

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده ادبیات و علوم انسانی
گروه روانشناسی و علوم تربیتی
پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته روان شناسی عمومی

عنوان:

**بررسی رابطه ی بین سیستم های مغزی / رفتاری و دشواری تنظیم هیجان
با اضطراب صفت - حالت**

استاد راهنما:

دکتر علی عیسی زادگان

استاد مشاور:

دکتر فرزانه میکائیلی منیع

پژوهشگر:

آمینة هاشمی

شهریور ۹۳



دانشکده ادبیات و علوم انسانی
گروه روانشناسی و علوم تربیتی
پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی عمومی

عنوان:

**بررسی رابطه‌ی بین سیستم‌های مغزی / رفتاری و دشواری تنظیم هیجان
با اضطراب صفت-حالت**

استاد راهنما:

دکتر علی عیسی‌زادگان

استاد مشاور:

دکتر فرزانه میکائیلی منیع

پژوهشگر:

آمینة هاشمی

شهریور ۹۳

حق چاپ برای دانشگاه ارومیه محفوظ است

تقدیم:

تقدیم بہ پدرم مہربان فرشتہ ای کہ:

محظت ناب باور بودن، لذت و غرور دانستن، جسارت خواستن، عظمت رسیدن و تمام تجربہ ہاں یکتا

و زیبای زندگی را، دیدن حضور سزاو، ہستم.

و تقدیم بہ روح پاک مادرم

تقدیر و شکر:

از اساتید با کمال و شایسته

جناب آقای دکتر علی عیسی زادگان

و

خانم دکتر فرزانه میکائیلی منبع

که در کمال سعه صدر، با حسن خلق فروتنی، از بیچ لکلی در این عرصه دریغ ننمودند

و زحمت راهنمایی این رساله را بر عهده

گرفتند شکر و قدر دانی می نمایم.

چکیده:

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی بین سیستم‌های مغزی/رفتاری و دشواری‌های تنظیم هیجان با اضطراب صفت/حالت بود. این پژوهش یک پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای می‌باشد. جامعه مورد مطالعه آن دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان نقده بود که از آن نمونه‌ای ۳۵۰ نفری به روش تصادفی ساده انتخاب شدند و مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام و ضریب همبستگی پیرسون نشان دادند رابطه مثبت و معنی‌داری بین سیستم فعال‌سازی رفتاری با اضطراب صفت وجود دارد. بین سیستم فعال‌سازی رفتاری و اضطراب حالت رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. در فرضیه سوم بین سیستم بازداری رفتاری با اضطراب حالت رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. در فرضیه چهارم بین سیستم بازداری رفتاری و اضطراب صفت رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. در فرضیه پنجم بین سیستم فعال‌سازی رفتاری با مؤلفه‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری دست‌زدن به رفتار هدفمند، دشواری‌های کنترل تکانه و فقدان آگاهی هیجانی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. اما رابطه سیستم فعال‌سازی رفتاری با مؤلفه‌های دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و فقدان شفافیت هیجانی معنی‌دار نیست. بین سیستم بازداری رفتاری با مؤلفه‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری‌های دست‌زدن به رفتار هدفمند، دشواری‌های کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و فقدان شفافیت هیجانی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. اما رابطه سیستم بازداری رفتاری با مؤلفه‌های دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی معنی‌دار نیست. بین اضطراب صفت با مؤلفه‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری‌های دست‌زدن به رفتار هدفمند، دشواری‌های کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی و فقدان شفافیت هیجانی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. اما رابطه اضطراب صفت با مؤلفه‌های دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی منفی و معنی‌دار می‌باشد. بین اضطراب حالت با مؤلفه‌های دشواری‌های دست‌زدن به رفتار هدفمند و دشواری‌های کنترل تکانه رابطه منفی و با مؤلفه‌های فقدان شفافیت هیجانی رابطه مثبت وجود دارد. اما رابطه اضطراب حالت با مؤلفه‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، فقدان آگاهی هیجانی و دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی معنی‌دار نیست.

واژگان کلیدی: سیستم‌های مغزی/رفتاری، دشواری تنظیم هیجان، اضطراب صفت، اضطراب حالت

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
أ	چکیده:
۱	فصل اول: کلیات پژوهش
۲	۱-۱- مقدمه
۵	۱-۲- بیان مسأله
۹	۱-۳- ضرورت انجام تحقیق
۱۰	۱-۴- فرضیه ها
۱۰	۱-۴-۱- فرضیه اصلی:
۱۰	۱-۴-۲- فرضیه فرعی:
۱۰	۱-۵- هدف ها:
۱۱	۱-۵-۱- اهداف فرعی:
۱۱	۱-۶- تعاریف مفهومی:
۱۲	۱-۷- تعریف عملیاتی:
۱۴	فصل دوم: ادبیات پژوهش
۱۴	۲-۱- اضطراب
۱۵	۲-۲- ویژگی های اضطراب
۱۶	۲-۲-۲- فیزیولوژی اضطراب
۱۶	۲-۲-۳- علائم اضطراب
۱۶	۲-۳-۲-۱- علائم جسمانی اضطراب:
۱۷	۲-۳-۲-۲- علائم روانی اضطراب:
۱۷	۲-۲-۴- پیامد های اضطراب
۱۷	۲-۲-۵- بیماری هایی که در اثر اضطراب ایجاد می شود:
۱۷	۲-۲-۵-۱- افزایش فشار خون و بیماری قلبی
۱۸	۲-۲-۶- چند تعریف ارائه شده از اضطراب
۱۸	۲-۲-۷- اضطراب حالت:
۱۸	۲-۲-۸- اضطراب صفت:
۱۹	۲-۲-۹- نظریه کارآمدی پردازش
۱۹	۲-۲-۱۰- اضطراب به مثابه ی یک اختلال:

- ۲۰-۲-۱۱-نحوه ی به وجود آمدن اضطراب:..... ۲۰
- ۲۰-۲-۱۱-۱-رویکرد فطری:..... ۲۰
- ۲۰-۲-۱۱-۲-دیدگاه های انسانی نگر و هستی نگر:..... ۲۰
- ۲۰-۲-۱۱-۳-رویکرد رفتاری:..... ۲۰
- ۲۰-۲-۱۱-۴-رویکرد شناختی و روان پویشی:..... ۲۰
- ۲۱-۲-۱۲-پژوهش های انجام شده در زمینه ی اضطراب:..... ۲۱
- ۲۴-۲-۱۳-رابطه اضطراب با تنظیم هیجان ها:..... ۲۴
- ۲۵-۲-۳-تعریف تنظیم هیجان:..... ۲۵
- ۲۷-۳-۱-دشواری در تنظیم هیجان:..... ۲۷
- ۲۷-۳-۲-کفایت های هیجانی:..... ۲۷
- ۲۸-۳-۲-۱-مهارت های کفایت هیجانی:..... ۲۸
- ۲۹-۳-۳-۲-ارتباط هیجان و شناخت:..... ۲۹
- ۳۱-۳-۴-جایگاه آلکسی تیمیا در فرایند هیجان ها و احساس ها..... ۳۱
- ۳۲-۳-۵-فواید هیجان ها..... ۳۲
- ۳۲-۳-۵-۱-وظایف کنار آمدن:..... ۳۲
- ۳۳-۳-۵-۲-وظایف اجتماعی:..... ۳۳
- ۳۳-۳-۶-نظریه ی حساسیت به تقویت گری و دشواری های تنظیم هیجان:..... ۳۳
- ۳۳-۳-۷-نقش تنظیم هیجان در افزایش یا کاهش پاسخ دهی هیجانی:..... ۳۳
- ۳۵-۳-۸-نقش تنظیم هیجان در نشانه شناسی اختلال های اضطرابی:..... ۳۵
- ۳۵-۳-۹-پژوهش های انجام شده در زمینه ی دشواری های تنظیم هیجان:..... ۳۵
- ۳۹-۴-۲-سیستم مغزی/رفتاری..... ۳۹
- ۳۹-۴-۱-سیستم فعال ساز رفتاری (BAS)..... ۳۹
- ۴۰-۴-۲-سیستم بازداری رفتاری (BIS)..... ۴۰
- ۴۰-۴-۳-دیدگاه گری در زمینه ی سیستم فعال سازی رفتاری و سیستم بازداری رفتاری..... ۴۰
- ۴۰-۴-۳-۱-سیستم فعال سازی رفتاری (BAS)..... ۴۰
- ۴۱-۴-۳-۲-سیستم بازداری رفتاری (BIS)..... ۴۱
- ۴۱-۴-۴-تفاوت های فردی در سیستم فعال سازی رفتاری و سیستم بازداری رفتاری..... ۴۱
- ۴۳-۴-۴-۱-روان نژندی گرایی:..... ۴۳
- ۴۳-۴-۴-۲-برون گرایی:..... ۴۳
- ۴۴-۴-۴-۳-درون گرایی:..... ۴۴
- ۴۴-۴-۵-رابطه اضطراب با سیستم های مغزی-رفتاری..... ۴۴
- ۴۵-۴-۶-تحقیقات انجام شده در زمینه ی سیستم های مغزی رفتاری:..... ۴۵

۴۷ ۵-۲- خلاصه و جمع‌بندی
۵۵ فصل سوم-: روش پژوهش
۴۹ ۱-۳- مقدمه
۴۹ ۲-۳- روش پژوهش
۴۹ ۳-۳- جامعه آماری
۴۹ ۴-۳- روش نمونه‌گیری
۵۰ ۵-۳- ابزار اندازه‌گیری:
۵۰ ۱-۵-۳- اضطراب صفت - حالت:
۵۲ ۲-۵-۳- دشواری در تنظیم هیجان:
۵۵ ۳-۶- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
۵۵ ۳-۷- روش اجرا
۴۶ فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها
۵۷ ۱-۴- مقدمه
۵۷ ۲-۴- بررسی فرضیه‌های پژوهش
۵۷ ۵-۲-۱- فرضیه اول پژوهش
۵۸ ۴-۲-۲- فرضیه دوم پژوهش
۵۹ ۴-۲-۳- فرضیه سوم پژوهش
۶۰ ۴-۲-۵- فرضیه پنجم پژوهش
۶۲ ۴-۲-۶- فرضیه ششم پژوهش
۶۲ ۴-۲-۷- فرضیه هفتم پژوهش
۶۳ ۴-۲-۸- فرضیه هشتم پژوهش
۶۴ ۴-۳- پاسخ به سوالات پژوهش
۶۴ ۴-۳-۱- سوال اول پژوهش
۴۹ فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری
۶۹ ۱-۵- مقدمه
۷۲ ۵-۲- محدودیت‌های تحقیق
۷۲ ۵-۳- پیشنهاد‌های پژوهشی
۷۴ منابع فارسی:
۷۶ منابع انگلیسی:
۷۸ پیوست‌ها

فهرست جداول

صفحه

عنوان

جدول ۳-۱: فراوانی و درصد فراوانی افراد نمونه به تفکیک جنسیت	۵۰
جدول ۳-۴: ملاک های تفسیری اضطراب صفت- حالت	۵۱
جدول ۳-۵: شماره سوال های دشواری تنظیم هیجان	۵۳
جدول ۳-۶: شماره سوال های پرسشنامه سیستم های مغزی/رفتاری (سیستم های بازداری/فعال سازی- رفتاری)	۵۴
جدول ۴-۱: شاخص های توصیفی متغیرهای سیستم فعال ساز رفتاری و اضطراب صفت	۵۷
جدول ۴-۲: همبستگی سیستم فعال ساز رفتاری با اضطراب صفت	۵۸
جدول ۴-۳: شاخص های توصیفی اضطراب حالت دانشجویان	۵۸
جدول ۴-۴: همبستگی سیستم فعال ساز رفتاری و اضطراب حالت	۵۸
جدول ۴-۵: شاخص های توصیفی سیستم بازداری رفتاری دانشجویان	۵۹
جدول ۴-۶: همبستگی سیستم بازداری رفتاری و اضطراب حالت	۵۹
جدول ۴-۷: همبستگی سیستم بازداری رفتاری و اضطراب صفت	۶۰
جدول ۴-۸: شاخص های توصیفی مولفه های دشواری تنظیم هیجان دانشجویان	۶۰
جدول ۴-۹: ماتریس همبستگی سیستم فعال ساز رفتاری و مولفه های دشواری تنظیم هیجان	۶۱
جدول ۴-۱۰: ماتریس همبستگی سیستم بازداری رفتاری و مولفه های دشواری تنظیم هیجان	۶۲
جدول ۴-۱۱: ماتریس همبستگی اضطراب صفت و مولفه های دشواری تنظیم هیجان	۶۳
جدول ۴-۱۲: ماتریس همبستگی اضطراب حالت و مولفه های دشواری تنظیم هیجان	۶۴
جدول ۴-۱۳: خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون اضطراب صفت بر سیستم های مغزی- رفتاری و دشواری های تنظیم هیجان	۶۵
جدول ۴-۱۴: ضرایب رگرسیون گام به گام اضطراب صفت روی متغیرهای پیش بین	۶۵
جدول ۴-۱۵: خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون اضطراب حالت بر سیستم های مغزی- رفتاری و دشواری های تنظیم هیجان	۶۶
جدول ۴-۱۶: ضرایب رگرسیون گام به گام اضطراب حالت روی متغیرهای پیش بین	۶۷

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

قرن حاضر قرن فن‌آوری، قرن اضطراب^۱ و قرن پیچیدگی‌هاست که هر کدام انسان را محاصره کرده‌اند. در میان این گرداب، آن چه از انسان امروزی انتظار می‌رود دانش آموزی و کنار آمدن با پیچیدگی‌های دنیاست. این پیچیدگی، انسان امروزی را بر آن داشته تا با آن کنار آید و برای کنار آمدن بر این وضع، از مکانیزم تعادل حیاتی سود می‌جوید. انسان مجموعه‌ای از هیجان‌هایی است که برای مقابله با این پیچیدگی با آنها توسل می‌جوید. در این میان اضطراب مشهود و بارز است. همه ما از معنای واژه اضطراب و چگونگی احساس‌مان در زمانی که می‌گوییم مضطربیم، تصور کلی داریم. ما می‌توانیم تا حدی در مورد تجربه درونی مرتبط با چنین احساس‌هایی هم داستان باشیم. جدا از نظریه‌پردازی‌های که در مورد اضطراب شده، اضطراب نقش یک علامت خطر را مبنی بر این که جریان بر وقف مراد نیست برای فرد ایفا می‌کند. انسان دانش را کسب کرده و به پیش می‌رود و هر چه می‌آموزد در انبار ذهن خویش آنها را اندوزش می‌کند. انسان در عصر پراضطراب به پیش می‌رود و علم می‌آموزد ولی ارتباط مخزن اندوزش ذهنی وی با این هیجان‌ها، او را با مشکلات عدیده‌ای مواجه ساخته است. ارتباط بین هیجان‌ها و حافظه بسیار پیچیده است؛ زیرا این دو در بسیاری از زمینه‌ها با یکدیگر روابط متقابل دارند (خدایناهی، ۱۳۷۶).

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود. بالعکس اضطراب مرضی نیز وجود دارد، چرا که حدی از اضطراب می‌نواند سازنده باشد و اغلب مردم اضطراب را تجربه می‌کنند، اما این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت باید آن را به منزله ی شکست، و سازش نایافتگی گسترده‌ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده‌ای امکاناتش محروم می‌کند. در یک جمع بندی کلی شاید بتوان اضطراب را به عنوان احساس رنج آوری که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیء نامعینی وابسته است تعریف کرد. به عبارت دیگر اضطراب مستلزم مفهوم نالیمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی‌کند (دادستان، ۱۳۷۶).

اضطراب صفتی^۲ و حالتی^۳ دو نوع متفاوت از اضطراب اند، به طوری که اضطراب صفتی نشان دهنده ی اضطراب شخصیتی فرد است. بعضی افراد نسبت به دیگران استعداد بیشتری در ابتلا به آن دارند، در حالی که اضطراب حالتی در موقعیت ویژه ای بروز می‌کند، شخص احساس تنش و تعارض در برابر آن دارد، و بر خود کنترل ندارد (خیبری، ۱۳۷۲).

اشپیلبرگر بیان می‌دارد اضطراب حالت واکنشی است، شامل احساس‌های نامطلوب تنش که به صورت آگاهانه ادراک می‌شوند و با برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار مرتبط است. اضطراب صفت همان طور که از نام

^۱-Anxiety

^۲-Trait Anxiety

^۳- State Anxiety

آن بر می آید نوعی صفت دیرپای شخصیتی است و به تفاوت های نسبتا ثابت فردی در آمادگی برای مضطرب بودن مربوط است (فرکی^۱، ۲۰۰۷).

افراد مبتلا به اختلال های اضطرابی، از راهبردهای تنظیم هیجان مختل استفاده می کنند. با توجه به این که اضطراب را می توان با تجربه کردن هیجان ها به سرعت، به سادگی و با شدت زیاد مشخص کرد، این نوع واکنش هیجانی، تنظیم هیجان را با مشکل رو به رو می سازد. پژوهش ها نشان داده اند ناتوانی در شناخت و پذیرش هیجان، ضعف در تداوم اعمال هدفمند و مهار تکانه ها هنگام پریشانی و نداشتن راهبردهای تنظیمی مؤثر به حالت های اختلال اضطرابی به طور معنادار مربوط هستند (آزادی، ۱۳۹۰).

سال ها پژوهش به نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنیدگی زای زندگی وضوح بخشیده است (گرانفسکی و کرایجی^۲، ۲۰۰۶). تنظیم هیجان دلالت دارد بر به کار گماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجان های آدمی تأثیر می گذارند. هنگامی که انسان ها تنظیم هیجان را به گار می گیرند چگونگی تجارب و تظاهر هیجان های خود را هم تحت اختیار می گیرند. گمان می شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه ای از خصوصیات هوش هیجانی است (بارآن و پارکر^۳، ۲۰۰۰). هیجان ها از دیدی کارکردی تلاش هایی همگرا توسط فرد محسوب می شوند، به منظور ابقاء، تغییر و یا خاتمه دادن به روابط میان فرد و محیط تأثیرگذار (گروس^۴، ۱۹۹۹).

تنظیم هیجان ها^۵ (ER) اشاره دارد به راه های تطبیقی پاسخ به احساس ها (صرف نظر از شدت/ واکنش)، از جمله پاسخ های پذیرش، توانایی کنترل رفتار در برابر پریشانی روحی و استفاده کاربردی از احساس ها به عنوان اطلاعات (گراتز و رامر^۶، ۲۰۰۴). مشکلات تنظیم هیجان در مبحث پیدایش ناخوشی (بیماری زایی) و بسیاری از اشکال آسیب شناسی روانی نقش دارند (گراتز و تال^۷، ۲۰۱۰) و اندیشه هایی در زمینه ی ارتباط بین شخصیت و آسیب شناسی روانی می باشد (لینهان^۸، ۱۹۹۳). نارسایی در تنظیم هیجان می تواند موجب بالارفتن تجارب منفی شود. همچنین سیستم فعال سازی رفتاری در بروز ادراک و هیجان های منفی دخیل می باشد. هنگامی که سیستم روی آوری در پیشروی به سمت هدف مطلوب، دچار شکست و ناکامی شود باعث بروز هیجان های منفی، ناراحتی و شکست می شود و فعالیت بیش از حد این سیستم منجر به رفتار تکانشی می گردد (مؤذن و همکاران، ۲۰۰۹).

^۱ -Faraki

^۲ -Granefski, Karaaij

^۳ -Baron, parker

^۴ -Gross

^۵ - Emotion regulation

^۶ - Gratz & Roemer

^۷ -Gratz & Tull

^۸ -Linhan

نظریه "حساسیت به تقویت"^۱ گری، یک رویکرد زیستی به شخصیت است. بر اساس نظریه ی گری، سه سیستم عصب شناختی، حساسیت افراد را به رویدادهای تقویت کننده و تجربه ی عواطف مختلف تعیین می کند. سه سیستم "بازدارنده رفتاری"^۲ BIS، "فعال ساز رفتاری"^۳ BAS، "سیستم جنگ-گریز-انجماد"^۴ FFFS، مبنای تفاوت های فردی است و فعالیت هریک از این سیستم ها ی مغزی - رفتاری، واکنش های هیجانی متفاوتی را بر می انگیزد (دپاسکالیس، واریل و دانتونو^۵، ۲۰۱۰).

سیستم بازدارنده رفتاری به نشانه های تنبیه، ناکام کننده، فقدان پاداش و مواجهه با محرک های جدید حساس بوده و برون داد این سیستم، برانگیختگی، اجتناب منفعل، اضطراب و بازداری است. این سیستم به وسیله ی فعالیت انتقال دهنده های عصبی نورآدرنرژیک و سوتونرژیک پاسخ های بازداری و اجتناب تولید می کند؛ سیستم فعال ساز رفتاری، سیستم دیگر نظریه ی شخصیت گری، به نشانه های پاداش و فقدان تنبیه حساس است. این سیستم میل به نزدیکی به محرک های پاداش دهنده را به وسیله ی انتقال دهنده های عصبی دوپامینرژیک تنظیم می کند و زود انگیختگی به غلبه ی فعالیت این سیستم مربوط است. سیستم جنگ-گریز-انجماد نیز سومین سیستم مغزی - رفتاری گری است که در مقابل محرک های شرطی و غیر شرطی آزارنده، رفتار اجتنابی، فرار و ترس را فرا می خواند (بیتجبر، بک، کلز و واندرکن^۶، ۲۰۰۹).

ارتباط بین BAS و FFFS_BIS و دشواری های تنظیم هیجان (ER)، مطالعات نظری نشان می دهد که تغییرات در حساسیت به تقویت ممکن است پیامدهایی برای توسعه ER و بر راههای مؤثر در آن که افراد در پاسخ و یا تنظیم هیجان های خود داشته باشد (دپو و یاکونو^۷، ۱۹۸۹). سیستم فعال سازی رفتاری در بروز ادراک و هیجان های منفی دخیل می باشد. هنگامی که سیستم روی آوری در پیشروی به سمت هدف مطلوب، دچار شکست و ناکامی شود باعث بروز هیجان های منفی، ناراحتی و شکست می شود و فعالیت بیش از حد این سیستم منجر به رفتار تکانشی می گردد و فعالیت در سیستم بازداری رفتاری به احساس های اضطراب، نگرانی، نشخوار فکری و ترس می انجامد و فرد را متوجه نشانه هایی می کند که هشدار دهنده خطر است (مؤذن و همکاران، ۲۰۰۹). افرادی که از سیستم بازداری رفتاری غالبی دارند، بیشتر از مقابله هیجان مدار در برابر مسئله مدار استفاده می کنند که زمینه ساز اضطراب می باشد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۰). بسیاری از اختلال های اضطرابی و خلقی به صورت رنج هیجانی که در پاسخ به عوامل استرس زای شناختی اتفاق می افتد، توصیف می شوند اما به نقش سیستم بازداری رفتاری در واکنش هیجانی ناشی از استرس های شناختی توجه اندکی شده است. نظریه های بازداری رفتاری مطرح می کنند که این متغیر سرشتی باید با تنوعی از پیامدهای منفی شامل درجه بالایی از واکنش پذیری هیجانی و سبک های تنظیم ناکارآمد مرتبط باشد

^۱-Reinforcement Sensitivity Theory

^۲-Behavioral Inhibition System (BIS)

^۳-Behavioral Approach System (BAS)

^۴-Fight-Flight-Freeze System (FFFS)

^۵-Depascalis, Varriale & Dantuon

^۶-Bittebier j, Beck, Claes & Vanderecken

^۷-Depue & Iacono

(گری، ۱۹۹۴). از طرف دیگر مشخص شده است که بیش از ۵۰٪ از اختلال های محور یک و ۱۰۰٪ اختلال های محور دو با نقص در تنظیم هیجان همراه هستند (گراس و لوینسون^۱، ۱۹۹۷، به نقل از آمستادر^۲، ۲۰۰۸).

۱-۲- بیان مسأله

اضطراب پاسخ آینده گرا و کلی است و به حالتی اشاره دارد که به موجب آن، فرد بیش از اندازه درباره ی اتفاق افتادن چیز وحشتناکی در آینده نگران، تنیده و ناراحت است. اضطراب هم عنصر شناختی و هم عنصر عاطفی دارد. گرچه عموماً اصطلاحات ترس و اضطراب به صورت مترادف به کار می روند، اما روانشناسان در زمینه بالینی بین آن ها فرق می گذارند. ترس به پاسخ هشدار فطری و تقریباً زیستی به موقعیت خطرناک یا مهلک اشاره دارد (استریت و بارلو^۳، ۱۹۹۴).

به عبارت دیگر اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی کند، در حالی که اصطلاح ترس به احساسی پوشش می دهد که در مقابل یک شیء که به منزله شیء خطرناک محسوب می شود، به وجود می آید (دادستان، ۱۳۷۶).

به عقیده ساراسون، فشار روانی واکنشی است نسبت به موقعیت هایی که در آن ها شخص باید انتظاراتی را برآورده کند و با محدودیت ها یا موانع روبه رو است یا باید از فرصت هایی استفاده کند. قرار گرفتن در معرض فشارروانی ممکن است واکنش های قابل مشاهده ای را موجب شود که اضطراب نامیده می شود. مقدار اضطرابی که شخص تجربه می کند، به لحاظی با شدت محرک ایجاد کننده ی فشار-آن گونه که شخص آن را درک می کند بستگی دارد (شریفی، ۱۳۷۶). مقداری از اضطراب برای هرکسی در زندگی، لازم است؛ زیرا ما همیشه به هشیاری، برانگیختگی و مقاومت جسمانی نیاز داریم (دادستان، ۱۳۷۶).

علی رغم این حقیقت که برای انجام هر تکلیفی درجاتی از اضطراب ضروری و طبیعی است، در مقابله با مشکلات اضطراب و فشارروانی از دیدگاه بالینی معمولاً با درجات بسیار بالای اضطراب سروکار داریم. بدن می تواند به عنوان ماشینی که محدودیت های مشخصی دارد نگرسته شود. محدودیت های بدن در برابر فشار روانی می تواند با ظرفی مقایسه شود که هر یک از ما درون بدن خود داریم. هر فردی ظرفیت خاصی برای فشار روانی دارد بنابراین همه ی ما ظرف فشار روانی، با شکل و اندازه متفاوت داریم چون هر ظرفی می تواند تنها مقدار معینی از مایع را در خود جای دهد. همین مسأله شیوه ای آسان بدست می دهد تا تصویری از محدودیت های بدن خود در برابر فشار روانی داشته باشیم (دیویسون و کرینگ، ۱۳۸۵).

اضطراب دو نوع است:

۱- اضطراب حالت^۴

۲- اضطراب صفت^۵

^۱-Gross & Levenson

^۲-Amestader

^۳-Street & Barlow

^۴- state anxiety

^۵-trait anxiety

۱- اضطراب حالت یک واکنش هیجانی است که از موقعیتی به موقعیت دیگر تفاوت می کند.
 ۲- اضطراب صفت یک ویژگی شخصیتی است که فراوانی و شدت واکنش هیجانی شخص نسبت به فشار را منعکس می کند و از این نظر بین مردم تفاوت آشکاری وجود دارد. اضطراب صفت، خصیصه ی شخص است نه ویژگی موقعیتی که شخص با آن روبه روست (شریفی، ۱۳۷۶).

آیزنک^۱ (۱۹۹۲) بیان می کند زمانی که افراد با اضطراب صفت بالا با یک موقعیت پرفشار روبرو می شوند اضطراب حالت افزایش می یابد. با افزایش اضطراب حالت نگرانی های مربوط به عملکرد موجب می شود که میزان کمتری از منابع شناختی در انجام تکلیف درگیر شود (آیزنک، پاپینی و درخشان^۲، ۲۰۰۵).
 در واقع، اضطراب جزء مکمل در طب روان تنی و فرضیه ها و در کار روانپزشکی است. حتی در بیماران مبتلا به آسیب عضوی نیز اضطراب به علت احساس بی کفایتی، ناتوانی یا درماندگی خصوصیت بارز از اختلال است (کاپلان و سادوک^۳، ۱۳۷۳).

روند گذشته، حال و آینده بشر نشان می دهد که اضطراب و نگرانی همواره در زندگی بشر بوده و هست؛ اما آنچه تازگی دارد این است که در دهه های اخیر، اضطراب، گسترش وسیعی پیدا کرده و محققان، معتقدند که علت اصلی آن، پیچیدگی های جاری تمدن، سرعت تغییرات و بی توجهی نسبت به مذهب و ارزش های خانوادگی افراد و اجتماع است.

تنظیم هیجان را می توان به صورت فرآیندهایی تعریف کرد که از طریق آن، افراد می توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آنها را تجربه و ابراز کنند تأثیر بگذارند (گروس، ۱۹۹۹).
 مهارت های تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجان ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان ها کمک می کند (گروس، ۲۰۰۱). تنظیم هیجان ها مستلزم فرایندهای مختلف چون؛

۱- نظارت

۲- ارزیابی

۳- اصلاح تجربه هیجانی است (تامپسون^۴، ۱۹۹۴).

تنظیم هیجان تمامی فرایندهای بیرونی و درونی مسؤول برای نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش های هیجانی، بویژه حالت های شدید و زودگذر آن، به منظور نیل به اهداف فرد را در بر می گیرد (تامپسون، ۱۹۹۴).
 تنظیم هیجان ها (ER) اشاره دارد به راه های تطبیقی پاسخ به احساس ها (صرف نظر از شدت/واکنش)، از جمله پاسخ های پذیرش، توانایی کنترل رفتار در برابر پریشانی روحی و استفاده کابردی از احساس ها به عنوان اطلاعات. تنظیم هیجانی شامل روشی است که در آن افراد به خود هیجان ها (به جای کیفیت این هیجان ها) پاسخ می دهند (گراتز و رامر، ۲۰۰۴).

^۱ - Aysenk

^۲ - Aysenk.payne & Derakhshan

^۳ - Kaplan & Sadock

^۴ - Thampson

مشکلات هیجانی درصد بالایی از افراد جوامع مختلف را درگیر کرده اند. از جمله ی این مشکلات می توان به افسردگی، اضطراب، خصومت و حساسیت بین فردی اشاره نمود. اضطراب، علائم و نشانه هایی مانند عصبی بودن، احساس فشار و لرزش در اندام های بدن، ترس های ناگهانی، احساس وحشت، بیم و نگرانی نسبت به آینده و برخی جنبه های جسمانی آن را در بر می گیرد (فتیحی آشتیانی، ۱۳۸۸).

سال ها پژوهش به نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنیدگی زای زندگی وضوح بخشیده است (گرانفسکی، ۲۰۰۶). تنظیم هیجان دلالت دارد بر به کار گماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجان های آدمی تأثیر می گذارند. هنگامی که انسان ها تنظیم هیجان را به کار می گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان های خود را هم تحت اختیار می گیرند. گمان می شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه ای خصوصیات هوش هیجانی است (بارآن و پارکر، ۲۰۰۰).

گری یک الگوی عصبی - رفتاری از سیستم های انگیزشی، طرحی که موجب افزایش علاقه به آسیب شناسی روانی می شود، را پیشنهاد می کند. گری اساسا دو سیستم عصبی - زیستی که شامل رفتار و احساس بود را فرض کرد: سیستم بازداری رفتاری (BIS) و سیستم فعال ساز رفتاری (BAS).

نخستین سیستم؛ سیستم فعال ساز رفتاری است که به لحاظ ساختاری شامل چندین مسیر دوپامینرژیک و مدارهای کورتیکو-استریو-پالیدو-تالامیک در مغز است. نورواناتومی این سیستم، کرتکس پیشانی، بادامه و عقده های پایه می باشد (کورر^۱، ۲۰۰۲؛ هویگ، هاگمن، نیومن، سیفرت، بارتوکس^۲، ۲۰۰۶) و توسط محرک های خوشایند مرتبط با پاداش یا حذف تنبیه فعال می شود. حساسیت این سیستم نمایانگر زود انگیزختگی است (آزاد، دادستان، اژه ای، مؤذنی، ۱۹۹۹؛ هیونمی، کلتیانگس، پاتونن، راوا^۳، ۲۰۰۳).

از نظر انگیزشی BIS به سیگنال های تنبیه، شرایط ناکامی، عدم دریافت پاداش در موقعیت های جدید حساس است (کاسراس و همکاران، ۲۰۰۱). سیستم بازداری رفتاری (BIS) یک پسخوراند منفی است و در مقابل محرک هاتحت شرایط بیزاری واکنش نشان می دهد و به سیگنال هایی از تنبیه، فقدان پاداش یا محرک جدید پاسخ می دهد. ولی سیستم فعال ساز رفتاری (BAS) یک پسخوراند مثبت است، شیوه ای که به سیگنال های تحت شرایط جذاب مانند پاداش یا پایان تنبیه به وسیله ی فعال ساز رفتار در زمان و مکان نزدیکی به طرف محرک های مثبت پاسخ می دهد. فعالیت سیستم فعال ساز رفتاری به ساختارهایی مانند فیبرهای دوپامینرژیک که از مزانسفال یا مغز میانی ترشح می یابند، وابسته است. سیستم BAS شامل دو زیر سیستم مرتبط به هم است، برای نمونه شیار پشتی و شکمی. فعالیت BAS به رشد اثرات مثبت خلق و ابعاد شخصیت تکانشگری ارتباط دارد (کورر، ۲۰۰۴؛ گری، ۱۹۸۷).

گذشته از این تفاوت های حساسیتی سیستم های بازدارنده رفتاری و سیستم فعال ساز رفتاری میان اشخاص مختلف، دلایل شخصیتی نیز شمرده شده اند: سیستم فعال ساز رفتاری موجب ظهور بعد بدون اراده شده و

^۱ - Corer

^۲ - Hewing, Hageman, Seifert, Neumann & Bartussek

^۳ - Heponiemi, Keltiangas-Jarvinen, Putonens, Ravaja

سیستم بازداری رفتاری مرتبط با بعد اضطراب و نگرانی (به عبارت دیگر، داشتن تمایل و استعداد برای احساس اضطراب و نگرانی) (کورر، ۲۰۰۴؛ گری، ۱۹۷۰).

تحقیقات نشان می دهد که رابطه بین سیستم بازداری رفتار (BIS) و اختلال های شخصیت ممکن است با ظرفیت خودتنظیمی وابستگی داشته باشد (کالس، ورتومن، اسمیت و لتیجبر^۱، ۲۰۰۹).

حساسیت سیستم بازداری رفتاری (BIS) با جنبه روان آزرده از آسیب پذیری همراه است. نشان می دهد که افراد در سیستم بازداری رفتاری ممکن است به احتمال زیاد در ابراز مهارت های مقابله ای در هنگام تجربه استرس ضعیف باشند (میشل^۲ و همکاران، ۲۰۰۷).

حساسیت سیستم بازداری رفتاری ارتباط مثبت با خودگزارشی دشواری های تنظیم هیجان و ارتباط منفی با شاخص های رفتاری تنظیم هیجان دارد (سالتر همکاران^۳، ۲۰۰۴). حساسیت سیستم فعال ساز رفتاری با ساختارهای شخصیتی که برای دشواری های خاص تنظیم هیجان مورد بررسی قرار می گیرد (به عنوان مثال درگیر شدن در رفتار هدف، هدایت و کنترل رفتارهای تکانشی زمان اضطراب) ارتباط دارد. به طور خاص BAS، به طور منفی با جنبه وظیفه شناسی از روی اندیشه و BAS بالا، افراد ممکن است بدون در نظر گرفتن عواقب آینده عمل کنند، ارتباط دارد (میشل و همکاران، ۲۰۰۷).

چارلس^۴ و همکاران (۱۹۹۴) در پژوهشی به بررسی سیستم های بازداری رفتاری و سیستم فعال سازی- رفتاری با پاسخ های عاطفی در مقابل پاداش و تنبیه پرداختند. یافته های پژوهش نشان داد که سیستم بازداری رفتاری به عنوان یک متغیر جهت پیش بینی روان رنجوری و واکنش در مقابل تنبیه بسیار خوب عمل می کند. همچنین دو بعد از سیستم فعال سازی رفتاری که عبارتند از: کشاننده و پاسخ دهی به پاداش می باشد، پیش بینی بسیار دقیقی در مورد پاسخ های عاطفی مثبت در مقابل پاداش ها به عمل می آورد. با توجه به این روند ممکن است در زمینه برخی دیگر از بیماری های خاص جسمانی ایجاد گردد، بنابراین با ارائه این طرح می توان به بررسی سیستم های مغزی- رفتاری که بر دشواری های تنظیم هیجان و اضطراب افراد تأثیر گذار می باشد، را مشخص کرده و نوع اختلال یا فعالیت بیش از حد هر یک از این سیستم ها را که موجب بروز اضطراب و دشواری تنظیم هیجان شده را تشخیص داده و در زمینه های جدیدی برای مطالعات آینده جهت درمان و مشاوره بهتر به این افراد صورت پذیرد. با توجه به تحقیقات انجام گرفته در این زمینه پژوهش حاضر به دنبال بررسی رابطه بین فعالیت سیستم های مغزی- رفتاری و دشواری های تنظیم هیجان و اضطراب صفت- حالت می باشد.

^۱ - Claes, Vertommen, Smits & Bijttebir

^۲ - Mitchell

^۳ - Salter-pedneaul, Tulle & Roemer

^۴ - Charles

۱-۳- ضرورت انجام تحقیق

اگرچه اضطراب در زندگی هر کس وجود دارد اما به نظر می آید در زندگی دانشجویان از شدت بیشتری برخوردار است (پیتر^۱، ۲۰۰۷). اما باید در نظر داشت که دانشجویان با عوامل تنش زای متعددی از جمله پرداخت هزینه ها، مشکل در تطابق با سیستم آموزشی، آینده نامشخص، فشارهای درسی، شیوه جدید زندگی، به هم خوردن ساعات خواب و بیداری، زندگی در خوابگاه، کمبود زمان و امکانات تفریحی، توقعات والدین از پیشرفت آنان، امتحانات و انجام تکالیف درسی روبه رو هستند (پیتر، ۲۰۰۷: سرماردی، شانکر، بینو^۲، ۲۰۰۷).

بسیاری از اختلال های اضطرابی هزینه های بسیار بالایی بر جامعه تحمیل می کنند. خسارت های اضطراب به صورت غیرمستقیم بر جامعه تحمیل می شود. بیکاری، مشکلات شغلی، تحصیلی، مشکلات در روابط بین فردی و خانواده در بسیاری از تحقیقات گزارش شده است. تمام این موارد، همچنین کمبود متخصصین مربوطه در اغلب نقاط کشور، ضرورت سیاست گذاری در جهت پیشگیری از این اختلال روانی در کشور ما را دو چندان می کند.

نارسایی هیجانی عامل آسیب پذیری که فرد را برای تجربه عواطف منفی (درماندگی روانشناختی) و ناتوانی در تجربه عواطف مثبت (فقدان بهزیستی روانشناختی) مستعد می سازد. سطح پایین تنظیم هیجانی ناشی از ناتوانی در مقابله مؤثر با هیجان ها و مدیریت آنهاست. ناتوانی در تنظیم هیجان ها باعث می شود که فرد در موقعیت های استرس زا از راهبردهای مقابله ای نامناسب استفاده کند. افرادی که تنظیم هیجانی پایینی دارند، در پیش بینی خواسته های دیگران توانایی کمتری دارند آنها فشارهای محیطی را درک نمی کنند و هیجان های خود را به خوبی مهار نمی کنند و در نتیجه در مقابل وقایع مقاومت کمتری نشان می دهند (دوگاکت و همکاران^۳، ۲۰۰۴).

نتایج پژوهش ها نشان می دهد که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان ها بر شادمانی روانشناختی، جسمانی و بین فردی تأثیر می گذارد و تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبت می باشد، دستاوردهایی چون رشد صلاحیت های اجتماعی، سلامتی به کارگیرنده تنظیم هیجان و در مقابل، هیجان تنظیم نشده با اشکال برجسته آسیب های روانی همراه است مثلاً گفته شده است که عدم تنظیم هیجان می تواند منادی رفتارهای مشکل آفرینی همچون خشونت باشد. بنابر این در شرایط کنونی تنظیم هیجانی نقش مهمتری در کارکرد روزانه آدمی می یابد، (گروس، ۱۹۹۹).

شناخت و مطالعه این توانایی، مستلزم داشتن ابزاری قدرتمند و معتبر می باشد تا به جنبه های مبهم آن وضوح بخشد.

مکانیزم های دفاعی وظیفه ی حفاظت در برابر اضطراب را بر عهده دارند، تحت تأثیر سیستم های مختلف مغزی/رفتاری ممکن است کارد بهنجار یا نابهنجار داشته باشند. به نظر می رسد که حساسیت متفاوت سیستم های مغزی/رفتاری در افراد نه تنها به دلیل ارتباط این سیستم با حالت های هیجانی مختلف، بلکه با کارکرد

^۱ - Peters

^۲ - Sreeramareddy, Shankar, Binue

^۳ - De Gucht, Fischer & Heiser

متفاوت مکانیزم های دفاعی موجب می شود که موقعیت های زندگی تأثیر یکسانی بر افراد نداشته باشند. این پژوهش به بررسی رابطه ی میان سیستم های مغزی/رفتاری و دشواری تنظیم هیجان با اضطراب پرداخته است.

از جمله مؤلفه هایی که با اضطراب دانشجویان در ارتباط است دشواری در تنظیم هیجان و سیستم های مغزی-رفتاری در آنها می باشد. این مؤلفه ها نیز از جمله موارد تأثیر گذار در اضطراب دانشجویان می باشد. با توجه به این تعاریف رابطه ی سیستم های مغزی-رفتاری و دشواری های تنظیم هیجان با اضطراب دانشجویان مؤید دیدگاهی خواهد بود که بتوان با تمرکز بر سیستم های مغزی-رفتاری و دشواری های تنظیم هیجان بتوان سطح اضطراب دانشجویان را کاهش داد. تحقیق در این زمینه می تواند راهگشای بسیاری از مشکلات گردد. بنابراین نتایج پژوهش حاضر می تواند برای اساتید، معلمان و مدیران که عاملان اصلی برنامه ریزی درسی و تحصیلی در دانشگاه ها و مدارس هستند مفید واقع شود و در جهت ارتقاء بهداشت روانی این جامعه بزرگ متشکل از دانشجویان و دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

۱-۴-۴- فرضیه ها

۱-۴-۱- فرضیه اصلی:

بین سیستم های مغزی-رفتاری و دشواری های تنظیم هیجان با اضطراب صفت-حالت دانشجویان، رابطه وجود دارد.

۱-۴-۲- فرضیه فرعی:

- ۱) بین سیستم فعال ساز رفتاری با اضطراب صفت دانشجویان، رابطه وجود دارد.
- ۲) بین سیستم فعال ساز رفتاری با اضطراب حالت دانشجویان، رابطه وجود دارد.
- ۳) بین سیستم بازداری رفتاری با اضطراب حالت دانشجویان، رابطه وجود دارد.
- ۴) بین سیستم بازداری رفتاری با اضطراب صفت دانشجویان، رابطه وجود دارد.
- ۵) بین سیستم فعال ساز رفتاری با دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان، رابطه وجود دارد.
- ۶) بین سیستم بازداری رفتاری با دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان، رابطه وجود دارد.
- ۷) بین اضطراب صفت با دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان، رابطه وجود دارد.
- ۸) بین اضطراب حالت با دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان، رابطه وجود دارد.
- ۹) سیستم های مغزی-رفتاری و دشواری های تنظیم هیجان قدرت پیش بینی اضطراب را دارند.

۱-۵- هدف ها:

هدف اصلی این تحقیق، عبارت است از بررسی رابطه ی سیستم های مغزی-رفتاری و دشواری های تنظیم هیجان با اضطراب صفت-حالت در بین دانشجویان.