

رابطه پردازش پس رویدادی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان

The relationship between post event processing and cognitive avoidance with social anxiety among students

تاریخ پذیرش: ۱۳۸۹/۹/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۱۰/۲۲

Bassak-Nejad, S. PhD[✉], Moini, N. MSc,
Mehrabizadeh-Honarmand, M. PhD

سودابه بساک‌نژاد[✉]، نصراله معینی^۱،
مهناز مهرابی‌زاده هنرمند^۱

Abstract:

Introduction: The aim of this study was to investigate the relationship between cognitive avoidance, post-event processing and social avoidance among university students.

Method: Four-hundred (221 female, 179 male) students were selected randomly. Subjects completed 3 standardized scales: cognitive avoidance questionnaire (CAQ), post-event processing questionnaire (PEQ) and the phobic reaction scale. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and stepwise regression by SPSS 16 software.

Results: The results showed significant positive correlation between post-event processing and cognitive avoidance ($r = .042$; $p < .0001$). Also, correlation between thought suppression, thought substitution, transformation of images into thought and social anxiety were positive, but correlation between distraction, avoidance of threatening stimuli and social anxiety were not significant. Post-event processing and thought substitution was the best predictors and explained 16% of the variance in social anxiety.

Conclusion: Social anxious people have cognitive processing about social relationships and post-event processing leads them to more anxiety and predict continuity of social anxiety. Awareness and cognitive therapy help them treat social anxiety and improve their social functioning.

Keywords: Cognitive avoidance, Post-event processing, Social anxiety, University students.

چکیده:

مقدمه: هدف این تحقیق بررسی رابطه پردازش پس رویدادی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان است.

روش: جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویانی می باشد که در نیمسال اول سال تحصیلی ۸۸-۸۷ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای مرحله ای ۴۰۰ دانشجو (۲۲۱ دختر و ۱۷۹ پسر) انتخاب شدند و به پرسشنامه پردازش پس رویدادی، پرسشنامه اجتناب شناختی و مقیاس انواع واکنش هراس پاسخ دادند. داده ها با استفاده از تحلیل رگرسیون گام به گام و برنامه SPSS نسخه ۱۶ تحلیل شدند.

یافته‌ها: بین پردازش پس رویدادی و اضطراب اجتماعی در کل دانشجویان همبستگی معنادار وجود دارد. هم چنین بین فرونشانی فکر، جانشینی فکر و تبدیل تصورات به افکار و اضطراب اجتماعی در کل دانشجویان همبستگی بالایی وجود دارد اما بین حواس پرتی و اجتناب از محرک تهدیدکننده و اضطراب اجتماعی همبستگی معنادار نبود. متغیرهای پردازش پس رویدادی و جانشینی فکر بهترین پیش بینی کننده های اضطراب اجتماعی محسوب می شوند به طوری که ۱۹ درصد واریانس اضطراب اجتماعی توسط این متغیرها قابل تبیین می باشند.

نتیجه گیری: نتایج نشان می دهند که مبتلایان به اضطراب اجتماعی در قبال رویدادهای محیطی به پردازش شناختی می پردازند و این پردازش پس رویدادی آن ها را به سوی اجتناب بیشتر از محیط اجتماعی سوق می دهد. تداوم اضطراب اجتماعی را پیش بینی می کند. افزایش آگاهی و استفاده از درمان های شناختی به در مان اضطراب اجتماعی و بهبود عملکرد اجتماعی آن ها کمک می کند.

کلیدواژه‌ها: پردازش پس رویدادی، اجتناب شناختی، اضطراب اجتماعی، دانشجویان

✉ **Corresponding Author:** Department of Psychology, Faculty of Education, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran. Email: soodabeh_bassak@yahoo.com

✉ گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران
۱- گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

خاطرات اجتماعی آن‌ها آمیخته می‌شود و نشانگان جسمانی و روان‌شناختی اضطراب به‌هنگام رویارویی مجدد با موقعیت‌های اجتماعی را بروز می‌دهند. علاوه بر این، کلارک و ولز [۸] به برخی رفتارهای اجتنابی اشاره می‌کنند که برای مبتلایان نوعی رفتار ایمنی بخش محسوب می‌شود مثل پنهان کردن چهره، عدم تماس چشمی، اجتناب از موقعیت‌هایی که ممکن است مورد خطاب قرار بگیرند و اجتناب از مکالمه بین فردی که منجر به بروز احساس ایمنی در مبتلایان می‌گردد. اینگونه رفتارهای ایمنی بخش، حلقه اتصال بین تفکر و عمل در پردازش‌های پس‌رویدادی است زیرا پس از پردازش‌های منفی درباره عملکرد اجتماعی راهی جز ارائه رفتارهای ایمنی بخش نمی‌بینند. گروه دیگری از شناخت‌گرایان [۱۳ و ۱۴] به توصیف چگونگی شکل‌گیری پردازش‌های شناختی در اضطراب اجتماعی پرداخته و براین‌اساس راهبردهای اجتناب‌شناختی را ارائه می‌دهند. اجتناب‌شناختی انواع راهبردهای ذهنی است که براساس آن افراد تفکرات خویش را در جریان ارتباط اجتماعی تغییر می‌دهند. کشدان و رابرت [۱۵] توصیف می‌کنند که مبتلایان به اضطراب اجتماعی پس از یک تجربه ناخوشایند در روابط اجتماعی به پردازش ذهنی موقعیت پرداخته و محتویات ذهنی خود را درباره موقعیت با استفاده از انواع راهبرد اجتناب‌شناختی تغییر می‌دهند و تلاش می‌کنند تا از تمهیدات اجتنابی برای رهایی از تفکرات نگران‌کننده درباره موقعیت اجتماعی خویش بهره جویند. به‌نظر می‌رسد که راهبرد اجتناب‌شناختی راهی است که افراد در مواجهه با رویدادهای اجتماعی و تماس‌های بین فردی انتخاب می‌کنند تا به شرایط فشارزا پاسخ گویند.

انواع راهبردهای اجتناب‌شناختی ازجمله فرونشانی فکر، جانشینی فکر، حواس‌پرتی، اجتناب از محرک تهدیدکننده و تبدیل تصور به فکر توسط محققین مختلف گزارش شده است [۱۶، ۱۷ و ۱۸]. در تمامی این راهبردها عامل اصلی انحراف ذهن از موضوع نگران‌کننده به‌سوی موضوعات دیگر است. موضوعاتی که می‌تواند گاهی نگران‌کننده‌تر از موضوع اولیه یعنی روابط بین فردی باشد. این محققین گزارش می‌کنند که فرونشانی فکر و اجتناب از محرک تهدیدکننده منجر به محو کامل افکار نگران‌کننده نمی‌گردد بلکه زمینه نشخوارهای ذهنی آزردهنده را در بیماران مضطرب اجتماعی ایجاد می‌کند. بنابراین فرونشانی فکر به‌عنوان یک راهبرد اجتنابی می‌تواند نگرانی‌های ذهنی بیشتری را به‌عنوان محتوای فرایند پردازش پس‌رویدادی ایجاد کند. با مروری بر یک گزارش تحقیقی در ایران، می‌توان دریافت که جانشینی فکر و تبدیل تصور به فکر از جمله بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های نگرانی مرضی هستند [۱۹]. یافته‌های گروهی دیگر از محققین پیشنهاد می‌کند که مبتلایان به اضطراب اجتماعی پس از یک تجربه نگران‌کننده در روابط اجتماعی به

اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلال روان‌پزشکی در جمعیت دانشجویی است. مطالعات همه‌گیرشناسی نشان می‌دهد که این اختلال در ۱۲ درصد جمعیت عمومی شیوع دارد و بالاترین میزان بروز آن در دهه دوم عمر است [۱ و ۲]. اضطراب اجتماعی با یک ترس بارز و مستمر از یک یا چند موقعیت اجتماعی مشخص می‌شود که در آن مبتلایان احساس می‌کنند که اعمال و رفتارهایشان مورد قضاوت قرار می‌گیرد و از موقعیت‌های اجتماعی و روابط بین فردی اجتناب می‌کنند. اضطراب اجتماعی با برخی ویژگی‌های فیزیولوژیکی (سرخ شدن گونه‌ها، تعرق، خشکی دهان و لرزش به‌هنگام رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی نگران‌کننده)، ویژگی‌های روان‌شناختی (شرم، خجالت، ترس از اشتباه، ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد) و ویژگی‌های رفتاری (کناره‌گیری، اجتناب از تماس چشمی، ترس از ابراز وجود و ترس از صحبت کردن در جمع یا مورد خطاب واقع شدن) مشخص می‌شود [۳].

یافته‌های تحقیقی مختلف نشان می‌دهند [۴، ۵، ۶ و ۷] که پردازش‌های شناختی در ایجاد و تداوم اضطراب اجتماعی نقش مهمی ایفا می‌کنند. نظریه پردازان شناختی بر نقش ادراکات و ارزیابی‌های تحریف‌شده از روابط بین فردی، تحریف در پردازش اطلاعات اجتماعی، اجتناب‌شناختی از رویدادهای محیطی، پردازش پس‌رویدادی بعد از برقراری روابط بین فردی و پردازش اطلاعات اجتماعی تأکید می‌ورزند. از جنبه شناختی راهبردهای اجتناب‌شناختی و پردازش پس‌رویدادی نقش مهمی در شکل‌گیری اضطراب اجتماعی دارند. کلارک و مک مانوس [۸] توصیف می‌کنند که هر فردی در رویارویی با یک موقعیت اجتماعی فرضیاتی درباره خود و محیط می‌سازد. این فرضیات معیارهایی کمال‌گرایانه درباره عملکرد اجتماعی مثبت، باورهای مشروط درباره عملکردهای خویش در روابط بین فردی و توجه سوگیرانه درباره ارزیابی‌های دیگران است که می‌تواند منجر به شکل‌گیری علایم و نشانه‌های جسمانی و روان‌شناختی اضطراب اجتماعی گردد. مطابق با مدل پردازش پس‌رویدادی [۹، ۱۰ و ۱۱]، مبتلایان در موقعیت‌های اجتماعی احساسات درونی و رفتار خود را واری کرده و پیامدهای روابط اجتماعی خود را منفی و فاجعه‌انگیز می‌دانند و درباره عملکردهای گذشته و حال خود گنجینه پس‌رویدادی می‌سازند و براساس آن انتظار عملکردی ضعیف برای آینده را پیش‌بینی می‌کنند. یافته‌های محققین مختلف [۸ و ۱۲] نشان می‌دهند که بیماران مبتلا به اضطراب اجتماعی دائماً از تجربیات منفی و تحریف‌شده خویش در موقعیت‌های اجتماعی اضطراب‌آور (مثل سخنرانی در کلاس، صحبت در جمع، صحبت با جنس مخالف، هم‌گروه شدن با افراد ناآشنا) تصاویر ذهنی منفی می‌سازند. همه این تصورات با

فرونشانی فکر سؤالات ۴، ۱۱، ۱۷، ۲۰ و ۲۵ مربوط به جانشینی فکر، سؤالات ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳ و ۲۱ مربوط به حواس‌پرتی، سؤالات ۷، ۹، ۱۶، ۱۸ و ۲۲ مربوط به اجتناب از محرک تهدیدکننده و سؤالات ۳، ۱۵، ۱۹، ۲۳ و ۲۴ مربوط به تبدیل تصورات به افکار می‌باشد. آزمودنی‌ها بر اساس طیف لیکرتی بین ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) به سؤالات پاسخ می‌دهند. این پرسشنامه نیز برای نخستین بار توسط نویسندگان این مقاله به فارسی ترجمه و روی نمونه ایرانی اعتبار یابی گردید. در پژوهش کنونی ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ در کل آزمودنی‌ها برای نمره کل اجتناب‌شناختی برابر ۰/۹۱ و به ترتیب برای خرده‌مقیاس فرونشانی فکر ۰/۹۰، برای جانشینی فکر ۰/۷۱، برای حواس‌پرتی ۰/۸۹، برای اجتناب از محرک تهدیدکننده ۰/۹۰ و برای تبدیل تصورات به افکار برابر ۰/۸۴ است. ضریب روایی این ابزار از طریق ضریب همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید (White Bear Thought Suppression Inventory) برابر ۰/۴۸ به دست آمد که در سطح $P < 0.01$ معنی‌دار است. بنابراین یافته‌ها نشان می‌دهند که این پرسشنامه از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی برخوردار است.

۳) مقیاس انواع واکنش هراس: این مقیاس یک ابزار خودگزارشی مداد-کاغذی است که برای نخستین بار توسط کات شال و واتسون [۲۲] ساخت و ارائه گردید. این مقیاس شامل ۴۶ گویه است که به ۵ خرده‌مقیاس هراس از خون-تزریق (۱۰ گویه)، هراس از صدمه جسمانی (۸ گویه)، هراس اجتماعی (۱۱ گویه)، هراس حیوانات (۸ گویه) و هراس از فضای بسته (۹ گویه) تقسیم شده است. طیف پاسخ‌ها در این مقیاس بین ۱ (کاملاً) موافق تا ۴ (کاملاً مخالف) می‌باشد. در پژوهشی بساک‌نژاد [۲۳] ضریب پایایی این مقیاس را برای خرده‌مقیاس هراس اجتماعی در جمعیت دانشجویی برابر ۰/۷۸ گزارش می‌کنند. همچنین ضریب روایی این مقیاس از طریق ضریب همبستگی با پرسشنامه ترس برابر ۰/۴۹ که در سطح $P < 0.01$ معنی‌دار است. در پژوهش کنونی از خرده‌مقیاس هراس اجتماعی برای سنجش اضطراب اجتماعی استفاده گردید. نتایج یافته‌های تحقیقی نشان می‌دهند که این مقیاس از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی برخوردار است. به‌منظور تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی، همبستگی و رگرسیون به روش گام به گام استفاده گردید.

یافته‌ها

جدول ۱ یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها برای کل آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد.

پردازش شناختی موقعیت پرداخته و محتویات ذهنی خود را به کمک انواع راهبردهای اجتناب‌شناختی تغییر می‌دهند و زمینه را برای رشد احساس کم‌ارزشی و ناتوانی در برقراری روابط اجتماعی در موقعیت‌های اجتماعی مشابه به‌وجود می‌آورند. باتوجه‌به تحقیقات قبلی پژوهش درباره‌ی شناسایی اجزای پردازش شناختی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی حائز اهمیت است. تحقیق کنونی در تلاش برای بررسی رابطه پردازش پس‌رویدادی و اجتناب‌شناختی با اضطراب اجتماعی در جامعه دانشجویی است.

روش

روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری متشکل از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شهید چمران بودند که در نیمسال اول سال تحصیلی ۸۸-۸۷ مشغول به تحصیل بودند. یک نمونه ۱۰۰ نفری از دانشجویان به‌روش نمونه‌گیری در دسترس از میان دانشکده‌های مختلف دانشگاه جهت بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی (پرسشنامه پردازش پس‌رویدادی و پرسشنامه اجتناب‌شناختی) ابزارهایی که برای اولین بار مورد استفاده قرار گرفتند، انتخاب شدند و سپس به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای، نمونه آزمون فرضیه که شامل ۴۰۰ دانشجوی (۲۲۱ دختر و ۱۷۹ پسر) دانشگاه از میان دانشکده‌های مختلف دانشگاه شهید چمران انتخاب و به ابزارها پاسخ دادند. در این پژوهش از سه ابزار روان‌شناختی برای سنجش متغیرهای پیش‌بین و ملاک استفاده گردید.

۱) پرسشنامه پردازش پس‌رویدادی: این پرسشنامه یک ابزار مداد-کاغذی است که شامل ۱۴ گویه می‌باشد که برای نخستین بار توسط راجمن گروتز-آندرو و شافران [۲۰] ساخت و اعتباریابی شد. طیف پاسخ‌ها بین ۰ (هرگز) تا ۱۰۰ (کاملاً موافق) می‌باشد که نمره بیشتر به معنای پردازش پس‌رویدادی بیشتر است. این پرسشنامه برای نخستین بار توسط نویسندگان مقاله به فارسی ترجمه و پس از اعتباریابی جهت اجرا روی نمونه ایرانی آماده گردید. در پژوهش کنونی ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ در کل آزمودنی‌ها برابر با ۰/۷۹ می‌باشد. همچنین ضریب روایی این پرسشنامه از طریق ضریب همبستگی بین این پرسشنامه با پرسشنامه نگرانی پن استیت (Pen State Worry Questionnaire) در کل آزمودنی‌ها برابر ۰/۴۹ به دست آمد که در سطح $P < 0.01$ معنی‌دار می‌باشد. یافته‌ها نشان می‌دهد که این ابزار از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی برخوردار است.

۲) پرسشنامه اجتناب‌شناختی:

این پرسشنامه یک ابزار مداد کاغذی است که ۲۵ گویه دارد که برای نخستین بار توسط سکستون و دوگاس [۲۱] ساخت و اعتباریابی شد. این پرسشنامه شامل ۵ خرده‌مقیاس است و ۵ نوع راهبرد اجتناب‌شناختی را مورد بررسی قرار می‌دهد. سؤالات ۱، ۲، ۵، ۶ و ۱۴ مربوط به

جدول ۱- یافته‌های توصیفی کل آزمودنی‌ها

پیش‌بین آماره	میانگین	انحراف معیار
پردازش پس رویدادی	۷۷	۴۷/۱۶
اجتناب شناختی	۵۷۹	۲۰/۷
فرونشانی فکر	۱۵/۹۶	۴/۵۰
جانشینی فکر	۱۳/۱۰	۳/۹۷
حواس پرتی	۱۶/۵۳	۴/۷۸
اجتناب از محرک تهدیدکننده	۱۶/۴۱	۵/۲۴
تبدیل تصور به فکر	۱۵/۰۱	۳/۹۶
اضطراب اجتماعی	۲۴	۷/۳۲

در کل آزمودنی‌ها نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود در تحلیل رگرسیون چندمتغیری خطی (روش گام‌به‌گام) پردازش پس‌رویدادی و انواع راهبردهای اجتناب‌شناختی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد معادله شده و نمره کل اضطراب اجتماعی به‌عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. معادله آن به صورت $(0/17 \times \text{جانشینی فکر}) + (0/41 \times \text{پردازش پس‌رویدادی}) = \text{نمره کل اضطراب اجتماعی}$ می‌باشد. در این میان پردازش پس‌رویدادی و جانشینی فکر ۱۹ درصد واریانس اضطراب اجتماعی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این ستون ضرایب بتا نشان می‌دهد که از میان مؤلفه‌های پردازش شناختی، پردازش پس‌رویدادی و راهبرد اجتنابی جانشینی فکر به‌طور معنی‌داری قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی در دانشجویان هستند.

جدول ۲ ضرایب همبستگی ساده بین پردازش پس‌رویدادی، اجتناب‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن با اضطراب اجتماعی در کل دانشجویان را نشان می‌دهد.

جدول ۲- ضرایب همبستگی بین پردازش پس‌رویدادی، راهبردهای اجتناب‌شناختی و اضطراب اجتماعی

متغیرهای پیش‌بین	r	p
پردازش پس‌رویدادی	۰/۴۲	۰/۰۰۱
اجتناب شناختی	۰/۴۲	۰/۰۰۱
فرونشانی فکر	۰/۴۱	۰/۰۰۱
جانشینی فکر	۰/۴۰	۰/۰۰۱
حواس پرتی	۰/۱۱	۰/۰۸
اجتناب از محرک تهدیدکننده	۰/۰۱	۰/۴
تبدیل تصور به فکر	۰/۳۹	۰/۰۰۱

بحث

اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلال روان‌پزشکی در دانشجویان دانشگاه می‌باشد. همان‌طور که تحقیقات قبلی نشان می‌دهند بیماران مضطرب اجتماعی دائماً از تجربیات منفی و تصورات خویشتن در موقعیت‌های اجتماعی اضطراب‌آور صحبت می‌کنند و درباره آن‌ها فکر می‌کنند. این افراد از راهبردهای شناختی برای پردازش اطلاعات محیطی استفاده می‌کنند که می‌تواند در تداوم اضطراب آن‌ها نقش داشته باشد. در میان انواع پردازش‌های شناختی، پردازش پس‌رویدادی رویکردی نوین در تبیین شناخت‌های افراد مضطرب اجتماعی است. در این روش شناختی افراد تمامی تجربیات منفی خود بر محور روابط بین فردی را مرور کرده و نشخوار می‌کنند. همان‌طور که کلارک و ولز توصیف می‌کنند با استفاده از پردازش پس‌رویدادی افراد مضطرب اجتماعی رفتارهای اجتنابی بروز می‌دهند که برای آن‌ها نوعی رفتار ایمنی‌بخش است زیرا آن‌ها تمایل دارند تا به‌جای رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی نگران‌کننده، از آن اجتناب کنند. تحقیق کنونی نشان می‌دهد که پردازش پس‌رویدادی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب اجتماعی است. این یافته با نتایج تحقیقات قبلی [۹، ۱۰ و ۱۱] هماهنگ است. بنابراین پردازش‌های پس‌رویدادی پس از رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی در افراد مضطرب اجتماعی بروز می‌کند و منجر به تداوم اضطراب در

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد ضریب همبستگی ساده بین پردازش پس‌رویدادی و اضطراب اجتماعی در کل دانشجویان برابر با ۰/۴۲ است که در سطح $0/001 <$ معنی‌دار است. همچنین ضریب همبستگی ساده بین اجتناب‌شناختی، فرونشانی فکر، جانشینی فکر، و تبدیل تصور به فکر و اضطراب اجتماعی در کل دانشجویان به ترتیب برابر است با ۰/۴۲، ۰/۴۱، ۰/۴۰، ۰/۳۹ می‌باشد. در این میان دو متغیر حواس‌پرتی و اجتناب از محرک تهدیدکننده با اضطراب اجتماعی همبستگی معنی‌داری نداشتند. جدول ۳ نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام‌به‌گام بین پردازش پس‌رویدادی، راهبردهای اجتناب‌شناختی با اضطراب اجتماعی را

جدول ۳- نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام‌به‌گام بین پردازش پس‌رویدادی، راهبردهای اجتناب‌شناختی با اضطراب اجتماعی

p	t	ضرایب غیر استاندارد			F	RS	MR	شاخص‌های آماری
		خطا	B	β				
$<0/001$	۹/۰۰۲	۰/۰۰۲	۰/۰۱	۰/۴۱	۲۳/۹۲	۰/۱۶	۰/۴۱	پردازش پس‌رویدادی
$<0/001$	۳/۷۹	۰/۰۳	۰/۱۲	۰/۱۷	۷۰/۷۴	۰/۱۹	۰/۴۴	جانشینی فکر

نتیجه‌گیری

باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش می‌توان پیشنهاد نمود که در افراد مضطرب اجتماعی، اجتناب از موقعیت‌های نگران‌کننده و اضطراب‌آور اجتماعی نمی‌تواند کمکی به حل مشکلات آن‌ها بکند و به‌جای آن پردازش‌های شناختی را ایجاد می‌کند که برای سالیان طولانی با آن‌ها باقی می‌ماند. اگر این افراد درباره مشکل خود صحبت کنند و آموزش‌های لازم را ببینند و آن را در عملکردهای اجتماعی خود اجرا کنند می‌توانند تصورات و تجربیاتی مثبت را پردازش کنند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی و اجرای برنامه‌های آموزش مهارت اجتماعی و درمان‌های شناختی-رفتاری گامی مؤثر در کاهش رفتارهای اجتنابی این مبتلایان است.

منابع

- 1- Sadock BJ, and Sadock VA. *Synopsis of Psychiatry*. Wolters Kluwer Press;2007
- 2- Heinrichs N and Hoffman SG. Information processing in social phobia: A critical review. *Clin Psychol Rev*, 2001;21 (1),751-770.
- 3- Stravynski A, Bond S, Amado D. Cognitive causes of social phobia: Acritical appraisal. *Clin Psychol Rev*;2004 24(2) 421-440.
- 4- Abbott MJ and Rapee R.M. Post event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *J of Abnorm Psychol*; 2004, 113, 136-144.
- 5- Hofman SG. Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implication. *Cogn Behav Ther*;2007, 36,195-209
- 6- Hirsch C.R. and Mathews A. Impaired positive inferential bias in social phobia. *J of Abnorm Psychol* ; 2000, 109,705-712.
- 7- Kindt M. and Brosschot J.F. Cognitive avoidance in phobia. *J of psychopathol behav Assess*; 1998, 22, 43-55.
- 8- Clark DM. and McManus F. Information processing in social phobia. *Biol Psychiatr*; 51(1), 92-100.
- 9- Danahy L. and Stopa L. Post event processing in social anxiety. *Behav Res Ther*; 2007, 45, 1207-1219.
- 10- Foa AP., Franklin ME., Perry KJ. And Herbert JD. Cognitive biases in generalized social phobia. *J of Abnorm Psycho*; 1996, 105, 433-439.
- 11- Hirsch CR and Clark DM. Information processing bias in social phobia. *Clin Psychol Rev*; 24, 799-825.
- 12- Kocovski LN., Endler SN., Rector AN., and Flett LG. Rumination coping and post event processing in social anxiety. *Behav Res Ther*; 2005; 22,43-55.
- 13- Kindt M., and Brosschot JF. Cognitive avoidance in phobia. *J of Psychopathol Behav Assess*, 1998; 22, 43-55.
- 14- Sexton KA., and Dugas MJ. An investigation of the factors leading to cognitive avoidance in worry. Concordia University, Quebec, Canada.
- 15- Kashdan TB., and Roberts JE. Social anxiety, depression and post event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *J of Anxi Disord*, 2004; 21, 284-301.
- 16- Lavy EH., and Van Den Hout MA. Cognitive avoidance and attention bias: Causal relationships. *Cogn Ther Res*, 1994; 18(2), 179-191.
- 17- Bogels SM. And Mansell W. Attentional processes in the maintenance and treatment of social phobia : Hyper

رویارویی مجدد با موقعیت‌های مشابه می‌گردد. پردازش پس‌رویدادی مروری بر تصورات ذهنی آن‌ها به هنگام فعالیت‌های اجتماعی است که به‌نظر آن‌ها این تجارب همچون لرزش بدنی، سرخ شدن گونه‌ها، تعریق بدنی و حتی به لکنت افتادن تجارب ناخوشایندی هستند که پس از رخداد بارها در ذهن آن‌ها به تصویر در می‌آید و ذهن آن‌ها را اشغال می‌کند. ازسوی دیگر، در بعد دیگر بیماران تلاش می‌کنند تا آنچه در ذهن دارند را با کمک راهبردهای اجتناب‌شناختی تغییر دهند. این افراد تلاش می‌کنند تا با استفاده از راهبردهای اجتناب‌شناختی تفکرات و تصورات خود را تغییر دهند. نتایج یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که راهبردهای اجتناب‌شناختی نیز ۱۹ درصد واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین می‌کند به‌طوری‌که از میان انواع اجتناب‌شناختی فرونشانی فکر، جانشینی فکر و تبدیل تصور به فکر همبستگی بالایی با اضطراب اجتماعی دارند. این یافته با کارهای اولیه کشدان و رابرت [۱۵]، سکستون و دوگاس [۲۱] و بساک‌نژاد [۱۹] هماهنگ است. براساس این دیدگاه در اضطراب اجتماعی افراد تلاش می‌کنند تا ذهن خود را از نگرانی‌های ناشی از حوادث محیطی و رخداد‌های نگران‌کننده در روابط بین فردی رهایی دهند. بنابراین آنچه را که در ذهن خود نشخوار می‌کنند و آن را مکرراً به یاد می‌آورند، با استفاده از فرونشانی فکر (فکر نکردن به روابط بین فردی که می‌تواند آن‌ها را نگران کند و اجتناب از حضور در شرایط اجتماعی که با نگرانی همراه است)، جانشینی فکر (فکرهایی را در ذهن نشخوار می‌کنند که تصورات ناشی از روابط اجتماعی را در ذهن آن‌ها محدود کرده و آن‌ها را جانشین تفکرات قبلی می‌کنند) و تبدیل تصور به فکر (تمامی تصورات ذهنی خود پیرامون رخداد اجتماعی را به تفکرات تکراری تبدیل می‌کنند) تغییر می‌دهند که چندان هم اضطراب آن‌ها را کاهش نمی‌دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که وقتی افراد مضطرب اجتماعی در روابط بین فردی خود شکست می‌خورند در پردازش‌های ذهنی خویش بر تفکرات منفی متمرکز می‌شوند و از هرگونه روابط اجتماعی و روابط بین فردی آتی اجتناب می‌کنند. همان‌طور که بساک‌نژاد (۲۰۰۹) روی جمعیت دانشجویی نشان می‌دهد که جانشینی فکر و تبدیل تصور به فکر بیشترین واریانس را با نگرانی مرضی دارد تحقیق کنونی نیز نشان می‌دهد از میان انواع پردازش‌های شناختی جانشینی فکر بهترین پیش‌بینی‌کننده اضطراب اجتماعی است. بنابراین یافته‌های کنونی هماهنگ با یافته‌های محققین دیگر نشان می‌دهد راهبرد اجتناب‌شناختی به‌دلیل ایجاد تفکرات غیرمنطقی می‌تواند منجر به عملکرد اجتنابی گردد [۲۴]. بنابراین طبق یک رابطه خطی چندگانه، دانشجویان مضطرب اجتماعی درقبال رویدادهای اجتماعی نگران‌کننده، پردازش پس‌رویدادی دارند و در جریان این پردازش از راهبردهای اجتناب‌شناختی استفاده می‌کنند.

- 21- 21) Sexton KA. And Dugas MJ. The cognitive avoidance questionnaire : Validation of the English translation. *J of Anxi Disord*,2008; 22,335-370.
- 22- 22) Cutshall, C. & Watson D. The Phobic stimuli response scales: A new self- report measure of fear. *Behav Res Ther*, 2004; 42, 1193- 1201
- 23- 23) Bassak Nejad S .The phobic reaction scale : Validation of the Farsi translation.(in press)
- 24- 24) Mellings TM. and Alden L E. Cognitive processes in social anxiety: The effects of self- focus rumination and anticipatory processing. *Behav Res Ther*;2000, 38,243-257.
- vigilance, avoidance and self- focused attention. *Clin Psychol Rev*, 2004; 24, 827-856.
- 18- Fehm L. and Margraf J. Thought suppression: specify in agrophobia versus broad impairment in social phobia? *Behav Res Ther*, 2002, 40,57-66
- 19- 19)Bassak Nejad S. The relationship between cognitive avoidance and pathological worry among university students. Poster presented at 23 rd Conference of EHPS to be held in september 2009 in Pisa Italy.
- 20- 20)Rachman S. Gruter-Andrew J. and Shafran R. Post event processing in social phobia. *Behav Res and Ther*,2000; 38, 611-617.

