

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

از جمله مباحث عمده و اساسی که در حوزه روانشناختی تعلیم و تربیت مطرح می شود، توانایی دانش آموزان در توجیه موفقیت ها و شکست ها است. معمولاً به همان اندازه که یادگیری بخشی از تعلیم و تربیت است، ارزشیابی نیز بخشی از آن است. یعنی ارزشیابی از کار دانش آموزان و دانشجویان (به صورت نمره و...) منجر به این می شود که آنها برای موفقیت و شکست های خود عللی را در نظر بگیرند و با توجه به علتی که در نظر می گیرند، نسبت به ارزشیابی واکنش نشان می دهند. برخی از افراد موفقیت را به عوامل درونی و شکست را به عوامل بیرونی نسبت می دهند و برخی دیگر برعکس.

محور و مدار بیشتر علوم، کشف علت و معلول است. به عنوان دانشمندان شهودی نیز وقتی بدانیم که چرا رفتاری رخ داده یا چه چیزی باعث آن بوده، تصور می کنیم، حقیقتاً مواردی از رفتار انسان ها را درک می کنیم. تلاشهای شهودی برای استنباط علل رفتار، از مدت ها پیش موضوع محوری و مرکزی روانشناسی اجتماعی بوده است (هایدر^۱، ۱۹۵۸ و کلی^۲، ۱۹۶۷؛ به نقل از پروین^۳، ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۷۲). اگر به این نتیجه برسیم که در اصل چیزی در خود شخص مسبب آن رفتار است در آن صورت استنباط ما اسناد درونی^۴ یا گرایشی^۵ خوانده می شود «گرایش» در اینجا به باورها، نگرشها، و ویژگی های شخصیتی فرد اطلاق می شود. اما، اگر به این نتیجه برسیم که برخی علل بیرونی عامل آن رفتارند، به آن اسناد بیرونی^۶ یا موقعیتی^۷ گفته می شود.

^۱ Heider

^۲ Kelly

^۳ Pervin

^۴ Internal

^۵ Disposition

^۶ External

^۷ situation

بیان مساله

مفهوم درماندگی آموخته شده ابتدا از تجربیات آزمایشگاهی به دست آمده است. در این آزمایشات حیوانات مکرراً در معرض شوک برقی غیرقابل اجتناب قرار داده شدند و سرانجام تسلیم شده و تلاشی برای فرار از شوک های بعدی نکردند. این حیوانات یاد گرفتند از آنجا که فرار از شوک امکان پذیر نیست باید تسلیم شوند. به چنین حالتی درماندگی آموخته شده^۱ گفته می شود (کاپلان و سادوک^۲، ۲۰۰۲، ترجمه رفیعی و سبحانیان، ۱۳۸۲). یافته های حیوانی باعث شد که این حالت در زمینه انسانی نیز دنبال شود. تحلیل های جدید در مورد درماندگی حتی گرایش قویتر به در نظر گرفتن فرایندهای شناختی را نشان داده اند. این تحلیل ها بر متغیرهای اسنادی^۳ به منزله طریقی برای بحث در مورد چگونگی پیدایش انتظار پیامدهای نامطلوب تاکید می کنند. اعتقاد به اینکه موفق نخواهد شد به الگوهای انگیزشی سطح پائین و کاهش منتهی می شود که نتیجه همان درماندگی آموخته شده است (سلیگمن^۴، ۱۹۷۵). وقتی انسان ها یا حیوان ها حادثه ای را تجربه می کنند که کنترلی بر آن ندارند، انتظار ناتوانی در کنترل موقعیت های مشابه در آنها ایجاد می شود و در آن شرایط مجموعه ای از اثرات درماندگی آموخته شده را ظاهر می سازند. درماندگی آموخته شده به سه چیز مربوط به هم اشاره دارد: محیطی که نتایج آن فراتر از کنترل است، پاسخ تسلیم شدن و ضمیمه شناختی آن، و انتظار اینکه هیچ پاسخی ارادی نمی تواند نتیجه را کنترل کند. ملاحظه شده است که تجربه کردن غیرقابل کنترل به صورت انگیزشی^۵، شناختی^۶ و هیجانی^۷ است. علائم درماندگی آموخته شده شباهت زیادی به علائم افسردگی دارد. یکی از علامت های

¹ Learned help less ness

² Kaplan & Sadock

³ Attribution

⁴ Seligman

⁵ Motivation

⁶ Cognitive

⁷ Emotion

مشترک افسردگی و درماندگی آموخته شده، ساخت شناختی منفی^۱ است. نتایج تحقیقات نشان می دهند که هم افسردگی و هم درماندگی آموخته شده که بوسیله حوادث کنترل ناپذیر ایجاد می گردند، منجر به یک ساخت شناختی منفی می شوند. یعنی اعتقاد به اینکه موفقیت و شکست خارج از کوشش های شخص است (سلیگمن، ۲۰۰۱). آبرامسون، سلیگمن و تیزدال^۲ (۱۹۷۸) فرض کردند به جای اینکه درماندگی به طور خودکار نتیجه یک تجربه غیرقابل کنترل باشد، در واقع وابسته به ادراک فرد از این مطلب است که چرا تجربه غیرقابل کنترل به وقوع می پیوندد. بدین ترتیب، مفاهیم تبیین و اسناد برای پاسخگویی به کاستی های تئوری اصلی درماندگی به کار برده شد.

اسناد علی فرایندی است که از طریق آن به عوامل ایجاد کننده یک حادثه یا پیامد پی می برند. علل درک شده یک حادثه عمدتاً بر اساس سه بعد درونی - بیرونی، پایدار - ناپایدار و کلی - اختصاصی تغییر می کنند. بعد درونی به طور ویژه در تولید عواطف مرتبط با عزت نفس مثل غرور و گناه و عواطف بین فردی مثل خشم نقش دارد. بعد پایداری و کلی نیز از طریق انتظارهای موفقیت و شکست به عوامل انگیزشی از قبیل شدت و مدتی که یک شخص رفتار ویژه ای را انجام می دهد، ارتباط می یابد. اسناد پیامدهای موفق به عوامل پایدار، منجر به افزایش انتظار موفقیت در آینده و موجب تداوم رفتار در مواجهه با موقعیت های مشکل می گردد، درحالی که اسناد پیامدهای ناموفق به عوامل پایدار، به کاهش انتظار موفقیت از یک سو و تمایل به ترک کوشش و تقلای اضافی از طرف دیگر می انجامد (وینر^۳، ۱۹۷۵؛ به نقل از بروین و هریس^۱، ۱۹۸۵).

^۱ negative cognitive structure

^۲ Abramson & Tisdal

^۳ Weiner

ممکن است شخصی این باور را که نمی‌تواند یک موقعیت را بر طرف کند یا از آن اجتناب نماید، به موقعیت‌های دیگر تعمیم دهد. بنابراین، درماندگی آموخته شده نه از یک تجربه ناگوار به خودی خود، بلکه از احساس ناتوانی که کاری از فرد ساخته نیست، ناشی می‌شود (هرگنهان^۲، ۱۹۹۷؛ ترجمه سیف، ۱۳۸۶).

روش‌ها و فنون شناخت درمانی متعدّدند، اما، به رغم تنوع زیاد دیدگاه‌های نظری و روش‌های شناخت درمانی، بازسازی شناختی^۳ مهمترین ویژگی همه آنهاست. بازسازی شناختی به مجموعه روش‌ها و فنونی گفته می‌شود که هدف همه آنها این است که به مددجو کمک کنند، الگوهای فکری غلط خود را تغییر دهد (سیف، ۱۳۸۶). در مجموع با توجه به اینکه براساس تحقیقات اسنادهای شکست درونی، پایدار و کلی می‌توانند به درماندگی آموخته شده و در نتیجه احساس شکست و افت تحصیلی در دانش‌آموزان منجر گردد، و با در نظر گرفتن این موضوع که یکی از روش‌های درمان درماندگی آموخته شده، بازسازی شناختی است، پژوهش حاضر می‌کوشد اثر آموزش بازسازی شناختی بر سبک اسناد و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بررسی نماید. به عبارت دیگر هدف این پژوهش پاسخگویی به این سؤال کلی است:

آیا آموزش بازسازی شناختی بر سبک اسناد و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تاثیر دارد؟

^۱ Brewin & Harris

^۲ Hergenhahn

^۳ Cognitive restructuring

ضرورت انجام پژوهش

از جمله عواملی که می تواند درماندگی آموخته شده را به وجود آورده یا آن را تشدید کند، نقش آموزش و پرورش است. معلمان در مدارس با تحقیرکردن، تنبیه کردن به صورت غیرقابل قبول، مقایسه های نامطلوب و دیگر روش های تربیتی ناسالم، مشکلاتی را در دانش آموزان پدید می آورند که می تواند خود ابرازی، عزت نفس، امیدواری به آینده، شناخت از خود و دیگران و همچنین، چگونگی روابط اجتماعی آنها را مخدوش سازد. بنابراین، یکی از کاربردهای مهم اجتماعی مفهوم درماندگی آموخته شده در مورد دانش آموزانی است که یاد گرفته اند، در مدرسه خواه بکوشند و خواه نکوشند، محکوم به شکست هستند، این دانش آموزان خود را بازنده احساس می کنند و این برداشت شخصی از خود، آنان را از کوشش باز می دارد. مشکل بزرگ آموزش معلمان، وجود دانش آموزانی است که دارای مفهوم خود سطح پائین هستند. این مفهوم خود ضعیف، از شکست های پیاپی آنها در یادگیری ناشی می شود. این دانش آموزان، میان موقعیت ها و اعمال خود رابطه ای نمی بینند و شکست خود را به عدم توانایی نسبت می دهند. آموزش پایداری به چنین کسانی ممکن است موجب برگشت فرایند شناختی درست شده و نتایج عالی در کار درسی و اعتماد به نفس پدید آورد (هرگنهان، ۱۹۹۷؛ ترجمه سیف، ۱۳۸۶).

از همین رو، پژوهش حاضر دارای اهمیت کاربردی بالایی می باشد. چنانچه نقش آموزش بازسازی شناختی در بهبود درماندگی آموخته شده دانش آموزان روشن گردد، می توان به مدرسه، خانواده و معلمان راهبردهایی ارائه کرد تا از به وجود آمدن اسنادهای منفی، مفهوم خود سطح پائین، درماندگی آموخته شده و همچنین، افت تحصیلی جلوگیری شود. از طرف دیگر، فعالیت های کلاسی و درسی دانش آموزان باید به گونه ای تنظیم گردد که اسنادهای مثبت و پیشرفت تحصیلی آنان افزایش یابد. با تمرکز به این فرایند اساسی می توان از بروز درماندگی آموخته شده، افسردگی و افت تحصیلی ناشی از آن پیشگیری نمود

اهداف پژوهش

اهداف کلی پژوهش عبارتند از:

۱- بررسی اثربخشی بازسازی شناختی بر افزایش سبک اسناد (درونی، پایدار، کلی) رویدادهای مثبت.

۲- بررسی اثر بخشی بازسازی شناختی بر کاهش سبک اسناد (درونی، پایدار، کلی) رویدادهای منفی

۳- بررسی اثربخشی بازسازی شناختی بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان .

اهداف جزئی پژوهش عبارتند از:

۱- بررسی اثربخشی آموزش بازسازی شناختی بر افزایش اسناد درونی رویدادهای مثبت .

۲- بررسی اثر بخشی آموزش بازسازی شناختی بر افزایش اسناد پایدار رویدادهای مثبت

۳- بررسی اثربخشی آموزش بازسازی شناختی بر افزایش اسناد کلی رویدادهای مثبت .

۴- بررسی اثر بخشی آموزش بازسازی شناختی بر کاهش اسناد درونی رویدادهای منفی.

۵- بررسی اثر بخشی آموزش بازسازی شناختی بر کاهش اسناد پایدار رویدادهای منفی

۶- بررسی اثربخشی آموزش بازسازی شناختی بر کاهش اسناد کلی رویدادهای منفی

فرضیات پژوهش

فرضیه ۱) آموزش بازسازی شناختی سبک اسناد (درونی، پایدار، کلی) را برای رویدادهای مثبت افزایش می دهد.

فرضیه ۱-۱) آموزش بازسازی شناختی سبک اسناد درونی را برای رویدادهای مثبت افزایش می دهد.

فرضیه ۱-۲) آموزش بازسازی شناختی سبک اسناد پایدار را برای رویدادهای مثبت افزایش می دهد.

فرضیه ۱-۳) آموزش بازسازی شناختی سبک اسناد کلی را برای رویدادهای مثبت افزایش می دهد.

فرضیه ۲) آموزش بازسازی شناختی سبک اسناد (درونی، پایدار، کلی) را برای رویدادهای منفی کاهش می دهد.

فرضیه ۲-۱) آموزش بازسازی شناختی سبک اسناد درونی را برای رویدادهای منفی کاهش می دهد.

فرضیه ۲-۲) آموزش بازسازی شناختی سبک اسناد پایدار را برای رویدادهای منفی کاهش می دهد.

فرضیه ۲-۳) آموزش بازسازی شناختی سبک اسناد کلی را برای رویدادهای منفی کاهش می دهد.

فرضیه ۳) آموزش بازسازی شناختی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر مثبت دارد .

تعاریف نظری و عملیاتی اصطلاحات

تعریف نظری و عملیاتی بازسازی شناختی

«بازسازی شناختی به مجموعه روشها و فنونی گفته می شود که هدف همه آنها کمک به مراجع است در تغییر الگوی فکری نادرست. به عبارت دیگر بازسای شناختی عبارت از تغییر و اصلاح نگرش ها، ارزش ها یا باورهایی است که منجر به محدود شدن رفتار و بیان شخص می شوند» (پورافکاری، ۱۳۷۳).

در این تحقیق به منظور بازسازی شناختی بر روی دانش آموزان گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش گروهی بازسازی شناختی به روش بک مورد استفاده قرار گرفت.

تعریف نظری و عملیاتی اسناد درونی رویدادهای مثبت

زمانی که افراد رویدادهای مثبت خود را به عوامل درونی مثل استعداد نسبت می دهند، دارای اسناد درونی اند.

در این تحقیق منظور از اسناد درونی رویدادهای مثبت، نمراتی است که دانش آموزان در زیر مقیاس درونی پرسشنامه سبک اسناد کسب کرده اند. نمره بالا در این زیر مقیاس نمایانگر پائین بودن میزان درماندگی آموخته شده و نمره پایین نمایانگر زیاد بودن میزان درماندگی آموخته شده است.

تعریف نظری و عملیاتی اسناد پایدار رویدادهای مثبت

موقعی که افراد رویدادهای مثبت خود را به عوامل مداوم و همیشگی نسبت می دهند از اسناد پایدار برخوردارند.

منظور از اسناد پایدار رویدادهای مثبت نمراتی است که دانش آموزان در زیر مقیاس پایداری پرسشنامه سبک اسناد کسب کرده اند. نمره بالا در این زیر مقیاس برای رویدادهای مثبت نشان از درماندگی آموخته شده کم و نمره پائین، بیانگر زیاد بودن میزان درماندگی آموخته شده است.

تعریف نظری و عملیاتی اسناد کلی رویدادهای مثبت

وقتی که افراد علل موفقیت ها و وقایع مثبت خود را در دیگر امور زندگی به کار می گیرند، دارای اسناد کلی اند.

در این تحقیق منظور از اسناد کلی رویدادهای مثبت نمراتی است که دانش آموزان در زیر مقیاس کلی (فراگیر) پرسشنامه سبک اسناد کسب کرده اند. نمره بالا در این زیر مقیاس برای رویدادهای مثبت بیانگر درماندگی آموخته شده کم است و نمره پائین درماندگی آموخته شده بالا را نشان می دهد.

تعریف نظری و عملیاتی اسناد بیرونی رویدادهای منفی

زمانی که افراد رویدادهای منفی خود را به شرایط بیرونی نسبت می دهند، دارای اسناد بیرونی اند. منظور از اسناد بیرونی رویدادهای منفی در این تحقیق، نمراتی است که دانش آموزان در زیر مقیاس بیرونی پرسشنامه سبک اسناد کسب کرده اند. نمره بالا در این زیر مقیاس برای رویدادهای منفی بیانگر درماندگی آموخته شده کم و نمره پائین بیانگر زیاد بودن درماندگی آموخته شده است.

تعریف نظری و عملیاتی اسناد ناپایدار رویدادهای منفی

زمانی که افراد رویدادهای منفی خود را به عوامل زودگذر نسبت می دهند، دارای اسناد ناپایدارند. در این تحقیق منظور از اسناد ناپایدار رویدادهای منفی، نمراتی است که دانش آموزان در زیر مقیاس ناپایدار پرسشنامه سبک اسناد کسب کرده اند. نمره بالا در این زیر مقیاس برای رویدادهای

منفی نمایانگر درماندگی آموخته شده کم و نمره پائین نمایانگر زیاد بودن میزان درماندگی آموخته شده است .

تعریف نظری و عملیاتی اسناد اختصاصی رویدادهای منفی

موقعی که افراد رویدادهای منفی خود را به یک زمینه خاص محدود می کنند. دارای اسناد اختصاصی اند.

در این پژوهش منظور از اسناد اختصاصی رویدادهای منفی ، نمراتی است که دانش آموزان در زیر مقیاس اختصاصی پرسشنامه سبک اسناد کسب کرده اند. نمره بالا در این زیر مقیاس برای رویدادهای منفی نشانگر میزان درماندگی آموخته شده کم و نمره پائین نشانگر درماندگی آموخته شده زیاد است .

تعریف نظری و عملیاتی عملکرد تحصیلی

مفهوم عملکرد تحصیلی¹ بیانگر میزان موفقیت دانش آموزان در دروس مدرسه می باشد. به منظور سنجش عملکرد تحصیلی دانش آموزان در این پژوهش از معدل تحصیلی سال قبل آنها استفاده شده است.

¹ - academic performance

فصل دوم

پیشینه پژوهش

مقدمه

در این فصل ابتدا کلیاتی در مورد شناخت درمانی و سبک های اسناد ارائه می گردد. در قسمت بعد، چگونگی عملکرد رویکرد شناختی بک تشریح می شود. در نهایت تحقیقات انجام شده در زمینه موضوع پژوهش ارائه خواهد شد .

شناخت درمانی^۱

"شناخت درمانی، رویکردی است فعال، جهت بخش، محدود از لحاظ زمانی و سازمان یافته. این رویکرد بر اساس این منطق نظری زیربنایی استوار است که عاطفه و رفتار فرد، عمدتاً برحسب ساخت یابی جهانی از نظر او تعیین می شود" (بک^۲ و همکاران ، ۱۹۷۹ ، به نقل از هاوتون^۳ و همکاران ، ۱۹۸۹؛ ترجمه قاسم زاده ، ۱۳۸۷) .

این نوع درمان ، درمانی است که :

- مبتنی بر مدل شناختی منسجم درباره اختلال هیجانی مذکور و نه مجموعه ناهماهنگی از فنونی که فاقد هر نوع اساس وحدت بخشی منطقی ، باشد .

- مبتنی بر همکاری درمانی استوار بین بیمار و درمانگر که در آن بیمار به صراحت به عنوان فردی که نقش برابر در رویکرد تیمی به حل مسأله دارد، تلقی می شود .

- کوتاه و محدود از لحاظ زمانی که در آن سعی می شود به بیمار کمک شود تا در خود، مهارت های خودیاری مستقلی پدید آورد .

- سازمان یافته و جهت بخش

- مسأله مدار و معطوف به عوامل تداوم بخش مشکلات و منشأ آن می باشد .

¹ cognitive therapy

² Beck

³ Hwton

ویژگی عمده شناخت درمانی این است که تمام تلاش‌ها متوجه حل مسأله (مشکل) می‌باشد. در شناخت درمانی تلاش بر این است که مجموعه مشکلات پیچیده روان‌شناختی و موقعیتی که ممکن است در ناراحتی بیمار دخالت داشته باشند، مورد توجه قرار گیرند.

اصطلاح شناخت درمانی بدین دلیل به کار می‌رود که تکنیک‌های درمانی به منظور تغییر اشباهات و سوگیرهای شناختی بیمار مورد استفاده قرار می‌گیرند. از جمله اینکه سعی می‌شود نحوه ارزیابی فرد از موقعیت و فشارهای روانی، دیدگاهش نسبت به خود، جهان و آینده و همچنین، اعتقادات و نگرشهایی که باعث افزایش آسیب‌پذیری وی در برابر اختلالات هیجانی می‌شوند، تغییر یابند.

شناخت درمانی شامل موارد زیر است.

۱) یک نظریه درباره شخصیت و آسیب‌شناسی روانی که یافته‌های محکم تجربی از فرض‌های اساسی آن حمایت می‌کند.

۲) یک مدل روان‌درمانی، مجموعه از اصول و استراتژیها که با نظریه آسیب‌شناسی روانی آمیخته می‌باشد.

۳) یافته‌های محکم تجربی، مبتنی بر نتایج مطالعات بالینی که از اثر بخشی این رویکرد حمایت می‌کند (بک، ترجمه دوراهکی و عابدی، ۱۳۸۰).

شناخت درمانی در اوایل دهه ۱۹۶۰ در دانشگاه پنسیلوانیا^۱ و توسط آبرون تی بک^۲ به عنوان یک نوع روان‌درمانی برای افسردگی بوجود آمد که ساخت یافته و کوتاه مدت بود، به زمان حال

^۱ Pennsylvania

^۲ Aaron.T. Beck

گرایش دارد و در جهت حل مشکلات کنونی و اصلاح رفتار و تفکر ناکار آمد^۱ جهت گیری شده است .

قبل از اینکه این رویکرد به طور متدولوژیکی برای درمان به کار رود ، در نظریه های فلسفی رواقیون خصوصاً اپیکتتوس^۲ و امپراتور مارکوس اورلیوس^۳ به آن پرداخته شده است . اپیکتتوس می گوید « انسان بوسیله حوادث بیرونی دچار اختلال نمی شود بلکه نگرشی که نسبت به آنها دارد سبب اختلال در او می شود » . (بلک برن^۴ و دویسون^۵ ، ۱۹۸۹؛ ترجمه توزند جانی ، ۱۳۷۴ ، ص ، ۳۸). در بین فیلسوفان متأخر نیز، کانت^۶ به مسائل شناختی پرداخته است. او بین اشیاء فی نفسه، که غیر قابل شناخت هستند و تجربه های ذهنی که از صافی ساخت های معرفت قبلی می گذرند، تفکیک قائل می شود .

آلفرد آدلر^۷ به عنوان یکی از اولین درمانگران شناختی محسوب می شود . او امیال انگیزشی را به عنوان علت رفتار انسان ناکافی می داند. او می گوید تعیین کننده رفتار معنایی است که به رویدادها نسبت داده می شود. در واقع می توان گفت آدلر اولین کسی است که زمینه را برای الیس^۸ ، کلی^۹ ، راتر^{۱۰} ، برن^{۱۱} و بک فراهم کرده است (بلک برن و دویسون ، ۱۹۸۹ ، ترجمه توزند جانی ، ۱۳۷۴) .

¹ Dysfunction

² Epictetus

³ Marcus Aurelisu

⁴ Black burn

⁵ Davison

⁶ Kant

⁷ Adler

⁸ Ellis

⁹ Kelly

¹⁰ Rotter

¹¹ Bern

با این حال از بین نظریه پردازان شناختی ایس و بک بودند که به طور مستقل برای افسردگی از این روش استفاده کردند. ایس درمان منطقی - هیجانی را با این باور به کار بست که اصول اعتقادی و تصورات غلط بیماران درباره جهان اطراف و خودشان علت مشکلات آنها می باشد. بک کار خود را به عنوان یک روانکاو شروع کرد و شواهد بالینی زیادی به دست آورد که با اصول روانکاو در تناقض بود. وی با تجربه و تحلیل رویاهای بیماران افسرده و غیر افسرده و مصاحبه های بالینی به شواهدی دست یافت که هسته اصلی و اساسی نظریه شناختی او درباره افسردگی را تشکیل می دهند (بلک برن و دويسون ، ۱۹۸۹ ، ترجمه تونزدجانی ، ۱۳۷۴).

در دیدگاه بک علت اصلی ایجاد افسردگی طرز فکر افراد است. فرد افسرده به این دلیل دچار افسردگی می شود که استدلال و منطقی در مورد مسائل، اشتباه و نارسا است. او با مطالعه بیماران خود مشاهده کرد که آنها غالباً اتفاقات ناگواری را که برایشان پیش می آید، به نوعی فاجعه، مصیبت و بدبختی تفسیر می کنند و اغلب خود را مورد سرزنش قرار می دهند. بنابراین، اگر فرد معمولی از خراب شدن اتومبیل خود ناراحت و عصبانی می شود، شخص افسرده آن را مصیبتی تعبیر می کند که در برابرش بیچاره و ناتوان است. در این دیدگاه طرز استدلال و تفکر افراد، تعیین کننده حالات عاطفی آنها است. فرد افسرده محکوم طرز فکر غیر منطقی و قضاوت ناصحیح درباره خود است (شاملو ، ۱۳۷۵).

بازسازی شناختی و پژوهش های انجام شده

بر اساس مطالعه پژوهش های طولی و آزمایشگاهی انجام شده بر روی پیشرفت تحصیلی دانشجویان در دو دهه اخیر در دانشگاه مانیتوبا^۱ معلوم شد، افراد هنگام گذر از دبیرستان به دانشگاه، از کارشناسی به تحصیلات تکمیلی و در نهایت احراز عضویت هیات علمی، تحت تاثیر

^۱ - University of Manitoba

تجربه های کنترلی ضعیف ناشی از تأکید زیاد بر قبولی یا ردی، رقابت های شدید تحصیلی، افزایش فشار برای عالی بودن و نظایر آن احساس تسلط و کنترل شخصی خود را از دست می دهند. این احساس که علت وقایع در خارج از کنترل فرد قرار دارد به کاهش خود انگیختگی و احساس شکست خوردگی و در نهایت کاهش تلاش و شکست تحصیلی منجر می گردد (رایموند^۱، ۲۰۰۳).

ساتر، هین و وستنبرگ^۲ (۲۰۰۹) در پژوهشی بر روی نوجوانان مضطرب دریافتند، گرچه درمان رفتاری - شناختی یکی از رایج ترین اقدامات برای درمان اضطراب نوجوانی است و شواهد پژوهشی قابل توجهی از کاربرد آن حمایت می کنند، با این وجود، در بسیاری از درمان جویان نوجوان علائم اضطراب بعد از درمان گزارش می شود. در نظر گرفتن ظرفیت های شناختی نوجوانان مضطرب، از جمله سبک های اسنادی آنان و طرح ریزی درمان شناختی - رفتاری مناسب بر اساس بازسازی شناختی می تواند اثربخشی درمان را افزایش دهد.

در مطالعه ای بر روی نوجوانان با مشکلات ذهنی معلوم شد اسنادهای شکست درونی، پایدار و کلی با افسردگی و درماندگی آموخته شده رابطه دارند و با تغییر آنها می توان افسردگی و درماندگی آموخته شده را کاهش داد (ایوانز^۳ و همکاران، ۲۰۰۵).

ماریان و فیلیمون^۴ (۲۰۱۰) اثربخشی دارو درمانی و درمان شناختی - رفتاری به شیوه بازسازی شناختی را بر اصلاح سبک های اسنادی بیماران افسرده مورد بررسی قرار دادند. سبک های اسنادی به وسیله (ASQ) سنجیده شد. بر اساس نتایج گرچه دارو درمانی و درمان شناختی - رفتاری هر

^۱ - Raymond

^۲ - Sauter, Heyne & Westenberg

^۳ - Evans

^۴ - Marian & Filimon

دو بر کاهش افسردگی موثر بودند، اما اثر بخشی بازسازی شناختی بر کاهش سبکهای اسنادی منفی بیشتر بود.

پردازش خبر^۱

مجموعه ادبیات روان شناختی درباره دیدگاه شناختی را می توان در حول محور یک فرضیه کلی متبلور ساخت، و آن اینکه افراد افسرده دارای مشکلاتی در پردازش خبر هستند. فکرافسوده، در ساخت شناختی عمیقی ریشه دارد، که به صورت خطاهای منطقی سطحی آشکار است. مخرج مشترک این خطاها را تفسیر بدبینانه تجربه های زندگی تشکیل می دهد. این ساخت های عمقی بر اساس رویدادهای مختلفی مانند عزا، فقدانها، شکست ها، طردها و یا جدایها فعال می شود و افکار منفی را به وجود می آورند.

در جریان پردازش خبر، سه نوع متغیر درونی بین محرکها و پاسخ ها قرار می گیرند: روان بنه های شناختی، فرایندهای شناختی و رویدادهای شناختی (هولن و کریس^۲، به نقل از دادستان، ۱۳۷۶).

این سه متغیر مسئول گزینش محرکهای محیطی هستند و در تعامل با عواطف و رفتار قرار می گیرند. بلک برن و کوتروکس^۳ (۱۹۹۰، به نقل از دادستان، ۱۳۷۶) دیاگرامی را برای درک روابط بین روان بنه ها، فرایندها و رویدادهای شناختی ترسیم می کنند. این دیاگرام به صورت زیر است:

درون شد^۴ ← سخت افزار^۵ ← نرم افزار^۶ ← برون شد^۷ ← محرک^۸ ← روان بنه^۱ ←

^۱ information processing

^۲ Hollon and keris

^۳ Cottraux

^۴ input

^۵ Hardware

^۶ Soft ware

^۷ output

^۸ Stimulus

← فرایند ← رویداد شناسی ← رفتار محرک

ارگانیزم به پردازش محرکها یا رویدادهای محیطی (درون شدها) بر حسب روان بنه هایی که در حافظه دراز مدت ذخیره شده اند می پردازد و آنها را به وسیله فرایندهای شناختی (نرم افزار) به رویدادهای شناختی (فکر ، تصویر ذهنی) و رفتار کلامی و حرکتی که نشان دهنده نتیجه نهایی (برون شده ها) هستند ، تبدیل می کند و بالاخره رفتار به روان بنه عامل که تاکید یا تکذیب شده اند ، پسخوراند می دهد.

روان بنه های شناختی^۲

حافظه دراز مدت شامل ساختهای شناختی است که از تجسم مفاهیم ، خبرهای عینی یا خاطرات شخصی تشکیل شده اند. این ساخت ها، واحدهای سازمان یافته ای اند که در لحظه معین هم معلومات فرد درباره خود و جهان خارجی را در بر می گیرند، و هم از روان بنه های تشکیل شده اند که توجه گزینشی و ادراک را هدایت می کنند. بنابراین روان بنه ها تجسم های غیر اختصاصی ، اما سازمان یافته تجربه های پیشین اند. تجربه هایی که یادآوری فعلی را آسان می سازند و در عین حال تغییرات نظامداری در ساخت های ذهنی جدید به وجود می آورند. (نایسر^۳ ، ۱۹۷۶ ، به نقل از دادستان ، ۱۳۷۶).

بنابراین، محتوای روان بنه ها تعیین کننده پاسخهای عاطفی و شناختی است و معنایی که فرد بر اساس این روان بنه ها برای تجربه های شخصی خود قائل می شود، تبیین رویدادها، به خودی خود، به افسردگی منجر می شود ، (رویداد ← روان بنه ← عاطفه)

¹ Schema

² Cognitive schemes

³ Neisser

روان بنه ها ناهشیارند و به صورت خودکار و در خارج از چهار چوب اجبارهای فعالیت ارادی عمل می کنند. بنابراین، روان بنه ها به منزله وسیله ای هستند که تأثیر گذشته را برای آینده تضمین می کنند. چرا که خبر رسیده، تعیین کننده خبری است که بعدها گزینش خواهد شد .

فرآیندهای شناختی

فرایندهای شناختی چگونگی تبدیل ساختهای عمقی شناختی (روان بنه ها) به ساختهای سطحی (رویدادها) را بیان می کند . ساخت های سطحی معرف چیزی هستند که فکر یا تصور می شود، در حالیکه ساخت های عمقی با نظام های معنایی در ارتباطند که در زیر بنای خودگویی ها، فکر ها و تصویر های ذهنی قرار دارند و فقط با متمرکز کردن توجه بر آنها، برای فرد قابل مشاهده می شوند. گذر از ساختهای عمقی به ساختهای سطحی بر اساس فرایندهای شناختی که قابل قیاس با نرم افزارهای رایانه ای هستند، امکان پذیر می شود. به عبارت دیگر ، فرایندهای شناختی ، قواعد تغییر خبر را بیان می کنند . فرایندهای که در این زمینه مطرح می شوند عبارتند از : درون سازی^۱ ، برون سازی^۲ و قواعد عمل .

رویدادهای شناختی

رویدادهای شناختی ، نوعی حاصل پردازش خبر به وسیله روان بنه ها و فرایندهای شناختی است و به صورت تک گویی ها و مکالمه درونی ، خود لفظی سازیها یا تصویر های ذهنی متجلی می شوند و امکان بررسی آنها به گونه ای غیر مستقیم وجود دارد. بک در این زمینه می گوید « روان بنه های شناختی منفی، بازخوردهای منفی در فرد نسبت به خود ، آینده و جهان پدید می آورد » (به نقل از دادستان، ۱۳۷۶ ، ص ، ۲۷۱).

¹ Assimilation

² Accommodation