

رابطه ی تفکر خلاف واقع با عزت نفس و افسردگی در بین دانشجویان

داود کرمی^۱

تفکر خلاف واقع، از نظر لغوی بر خلاف حقایق معنی می دهد. تفکر خلاف واقع زمانی روی می دهد که فرد یک حادثه واقعی را تعدیل کند و بعد پیامدهای ناشی از آن تغییر را ارزیابی کند. مشخص شده است که تفکرات خلاف واقع، عواطف منفی ایجاد می کند اما آنها ممکن است اثرات کارکردی یا سودمند نیز داشته باشند. هدف پژوهش حاضر، بررسی ابعاد تفکر خلاف واقع با عزت نفس و افسردگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن بود. بدین منظور، براساس مفروضه تحقیقات همبستگی از نوع زمینه یابی، ۴۰۰ دانشجوی (۲۰۰ مرد و ۲۰۰ زن) با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب و با مقیاس تفکر خلاف واقع برای حوادث منفی، مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه ی افسردگی بک مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج نشان داد که تفکر رو به بالا ی خودارجاع و تفکر رو به بالا بدون ارجاع با عزت نفس همبستگی منفی معنی دار، تفکر رو به بالا خودارجاع، تفکر رو به پایین بدون ارجاع، تفکر رو به بالا دیگرارجاع و تفکر رو به بالا بدون ارجاع با افسردگی، همبستگی مثبت معنی دار، دارند و براساس ابعاد تفکر خلاف واقع (رو به بالا خودارجاع، رو به پایین بدون ارجاع، رو به بالا دیگر ارجاع و رو به بالا بدون ارجاع) می توان مدلی را برای پیش بینی عزت نفس و افسردگی ارائه کرد.

واژه های کلیدی: تفکر خلاف واقع، عزت نفس و افسردگی

مقدمه

تفکر خلاف^۲ اصطلاحی در روان شناسی است که گرایش مردم را به مجسم کردن جایگزین هایی به جای واقعیت توصیف می کند (آرونسون، ویلسون و آکرت، ۲۰۰۷). بیاناتی نظیر "اگر فقط یادداشت هایم را با دقت مطالعه می کردم، در امتحان قبول می شدم" یا، "اگر برای شروع کار روی مقاله تا دقایق آخر منتظر نمی ماندم، آن را به موقع تحویل می دادم" مثال هایی از تفکر خلاف واقع هستند. تفکرات خلاف واقع فرض های مشروط هستند که یک پیشانید و یک پیامد را شامل می شوند (مارک من و میلر، ۲۰۰۶). در سال های اخیر، تفکر خلاف واقع از منظر روان شناختی اهمیت زیادی پیدا کرده است. تفکر خلاف واقع به مثابه ی یک تنظیم کننده ی رفتاری بسیار سودمند عمل می کند

۱. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران (نویسنده ی مسوول) karami11393.davood@gmail.com

2. conterfactual thinking

(اپستود و رويس، ۲۰۰۸) و می تواند دارای ابعاد مختلفی مانند جهت، ساختار و معیار ارجاع (رويس و اولسون، ۱۹۹۵) باشد که با یکدیگر در تعاملند. از بعد جهت، خلاف واقع ممکن است رو به بالا^۱ یا رو به پایین^۲ باشد. خلاف واقع رو به بالا مستلزم مقایسه ی پیامد موجود با یک پیامد بهتر است، باگفتن اینکه چگونه پیشرفت می کنید (برای مثال، اگر ترفیع می گرفتم، پول بیشتری در می آوردم) در صورتی که خلاف واقع رو به پایین پیامد موجود را با یک پیامد بدتر مورد مقایسه قرار می دهد، آگاهی از اینکه از بدتر شدن کارها در آینده جلوگیری کنید (برای مثال، اگر به مدرسه ی دیگری رفته بودم، پول کمتری در می آوردم) (اپستود و رويس، ۲۰۰۸). تفکر خلاف واقع رو به بالا نسبت به تفکرات خلاف واقع رو به پایین متداول تر هستند (رويس، ۱۹۹۷).

از نظر ساختار، یک بیان خلاف واقع ممکن است شامل کنش یا عدم کنش رویدادی باشد که واقعا اتفاق افتاده است. بیان افزایشی^۳ مستلزم درگیر شدن در رویدادی است که در اصل اتفاق نیفتاده است (برای مثال، من باید پزشک می شدم) در صورتی که یک بیان کاهشی^۴ مستلزم درگیر نشدن در رویدادی است که در واقع اتفاق افتاده است (برای مثال، من نباید هرگز سیگار کشیدن را شروع می کردم) (اپستود و رويس، ۲۰۰۸). خلاف واقع های افزایشی نسبت به خلاف واقع های کاهشی، متداول ترند (رويس و همکاران، ۱۹۹۹). از نظر ارجاع، موضوع را یا به فعالیت ها و اعمال خود ارجاع می دهیم که خودارجاعی^۵ می گویند (برای مثال، هنگام رانندگی باید آهسته تر رانندگی کنیم) یا آن را به فعالیت و اعمال دیگران نسبت می دهیم که به آن دیگر ارجاع^۶ می گویند (برای مثال، رانندگان دیگر باید هنگام رانندگی توجه بیشتری کنند) و یا به خود یا فرد خاصی ارجاع نمی دهیم که به آن بدون ارجاع^۷ می گویند (برای نمونه، اگرچه شرایط بدی اتفاق افتاده است اما قطعاً می توانست بدتر از این باشد) (اپستود و رويس، ۲۰۰۸؛ ری، آلی و کاهون و دفتری، ۲۰۰۸).

افکار خلاف واقع عملاً در بسیاری از موقعیت ها به طور خودکار روی می دهد و اینکه مقاومت در برابر اثرات این افکار مستلزم کار سخت شناختی است. پرداختن به این گونه تفکرات می تواند گستره ی وسیعی از اثرات را به همراه داشته باشد که برخی از آنها سودمند بوده و برخی دیگر برای فرد زیان آور و پرهزینه باشد، بسته به موضوع مورد تاکید آن، تفکر خلاف واقع می تواند منجر به بالا بردن یا کاهش دادن سطح خلق ما بشود. به نظر می رسد که ما اغلب تفکر خلاف واقع را برای تخفیف دادن تلخی ناکامیابی های خود به کار می بریم. پس از رویدادهای غم انگیز نظیر مرگ یک فرد

1. upward
2. downward

3. Additive
4. subtractive

5. self-referent
6. other-referent

7. non-referent

محبوب، افراد اغلب با این تفکر تسکین پیدا می کنند که "هیچ کاری نمی توان کرد، مرگ غیرقابل اجتناب است"؛ به عبارت دیگر، آنها دیدگاه خود درباره ی چاره ناپذیر بودن مرگ را طوری تنظیم می کنند که قطعی و مسلم و در نتیجه غیرقابل اجتناب به نظر برسد. برعکس، اگر آنها دارای تفکرات خلاف واقع متفاوتی باشند، مثلاً "اگر بیماری فقط زودتر تشخیص داده شده بود"، یا "اگر ما زودتر او را به بیمارستان رسانده بودیم"، رنج و ناراحتی آنها ممکن است افزایش یابد. بنابراین، با فرض اینکه رویدادهای منفی چاره ناپذیرند، ما این رویدادها را قابل تحمل تر می کنیم (تایچینسکی، ۲۰۰۱).

تحقیقات نشان داده است همان طور که عواطف منفی می تواند تفکر خلاف واقع را راه اندازی کند تفکر خلاف واقع نیز می تواند باعث عواطف منفی شود (رویس، ۱۹۹۷). داویس، لهمن، ورثمن، سیلور و تامپسون^۳ (۱۹۹۵) نشان دادند که تفکرات خلاف واقع رو به بالا، عواطف منفی مانند افسوس را به دنبال دارند. گیلوویچ و مدوک (۱۹۹۵) و همیلتون (۲۰۰۴) نشان دادند که تفکرات رو به پایین عواطف مثبت را به دنبال دارند. در همین رابطه، تحقیقات نشان داده است افرادی که اضطراب اجتماعی بالایی دارند در مقایسه با افرادی که اضطراب اجتماعی پایین دارند به احتمال بیشتری به تفکر خلاف واقع رو به بالا می اندیشند (کووسکی و همکاران، ۲۰۰۵).

تفکرات خلاف واقع با دیدگاه فرد نسبت به جهان نیز مرتبط است؛ برای مثال، افراد خوش بین در پاسخ به خلق منفی و حوادث چالش انگیز بیشتر به تفکرات خلاف واقع رو به پایین می پردازند (سانا، ۱۹۹۶). براساس نظر سانا، چانگ، کارتر و اسمال (۲۰۰۶)، خوش بین ها (مثل افراد دارای عزت نفس بالا) ممکن است به وسیله ی اسنادهای خدمت به خود و تفکرات خلاف واقع رو به پایین، با نگاه به گذشته، داشتن دیدگاه مثبت به خود را بازیابی کنند. همچین، سانا، تیورلی، ایمز و میر (۱۹۹۹) دریافتند که خلق، ارتباط بین عزت نفس و تفکر خلاف واقع را تعدیل می کند. از نظر آنها وقتی خلق خوب باشد فرد چه عزت نفس بالا و چه عزت نفس پایین داشته باشد در هر دو صورت، با احتمال بیشتری به تفکر خلاف واقع رو به پایین می پردازد. در صورتی که در خلق بد، افرادی که عزت نفس بالایی دارند بیشتر تفکر خلاف واقع رو به پایین و افرادی که عزت نفس پایینی دارند بیشتر تفکر خلاف واقع رو به بالا دارند. از سوی دیگر، مطالعات نشان داده است هنگامی که افراد تمایل زیاد به مورد توجه قرار دادن تفکرات خلاف واقع رو به بالا در مقایسه با تفکرات خلاف واقع رو به پایین داشته باشند، در انجام دادن تکالیف اهمالکاری نمی کنند (سیرویز، ۲۰۰۴). کری، گالینسکی و وانگ (۲۰۰۴) نشان دادند که تفکرات خلاف واقع می تواند عملکرد در بعضی از جنبه های خلاقیت را افزایش دهند.

علاوه بر این، ری و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که تفکر خلاف واقع رو به بالا خود ارجاع با افسردگی (به عنوان نوعی عاطفه)، تامل (نوعی سبک شناختی)، بدبینی (نوعی سبک شناختی و نشان دهنده ی دیدگاه فرد به جهان) رابطه ی مثبت و با عزت نفس (نوعی سبک شناختی و نشان دهنده ی دیدگاه فرد به خود) و خوش بینی (نوعی سبک شناختی و نشان دهنده ی دیدگاه فرد به جهان) رابطه منفی دارد. سادات خشوعی و کجباف (۲۰۰۹) در پژوهشی درباره ی تفکر خلاف واقع برای حوادث منفی و کیفیت زندگی در بین دانشجویان، نشان دادند که تفکر رو به بالا خودارجاع با سلامت جسمانی رابطه ی مثبت؛ تفکر رو به پایین بدون ارجاع با سلامت جسمانی، سلامت روانی و سلامت محیط رابطه ی منفی و تفکر رو به بالا دیگر ارجاع و تفکر رو به بالا بدون ارجاع با سلامت جسمانی سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط، همبستگی منفی دارند. بنابراین، براساس کاربرد و نقش تفکر خلاف واقع در جنبه های مختلف عاطفی و روانی انسان، در پژوهش حاضر، به بررسی رابطه ی بین ابعاد تفکر خلاف واقع برای حوادث منفی با عزت نفس و افسردگی در بین دانشجویان پرداخته ایم.

روش

این مطالعه یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه ی مورد مطالعه در این پژوهش دانشجویان کارشناسی پیوسته و ناپیوسته دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن (N=۱۳۵۹۳) بود. برآورد نمونه، با استفاده از فرمول برآورد حجم نمونه ی کوکران و با ضریب اطمینان ۰/۹۵ به میزان ۳۸۴ نفر بود. بر این اساس از جامعه ی مورد پژوهش، با احتمال ریزش پاسخ نامه ها، ۴۰۰ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای بر اساس دانشکده و کلاس انتخاب و بعد از توضیح پژوهش و اخذ رضایت از آنها با استفاده از مقیاس تفکر خلاف واقع برای حوادث منفی^۱ (CTNES)، مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت^۲ و پرسش نامه ی افسردگی بک^۳ (BDI) استفاده شده است.

مقیاس تفکر خلاف واقع برای حوادث منفی یک پرسشنامه ی ۱۶ سوالی است که توسط ری، کاهون

-
1. Counterfactual Thinking for Negative Events Scale (CTNES)
 2. Cooper Smith Self- Esteem Invetntery
 3. Beck Depression Inventory

آلی و دفتری (۲۰۰۸) ساخته شده است. این پرسشنامه از چهار خرده مقیاس تشکیل شده که هر کدام دارای چهار سوال است. این خرده مقیاس ها عبارتند از: رو به بالا خودارجاع، رو به پایین بدون ارجاع رو به بالا دیگر ارجاع و رو به بالا بدون ارجاع. نتایج تحقیق ری و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که آلفای کرونباخ و ضریب بازآزمایی برای خرده مقیاس ها بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۴ است. سادات خشوعی (۲۰۰۷) اعتبار و پایایی این آزمون را مورد تایید قرار داده است. در این پژوهش، آلفای کرونباخ برای عوامل رو به بالا خودارجاع، رو به پایین بدون ارجاع، رو به بالا دیگر ارجاع و رو به بالا بدون ارجاع به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۶۲، ۰/۶۵ و ۰/۷۴ به دست آمد.

مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت با ۵۸ ماده احساسات، عقاید یا واکنش های فرد را توصیف می کند و آزمودنی باید به این مواد با علامت گذاری در خانه «بلی» یا «خیر» پاسخ دهد. این آزمون ۸ سوال برای دروغ سنجی دارد. حداقل نمره صفر و حداکثر نمره ۵۰ است. این مقیاس را می توان به طور فردی یا گروهی اجرا کرد و مدت اجرای آزمون حدود ۱۰ دقیقه است (اسمیت، ۱۹۶۷). ثابت (۲۰۰۶) در یک بررسی، میزان پایایی این آزمون را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹۲ به دست آورد.

پرسشنامه ی افسردگی بک توسط بک، وارد مندلسون و ارباف معرفی شد و بعدها در سال ۱۹۷۱ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این پرسشنامه، ۲۱ ماده دارد و هر ماده، نمره ای بین صفر تا ۳ می گیرد. بنابراین، بالاترین نمره در این پرسشنامه برابر ۶۳ است و تکمیل کردن آن بین ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارد. هر یک از مواد این پرسشنامه یکی از علایم افسردگی را می سنجد (بک، استیر، و براون، ۱۹۹۶).

در این پژوهش، با توجه به تعداد و نوع متغیرهای مستقل (۴ متغیر و از نوع کمی) و متغیرهای وابسته عزت نفس و افسردگی به منظور آزمون فرضیه های تحقیق، علاوه بر روش همبستگی پیرسون از روش تحلیل رگرسیون چند گانه نیز استفاده شده و داده ها با استفاده از شانزدهمین ویرایش نرم افزار آماری SPSS مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

مولفه های آماری متغیرهای مورد بررسی در جدول ۱، ارایه شده است. همانطور که مشاهده می شود تفکر خلاف واقع رو به بالای خود ارجاع با عزت نفس همبستگی منفی، با افسردگی همبستگی مثبت تفکر خلاف واقع رو به پایین بدون ارجاع، با افسردگی همبستگی مثبت، تفکر خلاف واقع رو به بالا دیگر ارجاع با افسردگی، همبستگی مثبت و تفکر خلاف واقع رو به بالا بدون ارجاع، با عزت نفس

همبستگی منفی و با افسردگی، همبستگی مثبت دارند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار و مقایسه ی نمره های دانشجویان در متغیرهای پژوهش

۲	۱	کل		پسر		دختر		
		sd	M	sd	M	sd	M	
۰/۳۲**	-۰/۲۷**	۳/۸۲	۱۲/۶۲	۳/۷۲	۱۲/۵۲	۳/۹۲	۱۲/۷۲	رو به بالا خود ارجاع
۰/۱۴**	۰/۰۲**	۳/۵۹	۱۲/۸۹	۳/۵۶	۱۲/۹۵	۳/۵۳	۱۲/۸۴	رو به پایین بدون ارجاع
۰/۱۴**	-۰/۰۳**	۳/۷۰	۱۳/۵۷	۳/۶۷	۱۳/۸۱	۳/۷۳	۱۳/۳۴	رو به بالا دیگر ارجاع
۰/۳۳**	-۰/۲۹**	۳/۸۶	۱۳/۰۲	۳/۷۶	۱۲/۷۲	۳/۹۵	۱۳/۳۳	رو به بالا بدون ارجاع
		۷/۴۸	۳۳/۲۲	۷/۴۹	۳۳/۸۴	۷/۴۳	۳۲/۶۰	۱ عزت نفس
		۱۰/۱۹	۱۲/۰۹	۱۰/۵۷	۱۲/۲۰	۹/۸۳	۱۱/۹۹	۲ افسردگی

** معناداری در سطح ۰/۰۱

برای آزمودن ارتباط و سهم هر یک از ابعاد تفکر خلاف واقع با عزت نفس و افسردگی از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. خلاصه ی نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به منظور پیش بینی عزت نفس براساس ابعاد تفکر خلاف واقع در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: خلاصه ی نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به منظور پیش بینی عزت نفس دانشجویان براساس ابعاد تفکر خلاف واقع

Sig.	عزت نفس			پیش بینی کننده ها
	t	(بتا)	ضرایب استاندارد نشده	
۰/۰۰۱	۲۳/۰۸۲	--	۳۷/۵۳۸	عدد ثابت
۰/۰۰۱	-۳/۵۳۷	-۰/۲۲۷	-۰/۴۴۵	تفکر خلاف واقع رو به بالا خود ارجاع
۰/۰۰۱	۳/۷۴۳	۰/۲۰۷	۰/۴۳۷	تفکر خلاف واقع رو به پایین بدون ارجاع
۰/۰۰۱	۱/۸۴۴	۰/۱۰۰	۰/۲۰۲	تفکر خلاف واقع رو به بالا دیگر ارجاع
۰/۰۰۱	-۴/۳۸۹	-۰/۲۸۱	-۰/۵۴۳	تفکر خلاف واقع رو به بالا بدون ارجاع

$R = ۰/۳۸۲$ $R^2 = ۰/۱۴۶$ و تعدیل شده و $R^2 = ۰/۱۳۷$ و $F = ۱۶/۸۷۸$

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می کنید، مقدار $R^2 (۰/۱۴۶)$ بدین معنی است که نزدیک به ۱۵ درصد از واریانس عزت نفس به وسیله ی چهار عامل تفکر خلاف (رو به بالا خود ارجاع، رو به پایین بدون ارجاع، رو به بالا دیگر ارجاع و رو به بالا بدون ارجاع) تبیین می شود. مقدار $R (۰/۳۸۲)$ و F

(۱۶/۷۸) نیز بیانگر آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می تواند برای پیش بینی، استفاده شود. مقدار ضرایب بتای مربوط به چهار عامل تفکر خلاف واقع، دو عامل مثبت و دو عامل منفی هستند. هر چند، با مراجعه به آماره ی t و سطح معنی داری آنها می توان قضاوت کرد که از بین چهار عامل فوق تنها سه عامل رو به بالا خود ارجاع با ضریب بتای برابر ۰/۲۲۷-، رو به پایین بدون ارجاع با ضریب بتای برابر ۰/۲۰۷ و رو به بالا بدون ارجاع با ضریب بتای برابر ۰/۲۸۱- با عزت نفس، همبستگی معنی دار دارند ($p < 0/01$) و می توانند پیش بینی کننده ی عزت نفس گروه نمونه باشند. در نهایت، معادله ی رگرسیون به شرح زیر تنظیم شد:

(رو به بالا دیگر ارجاع) $-0/0543 +$ (رو به پایین بدون ارجاع) $+0/207 +$ (رو به بالا خود ارجاع) $-0/227 +$ عزت نفس = $37/038$

جدول ۳. خلاصه ی برونداد نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به منظور پیش بینی افسردگی براساس ابعاد تفکر خلاف واقع

عزت نفس				
Sig.	t	(بتا)	ضرایب استاندارد نشده	پیش بینی کننده ها
۰/۹۰۲	-۰/۱۲۳	--	-۰/۲۷۵	عدد ثابت
۰/۰۰۳	۲/۹۴۱	۰/۱۹۱	۰/۵۰۸	تفکر خلاف واقع رو به بالا خود ارجاع
۰/۴۵۱	-۰/۷۵۵	-۰/۰۴۲	-۰/۱۲۱	تفکر خلاف واقع رو به پایین بدون ارجاع
۰/۷۱۶	-۰/۳۶۵	-۰/۰۲۰	-۰/۰۵۵	تفکر خلاف واقع رو به بالا دیگر ارجاع
۰/۰۰۰	۳/۷۳۱	۰/۲۴۰	۰/۶۳۴	تفکر خلاف واقع رو به بالا بدون ارجاع

$R^2 = 0/124$ و $F = 15/184$ تعدیل شده و $R^2 = 0/133$ $R = 0/365$

همان گونه که در جدول ۳ ملاحظه می کنید، مقدار R^2 (۰/۱۳۳) بدین معنی است که نزدیک به ۱۳ درصد از واریانس افسردگی به وسیله ی چهار عامل تفکر خلاف (رو به بالا خود ارجاع، رو به پایین بدون ارجاع، رو به بالا دیگر ارجاع و رو به بالا بدون ارجاع) تبیین می شود. همچنین مقدار R (۰/۳۶۵) نیز نشان دهنده ی آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می تواند برای پیش بینی، استفاده شود؛ علاوه براین، مقدار F محاسبه شده (۱۵/۱۸۴) در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنی دار است. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که بین ابعاد تفکر خلاف واقع و افسردگی در گروه مورد مطالعه همبستگی معنادار وجود دارد. مقدار ضرایب بتای مربوط به چهار عامل تفکر خلاف واقع، دو عامل رو به پایین بدون ارجاع و رو به بالا دیگر ارجاع منفی، و دو عامل دیگر، رو به بالا خود ارجاع و رو به بالا

بدون ارجاع مثبت هستند. هر چند، با مراجعه به آماره ی t و سطوح معنی داری آن ها می توان قضاوت کرد که از بین چهار عامل فوق، تنها دو عامل رو به بالا خودارجاع با ضریب بتای ($0/191$) و رو به بالا بدون ارجاع با ضریب بتای ($0/240$)، با افسردگی همبستگی معنی دار دارند ($p < 0/01$) و می توانند پیش بینی کننده ی عزت نفس گروه نمونه باشند. علاوه براین، با توجه به مثبت بودن جهت همبستگی های این دو متغیر با افسردگی می توان نتیجه گرفت که با افزایش این دو متغیر، متغیر افسردگی به ترتیب $0/191$ و $0/240$ افزایش می یابد. در نهایت معادله ی رگرسیون به شرح زیر تنظیم می شود:

$$\text{(رو به بالا بدون ارجاع)} + 0/240 + \text{(رو به بالا دیگر ارجاع)} + 0/191 = \text{افسردگی}$$

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه ی ابعاد تفکر خلاف واقع با عزت نفس و افسردگی در بین دانشجویان بود. در این پژوهش با توجه به موضوع و فرضیه های پژوهش موید آن است که از بین ابعاد تفکر خلاف واقع برای حوادث منفی، برای تفکر رو به بالا خودارجاع و تفکر رو به بالا بدون ارجاع با عزت نفس همبستگی منفی معنادار، تفکر رو به بالا خودارجاع، تفکر رو به پایین بدون ارجاع، تفکر رو به بالا دیگر ارجاع و تفکر رو به بالا بدون ارجاع، با افسردگی همبستگی معنادار، دارند. علاوه بر این، نتایج تحلیل رگرسیون مربوط به پیش بینی سطح عزت نفس و افسردگی دانشجویان براساس ابعاد تفکر خلاف واقع حاکی از این بود که ابعاد تفکر خلاف واقع در کل می تواند پیش بینی کننده ی سطح عزت نفس و افسردگی دانشجویان باشند.

هر چند، در مورد تبیین واریانس عزت نفس به وسیله ی ابعاد تفکر خلاف واقع در گروه نمونه ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که از بین آنها تنها، سه بعد، رو به بالا خودارجاع، رو به پایین بدون ارجاع و رو به بالا بدون ارجاع با عزت نفس همبستگی معنادار دارند ($p < 0/01$). در مورد تبیین واریانس افسردگی به وسیله ی ابعاد تفکر خلاف واقع در گروه نمونه، ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که از بین ابعاد تفکر خلاف واقع تنها دو بعد رو به بالای خودارجاع و رو به بالای بدون ارجاع با افسردگی همبستگی مثبت معنادار دارند ($p < 0/01$).

همچنین، نتایج پژوهش حاضر در راستای تحقیقات روپس (۱۹۹۷)، داویس، لهمن، ورثمن، سیلور و تامپسون (۱۹۹۵)، گیلویچ و مدوک (۱۹۹۵) و همیلتون (۲۹۹۴) است که نشان دادند ارتباط عواطف و تفکر خلاف واقع دو سویه است. همان طور که عواطف منفی می توانند تفکر خلاف راه اندازی کنند، تفکرات خلاف واقع نیز می توانند عواطف منفی را فعال کنند. مسلماً علت این امر در ماهیت

متفاوت تفکر خلاق واقع رو به بالا و تفکر خلاف واقع رو به پایین است. به بیان دقیق تر، از آنجایی که تفکر رو به بالا بر پیامدهایی بهتر از آنچه اتفاق افتاده متمرکز است، منجر به بروز احساساتی مانند، افسوس خوردن، غمگینی و ناامیدی می شود اما، تفکر رو به پایین به دلیل آن که بر پیامدهایی بدتر از آنچه که اتفاق افتاده متمرکز است، باعث احساس آرامش، راحتی و رفاه می شوند.

در خصوص ارتباط ابعاد تفکر خلاف واقع با عزت نفس، نتایج پژوهش حاضر با یافته های تحقیقات سانا، تیورلی، ایمز و میر (۱۹۹۹)، سانا (۱۹۹۶)، سانا، چانگ، کارتر و اسمال (۲۰۰۶)، سیرویز (۲۰۰۴) کری، گالینسکی و وانگ (۲۰۰۴) مبنی بر اینکه خلق، ارتباط بین عزت نفس و تفکر خلاف واقع را تعدیل می کند، هماهنگ است. از نظر آنها وقتی خلق خوب باشد، فرد چه عزت نفس بالا و چه عزت نفس پایین داشته باشد در هر دو صورت، با احتمال بیشتری به تفکر خلاف واقع رو به پایین می پردازد در صورتی که در خلق بد، افرادی که عزت نفس بالایی دارند، بیشتر تفکر خلاف واقع رو به پایین و افرادی که عزت نفس پایین دارند، بیشتر تفکر خلاف واقع رو به بالا دارند. علاوه بر این، نتایج تحقیق ری و همکاران (۲۰۰۸) در زمینه ی تاثیر انواع تفکرات خلاف واقع بر عواطف، سبک شناختی و راهبردهای مقابله ای نشان دادند که تفکر رو به بالای خود ارجاع با افسردگی، تامل و بدبینی رابطه ی مثبت و با عزت نفس و خوش بینی رابطه ی منفی دارد. تفکر رو به بالای بدون ارجاع نیز با افسردگی تامل و بدبینی رابطه ی مثبت و با عزت نفس رابطه ی منفی دارد. تفکر رو به بالا دیگر ارجاع نیز با تامل رابطه ی مثبت دارد. این نتایج با یافته های پژوهش حاضر، هماهنگ است.

همچنین، یافته های به دست آمده در این تحقیق با نتایج تحقیق سادات خشویی و نوری (۲۰۰۸) و سادات خشویی و کجباف (۲۰۰۸) تا اندازه ی زیادی همسو است و در کل، مجسم کردن آنچه که ممکن بود در یک موقعیت مفروض رخ بدهد، می تواند اثرات بسیاری داشته باشد که از یاس و تاسف عمیق تا امیدواری و مصمم شدن برای عملکرد بهتر در آینده فرق می کند. بنابراین، گرایش به این که نه تنها درباره ی آنچه که هست، بلکه درباره ی آنچه که ممکن بود باشد، فکر کنیم می تواند اثرات ژرفی بر بسیاری از جنبه های تفکر اجتماعی و رفتار اجتماعی ما داشته باشند.

References

- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2007). Social cognition: how think about the social world. *Social psychology*, (pp. 82-83). Upper Saddle River, NJ: Perason Prentice Hall.
- Beck. A. T., Steer, R. A., & Brown, M. (1996). Psychometric of the Beck Depression Inventory: Twenty – fives years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77- 100.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. (1988). Short form of depression Inventory: Cross – Validation. *Psychological Reports*, 1184- 1180.
- Birmaher, B., Ryan, N., Williamson, D., Brent, D., & Kaufman, J. (1996). Chilof the past 10 years. Part II. *Journal of the American Academy of child and adolescent psychiatry*, 35, 1575- 1583.
- Davis, C. G., Lehman, D. R., Wortman, C. G., Silver, R. C., & Thompson, S. C. (1996). The undoing of traumatic life events. *Personality and social psychology Bulletin*, 21, 109- 124.

- Epstude, K., & Roes, N. J. (2008). The functional theory counterfactual thinking. *Personality and social psychology Review*, 12 (2), 168-192.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). Some counterfactual derminats of satisfaction and regret. In N. Roes & Olson (Eds), *what might have been: the social psychology of counter factual thinking* (pp.259- 282) Hillsdale, N. J: Erlbaum.
- Hewitt, John. P. (2009). Oxford Handbook of positive psychology. *Oxford university press*. pp. 217-224.
- Hamilton, D. L. (2004). Social cognition: key reading. *Philadephia, PA: psychology press*.
- Khoshouei, M. S., & Kajbaf, M. (2009). *Relationship between Counterfactual Thinking and Qulaity of life among the University students, Iran, Isfahan.* (Persian)
- Khoshouei, M. S., & Nori, A. (2003). *Psychometric Characteristics Persian Version of Counterfactual Thinking for Negative Evenets Scale.* Advances in Cognitive Science, Iran, Isfahan. (Persian)
- Kovoski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post- event processing in social anxiety. *Behavior research and therapy*, 43(8), 971- 84.
- Kray, L. J., Galinsky, A. D., & Wong, K. D. (2004). Conter factual structure and learning from experience in negotiation. *Journal of experimental social psychology*, 45, 979- 982.
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., & McMullen, M. N. (1993). The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of experimental social psychology*, 29, 87-109.
- Roose, N. J., & Olson, J. M. (1995a). *Out come Countrollability and counterfactual thinking Personality and soical psychology bulletin*, 21, 620 - 628
- Roose, N. J. (1997). *Counterfactual thinking psychological bulletin*, 121, 133- 148. Doi: 10. 1037/0033-2909.121.1.133.
- Roose, N. J., Hur, T., & Penington, G. L. (1999). Counterfactual thinking and regulatory focus: implications foraction versus inaction and sufficiency versus necessity. *Journal of personality and social psychology*, 11, 1109.
- Rye, M. S., Cahoon, M. B., Ali, R. S., & Daftary, T. (2008). Development and validation of the conterfactual thinking for negative events scale. *Journal of personality assessment*, 30(3), 261- 269.
- Sanna, L. J. (1996). Defensive pessimism, optims, and simulating alternatives: some ups and downs of perfectual and counterfactual thinking. *Journal of personality and social psychology*, 71, 1020-1036.
- Sanna, L. J., Chang, E. C., Carter, S. E., & Small, E. M. (2006). The future is ow: prospective temporal self appraisals among defensive pessimists and optimists. *Personality and social psychology Bulletin*, 32, 727- 139.
- Sanna, L. J., Turley-Ames, K. J., & Meier, S. (1999). Mood. Self esteem and simulated alternatives: thought-provoking affective influences on counterfactual direction. *Journal of personality and social psychology*, 16, 543- 558.
- Sabet, M. (1996). Practivality of validity and normalization, Coper Smith Scale in Tehran's regions, Allameh Tabatabai University. (Persian)
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and counterfactual thinking: avoiding what might have been. *British journal of social psychology*, 43, 269- 286. Doi: 10. 1348/D144666D 41501660. (Persian)
- Smith, E. E. (1990). *Catergorization.* In. D. N. Osherson and E. E. Smith (Eds.) *thinking: an invitation to cognitive science* (pp. 33- 53). Cambrigh. MA: Mit Press.
- Tykocinski, O. E. (2001). Ineverhad a chance: unsing hind sight tactics to mitigate discappointments. *Personality and Social psychology Bulletin*, 27, 376 – 382.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 9 (No. 37), pp. 47-56, 2015

The relationship of counterfactual thinking with self-esteem and depression among students

Karamy, Davood

Islamic Azad University, Roudehen, Roudehen, Iran

Received: Sep 09, 2015

Accepted: Oct 03, 2015

Counterfactual thinking literally means contrary to the truth. Counterfactual thinking occurs when a person modifies a real event, and then assess the consequences of that change. It is known that counterfactual thinking creates negative emotions, but they may also have beneficial or functional effects. The present study aimed to investigate the counterfactual thinking dimensions of self-esteem and depression among students of Islamic Azad University, Roudehen division. Therefore, based on the assumption of a correlation study, survey type, 400 students (200 males and 200 females) were selected using stratified random sampling. They were tested with the counterfactual thinking for negative events scale, Cooper Smith self-esteem scale and the Beck depression inventory. The results indicated that the upward self-referent thinking and upward non-referent thinking have significant negative correlation with self-esteem. The upward self-referent thinking, downward non-referent thinking, upward other-referent thinking, upward non-referent thinking have significant positive correlation with depression. Based on counterfactual thinking dimensions, (the upward self-referent thinking, downward non-referent, and upward other-referent thinking, upward non-referent thinking), a model can be presented for predicting self-esteem and depression.

Keywords: counterfactual thinking, self-esteem and depression

Electronic mail may be sent to: Karami11393.davood@gmail.com