MEJDS. 2020; 10:74.

Published online 2020 May. **Research Article**

Emotional Expression Training on Anxiety, Quality of Life, and Perceived Academic Control in Students

Salim Bahrami SH[1], *Jahan F[2], Asadzadeh Dehraei H[3], Sotoodeh Asl N[4]

Author Address
1. PhD Student of Educational Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran;
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran;
3. Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran;
4. Associate Professor, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.
***Corresponding Author E-mail:** Faeze.jahan@gmail.com

Received: 2019 November 7; **Accepted:** 2020 January 11

Abstract

Background & Objectives: Life is full of challenges that need to be solved. Besides, emotions as responses to these challenges, stresses, and problems help us cope with the major life events. Emotions are among the dimensions of human existence; the role of emotions in life is so prominent that it is impossible to imagine their absence. Being emotionally–empowered facilitates encountering life challenges. The present study aimed to explore the effects of emotional expression on anxiety reduction, quality of life, and perceived academic control among students.
Methods: This was a quasi–experimental research with a pretest–posttest and a control group design. The statistical population included all undergraduate students of Islamic Azad University of Sari Branch in the academic year of 2019. The Beck Anxiety Inventory (BAI), the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) questionnaire, and Perry et al.'s Questionnaires were used to recruit undergraduate students (cut–off scores; anxiety: >16, quality of life: <70, & academic control: <20). The study samples who obtained the required scores were selected among volunteer participants. Therefore, 40 individuals were randomly divided into two groups of experimental and control (n=20/group) based on the results of pretest and research inclusion and exclusion criteria. The inclusion criteria were the age of 25–50 years, no drug use, providing informed consent for participation in the study, no history of psychiatric hospitalization, no history of divorce, and receiving no psychological training in the past 6 months. The exclusion criteria were the presence of cognitive impairment, concurrent participation in other psychotherapy sessions, and withdrawal from the research project. Therefore, 9 one–hour sessions of emotional expression training were conducted to the test group for two months. This training was based on recent advances in the Emotional Protocol and Emotional Expressions, developed by Nyklícek, Temoshok, and Vingerhoets. Furthermore, the control group received no training. Additionally, all study participants provided informed consent forms and were assured about the confidentiality of their information. Posttest sessions were administered for both study groups. Analysis of Covariance (ANCOVA) was used to analyze the collected data.
Results: Emotional expression training sessions significantly reduced anxiety, and improved the quality of life and perceived academic control in the explored students (p<0.001).
Conclusion: The current study findings revealed that the type and intensity of one's emotions about different educational events could be predicted concerning the level of perceived academic control. Therefore, emotional expression training improved different aspects of students' perceived academic control; i.e., students who could intelligently cope with their emotions, are more self–confident, have high self–esteem, and make more effort to learn. They are more spontaneous, and control their emotions and stress to achieve their purpose. To improve the academic control and awareness of students, they need to be aware of their health and attitudes to different emotions faced in life, as well as how to express their emotions.
Keywords: Emotional expression, Anxiety reduction, Quality of life, Perceived academic control.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.153.2]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۹؛ (۱۰):۷۴.

انتشار برخط اردیبهشت ۱۳۹۹ مقاله پژوهشی اصیل

اثربخشی آموزش ابرازگری هیجانی بر کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانهٔ دانشجویان

سیده‌حمیده سلیم بهرامی[۱]، *فائزه جهان[۲]، حسن اسدزاده دهرایی[۴]، نعمت ستوده اصل[۴]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران؛

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران؛

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی دانشکدهٔ روان‌شناسی و علوم‌تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران؛

۴. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** Faeze.jahan@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۶ آبان ۱۳۹۸؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۱ دی ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: دانشجویان به‌دلیل دگرگونی شیوهٔ زندگی و نگرانی‌های در طول دوران تحصیل خود، درمعرض مشکلات مختلف هستند. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ابرازگری هیجانی بر کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانهٔ دانشجویان انجام شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۸ـ۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. نمونهٔ پژوهش شامل چهل نفر از دانشجویان بود که به‌صورت هدف‌مند انتخاب شدند. نمونه‌ها ازطریق پرسشنامه‌های اضطراب (بک، ۱۹۹۰) و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و کنترل تحصیلی آگاهانه (پری و همکاران، ۲۰۰۱) شناسایی شده و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش (بیست نفر) و گروه گواه (بیست نفر) قرار گرفتند. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آزمون‌های تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج مشخص کرد که اجرای جلسات آموزش ابرازگری هیجانی بر کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانهٔ دانشجویان دارای تأثیر معناداری است ($p<۰/۰۰۱$). همچنین مقایسهٔ اندازه‌های اثر به‌دست‌آمده نشان داد که ابرازگری هیجانی تأثیر بیشتر را بر اضطراب با اندازهٔ اثر ۰/۳۲۲ و بعد از آن بر کیفیت زندگی با اندازهٔ اثر ۰/۱۹۰ دارد.

نتیجه‌گیری: باتوجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت که آموزش ابرازگری هیجانی از جوانب مختلف باعث بهبود کنترل تحصیلی آگاهانهٔ دانشجویان می‌شود؛ چراکه دانشجویانِ قادر به مواجههٔ هوش‌مندانه با هیجان‌های خویش، اعتمادبه‌نفس قوی دارند، برای یادگیری تلاش بیشتری می‌کنند، خویشتندارتر و خودانگیخته‌تر هستند و برای رسیدن به هدف و انجام وظیفه، هیجان‌ها و تنیدگی‌های خود را مهار می‌کنند.

کلیدواژه‌ها: ابرازگری هیجانی، اضطراب، کیفیت زندگی، کنترل تحصیلی آگاهانه.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.153.2]

۱ مقدمه

زندگی پر از چالش‌ها و مشکلاتی است که باید حل شود و هیجان‌ها به‌عنوان راه‌حل‌هایی برای این چالش‌ها و استرس‌ها و مشکلات به ما کمک می‌کنند با فرصت‌ها و چالش‌های مواجه‌شده هنگام رویدادهای مهم زندگی، سازگار شویم. هیجان‌ها یکی از ابعاد وجودی انسان هستند. نقش هیجان‌ها در زندگی چنان برجسته و چشمگیر بوده که تصور فقدان آن‌ها ممکن نیست (۱). هیجان به‌عنوان بخشی از حالات عاطفی شناخته می‌شود که از خلق و استرس و تکانه تفکیک‌پذیر است و هریک از آن‌ها شیوه‌ها یا راهبردهای مقابلهٔ خاص خود را دارد (۲). در بین حیطه‌های گوناگون هیجان، ابرازگری هیجان‌ها[1] از حیطه‌های مهم تمرکز در آسیب‌شناسی و روان‌درمانی است (۳). یکی از رویکردهای جدید در این زمینه، نظریه‌های مربوط به هیجان و ابراز هیجان است. ابرازگری هیجانی غالباً به‌عنوان الگو یا شیوهٔ نسبتاً ثابت ابراز هیجانات در فرد توصیف می‌شود (۴). لازم به‌ذکر است که ابراز هیجانات به دو شکل مجزا تقسیم می‌شود: بیان هیجانات مثبت و منفی (۵). مهم‌تر اینکه سطح ابراز هیجانات مثبت و منفی به‌طور مداوم متغیر است و فرد باتوجه به آموزش‌های والدین و تحت‌تأثیر کیفیت روابط خانوادگی و ارتباط با هم‌سالان از شیوه‌های ابرازگری متفاوتی در مواقع مختلف استفاده می‌کند (۴).

برخی روان‌شناسان اضطراب[2] را هیجانی درونی تعریف می‌کنند که باعث احساس دردی عمیق و ناشناخته می‌شود و حاصل آن ایجاد هیجانی شدید در افراد و به‌هم‌ریختن وضع تعادل است. به‌نظر می‌رسد که افراد مضطرب در مرحلهٔ پردازش اطلاعات هیجانی نقص دارند و هنگام مواجهه با مسائل عاطفی در ابراز هیجانات دارای مشکل هستند. دانشگاه محیطی پرتنش است. اگرچه تنش تا حدی برای تحول فرد لازم است، بیشتر از آن بر توانایی فرد در سازگاری تأثیر منفی دارد. در این میان فشار و استرس‌های دوران دانشجویی می‌تواند منابعی از اضطراب را برای دانشجویان فراهم آورد و درنتیجه سلامت آن‌ها را به خطر بیندازد. گاهی این فشارها به‌اندازه‌ای می‌تواند خطرآفرین باشد که فرد را دچار اختلالات روانی مزمن می‌کند (۵). کیفیت‌زندگی[3] شامل رضایت فعلی افراد از موقعیت‌ها، فعالیت‌ها، فرصت‌ها و پیامدهای زندگی خود است و به‌عنوان نقطهٔ تقاطع علوم انسانی و اجتماعی و حوزهٔ بهداشت تعریف می‌شود (۶). زندگی دانشجویی در عین حال که دارای فرصت‌های جدیدی برای فرد است، چالش‌ها و تنیدگی‌های خاص خود را دارد (۷). کیفیت زندگی مفهومی است که تمامی ابعاد سلامت روانی و جسمانی فرد را در بر می‌گیرد و نبودن آن می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری بر وی وارد کند؛ بنابراین بررسی کیفیت زندگی دانشجویان بسیار حائز اهمیت است (۸).

یکی دیگر از فاکتورهای روان‌شناختی تأثیرگذار در سلامت روانی دانشجویان، کنترل تحصیلی آگاهانه[4] است که آن‌ها را دربرابر استرس و افسردگی حفظ می‌کند؛ همچنین از متغیرهای سازگار با خوش‌بینی است و باعث افزایش اقدامات شناختی و تعهد دانشجویان برای اخذ مدرک و به‌اتمام‌رساندن دورهٔ تحصیلی می‌شود. کنترل تحصیلی آگاهانه با تأثیر بر خوش‌بینی سلامت روان‌شناختی دانشجویان را تسهیل می‌کند. کنترل تحصیلی عبارت است از توانایی کنترل امور تحصیلی خویش و اینکه فرد در به‌کارگیری متغیرهای مثبت در امور تحصیلی نهایت تلاش آگاهانه را داشته باشد. باتوجه به اهمیت کنترل تحصیلی آگاهانه و داشتن تأثیر مستقیم بر خودتنظیمی و مثبت‌اندیشی دانشجویان و تأثیر زیاد بر موفقیت تحصیلی‌شان، پرداختن به آن امری مهم است (۹). فردافشاری و همکاران در پژوهشی با بررسی رابطهٔ خوش‌بینی و آشفتگی روان‌شناختی در دانشجویان با نقش میانجیگر کنترل تحصیلی آگاهانه نشان دادند که اثر غیرمستقیم خوش‌بینی گرایشی بر آشفتگی روان‌شناختی ازطریق کنترل تحصیلی آگاهانه (مسئولیت‌پذیری تحصیلی و کنترل‌پذیری تحصیلی) پیش‌بینی‌شدنی است؛ همچنین در دانشجویان دختر درمقایسه با دانشجویان پسر عامل خوش‌بینی، توان بیشتری برای پیش‌بینی کنترل تحصیلی آگاهانه دارد (۱۰). گرانفسکی و همکاران در مطالعهٔ خود به این نتیجه دست یافتند که ابراز هیجان‌های مثبت به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بر نشاط روان‌شناختی و جسمانی و بین‌فردی تأثیر می‌گذارد و عامل مهم‌تر پیش‌بینی‌کنندهٔ سازگاری مثبت است (۱۱). اکبری و همکاران در پژوهشی با بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودنظم‌بخشی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال در یادگیری حساب دریافتند که برنامه‌های آموزشی مبتنی‌بر درمان شناختی‌رفتاری بر کاهش مشکلات روان‌شناختی و تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری تأثیر دارند (۱۲).

بررسی پیشینهٔ پژوهش‌ها حاکی‌از آن است که ابرازگری هیجانی نقش مهمی در زندگی افراد دارد. پژوهش‌های اشاره‌شده، ابرازگری هیجانی را با سایر متغیرها نظیر اضطراب مرگ، عاطفهٔ مثبت و منفی، سلامت روان، رضایت زناشویی، خودپندارهٔ تحصیلی، افسردگی و جرئت‌ورزی بررسی کرده‌اند؛ اما محققان به‌طور خاص، به ارزیابی اثربخشی آموزش ابرازگری هیجانی بر کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانهٔ دانشجویان نپرداخته‌اند. بر این اساس پژوهش حاضر می‌تواند به دانشجویان در تشخیص متغیرهای تأثیرگذار در سپری‌کردن این دوره از زندگی‌شان کمک کند و به‌نحوی روند آموزش را بهبود بخشد؛ چه‌بسا درنظرنگرفتن نقش متغیرهای مذکور در پژوهش حاضر سبب ناتوانی دانشجویان از تحصیل و شکست آنان شود؛ بنابراین باتوجه به مطالب ذکرشده هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش ابرازگری هیجانی بر کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانهٔ دانشجویان بود.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. در ابتدا برای شناسایی و غربال

[1]. Emotional Expressiveness
[2]. Anxiety
[3]. Quality Of Life
[4]. Perceived Academic Control

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.153.2]

دانشجویان مقطع کارشناسی از پرسشنامه‌های اضطراب بک و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و کنترل تحصیلی پری و همکاران استفاده شد. نمرهٔ برش پرسشنامه‌ها برای اضطراب بیشتر از ۱۶ و کیفیت زندگی کمتر از ۷۰ و کنترل تحصیلی کمتر از۲۰ بود و افرادی که نمرات لازم را در این پرسشنامه کسب کردند به‌عنوان اعضای شرکت‌کنندهٔ داوطلب در گروه‌ها انتخاب شدند. شیوهٔ اجرا بدین‌صورت بود که از میان افراد دارای نمرهٔ بیشتر از نمرهٔ برش، چهل نفر به‌صورت تصادفی ساده انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه بیست نفر) براساس معیارهای ورود و خروج قرار گرفتند. معیارهای ورود شامل داشتن سن حداقل ۲۵ و حداکثر ۵۰ سال، مصرف‌نکردن دارو، رضایت آگاهانه از پژوهش، نداشتن سابقهٔ بستری در بیمارستان روانی، نبود طلاق و دریافت‌نکردن هیچ آموزش روان‌شناختی طی شش ماه گذشته بود. معیارهای خروج عبارت بود از: ابتلا به اختلال شناختی؛ شرکت هم‌زمان در جلسات روان‌درمانی دیگر؛ انصراف از ادامهٔ مشارکت. منطق انتخاب تعداد نمونه براساس گال، گال و بورگ بود. آن‌ها معتقدند که تعداد حداقل پانزده نفر در هر گروه در تحقیقات تجربی لازم است؛ لذا تعداد بیست نفر برای هر زیرگروه با درنظرداشتن احتمال افت آزمودنی‌ها اتخاذ شد (۱۳).

جدول ۱. مراحل جلسات آموزش ابرازگری هیجان براساس پروتکل نایکلیجیک و همکاران (۲۰۰۴)

جلسات	محتوا	تکالیف
اول	آشنایی اعضای گروه با یک‌دیگر و شروع رابطهٔ متقابل مشاور و اعضای شرکت‌کننده، بیان اهداف اصلی و فرعی و پرسش درخصوص اهداف اعضا برای شرکت در جلسات، بیان قوانین و چهارچوب قواعد شرکت در گروه و همچنین اخذ تعهد برای شرکت مستمر و منظم در جلسات، تعریف، مفهوم‌شناسی، اهمیت و ضرورت هیجان ابرازشده، اجرای پیش‌آزمون.	–
دوم	افزایش انگیزه برای مشارکت در طول درمان، ارائهٔ درمان و تعیین اهداف درمان.	–
سوم	ارائهٔ آموزشی روانی، بازشناسی هیجان‌ها و ردیابی تجاری هیجانی، آموزش مدل سه مؤلفه‌های تجارب هیجانی، آموزش انواع هیجانات ابرازشده (ازجمله انتقاد، خواست، درگیری عاطفی شدید، نظرات مثبت و گرمی) و تأثیر انواع این هیجانات.	ارائهٔ تکلیف، توضیح ویژگی‌های هیجان مثبت و منفی.
چهارم	بررسی تکالیف جلسهٔ قبل، آموزش آگاهی هیجانی، یادگیری مشاهدهٔ تجارب هیجانی (هیجان‌ها و واکنش‌های هیجان‌ها)، آموزش سبک‌های ابراز هیجان (ابرازگری هیجان، کنترلگری و دوسوگرایی در ابراز هیجان).	بحث در زمینهٔ پاسخ‌های شرکت‌کنندگان درخصوص نحوهٔ ابراز هیجان، ارائهٔ تکلیف.
پنجم	ابرازگری هیجانی؛ آموزش ابراز هیجانات به افراد ازطریق نوشتن، درنظرگرفتن هر رویدادی با بار هیجانی خصوصاً منفی به‌عنوان موضوعی برای نوشتن.	نوشتن آزادانهٔ هیجانات بدون درنظرگرفتن نکات املایی و انشایی. بررسی هیجانات ابرازشده و ارزیابی تأثیر این ابراز بر حالات روحی و روانی.
ششم	مرور مطالب و تکالیف جلسهٔ قبل، شناسایی الگوهای اجتناب از هیجان، آشنایی با راهبردهای مختلف اجتناب از هیجان و تأثیر آن بر تجارب هیجانی و آگاهی‌یافتن از اثرات متناقص اجتناب از هیجان، ترغیب آزمودنی‌ها به خودکاری و بررسی شخصیت خود براساس سبک‌های ابراز هیجان به‌عنوان ابرازگر و کنترلگر و دوسوگرا در ابراز هیجان.	آموزش روش ثبت و یادداشت رویدادهای مبتنی‌بر هیجان ابرازشده، ارائهٔ تکلیف.
هفتم	مرور مطالب جلسهٔ قبل، بررسی رفتارهای ناشی‌از هیجان، آشنایی و شناسایی رفتارهای ناشی‌از هیجان و درک تأثیر آن‌ها روی تجارب هیجانی.	بررسی نحوهٔ عمل شرکت‌کنندگان در ثبت رویدادها، شناسایی سبک‌های استفاده‌شدهٔ شرکت‌کنندگان و اصلاح سبک‌های غلط آن‌ها (بحث و گفت‌وگو)، ارائهٔ تکالیف.
هشتم	مرور تکالیف جلسهٔ قبل، رویارویی با هیجان مبتنی‌بر موقعیت: آگاهی‌یافتن از منطق رویارویی‌های هیجانی، ترسیم موقعیت‌های واقعی و کمک به بیان هیجان.	آموزش تکنیک‌های مختلف درجهت شناسایی هیجانات، درک هیجانات (معرفی راهبردهای مدل گروس و جان) و نحوهٔ ابراز هیجانات (راهبرد ایفای نقش)، ارائهٔ تکلیف.
نهم	مرور کلی مفاهیم درمان و بحث دربارهٔ بهبودی و پیشرفت‌های درمانی، بررسی نظرات شرکت‌کنندگان درخصوص مفاهیم آموزشی، انواع تکالیف، تغییرات ایجادشده در زندگی.	ترغیب آزمودنی‌ها به کاربرد روش‌ها در آینده، ارائهٔ بروشورها بر دفترچه‌های حاوی روش‌ها و خلاصهٔ مواد آموزشی، اجرای پس‌آزمون.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.153.2]

لازم به‌ذکر است در ابتدا رضایت تمامی شرکت‌کنندگان جلب گردید و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات خصوصی آن‌ها محرمانه خواهد ماند.

در این پژوهش برای گردآوری داده‌های از ابزار زیر استفاده شد.

ـ پرسشنامهٔ اضطراب بک[1] (۱۹۹۰): این پرسشنامه خودگزارشی بوده و برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزگسالان تهیه شده است. پرسشنامهٔ اضطراب بک توسط آرون بک و همکارانش در سال ۱۹۸۸ ساخته شد. پرسشنامه ۲۱ ماده دارد و آزمودنی در هر ماده یکی از چهار گزینه را انتخاب می‌کند که نشان‌دهندهٔ شدت اضطراب است. چهار گزینهٔ هر سؤال در طیفی چهاربخشی از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. هریک از ماده‌های آزمون یکی از علائم شایع اضطراب (علائم ذهنی و بدنی و هراس) را توصیف می‌کند؛ بنابراین نمرهٔ کل این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰ تا ۶۳ قرار می‌گیرد. نمرهٔ ۰ تا ۷ بیانگر اضطراب هیچ یا در حد کمتر، نمرهٔ ۸ تا ۱۵ نشان‌دهندهٔ اضطراب خفیف، نمرهٔ ۱۶ تا ۲۵ بیانگر اضطراب متوسط و نمرهٔ ۲۶ تا ۶۳ نشان‌دهندهٔ اضطراب شدید است. این پرسشنامه از اعتبار روایی خوبی برخوردار است (۱۴). بک و استیر ضریب همسانی درونی آن (ضریب آلفا) را ۰/۹۲ و اعتبارش را با روش بازآزمایی به فاصلهٔ یک‌هفته ۰/۷۵ و همبستگی ماده‌های آن را از ۰/۳۰ تا ۰/۷۶ گزارش کرده است (۱۵).

ـ پرسشنامهٔ کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی[2]: این پرسشنامه ابزاری خودگزارشی بوده که توسط سازمان بهداشت جهانی به‌منظور ارزیابی کیفیت زندگی افراد طراحی شده است. این پرسشنامه ۲۶ سؤال دارد و نسخهٔ کوتاه پرسشنامهٔ کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی است. مقیاس مذکور در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه‌های فرم صدسؤالی این پرسشنامه ساخته شد. دامنهٔ نمرات بین ۲۶ تا ۱۳۰ متغیر است. نمرهٔ بیشتر کیفیت زندگی بهتر را نشان می‌دهد. دو سؤال اول، کیفیت زندگی و میزان سلامت کلی فرد را ارزیابی می‌کند و ۲۴ سؤال دیگر به بررسی چهار بعد اصلی پرسشنامه شامل سلامت جسمانی، سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط می‌پردازد. آزمودنی باید در مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای به هر سؤال پاسخ دهد. این آزمون در ایران توسط نجات و همکاران (۱۶) هنجاریابی شد و ضریب آلفای کرونباخ سلامت جسمانی ۰/۸۷، سلامت روان ۰/۷۴، روابط اجتماعی ۰/۵۵ و سلامت محیط ۰/۷۴ به‌دست آمد. این ضرایب حاکی‌از پایایی مطلوب آزمون است (۱۶).

ـ پرسشنامهٔ کنترل تحصیلی آگاهانه[3] پری و همکاران (۲۰۰۱): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ توسط پری و همکاران طراحی شد. شامل دو زیرمقیاس مسئولیت‌پذیری تحصیلی و کنترل‌پذیری تحصیلی است. هشت سؤال دارد؛ چهار جملهٔ مثبت و چهار جملهٔ منفی با درجاتی از بسیار موافقم تا بسیار مخالفم که نمرهٔ ۱ تا ۵ را در بر می‌گیرد. دامنهٔ نمرات بین ۸ تا ۴۰ است. نمرهٔ بیشتر کنترل تحصیلی زیادتر را نشان می‌دهد. پری و همکاران پایایی آن را در پژوهش خود با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کردند (۹). در پژوهش حسینی و خیر، پایایی این پرسشنامه ازطریق آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به‌دست آمد. همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامهٔ مذکور حاکی‌از روایی پذیرفتنی پرسشنامه است و نتایج وجود خرده‌مقیاس‌ها را تأیید می‌کند (۱۷).

برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آزمون تک‌متغیره (آنکووا) استفاده شد. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها به‌کمک نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۵ صورت گرفت.

برای گروه آموزش جلسات آموزش ابرازگری هیجانی در طی نُه جلسهٔ یک‌ساعته به‌صورت گروهی و به‌مدت دو ماه برگزار شد. این آموزش براساس پیشرفت‌های جدید در زمینهٔ پروتکل هیجان و ابرازگری هیجانی بوده که توسط نایکلیجیک و همکاران توسعه داده شده است و توسط دانشجوی دکتری و نویسنده انجام شد (۱۸). مراحل جلسات آموزشی در جدول ۱ آورده شده است.

۳ یافته‌ها

در این پژوهش از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی ازجمله آزمون کولموگروف‌اسمیرنوف و آزمون لوین و تحلیل کوواریانس استفاده شد. میانگین سنی و انحراف معیار سن برای دانشجویان گروه آزمایش به‌ترتیب ۱/۳۳۳±۲۱/۲۴۵ و برای گروه گواه به‌ترتیب ۱/۷۰۹±۲۰/۸۶۵ بود.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای اضطراب و کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانه در مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج آنالیز کوواریانس

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسهٔ پس‌آزمون		
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p	مجذور اتا
اضطراب	آزمایش	۱۴/۸۳	۳/۲۲	۱۲/۳۸	۳/۴۷	۱۷/۵۸	<۰/۰۰۱	۰/۳۲۲
	گواه	۱۴/۰۹	۳/۱۷	۱۳/۹۵	۳/۲۱			
کیفیت‌زندگی	آزمایش	۶۶/۳۷	۹/۰۷	۷۱/۱۹	۸/۸۲	۸/۶۸	۰/۰۰۶	۰/۳۲۲
	گواه	۶۵/۱۵	۸/۲۶	۶۵/۴۷	۸/۰۱			
کنترل تحصیلی آگاهانه	آزمایش	۲۷/۳۹	۳/۴۲	۳۱/۱۲	۵/۵۴	۶/۳۸	۰/۰۳۱	۰/۱۱۲
	گواه	۲۸/۱۹	۱/۲۸	۲۸/۴۱	۴/۳۷			

[1]. Beck Anxiety Inventory

[2]. Standardization of WHO Quality of Life Questionnaire

[3]. Academic control

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.153.2]

براساس جدول ۲، نتایج حاصل از آمار توصیفی این پژوهش به‌تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای وابسته، در گروه آزمایش تغییرات درخورتوجهی دارد؛ درحالی‌که در گروه گواه تغییرات چشمگیر نیست. برای بررسی معناداری این تغییرات، آزمون آنالیز کوواریانس به‌کار رفت. قبل از انجام آزمون به بررسی فرض‌های این آزمون پرداخته شد. نتایج آزمون کولموگروف‌اسمیرنوف نشان داد که فرض توزیع نرمال متغیرها را نمی‌توان رد کرد ($p>۰/۰۵$). آمارهٔ آزمون به‌دست‌آمده برای هر سه متغیر اضطراب و کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانه نشان از نرمال‌بودن توزیع متغیرها داشت. همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد که پراکندگی متغیرهای وابسته در سطوح گروه‌ها (متغیر مداخله‌گر) همگن و مشابه است ($p>۰/۰۵$). مطابق نتایج و به‌دلیل معنادارنشدن تمامی متغیرها می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار بوده و مشکلی برای اجرای آزمون کوواریانس وجود ندارد.

باتوجه به جدول ۲، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که مداخلهٔ ابرازگری هیجانی بر هر سه متغیر اصلی یعنی اضطراب و کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانه تأثیر داشته است ($p<۰/۰۵$)؛ این مطلب بیان می‌کند ابرازگری هیجانی موجب کاهش معنادار در میزان اضطراب و افزایش معنادار در میزان کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانه شده است. مقایسهٔ میانگین دو گروه گواه و آزمایش نشان می‌دهد که میزان کاهش اضطراب در گروه گواه ۰/۱۴ و در گروه آزمایش ۲/۴۵ است؛ همچنین میزان افزایش کیفیت زندگی در گروه گواه ۰/۳۲ و در گروه آزمایش ۴/۸۲ و میزان افزایش کنترل تحصیلی آگاهانه در گروه گواه ۰/۲۲ و در گروه آزمایش ۳/۷۳ بوده است. اندازهٔ اثر، میزان تأثیر مداخله را بر متغیرهای وابسته نشان می‌دهد. مقایسهٔ اندازه‌های اثر به‌دست‌آمده مشخص کرد که ابرازگری هیجانی تأثیر بیشتر را بر اضطراب با اندازهٔ اثر ۰/۳۲۲ و بعد از آن بر کیفیت زندگی با اندازهٔ اثر ۰/۱۹۰ دارد.

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش ابرازگری هیجانی بر کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانهٔ دانشجویان بود. نتایج نشان داد که ابرازگری هیجانی بر کاهش اضطراب دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج گرانفسکی و همکاران (۱۱) همسوست. در تبیین کلی این یافته می‌توان گفت افراد با آموزش ابرازگری هیجانی می‌توانند هیجان‌های مثبت و تسهیل‌کننده‌ای را راه‌اندازی کنند و استراتژی‌های ارتباط اجتماعی مؤثر و انعطاف‌پذیری در توجه و تصمیم‌گیری تحت موقعیت اضطرابی را به‌شیوهٔ مطلوبی در کنترل خود درآورند. اضطراب به‌عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانشجویان می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینهٔ آنان به‌ویژه هنگام ارزشیابی تأثیرگذار باشد (۵). می‌توان گفت که آموزش ابرازگری هیجانی به‌دلیل برخورداربودن از تکنیک‌هایی نظیر آگاهی از هیجانات و بازارزیابی و ابراز مناسب هیجانات می‌تواند موجب تعدیل هیجانات مثبت و منفی و به‌دنبال آن تعدیل قضاوت و ادراک مثبت از خویش در دانشجویان مضطرب شود. ابرازگری هیجانی این توانایی را به دانشجویان می‌دهد که اضطرابشان را کنترل کرده و میزان سازگاری شناختی خود را افزایش دهند (۱۹).

نتایج نشان داد که آموزش ابرازگری هیجانی بر بهبود کیفیت زندگی دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری دارد. این یافتهٔ پژوهش با نتایج پژوهش هاسکت و همکاران (۲۰) همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش ابرازگری هیجانی می‌تواند با آگاه‌کردن فرد از هیجانات مثبت و منفی و پذیرش و ابراز به‌موقع آن‌ها، نقش مهمی در افزایش کیفیت زندگی دانشجویان داشته باشد. باتوجه به اینکه هیجانات از نظر اجتماعی مفید هستند و می‌توانند در انتقال احساسات به دیگران و تعامل اجتماعی و نیز ایجاد و حفظ و قطع رابطه با دیگران سازنده باشند، تعدیل و تنظیم آن‌ها ازطریق آموزش ابرازگری هیجانی، نقش مؤثری بر بهبود کیفیت زندگی دانشجویان دارد؛ بنابراین دانشجویان می‌توانند برای مقابله با چالش‌ها و استرس‌ها و مشکلات زندگی از این تکنیک‌ها استفاده کنند (۲۱). آموزش ابرازگری هیجانی موجب کاهش استفاده از پاسخ‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار، خودسرزنشگری، نشخوار فکری و فاجعه‌آمیز تلقی‌کردن می‌شود که درنهایت کیفیت زندگی دانشجویان را افزایش می‌دهد. افرادی که از آموزش ابرازگری هیجانی به‌خوبی بهره می‌گیرند به رویدادهای تنش‌زا به‌عنوان چالش و فرصتی برای یادگیری می‌نگرند؛ نه تهدیدی برای امنیت؛ درنتیجه اختلال‌های فیزیولوژیکی و هیجانی کمتری را تجربه می‌کنند و به‌طبع کیفیت زندگی بهتری دارند (۸)؛ بنابراین می‌توان گفت ازآنجاکه دانشجویان مهارت‌هایی را با آموزش ابرازگری هیجانی می‌آموزند، در مواجهه با مشکلات و موقعیت‌های تنش‌زا به‌شیوهٔ خودتنظیمی، تفکر و سپس عمل می‌کنند؛ ازاین‌رو سعی می‌نمایند با کاهش‌دادن استرس‌ها و تمرکز بر توانایی‌ها و استعدادهایشان، زندگی شاد و سالم‌تر و با کیفیت‌تری داشته باشند.

نتایج نشان داد که آموزش ابرازگری هیجانی بر کنترل تحصیلی آگاهانهٔ دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری دارد. این یافتهٔ پژوهش با نتایج پژوهش‌های اکبری و همکاران (۱۲) و فردافشاری و همکاران (۱۰) همسوست. ابراز هیجان‌های منفی شامل خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی پیشرفت تحصیلی دانشجویان را کاهش می‌دهد؛ به‌طوری‌که افراد با بهره‌مندی بیشتر از آموزش ابرازگری هیجانی در سازش‌یافتگی تحصیلی موفقیت بیشتری کسب کرده و به پیشرفت تحصیلی بهتری دست یافته‌اند. رفتار اجتماعی مناسب در کلاس که نشانگر ابرازگری هیجانی زیاد است، با رفتارهای هوش‌مندانهٔ مثبت ارتباط دارد؛ اما رفتار ضداجتماعی که ناشی‌از ابرازگری هیجانی کم بوده، اغلب با عملکرد تحصیلی ضعیف همراه است. در تبیین کلی این یافته می‌توان گفت هر چقدر ابرازگری هیجانی دانشجویان بیشتر باشد ادراک هیجانی آنان نیز افزایش می‌یابد. این سطح از ادراک با افزایش قدرت درک و ارزیابی مفاهیم آموزشی، کنش‌وری سازمان‌یافته را افزایش می‌دهد. این وضعیت منجربه بسترسازی مناسب درون‌روانی جهت رسیدن به سازش‌یافتگی تحصیلی و آموزشی دانشجویان می‌شود. از سوی دیگر با افزایش سطح ابرازگری هیجانی، ویژگی تسهیل هیجانی بیشتر به دانشجویان کمک می‌کند تا با سازماندهی افکار و حافظه و محتویات حافظه به‌گونه‌ای انسجام‌یافته‌تر با مسائل آموزشی مواجه

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.153.2]

شوند (۱۰). همچنین این ویژگی با تغییرات مثبت رفتاری به سازش بهتر فراگیران با محیط آموزشی کمک می‌کند. به عبارت دیگر به‌نظر می‌رسد محیط دانشگاه و محیط جدید تحصیلی می‌تواند منبع استرس و اضطراب باشد. مادامی که دانشجو از قدرت ابرازگری هیجانی برخوردار است، به‌گونهٔ مؤثرتری می‌تواند دربارهٔ مشکلات و اختلافات و احساسات خود با دیگران صحبت کند و راحت‌تر اوضاع را سروسامان دهد؛ این موضوع سبب افزایش احساس همدلی و درنهایت حل موفقیت‌آمیز مشکلات می‌شود. کنترل تحصیلی آگاهانه از فاکتورهای روان‌شناختی تأثیرگذار در سلامت روانی دانشجویان است که آن‌ها را در برابر استرس و افسردگی حفظ می‌کند؛ همچنین از متغیرهای سازگار با خوش‌بینی است که باعث افزایش اقدامات شناختی و تعهد دانشجویان برای اخذ مدرک و به‌اتمام‌رساندن دورهٔ تحصیلی می‌شود (۲۲). این پژوهش با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود. در این پژوهش گروه گواه دانشجویانی بودند که هیچ‌گونه جلسهٔ گروهی برای آن‌ها تشکیل نشد؛ بنابراین ممکن است مکانیزم‌های فعال مرتبط با تجربهٔ گروه (مانند پذیرش توسط گروه) و نیز مربوط به آموزشگر (مانند همدلی) یا سایر نکات موجود در آموزش، در نتایج لحاظ نشده باشد. ناتوانی در تعمیم نتایج پژوهش به‌دلیل اجرای تحقیق روی گروه دانشجویان دارای اضطراب شدید و کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانهٔ ضعیف، یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود؛ ازاین‌رو برای تعمیم یافته‌ها به سایر گروه‌های دانشجویان آسیب‌پذیر باید جانب احتیاط رعایت شود. باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود با کنترل بیشتر عامل‌های مداخله‌گر مانند سن، جنس، وضعیت اجتماعی و فرهنگی و سایر عوامل، محدودیت‌های مطالعه را کاهش داده و زمینه را برای تعمیم هرچه بیشتر نتایج فراهم ساخت. براساس یافته‌های پژوهش حاضر و باتوجه به اثرگذاری آموزش ابرازگری هیجانی بر کاهش اضطراب و افزایش کیفیت زندگی و کنترل تحصیلی آگاهانه در دانشجویان می‌توان از این روش به‌شکل مستمر و مرتب در مدارس و دانشگاه‌ها استفاده کرد. همچنین باتوجه به اثربخشی آموزش‌های ابرازگری هیجانی، برای ترویج و انعکاس و آموزش این روش‌ها و نیز افزایش سطح سلامت روانی جامعهٔ دانشجویان، مسئولان مربوط می‌توانند در قالب برنامه‌ای جامع و پیشگیرانه به‌طور کاربردی آن‌ها را در سطح دانشگاه اجرا کنند.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت نوع و شدت هیجانات و احساسات فرد دربارهٔ رویدادهای تحصیلی مختلف باتوجه به میزان کنترل تحصیلی آگاهانه پیش‌بینی‌شدنی است؛ لذا در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که آموزش ابرازگری هیجانی از جوانب مختلف باعث بهبود کنترل تحصیلی آگاهانهٔ دانشجویان می‌شود؛ زیرا دانشجویانِ قادر به مواجههٔ هوش‌مندانه با هیجان‌های خویش، اعتمادبه‌نفس قوی دارند، برای یادگیری تلاش بیشتری می‌کنند، خویشتندارتر و خودانگیخته‌تر هستند و برای رسیدن به هدف و انجام وظیفه، هیجان‌ها و تنیدگی‌های خود را مهار می‌کنند. به‌منظور ارتقای کنترل تحصیلی و آگاهی از وضعیت پیشرفت تحصیلی، دانشجویان باید از وضعیت سلامت و نگرش آن‌ها به هیجان‌های مختلف پیش‌رو در زندگی و همچنین نحوهٔ ابرازگری هیجاناتشان، مطلع شوند.

۶ تشکر و قدردانی

در پایان از مشارکت دانشجویان تشکر و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه

این مقاله برگرفته از رسالهٔ دکتری نویسندهٔ اول دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان است. همچنین نویسندگان اظهار می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافعی در رابطه با یافته‌های مطالعهٔ حاضر وجود ندارد.

References

1. Ou Y-C, Verhoef PC. The impact of positive and negative emotions on loyalty intentions and their interactions with customer equity drivers. Journal of Business Research. 2017;80:106–15. doi: 10.1016/j.jbusres.2017.07.011
2. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry. 2015;26(1):1–26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781
3. Chan KM, Horneffer K. Emotional expression and psychological symptoms: A comparison of writing and drawing. The Arts in Psychotherapy. 2006;33(1):26–36. doi: 10.1016/j.aip.2005.06.001
4. Milojevich HM, Haskett ME. Longitudinal associations between physically abusive parents' emotional expressiveness and children's self-regulation. Child Abuse & Neglect. 2018;77:144–54. doi: 10.1016/j.chiabu.2018.01.011
5. Perlman D, Moxham L, Patterson C, Cregan A, Alford S, Tapsell A. Mental health stigma and undergraduate nursing students: A self-determination theory perspective. Collegian. 2020;27(2):226–31. doi: 10.1016/j.colegn.2019.08.001
6. Ana-Maria V. Satisfaction of Participants in Physical Activity Programs as an Indicator of Quality of Life. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2015;180:1434–8. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.02.289
7. Fleury-Bahi G, Pol E, Navarro O. Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research. Cham: Springer International Publishing; 2017.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.153.2]

8. Goshtai M, Abbasi M. Ethics in Public Health. Medical Ethics Journal. 2012;6(19):149–59. [Persian] http://journals.sbmu.ac.ir/en-me/article/download/12749/9582
9. Perry RP, Hladkyj S, Pekrun RH, Pelletier ST. Academic control and action control in the achievement of college students: A longitudinal field study. Journal of Educational Psychology. 2001;93(4):776–89. doi: 10.1037/0022-0663.93.4.776
10. Fardafshari S, Pourshahriar H, Shokri O, Fathabadi J. Relationship between optimism and psychological distress for university students: the mediating role of perceived academic control. Studies in Learning & Instruction. 2018;9(2):1–19. [Persian] doi: 10.22099/jsli.2018.472
11. Garnefski N, Koopman H, Kraaij V, ten Cate R. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. J Adolesc. 2009;32(2):449–54. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.01.003
12. Akbari M, Arjmandnia AA, Afrooz GA, Kamkari K. Investigating the efficacy of mindfulness training on academic self-regulation and progress among the students with dyscalculia. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2017;15(4):518–25. [Persian] http://rbs.mui.ac.ir/article-1-573-fa.pdf
13. Gall MD, Gall JP, Borg WR. Educational Research: An Introduction. Boston: Pearson/Allyn & Bacon; 2003.
14. Fathi Ashtiani A, Dastani M. Psychological Tests: Personality and Mental Health. Tehran: Besat Publication; 2010. [Persian]
15. Beck AT, Steer RA. Beck Anxiety Inventory Manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation; 1993.
16. Nejat S, Montazeri A, Holakouei K, Mohammad K, Majdzadeh S. Quality of life of Tehran's population by WHOQOL-BREF questionnaire in 2005. 2007;10(3):1–8. [Persian] http://hakim.hbi.ir/article-1-357-fa.pdf
17. Hosseini F, Kheir M. Investigation of the role of teacher in mathematic academic emotions and students emotion regulation. Journal of Modern Psychological Researches. 2011;5(20):41–63. [Persian] https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_4176_653870e6582f05794adcce0346415114.pdf
18. Nyklícek I, Temoshok L, Vingerhoets AJJM. Emotional Expression and Health: Advances in Theory, Assessment and Clinical Applications. New York: Brunner–Routledge; 2004.
19. Badan Firoz A, Makvand Hosseini S, Mohammadifar MA. The relationship of emotion regulation with depression and anxiety symptoms of university students: The Mediating Role of Mindfulness. Shenakht Journal of Psychology & Psychiatry. 2017;4(2):24–38. [Persian] http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-269-en.pdf
20. Haskett ME, Stelter R, Proffit K, Nice R. Parent emotional expressiveness and children's self-regulation: associations with abused children's school functioning. Child Abuse Negl. 2012;36(4):296–307. doi: 10.1016/j.chiabu.2011.11.008
21. Rahgozar F, Akrami N, Mehrabi H. comparison of expressed emotion and coping styles with stress in 3 groups of patient with obsessive compulsive disorder and drug abuse disorder and relative and control group. Research in Cognitive and Behavioral Sciences. 2016;5(2):87–100. [Persian] http://cbs.ui.ac.ir/article_20745_6aa06de8f7332e0075c3a11f2eacf379.pdf
22. Pekrun R, Goetz T, Titz W, Perry RP. Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. Educational Psychologist. 2002;37(2):91–105. doi: 10.1207/S15326985EP3702_4

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.153.2]