



کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات و
نوآوری‌های ناشی از تحقیق موضوع این پایان‌نامه
متعلق به دانشگاه رازی است.



دانشکده علوم اجتماعی

گروه روانشناسی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی
گرایش عمومی

عنوان پایان نامه:

مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، نشخوار فکری، مولفه های فراساخت در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواسی - جبری و افراد بهنجار

استاد راهنما:

دکتر سید محسن حجت خواه

استاد مشاور:

دکتر جهانگیر کرمی

نگارش:

نیلوفر کاکلی

دی ماه ۱۳۹۳



دانشکده علوم اجتماعی

گروه روانشناسی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی گرایش عمومی

نام دانشجو: نیلوفر کاکي

عنوان پایان نامه:

مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، نشخوار فکری، مولفه های فراشناخت در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواسی - جبری و افراد بهنجار

در تاریخ	توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه	به تصویب نهایی رسید.
۱- استاد راهنما	دکتر سید محسن حجت خواه	با مرتبه‌ی علمی استادیار امضاء
۲- استاد مشاور	دکتر جهانگیر کرمی	با مرتبه‌ی علمی دانشیار امضاء
۳- استاد داور داخل گروه	دکتر کامران یزدانبخش	با مرتبه‌ی علمی استادیار امضاء
۴- استاد داور خارج از گروه	دکتر فرهاده‌زیر	با مرتبه‌ی علمی استادیار امضاء

باشکر از

همسر مهربان و خانواده عزیزم...

تقدیم به پدرم

مهاجرمی که عاشقانه در جوار حق آرامید

باسپاس فراوان از

اساتید فرزانه و بزرگوارم آقایان دکتر سید محسن حجت خواه و دکتر جهانگیر کریمی، که در

سایه زحمات شان این پایان نامه به انجام رسیده است. از خداوند منان برای شان

سربلندی، سلامتی و پیروزی روز افزون را خواستارم.

چکیده

اختلالات وسواسی-جبری و اضطراب فراگیر جزو اختلالاتی هستند که زندگی فرد مبتلا را با توجه به شدت اختلال، مختل کرده و عملکردش را کاهش می دهد. در این میان توجه به فاکتورهای مرتبط با این اختلالات چون طرحواره های ناسازگار اولیه، باورهای فراشناخت و نشخوار فکری ضروری به نظر می رسد. هدف این پژوهش، مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، باورهای فراشناختی و نشخوار فکری در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواسی-جبری با افراد بهنجار بود. روش تحقیق در این پژوهش از نوع توصیفی و به شیوه علی مقایسه ای انجام شد. نمونه پژوهش به شیوه در دسترس بود که در آن متناسب با اهداف پژوهش شرکت کنندگان انتخاب شدند. بیماران مبتلا به اختلال وسواس اجباری و اضطراب فراگیر از طریق مصاحبه ساخت یافته و آزمون های متناسب انتخاب شده و تشخیص گذاری شدند. پس از آن پرسشنامه های مربوط به آنها تحویل داده شد و راهنمایی های لازم به آنها ارائه شد. حجم نمونه به تعداد ۱۴۴ نفر با توجه به میانگین نمونه پژوهش های مشابه پیشین انتخاب شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه های طرحواره های ناسازگار اولیه یانگ (فرم کوتاه ۱۹۹۸) وسواس اجباری MOCI (راکمن ۱۹۹۷) باورهای فراشناخت MCQ (ولز ۱۹۹۶) اختلال اضطراب فراگیر (اسپیتز ۲۰۰۶) سبک پاسخ دهی نشخواری RRS (هیگسما و مورو ۱۹۹۱) و مصاحبه ساخت یافته برای اختلالات محورا I (ترجمه شریفی و همکاران ۱۳۸۴) بود. روش تجزیه و تحلیل داده ها آمار توصیفی و آمار استنباطی (تحلیل واریانس چند متغیره) بود که با استفاده از نرم افزار SPSS ۱۹ بود. در این پژوهش سه فرضیه فرعی داشتیم که تاثیر طرحواره های ناسازگار، نشخوار فکری و فراشناخت را بر افراد اختلال وسواس اجباری، اضطراب فراگیر و بهنجار سنجیدیم. فرضیات به ترتیب با ضریب معناداری ۰/۶۳۷ و ۰/۸۳۱ و ۰/۸۷۹ مورد تایید قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن بود که، بین طرحواره های ناسازگار اولیه، باورهای فراشناختی و نشخوارهای فکری در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواس اجباری با افراد بهنجار تفاوت معناداری وجود دارد.

کلید واژه ها: طرحواره های ناسازگار، نشخوار فکری، فراشناخت، اختلال وسواسی جبری، اضطراب فراگیر، افراد بهنجار

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: مقدمه	
۱-۱- بیان مساله	۲
۲-۱- اهمیت و ضرورت انجام کار	۴
۳-۱- اهداف پژوهش	۵
۴-۱- فرضیات پژوهش	۵
۵-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی	۶
۱-۵-۱- تعاریف مفهومی	۶
۲-۵-۱- تعاریف عملیاتی	۷
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق	
۱-۲- اختلال اضطراب فراگیر:	۹
۲-۲- دیدگاه های مختلف درباره اضطراب:	۹
۱-۲-۲- دیدگاه زیست شناختی:	۹
۲-۲-۲- دیدگاه رفتاری:	۹
۳-۲-۲- دیدگاه شناختی:	۱۰
۴-۲-۲- دیدگاه شناختی-رفتاری:	۱۰
۵-۲-۲- دیدگاه روان پویایی:	۱۰
۶-۲-۲- دیدگاه وجودی:	۱۰
۷-۲-۲- دیدگاه فردمدار:	۱۱
۸-۲-۲- دیدگاه گشتالتی:	۱۱
۳-۲- ویژگی های اختلال اضطراب فراگیر:	۱۱
۴-۲- میزان شیوع:	۱۲
۵-۲- همبندی با اختلال های دیگر:	۱۲
۶-۲- عوامل ژنتیکی:	۱۲
۷-۲- نقش رویدادهای کنترل ناپذیر و پیش بینی ناپذیر:	۱۲
۸-۲- مبنای شناختی اطلاعات تهدیدکننده:	۱۳
۹-۲- درمان:	۱۴
۱۰-۲- اختلال وسواسی-جبری:	۱۴
۱۱-۲- توصیف وسواس:	۱۵
۱۲-۲- ویژگی های اصلی وسواس ها:	۱۶
۱۳-۲- وسواس بهنجار و نابهنجار:	۱۶
۱۴-۲- توصیف اجبار:	۱۸
۱۵-۲- اجبارهای بهنجار و نابهنجار:	۱۸

- ۱۶-۲- خنثی سازی پنهان و کنترل ذهنی: ۱۹
- ۱۷-۲- شیوع در ایران: ۱۹
- ۱۸-۲- ارزیابی وسواس ها و اجبارها: ۲۰
- ۱۹-۲- تاریخچه طرحواره: ۲۱
- ۲۰-۲- تعریف طرحواره: ۲۱
- ۲۱-۲- چارچوب نظری طرح واره ها: ۲۲
- ۲۲-۲- انواع طرحواره های ناسازگار اولیه و حوزه های مربوطه: ۲۲
- حوزه اول: بریدگی و طرد: ۲۲
- حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل: ۲۳
- حوزه سوم: محدودیت های مختل: ۲۴
- حوزه چهارم: دیگرجهت مندی: ۲۵
- حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری: ۲۵
- ۲۳-۲- ریشه های تحولی طرحواره ها ۲۶
- ۲۴-۲- عوامل سازنده طرح واره: ۲۷
- ۲۵-۲- شیوه شکل گیری طرحواره: ۲۷
- ۲۶-۲- تداوم طرحواره: ۲۸
- ۲۷-۲- بهبود طرحواره: ۳۰
- ۲۸-۲- ماهیت فراشناخت: ۳۱
- ۲۹-۲- تعریف فراشناخت: ۳۱
- ۳۰-۲- تفاوت شناخت و فراشناخت: ۳۲
- ۳۱-۲- عناصر فراشناخت: ۳۳
- ۳۱-۲-۱- دانش فراشناختی ۳۳
- ۳۱-۲-۲- کنترل فراشناختی ۳۴
- ۳۲-۲- انواع باورهای فراشناختی: ۳۷
- ۳۲-۲-۱- باورهای فراشناختی مثبت: ۳۷
- ۳۲-۲-۲- باورهای فراشناختی منفی: ۳۷
- ۳۳-۲- مولفه های دانش فراشناختی: ۳۷
- ۳۴-۲- راهبردهای یادگیری: ۳۸
- ۳۵-۲- راهبردهای فراشناختی: ۳۹
- ۳۶-۲- تمایز راهبردهای شناختی و فراشناختی: ۴۱
- ۳۷-۲- ضرورت آموزش راهبردهای فراشناختی ۴۲
- ۳۸-۲- نظریه های فراشناختی: ۴۳
- ۳۸-۲-۱- نظریه فراشناختی در شکل سخت: ۴۳
- ۳۸-۲-۲- نظریه های فراشناختی در شکل نرم: ۴۳
- ۳۹-۲- تعاریف نشخوار فکری: ۴۴
- ۴۰-۲- نشخوار فکری در مقابل افکار اتوماتیک منفی: ۴۴

- ۴۱-۲- نشخوارفکری درمقابل توجه خودمتمركزو خودآکاهی خصوصی: ۴۵
- ۴۲-۲- اثرات نشخوارفکری بر سلامت روان: ۴۵
- ۴۳-۲- منابع تفاوت فردی در نشخوارفکری: ۴۵
- ۴۴-۲- پیش آیندهای رشدی نشخوارفکری: ۴۶
- ۴۵-۲- نظریه های نشخوارفکری: ۴۷
- ۴۵-۲-۱- نظریه سبک های پاسخ: ۴۷
- ۴۵-۲-۲- نظریه فراشناخت نشخوارفکری ومدل عملکرد اجرایی خودنظمی: ۴۸
- ۴۵-۲-۳- نظریه نشخوارفکری به عنوان عملکرد پیشبردهدف و عملکرد نیمکره های مغزی: ۴۹
- ۴۶-۲- فراشناخت و نشخوارفکری دراختلال های هیجانی: ۴۹
- ۴۷-۲- نشخوارفکری در بیماران بالینی: ۵۰
- ۴۸-۲- نشخوارفکری نرمال درمقابل نشخوارفکری غیرنرمال: ۵۰
- ۴۹-۲- نشخوارفکری دراختلال های متفاوت: ۵۱
- ۵۰-۲- مروری بر پژوهش های انجام شده: ۵۱
- ۵۰-۲-۱- پیشینه داخلی: ۵۱
- ۵۰-۲-۲- پیشینه خارجی: ۵۶

فصل سوم: روش تحقیق

- ۳-۱- طرح تحقیق ۶۰
- ۳-۲- جامعه آماری ۶۰
- ۳-۳- روش نمونه گیری وحجم نمونه وروش محاسبه ۶۰
- ۳-۴- ابزارگردآوری داده ها ۶۱
- ۳-۴-۱- مصاحبه ساخت یافته برای اختلالات محور I ۶۱
- ۳-۴-۲- پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه - فرم کوتاه (YSQ-S؛ یانگ، ۱۹۹۸) ۶۱
- ۳-۴-۳- پرسشنامه وسواس اجباری مادزلی (MOCI): ۶۲
- ۳-۴-۴- پرسشنامه باورهای فراشناختی (MCQ-30): ۶۲
- ۳-۴-۵- مقیاس اختلال اضطراب فراگیر (GAD-7): ۶۳
- ۳-۴-۶- پرسشنامه سبک پاسخ دهی نشخواری (RRS) ۶۳
- ۳-۵- روش اجرا ۶۴
- ۳-۶- روش تجزیه وتحلیل داده ها ۶۴

فصل چهارم: یافته های پژوهش

- ۴-۱- یافته های جمعیت شناختی ۶۶
- ۴-۲- یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش ۶۸
- ۴-۳- یافته های استنباطی ۷۱

فصل پنجم: بحث ونتیجه گیری

- ۵-۱- بحث ونتیجه گیری ۸۰

۵-۲- محدودیت ها..... ۸۳

۵-۳- پیشنهادهای پژوهشی ۸۳

۵-۵- پیشنهادهای کاربردی: ۸۳

منابع: ۸۴

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲- ملاک های تمایز بین وسواس های بهنجار و نابهنجار (کلارک، ۲۰۰۴).....	۱۷
جدول ۱-۴- توزیع فراوانی نمونه بر حسب جنسیت.....	۶۶
جدول ۲-۴- توزیع فراوانی نمونه بر حسب تحصیلات.....	۶۷
جدول ۳-۴- توزیع فراوانی نمونه بر حسب تاهل.....	۶۷
جدول ۴-۴- توزیع فراوانی نمونه بر حسب سن.....	۶۸
جدول ۵-۴- میانگین و انحراف استاندارد نمرات باورهای فراشناختی در سه گروه وسواسی اجباری، اضطراب فراگیر و غیر مبتلا.....	۶۸
جدول ۶-۴- میانگین و انحراف استاندارد نمرات در طرحواره های ناسازگار اولیه در سه گروه.....	۶۹
جدول ۷-۴- میانگین و انحراف استاندارد نمرات نشخوار فکری در سه گروه.....	۶۹
جدول ۸-۴- میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس های نشخوار فکری در گروه ها.....	۷۰
جدول ۹-۴- نتایج تحلیل واریانس درون گروهی چندراهه برای بررسی تفاوت میانگین های خرده مقیاس های فراشناخت.....	۷۱
جدول ۱۰-۴- تحلیل واریانس چندمتغیره باورهای فراشناخت بر حسب گروه ها.....	۷۲
جدول ۱۱-۴- نتایج آزمون شفه برای تفاوت در گروهها در فراشناخت.....	۷۲
جدول ۱۲-۴- نتایج تحلیل واریانس درون گروهی چندراهه برای بررسی تفاوت میانگین های خرده مقیاس های نشخوار فکری.....	۷۳
جدول ۱۳-۴- نتایج تحلیل واریانس بین گروهی برای بررسی تفاوت میانگین های خرده مقیاس های نشخوار فکری.....	۷۳
جدول ۱۴-۴- نتایج آزمون شفه برای تفاوت در میزان خرده مقیاسها در نشخوار.....	۷۴
جدول ۱۵-۴- نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای مقایسه میانگین های نشخوار فکری.....	۷۵
جدول ۱۶-۴- نتایج آزمون شفه برای تفاوت در میزان خرده مقیاسها در نشخوار.....	۷۵
جدول ۱۷-۴- نتایج تحلیل واریانس درون گروهی چندراهه برای بررسی تفاوت میانگین های خرده مقیاس های طرحواره ها.....	۷۶
جدول ۱۸-۴- نتایج حاصل از میانگین و انحراف استاندارد و تحلیل واریانس سه گروه پژوهش در طرحواره ها.....	۷۷
جدول ۱۹-۴- نتایج آزمون شفه برای تفاوت در میزان خرده مقیاسها در طرحواره ها.....	۷۸

فصل اول

مقدمه

۱-۱- بیان مساله

اختلال وسواسی-جبری^۱ اختلال اضطرابی ناتوان کننده ای است که ویژگی اصلی آن وقوع وسواس های فکری و اعمال اجباری است. وسواس های فکری، افکار، تصاویر ذهنی و تکانه های ناخواسته و مزاحم هستند که بدون میل و اراده بیمار رخ می دهند و به صورت ناسازگار و ناهمخوان با خود تجربه می شوند. فرد فعالانه در برابر وسواس ها مقاومت می کند و می داند که وسواس ها محصول ذهن او هستند (انجمن روانپزشکی امریکا، ۲۰۰۰). مدل شناختی رفتاری اختلال وسواسی جبری به وسیله سوکمان و همکاران^۲ (۱۹۹۴) پیشنهاد شده است. سعی بر آن بوده است که این مدل از لحاظ نظری گسترده و طرحواره محور باشد (ریزو^۳ و دیگران، ۲۰۰۷).

وسواس های عملی با فشار بر فرد مبتلا برای انجام مجموعه ای از اعمال تکراری غیرعقلانی بر طبق قواعد انعطاف نا پذیر درونی نمود پیدا می کند، به طوری که فرد با تصور کنترل ذهنی زندگی، به آن اعمال تکراری غیرعقلانی مبادرت می ورزد (ایروانس ولیکم^۴، ۲۰۰۶؛ ماتایکس^۵ و دیگران، ۲۰۰۵).

نگرانی مشخصه اصلی حالت های اضطرابی به ویژه اختلال اضطراب فراگیر می باشد. شواهد فراوانی دال بر این است که افراد طبیعی نیز نگران می شوند وجود دارد، البته شدت، فراوانی و قابلیت کنترل این پدیده در افراد طبیعی با افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر متفاوت است (خانی پور، محمد خانی، طباطبایی، ۲۰۱۱). اختلال اضطراب فراگیر در DSM-IV به صورت اضطراب افراطی و نگرانی ذهنی غیر قابل کنترل تعریف می شود که در آن فرد دست کم سه علامت بدنی را به مدت دست کم شش ماه نشان دهد (آیزنگک، ۱۹۹۲، ۱۹۹۷). نظریه های شناختی بر نقش اساسی باورهای ناکارآمد در سبب شناسی و تداوم علائم این اختلالات اضطرابی تأکید می کنند (سالکوفسکی^۶، ۱۹۸۵؛ ولز^۷، ۲۰۰۰).

نگرانی پدیده شناختی طبیعی است که همه افراد آن را در وهله خاصی از زندگی تجربه می کنند. افزون بر این، نشخوارفکری طبقه ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می گردد و بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی، این افکار تکرار می شوند. نشخوارفکری مجموعه ای از افکار منفعلانه هستند که جنبه

-
1. Obsessive-Compulsive Disorder
 2. Svkmn et al
 3. Riso
 4. Evans leckman
 5. Mataix
 6. Salkovskis
 7. Wells

تکراری دارند، و مانع حل مسأله سازگارانه شده و به افزایش عاطفه منفی می انجامد. این نوع تفکر در برخی اختلالات هیجانی نظیر وسواس اجباری و اضطراب فراگیر مشاهده می شود (نولن - هکسما^۱، ۱۹۹۹، ۲۰۰۰). در نظریه های جدید شناختی در مورد اختلالات اضطرابی و به خصوص وسواس، سازه های فراشناختی جایگاه ویژه ای به خود اختصاص داده است (ولز، ۲۰۰۰؛ ولز و کارت رایت هارتون، ۲۰۰۴).

یانگ^۲ (۱۹۹۵) طرحواره های ناسازگار اولیه^۳ را به عنوان «ساختارهای بسیار پایدار و مقاوم که در دوره کودکی ایجاد می شوند و به سراسر زندگی فرد گسترش می یابد» تعریف نموده است (یانگ، ۱۹۹۵؛ به نقل از ریزو و دیگران، ۲۰۰۷) در حوزه آسیب شناسی روانی، اصطلاح "طرحواره" برای ساختارهایی با محتوای کاملاً ویژه شخص بکار می رود که در خلال اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب، حمله های وحشتزدگی و وسواس فعال شده و مسلط می شوند. زمانی که این طرحواره های وابسته به طرز تفکر جابجا شده و یا بوسیله سایر طرحواره ها بازداری شوند ممکن است در موقعیت های مفروض انطباقی تر و مناسب تر باشند. بنابراین این طرحواره ها سوگیری را به پردازش اطلاعات وارد می سازند. (بک^۴، ۱۹۶۴، ۱۹۶۷؛ بک و همکاران، ۱۹۸۵).

طرحواره های ناسازگار اولیه، به طور معمول از ارضاء نشدن نیازهای اولیه، به خصوص نیازهای عاطفی در دوران کودکی سرچشمه می گیرند (زانگ^۵، ۲۰۱۰). هنگامی که طرحواره های ناسازگاربرانگیخته می شوند افراد معمولاً سطوح بالای از هیجانات، نظیر خشم شدید، اضطراب، افسردگی احساس گناه را تجربه می کنند (موریس^۶، ۲۰۰۶).

فراشناخت^۷ مفهومی چند وجهی است که در برگیرنده دانش (باورها)، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت و یا کنترل می نماید (ولز، ۲۰۰۰؛ فلاول^۸، ۱۹۷۹؛ نلسون^۹ و دیگران، ۱۹۹۹). در سال های اخیر فراشناخت بعنوان پایه و اساس بسیاری از اختلال های روانشناختی مورد بررسی قرار گرفته است (ولز، ۲۰۰۰؛ ولز و ماتیوس، ۱۹۹۴؛ ولز، ۱۹۹۵). رویکرد فراشناخت بر این باور است که افراد به این دلیل در دام ناراحتی هیجانی گرفتار می شوند که فراشناخت های آن ها به الگوی خاصی از پاسخ دهی به تجربه های درونی منجر می شود که موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می شود. این الگو که شامل نگرانی، نشخوارفکری، توجه تثبیت شده و راهبردهای خود تنظیمی است نشانگان شناختی توجهی خوانده می شود (ولز، ۲۰۰۰؛ ولز، ۲۰۰۹). علاوه بر این، درمان فراشناختی شامل دو حیطه محتوایی گستره نیز می شود. هر اختلال در درون این حیطه ها، محتوای اختصاصی خود را دارد. این حیطه های گسترده شامل

1. Nolen-Hoeksema
2. Young
3. Early maladaptive schemas
4. Beck
5. Zhang
6. Muris
7. Metacognition
8. Cognitive Attentional Syndrome
9. Nelson

باورهای فراشناختی مثبت و منفی هستند. باورهای فراشناختی مثبت به فواید و سودمندی های درگیر شدن در فعالیت های شناختی تشکیل دهنده (نشانه‌شناسی - توجهی) مربوط می شوند. نمونه هایی از این باورهای فراشناختی مثبت از این قرارند: «متمرکز شدن بر تهدید مفید است» و «نگرانی درباره آینده به من کمک می کند تا از خطر اجتناب کنم». باورهای فراشناختی منفی باورهایی هستند که به کنترل ناپذیری، معنی و اهمیت و خطرناک بودن افکار و تجربه‌های شناختی مربوط می شوند. نمونه‌هایی از این باورها عبارتند از: «اگر افکار خصمانه‌ای داشته باشم، ممکن است بر خلاف میل من به آن‌ها عمل کنم» و «ناتوانی در به خاطر سپردن اسامی، نشانه تومور مغزی است» (ولز، ۲۰۰۹؛ ولز، ۲۰۰۰؛ ولز و ماتیسوس، ۱۹۹۴؛ ولز، ۱۹۹۵).

طرحواره های ناسازگار و نشخوارفکری به عنوان عوامل مضر در فعالیت های روحی و روانی شناخته شده اند که اگر این عوامل کنترل نشوند باعث مشکلات مخربی در روح و روان افراد می شود. اما فراشناخت یک پدیده خوب و مفید است که اگر درست اجرا شود باعث می شود مشکلات روانی و رفتاری کاهش یابد و هر چقدر این نظارت‌های شناختی بیشتر شود نتیجه بهتری در کاهش بیماری‌های مختلف می شود. این بیماری‌ها شامل اختلال وسواسی-جبری و اضطراب فراگیر می باشد که در این پژوهش به آنها می پردازیم.

در پژوهش های گذشته به نقش فراشناخت و طرحواره های ناسازگار اولیه در اختلال وسواس-جبری و اختلال اضطراب فراگیر چندان توجه نشده و از سویی در هیچ پژوهشی به مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه نشخوار فکری و مولفه های فراشناخت در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و اختلال وسواسی-جبری پرداخته نشده است در واقع در این پژوهش سعی بر آن است تا تعیین نقش این متغیرها در ایجاد اختلال اضطراب فراگیر و اختلال وسواسی-اجباری زمینه سازهای ایجاد اضطراب فراگیر و وسواس اجباری بررسی شده و در رویکرد درمانی مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین در این پژوهش به مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، نشخوارهای فکری و باورهای فراشناختی در مبتلایان به اختلال وسواسی-جبری، و اضطراب فراگیر و افراد بهنجار پرداخته خواهد شد.

۱-۲- اهمیت و ضرورت انجام پژوهش

از طریق نتایج این پژوهش می توان به عوامل طرحواره ها و فراشناخت ها پی برد و در درمان آن عملی مفید انجام داد. خلق و خوی هر انسانی، ترکیبی منحصر به فرد از ابعادی همچون: پایداری، بی ثباتی، خوشبینی، افسرده‌خویی، خون‌سردی، اضطراب، حواس پرتی و..... می باشد که محیط اولیه فوق العاده محبت آمیز یا منزجرکننده می تواند به میزان زیادی خلق و خوی هیجانی را تحت الشعاع قرار دهد. مثلاً یک محیط امن و محبت آمیز یک خانواده می تواند یک کودک خجالتی را به کودکی دوست داشتنی و مهربان تبدیل کند و بر عکس یک خانواده طرد کننده می تواند یک کودک اجتماعی را به یک کودک منزوی تبدیل نماید و همچنین نشخوارفکری که یکی از مولفه های این پژوهش می باشد را در تشخیص نوع آن و درمان آن

اطلاعات مفیدی کسب نمود و بیشتر درباره تشخیص اختلالات اضطرابی مخصوصاً اختلال وسواسی-جبری و اختلال اضطراب فراگیر آشنا شویم و از آن برای درمان بهتر این اختلالات استفاده نمود. هدف اساسی آموزش فراشناختی، خودکنترلی و خودآموزی است تا فراگیران یادگیرندگان مستقلمی شوند که بتوانند فرآیندهای شناختی یادگیری‌شان را در جهت اهداف تعیین شده خود، هدایت، نظارت و اصلاح کنند (فلاول، ۱۹۸۸). بر همین اساس بررسی این مولفه‌ها از نظر دیدگاه‌ها، چالش‌ها، انواع آنها، میزان شیوع، و راه‌های درمان این مولفه‌ها بسیار با اهمیت است و لازم است بیشتر و عمیق‌تر در مورد این مولفه‌ها پژوهش و بررسی کنیم. امروزه بیماری روانی بسیاری در بین افراد مختلف شیوع پیدا کرده است، که بسیاری از این بیماری‌ها نادر و کمیاب هستند که باعث شده مشکلات روحی و روانی بسیاری را به وجود بیاورد. اختلال وسواس اجباری و اضطراب فراگیر نیز از بیماری‌هایی می‌باشد که توانسته است بسیار از افراد را منزوی و گوشه‌گیر کند.

این اختلالات می‌تواند در افراد مختلف اثرات منفی نیز بگذارد. طرحواره‌ها و نشخوارفکری نیز باعث شیوع و افزایش میزان این بیماری‌ها می‌شود که می‌توان با فراشناخت این بیماری‌ها را کاهش داد. با این توصیف بر آن شدیم که به بررسی مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه، باورهای فراشناختی و نشخوارفکری در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواس اجباری با افراد بهنجار بپردازیم.

۱-۳- اهداف پژوهش

۱. مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه در افراد مبتلا به اضطراب فراگیر و اختلال وسواسی-جبری با افراد بهنجار

۲. مقایسه باورهای فراشناختی در افراد مبتلا به اضطراب فراگیر و اختلال وسواسی-جبری با افراد بهنجار

۳. مقایسه نشخوارهای فکری در افراد مبتلا به اضطراب فراگیر و اختلال وسواسی-جبری با افراد بهنجار

۱-۴- فرضیات پژوهش

۱. بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه در مبتلایان به اختلال وسواسی-جبری و اختلال اضطراب فراگیر و افراد بهنجار تفاوت وجود دارد.

۲. بین باورهای فراشناختی مبتلایان به اختلال وسواسی-جبری و اختلال اضطراب فراگیر و افراد بهنجار تفاوت وجود دارد.

۳. بین نشخوارهای فکری مبتلایان به اختلال وسواسی- جبری و اختلال اضطراب فراگیر و افراد بهنجار تفاوت وجود دارد.

۱-۵- تعاریف مفهومی و عملیاتی

۱-۵-۱- تعاریف مفهومی

طرحواره های ناساگار

طرحواره های ناسازگار اولیه، الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته اند و در سیر زندگی تکرار می شوند، به رابطه‌ی فرد با خود و با دیگران مربوط می شوند و به شدت ناکارآمد هستند (یانگ ۲۰۰۳ ترجمه حمیدپور و اندوز).

فراشناخت

همچنین فراشناخت را می توان به معنی آگاهی فرد از فرآیند تفکر خود و توانایی اش برای کنترل این فرآیند دانست (کاکیروگلو^۱، ۲۰۰۷؛ دیسوت و ازسوی^۲، ۲۰۰۹؛ هاگردونلوسکی^۳، ۲۰۰۳). فراشناخت یک مدل شناختی است که در یک سطح بالاتر فعالیت می کند و بر پایه نظارت و کنترل قرار دارد (افکلیدز^۴، ۲۰۰۱).

نشخوار فکری

نشخوار فکری بیانگر افکاری است که تمایل به تکرار داشته، منفعلانه بوده و پیرامون یک موضوع متمرکز است و حتی در صورت غیبت محرک این افکار باز هم پدیدار می شوند (نالن - هاکسما و همکارانش، ۱۹۹۱).

اختلال اضطراب فراگیر

به اضطراب و نگرانی مفرط درباره چندین واقعه یا فعالیت در اکثر ایام طی یک دوره ی لااقل ۶ ماهه اضطراب فراگیر گفته می شود نگرانی مذکور به سختی مهار می شود و با علایم جسمی نظیر تنیدگی عضلانی تحریک پذیری دشواری در خواب و بی قراری همراه است (هالچین، ریجاری؛ ویتسبورن، سوزانکراس، ۱۳۸۳).

1. Cakiroglu
2. Desoete & Ozsoy
3. Hacker & Dunlosky
4. Efklides

اختلال وسواس اجباری

اختلال وسواسی-جبری یکی از شایعترین اختلالات روانی می باشد که خصیصه اصلی آن وجود وسواس های فکری یا عملی مکرر و شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه ای را برای فرد به بار می آورد این وسواس های فکری عملی سبب اتلاف وقت می شوند و اختلال قابل ملاحظه ای را در روند زندگی طبیعی ایجاد می کنند (کاپلان و اسداک، ۲۰۰۷).

۱-۵-۲- تعاریف عملیاتی

طرحواره های ناسازگار

در این پژوهش منظور از طرحواره های ناسازگار نمره ای است که از پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه - فرم کوتاه^۱ (YSQ-S؛ یانگ، ۱۹۹۸)، بدست آمده است.

باورهای فراشناختی

در این پژوهش منظور از باورهای فراشناختی نمره ای است که آزمودنی ها از پرسشنامه فراشناختی-MCQ 30 کوتاه، بدست آورده اند.

نشخوارفکری

در این پژوهش منظور از نشخوارفکری نمره ای است که از پرسشنامه سبک پاسخ دهی نشخواری (RRS)، بدست آمده است.

اختلال اضطراب فراگیر

در این پژوهش منظور از اختلال اضطراب فراگیر نمره ای است که آزمودنی ها از پرسشنامه مقیاس اختلال اضطراب فراگیر (GAD-7)، بدست آورده اند.

اختلال وسواس اجباری

در این پژوهش منظور از اختلال وسواس اجباری نمره ای است که آزمودنی ها از پرسشنامه وسواس اجباری مادزلی (MOCI)، بدست آورده اند.

1. Young Schema Questionnaire—Short form

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه تحقیق