رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۸، شماره پیاپی ۸۹، آبان ۱۴۰۲
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(8), 2023

رابطه‌ی افکار تکرارشونده‌ی منفی و اضطراب اجتماعی نوجوانان: نقش میانجی آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌گرایانه

The relationship between repetitive negative thoughts and social anxiety in adolescents: the mediating role of cognitive fusion and experiential avoidance

دکتر منصور بیرامی
استاد تمام، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز. تبریز. ایران.
نگار قدیمی باویل علیائی (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه تبریز. تبریز . ایران.
هانیه پاکروان
دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

Dr. Mansor Bayrami
Full professor, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
Negar Ghadimi Bavil Olyayi *
M.A of clinical Child & Adolescent Psychology. Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
negarghadimi2426@gmail.com
Hanie Pakravan
Ph.D. Student of psychology, Department of Psychology, Urmia University, Urmia, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌گرایانه در رابطه‌ی افکار تکرارشونده منفی و اضطراب اجتماعی در نوجوانان انجام گرفت. روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان شهر تبریز بوده که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول تحصیل بودند که ۲۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس اضطراب اجتماعی (SPIN) کهور و همکاران (۲۰۰۰)، نسخه کوتاه پرسشنامه‌ی افکار تکرارشونده (RTQ) ایوی و همکاران (۲۰۱۰)، پرسشنامه‌ی باورپذیری افکار و احساسات اضطرابی (BAFT) هرز برگ و همکاران (۲۰۱۱) و پرسشنامه‌ی پذیرش و عمل (AAQ-II) باند و همکاران (۲۰۱۱) گردآوری شدند. داده‌ها با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد افکار تکرارشونده منفی بر اجتناب تجربی و اضطراب اجتماعی اثر مستقیم و مثبت دارد ($p<۰/۰۱$). همچنین اثر مستقیم اجتناب تجربی بر اضطراب اجتماعی نیز مثبت و معنی‌دار است ($p<۰/۰۵$)؛ با این حال اثر مستقیم افکار تکرارشونده منفی بر آمیختگی شناختی و اثر مستقیم آمیختگی شناختی بر اضطراب اجتماعی معنی‌دار نیست ($p>۰/۰۵$). از طرفی اثر غیرمستقیم افکار تکرارشونده منفی بر اضطراب اجتماعی به‌واسطه اجتناب تجربی مثبت و معنی‌دار است ($p<۰/۰۵$)؛ در حالی‌که اثر غیرمستقیم افکار تکرارشونده منفی بر اضطراب اجتماعی به‌واسطه آمیختگی شناختی معنی‌دار نیست ($p>۰/۰۵$). بنابراین چنین استنباط می‌شود که اجتناب تجربی نقش میانجی در رابطه افکار تکرارشونده منفی و اضطراب اجتماعی دارد، اما آمیختگی شناختی قادر نیست رابطه افکار تکرارشونده منفی و اضطراب اجتماعی را میانجی‌گری کند.

واژه‌های کلیدی: *آمیختگی شناختی، اجتناب تجربه‌گرایانه، اضطراب اجتماعی، افکار تکرارشونده منفی، نوجوانان.*

Abstract

The present study was conducted to investigate the mediating role of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between negative repetitive thoughts and social anxiety in adolescents. The method of the current research was descriptive-correlational. The statistical population includes all teenagers in Tabriz who were studying in the academic year 1401-1402, and 280 people were selected by the available sampling method. The data were collected using the Social Anxiety Scale (SPIN) by Kehor et al. (2000), and the short version of the Repetitive Thoughts Questionnaire (RTQ) by Ivey et al. Acceptance and Action (AAQ-II) by Band et al. (2011) were compiled. Data were analyzed using structural equation analysis. The results showed that negative recurring thoughts have a direct and positive effect on experiential avoidance and social anxiety ($p<0.01$). Also, the direct effect of experimental avoidance on social anxiety is positive and significant ($p<0.05$); However, the direct effect of negative repetitive thoughts on cognitive fusion and the direct effect of cognitive fusion on social anxiety is not significant ($p>0.05$). On the other hand, the indirect effect of negative repetitive thoughts on social anxiety through experiential avoidance is positive and significant ($p<0.05$); While the indirect effect of negative repetitive thoughts on social anxiety due to cognitive fusion is not significant ($p>0.05$). Therefore, it is concluded that experiential avoidance plays a mediating role in the relationship between negative repetitive thoughts and social anxiety, but cognitive fusion cannot mediate the relationship between negative repetitive thoughts and social anxiety.

Keywords: *cognitive fusion, experiential avoidance, social anxiety, negative repetitive thoughts, adolescents.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : فروردین ۱۴۰۲** **پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۲** **ویرایش نهایی: آبان ۱۴۰۲**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]

مقدمه

نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی است که عبور موفق از آن بر سلامت روان و شخصیت فرد در دوران بزرگ‌سالی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. از اختلال‌های شایع و مزمن این دوران در سراسر جهان اضطراب اجتماعی است که باعث رنج و آسیب قابل‌توجهی می‌شود (چنگ[1] و همکاران، ۲۰۲۰). اختلال اضطراب اجتماعی به‌عنوان ترس شدید و مداوم از موقعیت‌های اجتماعی شناخته می‌شود که سن معمول شروع اضطراب اجتماعی حدود ۱۳ سالگی است (چنگ و همکاران،۲۰۲۰). پیامدهای منفی عمیق این اختلال، اهمیت بررسی عوامل مرتبط با اضطراب اجتماعی را نشان می‌دهند. ازجمله پیامدهای اضطراب اجتماعی؛ کاهش کیفیت زندگی، عملکرد اجتماعی و عزت‌نفس (کهنی[2] و همکاران ، ۲۰۲۱)، تنهایی، اختلال در تنظیم عاطفی، لذت نبردن از زندگی (هیور[3] و همکاران ،۲۰۲۰) است. اگرچه شواهد موجود از عوامل مختلفی به‌عنوان عوامل زمینه‌ساز در شکل‌گیری و تحول اضطراب اجتماعی یاد می‌کند (هیمبرگ[4] و همکاران ۲۰۱۴)، اما تأثیرگذارترین مدل اضطراب اجتماعی نشان می‌دهد که تعامل بین سوگیری‌های شناختی و استراتژی‌های مقابله‌ای ناسازگار تأثیر قابل‌توجهی در حفظ و نگهداری اضطراب اجتماعی دارد.

سوگیری‌های شناختی شامل مفروضات و باورهای ناکارآمد در مورد جهان و خود به‌عنوان یک موجود اجتماعی است. راهبردهای رفتاری ناسازگار و مقابله شناختی، اضطراب اجتماعی را تقویت کرده و سوگیری‌های شناختی را تأیید می‌کند (رپی[5] و هایمبرگ، ۱۹۹۷). ازجمله راهبردهای رفتاری ناسازگار نشخوار فکری منفی، آمیختگی شناختی، اجتناب تجربی و غیره است، هنگامی‌که افراد شروع به پردازش منفی تکراری می‌کنند، یعنی پس از رویداد اجتماعی، آن را مرور می‌کنند و در مورد عملکرد خود و معنای نشانه‌های بازخورد اجتماعی، نشخوار فکری می‌کنند که اضطراب اجتماعی در آن‌ها تشدید می‌شود، پردازش پیش‌بینی منفی و پردازش پس از رویداد، اضطراب اجتماعی را با تأیید بازنمایی‌های ذهنی منفی خود و با پیوند دادن گذشته اضطراب‌آور اجتماعی به آینده نگران‌کننده اجتماعی، توجیه می‌کند (ایسبورن[6] و همکاران، ۲۰۲۱). یافته‌های این مطالعات نشان می‌دهد که نشخوار فکری منفی یکی از غالب‌ترین عوامل حفظ اضطراب اجتماعی است که قبل یا بعد از موقعیت‌های ارزیابی اجتماعی رخ می‌دهد (هرن[7] و همکاران، ۲۰۱۷). افکار منفی تکراری عموماً به‌عنوان یک عامل آسیب‌پذیری شناختی خاص در نظر گرفته می‌شوند که به نظر می‌رسد در علت‌شناسی و حفظ مشکلات عاطفی دخیل هستند. دو مثال برجسته از افکار منفی تکراری، نگرانی و نشخوار فکری هستند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افراد مبتلا به این اختلال، تمایل به نشخوار فکری و نگرانی در مورد رویدادهای اجتماعی دارند (عبداللهی، ۲۰۱۹). نگرانی را می‌توان به‌صورت یک زنجیره نسبتاً غیرقابل‌کنترل از افکار در مورد پیامدهای منفی احتمالی رویدادهای آینده تعریف کرد، درحالی‌که نشخوار فکری یک نوع سبک تفکر تکراری با ظرفیت منفی است که با تمایل به تجزیه‌وتحلیل مکرر مشکلات، نگرانی و احساس درماندگی بدون اقدام برای ایجاد تغییرات مثبت مشخص می‌شود (لی[8] و همکاران،۲۰۲۰). افراد با افکار تکراری منفی عملکرد ضعیف را در رویدادهای اجتماعی پیشرو پیش‌بینی می‌کنند و برای اجتناب از مواجهه با دیگران، فرار می‌کنند (ژو و ابوت[9]، ۲۰۱۲). فرار از مواجهه با دیگران در اختلال اضطراب اجتماعی همان استراتژی ناسازگار اجتناب تجربی است که یکی از نگرش‌هایی که در اختلال اضطراب اجتماعی، فرد در مواجهه با منفی گرایی به شیوه‌ای سخت‌گیرانه، ثابت و مستمر اتخاذ می‌کند و از این نظر با مشکلات روانی مختلفی مواجه می‌شود (اتنبریت و دابسون[10]، ۲۰۰۴).

اجتناب تجربی، به‌عنوان یکی از مکانیسم‌های بالقوه که همراه با افکار تکرارشونده‌ی منفی شناسایی‌شده است (کاشدان[11] و همکاران، ۲۰۱۴). اجتناب تجربی، به‌صورت تلاش برای کنترل یا سرکوب احساسات و افکار آزارنده در نظر گرفته می‌شود (ناندرینو[12] و همکاران، ۲۰۱۹). اجتناب تجربی در دو حالت نمود پیدا می‌کند: اول، تلاش برای اجتناب از تجارب دردناک یا وقایعی که این تجارب را فراخوانی

1 Cheng
2 Kuhney
3 Hur
4 Heimberg
5 Rapi
6 Esbjorn
7 Hearn
8 Lee
9 Zou & Abbott
10 Ottenbreit & Dobson
11 Kashdan
12 Nandrino

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]

می‌کنند. دوم، عدم تمایل به برقراری تماس با تجربیات شخصی، حساسیت‌های بدنی، هیجانات، افکار، خاطرات و زمینه‌های رفتاری (استیس[1] و همکاران، ۲۰۱۶). اجتناب تجربی می‌تواند به‌طور منفی تقویت شود، زیرا یک اثر کاهشی کوتاه‌مدت بر تجربه هیجانی ناخواسته ایجاد می‌کند (هیز و همکاران، ۱۹۹۹). به‌طور متناقض، تلاش برای کنترل و کاهش تجارب داخلی بد، نه‌تنها بیهوده است، بلکه نتیجه معکوس دارد و منجر به افزایش این تجارب می‌شود (بلکلج[2] و هیز، ۲۰۰۱) و اجتناب تجربی را در برابر تغییرات بسیار مقاوم می‌کند (گرکو و همکاران، ۲۰۰۸). مطالعات نشان داده‌اند که افزایش اجتناب تجربی که به دنبال افکار تکرارشونده‌ی منفی می‌آید، منجر به تشدید اختلالات اضطرابی می‌شود (سانتانلو و گاردنر[3]، ۲۰۰۷). چندین مطالعه نشان داده است که افراد با علائم اختلال اضطراب اجتماعی بالا (اوتوله[4] و همکاران، ۲۰۱۷) استفاده بیشتری از اجتناب تجربی در مقایسه با افراد سالم گزارش کرده‌اند. اجتناب تجربی به‌طور گسترده به‌عنوان یک عامل آسیب‌پذیری برای اضطراب و به‌عنوان ایفای نقش رشدی یا علت شناختی در آسیب‌شناسی روانی در نظر گرفته‌شده است (اسپینهوون[5] و همکاران، ۲۰۱۴). در این راستاپاپا کریستون[6] و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود نشان دادند که افکار تکرارشونده‌ی منفی چرخه‌ای مکانیسم‌های ناسازگاری همچون اجتناب تجربی ایجاد می‌کند که پیش‌بینی کننده مهم اضطراب اجتماعی نوجوانان است. اشر[7] و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان دادند که اجتناب تجربی عامل پیش‌بینی کننده اضطراب اجتماعی است، از سوی دیگر افکار تکرارشونده‌ی منفی مکانیسم شناختی ناسازگار دیگری که آمیختگی شناختی است را در افراد فعال می‌کند که با افزایش نشانه‌های اضطراب اجتماعی همراه است. درآمیختگی شناختی، افراد به‌طور بنیادی با افکار درگیر هستند و این افکار بر رفتار آن‌ها تسلط دارند، وقتی‌که فردی با افکارش آمیخته می‌شود، بر اساس افکارش عمل می‌کند؛ به‌گونه‌ای که افکار، به‌صورت حقیقت محض در نظر گرفته می‌شوند و رویدادهای شناختی در مقایسه با سایر منابع تنظیم رفتاری، بر رفتار و تجربه غالب می‌شود و فرد حساسیت کمتری به پیامدهای مستقیم پیدا می‌کند و بیش‌ازحد در افکار خود درگیر می‌شود، به‌طوری‌که این افکار بر رفتار غالب می‌شوند (گلیندز و همکاران، ۲۰۱۴). آمیختگی شناختی به‌صورت تمایل به رفتار بیش‌ازحد تنظیم‌شده و تحت تأثیر شناخت (گیلاندرز و همکاران، ۲۰۱۴) تعریف‌شده است که شامل دل‌بستگی به محتوای رویدادهای خصوصی است. افراد با سطوح بالای آمیختگی شناختی افکار خود را حقایقی غیر قابل برگشت می‌دانند؛ بنابراین، رویدادهای شناختی رفتارها و اعمال را دیکته می‌کنند (سوله[8] و همکاران، ۲۰۱۵). آمیختگی شناختی منجر می‌شود که فرد به‌شدت با افکار خود موافقت می‌کند و منجر به ناتوانی در تغییر آن‌ها می‌شود (هیز و همکاران، ۲۰۰۶). در این راستا، حکمتی و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان دادند که اجتناب تجربی و آمیختگی شناختی مقدار قابل‌توجهی از واریانس در علائم اضطراب را به خود اختصاص می‌دهند. پژوهش دیگری نیز نشان داده است که نشخوار فکری بر اضطراب اجتماعی به‌واسطه آمیختگی شناختی همراه با اجتناب تجربی اثر غیرمستقیم دارد (چنگ و همکاران، ۲۰۲۱). از طرفی، کوک سون و همکاران (۲۰۱۹) به این نتیجه رسیدند که ارتباط دوسویه بین آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی بیشترین پیش‌بینی کننده پریشانی در نمونه بالینی بود، همانطور که مطالعات نشان می‌دهد آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی به‌عنوان عوامل خطر فراتشخیصی در نظر گرفته می‌شوند که در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی که با فعال شدن زنجیره‌ی افکار منفی تکراری ایجاد می‌شوند (لوین و همکاران، ۲۰۱۴)،

از آنجا که در دوران نوجوانی، اضطراب اجتماعی با پیامدهای منفی همراه است و دوره معمولی اضطراب اجتماعی معمولاً مزمن است و تنها تعداد کمی از افراد به بهبودی کامل می‌رسند، در حالی‌که بقیه، آسیب‌های پایدار قابل‌توجهی را در روابط شخصی و فرصت‌های شغلی تجربه می‌کنند، با این‌حال، برخلاف علائم کلی اضطراب، اطلاعات کمی در مورد عوامل خاص زمینه‌ساز اضطراب اجتماعی وجود دارد. همچنین، تاکنون مکانیسم بالقوه‌ای که توسط آن نشخوار فکری بر اضطراب اجتماعی از طریق آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی پیشنهاد شده توسط مدل درمان پذیرش و تعهد تأثیر می‌گذارد، به‌خوبی مستند نشده است. لذا برای افزایش اثربخشی برنامه‌های مداخله برای اضطراب اجتماعی در نوجوانان، اطلاعات مربوط به این مکانیسم ارزشمند است. درنتیجه، شناسایی عوامل آسیب‌پذیری و مسیرهایی که خطر اضطراب اجتماعی را در دوران نوجوانی افزایش می‌دهند، ضروری به نظر می‌رسد، به این ترتیب، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌گرایانه در رابطه‌ی افکار تکرارشونده منفی و اضطراب اجتماعی در نوجوانان، انجام شد.

1 Eustis
2 Blackledge
3 Santanlo
4 O'Toole
5 Spinhoven
6 Papachristou
7 Asher
8 Sole

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]

روش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی و از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش، نوجوانان دختر و پسر طیف سنی ۱۳ تا ۱۸ بود که در سال ۱۴۰۱ الی ۱۴۰۲ مشغول به تحصیل در مناطق یک و دو شهر تبریز بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۲۸۰ نفر (۱۴۰) نفر دختر (۱۴۰) نفر پسر به‌عنوان نمونه انتخاب شد. حجم نمونه لازم برای گردآوری داده‌های مربوط به مدل یابی معادلات ساختاری حداقل ۲۰۰ نفر است (کالین[1]، ۲۰۱۰)، که در تحقیق حاضر برای بالا بردن پایایی، تعداد ۲۸۰ نفر در نظر گرفته شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال، عدم سابقه اختلال روانشناختی و جسمی،اشتغال به تحصیل و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به ادامه مشارکت در پژوهش، پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص بود.در این پژوهش از هر منطقه به صورت تصادفی ۴ مدرسه پسرانه و ۴ مدرسه دخترانه انتخاب گردید. شیوه‌ی اجرای پژوهش بدین‌صورت انجام گرفت که در ابتدا معرفی‌نامه‌ای از دانشگاه جهت رسمی بودن کار تحقیق به آموزش‌وپرورش اداره کل استان آذربایجان شرقی ارائه شد و سپس بعد از طی کردن مراحل اداری بابت کسب مجوز جهت انجام پژوهش و ارائه آن به مناطق یک و دو آموزش‌وپرورش شهر تبریز، با همکاری هر منطقه جمعاً هشت مدرسه به‌صورت تصادفی انتخاب شد و سپس به از طریق ارتباط با مدیران مدرسه توضیحات لازم در ارتباط با اهداف پژوهش و سؤالات پرسشنامه و نحوه‌ی پاسخ‌دهی و توزیع پرسشنامه‌ها داده شد. پرسشنامه‌ها از طریق مدیران مدارس در کانال‌ها و برنامه‌های مجازی (واتس آپ، تلگرام و آی گپ، ایتا، شاد) مرتبط با مدارس بارگذاری شد و دانش آموزان به‌صورت مجازی پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. همچنین کلیه اطلاعات انفرادی هر یک از شرکت‌کنندگان به‌صورت محرمانه بود. برای شرکت‌کنندگان، امکان انصراف از تحقیق و یا عدم مشارکت برای هر یک از آنان در طول اجرای پژوهش وجود داشت. درنهایت برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از روش تحلیل معادلات ساختاری و نرم‌افزارهای AMOS نسخه ۲۴ و SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس اضطراب اجتماعی (SPIN)[2]: این مقیاس در سال ۲۰۰۰ توسط کونور و همکاران تهیه‌شده است که شامل ۱۷ گویه و دارای ۳ خرده مقیاس ترس (۶ گویه)، اجتناب (۷ گویه) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ گویه) است. نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای و از به‌هیچ‌وجه (۰) تا بی‌نهایت (۴) است. کنور و همکاران (۲۰۰۰) سازندگان این مقیاس، پایایی آزمون را بر اساس روش بازآزمایی در فاصله دو هفته، ۰/۷۸ محاسبه کردند. آنها همچنین همسانی درونی (آلفای کرونباخ) آیتم‌های مقیاس SPIN را به‌طور کلی، ۰/۹۴ و برای ۳ مولفه ترس، اجتناب و خرده مقیاس‌های فیزیولوژیکی، به ترتیب برابر با ۰/۸۹، ۰/۹۱ و ۰/۸۰ محاسبه کردند که در سطح بسیار مطلوبی قرار داشت و روایی همگرا با مقایسه نمرات آن با مقیاس مختصر فوبیای اجتماعی (LSAS) از طریق همبستگی پیرسون ۰/۸۰ ارزیابی شد و روایی واگرای آن با مقیاس اضطراب اجتماعی دیویدسون و همکاران (۱۹۸۷) و مقیاس ناتوانی شیهان(۱۹۹۷) از طریق همبستگی پیرسون به ترتیب ۰/۵۷و ۰/۷۷ارزیابی شد. حسن‌وند و همکاران (۱۳۸۹) در نمونه غیربالینی در ایران روایی و پایایی این مقیاس را بدست آوردند. ضریب آلفای پرسشنامه در نیمه اول آزمون برابر ۰/۸۲برای نیمه دوم آزمون برابر ۰/۷۶و همچنین همبستگی دو نیمه آزمون برابر ۰/۸۴ و شاخص اسپیرمن براون برابر ۰/۹۱ بوده است همچنین محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به کل آزمودنی‌ها در خرده مقیاس‌های اضطراب اجتماعی برای اجتناب برابر ۷۵ /۰، ترس برابر ۰/۷۴ برای ناراحتی برابر ۰/۷۵ بوده است که بیانگر این است که پایایی محاسبه شده رضایت‌بخش است. روایی همگرای پرسشنامه بر اساس رابطه آن با پرسشنامه خطای شناختی (CEQ) لف و بارور (۱۹۸۱) پرسشنامه عزت نفس شعیری و همکاران (۱۳۸۶) با اضطراب فوبیک SCL -90- R دروگاتیس و لیمن (۱۹۸۴) به‌ترتیب ۰/۳۵، ۰/۵۸، ۰/۷ (P=۰/۰۰۰۱) به‌دست آمد. نتایج به‌دست آمده نشان از روایی و پایایی مطلوب این مقیاس است. در پژوهش حاضر پایایی کل مقیاس اضطراب اجتماعی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و خرده مقیاس‌های ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک به‌ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۴ و ۰/۸۹ محاسبه شد.

نسخه کوتاه پرسشنامه افکار تکرارشونده(RNTQ)[3]: این پرسشنامه در سال ۲۰۱۰ توسط مک اوی و همکاران جهت سنجش افکار تکرارشونده منفی طراحی شد، که یک ابزار ۱۰ گویه‌ای است که گویه‌های آن از بین ۲۷ گویه نسخه اصلی پرسشنامه افکار تکرارشونده که بیشترین وزن عاملی را داشتند، انتخاب‌شده است و بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای از یک (کاملاً غلط) تا پنج (کاملاً صحیح) نمره‌گذاری می‌شود. بررسی نسخه ۱۰ سؤالی پرسشنامه افکار تکرارشونده هم در جمعیت غیر بالینی و هم در جمعیت بالینی نشان داد که این ابزار از همسانی درونی بالایی برخوردار بود به‌طوری‌که آلفای کرونباخ بزرگ‌تر از ۰/۸۱ و همبستگی بالایی با مقیاس ۲۷ آیتمی نسخه اصلی پرسشنامه افکار تکرارشونده داشت که حاکی از روایی مناسب پرسشنامه است (مک اوی و همکاران،۲۰۱۰). همچنین پایایی آن به روش پایایی بازآزمایی

1 Kline
2 Social Phobia Inventory New self-rating scale
3 Repetitive Thinking Questionnaire-10

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]

بعد از دو هفته ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ گزارش شده است. برای محاسبه روایی پیش بین از همبستگی این ابزار با پرسشنامه افسردگی و اضطراب بک استفاده گردید که به ترتیب ضرایب همبستگی ۰/۴۲ و ۰/۳۸ به دست آمد (مک اوی و همکاران، ۲۰۱۰). در ایران نیز اکبری (۱۳۹۶) برای بررسی پایایی پرسشنامه با روش پایایی باز آزمایی در فاصله دوهفته، پایایی مطلوب ۰/۷۶ و همسانی درونی بالای ۰/۹۱ گزارش کرد و همچنین آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۱ و میانگین همبستگی گویه‌ها با نمره کل برابر با ۸۱/۳ گزارش شد، مقیاس‌های مورد استفاده برای بررسی روایی واگرایی و همگرایی به‌طور جداگانه با مقیاس سبک پاسخ‌دهی نشخواری ۰/۷۲، پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا ۰/۷۶، پرسشنامه اضطراب ۰/۷۹، افسردگی بک ۰/۷۸ همبستگی مثبت و قوی و با مقیاس عاطفه مثبت و منفی، زیرمقیاس عاطفه منفی ۰/۵۴ همبستگی متوسط و مثبت بود که بیانگر روایی همگرای این ابزار بود. همچنین این ابزار با مقیاس عاطفه مثبت و منفی-زیرمقیاس عاطفه منفی ۰/۵۳ همبستگی مثبت و متوسط داشت که مؤید روایی واگرای آن بود. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد.

پرسشنامه باورپذیری افکار و احساسات اضطرابی (BAFT)[1]: این پرسشنامه توسط هرزبرگ و همکاران (۲۰۱۱) باهدف سنجش آمیختگی شناختی در افراد دارای اختلالات اضطرابی ساخته‌شده است و شامل ۱۶ گویه‌هاست که تمایل فرد به آمیختگی با افکار و احساسات اضطرابی را می‌سنجد و به‌جای سنجش وجود، شدت یا درجه‌ی نشانه، میزان اعتقاد هر فرد را در طیف لیکرتی از ۱ (اصلاً معتقد نیستم) تا ۷ (کاملاً معتقدم) می‌سنجد. هرزبرگ و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی، روایی و پایایی این پرسشنامه را در افراد غیر بالینی و یک نمونه افراد دارای اضطراب بالا، مناسب گزارش کردند، به‌طوری‌که ساختار عاملی این پرسشنامه سه عامل نشانه‌های بدنی، تنظیم هیجان و ارزیابی منفی نشان داد. همسانی درونی این پرسشنامه برای افراد سالم و افراد اضطرابی به ترتیب برابر با ۰/۹۰ و ۰/۹۱ بود. به‌علاوه این پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن، یک روایی ساختاری قوی با سایر مقیاس‌های فرایندی و پیامد در هر دو جمعیت سالم و اضطرابی نشان داد و همچنین پایایی بازآزمایی آن در طول دوهفته در افراد اضطرابی ۰/۷۷ بود. در ایران نیز سلطانی و همکاران (۱۳۹۴) برای بررسی پایایی پرسشنامه از دو روش همسانی درونی و بازآزمایی در طول دوهفته استفاده کردند که نتایج نشان داد ضریب الفای کرونباخ برای کل پرسشنامه، عامل نگرانی جسمی، عامل تنظیم هیجان، عامل ارزیابی منفی به ترتیب برابر با ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۷۰، ۰/۶۴ بوده است هم چنین شواهدی از روایی همگرا و واگرای پرسشنامه باورپذیری افکار و احساسات اضطرابی از طریق همبستگی مثبت آن با پرسشنامه آمیختگی شناختی، مقیاس اجتناب تجربی و اضطراب در تعامل اجتماعی همبستگی منفی معنادار آن با پرسشنامه پذیرش و عمل اضطراب اجتماعی، زندگی مبتنی بر ارزش و کیفیت زندگی به‌ترتیب ۰/۴۷، ۰/۳۹، ۰/۴۹-، ۰/۲۶، ۰/۷، ۰/۲۵- گزارش شده بود. پایایی بازآزمایی بعد از چهار هفته ، عامل نگرانی جسمی، عامل تنظیم هیجانی و عامل ارزیابی منفی برابر با ۰/۸۱، ۰/۶۹، ۰/۵۴ و ۰/۷۴ بود. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ محاسبه شد.

پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ- II)[2]: این پرسشنامه شامل ۱۰ گویه است که توسط باند و همکاران (۲۰۱۱) طراحی‌شده است. نسخه اولیه این پرسشنامه شامل ۳۶ گویه بود که به‌وسیله لوما و همکاران (۲۰۰۶) تدوین‌شده بود. این پرسشنامه دو زیر مؤلفه اجتناب تجربی (گویه‌های ۱ تا ۷) و کنترل روی زندگی (گویه‌های ۸ تا ۱۰) را مورد آزمون قرار می‌دهد. در پژوهش حاضر هدف سنجش اجتناب تجربی بوده است که ۷ گویه پرسشنامه موردبررسی قرارگرفته است. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف ۷ درجه‌ای لیکرت ۱ (کاملاً مخالفم) ۷ (کاملاً موافقم) انجام می‌شود و گویه‌های زیر مقیاس اجتناب از تجارب هیجانی به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند، به این‌ترتیب نمرات بالا نشان‌دهنده اجتناب تجربی بیشتر است. در پژوهش باند و همکاران (۲۰۱۱) نتایج ۲۸۱۶ شرکت کننده با شش نمونه نشان داد که این ابزار پایایی، روایی رضایت بخشی دارد. میانگین ضریب آلفا ۰/۸۴(۰/۸۸-۰/۷۸) و پایایی بازآزمایی در فاصله‌ی ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به‌دست آمدو روایی واگرای آن با پرسشنامه های افسردگی بک و همکاران (۱۹۶۱)، اضطراب بک و کلارک (۱۹۸۸) از طریق همبستگی پیرسون به ترتیب ۰/۴۳ -و ۰/۷۰ -ارزیابی شد. در پژوهش عباسی و همکاران (۱۳۹۱) این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و همسانی درونی پرسشنامه ۰/۸۴، ضریب پایایی بازآزمایی در طول سه هفته آن ۰/۷۱ و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۹ به‌دست‌آمده است و روایی همگرا و واگرای ان با همبستگی پیرسون با پرسشنامه های افسردگی بک و همکاران (۱۹۶۱) ،اضطراب بک و کلارک (۱۹۸۸)،مشکل در تنظیم هیجان گراتز و رومر(۲۰۰۴)و سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) به ترتیب ۰/۵۹-، ۰/۴۴-، ۰/۵۹-و ۰/۶۲- ارزیابی شد . در پژوهش ایمانی و پور شهابی (۱۳۹۶) همسانی درونی پرسشنامه در عامل اجتناب تجربی ۰/۸۹ گزارش شد. آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده آن در کل عامل اجتناب تجربی برابر با ۰/۸۳ گزارش شد. پایایی عامل اجتناب تجربی در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد.

1 The Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire

2 Acceptance and action questionnaire

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]

یافته ها

۲۸۰ نفر (۱۴۰ نفر دختر ۱۴۰ نفر پسر) در تحقیق حاضر مشارکت داشتند که میانگین سنی آن‌ها ۱۶ بود و انحراف استاندارد ۱/۷۲ بود. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق در جدول زیر ارائه‌شده است.

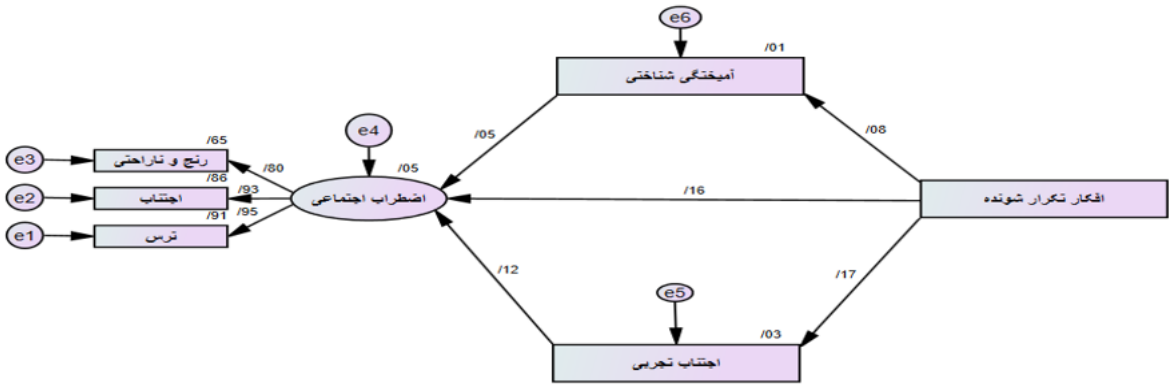
جدول ۱: آماره‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای موردمطالعه

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
افکار تکرارشونده	۱				۲۶/۶۵	۸/۶۷	۰/۶۹	-۰/۴۶
آمیختگی شناختی	۰/۰۸	۱			۷۰/۵۸	۸/۷۴	-۰/۰۷	-۰/۶۰
اجتناب تجربی	۰/۱۷**	۰/۱۱	۱		۲۵/۳۹	۷/۰۱	۰/۶۵	-۰/۳۶
اضطراب اجتماعی	۰/۱۸**	۰/۰۷	۰/۱۴*	۱	۴۲/۸۲	۱۲/۶۷	۰/۲۸	-۰/۸۵

**: p<0.01 *: p<0.05

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، رابطه افکار تکرارشونده با اجتناب تجربی (r=۰/۱۷، p<۰/۰۱) و با اضطراب اجتماعی (r=۰/۱۸، p<۰/۰۱) ازنظر آماری معنادار است. بااین‌حال رابطه افکار تکرارشونده با آمیختگی شناختی (r=۰/۰۷، p>۰/۰۵) معنی‌دار نیست. از طرفی رابطه اجتناب تجربی با اضطراب اجتماعی (r=۰/۱۴، p<۰/۰۵) ازنظر آماری معنادار است و این در حالی است که رابطه آمیختگی شناختی با اضطراب اجتماعی (r=۰/۰۷، p>۰/۰۵) از نظر آماری معنادار نیست.

با توجه به نتایج ماتریس همبستگی و در راستای بررسی رابطه افکار تکرارشونده با نشانه‌های اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی از روش تحلیل مسیر استفاده شد. بااین‌حال پیش از استفاده از این روش، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش، عدم هم خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین و استقلال منابع خطا بررسی شد. در بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، قدر مطلق چولگی و کشیدگی متغیرها به ترتیب نباید از ۳ و ۱۰ بیشتر باشد که با توجه به نتایج جدول ۱، پیش‌فرض نرمال بودن مورد تأیید قرار گرفت. هم‌چنین مفروضه عدم هم خطی چندگانه با شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس ارزیابی شد. در این تحلیل در هیچ‌یک از مقادیر آماره‌های تحمل و عامل تورم واریانس محاسبه‌شده برای متغیرهای پژوهش، انحرافی از پیش‌فرض هم خطی چندگانه مشاهده نشد. درنهایت مفروضه استقلال منابع خطا از طریق آزمون دوربین- واتسون ارزیابی شد و با توجه به اینکه مقدار محاسبه‌شده (۲/۱۶) از دو حد بحرانی (۱/۵- ۲/۵) عبور نکرده بود، این پیش‌فرض نیز محقق شد؛ بنابراین استفاده از روش تحلیل مسیر، برای تحلیل داده‌های پژوهش مناسب ارزیابی شد. شکل ۱ مدل مفهومی پژوهش را به همراه ضرایب استاندارد به تصویر می‌کشد.



شکل ۱: مسیر علی روابط بین متغیرهای پژوهش

همانگونه که در شکل ۱ مشاهده می‌شود افکار تکرارشونده به عنوان متغیر برون‌زا بر متغیرهای میانجی آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی و متغیر وابسته اضطراب اجتماعی اثر مثبت دارد. همچنین متغیرهای میانجی آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی نیز بر متغیر وابسته اضطراب اجتماعی اثر مثبت دارند. به‌طور کلی، این نتایج نشان می‌دهد که مدل حاضر قادر به تبیین ۵ درصد از اضطراب اجتماعی است. در جدول ۲ نتایج مربوط به اثرات مستقیم متغیرهای پیش‌بین در متغیرهای میانجی و ملاک ارائه‌شده است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]

جدول ۲: برآورد ضرایب اثرات مستقیم متغیرهای پیش‌بین در متغیرهای میانجی و ملاک

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	مقدار اثر استاندارد	مقدارغیر استاندار	اثر مقدارt	سطح معنی‌داری
افکار تکرارشونده	آمیختگی شناختی	۰/۰۸	۰/۰۸	۱/۳۱	۰/۱۹۱
افکار تکرارشونده	اجتناب تجربی	۰/۱۷	۰/۱۴	۲/۹۳	۰/۰۰۳
افکار تکرارشونده	اضطراب اجتماعی	۰/۱۶	۰/۰۸	۲/۶۴	۰/۰۰۸
آمیختگی شناختی	اضطراب اجتماعی	۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۸۲	۰/۴۱۳
اجتناب تجربی	اضطراب اجتماعی	۰/۱۲	۰/۰۷	۱/۹۸	۰/۰۴۷

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد اثر مستقیم افکار تکرارشونده بر اجتناب تجربی (β=۰/۱۷، p<۰/۰۱) و اضطراب اجتماعی (β=۰/۱۶، p<۰/۰۱) ازنظر آماری معنی‌دار است. از طرفی اثر مستقیم اجتناب تجربی بر اضطراب اجتماعی (β=۰/۱۲، p<۰/۰۵) نیز ازنظر آماری معنی‌دار است. بااین‌حال اثر مستقیم افکار تکرارشونده بر آمیختگی شناختی و اثر مستقیم آمیختگی شناختی بر اضطراب اجتماعی ازنظر آماری معنی‌دار نیست (p>۰/۰۵). در ادامه به‌منظور بررسی نقش میانجی آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی در رابطه بین افکار تکرارشونده و اضطراب اجتماعی از آزمون بوت استراپ استفاده‌شد که نتایج مربوط به این آزمون در جدول ۳ ارائه‌شده است.

جدول ۳: اثرات غیرمستقیم با استفاده از روش بوت استراپ

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	حدود بوت استراپ		مقدار اثر	سطح معنی‌داری
			حد بالا	حد پایین		
افکار تکرارشونده	آمیختگی شناختی	اضطراب اجتماعی	۰/۰۳۷	۰/۰۰۱	۰/۰۱	۰/۱۳۰
افکار تکرارشونده	اجتناب تجربی	اضطراب اجتماعی	۰/۰۴۷	۰/۰۰۴	۰/۰۲	۰/۰۱۵

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد اثر غیرمستقیم افکار تکرارشونده بر اضطراب اجتماعی به‌واسطه آمیختگی شناختی معنی‌دار نیست (p>۰/۰۵). در حالی‌که اثر غیرمستقیم افکار تکرارشونده بر اضطراب اجتماعی به‌واسطه اجتناب تجربی مثبت و معنی‌دار است (p<۰/۰۵)؛ بنابراین می‌توان گفت آمیختگی شناختی قادر نیست رابطه افکار تکرارشونده و اضطراب اجتماعی را میانجی‌گری کند؛ در حالی‌که اجتناب تجربی رابطه افکار تکرارشونده و اضطراب اجتماعی را به‌طور معنی‌دار میانجی‌گری می‌کند. در ادامه به منظور تعیین برازش مدل پیشنهادی از روش برآورد حداکثر درست نمایی استفاده شد. شاخص‌های برازش مدل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازش مدل

شاخص	RMSEA	X^2	DF	X^2/ DF	P	GFI	AGFI	CFI	NFI	IFI
مدل	۰/۰۷	۱۶/۵۵	۷	۲/۳۶	۰/۰۲	۰/۹۸	۰/۹۴	۰/۹۹	۰/۹۸	۰/۹۹
بازه قابل‌قبول	<۰/۰۸			<۳	>۰/۰۱	>۰/۹۰	>۰/۸۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد مدل مشاهده‌شده با مدل نظری برازش مطلوب دارد چراکه میزان X^2 محاسبه‌شده در سطح P< ۰/۰۱ معنی‌دار نیست. از طرفی مقدار شاخص‌های نیکویی برازش (GFI)، نیکویی برازش اصلاح‌شده (AGFI)، نیکویی برازش افزایشی (IFI)، نیکویی برازش هنجار شده (NFI) و برازش تطبیقی (CFI) همگی در حد مطلوب قرار دارند که نشان از برازش قابل‌قبول مدل است. همچنین مقدار شاخص ریشه میانگین مجذورات خطای تقریبی (RMSEA) و نسبتx^2/DF هر دو در سطح مطلوب و قابل‌قبول هستند که نشان می‌دهد اقتصاد مدل رعایت شده و مدل پیچیده‌ای طراحی نشده است. بدین معنا که در آزاد گذاری پارامترهای ثابت امساک وجود داشته و پارامترهایی که برای برآورد آزاد گذاشته‌شده‌اند دارای مبنای نظری و تجربی قوی هستند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی افکار تکرارشونده‌ی منفی با اضطراب اجتماعی در نوجوانان با نقش میانجی آمیختگی شناختی و اجتناب تجربه‌گرایانه بود. مدل پژوهش حاضر نشان داد که افکار تکرارشونده منفی به‌صورت غیرمستقیم و از طریق اجتناب تجربی توانست اضطراب اجتماعی در نوجوانان را پیش‌بینی کند درحالی‌که اثر غیرمستقیم افکار تکرارشونده بر اضطراب اجتماعی به‌واسطه آمیختگی شناختی معنی‌دار نبود. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های چنگ و همکاران (۲۰۲۱)؛ عبدالهی (۲۰۱۹)؛ شیمودا و همکاران (۲۰۱۸)؛ پاپاکریستو و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود و با پژوهش‌های چنگ و همکاران (۲۰۲۱)؛ کوکسون و همکاران (۲۰۲۰) و وانکاپل و همکاران (۲۰۲۲) ناهمسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افکار تکرارشونده‌ی منفی یکی از غالب‌ترین عوامل حفظ اضطراب اجتماعی است که قبل یا بعد از موقعیت‌های ارزیابی اجتماعی رخ می‌دهد، افراد مبتلابه این اختلال، تمایل به نشخوار فکری و نگرانی در مورد رویدادهای اجتماعی دارند. افراد با افکار تکراری منفی عملکرد ضعیف را در رویدادهای اجتماعی پیشرو پیش‌بینی می‌کنند و برای اجتناب از مواجهه با دیگران، فرار می‌کنند (هرن و همکاران، ۲۰۱۷). فرار از مواجهه با دیگران در اختلال اضطراب اجتماعی همان استراتژی ناسازگار اجتناب تجربی است که یکی از نگرش‌هایی که در اختلال اضطراب اجتماعی، فرد در مواجهه با منفی گرایی به شیوه‌ای سخت‌گیرانه، ثابت و مستمر اتخاذ می‌کند و از این نظر با مشکلات روانی مختلفی مواجه می‌شود (اتنبریت و دابسون، ۲۰۰۴).

از سوی دیگر یافته پژوهشی دیگر پژوهش که اثر غیرمستقیم افکار تکرارشونده بر اضطراب اجتماعی به‌واسطه آمیختگی شناختی بود، معنی‌دار نشد که این یافته با پژوهش چنگ و همکاران (۲۰۲۱) که در بررسی نقش میانجی آمیختگی شناختی و اجتناب تجربی در رابطه بین نشخوار فکری و اضطراب اجتماعی در میان نوجوانان چینی خود نشان دادند که میانجی‌گری آمیختگی شناختی به تنهایی معنی‌دار نبود، همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که هیز و همکاران (۲۰۱۲) ذکر کردند، آمیختگی شناختی، به خودی خود، ممکن است ناسازگار نباشد، مگر اینکه فرد جایگزین دیگری برای آمیختگی نداشته باشد که بتوان آن را به‌طور انعطاف‌پذیر به‌کار برد. سپس، نتایج ناکارآمد (به‌عنوان مثال، اضطراب اجتماعی) ناشی از آمیختگی شناختی می‌تواند به استفاده سفت و سخت از اجتناب به عنوان یک منبع اولیه یا یگانه تنظیم نسبت داده شود که امکان جدا شدن افراد از افکار خود را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. بنابراین، باید توجه بیشتری به نوجوانانی شود که به شیوه‌ای اجتنابی با پریشانی کنار می‌آیند، صرف‌نظر از اینکه بیش از حد به محتوای واقعی افکار خود وابسته هستند یا خیر.

یافته‌های پژوهش همچنین نشان داد که افکار تکرارشونده و اضطراب اجتماعی رابطه معنی‌داری دارند. این یافته با نتایج پژوهش دمپسی و همکاران (۲۰۱۹)؛ الهای و همکاران (۲۰۱۸) و عبدالهی (۲۰۱۹) همسو بود. هنگامی‌که افراد شروع به پردازش منفی تکراری می‌کنند، یعنی پس از رویداد اجتماعی، آن را مرور می‌کنند و در مورد عملکرد خود و معنای نشانه‌های بازخورد اجتماعی، نشخوار فکری می‌کنند که اضطراب اجتماعی در آن‌ها تشدید می‌شود، پردازش پیش‌بینی منفی و پردازش پس از رویداد، اضطراب اجتماعی را با تأیید بازنمایی‌های ذهنی منفی خود و با پیوند دادن گذشته اضطراب‌آور اجتماعی به آینده نگران‌کننده اجتماعی، توجیه می‌کند (دمپسی و همکاران، ۲۰۱۹)

دومین یافته پژوهش بیانگر اثر مستقیم و معنادار افکار تکرارشونده بر اجتناب تجربی است. این یافته با نتایج پژوهش تاپر و همکاران (۲۰۱۷) و بیشوپ و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افکار تکرارشونده منفی به‌عنوان افکار آگاهانه‌ای تعریف می‌شود که حول نگرانی‌های مشترک می‌چرخد و در غیاب نیازهای محیطی فوری تکرار می‌شود (مارتین و تسر، ۱۹۹۶). این افکار به‌طور مکرر توجه فرد را بر احساسات و علائم منفی، علل، معانی و پیامدهای آن‌ها متمرکز می‌کند، شواهد قابل‌توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد نشخوار فکری با طیفی از پیامدهای منفی در نمونه‌های بالینی و غیر بالینی اختلالات روانی مختلف مانند تداوم خلق و تفکر منفی، اختلال در حل مسئله و تمرکز و به‌کارگیری استراتژی‌های مقابله‌ای ناسازگار مانند اجتناب تجربی است (ارینگ و همکاران، ۲۰۰۸). چرخه‌ی افکار تکرارشونده منفی به ارزیابی منفی بیش‌ازحد رویدادهای درونی ناخواسته مانند افکار، احساسات و احساسات بدنی، عدم تمایل به تجربه این رویدادهای خصوصی و تلاش‌های عمدی برای کنترل یا فرار از آن‌ها می‌رسد به‌این‌ترتیب ارتباط قوی بین افکار تکرارشونده منفی و اجتناب تجربی به وجود می‌آید (جیورجیو، ۲۰۱۰).

آخرین یافته پژوهش بیانگر این است که اجتناب تجربی اثر مستقیم و معناداری بر اضطراب اجتماعی دارد. این یافته با نتایج پژوهش اوتوله و همکاران (۲۰۱۷)؛ اسپینهوون و همکاران (۲۰۱۴)؛ پاپاکریستو و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی با افکار تکراری منفی عملکرد ضعیف را در رویدادهای اجتماعی پیشرو پیش‌بینی می‌کنند و برای اجتناب از مواجهه با دیگران، فرار می‌کنند (ژو و ابوت، ۲۰۱۲). فرار از مواجهه با دیگران در اختلال اضطراب اجتماعی همان استراتژی ناسازگار اجتناب تجربی است که یکی از نگرش‌هایی که در اختلال اضطراب اجتماعی، فرد در مواجهه با منفی گرایی به شیوه‌ای سخت‌گیرانه، ثابت و مستمر اتخاذ می‌کند و از این نظر با مشکلات روانی مختلفی مواجه می‌شود (اتنبریت و دابسون، ۲۰۰۴). اجتناب تجربی، به‌عنوان یکی از مکانیسم‌های بالقوه منجر به اختلال اضطراب اجتماعی شناسایی‌شده

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]

است (کاشدان و همکاران، ۲۰۱۴). چندین مطالعه نشان داده است که افراد با علائم اختلال اضطراب اجتماعی بالا (مهافی و همکاران، ۲۰۱۳؛ اوتوله و همکاران، ۲۰۱۷) استفاده بیشتری از اجتناب تجربی در مقایسه با افراد سالم گزارش کرده‌اند. اجتناب تجربی به‌طور گسترده به‌عنوان یک عامل آسیب‌پذیری برای اضطراب و افسردگی و به‌عنوان ایفای نقش رشدی یا علت شناختی در آسیب‌شناسی روانی در نظر گرفته‌شده است (اسپینهوون و همکاران، ۲۰۱۴). دالریمپل و هربرت (۲۰۰۷) در یک آزمایش با افراد مبتلابه اختلال اضطراب اجتماعی نشان دادند که تغییرات قبلی در اجتناب تجربی، تغییرات بعدی درشدت اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند.

به‌طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان داد که بین تکرار افکار منفی و اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری اجتناب تجربی رابطه غیرمستقیم معناداری وجود دارد. افکار منفی مکرر در رابطه با اضطراب اجتماعی مانند زنجیره‌ای عمل می‌کند که منجر به سازوکارهای شناختی ناسازگار می‌شود. با چنین مکانیسم‌هایی، افراد در اجتناب از افکار منفی مشکل‌دارند، به‌ویژه زمانی که یک موقعیت اجتماعی است که احساسات منفی را تحریک می‌کند و افرادی که با استفاده از مکانیسم‌های شناختی ناسازگار با آن مواجه می‌شوند، علائم اضطراب اجتماعی را تشدید می‌کنند. ازآنجایی‌که اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلالات در دوران نوجوانی است، پژوهش حاضر به دلیل اهمیت عوامل زمینه‌ساز و مرتبط با اضطراب اجتماعی و جذب نوجوانان به‌عنوان گروه هدف در درمان بالینی و همچنین پژوهش است.

از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود و ازآنجایی‌که این تحقیق در یک گروه خاص انجام‌شده است، باید در تعمیم‌یافته‌ها به سایر جوامع آماری احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از روش نمونه‌گیری تصادفی برای بررسی این متغیرها استفاده شود تا تعمیم آن به سایر جوامع آماری آسان‌تر شود و همچنین تأثیر تعدیل‌کننده فرهنگ برای کاهش سوگیری نتیجه بررسی شود.

منابع

اکبری، م. (۱۳۹۶). اعتباریابی و پایایی سنجی نسخه ۱۰ سؤالی پرسشنامه افکار تکرارشونده در نمونه غیربالینی: یک ابزار فراتشخیصی. *روان شناسی بالینی*، ۹(۲)، ۷۲-۵۹. 10.22075/JCP.2017.10345

ایمانی، م.، و پورشهبازی، م. (۱۳۹۵). پیش بینی اختلال شخصیت مرزی بر اساس مولفه های انعطاف پذیری روانشناختی: پذیرش و عمل،ارزش ها و گسلش شناختی. *فصلنامه پژوهش در سلامتی روانشناختی*، ۴(۱۰). ۱-۹. http://rph.khu.ac.ir/article-1-2664-fa.html

حسنوند، ع.، شعیری، م.، باقری، م. (۱۳۹۸). بررسی روایی و اعتبار سیاهه فوبیای اجتماعی بروی نمونه‌های غیر بالینی ایرانی. *خلاصه مقالات پنجمین درس گروهی سراسری بهداشت روانی دانشجویان*، تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، معاونت دانشجویی. https://umj.umsu.ac.ir/article-2717-1-fa.pdf

سلطانی، ا.، بحرینیان، ع.، آرانی، ع.، فرهودیان، ع.، گچکار، ل. (۱۳۹۴). مشخصات روان‌سنجی پرسشنامه باورپذیری افکار و احساسات اضطرابی. *پژوهنده*، ۲۰ (۵): ۲۸۲-۲۷۳. https://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-2070-1-fa.pdf

Abdollahi, A. (2019). The association of rumination and perfectionism to social anxiety. *Psychiatry*, *82*(4), 345-353. doi.org/10.1080/00332747.2019.1608783

Asher, M., Hofmann, S. G., & Aderka, I. M. (2021). I'm not feeling it: Momentary experiential avoidance and social anxiety among individuals with social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 52(1), 183-194. doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.001

Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, *57*(2), 243-255. doi: 10.1002/1097-4679(200102)57 :2<243::aid-jclp9>3.0.co;2-x.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, *42*(4), 676-688. doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007

Cheng, Q., Shi, C., Yan, C., Ren, Z., Chan, S. H. W., Xiong, S., ... & Zheng, H. (2022). Sequential multiple mediation of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between rumination and social anxiety among Chinese adolescents. *Anxiety, Stress, & Coping*, *35*(3), 354-364. doi.org/10.1080/10615806.2021.1955864

Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2021). Prospective associations between peer functioning and social anxiety in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *279*, 650-661. doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.055

Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. Psychology and Psychotherapy: Theory, *Research and Practice*, 93(3), 456-473. doi: 10.1111/papt.12233. Epub 2019 Apr 17.

Esbjørn, B. H., Falch, A., Walczak, M. A., Normann, N., & Breinholst, S. (2021). Social anxiety disorder in children: investigating the relative contribution of automatic thoughts, repetitive negative thinking and metacognitions. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(2), 159-171. doi: 10.1017/S1352465820000430. Epub 2020 Jul 28.

Eustis, E. H., Hayes-Skelton, S. A., Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2016). Reductions in experiential avoidance as a mediator of change in symptom outcome and quality of life in acceptance-based behavior therapy and applied relaxation for generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 87, 188-195. doi: 10.1016/j.brat.2016.09.012. Epub 2016 Sep 28.

Hearn, C. S., Donovan, C. L., Spence, S. H., & March, S. (2017). A worrying trend in Social Anxiety: To what degree are worry and its cognitive factors associated with youth Social Anxiety Disorder?. *Journal of Affective Disorders*, 208, 33-40. doi: 10.1016/j.jad.2016.09.052. Epub 2016 Oct 5.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]

Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. *Social anxiety*, 705-728.doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00024-8

Hekmati, I., Abdollahpour Ranjbar, H., Eskin, M., Drake, C. E., & Jobson, L. (2021). The moderating role of experiential avoidance on the relationship between cognitive fusion and psychological distress among Iranian students. *Current Psychology*, 1-8. doi.org/10.1007/s12144-021-01539-4

Herzberg, K. N., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., Crede, M., Earleywine, M., & Eifert, G. H. (2012). The Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire (BAFT): A psychometric evaluation of cognitive fusion in a nonclinical and highly anxious community sample. *Psychological Assessment*, 24(4), 877–891. doi: 10.1037/a0027782. Epub 2012 Apr 9.

Hur, J., DeYoung, K. A., Islam, S., Anderson, A. S., Barstead, M. G., & Shackman, A. J. (2020). Social context and the real-world consequences of social anxiety. *Psychological Medicine*, 50(12), 1989-2000. doi: 10.1017/S0033291719002022. Epub 2019 Aug 19.

Jose, P. E., Wilkins, H., & Spendelow, J. S. (2012). Does social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91. doi: 10.1080/15374416.2012.632346.

Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., & Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion*, 14(4), 769. doi: 10.1037/a0035935. Epub 2014 Apr 21.

Kline, R. B. (2010). Principles and practice of structural equation modeling (Third Edition). *New York: Guilford Press*. doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.03.002

Kuhney, F. S., Damme, K. S., Pelletier-Baldelli, A., Chun, C., Ellman, L. M., Schiffman, J., & Mittal, V. A. (2021). Prevalence and functional consequences of social anxiety in individuals at clinical high-risk for psychosis: Perspective from a community sample comparison. *Schizophrenia Bulletin Open*, 2(1), sgab025. doi: 10.1093/schizbullopen/sgab025. eCollection 2021 Jan.

Lee, Y., Kang, N. I., Lee, K. H., Piao, Y., Cui, Y., Kim, S. W., ... & Chung, Y. C. (2020). Effects of antipsychotics on rumination in patients with first-episode psychosis. *Progress in NeuroPsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 103, 109983. doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.109983

Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 388-414. doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5

Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of contextual behavioral science*, 3(3), 155-163. doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003

Lewis, M., & Naugle, A. (2017). Measuring experiential avoidance: Evidence toward multidimensional predictors of trauma sequelae. *Behavioral Sciences*, 7(1), 9. doi: 10.3390/bs7010009.

Mahaffey, B. L., Wheaton, M. G., Fabricant, L. E., Berman, N. C., & Abramowitz, J. S. (2013). The contribution of experiential avoidance and social cognitions in the prediction of social anxiety. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 41(1), 52-65. DOI: 10.1017/S1352465812000367

Mahoney AE, McEvoy PM, Moulds ML. Psychometric properties of the Repetitive Thinking Questionnaire in a clinical sample. *Journal of anxiety disorders*. 2012; 26(2): 359-67. doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.12.003

Mancini, C., Ameringen, M. V., Bennett, M., Patterson, B., & Watson, C. (2005). Emerging treatments for child and adolescent social phobia: AReview. *Journal of Child & Adolescent Psychopharmacology*, 15(4), 589-607. DOI: 10.1089/cap.2005.15.589

McEvoy PM, Mahoney AE, Moulds ML. Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the Repetitive Thinking Questionnaire. *Journal of anxiety disorders*. 2010; 24(5): 509-19. doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.008

Nandrino, J. L., Gandolphe, M. C., Saloppe, X., Daoudi, M., Moustafa, A. A., & El Haj, M. (2019). The face of memory: experiential avoidance and facial expressions during the retrieval of autobiographical memories. *Journal of Cognitive Psychology*, 31(5-6), 533-542. doi.org/10.1080/20445911.2019.1637879

Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 106, 263-267. doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.057

O'Toole, M. S., Zachariae, R., & Mennin, D. S. (2017). Social anxiety and emotion regulation flexibility: Considering emotion intensity and type as contextual factors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(6), 716-724. doi: 10.1080/10615806.2017.1346792. Epub 2017 Jun 30.

Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the Cognitive–Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour research and therapy*, 42(3), 293-313. doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00140-2

Papachristou, H., Theodorou, M., Neophytou, K., & Panayiotou, G. (2018). Community sample evidence on the relations among behavioural inhibition system, anxiety sensitivity, experiential avoidance, and social anxiety in adolescents. J*ournal of Contextual Behavioral Science*, 8, 36-43. doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.03.001

Spinhoven, P., Drost, J., de Rooij, M., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. (2014). A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. *Behavior therapy*, 45(6), 840-850. doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.001

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*. 110(2), 353-357. doi: 10.1037/0021-843x.110.2.333.

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., et al. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, *45*(1): 83-101. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789413000713

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.8.7.5]