

تأثیر بازآموزی اسنادی بر خوش بینی و بدبینی دانش آموزان دوره ابتدایی شهر اهواز

خسرو رضانی^{۱*}، منیجه شهینی بیلاق^۲، غلامحسین مکتبی^۲، ناصر بهروزی^۲

^۱ گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج، یاسوج، ایران، ^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران،

تاریخ وصول: ۱۳۹۳/۸/۱۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۱۱/۱۵

چکیده

زمینه و هدف: امروزه خوش بینی به سبب تأثیر بر بهداشت روانی و سلامت جسمانی از اهمیت زیادی برخوردار است. یافتن روش های علمی و کاربردی برای افزایش خوش بینی و کم کردن بدبینی از اهمیت زیادی برخوردار است. هدف از این پژوهش بررسی تأثیر بازآموزی اسنادی بر خوش بینی و بدبینی دانش آموزان دوره ابتدایی شهر اهواز انجام شد. بازآموزی اسنادی به عنوان متغیر مستقل و خوش بینی و بدبینی به عنوان متغیر وابسته بودند.

روش بررسی: این مطالعه آزمایشی بر روی ۵۴ نفر از دانش آموزان کلاس ششم ابتدایی شهر اهواز انجام گرفت که به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب و به دو گروه آزمایشی و گواه گمارده شدند. گروه آزمایشی در معرض بازآموزی اسنادی قرار گرفتند. ابزار پژوهش، پرسشنامه سبک های اسنادی کودکان (CASQ) بود. از گروه های آزمایشی و گواه، پیش آزمون های سبک های اسنادی گرفته شد، سپس به گروه آزمایشی بازآموزی اسنادی آموزش داده شد، ولی به گروه گواه هیچ آموزشی ارایه نشد. پس از اتمام دوره آموزش از هر دو گروه آزمایشی و گواه پس از آموزش خوش بینی و بدبینی گرفته شد. داده های جمع آوری شده با آزمون های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل کواریانس انجام شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد که بازآموزی اسنادی (به عنوان متغیر مستقل)، تأثیر بسزایی در متغیرهای وابسته داشته است. یعنی، باعث افزایش خوش بینی به گونه معنی داری ($p < 0/001$) و کاهش بدبینی به صورت معنی داری ($p < 0/001$) شده است.

نتیجه گیری: از طریق بازآموزی اسنادی، خوش بینی افزایش می یابد و بدبینی کاهش پیدا می کند که می تواند منجر به پیشگیری از بعضی از بیماری ها مثل بیماری های افسردگی و پارانوئیا و بیماری های سایکوسوماتیک در افراد شود.

واژه های کلیدی: بازآموزی اسنادی، خوش بینی، بدبینی، سلامت روانی، دانش آموزان ابتدایی

*نویسنده مسئول: خسرو رضانی، یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج، گروه روانشناسی

Email: kh.ramezani@gmail.com

Archive of SID

مقدمه

آنچه که امروزه برای حفظ بهداشت روانی و سلامت دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد، گذشته از مراقبت‌های ویژه بهداشتی از نظر جسمانی، اصلاح نگرش‌های معیوب و نامساعد شناختی آنان است. امروزه سلامت روانی تعداد زیادی از دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی به دلایل مختلف، از جمله بدبینی نسبت به رویدادهای زندگی در مخاطره است. اولین کسی که در مورد اسناد به ارایه نظریه پرداخت هایدراست. وی معتقد است بیشتر مردم دانشمندان تازه کاری هستند که می‌کوشند رفتار دیگران را بفهمند تا دنیا بیشتر برایشان قابل پیش‌بینی باشد. نظریه اسناد در طول سال‌های بعد از هایدرا دست‌خوش تحولات تکاملی گردید. از آن جمله، برنارد واینر، یک طبقه‌بندی سه بعدی از اسناد ارایه نمود. طبق نظر واینر مردم بازده رفتاری را به سه عامل نسبت می‌دهند: درونی- بیرونی پایدار- ناپایدار و قابل‌کنترل- غیرقابل‌کنترل (۱)، اما به اعتقاد سلیگمن و همکاران انسان برای تبیین رویدادهایی که برایش اتفاق می‌افتد (مثبت یا منفی) از سه بعد استفاده می‌کند. تداوم (دایمی در مقابل موقتی) یعنی، هر گاه فردی علل رویدادها را همیشگی بداند و به این باور رسیده باشد که رویدادها (مثبت یا منفی) همیشه تکرار خواهند شد، به تداوم باور دارد. فراگیر بودن (تعمیم دادن در مقابل خاص بودن) یعنی، برخی افراد در مواجهه با مشکلات، به گونه‌ای رفتار می‌کنند که مشکلات را غیرقابل‌کنترل و فاجعه‌آمیز تلقی می‌نمایند، لذا، شکست‌ها را به کل

امور زندگی خود تعمیم می‌دهند. شخصی‌سازی (اسناد به خود در مقابل اسناد به شخص یا چیز دیگر) به معنی این است که در برخورد با یک رویداد، مشخص شود که چه کسی عامل به وجود آمدن این رویداد است (۲).

پژوهش‌های زیادی در رابطه با نظریه اسناد و خرده‌مقیاس‌های آن انجام گرفته است که در این مقاله به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. نتایج تحقیق روتینگ و همکاران نشان داد اگرچه خوش‌بینی بالا یک عامل خطر در میان دانشجویانی که مداخله بازآموزی اسنادی را دریافت نکرده‌اند می‌باشد، اما دانشجویان با خوش‌بینی بالا که تحت بازآموزی اسنادی قرار گرفتند، بیش از افراد با خوش‌بینی کم از بازآموزی سود بردند (۳). در همین رابطه، کارلیون با مطالعه تحقیقاتی که در زمینه بازآموزی اسنادی انجام داد، چنین نتیجه گرفت که کودکانی که دارای رفتار تهاجمی هستند، برای نشان دادن آن رفتارها اسنادهای ناسازگارانه به کار می‌برند، که متفاوت از جامعه رفتار می‌کنند، اما با آموزش و بازآموزی مهارت‌های شناختی می‌توان به تعمیم مهارت‌های آموخته شده به سایر ابعاد رفتاری آن‌ها شد، که به اصلاح رفتارهای اجتماعی آن‌ها منجر می‌شود (۴). کلی و همکاران نیز در پژوهش خود نتیجه گرفتند که افراد بدبین هنگام بروز مشکلات در سلامتی آنان به دلیل این که به پیامد رفتار خود اعتقادی ندارند، کمتر در جهت بهبود وضعیت خود تلاش می‌کنند و این امر باعث بدتر شدن وضعیت سلامت آن‌ها می‌شود (۵). وود و همکاران

سودمندی خوش‌بینی را به این دلیل مفید می‌داند که اثرات مثبتی مانند حمایت اجتماعی بیشتر و افسردگی و استرس کمتر، را در پی دارد (۶). نتیجه مقاله‌ای که روزن در رابطه با آموزش خوش‌بین‌ارایه نمود، مشخص شد که آموزش خوش‌بینی باعث نگاه مثبت به تکالیف یادگیری شده است. دانش‌آموزانی که تجربه خوش‌بینانه‌ای از کلاس درس داشتند، از بدبینی جلوگیری کرده و باعث بهبود سطحی از افسردگی شدند. همچنین، آن‌ها از برخورد با هر مشکلی عقب‌نشینی نمی‌کردند و مشکلات را به عنوان حوادث موقتی و زودگذر تلقی می‌کردند (۷). به علاوه، سیندرز و همکاران نشان دادند، کسانی که بازآموزی اسنادی و مدیریت خشم را تجربه کردند، کاهش معنی‌داری در تعداد موقعیت‌هایی که در تربیت فرزند با مشکل مواجه می‌شدند پیدا کردند. به عبارت دیگر، بازآموزی اسنادی و مدیریت خشم والدین، سبب رفتار منطقی آن‌ها شد که در تربیت فرزندانشان با کمترین مشکل رو به رو شوند (۸). به علاوه، کلیمن و همکاران معتقد بودند که تقویت سبک‌های اسنادی می‌تواند به عنوان محافظ و میانجی بین علایم افسردگی و افکار خودکشی عمل کند (۹).

به عقیده آقایی و همکاران میان خوش‌بینی و سلامت روانی رابطه معنی‌دار وجود دارد. میان بدبینی و سلامت روانی نیز رابطه وجود دارد. به عبارت دیگر، سبک تبیینی خوش‌بینانه-بدبینانه به طور معنی‌داری در کارکرد روانی افراد تأثیر گذاشت و افراد بدبین، نسبت به افراد خوش‌بین، از سلامت روانی کمتری

برخوردار بودند (۱۰). حسنی و همکاران معتقدند افراد خوش‌بین به این دلیل از زندگی خود رضایت بیشتری دارند که توجه آنان به جنبه‌های مثبت زندگی متمرکز است و افراد بدبین به سبب بزرگ دیدن مشکلات و کم‌رنگ دیدن جنبه‌های مثبت، رضایت کمتری از زندگی خود دارند (۱۱). از سوی دیگر، جدیدی و یاراحمدی در پژوهش خود میان سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری مشاهده نکردند (۱۲). قریشیان و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که بازآموزی سبک اسنادی، رضایت زناشویی را به طور معنی‌داری افزایش می‌دهد (۱۳). کاظمی و همکاران در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث بهبود وضعیت کفایت اجتماعی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال ریاضی می‌شود (۱۴). در عین حال، حدادی‌کوهساری و علی‌اکبری معلم در پژوهش خود نشان دادند که بین خوش‌بینی و بدبینی با افسردگی در مردها رابطه معنی‌داری وجود دارد (۱۵). به علاوه، نادری و شکوهی در پژوهشی که روی پرستاران بیمارستان گلستان اهواز انجام دادند، میان شوخ‌طبعی و اضطراب مرگ رابطه معنی‌داری مشاهده کردند، یعنی هر چه شوخ‌طبعی بیشتر باشد اضطراب مرگ کمتر است (۱۶). موضوع انگیزش یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار در فرآیند موفقیت دانش‌آموزان است. عواملی چون خودپنداره^(۱) و عزت نفس^(۲) در افراد خوش‌بین بیشتر

1- Self-Concept
2- Self-Esteem

آموزشی، به وسیله رمضانی و شهنی بیلاق ترجمه و مطابق فرهنگ کشور ویرایش گردید. پرسشنامه سبک‌های اسنادی کودکان (CASQ) دارای ۶ خرده مقیاس است. از ترکیب خرده مقیاس‌هایی که از رویدادهای مثبت به دست می‌آید نمره خوش‌بینی و از ترکیب خرده مقیاس‌هایی که از رویدادهای منفی به دست می‌آید نمره بدبینی به دست می‌آید. خرده مقیاس‌های این پرسشنامه دارای سه بُعد دایمی - موقت، فراگیر- اختصاصی و شخصی - غیرشخصی می‌باشند که هر کدام از این ابعاد در این پرسشنامه با دو موقعیت مثبت و منفی ارزیابی می‌شوند. بنابراین، از ترکیب سه بعد خرده مقیاس‌ها در دو موقعیت (مثبت و منفی)، شش خرده آزمون به دست می‌آید که به آن‌ها سبک‌های اسنادی گفته می‌شود و به مثبت- دایمی، مثبت- فراگیر، مثبت- شخصی، منفی- دایمی، منفی- فراگیر و منفی - شخصی معروف هستند.

جامعه آماری در این پژوهش شامل تمام دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر اهواز می‌باشد که در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ به تحصیل مشغول بودند. نمونه آماری، که برای تعیین پایایی و روایی پرسشنامه سبک‌های اسنادی کودکان از روش باز آزمایی^(۲) استفاده شده است، تعداد ۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان دختر کلاس ششم ابتدایی در سه ناحیه آموزش و پرورش خوزستان (۴، ۳، ۱) مشغول تحصیل بودند. برای انجام آزمون مجدد بعد از حدود

می‌باشد، به همین جهت دانش‌آموزان با خود پنداره و عزت نفس پایین، نسبت به کسانی که دارای خود پنداره و عزت نفس بالاتری هستند، عملکرد ضعیف‌تری از خود نشان می‌دهند (۱۷). بازآموزی اسنادی، به منظور تغییر اسنادهایی است که آثار مخربی بر رفتارهای فرد دارد. طاقی و همکاران در پژوهش خود نتیجه گرفتند که بازآموزی اسنادی عملکرد دانشجویان رشته پرستاری دانشگاه بیرجند را تغییر می‌دهد (۱۸).

هدف کلی این پژوهش تعیین اثر بازآموزی اسنادی بر خوش‌بینی و بدبینی دانش‌آموزان دوره ابتدایی بود. اهمیت و ضرورت این پژوهش از آنجا مشخص می‌شود که، نتایج این پژوهش می‌تواند به درمانگران و روان‌شناسان کمک کند تا به کمک بسته آموزشی مذکور روش‌های درست اصلاح اسنادها را برای اصلاح اسنادهای ناکارآمد که نقش بسزایی در ناهنجاری‌های رفتاری و تهدیدی برای سلامت افراد به حساب می‌آید، به کار گیرند.

روش بررسی

پژوهش حاضر یک طرح آزمایشی میدانی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و با گروه گواه می‌باشد. بازآموزی اسنادی به عنوان متغیر مستقل و خوش‌بینی و بدبینی متغیر وابسته می‌باشند. ابزار پژوهش، یک بسته آموزشی تحت عنوان بازآموزی اسنادی و پرسشنامه سبک‌های اسنادی کودکان (CASQ)^(۱) برای اندازه‌گیری متغیرهای مورد مطالعه استفاده شده است (۲). پرسشنامه و بسته

1-Children's Attributional Style Questionnaire (CASQ)
2-Test-Retest

شش هفته مجدداً همان ۱۲۰ نفر به پرسشنامه مذکور پاسخ گفتند. همچنین این گروه ۱۲۰ نفره جهت تعیین روایی واگرا و همگرا در مورد خوش بینی و بدبینی، آزمون دیگری تحت عنوان «آزمون جهت گیری زندگی تجدید نظر شده» ساخته‌ی شیپور و کارور، که به آزمون خوش بینی نیز معروف است، به عنوان آزمون همسو با خوش بینی (همگرا) و ناهمسو با بدبینی (واگرا)، پاسخ گفتند. همچنین، نمونه آماری برای انجام مداخله آزمایشی ۵۴ دانش‌آموز دختر پایه ششم ابتدایی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ بود که به صورت تصادفی ساده به دو گروه آزمایشی ۲۷ نفر و گروه گواه ۲۷ نفر گمارده شدند. نمره‌گذاری تمامی سؤالات پرسشنامه به صورت ۰ و ۱ می‌باشد. پرسشنامه سبک‌های اسنادی دارای ۴۸ سؤال می‌باشد و هر کدام از خرده مقیاس‌ها نیز دارای ۸ سؤال می‌باشد. حداکثر نمره بدبینی و خوش بینی ۲۴ و حداقل نمره‌ی آن‌ها ۰ است (۱).

پایایی خوش بینی، ۰/۶۵ به دست آمد و در سطح $p < 0/001$ معنی دار است. همچنین، پایایی بدبینی ۰/۵۷ است و در سطح $p < 0/001$ معنی دار است. برای بررسی روایی پرسشنامه مذکور از روایی همگرا و واگرا با پرسشنامه خوش بینی شیپور و کارور به عنوان آزمون همسو با خوش بینی (همگرا) و ناهمسو با بدبینی (واگرا)، اجرا شد. نتیجه بیانگر این است که ضریب همبستگی (همگرایی) پرسشنامه خوش بینی شیپور و کارور با خوش بینی، ۰/۴۴ و سطح

معنی داری $p < 0/001$ است. که دارای روایی همگرا نیز هست. ضریب همبستگی (واگرایی) پرسشنامه خوش بینی شیپور و کارور با بدبینی ۰/۵۸- دارد و در سطح $p < 0/001$ معنی دار است. این یافته‌ها روایی همگرا را برای خوش بینی و روایی واگرا را برای بدبینی تأیید می‌کند. پژوهشگر بسته آموزشی را به صورت یک برنامه آموزشی هشت قسمتی تنظیم نمود تا هر قسمت در یک جلسه ۵۰ دقیقه‌ای آموزش داده شود. مواد آموزشی شامل؛ عبارتند از، نقاشی‌های کاریکاتوری، کاربرگ و تمرین‌هایی در منزل بود.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل کوواریانس (مانکوا) تحلیل شدند.

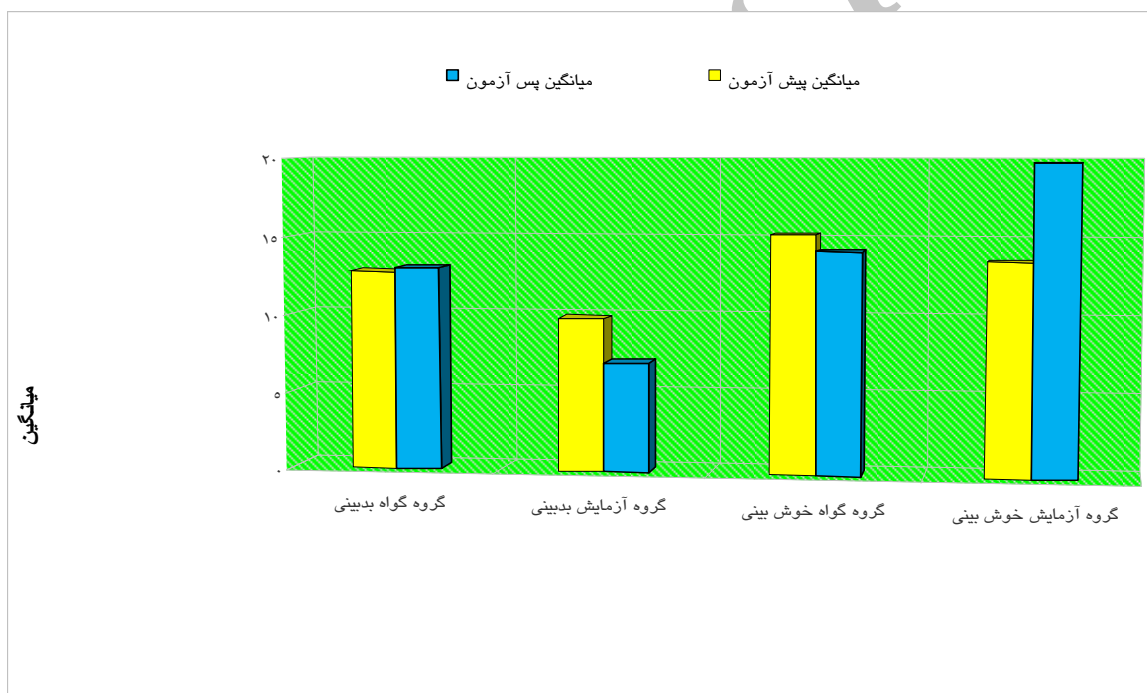
یافته‌ها

آمارهای توصیفی مقایسه دو گروه آزمایشی و گواه را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون (جدول ۱) مشخص نموده است. چنان که در نمودار ۱ و ۲ مشخص شده متغیر مستقل (بازآموزی اسنادی) سبب تفاوت قابل ملاحظه در دو گروه آزمایشی و گواه شده است. معنی داری تفاوت دو گروه با کنترل پیش‌آزمون به استفاده از تحلیل کواریانس (جدول ۲) مشخص شده است. همچنین پیش فرض‌های تحلیل کواریانس که همگنی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لون $F=0/132$ ، $p=0/71$) و همگنی شیب‌های رگرسیون (یعنی عدم تعامل میان گروه و پیش‌آزمون‌ها $F=1/79$ ،

جدول ۲ میانگین‌های پس‌آزمون خوش‌بینی (نمودار ۱) گروه آزمایشی و گروه گواه، به ترتیب، ۱۹/۸۱ و ۱۴/۲۲ است که نشان می‌دهد، با کنترل پیش‌آزمون‌ها، خوش‌بینی در گروه آزمایشی در پس‌آزمون بیشتر از گروه گواه است. در ارتباط با بدبینی میانگین‌های پس‌آزمون گروه آزمایشی و گروه گواه (نمودار ۲)، به ترتیب ۷ و ۱۳ است که نشان می‌دهد، با کنترل پیش‌آزمون‌ها، بدبینی گروه آزمایشی در پس‌آزمون کمتر از گروه گواه است.

می‌باشند نشان دهنده عدم تخطی از شرایط پیش فرض‌ها می‌باشد. $(p=0/19)$

نتایج مندرج در جدول ۲، نشان داد که F های تحلیل کوواریانس یکراهه برای خوش‌بینی $(F=40/63)$ و $(p=0/0001)$ و برای بدبینی $(F=47/97)$ و $(p=0/0001)$ معنی‌دار می‌باشند. برای فهم چگونگی این تفاوت کافی است میانگین پس‌آزمون گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ متغیرهای وابسته مذکور با یکدیگر مقایسه شوند. با توجه به نتایج مندرج در



جدول ۱: مقایسه تأثیر بازآموزی اسنادی بر خوش بینی و بدبینی

جدول ۱: آمار توصیفی شاخص‌های دو متغیر وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دانش‌آموزان شهر اهواز

متغیرها	نوع آزمودنی	میانگین	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			
			انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
خوش‌بینی	گروه آزمایشی	۱۳/۶۳	۲/۱۴	۱۰	۱۹	۱۹/۸۱	۳/۲۱	۱۱	۲۴
	گروه گواه	۱۵/۲۷	۲/۸۷	۶	۲۰	۱۴/۲۲	۲/۵۴	۸	۲۰/۰۵
بدبینی	آزمایشی	۹/۸۴	۲/۹۴	۴	۱۶	۷	۲/۲۸	۴	۱۲/۲
	گواه	۱۲/۷۴	۱/۵۸	۱۰	۱۵/۴۸	۱۳	۲/۳۳	۱۶/۸	۷

جدول ۲: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه را برای مقایسه میانگین نمره‌های پس‌آزمون هر دو متغیر وابسته (خوش‌بینی و بدبینی) با کنترل پیش‌آزمون‌ها در گروه‌های آزمایشی و گواه

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری
خوش‌بینی	۳۳۲/۲۸	۱	۳۳۲/۲۸	۴۰/۶۳	۰/۰۰۰۱
بدبینی	۲۳۳/۶۲	۱	۲۳۳/۶۲	۴۷/۹۷	۰/۰۰۰۱

بحث

تأیید می‌کند که خوش‌بینی در ابعاد روانی و جسمانی افراد اثرگذار است (۲۴)، اما شهنی ییلاق و همکاران تأثیر خوش‌بینی را بر سلامت روانی تأیید نموده و رابطه معنی‌داری میان خوش‌بینی و سلامت جسمانی را تأیید نکردند (۲۵).

همان‌طور که کلی همکاران، سلامت جسمی را با میزان خوش‌بینی مرتبط می‌دانند، وود و همکاران نیز خوش‌بینی را علت کاهش افسردگی می‌داند و بدبینی را علت افزایش افسردگی و ناتوانی در کنترل خشم می‌دانند. زیرا، همان‌طور که در تحقیق سانتراک آمده، امروزه ریشه بسیاری از بیماری‌های جسمانی را در مشکلات روانی افراد جستجو می‌کنند. به گونه‌ای که قسمت زیادی از مطالعه روانپزشکان و روانشناسان به مطالعه بیماری‌های روان‌تنی اختصاص دارد. از آنجا که بازآموزی اسنادی در این پژوهش توانسته خوش‌بینی را افزایش دهد، به نظر می‌رسد، از روش و نتیجه این پژوهش بتوان به عنوان ابزاری برای پیشگیری بعضی از بیماری‌های جسمانی و روانی سود جست (۲۶).

در بعد رفتاری نیز خوش‌بینی، تأثیرگذار است. افراد خوش‌بین توجه خود را بر عناصر، رویدادها، افکار و تفسیرهایی متمرکز می‌سازند که برای آنان

خوش‌بینی و بدبینی دو ویژگی تأثیرگذار در روابط اجتماعی و سلامت روانی و جسمانی افراد می‌باشد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد بازآموزی اسنادی توانسته است تأثیر بسزایی در افزایش میزان خوش‌بینی (نمره پس‌آزمون) دانش‌آموزان مورد مطالعه داشته است. این نتیجه‌گیری با نتیجه‌گیری رقیبی و ربانی که تحلیل مداخلات آموزشی را باعث افزایش خوش‌بینی می‌دانند، هماهنگ است (۲۰). گروبر-بالدینی و همکاران نیز در پژوهش خود نتیجه گرفتند مداخلات آموزشی بر روی بیماران پارکینسون توانسته است خوش‌بینی را افزایش داده و در بهبود کیفیت زندگی آنها مؤثر باشند (۲۱). هم‌چنین هاینس و همکاران در پژوهش خود ضمن تأکید بر تأثیر بازآموزی اسنادی بر خوش‌بینی نتیجه گرفتند که بازآموزی اسنادی از خوش‌بینی افسراطی نیز جلوگیری می‌کند (۲۲). گوردیوا نیز در پژوهش خود نتیجه گرفته که معمولاً افراد با خوش‌بینی بالا نه تنها از موقعیت‌های مثبت (خوب) به خوبی استفاده می‌کنند بلکه موقعیت‌های منفی (بد) را نیز به خوبی مدیریت می‌کنند و باعث بهبود و تغییر موقعیت‌های منفی می‌شوند (۲۳). نتیجه تحقیق عیسی‌زادگان و شیخی نیز

همچنین نولن- هوکسما در تحقیق خود نتیجه گرفت که سبک اسنادی بدبینی به درماندگی منجر می شود (۲۸). کراسک نیز در تحقیق خود، بازآموزی اسنادی را باعث کاهش اسنادهای مربوط به زیر مجموعه رویدادهای منفی و افزایش مقاومت در برابر تجربه شکست دانسته است، که با نتیجه این تحقیق هم‌سان است (۲۹).

بررسی رویدادهای منفی نشان می دهد که اسناد به رویدادهای منفی موجب بدبینی و احساس درماندگی می شود. فرد دارای چنین احساسی غالباً در برخورد با مشکلات طبیعی زندگی، خود را ناتوان می پندارد، حتی اندک موفقیتی که کسب نماید، آن را ناشی از شانس و تصادف دانسته و خود را کم توان تر از آن می پندارد که بتواند تغییری در سرنوشت خود به وجود آورد. در این پژوهش، نشان داده شده که بازآموزی اسنادی می تواند نوع نگرش دانش آموزان را نسبت به توانایی های خود اصلاح کند. در نهایت، نتایج این پژوهش شواهدی را فراهم کرد که نشان می دهد بازآموزی اسنادی برای دانش آموزانی که تحت آموزش قرار گرفتند، میزان خوش بینی و توجه به رویدادهای مثبت زندگی را افزایش و میزان بدبینی و توجه به رویدادهای منفی زندگی را کاهش داده است.

نتیجه گیری

بازآموزی اسنادی میزان خوش بینی و توجه به رویدادهای مثبت زندگی را افزایش و میزان بدبینی

موفقیت، رغبت و لذت را به ارمغان آورد، اما افراد بدبین به عناصر، اشیاء، رویدادها و جنبه های متمرکز می شوند که نارضایتی و عدم موفقیت را برای آنان به بار می آورد. بنابراین، افراد خوش بین به محرک های مثبت و افراد بدبین به محرک های منفی توجه بیشتری دارند. همچنین، از یافته های این پژوهش و سایر پژوهش های مشابه می توان استنباط کرد که خوش بینی باعث می شود تا افراد هم از موقعیت های خوشایند به خوبی استفاده کند و هم شرایط ناخوشایند را به گونه ای مدیریت نمایند که کمترین مشکل را داشته باشد. معمولاً رفتارهای انسان تابع نگرش او است و تغییر در رفتار به مقدار زیادی وابسته به تغییر در نگرش است. از آنجا که بازآموزی اسنادی اطلاعات واقع بینانه ای را پیرامون رویدادهای زندگی به اشخاص می دهد. بنابراین، بازآموزی اسنادی به سبب ارایه اطلاعات مفید و واقع بینانه سبب افزایش باورهای شناختی فرد می شود و این افزایش اطلاعات چون ریشه در واقعیت دارد، سبب تغییر یا اصلاح نگرش به سوی خوش بینی نسبت به اطرافیان و رویدادهای زندگی می شود. تداوم چنین شرایطی (خوش بینی) سبب جلب اعتماد مردم و اطرافیان می شود که در نهایت زندگی شاداب و سلامت روانی را برای فرد به ارمغان می آورد.

همچنین، بازآموزی اسنادی توانسته بدبینی را کاهش دهد. مطالعه فیروزی، نیز بازآموزی اسنادی را باعث کاهش اسنادهایی در دانشجویان می داند که رویدادهای منفی را دایمی و فراگیر تلقی می کنند (۲۷).

و توجه به رویدادهای منفی زندگی را کاهش داده است. خوش بینی شرایطی را برای فرد فراهم می کند که سلول های دفاعی بدن در مقابل بیماری ها مقاومت بیشتری را از خود نشان می دهند و این باعث سالم کار کردن دستگاه قلبی - عروقی و مقاومت دستگاه ایمنی بدن می شود. لذا، می توان خوش بینی را عامل مهم پیشگیری از بیماری ها و تسریع در درمان آنها دانست. همچنین، خوش بینی در افراد ایجاد حالت آرامش روانی می نماید و آرامش روانی یکی از ارکان سلامت روانی است. از آن جا که بدبینی زمینه ساز افسردگی، کاهش اعتماد به نفس و احساس حقارت در تمام شرایط مختلف زندگی می باشد، با بازآموزی اسنادی می توان بدبینی را به مقدار زیادی کاهش داد. پیشنهاد می شود این شیوه بازآموزی در مدارس به عنوان بخشی از فعالیت های بهداشتی و تربیتی دانش آموزان لحاظ شود بنابراین، بهتر است مربیان بهداشت، معلمان، دبیران و اولیاء دانش آموزان در کارگاه های آموزشی با شیوه آموزش بازآموزی اسنادی آگاهی پیدا کنند تا آن را در محل خدمت خود به اجرا بگذارند.

تقدیر و تشکر

این مطالعه حاصل پایان نامه دکتری روانشناسی تربیتی مصوب دانشگاه شهید چمران اهواز بود که با حمایت مالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج و دانشگاه شهید چمران اهواز انجام شد.

REFERENCES

1. Karimi U. Social psychology theories, concepts, and applications. 9th ed. Tehran: Arasbaran Publications; 2008.
2. Seligman M, Karen Reivich M, Jaycox L, Gillham J. The optimism Child. Translation, lustrous Davarpanah. Tehran Roshd Publications, 2011.
3. Ruthig JC, Perry RP, Hall NC & Hladkyj S. Optimism and attributional retraining: Longitudinal effects on academic achievement, test anxiety, and voluntary course withdrawal in college students. *Journal of Applied Social Psychology* 2006; 34(4): 70: 9-730.
4. Carlyon WD. Attribution retraining: Implications for its integration into prescriptive social skills training. *School Psychology Review* 1997; 26(1): 61-73.
5. Kelley M, Mei-Ling W, Eileen F. How attributional retraining can influence consumers' perceived control over and behavioural intentions towards debt. *Advances in Consumer Research Volume* 2008; 35: 655.
6. Wood AM, Maltby J, Gillett R, Linley PA, Joseph S. The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality* 2008; 42(4): 854-71.
7. Rosen. CCreating the optimistic classroom: What law schools can learn from attribution style effects? *McGeorge L Rev* 2011; 42: 319.
8. Sanders MR, Pidgeon AM, Gravestock F, Connors MD, Brown S, Young RW. Does parental attributional retraining and anger management enhance the effects of the triple P-positive parenting program with parents at risk of child maltreatment? *Behavior Therapy* 2004; 35(3): 513-35.
9. Kleiman. EM, Miller AB, & Riskind. JH. Enhancing attributional style as a protective factor in suicide. *Journal of Affective Disorders* 2012; 143(1): 236-40.
10. Aaghay A, Raeisi Darekordy R, Atashpur S. Optimism and pessimism regarding the mental health of adults in Isfahan. *Journal of Research in Psychology, Islamic Azad University, Isfahan* 2007; 33: 117-30.
11. Hassani R, Ahmadi M, Mirdrikvandi R. Explored the relationship between Islamic optimism, learned optimism, Seligman and psychological security. *Psychology and Religion Issue* 2011; 75-102.
12. Jadidi H, YarAhmadi Y. The relationship between mental health and academic performance of students to undergraduate courses in Islamic Azad University. *Journal of Psychology* 2012; 1(2): 86-78.
13. Ghorraishyan M, Neshat Dost H, Moulavi H. Retraining attribution and marital satisfaction in couples. *Journal of Developmental Psychology* 2010; 6(24): 329-36.
14. Kazemi R; Moameni S, Keyamarsi A. Effectiveness of life skills training on social competence in children with mathematics disorder. *LD Magazine*, 2011; 1(1). 108-94.
- 15- Hadadikhosary, A. and Aliakbari moaalem, R. Coping with depression and attributional styles of employers: the moderating role of gender. *Quarterly newsletter. Industrial and organizational psychology* 2011; 11(7): 97-105.
16. Naderi F, Shekoochi M. The relationship between optimism and humor and social maturity and death anxiety in Ahvaz Golestan hospital nurses. *Journal of New Findings in the Psychology* 2010; 3: 41-50.
17. Ramezani. KH. Educational psychology and its applications. Press Fatemiyeh, Shiraz. 2015
18. Taaghi S, Veghariesayedin S, Goldani Moghadam M, Tabatabaei M. The impact of education on nursing attribution model Islamic Azad University of Birjand. *Iranian Journal of Medical Education* 2011; 11(8): 951-55.
19. Scheier MF, Carver CS. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology* 1985; 4(3): 219-47.
20. Raghbi M. Rabbani M. The effect of optimism on emotional intelligence skills Kerman boys' education center. *Kerman Medical Journal* 2012; 13(2): 107-24.
21. Gruber-Baldini AL, Ye J, Anderson KE, Shulman LM. Effects of optimism/pessimism and locus of control on disability and quality of life in Parkinson's disease. *Parkinsonism and Related Disorders* 2009; 15(9): 665-9.
22. Haynes R, Tara. L, and Lia M. Reducing the academic risks of over-optimism: The longitudinal effects of attributional retraining on cognition and achievement. *Research in Higher Education* 2006; 47(7): 755-79.
23. Gordeeva, T. O. Optimistic attributional style as a predictor of well-being and performance in different academic settings. Moscow State University, Higher School of Economics Russia 2009.
24. Eisa Zadegan, A and Sheikh S. Investigate the relationship between optimism and public health control strategies. *Journal of Oromiye Nursing* 2011; 34(5): 384-93.

25. Shehni yaelagh M, Movahed A, Shokrkon H. The causal relationship between religious attitudes of optimism, mental health and physical health of martyr Chamran University. *Journal of Education and Psychology, University of Shahid Chamran* 2004; 11(1-2): 34-19.
26. Santrock. J.W. *General Psychology*. Translation: Firoz Bakht. M. Tehran Publication Rassa. 2009.
27. Firozi. K. The effect Attribution retraining ABCDE method of reducing learned helplessness among students of Islamic Azad University (SAMA) of Mahabad. Master's thesis, Tehran University 2008.
28. Nolen-Hoeksema S. Gender differences in depression In: Gotlib IH, Hammen CL (editors). *Handbook of depression*. New York: Guilford Press. On subsequent performance: A field study. *Information and Management* 2005; 46: 69-76.
29. Craske ML. Learned helplessness, self-worth motivation and attribution retraining for primary school children. *British Journal of Educational Psychology* 1988; 58(2): 152-64.

Archive of SID

The Effects of Attribution Retraining on Optimism and Pessimism of Elementary School Students in Ahwaz, Iran

Ramezani Kh^{1*}, Shehni yaelagh M², Maktabi G², Behrozi N²

¹Department of Psychology, Islamic Azad University, yasoj, Iran, ²Department of Psychology, University Shahid Chamran, Ahwaz, Iran

Received: 2 Nov 2014

Accepted: 4 Feb 2015

Abstract

Background & aim: Optimism, due to its impact on mental and physical health, is of utmost importance. Finding practical and scientific methods to increase optimism and alleviate pessimism are essential. The purpose of the present study was to identify the effect of attribution retraining on optimism, and pessimism of female six-grade elementary students in Ahwaz primary schools, Iran. The attribution retraining was considered as independent variable and optimism and pessimism were considered as dependent variables.

Methods: In the present experimental study, 54 sixth-grade primary school students were randomly selected and then divided to two groups of experiment and control groups. The present study was a field experimental research, including pretest-posttest and control group. The research instrument was the Children's Attribution Styles Questionnaire (CASQ) and was presented by Seligman, translated by Shehni Yailagh and Ramezani, and adapted to Iranian students' Culture. . Before starting the retraining, two groups were tested in pre-tests of optimism, pessimism and then, the experiment group was taught attribution retraining, and the control group nothing. At the end of the training course, two groups were tested in post-tests of optimism and pessimism.

Results: Results showed that attribution retraining (as independent variables), had a great effect on the dependent variables. The results showed that attribution retraining had increased the meaningful ($p = 0/001$) amount of optimism and it had decreased pessimism ($p = 0/001$) significantly.

Conclusion: Attribution retraining with increased optimism and pessimism can prevent and reduce the mental and physical health.

Key words: attribution retraining, optimism, pessimism, mental health, elementary school students

Corresponding author: Ramezani KH, Department of Psychology, Islamic Azad University, yasoj, Iran

Email: kh.ramezani@gmail.com

Please cite this article as follows:

Ramezani Kh, Shehni yaelagh M, Maktabi G, Behrozi N. The Effects of Attribution Retraining on Optimism and Pessimism of Elementary School Students in Ahwaz, Iran. *Armaghane-danesh* 2015; 20 (2): 172-183.