

نظریات شناختی در باب اختلال هیجانی

میک پاور^۱ و تیم دالگلیش^۲

سارا اسکندری

برخلاف نظریات موجود درباره هیجان بهنجار، رویکردهای شناختی معطوف به اختلالات هیجانی، عمدتاً به جای تلاش برای ارائه دلایل جامع برای طیفی از اختلالات هیجانی، بر یک اختلال خاص مانند افسردگی یا اضطراب تمرکز کرده اند. این جداسازی اختلالات هیجانی در مقایسه با نظریات فراگیرتر، می تواند به معنای نادرستی از عدم ارتباط میان هیجانات منجر شود. خوشبختانه نشانه هایی وجود دارند حاکی از اینکه نظریات جدید دست کم به دو دلیل مختلف این روند را کنار گذاشته اند. اول اینکه، موفقیت شایان توجه یک نظریه در حوزه خاصی که بدان تعلق دارد، می تواند به سنت سازندگان امپراطوری های بزرگ، به حوزه های مجاور گسترش یابد؛ بنابراین، موفقیت نظریه افسردگی بک^۳، به بسط یافتن پربر آن به حوزه های دیگری مانند اضطراب، اسکیزوفرنی، و اختلالات شخصیت انجامیده است. دوم اینکه، نشانه هایی وجود دارند مبنی بر اینکه پیوند متقابل میان روان شناسی شناختی و روان شناسی بالینی می تواند به نظریات عمومی تری در باب اختلالات هیجانی منجر شود و نه به نظریاتی که به یک اختلال خاص مربوط می شوند.

اگر در مطالعه خود بر روی نظریات عادی هیجان، به امکان ادغام و یکپارچه سازی، مثلاً ادغام رویکردهای شناختی و روان پویایی (برای مثال در علاقه فزاینده نسبت به فرآیندهای ناهشیار) یا رویکردهای شناختی و اجتماعی برخورد داشته باشیم، می توانیم این نیروهای یکپارچه ساز را در نظریات جدید درباره اختلالات هیجانی نیز پیدا کنیم. برای مثال، تعداد فزاینده ای از رویکردها نسبت به افسردگی، برای تبیین وقوع آن، به تعامل میان عوامل اجتماعی و شناختی توجه می کنند (برای مثال، روتنبرگ^۴ و گوتلیب^۵، ۲۰۰۴)؛ در نتیجه به خوبی مشخص شده است که افسردگی اکثراً در صورتی رخ می دهد که فردی یک رویداد زندگی شدیداً منفی را تجربه کند، اما هرکس که چنین رویدادهایی را تجربه می کند افسرده نمی شود. اگرچه می توان این علاقه مدرن به تعامل میان عوامل اجتماعی مانند رویدادهای زندگی و عوامل شناختی درونی مانند عزت نفس را تا آثار پژوهشگرانی چون براون^۶ و هریس^۷ (۱۹۷۸) ردگیری کرد، اما از یک نقطه نظر یکپارچه و گسترده تر تاریخی، باید اثر سال ۱۹۱۷ فروید با عنوان *ماتم و مالیخولیا*^۸ را نیز مد نظر قرار دهیم. فروید در این مقاله این مسئله را مطرح می سازد که فقدان های مهم (یعنی رویدادهای زندگی در واژه شناسی مدرن)، هم در حالت ماتم بهنجار و هم در اختلال مالیخولیا روی می دهند، اما در مالیخولیا افراد آسیب پذیر علاوه بر ماتم بهنجار، خشم شان را نیز به خودشان معطوف می کنند (یک مکانیسم احتمالی که می تواند به «عزت نفس پایین» منجر شود). واقعیت این است که اگرچه

¹ Mick Power

² Tim Dalgleish

³ Beck

⁴ Rottenberg

⁵ Gotlib

⁶ Brown

⁷ Harris

⁸ Mourning and Melancholia

ممکن است این چرخ در جستجوی رویکردهای یکپارچه نگر فقط در یک دایره چرخیده باشد، اما حالا باید در موقعیتی باشیم که این رویکردها را یک گام جلوتر ببریم.

یک نقد کلی ما به نظریات شناختی درباره هیجانات بهنجار این است که این نظریات اغلب توجیهاتی ناکافی درباره اینکه اختلالات هیجانی چگونه می توانند در درون چارچوب کلی آنها تبیین شوند فراهم می آورند. اما ما می توانیم در رابطه با نظریاتی که به اختلالات هیجانی می پردازند، عکس این مشکل را نیز شناسایی کنیم: نظریه هایی که به اختلالات هیجانی می پردازند چگونه می توانند هیجانات بهنجار را توجیه کنند؟ آیا هیجانات دارای اختلال، صرفاً مقدار بیشتری از هیجان X هستند که برای مدتی طولانی تر باقی می ماند؟ یا اینکه نوع مختل هیجان، عوامل دیگری را در بر می گیرد که در نوع بهنجار وجود ندارند و بدین ترتیب آن اختلال تفاوتی کیفی با حالت طبیعی دارد؟ بسیاری از نظریه ها در پاسخ به این سوالات، یک عامل آسیب پذیری پایدار، مثلاً یک سبک انتساب خاص، گروه خاصی از طرحواره های ناکارآمد، سوگیری های خاص در توجه یا حافظه، یا هر چیزی که در حضور استرس کافی به اختلال هیجانی مورد نظر منجر شود را شناسایی می کنند. با این حال باید توجه داشت که توجیهات مبتنی بر مدل آسیب پذیری ارثی-استرس برای برخی از اختلالات بهتر از اختلالات دیگر عمل کرده اند؛ برای مثال، شواهد محکمی برای توجیه افسردگی بر مبنای مدل آسیب پذیری ارثی-استرس وجود دارد، درحالی که این تصویر برای اختلالات اضطرابی به این وضوح و روشنی نیست.

نظریه درماندگی آموخته شده سلیگمن^۱

درماندگی آموخته شده

نظریه اولیه درماندگی آموخته شده به تفصیل در کتاب کلاسیک سلیگمن، منتشره به سال ۱۹۷۵، ارائه شد. اگرچه این نظریه بعداً مورد بازبینی هایی قرار گرفت، اما ادراک غیرشرطی بودن (عدم وابستگی)، همچنان نقش مهمی در آن ایفا می کند. طرح اصلی با کار آزمایشگاهی سلیگمن بر روی سگ ها آغاز شد. در پژوهش ها، سگ ها در داخل یک جعبه دو قسمتی قرار داده می شدند که طوری طراحی شده بود که در موقعیت هایی سگ ها می توانستند از یک طرف جعبه به طرف دیگر آن بپرند اما در سایر موقعیت ها مانعی در میان راه قرار داده می شد که جلوی فرار از یک سو به سوی دیگر را می گرفت. سلیگمن دریافت که اگر سگ ها چندین شوک غیر قابل اجتناب و بدون راه فرار را تجربه کنند، در هنگام شوک های بعدی، حتی اگر فرار امکانپذیر باشد، دیگر قادر به انجامش نخواهند بود. سلیگمن این موقعیت را «درماندگی آموخته شده» نامید و اعلام کرد که این مسئله می تواند تعدادی از موقعیت ها، خصوصاً موقعیت افسردگی در انسان ها را نیز توجیه کند. برای مثال، ممکن است فردی که در سراسر کودکی به شکل غیر مشروط تقویت کننده دریافت کرده است، دنیا یا جنبه های مهمی از آن را به شکلی غیر قابل کنترل ادراک کند، حتی اگر در واقعیت، کنترل تقویت کننده ها امکانپذیر باشد. بنابراین تمرکز نظریه اولیه بر خصوصیات کلیدی انفعال و درماندگی در مواجهه با رویدادهای بعدی بود که از ویژگی های بارز افسردگی است. پژوهش های زیادی در پی آن آمد که در آنها دانشجویان در معرض معماهای لغوی غیر قابل حل و سر و صداها ممتد گریزناپذیر (مانند مایر^۲ و سلیگمن، ۱۹۷۶) قرار می گرفتند، اما از بخت بد این نظریه، دانشجویان نتوانستند القای پایدار درماندگی را به تایید برسانند. پژوهشگران تدریجاً دریافتند که نظریه اولیه برای اینکه بتواند

¹ Seligman

² Maier

برای انسان ها کاربرد داشته باشد، به تغییر نیاز دارد. در واقع حتی دیده شد که سگ ها هم که احتمالاً کم کم از همتایان دانشجوییشان آموخته بودند، شروع کردند به اینکه با آن ثبات قدمی که در آزمایش های قبلی نشان داده بودند، درمانده نشوند (برای مثال، أبرامسون^۱ و همکاران، ۱۹۷۸ را ببینید). مدل های زیست-شیمیایی جایگزینی نیز برای توجیه مشکلات درماندگی ارائه شدند که در آنها تصور می شد آزدسازی نورآدرنالین نسبت به یادگیری، توجیه بهتری برای ماهیت عمدتاً کوتاه مدت مشکلات درماندگی فراهم می کند (وایس^۲، گلیزر^۳ و پهورکی^۴، ۱۹۷۶).

علاوه بر عدم توفیق تجربی نظریه اولیه، این نظریه از توجیه برخی از ویژگی های افسردگی نیز ناتوان بود. برای مثال، کمبود عزت نفس که در افسردگی شایع است، صرفاً از روی تجربه عدم وابستگی (غیرشرطی بودن) قابل پیش بینی نیست و احساس غم و اندوهی که خصیصه بارز افسردگی است نیز برای مثال از تجربه فرد خیرخواه ناشناسی که هفته ای ۱۰۰ پوند به صندوق پستی شما می اندازد نشأت نمی گیرد. با وجودی که چنین تجربه ای غیرشرطی است و به همین صورت نیز ادراک می شود، اما بسیار نامحتمل است که حاصل آن اندوه و سرزنش خویشتن باشد. این مثال مسئله ای را مورد تاکید قرار می دهد که بر طرح پیشنهادی سلیگمن در کتاب سال ۱۹۷۵ او مبتنی است؛ یعنی پسران و دختران اصطلاحاً «طلایی» در سراسر کودکی شان تقویت کننده های مثبت غیرشرطی مداوم را تجربه کرده اند و ممکن است زمانی که خانه را ترک می کنند و در می یابند که تقویت مثبت دیگر غیرشرطی نیست، بلکه در واقع به پاسخ های فعالانه آنها نیاز دارد، افسرده شوند. احتمال پدیده مشابه «افسردگی موفقیت» نیز با براهین نظری توسط پژوهشگران رفتاری دیگر مورد مناقشه قرار گرفته است (برای مثال، ایستمن^۵، ۱۹۷۶)، هرچند که برخی از مدل های اجتماعی-شناختی بعدی، وقوع آن در گروه های خاصی از افراد را جایز دانسته اند و ما معتقدیم که این مفاهیم می توانند در شکل گیری و پیشرفت واکنش های مزمن پس از آسیب اهمیت داشته باشند.

صورت بندی جدید درماندگی آموخته شده

نظریه اولیه مربوط به سال ۱۹۷۵، بعدتر توسط أبرامسون و همکارانش (۱۹۷۸) مجدداً صورت بندی شد؛ فرمول بندی مشابه دیگری نیز مستقلاً توسط میلر^۶ و نورمن^۷ (۱۹۷۹) ارائه شد اما به شکل قابل انتظاری، اعتبار صورت بندی جدید نیز برای سازنده نظریه محفوظ ماند.

به طور خلاصه، أبرامسون و همکارانش نظریه انتساب واینر^۸ را به رویکرد درماندگی آموخته شده افزودند؛ یعنی با وجودی که همچنان به نظر می رسد درماندگی از ادراک کنترل ناپذیری ریشه می گیرد، اما حالا چنین تصور می شود که آثار بعدی آن، هم به نوع و اهمیت رویداد تجربه شده، و هم به تبیینی که فرد برای علت آن رویداد در نظر می گیرد بستگی دارد. ابعاد سبک تبیین بر دو بعد از ابعاد انتسابی واینر (برای مثال، ۱۹۷۲) تمرکز دارند که عبارتند از: درونی-بیرونی یا «جایگاه» که به معنی آن است که علت

1 Abramson

2 Weiss

3 Glazer

4 Pohorecky

5 Eastman

6 Miller

7 Norman

8 Weiner

رویداد، ناشی از چیزی در ارتباط با فرد (درونی) است یا ناشی از چیزی در ارتباط با دیگران یا شرایط (بیرونی)؛ و پایدار-ناپایدار (یا پایدار-متغیر در اصطلاح واینر)، که به معنی آن است که علت رویداد ناشی از چیزی است که در آینده سبب ساز رویدادهای مشابهی خواهد شد یا نه. علاوه بر این، آبرامسون و همکارانش بُعدی دیگر، یعنی بعد کلی-اختصاصی را نیز اضافه کردند که به معنی آن است که علت رویداد تنها بر یک حوزه از زندگی فرد تاثیر می گذارد یا بر حوزه های متعدد تاثیر دارد. ترکیب ناب این سه بعد به این طرح می انجامد که نقائص هیجانی، انگیزشی و شناختی مشاهده شده در افسردگی را می توان به کمک مجموعه خاصی از انتساب ها در پی وقوع یک رویداد منفی توجیه کرد.

آن سبک انتساب تعیین کننده ای که آبرامسون و همکارانش (۱۹۷۸) به عنوان یک عامل آسیب پذیری در برابر افسردگی شناسایی کردند، انتساب های درونی-پایدار-کلی (برای مثال، به دلیل شخصیت) در رابطه با علل رویدادهای منفی، و انتساب های بیرونی-ناپایدار-اختصاصی (برای مثال، از روی شانس) برای رویدادهای مثبت بود. به طور خاص مشاهده شد که انتساب درونی برای یک رویداد منفی، خصوصاً اگر در مقایسه اجتماعی، دیگران در موقعیتی مشابه به صورت افرادی در مانده ادراک نشوند، به عزت نفس پایین می انجامد (اصطلاحاً «درماندگی شخصی»). همچنین دیده شد که انتساب های پایدار و کلی در رابطه با رویدادهای منفی نیز به مزمن شدن و عمومیت نقائص مشاهده شده در افراد افسرده دامن می زند.

مطالعات تجربی ای که برای آزمون نظریه با صورت بندی جدید ترتیب داده شده اند، در سه شاخه خلاصه شده اند. در شاخه اول، مطالعاتی هستند که حمایت قاطعی از نظریه به عمل آورده اند (پترسون و سلیگمن، ۱۹۸۴)، شاخه دوم مطالعاتی هستند که در حمایت از نظریه شکست خورده اند (بروین^۱، ۱۹۸۵؛ کوین^۲ و گوتلیب، ۱۹۸۳)، و شاخه سوم، مطالعاتی هستند که اصلاً نظریه را آزمون نکرده اند (آبرامسون، الوی^۳ و متالسکی^۴، ۱۹۸۸؛ گوتلیب و آبرامسون، ۱۹۹۹)؛ محور این مشکل چیزی است که «حمایت» برای نظریه قلمداد می شود؛ بنابراین، مطالعات مبتنی بر پرسشنامه که به بررسی همبستگی های موجود میان سطوح افسردگی و نوع سبک انتساب می پردازند، به حمایت از این طرح پیشنهادی گرایش دارند که انتساب های درونی-پایدار-کلی همبستگی بالاتری با نمرات بالای افسردگی دارند و احتمالاً این سبک انتساب می تواند بهبود افسردگی را به تعویق اندازد. (برای مثال، هامن^۵، کرانتس^۶ و کوکران^۷، ۱۹۸۱). به هر ترتیب، غیرمتمقاعدکننده ترین شواهد برای این طرح به دست آمده اند که افراد مستعد افسردگی دارای یک سبک انتساب منفی از پیش موجود هستند که به شروع افسردگی در مواجهه با رویدادهای منفی می انجامد (برای مثال، کوین و گوتلیب، ۱۹۸۳؛ گوتلیب و آبرامسون، ۱۹۹۹). یک مشکل احتمالی می تواند شیوه های اندازه گیری انتساب ها در بسیاری از این مطالعات باشد. پژوهش های حوزه شناخت اجتماعی (و همچنین پژوهش های حوزه های دیگر) به شکل فزاینده ای روشن می سازند که افراد می توانند انتساب های «دوگانه» ای داشته باشند - انتساب های آشکار که مبنای پاسخدهی به مقیاس های پرسشنامه ای قرار می گیرند و انتساب های ضمنی که با اندازه گیری های غیرمستقیم مناسب مشخص می شوند (برای مروری بر این موضوع،

¹ Brewin

² Coyne

³ Alloy

⁴ Metalsky

⁵ Hammen

⁶ Krantz

⁷ Cochran

اسمیت^۱ و دی کاستر^۲، ۲۰۰۰ را ببینید). بنابراین امکان دارد که گرایش‌های انتسابی افسرده ساز ضمنی، با روش شناسی پرسشنامه ای عادی که در بخش عمده ای از ادبیات نظری مورد استفاده قرار گرفته است، قابل شناسایی نباشد.

از جمله دیگر کمبودهای مدل تجدیدنظر شده، کشف این مسئله است که شواهد حمایت کننده از سبک افسرده وار بیرونی-اختصاصی-ناپایدار برای رویدادهای مثبت به شدت درهم آمیخته است. برای مثال، سوینی^۳، اندرسون^۴، و بیللی^۵ (۱۹۸۶) در فراتحلیلی بر روی ۱۰۴ پژوهش، همبستگی های قابل تاملی را برای رویدادهای منفی گزارش کردند اما حمایت تجربی از سبک پیشنهاد شده برای رویدادهای مثبت بسیار ضعیف تر بود. ظاهراً تمرکز بیش از اندازه این نظریه بر علل رویدادها، این واقعیت را مغفول گذاشته است که طیفی از عوامل دیگر، از جمله پیامدهای رویدادها، وجود دارند که حداقل به همان اندازه در پاسخ فرد اهمیت دارند (برای مثال، هامن و کوکران، ۱۹۸۱). به همین دلیل است که در بحث مفهوم ارزیابی ثانویه یا مقابله لازاروس (۱۹۶۶، ۱۹۹۱) می بینیم که یا با پیامدهای رویدادها به راحتی برخورد شده و تاثیر آنها کاهش می یابد، و یا در صورتی که فرد احساس کند منابع مقابله ای موجود کافی نیستند، رویداد به شکلی طاقت فرسا تجربه می شود. سرانجام اینکه، اگرچه مجموعه رویدادهای فرضی اندازه گیری شده به وسیله پرسشنامه سبک انتساب^۶ (پترسون و همکاران، ۱۹۸۲) احتمالاً گرایش به یک الگوی انتسابی خاص را نشان می دهند، اما رویدادهای دنیای واقعی، به جز در مواردی که به اندازه کافی مبهم باشند، می توانند سبک انتسابی مخصوص فرد را کاملاً زیر و رو کنند. برای مثال همسر مردی که با یک اتوبوس تصادف کرده، به احتمال زیاد به جای خود، اتوبوس را در مرگ همسرش مقصر می داند (یعنی یک انتساب بیرونی) و احتمالاً باور دارد یا امیدوار است که اتوبوس هیچ نقش دیگری در زندگیش نداشته باشد (یعنی یک انتساب ناپایدار)؛ با این وجود همچنان امکان دارد که در سوگ از دست دادن همسرش افسرده شود. بنابراین پیوند همبستگی میان سبک انتساب و هیجان، می تواند از پیوند علی ضعیف تر باشد.

¹ Smith

² DeCoster

³ Sweeney

⁴ Anderson

⁵ Bailey

⁶ Attributional Style Questionnaire