

Investigating the Reliability and Validation of Luchiano and His Colleagues' Thought Control Ability Questionnaire

Hajar Barati. Ph.D.

Psychology, University of Isfahan

Hamidreza Oreyzi. Ph.D.

Psychology, University of Isfahan

Abstract

According to pervious researches it seems that thought control ability is a one-dimensional trait and it differs from one person to another. The aim of the current study was to investigate the reliability and validation of Thought Control Ability Questionnaire -TCAQ- (Luchiano et al., 2005) among students. The statistical population of the study included all the students of psychology and educational sciences, in the University of Isfahan. 275 students were selected as sample through simple random sampling and responded to TCAQ and Penn State Worry Questionnaire-PSWQ-(Meyer et al., 1990). Factor analysis and correlation coefficient used for analyzing data. Findings indicated that factor analysis with one dimension explains 43.7 percent of variance and the factor loadings of 23 items is higher than 0.59 ($P < 0.01$) and therefore suitable. Concurrent validity of Thought Control Ability Questionnaire with Penn State Worry Questionnaire was confirmed ($P < 0.01$). Also, the results showed that men compared to women and old people compared to younger people have higher thought control ($P < 0.01$). According to findings, researchers can use a new and short instrument that makes comparing and assessing individual's thought control easier.

Keywords: thought control ability, factor analysis, reliability, validity.

بررسی پایایی و اعتباریابی پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوجیانو و همکاران

هاجر براتی*

دکتری روان‌شناسی با گرایش صنعتی - سازمانی، دانشگاه اصفهان

حمیدرضا عریضی

عضو هیأت علمی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

چکیده

بر اساس پژوهش‌های پیشین به نظر می‌رسد که توانایی کنترل فکر یک ویژگی تک بعدی و در بین افراد مختلف، متفاوت است. هدف از مطالعه حاضر، بررسی پایایی و اعتبار پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوجیانو و همکاران (۲۰۰۵) در میان دانشجویان بود. جامعه آماری پژوهش، همه دانشجویان دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان بودند. ۲۷۵ نفر از این دانشجویان به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و به پرسشنامه کنترل فکر (لوجیانو و همکاران، ۲۰۰۵) و پرسشنامه نگرانی حالت پن (مایر و همکاران، ۱۹۹۰) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های تحلیل عاملی اکتشافی و ضریب همبستگی استفاده شد. نتایج نشان داد که تحلیل عاملی با یک بعد، ۴۳/۷ درصد واریانس را تبیین می‌کند و بارهای عاملی ۲۳ سؤال بالاتر از ۰/۵۹ و در نتیجه مناسب هستند ($P < 0/01$). اعتبار همزمان پرسشنامه کنترل فکر لوجیانو با پرسشنامه نگرانی حالت پن نیز تأیید شد ($P < 0/01$). همچنین، نتایج نشان داد که مردان نسبت به زنان و افراد مسن نسبت به افراد جوان توانایی کنترل فکر بالاتری دارند ($P < 0/01$). بر اساس این یافته‌ها، پژوهشگران می‌توانند از ابزاری نوین و کوتاه استفاده کنند که مقایسه و ارزیابی کنترل فکر در افراد را ساده‌تر می‌کند.

واژه‌های کلیدی: توانایی کنترل فکر، تحلیل عاملی، پایایی، اعتبار.

مقدمه

فکر با آسیب‌ها و مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی، اختلال وسواسی - اجباری، اختلال استرس پس از ضربه، تیندگی و کندی بهبود افسردگی اساسی، اختلال اضطراب منتشر و افکار و رفتارهای پرخطرانه ارتباط مثبت دارد (کولز و همبرگ^۶، ۲۰۰۵؛ روسیس و ولز^۷، ۲۰۰۶؛ ناگتیگال و راسین و موریس^۸، ۲۰۰۶؛ ولز و کارتر^۹، ۲۰۰۹). بعدها پژوهش‌ها نشان داد که کنترل فکر، راهبردهای آن و توانایی استفاده از آن فقط مربوط به حیطه اختلالات روانی نیست (خانی‌پور، محمدخانی و طباطبایی، ۱۳۹۰) و در حیطه‌های دیگر مانند مدارس و حیطه‌های آموزشی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، هرچند ناتوانی در کنترل فکر در گام نخست بیماری وسواس را به ذهن متبادر می‌کند (فرسوس و وو^{۱۰}، ۲۰۱۰؛ اویمان^{۱۱}، ۲۰۱۳)، اما باید توجه کرد که ممکن است این مشکل مربوط به جامعه سالم و به معماری شناخت آدمی مربوط باشد (کلارک و رینو^{۱۲}، ۲۰۰۵؛ کلینجر^{۱۳}، ۱۹۹۹؛ ری^{۱۴}، ۲۰۱۰).

بر مبنای دیدگاه‌های شناختی (مانند دیدگاه سالکویس و هاریسون^{۱۵}، ۱۹۸۴) افکار، تجسمات و تکانه‌های مزاحم معمولی، زمانی به اغتشاش می‌انجامد که برای فرد مهم باشند و با افکار خودکار منفی مرتبط گردند (حسن‌شاهی، ۱۳۸۲). سالکویس (۱۹۸۵) معتقد بود که باید بر تمایز افکار خودکار از افکار مداخله‌گر تأکید داشت. افکار مزاحم ناخواسته، اغلب خودکار، منفی و ملال‌آور هستند. افراد برای کنترل افکار ناخواسته از طیفی از راهبردها استفاده می‌کنند (محمدخانی و مظلوم، ۱۳۸۹). هدف این راهبردها کاهش افکار و یا هیجانات منفی است که با تغییر جنبه‌هایی از شناخت ایجاد می‌شود (ولز^{۱۶}، ۱۳۸۸) و حتی در نمونه‌های غیربالینی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد (خانی‌پور، محمدخانی و طباطبایی، ۱۳۹۰).

در یک مطالعه تحلیل عاملی ولز و دیویس (۱۹۹۴) پنج راهبرد کنترل را شناسایی کردند که از طریق پرسشنامه کنترل فکر (TCQ) سنجیده می‌شود. این پنج راهبرد عبارت‌اند از: ۱- توجه برگردانی (منحرف کردن توجه از طریق افکار دیگر)، ۲- ارزیابی مجدد آن فکر (تحلیل معنای فکر مزاحم)، ۳- کنترل اجتماعی (بحث کردن در مورد آن فکر با افراد دیگر)، ۴- نگرانی در مورد این افکار (تمرکز بر پیامدهای بالقوه منفی این فکر) و

خودکنترلی از مفاهیمی است که در روان‌شناسی به آن توجه بسیاری شده است. خودکنترلی به عنوان یک عملکرد اجرایی اغلب به چگونگی مدیریت احساسات و رفتار در افراد اشاره دارد و یکی از مهارت‌های تفکر است که کمک می‌کند افراد یاد بگیرند افکار و احساسات خود را در جهت مطلوب هدایت کنند. این مهارت در روابط اجتماعی و بروز رفتار مناسب بسیار حیاتی است (وش و بوآمیستر^۱، ۲۰۰۴). دو حیطه که معمولاً در آنها برای خودکنترلی تلاش می‌شود، هدایت افکار و عواطف هستند (تانگنی، بوآمیستر و بون^۲، ۲۰۰۴). منظور از کنترل فکر، «تلاش برای نیندیشیدن در مورد یک فکر خاص» است (ولز و دیویس^۳، ۱۹۹۴). نخستین فرایند در سرکوبی یک فکر، جست‌وجوی عمدی و هوشیار افکار سرکوب نشده یا فکر هدف و حفظ فکر انتخاب شده جایگزین در هوشیاری است. هر بار که فکر هدف به ذهن می‌آید، موجب می‌شود فرد به دنبال عاملی باشد که حواس وی را از متغیر ناراحت‌کننده منحرف کند. این منحرف‌کننده ممکن است محرکی خارجی (مثل صحبت با دیگران) یا محرک درونی (مانند اندیشیدن به افکار هماهنگ با خلق) باشد. دومین فرایند، جست‌وجوی خودکار هدف نامیده می‌شود که طی آن سرکوبی نیازمند نوعی نظارت بر حضور فکر هدف است تا در صورت ناکامی، این فرایند منحرف‌کننده، جست‌وجو شود و به کار افتد (میکائیلی منبع، ۱۳۸۹). در فرایند کنترل فکر، هدف اصلی، سرکوبی افکار مزاحم و ناخواسته ناراحت‌کننده است. افکار ناخوانده عموماً ریشه درونی دارند و به عنوان افکار، تصاویر یا تکانه‌های تکرارشونده، غیرقابل قبول و ناخوشایند تعریف می‌شوند (آبراموویتز و اسپوویگر^۴، ۲۰۰۹). پژوهش روی راهبردهای کنترل فکر، اجزای آنها و تأثیرشان بر رفتار، از زمانی آغاز شد که وگنر (۱۹۸۹ و ۱۹۹۴) و وگنر، شورت، بلیک و پیچ^۵ (۱۹۹۰)، انگاره (پارادایم) سرکوبی تفکر را در حوزه سبب‌شناسی اختلال‌های روانی معرفی کردند. این نظریه به پژوهش‌هایی در مورد راهبردهای متنوع درگیر در کنترل فکر، موفقیت در این راهبردها، و پیامدهای غیرمترقبه آن منجر شده است. به عنوان مثال پژوهش‌های بسیاری نشان دادند که کنترل

1. Vohs and Baumeister
3. Wells & Davies
5. Wegner, Shortt, Blake & Page
7. Roussis & Wells
9. Wells and Carter
11. Oyman
13. Klinger
15. Salkovis & Harrison

2. Tangney, Baumeister & Boone
4. Abramowitz & Schweigwer
6. Coles & Heimberg
8. Nagtegaal, Rassin & Muris
10. Fersus & Wu
12. Clark & Rhyno
14. Ree
16. Wells

هدف، وگنر و زاناکوس^۸ (۱۹۹۴) «پرسشنامه متوقف‌سازی خرس سفید» (WBSI)^۹ را تدوین کردند که یک پرسشنامه ۱۵ ماده‌ای خودگزارشی است و تمایل افراد برای متوقف‌سازی افکار را می‌سنجد. از زمان ظهور این ابزارها چندین مطالعه تحلیل عاملی روی آنها انجام شده است (مانند هویپینگ و دجونگ - مایر^{۱۰}، ۲۰۰۳) و بین توانایی ادراک شده متوقف‌سازی افکار و تمایل برای متوقف‌سازی افکار تمایز ایجاد شد (لوچیانو، آلگرابل، توماس و مارتینز^{۱۱}، ۲۰۰۵). همچنین پژوهش‌ها نشان داد که دستورالعمل موجود در پرسشنامه خرس سفید برای متوقف‌سازی افکار به بالا رفتن فوری اثر افکار ناخواسته (لاوی و ون دن هات^{۱۲}، ۱۹۹۰) و یا ایجاد «اثر انعکاسی»^{۱۳} منجر می‌شود (کلارک، بال و پپ^{۱۴}، ۱۹۹۱). به همین دلیل لوچیانو و همکاران (۲۰۰۵) یک پرسشنامه کنترل فکر تدوین کردند که با داشتن ۲۵ ماده، علاوه بر کوتاه بودن این مزیت را دارد که توانایی ادراک‌شده متوقف‌سازی افکار را می‌سنجد و «پرسشنامه توانایی کنترل فکر» (TCAQ)^{۱۵} نام گرفت. این پرسشنامه تفاوت‌های فردی در متوقف‌سازی افکار و کنترل فکر را به صورت یک عامل کلی در نظر می‌گیرد.

با توجه به اهمیت راهبردهای کنترل تفکر در بروز مشکلات روان‌شناختی، استفاده از پرسشنامه‌ای معتبر که از نظر ساختاری تأیید شده باشد ضروری به نظر می‌رسد؛ به‌ویژه زمانی که ابزاری از فرهنگی یا زبانی به فرهنگ یا زبانی دیگر برگردانده می‌شود، لازم است ویژگی‌های روان‌سنجی آن مورد بررسی قرار گیرد. پرسشنامه‌هایی از این دست که برای طراحی روش‌های آموزشی و درمانی مناسب و شناسایی سازوکارهای موجد اختلالات مناسب‌اند، ارزش بالایی برای درمانگران و پژوهشگران دارند. هدف از این پژوهش بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار روی یک نمونه ایرانی است.

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران دارای یک عامل است و همسانی درونی مناسبی دارد.
- ۲- بین نمرات پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران با نمرات پرسشنامه حالت پن رابطه وجود دارد (اعتبار همزمان).

۵- خودتنبیهی (عصبانی شدن از خود به خاطر فکر کردن به این افکار) که از طریق یک پرسشنامه ۳۰ ماده‌ای سنجیده می‌شود. پژوهش‌های بعدی نشان داد که بسیاری از بیماران توانایی کافی را برای متوقف‌سازی افکار ناخواسته خاص ندارند، اما می‌توانند متوقف‌سازی فکر را به عنوان یک راهبرد کنترل ذهنی کلی به کار گیرند (آبراموویتز، تولین و استریت^۱، ۲۰۰۱؛ ونزلف و وگنر^۲، ۲۰۰۰ و ری، ۲۰۱۰).

در حقیقت، این راهبردهای کنترلی جزء فراشناخت‌ها محسوب می‌شوند (فتی، موتایی، مولودی و ضیایی، ۱۳۸۹). فراشناخت‌ها ساختارهای روان‌شناختی، دانش، افکار، تجربه‌ها و راهبردهایی هستند که به کنترل، تعدیل و تفسیر فرایند تفکر می‌پردازند (ولز و کارترایت هاتون^۳، ۲۰۰۴). براساس نظریه‌های فراشناختی، فراشناخت‌ها نه فقط بر سلامت روان تأثیرگذار هستند (امینی‌زرار، ۱۳۸۶)، بلکه اهمیت خاصی نیز در ایجاد و تداوم اختلالات روانی دارند (فتی و همکاران، ۱۳۸۹). به عنوان مثال چندین مطالعه نقش فراشناخت در اختلالات عاطفی (اسپادا، موحی‌الدینی و ولز^۴، ۲۰۰۸؛ اسپادا و همکاران، ۲۰۰۷؛ اسپادا، گرگیو و ولز^۵، ۲۰۱۰) را نشان داده‌اند. به عنوان مثال «الگوی کارکرد اجرایی خود نظم‌بخش»^۶، نقش فراشناخت‌ها در آغاز و تداوم مشکلات روان‌شناختی را توضیح می‌دهد. در این الگو فرض بر این است که در اختلالات روانی باورها و دانش‌هایی که دارای ماهیت فراشناختی هستند، نحوه تفکر و مقابله فرد را هدایت می‌کنند (ولز، ۱۳۸۵). افراد باورهای فراشناختی مثبت و یا منفی دارند و این باورها بر ارزیابی‌های فرد در مورد افکار خود و همچنین راهبردهای فراشناختی تأثیر دارد (براتی و عریضی، ۱۳۸۹). راهبردهای فراشناختی نیز نحوه واکنش فرد به افکار و رفتارهای خود را تعیین می‌کنند.

اخیراً پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در متوقف‌سازی موفق فکر تفاوت‌های فردی وجود دارد. به عنوان مثال بروین و بیتون^۷ (۲۰۰۲) به این نتیجه رسیدند که متوقف‌سازی اثربخش فکر به سطوح بالاتر هوش سیال و ظرفیت بالاتر حافظه فعال ربط دارد. برخی پژوهش‌ها برای بررسی تفاوت‌های فردی در کنترل فکر از سنجش‌های خودگزارشی استفاده کرده‌اند. با این

1. Abramowitz, Tolin & Street

3. Cartwright-Hatton

5. Spada, Georgiou & Wells

7. Brewin & Beaton

9. White Bear Suppression Inventory

11. Luciano, Algarabel, Tomás and Martínez

13. rebound effect

15. Thought Control Ability Questionnaire

2. Wenzlaff & Wegner

4. Spada, Mohiyeddini and Wells

6. self regulatory executive function model

8. Wegner & Zanakos

10. Hoping & De Jong-Meyer

12. Lavy & Van Den Hout

14. Clark, Ball & Pape

سراسر وجودم را در برمی‌گیرند». ضریب آلفا برای این پرسشنامه در پژوهش لوچیانو و همکاران (۲۰۰۵) برابر ۰/۹۰ به‌دست آمده بود. همچنین این ضریب در پژوهش حاضر برابر ۰/۸۴ و بسیار مطلوب بوده است. از آنجا که لوچیانو و همکارانش در سال ۲۰۰۵ برای بررسی اعتبار همزمان پرسشنامه توانایی کنترل فکر خود از این پرسشنامه استفاده کرده‌اند و بسیاری از پژوهش‌های دیگر مانند پوردون^۲ (۱۹۹۹) و راسین، مرکلبچ و موریس^۳ (۲۰۰۰) نشان دادند که توانایی کنترل فکر در حیطه‌هایی مثل نشخوار ذهنی مربوط به نگرانی دخیل است، در این پژوهش نیز برای بررسی اعتبار همزمان پرسشنامه توانایی کنترل فکر از پرسشنامه نگرانی حالت پن استفاده شد.

روش اجرا و تجزیه و تحلیل

در اجرای پژوهش از دانشجویان شرکت‌کننده خواسته شد که به دو پرسشنامه توانایی کنترل فکر و پرسشنامه نگرانی حالت پن پاسخ دهند. برای دستیابی به اهداف پژوهش و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و تحلیل‌های آمار توصیفی مناسب، تحلیل عاملی اکتشافی و ضریب همبستگی استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج تحلیل عاملی اکتشافی به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی در جدول ۱ آمده است.

در جدول ۱ بارهای عاملی، بالاتر از ۰/۵۹ و در حد مطلوب هستند. نمودار اسکری^۴ با روش تحلیل موازی مشخص ساخت که پرسشنامه یک بعدی است. تحلیل عاملی با یک بعد، ۴۳/۷ درصد واریانس را تبیین کرده است. با توجه به اینکه مقدار مجذور آزمون کرویت بارتلت^۵ $(\chi^2 = -(n-1 - \frac{2p+5}{6} L_n|R))$ برابر ۱۵/۶۳ و معنادار بود، بنابراین ماتریس همبستگی (R) در تحلیل عاملی نشان‌دهنده همبستگی متغیرهاست. اندازه KMO^۶ برابر ۰/۸۷ > ۰/۷ قابل قبول و نشان‌دهنده کفایت نمونه‌برداری بود. با توجه به سرنی و کیسر^۷ (۱۹۷۷) این حد از ملاک KMO در حد عالی است. جدول ۱ فرضیه اول پژوهش را اینکه پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران دارای یک عامل است و همسانی درونی مناسبی دارد؛ تأیید می‌کند.

برای اعتباریابی همزمان پرسشنامه توانایی کنترل فکر با پرسشنامه نگرانی حالت پن، ضریب همبستگی آن با PSWQ (مایر و همکاران، ۱۹۹۰) تعیین گردید. در جدول ۲ این ضریب همبستگی گزارش شده است.

۳- بین نمرات پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران با سن رابطه وجود دارد (اعتبار سازه).

۴- بین نمرات پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران با جنسیت رابطه وجود دارد (اعتبار سازه).

روش

روش پژوهش، جامعه آماری نمونه: جامعه آماری پژوهش همه دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی، مشاوره و کتابداری دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان بود. نمونه پژوهش شامل ۲۷۵ نفر از دانشجویان این دانشکده بوده است. نمونه‌گیری به شیوه تصادفی ساده انجام گرفت. حجم نمونه برابر ۲۸۰ نفر در نظر گرفته شده بود تا برگه‌های معتبر به کفایت به‌دست آید، اما ۵ عدد از پرسشنامه‌ها نواقصی داشتند که ۲۷۵ پرسشنامه معتبر به‌دست آمد. ۶۸ درصد دختر (۱۸۷ نفر) و ۳۲ درصد (۸۸ نفر) پسر بودند. میانگین سنی آنها ۲۱/۲۸ با انحراف معیار ۲/۲۸ بود. ۸۹ درصد دانشجویان مقطع لیسانس (n=۲۴۵) و ۱۱ درصد دانشجویان ارشد و دکتری بوده‌اند.

ابزار سنجش

۱- پرسشنامه توانایی کنترل فکر^۱ (TCAQ): پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران (۲۰۰۵) یک پرسشنامه ۲۵ سؤالی است که روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت پاسخ داده می‌شود و ۱ به معنای شدیداً مخالف و ۵ به معنای شدیداً موافق است. ضریب پایایی آلفای کرونباخ آن در سنجش اولیه برابر ۰/۹۲ و ضریب پایایی بازآزمایی که به فاصله هشت هفته مورد سنجش قرار گرفت، برابر ۰/۸۸ بود.

۲- پرسشنامه نگرانی حالت پن^۲ (PSWQ): این پرسشنامه را که مایر، میلر، متزگر و بروکویچ^۳ (۱۹۹۰) ساختند، یک پرسشنامه ۱۶ ماده‌ای است و نگرانی آسیب‌شناختی را به‌عنوان نوعی از بیماری‌هایی مد نظر قرار می‌دهد که همراه با اختلال اضطراب عمومی تشخیص داده می‌شوند. این پرسشنامه نگرانی آسیب‌شناختی ثابت را به‌عنوان یک ویژگی شخصی وابسته به صفت اندازه می‌گیرد. این پرسشنامه روی یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱= بسیار مخالفم تا ۵= بسیار موافقم پاسخ داده می‌شود. نمرات حاصل از پرسشنامه بین ۱۶ تا ۸۰ قرار دارند که نمره بالاتر نشان‌دهنده نگرانی حالت بالاتر است. نمونه‌ای از سؤالات پرسشنامه PSWQ عبارت‌اند از: «نگرانی‌های من

1. Thought Control Ability Questionnaire
3. Meyer, Miller, Metzger & Borkovec
5. Rassin, Merckelbach & Muris
7. Bartlett's test of sphericity

2. Penn State Worry Questionnaire
4. Purdon
6. scree
8. Kaiser-Meyer-Olkin

جدول ۱- نتایج تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه‌های اصلی همراه با نتایج پایایی آلفای کرونباخ با حذف سؤال

شماره سؤال	سؤال	بار عاملی	خطای معیار اندازه‌گیری	پایایی با حذف سؤال
۱	به سختی می‌خوابم زیرا فکرم با مسائل شخصی مشغول است.	۰/۷۷	۰/۰۷۶	۰/۸۶
۲	نمی‌توانم از هجوم افکار ناراحت‌کننده به ذهن خود جلوگیری کنم.	۰/۷۵	۰/۰۶۳	۰/۸۹
۳	هرگاه برخی از افراد مرا مورد انتقاد قرار دهند، نمی‌توانم بپذیرم که ممکن است حق با آنها باشد.	۰/۶۷	۰/۰۷۲	۰/۸۸
۴	حتی اگر تحت فشار روانی باشم بر افکارم کنترل دارم.	۰/۷۳	۰/۰۶۹	۰/۸۵
۵	هر رویدادی برای من فشارآور است هر چقدر هم کوچک باشد.	۰/۷۹	۰/۰۶۵	۰/۸۳
۶	معمولاً اگر تصمیم بگیرم در مورد چیزی نیندیشم موفق خواهم بود.	۰/۶۷	۰/۰۶۶	۰/۸۸
۷	توقف تفکر در مورد افکار خاص برای من کاری سهل و آسان است.	۰/۶۳	۰/۰۵۷	۰/۹۱
۸	پس از یک تجربه شرم‌آور یا دردناک در طول مدت زمانی نسبتاً زیاد غمگین و یا نگران می‌مانم و خود را ناکام حس می‌کنم.	۰/۶۵	۰/۰۶۵	۰/۸۸
۹	افکار ناخواسته را می‌توانم به سهولت از ذهن خود خارج کنم.	۰/۷۷	۰/۰۵۲	۰/۸۸
۱۰	به کرات برخی از تصورات و افکار ذهنم را اشغال می‌کند.	۰/۶۱	۰/۰۶۴	۰/۹۰
۱۱	چیزهای منفی در گذشته من وجود دارد که نمی‌توانم آنها را به یاد آورم.	۰/۶۷	۰/۰۶۸	۰/۸۹
۱۲	چیزهای اندکی در زندگی من وجود دارد که من را آزار می‌دهند.	۰/۷۸	۰/۰۷۲	۰/۸۵
۱۳	بعد از آنکه با یکی از نزدیکان خود درگیر بحث و مجادله می‌شوم، نمی‌توانم در طول چندین روز خود را از فکر آن خلاص کنم.	۰/۶۹	۰/۰۶۳	۰/۹۰
۱۴	خود را فردی می‌دانم که در کنترل هیجانانگیز اعم از مثبت و منفی موفق است.	۰/۷۷	۰/۰۵۹	۰/۸۵
۱۵	بیش از آنکه بر افکارم حکمرانی کنم، آنها مرا تحت اختیار خود گرفته‌اند.	۰/۸۸	۰/۰۶۱	۰/۸۴
۱۶	افکاری وجود دارند که به ذهن من وارد می‌شوند و نمی‌توانم از آنها اجتناب کنم.	۰/۶۱	۰/۰۵۸	۰/۸۹
۱۷	افکارم غیرقابل کنترل به نظر می‌رسد.	۰/۷۳	۰/۰۶۳	۰/۸۴
۱۸	معمولاً افکار نامطلوب نمی‌توانند سراسر ذهن مرا اشغال کنند.	۰/۷۵	۰/۰۶۲	۰/۸۹
۱۹	افکاری خاص از قبیل «بی‌فایده‌ام»، «شکست خورده‌ام» مرا راحت نمی‌گذارند.	۰/۶۷	۰/۰۶۵	۰/۸۴
۲۰	فکر می‌کنم بقیه مردم بیش از من بر افکارشان تسلط دارند.	۰/۶۳	۰/۰۶۷	۰/۸۹
۲۱	اگر با کسی از در کج خلقی یا درگیری وارد شوم، نمی‌توانم فکر درباره آن را متوقف کنم و بر کارم تسلط یابم.	۰/۷۷	۰/۰۶۴	۰/۸۸
۲۲	بدون کمترین تلاش موفق می‌شوم از افکار یا تصورات ناراحت‌کننده خلاص شوم.	۰/۷۴	۰/۰۵۴	۰/۸۳
۲۳	من فردی جسور هستم و آرامش خود را به راحتی از دست نمی‌دهم.	۰/۵۹	۰/۰۶۹	۰/۹۳

جدول ۲- نتایج اعتبار همزمان پرسشنامه توانایی کنترل فکر و پرسشنامه نگرانی حالت پن

متغیر	میانگین	انحراف معیار	پایایی	ضریب همبستگی
TCAQ	۶۹/۴۷	۱۵/۷۴	۰/۸۹	-
PSWQ	۴۷/۲۴	۱۳/۹۷	۰/۸۴	-۰/۵۹

* P<۰/۰۱

عامل در این پرسشنامه، بیشتر نشان‌دهنده توانایی کنترل فکر است و به علت همین داشتن یک بعد، این پرسشنامه در بررسی تفاوت‌های فردی مزیت دارد (لوچیانو و همکاران، ۲۰۰۴؛ پترسون و همکاران^۱، ۲۰۰۹). در این پژوهش دو سؤال از ۲۵ سؤال پرسشنامه اصلی در تحلیل عوامل حذف گردید که به کوتاهتر شدن ابزار منجر شد. این ابزار نسبت به سایر پرسشنامه‌های موجود در حیطه کنترل فکر دارای مزیت کوتاهتر بودن است که حذف دو سؤال در این پژوهش بر این مزیت پرسشنامه می‌افزاید. این نتیجه همراستا با نتایج پژوهش گای و همکاران^۲ (۲۰۰۸) است. این پژوهشگران نیز در پژوهش خود پس از تحلیل عوامل ۲۳ سؤال را دارای بار عاملی مناسب یافتند و الگوی یک بعدی را تأیید کردند. پرسشنامه کنترل فکر لوچیانو دارای همسانی درونی بالایی است و پایایی بازآزمایی خوبی دارد (لوچیانو و آلگارابل^۳، ۲۰۰۶؛ ویلامز و همکاران^۴، ۲۰۱۰).

نتایج همچنین نشان داد که نگرانی با کنترل فکر رابطه معکوس دارد. به عبارت بهتر هرچه نگرانی بیشتر باشد، با وجود تلاش بیشتر برای بازداری آن، کنترل فکر بیشتر با شکست روبه‌رو می‌شود. این یافته‌ها متناسب با نظریه و گنر (۱۹۹۴) است که نشان داد تلاش برای بازداری یک فکر غالباً به افزایش فراوانی وقوع آن منتهی می‌شود. او این پدیده را که تحت شرایط متفاوتی به اثبات رسانید، تحت عنوان «اثر ارتجاعی یا تأثیر معکوس» نامگذاری کرد. طبق این مفهوم تلاش برای سرکوب افکار نگران‌کننده نه فقط ناموفق خواهد بود؛ بلکه اندیشه ناخواسته را تأثیرپذیرتر می‌کند. به عبارت دیگر هرچه نگرانی بیشتر باشد، کنترل فکر موفق کمتر اتفاق می‌افتد.

نتایج نشان داد که مردان دارای توانایی کنترل فکر بالاتری هستند. به نظر می‌رسد که جنسیت به تفاوت در استفاده از راهبردهای کنترل فکر منجر می‌شود. از طرف دیگر ممکن است تفاوت مربوط به تفاوت زنان و مردان در ادراک نگرانی و تجربه حالت‌های نگران‌کننده باشد که در زنان بیشتر است (روزنهان و سلیگمن، ۱۳۸۱) و به شکست کنترل فکر به عنوان راهبردی برای غلبه بر نگرانی منجر می‌شود. در یک مطالعه متغیر مداخله‌گر بر رابطه بین راهبردهای کنترل فکر و شدت وسواس، با وارد کردن این متغیر به معادله رگرسیون اثر آن حذف شد. زنان فقط در عامل تمایلات و نگرانی‌ها برای از دست دادن کنترل روی فعالیت‌های حرکتی نسبت به مردان میانگین بالاتری داشتند (گودرزی و اسماعیلی ترکانپوری، ۱۳۸۴).

جدول ۲ نتایج اعتبار همزمان TCAQ و PSWQ را نشان می‌دهد. ضریب همبستگی بین توانایی کنترل فکر و نگرانی برابر ۰/۵۹ و منفی است، بدین معنا که نگرانی کنترل فکر را پیش‌بینی می‌کند و با آن رابطه معکوس دارد. به عبارت بهتر نگرانی کمتر، کنترل فکر بیشتر را در پی دارد. به‌طور کلی براساس جدول ۲ اعتبار همزمان این دو پرسشنامه و در نتیجه فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود.

برای بررسی اعتباره سازه پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران رابطه متغیر کنترل فکر با دو متغیر سن و جنسیت در جدول ۳ بررسی شده است.

جدول ۳- ضرایب همبستگی بین جنسیت و سن با کنترل فکر

سن	جنسیت
۰/۱۹*	۰/۳۱*
کنترل فکر	

* $P \leq 0/01$

ضرایب همبستگی بین جنسیت و سن با کنترل فکر در جدول ۳ آورده شده است. ضریب همبستگی دو رشته‌ای نقطه‌ای بین کنترل فکر و جنسیت نشان می‌دهد که مردان نسبت به زنان توانایی کنترل فکر بالاتری دارند. همچنین ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که افراد مسن‌تر نیز نسبت به افراد جوان‌تر دارای توانایی کنترل فکر بالاتری هستند و به‌طور کلی براساس این جدول اعتباره سازه پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران یعنی فرضیه سوم و چهارم تأیید می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش شواهدی نویدبخش در مورد ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه کنترل فکر لوچیانو و همکاران ارائه داد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی در جدول ۱ نشان داد که این پرسشنامه تک‌بعدی است، بنابراین پرسشنامه توانایی کنترل فکر لوچیانو و همکاران (۲۰۰۵) نسبت به سایر پرسشنامه‌های موجود در این حیطه مانند پرسشنامه کنترل فکر ولز و دیویس (۱۹۹۴)، دارای این مزیت است که یک‌بعدی است و کنترل فکر را به صورت یک عامل کلی می‌سنجد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد وجود تنها یک

حسن‌شاهی. محمد مهدی. (۱۳۸۲). نگرش‌های ناکارآمد و راهبردهای کنترل فکر در بیماران وسواسی - اجباری غیربالینی. *تازه‌های علوم شناختی*، ۵(۴)، ۵۰-۵۶.

خانی‌پور، حمید، محمدخانی، پروانه، و طباطبایی، سعید. (۱۳۹۰). راهبردهای کنترل فکر و رگه اضطراب: پیش‌بینی‌کننده‌های نگرانی بیمارگون در نمونه غیربالینی. *مجله علوم رفتاری*، ۲(۲): ۱۷۳-۱۷۸.

روزنهان، دیویدال، و سلیگمن، مارتین. ای. پی. (۱۳۸۱). *روان‌شناسی نابهنجاری: آسیب‌شناسی روانی*. ترجمه یحیی سید محمدی. جلد اول. تهران. نشر ساوالان.

فتی، لادن، موتایی، فرشته، مولودی، رضا، و ضیایی، کاوه. (۱۳۸۹). کفایت روان‌سنجی پرسشنامه کنترل فکر و پرسشنامه افکار اضطرابی در دانشجویان ایرانی. *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱(۱): ۱۰۳-۸۱.

گودرزی، محمدعلی، و اسماعیلی ترکانپوری، یعقوب. (۱۳۸۴). رابطه بین راهبردهای کنترل افکار رخنه‌کننده و شدت علائم وسواسی. *مجله پژوهشی حکیم*، ۸(۴)، ۵۱-۴۵.

محمدخانی، شهرام، و مظلوم، مریم. (۱۳۸۹). رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت. *روان‌شناسی معاصر*، ۵(۲): ۳۲-۲۳.

میکائیلی‌منیع، فرزانه. (۱۳۸۹). همسانی درونی و تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه کنترل تفکر ولز و دیویس. *مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال شانزدهم، شماره ۴، ۴۶۸-۴۷۸.

ولز، آدرین. (۱۳۸۸). *راهنمای عملی درمان فراشناختی اضطراب و افسردگی*. ترجمه شهرام محمدخانی. تهران، انتشارات وای دانش.

ولز، آدرین. (۱۳۸۵). *اختلالات هیجانی و فراشناخت: بدعت در درمان‌های شناختی*. ترجمه دکتر فاطمه بهرامی و شیوا رضوان. اصفهان. انتشارات مانی.

Abramowitz, J.S., & Schweigwer, A. (2009). Unwanted intrusive and worrisome in adults with attention deficit strategies and beliefs as predicted by the meta cognitive model. *Personality and Individual Differences*, 40, 111-122.

Abramowitz, J.S., Tolin, D.F., & Street, G.P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: a meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 21, 683-703.

Brewin, C.R., & Beaton, A. (2002). Thought suppression, intelligence, and working memory capacity. *Behavior Research and Therapy*, 40, 923-930.

Cerny, B.A. and Kaiser, H.F. (1977). A Study of a Measure of Sampling Adequacy for Factor-Analytic Correlation Matrices, *Multivariate Behavioral Research*, 12, 43-47.

نتایج نشان داد که افراد مسن‌تر توانایی کنترل فکر بالاتری دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هر چند توانایی خودکنترلی و از جمله کنترل فکر در کودکی ایجاد می‌شود و تا بزرگسالی تقریباً ثابت می‌ماند، اما تمرین احتمالاً خودکنترلی را که شامل کنترل فکر است، بهبود می‌دهد (میشل و همکاران، ۱۹۸۸). شاید بزرگسالان در طی سالها زندگی تمرین بیشتری در مورد کنترل فکر داشته‌اند و بنابراین کنترل فکر با افزایش سن افزایش می‌یابد.

براساس یافته‌های این پژوهش استفاده از پرسشنامه کنترل فکر لوچیانو و همکاران (۲۰۰۵) به جای سایر ابزارهای موجود در این زمینه به سایر درمانگران و پژوهشگران توصیه می‌شود، زیرا این پرسشنامه کوتاهتر است و از خستگی شرکت‌کنندگان جلوگیری می‌کند. همچنین نمره‌گذاری و تفسیر آن راحت‌تر است، برای بررسی تفاوت‌های فردی تبیین شده مناسب‌تر است و کار پژوهشگران را در این حیطه آسان می‌کند؛ شاخص‌های آماری مناسب مانند همسانی درونی و اعتبار بالا دارد و بر این اساس احتمال خطا را کاهش می‌دهد. همچنین با توجه به محدودیت پژوهش به سایر پژوهشگران توصیه می‌شود که پژوهش را با نمونه‌های دیگر تکرار کنند.

محدودیت اساسی این پژوهش استفاده از دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره به‌عنوان شرکت‌کنندگان در پژوهش است. در انجام پژوهش دسترسی به سایر گروه‌های شرکت‌کننده امکان‌پذیر نبود و به ناچار از دانشجویان دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان در انجام پژوهش استفاده شد. با توجه به نوع رشته‌های دانشگاهی ممکن است برخی دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش با مفهوم کنترل فکر و رابطه آن با سایر متغیرها از جمله نگرانی و حتی سن و جنسیت آگاه باشند و این مسأله ممکن است نتایج را تحت تأثیر قرار داده باشد. به همین دلیل تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر باید با احتیاط صورت گیرد.

منابع

امینی‌زرار، محمد. (۱۳۸۶). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر شهرستان اشنویه. *نوآوری‌های آموزشی*. سال ششم، دوره نوزدهم. دانشگاه پیام‌نور، تهران. ص ۱۴۱-۱۵۴.

براتی. هاجر و عربی. حمیدرضا. (۱۳۸۹). مقایسه بین نارسایی‌های شناختی و مؤلفه‌های فراشناخت با توجه به متغیر تعدیلی میزان سوانح شغلی. *مجله علوم رفتاری*. ۴(۲): ۱۱۵-۱۲۱.

- Clark, D.M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behavioural Research and Therapy*, 29, 253-257.
- Clark, D.A., & Rhyno, S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals. In D. A. Clark. (Ed.), *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research and treatment* (pp.1-29). New York: Guilford.
- Coles, M.E., & Heimberg, R.G. (2005). Recognition bias for critical faces in social phobia: A replication and extension. *Behavior Research and Therapy*, 43, 109-120.
- Fersus, T.A., & Wu, K.D. (2010). Is worry a thought control strategy relevant to obsessive-compulsive disorder? *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 269-274.
- Gay, P., D'Acromont, M., Schmidt, R.E, Van Der Linden, M. (2008). Validation of a French Adaptation of the Thought Control Ability Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 24(2), 101-107.
- Hoping, W., & de Jong-Meyer, R. (2003). Differentiating unwanted intrusive thoughts from thought suppression: what does the White Bear Suppression Inventory measure?. *Personality and Individual Differences*, 34, 1049-1055.
- Klinger, E. (1999). Thought flow: Properties and mechanisms underlying shifts in content. In J.A. Salovey (Eds.), *At play in the fields of consciousness : Essays in honor of Jerome L. Singer* (pp.29-50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lavy, E.H., & van den Hout, M.A. (1990). Thought suppression induces intrusions. *Behavioral Psychotherapy*, 18, 251-258.
- Luciano, J.V., & Algarabel, S. (2006). Individual differences in self-reported thought control: the role of the repressive coping style. *Psicothema*, 18(2), 228-231.
- Luciano, J.V., Algarabel, S., Tomás, J.M. and Martínez, J.L. (2005). Development and validation of the Thought Control Ability Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 38, 997-1.008.
- Meyer, T.J., Miller, M.L., Metzger, R.L., & Borkovec, T.D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487-495.
- Mischel, W., Shoda, Y. and Peake, P.K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687-696.
- Nagtegaal, M.H., Rassin, E., & Muris, P. (2006). Aggressive fantasies, thought control strategies, and their connection to aggressive behavior. *Personality and Individual Differences*, 41, 1397-1407.
- Oyman, S. (2013). The moderation effect of the thought control strategies on relationship between severity of obsessive compulsive symptoms and metacognitions. *European Journal of Research on Education*, Special Issue: Contemporary Studies in Social Science, 116-123.
- Peterson, R.D., Klein, J., Donnelly, R., Renk, K. (2009). Predicting psychological symptoms: the role of perceived thought control ability. *Cognitive Behavior Therapy*. 38(1):16-28.
- Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 1029-1054.
- Rassin, E., Merckelbach, H., & Muris, P. (2000). Paradoxical and less paradoxical effects of thought suppression: a critical review. *Clinical Psychology Review*, 20, 973-995.
- Ree, M.J. (2010). The Thought Control Questionnaire in an Inpatient Psychiatric Setting: Psychometric Properties and Predictive Capacity [online]. *Behaviour Change*, 27(4), 212-226.
- Roussis, P. & Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the meta cognitive model. *Personality and Individual Differences*, 40, 111-122.
- Salkovis, P.M. (1985). Obsessional and compulsive problems: A cognitive-behavioral analysis. *Behavior Research & Therapy*, 27, 677-682.
- Salkovis, P.M., & Harrison, J. (1984). Abnormal and normal obsession: A replication. *Behavior Research & Therapy*, 22, 549-552.
- Spada, M.M., Georgiou, G.A., & Wells, A. (2010). The relationship among metacognitions, attentional control, and state anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39, 64-71.
- Spada, M.M., Mohiyeddinia, C. and Wells, A. (2008). Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of the metacognitions questionnaire 30. *Personality and Individual Differences*. 45(3), 238-242.
- Spada, M.M., Nikčević, A.V., Moneta, G.B. and Wells, A. (2007). Metacognition as a mediator of the relationship between emotion and smoking dependence. *Addictive Behaviors*. 32(10), 2120-2129.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- Vohs, K.D. and Baumeister, R.F. (2004). Understanding self-regulation. An introduction. In: R.F. Baumeister and K.D. Vohs, Editors, *Handbook of self-regulation. Research, theory and its applications*, Guilford, New York.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.

- Wegner, D.M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. New York: Guilford Press.
- Wegner, D.M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615–640.
- Wegner, D.M., Shortt, J.W., Blake, A.W., & Page, M.S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.
- Wells, A. and Carter, K.E.P. (2009). Maladaptive Thought Control Strategies in Generalized Anxiety Disorder, Major Depressive Disorder, and nonpatient Groups and Relationships with Trait Anxiety. *International Journal of Cognitive Therapy: Vol. 2, issue3, Special Section: Mental Control of Anxious and Depressive Cognitions*, pp. 224-234.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of metacognitions questionnaire: Properties of the McQ 30. *Behavior Research and Therapy*, 42, 385-396.
- Wells, A., & Davies, M.I. (1994). The thought control questionnaire: a measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behavior Research and Therapy*, 32, 871–878.
- Wenzlaff, R.M., & Wegner, D.M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59–91.
- Williams A.D., Moulds M.L., Grisham J.R., Gay P., Lang, T., Kandris E., Werner-Seidler A. and Yap C. (2010). A Psychometric Evaluation of the Thought Control Ability Questionnaire (TCAQ) and the Prediction of Cognitive Control. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(3), 397-405.