

## بررسی ساختار مفهومی بازنمایی‌های ذهنی در بیماران دچار فوبیای خاص

تاریخ ارسال: ۱۴۰۲/۰۵/۰۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۰۸

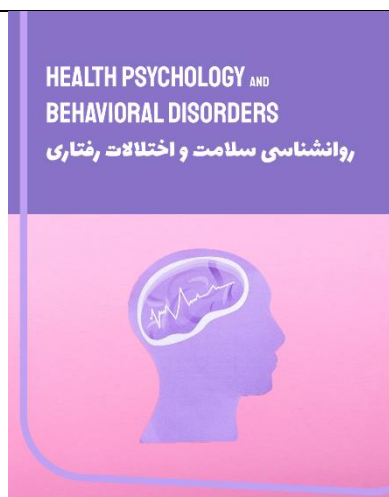
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۲

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۰۷/۰۱

### چکیده

هدف از این مطالعه، شناسایی و تحلیل ساختار مفهومی بازنمایی‌های ذهنی در بیماران دچار فوبیای خاص با رویکردی کیفی و پدیدارشناسانه بود. این پژوهش به روش کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. شرکت‌کنندگان شامل ۱۹ فرد مبتلا به فوبیای خاص از شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس معیارهای ورود انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo و روش تحلیل مضمون صورت گرفت. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. یافته‌ها حاکی از استخراج سه مقوله اصلی شامل «محتوای بازنمایی‌های ذهنی فوبیک»، «ابعاد هیجانی بازنمایی‌ها» و «سبک‌های مقابله ذهنی ناکارآمد» بود. این مقولات دربرگیرنده زیرمقوله‌هایی چون تصویر ذهنی تهدیدکننده، احساس ناتوانی، شرم، اجتناب ذهنی، و گفت‌وگوی درونی منفی بودند. شرکت‌کنندگان تجربه‌هایی از تصاویر ذهنی اغراق‌شده، چندحسی، و گاه تروماتیک را گزارش دادند که با هیجان‌هایی چون وحشت، بی‌پناهی، و شرم همراه بوده و منجر به راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد می‌شدند. نتایج پژوهش نشان داد که بازنمایی‌های ذهنی در فوبیای خاص دارای ساختاری پیچیده و چندوجهی هستند که در تداوم و شدت اضطراب نقش مهمی ایفا می‌کنند. تحلیل این بازنمایی‌ها می‌تواند در طراحی مداخلات شناختی-تصویری و تقویت کارایی درمان‌های روان‌شناختی مؤثر واقع شود.

**کلیدواژه‌گان:** فوبیای خاص، بازنمایی ذهنی، تصویرسازی، اضطراب، پدیدارشناسی، تحلیل مضمون

HEALTH PSYCHOLOGY AND  
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

فاطمه سادات جوادی<sup>۱</sup>، الهه حسن زاده<sup>۲\*</sup>

۱. گروه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

۲. گروه تکنولوژی آموزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول:

elaheh73.hsnzdh@gmail.com

**شیوه استناددهی:** جوادی، فاطمه سادات، و حسن‌زاده، الهه.

(۱۴۰۲). بررسی ساختار مفهومی بازنمایی‌های ذهنی در بیماران

دچار فوبیای خاص. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۱(۳)،

۹-۱۵

# Exploring the Conceptual Structure of Mental Representations in Individuals with Specific Phobia: A Qualitative Study

Submit Date: 2023-07-27

Revise Date: 2023-08-25

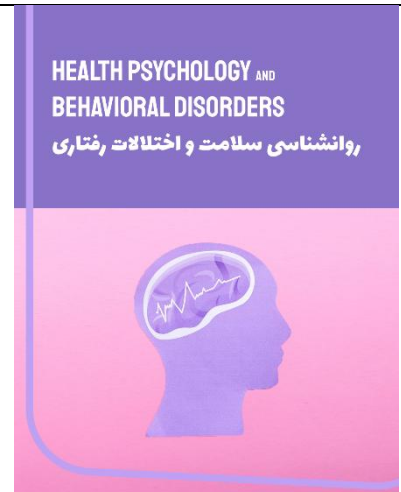
Accept Date: 2023-09-04

Publish Date: 2023-09-20

## Abstract

This study aimed to identify and analyze the conceptual structure of mental representations in individuals with specific phobia using a qualitative phenomenological approach. The research employed a qualitative design based on interpretive phenomenology. Nineteen individuals with specific phobia from Tehran were selected through purposive sampling based on defined inclusion criteria. Data were collected via semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis in NVivo software. Sampling continued until theoretical saturation was reached. Thematic analysis yielded three major categories: "Content of Phobic Mental Representations," "Emotional Dimensions of Representations," and "Ineffective Mental Coping Strategies." Subthemes included threatening imagery, feelings of helplessness, shame, mental avoidance, and negative inner dialogue. Participants reported exaggerated, multi-sensory, and often traumatic mental images that were associated with intense emotions such as panic, helplessness, and humiliation, resulting in maladaptive cognitive responses. The findings revealed that mental representations in specific phobia are complex and multidimensional, playing a key role in the maintenance and intensity of anxiety. Understanding these representations can inform the development of targeted cognitive-imagery interventions and enhance the effectiveness of psychological treatments.

**Keywords:** *Specific phobia, mental representation, imagery, anxiety, phenomenology, thematic analysis*

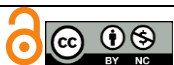


Fatemeh Sadat Javadi<sup>1</sup>, Elaheh Hasanzadeh<sup>2\*</sup>

1. Department of Islamic Education, Alzahra University, Tehran, Iran
2. Department of Educational Technology, Kharazmi University, Tehran, Iran

\*Corresponding Author's Email: elaheh73.hsnzdh@gmail.com

**How to cite:** Javadi, F. S., & Hasanzadeh, E. (2023). Exploring the Conceptual Structure of Mental Representations in Individuals with Specific Phobia: A Qualitative Study. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 1(3), 9-15.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

فوبیای خاص یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در نظام‌های طبقه‌بندی روان‌پزشکی است که با ترس شدید، غیرمنطقی و مداوم نسبت به یک شیء یا موقعیت خاص مشخص می‌شود، به‌طوری‌که فرد در مواجهه با محرک فوبیک دچار اضطراب قابل توجهی می‌شود و اغلب از مواجهه با آن اجتناب می‌ورزد (American Psychiatric Association, 2022). این اختلال در اغلب موارد در دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می‌شود و در صورت عدم درمان، می‌تواند تا بزرگسالی ادامه یابد و عملکرد اجتماعی، شغلی و شخصی فرد را به‌طور جدی مختل کند (LeBeau et al., 2010).

در میان مدل‌های نظری ارائه‌شده برای تبیین فوبیای خاص، نقش بازنمایی‌های ذهنی (mental representations) در شناخت، تداوم و تشدید این اختلال، توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی شناختی و بالینی را به خود جلب کرده است. بازنمایی‌های ذهنی به تصاویری اطلاق می‌شود که در ذهن فرد به هنگام تصور یا مواجهه با محرک فوبیک شکل می‌گیرد. این تصاویر اغلب بار هیجانی شدید، ساختارهای شناختی اغراق‌شده، و محتوای حسی چندبعدی دارند و ممکن است ریشه در خاطرات تروماتیک یا تجربیات ناکام گذشته داشته باشند (Hackmann, Clark, & McManus, 2000). مطالعات نشان می‌دهند که بازنمایی‌های ذهنی در فوبیا نه‌تنها فعال‌کننده پاسخ اضطرابی هستند بلکه در فرایندهای حفظ‌کننده اختلال، نظیر اجتناب ذهنی و رفتارهای ایمنی نیز نقش کلیدی ایفا می‌کنند (Moscovitch, 2009). در چارچوب نظریه‌های شناختی-هیجانی، باور بر آن است که بازنمایی‌های ذهنی، واسطه بین ادراک محرک فوبیک و واکنش هیجانی هستند؛ به عبارت دیگر، آنچه موجب اضطراب می‌شود، صرفاً حضور محرک نیست، بلکه تفسیری است که ذهن با استفاده از این بازنمایی‌ها از موقعیت انجام می‌دهد (Wells, 2009). بر همین اساس، تصویر ذهنی از محرک فوبیک می‌تواند تهدید را بزرگ‌نمایی کرده، احتمال خطر را بیش‌برآورد کند و توانایی مقابله فرد را دست‌کم بگیرد. به‌طور خاص، تصاویر ذهنی که با احساسات شرم، تحقیر یا شکست در گذشته همراه بوده‌اند، با شدت بیشتری تجربه می‌شوند (Osman et al., 2004).

پژوهش‌های تجربی نیز این ادعا را تایید می‌کنند. برای مثال، مطالعه‌ای توسط Lavy و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که افراد دارای فوبیای عنکبوت، تصاویر ذهنی با ویژگی‌هایی مانند بزرگ‌نمایی اندازه، حرکت سریع، و نزدیکی ناگهانی را توصیف می‌کنند که با واکنش اضطرابی شدید هم‌راستا بود. همچنین، در بررسی‌های تصویربرداری مغزی، مشخص شده است که فعال‌سازی بازنمایی‌های ذهنی فوبیک می‌تواند سیستم‌های مغزی مرتبط با ترس (مانند آمیگدالا) را حتی در غیاب محرک واقعی فعال کند (Del Casale et al., 2012). با وجود پیشرفت‌های نظری و تجربی در این زمینه، بخش زیادی از مطالعات گذشته به بررسی کمی ابعاد فوبیا پرداخته‌اند و کمتر پژوهشی به تحلیل کیفی و عمیق تجربه زیسته افراد مبتلا به فوبیای خاص از منظر ساختار ذهنی پرداخته است. به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران، که تجربه‌های هیجانی و بازنمایی‌های ذهنی می‌توانند تحت تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی خاص شکل بگیرند، پژوهش‌های کیفی ضروری به نظر می‌رسند. پژوهش‌های بومی‌گرا می‌توانند به کشف ابعاد کمتر شناخته‌شده و منحصر به فرد این بازنمایی‌ها کمک کنند و در طراحی مداخلات بالینی مؤثرتر نقش‌آفرینی نمایند (Gharaei et al., 2020).

از طرف دیگر، بررسی ساختار مفهومی بازنمایی‌های ذهنی در فوبیای خاص می‌تواند بینش‌هایی نو درباره مکانیزم‌های شناختی زیربنایی این اختلال فراهم کند. بر اساس مدل شناختی فوبیا، بازنمایی‌های ذهنی به‌صورت سلسله‌مراتبی از اجزای حسی، شناختی، هیجانی و رفتاری سازمان می‌یابد و در مواجهه با محرک، این ساختار به‌سرعت فعال می‌شود (Clark & Wells, 1995). درک این ساختار می‌تواند به روان‌درمانگران کمک کند تا با هدف قرار دادن عناصر کلیدی بازنمایی، فرایند درمان شناختی-تصویری مؤثرتری را طراحی کنند (Hirsch, Holmes, & Mathews, 2009).

همچنین، شناخت از سبک‌های ناکارآمد مقابله ذهنی مانند تلاش برای سرکوب تصویر، اجتناب ذهنی، یا جایگزینی تصویر می‌تواند به اصلاح الگوهای مقابله‌ای مضر بینجامد. مطالعات نشان داده‌اند که راهبردهای اجتنابی ذهنی ممکن است منجر به تقویت تجربه ذهنی تصویر و افزایش

اضطراب شوند (Purdon, 1999). بر همین اساس، رویکردهای درمانی جدید نظیر درمان مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی، تلاش می کنند به جای مبارزه با تصویر ذهنی، شیوهی رابطه ذهنی فرد با تصویر را تغییر دهند (Hayes et al., 2016). با توجه به اهمیت موضوع، هدف پژوهش حاضر بررسی ساختار مفهومی بازنمایی های ذهنی در بیماران مبتلا به فوبیای خاص با استفاده از روش کیفی و تحلیل مضمون است. این پژوهش در پی آن است که ابعاد محتوایی، هیجانی و شناختی این بازنمایی ها را از منظر خود افراد مبتلا شناسایی کرده و سبک های ذهنی مقابله با آن ها را تحلیل کند. چنین شناختی می تواند به طراحی مداخلات بالینی متناسب با تجربه ی درونی فرد کمک کند و به توسعه نظریه های شناختی فوبیا در بافت فرهنگی ایرانی یاری رساند.

## روش شناسی

در این مطالعه کیفی، به منظور بررسی ساختار مفهومی بازنمایی های ذهنی در افراد مبتلا به فوبیای خاص، از رویکرد پدیدارشناسی تفسیری بهره گرفته شد. این رویکرد امکان می دهد تا تجارب زیسته مشارکت کنندگان به صورت عمیق و نظام مند مورد واکاوی قرار گیرد. شرکت کنندگان این پژوهش شامل ۱۹ فرد مبتلا به فوبیای خاص بودند که به صورت هدفمند و با استفاده از معیارهای ورود (تشخیص رسمی فوبیای خاص توسط روان درمانگر یا روان پزشک، تمایل به مشارکت در مصاحبه، و توانایی بیان تجربه های ذهنی) از شهر تهران انتخاب شدند. معیار خروج نیز شامل داشتن اختلال روان پزشکی همبود (کم توان کننده) یا عدم تمایل به مشارکت در طول فرایند بود. انتخاب نمونه ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ جایی که اطلاعات جدیدی از مصاحبه ها حاصل نشد و الگوهای مفهومی تکرار می شدند. گردآوری داده ها از طریق مصاحبه های نیمه ساختاریافته انجام شد. راهنمای مصاحبه شامل سؤالاتی باز و انعطاف پذیر بود که برای استخراج ساختارهای ذهنی و تصویری مرتبط با محرک فوبیک طراحی شده بود (برای مثال: "وقتی با شیء یا موقعیت فوبیک مواجه می شوید، دقیقاً چه تصویری در ذهن تان نقش می بندد؟"). هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه به طول انجامید و با رضایت کتبی مشارکت کنندگان ضبط و سپس واژه پردازی شد.

تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار NVivo نسخه ۱۲ و بر اساس روش تحلیل مضمون انجام شد. در گام اول، کدگذاری باز به شناسایی مفاهیم اولیه پرداخت. سپس مفاهیم مشابه در قالب خرده مضامین گروه بندی شدند و در نهایت، مضامین اصلی که ساختار مفهومی بازنمایی ذهنی را شکل می دادند، استخراج گردیدند. فرایند تحلیل به صورت بازگشتی و هم زمان با گردآوری داده ها صورت گرفت و برای افزایش دقت و اعتبار، تحلیل توسط دو پژوهشگر به صورت مستقل انجام شد و توافق میان داوران (inter-rater agreement) برای اعتبار مضامین لحاظ گردید.

## یافته ها

مقوله اول: محتوای بازنمایی های ذهنی فوبیک

تصویر ذهنی تهدید کننده: بیشتر مشارکت کنندگان تصویری ذهنی از شیء فوبیک گزارش کردند که تهدید را به شکل اغراق شده ای منتقل می کرد. این تصاویر اغلب شامل حالت تهاجمی، حمله ور شدن یا نزدیک شدن سریع بودند. یکی از مشارکت کنندگان اظهار داشت: «هر وقت سوسک می بینم، تو ذهنم یه تصویر بزرگ شده ازش میاد که انگار داره بهم حمله می کنه، حتی اگه واقعاً تکون نخوره.» عناصر حسی همراه: بازنمایی ذهنی صرفاً بصری نبود بلکه بسیاری از شرکت کنندگان به حضور عناصر حسی دیگر نظیر صدا، بو و حس لامسه اشاره کردند. یک فرد بیان کرد: «وقتی تصویر مار میاد تو ذهنم، صدای خش خش برگا زیر بدنش رو هم می شنوم، بوی بدی هم حس می کنم انگار واقعیه.»

خاطرات تروماتیک فعال شده: در موارد متعددی، تصاویر ذهنی با خاطرات گذشته به‌ویژه تجربیات تروماتیک یا تحقیرآمیز پیوند خورده بودند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «تو بچگی یه بار تو جمع خانوادگی خیلی ترسیدم از یه سگ، همه خندیدن. از اون موقع همیشه تصویر اون لحظه با سگا تو ذهنم هست.»

نشانه‌های اغراق‌شده در ذهن: بسیاری از شرکت‌کنندگان به بزرگ‌نمایی ویژگی‌های فیزیکی محرک فوبیک اشاره داشتند؛ مثلاً بزرگ‌تر بودن اندازه، رنگ غیرعادی یا تحرک بیش از حد. یکی اظهار کرد: «عنکبوتی که تو ذهنم میاد همیشه چند برابر بزرگ‌تره، انگار شبیه هیولاست.» مکان‌یابی ذهنی تصویر: تصویر ذهنی در میدان دید ذهنی ثابت و غالب است. برخی از مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که این تصویر از ذهن خارج نمی‌شود. یک فرد گفت: «تصویر جلو چشم‌امه، حتی اگه چشم‌امو ببندم هم از بین نمی‌ره.»

تکرار و چرخش تصویر ذهنی: افراد گزارش دادند که تصویر ذهنی بارها و بارها در ذهنشان بازتولید می‌شود و به‌نوعی در چرخه‌ای ذهنی گیر می‌افتند. یکی توضیح داد: «تا یه مدت بعد از دیدن یه مار، تصویرش دائم تو ذهنم می‌چرخه، نمی‌تونم ولش کنم.» مقوله دوم: ابعاد هیجانی بازنمایی‌ها

احساس ناتوانی و بی‌پناهی: تجربه‌ی تصویر ذهنی اغلب با حس ناتوانی مطلق همراه بود. برخی مشارکت‌کنندگان از واژه‌هایی مانند «فلج شدن ذهن» یا «قفل شدن بدن» استفاده کردند. به گفته‌ی یکی از آنان: «اون لحظه هیچ کاری ازم برنمیاد، فقط می‌تونم بشینم و بترسم.» شرم و تحقیر ذهنی: برخی افراد اظهار داشتند که علاوه بر ترس، احساس شرم از واکنش‌هایشان دارند. یک مشارکت‌کننده گفت: «همیشه بعدش خجالت می‌کشم که چرا اون‌قدر ترسیدم، حس می‌کنم همه مسخره‌م می‌کنن، حتی خودم.»

اضطراب پیش‌بینی‌گر: انتظار تجربه‌ی مجدد تصویر فوبیک، باعث اضطراب مزمن در برخی از مشارکت‌کنندگان شده بود. یکی اظهار کرد: «قبل از رفتن به پارک، دائم فکر می‌کنم نکنه سگ ببینم، از قبل شروع می‌کنم به لرزیدن.»

وحشت‌آنی: تجربه‌ی تصویر ذهنی گاه به حدی شدید بود که منجر به تجربه‌ی هیجانی شبیه به حمله‌ی پانیک می‌شد. یکی از افراد گفت: «وقتی اون تصویر میاد تو ذهنم، یه‌جور دلشوره‌ی انفجاری می‌گیرم، انگار همه‌چی می‌ریزه بهم.»

احساس خطر مرگ: در برخی موارد، شدت تصویر ذهنی به‌حدی بود که فرد تجربه‌ی نزدیکی به مرگ را گزارش می‌کرد. یکی گفت: «تو اون لحظه حس می‌کنم ممکنه بمیرم، تصویر مثل کابوسه، ولی بیدارم.»

مقوله سوم: سبک‌های مقابله ذهنی ناکارآمد

تلاش برای حذف تصویر: برخی مشارکت‌کنندگان تلاش می‌کردند به‌زور تصویر را از ذهن خود پاک کنند، که نتیجه معکوس داشت. یک فرد اظهار کرد: «سعی می‌کنم بهش فکر نکنم، ولی هر چی بیشتر فشار میارم، قوی‌تر میاد.»

وارسی ذهنی: برخی با وسواس زیاد به تحلیل تصویر ذهنی و موقعیت می‌پرداختند. یکی گفت: «تو ذهنم مدام بررسی می‌کنم که چقدر خطر داره، چقدر فاصله دارم، چطور می‌تونم فرار کنم.»

جایگزینی تصویر: برخی تلاش می‌کردند با استفاده از تصاویر خوشایند، تصویر فوبیک را جایگزین کنند، اما موفقیت محدودی داشتند. یکی گفت: «گاهی سعی می‌کنم به دریا فکر کنم، ولی اون تصویر قوی‌تره.»

گفت‌وگوی درونی منفی: بسیاری از مشارکت‌کنندگان به خودسرزنشی و استفاده از جملات منفی در ذهن‌شان اشاره کردند. یکی گفت: «همیشه با خودم می‌گم تو خیلی ضعیفی، این چه ترسیه که نمی‌تونی کنترلش کنی.»

تجربه اجتنابی فکری: برخی تلاش می‌کردند از شکل‌گیری تصویر جلوگیری کنند. یکی توضیح داد: «وقتی حس می‌کنم داره شروع میشه، سریع حواسمو پرت می‌کنم، انگار می‌خوام یه دیوار تو ذهنم بکشم.»

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر که با هدف بررسی ساختار مفهومی بازنمایی‌های ذهنی در بیماران دچار فوبیای خاص انجام شد، سه مقوله اصلی شامل «محتوای بازنمایی‌های ذهنی فوبیک»، «ابعاد هیجانی بازنمایی‌ها» و «سبک‌های مقابله ذهنی ناکارآمد» را آشکار ساخت. نتایج نشان داد که بازنمایی‌های ذهنی این بیماران عمدتاً به صورت تصاویری تهدیدکننده، اغراق شده و چندحسی ظاهر می‌شوند که ریشه در تجربیات تروماتیک یا خاطرات هیجانی شدید گذشته دارند. این تصاویر، با فعال‌سازی ابعاد هیجانی نظیر وحشت آنی، احساس بی‌پناهی و شرم، موجب تشدید پاسخ اضطرابی شده و زمینه‌ساز شکل‌گیری سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد از جمله تلاش برای حذف تصویر، اجتناب ذهنی و گفت‌وگوی درونی منفی می‌شوند.

مطابق با یافته‌های بخش اول، «تصویر ذهنی تهدیدکننده» یکی از برجسته‌ترین مؤلفه‌های ساختاری در ذهن افراد مبتلا به فوبیای خاص بود. تصاویر ذهنی آن‌ها اغلب شامل نشانه‌هایی از تهدید قریب‌الوقوع، اغراق در ابعاد محرک و تحرک سریع و پیش‌بینی‌ناپذیر بودند. این یافته هم‌راستا با مطالعات Clark و Hackmann (۲۰۰۰) است که در آن افراد مبتلا به فوبیای اجتماعی نیز تصاویر ذهنی مداخله‌گر، ترسناک و مرتبط با تحقیر را گزارش داده‌اند. همین‌طور، مطالعه Lavy و همکاران (۲۰۰۸) نیز تأیید کرده که افراد دارای فوبیای عنکبوت، تصاویر ذهنی اغراق‌آمیز از اندازه و حرکات تهدیدآمیز عنکبوت را تجربه می‌کنند. در این راستا، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که این اغراق‌های ذهنی صرفاً جنبه بصری ندارند بلکه ابعاد چندحسی نیز دارند؛ یعنی تصویر ذهنی غالباً همراه با صدا، بو و حتی حس فیزیکی ناخوشایند تجربه می‌شود که با یافته‌های Del Casale و همکاران (۲۰۱۲) درباره فعال‌سازی گسترده سیستم‌های حسی مغز در پاسخ به بازنمایی‌های ذهنی تهدیدکننده همخوان است.

در بخش دوم، داده‌ها نشان داد که بازنمایی‌های ذهنی فوبیک با واکنش‌های شدید هیجانی همراه‌اند که شامل احساس بی‌پناهی، شرم، اضطراب پیش‌بینی‌گر و حتی احساس خطر مرگ است. این تجربه‌ها، گاه چنان شدید هستند که به حملات پانیک شباهت دارند. این یافته با مدل‌های شناختی-هیجانی اختلالات اضطرابی هم‌راستا است که تأکید دارند تصاویر ذهنی به‌عنوان واسطه‌ای بین ادراک تهدید و پاسخ هیجانی عمل می‌کنند (Wells, 2009). به‌ویژه، نقش شرم ذهنی و تحقیر در واکنش به تصویر ذهنی، که در این پژوهش پررنگ بود، در مطالعات Osman و همکاران (۲۰۰۴) نیز گزارش شده و نشان می‌دهد تصاویر ذهنی نه‌فقط منبع تهدید، بلکه محرکی برای فعال‌سازی خاطرات تحقیرکننده نیز هستند.

مقوله سوم نشان داد که افراد برای مقابله با تصاویر ذهنی، راهبردهایی به کار می‌گیرند که غالباً ناکارآمد هستند. از جمله این راهبردها می‌توان به تلاش برای حذف تصویر (که نتیجه عکس دارد)، واریسی ذهنی، جایگزینی تصویر، گفت‌وگوی منفی درونی، و اجتناب شناختی اشاره کرد. این یافته‌ها با نتایج Purdon (۱۹۹۹) هم‌راستا است که نشان می‌دهد سرکوب افکار و تصاویر اضطراب‌زا، معمولاً منجر به افزایش فراوانی آن‌ها در ذهن می‌شود. همچنین، استفاده از گفت‌وگوی منفی درونی و خودسرزنشی می‌تواند حلقه‌ی اضطراب را تقویت کرده و فرد را در چرخه‌ای از تجربه و اجتناب گرفتار کند (Moscovitch, 2009). نکته قابل توجه دیگر، تلاش برخی شرکت‌کنندگان برای جایگزینی تصویر فوبیک با تصویر خوشایند بود که موفقیت محدودی داشت. این موضوع نشان می‌دهد که رابطه ذهنی افراد با تصویر، نه‌فقط محتوا، بلکه فرایندهای پردازش شناختی آن نیز نیازمند مداخله درمانی است. در این راستا، رویکردهای درمانی جدید نظیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) که به جای حذف افکار، رابطه فرد با افکار و تصاویر ذهنی را هدف قرار می‌دهند، می‌توانند اثربخش‌تر باشند (Hayes et al., 2016).

یافته‌های پژوهش حاضر بر اهمیت تحلیل عمیق و ساختاری بازنمایی‌های ذهنی تأکید دارند، چراکه این بازنمایی‌ها نه‌تنها عامل حفظ‌کننده اضطراب هستند، بلکه به شکل فعالی در بازتولید اضطراب و ناکارآمدی‌های شناختی و رفتاری نقش دارند. تحلیل کیفی تجربیات زیسته بیماران مبتلا به فوبیای خاص نشان می‌دهد که ذهن آن‌ها به نوعی «زیست‌جهان تصویری» می‌سازد که در آن تهدید، تحقیر و ناتوانی به صورت نمادین و اغراق‌شده بازنمایی می‌شوند. این بازنمایی‌ها، ساختاری پویا دارند که با ورود به موقعیت واقعی یا حتی تصور آن فعال شده و اثرات فراشناختی قابل توجهی بر تجربه ذهنی و رفتاری فرد می‌گذارند.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

## حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## فهرست منابع

## References

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg et al. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). Guilford Press.
- Del Casale, A., Sorice, S., Padovano, A., Simmaco, M., Ferracuti, S., & Kotzalidis, G. D. (2012). Functional neuroimaging in specific phobia. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 202(3), 181–197.
- Gharaei, B., Ghamarani, A., & Rostami, M. (2020). Cultural aspects of anxiety disorders: A qualitative review. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 3–20.
- Hackmann, A., Clark, D. M., & McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 601–610.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hirsch, C. R., Holmes, E. A., & Mathews, A. (2009). Imagery and interpretations in social phobia: Support for the combined cognitive biases hypothesis. *Behavior Therapy*, 40(3), 171–183.
- Lavy, E., van den Hout, M., & Arntz, A. (2008). The influence of imagery on fear of spiders. *Behaviour Research and Therapy*, 46(6), 738–747.
- LeBeau, R. T., Glenn, D., Liao, B., Wittchen, H.-U., Beesdo-Baum, K., Ollendick, T. H., & Craske, M. G. (2010). Specific phobia: A review of DSM-IV specific phobia and preliminary recommendations for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 27(2), 148–167.
- Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123–134.
- Osman, S., Cooper, M., Hackmann, A., & Veale, D. (2004). Spontaneously occurring images and early memories in people with body dysmorphic disorder. *Memory*, 12(4), 428–436.
- Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 37(11), 1029–1054.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.