



اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر عزت نفس و رضایت از زندگی در دانشجویان دختر کمال گرا

نویسندگان: آزاده صادقیان^۱، محمد حسین فلاح^۲، حسن زارعی^۳، محمد رضا زارع^۴

۱. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بین الملل کیش

تلفن تماس: ۰۹۱۳۱۵۷۲۹۹۱ Email: azade.sadeghiyan@yahoo.com

۲. استادیار گروه مشاوره و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی یزد

۳. استادیار گروه مشاوره و روانشناسی، دانشگاه یزد

۴. کارشناسی ارشد آمار زیستی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

چکیده

مقدمه: مطالعات نشان داده اند که افراد کمال گرا از عزت نفس و رضایت از زندگی کمتری برخوردارند. از آن جایی که عزت نفس و رضایت از زندگی از مولفه های اصلی سلامت روان به شمار می روند و با توجه به این نکته که فکر، احساس و رفتار سه کارکرد انسانی مجزا نیستند بلکه هر سه با هم ارتباط متقابل دارند. لذا این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر عزت نفس و رضایت از زندگی در دانشجویان دختر کمال گرا انجام شد.

روش بررسی: مطالعه حاضر یک مطالعه تجربی است. حجم نمونه ۶۰ نفر بود که از بین دانشجویان دختر کمال گرا خوابگاهی (دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد) در سال تحصیلی ۹۱ انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آموزش راهبردهای شناختی به صورت گروهی، برای گروه آزمایش اجرا شد. پس از گذشت دو ماه داده های حاصل از پژوهش با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان داد که عزت نفس در گروه آزمایش در مقایسه با پیش آزمون و گروه کنترل به طور معناداری افزایش ($p < 0/001$) داشته، همینطور رضایت از زندگی نیز افزایش ($p < 0/001$) معناداری را نشان می دهد و این نتایج در دوره پیگیری هم چنان پایدار بوده است.

نتیجه گیری: با توجه به ثمر بخش بودن استفاده از راهبردهای شناختی در افزایش عزت نفس و رضایت از زندگی، آموزش این راهبردها باید در راستای بازسازی شناختی، اصلاح الگوهای باور و تفکر غیرمنطقی و در نهایت بالا بردن سلامت روان صورت گیرد.

واژه های کلیدی: آموزش شناختی، عزت نفس، رضایت از زندگی، دانشجوی کمال گرا

طلوع بهداشت

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال چهاردهم

شماره: دوم

خرداد و تیر ۱۳۹۴

شماره مسلسل: ۵۰

تاریخ وصول: ۱۳۹۲/۱/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۲/۱۰

مقدمه

خودپنداره یکی از جنبه‌های مهم ادراک‌های فرد است. از آنجا که "خود" مرکز تجارب فرد با محیط است، ادراک‌های فرد از محیط و تعامل‌های او با آن، همگام با تغییر ادراک فرد از خود تغییر پیدا می‌کند (۱). شیلسون و همکاران (۱۹۷۶) خودپنداره را به عنوان ادراک یا فهم هر شخص از خود تعریف کرده‌اند. پورکی (۱۹۸۸) خودپنداره یا درک از خود را به عنوان مجموعه پیچیده، سازمان‌یافته و پویا از باورهای یاد گرفته شده، بازخوردها و نظراتی که هر شخص درباره هستی خویش دارد، تعریف کرده‌است (۲). روانشناسی مفهوم "خود" را به دو مقوله گسترده تقسیم کرده است:

۱- هویت

۲- خود ارزشیابی یا عزت نفس (۳)

عزت نفس به عنوان یک سازه شخصیتی، ترجمه واژه Self-Esteem و در فارسی معادل واژه حرمت خود می‌باشد. منظور از عزت نفس، عمدتاً ارزشیابی ذهنی است. مبنی بر اینکه شخص با ارزش یا بالعکس شخصی بی‌ارزش و ناشایست است (۴).

از دیدگاه راجرز عزت نفس عبارتست از ارزیابی مداوم و مستمر فرد نسبت به ارزشمندی خود. این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست (۵).

رابسن (۱۹۸۶) عزت نفس را عبارت از حس رضایتمندی و خویشتن پذیری می‌داند که از ارزیابی خود درباره ارزشمندی، قدر و منزلت، جذابیت، شایستگی و کفایت و توانایی ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد منتج می‌شود (۵).



باتل (۱۹۹۲) عزت نفس را یک ساختار درباره ارزش خود و عامل اصلی خودپنداره و یک احساس مثبت و منفی کلی درباره خویش می‌دانست (۲).

آبراهام مازلو گفته است: "همه افراد بشر به یک ارزشیابی ثابت و استوار از خود، یا عزت نفس نیازمندند". در طول هزاران سال گذشته، گزارش‌های تاریخی، نظریات فلاسفه و شاعران، داستان‌ها و افسانه‌ها گواه بر این مطلب بوده است که انسان دارای این نیاز است که خودش را خوب بداند و تمام کارهایش را اخلاقی و منطقی جلوه دهد. در طول صد سال گذشته نیز بسیاری از روانشناسان این نظریه را پذیرفته‌اند که انسان دارای نیاز به عزت نفس است (۶). روانشناسان معتقدند که احساس بی‌ارزشی عمیق (یا فقدان عزت نفس)، ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های روانی است که در میان افراد انسان دیده می‌شود (۷).

رضایت از زندگی یکی از واکنش‌های انسانی در زندگی فردی و اجتماعی و به عنوان ارزیابی کلی فرد از زندگی است. دینر و همکاران (۱۹۸۵) رضایت از زندگی را به عنوان قضاوت شخصی از سعادت و بهروزی و کیفیت زندگی مبتنی بر معیارهای انتخابی هر فرد تعریف کرده‌اند (۸). مفهوم رضایت به عنوان یک تجربه درونی است که حضور مثبت هیجان‌ها و نبود احساسات منفی را در بر می‌گیرد (۹). رضایت از زندگی از موارد بسیار مهمی است که باید به آن پرداخته شود؛ زیرا رضایت از زندگی از عوامل مهم مطرح در رفاه فرد است. بررسی رضایت از زندگی در سیستم‌های مراقبت بهداشتی از این جنبه مهم است که بر اساس تحقیقات انجام شده، این مفهوم در تعامل کامل با سلامتی است و ارتباط تنگاتنگی



خواهد بود" (۱۲).

یکی از تکنیک‌های رایج رویکرد شناختی، درمان عقلانی-عاطفی است که توسط آلبرت ایس، تحول یافته است. بطور فشرده، در این رویکرد، مشکلات و مسائل روانی، از یک سلسله باورهای غیرمنطقی- غیرعقلانی ناشی می‌شود. بدینصورت که یک تجربه هیجانی منفی همانند اضطراب یا افسردگی از یک سری باورهای غیرمنطقی و نادرست که متعاقب یک حادثه یا اتفاق روزانه در ذهن فرد شکل می‌گیرد، ناشی می‌شود.

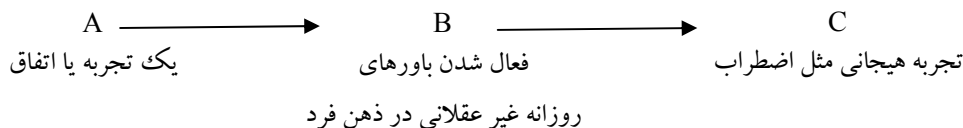
به عنوان مثال، هنگامی که با یک موقعیت خاص یا یک مشکل ناراحت کننده مواجه می‌شویم (A) یک فکر که ناشی از یک سلسله باورهای ذهنی است، از ذهنتان می‌گذرد (B) متعاقب و در نتیجه این فکر، یک سلسله هیجانات منفی همانند اضطراب، افسردگی، احساس ناامنی، احساس بی‌ارزشی و... را در خود تجربه می‌کنیم.

با بیانی دیگر، این الگو را می‌توان به طور ساده در یک فرآیند خطی اینگونه نشان داد:

از این رو، این رویکرد معتقد است که برای تفسیر هر نوع هیجان منفی (اضطراب، ناامنی، احساس بی‌ارزشی) باید سیستم باورهای غیرعقلانی فرد را تغییر داد. در این روش تمام تلاش‌ها بر همین نکته متمرکز است.

بین سلامت جسم و روان و رضایت از زندگی وجود دارد (۱۰). کمال‌گرایی یعنی گرایش فرد به داشتن مجموعه‌ای از معیارهای افراطی و تمرکز بر شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد و اعتقاد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از اینکه نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند (۱۱). زانت اولین فردی بود که در خصوص کمال‌گرایی نوشت. او کمال‌گرایان را افرادی با عقاید محکم و ثابت می‌دانست. در نتیجه سختی عقاید و انعطاف‌ناپذیری یکی از اولین خصوصیات بود که درباره کمال‌گرایی مطرح شد (۱۲). کمال‌گرایی یکی از سازه‌های شخصیتی می‌باشد که نقش مهمی را در سازش‌یافتگی افراد ایفا می‌نماید. پژوهش و نظریه‌پردازی پیرامون کمال‌گرایی طی دو دهه گذشته روند رو به رشدی داشته است (۱۳).

در این میان آلبرت ایس نخستین نظریه پرداز شناختی- رفتاری بود که کمال‌گرایی را شرح داد. او کمال‌گرایی را به عنوان یکی از دوازده باور غیرمنطقی اساسی تعریف کرد که به پریشانی روانشناختی منجر می‌شود. ایس کمال‌گرایی را اینگونه تعریف کرده است: "پذیرش این باور که فرد باید کاملاً شایسته، لایق و باهوش بوده و در تمام امور ممکن پیشرو باشد و این که همواره یک راه حل دقیق، کامل و درست برای مشکلات انسانی وجود دارد و اگر این راه‌حل کامل پیدا نشود، فاجعه‌آمیز





در این پژوهش از پرسشنامه های زیر جهت جمع آوری داده های مورد نیاز استفاده شد.

۱. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت: کوپر اسمیت در سال ۱۹۶۷ مقیاس عزت نفس خود را که دارای ۵۸ ماده است، ارائه کرده است. پاسخ ها دو گزینه ای (بلی و خیر) و شیوه نمره گذاری آن به صورت صفر و یک است. در پژوهش های متعددی به اعتبار و پایایی بالای این پرسشنامه اشاره شده است (۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸).

۲. مقیاس رضایت از زندگی دینر: توسط دینر و همکارانش در سال ۱۹۸۵ تهیه شده این مقیاس دارای ۵ ماده است و هر ماده هفت گزینه دارد که در مقیاس لیکرت ۵ از ۱ تا ۷ نمره گذاری می شود. اعتبار و پایایی این مقیاس در مطالعات متعددی بررسی شده است. این آزمون توسط بیاتی و همکاران به فارسی ترجمه شده است و اعتبار آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ تعیین شده است (۱۹).

۳. پرسشنامه کمال گرایی هیل: هیل و همکاران در سال ۲۰۰۴ اقدام به ساختن ابزاری نمودند که به صورت خود گزارشی و از نوع پرسشنامه های عینی است. نسخه فارسی سیاهه کمال گرایی شامل ۵۸ عبارت است که توسط دکتر حیدرعلی هومن و سهیلا سمائی در سال ۱۳۸۹ در نمونه ایرانی اعتباریابی، رواسازی و هنجاریابی شد. ثبات درونی پرسشنامه توسط هیل و همکاران با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و با استفاده از تحلیل عاملی ۰/۸۳ گزارش شد. این مقیاس بر پایه مقیاس لیکرت چهارگزینه ای، کاملاً مخالف (=۱)، مخالف (=۲)، موافق (=۳) و کاملاً موافق (=۴) اعتباریابی و رواسازی شده است (۲۰، ۲۱).

همانطور که می دانیم افکار و اندیشه ها با هیجانات و عواطف ما ارتباط تنگاتنگی دارند. به بیانی دیگر بسیاری از هیجانات منفی و عواطف ناکارآمد نتیجه مستقیم افکار غیرمنطقی ماست. لذا جهت رفع و کاهش عواطف منفی بهترین راه اصلاح افکار غیرمنطقی و به کارگیری تفکر عقلانی است (۱۴).

با توجه به مطالب مطرح شده چون یکی از ویژگی های بارز افراد کمال گرا وضع معیارهای بالا، دست نیافتنی و غیر واقع بینانه است که یک سیستمی از شناخت ها و باورهای غیر منطقی را در فرد کمال گرا ایجاد می کند که سبب انعطاف ناپذیری آنها شده و بر سازگاری فرد تاثیر منفی می گذارد و در نتیجه سبب بروز عواطف منفی از قبیل اضطراب، افسردگی، کاهش عزت نفس و کاهش رضایت از زندگی در فرد کمال گرا می شود و از آنجایی که عواطف ما رابطه مستقیمی با نظام باورهای ما دارند و با توجه به کمبود مطالعات انجام شده در زمینه درمان و حل مشکلات افراد کمال گرا پژوهش حاضر، با هدف تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر عزت نفس و رضایت از زندگی در دانشجویان دختر کمال گرا انجام شد.

روش بررسی

پژوهش حاضر یک مطالعه تجربی است که جامعه آماری آن، کلیه دانشجویان دختر خوابگاهی (دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد) در سال تحصیلی ۹۱ که کمال گرا تشخیص داده شدند، بود (۱۰۱ نفر). از بین این ۱۰۱ نفر به روش تصادفی ساده یک نمونه ۶۰ نفری انتخاب شد و تصادفاً به دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۴۰ نفر) تقسیم شدند.



جلسه دوم: تعریف شناخت، عاطفه، رفتار و بیان ارتباط این سه کارکرد انسانی از طریق مدل ABC، فرمهای ۲-۱ که تکمیل کننده بحث هستند کار شد.

جلسه سوم: اشاره به مطالب ارائه شده در جلسه قبل، توضیح مفهوم «زیر سوال بردن» و فرمهای ۵-۴-۳ که تکمیل کننده این مفهوم است کار شد.

جلسه چهارم: تبیین و تشریح ده باور غیرمنطقی و تحریف‌های شناختی (با توجه به نظریه الیس)، فرم ۶ که تکمیل کننده بحث است کار شد.

جلسه پنجم: مفاهیم تعلل ورزی، روشن بودن هدف، برنامه ریزی برای رسیدن به هدف، آینده نگری مطرح شد.

جلسه ششم: مفاهیم اولویت‌بندی کردن اهداف و کارها، توجه به عمل‌گرایی، پرورش عادت‌های مناسب مطرح شد.

جلسه هفتم: مفهوم فزیندی کردن (خرد کردن) اهداف مطرح شد.

جلسه هشتم: مراحل هدف‌گذاری بیان شد و فرم شماره ۷ کار شد.

جلسه نهم: مفاهیم نوازش و خود نوازش‌گری، ایجاد تصویر ذهنی مثبت از خود، خوشبینی، جایگزین کردن خود تشویق‌گری به جای خودانتقادگری و کسب توانایی تقویت خود مطرح شد.

جلسه دهم: مفاهیم واقع‌بینی، شناخت نقاط قوت و ضعف خود و پذیرفتن محدودیت‌های خود و جامعه به ویژه در هدف‌گذاری، تکنیک پذیرش مطرح شد.

جلسه یازدهم: مهارت حل مسئله، واکنش نسبت به اشتباه، نتیجه‌گرایی یا فرایند‌گرایی، تفاوت کمال‌گرایی بهنجار و نابهنجار، رفتارهای منطقی لازم برای غلبه بر گرایش‌های کمال‌گرایی از جمله

مراحل کار به طور کلی شامل سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و دوره پیگیری می‌باشد. ابتدا آزمون کمال‌گرایی هیل از کلیه دانشجویان دختر خوابگاهی (دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد) به عمل آمد، این افراد ۳۳۰ نفر بودند، سپس از بین آنها ۱۰۱ نفر کمال‌گرا تشخیص داده شدند، در نهایت از بین این افراد به روش تصادفی ساده یک نمونه ۶۰ نفری انتخاب و پیش‌آزمون از این ۶۰ نفر انجام گرفت و نمرات محاسبه گردید. پس از گزینش تصادفی دانشجویان دختر کمال‌گرا و گماردن آنها در دو گروه آزمایش و کنترل، آموزش پکیج راهبردهای شناختی ویژه کمال‌گرایی، توسط محقق و سه روز در هفته بر روی گروه آزمایش اعمال گردید. این پکیج پس از بررسی و مطالعات متعدد بر اساس تئوری شناختی الیس و مطابق بسته‌های آموزشی شناخت درمانی الیس و به دنبال مصاحبه از دانشجویان کمال‌گرا، با استفاده از نظرات اساتید متخصص شناخت درمانی تهیه گردید و در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به گروه آزمایش، آموزش داده شد. این پکیج شامل ۱۰ فرم تمرین نیز می‌باشد که بر اساس مشکلات افراد کمال‌گرا تنظیم شده‌اند. پس از اتمام جلسات، پس‌آزمون و دو ماه بعد از پس‌آزمون، آزمون پیگیری از دو گروه گرفته شد.

آموزش‌ها به شرح ذیل ارائه گردید:

جلسه اول: شامل سه بخش می‌شود؛ بخش اول: توضیح کمال‌گرایی، نشانگان و ویژگی‌های آن؛ بخش دوم: معرفی کمال‌گرایی مثبت و منفی؛ بخش سوم: اشاره اجمالی به ده باور غیرمنطقی که افراد کمال‌گرا گرفتار آن هستند. در پایان جلسه فرم تمرینی در رابطه با مطالب ارائه شده، به اعضاء گروه داده شد.



مباحث مطرح شده در این جلسه هستند. آموزش با توجه به مقدار $P < 0/001$ که کمتر از $\alpha = 0/05$ می‌باشد. بنابراین تاثیر مثبت آموزش راهبردهای شناختی بر رضایت از زندگی افراد کمال گرا معنی دار است.

یافته ها

براساس تحلیل کوواریانس که نتایج آن در جدول ۱ آمده تاثیر آموزش راهبردهای شناختی بر عزت نفس افراد کمال گرا معنی دار است؛ زیرا اثر عامل آموزش در جدول تحلیل کوواریانس با توجه به مقدار $P < 0/001$ کمتر از $\alpha = 0/05$ می‌باشد. براساس تحلیل کوواریانس که نتایج آن در جدول ۲ آمده اثر عامل

جدول ۱: تحلیل کوواریانس برای گروه آموزش با متغیر وابسته عزت نفس پس آزمون و متغیر همپراش (Covariate) عزت نفس پیش آزمون

منبع	درجه آزادی (d.f)	میانگین مربعات (MS)	آماره آزمون (F)	P
عزت نفس پیش آزمون (همپراش)	۱	۴۰۰۷/۷۲	۵۰۴/۸۱۵	<0/001
گروه آموزش	۱	۳۷۴/۸	۴۷/۲۱	<0/001
خطا	۵۶	۷/۹۴	-	-

جدول ۲: تحلیل کوواریانس برای گروه آموزش با متغیر وابسته رضایت از زندگی پس آزمون و متغیر همپراش (Covariate) رضایت از زندگی پیش آزمون

منبع	درجه آزادی (d.f)	میانگین مربعات (MS)	آماره آزمون (F)	P
رضایت از زندگی پیش آزمون (همپراش)	۱	۳۲۵۲/۱۷	۳۳۶/۰۴	<0/001
گروه آموزش	۱	۱۲۸/۰۳	۱۳/۲۳	<0/001
خطا	۵۶	۹/۶۸	-	-



جدول ۳: تحلیل کوواریانس برای گروه آموزش با متغیر وابسته عزت نفس دوره پیگیری و عزت نفس پس آزمون به عنوان همپراش (Covariate)

منبع	درجه آزادی (d.f)	میانگین مربعات (MS)	آماره آزمون (F)	P
عزت نفس پس آزمون (همپراش)	۱	۳۷۳۳/۰۰۷	۷۶۸/۱۹۲	<۰/۰۰۱
گروه آموزش	۱	۷۴/۹۷۳	۱۵/۴۲۸	<۰/۰۰۱
خطا	۵۶	۴/۸۵۹	-	-

جدول ۴: تحلیل کوواریانس برای گروه آموزش با متغیر وابسته رضایت از زندگی دوره پیگیری و رضایت از زندگی پس آزمون به عنوان همپراش (Covariate)

منبع	درجه آزادی (d.f)	میانگین مربعات (MS)	آماره آزمون (F)	P
رضایت از زندگی پس آزمون (همپراش)	۱	۲۸۲۳/۰۳۳	۵۱۰/۲۷۲	<۰/۰۰۱
گروه آموزش	۱	۸۸/۴۸۰	۱۵/۹۹۳	<۰/۰۰۱
خطا	۵۶	۵/۵۳۲	-	-

بحث و نتیجه گیری

هدف مطالعه حاضر بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر عزت نفس و رضایت از زندگی در دانشجویان دختر کمال گرا بود و در نهایت مشخص گردید که:

آموزش راهبردهای شناختی موجب افزایش عزت نفس در افراد کمال گرا می شود. این یافته با نتایج پژوهش های صدیقی (۲۲)، لطافتی بریس و یونسی (۲۳)، خدایی (۲۴)، چوپانی (۲۵)، استادیان (۲۶)، برنارد و هارلز (۲۷) مطابقت دارد.

داشتن عزت نفس نیاز اساسی انسان است. عزت نفس ضعیف مانع شکوفایی توانایی های فرد کمال گرا می شود. نداشتن عزت نفس کافی در افراد کمال گرا به احساسات ناسالمی چون خشم،

اضطراب، افسردگی، احساس بی ارزشی منجر می شود. عزت نفس پایین روی جنبه های مختلف زندگی کمال گرایان تأثیر منفی می گذارد. فرد کمال گرایی که عزت نفس پایین دارد در زمینه های اجتماعی، عصبی- مضطرب و همیشه منتظر شکست است، آنها بیشتر از افراد دارای عزت نفس بالا انتظار دارند از طرف دیگران ارزشیابی های منفی دریافت کنند. افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند تا حدودی این احساس را دارند که با ارزش و مورد قبول اطرافیان خود هستند. احساس بی ارزشی از دسته عواطف بسیار آزار دهنده ای است که به طور جدی می تواند بر توانایی فرد در کار کردن و لذت بردن از زندگی تأثیرگذار باشد. آموزش های شناختی با تقویت زمینه های درون روانی مثبت مانند



اعتمادی (۲۹) مطابقت دارد. در این خصوص این طور استنباط می شود که رضایت از زندگی سازه ای مهم در روانشناسی مثبت است، داشتن رضایت کلی از زندگی جزء مولفه های اصلی سلامت روان به شمار می رود. از سوی دیگر، رفتارها برخاسته از احساس ها و احساس ها برخاسته از نوع تفکر ماست. چنان چه خطایی در فکر ما وجود داشته باشد، به احساس ما سرایت می کند و به دنبال آن، رفتار ما رنگ منفی به خود می گیرد و از حالت مناسب خارج می شود.

برای داشتن رفتار مناسب، ما به احساس مثبت نیاز داریم و این از طریق تفکر مثبت پدید می آید. اصول و قواعد شناخت درمانی پایه و بنیان زندگی اجتماعی موفق و رضایتمندانه است. آموزشهای شناختی به فرد کمال گرا کمک می کند تا از ظرفیت ها و توانمندی های روانشناختی، مخصوصاً شناختی خود برای رسیدن به آرامش و رضایت بیشتر، استفاده نمایند. این آموزش ها به کمال-گرایان کمک می کند تا عوامل تعیین کننده رضایت از زندگی را شناسایی کنند و سپس از طریق آموزش تکنیک ها و فونونی چون مثبت نگری، خود پذیری، دیگرپذیری و زندگی پذیری نامشروط، فزاینده کردن (خرد کردن) اهداف و احساس رضایت و خرسندی از عملکرد شخصی، مقدمات عملکرد بهینه دانشجوی کمال گرا را در تمام جنبه های زندگی فراهم می سازد، همچنین آموزش شناختی به شخص کمال گرا یاد می دهد تا با اصلاح ارزیابی های شناختی که از خود، دنیا و زندگی دارد و با تلفیق تکنیک های آموخته شده با موقعیت های زندگی به رضایت و خرسندی دست یابد (۲۸، ۲۹).

عزت نفس و اعتماد به خود احساسات شایستگی شخصی را در کمال گرایان افزایش می دهد. تبیین احتمالی این است که باورهای غیر منطقی در فرد کمال گرا منجر به ویژگی هایی همچون ترس از شکست خوردن و اشتباه کردن، نتیجه گرایی، تعلل ورزی، داشتن کنترل بیرونی، داشتن اهداف دست نیافتنی، باید اندیشی و غیره می شود. از آنجایی که زندگی با چنین باورهای غیر منطقی با اضطراب، افسردگی و احساس منفی درباره خود ارزشی مرتبط است، دانشجویان کمال گرا به رغم سطوح بالای پیشرفت تحصیلی، در مقایسه با سایر دانشجویان اکثراً از عزت نفس پایینی برخوردارند (۲۴). تحقیق حاضر از این نظر ارزشمند است، که ابتدا دانشجویان کمال گرا را با ویژگی هایی که دارند آشنا ساخته و به بیان باورهای غیر منطقی و تحریف های شناختی می پردازد سپس با ارائه آموزش راهبردهای شناختی به آنها کمک می کند تا باورهای غیر منطقی خود را شناسایی کرده و با استفاده از تکنیک های شناختی، باورهای منطقی را جایگزین باورهای غیر منطقی خود کنند. آموزش فونونی چون جایگزینی خود تشویق گری به جای خود انتقادگری، واقع بینی، پذیرش محدودیت های شخصی انعطاف پذیری به آنها کمک کرده است تا با مشکلات خاص کمال گرایی به شیوه کارآمد و مناسبی مقابله کنند به خصوص این که در مداخلات مبتنی بر فنون شناختی تأکید زیادی بر اصلاح الگوهای باور و تفکر غیر منطقی و انتظارات غیر واقع گرایانه می شود.

آموزش راهبردهای شناختی موجب افزایش رضایت از زندگی در افراد کمال گرا می شود که این یافته با نتایج تحقیقات حمید (۲۸)،



شوند. محفوظ ماندن تاثیر آموزش در بستر زمان مؤید این نکته می‌باشد که مؤلفه های درمان شناختی مانند: بازسازی شناختی، عوامل درون گروهی، تکنیک های ارتباط و مهارت‌های حل مسئله، توجه نمودن و آگاهی کسب کردن از رفتار، ایفاء نقش و ... بر عزت نفس و رضایت از زندگی کمال‌گرایان مؤثر بوده است. شایان ذکر می‌باشد که این تحقیق می‌تواند مورد استفاده کاربردی قرار گیرد به این صورت که از همه دانشجویان در بدو شروع به تحصیل در دانشگاه، آزمون کمال‌گرایی گرفته شود و سپس برای آنهایی که تشخیص کمال‌گرا داده شدند، کارگاه‌های آموزش راهبردهای شناختی برگزار شود.

تاثیر آموزش راهبردهای شناختی بر عزت نفس و رضایت از زندگی افراد کمال‌گرا در بستر زمان محفوظ می‌ماند که این با نتایج تحقیقات حمید (۲۸)، اعتمادی (۲۹) مطابقت دارد. از دلایل ماندگاری این تاثیر می‌توان به تعداد جلسات (۱۲ جلسه) اشاره کرد، که فرصت کافی برای تبادل نظر بین دانشجویان کمال‌گرا را فراهم ساخته و موجب درک بهتر آنها از ویژگی‌هایشان می‌شد، دومین عاملی که در این زمینه نقش داشت، انجام تمرین‌هایی بود که در قالب فرم‌هایی در هر جلسه با توجه به مطالب ارائه شده در نظر گرفته شده بود. فرد کمال‌گرا با انجام تکالیف و تمرین‌های شناختی شروع به یادگیری و تجربه مهارت‌های جدیدی می‌کند که می‌تواند بعداً در وضعیت‌ها و شرایط واقعی به کار گرفته

References

- 1- Hajilo M. Fallahi R. In translation Consultation, Theories and Application. Rickey G. Cristiany T. Tehran: Roshd publication; 2004:95. [Persian]
- 2- Pourhosein R. Self Psychology. Tehran: Amir kabir publication; 2005:20-23. [Persian]
- 3- Sotoude H. Social Psychology. Tehran: Avaye noor publication; 2005:270. [Persian]
- 4- Weiten AT. Psychology of self. New York; Guilford press 2004; 16(4): 45-57.
- 5- Malekian Bahabadi M, Mohseni zenouzi H, Keshavarz M. Perfectionism and self-esteem of Scientific, sporty elite and non- elite persons in Tehran city. Journal of science and study in applied psychology (Islamic Azad University of Khorasgan) 2009; 41(2): 127-47. [Persian]
- 6- Biabangard S. Methods to increase self – esteem in children and juveniles. Tehran: Anjoman olia o morabian publication; 1997:11. [Persian]
- 7- Shamlo S. Mental Health. 23th ed. Tehran: Roshd publication; 2012:105. [Persian]
- 8- Diener E, Emmons RA, Larsen R, et all. The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment 1985; 49(3): 71-5.



- 9- Rode JC . Life satisfaction and student performance, Academy of management learning and education, Journal of Social Behavior and Personality 2005; 4(3): 421-33.
- 10- Niknami M, Namjoo A, Baghai M, et all. Survey the Relationship between life satisfaction and thealth behaviors in erderly people referring in active retire mental centers. Journal of Guilan University of medical science 2010; 73(4): 46-54. [Persian]
- 11- Flett G, Hewitt P. Perfectionism, self actualization and personal adjustment. Journal of social behavior and personality 1997; 22(4): 117-26.
- 12- Besharat M, Khosravi Z, Alizade Sahrai O. The Relation of Irrational Beliefs with Positive and Negative Perfectionism among Students in Nowshahr. Journal of Psychological Studies 2010; 6(1): 9-40. [Persian]
- 13-Flett G, Blankstein K, Hewitt P. Perfectionism Performance, and State Positive Affect and Negative Affect After a Classroom Test Canadian. Journal of School Psychology 2009; 24(3): 4-19.
- 14- Sahebi A. Using Rational Emotive Images as one of the Rational Emotive therapy techniques. Quarterly Journal of Recently Psychotherapy 2001; 25-26(7): 9-23. [Persian]
- 15- Chiu L. The reliability and validity of the Coopersmith self–esteem inventory from B. Educational & Psychological Measurement 1985; 45(4): 945-949.
- 16 - Ahmad S, Valliant P, swindle D. Psychometric properties of Coopersmith self – esteem inventory. Perceptual & Motor skills 1985; 61(3): 1235-41.
- 17- Watkins D, Astilla E. The reliability and validity of the Coopersmith self –esteem inventory for a sample of Filipino high school girls. Educational & psychological Measurement 1980; 40 (1): 251-54.
- 18- Brinkmann H, segure MT, solar RM. Adaptation standardization , and development of norms for Coopersmith,s self – esteem inventory. Revista chilena de psicologia 1989; 10(1): 63-71.
- 19 - Askary P, Shabaki R. The Role of Body Image on Quality of Life, life satisfaction, Sex-Role attitude, self – esteem. Journal of Andishe va Raftar 2010; 5(17): 9-18. [Persian]
- 20 -Hill RW,HuelsmanTJ,furr RM,kibler J,Vicente BB, Kennedy C A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory. Journal of Personality Assessment 2004; 82(1): 80-9.
- 21 - Jamshidi B, Hosseinchari M, Haghighat Sh, Razmi M. Validation ofnew mesure of perfectionism.Journal of Behavioral Sciences 2009; 3(1): 35-43. [Persian]



- 22- Sedighi K, Tozendejani H, Nejat H, Kamalpor N. Effectiveness of Cognitive-behavioral Training on Self-Esteem and social adjustment of students. *Journal of science and study in educational sciences* 2007; 16(4): 29-45. [Persian]
- 23- Letafati bris R, Yonosi J. Effectiveness of Cognitive-behavioral counseling on Self-Esteem , Outer control source and depression. *Quarterly Journal of Psychotherapy Developements* 2011; 27(4): 61-62. [Persian]
- 24- Khodae M H. Effectiveness of group counseling with Cognitive-affective-behavioral therapy of Ellis on Ilam girl students public health and self-steem [MA thesis]. Ahvaz Islamic Azad University. 2006. [Persian]
- 25- Choopani Soori M, Ahmadi SA, Sharifinia M H, Bahrami F. Effectiveness of group counseling with Cognitive- affective-behavioral therapy of Ellis on self-steem and marriage attitudes of ghom male prisoners *Quarterly Journal of Islam and Psychology* 2010; 19(6): 27-39. [Persian]
- 26- Ostadian M, Soodani M, Mehrbizadeh M. Effectiveness of group counseling with Cognitive-behavioral therapy on self-steem of Behbahan girl students. *Counseling Research & Developements Journal* 2010; 33(9): 2-15. [Persian]
- 27 -Bernard C, Harls A. How does rational-emotive-behavior therapy increase self-esteem. social function and decrease anxiety. *Journal of Applied psychology* 1989 ;19(4): 361-78.
- 28- Hamid N, Koochaki R, Hayatbakhsh L. Effectiveness of Religious Cognitive-behavioral therapy twin impunity retraining on marital conflicts decrease and satisfaction of life increase. *Journal of Religious and Psychology* 2012; 5(2): 35-47. [Persian]
- 29- Etemadi, Z. Effectiveness of Group therapy Cognitive-humanistic on self-esteem increase and satisfaction of life in married women [MA thesis]. Mashhad Ferdousi University.2010. [Persian]



Effectiveness of Cognitive Training on Self-Esteem and Life Satisfaction of Female Perfectionist Students

Sadeghiyan A(MA)¹, Fallah MH(Ph.D)², Zareei H(Ph.D)³, Zare M (M.Sc)⁴

1. Corresponding Author: Alumni MA at Clinical Psychology, Islamic International Azad University of Kish, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University of Yazd, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Yazd University, Iran.
4. Alumni M.Sc at biological Statistics, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Abstract

Introduction: Studies have shown that perfectionists have less self-esteem and life satisfaction. Considering self-esteem and life satisfaction as the main mental health elements and in regard to thought, sensation and behavior as three inseparable human functions that have transactional relationships together, this study was carried out with the aim of examining the effectiveness of teaching cognitive methods on self-esteem and life satisfaction of female perfectionist students

Method: This is an experimental research. The sample size was 60, chosen from female perfectionist students at the dormitory of the Islamic Azad University of Yazd in 2012. They were randomly assigned into two groups of trial and control. Cognitive methods were taught to the trial group. After two months of teaching, the data gathered from the research were analyzed through descriptive and analytic statistics.

Results: It was shown that in the trial group, both self-esteem ($p < 0.001$) and life satisfaction ($p < 0.001$) were significantly higher compared with the control group.

Conclusion: Considering the effectiveness of cognitive methods on increasing self-esteem and life satisfaction, teaching of these methods is recommended for cognitive rehabilitation, correction of the patterns of irrational thinking and belief and finally increasing mental health.

Keywords: Cognitive training, Self-Esteem, Life satisfaction, Perfectionist students.