

اثربخشی آموزش برنامه مدیریت استرس مبتنی بر مؤلفه‌های شناختی اجتماعی بر

سبک‌های تفکر

*عزت اله کرد میرزا نیکو زاده^۱، شیوا شمس زهرایی^۲

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران.

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه پیام نور، ایران.

(تاریخ وصول: ۹۸/۰۷/۲۸ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۳/۰۳)

The Effectiveness of Stress Management Training Based on Social Cognitive Components on Styles of Thinking

*Ezatollah Mirza Nikoozadeh¹, Shiva Shams Zahraee²

1. Assistant Professor of Department of Psychology, Payam Noor University. Iran.

2. M.A in Clinical Psychology, Payam Noor University. Iran.

(Received: Oct. 20, 2019 - Accepted: May. 03, 2020)

Abstract

Objective: Stress management training with emphasis on thinking styles as a multifaceted intervention that incorporates social cognitive components can be considered as an effective stress intervention. The goal was to determine the effectiveness of the intervention on the thinking style. This study was quasi-experimental with pretest and post-test and control groups, and To this end, population of Stock Exchange activists (Company employees of Stock Exchange) as a group exposed to stress, were studied. The sample, by participation of company director and through the dissemination of written invitation, selected and the finally, 40 participant, registered in two groups (20 cases and 20 controls), randomly assigned. To collect data using Thinking Style Inventory (TSI) (Sternberg and Wagner, 1992). The People in the experimental group underwent 18 sessions of stress management protocols. Results of covariance analysis showed that stress management training program on all components of thinking styles (except style royal thinking and anarchist) has been effective.

Keywords: Thinking Styles, Activists Stock, Job Stress, Social Cognitive Components, Stress Management.

چکیده

مقدمه: آموزش مدیریت استرس با تأکید بر سبک‌های تفکر به‌عنوان یک مداخله چندوجهی که شامل مؤلفه‌های شناختی اجتماعی است، می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر بر استرس مورد توجه قرار گیرد. هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی این مداخله چندوجهی بر سبک تفکر بود. روش: برای این منظور، طرح پژوهش شبه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل طراحی و جامعه فعالان بورس اوراق بهادار به‌عنوان جامعه در معرض استرس انتخاب و پرسنل شرکت بورس اوراق بهادار تهران به‌عنوان نمونه مورد مطالعه قرار گرفتند. نمونه پژوهش با هماهنگی مدیریت شرکت مزبور و از طریق انتشار فراخوان کتبی، انتخاب و در نهایت ۴۰ نفر از ثبت‌نام کنندگان در دو گروه (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل)، به صورت تصادفی گمارده شدند. برای سنجش سبک‌های تفکر از پرسشنامه سبک‌های تفکر استرنبرگ و واگنر (۱۹۹۲)، استفاده شد. افراد گروه آزمایش مطابق پروتکل، تحت ۱۸ جلسه آموزش مدیریت استرس با محوریت سبک تفکر قرار گرفتند. یافته‌ها: نتایج با آزمون آماری کوواریانس تحلیل و نشان داد که آموزش مداخله شناختی اجتماعی مدیریت استرس، بر تمامی مؤلفه‌های سبک‌های تفکر (به‌جز سبک‌های تفکر سلطنتی و آنارشستی) مؤثر بوده است.

واژگان کلیدی: سبک‌های تفکر، مؤلفه‌های شناختی اجتماعی، فعالان بورس اوراق بهادار، استرس شغلی، مدیریت استرس.

*نویسنده مسئول: عزت اله کرد میرزا نیکو زاده

*Corresponding Author: Ezatollah Mirza Nikoozadeh

Email: knikoozadeh@yahoo.com

مقدمه

اطلاعاتی را بکار می‌گیرند، چطور این اطلاعات را با دانش ذخیره شده پردازش، رمزگذاری و ادغام می‌کنند و به‌نوبه خود چگونه این فرآیندها بر ادراک^{۱۱}، قضاوت^{۱۲} و رفتار اجتماعی^{۱۳} افراد تأثیر می‌گذارد (ریک^{۱۴}، ۲۰۱۵).

مطابق نظر فریس و بلاک مور^{۱۵} (۲۰۰۶)، شناخت اجتماعی معانی متفاوتی برای افراد مختلف دارد. به طور کلی، شناخت اجتماعی، فرآیندی شناختی در فرد است که افراد دیگر را شامل می‌شود. این فرایندها می‌توانند در تعاملات اجتماعی در سطح گروهی یا بر اساس رابطه یک به یک افراد نمایان شوند. وقتی از اصطلاح شناخت^{۱۶} استفاده می‌کنیم، به مکانیسم‌های ناخودآگاه^{۱۷} در ذهن^{۱۸} (مغز^{۱۹}) اشاره می‌کنیم که بازنمایی‌هایی^{۲۰} را انجام می‌دهند (اجرای عصبی تجربه^{۲۱}). ما می‌توانیم آگاهانه از این بازنمایی‌ها اطلاع داشته باشیم اما بیشتر افراد از آن آگاه نیستند. به‌عنوان مثال، می‌دانیم که دیدگاه خودمان و دیدگاه شخص دیگر در مورد یک رویداد واحد، می‌تواند کاملاً متفاوت باشد؛ اما وقتی در زندگی روزمره عمل می‌کنیم، اغلب مجبوریم به طور ضمنی دیدگاه‌های دیگران را

سبک‌های تفکر به شیوه‌هایی اطلاق می‌شود که از طریق آن‌ها افراد از توانایی‌های خود بهره می‌گیرند (ژانگ^۱، ۲۰۰۴؛ به نقل از زارع و آخوندی، ۱۳۹۱). افراد با سبک‌های تفکر^۲ متفاوت، تمایل دارند از توانایی‌های خود به شیوه‌های مختلف استفاده و متناسب با نوع تفکرشان، واکنش‌های متفاوت ارائه دهند. در این چارچوب، تفکر^۳ عبارت از پردازش اطلاعات به شیوه شناختی و شامل بازآرایی اطلاعات به دست آمده از محیط و نمادهای ذخیره شده در حافظه درازمدت است (مونتا^۴، ۲۰۱۱).

با این تعریف از تفکر، شناخت اجتماعی^۵ را می‌توان دامنه‌ای از تحقیق در مورد تفکر انسان و روابط آن با رفتار اجتماعی تعریف کرد. به طور خاص، شناخت اجتماعی به مطالعه فرآیندی اشاره دارد که توسط آن افراد از خود^۶، دیگران^۷ و همچنین محیط اجتماعی خود^۸ و نیز دلالت‌های این تفکر برای رفتارهای اجتماعی، معنا می‌یابند. با این توصیف، تفکر دارای معنای گسترده‌ای می‌شود، یعنی، فرآیندهای شناختی^۹ (آگاهانه و ناخودآگاه^{۱۰}) که زیربنای فهم محیط اجتماعی است. به این ترتیب، شناخت اجتماعی علاقه‌مند است که بداند افراد در موقعیت‌های خاص چه

11. Perception
12. Jugment
13. Social Behavior
14. Ric François
15. Frith Uta, Blakemore Sarah-Jayne
16. Cognition
17. Unconscious Mechanisms
18. The Mind
19. The Brain
20. Representations
21. A Neural Implementation Of Experience

1. Zhang
2. Thinking styles
3. Thinking
4. Moneta B. Giovanni
5. Social cognition
6. Themselves
7. Others
8. Their Social Environment
9. The Cognitive Processes
10. Conscious And Unconscious

قضاوت^۱ کرده و اگر از دیدگاه‌های مختلف آگاه نشویم، می‌تواند منتهی به استنباط‌های غلط^۲ و نامربوط^۳ شود. (این استنباط‌های غلط)، می‌تواند ناشی از تفاوت‌های فردی در سبک‌های تفکر و سبک‌های شناختی به‌عنوان یک ساختار مشابه باشد، بر حسب پژوهش‌ها (کوژویکف^۴، ۲۰۰۷)، نقش سبک‌های تفکر و سبک‌های شناختی در تصمیمات دنیای واقعی و نتایج آن‌ها قابل سؤال است. به‌گونه‌ای که جایگاه سبک‌های تفکر و شناختی در پیش‌بینی سبک‌های تصمیم‌گیری نسبت به سایر متغیرها مانند توانایی‌های عمومی^۵ و محدودیت‌های شناختی^۶ با درجه اهمیت کمتری بررسی شده است (دیبری، یانچیچ و نارندران^۷، ۲۰۱۳). علی‌رغم این گزارش‌ها، استرنبرگ^۸ و ژانگ (۲۰۰۱)، مطالعات متعددی را نشان داده‌اند که بر حسب آن‌ها سبک‌های تفکر و سبک‌های شناختی عوامل اساسی تعیین کننده رفتار فردی و سازمانی هستند (برای مثال، سادلر، اسمیت و باجر^۹، ۱۹۹۸؛ ستریفرت و نوگامین^{۱۰}، ۱۹۹۸). علاوه بر این، سبک‌های شناختی یک متغیر مهم در انتخاب کارکنان، راهنمایی شغلی، تعاملات بین فردی، مشاوره و مدیریت تعارض است

11. Hayes & Allinson
12. Pilárik And Sarmány-Schuller
13. Characteristics
14. Adaptive Characteristics
15. Resistant Type
16. Rationality
17. Extraversion
18. Conscientiousness Conscientiousness
19. Openness
20. Non-Adaptive Characteristics
21. Failure To Cope With Emotions Type
22. Low Rationality
23. Neuroticism
24. Emotional Intelligence
25. Rational Thinking
26. Stress
27. Depression
28. Anxiety
29. General Health
30. Alcohol Drinking
31. Intuitive Thinking
32. Epstein Et Al

1. Judge
2. Misinterpretation
3. Insults
4. Kozhevnikov
5. General Abilities
6. Cognitive Constraints
7. Dewberry, Juanchich, & Narendran
8. Sternberg, R. J.
9. Sadler-Smith & Badger
10. Streufert & Nogami

- ۱۹۹۶). شناختی می‌توان به نظریه‌های حوزه وابسته -
ناوابسته «ویتکین»^۹ و تکانشی - تعامل «کاگن»^{۱۰}
اشاره نمود. در رویکرد شخصیت محور، نظریه-
هایی نظیر، تیپ‌های شغلی «هالند»^{۱۱} و توانمندی-
های^{۱۲} «گریگورنکو»^{۱۳} شامل تیپ‌های عینی نگر -
انتزاعی نگر^{۱۴} و توالی نگر - تصادفی نگر مطرح
شدند. در رویکرد فعالیت‌مدار بیشتر بر کنش و
فعالیت‌های فرد در موقعیت‌های زندگی نظیر کار
و تحصیل تأکید شده است. نظریه‌های سبک‌های
یادگیری ماراتون، بیگن و آنتویست درباره
سبک‌های عمیق و سطحی از جمله نظریه‌های
مطرح در این زمینه است.
- نظریه خودگردانی ذهنی^{۱۵} استرنبرگ
(۱۹۹۴، ۱۹۹۷، ۱۹۹۸)، بر اساس رویکردهای بالا
تکوین یافته است. او، سبک تفکر را به‌عنوان
روشی که فرد می‌اندیشد، تعریف و معتقد است
افراد با سبک ویژه خودشان در مورد چگونگی
انجام کارها فکر می‌کنند. اصطلاح «سبک»،
مترادف با «توانایی» نیست بلکه شیوه‌ای برای
به‌کارگیری توانایی فرد است (استرنبرگ، ۱۹۹۷).
این نظریه‌پرداز ۱۳ سبک تفکر را در ۵ بُعد مطرح
می‌کند: ۱- کارکردها: شامل سبک‌های تفکر
قانون‌گذار^{۱۶}، قضایی^{۱۷}، اجرایی^{۱۸}؛ ۲- شکل‌ها:
- علاوه بر موارد بالا، تحقیقات متعددی
پیرامون ارتباط سبک‌های تفکر و سازه‌های
مختلف روانی انجام گرفته است؛ از جمله
می‌توان به ارتباط سبک‌های تفکر و رشد
شناختی (ژانگ^۱، ۲۰۰۲)، تحول روانی
اجتماعی (ژانگ، ۲۰۰۲)، عزت‌نفس (ژانگ و
پاستیگلیون^۲، ۲۰۰۱)، تیپ‌های شخصیتی
(ژانگ، ۲۰۰۰؛ ژانگ، ۲۰۰۱؛ باستو، پرینز، ال
شات، هاماکر^۳، ۱۹۹۹) و خلاقیت (استرنبرگ،
اوهار^۴ و لبارت^۵، ۱۹۹۷؛ امامی‌پور و سیف،
۱۳۸۲؛ به نقل از جوکار ۱۳۸۵)، اشاره کرد.
این مطالعات با دو رویکرد پژوهشی، نظریه-
های موجود را وحدت بخشیدند. در رویکرد
اول، تلاش شد تا چارچوب‌های مفهومی
موجود در نظریه‌ها، منسجم شوند. رویکرد
دوم، شامل پژوهش‌های تجربی پیرامون
چگونگی ارتباط نظریه‌های موجود بود (ژانگ،
۲۰۰۰).
- استرنبرگ (۱۹۹۷؛ به نقل از ژانگ، ۲۰۰۰)، با
رویکرد اول، نظریه‌ها و مدل‌های موجود در زمینه
سبک‌های تفکر را به سه گروه دسته‌بندی نمود که
عبارت‌اند از: شناختی محور^۶، شخصیت محور^۷ و
فعالیت محور^۸. از نظریه‌های مطرح در رویکرد

9. Witkin's Field Dependence/Independence

Style Model

10. Kagan, J.

11. Holland

12. Abilities

13. Grigorenko

14. Objective-Abstractive Types

15. Mental Self-Government

16. Legislator

17. Judicial

18. Execute

1. Zhang, L.F.

2. Pastiglioni, G.A.

3. Bustato, V.V., Prins, F.J., Elshout, J.J.,
Hamaker, C.

4. O'Hara, L.A.

5. Labart, T.J.

6. Cognitive style

7. Personality Types

8. Human Performance

متمرکز گردد، در حالی که فرد دارای سبک سلسله مراتبی ترجیح می‌دهد توجه خود را بین چند تکلیف اولویت‌بندی شده توزیع نماید و فرد با سبک الیگارشسی تمایل دارد در همان محدوده زمانی روی چند تکلیف کار کند، بدون اینکه هیچ اولویتی قائل شود. سرانجام افراد با سبک آنارشسیستی بیشتر از انجام تکالیفی لذت می‌برند که در خصوص «چه»، «کی»، «کجا» و چگونه انجام دادن تکلیف اختیار لازم را داشته باشند. خودگردانی ذهنی فرد در دو سطح انجام می‌پذیرد: کلی و جزئی. افراد با سبک کل‌نگر به تصویر کلی یک موضوع توجه می‌کنند و بر عقاید انتزاعی متمرکز می‌شوند. در مقابل افراد با سبک جزئی‌نگر از انجام تکالیفی لذت می‌برند که اجازه کار روی ابعاد ویژه و اصلی یک موضوع و جزئیات عینی آن را بدهد. خودگردانی ذهنی شامل دو دامنه درونی و بیرونی است. افراد با سبک درونی از انجام تکالیفی لذت می‌برند که بتوانند آن‌ها را به طور مستقل انجام دهند. در مقابل با سبک بیرونی تکالیفی را ترجیح می‌دهند که فرصت لازم برای تعامل با دیگران را به آن‌ها می‌دهد. در خودگردانی ذهنی دو گرایش وجود دارد: آزاد اندیش و محافظه کار. افراد آزاد اندیش از انجام تکالیفی لذت می‌برند که تازگی و ابهام دارد. در حالی که افراد دارای سبک محافظه کار، متمایل به رعایت قوانین و روش‌های موجود در انجام تکلیف می‌باشند (ژانگ، ۲۰۰۱).

شامل سبک‌های تفکر سلسله مراتبی^۱، سلطنتی^۲، الیگارشسی^۳، آنارشسیست^۴؛ ۳- سطح‌ها: شامل سبک‌های تفکر کلی^۵، جزئی^۶؛ ۴- حوزه‌ها: شامل سبک‌های درونی^۷، بیرونی^۸؛ ۵- گرایش‌ها: شامل سبک‌های آزاداندیش^۹ و محافظه کار^{۱۰} (استرنبرگ و زانگ^{۱۱}، ۲۰۰۹).

برای خودگردانی ذهنی، سه عملکرد قابل تصور است که عبارت‌اند از: قانون‌گذار^{۱۲}، اجرایی^{۱۳} و قضایی^{۱۴}. فرد دارای سبک قانون‌گذار، از انجام کارهایی که نیاز به خلاقیت دارد لذت می‌برد. یک فرد با سبک اجرایی، بیشتر به تکالیفی علاقه‌مند است که با آموزش‌های صریح و روشن همراه باشد و در نهایت، فرد دارای سبک قضایی بیشتر توجه خود را بر ارزیابی بازده فعالیت دیگران متمرکز می‌کند. خودگردانی ذهنی، چهار شکل به خود می‌گیرد که عبارت است از سلطنتی (تک‌قطبی)، سلسله مراتبی، الیگارشسی و آنارشسیست. یک فرد با سبک تک‌قطبی از انجام تکالیفی لذت می‌برد که به او اجازه می‌دهد در هر زمان صرفاً بر یک تکلیف به طور کامل

1. Hierarchic
2. Monarchic
3. Oligarchic
4. Anarchic
5. Global
6. Local
7. Internal
8. External
9. Liberal
10. Conservative
11. Zhang
12. Legislative
13. Executive
14. Judicial

عزت اله کرد میرزا نیکو زاده و شیوا شمس زهرایی: اثربخشی آموزش برنامه مدیریت استرس مبتنی بر مؤلفه‌های شناختی ...

جدول ۱. توصیف سبک‌های تفکر در نظریه خودگردانی (به نقل از ژانگ، ۲۰۰۲؛ بخش تعلیم و تربیت دانشگاه هنگ‌کنگ)

سبک تفکر	توصیف
قانون‌گذار	شخص ترجیح می‌دهد تا کارهایی را انجام دهد که نیاز به راهبردهای خلاقانه دارند؛ همچنین، ترجیح می‌دهد که فعالیت‌های خود را خودش انتخاب کند.
اجرائی	شخص ترجیح می‌دهد تا بر روی وظایف با دستورالعمل و ساختارهای روشن کار کند؛ همچنین، ترجیح می‌دهد تا وظایف را با دستورالعمل‌های تعیین شده انجام دهد.
قضایی	شخص ترجیح می‌دهد تا بر روی وظایفی که امکان ارزیابی را می‌دهند، کار کند؛ همچنین، ترجیح می‌دهد که عملکرد دیگران را ارزیابی و قضاوت کند.
سلسله‌مراتبی	شخص ترجیح می‌دهد تا توجه بیشتری را به چند وظیفه‌ای که بر حسب ارزش‌گذاری او اولویت‌بندی شده است، توزیع کند.
سلطنت طلب	شخص ترجیح می‌دهد تا بر روی وظایفی که امکان تمرکز کامل را بر روی یک چیز در یک زمان ایجاد می‌کنند، کار کند.
الیگارش‌ی	شخص ترجیح می‌دهد تا بر روی چندین کار در خدمت به چند هدف مختلف بدون تعیین اولویت، کار کند.
آنارش‌یست	شخص، ترجیح می‌دهد تا کارهایی را انجام دهد که به او امکان اینک، چه، کجا، چه زمانی و چگونه کار کند را بدهد (آزادی عمل داشته باشد).
کلی	شخص ترجیح می‌دهد توجه بیشتری به تصویر کلی یک موضوع و/یا ایده‌های انتزاع داشته باشد.
جزئی	شخص ترجیح می‌دهد تا کارهایی را انجام دهد که مستلزم کار با جزئیات عینی (واقعی) است.
درونی	شخص ترجیح می‌دهد تا بر روی وظایفی که به او اجازه می‌دهد تا به‌عنوان یک واحد مستقل عمل نماید، کار کند.
بیرونی	شخص ترجیح می‌دهد تا بر روی وظایفی که امکان مشارکت با افراد دیگر را می‌دهد، کار کند.
لیبرال	شخص ترجیح می‌دهد تا بر روی وظایفی که شامل تازگی و ابهام هستند، کار کند.
محافظه کار	شخص ترجیح می‌دهد تا بر روی وظایفی که امکان پیوند قوانین و روش‌های موجود در انجام وظایف می‌دهند، کار کند.

شناختی و غیره به سه نوع اصلی تقسیم‌بندی
نموده‌اند: سبک‌های نوع اول که شامل پنج

استرنبرگ و ژانگ (۲۰۰۹)، این ۱۳ سبک
تفکر را بر اساس معیارهایی همچون پیچیدگی

و مدیریت استرس^۴ با هدف اصلاح ساختارهای شناختی و افزایش مدیریت بر شیوه استدلال، اصلاح شیوه حل مسئله و تفکر در شیوه زندگی بوده است. برای مثال، کاترین و پاتریس (۲۰۰۰)؛ به نقل از شاکری، پرویزی-فرد، صادقی و مرادی، (۱۳۸۵)، معتقدند برای سلامت روان، مهارت‌های مقابله‌ای، شبکه حمایت اجتماعی و جنبه‌های شناختی (مانند سبک‌های تفکر) ضروری است. همچنین، امیدوار و حسین‌چاری (۱۳۸۷)، رابطه سبک‌های تفکر را با شیوه‌های مدیریت استرس بررسی و معتقدند، سبک تفکر محافظه کار با مدیریت استرس ارتباط مستقیم دارد.

بر اساس نظر فاتا^۵ و همکاران (۲۰۰۸)، استرس واکنش در مقابل یک تهدید ادراک شده (واقعی یا خیالی) نسبت به سلامت روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی فرد است که منجر به یک سلسله پاسخ‌ها و سازگاری-های فیزیولوژیک می‌شود. واکنش‌های فیزیولوژیک مذکور مستلزم درگیری وسیع سیستم عصبی خودکار و سایر قسمت‌های ارگانیزم از جمله غدد داخلی و سیستم ایمنی است. البته وجود سطحی بهینه از استرس و تنش برای ایجاد حس رقابت و یادگیری لازم است ولی اگر میزان تنش از حدی فراتر رود طوری که انسان فرصت کافی برای ایجاد تعادل و توازن نداشته باشد، دچار تحلیل قوا شده و عوارض استرس را تجربه خواهد کرد. استرس شدید یا طولانی می‌تواند منجر به

سبک تفکر قانونی، قضایی، سلسله مراتبی، کلی و آزاداندیش است. این دسته از سبک‌ها مولد خلاقیت بوده و پیچیدگی شناختی زیادی دارند. سبک‌های تفکر نوع دوم فرد را به تبعیت از هنجارها رهنمون ساخته و سطوح پایین‌تری از پیچیدگی شناختی را در بر می‌گیرند و شامل سبک‌های تفکر اجرایی، جزئی، سلطنت طلب، محافظه کار است و در نهایت سبک‌های تفکر نوع سوم شامل سبک‌های آنارشیست، الیگارشی، درونی و بیرونی هستند. این سبک‌ها با توجه به الزامات سبکی هر تکلیف خاص، می‌توانند ویژگی‌های سبک‌های نوع اول و دوم را نشان دهند.

علی‌رغم ادبیات پژوهشی غنی درباره سبک‌های تفکر و نقش این سبک‌ها در فرآیندهای شناختی (جوزف^۱، ۲۰۱۷)، با این-حال، ارتباط واقعی آن‌ها با زندگی واقعی هنوز ناشناخته مانده است. برای مثال، رابطه بین دو حالت اصلی پردازش اطلاعات - حالت‌های عقلانی و شهودی - و ساختار درهم تنیده استرس جای بررسی و پژوهش وجود دارد (جوزف^۲، ۲۰۱۷).

با توجه به اینکه، رابطه سبک‌های تفکر با متغیرهای متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. به نظر می‌رسد، محور بسیاری از این پژوهش‌ها، سازه‌های مختلف روان‌شناختی مرتبط با سلامت روان بوده است. یکی از این سازه‌های روان‌شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای^۳

4. Stress Management
5. Fata

1. Pavol Jozef
2. Pavol Jozef
3. Coping Skills

شروع، تشدید و تداوم بسیاری از کسالت‌های روانی و جسمانی گردد.

نوریس، متیوس و ریاد^۱ (۲۰۰۰)، مشاهده کردند که میان حادثه‌دیدگی کارکنان و سطح استرس آن‌ها ارتباط وجود دارد. یک شغل زمانی استرس‌آور است که ملزومات مورد نیازش مانند یک محیط کار ایمن یا ابزار مناسب، برای برانگیختن کارکنان فراهم نشود و توانایی‌های پیش‌نیاز کارکنان برای برآورده کردن این ملزومات خارج از مطالبات شغل قرار گیرد (ترینا، ۲۰۰۶). لازاروس^۳ (۱۹۹۱)، بیان می‌کند که استرس شغلی فرایندی است که از ادراک داد و ستد میان فرد و محیط کاری ناشی می‌شود؛ یعنی، استرس به‌عنوان نتیجه یک عدم تعادل، بین ارزیابی تقاضاهای محیط و منابع فردی، تعریف می‌شود (لازاروس و فولکمن^۴، ۱۹۸۴). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، مطرح می‌کنند که تعامل «استرسور - استرس» به وسیله فرایندی مشخص می‌شود که در آن فردی با یک استرسور مواجه می‌شود، آن را یک تهدید ارزیابی می‌کند، درگیر مقابله با آن می‌شود، در مقابله با آن شکست می‌خورد یا موفق می‌شود. می‌توان گفت که ادراک فرد از استرسور، ذهنی است؛ آنچه یک فرد استرس-آور می‌داند ممکن است توسط فرد دیگری صرفاً چالش‌انگیز ارزیابی شود. مؤلفه ذهنی استرسور، مشخص می‌کند که چرا افراد از یک

مکان کاری و با توجه به استرسورهای عینی همسان سطوح متفاوتی از استرس را تجربه می‌کنند (چنگ و اسواری^۵، ۲۰۰۸)؛ به همین دلایل، شناسایی عوامل مؤثر بر ادراک ذهنی استرس شغلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بر اساس دیدگاه اداره ایمنی و بهداشت ایالات متحده آمریکا^۶ (جامیسون^۷، ۲۰۰۸)، فشارهای ناشی از تقاضاهای محیط کاری، از جمله ساعات کار طولانی، تقاضاهای فراتر از توان افراد و فشارهای نظارتی برای کارکنان می‌تواند تولید استرس نماید.

به نظر می‌رسد برنامه‌های مدیریت استرس در محیط‌های شغلی ابزار مناسبی برای کاهش استرس، نگرانی و پیامدهای منفی مرتبط با آن‌ها باشد. تاکنون در زمینه مدیریت استرس مداخلات مختلفی طراحی شده است که هرکدام دیدگاه خاصی را در زمینه مدیریت و کاهش استرس دنبال می‌کنند. برای مثال، برخی از این مداخلات بر پایه دیدگاه جسمانی و بعضی بر مبنای اصول روان‌شناختی و با تکیه بر فنون شناختی و رفتاری طراحی شده‌اند؛ در حالی که پژوهشگران معتقدند مداخلات ترکیبی تأثیر هم‌افزایی دارند. یکی از این مداخلات ترکیبی، مداخله شناختی اجتماعی است که مبتنی بر مؤلفه‌های سبک زندگی^۸

5. Chang K, Oswari

6. Occupational Safety And Health Administration

7. Jamison

8. Life Style

1. Norris, Matthews, Riad

2. Treena

3. Lazarus

4. Lazarus, Folkman

با توجه به کنش‌های سبک تفکر و مدیریت استرس، پژوهش حاضر بر آن است تا اثربخشی برنامه آموزشی مدیریت استرس با تأکید بر مؤلفه‌های شناختی اجتماعی را بر سبک تفکر مورد کارآزمایی بالینی به صورت گروهی قرار دهد.

روش

این تحقیق از نوع شبه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری این تحقیق کارکنان حوزه بورس اوراق بهادار هستند. نمونه، عبارت است از کارکنان شرکت بورس اوراق بهادار (که در مجموع ۲۰۰ نفر)، می‌باشند. با مطالعه پایلوت و استفاده از فرمول پوکاک حجم نمونه برابر با ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) تعیین شد. گروه نمونه از طریق فراخوان اعلامی توسط مدیریت امور اداری شرکت بورس اوراق بهادار به کلیه واحدهای شرکت بورس اطلاع و افراد به صورت داوطلبانه ثبت‌نام شدند. کارکنان داوطلب پس از همسان‌سازی در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی گمارده شدند. معیارهای ورود افراد گروه نمونه به مطالعه عبارت بود از نداشتن بیماری روانی خاص، نداشتن معلولیت جسمی و حرکتی و داشتن تحصیلات حداقل دیپلم. گروه قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی، تحت پیش‌آزمون و پس‌آزمون قرار گرفتند. در نهایت اطلاعات جمع‌آوری شده با آزمون آماری کوواریانس تحلیل شدند.

ورزش^۱، تگرش^۲، روابط^۳ و تغذیه^۴ است که علاوه بر مؤلفه‌های مربوط به مداخلات قبلی، شامل مؤلفه‌های سبک زندگی و تغذیه نیز می‌شود (بارلو، ریپی و میسنر^۵، ۲۰۰۱). از آنجا که این مداخله به وسیله مؤلفه‌های خود بر بخش‌های مختلف چرخه استرس (از مغز تا رفتار) تأثیر می‌گذارد، می‌تواند مداخله‌ای چندوجهی محسوب و این انتظار را ایجاد نماید که توانایی مهار استرس را از جنبه‌های مختلف داشته باشد.

این برنامه، به‌عنوان یک برنامه کامل و جامع، به نظر می‌رسد نقش مؤثری در زمینه مدیریت و کنترل استرس داشته باشد. بارلو و همکاران (۲۰۰۱)، معتقدند که اجرای این برنامه هم به‌صورت فردی و هم به‌صورت گروهی برای کنترل و کاهش سطوح استرس مفید خواهد بود. بارلو، راپی و پرینی^۶ (۲۰۱۴)، بر اهمیت این برنامه در به‌باشی^۷ تأکید داشته‌اند. این پژوهشگران اشاره می‌کنند که استرس در بسیاری از حوزه‌های زندگی ما می‌تواند تداخل ایجاد کند. برای مثال، استرس موجب پیشرفت بیماری‌ها، غیبت در محل کار، افزایش مشکلات بین فردی و ارتباطی و افزایش خطر ابتلا به آرام‌بخش‌های مصنوعی مثل مواد اعتیادآور و الکل می‌شود.

1. Exercise
2. Attitudes
3. Relationships
4. Nutrition
5. Barlow DH, Rapee RM, Reiser LC.
6. David H. Barlow, Ronald M. Rapee & Sarah Perini
7. Well-Being

عزت اله کرد میرزا نیکو زاده و شیوا شمس زهرایی: اثربخشی آموزش برنامه مدیریت استرس مبتنی بر مؤلفه‌های شناختی ...

جدول ۲. محتوای برنامه مداخله شناختی اجتماعی

جلسه اول: مقدمه و آشنایی با موضوع آموزش (بیان اهداف اهمیت نقش سبک تفکر در مدیریت استرس، زمان مناسب برای شروع برنامه، سخنی درباره انگیزه و تعهد، تعیین هزینه‌ها و فواید).
جلسه دوم: رویکرد شناختی اجتماعی کنترل استرس و سبک تفکر (معرفی برنامه آموزش شناختی اجتماعی، سخنی درباره تغییر سبک تفکر و تغییر سبک زندگی، تصویرسازی ذهنی، اهمیت خود نظاره‌گری و آگاهی از سبک تفکر، ثبت استرس روزانه).
جلسه سوم: اصول در برابر تکنیک‌ها (یافتن سبک‌های تفکر، نشانه‌های بارز استرس، تعیین اهداف منطقی، شکل‌گیری نگرش‌ها)
جلسه چهارم: استرس ادراک شده (دلایل استرس من، محیط‌های استرس‌آور، شناسایی عوامل استرس‌زا، پنج اصل مدیریت استرس)
جلسه پنجم: آگاهی از نظام‌های پاسخ‌دهی و سبک‌های تفکر در برابر استرس و اهمیت فعالیت جسمانی (اهمیت فعالیت جسمانی، خودگویی‌ها، ۱۰ مشخصه تفکر استرس‌زا، مبارزه با تفکر استرس‌زا).
جلسه ششم: تنش‌زدایی و مدیریت زمان (تنش‌زدایی فعال در برابر تنش‌زدایی، غیرفعال، یادگیری تشخیص تنش، تنش‌زدایی عمیق عضلانی، مدیریت زمان).
جلسه هفتم: مدل ABC و نگرش‌ها (تغییر افکار، قدرت انتخاب، تفکر منطقی، بیش برآورد احتمال رویداد و پیامد، تغییر ارزیابی‌ها، شناسایی افکار).
جلسه هشتم: بهبود مهارت‌های تنش‌زدایی و نقش مهم روابط (مشکلات احتمالی در تمرینات تنش‌زدایی، اهمیت خواب شبانه کافی، نقش مهم روابط، برآورد احتمالات).
جلسه نهم: جرأت‌ورزی (اطلاعات بیشتر درباره تفکر منطقی، جرأت‌ورزی چیست؟).
جلسه دهم: تعلل و اهمیت تغذیه (تعریف مفهوم تعلل، انواع تعلل، اهمیت تغذیه مناسب، تغذیه و مدیریت استرس).
جلسه یازدهم: خودآگاهی بر سبک تفکر و آزمون پیش‌بینی و تصویرسازی ذهنی (آزمون پیش‌بینی، غلبه بر رویدادهای منفی، نمونه‌ای از کمال-گرایی، معرفی تصویرسازی ذهنی).
جلسه دوازدهم: بازبینی انگیزه و حل مشکلات احتمالی مربوط به ادامه برنامه (مرور هزینه و فایده، تعریف مشکل، طراحی یک طرح عملیات، خلاق بودن).
جلسه سیزدهم: آزمون واقعیت و نردبان دوطرفه (معرفی آزمون واقعیت، ساختن یک نردبان دو طرفه).
جلسه چهاردهم: دام‌های نگرشی و حل مسئله (تأیید بیرونی به‌عنوان یک دام نگرشی، جستجوی اطلاعات واقعی از طریق دیگران، نگرش‌های الزام‌آور، حل مسئله).
جلسه پانزدهم: زنجیره‌های رفتاری و اهمیت نقش (استرس به‌عنوان یک زنجیره [در نظر گرفتن همه موارد]، زنجیره رفتاری و حلقه‌های آن، شکستن زنجیره، اهمیت نقش‌ها، تعیین نقش‌ها و اهداف).
جلسه شانزدهم: تقویت خود و هشیاری نسبت به سبک تفکر در برابر یک محیط استرس‌زا (رویدادهای چالش‌انگیز زندگی، کنار آمدن با تغییرات، پیشگیری از عود، دستیابی مجدد به کنترل).
جلسه هفدهم: تفکر دوقطبی و خودگویی‌ها (خودگویی منفی، تعیین اهداف مرتبط با نقش‌ها، فقط بگویند نه پرداختن به مزاحمت‌ها، استفاده از فهرست اصلی تکنیک‌ها، تمرکز روی دستاوردهای خود).
جلسه هجدهم: مرور و جمع‌بندی (تفسیر پیشرفت، تعیین اهداف منطقی و دستیابی به آن‌ها، پایدار ساختن عادت‌های خود، تداوم در ثبت کردن).

در این تحقیق از فرم کوتاه پرسشنامه سبک‌های تفکر استرنبرگ - واگنر^۱ (۱۹۹۲)

1. Sternberg, R. J., & Wagner, R. K. Thinking Styles Inventory

با پرسشنامه بلند سبک تفکر ۰/۷۹ است (امامی-پور، ۱۳۸۲). شکری، کدیور، فرزاد و دانشورپور (۱۳۸۷)، نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای انواع سبک‌های تفکر را در نمونه ایرانی از ۰/۵۳ تا ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. آلفای کرونباخ پرسشنامه سبک‌های تفکر استرنبرگ - واگنر (۱۹۹۲)، در این تحقیق ۰/۷۹ به دست آمد.

استفاده شد. این پرسشنامه از ۶۵ پرسش و ۱۳ خرده آزمون تشکیل شده است. هر خرده آزمون شامل ۵ پرسش است که یک سبک تفکر را اندازه‌گیری می‌کند. دامنه ضریب پایایی این پرسشنامه در مطالعات قبلی بین ۰/۴۰ تا ۰/۸۰ بوده، اما در مطالعه حاضر برای سنجش پایایی آن ضریب آلفای کرونباخ به کار برده شد که ۰/۷۵ به دست آمد. همچنین روایی هم‌زمان این پرسشنامه

یافته‌ها

جدول ۳. توزیع فراوانی جنسیت آزمودنی‌ها

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل		جمع کل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
زن	۱۱	۵۵	۹	۴۵	۲۰	۵۰
مرد	۹	۴۵	۱۱	۵۵	۲۰	۵۰
مجموع	۲۰	۱۰۰	۲۰	۱۰۰	۴۰	۱۰۰

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد از مجموع افراد آزمودنی که به صورت تصادفی در دو گروه گمارده شده بودند، ۵۵ درصد در گروه آزمایش و ۴۵ درصد گروه کنترل زن و ۴۵ درصد گروه کنترل مرد بوده‌اند.

جدول ۴. توزیع فراوانی تحصیلات آزمودنی‌ها

متغیر	تحصیلات									
	دیپلم		فوق‌دیپلم		لیسانس		فوق‌لیسانس		دکتری	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
گروه آزمایش	۱	۵	۱	۵	۹	۴۰	۸	۴۰	۱	۵
گروه کنترل	۵	۲۵	۰	۰	۱۳	۶۵	۲	۱۰	۰	۰
فراوانی و درصد کل	۶	۱۵	۱	۲/۵	۲۲	۵۵	۱۰	۲۵	۱	۲/۵

جدول ۴ نشان می‌دهد که در گروه آزمایش بیشترین فراوانی متعلق به دارندگان مدرک

عزت اله کرد میرزا نیکو زاده و شیوا شمس زهرایی: اثربخشی آموزش برنامه مدیریت استرس مبتنی بر مؤلفه‌های شناختی ...

تحصیلی فوق لیسانس و کمترین فراوانی متعلق به دارندگان مدرک تحصیلی دیپلم، فوق دیپلم و دکتری است. در گروه کنترل بیشترین فراوانی مربوط به دارندگان مدرک تحصیلی فوق لیسانس و کمترین فراوانی متعلق به دارندگان مدرک

تحصیلی دکتری و فوق دیپلم بوده است. اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار نمره افراد مورد مطالعه در مؤلفه‌های سبک‌های تفکر به تفکیک گروه آزمایش و کنترل در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵. میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در مؤلفه‌های سبک‌های تفکر به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه								متغیر
کنترل				آزمایش				
پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۴۱۲	۱۸/۸۵	۰/۴۰۴	۱۹/۳۰	۱/۷۹۴	۲۲/۲۰	۲/۳۲۳	۲۰/۳۵	سبک تفکر قانونی
۰/۴۰۳	۱۷/۷۵	۰/۵۹۳	۱۹/۲۵	۲/۲۱۱	۲۰/۰۵	۲/۹۳۷	۱۸	سبک تفکر اجرائی
۰/۴۸۷	۱۸/۳۰	۰/۴۰۹	۱۹/۲۵	۱/۵۳۱	۲۱/۸۵	۲/۴۳۸	۲۰/۰۵	سبک تفکر قضائی
۰/۵۵۹	۱۶/۹۵	۰/۸۴۳	۱۵/۸۵	۲/۵۳۹	۱۸/۸۵	۲/۰۵۱	۱۶/۸۵	سبک تفکر کلی
۰/۵۷۵	۱۷/۱۰	۰/۵۳۷	۱۸/۱۰	۲/۴۸۳	۱۹/۸۰	۲/۷۴۲	۱۷/۹۵	سبک تفکر جزئی
۰/۴۷۳	۱۸/۸۰	۰/۵۲۷	۱۸/۲۵	۲/۰۷۴	۲۱/۷۵	۲/۳۷۵	۱۷/۹۰	سبک تفکر آزاداندیش
۰/۵۱۷	۱۷/۲۵	۰/۵۸۰	۱۸	۱/۵۷۶	۱۹/۸۰	۲/۹۹۱	۱۷	سبک تفکر محافظه کار
۰/۶۴۱	۱۸/۷۰	۰/۴۷۸	۱۹/۴۵	۰/۹۹۸	۲۱/۵۵	۲/۸۸۸	۱۹/۳۵	سبک تفکر سلسله مراتبی
۰/۲۹۱	۱۷/۷۰	۰/۴۰۵	۱۷/۶۵	۱/۳۹۵	۱۸/۵۰	۱/۹۹۷	۱۷/۱۰	سبک تفکر سلطنتی
۰/۲۷۴	۱۸/۶۵	۰/۶۰۴	۱۸/۵۵	۰/۷۵۳	۲۰/۶۰	۲/۶۹۲	۱۸/۲۵	سبک تفکر اولیگارشی
۰/۵۱۷	۱۷/۹۰	۰/۴۹۵	۱۷/۲۰	۱/۴۹۶	۱۸/۸۵	۲/۰۱۳	۱۷/۵۰	سبک تفکر آنارشیست
۰/۶۶۶	۱۵/۴۰	۰/۵۵۹	۱۵/۴۰	۲/۰۲۶	۲۰	۳/۱۰۵	۱۵/۲۵	سبک تفکر درونی
۰/۵۴۵	۱۹/۲۰	۱/۰۱	۱۸/۹۰	۱/۲۲۵	۲۱/۳۵	۲/۰۱۵	۱۹/۸۰	سبک تفکر بیرونی
۰/۳۰۱	۱۷/۸۸	۰/۲۶۷	۱۸/۰۸	۰/۶۳۳	۲۰/۳۹	۱/۰۴	۱۸/۰۳	سبک تفکر

مراتبی و پایین‌ترین میانگین متعلق به مؤلفه سبک تفکر درونی بوده است.

توزیع نمرات نمونه در پاسخ به پرسشنامه سبک‌های تفکر: اطلاعات مربوط به میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی نمره افراد مورد مطالعه، در پرسشنامه سبک‌های تفکر در جدول ۶، ارائه گردیده است.

همان‌طور که اطلاعات جدول ۵، نشان می‌دهد در بین مؤلفه‌های سبک‌های تفکر بالاترین میانگین در گروه آزمایش متعلق به مؤلفه سبک تفکر قانونی و پایین‌ترین میانگین متعلق به مؤلفه سبک تفکر درونی بوده است. همچنین در بین مؤلفه‌های سبک‌های تفکر بالاترین میانگین در گروه کنترل متعلق به مؤلفه سبک تفکر سلسله

جدول ۶. کشیدگی و کجی نمرات افراد در متغیرهای مورد مطالعه (n=۴۰)

متغیرها	کشیدگی	کجی
سبک‌های تفکر	-۰,۹۴۸	۰,۱۱۵

توان گفت که توزیع نمرات در کلیه این متغیرها متقارن و در حد نرمال است. بررسی نرمال بودن داده‌ها:

بر اساس مندرجات جدول ۶، چون مقدار کجی و کشیدگی به دست آمده از توزیع فراوانی نمرات افراد در کلیه متغیرهای مورد مطالعه در پرسشنامه سبک‌های تفکر در بازه (۲، -۲) قرار دارد و میزان کشیدگی کمتر از ۳ است، لذا می-

جدول ۷. نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن متغیرهای تحقیق

متغیرها	آماره Z (Kolmogorov-Smirnov test)	سطح معنی داری Sig (2-tailed)	نتیجه‌گیری
سبک‌های تفکر	۰,۸۸	۰,۱۳۵	نرمال

و فرضیه مقابل آن (نرمال بودن داده‌ها) پذیرفته می‌شود.

با توجه به داده‌های جدول فوق که P در تمامی متغیرها بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرضیه صفر در آزمون کلموگروف - اسمیرنوف رد

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه سبک‌های تفکر دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مدل صحیح	۶۶,۱۵۹	۲	۳۳,۰۷۹	۳۱,۴۲۵	۰,۰۰۰
ثابت	۸۳,۴۱۹	۱	۸۳,۴۱۹	۷۹,۲۴۷	۰,۰۰۰
پیش‌آزمون	۳,۲۷۴	۱	۳,۲۷۴	۳,۱۱۰	۰,۰۸۶
گروه‌ها	۶۲,۲۰۰	۱	۶۲,۲۰۰	۵۹,۰۸۸	۰,۰۰۰
خطا	۳۸,۹۴۸	۳۷	۱,۰۵۳		
جمع	۱۴۷۶,۲۲۵	۴۰			
کل تصحیح شده	۱۰۵,۱۰۷	۳۹			

پیش‌آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون سبک‌های

مقدار F تأثیر مستقل (گروه‌ها) (۶۲,۲۰)، معنادار است؛ یعنی، پس از خارج کردن تأثیر

عزت اله کرد میرزا نیکو زاده و شیوا شمس زهرایی: اثربخشی آموزش برنامه مدیریت استرس مبتنی بر مؤلفه‌های شناختی ...

است بر شیوه تفکر گروه آزمودنی به‌عنوان یک مهارت شناختی اثر مثبت ایجاد کند؛ اما با توجه به اینکه سبک‌های تفکر ۱۳ سبک هستند، جهت تعیین دقیق اثر مداخله بر تک تک سبک‌ها تحلیل انجام و نتیجه همان‌طور که در جدول ۹ آمده است، مشخص نمود که:

تفکر وجود دارد؛ بنابراین، فرضیه صفر، معنادار نبودن اختلاف میانگین سبک‌های تفکر قبل و بعد از برگزاری جلسات مدیریت استرس پس از حذف اثر احتمالی پیش‌آزمون تأیید نمی‌گردد. بدین معنا که آموزش مؤلفه‌های برنامه آموزشی چندوجهی شناختی اجتماعی توانسته

جدول ۹. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه سبک‌های تفکر دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
سبک تفکر	۶۲,۲۰۰	۱	۶۲,۲۰۰	۵۹,۰۸۸	۰,۰۰۱
قانونی	۱۱۲,۷۲۱	۱	۱۱۲,۷۲۱	۳۳,۷۲۳	۰,۰۰۱
اجرایی	۴۲,۸۹۴	۱	۴۲,۸۹۴	۱۰,۶۶۲	۰,۰۰۲
قضایی	۱۲۰,۱۸۲	۱	۱۲۰,۱۸۲	۳۳,۰۳۰	۰,۰۰۱
جزئی	۷۴,۱۰۹	۱	۷۴,۱۰۹	۱۱,۵۸۰	۰,۰۰۲
کلی	۳۶,۳۹۱	۱	۳۶,۳۹۱	۵,۵۹۴	۰,۰۲۳
آزاداندیش	۸۸,۰۵۳	۱	۸۸,۰۵۳	۱۹,۷۲۵	۰,۰۰۱
محافظه کار	۵۵,۳۷۲	۱	۵۵,۳۷۲	۱۴,۴۷۵	۰,۰۰۱
سلسله مراتبی	۸۱,۷۷۰	۱	۸۱,۷۷۰	۱۷,۵۲۵	۰,۰۰۱
سلطنتی	۶,۰۱۰	۱	۶,۰۱۰	۳,۲۱۹	۰,۰۸۱
اولیگارشی	۳۸,۱۹۱	۱	۳۸,۱۹۱	۳۶,۰۶۶	۰,۰۰۱
آنارشیست	۸,۸۱۵	۱	۸,۸۱۵	۲,۲۶۲	۰,۱۴۱
درونی	۲۰۷,۹۷۵	۱	۲۰۷,۹۷۵	۳۲,۵۰۸	۰,۰۰۱
بیرونی	۴۶,۲۷۱	۱	۴۶,۲۷۱	۱۲,۰۹۷	۰,۰۰۱

نماید. علی‌رغم امکان اثر بر اغلب شیوه‌های تفکر، بر سبک‌های تفکر سلطنتی (تک‌قطبی) و آنارشیست نتوانست مؤثر واقع شود. این موضوع، می‌تواند به ماهیت این افکار برگردد که در بخش بحث و نتیجه‌گیری تبیین خواهد شد.

نتیجه‌گیری و بحث

این پژوهش با هدف بررسی اثر مداخله چندوجهی شناختی اجتماعی بر سبک‌های تفکر

همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد، مداخله توانسته است شیوه تفکر به‌عنوان یک مهارت شناختی را در متغیرهای سبک تفکر قانونی، اجرایی، قضایی، جزئی، کلی، آزاداندیش، محافظه‌کار، سلسله‌مراتبی، اولیگارشی، درونی و بیرونی اثر مثبت گذاشته و موجب شکل‌گیری توان مهار استرس و کنار آمدن با استرس شود؛ به عبارت دیگر، آموزش توانست با بهره گرفتن از سبک‌های تفکر موجود افراد، نحوه کنار آمدن با استرس و مدیریت استرس ادراک شده را ایجاد

سازه‌های روانی متعددی نشان داده‌اند، از جمله ارتباط سبک‌های تفکر و رشد شناختی (ژانگ^۱، ۲۰۰۲)، تحول روانی اجتماعی (ژانگ، ۲۰۰۲)، عزت‌نفس (ژانگ و پاستیگلیون^۲، ۲۰۰۱)، تیپ‌های شخصیتی (ژانگ، ۲۰۰۰؛ ژانگ، ۲۰۰۱؛ باستو، پرینز، ال شات، هاماکر^۳، ۱۹۹۹) و خلاقیت (استرنبرگ، اوهار^۴ و لابارت^۵، ۱۹۹۷؛ امامی‌پور و سیف، ۱۳۸۲؛ به نقل از جوکار ۱۳۸۵) که همگی می‌توانند در به‌کارگیری مهارت‌های مقابله‌ای با استرس و نیز مدیریت استرس ادراک شده مؤثر باشند؛ به عبارت دیگر، در جلسات آموزشی مدیریت استرس، مباحثی همچون فنون شناختی مانند حل مسئله، هدایت خودگویی‌ها، اصلاح تفکر دوقطبی و اصلاح باورهای غیرمنطقی و فنون رفتاری مانند اصلاح سبک زندگی، فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب، تنش‌زدایی و تنظیم روابط وجود دارد که به نظر می‌رسد به شیوه مستقیم و غیرمستقیم باعث تغییر در سبک‌های تفکر افراد شده باشد.

درنهایت اینکه چرا مداخله نتوانست بر دو سبک سلطنتی (تک‌قطبی) و آنارشیزم مؤثر واقع شود، می‌توان با تکیه بر توصیف ژانگ (۲۰۰۱)، دلایل را تبیین نمود. مطابق نظر ژانگ (۲۰۰۱)، یک فرد با سبک تفکر سلطنتی (تک‌قطبی)، از انجام تکالیفی لذت می‌برد که به او اجازه می‌دهد در هر زمان صرفاً بر یک تکلیف به طور کامل

انجام شد. نتیجه تحقیق نشان داد که آموزش برنامه مدیریت استرس بر ۱۱ سبک از ۱۳ سبک تفکر گروه نمونه مؤثر است. به طور کلی نتایج به دست آمده با نتایج تحقیق امیدوار و چاری (۱۳۹۳) که دریافتند بین سبک‌های تفکر و استرس رابطه معنادار وجود دارد و تحقیق قنبری هاشم آبادی و بلقان آبادی (۱۳۹۱) که دریافتند گروه درمانی بر بهبود مهارت حل مسئله به‌عنوان عالی‌ترین نمونه تفکر، همخوان است.

از سوی دیگر، همان‌طور که مونتتا (۲۰۱۱)، اشاره نموده، تفکر عبارت از پردازش اطلاعات به شیوه شناختی و شامل بازآرایی اطلاعات به دست آمده از محیط و نمادهای ذخیره شده در حافظه درازمدت است، این مداخله چندوجهی توانسته در بازآرایی مجدد اطلاعات دریافتی از محیط مؤثر و در نتیجه در ادراک استرس به شیوه‌ای ماهرانه و مبتنی بر راهبردهای مقابله‌ای مثبت عمل نمایند. نظریه خودگردانی ذهنی استرنبرگ (۱۹۹۴، ۱۹۹۷، ۱۹۹۸)، نیز می‌تواند در تبیین نتایج به دست آمده مطرح شود. استرنبرگ (۱۹۹۷)، سبک تفکر را به‌عنوان روشی که فرد می‌اندیشد، تعریف و معتقد است افراد با سبک ویژه خودشان در مورد چگونگی انجام کارها فکر می‌کنند. در این چارچوب، اصطلاح سبک، مترادف با توانایی نیست بلکه شیوه‌ای برای به‌کارگیری توانایی فرد است؛ بنابراین، مداخله چندوجهی توانسته است بر شیوه به‌کارگیری توانایی مدیریت استرس مؤثر واقع شود.

همچنین، همان‌گونه که در مقدمه گفته شد، پژوهش‌های مختلف ارتباط سبک‌های تفکر را با

1. Zhang, L.F.
2. Pastiglion, G.A.
3. Bustato, V.V., Prins, F.J., Elshout, J.J., Hamaker, C.
4. O'Hara, L.A.
5. Labart, T.J.

عزت اله کرد میرزا نیکو زاده و شیوا شمس زهرایی: اثربخشی آموزش برنامه مدیریت استرس مبتنی بر مؤلفه‌های شناختی ...

انجام کارها فکر می‌کنند. به همین دلیل است که میزان استرس افراد در برابر اتفاقات و مشکلات یکسان، متفاوت است.

تقدیر و تشکر

در پایان از زحمات و حمایت مدیریت محترم امور اداری شرکت بورس اوراق بهادار و نیز کارکنان عزیز این شرکت به واسطه همکاری در جهت فراهم نمودن امکان اجرای این پژوهش تشکر و قدردانی به عمل می‌آید. امید است نتایج این پژوهش، در بهبود فرایند اجرایی این شرکت و مدیریت استرس‌های ناشی از سختی کار مفید فایده باشد.

متمرکز گردد. این در حالی است که ماهیت مداخله صورت گرفته برای مدیریت استرس، چندوجهی بوده و افراد بایستی در سبک زندگی خود هم‌زمان مؤلفه‌های متعددی را مدیریت نمایند. همچنین، افراد با سبک تفکر آنارشیست، بیشتر از انجام تکالیفی لذت می‌برند که در خصوص «چه»، «کی»، «کجا» و چگونه انجام دادن تکلیف اختیار لازم را داشته باشد، در حالی که برنامه آموزشی اجرا شده و ماهیت اجرای گروهی آن می‌تواند متفاوت با ماهیت این سبک تفکر باشد؛ یعنی، انسان‌ها در ابعاد مختلف، دارای تفاوت‌هایی هستند که در توانایی‌ها، استعدادها، رغبت‌ها و سرانجام سبک تفکر نمود پیدا می‌کند. افراد با سبک ویژه خودشان در مورد چگونگی

منابع

- آنتونی، م؛ ایرونسون، گ؛ اشنایدرمن، ن (۱۳۸۸).
راهنمای عملی مدیریت استرس به شیوه
شناختی رفتاری مترجمان: سید جواد آل
محمد، سولماز جوکار، حمید طاهر نشاط
دوست، انتشارات جهاد دانشگاهی، اصفهان.
- احدی، ح؛ خویینی، ف؛ کریمی، ی؛ دلاور، ع؛
زری باف، م (۱۳۹۰). «بررسی سبک‌های تفکر
و هیجان‌طلبی برای افزایش رفتارهای سازمانی
مثبت». (پژوهشگر) فصلنامه مدیریت، سال
هشتم، شماره ۲۴.
- استرنبرگ، جی، آر (۱۳۸۱). سبک‌های تفکر.
ترجمه: عالی‌الدین اعتمادی اهری و علی‌اکبر
خسروی، انتشارات نشر و پژوهش دادار.
- امامی پور، س (۱۳۸۲). «بررسی تحولی سبک‌های
تفکر در دانش آموزان و رابطه آن‌ها با خلاقیت
و پیشرفت تحصیلی». فصلنامه نوآوری‌های
آموزشی، شماره ۳، سال دوم، بهار ۸۲، ص
- ۵۶-۳۵.
- ۱۳۹۳). «بررسی رابطه
سبک‌های تفکر و راهبردهای مقابله با استرس
در دانشجویان دانشگاه شیراز». مجموعه
مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت
روانی دانشجویان، ص ۵۰-۵۳.

- شاکری، ج؛ پرویزی فرد، ع.ا؛ صادقی، خ؛ مرادی، ر (۱۳۸۵). «ویژگی‌های شخصیتی، استرس، شیوه‌های مقابله‌ای و نگرش‌های مذهبی در افراد اقدام کننده به خودکشی». *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، سال سوم، شماره ۱۲، (پیاپی ۴۶)، ص، ۲۴۴-۲۵۰.
- شکوهی امیرآبادی، ل؛ خلعتبری، ج؛ خدابخش، ح (۱۳۸۹). «استرس ادراک شده در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با سبک‌های اسنادی مختلف در سال ۸۷». *نواوری‌های مدیریت آموزشی (اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی)*، ص ۱۰۷-۱۱۹.
- شکری، ا؛ کدیور، پ؛ فرزاد، و؛ دانش‌پور، ز (۱۳۸۷). «رابطه سبک‌های تفکر و رویکردهای یادگیری با پیشرفت تحصیلی دانشجویان». *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، شماره ۳۰، تهران.
- مامی، ش؛ امیریان، ک (۱۳۹۵). «اثربخشی
- مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر افسردگی و سازگاری اجتماعی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی». *فصلنامه زن و فرهنگ*، سال ۸، شماره ۳۰، ص ۱۹-۳۰.
- رفعتی، م (۱۳۹۱). «بررسی رابطه سبک‌های تفکر و سبک‌های یادگیری در دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران». *فصلنامه تفکر و کودک، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی*، سال ۳، شماره ۲، ص ۱۷-۱.
- زارع، ح؛ آخوندی، ن (۱۳۹۱). «رابطه سبک‌های تفکر با خلاقیت دانشجویان دانشگاه پیام نور». *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، دوره ۸، شماره ۱، ص ۱۵۹-۱۴۱.
- موسوی، ا؛ علی‌پور، ا؛ زارع، ح؛ آگاه‌هریس، م؛ جان‌بزرگی، م (۱۳۹۳). «اثربخشی مداخله چندوجهی لرن بر اصلاح باورهای فراشناختی و فرانگرانی». *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، سال ۱۶، شماره ۱، ص ۴۸-۳۹.

Amabile, M., Schatzel, A.T., Moneta, B.E. & Kramer J.G.S. (2004). *Leader behaviors and the work environment for creativity: Perceived leader support*. *The Leadership Quarterly* 15, 5-39.

Barlow, D.H., Rapee, R.M. & Reisner, L.C. (2001). *Mastering stress*. American Health publishing company.

Biggs, J.B. (1987). *Student approaches to learning and studying*. Hawthorn, Victoria: Australian Council for Educational Research.

Biggs, J.B. (1992). Why and how do Hong Kong students learn? Using the Learning and Study Process Questionnaires (Education Paper No. 14). The University of Hong Kong, Faculty of Education.

- Case, R. (1974). "Structures and strictures: Some functional limitations on the course of cognitive growth". *Cognitive Psychology*, 6,544-573.
- Case, R. (1975). "Gearing the demands of instruction to the developmental capacities of the learner". *Review of Educational Research*, 45(1), 59-87.
- Case, R. & Globerson, T. (1974). "Field independence and central computing space". *Child Development*, 45,772-778.
- Case, R. & Pascual-Leone, J. (1975). "Failure of conservation training of disadvantaged black teenagers: A neo-Piagetian interpretation". *Perceptual and Motor Skills*, 40,545-546.
- Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Fata, L., Mootabi, F., Bolhari, J. & Kazemzadeh Atoofi, M. (2008). *Stress management: A guide book for workshop training*, Tehran: Danjeh,.p.12
- Fer, S. (2007). *What are the thinking styles of Turkish student teachers?* Teachers College Record, 6. 1488-1516.
- Holland, J.L. (1973). *Making vocational choices: A theory of careers*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Holland, J.L. (1994). *Self-directed search*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Isen, A.M. (2002). *A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on the social behavior and cognitive processes*. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (PP. 528-540). New York: Oxford University Press.
- Kagan, J. (1965). "Individual differences in the resolution of response uncertainty". *Journal of Personality and Social Psychology*, 2,154-160.
- Ko, S. (2008). "Do thinking styles of entrepreneurs matter in innovation". *Journal of global business and technology*.
- Keras, K. (2006). "From Sternberg, a new take on what makes kids Tufts - worthy". *Tufts Daily*, November.
- Moneta, G.B. (2011). "Need for Achievement, Burnout, and Intention to Leave: Testing an Occupational Model in Educational Settings". *Personality and Individual Differences*. 50(2). 274-278
- Ric, F. (2015). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second Edition),
- Seligman, M. (2000). *Positive psychology*. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sternberg, R.J. (1981). "Testing and cognitive psychology". *American Psychologist*, 36, 1181-1189.
- Sternberg, R.J. (1988). "Mental self-government: A theory of intellectual styles and their development". *Human Development*, 31,197-224.

- Sternberg, R.J. (1997). *Thinking styles*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R.J. & Grigorenko, E.L. (1995). "Styles of thinking in the school". *European Journal for High Ability*, 6, 201-219.
- Sternberg, R.J. & Wagner, R.K. (1992). *Thinking Styles Inventory*. Unpublished test, Yale University, New Haven, CT.
- Sternberg, R.J. & Zhang, L.F. (2001a). *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Sternberg, R.J. & Zhang, L.F. (2001b). Preface. In R. J. Sternberg & L. F. Zhang (Eds.), *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles* (pp. vii-ix). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Sternberg, R.J. & Zhang, L.F. (2009). *Perspectives on the Nature of Intellectual Styles. First edition*. New York: Springer Publishing Company.
- Sternberg, R.J. (2003). *Thinking styles*. New York: Cambridge University Press.
- Het, S., Ramlow, G. & Wolf, O.T. (2005). "A meta-analytic review of the effects of acute cortisol administration on human memory". *Psychoneuroendocrinology*, 30, 771-784.
- Witkin, H.A. (1962). *Psychological differentiation: Studies of development*. New York: Wiley.
- Zhang, L.F. (1995). "The construction of a Chinese language cognitive development inventory and its use in a cross-cultural study of the Perry scheme". *Dissertation Abstracts International*, 56(06), 2122A.
- Zhang, L.F. (1997). The Zhang Cognitive Development Inventory. Unpublished test, The University of Hong Kong.
- Zhang, L.F. (1999a). "A comparison of U.S. and Chinese university students' cognitive development: The cross-cultural applicability of Perry's theory". *The Journal of Psychology*, 133(4), 425-439.
- Zhang, L.F. (1999b). "Further cross-cultural validation of the theory of mental self-government". *The Journal of Psychology*, 133(2), 165-181.
- Zhang, L.F. (2000a). "Are thinking styles and personality types related"? *Educational Psychology*, 20(3), 271-283.
- Zhang, L.F. (2000b). "Relationship between Thinking Styles Inventory and Study Process Questionnaire". *Personality and Individual Differences*, 29, 841-856.
- Zhang, L.F. (2001a). "Approaches and thinking styles in teaching". *The Journal of Psychology*, 135(5), 547-561.
- Zhang, L.F. (2001b). "Do styles of thinking matter among Hong Kong secondary school students"? *Personality and Individual Differences*, 31(3), 289-301.
- Zhang, L.F. (2001c). "Thinking styles, self-esteem, and extracurricular experiences". *International Journal*

عزت اله کرد میرزا نیکو زاده و شیوا شمس زهرایی: اثربخشی آموزش برنامه مدیریت استرس مبتنی بر مؤلفه‌های شناختی ...

- of Psychology*, 36(2) 100–107.
- Zhang, L.F. & Hood, A.B. (1998). "Cognitive development of students in China and the U.S.A.: Opposite directions"? *Psychological Reports*, 82, 1251–1263.
- Zhang, L.F. & Sternberg, R.J. (1998). "Thinking styles, abilities, and academic achievement among Hong Kong university students". *Educational Research Journal*, 13(1), 41–62.
- Zhang, L.F. & Sternberg, R.J. (2000). "Are learning approaches and thinking styles related? A study in two Chinese populations". *The Journal of Psychology*, 134(5), 469–489.
- Zhang, L.F. & Watkins, D. (2001). "Cognitive development and student approaches to learning: An investigation of Perry's theory with Chinese and U.S. university students". *Higher Education*, 41, 239–261.

