

آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در بهبود بُعد شخصی‌سازی سبک‌های اسنادی

مانا چم زاده قنوتی^{**}، محسن خانبانی^۱، اصغر آقایی^۲، محسن گل پرور^۲^۱کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)^۲گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

چکیده

سبک اسنادی در افراد در دوران کودکی شکل می‌گیرد و چنان که دخالتی در آن اعمال نشود، سرتاسر عمر پا برجا می‌ماند. هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بُعد شخصی‌سازی در سبک اسنادی خوش‌بینانه و بدبینانه دانش‌آموزان پسر بود. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان پسر ۹-۱۱ سال دوره ابتدایی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بود که تعداد ۴۲ دانش‌آموز پسر ۹ تا ۱۱ سال به صورت در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۱ نفر) قرار گرفتند. ابزار پژوهش، پرسشنامه تجدید نظر شده سبک اسنادی کودکان، بود. نتایج نشان داد که در بُعد شخصی‌سازی در سبک اسنادی خوش‌بینانه و بدبینانه، بین دو گروه پژوهش، تفاوت معناداری وجود دارد. آموزش مثبت‌اندیشی سبب می‌گردد افراد احساسی از تسلط و کنترل بر موقعیت‌ها پیدا کنند. بنابراین در بُعد شخصی‌سازی، منبع کنترل برای رخدادهای مثبت، درونی و برای رخدادهای منفی، بیرونی می‌شود؛ به این صورت که خود و توانایی‌هایشان را علت پیشامدهای خوب تلقی می‌کند.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های مثبت‌اندیشی؛ شخصی‌سازی؛ سبک اسنادی خوش‌بینانه؛ سبک اسنادی بدبینانه

مقدمه

برای اولین بار در تاریخ به سبب رشد فناوری و تولید انبوه و دلایل دیگر، گروه‌های وسیع مردم در وضعیتی قرار گرفتند که امکان انتخاب‌های متعدد داشته باشند و در نتیجه بتوانند بر زندگی خود اختیار بیشتری اعمال کنند. از جمله مهم‌ترین این انتخاب‌ها می‌توان به عادات فکری اشاره کرد (سلیگمن، ۱۳۹۱). اندیشه‌های ما قدرتمندترین جزء وجودمان هستند. به طوری که کلیه روابط ما را شکل می‌دهند. نحوه نگریستن ما به خودمان، محیط مان و دیگران، برگرفته از تفکراتی است که طی شبانه روز در ذهن مان جریان دارد. درست‌اندیشیدن، هنر و مهارتی است که می‌توان آن را فراگرفت و به کار بست (چم زاده، ۱۳۹۳). روان‌شناسی مثبت، قابلیت‌ها و فضیلت‌هایی را در انسان معرفی کرده است که برای رسیدن به شادی واقعی در زندگی خوب و معنادار ضروری هستند. نمونه‌ای از این قابلیت‌ها خوش‌بینی، امید و مثبت‌اندیشی است، یعنی انتظار وقوع رویدادهای خوب و اینکه آنها در صورت تلاش جدی ما حاصل می‌شوند (سلیگمن، ۲۰۰۲).

مهارت مثبت‌اندیشی (Positive-thinking Skill) عبارت از یادگیری خوب‌اندیشیدن، تغییر در نگرش‌های منفی و چگونگی تحلیل رویدادهاست، که فرد با در نظر گرفتن تمام جنبه‌های یک مسئله، دیدگاه مثبت را در خود به وجود آورده و حفظ می‌نماید. دوران دبستان در یادگیری کودکان برای مسائل مختلف اهمیت حیاتی دارد و اساس فراگیری و آموزش پذیری در این سنین می‌باشد. بنابراین ما می‌توانیم با آموزش‌های مفید، کمک بزرگی به رشد آنها در مراحل مختلف زندگی کنیم (چم زاده، ۱۳۹۳). به همین منظور، در پژوهش حاضر تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بُعد شخصی‌سازی، در سبک اسنادی خوش‌بینانه و بدبینانه دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت.

شی و کارور (۲۰۱۴)، نشانه‌هایی را بین خوش‌بینی، تداعی‌های مثبت و سلامت جسمی و روان‌شناختی بیشتر نشان داده‌اند. مارتین سلیگمن (۲۰۰۲)، بیان می‌کند که: ما با تقویت مهارت‌های خوش‌بینی (Optimism) و امیدواری (Hopefulness)، می‌توانیم از بروز افسردگی در کودکی که به لحاظ ژنتیکی در معرض ریسک بالا قرار دارد پیشگیری کنیم. سبک اسنادی (Attributional style)، به عادت خاص افراد، در نسبت دادن به امور مختلف اشاره دارد. کودکان در تبیین اینکه چرا هر رویداد خوب یا بد برایشان رخ می‌دهد، از سه بُعد: تداوم (Permanence)، فراگیر بودن (Pervasiveness) و شخصی‌سازی (Personalization) استفاده می‌کنند. در شخصی‌سازی، افراد خوش‌بین علت رویدادهای مثبت را به خود نسبت می‌دهند و افراد بدبین به علت‌های بیرونی. این موضوع در عزت نفس و انگیزه افراد برای تلاش نقش به‌سزایی دارد. سبک اسنادی کلید مثبت‌اندیشی است. زیر بنای هرم تحول کودک را احساس تسلط و چیرگی تشکیل می‌دهد. مهارت‌ها باعث می‌شود تا کودکان تسلط و چیرگی یابند (سلیگمن، ۲۰۰۲). فیرینگ، تاسکا و لویینر (۲۰۱۴)، عنوان کرده‌اند که سبک‌های اسنادی کودکان و نوجوانان در میزان بروز نشانه‌های افسردگی و عزت‌آنان نقش مهمی دارد. همچنین سبک اسنادی خوش‌بینانه باعث افزایش عزت نفس شده و از به وجود آمدن خلُق افسرده ساز جلوگیری می‌کند (لدریچ و گانا، ۲۰۱۳). با توجه به موارد مهمی که درباره مهارت‌های مثبت‌اندیشی و سبک اسنادی ذکر شد، سعی شده به سوالات زیر پاسخ داده شود: آیا آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر بُعد شخصی‌سازی در سبک اسنادی خوش‌بینانه و بدبینانه دانش‌آموزان تأثیرگذار است؟ آیا آموزش مثبت‌اندیشی سبب می‌گردد دانش‌آموزان احساسی از تسلط و کنترل بر موقعیت‌ها پیدا کنند؟

* e-mail: manachamzade@yahoo.com

روش

شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی (Quasi-experimental) با طرح دو گروهی (گروه آزمایش و گروه کنترل) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های همتا (از نظر سن و جنس) بود. شرکت‌کنندگان، ۴۲ کودک پسر ۹ تا ۱۱ سال از مدارس ابتدایی ناحیه‌های ۱، ۲ و ۳ شهر اصفهان بودند که داوطلبانه، به روش در دسترس انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، در هر گروه ۲۱ نفر قرار داده شد (در هر گروه، ۶ نفر ۹ ساله، ۷ نفر ۱۰ ساله و ۸ نفر ۱۱ ساله) ضمناً نوع انتخاب همگن (Homogenous) است، زیرا متغیر سن، بین ۹ تا ۱۱ سال بود.

ابزار

کتاب آموزشی من و اندیشه‌هایم (چم زاده قنوتی، ۱۳۹۳): برای آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی استفاده شد. که در قالب ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو روز، به مدت ۶ هفته توسط محقق اجرا گردید. مهارت‌های مثبت‌اندیشی که در این پژوهش به آن پرداخته شده، برای اولین بار توسط مانا چم زاده قنوتی طراحی شده است. این آموزش ۵ مقوله شامل: شناخت افکار، احساس و رفتار، خودگویی‌های مثبت، نقش من، چالش‌ورزی و جایگزینی را در بر می‌گیرد. پرسشنامه تجدید نظر شده سبک اسنادی کودکان: برای سنجش سبک اسنادی کودکان توسط تامپسون و همکاران (۱۹۹۸) تهیه شده است. این پرسشنامه دارای بیست و چهار سوال دو گزینه‌ای می‌باشد و جواب‌ها به صورت انتخاب گزینه "الف" یا "ب" است. این آزمون به تفکیک برای رخدادهای مثبت (دوازده سوال) و رخدادهای منفی (دوازده سوال) دارای سه خرده‌مقیاس فرآگیر بودن، تداوم و درونی بودن است. سوال‌های ۵، ۸، ۲۳، ۲۴ برای رخدادهای مثبت و سوال‌های ۲، ۳، ۱۰ و ۲۱ در مقیاس شخصی‌سازی برای رخدادهای منفی سنجیده می‌شود. از نظر اعتبار نیز نسخه تجدید نظر شده این پرسشنامه با توجه به آلفای کرونباخ مجموع امتیاز کل که برابر با ۰/۶۱ بوده، دارای ثبات درونی (همسانی درونی) خوبی بوده است. آلفای کرونباخ مربوط به امتیاز ترکیبی مثبت نیز از ۰/۵۳ تا ۰/۶۰ و امتیاز ترکیبی منفی از ۰/۴۵ تا ۰/۴۶ در نوسان گزارش شده است. نتایج امتیاز ترکیبی کل، حاصل از بازآزمایی طی یک دوره شش ماهه (۰/۵۳) بوده است (تامپسون و همکاران، ۱۹۹۸).

شیوه‌ی اجرا

- ابتدا پرسشنامه‌ها به هر دو گروه به صورت جداگانه ارائه شد، سپس در گروه آزمایش ۱۲ جلسه آموزش مهارت‌ها به این شرح اجرا شد:
- جلسه اول و دوم: شناخت احساس، افکار و رفتار، تفاوت و اهمیت آن‌ها به کودکان آموزش داده شد.
 - 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.
 - جلسه پنجم و ششم: تاکید و تمرکز بر نقش «من». در این مرحله به کودکان آموزش داده شده تا کنترل و تسلط شخصی را فرا بگیرند. اینکه کودکان به این درک برسند که خودشان می‌توانند از بین موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرند، انتخاب کنند.
 - جلسه هفتم و هشتم: آموزش چالش‌ورزی. بخش مهمی از آموزش بر این امر اختصاص داشته تا کودکان فرابگیرند هنگام ناکامی، به یادآوری موارد مثبت گذشته و قابل تغییر بودن افکار روی آورند.
 - 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 توانمندسازی آن‌ها کمک کند. آنها فرا گرفتند که بدون وجود مربی برای افکارشان جایگزین بهتری پیدا کنند. این مرحله جمع بندی آموزش است و بدون رسیدن کودک به این مرحله، آموزش کامل نخواهد شد.
 - 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 مثبت‌اندیشی رسیدیم.
- مجدداً پرسشنامه بین دو گروه آزمایش و گواه اجرا گردید. داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفتند. 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 تحلیل‌های صورت گرفته با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۸ انجام شده است.

نتایج

در بُعد شخصی‌سازی سبک اسنادی خوش بینانه بین دو گروه پژوهش تفاوت معناداری ($F = ۸۱/۸۴, p < ۰/۰۵$) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۶۹ می‌باشد، و حاکی از آن است که ۶۹ درصد تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در بُعد شخصی‌سازی سبک اسنادی خوش بینانه مربوط به آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بوده است. توان آزمون نیز برابر با ۱ بوده که نشان می‌دهد تحلیل کوواریانس انجام شده قادر به تشخیص تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در بُعد شخصی‌سازی سبک اسنادی خوش بینانه بوده است.

در بُعد شخصی سازی در سبک اسنادی بدبینانه بین دو گروه پژوهش تفاوت معناداری ($F=20/57, p<0/05$) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با $0/36$ می باشد، و حاکی از آن است که 36 درصد تفاوت بین گروه های آزمایش و کنترل در بُعد شخصی سازی سبک اسنادی بدبینانه مربوط به آموزش مهارت های مثبت اندیشی بوده است. توان آزمون نیز برابر با $0/99$ بوده که نشان می دهد تحلیل کوواریانس انجام شده با 99 درصد توان قادر به تشخیص تفاوت گروه های آزمایش و کنترل در بُعد شخصی سازی سبک اسنادی بدبینانه بوده است.

بحث

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر بُعد شخصی سازی در سبک اسنادی خوش بینانه و بدبینانه دانش آموزان پسر دوره ابتدایی بود. نتایج نشان داد آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر بُعد شخصی سازی در سبک اسنادی خوش بینانه و بدبینانه تأثیر گذار بوده است. در تبیین این نتایج می توان گفت آموزش مهارت های مثبت اندیشی باعث پیدایش احساس خود توانمندی و افزایش عزت نفس در کودکان شده و آنان را به سوی خود کارآمدی سوق داده است. در شخصی سازی در سبک اسنادی، افراد علت پیشامد های خوب را در درون خود جستجو می کنند و پیشامدهای ناگوار را به درون خود نسبت نمی دهند. همین امر باعث می گردد آنها نسبت به خود و توانمندی هایشان اطمینان پیدا کرده و به خود اعتماد کنند و در برابر مشکلات و سختی ها تلاش بیشتری نشان دهند و تسلیم نشده و راه های مختلفی را امتحان کنند. ژانگ و همکاران (۲۰۱۴)، نشان دادند که رابطه معناداری میان سبک اسنادی و گرایش به خوش بینی با بهزیستی روان شناختی در افراد وجود دارد و سبک اسنادی مثبت، بهزیستی روان شناختی را افزایش می دهد. در بُعد شخصی سازی تسلط و چیرگی مطرح است. زیرا افرادی که دارای این ویژگی باشند، خود را شخصی ارزشمند می پندارند و منبع کنترل را درونی قلمداد می کنند. در پژوهشی سهرابی و جوانبخش (۱۳۸۸) نشان دادند که آموزش مهارت های مثبت اندیشی در تغییر منبع کنترل موثر بوده است. پژوهشی دیگر اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی را در پیشگیری از اختلال های درونی در کودکان نشان داد (رونی، ماریسون، هاسن، کان، رابرت و همکاران، ۲۰۱۳). از محدودیت های این پژوهش تعمیم آن به گروه های سنی دیگر است. با این حال می توان این آموزش را در برنامه های غنی سازی مهارت های مثبت اندیشی و ارائه راهکارهای عملی و کاربردی در مدارس ابتدایی اجرا کرد، و مسئولان را از اهمیت وصف ناپذیر آن آگاه ساخت.

منابع

- چم زاده قنوتی، مانا (۱۳۹۳). من و اندیشه هایم (آموزش مهارت های مثبت اندیشی برای کودکان). اصفهان: نشر پویا اندیشه.
- سلیگمن، مارتین ای بی پی؛ رایویچ، ک؛ کاکس، ال جی؛ و گیلهام جی (۲). کودک خوش بین (برنامه ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی). ترجمه فروزنده داورپناه (۱۳۹۱). تهران: نشر رشد.
- سهرابی، فرامرز و جوانبخش علی (۱۳۸۸). اثربخشی تقویت مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش آموزان شهر گرگان. دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانش و رفتار / روان شناسی بالینی و شخصیت، ۱۶، ۶۸-۵۹.
- Carver, S. C., & 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.
- Ledrich, J., & Gana, K. (2013). Relationship between attributional style, perceived control, self-esteem, and depressive equation-modelling approach. *Journal psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 86(4), 413- 430.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: free press.
- Rooney, R. M., Morrison, D., Hassan, Sh., Kane, R., Robers, C., & Mancini, V. (2013). Prevention of internalizing disorders in 9-10 year old children: efficacy of the aussie optimism positive thinking skills program at 30-month follow-up. *Journal of Frontiers in Psychology, Educational Psychology*, 10, 3369-00988.
- Thompson, M., Kaslow, N. J., Weiss, B., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). *Children's Attributional style questionnaire revised: psychometric examination-psychological assessment*, 10(1), 166-170.
- Zhang, J., Miao, D., SunYunfeng, Xiao, R., Ren L, Xiao, W., & Peng, J. (2014). The impacts of attributional styles and dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modeling analysis. *Journal Social Indicators Research*, 119(2). 757-769.