

The Effect of Positive – Thinking Skills on the Pessimistic documentary Style in Primary School Boys

اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سبک اسنادی بدبینانه دانش آموزان پسر دوره

ابتدایی

Mana Chamzadeh Ghanavati, Asghar Aghaei*, Mohsen Golparvar

¹M.A, Department of educational science and psychology, Khorasgan, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

² Professor , Department of educational science and psychology, Khorasgan, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

³ Associate Professor , Department of educational science and psychology, Khorasgan, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

مانا چمزاده قنواتی، اصغر آقایی*، محسن گل‌پرور

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، ایران

^۲ استاد دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

^۳ دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

Abstract

The aim of this study was to determine the effect of positive thinking skills on pessimistic documentary style among primary school male students. The statistical population was consisted of all 9 to 11 year- old male students, totally as 450 boys, in Isfahan in academic year of 2013-2014. Being selected through accessible sampling, the research sample included 42 students who were randomly categorized into control and experimental groups (each group of 21 members). Each group completed the Children's documentary Style of Thompson et al questionnaire (1998). Considering the convergent validity, this questionnaire was in an acceptable level and its reliability also, as estimated by Cronbach' alpha, was as %61. Then the experimental group received 12 sessions of education (each 90 minutes) about positive thinking skills based on Chamzadeh Ghanavati' book as " me and my thought" (2014). In order to analyze the data, descriptive statistics as frequency table and frequency percentage were used and multivariate analysis of covariance, also, was applied for inferential measurement. Data were analyzed by means of SPSS software 18th version. Findings indicated that the both groups in terms of pessimistic documentary style were meaningfully different based on personalization dimension ($p < 0/05$) and permanence dimension ($p < 0/01$); however, no significant difference was observed considering the pervasive dimension ($p > 0/01$). Generally, the pre-test and post-test scores showed that there was a significant relationship between the both group ($p < 0/01$) and teaching positive thinking skills had an great effect on decreasing the level of pessimistic documentary style.

Keywords: pessimistic documentary style, Primary school male students, Training positive thinking skills

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سبک اسنادی بدبینانه دانش آموزان پسر دوره ابتدایی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر ۹-۱۱ سال دوره ابتدایی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۳-۹۲، که تعداد کل آنها حدود ۴۵۰ نفر است. نمونه آماری این پژوهش ۴۲ دانش‌آموز پسر ۹ تا ۱۱ سال است که به صورت در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۱ نفر) قرار داده شدند. هر دو گروه به پرسشنامه سبک اسنادی کودکان، تامپسون وهمکاران (۱۹۹۸) پاسخ دادند. این پرسشنامه دارای روایی همگرایی مطلوب و از نظر پایایی با توجه به آلفای کرونباخ مجموع امتیاز کل که برابر با ۰/۶۱ بوده، دارای ثبات درونی خوبی است. سپس گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی از کتاب آموزشی من و اندیشه‌هایم، چمزاده قنواتی (۱۳۹۳) دریافت کردند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از جدول فراوانی و درصد فراوانی و در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. کلیه تحلیل‌ها با نرم افزار آماری spss نسخه ۱۸ انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد بین دو گروه در سبک اسنادی بدبینانه در بُعد شخصی سازی ($p < 0/05$) و در بُعد تداوم ($p < 0/01$) تفاوت معنادار وجود دارد، اما در بُعد فراگیر بودن ($p > 0/01$) تفاوت معناداری مشاهده نشد. به طور کلی تفاوت نمرات پیش آزمون و پس آزمون نشان داد بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$) و آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در کاهش سبک اسنادی بدبینانه تأثیرگذار بوده است.

واژگان کلیدی: دانش آموزان پسر دوره ابتدایی، سبک اسنادی بدبینانه، مهارت‌های مثبت اندیشی

مقدمه

منفی و چگونگی تحلیل رویدادهاست، که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسأله، دیدگاه مثبت را در خود به وجود آورده و حفظ می‌نماید (Chamzadeh, 2014). کودکان موجوداتی در حال رشد هستند و بر اساس این که در سال‌های اولیه زندگی چگونه تربیت شوند و آموزش ببینند، سبک خاص رفتاری پیدا می‌کنند. این سبک رفتاری، الگویی تقریباً ثابت و دائمی برای آنها به وجود می‌آورد و تعیین کننده نحوه ارتباطات و برخوردهای آنان نیز هست. (Ghasemzadeh, 2012).

سبک اسنادی (Attributional Style) به عادت‌های فردی اشاره دارد. راه همیشگی که افراد رخداد‌های مثبت و منفی زندگیشان را توضیح می‌دهند (Peterson&Steen, 2002). سبک اسنادی در هر فرد، در دوره کودکی شکل می‌گیرد و در صورتی که از خارج، دخالتی در آن اعمال نشود، سرتاسر عمر پا برجا می‌ماند. کودکان در تبیین این که چرا هر رویداد خوب یا بد، برایشان اتفاق می‌افتد، از سه بعد: تداوم، فراگیر بودن و شخصی سازی استفاده می‌کنند (Seligman, 2012).

سبک اسنادی بدبینانه (Pessimistic Attributional Style) به صورت گرایش به توجیه کردن رویدادهای ناگوار با انتساب‌های درونی، پایدار و کلی آشکار می‌گردد. سبک اسنادی بدبینانه افراد را در مواقع شکست و بدبختی، نسبت به ناامید شدن آماده می‌سازد. (Reeve, 2012). همین طور ارتباط بسیار نزدیکی با اضطراب دارد (Mark&Smith, 2012). روشی که افراد بر اساس آن، رویدادهای منفی را تبیین می‌کنند اغلب تعیین کننده این است که آیا آنها بعد از شکست، پافشاری می‌کنند یا از فعالیت دست می‌کشند. افراد با سبک اسنادی بدبینانه از تبیین‌های درونی، پایدار و کلی برای رویدادهای منفی استفاده می‌کنند (Hochenbury&Hochenbury, 2012). فیوینگ، تاسکا و لویینر (Feiring, Taska&Lewis, 2014) عنوان کرده‌اند که سبک‌های اسنادی کودکان و نوجوانان در میزان بروز نشانه‌های افسردگی و عزت نفس آنان نقش مهمی دارد. در تحقیقی که به بررسی سبک‌های اسنادی، خودپنداره و افسردگی کودکان ۹ تا ۱۱ ساله پرداخته شد، این نتایج به

روانشناسی که در آغاز به جای مطالعه سلامت روان به بررسی بیماری روانی پرداخت، تا مدت‌ها مطالعه استعداد بالقوه آدمی را برای کمال نادیده گرفت. اما در سال‌های اخیر، شمار روزافزونی از روان‌شناسان به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی روی آورده‌اند (Schultz, 2009). یکی از جالب‌ترین یافته‌های روان‌شناسی در بیست سال گذشته این است که اشخاص می‌توانند طرز فکر کردن خود را انتخاب کنند. (Seligman, 2006) دوران دبستان، در یادگیری کودکان برای مسائل مختلف اهمیت حیاتی دارد. اساس فراگیری و آموزش پذیری در این سنین است. بنابراین ما می‌توانیم با آموزش‌های مفید، کمک بزرگی به رشد آنها در مراحل مختلف زندگی کنیم (Chamzadeh, 2014).

حافظه بلندمدت در فاصله کودکی میانه با افزایش سن به سرعت افزایش می‌یابد و به رشد خود تا دوره جوانی ادامه می‌دهد. کودکان در این سن در درک خود، تفکر منطقی، رشد روانی - اجتماعی و اخلاقی با سرعتی قابل توجه پیشرفت می‌کنند. (Raise, 2011) وقتی کودکان با مجموعه‌ای از مهارت‌های مثبت، آشنا شوند که بتوانند سر تا سر زندگی به کار گیرند، چیرگی و تسلط بیشتری به دست می‌آورند و با شکست‌های کمتری مواجه می‌شوند. این خود باعث بهبود خلق، در نتیجه تقویت این مهارت‌ها در آنها می‌شود. (Seligman, 1996) تجربه‌های خوشبینی روی پیامدهای روان شناختی اثر دارد و تغییرات سیستم ایمنی و سلامتی بدن را پیش‌بینی می‌کنند (Segerstrom&Sephton, 2010).

شی‌یر و کارور (Scheier&Carver, 2014) نشانه‌هایی را بین خوش‌بینی، تداعی‌های مثبت و سلامت جسمی و روان شناختی بیشتر نشان داده‌اند. تحقیقات دیگر اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی را در افزایش شادکامی دانش‌آموزان به اثبات رسانده‌اند (Mohammadi & Bani Adam, 2013).

مهارت مثبت اندیشی (positive - thinking skill) عبارت از یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های

کنترل) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های هم‌تا (از نظر سن و جنس) بود. ضمناً نوع انتخاب همگون (Homogenous) است، زیرا متغیر سن، بین ۹ تا ۱۱ سال بود. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش‌آموزان پسر ۹ تا ۱۱ سال دبستان‌های شهر اصفهان که در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ مشغول به تحصیل بودند را تشکیل داده است. حجم نمونه شامل ۴۲ دانش‌آموز بود که به روش در دسترس انتخاب و به صورت گمارش تصادفی به دو گروه ۲۱ نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار پژوهش در تحقیق حاضر به شرح زیر است:

1) کتاب آموزشی من و اندیشه‌هایم (چم زاده قنوتی، ۱۳۹۳) که در قالب ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو روز به مدت ۶ هفته توسط محقق اجرا شد. مهارت‌های مثبت‌اندیشی که در این پژوهش به آن پرداخته شده، برای اولین بار توسط مانا چم زاده قنوتی برای کودکان طراحی شده است. این آموزش ۵ مقوله شامل: شناخت افکار، احساس و رفتار، خودگویی‌های مثبت، نقش من، چالش‌ورزی و جایگزینی را دربر می‌گیرد.

- موضوع جلسات دوازده‌گانه

۱- جلسه اول و دوم: شناخت احساس، افکار و رفتار، تفاوت و اهمیت آنها به کودکان آموزش داده شد.

۲- جلسه سوم و چهارم: تمرکز بر خودگویی‌های مثبت. در این دو جلسه، هدف آگاه ساختن کودکان از تفکرات خودآیند و گفتگوهای درونی، شناخت و شکار افکار خودمختار منفی و تبدیل آن به خودگویی‌های مثبت بوده است.

۳- جلسه پنجم و ششم: تأکید و تمرکز بر نقش «من». در این مرحله به کودکان آموزش داده شده تا کنترل و تسلط شخصی را فرا بگیرند. این که کودکان به این درک برسند که خودشان می‌توانند از بین موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرند، انتخاب کنند.

۴- جلسه هفتم و هشتم: آموزش چالش‌ورزی. بخش مهمی از آموزش بر این امر اختصاص داشته تا کودکان فرا بگیرند هنگام ناکامی، به یادآوری موارد مثبت گذشته و قابل تغییر بودن افکار روی آورند.

دست‌آمد: کودکانی که رویدادهای منفی را به عوامل درونی، کلی و پایدار نسبت می‌دهند، خودپنداره پایین‌تر، استرس و اضطراب بیشتری دارند و بعد از رویدادهای استرس‌زا، علائم افسردگی بیشتری از خود نشان می‌دهند (Yeung, 2004). بعد از نه سالگی بچه‌ها، توانایی بیشتری برای خویشتن‌داری پیدا می‌کنند و یاد می‌گیرند احساساتشان را حس کنند. آنها به دور از پدر و مادر به خودسازی می‌پردازند. از نه سالگی تا هجده سالگی بچه‌ها نیاز بیشتری به اعتماد و اطمینان خواهند داشت و آماده پذیرش برخی مسؤولیت‌ها می‌شوند (Gray, 1999). بررسی‌ها نشان داده‌اند که می‌توان مهارت‌های لازم برای برخورداری بودن از خوش‌بینی و مثبت‌نگری، همراه با انعطاف‌پذیری مبتنی بر واقعیت را به کودکان آموزش داد و آنها را در برابر مسائل و مشکلات ایمن‌سازی روانی کرد (Seligman, 2006). گرایشی که اسنادها را در افراد می‌سازد، متغیر تفاوت‌های فردی است. این عامل آنها را در معرض خطر قرار می‌دهد. به این معنی که انتظار موفقیت و امیدواری در افرادی که سبک اسنادی کارآمد دارند، نسبت به افرادی که سبک اسنادی نا کارآمد دارند، بیشتر است (Higgins, Mitchell & Lapaoint, 2012).

سبک اسنادی کلید مثبت‌اندیشی است. زیربنای هرم تحول کودک را احساس تسلط و چیرگی تشکیل می‌دهد. از مجموعه توضیح‌ها و تبیین‌های مختلف کودک، یک سبک - یعنی سوگیری به سمت تبیین‌های مشخص - بروز پیدا می‌کند و باعث می‌شود تبیین‌های کودک خوش‌بینانه یا بدبینانه شود. مهارت‌ها باعث می‌شوند تا کودکان تسلط و چیرگی یابند (Seligman, 1996). سبک اسنادی کودکان مضطرب به همان شکل به بزرگسالی ادامه می‌یابد و کودک را در معرض خطر آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار می‌دهد. بنابراین شناخت سبک اسنادی کودک و راهنمایی کردن آن می‌تواند کمک بزرگی برای جلوگیری از تهدیدهای دوران بزرگسالی به حساب آید (Bell & Wessler, 1994).

روش پژوهش

این پژوهش از نوع شبه آزمایشی (Quasi-experimental) با طرح دو گروهی (گروه آزمایش و گروه

کرونباخ مجموع امتیاز کل که برابر با ۰/۶۱ بوده، دارای ثبات درونی (همسانی درونی) خوبی بوده است. پرسشنامه سبک‌های اسنادی در یک مرحله به کلیه ۴۲ نفر نمونه تحقیق ارائه شد. کلیه دانش‌آموزان هر دو گروه آزمایشی و گواه، با حضور محقق به سؤالات پاسخ دادند و بعد از این که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر گروه آزمایش اجرا شد، به هر دو گروه آزمایش و گواه، مجدداً پرسشنامه سبک‌های اسنادی ارائه گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از جدول فراوانی و درصد فراوانی برای گروه‌های آزمایش و کنترل پژوهش و در سطح استنباطی نیز از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. در انجام تحلیل کوواریانس، پیش فرض‌های این نوع تحلیل (برابری ماتریس واریانس - کوواریانس، نرمال بودن توزیع متغیرها، برابری واریانس خطای گروه‌ها) مد نظر قرار گرفته است. کلیه تحلیل‌ها با نرم افزار آماری spss نسخه ۱۸ انجام شده است.

یافته‌های پژوهش

در یافته‌های پژوهش به منظور بررسی نتایج فرضیه‌های پژوهش، فرضیه اول (آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بُعد شخصی سازی در سبک اسنادی بدبینانه تأثیر دارد)، فرضیه دوم (آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بُعد تداوم در سبک اسنادی بدبینانه تأثیر دارد) و فرضیه سوم (آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بُعد فراگیر بودن در سبک اسنادی بدبینانه تأثیر دارد) به ترتیب در جدول‌های ۳، ۲، ۱ با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد تفسیر قرار گرفت.

نتایج تحلیل کوواریانس جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که در بُعد شخصی سازی در سبک اسنادی بدبینانه بین دو گروه پژوهش تفاوت معناداری ($P < 0/05$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برابر با ۰/۳۶ و حاکی از آن است که ۳۶ درصد تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در بُعد شخصی سازی سبک اسنادی بدبینانه مربوط به آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بوده است. توان آزمون نیز برابر با ۰/۹۹ بوده که نشان می‌دهد تحلیل کوواریانس انجام شده با ۹۹ درصد توان قادر به تشخیص تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در بُعد شخصی سازی سبک اسنادی بدبینانه بوده است.

۵ - جلسه نهم و دهم: آموزش جایگزینی. این قسمت آخرین بخش آموزش بوده و طی آن کودکان فرا گرفتند که چگونه می‌توانند به مفهوم تشخیص برسند. در واقع در این دو جلسه به کودکان آموزش داده شد تا یاد بگیرند جایگزینی می‌تواند به توانمند سازی آنها کمک کند. آنها فرا گرفتند که بدون وجود مربی برای افکارشان جایگزین بهتری پیدا کنند. این مرحله جمع‌بندی آموزش است و بدون رسیدن کودک به این مرحله، آموزش کامل نخواهد شد.

۶ - جلسات یازدهم و دوازدهم: این دو جلسه برای فعالیت‌های گروهی کلی در نظر گرفته شده است. به این مفهوم که کودکان به دو گروه تقسیم شده و نقش‌های واقعی در قالب قهرمانان داستان را بازی نمودند و در این میان افکار و تصمیماتی را که آن نقش در موقعیت‌های مختلف می‌گیرد بیان نمودند. در حقیقت در این دو جلسه به طرحی منسجم از مثبت اندیشی رسیدیم.

۲ پرسشنامه تجدید نظر شده سبک اسنادی کودکان (تامپسون، کاسل، وایس و هوکسما، ۱۹۹۸) (Thompson, Kaslow, Weiss & Hocksema, 1998) که دارای بیست و چهار سؤال دو گزینه‌ای و جواب‌ها به صورت انتخاب گزینه «الف» یا «ب» است. این آزمون به تفکیک برای رخدادهای مثبت (دوازده سؤال) و رخدادهای منفی (دوازده سؤال) دارای سه خرده مقیاس فراگیر بودن، تداوم و درونی بودن است. در محاسبه امتیازات به این صورت عمل می‌شود که امتیاز ترکیب رخدادهای منفی (Composite score negative) نیز عبارت است از مجموع امتیاز مقیاس‌های درونی بودن، تداوم و فراگیر بودن برای رخدادهای منفی، هر چه CN بیشتر باشد سبک اسنادی افسردگی بیشتر است. این پرسشنامه دارای روایی (Validity) همگرای مطلوبی است و امتیازهای ترکیبی کل رخدادهای مثبت و منفی باهم و در جهت پیش بینی شده با نمرات پرسشنامه افسردگی واندربیلت (Vanderbilt depression inventory) معناداری نشان داده است. (Thompson et al, 1998) از نظر پایایی (Reliability) نیز نسخه تجدید نظر شده این پرسشنامه با توجه به آلفای

در بررسی جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود که به طور کلی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر سبک اسنادی بدبینانه تأثیرگذار است و بین دو گروه پژوهش تفاوت معناداری ($P < 0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۵۱ و حاکی از آن است که ۵۱ درصد تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در سبک اسنادی بدبینانه مربوط به آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بوده است. توان آزمون نیز برابر با ۱ بوده که نشان می‌دهد تحلیل کوواریانس انجام شده با ۱۰۰ درصد توان قادر به تشخیص تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در سبک اسنادی بدبینانه بوده است.

میانگین تعدیل شده سبک اسنادی بدبینانه در پس آزمون در گروه کنترل برابر با ۳/۰۹ و در گروه آزمایش برابر با ۰/۹۸ بوده است.

نتایج تحلیل کوواریانس در جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که در بُعد تداوم در سبک اسنادی بدبینانه بین دو گروه پژوهش تفاوت معناداری ($P < 0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۲۵ و حاکی از آن است که ۲۵ درصد تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در بُعد تداوم سبک اسنادی بدبینانه مربوط به آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بوده است. توان آزمون نیز برابر با ۰/۹۲ بوده که نشان می‌دهد تحلیل کوواریانس انجام شده با ۹۲ درصد توان قادر به تشخیص تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در بُعد تداوم سبک اسنادی بدبینانه بوده است.

نتایج تحلیل کوواریانس در جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که در بُعد فراگیر بودن در سبک اسنادی بدبینانه بین دو گروه پژوهش تفاوت معناداری مشاهده نشده است ($P > 0/01$).

جدول ۱ - نتایج تحلیل کوواریانس بر بُعد شخصی سازی در سبک اسنادی بدبینانه در پس آزمون با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
بُعد شخصی سازی در سبک اسنادی بدبینانه	۸/۱	۱	۸/۱	۲۰/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۹۹

جدول ۲ - نتایج تحلیل کوواریانس بر بُعد تداوم در سبک اسنادی بدبینانه در پس آزمون با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
بُعد تداوم در سبک اسنادی بدبینانه	۲/۸۵	۱	۲/۸۵	۱۲/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۲۵	۰/۹۲

جدول ۳ - نتایج تحلیل کوواریانس بر بُعد فراگیر بودن در سبک اسنادی بدبینانه در پس آزمون با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
بُعد فراگیر بودن در سبک اسنادی بدبینانه	۰/۴۳	۱	۰/۴۳	۳	۰/۰۹	۰/۰۷	۰/۳۹

جدول ۴ - نتایج تحلیل کوواریانس بر سبک اسنادی بدبینانه در پس آزمون با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
سبک اسنادی بدبینانه	۲۶/۹۹	۱	۲۶/۹۹	۳۸/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۱

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سبک اسنادی بدبینانه تأثیر دارد و باعث کاهش آن می‌گردد. در بُعد شخصی سازی، این آموزش باعث احساس خودتوانمندی در دانش‌آموزان شده و آنان را به سوی خودکارآمدی سوق می‌دهد. بنابراین آنان علت رویدادهای ناخوشایند را بیرونی تلقی کرده و به خود نسبت ندادند. در بُعد تداوم همچنین نسبت دادن رخدادها را ناخوشایند به علت‌های دائمی مد نظر است، با توجه به یافته‌ها در این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی، سبب ایجاد علت موقتی برای رخدادها منفی شده است و در نگرش دانش‌آموزان، تغییر مثبت ایجاد کرده است. در پژوهش محمدی و بنی آدم (Mohammadi & BaniAdam, 2013) نمره‌های شادکامی دانش‌آموزان پس از آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی افزایش یافت. یکی از دلایل می‌تواند همین امر باشد زمانی که افراد علت رویدادهای خوب را همیشگی بدانند، این امر موجب افزایش خلق مثبت در آنان می‌گردد. همین طور در پژوهش رونی، ماریسون، هاسن، کان، رابرت و همکاران (Rooney, Marrison, Hassan, Kane, robers & et al, 2013) نشان داده شد که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی باعث کاهش اختلال‌های درونی کودکان ۹ تا ۱۰ سال شده است و نتایج رابطه معنادار بین مشکلات درونی کودکان و سبک اسنادی آنان را تأیید کرده است. در بُعد فراگیر بودن، اسناد دادن رویدادها به علت کلی (علت، بر موقعیت‌های متعددی اثر می‌گذارد) یا اختصاصی (علت، تنها بر چند موقعیت معهود اثر می‌گذارد) مورد توجه است (Seligman, 1996). در سبک اسنادی بدبینانه افراد رویدادهای ناخوشایند را در بُعد فراگیر بودن، به علت‌های کلی نسبت می‌دهند. بنا بر نتایج این پژوهش، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر بُعد فراگیر بودن در سبک

اسنادی بدبینانه تأثیر نداشت. در تبیین نتایج تحقیق می‌توان گفت: کودکان در اتخاذ سبک اسنادی خود، بزرگترهای شان را الگو قرار داده، و نحوه گفتگوهای آنان درباره علت رویدادها را در خود ثبت و ضبط می‌کنند (Seligman, 1996). بنابراین در این بُعد ممکن است آنان تحت تأثیر والدین و اطرافیان خود بوده باشند. همچنین با یافته‌های خدایاری فرد (Khodayarifard, 1999) هم‌خوانی دارد. به این صورت که کودکان سبک اسنادی والدین خود را الگوبرداری کرده و درونی می‌کنند که این موضوع نیز در نظریه یادگیری اجتماعی قابل تبیین است.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت: آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی، در فهم نوع رفتارها تأثیر گذاشته و علت رخدادها را تغییر می‌دهد. به طور کلی کودکان با یادگیری مفاهیم مثبت، شناخت خود را نیز تغییر داده و جایگزین‌های بهتری برای افکار منفی خود می‌یابند. همان طور که نتایج نشان داد در سبک اسنادی بدبینانه در دو بُعد شخصی سازی و ثبات، آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی تأثیر معنادار داشته است.

دو بُعد شخصی سازی و تداوم در سبک اسنادی و نقش آنها در تداوم رفتار در طیف گسترده‌ای از مطالعات تجربی و همبستگی اثبات شده است. پری، استاپینسکی، دانیلز و هاینس (Perry, Stupnisky, Daniels & Haynes, 2008). بنابراین به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی در تغییر سبک اسنادی بدبینانه به سبک اسنادی خوش بینانه تأثیر دارد. در پژوهشی نشان داده شد آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی باعث تغییر سبک اسنادی بدبینانه به خوش بینانه شده است (Nikmanesh, Kazemi, Raghibi & Rabanibavojdan, 2012) با توجه به اهمیت‌های ذکر شده و نتایج به دست آمده در پژوهش در خصوص مثبت اندیشی و سبک‌های

Hochenburg, S & Hochenburg, H. (2012). English in psychology . Mana chamzadehghanavati, pooyeshe andisheh publisher , Isfahan

Khodayarifard M, Anshel M. 1999. Investigating children's attributional style and anxiety, as a function of parents attributional style, anxiety, occupation, and education. Journal Pshcology and Education, 4 (1): 1-25.

Mark G, Smith AP. (2012). Effects of occupational stress, job characteristic, coping and attributional style on the mental health and job satisfaction of university employees. Anxiety stress coping, 25: 63-78.

Mohammadi M, Bani-Adam L.(2013). Effectiveness of positive thinking skills training on student's happiness. Journal of European Psychiatry, 28(1): (1)

Nikmanesh Z, Kazemi Y, Raghobi M & Rabani Bavojdan M. (2012). Effectiveness of optimism skills Group training: Examination of the attributional styles of boys at the Kerman juvenile correction and rehabilitation center. International Journal of High Risk Behaviour & Addiction, 1(2): 61-65.

Park N, Peterson C. (2008). Positive psychology and character strengths. Appliction to strengths – based school counseling. Professional school counseling, 12(2): 85-92.

Peterson, C. & Steen, TA.(2002). Optimistic explanatory style in CR Snyder & SJ Lopez (Eds). Handbook of positive psychology, New York: Oxford university press, 244-256.

Perry RP, Stupnisky RH, Daniels LM, Haynes TL.)2008(. Attributional (explanatory) thinking about failure in new achievement settings. European Journal of Psychology of Education, 23: 459-475 .

Raise, PH .(2011). Development psychology , Mahshid Forughan, Arjmand publisher, Tehran.

Reeve, JM.(2012). Motivation and Emotion , Yahya seyed Mohammadi , virayesh publisher, Tehran .

Rooney RM, Morrison D, Hassen S, Kane R, Roberts C, Manicini V. (2013). Prevention of internalizing disorders in 9-10 year old children: efficacy of the aussie optimism positive thinking

اسنادی، آموزش مثبت اندیشی باعث شکل‌گیری تفکرات سالم و در نتیجه اتخاذ تصمیم‌های درست در زندگی شده و در پی آن بهداشت روانی افراد را رقم می‌زند. امروزه برنامه‌های اغلب مدارس بر فراگیری مهارت‌های خواندن، نوشتن، حساب کردن و تفکر خلاق متمرکز است. اما بدون وجود اخلاق و ویژگی‌های خوب، نمی‌توان در آرزوی انجام درست کارها بود، پارک و پترسون (Park& Peterson,) 2008). از آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی می‌توان در ساعت‌های فوق برنامه در مدارس استفاده کرد. همچنین می‌توان در مراکز مشاوره، کارگاه‌های آموزش این مهارت‌ها را برای روان‌شناسان، مشاوران و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش کودک برگزار کرد.

منابع

Bell-Dolan D, Wessler AE. 1994. Attributional style of anxious children: Extensions from cognitive theory and research on adult anxiety. Journal of Anxiety Disorder. Dol: 10, 1016/0887-6185 (94) 90025-6.

Chamzadeh Ghanavati, M.(2014). Me and my thoughts , pooyeshe andisheh publisher, Isfahan [Persian].

Carver SC, Scheier M. (2014). Dispositional optimism. Trends in cognitive sciences, 18(6): 293-299.

Feiring C, Taska L, Lewis M.(2014). The role of shame and attributional style in children's and adolescents' adaptation to sexual abuse. Journal Child Maltreatment.3 (2): 129-142 .

Ghasemzadeh, M. J.(2012). Child of behavior therapy. Shamime ghalam publisher, Tehran [Persian].

Gray, J.(1999). Children are from heaven, Gholam hossein salami, tandis publisher, Tehran.

Higgins NC, Mitchell R, Lapoint P.)2012(. An Individual Differences Measure of Attributions that Affect Achivement Behavior. Factor Structure and predictive validity of the Academic Attributional style Questionnaire . Sage open Journal. doi: 10:1177/2158244012470110.

skills program at 30-month follow-up. *Front psychology*, doi: 10.3389/fpsyg. 2013.00988 .

Schultz, D.(2009). *Growth Psychology*, Giti Khoshdel, peykan publisher, Tehran .

Segerstrom SC, Sephton SE.(2010). Optimistic exptancies and cell-mediated immunity: the role of positive affect. *Journal of Psychology Science*, 21(3): 448-455 .

Seligman MEP. (2006). *Learned optimism: how to change your ming and your life*. Vintage publish, New York.

Seligman MEP, Reivich K, Jaycon L, Gillham J.(1996). *The optimistic child*. New York, Paperback edition, harprt Collins .

Thompson M, Kaslow NJ, Weiss B, Nolen-Hoeksema S.)1998(. *Children's Attributional style questionnaire revised: psychometric examination-psychological assessment*, 10(1), 166-170.

Yeung WY. (2004). Attributional style, self-esteem and depressive symptoms among Hong kong Chinese children. *City university of Hong kong*, <http://hdl.handle.net/2031/3590>.

Archive