

بررسی رابطه کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با باورهای وسواسی

دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر رشت

دکتر شهرام واحدی
دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
دانشگاه تبریز.
دکتر تورج هاشمی
دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
دانشگاه تبریز.
جواد عینی پور*
دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه
تبریز.

*نشانی تماس: دانشکده روانشناسی و علوم
تربیتی، دانشگاه تبریز، آبرسان، تبریز.
رایانامه: joooo.einipour@gmail.com

هدف: تحقیق حاضر به منظور بررسی رابطه کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با باورهای وسواسی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر رشت انجام شد. روش: نمونه آماری ۳۰۲ دانش آموز دختر مشغول به تحصیل در دوره متوسطه نظری مدارس دولتی شهر رشت بودند که با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات این پژوهش که از نوع همبستگی است، از پرسش نامه های کنترل هیجانی، باورهای وسواسی و تنظیم شناختی هیجان استفاده شد. یافته ها: نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون چندمتغیره گام به گام، در پیش بینی متغیر وابسته (باورهای وسواسی) نشان دهنده چهار مرحله معنادار بود. در اولین مرحله، مؤلفه خودسرزنشی بیشترین رابطه را با متغیر ملاک نشان داد ($\beta=0/37$). در مرحله دوم، خودسرزنشی ($\beta=0/27$) و پذیرش شرایط ($\beta=0/20$)، بیشترین توان پیش بینی باورهای وسواسی را نشان دادند. در سومین مرحله، خودسرزنشی ($\beta=0/25$)، پذیرش شرایط ($\beta=0/17$) و مرور ذهنی ($\beta=0/13$) در مجموع ۱۸ درصد واریانس متغیر ملاک را پیش بینی کردند. در مرحله آخر، چهار متغیر خودسرزنشی ($\beta=0/24$)، پذیرش شرایط ($\beta=0/13$)، مرور ذهنی ($\beta=0/16$) و ارزیابی مجدد ($\beta=0/12$) بیشترین توان پیش بینی کنندگی متغیر ملاک را داشتند. نتیجه گیری: نتایج این تحقیق حاکی از آن بود که باورهای وسواسی با خودسرزنشی دارای بیشترین رابطه معنادار و خودسرزنشی، پذیرش شرایط، مرور ذهنی و ارزیابی مجدد بیشترین توان را برای پیش بینی باورهای وسواسی دارند.

واژه های کلیدی: کنترل هیجانی، تنظیم شناختی هیجان، باورهای وسواسی

Investigation of Relationship among Emotional control, Cognitive emotional regulation and Obsessive beliefs in high school girl students of Rasht

Objective: The current investigation studied the cross-relationship between the Emotional Control, Cognitive Emotion Regulation and Obsessive Beliefs amongst high school female students in Rasht city. **Method:** the study sample comprised 302 girl students from governmental sector schools of Rasht city whom were selected through the cluster random sampling method. The instruments which were employed in this correlation study included the Emotional Control, Cognitive Emotion Regulation and Obsessive Belief Questionnaires. **Results:** the obtained data analyzed by the stepwise multiple regression method showed four significant steps predicting the obsessive beliefs. In first place, self-blame showed the most significant relation with obsessive beliefs ($\beta=0/37$). In the second step, self-blame ($\beta=0/27$) and acceptance ($\beta=0/20$) were the most important predictive factors for the obsessive beliefs. In the third step, self-blame ($\beta=0/25$), acceptance ($\beta=0/17$) and rehearsal ($\beta=0/13$) revealed an 18% variance of criterion variables and in the last step, the four mostly predictive variables were the self-blame ($\beta=0/24$), acceptance ($\beta=0/13$), rehearsal ($\beta=0/16$) and reappraisal ($\beta=0/12$). **Conclusion:** The current survey suggested that obsessive beliefs retain a notable relationship with self-blame. Moreover, self-blame, acceptance, rehearsal and reappraisal appeared to be the most relevant predictive variables for the obsessive beliefs.

Keywords: Emotional control, Cognitive emotion regulation, Obsessive beliefs.

Shahram Vahedi
PhD in Educational Psychology,
Assistant Prof. of Tabriz University.
Touraj Hashemi
PhD in Educational Psychology,
Assistant Prof. of Tabriz University.
javad Einipour*
Phd Student in Educational
Psychology of Tabriz University.

*Corresponding Author:
Email: joooo.einipour@gmail.com

روان‌شناختی می‌شود (۴).

علاوه بر این، راهبردهای تنظیم هیجان، کانون اساسی درک همبسته‌های رفتاری و هیجانی اضطراب‌ها و وقایع عاطفی منفی است (۷-۱۱). افراد برای تنظیم فرایندهای مختلف هیجانی از راهبردهای متفاوتی استفاده می‌کنند که یکی از متداول‌ترین آنها، تنظیم هیجان با استفاده از فرایندهای شناختی (یا تنظیم شناختی هیجان) است. فرایندهای شناختی نقشی بسیار مهمی در تنظیم هیجانی ایفا می‌کنند که اطلاع از چگونگی این تأثیر در درمان بسیاری از مشکلات روان‌شناختی مربوط به هیجان مفید خواهد بود (۱۲). ایزارد و همکاران (۱۳) با تأکید بر تعامل هیجان و شناخت، معتقدند که دانش هیجانی نقشی تسهیل‌کننده در رشد تنظیم هیجانی دارد. شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی به افراد کمک می‌کنند تا هیجان‌ها و احساسات خود را تنظیم کرده و مغلوب شدت هیجان‌ها نشوند. فرایندهای شناختی را می‌توان به فرایندهای ناهشیار (فرافکنی و انکار) و هشیار (ملامت خویش، فاجعه‌سازی و نشخوارگری) تقسیم کرد.

تنظیم شناختی هیجان به فرایندهای شناختی‌ای اطلاق می‌شود که اطلاعات برانگیزاننده هیجانی را مدیریت می‌کنند (۱۴، ۱۵). به دیگر سخن، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا رخداد آسیب‌زا گفته می‌شود. تنظیم شناختی هیجان در فرایندهای مختلف بهنجار و نابهنجار نقش اساسی داشته و در برابر محرک‌های منفی و تجارب هیجانی ناخوشایند یکی از فرایندهای مهم در روند مقابله است. در مجموع، تنظیم شناختی هیجان ما را قادر می‌سازد با انعطاف‌پذیری بیشتری به وقایع متنوع محیطی پاسخ دهیم. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت خویش استفاده می‌کنند، بیش از سایر افراد در برابر مشکلات هیجانی و اضطرابی از جمله وسواس و به تبع آن باورهای وسواسی آسیب‌پذیرند (۷). هم‌چنین دختران بیشتر از مرور ذهنی (نشخوارگری) و فاجعه‌سازی استفاده می‌کنند (۱۶).

اما اینکه مداخله شناختی در تنظیم هیجان چگونه به باورهای وسواسی مربوط می‌شود، به نظر راجمن (۱۷) وسواس به وسیله یک ساز و کار خودتداوم بخش چهار بخشی پدید می‌آید: در بخش نخست، هیجان

مقدمه

اختلال وسواس^۱ یکی از اختلالات اضطرابی است که به دو مؤلفه «افکار و باورهای وسواسی» و «وسواس عملی» تقسیم می‌شود. افکار و باورهای وسواسی، تصاویر ذهنی برانگیزاننده اضطرابی هستند که اداره زندگی را به دست گرفته و بر آن غالب می‌شوند. «وسواس عملی» نیز به معنای تکرار مجموعه‌ای از اعمال غیرعقلانی است که اساس آن را قواعد درونی انعطاف‌ناپذیر تشکیل می‌دهد. عوارض ابتلا به اختلال وسواس آن قدر زیاد است که سازمان بهداشت جهانی این اختلال را یکی از علل اساسی ناتوانی شناخته است (۱).

در زمینه چگونگی شکل‌گیری باورهای وسواسی، نظریه‌های مختلفی وجود دارد که از جدیدترین آنها نظریه تنظیم شناختی هیجان و نظریه کنترل هیجانی است. وجه اشتراک دو نظریه اخیر مفهوم هیجان^۲ است. وقتی در باره هیجان صحبت می‌شود، نباید گفت انسان موجودی است که فقط هیجان‌ها را تجربه می‌کند، بلکه آنها را بازبینی، تنظیم و در برخی موارد با آنها مبارزه می‌کند (۲) و این آن چیزی است که مبانی نظری تنظیم هیجانی را تشکیل می‌دهد. افزون بر این، هیجان‌ها دارای کنش‌وری‌های متعدد از جمله کنش‌وری تکاملی، ارتباطی و اجتماعی هستند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که هیجان‌ها در هر لحظه بر توجه، تصمیم‌گیری، حافظه، پاسخ‌های فیزیولوژیک و تعاملات اجتماعی تأثیر می‌گذارند (۳). توانایی تنظیم هیجانی با سلامت روانی، اجتماعی و فیزیولوژیک ارتباط دارد (۴، ۵). از سوی دیگر، فرض شده که مکانیزم زیربنایی اختلالات خلقی و اضطرابی از جمله وسواس، نارسایی در تنظیم هیجان است (۶).

تنظیم هیجان به راهبردهایی گفته می‌شود که از آنها برای کاهش، افزایش یا حفظ تجارب هیجانی استفاده می‌شود. ریشه راهبردهای تنظیم هیجان، تحول هیجانی، شناختی و اجتماعی است. بدکارکردی در این راهبردها می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد و حفظ اختلالات روانی ایفا کند. در حقیقت، مفهوم تنظیم هیجانی بسیار گسترده و فراگیر بوده و در برگیرنده طیف وسیعی از فرایندهای هشیار و ناهشیار فیزیولوژیک، رفتاری و

1. Obsession
2. Emotion

الف) مرور ذهنی^۲ که درجه اندیشناکی رویدادهای نگران‌کننده هیجانی را اندازه می‌گیرد؛ ب) بازداری هیجانی^۳ که تمایل به بازداری هیجان تجربه‌شده را می‌سنجد؛ ج) کنترل پرخاشگری^۴ که بازداری خصومت‌ورزی را بررسی می‌کند و د) کنترل خوش‌خیم^۵ که با تکانش‌گری ارتباط دارد و برای تمایز از کنترل عصبانیت آورده می‌شود. افراد دارای کنترل خوش‌خیم می‌توانند تکانه‌های فوری و تکانش‌گری خویش را کنترل کنند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که افراد دارای کنترل هیجانی، توانسته‌اند مانع بروز واکنشی و انفعالی هیجان‌های خویش شوند.

همسو با آرای راجر و نجاریان، مردی و هانس (۲۱) بر این باور بودند که کنترل هیجانی به وسیله ساز و کارهای شناختی شکل می‌گیرد که آنها را می‌توان اصلاح موضوع^۶، اصلاح مفاهیم^۷، اصلاح اهمیت زنجیره‌ای از مفاهیم^۸ و اصلاح آستانه عقب‌نشینی^۹ نامید. در «اصلاح موضوع»، افراد بهنجار با انتقال توجه از یک موضوع حل‌نشده به موضوعی دیگر باعث کاهش هیجان ناخوشایند شده و در نتیجه از حالت ترس ذهنی رها می‌شوند. در «اصلاح مفاهیم»، فرد با چرخش از یک موضوع به موضوعی دیگر از هیجان‌های ناخوشایند رها می‌شود. در «اصلاح اهمیت زنجیره‌ای از مفاهیم»، فرد با تقدم دادن به بعضی مفاهیم و به تبع آن فعال‌سازی جریانی از مفاهیم، باعث کاهش هیجان منفی می‌شود. در «اصلاح آستانه عقب‌نشینی»، فرد با اصلاح تفکر خود موفق به اصلاح نگرش خویش به عقب‌نشینی شده و در پی تدارک استراتژی درست برمی‌آید و بدین‌وسیله باعث کاهش هیجان‌های منفی خود می‌شود (۲۲).

یافته‌های اخیر دیدگاه شناختی- تحولی، کنترل هیجانی و تنظیم هیجانی را به عنوان متغیرهای مهم پیش‌بین برای آسیب‌پذیری در مقابل اختلال وسواس مطرح کرده‌اند (۱). برای مثال، براساس مدل‌های شناختی، مرور ذهنی (یکی از مؤلفه‌های کنترل هیجانی) یکی از ویژگی‌های شناختی بیماران وسواسی محسوب می‌شود

منفی ناشی از احساس خطر، فرد را به جست‌وجوی ناموفق برای اطمینان از عدم وقوع آن می‌کشاند. در دومین بخش، بر اثر تکرار اقدامات برای اطمینان‌یابی، حافظه شخص برای واری مخدوش شده و دستیابی به اطمینان کاهش می‌یابد؛ به طوری که هر چه بیشتر به تکرار مبتلا شود، اطمینان وی به حافظه کمتر شده و به تبع آن تجربه هیجان ناخوشایند افزایش می‌یابد. سومین بخش در این ساز و کار، سوگیری شناختی احساس مسئولیت است که باعث می‌شود فرد در انتظار وقوع آسیب بیشتری باشد. در بخش چهارم، نوع دیگری از سوگیری شناختی عمل می‌کند که در آن فرد فکر می‌کند با سپری شدن یک چرخه واری ایمنی، مسئولیت وی بیش از گذشته شده است.

اما براساس نظریه کنترل هیجانی^۱، رویدادها با تغییر احساسات، برای افراد درگیر در آنها تولید هیجان می‌کنند. هیجان حد فاصل احساس و عقیده مربوط به هویت فرد است. بر اساس مفروضات این نظریه، باورهای وسواسی بدین صورت شکل می‌گیرند که فرد دارای احساس هویت ارزشمند بالا ابتدا به تجربه‌ای می‌پردازد که بسته به پیامد آن ممکن است احساسی منفی را تجربه کند که این احساس منفی با تأثیرپذیری از عقیده فرد مبنی بر ارزشمندی هویتی زیاد خویش، باعث شکل‌گیری هیجان منفی و ناخوشایند در وی می‌شود (۱۸). این ناخوشایندی زمینه شکل‌گیری افکار و به دنبال آن باورهای را فراهم می‌آورد که باورهای وسواسی نام گرفته و با لحظه‌های وقوع تجربه در هم می‌آمیزند؛ این ترکیب مجدداً هیجان منفی را تداوم می‌بخشد. حال اگر فرد در موقعیت احساس هویت ارزشمند بالا نتواند هیجان‌های منفی خویش را کنترل کند، در دام باورهای وسواسی خواهد افتاد. کنترل هیجانی شامل مدیریت هیجان‌های منفی و یا مثبت برای مقابله با موقعیت‌ها و شرایط بوده و دربرگیرنده نوعی بازداری در بروز منفعلانه هیجان‌ها است. مطالعات نشان می‌دهند که معادلات غیرخطی نحوه ترکیب باورهای بنیادی و لحظه‌های گذرا برای تولید هیجان را نمایش می‌دهند (۱۹).

راجر و نجاریان (۲۰) کنترل هیجانی را گرایش به بازداری در ابراز منفعلانه پاسخ‌های هیجانی می‌دانند. به اعتقاد آنها، کنترل هیجانی دارای چهار مؤلفه زیر است:

1. Emotional control

2. Rehearsal
3. Emotional inhibition
4. Aggression
5. Benign control
6. Altering Topics
7. Altering Concepts
8. Altering the Importance of a Chain of Concepts
9. Altering Threshold for Disengagement

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

۱- **مقیاس کنترل هیجانی**^۱: ساختار اولیه این پرسش‌نامه را راجر و نشور (۲۶) تنظیم کردند و راجر و نجاریان (۲۰) تجدیدنظر آن را انجام دادند. در پژوهش حاضر از پرسش‌نامه تجدید نظر شده استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۵۶ ماده در چهار مقیاس بازداری هیجانی، کنترل پرخاش‌گری، مرور ذهنی و کنترل خوش‌خیم (هر یک دارای ۱۴ ماده) است. در این پرسش‌نامه نمره بیشتر نشان‌گر کنترل هیجانی بیشتر است. رفیعی‌نیا (۲۷) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۶۸، برای زیرمقیاس‌های یادشده به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۶، ۰/۷۷، ۰/۵۸ گزارش کرد. راجر و نجاریان (۲۰) بین مرور ذهنی و روان‌رنجورخویی «پرسش‌نامه شخصیتی آیزنک» همبستگی مثبت معنادار، بین کنترل پرخاش‌گری و پرسش‌نامه کینه‌ورزی باس-دارک^۲، بین بازداری هیجانی و برون‌گرایی پرسش‌نامه شخصیتی آیزنک و بین کنترل خوش‌خیم و روان‌پریش‌گرایی پرسش‌نامه آیزنک همبستگی منفی معنادار یافتند. به علت وجود برخی تفاوت‌های فرهنگی و سنی جزئی جمعیت تحقیق (دانش‌آموزان دختر متوسطه رشت) با جمعیت قبلی برآورد پایایی، محققان نیز پایایی آن را محاسبه و ضریب آلفای کرونباخ آن را برای پایایی کل مقیاس ۰/۶۹ برآورد کردند.

۲- **پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان**^۲: این پرسش‌نامه که دو نسخه انگلیسی و هلندی دارد، به وسیله گارنفسکی و همکاران در کشور هلند تدوین شده است. پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی یک پرسش‌نامه چندبعدی است که برای شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی به کار می‌رود. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی است که برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده است. پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان که از خرده‌مقیاس‌های خودسرزندی، پذیرش، تمرکز بر افکار/نشخوار، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌یزی، ارزیابی مجدد، توسعه چشم‌انداز و فاجعه‌سازی تشکیل شده، از پایه تجربی و نظری محکمی برخوردار است. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس

که به صورت جر و بحث‌های بی پایان فرد با خود بروز می‌کند که این بحث‌ها گاهی اوقات در مورد مسایل جزئی و پیش‌پافتاده و گاهی درباره یک مسئله فلسفی حل‌ناشدنی است (۲۳). مسئولیت‌پذیری زیاد (مؤلفه دارای بیشترین شباهت به پذیرش شرایط در مقیاس تنظیم شناختی هیجان) نیز به این دلیل که باعث می‌شود فرد احساس احتمال آسیب بیشتری کند موجب وسواس می‌شود (۲۴).

این پژوهش‌های اندک، ارتباط کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با وسواس عملی را به تصویر می‌کشند؛ اما با وجود مقبول بودن رابطه نظری کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با باورهای وسواسی (۱۶، ۱۷، ۱۸)، در این زمینه تحقیق نشده است. امروزه یکی از سؤال‌های بسیار جذاب مدل‌های شناختی، بررسی مسئله میزان ارتباط کنترل و تنظیم هیجانی با مؤلفه‌های شناختی اختلالات است که این تحقیق، یکی از زوایای این ارتباط را بررسی کرده است. سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بین کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر رشت و باورهای وسواسی آنها رابطه وجود دارد؟ و سؤال دوم اینکه کدام یک از مؤلفه‌های کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان پیش‌بینی کننده‌های بهتری برای باورهای وسواسی این دانش‌آموزان هستند؟ و سؤال آخر اینکه، کدام یک از مؤلفه‌های تنظیم شناختی و کنترل هیجانی در پیش‌بینی باورهای وسواسی این گروه دانش‌آموزان سهم بیشتری دارند؟

روش

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بوده و جامعه آماری آن را همه دانش‌آموزان دختر کلاس سوم متوسطه شهر رشت در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ تشکیل می‌دادند. از این جامعه، ابتدا به صورت تصادفی خوشه‌ای چند مدرسه انتخاب و سپس با استفاده از نرم‌افزار تعیین حجم نمونه ۳۲ نفر با در نظر گرفتن خطای ۰/۰۱ به صورت تصادفی انتخاب شدند (۲۵). از این تعداد ۱۸ نفر به دلایل عدم همکاری در تکمیل پرسش‌نامه، گزارش مشاور مبنی بر ابتلا به افسردگی شدید، غیبت و بیماری حذف شدند و سرانجام حجم نمونه به ۳۰۲ نفر تقلیل یافت. داده‌های مورد نظر با اجرای پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان و کنترل هیجانی و باورهای وسواسی در حضور محقق تهیه شد.

1. Emotional Control Questionnaire

2. CERQ

پذیرش شرایط، تمرکز بر افکار/نشخوار، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد، توسعه چشم‌انداز و فاجعه‌سازی افراد بیشتر باشد، میزان باورهای وسواسی آنها بیشتر خواهد بود. همچنین بین باورهای وسواسی و یک مؤلفه کنترل هیجانی یعنی کنترل خوش‌خیم (کنترل تکانش‌گری) رابطه منفی و معنادار ($p < 0/05, F = 0/12$) وجود دارد؛ یعنی هر قدر کنترل خوش‌خیم در دانش‌آموزان بیشتر باشد، میزان باورهای وسواسی آنها کمتر خواهد بود. بدین ترتیب ملاحظه می‌شود که برخی مؤلفه‌های کنترل هیجانی (مرور ذهنی و کنترل خوش‌خیم) و نیز برخی مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان (خودسرزنشی، پذیرش شرایط، تمرکز بر افکار/نشخوار، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد، توسعه چشم‌انداز و فاجعه‌سازی) با نمره کل مقیاس باورهای وسواسی همبستگی معناداری دارند.

برای تبیین باورهای وسواسی دانش‌آموزان این پژوهش، از طریق عوامل مربوط به کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان از تحلیل رگرسیون به روش گام به گام استفاده شد؛ زیرا در این شیوه، بهترین پیش‌بینی‌کننده به نوبت با هر یک از پیش‌بینی‌کننده‌های دیگر جفت می‌شود (۳۰). به همین منظور، متغیرهای پیش‌بین با توجه به شدت ارتباطشان با متغیر ملاک به ترتیب وارد معادله شده و متغیرهای پیش‌بینی که سهم معناداری در افزایش دقت پیش‌بینی متغیر ملاک نداشتند، از معادله خارج شدند. هم‌چنین برای تشخیص سهم نسبی هر مؤلفه از همبستگی نیمه‌تفکیکی استفاده شد. نتایج تحلیل در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲ نشان داد که در گام اول، متغیر «خودسرزنشی» نسبت به سایر متغیرهای مؤثر بر باورهای وسواسی، توانایی پیش‌بینی‌کنندگی بهتری دارد. با توجه به داده‌های مرحله اول تحلیل رگرسیون، می‌توان گفت ضریب همبستگی چندگانه ($R = 0/37$) و ضریب تبیین ($R^2 = 0/13$) در سطح $F = 0/01$ معنادار است. به دیگر سخن، مؤلفه خودسرزنشی ۱۳ درصد واریانس مشترک متغیر باورهای وسواسی را تبیین می‌کند. نتایج مرحله دوم حاکی از سطح معناداری $F = 0/01$ و ضریب همبستگی چندگانه ($R = 0/41$) و ضریب تبیین ($R^2 = 0/16$) است؛ بدین معنا که مجموع خودسرزنشی و پذیرش شرایط دارای ۱۶ درصد واریانس مشترک با متغیر وابسته است. نتایج مرحله

بیان‌گر استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است. نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان در فرهنگ ایرانی را حسنی هنجاریابی کرده است. حسنی (۲۸) همسانی درونی خرده‌مقیاس‌های آن را در جامعه فارسی‌زبان با ضریب آلفای ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. هم‌چنین برای رفع نگرانی از وجود برخی تفاوت‌های جزئی فرهنگی و سنی در جمعیت مورد مطالعه تحقیق، محققان نیز پایایی آن را محاسبه و ضریب آلفای کرانباخ برای پایایی کل مقیاس را ۰/۹۰ برآورد کردند.

۳- پرسش‌نامه باورهای وسواسی^۱: این پرسش‌نامه را که برگرفته از فرم اصلی (OBQ-77) بوده و دارای ۴۴ پرسش است، گروه کاری دریافت‌های شناختی در اختلال وسواس (OCCWG)^۲ طراحی کرده است. پرسش‌نامه باورهای وسواسی که به سه خرده‌مقیاس تقسیم شده، ابعاد سه‌گانه بیماری‌زایی در حیطه شناختی وسواس فکری - عملی را در افراد سالم، اضطرابی و وسواسی ارزیابی کرده است. این سه خرده‌مقیاس از این قرارند: مسئولیت‌پذیری؛ کمال‌طلبی و اهمیت دادن به افکار (۲۸). شمس و همکاران (۲۹) ثبات درونی این پرسش‌نامه را در جامعه فارسی‌زبان ۰/۹۲ و ضریب پایایی آن را ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. هم‌چنین برای رفع نگرانی از وجود برخی تفاوت‌های جزئی فرهنگی و سنی در جمعیت مورد مطالعه تحقیق، محققان خود نیز پایایی آن را محاسبه و ضریب آلفای کرانباخ آن را برای پایایی کل مقیاس ۰/۸۸ برآورد کردند.

یافته‌ها

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، بین باورهای وسواسی با یک مؤلفه کنترل هیجانی یعنی مرورذهنی ($p < 0/01, F = 0/25$) و خودسرزنشی ($p < 0/01, F = 0/37$) و نیز بین باورهای وسواسی با چندین مؤلفه تنظیم شناختی هیجان (یعنی پذیرش شرایط $p < 0/01, F = 0/33$)، تمرکز بر افکار/نشخوار $p < 0/01, F = 0/33$)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی $p < 0/01, F = 0/18$)، ارزیابی مجدد $p < 0/01, F = 0/18$)، چشم‌انداز $p < 0/01, F = 0/16$) و فاجعه‌سازی $p < 0/01, F = 0/32$) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ بدین معنا که هر قدر مرور ذهنی، خودسرزنشی،

1 . (OBQ) Obsessive belief questionnaire

2 . Obsessive compulsive cognitions working group

جدول ۱- ماتریس همبستگی صفر مرتبه متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیرهای پژوهش	مرور ذهنی	بازداری هیجانی	پرخاشگری	کنترل خوش خیم	خودسرزنی	پذیرش شرایط	تمرکز بر افکار انشخوار	تمرکز مجدد مثبت	تمرکز مجدد بر برنامه-ریزی	ارزیابی مجدد	توسعه چشم انداز	فاجعه سازی	مسئولیت پذیری	کمال طلبی	اهمیت دادن به افکار
۱	مؤلفه های کنترل هیجانی	مرور ذهنی														
۲		بازداری هیجانی	۰/۰۰۹													
۳		پرخاشگری	۰/۲۹	۰/۲۵												
۴		کنترل خوش خیم	۰/۴۰	۰/۱۵	۰/۲۴											
۵	مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان	خودسرزنی	۰/۲۱	۰/۱۱	۰/۲۱	۰/۲۱										
۶		پذیرش شرایط	۰/۲۷	۰/۱۵	۰/۲۱	۰/۲۱	۰/۱۵									
۷		تمرکز بر افکار انشخوار	۰/۳۴	۰/۰۵	۰/۱۸	۰/۴۷	۰/۴۷	۰/۴۷								
۸		تمرکز مجدد مثبت	۰/۱۷	۰/۰۲	۰/۱۳	۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۱۶								
۹		تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۰/۱۵	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۲۰	۰/۲۰	۰/۲۰	۰/۲۰							
۱۰		ارزیابی مجدد	۰/۱۶	۰/۰۳	۰/۰۲	۰/۲۴	۰/۲۴	۰/۲۴	۰/۲۴							
۱۱		توسعه چشم انداز	۰/۰۵	۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۳۶	۰/۳۶	۰/۳۶	۰/۳۶							
۱۲		فاجعه سازی	۰/۲۸	۰/۱۰	۰/۲۲	۰/۴۸	۰/۴۸	۰/۴۸	۰/۴۸							
۱۳	مؤلفه های باورهای	مسئولیت پذیری	۰/۲۳	۰/۰۹	۰/۱۲	۰/۴۱	۰/۳۴	۰/۳۴	۰/۳۴							
۱۴		کمال طلبی	۰/۲۱	۰/۱۰	۰/۰۶	۰/۲۸	۰/۲۶	۰/۲۶	۰/۲۶							
۱۵		اهمیت دادن به افکار	۰/۱۴	۰/۰۶	۰/۰۵	۰/۲۷	۰/۲۴	۰/۲۴	۰/۲۴							
۱۶	نمره کل مقیاس باورهای	باورهای وسواسی	۰/۲۳	۰/۰۴	۰/۱۱	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۳۳	۰/۳۳

کلی با مقایسه این چهار مرحله در می یابیم که بیشترین میزان تبیین واریانس مشترک متغیر ملاک به متغیر پیش بین خودسرزنی تعلق دارد. ضرایب بتا و میزان t نیز حاکی از وجود رابطه مثبت هر چهار متغیر خودسرزنی، پذیرش شرایط، مرور ذهنی و ارزیابی مجدد با باورهای وسواسی است. به عبارت دیگر، با کاهش میزان سرزنش خویش، پذیرش شرایط ناگوار، مرور ذهنی رخدادها و حوادث گذشته و ارزیابی مجدد می توان از هجوم باورهای وسواسی جلوگیری کرد که در این میان نقش خودسرزنی در شکل گیری باورهای وسواسی بیشتر از دیگر متغیرها

سوم نشان می دهد که ضریب همبستگی چندگانه ($R=0/43$) و ضریب تبیین ($R^2=0/18$) در سطح $F=0/001$ معنادار است. بنابراین می توان گفت که مجموع متغیرهای خودسرزنی، پذیرش شرایط و مرور ذهنی ۱۸ درصد واریانس متغیر باورهای وسواسی را پیش بینی می کند. نتایج مرحله آخر نیز حاکی از معناداری ضریب همبستگی چندگانه ($R=0/44$) و ضریب تبیین ($R^2=0/19$) در سطح $F=0/001$ است و معنای آن این است که مجموع متغیرهای خودسرزنی، پذیرش شرایط، مرور ذهنی و ارزیابی مجدد ۱۹ درصد واریانس مشترک با متغیر ملاک را داراست. به طور

جدول ۲- خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه (روش گام به گام) کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان برای پیش‌بینی باورهای

متغیر	β	t	P	وسواسی					
				Part correlation	R	R ²	SE	F	P
گام اول خودسرزندی	۰/۳۷	۶/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۳۷	۰/۱۳	۳۱/۲۳	۴۴/۲۴	۰/۰۰۱
گام دوم خودسرزندی	۰/۲۷	۴/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۴۱	۰/۱۶	۳۰/۷۴	۲۷/۸۰	۰/۰۰۱
پذیرش شرایط	۰/۲۰	۳/۱۵	۰/۰۰۲	۰/۱۷					
گام سوم خودسرزندی	۰/۲۵	۴/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۲۲	۰/۴۳	۰/۱۸	۳۰/۴۹	۲۰/۶۵	۰/۰۰۱
پذیرش شرایط	۰/۱۷	۲/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۱۴					
مرور ذهنی	۰/۱۳	۲/۳۳	۰/۰۲۰	۰/۱۲					
گام چهارم خودسرزندی	۰/۲۴	۳/۸۱	۰/۰۰	۰/۲۰	۰/۴۴	۰/۱۹	۳۰/۲۹	۱۶/۸۷	۰/۰۰۱
پذیرش شرایط	۰/۱۳	۲/۱۱	۰/۰۳	۰/۱۱					
مرور ذهنی	۰/۱۶	۲/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۱۵					
ارزیابی مجدد	۰/۱۲	۲/۱۶	۰/۰۳	۰/۱۱					

گارفنسکی (۷) منطبق است؛ یعنی هر چه فرد در برخورد با شرایط ناگوار خود را به پذیرش شرایط و کنار آمدن با آن بیشتر ناچار بداند، بیشتر به وسواس مبتلا می‌شود. نظریه تنظیم شناختی هیجان در این مورد بیان می‌کند که ملامت خویش و پذیرش شرایط دو نمونه از اشکال نارسایی در تنظیم شناختی هیجان هستند (۱۴).

بر اساس نظریه تنظیم شناختی هیجان، تنظیم هیجان با استفاده از فرایندهای شناختی صورت می‌گیرد. به عبارتی، شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی به افراد کمک می‌کنند تا هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم کرده و مغلوب شدت هیجان‌ها نشوند. فرایندهای شناختی را می‌توان به فرایندهای سالم شناختی نظیر ارزیابی مثبت و برنامه‌ریزی کردن و فرایندهای ناقص نظیر ملامت خویش و پذیرش شرایط تقسیم کرد. بنابراین، بر اساس این نظریه افرادی که دچار فرایندهای ناقص تنظیم شناختی از جمله خود ملامت‌گری و پذیرش شرایطند به اختلالات اضطرابی نظیر وسواس و به تبع آن داشتن افکار و باورهای وسواسی بیشتر مبتلا می‌شوند.

یافته دیگر این تحقیق هماهنگ با پژوهش‌های گارفنسکی (۷) و خسروی و همکاران (۲۳) حاکی از آن است که مرور ذهنی با باورهای وسواسی رابطه پیش‌بینی‌کنندگی دارد. گارفنسکی (۷) نشان داد افرادی که از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوارگری (مرور ذهنی)، فاجعه‌سازی و ملامت خویش استفاده می‌کنند، بیش از سایر افراد در برابر مشکلات هیجانی و

است. از آنجا که همبستگی نیمه‌تفکیکی هر متغیر نسبت به سایر شاخص‌ها برای اهمیت نسبی هر متغیر شاخص بهتری است (۳۱)، همان گونه که در ستون همبستگی نیمه‌تفکیکی مشاهده می‌شود، سهم منحصر به فرد مؤلفه خودسرزندی در پیش‌بینی باورهای وسواسی ۰/۲۰ و سهم مؤلفه مرور ذهنی ۰/۱۵ و سهم مؤلفه پذیرش شرایط ۰/۱۱ و سهم مؤلفه ارزیابی مجدد ۰/۱۱ است.

بحث و نتیجه‌گیری

یکی از یافته‌های تحقیق حاضر این است که «خودسرزندی» بیشترین توان پیش‌بینی‌کنندگی باورهای وسواسی دانش‌آموزان را دارد. این یافته با تحقیق گارفنسکی (۷) مبنی بر تأثیر خود ملامت‌گری در وسواس فکری- عملی و نیز نتایج پژوهشی احدی و همکاران (۱) هم‌سو است. در این پژوهش مطرح شده است که در اختلال وسواس فکری- عملی، کنترل و تنظیم هیجانی پیش‌بینی‌کننده‌های بااهمیت برای آسیب‌پذیری هستند. به بیان دیگر، افرادی که خود را بیشتر به خاطر تجربه رویدادها سرزنش می‌کنند، مستعد داشتن باورهای وسواسی بیشتری هستند. یافته دیگر تحقیق حاکی از آن است که «پذیرش شرایط» بر تشکیل باورهای وسواسی تأثیر می‌گذارد. این یافته بر تحقیق احدی و همکاران (۱) و نیز نظریه شناختی وسواس راجمن (۱۷) و تنظیم شناختی هیجان

تأکید می‌کنند که این تأکید موجب تکرار نحوه رویارویی و این تکرار به نوبه خود باعث مخدوش شدن حافظه فرد می‌شود (۱۷).

این یافته را بر اساس نظریه راجمن (۱۷)، می‌توان این طور تبیین کرد که چون آخرین بخش از ساز و کار خودتداوم بخش در وسواس، نوع دیگری از سوگیری شناختی است که در آن با سپری شدن یک چرخه وارسی ایمنی، مسئولیت فرد افزایش می‌یابد، ارزیابی مجدد به منزله یک «چرخه وارسی ایمنی بخش» نقشی را ایفا می‌کند که به بیشتر شدن مسئولیت فرد می‌انجامد. احساس مسئولیت کردن یکی از مؤلفه‌های اصلی افکار وسواسی است. در واقع، در شرایطی که احساس مسئولیت بیشتر می‌شود، فرد دچار افکار وسواسی می‌شود.

با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر، پیشنهاد می‌شود که برای اصلاح افکار و باورهای وسواسی دانش‌آموزان، از طریق درمانگری شناختی، به رفع خودسرزنش‌گری آنها توجه بیشتری شود؛ زیرا خودسرزنش‌گری بیشترین تأثیر را بر شکل‌گیری افکار وسواسی داشته است. هم‌چنین با توجه به اینکه خودسرزنش‌گری و پذیرش شرایط نوعی سبک پردازش شناختی در مقابله با موقعیت‌های هیجانی است، اصلاح سبک‌های پردازش شناختی دانش‌آموزان در اصلاح افکار وسواسی بسیار راه‌گشا خواهد بود. از سوی دیگر، چون ارزیابی مجدد در مواجهه با موقعیت‌ها هم به عنوان نوعی «چرخه وارسی اطمینانی» باعث افزایش مسئولیت‌پذیری می‌شود و افزایش مسئولیت‌پذیری در افزایش ابتلا به افکار وسواسی نقش دارد، پیشنهاد می‌شود در درمان افکار وسواسی استفاده از این سبک از پردازش شناختی در مواجهه با موقعیت‌ها به بعد از درمان موکول شود. هم‌چنین برای رفع مرور ذهنی بهتر است از اصلاح موضوع بیشتر استفاده شود؛ چون مانع مرور ذهنی شده و باعث سیالی و روانی افکار می‌شود.

دریافت مقاله: ۹۱/۱۰/۱ پذیرش مقاله: ۹۲/۲/۳۰

اضطرابی از جمله وسواس و به تبع آن باورهای وسواسی آسیب‌پذیرند. خسروی و همکاران (۲۳) نیز نشان دادند که در مدل‌های شناختی، مرور ذهنی (از مؤلفه‌های کنترل هیجانی) یکی از ویژگی‌های شناختی بیماران وسواسی محسوب می‌شود که به صورت جر و بحث‌های بی‌پایان با خود (برخی اوقات در مورد مسایل جزئی و پیش‌یافتاده و گاهی درباره یک مسئله فلسفی حل‌ناشدنی) بروز می‌کند. برای تبیین این یافته، بر اساس نظریه راجمن (۱۷)، می‌توان گفت که وسواس را یک ساز و کار خودتداوم بخش پدید می‌آورد که در بخش نخست، هیجان منفی ناشی از احساس خطر، فرد را به جست‌وجوی ناموفق برای اطمینان از عدم وقوع آن می‌کشاند. سپس در بخش دیگر، بر اثر تکرار اقدامات برای اطمینان‌یابی، حافظه شخص برای وارسی مخدوش شده و دستیابی به اطمینان کاهش می‌یابد؛ به طوری که فرد هر چه بیشتر به تکرار مبتلا شود، اطمینان وی به حافظه کمتر می‌شود و به تبع آن تجربه هیجان ناخوشایند افزایش می‌یابد. هم‌چنین بر اساس نظر مردی و هانس (۲۱) می‌توان گفت که یکی از موارد کنترل هیجانی «اصلاح موضوع» است. در «اصلاح موضوع»، افراد بهنجار با انتقال توجه از یک موضوع حل نشده به موضوعی دیگر باعث کاهش هیجان ناخوشایند شده و در نتیجه از حالت ترس ذهنی‌رهایی می‌یابند. بنابراین افرادی که از «اصلاح موضوع» ناتوان و دچار مرور ذهنی مداوم‌اند، در کاهش هیجان‌های منفی خویش ناتوان می‌شوند و با داشتن ترس ذهنی بیشتر به افکاری می‌پردازند که آنها را مستعد باورهای وسواسی می‌سازد.

یافته دیگر این تحقیق حاکی از نقش «ارزیابی مجدد» در تشکیل باورهای وسواسی است. شاید تعجب‌انگیز به نظر برسد که چطور ارزیابی مجدد شرایط به باورهای وسواسی منتهی می‌شود. در این مورد می‌توان گفت، افراد دارای افکار وسواسی در مواجهه با شرایط ناگوار به ارزیابی تجارب ناشی از رویارویی با شرایط به وجود آمده پرداخته و بر سازنده بودن این شرایط

منابع

- Ahadi B, Azizinejad F, Narimani M, Berahmand O. Explaining the role of attachment styles and defensive mechanisms in obsession-compulsion disorder. *Journal of Behavioral Science* 2009;2(4):339-343. [Persian]
- Hasani J. Effect of reappraisal and suppression of emotional experiences upon zonal action of brain respecting to Neuroticism and Extraversion Dimensions. Unpublished PHD thesis. Faculty of Humanities; Tarbiat Modarres University 2009. [Persian]
- Hasani J, Azad fallah R, Rasolzadeh S, Ashayeri H.

- The effect of Reappraisal and Suppression of Negative Emotional Experience on Frontal EEG Asymmetry according to Neuroticism and Extraversion dimensions. *Journal of Psychology of Tabriz University* 2010;13(4):37-71.[Persian]
4. Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology* 2002; 39: 191-281.
 5. Gross JJ. *Handbook of Emotion regulation*. New York: Guilford Press; 2007.
 6. Campbell-Sills L, Barlow DH. Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In: Gross JJ. *Handbook of Emotion regulation*. New York: Guilford Press; 2007:542-559.
 7. Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences* 2006; 40(8):1659-1669.
 8. Garnefski N, Baan N, Kraaij V. Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot and mouth crisis. *Personality and Individual Differences* 2005; 38(6):1317-1327.
 9. Garnefski N, Teerds J, Kraaij V, Legerstee J, Van-Den-Kommer T. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences* 2004; 36(2):267-276.
 10. Connor-Smith JK, Compas BE, Wadsworth ME, Thomsen AH, Saltzman H. Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2000; (68):976-992.
 11. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences* 2001; 30(8):1311-1327.
 12. MacLeod C, Bucks RS. Emotion regulation and cognitive-experimental approaches to emotional dysfunction. *Emotion Review* 2001; 3:62-73.
 13. Izard CE, Woodburn EM, Finlon KJ, Krauthamer-Ewing S, Grossman SR, Seidenfeld A. Emotion knowledge, emotion utilization and emotion regulation. *Emotion Review* 2011; 3:44-52.
 14. Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: The development of an instrument. *European Child and Adolescent Psychiatry* 2007; 16(1):1-9.
 15. Zhu X, Auerbach RP, Yao S, Abela JRZ, Xiao J, Tong X. Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Chinese version. *Cognition and Emotion* 2008 22(2):288-307.
 16. Rey L, Extremera N. Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Universitas Psychologica* 2012; 11(4):1245-1254.
 17. Rachman S. A cognitive theory of compulsive checking. *Behavior Research and Therapy* 2002; 40:625-639.
 18. Averett C, Heise D. Modified social identities: Amalgamations, attributions and emotions. *Journal of Mathematical Sociology* 1987; 13:103-132.
 19. Heise D. *Expressive Order: Confirming Sentiments in Social Actions*, New York: Springer; 2007.
 20. Roger D, Najarian B. The construction and validation of a new scale for measuring emotion control. *Personality and Individual Differences* 1989; 10: 845-853.
 21. Mardi H, Hansjoerg Z. Emotional Control Theory and the Concept of Defense: *The Journal of Psychotherapy Practice and Research* 1999; 8:213-224.
 22. Posner MI. Hierarchical distributed networks in the neuropsychology and neurolinguistics, in *Cognitive Neuropsychology and Neurolinguistics: Advances in Models of Cognitive Function and Impairment*. In: Caramazza A, Hillsdale NJ. *Lawrence Erlbaum Associates* 1990; 1:187-210.
 23. Khosravi M, Mehrabi H, Azizi-Moghadam M. A comparative study of obsessive- rumination component on obsessive-compulsive and depressive patients. *Journal of Semnan University of Medical Sciences* 2008; 10(1):65-70.[Persian]
 24. Chalabianloo G, Goodarzi M, Hagh-Shenas H, Taghavi S. The Study of Responsibility Effects on Memory Bias and Confidence in OCD Patients with Checking Rituals. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2009; 14(4):419-427.[Persian]
 25. <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>.
 26. Roer D, Nesshoever W. The construction and preliminary validation of a scale for measuring emotional control. *Personality and Individual Differences* 1987 8 (4): 527-534.
 27. Rafeinia P. *Relationship between emotional expressiveness styles and general health in students*. Unpublished M.A. Thesis. Faculty of Humanities; Tarbiat Modarres University 2001.[Persian]
 28. Hasani J. Reliability and validity of the short form of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of Behavioral Sciences* 2011; 9(4):229-240.[Persian]
 29. Shams G, Karam-Ghadiri N, Esmaeili Y, Ebrahimkhani N. Validity and reliability of Persian form of Obsession Behaviors Questionnaire. *Journal of Advances in Cognitive Science* 2005;6:23-36.[Persian]
 30. Fergusen J, Takane Y. *Statistical analysis in psychology and education*. New York: McGraw-Hill; 1989.
 31. Darlington RB. *Regression analysis and linear models*. New York: McGraw Hill; 1990.