

تاثیر آموزش روش خودآموزی شناختی بر کاهش اضطراب در کارکنان سازمان های

اطلاعاتی - امنیتی

مجید اصغرزاده^۱

چکیده

نوشتار حاضر با هدف شناخت تاثیر آموزش روش خودآموزی شناختی بر کاهش اضطراب در کارکنان سازمان های اطلاعاتی - امنیتی انجام گرفت. روش تحقیق این پژوهش به لحاظ ماهیت گردآوری داده ها از نوع نیمه آزمایشی و طرح پژوهشی آن از طرح های پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. از بین جامعه آماری کارکنان یکی از سازمان های اطلاعاتی - امنیتی با استفاده از روش نمونه گیری افراد در دسترس تعداد ۲۵ نفر از افرادی که با توجه به نتایج اولیه مصاحبه بالینی و ارزیابی توسط مقیاس اضطراب بک دچار مشکل اضطراب بودند، انتخاب شده و در دو گروه: ۱ - آزمایشی برای مداخله خود آموزی شناختی (۱۳ نفر) و ۲ - کنترل (۱۲ نفر) بدون مداخله، به طور تصادفی تقسیم شدند. ابزار گردآوری اطلاعات مربوط به اضطراب، مقیاس اضطراب بک بود و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی (شاخص های آماری میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون آماری t برای گروه های مستقل) استفاده شد. یافته های این پژوهش نشان داد که در پس آزمون بین میانگین دو گروه تفاوت نمره ۱۰٫۱۰ مشاهده شد که در سطح $P < 0/01$ معنی دار است و به طور کلی نشان داده شد که روش خودآموزی شناختی باعث کاهش اضطراب در کارکنان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل شد.

کلید واژه ها:

خودآموزی شناختی، اضطراب، سازمان های اطلاعاتی - امنیتی، کارکنان اطلاعاتی - امنیتی.

جستار گشایی

هر یک از مشاغل بنا به مقتضیات خاص خود با تنش‌هایی همراه هستند. تنش‌های سازمانی ایجاد شده نیز به نوبه خود در تفکر، رفتار و عواطف کارکنان مشکلاتی را ایجاد می‌کنند. دامنه این واکنش‌ها از کاهش بهره‌وری تا مشکلات روان-تنی و روانی در نوسان است. یکی از عمده‌ترین مشکلات روانی که در سازمان‌ها شیوع بیشتری دارد تشویش و نگرانی مفرط کارکنان آن است. بدون توجه به سبب شناسی مشکلات اضطرابی، آن چه که در مورد آنها حائز اهمیت است این است که این دسته از مشکلات هم برای سازمان‌ها و هم برای خود کارکنان مسائل عدیده‌ای را بدنبال دارد. سازمان‌های اطلاعاتی-امنیتی بنا به شرایط خاص خود از جمله محیط‌های پرتنش محسوب می‌شوند. در واقع می‌توان اذعان داشت که برای بررسی استرس انسانی، زمینه‌ای به خوبی این گونه سازمان‌ها وجود ندارد (نواکو، کوک و ساراسون^۱، ۱۹۸۷ به نقل از الیاسی، ۱۳۸۱: ۱۹۱). مطالعات زیادی نشان داده‌اند که اختلالات روانی در محیط‌های اطلاعاتی-امنیتی به دلیل شرایط تنش‌زای حاکم بر آنها زیاد هستند. در مطالعه‌ای که در مورد بررسی همه‌گیر شناسی اختلالات عصبی گروهی از کارکنان مرتبط با این حوزه و ارتباط آن با نگرش شناختی آنان صورت گرفت، نشان داده شد که در جمعیت ۵۰ نفر مورد بررسی به طور عمده دو اختلال اضطراب و افسردگی بیش از بقیه اختلالات شایع بوده است (نور بالا، ۱۳۷۲ به نقل از سجادیان و همکاران، ۱۳۸۱: ۴۷). در مطالعات خارجی نیز موارد متعددی می‌توان ذکر کرد که شیوع اختلالات روانی و به ویژه اضطراب را در بین این دسته از کارکنان نشان می‌دهند.

در پاسخ به تنش‌های خارج از توان فرد، شاهد شکل‌گیری انواع و اقسام اختلالات روانی هستیم که از رایج‌ترین آنها می‌توان به اختلالات اضطرابی^۲ اشاره کرد. شاید در روانشناسی ناهنجاری هیچ موضوعی به اندازه اضطراب^۳ گریبان‌بسیاری از ما را نگرفته و چنین احساس ناخوشایند ترس و تشویشی بدنبال نداشته باشد. اضطراب احساس ناخوشایند و مبهم نگرانی و تشویش بدون علت مشخص است که اغلب با نشانه‌هایی از سامانه عصبی خودکار همراه است. بر اساس اختلالات دوازده‌گانه بیان شده در کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، اختلال اضطراب از شایع‌ترین اختلالات محسوب می‌شود. اضطراب از دو مولفه مستقل تهییج جسمانی یا اضطراب جسمانی که بیشتر بر جنبه‌های هیجانی و نشانه‌های بدنی مثل تعریق، سرخ شدن چهره، افزایش ضربان قلب و موارد مشابه‌ای متمرکز است و نیز مولفه نگرانی یا اضطراب شناختی که در آن جنبه‌های شناختی بر جنبه‌های بدنی غلبه دارد، تشکیل شده است (رفیعی و سیفی، ۱۳۹۲: ۳۸). اختلالات اضطرابی هنگامی تشخیص داده می‌شوند که تجربه ذهنی احساس اضطراب به وضوح وجود داشته باشد. یکی از زیر مجموعه‌های آن اختلال اضطراب

1. Novaco, Cook & Sarason

2. Anxiety disorders

3. Anxiety

فراگیر^۱ (GAD) است (دیویسون، نیل و کرینگ^۲، به نقل از دهستانی، ۱۳۸۵: ۱۶۳). این اختلال با سه مولفه همراه است که عبارتند از: علائم رفتاری، فیزیکی و افکار نگران کننده (کنرلی^۳، ۱۹۹۵، به نقل از مبینی، ۱۳۸۲: ۳۴). با توجه به شرایط شغلی حاکم بر عملکرد کارکنان در سازمان های اطلاعاتی - امنیتی چنین به نظر می رسد که در بین این دسته از کارکنان مشکلات اضطرابی بیشتر به چشم بخورد. شرایط پرتنش شغلی، دلمشغولی مداوم با مأموریت های محوله، ابهام در پدیده های مورد بررسی، فشار ناشی از تقاضای مسئولین رده بالا برای حصول نتایج، پنهانکاری بازیگران و تغییر سریع شرایط عملیاتی، نگرانی از افشای مأموریت، احتمال آسیب وارده از سوی حریف، ترس از شکست های اطلاعاتی، ترس از دست دادن اعتبار، خستگی ناشی از انجام مأموریت های طولانی، ناآشنا بودن به موقعیت و انتظار روی دادن اتفاقات غیر مترقبه از جمله مواردی هستند که سبب می شوند تشویش و اضطراب در کارکنان نمود بیشتری داشته باشد. تحت این شرایط به منظور انجام وظایف و نیز مراقبت از کارکنان به لحاظ جسمانی و روانی توجه جدی به مقوله سلامت روانی آنان حیاتی است. در راستای مداخلات مناسب به منظور تأمین سلامت روانی این دسته از کارکنان روش های درمانی مختلفی وجود دارد که از رویکردهای مختلف درمانی تبعیت می کنند. یکی از روش های درمانی روش خودآموزی شناختی^۴ است که ریشه در رویکرد شناختی دارد. از این روی مساله اصلی نوشتار حاضر این است که آیا با مداخله از طریق روش خودآموزی شناختی می توان در این دسته از کارکنان اضطراب را کاهش داد؟

شرایط دنیای پیرامون هر روز تغییر پیدا می کند. برای انطباق با این شرایط باید تغییرات مناسبی را در خود پدید آورد، به قول یکی از اندیشمندان موجوداتی که نتوانند خود را با شرایط جدید وفق دهند محکوم به فنا هستند. وقتی صحبت از موجودات می شود هم فرد و هم سازمان را در بر می گیرد. تجارب به دست آمده از نبردهای اطلاعاتی - امنیتی گویای آن است که یکی از عوامل اساسی در اثر بخشی این سازمان ها وجود کارکنانی است که از سطوح بالای سلامت روانی برخوردار باشند. وجود کارکنانی که مبتلا به اختلالات روانی باشند نه تنها می تواند عملکرد سازمان را با مشکل مواجه سازد بلکه همچنین می تواند همه ساله هزینه گزافی را بر این دسته از سازمان ها تحمیل کند. همان طوری که اشاره شد به دلیل تنش زا بودن حیطه مأموریتی، کارکنان شاغل در سازمان های اطلاعاتی - امنیتی بیشتر با مقوله اضطراب درگیر هستند. به واقع می توان بیان کرد که اضطراب یکی از پارامترهای عمده این دسته از مشاغل است. در صورتی که تشویش و اضطراب در کارکنان کنترل و مدیریت نشود این امر علاوه بر ایجاد مشکلات عدیده در آنان، سبب می شود که در عملکرد شغلی خود نیز دچار افت شوند. مدیریت اضطراب علاوه بر کاهش تلفات نیروی انسانی و نیز کاهش دادن تبعات سوء شغلی باعث ایجاد نشاط در آنان شده و

1. Generalized anxiety disorder
 2. Davison, Neal & Kring
 3. Kennerley
 4. Cognitive Self-Instruction

این امر در نهایت به افزایش بهره‌وری سازمان های اطلاعاتی - امنیتی می‌شود.

هدف از این پژوهش: شناسایی تأثیر آموزش روش خودآموزی شناختی بر کاهش اضطراب در کارکنان اطلاعاتی - امنیتی.

پرسش اینست که: آموزش روش خودآموزی شناختی چه تاثیری بر کاهش اضطراب در کارکنان اطلاعاتی - امنیتی دارد؟

در این تحقیق فرض بر اینست که: آموزش روش خودآموزی شناختی با مداخله در شناخت واره های منفی و افزایش حس خودکارآمدی کارکنان اطلاعاتی - امنیتی سبب کاهش اضطراب آنان می‌شود.

مفاهیم و مبانی نظری

اضطراب

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسانی در همه افراد به حد اعتدال آمیزی وجود دارد و این حد به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود، اما وقتی مایه نگرانی می‌شود که به چنان حدی برسد که توانایی عمل کردن در زندگی روزمره را مختل کند، به طوری که فرد دچار حالت ناسازگارانه ای شده و بر اثر آن واکنش های جسمانی و روانی شدیدی را تجربه می‌کند (هالچین، کروس و بورن، ۲۰۱۳). اضطراب عبارت است از حالت هیجان منفی همراه با احساس عصبانیت، ناراحتی و تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است (عبدلی، ۱۳۸۴، به نقل از زمانی و مرادی، ۱۳۸۷). از آنجایی که اختلال اضطراب بیماری شایعی است، تخمین ها گویای آن است که شیوع سالانه آن بین ۳ تا ۸ درصد در نوسان باشد. تقریباً در حدود ۲۵ درصد بیماران که به مراکز درمان اختلالات روانی مراجعه می‌کنند به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا هستند (زارع بزرگ آبادی، تقی‌لو و کاکاوند، ۱۳۹۵: ۴۵۶).

به طور کلی اختلالات اضطرابی گروهی از اختلالات را پوشش می‌دهد که از شایع ترین آنها می‌توان به اختلال اضطراب فراگیر اشاره کرد. تعریف اصلی این اختلال عبارت است از اضطراب، نگرانی و تنش مفرط که در بیشتر روزها حداقل به مدت شش ماه رخ می‌دهد و محور نگرانی فرد از رویدادهای روزمره است. همچنین وجود نشانه های خاص برانگیختگی اتونومیک، تنش عضلانی و گوش بزنگی نیز ضروری ذکر شده و عنوان شده که اضطراب با سه یا شش نشانه کلیدی شامل بی‌قراری، اشکال در تمرکز، تحریک پذیری، تنش عضلانی، خستگی پذیری و اشکال در خواب همراه باشد. اختلال اضطراب فراگیر با افزایش خطر ابتلاء به بیماری های طبی همراه بوده و نیز به عنوان یک خطر در سبب شناسی طیف وسیعی از اختلالات روان پزشکی به ویژه افسردگی و سوء مصرف الکل نقش ایفا می‌کند؛ به گونه ای که تشخیص و درمان به موقع آن یکی از دل مشغولی های قابل ملاحظه محافل بالینی است (دورهام^۲، ۲۰۰۷، به نقل از نائینیان و همکاران، ۱۳۹۰: ۴۱).

1. Halgin, Kraus & Bourne

2. Durham

درمان خودآموزی شناختی

در مورد درمان طیف اختلالات اضطرابی از جمله اضطراب فراگیر روش های درمانی مختلفی وجود دارد که هر یک ریشه در رویکردهای درمانی متفاوت دارد. امروزه درمان های شناختی رفتاری به نوعی درمان انتخابی برای این نوع اختلالات محسوب می شوند. یکی از روش های ملهم از دیدگاه شناختی روش خودآموزی شناختی است. از دیدگاه شناختی تغییر در محتوای شناختی و یا فرایندهای شناختی منجر به تغییر در عواطف و رفتار نامناسب می شود. در توجه به محتوای شناختی اعتقاد بر این است که رفتار و عواطف نامناسب متأثر از شناخت های اشتباه، ناکار آمد، تحریف شده و غیر منطقی است و در توجه به فرایندهای شناختی، رفتار و عواطف نامناسب نتیجه نقص و یا فقدان در برخی از فرایندهای شناختی است. از دیدگاه مایکن بم و گیل مور^۱ نیز نظام شناختی متشکل از رویدادها، ساختارها و فرایندهای شناختی است. رویدادهای شناختی شامل افکار و تصورات ذهنی هشیار و قابل شناسایی هستند و یا در صورت نیاز می توانند به سطح هشیار فرخوانده شوند، ساختارهای شناختی نیز به مفروضات و عقایدی اطلاق می شوند که شیوه های عاداتی تفسیر فرد از دنیا را متأثر می سازند و در نهایت فرایندهای شناختی به مکانیزم جستجو، ذخیره سازی، فرایندهای استنباط و نیز فراخوانی اطلاعات اطلاق می شود (مایکن بم و گیل مور، ۱۹۸۴: ۲۵). هم در دیدگاه مایکن بم و هم در سایر دیدگاههای شناختی فرایندهای شناختی شامل توجه، بازداری، جستجو، ذخیره سازی، استنباط و نیز فراخوانی اطلاعات است. متناسب با هریک از دو مورد ذکر شده (محتوای شناختی و فرایندهای شناختی) روش های درمانی متفاوتی در نظر گرفته شده است. برای درمان مشکل در فرایندهای شناختی روش های آموزش حل مساله، خود کنترلی و خود آموزی کلامی بکار گرفته می شود. در روش خود آموزی کلامی می توان از طریق کلام خود، فرایندهای شناختی خود را تحت کنترل در آورد (نجاریان، ۱۳۸۰: ۳-۲). بر این اساس خود آموزی شناختی به یک رویکرد آموزشی اشاره دارد که به افراد، آموزش می دهد تا گونه های مختلفی از خودگویی را جهت هدایت خود در فرایندهای حل مساله استفاده نمایند. از دیدگاه بندورا^۲ غالب فرایندهای شناختی که به رفتار نظم می بخشد به طور عمده کلامی هستند (هرگنهان و اولسون^۳، ۲۰۰۵ به نقل سیف، ۱۳۸۷: ۳۶۴). از سوی دیگر در دیدگاه بندورا در مبحث خودکارآمدی^۴ یکی از متغیرهای موثر بر آن اقتناع کلامی است که بر اساس آن می توان با قوت قلب دادن به خود احساس کارآمدی خود را در کاری افزایش داد (اسدورو^۵، ۱۹۹۳ به نقل از صادقی، ۱۳۸۵: ۴۷۹) در همین راستا بر طبق نظریه ویگوتسکی^۶، افراد از کلام معنادار خود در جهت هدایت رفتار و تنظیم اعمال خود استفاده می کنند. بر اساس صحبت کردن با خود می توان هم

1. Michenbaum & Gilmore
2. Bandura
3. Hergenhahn & Olson
4. Self efficacy
5. Sdorow
6. Vygotsky

از جهت کیفیت ودقت و هم از لحاظ سرعت بر یادگیری خود نظارت داشت. زبان از دیدگاه ویگوتسکی برای رشد کارکردهای عالی ذهن مهم است. زبان از طریق ارتباط قطعه پیشانی با سامانه های کناری و مشبک بر رفتار اثر نظم بخشی دارد. نظریه ویگوتسکی و مفاهیم موجود در آن نشان می دهد که چگونه خودآموزی شناختی از طریق خود تنظیمی کلامی، بر یادگیری رفتار افراد تأثیر می گذارد. در همین رابطه رویکردهای تعدیل شناختی رفتار نیز با تأکید بر خود واریسی و تنظیم رفتار خود، فراگیران را ترغیب می نمایند که بدین وسیله رفتارهای خود را کنترل کنند. این رویکردها در پی آن هستند تا مهارت های سازگاری فراگیران را تقویت نموده، خودکنترلی او را افزایش داده و خود تاملی سازنده را در وی تشویق نمایند (بیابانگرد، ۱۳۸۴). براساس این دیدگاه، خودآموزی شناختی فرایندی جهت کاربرد روش تعدیل شناختی رفتار، در یک بافت آموزشی است (موسوی، ۱۳۹۱).

سازمان‌های اطلاعاتی - امنیتی

سازمان‌هایی که در حوزه اطلاعات و امنیت فعالیت دارند به سه دسته سازمان‌های اطلاعاتی (جاسوسی)، سازمان‌های اطلاعاتی - امنیتی و سازمان‌های امنیتی تقسیم می شوند (تنهایی، حیدری و اسمعیلی، ۱۳۹۶: ۱۰۸-۱۰۷):

۱- سازمان‌های اطلاعاتی (جاسوسی): سازمان‌هایی هستند که فقط به تولید اطلاعات می‌پردازند و این اطلاعات شامل اطلاعات حاصل از جمع‌آوری خارجی (جاسوسی) است و حوزه مأموریتی آن‌ها خارج از مرزهای جغرافیایی کشور است. این سازمان‌ها هدف اصلی سرویس‌های امنیتی و ضداطلاعاتی خارجی هستند. این سازمان‌ها به سازمان‌های اطلاعاتی نظامی و غیرنظامی تقسیم می‌شوند. بعضاً سرویس‌های اطلاعاتی نظامی و غیرنظامی در حوزه راهبردی، یکی هستند مثل سرویس اطلاعات خارجی فرانسه و اتریش. در این کشورها، یک سرویس اطلاعاتی نظامی نیز وجود دارد که بر جمع‌آوری اطلاعات راهکنشی (تاکتیکی) متمرکز است.

۲- سازمان‌های اطلاعاتی - امنیتی: سازمان‌هایی هستند که کارویژه‌های هر دو سازمان‌های اطلاعاتی و امنیتی با گرایش امنیتی را به عهده دارند. این سازمان‌ها عموماً بر امور داخلی متمرکز بوده لیکن اطلاعات مورد نیاز امنیتی را نیز جمع‌آوری و تولید می‌کنند، اما محصول فعالیت آن‌ها، امنیت است. همانند واجا، سرویس اطلاعات ملی ترکیه (میت)، سازمان‌های حفاظت اطلاعات. این سازمان‌ها دولتی هستند، مرتبط با عالی‌ترین مراجع سیاسی کشور هستند، اطلاعات مورد نیاز کشور در حوزه‌های امنیتی را تهیه و در اختیار رهبران و مراجع دارای صلاحیت قرار می‌دهند، پنهان‌کاری را در دستور کار خود دارند، اخبار و اطلاعاتی را جمع‌آوری و تولید می‌کنند که عموم به آن‌ها دسترسی ندارند، فعالیت آن‌ها در جمع‌آوری اطلاعات بر دشمنان خارجی متمرکز است.

۳- سازمان‌های امنیتی: سازمان‌هایی هستند که کارویژه آن‌ها تولید امنیت است. در اینجا سازمان‌های امنیتی پنهان مورد نظر است و سامانه پلیس که جزئی از سازوکارهای امنیتی است، مورد نظر نیست. این سازمان‌ها عمدتاً بر برخورد با جرائم امنیتی متمرکز هستند.

با اوصافی که از تقسیم بندی سه گانه مذکور به عمل آمد می توان وجوه تمایز سازمان‌های اطلاعاتی - امنیتی از سایر سازمان‌ها را به شکل زیر برشمرد (کرمی، ۱۳۸۸، به نقل از تنهایی و زندیان، ۱۳۹۳: ۹۳):

گزینش خاص کارکنان با محوریت وفاداری

ساختارهای محرمانه

پنهان کاری و استفاده از پوشش در فعالیت‌ها

حیطه بندی گسترده

برخورداری از ابزارهای انحصاری

امکان دسترسی به اطلاعات شخصی افراد

محدودیت واپایش‌های برون سازمانی

توانایی اجرای عملیات ویژه

برخورداری از یک سامانه حفاظتی درون سازمانی و ساختار اداری اختصاصی

تمرکز و انحصار اختیارات و تسلط گروهی نخبه

اولویت سوءظن بر حسن ظن

خطرپذیری

جزمیت اعتقادی

انضباط و اطاعت پذیری درون سازمانی

کارکنان سازمان‌های اطلاعاتی - امنیتی

بدون شک یکی از اجزا و بخش‌های مهم هر مجموعه، نیروی انسانی آن بوده و سازمان‌های اطلاعاتی نیز از این امر مستثنی نیستند؛ سازمان اطلاعات چیزی شبیه به شرکت است اما با آن یک تفاوت دارد؛ خوبی یک شرکت به محصول آن بستگی دارد اما خوبی یک سازمان اطلاعات به کیفیت اعضای آن بستگی دارد و نه صرفاً ارزش محصول آن (پاتاک^۱ به نقل از نوری ۱۳۸۷: ۴۵). در یک سازمان اطلاعاتی هرچند که محصول آن یعنی اطلاعات باید از کیفیت لازم برخوردار باشد تا موجبات تأمین امنیت را فراهم آورد اما این موضوع در اولویت دوم بعد از نیروی انسانی قرار دارد؛ به همین علت در جذب و آموزش کارکنان اطلاعاتی و حفاظت اطلاعاتی بایستی نهایت دقت و حساسیت را به کار برد (چالرز^۲ به نقل از مدیریت تحقیق و پژوهش فارابی، ۱۳۷۷: ۸۳).

1. Pathak

2. Chalrez

با همه این تفاسیر، مهم‌ترین ویژگی افرادی که در سازمان‌های اطلاعاتی - امنیتی مشغول کار هستند قدرت تجزیه و تحلیل بالا است. تحلیل، روح اطلاعات است. اولین گام مفهوم کردن یک سری حقایق، در تحلیل نهفته است. توانایی یک مأمور اطلاعاتی در مشاهده و تحلیل، تقریباً نشانگر نمای کلی شایستگی اوست. یک شغل اطلاعاتی هم شامل وظایف عملی (حضور در صحنه عملیات، مصاحبه، بازجویی، توجیه و...) و هم کارهای به اصطلاح "پشت‌میزی" (بررسی پرونده و...) است و البته شغل اطلاعاتی از هردوی آنها نیز فراتر است. یک مأمور اطلاعاتی خوب بعد از اینکه آموزش حرفه‌ای اولیه را فراگرفت باید عملکرد خوبی را در هر دو موقعیت از خود نشان دهد (پاتاک به نقل از نوری، ۱۳۸۷: ۷۱).

کارکنان سازمان‌های اطلاعاتی - امنیتی به‌علت ویژگی‌های ساختاری و ماهیتی، همواره در معرض آسیب‌های جسمی و روانی قرار دارند که تبیین و جداسازی این آسیب‌ها، از دغدغه‌های همیشگی مدیران و مسئولین سازمان‌های اطلاعاتی - امنیتی به‌شمار می‌رود (صائینی، ۱۳۸۲: ۷۱). یک سازمان اطلاعاتی نیاز به کارکنانی با ویژگی‌های منحصر به فرد دارد و علت آن هم، شرایط خاص کار در این قبیل سازمان‌ها است. با توجه به این‌که عملکرد مأمورین اطلاعاتی، به عملکرد و رفتار سوژه بستگی دارد، اقدام در صحنه عملیات براساس برنامه‌ریزی از پیش تعیین‌شده امکان‌پذیر نبوده و تنها می‌توان با شناخت امکانات سوژه برنامه‌ریزی نمود. این موضوع می‌تواند مشکلات بسیاری را برای نیروهای عملیاتی از حیث ایجاد فشارهای روانی و... ایجاد نماید که نتیجه آن، بروز آسیب‌های جسمی و روانی برای کارکنان عمل کننده است. برای مثال، در برخی از عملیات‌های اطلاعاتی، مأمورین اطلاعاتی و امنیتی ناچارند در شرایط بسیار سخت جوی (گرم و سرما) در خودروهای پست مراقبت ثابت که از کمترین امکانات برخوردارند، مستقر شده و با توجه به محدودیت دید، بدون تحرک، بر روی صندلی داخل پست مراقبت ثابت نشسته و برای ساعت‌های طولانی، منطقه عملیاتی محل سکونت، کار و تردد سوژه را تحت نظارت و مراقبت قرار دهند. ذکر این نکته ضروری است که اگر مأمورین اطلاعاتی از آمادگی جسمانی و روانی مطلوب بهره‌مند نباشد، این وضعیت در سرعت بروز آسیب‌های جسمی و به ویژه روانی در آنان تأثیرگذار است. اقدامات اطلاعاتی و امنیتی، از امور دشوار و خطرناک بوده و داشتن صبر و تحمل، از مهم‌ترین ویژگی‌های کارکنان درگیر در این اقدامات است و آنچه که در این میان باعث افزایش حوصله و تحمل فرد در مواجهه با مشکلات پیش‌گفته می‌شود، برخورداری از سلامت روانی و جسمانی در آنان است (عاشوری، ۱۳۸۴: ۱۷۷).

اجرای هرگونه عملیات طولانی مدت در سازمان‌های اطلاعاتی - امنیتی (مانند مراقبت از یک هدف و...) باید با هوشیاری لازم همراه باشد تا مأمور، از خود در مقابل خستگی محافظت کرده و به زانو در نیاید؛ زیرا اگر بخشی از عملیات افشا شود، کار مراقبت در کمتر از یک لحظه به مسئله مرگ و زندگی تبدیل خواهد شد (علوی‌فر، ۱۳۸۲: ۴۹).

نتایج پژوهش سلیمی و همکاران (۱۳۹۶) با عنوان بررسی کارآمدی درمان شناختی رفتاری مدیریت استرس بر استرس شغلی پرستاران شاغل در بخش های مراقبت ویژه که روی ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایشی و ۲۰ نفر گروه گواه) از پرستاران شاغل در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان امام علی (ع) شهر بجنورد انجام گرفت نشان داد که نمره استرس شغلی پرستاران قبل و بعد از مداخله شناختی رفتاری مدیریت استرس به ترتیب (۱۱۰/۸۰) و (۹۷/۷۵) بدست آمد و نشان داده شد که این تفاوت به لحاظ آماری معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$ و $F=45/63$). نتایج پژوهش به طور کلی نشان داد آن دسته از پرستارانی که تحت درمان شناختی رفتاری مدیریت استرس قرار گرفته بودند، میزان استرس شغلی کمتری را گزارش دادند.

حقی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی کارکنان نظامی که از ۴۰ نفر از کارکنان نظامی که در پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28) نمره بالاتر از نقطه برش داشته و در دو گروه آزمایشی و کنترل به صورت تصادفی قرار گرفته بودند، استفاده شد. بر اساس پروتکل درمانی به کار گرفته شده، در گروه آزمایشی ۸ جلسه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اعمال گردید. در پایان جلسات آموزشی، نتایج به دست آمده نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی کیفیت زندگی کاری کارکنان نظامی را ارتقاء می بخشد.

موسوی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان مقایسه اثر بخشی آموزش خصوصی همتایان و خودآموزی شناختی بر پیشرفت، اضطراب و نگرش به درس ریاضی با استفاده از روش پژوهش نیمه آزمایشی و طرح پیش و پس آزمون با استفاده از جامعه آماری دانش آموزان مقطع ابتدایی به این نتیجه رسید که آموزش خودآموزی شناختی منجر به کاهش اضطراب ریاضی و بهبود نگرش دانش آموزان به درس ریاضی گردید، اما پیشرفت تحصیلی آنها را به طور معنا دار نسبت به گروه گواه افزایش نداده است. آموزش خصوصی همتایان نیز نگرش مثبتی به درس ریاضی در دانش آموزان ایجاد نموده که در مقایسه با گروه گواه این تفاوت معنی دار بوده است.

ذوقی پایدار و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان اثر بخشی آموزش مهارت های مقابله ای مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری بر اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ و افسردگی جانبازان با استفاده از تعداد ۲۴ نفر از جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند بودند، نشان داد که آزمودنی های گروه آزمایشی که به مدت ۱۰ جلسه دو ساعته در معرض مداخله درمانی قرار گرفتند در مقایسه با آزمودنی های گروه کنترل به لحاظ شدت اختلال پس از ضربه و ملاک های C و D این اختلال و افسردگی، بهبودی نشان دادند، اما در ملاک B اختلال استرس پس از ضربه تفاوت میان گروه آزمایشی و کنترل معنادار نبود. در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای به طور معناداری شدت اختلال استرس پس از ضربه

و ملاک های C و D این اختلال، همچنین میزان افسردگی را در گروه آزمایشی کاهش داده و تغییرات پس از دو ماهه ماندگار بوده و ادامه داشت.

در پژوهش به پژوه و همکاران (۱۳۸۸) با عنوان تأثیر آموزش راهبردهای شناختی - رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان، در ۷۲ نفر دانش آموزان دختر سوم دبیرستانی منطقه ۶ تهران در رشته ریاضی که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای و روش پژوهش آزمایشی و طرح پیش آزمون - پس آزمون، با گروه کنترل و انتساب تصادفی آزمودنی ها صورت گرفت، نتایج نشان داد که روش کاهش اضطراب امتحان که به مدت ۶ جلسه در گروه آزمایشی به اجرا در آمدحاکمی از کاهش معنادار اضطراب امتحان در گروه آزمایشی بود.

کاویانی و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان اثر بخشی آموزش کنترل استرس با استفاده از روش شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت کنندگان در کلاس کنکور با نمونه ۲۱۷ نفری که در هشت گروه، گروه بندی شده بودند به این نتیجه رسیدند که میزان کاهش اضطراب در گروه آزمایشی به طور معنی داری از گروه گواه بیشتر است ($t=11/70$ ، $P<0/001$)، از سوی دیگر به عنوان نتیجه دیگر این پژوهش نتایج نشان داد که میزان کاهش افسردگی نیز در گروه آزمایشی که در معرض مداخله شناختی رفتاری قرار گرفته بودند از گروه گواه بدون مداخله درمانی بیشتر بود ($t=11/44$ ، $P<0/001$).

در پژوهش کجباف و همکاران، (۱۳۸۲) با عنوان بررسی رابطه باورهای انگیزشی (خودکارآمدی، ارزشگذاری درونی، اضطراب امتحان) و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (راهبردهای شناختی، خودتنظیمی) با عملکرد تحصیلی ۱۲۰ دانش آموز پایه سوم دبیرستان مقطع متوسطه شهر اصفهان صورت گرفت، نتایج نشان داد که بین دانش آموزان دختر و پسر در زمینه اضطراب امتحان تفاوت معنی داری وجود دارد ($P<0/003$). از سوی دیگر به عنوان نتیجه دیگر این پژوهش یافته ها گویای آن است که برای رشد خودکارآمدی و کاهش اضطراب امتحان، معلمان باید با آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، به دانش آموزان فرصت بیشتری برای یادگیری بدهند.

با جمع بندی مبانی نظری و پیشینه پژوهشی و ارتباط آن به موضوع نوشتار حاضر می توان اینگونه استنباط کرد که روش های شناختی - رفتاری و نیز روش های شناختی با مداخله در شناخت واره های ناکارآمد و کمک به بازسازی شناختی نقش پراهمیتی در جرح و تعدیل اختلالات روانی و از جمله اختلالات اضطرابی دارند. نگاهی به پژوهش های صورت گرفته که در دو حوزه یعنی محیط غیر اطلاعاتی و نیز محیط های نظامی که تقریباً شرایطی مشابه با شرایط کارکنان سازمان های اطلاعاتی - امنیتی دارند نشان می دهد که مداخلات شناختی و به ویژه خودآموزی شناختی در کاهش اضطراب و یا افزایش عملکرد موثر هستند. با این وجود پژوهشی که در شرایطی مثل شرایط شغلی کارکنان شاغل در سازمان های اطلاعاتی - امنیتی صورت گرفته باشد صورت نگرفته است. به نظر می رسد که در این دسته از کارکنان نیز بتوان با انجام

مداخله خودآموزی شناختی بتوان از میزان اضطراب آنها در شرایط عملیاتی و حتی شرایط عادی کاست. روش

پژوهش حاضر از لحاظ شیوه گردآوری داده ها از نوع نیمه آزمایشی و طرح پژوهشی آن از طرح های پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. از بین جامعه آماری کارکنان یکی از سازمان های اطلاعاتی- امنیتی با استفاده از روش نمونه گیری افراد در دسترس تعداد ۲۵ نفر از کارکنان که بر مبنای ارزیابی مقیاس اضطراب بک^۱ واجد اضطراب بودند انتخاب شده و در دو گروه: ۱- آزمایشی برای کارگاه خودآموزی شناختی (۱۳ نفر) و ۲- گروه کنترل (۱۲ نفر) بطور تصادفی تقسیم شدند. پس از جلب نظر شرکت کنندگان در طرح و انجام مقدمات کار و با توجیه آزمودنی های گروه آزمایشی در مورد اضطراب و مداخله خودآموزی شناختی و شیوه و نیز فرایند درمان، آگاهسازی لازم صورت گرفت. پس از آن گروه آزمایشی طی ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه در معرض مداخله قرار گرفت. در پایان کار نیز با اجرای مجدد مقیاس اضطراب بک روی هر دو گروه به طور مجدد میزان اضطراب هر دو گروه ارزیابی شد.

ابزار گردآوری داده ها

به منظور سنجش میزان اضطراب، مقیاس اضطراب بک به کار گرفته شد. این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارشی است که برای اندازه گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است (بک و استیر^۲، ۱۹۹۰). این ابزار قبلاً توسط محققین به فارسی ترجمه شده و در مطالعات مختلف در داخل کشور مورد استفاده قرار گرفته است. مطالعات نشان می دهد که این مقیاس از پایایی بالایی برخوردار است. ضریب همسانی درونی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و پایایی آن نیز از طریق روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۷۵ برآورد شده است. از سوی دیگر همبستگی سوالات آن نیز از ۰/۳ تا ۰/۷۶ در نوسان است. این پرسشنامه دارای ۲۱ سوال چهار گزینه ای است که شدت علائم را از اصلاً تا شدید می سنجد. هر سوال این مقیاس بازتاب یکی از علائم اضطراب است که افراد مضطرب در وضعیت های اضطراب برانگیز با آن مواجه اند. شیوه نمره دهی آن به این صورت است که آزمودنی ها میزان رنجش خود از علائم اضطراب را در هفته گذشته در ستون مقابل سوالات آن علامت می زنند. به این شکل که برای گزینه اصلاً نمره صفر، گزینه خفیف امتیاز یک، گزینه متوسط امتیاز دو و برای گزینه شدید امتیاز سه اختصاص می یابد. در صورتی که مجموع نمره فرد در کل مقیاس در دامنه ۰ تا ۷ باشد وی اضطرابی ندارد، اگر بین ۸ تا ۱۵ باشد اضطراب وی در حد خفیف و اگر بین ۱۶ تا ۲۵ باشد دارای میزان اضطراب متوسط و اگر نمره کل وی بین ۲۶ تا ۶۳ باشد میزان اضطراب وی در حد شدید ارزیابی خواهد شد (رفیعی و سیفی، ۱۳۹۲: ۴۰).

1. Beck Anxiety Inventory
2. Beck & Steer

تحلیل توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی افراد مورد بررسی

جدول ۱. توزیع فراوانی جنسیت				
درصد تراکمی	درصد معتبر	درصد	فراوانی	متغیر جنسیت
۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۲۵	مرد
جدول ۲. توزیع فراوانی سن				
درصد تراکمی	درصد معتبر	درصد	فراوانی	
۱۶٫۰	۱۶٫۰	۱۶٫۰	۴	۲۹-۲۵
۶۰٫۰	۴۴٫۰	۴۴٫۰	۱۱	۳۴-۳۰
۷۶٫۰	۱۶٫۰	۱۶٫۰	۴	۳۹-۳۵
۸۸٫۰	۱۲٫۰	۱۲٫۰	۳	۴۹-۴۵
۱۰۰٫۰	۱۲٫۰	۱۲٫۰	۳	۵۴-۵۰
	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۲۵	مجموع
جدول ۳. توزیع فراوانی سابقه خدمتی				
درصد تراکمی	درصد معتبر	درصد	فراوانی	
۲۰٫۰	۲۰٫۰	۲۰٫۰	۵	۱۰-۵
۵۶٫۰	۳۶٫۰	۳۶٫۰	۹	۱۵-۱۰
۸۸٫۰	۳۲٫۰	۳۲٫۰	۸	۲۰-۱۵
۹۶٫۰	۸٫۰	۸٫۰	۲	۲۵-۲۰
۱۰۰٫۰	۴٫۰	۴٫۰	۱	بالای ۲۵
	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۲۵	مجموع
جدول ۴. توزیع فراوانی تحصیلات				
درصد تراکمی	درصد معتبر	درصد	فراوانی	
۶۴٫۰	۶۴٫۰	۶۴٫۰	۱۶	دیپلم
۹۲٫۰	۲۸٫۰	۲۸٫۰	۷	کاردانی
۱۰۰٫۰	۸٫۰	۸٫۰	۲	کارشناسی ارشد
	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۲۵	مجموع
جدول ۵. توزیع فراوانی وضعیت تاهل				
درصد تراکمی	درصد معتبر	درصد	فراوانی	
۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۲۵	متاهل

در جداول ۱ تا ۵ اطلاعات جمعیت شناختی ۲۵ نفر از افراد هر دو گروه آزمایشی و کنترل به همراه فراوانی ها و درصد های مربوطه نشان داده شده است. همچنان که در جداول مربوطه مشخص است تمام افراد مورد بررسی متاهل و جملگی مرد هستند. بیشترین سطح تحصیلات دیپلم و فراوانی سابقه خدمتی ۱۰ تا ۲۰ سال از فراوانی سایر سوابق خدمتی بیشتر بوده و سنین ۳۰ تا ۳۴ بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده اند.

تجزیه و تحلیل توصیفی

داده های توصیفی گروه های مختلف در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون:

جدول ۶. آمار توصیفی گروه های مختلف در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

گروه	مقیاس		حداقل	حداکثر	میانه	انحراف معیار
آزمایشی	مقیاس اضطراب بک	پیش آزمون	۱۹	۴۶	۳۶.۶۹	۶.۹۳
		پس آزمون	۱۴	۳۴	۲۴.۲۳	۵.۶۲
کنترل	مقیاس اضطراب بک	پیش آزمون	۲۹	۴۴	۳۶.۱۶	۴.۵۲
		پس آزمون	۲۶	۴۵	۳۴.۳۳	۵.۶۶

با توجه به جدول ۶ می توان اذعان داشت که در دو گروه آزمایشی و کنترل در مرحله پیش آزمون تفاوتی بین میزان اضطراب دیده نمی شود اما با مداخله خودآموزی شناختی در گروه آزمایشی میانگین نمره اضطراب آنان در مقایسه با گروه کنترل بدون مداخله کاهش محسوسی یافته است. با این حال برای بررسی دقیق تر موضوع باید به نتایج حاصل از تحلیل های استنباطی توجه کرد، چرا که تحلیل های توصیفی چیزی بیش از ارائه اطلاعات جزئی در خصوص متغیرها فراهم نمی کنند. برای این منظور به منظور استفاده از آزمون پارامتریک t مستقل باید وضعیت نرمالیتی توزیع نمرات مشخص باشد، با اجرای آزمون $k-s$ در جدول زیر نتایج نرمالیتی توزیع نمرات مشخص شده است.

تجزیه و تحلیل استنباطی

جدول ۷. نتایج آزمون k-s

نتیجه	آزمون k-s		گروه های آماری	متغیر
	سطح معنی داری	مقدار آماره		
نرمال است	.۰۸۵	.۲۲۰	آزمایشی	اضطراب
نرمال است	.۲۰۰	.۱۵۲	کنترل	
نرمال است	.۱۱۸	.۱۵۶	کلی	

با توجه به خروجی جدول ۷ که نشان می دهد شرط استفاده از آزمون t مستقل مهیا است در جداول زیر نتایج آزمون در پیش و پس آزمون برای هر دو گروه آزمایشی و کنترل آورده شده است.

جدول ۸. نتایج آزمون لون در پیش آزمون

	آزمون لون		برای همگنی میانگین ها t آزمون						
	مقدار F	سطح معنی داری	t	df	سطح معنی داری دو سوپه	تفاوت میانگین	تفاوت انحراف معیار	۹۵ درصد سطح اطمینان تفاوت	
								پایین تر	بالتر
فرض همگنی واریانس ها	۸۸۴	۰.۳۵۷	۲۳	۲۰.۸۰	۸۲۶	۵۲۵	۲.۳۶	-۴.۳۶	۵.۴۱
فرض عدم همگنی								-۴.۳۱	۵.۳۶
واریانس ها									

	آزمون لون		برای همگنی میانگین ها t آزمون						
	مقدار F	سطح معنی داری	t	df	سطح معنی داری دو سوپه	تفاوت میانگین	تفاوت انحراف معیار	۹۵ درصد سطح اطمینان تفاوت	
								پایین تر	بالتر
فرض همگنی واریانس ها	۰.۵۵	۰.۸۱۶	۲۳	۲۲.۸۱	۰.۰۰۰	-۱۰.۱۰	۲.۲۵	-۱۴.۷۷	-۵.۴۲
فرض عدم همگنی								-۱۴.۷۸	-۵.۴۲
واریانس ها									

جدول ۹. نتایج آزمون لون در پس آزمون

همچنان که در جدول ۸ نشان داده شده است در مرحله پیش آزمون بین دو گروه آزمایشی و کنترل به لحاظ میزان اضطراب تفاوت معنی داری و وجود ندارد. نتایج جدول ۹ نشان می دهد که پس از اعمال

مداخله خود آموزی شناختی در گروه آزمایشی و عدم مداخله در وضعیت گروه کنترل کاهش محسوسی در میانگین نمرات اضطراب گروه آزمایشی دیده می شود که به لحاظ آماری تفاوت معنی داری با میانگین نمرات اضطراب گروه کنترل دارد.

پیشنهادهای پژوهشی

با توجه به نتایج پژوهش حاضر و دیگر پژوهش های اعلام شده، به جهت ثمر بخشی آموزش خود آموزی شناختی، پیشنهاد می شود از این روش به عنوان روشی مؤثر و کار ساز در سازمان های اطلاعاتی - امنیتی به منظور کنترل اضطراب استفاده به عمل آید.

پیشنهاد می شود تا محققین حوزه اطلاعاتی - امنیتی در آینده به منظور تبیین هر چه بیشتر و غنا بخشی و برجسته سازی روش خود آموزی شناختی، گام های لازم را برداشته و به جریان مداخله درمانی در محیط شغلی خود روح تازه ای ببخشند و عرصه عمل را برای آموزش مؤثر کارکنان فراهم آورند.

در کنار مداخله خود آموزی شناختی به منظور کنترل اضطراب کارکنان سازمان های اطلاعاتی - امنیتی به سایر متغیر های همایند مؤثر بر اضطراب توجه شود.

از آنجایی که در کارکنان سازمان های اطلاعاتی - امنیتی و به ویژه کارکنان بخش های عملیاتی وجود اضطراب صحنه نمود بیشتری دارد، در این دسته از کارکنان به آموزش کنترل اضطراب از طریق روش خودآموزی شناختی اقدام شود.

نتیجه گیری

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که گروه آزمایشی که در معرض مداخله خودآموزی شناختی قرار گرفته بود در مقایسه با گروه کنترل که چنین مداخله ای را دریافت نکرده بود کاهش محسوسی در میانگین نمرات اضطراب نشان داد. این یافته همسو با نتایج پژوهش های کاویانی و همکاران (۱۳۸۶)، به پژوه و همکاران (۱۳۸۸)، ذوقی و همکاران (۱۳۹۰)، موسوی (۱۳۹۱)، حقی و همکاران (۱۳۹۳) و سلیمی و همکاران (۱۳۹۶) است. در پژوهش های ذکر شده همسو، به طور کلی نشان داده شده که روش های شناختی - رفتاری در کنترل و کاهش اضطراب موفق بوده اند و به طور معنی داری اضطراب و استرس را کنترل کرده اند. به طور کلی روش های شناختی رفتاری باعث تغییر در قسمت هایی از زنجیره موقعیت آنگاه تفسیر و آنگاه واکنش می شوند. رویکرد شناختی - رفتاری ابزارهای هردو دیدگاه شناختی و رفتاری را به کار می گیرد. اما تکنیک های شناختی فقط منجر به اصلاح شناخت ها نمی شوند و تکنیک های رفتاری نیز، تنها رفتارها را هدف قرار نمی دهند، تغییر در هر کدام از این سیستم ها، بدون شک موجب تغییر سیستم های دیگر می شود.

روش خود آموزی شناختی که با وساطت کلام و خودگویی های مناسب با خویشتن در شناخت واره

های منفی مداخله کرده و نقش مهمی در تنظیم رفتار فرد دارد ریشه در رویکرد شناختی دارد. همچنان که می دانیم بر مبنای رویکرد شناختی مداخله در سطح شناختی مد نظر است و اصلی ترین ابزار شناختی نیز بازسازی شناختی^۱ است. بازسازی شناختی عبارت است از تشخیص افکار ناسازگار و شکل دهی مجدد این افکار (هیمبرگ و مارکس^۲، ۲۰۰۵ به نقل از شمس اسفند آبادی، ۱۳۹۰: ۳۶).

روش خود آموزی شناختی به عنوان روشی ملهم از رویکرد شناختی تغییر در سطح شناختی را از طریق برقراری خود گوویی به منظور قوت قلب دادن به خود و تغییر شناخت واره های منفی و ناکارآمدرا از طریق مداخله در فرایندهای ذهنی مد نظر دارد. همچنان که نتایج تجزیه و تحلیل استنباطی نشان داد گروه آزمایشی که این روش را دریافت کرده بود تغییر محسوسی در میزان اضطراب خود نشان داد، به طوری که این تغییر به لحاظ آماری معنی دار بود اما میزان اضطراب این گروه کاملاً از بین نرفته و یا به حد خفیف نرسیده است ولی از میانگین میزان اضطراب در پیش آزمون (۳۶،۶۹) که در حد شدید ارزیابی شده بود در پس آزمون به سطح متوسط (۲۴،۲۳) رسید. در حالی که میانگین اضطراب گروه کنترل در پیش آزمون (۳۶،۱۶) که در سطح شدید قرار داشت در پس آزمون (۳۴،۳۳) نیز در همان شدت قبلی مانده بود. این نتایج گویای تغییر و کاهش محسوس میانگین اضطراب گروه آزمایشی است که تحت تاثیر مداخله خودآموزی شناختی قرار گرفته است. از سوی دیگر در تفسیر نتایج می توان به این واقعیت اشاره کرد که توجه به سایر عوامل ذی مدخل در تغییر میزان اضطراب ضروری است. در نظر گرفتن عوامل اقتصادی، شغلی، خانوادگی و سایر عوامل نیز در بهبودی اضطراب مهم هستند که با یک نگرش چند وجهی به لحاظ توجه به متغیر های مذکور می توان به این مهم نائل شد.

1. Cognitive restructuring
2. Heimberg & Marx

منابع

- اسدرو، لستر، ام. (۱۹۹۳). روانشناسی، ترجمه صادقی جهانپخش، تهران: انتشارات سمت، ۱۳۸۰.
- به پژوه، احمد و همکاران. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی - رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان سوم دبیرستان منطقه ۶ تهران، مجله روانشناسی و علوم تربیتی بهار، ۳۹(۱)، صفحات ۲۱-۳.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴). روانشناسی تربیتی (روانشناسی آموزش و یادگیری). چاپ اول. تهران: نشر ویرایش.
- پاتاک، دی سی، (۱۳۸۷)، «اطلاعات راهی به سوی تأمین امنیت»، ترجمه سید مجید نوری، تهران، نشر معاونت پژوهش دانشکده امام محمد باقر (ع).
- تنهایی، علی رضا و زندیان، مهدی. (۱۳۹۳). تأثیر یکپارچه سازی سازمان های حفاظت اطلاعاتی در کاهش آسیب های عام و کلی سازمان های امنیتی، تهران: فصلنامه امنیت پژوهی، شماره ۴۸.
- تنهایی، علی رضا، حیدری، دانیال و اسمعیلی، مهدی. (۱۳۹۶). تأملی بر تسهیل کننده های یادگیری سازمانی در سازمان های امنیتی، فصلنامه پژوهش های حفاظتی- امنیتی دانشگاه جامع امام حسین (ع)، سال ششم، شماره ۱۲۸، صفحات ۲۳-۱۰۳.
- رفیعی، محمد و سیفی، اکرم. (۱۳۹۲). بررسی پایایی و اعتبار مقیاس اضطراب بک در دانشجویان، فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره هفتم، شماره ۲۷، بهار ۱۳۹۲.
- چاک سنه والد، چالرز، (۱۳۷۷) «مدیریت مؤثر حفاظت»، ترجمه دایره مدیریت تحقیق و پژوهش، تهران، انتشارات فارابی
- حق، اکبر. سلیمی، سید حسن، دیباغی، پرویز و ربیعی، مهدی. (۱۳۹۳). اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی کارکنان نظامی، فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، شماره سوم، سال دوم، تابستان ۱۳۹۳، صفحات ۹۳-۶۴.
- دیویسون، سی ج. نیل، ام جی و کرینگ، ام آ. (۲۰۰۴). آسیب شناسی روانی (جلد اول)، ترجمه دکتر مهدی دهستانی، تهران: انتشارات ویرایش، ۱۳۸۵.
- ذوقی پایدار، محمد رضا. سهرابی، فرامرز. برجعلی، احمد و دلاور، علی. (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزش مهارت های مقابله ای مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری بر اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ و افسردگی جانبازان، فصلنامه روانشناسی نظامی، سال دوم، شماره پنجم، بهار ۱۳۹۰، صفحات ۱۶-۱.
- زارع بزرگ آبادی، معصومه. تقی لو، صادق و کاکاوند، علی رضا. (۱۳۹۵). رابطه بین اضطراب و افسردگی با میانجی گری تفکر ارجاعی و کمال گرایی به روش معادلات ساختاری، مجله اصول بهداشت روانی، ویژه نامه سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی، صفحات ۴۶۴-۴۵۵.
- زمانی، علیرضا و مرادی، علی. (۱۳۸۸). مقایسه اضطراب صفتی، اضطراب حالتی و اعتماد به نفس ورزشکاران مرد در ورزش های گروهی و انفرادی، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد

- خوارسگان اصفهان، شماره ۴۰، صفحات ۹۸-۸۱.
- سجادیان، سید رضا و همکاران. (۱۳۸۱). بررسی میزان همه گیر شناسی اختلالات روانی در بین کارکنان پایور نزاجا استان تهران، تهران: معاونت آموزشی و پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران.
 - سلیمی، آرمان. بهرام بختیاری، سعید. مقیم، فریده. شاکرمی، محمد و داورنیا، رضا. (۱۳۹۶). بررسی کارآمدی درمان شناختی رفتاری مدیریت استرس بر استرس شغلی پرستاران شاغل در بخش های مراقبت ویژه، مجله علوم پزشکی زانکو، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، تابستان ۱۳۹۶، صفحات ۵۷-۴۴.
 - صائینی، مرتضی (۱۳۸۲) رویه های مطلوب جذب، گزینش، تهران، فارابی.
 - عاشوری، ذبیح الله (۱۳۸۴) مدیریت عملیات پنهان، تهران: ناشر دانشکده فارابی.
 - علوی فر، سید ناصر (۱۳۸۲) مبانی جاسوسی و ضد جاسوسی، دانشکده فارابی.
 - کاویانی، حسین. پورنصاح، مهرانگیز. صیادللو، سعید و محمدی، محمدرضا. (۱۳۸۶). اثر بخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت کنندگان در کلاس کنکور، فصلنامه تازه های علوم شناختی، سال ۹، شماره ۱۸، صفحات ۱۶-۲.
 - کجباف محمدباقر و همکاران. (۱۳۸۲). بررسی رابطه باورهای انگیزی (خودکارآمدی، ارزشگذاری درونی، اضطراب امتحان و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (راهبردهای شناختی، خودتنظیمی) با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع سوم متوسطه شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.
 - کنرلی، هلن. (۱۹۹۵). اختلالات اضطرابی (آموزش کنترل و درمان)، ترجمه دکتر سیروس مبینی، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۸۲.
 - کرمی، رضا. (۱۳۸۸). آسیب های سازمان های اطلاعاتی و امنیتی، تهران: انتشارات فارابی.
 - گال، ریون و منگلسدورف، دیوید. (۱۳۸۱). راهنمای روانشناسی نظامی (جلد اول)، ترجمه محمد حسین الیاسی، تهران: موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).
 - موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی آموزش خصوصی همتایان و خودآموزی شناختی بر پیشرفت، اضطراب و نگرش به درس ریاضی، مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره چهارم، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۹۱. پیاپی ۶۳/۲.
 - نائینیان، محمدرضا. شعیری، محمد رضا. شریفی، معصومه و هادیان، مهدی. (۱۳۹۰). بررسی پایایی و اعتبار مقیاس کوتاه اختلال اضطراب فراگیر (GAD-7). دو فصلنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، سال سوم، شماره ۴، صفحات ۵۰-۴۱.
 - نجاریان، بهمن. (۱۳۸۰). آشنایی با درمان شناختی تعلیم خود آموزی کلامی، مجله تازه های رواندرمانی (هیپنوتیزم)، تابستان و پاییز، شماره ۱۲، صفحات ۱۹-۱.
 - هرگنهان. بی. آر و السون. متیو اچ. (۲۰۰۵). مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه و افزوده ها از دکتر علی اکبر

سیف، تهران انتشارات دوران، ۱۳۸۷.

- هیمبرگ، ریچارد و مارکس، لدلی. (۲۰۰۵). رفتاردرمانی شناختی برای تازه کاران، ترجمه مهروش شمس اسفند آبادی. تهران: انتشارات ارجمند. ۱۳۹۰.

- Beck, A.T., Steer, R.A. (1990). **Beck Anxiety Inventory Manual**. San Anto: Psychological Corporation.
- Meichen Baum, D. and Gilmore (1984). **Unconsciousness Reconsidered**. New York: plenum press.
- Halgin, R., krauss, S & Bourne W. **Abnormal Psychopathology Clinical Perspectives on Psychology**. Mohammad SY. Tehran: Ravan puplication. 4th ed. 2013. (Persian).