

نقش تعدیلی اجتناب تجربه‌ای در رابطه ی بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده

رضا عبدی^۱ و ناهید کبودی^۲

استرس ادراک‌شده، حالت یا فرایندی روان‌شناختی است که طی آن، فرد بهزیستی جسمی و روان‌شناختی خود را تهدیدآمیز ادراک می‌کند. هدف پژوهش حاضر، نقش تعدیل‌کننده ی اجتناب تجربه‌ای در رابطه ی بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده در دانشجویان بود. بدین منظور ۳۶۰ دانشجو از دانشگاه آزاد اسلامی تبریز به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و از نظر استرس ادراک شده، حساسیت اضطرابی و پذیرش و عمل مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که استرس ادراک شده با اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی همبستگی مثبت و اجتناب تجربه‌ای با حساسیت اضطرابی همبستگی مثبت معناداری دارد. نتایج تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی نیز نشان داد که حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی، به تنهایی و در تعامل با یکدیگر، توانایی پیش‌بینی استرس ادراک‌شده را دارند؛ نتایج تحلیل شیب ساده نشان داد که اجتناب تجربی در رابطه ی بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده، نقش تعدیل‌کننده داشته و اجتناب تجربه‌ای اثر فزاینده دارد به طوری که در هر دو سطح پایین و بالای اجتناب تجربی بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده رابطه ی معنادار وجود دارد اما، وقتی حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی در سطح بالایی قرار دارند، میزان استرس ادراک شده در بالاترین سطح قرار دارد در حالی که وقتی سطح حساسیت اضطرابی پایین است، استرس ادراک شده در سطوح مختلف اجتنابی تجربی (بالا و پایین) تا حدی نزدیکتر است. به نظر می‌رسد اجتناب تجربه‌ای نقشی تعدیل‌کننده در رابطه ی بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده دارد.

واژه‌های کلیدی: اجتناب تجربه‌ای، حساسیت اضطرابی، استرس ادراک شده

مقدمه

امروزه، واژه ی استرس یا فشار روانی به یکی از رایج‌ترین واژه‌های روان‌شناسی و روانپزشکی تبدیل شده است. فشار روانی، از جمله تهدیدهای بهداشت روانی و سلامت جسمانی است (بنت و ولز، ۲۰۱۰). پاسخ انسان‌ها به موقعیت‌های فشارزا، حاکی از آن است که انسان در برابر تهدیدها و

۱. دپارتمان روان‌شناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران (نویسنده ی مسوول) r.abdi@azaruniv.ac.ir

۲. دپارتمان روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، تبریز، ایران

نشانگان خطر با استرس واکنش نشان می‌دهد اما، شدت این واکنش، بسته به اینکه یک موقعیت معین را تا چه حد استرس‌زا ادراک می‌کنند، متغیر است (کونواوس و دالاس، ۲۰۰۹). ایجاد استرس بستگی به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیت‌ها و حوادث دارد. ممکن است، موقعیت برای فردی بی‌خطر و برای فرد دیگری به‌صورت یک تهدید درک شود (کلارک، ۲۰۱۰). مطالعات تجربی نشان می‌دهد که استرس ادراک شده، یک پیش‌بینی کننده ی پیامدهای منفی و آسیب‌شناختی مرتبط با سلامتی است (گولدن-کریوتز، ترونتون، ولز-دی جورجیو، فریرسون و همکاران، ۲۰۰۵). استرس ادراک شده، به زمان بیشتری به منظور ارزیابی مقتضیات یک موقعیت معین و همچنین توانایی فرد برای مقابله با چنین مقتضیات مربوط به عوامل شناختی اتوماتیک یا درجه اول، نیاز دارد (زولنسکی، گودی، روجیو، بلک و همکاران، ۲۰۰۲).

حساسیت اضطرابی، یک عامل آسیب‌پذیری درجه اول است که ادراک استرس را متأثر می‌سازد (کاف، دایلون، کیورگیو و هانت، ۲۰۰۱؛ زولنسکی و همکاران، ۲۰۰۲). حساسیت اضطرابی یک سازه ی تفاوت‌های فردی است که در آن فرد از نشانه‌های بدنی که با انگیزش اضطرابی (افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه) مرتبط است، می‌ترسد و اصولاً از این عقیده ناشی می‌شود که این نشانه‌ها به پیامدهای بالقوه آسیب‌زای اجتماعی، شناختی و بدنی منجر می‌شود (دیکان، آبرامویتز، وودز و تولین، ۲۰۰۳). به دلیل ماهیت شبه‌صفت آن و با سرعتی که در پاسخ‌های فیزیولوژیکی و رفتاری به محرک‌های اضطراب‌برانگیز مشاهده می‌شود، حساسیت اضطرابی به عنوان یک عامل آسیب‌پذیری شناختی مرتبط با پردازش پایین به بالا یا بسیار اتوماتیک در نظر گرفته می‌شود (مثال؛ سوگیری‌های پردازش اطلاعات؛ تیچمن، ۲۰۰۵). زولنسکی و همکاران (۲۰۰۲) حساسیت اضطرابی را به عنوان یک عامل آسیب‌پذیری شناختی برای ادراک استرس فزاینده مفهوم‌پردازی کردند.

همانطور که اشاره شد، بین استرس ادراک شده و حساسیت اضطرابی، رابطه وجود دارد اما، پژوهش‌ها نشان داده است که این رابطه می‌تواند تحت تاثیر تمایل افراد برای پذیرش هیجان‌های منفی باشد. به عبارتی دیگر، نحوه ای که افراد هیجان‌های خود را مدیریت می‌کنند، می‌تواند بر پاسخ‌های هیجانی آنها تاثیر بگذارد. برخی افراد با اجتناب کردن از تجارب هیجانی منفی خود سعی می‌کنند اضطراب خود را کاهش دهند. به این عمل یعنی اجتناب کردن از تجارب درونی (مثل هیجان‌های منفی، افکار و حس‌های بدنی) اجتناب تجربه ای گفته می‌شود (هیز، استروسال، ویلسون و همکاران، ۱۹۹۹). اجتناب تجربه ای، سازه ای است که به منظور اجتناب از تجارب دردناک به کار برده می‌شود این سازه شامل دو بخش است: بی میلی نسبت به برقراری تماس با تجارب شخصی (حساسیت‌های

بدنی هیجانات، افکار، خاطرات و زمینه های رفتاری) و تلاش برای اجتناب از تجارب دردناک یا وقایعی که باعث فراخواندن این تجارب می گردند (هیز و همکاران، ۱۹۹۶؛ به نقل از چاولا و اوستافین، ۲۰۰۷). اجتناب تجربی، ممکن است درجه ی رابطه ی حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده را تعیین کند (کاشدان، زوولنسکی و مک لیش، ۲۰۰۸). با توجه به آنچه گفته شده در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال بودیم که آیا اجتناب تجربی در رابطه ی بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده نقش تعدیلی دارد؟

روش

پژوهش حاضر، یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه ی آماری شامل دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه آزاد اسلامی تبریز در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بود. از این جامعه ۴۰۰ نفر به شیوه ی نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای از بین یازده دانشکده ی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز انتخاب و با پرسشنامه های شاخص تجدیدنظر شده ی حساسیت اضطرابی^۱ (ASI-R)، پرسشنامه ی استرس ادراک شده^۲ (PSS) و پرسشنامه ی پذیرش و عمل - نسخه ی دوم^۳ (AAQ-II) مورد آزمون قرار گرفتند. بعد از حذف پاسخنامه های مخدوش، پاسخنامه ی ۳۶۰ دانشجوی تحلیل شد. شاخص تجدیدنظر شده حساسیت اضطرابی (تیلور و کاکس، ۱۹۹۸) ۳۶ سوال دارد و در یک مقیاس لیکرتی نمره گذاری و چهار بعد ترس از نشانه های تنفسی، ترس از واکنش های اضطرابی قابل مشاهده در جمع، ترس از نشانه های قلبی عروقی - معدی روده ای و ترس از عدم مهار شناختی را مورد سنجش قرار می دهد. تیلور و کاکس (۱۹۹۸) ضریب همسانی درونی برای عوامل ۱ تا ۴ را به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۸ و ۰/۸۹ و ضریب همبستگی بین شاخص تجدیدنظر شده حساسیت اضطرابی و شاخص حساسیت اضطرابی را ۰/۹۴ گزارش کردند. همچنین همبستگی عوامل با یکدیگر در دامنه ۰/۲۸ تا ۰/۴۰ و با عامل کلی، نمره ی کل شاخص تجدیدنظر شده ی حساسیت اضطرابی در دامنه ای بین ۰/۶۶ تا ۰/۷۷ گزارش شده است (تیلور و کاکس، ۱۹۹۸). مرادی منش، میرجعفری، گودرزی و محمدی (۲۰۱۰) پایایی این پرسشنامه را تایید کرده اند.

پرسشنامه ی استرس ادراک شده (PSS) توسط کوهن، کامارک و مرمستین (۱۹۸۳) تهیه شده و دارای ۱۴ سوال است که برای سنجش استرس عمومی در یک ماه گذشته بکار می رود. افکار و احساسات

1. Anxiety Sensitivity Index- Revised
2. Perceived Stress Scale (PSS)

3. acceptance and Action Questionnaire-II

درباره ی حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشارهای روانی و استرس تجربه‌شده را موردسنجش قرار می‌دهد. کوهن و همکاران (۱۹۸۳) پایایی این پرسشنامه را تایید کرده‌اند. صفایی و شکری (۲۰۱۴) طی تحلیل عامل اکتشافی و تاییدی، اعتبار و پایایی این پرسشنامه را تایید کرده‌اند. پرسشنامه ی پذیرش و عمل - نسخه ی دوم (AAQ-II)، به وسیله ی بوند، هیز، بایر، کارپنتر و همکاران (۲۰۰۷) ساخته شده و در ایران به وسیله ی عباسی، فتی، مولودی و ضرابی (۲۰۱۲) ترجمه و هنجاریابی شده است. این پرسشنامه از ۱۰ ماده تشکیل شده و سازه ای را می‌سنجد که به تنوع پذیرش، اجتناب تجربی و انعطاف ناپذیری روان شناختی مرتبط می‌شود. نتایج نشان داد که پرسشنامه ی پذیرش و عمل به صورت همزمان، طولی و افزایشی دامنه ای از نتایج از سلامت ذهنی تا میزان غیبت از کار را پیش بینی می‌کند. این ابزار، همچنین اعتبار تمیزی مناسبی را نشان می‌دهد (عباسی و همکاران، ۲۰۱۲).

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه ی همزمان، رگرسیون چندگانه سلسله مراتبی و تحلیل شیب ساده استفاده شد. داده‌ها با استفاده از بیست و یکمین ویرایش نرم افزار SPSS و نرم افزار افزوده PROCESS استفاده شد.

نتایج

جدول ۱، مولفه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. مولفه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

Sd	M	۳	۲	۱	
۸/۲۳	۳۴/۹۳			۱	۱. اجتناب تجربی
۱۹/۳۹	۴۴/۱۰		۱	۰/۳۴**	۲. حساسیت اضطرابی
۱۹/۳۹	۴۴/۱۰	۱	۰/۵۶**	۰/۵۲**	۳. استرس ادراک شده

** سطح معناداری $p < 0/01$

همانگونه که مشاهده می‌شود، استرس ادراک شده با اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی همبستگی مثبت معناداری دارد که از نظر نیرومندی نیز این همبستگی بالاتر از متوسط است (به ترتیب برابر با $I=0/52$ و $I=0/56$)؛ همچنین اجتناب تجربی با حساسیت اضطرابی همبستگی مثبت معناداری دارد ($I=0/34$). جهت تعیین سهم یگانه و تعاملی حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی در پیش بینی استرس ادراک شده دانشجویان از تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی تعدیل کننده استفاده شد. در وهله ی نخست

در بلوک اول، رگرسیون سلسله مراتبی متغیرهای حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی و در بلوک دوم، تعامل این دو متغیر وارد شد که نتایج این تحلیل در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. نتایج رگرسیون و تحلیل واریانس پیش‌بینی استرس ادراک شده

بر اساس اجتناب و حساسیت اضطرابی									
SE	Adj R ²	R ²	R	P	F	Ms	df	SS	
۳/۱۴	۰/۴۴	۰/۴۴	۰/۶۶	۰/۰۰۱	۱۴۱/۹۳	۱۴۰۳/۶۹	۲	۲۸۰۷/۳۸	۱ رگرسیون
						۹/۸۹	۳۵۷	۳۵۳/۶۱	باقیمانده
								۳۵۹	کل
۳/۰۸	۰/۴۶	۰/۴۶	۰/۶۸	۰/۰۰۱	۱۰۲/۶۸	۹۸۰/۰۶	۲	۲۹۴۰/۲۰	۲ رگرسیون
						۹/۵۴	۳۵۶	۳۳۹۷/۷۹	باقیمانده
								۳۵۹	کل

مطابق مندرجات جدول ۲، میزان F محاسبه شده ی تحلیل واریانس رگرسیون استرس ادراک شده بر اساس حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی در سطح معنادار بوده ($F(2, 357) = 141/93P < .01$) و حاکی از این است که این متغیرها به صورت یگانه، مجموعاً ۴۴ درصد واریانس استرس ادراک شده را تبیین می‌کند. همچنین تحلیل رگرسیون سهم تعاملی این دو متغیر که در مدل دوم ارائه شده است با توجه به معنادار بودن F، حاکی از این است که نقش تعاملی این دو در پیش‌بینی استرس ادراک شده معنادار است ($F(2, 356) = 102/68P < .01$). ضرایب تاثیر و آماره ی t، پیش‌بینی استرس ادراک شده بر اساس رگرسیون مدل یگانه و تعاملی در جدول ۳، نشان داده شده است.

جدول ۳: ضرایب تاثیر، بتا و t پیش‌بینی سهم یگانه و تعاملی

اجتناب و حساسیت در استرس ادراک شده					
P	T	Beta	SE	B	
۰/۰۰۱	۸/۸۶	۰/۳۷	۰/۰۲	۰/۱۹	۱ اجتناب تجربی
۰/۰۰۱	۱۰/۳۹	۰/۴۳	۰/۰۰۹	۰/۰۹	حساسیت اضطرابی
۰/۰۰۱	۳/۷۳	۰/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۰۰۴	۲ اجتناب تجربی * حساسیت اضطرابی

نتایج ضرایب رگرسیون مربوط به پیش‌بینی سهم یگانه ی اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی نشان می‌دهد که با توجه به ضرایب بتا و مقدار t، حساسیت اضطرابی و حساسیت اضطرابی به شکل یگانه تاثیر معناداری بر استرس ادراک شده دارند و ضریب تاثیر استاندارد آنها به ترتیب برابر با ($\beta = 0/37$) و

$\beta=0/43$) و در سطح $P<0/01$ معنادار است. نتایج مربوط به تحلیل بلوک دوم (نقش تعاملی این دو متغیر) نشان می دهد که ضریب تاثیر استاندارد تعامل این دو $\beta=0/93$) است و در سطح $P<0/01$ معنادار است. چنین یافته ای حاکی از این است، فردی که در هر دو متغیر حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی نمرات بالایی بگیرد، این تعامل موجب تاثیر خیلی بیشتری در استرس ادراک شده می شود. با توجه به معناداری سهم تعاملی حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی که حاکی از نقش بالقوه ی تعدیلی آنها بر استرس ادراک شده دارد.

مطابق نظر آیکن و وست (۱۹۹۱) از تحلیل شیب ساده (با نرم افزار افزوده PROCESS) استفاده شد که نتایج نشان داد تغییر R تعامل، معنادار است ($P<0/01$; $F(1, 356)=14/61$; $\Delta R^2=0/02$). تحلیل شیب نشان می دهد که حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده در هر دو سطح بالا و پایین اجتناب تجربی رابطه وجود دارد و اجتناب تجربی اثر فزاینده دارد به طوری که در هر دو سطح پایین و بالای اجتناب تجربی بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده رابطه ی معنادار وجود دارد اما، وقتی حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی در سطح بالایی قرار دارند، میزان استرس در بالاترین سطح قرار دارد ($\beta=0/133$; $F(1, 344)=11/34$; $P<0/01$) و وقتی سطح حساسیت اضطرابی پایین است، استرس ادراک شده در سطوح مختلف اجتنابی تجربی (بالا و پایین) تا حدی نزدیکتر است ($\beta=0/06$; $F(1, 381)=3/81$; $P<0/01$).

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش تعدیلی اجتناب تجربی در رابطه ی بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده بود. نتایج اولیه، نشانگر این بود که بین اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی رابطه وجود دارد که این یافته همسو با نتایج برمن، ویتون، مک گرات و آبراموویتز (۲۰۱۰) تال و گراتز (۲۰۰۸)، باردن، فرگوس و اورکوت (۲۰۱۳)، چیکت و همکاران (۲۰۰۸)، کریمی و ایزدی (۱۳۹۴) است. برمن و همکاران (۲۰۱۰) که اقدام به بررسی نقش حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی در تبیین نشانه های اضطرابی کرده اند، نشان دادند که حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی به صورت مثبتی با یکدیگر همبسته اند. چنین یافته ای با توجه به اینکه هر دو سازه ی مذکور، رابطه ی نزدیکی با تجارب منفی درونی دارد، شگفت انگیز نیست. همچنین باردن و همکاران (۲۰۱۳) نشان داده اند که بین این دو متغیر، همبستگی مثبتی وجود دارد. تال و گراتز (۲۰۰۸) هم که نقش حساسیت اضطرابی را در افسردگی مورد بررسی قرار داده بودند، علاوه بر تایید نقش اجتناب تجربی بین این دو متغیر، همچنین نشان داده اند که اجتناب تجربی با حساسیت اضطرابی همبسته است. کریمی و ایزدی (۲۰۱۵) نیز رابطه

بین این دو متغیر را تایید کرده‌اند. همچنین برخی مطالعات (مثل اسپینهان، دراست، رویج و ون همرت، ۲۰۱۴؛ بشرپور، شفیعی، عطادخت و نریمانی، ۲۰۱۵) گزارش کرده‌اند که اجتناب تجربی با مشکلات هیجانی و اختلالات روان شناختی (مثل اختلال استرس پس از سانحه) همبسته است. هیز، استروساهل، ویلسون، بیست و همکاران (۲۰۰۴) نشان داده‌اند که بسیاری از آسیب‌های روان شناختی از جمله اضطراب، در برگیرنده‌ی راهبردهای مختلف اجتناب تجربی هستند. در واقع کارکرد اجتناب تجربی، کنترل تجارب آزارنده و ناخوشایند است و موجب آرامش کوتاه مدت شده و رفتار را تقویت می‌کند (بولن و رنجینتس، ۲۰۰۸؛ ایفرت، فورسایت، آرچ، اسپجو و همکاران، ۲۰۰۹). برمن و همکاران (۲۰۱۰) نشان داده‌اند که اجتناب تجربی با حساسیت اضطرابی همپوشی داشته و از اینرو اجتناب تجربی در تعامل با حساسیت اضطرابی توانسته است اضطراب را پیش بینی کند.

یافته‌ها نشان داده‌اند که حساسیت اضطرابی، با استرس ادراک شده همبسته است که این یافته‌ها با نتایج مطالعه‌ی زولونسکی و همکاران (۲۰۰۲) همسو است. زولونسکی و همکاران (۲۰۰۲) نشان داده‌اند که بین نمره‌ی کل حساسیت اضطرابی با نمره‌ی کل استرس ادراک شده، همبستگی نسبتاً نیرومندی وجود دارد و اشاره کرده‌اند چنین یافته‌هایی دلالت بر این دارد که مطابق مدل‌های نظری مربوط به آسیب‌شناسی (مثل بارلو و همکاران، ۱۹۹۶) حساسیت اضطرابی عامل مهمی در اختلالات اضطرابی است به طوری که فرد رویدادهای زندگی را به صورت کنترل ناپذیر و غیرقابل پیش‌بینی تفسیر می‌کند. چنین یافته‌هایی نشانگر اهمیت نقش شناختها در استرس روان شناختی و سایر اختلالات روان شناختی است. در واقع می‌توان طبق مدل‌های شناختی- رفتاری چنین تفسیر کرد که حساسیت اضطرابی بالا که منجر به تعبیر نشانه‌های جسمی، روانی و اجتماعی به عنوان علامت خطر می‌شود، نهایتاً فرد شرایط را ناخوشایندتر از آنچه هست، ارزیابی می‌کند.

نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی نشان داد که حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی نقش یگانه و تعاملی معناداری در پیش‌بینی استرس ادراک شده‌ی دانشجویان دارند که با بخشی از یافته‌های باردن و همکاران (۲۰۱۳) همسو و با بخش دیگری از یافته‌های آنها ناهمسو است، به طوری که آنها گزارش کرده‌اند که با کنترل متغیرهای جمعیت شناختی همچون جنسیت و قومیت (به عنوان کواریانس) و کنترل اثر اجتناب تجربی، حساسیت اضطراب سهمی در تبیین استرس ادراک شده ندارد؛ با این حال همانند مطالعه‌ی حاضر یافته‌های آنها نیز نقش اجتناب تجربی در استرس ادراک شده را مورد تایید قرار داده‌اند. همچنین در زمینه‌ی نقش تعاملی اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی در استرس ادراک شده، یافته‌های حاضر حاکی از این است که تعامل این دو منجر به افزایش معنادار میزان

واریانس پیش بینی شده ی استرس ادراک شده می شود، هر چند مقدار واریانس افزایش یافته پایین است (۲ درصد) و نشانگر اینکه سهم تعاملی این دو متغیر از سهم یگانه ی آنها اندکی بیشتر است. در زمینه ی نقش تعاملی حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی در استرس ادراک شده نیز فقط یک پژوهش توسط باردن و همکاران (۲۰۱۳) انجام گرفته است که یافته ی مطالعه ی حاضر با آن همسو است که هر چند میزان افزایش واریانس تبیین شده ی ناشی از تعامل در هر دو مطالعه کم است (۰/۲) با این حال معناداری آن نشانگر این است که تعامل این دو متغیر منجر به افزایش میزان استرس ادراک شده ی فرد می شود.

با توجه به نتایج فوق و تحلیل شیب ساده در هر دو سطح اجتناب تجربی بالا و پایین بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده رابطه وجود دارد، با این حال این رابطه در سطح اجتناب تجربی بالا بیشتر است که این نشانگر نقش تعدیل کننده ی اجتناب تجربی است و به عبارت دیگر، اجتناب تجربی، اثر فزاینده در این میان دارد؛ وقتی که حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی در بالاترین سطح قرار دارند، میزان استرس ادراک شده هم خیلی بالاست در حالی که وقتی حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی پایین هر دو پایین هستند، استرس ادراک شده ی فرد هم، در پایین ترین سطح قرار دارد. هر چند اخیراً مطالعات به اهمیت بررسی اجتناب تجربی به عنوان مکانیزم و متغیر میانجی و تعدیل گر در اختلالات روان شناختی پی برده اند (مثل کاشدان و همکاران، ۲۰۰۸)، با این حال فقط یک مطالعه، نقش تعدیل کنندگی آن را بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده مورد بررسی قرار داده است و در دو مطالعه ی مستقل، نقش تعدیل کنندگی اجتناب تجربی مورد بررسی قرار گرفته است که یافته های آن تا حد زیادی با یافته های پژوهش حاضر مشابه است. یافته های مطالعه نخست باردن و همکاران (۲۰۱۳) نشان داده است که اجتناب تجربی نقش تعدیل کننده بین حساسیت اجتنابی و استرس ادراک شده دارد اما، بر خلاف یافته ی مطالعه ی حاضر، حاکی از این بوده است که در سطح اجتناب تجربی پایین، رابطه ی بین حساسیت اضطرابی و استرس ادراک شده، نیرومندتر از سطح بالای اجتناب تجربی است؛ یعنی وقتی افراد اجتناب تجربی پایین تری دارند، داشتن حساسیت اضطرابی بیشتر منجر به افزایش بیشتر در استرس ادراک شده، می شود و بر عکس. البته همانطور که باردن و همکاران (۲۰۱۳) اشاره کرده اند، چنین یافته ای غیر منتظره بوده است و به همین دلیل مطالعه ی دومی نیز روی نمونه ی بزرگتری (۹۹۳ نفر) انجام شد که نتایج مطالعه ی حاضر همسان با یافته های آن است. در واقع نتایج مطالعه ی دوم که با نتایج پژوهش حاضر یکسان است، نشان داد که اجتناب تجربی نقش تعدیل کننده بین حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی دارد و این نقش تعدیل کنندگی

حالت فزاینده دارد، بدین معنی که در سطح اجتناب تجربی بالا، حساسیت اضطرابی تاثیر بیشتری بر افزایش استرس ادراک شده دارد، در حالی که در سطح پایین اجتناب چنین نیست. در واقع بین افرادی که اجتناب تجربی بیشتری دارند، حساسیت اضطرابی بیشتر منجر به تجربه ی استرس ادراک شده می شود. وجود الگوی تعدیل کنندگی، مبتنی بر این منطوق است، در افرادی که حسهای بدنی و افکار مربوط به هیجانهای ناخوشایند را تجربه می کنند (یعنی حساسیت اضطرابی بالاتر)، آنهایی که پذیرش و گشودگی بیشتری نسبت به حالتهای درونی منفی نشان می دهند، در مقایسه با افرادی که اجتناب از هیجانها دارند، استرس ادراک شده کمتری تجربه می شود. این الگو با دیدگاه کاشدان و همکاران (۲۰۰۸) نیز همسو است که معتقدند، افرادی که سطوح بالاتری از حساسیت اضطرابی داشته و تمایل چندانی برای پذیرش هیجانهای منفی و ناخوشایند ندارند، نشانه های اضطرابی بیشتری تجربه خواهند کرد و به نوعی بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات اضطرابی هستند، هر چند که کاشدان و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود در زمینه ی افسردگی نتوانسته اند، نقش تعدیل کننده ی اجتناب تجربی را نشان دهند که شاید برآیند این دو پژوهش را بدین صورت بتوان تفسیر کرد که تلاش برای اجتناب از حسها و هیجانهای ناخوشایند به احتمال زیاد فقط نشانه های مربوط به آشفتگی (مثل اضطراب) را افزایش می دهد و نه مشکلات خلقی، با این حال برای چنین نتیجه گیری بایستی پژوهشهای آتی نقش میانجی اجتناب تجربی را در حوزه های دیگر از جمله مشکلات خلقی (به عنوان متغیر پیامد) مورد بررسی قرار دهند.

بدین وسیله از تمام آزمودنی ها و همکاریانی که در انجام پژوهش حاضر ما یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

- Abbasi, Imaneh., Fata, Ladan., Molavi, Reza., & Zarabi, Hamid.(2012). Psychometric properties of the Acceptance & Action Questionnaire (AAQ-II). *Journal of Psychological Methods and Models*, 2(10), 65-80.[persian]
- Bardeen, J.R., Fergus, T.A., & Orcutt, H.K. (2013). Experiential Avoidance as a Moderator of the Relationship between Anxiety Sensitivity and Perceived Stress. *Behavior Therapy*, 44, 459-469.
- Basharpoor, S., Shafiei, M., Atadokht, A., & Narimani, M. (2015).The role of experiential avoidance and mindfulness in predicting the symptoms of stress disorder after exposure to trauma in traumatized people supported by Emdad Committee and Bonyade Shahid Organization of Gilan Gharb in the first half of 2014 year. *Journal of Rafsanjan Medical University*, 14, 405- 416. [persian]
- Bennett, H., & Wells, A. (2010). Metacognition, memory disorganization and rumination in posttraumatic stress symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 24: 318-325.
- Berman,N.C., Wheaton,M. G.,McGrath, P.,&Abramowitz, J. S.(2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidanceand anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24:109-113.
- Boelen, P.A., Reijntjes, A. (2008). Measuring Experiential Avoidance: Reliability and Validity of the Dutch 9-item Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 30(4):241-51.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K.,...& Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (9): 871-890.

- Clark, K. D. (2010). The relationship of perceived stress and self-efficacy among correctional employees in close- security and medium- security level Institutions. of doctor of philosophy, psychology, Walden University. *Cognition and Emotion*, 16 (4): 473-494.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A globalmeasure of perceived stress. *Journal of Health and SocialBehaviour*, 24, 385-396.
- Deacon, B.J. Abramowitz, J.S., Woods, C.M., Tolin, D.F. (2003). The Anxiety Sensitivity Index - Revised: psychometric properties and factor structure in two nonclinical samples. *Behavior Research and Therapy*. 24 (2), 45-55.
- Eifert, G.H., Forsyth, J.P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., Langer, D. (2009) Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4):368-85.
- Garey , L., Farris, S., G., Schmidt, N. B., Zvolensky, M. G. (2015). The role of smoking-specific experiential avoidance in the relation between perceived stress and tobacco dependence, perceived barriers to cessation, and problems during quit attempts among treatment-seeking smokers. *Journal of Contextual Behavioral Science*, doi:10.1016/j.jcbs. 2015.11.001.
- Golden-Kreutz, D. M., Thornton, L. M., Wells-Di Gregorio, S., Frierson, G. M., Jim, H. S., Carpenter, K. M., Shelby, R.A., Anderson, B. L. (2005). Traumatic stress, perceived global stress, and life events: Prospectively predicting quality of life in breastcancer patients. *Health Psychology*, 24: 288-296.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54: 553-578.
- Hayes, S.C., Strosahl, K. D., & Wilson, K.G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
- Karimi, Javad., & Izadi, Raziye. (2015). The role of avoidance experiential and sensitivity anxiety in the prediction of mental and general health nursing students. *Nursing Research*, 10(4), 65- 80. [persian]
- Kashdan, T. B., Zvolensky, M. J., & McLeish, A. C. (2008). Anxiety sensitivity and affect regulatory strategies: Individual and interactive risk factors for anxiety-related symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 22: 429-440.
- Keogh, E., Dillon, C., Georgioui, C., & Hunt, C. (2001). Selective attentional bias for physical threat in physical anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(4): 299-315.
- Kononovas, K., & Dallas, T. (2009). Cross-cultural comparison of perceived stress and self-efficacy across Japanese, U.S. and Lithuanian students. *Psychologija*, 39: 59-70.
- Moradi Manesh, Farhad., Mirjafari, Salim., Godarzi, M. A., & Mohamadi, Nader. (2007). Psychometric Properties of Anxiety Sensitivity Index- Revised (ASI-R). *Psychology Journal*, 11(4), 49-61. [persian]
- Morrison, R., & O'Connor, R. C. (2005). Predicting psychological distress in college students: The role of rumination and stress. *Journal of Clinical Psychology*, 61: 447-460.
- Muris, P. (2002). An expanded childhood anxiety sensitivity index. Its factor structure, reliability and validity in a non-clinical adolescent sample. *Behaviour Research and therapy*, 40(3), 299-311.
- Naragon-Gainey, K. (2010). Meta-analysis of the relations of anxiety sensitivity to the depressive and anxiety disorders. *Psychological Bulletin*, 136: 128-150.
- Safari, M., & Shokri, O. (2014). Assessing Stress in Cancer Patients: Factorial Validity of the Perceived Stress Scale in Iran. *Psychiatric Nursing*, 2(1), 13-22. [persian]
- Spinhoven, P., Drost, J., Rooij, M., Van Hemert, A., Penninx, B. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotion disorders. *Behavior therapy*, 45(6), 840-850.
- Taylor, S. (1995). Issues in the conceptualization and measurement of anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 9(2): 163-174.
- Taylor, S., & Cox, B. J. (1998). Anxiety sensitivity: Multipledimensions and hierarchic structure. *Behaviour Research and Therapy*, 36: 37-51.
- Teachman, B. A. (2005). Information processing and anxiety sensitivity: Cognitive vulnerability to panic reflected in interpretation and memory biases. *Cognitive Therapy and Research*, 29: 479-499.
- Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Journal of Anxiety Disorders*, 22: 199-210.
- Zvolensky, M. J., Goodie, J. L., Ruggerio, K. J., Black, A. L., Larkin, K. T., & Taylor, B. K. (2002). Perceived stress and anxiety sensitivity in the prediction of anxiety-related responding: A multichallenge evaluation. *Anxiety, Stress, and Coping*, 15: 211-229.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 9 (No. 40), pp.57-66, 2016

Moderating role of experiential avoidance in the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress

Abdi, Reza

Azerbaijan's University of Shahid Madani, , Tabriz. Iran

Kaboodi, Nahid

Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Received: August 22, 2016

Accepted: May 09, 2016

Perceived stress is a psychological state or process in which a person perceives their physical and psychological well being as threatening. The purpose of this study is to examine the moderating role of experiential avoidance in the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress among students. For this purpose, 360 students of Islamic Azad University of Tabriz were selected through multistage cluster random sampling method and evaluated in terms of perceived stress, anxiety sensitivity, and acceptance and practice. Regression analysis revealed a positive correlation between perceived stress with anxiety sensitivity and experiential avoidance. Further, it was indicated that experiential avoidance has a significant positive correlation with anxiety sensitivity. Additionally, hierarchical regression analysis showed that anxiety sensitivity and experiential avoidance, alone and in interaction with each other, have the ability to predict the perceived stress. Furthermore, simple slope analysis presented that experiential avoidance has a moderating role in the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress; it has an increasing effect so that in both high and low levels of experiential avoidance there is a significant relationship between perceived stress and anxiety sensitivity; however, when anxiety sensitivity and experiential avoidance are at a high level, the amount of perceived stress at the various levels of experiential avoidance (highest and low) is relatively closer. It seems that experiential avoidance has a moderating role in the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress.

Keywords: experiential avoidance, anxiety sensitivity, perceived stress

Electronic mail may be sent to: r.abdi@azaruniv.ac.ir