

## Research Paper

# Prediction of the Anxiety Sensitivity Based on Lifestyle Features in Students of Qazvin University of Medical Sciences



\*Ahmad Poursharifi<sup>1</sup> , Asghar Jafari<sup>2</sup>

1. Department of Counseling, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.
2. Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran.



**Citation** Poursharifi A, Jafari A. Prediction of the Anxiety Sensitivity Based on Lifestyle Features in Students of Qazvin University of Medical Sciences. The Journal of Qazvin University of Medical Sciences. 2019; 23(2):152-163. <https://doi.org/10.32598/JQUMS.23.2.152>

<https://doi.org/10.32598/JQUMS.23.2.152>



Received: 08 Aug 2018

Accepted: 24 Nov 2018

Available Online: 01 Apr 2019

### Keywords:

Anxiety, Lifestyle, Social

## ABSTRACT

**Background** Anxiety sensitivity is the fear of anxiety and anxiety-related symptoms that may not only affect lifestyle but also result in physical and psychological damages.

**Objective** The present study aimed to predict anxiety sensitivity based on the components of lifestyle in the students of Qazvin University of Medical Sciences.

**Methods** This study used a descriptive correlational design. The study population consisted of all students (2260 numbers) of undergraduate, postgraduate, and medical students of Qazvin University of Medical Sciences in the second half of the academic year 2016-2017. According to the Morgan Table, 350 samples were selected by simple random sampling method. The study data were collected by questionnaires of anxiety sensitivity and lifestyle and were analyzed by the Pearson coefficient and multiple regression.

**Findings** In this study, 233 students were female, and 117 were male. Based on the results, there was a significant relationship between the components of lifestyle (belonging-social interest, coping, responsibility, need to approval, cautiousness, supportive) and anxiety sensitivity ( $P < 0.01$ ). Also, lifestyle predicts anxiety sensitivity. The results of multiple regression showed that lifestyle and its components (belonging-social interest, coping, responsibility, need for confirmation, cautiousness, and supportive) positively predict anxiety sensitivity.

**Conclusion** According to the study results, the anxiety sensitivity is partially predictable based on the components of lifestyle. Therefore, to prevent and decrease the level of anxiety sensitivity in students, we suggested to promote and optimize the components of their lifestyle.

## Extended Abstract

### 1. Introduction



anxiety sensitivity (AS) as a cognitive variable reflects individual differences that are characterized by fear of anxiety-related sensations and indicates their ten-

dency to believe these feelings have some destructive consequences [1]. AS is the fear of anxiety and its symptoms that can affect lifestyle and cause physical and psychological damages. Lifestyle is a reflection of how people live according to their constructs, such as social values, attitudes, and activities that are formed by a combination of behavior and habits throughout life, followed

### \* Corresponding Author:

Ahmad Poursharifi

Address: Department of Counseling, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.

Tel: +98 (28) 33341934

E-Mail: a.poorsharifi@gmail.com

by socialization. The purpose of this study is to evaluate the predictability of AS based on lifestyle components in students of Qazvin University of Medical Sciences.

## 2. Materials and Methods

This research is a descriptive correlational study. The study population consists of all undergraduate, graduate, and postgraduate students (n=2260) of Qazvin University of Medical Sciences (QUMS). According to Morgan's table, the sample size was determined 350. Considering the possibility of dropout in the samples, 500 questionnaires were distributed among them, and 350 ones were completed and returned. Simple random sampling technique was used for recruiting samples. The inclusion criteria were as follows: having no probation and moral problems, psychosis or neurosis problems; studying in the second semester 2016-2017; and having Iranian nationality. Anxiety Sensitivity Index developed by Reiss et al. [14] was used for measuring students' AS, and Adlerian Lifestyle Questionnaire developed by Adler et al. [17] for assessing their lifestyle quality. For analyzing the collected data, the Pearson correlation test and multiple regression analysis (concurrent approach) were used. The information on students was kept confidential.

## 3. Results

Of 350 participants, 233 were female and 117 male. A total of 55(15.7%) students were undergraduate, 25(7.1%) discontinuous undergraduate, 186(53.1%) graduate, and 84 (24%) postgraduate. Moreover, 44(12.6%) students were from the School of Medicine, 50(14.3%) from School of Dentistry, 61(17.4%) from School of Public Health, 78(22.3%) from School of Paramedical Sciences, and 117(33.4%) from School of Nursing and Midwifery. To evaluate the predictability of AS with lifestyle factors, multiple regression analysis (concurrent approach) was carried out, and their correlation was examined using the Pearson correlation test.

The results showed that lifestyle factors, including basic (belonging/social interest, taking charge, going along, want recognition, being cautious) and secondary factors (harshness entitlement, liked by all, striving for perfection, and softness), have a significant correlation with AS ( $P<0.01$ ). Based on regression analysis results, lifestyle and its 5 basic and secondary factors could predict AS.

## 4. Conclusion

The results suggest that changes in AS are partially predictable based on lifestyle factors. Therefore, to prevent and

reduce the AS level in students, it is suggested that their lifestyle be promoted and modified. In a study on the effect of lifestyle modifications on the prevention of common mental disorders, including depression, it was reported that psychosocial factors play an important role in causing mental disorders [19]. This result is consistent with the findings of other studies. Alimehdi et al. reported the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based stress reduction on AS [21]. There are some studies whose results are against our result.

For example, Saedi et al. studied the relationship among quality of life, lifestyle, academic performance, and academic achievement in university students and reported that among lifestyle factors, "belonging/ social interest", "want recognition" and "being cautious" could predict academic achievement [7]. However, quality of life, lifestyle, and the academic performance had no association with academic achievement. The results in the present study revealed that the basic (belonging/social interest, taking charge, going along, want recognition, being cautious) and secondary factors (harshness entitlement, liked by all, striving for perfection, and softness) of lifestyle had a significant association with AS, and they could positively predict it.

## Ethical Considerations

### Compliance with ethical guidelines

This article was approved by the thesis (No. 20721603952048) at the Islamic Azad University of Abhar.

### Funding

This study is based on of the first author Ahmad Poursharifi's Master's thesis in Consulting and Guidance, which was conducted at the Department of Counseling, Faculty of Humanities, Abhar Branch, Islamic Azad University.

### Authors' contributions

Conceptualization: Asghar Jafari; Research, review, editing, and finalization: Ahmad Poursharifi.

### Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interests.

### Acknowledgements

The authors would like to thank the assistant of educational affairs at Qazvin University of Medical Sciences and students for their valuable cooperation.

---

This Page Intentionally Left Blank

---

## پیش‌بینی حساسیت اضطرابی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین

\* احمد پورشریفی<sup>۱</sup>، اصغر جعفری<sup>۲</sup>

۱- گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.  
۲- گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

### چکیده

تاریخ دریافت: ۱۷ مرداد ۱۳۹۷

تاریخ پذیرش: ۰۳ آذر ۱۳۹۷

تاریخ انتشار: ۱۱ خرداد ۱۳۹۸

**زمینه:** حساسیت اضطرابی ترس از اضطراب و نشانه‌های آن است که هم بر سبک زندگی تأثیر بگذارد و هم به آسیب‌های جسمانی و روان‌شناختی منجر شود.

**هدف:** پژوهش حاضر پیش‌بینی حساسیت اضطرابی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین بود.

**مواد و روش‌ها:** در این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی، همه دانشجویان کاردانی، کارشناسی و دکتری حرفه‌ای در دانشگاه علوم پزشکی قزوین (۲۲۶۰ نفر) در نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۵ تا ۹۶ بودند که با توجه به جدول مورگان ۳۵۰ نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. داده‌ها به وسیله پرسش‌نامه حساسیت اضطرابی با مقیاس‌های ریس و پرسش‌نامه سبک زندگی با مقیاس‌های آدلری جمع‌آوری و با آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش همزمان تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** در این مطالعه ۲۳۳ نفر دختر و ۱۱۷ نفر پسر بودند. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که بین مؤلفه‌های سبک زندگی (تعلق-علاقه اجتماعی، کنترآمدن، مسئولیت‌پذیری، نیاز به تأیید، محتاط‌بودن، حمایت‌طلبی) و حساسیت اضطرابی رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین سبک‌زندگی، حساسیت اضطرابی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد سبک‌زندگی و مؤلفه‌های آن (تعلق‌علاقه اجتماعی، کنترآمدن، مسئولیت‌پذیری، نیاز به تأیید، محتاط‌بودن و حمایت‌طلبی) حساسیت اضطرابی را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کنند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج پیشنهاد می‌کند تغییرات حساسیت اضطرابی بر اساس مؤلفه‌های سبک‌زندگی به طور جزئی پیش‌بینی‌پذیر است. لذا به منظور پیشگیری و کاهش سطح حساسیت اضطرابی دانشجویان، پیشنهاد می‌شود زمینه ارتقا و مطلوب‌سازی مؤلفه‌های سبک زندگی فراهم شود.

### کلیدواژه‌ها:

اضطراب، سبک زندگی، اجتماعی

### مقدمه

در جوامع کنونی، معمولاً همه افراد خواسته یا ناخواسته در گذران زندگی، تجربه‌هایی تلخ و تنش‌ساز در شرایط و موقعیت‌های مختلف داشته‌اند که حتی ممکن است علت آن‌ها واضح و مشخص نباشد. اضطراب معمولاً با این گونه رخدادها ارتباط پیدا می‌کند. اضطراب را می‌توان به حالات عاطفی و فیزیولوژیکی گوناگونی ارتباط داد. تعاریف مختلفی برای حساسیت اضطرابی در نظر گرفته می‌شود که از جمله این تعاریف عبارت‌اند از: حساسیت اضطرابی به عنوان یک متغیر شناختی، نشان‌دهنده

تفاوت‌های فردی است و با ترس از احساسات اضطرابی (ترس از ترس) شناخته می‌شود و نشان‌دهنده تمایل افراد به نشان‌دادن فاجعه‌هایی در رابطه با پیامدهای چنین احساس‌هایی است [۱].

در دیدگاه نظری، حساسیت اضطرابی می‌تواند هم از طریق وراثت و ژنتیک و هم از طریق یادگیری در افراد ایجاد شود که به شکل‌گیری فرآیند شناختی پردازش اطلاعات اضطراب‌زا منجر می‌شود و این، بستر ابتلای افراد به اختلالات روانی مانند حساسیت اضطرابی و اضطراب اجتماعی است. به عبارت دیگر، حساسیت اضطرابی یک متغیر واسطه‌ای است که نقش مهمی

\* نویسنده مسئول:

احمد پورشریفی

نشانی: ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، دانشکده علوم انسانی، گروه مشاوره.

تلفن: ۳۳۳۴۱۹۳۴ (۲۸) +۹۸

رایانامه: a.poorsharifi@gmail.com

بین تنش‌ها و بیماری‌ها دارد که این خود تأثیر بسزایی در استمرار اختلالات روانی و همچنین اختلالات اضطرابی دارد [۲]. حساسیت اضطرابی بر اساس نظریه‌های مختلفی ارزیابی شده است. مثلاً بر اساس نظریه‌های شناختی اضطراب، مفهوم‌سازی حساسیت اضطرابی عبارت است از نتایج حاصل از ارزیابی شناخت‌های منفی درباره حساسیت اضطرابی که عاملی برای ایجاد خطر و در نتیجه تداوم اضطراب است.

مطالعه‌های اخیر نشان می‌دهد حساسیت اضطرابی به عنوان عاملی آسیب‌پذیر به سایر اختلال‌های روانی از جمله اختلال شخصیت مرزی، اختلال سوء مصرف مواد و به‌ویژه اختلال افسردگی و علائم افسردگی مرتبط می‌شود. شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد افراد دارای اختلالات اضطراب اجتماعی، در باورهای فراشناختی و حساسیت اضطرابی غوطه‌ور می‌شوند [۳]. در مطالعه‌ای دیگر، از اختلال اضطراب اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل سازش‌نکردن دانش‌آموزان نام برده شده است. نتایج نشان می‌دهد آموزش مهار کنترل توجه می‌تواند به اختلال در توجه و تقویت فراشناخت و کاهش سوگیری توجه و حساسیت اضطرابی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی منجر شود [۴].

همچنین حساسیت اضطرابی و مهارت تنظیم هیجانی، در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی در دانشجویان بسیار تأثیرگذار است، به طوری که نتایج پژوهشی بیانگر آن است که ارزیابی مجدد و حساسیت اضطرابی، مؤلفه‌های روان‌شناختی مهمی در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی هستند [۵]. نتایج پژوهشی دیگر حاکی از آن است که عواملی مانند: حساسیت اضطرابی، ارزیابی مثبت، تمرکز مجدد مثبت، فاجعه‌سازی و سرزنش خود و دیگران سهم معناداری در پیش‌بینی عضویت افراد در گروه‌ها دارند و حساسیت اضطرابی نقش قوی‌تری در این پیش‌بینی دارد [۶]. از سویی دیگر، مفهومی با عنوان سبک زندگی با توجه به شرایط جدید زندگی افراد در کلان‌شهرهای بزرگ به وجود آمده است که باعث شده روش زندگی روی وضعیت سلامت روانی و اجتماعی افراد نقش بسزایی ایفا کند. در واقع سبک زندگی، بازتابی از نحوه زندگی مردم با توجه به سازه‌هایی مانند ارزش‌های اجتماعی، نوع برخورد و انجام فعالیت‌هاست که به صورت ترکیبی از رفتار و عادات افراد در طول زندگی و به دنبال آن، اجتماعی شدن شکل می‌گیرد [۷].

از آنجا که سبک زندگی زمینه‌های مختلف زندگی افراد را تحت الشعاع قرار می‌دهد. پس سبک‌های متفاوت می‌توانند رفتار افراد را با گذشت زمان تغییر دهند و از سویی دیگر افراد پیوسته بر اثر آن، خود و محیط پیرامون خود را دست‌خوش تغییر می‌کنند [۸].

تاکنون مطالعات فراوانی درباره سبک زندگی انجام شده است

که این مطالعات به رابطه سبک زندگی با متغیرهایی مرتبط با سلامت، روان‌شناختی، مطالعات اجتماعی، فرهنگی، سلامت اجتماعی، پیش‌بینی پیشرفت عملکردهای گوناگون افراد از جمله عملکرد تحصیلی‌شان و غیره انجام شده است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره خواهد شد. یکی از مواردی که در سبک زندگی افراد حائز اهمیت است، رابطه میان سبک زندگی افراد و بیماری‌های گوناگون از جمله افسردگی است. نتایج تحقیقی در این زمینه نشان داد که سبک زندگی با افسردگی رابطه مستقیم و سبک زندگی با واسطه‌گری سلامت اجتماعی و کیفیت زندگی با افسردگی رابطه غیرمستقیم دارد. [۹].

در یک پژوهش، سبک زندگی سلامت‌محور به عنوان پدیده‌ای چندعلیتی، چندبعدی و چنددلالتی به‌الگوهای جمعی رفتار تعریف شد و یافته‌ها نشان داد سبک زندگی سلامت‌محور دانشجویان بر حسب جنسیت، سن، قومیت، وضعیت تأهل و نوع دانشگاه آن‌ها متفاوت است و اشکال متفاوت سرمایه انسانی از جمله اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی با سبک زندگی سلامت‌محور دانشجویان رابطه معنی‌داری دارد [۱۰]. یافته‌های مطالعه‌ای دیگر حاکی از آن است که شاخص‌های نامناسب سبک زندگی و خطرات بالقوه تهدیدکننده، روی سلامتی زنان شاغل تأثیر منفی دارد، از این رو استقرار برنامه‌های آموزشی و تسهیلات به‌دست‌آوردن شیوه‌های زندگی سالم برای زنان شاغل اهمیت دارد که از جمله‌ای برنامه‌ها تصحیح عادات غذایی، انجام فعالیت‌های بدنی روزمره و بهره‌وری از نیروی کار آن‌هاست و نهایتاً منجر به ارتقای سبک فرهنگ و سلامت جامعه می‌شود [۱۱].

یکی از عواملی که از سبک زندگی تأثیر می‌پذیرد، عملکرد تحصیلی دانشجویان است. در یک مطالعه با توجه به اهمیت پیشرفت تحصیلی دانشجویان و عوامل تأثیرگذار بر آن و از سوی دیگر با در نظر گرفتن کاهش پیشرفت تحصیلی، میزان پیش‌بینی‌پذیری هر یک از متغیرهای کیفیت زندگی، سبک زندگی، عملکرد تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی بررسی شد. نتایج نشان داد که کیفیت زندگی و سبک زندگی دانشجویان و عملکرد تحصیلی با هم ارتباطی ندارند و از مؤلفه‌های سبک زندگی فقط مؤلفه‌های نیاز به تأیید، تعلق اجتماعی و محتاط‌بودن می‌توانند کیفیت زندگی را پیش‌بینی کنند [۷].

دسته‌بندی عوامل تأثیرگذار در پیشرفت و عملکرد تحصیلی به سه شکل ارائه می‌شوند که عبارت‌اند از عوامل: فردی، درون‌سازمانی و برون‌سازمانی. در بین فردی متغیرهای؛ انگیزه، اضطراب، نحوه و روش‌های مطالعه، هوش، بدنی، سازش‌ناپاستگی رفتاری و شرایط عاطفی و روانی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأثیرگذار است [۱۲]. در پژوهشی که برای بررسی ارتباط مهارت تفکر انتقادی با خلاقیت و پیشرفت تحصیلی دانشجویان انجام شد، عواملی معرفی شدند که از یک سو بر فزونی تفکر خلاق و خلاقیت دانشجویان تأثیر



موضوع تحقیق حاضر، از دو پرسش‌نامه حساسیت اضطرابی و سبک زندگی استفاده شد. در پرسش‌نامه‌های طراحی شده، امکانی مبنی بر شناخت دانشجویان تکمیل‌کننده فرم وجود نداشت و اطلاعات فرم‌های تهیه‌شده به صورت محرمانه حفظ شد و صرفاً از نتایج استفاده شد.

پرسش‌نامه حساسیت اضطرابی با مقیاس‌های ریس یک پرسش‌نامه خودگزارش‌دهی است که ۱۶ سؤال با مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره صفر (کاملاً نادرست) تا نمره ۴ (کاملاً درست) دارد. ساختار این پرسش‌نامه از سه عامل سطح اول به نام ترس از نگرانی‌های بدنی (۸ سؤال)، ترس از نبود کنترل شناختی (۴ سؤال)، ترس از مشاهده‌شدن اضطراب از سوی دیگران (۴ سؤال) تشکیل شده است [۱۴]. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس، ثبات درونی بالای آن را (آلفای کرونباخ=۰/۹۳) نشان داده است [۱۵]. پایایی بازآزمایی بعد از ۲ هفته ۰/۷۵ و به مدت سه سال ۰/۷۱ بوده است که نشان می‌دهد پرسش‌نامه حساسیت اضطرابی یک سازه شخصیتی پایدار است [۱۴، ۱۶]. برای بررسی پایایی این روش، پرسش‌نامه بین ۵۰ نفر از دانشجویان توزیع شد و پایایی به‌دست‌آمده بر اساس روش آلفای کرونباخ ۸۷ درصد به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار بالای پرسش‌نامه برای اجرای آن در پژوهش حاضر است.

پرسش‌نامه سبک زندگی با مقیاس‌های آدلری ۶۲ سؤال دارد که هر جمله با عبارت (وقتی من بچه بودم ...) آغاز می‌شود و از آزمودنی می‌خواهد که خاطره‌های دوران کودکی خود را به یاد آورد [۱۷]. این پرسش‌نامه پنج خرده‌مقیاس حمایتی و پنج مقیاس اصلی دارد. پنج مقیاس اصلی شامل این موضوعات است: ۱- تعلق-علاقه اجتماعی که احساس تعلق فرد به جامعه را ارزیابی می‌کند؛ ۲- کنارآمدن که برآورد می‌کند فرد تا چه اندازه تمایل دارد در سه حیطه مربوط به تکالیف زندگی، یعنی ارتباطات اجتماعی و کار و صمیمیت، از روند قاعده‌مند پیروی کند؛ ۳- مسئولیت‌پذیری به ارزیابی این نکته می‌پردازد که تا چه اندازه هدایت و رهبری دیگران برای فرد خوشایند و پذیرفتنی است؛ ۴- نیاز به تأیید ارزیابی می‌کند فرد تا چه اندازه به اظهارنظرهای دیگران بها می‌دهد و نظر آن‌ها را حائز اهمیت می‌داند؛ ۵- محتاط‌بودن برآورد می‌کند فرد تا چه اندازه در موقعیت‌های بین‌فردی احساس اعتماد و امنیت می‌کند.

پنج مقیاس حمایتی پرسش‌نامه نیز به این معنا است: ۱- سخت‌گیری به ارزیابی این نکته می‌پردازد که آیا فرد مایل است درباره خود دیدگاهی منفی داشته باشد یا خیر؛ ۲- مستحق‌بودن ارزیابی می‌کند آیا فرد معمولاً ترجیح می‌دهد در موقعیت‌های اجتماعی با او به‌منزله فردی استثنایی و منحصربه‌فرد رفتار شود یا نه؛ ۳- مورد علاقه همه بودن برآورد می‌کند آیا فرد به تأیید و تمجید دیگران اهمیت می‌دهد یا خیر؛ ۴- کوشش برای رسیدن به کمال، سطح ساختارگرایی و حل مسئله و مهارت‌های رویارویی

می‌گذارند و از سویی دیگر به ارتباط بیشتر دانشگاه‌ها با مراکز صنعتی منجر می‌شوند. این عوامل عبارت‌اند از تنوع در دروس آموزشی، امکانات آموزشی، استفاده از روش‌های پژوهشی و امکان اجرای تحقیقات علمی [۱۳].

در فصل امتحانات تغییراتی در وضعیت جسمانی دانش‌آموزان و دانشجویان از جمله تهوع، سردرد، دل‌درد و غیره دیده می‌شود که ناشی از تنش امتحانات است. این فشارها و تنش‌های ناشی از امتحانات، توأم با ایجاد مشکلات دیگری در زندگی به خوبی نمایان و بارز می‌شود که از این رو می‌بایست عوامل مؤثر از جمله عوامل تنش‌زا و سبک زندگی بر وضعیت جسمانی و روانی دانشجویان سنجیده شود. با نگاهی به پیشینه پژوهش‌های مرتبط با پیشرفت تحصیلی دانشجویان و تحقیق‌های انجام‌شده، مشخص شده است که عوامل: فردی، خانوادگی، آموزشی، اجتماعی و اقتصادی بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیرگذار هستند که در واقع این پیشرفت متأثر از سبک زندگی افراد است [۷].

به همین دلیل این مطالعه با هدف بررسی پیش‌بینی حساسیت اضطرابی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین در نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۹۶-۹۵ انجام شد.

## مواد و روش‌ها

این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی است که جامعه آماری آن شامل ۲۲۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین در نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۵ تا ۱۳۹۶ بودند. با توجه به جدول مورگان نمونه آماری برای جامعه ۲۲۶۰ نفر، ۳۵۰ نفر در نظر گرفته شد. با توجه به امکان ریزش در تعداد نمونه‌ها ۵۰۰ پرسش‌نامه برای توزیع در نظر گرفته شد. نهایتاً ۳۵۰ پرسش‌نامه از تمامی دانشجویان در مقاطع کاردانی، کارشناسی پیوسته و ناپیوسته و دکتری حرفه‌ای جمع‌آوری شدند که از این تعداد ۲۳۳ نفر زن و ۱۱۷ نفر مرد بودند. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده بود. ابتدا فهرست آماری تعداد دانشجویان از آموزش دانشگاه به تفکیک مقطع، رشته و دانشکده تهیه شد. سپس به طور تصادفی ساده و بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۵۰ دانشجو به عنوان آزمودنی‌های پژوهش انتخاب شدند و در پژوهش شرکت کردند.

معیارهای ورود و خروج افراد این بود که شرکت‌کننده دانشجوی مشروطی و مشکل‌دار اخلاقی نباشد، به لحاظ سلامت روانی مشکل روان‌پریشی<sup>۱</sup> نداشته باشد، دانشجوی نیم‌سال دوم سال ۹۶-۹۵ باشد، با توجه به تفاوت‌های سبک‌زندگی دانشجویان، دانشجوی ایرانی باشد و به گروه‌ها و اقلیت‌های خاص وابسته نباشد. برای جمع‌آوری اطلاعات در خصوص

1. Psychosis

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای مطالعه در کل دانشجویان (۳۵۰ نفر)

متغیر	میانگین $\pm$ انحراف معیار
حساسیت اضطرابی	۳۷/۸۶ $\pm$ ۸/۲۹
سبک زندگی	۱۴۴/۷۲ $\pm$ ۱۴/۸
نگرانی‌های بدنی	۱۸/۷۱ $\pm$ ۴/۶۱
نبود کنترل شناختی	۹/۶۶ $\pm$ ۲/۴۵
مشاهده اضطراب توسط دیگران	۹/۴۸ $\pm$ ۲/۳۵
تعلق-علاقه اجتماعی	۱۶/۲۵ $\pm$ ۲/۸۲
کنار آمدن	۲۳/۲۸ $\pm$ ۳/۱۲
مسئولیت‌پذیری	۱۸/۳۶ $\pm$ ۳/۱۱
نیاز به تأیید	۱۵/۷۹ $\pm$ ۳/۲۲
محتاط‌بودن	۱۱/۴۸ $\pm$ ۲/۶۵
حمایت‌طلبی	۵۹/۵۷ $\pm$ ۷/۴۶

مجله علمی  
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

حساسیت اضطرابی (شامل: مهم‌بودن، عصبی به نظر نرسیدن، نگران‌بودن از تمرکز نداشتن در کار، احساس لرزش در هنگام وحشت‌زدگی، مسلط‌بودن بر احساسات، وحشت‌زدگی همراه با احساس تهوع و غیره) است. پرسش‌نامه دوم نیز شامل دو بخش اطلاعات جمعیت‌شناختی و سؤالات مربوط به سبک زندگی است. بخش اول مشابه بخش اول پرسش‌نامه حساسیت اضطرابی است. سؤالات بخش سبک زندگی شامل: تعلق-علاقه اجتماعی، کنار آمدن، مسئولیت‌پذیری، نیاز به تأیید، محتاط‌بودن و مقیاس فرعی حمایت‌طلبی شامل: سخت‌گیری، مستحق‌بودن، مورد علاقه همه بودن، کوشش برای رسیدن به کمال و ملایمت است.

برای توصیف داده‌ها در سطح آمار توصیفی از فراوانی، مجموع، میانگین و انحراف استاندارد و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده و در سطح آمار استنباطی، چون هدف تحقیق بررسی رابطه بین متغیر پیش‌بینی با متغیر ملاک است، از روش تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شده است. تحلیل داده‌ها با نسخه ۲۴ نرم افزار آماری SPSS انجام شد. سطح معنی‌داری رابطه بین متغیرهای حساسیت اضطرابی و سبک زندگی کمتر از ۰/۰۱ بود.

### یافته‌ها

از مجموع ۳۵۰ نفر شرکت‌کننده، ۱۱۷ نفر (۳۴ درصد) پسر و ۲۳۳ نفر (۶۶ درصد) دختر بودند. در این مطالعه، دانشجویان مشغول تحصیل در پنج دانشکده بودند که ۴۴ نفر (۱۲/۶ درصد) در دانشکده پزشکی، ۵۰ نفر (۱۴/۳ درصد) در دندان‌پزشکی،

با فشار روانی را در شخص ارزیابی می‌کند؛ ۵- ملایمت برای ارزیابی سطح خوش‌بینی فرد درباره خود و جهان اطراف استفاده می‌شود.

برای بررسی پایایی و اعتبار پرسش‌نامه، سازندگان آزمون، درباره پنج مقیاس اصلی، برآوردهای مربوط به همسانی درونی این ابزار را با ضرایب آلفا در طیفی میان ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب‌های آزمون بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۰ بوده است. این پرسش‌نامه در ایران روی ۵۱۳ جوان ۱۸ تا ۴۰ ساله شهر تهران هنجاریابی شده و پنج عامل نسخه اصلی را در نمونه ایرانی معتبر گزارش کرده است. در این تحقیق برای محاسبه ضریب پایانی از روش بازآزمایی و همسانی درونی استفاده و برای پنج مقیاس اصلی بین ۰/۵۷ تا ۰/۷۶ برآورد شده است [۱۸].

برای بررسی اعتبار پرسش‌نامه از اعتبار صوری (محتوایی) و سازه استفاده شد و با نظرسنجی از متخصصان، پنج عامل اصلی استخراج شده و همبستگی بالایی (۰/۷۵) بین عامل‌های به‌دست‌آمده با عامل‌های پرسش‌نامه اصلی گزارش شده است. برای بررسی پایایی این روش، پرسش‌نامه بین ۵۰ نفر از دانشجویان توزیع شد و پایایی به‌دست‌آمده بر اساس روش آلفای کرونباخ ۷۹ درصد به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار بالای پرسش‌نامه برای اجرای آن در پژوهش حاضر است.

سؤالات پرسش‌نامه اول عبارت است از دو بخش اطلاعات جمعیت‌شناختی (شامل: سن، جنسیت، مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی، دانشکده و محل سکونت) و سؤالات مربوط به

جدول ۲. خلاصه مدل بین مؤلفه‌های سبک زندگی و حساسیت اضطرابی براساس روش همبستگی پیرسون

مدل	همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
تعلق-علاقه اجتماعی	۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۰۱ <sup>a</sup>	۴/۳۷
کنار آمدن	۰/۲۴	۰/۰۶	۰/۰۶ <sup>a</sup>	۴/۲۸
مسئولیت‌پذیری	۰/۲۱	۰/۴۵	۰/۰۴۲ <sup>a</sup>	۴/۳
نیاز به تأیید	۰/۲۶	۰/۰۷	۰/۰۷ <sup>a</sup>	۴/۲۵
محتاط‌بودن	۰/۲	۰/۰۵	۰/۰۴ <sup>a</sup>	۴/۳۱
حمایت‌طلبی	۰/۲۵	۰/۶۵	۰/۶۲ <sup>a</sup>	۴/۲۶

۲. متغیرهای پیش‌بین: تعلق-علاقه اجتماعی، کنار آمدن، مسئولیت‌پذیری، نیاز به تأیید، محتاط‌بودن و حمایت‌طلبی

مجله علمی  
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

در جدول شماره ۲، همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های سبک زندگی و حساسیت اضطرابی بررسی شد. برای اینکه بررسی شود مؤلفه‌های سبک زندگی تا چه حد می‌توانند حساسیت اضطرابی را پیش‌بینی کنند، ابتدا گزارشی از ضریب همبستگی بین مؤلفه‌های مذکور ارائه و سپس از آزمون رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد که نتایج حاصل در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از جدول شماره ۳، از آنجا که

۶۱ نفر (۱۷/۴ درصد) در بهداشت، ۷۸ نفر (۲۲/۳ درصد) در پیراپزشکی و ۱۱۷ نفر (۳۳/۴ درصد) در دانشکده پرستاری و مامایی بودند. نتایج توصیفی نمره‌های سبک زندگی و مؤلفه‌های آن و همچنین حساسیت اضطرابی و مؤلفه‌های آن در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

برای بررسی پیش‌بینی حساسیت اضطرابی با مؤلفه‌های سبک زندگی از آزمون رگرسیون چندگانه به روش همزمان و برای بررسی همبستگی آن‌ها از آزمون پیرسون استفاده شد.

جدول ۳. آزمون رگرسیون چندگانه به روش همزمان بین مؤلفه‌های سبک زندگی با حساسیت اضطرابی

متغیرهای رگرسیون	منبع تغییرپذیری	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	$\beta$	سطح معنی داری
تعلق-علاقه اجتماعی	رگرسیون	۱۱۳/۲۱	۱۱۳/۲۱۰	-۰/۱۳	۰/۰۱
	باقی‌مانده	۶۶۳۱/۶۴	۱۹۷۰۶		
کنار آمدن	رگرسیون	۳۹۰/۲۴	۳۹۰/۲۴	۰/۲۴	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۶۳۵۴/۶۱	۱۸۷۲۶		
مسئولیت‌پذیری	رگرسیون	۳۰۳/۶	۳۰۳/۶	-۰/۲۱	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۶۴۴۱/۲۶	۱۸۵۱		
نیاز به تأیید	رگرسیون	۴۶۳/۵۶	۴۶۳/۵۶	-۰/۲۶	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۶۲۸۵/۳	۱۸۰۵		
محتاط‌بودن	رگرسیون	۲۶۷/۲۸	۲۶۷/۲۸	۰/۲	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۶۴۷۷/۴۷	۱۸/۶۱		
حمایت‌طلبی	رگرسیون	۴۳۶/۳۲	۴۳۶/۳۲	-۰/۲۵	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۶۳۰۸/۵۴	۱۸/۱۳		

مجله علمی  
دانشگاه علوم پزشکی قزوین



پذیرفت، نتیجه گرفت عوامل روانی اجتماعی، نقش مهمی در ایجاد اختلال‌های روانی ایفا می‌کنند. از جمله مهم‌ترین این عوامل روانی اجتماعی وضعیت تأهل، فقر اقتصادی، حوادث ناخوشایند زندگی، محیط نامتعادل هیجانی، تنش‌های مزمن، ناکامی‌های مکرر، مهاجرت و محیط که در نوع خود، این عوامل پیش‌بینی‌پذیر نیستند. برای جلوگیری از شکل‌گیری این اختلال‌ها در جامعه باید راهکارهایی کاربردی و مناسب ارائه شود و مورد چالش قرار بگیرد. این راهکارها باید به سمتی سوق یابند که به ایجاد موقعیت امن و آرام، بدون تنش، اعتدال هیجانی، حرمت‌گذاری به افراد و محیط در جامعه منجر شوند. با فراهم‌شدن هر یک از این مؤلفه‌ها، حساسیت اضطرابی افراد کمتر می‌شود و احساساتی همچون ترس و اضطراب کاهش یافته و زمینه برای بهبود سبک زندگی دانشجویان و سایر افراد جامعه فراهم می‌شود [۱۹].

نتایج مطالعه‌ای با هدف مشخص کردن ارتباط باورهای فراشناختی و حساسیت اضطرابی در رابطه بین روان‌رنجورخویی<sup>۲</sup> با همبودی اضطراب و افسردگی نشان داد بین متغیرهای روان‌رنجورخویی، باورهای فراشناختی و حساسیت اضطرابی با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت وجود دارد. می‌توان نتیجه گرفت مشکلات مربوط به حساسیت‌های اضطرابی و افسردگی در اثر چندین عامل شکل می‌گیرد و درمان و تداوم‌نداشتن آن‌ها همزمان با درمان روان‌رنجورخویی و نیز حضور باورهای فراشناختی، حساسیت اضطرابی را کمتر می‌کند [۲۰].

در پژوهشی که تأثیر درمان مبتنی بر شناخت رفتارها و آگاهی ذهن را بر حساسیت‌های اضطرابی بررسی کرد، نتایج حاکی از اثربخش بودن این تأثیر بودند. از این رو استفاده از درمان مبتنی بر شناخت و اصلاح رفتار و ذهن‌آگاهی به کاهش حساسیت اضطرابی و اختلالات مربوط به آن منجر می‌شود [۲۱].

البته نتایج مطالعاتی هم مغایر با مطالعه حاضر بودند، از جمله در مطالعه‌ای که رابطه کیفیت سبک زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان را با پیشرفت تحصیلی شان بررسی کرد، نشان داد از بین مؤلفه‌های سبک زندگی سه مؤلفه محتاط‌بودن، نیاز به تأیید و تعلق داشتن، توانایی پیش‌بینی معنی‌دار پیشرفت تحصیلی را دارند. اما بین کیفیت و سبک زندگی و عملکرد تحصیلی با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود ندارد. از این رو بهبود جداگانه هر یک از مؤلفه‌های سبک زندگی به ارزش و اهمیتی که خانواده‌ها به این معیارها می‌دهند، بستگی دارد. به همین دلیل، خانواده‌ها باید به فرزندانشان، آموزش درست و جامعی بدهند تا شرایط روحی مناسب را درون خانواده فراهم کنند که نهایتاً منجر به پیشرفت تحصیلی فرزندان می‌شود [۷].

در مطالعه‌ای دیگر گزارش شده است که هیچ یک از مؤلفه‌های

سطح معنی‌داری مؤلفه تعلق-علاقه اجتماعی برابر با ۰/۰۲ و سطح معنی‌داری مؤلفه‌های کنارآمدن، مسئولیت‌پذیری، نیاز به تأیید، محتاط‌بودن، حمایت‌طلبی برابر با ۰/۰۰۱ است، مشخص می‌شود رابطه معنی‌داری بین همه مؤلفه‌های سبک زندگی و حساسیت اضطرابی وجود دارد.

طبق جدول شماره ۲ تعلق-علاقه اجتماعی، کنارآمدن، مسئولیت‌پذیری، نیاز به تأیید، محتاط‌بودن و حمایت‌طلبی، حساسیت اضطرابی را به طور مثبت پیش‌بینی می‌کنند. در واقع می‌توان گفت افزایش تمامی متغیرها باعث افزایش حساسیت اضطرابی می‌شود. بنابراین با استفاده از نتایج موجود در جدول شماره ۳، می‌توان معادله خط رگرسیونی را در فرمول شماره ۱ ارائه داد:

۱.

$$Y = 22/17 + 0/09 X_1 + 0/4 X_2 - 0/03 X_3 + 0/23 X_4 + 0/06 X_5 + 0/1 X_6$$

تعلق-علاقه اجتماعی:  $X_1$ ، کنارآمدن:  $X_2$ ، مسئولیت‌پذیری:  $X_3$ ، نیاز به تأیید:  $X_4$ ، محتاط‌بودن:  $X_5$ ، حمایت‌طلبی:  $X_6$  و حساسیت اضطرابی:  $Y$ .

بنابراین با مشاهده معادله خط رگرسیون می‌توان به این نتیجه رسید که در این مطالعه، مؤلفه‌های تعلق-علاقه اجتماعی، کنارآمدن، مسئولیت‌پذیری، نیاز به تأیید، محتاط‌بودن و حمایت‌طلبی قادرند حساسیت اضطرابی را پیش‌بینی کنند.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج کلی تحقیق حاضر حاکی از آن است که رابطه معنی‌دار مثبتی بین سبک زندگی با حساسیت اضطرابی وجود دارد. تمامی مؤلفه‌های حساسیت اضطرابی (که عبارت‌اند از: نگرانی‌های بدنی، نبود کنترل شناختی و مشاهده اضطراب از سوی دیگران) به طور جداگانه با تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی از جمله تعلق-علاقه اجتماعی، کنارآمدن، مسئولیت‌پذیری، نیاز به تأیید، محتاط‌بودن و حمایت‌طلبی می‌توانند پیش‌بینی شوند. این نکته را آزمون رگرسیون چندگانه تعیین می‌کند و نهایتاً بر اساس این مؤلفه‌ها معادله رگرسیون به دست می‌آید که به صورت خطی است و ارتباط حساسیت اضطرابی با تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی را نشان می‌دهد. مؤلفه‌های تعلق-علاقه اجتماعی، کنارآمدن، مسئولیت‌پذیری، نیاز به تأیید، محتاط‌بودن و حمایت‌طلبی قادر به پیش‌بینی حساسیت اضطرابی هستند.

نتایج این تحقیق با تحقیقات انجام‌شده در این زمینه، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت مطالعه‌ای که برای اصلاح سبک زندگی افراد برای پیشگیری از اختلال‌ها و مشکلات روانی که مهم‌ترین و شایع‌ترین آن‌ها اختلال افسردگی است، صورت

### حامی مالی

این مطالعه حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول، احمد پورشریفی در گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر است.

### مشارکت نویسندگان

مفهوم سازی: اصغر جعفری؛ تحقیق، بررسی، ویراستاری و نهایی سازی: احمد پورشریفی.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

### سپاسگزاری

از معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی قزوین و دانشجویان که ما را در انجام این مطالعه یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می کنیم.

سبک زندگی قدرت پیش بینی عملکرد تحصیلی را ندارند. از این رو، مؤلفه های سبک زندگی نمی توانند عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهند [۲۲]. در پژوهشی که بر اساس کیفیت زندگی، با هدف تأثیر درمان های گروهی، برای دستیابی به بهزیستی ذهنی و سلامت روان بهتر در افراد انجام شده بود، نتایج حاکی از آن بود که گروه درمانی، باعث کاهش افسردگی و نشانه های جسمانی حاصل از آن شده است، ولی بر اضطراب آزمودنی ها تأثیری نداشته است. همچنین این درمان مبتنی بر گروه، بر بُعد هیجانی بهزیستی ذهنی اثر داشته است، اما در بُعد شناختی آزمودنی ها تغییری ایجاد نکرده است [۲۳].

در پایان با توجه به اینکه تغییرات حساسیت اضطرابی بر اساس مؤلفه های سبک زندگی به طور جزئی قابل پیش بینی است، نتیجه می گیریم برای پیشگیری و کاهش سطح حساسیت اضطرابی دانشجویان، باید برای دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین، زمینه ارتقا و مطلوب سازی مؤلفه های سبک زندگی فراهم شود.

از آنجا که بین مؤلفه های سبک زندگی با حساسیت اضطرابی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رابطه وجود دارد و هر مؤلفه جداگانه می تواند حساسیت اضطرابی را پیش بینی کند، پیشنهاد می شود اول اینکه این تحقیق در سایر سازمان ها به خصوص سازمان های آموزشی دیگر، بررسی و نتایج با یکدیگر مقایسه شود؛ دوم اینکه برای کاهش حساسیت اضطرابی در بین دانشجویان، اقداماتی از جمله برگزاری کارگاه های آموزشی در زمینه سبک زندگی برای ارتقای سطح کیفی زندگی دانشجویان و غیره صورت پذیرد. همچنین در راستای توسعه بار تحقیقاتی موضوع پیشنهاد می شود در تحقیقی جداگانه، برای بررسی همین موضوع، به جای پرسش نامه از سایر ابزارهای تحقیقی استفاده شود و موضوع تحقیق برای گروه های سنی مختلف به کار رود تا بتوان نتایج را با اطمینان بیشتری ارائه داد.

در هر تحقیقی موانع و محدودیت هایی وجود دارد که هر چه گستردگی تحقیق، جامعه آماری و تعداد سؤالات بیشتر باشد موانع و محدودیت ها بیشتر خواهد بود. این تحقیق محدودیت هایی نیز داشت که عبارت اند از ۱- محدودیت های پرسش نامه؛ ۲- محدودیت هایی که کنترل آن ها از عهده محقق خارج بود مانند انتخاب نمونه، دقت ابزار و پرسش نامه ها؛ ۳- محدود بودن مطالعات در زمینه جامعه مطالعه شده و ۴- کمبود منابع داخلی و خارجی به دلیل جدید بودن موضوع مطالعه شده.

### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر به شماره پایان نامه ۲۰۷۲۱۶۰۳۹۵۲۰۴۸ تأیید شده است.

## References

- [1] Richeya JA, Schmidt NB, Hofmann SG, Timpano KR. Temporal and structural dynamics of anxiety sensitivity in predicting fearful responding to a 35% CO<sub>2</sub> challenge. *J Anxiety Disord.* 2010; 24(4):423-32. [DOI:10.1016/j.janxdis.2010.02.007] [PMID]
- [2] Cox BJ, Enss MW, Freeman P, Walker JR. Anxiety sensitivity and major depression: Examination of affective state dependence. *Behav Res Ther.* 2010; 39 (11):1349-56. [DOI:10.1016/S0005-7967(00)00106-6]
- [3] Golmohammadi K, Mantashloo S, Tavana Z. The role of meta-cognitive beliefs and anxiety sensitivity in prediction of social anxiety. *J Mazandaran Uni Med Sci.* 2016; 26(136):179-84. [In Persian]
- [4] Abedi AA, Taher M, Jafari Sani B, Mojarad A. The effect of attention control training on attention bias and anxiety sensitivity in students with social anxiety disorder. *Q J Child Mental Health.* 2017; 4(1):3-12. [In Persian]
- [5] Mashhadi A, Gasemipoor A, Akbari E, ElBeigi R, Hasanzadeh S. The role of anxiety sensitivity and emotion regulation in prediction of students social anxiety disorder. *Knowl Res Appl Psychol.* 2013; 14(2):89-99. [In Persian]
- [6] Amani M, Shiri E, Valipoor M, Shiri V. The role of anxiety sensitivity and cognitive emotion regulation in the anxiety and depression. *J Res Psychol Health.* 2013; 7(1):29-39. [In Persian]
- [7] Saedi Z, Farahbakhsh K. Relation among Quality of life, life style, academic performance with academic achievement in Isfahan University of Medical Sciences student's. *Edu Strategies Med Sci.* 2016; 9(3):176-85. [In Persian]
- [8] Khajenoori B, Ruhani A, Hashemi S. Lifestyle and body image: Case study Shirazian Women. *Iran J Cult Res.* 2011; 4(1):79-104. [In Persian]
- [9] Skandari H, Gatezadeh A, Borjali A, Farrokhi N, Sohrabi F. Explanation of Depression Level Based On Lifestyle through the Mediation of Social Health and Quality Life. *Int J Behav Sci.* 2017; 10(3):145-50.
- [10] Karami K, Rezaadoust K, Abdizadeh S, Chebisheh F. Factors affected Health-oriented life style in students of Jundi Shapur University of Medical Sciences and Shahid Chamran University of Ahvaz. *J Soc Dev.* 2015; 10(1):97-126. [In Persian]
- [11] Ahmadi B, Azmal M, Janani L, Bayatrizi M, Nooghani F. Healthy lifestyle and anthropometric measurements among employed women: The women's health initiative. *J Payavard Salamat.* 2017; 11(2):189-200. [In Persian]
- [12] Sharifian F, Nasr A, Abedi L. Indicators of academic performance and evaluation of its implementation by faculty members. *New Thought Edu.* 2010; 1(1):9-33. [In Persian]
- [13] Mohammadi D, Moslemi Z, Ghomi M. The relationship between critical thinking skills with creativity and academic achievement in students Qom University of Medical Sciences. *Edu Strategies Med Sci.* 2016; 9(1):79-89. [In Persian]
- [14] Reiss S, Peterson RA, Gursky DM, McNally RJ. Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behav ResTher.* 1986; 24(1):1-8. [DOI:10.1016/0005-7967(86)90143-9]
- [15] Naifeh JA, Tull MT, Gratz KL. Anxiety sensitivity, emotional avoidance, and PTSD symptom severity among crack/cocaine dependent patients in residential treatment. *Cognit Ther Res.* 2012; 36(3):247-57. [DOI:10.1007/s10608-010-9337-8] [PMID] [PMCID]
- [16] Jafari A, Poyamanesh J, Gorbaniyan N, Kabiri M. The effectiveness of schema therapy on moderating early maladaptive schemas and reducing students' anxiety sensitivity. *J Edu Sci.* 2013; 6(24):79-91. [In Persian]
- [17] Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings. New York: Basic Book; 1956.
- [18] Tagharobi Z. Predictors of academic performance of nursing graduates University of Medical Sciences. *J Edu Strategies.* 2011; 3(3):131-27. [In Persian]
- [19] Norbala A, Damari B, Riyazi S. Lifestyle modifications in the prevention of common mental disorders, especially depressive disorders. *Daneshvar Med.* 2014; 22(113):1-12. [In Persian]
- [20] Besharat MA, Baharamizade H, Fati L, Hasanabadi HR. Mediating role of metacognitive beliefs and anxiety sensitivity on the relationship between neuroticism with comorbidity of anxiety and depression. *J Appl Psychol.* 2015; 9(34): 7-23. [In Persian]
- [21] Alimehdi M, Ehteshamzadeh P, Naderi F, Eftekharsadi Z, Pasha RA. Comparative study of the effectiveness of cognitive behavioral therapy and mindfulness based stress reduction on anxiety sensitivity and symptoms of generalized anxiety disorder. *Middle East J Disabil Stu.* 2017; 7:73. [In Persian]
- [22] Prochaska JO, Norcross JC. Systems of psychotherapy: Atrast theoretical analysis [Y SeyedMohammadi, Persian trans]. Tehran: Ravan; 2010.
- [23] Ghasemi N, Kajbaf MB, Rabiei M. The effectiveness of quality of life therapy (QOLT) on subjective well-being (SWB) and mental health. *J Clin Psychol.* 2011; 3(10):23-34. [In Persian]

---

This Page Intentionally Left Blank

---