

«فصلنامه علوم تربیتی»

سال پنجم - شماره ۱۹ - پاییز ۱۳۹۱

ص.ص. ۷۳-۵۹

بررسی مقایسه‌ای اثر بخشی آموزش شناختی و اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) بر منبع کنترل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

زهرا ابوالفتحی^۱

دکتر حسن صبوری مقدم^۲

دکتر رحیم بدری^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۰۸/۱۰

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۱/۰۷/۱۲

چکیده

پژوهش حاضر که با هدف بررسی مقایسه‌ای اثر بخشی آموزش شناختی و اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) بر منبع کنترل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، با استفاده از طرحی شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و گروه کنترل انجام شده است. بدین منظور ۳۰۰ دانشجو به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. سپس آزمون منبع کنترل را به عنوان پیش آزمون اجرا شد. ۴۵ نفر از دانشجویانی که بیشترین نمره منبع کنترل بیرونی را به دست آورده بودند انتخاب و به صورت تصادفی ساده به سه گروه ۱۵ نفری شامل گروه کنترل و گروه آزمایشی آموزش شناختی و گروه آزمایشی اصلاح رفتار، تقسیم شدند. به گروه دریافت کننده آموزش شناختی طبق برنامه هشت جلسه یک ساعته تحت آموزش شناختی به صورت گروهی قرار گرفتند و گروه اصلاح رفتار هشت جلسه نیم ساعته با استفاده از بازی رایانه‌ای یک موقعیت تغییر رفتار ایجاد شد ولی گروه کنترل هیچ متغیر مستقلی دریافت نکرد. سپس هر سه گروه مجدداً از طریق ابزارهای سنجشی که در مرحله پیش آزمون استفاده شده بود، مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر که با استفاده از نرم افزار SPSS با استفاده از تحلیل کواریانس و آزمون تعقیبی LSD مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، نشان داد که آموزش شناختی و همچنین اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) باعث افزایش منبع کنترل درونی می‌شود. اما نتایج کلی پژوهش حاکی از آن است که آموزش شناختی در افزایش منبع کنترل درونی مؤثرتر از اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) بوده است.

واژگان کلیدی: آموزش شناختی، اصلاح رفتار، منبع کنترل، بازی‌های رایانه‌ای.

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی.

۲. عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه تبریز.

۳. عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه تبریز.

مقدمه

از جمله مباحث ویژه و مهم که در حوزه روانشناسی شخصیت مطرح می‌شود، توانایی افراد در توجیه موفقیت‌ها و شکست‌های خود می‌باشد. مشاهده‌ی تفاوتی که افراد در برداشت‌هایشان از میزان کنترلی که بر زندگی‌شان دارند، سال‌هاست که توجه روانشناسان را به خود جلب کرده است. جولیان راتر^۱ برای اولین بار این مفهوم شخصیتی را منبع کنترل^۲ نامید. او منبع کنترل را چنین تعریف می‌کند: «چنانکه فرد پاداش را به تلاش و رفتار نسبت ندهد و آن را نتیجه تصادف، شانس و سرنوشت تلقی کند یا آن را حاصل نیروهای غیرقابل پیش بینی تصور کند این تفسیر تابع اعتقاد به منبع کنترل بیرونی است و برعکس وقتی فرد عقیده داشته باشد که بین ویژگی‌های نسبتاً ثابت شخص و پاداش رابطه وجود دارد، این تفسیر به منبع کنترل درونی برمی‌گردد» (به نقل از خداپناهی، ۱۳۸۵، ص ۱۶۸).

با این توضیح می‌توان به اهمیت موضوع، (منبع کنترل درونی) پی برد. در این خصوص می‌توان به تحقیقات کالیندو^۳ و همکاران، (۲۰۱۰) در مورد موفقیت‌های شغلی افراد دارای منبع کنترل درونی اشاره کرد. امروزه تحقیقات نشان داده افراد دارای منبع کنترل درونی عزت نفس بسیار بالایی دارند و انگیزه آنها برای اقدام به فعالیت و تأثیرگذاری بر محیط‌شان، بسیار بالاست؛ برعکس افرادی که منبع کنترل بیرونی دارند از اعتماد به نفس پایینی در مورد توانایی خودشان برای تأثیرگذاری روی محیط دارند و مسئولیت‌پذیری آنها در مورد زندگی خود، بسیار پایین است (به نقل از پیاتک^۴ و پینگر^۵، ۲۰۱۰).

چگونه می‌توان درجات بیشتری از درونی بودن (منبع کنترل) را در افراد ایجاد نمود؟ این پرسش اساسی است که ذهن محققین بسیاری از جمله پژوهشگران این تحقیق را به خود مشغول داشته و به بررسی بیشتر برانگیخته است. پیشینه تحقیق مانند نظریه راتر، (شولتز^۶ و شولتز، ۱۳۸۷) و نظریه واینر^۷، (کریمی، ۱۳۸۸)، گویای آن است که منبع کنترل به نوعی تحت تأثیر عوامل شناختی نظیر نگرش‌ها، باورها و عقاید فردی می‌باشد. لازم به ذکر است که منبع کنترل افراد براساس یادگیری و تجارب فرد نیز در جریان رشد ایجاد می‌شود. و اینکه چون منبع کنترل مبتنی بر شناخت و ادراکات فرد از زندگی است، لذا می‌توان آن را مجدداً ارزیابی کرد و تغییر داد.

یکی از راهبردهایی که روانشناسان بویژه روانشناسان شناختی نظیر بک^۸ (۱۹۸۹)، به نقل از بلک برن و دیویدسن، (۱۳۷۴) و برنز^۹ (۱۳۸۵)، در زمینه اصلاح افکار و عقاید نادرست بکار برده‌اند استفاده از

1. Julian Rotter
2. locus of control
3. Caliendo
4. Piatek
5. Pinger
6. Schultz
7. Weiner
8. Beck
9. Burns

آموزش‌ها و درمان‌های شناختی است. از طریق درمان‌های شناختی به بازسازی سازه‌های شناختی افراد پرداخته و بر نحوه ادراکات و تفسیرهای فرد از رویدادها و وقایع و رفتارهای فرد تأثیر می‌گذارد (به نقل از بلک برن و دیویدسن، ۱۳۷۴).

از جمله پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده می‌توان به پژوهش‌های پری و همکارانش (۲۰۰۵) و پری^۱ و هال^۲ (۲۰۰۶) اشاره کرد که نشان دادند مداخلات روانشناختی، به افزایش حس کنترل و عملکرد تحصیلی بهتر، هم در بین دانشجویان در شرایط کنترل شده ی آزمایشگاه و هم در بین دانشجویان در شرایط کلاس‌های واقعی منجر شده است (به نقل از رویتینگ^۳ و همکاران، ۲۰۰۴).

طالب‌پور و همکارانش (۱۳۸۱)، و همچنین کرمی‌نیا و همکاران (۱۳۸۴)، در تحقیقی بر روی گروهی از آزمودنی به این نتیجه رسیدند که انجام مداخلات روانشناختی نظیر استفاده از روش آموزش شناختی می‌تواند به افزایش نمرات منبع کنترل درونی در افراد منجر شود.

در تحقیقی دیگر توسط کلاتتری و جمعی از همکاران (۱۳۸۰)، با عنوان تأثیر آموزش بازسازی شناختی بر کاهش درماندگی آموخته شده، به این نتیجه رسیدند که آموزش شناختی در کاهش درماندگی مؤثر بوده است و همچنین این آموزش (بازسازی شناختی)، اسناد درونی رویدادهای مثبت را نیز افزایش می‌دهد.

از سوی دیگر، رفتارگرایان با تأکید بر جنبه‌های آشکار رفتار و نیز عوامل محیطی مؤثر بر رفتار، اعتقاد دارند که تغییر شرایط تقویتی محیط می‌تواند عادات رفتاری و نیز عادات فکری و باورهای فرد را تحت تأثیر قرار دهد. در دیدگاه راترنیز از مفروضه‌های اصلی در خصوص منشاء منبع کنترل، محیط و تقویت کننده‌های بیرونی (براساس نظریه شرطی عاملی) است و او اذعان نموده است که منبع کنترل درونی و بیرونی افراد ریشه در تجارب عملی (موفقیت یا شکست) آنها دارد. بنابراین محققین در این پژوهش جهت تغییر منبع کنترل و افزایش درجات منبع کنترل درونی به غیر از روش آموزش شناختی، از روش اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) و فراهم نمودن موقعیت موفقیت استفاده نموده است. همانطور که قبلاً به آن اشاره کردیم منبع کنترل افراد براساس یادگیری و تجارب فرد در جریان رشد ایجاد می‌شود و طبق نظریه احساس کارایی بندورا^۴ که رابطه نیرومندی با مفهوم منبع کنترل را تر دارد، سابقه رفتار فرد یکی از علت‌های به وجود آمدن عقاید کارایی هست. افراد در نتیجه موفقیت‌های گذشته خودشان در اجرا کردن رفتاری خاص، از احساس کارایی فعلی خویش آگاه می‌شوند (ریو^۵، ۱۳۸۵).

-
1. Perry
 2. Hall
 3. Ruthig
 4. Bandura
 5. Reeve

سلیگمن نیز^۱، براین اعتقاد است که مؤثر بودن اعمال بر نتایج یا در کنترل داشتن نتایج، باعث دست زدن به فعالیت و مقابله با افسردگی می‌شود (سلیگمن، ۱۳۸۸). سلیگمن همچنین معتقد است بازی و کاوشگری بیشترین میزان چیرگی را به همراه می‌آورد، زیرا مستلزم چرخه‌ای از پس‌خوراند مثبت است. هرگاه فرد بتواند با موفقیت، یک شی یا مهارت تازه را تحت کنترل بگیرد، سعی می‌کند دست به اعمالی تازه بزند و برای گسترده تر کردن چیرگی خود تلاش کند. این کار به نوبه خود به موفقیت منجر می‌شود که خود منبع مهمی از احساس چیرگی و تسلط داشتن است، و حتی ممکن است موجب کاوش بیشتری شود. سلیگمن در مورد بازی‌های کامپیوتری براین اعتقاد هست که کامپیوتر به لحاظ میزان و سرعت پردازش اطلاعات، تحولی انقلابی است و در زمینه چیرگی می‌تواند بسیار ارزشمند باشد و می‌گوید شکی نیست که کامپیوتر، ابزاری آموزشی است؛ اما برخلاف رادیو و تلویزیون و سینما، کامپیوترها و بازی‌های کامپیوتری به دلیل ماهیت تعاملی خود، همزمان باعث چیرگی نیز می‌شود (همان منبع). به گفته گرین‌فیلد^۲ (۱۹۸۴)، به نقل از گانتز^۳ (۱۳۸۳)، توان بازی‌های رایانه‌ای از احساس کنترلی سرچشمه می‌گیرد که این بازی‌ها در بازیکنان جوان بر می‌انگیزد.

از جمله پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام گردیده می‌توان به پژوهش‌های اشمیتز^۴ و اسکینر^۵ (۱۹۹۳)، اشاره کرد آنها برای دانستن اینکه آیا منبع کنترل خصیصه و ویژگی ثابتی در شخصیت ماست یا اینکه مبتنی بر موفقیت یا شکست رویدادهای زندگی افراد است، در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که تشویق و دادن بازخورد مثبت صرف نظر از نتیجه کار وی، و به خاطر سخت کوشی افراد باعث درونی شدن منبع کنترل افراد می‌شود. به طور کلی آنها نشان دادند منبع کنترل افراد براساس تجارب قبلی و بازخوردها تغییر می‌کند.

لگرسکی^۶ و همکارانش (۲۰۰۶)، در یک تحقیقی به این نتیجه رسیدند که منبع کنترل افراد بیکار و اخراج شده از کارشان بعد از یکسال که در طول آن با شکست‌های پی در پی مواجه شده بودند تغییر می‌کند و بیرونی بودن منبع کنترل شان افزایش پیدا می‌کند.

کاپس^۷ و تامسون^۸ (۲۰۰۶)، نیز در تحقیقی، تأثیر بازی‌های رایانه‌ای را در مقایسه با پس‌خوراند زیستی، بر روی منبع کنترل نشان دادند که هر دو به یک اندازه موجب افزایش منبع کنترل درونی در بین نوجوانان تبهکاری که دستگیر شده بودند، گردیده است.

-
1. Seligman
 2. Greenfield
 3. Schmitz
 4. Skinner
 5. Legerski
 6. Kapps
 7. Thompson

دنی^۱ و استاینر^۲ (۲۰۰۹)، پژوهشی در مورد موفقیت ها و شکست های ورزشی دانشجویان و تأثیر آن بر روی منبع کنترل، انجام داده است و به این نتیجه رسیده است که موفقیت های ورزشی باعث درونی کردن منبع کنترل دانشجویان و برعکس شکست ورزشی آنها باعث بیرونی تر شدن منبع کنترل در بین دانشجویان می شود. نتایج معنی دار این تحقیق تأکید می کند که موفقیت با منبع کنترل درونی همبستگی دارد.

اما پژوهشی که توسط ولف^۳ (۲۰۱۱)، روی دانشجویان سال اول روانشناسی انجام داد حاکی از آن است که بازخورد مثبت در تغییر منبع کنترل تأثیری ندارد. او در یک گروه آزمایشی با استفاده از یک آزمون هوش بازخورد مثبت و در گروه آزمایشی دیگر بازخورد منفی ایجاد کرد و در گروه گواه هیچ بازخوردی به آزمودنی ها ارائه نداد. او بعد از پس تست آنها دریافت که بین گروه ها هیچ تفاوت معنی داری وجود ندارد. ولی او به روندی از تغییر منبع کنترل در گروهی که بازخورد مثبت به آزمودنی ها داده بودند اشاره کرده است. با مطالب عنوان شده محقق بر آن است تا تأثیر هر کدام از روش ها را بررسی کرده و دو روش شناختی و رفتاری را با یکدیگر مقایسه کند و نتایج پژوهش حاضر نشان خواهد داد که آیا ایجاد یک موقعیت و شرایط عملی برای افرادی با منبع کنترل بیرونی که پس از هرتلاش به موفقیت و پاداش میرسند می توانند باورهای آنها را درونی تر کند و احساس خودمختاری و خودکارآمدی بیشتری ایجاد نماید یا از طریق آموزش شناختی که سعی در تغییر مستقیم شناختواره ها و باورهای فرد دارد، باورهای این افراد در مورد منبع کنترل درونی تر میشود. مشخص شدن این امر که آموزش شناختی یا اصلاح رفتاری با موفقیت موفقیت کدامیک اثر بخشی بیشتری بر روی منبع کنترل خواهند داشت می توان در طرح ریزی برنامه های آموزشی، درمانی و نیز اجتماعی راهگشا باشد.

فرضیه های تحقیق:

- ۱- آموزش شناختی باعث افزایش منبع کنترل درونی، خواهد شد.
- ۲- اصلاح رفتار (با استفاده از بازی های رایانه ای) باعث افزایش منبع کنترل درونی، خواهد شد.

سؤال تحقیق:

- ۱- آیا میزان اثر بخشی دو روش آموزش شناختی و اصلاح رفتار (با استفاده از بازی های رایانه ای) بر افزایش منبع کنترل درونی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد تبریز تفاوت دارند؟

روش شناسی تحقیق:

از آنجا که هدف پژوهش حاضر تعیین مقایسه‌ای اثر بخشی آموزش شناختی و اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) بر منبع کنترل دانشجویان دختر می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دختر در مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد تبریز در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می باشد. با دامنه سنی بین ۱۸ تا ۲۳ سال با میانگین سنی ۲۰ سال است. روش نمونه گیری در این پژوهش، در دو مرحله انجام گرفت. در مرحله اول ۳۰۰ آزمودنی با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، انتخاب و در مرحله دوم ۴۵ نفر از آزمودنی هایی که نمره منبع کنترل بیرونی بالایی بدست آورده بودند بصورت تصادفی ساده (به روش قرعه کشی)، انتخاب و به سه گروه ۱۵ نفری (دوگروه آزمایش و یک گروه کنترل) تقسیم شده‌اند.

روش اجرای پژوهش:

برای گردآوری اطلاعات مورد نظر برای پژوهش حاضر، ابزار جمع آوری اطلاعات، پرسشنامه منبع کنترل راتر بود. این پرسشنامه بر روی کلیه آزمودنیها اجرا و پس از اجرای پیش آزمون و انتخاب آزمودنی مورد نظر (نمره ۱۲ و بالاتر در آزمون منبع کنترل راتر)، افراد به ۳ گروه کنترل و آزمایش به صورت تصادفی تقسیم شدند و پس از اجرای پیش آزمون مرحله آموزش شناختی به مدت ۸ جلسه یک ساعته و اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) به مدت ۸ جلسه ۳۰ دقیقه ای به صورت هفتگی در گروه‌های آزمایشی اجرا گردید. اجرای این برنامه مداخله‌ای تقریباً دو ماه به طول انجامید. البته باید اشاره کرد که در گروه آزمایشی آموزش شناختی به دلیل ریزش، ۸ آزمودنی و خارج شدن قبل از اتمام جلسات، دوباره ۱۰ نفر به صورت نمونه در دسترس انتخاب و دوباره جلسات آموزش شناختی اجرا گردید و از بین ۱۰ نفر، ۸ نفر به صورت تصادفی انتخاب و جایگزین افراد غایب در گروه آزمایش آموزش شناختی شده‌اند. و در مورد گروه کنترل در این مدت هیچ عمل آزمایشی صورت نگرفت.

بعد از اتمام مرحله مداخله ای، مرحله پس آزمون، با استفاده از همان پرسشنامه منبع کنترل راتر اجرا گردید. به این صورت که دو هفته پس از اجرای دوره‌های مداخله‌ای مجدداً پرسشنامه منبع کنترل بر روی کلیه آزمودنی ها در گروه‌های آزمایش و کنترل اجرا گردید.

ابزارهای تحقیق:

پرسشنامه منبع کنترل راتر:

مقیاس منبع کنترل راتر یک پرسشنامه خود سنجی است، شامل ۲۹ گویه و هر گویه دارای دو جمله به صورت الف و ب است. آزمودنی باید از بین دو جمله که یکی عقیده بیرونی و دیگری عقیده درونی است، یک جمله را انتخاب نماید نمره برش برای این مقیاس ۱۲ است. بنابراین همه آزمودنی‌هایی که نمره ۱۲

یا بیشتر بگیرند، دارای منبع کنترل بیرونی و آزمودنی هایی که نمره ای کمتر از ۱۲ بگیرند، دارای منبع کنترل درونی هستند (به نقل از صبوری مقدم، ۱۳۷۲).

در خصوص اعتبار این پرسشنامه تحقیقات گسترده ای صورت گرفته است. راتر در سال ۱۹۹۶، مطالعات زیادی را به روش بازآزمایی انجام داده و میزان اعتبار آزمون را بین ۰/۴۹ تا ۰/۸۳ گزارش داده است (به نقل از شمس، ۱۳۷۸). پایایی و روایی این مقیاس در پژوهش های بین فرهنگی مختلف نیز بسیار رضایت بخش گزارش شده است. مقدار ضریب پایایی برای نمونه های ایرانی نیز با روش کودریچاردسون ۰/۵۶ بدست آمده است. اما در تحقیق حاضر علیرغم استاندارد بودن پرسش نامه پایایی آن مجدداً محاسبه که توسط ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ برآورد شده است.

برنامه آموزشی شناختی:

این برنامه آموزشی توسط پژوهشگران با استفاده از نظریات مختلف روانشناسی مخصوصاً نظریه راتر و نظریه های شناختی دیوید برنز و آرون تی بک تنظیم شد. این برنامه ۸ جلسه آموزشی بود که به صورت هفتگی به اجرا درآمد. برای کارایی و روایی محتوای برنامه آموزشی از نظر متخصصان استفاده شده و نظر ایشان در خصوص نحوه تنظیم و محتوای مطالب برنامه مد نظر قرار گرفته است. هر جلسه دارای اهداف مشخصی بوده که به شرح زیر می باشد:

جلسه اول: توضیح اهداف تشکیل جلسات توسط درمانگر، توضیح در مورد باورها و شناختواره ها و تأثیر آن بر رفتار و درخواست از اعضا برای معرفی خود

جلسه دوم: بحث در خصوص نحوه شکل گیری افکار و شناسایی افکار غیرمنطقی

جلسه سوم: بحث در خصوص تعلیم و تربیت، تاریخچه زندگی افراد، میزان کنترل و محدودیت و یا استقلالی که اعضا از سوی والدین تجربه کرده اند.

جلسه چهارم: بحث در خصوص نقش افراد در موفقیتها و شکستهایشان

جلسه پنجم: بحث در خصوص شانس، تأثیر عوامل بیرونی قابل کنترل و غیرقابل کنترل

جلسه ششم: بحث در خصوص جبر، اختیار، تقدیر، سرنوشت، اهداف قابل دسترس و اهداف غیرقابل دسترس

جلسه هفتم: بحث در خصوص تأثیرات مثبت اعمال کنترل، ایجاد حس موفقیت و اعتمادبنفس

جلسه هشتم: جمع بندی و اظهار نظر اعضا در مورد گروه و تغییر باورها

در تمامی جلسات، درمانگر با توجه به هدف آموزشی-درمانی گروه، فعال بوده و سعی در کشاندن مباحث به سمت تغییر باور اعضا از منابع کنترل بیرونی، تشویق، ترغیب اعضا جهت استقلال، خودمختاری و افزایش حس کارآمدی داشت.

برنامه اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های کامپیوتر):

استفاده از یک نوع بازی رایانه‌ای (بازی هوش رابرت استرنبرگ) برای ایجاد موقعیت موفقیت و تقویت، که کوتاه مدت بوده و ۸ جلسه‌ی ۳۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی اجرا شد. برای این گروه آزمایشی، بازی‌ها به گونه‌ای انتخاب شده است که پاسخ درست و غلط برای خود آزمودنی مشخص نبوده و آزمونگر بعد از هر مرحله با توجه به برنامه عنوان شده، به آزمودنی اطلاع می‌داد که آیا عملکرد آزمودنی در حد معیار بوده است و در آن مرحله موفق بوده یا خیر. هر چه جلسات رو به آخر می‌رفت بر تعداد اظهارات موفقیت در خصوص عملکرد آزمودنی افزوده می‌شد به گونه‌ای که احساس موفقیت، حس کارآمدی و داشتن کنترل بر عملکرد آزمودنی افزایش بیابد. این روند برای ۱۵ آزمودنی این گروه به شکل یکسان اجرا شد.

جدول ۱. خلاصه‌ای از برنامه اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای)

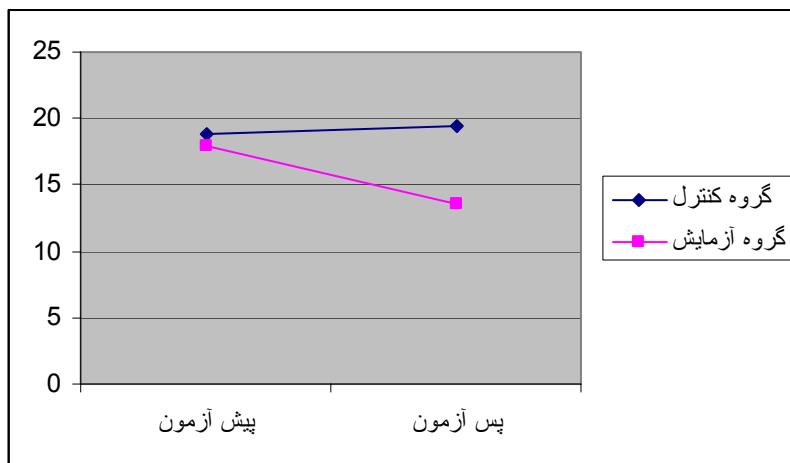
جلسه	جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم	جلسه چهارم	جلسه پنجم	جلسه ششم	جلسه هفتم	جلسه هشتم	بازی
پسخوراند	۵	۶	۸	۱۱	۱۴	۱۶	۱۸	۲۰	پسخوراند موفقیت
پسخوراند شکست	۱۵	۱۴	۱۲	۹	۶	۴	۲	۰	پسخوراند شکست
Modality effect Brown-Peterson Position error Suffix effect									

یافته‌های پژوهش

فرضیه اول: آموزش شناختی بر افزایش منبع کنترل درونی آزمودنی‌های گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه، تأثیر مثبت دارد. برای تحلیل آماری داده‌های مربوط به این فرضیه و با توجه به استفاده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون در این پژوهش، برای کنترل اثر پیش‌آزمون از روش تحلیل کوواریانس و برای مقایسه دو به دو گروه‌ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده شده است.

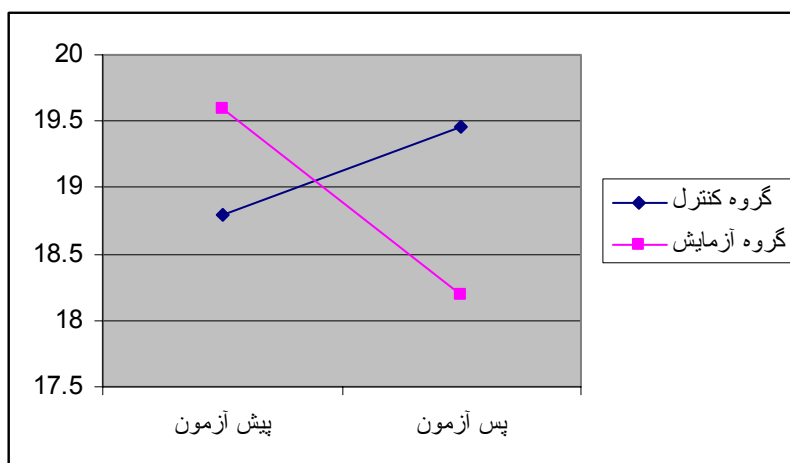
مطابق اطلاعات جدول (۲) تحلیل کوواریانس بین گروهی یک طرفه و جدول (۳) آزمون تعقیبی، برای اثربخشی آموزش شناختی بردرونی تر شدن منبع کنترل دانشجویان اجرا شد. بعد از تعدیل نمره‌ها قبل از مداخله، تفاوت معنی‌دار بین دو گروه (آزمایش و گواه)، در نمره‌های منبع کنترل پس از مداخله در آنها وجود داشت ($p = 0/000$). و مطابق نمودار (۱) نیز آموزش شناختی باعث افزایش منبع کنترل درونی آزمودنی‌های گروه آزمایش، در مقایسه با گروه کنترل شده است.

نمودار ۱. تفاضل نمرات منبع کنترل پیش و پس از عمل آزمایش در دو گروه کنترل و آزمایش



فرضیه دوم: اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) باعث افزایش منبع کنترل درونی آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه خواهد شد. برای تحلیل آماری داده‌های مربوط به این فرضیه و با توجه به استفاده از پیش آزمون و پس آزمون در این پژوهش، برای کنترل اثر پیش آزمون از روش تحلیل کوواریانس و برای مقایسه دو به دو گروه‌ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده شده است. مطابق اطلاعات جدول (۲) تحلیل کواریانس بین گروهی یک طرفه و جدول (۳) آزمون تعقیبی، برای اثربخشی مداخله اصلاح رفتار بردرونی ترشدن منبع کنترل اجرا شد. بعد از تعدیل نمره‌ها قبل از مداخله، تفاوت معنی‌دار بین دو گروه (آزمایش و گواه)، در نمره‌های منبع کنترل پس از مداخله در آنها وجود داشت (۰/۰۳۵). مطابق نمودار (۲) اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) باعث افزایش منبع کنترل درونی آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است.

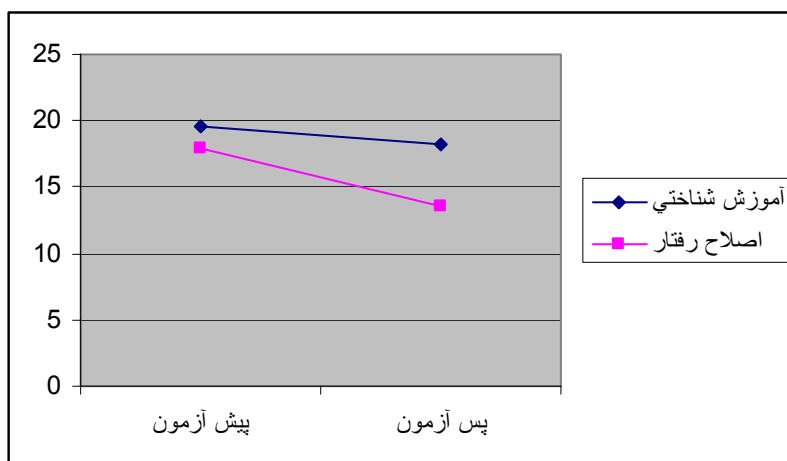
نمودار ۲. تفاضل نمرات منبع کنترل پیش و پس از عمل آزمایش در دو گروه کنترل و آزمایش



آزمون سوال تحقیق: برای تحلیل آماری داده های مربوط به سوال تحقیق و با توجه به استفاده از پیش آزمون و پس آزمون در این پژوهش، برای کنترل اثر پیش آزمون از روش تحلیل کوواریانس و برای مقایسه دو به دو گروه ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده شده است.

مطابق اطلاعات جدول (۲) تحلیل کوواریانس بین گروهی یک طرفه و جدول (۳) آزمون تعقیبی، برای بررسی مقایسه ای اثربخشی آموزش شناختی و اصلاح رفتار بردرونی شدن منبع کنترل اجرا شد. بعد از تعدیل نمره های قبل از مداخله، تفاوت معنی دار بین دو گروه آزمایش، در نمره های پس از مداخله در نمره های منبع کنترل آنها وجود داشت ($p = 0/002$) و مطابق نمودار (۳) آموزش شناختی باعث افزایش منبع کنترل درونی آزمودنی ها در مقایسه با گروه اصلاح رفتار (با استفاده از بازی رایانه ای) شده است.

نمودار ۳. تفاضل نمرات منبع کنترل پیش و پس از عمل آزمایش در دو گروه آزمایش



جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس نمرات پس آزمون منبع کنترل دانشجویان درسه گروه آزمایشی و گواه

منابع	شاخص ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	مجذور اتا
	پیش آزمون (متغیر هم تغییر)	۱۹/۱۰۱	۱	۱۹/۱۰۱	۱/۷۶۵	۰/۱۹۱	۰/۰۴۱
	متغیر مستقل (گروه های آزمایش و گواه)	۳۶۴/۸۸	۲	۱۸۲/۴۴	۱۶/۸۵۹	۰/۰۰۰	۰/۴۵
	خطا	۴۴۳/۶۹	۴۱	۱۰/۸۲			
	کل	۱۲۸۳۳	۴۵				

جدول ۳. آزمون LSD برای مقایسه ی دو به دو گروه ها

تفاضل میانگین	خطا	سطح معنی داری	سطح اطمینان برای تفاضل میانگین		گروه ۲	گروه ۱
			حد پایین	حد بالا		
-۴/۲۸۸	۱/۲۶۲	۰/۰۰۲	-۶/۸۳۶	-۱/۷۴۰	آموزش	اصلاح رفتار
-۶/۹۷۶	۱/۲۰۷	۰/۰۰۰	-۹/۴۱۴	-۴/۵۳۸	شناختی	کنترل
۴/۲۸۸	۱/۲۶۲	۰/۰۰۲	۱/۷۴۰	۶/۸۳۶	اصلاح رفتار	آموزش شناختی
-۲/۶۸۸	۱/۲۳۰	۰/۰۳۵	-۵/۱۷۳	-۰/۲۰۳	کنترل	کنترل
۶/۹۷۶	۱/۲۰۷	۰/۰۰۰	۴/۵۳۸	۹/۴۱۴	کنترل	آموزش شناختی
۲/۶۸۸	۱/۲۳۰	۰/۰۳۵	۰/۲۰۳	۵/۱۷۳	اصلاح رفتار	اصلاح رفتار

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته‌های بدست آمده از این پژوهش و ارتباط آن با مطالعات و تحقیقات قبلی می‌توان به بحث و تحلیل در مورد فرضیات و سوالی که در پژوهش حاضر طرح شده اند پرداخت.

فرضیه اول: در رابطه با فرضیه اول، یافته‌های پژوهش بیانگر این است که آموزش شناختی تأثیر معنی‌داری بر افزایش نمرات منبع کنترل درونی دانشجویان گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه داشته است.

این یافته باوجود تحقیقات تجربی اندک همسو با تحقیقاتی است که معتقدند مداخلات شناختی مانند آموزش شناختی و بازآموزی اسنادی موجب افزایش منبع کنترل درونی می‌شود. به عنوان مثال به تحقیق پری و همکارانش (۱۹۹۶، به نقل از رویتینگ و همکاران، ۲۰۰۴) در مورد تغییر منبع کنترل و پژوهش پری وهال (۲۰۰۶) درخصوص بازآموزی اسنادی، تحقیق کلاتنری و همکاران (۱۳۸۰) و طالب‌پور و همکاران (۱۳۸۱) و کرمی و همکاران (۱۳۸۴) در مورد تأثیر آموزش شناختی بر منبع کنترل می‌توان اشاره کرد.

با توجه به نتایج تحقیقات مذکور و یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که انجام مداخله‌های روانشناختی می‌تواند در جهت افزایش درجات منبع کنترلی درونی مؤثر باشد و با اشاره به نظریه یادگیری اجتماعی راتر، (شولتز^۱ و شولتز، ۱۳۸۷) و نظریه اسناد واینر^۲، (کریمی، ۱۳۸۸)، که معتقدند منبع کنترل به نوعی تحت تأثیر عوامل شناختی نظیر نگرش‌ها، باورها و عقاید فردی می‌باشد، و منبع کنترل مبتنی بر شناخت و ادراکات فرد از زندگی است، لذا می‌توان آن را با اصلاح شناخت‌واره‌ها و باورها مجدداً ارزیابی

1. Schultz
2. Weiner

کرد و تغییر داد. همانطور که قلی‌پور و همکارانش (۱۳۸۷)، نشان دادند، نقش عوامل شناختی و تغییر شناختی بر روی منبع کنترل می‌تواند با افزایش درونی بودن باعث افزایش سازگاری فرد گردد. همچنین نتیجه پژوهش حاضر همسو با تحقیقات ذکر شده، در خصوص اثر بخشی مداخله شناختی، نشان می‌دهد که چگونه منبع کنترل به عنوان یک باور می‌تواند دستخوش تغییر قرار بگیرد و آموزش‌ها و همچنین فرصت‌ها و داده‌های محیطی بر روی شکل‌گیری یا تغییر آن مؤثر می‌باشد. همچنین نتیجه بدست آمده حاکی از اثر بخشی جلسات گروهی و متأثر شدن افراد از یکدیگر و تغییر باورهایشان تحت تأثیر بیان و گزارش تجربه سایر افراد می‌باشد. بنابراین در پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان درجات بیشتری از درونی بودن منبع کنترل را در افراد ایجاد نمود باید گفت انجام مداخلات روانشناختی نظیر استفاده از آموزش شناختی می‌تواند به افزایش نمرات منبع کنترل درونی در افراد منجر شود. همچنین این یافته، همسو با تحقیقات انجام شده (شهیدی و جان نثاری)، می‌تواند تأکیدی بر نقش اهمیت آموزش در تغییر باورهای فرد باشد و اینکه ساده‌ترین و سریع‌ترین راه تغییر باورها بایستی در قالب برنامه‌های آموزش شناختی طرح‌ریزی شود.

فرضیه دوم: نتیجه فرضیه دوم نشان داد که اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) باعث درونی کردن منبع کنترل در دانشجویان گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه شده است. این یافته با مطالعات انجام شده در خصوص تأثیر موفقیت یا شکست بر منبع کنترل، به جز پژوهش ولف (۲۰۱۱) که خود بر نتیجه تحقیق اطمینان نداشت و خواستار تحقیقات گسترده از سوی محققان بود، هماهنگی دارد. برای مثال پژوهش اشمیتز و اسکینر (۱۹۹۳)، لگرسکی و همکارانش (۲۰۰۶)، دنی و استاینر (۲۰۰۹)، و کاپس و تامسون (۲۰۰۶)، می‌توان اشاره نمود.

همسو با پژوهش‌های فوق‌الذکر، نتیجه پژوهش حاضر نیز نشان داد که قرار دادن افراد در موقعیت‌هایی که عملکردشان نتایج مثبت به همراه دارد و گویای پیشرفت و موفقیت می‌باشد می‌تواند در باور آنها در مورد داشتن کنترل مؤثر بوده و احساس داشتن کنترل آنها را افزایش دهد. این نتایج همچنین تأکید کننده فرضیه‌های اصلی در دیدگاه یادگیری اجتماعی راتر (شولتز و شولتز، ۱۳۸۷) در خصوص منشاء منبع کنترل به عنوان یک باور است و همانگونه که راتر ادعان نموده منبع کنترل درونی یا بیرونی افراد ریشه در تجارب عملی (موفقیت یا شکست) آنها دارد و ایجاد موفقیت و رخ دادن موقعیت‌های پیروزی می‌تواند منبع کنترل درونی افراد را افزایش داده و بالعکس، با توجه به اینکه منبع کنترل افراد براساس یادگیری و تجارب فرد در جریان رشد ایجاد می‌شود و طبق نظریه احساس کارایی بندورا (ریو، ۱۳۸۵)، سابقه رفتار فرد یکی از علت‌های به وجود آمدن عقاید کارایی هست، می‌توان پی برد که چگونه افکار و باورها تحت تأثیر موقعیت‌ها قرار می‌گیرد و احساس خود مختاری و حس خودکارآمدی با افزایش موقعیت‌های موفقیت، می‌تواند افزایش یابد.

همانطور که سلیگمن (سلیگمن، ۱۳۸۸)، معتقد است بازی و کاوشگری بیشترین میزان چیرگی را به همراه می‌آورد، زیرا مستلزم چرخه‌ای از پسخوراند مثبت است، خود تایید کننده این فرضیه است که یک بازی رایانه‌ای می‌تواند با ایجاد موقعیت موفقیت حس کنترل را به کار بران خود انتقال دهد و برای تغییر باور می‌توان به شکل عملی و رفتاری اقدام نمود.

سؤال تحقیق: بررسی مقایسه‌ای اثر بخشی آموزش شناختی و اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) بر منبع کنترل دانشجویان دختر، سوالی است که موضوع اصلی تحقیق می‌باشد. مقایسه دو روش شناختی و رفتاری و تعیین میزان اثر بخشی هر کدام از روش‌ها و مقایسه آنها همیشه برای پژوهشگران مهم بوده است. برای مثال مطالعاتی در خصوص مقایسه این دو روش در موضوعاتی چون اضطراب و افسردگی صورت گرفته است و پژوهشگران مؤثر بودن روش شناختی را در تحقیقات خود به اشاره کرده‌اند. دورهام و تورووی (۱۹۹۱)، به نقل از بلک برن و دیویدسون، (۱۳۷۴)، شناخت درمانی را با رفتار درمانی بر روی افسردگی افراد مقایسه نموده‌اند که نتایج تحقیقاتشان حاکی از آن بود که شناخت درمانی مؤثر تر از رفتار درمانی است. همچنین پژوهش بوتلر و همکارانش (۱۹۹۵)، به نقل از بلک برن و دیویدسون، (۱۳۷۴)، نیز روش درمانی شناختی را با روش‌های رفتاری بر اضطراب منتشر مقایسه نموده و مؤثر بودن روش شناختی از روش رفتاری را نشان داده است. و در این تحقیق نیز مؤثر بودن روش شناختی از روش رفتاری با نبود پیشینه تحقیقی در زمینه منبع کنترل به نشان داده شده است. و محقق به این نتیجه رسیده است که روش شناختی مؤثرتر از روش رفتاری در افزایش درونی کردن منبع کنترل بوده است. به عبارت دیگر آموزش شناختی بیشتر از اصلاح رفتار (با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای) بر منبع کنترل دانشجویان و درونی کردن آن مؤثر واقع شده است. در این مورد می‌توان به لازاروس (۱۹۸۱)، اشاره کرد که معتقد است روش‌های درمان شناختی برعکس روش‌های رفتاری کل شخصیت فرد را در نظر می‌گیرد و آن را ارزیابی و درمان می‌کند بنابراین هماهنگ با نظریه لازاروس می‌توان گفت روش شناختی از روش رفتاری مؤثر تر است. همچنین می‌توان این فرضیه را مطرح کرد که پرسشنامه راتر یک ابزار خود گزارشی است و بیش از آنکه رفتاری را بسنجد، باورهای فرد را مورد ارزیابی قرار می‌دهد، بنابراین آنچه را که می‌سنجد به روش شناختی نزدیک تر است.

بر اساس یافته‌های این تحقیق موارد زیر پیشنهاد می‌گردد:

۱) با توجه به یافته‌های پژوهش مبنی بر اثر بخشی روش‌های آموزش شناختی، پیشنهاد پژوهش حاضر استفاده از روش‌های آموزش شناختی در مراکز مشاوره دانشجویی در قالب کارگاه‌های آموزشی، جلسات مشاوره گروهی جهت تغییر منبع کنترل آنهاست.

۲) با عنایت به یافته‌های پژوهش مبنی بر اثر بخشی موقعیت موفقیت رایانه‌ای بر منبع کنترل پیشنهاد می‌شود در مدارس و مراکز آموزشی از این روش جهت فراهم نمودن پسخوراند مثبت برای فراگیران فراهم شود.

منابع

- برنز، دیوید (۱۳۸۵)، **از حال بد به حال خوب**، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، (۱۹۹۰)، تهران، آسیم.
- بلک برن، ایوی. ماری و دیویدسن، کیت. ام. (۱۳۷۴)، **شناخت درمانی افسردگی و اضطراب**. ترجمه حسن توزنده جانی (۱۹۸۹)، مشهد، آستان قدس رضوی.
- خداپناهی، محمد کریم (۱۳۸۵)، **انگیزش و هیجان**، تهران، انتشارات سمت.
- ریو، جان مارشال (۱۳۸۵)، **انگیزش و هیجان**، ترجمه یحیی سیدمحمدی (۲۰۰۵)، تهران، ویرایش.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۸)، **تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه‌ها و روش‌ها**. تهران: دوران.
- سلیگمن، مارتین ای. پی. (۱۳۸۸)، **کودک خوش بین**. ترجمه فروزنده‌داورپناه. (۱۹۹۵). تهران: رشد.
- شمس، قاسم (۱۳۷۸)، **رابطه بین درون گرایی و برونگرایی و منبع کنترل با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران**، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه اصفهان.
- شولتز، دوران و شولتز، پی. (۱۳۸۷)، **نظریه‌های شخصیت**، ترجمه یحیی سیدمحمدی (۲۰۰۵)، تهران، ویرایش.
- شهیدی، شهریار و جان نثاری، نرجس (۱۳۸۸)، اثرات آموزش بر نگرش دانشجویان به سالمندان، **فصلنامه پژوهش‌های روانشناختی**، سال هفتم، شماره ۲-۱، ص ۷۸.
- صبوری مقدم، حسن (۱۳۷۲)، **تأثیر منبع کنترل و امکان مهار استرس و عملکرد و یادگیری فرد**، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- صبوری مقدم، حسن و براهنی، محمد نقی (۱۳۷۶)، **تأثیر منبع کنترل و امکان مهار استرس بر عملکرد یادگیری فرد**، **فصلنامه پژوهش‌های روانشناختی**، دوره ۴، شماره ۳ و ۴، ص ۵۱.
- طالب پور، اکبر، نوری، ابوالقاسم، مولوی، حسین (۱۳۸۱)، **تأثیر آموزش شناختی بر مسند گذاری، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شاهد**، **مجله روانشناسی**، شماره ۱، بهار ۱۳۸۱، ص ۱۸-۲۷.
- قلی پور، آرین، پیران نژاد، علی، فاخری کوزه کنان، سمیرا، قلی پور، فتانه (۱۳۸۷)، **تبیین عوامل شناختی منبع کنترل، درماندگی اکتسابی در نهاد های آموزشی، نشریه دانشور رفتار**، شماره ۳۳، ص ۱۵.
- کرمی‌نیا، رضا، سلیمی، حسین، امیری، ماندانا و میرزمانی، محمود. (۱۳۸۴)، **بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد منطقی-عاطفی بر منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانشجویان**، **فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری**، شماره ۲، پاییز و زمستان، ص ۶۱-۶۸.
- کریمی، یوسف (۱۳۸۸)، **روانشناسی اجتماعی**، تهران، نشر ارسباران.
- کلانتری، مهرداد، مولوی، حسین و جعفری، داوود (۱۳۸۰)، **اثر بخشی آموزش بازسازی شناختی بر کاهش درماندگی آموخته شده دانش آموزان پسر**، **تازه‌های علوم شناختی**، شماره ۴، بهار و تابستان، ص ۱۰-۱۵.
- گانتز، بری (۱۳۸۳)، **اثر بازی‌های ویدیویی و رایانه‌ای بر کودکان**، ترجمه سیدحسن پورعابدی نایینی (۱۹۹۷)، تهران، جوانه رشد.

- Caliendo, M., Cobb-Clark, D. & Uhlendorff, A. (2010), **Locus of control and Job search strategies**, Working Paper.
- Denny, K., & Steiner, H. (2009), **External and internal Factors influencing happiness in elite collegiate athletes**, Child psychiatry Human Development, 40, 55-72.
- Kappes, B.M. & Thompson, D.L. (2006), **Biofeedback vs. Video games: Effects on impulsivity, locus of control and selfconcept with incarcerated juveniles**, Journal of clinical Psychology, 5, 698-706.
- Lazarus, A. (1981), **the practice of multi modal therapy**, New York: Donnelly and Sons Inc.
- Legerski, E. M., Cornwall, K. & M, N, Brock. (2006), **changing Locus of control: steelworkers Adjusting to Forced unemployment**, Journal of social Forces, 84, 1521-1536.
- Perry, R. P., Hall, N.C. & Ruthig, J. C. (2005), **Perceived (academic) control and scholastic attainment in higher education**, Handbook of theory and research. The Netherlands, Springer.
- Perry, R. P. & Hall, N. (2006), **Attributional Retraining**, Journal of classroom Learning, 270-288.
- Piatek, R. & Pinger, P. (2010), **maintaining (Locus of) control? Assessing the impact of noncognitive skills on education decisions and wages**, University of Konstanz, 31, 10-11.
- Ruthig, J., Perry, R. & Hall, N.C. (2004), **Optimism and Attributional Retraining: Longitudinal Effects on Academic achievement, Test Anxiety, and voluntary course withdrawal in college students**, Journal of Applied social Psychology, 34, 709-730.
- Schmitz, B. & Skinner, E. (1993), **Perceived control, effort, and academic performance: Interindividual, intraindividual and multivariate time series analyses**, Journal of personality and social Psychology, 64, 1010-1028
- Wolfe, J. F. (2011), **The Effects of Perceived success or Failure on locus of control orientation in college students**, Department of psychology, university of Minnesota Duluth, 4, 11-16.

