

پردازش خاموش کاهنده؛ روشی نو برای کاهش اضطراب

حسن بلند، استادیار گروه مشاوره دانشگاه گیلان
عبدالله شفیع آبادی، استاد گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی
علی دلاور، استاد گروه سنجش دانشگاه علامه طباطبایی
شیوا دولت آبادی، استادیار گروه روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

در این پژوهش تلاش شده است تا ضمن معرفی روش پردازش خاموش کاهنده، کارآمدی آن در کاهش اضطراب، به گونه‌ای آزمایشی مورد بررسی قرار گیرد. ۶۰ آزمودنی داوطلب مرد و زن در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. برای تمام آزمودنیها شش تصویر اضطراب‌آور نمایش داده می‌شد؛ با این تفاوت که آزمودنیهای گروه آزمایش واداشته شده بودند تا در هنگام نمایش تصاویر، اعداد دو رقمی را که سرعت و به صورت تصادفی بر نقاط مختلف صفحه نمایشگر رایانه ظاهر و محو می‌شدند، با صدای بلند بخوانند. سرعت ظهور و محو هر عدد در ابتدا تا آن اندازه زیاد بود که آزمودنی فرصت ادراک متعارف (ادراک نقشانی) تصویر مبنا را پیدا نکند و به این ترتیب، تصویر به صورت خاموش (زمینه‌ای واداشتی) پردازش می‌شد. سپس بتدریج بر مدت ماندگاری هر عدد بر صفحه نمایشگر افزوده می‌شد تا در نهایت آزمودنی قادر می‌شد تصویر مبنا را به صورت معمول ادراک کند. کاربرندهای اجرا شده برای آزمودنیهای گروه گواه، از هر جهت مانند گروه آزمایش بود، جز آنکه آنها به صورت متعارف در معرض تصاویر اضطراب‌آور قرار می‌گرفتند. پس از اتمام نمایش هر تصویر از همه آزمودنیها خواسته می‌شد تا میزان آشفتگی خود را بر روی پیوستاری از صفر (کمترین حد آشفتگی) تا ۱۰۰ (بیشترین آشفتگی) مشخص کنند. از طرفی دیگر،

به عنوان شاخص عینی میزان آشفتگی ثبت می‌شد. نتایج نشان داد که آزمودنی‌هایی که با روش پردازش خاموش کاهنده در معرض تصاویر اضطراب‌آور قرار گرفته بودند، به طور میانگین میزان آشفتگی خود را ۶/۵۰ گزارش کردند، در حالی که این مقدار برای آزمودنی‌های گروه گواه، ۸۸/۰۵ بود که آزمون t برای مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل، تفاوت میان این دو گروه را معنا دار نشان داد ($p < ۰/۰۰۰۵$). همچنین معلوم شد که فراوانی رفتار گریز/ پرهیز آزمودنی‌های گروه آزمایشی، ۲ بوده است. در حالی که آزمودنی‌های گروه گواه، ۶۸ بار رفتار گریز/ پرهیز از خود نشان دادند که با آزمون χ^2 دو معلوم شد که تفاوت دو گروه در زمینه نیز معنا دار است ($p < ۰/۰۰۱$). در نهایت، بر اساس اندازه‌های ذهنی و عینی آشفتگی فرضیه پژوهش تأیید گردید. به عبارت دیگر، یافته‌های این پژوهش نشان داد که: «پردازش خاموش یک محرک اضطراب‌آور از میزان اضطراب‌آوری آن محرک می‌کاهد».

واژه‌های کلیدی: پردازش خاموش کاهنده، اضطراب، تفکیک نقش و زمینه، روانشناسی گشتالت

مقدمه

روانشناسی گشتالت برغم آنکه در چند دهه نخستین قرن بیستم از رویکردهای اثرگذار در گستره روانشناسی بود، به کاربرد اصول و شیوه‌های خود در روانشناسی بالینی و مشاوره و بویژه اضطراب توجه چندانی نداشت. بنا بر گزارش بارلو^۱ (۱۹۸۱)، نگاهشته گبار^۲ در سال ۱۹۶۸ را شاید بتوان نخستین نگاهشته و از نادر نگاهشته‌های روانشناسان گشتالت در زمینه بهداشت روانی (آسیب‌شناسی روانی، روان‌درمانی و مشاوره) شمرد.

عدم توجه روانشناسان گشتالت به مسأله اضطراب را می‌توان ناشی از چند عامل دانست: نخست آنکه این مکتب اساساً به عنوان یک جنبش اعتراضی پا گرفت و در دوران اوج شکوفایی، خود را یکسره وقف چالش‌های نظری کرده بود. تلاش برای هدایت روانشناسی به مسیر درست و نجات آن از آفت ذره‌گرایی^۳ و ونست^۴ و سپس کاهش‌گرایی^۵ رفتارگرایان، گشتالت‌گرایان نخستین را از پرداختن به تلویحات عملی و کاربردی دیدگاه‌های خود باز داشته بود. از سویی دیگر، سه چهره نخستین بنیانگذار روانشناسی گشتالت (ورتایمر^۶،

1. Barlow
 2. Gobar
 3. Atomism
 4. Wundt
 5. Reductionism
 6. Wertheimer

منتشر شده توسط سایت تخصصی
دکتر عبدالله شجاعی شافعی
www.dr-akshafabadi.ir

کهلر و کافکا^۱ چنان نگران دقت و صحت دیدگاههای خود بودند که تلاش برای کاربردی کردن اصول و شیوه‌های تازه یافته شده پیش از اطمینان از دقت روشها و صحت یافته‌ها راجی مبالانی و بلکه لاقیدی در امور علمی می‌شمردند (شریل، ۱۹۸۶). شاید به همین دلیل بود که هیچ یک از ایشان نظر خوشی نسبت به گشتالت‌گرایانی چون لوین^۲ و گلدشتاین^۳ که کوشیدند تا بابت دیدگاههای گشتالت، تلویحات کاربردی آن را معرفی کنند، نداشتند. (شریل، ۱۹۸۶؛ بارلو، ۱۹۸۱).

به دلایل فوق، روانشناسی گشتالت تا حد زیادی یک رویکرد نظری باقی ماند و به مسائلی از قبیل اضطراب و بویژه شیوه کاهش آن چنان پرداخت که رد آشکاری از آنها در نوشتارگان آسیب‌شناسی روانی، روان‌درمانی و مشاوره یافتنی باشد.

پژوهش حاضر به معرفی و ارزشیابی روشی اختصاص دارد که بر مبنای یکی از اصول آشنای روانشناسی گشتالت (اصل نقش و زمینه^۴) پرورانده شده است و تلاش می‌شود تا به صورت آزمایشگاهی، اثربخشی این روش در کاهش اضطراب بررسی گردد.

اصل نقش و زمینه^۷ یکی از آشناترین اصول سازمان‌یابی ادراکی^۸ در روانشناسی گشتالت است که برای نخستین بار توسط ورتایمر در سال ۱۹۲۳ مطرح شد (ورتایمر، ۱۹۲۳). بر اساس اصل نقش و زمینه، هر میدان ادراکی به دو بخش کمابیش متمایز تقسیم می‌شود که یک بخش آن واضح، مشخص، نزدیک، در کانون توجه و از نظر ادراک کننده مهم است که نقش نامیده می‌شود و بقیه میدان ادراکی که کمابیش مبهم، نامشخص، دور و نامتمایز است، زمینه نامیده می‌شود.

در اردوگاه گشتالت‌گرایان، در زمینه تبیین اصول سازمان‌یابی ادراکی^۹ می‌توان از دو

1. Kohler
2. Koffka
3. Lewin
4. Goldstein
5. Sherrill
6. Figure-Ground Principle
7. Figure-Ground Principle
8. Perceptual Organization
9. Perceptual Organization

نگرش متفاوت سخن گفت. نگرش اول مورد علاقه بنیان گذاران روانشناسی گشتالت (ورنایبر، کافکا و کهلر) و پیروان راست آیین آنها بود. از نظر آنها سازمان یابیهای ادراکی (و از جمله نقش و زمینه) تا حد زیادی از ارگانسیم مستقل هستند و بر اساس ویژگیهای عینی میدان ادراکی، به گونه‌ای خودکار رخ می‌دهند. «... در دیدگاه نظریه پردازان گشتالت، آنچه نقش را پدیدار می‌کند، ویژگیهای عینی سازمان یابی درونی آنهاست... این تأکید بر خودمختاری عینی گشتالتن، باعث شد تا چندان به مسائلی نظیر تأثیر توجه و نیازها بر ادراک جز در مواردی خاص و نادر پرداخته نشود» (شریل، ۱۹۸۶). به سخن دیگر، آنچه بخشی از میدان ادراکی را در جایگاه نقش یا زمینه می‌نشانند، ویژگیهای عینی و بیرونی آن بخش است که به صورت خودبه‌خود، سازمان یابی ویژه‌ای را بر ادراک کننده تحمیل می‌کند. برای مثال، آن بخش از میدان ادراکی که جلوتر از بقیه قرار دارد، نقش و مابقی، زمینه ادراک می‌شود، صرف نظر از اینکه ادراک کننده در چه وضعیت انگیزشی یا جهت گیری شناختی قرار داشته باشد. این تأکید گشتالت گرایان نخستین بر نقش تعیین کننده داده‌های بیرونی در مقابل رخدادهای درونی، نشان دهنده راهبردی است که بنیانگذاران روانشناسی گشتالت برای اجتناب از درافتادن در دام نوعی «ثنویت روح گرایانه»^۲ (اصطلاح کافکا، ۱۹۳۵، ص ۶۳) اتخاذ کردند. از نظر آنها در نهایت آنچه به عنوان عامل تعیین کننده بر فرآیند تفکر و ادراک چیرگی دارد، «ویژگیهای ذاتی داده‌ها»^۳ است (کافکا، ۱۹۳۵، ص ۶۳).

نگرش دوم از آن کسانی نظیر لوین، گلدشتاین و پرز^۴ است که هر یک بستگی‌ها یا دلبستگی‌هایی به روانشناسی گشتالت داشته‌اند. از نظر آنها ادراک (و به تبع آن سازمان یابی ادراکی) کاملاً تحت نفوذ متغیرهای ارگانیسیمی (انگیزش، حافظه، نیاز، هیجان و...) قرار دارد و از آنها اثر می‌پذیرد (لوین، ۱۹۳۵، ص ۶۱؛ گلدشتاین، ۱۹۶۳، صص ۱۵۵-۱۵۶؛ پرز، هفرلین^۵ و گودمان^۶، ۱۹۵۱، ص ۲۳۱). خط پژوهشی مستقلی که بعدها به «نگاههای نو»^۷ موسوم شد و خاستگاهها و علایق نظری کاملاً متفاوتی داشت، یافته‌های

1. Objective Autonomy of Gestalten

2. Spiritual Dualism

3. I properties of the data

4. Perls

5. Herfferline

6. Goodman

7. New look

منتشر شده توسط سایت شخصی
دکتر عبدالله شجاع آبادی
www.dr-a-shafabadi.ir

پژوهشی مبتنی می‌گردد (برونر و پستمن^۱، ۱۹۴۷؛ اردلای^۲، ۱۹۷۴؛ گرین‌والد^۳، ۱۹۹۲). شکل‌های متروعی از این مجادله هنوز هم در میان پژوهشگرانی که به مطالعه جنبه‌های مختلف ادراک می‌پردازند، با جدیت جریان دارد. یکی از شکل‌های عمده این مجادله، اختلاف نظر در پاسخ به این پرسش است که تفکیک نقش از زمینه بر مبنای پردازش از پایین به بالا^۴ (مستقل از فرآیندهای عالی‌تر شناختی مانند حافظه) رخ می‌دهد یا از بالا به پایین^۵ (وابسته به فرآیندهای عالی‌تر شناختی) (برای نمونه نک: پترسون^۶، ۱۹۹۹، صص ۳۷-۵۱؛ و پترسون و گیسون^۷، ۱۹۹۴).

روشی که در این پژوهش معرفی شده است، مبتنی بر تعامل یکی از متغیرهای ارگانسمی؛ یعنی هیجان ترس با سازمان‌یابی نقش و زمینه در روانشناسی گشتالت است. در حقیقت، کارکرد سازمان‌یابانه هیجان ترس در تفکیک نقش از زمینه و پویاییهای مرتبط با آن، به لحاظ نظری زمینه‌ای را فراهم می‌کند که بر اساس آن می‌توان روشی نو را برای کاهش ترس مرضی (اضطراب) پیشنهاد کرد. پژوهش حاضر، واریسی آزمایشگاهی این روش پیشنهادی (پردازش خاموش کاهنده^۸) است.

روش پردازش خاموش کاهنده دارای دو مرحله است: در مرحله نخست، محرک اضطراب آور - که در شرایط متعارفی در جایگاه نقش گمارده می‌شود - با استفاده از تمهیداتی به زمینه منتقل می‌گردد. این فرآیند انتقال اجباری یا القایی یک محرک نقشانی به زمینه (پردازش زمینه‌ای القایی یا اجباری^۹)، پردازش خاموش نامیده شده است. در مرحله دوم بتدریج از میزان القای پردازش خاموش کاسته می‌شود تا زمانی که پردازش خاموش کاملاً حذف گردد و محرک اضطراب آور مجدداً به صورت نقشانی پردازش^{۱۰} شود. فرض آن است که انتقال محرک

1. Postman
2. Erdelyi
3. Greenwald
4. Bottom-up processing
5. Top-Down Processing
6. Peterson
7. Gibson
8. Descending Silent Processing
9. Forced of Induced Ground processing
10. Figural Processing

اضطراب آور به زمینه تا حد قابل توجهی از اضطراب آوری آن محرک خواهد کاست و این کاهش پایدار است.

روش

شصت تن از دانشجویان مرد و زن رشته‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی قم با میانگین سنی ۲۲/۴۲ سال ($SD = ۲/۰۸$) - که برای شرکت در پژوهش داوطلب شده بودند - به طور تصادفی در یکی از گروه‌های آزمایش (شامل ۱۵ مرد و ۱۵ زن) و گواه (شامل ۱۵ مرد و ۱۵ زن) جایگزین شدند. سابقه اشتغال به تحصیل آزمودنیها در دانشگاه به طور متوسط ۳۴/۴۰ ماه ($SD = ۱۴/۰۱$) بود. ۲۳ نفر از آزمودنیهای گروه گواه و ۲۱ نفر از آزمودنیهای گروه آزمایش در رشته‌های علوم انسانی و ۷ نفر از آزمودنیهای گروه گواه و ۹ نفر از آزمودنیهای گروه آزمایش در رشته‌های علوم طبیعی تحصیل می‌کردند.

برای القای پردازش خاموش کاهنده، از شش قطعه فیلم (به مدت ۸۱ ثانیه)، ساخته شده با نرم‌افزار پریمیر نسخه ۶/۵ استفاده شد که در هر قطعه فیلم، یکی از تصاویر اضطراب آور به کار رفته بود.

برای تعیین تصاویر اضطراب آور، ۶۰ تصویر ناخوشایند در اختیار ۲۶ داوطلب مرد و زن قرار گرفت و از آنها خواسته شد تا هر تصویر را بر حسب مقدار احساس ناراحتی، بی‌زاری، چندان، اضطراب و .. از صفر تا ۱۰۰ درجه بندی کنند. ده تصویری که بر این اساس ناراحت کننده‌ترین، درجه بندی شده بودند، مورد ارزیابی مجدد قرار گرفتند تا در نهایت ۶ تصویر نهایی از میان آنها به شرح زیر برگزیده شد:

تصویر ۱: سر بریده یک جوان، افتاده بر آسفالت خیابان به نحوی که بخشی از حلق و رگهای گردن آشکار است؛ تصویر ۲: جسدی در حال کالبدشکافی؛ مغز و احشاء آشکار است. تصویر ۳: جسدی با سر متلاشی شده؛ مغز سر آشکار است؛ تصویر ۴: جسدی با صورت له شده و احشای بیرون ریخته شده؛ تصویر ۵: مردی با ناولهایی بسیار بزرگ بر صورت به نحوی که چهره بخوبی قابل رؤیت نیست؛ تصویر ۶: سر بریده مردی که به صورت وارونه در کنار بدنش فرار گرفته است.

از طریق یک نمایشگر ۱۵ اینچی که در مقابل آزمودنی بر روی یک میز قرار داشت، نمایش داده می شد. در مقابل میز دو صندلی قرار داشت که یکی از آنها به آزمودنی و دیگری به پژوهنده اختصاص داشت. ساختار هر فیلم به این نحو بود که پس از ۸ ثانیه نمایش زمینه ساده‌ای به رنگ خاکستری، از آغاز ثانیه هشتم تصویر اضطراب‌انگیز ظاهر می شد و تا پایان فیلم بر صفحه نمایشگر باقی می ماند. از آغاز ثانیه چهارم تا پایان ثانیه هفتاد و نهم (۲ ثانیه به اتمام فیلم)، اعداد دورقمی فارسی با سرعتی برنامه‌ریزی شده در یکی از نواحی نه گانه بالا راست، بالا میان، بالا چپ، میان راست، میان میان، میان چپ، پایین راست، پایین میان و پایین چپ، ظاهر و محو می شدند (از آغاز فیلم تا پایان ثانیه سوم عددی نمایش داده نمی شد). اعداد دو رقمی بودند که با رسم الخط فارسی و با فونت تیر با رنگ سیاه، همراه با یک حاشیه نازک سفید رنگ نمایش داده می شدند تا بر رنگهای مختلف زمینه (تصاویر اضطراب آور) بخوبی قابل رؤیت باشند. اعداد از یک جدول تصادفی انتخاب شدند و از عدد ۱۲ تا ۹۸ را به استثنای اعداد زیر در برمی گرفتند: اعداد ۲۰، ۲۲، ۳۰، ۳۳، ۴۰، ۴۴، ۵۰، ۵۵، ۶۰، ۶۶، ۷۰، ۷۷، ۸۰، ۸۸ و ۹۰ حذف شدند، زیرا پردازش و/یا آدای (تلفظ یا به زبان آوردن) آنها ممکن بود از سایر اعداد آسانتر باشد که در این صورت القای پردازش خاموش با دشواری مواجه می شد. این که در هر واحد از زمان، چه عددی و بر کدام یک از نواحی نه گانه صفحه نمایشگر ظاهر شود، به حکم تصادف بود؛ با این توضیح که اعداد بر حسب توزیع جدول اعداد تصادفی انتخاب می گردیدند و جایگاه نمایش آنها با شیوه تصادفی ساده بدون جایگزینی معلوم می شد. مدت ماندگاری هر عدد بر صفحه نمایشگر به قرار زیر بود:

چهار ثانیه آغاز فیلم، عددی نمایش داده نمی شود. از ثانیه چهارم تا ثانیه شانزدهم، ماندگاری هر عدد بر صفحه نمایشگر به مدت ۰/۵۲ ثانیه است. از ثانیه شانزدهم تا ثانیه سی و دوم، تقریباً هر ۵ ثانیه، ۰/۰۴ ثانیه به مدت ماندگاری اعداد افزوده می شود. از ثانیه سی و دوم تا ثانیه چهلم، تقریباً هر ۴ ثانیه و از ثانیه چهلم تا ثانیه پنجاه و ششم، تقریباً هر ۳ ثانیه، ۰/۴۰ ثانیه به مدت ماندگاری اعداد بر صفحه نمایشگر افزوده می شود. از ثانیه چهلم و ششم تا ثانیه پنجاه و سوم، هر عدد، ۰/۰۴ ثانیه از عدد قبلی ماندگاری بیشتری دارد. از ثانیه پنجاه و سوم تا ثانیه هفتاد و نهم، هر عدد، ۰/۰۸ ثانیه از عدد قبلی ماندگاری بیشتری دارد. در جدول زیر مدت ماندگاری اعداد بر صفحه نمایشگر در فواصل ۱۰ ثانیه‌ای نشان داده شده است:

جدول ۱: مدت ماندگاری اعداد بر صفحه نمایشگر در فواصل ۱۰ ثانیه‌ای

مدت ماندگاری عدد بر صفحه نمایشگر به ثانیه	زمان از آغاز فیلم
۰/۵۲	ثانیه دهم
۰/۶۰	ثانیه بیستم
۰/۶۸	ثانیه سی‌ام
۰/۸۰	ثانیه چهارم
۱/۱۲	ثانیه پنجاهم
۱/۶۰	ثانیه شصتم
۲/۰۸	ثانیه هفتم
۲/۴۰	ثانیه هفتاد و نهم

از آزمودنی خواسته شد هر عدد را به محض ظهور با صدای بلند بخواند؛ به طوری که از تناوب پرشتاب اعداد جا نیفتد. مدت زمان ماندگاری هر عدد در بخش‌های آغازین هر فیلم به اندازه‌ای تعیین شده است که آزمودنی فقط بتواند هر عدد را بخواند و فرصتی برای تماشای تصویر نمایشگر نداشته باشد. این تدبیر برای آن اتخاذ شده است که آزمودنی اجباراً، تصویر را به صورت زمینه‌ای ادراک کند و پردازش خاموش اتفاق بیفتد. کاهندگی این پردازش خاموش با افزایش تدریجی مدت زمان ماندگاری اعداد بر صفحه نمایشگر (و افزایش فرصت آزمودنی برای پردازش نقشانی تصویر و در عین حال کاهش چگالی پردازش خاموش) فراهم می‌شود. به این ترتیب، آزمودنی با شیوه پردازش خاموش کاهنده یک محرک اضطراب‌آور را تجربه کرده است.

آزمودنی‌های گروه آزمایش شش قطعه فیلم را با این ویژگی‌ها تماشا می‌کردند: در ۸ ثانیه آغاز هر فیلم، تصویر زمینه شناختری ساده نمایش داده می‌شد و از ثانیه

منتم تا پایان فیلم یکی از تصاویر اضطراب آور به صورت ثابت به نمایش درمی آید. از ثانیه چهارم تا دو ثانیه به اتمام فیلم (ثانیه هفتاد و نهم)، اعداد با ویژگیهای فوق بر صفحه نمایشگر ظاهر می شدند. در دو ثانیه پایان فیلم، تصویر اضطراب آور به صورت ساده و بدون اعداد نمایش داده می شد. نرم افزار نمایش فیلم به صورتی تنظیم شده بود که پس از پایان فیلم، صحنه آخر را به صورت ثابت نگاه دارد.

شش قطعه فیلم آزمودنیهای گروه گواه از هر نظر مانند فیلمهای گروه آزمایش بود، جز آنکه تصویر زمینه خاکستری رنگ ساده از آغاز تا ثانیه هفتاد و نهم به نمایش در می آمد و سپس از ثانیه هفتاد و نهم، تصویر اضطراب آور نشان داده می شد و پس از اتمام فیلم مانند فیلمهای گروه آزمایش، به صورت ثابت باقی می ماند.

به هر آزمودنی پس از نشستن بر روی صندلی گفته می شد که در این آزمایش تصاویر ناخوشایندی را تماشا خواهد کرد و او باید پس از تماشای هر تصویر مقدار احساس ناراحتی خود را بر روی پیوستاری از صفر (کمترین حد ناراحتی) تا ۱۰۰ (بیشترین حد ناراحتی) بیان کند. به او سپس گفته می شد که در طول نمایش هر تصویر، اعدادی با سرعت بر روی صفحه نمایشگر ظاهر می شوند که او باید آنها را با صدای بلند بخواند و سعی کند که هیچ کدام از آنها را جا نیندازد. در مرحله بعد تصویر و قطعه فیلمی که برای تمرین تهیه شده بود، به او نشان داده می شد. تصویر تمرین، صورت خون آلود مردی را نشان می داد که به دوربین خیره شده بود. در حین تماشای تصویر از آزمودنی خواسته می شد تا مقدار ناراحتی خود را بر حسب صفر تا ۱۰۰ بیان کند. سپس فیلم تمرین نمایش داده می شد. فیلم تمرین گروه آزمایش و گواه، نسخه ای ۳۰ ثانیه ای از فیلمهای اصلی آنها بود؛ با این تفاوت که به جای تصویر اضطراب آور از تصویر «هفت شاخه گل زرد رنگ بر زمینه ای از برگهای سبز» استفاده می شد. پس از تماشای فیلم تمرین، مرحله اصلی آغاز می شد و هر آزمودنی گروه گواه و آزمایش، سری ششگانه فیلمهای مربوط به خود را تماشا می کرد. پس از آنکه فیلم به پایان می رسید و تصویر اضطراب آور به صورت ثابت بر صفحه نمایشگر باقی می ماند، آزمودنی اندازه احساس ناراحتی، ناخوشایندی، بیزاری،

آشننگی و ... خود را بر روی پیوستار صفر تا ۱۰۰ بیان می‌کرد. پس از بیان اندازه ناراحتی توسط آزمودنی، به نمایش تصویر پایان داده می‌شد و نمایش قطعه فیلم بعدی آغاز می‌گردید.

علاوه بر گزارش آزمودنی از میزان احساس ناراحتی خود، رفتار گریز/پرهیز احتمالی او در زمان نهایی تماشای تصویر اضطراب‌آور (پایان هر قطعه فیلم) ثبت می‌شد؛ به این ترتیب که اگر آزمودنی روی خود را برمی‌گرداند و از ادامه تماشای تصویر اضطراب‌آور اجتناب می‌کرد، یک مورد رفتار گریز/پرهیز برای او ثبت می‌گردید. برای هر تصویر تنها یک رفتار گریز/پرهیز به ثبت می‌رسید. به این ترتیب فراوانی رفتار گریز/پرهیز برای هر آزمودنی حداقل صفر و حداکثر شش بود. ابراز رفتار گریز/پرهیز (روی برگرداندن و خودداری فعال از ادامه تماشای تصویر) به معنای ثبت یک مورد رفتار گریز/پرهیز و ثبت نمره ۱۰۰ (بیشترین حد احساس ناراحتی) برای نشان دادن میزان ذهنی احساس آشننگی بود.

یافته‌ها

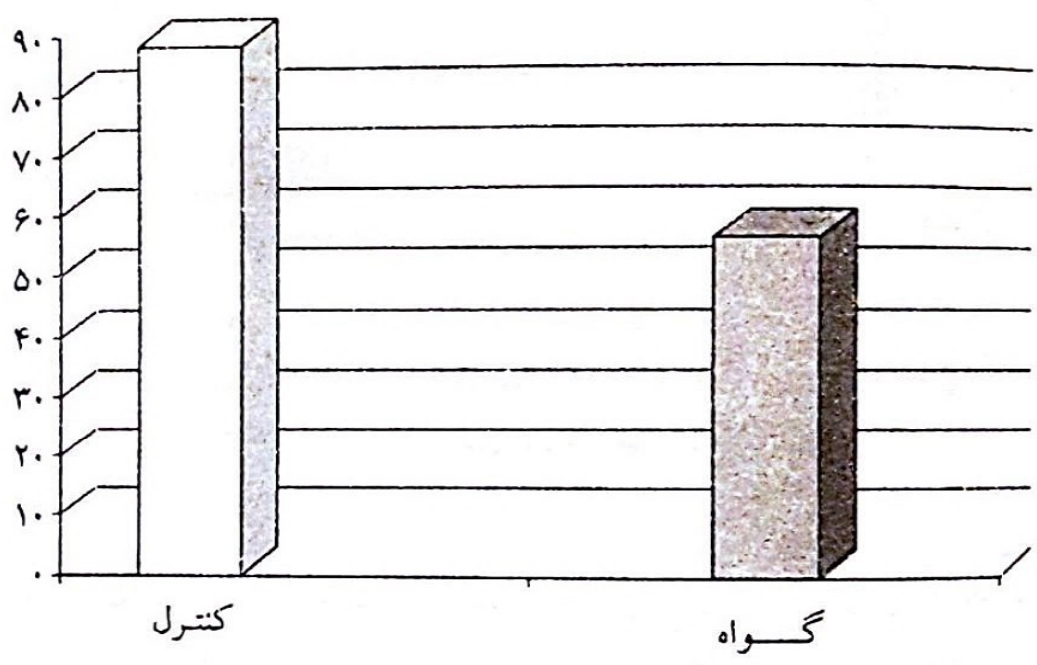
بر اساس داده‌های مبتنی بر اندازه ذهنی احساس آشننگی (جدول ۲ و نمودار ۱) و نیز بر مبنای فراوانی رفتار گریز/پرهیز (جدول ۳ و نمودار ۲)، قرار گرفتن در معرض تصاویر اضطراب‌آور، در آزمودنیهای گروه گواه در مقایسه با آزمودنیهای گروه آزمایش اضطراب بیشتری ایجاد کرده است.

آزمودنیهای گروه گواه که به صورت معمول در معرض تصاویر اضطراب‌آور قرار گرفته‌اند، مقدار احساس ناراحتی و اضطراب خود را بر روی پیوستاری از صفر تا ۱۰۰، به طور متوسط، ۸۸/۰۵ گزارش کردند، در حالی که این مقدار برای آزمودنیهای گروه آزمایش، که با روش پردازش خاموش کاهنده در معرض تصاویر اضطراب‌آور قرار گرفته بودند، به طور متوسط، ۵۶/۵۰ بود. به عبارت دیگر، آزمودنیهایی که با روش پردازش خاموش کاهنده در معرض تصاویر اضطراب‌آور قرار گرفته بودند، به طور معناداری ($t = 7/40, p < 0/0005$)، اضطراب کمتری را گزارش کردند.

منتشر شده توسط سایت شخصی
 دکتر عبدالله شمع آینه
 dr-a-shafiqabadi.ir
 جدول ۳: میانگین و انحراف

انحراف استاندارد و میانگین گروه آزمایش و گواه پس از تماشای تصاویر ششگانه اضطراب آور

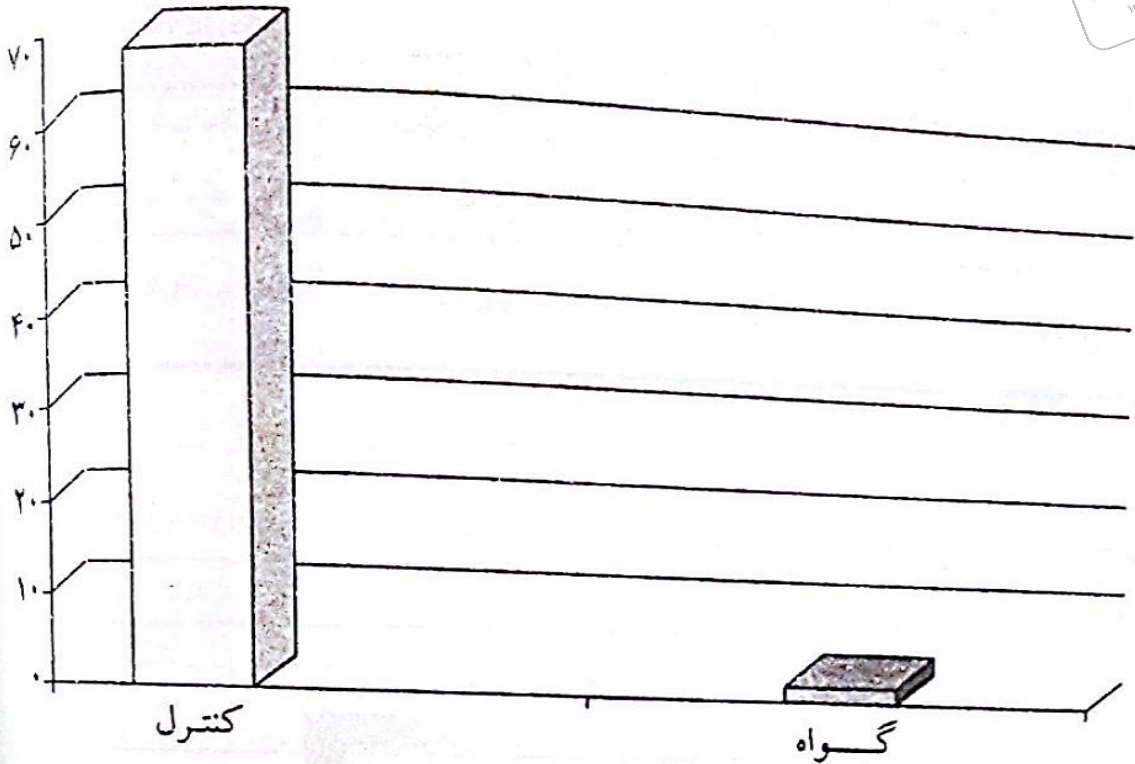
میانگین گروه آزمایش	انحراف استاندارد گروه آزمایش	میانگین گروه گواه	انحراف استاندارد گروه گواه
۵۶/۵۰	۲۷/۹۸	۸۸/۰۵	۱۶/۹۱



نمودار ۱: میانگین اندازه احساس آشفتگی (۱۰۰-۰) آزمودنیهای گروه آزمایش و گواه پس از تماشای هر یک از تصاویر ششگانه اضطراب آور

جدول ۳: فراوانی رفتار گریز/ پرهیز (روبرگرداندن و خودداری از ادامه تماشا) آزمودنیهای مرد و زن گروه آزمایش و گواه در مرحله پایانی نمایش تصاویر اضطراب آور

مردان گواه	زنان گواه	گروه گواه	گروه آزمایش	زنان آزمایش	مردان آزمایش
۲۲	۴۶	۶۸	۲	۲	۰



نمودار ۲: فراوانی رفتار گریز/پرهیز (روی برگرداندن و خودداری فعال از ادامه تماشای تصویر) آزمودنیهای گروه گواه و آزمایش، در مرحله پایانی تماشای تصاویر اضطراب آور

تحلیل داده‌های حاصل از ثبت رفتار گریز/پرهیز (روی برگرداندن و خودداری فعال از ادامه تماشای تصویر) نیز نشان دهنده همین تفاوت بود. آزمودنیهایی که باروش پردازش خاموش کاهنده، در معرض تصاویر اضطراب آور قرار گرفته بودند (گروه آزمایش)، تنها دو بار اقدام به ابراز رفتار گریز/پرهیز نمودند، در حالی که فراوانی رفتار گریز/پرهیز برای آزمودنیهای گروه گواه (که به طور معمول در معرض تصاویر قرار داشتند)، ۶۸ مورد بود که بر مبنای آزمون خی دو، تفاوت میان دو گروه، معنادار است ($p < 0.001$).

در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که روش پردازش خاموش کاهنده هم موجب کاهش معنادار در احساس آشفتگی ناشی از قرار گرفتن در معرض تصاویر اضطراب آور شده است و هم فراوانی رفتار گریز/پرهیز را به حد معناداری کاهش داده است.

پردازش خاموش چیست و چرا موجب کاهش اضطراب می شود؟

پردازش خاموش در یک عبارت، همان «پردازش زمینه‌ای القایی یا واداشتی»^۱ است؛ با این توضیح که در یک موقعیت ادراکی، اگر آدمی وادار شود تا محرکی را که «طبعاً» به صورت نقشانی پردازش می کند، به صورت زمینه‌ای پردازش کند، پردازش خاموش اتفاق افتاده است.

در این باره که آیا پردازش نقشانی و زمینه‌ای محرکهای یک میدان ادراکی «طبعاً» اتفاق می افتد یا خیر، در میان صاحب نظران، توافقی وجود ندارد. گشتالت گرایان سنتی، توزیع اجزای یک میدان ادراکی به نقش و زمینه را منحصرأ ناشی از «ویژگیهای عینی سازمان یابی درونی» اجزای میدان می دانند و به «خودمختاری عینی گشتالتن»^۲ معتقدند (شریل، ۱۹۸۶). به عبارت دیگر، از نظر آنها آنچه بخشی از میدان ادراکی را در جایگاه نقش و زمینه می نشانند، ویژگیهای عینی و بیرونی آن بخش است که به صورتی خودبه خود (و طبعاً) سازمان یابی ویژه‌ای را بر ادراک کننده تحمیل می کند. به همین دلیل است که بنیانگذاران روانشناسی گشتالت - و نیز هواداران راست آیین^۳ آنها - همواره نقش و زمینه را به محرکهای بیرونی منحصر دانسته اند. در مقابل گشتالت گرایان تعمیم جویی مانند لوین و گلدشتاین قرار دارند که معتقدند «تفکیک نقش و زمینه» از متغیرهای ارگانیسمی^۴ مانند نیاز، انگیزش، هیجان و ... نیز متأثر می شود (شریل، ۱۹۸۶). رویکرد گشتالت درمانگرانه^۵ پرز نیز در همین حوزه جای می گیرد (بارلو، ۱۹۸۱).

موضع گشتالت گرایان تعمیم جو را انبوهی از پژوهش های برآمده از رویکرد «نگاه های نو» نیز تأیید می کند (برونر و پست من، ۱۹۴۷؛ اردلای، ۱۹۷۴؛ برای بازنگری پژوهش های نگاه نو نک: برونر، ۱۹۹۲، صص ۷۸۰-۷۸۳ و گرین والد، ۱۹۹۲)؛ اگر چه در مقایسه با گشتالت گرایان تعمیم جو، رویکرد نگاههای نو بر مبانی نظری متفاوتی استوار است و به نتایج و پیامدهای نظری کاملاً متفاوتی منجر می شود.

1. Induced or Forced Ground Processing
2. Objective Autonomy of Gestalten
3. Orthodox
4. Organismic Variables
5. New Looks

از یک سو فرآیند پردازش خاموش تأثیر هیجان ترس را بر گسارش نقش و زمینه مفروض می‌گیرد. در موقعیتهای ترسناک، اجزایی هیجانها (مانند از میدان ادراکی که با ترس مفروض می‌گیرد. در موقعیتهای ترسناک، اجزایی هیجانها (مانند از میدان ادراکی که با ترس مستقیماً پیوند دارند (و بازنماییهای درونی مرتبط با آن)، در جایگاه نقش و سایر اجزاء در جایگاه زمینه قرار می‌گیرند. اگر در اتاق کارتان ناگهان با یک مار کبرا مواجه شوید که نیمی از بدن خود را به حالتی تهدید کننده، برافراشته است، روشن است که ادراک شما از این میدان فوراً به صورتی سازماندهی خواهد شد که مار (و سایر محرکهای بیرونی، مانند در خروجی و بازنماییهای درونی، مانند دانش قبلی راجع به ویژگیهای مار کبرا) در جایگاه نقش و بقیه اجزای میدان ادراکی، در جایگاه زمینه قرار بگیرند. به این ترتیب، هیجان ترس سازماندهی نقش - زمینه‌ای ادراک شما را دگرگون کرده است و در حقیقت شما را واداشته است تا به لحاظ ادراکی، سازمان‌یابی جدیدی از نقش و زمینه را بپذیرید. پدیدایی این سازمان‌یابی جدید برآمده از چیرگی هیجان ترس بر ادراک کننده (یا وجود محرک ترس آور در میدان ادراکی)، در این پژوهش فرآیند «تفکیک ترس انگیخته نقش از زمینه»^۱، - تفکیک ناشی از ترس نقش و زمینه - نامیده می‌شود. تفکیک ترس انگیخته نقش از زمینه - که برای نخستین بار در این پژوهش معرفی می‌شود - موردی خاص از دیدگاه عام گشتالت‌گرایان تعمیم‌جو و پژوهشگران و نظریه‌پردازان «نگاه‌های نو» در زمینه تأثیر متغیرهای ارگانسمیک بر ادراک و سایر فرآیندهای شناختی است. این مفهوم اگر چه به طور اختصاصی مورد بحث قرار نگرفته است، اما گشتالت‌گرایان تعمیم‌جویی مانند گلدشتاین (۱۹۳۹) و لوین (بارلو، ۱۹۸۱) و روان‌درمانگرانی مانند پرز (پرز و دیگران، ۱۹۵۱، ص ۲۷؛ پرز، ۱۹۶۹، ص ۱۴) از یک سو و نظریه‌پردازان و پژوهشگران نگاه‌های نو مانند برونر (۱۹۹۲) و اردلای (۱۹۷۴)، (نک: شافر و مورفی^۲، ۱۹۴۳ برای نمونه‌ای از مطالعات متعلق به نگاه نو در مورد تأثیر انگیزش بر سازمان‌یابی نقش و زمینه) از دیگر سو، هنگامی که تأثیر متغیرهای ارگانسمی، مانند: انگیزش، نیاز و... را بر ادراک و سازمان‌یابی نقش - زمینه مطرح می‌کنند، در حقیقت شکل عام‌نگرشی را مورد تأیید قرار می‌دهند که «تفکیک ترس انگیخته» صورت اختصاصی تر آن است. به این ترتیب، می‌توان انتظار داشت که سایر هیجانها (مانند شادی، اندوه، خشم و...) نیز از اثرگذاری مشابهی بر

1 Figure-Ground Assignment

2 Fear-Induced Figure-Ground Segregation

3. Schafer and Morphy

مینه بر خوردار باشند و در واقع، شاید بتوان «تفکیک ترس انگيخته» را موردی خاص از فرآیندی عمومی با نام «تفکیک هیجان انگيخته نقش از زمینه»^۱ به شمار آورد. از آنجا که هیجان در حوزه آسیب شناسی روانی و روان درمانی از مفاهیم کلیدی است، به پردازش نظریه ها و اجرای پژوهشهایی که اختصاصاً به مسأله تفکیک ناشی از هیجان نقش و زمینه پردازند، ضرورتی آشکار داد.

در هر حال، روش پردازش خاموش بر مبنای مداخله در فرآیند تفکیک ترس انگيخته نقش از زمینه عمل می کند: در اثر پردازش خاموش، این تفکیک تا اندازه ای معکوس می شود؛ به این معنا که آنچه در یک میدان ادراکی حاوی ترس، نقش است، بر اثر پردازش خاموش، در جایگاه زمینه قرار می گیرد.

از طرف دیگر، مبنای کارآمدی روش پردازش خاموش، این فرضیه است که پس از شکل گیری یک سازماندهی ویژه از نقش و زمینه، ادراک کننده به طور خود کار در معرض بزرگیهای عینی و مستقل جایگاه نقش و زمینه قرار می گیرد و مجبور است اثر آنها را بپذیرد. روش پردازش خاموش کاهنده، دست کم یک ویژگی مستقل و عینی برای سازمان یابی نقش و زمینه در شرایط ترسناک، مفروض می گیرد: هنگامی که «تفکیک ترس انگيخته نقش از زمینه» رخ می دهد، نه فقط آنچه امن ادراک می شود در جایگاه زمینه گمارده می شود، بلکه هر چه در جایگاه زمینه گمارده شود، امن ادراک می شود؛ و نیز نه فقط آنچه ترسناک ادراک می شود، در جایگاه نقش قرار می گیرد، بلکه آنچه در جایگاه نقش گمارده شود نیز، ترسناک ادراک می شود. این با ترسناک شدن آنچه در جایگاه زمینه یا نقش قرار می گیرد، از نیاز و انگیزش و به طور کلی از متغیرهای ارگانیکسی مستقل است و در اینجا «اثر ناحیه ای نقش - زمینه»^۲ نامیده می شود.

پردازش خاموش نظراً بر دو مبنا استوار است: فرآیند تفکیک ترس انگيخته نقش از زمینه و اثر ناحیه ای نقش و زمینه. این دو مبنا را می توان این گونه خلاصه کرد:

در یک موقعیت ترسناک، (بر مبنای تفکیک ترس انگيخته نقش از زمینه) مؤلفه های بیرونی و درونی مرتبط با ترس در جایگاه نقش و مؤلفه های بیرونی و درونی نامرتبط با ترس در

1. Emotion-Induced Figure-Ground Segregation
2. Figure-Ground Regional Effect

منتشر شده توسط سایت شخصی
دکتر عبدالله شجاعی
www.shafabadi.ir

که در جایگاه نقش گمارده شوند؛ و (بر مبنای اثر ناحیه‌ای نقش و زمینه)، مؤلفه‌های بیرونی و درونی که در جایگاه نقش گمارده شوند، ترسناک و مؤلفه‌های بیرونی و درونی که در جایگاه زمینه گمارده شوند، امن ادراک می‌شوند.

فرآیند تفکیک ترس‌انگیزنده نقش از زمینه بر رویکرد گشتالت‌گرایان تعمیم‌جو مانند لوین و گلدشتاین و دیدگاه‌های درمان‌گرا نه‌پرز و نگرش موسوم به نگاه‌های نو انطباق دارد، اما به نظر می‌رسد که اثر ناحیه‌ای نقش - زمینه، بیشتر با موضع سنتی بنیانگذاران گشتالت همخوان باشد. اکنون چستی و چرایی پردازش خاموش را می‌توان با دو سازه تفکیک ترس‌انگیزنده و اثر ناحیه‌ای نقش و زمینه توضیح داد.

در فرآیند پردازش خاموش، محرک زمینه‌ای به ناحیه نقش منتقل می‌شود. اما این انتقال حاصل یک فرآیند اجباری و القایی است و چنانچه اجبار یا القا حذف شود، قاعدتاً باید توزیع اجزای میدان تجربه‌ای به وضعیت قبل از اعمال پردازش خاموش بازگردد. از طرف دیگر، هر روش کاهش اضطراب را عملاً زمانی می‌توان موفقیت‌آمیز دانست که در صورت بازگشت شرایط عادی، تأثیر خود را حفظ کند.

به دلایل فوق، مسأله کاهندگی پردازش خاموش مطرح می‌شود. مقصود از کاهندگی پردازش خاموش آن است که در طول زمان بتدریج از میزان القا پردازش خاموش کاسته شود تا در نهایت به سطح طبیعی پیش از القا برسد. به سخن دیگر، روش پردازش خاموش کاهنده در اصل دارای دو مرحله است: در مرحله نخست، پردازش خاموش القا می‌گردد. در این مرحله، محرک اضطراب‌آور به دلیل اثر ناحیه‌ای نقش و زمینه، به محرکی فاقد اضطراب با دارای اضطراب‌آوری کم تبدیل می‌شود و روشن است که کاهش در میزان اضطراب‌آوری، تا زمانی که محرک همچنان در ناحیه زمینه باقی بماند، حفظ خواهد شد. در مرحله دوم بتدریج از میزان القای پردازش خاموش کاسته می‌شود تا زمانی که پردازش خاموش کاملاً حذف گردد.

پرسش مهمی که در این مرحله باید به آن پاسخ داده شود، آن است که آیا اثر ناحیه‌ای نقش و زمینه، اثری ماندگار است؟ به عبارت دیگر، این که یک محرک اضطراب‌آور اگر به صورت خاموش پردازش شود، با اضطراب کمتری ادراک می‌شود، قابل قبول است، اما آیا این اثر کاهندگی اضطراب، پس از رفع پردازش خاموش و بازگشت به پردازش متعارف باقی خواهد ماند؟

منتشر شده توسط سایت
 دکتر عبدالله شیخ آبادی
 www.dr-ashabadi.ir

فصول پیش آشکار شد، بر اساس یافته‌های این پژوهش، پاسخ پرسش فوق
 نیست. بنابراین، روش پردازش خاموش نه تنها باعث می‌شود تا یک محرک اضطراب‌آور با
 اضطراب کمتری ادراک شود، بلکه این کاهش اضطراب حتی پس از حذف پردازش خاموش
 همچنان باقی خواهد ماند.

در مورد تفکیک ترس انگیزخته نقش از زمینه و اثر ناحیه‌ای نقش و زمینیه و پویاییهای
 مربوط به آنها و نیز حدود تعمیم این دو پدیده به سایر هیجانها و پیامدهای روان‌درمانگرانه آنها
 پرسشهای بسیاری مطرح است که برای یافتن پاسخ، باید منتظر پژوهشهای بعدی بود.

منابع

- Barlow, A. R. (1981). Gestalt-antecedent influence or historical accident, *The Gestalt Journal*, 4, (2) (Retrieved from www.gestalt.org/barlow.htm).
- Bruner, J. (1992). Another Look at New Look. *American Psychologist*, 47, 780-783.
- Bruner, J. & Postman, L. (1947). Perception, cognition and behaviour, *Journal of Personality*, 18, 14-31.
- Erdelyie, M. H. (1974). A new look at the new look: Perceptual defense and vigilance, *Psychological Review*, 81.
- Goldstein, K. (1963). *Human nature in the light of psychopathology*. New York: Schocken.
- Goldstein, K. (1939). *The organism*, New York: American Book.
- Greenwald, A. G. (1992). New look 3: Unconscious cognition reclaimed, *American Psychologist*, 47.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality*, New York: McGraw-Hill.
- Koffka, K. (1935). *Principles of Gestalt psychology*, San Diego, CA: Harcourt Brace Jovanovich.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*, USA: Lafayette.
- Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. New York: Julian.
- Peterson, M. A., & Gibson, B. S. (1994). Must figure-ground organization precede object recognition? *Psychological Science*, 5, 5.
- Peterson, M. A. (1999). Organization, segregation and object recognition, *Intellectica*, 1, 28.

- Schafer, R., & Murphy, G. (1943). The role of autism in a visual figure-ground relationship, *Journal of Experimental Psychology*.
- Sherrill, R. E. (1986). Gestalt therapy and Gestalt psychology, *The Gestalt Journal* (No. Fall, Reterived from: www.gestalt.org/sherrill.htm).
- Wertheimer, M. (1923). Laws of Organization in Perceptual Forms, In Ellis, W. (Ed.). (1938). *A source book of Gestalt psychology*, London: Routledge & Kegan Paul.