

اثربخشی آموزش زبان بدن بر طرحواره‌های اطاعت و بازداری هیجانی دانشجویان

سحر صنیعی^۱، نسرين بنكداری^۲، زهرا شایگان‌منش^۳

چکیده

مقاله حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش زبان بدن بر طرحواره‌های اطاعت و بازداری هیجانی دانشجویان انجام شد. روش تحقیق از نوع نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان مرد و زن واحدهای دانشگاه آزاد تهران تشکیل دادند که ۳۰ نفر از آنان به شیوه در دسترس انتخاب شدند و با روش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌های پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از گویه‌های اطاعت و بازداری هیجانی پرسشنامه طرحواره یانگ استفاده شد. آموزش زبان بدن براساس برنامه بنی‌اسدی و دسوزا (۲۰۱۱) در ۸ جلسه و در هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه برای دانشجویان گروه آزمایش اعمال گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS 22 مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که تفاوت معناداری بین پس‌آزمون نمرات اطاعت و بازداری هیجانی گروه آزمایش و گروه کنترل وجود داشت. طبق این نتایج، ۲۴/۷ درصد از واریانس تغییرات در طرحواره اطاعت توسط آموزش زبان بدن قابل تبیین است. همچنین نتایج نشان داد ۲۵/۳ درصد از واریانس تغییرات در طرحواره بازداری هیجانی توسط آموزش زبان بدن تبیین می‌گردد. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش زبان بدن بر کاهش طرحواره‌های اطاعت و بازداری هیجانی دانشجویان موثر است.

واژگان کلیدی: زبان بدن، طرحواره اطاعت، طرحواره بازداری هیجانی

^۱ کارشناسی‌ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملارد Saharsaniei459@gmail.com

^۲ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملارد

^۳ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بيله‌سوار

مقدمه

دانشجویان بزرگترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه‌ای محسوب می‌شوند؛ چراکه می‌توانند با در هم آمیختن نیروی جوانی و علم و مهارت آموخته شده، چرخ‌های پیشرفت و توسعه را به حرکت درآورند. امروزه، فراگیران در محیط‌های آموزشی در دستیابی به اهداف آموزشی خود با چالش‌های متعددی مواجه هستند. وقتی چنین چالش‌هایی منفی ارزیابی شوند، اثرات زینباری بر روی انگیزش و عملکرد تحصیلی آنها خواهد داشت (بیگی و دیگران، ۱۳۹۱: ۲۸).

نگرش‌ها و باورهای شناختی دانشجویان، اثر زیادی بر روی افکار و اعمال آنها هنگام ورود به دانشگاه می‌گذارد. بسیاری از دانشجویان مستعد و توانمند در طی سال اول تحصیل، به دلیل مسایل شخصی، اجتماعی و با انتظارات تحصیلی که قادر به پاسخگویی به آن نیستند، ترک تحصیل می‌کنند (عنایتی و رستگارتبار، ۱۳۹۶: ۲۸). حال آنکه یکی از جنبه‌های مهم زندگی، موفقیت یا عدم موفقیت در تحصیلات دانشگاهی است. موفقیت در دانشگاه می‌تواند پیش‌بینی کننده بسیاری از پیشرفت‌های دانشجویان در آینده باشد. هرچند دانشجویان اغلب از افراد برگزیده اجتماع محسوب می‌شوند، اما مطالعات متعدد نشان داده است که آنان نیز به انواع اختلالات و مشکلات عاطفی مبتلا هستند (فرح‌بخش و دیگران، ۱۳۸۶: ۶۳). امروزه در کشورهای آسیایی، دانشجویان به علت انتظارات سطح بالای خانوادگی و فرهنگی، استرس تحصیلی زیادی را تجربه می‌کنند؛

چراکه موفقیت تحصیلی اولین راه دستیابی به فرصت‌های شغلی مناسب محسوب می‌شود (شوشن^۱، ۲۰۱۵). از طرف دیگر کاستی‌های آموزشی، عدم کسب مهارت و دانش تخصصی، کمبود فرصت‌های شغلی و مهم بودن آینده، زمینه‌ساز بی‌انگیزگی، ناامیدی و مشکلات روانشناختی را برای آنها فراهم می‌کند. در این راستا دانشجویان برای کاهش و یا حتی حذف کامل این تجربیات و هیجان‌های ناخوشایند، از طرحواره‌ها و ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناسازگار استفاده می‌کنند.

طرحواره یک ساختار شناختی، به منظور غربال کردن، کدگذاری و ارزیابی محرکی است که فرد در معرض آن قرار گرفته است (جاوید، ۱۳۹۴: ۵۳). طرحواره‌ها و باورها، قواعد ذهنی هستند که فرد برای پردازش اطلاعات به آنها رجوع می‌کند. طرحواره‌ها شامل، خاطرات، احساسات بدنی، هیجان‌ها و شناخت‌هایی می‌شوند که در کودکی شکل می‌گیرند و در طول زندگی فرد گسترش پیدا می‌کنند. این طرحواره‌ها اغلب در دوران کودکی نقش و عملکردی سازگاران دارند. طرحواره‌های ناسازگار در بزرگسالی، نادرست، ناکارآمد و محدود کننده هستند، اما با این وجود به شدت حفظ می‌شوند و اغلب خارج از حیطه هوشیاری فرد قرار دارند. یانگ و همکاران (۲۰۰۳)، هجده طرحواره ناسازگار اولیه را در پنج حوزه شناسایی کردند (حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۸: ۹۵).

¹ Shu-Shen

یکی از این طرحواره‌ها، اطاعت است. در این طرحواره فرد احساس می‌کند که بگونه‌ای اغراق‌آمیز در کنترل دیگران است. این طرحواره به دو شکل ظاهر می‌شود: الف) اطاعت از نیازها: واپس‌زنی تمایلات، تصمیمات و ترجیحات شخصی. ب) اطاعت از هیجان‌ها: واپس‌زنی هیجانات شخصی بویژه خشم. کسانی که این طرحواره را دارند، بر این باورند که آرزوها، نقطه‌نظرها و احساس‌های آنها بی‌ارزش هستند و اهمیتی برای دیگران ندارند. این افراد بطور مداوم از هر چیزی احساس نارضایتی می‌کنند و نسبت به عدم ارضای نیازها و هیجان‌های خود بسیار حساس هستند. معمولاً این وضعیت منجر به خشم در آنها می‌شود که با رفتارهای غیرانطباقی یا برون‌ریزی بروز پیدا می‌کند (صلواتی، ۱۳۹۴: ۳۵).

دانشجویانی که طرحواره اطاعت دارند، به دیگران اجازه می‌دهند بر آنها سلطه پیدا کنند. آنها تسلیم کنترل دیگران می‌شوند، چون احساس می‌کنند در غیر این صورت از طریق تنبیه یا رها شدن، تحت فشار قرار می‌گیرند. افراد مبتلا به این طرحواره، ادراک‌شان این است که نیازها و احساسات‌شان برای دیگران ارزشی ندارد و مهم تلقی نمی‌شوند. این طرحواره تقریباً همیشه منجر به افزایش خشم می‌شود و به صورت علائم ناسازگاری مانند رفتار پرخاشگرانه - منفعلانه، طغیان شدید و خارج از کنترل خشم، علائم روان - تنی، کناره‌گیری از مهر و محبت، برون‌ریزی و سوء مصرف مواد بروز می‌کند. این افراد ترس زیادی را نیز تجربه می‌کنند (حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۸: ۱۰۲).

دیگر طرحواره‌ای که نقش بسیار زیادی در زندگی فردی و اجتماعی دانشجویان دارد، بازداری هیجانی است. ۱۴۳ در هنگام فعال شدن این طرحواره، بازداری افراطی اعمال، احساسات و ارتباطات خودانگیخته که معمولاً به منظور اجتناب از طرد دیگران، احساس شرمندگی و از دست دادن کنترل بر تکانه‌های شخصی صورت می‌گیرد. حوزه‌هایی که بازداری در مورد آنها اعمال می‌شود عبارتند از:

- ۱) بازداری از بروز خشم و پرخاشگری؛
- ۲) بازداری از بیان تکانه‌های مثبت؛
- ۳) بازداری از بیان آسیب‌پذیری یا بیان راحت و صریح احساسات و نیازهای شخصی؛
- ۴) تأکید افراطی بر عقلانیت و نادیده گرفتن هیجانات (صلواتی، ۱۳۹۴: ۵۷).

دانشجویانی که طرحواره ناسازگار بازداری هیجانی دارند، از صحبت کردن درباره هیجان‌هایشان و بیان آنها به شدت گریزانند. آنها به جای اینکه هیجانی و بیانگر باشند از لحاظ عاطفی بی‌تفاوتند و به جای خودانگیختگی، بیشتر خویشتن‌دارند. آنها می‌ترسند اگر به هیجان‌هایشان اجازه بروز بدهند، ممکن است کنترل‌شان را بطور کامل از دست بدهند. آنها می‌ترسند که در اثر چنین کاری دچار شرم شوند یا پیامدهای ناگوار دیگری مثل تنبیه یا رهاشدگی برایشان پیش بیاید. از آنجا که زمان زیادی از وقت دانشجویان در محیط دانشگاه سپری

می‌شود و از طرفی بسیاری از روابط و مناسبات اجتماعی و تحصیلی در طی فعالیت‌های آموزشی شکل می‌گیرد، محیط دانشگاه یا استرس ناشی از آن می‌تواند در سلامت و خشنودی و همچنین انگیزه و عملکرد تحصیلی آنها موثر باشد. علاوه بر این افرادی که آسیب‌پذیری شناختی دارند، در صورت مواجه شدن با استرس‌های مربوط به آسیب‌پذیری‌شان، ممکن است علائم مرتبط با طرحواره‌ها و ذهنیت‌های طرحواره‌ای را بروز دهند. اگرچه شیوه‌های درمانی مختلفی برای درمان مشکلات روانی و تغییر باورها وجود دارد. اما شیوه‌های نوینی چون آموزش زبان بدن در دهه‌های اخیر جایگاه ویژه‌ای یافته‌اند. زبان بدن یا ارتباطات غیرکلامی، نشانه‌ها و علائمی را در بر می‌گیرد که معنا را از طریقی غیر از زبان منتقل می‌کند و به یک زبان رسمی وابسته نیست و ما هنگامی که با دیگران رابطه برقرار می‌کنیم آگاهانه یا ناخواسته آنها را تولید می‌کنیم. هنگام استفاده از زبان بدن، ایده‌ها و مفاهیم بدون استفاده از اصطلاحات کلامی انتقال و تفسیر می‌شوند (یون و دیگران، ۲۰۱۶: ۱۳). انسان‌ها نشانه‌های بسیاری از طریق چگونگی وضعیت بدن در ارتباط با اینکه چگونه می‌اندیشند و چگونه به خود می‌نگرند، می‌فرستند (وود^۱، ۲۰۱۲: ۱۴۵).

بنابراین کارآمدی زبان بدن فرد، احساس و ادراک دیگران از او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فقدان آگاهی از دانش زبان بدن یا ارتباط غیرکلامی موجب می‌شود فرد نتواند پیام‌های دیگران را دریافت کند و پیام مطلوب و مناسب به دیگران بفرستد (جیمز^۲، ۲۰۲۰: ۸۳). زبان بدن می‌تواند مواردی مانند تماس فیزیکی، حرکات چشم و لبخند باشد که بر اثر آن فرد جذاب، حرفه‌ای، قابل اعتماد یا مهربان به نظر برسد (یون و همکاران، ۲۰۱۶: ۲۲).

براساس آنچه عنوان شد می‌توان چنین استدلال کرد که افرادی که در محیط‌های آموزشی استرس و هیجان‌های منفی زیادی را تجربه می‌کنند، احتمالاً در واکنش به این شرایط، طرحواره‌های اطاعت و بازداری هیجانی‌شان فعال شده و رفتارهای اجتنابی و منفعلانه‌ای نشان می‌دهند. لذا در جهت تعدیل این طرحواره‌ها، این سوال مطرح می‌شود که آیا آموزش زبان بدن بر طرحواره‌های اطاعت و بازداری دانشجویان اثر دارد؟ شگفت‌انگیز است که در طی میلیون‌ها سال زندگی بشر جنبه‌های غیرکلامی ارتباطات او فقط از دهه ۱۹۶۰ میلادی بطور جدی مورد مطالعه قرار گرفته و عامه مردم از وجود آنها زمانی آگاه شدند که جولوس فست^۳ در سال ۱۹۷۰ کتابی درباره زبان بدن منتشر کرد. این کتاب خلاصه‌ای از کارهایی بود که دانشمندان رفتارگرا تا آن زمان درباره ارتباط‌های غیرکلامی انجام داده بودند، و حتی امروزه بیشتر افراد از وجود زبان بدن و اهمیت آن در زندگی خود بی‌خبرند.

¹ Wood

² James

³ Julius Fast

چارلی چاپلین و بسیاری از بازیگران دیگر فیلم‌های صامت پیش‌تازان مهارت‌های ارتباط غیرکلامی بودند؛ این مهارت‌ها تنها وسیله ارتباط بر روی صحنه بود. هر بازیگر براساس توانایی استفاده موثر از زبان بدن و اطوارها به بازیگر خوب یا بد تقسیم می‌شد. زمانی که فیلم‌های ناطق متداول شد و در نتیجه جنبه‌های غیرکلامی رفتار اهمیت خود را از دست داد بسیاری از بازیگران فیلم‌های صامت به فراموشی سپرده شدند و کسانی که مهارت‌های کلامی خوبی داشتند پا به عرصه ظهور نهندند.

اگرچه اتفاق نظر کامل بر روی تعریف ارتباط غیرکلامی یا زبان بدن وجود ندارد، اما تقریباً همه این تعریف‌ها، با وجود کلمات و واژه‌های متفاوت، محدوده مشابهی را برای پیام غیرکلامی مشخص می‌کنند. ادوارد هال بعنوان یکی از محققان بزرگ مباحث میان فرهنگی و نیز ارتباطات غیرکلامی، تعریفی ساده اما شناخته شده از ارتباط غیرکلامی دارد. تعریفی که از نظر او در خود «ارتباط غیرکلامی» خلاصه می‌شود: ارتباطی که بدون رد و بدن کردن کلمات شکل می‌گیرد (برگون^۱ و همکاران، ۲۰۲۰: ۹۵). اما تعریف‌های دیگری هم وجود دارند که در اینجا به چند مورد از رایج‌ترین آنها اشاره می‌شود. ارتباط غیرکلامی عبارت است از هر نوع رفتار نمادین از سر اختیار که برای انتقال یک ایده مورد استفاده قرار می‌گیرد (کنری^۲، ۱۹۹۴: ۵۶).

زبان بدن یا رفتار غیرکلامی عبارت است از هر شکلی از نمایش، ژست، یا رفتار نمادین که هدف آن ارسال یک پیام است؛ یا اینکه (به صورت ناخواسته) پیامی را منتقل می‌کند (برلسون و بادی^۳، ۲۰۰۸: ۶۴).
ارتباط غیرکلامی هر کاری است که ما غیر از بکار بردن کلمات در گفتگو انجام می‌دهیم که از جمله آنها می‌توان به علائم چهره، ژست‌ها، ارتباط چشمی و حتی وسایل، لباس‌ها، حلقه‌ها و جواهراتی اشاره کرد که از آنها استفاده می‌کنیم (برگون و همکاران، ۲۰۲۰: ۱۲۵).

زبان بدن عبارت از سیگنال‌های غیرکلامی است که ما برای برقراری ارتباط از آنها استفاده می‌کنیم. به گفته کارشناسان، این سیگنال‌های غیرکلامی بخش عظیمی از ارتباطات روزانه را تشکیل می‌دهند. از بیان صورت گرفته تا حرکات بدن، چیزهایی که ما نمی‌گوییم هنوز می‌تواند حجم اطلاعات را منتقل کند (تیپر^۴ و همکاران، ۲۰۱۵).

ارتباطات غیرکلامی، به معنای مطالعه رفتارهایی است که در تعامل میان انسان‌ها برپایه چیزی غیر از کلمات بروز کرده و به وسیله آنها، مفاهیم و پیام‌های قابل درک میان طرفین، میان آنها رد و بدل می‌شود. تمایز بین

¹ Burgoon

² Canary

³ Burlleson & Bodie

⁴ Tipper

ارتباط کلامی و غیر کلامی، همیشه آسان نیست. در ارتباط کلامی، هر کلمه معنای خاصی دارد و افراد می‌توانند برای آنچه می‌گویند پاسخگو باشند. با این حال، بیشتر ارتباطات غیر کلامی با توجه به معنی علائم ارسال شده، مبهم به نظر می‌رسد. جنبه‌های موقعیتی مانند ارتباط بین شرکای مکالمه یا موضوعی که در مورد آنها صحبت می‌شود می‌تواند تا حد زیادی بر معنای علائم غیر کلامی خاص تأثیر بگذارد (مست و هال^۱، ۲۰۱۵).

زبان بدن کانال ارتباطی غیر کلامی و منحصر به فردی است که توسط آن اطلاعاتی را منتقل می‌کنیم، یا مکنونات خودمان را به صورت اشارت، حرکات بدنی و حالات چهره، آگاهانه یا ناخودآگاه ابراز می‌کنیم. این ابزار ارتباطی می‌تواند جایگزینی عمدی برای حرف‌های ما باشد، آنها را تقویت کند، یا انعکاس، یا پنهان کننده خلیات ما باشد.

رفتارهای غیر کلامی غالباً اطلاعات ارزشمندی درباره احساسات دیگران در اختیار ما می‌گذارند و نقش مهمی در بسیاری از اشکال تعامل اجتماعی از قبیل جذابیت فردی، نفوذ اجتماعی، کمک‌رسانی، پرخاشگری و تعامل پزشک-بیمار ایفا می‌کنند؛ علاوه بر این، مشکل است بتوان این علائم را از دید دیگران مخفی نگه داشت. اطلاعاتی که از طریق این رفتارها و علائم غیر کلامی منتقل می‌شوند و تفسیری که ما از این داده‌ها ارائه می‌دهیم با عنوان «ارتباط غیر کلامی» مطرح می‌گردد (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۲). ارتباط غیر کلامی شامل طیف متنوعی از رفتارهای اندام‌های انسانی است که خواسته یا ناخواسته به صورت مستقل و یا اغلب همراه با رفتارهای کلامی پیام‌هایی را به دیگران انتقال می‌دهد؛ از حالات متنوع چهره چون نوع نگاه (تماس چشمی)، رنگ رخسار و حالات پیشانی گرفته تا ایما و اشاره با حرکات سر و چشم و ابرو، استفاده از حرکات و اشارات دست، تن صدا، نوع نشستن و راه رفتن، حالات بدن و غیره (رضایی، ۱۳۹۳).

زبان بدن ارتباط غیر کلامی است که برای تمامی جنبه‌های برقراری ارتباط، بدون استفاده از تکلم صورت می‌گیرد و می‌تواند مواردی مانند تماس فیزیکی، حرکات چشم و لبخند باشد که بر اثر آن فرد جذاب، حرفه‌ای، قابل اعتماد و مهربان به نظر برسد.

در تعریف ژست بعنوان یکی از مولفه‌های زبان بدن می‌توان گفت ژست، عبارت است از حرکات بدن، خصوصاً دست‌ها که برای برقراری ارتباط به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه بکار می‌رود. به ژست‌های ناخودآگاه، ژست‌های طبیعی و به ژست‌های آگاهانه، ژست‌های قراردادی گفته می‌شود (دانسی^۲، ۲۰۰۹:۲۱۵). ژست‌های قراردادی در واقع، همان حرکات نمادین هستند که گاه، دارای معنی مشترک در همه اقوام و ملل هستند و گاه در فرهنگ‌های مختلف، به معانی متفاوتی تعبیر می‌شوند. در حالیکه نوعی ژست یا علامت در یک فرهنگ خاص، شاید بسیار رایج و دارای تعبیری واضح باشد، در فرهنگی دیگر، شاید بی‌معنی و یا حتی به معنایی کاملاً متضاد

¹ Mast & Hall

² Danesi

باشد. در پیکره آدمی، بعد از صورت و حالات چهره، دست‌ها بیشترین توجه بیننده را به خود اختصاص می‌دهند. بسیاری از آدم‌ها با دست‌های خود سخن می‌گویند. به این معنی است که آنان با حرکات مختلف دست خود پیام‌های گوناگونی را به مخاطبان خود القا کرده و با آنان ارتباط موثری برقرار می‌کنند (بشیر، ۱۳۹۳: ۴۳). حرکات نمادین و ژست، کاربرد فراوانی در هنرهای تجسمی دارند و عامل مهمی در بیان صریح، شیوایی و ماندگاری آنها محسوب می‌شوند. استفاده هوشمندانه از ژست‌ها در هنرهایی چون نقاشی، تئاتر و عکاسی به هنرمند، این برتری را می‌دهد تا ضمن بیانی فاخر، موثر و ماندگار، دیگر ادراک حسی مخاطب را نیز درگیر موضوع نموده و هنرمند را بی‌نیاز از پرگویی نماید (ودایع: ۱۳۹۶: ۵۹). مطالعه رفتار چشم، تماس چشمی، حرکات چشمی و کارکردهای رفتار چشم، ارتباطات چشمی نامیده می‌شود. چشم، نشان دهنده علاقه، توجه و درگیری است. نگاه خیره دربردارنده اعمالی چون نگاه کردن هنگام صحبت، نگاه هنگام گوش سپردن، نگاه خیره قابل توجه، تکرار، چندبار نظر انداختن در چارچوب شیوه‌های تعلق خاطر و نیز گشادگی مردمک چشم است. تمامی این اعمال باید در بافت فرهنگی خاص خود فهمیده شود (اسحاقی، ۱۳۹۷: ۳۵۴). هرچند چشم در مقایسه با کل اندام‌های بشری، درصد بسیار ناچیزی از بدن انسان را اشغال کرده است، ولی اساسی‌ترین عامل ایجاد ارتباط غیرکلامی و حتی کلامی بوده و پیام‌های ارسالی از این عضو حساس به مراتب بیشتر و پرمعناتر از سایر اندام‌های بدن می‌باشد. نگاه در ایجاد ارتباط بین انسان‌ها از اهمیت خارق‌العاده‌ای برخوردار است و چگونگی نگاه کردن، می‌تواند نیت درونی انسان‌ها و یا چگونگی قضاوت‌شان در مورد دیگران را به نمایش بگذارد. چشم‌ها بیانگر عواطف و نگرش‌های درونی افراد می‌باشند و هر حرکت ساده آنها، اعم از اینکه چقدر از هم باز هستند، نگاه خیره، نگاه عمومی، چپ نگاه کردن، نگاه سربالا، نگاه پایین، نگاه افقی و ... دارای معانی متفاوت و کاملی هستند و نقش موثری در ایجاد یا شکست ارتباط ایفا می‌کنند (جمالی و افضل طوسی، ۱۳۹۸: ۲۰).

۱۴۷

روش

پژوهش پیش‌رو از نظر هدف کاربردی است و از نظر نوع، نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون_ پس‌آزمون و گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری در این پژوهش، کلیه دانشجویان مجرد مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ می‌باشد. از این بین ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند. در پژوهش حاضر به منظور بررسی مبانی نظری و پیشینه تحقیق از روش کتابخانه‌ای استفاده می‌شود و برای بررسی متغیرهای پژوهش از روش میدانی استفاده

می‌شود. در روش میدانی برای جمع‌آوری داده‌های مربوط به متغیرها از پرسشنامه طرحواره یانگ (فرم بلند-ویراست سوم- ۲۳۲ سوالی) استفاده شد.

این پرسشنامه که توسط یانگ (۱۹۹۰) ساخته شد، پرسشنامه خود گزارشی طرحواره‌های ناسازگار اولیه، دارای ۲۳۲ ماده است که ۱۸ طرحواره‌های ناسازگار اولیه شامل محرومیت هیجانی، رها شدگی/بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، انزوای اجتماعی/بیگانگی، نقص/شرم، شکست، وابستگی/بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری، گرفتاری، اطاعت، ایثار، بازداری هیجانی، معیارهای سختگیرانه، استحقاق/برتری داشتن، خویشتن‌داری/خودانضباطی ناکافی، تحسین/جلب توجه، نگرانی/بدبینی، و تنبیه را اندازه می‌گیرد. هر آیتام به وسیله مقیاس درجه‌بندی ۶ تایی نمره‌گذاری می‌شود (از ۱=کاملاً در مورد من نادرست است تا ۶=کاملاً در مورد من درست است). بنابراین نمره‌های این پرسشنامه با جمع نمرات ماده‌های هر مقیاس به دست می‌آید. به عبارت دیگر هر مقیاس دارای ۵ ماده است که نوع طرحواره ناسازگار اولیه را اندازه می‌گیرد. چنانچه میانگین هر خرده مقیاس بالاتر از ۲/۵ باشد آن طرحواره ناکارآمد است.

پایایی و روایی این ابزار در پژوهش‌های متعددی به اثبات رسیده است. یانگ، نورمن، اسپچی و توماس (۱۹۹۵) پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه را بر روی یک نمونه ۵۶۴ نفری از دانشجویان آمریکایی اعتباریابی کردند که اعتبار پرسشنامه را با استفاده از روش همسانی درونی و بازآزمایی به ترتیب (۰/۸۱ و ۰/۹۵) گزارش کردند. روایی همگرایی پرسشنامه با ابزارهای اندازه‌گیری درماندگی روانشناختی، اعتماد به نفس، آسیب‌پذیری شناختی برای نشانگان اختلال افسردگی و اختلال شخصیت توسط یانگ، نورمن، اسپچی و توماس (۱۹۹۵) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه ارتباط منفی با صفات مثبت از قبیل اعتماد به نفس، عاطفه مثبت و ارتباط مثبت با صفاتی از قبیل اختلال شخصیت، درماندگی، عاطفه منفی و اختلال عملکرد نگرش دارند. هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط آهی (۱۳۸۴) در دانشگاه‌های تهران انجام گرفته است. همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ در جمعیت مونث ۰/۹۷ و در جمعیت مذکر ۰/۹۸ بوده است. در این پژوهش، از گویه‌های ۱۱۶ تا ۱۲۵ برای اندازه‌گیری طرحواره اطاعت و از گویه‌های (۱۴۳ تا ۱۵۱) برای اندازه‌گیری طرحواره بازداری هیجانی، استفاده شده است.

با اعلام فراخوان از دانشجویان واحدهای دانشگاه آزاد شهر تهران، ۳۰ دانشجو به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردید. سپس این دانشجویان به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل گمارده شدند. پرسشنامه‌های طرحواره اطاعت و طرحواره بازداری هیجانی توسط دانشجویان هر دو گروه تکمیل شد. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه گروهی، آموزش زبان بدن دریافت کردند. پس از اتمام جلسات گروهی، هر دو گروه آزمایش و کنترل مجدداً پرسشنامه‌های طرحواره اطاعت و طرحواره بازداری هیجانی را تکمیل کردند. داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های جمع‌آوری شده، توسط نرم‌افزار SPSS22 مورد تحلیل قرار گرفت.

برای برآورد پارامترها و توصیف داده‌های آماری، از آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار استفاده می‌شود. همچنین برای آمار استنباطی به جهت آزمون فرضیات و بررسی تأثیر برنامه مداخله‌ای از تحلیل کوواریانس با نرم‌افزار SPSS 22 استفاده شد.

نتایج

برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده پیش فرض‌های آماری لازم به منظور استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفته و در نهایت فرضیه‌های پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۱: نتایج آزمون شاپیرو ویلک به منظور بررسی مفروضه نرمال بودن طرحواره اطاعت

آماره	درجه آزادی	Sig.	
۰/۹۲۳	۳۰	۰/۳۳۵	طرحواره اطاعت (پیش آزمون)
۰/۹۷۳	۳۰	۰/۱۲۹	طرحواره اطاعت (پس آزمون)

۱۴۹

نتایج جدول ۱ بیانگر آن بود که سطح معناداری متغیرها از ۰/۰۵ درصد بیشتر بود که این امر بیانگر نرمال بودن توزیع داده‌ها در این متغیرهاست. به منظور بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد.

جدول ۲: آزمون لوین بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها

F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	Sig.
۱/۱۱۹	۱	۲۸	۰/۲۹۹

بررسی آزمون لوین نشان داد که تخطی از این مفروضه صورت نگرفته و فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است. به منظور بررسی همگنی شیب رگرسیون، مقدار F تعامل بین متغیر هم پراش و مستقل (یعنی نمره پیش آزمون و گروه) محاسبه شد.

جدول ۳: همگنی شیب رگرسیون

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig.
گروه اطاعت	۴/۰۷۰	۱	۴/۰۷۰	۱/۶۱۶	۰/۳۶۲

باتوجه به نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون، سطح معناداری آن بالاتر از ۰/۰۵ درصد به دست آمد. بنابراین، پیش‌فرض (همگنی شیب رگرسیون) رعایت شده است.

برای پاسخگویی به فرضیه تحقیق از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (ANCOVA) استفاده گردید. در جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیر طرحواره اطاعت با کنترل متغیر پیش‌آزمون گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای طرحواره اطاعت

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig.	ضریب اتا
گروه	۴۰/۱۶۹	۱	۴۰/۱۶۹	۱۶/۱۲۶	۰/۰۰۰	۰/۲۴۷
خطا	۲۲۱/۵۹۶	۲۷				
کل	۲۷۴۰۱	۳۰				

۱۵۰

همانطور که جدول ۴ نشان می‌دهد، با در نظر گرفتن $F = ۱۶/۱۲۶$ که در سطح ۰/۰۰۰ معنادار است، آموزش زبان بدن بگونه‌ای معنادار، تبیین کننده ۲۴/۷ درصد از واریانس تغییرات نمرات طرحواره اطاعت دانشجویان است. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد و می‌توان ادعا کرد که آموزش زبان بدن بطور معناداری طرحواره اطاعت را در دانشجویان کاهش داده است.

فرضیه دوم: آموزش زبان بدن بر طرحواره بازداری هیجانی دانشجویان تأثیر دارد.

به منظور پاسخ به این فرضیه، ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون شاپیرو ویلک که برای مفروضه نرمال بودن داده‌های متغیر بازداری هیجانی استفاده شد، در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون شاپیرو ویلک به منظور بررسی مفروضه نرمال بودن بازداری هیجانی

Sig.	درجه آزادی	آماره	
۰/۲۰۴	۳۰	۰/۹۴۵	طرحواره بازداری هیجانی (پیش آزمون)
۰/۱۲۸	۳۰	۰/۹۴۶	طرحواره بازداری هیجانی (پس آزمون)

نتایج جدول ۵ بیانگر آن بود که سطح معناداری متغیرها از ۰/۰۵ درصد بیشتر بود که این امر بیانگر نرمال بودن توزیع داده‌ها در این متغیرهاست. به منظور بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد.

جدول ۶: آزمون لوین بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها

Sig.	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	F
۰/۶۲۱	۲۸	۱	۰/۱۰۳

۱۵۱

بررسی آزمون لوین نشان داد که تخطی از این مفروضه صورت نگرفته و فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است. به منظور بررسی همگنی شیب رگرسیون، مقدار F تعامل بین متغیر هم پراش و مستقل (یعنی نمره پیش آزمون و گروه) محاسبه شد.

جدول ۷: همگنی شیب رگرسیون

Sig.	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	مدل
۰/۶۶۵	۰/۸۵۰	۱/۷۰۳	۱	۱/۷۰۳	گروه بازداری هیجانی

باتوجه به نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون، سطح معناداری آن بالاتر از ۰/۰۵ درصد به دست آمد. بنابراین، پیش فرض (همگنی شیب رگرسیون) رعایت شده است.

در بررسی بازداری هیجانی از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (ANCOVA) استفاده گردید. در جدول ۸ نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیر بازداری هیجانی با کنترل متغیر پیش-آزمون گزارش شده است.

جدول ۸: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای بازداری هیجانی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig.	ضریب اتا
گروه	۹۵/۷۸۴	۱	۹۵/۷۸۴	۹/۱۴۷	۰/۰۰۵	۰/۲۵۳
خطا	۱۱۳/۹۸۲	۲۷				
کل	۶۹۰۳۹	۳۰				

همانطور که جدول ۸ نشان می‌دهد، با در نظر گرفتن ($F = ۹/۱۴۷$) که در سطح $۰/۰۰۵$ معنادار است، آموزش زبان بدن بگونه‌ای معنادار، تبیین کننده $۲۵/۳$ درصد از واریانس تغییرات نمرات طرحواره بازداری هیجانی دانشجویان است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌گردد و می‌توان ادعا کرد که آموزش زبان بدن بطور معناداری طرحواره بازداری هیجانی را در دانشجویان کاهش داده است. ۱۵۲

بحث و تفسیر

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش زبان بدن بر طرحواره‌های اطاعت و بازداری هیجانی دانشجویان بود و نتایج این پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش زبان بدن بر طرحواره اطاعت دانشجویان می‌باشد. بطوریکه بین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و گروه گواه در طرحواره اطاعت تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش زبان بدن باعث کاهش طرحواره اطاعت در دانشجویان می‌گردد. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی موسوی ندوشن و اسلامی (۱۳۹۴)، رحمانی و بنی‌اسدی (۱۳۹۱)، زاهدی کیا (۱۳۹۰)، و اچارکوک و همکاران^۱ (۲۰۱۶) و کادی^۲ (۲۰۱۵) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد دانشجویانی که طرحواره اطاعت دارند، احساس می‌کنند که بگونه‌ای اغراق‌آمیز در کنترل دیگران هستند. این افراد تمایلات، ترجیحات و تصمیمات خود را نادیده گرفته و هیجانات خود را واپس‌زنی می‌کنند. آنها بر این باورند که آرزوها، نقطه‌نظرها و احساس‌های آنها بی‌ارزش هستند و اهمیتی برای دیگران ندارند. این افراد بطور مداوم از هر

¹ Vacharkulksemsuk & et al

² Cuddy

چیزی احساس نارضایتی می‌کنند و نسبت به عدم ارضای نیازها و هیجان‌های خود بسیار حساس هستند. آنها تسلیم کنترل دیگران می‌شوند چون احساس می‌کنند در غیر این صورت از طریق تنبیه یا رها شدن، تحت فشار قرار می‌گیرند. افراد مبتلا به این طرحواره، ادراک‌شان این است که نیازها و احساسات‌شان برای دیگران ارزشی ندارد و مهم تلقی نمی‌شوند. این طرحواره تقریباً همیشه منجر به افزایش خشم می‌شود و به صورت علائم ناسازگاری مانند رفتار پرخاشگرانه - منفعلانه، طغیان شدید و خارج از کنترل خشم، علائم روان - تنی، کناره‌گیری از مهر و محبت، برون‌ریزی و سوء مصرف مواد بروز می‌کند. این افراد ترس زیادی را نیز تجربه می‌کنند. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد دانشجویانی که طرحواره اطاعت دارند، احساس می‌کنند که بگونه‌ای اغراق‌آمیز در کنترل دیگران هستند. این افراد تمایلات، ترجیحات و تصمیمات خود را نادیده گرفته و هیجانات خود را واپس‌زنی می‌کنند. آنها بر این باورند که آرزوها، نقطه‌نظرها و احساس‌های آنها بی‌ارزش هستند و اهمیتی برای دیگران ندارند. این افراد بطور مداوم از هر چیزی احساس نارضایتی می‌کنند و نسبت به عدم ارضای نیازها و هیجان‌های خود بسیار حساس هستند. آنها تسلیم کنترل دیگران می‌شوند چون احساس می‌کنند در غیر این صورت از طریق تنبیه یا رها شدن، تحت فشار قرار می‌گیرند. افراد مبتلا به این طرحواره، ادراک‌شان این است که نیازها و احساسات‌شان برای دیگران ارزشی ندارد و مهم تلقی نمی‌شوند. این طرحواره تقریباً همیشه منجر به افزایش خشم می‌شود و به صورت علائم ناسازگاری مانند رفتار پرخاشگرانه

۱۵۳ - منفعلانه، طغیان شدید و خارج از کنترل خشم، علائم روان - تنی، کناره‌گیری از مهر و محبت، برون‌ریزی و سوء مصرف مواد بروز می‌کند. این افراد ترس زیادی را نیز تجربه می‌کنند (حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۸: ۱۵۶). برداشت دیگران از شخصیت فرد، تا حد بسیار زیادی تابع زبان بدن اوست. از سویی ممکن است میان زبان بدن و شخصیت واقعی فرد، تفاوت وجود داشته باشد، اما سایرین بیشتر تحت تأثیر ظاهر فرد قرار می‌گیرند. از سوی دیگر، همانطور که کادی (۲۰۱۵) اشاره دارد، تقلید نوعی زبان بدن خاص، می‌تواند به مرور ویژگی‌های شخصیتی آن زبان را در درون فرد نهادینه کند. به بیان ساده‌تر، اگر فرد مدتی حالات بدنی فرد با اعتماد به نفس را تقلید و حالات فرد بی‌اعتماد به نفس را از زبان بدن‌اش حذف کند، به مرور اعتماد به نفس درونی‌اش نیز افزایش می‌یابد. بنابراین، مطالعه و تمرین در حوزه زبان بدن، هم به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم، در حسی که دیگران از انسان دریافت می‌کنند، بسیار تأثیرگذار است.

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که زبان بدن مثبتی دارند، محبوب‌تر، شایسته‌تر، متقاعدکننده‌تر و از لحاظ هیجانی باهوش‌تر هستند. کادی (۲۰۱۵: ۱۲۸۹) متوجه شد که تنظیم مداوم زبان بدن در جهت مثبت‌تر شدن، طرز نگرش را هم بهبود می‌بخشد، زیرا تأثیر فوق‌العاده‌ای روی هورمون‌ها دارد. وقتی به تستوسترون فکر می‌کنیم، ذهن ما سریع به سمت ورزش و مسابقه می‌رود، اما اهمیت تستوسترون در حوزه‌های دیگری

به جز ورزش هم مشهود است. چه مرد و چه زن، در هر دو جنس، تستوسترون موجب افزایش اعتماد به نفس می‌گردد و باعث می‌شود دیگران آنها را دارای شخصیتی ارزشمند و مثبت ببینند. تحقیقات نشان می‌دهند که زبان بدن مثبت سطح تستوسترون را تا ۲۰ درصد بالاتر می‌برد. از طرف دیگر کورتیزول هورمون استرسی است که مانع عملکرد مناسب شده و در بلندمدت اثرات منفی بر سلامتی می‌گذارد. کاهش سطح کورتیزول، استرس را به حداقل می‌رساند و باعث می‌شود افراد واضح‌تر فکر کنند، به‌ویژه در موقعیت‌های دشوار و چالش‌برانگیز. تحقیقات نشان می‌دهند که زبان بدن مثبت سطح کورتیزول را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد. در عین حال که کاهش کورتیزول یا افزایش تستوسترون به خودی خود عالی هستند، اما هر دو با هم ترکیب فوق‌العاده‌ای را می‌سازند که معمولاً در کسانی دیده می‌شود که صاحب قدرت هستند. این ترکیب، اعتماد به نفس و وضوح ذهنی می‌سازد که برای برخورد با ضرب‌الاجل‌ها، تصمیم‌های دشوار و حجم زیاد کار، بسیار ایده‌آل است. کسانی که بطور طبیعی تستوسترون بالا و کورتیزول پایینی دارند، معروف به پیشرفت‌کنندگان تحت فشار هستند. خوشبختانه می‌توان از زبان بدن مثبت برای حرکت در این مسیر استفاده کرد، حتی اگر بطور طبیعی این اتفاق نیفتد. یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که آموزش زبان بدن در دانشجویان سبب شد که طرحواره اطاعت در آنها کاهش یابد و اعتماد به نفس و جرأت‌مندی جای آن را بگیرد.

کسانی که طرحواره اطاعت دارند به دلیل خجالتی بودن و نداشتن مهارت‌های اجتماعی، منزوی و گوشه‌گیر بوده و فرصت‌های خود را از دست می‌دهند. آنها در موقعیت‌های اجتماعی دست و پای خود را گم می‌کنند و نگران قضاوت‌های دیگران بوده و احتمالاً پیام‌های نامناسبی را در برخورد با دیگران ارسال می‌کنند. دلیل این مشکل این است که این افراد نشانه‌های غیرکلامی خود و دیگران را نمی‌شناسند و قادر به استفاده مناسب از آنها نیستند. هنگامی که این افراد یاد بگیرند در زمان‌هایی که در تعامل با دیگران تحت استرس هستند، علائم و نشانه‌های غیرکلامی آنها را درست تعبیر کنند، از نگرانی آنها کاسته می‌شود و می‌توانند در جهت رسیدن به اهداف خود قدم بردارند. زمانی که افراد یاد بگیرند به راحتی دیگران را آنالیز کنند، درهای پیشرفت شغلی و زندگی حرفه‌ای به روی آنها باز خواهد شد. در مصاحبه‌های شغلی زبان بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. هنگامی که داوطلب استخدام بتواند با رفتارهای غیرکلامی خود، آرامش، اعتماد به نفس و هوش خود را به دیگران القاء کند، شانس بسیار زیادی برای به دست آوردن آن شغل خواهد داشت (جیمز، ۲۰۲۰: ۱۲۴).

کارشناسانی که در رابطه با زبان بدن تحقیق می‌کنند، بر این باورند که بالا نگاه داشتن سر و چانه از ویژگی‌های بارز افراد بااعتماد به نفس است. این افراد هرگز به میز، زمین یا پاهای خود نگاه نمی‌کنند و سرشان را پایین نمی‌اندازند. همچنین طرز ایستادن، حرکت دست‌ها و طرز نگاه کردن بسیار مهم است و نگرش افراد را نسبت به فرد تعیین می‌کند (کادی، ۲۰۱۵: ۱۲۹۱). در پژوهش حاضر دانشجویان یاد گرفتند که اگر راست بایستند و قامت‌شان را کشیده نگه دارند، بااعتماد به نفس، قوی و باوقار به نظر خواهند رسید، در حالیکه قوز کردن و

خمیده ایستادن، می‌توانست ظاهر آنها را طوری نشان دهد که انگار فردی ضعیف هستند و به خودشان اطمینان ندارند. آنها همچنین یاد گرفتند یک ارتباط چشمی قوی، احتمالاً بزرگترین نشانه قاطعیت به شمار می‌رود و اشاره کردن با کف دست به سمت بالا، صداقت آنها را به مخاطب نشان می‌دهد و سبب می‌شود که با اعتماد به نفس به نظر بیایند. دانشجویان یاد گرفتند هنگامی که عصبی هستند و استرس دارند هرگز دست به سینه نایستند، دست‌های خود را پنهان نکنند و همواره دست‌های خود را در معرض دید قرار دهند و با رفتارهای غیرکلامی مناسب خونسردی و وقار خود را به نمایش بگذارند.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش زبان بدن بر طرحواره بازدارنده هیجانی دانشجویان تأثیر دارد. بطوریکه بین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و گروه گواه در طرحواره بازدارنده هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش طرحواره بازدارنده هیجانی در دانشجویان می‌گردد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های تاشک (۱۳۹۷)، روحی و همکاران (۱۳۹۶)، لی و ون میتر^۱ (۲۰۲۰)، ووگل و همکاران^۲ (۲۰۱۸) و کادی و همکاران (۲۰۱۵) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت دانشجویانی که طرحواره ناسازگار بازدارنده هیجانی دارند، در مورد هیجان‌ها، نیازها و افکارشان با دیگران صحبت نمی‌کنند و در تعامل با دیگران بی‌تفاوت و سرد برخورد می‌کنند. آنها خویشتن‌داری می‌کنند چون می‌ترسند نتوانند بر تکانه‌ها و روابط خود با دیگران کنترل داشته باشند. سعی می‌کنند در تصمیم‌گیری‌ها از منطق پیروی کنند تا دیگران آنها را بعنوان افراد متفکر و منطقی بشناسند. این افراد، حالات عاطفی خود را که بهتر است بیان شوند را بازدارنده می‌کنند. این هیجان‌ها به صورت خودانگیخته در کودکی وجود دارد ولی والدین و فرهنگ جلوی ابراز آنها را می‌گیرند. این کودکان در هنگام بزرگسالی نیز یاد گرفته‌اند که هیجان‌شان را بازدارنده کنند با اینکه این امر در بزرگسالی برای آنها مشکلات زیادی را به وجود می‌آورد. آنها حتی عشق، محبت و نیازهای جنسی خود را نیز انکار می‌کنند (حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۸: ۲۰۱). همچنین این دانشجویان به شدت سخت‌گیر و انعطاف‌ناپذیر هستند. این امر آنها را مستعد کمال‌گرایی می‌کند و بدین طریق مشکلاتی را در امر تحصیل برایشان به وجود می‌آورد.

هدف اصلی از آموزش زبان بدن، کمک به این افراد است برای اینکه از نظر هیجانی خودانگیخته‌تر و خودجوش‌تر شوند. این مداخله به آنها کمک می‌کند که یاد بگیرند بطور مناسب درباره بسیاری از هیجان‌هایی که واپس‌زنی کرده‌اند، حرف بزنند و آنها را بیان کنند و یاد بگیرند که خشم خود را به طرز مناسبی ابراز کنند، در فعالیت‌های شیطنت‌آمیز بیشتر درگیر شوند، عاطفه بیشتری بروز دهند و در مورد احساسات‌شان صحبت کنند. آنها یاد می‌گیرند که هیجان‌ها نیز به اندازه عقلانیت ارزش دارند. کنترل کردن اطرافیان خود را کنار

¹ Lee, P. & Van Meter, A.

² Vogel & et al

می‌گذارند، دیگران را به خاطر بروز هیجان‌های طبیعی‌شان تحقیر نمی‌کنند و درخصوص بیان هیجان‌های خودشان، احساس شرمندگی نمی‌کنند و به خودشان و دیگران اجازه می‌دهند که هیجان‌هایشان را بیشتر بیان کنند.

در جلسات آموزش زبان بدن، فرد به وسیله استفاده از حرکات مناسب صورت، دست، چشم و طرز ایستادن می‌تواند موفق به بیان احساسات خود شود؛ و به آرامی در تجربه هیجانی سازگاران قرار بگیرد و همین‌طور در مواجهه و تعامل با دیگران، احساس خود را بطور عینی مشاهده کرده و به بینش جدیدی نسبت به خود دست یابد و در نهایت موفق به حل تعارض و شناسایی احساس فرو خفته خود شود. در این صورت رفتارهای تداوم‌بخش طرحواره بازداری هیجانی کم کم به خاموشی می‌گراید. از سوی دیگر آموزش زبان بدن در محیط گروهی می‌تواند افشاگری عاطفی را تشویق کند و حس مشترک در اعضای گروه ایجاد کند. خودافشایی در گروه، اغلب منجر به افشای معنادار از طرف دیگر اعضای گروه می‌شود و یک واکنش زنجیره‌ای افشاگری به راه می‌افتد. این امر می‌تواند به اعضای گروه کمک کند که احساسات منفی کمتری را تجربه کنند و نسبت به تعامل با دیگران دلگرم شوند (تیم و هلند^۱، ۲۰۱۷: ۳۵۰). بنابراین با افزایش تعامل افراد با یکدیگر و تبادل هیجانی که بین آنها اتفاق می‌افتد، طرحواره بازداری هیجانی آنها کاهش می‌یابد. هنگامی که دانشجویان بتوانند با دقت بالایی افکار، احساسات و رفتار دیگران را بخوانند، به همان نسبت از گیجی و سردرگمی‌شان کم می‌شود. وقتی که بدانند دیگران سعی دارند چه چیزی به آنها بگویند، به راحتی می‌توانند پاسخ مناسب به صحبت‌های آنها بدهند. دانشجویان هنگامی که بتوانند با دقت بالایی پیام‌های ارسال شده از زبان بدن دیگران را رمزگشایی کنند، قادر خواهند بود درک عمیق‌تری از تیپ شخصیت افراد به دست آورند. در نتیجه سیگنال‌های سازگاران‌های از زبان بدن را در تعامل با دیگران ارسال خواهند کرد که این تعامل سازگاران‌ها باعث می‌شود در موقعیت‌های اجتماعی بهترین نتیجه ممکن را کسب کنند (جیمز، ۲۰۲۰: ۱۸۲).

۱۵۶

بنابراین کارآمدی زبان بدن فرد، احساس و ادراک دیگران از او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فقدان آگاهی از دانش زبان بدن یا ارتباط غیرکلامی موجب می‌شود فرد نتواند پیام‌های دیگران را دریافت کند و پیام مطلوب و مناسب به دیگران بفرستد. زبان بدن می‌تواند مواردی مانند تماس فیزیکی، حرکات چشم و لبخند باشد که بر اثر آن فرد جذاب، حرفه‌ای، قابل اعتماد یا مهربان به نظر برسد (یون و همکاران، ۲۰۱۶: ۲۰). کلرمن و همکاران^۲ (۱۹۸۹: ۱۴۹) بیان می‌دارند تماس چشمی غیرمسلح احساس شور و انگیزش عاشقانه در هر دو جنس را بالاتر می‌برد. یافته‌های آنها نشان می‌دهد کسانی که درگیر تماس چشمی با همسر خود بودند، به طرز قابل ملاحظه‌ای افزایش احساس عشق، شور و دوست داشتن را تجربه کردند. علاوه بر این، توانایی افراد

¹ Thimm & Holland

² Kellerman et al

در انتقال موثر هیجانات و ایده‌هایشان برای هوش هیجانی بسیار مهم است. کسانی که زبان بدن‌شان منفی است، تأثیری مخرب و مسری روی اطرافیان خود دارند. تلاش در جهت بهبود زبان بدن، تأثیر بسیاری روی افزایش هوش هیجانی افراد دارد و افزایش هوش هیجانی باعث غیرفعال شدن و کاهش طرحواره بازداری هیجانی می‌گردد. برای بسیاری از دانشجویان ایجاد و حفظ تعامل سازگاران در موقعیت‌های اجتماعی سخت است زیرا در بسیاری از اوقات، آن‌ها نمی‌دانند که طرف مقابل‌شان دقیقاً چه انتظاری از آنها دارند؛ نیازها، تمایلات و اولویت‌هایشان چیست. آموزش زبان بدن دانشجویان را قادر می‌سازد که افکار، احساسات و تمایلات خود را به طرف مقابل نشان دهند. این امر سبب می‌شود که رابطه آنها عمق پیدا کند و به یک رابطه سازگاران تبدیل شود. تعامل مناسب نیاز به اعتماد و انعطاف‌پذیری ذهنی دارد. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که طرفین به شیوه‌ای دقیق و معتبر بتوانند از زبان بدن در تعامل با یکدیگر استفاده کنند (حمیدپور و زیرک، ۱۳۹۱:۱۳۶).

یادگیری نحوه آنالیز دیگران علاوه بر اینکه اعتماد به نفس دانشجویان را افزایش می‌دهد می‌تواند بعنوان وسیله‌ای برای ایمنی آنها عمل کند و آنان را از خطرات محیطی آگاه سازد و اجازه ندهد که در موقعیت‌های اجتماعی قربانی شوند. با یادگیری زبان بدن دانشجویان می‌توانند امنیت زندگی خود را افزایش دهند. در چنین حالتی طرحواره بازداری هیجانی غیرفعال شده و آنها می‌توانند به راحتی، افکار، احساسات و تمایلات خود را بروز دهند.

۱۵۷

یکی از مهم‌ترین هدف‌های عینی و ثمره هر نظام آموزشی و پرورشی، افزایش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان آن جامعه است. مبتنی بر آنچه بیان شد، طرحواره‌های ناسازگار اطاعت و بازداری هیجانی نقش مخربی در موفقیت، پیشرفت تحصیلی و سلامتی دانشجویان دارد. لذا هر عاملی که بتواند بر کاهش این متغیرها تأثیرگذار باشد شایسته توجه و بررسی است. نتایج پژوهش حاضر حاکی از اثربخشی آموزش زبان بدن بر کاهش طرحواره‌های اطاعت و بازداری هیجانی است.

افرادی که زبان بدن مثبتی دارند، محبوب‌تر، شایسته‌تر، متقاعدکننده‌تر و از لحاظ هیجانی باهوش‌تر هستند. تنظیم مداوم زبان بدن در جهت مثبت‌تر شدن، طرز نگرش را هم بهبود می‌بخشد، زیرا تأثیر فوق‌العاده‌ای روی هورمون‌ها دارد. آموزش زبان بدن در دانشجویان سبب شد که طرحواره اطاعت در آنها کاهش یابد و اعتماد به نفس و جرأت‌مندی جای آن را بگیرد. یادگیری نحوه آنالیز دیگران علاوه بر اینکه اعتماد به نفس دانشجویان را افزایش می‌دهد می‌تواند بعنوان وسیله‌ای برای ایمنی آنها عمل کند و آنان را از خطرات محیطی آگاه سازد و اجازه ندهد که در موقعیت‌های اجتماعی قربانی شوند. با یادگیری زبان بدن دانشجویان می‌توانند امنیت

زندگی خود را افزایش دهند. در چنین حالتی طرحواره بازداری هیجانی غیرفعال شده و آنها می‌توانند به راحتی، افکار، احساسات و تمایلات خود را بروز دهند.

نتیجه‌گیری

یکی از مهم‌ترین هدف‌های عینی و ثمره هر نظام آموزشی و پرورشی، افزایش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان آن جامعه است. مبتنی بر آنچه بیان شد، طرحواره‌های ناسازگار اطاعت و بازداری هیجانی نقش مخربی در موفقیت، پیشرفت تحصیلی و سلامتی دانشجویان دارد. لذا هر عاملی که بتواند بر کاهش این متغیرها تأثیرگذار باشد شایسته توجه و بررسی است. نتایج پژوهش حاضر حاکی از اثربخشی آموزش زبان بدن بر کاهش طرحواره‌های اطاعت و بازداری هیجانی است.

افرادی که زبان بدن مثبتی دارند، محبوب‌تر، شایسته‌تر، متقاعد کننده‌تر و از لحاظ هیجانی باهوش‌تر هستند. تنظیم مداوم زبان بدن در جهت مثبت‌تر شدن، طرز نگرش را هم بهبود می‌بخشد، زیرا تأثیر فوق‌العاده‌ای روی هورمون‌ها دارد. آموزش زبان بدن در دانشجویان سبب شد که طرحواره اطاعت در آنها کاهش یابد و اعتماد به نفس و جرأت‌مندی جای آن را بگیرد. یادگیری نحوه آنالیز دیگران علاوه بر اینکه اعتماد به نفس دانشجویان را افزایش می‌دهد می‌تواند بعنوان وسیله‌ای برای ایمنی آنها عمل کند و آنان را از خطرات محیطی آگاه سازد و اجازه ندهد که در موقعیت‌های اجتماعی قربانی شوند. با یادگیری زبان بدن دانشجویان می‌توانند امنیت زندگی خود را افزایش دهند. در چنین حالتی طرحواره بازداری هیجانی غیرفعال شده و آنها می‌توانند به راحتی، افکار، احساسات و تمایلات خود را بروز دهند.

۱۵۸

فهرست منابع

فارسی:

- ۱- بامبر، مارتین (۲۰۰۵)، طرحواره درمانی برای استرس شغلی، ترجمه: حسن حمیدپور و حسین زیرک، تهران: نشر ارجمند.
- ۲- بشیر، حسن (۱۳۹۳)، دانشنامه علوم ارتباطات، ج ۱، تهران: کارگزار روابط عمومی.
- ۳- بیگی، علی محمد و دیگران (۱۳۹۱)، «بررسی رابطه بین طرحواره‌های ناکارآمد با اهمال کاری و سلامت روان دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی»، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۲۲، ش ۹۷.
- ۴- تاشک، آناهیتا. (۱۳۹۷). «رابطه بین مولفه‌های شخصیت و سرمایه روان‌شناختی با میانجیگری زبان بدن در دانشجویان». فصلنامه مددکاری اجتماعی، دوره ۷، شماره ۳، صفحات ۴۴ تا ۵۱.

- ۵- جاوید، ملیحه (۱۳۹۴) «ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه ذهنیت طرح‌واره‌ای و رابطه آن با استرس شغلی در پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران»، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- ۶- جمالی، نیلوفر و افضل طوسی، عفت‌السادات (۱۳۹۸)، «زبان بدن و نقش آن در آگهی‌های تبلیغاتی (آگهی‌های تبلیغاتی چهره‌های مشهور ایرانی)»، *مجله جلوه هنر*، س ۱۱، ش ۴.
- ۷- رحمانی، رعنا و بنی‌اسدی، حسن (۱۳۹۱)، «اثربخشی آموزش ارتباط غیرکلامی بر کاهش کمروبی»، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، دوره ۷، ش ۲۶.
- ۸- روحی، فاطمه و دیگران (۱۳۹۶)، «رابطه زبان بدن با ادراک تعامل اجتماعی»، *دوفصلنامه شناخت اجتماعی*، س ۶، ش ۱.
- ۹- زاهدی کیا، حمیده (۱۳۹۰)، «تأثیر آموزش ارتباط غیرکلامی بر شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان دبستانی شهرستان خاتم»، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه شهید باهنر کرمان.
- ۱۰- سگلر، هاروی (۲۰۱۵)، *تن گفت: زبان بدن*، ترجمه: پویا، ودایع، پویا (۱۳۹۶)، تهران: نسل نواندیش.
- ۱۱- صلواتی، مزگان و یکه یزدان دوست، رخساره (۱۳۹۴)، *طرح‌واره درمانی*، تهران: نشر دانژه.
- ۱۲- عنایتی، ترانه و رستگارتبار، فاطمه (۱۳۹۶)، «رابطه نگرش دانشجویان به دانشگاه و فرسودگی تحصیلی با میانجیگری اهمال کاری تحصیلی»، *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی*، دوره ۱۴، ش ۳.
- ۱۳- فرح‌بخش، سعید و دیگران (۱۳۸۶)، «بررسی بهداشت روانی دانشجویان در رابطه با عوامل تحصیلی»، *مجله اصول بهداشت روانی*، ش ۳۳.
- ۱۴- لیتل جان، استفان دبلیو (۲۰۰۹)، *تئوری‌های ارتباطات انسانی*، ترجمه: امیرحسام اسحاقی (۱۳۹۷)، تهران: نشر روزنه.
- ۱۵- موسوی ندوشن، سیدبهرز و اسلامی، حسین (۱۳۹۴)، «بررسی رابطه مهارت‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی با خودپنداری و عزت نفس دانشجویان مقطع کارشناسی‌ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد میبد»، *اولین همایش ملی تربیت دینی، راهی به سوی تعالی*.
- ۱۶- یانگ، جفری و دیگران (۲۰۰۳)، *طرح‌واره درمانی*، ترجمه: حسن حمیدپور و زهرا اندوز (۱۳۹۸)، چ ۱۰، تهران: نشر ارجمند.

لاتین:

- 17- Burgoon, J. K., Guerrero, L. K. & Manusov (2020). *Nonverbal Communication*. 1st Edition, Kindle Edition.
- 18- Burleson, B. R. & Bodie (2008). *Constructivism and Interpersonal Processes*. Wiley Online Library, First published.
- 19- Canary, D. J. (1994). *Interpersonal Communication*. St Martins Pr march1, 1994.

- 20- Cuddy, A. J. C, Wilmuth, Yap, A. J. , & Carney, D. R (2015). Preparatory power posing affects nonverbal presence and job interview performance. *Journal of Applied Psychology*, 100(4), 1286-1295.
- 21- Danesi, Marscel (2009). *Dictionary of Media & Communications*, New York: M.E.Sharpe.
- 22- Mast, M. & Hall, J. (2015). Nonverbal communication, status differences, *Publisher: Sage Publications*, Editors: H. Reis, S. Sprecher, pp.1158-1161.
- 23- James, R. (2020). *Body Language: Master The Psychology and Techniques Behind How to Analyze People Instantly and Influence Them Using Body Language, Subliminal Persuasion, NLP and Covert Manipulation*. SD Publishing LLC, 2020.
- 24- Kellerman, J, J. Lewis and J. D. J. J. o. r. i. p. Laird (1989). Looking and loving: The effects of mutual gaze on feelings of romantic love 23(2): 145-161.
- 25- Lee, P. & Van Meter (2020). Emotional body language: Social cognition deficits in bipolar disorder. *Journal pf Affective Disorders*, Volume 272, 1 July 2020, Pages 231-238
- 26- Tipper, C. M, Signorini, G. & Grafton, S. T. (2015). Body language in the brain: constructing meaning from expressive movement. *Original Research ARTICLE, Front. Hum. Neurosci.*, 21 August 2015 | <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00450>
- 27- Vacharkulksemsuk, Reit Khambatta, P. W. Eastwick, E. J. Finkel and D. R. Carney (2016). Dominant, open nonverbal displays are attractive at zero-acquaintance. ۱۶۰
Proceedings of the National Academy of Sciences, 113(15).
- 28- Vogel, D., Meyer, M. & Harendza, S. (2018). Verbal and non-verbal communication skills including empathy during history taking of undergraduate medical students. *BMC Med Educ* 18, 157 (2018) doi:10.1186/s12909-018-1260-9.
- 29- Yoon, S., Kim, S., Kim, J. & You, Y. (2016). A study on the Impact of Consultants Nonverbal Communication on Customer Satisfaction, Trust, and Long0term Relationship Orientation of the Client Firm. *Indian Journal of Science and Technology*, 9-26.
- 30- Wood, J. T. (2012). *Interpersonal communication: Everyday Encounters*. (7th Edition). Boston. MA: Wadsworth.