

پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی براساس ناگویی هیجانی و راهبردهای کنترل فکر با نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان

Prediction of Social Anxiety Disorder based on Alexithymia and Thought Control Strategies with the Mediating Role of Cognitive Flexibility in Students

Zahra Zali, MSc

Zeynab Zali, PhD Student

Zohreh Rafezi, PhD ✉

زهرا زالی^۱

زینب زالی^۲

زهره رافعی^۳

Abstract

The aim of this study was to predict social anxiety disorder based on alexithymia and thought control strategies with the mediating role of cognitive flexibility in students. The method of this correlational study was structural equation modeling. The statistical population was the undergraduate students of Zanjan University in the academic year 2022-2023 and 331 people were selected by the available sampling method. The participants completed the Liebowitz Social Anxiety Scale, Toronto Alexithymia Scale, Thought Control Questionnaire, and the Cognitive Flexibility Questionnaire. Data were analyzed by SPSS-26 and AMOS-23 software. The results showed that the proposed model had a good fit. The direct and indirect paths in the model were significant. The strategies of reappraisal and distraction of thought control, had a positive and significant relationship with cognitive flexibility, but the strategies of worry and punishment of thought control and alexithymia had a negative and significant relationship with cognitive flexibility also cognitive flexibility had a negative and significant relationship with social anxiety. Cognitive flexibility played a positive and significant mediating role in the relationship between alexithymia, worry and punishment strategies of thought control with social anxiety. In addition, cognitive flexibility played a negative and significant mediating role in the relationship between distraction and reappraisal strategies of thought control with social anxiety. A significant percentage of the variance of social anxiety can be explained by cognitive flexibility. It can be concluded that alexithymia and thought control strategies with the mediation of cognitive flexibility can

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی براساس ناگویی هیجانی و راهبردهای کنترل فکر با نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان بود. روش این مطالعه همبستگی، مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۳۱ نفر نمونه انتخاب شد. شرکت‌کنندگان مقیاس اضطراب اجتماعی لیوویتز، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو، پرسشنامه کنترل فکر و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی را تکمیل کردند. داده‌ها با نرم‌افزارهای SPSS-26 و AMOS-23 تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که مدل پیشنهادی برازش مطلوبی داشت. مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم در مدل معنادار بودند. راهبردهای ارزیابی مجدد و حواس‌پرتی کنترل فکر، با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه مثبت و معنادار، اما راهبردهای نگرانی و تنبیه کنترل فکر و ناگویی هیجانی با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه منفی و معنادار و همچنین انعطاف‌پذیری شناختی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی و معنادار داشت. انعطاف‌پذیری شناختی نقش واسطه‌ای مثبت و معناداری در ارتباط بین ناگویی هیجانی، راهبردهای نگرانی و تنبیه کنترل فکر و نقش واسطه‌ای منفی و معناداری در ارتباط بین راهبردهای حواس‌پرتی و ارزیابی مجدد کنترل فکر با اضطراب اجتماعی ایفا کرد. همچنین نتایج نشان داد که درصد قابل توجهی از واریانس اضطراب اجتماعی به وسیله انعطاف‌پذیری شناختی قابل تبیین است. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ناگویی هیجانی و راهبردهای کنترل فکر با میانجی‌گری

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۸/۱۵ تصویب نهایی: ۱۴۰۴/۱/۲۴

۱. گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

۳. گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

predict social anxiety disorder in students. Highlighting the importance of considering the interplay among these psychological variables in intervention programs to reduce social anxiety.

Keywords: Social anxiety, Cognitive Flexibility, Students, Thought Control Strategies, Alexithymia

انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند اختلال اضطراب اجتماعی در دانشجویان را پیش‌بینی کنند بنابراین توجه به تعامل این عوامل با یکدیگر در برنامه‌های مداخله‌ای برای کاهش اضطراب اجتماعی ضروری است.

واژه‌های کلیدی: اضطراب اجتماعی، انعطاف‌پذیری شناختی، دانشجویان، راهبردهای کنترل فکر، ناگویی هیجانی

مقدمه

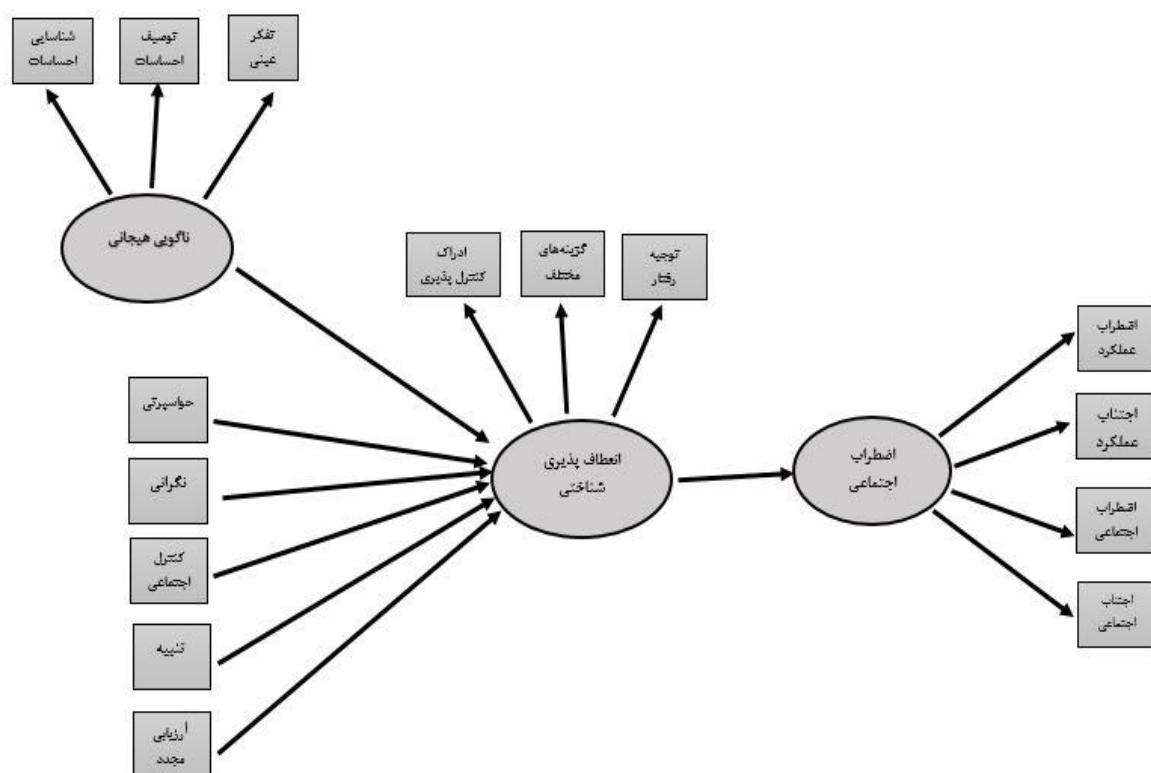
اختلال اضطراب اجتماعی (social anxiety) جزء اختلال‌های روانی شایع محسوب می‌شود (آراد و همکاران، ۲۰۲۳). این اختلال با ترس یا اضطراب بارز و شدید از موقعیت‌های اجتماعی مانند گفت‌وگو، تعاملات اجتماعی، ملاقات با افراد ناشناخته، مشاهده شدن هنگام خوردن یا نوشیدن، اجرا در مقابل دیگران و سخنرانی توصیف می‌شود و هنگامی که فرد در معرض چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیرد، می‌ترسد که توسط دیگران مورد ارزیابی منفی قرارگیرد و به‌نحوی عمل کند یا ظاهر شود که علائم اضطراب را نشان دهد و همچنین فعالانه تلاش می‌کند که از حضور در موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کند (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۲۲). ارتباطات و تعامل بین‌فردی بخش مهمی از زندگی دانشجویی است (لین و فان، ۲۰۲۳). ازطرفی رسالت دانشگاه‌ها ترویج یادگیری است و اضطراب اجتماعی موجب اختلال در فعالیت‌های خاص لازم برای دانشجویان مانند ارائه سخنرانی، همکاری با همکلاسی‌ها و اساتید، آزمون‌دادن و در موارد شدیدتر، باعث ایجاد افسردگی و سایر اختلال‌های روانی شود (پرندرسگاست، ۲۰۲۱). بنابراین، بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب اجتماعی در دانشجویان اهمیت بسزایی دارد. شیوع ۱۲ ماهه اختلال اضطراب اجتماعی در ایالات متحده آمریکا تقریباً ۷ درصد است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۲۲). همچنین در مطالعه‌ای ۵/۲ درصد از دانشجویان ایرانی نیز اضطراب اجتماعی داشتند (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۵).

شناسایی متغیرهای مرتبط با اضطراب اجتماعی و نحوه تعامل این متغیرها با یکدیگر موجب درک بیشتر این اختلال می‌شود. یکی از متغیرهای مؤثر بر اضطراب اجتماعی، ناگویی هیجانی (alexithymia) است. ناگویی هیجانی یک عامل خطر فراتشخیصی مهم برای بسیاری از اختلال‌های روانی است (ویتترستاین و همکاران، ۲۰۲۴) و به‌عنوان سازه‌ای که در آن افراد در شناخت، توصیف و درک عواطف و هیجانات خود و دیگران با مشکل روبه‌رو هستند تعریف می‌شود (عامری و نجفی، ۱۴۰۳). ناگویی هیجانی موجب می‌شود که افراد نتوانند از هیجانات به‌طور سازگارانه در زندگی روزمره بهره ببرند. همچنین ازطریق ایجاد روش‌های ناکارآمد در برقراری ارتباط، بر پویایی بین‌فردی تأثیر می‌گذارد (رادتسکی و همکاران، ۲۰۲۱). و روابط اجتماعی فرد را با مشکل روبه‌رو می‌کند برای مثال بشارت (۱۳۸۸)، در پژوهش خود نشان داد که مؤلفه‌های ناگویی هیجانی می‌توانند مشکلات بین‌فردی دانشجویان را در حوزه‌های مردم‌آمیزی، قاطعیت، مسئولیت‌پذیری و صمیمیت پیش‌بینی کنند. مدل‌های شناختی اضطراب اجتماعی، ارزیابی نادرست از حالات هیجانی را به‌عنوان ویژگی اصلی این اختلال فرض می‌کنند و چنین ارزیابی نادرستی، مشخصه اصلی ناگویی هیجانی است (لیورز و همکاران، ۲۰۱۹). مرور پیشینه پژوهشی نیز حاکی از رابطه معنادار اختلال‌های اضطرابی به‌خصوص اختلال اضطراب اجتماعی با ناگویی هیجانی است (رادتسکی و همکاران، ۲۰۲۱؛ بیوک بایراکدار، ۲۰۲۰؛ لیورز و همکاران، ۲۰۱۹ و هامایده، ۲۰۱۸).

در دو دهه اخیر، کنترل فکر (thought control) نیز به‌عنوان یک سازه مهم در مدل‌های آسیب‌شناسی روانی در نظر گرفته می‌شود (فلپو سولر و همکاران، ۲۰۱۹). راهبردهای کنترل فکر شامل پاسخ‌هایی هستند که افراد برای کنترل نظام شناختی خود به‌کار می‌گیرند و آشفتگی افرادی که اضطراب اجتماعی دارند، ظاهراً با راهبردهایی که برای ارزیابی و کنترل فکر به‌کار می‌برند، ارتباط دارند (ولز، ۲۰۰۹). ولز و دیویس (۱۹۹۴)، در مطالعه‌ای ۵ راهبرد کنترل فکر را شناسایی کرده‌اند که شامل: حواس‌پرتی یا توجه‌برگردانی، کنترل اجتماعی، نگرانی، تنبیه و ارزیابی مجدد است. حواس‌پرتی عبارت است از تلاش برای مشغول نگهداشتن خود و فکرکردن در مورد موضوعات دیگر؛ کنترل اجتماعی اشاره دارد به صحبت کردن با یک دوست در مورد فکر ناخوشایند یا پرسیدن از دوستان درباره نحوه برخورد آنها با افکار مشابه؛ نگرانی نیز یعنی تلاش برای فکرکردن به مشکلات جزئی‌تر، تمرکز بر نگرانی‌های کوچک‌تر، یا جایگزینی فکر با افکار ناخوشایند پیش‌پا افتاده‌تر؛ تنبیه یعنی عصبانی‌شدن از دست خود و استفاده از روش‌هایی مانند فریادزدن بر سر خود یا

سیلی زدن یا نیشگون گرفتن خود برای کنترل افکار و همچنین ارزیابی مجدد نیز تلاشی است برای تفسیر مجدد افکار از طریق روش هایی مانند به چالش کشیدن اعتبار فکر یا امتحان روشی متفاوت برای تفکر در مورد آن (کولز و هیمبرگ، ۲۰۰۵). افراد برای کنترل افکار اضطراب زای خود از مجموعه ای از راهبردها استفاده می کنند و راهبردهایی که فرد انتخاب می کند می تواند ماهیت فعالیت های شناختی را تقویت کرده، سرکوب کنند یا تغییر دهند (ولز، ۲۰۰۹). پژوهش هایی در مورد رابطه راهبردهای کنترل فکر و سایر اختلال های اضطرابی انجام شده است برای مثال ولز و دیویس (۱۹۹۴)، در پژوهش خود نشان دادند که راهبردهای کنترل فکر، با اضطراب همبستگی معناداری دارد. کولز و هیمبرگ (۲۰۰۵)، نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که افراد دارای اضطراب فراگیر به میزان قابل توجهی از راهبردهای نگرانی و تنبیه و کمتر از راهبردهای حواس پرتی و کنترل اجتماعی در موقعیت های مختلف استفاده می کردند؛ اما در مورد اضطراب اجتماعی، نتایج پژوهش فردوسی و همکاران (۱۳۹۸)، نشان داد که از میان راهبردهای کنترل فکر، مؤلفه های نگرانی، تنبیه و کنترل اجتماعی شدت علائم اختلال اضطراب اجتماعی را پیش بینی می کنند.

یکی دیگر از عواملی که با اختلال های اضطرابی ارتباط دارد انعطاف پذیری شناختی (cognitive flexibility) است. انعطاف پذیری شناختی به عنوان توانایی انطباق انعطاف پذیر پاسخ ها، به منظور برآورده کردن خواسته های موقعیتی و اهداف شخصی تعریف شده است (کلارک و کروپولوس، ۲۰۲۱). به نظر می رسد که اختلال اضطراب اجتماعی با توجه به محتواها و سبک های شناختی از جمله ناتوانی در پاسخ دهی انعطاف پذیر یا انطباق با شرایط غیرمنتظره ادامه می یابد (سپهوند، ۱۳۹۸). سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، مطرح شده است: الف- تمایل به درک موقعیت های دشوار به گونه کنترل پذیر، ب- توانایی درک چندین توضیح جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان، ج- توانایی ایجاد راه حل های جایگزین متعدد برای موقعیت های دشوار. به طور کلی پژوهش های پیشین وجود رابطه بین انعطاف پذیری شناختی و اضطراب اجتماعی را تأیید می کنند (تولان و کارا، ۲۰۲۳؛ دو و پنگ، ۲۰۲۲؛ کلارک و کروپولوس، ۲۰۲۱؛ رزا-آلکازار و همکاران، ۲۰۲۱؛ یو و همکاران، ۲۰۲۰؛ آرلت و همکاران، ۲۰۱۶؛ و سپهوند، ۱۳۹۸). انعطاف پذیری شناختی در توانایی انطباق و تغییر راهبردهای شناختی در موقعیت های اجتماعی نقش مهمی دارد. همچنین پژوهش ها نشان داده است که بین ناگویی هیجانی و انعطاف پذیری شناختی رابطه وجود دارد (کلارک و کروپولوس، ۲۰۲۱؛ سینگ و همکاران، ۲۰۲۱). از سوی دیگر راهبردهای کنترل فکر بسته به نوع آن ممکن است بتوانند با انعطاف پذیری شناختی مرتبط باشند. مرور پیشینه پژوهش نشان داد که رابطه مستقیم متغیرهای ناگویی هیجانی، راهبردهای کنترل فکر و انعطاف پذیری شناختی با اضطراب اجتماعی در مطالعات و نمونه های مختلفی بررسی شده است؛ اما دامنه تحقیقات انجام شده که به نقش واسطه ای انعطاف پذیری شناختی در رابطه بین متغیرهای ذکر شده بپردازد به نسبت محدود است؛ که این را می توان به عنوان یک خلاء پژوهشی در نظر گرفت. از این رو، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال اساسی که آیا اختلال اضطراب اجتماعی در دانشجویان را می توان براساس ناگویی هیجانی و راهبردهای کنترل فکر با میانجی گری انعطاف پذیری شناختی پیش بینی کرد، طراحی و اجرا شد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

• روش

روش پژوهش حاضر همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود و جامعه آماری دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. برای آزمون فرضیه با توجه به ملاک کلاین (۲۰۱۵)، جهت تعیین حجم نمونه در مدل‌یابی معادلات ساختاری که ۲۰ نفر به‌ازای هر متغیر مطلوب قلمداد می‌شود؛ همچنین برای دستیابی به نتایج معتبر با توجه به تعداد متغیرهای پژوهش، حجم نمونه، ۳۵۰ نفر در نظر گرفته شد که از این تعداد، ۳۳۱ (۱۷۴ دختر و ۱۵۷ پسر) پرسشنامه برگشت داده شد. نمونه‌گیری، با استفاده روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شد و دانشجویان حاضر در کلاس پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. جمع‌آوری داده‌ها به‌صورت حضوری و پس از بازگ کردن هدف پژوهش و موارد اخلاقی نظیر محرمانه‌بودن اطلاعات به اعضای نمونه انجام پذیرفت. ملاک ورود به پژوهش، تحصیل در مقطع کارشناسی و رضایت داوطلبانه برای شرکت در پژوهش بود. همچنین ملاک خروج از پژوهش، ناقص بودن پاسخ پرسشنامه‌ها در نظر گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا روش‌های آمار توصیفی و سپس همبستگی به‌کار گرفته شد. تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS26 صورت گرفت. علاوه بر این برای ارزیابی برازش مدل مفهومی به‌وسیله مدل‌یابی معادلات ساختاری، تحلیل‌هایی با استفاده از نرم‌افزار AMOS-23 انجام شد.

• ابزارها

الف) مقیاس خودسنجی اضطراب اجتماعی لیبویتز (Liebowitz social anxiety scale-self report- LSAS-SR): این مقیاس توسط لیبویتز (۱۹۸۷)، ساخته شده که شامل ۲۴ ماده است و ۱۱ مورد آن به تعاملات اجتماعی مربوط می‌شود و اضطراب از عملکرد در مقابل دیگران ۱۳ مورد را دربرمی‌گیرد. اجتناب و ترس دو خرده‌مقیاس اصلی LSAS-SR است. در خرده‌مقیاس اجتناب هر ماده از صفر (هرگز) تا سه (معمولاً) و در خرده‌مقیاس ترس، هر ماده از صفر (اصلاً) و تا سه (شدید) نمره‌گذاری می‌شود و به‌طور کلی از ویژگی‌های روان‌سنجی خوبی برخوردار است و در پژوهش‌های پیشین آلفای کرونباخ این مقیاس از ۰/۷۰ تا ۰/۹۷ گزارش شده است (بکر و همکاران، ۲۰۰۲؛ بیرد و همکاران، ۲۰۱۱). حسنی و همکاران (۱۳۹۵)، نسخه فارسی مقیاس اضطراب اجتماعی لیبویتز (۱۹۸۷) را پس از ترجمه روی ۴۵۳ نفر از دانشجویان اجرا کردند و یافته‌ها از دامنه آلفای کرونباخ بین (۰/۸۲ تا ۰/۹۵) بود و از همسانی درونی مطلوب نسخه فارسی این مقیاس و زیرمقیاس‌های آن حکایت داشت. نتایج تحلیل عاملی تأییدی از ساختار چهار عاملی

(اضطراب و اجتناب از تعاملات اجتماعی و اضطراب و اجتناب از عملکرد اجتماعی) مقیاس حمایت کرد. در پژوهش حاضر اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد.

ب) مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (Toronto alexithymia scale- TAS): مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو توسط بیگی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴)، ساخته شده و مقیاس فارسی آن یک آزمون ۲۰ ماده‌ای است که و دارای سه زیرمقیاس ۱- دشواری در شناسایی احساسات، ۲- دشواری در توصیف احساسات، ۳- تفکر عینی است که در مقیاس لیکرت که ۵ درجه دارد از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) را اندازه‌گیری می‌کند و نمره کل نیز برای جمع سه مقیاس نیز محاسبه می‌شود (بشارت، ۱۳۹۲). بشارت (۲۰۰۷)، در پژوهشی به بررسی ویژگی روان‌سنجی این مقیاس در بین دانشجویان دانشگاه تهران پرداخته است که یافته‌ها از همسانی درونی، اعتبار آزمون-بازآزمایی، روایی هم‌زمان و ساختار سه عاملی نسخه فارسی مقیاس ۲۰ ماده‌ای ناگویی هیجانی تورنتو پشتیبانی می‌کنند. ضریب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و سه زیرمقیاس ذکر شده به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۸۲ محاسبه شد که نشان می‌دهد این مقیاس همسانی دورنی مطلوبی دارد و اعتبار بازآزمایی در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت برای زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات ۰/۸۵، برای دشواری در توصیف احساسات ۰/۸۴، تفکر عینی ۰/۸۰ و ناگویی هیجانی کل ۰/۸۷ به دست آمد (بشارت، ۲۰۰۷). در این پژوهش آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۷۶ به دست آمد.

ج) پرسشنامه کنترل فکر (TCQ - thought control questionnaire): این پرسشنامه توسط ولز و دیویس (۱۹۹۴)، ساخته شده و دارای ۳۰ ماده و ۵ عامل است که حیطه پایای راهبردهای کنترل فکر را اندازه‌گیری می‌کند. این موارد شامل حواس‌پرتی، کنترل اجتماعی، نگرانی، تنبیه و ارزیابی مجدد است که براساس یک مقیاس لیکرتی ۴ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود و هر زیرمقیاس دارای ۶ ماده است. مقدار آلفای کرونباخ بر نمونه ۲۹۹ نفری برای عامل حواس‌پرتی ۰/۷۲، برای عامل کنترل اجتماعی ۰/۷۹، برای نگرانی ۰/۷۱ و برای عامل تنبیه ۰/۶۴ و برای ارزیابی مجدد ۰/۶۷ است. همچنین اعتبار آزمون-بازآزمون به فاصله ۶ هفته ضریب همبستگی برای عامل حواس‌پرتی ۰/۶۸، کنترل اجتماعی ۰/۸۳، نگرانی ۰/۷۲، تنبیه ۰/۶۷ و ارزیابی مجدد ۰/۸۲ بوده است (زارع و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین فنی و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهشی آلفای کرونباخ هریک از ابعاد این پرسشنامه را بین ۰/۶۴ تا ۰/۷۴ گزارش کردند. آلفای کرونباخ پرسشنامه کنترل فکر در پژوهش حاضر برابر با ۰/۷۷ به دست آمد.

د) سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI - cognitive flexibility inventory): این سیاهه توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، تدوین شده که دارای ۲۰ ماده است. نمره‌گذاری آن براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) است و سه بعد دارد: ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار یا ادراک راه‌حل‌های جایگزین. (زارع و همکاران، ۱۳۹۷). روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). همچنین زارع (۱۳۹۶)، در پژوهشی ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۷ و ۰/۶۳ و کل مقیاس را ۰/۸۴ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۸۸ به دست آمد.

• یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آنها در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	تعداد	کمترین	بیشترین
اضطراب اجتماعی	۵۳/۹۷	۲۲/۵۶	۳۳۱	۴	۱۱۶
ناگویی هیجانی	۵۸/۹۶	۱۰/۷۴	۳۳۱	۳۴	۹۷
راهبردهای کنترل فکر					
۱. حواس‌پرتی	۱۵/۲۹	۳/۶۶	۳۳۱	۶	۲۴
۲. کنترل اجتماعی	۱۱/۹۵	۳/۵۲	۳۳۱	۶	۲۱
۳. نگرانی	۱۳/۱۰	۳/۸۴	۳۳۱	۶	۲۴
۴. تنبیه	۱۱/۰۸	۳/۲۶	۳۳۱	۵	۲۰
۵. ارزیابی مجدد	۱۵/۳۷	۳/۰۸	۳۳۱	۸	۲۳

۱۳۷	۴۰	۳۳۱	۱۶/۵۲	۹۹/۷۹	انعطاف پذیری شناختی
-----	----	-----	-------	-------	---------------------

ماتریس همبستگی (ضریب همبستگی پیرسون) متغیرهای پژوهش و سطوح معناداری آن‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. اضطراب اجتماعی	-							
۲. ناگویی هیجانی	۰/۳۰**	-						
۳. انعطاف پذیری شناختی	۰/۳۴**	۰/۳۵**	-					
۴. حواس پرتی	۰/۰۶	۰/۰۸	۰/۱۱*	-				
۵. نگرانی	۰/۲۱**	۰/۳۵**	۰/۴۰**	۰/۰۱	-			
۶. کنترل اجتماعی	۰/۰۶	۰/۱۴*	۰/۰۶	۰/۱۶**	۰/۱۷**	-		
۷. تنبیه	۰/۲۵**	۰/۳۹**	۰/۳۴**	۰/۰۳	۰/۵۱**	۰/۰۷	-	
۸. ارزیابی مجدد	۰/۰۲	۰/۰۸	۰/۲۰*	۰/۰۴	۰/۱۹*	۰/۱۸*	۰/۱۳*	-

* در سطح ۰/۰۵ معنادار **در سطح ۰/۰۱ معنادار

آزمون فرضیه‌های پژوهش یافته‌های زیر را نشان داد:

۱- **مفروضه هم خطی:** برای بررسی رعایت این مفروضه از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس استفاده شد. با توجه به نتایج، مفروضه هم خطی رعایت شده است؛ زیرا مقادیر عامل تورم واریانس در همه متغیرها از حد بحرانی ۵ کمتر و مقدار تحمل آنها به عدد ۱ نزدیک بود.

۲- **نرمال بودن توزیع داده‌ها:** آماره نرمال بودن کالموگروف-اسمیرنوف برای متغیر اضطراب اجتماعی ($Z=0.03, P=0.14$)، انعطاف‌پذیری شناختی ($Z=0.11, P=0.11$) و ناگویی هیجانی ($Z=0.09, P=0.05$) بود. همچنین در خرده مؤلفه‌های راهبرهای کنترل فکر معناداری آماره کالموگروف-اسمیرنوف بالاتر از ۰/۰۵ بود که بیانگر نرمال بودن توزیع داده‌هاست.

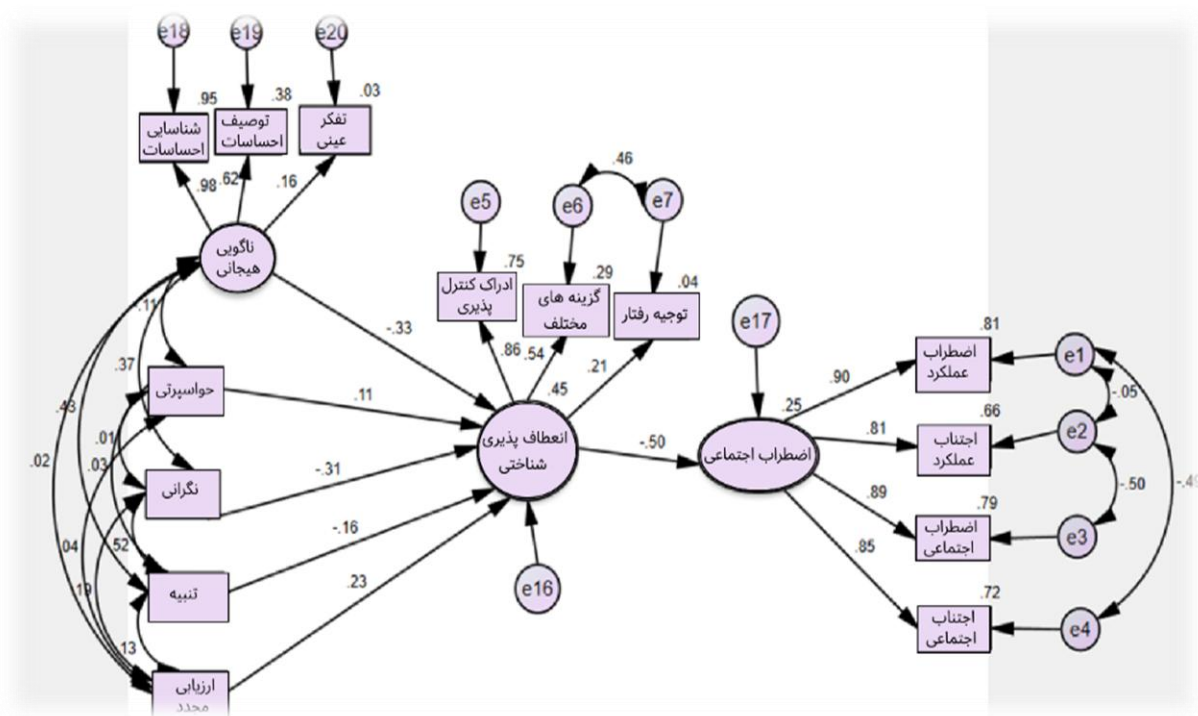
۳- **مفروضه استقلال خطاها:** مقدار آماره آزمون دوربین-واتسون برابر با ۱/۷۲ به دست آمد و پیش فرض استقلال خطاها در متغیرهای پیش‌بین محقق شده است.

برای بررسی مدل مفهومی پژوهش، در بررسی اولیه، مؤلفه کنترل اجتماعی از راهبرد کنترل فکر معنادار نبود. بنابراین حذف شد و سپس دوباره مدل مورد بررسی قرار گرفت. در جدول ۳ خلاصه‌ای از شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده ارائه شده است. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود داده‌ها با مدل پیشنهادی اصلاح شده برازش مناسبی دارد ($p=0.12, RMSEA=0.037, df=61, X^2=88/425$).

جدول ۳. شاخص‌های نیکویی برازش مدل پیشنهادی پژوهش

شاخص‌های برازش	X^2/df	GFI	AGFI	CFI	NFI	IFI	RMSEA
مقادیر قابل قبول	۱ تا ۵	≥ 0.90	≥ 0.90	≥ 0.90	≥ 0.90	≥ 0.90	≤ 0.10
مدل پیشنهادی	۱/۴۵	۰/۹۱	۰/۹۲	۰/۹۸	۰/۹۵	۰/۹۷	۰/۰۳۷

در جدول ۴ و نمودار ۱ نتایج بررسی ضرایب استاندارد و پارامترهای اندازه‌گیری گزارش شده است.



نمودار ۱. نتایج مدل ساختاری روابط بین ناگویی هیجانی، راهبردهای کنترل تفکر و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی (ضرایب استاندارد شده).

جدول ۴. پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم متغیرها

مسیر	B	B	SE	CR	P
ارزیابی مجدد به انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۲۳	۰/۵۳	۰/۱۱۹	۴/۵۰	۰/۰۰۱
تنبیه به انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۱۶	-۰/۳۵	۰/۱۳۵	-۲/۵۹	۰/۰۱
حواس‌پرتی به انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۱۱	۰/۲۱	۰/۱۰	۲/۱۶	۰/۰۳
نگرانی به انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۳۱	-۰/۶۱	۰/۱۲	-۵/۰۶	۰/۰۰۱
ناگویی هیجانی به انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۳۳	-۰/۳۹	۰/۰۸	۴/۵۳	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی به اضطراب اجتماعی	-۰/۵۰	-۰/۴۴	۰/۰۵۹	-۷/۵۰	۰/۰۰۱

بررسی ضرایب بتای استاندارد شده نشان می‌دهد که راهبرد ارزیابی مجدد با انعطاف‌پذیری شناختی ($\beta = ۰/۲۳$, $p < ۰/۰۱$) و راهبرد حواس‌پرتی با انعطاف‌پذیری شناختی ($\beta = ۰/۱۱$, $p < ۰/۰۵$) رابطه مثبت و معنادار؛ اما راهبرد نگرانی با انعطاف‌پذیری شناختی ($p < ۰/۰۱$), $\beta = -۰/۳۱$ ؛ و راهبرد تنبیه با انعطاف‌پذیری شناختی ($\beta = -۰/۱۶$, $p < ۰/۰۱$)؛ ناگویی هیجانی با انعطاف‌پذیری شناختی ($p < ۰/۰۱$), $\beta = -۰/۳۳$ ؛ و انعطاف‌پذیری شناختی با اضطراب اجتماعی ($\beta = -۰/۵۰$, $p < ۰/۰۱$) رابطه منفی و معناداری داشته است. جدول ۵، اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۵. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل متغیرهای پژوهش*

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
ناگویی هیجانی به انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۳۳	--	-۰/۳۳
ناگویی هیجانی به اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی	--	۰/۱۶۸	۰/۱۶۸
نگرانی به انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۳۱	--	-۰/۳۱
نگرانی به اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی	--	۰/۱۶	۰/۱۶
حواس‌پرتی به انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۱۱	--	۰/۱۱
حواس‌پرتی به اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی	--	-۰/۰۵	-۰/۰۵
تنبیه به انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۱۶	--	-۰/۱۶
تنبیه به اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی	--	۰/۰۸	۰/۰۸
ارزیابی مجدد به انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۲۳	--	۰/۲۳
ارزیابی مجدد به اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی	--	-۰/۱۲	-۰/۱۲
انعطاف‌پذیری شناختی به اضطراب اجتماعی	-۰/۵۰	--	-۰/۵۰

* (به دلیل طولانی نشدن جدول، فقط مسیرهای مورد نظر آورده شده است).

جدول ۶، اثر غیرمستقیم، حد پایین، حد بالا و سطح معناداری متغیرهای پژوهش را با استفاده از روش بوت استراپ با تعداد نمونه ۲۰۰۰ و در سطح اطمینان ۰/۹۵ نشان می‌دهد.

جدول ۶. آزمون واسطه‌گری روابط غیرمستقیم با استفاده از روش بوت استراپ

مسیرها	اثر غیرمستقیم	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
ناگویی هیجانی به اضطراب اجتماعی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۱۷	۰/۱۰	۰/۲۵	۰/۰۰۱
نگرانی به اضطراب اجتماعی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۱۶	۰/۱۷	۰/۳۶	۰/۰۰۱
حواس‌پرتی به اضطراب اجتماعی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۰۵	-۰/۱۷	-۰/۰۲	۰/۰۳
تنبیه به اضطراب اجتماعی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۰۸	۰/۰۵	۰/۲۷	۰/۰۱
ارزیابی مجدد به اضطراب اجتماعی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۱۲	-۰/۳۳	۰/۱۴	۰/۰۰۱

انعطاف‌پذیری شناختی نقش واسطه‌ای مثبت و معناداری در ارتباط بین ناگویی هیجانی ($\beta = ۰/۱۷, p < ۰/۰۰۱$)، راهبرد نگرانی ($\beta = ۰/۱۶, p < ۰/۰۰۱$)، راهبرد تنبیه ($\beta = ۰/۰۸, p < ۰/۰۱$) با اضطراب اجتماعی ایفا کرد. همچنین انعطاف‌پذیری شناختی نقش واسطه‌ای منفی و معناداری در ارتباط بین حواس‌پرتی ($\beta = -۰/۰۵, p < ۰/۰۵$)؛ ارزیابی مجدد ($\beta = -۰/۱۲, p < ۰/۰۱$) با اضطراب اجتماعی ایفا کرد. همچنین شایان توجه است که مدل پیشنهادی نسبت قابل توجهی از واریانس انعطاف‌پذیری شناختی ($R^2 = ۰/۴۵$) و اضطراب اجتماعی ($R^2 = ۰/۲۵$) را تبیین نمود.

• بحث

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی براساس ناگویی هیجانی و راهبردهای کنترل فکر با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان بود. یافته‌ها نشان داد که داده‌ها با مدل پیشنهادی برازش مطلوبی دارد و همه مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم معنادار هستند. نتایج حاکی از آن بود که انعطاف‌پذیری شناختی با اضطراب اجتماعی رابطه مستقیم و منفی معناداری دارد که با نتایج پژوهش‌های دو و پنگ (۲۰۲۲)؛ رزا-آلکازار و همکاران (۲۰۲۱)؛ یو و همکاران (۲۰۲۰) و آرلت و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. طبق مدل شناختی رفتاری اضطراب اجتماعی رپ و هیمبرگ (۱۹۹۷)، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی فرض می‌کنند که دیگران به‌طور ذاتی انتقادگر هستند. همچنین این افراد به اطلاعاتی که نشان‌دهنده ارزیابی منفی است بیشتر توجه می‌کنند و اهمیت بسیاری به نگرشی که ممکن است دیگران نسبت به ظاهر و رفتار آنها داشته باشند، قائلند. این افراد باور دارند که دیگران آنها را منفی ارزیابی می‌کنند و این باعث افزایش اضطراب آنها در محیط اجتماعی می‌شود (رپ و هیمبرگ، ۱۹۹۷). افزایش اضطراب موجب می‌شود که رفتارهای اجتنابی در این افراد شدت یابد. درحالی‌که انعطاف‌پذیری شناختی در توسعه فکر، استدلال و کسب دانش جدید و حتی با میانجی‌گری در تعاملات اجتماعی از طریق به اشتراک گذاشتن نقطه نظرات با دیگران و ایجاد روش‌هایی برای رفتار اجتماعی مناسب نقش کلیدی ایفا می‌کند (کلمنت، ۲۰۲۲). با توجه به مطالب عنوان‌شده و نقش تعیین‌کننده انعطاف‌پذیری شناختی در تعاملات اجتماعی به نظر می‌رسد که انعطاف‌پذیری شناختی بالا با کاهش علائم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی مرتبط باشد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که ناگویی هیجانی با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه مستقیم و منفی داشته است که همسو با یافته پژوهش لارینف (۲۰۲۱) و وکیلان و همکاران (۱۳۹۹) است. ناگویی هیجانی عمدتاً با مشکلاتی در شناسایی، انتقال و توصیف هیجانات و احساسات و تمایز آنها از احساسات بدنی مشخص می‌شود و افراد دارای ناگویی هیجانی از لحاظ عاطفی بی‌تفاوت هستند و به‌جای خوداندگی‌خستگی خویشتن‌دار هستند (فیتز و همکاران، ۲۰۱۸ و وکیلان و همکاران، ۱۳۹۹). درحالی‌که انعطاف‌پذیری شناختی، ارتباط با لحظه حاضر در یک انسان هشیار است که موجب توجه و آگاهی نسبت به افکار و هیجانات و هماهنگ‌شدن رفتارهای سازگارانه

می‌شود و توانایی فرد را جهت فعالیت‌های انفرادی و اجتماعی بهبود می‌بخشد و علاقه به این فعالیت‌ها را در پی دارد. افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، چارچوب فکری خود را به‌صورت مثبتی بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز را می‌پذیرند (هیز و همکاران، ۲۰۱۱ و هیز، ۲۰۰۴). بنابراین رابطه منفی ناگویی هیجانی با انعطاف‌پذیری شناختی به این صورت قابل توجیه است آگاهی پایین از هیجانات به کاهش راهبردهای شناختی که منجر به سازگاری می‌شود، می‌انجامد و این باعث کاهش انعطاف‌پذیری شناختی می‌گردد (لارینف ۲۰۲۱).

در پژوهش حاضر راهبردهای نگرانی و تنبیه کنترل فکر با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه مستقیم و منفی داشت. در این راستا پژوهش قدرتی میرکوهی و همکاران (۲۰۱۷)، نشان داد که بین نگرانی و انعطاف‌پذیری شناختی رابطه منفی وجود دارد. اگرچه این راهبردها در بازه زمانی کوتاه ممکن است بتوانند مفید باشند؛ اما در دراز مدت سازنده نخواهند بود و موجب تداوم افکار و هیجانات منفی می‌شوند (محمدخانی و مظلوم، ۱۳۸۹). همچنین نتیجه پژوهش حاضر نشان داد که راهبردهای ارزیابی مجدد و حواس‌پرتی رابطه مستقیم، مثبت و معناداری با انعطاف‌پذیری شناختی دارد. در حواس‌پرتی افراد توجه خود را بر جنبه‌ای خنثی از یک موقعیت معین متمرکز می‌کنند و ارزیابی مجدد نیز یک راهبرد انتخاب معنایی در تغییر شناختی است که در آن افراد تفسیرهای خود را از موقعیت‌های هیجانی به صورت مثبت‌تر اصلاح می‌کنند (مو و همکاران، ۲۰۲۳). می‌توان انتظار داشت که راهبردهای حواس‌پرتی و ارزیابی مجدد بتوانند تأثیر مثبتی بر انعطاف‌پذیری شناختی داشته باشند، زیرا انعطاف‌پذیری شناختی نیز امکان تفکر واگرا، تغییر دیدگاه و انطباق با یک محیط دائماً در حال تغییر و ارزیابی فرد درباره قابل کنترل بودن شرایط را فراهم می‌کند (رفیعی و بنی‌طالبی، ۱۴۰۳؛ بتلمن و کارباخ، ۲۰۱۷).

یافته دیگر پژوهش، حاکی از این بود که انعطاف‌پذیری شناختی نقش واسطه‌ای مثبت و معناداری در ارتباط بین ناگویی هیجانی و راهبرد نگرانی و راهبرد تنبیه کنترل فکر با اضطراب اجتماعی ایفا کرد. همچنین انعطاف‌پذیری شناختی نقش واسطه‌ای منفی و معناداری در ارتباط بین حواس‌پرتی؛ ارزیابی مجدد کنترل فکر با اضطراب اجتماعی داشت. همسو با این یافته، تولان و کارا (۲۰۲۳) و کلارک و کروپولوس (۲۰۲۱)، در پژوهش خود نشان دادند که انعطاف‌پذیری شناختی در ایجاد اضطراب اجتماعی به‌عنوان میانجی عمل می‌کند و پژوهش‌های رادتسکی و همکاران (۲۰۲۱)، بیوک بایراکدار (۲۰۲۰)، لیورز و همکاران (۲۰۱۹) و فردوسی و همکاران (۱۳۹۸)، حاکی از ارتباط بین ناگویی هیجانی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب اجتماعی بود. به‌طور کلی کاهش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند باعث ناتوانی در سازگاری و کنترل احساسات و هیجانات خود در موقعیت‌های اجتماعی مختلف شود که ممکن است زمینه را برای ایجاد اضطراب اجتماعی فراهم سازد. همچنین راهبردهای ناکارآمد کنترل فکر مانند نگرانی و تنبیه با آسیب‌شناسی روانی مرتبط هستند (مور و آبراموویتز، ۲۰۰۷). در این راستا پژوهش فردوسی و همکاران (۱۳۹۸)، نشان داد که از میان راهبردهای کنترل فکر، مؤلفه‌های نگرانی، تنبیه و کنترل اجتماعی شدت علائم اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند. به‌نظر می‌رسد که مؤلفه‌های نگرانی و تنبیه با کاهش تمرکز و توجه، افزایش استرس، ایجاد دیدگاه منفی نسبت به چالش‌ها و کاهش توانایی حل مسئله باعث عدم تطبیق در مقابل تغییرات شود که این ممکن است که موجب کاهش انعطاف‌پذیری شناختی شود. افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی پایینی دارند، در تغییر تصمیم‌گیری هنگام پاسخ به بازخورد از محیط ناتوان هستند، به‌عبارت دیگر، نبود انعطاف‌پذیری شناختی باعث می‌شود افراد از مکانیسم‌های مقابله‌ای که باعث کنترل و تنظیم کارآمد افکار منفی در شرایط استرس‌زا می‌شوند، اجتناب کنند (میراندا و همکاران، ۲۰۱۳)؛ که این می‌تواند باعث تشدید علائم اضطراب اجتماعی شود. از طرف دیگر شواهد بسیاری نشان داده است که راهبردهای حواس‌پرتی و ارزیابی مجدد در مقایسه با سایر راهبردها در کاهش احساسات منفی به طور مؤثرتری عمل می‌کنند (مو و همکاران، ۲۰۲۳).

• نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که ناگویی هیجانی و راهبردهای کنترل فکر با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند اختلال اضطراب اجتماعی در دانشجویان را پیش‌بینی کنند. بنابراین توجه به تعامل این عوامل با یکدیگر در برنامه‌های مداخله‌ای برای کاهش اضطراب اجتماعی ضروری است. در پژوهش حاضر ابزار گردآوری داده، پرسشنامه بود و از آنجا که پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است و با محدودیت‌هایی روبه‌رو است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه سایر روش‌های پژوهش و ابزارهای سنجش نیز در نظر گرفته شود. همچنین نمونه این پژوهش دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه زنجان

بود، از این رو بهتر است در تعمیم نتایج احتیاط شود و برای افزایش گستره تعمیم پذیری نتایج پیشنهاد می شود که پژوهش مشابه روی سایر افراد و مقاطع تحصیلی انجام شود. از سوی دیگر در این پژوهش افراد غیر بالینی شرکت داشتند، به همین دلیل بهتر است در تعمیم نتایج بر جمعیت های بالینی دقت لازم به عمل آید.

• تعارض منافع

هیچ گونه تعارض منافع در پژوهش حاضر وجود ندارد.

• سپاسگزاری

از همه کسانی که در انجام این پژوهش همکاری کردند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

• منابع

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). ناگویی هیجانی و مشکلات بین شخصی. *پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره*، ۱۰(۱)، ۱۲۹-۱۴۵.
- بشارت، محمد علی. (۱۳۹۲). مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو: پرسشنامه، روش اجرا و نمره گذاری (نسخه فارسی). *روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی*، ۱۰ (۳۷)، ۹۰-۹۲.
- حسینی، جعفر. فیاضی، مرتضی اکبری، الیاس. (۱۳۹۵). اعتبار، روایی و ساختار عاملی تأییدی نسخه فارسی مقیاس اضطراب اجتماعی لایویرتز. *پژوهش های روان شناسی اجتماعی*، ۶ (۴۴)، ۳۵-۵۲.
- رفیعی، نفیسه. بنی طالبی، مجتبی. (۱۴۰۳). مدل یابی رابطه هوش موفق و انعطاف پذیری شناختی با بهزیستی تحصیلی، نقش میانجی تفکر خلاق در دانش آموزان متوسطه. *مجله روان شناسی*، ۳ (۲۸)، ۲۷۴-۲۸۲.
- زارع، حسین. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در بهبود انعطاف پذیری و همجوشی شناختی شناخت اجتماعی، ۶(۱) ۱۲۵-۱۳۴.
- زارع، حسین. عبدالله زاده، حسن. برادران، مجید. (۱۳۹۷). *مقیاس های اندازه گیری در روان شناسی شناختی*. تهران: آییژ.
- سپهوند، تورج. (۱۳۹۸). افسردگی و اضطراب اجتماعی کودکان دبستانی در بستر انعطاف پذیری شناختی مادران. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۲۲(۲)، ۵۷-۶۶.
- فتی، لادن. موتایی، فرشته. مولودی، رضا. ضیایی، کاوه. (۱۳۸۹). کفایت روان سنجی نسخه فارسی پرسشنامه کنترل فکر و پرسشنامه افکار اضطرابی در دانشجویان ایرانی. *مجله روش ها و مدل های روان شناختی*، ۱(۱)، ۸۱-۱۰۳.
- فردوسی، سیما. بابایی، زهرا. بهزاد پور، سمانه. (۱۳۹۸). نقش باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر در پیش بینی علائم اضطراب اجتماعی در دانشجویان. *فصلنامه علمی-پژوهشی دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۲۰ (۴)، ۱۵-۲۳.
- عامری، نرجس. نجفی، محمود. (۱۴۰۳). روابط ساختاری ناگویی هیجانی و گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان: نقش میانجی انعطاف پذیری روان شناختی. *مجله روان شناسی*، ۲ (۲۸)، ۱۴۲-۱۵۱.
- محمدخانی، شهرام. مظلوم، مریم. (۱۳۸۹). رابطه ی باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت. *دوفصلنامه روان شناسی معاصر*، ۵ (۲)، ۲۳-۳۲.
- نوروزی، مرسله. میکائیلی، فرزانه. عیسی زادگان، علی. (۱۳۹۵). شیوع شناسی اختلال اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه ارومیه. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۷ (۲)، ۱۵۵-۱۶۶.
- وکیلان، لیلی. ترخان، مرتضی. خلعتبری، جواد. (۱۴۰۰). پیش بینی ناگویی هیجانی براساس طرحواره های ناسازگار اولیه و ابرازگری هیجانی با نقش میانجی گری انعطاف پذیری شناختی در بیماران مبتلا به درد مزمن. *فصلنامه دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۲۲ (۸۴)، ۳۲-۶۴.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition Text Revision DSM5 -TR*™.
- Arad, G., Azriel, O., Pine, D. S., Lazarov, A., Sol, O., Weiser, M., & Bar-Haim, Y. (2023). Attention bias modification treatment versus a selective serotonin reuptake inhibitor or waiting list control for social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *American Journal of Psychiatry*, 180(5), 357-366.
- Arlt, J., Yiu, A., Eneva, K., Dryman, M. T., Heimberg, R. G., & Chen, E. Y. (2016). Contributions of cognitive inflexibility to eating disorder and social anxiety symptoms. *Eating behaviors*, 21, 30-32.
- Bagby R. M., Taylor G. J., & Parker J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40

- Baker, S.L., Heinrichs, N., Kim, H.J., Hofmann, S.G. (2002). The Liebowitz Social Anxiety Scale as a self-report instrument: a preliminary psychometric analysis. *Behavior Research & Therapy*, 40(6), 701-715.
- Beard, C., Rodriguez, B. F., Moitra, E., Sibrava, N. J., Bjornsson, A., Weisberg, R. B., & Keller, M. B. (2011). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) in a longitudinal study of African Americans with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(5), 722-726.
- Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of a Farsi version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological reports*, 101(1), 209-220.
- Buttelmann, F., & Karbach, J. (2017). Development and plasticity of cognitive flexibility in early and middle childhood. *Frontiers in psychology*, 8, 1040.
- Buyukbayraktar, C. G. (2020). Predictive relationships between social anxiety, internet addiction and alexithymia in adolescents. *Journal of education and learning*, 9(2), 222-231.
- Clarke, E., & Kiropoulos, L. A. (2021). Mediating the relationship between neuroticism and depressive, anxiety and eating disorder symptoms: The role of intolerance of uncertainty and cognitive flexibility. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100101.
- Clement, E. (2022). *Cognitive Flexibility: The Cornerstone of Learning*. John Wiley & Sons.
- Coles, M. E., & Heimberg, R. G. (2005). Thought control strategies in generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 47-56.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Du, M., Peng, Y., Li, Y., Zhu, Y., Yang, S., Li, J., ... & Zhang, M. (2022). Effect of trait anxiety on cognitive flexibility: Evidence from event-related potentials and resting-state EEG. *Biological Psychology*, 170, 108319.
- Feliu-Soler, A., Pérez-Aranda, A., Montero-Marín, J., Herrera-Mercadal, P., Andrés-Rodríguez, L., Angarita-Osorio, N., ... & Luciano, J. V. (2019). Fifteen years controlling unwanted thoughts: A systematic review of the thought control ability questionnaire (TCAQ). *Frontiers in Psychology*, 10, 1446.
- Fietz, J., Valencia, N., & Silani, G. (2018). Alexithymia and autistic traits as possible predictors for traits related to depression, anxiety, and stress: A multivariate statistical approach. *Journal of evaluation in clinical practice*, 24(4), 901-908.
- Ghodrati Mirkoochi M, Baldaran N, Abdollahi G. Prediction of Cognitive Flexibility in Methadone-Treated Patients based on Meta-Worry, Anxiety, and Duration and Amount of Methadone Use. *etiadpajohi* 2017; 11 (42) :181-196.
- Hamaideh, S. H. (2018). Alexithymia among Jordanian university students: Its prevalence and correlates with depression, anxiety, stress, and demographics. *Perspectives in psychiatric care*, 54(2), 274-280.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Larionov, P.M. (2021). Key Problems in the Studies of Alexithymia and Its Relationship with Cognitive Emotion Regulation Strategies, Flexibility of Coping with Stress and Emotional Disorders. *И ПСИХОТЕРАПИЯ*, 45.
- Liebowitz M. R. (1987). Social phobia In *Anxiety*. Karger Publishers; 22:141-173.
- Lin, Y., & Fan, Z. (2023). The relationship between rejection sensitivity and social anxiety among Chinese college students: The mediating roles of loneliness and self-esteem. *Current Psychology*, 42(15), 12439-12448.
- Lyvers, M., Scott, K., & Thorberg, F. A. (2019). Social anxiety and alexithymia in relation to problematic drinking and theory of mind. *The American Journal of Psychology*, 132(3), 325-342.
- Miranda, R., Valderrama, J., Tsydes, A., Gadol, E., & Gallagher, M. (2013). Cognitive inflexibility and suicidal ideation: Mediating role of brooding and hopelessness. *Psychiatry research*, 210(1), 174-181.
- Mo. L., Li, S., Cheng, S., Li, Y., Xu, F., & Zhang, D. (2023). Emotion regulation of social pain: double dissociation of lateral prefrontal cortices supporting reappraisal and distraction. *Social Cognitive and affective neuroscience*, 18(1), nasd043.
- Moore, E. L., & Abramowitz, J. S. (2007). The cognitive mediation of thought-control strategies. *Behavior Research and Therapy*, 45(8), 1949-1955.
- Prendergast, K. (2021). *Social Anxiety Screening and Associated Factors among University Students* (Doctoral dissertation, Seton Hall University).
- Radetzki, P. A., Wrath, A. J., Le, T., & Adams, G. C. (2021). Alexithymia is a mediating factor in the relationship between adult attachment and severity of depression and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 295, 846-855.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior research and therapy*, 35(8), 741-756.
- Rosa-Alcázar, A. I., Rosa-Alcázar, Á., Martínez-Esparza, I. C., Storch, E. A., & Olivares-Olivares, P. J. (2021). Response inhibition, cognitive flexibility and working memory in obsessive-compulsive disorder, generalized anxiety disorder and social anxiety disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3642.
- Singh, R., Mittal, S., & Shah, H. (2021). Alexithymia, Cognitive Flexibility and Hardiness in Covid Positive Young Adults. *Webology*, 18(1), 1324-1335.
- Tolan, Ö. Ç., & Kara, B. C. (2023). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship between Social Anxiety and General Self-Efficacy. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 229-244.
- Winterstein, S., Mazzucchelli, T. G., Gross, J. J., Krueger, R. F., & Preece, D. A. (2024). Alexithymia and Personality Pathology. *Journal of personality disorders*, 38(5), 435-454.

- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford press.
- Wells, A., & Davies, M. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thought. *Behavior Research and Therapy*, 32, 871-878.
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, health & medicine*, 25(1), 25-36.