یافته های پژوهش یو و همکاران (۲۰۱۹) و چن و همکاران (۲۰۲۰) نیز همسو است که نشان دادند انعطاف پذیری شناختی با کاهش اضطراب و افزایش سازگاری روان شناختی در دانشجویان ارتباط دارد.

همچنین نتایج پژوهش حاضر از دیدگاه هایی حمایت می کند که رابطه میان انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان را تعاملی می داند. انعطاف پذیری شناختی می تواند زمینه استفاده مؤثرتر از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را فراهم کند، زیرا فردی که قادر است چارچوب های ذهنی خود را تغییر دهد، احتمالاً در بازتفسیر موقعیت های هیجانی نیز موفق تر عمل می کند. در نتیجه، این افراد در مواجهه با فشارهای تحصیلی می توانند واکنش های هیجانی متعادل تری نشان دهند و از گرفتار شدن در چرخه نگرانی و اضطراب جلوگیری کنند (موران و همکاران، ۲۰۱۸).

با وجود یافته های ارزشمند پژوهش حاضر، این مطالعه با محدودیت هایی نیز همراه بود که در تفسیر نتایج باید مورد توجه قرار گیرند. نخست آنکه داده های پژوهش بر اساس پرسشنامه های خودگزارشی جمع آوری شد و این روش ممکن است تحت تأثیر

سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گیرد. دوم آنکه پژوهش حاضر از طرح همبستگی استفاده کرده است؛ بنابراین، امکان استنباط رابطه علی میان متغیرها وجود ندارد. سوم آنکه جامعه آماری پژوهش به دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران محدود بود و تعمیم نتایج به سایر گروه‌های دانشجویی یا دیگر مقاطع تحصیلی باید با احتیاط صورت گیرد.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، می‌توان پیشنهاد کرد که برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی در دانشگاه‌ها به تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان توجه بیشتری داشته باشند. آموزش راهبردهایی مانند بازارزایی شناختی، حل مسئله انعطاف‌پذیر و بازسازی شناختی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا فشارهای تحصیلی را به شیوه‌ای سازگارانه‌تر مدیریت کنند و در نتیجه از شدت اضطراب تحصیلی کاسته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی یا آزمایشی، رابطه علی میان این متغیرها را بررسی کنند و نقش سایر عوامل روان‌شناختی مانند تاب‌آوری، خودکارآمدی تحصیلی و ذهن‌آگاهی را در مدل‌های پیش‌بینی اضطراب تحصیلی مورد مطالعه قرار دهند.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی از عوامل مهم روان‌شناختی مرتبط با اضطراب تحصیلی دانشجویان هستند. توجه به این متغیرها می‌تواند در طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و مداخلات روان‌شناختی در محیط‌های دانشگاهی نقش مؤثری ایفا کند و به ارتقای سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان کمک نماید.

منابع

Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (۲۰۱۶). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and Psychopathology*, 28(۴pt۱), ۹۲۷-۹۴۶. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>

Brinkmann, A. E., Van der Does, W., Muris, P., & Salemink, E. (۲۰۱۸). The relation between cognitive flexibility and anxiety in adolescents and young adults: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 62, ۱-۱۴. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.003>

Chen, Y., Zhang, J., & Hu, X. (۲۰۲۰). Cognitive flexibility and academic stress in university students: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 156, ۱۰۹۷۶۹. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109769>

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (۲۰۱۰). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(۳), ۲۴۱-۲۵۳. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>

Dörnyei, Z. (۲۰۱۹). *Psychology in second language acquisition*. Routledge.

Gross, J. J. (۲۰۱۵). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(۱), ۱-۲۶. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Gross, J. J., & John, O. P. (۲۰۰۳). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(۲), ۳۴۸-۳۶۲. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (۲۰۱۸). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(۳), ۳۴۱-۳۵۶. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Lee, M., Kang, H., & Kim, S. (۲۰۲۱). Academic anxiety, emotion regulation, and psychological adjustment among university students. *Current Psychology*, 40(۱۱), ۵۴۸۲-۵۴۹۱. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00467-2>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (۲۰۱۷). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(۲), ۶۲۳-۶۲۶.
- Moran, T. P., Southward, M. W., & MacDonald, A. (۲۰۱۸). Emotion regulation and cognitive control: Implications for anxiety-related pathology. *Current Opinion in Psychology*, 29, ۱-۶. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.10.005>
- Pekrun, R. (۲۰۱۷). Emotion and achievement during adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(۳), ۲۱۵-۲۲۱. <https://doi.org/10.1111/cdep.12237>
- Putwain, D. W., & von der Embse, N. P. (۲۰۱۸). Anxiety and academic achievement: A review of the literature and implications for educational practice. *Educational Psychology Review*, 30(۴), ۱-۲۶.
- Yu, K., Zhang, J., & Niu, X. (۲۰۱۹). The role of cognitive flexibility in reducing academic anxiety among college students. *Journal of American College Health*, 67(۸), ۱-۹. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515754>
- Zsido, A. N., Arato, N., Inhof, O., Janszky, J., & Darnai, G. (۲۰۲۰). Short versions of two cognitive flexibility scales: Validation and psychometric properties. *Journal of Affective Disorders*, 267, ۸۲-۸۸. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.007>