

# اثر بخشی آموزش بازسازی شناختی بر درماندگی آموخته شده و عزت نفس دانشجویان

تاریخ دریافت مقاله:

تاریخ پذیرش مقاله:

دکتر حمیدرضا وطن خواه\*

میترا نیک آمال\*\*

لیلا نیک شعار\*\*\*

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش بازسازی شناختی بر درماندگی آموخته شده و عزت نفس دانشجویان انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان بود که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند پس از غربالگری، ۴۰ نفر که دارای درماندگی آموخته شده بالا و عزت نفس پایین بودند به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه ی سبک اسناد پترسون ۱۹۸۲ و عزت نفس کوپر اسمیت ۱۹۶۷ استفاده شد. داده های بدست آمده با استفاده از شاخص آماری تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان می دهد آموزش بازسازی شناختی بر درماندگی آموخته شده و عزت نفس اثر معنا دار دارد.

واژه های کلیدی: آموزش بازسازی شناختی، درماندگی آموخته شده، عزت نفس و دانشجویان

\* استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

\*\* مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

\*\*\* کارشناس ارشد روان شناسی عمومی

عقاید مربوط به کنترل همیشه نقش عمده در روان شناسی دارد این مسئله که بر اساس واقعیت عینی عامل کنترل رویداد کجاست اهمیت کمتری از ادراک فرد از جایگاه این عامل کنترل دارد. بنابراین شاخص کنترل شخصی بیانگر این است که آیا شما خود را کنترل کننده می دانید یا در کنترل عوامل خارجی همانند بخت، شانس یا افراد قدرتمند هستید. داشتن این احساس که شما را عوامل خارج از خودتان کنترل می کنند به آسانی منجر به احساسات درماندگی و یاس می شود (سانجوان<sup>۱</sup> و ۲۰۰۸).

احساس درماندگی زمانی به وجود می آید که دیگران حرفهای شما را درست متوجه نشوند، مورد بی اعتنائی قرار بگیرید یا نتوانید به اهداف و خواسته های مورد نظر خود دست پیدا کنید. در اغلب موارد علت ایجاد احساس درماندگی این است که به درستی اهداف و خواسته های خودرانی شناسیم و به همین دلیل دایم تقلا می کنیم و کارها و مسائل مختلف را می سنجمیم و در نهایت پی می بریم که هنوز هم احساس رضایت خاطر نداریم. برای اینکه بتوانیم درماندگی را کنار بگذاریم باید این نکته را بپذیرید که احساس رضایت خاطر و خوشبختی پایدار از درون وجودتان سرچشمه می گیرد نه عوامل بیرونی. اگر در راه خود شناسی تلاش کنید و از این شناخت احساس خرسندی کنید بنابراین برای یافتن خوشبختی جاهای دیگری را جستجو نخواهید کرد (نایک<sup>۲</sup>، به نقل از قندهاری، ۱۳۸۳).

یکی از ارمغان های ناخواسته درماندگی عزت نفس پایین است البته ذکر این نکته ضروری است که هر کدام از پیامدهای منفی درماندگی خودشان می توانند در یک چرخه ی معیوب علت ثانویه درماندگی به شمار بروند وقتی نتوانید از پس مشکلات بر بیایند به تدریج به خودتان بر چسب هایی می زنید که با وضعیت زندگی شما همخوانی بیشتری داشته باشد یکی از عوامل تاثیر گذار در این چرخه که به شکل گیری و تداوم درماندگی و همچنین عزت نفس پایین منجر می شود نوع افکار و نگرشهایی است که در ذهن جای گرفته است (دوست محمدی، ۱۳۸۶).

تنها علت از دست دادن عزت نفس، افکار منفی و بی پایه و اساسی است که با آن به جان خود می افتید. با این حساب عزت نفس کیفیتی است که وقتی بی جهت خود را متهم به بدی و بد بودن نکردید و با افکار ناخوشایند با عقل و منطق برخورد نمودید، در شما وجود دارد. از عهده ی انجام این مهم که بر آمدید عزت نفس را احساس می کنید. تنها خطای شناختی است که عزت نفس را خدشه دار می کند و با این حساب واقعیتی که احساس ارزش را بگیرد وجود ندارد. گواه این ادعا توده هایی هستند که در بدترین شرایط و شدید ترین محرومیت ها زندگی می کنند و عزت نفسشان را از دست نمی دهند (کازاک<sup>۳</sup> ۲۰۱۰).

یکی از عوامل مهم و تاثیر گذار در شکل گیری و تداوم درماندگی نوع افکار و نگرشهایی است که در ذهن جای گرفته است آنچه شاخص درماندگی است شناخت کنترل ناپذیری است نه کنترل ناپذیری واقعی (دوست محمدی، ۱۳۸۶).

سلیگمن<sup>۴</sup> (۱۹۹۶) معتقد است که درماندگی آموخته شده که به وسیله ی حوادث کنترل ناپذیر ایجاد می شوند منجر به یک ساخت شناختی منفی می گردند یعنی اعتقاد به اینکه موفقیت و شکست خارج از کوشش های شخص است. سلیگمن و همکارانش در تکمیل نظریه ی درماندگی، نظریه شیوه های اسنادی را ارائه داده اند شیوه اسنادی افراد برای

1. Sanjuan
2. Nike
3. Kazak
4. Seligman

نتایج اعمال خود به صورت منفی و بدبینانه می تواند منجر به درماندگی گردد. افراد با دلایل عملکرد درونی - پایدار و کلی برای شکست های خود نشانه های درماندگی را بروز می دهند (فرخی و محمد زاده، ۱۳۸۳).

به نظر می رسد در برخی افراد درماندگی آموخته شده نوعی مکانیسم غلبه بر مشکلات و رویدادهای آزار دهنده است. کودکانی که تحت سوء استفاده های جنسی قرار می گیرند یاد می گیرند که در یک حالت منفعل باقی مانده و بدون تلاش برای گریز دوباره مورد سوء استفاده قرار گیرند. بسیاری از قربانیانی که به مدت طولانی تحت آزار و ستم اطرافیان خود قرار گرفتند باز هم در آن رابطه باقی می مانند چرا که دچار درماندگی آموخته شده هستند. یک نوع رایج از درماندگی آموخته شده را در کلاسهای درس می توان مشاهده کرد در آزمایشی به دانش آموزان کلاس گفته شد که آزادند هر زمانی که بخواهند صندلیهای خود را ترک کرده و به استراحت پردازند و حتی می توانند مدرسه را ترک کنند. بسیاری از دانش آموزان یاد گرفته بودند که نتیجه ی چنین اعمالی بلافاصله تنبیه بدنیال دارد بنابراین در جاهای خود باقی ماندند و این شکل از درماندگی آموخته شده به آموزگاران کمک می کند تا کنترل گروه زیادی از دانش آموزانرا حفظ کنند (پولیک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

رویدادهای ناگوار برای همه اتفاق می افتد ولی افراد این بدبختی ها را با انتساب هایی توجیه می کنند که از نظر منبع، پایداری و کنترل پذیری تفاوت دارند. شکستهای تحصیلی، ناخوشی بدنی، و عملکرد شغلی ضعیف، شایع هستند، اینها برای همه اتفاق می افتند، برخی با افزایش دادن تلاش و سعی کردن بیشتر از گذشته به این ناکامیها واکنش نشان می دهند و برخی دیگر با ناامید شدن و دست کشیدن از تلاش، واکنش نشان می دهند. سبک تبیین بدبینانه، افراد را در مواقع شکست و بدبختیها، نسبت به واکنش دوم یعنی ناامید شدن آماده می کند. وقتی دانشجویی که سبک بدبینانه دارد با اینگونه ناکامیها و شکستهای تحصیلی مواجه می شود (مثل نمره های ناامید کننده، سخنرانیهای نامفهوم و کتابهای گیج کننده)، معمولاً با سبک مقابله کردن منفعل و تقدیر گرایانه پاسخ می دهد که با کاهش تلاش و نمرات به مراتب بدتر منجر می شود (وولفک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷).

مسلماً اگر موفقیت های خود را به توانایی و تلاش خود یعنی منابع درونی نسبت دهیم انگیزه بیشتری برای کوشش بیشتر خواهیم داشت اما اگر موفقیت را به شانس واگذار کنیم، پشتکار ما به دلیل وابستگی به یک عامل غیر قابل کنترل کاهش می یابد. لذا وقتی در شخصی درماندگی آموخته شده شکل می گیرد راه هر گونه امید و تلاش را سد می کند و نتیجه حرکت را در ذهن به شکستهای مجدد ختم می کند (تایلر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸).

نحوه تفکر و شناخت های افراد در ارزشیابی از شخصیت و خصوصیات شخصی فرد نقش دارد افکار منفی و ناسالم عزت نفس افراد را کاهش می دهد. آنچه بر اعمال و احساس افراد تاثیر گذار است نه حوادث بیرونی بلکه افکار و طرز تلقی های آنها از حوادث است و برای تغییر احساس و رفتار ابتدا باید اندیشه و افکار تغییر کند (برنز<sup>۴</sup>، نقل از قراچه داغی، ۱۳۸۲).

تمرکز بر نکات منفی دو پیامد عمده در فکر و عمل دارد نخست اعتقاد به این فرض که یک اشتباه یا شکست تا ابد تکرار خواهد شد وقتی چیزی اشتباه از کار در می آید فردی که به طرز منفی از خود انتقاد می کند می گوید این مصیبت همیشه بر سر من خراب می شود و یا من هیچ وقت نمی توانم کاری را درست انجام دهم. این فشار عاطفی او

1. Pollick
2. Woolfolk
3. Teasdale
4. Burns

را از هر گونه تجربه ای بر حذر می دارد او همواره نگران است که مبدا شکست بخورد. پیامد دیگر تمرکز بر نکات منفی اجتناب از هرگونه فعالیت جدید است. از آنجا که شکست با ترس از طرد شدن یکسان فرض شده شخص مزبور با اجتناب از هرگونه فعالیتی که احتمال شکست دارد در واقع از طرد شدن خود جلوگیری می کند و نتیجه چنین روندی مسلماً چیزی جز رکود نخواهد بود (وایزینگر<sup>۱</sup>، نقل از معتمد گرجی، ۱۳۸۴).

مهمترین اصل شناخت درمانی این است که حال انسان نتیجه « شناخت ها » و تفکرات اوست. همه چیز بستگی به نگرش شما دارد؛ و بستگی به این دارد که حوادث را چگونه تفسیر می کنید و از سایرین و از اشیاء چه توجیهی دارید در اثر افکار منفی است که بی روحیه و سنگین می شوید و احساس شکست و ناکامی را تجربه می کنید (سگال<sup>۲</sup> ۲۰۰۹). در شناخت درمانی لازم است روش های ناهنجار مسلط در پردازش اطلاعات به سمت روش های هنجار حرکت کنند و افراد از پردازش اطلاعات خود آگاهی بیشتری پیدا کنند و در صورت لزوم به جای ایجاد تغییر در داده ها و منطبق ساختن آنها با طرح واره های موجود سعی کنند طرح واره های خود را با داده ها منطبق سازند. به عقیده بک باورهای نادرست معمولاً در دوران کودکی شکل می گیرند و به صورت نهفته و نافع به عنوان یک طرحواره شناختی در حافظه ی دراز مدت باقی می ماند و تغییر در این طرحواره مستلزم تغییر شناخت است یکی از ارکان اصلی علم شناخت معنی شناسی است در شناخت درمانی در واقع معنای زندگی از نظر فرد عوض می شود و این معنی خود را در قالب طرح واره ها نشان می دهد (قاسم زاده، ۱۳۸۲).

با توجه به تحقیقات انجام گرفته در این زمینه نقش شناخت و تغییر آن در دو مقوله ی درماندگی آموخته شده و عزت نفس به خوبی مشهود است.

کاهیل<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی نقش شناخت درمانی بر متغیرهای مربوط به خود ادراکی و عزت نفس در نوجوانان پرداخت نتایج نشان داد که نوجوانانی که تحت شناخت درمانی قرار گرفتند خود ادراکی مثبتی نشان دادند و همچنین عزت نفس آزمودنیهای گروه آزمایشی به طور معنادار افزایش یافته بود.

لان لی<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) در پژوهشی به بررسی تاثیر شناخت درمانی بر درماندگی آموخته شده و افسردگی پرداخت و نتایج نشان داد آزمودنیهایی که الگوهای فکری خود را تغییر دادند کاهش معنا داری را در میزان افسردگی و درماندگی آموخته شده نشان دادند. در تبیین متغیرها می توان به این نکته توجه داشت که افکار و تفسیرهای ما از موقعیت نادرست باشد. آن موقعیت است، نه عین واقعیت افکار به خودی خود ارزشی ندارند و می آیند و می روند، مگر آنکه با شواهد و دلایل ثابت شود که فلان فکر درست است. پس بهتر است تا وقتی که شواهد قطعی در مورد فکری بدبینانه در دست ندارید، در درست بودنش تردید کنید. وقتی بتوانید به افکار و تعبیین های خود تردید کنید، دریچه های دیگری به روی شما باز می شود. دریچه هایی که می توانید از خلال آنها به گونه ای دیگر به قضایا و ناملایمات نگاه کنید، نگاهی ارزشمندتر و خوشبینانه تر (دیمیدجیان<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶).

بنابر این الگوهای ذهنی در نحوه تفکر و کیفیت زندگی بسیار موثر است. چه خوب است که به توانایی های

1. Weisinger
2. Segal2V
3. cahill
4. lan li
5. Dimidjian.s.

شخصی تکیه کنیم و بدانیم با تغییرات مثبت درون خود می توانیم نتایج پر بارتری در زندگی به دست آوریم و شانس را به تلاش و حرکت خود منوط بدانیم نه عوامل ناشناخته و غیر قابل کنترل. دانشجویی که از میان چند امتحان فقط در یکی از آنها نمره کم گرفته خود را از لحاظ درسی کم استعداد می داند و این نشان دهنده ی این مطلب است که ارزیابی خود شخص از یک موقعیت اغلب بهتر از ماهیت عینی آن موقعیت است و ارزیابی ها و باورهای منفی و غلط می تواند فرد را به این نتیجه برساند که قادر به کنترل موقعیت نیست و در آن صورت نشانه های درماندگی بروز خواهد کرد (کوالمو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷).

بر اساس نظریه درماندگی اکتسابی علت اصلی تمام درماندگی ها در انسان بعد از رویدادهایی که غیر قابل کنترل هستند این انتظار است که پاسخ ها و پیامدها مستقل از یکدیگرند. نسبت دادن فقدان کنترل به عوامل درونی منجر به کاهش عزت نفس می شود و نسبت دادن آن به عوامل بیرونی کانون کنترل بیرونی را تقویت می کند نسبت دادن عدم کنترل به عوامل پایدار منجر به درماندگی اکتسابی پایدار می شود که در طول زمان فرد را ناتوان تر هم می کند و اسناد فقدان کنترل به عوامل عمومی منجر به تعمیم درماندگی اکتسابی به موقعیت های گوناگون در زندگی کاری و شخصی می شود (مکنات<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸).

از آنجایی که درماندگی آموخته شده و عزت نفس پایین شامل مجموعه ای از کاستیهای شناختی، انگیزشی و احساسی است که پس از یک تجربه، ادراک یا انتظار غیر محتمل میان رفتار و نتایج آن رخ می دهد و فرد نتایج بدست آمده را غیر از کوشش های خود می داند و در ذهن خود نقش قربانی را می پذیرد و در موضع انفعال قرار می گیرد پژوهش حاضر در نظر دارد با استفاده از روش شناختی بک از طریق تغییر و اصلاح افکار خود کار منفی تغییرات مثبت ایجاد کند با این امید که آموزش بازسازی شناختی بتواند میزان درماندگی آموخته شده را کاهش و عزت نفس را افزایش دهد. یکی از پیامدهای نسبت دادنه های علی در رابطه با منابع درونی و بیرونی کنترل رابطه آن با احساس احترام به خود یا عزت نفس<sup>۳</sup> است. پیامدهای مثبت رفتار که به علت های درونی چون توانایی و کوشش نسبت داده میشوند در شخص احساس غرور و عزت نفس یا احترام به خود ایجاد نمی کند. در واقع، مفهوم خود یا خود پنداره<sup>۴</sup> یادگیرنده به الگوی نسبت دادنه های او وابسته است. فردی که برای موفقیت دارای مکان درونی کنترل (من موافق ام زیرا توانا هستم یا می دانم چگونه از عهده کارم برآیم) و برای شکست دارای منبع بیرونی کنترل است (خراب کردم چون بدشانسی آوردم) با تکالیف مختلف یادگیری یا نوع مفهوم خود مثبت برخورد می کند (سیف، ۱۳۸۸). شناخت درست و در نتیجه رفتار و برخورد درست در زندگی اجتماعی، در رابطه با کار و روابط انسانی، مدیریت، سازماندهی، طرحها و پروژه ها دارای اهمیت است. خطاهای شناخت خود به قدری مهم و بازدارنده است که اساس تمام مشکلات و مسائل را تشکیل داده و مانع اثر کلیه راه حلها است. حتی در حل مشکلات اقتصادی و عدالت اجتماعی بدون شناخت درست و برخورد درست نمی توان حرکتی اصولی انجام داد (مارکس<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰).

در امر آموزش و پرورش، انسان سازی، تربیت معلم و مربی، پرورش معلمان درست اندیش و صاحب شناخت درست از ضروریات است تا بتوانند درست اندیشیدن، درست شناختن و درست رفتار کردن را به شاگردان خود

1. Coelho, H.F
2. McNatt, D.B.
3. self - esteem
4. self concept
5. Marx, b.

بیاموزند. اگر آموزش و پرورش یک کشور بتواند سرمایه های انسانی آینده اش را که نوجوانان و جوانان هستند با اندیشه درست، شناخت درست و رفتار درست بار آورد چقدر از مشکلات روانی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی خود را کاهش داده و تا چه حد به تکامل اجتماعی نزدیکتر شده است. اساس فرهنگ انسان را اندیشه ها تشکیل می دهد و به تعبیری فرهنگ عبارتست از کلیه فعالیت ها و آثاری که انسان ها با اندیشه هایشان به وجود آورده اند. بنابراین درست اندیشی پایه فرهنگ سالم و مترقی است (برنز<sup>۱</sup>، به نقل از قراچه داغی، ۱۳۸۶).

اهمیت قطعی شناخت درمانی در شناسایی مسائل، مورد تاکید آریتی<sup>۲</sup> قرار گرفته است. آریتی روش شناختی را سیندرلای روان درمانی دانسته، می گوید: « بخش مهمی از زندگی انسان با ساختارهای تصویری او ارتباط دارد. بدون توجه به ساختارهای مهم شناختی از نوع تصویر ذهنی، عزت نفس<sup>۳</sup>، خودشناسی، احساس داشتن هویت، امید و فرافکن کردن خود به آینده، درک انسان غیر ممکن می شود (بک، به نقل از قراچه داغی، ۱۳۸۸).

هدف از انجام پژوهش فوق اصلاح نگرش های نادرست و برگشت فرایند شناختی منطقی و در نهایت برطرف کردن نواقص یادگیری و عزت نفس پایین و درماندگی ناشی از تحریف های شناختی دانشجویانی است که خود را بازنده های درمانده احساس می کنند و خود پنداره منفی را شکل داده اند.

پژوهشهای انجام شده در این حوزه نشان دهنده نقش فرایندهای شناختی و اسنادی در درماندگی آموخته شده و عزت نفس است بنابراین این پژوهش در نظر دارد با استفاده از آموزش بازسازی شناختی با تمرکز بر دیدگاه شناختی بک و تاکید بر اصلاح افکار خودکار منفی میزان درماندگی را به حداقل رسانده و عزت نفس را افزایش دهد. لذا تحقیق حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال است.

- آیا آموزش بازسازی شناختی بر میزان درماندگی آموخته شده و عزت نفس دانشجویان موثر است؟

## روش

روش تحقیق در این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی طرح پیش آزمون و پس آزمون دو گروهی است. جامعه آماری پژوهش حاضر متشکل از ۹۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد واحد لاهیجان است. به این منظور از جامعه آماری ۹۰۰ نفری بر اساس لیست افراد و با استفاده از جدول مورگان ۲۶۹ نفر انتخاب و با اجرای آزمون سبک اسناد (ASQ) پترسون ۱۹۸۲ و آزمون عزت نفس کوپر اسمیت ۱۹۶۷ تحت غربالگری قرار گرفتند و ۴۰ نفر از دانشجویانی که در پیش آزمون درماندگی آموخته شده نمره پایین تر از ۲۴ را در کل پرسشنامه سبک اسناد به دست آوردند و در پیش آزمون عزت نفس نیز نمره پایین تر از ۲۵ کسب کردند به صورت نمونه گیری هدفمند انتخاب شده و در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و گواه به صورت تصادفی جایگزین شدند. به منظور آموزش بازسازی شناختی جلسات آموزشی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای هر هفته دو بار تنظیم شد. پرسشنامه های سبک اسناد و عزت نفس یک هفته قبل از شروع کلاس ها در اختیار هر دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شد و هر دو گروه در شرایط یکسان پرسشنامه ها را تکمیل کردند سپس گروه آزمایش به جلسات آموزش بازسازی شناختی دعوت شدند و پس از اتمام ده جلسه آموزش، مجدداً هر دو گروه به پرسشنامه ها پاسخ دادند. داده های به دست آمده به کمک نرم افزار SPSS با آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی فرضیه ها مورد بررسی قرار گرفت. ضریب پایایی پرسشنامه سبک اسناد ۰/۷۸ گزارش شد (احدی و دیگران، ۱۳۸۸ و پایایی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت در (۱۳۷۰) توسط

1. Burns
2. Arieti
3. Self- esteem

پورشافعی ۰/۸۲ و توسط شکر کن برای دانش آموزان دختر ۰/۹۰ و پسر ۰/۹۲ گزارش شده است (به نقل از فتحی، ۱۳۸).

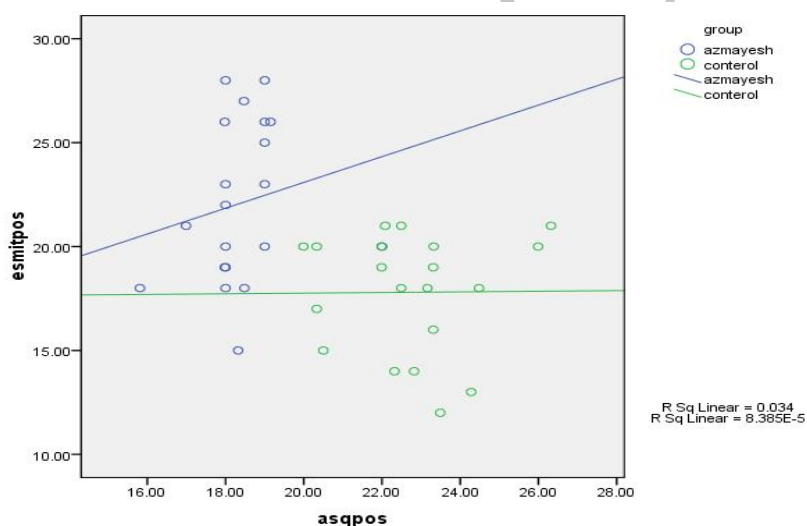
## نتایج

تجزیه تحلیل داده ها جهت بررسی فرضیه ها با کمک نرم افزار spss و با استفاده از تحلیل کواریانس انجام شد.

جدول ۱. ضریب همبستگی برای روابط بین دو مولفه درماندگی آموخته شده و عزت نفس

متغیرهای وابسته	میزان ضریب همبستگی
درماندگی آموخته شده و عزت نفس	$0.414^{**}$
$P^{**} < 0.01$	

نتایج جدول نشان می دهد که بین متغیرهای درماندگی آموخته شده و عزت نفس همبستگی معنادار وجود دارد.



شکل ۱. نمودار رابطه درماندگی آموخته شده و عزت نفس

چنانچه در نمودار می بینیم، در بین متغیرهای وابسته (پس آزمون) ارتباط خطی وجود دارد. یعنی ارتباط بین دو متغیر وابسته در هر دو گروه شبیه هستند. بنابراین مفروضه همبستگی رگرسیون وجود دارد.

جدول ۲. آزمون با کس جهت بررسی تساوی ماتریس واریانس-کواریانس

BOX'SM	F	Df <sub>1</sub>	Df <sub>2</sub>	P
۰/۱۸۹	۲۵۹۹۲۰/۰۰۰	۳	۱/۵۹۱	۵/۰۶۱

با ملاحظه ارقام جدول فوق در می‌یابیم که آزمون باکس معنی دار نیست عدم معنی دار و عدم معنی دار آزمون باکس ( $F(3, 259920) = 1/591, p = 0/189$ ) نشانه این است که فرض همبستگی ماتریس های واریانس-کوواریانس رد نمی‌شود.

جدول ۳. نتایج آزمون Levens جهت بررسی مفروضه برابری واریانس ها

متغیرها	F	d.F <sub>2</sub>	d.F <sub>1</sub>	P
درماندگی آموخته شده	۳۸	۱	۰/۸۲۶	۰/۳۶۹
عزت نفس	۳۸	۱	۰/۰۱۰	۰/۹۲۰

اطلاعات جدول فوق به ما نشان می‌دهد که F مؤلفه های وابسته درماندگی آموخته شده و عزت نفس معنی دار نیستند.

جدول ۴. مشخصه آماری مولفه های متغیر وابسته در دو گروه آزمایشی و کنترل

گروه آزمایش		گروه کنترل		متغیرها
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
۱۸/۴۰۹۰	۱/۱۵۵۰۳	۲۲/۷۴۹۵	۱/۷۲۵۴۵	درماندگی آموخته شده
۲۲/۱۰۰۰	۳/۸۶۴۸۲	۱۷/۸۰۰۰	۲/۸۵۸۰۴	عزت نفس

از ملاحظه ارقام جدول فوق مشخص می‌شود که بین میانگین گروه کنترل و میانگین گروه های آزمایش در متغیر های وابسته درماندگی آموخته شده و عزت نفس تفاوت وجود دارد این تفاوت ها در هر دو متغیر به سود گروه آزمایشی است.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس چند متغیر نسبت F برای اندازه متغیر ترکیبی درماندگی آموخته شده و عزت نفس

متغیر	ارزش	F(2,35)	P سطح معناداری	Eta
متغیر ترکیبی (درماندگی آموخته شده و عزت نفس)	۰/۰۹۱	۱۷۴/۶۵۳ <sup>a</sup>	۰/۰۰۱	۰/۹۰۹

توجه: نسبت F چند متغیری از تقریب ویلکز لامبدای بدست آمده است. مقادیر مجذوراتی Eta که در جدول فوق دیده می‌شود سهمی از واریانس است که مربوط به متغیر ترکیبی جدید می‌شود. قاعده کلی چنین است که اگر این مقدار بزرگتر از ۰/۱۴ باشد میزان اثر زیاد است در جدول فوق این مقدار برای متغیر ترکیبی جدید به نام درماندگی آموخته شده و عزت نفس (گروه) زیاده‌تر از ۰/۱۴ است این نشان دهنده اثر زیاد است.



جدول ۶. میانگین تعدیل یافته انحراف استاندارد و نتایج کوواریانس درماندگی آموخته شده و عزت نفس

کواریانس		گروه کنترل		گروه آزمایشی		متغیر
ETA	P	F(1,19)	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	
۰/۷۰۵	۰/۰۰۱	۸۵/۸۷۹	۰/۳۰۹	۰/۳۰۹	۱۸/۵۲۴	درماندگی آموخته شده
۰/۸۴۳	۰/۰۰۱	۱۹۳/۹۹۸	۰/۲۶۹	۰/۲۶۹	۲۲/۶۴۰	عزت نفس

در جدول فوق میانگین های تعدیل یافته متغیرهای وابسته را می بینیم، اثر متغیرهای تصادفی کمکی به صورت آماری حذف شده است این میانگین ها به ما می گویند که میانگین گروه های آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در متغیر درماندگی آموخته شده سطح پائینتری و در متغیر عزت نفس در سطح بالاتری قرار دارد.

فرضیه اول: آموزش بازسازی شناختی بر درماندگی آموخته شده و عزت نفس دانشجویان موثر است. ابتدا به بحث پیرامون فرضیه اصلی پژوهش پرداخته شد. « آموزش بازسازی شناختی بر میزان درماندگی آموخته شده و عزت نفس موثر است » بر اساس نتایج مندرج در جدول شماره ۷ تفاوت میانگین های دو گروه آزمایش و کنترل از مرحله پیش آزمون به پس آزمون  $p = ۰/۰۰۱$  و  $f = ۱۷۴/۶۵۳$  با  $df = (۲ و ۳۵)$  با معنادار است و این تفاوت به سود گروه آزمایشی است.

بر اساس نتایج کوواریانس مندرج در جدول ۸ بین میانگینهای دو گروه آزمایشی و کنترل در کاهش متغیر درماندگی آموخته شده از مرحله پیش آزمون به پس آزمون تفاوت معنادار وجود دارد.  $P = ۰/۰۰۱$  و  $f = ۸۵/۸۸$  با  $df = (۱ و ۳۶)$  و این تفاوت به سود گروه آزمایشی است.

به منظور روشن شدن مطالب بالا اطلاعات مربوط به این بخش در نمودار ۲ نمایش داده شده است. چنانچه سطوح دو گانه آزمایش و کنترل در محور افقی و متغیر وابسته درماندگی آموخته شده در محور عمودی قرار دهیم، خطوط نمایش میانگینها به صورت زیر خواهد بود. فرضیه سوم: آموزش بازسازی شناختی بر افزایش عزت نفس دانشجویان موثر است.

## بحث

در فرضیه ی اول با عنایت به معنی دار شدن تفاوت میانگین ها بیان می شود که آموزش بازسازی شناختی بر کاهش درماندگی آموخته شده و افزایش عزت نفس موثر است و فرضیه فوق تایید شد این یافته ها با یافته های تحقیقات شلن برگر (۲۰۱۰) هیون (۲۰۰۵) بکر (۲۰۰۵) و مور (۲۰۰۲) همخوانی دارد و همچنین همسو با تحقیقات الفت (۱۳۸۴) و منعم (۱۳۸۳) است.

در تبیین این امر می توان دلیل موفقیت این رویکرد را در مبانی نظری آن جستجو کرد در دیدگاه شناختی انسان سالم به کسی گفته می شود که توانایی و قدرت پردازش صحیح اطلاعات را داشته باشد چنانچه فردی در اجرای پردازش اطلاعات عملکرد سالمی نداشته باشد دچار خطای شناختی شده و در نتیجه به ناراحتیها و اختلالات روان

شناختی مبتلا می گردد.

از جمله مباحث عمده ای که در حوزه های تعلیم و تربیت و روان شناسی مطرح می شود توانایی افراد در توجیح موفقیت و شکست خود است این مسئله در حوزه های آموزشی مثل مدارس و دانشگاهها خود را پر رنگ تر نشان می دهد دانش آموزان و دانشجویان برای موفقیت ها و شکستهای خود عللی را در نظر می گیرند و با توجه به آنها واکنش عاطفی نشان می دهند برخی موفقیت را به عوامل درونی و شکست را به عوامل بیرونی و یا بر عکس نسبت می دهند. مسلماً اگر موفقیتهای خود را به توانایی و تلاش خود یعنی منابع درونی نسبت دهیم انگیزه بیشتری برای کوشش بیشتر خواهیم داشت اما اگر موفقیت را به شانس واگذار کنیم، پشتکار ما به دلیل وابستگی به یک عامل غیر قابل کنترل کاهش می یابد. لذا وقتی در شخصی درماندگی آموخته شده شکل می گیرد راه هر گونه امید و تلاش را سد می کند و نتیجه حرکت را در ذهن به شکستهای مجدد ختم می کند (تایلر، ۲۰۰۸).

یکی از مفاهیمی که در درماندگی مطرح می شود ساخت شناخت منفی است یعنی اعتقاد به اینکه موفقیت و شکست خارج از کوشش های شخصی است تمام مباحثی که در دیدگاه شناختی مطرح می شوند حول یک محور و یک فرضیه کلی قرار دارند و آن این است که افراد افسرده و درمانده در پردازش اطلاعات مشکل دارند و این نیز در ساخت شناختی عمیقی ریشه دارد که به صورت خطاهای شناختی و تفسیر بدبینانه ی تجربه های زندگی آشکار می شود (شاملو، ۱۳۸۸). دانش آموزان و دانشجویانی که بین موفقیتها و اعمال خود رابطه نزدیکی نمی بینند و شکست خود را به فقدان توانایی نسبت می دهند. این اعتقاد که نتایج اعمال آنها مستقل از اعمال آنهاست به درماندگی آموخته شده می انجامد و احساس درماندگی ضربه سنگینی به عزت نفس وارد می کند از این رو بازسازی شناختی می تواند منجر به تغییر افکار منفی در جهت مثبت شود (سیف، ۱۳۸۸).

در فرضیه دوم با عنایت به معنی دار شدن تفاوت میانگین ها با ۰/۹۹ اطمینان بیان می شود که فرضیه دوم با عنوان « آموزش بازسازی شناختی میزان درماندگی آموخته شده را کاهش می دهد » مورد تایید قرار گرفت. بنابراین بازسازی شناختی در کاهش درماندگی موثر واقع شده است.

نتایج این پژوهش با پژوهش هرناندز (۲۰۰۹)، سیلینوس (۲۰۰۹)، آدجومو (۲۰۰۹)، ساکسنا (۲۰۰۸)، لان لی (۲۰۰۷)، سین (۲۰۰۷)، شکری (۲۰۰۶)، هالوی (۲۰۰۴)، مور (۲۰۰۲)، هیتس (۲۰۰۰)، فورسایت (۱۹۹۰) همخوانی دارد و همچنین همسو با نتایج تحقیقات کلانتری (۱۳۸۳)، پهلوان (۱۳۸۳)، تقوایی و حمیدی (۱۳۸۳)، کوهیان (۱۳۸۲)، طالب پور (۱۳۸۰) و تمنایی فر (۱۳۷۹) است. عقاید مربوط به کنترل همیشه نقشی عمده در روان شناسی دارد این مسئله که بر اساس واقعیت عینی عامل کنترل رویداد کجاست اهمیت کمتری از ادراک فرد از جایگاه این عامل کنترل دارد. بنابراین شاخص کنترل شخصی بیانگر این است که آیا شما خود را کنترل کننده می دانید یا در کنترل عوامل خارجی همانند بخت، شانس یا افراد قدرتمند هستید. داشتن این احساس که شما را عوامل خارج از خودتان کنترل می کنند به آسانی منجر به احساسات درماندگی و یاس می شود (سانجوان و دیگران، ۲۰۰۸).

تحت تأثیر تفکرات غیر منطقی افراد خود را در دامی می بینند که از آن راه گریزی ندارند و بی تأمل نتیجه می گیرند که مسأله شان حل ناشدنی است احساس می کنند که ناراحتی آنها پایدار و تحمل ناپذیر است و باز هم تکرار می شود. خیال در دام افتادن و امید از دست دادن غیر منطقی، خطا و بی معنی است. آنچه در پس احساس درماندگی وجود دارد استدلال بی پایه و اساس است افکار و فرضیه هایی که حقیقت ندارد اسباب ناراحتی را فراهم می کنند و نه مسایل حقیقی بلکه تنها افکار تحریف شده می تواند عزت نفس و امید را بر باد دهد (پترسون، ۲۰۱۰).

در جریان این تحقیق، آموزش بازسازی شناختی به افراد موجب شد تا خطاهای شناختی که منجر به احساس درماندگی و عزت نفس پایین و در نتیجه بروز رفتار نادرست می شود شناسایی شده و دانشجویان به تفکرات غیر منطقی و تفسیر غلط خود از رویدادها آگاهی یافته و محور تلاش خود را بر اصلاح تفکر نادرست قرار دهند تا به این ترتیب موجب برگشت فرایند شناختی درست شده و با شناسایی و اصلاح فرایندهای شناختی از منفعل بودن جلوگیری شود و با شناخت واقعیت خود احساس ارزشمندی کنند تا به این طریق مشکلاتی در زمینه خود ابرازی، روابط اجتماعی، افسردگی، خود ناتوان سازی و افت تحصیلی و شغلی که بر اثر تفکرات ناسالم ایجاد می شود مرتفع گردد.

در فرضیه سوم با عنایت به معنادار شدن تفاوت میانگین ها با ۰/۹۹ اطمینان بیان می شود که آموزش بازسازی شناختی بر افزایش عزت نفس تاثیر داشته و فرضیه مورد نظر تایید شد.

نتایج یافته های فوق با نتایج تحقیقات کاهیل (۲۰۱۰)، آدموجو (۲۰۰۹)، هیون (۲۰۰۵)، رابینز و رابرتس (۲۰۰۵)، بک (۲۰۰۰)، هالپرین و دروموند (۲۰۰۰) همخوانی دارد و همچنین همسو با نتایج تحقیقات بهروزی فر (۱۳۸۷)، حقیقت منش (۱۳۸۶)، عبادیان (۱۳۸۶)، فاتحی زاده (۱۳۸۵)، لطافتی (۱۳۸۲) است.

تنها علت از دست دادن عزت نفس نیز افکار منفی و بی پایه و اساسی است که با آن به جان خود می افیم تنها خطاهای شناختی است که عزت نفس را خدشه دار می کند پس برای تقویت عزت نفس ابتدا باید به جنگ افکار غیر منطقی و بی پایه و اساس رفت تا به این طریق بازآموزی انتساب صورت گیرد روش مداخله ای که افراد درمانده را ترغیب می کند به اینکه باور کنند می توانند با تلاش بیشتر بر شکست چیره شوند (کازاک، ۲۰۱۰).

نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر نشان دهنده این است که آموزش بازسازی شناختی توانسته در کاهش درماندگی آزمودنیها و افزایش عزت نفس آنها موثر واقع شود. افکار منفی و ناسالم عزت نفس را کاهش می دهد آنچه بر اعمال و احساس افراد تاثیر گذار است نه حوادث بیرونی بلکه افکار و طرز تلقی های آنها از حوادث است پس برای تغییر احساس و رفتار ابتدا باید اندیشه و افکار تغییر کند (هیستن، ۲۰۱۰).

غالباً افراد خود را سرزنش می کنند و موفقیت های خود را فراموش کرده و توجه خود را به شکست های هر چند جزئی معطوف می کنند برای بالا بردن عزت نفس باید به نحوه ی تفکر توجه کرد اینکه تفکر ما مثبت است یا منفی بر عزت نفس تاثیر مستقیم دارد (ام کی و فانینگ، ۲۰۰۸).

در زمینه ی تایید همه فرضیات این پژوهش باید گفت بین سه متغیر بازسازی شناختی، درماندگی آموخته شده و عزت نفس همبستگی و ارتباط وجود دارد. مهمترین هدف بازسازی شناختی این است که فرد بر اساس واقعیات موجود و یا تواناییهای خود به تفسیر رویدادها بپردازد تفسیر غلط از رویدادها به طوریکه علت موفقیت را بیرونی و علت شکستها را درونی ببینند منجر به اسناد نادرست می شود که نتیجه ی آن درماندگی آموخته شده است و به همان نسبت این فرایندهای شناختی نادرست و درماندگی می تواند به عزت نفس پایین منجر شود. بازسازی شناختی همتراز با بازسازی اسنادی است و می تواند موجب از بین بردن اسنادهای نادرست افراد شود و میزان درماندگی را کاهش دهد و از طرفی با اصلاح افکار منفی و کاهش درماندگی آموخته شده عزت نفس فرد که ارتباط مستقیم با این دو عامل دارد افزایش می یابد.

## منابع

- احدی، بتول و نریمانی، محمد و ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۸)، بررسی ارتباط هوش هیجانی، سبک اسناد و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در زنان شاغل، مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی، دوره ۱۰ شماره ۱ صفحه ۱۱۷.
- بک، آرون تی، شناخت درمانی و مشکلات روانی، ترجمه مهدی قراچه داغی (۱۳۸۸)، نشر درس، چاپ سوم
- سروستانی، صدیق (۱۳۸۶)، بررسی نیازهای اجتماعی و فرهنگی و آموزش دانش آموزان سراسر کشور، پژوهش زنان، ش ۵: ۳۱ – ۶۲
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۸)، روان شناسی پرورشی نوین، نشر دوران، چاپ پنجم
- شاملو، سعید (۱۳۸۸)، نظریه ها در روان شناسی شخصیت، انتشارات رشد، چاپ نهم
- فتحی، فاطمه (۱۳۸۵)، بررسی تاثیر دو روش گروهی آموزش مهارتهای اجتماعی و درمان شناختی بک بر افزایش عزت نفس دختران تحت پوشش کمیته امداد منطقه ۱۶ تهران، تازه ها و پژوهشهای مشاوره، ج ۱، ش ۳ و ۴
- Beck, Aaron (2005), cognitive therapy for challenging problems, Journal of Affect disord, 68, 159- 165.
- Coelho, H. F., Canter, P. H., & Ernst, E. (2007). Mindfulness-Based cognitive therapy: Evaluating current evidence and informing future research. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75(6), 1000-5.
- Dimidijan. S. Hollon, S. D, Dobson, K.S. Schmaling , K.B. Kohlenberg, R.J.Addis, M. E , Gallop, R, McGlinchey, J. B. Markley. D.K. Gollan, J.K.Atkins, D.C.Dunner, D.L.& Jacobson, N.S. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74 , 658- 670
- Kazak , Anne E (2010), Health Psychology, Publication of APA Division 38
- Hewstone, Miles (2010), A cognitive attributional analysis of stereotyping , Journal of counseling psychology, 56, 351 – 364.
- Marx, Brian P , Hemberg, Richard g (2010), Making cognitive behavioral therapy work , Journal of research in personality , 44, 402 – 405
- McNatt, D. B., & Judge, T. A. (2008). Self-efficacy intervention, job attitudes, and turnover: A field experiment with employees in role transition. *Human Relations*, 61, 783-810 intervention...
- Mky , Matthew and Fanning , Patrick (2008). Self – esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving , and maintaining your self – esteem.Harper collins publishers , THIRD Edition.
- Peterson , Carolina (2010), Good Hope and bad hoe , positive psychology. Newyork , Oxford university.
- Pollick, Michael (2010), Handbook of Clinical Psychology Competencies. Edition Description: Abridged
- Sanjuan P, Perez A , Rueda B, Ruiz A. (2008), Interactive effects of attributional styles for positive and negative events on psychological distress. Personality & individual Differences. 45 (2): 187 -90
- Segal , Stuart (2009), Cognitive therapy of depression, Michigan state university college of Human medicine 1: 37 (1) 83 – 86
- Tyler , A. (2008), The relationship between optimistic and women depression. European Journal of personality, 23 , 71 – 84.
- Woolfolk , A. E. (2007), Educational Psychology Boston: Pearson.