

چکیده

مقدمه و هدف

بررسی‌های مختلف نشان می‌دهد که سبک‌های اسنادی در واکنش‌های انگیزشی، عملکردی و عاطفی افراد در مقابل حوادث مختلف زندگی سهیم است. علاوه بر این، شادکامی به عنوان یکی از شاخص‌های مثبت بهداشت روانی، تأثیر زیادی بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد می‌گذارد. هدف از انجام پژوهش جاری بررسی ارتباط احتمالی بین متغیرهای سبک اسناد و احساس رضایتمندی از زندگی می‌باشد.

مواد و روش‌ها

نمونه مورد بررسی در این پژوهش عبارت بودند از تعداد ۶۷ نفر از کارکنان یکی از واحدهای شرکت برق شهر تهران که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و پرسشنامه‌های رضایت از زندگی دینر و سبک اسناد سلیگمن بر روی آنها به مورد اجرا گذاشته شد.

یافته‌ها

سبک اسناد در نمونه مورد بررسی در مجموع سبک اسناد مثبت می‌باشد. از طرف دیگر بین رضایتمندی از زندگی و سبک اسناد ارتباط معنی‌داری مشاهده گردید.

نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل‌های آماری انجام شده نشان داد که بین متغیرهای سبک اسناد و رضایتمندی از زندگی ارتباط مثبت معنی‌داری وجود دارد. نتایج بدست آمده نشان می‌دهد که افراد با سبک اسناد مثبت رضایت از زندگی بیشتری دارند.

کلمات کلیدی

رضایتمندی از زندگی، شادکامی، سبک اسناد

بررسی ارتباط بین سبک اسناد و احساس رضایتمندی از زندگی

- زهرا حسن زاده^۱
- دکتر مهرداد مظاهری^۲
- معصومه خسروی^۳

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران
hasanzadeh.psy@gmail.com
۲. دانشیار روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران
۳. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

در تحقیقات مختلف سبک‌های اسنادی از جمله عوامل مؤثر بر شادکامی معرفی شده است (۵،۴،۳،۱). در واقع یک جزء اساسی شادکامی، جزء شناختی آن است که باعث می‌شود فرد اطلاعات را به روش خاصی پردازش کرده، مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد (۷،۶،۵). شادکامی، مترادف با بهزیستی ذهنی و بهزیستی روانی است (۵). بهزیستی ذهنی شامل ارزشیابی از زندگی و به عنوان نمودی از تعادل بین عواطف مثبت (احساس شادی) و عواطف منفی (احساس غمگینی) است. در حالی که بهزیستی روانی، پیامدهای رشد شخصی گسترده و چالش‌های هستی‌گرایانه فرد را بررسی می‌کند (۵). بهزیستی ذهنی ۳ شامل ارزیابی‌های شناختی و هیجانی فرد از زندگی اش می‌شود و رضایت بالا از زندگی یک جزء اساسی آن بشمار می‌رود (۸،۵).

با توجه به اینکه سبک‌های اسنادی در واکنش‌های انگیزشی، عملکردی و عاطفی افراد در مقابل حوادث مختلف زندگی سهیم است و از سوی دیگر اهمیت احساس رضایتمندی از زندگی به عنوان یک شاخص مثبت از بهداشت روانی، اهمیت دارد هدف از انجام پژوهش جاری بررسی ارتباط احتمالی بین متغیرهای سبک اسناد و رضایتمندی از زندگی بود.

مواد و روش‌ها

جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه کارکنان ($N=143$) یکی از شرکت‌های احداث نیروگاه برق تهران و روش طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی می‌باشد. نمونه آماری را تعداد ۶۷ نفر از اعضای جامعه آماری تعریف شده تشکیل می‌دهند که به روش نمونه برداری تصادفی ساده انتخاب گردیدند. بدین منظور پس از تهیه فهرست کلیه کارکنان، برای هر یک از کارکنان شماره‌ای در نظر گرفته شد و سپس با استفاده از روش قرعه‌کشی و بصورت کاملاً تصادفی اعضای نمونه آماری تعیین گردیدند. پرسشنامه سبک اسناد سلیگمن برای تعیین نوع سبک اسناد و پرسشنامه رضایتمندی از زندگی دینر (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری احساس رضایتمندی از زندگی مورد استفاده قرار گرفت. پرسشنامه سبک اسناد محتوای ۴ (ASQ) اسنادهای علی افراد برای پیامدهای مثبت و منفی را در ابعاد قانون علیت، ثبات و کلی بودن ارزیابی می‌کند. شکل

مقدمه و هدف

سبک اسناد ۱ یک متغیر شناختی شخصیت است که منعکس می‌کند چگونه افراد بر حسب عادت، حوادثی را که در زندگی شان رخ می‌دهد، تبیین می‌کنند یا به عبارت دیگر سبک اسناد شیوه‌ای است که افراد پیامدهای مثبت و منفی یا موفقیت‌ها و شکست‌های خود را بوسیله آن تبیین می‌کنند (۱).

بعد اولیه اسناد این است که اسنادها در قانون علیت یعنی ابعاد درونی (نظیر توانایی و تلاش) و ابعاد بیرونی (نظیر شانس) متفاوتند. درونی بودن مربوط به عللی می‌شود که در درون یک شخص رخ می‌دهند. در حالیکه بیرونی بودن، علل را بیرون از یک شخص یا در محیط تبیین می‌کند. مثلاً وقتی فرد در امتحانی شکست می‌خورد؛ می‌تواند آن را به علل درونی نظیر ناتوانایی و یا کوشش کم خود و یا به عوامل بیرونی نظیر دشوار بودن سؤال‌ها یا بدشانسی نسبت دهد. بعد دوم تئوری اسناد، ثابت بودن است. این بعد اشاره به تغییرپذیری علل در طول زمان دارد و اینکه آیا آن علل در طول زمان ثابت و دائمی باقی خواهد ماند (نظیر کمبود توانایی و کم استعدادی) یا نه قابل تغییرند (نظیر دشواری شرایط یا میزان کوشش)؟ بعد سوم قابلیت کنترل است. این بعد در الگوی جدید درماندگی آموخته شده ۲ توسط Abramson و همکاران (۱۹۷۸)، در نظر گرفته نمی‌شود، اما در فهم سبک‌های اسناد مطابق با سایر تحقیقات، مهم تلقی می‌شود. قابلیت کنترل به مقداری که یک علت تحت کنترل فرد است، اشاره دارد. کلی بودن- اختصاصی بودن، بعد چهارم علل است و اشاره به تعمیم‌پذیری یک علت در موقعیت و در کل زمان دارد (۲).

Abramson و همکاران (۱۹۷۸)، در الگوی جدید درماندگی آموخته شده، دو بعد متفاوت دیگر از سبک‌های تبیینی شامل خوش بینی و بدبینی را شرح داده‌اند. هنگام مواجه شدن با حوادث منفی، یک شخص با سبک تبیینی بدبینانه، اسناد درونی، ثابت و کلی خواهد داشت (۱) و ممکن است خودش را سرزنش کند و معتقد باشد که آن حادثه دوباره رخ خواهد داد. در حالیکه افراد با سبک تبیینی خوش بینانه درباره علت رویداد منفی، اسناد بیرونی، بی‌ثبات و خاص را خواهند داشت. این افراد خودش را سرزنش نمی‌کنند و انتظار ندارند که حوادث دوباره تکرار شوند (۲).

3. Subjective well-being

4. Attributional Style Questionnaire

1. Attribution Style

2. helpness learning

اصلی این پرسش نامه توسط Seligman و همکاران (۱۹۷۹) ساخته شده است. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است که شامل ۱۲ موقعیت فرضی (شش موقعیت مثبت و شش موقعیت منفی) می باشد. هر یک از این موقعیتها توسط چهار سؤال پیگیری می شود. برای هر موقعیت، از آزمودنیها خواسته می شود که تصور کنند آن موقعیت واقعاً برای آنان اتفاق افتاده و سپس درباره علت عمده آن موقعیت تصمیم بگیرند. پس از آن علت واقعه را در یک مقیاس در فرمت لیکرت درجه بندی کنند (۹). شهنی بیلاق و موحد (۱۳۸۲) این پرسشنامه را از زبان انگلیسی به فارسی ترجمه کرده و در ارزیابی انجام شده پایایی و روایی آن را در بین جامعه دانشجویی رضایتبخش گزارش نموده اند Smith. و همکاران (۲۰۰۰)، پایایی پرسشنامه سبک اسنادی را برای رویدادهای مثبت ۶۴ درصد، برای رویدادهای منفی ۶۱ درصد و برای کل رویدادها ۷۶ درصد گزارش کرده اند (۱۰).

پرسشنامه رضایت از زندگی که توسط Diener و همکاران (۱۹۸۵) تدوین شده، مقیاسی ۵ سوالی است (هر ماده از ۱ کاملاً مخالفم تا ۶ کاملاً موافقم) به طوری که دامنه احتمالی نمره ها روی پرسشنامه از ۵ (رضایت پایین) تا ۳۵ (رضایت بالا) متغیر خواهد بود. در مورد پایایی آزمون ضریب آلفا برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی پس از ۲ ماه برابر ۰/۸۲ گزارش شده است. دینر و همکاران (۱۹۸۵) با استفاده از بازبینی آزمون اسکری و مقادیر ویژه، تعداد عوامل انتزاع شده را تعیین نمودند (۱۱). در

ایران براساس پژوهش مظفری (۱۳۸۲) ضریب آلفای کرونباخ برای این آزمون برابر ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی با فاصله ۶ هفته برابر ۰/۸۴ بوده است. برای تعیین اعتبار همگرایی آزمون از همبستگی آزمون با مقیاس پاناس (PANAS) استفاده شده است که ضریب همبستگی مقیاس رضایت از زندگی با عاطفه مثبت برابر ۰/۲۷ + و با عاطفه منفی برابر ۰/۲۷ - و در سطح اعتماد ۹۹ درصد معنی دار بدست آمد (۱۲). به منظور جمع آوری داده های پژوهش، پس از مراجعه به اداره مربوطه و انتخاب نمونه نمونه تحقیق، قبل از اجراء پرسشنامه ها، اختیاری بودن مشارکت در تحقیق و همچنین محرمانه نگه داشتن اطلاعات فردی برای شرکت کنندگان توضیح داده شد و پس از جلب رضایت آنها، پرسشنامه های پژوهش در اختیار داوطلبان قرار داده شد. داده ها توسط برخی از شاخص ها و آزمون های آماری همچون فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد و نیز ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها

توزیع فراوانی، درصد فراوانی و همچنین درصد فراوانی تراکمی میزان رضایتمندی از زندگی نمونه مورد بررسی، بر اساس توزیع فراوانی پاسخگویان در پرسشنامه رضایتمندی از زندگی محاسبه و به شرح جدول ۱ ارائه گردیده است

جدول ۱: توزیع فراوانی نمرات مقیاس احساس رضایتمندی از زندگی

فراوانی	درصد	درصد فراوانی	تراکمی
۴	۶	۶	شدیداً ناراضی
۶	۹	۱۴/۹	ناراضی
۱۰	۱۴/۹	۲۹/۹	کمی ناراضی
۵	۷/۵	۳۷/۳	متوسط
۲۷	۴۰/۳	۷۷/۶	کمی راضی
۱۵	۲۲/۴	۱۰۰	راضی
۶۷	۱۰۰		کل

همچنانکه جدول ۱ نشان می‌دهد، در نمونه مورد بررسی نزدیک به ۶۷ درصد از پاسخگویان از نظر میزان رضایتمندی از زندگی در سطح کمی راضی تا راضی خود را ارزیابی نموده‌اند. این در حالی است که تنها حدود ۶ درصد پاسخگویان در این مقیاس وضعیت خود را ناراضی و یا شدیداً ناراضی گزارش نموده‌اند. برخی از شاخص‌های توصیفی مربوط به سبک اسناد پاسخگویان بر اساس نمرات آزمودنی‌ها در پرسشنامه سلیگمن محاسبه و به شرح جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی مربوط به پرسشنامه سبک اسناد

سبک اسناد	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف استاندارد
اسناد منفی	۳/۰۶	۵/۵۰	۳/۷۴	۰/۷۸
اسناد مثبت	۲/۷۲	۷	۵/۱۴	۰/۷۷
سبک اسناد	-۰/۴۴	۴/۰۶	۴۰/۱	۱/۰۶

بین سبک اسناد و رضایتمندی از زندگی در نمونه مورد بررسی ارتباط معنی‌داری وجود دارد یا خیر از ضریب همبستگی پیرسون استفاده و نتایج به شرح جدول ۳ ارائه شده است.

همچنانکه جدول ۲ نشان می‌دهد با توجه به میانگین شیوه سبک اسناد در نمونه مورد بررسی در مجموع سبک اسناد مثبت می‌باشد. به منظور آزمون فرضیه پژوهش و بررسی این موضوع که آیا

جدول ۳: ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای سبک اسناد و احساس رضایتمندی از زندگی

سبک اسناد	متغیر	
۰/۲۴۸	ضریب همبستگی	رضایتمندی
۰/۰۴۳	سطح معنی‌داری	

همچنانکه جدول ۳ نشان می‌دهد بین رضایتمندی از زندگی و سبک اسناد در نمونه مورد بررسی در سطح اعتماد ۹۵ درصد، ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

Shenek, Irvine, Stewart و (۲۰۰۱) Chang و Sanna و Abbey (۲۰۰۱) نشان می‌دهد که افراد با سبک اسناد مثبت رضایت از زندگی بیشتری دارند (۱۸، ۱۷، ۱۶)، این یافته‌ها با نتایج این پژوهش مطابقت دارند. با توجه به شرایط و محیط کاری آزمودنی‌های پژوهش در تعمیم این یافته‌ها باید با احتیاط عمل شود و انجام پژوهش‌های گسترده‌تر در جامعه‌های آماری دیگر پیشنهاد می‌گردد. از آنجائیکه سبک‌های اسنادی تبیین‌کننده احساس‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای افراد هستند و عملکرد آینده فرد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند و از آنجائیکه سبک‌های اسنادی منفی با دامنه‌ای از پیامدهای هیجانی و اجتماعی منفی (۱۹، ۲۰، ۲۱) ارتباط دارند، وجود یک برنامه آموزش سبک اسناد خوش‌بینانه جهت بالا بردن رضایتمندی از زندگی افراد ضروری بنظر می‌رسد.

همچنانکه جدول ۳ نشان می‌دهد بین رضایتمندی از زندگی و سبک اسناد در نمونه مورد بررسی در سطح اعتماد ۹۵ درصد، ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

در دیدگاه شناختی، سبک تبیینی خوش‌بینانه یا بدبینانه نوع خاص از دانش قبلی یا باورهایی است که در موقعیت جدید فعال می‌شود و سپس پردازش اطلاعات و فرآیندهای اسنادی را هدایت می‌کند (۱۳). از این رو نظریه‌های اسنادی بر این باورند که سبک‌های اسنادی در سازگاری هیجانی افراد از اهمیت بالایی برخوردارند (۱۴). رضایت از زندگی به عنوان نشانه‌ای بارز از سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با تغییر در موقعیت‌های گوناگون زندگی مورد توجه قرار می‌گیرد (۱۵). نتایج تحقیقات Jackson, Weiss و Landquist (۲۰۰۰)،

Relationship between attribute style and sense of life satisfaction

Zahra Hasanzadeh¹, Mehrdad Mazaheri², Masoumeh Khosravi³

Abstract

Introduction: Different research indicated that the attribution styles affect on the motivational, performance and affective people reactions to the difference life events. Moreover, happiness as positive mental health index affect on the different aspects of the people life. The main aim of doing the current research was to investigate of the probably relation between attribute styles and satisfaction with life.

Materials and methods: a sample of 67 voluntary participants, from one of the Electricity Company Unites, has been selected using simple random sampling, and was asked to complete the Seligman Attribution Style and Diener Satisfaction with Life Scale (SWLS) to measure Attribution Style and Happiness, respectively.

Results: The positive attribute style was shown as the dominant attribute style for the surveyed sample. Moreover, a significant positive correlation was found between satisfaction with life and attribute style.

Conclusion: The results of the conducted statistical analysis indicated that relation between attribute style and satisfaction with life is statistically significant. Finally, person with positive attribute style used to show more satisfaction with life.

Key words: life Satisfaction, Happiness, Attribute style

1. MSc of Psychology, school of Education and Psychology, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran, email: hasanzadeh.psy@gmail.com.

2. Associated Professor of Psychology, school of Education and Psychology, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran 3. assistant professor of psychology

3. MSc of Psychology, school of Education and Psychology, Sistan and Baluchestan University, Zahedan, Iran

منابع

1. SanjuanP, Perez A,Rueda B,Ruiz A. Interactive effect of attributional style for Positive and negative events on psychological distress. *Personality and Individual Different* 2008; 45:187-190.
2. Becca A,Baker C. The Mediating Role of Attributional Style in the Relationship between Personality and Performance. *Department of Psychology* 2005; 1-72.
3. Larsen RJ , Diener E. Emotional response intensity as a individual difference characteristic. *Journal of Research in Personality* 1987; 21: 1-39.
4. DeNeve KM, Cooper H. The happy personality: A meta- analysis of 137 1998; 124(2): 197-229.
5. Cheng H, furenham A. Attributional style and personality predictors of happiness and mental health. *Journal of happiness studies* 2001; 2(3):307-327.
6. Schwarz N, Strack F. Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Pergamon Press 1991; 27-47.
7. Valois RF, Zulling KJ, Huebner ES, Drane JW. Physical activity behaviours and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of school Health* 2004;74:ss-4.
8. Argyle M, Martin M, Lu L. Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. New York 1995; 173-187.
9. Peterson C, Seligman MEP, Vaillant GE. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: a thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology* 1988; 55: 23-27.
10. Smith BP, Hall HC, Woolcock-Henry C. The Effects of Gender and Years of Teaching Experience on Explanatory Style of Secondary Vocational Teachers. *Journal of Vocational Education Research* 200; 25 (1): 19-23.
11. Diener E, Emmon RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assesment* 1985;49: 71-75.

۱۲. مظفری، شهباز. همبسته های روان شناختی شادکامی

- ذهنی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی: دانشگاه شیراز; ۱۳۸۲.
13. Peterson C, Semmel A, Vonbeyer C, Abramson LY, Metalsky GI, Seligman MEP.
14. The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research* 1982; 6: 287-300.
15. Seligman MEP, Abramson LY, Semmel A, Vonbaeyer C. Depressive attributional style. *Journal of abnormal psychology* 1997; 88:242-247.
16. Diener E, Emmon RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assesment* 1985; 49 :71-75.
17. Jackson T, Weiss KE, Landquist JJ. Dose procrastination mediate the relationship between optimism & subsequent stress? *Journal of social Behavior & personality* 2000; 15:203-212.
18. Chang EC, Sanna LJ. Optimism – pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *psychology & Aging* 2001; 16 (3): 524-531.
19. Shenek ZM, Irvine J, Stewart D, Abbey S. Psychological factors and depressive symptoms in ischemic heart disease. *Health Psychology* 2001; 20:141-145.
20. Burns MO, Seligman MEP. Explanatory style Across the life span : Evidance for stability over 52 Years. *Journal of Personality and social Psychology* 1989; 56 : 471-477.
21. Gladstone TRG, Kaslow NJ. Depression and attributions in children and adolescents: A metaanalytic review. *Journal of Abnormal Child Psychology* 1995; 23: 597–606.
22. Thomas E. Negative attributional style, hopelessness depression and endogenous depression. *Behavior Research and Therapy* 2001; 39: 139-149.