

پیش‌بینی تحریف‌های شناختی بر اساس باورهای غیرمنطقی و همجواری شناختی

محمد الوندی سرابی^{1*}، حسین زارع²، احمد علی پور³، نصراله عرفانی⁴

1. دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه پیام نور

2. استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور

3. استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور

4. استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور

(تاریخ وصول: 94/11/3 - تاریخ پذیرش: 95/01/14)

Prediction of Cognitive Distortions by Irrational Beliefs and Cognitive Fusion

Mohammad Alvadi Sarabi^{1*}, Hossin Zare², Ahmad Alipor³, Nasrollah Erfani⁴

1. Phd student of Psychology, Payame moor University

2. professor of Psychology, Payame moor University

3. professor of Psychology, Payame moor University

4. Associate professor of Psychology, Payame moor University

(Received: Apr. 02, 2016 - Accepted: Feb. 01, 2016)

Abstract

چکیده

Aim: Since organization members are among the most important assets of higher education institutes, surveying and identifying factors associated with these sources which can be effective on their members' performance, have gained increasing importance. Accordingly, the aim of this study was investigating and predicting the cognitive distortions based on irrational beliefs and cognitive fusion in office members of Hamadan Payame Nour University.

Method: To conduct the study, using random stratified sampling, a sample consisting of 240 office members of Hamadan Payame Nour University was chosen. Data were gathered through Irrational Beliefs (Jones, 1986), Cognitive Distortions (Bek & Weissman, 1978), and Cognitive Fusion (Gillanders, 2010) Questionnaires. To evaluate the relations among variables, Pearson Correlation and Multiple regression were used. **Results:** The results showed that the irrational beliefs and cognitive fusion correlate positively and significantly and have significant predictive effect on cognitive distortions of Hamadan Payame Nour University office members. **Conclusion:** According to the results, irrational beliefs and cognitive fusion have predictive role on cognitive distortions; therefore, by educating and management of rational beliefs and effective cognitive factors, cognitive distortions of Hamadan Payame Nour University office members could be reduced.

Keywords: Irrational Beliefs, Cognitive Distortions, Cognitive Fusion.

مقدمه: از آنجا که اعضای سازمان از مهم‌ترین سرمایه‌های مراکز آموزش عالی به شمار می‌روند، بررسی و شناسایی عوامل مرتبط با منابعی که می‌توانند بر عملکرد شغلی آن‌ها مؤثر باشند، از اهمیت روز افزونی برخوردار شده است. بر این اساس هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی تحریف‌های شناختی بر اساس باورهای غیرعقلانی و همجواری شناختی کارکنان اداری دانشگاه پیام نور استان همدان بود. روش: به منظور انجام این مطالعه نمونه‌ای به حجم 240 نفر از کارکنان اداری دانشگاه پیام نور استان همدان به روش نمونه‌گیری تصادفی منظم انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان آزمون باورهای غیرمنطقی جونز (1986)، آزمون تحریف‌های شناختی بک و وایسمن (1978) و پرسشنامه همجواری شناختی مقیاس گیلاندرز (2010) را تکمیل نمودند. به منظور ارزیابی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که باورهای غیرعقلانی و همجواری شناختی نقش پیش‌بینی معناداری در پیش‌بینی تحریف‌های شناختی کارکنان اداری دانشگاه پیام نور استان همدان دارند ($P < 0/05$). نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش، باورهای غیرعقلانی و همجواری شناختی می‌توانند تحریف‌های شناختی را پیش‌بینی کنند؛ بنابراین با آموزش و مدیریت باورهای عقلانی و عوامل کارآمد شناختی می‌توان تحریف‌های شناختی کارکنان را کاهش داد. واژگان کلیدی: باورهای غیرعقلانی، تحریف‌های شناختی، همجواری شناختی.

مقدمه

آن‌هاستکه نسبتاً ثابت هستند و ممکن است حتی انعطاف‌ناپذیر شوند. این طرح‌واره‌ها مفاهیم مبهمی از آنچه هست و یا باید باشد در ذهن شکل می‌گیرند و این ایده‌های شکل گرفته، نحوه پردازش اطلاعات را در موقعیت‌های جدید تحت تأثیر قرار می‌دهد (نینگ¹⁰، یانگ¹¹، لیو¹²، 2014). به نظر بک¹³ (1979) علاوه بر افکار خود آیند و طرح‌واره‌ها، تحریف‌های شناختی یا خطاهای پردازش اطلاعات نیز در تبدیل شناختارها به منبع نگرانی و تضاد در زندگی افراد نقش دارند. این تحریف‌ها باعث بروز نقص بیشتر در انطباق و سازگاری فرد با موقعیت‌ها می‌گردد. همجوشی شناختی موجب می‌شود رفتار و تجربه بر دیگر منابع تنظیم رفتاری حاکم شوند و فرد نسبت به نتایج مستقیم، حساسیت کمتری پیدا کند (گیلاندرز¹⁴ و همکاران، 2014). طبق بیانات ماسودا¹⁵، هایس¹⁶، ساکت¹⁷، توهیگ¹⁸، (2004) پدیده همجوشی شناختی با زبان آدمی ارتباط دارد. در واقع از آنجا که فرایندهای کلامی در برخی از ابعاد کم و بیش مفید می‌باشند، افرادی که قادرند به رویدادهای دارای ساختار کلامی چنانچه محسوس باشند، واکنش نشان دهند، تمایل دارند در همه‌جا از فرایندهای کلامی استفاده کنند. در واقع زبان از لحظه‌ای که فراگرفته می‌شود و با ساختارهای واقعی ارتباط می‌یابد، پیوند محرک کلامی را با واقعیت افزایش می‌دهد (باررا و همکاران، 2015).

این افکار فرد است که چنین پیوندی را در بردارد و از این منظر به جای تفسیری از واقعیت،

افراد دارای اختلال هیجانی به افکار غلط و غیرعقلانی می‌پردازند و این علت اصلی مشکلات آن‌هاست. آن‌ها در افکارشان دچار تحریف‌هایی چون تعمیم افراطی، نتیجه‌گیری شتاب‌زده و شخصی‌سازی امور هستند و در این افکار منفی ردپای اسنادهای درونی پایدار و غیرقابل کنترل را می‌توان دید (باررا¹، سافرانسکی²، راتکلیف³، گارنات⁴، نورتون⁵، 2015). محققان شناختی جریان آگاهی لحظه به لحظه ایده‌ها، باورها یا تصاویر را افکار خود آیند نامیده‌اند. درمانگران رفتاردرمانی شناختی متوجه شده‌اند که معمولاً افراد به جای آن‌که درستی افکار خود آیند را بسنجند، درستی آن‌ها را بر اساس ارزش ظاهری قبول می‌کنند. به نظر می‌رسد که فرض‌ها و معیارها، جنبه‌های زمینه‌ای وسیع‌تری از جهان‌بینی فرد را در برمی‌گیرند و در مدل شناختی بک، طرح‌واره به حساب می‌آیند (موفیت⁶، برینک ورث⁷، نواکز⁸، مهر⁹، 2012). طرح‌واره‌ها شامل باورهای بنیادی درباره ذات انسان‌ها و روابط

-
1. Barrera
 2. Szafranski
 3. Ratcliff
 4. Garnaat
 5. Norton
 6. Moffitt
 7. Brinkworth
 8. Noakes
 9. Mohr
 10. Ning
 11. Yang
 12. Liu
 13. Beck, A. T
 14. Gillanders
 15. Masuda
 16. Hayes
 17. Sackett
 18. Twohig

منشأ تفکر منفی در افسردگی به بازخوردهایی مربوط می‌شوند که در کودکی و دوره‌های بعدی شکل می‌گیرند. اگر فرد عدم توفیقات خود در امور و فعالیت‌هایش را بر اساس فرض «برای احساس ارزشمندی باید در کارها موفق باشم» توجیه کند، او را آسیب‌پذیر کرده و شکست‌های خود را بزرگ تعبیر می‌کند که به افکار خود آیند می‌انجامد. این نوع افکار، خلق را پایین می‌آورند و پایین آمدن خلق، احتمال وقوع افکار خود آیند منفی را بیشتر می‌گرداند (راگان⁵ و همکاران، 2013).

بک (1979) عنوان می‌کند که شناخت‌های منفی از یک ثبات خاصی برخوردار هستند و این ویژگی باعث می‌شود که فرد از این موضوع منفی به‌طور مداوم پیروی کند. این افکار منفی هستند، زیرا به هیجان‌ها و واکنش‌های منفی در فرد منجر می‌شوند و خود آیند هستند، زیرا بسیار سریع و بدون تلاش آگاهانه به ذهن خطور می‌کنند. حتی ممکن است فرد در آن لحظه نسبت به این افکار آگاه نباشد. سرعت خطور این افکار به ذهن مانع بررسی انتقادی بلافاصله این افکار می‌شود و به این ترتیب ممکن است این افکار را منطقی‌تر از آنچه که هستند، ادراک کند.

موضوع باورهای غیرعقلانی⁶، هر نوع فکر، هیجان یا رفتاری که باعث، تخریب نفس و متلاشی نمودن نفوذ خود باشد و از نتایج مهم آن اختلال در خوشی، شادمانی، تندرستی انسان است. پس عقاید غیرمنطقی، خواسته‌ها و اهدافی هستند که به‌صورت ترجیحات ضروری و الزامی

خود حقیقت تلقی می‌گردد. بنابراین همجوشی - شناختی با کم شدن ارتباطات در لحظه، ابعاد قواعد کلامی و زمانی که افکار و احساسات به‌صورت بازتاب‌های موثق از واقعیت دریافت می‌شوند، تلاش‌های بی‌ثمری به‌منظور کنترل و جلوگیری از چنین رویدادهایی صورت می‌گیرد (ماسودا و همکاران، 2010؛ لارسن¹، هوپر²، اوسبورن³، بنت⁴، 2015). فرآیندهای مذکور نموده‌های مهمی از انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی می‌باشند که علاوه بر آن متضمن ناتوانی در ارتباط با لحظه حال و ارزش‌های فرد و مقهور شدگی فرد در برابر تصویر خود است. تحقیقات نقش ناهنجار انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی را در بهزیستی و آسیب‌شناسی روانی به اثبات رسانده‌اند (موفیت و همکاران، 2012؛ ماسودا و همکاران، 2004).

انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی زمینه به وجود آوردن تحریف‌های شناختی را فراهم می‌کند، تحریف‌های شناختی اولین بار در سال 1960 توسط آرون تی بک مطرح شد. تحریف‌های شناختی در نظریه بک عبارت است از باورهای غیرمنطقی که به‌طور اتوماتیک وار به ذهن انسان خطور می‌کنند. بک، در کار اولیه خود در مورد افسردگی چند تحریف شناختی مهم را که می‌تواند در فرآیندهای تفکر افراد افسرده مشخص باشد، شناسایی کرد. سپس به دیگر مشکلات روانی از جمله اختلالات اضطرابی نیز پرداخت (نینگ و همکاران، 2014). بک مطرح کرد که

1. Larsson
2. Hooper
3. Osborne
4. Bennett

5. Ragan, A. R
6. Irrational beliefs

مکانی این پژوهش کارکنان دانشگاه پیام نور استان همدان (311 نفر) و قلمرو زمانی سال 1394 بود و قلمرو موضوعی باورهای غیرعقلانی، تحریف‌های شناختی و همجوشی شناختی را در برمی‌گیرد. نمونه مورد مطالعه شامل 240 نفر، به صورت تصادفی منظم از بین جامعه آماری انتخاب شدند. با توجه به هدف‌ها و فرضیه‌ها، روش پژوهش حاضر همبستگی از نوع پیش‌بینی است.

ابزارهایی که در این پژوهش به کار رفته‌اند عبارتند از:

آزمون باورهای غیرمنطقی: آزمون عقاید غیرمنطقی برای اندازه‌گیری و سنجش عقاید غیرمنطقی ساخته شده است. در سال 1986 توسط جونز تهیه شد که در برگزیده 10 مؤلفه و 100 عبارت است. هر مؤلفه مربوط به یکی از باورهای غیرمنطقی است که عبارت‌اند از نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش خود، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب - دلواپسی، اجتناب از مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر خویشتن و کمال‌گرایی. هر عبارت به روش لیکرت و به صورت پنج درجه‌ای از به شدت مخالف تا به شدت موافق نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر در آزمون بیانگر غیرمنطقی‌تر بودن باور فرد است. پژوهش‌های متعدد، روایی این آزمون را مورد تأیید قرار داده‌اند (تقی‌پور، 1373). پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ 0/71 است که نشان از پایایی مطلوب این آزمون دارد. میانگین پایایی مؤلفه‌های آن نیز

درمی‌آیند و تبدیل به اهداف اجباری، الزامی و قطعی می‌گردند به طوری که اگر برآورده نشوند موجب آشفتگی فرد می‌شوند (وولف¹، 2012).

تحریف‌های شناختی، از باورهای غیرمنطقی که به طور اتوماتیک‌وار به ذهن انسان خطور می‌کنند، ایجاد می‌گردد. بک (1978) در کار اولیه خود در مورد افسردگی چند تحریف‌شناختی مهم را که می‌تواند در فرایندهای تفکر افراد افسرده مشخص باشد، شناسایی کرده است (سمیر² و همکاران، 2012). پس از او روان‌شناسان دیگری به بسط یا گسترش این تحریفات پرداخته‌اند که نه تنها در افسردگی بلکه در بسیاری از ناراحتی‌ها و بیماری‌های روانی دیگر نیز دخالت دارد (یانگ³ و همکاران، 2015). با توجه به نظریه شناختی بک در سال 1978 دیدگاه شناختی رفتاری الیس در سال 1973 و پژوهش‌های انجام شده بر مبنای این دیدگاه‌ها در ارتباط با رابطه تحریف‌های شناختی، باورهای غیرعقلانی و همجوشی‌شناختی تا به حال یک الگوی پیش‌بینی پیرامون متغیرهای مذکور انجام نشده است. در همین راستا فرض اساسی پژوهش عبارت بود از این که آیا تحریف‌های شناختی کارکنان را می‌توان بر اساس باورهای غیرمنطقی و همجوشی شناختی آن‌ها پیش‌بینی کرد؟

روش

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه کارکنان اداری دانشگاه پیام نور استان همدان بود. قلمرو

1. Wolf, O. T
2. Sameer-ur-Rehman, null
3. Yang, T

کرده‌اند. همچنین رایس⁴ و دلو⁵ در سال 2001 در پژوهشی اعتبار آن را 0/86 گزارش کرده‌اند (رحیمی⁶، 1999). در این پژوهش پایایی آزمون 0/76 به دست آمده است.

پرسشنامه همجویشی شناختی مقیاس گیلاندرز: برای اندازه‌گیری مؤلفه‌های همجویشی شناختی از مقیاس سیزده سؤالی گیلاندرز (2014) که در سال 1393 توسط زارع روی یک نمونه 379 نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور و علوم پزشکی استان فارس به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده بودند، مقدار آلفای کرونباخ 0/765 گزارش شده است. تحلیل عاملی اکتشافی به کشف دو خرده مقیاس همجویشی و گسلش شناختی منجر شد. گویه 13 به دلیل داشتن بار عاملی کمتر از 0/05 از پرسشنامه حذف شد و تعداد گویه‌ها از 13 به 12 گویه تقلیل یافت. در مرحله تحلیل عاملی تأییدی 9 سوال در زیر سازه همجویشی شناختی و 3 سوال در زیر سازه گسلش شناختی قرار گرفت. در مجموع، مقیاس اصلاح شده همجویشی شناختی از روایی و پایایی مطلوب برخوردار است و می‌توان از آن برای ارزیابی همجویشی شناختی دانشجویان استفاده کرد. همچنین مدل با داده‌ها برازش مناسب و قابل قبولی نشان داد (زارع، 1393). در این پژوهش پایایی آزمون 0/57 گزارش شده است.

در این پژوهش علاوه بر استفاده از جدول و نمودار و شاخص‌های مرکزی و پراکندگی آمار توصیفی برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از

0/74 به دست آمده است. پایایی و روایی این مقیاس مناسب ارزیابی شده است (ازخوش و عسگری، 1386). در این پژوهش پایایی آزمون 0/73 به دست آمده است.

آزمون تحریف‌های شناختی: این مقیاس در سال 1978 توسط بک و وایسمن تهیه شد و مهم‌ترین آزمون سبک شناختی در مطالعات انجام شده در آمریکا در زمینه شناخت درمانی به شمار می‌رود. این مقیاس شامل 40 پرسش است و آزمودنی باید میزان موافقت خود را روی یک مقیاس درجه‌ای بیان کند. در مطالعات مختلف، همسانی درونی این مقیاس 0/90 و پایایی آن 0/93 گزارش شده است کاویانی و همکاران به نقل از ابراهیمی (1390) در ایران، ضریب پایایی مقیاس نگرش‌های ناکارآمد را در فاصله 6 هفته‌ای، 0/95 گزارش کردند، همچنین ضریب آلفای کرونباخ آن را 0/75 به دست آوردند. این مقیاس نسبت به درمان شناختی، حساسیت دارد و می‌تواند چگونگی پاسخ به درمان را نشان دهد. بک¹ و وایسمن²، این مقیاس را جهت ارزیابی طرح‌واره‌های افراد افسرده ساختند. این مقیاس بر مبنای نظریه آسیب‌شناسی روانی بک ارائه شده است. مؤلفه‌های آزمون تحریف‌های شناختی بک و وایسمن که بر اساس نظریه شناختی بک در سال 1978 شناخته شده و پرسشنامه شامل 20 عبارت که هر تفکر نامعقول 2 عبارت را به خود اختصاص داده است اعتبار و روایی این آزمون را بالتر³ و همکاران در سال 2006، 0/87 گزارش

4. Rice
5. Dellwo
6. Rahmani F

1. Beck
2. Wissman
3. Balter

کارشناسی، 41/7 درصد کارشناسی ارشد و 1/3 درصد دکتری هستند. 66/7 درصد علوم انسانی، 13/8 درصد علوم پایه، 11/7 درصد فنی و مهندسی، 6/3 درصد کشاورزی و 1/7 درصد هنر و معماری هستند. 27/9 درصد کارکنان، اداری، 17/1 درصد مالی، 35 درصد آموزشی، 3/3 درصد پژوهشی، 7/1 درصد فرهنگی، 7/5 درصد دانشجویی و 2/1 درصد عمرانی هستند. در ادامه به آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه پرداخته شده است.

آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه 20 استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌ها نشان داد که 64/2 درصد مرد و 35/8 درصد زن هستند؛ 9/2 درصد 20-30 سال؛ 55/8 درصد 31-40 سال؛ 32/1 درصد 41-50 سال و 2/9 درصد 51-60 سال سن دارند؛ 9/2 مجرد و 90 درصد متأهل هستند. 8 درصد زیر دیپلم، 4/5 درصد دیپلم، 7/1 درصد فوق‌دیپلم، 43/8 درصد

جدول 1. آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	x	sd
باور	335/90	28/78
تحریف	50/79	10/88
همجوشی	46/47	9/61

نیز افزایش می‌یابد. همه این همبستگی‌ها در سطح 0/99 اطمینان معنادار هستند. و چون میزان همبستگی‌ها متوسط است، بنابراین متغیرها با یکدیگر هم خطی ندارند. نرمال بودن متغیرها بر اساس آزمون کالموگروف اسمیرونوف تأیید گردید.

ضریب تبیین یا مجذور همبستگی چند متغیری یک شاخص برای نسبت یا درصد پراکندگی در متغیر ملاک (تحریف‌های شناختی) است که از طریق وزن‌های رگرسیون قابل تبیین است یعنی شاخصی است که درصد پراکندگی در متغیر ملاک **Y** یا تحریف‌های شناختی قابل تبیین را از روی متغیرهای پیش‌بین **X** یا باورهای غیرعقلانی و هم‌جوشی شناختی نشان می‌دهد.

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، میانگین باورهای غیرمنطقی 335/90؛ تحریف شناختی 50/79 و همجوشی 46/47 است. انحراف استاندارد باورهای غیرمنطقی 28/78؛ تحریف شناختی 10/88 و همجوشی 9/61 است. همچنین، یافته‌ها نشان داد که بین باورهای غیرعقلانی و تحریف‌های شناختی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/229$). بین باورهای غیرعقلانی و هم‌جوشی شناختی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/277$). بین هم‌جوشی شناختی و تحریف‌های شناختی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/132$). همبستگی مثبت به این معنی است که با افزایش یک متغیر، متغیر دیگر

همان‌طور که در جدول شماره 2: ملاحظه می‌شود مقدار F محاسبه شده برابر با 512/61 است که بیانگر معنی‌داری آماری بوده که نشان از پیش‌بینی معقول تحریف‌های شناختی از روی باورهای غیرعقلانی و همجوشی شناختی است. به منظور شناخت هرچه بهتر روابط باورهای غیرعقلانی، تحریف‌های شناختی و همجوشی شناختی، آزمون رگرسیون چندگانه انجام شد.

جدول 2. آماره‌های آزمون رگرسیون چندگانه

مدل	ss	df	ms	F	p	R	R ²
رگرسیون	28037/60	2	14018/80	512/61	0/00	0/63	0/396
باقیمانده	6481/33	237	27/34				
کل	34518/93	239					

بر اساس یافته‌های آزمون رگرسیون، الگوی رگرسیون معنادار است و متغیرهای باورهای غیرعقلانی و همجوشی شناختی می‌توانند به‌طور معناداری تحریف‌های شناختی را پیش‌بینی کنند ($F=0/01, P<512/61$ و 239).

جدول 3. آماره‌های ضرایب رگرسیون چندگانه

مدل	b	se	β	t	p
مقدار ثابت	1/273	0/138	—	9/217	0/001
باورهای غیرعقلانی	0/136	0/017	0/293	7/88	0/001
همجوشی شناختی	0/473	0/026	0/683	18/38	0/001

نتیجه‌گیری و بحث

یافته‌ها نشان می‌دهند که متغیرهای باورهای غیرعقلانی و همجوشی شناختی می‌توانند به‌طور معنادار و مثبت تحریف‌های شناختی را پیش‌بینی کنند. محققان نتیجه گرفتند که افکار غیرمنطقی می‌توانند، اعتقادات افراد را در شرایط استرس‌زا تحت تأثیر قرار دهند و زمینه فرسودگی را در آنها به وجود آورد (مانسر، کوپر و ترفوسیس¹، 2012). هاوتون، کرک، سالکووس کیس، کلارک (1989) بیان می‌کنند تجربه در افراد، به تشکیل

نتایج تحلیل رگرسیون با مشاهده بر فرض‌های استاندارد شده نشان می‌دهد یک واحد تغییر در باورهای غیرعقلانی و همجوشی شناختی به‌طور همزمان موجب 0/293 و 0/683 تغییر در تحریف شناختی کارکنان می‌شود. بر این اساس معادله‌ی پیش‌بینی تحریف‌های شناختی کارکنان بدین گونه است $y=a+b_1x_1+b_2x_2$ یعنی نمره پیش‌بینی شده تحریف شناختی a مقدار ثابت که برابر است با b_1 1/273 ضریب باور غیر عقلانی که برابر است با 0/136 b_2 ضریب همجوشی شناختی که برابر است با

0/473

1. Manser, R., Cooper, M., & Trefusis, J

فرض‌ها و یا طرح‌واره‌هایی¹ درباره خویشتن و جهان می‌انجامد و این فرض‌ها در سازمان‌دهی ادراک و در کنترل و ارزیابی رفتار، مورد استفاده قرار می‌گیرند. برخی از این فرض‌ها انعطاف‌ناپذیر، افراطی و مقاوم در برابر تغییرند و در نتیجه «ناکارآمد»² یا نابارور هستند. وقتی فرض‌های ناکارآمد فعال شدند، افکار خود آیند منفی را برمی‌انگیزند. این افکار ممکن است تفسیرهایی از تجارب جاری باشند یا پیش‌بینی‌هایی درباره رویدادهای آینده و یا یادآوری چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده‌اند و این افکار به نوبه خود، باعث بروز نشانه‌های رفتاری، انگیزشی، شناختی و جسمی افسردگی در افراد می‌شوند. افراد هنگام انجام دادن کارها، درباره پیامدهای قابل کنترل یا غیرقابل کنترل، پیش‌بینی ذهنی می‌کنند. در مورد پیامدهای قابل کنترل، بین رفتار (کاری که فرد انجام می‌دهد) و پیامدها (اتفاقی که برای آن فرد پیش می‌آید) رابطه یک به یک وجود دارد. در مورد پیامدهای غیرقابل کنترل، بین رفتار و پیامدها رابطه تصادفی وجود دارد (مثل، من نمی‌دانم رفتارم بر آنچه برایم اتفاق می‌افتد، چه تأثیری دارد). وقتی افراد انتظار دارند که پیامدهای خوشایند (مثل دوست شدن، گرفتن کار) یا پیامدهای ناخوشایند (مانند، پیشگیری از بیماری، اخراج شدن از کار) از رفتار آنها مستقل باشند، در مورد دست یافتن به این پیامدها یا جلوگیری کردن از آنها، دچار «درماندگی آموخته شده» می‌شوند. درماندگی آموخته شده نوعی حالت روان‌شناختی است که وقتی فردی انتظار دارد

پیامدهای زندگی غیرقابل کنترل باشند، ایجاد می‌شوند (مایونو، پوکولاین و کینونن³، 2013). همان‌گونه که بک (1979) عنوان نموده در ایجاد اختلال روانی، عوامل متعددی از جمله تجربیات، رویدادهای زندگی، عوامل اقتصادی - اجتماعی، فیزیولوژی، عوامل جسمی و ژنتیکی و همچنین عوامل شناختی (از جمله سطوح مختلف شناختی؛ باورهای بنیادین، فرض‌ها و افکار خود آیند) دخالت دارند. طرح‌واره‌های فرد نیز که به‌عنوان یک ساختار شناختی کلی که در آن تجربه‌ها، خاطرات، افکار، نگرش‌ها و باورها با مجموعه‌ی تعمیم‌یافته‌ای از معنا دهی در ارتباط هستند. در افراد، متفاوت هستند و شاید به همین دلیل که در طرح‌واره‌ها، تجربیات، باورها، افکار و ویژگی‌های جسمانی و ژنتیکی، موقعیت اجتماعی افراد، تفاوت وجود دارد، نتایج پژوهش‌ها، نیز با هم تفاوت و تناقض دارد. شناخت درست و مطابق با واقعیت عامل مهمی برای یافتن حقیقت و آگاه شدن از زوایای مثبت یک زندگی است. ناآگاهی و آگاهی نادرست و ناصواب، انسان را در تحلیل آنچه پیرامونش اتفاق می‌افتد دچار لغزش و اشتباه می‌کند. این امر در سازگاری و ناسازگاری افراد در جامعه تأثیر فراوانی دارد و می‌تواند همه زندگی را تحت‌الشعاع قرار دهد. محققان متوجه شدند که برخی انسان‌ها وقتی در موقعیت پیشرفت قرار می‌گیرند عملکرد خود مخربی دارند چراکه موفقیت خود را به شانس و یا راحت بودن تکلیف نسبت می‌دهند و وقتی شکست می‌خورند آن را به ناتوانی خود نسبت

1. Schemata
2. Dysfunctional

3. Mauno, S., Ruokolainen, M., & Kinnunen, U

بدون تلاش آگاهانه به ذهن خطور می‌کنند. حتی ممکن است فرد در آن لحظه نسبت به این افکار آگاه نباشد. سرعت خطور این افکار به ذهن مانع بررسی انتقادی بلافاصله این افکار می‌شود و به این ترتیب ممکن است این افکار را منطقی‌تر از آنچه که هستند، ادراک کند.

در تبیین نتایج فوق، می‌توان گفت طبق نظریه بک (1979)، افراد دارای اختلال هیجانی به افکار غلط و غیرعقلانی می‌پردازند و این علت اصلی مشکلات آنهاست. آنها در افکارشان دچار تحریف‌هایی چون تعمیم افراطی، نتیجه‌گیری شتاب‌زده و شخصی‌سازی امور هستند و در این افکار منفی ردپای اسنادهای درونی پایدار و غیرقابل کنترل را می‌توان دید. این نتایج با پژوهش‌های به عمل آمده توسط محققان که مشخص نمودند افکار غیرمنطقی و تحریف‌های شناختی عوامل مهمی در ایجاد و تداوم رفتارهای پاتولوژیک است همسو است (تیلر⁹ و همکاران، 2014). در واقع، ریشه رفتارهای ناسازگارانه را باورهای غیرعقلانی می‌داند و این باورها بر روان فرد سلطه دارند و عامل تعیین کننده نحوه تعبیر و تفسیر و معنی دادن به رویدادهاست. به نظر افرادی که دچار تحریف‌های شناختی نظیر تکرار دو قطبی می‌شوند، هیچ‌چیز را نمی‌توان به‌طور نسبی ارزیابی کرد. همه چیز باید عالی باشد، در غیر این صورت بد است و حد میانه‌ای وجود ندارد. همه چیز سفید است یا سیاه و رنگی به نام خاکستری وجود ندارد. یا من آدم موفق و لایقی هستم و در تمام امور صد در صد موفق، یا فرد

می‌دهند نقطه مقابل آنها افرادی هستند که موفقیت خود را به تلاش و توانایی خود نسبت می‌دهند و شکست‌های خویش را به عدم تلاش و یا سخت بودن کار مورد نظر تلقی می‌نمایند (ایدلمن¹، تالبوت²، لیورز³، بیلانگرز⁴، مورین⁵، هاروی⁶، 2016). نظریه درماندگی آموخته شده سه عنصر را نشان می‌دهد: وابستگی⁷، شناخت و رفتار (اولیویرا و هانزیکر⁸، 2014). زمانی که تجربه به افراد می‌آموزد که انتظار داشته باشند رویدادهای زندگی آنها از کنترل‌شان خارج باشند، این سه عنصر با هم پویای انگیزشی را آشکار می‌سازند. به رابطه عینی رفتار فرد با پیامدهای محیط اشاره دارد. محیط می‌تواند خانه، کلاس، محل کار، میدان ورزش، بیمارستان، رابطه میان فردی، آزمایشگاه روانشناسی و غیره باشد. وابستگی در یک پیوستار قرار دارد که پیامدهایی که به طور تصادفی و ناوابسته روی می‌دهند (پیامدهای غیرقابل کنترل) تا پیامدهایی که کاملاً همزمان با رفتار ارادی فرد روی می‌دهند (یعنی، پیامدهای قابل کنترل) گسترش دارند.

بک (1979) عنوان می‌کند که شناخت‌های منفی از یک ثبات خاصی برخوردار هستند و این ویژگی باعث می‌شود که فرد از این موضوع منفی به‌طور مداوم پیروی کند. این افکار منفی هستند، زیرا به هیجان‌ها و واکنش‌های منفی در فرد منجر می‌شوند و خود آیند هستند، زیرا بسیار سریع و

1. Eidelman, P.
2. Talbot
3. Ivers
4. Bélanger
5. Morin
6. Harvey
7. contingency
8. Oliveira. E.C., Hunziker, M.H.

9. Taylor, J.J.

خود تعمیم می‌دهد. مثلاً اگر در یک آزمون نمره ضعیفی بگیرد به خود می‌گوید، این نشان می‌دهد که من همیشه در زندگی شکست خواهم خورد و در هیچ زمینه‌ای موفق نخواهم شد. به اعتقاد بک و های (2015)، افراد فرآیندهای تفکر اختصاصی و متفاوتی را تجربه می‌کنند. برای مثال تفکر افراد افسرده با تفکر افراد مضطرب متفاوت است به علاوه، ممکن است افکار اضطراب‌آور یک فرد با فرد دیگر تفاوت داشته باشد. در واقع می‌توان گفت که بین انسان‌ها تفاوت‌های فردی وجود دارد و افراد از وقایع، تعبیر و تفسیرهای متفاوتی دارند. به همین دلیل تعداد و نوع سازه‌های ذهنی و شناختی آنان با یکدیگر فرق می‌کند.

این پژوهش‌ها با پژوهش‌های به عمل آمده توسط آدیس و برنارد (2002) که مشخص نمودند افکار غیرمنطقی و تحریف‌های شناختی عوامل مهمی در ایجاد و تداوم رفتارهای پاتولوژیک است همسو است. همچنین محققان معتقدند که باورهای منطقی تحصیلی، اثر مستقیم بر اهمال‌کاری تحصیلی و زمان اختصاص یافته برای امتحان دارد. همچنین باورهای منطقی تحصیلی تأثیر مثبت بر پیشرفت تحصیلی دارد (اولیورا و هانزیکر، 2014). در تبیین این یافته‌ها محققان ریشه رفتارهای ناسازگارانه را باورهای غیرعقلانی می‌دانند، به‌گونه‌ای که این باورها بر روان فرد سلطه دارند و عامل تعیین کننده نحوه تعبیر و تفسیر و معنی دادن به رویدادهاست (ماسودار و همکاران، 2004).

بر طبق نظریه‌ی محققان و نتایج به دست آمده از این پژوهش در تبیین می‌توان گفت، افراد

شکست خورده و نالایق هستیم. در تبیین نتیجه به‌دست آمده می‌توان گفت که طبق نظریه بک تجربه در افراد، به تشکیل فرض‌ها و یا طرح‌واره‌هایی درباره خویشتن و جهان می‌انجامد و این فرض‌ها یا طرح‌واره‌ها، خود، در سازمان‌بندی ادراک و در کنترل و ارزیابی رفتار، مورد استفاده قرار می‌گیرند (ایدلمن و همکاران، 2016).

بنابراین با توجه به متفاوت بودن تجربه در افراد، فرض‌ها و طرح‌واره‌های آن‌ها نیز متفاوت خواهد بود. فرض بر این است که طرح‌واره یک ساختار شناختی کلی است که در آن، تجربه‌ها، خاطرات، افکار، نگرش‌ها و باورها با مجموعه تعمیم‌یافته‌ای از معنا دهی در ارتباط هستند. به باور بک و های¹ (2014)، سبب‌شناسی مشکلات پیچیده روانی احتمالاً چند علیتی است و عوامل شناختی یکی از این عوامل است. او همچنین در درمان شناختی بر اهمیت اختصاصی بودن شناخت‌ها تأکید می‌کند. محققان معتقدند که فرضیه شناخت‌های اختصاصی در نظریه و کار بالینی درمان شناختی نقش مهمی ایفا می‌کند و به درمانگران در پیدا کردن موضوعات مورد هدف درمان کمک می‌کند (استیرمن²، پونتوسکی³، کرید⁴، ژزو⁵، ایوانز⁶، کریتز کریستف⁷، 2015). در در تحریف شناختی تعمیم مبالغه‌آمیز، فرد کوچک‌ترین مطلب ناخوشایندی را به کل زندگی

1. Beck, A.T., Haigh, E.A.
2. Stirman, S.W.
3. Pontoski
4. Creed
5. Xhezo
6. Evans
7. Crits-christoph

دارای اختلال هیجانی به افکار غلط و غیرعقلانی می‌پردازند و این علت اصلی مشکلات آنهاست. آنها در افکارشان دچار تحریف‌هایی چون تعمیم افراطی، نتیجه‌گیری شتاب‌زده و شخصی‌سازی امور هستند و در این افکار منفی ردپای اسنادهای درونی پایدار و غیرقابل کنترل را می‌توان دید. علاوه بر افکار خود آیند و طرح‌واره‌ها، تحریف‌های شناختی یا خطاهای پردازش اطلاعات نیز در تبدیل شناختارها به منبع نگرانی و تضاد در زندگی افراد نقش دارند. این تحریف‌ها باعث بروز نقص بیشتر در انطباق و سازگاری فرد با موقعیت‌های پرفشار و استرس‌زا می‌گردد و این عدم سازگاری با موقعیت‌ها در محیط‌های کاری نیز وجود داشته و موجبات عدم کارآیی شغلی خواهد شد (استیرمن، 2015).

پدیده همجواری شناختی زمانی اتفاق می‌افتد که شخص در بافت فکری خود گرفتار شود (ماسودا و همکاران، 2004). به عبارت دیگر منظور از همجواری شناختی این است که فرد طوری تحت تأثیر افکارش قرار گیرد که گویی کاملاً واقعی هستند و موجب می‌شوند رفتار و تجربه بر دیگر منابع تنظیم رفتاری حاکم شوند و فرد نسبت به نتایج مستقیم، حساسیت کمتری پیدا می‌کند (گیلاندرز و همکارانش، 2014). در چنین شرایطی فرد دچار استیصال در مدیریت رویدادها می‌شود و همین مسئله بر استرس او می‌افزاید. همجواری شناختی سبب می‌شود فرد نتواند از راهبردهای مقابله‌ای مناسب بهره‌برد و در نتیجه تمامی رویدادهایی که می‌توانست برایش جنبه عادی داشته باشند، تبدیل به یک رویداد

تنش‌زا می‌شوند. در واقع آگاهی لحظه به لحظه از تجارب، احساس زنده‌تر و مؤثرتری از زندگی فراهم می‌کند و همچنان که تجارب فعال‌تر و روشن‌تر می‌شوند، آگاهی ناهشیار می‌شود و ادراک‌هایی صحیح‌تر و عمل مؤثر در جهان فراهم شده که منجر به حس کنترل بیشتر در فرد می‌شود سبک تفکر منطقی و سازمان‌یافته از طریق ایجاد تغییر در نگرش، باورها، افزایش اعتماد به نفس منجر به کاهش استرس می‌شود. در حقیقت، درست اندیشی، از طریق بهبود سبک‌های مقابله‌ای، توانایی فرد را در سازگاری با موقعیت‌های استرس‌زا افزایش داده و در نتیجه یادگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و کارآمد باورهای غیرعقلانی افراد را افزایش می‌دهد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم همکاری کامل برخی از افراد نمونه در تکمیل پرسش‌نامه‌ها و همچنین به دلیل گسترده بودن زمینه پژوهش به نقش متغیرهای پیش‌بین دیگر و عوامل مختلف که متغیر ملاک (تحریف‌های شناختی) را پیش‌بینی می‌کنند پرداخته نشده است.

لذا پیشنهاد می‌شود با توجه به همبستگی عوامل مختلف با تحریف‌های شناختی، با انجام پژوهش‌های مشابه و مطالعه متغیرهای پیش‌بین دیگری که با تحریف‌های شناختی همبستگی دارند به‌طور گسترده‌تری مورد مطالعه و پژوهش قرار گیرند.

مضافاً پیشنهاد می‌شود با گذراندن دوره‌های آموزشی شناختی، در قالب آموزش‌های ضمن خدمت و توانمندسازی کارکنان در کاهش باورهای غیرعقلانی، همجواری شناختی و

برداشت.

تحریف‌های شناختی می‌توان گامی در راستای بهزیستی و سلامت فردی و سازمانی کارکنان

منابع

زارع، ح (1393) «هنجار یابی مقیاس هم‌جوشی شناختی گیلاندرز (2010)». فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، 4(17).

- ازخوش م. و عسگری، ع (1386). «اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی: استانداردسازی پرسشنامه باورهای ارتباطی». 4(14)، 137-153.

- Barrera, T.L.; Szafranski, D.D.; Ratcliff, C. G.; Garnaat, S. L. & Norton, P. J.(2015). "An Experimental Comparison of Techniques: Cognitive Defusion, Cognitive Restructuring, and in-vivo Exposure for Social Anxiety". *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-6. <http://doi.org/10.1017/S1352465814000630>

Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts". *Behavior Modification*. <http://doi.org/10.1177/0145445515621488>.

- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.

- Masuda, A.; Hayes, S. C.; Sackett, C. F. & Twohig, M. P. (2004). "Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: examining the impact of a ninety year old technique". *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477-485. <http://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>

- Beck, A. T. & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24. <http://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>

- Masuda, A.; Hayes, S. C.; Twohig, M. P.; Drossel, C.; Lillis, J. & Washio, Y. (2009). "A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-relevant thoughts". *Behavior Modification*, 33(2), 250-262. <http://doi.org/10.1177/0145445508326259>

- Eidelman, P.; Talbot, L.; Ivers, H.; Bélanger, L.; Morin, C. M. & Harvey, A. G. (2016). "Change in Dysfunctional Beliefs About Sleep in Behavior Therapy, Cognitive Therapy, and Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia". *Behavior Therapy*, 47(1), 102-115. <http://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.002>

- Masuda, A.; Twohig, M. P.; Stormo, A. R.; Feinstein, A. B.; Chou, Y. Y. & Wendell, J. W. (2010). "The effects of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 11-17. <http://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.08.006>

- Gillanders, D.; Bolderston, H.; Bond, F. W.; Dempster, M.; Flaxman, P. E.; Campbell, L.; Kerr, S.; Tansey, L.; Noel, P.; Ferenbach, C.; Masley, S.; Roach, L.; Lloyd, J.; May, L.; Clarke, S. & Remington, B. (2014). "The development and initial validation of The Cognitive Fusion Questionnaire". *Behavior Therapy*, 45(1), 83101

- Mauno, S.; Ruokolainen, M. & Kinnunen, U. (2013). "Does aging make employees more resilient to job stress? Age as a moderator in the job

- Larsson, A.; Hooper, N.; Osborne, L. A.; Bennett, P. & McHugh, L. (2015). "Using

- stressor-well-being relationship in three Finnish occupational samples". *Aging & Mental Health*, 17(4), 411-422. <http://doi.org/10.1080/13607863.2012.747077>
- Moffitt, R.; Brinkworth, G.; Noakes, M. & Mohr, P. (2012a). "A comparison of cognitive restructuring and cognitive defusion as strategies for resisting a craved food". *Psychology & Health*, 27Suppl 2, 74-90. <http://doi.org/10.1080/08870446.2012.694436>
- Moffitt, R.; Brinkworth, G.; Noakes, M. & Mohr, P. (2012b). "A comparison of cognitive restructuring and cognitive defusion as strategies for resisting a craved food". *Psychology & Health*, 27Suppl 2, 74-90. <http://doi.org/10.1080/08870446.2012.694436>
- Ning, L.; Li, F.; Yang, X.; Ge, H. & Liu, J. (2014). "[Investigation research of occupational stress and job burnout for oil field workers in Xinjiang]". *Wei Sheng Yan Jiu = Journal of Hygiene Research*, 43(2), 245-249.
- Oliveira, E. C. & Hunziker, M. H. (2014). "Longitudinal investigation on learned helplessness tested under negative and positive reinforcement involving stimulus control". *Behavioural Processes*, 106, 160-167. <http://doi.org/10.1016/j.beproc.2014.03.009>
- Ragan, A. R.; Lesniak, A.; Bochynska-Czyz, M.; Kosson, A.; Szymanska, H.; Pysniak, K. & Sacharczuk, M. (2013). "Chronic mild stress facilitates melanoma tumor growth in mouse lines selected for high and low stress-induced analgesia". *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 16(5), 571-580. <http://doi.org/10.3109/10253890.2013.807244>
- Sameer-ur-Rehman, null, Kumar, R.; Siddiqui, N.; Shahid, Z.; Syed, S. & Kadir, M. (2012). "Stress, job satisfaction and work hours in medical and surgical residency programmes in private sector teaching hospitals of Karachi, Pakistan". *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 62(10), 1109-1112.
- Stirman, S.W.; Pontoski, K.; Creed, T.; Xhezo, R.; Evans, A. C.; Beck, A. T. & Crits-Christoph, P. (2015). "A Non-randomized Comparison of Strategies for Consultation in a Community-Academic Training Program to Implement an Evidence-Based Psychotherapy". *Administration and Policy in Mental Health*. <http://doi.org/10.1007/s10488-015-0700-7>.
- Taylor, J. J.; Neitzke, D. J.; Khouri, G.; Borckardt, J. J.; Acierno, R.; Tuerk, P. W. & George, M. S. (2014). "A pilot study to investigate the induction and manipulation of learned helplessness in healthy adults". *Psychiatry Research*, 219(3), 631-637. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.045>.
- Wolf, O. T. (2012). "Immediate recall influences the effects of pre-encoding stress on emotional episodic long-term memory consolidation in healthy young men". *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 15(3), 272-280. <http://doi.org/10.3109/10253890.2011.622012>.
- Yang, T.; Shen, Y. M.; Zhu, M.; Liu, Y.; Deng, J.; Chen, Q. & See, L. C. (2015). "Effects of Co-Worker and Supervisor Support on Job Stress and Presenteeism in an Aging Workforce: A Structural Equation Modelling Approach". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(1). <http://doi.org/10.3390/ijerph13010072>.