

نقش شیوه ارائه اطلاعات، بر شدت هیجان ناشی از آن، در افراد مضطرب

سعید بخشی زاده^۱، مسعود شریفی^۲، وحید نجاتی^۳^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی BakhshiSbu@gmail.com^۲ عضو هیئت علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی m5charif@yahoo.fr^۳ عضو هیئت علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی nejati@sbu.ac.ir

چکیده:

بر طبق نظریه های شناختی، این فرضیه مطرح می شود که برای افراد مضطرب، اگر بتوان در شیوه انتقال اخبار و اطلاعات استرس زا، به شرطی که ماهیت آن مخدوش نشود، تغییراتی ایجاد کرد، میتوان انتظار داشت که در ارزیابی شناختی این افراد تغییر ایجاد شده و متعاقبا منجر به کاهش شدت هیجانات منفی ناشی از این اخبار شود. در پژوهش پیش رو به دنبال بررسی این فرضیه بودیم. روش: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است و با استفاده از نمونه گیری دردسترس، تعداد ۳۲ آزمودنی با سطح اضطراب متوسط به دو گروه ۱۶ نفره به طور تصادفی جایگزین شدند. هر دو گروه متنی را که حاوی اخبار و اطلاعات آماری پیرامون قسمتی از واقعیت های جامعه بود را خواندند. گروه اول بخش خوشایند این واقعیات و گروه دوم قسمت ناخوشایند آن را به صورت اطلاعات آماری دریافت کردند. در پایان، از تمامی آزمودنی ها خواسته شد که نظرشان را در خصوص شدت نگران کننده بودن این اخبار اعلام کنند. یافته ها: نتایج نشان داد، گروهی که بخش خوشایند اطلاعات آماری را دریافت کرده بودند، نسبت به گروه دیگر به طور معنی داری (در سطح ۰.۰۰۱)، این اخبار را کمتر نگران کننده ارزیابی کردند. همچنین اندازه اثر این تفاوت به وسیله شاخص d کوهن ۳.۴۹ محاسبه شد که در بازه بیشترین اندازه اثر است. نتیجه گیری: بنظر میرسد که با وجود ثابت بودن ماهیت خبر برای هر دو گروه، حافظه کاری گروهی که متن خوشایند را مطالعه کردند، از اطلاعات و الگوهای مثبت پر شده و در نتیجه مقدمات استدلال برای نتیجه گیری و متعاقبا تصمیم گیری های مثبت تر فراهم شده است.

مقدمه

در حین خواندن یک متن و یا دریافت اطلاعات از راه های دیگر، نظام پردازش اطلاعات ما ابتدا باید آن اطلاعات را ارزیابی شناختی کند. این ارزیابی می تواند منجر به ایجاد هیجانات مختلف شود، به عبارت دیگر پس از ورود اطلاعات، بررسی اولیه روی آنها صورت می گیرد، در مرحله بعد بر پایه نتیجه این ارزیابی، احساس و هیجان متناسب با

آن ایجاد شده و در آخر، رفتاری هماهنگ با نوع و شدت آن هیجان حادث می شود [۱]. یکی از هیجانات اصلی ترس است و واکنش های فیزیولوژیکی همچون تعریق، افزایش ضربان قلب، گوش به زنگ بودن و لرزش را می تواند به همراه داشته باشد. در نظریه های شناختی ترس را دلیل ارزیابی و نتیجه گیری فرد از وجود یک خطر قریب الوقوع می دانند [۲]. وقتی افراد اطلاعاتی که دریافت می کنند را به شکل تهدیدی برای سلامتی، عزت نفس و منافع خود ارزیابی کنند، ترس ایجاد می شود [۳]. در روانشناسی، روش های متعددی برای کاهش هیجانات منفی و یا افزایش هیجانات مثبت وجود دارد. یکی از این روش ها که منطبق بر نظریه های شناختی هیجان است، رویکرد شناختی آرون تی بک است که در ابتدا جهت درمان افسردگی مطرح شد، رفته رفته در حوزه های دیگر همچون اختلالات اضطرابی، وسواس، فوبی ها و مقابله با فشار روانی در شرایط خاص مورد استفاده قرار گرفته است. درمان شناختی آرون تی بک بر تغییر در ارزیابی شناختی تاکید دارد [۴].

بخش مهمی از اطلاعاتی که نظام پردازش اطلاعات ما دریافت میکند با استفاده از مهارت خواندن است. آنچه می خوانیم از طریق چشم ها و سیستم توجه وارد نظام شناختی و حافظه کاری می شوند. در مرحله بعدی سطوح عالی تر نظام پردازش اطلاعات همچون سیستم تصمیم گیری و استدلال، ارزیابی شناختی را بر اطلاعات دریافتی انجام می دهند [۵]. حافظه کاری موتور کارکردهای اجرایی و شناختی است و ظرفیت محدودی دارد. به عبارت دیگر برای کسب اطلاعات جدید باید اطلاعات قبلی جای خود را به اطلاعات جدید بدهند [۶]. محتویات حافظه کاری تحت تاثیر عوامل مختلفی همچون سوگیری توجه نیز قرار دارند [۷].

داوری و تصمیم گیری شامل ارزیابی فرصت ها و انتخاب یک گزینه در برابر گزینه های دیگر است و استدلال نوع تفکری است که منجر به آن می شود [۸]. استدلال فرآیند نتیجه گیری بر اساس اصول و شواهد است. در استدلال ما بر اساس آنچه از قبل می دانیم به استنباط نتیجه گیری جدید و یا ارزیابی نتیجه گیری پیشنهادی