

Explaining the Causal Relationships Between Anxiety Sensitivity and Ego Strength With Psychological Well-Being in Students: The Mediating Role of Emotional Memory

1. Mozghan Shamsedini^{id}: PhD student, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

2. Simin Bashrodoost^{id}*: Assistant Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

3. Malek Mirhashemi^{id}: Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: sibashardoust@yahoo.com



Received: 2025-02-21

Revised: 2025-04-08

Accepted: 2025-04-26

Published: 2025-05-21



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: The aim of this study was to examine the causal relationships between anxiety sensitivity and ego strength with psychological well-being in university students, with the mediating role of emotional memory.

Methods and Materials: This correlational research utilized a structural equation modeling (SEM) approach. The statistical population included 350 university students residing in Tehran, selected through voluntary sampling. Standardized instruments were employed: Ryff's Psychological Well-Being Scale, Floyd's Anxiety Sensitivity Scale, Emotional Memory Processing Scale, and the Ego Strength Scale. Data were analyzed using AMOS 24 with the maximum likelihood estimation method.

Findings: SEM results showed a significant negative direct effect of anxiety sensitivity on psychological well-being ($\beta=-0.250$, $p=0.005$), and a significant positive direct effect of ego strength ($\beta=0.284$, $p=0.012$). Emotional memory had a significant negative effect on psychological well-being ($\beta=-0.369$, $p=0.001$) and mediated the relationships of both predictor variables. Specifically, the indirect effect of anxiety sensitivity on well-being through emotional memory was significant ($\beta=-0.125$, $p=0.001$), as was that of ego strength ($\beta=0.155$, $p=0.001$). The final model accounted for 52% of the variance in psychological well-being ($R^2=0.52$), indicating a good explanatory power after model modification.

Conclusion: The findings highlight the importance of enhancing ego strength and managing emotional memory in promoting students' psychological well-being, suggesting potential avenues for clinical interventions and mental health promotion in university contexts.

Keywords: Anxiety sensitivity, ego strength, emotional memory, psychological well-being, university students

How to Cite: Shamsedini, M., Bashrodoost, S., Mirhashemi, M. (2025). Explaining the Causal Relationships Between Anxiety Sensitivity and Ego Strength With Psychological Well-Being in Students: The Mediating Role of Emotional Memory. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(1), 47-62.

تبیین روابط علی بین حساسیت اضطرابی و استحکام من با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان براساس نقش میانجیگر حافظه هیجانی

۱. مژگان شمس‌الدینی^{id}: دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. سیمین بشر دوست^{id*}: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (نویسنده مسئول).

۳. مالک میرهاشمی^{id}: استاد، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: sibashardoust@yahoo.com

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط علی بین حساسیت اضطرابی و استحکام من با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان، با نقش میانجی‌گری حافظه هیجانی بود.

مواد و روش: پژوهش از نوع همبستگی و در چارچوب مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) انجام شد. جامعه آماری شامل ۳۵۰ دانشجوی ساکن تهران بود که به‌صورت داوطلبانه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های استاندارد بهزیستی روان‌شناختی ریف، حساسیت اضطرابی فلویید، حافظه هیجانی و استحکام من بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار AMOS ۲۴ و روش برآورد بیشینه احتمال انجام شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل مدل ساختاری نشان داد که حساسیت اضطرابی تأثیر مستقیم و منفی معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی دارد ($\beta = -0.250, p = 0.005$)، درحالی‌که استحکام من به‌طور مستقیم و مثبت بر آن تأثیرگذار است ($\beta = 0.284, p = 0.012$). همچنین حافظه هیجانی رابطه بین هر دو متغیر پیش‌بین و بهزیستی روان‌شناختی را به‌صورت معناداری میانجی‌گری کرد. به‌طور مشخص، حافظه هیجانی اثر منفی و معناداری بر بهزیستی روان‌شناختی داشت ($\beta = -0.369, p = 0.001$). مدل نهایی توانست ۵۲ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند ($R^2 = 0.52$).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد که تقویت استحکام من و مداخلاتی جهت بهبود مدیریت حافظه هیجانی می‌تواند نقش مؤثری در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان داشته باشد و در برنامه‌های سلامت روان دانشگاهی مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژگان: حساسیت اضطرابی، استحکام من، حافظه هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی، دانشجویان

نحوه استناددهی: شمس‌الدینی، مژگان، بشر دوست، سیمین، میرهاشمی، مالک. (۱۴۰۴). تبیین روابط علی بین حساسیت اضطرابی و استحکام من با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان براساس نقش میانجیگر حافظه هیجانی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۱)، ۴۷-۶۲.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۲/۳۱



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

In recent decades, psychological well-being has emerged as a central construct in understanding individuals' overall mental health, transcending the mere absence of psychopathology. Defined by dimensions such as autonomy, self-acceptance, personal growth, environmental mastery, purpose in life, and positive relations with others, psychological well-being reflects a person's ability to thrive emotionally and cognitively, especially when facing life challenges (Ziadni et al., 2017). Given the transitional nature of university years—marked by academic, social, and identity-related pressures—students constitute a vulnerable population requiring closer scrutiny with regard to psychological well-being (Babapouragadham, Babapour Khairuddin, et al., 2024).

Among the myriad psychological variables influencing well-being, anxiety sensitivity has drawn increasing attention. Anxiety sensitivity refers to the tendency to interpret bodily symptoms of anxiety (e.g., rapid heart rate or dizziness) as harmful, dangerous, or catastrophic. This hyperawareness and negative interpretation of internal cues can increase one's susceptibility to panic attacks, generalized anxiety, and even depressive symptoms (Alkozei et al., 2014; Chiu et al., 2024). Studies show that individuals with high anxiety sensitivity are more likely to engage in avoidance behavior, suppress emotional responses, and suffer from persistent distress (Ahmadi et al., 2022; Demirkol et al., 2020). These behavioral patterns often undermine their psychological well-being.

Another fundamental construct is ego strength, a psychodynamic concept denoting an individual's capacity for self-regulation, emotional stability, and adaptive coping under stress. Individuals with strong egos are generally more resilient, demonstrate healthier self-concepts, and are more effective at integrating internal and external stimuli. Ego strength has been linked to a range of positive psychological outcomes including emotional regulation, decreased

psychological distress, and improved interpersonal relationships (Afshari et al., 2024; Ataeimehr et al., 2023; Mansouri & Besharat, 2019). Furthermore, ego strength can act as a buffer against the detrimental impact of stressors and maladaptive emotional responses (Takhayori et al., 2021; Yousefi & Safarzadeh, 2023).

Closely tied to these two constructs is emotional memory—a cognitive-affective process through which emotionally salient experiences are encoded, stored, and retrieved. Emotional memory can significantly influence current affective states and future behavioral patterns. Negative and unresolved emotional memories are more likely to be reactivated under stress, particularly in individuals with high anxiety sensitivity, thereby amplifying emotional reactivity and compromising well-being (Bernstein et al., 2009; Bolouk et al., 2024). In contrast, individuals with high ego strength often engage in more adaptive emotional processing strategies and are less likely to experience intrusive or unregulated emotional memories (Babapouragadham, Khairuddin, et al., 2024; Heshmati et al., 2019).

Empirical research supports the mediating role of emotional memory in the relationship between cognitive-affective vulnerabilities and mental health outcomes. For instance, studies have shown that emotional memory significantly mediates the effects of emotional repression, anxiety sensitivity, and ego deficits on depression, anxiety, and well-being in clinical and non-clinical populations (Aghajani et al., 2021; Bakhshaie et al., 2015). These findings suggest that while both ego strength and anxiety sensitivity directly influence psychological well-being, their effects may be partially channeled through the mechanisms of emotional memory.

Although existing studies have independently examined anxiety sensitivity, ego strength, and emotional memory in various psychological contexts, few have explored the dynamic interplay among these constructs within a causal framework. To address this gap, the present study aimed to

develop and test a structural model in which emotional memory mediates the relationship between anxiety sensitivity, ego strength, and psychological well-being among university students. The goal was not only to clarify the pathways through which these variables interact but also to inform the development of targeted interventions aimed at promoting student mental health.

Methods and Materials

This study adopted a descriptive-correlational design and utilized structural equation modeling (SEM) to examine the hypothesized relationships. The statistical population consisted of university students residing in Tehran, Iran. A total of 350 participants (225 women and 125 men) were selected through non-random voluntary sampling. Eligibility criteria included being between the ages of 18 and 50 and currently enrolled in undergraduate, master's, or doctoral programs.

Participants completed a battery of standardized questionnaires: the 28-item Ryff Psychological Well-Being Scale, the 16-item Anxiety Sensitivity Scale by Floyd et al., the 25-item Emotional Memory Processing Scale, and the 25-item Ego Strength Scale. The instruments demonstrated acceptable internal consistency and construct validity based on prior research and pilot testing. Data were collected both online and in person, ensuring participant consent and ethical compliance. All data were anonymized and analyzed using AMOS version 24 with maximum likelihood estimation.

Findings

Descriptive statistics showed that the mean age of participants was 27.34 years ($SD = 5.54$). Approximately 52.6% of participants were single, while 47.4% were married. Educationally, 60.9% were undergraduate students, 33.7% master's students, and 5.4% doctoral students.

Correlational analyses revealed that anxiety sensitivity was significantly negatively correlated with psychological well-being, whereas ego strength showed a positive correlation. Emotional memory demonstrated significant negative correlations with both ego strength and

psychological well-being and positive correlations with anxiety sensitivity.

The structural equation model initially demonstrated poor fit indices, which were improved through four iterative model refinements. The final model yielded acceptable fit indicators: $\chi^2/df = 2.90$, $RMSEA = 0.071$, $CFI = 0.916$, and $GFI = 0.911$.

Path analysis results showed that anxiety sensitivity had a significant negative direct effect on psychological well-being ($\beta = -0.250$, $p = 0.005$), while ego strength had a significant positive direct effect ($\beta = 0.284$, $p = 0.012$). Emotional memory had a significant negative direct effect on psychological well-being ($\beta = -0.369$, $p = 0.001$). Additionally, anxiety sensitivity positively predicted emotional memory ($\beta = 0.339$, $p = 0.001$), and ego strength negatively predicted it ($\beta = -0.419$, $p = 0.001$).

Indirect effects revealed that emotional memory mediated the relationships between both anxiety sensitivity and ego strength with psychological well-being. Specifically, the indirect path from anxiety sensitivity to well-being through emotional memory was negative and significant ($\beta = -0.125$, $p = 0.001$), and the indirect path from ego strength to well-being was positive and significant ($\beta = 0.155$, $p = 0.001$). The final model explained 52% of the variance in psychological well-being ($R^2 = 0.52$).

Discussion and Conclusion

The results of this study highlight the complex interactions among cognitive-affective vulnerabilities and psychological resources in predicting mental health outcomes among university students. Consistent with prior research, anxiety sensitivity emerged as a robust negative predictor of psychological well-being. Individuals high in anxiety sensitivity are prone to catastrophic thinking, physiological hyperarousal, and maladaptive emotional responses, all of which diminish their capacity to maintain emotional stability and life satisfaction.

Ego strength, conversely, proved to be a significant protective factor. Students with higher ego strength displayed greater emotional regulation, cognitive

integration, and stress tolerance, which in turn contributed to higher levels of psychological well-being. These findings corroborate existing evidence suggesting that ego strength fosters psychological resilience and effective coping in the face of academic and social pressures.

A central contribution of this study lies in validating emotional memory as a mediating mechanism. The manner in which individuals encode and retrieve emotional experiences—particularly negative ones—plays a pivotal role in shaping their current emotional states and perceived well-being. Participants who struggled with intrusive or unprocessed emotional memories were more susceptible to distress and dissatisfaction, especially if they also exhibited high anxiety sensitivity. On the other hand, those with strong

egos demonstrated more adaptive emotional memory processing, thereby mitigating the adverse effects of past experiences on present functioning.

Overall, the proposed structural model provides a nuanced understanding of how psychological vulnerabilities and strengths coalesce to influence mental health. By integrating anxiety sensitivity, ego strength, and emotional memory into a unified framework, this research underscores the importance of targeting emotional memory processes in interventions aimed at reducing anxiety and enhancing well-being. Future interventions may benefit from incorporating elements of cognitive restructuring, mindfulness, and emotional processing to foster resilience and psychological health among students.

هیجان، تحمل اضطراب و مدیریت تعارضات درونی ایفا می‌کند (Afshari

et al., 2024; Ataeimehr et al., 2023). افرادی با استحکام من بالا معمولاً در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند، توانایی حل مسئله بالاتری دارند و از سازوکارهای دفاعی رشد یافته‌تری استفاده می‌کنند (Mansouri & Besharat, 2019; Mikaeeli & Moradikelardeh, 2021). یافته‌های متعددی نشان داده‌اند که استحکام من می‌تواند نقش میانجی یا تعدیل‌گر در ارتباط بین متغیرهای روان‌شناختی مانند سبک دلبستگی، ذهن‌آگاهی، و تحمل آشفتگی ایفا کند (Takhayori et al., 2021; Yousefi & Safarzadeh, 2023).

در کنار این متغیرها، حافظه هیجانی نیز به‌عنوان سازه‌ای مهم در روان‌شناسی شناختی و هیجانی، نقشی اساسی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دارد. حافظه هیجانی به فرایند رمزگذاری، ذخیره‌سازی و بازیابی تجربیات هیجانی اشاره دارد که می‌تواند در مواقع استرس‌زا فعال شود و بر ارزیابی‌های شناختی و پاسخ‌های هیجانی فرد تأثیرگذار باشد (Babapouragadham, Khairuddin, et al., 2024). پژوهش‌ها حاکی از آنند که سبک‌های ناکارآمد در پردازش هیجان و حافظه‌های منفی حل نشده، به‌ویژه در افراد دارای حساسیت اضطرابی بالا، می‌تواند منجر به افزایش نشخوار ذهنی، اجتناب شناختی و کاهش سازگاری روان‌شناختی شود (Bakhshaie et al., 2015; Bernstein et al., 2009).

همچنین، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباط بین حساسیت اضطرابی و بهزیستی روان‌شناختی لزوماً مستقیم نیست، بلکه از طریق متغیرهای میانجی نظیر سبک‌های تنظیم هیجان و حافظه هیجانی قابل توضیح است (Bolouk et al., 2024; Rafezi et al., 2021). به‌عبارتی، افرادی که دارای حساسیت اضطرابی بالایی هستند و در عین حال از الگوهای ناپخته در مواجهه با حافظه‌های هیجانی استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض خطر

در دهه‌های اخیر، بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان در مطالعات روان‌شناسی جایگاه ویژه‌ای یافته است. این مفهوم، که فراتر از فقدان بیماری روانی در نظر گرفته می‌شود، شامل مؤلفه‌هایی نظیر پذیرش خود، رشد فردی، خودمختاری، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و تسلط بر محیط است و بر پایه دیدگاه یودایمونیک، تجربه معنا، تحقق خود و توانایی مدیریت احساسات درونی را شامل می‌شود (Ziadni et al., 2017). در این میان، بررسی عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی، به‌ویژه در میان گروه‌های حساس همچون دانشجویان که در دوران گذار از نوجوانی به بزرگسالی قرار دارند، از اهمیت بالایی برخوردار است (Babapouragadham, Babapour Khairuddin, et al., 2024; Toopchi, 2023).

یکی از متغیرهای کلیدی که در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نقش بسزایی دارد، حساسیت اضطرابی است. حساسیت اضطرابی به‌عنوان یک سازه شناختی، به تمایل فرد برای تفسیر منفی احساسات جسمانی مرتبط با اضطراب اشاره دارد که می‌تواند منجر به برانگیختگی مفرط، اجتناب رفتاری، و در نهایت کاهش کیفیت زندگی شود (Alkozei et al., 2014; Chiu et al., 2024). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حساسیت اضطرابی در تعامل با سایر متغیرها نظیر سبک‌های تنظیم هیجان، سازوکارهای دفاعی و ظرفیت مقابله‌ای می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در تجربه افسردگی، اضطراب و اختلالات روانی ایفا کند (Ahmadi et al., 2022; Demirkol et al., 2020).

از سوی دیگر، یکی از مفاهیم بنیادین که در حوزه روان‌تحلیل‌گری و روان‌شناسی تحولی مطرح است، استحکام من (Ego Strength) می‌باشد. استحکام من به توانایی فرد در انسجام‌بخشی به ساختارهای شناختی، هیجانی و رفتاری در مواجهه با شرایط استرس‌زا اشاره دارد و نقش اساسی در تنظیم

چالش‌های روانی-اجتماعی دوران دانشجویی، بررسی الگوهای روان‌شناختی مؤثر بر سلامت روان این گروه، می‌تواند به طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی مؤثر کمک کند (Ahmadi et al., 2022; Takhayori et al., 2021). پژوهش حاضر نیز در همین راستا، با هدف تبیین مدل علی بین حساسیت اضطرابی، استحکام من و بهزیستی روان‌شناختی، با تأکید بر نقش میانجی‌گر حافظه هیجانی در جمعیت دانشجویی، طراحی و اجرا شده است.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و در چارچوب مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق شامل دانشجویان ساکن در شهر تهران است. این دانشجویان از دانشگاه‌های مختلف تهران انتخاب شده‌اند. در انتخاب نمونه، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی از قبیل جنسیت، سن و وضعیت تأهل مورد توجه قرار گرفت. از آنجا که هدف تحقیق، بررسی روابط میان متغیرها در میان دانشجویان بود، دانشجویانی که در سنین ۱۸ تا ۵۰ سال در کلیه مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد و دکتری، شرایط مشخص شده را داشتند، وارد مطالعه شدند.

برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی-داوطلبانه استفاده شد. حجم نمونه با توجه به فرمول حجم نمونه برای مدل‌یابی معادلات ساختاری محاسبه شد و حداقل ۳۰۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد جمع‌آوری شدند که به صورت آنلاین و حضوری در دسترس شرکت‌کنندگان قرار گرفتند. این تحقیق با رعایت اصول اخلاقی پژوهش طراحی و اجرا شد. شرکت‌کنندگان از اهداف تحقیق آگاه شدند و رضایت کتبی برای مشارکت در تحقیق دریافت گردید. اطلاعات جمع‌آوری‌شده محرمانه نگهداری شده و تنها برای اهداف علمی مورد استفاده قرار گرفتند. مشارکت در تحقیق کاملاً داوطلبانه بود و شرکت‌کنندگان

کاهش بهزیستی روان‌شناختی قرار دارند (Aghajani et al., 2021). در مقابل، افرادی با استحکام من بالا، معمولاً از راهبردهای کارآمدتری برای مدیریت هیجانات و حافظه‌های مرتبط با آن استفاده کرده و به تبع آن، از سطح بالاتری از سلامت روان برخوردارند (Heshmati et al., 2019; Zarieh et al., 2023).

مطالعات مقایسه‌ای نیز تأثیر مداخلات درمانی مختلف بر افزایش استحکام من و کاهش حساسیت اضطرابی را بررسی کرده‌اند. برای نمونه، درمان‌های شناختی-رفتاری، زوج‌درمانی مبتنی بر تمرکز هیجانی، و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، در ارتقاء عملکرد هیجانی، افزایش توان مقابله‌ای و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی نقش مؤثری داشته‌اند (Ataeimehr et al., 2023; Babapouragadham, Babapour Khairuddin, et al., 2024; Behari Ardeshiri, 2023). این یافته‌ها نشان می‌دهند که تقویت ظرفیت‌های درونی فرد همچون استحکام من و اصلاح الگوهای پردازش هیجان، نه تنها اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد، بلکه منجر به رشد روان‌شناختی پایدار در بلندمدت می‌شود (Toopchi, 2023; Yousefi & Safarzadeh, 2023).

از منظر مدل‌های علی، بررسی روابط بین این متغیرها مستلزم استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری است، زیرا این روش امکان بررسی هم‌زمان مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم و تعیین سهم نسبی هر متغیر در تبیین بهزیستی روان‌شناختی را فراهم می‌سازد (Afshari et al., 2024; Badanfiroz et al., 2017). همچنین، با توجه به ماهیت چندوجهی حافظه هیجانی، استفاده از مدل‌های چندبعدی می‌تواند دقت تبیین روابط بین متغیرها را افزایش دهد (Bolouk et al., 2024; Rafezi et al., 2021).

در مجموع، بررسی هم‌زمان سه متغیر حساسیت اضطرابی، استحکام من و حافظه هیجانی در تبیین بهزیستی روان‌شناختی، رویکردی نوین و تلفیقی در ادبیات پژوهشی روان‌شناسی محسوب می‌شود. با توجه به بار هیجانی بالا و

می‌توانستند در هر مرحله از تحقیق از آن خارج شوند. هر شرکت‌کننده برای تکمیل پرسشنامه‌ها ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان داشت.

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت هستند از: پرسشنامه استاندارد بهزیستی روانشناختی ریف ۲۸ گویه‌ای: پرسشنامه بهزیستی روانشناختی در سال (۱۹۸۸) توسط ریف برای سنجش بهزیستی روانشناختی افراد طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۸ سوال و ۶ مولفه می‌باشد و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت با سوالاتی مانند (آیا از یک ماه گذشته تا به امروز کاملاً احساس کرده‌اید که خوب و سالم هستید؟) به سنجش بهزیستی روانشناختی می‌پردازد. در این تحقیق منظور از بهزیستی روانشناختی نمره‌ای است که پاسخ دهندگان به سوالات ۲۸ گویه‌ای پرسشنامه بهزیستی روانشناختی می‌دهند. مولفه‌های پرسشنامه شامل: پذیرش خود^۱، روابط مثبت با دیگران^۲، خودمختاری یا استقلال^۳، تسلط بر محیط^۴، زندگی هدفمند^۵، رشد فردی^۶ می‌باشد. در پژوهش رشوند (۱۳۹۷) روایی محتوایی ۰.۸۶ و صوری ۹۰ و ملاکی ۰.۷۳ این پرسشنامه ارزیابی شد. و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در همین پژوهش رشوند (۱۳۹۷) برای این پرسشنامه بالای ۰.۷ برآورد شده است (Behari Ardeshiri, 2023).

پرسشنامه استاندارد حساسیت اضطرابی فلوید و همکاران (۲۰۰۵) ۱۶ گویه‌ای: پرسشنامه حساسیت اضطرابی، توسط فلوید و همکاران (۲۰۰۵) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۱۶ سوال و ۳ مؤلفه: ترس از نگرانی-های بدنی، ترس از نداشتن کنترل شناختی و ترس از مشاهده شدن اضطراب توسط دیگران می‌باشد و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت با سوالاتی مانند (وقتی نمی‌توانم توجه‌ام را روی کاری متمرکز کنم نگران می‌شوم که مبدا دیوانه شوم). به سنجش حساسیت اضطرابی می‌پردازد. در این تحقیق منظور

از حساسیت اضطرابی نمره‌ای است که پاسخ دهندگان به سوالات ۱۶ گویه‌ای پرسشنامه حساسیت اضطرابی می‌دهند. در پژوهش (مشهدی و همکاران، ۱۳۹۲) روایی این پرسشنامه سنجیده شده است. و آن را ۰.۶۹ ارزیابی کرده‌اند. همچنین در همین پژوهش ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای این پرسشنامه بالای ۰.۷ برآورد شد (Aghajani et al., 2021).

پرسش نامه پردازش اطلاعات هیجانی ۲۵ گویه‌ای: این مقیاس توسط باکر و همکاران (۲۰۰۷) توسعه داده شده است. نسخه اولیه این پرسش نامه شامل ۴۸ سوال بود که بعداً توسط باکر و همکارانش (۲۰۱۰) کوتاه‌تر شد و به نسخه ۲۵ سوالی تغییر کرد. این مقیاس دارای ۵ بعد یا خرده مقیاس با عناوین سرکوبی، تجربه هیجانات ناخوشایند، کنترل هیجان، اجتناب و نشانه‌های هیجانات پردازش نشده است. آن‌ها ساختار عاملی این پرسشنامه را با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی مورد بررسی قرار داده و ۵ عامل استخراج کردند. ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی این مقیاس به ترتیب ۰.۷۹ و ۰.۷۹ توسط طراحانش گزارش شد. در ایران، ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس پردازش هیجانی توسط محمدی و همکاران (۲۰۲۱) مورد بررسی قرار گرفته است. در این مطالعه، نسخه ۲۵ سوالی این مقیاس بر روی نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی اجرا شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی ساختار پنج‌عاملی مقیاس را تأیید کرد و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰.۷۱ تا ۰.۸۶ گزارش شد که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار است. همچنین، روایی همگرایی مقیاس از طریق همبستگی مثبت با مقیاس تنظیم هیجان و همبستگی منفی با مقیاس اضطراب تأیید شد (Babapouragadham, Khairuddin, et al., 2024).

⁴ Environmental mastery

⁵ Purpose in Life

⁶ Personal growth

¹ Self Acceptance

² Positive relationships with others

³ Autonomy

پرسشنامه استحکام من: این پرسشنامه توسط عبداللهی و همکاران در سال ۱۳۸۶ طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه با هدف سنجش میزان توانمندی روانشناختی افراد در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای روانی طراحی شده و شامل ۲۵ گویه است که پاسخ‌دهندگان باید میزان انطباق خود با هر عبارت را بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) مشخص کنند. مؤلفه‌های اصلی این ابزار عبارت‌اند از: مهار من، تاب‌آوری، سازوکارهای دفاعی رشد یافته، مقابله مسئله‌محور و مقابله هیجان‌محور مثبت. هر یک از این مؤلفه‌ها بخشی از ظرفیت روانی فرد برای حفظ انسجام درونی، کنترل هیجانات، و مدیریت شرایط دشوار را منعکس می‌سازد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از استحکام من هستند. این ابزار در پژوهش‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته و روایی محتوایی و صوری آن تأیید شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس بالاتر از ۰.۷۰ گزارش شده که نشان‌دهنده پایایی مناسب آن در سنجش این سازه روانشناختی است (Heshmati et al., 2019).

در این پژوهش، تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) و به کمک نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ انجام شد. پیش از اجرای تحلیل اصلی، مفروضه‌های آماری از جمله نرمال بودن توزیع داده‌ها (با استفاده از شاخص‌های چولگی و کشیدگی)، همخطی چندگانه (از طریق

ضریب تورم واریانس و ضریب تحمل)، و نرمال بودن چندمتغیری (با استفاده از فاصله ماهالانویس) بررسی و تأیید شدند. سپس شاخص‌های برازش مدل شامل χ^2/df ، RMSEA، CFI، GFI و AGFI برای ارزیابی تناسب مدل با داده‌ها محاسبه گردید. به‌منظور بهبود برازش، اصلاح مدل با ایجاد کوواریانس بین خطاهای برخی از شاخص‌های مشاهده‌شده در چند مرحله انجام گرفت. در نهایت، ضرایب مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرها برآورد شد و اثرات معنادار بر اساس سطح معناداری ۰.۰۵ تفسیر گردید.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۵۰ دانشجو (۲۲۵ زن و ۱۲۵ مرد) با میانگین و انحراف استاندارد سنی به ترتیب برابر با ۲۷/۳۴ و ۵/۵۴ سال حضور داشتند. در بین شرکت‌کنندگان ۱۸۴ نفر (۶۵۲ درصد) مجرد و ۱۶۶ نفر (۴۷/۴ درصد) متاهل بودند. همچنین ۲۱۳ نفر (۶۰/۹/۲ درصد) از شرکت‌کنندگان در مقطع کارشناسی، ۱۱۸ نفر (۳۳/۷ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۹ نفر (۵/۴ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های حساسیت اضطرابی و استحکام من، حافظه هیجانی و بهزیستی روان شناختی را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	-													
۲	۰/۳۱**	-												
۳	۰/۳۸**	۰/۳۴**	-											
۴	۰/۳۶**	۰/۲۷**	۰/۳۰**	-										
۵	۰/۳۲**	۰/۳۵**	۰/۲۹**	۰/۴۷**	-									
۶	۰/۲۰**	۰/۰۱	۰/۰۴	۰/۰۳	۰/۰۱	-								
۷	۰/۰۵	۰/۱۲*	۰/۱۸**	۰/۱۹**	۰/۱۵**	۰/۴۶**	-							
۸	۰/۱۵**	۰/۲۵**	۰/۲۱**	۰/۱۳*	۰/۳۱**	۰/۵۲**	۰/۳۱**	-						
۹	۰/۳۲**	۰/۲۹**	۰/۲۸**	۰/۲۰**	۰/۲۵**	۰/۱۸**	۰/۳۰**	-						
۱۰	۰/۲۱**	۰/۲۶**	۰/۳۰**	۰/۲۶**	۰/۳۰**	۰/۲۸**	۰/۲۰**	۰/۶۴**	-					

دوره دوم، شماره اول

[illegible]

حدود ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش (ادامه)

متغیرهای تحقیق				
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
				-
			-	۰/۱۶**
		-	۰/۲۵**	۰/۲۱**
	-	۰/۲۷**	۰/۴۹**	۰/۲۳**
-	۰/۳۲**	۰/۳۳**	۰/۲۳**	۰/۲۶**
۱۳/۰۹	۱۱/۵۶	۱۲/۱۳	۹/۷۲	۱۱/۳۴
۳/۶۴	۳/۸۸	۳/۰۴	۲/۶۸	۲/۷۹

*p<0.05, **p<0.01

۱. استحکام من - مهار من؛ ۲. استحکام من - تاب آوری من؛ ۳. استحکام من - مکانیزم‌های دفاعی رشد یافته؛ ۴. استحکام من - مقابله مسئله محور ؛ ۵. استحکام من - مقابله هیجان محور مثبت؛ ۶. حساسیت اضطرابی - ترس از نگرانی‌های بدنی؛ ۷. حساسیت اضطرابی - ترس از نداشتن کنترل شناختی؛ ۸. حساسیت اضطرابی - ترس از مشاهده شدن اضطراب ؛ ۹. حافظه هیجانی - سرکوبی؛ ۱۰. حافظه هیجانی - تجربه هیجانی ناخوشایند؛ ۱۱. حافظه هیجانی - نشانه‌های هیجان پردازش نشده؛ ۱۲. حافظه هیجانی - اجتناب ؛ ۱۳. حافظه هیجانی - کنترل هیجانی؛ ۱۴. بهزیستی روان شناختی - پذیرش خود؛ ۱۵. بهزیستی روان شناختی - روابط مثبت با دیگران؛ ۱۶. بهزیستی روان شناختی - خودمختاری ؛ ۱۷. بهزیستی روان شناختی - تسلط بر محیط؛ ۱۸. بهزیستی روان شناختی - زندگی هدفمند ؛ ۱۹. بهزیستی روان شناختی - رشد فردی

براساس نتایج جدول ۱ ضرایب همبستگی بین متغیرها در جهت مورد انتظار و همسو با تئوری‌های حوزه پژوهش بود. در این پژوهش به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها کشیدگی و چولگی متغیرها و به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن عامل تورم واریانس (VIF) و ضریب تحمل مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که مقادیر کشیدگی و چولگی همه مؤلفه‌ها در محدوده ± 2 قرار دارد. این یافته بیانگر آن است که مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری در بین داده‌ها برقرار است (رک کلاین، ۲۰۱۶). مفروضه همخطی بودن نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود.

می‌توان گفت مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چند متغیری در بین داده‌ها برقرار بود. در نهایت مفروضه همگنی واریانس‌ها با استفاده از نمودار پراکندگی واریانس‌های استاندارد شده خطاهامورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که مفروضه مزبور در بین داده‌ها برقرار است.

پس از ارزیابی مفروضه‌ها، داده‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شد. به این منظور نرم افزار ۲۴.۰ AMOS و برآورد بیشینه احتمال به کار گرفته شد. در مدل پژوهش چنین فرض شده بود که تجربه استحکام من و حساسیت اضطرابی با میانجیگری حافظه هیجانی با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان رابطه دارند. همچنان که در شکل ۱ ملاحظه می‌شود در مدل پژوهش مهار من، تاب آوری من، مکانیزم‌های دفاعی رشد یافته، مقابله مسئله محور و مقابله هیجان محور مثبت نشانگرهای متغیر مکنون استحکام من، ترس از نگرانی‌های بدنی، ترس از نداشتن کنترل شناختی و ترس از مشاهده شدن اضطراب نشانگرهای متغیر مکنون حساسیت اضطرابی، سرکوبی، تجربه هیجانی ناخوشایند، نشانه‌های هیجان پردازش نشده، اجتناب و کنترل هیجانی نشانگرهای متغیر حافظه هیجانی و پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری یا استقلال، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی نشانگرهای متغیر مکنون بهزیستی روان شناختی بودند. جدول ۲ شاخص‌های برازندگی مدل را نشان می‌دهد.

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازندگی	مدل اولیه	مدل اصلاح شده	نقطه برش
مجذور کای	۵۵۱/۴۴	۴۱۱/۷۳	-
درجه آزادی مدل	۱۴۶	۱۴۲	-
χ^2/df	۴/۰۷	۲/۹۰	کمتر از ۳
GFI	۰/۸۵۰	۰/۹۱۱	۰/۹۰ >
AGFI	۰/۷۸۸	۰/۸۵۷	۰/۸۵۰ >
CFI	۰/۸۷۲	۰/۹۱۶	۰/۹۰ >
RMSEA	۰/۰۸۹	۰/۰۷۱	۰/۰۸ <

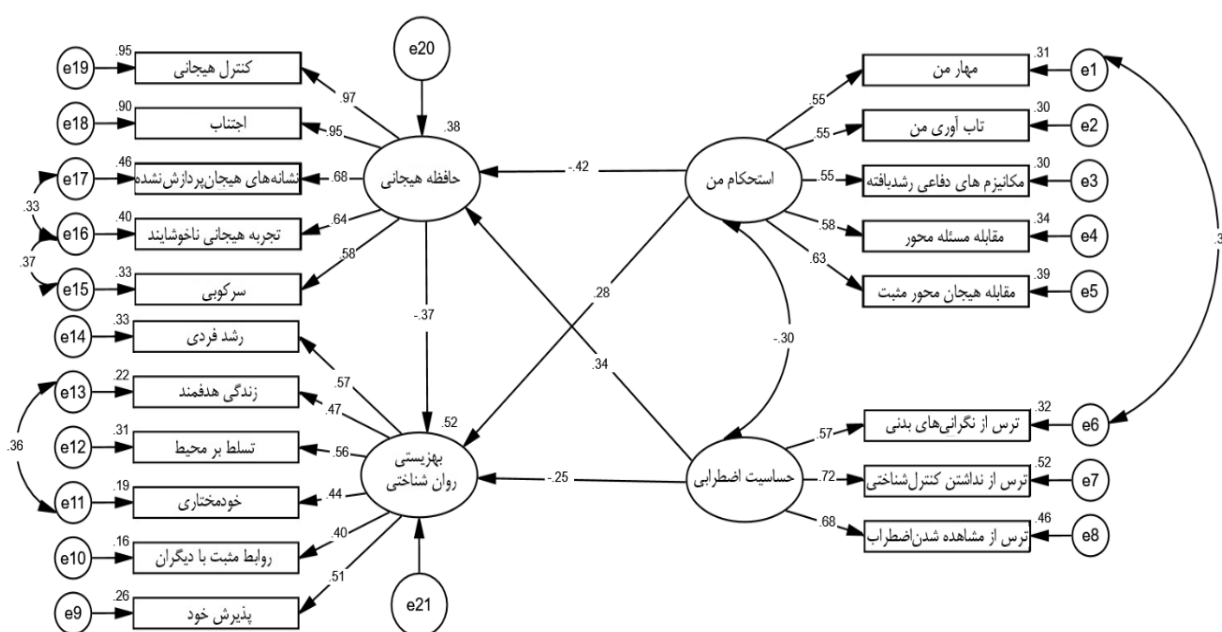
جدول ۲ نشان می‌دهد که هیچ یک از شاخص‌های برازندگی از برازش قابل قبول مدل اولیه با داده‌های گراوری شده حمایت نمی‌کنند. به همین دلیل شاخص‌های اصلاح ارزیابی و براساس آن با ایجاد کوواریانس بین خطاهای نشانگرها در چهار مرحله مدل اصلاح و به دنبال اصلاح همچنان که جدول ۲ نشان می‌دهد که هیچ یک از شاخص‌های برازندگی حاصل شد که نشان داد مدل با داده‌های گراوری شده برازش قابل قبول دارد. جدول ۳ ضرایب مسیر در مدل ساختاری را نشان می‌دهد.

جدول ۳. ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

مسیر	متغیرها	b	S.E	β	p
مستقیم	حساسیت اضطرابی $\leftarrow$ حافظه هیجانی	۰/۱۶۹	۰/۰۳۷	۰/۳۳۹	۰/۰۰۱
	استحکام من $\leftarrow$ حافظه هیجانی	-۰/۴۳۵	۰/۰۸۴	-۰/۴۱۹	۰/۰۰۱
	حافظه هیجانی $\leftarrow$ بهزیستی روان شناختی	-۰/۲۹۹	۰/۰۷۷	-۰/۳۶۹	۰/۰۰۱
	حساسیت اضطرابی $\leftarrow$ بهزیستی روان شناختی	-۰/۱۰۱	۰/۰۴۴	-۰/۲۵۰	۰/۰۰۵
غیرمستقیم	استحکام من $\leftarrow$ بهزیستی روان شناختی	۰/۲۳۹	۰/۰۸۳	۰/۲۸۴	۰/۰۱۲
	حساسیت اضطرابی $\leftarrow$ بهزیستی روان شناختی	-۰/۰۵۰	۰/۰۱۶	-۰/۱۲۵	۰/۰۰۱
	استحکام من $\leftarrow$ بهزیستی روان شناختی	۰/۱۳۰	۰/۰۴۰	۰/۱۵۵	۰/۰۰۱

جدول ۳ نشان می‌دهد که ضریب مسیر مستقیم بین استحکام من ($\beta = 0.12, P = 0.001$) با بهزیستی روان شناختی مثبت و ضریب مسیر مستقیم بین حساسیت اضطرابی ($\beta = 0.284, P = 0.005$) با بهزیستی روان شناختی منفی و معنادار بود. ضریب مسیر بین تجربه ترومای پیچیده با بهزیستی روان شناختی ($\beta = -0.369, P = 0.001$) نیز منفی و معنادار بود. ضریب مسیر غیر مستقیم بین استحکام من ($\beta = 0.155, P = 0.001$) با بهزیستی روان شناختی مثبت و ضریب مسیر غیر مستقیم بین حساسیت اضطرابی ($\beta = 0.001$)

چنین نتیجه گیری شد که در بین دانشجویان حافظه هیجانی رابطه بین استحکام من و بهزیستی روان شناختی را به صورت مثبت و رابطه بین حساسیت اضطرابی و بهزیستی روان شناختی را به صورت منفی و معنادار میانجیگری می‌کند. شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش با استفاده از داده‌های استاندارد را نشان می‌دهد.



شکل ۱. پارامترهای استاندارد در مدل ساختاری پژوهش

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر به روشنی نشان داد که حساسیت اضطرابی رابطه منفی و معناداری با بهزیستی روان شناختی دارد. این نتیجه با بسیاری از پژوهش‌های پیشین هم‌سو است که حساسیت اضطرابی را عاملی شناختی و آسیب‌پذیرکننده در سلامت روان معرفی کرده‌اند. به عبارتی، افرادی که حساسیت اضطرابی بالایی دارند، به احتمال بیشتری دچار برانگیختگی هیجانی، تفسیر منفی از نشانه‌های بدنی اضطراب، و نشخوار ذهنی مداوم

شکل فوق نشان می‌دهد که مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه (R^2) برای متغیر بهزیستی روان شناختی برابر با ۰/۵۲ به بدست آمده است، این موضوع بیانگر آن است که حساسیت اضطرابی، استحکام من و حافظه هیجانی در مجموع ۵۲ درصد از واریانس بهزیستی روان شناختی را در دانشجویان تبیین می‌کند.

می‌شوند که این عوامل می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی و کاهش احساس رضایت از خود منجر شود (Alkozei et al., 2014; Bakhshaie et al., 2015). در همین راستا، مطالعات نشان داده‌اند که بین حساسیت اضطرابی و نشانه‌های افسردگی، اضطراب و حتی اختلالات روان‌تنی، رابطه معناداری وجود دارد (Ahmadi et al., 2022; Chiu et al., 2024).

در مقابل، یافته‌ها بیانگر آن بود که استحکام من رابطه مثبت و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارد. افرادی که دارای سطح بالاتری از استحکام من هستند، معمولاً در مواجهه با تنش‌ها و چالش‌های زندگی روزمره، از انسجام شناختی، هیجانی و رفتاری بالاتری برخوردارند و توانایی بیشتری در مدیریت مؤثر فشارهای روانی دارند (Mansouri & Besharat, 2019; Takhayori et al., 2021). این نتایج در تطابق کامل با یافته‌های مطالعاتی است که استحکام من را به‌عنوان عاملی حمایت‌کننده در برابر آشفتگی‌های روان‌شناختی معرفی کرده‌اند (Babapouragadham, Khairuddin, et al., 2021; Rafezi et al., 2024; al., 2024). چنین افرادی نه تنها توانایی بالاتری در کنترل هیجانات دارند، بلکه در ارزیابی مجدد شناختی و تحمل شرایط دشوار نیز موفق‌تر عمل می‌کنند (Afshari et al., 2024; Behari Ardeshtari, 2023).

یکی از یافته‌های کلیدی این پژوهش، نقش میانجی حافظه هیجانی در روابط بین حساسیت اضطرابی و استحکام من با بهزیستی روان‌شناختی بود. به‌طور خاص، مشخص شد که حافظه هیجانی منفی، اثرات منفی حساسیت اضطرابی را تشدید و تأثیرات مثبت استحکام من را تعدیل می‌کند. این نتیجه مؤید پژوهش‌هایی است که نقش حافظه هیجانی را به‌عنوان یک سازه واسطه‌گر در مدل‌های علی سلامت روان مورد توجه قرار داده‌اند (Aghajani et al., 2021; Bolouk et al., 2024). حافظه هیجانی با مکانیسم‌هایی همچون سرکوبی، اجتناب، تجربه هیجانی منفی و کنترل ناکارآمد هیجان، می‌تواند مسیرهای شناختی و هیجانی مرتبط با اضطراب را فعال کرده و در نتیجه باعث تضعیف بهزیستی شود (Bernstein et al., 2009; Demirkol et al., 2020).

در همین راستا، مطالعه‌ای که توسط (Babapouragadham, 2024) انجام شده، نشان می‌دهد که پردازش هیجانی ناکارآمد می‌تواند به کاهش خودکارآمدی هیجانی و افزایش اضطراب منجر شود که به نوبه خود کیفیت زندگی را پایین می‌آورد. از سوی دیگر، پژوهش (Toopchi, 2023) نیز حاکی از آن است که حافظه هیجانی می‌تواند نقش میانجی‌گر مهمی بین مؤلفه‌های روان‌شناختی و الگوهای هیجانی ناسازگار ایفا کند. نتایج پژوهش حاضر نیز این خط سیر را تأیید می‌کند و نشان می‌دهد که افرادی که توانایی کمتری در بازسازی خاطرات منفی و مدیریت مؤثر آن‌ها دارند، بیشتر مستعد افت هیجانی، اضطراب پایدار و کاهش بهزیستی هستند.

نتایج حاصله همچنین نشان داد که در مدل نهایی، مجموعه متغیرهای حساسیت اضطرابی، استحکام من و حافظه هیجانی توانستند بیش از ۵۰ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کنند که نشان‌دهنده قدرت تبیینی بالای مدل پژوهش است. این یافته، بر اهمیت ترکیب هم‌زمان متغیرهای شناختی (حساسیت اضطرابی)، ساختاری (استحکام من) و فرایندی (حافظه هیجانی) در پیش‌بینی سلامت روان تأکید دارد (Mikaeeli & Moradikelardeh, 2021; Yousefi & Safarzadeh, 2023). در واقع، بهزیستی روان‌شناختی پدیده‌ای چندبعدی و پویا است که نیازمند درک روابط پیچیده بین عوامل فردی، شناختی و هیجانی می‌باشد (Ataimehr et al., 2017; Ziadni et al., 2023).

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش (Zarieh et al., 2023) هم‌راستا است که نشان داد درمان مبتنی بر هیجان می‌تواند از طریق بهبود

تنظیم هیجان و ارتقاء استحکام من، موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی در بیماران قلبی دارای چاقی شود. پژوهش‌های دیگر نیز بر نقش استحکام من در حفظ پایداری هیجانی در موقعیت‌های تنش‌زا مانند بیماری، سوگ یا بحران‌های اجتماعی تأکید کرده‌اند (Afshari et al., 2024; Ahmadi et al., 2022). در واقع، افرادی با ایگوی قوی نه تنها از ابزارهای شناختی بهتری برای معنا دادن به رویدادهای منفی برخوردارند، بلکه توانایی بیشتری در تفسیر سازنده هیجانات دردناک دارند که این امر در افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی آنان نقش دارد.

از سوی دیگر، یافته‌ها نشان داد که حساسیت اضطرابی نه تنها به صورت مستقیم، بلکه از طریق حافظه هیجانی به صورت غیرمستقیم نیز منجر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. این مسیر غیرمستقیم، در مطالعاتی نظیر پژوهش‌های (Bakhshaie et al., 2015; Bolouk et al., 2024) نیز گزارش شده و بیانگر آن است که افراد حساس نسبت به نشانه‌های اضطراب، خاطرات منفی را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند و این تجربیات در قالب حافظه هیجانی تکرار شده، زمینه‌ساز تشدید نشانه‌های روان‌شناختی می‌شود. به عبارتی، حساسیت اضطرابی با فعال‌سازی مسیرهای پردازشی ناکارآمد در حافظه هیجانی، مستقیماً بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد.

در نهایت، نقش تعدیل‌گر و حمایتی استحکام من در مدل پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. افرادی با سطح بالای استحکام من، کمتر تحت تأثیر منفی حافظه هیجانی قرار می‌گیرند و از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر بهره‌مندند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های (Heshmati et al., 2019; Mansouri & Besharat, 2019; Rafezi et al., 2021) هم‌راستا است که نشان می‌دهند استحکام من به عنوان یک ظرفیت درونی، در تقویت سازوکارهای مقابله‌ای، تنظیم شناختی-هیجانی و افزایش ثبات هیجانی نقش دارد.

این پژوهش همانند بسیاری از مطالعات روان‌شناسی دارای محدودیت‌هایی بود که باید در تفسیر نتایج آن مدنظر قرار گیرد. نخست، استفاده از ابزارهای خودگزارشی می‌تواند به سوگیری پاسخ‌دهی از جمله تمایل به پاسخ‌های اجتماعی‌پسند منجر شود. دوم، جامعه آماری پژوهش تنها شامل دانشجویان ساکن شهر تهران بود که ممکن است یافته‌ها را به سایر گروه‌های سنی یا فرهنگی قابل تعمیم نسازد. همچنین، طراحی مقطعی پژوهش امکان بررسی رابطه علی قطعی بین متغیرها را محدود می‌سازد.

با توجه به محدودیت‌های ذکرشده، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از طراحی طولی جهت بررسی تغییرات زمانی و پایداری روابط بین متغیرها استفاده شود. همچنین بهره‌گیری از روش‌های ترکیبی نظیر مصاحبه‌های عمیق، مشاهده و تحلیل محتوا می‌تواند داده‌های دقیق‌تری نسبت به متغیرهایی همچون حافظه هیجانی فراهم آورد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌هایی مشابه در گروه‌های بالینی، نوجوانان یا افراد دارای سوابق ترومای روانی نیز انجام شود تا کارآمدی مدل در جمعیت‌های گوناگون آزموده شود.

با توجه به نتایج پژوهش، توصیه می‌شود متخصصان سلامت روان، مشاوران و روان‌درمانگران در برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای خود به تقویت استحکام من و آموزش راهبردهای مدیریت حافظه هیجانی توجه ویژه‌ای داشته باشند. طراحی کارگاه‌هایی در زمینه تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی، تاب‌آوری و بازسازی شناختی می‌تواند به کاهش حساسیت اضطرابی و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان کمک کند. همچنین، ایجاد سامانه‌های حمایتی در محیط‌های آموزشی برای شناسایی زود هنگام افراد در معرض آسیب روانی و ارائه خدمات روان‌درمانی به موقع پیشنهاد می‌شود.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می گردد.

References

- https://jhhs.uma.ac.ir/article_2253_abfe8bdc51dab0ff33073294496417c0.pdf
- Babapouragadham, S., Babapour Khairuddin, J., & Alivandi Vafa, M. (2024). The Role of Self-Control and Emotional Processing in Predicting Psychological Well-Being Among Young Adults in Tabriz. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 7(1), 56-64. <https://journals.kmanpub.com/index.php/jarac/article/view/3145>
- Babapouragadham, S., Khairuddin, J. B., & Vafa, M. A. (2024). Development of a Causal Model of Perception of the COVID-19 Pandemic Based on Psychological Distress, Emotional Processing, and Self-Control With the Mediation of Psychological Well-Being in Young Adults. *Jayps*, 5(3), 34-43. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.3.4>
- Badanfiroz, A., Boogar, I. R., Najee, A., & Shaikhe, M. (2017). Cognitive Emotion Regulation in Students: The Predictive Role of Ego Strength and Personality Organization. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 11(8), 37-45. <https://www.magiran.com/paper/1751360>
- Bakhshaie, J., Zvolensky, M. J., Allan, N. P., Vujanovic, A. A., & Schmidt, N. B. (2015). Differential Effects of Anxiety Sensitivity Components in the Relation Between Emotional Non-Acceptance and Post-Traumatic Stress Symptoms Among Trauma-Exposed Treatment-Seeking Smokers. *Cognitive behaviour therapy*, 44(3), 175-189. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1004191>
- Behari Ardeshiri, F. (2023). *Comparison of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and life therapy on anxiety sensitivity, psychological well-being, enthusiasm for life, hope and emotion regulation in patients with irritable bowel syndrome* [Dissertation for receiving a specialized doctorate degree in psychology, Islamic Azad University, Sari branch].
- Bernstein, A., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., & Moos, R. (2009). Integrating Anxiety Sensitivity, Distress Tolerance, and Discomfort Intolerance: A Hierarchical Model of Affect Sensitivity and Tolerance. *Behavior therapy*, 40(3), 291-301. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.08.001>
- Bolouk, M. G., Mikaeili, N., Basharpour, S., & Bolouk, S. G. (2024). Exploration the Mediating Role of Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Anxiety Sensitivity, Neuroticism, Dysfunctional Attitudes Towards Sleep, and Sleep Quality Among Adolescents. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 103-117. <https://doi.org/10.32598/shenakht.10.5.103>
- Chiu, H. T. S., Low, D. C. W., Chan, A. H. T., & Meiser-Stedman, R. (2024). Relationship between anxiety sensitivity and post-traumatic stress symptoms in trauma-exposed adults: a meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102857>
- Demirkol, M. E., Tamam, L., Cakmak, S., Ugur, K., & Yesiloglu, C. (2020). The relationship between perceived stress, dissociative experiences, depressive symptoms, and anxiety sensitivity in borderline personality disorder. *Dusunen Adam*, 33(2), 130-138. <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1593533333-en.pdf>
- Heshmati, R., Naseri, E., & Parnian Khoy, M. (2019). The role of Emotional repression and Ego – strength in predicting of smoking and non-smoking in cancer patients. *Health*
- Afshari, M., Atashpour, S. H., & Khayatan, F. (2024). Comparison of the Effectiveness of Integrated Self-Analytic Approach Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Ego Strength and Emotion Regulation Difficulties in Individuals With COVID-19 Grief Syndrome. *Jayps*, 5(7), 59-67. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.7.7>
- Aghajani, S., Ahmadi, S., & Fallahi, V. (2021). Causal Modeling of Addiction Tendency Based on Anxiety Sensitivity with the Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties in Adolescent Boys. *Sabzevar University of Medical Sciences Journal*, 28(4), 477-488. https://jsums.medsab.ac.ir/article_1435.html
- Ahmadi, I., Bafandeh Qaramaleki, H., & Mahaki, M. (2022). The Role of Emotional Patterns in Predicting Irritable Bowel Syndrome with the Mediation of Anxiety Sensitivity. *Quarterly Journal of Innovative Psychological Research*, 17(68), 23-32. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15334.html
- Alkozei, A., Cooper, P., & Creswell, C. (2014). Emotional Reasoning and Anxiety Sensitivity: Associations With Social Anxiety Disorder in Childhood. *Journal of affective disorders*, 152-154, 219-228. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.09.014>
- Ataimehr, N., Babakhani, V., Alijani, F., & Pouyamanesh, J. (2023). Comparing the Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy and Self-Regulation Couple Therapy in Ego Strength in Couples on the Verge of Divorce. *Journal of Family Relations Studies*, 3(10), 17-25.

- Psychology*, 7(28), 7-19.
<https://doi.org/10.30473/hpj.2019.36158.3745>
- Mansouri, J., & Besharat, M. (2019). The mediating role of ego strength between attachment styles and mindfulness [Research]. *Journal of Psychological Science*, 18(79), 785-796.
<http://psychologicalscience.ir/article-1-403-en.html>
- Mikaeeli, N., & Moradikelardeh, P. (2021). The Role of Ego Strengths and Difficulties in Emotion Regulation in predicting Non- Suicidal Self-Injury Behavior in Students [Research]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*, 10(4), 77-88.
<http://frooyesh.ir/article-1-2548-en.html>
- Rafezi, Z., Pirabasi, G., & Eskandari, H. (2021). Efficacy of group metacognitive therapy on emotional self-regulation and ego strength of anxious students [Research]. *Journal of Psychological Science*, 20(108), 2239-2254.
<https://doi.org/10.52547/jps.20.108.2239>
- Takhayori, M., fakhri, m., & Hasanzadeh, r. (2021). The Mediating Role of Perceived Social Support in the Relationship between Ego Strength and Emotional Distress Tolerance in Students of the Faculty of Nursing of Tehran University. *J-Nurs-Edu*, 10(1), 79-90. <http://jne.ir/article-1-1199-en.html>
- Toopchi, Y., Roshan Chesli, Rasul, Janbozorgi, Masud. (2023). The Formulation of a Model of Predicting Cognitive Emotion Regulation Based on the Components of God-Image, Self-Image, and Attachment Styles with the Mediation of Ego Strengths. *Studies in Islam and Psychology*, 17(32), 79-103.
<https://doi.org/10.30471/psy.2023.8460.1983>
- Yousefi, F., & Safarzadeh, S. (2023). Designing a Model for Promoting the Inner Strength of the Ego Based on Decision-Making Styles and Emotional Distress Tolerance With the Mediation of Mindfulness in Nursing Students [Psychiatric and Mental Health Nursing]. *Iranian Journal of Nursing Research*, 18(3), 56-69. <https://doi.org/10.22034/ijnr.18.3.56>
- Zarieh, S., Naderi, F., Bakhtiarpour, S., & Askari, P. (2023). The effectiveness of Emotion-Focused Therapy in cognitive emotion regulation and ego strength among cardiovascular patients with obesity. *Health Psychology*, 12(47), 119-132.
<https://doi.org/10.30473/hpj.2024.66573.5712>
- Ziadni, M. S., Jasinski, M. J., Labouvie-Vief, G., & Lumley, M. A. (2017). Alexithymia, Defenses, and Ego Strength: Cross-Sectional and Longitudinal Relationships with Psychological Well-Being and Depression. *Journal of Happiness Studies*, 18(6), 1799-1813. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9800-7>