

استرس ادراک شده در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با سبک‌های اسنادی مختلف در سال 87

لیلا شکوهی امیرآبادی*

جواد خلعتبری**

حسین رضابخش***

چکیده: این پژوهش با هدف بررسی استرس ادراک شده در دانشجویان دارای سبک‌های اسنادی مختلف و همچنین بررسی روابط بین این متغیرها انجام شده است. برای این منظور تعداد 414 دانشجو به روش خوشه‌ای انتخاب و به وسیله پرسشنامه سبک اسنادی (ASQ) و پرسشنامه استرس ادراک شده (Pss) به کمک آزمون آماری t و آزمون ANOVA مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج نشان می‌دهد که استرس ادراک شده در بین دانشجویانی که سبک اسناد درونی دارند با دانشجویانی که سبک اسناد بیرونی دارند در موقعیت‌های کلی و مثبت، تفاوت معنی‌داری وجود دارد و این میزان در بین افراد با سبک اسناد بیرونی بیشتر مشاهده می‌شود. همچنین استرس ادراک شده در دانشجویانی که سبک اسناد کنترل‌ناپذیر دارند با دانشجویانی که سبک اسناد کنترل‌پذیر دارند، در رویدادهای کلی، منفی و شخصی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و این میزان در بین افراد با سبک اسناد کنترل‌ناپذیر بیشتر مشاهده می‌شود. یافته‌ها گویای آن بودند که در دو گروه دختران و پسران، استرس ادراک شده در بین دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر است، همچنین نشان داده شد که تنها تفاوت معنی‌دار در بین سبک‌های اسنادی دانشجویان دختر و پسر در بعد عمومی - اختصاصی در رویدادهای منفی، بعد کنترل‌پذیر - کنترل‌ناپذیر در رویدادهای منفی، شخصی و کلی مشاهده می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: استرس ادراک شده، سبک اسناد، سبک اسناد درونی - بیرونی، سبک اسناد با ثبات - بی ثبات، سبک اسناد کلی - اختصاصی، سبک اسناد کنترل‌پذیر - کنترل‌ناپذیر.

* کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج aleilash@yahoo.com

** استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن javadkhalatbari@yahoo.com

*** استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج hoseinrezabakhsh@yahoo.com

مقدمه

استرس یکی از پدیده‌های رایج زندگی امروزی است. شهرنشینی، مهاجرت، صنعتی شدن، پیچیدگی‌های جوامع، سازمان‌ها و.... مردم را با استرس‌های زیادی مواجه ساخته است. به گونه‌ای که شواهد نشان می‌دهد نزدیک هشتاد درصد مشکلات امروزه ریشه در استرس دارند (تروجی و اندایت، 1990، به نقل از بخشی پور و صبوری مقدم؛ 1377).

در مورد اثرات استرس بر سلامت بدنی، روانی، انگیزه پیشرفت و... تحقیقات زیادی انجام شده است که نشان می‌دهد این مسأله از اهمیت زیادی برخوردار است و ضرورت دارد تا در مورد عوامل فردی و اجتماعی استرس به بررسی دقیق پرداخت.

اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، شرم و احساس گناه بیشتر نتیجه کارکرد نامناسب تفکر و شناخت می‌باشد تا صرف رویدادها. به عبارتی دیگر این وقایع و رویدادهای بیرونی نیستند که به استرس می‌انجامند بلکه نحوه نگرش و تفکر ما نسبت به این رویدادهاست که باعث «استرس پذیری» ما از رویدادها می‌شوند (الیس و همکاران، 1980، به نقل از صالحی و امین یزدی، 1375)؛ از این رو نظریه‌ای که در دو دهه اخیر مورد توجه قرار گرفته است سبک یا شیوه‌های تبیین افراد و رویدادهای تنش زاست که می‌تواند نقش مهمی در سلامت روانی داشته باشند (تری¹، 1994). در زنجیره اسناد می‌توان سه مرحله را تشخیص داد که عبارتند از: 1- می پرسیم چرا؟ 2- نوعی اسناد مطرح می‌سازیم. 3- رفتار ما به نوع اسناد بستگی پیدا می‌کند (میلر²، بریکمن³ و بولن⁴، 1975).

هدف نظریه اسناد از دیدگاه بنیان گذاران آن بررسی چگونگی انجام تبیین‌های علی به وسیله مردم و چگونگی پاسخ مردم به پرسش‌هایی است که با چرا آغاز می‌شوند. نظریه اسناد فرایندهای تبیین رویدادها و پیامدهای عاطفی و رفتاری ناشی از این تبیین‌ها را بیان می‌کند. سلینگمن⁵ از پیشگامان کاربرد سبک اسنادی در بهداشت روانی به ویژه افسردگی است که در زمینه رابطه سبک اسنادی و افسردگی دو مقوله را مطرح می‌سازد: 1- سبک اسنادی بدبینانه⁶ یعنی اسناد رویدادهای منفی به عوامل درونی، که افسردگی را در پی دارد. 2- سبک اسناد خوشبینانه⁷ که عبارت است از اسنادها رویدادهای مثبت به عوامل درونی؛ این سبک اسناد زمینه ساز شادمانی است (فینچام⁸ و برادیوری،

1- Terry

3- Brickman

5- Seligman

7- optimistic

2- Miller

4- Bolen

6- pessimistic

8- Fincham

1993). پیترسون¹ و سلیگمن (1984) دریافتند که افراد پیوسته علت‌های مشخصی را برای رویدادهای خوب و بد که گاهی این اسنادها ناسازگارانه است، برمی‌گزینند. به بیان دیگر اسناد رویدادهای منفی به علل درونی، با ثبات و کلی و اسناد رویدادهای مثبت به علل بیرونی، بدون ثبات و اختصاصی، نوعی شیوه اسنادی ناسازگارانه است و همین اسنادهای ناسازگارانه و یا به بیان دیگر اسنادهای بدبینانه است که با مشکلات روانشناختی و بدنی همراه است.

تحقیقات نشان می‌دهد که چگونه اسنادها بر بهداشت جسمی و سیستم ایمنی بدن، بر پیشرفت تحصیلی تأثیر می‌گذارند. طبق یک پژوهش نوع سبک اسناد بهترین پیش بینی کننده پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بود (شیخ‌الاسلامی، 1377)، همچنین در تحقیق دیگری نیز به سبک اسناد (جایگاه علیت، ثبات پذیری و کنترل پذیری) با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت وجود دارد (مدیری، 1373) در تحقیق دیگری نیز نشان داده شد که بین سبک اسناد و عزت نفس رابطه وجود دارد (افتخاری، 1373). پژوهش‌هایی که در سالیان اخیر صورت گرفته‌اند. نقش اساسی کنترل ادراک شده و رفتارهای مواجهه‌ای را بعنوان تعدیل کننده بیماری‌های استرسی ثابت کرده‌اند. نظریه اسناد، به ویژه آنگونه که توسط واینر مفهوم سازی شده است. می‌تواند در توضیح نقش کنترل ادراک شده بر استرس مفید باشد. گرچه تنها تعدادی پژوهش به بررسی استرس از دیدگاه نظریه اسناد پرداخته‌اند (از قبیل افلک، آلن، تنن، مک‌گراو و راتزن، 1985؛ بامگاردنر، هپر و آرکین، 1986؛ فولت و جاکسون، 1987، به نقل از امین یزدی، 1377)؛ با وجود این شواهدی وجود دارد که بکار بستن نظریه اسناد در استرس را مناسب نشان می‌دهد. نظریه اسناد، عمدتاً رویدادهای منفی زندگی را شامل می‌گردد و چنانکه نظریه پردازان اسناد، مدعی گردیده‌اند چگونگی ادراک علل شکست‌های تحصیلی، شخصی و اجتماعی می‌تواند واکنش فرد به آن رویداد را توضیح دهد. لذا نشان داده شده است که به احتمال زیاد افراد به دنبال تغییرات منفی، ناگهانی و غیر منتظره که احتمالاً استرس‌زا هستند در جستجوی تبیین‌های علی خواهند بود. (هالتزورت - مونرو و جاکسون، 1985؛ ونگ و واینر 1981، به نقل از امین یزدی، 1377).

مطرح شدن نظریه درماندگی آموخته شده نیز اثرات سبک اسناد را در انگیزه، استقامت و عملکرد (رفتار) مورد تأکید قرار می‌دهد (آبرامسون و همکاران، 1978؛ گاربر و سلیگمن، 1980؛ ورتمن و ونیتز، 1978، نقل از کریمی، 1375). افرادی که دچار درماندگی آموخته شده هستند این موضوع را که تلاش و کوشش با موفقیت رابطه دارد باور ندارند. آنها فکر می‌کنند که هر کاری انجام

دهند موفق نخواهند شد. این افراد معمولاً به منبع درونی کنترل شکست معتقدند (کاوینگتون و املیچ، 1979؛ نقل از گیج، برلایتر، 1374).

آبرامسون¹، سلیگمن و تیزدل² (1978) بر پایه نظریه درماندگی آموخته شده³ گروهی سبک تبیین افراد از رویدادها را به خود و گروهی به شرایط، موقعیت‌ها و سایر افراد (سبک تبیین درونی در مقابل بیرونی) نسبت می‌دهند. از سویی این رویدادها را در تمام زندگی خود موثر می‌دانند یا محدود به همان موقعیت در نظر می‌گیرند (سبک تبیین کلی در برابر اختصاصی). آבלا⁴ و زاچاری⁵ (1999)، به نقل از امین یزدی، (1377) در بررسی‌های خود پیرامون افسردگی دریافتند که کودکان افسرده بیشتر گرایش دارند به 1- نسبت دادن رویدادهای منفی به علل پایدار و کلی 2- فاجعه آمیز دانستن پیامدهای رویدادهای منفی و 3- داشتن احساس پریشانی و آشفتگی پس از رخداد یک رویداد منفی دارند. دوا⁶ (1994)، به نقل از معتمدی شارک و افروز، (1386) نیز ارزش پیش بینی کنندگی سبک اسناد و عواطف منفی را در پیش بینی سلامت جسمانی و هیجانی بررسی نمود و دریافت که عواطف اهمیت زیادی در پیش بینی سلامت افراد دارند. همچنین اسنادهای کلی برای رویدادهای منفی و شیوه اسنادی به طور کامل، برای رویدادهای منفی بهترین پیش بینی کننده بهداشت روانی و جسمانی افراد بودند. شوارتز⁷، کاسلو⁸، سیلی⁹ و لوینسون¹⁰ (2000) در بررسی 841 نوجوان دریافتند که نوع سبک اسناد با متغیرهای مرتبط با افسردگی (مانند احتمال خودکشی و کارکرد شناختی) در ارتباط می‌باشد. همچنین این پژوهشگران نشان دادند که تغییر در سبک اسناد می‌تواند علائم روانشناختی آزمودنی‌ها را نیز تغییر دهد.

در تلاش برای بررسی ارتباط بین کنترل با میزان استرس ادراک شده، تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند افرادی که کنترل شخصی زیادتری دارند (مثل درونی‌ها) فشار و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند؛ چنانکه در تحقیق هانترااس و اسکارف (1970)، به نقل از امین یزدی، (1377) بر روی دانشجویان کالج و نیز در تحقیق لاوری، جاکسون و کین (1975)، به نقل از امین یزدی، (1377) بر روی بیماران که در انتظار جراحی بودند، این مسئله نشان داده شده است.

1- Abramson

3- learned helplessness

5- Zachary

7- Schwartz

9- Seeley

2- Teasdale

4- Abela

6- Dua

8- Kaslow

10- Lewinsohn

راینسون و دیگران (1995) دریافتند که سبک اسناد به طور مستقیم و در تعامل با عوامل استرس، نشانه‌های مرضی افسردگی را پیش بینی می‌کند و نیز اینکه سطح خود ارزشمندی ادراک شده، اثرات سبک اسناد را در مواقع استرس میانجی‌گری می‌کند.

بر اساس نظریه اسنادی انگیزش، فرض می‌شود که دانش آموزان در صورتی که موفقیت یا شکست خود را به نیروهایی نسبت دهند که تحت کنترل آنها نیست، برای پافشاری در یادگیری برانگیخته نخواهند شد (دوک، 1975؛ واینر، 1984، به نقل از امین یزدی).

سلیمانی نژاد (1381) نیز در بررسی رابطه سبک اسناد با پیشرفت تحصیلی در دختران و پسران سال سوم دبیرستان نشان داد که ابعاد سه گانه اسناد بین دختران و پسران در موقعیت شکست و موفقیت تفاوت معنی‌داری ندارند. همچنین در رابطه بین ابعاد سه گانه اسناد و پیشرفت تحصیلی نشان داد که به جز بعد درونی و بیرونی، در موقعیت شکست بقیه ابعاد با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی‌داری ندارند.

در یک بررسی نشان داده شد که سبک اسنادی درونی-بیرونی در پسران تیزهوش توانایی پیش بینی سلامت روان را دارد و این بررسی همچنین نشان داد که دو گروه دختر و پسر در سبک اسنادی درونی-بیرونی و سبک اسنادی کلی و جزئی موقعیت‌های ناخوشایند و دو گروه عادی و تیزهوش در سبک اسنادی کلی و جزئی موقعیت‌های ناخوشایند تفاوت معنی‌داری داشتند (معمدی شارک و افروز، 1386).

نیدلز¹ و آبرامسون (1990)، به نقل از ولز²، هافل³، جونیرجر⁴ و واگنر⁵ (2003) در بررسی دانشجویان دانشگاه که سطح متوسط تا شدید نشانگان افسردگی را نشان داده بودند، دریافتند که افزایش رویدادهای مثبت زندگی، افزایش سبک اسنادی پایدار و کلی برای حوادث مثبت را در پی دارد و این موجب افزایش امیدواری و کاهش نشانه‌های افسردگی می‌شود.

در یک بررسی نشان داده شد که سبک اسناد در بعد درونی-بیرونی تنها در موقعیت‌های مثبت بین آزمودنی‌ها تفاوت وجود دارد و بیشترین تفاوت‌ها از لحاظ استرس ادراک شده، به بعد کنترل پذیری مربوط می‌شود، همچنین نشان داده شد که گرچه در موقعیت‌های کلی کنترل‌پذیری عامل مهمی در معنی دار بودن تفاوت بین استرس گروه‌ها نبود، اما تقریباً در تمام موقعیت‌های شخصی

1- Needles
3- Haefel
5- Wagner

2- Voelz
4- Joiner

(منفی و مثبت) کنترل پذیری عامل مهمی در معنی دار بودن تفاوت گروه‌ها از نظر استرس ادراک شده بوده است (امین یزدی، 1377).

در تحقیقی دیگر بدست آمد که نشانه‌های مرضی افسردگی و کاهش عزت نفس، ارتباط معناداری با سبک اسنادی دارند. اسناد پیامدهای منفی به درون و پیامدهای مثبت به بیرون با سازگاری ضعیفی همراه است فت¹، پلیتر²، پاتریکا³ و بلانکشتین⁴، 1995، به نقل از شهرکی و طاقی، 1384). در یک مطالعه بر روی 1000 شهروند که با استرس زندگی می‌کردند؛ روشن شد که مقدار «کنترل بر روی رویداد» بطور معناداری پیش بینی کننده حل موفقیت آمیز مشکلات بود. البته در تحقیق مشابه دیگری که روی دانشجویان به عمل آمد، بین درونی‌ها و بیرونی‌ها هیچ تفاوت در مقدار اضطراب دیده نشد.

در تحقیقی دیگر بدست آمد که سبک اسنادی به طور مستقیم و در تعامل با عوامل استرس، نشانه‌های مرضی افسردگی را پیش بینی می‌کند و البته سطح خود ارزشمندی ادراک شده، اثرات سبک اسنادی را در مواقع استرس تعدیل می‌کند (زاینسون، گاربر و هیلسمن، 1995، به نقل از امین یزدی). در مورد استفاده از سبک اسنادی به عنوان پیش بین، در تحقیقی بدست آمد که سبک اسنادی پیش بینی کننده اثرات استرس می‌باشد (کرگر، 1995). در تحقیق دیگر بدست آمد که اسنادهای اختصاصی، درونی و کلی برای رویدادهای منفی با مقدار بالای افسردگی در شرایطی که بیماری کنترل ناپذیر ادراک می‌شود، ارتباط دارد (کانری⁵ و همکاران، 1996).

با توجه به نقش متغیرهای واسطه‌ای مثل سبک اسناد در استرس ادراک شده، تحقیق حاضر به دنبال بررسی رابطه بین سبک اسنادی و استرس ادراک شده در دانشجویان می‌باشد. نتایج تحقیق از لحاظ کاربردی از اهمیت زیادی برخوردار است. با توجه به اینکه سبک اسناد، یک خصیصه پایدار شخصیتی نیست و قابلیت تغییر دارد، لذا در صورتی که سبک اسنادی خاصی بیشتر مستعد استرس پذیری و در نتیجه آسیب پذیری جسمانی و روانی باشد؛ می‌توان در جهت تغییر سبک اسنادی اقدام کرد. چون تحقیقات زیادی تأثیر برنامه‌های مداخله‌ای را در تغییر اسنادها نشان داده‌اند (دوئک، 1975)، در یک مطالعه نشان داده شد که بیماران با اسناد کنترل درونی در فعالیت‌های مراقبت از خود بیشتر شرکت می‌کنند. (جیمسون، 1998، به نقل از سمیه شهرکی، شهین طاقی).

1- Fett
2- Patricia
3- Canery

2- Pelinter
4- Belankeshtain

در مطالعه‌ای که به وسیله (دوئک، 1975) انجام شد، شواهد را برای تأیید آموزش اسناد فراهم ساخت. دوئک در آزمایش خود کودکانی را که رفتار درماندگی از خود نشان می‌دادند از مدارس ابتدایی انتخاب کرد. این کودکان تمایل داشتند تا شکست را به عدم توانایی نسبت داده و در تلاش‌های خود پشتکار نشان نمی‌دادند. دوئک با استفاده از بازخوردهای کلامی در طول جلسات آموزشی به کودکان آموخت تا شکست را به عدم تلاش نسبت دهند. نتایج حاکی از بهبود در عملکرد آنها بود.

در نتیجه با شناخت سبک اسنادی «غیر انطباقی» می‌توان به والدین، معلمان و اساتید در مورد چگونگی ساخته شدن سبک اسنادی خاصی آموزش داد تا از رفتارها و تعاملاتی که به سبک اسنادی «غیر انطباقی» می‌انجامد پرهیز کنند و روشن است که این اقدامی مهم در جهت پیشگیری از اختلالات و تأمین بهداشت روانی افراد است.

با توجه به اینکه در ایران در زمینه مؤلفه‌های اسنادی و سلامت روان بررسی‌های محدودی انجام شده است؛ دستیابی به اطلاعاتی در این زمینه می‌تواند راهبردهای مهمی برای مراکز آموزشی، پژوهشی و درمانی به همراه داشته باشد.

با توجه به پژوهش‌های (پترسون، سلیگمن، سمل، بایر، آبرامسون، و متالسکی، 1984، به نقل از جلیله بند، 1380) آنها علاوه بر سه بعد عنوان شده از طرف واینر در پرسشنامه خود گزارشی خود در مورد سبک اسناد Attribution Style Questionnaire (A.S.Q)؛ بعد عمومی و اختصاصی را نیز به آن اضافه نموده‌اند؛ در این پژوهش علاوه بر تبیین نظریه اسناد واینر در سه بعد (منبع کنترل، پایداری و قابلیت کنترل) به بعد (عمومی - اختصاصی) پیشنهاد شده توسط پترسون و همکاران و بر پایه پرسشنامه (A.S.Q) ساخته شده توسط آنها نیز می‌پردازیم.

هدف این پژوهش شناسایی رابطه بین استرس ادراک شده و انواع سبک‌های اسنادی در بین دانشجویان و پاسخ به این پرسش‌ها بوده است: 1- آیا استرس ادراک شده در افراد دارای سبک‌های اسنادی، متفاوت است؟ 2- آیا دو گروه مرد و زن در سبک‌های اسنادی با هم تفاوت دارند؟ 3- آیا دو گروه مرد و زن در استرس ادراک شده تفاوتی با هم دارند؟

روش

پژوهش حاضر پس رویدادی (علی - مقایسه‌ای) است.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش، دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بودند که در سال 87 به تحصیل اشتغال داشتند. تعداد دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی در سال 87 حدود 30000 نفر بود که برای تعیین حجم نمونه، بر اساس جدول مورگان استفاده گردیده است که حجم نمونه برای جامعه 30000 نفری برابر 379 نفر می‌باشد. با این هدف از هر دانشکده (11 دانشکده) کلاس‌هایی به طور تصادفی انتخاب شدند تا حدود 35 نفر از هر دانشکده در گروه نمونه باشند، همه دانشجویان کلاس‌های انتخاب شده، بررسی شدند. با توجه به روش نمونه گیری (روش نمونه گیری خوشه‌ای) که واحد انتخابی بر اساس گروه می‌باشد، تعداد 413 نفر در این پژوهش شرکت کردند. گردآوری داده‌ها ابتدا به کمک پرسشنامه سبک اسنادی و سپس پرسشنامه استرس ادراک شده انجام شد.

ابزار پژوهش

برای انجام پژوهش حاضر از دو وسیله پژوهشی استفاده شده است.

1- پرسشنامه سبک اسنادی (ASQ):

این پرسشنامه یک وسیله خود گزارشی است و برای تعیین سبک اسنادی افراد یعنی منبع کنترل (درونی/ بیرونی)، میزان پایداری (با ثبات/ بی ثبات)، عمومی/ اختصاصی و قابلیت کنترل (کنترل پذیر/ غیر قابل ناپذیر) توسط پترسون¹، سلیگمن²، بایر³، آبرامسون⁴، و متالسکی⁵ (1983) ساخته شد.

این وسیله اندازه گیری نمراتی را برای تفاوت‌های فردی در زمینه گرایش افراد به اسناد علل وقایع خوشایند و ناخوشایند به عوامل درونی (در برابر بیرونی)، پایدار (در برابر ناپایدار)، کلی (در برابر اختصاصی)، کنترل پذیر (در برابر کنترل ناپذیر) به دست می‌دهد (پترسون و همکاران، 1982). پرسشنامه سبک اسنادی در برگیرنده دوازده موقعیت فرضی (شش رویداد خوب و شش رویداد بد) است. برای هر رویداد چهار پرسش مطرح شده است. از این 12 موقعیت، 6 رویداد مربوط به موقعیت پیشرفت و 6 رویداد مربوط به موقعیت‌های پیوندجویی است. پرسشنامه را هم به صورت فردی و هم بصورت گروهی می‌توان اجرا کرد. از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود تا هر یک از

1- Peterson
3- Baeyer
5-Metalsky

2- Semmel
4-Bramson

رویدادها را با دقت خوانده و در ذهن خود به وضوح مجسم کنند که خودشان در چنین موقعیتی قرار گرفته‌اند و آنگاه یک دلیل را که به اعتقاد آنها مهمترین و اصلی‌ترین دلیل آن رویداد می‌باشد را در محل در نظر گرفته شده بنویسند. نمرات را می‌توان برای هر یک از ابعاد یاد شده در نظر گرفت، برای نمونه در بعد درونی - بیرونی از مجموعه نمرات پرسش اول به دست می‌آید، اگر فردی در موقعیت‌های خوشایند و پرسش‌های اول نمره‌های 5، 4، 3، 2 و 4 را علامت زده باشد، نمره بعد درونی - بیرونی این فرد در موقعیت خوشایند، مجموع این اعداد (24) تقسیم بر شش برابر با (4) می‌باشد. به همین ترتیب در ابعاد دیگر و موقعیت ناخوشایند، نمره‌ها محاسبه می‌شوند. جلیله بند (1380) طی پژوهشی با این مقیاس ضریب آلفای کرونباخ را برای وقایع ناخوشایند درونی 0/53، وقایع خوشایند درونی 0/55، وقایع ناخوشایند پایدار 0/51، وقایع خوشایند پایدار 0/49، وقایع ناخوشایند عمومی 0/48، وقایع خوشایند عمومی 0/50، به دست آورد. سلیمانی نژاد (1381) آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌های پرسشنامه را 0/74 گزارش کرد.

درباره بعد «کنترل پذیر/ کنترل ناپذیر» پاسخ‌های تشریحی آزمودنی‌ها توسط محققان مورد تحلیل محتوی قرار گرفت. به منظور بر آورد روایی نمره گذاری در آزمون‌ها می‌توان بین نمره‌هایی که دست کم توسط دو ارزشیاب به طور مستقل به پاسخ‌های آزمودنی‌ها داده می‌شود، همبستگی محاسبه کرد. همبستگی بین نمره‌های دو ارزشیاب مستقل، برآوردی از ضریب روایی نمره گذاری خواهد بود، پس از آنکه پاسخ‌های 20 نفر از آزمودنی‌ها به سؤال تشریحی پرسشنامه سبک اسناد که «مهمترین علت رویداد را بنویسید...» توسط مجری و همکار تحقیق مورد تحلیل محتوی قرار گرفتند به منظور محاسبه ضریب روایی نمره گذاری، همبستگی بین نمره گذاری مجری و همکار محاسبه شد که میزان همبستگی 91% بدست آمد. با توجه به اینکه در تحقیقاتی که هدف پژوهش دارند ضریب روایی کافی بین 70% تا 80% است، می‌توان گفت با ضریب روایی به دست آمده (91%) پرسشنامه سبک اسناد در بعد کنترل پذیر/ کنترل ناپذیر از روایی بالایی در نمره گذاری برخوردار است.

2- مقیاس استرس ادراک شده:

مقیاس استرس ادراک شده. زمانی به کار می‌آید که بخواهیم بدانیم موقعیت‌های زندگی یک فرد تا چه اندازه از نظر خودش استرس زا می‌باشند (کوهن و دیگران، 1983، به نقل از امین یزدی، 1377). این سؤالات طرح شده‌اند تا پاسخ دهندگان نظر خود را در مورد غیر قابل کنترل بودن، پیش‌بینی ناپذیری و مشقت بار بودن زندگی خویش بیان کنند. به دفعات مشخص شده است که

این سه مطلب عناصر اصلی تجربه استرس را تشکیل می‌دهند. به علاوه، این مقیاس دارای تعدادی سؤال مستقیم نیز در مورد سطوح فعلی استرس در فرد می‌باشد. PSS برای استفاده در نمونه‌های عادی با حداقل تحصیلات دوران متوسط ساخته شده است. فهم جملات، ساده بوده، گزینه‌های پاسخ نیز به سادگی قابل درک می‌باشند. همچنین، پاسخ‌ها نیز یک ماهیت کلی دارند و از این رو، نسبتاً از هر گونه محتوای خاصی که ویژه یک زیر گروه معین باشند، مبرا هستند.

مقیاس اصلی شامل 14 پرسش است. البته، نسخه‌های چهار سؤالی (PSS 4) و ده سؤالی (PSS10) این مقیاس نیز رواسازی شده‌اند. سؤال‌های PSS درباره احساسات و افکاری طرح شده‌اند که یک فرد در طول ماه گذشته داشته است. سؤال‌های 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10 و 13 بر عکس نمره گذاری می‌شوند (هیچی = 4، خیلی کم = 3، تا حدودی = 2، نسبتاً زیاد = 1 و خیلی زیاد = 0) و مجموع آنها با جمع نمرات سایر سؤال‌های مقیاس به حساب می‌آید.

کوهن و دیگران (1983)، به نقل از امین یزدی، (1377) دریافتند که PSS پیش‌بینی‌های بهتری را در مقایسه با «مقیاس‌های رویداد زندگی» در مورد نشانه‌های روانی، نشانه‌های جسمی و استفاده از خدمات بهداشتی در اختیار می‌گذارد.

امین یزدی (1377) طی پژوهشی در این مقیاس ضریب آلفای کرونباخ 0/81 را گزارش نموده است که در حد قابل قبولی می‌باشد.

برای تحلیل داده‌ها از رگرسیون، تحلیل واریانس و آزمون t بهره گرفته شد. هدف از تحلیل واریانس در رگرسیون آن بود که روشن شود آیا متغیرهای پیش‌بین (سبک‌های اسنادی) توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک (استرس ادراک شده) را دارند؟

یافته‌ها

یافته‌های دموگرافیک نشان می‌دهد که تعداد دانشجویان زن شرکت کننده در مطالعه 249 نفر (60/1%) و تعداد دانشجویان مرد شرکت کننده 165 نفر (39/9%) است. حداقل سن در بین دانشجویان شرکت کننده در مطالعه 18 سال و حداکثر سن این افراد 48 سال است. از نظر وضعیت تأهل تعداد افراد متأهل 87 نفر (21/5%) و تعداد افراد مجرد 325 نفر (78/5%) است.

تعداد دانشجویان در رشته ادبیات 54 نفر (13%)، روانشناسی 40 نفر (9/7%)، حقوق 37 نفر (8/9%)، الهیات 44 نفر (10/6%)، فنی 29 نفر (7/0%)، علوم پایه 36 نفر (8/7%)، پرستاری 36 نفر

استرس ادراک شده در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با سبک‌های...
 (8/7%)، کشاورزی 31 نفر (7/5%)، حسابداری 38 نفر (9/2%)، دامپزشکی 36 نفر (8/7%) و
 رشته تربیت بدنی 33 نفر (8/0%) است.

جدول 1: مقایسه نمره های استرس ادراک شده و سبک‌های اسنادی به کمک آزمون آماری t

F	سطح معنا داری	t	درجه آزادی	سطح معنا داری	مولفه ها
3/92	0/48	7/18	412	0	درونی - بیرونی
3/62	0/58	7/13	412	0	درونی - بیرونی (رویدادهای مثبت)
1/33	0/24	1/72	412	1/33	درونی - بیرونی (رویدادهای منفی)
4/26	0/040	3/20	412	0/001	کنترل پذیر - کنترل ناپذیر
7/93	0/005	1/70	412	0/090	کنترل پذیر - کنترل ناپذیر (رویدادهای مثبت)
0/146	0/703	3/64	412	.	کنترل پذیر - کنترل ناپذیر (رویدادهای منفی)
17/64	.	2/38	412	0/017	کنترل پذیر - کنترل ناپذیر (رویدادهای شخصی)
0/482	0/488	0/658	412	0/511	عمومی - اختصاصی
1/308	0/253	0/064	412	0/949	عمومی - اختصاصی (رویدادهای مثبت)
1/080	0/299	0/665	412	0/506	عمومی - اختصاصی (رویدادهای منفی)
0/001	0/979	0/256	412	0/798	با ثبات - بی ثبات
4/001	0/046	0/022	412	0/982	با ثبات - بی ثبات (رویدادهای مثبت)
0/50	0/480	0/716	412	0/474	با ثبات - بی ثبات (رویدادهای منفی)

مقایسه میانگین گروه‌ها (جدول 1) نشان داد که استرس ادراک شده در بین دانشجویانی که سبک اسناد درونی دارند با دانشجویانی که سبک اسناد بیرونی دارند در موقعیت‌های کلی و مثبت، تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0$). همان‌طور که مشاهده می‌شود این میزان در بین افراد با سبک اسناد بیرونی بیشتر مشاهده می‌شود.

استرس ادراک شده در دانشجویانی که سبک اسناد کنترل‌ناپذیر دارند با دانشجویانی که سبک اسناد کنترل‌پذیر دارند، در رویدادهای کلی ($p < 0/001$)، منفی ($p < 0$) و شخصی ($p < 0/017$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد و این میزان در بین افراد با سبک اسناد کنترل‌ناپذیر بیشتر مشاهده می‌شود.

جدول 2: مقایسه جنسیت و وضعیت تأهل در بین دانشجویان

F	سطح معناداری	t	درجه آزادی	سطح معناداری	مولفه‌ها
0/052	0/819	3/743	412	0/001	جنسیت
3/683	0/056	0/401	409	0/689	وضعیت تأهل

با توجه به جدول 2 یافته‌ها گویای آن بودند که در دو گروه دختران و پسران، استرس ادراک شده در بین دانشجویان دختر و پسر معنی‌دار است و میزان آن در دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر است، مقدار t محاسبه شده (3/743) است ($p < 0/001$). همچنین نشان داده شد که استرس ادراک شده در بین دانشجویان مجرد بیشتر از دانشجویان متأهل نیست و در نتیجه از نظر وضعیت تأهل و استرس ادراک شده تفاوتی مشاهده نمی‌شود.

جدول 3: آزمون ANOVA مربوط به استرس ادراک شده و رشته‌های تحصیلی دانشجویان

سطح معنی داری	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	منابع تغییرات
0/174	1/407	58/136	10	581/360	بین گروهی
		41/316	404	16650/507	درون گروهی
			414	17231/867	کل

در بررسی میزان استرس ادراک شده و رشته‌های تحصیلی دانشجویان با توجه به جدول 3 همان‌طور که مشاهده می‌شود با توجه به F محاسبه شده (1/407) و در مقایسه آن با مقدار جدول (0/174) فرضیه صفر تأیید می‌شود. بنابراین با توجه به مقدار به دست آمده با اطمینان 95% پی می‌بریم که بین میزان استرس ادراک شده و رشته‌های تحصیلی دانشجویان رابطه وجود ندارد.

جدول 4: بررسی سبک‌های اسنادی در بین دانشجویان دختر و پسر

جنس	درونی - بیرونی (کلی)	درونی - بیرونی (مثبت)	درونی - بیرونی (منفی)	بیانات کلی	بیانات مثبت (مثبت)	بیانات منفی (منفی)	اختصاصی (کلی)	اختصاصی (مثبت)	اختصاصی (منفی)
زن	میانگین	3/13897	2/50803	3/65619	5/11671	5/11340	4/55418	5/40558	3/94105
	تعداد	294	294	294	294	294	294	294	294
	انحراف معیار	0/85730	1/043148	1/037560	5/942321	3/338267	0/998327	1/234996	1/059429
مرد	میانگین	3/06982	2/47891	3/46533	2/90592	4/68497	4/74818	5/37194	4/36939
	تعداد	165	165	165	165	165	165	165	165
	انحراف معیار	1/02126	0/967882	1/097668	1/155667	1/296389	1/047625	1/092516	1/145148
نتیجه	میانگین	3/11141	2/49643	3/58012	1/46590	4/94265	4/63150	5/39217	4/11177
	تعداد	414	414	414	414	414	414	414	414
	انحراف معیار	0/92555	1/012730	1/064726	1/992550	2/720898	1/018303	1/182743	1/113014

نکته شایان ذکر اینکه با توجه به جدول شماره 4 یافته های زیر جلب توجه می کند:

الف) در بعد درونی - بیرونی در موقعیت‌های مثبت، بیشتر به سوی بیرونی سیر دارد.

ب) در بعد با ثبات - بی ثبات در موقعیت‌های کلی، بیشتر به سوی بی ثبات سیر دارد.

ج) در بعد عمومی - اختصاصی در موقعیت‌های کلی، بیشتر به سوی عمومیت سیر دارد ($\bar{X} = 5.39$)

جدول 5: بررسی سبک‌های اسنادی دانشجویان دختر و پسر

انواع سبکها	F	سطح معنا داری	t	درجه آزادی	سطح معنا داری
درونی-بیرونی (کلی)	4/864	0/0028	0/0744	412	0/0457
درونی-بیرونی (مثبت)	0/062	0/804	0/286	412	0/0755
درونی-بیرونی (منفی)	0/428	0/513	-0/00127	412	0/074
باثبات-بی ثبات (کلی)	5/749	0/017	1/198	412	0/232
باثبات-بی ثبات (مثبت)	0/512	0/475	-0/00175	412	0/117
باثبات-بی ثبات (منفی)	0/506	0/477	1/026	412	0/305
عمومی-اختصاصی (کلی)	0/008	0/929	1/637	412	0/102
عمومی-اختصاصی (مثبت)	0/743	0/389	0/307	412	0/759
عمومی-اختصاصی (منفی)	0/973	0/325	3/899	412	0
کنترل پذیر - کنترل ناپذیر (کلی)	76/697	0	4/011	412	0
کنترل پذیر - کنترل ناپذیر (مثبت)	4/611	0/032	0/848	412	0/397
کنترل پذیر - کنترل ناپذیر (منفی)	1/221	0/270	2/545	411	0/011
کنترل پذیر - کنترل ناپذیر (شخصی)	83/456	0	4/097	412	0

در این بررسی با توجه به جدول شماره 5، تنها تفاوت معنی دار در بین سبک‌های اسنادی در بین دانشجویان دختر و پسر در بعد عمومی-اختصاصی در رویدادهای منفی ($t=3/89$ ، $p<0$)، بعد کنترل پذیر-کنترل ناپذیر در رویدادهای منفی ($t=2/54$ ، $p<0/011$)، در رویدادهای شخصی ($t=4/09$ ، $p<0$) و در رویدادهای کلی ($t=4/01$ ، $p<0$) بین دو گروه دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی دار مشاهده می‌گردد.

بحث و نتیجه گیری

بر پایه بررسی‌های انجام شده می‌توان گفت که بین اسناد به عنوان یکی از موضوع‌های مرتبط با بعد اجتماعی و فرهنگی و موضوع جنسیت ارتباط وجود دارد. بیر¹ و سیلویا² (1999) رابطه اسنادهای علی و احساسات مربوط به موفقیت و شکست را بررسی نمودند و دریافتند که مردان بیشتر از زنان موفقیت خود را به توانایی اسناد می‌دهند، در حالی که زنان در هنگام موفقیت به توجه، تمرکز و مطالعه تأکید می‌کنند. همچنین آنان دریافتند که زنان بیش از مردان احساسات عاطفی را تجربه می‌کنند. آنها احساس شادی بیشتری بعد از موفقیت دارند، اما احساس پذیرفتن شکست نسبت به مردان در آنها بیشتر است. اسنادهای علی مردان شبیه افرادی است که اعتماد به نفس بالایی دارند و برعکس، در زنان مشابه افرادی است که اعتماد به نفس پایینی دارند. مک‌هاف³، فریز⁴ و هنوسا⁵ (1982)، به نقل از معتمدی شارک و افروز، (1386) نیز دریافتند که تفاوت‌های اسنادی میان دو جنس دختر و پسر دیده نمی‌شود، اگرچه در انگیزه پیشرفت میان دو جنس تفاوت‌هایی دیده می‌شود. در علت‌یابی این یافته می‌توان نقش متغیرهای موقعیتی را در اسناد مهم دانست. هری⁶ (1989)، لیوید و ویتن، 1997، به نقل از معتمدی شارک و افروز، (1386) بیان کرد که تفاوت‌های فرهنگی و فردنگری و جمع‌نگری به همان میزان که بر دیگر جنبه‌های رفتارهای اجتماعی موثر است، بر گرایش اسنادی نیز تاثیر داشته است.

نوری قاسم آبادی (1372) در بررسی دانشجویان پسر نشان داد که افراد ناموفق به دنبال شکست تحصیلی، افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند و سبک اسناد درونی، کلی و پایدار در رویدادهای منفی با افسردگی ارتباط دارد. شیرازی (1378) در بررسی شیوه‌های مقابله با تنش روانی و ارتباط آن با اسنادهای علی و سلامت در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی شهرستان زاهدان، رابطه معنی‌داری بین شیوه‌های مقابله و منبع کنترل دانش‌آموزان گزارش نمود.

پژوهش‌هایی که در زمینه سبک اسناد و استرس صورت گرفته‌اند، نتایج متفاوتی بدست داده‌اند به گونه‌ای که بر اساس آنها نمی‌توان به راحتی بین سبک اسناد و استرس اظهار عقیده کرد. احتمالاً متغیرهای زیادی همچون، سن، جنس، هوش، سواد، نوع موقعیت و... وجود دارد که تعامل پیچیده‌ای را با سبک اسناد دارا هستند و تحقیقات متفاوت هر یک نوعی از این تعاملات را بررسی می‌کند. تحقیق حاضر که بر روی دانشجویان انجام شده است، مشابهاً و افتراقاتی دارد:

1-Bayer

3 -McHugh

5 -Hanusa

2 -Sylvia

4 - Frieze

6 - Herry

این یافته تحقیق که در رویدادهای منفی بین افرادی که سبک اسناد درونی دارند و افرادی که سبک اسناد بیرونی دارند تفاوتی در استرس وجود ندارد، از طرفی با یافته پژوهش هاستون (1972)، به نقل از معتمدی شارک و افروز، (1386) شباهت دارد که بیان می‌کند هیچ تفاوتی در میزان استرس ادراک شده و میزان اضطراب دانشجویانی که سبک اسنادشان درونی و بیرونی است وجود ندارد. همچنین یافته‌ها با نتیجه تحقیق آثرباخ و همکاران (1976) به نقل از معتمدی شارک و افروز، (1386) شباهت دارد که بیان می‌کند بین درونی‌ها و بیرونی‌ها در میزان فشار روانی تفاوتی مشاهده نکرده‌اند. البته نکته‌ای که در نتایج این تحقیق وجود دارد و با یافته‌های تحقیق هاستون (1972) و آثرباخ (1976) تفاوت دارد این است که دانشجویانی که در رویدادهای مثبت سبک اسنادشان درونی است، از استرس ادراک شده کمتری نسبت به دانشجویانی که سبک اسنادشان بیرونی است برخوردارند. شاید بتوان این نکته را اینچنین توضیح داد: همانطور که واینر (1982)؛ نقل از سیف، (1371) بیان می‌کند افرادی که رویدادهای مثبت را به درون نسبت می‌دهند، از خودپنداره و عزت نفس بیشتری برخوردارند. لذا این افراد احتمالاً در برخورد یا محیط و رویدادهای استرس‌زا، فعال برخورد می‌کنند و احتمالاً از عهده آن بر می‌آیند و در نتیجه استرس کمتری را تجربه می‌کنند. به عبارتی دیگر احتمالاً متغیرهای واسطه‌ای خودپنداره و عزت نفس بالا در افرادی که موفقیت‌ها را به درون نسبت می‌دهند باعث تفاوت آنان در استرس ادراک شده در مقایسه با کسانی می‌گردد که رویدادهای مثبت را به بیرون نسبت می‌دهند. از دیدگاهی دیگر می‌توانیم این یافته را به این صورت توضیح دهیم که آن دسته از افرادی که ایجاد موفقیت را در دست محیط (بیرون) می‌دانند، مبتلا به درماندگی آموخته شده هستند و افرادی که احساس درماندگی آموخته شده دارند، از اضطراب و استرس بیشتری رنج می‌برند (سلیگمن، 1972، به نقل از معتمدی شارک و افروز، 1386) در نتیجه این یافته تحقیق که در رویدادهای مثبت، افراد بیرونی از استرس بیشتری برخوردارند، روشن می‌شود.

همچنین یافته‌های تحقیق بر خلاف نظر فیتز¹ (1967، نقل از ساموئل بال، 1373) است که بیان می‌کند بیرونی‌ها در مقیاس اضطراب و فشار روانی نمرات بالاتری از درونی‌ها دارند. همچنین امین یزدی (1377) نیز در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که دانشجویان دارای سبک اسناد درونی در رویدادهای مثبت از استرس ادراک شده کمتری نسبت به بیرونی‌ها برخوردارند.

چنانچه فورسایت (1990، به نقل از کریمی، 1375) بیان می‌کند وقتی موفقیت‌ها بوسیله عواملی ایجاد می‌شوند که فرد می‌تواند آنها را کنترل کند (مثل کوشش) در این صورت فرد می‌داند که می‌تواند آنها را تکرار کند. اما اگر موفقیت‌ها به عوامل غیر قابل کنترل اسناد داده شوند (مثل آزمون ساده) در آن صورت فرد برای حفظ یا ایجاد موفقیت تردید خواهد داشت. البته این نکته به این معنی نیست که در موفقیت‌ها افراد کنترل ناپذیر از افراد کنترل پذیر از استرس بیشتری برخوردارند و تحقیق حاضر هم این نکته را تأیید نمی‌کند چنانچه نتایج تحقیق بیان می‌دارد، در رویدادهای مثبت (موفقیت‌ها) بین افرادی که سبک اسنادی کنترل پذیر دارند و افرادی که سبک اسنادی کنترل ناپذیر دارند تفاوت معنی داری وجود ندارد. اما در موفقیت‌های منفی قضیه فرق می‌کند. چنانچه فورسایت (همان منبع) بیان می‌کند اگر فردی در شکست‌ها به این عقیده باشد که می‌تواند عملکرد ضعیف خود را کنترل کند (سبک اسنادی کنترل پذیر) در این صورت انتظار خواهد داشت که در آینده بتواند شکست‌ها را جبران کند، اما اگر معتقد باشد که شکست او حاصل عواملی غیر قابل کنترل است در آن صورت، بدبینانه نتیجه خواهد گرفت که تاریخ تکرار خواهد شد یعنی در آینده باز هم شکست خواهد خورد؛ در نتیجه این سبک اسنادی «کنترل ناپذیر» برای رویدادهای منفی (شکست) این احتمال که فرد استرس بیشتری را تجربه کند، زیاد خواهد بود و این نکته است که در تحقیق حاضر مورد تأیید قرار گرفته است. در رویدادهای منفی، افرادی که سبک اسنادی «کنترل ناپذیر» دارند در مقایسه با کسانی که سبک اسنادی «کنترل پذیر» دارند، از استرس ادراک شده بیشتری برخوردارند. از طرف دیگر چون ماهیت استرس عمدتاً به رویدادهای منفی مربوط می‌شود (واینر، 1974، به نقل از امین یزدی، 1377) لذا این یافته تحقیق که در رویدادهای منفی (و نه مثبت)، افراد دارای سبک اسنادی «کنترل ناپذیر» از استرس ادراک شده بیشتری برخوردارند، این نکته را تأیید می‌کند که هرچه میزان کنترل بر عوامل استرس زا بیشتر باشد، فرد استرس کمتری را تجربه می‌کند.

چون در بحث استرس، این نکته مطرح است که هرچه فرد در رویدادهای شخصی از کنترل بیشتری برخوردار است، استرس و اضطراب کمتری را تجربه می‌کند (هانتراس و اسخارف، 1975؛ لآوری، جاکسون و کین 1975، به نقل از امین یزدی، 1377)، در تحقیق، بعد اسنادی «کنترل پذیر و کنترل ناپذیر» را در رویدادهای شخصی به طور جداگانه محاسبه گردید. نتایج تحقیق نشان می‌دهد در این موقعیت‌ها (رویدادهای شخصی) بین افرادی که سبک اسنادی «قابل کنترل» دارند و کسانی که سبک اسنادی «غیرقابل کنترل» دارند تفاوت معنی دار وجود دارد، به عبارت دیگر در

رویدادهای شخصی افرادی که سبک اسنادی «کنترل پذیر» دارند، در مقایسه با افرادی دارای سبک اسنادی «کنترل ناپذیر»، از استرس ادراک شده کمتری برخوردار بودند. این یافته‌ها نتیجه پژوهش محققان فوق را تأیید می‌نماید. با توجه به اینکه سبک اسناد می‌تواند پیش‌بینی‌کننده اثرات استرس باشد (کرگر، 1995)، همخوانی نتایج تحقیق در رویدادهای کلی (مثبت و منفی)، رویدادهای منفی و رویدادهای شخصی که تفاوت معنی‌دار بین افراد کنترل‌پذیر و کنترل‌ناپذیر را نشان می‌دهد، احتمالاً این نکته را خاطر نشان می‌سازد که در بحث اسناد (بعد کنترل‌پذیر و کنترل‌ناپذیر) و استرس ادراک شده، سبک اسنادی برای رویدادهای کلی، منفی و شخصی بهتر می‌تواند پیش‌بینی‌کننده استرس ادراک شده فرد باشد.

با توجه به این نکته که در ایران در این زمینه بررسی‌های اندکی انجام شده است، دستیابی به اطلاعاتی از این دست می‌تواند راهبردهای مهمی برای مراکز آموزشی، پژوهشی و درمانی به همراه داشته باشد. اگر دانش‌آموزان و دانشجویان را ترغیب کنند که شکست خود را به عواملی ارتباط دهند که می‌توان آن را کنترل کرد، در آن صورت ممکن است از پیامدهای زیان‌آور شکست جلوگیری کنند. همچنین با تأکید بر عوامل درونی قابل کنترل به عنوان عوامل اصلی موفقیت، دست‌اندرکاران آموزش می‌توانند توان پیش‌بینی موفقیت دانش‌آموزان و دانشجویان را افزایش دهند. مراکز تربیتی گوناگون می‌توانند با توجه به رویدادهایی که برای افراد پیش‌آمده موارد آسیب‌زا را از همان ابتدا شناسایی کنند. مراکز درمانی نیز می‌توانند با شناسایی و تشخیص موارد آسیب‌زا در پیشگیری از اختلالات روانی افراد بکوشند؛ با توجه به اینکه کشور ما یکی از کشورهای جوان بشمار می‌رود و درصد چشمگیری از افراد جامعه را کودکان و جوانان تشکیل می‌دهند، توجه به این گروه سنی دارای اهمیت است.

در بحث پیشگیری می‌توان به مجموعه عوامل مؤثر بر سبک اسناد اشاره کرد و به عبارتی به مجموعه عواملی که در خانواده، مدرسه و جامعه وجود دارند و می‌تواند به سبک اسنادی «آسیب‌پذیر» بینجامد. لذا پیشنهاد می‌گردد برای جلوگیری از ایجاد سبک اسنادی آسیب‌پذیر و فراهم آوردن شرایطی که بتواند به سبک اسنادی مطلوب بینجامد در این باره می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- فراهم ساختن تجربه موفقیت و جلوگیری از شکست‌های متوالی در خانواده، مدرسه، دانشگاه، محیط کار و جامعه.

- بازخورد مناسب (رفتاری و کلامی) به موفقیت‌ها و شکست‌های افراد تا تلاش علت موفقیت‌ها و شکست‌ها تلقی شود.
 - انتظاراتی که از افراد داریم، در اثر پدیده به این صورت باشد که آنان اهل تلاش و پیشرفت‌اند و از داشتن انتظارات منفی (سوگیری) برای دانش‌آموزان مثلاً «اهل درس نبودن»، «کودنی»، «ناتوانی» و... بر حذر باشند.
 - کمک‌های افراطی به افراد باعث می‌شود تا او به دیگران وابسته شود و در نتیجه سبک اسنادی او تحت تأثیر قرار گیرد.
 - پاداش‌های افراطی نیز می‌توانند باعث تبدیل انگیزه‌های درونی رفتار و انگیزه‌های «بیرونی» گردند.
 - ساختارهای رقابتی در کلاس، خانواده و جامعه باعث می‌شود تا مبنای قضاوت درباره توانایی‌های شخصی و مقایسه با دیگران باشد و در این صورت مقدار زیادی از افراد پیوسته «شکست» تجربه می‌کنند که نتیجه چنین وضعی، عدم اعتقاد به توانایی شخصی است و اینکه تلاش بیشتر نمی‌تواند مانع شکست‌های او شود (درماندگی آموخته شده).
 - والدین و معلمان و استادان باید در فعالیت‌های تربیتی و اجتماعی، بیشتر از توجه به نتیجه، تلاش و کوشش در جریان حل مشکل را تقویت کنند. در این صورت جدا از اینکه تلاش‌گری افزایش می‌یابد؛ مقداری از عوارض منفی ساختارهای رقابتی نیز از بین می‌رود.
 - والدین و دست‌اندرکاران امر تعلیم و تربیت خود باید الگوی درونی (تلاش) باشند و در رفتار و گفتار خود، این سبک اسنادی را به تصویر بکشند.
 - فضای خانواده، مدرسه، دانشگاه، محیط کار و جامعه باید بگونه‌ای باشد که ترغیب‌کننده حرمت نفسانی، آزادی و استقلال افراد باشد.
 - نکته آخر اینکه باید مفهوم «لیس الانسان الا ما سعی» تبدیل به فرهنگ شود تا جامعه در بعد فردی و اجتماعی منشأ پیشرفت شود. به ویژه در مورد فعالیت‌های درمانی برای کسانی که کار رود که به سبک اسنادی آسیب‌پذیر (موفقیت به بیرون و شکست به درون (توانایی)) دچار شده‌اند.
- چنانچه در پیشتر اشاره شد، سبک اسناد یک خصیصه پایدار شخصیتی نیست و می‌تواند بر اثر دگرگونی شرایط زندگی تغییر کند و یا چنانچه سلیگمن (نقل از سیف، 1371) بیان می‌کند

درماندگی آموخته شده (سبک اسنادی آسیب پذیر) اکتسابی است و در نتیجه می توان آن را از بین برد.

داده‌های بررسی حاضر به کمک پرسشنامه گردآوری شده و از روش مصاحبه استفاده نشده است. در این پژوهش امکان کنترل سایر متغیرهایی که به نوعی بر سبک‌های اسنادی تأثیر می گذارند (مانند: طبقه اجتماعی - اقتصادی، سبک تربیتی والدین و ...) فراهم نبوده است. در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می شود که:

- میزان استرس ادراک شده بین گروه دانشجویی و غیر دانشجویی مقایسه شود.
- پژوهشی در مورد مقایسه استرس ادراک شده دانشجویان سال‌های اول و آخر انجام شود.
- سبک اسنادی بین گروه دانشجویی و غیر دانشجویی مقایسه شود.
- تغییرات احتمالی سبک اسناد بین دانشجویان سال‌های اول و آخر مقایسه شود.
- دلایل احتمالی بیشتر بودن استرس دختران دانشجو نسبت به پسران مقایسه شود.
- الگوهای تربیتی منتهی به سبک‌های اسنادی متفاوت مورد بررسی قرار گیرد.
- جریان تحول اسنادها در گروه‌های سنی مختلف بررسی گردد.

منابع فارسی:

- افتخاری، ز. (1373). بررسی ارتباط سبک اسناد، عزت نفس، وضعیت اجتماعی - اقتصادی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر سال سوم دبیرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- امین یزدی، س.ا. (1377). بررسی رابطه سبک اسنادی با استرس ادراک شده. گزارش نهایی طرح پژوهشی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- الیس، آ. و همکاران. (1375). زوج درمانی، ترجمه جواد صالحی و سید امیر امین یزدی. تهران: نشر میثاق.
- ترورجی، پ؛ سیمون جی، اندایت. (1377). فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن. ترجمه عباس بخشی پور رودسری و حسن صبوری مقدم. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- جليله بند، ن. (1380). مقایسه سبک‌های اسنادی دانش آموزان موفق و ناموفق دختر و پسر مقطع متوسطه شهرستان کرج - پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

ساموئل، بال. (1373). انگیزش در آموزش و پرورش. ترجمه سید علی اصغر مسدد، شیراز: مرکز نشر دانشگاه شیراز.

سلیمانی نژاد، ن. (1381). رابطه سبک اسناد بایشرفت تحصیلی در دختران و پسران سال سوم دبیرستان. پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده). روانشناسی عمومی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

سیف، ع.ا. (1371). روانشناسی پرورشی. تهران: انتشارات آگاه.

شهرکی، س؛ طاقی، ش. (1384). بررسی باورهای اسنادی سلامت بیماران، گزارش طرح پژوهشی (چاپ نشده). باشگاه پژوهشگران جوان واحد بیرجند

شیخ الاسلامی، ر. (1377). بررسی رابطه سبک اسناد و هسته کنترل با پیشرفت تحصیلی با توجه به متغیرهای هوش، جنسیت و زمینه خانوادگی. پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه شیراز.

شیرازی، م. (1378). بررسی شیوه های مبارزه با تنش روانی (استرس) و ارتباط آن با اسنادهای علی و سلامت روان در دانش آموزان تیز هوش و عادی شهرستان زاهدان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی (چاپ نشده)، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تهران.

کریمی، ی. (1375). روانشناسی اجتماعی. تهران: نشر ارسباران.

گیج، نیت ل؛ برلاینر، دیویدسی. (1374). روانشناسی تربیتی. ترجمه خوئی نژاد و همکاران. مشهد: موسسه انتشارات حکیم فردوسی.

مدیری، م. (1373). بررسی ارتباط بین سبک اسناد، عزت نفس و وضعیت اجتماعی - اقتصادی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر سال سوم تجربی دبیرستانهای اهواز به صورت جداگانه و به طور ترکیبی. پایان نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه شهید چمران.

معمدی شارک، ف؛ افروز؛ غ. (1386). بررسی رابطه سبک اسنادی و سلامت روان در دانش آموزان تیزهوش و عادی؛ مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره 2، تابستان 1386، 173-181.

نوری قاسم آبادی. ر. (1372). بررسی آماری شناختی - استرس از افسردگی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی (چاپ نشده)، انستیتو روانپزشکی تهران.

منابع انگلیسی:

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdal, J. D. (1978). *Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Bar- Tal, D. (1978). Attributional analysis of achievement related behavior. *Review of Educational Research, 48*, 259-271.
- Bayer, S., & Sylvia, R. (1999). Gender difference in social attributions by college students of performance on course examination. *Current Psychology, 17*, 346-379.
- Canery, J., Mullins, L., Uretsky, D., & Doppler M. (1996). Attributional style and depression in rheumatoid arthritis: Moderating role of perceived illness control. *Rehabilitation Psychology, 41* (3), 205-223.
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 165-171.
- Fincham, F., & Bradury, T. (1993). Marital satisfaction, depression and attributions. A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 442- 452.
- Kreger, D. (1995), *Self-esteem, stress, and depression among graduate students. Psychological Reports, 76* (7), 345- 346.
- Miller, R., Brickman, P., & Bolen, D. (1975). Attribution versus persuasion as a means of modifying behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 31*, 430-441.
- Peterson, C., Semel. A., von Beayer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attribution Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 6*, 286-229.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review, 91*, 347-374.
- Robinson, N., Garber, J., & Flisman, R. (1995). Cognitions and stress: Direct and moderating effects on depressive versus externalizing symptoms high school transition. *Journal of Abnormal Psychology, 104* (3), 453-463.
- Schwartz, J. A., Kaslow, N. J., Seely, J., & Lewinsohn, P. (2000). Psychological, cognitive and interpersonal correlates of attributional change in adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*, 188-198.

- Terry, D. (1994). Determinants of coping the role of stable and situational factor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 895-910.
- Voelz, Z. R., Haefel, G. J., Joiner, T. E., & Wagner, K. D. (2003). Reducing hopelessness: The interaction of enhancing and depressogenic attributional styles for positive and negative life events among youth psychiatric inpatients. *Research and Therapy*, 41, 1183-1198.