

دانشگاه علامه طباطبایی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی

موضوع

رابطه خودآگاهی شناختی و فرانگرانی و ارتباط آنها با نگرانی و افکار وسواسی در

دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی در سال تحصیلی 87-88

استاد راهنما

دکتر احمد برجعلی

استاد مشاور

دکتر بهروز دولتشاهی

داور

دکتر فرهاد جمهری

محقق

مریم مهبودی

دی ماه 1387

تقدیم به

مادر

به زلال پاک و آبی، که بیکران است و پر مهر،  
به وجودی که با من درآمیخته از طلوع وجود تا غروب زیستن،  
سپاس قلب نازنینت را که پراز تپش های مهربانی است.

و

پدر

به سپیدار بلند و سترگی که سینه اش به وسعت آسمان هاست و در  
نهایت قلبش پر از رنج عشق و دلدادگی.  
سپاس آن روزهایی که به لطف نوازش های دستانت زیستم و  
بالیدم.

به شما تقدیم می کنم به خاطر محبت هایتان، عشقتان و رنجتان.

و

به آنانی که دوستشان دارم.

## تشکر و قدردانی

سپاس اوراست که در سایه الطاف پر مهرش و در سایه بان عنایتش، قدمی هر چند کوچک برای رسیدن به ذره ای از علم بیکرانش پیمودم. آری سپاس مخصوص اوست که آفریدگار عشق است و زمین. خدایی که افکار ژرف اندیش، ذات او را درک نمی کنند و دست غواصان دریای علوم، به او نخواهد رسید.

سپاس آنانی را که در این راه از خرمن علم و معرفتشان خوشه ای چیدم. آنانی که ذکر نامشان را برای جبران محبت هایشان ، هر چند به قدر ذره ای باشد بر خود لازم می دانم. از استاد بزرگوارم جناب آقای دکتر احمد برجعلی، که بار راهنمایی پایان نامه بر دوششان بود، از جناب آقای دکتر بهروز دولتشاهی، به واسطه مشاوره پایان نامه و از جناب آقای دکتر فرهاد جمهری که زحمت داوری پایان نامه را بر عهده داشتند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.

## چکیده.

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین خودآگاهی شناختی و فرانگرانی و ارتباط آنها با نگرانی و افکار وسواسی، انجام شد. این پژوهش از نوع تحقیق همبستگی است. نمونه این پژوهش 121 دانشجوی دانشگاه علامه طباطبایی می باشد که به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از خرده مقیاس خودآگاهی شناختی مربوط به پرسشنامه فرانشناخت ها، خرده مقیاس فرانگرانی مربوط به سیاهه افکار اضطرابی، پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا و پرسشنامه پادوا استفاده شد. آزمون آماری مورد استفاده نیز، ضریب همبستگی پیرسون می باشد. نتایج پژوهش نشان داد که بین خودآگاهی شناختی و فرانگرانی، همبستگی منفی وجود دارد. همبستگی خودآگاهی شناختی با نگرانی و نیز همبستگی خودآگاهی با افکار وسواسی نیز منفی است. بین فرا نگرانی و نگرانی و نیز بین فرانگرانی و افکار وسواسی همبستگی مثبت وجود دارد.

واژه های کلیدی: خودآگاهی شناختی، فرا نگرانی، نگرانی، افکار وسواسی.

## فهرست مطالب

### فصل اول : موضوع پژوهش

10 مقدمه

11 بیان مسأله

13 اهمیت و ضرورت پژوهش

14 اهداف پژوهش

15 فرضیه های پژوهش

15 تعاریف مفهومی و عملیاتی اصطلاحات مهم

### فصل دوم : ادبیات و پیشینه پژوهش

18 مقدمه

19 ماهیت افکار و سواسی

سبب شناسی افکار و سواسی

22 دیدگاه روانکاوی

22 دیدگاه شناختی رفتاری

22 دیدگاه فراشناختی

34 ماهیت نگرانی

38 سبب شناسی فرایند نگرانی

41 دیدگاه فراشناختی نگرانی

	پیشینه تحقیق
48	سوابق پژوهشی در خارج از کشور
53	سوابق پژوهشی در داخل کشور
	فصل سوم: روش اجرای پژوهش
56	طرح کلی پژوهش
56	جامعه آماری، روش نمونه گیری و حجم نمونه
57	ابزارهای تحقیق
61	روش اجرای پژوهش
61	ملاحظات اخلاقی
62	روش تجزیه و تحلیل داده ها
	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها
64	مقدمه
65	یافته های توصیفی پژوهش
66	نتایج پژوهش
	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
76	بحث و نتیجه گیری
79	محدودیت های پژوهش
79	پیشنهادات پژوهشی
80	منابع پژوهش
86	پیوست

## فهرست جداول، شکل ها و نمودارها

- شکل 1-2: پیوستار افکار وسواسی 21
- شکل 2-2: مدل کنش اجرایی خودنظم بخشی اختلالات هیجانی 27
- شکل 3-2: الگوی فراشناختی وسواس 33
- شکل 4-2: مدل فراشناختی نگرانی 45
- شکل 5-2: مفهوم سازی یک نمونه فردی بر اساس مدل فراشناختی نگرانی 47
- جدول 1-3: ویژگی های نمونه به تفکیک جنسیت و مقطع تحصیلی 57
- جدول 1-4: فراوانی و درصد فراوانی مربوط به جنسیت آزمودنی ها 65
- جدول 2-4: جدول یافته های توصیفی برای کلیه متغیر های پژوهشی 65
- جدول 3-4: جدول شاخص مرکزی و پراکندگی خودآگاهی شناختی و فرانگرانی 66
- جدول 4-4: نتایج آزمون خطی بودن جهت بررسی پیش فرض استفاده از آزمون پیرسون 66
- جدول 5-4: محاسبه ضریب همبستگی بین دو متغیر خودآگاهی شناختی و فرانگرانی 67
- جدول 6-4: جدول شاخص مرکزی و پراکندگی خودآگاهی شناختی و میزان افکار وسواسی: 68
- جدول 7-4: نتایج آزمون خطی بودن جهت بررسی پیش فرض استفاده از آزمون پیرسون 68
- جدول 8-4: محاسبه ضریب همبستگی بین دو متغیر خودآگاهی شناختی و فرانگرانی 69
- جدول 9-4: جدول شاخص مرکزی و پراکندگی در مورد دو متغیر خودآگاهی شناختی و نگرانی 70
- جدول 10-4: نتایج آزمون خطی بودن جهت بررسی پیش فرض استفاده از آزمون پیرسون 70
- جدول 11-4: محاسبه ضریب همبستگی برای رابطه بین دو متغیر خودآگاهی شناختی و فرانگرانی 70
- جدول 12-4: جدول شاخص مرکزی و پراکندگی فرانگرانی و میزان افکار وسواسی 71
- جدول 13-4: نتایج آزمون خطی بودن جهت بررسی پیش فرض استفاده از آزمون پیرسون 71
- جدول 14-4: محاسبه ضریب همبستگی بین دو متغیر فرانگرانی و میزان افکار وسواسی 71
- جدول 15-4: جدول شاخص مرکزی و پراکندگی در مورد دو متغیر فرانگرانی و میزان نگرانی 73

73 جدول 4-16: نتایج آزمون خطی بودن جهت بررسی پیش فرض استفاده از آزمون پیرسون

73 جدول 4-17: محاسبه ضریب همبستگی برای رابطه بین دو متغیر فرائگرانی و میزان نگرانی

فصل اول

موضوع پژوهش

## مقدمه

نگرانی و افکار وسواسی دو پدیده شناختی ناخواسته هستند که هر دو با آشفتگی معنادار در کارکرد زندگی روزانه مربوطند (ولز<sup>۱</sup> و پاپاجورجیو<sup>۲</sup>، 1998). نگرانی یک تلاش کلامی-زبانی مدائم برای اجتناب از رویدادهای بیزاری آور آینده است و انواع مزمن و شدید آن در افرادی مشاهده می شود که جهان را یک مکان خطرناک ادراک می کنند و یا می ترسند که قادر به مقابله با حوادثی که آینده آنها برایشان پیش می آورد، نباشند. علیرغم پیشرفت هایی که در زمینه پژوهش بر نگرانی صورت گرفته، هنوز مسایل بسیاری در مورد آن پوشیده مانده است و نیاز است که فرایندهای مربوط به توجه، مفاهیم، حافظه و نیز کارکردهای شناختی برای بررسی تأثیر کارکردی در تفکر نگران کننده، مورد ارزیابی قرار گیرند (بورکووک<sup>۳</sup>، 1994). در یک بازنگری بر روی پژوهش ها ترنر<sup>۴</sup> و همکارانش به این نتیجه رسیدند که یکی از مفاهیمی که با نگرانی مرتبط است، افکار وسواسی می باشد. افکار وسواسی، افکار و تکانه های ناخواسته ای هستند که فرد تلاش می کند تا آنها را نادیده گرفته و خاموش کند یا آنها را بی اثر سازد. این افکار که یکی از ویژگی های اصلی اختلال وسواس است، در جامعه عمومی نیز متداول است با این تفاوت که شدت کمتری داشته و آشفتگی کمتری نیز در پی دارد (امیر<sup>۵</sup> و همکاران، 1997). با توجه به اهمیت این دو مفهوم و با تأکید دوباره بر اینکه هم نگرانی و هم افکار وسواسی در افراد عادی و بهنجار نیز روی می دهند، پژوهش هر چه بیشتر در مورد این دو متغیر و عوامل مرتبط با آنها می تواند به تبیین دقیق تر انواع الگوهای فکری مرتبط با نگرانی و افکار

---

<sup>1</sup> . Wells , A

<sup>2</sup> . Papageorgiou . C

<sup>3</sup> . Borkovok , T

<sup>4</sup> . Terner , S

<sup>5</sup> . Amir , N

وسواسی پرداخته و زمینه را برای پژوهش بیشتر در مورد علت تبدیل این مفاهیم از سطوح بهنجار به سطح آسیب شناختی ، فراهم آورد.

### بیان مسئله

رشد روزافزون تکنولوژی در جوامع امروز منجر به پیچیدگی زندگی شهری شده که این پیچیدگی زمینه افزایش میزان نگرانی را در میان مردم فراهم آورده است . افزایش نگرانی در بین مردم که به دلیل زیاد شدن گزینه های انتخابی در روند انجام کارها و زندگی روزمره ، هجوم افکار کنترل کننده و گاه وسواسی را به همراه دارد ، باعث می شود تا به جستجوی عوامل احتمالی مرتبط با این نگرانی ها و افکار وسواسی پرداخته و با کنترل یا تغییر آنها ، قادر به کاهش میزان این نگرانی و افکار وسواسی باشیم . به علاوه ، باید به این نکته نیز توجه کرد که نگرانی در شکل افراطی آن می تواند منجر به اختلال اضطراب منتشر<sup>6</sup> (GAD) گردد و افکاروسواسی نیز پیش زمینه ابتلا به اختلال وسواس فکری عملی<sup>7</sup> (OCD) می باشد . نگرانی و افکار وسواسی پدیده هایی هستند که به طور طبیعی رخ می دهند و به همین دلیل نمونه های غیر بالینی می توانند قیاس مناسبی برای پژوهش بر اختلالات بالینی باشند (ولز و پاجورجیو).

با توجه به دیدگاه مطرح شده توسط ولز در زمینه فراساخت ها<sup>8</sup> ، احتمالاً خودآگاهی شناختی<sup>9</sup> (CSC) و فرانگرانی<sup>10</sup> (MW) عواملی هستند که در ارتباط با دو متغیر فوق ( نگرانی و افکار وسواسی ) قرار می گیرند .

<sup>6</sup> . generalized anxiety disorder ( GAD )

<sup>7</sup> . obsessive – compulsive disorder (OCD)

<sup>8</sup> . metacognitions

<sup>9</sup> . cognitive self consciousness ( CSC )

<sup>10</sup> . metaworry (MW)

فراشناخت به فرایندهای شناختی اطلاق می شود که در نظارت و کنترل جنبه های شناخت نقش دارند ( فلاول<sup>۱۱</sup> ، 1979 ، به نقل از پوردون<sup>۱۲</sup> و کلارک<sup>۱۳</sup> ، 1999 ) . این فرایند یک مفهوم چند وجهی است که در برگیرنده دانش ( باورها ) ، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی ، نظارت یا کنترل می کند ( موسس<sup>۱۴</sup> و بیرد<sup>۱۵</sup> ، به نقل از بیابانگرد ، 1381 ) . یکی از ابعاد فراشناخت ، خودآگاهی شناختی است که به صورت آگاهی مداوم فرد از افکار و ذهنیات خودش ( لیهی<sup>۱۶</sup> ، 2006 ) تعریف می شود .

فرانگرانی یا " نگرانی درباره نگرانی " نیز افکار منفی را ، به عنوان افکار غیرقابل کنترل تعریف می کند و تمایل برای کنترل افکار را شامل می شود ( ولز ، 1995 ، به نقل از دی براین<sup>۱۷</sup> و همکاران ، 2006 ) .

اگرچه خودآگاهی شناختی و فرانگرانی به عنوان ساختارهای مجزایی هستند ، اما می توان شباهت هایی را بین این دو پدیده کشف کرد . مثلاً منطقی به نظر می رسد که فرانگرانی بعد از اینکه فرد به بازبینی افکار خود می پردازد ، روی دهد . علاوه بر آن ، این احتمال وجود دارد که فرا نگرانی منجر به افزایش آگاهی از افکار شود ( دی براین و همکاران ، 2006 ) .

در تحقیقی که توسط کالاماری<sup>۱۸</sup> و همکارانش ( 2003 ) انجام شد ، شواهدی به دست آمد مبنی بر اینکه خودآگاهی شناختی احتمالاً در ایجاد وسواس فکری عملی نقش دارد ( دی براین و همکاران ، 2006 ) . ولز ( 2000 ) نیز در مدل اختصاصی خود از اختلال اضطراب منتشر، بر نقش باورهای

---

<sup>11</sup> . Flavell , J

<sup>12</sup> . Purdon , C

<sup>13</sup> . Clark , D

<sup>14</sup> . Moses , L

<sup>15</sup> . Baird , J

<sup>16</sup> . Leahy , R

<sup>17</sup> . De Bruin , G . O

<sup>18</sup> . Calamari , J

فراشناختی و فرانگرانی در شکل گیری و پایداری این اختلال تأکید می کند . به علاوه ، دانش فراشناختی و فرایندهای آن می توانند نقش اساسی در فهم رشد و تداوم مشکلات وسواسی داشته باشند ( پوردون و کلارک ، 1999 ) .

با توجه به مطالب ذکر شده ، سؤالاتی برای پژوهشگر مطرح می شود : با توجه به پیش بینی صورت گرفته ، آیا مفاهیم خودآگاهی شناختی و فرانگرانی واقعاً یکدیگر را پوشش داده و مفاهیم مرتبطی هستند ؟ آیا خودآگاهی شناختی با میزان بروز افکار وسواسی مرتبط است ؟ آیا خودآگاهی شناختی قادر به پیش بینی میزان نگرانی و فرانگرانی افراد می باشد ؟ مفهوم فرانگرانی تا چه اندازه در بروز و دوام افکار وسواسی نقش دارد ؟ آیا به طور کلی ارتباطی بین فرانگرانی و افکار وسواسی وجود دارد یا اینکه فرانگرانی صرفاً قادر به پیش بینی میزان نگرانی در افراد است ؟ آیا نمره فرد در خودآگاهی شناختی با نمره او در افکار وسواسی رابطه دارد ؟ ....

### اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به اینکه احساسات می توانند به صورت یک منبع اطلاعاتی بر قضاوت اثر گذارند و نیز اینکه هیجان ها موجب هدایت و سوگیری شناخت می شوند ، می توان گفت شناخت در پردازش اطلاعات در انسان تحت تأثیر عوامل هیجانی و فراشناختی است . پس دستکاری حالت های احساسی ممکن است باعث تغییر ارزیابی ها و شناخت شود . بنابراین اگر فراشناخت ، شناخت را کنترل و هدایت می کند، و آشفتگی در تفکر ، اختلال هیجانی را که در سطح باور است مشخص می کند ، پس بسیار مهم است که به تأثیر دانش فراشناختی توجه داشته باشیم ( بیابانگرد ، 1381 ) . بنابراین به نظر می رسد که با دانستن ارتباط بین مفاهیم مطرح شده در این پژوهش می توان به نتایج خوبی رسید . رابطه بین میزان خودآگاهی شناختی با افکار وسواسی یا میزان فرانگرانی و نگرانی و نیز رابطه فرانگرانی با

میزان افکار وسواسی یا نگرانی ، در صورتی که با تأیید شدن فرضیه ها رابطه معناداری باشد ، میتواند به افراد در مورد کاهش میزان افکار وسواسی و نگرانی از طریق آموزش مهارت های فراشناختی کمک کرده و نیز افق تازه ای نیز در درمان مبتلایان به اختلال وسواس فکری عملی و اختلال اضطراب منتشر گشوده می شود . زیرا تأیید فرضیه ها به این معناست که در این گروه از مبتلایان به اختلالات اضطرابی ، فرایندهای فراشناختی معیوب است. بنابراین از آنجا که مطالعات پیگیری در مورد درمان شناختی رفتاری، بیانگر این مسئله است که از میان بیمارانی که با درمان های مختلف ارزیابی شده اند ، فقط تعدادی از آنها کارکرد نهایی بالایی را نشان داده اند و بعد از درمان نیز همچنان در حال دست و پنجه نرم کردن با نشانه های اضطراب هستند( دیویسون<sup>۱۹</sup> ، نیل<sup>۲۰</sup> و کرینگ<sup>۲۱</sup> دهستانی ، 1385 )، می توان به جای استفاده از درمان های رفتاری شناختی که موفقیت چندانی هم در این نوع از اختلالات ندارند ، درمان های فراشناختی را مورد استفاده قرار داد . از دیدگاه نظری نیز ، تأیید فرضیه ها به تبیین علایم افکار وسواسی و نگرانی کمک می کند ، چرا که تبیین های وابسته به تئوری های شناختی علیرغم موفقیت آنان، هنوز کاستی هایی دارند. برای مثال، این تبیین ها اغلب قادر به تغییر ارزیابی بیماران و باورهای منفی آنها در مورد نگرانی نمی باشند و الگوی شناختی – رفتاری نیز در فراهم آوردن راهبردهایی برای مقابله با تهدید، ناکام می ماند ( ولز، 2000 ). بنابراین ، پژوهش حاضر به دلیل اهمیت کاربردی آن طرحریزی گردیده است .

#### اهداف پژوهش

- شناسایی رابطه بین خودآگاهی شناختی و فرانگرانی .
- شناخت رابطه بین خودآگاهی شناختی و افکار وسواسی .

<sup>19</sup> . Davison , G . C

<sup>20</sup> . Neale , J . C

<sup>21</sup> . Kring , A . M

- شناسایی رابطه بین خودآگاهی شناختی و نگرانی .
- شناسایی رابطه فرانگرانی با افکار وسواسی .
- شناسایی رابطه فرانگرانی با نگرانی .

### فرضیه های پژوهش

- بین خودآگاهی شناختی و فرانگرانی رابطه وجود دارد .
- خودآگاهی شناختی با میزان افکار وسواسی رابطه دارد .
- خودآگاهی شناختی با میزان نگرانی رابطه دارد .
- فرانگرانی با میزان افکار وسواسی رابطه دارد .
- بین اندازه فرانگرانی و میزان نگرانی رابطه وجود دارد .

### تعاریف مفهومی و عملیاتی اصطلاحات مهم

#### - خودآگاهی شناختی

تعریف نظری : گرایش به تمرکز توجه بر افکار خود و آگاه بودن از آنها ( کوهن<sup>۲۲</sup> و کالاماری ، 2004 ) .

تعریف عملیاتی : نمره ای که فرد در خرده مقیاس خودآگاهی شناختی از پرسشنامه فراسناخت ها<sup>۲۳</sup> (MCQ) کسب می کند .

#### - فرانگرانی

تعریف نظری : ارزیابی منفی فرد از فرایندهای فکری خودش که در واقع نگرانی درباره نگرانی است و فرانگرانی نامیده می شود ، زیرا از ارزیابی های فراسناختی ناشی می شود (ولز ، 2000) .

<sup>22</sup> . Cohen , R

<sup>23</sup> . meta cognition questionnaire ( MCQ )

تعریف عملیاتی: نمره ای که فرد در خرده مقیاس فرانگرانی از پرسشنامه افکار اضطرابی کسب می کند .

#### - افکار وسواسی

تعریف نظری: یک فکر، احساس، عقیده یا حس مزاحم و تکرارشونده است که موجب افزایش اضطراب شخص می شود (کاپلان و سادوک، پورافکاری، 1380). این افکار اغلب نفرت انگیزند و کنار گذاشتن یا کنترل آنها بسیار دشوار است (سلیگمن و روزنهان، سید محمدی، 1382).  
تعریف عملیاتی: نمره فرد در پرسشنامه سنجش افکار وسواسی پادوا<sup>۲۴</sup>.

#### - نگرانی

تعریف نظری: مجموعه ای از افکار فاجعه آمیز که اغلب کلامی هستند. این افکار، انتظار برای موقعیت های بالقوه خطرناک و استراتژی های مقابله فردی را شامل می شود. این افکار، ناخواسته ولی قابل کنترل هستند، اگرچه اغلب به صورت غیر قابل کنترل تجربه می شوند. نگرانی با افزایش انگیزش برای محافظت یا اجتناب از خطرات بالقوه مرتبط است (ولز، 1999، به نقل از ولز، 2000).

تعریف عملیاتی: نمره ای که فرد از پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا<sup>۲۵</sup> (PSWQ) کسب می کند .

---

<sup>24</sup> . Padoa

<sup>25</sup> . Penn State Worry Questionnaire ( PSWQ )

فصل دوم

ادبیات و

پیشینه پژوهش

## مقدمه

نگرانی و افکار وسواسی دو پدیده فکری متداول ناخواسته هستند که در مورد آنها و متغیرهای مرتبط با آنها پژوهش‌های زیادی صورت نگرفته است (بورکووک، 1994). نظریه‌هایی در مورد علت بروز نگرانی و افکار وسواسی در بافت اختلال اضطراب‌تعمیم یافته و وسواس فکری عملی ارائه شده است اما جدیدترین نظریه‌ای که در این زمینه مطرح شده و برز نگرانی و افکار وسواسی را در افراد عادی هم مورد توجه قرار می‌دهد، نظریه فراشناختی ولز است. مدل فراشناختی یک چارچوب شناختی فراهم می‌آورد تا بدانیم که چگونه سطوح چندگانه شناخت و رفتار و اجزای آن به نحوی یویا در تداوم و اصلاح اختلال در تعامل هستند (ولز، 2003 به نقل از شیرین زاده دستگیری، 1385). ولز در نظریه خود بین نگرانی بهنجار و پاتولوژیک تمایز قایل شده است و از آنجا که نگرانی و افکار تکرار شونده هر دو جزئی از افکار ناخواسته هستند که شباهت‌هایی نیز با هم دارند، مطالعه سبب‌شناسی و عوامل همبسته با نگرانی و افکار تکرار شونده در گروه‌های بهنجار می‌تواند نقش عوامل فراشناختی را در این افراد و نیز نحوه تبدیل آن به اختلالات آسیب‌شناختی را مطرح نماید. در این فصل ماهیت افکار وسواسی و نگرانی و سبب‌شناسی آنها با تأکید بر نظریه ولز مطرح و در ادامه آن پژوهش‌های انجام شده در این زمینه ذکر می‌گردد.

## افکار وسواسی

افکار وسواسی، عقاید، افکار، تکانه‌ها یا تصاویری هستند که به طور ناخواسته و نامناسب تجربه شده و منجر به اضطراب و آشفتگی قابل ملاحظه‌ای می‌شوند. ناخواسته و نامناسب بودن این افکار به ماهیت "خودناهمخوان"<sup>۲۶</sup> بودن آنها اشاره دارد. با این وجود افراد می‌دانند که این افکار محصول ذهن آنها هستند و از بیرون به آنها تحمیل نشده‌اند. متداول‌ترین افکار وسواسی، افکار تکرار شونده‌ای در مورد آلودگی، تردیدهای تکرار شونده، نیاز شدید به قرار دادن اشیا به صورت متقارن، تکانه‌های پرخاشگرانه و وحشتناک می‌باشد. افکار، تصاویر یا تکانه‌ها، نگرانی افراطی مرتبط با مسائل زندگی واقعی نیستند و احتمال کمی دارد که با مشکلات زندگی روزانه مرتبط باشند. افراد دارای افکار وسواسی اغلب تلاش می‌کنند تا افکار و تکانه‌ها را نادیده گرفته یا آنها را خنثی کنند (DSM IV-TR، انجمن روانپزشکی آمریکا<sup>۲۷</sup>، ۲۰۰۰). این نوع تفکر، سرشار از اندیشه "چه خواهد شد اگر... است" نگرانی‌های افراطی با ماهیت نشخواری در مورد احتمال وقوع اتفاقات منفی نامحتمل (دیویسون و همکاران، دهستانی، ۱۳۸۵).

به اعتقاد اغلب محققان، دشواری در کنترل یا کنار گذاشتن فکر وسواسی با میزانی که فرد افکار وسواسی را آشفته‌کننده یا غیرقابل پذیرش می‌داند، مرتبط است. در یک مدل شناختی که سالکویکس<sup>۲۸</sup> (۱۹۸۵) برای افکار وسواسی پیشنهاد داد، وقوع افکار خودکار منفی، رفتار اجتنابی و رفتارهای خنثی‌ساز است که موجب دوام افکار وسواسی و تمایز آنها از افکار ناخواسته نرمال می‌شود. بنابراین تفاوت‌های فردی در مورد ارزیابی شناختی از افکار ناخواسته نرمال به عنوان عامل

<sup>26</sup> . ego-dystonic

<sup>27</sup> . American Psychiatric Association

<sup>28</sup> . Salkovsiks

مهمی در نظر گرفته می شود که تعیین می کند که آیا این رویدادها به یک اختلال بالینی تبدیل می شود یا نه .

آشفته‌گی‌های ایجاد شده به وسیله فکر وسواسی، منجر به افزایش علائم در سطح رفتاری می شود. خنثی سازی به هر پاسخ رفتاری اشاره دارد که با جدیت و در پاسخ به افکار ناخواسته شناختی انجام می گیرد تا از پردازش این افکار ناخواسته جلوگیری کند. این تلاش برای خنثی سازی منجر به کاهش کوتاه مدت در عاطفه منفی می شود اما به عنوان الگوی نگهدارنده افکار وسواسی عمل می کند (براون<sup>۲۹</sup> و همکاران، 1994) . اگرچه این افکار از نظر محتوا مشابه همان چیزی هستند که توسط مبتلایان به اختلال وسواس فکری عملی تجربه می شوند، در مقایسه با مبتلایان به وسواس های فکری-عملی با آشفته‌گی‌های کمتری همراهند (امیر و همکاران ، 1997).

لی<sup>۳۰</sup> و همکارانش در پژوهشی این مسئله را مطرح کرد که افکار وسواسی را می توان بر یک پیوستار در نظر گرفت. این محققان، افکار وسواسی را به دو خرده تیپ<sup>۳۱</sup> تقسیم می کنند: افکار وسواسی خودزاد و افکار وسواسی واکنشی. افکار وسواسی خودزاد، افکار بسیار اجتنابی و غیر واقعی و تصاویر یا تکانه هایی هستند که به خودی خود تهدید کننده ادراک می شوند و افکار، تصاویر، تکانه های جنسی و پرخاشگری نفرت آمیز را شامل می شوند. این افکار خودناپذیر و غیرقابل پذیرش بوده و فرد تلاش می کند تا از آنها رها شود. آنها بدون هیچ محرک مشخصی ایجاد می شوند و یا اینکه عامل محرک آنها به صورت نمادین و به میزان کمی با این افکار مرتبط است. در مقابل افکار وسواسی واکنشی، افکار اجتنابی نسبتاً واقعی، تردیدها و یا موضوعاتی هستند که در آنها تهدید ادراک شده به فکر وسواسی مربوط نیست بلکه متوجه پیامدهای منفی احتمالی آن است.

---

<sup>29</sup> . Brown, T. A.

<sup>30</sup> . Lee , H

<sup>31</sup> . sub-type