

نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی در رابطه بین نظم جویی شناختی هیجان و ذهن آگاهی

سمیه شاهانی^۱

امید احمدی^۲

علی نعمتی^۳

عاطفه حاجی زاده سنزیقی^۴

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی در رابطه بین نظم جویی شناختی هیجان و ذهن آگاهی دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی کارمندان وزارت علوم و تحقیقات در سال‌های ۱۳۹۵-۹۶ بوده است. روش پژوهش حاضر همبستگی بود و نمونه این مطالعه شامل ۱۲۰ کارمند با اضطراب اجتماعی بالا بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس پس از شناسایی از بین ۳۲۱ کارمند انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از چهار پرسشنامه، فرم کوتاه پرسشنامه فراشناخت ولز، پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان، پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی و پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور استفاده شد. سپس تحلیل‌های آمار توصیفی و استنباطی (همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر) بر روی داده‌ها انجام شد. مسیر مستقیم، مثبت و معناداری از ملامت خویش، نشخوارگری، ملامت دیگران و توصیف و غیر واکنشی بودن، بر اضطراب اجتماعی برقرار است. نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین مولفه‌های نظم جویی شناختی هیجان و ذهن آگاهی کارمندان دارای اضطراب اجتماعی وجود دارد.

واژه‌گان کلیدی: باورهای فراشناختی، نظم جویی شناختی هیجان، ذهن آگاهی، اضطراب اجتماعی.

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکز، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
somyehshahani@gmail.com

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران

۳- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران

۴- کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه غیر انتفاعی شمس، گنبد کاووس، ایران

مقدمه

اضطراب یا هراس اجتماعی^۱ شامل ترس پایدار از ارزیابی منفی توسط دیگران است. این هراس جزء اختلالات اضطرابی است که فرد از تحقیر شدن و حتی صحبت کردن در مقابل دیگران می‌ترسد. فردی که دچار اضطراب اجتماعی است هیچ‌گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار گیرد، اجتناب می‌ورزد. برداشت یا تصور شخص از موقعیت‌های اجتماعی که احتمال دارد شخصیت، ظاهر یا توانایی‌های او مورد سنجش و ارزشیابی ضعیف دیگران قرار گیرد، می‌تواند واقعی یا خیالی باشد. مبتلایان به اضطراب اجتماعی از اینکه چگونه در نظر دیگران به نظر می‌رسند احساس نگرانی می‌کنند. آنها معمولاً در جمع متوجه به ظاهر و رفتار خود هستند و معیارهای بالایی برای رفتار و عملکرد خود در نظر دارند. شخص مبتلا تلاش می‌کند تا تأثیر مثبتی بر دیگران بگذارد و جلوه عادی از خود ارائه دهد اما در عین حال معتقد است که قادر به این کار نیست. این افراد پیش از روبرو شدن با موقعیت اجتماعی اضطراب‌زا بارها و بارها شرایط را بصورت ذهنی تصور می‌کنند و مسائل و موقعیت‌های اضطراب‌زای بالقوه و طریقه برخورد با آن را مرور می‌کنند. آنها اتفاقاتی که ممکن است برایشان خجالت‌آور باشد را بررسی می‌کنند و حتی رشته تفکراتشان پس از رویارویی با آن موقعیت خاتمه نمی‌یابد بلکه تا روزها بعد رفتار خود را بررسی می‌کنند و معمولاً خود را به خاطر اشتباهات و نمایش ضعیف سرزنش می‌کنند (لیم^۲ و همکاران، ۲۰۰۷).

حضور ذهن یا ذهن آگاهی روشی مدرن برای فرار از خیالات و اقامت در زمان اکنون است. شکلی متفاوت از نگاه به زمان اکنون و حضور دائم در الان. گرچه شاید بتوان معادل‌های فارسی دیگر و شاید بهتری برای mindfulness یافت، اما شاید ذهن آگاهی ترجمه مناسبی برای آن باشد. از این منظر، انسان برای آرامش و دور کردن نگرانی‌ها و

^۱ Social anxiety

^۲ Lim

اضطراب‌ها لازم است تا با جریان مستمر و لحظه به لحظه زندگی رابطه‌ای عمیق و واقع‌گرایانه برقرار کند. نمود عملی این مفهوم را برخی با تمرین‌هایی همراه با تمرکز و دقت کردن به حواس پنجگانه در درک عمیق و با آرامش لحظه‌ها و لذت‌ها توصیه می‌کنند. به طور مثال غذا خوردن آهسته و تلاش و تمرکز برای درک مزه‌ها، تمرکز بر تنفس و درک عمیق دم و بازدم، تمرکز و آرامش دوره‌ای در طی روز، یادآوری آن چیزهایی که از آن برخوردار هستیم (به تعبیری دیگر، یادآوری نعمتهایی که خداوند به ما داده است) از مصادیق تمرین‌هایی است که در این زمینه توصیه شده است (احمدی، ۱۳۹۱).

میل به دانستن و تلاش برای دانستن و فهمیدن از ویژگی‌های جدایی‌ناپذیر وجود آدمی است. از این رو، ذهن انسان همواره درگیر انبوهی از پرسش‌ها بوده است. در این میان، این پرسش اساسی که فرد درباره دانستن چه می‌داند، و چگونه و تا چه حد می‌داند جایگاه خاص خود را داشته است. پرسش‌هایی از این گونه ما را به سمت مفهومی هدایت می‌کند که امروزه در روان‌شناسی یادگیری، فراشناخت نامیده می‌شود. در مجموع می‌توان گفت؛ هر چه انسان بیدارتر و هوشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی‌اش جمع‌تر باشد ذهن آگاه‌تر است و پاسخ‌هایش به تحریکات زندگی خردمندانه‌تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است. مطالعات جدید فراشناخت دارای سه عنصر مستقل، اما مرتبط با یکدیگر است؛ یکی دانش فراشناختی، تجربه‌های فراشناختی و راهبردهای کنترل فراشناختی (یونسی، ۱۳۸۷). دانش فراشناختی به دانش و باورهایی که شخص درباره منابع شناختی خود در یک حیطه، این که چقدر خوب در آن حیطه عمل می‌کند، راهبردها و روش‌های اکتشافی که می‌تواند استفاده کند، و ماهیت آن حیطه دانش اشاره دارد (فلاول^۱، ۱۹۸۸).

^۱ Flavell

تجربه‌های فراشناختی^۱ مشتمل بر ارزیابی معنای وقایع ذهنی خاص (برای نمونه افکار)، احساسات فراشناختی و قضاوت در مورد وضعیت شناخت است. ارزیابی‌ها و قضاوت‌های فراشناختی را می‌توان به صورت تفاسیر هشیار و نامگذاری (بر چسب زدن) تجربه‌های شناختی تعریف کرد. تجربه‌های فراشناختی تجلی مستقیم استفاده از دانش فراشناختی برای ارزیابی شناخت است و از چند طریق با اختلالات هیجانی در رابطه هستند. نخست، برخی از اختلالات با ارزیابی‌ها و قضاوت‌های فراشناختی منفی رابطه دارند. برای نمونه، بیماران وسواس فکری-عملی افکار و پدیده‌های حافظه را به گونه‌ای منفی ارزیابی می‌کنند و با ارزیابی‌های فاجعه‌آمیز از هجوم افکار منفی اختلالات همراه هستند (برای مثال، اضطراب تعمیم یافته، اختلال استرس پس از ضربه، افسردگی، هراس و اختلال وسواس). راهبردهای کنترل فراشناختی پاسخ‌هایی هستند که افراد برای کنترل فعالیت‌های نظام شناختی نشان می‌دهند. این راهبردها ممکن است راهبردهای تفکر را افزایش یا کاهش دهند و به افزایش فرایندهای نظارتی کمک کنند. در زندگی روزمره، افراد از راهبردهایی که دامنه آن از استفاده از وسایل کمک حافظه‌ای برای رمزگردانی (نظیر استفاده از یادیارها یا مرور ذهنی مواد به خاطر سپرده شده) تا راهبردهای یادآوری (نظیر نشانه گذاری) است؛ بهره می‌گیرند (احمدی، ۱۳۹۱).

مک لئود^۲ (۲۰۱۶) نشان داده است که بیماران افسرده و مضطرب توانایی لذت بردن از زمان حال را ندارند و در گذشته یا آینده به سر می‌برند. به منظور کمک به این گونه بیماران می‌توان از درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده نمود. گارناسفکی و اسپینهون^۳ (۲۰۱۱) نتیجه گرفته‌اند که کودکان و نوجوانان به طور ویژه از راهبردهای شناختی ناسازگارانه نظیر ملامت خود، نشخوار گری و فاجعه سازی استفاده می‌کنند که استفاده از این راهبردها نقش مؤثری در بروز رفتارهای ناسازگار دارد. گارتند، گتارد،

¹ Mata cognitive experiences

² Mc LEOD

³ Garnefski , Spinhoven

گایرلد، ویست، چانون و هاوارد^۱ (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان دادند که ذهن آگاهی با کنترل توجه و تنظیم هیجانی مرتبط است. قنبری، رضایی، رستگار و اکبری یگانه (۱۳۹۵) به نتیجه رسیدند که همبستگی مثبتی بین دو متغیر راهبرد های نظم جویی شناختی هیجان با اضطراب اجتماعی وجود دارد. حجازی نسب (۱۳۹۴) نشان داد که بین باور های فراشناختی و اضطراب اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد و همچنین بین راهبردهای تنظیم هیجان با اضطراب اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد و همچنین ترکیب متغیرهای راهبردهای فراشناخت و راهبردهای تنظیم هیجان نقش پیش بینی کننده ای با اضطراب اجتماعی دارد. نوری قاسم آبادی (۱۳۹۴) نشان داد که از میان باورهای فراشناخت، باورهای مثبت درباره نگرانی، کنترل ناپذیری و خطر و اطمینان شناختی با علائم اضطراب امتحان در دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری دارند. از میان راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان نیز ملامت خویش، پذیرش، نشخوار فکری، فاجعه سازی و ملامت دیگران با علائم اضطراب امتحان در دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری دارند اما تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد برنامه ریزی رابطه منفی و معناداری دارند. همچنین از میان راهبردهای کنترل فکر، نگرانی، کنترل اجتماعی و تنبیه رابطه مثبت و معناداری با علائم اضطراب امتحان داشته، اما توجه برگردانی رابطه منفی و معناداری دارد.

در طی سالها، مدل های نظری متفاوتی راهبردهای خاص متفاوتی را به عنوان راهبردهای سازگارانه یا راهبردهای ناسازگارانه در نظر گرفته اند. به طور اولیه، رویکرد شناختی- رفتاری در آسیب شناسی روانی، دو راهبرد تنظیم شناختی هیجان (بازارزیابی و حل مسئله) را به عنوان راهبردهای سازگارانه در نظر گرفتند بازارزیابی شامل تفسیرها یا چشم اندازهای مثبت داشتن به موقعیت استرسزا به عنوان شیوه ای برای کاهش دادن استرس در نظر گرفتند (گراس^۲، ۲۰۰۷). از طرف دیگر، مدل تاثیرگذار تنظیم هیجان

¹ Garthand, , Gaylord, , -Boettiger, , & Howard

² Gross

گراس (۱۹۹۸) بازاریابی را به عنوان راهبردی که منجر به پاسخ‌های هیجانی و فیزیکی مثبتی به محرک برانگیزاننده‌ی هیجان می‌شود، مدنظر قرار داد. هم‌چنین، پاسخ‌های حل مسئله تلاش‌های هشیارانه‌ای در جهت تغییر یک موقعیت استرس‌زا می‌باشد. حل مسئله اغلب به عنوان یک فعالیت هدفمند و خاص در حل یک مشکل در نظر گرفته می‌شود (شامل راه‌حل‌های بارش ذهنی و برنامه‌ریزی کردن برای یک فعالیت)، اگرچه پاسخ‌های حل مسئله به طور جهت دار و مستقیمی، هیجانات را تنظیم نمی‌کنند ولی می‌توانند تاثیر مفیدی بر هیجانات با تعدیل و حذف کردن استرسورها، داشته باشند. جهت‌گیری ضعیف حل مسئله پایین یا مهارت‌های ضعیف حل مسئله، فرض شده‌اند که به افسردگی و اضطراب سوء‌مصرف الکل و اختلالات خوردن منجر می‌شود و در مقابل، سرکوب و اجتناب، به عنوان پاسخ‌های ناسازگارانه به استرس‌های گوناگون، عوامل خطری برای رفتارهای ناسازگارانه (سوء‌مصرف مواد و اختلالات خوردن) می‌باشند (کمپوس^۱، ۲۰۰۴).

ذهن آگاهی یعنی آموزش "حضور داشتن به جای" دست به کار شدن»، هدفمند نبودن و دنبال یک حالت خاص مثل آرامش و شادی نبودن (محمدخانی، ۱۳۸۴). در ایران تحقیقات تجربی در زمینه ذهن آگاهی در ارتباط با متغیرهای دیگر کم‌تر انجام شده است. مقالات نوشته شده در این زمینه؛ بیش‌تر از نوع پیشینی است و تا کنون تحقیقی به طور مستقیم بر روی باورهای فراشناختی در ارتباط با اساس نظم جویی شناختی هیجان، ذهن آگاهی و اضطراب اجتماعی در بین دانشجویان دارای علائم اضطراب اجتماعی صورت نگرفته، اما در زمینه مولفه‌های دیگر انجام شده است. با توجه به گستردگی مطالب نظری و پیشینه‌های پژوهش، در این جا به ذکر ضرورت و جنبه‌های نوآوری پژوهش پرداخته می‌شود. این پژوهش با هدف پیش‌بینی باورهای فراشناختی بر اساس نظم جویی شناختی هیجان، ذهن آگاهی و اضطراب اجتماعی در بین دانشجویان دارای علائم اضطراب اجتماعی کارمندان وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری صورت می‌گیرد و به

¹ Campos

دنبال ارائه یک مدل تبیینی است. لذا هدف از این تحقیق بررسی نقش واسطه ایی باورهای فراشناختی در رابطه با دو متغیر نظم جویی شناختی هیجان ذهن آگاهی در بین کارمندان وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری با علائم اضطراب اجتماعی می باشد.

روش

روش پژوهش حاضر؛ از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه کارمندان وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری بود که در سال ۱۳۹۵-۹۶ (چه به صورت رسمی، پیمانی، قراردادی و ساعتی) مشغول به کار بودند. تعداد ۱۲۰ کارمند در حال تحصیل که از بین ۳۲۱ کارمند که پرسشنامه اضطراب اجتماعی پاسخ داده اند و بالاترین نمره را بدست آوردند، به صورت در دسترس و داوطلبانه خواسته شد تا سه پرسشنامه دیگر را تکمیل کنند. روش نمونه گیری این پژوهش در گام اول به روش نمونه گیری خوشه ایی مرحله ایی و در گام دوم داوطلبانه می باشد. در پژوهش حاضر از ابزارهای زیر استفاده شده است:

فرم کوتاه پرسشنامه فراشناخت ولز ۱۹۹۷: این مقیاس خود گزارشی ۳۰ سوالی، که توسط ولز^۱ در سال ۱۹۹۷ ساخته شده، باورهای افراد را درباره تفکرشان مورد سنجش قرار می دهد. پاسخ ها بر اساس مقیاس چهار درجه ای لیکرت محاسبه می شوند. پرسشنامه مذکور دارای ۵ خرده مقیاس است که عبارتند از: باورهای مثبت درباره نگرانی، باورهای منفی درباره کنترل پذیری افکار و خطرات مربوط به نگرانی، عدم اطمینان شناختی، نیاز به کنترل افکار، فرایندهای فراشناختی خود آگاهی شناختی. ولز، کاترایت- هاتون^۲ (۲۰۰۴) برای پایایی این مقیاس دامنه ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس کل و خرده مقیاس ها از ۰/۹۳ تا ۰/۷۶ و پایایی بازآزمایی را ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس ها ۰/۸۷ تا ۰/۵۹ گزارش کرده اند. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در نمونه ایرانی ۰/۹۱ گزارش شده است.

¹ Wels

² Katrayt – howton

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان ۲۰۰۱: این پرسشنامه دارای ۳۶ سوال بوده و هدف آن سنجش خرده مقیاس‌های نظم جویی شناختی هیجان (ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری، فاجعه سازی، ملامت دیگران) است. این پرسشنامه توسط گارنفسکی^۱ و همکاران (۲۰۰۱) به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخدادهای تهدید کننده یا استرس‌های زندگی به کار می‌برد ابداع شده است. این مقیاس شامل ۹ خرده مقیاس است که هر کدام یک راهبرد خاص از راهبردهای شناختی را ارزیابی می‌کند. خرده مقیاس‌ها عبارتند از: مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، پذیرش رخداد، توجه مجدد برنامه ریزی برای چگونگی برخورد با رخداد، توجه مثبت مجدد به مسائل خوشایند به جای تفکر درباره آن رخداد واقعی، نشخوار فکری، باز ارزیابی مثبت، رسیدن به یک دور نما (افکار مربوط به نسبی بودن آن رخداد در مقایسه با سایر رخدادهای) و مصیبت بار تلقی کردن. از میان این راهبردها، راهبردهای مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، نشخوار فکری، مصیبت بار تلقی کردن رخدادهای منفی تنظیم هیجان هستند و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مثبت مجدد، باز ارزیابی مثبت و رسیدن به یک دور نما راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را نشان می‌دهند. نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هر یک از عبارات تشکیل دهنده آن راهبرد به دست می‌آید و می‌تواند در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰ قرار بگیرد و جمع کل نمرات در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار می‌گیرد. در بررسی مشخصات روان سنجی آزمون گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۹۳ به دست آوردند. در ایران نیز روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس‌ها آزمون بررسی شد که دامنه‌ای از ۰/۴۰ تا ۰/۶۸ با میانگین ۵۶/۰ را در برمی‌گرفت که همگی آن‌ها معنادار بودند. در سال ۱۳۸۲

^۱ Garnefsky

پایایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی توسط یوسفی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس های شناختی ۰/۸۲ گزارش شده است.

پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی ۲۰۰۶: مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) از طریق تلفیق گویه هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ^۱، والش^۲ و همکاران، ۲۰۰۶، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه؛ براون و ریان^۳، ۲۰۰۳، مقیاس ذهن آگاهی کنجوکی، بائر و اسمیت^۴، ۲۰۰۴ با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. بائر (۲۰۰۶)، تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. این پرسشنامه دارای ۱۱۲ گویه و ۵ مولفه بود بر اساس نتایج ۴ عامل از ۵ عامل با عامل های شناخته شده است که تحت عنوان حالت غیر واکنشی به تجربه درونی تعریف شد. عامل های بدست آمده اینچنین نام گذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. عامل مشاهده در برگیرنده توجه به محرک های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت ها، هیجان ها، صداها و بوها می باشد. توصیف به نامگذاری تجربه های بیرونی با کلمات مربوط می شود، عمل توأم با هوشیاری در برگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونی است بی آنکه فرد در آنها گیر کند (براون، ریان و کراسول^۵، ۲۰۰۷). بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره ای بین ۰/۷۵ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۰/۹۱ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل ها

¹ Friberg

² Walsh

³ Brawn & Rayan

⁴ Kanchoki , Baer , Smith

⁵ Brawn , Rayan, Crawsool

متوسط و در همه موارد معنی دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت (نتوسر^۱، ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند، ۱۳۹۱). همچنین در مطالعه ای که بر روی اعتبار یابی و پایائی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-باز آزمون پرسشنامه در نمونه ایرانی بین (۰/۵۷) مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن و (۰/۸۴) مشاهده گردید. هم چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (آلفای بین ۰/۵۵) مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و (۰/۸۳) α مربوط به عامل توصیف بدست آمد (احمدوند، ۱۳۹۱).

پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور^۲ ۲۰۰۰: توسط کانور و همکارانش به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی طراحی شد. پرسشنامه مذکور سه حیطه بالینی هراس اجتماعی یعنی ترس، اجتناب و علایم فیزیولوژیکی این اختلال را می‌سنجد. از مزیت‌های این پرسشنامه کوتاه بودن و سادگی نمره‌گذاری آن است که سبب می‌شود بتوان از آن به سهولت و بر روی جمعیت‌های بزرگ همانند دانشجویان استفاده کرد. یکی از موارد استفاده این پرسشنامه آزمودن پاسخ به درمان در مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی است. پرسشنامه هراس اجتماعی کانور^۳ (SPI) یک مقیاس خودسنجی شامل ۱۷ ماده است و از سه زیر مقیاس فرعی ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ ماده) تشکیل می‌شود. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای می‌باشد. بر اساس نتایج به دست آمده برای تفسیر نمرات، نقطه برش ۴۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۰ درصد و نقطه برش ۵۰ با کارایی ۸۹ درصد، افراد مبتلا به هراس اجتماعی را از افراد غیرمبتلا متمایز میکند. (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). این پرسشنامه از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است. اعتبار آن با روش باز آزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی برابر با ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و ضریب همسانی درونی آن در یک گروه بهنجار ۰/۹۴ گزارش شده است. همچنین برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹، اجتناب ۰/۹۱ و

¹ Neosir

² Cannor

³ Socisl Phobia Inventory

ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۸۰ گزارش شده است. روایی سازه در مقایسه نتایج این آزمون در دو گروه از آزمودنی های با تشخیص اختلال هراس اجتماعی و آزمودنی های گروه افراد بهنجار بدون تشخیص روانپزشکی بررسی شد که تفاوت معناداری با هم نشان دادند که این خود حاکی از اعتبار بالای آن است (سلاجقه و بخشانی، ۱۳۹۳).

یافته ها

در این قسمت نتایج به دست آمده از اندازه گیری متغیرهای مختلف، حسب مورد با استفاده از روش های مناسب آمار توصیفی شاخص های گرایش مرکزی نظیر میانگین، انحراف معیار و شاخص های کجی و کشیدگی توصیف شده اند.

جدول ۱ - خلاصه شاخص های آماری مربوط به نمره های شرکت کنندگان در آزمون های باورهای فراشناختی، نظم جویی شناختی هیجان و ذهن آگاهی، و اضطراب اجتماعی دانشجویان (N=۱۲۰)

متغیرها	مولفه ها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
فراشناخت	-باورهای مثبت درباره نگرانی	۱۸/۹۸	۴/۰۵	۰/۳۸۳	۰/۱۲۷
	-باورهای منفی درباره کنترل پذیری افکار	۱۰/۹۶	۷/۵۵	-۰/۱۴۵	-۰/۴۲۵
	عدم اطمینان شناختی	۱۲/۵۸	۶/۴۵	۰/۸۳۹	-۰/۰۹۴
	نیاز به کنترل افکار	۱۱/۳۹	۱۵/۹۵	۱/۰۱۳	۰/۵۳۲
	فرایندهای فراشناختی	۱۴/۳۴	۱۶/۷۸	۰/۷۰۵	-۰/۴۴۶

۲/۲۷۰	۱/۳۱۳	۳/۶۶	۸/۴۳	ملاطت خویش	نظم
-۰/۴۳۸	۱/۷۹۰	۲/۴۸	۷/۶۴	-پذیرش	جویی
-۰/۶۳۲	۰/۷۴۰	۱/۷۹	۶/۵۴	-نشخوارگری	شناختی
-۱/۷۴۹	۱/۶۴۹	۲/۹۵	۸/۵۴	-تمرکز مجدد مثبت	هیجان
-۰/۹۸۳	۱/۷۴۹	۴/۳۴	۷/۹۷	-تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	
۱/۷۴۵	۱/۷۵۹	۳/۶۵	۱۱/۴۵	-ارزیابی مجدد مثبت	
-۰/۴۳۹	۱/۵۴۶	۰/۷۹	۷/۶۴	-دیدگاه گیری	
-۱/۷۴۸	۱/۳۶۸	۱/۹۳	۵/۹۵	-فاجعه سازی	
-۱/۳۲۹	۱/۸۴۰	۱/۹۵	۶/۸۴	-ملاطت دیگران	
-۱/۳۴۰	۰/۸۰۳	۲/۵۴	۸/۶۴	-مشاهده	
-۱/۵۴۹	۱/۹۰۳	۲/۷۳	۳۶/۷۴	-عمل توأم با هوشیاری	
-۱/۴۰۳	۲/۷۳۹	۱/۶۴	۳۵/۸۴	- غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی	
-۱/۶۴۵	۱/۷۴۹	۲/۹۳	۳۴/۲۴	- توصیف	
-۱/۸۴۰	۲/۷۴۹	۱/۳۶	۲۷/۴۸	-غیر واکنشی بودن	
-۱/۰۶۷	۲/۸۰۵	۳/۲۰	۵/۷۴	ترس	ذهن
-۱/۰۰۹	۱/۷۶۹	۲/۳۷	۱۴/۸۵	اجتناب	آگاهی
-۱/۶۷۰	۲/۸۷۹	۴/۴۶	۱۴/۰۹	ناراحتی فیزیولوژیک	اضطراب
-۱/۶۵۹	۲/۵۶۴	۳/۸۴	۱۵/۰۰		اجتماعی

براساس اطلاعات جدول بالا در خصوص توزیع نمره های شرکت کنندگان در تمام مولفه های آزمون های باورهای فراشناختی، نظم جویی شناختی هیجان و ذهن آگاهی و اضطراب اجتماعی در شاخص های مختلف توصیفی اعم از میانگین، انحراف معیار، شاخص های کجی و کشیدگی نشان می دهند که توزیع نمره های گروه نمونه به توزیع نرمال میل دارد.

برای آزمون مفروضه های مذکور ضریب همبستگی بدست آمد: به علت طولانی و زیاد بودن زیر مولفه های نظم جویی شناختی هیجان، ذهن آگاهی و اضطراب اجتماعی، در

اینجا به هر کدام شماره داده می شود و در اینجا ذکر می شوند. مولفه های نظم جویی شناختی هیجان: ۱- ملامت خویش، ۲- پذیرش، ۳- نشخوارگری، ۴- تمرکز مجدد مثبت، ۵- تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ۶- ارزیابی مجدد مثبت، ۷- دیدگاه گیری، ۸- فاجعه سازی، ۹- ملامت دیگران (از شماره ۱ تا ۹). مولفه های ذهن آگاهی: ۱۰- مشاهده، ۱۱- عمل توأم با هوشیاری، ۱۲- غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، ۱۳- توصیف و غیر واکنشی بودن (از شماره ۱۰ تا ۱۳). مولفه های اضطراب اجتماعی؛ ۱۴- ترس، ۱۵- اجتناب و ۱۶- علایم فیزیولوژیکی (از شماره ۱۴ تا ۱۶).

جدول ۲: خلاصه نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای نظم جویی شناختی

هیجان، ذهن آگاهی و اضطراب اجتماعی (N=۱۲۰)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	-														
۲	-.۴۵۰	-													
۳	-.۴۷۱	-.۵۶۹	-												
۴	-.۴۷۵	-.۵۴۹	-.۴۵۰	-											
۵	-.۳۴۲	-.۴۵۹	-.۴۵۳	-.۷۸۶	-										
۶	-.۴۵۷	-.۵۶۲	-.۴۶۸	-.۷۴۵	-.۴۵۹	-									
۷	-.۴۶۹	-.۴۳۵	-.۷۴۵	-.۴۳۹	-.۳۴۸	-.۵۳۱	-								
۸	-.۵۴۹	-.۴۵۷	-.۵۶۸	-.۴۳۵	-.۵۴۳	-.۵۴۶	-								
۹	-.۴۵۷	-.۴۵۷	-.۴۳۹	-.۴۳۲	-.۵۵۳	-.۴۵۲	-.۲۵۸	-							
۱۰	-.۲۱۰	-.۴۳۷	-.۱۹۶	-.۴۳۲	-.۵۴۹	-.۴۲۸	-.۲۰۱	-.۴۲۷	-						
۱۱	-.۴۷۸	-.۳۷۵	-.۴۷۸	-.۳۲۰	-.۴۰۸	-.۴۳۳	-.۲۸۷	-.۴۶۸	-.۲۸۱	-					
۱۲	-.۴۵۹	-.۴۹۸	-.۳۴۲	-.۴۲۱	-.۲۱۹	-.۴۰۰	-.۴۲۱	-.۲۷۸	-.۴۹۰	-.۱۲۷	-				
۱۳	-.۰۹۶	-.۱۲۹	-.۰۷۶	-.۲۸۶	-.۴۹۶	-.۲۱۴	-.۲۹۸	-.۳۶۵	-.۰۹۹	-.۳۷۵	-				
۱۴	-.۱۸۵	-.۲۶۴	-.۵۴۸	-.۳۵۹	-.۴۳۲	-.۳۲۰	-.۴۸۲	-.۱۶۷	-.۲۰۱	-.۲۷۸	-.۰۵۴	-.۰۹۸	-.۴۳	-	
۱۵	-.۵۴۰	-.۳۴۲	-.۳۷۵	-.۲۷۶	-.۵۲۰	-.۴۸۳	-.۳۸۷	-.۴۳۸	-.۴۷۸	-.۱۳۸	-.۴۵۲	-.۰۵۷	-.۰۸	-	
۱۶	-.۴۹۵	-.۲۰۹	-.۰۶۷	-.۳۲۰	-.۲۰۱	-.۰۸۵	-.۰۴۶	-.۲۵۰	-.۱۶۷	-.۳۰۲	-.۰۸۳	-.۲۸	-.۲۹	-.۴۳	

معنادار در سطح ۰/۰۱

ضرایب به دست آمده در جدول ۲ بیانگر همبستگی های ساده بین متغیرها وجود

دارد (p < ۰/۰۱).

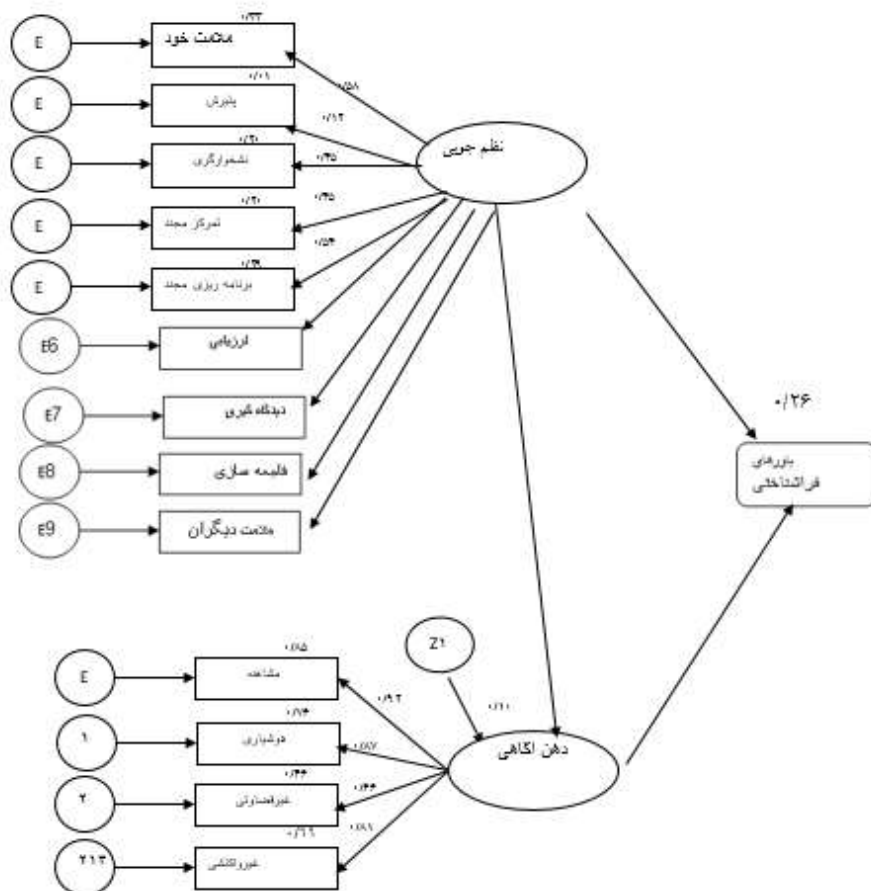
جدول زیر خلاصه‌ای از اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل را در مدل ساختاری نشان می‌دهد. اثرات غیرمستقیم اثرات یک متغیر مکنون بر متغیر مکنون دیگر به واسطه یک متغیر ثالث است. اثرات کل، مجموع اثرات مستقیم و غیرمستقیم است. بر اساس جدول فوق، دو سازه اصلی به صورت مستقیم بر همدیگر تاثیر دارند و تنها رابطه غیرمستقیم بین نظم جویی شناختی هیجان بر باورهای فراشناختی از طریق سازه ذهن آگاهی وجود دارد.

جدول ۳. اثرات استاندارد مستقیم و غیرمستقیم و کلی متغیرهای اصلی پژوهش

از سازه	به سازه	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	R ²
نظم جویی	ذهن آگاهی	-۰/۳۱۸	۰	-۰/۳۱۸	۰/۱۰
باورهای فراشناختی	باورهای فراشناختی	۰/۳۷۲	۰/۰۷۵	۰/۴۴۷	۰/۲۵
ذهن آگاهی	باورهای فراشناختی	۰/۲۳۵	۰	-۰/۲۳۵	۰/۲۵

***p < ۰/۰۰۱

آخرین ستون جدول ۳، مجذور همبستگی‌های چندگانه (R^۲) متغیرهای مکنون در مدل ساختاری را نشان می‌دهد. در مدل ساختاری، R^۲ اشاره به نسبت واریانس دارد که به وسیله متغیرهای پیش بین، تبیین شده است. به عنوان مثال، ۱۰ درصد از کل واریانس ذهن آگاهی، به وسیله سازه پیش بینی کننده آن یعنی سازه نظم جویی شناختی هیجان تبیین شده است. و حدود ۲۵ درصد از کل واریانس باور از طریق فراشناختی سازه‌های سازه نظم جویی شناختی هیجان و ذهن آگاهی به طور مشترک تبیین شده است. در نهایت، نتایج ارزیابی شاخص‌ها نشان‌گر این است که مدل نهایی پژوهش به صورت بسیار عالی با داده‌های جمع‌آوری شده برازش دارد. بنابراین، می‌توان گفت که روابط بین سازه‌های پژوهش بر اساس مدل مفروض پژوهش حاضر قابل تایید است.



توجه: موارد E1 تا E13 و Z1, Z2 به خطای واریانس متغیرها و سازه‌ها اشاره دارند.

بحث

طبق نتایج بدست آمده ۱۲۰ کارمندی که دارای اضطراب اجتماعی هستند، شدت و جهت همبستگی‌ها حاکی از رابطه معنادار بین مولفه‌های نظم جویی شناختی هیجان و ذهن آگاهی دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی است. به عبارت دیگر؛ بین ملامت خویش با پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت،

غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی رابطه منفی و معنادار، همچنین بین پذیرش با فاجعه سازی، ملامت دیگران و اجتناب رابطه منفی وجود دارد. بین نشخوارگری با تمرکز مجدد مثبت، ملامت دیگران، مشاهده، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، رابطه منفی دیده می شود و بین تمرکز مجدد مثبت با فاجعه سازی، ملامت دیگران، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، ترس نیز رابطه منفی وجود دارد و بین تمرکز مجدد بر برنامه ریزی با فاجعه سازی، ملامت دیگران و ترس رابطه منفی دیده می شود و بین ارزیابی مجدد مثبت با فاجعه سازی، ملامت دیگران و اجتناب رابطه منفی وجود دارد و بین دیدگاه گیری با ترس و غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، بین فاجعه سازی با مشاهده، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی و توصیف و غیر واکنشی بودن و بین ملامت دیگران با غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی و توصیف و غیر واکنشی بودن و بین عمل توأم با هوشیاری با ترس و اجتناب و بین ترس با توصیف و غیر واکنشی بودن و بین اجتناب و غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و بین بقیه مولفه ها روابط معنادار و مثبتی دیده می شود. بنابراین؛ در مورد این فرضیه، شواهد برای پذیرش آن کافی است. بر اساس این فرضیه تحقیق می توان گفت که نتایج این مطالعه با آلداو و نولن - هاکسما (۲۰۱۰)، (۱۳۹۲)، گارتند و همکارانش (۲۰۱۰)، قنبری و همکارانش (۱۳۹۵)، خرمائی و همکارانش (۱۳۹۴)، حجازی نسب (۱۳۹۴)، احمدی و همکارانش (۱۳۹۵) تقریباً همخوانی دارد.

از طرف دیگر؛ برآورد استاندارد شده اثر مستقیم نظم جویی شناختی هیجان بر باورهای فراشناختی ۰/۳۷ است. یعنی در صورت کنترل دیگر متغیرها، به ازای هر انحراف استاندارد تغییر در نظم جویی شناختی هیجانی، باورهای فراشناختی ۰/۳۷ انحراف استاندارد تغییر خواهد کرد. ضرایب مسیر ساختاری استاندارد شده و استاندارد نشده همانند بارهای عاملی مدل تحلیل عاملی تأییدی تفسیر می شوند. به جز ضریب مسیر پذیرش به نظم جویی شناختی هیجان، همه ضرایب در سطح ۰/۰۰۱ معنادار هستند. دو سازه نظم جویی شناختی هیجان و ذهن آگاهی؛ به صورت مستقیم بر همدیگر تاثیر دارند و تنها رابطه غیرمستقیم بین

نظم جویی شناختی هیجان بر باورهای فراشناختی از طریق سازه ذهن آگاهی وجود دارد و ۱۰ درصد از کل واریانس ذهن آگاهی، به وسیله سازه پیش بینی کننده آن یعنی سازه نظم جویی شناختی هیجان تبیین شده است و حدود ۲۵ درصد از کل واریانس باور از طریق فراشناختی سازه‌های سازه نظم جویی شناختی هیجان و ذهن آگاهی به طور مشترک تبیین شده است. بنابراین؛ در مورد این فرضیه، شواهد برای پذیرش آن کافی است. بر اساس این فرضیه تحقیق می‌توان گفت که نتایج این مطالعه با پژوهش گارتند و همکارانش (۲۰۱۰)، حجازی نسب (۱۳۹۴)، احمدی و همکارانش (۱۳۹۵)، (برمال، ۱۳۹۴)، (مرادی زاده، ۱۳۹۴)، عبدالمهی و همکارانش (۱۳۹۴)؛ تقریباً همخوانی دارد. فراشناخت هم شامل فرایندهای شناختی و هم شامل تجارب یا تنظیم شناختی هیجان و هم ذهن آگاهی باشد. دانش فراشناختی به اکتساب دانش پیرامون فرایندهای شناختی و دانش درباره نحوه استفاده از فرایندهای کنترل شناختی اشاره دارد. همچنین؛ فراشناخت می‌تواند به عنوان یک عامل کلی در آسیب پذیری نسبت به اختلالات روانی به شمار رود. در بسیاری از تحقیقات بین نمرات افراد در مقیاس‌های باورهای فراشناختی و سلامت عمومی از جمله افسردگی و اضطراب رابطه وجود دارد. از طرف دیگر؛ نظم جویی شناختی هیجان عامل مهمی در سازگاری با رویدادهای تنیدگی زای زندگی محسوب می‌شود. در مجموع مطالعات بر این نکته اذعان دارند که استفاده زیاد از راهبردهای ملامت خود، نشخوارگری، فاجعه سازی و ملامت دیگران به عنوان راهبردهایی ناسازگارانه با سطح بالایی از روان رنجوری‌ها از جمله افسردگی و اضطراب همراه است و این راهبردها موجب تشدید و استمرار نوروژها می‌گردند. افرادی که در مواجهه با رویدادهای تنیدگی زا، از راهبردهای سازگارانه مثل؛ پذیرش، تجربه مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و ارزیابی مجدد مثبت؛ استفاده می‌کنند، کلاً روان رنجوری کمتری گزارش می‌کنند. در واقع رابطه منفی راهبردهای سازگارانه با نوروژها به این دلیل است که استفاده از این راهبردها موجب می‌شود که فرد با نگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادهای منفی

بپردازد، و به جنبه‌های مثبت و فواید احتمالی که آن رویداد در دراز مدت برای وی به دنبال دارد، توجه کند، در نتیجه ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه کرده و راحت‌تر با آن رویداد کنار می‌آید و در ضمن مولفه‌های ذهن آگاهی نیز در آنها بالاتر می‌رود.

نتیجه‌گیری

پژوهش‌های روان‌شناختی فزاینده‌ای گزارش داده‌اند فرایندهای هیجانی با دیگر جنبه‌های شناخت تعامل دارند، به طوری که هم قابلیت محرک‌های هیجانی بر دامنه گسترده‌ای از عملیات‌های شناختی تأثیرگذار است و هم توانایی انسان در به کارگیری ساز و کارهای شناختی در نظم‌دهی پاسخ‌های هیجانی اثر می‌گذارد. بر این اساس، راهبردهای شناختی نظم‌دهی هیجان، نشان‌دهنده نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و تنیدگی‌زاست. مفهوم کلی نظم‌دهی هیجان بر شیوه شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دلالت دارد. به عبارت دیگر، راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا می‌شود. نظم‌دهی شناختی هیجان فرایند درونی و تبادلی است که فرد از طریق آن هیجان‌های جاری خود را به صورت هشیار یا ناهشیار مدیریت و مهار می‌کند و به این وسیله حالت یا برانگیختگی خود را نظم می‌دهد.

پژوهش حاضر خالی از محدودیت نبوده و مهم‌ترین آنها عبارتند از؛ مطالعه حاضر صرفاً در یک وزارتخانه و صرفاً بر روی نمونه‌ای از کارمندان صورت گرفته است. از طرفی دیگر؛ استفاده صرف از چند پرسشنامه و نمی‌توان از نتایج تحقیق تفسیر علی نمود زیرا ماهیت تحقیق همبستگی می‌باشد. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از نمونه‌های بزرگتر و از کلیه وزارتخانه‌ها و پرسشنامه‌های متنوع‌تر استفاده شوند و یا طرح‌های مداخله‌ای به کار گرفته شوند که بتوان از آن نتایج علی گرفت.

منابع

- ۱) احمدی، غلامرضا؛ سهرابی، فرامرز؛ برجعلی، احمد؛ قادری، محمد و محسنی، محمد صالح (۱۳۹۵). «اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر ذهن آگاهی و ولع مصرف سربازان با اختلال مصرف مواد افیونی»، **فصلنامه روانشناسی نظامی**، دوره ۶، شماره ۲۲، صص ۵-۲۱.
- ۲) باباپورخیرالدین، جلیل؛ پورشریفی، حمید؛ هاشمی، تورج و احمدی، عزت اله (۱۳۹۱). «رابطه مولفه های فراشناخت و ذهن آگاهی با باورهای مذهبی دانش آموزان». **مجله روانشناسی مدرسه**، شماره ۴، صص ۲۳-۳۸.
- ۳) برمال، فرید (۱۳۹۴). **آموزش ذهن آگاهی و تأثیر آن بر روی نشخوار فکری، نظم جویی شناختی هیجان و شیوه حل مسئله در افراد افسرده**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی.
- ۴) حجازی نسب، فاطمه (۱۳۹۴). **رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای تنظیم هیجان با اضطراب اجتماعی، دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران**.
- ۵) خرمائی، فرهاد؛ کلاتری، شکبیا و فرمانی، اعظم (۱۳۸۴). «مقایسه مؤلفه های ذهن آگاهی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، اضطراب منتشر و افراد بهنجار»، **دو ماهنامه طب جنوب**، سال هجدهم، شماره ۴، صص ۷۷۳-۷۸۵.
- ۶) عبداللهی، محمدحسین؛ شاهقلیان، مهناز و میرزایی، کبری (۱۳۹۲). «ارتباط باورهای فراشناخت با اضطراب اجتماعی و کمرویی: نقش راهبردهای تنظیم هیجان»، **فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی**، دوره ۷، شماره دو.
- ۷) قنبری، علی؛ رضایی، شیماء؛ رستگار، ندا؛ اکبری یگانه، زهرا (۱۳۹۵). بررسی رابطه سبک های دلبستگی و راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان با اضطراب اجتماعی دانش آموزان، **اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران**.
- ۸) محمدخانی، ز (۱۳۸۴). **مقایسه ذهن آگاهی افراد مبتلا به اختلال وسواس اجباری و افراد عادی**، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.

۹) مرادی زاده، یزدان (۱۳۹۴). نقش باورهای فراشناختی، راهبردهای نظم جویی

شناختی - هیجان و راهبردهای کنترل فکر در علائم اضطراب امتحان دانش

آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

- 10) Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983.
- 11) Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377-394.
- 12) Flavell J.H. (1988). *Cognitive development*. 3 ed. Englewood: prentice-Hall.
- 13) Garthand, EL, Gaylord, SA, -Boettiger, CA, & Howard, Mo. (2011). Mind Fuhess modifies. Cognitive, uffective, and Physiological mechani sms implicated in abohol dependence: Results of a landomized conbolloed pilot trial *Journal of psychoactive drugs*. 42 (2): 177- 92.
- 14) Granefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2011). *Manual for theuse of the cognitive emotion regulation questionnaire*. Leiderorp: Datec.
- 15) Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- 16) Lim ST, Dragull K, Tang CS, Bittenbender HC, Efird JT, Nerurkar PV (May 2007). "Effects of kava alkaloid, pipermethystine, and kavalactones on oxidative stress and cytochrome P450 in F-344 rats". *Toxicol. Sci.* 97 (1): 214-21. doi:10.1093/toxsci/kfm035 Check.
- 17) McLEOD BD. *Pathological anxiety: Emotional processing in etiology and treatment*. Rothbaum BO, editor. New York: The Guilford Press, 2016.