

بررسی اثر بخشی آموزش امید بر سبک‌های اسنادی دانشجویان

ابوالقاسم یعقوبی^۱، پریسا فروتن بقا^۲، حسین محقق^۳

تاریخ وصول: ۹۳/۴/۲۲

تاریخ پذیرش: ۹۳/۸/۱۱

چکیده

هدف پژوهش تعیین اثر بخشی آموزش امید مبتنی بر نظریه اسنادی بر سبک‌های اسنادی دانشجویان بود. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بود که با نمونه گیری تصادفی ۲۴ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند و به منظور اندازه گیری سبک‌های اسنادی از پرسشنامه سبک اسنادی (ASQ) استفاده شد. داده‌های بدست آمده با آزمون تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد، نتایج نشان داد که برنامه آموزشی امید باعث افزایش سبک اسنادی مثبت (درونی- پایدار- کلی) در موقعیت‌های مثبت و کاهش سبک اسنادی منفی (بیرونی- ناپایدار- اختصاصی) در موقعیت‌های منفی شده است، پس آموزش امید می‌تواند بر سبک‌های اسنادی موثر باشد، با توجه به استفاده از این روش آموزشی به منظور تغییر سبک‌های اسنادی منفی به سبک‌های اسنادی مثبت پیشنهاد می‌گردد.

واژگان کلیدی: امید، سبک اسنادی، سبک اسنادی مثبت، سبک اسنادی منفی، سبک اسناد

پایدار، سبک اسناد ناپایدار.

^۱ دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا همدان

yaghobi41@yahoo.com

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه بوعلی سینا parinam.ft@gmail.com

^۳ استادیار دانشگاه بوعلی سینا hm293na@gmail.com

مقدمه

مفهوم "سبک اسناد"^۱ فرایندی است که افراد به کار می‌برند تا رویدادها یا رفتارها را به عوامل زیر بنایی آنها پیوند دهند و مستمرانه تلاش می‌کنند تا حوادث و تجربه‌های زندگی را بفهمند (به ویژه حوادث منفی و براساس فهم و ادراکشان انگیزه‌های عمل را صورت بندی می‌کنند (کریمی، ۱۳۸۷).

هایدر^۲ به عنوان بنیان گذار نظریه اسناد، آن را به عوامل شخصی و موقعیتی تقسیم کرد (کریمی، ۱۳۸۷)، سپس واینر^۳ (۱۹۸۵) در نظریه استنباط متناظر توجه خود را بر پیامدهای رفتاری به عنوان مبنای اسناد متمرکز کرد و بعد پایداری را به نظریه اسناد هایدر افزود. او معتقد است که اسنادهای درونی یا بیرونی به تنهایی نمی‌تواند کل فرایند اسناد دهی را در بر گیرد؛ به ویژه زمانی که ما به دنبال پیدا کردن علت‌های موفقیت یا شکست هستیم، به طور خلاصه می‌توان گفت که مردم برای درک علت موفقیت و شکست‌های خود به سه بعد درونی- بیرونی، پایدار - ناپایدار و قابل کنترل توجه می‌کنند (قاسمی، ۱۳۸۵).

دانشجویان دلیل موفقیت‌شان در کسب نمره خوب را درونی و قابل کنترل اظهار می‌کردند (واینر، ۲۰۰۰) و خود را قادر به تولید پاسخ‌های رفتاری مورد نیاز ارزیابی می‌کردند به سطوح بالای موفقیت تحصیلی نائل می‌آیند و الگوی پیچیده واسطه‌ای را در نظر می‌گیرند که با رخداد حوادث زندگی (حوادث استرس زا) شروع می‌شود و با یک واکنش رفتاری (رفتار مقابله‌ای) به پایان می‌رسد. چنین واسطه‌هایی ذاتا انگیزشی هستند و نتیجه‌گیری‌های اسنادی و انتظارات عاطفی و شناختی را در نظر می‌گیرد (کاظمی، ۱۳۸۸).

با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه اسناد، انتساب‌های کنترل پذیر و درونی و پایدار در موفقیت از جمله عواملی است که باعث افزایش عزت نفس می‌گردد و فرد می‌تواند با درونی کردن و کنترل پذیر و پایدار دانستن آن، هیجان‌های مثبت خود را بالا برده و عزت نفسش را افزایش دهد و چون انتساب بیرونی موفقیت موجب کاهش عزت نفس و انتساب‌های کنترل ناپذیر و ناپایدار شکست موجب افزایش آن است فرد می‌تواند به منظور

1 attribution style

2 Heider

3 Weiner

افزایش عزت نفس موفقیت‌ها را به توانایی خود نسبت دهد و شکست‌ها را کنترل ناپذیر و ناپایدار بداند و در کنار آن شاخه جدید علم روان شناسی و دیدگاه‌های نوین اش درصدد بررسی ظرفیت‌ها و قدرت‌های روان شناختی بجای آسیب شناسی روانی می باشند. اعتقاد اساسی روان شناسی مثبت^۱ این است که ویژگی‌های مثبت قابل اندازه گیری می‌تواند به عنوان سپری افراد را در برابر حوادث نامطلوب، عوامل خطر زایی (ریسک فاکتورها) مانند حوادث استرس زای زندگی محافظت نمایند، لذا بررسی کیفیت‌های مثبت افرادی که چنین معیارهایی را دارا هستند، به طور مستقیم در رسیدن به این امر محققین را یاری می‌رساند که امید^۲ یکی از سازه‌های شناختی- انگیزشی است که در این زمینه مورد تاکید قرار گرفته است (یعقوبی و محقق، ۱۳۸۸).

در این بین اسنایدر^۳ (۲۰۰۰) نظریه انگیزشی‌ای ارائه داد که بر متغیر انگیزشی - شناختی امید متمرکز است. و آن را "قابلیت درک مسیرهایی متعدد برای رسیدن به هدف و ایجاد انگیزه و تفکر کارگزار برای استفاده از آن مسیرها" تعریف کرده است. تئوری اسنایدر سه مولفه اصلی را در بر می‌گیرد که شامل اهداف^۴، تفکر گذرگاه^۵، تفکر عامل^۶ است (اسنایدر، ۲۰۰۲). اهداف جزء مهم و سنگ بنای تئوری امید می‌باشند. اهداف می‌توانند کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت باشند (اسنایدر، ۲۰۰۰) و همچنین اهداف می‌توانند به صورت تصورات دیداری و توضیحات کلامی یا بازنمای‌های ذهنی باشند. نظریه امید دو نوع هدف خاص را مشخص می‌کند، اهداف گرایشی (رویکردی) که میل برای یک کار مثبت را نشان می‌دهد و اهداف اجتنابی که از چیزهای منفی جلوگیری می‌کند. اگرچه اهداف متفاوتی وجود دارد اما آموزش امید نشان می‌دهد که بهترین اهداف، اهدافی است که برای فرد رسیدن به آن دارای ارزش باشد و با داشتن موانع چالش انگیز ولی نه برطرف نشدنی، احتمال دستیابی به آنها در میان مدت وجود داشته باشد (کار^۷، ۱۳۸۸).

1 Positive Psychology

2 hope

3 Snyder

4 goals

5 Pathway thinking

6 agency thinking

7 carr

تفکر گذرگاه به تصورات افراد دایر بر اینکه آنها قادر خواهند بود مسیرهای موثری برای اهداف مورد نظرشان خلق کنند، اشاره دارد. گذرگاه‌ها توانایی موجود افراد را در راه‌های عملی معطوف به هدف نشان می‌دهند. هر فردی که دارای امید بالایی باشد از توانایی بالایی برای ایجاد مسیرهای مطلوب برخوردار است، در حالی که افرادی که امید کمی دارند احتمالاً نمی‌توانند از مسیرهای زیادی برخوردار باشند یا از مسیرهای جایگزین استفاده کنند (وارد^۱، ۲۰۰۶). افراد پر امید تمایل دارند که اهداف پیچیده طولانی مدت را به قدم‌های ریزتری خرد کنند؛ جریانی که اسنایدر و همکارانش آن را "قدم برداشتن تدریجی"^۲ نامیده‌اند (بهراری، ۱۳۹۰). براساس نظریه امید افزایش تفکر گذرگاه منجر به افزایش تفکر عامل می‌شود که بدین ترتیب منجر به افزایش امید می‌شود. تفکر عامل جزئی‌نمایی تئوری امید اسنایدر می‌باشد. تفکر عامل شامل تفکرات و افکار شخصی درباره ظرفیت‌شان برای استفاده گذرگاه یا مسیر نشان می‌دهد (وارد، ۲۰۰۶). تفکر عامل همان انرژی یا توان ذهنی می‌باشد. به عبارت دیگر توان ذهنی برای گفتن اینکه "می‌توانم این کار را انجام دهم" و "انجام خواهم داد" (بهراری، ۱۳۹۰).

آثار مثبت امید بر سلامت جسمانی و روانی در تحقیقات مختلف تایید شده است. از جمله آن پروچاسکا و همکارانش (۱۹۹۲) در پژوهشی پی بردند که شرکت در برنامه امید درمانی قبل از شروع درمان، نتایج درمان موفقیت آمیزتری را به همراه دارد. همچنین اسنایدر و همکارانش نشان دادند که امید با عاطفه مثبت (۱۹۹۶) و احساس خود ارزشمندی همبستگی دارد و با افسردگی رابطه منفی (۱۹۹۷) در ارتباط است.

کوپتا و همکارانش (۱۹۹۴) در یک مطالعه، ۸۵۴ روان‌درمانی سرپایی انجام دادند. یافته‌ها نشان داده است که درمان‌جوها قبل از اولین جلسه درمان با برنامه امید درمانی بهبود یافتند.

چانگ^۱ (۱۹۹۸) نشان داد کسانی که امید بالایی داشتند در مقایسه با کسانی که امید پایین داشتند از اقدامات مقابله‌ای اجتنابی کمتری (مانند کناره‌گیری از جمع، پرهیز از مشکلات) استفاده می‌کردند (به نقل از بهاری، ۱۳۹۰).

وینگات (۲۰۰۲) در پژوهشی به بررسی، پیدا کردن، پرورش، والفا امید با استفاده از برنامه امید درمانی اسنایدر در خانواده درمانی پرداخته است، نتایج این پژوهش نشان داد که ناراحتی‌ها عاطفی درمانجویان با پرورش امید باعث بهبودی در درمان می‌گردد و همچنین نشان داد توجه به امید در درمان یک تمرینی می‌باشد که نتایج درمان را بهبود می‌بخشد.

کاپر^۲ (۲۰۰۳) یک نتیجه‌ای از درمان با استناد بر امید درمانی بدست آورد که بسیار موثر بود، در صورتی که درمانگر بتواند امید را کشف کند و درمانگر را وادار کند تا امید را بر سر زبان بیاورد به طور چشمگیری باعث موفقیت در درمان می‌گردد. هکینز^۳ (۲۰۰۴) نشان داد که آموزش امید موجب کاهش میزان ناامیدی بیماران بستری مبتلا به افسردگی می‌گردد. چوین^۴ و همکارانش (۲۰۰۵) در یک پژوهش دانشگاهی، مزایای مرتبط به امید را با عملکرد تحصیلی و عملکرد ورزشی، سلامت فیزیکی و بهداشت روانی را مورد پژوهش قرار دادند. بررسی‌ها نشان داد سطوح بالای امید با عملکرد بالای تحصیلی در دوره ابتدایی، راهنمایی، دبیرستان و دانشگاه همراه است. از نظر سلامت جسمانی افراد امیدوار توانایی بهتری برای کنار آمدن و تنظیم با مشکلات جسمانی و حفظ سلامت بهتر هستند و بعلاوه سطوح بالای امید با بهداشت روانی رابطه تنگاتنگ دارد از جمله منجر به ایجاد تفکر مثبت، خود ارزیابی مثبت و شبکه‌های گسترده اجتماعی می‌گردد و سطوح پایین امید با علائم افسردگی و آسیب شناسی روانی در ارتباط است (به نقل از تشودی^۵، ۲۰۱۰).

ولز^۶ (۲۰۰۵) نشان داده است که افسردگی با امید پایین همبستگی دارد و آموزش امید منجر به کاهش افسردگی در افراد می‌شود و بعد از آن اضطراب، تحصیلات کم و جنسیت

1 chang

2 Cooper

3 Hankins

4 Chon

5 Tschudy

6 Wells

پیش بینی کننده‌های امید پایین هستند. او هم‌چنین نشان داده است که امید با درآمد بالا و موقعیت اجتماعی بهتر، رابطه دارد. بین امید و پیامدهای بهتر روان درمانی نیز رابطه وجود دارد.

همچنین امید با سلامت روانی و جسمی که با انواع مقیاس‌ها مانند پاسخ مثبت به مداخله پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، پرهیز از رویدادهای پرفشار زندگی، نشاط و شادکامی در امور زندگی مساله گشایی همبستگی مثبت دارد و آنها را پیش‌بینی می‌کند (وارد، ۲۰۰۶). هم‌چنین تحقیقات داخلی نیز اهمیت امید را بر سلامت جسمی و روانی مورد تأیید قرار داده است. از جمله علاء الدینی (۱۳۸۷) به بررسی اثربخشی امید درمانی گروهی بر میزان امید و سلامت روانی پرداخت که نتایج نشان داد برنامه امید درمانی منجر به افزایش امید و سلامت روانی شده و کاهش نارساکنش وری اجتماعی و افسردگی شده است.

نصیری (۱۳۸۷) به بررسی معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان پرداخت، نتایج نشان داد بین معناداری زندگی و امید همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و نقش واسطه‌ای امید در رابطه بین معناداری زندگی و رضایت از زندگی و شاخص‌های سلامت روان بود و معناداری زندگی در تعامل با امید می‌تواند سبب افزایش شادی و رضایت زندگی و کاهش افسردگی گردد.

حمیدی (۱۳۸۷) به بررسی تأثیر آموزش گروهی امید به زوجینی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند پرداخت و نتیجه پژوهش نشان داد بین آموزش گروهی امید و کاهش تعارضات زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

قاسمی (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر بر میزان شادکامی سالمندان پرداخت، نتایج نشان داد مداخلات آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر منجر به افزایش شادکامی سالمندان شد. بهاری (۱۳۸۸) به بررسی تأثیر مؤلفه امید در زوجین در آستانه طلاق پرداخت. نتیجه پژوهش بیانگر این بود که کاربرد امید و بخشش و ترکیب آن‌ها در مقایسه با گروه کنترل در کاهش کلی تعارضات زناشویی زوج‌های متقاضی طلاق تأثیر معناداری نداشته است اما واکنش‌های هیجانی زوج‌های گروه امید و بخشش را به طور معناداری کاهش داده است.

بیجاری (۱۳۸۸) در تحقیق خود به بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید درمانی بر افزایش میزان امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان پرداخت، نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر رویکرد امید به طور معناداری موجب افزایش امید به زندگی و کاهش افسردگی زنان مبتلا به سرطان پستان می‌گردد.

ستوده اصل (۱۳۸۹) در تحقیقی به بررسی و مقایسه دو روش دارو درمانی و امید درمانی بر ابعاد کیفیت زندگی بیماران مبتلا به فشارخون اساسی پرداخت، نتایج نشان داد امید درمانی بیش از درمان دارویی باعث بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به فشارخون اساسی شد.

بنابراین با توجه به تأثیر شگرف امید بر ارتقای کیفیت زندگی که در ایران هنوز به طور جدی مورد پژوهش واقع نشده، تحقیقاتی منسجم برای توضیح نقش کارکردی و معنادار امید در رفتارهای انطباقی و غیر انطباقی دانشجویان ضروری به نظر می‌آید و اینکه تا کنون تأثیر آموزش امید بر روی اسنادها بررسی نشده است از این رو افزایش امید و تغییر سبک‌های اسنادی دانشجویان می‌تواند آموزش و پرورش و تمامی ارگان‌هایی که در ارتباط با دانشجویان هستند را در کنترل و هدایت رفتارهای دانشجویان در آموزش صحیح و اثرگذار امور فرهنگی، اجتماعی، اخلاقی به این قشر فعال و پویای جامعه یاری رساند و لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این پرسش بوده که چگونه می‌توان با افزایش امید بر روی اسنادهای علی دانشجویان تأثیر گذاشت؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر به صورت طرح نیمه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود که جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسدآباد تشکیل می‌دادند. در این طرح ۲ کلاس درس انتخاب و ۲۴ نفر در گروه آزمایش و ۲۴ نفر در گروه کنترل قرار گرفت.

پرسش نامه سبک اسناد (ASQ): این پرسش نامه توسط سلیگمن و همکاران تهیه شد که اسنادهای علی افراد را برای موقعیت‌های مثبت و منفی در ابعاد درونی- بیرونی، پایدار- ناپایدار و کلی- جزئی اندازه گیری می‌کنند و گرایش فرد را برای توضیح در مورد علت رویدادهای خوب و بد، مورد سنجش قرار می‌دهد.

این پرسشنامه یک ابزار خود- گزارشی است که سبک‌های تبیین را در سه بعد مورد بررسی قرار می‌دهد. در این پرسشنامه آزمودنی‌ها ابتدا باید علت یک رویداد را بنویسند و سپس آن را بر روی یک مقیاس هفت درجه ای از نظر میزان درونی بودن، پایداری و فراگیری مشخص کنند. از آنجا که هدف از تهیه این پرسشنامه بررسی سبک تبیین اشخاص در موقعیت‌های گوناگون بوده است، در این پرسشنامه ۱۲ رویداد فرضی مطرح شده است. نیمی از این موقعیت‌ها مثبت و نیم دیگر منفی می‌باشند. بنابراین ۶ رویداد مربوط به موقعیت‌های خوب و ۶ رویداد دیگر به موقعیت‌های بد مربوط می‌شوند. ابتدا از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود که یک علت اصلی را برای هر رویداد فرضی بیان کنند و سپس آن را بر روی یک مقیاس هفت درجه ای در هر سه بعد رتبه بندی کنند.

ثبات درونی (ASQ) توسط مطالعات مختلف بررسی شده است. در مطالعات بیگدلی ضریب آلفای کرنباخ را برای پیامد ناخوشایند درونی ۰/۵۳، پیامد خوشایند درونی ۰/۵۵، پیامد ناخوشایند پایدار ۰/۵۱، پیامد خوشایند پایدار ۰/۴۹، پیامد ناخوشایند همه شمول ۰/۴۸ و پیامد خوشایند همه شمول ۰/۵۰ به دست آمده است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس انجام شد.

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات سبک‌های اسناد در موقعیت‌های مثبت

انحراف معیار	میانگین گروه‌ها		فراوانی	اسناد
	کنترل	آزمایش		
آزمایش	کنترل	آزمایش	۲۴	درونی
۳/۷۹	۴/۹۲	۳۶/۷۷	۳۲/۱۴	
۲/۴۹	۲/۲۱	۱۲/۶۴	۱۴/۴	بیرونی
۳/۲۷	۳/۳۶	۳۲/۱۶	۲۳/۶۸	پایدار
۲/۲۱	۱/۵۲	۱۰/۵۷	۱۳/۰۱	ناپایدار
۴/۱۲	۳/۲۶	۳۱/۸۱	۲۵/۱۹	کلی
۲/۲۷	۲/۱۱	۱۱/۶۶	۱۳/۱۷	اختصاصی

نتایج نشان می‌دهد که میانگین نمرات اسناد در موقعیت‌های مثبت در دو گروه کنترل و آزمایش متفاوت بوده است. میانگین نمرات اسناد درونی، پایدار و کلی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است، در حالیکه میانگین نمرات اسناد بیرونی، ناپایدار و اختصاصی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش پیدا کرده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات سبک‌های اسناد در موقعیت‌های منفی

انحراف معیار	میانگین گروه‌ها		فراوانی	اسناد
	کنترل	آزمایش		
آزمایش	کنترل	آزمایش	۲۴	درونی
۲/۱۱	۲/۲۶	۱۱/۳۸	۱۳/۵۸	
۲/۳	۱/۳۱	۱۸/۰۸	۱۰/۹۶	بیرونی
۱/۹۴	۲/۰۲	۱۱/۷۱	۱۷/۳۴	پایدار
۳/۱۱	۲/۵	۳۷/۵۸	۱۶/۱	ناپایدار
۱/۶۱	۲/۲۲	۹/۶۷	۱۳/۹۹	کلی
۲/۷۱	۱/۱۵	۱۹/۸۸	۱۰/۷۹	اختصاصی

یافته‌ها نشان داد که میانگین نمرات اسناد در موقعیت‌های منفی در دو گروه کنترل و آزمایش متفاوت بوده است. میانگین نمرات اسناد درونی، پایدار و کلی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است، در حالیکه میانگین نمرات اسناد بیرونی، ناپایدار و اختصاصی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش پیدا کرده است.

جدول ۳. بررسی تأثیر آموزش امید اسنایدر بر سبک‌های اسناد دانشجویان در موقعیت‌های مثبت

اسناد	مقدار F	سطح معنی داری	مجذور اتا
درونی	۱۴/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۲۴
بیرونی	۱/۴۸۲	۰/۲۳	۰/۰۳
پایدار	۱۶/۹۱	۰/۰۰۰	۰/۲۷
ناپایدار	۲/۱۵۷	۰/۱۴۹	۰/۰۵
کلی	۱۲/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۲۲
اختصاصی	۱/۳۸۲	۰/۲۴۶	۰/۰۳

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد تفاوت میانگین نمرات اسناد درونی، پایدار و کلی در گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار بوده است. به عبارت دیگر آموزش امید اسنایدر باعث افزایش اسناد درونی، پایدار و کلی رویدادهای مثبت در دانشجویان می‌گردد. اما تأثیر معناداری در اسناد بیرونی، ناپایدار و اختصاصی رویدادهای مثبت در آنان ندارد. با توجه به نمرات مجذور اتا آموزش امید اسنایدر بیشترین تأثیر را در موقعیت‌های مثبت بر افزایش اسناد پایدار داشته است.

جدول ۴. بررسی تأثیر آموزش امید اسنایدر بر سبک‌های اسناد در موقعیت‌های منفی

اسناد	مقدار F	سطح معنی داری	مجذور اتا
درونی	۲/۲۱۷	۰/۱۴۳	۰/۰۵
بیرونی	۱۰/۸۹۲	۰/۰۰۲	۰/۲۰
پایدار	۱۹/۰۷۶	۰/۰۰۱	۰/۳۰
ناپایدار	۱۳/۸۳۷	۰/۰۰۱	۰/۲۴
کلی	۴/۲۸۸	۰/۰۴۴	۰/۰۹
اختصاصی	۱۳/۳۵۴	۰/۰۰۱	۰/۲۳

یافته‌ها همچنین نشان داد تفاوت میانگین نمرات اسناد بیرونی، پایدار، ناپایدار، کلی و اختصاصی در گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار بوده است. به عبارتی آموزش امید اسنایدر باعث افزایش اسناد بیرونی، ناپایدار و اختصاصی موقعیت‌های منفی در دانشجویان می‌گردد. همچنین یافته‌ها نشان داد آموزش امید اسنایدر به طور معنی‌داری موجب کاهش اسناد پایدار

و کلی رویدادهای منفی در دانشجویان می‌گردد، اما این آموزش تأثیر معنی‌داری بر اسناد درونی رویدادهای منفی ندارد. هم‌چنین با توجه به نمرات مجذور آتا آموزش امید اسنادی بیشترین تأثیر را در موقعیت‌های منفی بر کاهش اسناد پایدار دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش امید اسنادی بر روی سبک‌های اسنادی دانشجویان انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش امید مبتنی بر نظریه اسنادی در موقعیت‌های مثبت موجب افزایش اسناد درونی، پایدار و کلی می‌گردد، در حالیکه بر ابعاد بیرونی، ناپایدار و اختصاصی در همین موقعیت‌ها تأثیر معناداری ندارد. هم‌چنین در موقعیت‌های منفی موجب افزایش اسناد بیرونی، ناپایدار و اختصاصی می‌گردد و افزایش ابعاد اسناد پایدار و کلی شده است.

به عبارت دیگر برنامه آموزشی مذکور موجب افزایش سبک اسنادی خوش بینانه (درونی، پایدار و کلی) در موقعیت‌های مثبت و کاهش سبک اسنادی بدبینانه (پایدار و کلی) در موقعیت‌های منفی می‌گردد. در مورد نقش آموزش امید بر سبک‌های اسنادی، یافته‌های تقریباً ناچیزی در ادبیات پژوهشی موجود است با این‌جود نتایج این پژوهش با پژوهش‌های دیگر که امید را به عنوان یک سپر حفاظتی در تمام عرصه‌ها (جسمی، عاطفی، روان‌شناختی، معنوی، اجتماعی) مفید دانسته‌اند، هماهنگ می‌باشد؛ از جمله اینکه اسنادی و فلدمن (۲۰۰۵) و باور و دیگران (۱۹۹۸) نشان دادند افزایش امید و معنادار بودن زندگی به صورت تعاملی منجر به افزایش شادی و عواطف مثبت می‌گردد. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که افرادی که از امیدواری بالاتری برخوردار بوده‌اند، عزت نفس زیادتر (رکر، ۱۹۹۷)، عملکرد تحصیلی بهتر (وونگ، ۱۹۹۸) برخوردار بوده‌اند. همچنین این افراد از این اعتقاد برخوردارند که می‌توانند با چالش‌هایی که ممکن است در زندگی‌شان با آن‌ها روبرو شوند، سازگار شوند، شادی بالاتری را تجربه کنند و از زندگی‌شان رضایت بیشتری دارند (کینگ و دیگران، ۲۰۰۶).

همچنین با نتایج پژوهش‌های پروچاسکا و همکارانش (۱۹۹۲)، کوپتا و همکارانش (۱۹۹۴)، چانگ (۱۹۹۸)، وینگات (۲۰۰۲)، کاپر (۲۰۰۳)، هکینز (۲۰۰۴)، چوین و همکارانش (۲۰۰۵)، ولز (۲۰۰۵)، وارد (۲۰۰۶) که همگی تأثیر مثبت امید بر جنبه‌های جسمی، عاطفی و روان‌شناختی تایید کرده‌اند همسو می‌باشد. از جمله اسنایدر (۲۰۰۰) نشان داد افرادی که امید بالاتری دارند بیشتر موفقیت‌هایشان را می‌بینند تا شکست‌هایشان را شیونز و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند برنامه امید درمانی منجر به افزایش معنای زندگی و عزت نفس و کاهش افسردگی می‌گردد.

هم‌چنین علی رغم محدودیت وجود پژوهش‌های مرتبط در داخل کشور نیز نتایج پژوهش حاضر با نصیری (۱۳۸۷) و علاء‌الدینی (۱۳۸۷) و رفیعی (۱۳۸۹)، ستوده اصل (۱۳۸۹)، بیجاری (۱۳۸۸) هم‌سو بود.

در توجیه تأثیر این برنامه آموزشی بر سبک‌های اسناد به چند نکته می‌توان اشاره کرد از جمله اینکه افراد یاد می‌گیرند که اهداف مهم قابل دستیابی را انتخاب کنند، یعنی اهدافی که رسیدن آن برای فرد ارزشمند باشد، به عبارتی افراد به کامیابی و تحقق هدف امیدوار باشند؛ یعنی همان گفتگوی درونی که "به خوبی از عهده این کار برمی‌آیم". آموزش‌های ارائه شده به افراد کمک می‌کند که در رسیدن به موانع جهت دستیابی به اهداف (موقعیت‌های منفی) هیجانات منفی را با شدت کمتری تجربه کنند، برای رسیدن به اهداف خود مسیرهای جایگزین انتخاب کنند و با انعطاف هدف‌های قابل دسترس را انتخاب کنند. همچنین این برنامه آموزشی به افراد می‌آموزد که از تفکر گذرگاه استفاده کنند به عبارتی راهکارهای رسیدن به اهداف را خلق کنند و در آخر آموزش امید به افراد کمک می‌کند که انگیزه لازم برای به اجرا درآوردن این راهکارها را ایجاد و در طول مسیر حفظ کنند.

منابع

- الفت، محمد. (۱۳۸۲). بررسی رابطه هیجانها و اسنادهای علی با عزت نفس در دانشجویان دانشگاه تبریز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- بهاری، فرشاد؛ فاتحی زاده، مریم؛ احمدی، احمد؛ مولوی، حسین و بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۹). تاثیر مشاوره زناشویی مبتنی بر امید، بخشش و ترکیبی از این دو بر میزان تحریفهای شناختی بین فردی زوجهای متقاضی طلاق. *فصلنامه علوم رفتاری*، دوره ۸، شماره ۱، ۳۳-۲۵.
- بهاری، فرشیده. (۱۳۹۰). مبانی امید و امید درمانی: راهنمای امید آفرینی. تهران: دانژه.
- بیگدلی، ایمان. (۱۳۷۲). بررسی آزمایشی سبک اسنادی در الگوی درماندگی آموخته شده. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- بیجاری، هانیه؛ قنبری هاشم آبادی، بهرام علی؛ آقامحمدیان شرفیاد، حمیدرضا؛ و همایی شاندریز، فاطمه. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید درمانی بر افزایش میزان امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. *مجله مطالعات تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی*، دوره دهم، شماره ۱، ۱۷۴-۱۷۱.
- پناهی، سهیلا. (۱۳۸۱). بررسی اثربخشی راهبردهای یادگیری با روش توضیح مستقیم بر منبع کنترل و سبک اسنادی دانش آموزان دختر سال دوم راهنمایی شهر همدان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- سلیگمن، مارتین. ای. پی؛ رایویچ، کارن، کاکس، لیزا، جی.، و گیهام، جین. (۱۳۸۳). کودک خوشبین (ترجمه فروزنده داورپناه). تهران، رشد.
- ستوده اصل، نعمت؛ نشاط دوست، حمیدظاهر و کلاتتری، مهرداد. (۱۳۸۹). مقایسه دو روش دارو درمانی و امید درمانی بر ابعاد کیفیت زندگی بیماران مبتلا به فشار خون اساسی. *مجله روان شناسی بالینی*، سال دوم، شماره ۱، ۳۴-۲۷.
- علاءدینی، زهره؛ کجباف، محمدباقر و مولوی، حسین. (۱۳۸۷). بررسی اثر بخشی امید درمانی گروهی بر میزان امید و سلامت روانی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانی*، دوره اول، شماره چهارم، ۶۷-۶۶.
- قاسمی، نظام الدین. (۱۳۸۸). سبک های اسنادی و سبک های یادگیری همگرا-واگرا در دانشجویان افسرده و عادی. *مجله علوم رفتاری*، دوره ۳، شماره ۳، ۱۸۵-۱۷۹.

- قاسمی، افشان؛ عابدی، احمد و باغبان، ایران. (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر بر میزان شادکامی سالمندان. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)*، شماره ۴۱، ۴۰-۱۷.
- کار، الان. (۲۰۰۴). روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی انسان. ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی زند، (۱۳۸۵). تهران: سخن.
- کاظمی، فرشیده. (۱۳۸۸). مقایسه سبک‌های اسنادی، جهت‌گیری زندگی، سلامت عمومی و بهزیستی روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان خوشبین و بدبین کلاس پنجم ابتدایی منطقه یک تهران و بررسی اثر بازآموزی اسنادی مادران و کودکان بر ایمن‌سازی روانی کودکان بدبین. پایان‌نامه دکتری تخصصی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- کریمی، یوسف. (۱۳۸۳). روان‌شناسی اجتماعی: نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها. تهران: نشر ارسباران.
- نصیری، حبیب‌اله و جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان. *مجله پژوهش زنان*. دوره ۶، شماره ۲، ۱۷۶-۱۵۷.
- یعقوبی، ابوالقاسم و محقق، حسین. (۱۳۸۹). بررسی راههای افزایش امید در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان. طرح پژوهشی چاپ‌نشده دانشگاه بوعلی سینا.

- Ahmed, I., Takeshita, J. (1997). Late-life depression. *Generation, 20* (4), 17-30.
- Cooper, S., Darmodi, M., & Dolan, Y. (2003). Impression of hope and its influence in the process of change: An international e-mail dialogue. *Journal of Systemic Therapies, 22*, 67-78.
- Hankins, S. (2004). Measuring the efficacy of the Snyder hope theory as an intervention with an inpatient population. A dissertation presented for the doctorate of philosophy, University of Mississippi.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current direction in psychological Science, 4*, 99-104.
- Ryff, C. (2006). Assessment of Ryff's psychological well-Being Scale. University of Wisconsin, Institute on Aging.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-21.
- Snyder, C. R. (2000). Handbook of hope, theory, measures and applications. London: Academic press.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington DC: American Psychological Association.

- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford.
- Tschudy, J. (2010). *Finding, nurturing, and engendering hope in marriage and family therapy*. Utah State University.
- Ward, D. B. (2006). *Moving up the continuum of hope: A qualitative study of hope and its influence in couples therapy*. Unpublished doctoral dissertation, Texas Tech University, Lubbock.
- Wells, M. (2005). *The effects of gender, age, and anxiety on hope difference in the expression of pathway and agency thought*. A dissertation presented for the doctorate of philosophy, the University of Texas A and B.
- Worthington, E. Jr. (2005). *Hope-focused marriage counselling: A guide to brief therapy*. USA: IVP Academic.