

## اثربخشی آموزش گروهی براساس نظریه شناختی بر اقدام برای رشد فردی مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) استان فارس

حوریه حیدری ارجلو<sup>۱</sup>

دکتر کاترین فکری<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۹۵/۱۰/۰۶

تاریخ پذیرش: ۹۶/۰۹/۰۶

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بر رشد فردی مددجویان کمیته امداد امام خمینی بود. روش پژوهش، شبه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و گواه است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه متقاضیان وام خوداشتغالی و خودکفایی کمیته امداد شهرستان‌های فیروزآباد و ممسنی که مایل به شرکت در پژوهش بودند در سال ۱۳۹۴ تشکیل می‌دادند که تعدادشان ۱۰۰ نفر بود. با توجه به کم بودن حجم جامعه، ابتدا به شیوه سرشماری پرسشنامه اقدام برای رشد فردی روی کل جامعه آماری اجرا شد سپس از بین کسانی که نمره کمتر از میانگین (نسبت به میانگین نمره‌های بدست آمده از ۱۰۰ نفر آزمودنی) گرفته بودند ۳۰ نفر (در هر شهرستان ۱۵ نفر) انتخاب و به تصادف مددجویان شهرستان ممسنی در گروه گواه و مددجویان شهرستان فیروزآباد در گروه آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش هشت جلسه یک و نیم ساعته، آموزش بر اساس نظریه شناختی دریافت کردند و در گروه گواه مداخله ای صورت نگرفت. سپس پس آزمون اجرا و یک ماه بعد پیگیری انجام و داده ها با روش‌های مناسب تجزیه و تحلیل شده اند. نتایج نشان داد آموزش گروهی به شیوه شناختی بر افزایش نمرات رشد فردی موثر بوده و نتایج در طول زمان پایدار است. بنابراین پیشنهاد می‌شود در قالب برگزاری کارگاه‌های آموزشی از نظریه شناختی برای افزایش اقدام برای رشد فردی مددجویان کمیته امداد متقاضی وام خود اشتغالی و خودکفایی استفاده شود.

**کلید واژه‌ها:** آموزش گروهی، شیوه شناختی، اقدام برای رشد فردی، متقاضیان وام خوداشتغالی و

خودکفایی، کمیته امداد

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران. H2heydari@yahoo.com

<sup>۲</sup> استادیار گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران، (نویسنده مسئول) Katrin\_fekri@miau.ac.ir

## مقدمه

اقدام برای رشد فردی نوعی درگیری فعال و دارای هدف در فرایند رشد فردی است. این سازه نمایانگر علاقه و توجه فرد به رشد و تغییر در زندگی شخصی خودش به طور کامل است اما می‌تواند برای رفتار واقعی در حیطه خاصی از زندگی نیز کاربرد داشته باشد. اقدام برای رشد فردی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های گسترش یافته است که شامل شناخت، رفتار، نگرش و انگیزش می‌شود که یک فرد در هر یک از تجربیات زندگی از خود نشان می‌دهد (روبیشتک و آشتون<sup>۱</sup>، به نقل از جمشیدیان نائینی، یونسی و قادری، ۱۳۹۴: ۱۲۲).

اقدام برای رشد فردی به عنوان شرکت فعالانه، ارادی و آگاهانه‌ی فرد در فرآیند تغییر و تحول تعریف می‌شود. این سازه شامل مولفه‌های شناختی مانند علم به چگونگی تغییر و تعهد به فرآیند رشد است. به عبارت دیگر، مولفه‌ی شناختی شامل دانش فرد درباره‌ی چگونگی تغییر جنبه‌ی خاصی از زندگی خویش است. از سوی دیگر این سازه شامل مولفه‌های رفتاری نیز می‌شود. به طور خاص مولفه رفتاری، بر اجرای فرآیند رشد دلالت دارد، به گونه‌ای که فرد در زمینه‌هایی که تمایل به رشد دارد، شروع به ایجاد تغییرات لازم می‌کند (قربانی، ۱۳۸۹).

باتوجه به این که شناخت بر رفتار اولویت دارد، یعنی ابتدا فرد درباره‌ی موضوعی فکر می‌کند و سپس اقدام به عمل می‌نماید. طرز تلقی بد بینانه بدون منطق مانع اقدام برای رشد فردی است. به عبارتی افرادی که شناخت بیشتری از خود دارند به نقایص و کمبودهای خود واقع بینانه توجه می‌کنند ولی نسبت به آنها حساسیت شدیدی ندارند. این به معنای عدم تمایل برای تغییر نیست بلکه این افراد فعالانه، ارادی و آگاهانه درگیر فرایند شناخت و تغییر و تحول می‌شوند و می‌دانند در کدام جهت تمایل به تغییر دارند و علاوه بر آن به دنبال فرصت‌ها و مسیرهای رشد نیز هستند (رابیتس چک و کاشوبک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹، به نقل از غفاری، بهروزی فر و نارویی، ۱۳۸۹). بنابراین به نظر می‌رسد آموزش‌هایی که بر اصلاح شناخت‌ها و افکار نامطلوب افراد متمرکز باشد بتواند اقدام برای رشد فردی را افزایش دهد. درمان شناختی، مشکلات روان شناختی را از فرایندهای پیش پا افتاده‌ای نظیر تفکر معیوب، برداشت‌های غلط بر اساس اطلاعات ناکافی یا نادرست و ناتوانی در تشخیص دادن واقعیت از خیال می‌داند. در بعد شناختی، درمانگر مراجع را متوجه غیر منطقی بودنش می‌کند و به او

<sup>1</sup> Robitschek & Ashton

<sup>2</sup> Rabitschek & Kashubeck

نشان می‌دهد که چگونه و چرا به آن حالت در آمده است و نیز رابطه‌ی بین عقاید غیر عقلانی را با اختلالات عاطفی و ناراحتی‌های او نشان می‌دهد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۱). دیدگاه زیربنایی الگوی شناختی این است که رویدادهای ذهنی یعنی انتظارات، اعتقادات، خاطرات و... می‌توانند علت رفتار باشند. اگر این رویدادهای ذهنی تغییر کنند، تغییر رفتار در پی آن خواهد بود. درمان‌گر شناختی با این اعتقاد، علت یا سبب‌شناسی اختلالات روانی را در رویدادهای ذهنی آشفته جستجو می‌کند (روزنهان و سلیمان، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۷۹).

در آموزش شناختی، هدف‌های خاص و قابل اندازه‌گیری مشخص می‌شوند و درمان مستقیماً به زمینه‌هایی که مشکلاتی را برای درمانجویان ایجاد کرده‌اند، وارد می‌شود. درمان شناختی بر این منطق نظری قرار دارد که نحوه‌ی احساس و رفتار کردن افراد تحت تاثیر نحوه درک آنان از تجربیاتشان قرار دارد (بک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). بنابراین به نظر می‌رسد شناخت درمانی می‌تواند بر متغیر وابسته یعنی؛ اقدام برای رشد فردی مددجویان کمیته امداد استان فارس تاثیر داشته باشد. در واقع شناسایی استعدادها و افراد و دادن تسهیلات لازم برای اشتغال‌زایی از جمله حمایت‌های کمیته امداد است. منتهی بعد از دریافت وام و در راستای راه‌اندازی اشتغال مددجویان ممکن است نسبت به توانایی‌های خود برای اشتغال و خودکفایی تردید پیدا کنند یا برنامه‌ریزی صحیحی نداشته باشند و باشکست مواجه شوند. لذا برای اقدام مناسب جهت رشد فردی و خودکفایی و خوداشتغالی مددجویان باید بستر مناسب فراهم شود و از آنجایی که انسان موجودی متفکر است یکی از بسترهای لازم اصلاح خطاهای شناختی درباره ناتوانی خود یا فاجعه دیدن شکست‌های مسیر و غیره است بنابراین آموزش شیوه‌های شناختی برای افزایش اقدام برای رشد فردی مهم است و از نتایج این پژوهش، ارگان‌هایی همانند کمیته امداد و سایر ارگان‌ها و سازمان‌های مرتبط با اشتغال‌زایی مثل مراکز فنی حرفه‌ای و غیره می‌توانند استفاده نمایند منتهی آموزش شیوه‌های افزایش اقدام برای رشد فردی تحقیقی کمیاب است و کمتر مورد توجه قرار گرفته است. همچنین آموزش شناختی در پژوهش‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. برای مثال در تحقیق قیصرزاده و حسین پور (۱۳۸۹) اثربخشی درمان شناختی بر خودکارآمدی حرفه‌ای دانشجویان، در تحقیق طهرابی، شفیع آبادی، فلسفی نژاد و حسینیان (۱۳۹۲) در کاهش تفکرات ناکارآمد شغلی، در تحقیق و در تحقیق بیرامی، موحدی،

<sup>1</sup> Rosenhan & Seligman

<sup>2</sup> Beck

محمدزادگان، موحدی و وکیلی (۱۳۹۲) در کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی بکار گرفته شده است و نتیجه بخش بوده است. همچنین در تحقیق سید جوادی، حاتمی، احدی و کراسیان مژمباری (۲۰۱۷) اثر بخشی مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری بر اضطراب مادران مبتلا به کودکان سرطانی بررسی شد و نتیجه این اثر بخشی را تایید کرد. مهرانفر، یونسی و بنی هاشم (۲۰۱۲) در تحقیقی به بررسی اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی و اضطراب مادران کودکان مبتلا به سرطان پرداختند و از این رویکرد نتیجه مثبت برای کاهش افسردگی و اضطراب مادران گرفتند. جعفری، شهیدی و عابدین (۲۰۱۲) در تحقیقی به مقایسه اثر بخشی درمان شناختی و - رفتاری و مدل مراحل تغییر بر احساس خودکارآمدی برای ترک اعتیاد نوجوانان (رشد فردی) پرداختند نتایج نشان داد دو روش موثر است اما تاثیر مدل مراحل تغییر بیشتر است. هاشمی، علی پور و فیلی (۱۳۹۲) در پژوهشی به بررسی اثر بخشی مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری بر شادکامی زنان ناباور پر پرداختند و متوجه شدند این رویکرد شادکامی آنان را افزایش می دهد. اثر بخشی آموزش های دیگر نیز بر اقدام برای رشد فردی بررسی شده است. برای مثال جمشیدیان نائینی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های پیش از ازدواج بر اقدام برای رشد فردی دختران مجرد پرداختند که نتایج نشان داد که آموزش مهارت های پیش از ازدواج بر رشد فردی تاثیر معنادار دارد. اثر بخشی درمان وجودی نیز در تحقیق غفاری، بهروزی فر و ناروئی (۱۳۸۹) بر روی اقدام برای رشد فردی مورد توجه قرار گرفته و مفید بوده است. لیکن از آموزش شناختی برای افزایش اقدام برای رشد فردی مددجویان کمیته امداد امام خمینی استفاده نشده در حالی که بسیار حائز اهمیت می باشد و می تواند در احساس توانایی فرد برای راه اندازی کسب و کار موثر واقع شوند. لذا پژوهش حاضر در راستای رفع کمبودهای پژوهشی موجود به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا آموزش گروهی براساس نظریه شناختی بر اقدام برای رشد فردی مددجویان کمیته امداد فارس تاثیر معنادار دارد ؟

## روش تحقیق

پژوهش حاضر، شبه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری بود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه متقاضیان وام خوداشغالی و خودکفایی کمیته امداد شهرستان های فیروز آباد و ممسنی که مایل به شرکت در پژوهش بودند در سال ۱۳۹۴ تشکیل می دادند که تعدادشان ۱۰۰ نفر بود. علت انتخاب دو شهرستان به عنوان جامعه آماری این بود که در نهایت افراد گروه آزمایش از یک شهرستان و افراد گروه گواه از شهرستان دیگر انتخاب شوند تا یکدیگر را نبینند و اموخته های گروه آزمایش به گروه گواه منتقل نشود. با توجه به کم بودن حجم جامعه برای انتخاب مناسب ترین افراد جهت شرکت در پژوهش ابتدا به شیوه نمونه گیری سرشماری پرسشنامه اقدام برای رشد فردی روی کل جامعه آماری اجرا شد سپس از بین کسانی که نمره کمتر از میانگین (نسبت به میانگین نمره های بدست آمده از ۱۰۰ نفر آزمودنی) گرفته بودند ۳۰ نفر (در هر شهرستان ۱۵ نفر) انتخاب و به تصادف مددجویان شهرستان ممسنی در گروه گواه و مددجویان شهرستان فیروزآباد در گروه آزمایش قرار گرفتند. لازم به ذکر است که این دو گروه ۱۵ نفره از نظر ویژگی های جمعیت شناختی همتاسازی شدند.

در این تحقیق از پرسشنامه اقدام برای رشد فردی روبیشتک ساخت ۱۹۹۸ که توسط قربانی در سال ۱۳۸۹ ترجمه شده برای جمع آوری اطلاعات استفاده گردید. این پرسشنامه دارای ۹ سوال با گزینه های کاملاً موافقم، تقریباً موافقم، کمی موافقم، کمی مخالفم، تقریباً مخالفم و کاملاً مخالفم می باشد که به ترتیب ۱ تا ۶ نمره می گیرند. دامنه نمرات مقیاس رشد فردی بین ۹ تا ۵۴ قرار دارد. نمره بالا در این مقیاس نشانگر تمایل آزمودنی به رشد فردی و انجام اقداماتی برای نیل به این هدف و نمرات پایین نشانگر عدم تمایل آزمودنی به رشد فردی است. همسانی درونی خارجی این پرسشنامه در بررسی های مختلف بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۸ به دست آمده است. همچنین پایایی حاصل از بازآزمایی این مقیاس در طول زمان بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۴ گزارش شده است. همچنین همسانی درونی ایرانی آن ۰/۸۷ بدست آمده است (به نقل از جمشیدی نائینی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۳۱).

گروه آزمایش ۸ جلسه ۱/۵ ساعته آموزش براساس نظریه شناختی دریافت کردند و در گروه گواه مداخله ای صورت نگرفت. پس آزمون اجرا و یکماه بعد پیگیری انجام شد و داده ها با روش های آماری مناسب تجزیه و تحلیل شدند.

جدول ۱: خلاصه بسته ی آموزش گروهی به شیوه شناختی بر اقدام برای رشد فردی<sup>۱</sup>

شماره جلسات	شرح جلسه	تکالیف
جلسه اول	آشنایی اعضا با یکدیگر، بیان قوانین گروه، آشنایی با اهمیت اقدام برای رشد فردی	بررسی اقدامات خود در زمینه رشد فردی
جلسه دوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با ارتباط فکر و احساس و رفتار و تشریح خطاهای شناختی ۱۲ گانه بک	شناخت باورهای ناکارآمد حرفه ای خود و به تبع آن مشخص کردن میزان اقدام برای رشد فردی براساس این باورها
جلسه سوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با اهمیت تفکیک فکر و هیجان توسط مددجویان و آموزش به آن ها در خصوص تعیین میزان هیجان ناشی از هر فکر با نمره دهی به خود از صفر تا ۱۰۰	شناخت افکار خودآیند منفی در زمینه اقدام برای رشد فردی
جلسه چهارم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش دو فن تحلیل سود و زیان و آزمون شواهد برای کاهش افکار خودآیند منفی	تمرین این دو فن در فاصله دو جلسه برای کاهش افکار ناکارآمدی که مانع اقدام برای رشد فردی است
جلسه پنجم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با فن پیکان رو به پایین برای شناخت باورهای میانجی زیرین افکار خودآیند منفی در جلسه	شناخت باورهای میانجی افراد اقدام رشد فردی و تعیین نوع آن باورهای میانجی
جلسه ششم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با شیوه‌های مقابله با باورهای میانجی منفی از جمله تحلیل سود و زیان و استفاده از پیوستار شناختی	تمرین فنون آموخته شده برای کاهش باورهای میانجی منفی و افزایش تمایل به اقدام برای رشد فردی
جلسه هفتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی با انواع باورهای بنیادین و آشنایی با روش‌های کاهش باورهای بنیادین از جمله کاربرد باور بنیادین و استفاده از مقایسه افراطی	تمرین فنون فوق برای کاهش باورهای بنیادین منفی و پیشرفت در زمینه رشد فردی
جلسه هشتم	ابتدا بررسی تکلیف جلسه قبل، جمع بندی مطالب، پاسخگویی به سوالات و اجرای پس آزمون.	-

<sup>۱</sup> این بسته آموزشی بر اساس مفاهیم بنیادی نظریه شناختی بک (بک، ترجمه فتی و حسینی، ۱۳۹۱) زیر نظر استاد راهنما برای افزایش اقدام برای رشد فردی طراحی شده است.

## یافته ها

قبل از بررسی فرضیه ها ابتدا میانگین نمرات رشد فردی در گروه آزمایش و گواه در سه مرحله آزمون (پیش و پس و پیگیری) به شرح ذیل در جداول ۲ و ۳ ارائه گردیده است.

جدول ۲- توصیف نمرات اقدام برای رشد فردی در گروه آزمایش در سه مرحله پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری

متغیرها	آزمون	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
اقدام برای رشد فردی	پیش آزمون	۱۵	۳۹/۲	۸/۵۴
	پس آزمون	۱۵	۴۶/۷	۵/۸
	پیگیری	۱۵	۴۵/۷	۵/۰۳

جدول ۲ نمرات اقدام برای رشد فردی مددجویان در گروه آزمایش را در سه مرحله ی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می دهد. میانگین نمرات رشد فردی مددجویان در مرحله پیش آزمون ۳۹/۲، در مرحله پس آزمون ۴۶/۷ و در مرحله پیگیری ۴۵/۷ بوده است.

جدول ۳- توصیف نمرات اقدام برای رشد فردی در گروه گواه در دو مرحله پیش آزمون پس آزمون

متغیرها	آزمون	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
اقدام برای رشد فردی	پیش آزمون	۱۵	۴۲/۳۳	۴/۹۳
	پس آزمون	۱۵	۴۲/۲۶	۴/۸۶

جدول ۳ نمرات اقدام برای رشد فردی مددجویان در گروه گواه را در دو مرحله ی پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد. میانگین نمرات رشد فردی مددجویان در مرحله پیش آزمون ۴۲/۳۳ و در مرحله پس آزمون ۴۲/۲۶ بوده است.

قبل از اجرای آموزش روی گروه آزمایش دو گروه آزمایش و گواه از نظر عدم تفاوت معنادار نمرات به وسیله تحلیل واریانس چک شدند تا تغییرات بعدی را بتوان به نتایج آموزش نسبت و دو گروه مطمئن شویم که از ابتدا نمراتشان تفاوت معنادار نداشته است ولی برای بررسی فرضیه ها از تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

جدول ۴- نتایج آمار تحلیل واریانس یک طرفه جهت بررسی تفاوت میانگین های نمره های اقدام برای رشد فردی گروه ها در مرحله پیش آزمون

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	میزان F	سطح معناداری (sig)
اقدام برای رشد فردی	بین گروهی	۷۳/۶۳۳	۱	۷۳/۶۳۳	۱/۵۱۲	۰/۲۲۹
	درون گروهی	۱۳۶۳/۷۳۳	۲۸	۴۸/۷۰۵		
	کل	۱۴۳۷/۳۶۷	۲۹			

جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس یک طرفه جهت بررسی تفاوت میانگین‌های نمره‌های اقدام برای رشد فردی گروهها در مرحله پیش از آزمون را نشان می‌دهد. براساس نتایج بدست آمده از این تحقیق میزان  $f$  بدست آمده بین گروه ها ۱/۵۱۲ و  $sig$  مساوی با ۰/۲۲۹ می‌باشد. لذا براین اساس تفاوت میانگین نمره‌های اقدام برای رشد فردی بین گروهی در مرحله پیش از آزمون معنادار نمی‌باشد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش از آزمون از نظر نمرات اقدام برای رشد فردی تفاوت معنادار نداشته است.

فرضیه ۱: آموزش نظریه شناختی بر اقدام برای رشد فردی مددجویان تاثیر معنادار دارد.

جدول ۵- نتایج آزمون  $f$  لوین جهت بررسی برابری واریانس ها

میزان $f$ لوین	۱/۲۴۵
درجه آزادی اول	۱
درجه آزادی دوم	۲۸
سطح معناداری	۰/۲۷۴
اقدام برای رشد فردی	

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود در نمره اقدام برای رشد فردی سطوح معناداری محاسبه شده  $F$  لوین از ۰/۰۵ بزرگتر است (  $۰/۲۷۴ > ۰/۰۵$  ) لذا فرض صفر  $F$  لوین تایید می‌شود یعنی پیش شرط استفاده از تحلیل کوواریانس برقرار است.

جدول ۶- خلاصه محاسبات اثرات بین آزمودنی‌های آموزش گروهی با رویکرد نظریه شناختی بر اقدام برای رشد فردی

متغیرهای وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی (df)	میانگین مجذورات	آماره $f$ آزمون	سطح معناداری $SIg$	اتا (Eta)
اقدام برای رشد فردی	اثر پیش آزمون	۷۳/۶۳۳	۱	۷۳/۶۳۳	۱/۵۱۲	۰/۲۲۹	۰/۲۲۶
	اثر متغیر مستقل	۱۴۵/۲۰۰	۱	۱۴۵/۲۰۰	۴/۹۵۶	۰/۰۳۴	۰/۳۸۸

به استناد جدول ۶ خلاصه محاسبات اثرات بین آزمودنی‌های نمره اقدام برای رشد فردی و با در نظر داشتن میزان خطا (تفاوت‌های فردی) سطح معناداری به دست آمده ( $P=۰/۰۳۴$ ) از خطای ۰/۰۵ کوچک‌تر است در نتیجه می‌توان گفت آموزش نظریه شناختی بر اقدام برای رشد فردی مددجویان اثر داشته است. میزان این تأثیر ۰/۳۸ است لذا می‌توان گفت ۳۸ درصد کل واریانس (تفاوت‌های فردی) نمره‌های اقدام برای رشد فردی در اثر تفاوت‌های بین گروه‌های آزمایش و کنترل بوده است که توسط مداخله متغیر مستقل ایجاد شده است.



فرضیه ۲: اثربخشی آموزش نظریه شناختی بر اقدام برای رشد فردی مددجویان در طول زمان پایدار است.

جدول ۷- نتایج تی گروههای وابسته جهت بررسی تفاوت میانگینهای اقدام برای رشد فردی بین مراحل پیگیری و پس آزمون در گروه آزمایشی آموزش به شیوه نظریه شناختی

سطح معناداری	درجه آزادی	میزان T	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
۰/۵۳۷	۱۴	۰/۶۳۳	۱/۵	۵/۰۳	۴۵/۷	پیگیری	اقدام برای رشد فردی
				۵/۸	۴۶/۷	پس آزمون	

همانطور که جدول ۷ نشان می‌دهد جهت بررسی تفاوت میانگین نمره‌های اقدام برای رشد فردی در بین گروه آزمایشی از تی گروه‌های وابسته استفاده شد.  $t$  محاسبه شده ( $t = ۰/۶۳۳$ ,  $df = ۱۴$ ) است که بر اساس سطح معناداری ( $sig = ۰/۵۳۷$ ) معنادار نشده است و فرض صفر تحقیق تأیید می‌شود. به عبارت دیگر تفاوت میانگین‌های مشاهده‌شده در بین دو مرحله آزمون (پیگیری و پس‌آزمون) تصادفی بوده است و متغیر زمان نتوانسته است بر اثربخشی متغیر مستقل (آموزش نظریه شناختی) بر متغیر وابسته (اقدام برای رشد فردی) تأثیرگذار باشد و این اثربخشی در طول زمان پایدار بوده است.

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش بررسی اثر بخشی نظریه شناختی بر اقدام برای رشد فردی مددجویان کمیته امداد بود. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها در جداول ۶ و ۷ نشان داد که آموزش گروهی به شیوه شناختی بر نمرات اقدام برای رشد فردی مددجویان تأثیر معنادار داشته و آن را افزایش داده و نتایج در طول زمان پایدار بوده است. این یافته‌ها بطور غیر مستقیم با نتایج پژوهش‌های قیصرزاده و حسین پور (۱۳۸۹)، شهیدی و عابدین (۲۰۱۲) و جمشیدیان نائینی و همکاران (۱۳۹۴) همخوان بود.

در تبیین نتایج می‌توان به این قضیه اشاره کرد که اقدام و تلاش فرد برای رشد و پیشرفت نیازمند انگیزه است و انگیزه یک متغیر شناختی است. به عبارتی نوع تفکر فرد در ایجاد یا عدم ایجاد انگیزه برای رشد و تغییر نقش اساسی دارد. بنابراین وقتی با آموزش شناختی که ماهیتاً به دنبال پرورش تفکر سالم و به دور از هرگونه خطا و اشکال شناختی است روی اقدام برای رشد فردی افراد کار شود به نتایج مثبتی دست یافتیم. برای مثال زمانی که فرد خطاهای شناختی ۱۲ گانه را

می‌شناسد در افکار خود جستجو می‌کند و متوجه می‌شود که کدامیک از باورهای بازدارنده او از رشد فردی یک خطای شناختی بوده و تلاش می‌کند تا آن خطای شناختی را با تکیه بر درمان‌های شناختی تغییر دهد یا وقتی با تکنیک پیوستار شناختی آموزش شناختی به مقایسه وضعیت خود با دیگران می‌پردازد و متوجه خطاهای شناختی در ارزیابی نسبت به خود می‌شود و زمانی که براساس کاربرگ باور بنیادین آموزش شناختی سعی در بیان شواهد تایید کننده و رد کننده ارزیابی منفی نسبت به خود می‌شود کم کم متوجه می‌شود که تا کنون بخاطر افکار منفی از اقدام برای رشد فردی خود باز مانده است و به سمت جبران این قضیه و تلاش برای رشد فردی گام بر می‌دارد. به عبارت دیگر خطاهای شناختی ۱۲ گانه بک مثل فاجعه سازی و پیش بینی منفی آینده، برچسب زدن به خود که من ناتوانم، درشت نمایی جنبه‌های منفی اقدامات خود یا اتفاقات و کوچک نمایی جنبه‌های مثبت، تعمیم بیش از حد تجارب شکست و عدم موفقیت، جملات باید دار که حتما باید در اولین تلاش موفق شوم، تفکر همه یا هیچ که یا موفق می‌شوم یا شکست خورده هستم، دید تونلی و دیدن اتفاقات به صورت کاملا منفی بدون پیدا کردن حتی یک نکته مثبت کوچک، انتزاع انتخاب و توجه بیش از حد به جزئیات منفی و غیره مانع رشد و پیرشفت مددجویان کمیته امداد است منتهی آنان از این خطاهای شناختی بی اطلاع هستند چرا که این خطاهای شناختی انگر در فکر فرد درونی و عمیق شدند که آن‌ها را صد در صد درست می‌داند لذا جهت تلاش برای رشد فردی بی انگیزه است و گمان می‌کند که از پس کارها بر نمی‌آید وقتی برای شناخت و اصلاح خطاهای شناختی آموزش می‌بیند دید عمیق تری نسبت به قضایا پیدا می‌کند و یاد می‌گیرد که خطاهای شناختی اش را اصلاح و در صدد کنترل آن‌ها برآید و بدین ترتیب این آموزش توانسته بر اقدام برای رشد فردی مددجویان موثر واقع شود. از طرفی اقدام برای رشد فردی به عنوان یک سازه شناختی - رفتاری شناخته شده (روبیشتک، ۱۹۸۹، به نقل از جمشیدیان نائینی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۲۹). همچنین همانطور که روبیشتک و آشتون (۲۰۰۹، به نقل از جمشیدیان نائینی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۳۳) گفته اند وقتی فرد به صورت فعالانه در جستجوی تغییر و رشد باشد تغییراتی در شناخت، نگرش‌ها و افکار وی ایجاد خواهد شد. بنابراین دور از انتظار نیست که آموزش شناختی و تغییر خطاهای شناختی بتواند روی گسترش مهارت‌های شناختی که لازمه اقدام برای رشد فردی است و به تبع آن تغییر رفتارها و در نتیجه تغییر انگیزش فرد برای بهتر شدن تاثیر بگذارد. همچنین از آنجایی که خودشکوفایی مستلزم نیازمند تغییر خویش است و تغییر زمانی رخ می‌دهد که فرد خود را همانطور که هست بپذیرد یعنی شناخت

مناسبی از خود پیدا کند و بدین ترتیب امکان تغییر ورشد فراهم می‌شود (اسلامی اردکانی، ۱۳۹۴). بنابراین آموزش شناختی با ایجاد این شناخت مناسب از طریق کاهش خطاهای شناختی توانسته به رشد فردی مددجویان کمک کند.

علت پایداری نتایج را نیز می‌توان به ماهیت تردیدی نسبت داد که آموزش شناختی می‌تواند در افکار منفی ایجاد کند و همین تردید زمینه ساز اقدام برای رشد فردی مددجویی است که تا دیروز افکارش را کاملا درست می‌پنداشته است. به عبارتی آموزش شناختی موجب ایجاد ترک و شکاف در افکار نادرست و خطاهای شناختی مددجویان می‌شود و دید آن‌ها را نسبت به توانمندی‌های خودشان برای موفقیت در کسب و کار افزایش می‌دهد وقتی چنین تردید و شکافی در افکار اتفاق می‌افتد به سختی امکان دارد که فرد مجدداً خطاهای شناختی قبلی را تکرار کند حتی اگر در عمل براساس گذر زمان کوتاهی بعمل بیاید سریعاً افکار آن رفتار اشتباه و عدم تلاش برای رشد فردی را اصلاح می‌کنند چرا که دیگر فرد مثل قبل باور ندارد که افکارش صحیح است بلکه متوجه نقاط ضعف و خطاهای شناختی آن‌ها شده است لذا نتایج در طول زمان پایدار مانده است.

براساس یافته‌های حاصل از این پژوهش به مسئولین کمیته امداد امام خمینی (ره) پیشنهاد می‌شود در این سازمان برای مددجویانی که از نظر نمرات اقدام برای رشد فردی در سطح پایینی قرار دارند کارگاه آموزشی بر اساس شیوه شناختی برگزار کنند. با توجه به اینکه اثربخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بر اقدام برای رشد فردی مددجویان کمیته امداد امام خمینی در طول زمان پایدار بوده است. پیشنهاد می‌شود که روی افزایش اقدام برای رشد فردی مددجویان کمیته امداد امام خمینی از بدو مراجعه به این مراکز با استفاده از نظریه مذکور سرمایه گذاری شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل یافته‌های پایان نامه کارشناسی ارشد دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت می‌باشد لذا بدین وسیله از مسئولین محترم دانشگاه قدردانی می‌شود.

### کتابنامه

اسلامی اردکانی، حسن (۱۳۹۴) هرگز نمی دانستم که انتخاب هایی دارم: کند و کاوهایی در رشد فردی، فصلنامه نقد کتاب، (۲) ۱، ۲۶۱-۲۴۹.

بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ محمدزدگان، رضا غ موحدی، معصومه و وکیلی، سجاد (۱۳۹۲) اثربخشی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان مدارس دبیرستانی، **مجله دست آوردهای روان شناختی** دانشگاه شهید چمران اهواز، ۲(۲۰)، ۱۸-۱.

جمشیدیان نائینی، یاسمین؛ یونسی، فلورا و قادری، زهرا (۱۳۹۴) اثر بخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر رشد فردی دختران مجرد، **فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی**، ۶(۲۳)، ۱۳۸-۱۲۱. روزنهان، دیویدال. سلیگمن، مارتین. ای. پی (۱۳۷۹) **روان شناسی نابهنجاری**، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر ساوالان، چاپ اول.

شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۹۱)، **نظریه‌های مشاوره و روان درمانی**، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.

طهرانی، حسن محمد؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ فلسفی نژاد، محمدرضا و حسینیان، سیمین (۱۳۹۲) اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد و پردازش اطلاعات شناختی بر کاهش تفکرات ناکارآمد شغلی، **فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی**، ۵(۱۵)، ۲۲-۹.

غفاری، ابوالفضل؛ بهروزی فر، جواد و ناروئی، پرک (۱۳۸۹) اثر بخشی گروه درمانی وجودی بر شناخت فرد از خویشتن و تلاش برای رشد فردی، **پنجمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان**، دانشگاه فردوسی.

قربانی، زهره (۱۳۸۹) **مقیاس اقدام برای رشد فردی**، تهران، موسسه آزمون یار پویا. قیصرزاده، نسرین و حسین پور، محمد (۱۳۸۹) بررسی اثربخشی آموزش پردازش اطلاعات شناختی بر افزایش

مولفه‌های خودکارآمدی حرفه ای دانشجویان خوزستان، **مجله ی یافته‌های نو در وانشناسی**، ۵(۱۷)، ۱۱۱-۱۲۴.

هاشمی، فاطمه؛ علی پور، احمد وفیلی، علیرضا (۱۳۹۲) اثر بخشی مدیریت استرس (شناختی - رفتاری) بر شادکامی زنان ناباور، **مجله ارمغان دانش**، ۹(۹)، ۶۷۸-۶۸۶.

Beck, j. s. (2011). Cognitive therapy worksheet packet(rev). Bla Cynwyd, PA: Beck institute for cognitive therapy.

Haji Seyed Javadi,T., Hatami,M., Ahadi, H & Kraskian Mojembari.(2017). Effectiveness of Stress Management with Cognitive-Behavioral Approach on Anxiety Sensitivity of the Mothers with Cancerous Children, International Clinical Neuroscience Journal ,Vol 4, No 1,12-17.

- Jafari, M ., Shahidi, sh & Abedin, A.(2012). Comparing the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Stages of Change Model on Improving Abstinence Self-Efficacy in Iranian Substance Dependent Adolescents,iranian journal of psychiatry and behavioral sciences, 6(2),7-15.
- Mehranfar, M., Younesi, J & Banihashem, A . ( 2012). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Reduction of Depression and Anxiety Symptoms in Mothers of Children With Cancer, iranian journal of cancer prevention,5(1),1-9.





پروشکاه علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی