





## Reflection with Non-First-Person Language: Moving Away from Oneself and Controlling One's Feelings, Thoughts, and Behaviors

Ebrahim Ahmadi \*

Assistant Professor of Psychology, Buinzahra  
Branch, Islamic Azad University, Buinzahra,  
Iran.

### Abstract

Previous research has shown that if we look at our feelings, thoughts, and behaviors from the perspective of others, rather than our own, that is, if we move away from ourselves, we can more easily control them, and the current research hypothesized that if we use non-first-person pronouns (e.g., "he") and our own name to name ourselves instead of first-person pronouns (e.g., "I"), it becomes easier to get away from ourselves and then control ourselves. In order to test this hypothesis, and in a multimethod research, a two-phase experiment was performed. The first phase was conducted on 87 university employees (43 women) with an average age of 39 years which showed that the non-first-person group reported more than the first-person group seeing themselves from the perspective of others. In the second phase, 86 female students with an average age of 21 years from Payam Noor University of Qom were sampled by convenience method and randomly assigned to two groups of first person (who thought about future stressful events with first person pronouns) and non-first person (who thought about the future stressful events with non-first-person pronouns and their names). Trait anxiety was measured by the Fear of Negative Evaluation Scale (Leary, 1983) and state anxiety was measured by a researcher-made test. participants then performed a social interaction, and five judges rated their social performance. Repeated measures ANCOVAs showed that after social interaction, non-first-person group's state anxiety decreased faster than that of first-person group and non-first-person group received better scores in social performance.


**Keywords:** Anxiety, Self-reflection, Self-distance, Self-control, Non-first-Person Language

\* Corresponding Author: ahmadi1356@gmail.com

**How to Cite:** Ahmadi, E. (2022). Self-Reflection with Non-First-Person Language: Moving Away from Oneself and Controlling One's Feelings, Thoughts, and Behaviors, *Journal of Social Work Research*, 9 (32). 1-33.



## خود-اندیشی با زبان غیر اول شخص: دور شدن از خود و مهار احساس‌ها، اندیشه‌ها، و رفتارها

ابراهیم احمدی\*  استادیار روان‌شناسی واحد بوبین‌زهره دانشگاه آزاد اسلامی، بوبین‌زهره، ایران.

### چکیده

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که اگر به احساس‌ها، اندیشه‌ها، و رفتارهای خود از چشم‌انداز دیگران، و نه از چشم‌انداز خودمان، نگاه کنیم (یعنی از خود دور شویم)، آسان‌تر می‌توانیم آنها را مهار کنیم، و پژوهش کنونی فرض کرد که اگر برای نام بردن از خود به جای ضمیرهای اول شخص (برای نمونه، «من»)، ضمیرهای غیر اول شخص (برای نمونه، «او») و نام خود را به کار ببریم، دور شدن از خود و در پی آن مهار خود آسان‌تر می‌شود. با هدف آزمون این فرضیه، و در یک پژوهش چند روشی، یک آزمایش دومرحله‌ای انجام شد. مرحله یکم بر روی ۸۷ کارمند دانشگاه (۴۳ زن) با میانگین سنی ۳۹ سال انجام شد که به گونه تصادفی به دو گروه اول شخص (که به احساس‌های خود با ضمیر اول شخص اندیشیدند) و غیر اول شخص (که به احساس‌های خود با ضمیر غیر اول شخص و نام خود اندیشیدند) گمارده شدند و یافته‌ها نشان داد که گروه غیر اول شخص بیشتر از گروه اول شخص گزارش داد که خود را از چشم‌انداز دیگران دیده است. در مرحله دوم، ۸۶ دانشجوی زن با میانگین سنی ۲۱ سال از دانشگاه پیام نور قم با روش در دسترس نمونه‌گیری و با روش تصادفی به دو گروه اول شخص (که به رویدادهای اضطراب‌آور آینده با ضمیرهای اول شخص اندیشیدند) و غیر اول شخص (که به رویدادهای اضطراب‌آور آینده با ضمیرهای غیر اول شخص و نام خود اندیشیدند) گمارده شدند. اضطراب صفتی با آزمون ترس از ارزیابی منفی (Leary, 1983: 373) و اضطراب حالتی با آزمون پژوهشگر ساخته اندازه‌گیری شد. سپس آزمودنی‌ها یک تعامل اجتماعی انجام دادند و پنج داور به عملکرد اجتماعی آنها نمره دادند. تحلیل‌های کوواریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان دادند که اضطراب حالتی گروه غیر اول شخص پس از تعامل اجتماعی سریع‌تر از گروه اول شخص کاهش یافت و گروه غیر اول شخص نمره‌های بهتری در عملکرد اجتماعی گرفت.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، خود-اندیشی، خود-دوری، خود-مهارگری، زبان غیر اول شخص

## طرح مسئله

علی دایی، سرمربی تیم فوتبال پیروزی در یک مصاحبه به برخی مسائل فوتبال کشور واکنش نشان داد و گفت: «...اگر ماست مالی هم بکنید امثال علی دایی هستند که کوتاه نمی آیند. در کنار دایی هم مطمئن باشید آن قدر آدم‌ها و ارگان‌های دلسوز هستند که قطعاً پیگیر این موضوع هستند...» (پارس نیوز، ۱۳۹۲).<sup>۱</sup> قطعه پیشین بخشی از مصاحبه علی دایی است که رنگ هیجانی دارد. می‌بینیم که علی دایی برای اشاره به خود، به جای ضمیر اول شخص (من)، از اسم خودش استفاده می‌کند. آیا این صرفاً یک اتفاق است یا چیزی فراتر از یک اتفاق؟ آیا استفاده از «دایی» به جای «من» می‌تواند تلاشی برای کنترل اندیشه‌ها، احساس‌ها، و رفتارها باشد؟ پژوهش کنونی می‌خواهد پاسخ بلی به این پرسش را اثبات کند. به کار بردن نام خود و ضمیرهای غیر اول شخص برای اشاره به خود در هنگام درون‌نگری<sup>۱</sup>، می‌تواند شکلی از خود-دوری<sup>۲</sup> باشد که به خود-تنظیمی<sup>۳</sup> کمک می‌کند. مردم می‌توانند به انواع محرک‌ها (برای مثال، خود، دیگران، چیزها) از یک چشم‌انداز روان‌شناختی فاصله‌دار نگاه کنند (Trope & Liberman, 2010: 444). در پژوهش کنونی، اصطلاح خود-دوری فقط برای مواردی به کار می‌رود که فرد، خودش را از یک چشم‌انداز روان‌شناختی فاصله‌دار نگاه می‌کند.

اگر پژوهش کنونی نشان دهد که با فاصله گرفتن از خود می‌توان اضطراب ناشی از فشارهای اجتماعی را کنترل کرد و با افسردگی و خشم ناشی از رخداد‌های گذشته کنار آمد، آنگاه از یافته‌های این پژوهش می‌توان در حرفه‌های یاورانه برای کمک به مددجویانی که گرفتار انواع اضطراب‌ها مخصوصاً اضطراب اجتماعی هستند بهره‌برداری نمود. از آنجا که بسیاری از مددجویان در موقعیت‌های اجتماعی، خود را غرق در موقعیت می‌بینند و توانایی فاصله گرفتن از خود و موقعیت را ندارند، لذا در این موقعیت‌ها روش زبانی (خود-گویی) را راحت‌تر می‌توان اجرا کرد.

---

1. Introspection (نگاه فرد به آن چه که در درونش می‌گذرد: اندیشه‌ها، احساس‌ها، و...)

2. self-distancing

3. self-regulation

بنابراین پژوهش کنونی می‌تواند به کنار آمدن با اضطراب روزمره در مددجویان کمک کند. در این پژوهش فرض می‌شود که نوع زبانی که مردم در هنگام اضطراب اجتماعی برای اشاره به خود به کار می‌برند، بر رویدادهایی که هنگام یک تعامل اجتماعی و پس از آن رخ می‌دهد اثر می‌گذارد و بنابراین یافته‌های پژوهش کنونی می‌توانند به پژوهش و کار بالینی مربوط به خود-کنترلی در افراد سالم و به‌ویژه در مددجویان کمک کنند.

### پیشینه پژوهشی

در گذشته هیچ پژوهشی انجام نشده است که به گونه‌ی مستقیم نشان‌دهنده نقش زبان در خودتنظیمی باشد، اما با کنار هم نهادن یافته‌های پژوهش‌های پیشین می‌توان به این فرضیه رسید که با به کار بردن یک سبک زبانی خاص می‌توان اندیشه، هیجان، و رفتار را کنترل کرد. در پژوهش‌های پیشین دو دسته از یافته‌ها دیده می‌شوند که از روی آن‌ها می‌توان استنباط کرد که زبان می‌تواند به تنظیم خود کمک کند: ۱- فاصله گرفتن از خود می‌تواند تنظیم خود را آسان‌تر کند (برای نمونه، Sigel & McGillicuddy-De Lisi, 2003: 700)، و ۲- زبان می‌تواند به فاصله گرفتن از خود کمک نماید (برای نمونه، Cohn, Mehl, & Pennebaker, 2004: 690).

پژوهش کنونی بر پایه این دو دسته از یافته‌ها (که در ادامه به آن‌ها پرداخته می‌شود) به این فرضیه رسید که زبان می‌تواند به تنظیم خود کمک نماید. پژوهش کنونی با هدف بررسی نقش زبان در خودتنظیمی، در پی پاسخ دادن به این پرسش بود که آیا زبان غیر اول‌شخص می‌تواند به دور شدن از خود و از طریق آن به تنظیم خود کمک کند یا خیر؟ هدف بعدی پژوهش عبارت بود از آزمون اثرهای مثبت خود-دوری بر توانایی افراد در تنظیم اندیشه‌ها، احساس‌ها، و رفتارهای خود در هنگام فشار روانی و اجتماعی.

چند دسته از پژوهش‌ها از این فرضیه حمایت می‌کنند که زبان می‌تواند به تنظیم خود کمک کند (Kross et al. 2014: 305). نخست آن که شواهد نشان می‌دهند توانایی افزودن بر فاصله روان‌شناختی، یعنی ظرفیت فراتر رفتن از نگاه خودمدارانه به یک محرک، خود-تنظیم‌گری را تسهیل می‌کند. برای نمونه پژوهش نشان می‌دهد که فاصله‌گیری روانی، خود-کنترلی کودکان و بزرگسالان را هنگام رویارویی با چیزهای هوس‌انگیز افزایش می‌دهد<sup>۱</sup> (برای نمونه، Fujita, Sigel & McGillicuddy-De Lisi, 2003: 700؛ Mischel & Kober, 2010: 14813؛ Trope, Liberman, & Levin-Sagi, 2006: 355؛ Rodriguez, 1993: 110).

همچنین پژوهش نشان داده است که نگاه به تجربه‌های دردناک گذشته از یک چشم‌انداز دیداری بافاصله (چشم‌انداز «مکس روی دیوار») به افراد کمک می‌کند که به گونه‌ای غیرنشخوارگونه به آن تجربه‌ها بیندیشند (Ray, Wilhelm, & Gross, 2008: 133؛ Kross & Ayduk, 2011: 187؛ Gruber, Harvey, & Johnson, 2009: 697؛ Wisco & Nolen-Hoeksema, 2011: 406).

## مبانی نظری

مفهوم خود-دوری در درمان‌های شناختی و رفتاری هم نقش مهمی دارد. بک (۱۹۷۰) می‌گوید فاصله‌گیری روانی به درمان‌جو اجازه می‌دهد که اندیشه‌های ناعقلانی را به‌طور عینی واریسی کند و این برای اثربخشی شناخت‌درمانی خیلی مهم است (بک، ۱۹۰-۱۸۹). این دیدگاه بک را تاکنون بسیاری از پژوهشگران تأیید کرده‌اند (برای نمونه، Ingram & Hollon, 1986: 259؛ Fresco, Segal, Buis, & Kennedy, 2007: 447). مفهوم فاصله‌گیری روان‌شناختی، که گاهی «تمرکززدایی»<sup>۲</sup> یا «خود به‌عنوان بافت» نامیده می‌شود،

---

۱- از نگاه اسلام و بسیاری از ادیان دیگر، دوری کردن از «نفس» اثرهای مثبت زیادی دارد.

در بسیاری از شکل‌های جدیدتر شناخت‌درمانی هم جایگاه ویژه‌ای دارد. این شکل‌های جدیدتر شناخت‌درمانی تأکید می‌کنند برای آن که درمان‌جو بتواند احساس‌های خود را مشاهده کند و بپذیرد، وجود یک فاصله روان‌شناختی از خود، عامل مهمی است (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006: 1; Teasdale et al., 2002: 275).

پژوهشگران گمانه‌زنی کرده‌اند که زبانی که مردم برای اشاره به خود به کار می‌برند، می‌تواند بر خود-دوری اثر بگذارد.<sup>۱</sup> برای نمونه (Cohn, Mehl, & Pennebaker 2004) از تعداد ضمیرهای اول‌شخص به کار رفته در نوشته‌های افراد به‌عنوان شاخص خود-دوری استفاده کردند؛ وقتی افراد می‌خواهند از یک تجربه هیجانی منفی فاصله بگیرند، در نوشته‌های خود درباره آن تجربه کمتر ضمیرهای اول‌شخص را به کار می‌برند (همچنین نگاه کنید به Pennebaker & King, 1999: 1296). دو پژوهش، روش این سه پژوهشگر را تأیید کردند: وقتی از افراد خواسته می‌شود که از چشم‌انداز دیداری یک مشاهده‌گر (در مقایسه با چشم‌انداز دیداری خودشان) درباره یک تجربه هیجانی (Kross, & Ayduk, 2008: 924; Grossmann & Kross, 2010: 1150) یا غیر هیجانی (Mcisaac & Eich, 2002: 146) فکر کنند، در توصیف آن تجربه‌ها کمتر ضمیرهای اول‌شخص را به کار می‌برند.

چرا اشاره به خود با استفاده از نام خود یا ضمیرهای غیر اول‌شخص، خود-دوری را افزایش می‌دهد؟ زیرا مردم زمانی نام شخص یا ضمیرهای غیر اول‌شخص را به کار می‌برند که دارند درباره دیگران فکر می‌کنند، یا به دیگران اشاره می‌کنند، یا با دیگران صحبت می‌کنند. پس وقتی مردم با نام یا با یک ضمیر غیر اول‌شخص به خودشان اشاره می‌کنند، خود را به شکل شخصی دیگر-که البته به اندیشه‌ها و احساس‌های او دسترسی دارند- می‌بینند، و این به دور شدن آنها از خود کمک می‌کند. از سوی دیگر، مردم فقط زمانی

---

۱- حتی زبانی که مردم برای اشاره به مخاطب خود به کار می‌برند، به آن مخاطب کمک می‌کند که کمتر غرق خود و گرفتار هیجان‌های منفی شود. مثلاً مربی مهد کودک از کودک گوشه‌گیری به نام مریم می‌پرسد: «چرا مریم کوچولو تنها اینجا نشسته؟!».



ضمیرهای اول شخص را به کار می‌برند که دارند از یک چشم‌انداز خودمدارانه به خود می‌اندیشند و اشاره می‌کنند. بنابراین کسانی که هنگام درون‌نگری از ضمیرهای اول شخص استفاده می‌کنند، از یک چشم‌انداز نزدیک به خود می‌اندیشند و خود را غرق در موقعیت می‌بینند (Kross et al., 2014: 304).

پژوهش کنونی بر پایه بررسی‌های بالا به این فرضیه رسید که زبانی که مردم برای اشاره به خود در هنگام درون‌نگری به کار می‌برند، بر خود-دوری آن‌ها اثر می‌گذارد. فرضیه پژوهش کنونی این بود که به کار بردن زبان غیر اول شخص می‌تواند به افراد کمک کند که از خود فاصله بگیرند و از آن طریق، احساس، رفتار، و اندیشه خود را کنترل نمایند.

در حال حاضر درمان‌های شناختی-رفتاری با به چالش کشیدن انتظارات منفی فرد درباره رویدادهای اجتماعی پیش رو، به درمان اضطراب اجتماعی می‌پردازند (برای نمونه، Clark et al., 2003: 1058). اگر ثابت شود که زبان مورد استفاده مردم برای اشاره به خود در هنگام درون‌نگری بر خود-تنظیمی اثر می‌گذارد، آنگاه می‌توان یک روش درمانی جدید (که اجرای آن نیز آسان است) برای درمان جویان مبتلا به اضطراب اجتماعی به درمانگران معرفی کرد (Kross et al., 2014: 304).

### روش‌شناسی و روش مطالعه

پژوهش کنونی با شیوه چندروشی<sup>۱</sup>، یعنی در دو مرحله که در هر دو از روش آزمایشی استفاده شد، انجام شد که هدف هر دو مرحله پاسخ به این پرسش بود که آیا زبانی که مردم در هنگام درون‌نگری برای اشاره به خود به کار می‌برند، بر توانایی آنها در تنظیم خود هنگام فشار روانی-اجتماعی اثر می‌گذارد یا خیر. هدف مرحله یکم پژوهش، اثبات یک اثر بود. پرسش مرحله یکم این بود که آیا به کار بردن ضمیرهای غیر اول شخص و نام

خود، به جای ضمیرهای اول شخص، در هنگام درون‌نگری، خود-دوری را افزایش می‌دهد یا خیر. پرسش مرحله دوم نیز این بود که آیا این دو نوع خودگویی (اول شخص و غیر اول شخص) می‌توانند پیامدهای شناختی، هیجانی، و رفتاری فشار روانی-اجتماعی را کنترل کنند یا خیر؟).

### مرحله اول پژوهش

فرضیه مرحله یکم پژوهش این بود که استفاده از ضمیرهای غیر اول شخص و نام خود برای اشاره به خود در هنگام درون‌نگری، خود-دوری را افزایش می‌دهد. یک راه برای آزمودن این فرضیه این است که بررسی شود که آیا زبانی که آزمودنی‌ها هنگام خود-اندیشی به کار می‌برند، بر چشم‌انداز گزارش‌شده آنها هنگام تجسم تجربه‌های هیجانی اثر می‌گذارد یا خیر. اگر به کار بردن زبان غیر اول شخص به فاصله گرفتن از خود کمک می‌کند، آنگاه باید آزمودنی‌هایی که در طول درون‌نگری از این نوع زبان استفاده می‌کنند، بیش از آزمودنی‌هایی که در طول درون‌نگری از زبان اول شخص استفاده می‌کنند، گزارش دهند که هنگام تجسم تجربه گذشته‌شان خود را از چشم‌انداز یک مشاهده‌گر دیده‌اند. یعنی اگر زبان غیر اول شخص به فاصله گرفتن از خود کمک می‌کند، آنگاه خود-دوری زبانی باید بتواند خود-دوری دیداری را افزایش دهد. این منطبق با کلیات نظریه سطح تفسیر، که می‌گوید افزودن بر فاصله روان‌شناختی در یک حوزه، فاصله روان‌شناختی در حوزه‌های دیگر را افزایش می‌دهد، سازگار است (Trope & Liberman, 2003, 2010: 403; Kross et al., 2014: 304).

برای آزمون این فرضیه از آزمودنی‌ها خواسته شد که احساس‌های خود را درباره یکی از تجربه‌های منفی زندگی خود که باعث اضطراب آنها شده است با استفاده از ضمیرهای اول شخص یا ضمیرهای غیر اول شخص و نام خود تحلیل کنند. پس از آن که

خود-اندیشی با زبان غیر اول شخص، ... احمدی | ۹

آزمودنی‌ها احساس‌های خود را تحلیل کردند، از آنها خواسته شد که گزارش دهند که هنگام اندیشیدن به احساس‌های خود، تا چه حد چشم‌انداز دیداری یک مشاهده‌گر را داشتند (Kross et al., 2014: 304).

آزمودنی‌ها: در این پژوهش، ۸۷ نفر (۴۳ زن؛ میانگین و انحراف استاندارد سن: ۳۸/۹۷ و ۷/۲۷) از کارمندان دانشگاه پیام نور قم شرکت کردند.

خط پایه احساس: ابتدا یک رضایت‌نامه آگاهانه برای شرکت در پژوهش از آزمودنی‌ها گرفته شد و سپس آزمودنی‌ها بر روی مقیاسی از ۱ (خیلی بد) تا ۹ (خیلی خوب) گزارش دادند که «هم‌اکنون» چه احساسی دارند. میانگین و انحراف استاندارد خط پایه احساس ۶/۰۰ و ۱/۲۸ بود.

یادآوری یک تجربه منفی: سپس از آزمودنی‌ها خواسته شد که یک تجربه اضطراب‌آور را که برای آنها رخ داده است به خاطر بیاورند:

هرقدر هم که مردم از زندگی خود راضی باشند، مواقعی پیش می‌آید که نگرانند و احساس اضطراب می‌کنند. چشمان خود را ببندید و موقعیتی را به خاطر بیاورید که از چیزی نگران بودید و دچار اضطراب شدید. به آزمودنی‌ها هر مقدار که نیاز داشتند زمان برای به یاد آوردن تجربه‌هایشان داده شد، اما زمان یادآوری هیچ‌یک از آنها از یک دقیقه تجاوز نکرد.

دستکاری آزمایشی: سپس آزمودنی‌ها به گونه تصادفی به دو گروه گمارش شدند: از آزمودنی‌های یک گروه خواسته شد که به احساس‌های خود در تجربه‌ای که به یاد آورده‌اند، با استفاده از ضمیرهای اول شخص ببنند و از آزمودنی‌های گروه دیگر خواسته شد که به آن احساس‌ها با استفاده از ضمیرهای غیر اول شخص و نام خود ببنند. به آزمودنی‌های گروه اول شخص گفته شد:

یکی از چیزهایی که ما در این تحقیق به آن علاقه‌مندیم، زبانی است که مردم برای فهم احساس‌هایشان به کار می‌برند. بعضی مردم وقتی می‌خواهند احساس‌های خود را درک کنند، با استفاده از ضمیرهای اول شخص به خود فکر می‌کنند. این همان کاری است

که ما می‌خواهیم شما انجام دهید. لطفاً در درک چرایی احساس‌های خود در تجربه‌ای که به یاد آوردید، تا می‌توانید از ضمیرهایی چون «من» و «...ام» استفاده کنید. مثلاً از خود پرسید: «چرا اون احساس به من دست داد؟» یا «چه دلیلی برای احساس‌هایم دارم؟» به آزمودنی‌های گروه غیر اول‌شخص گفته شد:

یکی از چیزهایی که ما در این تحقیق به آن علاقه‌مندیم، زبانی است که مردم برای فهم احساس‌هایشان به کار می‌برند. بعضی مردم وقتی می‌خواهند احساس‌های خود را درک کنند، با استفاده از نام خود و ضمیرهای غیر اول‌شخص به خود فکر می‌کنند. این همان کاری است که ما می‌خواهیم شما انجام دهید. لطفاً در درک چرایی احساس‌های خود در تجربه‌ای که به یاد آوردید، تا می‌توانید از ضمیرهایی چون «او» یا «اون» و نام خود استفاده کنید. مثلاً از خود پرسید: «چرا اون احساس به او دست داد؟» یا اگر نام شما مهشید است از خود پرسید: «مهشید چه دلیلی برای احساس‌هایش دارد؟». آزمودنی‌ها ۶۰ ثانیه فرصت داشتند تا به احساس‌های خود فکر کنند.

خود-دوری دیداری: برای اندازه‌گیری خود-دوری دیداری از روش به کار رفته در پژوهش Park و همکاران (۲۰۱۳) و (Mischowski, Kross, & Bushman, 2012)

استفاده شد. آزمودنی‌ها پس از آندیشیدن به احساس‌هایشان به دو پرسش پاسخ دادند:

- ۱- وقتی احساس‌های خود را در تجربه‌ای که به یاد آوردید تحلیل می‌کردید، چقدر از صحنه دور بودید؟ (۱=خیلی به صحنه نزدیک بودم، تا ۷=خیلی از صحنه دور بودم).
  - ۲- وقتی احساس‌های خود را در تجربه‌ای که به یاد آوردید تحلیل می‌کردید، چقدر غرق در صحنه بودید؟ (۱=عمدتاً غرق در صحنه بودم، تا ۷=عمدتاً تماشاگر صحنه بودم).
- از میانگین پاسخ‌های آزمودنی‌ها به این دو پرسش، یک نمره خود-دوری دیداری به دست آمد:  $\alpha=0/81$ ،  $M=3/46$ ،  $SD=1/33$ .

### مرحله دوم پژوهش

پس از اثبات این که استفاده از زبان غیر اول شخص برای اشاره به خود در هنگام درون‌نگری خود-دوری را افزایش می‌دهد، در مرحله دوم بررسی شد که آیا زبانی که در طول درون‌نگری به کار می‌رود، بر خود-تنظیمی در هنگام فشار اجتماعی اثر می‌گذارد یا خیر. به آزمودنی‌ها گفته شد که آنها در پژوهشی درباره روان‌شناسی نخستین برداشت شرکت خواهند کرد، و باید در یک تعامل اجتماعی به گونه‌ای رفتار کنند که نخستین برداشت طرف مقابل از آنها مثبت باشد. پیش از انجام این کار، از آنها خواسته شد که به احساس‌هایی که درباره آن تعامل اجتماعی دارند با استفاده از ضمیرهای اول شخص یا ضمیرهای غیر اول شخص و نام خود فکر کنند. سپس اثر این دستکاری آزمایشی بر اضطراب و عملکرد آزمودنی‌ها هنگام تعامل اجتماعی بررسی شد. فرضیه این بود که آزمودنی‌های گروه غیر اول شخص در هنگام انجام تکلیف نخستین برداشت، اضطراب کمتر و عملکرد بهتری خواهند داشت.

آزمودنی‌ها: ۸۶ دانشجوی کارشناسی زن (میانگین و انحراف استاندارد سن: ۲۱/۰۹ و ۱/۸۷) از دانشگاه پیام نور قم در ازای شرکت در پژوهش، ۲ نمره کلاسی دریافت کردند. در این پژوهش فقط از آزمودنی‌های زن استفاده شد، زیرا مشکل‌های اضطرابی، از جمله اضطراب اجتماعی، در زنان شیوع بیشتری دارد (Kessler, Spurr & Stopa, 2002: 947; Weinstock, 1999: 9; et al., 1994: 8).

مرحله ۱- اضطراب اجتماعی صفتی. آزمودنی‌ها ۵ روز پیش از شروع پژوهش، آزمون کوتاه ترس از ارزیابی منفی<sup>۱</sup> (Leary, 1983: 371) را پر کردند. آلفای کرونباخ این آزمون ۱۲ ماده‌ای در پژوهش 90/0 Leary (1983) و در پژوهش کنونی ۰/۸۴ بود. نمونه‌هایی از ماده‌های این آزمون، که هر ماده آن از ۱ (اصلاً) تا ۵ (به شدت) نمره‌گذاری می‌شود، عبارت‌اند از «نگران این هستم که دیگران مرا تأیید نکنند» و «گاهی فکر می‌کنم

---

1. Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE)

بیش از حد نگران نظر مردم درباره خودم هستم». میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های آزمودنی‌ها در این آزمون عبارت بود از ۳۷/۴۵ و ۵/۸۷.

مرحله ۲- آگاهی‌رسانی و رضایت آگاهانه. به آزمودنی‌ها گفته شد که یک گفتگو با یک آزمودنی دیگر خواهند داشت و از این گفتگو فیلم تهیه خواهد شد. سپس یک رضایت‌نامه آگاهانه از آنها گرفته شد.

مرحله ۳- اضطراب پیش از دستکاری آزمایشی. آزمودنی‌ها به اضطراب خود از ۱ (اصلاً) تا ۵ (خیلی زیاد) نمره دادند. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های اضطراب آنها ۳/۰۳ و ۱/۰۵ بود.

مرحله ۴- توضیحات. آزمایشگر به آزمودنی‌ها گفت که پژوهش ما به شکل‌گیری نخستین برداشت مربوط می‌شود، و آنها باید طی گفتگویی کوتاه با یک مرد (جنس مخالف) برداشت خوبی از خود در وی به وجود بیاورند، و پس از آن هر دو طرف گفتگو یکدیگر را ارزیابی خواهند کرد. همچنین به آزمودنی‌ها گفته شد که از گفتگوی آنها فیلم تهیه می‌شود و چند روان‌شناس کار بلد گفتگوی آنها را مشاهده خواهند کرد و به مهارت‌های اجتماعی آنان نمره خواهند داد. این روش برای فراخوانی اضطراب اجتماعی در آزمایشگاه زیاد به کار رفته است (برای نمونه، Turner, Beidel, & Larkin, 1986: 523; Clark & Arkowitz, 1975: 211; Glass, Merluzzi, Biever, & Larsen, 1982: 37).

مرحله ۵- دستکاری آزمایشی. آزمایشگر به آزمودنی‌ها گفت که پژوهش ما می‌خواهد این را هم بررسی کند که افراد چگونه باید خود را آماده کنند تا بتوانند یک برداشت نخستین خوب در طرف مقابل ایجاد نمایند. به آزمودنی‌ها گفته شد که هم‌اکنون آموزش‌هایی دریافت خواهند کرد تا بتوانند در چند لحظه خود را برای تعامل اجتماعی‌شان آماده کنند: «ما می‌خواهیم بدانیم که مردم هنگام دیدار با فردی ناآشنا از چه روش‌هایی برای آماده‌سازی روانی خود استفاده می‌کنند، و هر روش چه اثری بر عملکرد آنان دارد».

سپس آزمودنی‌ها به گونه تصادفی به دو گروه اول‌شخص (۴۳ نفر) و غیر اول‌شخص (۴۳ نفر) گمارده شدند و دستورهای شبیه به دستورهای مرحله یکم پژوهش به آنها داده

شد، با این تفاوت که این بار از آزمودنی‌ها خواسته شد که به احساس‌های خود دربارهٔ یک رویداد اضطراب‌آور آینده (نه گذشته) فکر کنند. سپس آزمودنی‌ها به مدت سه دقیقه به احساس‌های خود اندیشیدند.

مرحله ۶- اضطراب پیش از تعامل اجتماعی. پس از دستکاری آزمایشی، آزمودنی‌ها یک‌بار دیگر به اضطراب خود از ۱ (اصلاً) تا ۵ (خیلی زیاد) نمره دادند. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های اضطراب آنها ۳/۵۱ و ۱/۰۱ بود.

مرحله ۷- تعامل اجتماعی. فردی که آزمودنی‌ها باید با او تعامل می‌کردند در واقع دستیار آزمایشگر بود، اما آزمودنی‌ها این را نمی‌دانستند. این فرد همواره مرد بود، زیرا پژوهش نشان داده است که تعامل اجتماعی با جنس مخالف، مخصوصاً برای افرادی که اضطراب اجتماعی دارند، بیش از تعامل با جنس موافق اضطراب‌آور است (برای نمونه، Turner, et al., 1986: 523)، و پژوهش‌هایی که پیش‌تر به بررسی عوامل مؤثر بر تعامل اجتماعی پرداخته‌اند، تعامل میان دو جنس مخالف را مشاهده کرده‌اند (برای نمونه، Kashdan & Roberts, 2006: 140؛ Burgio, Merluzzi, & Pryor, 1986: 1216؛ Clark & Arkowitz, 1975: 211؛ Glass et al., 1982: 37). همهٔ دستیاران آزمایشگر، از گروهی که آزمودنی‌ها به آن تعلق داشتند ناآگاه بودند.

تعامل بی ساختار: تعامل اجتماعی با ورود دو دستیار آزمایشگر به اتاقی که آزمودنی در آن نشسته بود آغاز می‌شد. یکی از این دو دستیار آزمایشگر به آزمودنی می‌گفت که برای تنظیم دوربین، اتاق را ترک می‌کند و به‌زودی باز خواهد گشت. هیچ دستوری دربارهٔ چگونگی تعامل کردن با دستیار دوم آزمایشگر (که در اتاق می‌ماند) به آزمودنی‌ها داده نمی‌شد. این تعامل بی ساختار در پژوهش گنجانده شد تا اثر دستکاری آزمایشی بر گرایش آزمودنی‌ها به شروع خودبه‌خودی تعامل با دستیار آزمایشگر بررسی شود. از دستیاران آزمایشگر خواسته شد که تا ۳۰ ثانیه گفتگو را شروع نکنند، و پس‌از آن اگر آزمودنی چیزی نگفت، تعامل را با این جمله شروع کنند: «من امروز خیلی طول کشید تا این اتاق رو

پیدا کردم». به آزمودنی‌هایی که در ۳۰ ثانیه اول تعامل را شروع کردند نمره یک، و به آزمودنی‌هایی که در این فاصله زمانی تعامل را شروع نکردند نمره صفر داده شد. تعامل با ساختار: وقتی دستیار اول آزمایشگر (که برای تنظیم دوربین رفته بود) به اتاق بازمی‌گشت، دستورهایی درباره تعامل اجتماعی به آزمودنی و دستیار دوم آزمایشگر داده می‌شد. به پیروی از روشی که ملشکو و آلن (Meleshko & Alden, 1993: 1000) در پژوهش خود به کار بردند، فهرستی از موضوع‌ها به آزمودنی‌ها داده می‌شد تا درباره آنها با طرف مقابل صحبت کنند (برای نمونه، «چه کاری بوده که همیشه دلتان می‌خواست انجام دهید اما تا به حال انجام نداده‌اید؟»، و یا «از چه چیزی خیلی بدتان می‌آید؟»). از آزمودنی و طرف مقابل او (یعنی دستیار دوم آزمایشگر) خواسته می‌شد تا به نوبت یکی از پرسش‌های موجود در فهرست را انتخاب کنند و به آن پاسخ دهند تا زمانی که هر یک به چهار پرسش پاسخ داده باشند.

دستیار آزمایشگر در تعامل با همه آزمودنی‌ها شروع کننده تعامل بود، و چهار پرسشی که درباره آنها خود فاش‌سازی می‌کرد در تعامل با همه آزمودنی‌ها یکسان بودند. پاسخ‌هایی نیز که دستیار آزمایشگر به پرسش‌ها می‌داد، از پیش تعیین شده و در تعامل با همه آزمودنی‌ها یکسان بود. دستیار اول آزمایشگر همواره پیش از شروع گفتگو از اتاق بیرون می‌رفت و پس از پایان گفتگو به اتاق بازمی‌گشت.

سه داور تعامل اجتماعی آزمودنی‌ها را مشاهده کردند و به هر آزمودنی از دو نظر نمره دادند. ابتدا داورها میزان عصبی بودن هر آزمودنی را از ۱ (کم) تا ۵ (زیاد) نمره‌گذاری کردند (همبستگی درون طبقه‌ای<sup>۱</sup> = ۰/۷۶، میانگین = ۳/۰۳، انحراف استاندارد = ۰/۸۲). سپس داورها با نسخه ویرایش شده آزمون نمره‌گذاری عملکرد اجتماعی<sup>۲</sup> (Fydrich, Chambless, Perry, Buergener, & Beazley, 1998: 995) که برای سنجش هراس اجتماعی ساخته شده است - به کیفیت رفتارهای اجتماعی آزمودنی‌ها

---

1. intraclass correlation (ICC)  
2. Social Performance Rating Scale



نمره دادند. داورها به چهار شاخص کیفیت رفتار اجتماعی از ۱ (ضعیف) تا ۵ (قوی) نمره دادند: تماس چشمی (همبستگی درون طبقه‌ای = ۰/۹۰)، کیفیت صدا (همبستگی درون طبقه‌ای = ۰/۸۶)، طول کلام (همبستگی درون طبقه‌ای = ۰/۸۳)، دستپاچگی (همبستگی درون طبقه‌ای = ۰/۴۹).<sup>۱</sup> تماس چشمی یعنی نگاه کردن مناسب و به هنگام آزمودنی به فردی که با او تعامل اجتماعی دارد.

کیفیت صدا یعنی صاف و بدون لرزش حرف زدن و تغییر به هنگام لحن. طول کلام یعنی حرف زدن به اندازه کافی؛ نه پرگویی نا لازم و نه کم گویی و وقفه‌های ناجور در گفتار. دستپاچگی یعنی نشانگرهای کلامی (مثلاً سیال نبودن گفتار) و غیر کلامی (مثلاً دست کشیدن به موها و صورت) اضطراب. به پیروی از Fydrich و همکاران (۱۹۹۸: ۹۹۵)، نمره رفتار اجتماعی آزمودنی‌ها از جمع نمره‌های آنها در این چهار شاخص کیفیت رفتار اجتماعی به دست آمد (آلفای کرونباخ=۰/۷۴، میانگین=۱۱/۸۵، انحراف استاندارد=۱/۷۹).

چون دو متغیر عصبی بودن و رفتار اجتماعی با یکدیگر همبستگی بالایی داشتند، با هم ترکیب شدند تا یک شاخص کلی از عملکرد اجتماعی آزمودنی‌ها به دست آید. به این منظور ابتدا نمره‌های عصبی بودن وارونه شدند، و سپس نمره‌های وارونه عصبی بودن و نمره‌های رفتار اجتماعی به نمره‌های استاندارد تبدیل گردیدند. نمره عملکرد اجتماعی هر آزمودنی، از میانگین نمره‌های وارونه و استاندارد عصبی بودن و نمره‌های استاندارد رفتار اجتماعی او به دست آمد (آلفای کرونباخ=۰/۷۴).

مرحله ۸- اضطراب پس از تعامل. پس از پایان تعامل اجتماعی، آزمودنی‌ها در پاسخ به همان پرسشی که پیش‌تر به آن پاسخ داده بودند، اضطراب خود را نمره‌گذاری کردند (میانگین=۱/۹۷، انحراف استاندارد=۰/۸۷).

---

۱- آزمون نمره‌گذاری عملکرد اجتماعی زیر-آزمون سیالی گفتگو را هم دارد، اما چون گفتگو با ساختار بود امکان نمره‌گذاری این شاخص وجود نداشت.

مرحله ۹- گزارش‌گیری از آزمودنی‌ها. یک مصاحبه با آزمودنی‌ها انجام شد تا بررسی شود که آیا هدف‌های پژوهش را حدس زده‌اند یا خیر. مقصود این بود که داده‌های مربوط به آزمودنی‌هایی که از هدف‌های پژوهش آگاه شده‌اند، از تحلیل‌ها کنار گذاشته شود. هیچ‌یک از آزمودنی‌ها از هدف‌های پژوهش آگاه نشده بودند. در پایان از آزمودنی‌ها سپاسگزاری و نمره کلاسی مربوطه به آنها داده شد.

## یافته‌ها<sup>۱</sup>

### نتایج مرحله اول مطالعه

یک تحلیل واریانس بر روی داده‌ها انجام شد که متغیر مستقل آن زبان (اول‌شخص و غیر اول‌شخص)، متغیر وابسته آن خود-دوری، و متغیرهای کمکی آن جنسیت و خط پایه احساس بودند. این تحلیل نشان داد همان‌گونه که فرضیه‌ها پیش‌بینی می‌کردند، خود-دوری گزارش شده آزمودنی‌های گروه غیر اول‌شخص ( $M=3/72$ ،  $SD=1/30$ ) بیشتر از آزمودنی‌های گروه اول‌شخص ( $M=3/20$ ،  $SD=1/33$ ) است:  $F(1/83)=4/24$ ،  $p=0/043$ ،  $\eta^2=0/049$ . این یافته‌ها نشان می‌دهند که اشاره به خود با نام خود یا با ضمیرهای غیر اول‌شخص، خود-دوری را افزایش می‌دهد.

---

۱- داده‌های به دست آمده از این پژوهش، به همراه دستورها و برون‌دادها، در اینترنت بارگذاری شده و در دسترس همگان هستند:

مرحله یکم:

[drive.google.com/drive/folders/1Rqx-LxlV--Min\\_wn\\_pSTMGpV9BBjXenG](https://drive.google.com/drive/folders/1Rqx-LxlV--Min_wn_pSTMGpV9BBjXenG)

مرحله دوم:

[drive.google.com/drive/folders/1Qbv\\_IZEmIyuLaHyuYYLL8fnozHgDB-Zt](https://drive.google.com/drive/folders/1Qbv_IZEmIyuLaHyuYYLL8fnozHgDB-Zt)

### نتایج مرحله دوم مطالعه

متغیرهای کنترل. دو گروه اول شخص و غیر اول شخص در هیچ یک از دو متغیر اضطراب اجتماعی صفتی ( $t_{۸۴}=۰/۴۶$ ،  $p=۰/۶۴۹$ ) و اضطراب پیش از دستکاری ( $t_{۸۴}=-۰/۱۰$ ،  $p=۰/۹۱۹$ ) با یکدیگر تفاوتی نداشتند. همان گونه که انتظار می رفت، هر دوی این متغیرها با چندی از متغیرهای وابسته رابطه داشتند (نگاه کنید به جدول ۱). بنابراین برای جدا کردن اثر این دو متغیر از اثر متغیر مستقل، از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۱- همبستگی میان متغیرهای اندازه گیری شده در مرحله دوم پژوهش

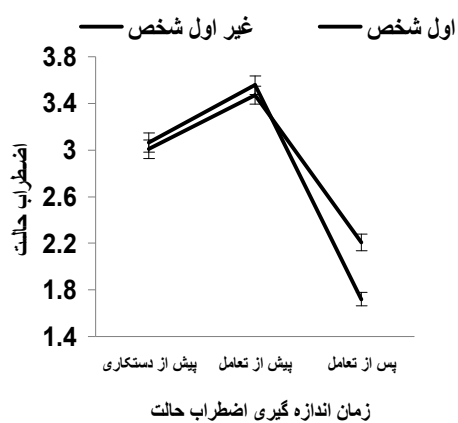
متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- اضطراب اجتماعی صفتی	—	۰/۳۵***	۰/۳۹***	۰/۰۳	۰/۰۱	۰/۰۱
۲- اضطراب پیش از دستکاری (اولین اندازه گیری اضطراب حالتی)		—	۰/۳۹***	۰/۴۰***	-۰/۱۹ <sup>†</sup>	۰/۰۷
۳- اضطراب پیش از تعامل (دومین اندازه گیری اضطراب حالتی)			—	۰/۳۳***	۰/۰۶	-۰/۰۳
۴- اضطراب پس از تعامل (سومین اندازه گیری اضطراب حالتی)				—	-۰/۰۲	-۰/۱۰
۵- شروع تعامل					—	۰/۰۴
۶- عملکرد اجتماعی						—

\*\*  $p \leq ۰/۱۰$  .<sup>†</sup>  $p \leq ۰/۰۰۵$

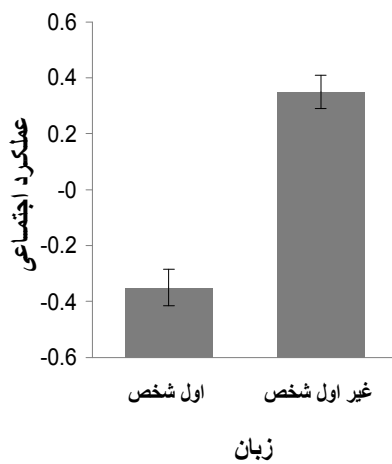
اضطراب حالتی: اثر زبان بر اضطراب حالتی با اجرای یک تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر بررسی شد. زمان اندازه گیری اضطراب حالتی با سه ارزش پیش از دستکاری، پیش از تعامل، و پس از تعامل به عنوان متغیر درون-آزمودنی ها، زبان با دو ارزش اول شخص و غیر اول شخص به عنوان متغیر بین آزمودنی ها، و اضطراب اجتماعی صفتی به عنوان متغیر کمکی<sup>۱</sup> وارد این تحلیل شد. این تحلیل دو اثر را آشکار کرد.

نخست آن که زبان در پیش‌بینی اضطراب حالتی با زمان اندازه‌گیری اضطراب حالتی تعامل داشت:  $F(۸۲,۲) = ۵/۰۳$ ،  $p > ۰/۰۱$ ،  $\eta^2_p = ۰/۱۰۹$ ، برای روشن شدن معنی این تعامل، دو تحلیل کوواریانس تک‌متغیری اجرا شد: یکی بر روی تغییر اضطراب حالتی از پیش از دستکاری تا پیش از تعامل (حاصل منهای اضطراب پیش از دستکاری از اضطراب پیش از تعامل)، و دیگری بر روی تغییر اضطراب حالتی از پیش از تعامل تا پس از تعامل (حاصل منهای اضطراب پیش از تعامل از اضطراب پس از تعامل). در این دو تحلیل، زبان متغیر بین آزمودنی‌ها (متغیر پیش‌بین) و اضطراب اجتماعی صفتی متغیر همگام بود. این تحلیل‌ها نشان دادند که زبان بر تغییر اضطراب حالتی از پیش از دستکاری تا پیش از تعامل اثری ندارد ( $F_{۸۳,۱} = ۰/۰۱$ )،  $p = ۰/۹۱۷$ ،  $\eta^2_p = ۰/۰۰۰$ ، اما بر تغییر اضطراب حالتی از پیش از تعامل تا پس از تعامل اثر دارد ( $F_{۸۳,۱} = ۶/۸۸$ )،  $p = ۰/۰۱۰$ ،  $\eta^2_p = ۰/۰۷۷$ ).

همان‌گونه که شکل ۲ نشان می‌دهد، اضطراب آزمودنی‌های گروه غیر اول‌شخص پس از پایان تعامل اجتماعی تندتر از اضطراب آزمودنی‌های گروه اول‌شخص کاهش یافته است. اثر زبان بر روی تغییر اضطراب حالتی از پیش از تعامل تا پس از تعامل، حتی پس از کنترل آماری عملکرد اجتماعی همچنان معنی‌دار باقی ماند:  $F(۸۲,۱) = ۷/۰۹$ ،  $p > ۰/۰۱$ ،  $\eta^2_p = ۰/۰۸۰$ . این نشان می‌دهد که کاهش تندتر اضطراب حالتی در آزمودنی‌های گروه غیر اول‌شخص، نمی‌توانسته از بهتر بودن عملکرد اجتماعی آنها سرچشمه گرفته باشد.



شکل ۲- اثر زبان بر اضطراب حالتی در طول زمان. خط‌های استاندارد با میله‌های خطا نشان داده می‌شوند.



شکل ۳- اثر زبان بر عملکرد اجتماعی. خط‌های استاندارد با میله‌های خطا نشان داده می‌شوند.

دوم آن که اضطراب اجتماعی صفتی در پیش‌بینی اضطراب حالتی با زمان اندازه‌گیری اضطراب حالتی تعامل داشت:  $F(۸۲,۲) = ۸/۵۴$ ،  $p > ۰/۰۰۱$ ،  $\eta^2_{pp} = ۰/۱۷۲$ ، برای روشن شدن معنی این تعامل، دو تحلیل رگرسیون تک‌متغیری اجرا شد: یکی بر روی تغییر اضطراب حالتی از پیش از دستکاری تا پیش از تعامل (حاصل منهای اضطراب پیش از دستکاری از اضطراب پیش از تعامل)، و دیگری بر روی تغییر اضطراب حالتی از پیش از تعامل تا پس از تعامل (حاصل منهای اضطراب پیش از تعامل از اضطراب پس از تعامل). در این دو تحلیل، اضطراب اجتماعی صفتی متغیر بین آزمودنی‌ها (متغیر پیش‌بین) و عملکرد اجتماعی متغیر همگام بود.

این تحلیل‌ها نشان دادند که اضطراب اجتماعی صفتی با تغییر اضطراب حالتی از پیش از دستکاری تا پیش از تعامل رابطه‌ای ندارد ( $F_{۸۳,۲} = ۰/۴۲$ ،  $p = ۰/۶۵۷$ ،  $\eta^2_{pp} = ۰/۰۱۰$ )<sup>۱</sup>، اما با تغییر اضطراب حالتی از پیش از تعامل تا پس از تعامل رابطه داشت ( $F_{۸۳,۲} = ۵/۲۴$ )<sup>۲</sup>،  $\eta^2_{pp} = ۰/۱۱۲$ ،  $p > ۰/۰۱$  این نشان می‌دهد که هر قدر آزمودنی‌ها بیشتر نگران ارزیابی اجتماعی که از آنها خواهد شد بودند، این نگرانی پس از پایان تعامل اجتماعی کاهش بیشتری یافته است؛ گرفتاران اضطراب اجتماعی صفتی (در مقایسه با کسانی که اضطراب اجتماعی صفتی کمتری دارند)، چون پیش از تعامل اجتماعی خیلی نگران هستند، پس از تعامل اجتماعی نگرانی آنها با شیب تندتری سقوط می‌کند.<sup>۳</sup>

رفتار: یک تحلیل رگرسیون لجیستیک<sup>۴</sup> بر روی شروع تعامل (بله = ۱، خیر = ۰) با دستیار آزمایشگر در زیر مرحله بی ساختار از مرحله تعامل اجتماعی اجرا شد، که در آن زبان متغیر پیش‌بین و اضطراب اجتماعی صفتی و اضطراب پیش از دستکاری متغیرهای

۱- همبستگی خالص (Partial Correlation) اضطراب اجتماعی صفتی و تغییر اضطراب حالتی از پیش از دستکاری تا پیش از تعامل  $(p = ۰/۸۲۱)$   $۰/۰۳$  بود.

۲- همبستگی خالص (Partial Correlation) اضطراب اجتماعی صفتی و تغییر اضطراب حالتی از پیش از تعامل تا پس از تعامل  $(p = ۰/۰۰۲)$   $۰/۳۳$  بود.

۳- طوفان هر قدر شدیدتر باشد، آرامش پس از آن نمود بیشتری دارد.

همگام بودند. هیچ‌یک از این متغیرها نتوانستند شروع تعامل را پیش‌بینی کنند (ارزش‌های  $p$  به ترتیب ۰/۵۶۴، ۰/۴۴۰، و ۰/۰۶۸ بود). این معنی‌دار نشدن می‌تواند بازتاب یک اثر سقف<sup>۱</sup> باشد: ۸۱٪ آزمودنی‌ها شروع‌کننده تعامل بودند.

یک تحلیل کوواریانس بر روی نمره‌هایی که داورها به عملکرد اجتماعی آزمودنی‌ها در زیر مرحله با ساختار از مرحله تعامل اجتماعی داده بودند اجرا شد، که در آن زبان متغیر پیش‌بین و اضطراب اجتماعی صفتی و اضطراب پیش از دستکاری متغیرهای همگام بودند. نتیجه نشان داد که گروه غیر اول شخص، در مقایسه با گروه اول شخص، نمره‌هایی بهتری در عملکرد اجتماعی از داوران گرفته است:  $F(۸۲،۱) = ۱۵/۲۷$ ،  $p > ۰/۰۰۱$ ،  $\eta^2_p = ۰/۱۵۷$ ، (نگاه کنید به شکل ۳). نه اضطراب اجتماعی صفتی ( $F_{۸۲،۱} = ۰/۰۱$ ،  $p = ۰/۹۳۴$ ،  $\eta^2_p = ۰/۰۰۰$ ) و نه اضطراب پیش از دستکاری ( $F_{۸۲،۱} = ۰/۳۶$ ،  $p = ۰/۵۵۰$ ،  $\eta^2_p = ۰/۰۰۴$ )، هیچ‌یک نتوانستند متغیر عملکرد اجتماعی را پیش‌بینی کنند.

مرحله دوم پژوهش به بررسی این امر پرداخت که آیا نوع زبانی که مردم برای اشاره به خود هنگام درون‌نگری به کار می‌برند، بر احساس و رفتار آنها هنگامی که زیر فشار اجتماعی هستند اثر می‌گذارد یا خیر. این پژوهش دو یافته مهم داشت.

ابتدا، آن که برخلاف فرضیه پژوهش، زبان بر اضطراب گزارش‌شده آزمودنی‌ها از اندازه‌گیری اول (پیش از دستکاری) تا اندازه‌گیری دوم (پس از دستکاری و پیش از تعامل اجتماعی) اثری نداشت<sup>۲</sup>. اما مطابق با فرضیه پژوهش، زبان بر اضطراب گزارش‌شده آزمودنی‌ها از اندازه‌گیری دوم (پس از دستکاری و پیش از تعامل اجتماعی) تا اندازه‌گیری سوم (پس از تعامل اجتماعی) اثر داشت<sup>۳</sup>. یافته‌ها نشان داد که اضطراب آزمودنی‌های گروه غیر اول شخص (در مقایسه با اضطراب آزمودنی‌های گروه اول شخص)، از پیش تا پس از تعامل اجتماعی کاهش بیشتری داشت. این یافته مهمی است، زیرا نشان می‌دهد که به کار

#### 1. ceiling effect

۲- یعنی زبان غیر اول شخص نتوانست مانع افزایش اضطراب در فاصله بین این دو اندازه‌گیری شود.

۳- یعنی زبان غیر اول شخص نتوانست کاهش اضطراب در فاصله بین این دو اندازه‌گیری را سرعت ببخشد.

بردن زبان غیر اول شخص برای اشاره به خود در هنگام درون‌نگری می‌تواند به مردم کمک کند که پس از پایان یک فشار اجتماعی، زودتر از اضطراب ناشی از آن خلاص شوند. دوم آن که دستکاری آزمایشی زبان بر عملکرد اجتماعی آزمودنی‌ها در طول تعامل اجتماعی اثر گذاشت. داورها اعلام کردند که آزمودنی‌های گروه غیر اول شخص در طول تعامل اجتماعی کمتر از هم‌تاهای خود در گروه اول شخص عصبی بودند و رفتار اجتماعی بهتری هم داشتند. این یافته نشان می‌دهد که به کار بردن ضمیرهای غیر اول شخص و نام خود در هنگام درون‌نگری، می‌تواند به مردم کمک کند تا هنگامی که زیر فشار اجتماعی هستند، بر رفتار خود کنترل بیشتری داشته باشند.

### بحث و نتیجه‌گیری

شاید استفاده‌ی علی دایی از زبان غیر اول شخص برای اشاره به خود، از نگاه مردم فقط عادت او باشد، اما یافته‌های پژوهش کنونی نشان دادند که اشاره به خود با زبان غیر اول شخص به خود-دوری/فاصله گرفتن از خود کمک می‌کند (مرحله اول) و توانایی افراد را در تنظیم هیجان‌ها و رفتارهایشان در هنگام فشار روانی و اجتماعی بالا می‌برد (مرحله دوم). یافته‌های پژوهش کنونی علاوه بر آن که ثابت کردند نوع زبانی که هنگام درون‌نگری به کار می‌رود بر خود-تنظیمی اثر علی دارد، پژوهش درباره‌ی خود-دوری را از دو راه به پیش بردند. نخست آن که در گذشته هیچ پژوهشی بررسی نکرده بود که آیا مردم می‌توانند با فاصله گرفتن از خود، اضطرابی را که درباره‌ی فشارهای اجتماعی دارند تنظیم کنند یا خیر. پژوهش کنونی نخستین پژوهشی بود که به‌طور مستقیم به این مسئله پرداخت. پژوهش کنونی نشان داد که فاصله گرفتن از خود نه تنها به مردم کمک می‌کند تا با افسردگی و خشم ناشی از رخداد‌های گذشته کنار بیایند، بلکه در کنترل اضطراب اجتماعی مربوط به رویدادهای کنونی و آینده هم کارآمد است و این یافته می‌تواند برای کمک به مددجویانی که گرفتار انواع اضطراب‌های اجتماعی هستند به کار گرفته شود.



به این ترتیب پژوهش کنونی خود-دوری را با نوشته‌های گسترده‌ی مربوط به کنار آمدن با فشار روانی پیوند می‌زند.

دوم آن که پژوهش‌هایی که پیش‌تر درباره‌ی خود-دوری انجام شده‌اند، برای ایجاد فاصله‌ی روان‌شناختی فقط از تصویرپردازی دیداری استفاده کرده‌اند. پژوهش کنونی نشان داد که زبان هم می‌تواند برای ایجاد فاصله‌ی روان‌شناختی به کار رود. گرچه مرحله‌ی اول این پژوهش نشان داد که خود-دوری دیداری و خود-دوری زبانی با هم ارتباط دارند، اما به دو دلیل نباید آن دو را معادل یکدیگر مفهوم‌سازی کرد. دلیل اول آن که گرچه در مرحله‌ی یکم پژوهش اثر خود-دوری زبانی بر خود-دوری دیداری معنی‌دار بود، اما خود-دوری زبانی تنها پنج درصد از واریانس نمره‌های خود-دوری دیداری آزمودنی‌ها را تبیین کرد. اگر این دو روش خود-دوری یکسان بودند، آنگاه می‌بایست درصد واریانس تبیین شده خیلی بیشتر از این‌ها می‌بود.

سوم آن که ممکن است یک روش فاصله گرفتن از خود در یک موقعیت بهتر کار کند و روش دیگر در موقعیت دیگر. برای مثال اگر فرد زمان و حوصله‌ی این را داشته باشد که چشم‌های خود را ببندد و به یک تجربه‌ی دردناک گذشته بیندیشد، خود-دوری دیداری برای او سودمندتر خواهد بود. اما وقتی فرد دارد کاری انجام می‌دهد یا با دیگران حرف می‌زند، و به‌ویژه در مورد مددجویانی که در خودنگری و خودآگاهی مشکل دارند، اجرای روش دیداری برای فاصله گرفتن از خود، کار دشواری است. در این موقعیت‌ها روش زبانی (خود-گویی) را راحت‌تر می‌توان اجرا کرد. کار مهمی که پژوهش‌های آینده باید انجام دهند این است که بررسی کنند روش‌های مختلف خود-دوری چه وقت و چرا بیشترین اثر را دارند.

موضوع مهم دیگری که پژوهش‌های آینده باید به آن پردازند عبارت است از کشف سازوکار اثرگذاری خود-گویی غیر اول‌شخص بر متغیرهای وابسته‌ی پژوهش کنونی (اضطراب پیش‌بینانه، عملکرد در زیر فشار روانی و اجتماعی، و احساس پس از عملکرد). البته پژوهش‌های پیشین درباره‌ی ارزیابی چالشی تا حدودی می‌توانند توضیح دهند که چرا

خود-گویی غیر اول شخص به خود-تنظیمی کمک می‌کند: پژوهش پیشین نشان داده است که وقتی ارزیابی چالشی (در برابر ارزیابی تهدیدی) افراد در آزمایشگاه افزایش داده می‌شود، عملکرد آنها زیر فشار روانی-اجتماعی بهبود و پریشانی و اندیشناکی آنها پس از عملکرد کاهش می‌یابد (برای نمونه، 683: Blascovich et al., 2004؛ Jamieson, Dienstbier, 1989: 84؛ Nock, & Mendes, 2012: 417).

برای نمونه (Jamieson, Mendes, Blackstock, & Schmader, 2010: 208) نشان دادند که وقتی به آزمودنی‌ها سرنخ داده می‌شود که به امتحان پیش رو نگاه چالشی (و نه تهدیدی) داشته باشند، اضطراب امتحان آنها کاهش می‌یابد، عملکرد بهتری در امتحان دارند، و الگوی فعالیت دستگاه اعصاب سمپاتیک آنها سالم‌تر می‌شود. بنابراین شاید خود-گویی غیر اول شخص از طریق اثری که بر ارزیابی‌های فرد می‌گذارد، عملکرد او را زیر فشار روانی-اجتماعی بهبود می‌بخشد، اندیشناکی درباره عملکرد را کاهش می‌دهد، و حال او را بهتر می‌کند. پژوهش‌های آینده باید این گمانه‌زنی‌ها درباره سازوکار اثرات مثبت خود-گویی غیر اول شخص را اثبات و گمانه‌زنی‌های دیگر را رد کنند.

این احتمال هم وجود دارد که زبان غیر اول شخص از طریق متغیرهای دیگری بر خود-تنظیمی اثر می‌گذارد که آن متغیرها در پژوهش کنونی بررسی نشدند (برای درک بهتر اهمیت و پیچیدگی تشخیص متغیرهای میانجی در پژوهش روان‌شناختی نگاه کنید به Bullock, Green & Ha, 2010: 550). برای مثال زبان غیر اول شخص می‌تواند واکنش دستگاه اعصاب خودمختار به فشار روانی-اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد، و یا به فرد کمک کند که پیش و پس از کارهای فشارزا به چیزهای درست توجه نماید. پژوهش‌های آینده باید بررسی کنند که آیا این متغیرها و سایر متغیرهای مربوط به آنها می‌توانند به توضیح چگونگی اثرگذاری زبان غیر اول شخص بر خود-تنظیمی کمک کنند یا خیر.

یافته‌های پژوهش کنونی با نظریه سطح تفسیر هم ارتباط دارند. در نیم‌قرن گذشته فاصله روان‌شناختی موضوع پژوهش در حیطه‌های متعدد روان‌شناسی بوده است. در یک دهه اخیر نظریه سطح تفسیر (Trope & Liberman, 2003, 2010: 403) بهترین رویکرد

به مطالعه فاصله روان‌شناختی بوده است. در اینجا یک پرسش مطرح می‌شود و آن این که خود-دوری مورد نظر پژوهش کنونی چه تفاوتی با فاصله روان‌شناختی در نظریه سطح تفسیر دارد؟

به نظر می‌رسد که این دو مفهوم همپوشی زیادی با هم دارند. هر دو فراتر رفتن از نگاه خودبینانه تعریف عملیاتی می‌شوند (برای نمونه، Trope & Liberman, 2010: 403؛ Kross, Gard, Deldin, Clifton, & Ayduk, 2012: 559)، هر دو باعث می‌شوند که بازنمایی ذهنی فرد از چیزی که از آن فاصله گرفته است کمتر عینی و بیشتر انتزاعی باشد (نگاه کنید به Ayduk & Kross, 2010: 841، Trope & Liberman, 2010: 403؛ Kross & Ayduk, 2011: 187)، و هر دو به خود-تنظیمی کمک می‌کنند (برای نمونه، Kross & Ayduk, 2011: 187؛ Fujita et al., 2006: 351).

مردم می‌توانند هر محرکی (خود، شخصی دیگر، شیئی دیگر) را از یک چشم‌انداز روان‌شناختی فاصله‌دار نگاه کنند، اما مفهوم خود-دوری فقط به مواردی اشاره دارد که فرد خودش را از یک چشم‌انداز روان‌شناختی فاصله‌دار نگاه می‌کند. پس یک تفاوت خود-دوری و فاصله روان‌شناختی این است که فاصله روان‌شناختی یک مفهوم کلی‌تر است که خود-دوری را در برمی‌گیرد (Kross et al., 2014: 304).

هنگام مقایسه خود-دوری و فاصله روان‌شناختی باید این را هم در نظر داشت که در نظریه سطح تفسیر چهار نوع فاصله روان‌شناختی وجود دارد: زمانی، مکانی، اجتماعی، و فرضی (Trope & Liberman, 2010: 403). چون پژوهش‌هایی که در قالب نظریه سطح تفسیر انجام شده‌اند، خود-دوری را با روش پژوهش کنونی (زبان اول شخص و غیر اول شخص) دستکاری نکرده‌اند، بنابراین روشن نیست که آیا خود-دوری بعدی جدید از فاصله روان‌شناختی است یا آن که در یکی از چهار بعد پیش گفته می‌گنجد. از یک سو می‌توان استدلال کرد که خود-دوری شکلی از «فاصله اجتماعی» است که در آن فرد خود را همانند دیگری می‌بیند (نگاه کنید به Trope & Liberman, 2003: 403؛ Liberman, Trope & Stephan, 2007: 353).

اما از سوی دیگر باید پذیرفت که فکر کردن به خود از یک چشم‌انداز دور، از لحاظ روانی متفاوت با فکر کردن به یک فرد دیگر است. درست است که (Pronin & Ross, 2006: 197) نشان داده‌اند که فاصله روان‌شناختی باعث می‌شود که مردم کمتر به اطلاعات درون‌نگرانه تکیه کنند، اما در هر حال وقتی که فرد به خودش فکر می‌کند، هر قدر هم که از خود فاصله بگیرد، به اندیشه‌ها و احساس‌های خود دسترسی دارد. اما وقتی به دیگری فکر می‌کند چنین دسترسی‌ای در کار نیست. بنابراین می‌توان گفت که خود-دوری و فاصله اجتماعی دو بعد متفاوت از فاصله روان‌شناختی هستند (Kross et al., 2014: 304). پژوهش‌های آینده باید به این مسئله پردازند تا پژوهش در خود-دوری با پژوهش‌ها در نظریه سطح تفسیر پیوند بخورد.

یافته‌های پژوهش کنونی به نظریه و پژوهش در اضطراب اجتماعی و همین‌طور کنار آمدن با اضطراب روزمره در مددجویان کمک می‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که نوع زبانی که مردم در هنگام اضطراب اجتماعی برای اشاره به خود به کار می‌برند، بر رویدادهایی که هنگام تعامل اجتماعی و پس‌از آن رخ می‌دهد اثر می‌گذارد. در پژوهش کنونی مشاهده شد که زبان غیر اول‌شخص از اضطراب پیش‌بینانه-یک فرایند شناختی که هم در افراد سالم و هم در افراد بیمار، مشکلات روانی و جسمی می‌آفریند (برای نمونه، Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008: 400) می‌کاهد. این مشاهده نشان می‌دهد که یافته‌های پژوهش کنونی می‌توانند به پژوهش و کار بالینی مربوط به خود-کنترلی در افراد سالم و در مددجویان کمک کنند.

### پیشنهادها

پرسش جذابی که پژوهش‌های آینده باید به آن پاسخ دهند این است که آیا استفاده «خودبه‌خودی» از زبان غیر اول‌شخص برای اشاره به خود در هنگام درون‌نگری، یک صفت شخصیتی پایدار است یا خیر. مصاحبه علی‌دایی شواهد داستان‌گونه‌ای را به ما می‌دهد که نشان می‌دهند برخی مردم در هنگام فشار روانی-اجتماعی به‌طور خودبه‌خودی

با نام خودشان و یا ضمیرهای غیر اول شخص به خود می‌اندیشند. همگام با این شاهد داستان‌گونه، پژوهش (Zell, Warriner, & Albarracin, 2012) نشان داد که وقتی افراد به موقعیت‌هایی که دربرگیرنده خود-کنترلی است می‌اندیشند، بیشتر احتمال دارد که ضمیرهای دوم شخص (در مقایسه با ضمیرهای اول شخص) را به کار ببرند. پژوهش‌های آینده باید دو نکته را روشن سازند. نخست آن که آیا این استفاده خودبه‌خودی از زبان غیر اول شخص کمکی به خود-تنظیمی می‌کند یا خیر. دوم آن که آیا افراد سالم بیشتر درگیر این فرایند خودبه‌خودی می‌شوند یا افراد بیمار و یا مددجویان.

این که خود-دوری با چه هدف و انگیزه‌ای به کار گرفته شود مهم است (Kross et al., 2014: 304). در پژوهش کنونی از آزمودنی‌ها خواسته شد که خود-دوری را برای درک احساس‌های خود به کار ببرند. پژوهش‌های پیشین همواره نشان داده‌اند که وقتی خود-دوری در خدمت ارضای نیاز به فهمیدن بهتر چیزی قرار می‌گیرد به پیامدهای خوبی می‌انجامد (Kross & Ayduk, 2011: 187؛ همچنین نگاه کنید به Wilson & Gilbert, 2008: 370). اما ممکن است مردم با انگیزه‌های دیگری هم از خود-دوری استفاده کنند. برای مثال یک فرد می‌تواند از خود فاصله بگیرد تا احساساتش را بهتر مشاهده کند؛ روشی که درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و پذیرش از آن استفاده می‌کنند (Bishop et al., 2004: 230؛ Segal, Williams, & Teasdale, 2002؛ Fresco et al., 2007: 447). برخی افراد ممکن است از خود فاصله بگیرند تا از هیجان‌های خود دور شوند، که این نوع خود-دوری را بسیاری از پژوهشگران مضر می‌دانند (Kenny & Bryant, 2007: 1915؛ Kenny et al., 2009: 1049). پس این که خود-دوری سودآور باشد یا زیان‌آور بستگی به این دارد که فرد در هنگام خود-دوری چه نگاهی به خود و هیجان‌هایش داشته باشد.

چند پژوهش نشان داده‌اند که وقتی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، تعامل‌های اجتماعی دشواری را که قرار است در آینده داشته باشند تجسم می‌کنند، خودبه‌خود از نگاه مخاطب‌هایشان به خود نگاه می‌کنند، و این نشان می‌دهد که خود-دوری برای مبتلایان به اضطراب اجتماعی مضر است (برای نمونه، Schultz & Heimberg, 2008: 1206). اما

پژوهش کنونی نشان داد که استفاده از خود-دوری برای فهمیدن هیجان‌ها کاملاً متفاوت با دیدن خود از چشم‌انداز مخاطب‌ها (یعنی کاری که مبتلایان به اضطراب اجتماعی خود به خود انجام می‌دهند) است، و برای شناخت، احساس، و رفتار سودمند است. با این حال پژوهش‌های آینده باید یافته‌های پژوهش کنونی را هم در دانشجویان و هم در مددجویانی که مبتلا به اضطراب اجتماعی هستند تکرار کنند.

نتیجه‌گیری پایانی: خود-گویی یک پدیده انسانی فراگیر است. همه انسان‌ها هر از گاهی با خود سخن می‌گویند. پژوهش کنونی نشان داد که تغییرات کوچک در زبانی که مردم هنگام خود-گویی برای اشاره به خود به کار می‌برند، آن‌ها را در تنظیم اندیشه‌ها، احساس‌ها، و رفتارهایشان هنگام فشار روانی-اجتماعی توانمند می‌سازد. این روش می‌تواند در مددکاری اجتماعی بالینی و مددکاری اجتماعی در هنگام کار مستقیم با افراد کاربرد مهم و مثبتی داشته باشد. بسیاری از مددجویان باید درباره خودشان بیندیشند و نقاط قوت و ضعف خود را مرور کنند. خودگویی غیر اول‌شخص در این موارد می‌تواند به آنها کمک کند که شناخت عینی‌تری درباره خود داشته باشند و نقاط قوت و ضعف خود را به یک اندازه در نظر بگیرند.

اگر مددجویان با زبان اول‌شخص درباره خود بیندیشند آنگاه خود را از چشم خود خواهند دید و با غرق شدن در موقعیتی که در آن هستند، به احتمال بالا نخواهند توانست آن موقعیت را تجزیه و تحلیل منطقی و عینی کنند و در یک چرخه اضطراب-اندیشه‌های منفی گرفتار خواهند شد. آنجا که نیاز به بازتاب‌های متفکرانه در مورد خود و شناخت نقاط قوت و ضعف‌ها است. خود-گویی غیر اول‌شخص باعث می‌شود تا درک درست و واقع‌بینانه‌تری مددجو از خود و مددکار اجتماعی از مددجویش کسب کرده و ارزیابی مناسب‌تری از ظرفیت‌های فرد به عنوان نقاط قوت خصوصاً در عرصه ظرفیت‌های شناختی و احساسی به دست آید. این ارزیابی در طراحی و مداخلات حرفه‌ای بسیار می‌تواند کاربردی و ارزشمند باشد.

## منابع

- پارس نیوز. (۱۳۹۲). امثال دایی کوتاه نمی‌آیند. برگرفته از parsnews.com/بخش-ورزشی-۹۸۴۰۰/۷-دایی-امثال-دایی-کوتاه-نمی-آیند.
- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2010a). "Analyzing negative experiences without ruminating: The role of self-distancing in enabling adaptive selfreflection." *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 841–854. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00301.x
- Beck, A. T. (1970). "Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy". *Behavior Therapy*, 1, 184–200. doi:10.1016/S0005-7894(70)80030-2
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J.,... Devins, G. (2004). "Mindfulness: A proposed operational definition." *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Blascovich, J., Seery, M. D., Mugridge, C. A., Norris, R. K., & Weisbuch, M. (2004). "Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat." *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 683–688. doi:10.1016/j.jesp.2003.10.007
- Bullock, J. G., Green, D. P., & Ha, S. E. (2010). "Yes, but what's the mechanism? (Don't expect an easy answer)." *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 550–558. doi:10.1037/a0018933
- Burgio, K. L., Merluzzi, T. V., & Pryor, J. B. (1986). "Effects of performance expectancy and self-focused attention on social interaction." *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1216–1221. doi:10.1037/0022-3514.50.6.1216
- Clark, D. M., Ehlers, A., McManus, F., Hackman, A., Fennell, M., Campbell, H.,... Louis, B. (2003). "Cognitive therapy versus fluoxetine in generalized social phobia: A randomized placebo-controlled trial." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 1058–1067. doi:10.1037/0022-006X.71.6.1058
- Clark, J. V., & Arkowitz, H. (1975). "Social anxiety and the self-evaluation of interpersonal performance." *Psychological Reports*, 36, 211–221. doi:10.2466/pr0.1975.36.1.211
- Cohn, M. A., Mehl, M. R., & Pennebaker, J. W. (2004). "Linguistic markers of psychological change surrounding September 11, 2001." *Psychological Science*, 15, 687–693. doi:10.1111/j.0956-7976.2004.00741.x
- Dienstbier, R. A. (1989). "Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health." *Psychological Review*, 96, 84–100. doi:10.1037/0033-295X.96.1.84

- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., & Kennedy, S. (2007). "Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 447–455. doi:10.1037/0022-006X.75.3.447
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). "Construal levels and self-control." *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 351–367. doi:10.1037/0022-3514.90.3.351
- Fydrich, T., Chambless, D. L., Perry, K. J., Buergener, F., & Beazley, M. B. (1998). "Behavioral assessment of social performance: A rating system for social phobia." *Behaviour Research and Therapy*, 36, 995–1010. doi:10.1016/S0005-7967(98)00069-2
- Glass, C. R., Merluzzi, T. V., Biever, J. I., & Larsen, K. H. (1982). "Cognitive assessment of social anxiety: Development and validation of a self-statement questionnaire." *Cognitive Therapy and Research*, 6, 37–55. doi:10.1007/BF01185725
- Grossmann, I., & Kross, E. (2010). "The impact of culture on adaptive versus maladaptive self-reflection." *Psychological Science*, 21, 1150–1157. doi:10.1177/0956797610376655
- Gruber, J. Harvey, A. G., & Johnson, S. L. (2009). "Reflective and ruminative processing of positive emotional memories in bipolar disorder and healthy controls." *Behaviour Research and Therapy*, 47, 697–704. doi: 10.1016/j.brat.2009.05.005
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). "Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes." *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Ingram, R. E., & Hollon, S. D. (1986). "Cognitive therapy for depression from an information processing perspective." In R. E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology* (pp. 259–281). Orlando, FL: Academic Press
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E., & Schmader, T. (2010). "Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE." *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 208–212. doi:10.1016/j.jesp.2009.08.015
- Jamieson, J. P., Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2012). "Mind over matter: Reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress." *Journal of Experimental Psychology: General*, 141, 417–422. doi:10.1037/a0025719



- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2006). "Affective outcomes and cognitive processes in superficial and intimate interactions: Roles of social anxiety and curiosity." *Journal of Research in Personality*, 40, 140–167. doi: 10.1016/j.jrp.2004.10.005
- Kenny, L. M., & Bryant, R. A. (2007). "Keeping memories at an arm's length: Vantage point of trauma memories." *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1915–1920. doi:10.1016/j.brat.2006.09.004
- Kenny, L. M., Bryant, R. A., Silove, D., Creamer, M., O'Donnell, M., & McFarlane, A. C. (2009). "Distant memories: A prospective study of vantage point of trauma memories." *Psychological Science*, 20, 1049–1052. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02393.x
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S.,... Kendler, K. S. (1994). "Lifetime and 12-month prevalence of *DSM-III-R* psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey." *Archives of General Psychiatry*, 51, 8–19. doi:10.1001/archpsyc.1994.03950010008002
- Kober, H., Mende-Siedlecki, P., Kross, E., Mischel, W., Hart, C. L., & Ochsner, K. N. (2010). "Prefrontal-striatal pathway underlies cognitive regulation of craving." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 107, 14811–14816. doi:10.1073/pnas.1007779107
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2008). "Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 924–938. doi:10.1177/0146167208315938
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). "Making meaning out of negative experiences by self-distancing." *Current Directions in Psychological Science*, 20, 187–191. doi:10.1177/0963721411408883
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., ... & Ayduk, O. (2014). "Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters." *Journal of personality and social psychology*, 106(2), 304.
- Kross, E., Gard, D., Deldin, P., Clifton, J., & Ayduk, Ö. (2012). "Asking why" from a distance: Its cognitive and emotional consequences for people with major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 121, 559–569. doi:10.1037/a0028808
- Leary, M. R. (1983). "A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371–375. doi: 10.1177/0146167283093007

- Liberman, N., Trope, Y., & Stephan, E. (2007). "Psychological distance." In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: A handbook of basic principles* (pp. 353–381). New York, NY: Guilford Press.
- McIsaac, H. K., & Eich, E. (2002). "Vantage point in episodic memory." *Psychonomic Bulletin & Review*, 9, 146–150. doi:10.3758/BF03196271
- Meleshko, K. G., & Alden, L. E. (1993). "Anxiety and self-disclosure: Toward a motivational model." *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1000–1009. doi:10.1037/0022-3514.64.6.1000
- Mischel, W., & Rodriguez, M. (1993). "Psychological distance in self-imposed delay of gratification." In R. R. Cocking & K. A. Renninger (Eds.), *The development and meaning of psychological distance* (pp. 109–121). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Mischowski, D., Kross, E., & Bushman, B. (2012). "Flies on the wall are less aggressive: The effect of self-distancing on aggressive affect, cognition, and behavior." *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 1187–1191. doi:10.1016/j.jesp.2012.03.012
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). "Rethinking rumination." *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400–424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Park, J., Ayduk, O., O'Donnell, L. O., Chun, J., Gruber, J., Kamali, M.,... Kross, E. (2013). *Cognitive and neural processes underlying positive emotion regulation in bipolar I disorder*. Manuscript submitted for publication.
- Pennebaker, J. W., & King, L. A. (1999). "Linguistic styles: Language use as an individual difference." *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1296–1312. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1296
- Pronin, E., & Ross, L. (2006). "Temporal differences in trait self-ascription: When the self is seen as an other." *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 197–209. doi:10.1037/0022-3514.90.2.197
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). "All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal." *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 133–145. doi:10.1037/0022-3514.94.1.133
- Schultz, L. T., & Heimberg, R. G. (2008). "Attentional focus in social anxiety disorder: Potential for interactive processes." *Clinical Psychology Review*, 28, 1206–1221. doi:10.1016/j.cpr.2008.04.003
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.

- Sigel, I., & McGillicuddy-De Lisi, A. V. (2003). "Rod Cocking's legacy: The development of psychological distancing." *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24, 697-711. doi:10.1016/j.appdev.2003.09.004
- Spurr, J. M., & Stopa, L. (2002). "Self-focused attention in social phobia and social anxiety." *Clinical Psychology Review*, 22, 947-975. doi: 10.1016/S0272-7358(02)00107-1
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). "Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287. doi:10.1037/0022-006X.70.2.275
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). "Temporal construal." *Psychological Review*, 110, 403-421. doi:10.1037/0033-295X.110.3.403
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). "Construal-level theory of psychological distance." *Psychological Review*, 117, 440-463. doi:10.1037/a0018963
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Larkin, K. T. (1986). "Situational determinants of social anxiety in clinic and nonclinic samples: Physiological and cognitive correlates." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 523-527. doi:10.1037/0022-006X.54.4.523
- Weinstock, L. S. (1999). "Gender differences in the presentation and management of social anxiety disorder." *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 9-13.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). "Explaining away: A model of affective adaptation." *Perspectives on Psychological Science*, 3, 370-386. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00085.x
- Wisco, B. E., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). "Effect of visual perspective on memory and interpretation in dysphoria." *Behaviour Research and Therapy*, 49, 406-412. doi:10.1016/j.brat.2011.03.012.
- Zell, E., Warriner, A. B., & Albarracín, D. (2012). "Splitting of the mind: When the you I talk to is me and needs command." *Social Psychological and Personality Science*, 3, 549-555. doi:10.1177/1948550611430164.

استناد به این مقاله: احمدی، ابراهیم. (۱۴۰۱). خوداندیشی با زبان غیر اول شخص: دور شدن از خود و مهار احساس‌ها، اندیشه‌ها، و رفتارها، ۹ (۳۲)، ۱-۳۳.



Social Work Research Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.