

مقاله پژوهشی اصیل

## تأثیر هیجان‌های القاء شده مثبت و منفی بر نگرانی و نشخوار فکری ناشی از هیجان‌های منفی القاء شده قبلی

فاطمه بهرامی<sup>۱</sup>

گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

افروز محمودی

گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

**هدف:** هدف از این مطالعه، بررسی تأثیر هیجان‌های القاء شده مثبت و منفی بر نگرانی و نشخوار فکری به وجود آمده از هیجان‌های منفی القاء شده قبلی است. **روش:** به منظور انجام این مطالعه در یک طرح نیمه تجربی (پس‌آزمون - پیش‌آزمون با گروه کنترل)، ۳۲ دانش‌آموز دختر پایه اول دبیرستان شهر اصفهان در دو گروه آزمایشی (هر گروه هشت نفر) و دو گروه کنترل (هر گروه هشت نفر) به طور تصادفی انتخاب و در چهار گروه به طور تصادفی جایگزین شدند و توسط آنها پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری، نگرانی، MMPI<sub>2</sub> (پرسش‌نامه چندوجهی شخصیت) و دو مقیاس از پرسش‌نامه پنج عاملی بزرگ (روان‌نژندی - درون‌گرایی) تکمیل شد. پس از القای خلق منفی (نگرانی) آزمودنی‌ها تحت شرایط متعدد آزمایشی دوم قرار گرفتند. سپس به گروه اول فیلم غمگین، به گروه دوم فیلم شاد و به گروه سوم فیلم خنثی (گلسازی چینی) نشان داده شد؛ گروه چهارم بدون مداخله بود. تمام گروه‌ها روز بعد پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری و نگرانی را مجدداً تکمیل کردند. داده‌های پژوهش به کمک تحلیل کواریانس و تحلیل مانوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** تفاوت بین گروه‌ها در مورد نگرانی و نشخوار فکری معنادار بود. میزان نگرانی و نشخوار فکری در گروه دوم (با نمایش فیلم شاد) کاهش یافت و تفاوت معناداری را با گروه دیگر (نمایش فیلم غمگین) و دو گروه کنترل نشان داد. تأثیر هیجان‌های مثبت بر کاهش اثرات ناشی از هیجان‌های منفی مثل نگرانی و نشخوار فکری نیز معنادار بود. **نتیجه‌گیری:** با ارائه هیجان‌های مثبت می‌توان از میزان و شدت اثرات هیجان‌های منفی مثل نشخوار فکری و نگرانی کاست.

**کلیدواژه‌ها:** نگرانی، نشخوار فکری، القای هیجان‌ها، هیجان مثبت، هیجان منفی

شده و مراکز در مغز که اندیشه‌های نگران‌کننده را تولید می‌کنند، از فعالیت باز می‌ایستند و بدین طریق موجب استراحت کلی بدن و شور و اشتیاق می‌شوند. در غم و ناراحتی، به‌ویژه افسردگی، انرژی و شور و شوق برای زندگی کاهش می‌یابد و هرچه این احساس عمیق‌تر می‌گردد سوخت و ساز بدن کندتر می‌شود (گلمن<sup>۲</sup>، ۱۳۷۹).

### مقدمه

در گنجینه احساسات آدمی، هر احساس همان گونه که ساختار زیست‌شناسانه متفاوت آن نشان می‌دهد، نقش یگانه‌ای ایفا می‌کند. مثلاً در احساس شادی، آن بخش از مغز که بازدارنده احساسات منفی است فعال می‌گردد، انرژی بدن زیاد

فکری پیامدهای آسیب‌زای زیادی به دنبال دارد، از جمله: حل مسئله ضعیف، انگیزه پایین، بازداری از رفتارهای مؤثر، و تمرکز و شناخت به هم ریخته (نولن - هوکسما و مارو<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۳، ۱۹۹۱).

به نظر می‌رسد نشخوار فکری با نگرانی در ارتباط است. نگرانی بیشتر در بیماران اضطرابی دیده می‌شود، اما به نظر می‌رسد در بیماران افسرده نیز رایج است. نگرانی به‌عنوان زنجیره‌ای از افکار و تصورات و عواطف منفی سنگین و احتمالاً غیر قابل کنترل شناخته می‌شود (بک<sup>۱۴</sup>، راش<sup>۱۵</sup>، شاو<sup>۱۶</sup> و امری<sup>۱۷</sup>، ۱۹۷۹).

برخی از پژوهشگران قدیمی و نظریه‌پردازان افسردگی از جمله سلینگمن<sup>۱۸</sup> (۱۹۷۵) معتقدند بهتر است به جای افسردگی، به شادمانی توجه شود. بنابراین برخی از پژوهشگران تحقیقاتی را در این زمینه انجام دادند و به بررسی اثرات القاء خلق شاد و افسرده در آزمودنی‌ها پرداختند و متوجه شدند که افراد دارای خلق شاد خاطرات مثبت را بیشتر به یاد می‌آورند و افراد دارای خلق غمگین بیشتر بر خاطرات منفی متمرکز می‌شوند (تیزدل<sup>۱۹</sup> و فوگاتری<sup>۲۰</sup>، ۱۹۸۰، به نقل از بروین، ۱۳۷۶).

پژوهش‌های انجام شده کمتر به اثرات القای خلق بر روی پیامدهای ناشی از خلقیات منفی مثل نشخوار فکری و نگرانی پرداخته‌اند و بنابراین پژوهش حاضر درصدد آزمایش اثر القای خلق مثبت و منفی بر کاهش نگرانی و نشخوار فکری ناشی از القای هیجان منفی قبلی است. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند راهبردهایی را برای کاهش نگرانی‌ها و سایر هیجان‌ات‌القاء شده، پیشنهاد نماید.

## روش

این پژوهش از نوع نیمه تجربی است. طرح مورد استفاده در این پژوهش پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. نمونه در این پژوهش به صورت تصادفی خوشه‌ای از بین دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان شهر اصفهان انتخاب شدند. در این

هیجان‌ها انواع مختلفی دارند؛ از سرخوشی تا تنفر و از وحشت تا ملال گسترده‌اند (پروین<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶). هیجان‌ها داده‌هایی درونی هستند که بر انگیزه و رفتار اثر می‌گذارند و در واقع ممکن است مقدم بر شناخت باشند. همچنین داده‌های تجربی بیان می‌کنند که هیجان توسط ساختارهای زیرین قشر مخ کنترل می‌شود و می‌تواند بر دامنه‌ای از پردازش‌های شناختی که شامل سوگیری توجه، سوگیری حافظه (ولز و متیوس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴؛ ویلیامز<sup>۳</sup> و واتس<sup>۴</sup>، مک‌لود<sup>۵</sup> و متیوس، ۱۹۸۸) و قضاوت و تصمیم‌گیری است، اثر بگذارد (کلور<sup>۶</sup> و پاروت<sup>۷</sup>، ۱۹۹۴).

هیجان‌ات‌القاء مثبت تغییرات بدنی کمتری ایجاد می‌کنند زیرا همراه با گرایشات فکری - عملکردی<sup>۸</sup> وسیع‌تری هستند. هیجان‌ات‌القاء مثبت ممکن است به بهبودی برانگیختگی قبلی که به دنبال هیجان‌ات‌القاء منفی ایجاد شده، کمک کند که آن را اثر عدم تداوم<sup>۹</sup> هیجان‌ات‌القاء مثبت می‌نامند. در یک پژوهش تجربی این ایده مورد آزمایش قرار گرفت. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا در مورد اینکه «چرا فکر می‌کنند دوست خوبی هستند؟» در حین فیلم‌برداری سخنرانی کنند تا پس از سخنرانی، فیلم توسط دوستانشان مورد ارزیابی قرار گیرد. با این درخواست آنها دچار اضطراب می‌شدند و سپس به طور تصادفی به سه گروه تقسیم شدند؛ یک گروه تحت تأثیر فیلم هیجان مثبت (لذت یا خشنودی) و گروه دوم تحت تأثیر فیلم هیجان منفی (غم) قرار داده شدند و گروه سوم تحت تأثیر هیچ هیجانی قرار نگرفتند (بی‌طرف یا خنثی). نتایج نشان داد که فیلم هیجان مثبت آزمودنی‌ها را سریع‌تر از فیلم‌های غمگین یا خنثی به سطوح خط پایه قلبی-عروقی برگرداند. بنابراین ایجاد هیجان‌ات‌القاء مثبت روش خوبی برای کاهش اثرات فیزیولوژیکی هیجان‌ات‌القاء منفی قبلی است. (فریدریکسون<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از اسمیت، نولن - هوکسما<sup>۱۱</sup>، فریدریکسون و لوفتوس، ۱۳۸۵).

بسیاری از مردم معتقدند زمانی که افسرده می‌شوند باید تلاش کنند تا بر درونشان متمرکز شوند، زیرا فکر می‌کنند چنین ارزیابی و تمرکزی به آنان پیش می‌دهد تا بتوانند راه‌حلی را برای مشکل‌شان بیابند. بنابراین دچار نشخوار فکری<sup>۱۲</sup> شده که خود منجر به تداوم افسردگی می‌گردد. شواهد نشان می‌دهد که نشخوار

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| 1- Pervin          | 2- Mathews                   |
| 3- Williams        | 4- Watts                     |
| 5- Macload         | 6- Clore                     |
| 7- Parrott         | 8- thought-action tendencies |
| 9- undoing effect  | 10- Fredrickson              |
| 11- Nolen-Hoeksema | 12- rumination               |
| 13- Morrow         | 14- Beck                     |
| 15- Rush           | 16- Shaw                     |
| 17- Emery          | 18- Sligman                  |
| 19- Teasdale       | 20- Fogatry                  |

تمام گروه‌ها، روز بعد از القای اضطراب و نمایش فیلم، پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری و نگرانی را مجدداً تکمیل کردند. پرسش‌نامه‌های استفاده شده به‌طور کلی شامل موارد زیر بود:

**پرسش‌نامه محقق ساخته سنجش نشخوار فکری:** برای سنجش میزان نشخوار فکری - به‌ویژه در رابطه با امتحان - توسط محقق ساخته شد. روایی محتوای این آزمون توسط چند تن از اساتید مشاوره و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان تأیید شد و پس از اجرای پرسش‌نامه بر روی ۳۲ نفر آزمودنی، پایایی آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. چند نمونه از مواد این پرسش‌نامه عبارتند از: من در پاک کردن ذهنم از افکار تکراری مشکل دارم؛ من نمی‌توانم افکارم را کنترل کنم؛ دیشب افکار مزاحم ذهنم بیشتر بود.

**فرم کوتاه پرسش‌نامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا<sup>۱</sup> (بورکوک<sup>۲</sup> و رومر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵):** برپایه پایایی بازآزمایی، این پرسش‌نامه دارای همبستگی پیش‌بین مطلوب با چندین مقیاس روان‌سنجی است. انجام پرسش‌نامه بر روی ۱۱۵ نفر بزرگسالان مسن واریانس ۵۷٪ و بر روی ۱۸۳ نفر بزرگسالان جوان واریانس ۷۰٪ را نشان داد؛ سنجش تحلیل عاملی نیز بار عاملی ۰/۸۶-۰/۶۶ را نشان داد که در هر دو نمونه قوی است. همچنین میانگین اعتبار همگرایی با اندازه‌گیری نگرانی ( $r=0/46$ ) و اضطراب ( $r=0/83$ ) همبستگی خوبی نشان داد.

همبستگی نمره این پرسش‌نامه با مقیاس اضطراب بک ۰/۷۴ بود و پایایی آن به شیوه بازآزمایی بر روی ۳۰ آزمودنی پس از ۱۰ روز، ۰/۸۷ به دست آمد.

**فرم کوتاه پرسش‌نامه چند وجهی شخصیت (MMPI) (هاتاوی<sup>۴</sup> و مک‌کینلی<sup>۵</sup>، ۱۹۴۳):** فرم سؤالی آن (فرم کوتاه MMPI<sub>2</sub>) به‌نام minmult به‌صورت بلی و خیر ارائه شده است. پژوهش‌های انجام شده در مورد اعتبار MMPI<sub>2</sub> نشان می‌دهند که از سطوح متوسط ثبات کوتاه‌مدت و همسانی درونی برخوردار است. دامنه تغییر ضرایب پایایی مقیاس‌های MMPI<sub>2</sub> از ۰/۷۱ (مقیاس Ma) تا ۰/۸۴ (مقیاس Pt) بوده است (گرین<sup>۶</sup>، ۱۹۹۱).

پژوهش چهار گروه آزمودنی شرکت داشتند که شامل دو گروه هشت نفری به عنوان گروه آزمایش و دو گروه هشت نفری به عنوان گروه کنترل بودند. بعد از توزیع تصادفی آزمودنی‌های هر گروه، پرسش‌نامه‌های نشخوار فکری، نگرانی، MMPI<sub>2</sub><sup>۱</sup> (پرسش‌نامه چند وجهی شخصیت) و دو مقیاس از پرسش‌نامه پنج عاملی بزرگ (روان‌سنجی - درون‌گرایی) را تکمیل نمودند. پرسش‌نامه‌های شخصیتی برای تعدیل اثرات مربوط به متغیرهای شخصیتی بر نتایج آزمایش مورد استفاده قرار گرفت.

بعد از آن کل افراد آزمودنی برای برنامه القای اضطراب آماده شدند و به آنها گفته شد که روز آینده آزمونی از مواد درسی اصلی آنها گرفته می‌شود و در حال حاضر نیز مصاحبه‌ای توسط مشاور از آنها به عمل می‌آید که نمره آن با نمره امتحان روز آینده جمع می‌شود و در مجموع بر اساس این نمرات رشته تحصیلی آنها انتخاب می‌گردد. از تمام آزمودنی‌ها مصاحبه‌ای به عمل آمد که مربوط به تعیین رشته تحصیلی بود. سایر دانش‌آموزان نیز در این مصاحبه شرکت داشتند و فرد مورد نظر را ارزیابی می‌کردند و نظر خود را در مورد نحوه پاسخگویی آزمودنی به سؤالات مشاور بیان می‌داشتند.

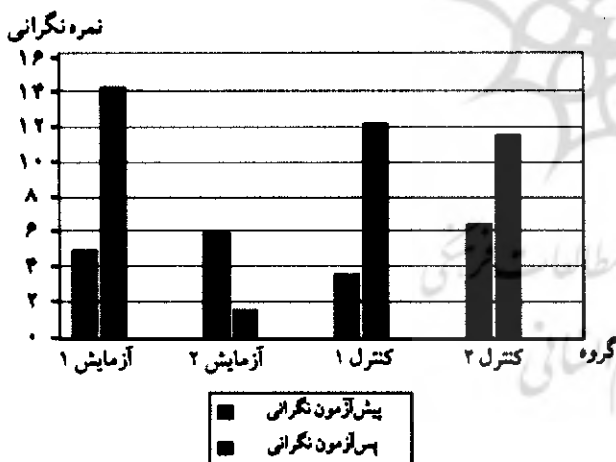
بعد از القای اضطراب، برای هشت نفر گروه اول، یک فیلم غمناک (فیلم سام و نرگس) و برای هشت نفر گروه دوم، پس از برنامه القای اضطراب، فیلم شاد (شاخه گلی برای عروس) پخش شد (لازم به ذکر است که این فیلم‌ها بعد از نظرخواهی از تعداد زیادی از دانش‌آموزان و کارشناسان فیلم انتخاب شدند. یعنی پس از نمایش فیلم از افراد شرکت‌کننده خواسته شد که احساس خود را بر روی یک مقیاس ۱۰۰-۰ مشخص کنند. جدول فهرست احساسات به شرکت‌کنندگان داده شد و پس از پایان نمایش، فیلم مورد بررسی قرار گرفت. فیلم سام و نرگس بیشترین میانگین احساس غم، فیلم شاخه گلی برای عروس بیشترین میانگین احساس شادی و فیلم آموزش گل‌سازی چینی بیشترین میانگین احساس خنثی را به خود اختصاص دادند). به همین ترتیب برای هشت نفر گروه سوم که گروه کنترل بودند، فیلمی خنثی (آموزش گل‌سازی چینی) در نظر گرفته شده بود و برای هشت نفر گروه کنترل دوم پس از القای اضطراب هیچ فیلمی پخش نشد.

1- Minnesota Multiphasic Personality Inventory  
2- Penn State Worry Questionnaire  
3- Borkovec  
4- Roemer  
5- Hathaway  
6- McKinley  
7- Green

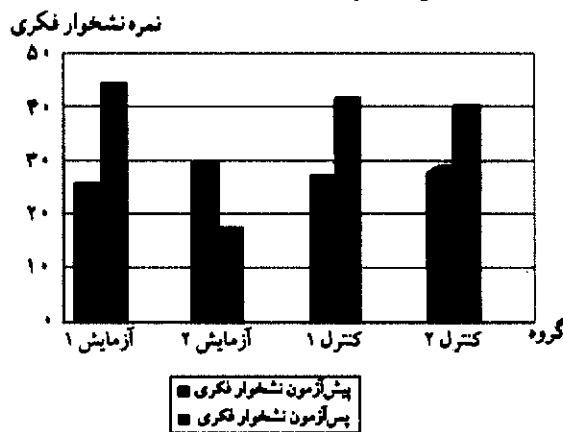
گروه آزمایش ۲ معنادار بود ( $p < 0/01$ ). همچنین گروه آزمایش ۲ با گروه آزمایش ۱ و دو گروه کنترل در میزان نشخوار فکری تفاوت معنادار داشت ( $p < 0/01$ ) و بیانگر این موضوع است که القای خلق شاد از طریق فیلم شاد توانست میزان نشخوار فکری آزمودنی‌ها را به میزان قابل توجهی کاهش دهد؛ القای خلق شاد می‌تواند اثرات ناشی از خلق منفی القاء شده قبلی را کاهش دهد و مانع عود و ماندگاری خلق منفی شود.

لازم به ذکر است که در تمام تحلیل‌ها اثر پیش‌آزمون و متغیرهای شخصیتی از طریق کوواریانس کنترل شده است و هیچ‌کدام از عوامل شخصیتی در اثربخشی متغیر مستقل تأثیری نداشته‌اند.

شکل ۱- نمودار ستونی میانگین نمرات نگرانی آزمودنی‌ها بر حسب عضویت گروهی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون



شکل ۲- نمودار ستونی میانگین باقی مانده نمرات نشخوار فکری آزمودنی‌ها بر حسب عضویت گروهی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون.



آزمون پنج عاملی بزرگ (کوستا<sup>۱</sup> و مک کری<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲): میزان روایی و پایایی آن در تحقیقات کوستا و مک کری (۱۹۹۲) بررسی و تأیید شد. این مقیاس بر روی ۳۰ آزمودنی به فاصله ۱۰ روز اجرا شد و از طریق بازآزمایی، پایایی آن ۰/۹۲ به دست آمد. روایی محتوای آن نیز توسط متخصصان روانشناسی مورد تأیید قرار گرفت. در پژوهش حاضر، تنها از دو مقیاس روان‌نژندی‌گرایی و برون‌گرایی استفاده شد.

به آزمودنی‌ها در مورد هدف پژوهش و ضرورت آن توضیح داده شد و جوایزی برای شرکت در این پژوهش به آنها اهداء گردید. تجزیه و تحلیل این پژوهش با استفاده از نرم افزار آماری SPSS 13 انجام گرفت. از تحلیل مانوا برای بررسی تأثیر القای هیجان‌ات‌القاء مثبت و منفی بر نگرانی و نشخوار فکری آزمودنی‌ها استفاده شد. به منظور مقایسه نمرات نگرانی و نشخوار فکری آزمودنی‌ها بر حسب گروه‌های آزمایش و کنترل از تحلیل کوواریانس بهره گرفته شد.

## یافته‌ها

نتایج آمار توصیفی در شکل‌های ۱ و ۲ و جدول ۱ نمایش داده شده است.

نتایج نشان داد که تفاوت بین گروه‌ها در مورد نگرانی ( $F=8/17$ ,  $p < 0/01$ ) و نشخوار فکری ( $F=12/78$ ,  $p < 0/01$ ) معنادار است. گروه آزمایش ۱ (القای خلق منفی از طریق فیلم غمناک) و گروه آزمایش ۲ (القای خلق مثبت از طریق فیلم شاد) در میزان نگرانی تفاوت معناداری وجود داشت ( $p < 0/01$ )، اما تفاوت آنها با دو گروه کنترل از نظر میزان نگرانی معنادار نبود. همچنین از نظر میزان نگرانی، تفاوت گروه آزمایش ۲ با گروه‌های آزمایش ۱، کنترل ۱ (فیلم خنثی) و کنترل ۲ (بدون مداخله) معنادار بود ( $p < 0/05$ )؛ یعنی فیلم شاد توانست به میزان قابل توجهی نگرانی القاء شده آزمودنی‌ها را کم کند. به عبارت دیگر، القای هیجان مثبت یعنی شادی، می‌تواند هیجان منفی قبلی را کاهش دهد و مانع تداوم آن شود.

میزان نشخوار فکری گروه آزمایش ۱ با دو گروه کنترل تفاوت معناداری نداشت، اما تفاوت آن با میزان نشخوار فکری

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نگرانی و نشخوار فکری در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه‌ها

میانگین (انحراف معیار)	متغیر وابسته	آزمون	گروه *
۵/۱۲ (۳/۰۴)	نگرانی	پیش آزمون	آزمایش ۱ (n=۸)
۲۶/۸۷ (۶/۵۷)	نشخوار فکری		
۱۴/۴۹ (۵/۵۸)	نگرانی	پس آزمون	
۲۵/۳۸ (۱۳/۶۷)	نشخوار فکری		
۶/۱۲ (۶/۹۷)	نگرانی	پیش آزمون	آزمایش ۲ (n=۸)
۳۰/۸ (۹/۸۳)	نشخوار فکری		
۱/۷۱ (۱/۴۹)	نگرانی	پس آزمون	
۱۸/۴۵ (۴/۲۲)	نشخوار فکری		
۳/۷۵ (۲/۶۰)	نگرانی	پیش آزمون	کنترل ۱ (n=۸)
۲۸/۲۵ (۶/۲۷)	نشخوار فکری		
۱۲/۴۱ (۵/۱۰)	نگرانی	پس آزمون	
۴۲/۸۷ (۱۰/۹۸)	نشخوار فکری		
۴/۶۲ (۴/۷۴)	نگرانی	پیش آزمون	کنترل ۲ (n=۸)
۲۸/۸۷ (۸/۴۵)	نشخوار فکری		
۱۱/۷۶ (۷/۹۳)	نگرانی	پس آزمون	
۴۱/۲۹ (۷/۵۵)	نشخوار فکری		

\* گروه آزمایش ۱: فیلم غمناک؛ گروه آزمایش ۲: فیلم شاد؛ گروه کنترل ۱: فیلم خنثی؛ گروه کنترل ۲: بدون مداخله

## بحث

هیجانات مثبت دارای مزایایی هستند؛ آنها امید به زندگی را افزایش می‌دهند و منجر به سلامتی طولانی‌مدت و بهزیستی می‌شوند (نولن - هوکسما، مورو و فریدریکسون، ۱۹۹۳). هیجانات مثبت اثرات تشویق‌کننده‌ای دارند؛ می‌توانند عمل و تفکر را وسیع‌تر سازند و منجر به وسعت راه‌های تفکر شوند (فریدریکسون و لویسون، ۱۹۹۸؛ واسن آ و جانسون - لایرد، ۲۰۰۲). هیجانات مثبت می‌توانند منابع شخصی را غنی‌تر کنند و منجر به ایجاد واکنش خلاق شوند. همچنین احساسات، چگونگی ارزیابی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ مثلاً فرد تجارب روزمره خود را بهتر

یافته‌های این پژوهش نشان داد که القای هیجان مثبت می‌تواند تداوم هیجان منفی که قبلاً ایجاد شده است را کاهش دهد و مانع ماندگاری نگرانی و نشخوار فکری که قبلاً القاء شده است، گردد. فریدریکسون (۲۰۰۱) معتقد است که یکی از راه‌هایی که احساسات می‌توانند رفتار و پردازش اطلاعات را هدایت کنند از طریق گرایش‌های عملی و فکری است. هیجان ترس، باعث فرار، هیجان ناراحتی و کناره‌گیری می‌شود. بنابراین هیجان نگرانی می‌تواند نشخوار فکری مربوط به واقعه و چگونگی کنترل آن را ایجاد کند. احساسات و سیستم پردازش اطلاعات در ارتباطند و هیجانات می‌توانند بر توجه، یادگیری و حافظه تأثیر بگذارند.

پاپاجورجیو و ولز (همان‌جا) در مورد همبندی نگرانی و نشخوار فکری باشد.

تحقیقات یورک<sup>۲</sup>، بور کووک، واسی<sup>۳</sup> و استرن<sup>۴</sup> (۱۹۸۷) نشان داد که فیلم غمناک مانع کاهش نشخوار فکری آزمودنی‌ها می‌شود، ولی در آزمایش حاضر اثر فیلم غمناک با شرایط خنثی تفاوتی نداشت.

نتایج این پژوهش می‌تواند حمایت‌کننده دیدگاه ولز (۱۳۸۵) در این مورد باشد که اگر موقع نگرانی و افسردگی فرد از تمرکز متوجه بر خود<sup>۵</sup> خارج شود، میزان نگرانی او کاهش می‌یابد. یکی از راه‌هایی که در درمان شناختی - رفتاری استفاده می‌شود، انحراف توجه از طریق افزایش فعالیت‌های لذت بخش است که منجر به قطع تفکرات افسرده‌ساز و نگران‌کننده می‌گردد (بک و همکاران، ۱۹۷۹). اما ولز (۱۳۸۵) در مدل فراشناختی<sup>۶</sup> اختلالات هیجانی خود، از آموزش توجه استفاده می‌کند و معتقد است که موقع اضطراب و نگرانی باید تمرکز و توجه از وقایع و احساسات درونی به سمت وقایع بیرونی متمرکز شود. در پژوهش حاضر نیز توجه آزمودنی‌ها پس از القای نگرانی، به سمت فیلم شاد و وضعیتی متفاوت با احساس درونی‌شان متمرکز شد و از این طریق نگرانی و نشخوار فکری کاهش یافت. وقتی رویکردهای توجهی اصلاح شوند، نشخوار فکری و نگرانی کاهش می‌یابد و فرد می‌تواند کنترل انعطاف‌پذیری بر روی سیستم پردازش اطلاعات خود داشته باشد. دیدگاه فراشناختی اختلالات هیجانی، علایم توجهی - شناختی را زیربنای تداوم اختلالات فراشناختی می‌داند. نتایج این پژوهش نیز حمایتی از این دیدگاه است.

با استفاده از نتایج این پژوهش می‌توان گفت که برای کاهش احساسات و عواطف منفی و اثرات مخرب آنها بر تفکر، حافظه و به‌طور کلی سیستم پردازش اطلاعات باید سعی شود تا از شرایط ایجادکننده چنین عواطفی کاسته گردد. همان‌طور که این پژوهش نشان داد یک فیلم شاد می‌تواند حتی اثرات مربوط به هیجان‌های منفی که قبلاً ایجاد شده را کم کند. بنابراین بایستی به ساخت و تولید فیلم‌هایی پرداخت که القاء‌کننده خلق شاد در تماشاگران آن باشند.

ارزیابی می‌کند (جانسون و همکاران، ۲۰۰۱، به نقل از اسمیت و همکاران، ۱۳۸۵).

لرنر<sup>۱</sup> و کلتنر<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) که به آزمودنی‌ها احساس خشم و ترس را از طریق یادآوری وقایع خشمگین یا ترس آور گذشته القاء کردند، متوجه شدند که آزمودنی‌ها بیشتر وقایع آینده را غیر قابل کنترل و منفی پیش‌بینی می‌کنند. هر چند شیوه اسناد دادن علل وقایع در این دو گروه متفاوت است، افراد خشمگین دیگران را و افراد تحت هیجان ترس، خودشان را مسئول وقایع می‌دانند.

فریدریکسون و لوینسون (۱۹۹۸) و فریدریکسون و جوینر<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) نشان دادند که فیلم دارای هیجان مثبت سریع‌تر از فیلم غمناک با خنثی، آزمودنی‌ها را به سطوح خط پایه قلبی - عروقی برمی‌گرداند. بنابراین القای هیجان مثبت روش خوبی برای کاهش اثرات فیزیولوژیکی هیجان منفی قبلی است. همچنین افراد دارای هیجان‌های مثبت برای کنار آمدن با مشکلات راه‌حل پیدا می‌کنند و بیش از افراد دارای هیجان‌های منفی خود را عقب می‌کشند و دقیق‌تر به مشکل نگاه می‌کنند.

همان‌طور که مشاهده شد کاهش احساس منفی مثل نگرانی با کاهش نشخوار فکری همراه بوده است. این نشان‌دهنده نظریه پاپاجورجیو<sup>۴</sup> و ولز (۱۳۸۶) در مورد ارتباط بین عاطفه منفی و نشخوار فکری است که یک دور باطل را شامل می‌شود؛ یعنی افرادی که سبک پاسخ نشخوار فکری دارند، بدون این که به حل مشکل پردازند، خود را از دیگران جدا می‌کنند و در مورد ریشه ناراحتی خود فکر می‌کنند. این افراد در مورد نشخوار فکری و حالات ذهنی خود هم نگران هستند. آنها به استفاده از نشخوار فکری در پاسخ به خلق منفی تمایل دارند. خود نشخوار فکری نیز اثرات خلق منفی را برجسته می‌کند و در نتیجه تمرکز و عملکرد فرد مختل می‌گردد و آخرین نتیجه نشخوار فکری ملال آور، ادامه نشخوار فکری است (نالز - هوکسما و دیویس<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹).

پاپاجورجیو و ولز (۲۰۰۰، ۲۰۰۱ a، ۲۰۰۱ b) معتقدند که نشخوار فکری و نگرانی با هم ارتباط دارند، زیرا نگرانی به‌عنوان زنجیره‌ای از افکار و تصورات و عواطف منفی، سنگین و غیر قابل کنترل شناخته می‌شود. بنابراین یک نتیجه پژوهش حاضر این است که شادی القاء‌شده در آزمودنی‌ها می‌تواند حمایت‌کننده نظریه

1- Lerner	2- Keltner
3- Joiner	4- Papageorgiou
5- Davis	6- York
7- Vasey	8- Stern
9- self-focus attention	10- metacognitive

بهره‌گیری از وقایع شاد را برای کاهش اثر هیجان منفی ماشه‌چکان نشخوار فکری و همچنین به‌عنوان یک روش درمانی برای کاهش توجه متمرکز بر درون پیشنهاد می‌کند.

### سپاسگزاری

از کلیه دانش‌آموزان و نیز همکاران محترم در آموزش و پرورش که در این طرح مشارکت داشتند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنیم.

محدودیت‌های این پژوهش می‌تواند شامل سایر تجارب آزمودنی‌ها در طی زمان بین ارزیابی‌ها باشد؛ مثلاً در صورت داشتن شرایط شاد یا غمگین در خانواده یا دیدن یک فیلم شاد یا غمناک در شب قبل از ارزیابی دوم، نتایج می‌توانستند تغییر کرده باشند. اجرای مجدد خود پرسش‌نامه‌ها نیز می‌تواند در نتایج پژوهش اثر داشته باشد.

نقاط قوت مطالعه حاضر، حذف اثرات شخصیتی مثل درون‌گرایی و روان‌رنجوری‌گرایی و سایر ویژگی‌های شخصیتی موجود در پرسش‌نامه MMPI<sub>2</sub> است و این که پژوهش حاضر به نقش هیجانات منفی در نشخوار فکری که یک راهبرد مقابله‌ای در مقابل هیجانات منفی است پرداخته است. پژوهش حاضر،

دریافت مقاله: ۱۳۸۵/۹/۲۱؛ پذیرش مقاله: ۱۳۸۶/۲/۳۰

### منابع

- اسمیت، ا.، نولن - هوکسما، س.، فریدریکسون، ب.، و لوفتوس، ج. (۱۳۸۵). *زمینه روانشناسی هیلیگارد و اتکینسون*، (ترجمه و تلخیص محمود بهزاد و همکاران). تهران: انتشارات گپ.
- بروین، ک. (۱۳۷۶). *بنیادهای شناختی و روان‌شناسی بالینی*، (ترجمه: مجید محمود علیلو، عباس بخشی‌پور رودسری، حسن صبوری مقدم). تبریز: انتشارات روان پویا.
- پاپاجورجیو، ک.، و ولز، آ. (۱۳۸۶). *نظریه‌های جدید در اختلال افسردگی*، (مترجم زهرا یوسفی، فاطمه بهرامی، مجید برکتین). اصفهان: انتشارات ارکان دانش.
- گلمن، د. (۱۳۷۹). *موش عاطفی*، (ترجمه حمیدرضا بلوچ). تهران: انتشارات جیحون.
- ولز، آ. (۱۳۸۵). *اختلالات هیجانی و فراشناخت*، (مترجم فاطمه بهرامی و شیوا رضوان). اصفهان: انتشارات مانی.
- Borkovec, T. D., & Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety subject: Distraction from more emotionally distressing topics? *Behaviour therapy and Experimental Psychiatry*, 26, 25-30.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Clare, G. L., & Parrott, W. G. (1994). Cognitive feeling and metacognitive judgements. *European Journal of Social Psychology*, 24, 101-115.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Frederiksen .B. L. (2001). The role of Positive emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Frederiksen .B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upwards spirals of well-being. *Psychology Science*, 13, 172-170.
- Frederiksen .B. L., & Levenson, K. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and emotion*, 12, 191-220.
- Green, R. L. (1991). *The MMPI-2/MMPI: An interpretative manual*. Boston: Allyn & Bacon.
- Hathaway, S. R., & McKinley, J. C. (1943). *The Minnesota Multiphasic Personality Inventory*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Lerner, J. & Keltner, D. (2001). Fear, Anger and Risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 146-156.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (1999). Thanks for sharing that : Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.

- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response style and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7*, 561-570.
- Papageorgiou, C & Wells, A. (2000). Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cognitive and Behavioral Practice, 7*, 407-713.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001a). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice, 8*, 160-167.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001b). positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy, 32*, 13-26.
- Pervin, L. A. (1996). *The science of personality*. United state: wiley and sons.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- Teasdale, J. B. (1988). Cognitive vulnerability to persisted depression. *Cognitive and Emotion, 2*, 247-274.
- Wason, P. C. & Johnson-Laird, P. N. (2002). *Psychology of reasoning: Structure and content*. London: Batsford.
- Wells, A. & Mathews, G. (1994). *Attention and Emotion: A clinical perspective*. Hove: Erlbaum.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., Macleod, C., & Mathews, A. (1988). *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*. Chichester: Wiley.
- York, D., Borkovec, T. D, Vasey, M. S., & Stern, R. (1987). Effects of worry and somatic anxiety induction on thoughts, emotion and physiological activity. *Behaviour Research and Therapy, 25*, 523-526.

