

## ارتباط تنظیم هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب

ملاحت امانی<sup>۱</sup>، اسماعیل شبیری<sup>۲</sup>، وهانی کبیر<sup>۳</sup><sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه محقق اردبیلی (malahat\_amani@yahoo.com)<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک، دانشگاه شهید بهشتی<sup>۳</sup> کارشناسی پژوهشگری اجتماعی

## چکیده

اخیراً توجه ویژه‌ای به نقش تنظیم هیجان در رشد و حفظ آسیب‌شناسی روانی شده است. در تحقیق حاضر ارتباط چند متغیری تنظیم هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب بررسی شده است. در این تحقیق ۲۰۰ نفر بطور تصادفی از ساکنان جوان شهر نمین انتخاب شدند و آزمون اضطراب بک، پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی NEO و پرسشنامه تنظیم هیجانی اجرا شد. با استفاده از رگرسیون گام به گام سهم هر کدام از متغیرهای شخصیتی و تنظیم هیجانی در پیش بین اضطراب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که مولفه‌های تنظیم هیجانی، فرونشانی، ارزیابی مجدد و عامل دلپذیری در شخصیت جزء متغیرهای پیش بینی کننده معنی دار برای اضطراب بودند در حالیکه بقیه متغیرهای شخصیت پنج عاملی پیش بینی کننده معنی دار نبودند. مجموعاً این یافته‌ها بر نقش کلیدی که تنظیم هیجان در سبب شناسی و حفظ اختلالات اضطرابی ایفا می‌کند، تأکید دارد.

کلید واژه‌ها: اضطراب، تنظیم هیجانی، فرونشانی، ارزیابی مجدد، عامل‌های شخصیتی.

مولفه‌های آن با بهزیستی روانشناختی رابطه منفی معنادار و با درماندگی روانشناختی، اضطراب و افسردگی رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

به نظر می‌رسد که صفات شخصیتی افراد تأثیر مهمی بر راهبردهای تنظیم هیجان آنها داشته باشد. برای تبیین روابط بین ویژگی‌های شخصیتی و آمادگی‌های هیجانی، الگوهای نظری مختلفی مانند نظریه آیزنک و گری به کار رفته است (متیوس، ۱۹۹۹). در حمایت از دیدگاه آیزنک، نتایج پژوهش‌ها، نشان می‌دهند که صفات شخصیت و حالت‌های هیجانی با یکدیگر مرتبط می‌باشند (کوستا و مک کری، ۱۹۸۰؛ لارسن، ۱۹۹۱؛ لارسن و کتلا، ۱۹۸۹؛ راستینگ و لارسن، ۱۹۹۷، ۱۹۹۸) به عنوان مثال، صفات برون‌گرایی با عاطفه مثبت و صفات روان‌نژندی با عاطفه منفی مرتبط است (لارسن و کتلا، ۱۹۸۹؛ راستینگ، ۱۹۹۸، ۱۹۹۹). می‌توان ادعا داشت که نوع راهبردهای تنظیم هیجان توسط یک فرد و اثربخشی نظم جوانه آنها، وابسته به خصوصیات روانی فیزیولوژیک شخصیت می‌باشد. به عبارت دیگر، ممکن است نوع و اثربخشی راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس انتخاب فردی، خصوصیات شخصیتی و موقعیت‌های هیجانی متفاوت باشد (گراس، ۱۹۹۹). علی‌رغم این پیش‌بینی‌های نظری، درباره تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان اطلاعات کمی در دست می‌باشد. اهداف تحقیق حاضر بررسی همبستگی اضطراب با راهبردهای تنظیم هیجانی و نیز بررسی همبستگی خصوصیات شخصیتی با بکارگیری راهبردهای تنظیم هیجانی بوده است. همچنین در تحقیق به دنبال تعیین متغیرهای پیش بین اضطراب بودیم.

## روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

در این تحقیق ۲۰۰ نفر بطور تصادفی از جوانان شهر نمین انتخاب شدند. ۷۵ درصد نمونه مرد و ۲۵ درصد زن بودند دامنه سنی شرکت کنندگان از ۱۸ تا ۳۳ ساله، با میانگین سنی ۲۳/۰۴ و انحراف استاندارد ۳/۵۰ می‌باشد. هر کدام از شرکت کنندگان آزمون اضطراب بک، پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی و پرسشنامه تنظیم هیجانی تکمیل کردند. با توجه به بررسی ارتباط بین متغیرهای اضطراب، راهبردهای تنظیم هیجانی و عامل‌های شخصیت و پیش‌بینی اضطراب توسط این متغیرها، لذا طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی و پیش‌بینی می‌باشد.

ابزار

آزمون اضطراب بک: آزمون اضطراب بک در سال ۱۹۸۸ ساخته شده است. این آزمون شامل ۲۱ نشانه و اضطراب است. آزمودنی می‌بایست به این آزمون بصورت هرگز، خفیف، متوسط و شدید پاسخ دهد که این گزینه‌ها به ترتیب ۰، ۱، ۲، ۳ نمره گذاری می‌شوند. در این آزمون نمره صفر تا ۲۳ نشانه اضطراب خفیف، نمره ۲۴ تا ۲۸ نشانه اضطراب متوسط، نمره بالاتر ۲۹ نشانه اضطراب مرضی است. ضریب آلفای این آزمون در ایران توسط لطفعلی زاده و قمری گیوی ۰/۹۰ گزارش شده است. ضریب همبستگی این آزمون با مولفه‌های فیزیولوژیکی ۰/۸۹ بدست آمده است (ابوالقاسمی و نریمان، ۱۳۸۴).

پرسشنامه تنظیم هیجانی: این پرسشنامه توسط گراس و جان (۲۰۰۳) تهیه شده است. این پرسشنامه از ۱۰ آزمون تشکیل شده است که دارای دو خرده آزمون ارزیابی مجدد و فرونشانی می

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود اما اگر اضطراب بصورت مزمن و مداوم تجربه شود که در این صورت نه تنها نمی‌توان پاسخ سازش یافته دانست بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می‌کند. شاید بتوان اضطراب را به عنوان احساس رنج آوری که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیئی نامعین وابسته است، تعریف کرد (دادستان، ۱۳۸۰). تایر و لان (۲۰۰۰) ادعا می‌کنند که اختلالات اضطرابی ناتوانی در انتخاب یک پاسخ انطباقی یا بازداری از یک پاسخ غیرانطباقی به موقعیت موجود است. طبق نظر بارلو (۱۹۹۱) اختلالات اضطرابی ضرورتاً یک بیماری مزمن هیجانی می‌باشد، اختلال در هیجان و تنظیم وابسته به آن می‌تواند منجر به دلسردی و یا حتی آسیب روانی شود. در واقع راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی چاپ چهارم انجمن روانشناسی آمریکا (۱۹۹۴) آشکار می‌سازد که ۵۰٪ محور اول اختلالات و ۱۰۰٪ اختلالات محور دوم نقص تنظیم هیجان را نشان می‌دهد (گراس و لیونسون، ۱۹۹۷).

در واقع، تنظیم هیجان به اعمالی اطلاق می‌شود که به منظور تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی به کار می‌رود (استادتر، ۲۰۰۸). در متون روان‌شناختی، این مفهوم اغلب به منظور توصیف فرآیند تعدیل عاطفه منفی به کار رفته است. هرچند تنظیم هیجان می‌تواند در برگیرنده فرایندهای هشیار باشد، الزاماً نیازمند آگاهی و راهبردهای آشکار نیست. دیویدسون (۱۹۹۸) ادعا کرده است که هیجانات بندرت بدون همراهی تنظیم هیجان بکار برده می‌شود. به عبارت دیگر تنظیم هیجانی یک جنبه‌ی ذاتی از گرایش‌های پاسخ هیجانی است. این ارتباط ذاتی بین تولید هیجان و تنظیم، یک مرز مبهمی را ایجاد می‌کند بطوری که هنگامی که یکی پایان می‌یابد دیگری شروع می‌شود، در حالی که بعضی‌ها استدلال می‌کنند که تولید و تنظیم هیجان درهم تنیده شده‌اند (تامیوسون، ۱۹۹۴). یک تمایز وسیع بین راهبردهای تنظیم متمرکز بر پاسخ و متمرکز بر پیش‌بینی وجود دارد. راهبردهای متمرکز بر پیش‌بینی در ابتدای فرآیند تنظیم هیجان اتفاق می‌افتد، قبل از اینکه هیجانات بصورت کامل، تولید شده باشد. رایج‌ترین مطالعات صورت گرفته شده بر روی راهبرد متمرکز بر پیش‌بینی، ارزیابی مجدد است، ارزیابی مجدد به عنوان تغییر شناختی تعریف می‌شود که برای خنثی کردن اثر هیجان منفی یا تقویت کردن جنبه‌های مثبت هیجانی حوادث یا پیامد آتی به کار می‌رود. در مقابل، راهبردهای تنظیم هیجان متمرکز بر پاسخ، بعداً در فرآیند تنظیم هیجان اتفاق می‌افتد که به موجب آن فرصت کمتری برای تغییر فراهم می‌شود. هنگامی که هیجان بطور کامل تولید می‌شود، راهبرد متمرکز بر پاسخ، تمایل بیشتری به تغییر مولفه هیجان نسبت به مولفه‌های فیزیولوژیکی و تجربی دارد. در مقایسه با راهبرد متمرکز بر پیش‌بینی راهبرد متمرکز بر پاسخ، احتمال کمتری برای کنترل مولفه تجربی هیجان دارد (گراس و جان، ۲۰۰۳). راهبردهای متمرکز بر پاسخ، ممکن است اثرات ناخواسته و غیر عمدی بر مولفه‌های تجربی‌ای و فیزیولوژیکی هیجان داشته باشد. فرونشانی، پرتکرارترین راهبرد متمرکز بر پاسخ، تلاش‌هایی جهت نادیده گرفتن هیجان ایجاد شده و اجتناب از ابراز آن است. فرونشانی شکلی از تعدیل پاسخ است که منجر به بازداری مداوم رفتار بیانگر هیجان می‌شود، فرونشانی و ارزیابی مجدد ممکن است نتایج متفاوتی داشته باشد: آنهایی که ارزیابی مجدد را بیشتر از فرونشانی استفاده می‌کنند هیجانات منفی را کمتر از هیجانات مثبت تجربه می‌کنند و عملکرد بین فردی بهتری دارند و بهزیستی ذهنی و عینی بیشتری را نشان می‌دهند (گراس و جان، ۲۰۰۲؛ ۲۰۰۳؛ ۲۰۰۷). همچنین نتایج پژوهش بشارت (۱۳۸۷) نشان داده است که بین نارایی هیجانی و

باشد. پاسخ‌ها براساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می‌باشد. پایایی گزارش شده برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فرونشانی ۰/۷۳ می‌باشد.

پرسشنامه تجدید نظر شده شخصیت NEO: پرسشنامه شخصیت NEO بر مبنای نظریه پنج عاملی شخصیت کاستا و مک کری (۱۹۸۸) ساخت و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه سنجش جامع و کاملی از شخصیت بزرگسالان ارائه می‌دهد. فرم بلند این پرسشنامه ۲۴۰ سؤالی می‌باشد که در این تحقیق از فرم کوتاه ۶۰ سؤالی استفاده شده است. این پرسشنامه دارای مقیاس‌های روان رنجور خوبی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربیات، دلپذیری و وظیفه‌شناسی می‌باشد. در این پرسشنامه، آزمودنی‌ها براساس یک مقیاس لیکرتی ۵ درجه‌ای (= کاملاً مخالف و ۴= کاملاً موافق) نظر خود را در مورد هر سؤال اعلام می‌کنند. درخصوص اعتبار عوامل NEO، هلدن (۱۹۹۲) ضریب آلفای این ۵ عامل را در دامنه ۰/۷۶ برای دلپذیری تا ۰/۸۷ برای روان رنجور خوبی گزارش می‌کند. روشن چسلی و همکاران (۱۳۸۵) نشان دادند که تنها عامل‌های روان رنجور خوبی و وظیفه‌شناسی در تمام آزمودنی‌ها، ثبات درونی قابل قبولی دارند (بزرگتر از ۰/۷۰). که البته آلفای کرونباخ عوامل برون‌گرایی و دلپذیری بالای ۰/۵۰ بود و تنها عامل گشودگی فاقد ثبات درونی قابل قبول می‌باشد. در ارتباط با روایی عوامل NEO، مک کری و کوسا (۱۹۸۹) اظهار می‌دارند که ابزار کوتاه شده نتو با فرم کامل آن مطابقت دقیقی دارد؛ به گونه‌ای که مقیاس‌های فرم کوتاه، همبستگی بالای ۰/۶۸ را با مقیاس‌های نسخه فرم کامل پرسشنامه نتو دارند.

## نتایج

آمار توصیفی و همبستگی‌ها برای همه متغیرها در جدول ۱ آمده است. تحلیل رگرسیون گام به گام را برای پیش بینی مقدار اضطراب بکار بردیم. متغیرهای عامل‌های شخصیت و تنظیم هیجانی به عنوان متغیر ملاک و متغیر اضطراب به عنوان متغیر پیش بین بکار برده شد. مدل نهایی به دست آمده با ضریب تبیین تعدیل یافته  $F(3, 196) = 39/22$  و  $p < .0001$  از طریق روش گام به گام شامل سه متغیر بود. فرونشانی  $\beta = .051$ ،  $t = 4/94$  و  $p < .0001$ ، دلپذیری  $\beta = .030$ ،  $t = 5/29$  و  $p < .0001$  و ارزیابی مجدد  $\beta = -.022$ ،  $t = -3/76$  و  $p < .0001$ . متغیرهای معنادار در پیش بینی اضطراب می‌باشند. متغیر روان رنجور خوبی  $\beta = .018$ ،  $t = 1/28$  و  $p > .017$  با وجود همبستگی معنادار با اضطراب، پیش بین کننده معناداری نبود. بقیه متغیرهای برون‌گرایی  $\beta = -.008$ ،  $t = -.014$  و  $p > .188$ ، گشودگی به تجربیات  $\beta = -.017$ ،  $t = -1/19$  و  $p > .024$  و وظیفه‌شناسی  $\beta = .013$ ،  $t = .052$  و  $p > .60$  همبستگی و پیش بین کننده معنادار اضطراب نبودند.

## جدول ۱

همبستگی بین متغیرها

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
ارزیابی مجدد	۲۲۵۴	۶۲۶							
فرونشانی اضطراب	۱۸۱۲	۵۵۰	-.۲۰*						
روان رنجور خوبی	۲۵۲۴	۶۱۴	-.۱۷*	-.۲۶**					
برون‌گرایی	۲۰۰۶	۵۹۹	-.۱۵	-.۱۲	-.۱۱				
گشودگی	۲۴۵۱	۴۷۵	-.۱۰	-.۱۲	-.۱۲	-.۱۵			
دلپذیری	۲۴۰۵	۵۰۸	-.۱۸*	-.۱۳	-.۱۳	-.۱۴	-.۱۲		
وظیفه‌شناسی	۲۷۱۰	۶۸۲	-.۲۵**	-.۱۶	-.۱۲	-.۱۳	-.۱۳	-.۱۴	

M= میانگین، SD= انحراف استاندارد، ۱= ارزیابی مجدد، ۲= فرونشانی، ۳= اضطراب، ۴= روان رنجور خوبی، ۵= برون‌گرایی، ۶= گشودگی به تجربیات، ۷= دلپذیری، ۸= وظیفه‌شناسی

\* همبستگی در سطح ۰/۰۵ و \*\* همبستگی در سطح ۰/۰۱

## بحث

تحقیق حاضر نشان داد که تنظیم هیجانی با اضطراب ارتباط معناداری دارد. این ارتباط با فرونشانی مستقیم و با ارزیابی مجدد معکوس است. راهبردهای تنظیم هیجانی بیشترین توان را در پیش‌بینی اضطراب داشتند که در بین راهبردها نیز، فرونشانی قوی‌ترین متغیر پیش‌بینی‌کننده اضطراب به شمار می‌آید. این تحقیق هماهنگ با یافته‌های گراس و جان (۲۰۰۳) و بشارت (۱۳۸۷) می‌باشد. افرادی که از ارزیابی مجدد زیاد استفاده می‌کنند. هیجانات مثبت را بیشتر تجربه و بیان می‌کنند و کمتر هیجانات منفی تجربه و بیان می‌کنند در حالیکه افراد فرونشاندن، هیجانات مثبت را کمتر تجربه و بیان می‌کنند هیجانات منفی را بیشتر تجربه و بیان می‌کنند (گراس، ۲۰۰۳). افرادی که از ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند از طریق استفاده از تفسیر مجدد با استرس سازگار می‌شوند، برای بهبود خلق منفی و تنظیم آن ظرفیت توسعه یافته ای دارند و

برعکس، فرونشاندگان، مشکلات جزئی را بزرگنمایی می‌کنند و به جای خالی کردن احساس‌های واقعی شان، احساس عدم اعتماد می‌کنند و هیجاناتشان را به صورت منفی ارزیابی می‌کنند. و درک واضحی از هیجاناتشان را ندارند که این با مهارت کمتر در بهبود خلق، برآوردهای کمتر در مورد توانایی‌هایشان برای تنظیم خلق‌های منفی و افزایش نشخوارهای فکری مرتبط است (گراس و جان، ۲۰۰۳).

همچنین تحقیق حاضر نشان داد که روان رنجور خوبی با اضطراب و فرونشانی همبستگی مثبت و معناداری دارد که این یافته نیز هماهنگ با یافته‌های (گراس و جان، ۲۰۰۳)، روشن چسلی و همکاران (۱۳۸۵)، حسنی، آزادفلاح، رسول‌زاده و عشایری (۱۳۸۷) و بالزاروتی، جان و گراس (۲۰۱۰) می‌باشد. روان رنجور خوبی بیانگر تمایل به تجربه پریشانی روانشناختی به شکل اضطراب، خشم، افسردگی، خجالت، تنفر و دامنه‌ای از هیجانات منفی و همچنین حساسیت به داشتن عقاید غیرواقعی، کنترل ضعیف امیال فرد و راهبردهای غیرموثر مقابله با استرس است، چنین رابطه مثبت معناداری معقول به نظر می‌رسد. افراد روان نژند در برخورد با تجربه منفی، بیشتر از راهبردهای ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، دیدگاه پذیر، فاجعه سازی و ملامت دیگران، و افراد پایدار هیجانی از راهبردهای تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی استفاده می‌کنند (حسنی، آزادفلاح، رسول‌زاده و عشایری، ۱۳۸۷).

در مورد عامل برون‌گرایی، ارتباط معناداری با راهبردهای تنظیم هیجانی و اضطراب وجود نداشت که مغایر با یافته‌های (گراس و جان، ۲۰۰۳)، روشن چسلی و همکاران (۱۳۸۵)، حسنی، آزادفلاح، رسول‌زاده و عشایری (۱۳۸۷) و بالزاروتی، جان و گراس (۲۰۱۰) می‌باشد. گرچه تحقیقات مختلف ارتباط معناداری بین برون‌گرایی و بهزیستی روانی را نشان می‌دهند ولی مک کرا و کوستا هم تاکید می‌کنند که در عامل درون‌گرایی-برون‌گرایی باید تفکرات قالبی را در زمینه‌اندیشیدن در قالب‌های دوگانه‌های "شاد-ناراحت"، "دوستانه-خصمانه"، "اجتماعی-خجالتی" و "خوش بینی-بدبینی" کنار گذاشته شود. همچنین این نتیجه چون در بین افراد جوان و عمدتاً مردان به دست آمده است احتمالاً این عامل بیشتر تحت تاثیر ویژگی‌های نمونه قرار گرفته است.

در رابطه با عامل گشودگی نیز، تحقیق نشان داد که ارتباط معناداری با راهبردهای تنظیم هیجانی و اضطراب وجود ندارد که مغایر با یافته‌های (گراس و جان، ۲۰۰۳) و هماهنگ با یافته‌های روشن چسلی و همکاران (۱۳۸۵) می‌باشد. به نظر می‌رسد که با توجه به مطالعه روشن چسلی و همکاران (۱۳۸۵) عامل گشودگی از ثبات درونی قابل قبولی در بررسی‌های شخصیت برخوردار نیست.

همچنین مشخص شد که عامل دلپذیری ارتباط معناداری با راهبردهای تنظیم هیجانی و اضطراب دارد که هماهنگ با یافته‌های (گراس و جان، ۲۰۰۳) و روشن چسلی و همکاران (۱۳۸۵) می‌باشد. از آنجایی که دلپذیری با مقبولیت اجتماعی و سلامتی روانشناختی مرتبط است (کوستا و مک کری، ۱۹۹۰)، به نظر می‌رسد که افراد با دلپذیری در مواقع استرس زا از راهبردهای ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند تا هیجان‌های منفی نظیر اضطراب را تعدیل کنند.

علاوه بر این نتایج نشان داد که وظیفه‌شناسی ارتباط معناداری با راهبردهای تنظیم هیجانی و اضطراب دارد که هماهنگ با یافته‌های (گراس و جان، ۲۰۰۳) و روشن چسلی و همکاران (۱۳۸۵) می‌باشد. با توجه به اینکه وظیفه‌شناسی با کنترل تکانه و مقاومت در برابر تکانه‌ها و خواسته‌ها و هدفمندی و اراده مصمم مرتبط است (کوستا و مک کری، ۱۹۹۰)، وجود ارتباط منفی با اضطراب و ارتباط مثبت با ارزیابی مجدد معقول به نظر می‌رسد.

براساس یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که در پیش‌بینی اضطراب، راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهمتری از صفات شخصیتی ایفا می‌کنند و نوع راهبردهای تنظیم هیجان متناسب با صفات شخصیتی مسلط در فرد نیست. مجموعاً این یافته‌ها، تاکید بر احتمال نقش کلیدی که تنظیم هیجان در سبب شناسی و حفظ اختلالات اضطرابی ایفا می‌کند، دارد، گرچه نیاز به تحقیقات ویژه ای دارد. با توجه به کم بودن حجم نمونه و بررسی این تحقیق فقط در قشر جوان و عمدتاً در بین مردان و برخی از نتایج مناقش با یافته‌های پیشین، پیشنهاد می‌شود که این موضوع با حجم نمونه بالاتر و در گروه‌های سنی مختلف و در دو جنس، دوباره بررسی شود.

## منابع

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۷). رابطه نارسایی هیجانی با اضطراب، افسردگی، درماندگی روانشناختی و بهزیستی روانشناختی. *فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز*. ۳(۱۰): ۱۷-۴۰.

حسنی، جعفر؛ آزادفلاح، پرویز؛ رسول‌زاده، کاظم و عشایری، حسن (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد روان نژندی گرای و برو نگرای. *تازه‌های علوم شناختی*، شماره ۴: ۱-۱۳.