

خانی پور ، حمید ؛ سهرابی ، فرامرز ؛ طباطبایی ، سعید (۱۳۹۰). مقایسه باور های فراشناختی و راهبرد های کنترل فکر در دانشجویان با سطوح بهنجار و بیمارگون از نگرانی. پژوهش های روان‌شناسی بالینی و مشاوره ، ۱(۱) ، ۸۲-۷۱.



مقایسه باور های فراشناختی و راهبرد های کنترل فکر در دانشجویان با سطوح بهنجار و بیمارگون از نگرانی

حمید خانی پور^۱، فرامرز سهرابی^۲، سعید طباطبایی^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۹/۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۳/۲۹

چکیده

این مطالعه با هدف مقایسه برخی از مهمترین باور های فراشناختی و راهبرد های کنترل فکر در میان دانشجویان با سطوح طبیعی و بیمارگون نگرانی انجام شد. به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای، ۱۴۶ دانشجوی کارشناسی انتخاب شدند و از آنها خواسته شد تا پرسشنامه های باور های فراشناختی، راهبرد های کنترل فکر و نگرانی پن سیلواتیارا تکمیل کنند. سپس دو گروه با نگرانی طبیعی و بیمارگون براساس نمره نگرانی در آزمون از هم جدا شدند. داده ها به وسیله آزمون های تباری گروه های مستقل و آزمون رگرسیون چند متغیره به شیوه گام به گام تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین دو گروه از لحاظ سه متغیر باور های فراشناختی مثبت درباره نگرانی، باور های کنترل نا پذیری و خطر و راهبرد کنترل فکر خود تنبیهی تفاوت معناداری وجود دارد. اما میان راهبرد کنترل اجتماعی میان دو گروه تفاوت معناداری به دست نیامد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که تنها باور های فراشناختی مرتبط با کنترل نا پذیری و خطر توانایی پیش بینی نگرانی بیمارگون را دارند. نتایج این پژوهش از این دیدگاه حمایت می کند که باور های فراشناختی و راهبرد های کنترل فکر نقش مهمی را در تداوم نگرانی دارند.

واژه های کلیدی: نگرانی، باور های فراشناختی، راهبرد های کنترل فکر

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

^۱ دانشجوی دکتری دانشگاه علامه طباطبایی، khanipur.hamid@gmail.com

^۲ دانشیار دانشگاه علامه طباطبایی

^۳ کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مقدمه

نگرانی موضوع مهمی هم از لحاظ پژوهش و هم از لحاظ نظریه پردازی می‌باشد، زیرا بسیاری از فرایندهای دخیل در آن در بسیاری از اختلالات روانشناختی دیگر نیز نقش دارند (دیوی و ولز^۱، ۲۰۰۶). تبیین و شناسایی سازوکارهای دخیل در توسعه و تداوم نگرانی می‌تواند در ضابطه مندی و ارائه مداخله‌های روانشناختی در سایر اختلالات اضطرابی نیز نقش داشته باشد. از نگرانی تعریف‌های مختلفی شده است. بارلو^۲ (۲۰۰۲) نگرانی را نشانگر نوعی تلاش برای حل مسئله به شکل فعالیت ذهنی بر روی موضوعی می‌داند که احتمالاً همراه با عواقب منفی است. تا کنون مدل‌ها و ضابطه مندی‌های شناختی مختلفی از نگرانی در ارتباط با چگونگی شکل‌گیری و تداوم آن در اختلالات روانشناختی مختلف به ویژه اختلالات اضطرابی انجام شده است (برای مثال بک و امری^۳، ۱۹۸۵، بورکووک^۴، ۱۹۹۸، فوآ و کوزاک^۵، ۱۹۸۶، به نقل از دیوی و ولز، ۲۰۰۶، دوگاس، مرشاند، لادوسر^۶، ۲۰۰۵). در تمامی مدل‌هایی که تا کنون برای تبیین نگرانی بیمارگون ارائه شده است تأکید اصلی بر روی جنبه محتوایی شناختواره‌های درگیر در نگرانی بوده است. نگرانی می‌تواند محتواها و مضامین مختلفی اعم از مشکلات تحصیل و شغل، سلامت خود و خانواده، مسائل اجتماعی، مشکلات بین فردی و امور مالی را در بر بگیرد (زب و لاویند^۷، ۲۰۰۲). اما به نظر می‌رسد آنچه در تبدیل آن به حالات بیمارگون مانند اختلال اضطراب تعمیم یافته، اضطراب اجتماعی، اختلال آسیمگی یا اختلال وسواس فکری و عملی نقش دارد شیوه‌های فکر کردن درباره افکار (فراشناخت) و راهبرد‌هایی است که افراد برای کنترل توجه و بازبینی افکار خود به کار می‌گیرند.

مطالعه فراشناخت ابتدا در حوزه روانشناسی رشد و یادگیری و راهبردهای دخیل در به یادسپاری مورد پژوهش قرار گرفته است (فلاول^۸، ۱۹۷۹، به نقل از سیف، ۱۳۸۲) اما مفهوم بندی‌های جدید آن را به حوزه اختلالات هیجانی کشانده است (ولز، ۲۰۰۰). از حیث مفهوم بندی‌های جدید، مدلی که بخواهد کنترل ذهن را تبیین کند باید دو بخش را در بر بگیرد: فعالیت شناختی و عاملی که تعدیل و ارزشیابی این فعالیت شناختی را

^۱Davey & Wells^۲Barlow^۳Beck & Emrry^۴Borkovec^۵Foa & Kozak^۶Dugas, Marchanda, Ladoucer^۷Szab & Lovibond^۸Flavell

بر عهده دارد (فراشناخت). فراشناخت بر این اساس از دانش ها و باورهای فرد درباره خود، تجارب فراشناختی (مثل نگرانی از نگرانی) و راهبرد های فراشناختی (مثل سرکوب افکار یا استفاده از روش های حواس پرتی) تشکیل شده است (ولز، ۲۰۰۹). بر اساس نظریه فراشناختی آسیب پذیری هیجانی، الگوی پاسخ هایی که نظام شناختی برای مقابله از خود نشان می دهد و از آنها تعبیر به نشانگان شناختی توجهی^۱ می شود در نشانه شناسی و ضابطه مندی اختلالات هیجانی اعم از افسردگی و اختلالات اضطرابی نقش اصلی را دارد (ولز، ۲۰۰۹). نگرانی نیز یکی از نشانه هایی است که در نشانگان شناختی توجهی نقش دارد.

پیش بینی های مربوط به این مدل در چند مطالعه آزمون شده است. کارت رایت هاتون^۲ و ولز (۱۹۹۷) و ولز و کارتر^۳ (۲۰۰۱) بیماران مبتلا به اختلال اضطراب تعمیم یافته، بیماران مبتلا به دیگر انواع اختلالات اضطرابی و گروه کنترل غیر بیمار را بر اساس باور های فراشناختی در ارتباط با نگرانی مقایسه کردند. نتایج این مطالعه ها نشان داده است که باور های مثبت درباره نگرانی به عنوان یک عامل مشترک در اکثر اختلالات اضطرابی نقش دارد اما عامل اساسی تفاوت گروه بیماران مبتلا به اختلال اضطراب تعمیم یافته وجود باورهای مرتبط با کنترل ناپذیری و خطر می باشد. روشیو^۴ و بورکووک^۴ (۲۰۰۴) نیز در مطالعه ای بر روی بیماران مبتلا به اختلال اضطراب تعمیم یافته با سطوح بالا و پایین نگرانی همین نتیجه را گزارش نمودند.

ولز و دیویس (۱۹۹۴) راهبرد های کنترل فکر شامل نگرانی کردن، خودتنبیهی، حواس پرتی، ارزیابی مجدد و کنترل اجتماعی را در بسط مدل فراشناختی اختلالات هیجانی به عنوان یکی از مولفه های اصلی مدل توسعه داده اند. بررسی ادبیات پژوهشی موجود، نشان از گسترش قابل قبول و متمایز کننده این راهبرد ها داشته است (آبراموویچوچ، ویتساید، کولسی و تولین^۵، ۲۰۰۳؛ کولس و هیمبرگ^۶، ۲۰۰۵؛ امیر، کاشمن و فوآ^۷، ۱۹۹۷؛ رینولد^۸ و ولز^۸، ۱۹۹۹).

مدل فراشناختی، چهارچوب مناسبی را برای درک نگرانی فراگیر و غیر قابل کنترل ارائه نموده است. هر چند در پژوهش های مختلفی، پیش بینی های این مدل آزمون شده است با این حال پیش بینی های مدل

^۱Cognitive Attentional Syndrom (CAS)

^۲Cartwright-Hatton

^۳Carter

^۴Ruscio

^۵Abramovitz, Whiteside, Kalsky & Tolin

^۶Coles & Heimberg

^۷Amir, Cashman & Foa

^۸Reynold

فراشناختی در باره‌ی افراد غیر بیماری که سطوح نگرانی آنان در حد بیمارگون قرار دارد هنوز مورد بررسی قرار نگرفته است. هدف مطالعه حاضر مقایسه باورهای فراشناختی مثبت مرتبط با نگرانی، باورهای مرتبط با کنترل ناپذیری و خطر و راهبرد های کنترل فکرخودتنبیهی و کنترل اجتماعی در دو گروه از دانشجویان با سطوح بهنجار و بیمارگون نگرانی می باشد.

روش

جامعه آماری، روش نمونه گیری و حجم نمونه

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های علی-مقایسه‌ای است که به صورت مقطعی اجرا شده است. روش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شد ($n=146$). جامعه هدف را کلیه دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی در سال ۱۳۸۷ تشکیل می‌دادند. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای بدین گونه استفاده شد که ابتدا از میان کلیه دانشکده‌ها دو دانشکده حقوق و روانشناسی به تصادف انتخاب شدند و از میان کلاس‌ها چهار کلاس از هر دانشکده به تصادفی انتخاب شدند. حجم نمونه ۱۵۰ نفر انتخاب شد که ۴ نفر از اعضای نمونه به دلیل ناکامل بودن پاسخ نامه‌ها ایشان از نمونه خارج شدند و نمونه مورد بررسی به ۱۴۶ نفر رسید.

ابزار پژوهش

پرسشنامه باورهای فراشناختی: یک پرسش‌نامه ۳۰ گویه‌ای خود گزارش دهی است. پاسخ‌ها در این مقیاس بر پایه‌ی مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت (۱= موافق نیستم تا ۴= خیلی زیاد موافقم) نمره گذاری می‌شوند. این مقیاس دارای پنج خرده مقیاس می‌باشد که عبارتند از (۱) باورهای مثبت درباره نگرانی (۲) باورهای کنترل ناپذیری و خطر (۳) باورهایی درباره‌ی کفایت شناختی (۴) باورهایی فراشناختی عمومی منفی در ارتباط با نیاز به کنترل (۵) باورهای فراشناختی در ارتباط با خود آگاهی شناختی. همه خرده مقیاس‌ها به صورت مستقیم نمره گذاری می‌شوند و نمره‌های بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتر در هر یک از زیر مقیاس‌ها می‌باشد. پایایی آن به روش بازآزمایی برای کل آزمون پس از دوره ۱۸ تا ۲۲ روزه ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۵۹ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (ولز، کارترایت هاتون، ۲۰۰۴). دامنه نمره‌ها برای هر یک از زیرمقیاس‌ها بین صفر تا هجده قرار دارد. ضریب همسانی درونی این آزمون در ایران به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه‌ای از ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. همبستگی خرده مقیاس‌های آن با کل آزمون

در دامنه ۰/۵۸ تا ۰/۸۷ و همبستگی آنها با یکدیگر بین ۰/۲۶ تا ۰/۶۲ محاسبه شده است (شیرین زاده، دستگیری ۱۳۸۵). در پژوهش حاضر ضریب همسانی درونی این آزمون به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. با توجه به نتایج مطالعات گذشته (دویس و والتیر^۱، ۲۰۰۰؛ ولز و کارتر، ۲۰۰۱؛ روشیو و بورکوک، ۲۰۰۴) ما از دو زیر مقیاس باورهای مثبت درباره نگرانی و باورهای کنترل نا پذیری و خطر به عنوان ملاکی برای مقایسه گروه ها استفاده نموده ایم.

پرسشنامه کنترل فکر^۲: پرسش نامه ی ۳۰ گویه ای است که برای شناسایی فراوانی استفاده از پنج راهبرد کنترل فکر ساخته شده است و زیر مقیاس های آن عبارتند از حواس پرتی، خود تنبیهی، ارزیابی مجدد، کنترل اجتماعی و نگران شدن. هر زیر مقیاس از ۶ گویه تشکیل شده است که بر اساس یک مقیاس ۴ نمره ای به شیوه لیکرتی نمره گذاری می شود (از ۰ = هرگز تا ۳ = تقریباً همیشه). همسانی درونی زیر مقیاس ها از ۰/۷۹ - ۰/۶۴ گزارش شده است. پایایی آزمون- باز آزمون برای کل مقیاس ۰/۸۳ - ۰/۶۷ به دست آمده است (ولز و دویس، ۱۹۹۴). همه ماده های این پرسشنامه به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند به جز سه ماده از خرده مقیاس کنترل اجتماعی. دامنه نمرات برای هر یک از خرده آزمون ها ممکن است بین صفر و هجده باشد و در همه خرده آزمون ها نمره بالاتر به معنای بیشتر بودن سطح آن متغیر می باشد. در این پژوهش ضریب پایایی این آزمون به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۷۳ محاسبه شد. همچنین ضریب پایایی به روش آزمون-باز آزمون برای دو هفته ۰/۶۵ به دست آمد. در مطالعات گذشته (ولز و دویس، ۱۹۹۴؛ کولس و هیمبرگ، ۲۰۰۵؛ سیکا، استکتی، چیزلی، چیری، فرانچسکینی^۳، ۲۰۰۷) توافق بالایی در مورد نقش راهبرد های کنترل فکر با نگرانی گزارش نشده است ولی در بیشتر پژوهش ها راهبرد ها به دو دسته مثبت و منفی تقسیم شده اند بر این اساس دو مقیاس مثبت و منفی (کنترل اجتماعی و خود تنبیهی) برای این پژوهش انتخاب شد.

پرسش نامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا^۴: پرسش نامه ۱۶ گویه ای که برای سنجش نگرانی به کار می رود و عمومیت، شدت، غیرقابل کنترل بودن نگرانی بیمارگون (مثل نگرانی مرا از پای در می آورد، من همیشه نگرانم) را می سنجد. هر گویه بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای به شیوه ی لیکرتی نمره گذاری می شود (از ۱ =

^۱ Davies & Vallentier

^۲ Thought Control Strategies (TCQ)

^۳ Sica, Steketee, Ghisi, Chiri & Franceschini

^۴ Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)

اصلاً در مورد من صدق نمی کند تا ۵ = کاملاً در مورد من صدق می کند). دامنه نمره ها از ۱۶ تا ۸۰ و نمره بیشتر نشانه ی تجربه نگرانی بیشتر است (میر، میلر^۱ و بور کوووک^۲ ۱۹۹۰؛ به نقل از آنتونی، رومرو اورسیلو^۳، ۲۰۰۲). در ایران شیرین زاده دستگیری (۱۳۸۵) پایایی آزمون را به روش همسانی درونی ۰/۸۶، به روش بازآزمایی با چهار هفته فاصله ۰/۷۷ گزارش کرده است. روایی همزمان آن با آزمون اضطراب بک ۰/۴۹ گزارش شد. همچنین در این پژوهش ضریب همسانی این آزمون با آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه شده است.

در این پژوهش برای جدا کردن افراد با نگرانی طبیعی از گروه با نگرانی بیمارگون کسب نمره ۴۵ در آزمون نگرانی پن سیلوانیا براساس پژوهش بیهار، آلکن، زولیگک^۳، بور کوووک (۲۰۰۳) به عنوان نمره برش برای جدا کردن گروه دانشجویان با نگرانی طبیعی و بیمارگون استفاده شد.

یافته های پژوهش

در پژوهش حاضر از مجموع ۱۴۶ شرکت کننده ای که پرسشنامه ها را تکمیل کرده بودند ۸۱ نفر دختر (۵۵/۵ درصد) و ۶۵ نفر (۴۴/۵ درصد) پسر بودند. بر اساس نتایج به دست آمده از بین کل شرکت کنندگان ۷۱ نفر در گروه نگرانی طبیعی و ۷۵ نفر در گروه نگرانی بیمارگون قرار گرفتند. میانگین و انحراف معیار نگرانی بیمارگون در کل نمونه به ترتیب برابر با ۴۵/۵۲ و ۱۰/۱۰ محاسبه شد. شاخص های آماری (میانگین و انحراف معیار شرکت کنندگان) در متغیر های نگرانی بیمارگون، باورهای فراشناختی مثبت، باور های مرتبط با کنترل ناپذیری و خطر، راهبرد های خود تنبیهی و کنترل اجتماعی برای دو گروه در جدول ۱ نشان داده شده است. برای مقایسه گروه ها از لحاظ متغیر های ذکر شده از آزمون t برای گروه های مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت بین میانگین دو گروه از لحاظ باور های کنترل ناپذیری و خطر، باور های مثبت درباره نگرانی و همچنین خودتنبیهی معنادار می باشد، اما این تفاوت درباره کنترل اجتماعی معنادار نبود. نتایج اجرای آزمون t مستقل نیز در جدول ۱ ارائه شده است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

^۱Meyer&Miller

^۲.Anthony,Romer,Orsillo

^۳Behar, Alcaine&Zuellig

جدول شماره ۱. شاخص های توصیفی و نتایج آزمون t برای گروه ها

متغیر	گروه با نگرانی طبیعی		گروه با نگرانی بیمارگون		t	سطح معناداری
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
باور های مثبت	۹/۸۵	۳/۰۹	۱۲/۰۱	۴/۵۳	۴/۵۳	۰/۰۰۱
کنترل ناپذیری و خطر	۱۶/۳۶	۴/۳۰	۲۱/۸۰	۷/۱۹	۷/۱۹	۰/۰۰۱
خود تنبیهی	۱۰/۹۲	۳/۴۱	۱۳/۴۵	۴/۳۲	۴/۳۲	۰/۰۰۱
کنترل اجتماعی	۱۳/۱۸	۳/۳۴	۱۳/۶۰	۰/۷۷	۰/۷۷	۰/۵۴

 $p < 0/001$

در ادامه برای پیش بینی نمره نگرانی بر اساس متغیر های باورهای مثبت درباره نگرانی، باور های کنترل ناپذیری و خطر و راهبرد کنترل فکر خودتنبیهی در کل نمونه از روش رگرسیون چند متغیره به شیوه گام به گام استفاده شد. نتایج مربوط به آزمون تحلیل واریانس معناداری کل مدل رگرسیون در جدول ۲ و شاخص های تحلیل رگرسیون چند گانه در جدول ۳ نشان داده شده اند.

جدول شماره ۲. شاخص های تحلیل واریانس یک راه جهت معناداری کل مدل رگرسیون

متغیر	آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	سطح معناداری
کنترل ناپذیری و خطر	رگرسیون	۶۵۷۹/۰۱۶	۱	۶۵۷۹/۰۱۶	۱۱۵/۱۲۱	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۸۲۲۹/۴۲۳	۱۴۴	۵۷/۱۴۹		
	کل	۱۴۸۰۸/۴۳۸	۱۴۵			

جدول ۳. شاخص های تحلیل رگرسیون چند گانه به شیوه گام به گام

متغیر	R	R ²	B	β	t	سطح معناداری
باور های کنترل ناپذیری و خطر	۰/۶۹	۰/۴۷۶	۱/۲۹۱	۰/۶۶۷	۱۰/۷۲۹	۰/۰۰۱
باور های مثبت فراشناختی	۰/۴۱	۰/۱۶۸	۰/۴۳	۰/۱۴۴	۲/۲۵	۰/۴۲
خود تنبیهی	۰/۳۷	۰/۱۳۶	۰/۵۱	۰/۱۹۱	۲/۰۴	۰/۵۳
کنترل اجتماعی	۰/۵۲	۰/۵۲۵	۰/۴۶	۰/۱۵۱	۲/۰۱	۰/۴۵

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد باور های فراشناختی مرتبط با کنترل ناپذیری و خطر توانایی پیش بینی نگرانی بیمارگون را دارد $R^2=0/47$ و $(F=115/12, df=1, 144)$. همچنین ضریب بتا برای این متغیر برابر با $0/67 = \beta$ به دست آمد.

بحث

پژوهش حاضر در راستای این فرضیه اساسی بود که آنچه موجب تمایز افراد نگران از غیر نگران می شود نه ماهیت شناختواره های مرتبط با نگرانی بلکه تفاوت در نوع برخورد و فرایندهای فراشناختی است که راه انداز نشانه های اضطراب و سایر انواع آسیب های روانی می باشند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میزان به کارگیری باور های فراشناختی مثبت مرتبط با نگرانی و باور های فراشناختی مرتبط با کنترل ناپذیری و خطر و راهبرد کنترل فکر خودتنبیهی در افرادی که نگرانی بیمارگون دارند بیشتر است. این یافته همخوان با یافته های ولز و کارتر (۲۰۰۱) و روشیو و بورکووک (۲۰۰۴) می باشد.

در مدل فراشناختی اختلالات هیجانی (ولز، ۲۰۰۰) به جای اینکه نگرانی را یک نشانه محض اضطراب در نظر بگیرند، تاکید شده است که افراد باورهای مثبتی را در ارتباط با کارایی نگرانی در کمک به مقابله پرورش می دهند. سپس به واسطه فعال شدن باورهای فراشناختی مثبتی بر غیرقابل کنترل بودن و خطر، نوع دیگری از نگرانی تحت عنوان فرانگرانی در آنها شکل می گیرد. فرانگرانی موجب برانگیختن واکنش های جسمانی اضطراب، به راه انداختن رفتارهایی برای اجتناب از موقعیت های تهدید آمیز و راهبرد هایی برای کنترل فکر) بر اساس پژوهش حاضر خودتنبیهی) می گردد. در نتیجه عدم مورد چالش قرار گرفتن باورهای کنترل ناپذیری و خطر و نیز عدم مواجهه با شواهد خلافی که ثابت می کنند نگرانی قابل کنترل، بدون صدمه و غیر مداوم است، نگرانی در چنین افرادی پایدار باقی می ماند (دیوی و ولز، ۲۰۰۶). بنابراین می توان بیان نمود که باور های فراشناختی مثبت درباره نگرانی، باور های مرتبط با کنترل ناپذیری و خطر و راهبرد کنترل فکر خودتنبیهی در بیشتر بودن نمره نگرانی در گروه با نگرانی بیمارگون نقش دارند.

در تبیین عواملی که در ایجاد این تفاوت نقش دارند به دلایل مختلفی می توان اشاره نمود. برای مثال اغلب افرادی که باور های مثبتی درباره نگرانی دارند بر این باورند که نگرانی به حل مساله کمک می کند و موجب افزایش انگیزه در آنها می شود و اساساً نگران بودن در نزد این گونه از افراد به عنوان یک خصوصیت مثبت

شخصیتی تلقی می‌شود. این چنین باورهایی درباره نگرانی در این گروه از افراد از طریق تداعی‌های معیوب به واسطه مکانیسم‌های تقویت مثبت و منفی تثبیت می‌گردد (دوگاس، مرشاند، لدرس، ۲۰۰۵).

دلیل دیگری که می‌توان برای بالاتر بودن اعتقاد به باورهای مرتبط با کنترل ناپذیری و خطر و راهبرد خود تنبیهی در گروه افراد با نگرانی بیمارگون بر شمرد با ویژگی اصلی افراد نگران، یعنی نیاز شدید به آینده‌نگری و ترس از حوادث آینده مرتبط می‌باشد. این افراد نیاز شدیدی به زندگی کردن در آینده، در نظر گرفتن مشکلات بالقوه، کنترل و قطعیت در امور دارند (ولز و ماتوس^۱، ۱۹۹۶).

بر اساس یافته‌های این پژوهش نقش مثبتی برای راهبرد کنترل اجتماعی به عنوان راهبردی حمایت‌کننده در ارتباط با نگرانی مشاهده نشد. این یافته بر خلاف پیش‌بینی‌های مدل فراشناختی و یافته‌های پژوهشی است که رابطه مثبتی را بین به کارگیری این راهبرد و کمتر شدن نگرانی گزارش نموده‌اند (کولس و هیمبرگ، ۲۰۰۵). اما از سوی دیگر برخی یافته‌ها و نظریه‌های جدید در باره نقش به کارگیری راهبرد‌های کنترل بر روی افکار، احساسات و هیجان‌های مزاحم، کنترل را نه به عنوان راه حل بلکه به عنوان عامل اصلی ایجاد مشکل مطرح می‌کنند زیرا اساساً فرایندهای درونی اعم از افکار نگران‌کننده و سایر تجارب هیجانی و شناختی همراه آن جزو اموری نیستند که راهبرد‌های متمرکز بر کنترل بر آنها اثر گذار باشند (هیز، استروشال و ویلسون^۲، ۲۰۰۳). به عبارت دیگر هر چند کمک گرفتن از دیگران در موقع نگران شدن (کنترل اجتماعی) ممکن است به صورت موقتی مانع از آشفتگی بیشتر شود اما این راهبرد خود موجب تقویت اجتناب تجربی^۳ (اجتناب از افکار، احساسات، تصاویر و تکانه‌ها درونی) می‌شود که پژوهش‌ها نقش آن را در تداوم نشانه‌های اختلالات اضطرابی نشان داده‌اند (هیز، استروشال و ویلسون، ۲۰۰۳).

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که باورهای فراشناختی که افراد به صورت فرارزایی‌های منفی از غیر قابل کنترل بودن و خطرناک بودن نگرانی‌های خود دارند عامل اساسی در شکل‌گیری نگرانی بیمارگون می‌باشند. این یافته همخوان با پیش‌بینی اصلی مدل فراشناختی است و همسو با یافته‌های دیویس و والتیر (۲۰۰۰) و سیکا، استکتی، جیزی، چیری، فرانچسکینی (۲۰۰۷) می‌باشد که نشان داده‌اند باورهای مرتبط با کنترل ناپذیری، اختصاصی‌ترین عاملی است که از میان متغیرهای فراشناختی، توانایی پیش‌بینی نگرانی را در گروه

^۱Matteus

^۲Hayes, Stroshal & Willson

^۳Experiential avoidance

های مختلف دارد.

توصیف سیمای نگرانی که نشانه اصلی بسیاری از اختلالات اضطرابی به حساب می آید و شناسایی عوامل تاثیر گذار در شکل گیری و تداوم آن بر اساس مدل های دارای شواهد تجربی به توسعه روش های کارآمدتر برای ارزیابی و درمان اختلالات اضطرابی کمک می کند. پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی در جامعه بالینی پیش بینی های مدل فراشناختی مورد ارزیابی قرار بگیرد.



منابع

- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۲). روانشناسی تربیتی نوین. تهران: دوران.
- شیرین زاده دستگیری، صمد. (۱۳۸۵). مقایسه باورهای فراشناختی و مسئولیت پذیری در بین بیماران دچار اختلال وسواسی-جبری، اختلال اضطراب منتشر و افراد بهنجار. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز.
- Abramovitz, J.S., Whiteside, S.A., Kalsky, S.A., & Tolin, D.F. (2003). Thought control strategies in Obsessive-compulsive disorder: A replication and extension. *Behavior Research and Therapy*, 41, 529-540.
- Amir, N., Cashman, L., & Foa, E.B. (1997). Strategies of thought control in obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 35, 775-777.
- Antony, M.M., Orsillo, M.S., & Roemer, L. (2002). *Practitioner guide to empirically based measure of anxiety*. New York: Kluwer Academic Publisher.
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. (2nd Ed). New York: Guilford Press.
- Behar, E., Alcaine, O., Zullig, A.R. & Borkovec, T.D. (2003). Screening for generalized Anxiety disorder using the Penn State Worry Questionnaire: A receiver operating characteristic analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 25-43.
- Cartwright-Hatton, S. & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Metacognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11, 279-296.
- Coles, M. E., Heimberg, R. (2005). Thought control strategies in generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 47-56.
- Davey, C.L., Wells, A. (2006). *Worry and its psychological disorder, theory, assessment and treatment*. New York: John Wiley and sons.
- Davies, R.N., Valentier, D. (2000). Does metacognition theory enhance our understanding of Pathological worry and anxiety. *Personality and Individual Difference*, 29, 513-526.
- Dugas, M. J., Marchanda, A., Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive model of Generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorder*, 19, 329-340.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy*. (2 end). New York: Guilford Press.
- Reynolds, M., & Wells, A. (1999). The Thought Control Questionnaire: psychometric Properties in a clinical sample, and relationship with PTSD and depression. *Psychological Medicine*, 29, 1089-1099.
- Ruscio, A.M. & Borkovec, T.D. (2004). Experience and appraisal of worry among high Worriers with and without generalized anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 42, 1469-1482.
- Sica, C., Steketee, G., Ghisi, M., Chiri, L., Franceschini, S. (2007). Metacognitive Beliefs And Strategies Predict Worry, Obsessive-Compulsive Symptoms and Coping Styles: A

Preliminary Prospective Study on an Italian Non-Clinical Sample. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 258-268.

Szab' o, M. & Lovibond , P. (2002). The cognitive content of naturally occurring worry Episodes. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 167-177.

Wells, A., & Mattheus, G. (1996). Emotional disorder. The S_REF model. *Behavior research And therapy*, 32, 867-870.

Wells, A., Cartter ,K. (2001). Further test of a cognitive model of GAD: metacognition and Worry in GAD, social phobia, panic disorder, depression and non patient . *Behavior Research and Therapy*, 32, 85-102.

Wells, A., Davies, M. (1994). The thought control questionnaire: a measure of individual Differences in the control of unwanted thought. *Behavior research and therapy*, 32, 871-878.

Wells, A., & Cartwright_Hatton, K. (2004). A short form of the metacognitive Questionnaire: properties of MCQ-30. *Behavior research and therapy*, 42, 385-396.

Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Willey press.

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. UK: Guilford Press.

