JOURNAL OF A New Approach in Teaching and Learning
Research Center of Knowledge-based Businesses & Resource Management Studies
https://www.jnael.ir
Volume 1, Issue 2, Summer 2025, Pages 19 to 31
eISSN: 3150-4078
Original Article (Quantitative)

Comparison of Alexithymia and the Behavioral Activation/Inhibition Systems in Students with Rumination and Normal Students

Seyedeh Fatemeh Mirshafiee Langari[1] , Mozhgan Vatankhah [2]

1- Department of Psychology, Behshahr Branch, Islamic Azad University, Behshahr, Iran.
2- Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Receive: *02 May 2025*
Revise: *14 June 2025*
Accept: *31 July 2025*

Abstract

Objective: Given the significant role of rumination in the development and maintenance of emotional disorder symptoms, the present study aimed to compare alexithymia and the Behavioral Activation/Inhibition Systems (BAS/BIS) between students with rumination and normal students.

Methods: This causal-comparative (ex post facto) study was conducted among female students residing in the dormitories of the Chalus Branch of Islamic Azad University. The sample consisted of 106 students, including 53 students with rumination and 53 normal students, who were selected through random sampling. Data were collected using the Rumination Questionnaire, the Toronto Alexithymia Scale (TAS), and the Behavioral Activation System/Behavioral Inhibition System (BAS/BIS) Questionnaire. The data were analyzed using the independent samples t-test.

Results: The findings indicated a significant difference between students with rumination and normal students in terms of alexithymia and its three subscales, namely difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, and externally oriented thinking ($P < 0.05$). However, no significant differences were found between the two groups regarding the Behavioral Activation/Inhibition Systems or their four subscales, including sensitivity to punishment, reward responsiveness, drive, and fun seeking. Conclusion: The findings highlight the important role of alexithymia in students with rumination and support its association with ruminative thinking. In contrast, the results did not support a significant role for the Behavioral Activation/Inhibition Systems in distinguishing students with rumination from normal students.

Keywords: Rumination, Alexithymia, Behavioral Activation System (BAS), Behavioral Inhibition System (BIS), Affective disorders

Please cite this article as (APA): Mirshafiee Langari, S. F. & Vatankhah, M. (2025). Comparison of Alexithymia and the Behavioral Activation/Inhibition Systems in Students with Rumination and Normal Students. *New Approach in Teaching and Learning*, 1(2), 19-31.

https://doi.org/10.22034/jnael.2025.251137

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Publisher: Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

Corresponding Author: Mozhgan Vatankhah **Email:** mozhganvatankhah1371@gmail.com

فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری

https://www.jnael.ir

دوره ۱، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۴، صفحات ۱۹ تا ۳۱

علمی پژوهشی (کمی)

eISSN: 3150-4078

مقایسه ناگویی خلقی و سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری در دانشجویان دارای نشخوار فکری و بهنجار

سیده فاطمه میرشفیعی لنگری[۱]، مژگان وطنخواه[۲]

۱- گروه روانشناسی، واحد بهشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بهشهر، ایران.

۲- گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

تاریخ دریافت:
۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری:
۲۴ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:
۰۹ مرداد ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:
نشخوار فکری، ناگویی خلقی، سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری، اختلالات هیجانی.

چکیده

هدف: از آن جایی که نشخوار فکری در بروز نشانه های اختلالات هیجانی، از اهمیت خاصی برخوردار است، این پژوهش به منظور مقایسه ناگویی خلقی، سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری در دانشجویان دارای نشخوارفکری و بهنجار طراحی شد.

روش: طرح این مطالعه پس رویدادی در مقوله ی علّی مقایسه ای قرار می گیرد و کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس که ساکن خوابگاه دانشگاه می باشند جامعه آماری این پژوهش هستند، نمونه ها شامل۵۳ دانشجوی بهنجار که با ۵۳ دانشجوی دارای نشخوارفکری که تصادفی انتخاب شدند، هستند. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسش نامه نشخوارفکری، پرسش نامه ناگویی خلقی و سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری می باشد که توسط دانشجویان تکمیل شدند و در تحلیل داده ها از آزمون t مستقل استفاده شده است.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین میزان ناگویی خلقی دانشجویان دارای نشخوارفکری و بهنجار و سه خرده مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات، تفکر با جهت گیری خارجی تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰.۰۵) و بین میزان سیستم فعال‌سازی/ بازداری رفتاری دانشجویان نشخوارفکری و بهنجار و چهار خرده مقیاس حساسیت به تنبیه، پاسخ دهی به پاداش، سائق، جست و جوی هیجان تفاوت معنادار وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان دهنده اهمیت نقش ناگویی خلقی در دانشجویان دارای نشخوارفکری می باشد و آن را تأیید می کند و میزان سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری را مورد تأیید قرار نمی دهد.

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): میرشفیعی لنگری، سیده فاطمه و وطنخواه، مژگان. (۱۴۰۴). مقایسه ناگویی خلقی و سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری در دانشجویان دارای نشخوارفکری و بهنجار. *فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری*، ۱(۲)، ۱۹-۳۱.

https://doi.org/10.22034/jnael.2025.251137

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ناشر: مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

ایمیل: mozhganvatankhah1371@gmail.com

نویسنده مسئول: مژگان وطنخواه

مقدمه

دوره دانشجویی معمولاً با فشارهای روانی و استرس‌های متعددی همراه است. مطالعه در این زمینه می‌تواند نشان دهد که چگونه عوامل مختلف مانند فشارهای تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی بر سلامت روانی دانشجویان تأثیر می‌گذارند (ژانگ و ژانگ[1]، ۲۰۲۴). دانشجویان تحت فشار زیادی برای موفقیت در امتحانات، پروژه‌ها و تحصیل در یک محیط رقابتی دارند که این فشارها می‌تواند منجر به نشخوارفکری شود (نوح پیشه، ۱۴۰۰). در واقع نشخوارفکری[2] به درگیری مداوم به یک فکر و یا یک موضوع و تفکر کردن درباره‌ی آن تعریف می‌شود (لی[3] و همکاران، ۲۰۲۴). این مؤلفه می‌تواند طبقه‌ای از افکار آگاهانه باشد که پیرامون یک محور خاص قرار دارد و بدون وابستگی به تقاضاها از محیط این فکرها دائم تکرار می‌شوند (عسکری، ۱۴۰۰). نشخوارفکری می‌تواند تمرکز دانشجویان را از یادگیری و مطالعه دور کرده و سبب کاهش عملکرد تحصیلی شود، علاوه بر این، افکار تکراری و منفی می‌توانند مسبب اضطراب، افسردگی و مشکلات روانی دیگر شوند (شایان، ۱۴۰۱). علاوه بر این، پژوهشی در دانشگاه میشیگان نشان داد که نشخوارفکری می‌تواند به‌عنوان یک میانجی در ارتباط با استرس‌های روانی، مشکلات خواب و حتی افکار خودکشی عمل کند (هانگ[4] و همکاران، ۲۰۲۵). از سوی دیگر، نشخوارفکری می‌تواند بر عزت‌نفس تأثیر منفی بگذارد و این دو عامل به‌صورت دوسویه بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند (لی و همکاران، ۲۰۲۴). مطالعه‌ای در دانشگاه چوسون کره جنوبی نشان داد که نشخوارفکری می‌تواند عزت‌نفس را پیش‌بینی کند و بالعکس، عزت‌نفس پایین نیز می‌تواند منجر به افزایش نشخوارفکری شود (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴). با توجه به این مسائل، ضروری است که ابعاد مختلف نشخوارفکری در دانشجویان مورد بررسی قرار گیرد و راهکارهای مؤثری برای کاهش آن ارائه شود. این امر می‌تواند به بهبود سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان کمک کند. نشخوارفکری یک ویژگی ناشی از تفاوت‌های فردی پایدار می‌باشد و به نظر می‌رسد مکانیزم‌های زیربنایی داشته که برخی اشخاص را مستعد ابتلاء به آن می‌سازد و مطالعات تجربی و میدانی نشان دادند که افراد دارای نشخوارفکری نسبت به افراد فاقد این ویژگی هنگام افسردگی و کج‌خلقی، دوره افسردگی طولانی‌تر و با شدیدت بیشتری را تجربه می‌کنند و احتمالاً در آینده نیز، بروز حملات مربوط افسردگی در آن‌ها بالاتر می‌باشد (مبلی، ۱۳۹۷). شعبانی کلشتری (۱۳۹۷) در پژوهشی به بررسی رابطه رضایتمندی از زندگی با میزان خودآگاهی، نشخوار فکری و آلکسی تیمیا در بین دانشجویان شهر رشت پرداختند و نتایج نشان داد که آلکسی تیمیا، نشخوارفکری و میزان خودآگاهی، پیش‌بینی رضایتمندی از زندگی را دارند. با توجه به نتایج می‌توان گفت که آلکسی تیمیا و نشخوارفکری در رضایتمندی از زندگی نقش منفی و خودآگاهی، نقش مثبت را دارا می‌باشد. در واقع می‌توان اذعان داشت ناگویی خلقی در دانشجویان به تغییرات منفی در وضعیت عاطفی و روانی آن‌ها اشاره دارد که معمولاً به صورت کاهش انرژی، انگیزه و با احساس غم و ناراحتی بروز می‌کند (انصاری، ۱۴۰۲). دانشجویانی که درگیر ناگویی خلقی هستند، احتمال دارد که نتوانند احساسات خود را در موقعیت‌های اجتماعی به درستی درستی بروز دهند.

1. Zhang
2. Rumination
3. Li
4. Huang

در واقع ناگویی‌خلقی[1] برای نخستین بار توسط سیفنوز[2] (۱۹۷۳) برای وصف افرادی که فقدان ظرفیت عاطفی آن‌ها مسبب شکست در تشخیص و توصیف هیجانات و به کلام آوردن آن‌ها می‌شد، استفاده شده است (شکوری، ۱۳۹۹). علاوه بر این در ابتدا فرض بر این موضوع بود که خصیصه‌های مربوط به این مؤلفه فقط به افراد مبتلا به بیماری‌های روان‌تنی مزمن اختصاص دارد (شعبانی، ۱۳۹۷). در حالی که شواهد فزاینده موجود نشان از این دارد که ناگویی‌خلقی با تعداد زیادی از شرایط از جمله وضعیت طبی و نشانگان آسیب‌شناسی روانی مختلف همانند: افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی در ارتباط است (انصاری، ۱۴۰۲). از این جهت، می‌توان اذعان داشت که ناگویی‌خلقی به عنوان یک سازه شخصیتی چند وجهی با انواع اختلال‌های طبی و روان‌پزشکی ارتباط داشته و احتمالاً به شکلی طبیعی در جمعیت‌های عمومی توزیع شده است و بر روی یک پیوستار از حالت نرمال تا آسیب‌شناختی قرار می‌گیرد (شکوری، ۱۳۹۹). مؤلفه دیگری که می‌تواند در جهت اثرات مثبت یا منفی بر روی رفتار و عملکرد تحصیلی دانشجویان داشته باشد، سیستم فعال‌سازی/بازداری رفتاری می‌باشد. برمبنای نظریه پاولف، فرآیندهایی بنیادین بر همه فعالیت‌های دستگاه عصبی مرکزی حاکم می‌باشد. یکی از این فرآیندها، برانگیختگی و دیگری بازداری می‌باشد. بر این مبنا، تکرار برخی از رفتارهای قالبی منجر به ایجاد ویژگی‌های تثبیت شده‌ای خواهد شد که قسمتی از شخصیت فرد را شکل می‌دهد. گری[3] (۱۹۷۹)، دو نظام مغزی اصلی که عبارت است از: الگوی فعال‌سازی رفتاری و الگوی بازداری رفتاری را معرفی می‌کند، در واقع این دو نظام گرایشی و اجتنابی را در پاسخ به محرک‌های محیطی تنظیم می‌کنند (سعادتمند و داستانی، ۱۴۰۲). سیستم فعال‌سازی رفتاری به فرآیندهایی اطلاق می‌شود که سبب انگیزش، هیجان مثبت و پیشرفت در نائل شدن به هدف می‌شود (ایکس و همکاران، ۲۰۲۱). در واقع، افراد با سیستم **BAS** قوی بیشتر در جست و جوی پاداش‌ها و دستاوردها می‌باشند و در رویارویی با فرصت‌های مثبت، تمایل به فعالیت و ریسک‌پذیری بالاتری دارند (ارشادی منش و مکلایی، ۱۴۰۴) در دانشجویان، سیستم **BAS** می‌تواند به شکل افزایش انگیزه برای تحصیل، پژوهش یا شرکت در فعالیت‌های جدید و چالش‌برانگیز مشاهده شود و در دانشجویانی که سیستم **BAS** آن‌ها فعال‌تر است، بیشتر به جست و جوی فرصت‌های یادگیری و افزایش مهارت‌های خود خواهند بود، علاوه بر این سیستم بازداری رفتاری **(BIS)** برعکس سیستم **BAS**، به فرآیندهای مربوط به ترس، اجتناب و جلوگیری از خطرات ارتباط دارد. این سیستم در اشخاص منجر به ایجاد واکنش‌های اجتناب از موقعیت‌های منفی، تنش‌ها و خطرات می‌شود (جهانگیری و همکاران، ۱۴۰۲). در دانشجویان، سیستم **BIS** می‌تواند منجر به اضطراب، ترس از شکست و یا اجتناب از موقعیت‌های چالش‌برانگیز شود در دانشجویانی که سیستم **BIS** آن‌ها قوی‌تر می‌باشد، احتمالاً در شرایطی که احساس کنند با خطر یا فشار روبه رو هستند، عقب‌نشینی کنند و از مشارکت در فعالیت‌های مشکل یا رقابتی دوری کنند (سعادتمند، ۱۴۰۲). سعادتمند و داستانی (۱۴۰۲) با عنوان بررسی رابطه سیستم‌های مغزی-رفتاری با نشانه‌های اضطراب اجتماعی: ارزیابی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان پرداختند و نتایج یافته‌ها نشان داد که سیستم‌های مغزی-رفتاری و نشانه‌های اضطراب اجتماعی با یکدیگر همبستگی دارند. این پژوهش از این منظر دارای اهمیت است که نشخوار فکری به عنوان تفکر مکرر

1. Alexithymia
2. Sifneos
3. Gray

و برگشتی درباره احساسات منفی و علل مشکلات درونی، یکی از مهم‌ترین عوامل شناختی مرتبط با افسردگی شناخته شده است و دانشجویان به علت فشارهای تحصیلی، پیامدهای اجتماعی و توقعات زیاد، در مقایسه با سایر جمعیت‌ها بیشتر مستعد نشخوار فکری‌اند که این حالت می‌تواند منجر به کاهش سلامت روانی، کاهش رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر گردد.

در این میان، دو متغیر دیگری که ممکن است در تعامل با نشخوار فکری تأثیرگذار باشند شامل ناگویی خلقی و سیستم‌های رفتاری فعال‌سازی/ بازداری می‌باشند. ناگویی خلقی به ناتوانی در تشخیص و بیان احساسات گفته می‌شود، و سیستم‌های فعال‌سازی/بازداری رفتاری به تمایل فرد به پاسخ‌دهی به پاداش و اجتناب از تنبیه یا محرک‌های منفی است. با توجه به پیشینه پژوهشی مطرح شده و با در نظر گرفتن این موضوع که مطالعه بر روی دانشجویان اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا دانشجویان در دوره‌ای از زندگی خود قرار دارند که بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی، شناختی و رفتاری آن‌ها شکل می‌گیرد و به همین دلیل تأثیرات زیادی بر جامعه و آینده دارند. بدین ترتیب، باتوجه به یافته‌های پژوهشی فوق، پژوهش‌گر به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا بین ناگویی‌خلقی، سیستم فعال‌سازی/ بازداری رفتاری دانشجویان دارای نشخوارفکری و فاقد نشخوارفکری تفاوت وجود دارد؟

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

- اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی اساساً ترس از مورد نظاره دیگران واقع شدن است. این ترس ممکن است تا حدودی ذاتی بوده باشد اما وقتی نگاه دیگران، چه به عمد (واقعی)، چه با تصور فرد (خیالی) در موقعیت‌های خاص ناراحتی فوق العاده ایجاد کند نتیجه آن «اضطراب اجتماعی» است؛ اجتماعی به این معنی است که نگاه دقیق دیگران همیشه به نوعی وجود دارد (بابایی و همکاران،۱۴۰۳). مورد مضحکه واقع شدن به صورت پنهان وجود دارد. ورای این ترس نیز (ترس از عملکرد) یعنی ترس از اینکه شخص قادر به ایفای نقش خود نباشد و کنترل خود را در مقابل دیگران از دست بدهد، وجود دارد. ترس از عملکرد غالباً موجب همان چیزی می‌شود که شخص بیش از همه، از وقوع آن می‌ترسد، یعنی عملکرد معیوب (گودین[1]، ۲۰۰۳؛ به نقل از زرگر نتاج و همکاران، ۱۴۰۲). افراد مبتلا به این اختلال می‌دانند که ترسشان غیرمنطقی است، با این حال نمی‌توانند جلوی نگرانی خود را از اینکه دیگران مشغول بررسی دقیق آنها هستند بریزند. این افراد از موقعیت‌های چون سخنرانی در حضور دیگران، ترس‌های متعددی دارند (اکبری وهمکاران، ۱۴۰۲). آن‌ها می‌ترسند کاری انجام دهند، یا چیزی بروبند، که شرمنده شوند، می‌ترسند ذهنشان تهی شود. نگرانند که نتوانند به سخنرانی ادامه دهند، مطلب بی معنی یا احمقانه‌ای بروبند، یا علائم اضطراب مانند لرزیدن نشان دهند. حتی اگر ترس‌های آنها تأیید نشوند و عملکرد آنها به آرامی صورت گیرد، نسبت به توانایی خود در عملکرد مناسب در اینگونه موقعیت‌ها تردید دارند، در نتیجه می‌ترسند که دیگران در آینده توقع بیشتری از آنها داشته باشند (هالجین و ویستبورن[2]، ۲۰۰۶؛ به نقل از شجاع، ۱۴۰۲).

1- Goudin
2- Halgin & Whithbourne

- عملکرد تحصیلی

عملکرد تحصیلی به مجموعه‌ای از دستاوردها و نتایج فرد در زمینه‌ی تحصیل و یادگیری اطلاق می‌شود. این عملکرد می‌تواند شامل نمرات، پیشرفت‌های علمی، مهارت‌های تحلیلی، توانایی حل مسئله، و توانایی‌های ارتباطی باشد (اوضاعی و همکاران، ۱۴۰۰). عملکرد تحصیلی معمولاً به کمک آزمون‌ها، پروژه‌ها، تکالیف و ارزیابی‌های مختلف اندازه‌گیری می‌شود. همچنین، عوامل مختلفی مانند انگیزه، مدیریت زمان، روش‌های یادگیری و محیط تحصیلی بر آن تأثیر می‌گذارند (القمدی[1] و همکاران، ۲۰۲۰). بهبود عملکرد تحصیلی فرآیندی است که از طریق آن می‌توان دستاوردهای علمی و مهارتی فرد را ارتقا داد. این فرآیند نیازمند شناخت نقاط قوت و ضعف و استفاده از استراتژی‌های مؤثر برای بهبود آن‌ها است (خدیوی وهمکاران، ۱۴۰۰).

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از منظر هدف کاربردی است و از نوع پژوهشات علّی- مقایسه ای می باشد. در این مطالعه کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس (ساکن خوابگاه دانشگاه آزاد) که ۴۰۰ نفر هستند در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در رشته‌های پرستاری، علوم‌آزمایشگاهی، مامایی، روان‌شناسی، حسابداری، حقوق، معماری و کامپیوتر، جامعه آماری این پژوهش می‌باشند. لذا، در این پژوهش نمونه‌گیری به صورت هدفمند بوده و دانشجویان دارای نشخوارفکری با دانشجویان بهنجار به صورت مستقل مورد بررسی قرار گرفته‌اند و تعداد نمونه ۵۳ دانشجوی بهنجار که با ۵۳ دانشجوی دارای نشخوارفکری که دارای نمرات بالاتر از ۳۳ (خط برش پرسشنامه نشخوارفکری هوکسما) هستند، نمونه‌های این پژوهش هستند و برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از شاحص های توصیفی و آزمون فرضیات پژوهش از آزمون t مستقل استفاده شده است.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه نشخوارفکری: هوکسما[2]، در سال ۱۹۹۱ پرسشنامه‌ای خودآزما تدوین کردند که چهار سبک متفاوت واکنش به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار می‌داد. پرسشنامه سبک‌های پاسخ از دو مقیاس پاسخ‌های نشخواری و مقیاس پاسخ‌های منحرف کننده حواس تشکیل شده است. مقیاس پاسخ های نشخواری ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ دهندگان خواسته می‌شود هر کدام را در مقیاسی از هرگز (۱)، گاهی اوقات (۲)، اغلب اوقات (۳) و همیشه (۴)، درجه‌بندی کنند. بر پایه‌ی شواهد تجربی مقیاس‌های نشخواری پایایی درونی بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند همبستگی بازآزمایی برای پاسخ‌های نشخواری ۰/۶۷ است. آلفای کرونباخ در پژوهش‌های منصوری ۰/۹۰ به دست آمد. اعتبار پیش بینی مقیاس پاسخ‌های نشخواری، در تعداد زیادی از مطالعات مورد آزمایش قرار گرفته است. نتایج پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند که مقیاس پاسخ‌های نشخواری می‌تواند شدت افسردگی را در دوره های پیگیری در نمونه‌های بالینی و غیربالینی

1- Alghamdi
2. Hoeksema

با کنترل متغیرهایی مانند، سطح اولیه افسردگی و استرس یا عوامل استرس زا، پیش‌بینی کند. روش نمره گذاری: این پرسشنامه براساس طیف لیکرت چهار گزینه ای می باشد که گزینه های آن از هرگز تا همیشه نمره گذاری شده است که نمره ۳۳ نقطه برش پرسشنامه است که نمرات کمتر از ۳۳ نشان‌دهنده نشخوارفکری پائین و نمرات بیشتر از آن نشان‌دهنده نشخوار فکری بالا است.

پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو: توسط (بگبی و همکاران ۱۹۹۴) ساخته شده، یک پرسشنامه خودسنجی و ۲۰ سؤالیست که برای ارزیابی ناگویی خلقی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه دارای ۳ بعد دشواری در شناسایی احساسات (۷سؤال) و دشورای در توصیف احساسات (۵ سؤال) و تمرکز بر تجارب بیرونی (۸ سؤال) می‌باشد. سؤالها بر حسب معیار ۵ گزینه ای لیکرت از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات ۶۰ به بالا به عنوان ناگویی خلقی بالا و نمرات ۵۲ به پایین به عنوان ناگویی خلقی پایین درنظر گرفته می‌شوند. اعتبار این پرسشنامه برحسب آلفای کرونباخ در نمونه ایرانی برای کل مقیاس برابر ۰.۷۹ و برای سه بعد دشواری در شناسایی، احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تمرکز بر تجارب بیرونی به ترتیب ۰.۷۵ و ۰.۷۱ و ۰.۶۶ گزارش گردیده است. اعتبار کل مقیاس و ابعاد مذکور در نمونه بالینی ایرانی با استفاده از روش باز آزمایی به ترتیب ۰.۷۷ و ۰.۷۳ و ۰.۶۹ و ۰.۶۵ بدست آمده است (بشارت، ۲۰۰۸).

پرسشنامه بازداری رفتاری و فعال‌سازی رفتاری: این پرسشنامه توسط کارور[1] و وایت[2] (۱۹۹۴)، به منظور ارزیابی تفاوت‌های فردی در حساسیت به نظام سیستم فعال‌سازی و بازداری رفتاری توسعه یافت. این پرسشنامه شامل ۲۰ سؤال می‌باشد که فعالیت سیستم بازداری رفتاری را بوسیله خرده مقیاس حساسیت به تنبیه و فعالیت و سیستم فعال سازی‌رفتاری را بوسیله سه خرده مقیاس سائق، جستجوی هیجان و پاسخ دهی به پاداش مورد ارزیابی قرار می دهد. در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس و خرده مقیاس سیستم بازداری رفتاری حساسیت به پاداش، سائق و جستجوی سرگرمی به ترتیب ۰.۷۸ و ۰.۶۹ و ۰.۸۷ و ۰.۷۴ و ۰.۶۵ گزارش شده است. روش نمره گذاری: جمع نمرات تمام سؤالات هر خرده مقیاس، نمره فرد را در آن خرده مقیاس نشان می‌دهد و مشخص می‌کند که فرد دارای سیستم فعالسازی رفتاری است یا بازداری رفتاری. بالاترین نمره ای که فرد در سیستم بازداری رفتاری می‌تواند اخذ نماید باشد ۲۸ و پایین ترین نمره ۷ می‌باشد. در سیستم فعالسازی نیز بالاترین نمره ۵۲ و پایین‌ترین نمره ۱۳ می باشد. بنابراین اگر نمره فردی در سیستم بازداری رفتاری ۲۶ باشد و در سیستم فعالسازی رفتاری مجموع نمرات سه مؤلفه سائق، جست و جوی هیجان و پاسخدهی به پاداش برابر ۴۰ باشد، می توان مطرح نمود که سیستم بارزداری رفتاری وی غالب تر است زیرا او در این خرده مقیانس به بالاترین حد ممکنه (۲۸) نزدیک تر است.

روند اجرای پژوهش: پرسش‌نامه‌های سه‌گانه این مطالعه به صورت تصادفی در میان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس که ساکن خوابگاه بوده و ۴۰۰ نفر هستند و در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در نیم‌سال ۹۶-۱۳۹۵ دانشجو بوده‌اند انجام گرفت، پرسش‌نامه‌ها به صورت فردی پر شدند که ابتدا پرسش‌نامه نشخوارفکری به آن‌ها

1. Carver
2. White

داده شد و بعد از مشخص شدن اینکه بهنجار هستند یا دارای نشخوارفکری، پرسشنامه ناگویی‌خلقی و سیستم فعال‌سازی/ بازداری رفتاری به آن‌ها داده شد و پرسش‌نامه‌ها با رعایت کلیه موارد، جهت کنترل متغیرها حاصل شده‌اند.

یافته‌های پژوهش

در جدول زیر میانگین و انحراف استاندارد انواع متغیرهای این مطالعه ارایه شده اند.

جدول (۱): شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی و زیر مقیاس های آنها

متغیر های اصلی	متغیر های فرعی		میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد
ناگویی خلقی	دشواری در تشخیص احساسات	دارای نشخوار	۲۱/۳۴	۶/۶۵	۸۷۳./
		فاقد نشخوار	۱۳/۹۶	۴/۷۶	۶۵۵./
	دشواری در توصیف احساسات	دارای نشخوار	۱۴/۵۳	۳/۴۸	۴۵۸./
		فاقد نشخوار	۱۲/۶۰	۳/۲۷	۴۴۹./
	تفکر با جهت گیری خارجی	دارای نشخوار	۲۲/۵۹	۴/۱۰	۵۳۹./
		فاقد نشخوار	۲۰/۰۹	۳/۵۲	۴۸۴./
سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری	بازداری رفتاری	دارای نشخوار	۱۸/۹۱	۳/۱۲	۴۱۰./
		فاقد نشخوار	۱۷/۸۵	۲/۵۴	۳۵۰./
	پاسخدهی به پاداش	دارای نشخوار	۱۴/۷۸	۲/۶۷	۳۵۱./
		فاقد نشخوار	۱۴/۴۹	۲/۱۸	۳۰۰./
	سائق	دارای نشخوار	۷/۶۷	۱/۹۸	۲۶۱./
		فاقد نشخوار	۷/۵۱	۲/۱۷	۲۹۸./
	جست و جوی هیجانی	دارای نشخوار	۱۰/۱۶	۲/۱۹	۲۸۹./
		فاقد نشخوار	۹/۵۸	۲/۷۴	۳۷۸./
	ناگویی خلقی	دارای نشخوار	۵۸/۴۷	۹/۹۹	۱/۳۱۲
		فاقد نشخوار	۴۶/۶۶	۸/۸۴	۱/۲۱۴
	سیستم فعال سازی/بازداری رفتاری	دارای نشخوار	۵۱/۵۲	۶/۳۰	۸۲۸./
		فاقد نشخوار	۴۹/۴۳	۶/۹۶	۸۲۰./
	نشخوار فکری	دارای نشخوار	۵۳/۲۲	۸/۲۹	۱/۰۸۹
		فاقد نشخوار	۳۶/۷۷	۶/۰۲	۸۲۸./

جدول فوق میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای اصلی و زیرمقیاس‌های مربوط به هر یک را نشان می‌دهد، لازم به ذکر است که به علت متفاوت بودن تعداد گویه‌های مربوط به هر زیر مقیاس، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای بین میانگین-های مربوط به هر زیر مقیاس مشاهده می‌شود. ابتدا جهت بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع فراوانی متغیرهای اصلی و فرعی آزمون کولموگروف- اسمیرنف به اجرا درآمده است و نتایج آن در جدول زیر نشان ارایه شده اند.

جدول (۲) نتایج آزمون K-S در خصوص بررسی نرمال بودن توزیع فراوانی متغیرها

متغیرها	کولموگروف-اسمیرنف	سطح معنی داری
دشواری در تشخیص احساسات	۱/۰۳	۲۳۳./
دشواری در توصیف احساسات	۱/۲۵	۰۸۸./
تفکر با جهت گیری خارجی	۸۲./	۵۰۱/.
بازداری رفتاری	۱/۰۵	۲۱۲/.
پاسخدهی به پاداش	۱/۰۸	۱۸۹/.
سائق	۱/۳۳	۰۵۷/.
جست و جوی هیجانی	۱/۵۵	۰۵۶/.
نشخوار ذهنی	۸۵/.	۴۵۹/.
ناگویی خلقی	۷۲/.	۶۶۵/.
سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری	۸۴/.	۴۶۷/.

با توجه به نتایج جدول فوق سطح معنی داری تمامی متغیرها از ($p\leq ۰/۰۵$) بزرگتر هستند بنابراین، مفروضه نرمال بودن در خصوص تمامی متغیرهای اصلی و فرعی زیر سوال نرفته و استفاده کردن از آزمون‌های پارامتریک بلامانع است. با توجه به اینکه گروه فاقد نشخوار فکری به صورت مستقل انتخاب شده اند و روش مطالعه هم غیر آزمایشی بوده است از آزمون **t** مستقل استفاده شده است و نتایج توصیفی و استنباطی آن در جداول زیر ارایه شده اند.

جدول (۳) نتایج توصیفی گروه‌ها در مورد ناگویی خلقی

متغیر	گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
ناگویی خلقی	دارای نشخوار فکری	۵۳	۵۸/۴۷	۹/۹۹۲	۱/۳۱۲
	فاقد نشخوار فکری	۵۳	۴۶/۶۶	۸/۸۴۰	۱/۲۱۴

نتایج توصیفی جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین ناگویی خلقی افراد دارای نشخوار فکری ۵۸/۴۷ و افراد فاقد نشخوار فکری ۴۶/۶۶ بر آورد شده است. نتایج استنباطی این آزمون در جدول زیر ارائه شده است.

جدول (٤) نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه ناگویی خلقی گروه های مورد مطالعه

T	درجه آزادی	سطح معنی داری	تفاوت میانگین ها	تفاوت خطای استاندارد
۶/۵۶۷	۱۰۹	۰/۰۱	۱۱/۸۰۵	۱/۷۹۸

نتایج آزمون t در این جدول حاکی از آن است که مقدار آماره (t= ۶/۵۶۷) در سطح (p≤۰/۰۱) معنی دار است بنابراین، با اطمینان ۰/۹۹ می توان بیان نمود که بین میزان ناگویی خلقی دانشجویان دارای نشخوار فکری و بهنجار تفاوت معنی دار وجود دارد و ناگویی خلقی دانشجویان دارای نشخوار فکری بیشتر از دانشجویان بهنجار است.

جدول ٤-۹: نتایج توصیفی گروه‌ها در مورد سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری

متغیر	گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری	دارای نشخوار فکری	۳۵	۵۱/۵۲	۶/۳۰	/۸۲۸
	فاقد نشخوار فکری	۵۳	۴۹/۴۳	۵/۹۶	/۸۲۰

نتایج توصیفی جدول فوق نشان می‌دهد که میانگینسیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری افراد دارای نشخوار فکری ۵۱/۵۲ و افراد فاقد نشخوار فکری ۴۹/۴۳ بر آورد شده است. نتایج استنباطی این آزمون در جدول زیر ارائه شده است.

جدول (۵) نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری گروه های مورد مطالعه

T	درجه آزادی	سطح معنیداری	تفاوت میانگین ها	تفاوت خطای استاندارد
۱/۷۸۴	۱۰۹	۰/۰۷۷	۲/۰۸۳	۱/۱۶۸

نتایج آزمون t در این جدول حاکی از آن است که مقدار آماره (t= ۱/۷۸۴) در سطح (p≤۰/۰۵) معنی دار نیست بنابراین، می‌توان بیان نمود که بین میزان بازداری رفتاری دانشجویان دارای نشخوار فکری و بهنجار تفاوت معنی دار وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

از آن‌جایی که نشخوارفکری در بروز نشانه‌های اختلالات هیجانی، از اهمیت خاصی برخوردار است، این پژوهش با هدف مقایسه ناگویی خلقی، سیستم فعال‌سازی/ بازداری رفتاری در دانشجویان دارای نشخوارفکری و بهنجار طراحی شد و نتایج نشان داد که ناگویی خلقی دانشجویان دارای نشخوارفکری از بهنجار تفاوت معنی داری دارد و اما در سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری دانشجویان دارای نشخوارفکری و بهنجار این تفاوت معنی دار وجود ندارد. یافته‌های به دست آمده از این پژوهش با پژوهش هانگ و همکاران (۲۰۲۵)، ژانگ و ژانگ (۲۰۲۴)، ایکس و همکاران (۲۰۲۱)، ژاوو و همکاران (۲۰۱۶)، انصاری (۱۴۰۲)، قربانی و همکاران (۱۴۰۲)، سعادتمند (۱۴۰۲)، شایان (۱۴۰۱) همسو بوده و نتایج به دست آمده از این فرضیه را تأیید می‌کند. در تبیین یافته های فوق می توان بیان نمود، با توجه به این که نشخوارفکری در تحقیقاتی مانند پاپاجورجیو و ولز (۲۰۰۳)، یک مدل فراشناختی از نشخوارفکری و افسردگی که بر اساس این مدل، نشخوارفکری به تجربه افسردگی منتهی می‌شود و با توجه به این که شواهد فزاینده موجود نشان می‌دهد که ناگویی خلقی با چندین وضعیت طبی و نشانگان آسیب‌شناسی روانی گوناگون مانند افسردگی ارتباط دارد مانند تحقیقات نریمانی و همکاران (۱۳۹۲) و احتمالاً به گونه‌ای نرمال در جمعیت‌های عمومی توزیع شده‌اند، پس می‌توان بیان

نمود که با توجه به نتایج بدست آمده در پژوهش‌های پیشین، معناداری این پژوهش که نشان داد میزان ناگویی خلقی در نشخواران فکری بیشتر از بهنجار است را توجیه می کند و با توجه به این که سیستم فعال‌سازی اساس نوروفیزیولوژیک تکانشگری بوده و با عواطف مثبت همراه است و توسط محرک‌های مثبت فعال می‌شود و سیستم بازداری رفتاری اساس نوروفیزیولوژیک اضطراب بوده و به عواطف و محرک‌های منفی در ارتباط است و از آن‌جایی که مطالعات فوق نشان داده‌اند که سیستم فعال‌سازی/ بازداری رفتاری هم درجمعیت‌های بالینی و هم در جمعیت‌های غیربالینی اتفاق می‌افتد و وقوع آن محدود به هیچ یک از آسیب‌های روان‌شناختی نیست پس می‌توان گفت نه تنها در دانشجویان دارای نشخوارفکری بلکه در دانشجویان بهنجار نیز وجود دارد چون امکان وجود آسیب‌های دیگر نیز می‌تواند امکان بروز این دو مؤلفه را در افراد بهنجار نیز محتمل سازد. طرح مطالعه حاضر و استفاده از روش مقطعی، ثبات و پایداری نتایج را به دنبال نخواهد داشت. نتایج این مطالعه و پیشینه تحقیق مبین ارتباط ناگویی خلقی و سیستم فعال سازی/ بازداری رفتاری با نشخوار فکری می باشد. بررسی نشخوار فکری به دلیل اهمیت بالینی و نظری، همچنان نیازمند بررسی و پژوهش است، با توجه به این که جمع آوری اطلاعات بر اساس مقیاس های خود گزارش‌دهی انجام شده که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های شخصی مستعد تحریف هستند و همچنین به دلیل این که نمونه‌برداری به صورت هدفمند صورت گرفته است، تعمیم نتایج به جامعه‌های دیگر با احتیاط صورت پذیرد، نتایج این مطالعه می‌تواند بیانگر اهمیت مقایسه ناگویی خلقی و بازداری رفتاری در بین دانشجویان دارای نشخوارفکری و بهنجار باشد و این روشنگری به روان‌شناسان و مشاوران خانواده و دانشگاه‌ها این امکان را خواهد داد که در ارائه‌ی خدمات مشاوره‌ای و روان درمانگری بر این دو سازه نیز به عنوان عوامل مرتبط یا مؤثر متمرکز شوند و البته پیشنهاد می شود مراکز مشاوره‌ای ویژه دانشجویان و مداخلات درمانی به موقع برای دانشجویانی که در معرض آسیب هستند ترویج داده شود و تحقیقات صورت گرفته در این زمینه نیز با اهمیت بیشتری پیگیری گردد.

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: جهت ملاحظات اخلاقی و حفظ هویت آزمودنی‌ها اطلاعات افراد به صورت کد ثبت شده است و کلیه اطلاعات آن‌ها محرمانه است.

حامی مالی: در انجام این پژوهش از حمایت مالی هیچ مؤسسه یا سازمانی استفاده نشده است.

نقش هر یک از نویسندگان: تمامی نویسندگان نقش یکسانی در پیشبرد این پژوهش برعهده داشته‌اند.

تضاد منافع: با توجه به موارد مندرج در راهنمای تعارض منافع، مجریان این پژوهش ضمن تعهد به آگاهی و رعایت کلیه "راهنمای کشوری اخلاق در انتشار آثار پژوهشی" اعلام می‌داریم این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافع نداشته است.

منابع

انصاری، منصور. (۱۴۰۲). پیش‌بینی افسردگی بر اساس خودانتقادی و ناگویی خلقی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهر بندرعباس. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس.

ارشادی منش سودابه، مکلایی محمود (۱۴۰۴). الگوی ساختاری سیستم های بازداری و فعال سازی رفتاری و کنترل و انعطاف پذیری شناختی با افسردگی نوجوانان با نقش میانجی گر نشخوار فکری *مجله علوم روانشناختی* ۲۴ (۱۴۵). http://psychologicalscience.ir/article-۲۷۶۰-۱-fa.html

جهانگیری زهرا، ملازاده جواد، رحیمی چنگیز، هادیان فرد حبیب. (۱۴۰۲). مقایسه راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان دارای سیستم‌های فعال‌سازی/بازداری رفتاری بالا و پایین. مجله مطالعات ناتوانی. ۱۳، ۳۷-۳۷. http://jdisabilstud.org/article-۲۸۰۸-۱-fa.html

سعادتمند، مهدیه، داستانی، محبوبه (۱۴۰۳). پیش بینی نشانه‌های اضطراب اجتماعی بر اساس سیستم‌های مغزی-رفتاری با میانجی گری نشخوارفکری و دشواری در تنظیم هیجان. رویش روان شناسی. ۱۳(۲).

قربانی، طاهره و گلدسته، نسترن و امیری، حسن (۱۴۰۲). مقایسه تحمل پریشانی، تکانشگری، بازداری رفتاری و فعال سازی رفتاری در افراد سوءمصرف کننده مواد و افراد بهنجار شهر کرمانشاه، *اولین همایش ملی تازه های روانشناختی کاربردی*، کرمانشاه. https://civilica.com/doc/1879517

محسنی، سحر، میرگل، احمد و مرادی، جلال. (۱۴۰۲). پیش بینی افکار خودکشی بر اساس باور های غیرمنطقی و نشخوار فکری دانشجویان(روانشناسی و علوم تربیتی) پیام نور. *افق توسعه آموزش علوم پزشکی*، ۶۵-۷۷. doi: 10.22038/hmed.2022.58230.1156

ملایی، بنفشه. (۱۳۹۷). مقایسه ناگویی خلقی، بخشش و نشخوارذهنی در بیماران زن سرطانی و زنان عادی شهر بندر عباس. *پایان نامه کارشناسی ارشد*. دانشگاه آزاد (واحد بندر عباس).

نوح‌پیشه، م. (۱۴۰۰). ارائه مدل علی روابط شخصیت تاریک بر بی‌علاقگی تحصیلی با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی تحصیلی، نشخوارفکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه پیام نور استان فارس .*پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه پیام نور، فارس، ایران.

Carver CS, White TL. Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology* 1994; 67(2): 319-33.

Juhong Pei ،Xinglei Wang ،Haixia Chen ،Hongchen Zhang ،Ruiling Nan ،Jing Zhang ،& Xinman Dou (2021). Alexithymia, social support, depression, and burnout among emergency nurses in China: A structural equation model analysis. *BMC Nursing*, 20, 194. https://doi.org/10.1186/s12912-021-00702-3

Huang, T., Tan, R., Gao, H., Tian, X., Wang, K., Yang, Y., & Liao, Z. (2025). *How rumination affect suicidal ideation: A moderated mediation model.* BMC Psychiatry, 25, 245. https://doi.org/10.1186/s12888-025-06682-

Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J., & Viinamaki, H. (2000). Is alexithymia a permanent feature in depressed outpatients? Results from a 6-month follow-up study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69, 303-308.

Nolen-Hoeksema S, Davis CG. Thank for sharing that: Ruminators and their social support networks. J Psychol. 1999; 77: 801-814

Pei, J., Wang, X., Chen, H., Zhang, H., Nan, R., Zhang, J., & Dou, X. (2021). Alexithymia, social support, depression, and burnout among emergency nurses in China: A structural equation model analysis. *BMC Nursing, 20*, Article 194. https://doi.org/10.1186/s12912-021-00702-3

Sifneos PE. The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom* 1973; 22(2): 255-62.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness. *Cambridge University Press*.

Yu, H., Shi, Z., & Zhao, M. (2024). The relationship between metacognition, rumination, and sleep in university students with a tendency toward generalized anxiety disorder. *Behavioral Sciences*, 14(6), 444. https://doi.org/10.3390/bs14060444

Xiong, L., Liu, Y., & Zhang, T. (2021). Behavioral inhibition/activation systems and depression among females with substance use disorder: The mediating role of intolerance of uncertainty and anhedonia. *Frontiers in Psychology, 12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021

Xie J, Fang P, Zhang Z, Luo R, Dai B. Behavioral Inhibition/Activation Systems and Depression Among Females With Substance Use Disorder: The Mediating Role of Intolerance of Uncertainty and Anhedonia. *Front Psychiatry*. 2021 Mar 4;12:644882. doi: 10.3389/fpsyt.2021.644882.