

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه خوارزمی

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد در رشته‌ی روان‌شناسی بالینی

تأثیر ارزیابی مجدد و فرونشانی تجارب هیجانی بر واکنش‌های قلبی / عروقی و نظم-

جویی شناختی هیجان بر اساس سیستم فعال ساز رفتاری (BAS) و سیستم بازداری

رفتاری (BIS)

شادی ظفرامیلی

استاد راهنما:

دکتر جعفر حسینی

استاد مشاور:

دکتر جواد صالحی فدردی

اسفند ۱۳۹۰

هیچ کنجی بی دد و بی دام نیست

جز به خلوتگاه حق آرام نیست

تو مگو ما را بر آن شه بار نیست

با کریمان کارها دشوار نیست

تقدیم به:

سرو بلند بالای مهربان و دوست داشتنی و علم‌دار ایثار، مادرم

اسوهی انسانیت و استقامت، پدرم

و تقدیم به همه‌ی اساتیدی که با تمام وجودشان لحظه‌ای از

بذر روشنی و نشر آگاهی دریغ نکردند.

عاشقان را شد مدرس حسن دوست

دفتر و درس و سبقشان کوی اوست

اکنون که ماحصل اراده و تلاش خود را به رشته تحریر درآورده‌ام، تا در راه رضای خدا به عنوان یک سرباز، خدمت به ایران و مردم را محور آمالم قرار دهم، لازم میدانم مراتب قدرشناسی و حق‌گزاری خویش را به پیشگاه فرهیختگان و اندیشمندی که در این مسیر معنوی مرا بی دریغ یاری نمودند تقدیم نمایم.

جناب آقای دکتر حسنی، استاد فرهیخته و بزرگوار و جناب آقای دکتر صالحی فدردی، استاد فهیم و گرانسنگ که زحماتشان را هیچگاه فراموش نخواهم کرد و سربلندی و سلامتی‌شان را از خداوند منان مسئلت دارم.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر ارزیابی مجدد و فرونشانی تجارب هیجانی منفی بر واکنش‌های قلبی- عروقی و نظم‌جویی شناختی هیجان با نگاه به ابعاد سیستم فعال‌ساز رفتاری (BAS) و سیستم بازداری رفتاری (BIS) بود. بدین منظور، ابتدا ۵۵۷ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی گری- ویلسون را تکمیل نمودند؛ سپس بر اساس نمرات انتهایی توزیع در دو بعد سیستم فعال‌ساز رفتاری و سیستم بازداری رفتاری، چهار گروه ۲۰ نفری (سیستم بازداری رفتاری بالا، سیستم بازداری رفتاری پایین، سیستم فعال‌ساز رفتاری بالا، سیستم فعال‌ساز رفتاری پایین) انتخاب شدند. ابتدا سه مرتبه شاخص‌های فشارخون سیستولیک، دیاستولیک و ضربان قلب آزمودنی‌ها ثبت گردید و آن‌ها به پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان پاسخ دادند. در مرحله‌ی بعد، واکنش‌های قلبی- عروقی شرکت‌کننده‌ها متعاقب حالت‌های القای ساده، ارزیابی مجدد و فرونشانی تجارب هیجانی منفی مورد ثبت قرار گرفت و پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که هنگام القای تجارب هیجانی منفی افراد با خصوصیات سیستم بازداری بالا بیشترین افزایش در فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را نشان دادند، درحالی‌که افراد با خصوصیات سیستم بازداری پایین بیشترین افزایش در ضربان قلب را به همراه داشتند. از سوی دیگر، ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی منجر به کاهش فشارخون سیستولیک و دیاستولیک شد و تفاوت معنی‌داری بین گروه‌ها دیده نشد. اما، ارزیابی مجدد منجر به افزایش ضربان قلب شد و این افزایش در افراد با خصوصیات سیستم بازداری بالا بیشتر از افراد با خصوصیات سیستم بازداری پایین بود. از طرفی فرونشانی تجارب هیجانی منفی منجر به افزایش فشارخون سیستولیک و ضربان قلب شد، این افزایش در افراد با خصوصیات سیستم بازداری بالا بیشتر از دیگر افراد بود، همچنین، فرونشانی منجر به بیشترین افزایش در فشارخون دیاستولیک در افراد با خصوصیات سیستم بازداری بالا شد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که القای تجارب هیجانی منفی منجر به کاهش معنی‌دار راهبردهای ملامت خویش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌پذیری، و افزایش

راهبردهای تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران شد. از سوی دیگر، ارزیابی مجدد کاهش در راهبردهای ملامت خویش، نشخوارگری، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌پذیری و افزایش در راهبردهای تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را به همراه داشت. در انتها، فرونشانی تجارب هیجانی منفی منجر به کاهش راهبردهای ملامت خویش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌پذیری و افزایش استفاده از راهبردهای فاجعه‌سازی و ملامت دیگران شد. در مجموع، یافته‌های پژوهش بیانگر این مطلب هستند که ابعاد سیستم فعال-ساز رفتاری و سیستم بازدارنده رفتاری نقش تعدیل‌گری در مکانیسم‌های قلبی-عروقی راهبردهای ارزیابی مجدد و فرونشانی نظم‌جویی هیجان دارند و این راهبردها تاثیر متفاوتی بر واکنش‌های قلبی-عروقی دارند. همچنین، تاثیرات متفاوت راهبردهای نظم‌جویی هیجان بر واکنش‌های قلبی-عروقی و نظم‌جویی شناختی هیجان بر اساس ابعاد شخصیتی متفاوت، از مسائل قابل تامل در زمینه‌ی آسیب‌شناسی، روش‌های درمانی و دیگر مسائل پژوهشی می‌باشد.

کلید واژه‌ها: نظم‌جویی هیجان، ارزیابی مجدد، فرونشانی، واکنش‌های قلبی-عروقی،

نظم‌جویی شناختی هیجان، سیستم فعال‌ساز رفتاری، سیستم بازدارنده رفتاری.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: مقدمه و بیان مساله

| | | |
|-------|--|----|
| ۲-۱-۱ | مقدمه..... | ۲ |
| ۲-۱-۲ | بیان مساله..... | ۵ |
| ۳-۱-۱ | سوال های پژوهش..... | ۱۵ |
| ۴-۱-۱ | فرضیه های پژوهش..... | ۱۵ |
| ۵-۱-۱ | ضرورت و اهمیت پژوهش..... | ۱۶ |
| ۶-۱-۱ | تعریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش..... | ۱۷ |

فصل دوم: گستره ی نظری و پیشینه ی پژوهش

| | | |
|-------|---|----|
| ۲-۱-۲ | هیجان و نظم جویی هیجان..... | ۲۱ |
| ۲-۲-۲ | نظم جویی هیجان و آسیب روانی..... | ۲۷ |
| ۳-۲-۲ | نظم جویی شناختی هیجان..... | ۳۰ |
| ۴-۲-۲ | نظریه ی شخصیتی گری..... | ۳۳ |
| ۴-۲-۱ | شخصیت و هیجان..... | ۳۵ |
| ۵-۲-۲ | شخصیت و واکنش های قلبی - عروقی..... | ۳۹ |
| ۶-۲-۲ | تاثیر تجارب هیجانی بر واکنش های قلبی - عروقی..... | ۴۲ |
| ۷-۲-۲ | خلاصه ی فصل..... | ۵۰ |

فصل سوم: روش‌شناسی

- ۳-۱- طرح و متغیرهای اصلی پژوهش..... ۵۳
- ۳-۲- جامعه‌ی آماری، گروه نمونه‌ی مورد مطالعه، حجم نمونه و شیوه نمونه‌گیری..... ۵۳
- ۳-۲-۱- معیارهای ورود..... ۵۵
- ۳-۳- ابزارهای پژوهش..... ۵۵
- ۳-۳-۱- پرسشنامه‌ی خصوصیات جمعیت‌شناختی و ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها..... ۵۵
- ۳-۳-۲- پرسشنامه‌ی شخصیت‌گری- ویلسون..... ۵۵
- ۳-۳-۳- فرم کوتاه پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان..... ۵۶
- ۳-۳-۴- دستگاه فشارسنج..... ۵۷
- ۳-۳-۵- قطعه فیلم‌های هیجانی..... ۵۷
- ۳-۴- روند اجرای آزمایش و جمع‌آوری داده‌ها..... ۵۸
- ۳-۵- طرح آماری و شیوه‌ی تجزیه و تحلیل اطلاعات پژوهش..... ۵۹

فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

- ۴-۱- اطلاعات توصیفی گروه نمونه..... ۶۲
- ۴-۲- شاخص‌های توصیفی فشارخون سیستولیک، فشارخون دیاستولیک و ضربان قلب در حالت پایه و حالت هیجانی..... ۶۲
- ۴-۳- بررسی واکنش‌های قلبی- عروقی و حالت پایه، حالت القای هیجان منفی، ارزیابی مجدد و فرونشانی تجارب هیجانی منفی..... ۶۴
- ۴-۳-۱- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر فشارخون سیستولیک با توجه به نقش متغیر گروه..... ۶۵
- ۴-۳-۲- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر فشارخون دیاستولیک با توجه به نقش متغیر گروه..... ۷۱

- ۳-۳-۴- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر ضربان قلب با توجه به نقش متغیر گروه.....۷۶
- ۴-۴- شاخص‌های توصیفی متغیرهای آزمون شناختی نظم‌جویی هیجان در حالت پایه و حالت- های هیجانی.....۸۱
- ۵-۴- تحلیل آماری مربوط به متغیرها آزمون نظم‌جویی شناختی هیجان در حالت پایه، حالت القای هیجان منفی، ارزیابی مجدد و فرونشانی هیجان منفی.....۸۵
- ۵-۴-۱- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر راهبرد ملامت خویش با توجه به نقش متغیر گروه.....۸۵
- ۵-۴-۲- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر راهبرد پذیرش با توجه به نقش متغیر گروه.....۸۷
- ۵-۴-۳- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر راهبرد نشخوارگری با توجه به نقش متغیر گروه.....۸۹
- ۵-۴-۴- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر راهبرد تمرکز مجدد مثبت با توجه به نقش متغیر گروه.....۹۱
- ۵-۴-۵- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی با توجه به نقش متغیر گروه.....۹۲
- ۵-۴-۶- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر راهبرد ارزیابی مجدد مثبت با توجه به نقش متغیر گروه.....۹۴
- ۵-۴-۷- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر راهبرد دیدگاه‌پذیری با توجه به نقش متغیر گروه.....۹۶
- ۵-۴-۸- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر راهبرد فاجعه‌سازی با توجه به نقش متغیر گروه.....۹۸
- ۵-۴-۹- بررسی تاثیر القای تجارب هیجانی منفی، فرونشانی و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی بر راهبرد ملامت دیگران با توجه به نقش متغیر گروه.....۱۰۰

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

- ۱-۵- نکات کلی..... ۱۰۶
- ۲-۵- تاثیر القای ساده‌ی تجارب هیجانی منفی بر واکنش‌های قلبی- عروقی با نگاه به ابعاد سیستم فعال‌ساز رفتاری و سیستم بازدارنده رفتاری..... ۱۰۶
- ۳-۵- تاثیر ارزیابی مجدد شناختی و فرونشانی رفتار بیانگر بر واکنش‌های قلبی- عروقی با نگاه به ابعاد سیستم فعال‌ساز رفتاری و سیستم بازدارنده رفتاری..... ۱۰۸
- ۴-۵- تاثیر القای ساده‌ی تجارب هیجانی منفی بر نظم‌جویی شناختی هیجان با نگاه به ابعاد سیستم فعال‌ساز رفتاری و سیستم بازدارنده رفتاری..... ۱۱۱
- ۵-۵- تاثیر ارزیابی مجدد شناختی و فرونشانی رفتار بیانگر بر نظم‌جویی شناختی هیجان با نگاه به ابعاد سیستم فعال‌ساز رفتاری و سیستم بازدارنده رفتاری..... ۱۱۲
- ۶-۵- جمع‌بندی نهایی تفسیرها..... ۱۱۳
- ۷-۵- محدودیت‌های پژوهش..... ۱۱۵
- ۸-۵- پیشنهادهای پژوهش..... ۱۱۵
- منابع و مأخذ..... ۱۱۷

پیوست‌ها

- پیوست الف) پرسشنامه‌ی خصوصیات جمعیت شناختی..... ۱۳۲
- پیوست ب) پرسشنامه‌ی شخصیتی گری - ویلسون..... ۱۳۳
- پیوست ج) فرم کوتاه پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان..... ۱۴۲
- پیوست د) فرم رضایت‌نامه‌ی شرکت در پژوهش..... ۱۴۳

چکیده‌ی انگلیسی

فهرست جداول

| عنوان و شماره | صفحه |
|--|------|
| جدول ۱-۳: شاخص‌های توصیفی ابعاد BAS و BIS در سطح نمونه‌ی اولیه | ۵۴ |
| جدول ۲-۳: معیار در نظر گرفته شده برای انتخاب آزمودنی‌ها در چهار گروه اصلی پژوهش | ۵۴ |
| جدول ۱-۴: شاخص‌های توصیفی مربوط به سن افراد نمونه بر حسب مقطع تحصیلی | ۶۲ |
| جدول ۲-۴: میانگین و انحراف استاندارد فشارخون سیستولیک، فشارخون دیاستولیک و ضربان در حالت پایه و القای هیجان منفی | ۶۳ |
| جدول ۳-۴: میانگین و انحراف استاندارد فشارخون سیستولیک، فشارخون دیاستولیک و ضربان قلب در حالت ارزیابی مجدد و فرونشانی تجارب هیجانی منفی | ۶۳ |
| جدول ۴-۴: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی بر اساس متغیر | ۶۵ |
| جدول ۵-۴: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی اثرات حالت‌های هیجانی و گروه بر فشارخون سیستولیک | ۶۶ |
| جدول ۶-۴: مقایسه‌های جفتی بون‌فرنی فشارخون سیستولیک در چهار گروه آزمودنی در حالت القای هیجان منفی، ارزیابی مجدد هیجان منفی و فرونشانی هیجان منفی | ۶۷ |
| جدول ۷-۴: آزمون تی جفتی برای مقایسه‌ی فشارخون سیستولیک در حالت پایه و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی | ۶۹ |
| جدول ۸-۴: آزمون تی جفت شده بون‌فرنی برای مقایسه‌ی فشارخون سیستولیک در حالت پایه و فرونشانی تجارب هیجانی منفی | ۷۰ |
| جدول ۹-۴: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی بر اساس متغیر گروه | ۷۱ |

| | |
|---|----|
| جدول ۴-۱۰: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی اثرات حالت‌های هیجانی و گروه بر فشارخون دیاستولیک..... | ۷۲ |
| جدول ۴-۱۱: مقایسه‌های جفتی بون‌فرنی فشارخون دیاستولیک در چهار گروه آزمودنی در حالت القای هیجان منفی، ارزیابی مجدد هیجان منفی و فرونشانی هیجان منفی..... | ۷۲ |
| جدول ۴-۱۲: آزمون تی جفت شده برای مقایسه‌ی فشارخون دیاستولیک در حالت پایه و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی..... | ۷۵ |
| جدول ۴-۱۳: آزمون تی جفت شده برای مقایسه‌ی فشارخون دیاستولیک در حالت پایه و فرونشانی تجارب هیجانی منفی..... | ۷۶ |
| جدول ۴-۱۴: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی بر اساس متغیر گروه..... | ۷۶ |
| جدول ۴-۱۵: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی اثرات حالت‌های هیجانی و گروه بر ضربان قلب..... | ۷۷ |
| جدول ۴-۱۶: مقایسه‌های جفتی بون‌فرنی ضربان قلب در چهار گروه آزمودنی در حالت القای هیجان منفی، ارزیابی مجدد هیجان منفی و فرونشانی هیجان منفی..... | ۷۸ |
| جدول ۴-۱۷: آزمون تی جفتی برای مقایسه‌ی ضربان قلب در حالت پایه و ارزیابی مجدد تجارب هیجانی منفی..... | ۸۰ |
| جدول ۴-۱۸: آزمون تی جفت شده برای مقایسه‌ی ضربان قلب در حالت پایه و فرونشانی تجارب هیجانی منفی..... | ۸۰ |
| جدول ۴-۱۹: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای آزمون نظم‌جویی شناختی هیجان در حالت پایه و القای هیجان منفی..... | ۸۱ |
| جدول ۴-۲۰: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای آزمون نظم‌جویی شناختی هیجان در حالت ارزیابی مجدد و فرونشانی تجارب هیجانی منفی..... | ۸۳ |
| جدول ۴-۲۱: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی بر اساس متغیر گروه..... | ۸۵ |

| | |
|---|----|
| جدول ۴-۲۲: آزمون تی جفت‌شده برای مقایسه‌ی راهبرد ملامت خویش در حالت‌های هیجانی | |
| مختلف..... | ۸۶ |
| جدول ۴-۲۳: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی | |
| بر اساس متغیر گروه..... | ۸۷ |
| جدول ۴-۲۴: آزمون تی جفت‌شده برای مقایسه‌ی راهبرد پذیرش در حالت‌های هیجانی | |
| مختلف..... | ۸۸ |
| جدول ۴-۲۵: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی | |
| بر اساس متغیر گروه..... | ۸۹ |
| جدول ۴-۲۶: آزمون تی جفت‌شده برای مقایسه‌ی راهبرد نشخوارگری در حالت‌های هیجانی | |
| مختلف..... | ۹۰ |
| جدول ۴-۲۷: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی | |
| بر اساس متغیر گروه..... | ۹۱ |
| جدول ۴-۲۸: آزمون تی جفت‌شده برای مقایسه‌ی راهبرد تمرکز مجدد مثبت در حالت‌های | |
| هیجانی مختلف..... | ۹۱ |
| جدول ۴-۲۹: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی | |
| بر اساس متغیر گروه..... | ۹۳ |
| جدول ۴-۳۰: آزمون تی جفت‌شده برای مقایسه‌ی راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی در حالت- | |
| های هیجانی مختلف..... | ۹۳ |
| جدول ۴-۳۱: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی | |
| بر اساس متغیر گروه..... | ۹۵ |
| جدول ۴-۳۲: آزمون تی جفت‌شده برای مقایسه‌ی راهبرد ارزیابی مجدد مثبت در حالت‌های | |
| هیجانی مختلف..... | ۹۵ |
| جدول ۴-۳۳: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی | |
| بر اساس متغیر گروه..... | ۹۶ |

| | |
|---|-----|
| جدول ۴-۳۴: آزمون تی جفت‌شده برای مقایسه‌ی راهبرد دیدگاه‌پذیری در حالت‌های هیجانی | |
| مختلف..... | ۹۷ |
| جدول ۴-۳۵: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی | |
| بر اساس متغیر گروه..... | ۹۸ |
| جدول ۴-۳۶: آزمون تی جفت‌شده برای مقایسه‌ی راهبرد فاجعه‌سازی در حالت‌های هیجانی | |
| مختلف..... | ۹۹ |
| جدول ۴-۳۷: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مقایسه‌ی حالت‌های هیجانی | |
| بر اساس متغیر گروه..... | ۱۰۰ |
| جدول ۴-۳۸: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی اثرات حالت‌های هیجانی و گروه بر | |
| راهبرد ملامت دیگران..... | ۱۰۱ |
| جدول ۴-۳۹: مقایسه‌های جفتی بون‌فرنی ملامت دیگران در چهار گروه آزمودنی در حالت القای | |
| هیجان منفی، ارزیابی مجدد هیجان منفی و فرونشانی هیجان منفی..... | ۱۰۱ |
| جدول ۴-۴۰: آزمون تی جفت‌شده برای مقایسه‌ی راهبرد ملامت دیگران در حالت‌های هیجانی | |
| مختلف..... | ۱۰۳ |

فهرست اشکال

صفحه

عنوان و شماره

شکل ۱-۲: الگوی فرایندی نظم‌جویی هیجان (گروس، ۲۰۰۱)..... ۲۴

فصل اول

مقدمه و بیان مسأله

۱-۱- مقدمه

این‌گونه به نظر می‌رسد که تعارض‌ها، شکست‌ها و فقدان‌ها، سلامت انسان را تهدید می‌کنند، اما انسان توانایی فوق‌العاده‌ای برای نظم‌جویی این هیجان‌های برانگیخته شده دارد. تلاش برای نظم‌جویی هیجان‌ها^۱، به طور گسترده‌ای تعیین‌کننده‌ی اثری است که این مشکلات بر بهزیستی روانی و جسمانی ما دارند (گروس^۲، ۱۹۹۸a). الگوهای نظری نشان داده‌اند که نظم‌جویی موفق هیجان‌ها با نتایجی همچون بهزیستی، پیشرفت در روابط، تحصیل و کار همراه هستند (جان^۳ و گروس، ۲۰۰۴). در مقابل، ناتوانی در نظم‌جویی هیجان‌ها موجب اختلال‌هایی همچون اختلال شخصیت مرزی، اختلال افسردگی اساسی، اختلال دوقطبی، اختلال اضطراب فراگیر و اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود (آلداو^۴، نولن-هوکسما^۵، ۲۰۱۰).

اهمیت عملکرد انطباقی هیجان‌ها، موجب ظهور پژوهش‌هایی با تاریخچه‌ای طولانی در این زمینه شده‌است. مطالعه‌ی کنترل شناختی هیجان سه پیشگام عمده در متون روان‌شناسی دارد (اکسندر^۶ و گروس، ۲۰۰۵). اولین پیشگام، رویکرد روان‌تحلیل‌گری است که قلمرویی مهم برای مطالعه‌ی معاصر نظم‌جویی هیجان است. فروید^۷ بر دو نوع تنظیم اضطراب تاکید دارد، یکی از آن‌ها اضطراب مبتنی بر واقعیت^۸ است و در زمانی که خواسته‌های موقعیتی من^۹ را در هم می‌شکند، افزایش می‌یابد. نوع دوم، اضطراب مربوط به تعارض‌های میان بن^{۱۰} و فرامن^{۱۱} می‌باشد و زمانی که تکانه‌های قوی برای ابراز شدن فشار می‌آورند، افزایش می‌یابد. پیشگام دوم، نظریه‌پردازان استرس

1- Emotion regulation

2- Gross

3- John

4- Aldao

5- Nolen-Hoeksema

6- Ochsner

7- Freud

8- Reality-based anxiety

9- Ego

10- Id

11- Super ego

و روش‌های رویاروگری^۱ هستند. در این پژوهش‌ها تمرکز بر مدیریت موقعیت‌هایی است که قابلیت‌های فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند (گروس، ۱۹۹۸b). پیشگام سوم مطالعات تحولی خود نظم‌جویی^۲ است، که ریشه‌اش در مطالعه‌ی تحول اجتماعی-هیجانی است (اکسندر و گروس، ۲۰۰۵). مطالعه‌ای در این زمینه نشان داد که کودکان پاداش دلخواه اما همراه با تاخیر زمانی را با فکرکردن درباره‌ی چیزهای لذت‌بخش موجود با روش‌های انتزاعی بدست می‌آورند، در نتیجه تکانه‌های فوری آن‌ها برای خوردن کاهش می‌یابد (میشل^۳ و همکاران، ۱۹۸۹، به نقل از اوکسندر و گروس، ۲۰۰۵). پژوهش‌های معاصر زیربنایی برای روش‌های رفتاری و عصب‌نگر ایجاد کرد و تمرکز آن‌ها بر زمان، چگونگی و پیامدهای نظم‌جویی هیجان افراد است. به طور کلی به نظر می‌رسد که پرداختن به مبحث نظم‌جویی هیجان در فرایند بهداشت روانی جامعه سودمند باشد.

از سوی دیگر با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی، می‌توان گفت که افراد در مولفه‌های مختلف زیستی، اجتماعی، روان‌شناختی و شخصیتی با یکدیگر متمایزند، این تفاوت‌ها در رفتارهای هیجانی نیز قابل مشاهده می‌باشد (دیویدسون^۴، ۱۹۹۹). وستن^۵ (۱۹۹۴؛ به نقل از حسنی، ۱۳۸۷) بیان کرد که سبک‌های نظم‌جویی هیجان افراد همچون دیگر پاسخ‌ها در منظومه‌های شخصیتی، برگرفته از گرایش‌های پاسخ سرشتی آن‌ها می‌باشد. همچنین، گروس (۱۹۹۹a) اظهار داشت که افراد احتمالاً در اهدافشان برای نظم‌جویی هیجان، فراوانی هیجان‌هایشان و راهبردهای نظم‌جویی هیجان‌شان با یکدیگر متفاوتند.

از آن‌جا که ابعاد شخصیتی بر فرایندهای مختلف هیجانی تاثیر می‌گذارند، تعیین تعداد این ابعاد و نحوه‌ی تاثیرگذاری آن‌ها مساله‌ای قابل بررسی می‌باشد، و می‌توان انتظار داشت که رگه‌های شخصیتی و خلق و خوی هیجانی افراد، تاثیر مهمی بر راهبردهای نظم‌جویی هیجان افراد و شیوه‌های مقابله‌ی آن‌ها با مسائل گوناگون داشته‌باشد. یکی از نظریه‌های شخصیت که بر پایه‌های نظری قوی بنا شده‌است، نظریه‌ی شخصیت گری^۶ می‌باشد. نظریه‌ی گری بر تکامل مجزای مکانیسم‌های پاداش و تنبیه در مهره‌داران تاکید می‌ورزد. سه سیستم مغزی- رفتاری که به اعتقاد گری زمینه-

1- Coping

2- Self-regulation

3- Mischel

4- Davidson

5- Westen

6- Gray

ساز تفاوت‌های شخصیتی هستند، عبارتند از: (۱) سیستم فعال‌ساز رفتاری^۱ (BAS) که نمایانگر حساسیت به نشانه‌های پاداش است، (۲) سیستم بازداری رفتاری^۲ (BIS) که مسئول پاسخ به نشانه‌های تنبیه است، (۳) سیستم جنگ-گریز^۳ (FFS) که به تجربه‌های آزارنده غیرشرطی مربوط می‌شود، پژوهش‌ها ارتباط مهمی بین مشکلات مختلف در نظم‌جویی هیجان و سه خرده سیستم نظریه‌ی شخصیت‌گری نشان داده‌اند (برای مثال، اسلسروا و موران، ۲۰۰۴، فاولز، ۱۹۹۳)، البته در این پژوهش تمرکز بر دو بعد سیستم بازداری رفتاری و سیستم فعال‌ساز رفتاری است.

در مجموع می‌توان بیان کرد که تفاوت‌های فردی در پردازش هیجانی ممکن است نتیجه‌ی صفات شخصیتی در افراد باشد که آن‌ها را مستعد پردازش اطلاعاتی همگرا با صفاتشان می‌کند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که افراد به صورت انتخابی به رویدادها توجه می‌کنند، یا رویدادهایی را بازیابی و بازسازی می‌کنند که با صفات شخصیتی بنیادی آن‌ها هماهنگ هستند (به عنوان مثال، گومز^۴، گومز و کوپر^۵، ۲۰۰۲، گومز، کوپر، مک اورموند^۶ و تاتلو^۷، ۲۰۰۴).

از سوی دیگر، هیجان‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، با سلامت جسمانی نیز ارتباط تنگاتنگی دارند. مطابق با الگوی زیستی-روانی-اجتماعی^۸، تاثیرات متقابل عوامل زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی تعیین‌کننده‌ی سلامت و بیماری افراد است. روان‌شناسی سلامت یکی از زمینه‌های رو به گسترش روان‌شناختی در پنجاه سال اخیر بوده که بر مبنای الگوی زیستی-روانی-اجتماعی، جنبه‌های مختلف سلامت را بررسی می‌کند. در حوزه‌ی روان‌شناسی سلامت، اصول روان‌شناختی و پژوهش، برای ارتقاء سلامت و درمان بیماری و پیشگیری از آن به کار می‌رود. از مسائل مورد توجه در روان‌شناسی سلامت، عوامل زیست‌شناختی، موقعیت‌های اجتماعی و صفات شخصیتی است؛ همچنین در این قلمرو، چگونگی تاثیر اندیشه، احساس و عمل بر بهزیستی نیز بررسی می‌شود (استروب^۹، ۲۰۰۲).

1- Behavioural activation system

2- Behavioural inhibition system

3- Fight-flight system

4- Gomez

5- Cooper

6- McOrmond

7- Tatlow

8- biopsychosocial

9- Straub