

اثربخشی آموزش زبان بدن بر طرح‌واره‌های شکست و نقص در دانشجویان دارای افت تحصیلی

ریحانه محجل کفشدوز*، شهریار یارمحمدی واصل**، ابوالقاسم یعقوبی***، حسین محققى****

چکیده

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش زبان بدن بر طرح‌واره‌های شکست و نقص در دانشجویان دارای افت تحصیلی انجام شد. روش تحقیق از نوع آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دانشگاه صنعتی قم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ 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 شکست و نقص پرسش‌نامه طرح‌واره یانگ استفاده شد. آموزش زبان بدن در ۸ جلسه برای دانشجویان گروه آزمایش اجرا گردید. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس تک‌متغیری نشان داد که تفاوت معنی‌داری در میانگین نمرات پس‌آزمون شکست و نقص گروه آزمایش و گروه کنترل وجود داشت. براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش زبان بدن بر کاهش طرح‌واره‌های شکست و نقص دانشجویان مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: دانشجویان دارای افت تحصیلی، زبان بدن، طرح‌واره شکست، طرح‌واره نقص

* کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. (r.mohagel@gmail.com)

** استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. (نویسنده مسئول).

(yarmohamadivasel@basu.ac.ir)

*** استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. (yaghoobi@basu.ac.ir)

****دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. (hm293na@gmail.com)

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۲/۱۱

تاریخ دریافت مقاله نهایی: ۱۴۰۲/۱/۳۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۶/۱۴

مقدمه

یکی از عوامل بهبود کیفیت نظام آموزشی در دانشگاه‌ها، بررسی عملکرد تحصیلی دانشجویان و عوامل مرتبط با آن است. توجه به عواملی که بر عملکرد دانشجویان تاثیر می‌گذارند ضروری و لازم و در تمام دنیا در برنامه‌های توسعه آموزشی مورد اهمیت است. عوامل زیادی در موفقیت تحصیلی دانشجویان اثرگذارند برخی از پژوهشگران بر قدرت ذهنی تمرکز می‌کنند اما تنها توانایی ذهنی بر عملکرد و موفقیت تحصیلی اثرگذار نیست و علل دیگری مانند ویژگی‌های فردی و شخصیت هم تاثیرات زیادی دارند (Jayanthi, Balakrishnan, Ching, Latiff, & Nasirudeen, 2014). یکی دیگر از عوامل موثر بر زندگی شخصی و اجتماعی دانشجویان سیستم شناختی و طرح‌واره‌های آن‌هاست. طرح‌واره‌ها^۱ را می‌توان ساختارهایی برای بازیابی مفاهیم کلی ذخیره‌شده در حافظه، یا مجموعه سازمان‌یافته‌ای از اطلاعات، باورها و فرض‌ها به‌شمار آورد؛ طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۲ مبتنی بر پنج نیاز اساسی ارضاننده در دوران کودکی هستند که توسط Young (2003) مطرح شد. تعداد این طرح‌واره‌ها ۱۸ مورد است. طرح‌واره‌ها مفهوم گسترده‌تری نسبت به باورهای بنیادین هستند چون طرح‌واره همه جنبه‌های رفتاری، بین فردی، هیجانی و شناختی را دربرمی‌گیرد ولی باور بنیادین فقط جنبه شناختی را شامل می‌شود (Arntz Jacob, 2017). طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه الگوی هیجانی و شناختی خودآسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته و در مسیر زندگی تکرار و تثبیت شده و تا حد زیادی کارکردی نامناسب دارند (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). طرح‌واره‌ها و باورها، قواعد ذهنی هستند که فرد برای پردازش اطلاعات به آن‌ها رجوع می‌کند. طرح‌واره‌ها شامل، خاطرات، احساسات بدنی در مورد خود و رابطه خودمان با دیگران و شناخت‌هایی می‌شوند که در کودکی شکل گرفته و در طول زندگی فرد گسترش و توسعه پیدا می‌کنند. این طرح‌واره‌ها اغلب خارج از حیطه هوشیاری فرد قرار دارند و در موقعیت‌های مختلف و شرایط استرس‌زا فعال می‌شوند (Young & Lookwood, 2018).

یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در رشد و پرورش استعدادهای دانشجویان وجود سلامتی روانی در آن‌هاست. با اینکه دانشجویان افرادی هستند که توانستند به دانشگاه راه پیدا کنند؛ اما مطالعات نشان می‌دهند در برخی از آن‌ها مشکلات عاطفی و انواع اختلالات وجود دارد (Alizadeh-Navaei & Hosseini, 2014). یکی از عوامل اثرگذار بر شخصیت و ویژگی‌های فردی، طرح‌واره‌ها و سیستم شناختی دانشجویان است و وجود انواع اختلالات در افراد با طرح‌واره‌های آن‌ها رابطه دارد (Nicol, Mak, Murray, Walker, & Buckmaster, 2020). همچنین به دلیل سطح بالای انتظارات خانوادگی و فرهنگی

^۱. schema

^۲. early maladaptive schemas

که بر دانشجویان تحمیل می‌شود زیرا که موفقیت تحصیلی را راه رسیدن به شغل‌های مناسب در آینده می‌دانند؛ دانشجویان فشار و استرس زیادی را تحمل می‌کنند (Shih, 2015). از طرفی کمبود موقعیت‌های شغلی و شفاف نبودن آینده و وجود چالش‌ها و استرس‌های فراوان باعث می‌شود که برخی دانشجویان برای حذف این تجربه‌های استرس‌زا، طرح‌واره‌های ناکارآمد خود را به کار ببرند. یافته‌ها نشان داده است که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان ارتباط معنی‌داری وجود دارد و طرح‌واره شکست و نقص بر عملکرد دانشجویان و رضایت آن‌ها از زندگی تاثیر منفی می‌گذارد (Mohammadnia & Mohammadnia, 2019). طرح‌واره‌های ناکارآمد مانند طرح‌واره شکست و نقص با عزت‌نفس پایین و نداشتن روابط اجتماعی مناسب رابطه مستقیم دارند (Jaeger et al., 2021). همچنین این طرح‌واره‌ها با اعتماد به نفس و هیجانات مثبت رابطه منفی دارند (Kirsch, 2009; Mizani, 2021). میزان عزت‌نفس بر زندگی فرد در بسیاری از جنبه‌ها مثل عملکرد شغلی، تحصیلی، روابط اجتماعی و مواجهه با مسائل زندگی روزمره موثر است (Salehi, 2015; Sharafi, Taghibaygi, & Alibaygi, 2018). همچنین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در حوزه بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل مانند طرح‌واره نقص و شکست نقش اصلی را در شکل‌گیری و حفظ اختلال اضطراب اجتماعی دارند (Saffarinia & Azizi, 2019).

در طرح‌واره شکست^۱ افراد خود را شکست‌خورده می‌دانند و باور دارند اگر در آینده هم کاری بکنند شکست می‌خورند. دائما خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و این باعث می‌شود احساس بی‌کفایتی داشته باشند و عزت‌نفس‌شان افت کند. آن‌ها از روبرو شدن با چالش‌های جدید اجتناب می‌کنند و باور دارند بی‌استعداد و نالایق هستند. کسانی که طرح‌واره نقص^۲ دارند، باور دارند شخصیت‌شان ناقص، ضعیف و منفی است و برای همین نمی‌خواهند دیگران به شخصیت آن‌ها پی ببرند و بر این باورند که ارزش ندارند مورد محبت و عشق واقع شوند. والدین آن‌ها بیش از حد انتقادی بودند و به همین دلیل عزت‌نفس آن‌ها شدیداً کاهش یافته است (Arntz & Jacob, 2017). برخی افراد در محیط‌های آموزشی و در روابط بین‌فردی و در ارتباطات، استرس و هیجان‌های منفی زیادی را تجربه می‌کنند، در واکنش به این شرایط، طرح‌واره‌های شکست و نقص آن‌ها فعال شده و رفتار منفعلانه، ژست ضعف و عزت‌نفس پایینی را نشان می‌دهند (Lewin, Garcia, Limon, & Ojeda, 2015).

Birdwistell (1974) یکی از نظریه‌پردازان حرکات بدنی، معتقد است که ۳۰ درصد ارتباطات به صورت کلامی و بیشتر از ۶۰ درصد آن به صورت غیرکلامی است. وی بیان می‌کند که رفتار را می‌توان

^۱. failure schema

^۲. defectiveness schema

تحلیل و تفسیر کرد چون برنامه‌ریزی شده پیش می‌رود و همه رفتارهای انسانی در ارتباطات معنای به‌خصوصی دارند. رفتارهای غیرکلامی در سر، دست و چشم بیشترین سهم را در تبیین ادراک تعامل اجتماعی دارند (Rohi Jahromi, Zare, & Akhondi, 2017). بنابراین در کنار عوامل روان‌شناختی و هم‌سو با ویژگی‌های شخصیتی که در ارتباطات موثرند، پیام‌های غیرکلامی را هم می‌توان مطرح کرد که فرد از طریق زبان بدن در ارتباطات خود به کار می‌گیرد و نقش مهمی در تعاملات اجتماعی دارند؛ بدیهی است بررسی چنین مفاهیمی می‌تواند به رشد یکپارچه افراد، پویایی و سازمان‌دهی شخصیت آن‌ها کمک کند، شخصیتی که زمینه‌ساز تعامل و سازگاری فرد با دیگران و محیط اجتماعی است (Tashk, 2018).

طی پژوهشی نشان داده شده است که مشاهده وضعیت بدنی خودمان و دیگران و داشتن وضعیت بدنی خاص، موجب برانگیختن احساسات و فعال شدن مناطق مربوط به هیجانات در مغز می‌شود، همچنین هنگام مشاهده وضعیت بدنی خودمان و دیگران، نورون‌های آینه‌ای فعال می‌شوند که این نورون‌ها در ادراک، شناخت و یادگیری تاثیرگذار هستند. آموزش زبان بدن نوعی روش یادگیری مشاهده‌ای است که در نظریه یادگیری اجتماعی بندورا بر اهمیت آن تاکید شده است. نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا به‌عنوان «پل» بین نظریه یادگیری رفتارگرایی و رویکرد شناختی مطرح شده است؛ زیرا بر چگونگی درگیری عوامل ذهنی (شناختی) در یادگیری متمرکز است. کشف نورون‌های آینه‌ای حمایت‌های زیست‌شناختی برای نظریه یادگیری مشاهده‌ای را همراه داشته و به عبارتی نورون‌های آینه‌ای در صورت انجام رفتاری توسط خود یا مشاهده عمل انجام‌شده توسط دیگران، فراخوانده و فعال می‌شوند (Ferreira, Cecconello, & Machado, 2017; Tipper, Signorini, & Grafton, 2015). وقتی چیزی را در سطح جسمی تجربه می‌کنیم، به‌دلیل ارتباطات گسترده‌ای که بدن و ذهن ما را به هم پیوند می‌دهد، سطح ذهنی و احساسی نیز به‌طور خودکار تحریک می‌شود (Frank, Dirven, Ziemke, & Bernárdez, 2008). در پژوهش‌های اخیر نقش ژست‌های مختلف در ارتباطات غیرکلامی در مغز به‌وسیله نوار مغز^۱ بررسی شده و تغییرات امواج آلفا، دلتا و تتا به‌خصوص در قشر پیشانی برای ژست‌های مختلف مشاهده شده است؛ به‌ویژه در فاز تتا که مغز برای درک مطالب و دریافت اطلاعات جدید بهینه می‌شود (Balconi & Fronda, 2020).

تقلید نوعی زبان بدن خاص، مانند ژست قدرت به مدت دو دقیقه بر هورمون کورتیزول و تستسترون اثرگذار بوده و موجب افت کورتیزول می‌شود که این خود نوعی شرطی‌سازی است چون به‌وسیله ژست قدرت، کورتیزول کاهش و تستسترون افزایش می‌یابد و به این طریق فرد پاداش دریافت می‌کند (Cuddy,

¹. electroencephalography

(Wilmuth, & Carney, 2012). طرز راه رفتن افراد با شانه‌های افتاده (ژست ضعف) و افراد با شانه‌های صاف (ژست قدرت) بر حافظه و یادآوری مطالب و اعتماد به نفس آن‌ها تاثیرگذار است و افراد با شانه‌های صاف و ژست قدرت، اعتماد به نفس بیشتری دارند (Michalak, Rohde, & Troje, 2015). تنظیم مداوم زبان بدن در جهت مثبت‌تر شدن، بر طرز نگرش هم تاثیرگذار است و موجب بهبود آن می‌شود (Cuddy, Wilmuth, Yap, & Carney, 2015). پژوهشی با هدف بررسی تأثیر آموزش ارتباط غیرکلامی در کاهش علائم کم‌رویی در دانشجویان انجام شده است؛ نتایج به دست آمده نشان داد آموزش ارتباط غیرکلامی موجب کاهش علائم کم‌رویی در تمام ابعاد شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری آن می‌گردد (Rahmani & Baniasadi, 2013). آموزش ارتباط غیرکلامی بر شایستگی اجتماعی تأثیر معنی‌داری دارد (Zahedi Kia, Bagheri, Dortaj, & Iranmanesh, 2013). یافته‌ها نشان داده است که آموزش زبان بدن بر طرح‌واره اطاعت و بازداری دانشجویان تأثیر معنی‌داری دارد و آن را کاهش می‌دهد (Saniei, Bonakdari, & Shayganmanesh, 2019). این تحقیقات تأثیر آموزش ارتباط غیرکلامی بر عزت نفس و شایستگی اجتماعی را بررسی کردند اما به طرح‌واره‌هایی مانند طرح‌واره شکست و نقص که با عزت نفس و اعتماد به نفس پایین و هیجانات منفی رابطه دارند نپرداخته‌اند. بنابراین به نظر می‌رسد لازم است تأثیر آموزش زبان بدن بر طرح‌واره شکست و نقص بررسی شود.

فعال شدن طرح‌واره‌های یک دانشجو در حین تحصیل او موجب می‌شود که دانشجو پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار را به کار ببرد و از انجام تکالیف خود فرار کند یا بترسد و در ارتباط با اساتید و تنظیم هیجانات به مشکل برخورد کند و این دوری کردن موجب افزایش غیبت و کاهش عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی دانشجو شود (Sarkhosh & Javidi, 2014). برخی از دانشجویان به دلیل داشتن طرح‌واره‌های شکست و نقص دارای ویژگی‌های مانند کم‌رویی و نداشتن مهارت‌های اجتماعی بوده، منزوی و گوشه‌گیر هستند و فرصت‌های خود را از دست می‌دهند. آن‌ها در موقعیت‌های اجتماعی دست‌وپای خود را گم می‌کنند و نگران قضاوت‌های دیگران هستند و پیام‌ها و رفتارهای نامناسبی را در برخورد با دیگران ارسال می‌کنند. این افراد نشانه‌های غیرکلامی خود و دیگران را نمی‌شناسند و قادر به استفاده مناسب از آن‌ها نیستند و سیستم پردازش و ادراکی آن‌ها نسبت به نشانه‌های بدن با مشکل مواجه است (Young & Lookwood, 2018). وضعیت بدن در درک و پردازش وضعیت چهره فرد مقابل بسیار کمک‌کننده است و نشانه‌های بدن متضاد، تشخیص احساسات از چهره‌ها را مختل می‌کند (Chronaki, Hadwin, Garner, Maurage, & Sonuga-Barke, 2015). طرح‌واره‌ها شامل جنبه‌های رفتاری هم هستند و افراد دارای طرح‌واره شکست و نقص دارای الگوهای رفتاری مانند ژست ضعف هستند که در ارتباطات

خود با دیگران بروز می دهند. بنابراین این سوال پیش می آید که آیا آموزش زبان بدن که شامل آموزش ژست های مختلف مانند ژست قدرت و اعتماد به نفس و حذف ژست ضعف است می تواند بر این طرحواره ها تاثیر بگذارد؟ بنابراین هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش زبان بدن بر طرحواره شکست و طرحواره نقص دانشجویان است و در این راستا فرضیه های پژوهش عبارت اند از:

۱. آموزش زبان بدن بر طرحواره شکست دانشجویان تاثیر دارد.

۲. آموزش زبان بدن بر طرحواره نقص دانشجویان تاثیر دارد.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر طرح، از نوع آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان مجرد دوره کارشناسی دانشگاه صنعتی قم در رشته های مختلف و دارای افت تحصیلی در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ است که تعداد آنها ۵۰۰ نفر بود. از بین آنها ۳۰ نفر که چهار نمره افت تحصیلی در معدل داشتند و پرسش نامه طرحواره یانگ را پر کرده بودند، به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس این دانشجویان به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل گمارده شدند. میانگین سنی گروه آزمایش ۲۳/۰۳ با انحراف معیار ۲/۸۷ سال و میانگین سنی گروه کنترل ۲۲/۰۶ با انحراف معیار ۳/۱۹ سال است. شرکت کنندگان در گروه آزمایش ۱۱ زن و ۴ مرد و در گروه کنترل ۹ زن و ۶ مرد بودند. از آزمودنی های گروه آزمایش ۸ نفر رشته فنی مهندسی و ۷ نفر علوم پایه و از گروه کنترل ۱۰ نفر رشته فنی مهندسی و ۵ نفر رشته علوم پایه بودند.

پس از مرحله پیش آزمون، گروه آزمایش در ۸ جلسه گروهی، آموزش زبان بدن را دریافت کرد. پس از اتمام جلسات گروهی، هر دو گروه آزمایش و کنترل مجددا پرسش نامه های آنلاین طرحواره های شکست و نقص را تکمیل کردند. با توجه به شرایط ناشی از شیوع بیماری کووید-۱۹ و وجود مشکلات در ارتباطات حضوری، روند آموزش به صورت مجازی و حضوری اجرا شد. اما اجرای پیش آزمون و پس آزمون به صورت مجازی انجام شد. پرسش نامه در سایت گوگل فرم طراحی شد و لینک آن در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت که هم قبل از اجرای آموزش و هم بعد از اتمام جلسات آموزش، توسط آزمودنی ها تکمیل گردید. ملاحظات اخلاقی از قبیل مشارکت آزادانه در پژوهش، داشتن حق خروج از مطالعه در هر زمان و محرمانه ماندن اطلاعات در این پژوهش رعایت شد. ابزار پژوهش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه: پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۱ توسط Young (2003) ساخته شده و دارای ۲۳۲ گویه است که ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه شامل محرومیت هیجانی، ره‌اشدگی/بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، انزوای اجتماعی/بیگانگی، نقص/شرم، شکست، وابستگی/بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری، گرفتاری، اطاعت، ایثار، بازداري هیجانی، معیارهای سخت‌گیرانه، استحقاق/برتری‌داشتن، خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی، تحسین/جلب توجه، نگرانی/بدبینی، و تنبیه را اندازه می‌گیرد. هر گویه به وسیله طیف ۶ درجه‌ای (از ۱= کاملاً در مورد من نادرست است تا ۶= کاملاً در مورد من درست است) نمره‌گذاری می‌شود. در این پژوهش، از گویه‌های ۵۴ تا ۶۸ برای اندازه‌گیری طرح‌واره نقص، و از گویه‌های ۶۹ تا ۷۷ برای اندازه‌گیری طرح‌واره شکست استفاده شد. Baranoff, Oei, Cho, and Kwon (2006) پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را اعتباریابی کردند و ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای طرح‌واره شکست ۰/۸۴ و برای طرح‌واره نقص ۰/۷۹ به دست آمد. روایی همگرایی پرسش‌نامه با ابزارهای اندازه‌گیری درماندگی روان‌شناختی، اعتماد به نفس، آسیب‌پذیری شناختی برای نشانگان اختلال افسردگی و اختلال شخصیت مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ارتباط منفی با صفات مثبت از قبیل اعتماد به نفس و عاطفه مثبت دارند و همچنین ارتباط مثبت با صفاتی از قبیل اختلال شخصیت، درماندگی، اختلال در نگرش و عاطفه منفی دارند (Saariaho, Karila, & Joukamaa., 2009; Waller, Meyer, & Fata, Mootabi, Dobson, 2001). هنجاریابی این پرسش‌نامه در ایران انجام گرفته است (Moludi, & Zeaee, 2010). در بررسی پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش بازآزمایی به فاصله زمانی دو هفته، ضرایب همبستگی برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۸۵ قرار داشت. همچنین ضریب پایایی آزمون از طریق همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای طرح‌واره‌ها در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۹۰ گزارش شد که پایایی مناسب را نشان می‌دهد. جهت بررسی روایی پرسش‌نامه از روایی سازه استفاده گردید که طی آن مطابقت بالا بین ساختار نظری طرح‌واره‌ها و نتایج تحلیل عاملی روایی پرسش‌نامه احراز گردید (Fata et al., 2010). در این پژوهش، آلفای کرونباخ برای طرح‌واره شکست ۰/۹۳ و برای طرح‌واره نقص ۰/۹۱ به دست آمد.

بسته مداخله‌ای آموزش زبان بدن: بسته آموزشی زبان بدن^۲ شامل تصاویری است که در قالب پی‌دی‌اف، به وسیله Baniasadi and D'Souza (2011) در ۸ جلسه طراحی شده است که هر کدام از جلسه‌ها یک جنبه از زبان بدن را در بر می‌گیرد. این جنبه‌ها شامل حالات چهره، تماس چشمی، حالات بدن، حرکات

^۱. The Early Maladaptive Schema Questionnaire

^۲. Body Language Training Package

و اشارات، فاصله و جهت‌گیری است. در جلسات آموزش زبان بدن، فرد به‌وسیله استفاده از حرکات مناسب صورت، دست، چشم و طرز ایستادن می‌تواند موفق به بیان احساسات خود شود و به‌آرامی در تجربه هیجانی سازگاران قرار بگیرد و همین‌طور در مواجهه و تعامل با دیگران، احساس خود را به‌طور عینی مشاهده کرده و به بینش جدیدی نسبت به خود برسد. ازطرف دیگر آموزش زبان بدن در محیط گروهی می‌تواند افشاگری عاطفی را بالا ببرد و حس مشترک در اعضای گروه به وجود آورد. خودافشایی در گروه، اغلب منجر به افشای معنی‌دار ازطرف دیگر اعضای گروه می‌گردد. این امر می‌تواند به اعضای گروه کمک کند که احساسات منفی کمتری را تجربه کرده و نسبت به تعامل با دیگران دلگرم‌تر باشند. در این پژوهش برای آموزش بسته مداخله‌ای هفته‌ای یک جلسه برگزار شد که شرح محتوای جلسات در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. بسته مداخله‌ای آموزش زبان بدن

جلسات	محتوا	هدف	روش اجرا	فعالیت	زمان و مکان
جلسه اول	معرفی کلی ارتباطات غیرکلامی و کاربرد آن در زندگی اجتماعی	آشنایی با آزمون‌ها و دادن دید کلی در مورد ارتباطات غیرکلامی به آن‌ها	مجازی	از آزمون‌ها خواسته شد به ژست‌های خود دقت کنند و در مورد آن‌ها نظر بدهند	۸۰ دقیقه به‌صورت آنلاین در اسکای روم
جلسه دوم	معرفی تماس چشمی (پیام‌های ارتباطی چشم، زل‌زدن)	آشنا کردن آزمون‌ها با زبان چشم و برقرار کردن ارتباط چشمی مناسب با افراد حاضر در جلسه	حضور	از آزمون‌ها خواسته شد به حالت چشم خود موقع صحبت کردن با دوستان و اعضای خانواده دقت کنند و حالت چشمی که در کلاس گفته شده است را با آزمون‌های دیگر در کلاس انجام دادند و در خلنه و دانشگاه با بقیه افراد به کار ببرند.	۹۰ دقیقه دانشگاه صنعتی قم
جلسه سوم	معرفی حالات و اجزای چهره (لب، چشم، ابرو، زبان، خنده، لبخند، غمگینی)	آشنا کردن آزمون‌ها با انواع حالت‌های مختلف صورت و یاد دادن حالت چهره مناسب به آن‌ها	مجازی	از آزمون‌ها خواسته شد به حالات چهره خود موقع صحبت کردن با دوستان و اعضای خانواده دقت کنند و حالات چهره‌ای که در کلاس بیان شده را در خانه و دانشگاه با بقیه افراد به کار ببرند.	۸۰ دقیقه به‌صورت مجازی در اسکای روم
جلسه چهارم	معرفی حالات بدن (راه‌رفتن، پاها، دست‌ها، زاویه بدن، خم شدن بدن)	تصحیح ژست بدن آزمون‌ها و تصحیح نحوه قرارگرفتن پاها در حالت نشسته و ایستاده	حضور	از آزمون‌ها خواسته شد که به ژست‌های یکدیگر توجه کنند و در مورد نحوه ایستادن و نشستن خودشان و آزمون‌های دیگر نظر بدهند تا بتوانند با دقت کردن به ژست خودشان و بقیه، ژست مناسب را	۷۰ دقیقه دانشگاه صنعتی قم

در خودشان ایجاد کنند و در نهایت تمرین ژست قدرت در خانه.					
جلسه پنجم	معرفی اشارات و حرکات بدن (حرکت سر، کف دست، موقیعت سر، گذاشتن دست بر صورت) و تمرین	حساس کردن آزمودنی‌ها به حالت‌های کلی بدنشان و یاد دادن حالت‌های مناسب بنابه هر موقعیتی که در آن حضور پیدا می‌کنند	حضوری	از افراد خواسته شد صحبت کنند و افراد دیگر هر کدام در مورد حالت‌های بدنی آن‌ها نظر دهند. در نهایت ژست‌هایی که مناسب است بیان شد و در مقابل، برای حالت‌های نامناسب مانند لمس صورت هنگام صحبت کردن به آن‌ها تذکر داده شد.	۹۰ دقیقه دانشگاه صنعتی قم
جلسه ششم	معرفی نزدیکی و جهت‌گیری (نکات مهم، انواع جهت‌گیری‌ها، انواع فاصله)	آزمودنی در موقعیت اجتماعی فاصله مناسب را با دیگران رعایت کند تا در نظر دیگران خوب جلوه کند	مجازی	وضعیت افراد و موقعیت‌های اجتماعی مختلف بیان شد و از افراد در مورد اندازه و فاصله مناسب پرسش شد تا نسبت به فاصله اجتماعی حساس شوند. اسلایدهای مربوط به جهت‌گیری نشان داده شد و از آزمودنی‌ها خواسته شد تا در هر موقعیت فاصله مناسب را رعایت کنند.	۸۰ دقیقه به‌صورت مجازی در اسکای روم
جلسه هفتم	معرفی زبان بدن اعتمادبه‌نفس	بالا بردن اعتمادبه‌نفس در آزمودنی‌ها و متوجه ساختن آن‌ها به ژست‌های قدرت و ضعف و کاهش ژست ضعف در آن‌ها	مجازی	از آزمودنی‌ها خواسته شد ۲ دقیقه ژست قدرت را اجرا کنند و بعد حال خود را بیان کنند.	۷۰ دقیقه به‌صورت مجازی در اسکای روم
جلسه هشتم	آموزش تصویرسازی ژست بدن، جمع‌بندی و انجام پس‌آزمون	تفکر و تصویرهایی که در ذهن ساخته می‌شود سیستم فیزیولوژیک را تحریک می‌کند. بنابراین مراجع به این کار ترغیب می‌شود	مجازی	از آزمودنی‌ها خواسته شد چشم‌های خود را ببندند و تجسم کنند یک برنده دوومیدانی هستند و ژست موفقیت و پیروزی او را در ذهنشان متصور شوند.	۶۰ دقیقه به‌صورت آنلاین در اسکای روم

برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار استفاده شد. همچنین در بخش آمار استنباطی به جهت بررسی تأثیر برنامه مداخله‌ای بر متغیرهای وابسته از تحلیل کواریانس تک‌متغیری با نرم‌افزار SPSS-22 استفاده شد. پیش از انجام تحلیل کواریانس پیش‌فرض‌های آماری مربوط به آن مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای طرح‌واره شکست و طرح‌واره نقص را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. براساس اطلاعات این جدول، نمرات طرح‌واره‌ها در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون کاهش یافته است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر طرح‌واره‌های شکست و نقص

گروه	طرح‌واره شکست				طرح‌واره نقص			
	پیش‌آزمون	انحراف معیار	میانگین	پس‌آزمون	انحراف معیار	میانگین	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
آزمایش	۶۸/۱۴	۱۰/۰۹	۶۵/۵۵	۱۰/۲۱	۷۱/۲۶	۱۰/۰۳	۶۸/۴۰	۱۰/۵۴
کنترل	۶۵/۸	۱۰/۵۲	۶۶/۵۳	۱۰/۲	۶۹/۱۳	۹/۲۲	۶۹/۹۳	۹/۳۹

برای بررسی تاثیر متغیر مستقل (آموزش زبان بدن) بر متغیر وابسته (طرح‌واره) با کنترل تاثیر متغیر پیش‌آزمون، تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای هرکدام از طرح‌واره‌ها انجام گرفت؛ در این راستا ابتدا پیش‌فرض‌های همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون برای هر طرح‌واره بررسی شد.

نتایج به‌دست آمده از آزمون لوین برای همگنی واریانس‌ها برای طرح‌واره شکست ($p = ۰/۱۲۷$)، $F = ۰/۴۶۹$ معنی‌دار نبود، بنابراین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است. همچنین نتایج آزمون بررسی پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد که تعامل میان پیش‌آزمون با پس‌آزمون در طرح‌واره شکست ($F = ۰/۳۰۵$ ، $p = ۰/۵۸۵$) از لحاظ آماری معنی‌دار نیست؛ بنابراین پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون برای این طرح‌واره برقرار است.

برای آزمون فرضیه اول پژوهش مبنی بر تاثیر آموزش زبان بدن بر طرح‌واره شکست، از تحلیل کواریانس تک‌متغیری استفاده شد. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمره‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل برای متغیر طرح‌واره شکست معنی‌دار است ($F = ۵۰/۰۱$ ، $p \leq ۰/۰۰۱$) بنابراین نتایج به‌دست آمده حاکی از تاثیر آموزش زبان بدن بر کاهش طرح‌واره شکست گروه آزمایش است. اندازه اثر متغیر گروه در مرحله پس‌آزمون برابر با $۰/۶۵$ به دست آمد؛ بنابراین ۶۵ درصد از تغییرات متغیر طرح‌واره در مرحله پس‌آزمون به وسیله متغیر مستقل (آموزش زبان بدن) تبیین شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای طرح‌واره شکست

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتای تفکیکی
پیش‌آزمون	۳۱/۹	۱	۳۱/۹	۲۰۵/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۹۹
گروه	۰/۸۰	۱	۰/۸	۵۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۶۵
خطا	۰/۴۰	۲۷				

نتایج حاصل از آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها برای طرح‌واره نقص ($p = ۰/۲۰۷$, $F = ۱/۶۷$) نیز معنی‌دار نبود، لذا پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است. علاوه بر این نتایج آزمون بررسی پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد که مقدار F تعامل میان پیش‌آزمون با پس‌آزمون در طرح‌واره نقص از لحاظ آماری معنی‌دار نیست ($p = ۰/۷۱۹$, $F = ۰/۱۳۲$)؛ بنابراین پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون برای این طرح‌واره برقرار است.

برای آزمون فرضیه دوم پژوهش در رابطه با تاثیر آموزش زبان بدن بر طرح‌واره نقص، از تحلیل کواریانس تک‌متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمره‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش و گواه برای طرح‌واره نقص ($p \leq ۰/۰۰۲$, $F = ۳۵/۹۸$) معنی‌دار است. بنابراین نتایج به‌دست‌آمده حاکی از تاثیر آموزش زبان بدن بر کاهش طرح‌واره نقص گروه آزمایش است. اندازه اثر متغیر گروه در مرحله پس‌آزمون برابر با $۰/۵۷$ به دست آمد؛ بنابراین ۵۷ درصد از تغییرات طرح‌واره در مرحله پس‌آزمون به وسیله متغیر مستقل (آموزش زبان بدن) تبیین شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیری برای طرح‌واره نقص

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتای تفکیکی
پیش‌آزمون	۲۹/۱۰	۱	۲۹/۱۰	۱۰۲/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۷
گروه	۱/۰۱	۱	۱/۰۱	۳۵/۹۸	۰/۰۰۲	۰/۵۷
خطا	۸/۰۱	۲۷				

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف کلی بررسی تاثیر آموزش زبان بدن بر طرح‌واره‌های شکست و نقص دانشجویان انجام شد. یافته‌ها نشان داد آموزش زبان بدن و آموزش ژست قدرت و حذف ژست ضعف در افراد دارای طرح‌واره شکست تاثیرگذار بود و موجب کاهش طرح‌واره شکست شد. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های زیر از نظر رابطه بین متغیرها هم‌سویی دارد. آموزش زبان بدن بر طرح‌واره اطاعت و بازداری دانشجویان تاثیر معنی‌داری دارد و آن را کاهش می‌دهد (Saniei et al., 2019). تغییر رفتار غیرکلامی عملکرد شخص را در کار تقویت کرده و بر حالت‌های بدنی باز (قوی)، بسته (ضعیف) اثرگذار بود و تغییر رفتار غیرکلامی و داشتن حالت بدنی قوی، عملکرد بعدی فرد را ارتقا داد (Cuddy et al., 2012). همچنین طرز راه رفتن افراد با شانه‌های افتاده (ژست ضعف) و افراد با شانه‌های صاف (ژست قدرت) بر حافظه و یادآوری مطالب و اعتماد به نفس آن‌ها تاثیرگذار بود و افراد با شانه‌های صاف و ژست قدرت، دارای اعتماد به نفس بیشتری بودند (Michalak et al., 2015). یکی از توضیحات ممکن برای ارتباط بین رفتار (حالت بدن) و وضعیت روانی افراد، ساختار مغز است. افراد موارد مختلف را در سطح احساسی، ذهنی و جسمی تجربه می‌کنند و همه این سطوح از طریق مراکز عصبی در بدن آن‌ها به یکدیگر متصل می‌شوند. به علت ارتباطات گسترده بین بدن و ذهن، زمانی که بدن دارای وضعیت و ژست خاصی است ذهن هم به طور خودکار تحریک می‌شود (Frank et al., 2008). علاوه بر این در تبیین یافته‌ها می‌توان بیان کرد؛ کسانی که طرح‌واره شکست دارند همیشه خود را در همه حوزه‌ها شکست خورده می‌دانند. این افراد در شرایط استرس‌زای شغلی و تحصیلی مانند امتحان مشکل دارند و در این موقعیت طرح‌واره به صورت پیشگویی خودکام‌بخش عمل می‌کند و چون هراس دارند و از چنین موقعیتی اجتناب می‌کنند، بنابراین در یک چرخه مختل گرفتار می‌شوند و اغلب خودشان را برای چنین موقعیت‌هایی آماده نمی‌کنند و عزت نفس و اعتماد به نفس در این افراد پایین است و غالباً ژست ضعف دارند؛ نیاز واقعی پشت این طرح‌واره، نیاز به توسعه اعتماد به نفس و استقلال است (Young & Lookwood, 2018).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد آموزش زبان بدن موجب کاهش طرح‌واره نقص شد. این یافته با یافته‌های پژوهش‌هایی که در ادامه آورده شده است از نظر رابطه بین متغیرها هم‌سویی دارد. آموزش ارتباط غیرکلامی موجب کاهش علائم کم‌رویی در تمام ابعاد شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری آن می‌گردد (Rahmani & Baniasadi, 2013). در افرادی که میزان خطوط اخم صورت و ژست ضعف آن‌ها کمتر شد، افسردگی‌شان نسبت به گروهی که بر روی صورت آن‌ها کاری انجام نشد به طور قابل ملاحظه‌ای کمتر بود (Wollmer et al., 2012). داشتن ژست‌های مختلف، مانند ژست قدرت بر هورمون‌ها اثرگذار

بود و موجب کاهش هورمون استرس شد (Cuddy et al., 2012). در افراد دارای طرح‌واره نقص زمانی که این طرح‌واره فعال می‌شود، به‌طور قابل توجهی ممکن است باعث کناره‌گیری و اجتناب فرد از گروه‌های اجتماعی شود و در نتیجه ارتباط با اطرافیان از بین برود. همچنین مواجهه با گروه‌های بزرگی از افراد یا ملاقات با غریبه‌ها می‌تواند اضطراب، هورمون کورتیزول و استرس را در فرد برانگیزد (Arntz & Jacob, 2017). افرادی که دارای طرح‌واره نقص و شکست هستند در کودکی پیام مناسب را از جانب والدین خود نداشتند و حتی پیام‌های متناقض دریافت کرده‌اند و سیستم پردازش و ادراکی آن‌ها نسبت به نشانه‌های بدن با مشکل مواجه شده است (Young & Lookwood, 2018). طرح‌واره‌های ناسازگار و غیرانطباقی اولیه مانند طرح‌واره شکست و طرح‌واره نقص به‌هنگام روبرو شدن فرد با موقعیت‌های اجتماعی پردازش اطلاعات را هدایت و جهت‌بندی می‌کنند و به تفکرات خودبه‌خودی اضطرابی ختم می‌شوند، مثلاً اینکه شکست می‌خورند و دارای عیب هستند و در نظر دیگران منفی جلوه می‌کنند که آن هم موجب تحریک واکنش‌های اضطرابی می‌شود (Kirsch, 2009). طرح‌واره‌های ناکارآمد مانند طرح‌واره شکست و طرح‌واره نقص با عزت‌نفس پایین و نداشتن روابط اجتماعی مناسب رابطه مستقیم دارند (Jaeger et al., 2021) و عزت‌نفس پایین باعث کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود و میزان عزت‌نفس بر زندگی فرد در بسیاری از جنبه‌ها مثل عملکرد شغلی، تحصیلی، روابط اجتماعی و مواجهه با مسائل زندگی روزمره موثر است (Sharafi et al., 2015). برخی افراد که در محیط‌های آموزشی، استرس و هیجان‌های منفی زیادی را تجربه می‌کنند در واکنش به این شرایط، طرح‌واره‌های شکست و نقص آن‌ها فعال شده و رفتار منفعلانه و ژست ضعف و عزت‌نفس پایینی را نشان می‌دهند (Lewin et al., 2015). داشتن ژست قدرت می‌تواند به‌مرور ویژگی‌های شخصیتی آن زبان را در درون فرد ایجاد کند. به بیان ساده‌تر، اگر فرد مدتی حالات بدنی فرد دارای اعتمادبه‌نفس را تقلید و حالات فرد بی‌اعتمادبه‌نفس را از زبان بدنش حذف کند، به‌مرور اعتمادبه‌نفس درونی‌اش نیز بالا می‌رود و علاوه‌بر آن، تنظیم مداوم زبان بدن در جهت مثبت‌تر شدن، بر طرز نگرش هم تاثیرگذار است و موجب بهبود آن می‌شود (Cuddy et al., 2015)، و هرچقدر فرد در ارتباطات غیرکلامی توانمندتر باشد دارای عزت‌نفس قوی‌تری است. همچنین آموزش ارتباطات غیرکلامی موجب کاهش وابستگی به دیگران، افزایش اعتمادبه‌نفس و حس مسئولیت‌پذیری در کار می‌گردد (Kumazaki et al., 2019). با توجه به اینکه طرح‌واره‌های شکست و نقص در اثر عزت‌نفس پایین به وجود می‌آیند و به دلیل نداشتن روابط اجتماعی مناسب و رشد اجتماعی تداوم می‌یابد (Arntz & Jacob, 2017)، بنابراین آموزش ارتباطات غیرکلامی می‌تواند بر عزت‌نفس و روابط اجتماعی فرد و به تبع آن بر طرح‌واره‌ها تاثیر بگذارد.

افرادی که زبان بدن مثبتی دارند، محبوب‌تر، شایسته‌تر، متقاعدکننده‌تر و از لحاظ هیجانی نیز باهوش‌تر به نظر می‌آیند (Cuddy et al., 2015). برخی از دانشجویان به دلیل داشتن طرح‌واره‌های شکست و نقص دارای ویژگی‌هایی مانند کم‌رویی و نداشتن مهارت‌های اجتماعی، منزوی و گوشه‌گیر هستند و به تبع آن هیجانات منفی را تجربه می‌کنند (Mizani et al., 2021). این دانشجویان فرصت‌های خود را از دست می‌دهند. آن‌ها در موقعیت‌های اجتماعی نمی‌دانند باید چگونه باشند و نگران قضاوت‌های دیگران بوده و اغلب پیام‌های نامناسبی را در برخورد با دیگران منتقل می‌کنند. این افراد نشانه‌های غیرکلامی خود و دیگران را نمی‌شناسند و قادر به استفاده مناسب از آن‌ها نیستند (Young & Lookwood, 2018). هنگامی که این افراد بیاموزند در زمان‌هایی که در تعامل با دیگران تحت‌استرس هستند، علائم و نشانه‌های غیرکلامی را درست تفسیر کنند و درست استفاده کنند، نگرانی آن‌ها کم می‌شود و می‌توانند در جهت رسیدن به اهداف خود پیش روند و علائم طرح‌واره‌ها در آن‌ها کمرنگ‌تر شود.

تنظیم مداوم زبان بدن در جهت مثبت‌تر شدن، بر طرز نگرش هم تاثیرگذار است. آموزش زبان بدن در دانشجویان سبب شد که طرح‌واره‌های شکست و نقص در آن‌ها کاهش بیابند و موفق به تنظیم مجدد درک‌شان از نشانه‌های بدن خود و دیگران شده تا از موقعیت اجتماعی فرار نکنند و بتوانند تعامل مناسب داشته باشند و ژست ضعف و عادات نامطلوب رفتاری (مانند عدم ارتباط چشمی و داشتن ژست فرار) در آن‌ها کاهش یابد. نتایج پژوهش حاضر حاکی از اثربخشی آموزش زبان بدن بر کاهش طرح‌واره‌های شکست و نقص است و آموزش مراجعان در زمینه مهارت‌های اجتماعی و نحوه ارتباط‌گیری در کاهش طرح‌واره‌ها تاثیرگذار بود. با توجه به یافته‌ها، متخصصان نباید از سطوح رفتاری غافل شوند. مغز مراجع باید عادت و رفتار معمول خود را ترک کند، زیرا منفی است. بنابراین باید مراجع تشویق شود به اینکه با تمرین و پشتکار می‌توان بر عادت غلبه کرد و به وسیله دادن تکلیف رفتاری مانند زبان بدن اعتماد به نفس و آگاه کردن مراجع از زبان بدن خودش و دیگران و حذف زبان بدن منفی (مانند عدم ارتباط چشمی) و همچنین با تشویق و شرطی‌سازی باید به او کمک کرد.

لازم به ذکر است که عدم بررسی تأثیر درازمدت مداخله صورت‌گرفته در پژوهش حاضر و تأثیر شرایط ناشی از شیوع بیماری کووید-۱۹ در کاهش تشکیل کلاس‌های حضوری جزء محدودیت‌های این پژوهش بوده است. در انتقال یک پیام علاوه بر زبان بدن، لحن هیجانی فرد هم تاثیرگذار است بنابراین پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های مشابه آتی، لحن هیجانی نیز به عنوان یک پارامتر اثرگذار بررسی شود.

منابع

- Alizadeh-Navaei, R., & Hosseini, S. H. (2014). Mental health status of Iranian students until 2011: A systematic review. *Clinical Excellence*, 2(1), 1-10. [Persian]
- Arntz, A., & Jacob, G. (2017). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. John Wiley & Sons.
- Balconi, M., & Fronda, G. (2020). The use of hyperscanning to investigate the role of social, affective, and informative gestures in non-verbal communication. Electrophysiological (EEG) and inter-brain connectivity evidence. *Brain sciences*, 10(1), 29.
- Baniasadi, H., & D'Souza, L. (2011). Impact of nonverbal communication training on mutual understanding. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 2(1), 19-23.
- Baranoff, J., Oei, T. P., Cho, S. H., & Kwon, S. M. (2006). Factor structure and internal consistency of the Young schema questionnaire in Korean and Australian samples. *Journal of Affective Disorders*, 93(1), 133-140.
- Birdwistell, R. L. (1974). *The language of the body: The natural environment of words*. London: Routledge.
- Chronaki, G., Hadwin, J. A., Garner, M., Maurage, P., & Sonuga-Barke, E. J. (2015). The development of emotion recognition from facial expressions and non-linguistic vocalizations. *British Journal of Developmental Psychology*, 33(2), 218-236.
- Cuddy, A. J., Wilmuth, C. A., & Carney, D. R. (2012). The benefit of power posing before a high-stakes social evaluation. *Harvard Business School Working Paper*, 13(1), 112-126.
- Cuddy, A. J., Wilmuth, C. A., Yap, A. J., & Carney, D. R. (2015). Preparatory power posing affects nonverbal presence and job interview performance. *Journal of Applied Psychology*, 100(4), 1286.
- Fata, L., Mootabi, F., Dobson, K., Moludi, R., & Zeaee, K. (2010). Psychometric properties of Young schema questionnaire in an Iranian non-clinical sample. *Journal of Modern Psychological Researches*, 4(16), 227-246. [Persian]
- Ferreira, V. R. T., Cecconello, W. W., & Machado, M. R. (2017). Mirror neurons as a possible neurological basis of social skills. *Psicologia em Revista*, 23(1), 147-159.
- Frank, R. M., Dirven, R., Ziemke, T., & Bernárdez, E. (2008). Body, language and mind. Volume 2: Sociocultural situatedness. *Cognitive Linguistics Research (Book 35)*. Berlin: Mouton de Gruyter.
- Jaeger, T., Moulding, R., Yang, Y. H., David, J., Knight, T., & Norberg, M. M. (2021). A systematic review of obsessive-compulsive disorder and self: Self-esteem, feared self, self-ambivalence, egodystonicity, early maladaptive schemas, and self-concealment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 31, 100665.
- Jayanthi, S. V., Balakrishnan, S., Ching, A. L. S., Latiff, N. A. A., & Nasirudeen, A. M. A. (2014). Factors contributing to academic performance of students in a tertiary institution in Singapore. *American Journal of Educational Research*, 2(9), 752-758.
- Kirsch, J. (2009). *Early maladaptive schemas, self-esteem, and changes in anxiety in young adults*. Widener University, Institute for Graduate Clinical Psychology.
- Kumazaki, H., Muramatsu, T., Yoshikawa, Y., Corbett, B. A., Matsumoto, Y., Higashida, H., ... & Kikuchi, M. (2019). Job interview training targeting nonverbal communication using an android robot for individuals. *Journal of Experimental Psychopathology*, 23(6), 1586-1595.

- Lewin, M. R., Garcia, L. M., Limon, A. M., & Ojeda, A. (2015). Dysfunctional parenting and depression: The mediational role of schemas. *Journal of Experimental Psychopathology*, 6(1), 105-112.
- Michalak, J., Rohde, K., & Troje, N. F. (2015). How we walk affects what we remember: Gait modifications through biofeedback change negative affective memory bias. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 46, 121-125.
- Mizani, S., Rezaei, A., Khayyer, M., & Sohrabi Shegefti, N. (2021). The mediating role of cognitive emotion regulation for maladaptive schemas and positive affects among female students of Islamic Azad university of Marvdasht in 2019. *Quarterly Journal of Woman & Society*, 12(45), 82-94. [Persian]
- Mohammadnia, S., & Mohammadnia, M. (2019). The relationship between early maladaptive schemas and resilience with life satisfaction between students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 8(9), 217-224. [Persian]
- Nicol, A., Mak, A. S., Murray, K., Walker, I., & Buckmaster, D. (2020). The relationships between early maladaptive schemas and youth mental health: A systematic review. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 715-751.
- Rahmani, R., & Baniasadi, H. (2013). Effectiveness of nonverbal interaction skills training in the decrease of shyness. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 7(26), 47-56. [Persian]
- Rohi Jahromi, F., Zare, H., & Akhondi, N. (2017). The relationship between body language and perception of social interaction. *Social Cognition*, 6(11), 147-156. [Persian]
- Saariaho, A., Karila, I., & Joukamaa, M. (2009). The psychometric properties of the Finnish Young Schema Questionnaire in chronic pain patients and a non-clinical sample. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(1), 158-168.
- Saffarinia, M., & Azizi, Z. (2019). The effect of group schema therapy in promoting social well-being and perception of social trust in university students. *Psychological Studies*, 15(54), 147-164. [Persian]
- Salehi, M. (2018). The mediating role of the self-esteem in relation between the personality and job performance among teachers of Marvdasht city. *Journal of Psychological Methods and Models*, 9(31), 1-24. [Persian]
- Saniei, S., Bonakdari, N., & Shayganmanesh, Z. (2019). The effectiveness of body language training on students' emotional inhibition and obedience schemas. *International Journal of Nations Research*, 5(56), 141-160. [Persian]
- Sarkhosh, A., & Javidi, H. (2014). *The relationship between primary maladaptive schemas and students' self-efficacy*. The second scientific research conference of educational sciences and psychology of social and cultural harms in Iran. December 15, Tehran, Iran. [Persian]
- Sharafi, L., Taghibaygi, M., & Alibaygi, A. (2015). The impact of self-esteem and personal characteristics on educational improvement of Razi University Agriculture students. *Journal of Agricultural Education Administration Research*, 32, 113-122. [Persian]
- Shih, S. S. (2015). An investigation into academic burnout among Taiwanese adolescents from the self-determination theory perspective. *Social Psychology of Education*, 18, 201-219.
- Tashk, A. (2018). The relationship between personality traits and psychological capital with the mediation of body language in university students. *Quarterly Journal of Social Work*, 7(3), 44-51. [Persian]
- Tipper, C. M., Signorini, G., & Grafton, S. T. (2015). Body language in the brain: constructing meaning from expressive movement. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 450.

- Waller, G., Meyer, C., & Ohanian, V. (2001). Psychometric properties of the Young Schema Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 137-147.
- Wollmer, M. A., de Boer, C., Kalak, N., Beck, J., Götz, T., Schmidt, T., ... & Kruger, T. H. (2012). Facing depression with botulinum toxin: a randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 574-581.
- Young, J. E. (2003). *Reinventing your life: A new guide to schema therapy*. Guilford Press. New York, NY.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press. New York, NY.
- Young, J. E., & Lookwood, G. (2018). A new look at the schema therapy model: Organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive Behavior Therapy*, 47(4), 464-571.
- Zahedi Kia, H., Bagheri, M., Dortaj, F., & Iranmanesh, R. (2013). The effect of training nonverbal communication in social competency of elementary students. *Social Psychology Research*, 3(11), 33-45. [Persian]

English Abstract

The Effectiveness of Body Language Training on Failure and Defectiveness Schemas in University Students with Academic Failure

Reyhaneh Mohagel Kafshdooz*, Shahryar Yarmohammadi Vasel^{1**},
Abolgasem Yaghoubi^{***}, Hossein Mohagheghi^{****}

The aim of this study was to determine the effect of body language training on failure and defectiveness schemas of university students with academic failure. This experimental study adopted a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of this study included all Qom University of Technology students, of whom 30 were selected by convenience sampling and randomly divided into two experimental and control groups. The Young Schema Questionnaire was used to collect data in pre-test and post-test stages. The experimental group received eight sessions of body language training. The results of univariate analysis of covariance (ANCOVA) showed that there was a significant difference between the experimental and control groups regarding their post-test failure and defectiveness scores. The results highlight the significance of body language training in helping university students struggling with academic failure.

Keywords: body language, defectiveness schema, failure schema, university students with academic failure

* MA in General Psychology, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran. (r.mohagel@gmail.com)

** Professor, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran. (Corresponding Author). (yarmohamadivasel@basu.ac.ir)

*** Professor, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran. (yaghobi41@yahoo.com)

**** Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran. (hm293na@gmail.com)