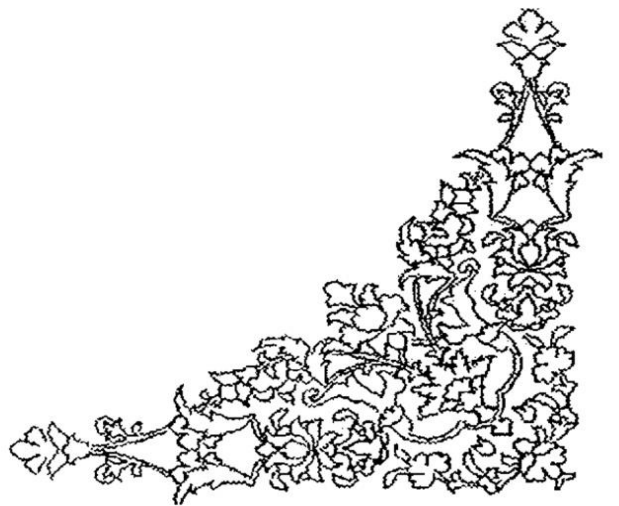
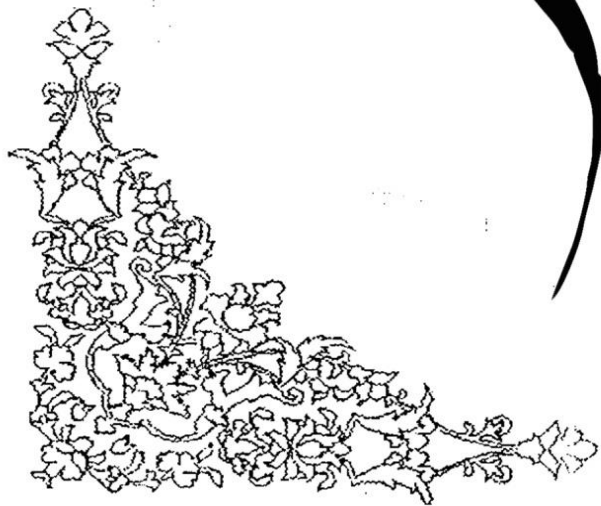


سبحان الله





دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

گروه روانشناسی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد روانشناسی

گرایش: بالینی

عنوان:

بررسی نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر اضطراب اجتماعی با توجه به اثرات

میانجی تنظیم هیجان

استاد راهنما:

دکتر تورج هاشمی نصرت آبادی

استاد مشاور:

دکتر مجید محمودعلیلو

پژوهشگر:

آمنه امامی عزت

شهریور ۹۳

این مجموعه را تقدیم می‌نمایم به:

دو وجود مقدس، پدر بزرگوار و مادر عزیزم، مظاهر ایشا و سگیایی

که در برابر وجود کرامتشان زانوی ادب بر زمین می‌نم و بادی مملو از عشق و محبت بردستانشان بوسه می‌زنم.

بگذر خواهرم، همه، هستی ام

که تپش‌های قلب مهربانش باده آرامش و وجودنازینش شادی بخش من است.

برادران عزیزم

که سخفات ناب‌باور بودن، لذت و غرور دانستن، جسارت خواستن، عظمت رسیدن و تمام تجربه‌های یکتا و زیبای زندگیم، مدیون حضور سبز آنهاست.

و به

انتظار شواترین نغمه زندگی ام

و کسانی که مرا میمان خوان بی‌دریغ دست‌های یاریکشان نمودند

و وجودشان برایم ناوایی خواهد بود در برابر فردایی که می‌آیند.

## تقدیر و تشکر

حمد و سپاس خدایی را که، هستی را بر اساس قدرت بیکرانیش بنیان نهاد و بشر را به آموختن اسرار آن رهنمون شد، خداوند حکیمی که ذره ذره کائنات جلوه‌ای از عظمت و علم بی‌انتهای او هستند.

بر خود لازم می‌دانم که از زحمات پدر و مادر عزیز و مهربانم که گرانباترین سرمایه‌ی زندگی‌ام هستند و لکهای بی‌دریغ و دعای خیرشان تقدیر و تشکر نمایم.

همچنین از برادران عزیز و بزرگوارم که نه تنها در طول تحصیل بلکه در تمام مراحل زندگی حامی و پشتیبان من بودند، نهایت تشکر را دارم. آن‌ها بهترین مانی که خوبی در برابرشان ذره‌ای بیش نیست.

از استاد راهنمای ارجمند و بزرگوارم جناب آقای دکتر هاشمی که دلی به وسعت دیدار و روحی به عظمت افلاک دارند و من افتخار نگارگری در محضر ایشان را داشته‌ام و در طول این دوره از راهنمایی‌ها و مساعدت‌های بی‌دریغ و ارزنده ایشان بهره‌برده‌ام، کمال تشکر را دارم. با سپاس از اخلاق و رفتار متواضعانه و بزرگ‌نشانه ایشان که الگویی برای بنده بودند.

از استاد مشاور کرامت‌دارم جناب آقای دکتر محمود علیلو به خاطر راهنمایی‌ها و مساعدت‌هایی که مبذول داشتند، پاسکزارم.

همچنین از دقت نظر استاد و اور محترم جناب آقای دکتر بخشی پور که قبول زحمت فرمودند و داوری این پایان‌نامه را بر عهده داشتند، قدردانی می‌کنم.

و در پایان لازم می‌دانم از آقایان محسن هاشمی نسب، بهادی و دوستان عزیزم خانم‌ها، آرزو، ماشینی، افشار، حسینی، قهرمانی، صاحبی، نادخانی و همه عزیزانی

که حضورشان موجب دلگرمی و کمک بی‌دریغشان فریادتان است، کمال تشکر و قدردانی نمایم.

نام: آمنه	نام خانوادگی: امامی عزت
عنوان پایان نامه: بررسی نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر اضطراب اجتماعی با توجه به اثرات میانجی تنظیم هیجانی.	
استاد راهنما: دکتر تورج هاشمی نصرت آبادی	استاد مشاور: دکتر مجید محمودعلیلو
مقطع: کارشناسی ارشد	رشته: روانشناسی بالینی
دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی	تاریخ فارغ التحصیلی: ۱۳۹۳/۶/۳۱ تعداد صفحات: ۱۱۰
کلمات کلیدی: طرحواره‌های ناسازگار اولیه، اضطراب اجتماعی، تنظیم هیجانی	
<p><b>چکیده:</b></p> <p>هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر اضطراب اجتماعی با توجه به اثرات میانجی تنظیم هیجان بود. در راستای این هدف از جامعه دانشجویان دانشگاه تبریز تعداد ۳۰۰ نفر به شیوه خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های طرحواره ناسازگار (یانگ)، اضطراب اجتماعی (کانورد) و تنظیم هیجان (گروس و جان) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مسیر انجام گرفت. تحلیل داده‌ها نشان داد که طرحواره‌های بریدگی - طرد، خودگردانی / عملکرد مختل، محدودیت مختل، دیگرجهت مندی و گوش بزنگی بیش از حد و بازداری بواسطه تنظیم هیجانی نقش مثبت و معنی‌دار در نشانه‌های اضطراب اجتماعی دارند (<math>P &lt; .01</math>). از سویی نتایج نشان داد که در بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه نقش گوش بزنگی، خودگردانی / عملکرد مختل و بریدگی / طرد در اضطراب اجتماعی، برجسته‌تر از طرحواره‌های محدودیت مختل و دیگرجهت مندی است. نتایج حاصل حاکی از آن است که اضطراب اجتماعی نه تنها از بدکارکردی شناختی در قالب طرحواره‌های ناسازگار تأثیر می‌پذیرد بلکه نشانه‌های این اختلال بواسطه بدتنظیمی‌های هیجانی، تشدید می‌شود به نحوی که اثرات منفی شناخت‌واره‌های معیوب بر اضطراب اجتماعی از طریق عملکرد معیوب تنظیم هیجانی افزون‌تر می‌گردد و باعث تشدید علائم اضطراب اجتماعی می‌گردد.</p>	

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

**فصل اول: کلیات پژوهش**

۲	مقدمه
۴	بیان مسأله
۸	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۰	اهداف تحقیق
۱۰	هدف کلی
۱۰	اهداف جزئی
۱۱	سوالهای پژوهش
۱۲	متغیرهای پژوهش
۱۲	تعاریف مفهومی و عملیاتی

**فصل دوم: پیشینه نظری و پژوهشی**

۱۶	مقدمه
۱۶	تعریف اختلال اضطراب اجتماعی
۱۷	ملاکهای تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی، بر اساس DSM- IV TR
۱۸	اختلالات همایند
۱۹	شیوع و سیر
۱۹	تشخیص افتراقی

۲۰	..... سبب شناسی و مدل‌های تبیینی اختلال اضطراب اجتماعی
۲۰	..... عوامل زیستی اختلال اضطراب اجتماعی
۲۱	..... عوامل ژنتیکی
۲۲	..... عوامل محیطی
۲۲	..... سبک های دلبستگی
۲۳۳	..... عوامل رفتاری
۲۳	..... عوامل مزاجی (خلق و خو)
۲۵	..... دیدگاه ها و مدل‌های تبیینی اختلال اضطراب اجتماعی
۲۵	..... دیدگاه روانکاوی
۲۶	..... مدل‌های شناختی اختلال اضطراب اجتماعی
۲۶	..... مدل کلارک و ولز (۱۹۹۷)
۲۸	..... مدل پردازش اطلاعات
۳۰	..... مدل بارلو
۳۱	..... مدل رپی و هیمبرگ
۳۲	..... مدل بک، امری و گرینبرگ
۳۳	..... مدل هافمن
۳۴	..... مدل مینه‌کا و زینبارک
۳۵	..... طرح‌واره‌های ناسازگار
۳۵	..... تعریف طرح‌واره‌های ناسازگار
۳۶	..... ریشه‌های تحولی طرح‌واره‌ها
۳۸	..... حوزه‌های طرح‌واره و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۴۲	..... مبنای زیستی‌شناختی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

۴۳	..... سبکهای مقابله‌ای ناسازگار.....
۴۵	..... عملکردهای طرحواره.....
۴۶	..... طرحواره ناسازگار و آسیب‌شناسی روانی.....
۴۷	..... طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اختلال اضطراب اجتماعی.....
۵۰	..... هیجان و تنظیم هیجان.....
۵۱	..... تنظیم هیجان.....
۵۳	..... ویژگی تنظیم هیجان.....
۵۴	..... گامهای تنظیم هیجان.....
۵۵	..... اهمیت تنظیم هیجان.....
۵۷	..... مدل های تنظیم هیجان.....
۵۷	..... مدل یکپارچه فعال سازی و پویایی های سیستم دلبستگی.....
۵۸	..... مدل فرایندی تنظیم هیجان.....
۶۱	..... پیامدهای تنظیم هیجان.....
۶۲	..... هیجان، ارزیابی شناختی و آسیب شناسی.....
۶۴	..... تنظیم هیجان و اختلال اضطراب اجتماعی.....
۶۷	..... استفاده ناسازگارانه از راهبردهای تنظیم هیجان در اضطراب اجتماعی.....
۶۷	..... سرکوبی و آسیب شناسی.....
۷۰	..... جمع بندی.....

### فصل سوم: روش پژوهش

۷۸	..... مقدمه.....
----	------------------



۷۲	طرح پژوهش
۷۲	جامعه، نمونه و روش نمونه گیری
۷۲	ابزارهای پژوهش
۷۵	روش اجرای پژوهش
۷۶	روش تحلیل داده‌ها

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

۷۸	مقدمه
۷۸	آماره‌های توصیفی
۸۰	آزمون سوالات پژوهشی

### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۸۶	مقدمه
۸۶	بحث و نتیجه گیری
۹۷	محدودیت‌های پژوهش
۹۷	پیشنهادات پژوهشی
۱۰۰	منابع
۱۱۲	پیوست

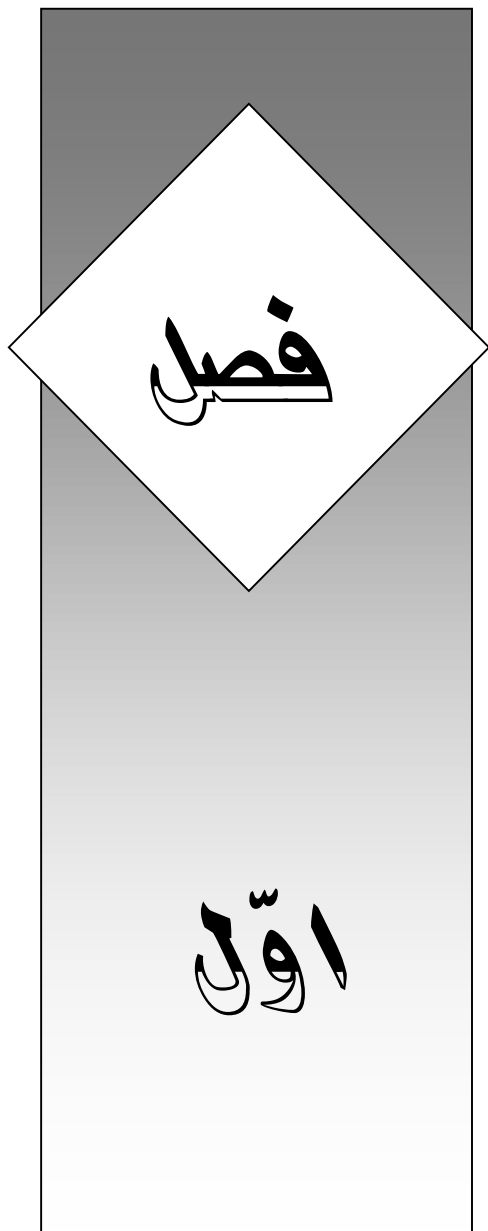
## فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۲۸.....	شکل ۱: مدل شناختی کلارک و ولز (۱۹۹۱).....
۳۲.....	شکل ۲: مدل ریپی و همبرگ (۱۹۹۷).....
۳۴.....	شکل ۳: عوامل روانشناختی تداوم بخش اختلال اضطراب اجتماعی (هافمن، ۲۰۰۷).....
۶۱.....	شکل ۴: مدل فرآیندی تنظیم هیجان گروس و تامسون (۲۰۰۷).....
۸۲.....	مدل ۱: مسیرهای روابط علی.....

## فهرست جداول

صفحه	عنوان
۷۵	جدول ۱-۳: زیرمقیاس های تست YEMSQ-3 و شماره آیتم های متناظر آنها
۷۸	جدول ۱-۴: شاخص های مرکزی و پراکندگی متغیرها
۸۰	جدول ۲-۴: ماتریس کوواریانس متغیرهای مورد مطالعه
۸۳	جدول ۳-۴: آزمون بوت استروپ روابط علی غیر مستقیم متغیرها

حکایت دین و وطن



## مقدمه

انسانها موجوداتی اجتماعی هستند و نیاز شدیدی به دوست داشته شدن، مورد ارزش و تحسین واقع شدن از سوی دیگران دارند. آنها سلسله مراتب و ساختارهای اجتماعی پیشرفته‌ای بوجود آورده‌اند تا بدین وسیله ارزش اشخاص تعیین شود. اضطراب<sup>۱</sup> را در واقع همه انسانها تجربه می‌کنند. اضطراب یک احساس منتشر بسیار ناخوشایند و مبهم است. در این راستا، اضطراب اجتماعی<sup>۲</sup> (SAD)، ترس شدید و مستمر از موقعیت‌هایی است که در آن حالت ممکن است شرمندگی روی دهد (سادوک<sup>۳</sup> و سادوک، ۱۳۸۸). به عبارتی آن، ترسی غیر منطقی از مورد مشاهده و قضاوت قرار گرفتن توسط افراد دیگر در موقعیت‌های مختلف اجتماعی است (فیلکاوایس، دراویس، کویک و موزینی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳).

ویژگی اصلی اضطراب اجتماعی، تفسیر نادرست محرک‌های اجتماعی بعنوان محرک‌های خطرناک است، که بر روی نشانگان بدنی و رفتاری تأثیر می‌گذارد و یک الگوی چرخه‌ای ایجاد می‌کند که موجب تداوم ترس و اجتناب می‌شود (بک<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۸۵؛ به نقل از رین گولد، هربرت و فرانکلین<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). پژوهش‌های بالینی و همه‌گیرشناسی نشان می‌دهد که در این اختلال فرایندهای روانشناختی و زیستی تأثیر متقابل برهم می‌گذارند (کوپلند<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱).

تئوری‌های نظری نشان می‌دهد که تحریف‌های شناختی و رفتارهای اجتنابی موجب ایجاد و تداوم نشانگان اضطراب اجتماعی می‌شود (کلارک و ولز<sup>۸</sup>، ۱۹۹۵؛ به نقل از فارمر و کاشدان<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲). یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در ابتلا به اضطراب اجتماعی طرحواره‌های ناسازگار اولیه هستند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه، درون مایه یا الگوهای فراگیر و عمیقی درباره خود و دیگران هستند که به شدت ناکارآمدند. آنها از خاطرات، هیجانها، باورها و احساس‌های بدنی تشکیل شده‌اند.

---

1 - anxiety

2- social anxiety disorder

3- Sadock

4 -Filakovic, Dordevic, Koic & Muzini

5 - Beck

6- Rheingold, Herbert & Franklin

7 - Coupland

9 - Klark & Wells

10 - Farmer & Kashdan

طرحواره‌ها، طی دوران کودکی یا نوجوانی پدید می‌آیند و در طول زندگی، پیچیده‌تر می‌شوند. آنها در ابتدا، حالت سازگارانه دارند و بازنمایی‌های نسبتاً دقیقی از محیط دوران کودکی بوجود می‌آورند، اما همچنان که کودک رشد می‌کند، حالت ناسازگارانه پیدا می‌کند. طرحواره‌ها نقش عمده‌ای در چگونگی تفکر، احساس و ارتباط با دیگران ایفا می‌کنند. وقتی افراد با محیط‌هایی روبرو می‌شوند که یادآور محیط‌های دوران کودکی آن‌هاست، طرحواره‌هایشان برانگیخته می‌شوند و به محض بروز چنین اتفاقی، فرد مورد هجوم و سیطره عواطف منفی شدید قرار می‌گیرد (یانگ، کلووسکو و ویشار<sup>۱</sup>، ۱۳۹۱). به نوعی، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی نیز در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی، چنین فعال‌شدگی طرحواره را تجربه می‌کنند، که سبب تجربه حالت‌های جسمانی و روانی ناخوشایند در آنها می‌شود. در نتیجه، آنها برای کاهش و یا حتی حذف کامل این تجربیات و هیجان‌های ناخوشایند، راهبردهای تنظیم هیجانی را برای هیجان به کار می‌گیرند که اغلب ناسازگارانه‌اند و سبب تداوم اضطراب در آینده می‌گردد.

نتیجه این که اضطراب اجتماعی سبب تجربه هیجان‌های ناخوشایندی می‌شود و افراد برای تعدیل یا تغییر این هیجان‌ها راهبردهایی را بکار می‌گیرند. راهبردهای تنظیم هیجان را یا می‌توان تغییر فرایندهای درونی و بیرونی، در سیستمی که هیجان را تولید می‌کند و یا بعنوان ظهور رفتار (پرخاشگری) تعریف کرد (کامپوز، فرانکل، و کامراس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). بنابراین تنظیم هیجان کوششی است برای تبیین اینکه چرا و چطور هیجان‌ها فرایندهای روانی مانند توجه، رفتارهای حل مسأله و سازگاری‌های کلی و چیره شدن بر منابع را تسهیل می‌کند و یا آسیب می‌زند (کول، مارتین، دنیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). بدین جهت می‌توان گفت تنظیم هیجان، دربرگیرنده هیجان‌های مثبت و منفی است. بعلاوه بسته به بافتی که فرد راهبردهایی تنظیم هیجان را بکار می‌برد، این راهبردها می‌توانند سازگارانه یا ناسازگارانه باشند (کامپوز و همکاران، ۲۰۰۴).

<sup>۱</sup> - Young, Klosko & Weishaar

<sup>۲</sup> - Compos, Frankel & Comras

<sup>۳</sup> - Col, Martin & Dennis

## بیان مسأله

طرد شدن از سوی گروه‌های اجتماعی تأثیرات منفی در انواع متغیرهای مربوط به سلامتی می‌گذارد و طرد اجتماعی به صورت تنبیهی تجربه می‌شود، که باعث محدودیت در تماس اجتماعی اشخاص می‌شود. بخاطر اهمیت ساختارهای اجتماعی، انسانها به طور طبیعی ترس از مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن از سوی دیگران دارند. حالت غیر انطباقی این ترس و نگرانی انطباقی و تکاملی، اختلال اضطراب اجتماعی است (هافمن و بارتولو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰؛ به نقل از قلی زاده، ۱۳۹۱). مبتلایان به این اختلال علاوه بر ترس و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، از افکار، احساسات، تصورات ذهنی و احساسهای بدنی نیز اجتناب می‌کنند (هیس، ویلسون، گیلفورد، فولت و استروساهی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶؛ به نقل از کاشدان، ۲۰۰۷).

بک (۱۹۷۶) معتقد است که درحالت‌های اضطرابی، افراد، مرتباً خطر متعلق به موقعیت خاص (هاوتورن، کرک، سالکووس کیس، کلارک<sup>۳</sup>، ۱۳۹۱) و همچنین شدت خطر (رین گولد و همکاران، ۲۰۰۳)، را بیش برآورد می‌کنند. وقتی اضطراب اجتماعی افزایش می‌یابد، ترس از دست دادن کنترل روی هیجانها نیز افزایش می‌یابد (اسپوکاس و لوترک، همبرگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی خود را فردی نامطلوب می‌دانند و معتقدند که در نهایت، عملکردشان به شرمندگی و طرد شدن آنها منجر می‌شود. آنها در مقایسه با افراد عادی نه تنها در میزان و شدت ترس و اجتناب اجتماعی بلکه در توانایی مدیریت اضطراب در پاسخ به تهدید نیز تفاوت دارند (کاشدان و استیگر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

از نظریه‌ی (۱۳۹۰)، زیربنای آسیب‌پذیری در برابر حالات هیجانی بالاخص، اضطراب، یک باور هسته‌ای<sup>۶</sup> است که فرد درباره خود یا دیگران دارد که طرحواره<sup>۷</sup> نامیده می‌شود. طرحواره به طور کلی، به عنوان ساختار، قالب یا چارچوب تعریف می‌شود. طرحواره‌ها در اوایل زندگی شکل می‌گیرند، به حرکت خود ادامه می‌دهند و

<sup>1</sup> - Hofmann & Di Bartolo

<sup>2</sup> - Hayes, Wilson, Gilfford & Strosahi

<sup>3</sup> - Hawton, Kirk & Salkovskis & Klark

<sup>4</sup> - Spokas, Luterek & Heimberg

<sup>5</sup> - Steger

<sup>6</sup> - core belief

<sup>7</sup> - schema

خودشان را به تجارب بعدی زندگی تحمیل می‌کنند. طرحواره می‌تواند مثبت یا منفی، سازگار یا ناسازگار باشد (یانگ و همکاران، ۱۳۹۱).

یانگ و همکاران (۲۰۰۳) هیجده طرحواره را برحسب پنج نیاز هیجانی ارضا نشده، در پنج حوزه طبقه‌بندی نموده و آنها را حوزه‌های طرحواره<sup>۱</sup> می‌نامند. با توجه به مراحل رشد روانی-اجتماعی در دیدگاه اریکسون (۱۹۵۰)، می‌توان چنین استدلال کرد که حل موفقیت‌آمیز هر یک از این مراحل به یک طرحواره سازگار منجر می‌شود، در حالی که شکست در آن مرحله، باعث ایجاد یک طرحواره ناسازگار می‌شود. پنج حوزه مربوط به طرحواره ناسازگار اولیه شامل: بریدگی و طرد<sup>۲</sup>، خودگردانی و عملکرد مختل<sup>۳</sup>، محدودیت‌های مختل<sup>۴</sup>، دیگرجهت مندی<sup>۵</sup>، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری<sup>۶</sup> است. توضیح اینکه، افرادی که طرحواره‌هایشان در حوزه بریدگی/ طرد قرار دارد، نمی‌توانند دلبستگی‌های ایمن و رضایت بخشی با دیگران برقرار کنند و معتقدند نیاز آن‌ها به ثبات، امنیت، محبت، عشق و تعلق خاطر برآورده نخواهد شد. کسانی که طرحواره خودگردانی و عملکرد مختل را بکار می‌گیرند، از خودشان و محیط اطرافشان، انتظاراتی دارند که در توانایی آن‌ها برای تفکیک خود از نماد والدین<sup>۷</sup> و دستیابی به عملکرد مستقلانه مانع ایجاد می‌کند. این افراد نمی‌توانند زندگی‌شان را بدون دریافت کمک‌های بی‌شائبه دیگران اداره کنند. اشخاصی هم که طرحواره‌هایشان در حوزه محدودیت‌های مختل قرار دارد، محدودیت‌های درونی آنها در خصوص احترام متقابل و خویشتن داری به اندازه کافی رشد نکرده است. آنها در خصوص احترام به حقوق دیگران، همکاری کردن، متعهد بودن یا دستیابی به اهداف بلند مدت مشکل دارند. چهارمین حوزه، دیگرجهت مندی است و افرادی که طرحواره‌های این حوزه را بکار می‌گیرند، به جای رسیدگی به نیازهای خود به دنبال ارضای نیازهای دیگران هستند. آنها این کار را برای دستیابی به تأیید، تداوم رابطه هیجانی یا اجتناب از انتقام انجام می‌دهند. در نهایت کسانی که طرحواره‌های حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری دارند، احساسات و تکانه‌های خودانگیخته را واپس‌زنی می‌کنند. آنها

<sup>1</sup> - schema domains

<sup>2</sup> - disconnection/Rejection

<sup>3</sup> - impaired autonomy and Performance

<sup>4</sup> - impaired limited

<sup>5</sup> - other directedness

<sup>6</sup> - overvigilance/Inhibition

<sup>7</sup> - parent figure



اغلب تلاش می‌کنند تا طبق قواعد انعطاف‌ناپذیر و درونی شده خود، عمل کنند؛ ولو به قیمت از دست دادن خوشحالی (یانگ و همکاران، ۱۳۹۱).

در تبیین رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اختلال اضطرابی، هاک و پراونچر (۲۰۱۱)، نشان دادند که افراد مبتلا به اختلال اضطرابی و خلقی، سطوح بالاتری از طرحواره‌های ناسازگار را دارا هستند. همچنین، هین ریچسن، والر و امانوئل<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) نشان دادند که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نشانگان اضطراب اجتماعی رابطه وجود دارد. علاوه بر تأثیر طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر اختلال اضطراب اجتماعی، این اختلال با سوگیری‌های توجهی و هیجانی نیز مشخص می‌شود. نکته این که تنظیم هیجان<sup>۲</sup>، یک مولفه ضروری برای عملکرد اجتماعی و هیجانی موفقیت‌آمیز بوده و باتوجه به بدکار کردیهایی که این افراد در موقعیت‌های اجتماعی از خود نشان می‌دهند، می‌توان چنین نتیجه گرفت که آنها در استفاده راهبردهای تنظیم هیجان نقایصی دارند. توضیح اینکه تنظیم هیجان، به دسته‌ای از فعالیتها اشاره دارد که به افراد اجازه می‌دهد، ماهیت و جهت پاسخهای هیجانی‌شان را مورد نظارت، ارزیابی و تغییر قرار دهند تا بتوانند اهدافشان را دنبال کنند و واکنش مناسبی به درخواستهای محیطی نشان دهند (کول و همکاران، ۲۰۰۴). در این راستا گروس<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، دو راهبرد اساسی تنظیم هیجان را معرفی نموده که شامل ارزیابی شناختی<sup>۴</sup> و سرکوبی<sup>۵</sup> است. ارزیابی مجدد شناختی یعنی چارچوب‌دهی مجدد به ادراک است که موجب می‌شود، تأثیر یک موقعیت هیجانی افزایش یا کاهش یابد و تغییر تفسیر اطلاعاتی که هیجان را بر می‌انگیزد، اتفاق بیفتد (فارمر و کاشدان<sup>۶</sup>، ۲۰۱۲)، به نوعی این ارزیابی در ابتدای فرایند تنظیم هیجان رخ می‌دهد. سرکوبی، بازداری از ابراز احساسات درونی (گروس، ۲۰۰۲) و واکنش هیجانی به یک موقعیت از طریق کاهش دادن و یا جلوگیری از ابراز هیجان می‌باشد (فارمر و کاشدان، ۲۰۱۲)، که در پایان فرایند تولید هیجان اتفاق می‌افتد (گروس، ۲۰۰۲).

1- Hinrichsen, Waller & Emanuelli

2- emotion regulation

3- Gross

4- reappraisal

5- inhibition

6- Farmer & Kashdan

مدل شناختی اضطراب اجتماعی مطرح می‌کند که واکنش‌پذیری هیجانی بیش از حد و عدم تنظیم هیجان، از خصوصیات اصلی اختلال اضطراب اجتماعی است (هرمان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ هافمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ به نقل از ورنر، گلدین، بال، همبرگ<sup>۳</sup> و گروس، ۲۰۱۱). در این راستا پژوهشی که از سوی گلدین، منبر، حکیمی، کانلی<sup>۴</sup> و گروس (۲۰۰۹) انجام شد، نشان دادند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی بیشتر از افراد عادی از موقعیتهای اجتماعی اجتناب کرده و همچنین هیجانهای مثبت و منفی‌شان را سرکوب می‌کنند (فارمر و کاشدان، ۲۰۱۲). در راستای تبیین رابطه بین فوبی اجتماعی و میانجی‌گری تنظیم هیجانی، کلارک و ولز<sup>۵</sup> (۱۹۹۵)، به نقل از هاروی، واتکینز، مانسل و روز، (۱۳۹۰) پیشنهاد می‌کنند که پیش‌مقدمه موقعیت اجتماعی فردی که دارای مشکل فوبی اجتماعی است، بازیابی انتخابی اطلاعات منفی در این مورد است که در نظر دیگران چگونه شخصی به نظر می‌رسد. یانگ براین باور است که افرادی که دارای طرحواره منفی‌گرایی/بدبینی هستند بر جنبه‌های منفی زندگی تمرکز عمیق و مداوم دارند. آنها انتظارات افراطی در طیف وسیعی از موقعیتهای کاری، مالی و بین فردی دارند که خود این حالت به اشتباهات شدیدی منجر می‌شود، به طوری که شخص احساس می‌کند زندگی شخصی‌اش از هم پاشیده است (یانگ و همکاران، ۱۳۹۱).

تحت تأثیر این طرحواره، آنها قبل از ورود به موقعیت درمورد اینکه چگونه رفتار درستی داشته باشند به نشخوار فکری می‌پردازند. اما درمورد توانایی انجام این کارها احساس عدم امنیت می‌کنند و می‌ترسند از نظر اجتماعی نامناسب و بی‌کفایت به نظر برسند (هاروی و همکاران، ۱۳۹۰)، که منشأ آنها به طرحواره وابستگی/بی‌کفایتی بر می‌گردد و موجب می‌شود فرد نتواند مسؤولیت‌های روزمره را بدون کمک قابل ملاحظه دیگران، در حد قابل قبولی انجام دهد، این حالت اغلب به صورت درماندگی ظاهر می‌شود (یانگ و همکاران، ۱۳۹۱). از سویی، نشخوار فکری به تداوم اضطراب اجتماعی منجر می‌شود، زیرا محتوای شکستهای اجتماعی برجسته شده و عملکرد ضعیف را پیش‌بینی می‌کند. این کارها ممکن است باعث اجتناب کامل شخص از موقعیت شود یا درحالی‌وارد موقعیت شود که قبلاً بر خودش متمرکز شده است. از سوی دیگر اجتناب از یک

---

1- Herman

2- Hafman

3- Werner, Goldin, Ball & Hemberg

4- Manber, Hkimi, Canli

5- Clarck & Wells

موقعیت اجتماعی ترس آور، اضطراب اجتماعی را حفظ می‌کند، زیرا مانع ورود اطلاعات جدید می‌شوند. این افراد بعد از ترک موقعیت اجتماعی ترسناک، به طور انتخابی احساسات اضطرابی و ادراکات منفی در مورد مکالمه را بازیابی و بر آن متمرکز می‌گردند و این کار باعث می‌شود که موقعیت را کاملاً منفی تفسیر کنند. نهایتاً همه این واکنشها موجب حفظ ترس‌های اجتماعی می‌شود (هاروی و همکاران، ۱۳۹۰).

چنین به نظر می‌رسد که در بدکارکردی تنظیم هیجان، نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه نیز قابل توجه است، چرا که این طرحواره‌ها زمینه را برای بکارگیری راهبردهای ناسازگارانه هیجان مهیا می‌کنند. در این راستا مطالعه بیرامی، بخشی پور و اسمعیلی (۲۰۱۲) نشان داده است که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبرد مقابله‌ای اجتناب رابطه وجود دارد. از آنجایی که اجتناب یکی از راهبردهای تنظیم هیجانی است، می‌توان چنین برداشت کرد که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و بدکارکردی تنظیم هیجان رابطه مثبت وجود دارد. با این حال، این روابط به طور مشخص در پژوهش‌های بعدی تصریح نشده است. مبتنی بر این یافته‌ها و براساس تبیین‌های به عمل آمده، چنین به نظر می‌رسد که روابط بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب اجتماعی از یک سو و نیز رابطه بین بدکارکردی‌های تنظیم هیجان و اضطراب اجتماعی از سوی دیگر چندان روشن نیست. از این رو سوال این پژوهش، ناظر بر این چارچوب است که بین طرحواره‌های ناسازگار و اضطراب اجتماعی چه رابطه‌ای وجود دارد؟ آیا در فرایند اثرگذاری طرحواره‌های ناسازگار بر نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی، می‌توان نقش میانجی را برای تنظیم هیجانی در نظر گرفت؟

### اهمیت و ضرورت پژوهش

اضطراب اجتماعی یک اختلال متداول و ناتوان کننده است و تأثیرات منفی زیادی بر زندگی فردی و اجتماعی افراد می‌گذارد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در موقعیتهای اجتماعی هم بر نشانه‌های درونی و هم بر نشانه‌های بیرونی تمرکز می‌کنند (شولتر<sup>۱</sup> و هیمبرگ، ۲۰۰۸). آنها در موقعیتهای اجتماعی ناراحتی زیادی را تجربه می‌کنند و بدلیل ترس از مورد ارزیابی قرار گرفتن از موقعیتهای اجتماعی اجتناب می‌کنند. ترس آنها بدلیل افکار ناسازگارانه‌ای است که قبل و درطول مراودات اجتماعی دارند، می‌توان منشأ

<sup>۱</sup> - Schultz

چنین افکار را در طرحواره‌های ناسازگاری ریشه‌یابی کرد که از دوران کودکی در آنها شکل گرفته است. طرحواره‌های ناسازگار با دامنه گسترده‌ای از رفتارهای بین‌فردی ناسازگارانه در ارتباط است و موجب راهبردهای مقابله‌ای نامناسب و در نتیجه مشکلات بین‌فردی می‌شود (سیم<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳).

از سویی تنظیم هیجان یک مولفه ضروری برای عملکرد اجتماعی و هیجانی موفقیت‌آمیز بوده و به نظارت، ارزیابی و واکنش‌های هیجانی کمک می‌کند، مانند بکاربردن راهبردهایی برای تعدیل هیجانها از طریق تغییر شدت، دوام و یا ارزش آنها (گروس و جان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). از سوی دیگر، افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی تعارض، دشواری و ترس زیادی از ابراز هیجان دارند و معتقدند که ابراز هیجان بایستی کنترل شود (اسپوکاس و همکاران، ۲۰۰۹).

مبتنی بر آنچه عنوان شد می‌توان چنین استدلال کرد که این افراد برای تنظیم هیجانهایشان راهبردهای نه‌چندان سازگارانه‌ای را بکار می‌برند که موجب تداوم مشکل آنها می‌شود. با توجه به نقشی که طرحواره‌های ناسازگار در تجربه اضطراب اجتماعی دارند و نقایصی که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان دارند، انتظار بر این است که بین طرحواره‌ها و نوع راهبرد تنظیم هیجان استفاده شده توسط افراد مضطرب رابطه وجود داشته باشد. اما از آنجاکه تاکنون پژوهشها به بررسی نقش تنظیم هیجان و تأثیر طرحواره‌های ناسازگار بر اختلال اضطراب اجتماعی به طور مستقیم پرداخته‌اند و اشاره‌ای به نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان در تأثیر طرحواره‌های ناسازگار بر اختلال اضطراب اجتماعی نشده است، بنابراین بدیع بودن موضوع نیز بر ضرورت آن تأکید دارد.

باعنایت به موارد مذکور باید مطرح کرد که با انجام این پژوهش از لحاظ نظری می‌توان به فهم نقش متغیرهای واسطه‌ای در تجربه اختلال اضطرابی نایل آمد. همچنین از آنجا که این گونه مسائل جدا از بافت اجتماعی نیست، ضرورت این پژوهش بیش از پیش احساس می‌شود.

از نظر عملی با انجام این پژوهش و کشف رابطه بین متغیرها، می‌توان افراد در معرض خطر را زود هنگام شناسایی کرد و از ابتلای آنها به وضعیت مزمن روانی در این حوزه پیشگیری کرد.

<sup>1</sup> - Thimm

<sup>2</sup> - John