

## An examination of the effects of a Model for Teaching of Optimism by Storytelling on Attribution Styles of children

## تاثیر الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی بر سبک اسناد کودکان

Zahra Nikmanesh, Ph.D  
Yahya Kazemi, Ph.D

دکتر زهرا نیک منش<sup>۱</sup> و دکتر یحیی کاظمی<sup>۲</sup>

پذیرش نهایی: ۸۸/۱۱/۱۸

بازنگری: ۸۸/۱۰/۱۹

تاریخ دریافت: ۸۸/۷/۱

### Abstract

This study was conducted to examine the results a model for teaching of optimism by storytelling on attribution styles of primary school students, grades 4 and 5. An experimental method with the design of two groups of control and experimental and pretest, posttest and follow-up test was used. The research instrument was the Children's Attribution Style Questionnaire (CASQ). The subjects were selected from voluntary participants of story telling workshop. The participants were matched in two groups by their pretest scores. The groups were assigned in the control and experimental groups, randomly. A sample was comprised 32 students. Experimental treatment was conducted on the experimental group during 12 sessions. After 2 weeks the posttest and after 6 month the follow-up test were administrated on the subjects. Statistical analysis was conducted by T test and Repeat Measures of Analysis of Variance. Results showed that the teaching of optimism by storytelling model changed the attribution styles of primary school children from pessimistic to optimistic. Also the follow-up study showed that relatively, the effects remain on the children's attribution styles, after 6 month. Therefore, we can change the children's attribution styles by using of Model for Teaching of Optimism by Storytelling and Teaching of Optimism to children can reduce the difficulties that result from pessimistic attribution.

### Keywords

storytelling, attribution styles, optimistic, pessimistic, children.

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تاثیر الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی بر تغییر سبک اسناد بدبینانه به خوشبینانه در کودکان دبستانی سال چهارم و پنجم ابتدایی بوده است. روش پژوهش مورد استفاده تجربی با طرح دو گروه آزمایش و کنترل با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری می باشد. از پرسشنامه سبک اسناد کودکان گازلو (CASQ) جهت جمع آوری اطلاعات استفاده شد. گروه نمونه از بین داوطلبان شرکت در کارگاه قصه گویی انتخاب شد و با روش همتا کردن بر اساس نمره ی پیش آزمون سبک اسناد، آزمودنیها به دو دسته همطراز تقسیم شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه نمونه شامل ۳۰ نفر بوده است. طرح آزمایشی طی ۱۲ جلسه اجرا شد و دو هفته بعد از اتمام جلسات پس آزمون و ۶ ماه بعد، آزمون پیگیری اجرا شد. نتایج نشان داد که الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی، باعث تغییر سبک اسناد بدبینانه به خوشبینانه در کودکان دبستانی شده است. همچنین کاربردپذیری این روش منجر به پایداری نسبی اثرات آن بعد از ۶ ماه شده است. بنابر این می توان سبک تبیین کودکان را با استفاده از الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی تغییر داد و با آموزش خوشبینی به کودکان می توان بسیاری از مشکلات ناشی از اسناد بدبینانه را کاهش داد.

### کلیدواژه‌ها

قصه گویی، بد بینی، خوش بینی، سبک اسناد، کودکان.

۱- (نویسنده پاسخگو) استادیار گروه روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان zahranikmanesh@yahoo.com

۲- استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان



## مقدمه

تربیت کودکانی شاد، سالم و از نظر اخلاقی خوب، جزو هدفهای مهم والدین و مربیان می باشد. هر چند تعریفهای ویژه ی شادکامی، سلامت و اخلاق خوب، ممکن است از مرز زمان و مکان و فرهنگ گذر کند اما اهمیتشان برای به زیستی اجتماعی می تواند به اندازه ی به زیستی شخصی باشد (پارک و پیترسون، ۲۰۰۸). مهمترین زمانهای آموزشی هر فرد در مدرسه می گذرد و آموزش و پرورش زندگی آینده ی افراد را تعیین می کند (دی، ۱۹۹۹، نقل از زیمبات و توبا، ۲۰۰۶). امروزه برنامه های اغلب مدارس بر فراگیری مهارتها ی خواندن، نوشتن، حساب کردن و تفکر خلاق متمرکز است اما بدون وجود اخلاق و ویژگی های خوب، نمی توان در آرزوی انجام درست چیزها بود (پارک و پیترسون، ۲۰۰۸).

در دهه های اخیر روانشناسی مثبت، به عنوان تلاشی جهت بررسی توانمندیهای انسان، بستری برای مطالعاتی در مورد به زیستی و شادمانی در حوزه های مختلف آموزشی، بهداشتی، درمانی و دانشگاهی شده است (گلستانی بخت، ۱۳۸۶). روانشناسی مثبت مطالعه علمی تجارب مثبت و ویژگی های فردی جهت تسهیل رشد می باشد که هدفش فراتر رفتن از رنج و زحمت و مشقت در روانشناسی بالینی است. یعنی هدف آن ساختن چارچوب مفهومی برای شادمانی در سه حوزه ی لذت، درگیری و معنا می باشد (دک ورت، استین و سلیگمن، ۲۰۰۵).

در همین راستا، مفهوم دیگری که سلیگمن در دهه های اخیر با جدیت به آن پرداخته است، خوش بینی آموخته شده است. او معتقد است خوشبینی واقعا قابل یادگیری است. دو عامل پیش بینی پذیری و کنترل پذیری حوادث و رخدادها، مفاهیمی هستند که باید در مدارس به کودکان آموخته شود، تا یاد

بگیرند مشکلات را حل نشدنی نپندارند. مبنای مثبت اندیشی و خوش بینی در نحوه ی تفکر افراد در باره ی علتها می باشد که به آن سبک تبیین گفته می شود. سبک تبیین در هر فرد، در دوره ی کودکی شکل می گیرد و در صورتی که از خارج، دخالتی در آن اعمال نشود تا آخر عمر پا برجا می ماند (سلیگمن، ۱۳۸۳).

سبک تبیین علت شکست و فقدان کنترل در سه حوزه ی درونی - بیرونی، خاص - کلی، پایدار - ناپایدار طبقه بندی شده است. با توجه به این ابعاد، دو تیپ اصلی ناشی از سبک تبیین افراد قابل شناسایی است: سبک تبیین خوش بینانه که خاص افراد ی است که شکستهای خود را به علل ناپایدار، خاص و بیرونی اسناد می دهند و سبک تبیین بدبینانه، که افراد شکست خود را به علل پایدار، کلی و درونی نسبت می دهند (طاهر پور، ۱۳۷۳). سبک تبیین بدبینانه، پیش بینی کننده ی کاهش سلامت جسمانی، افزایش افسردگی و کاهش پیشرفت شغلی و تحصیلی است (شولتز و شولتز ۱۳۸۵، ریو، ۱۳۸۵، ایساکوویتزد و سلیگمن، ۲۰۰۱، کامن و سلیگمن، ۱۹۸۷، پیترسون و سلیگمن، ۱۹۸۴، نولن - هوکسما، گیرگاس و سلیگمن، ۱۹۹۲، نولن - هوکسما، گیرگاس و سلیگمن، ۱۹۸۶). پژوهش ها نشان داده است که تغییر سبک تبیین بدبینی به خوشبینی با کاهش بد خلقی و افسردگی و افزایش شادمانی کودکان همراه است (باچانان، گردنوزارت، سلیگمن، ۱۹۹۹، گیلهم، ریویچ، جایکاز و سلیگمن، ۱۹۹۵، جایکاز، ریویچ، گیلهم سلیگمن، ۱۹۹۴).

با توجه به نرخ بالای خلق افسرده و اختلالات افسرده ساز در جمعیت نوجوان، این حوزه، توجه قابل ملاحظه ای در مداخله های درمانی به خود اختصاص داده است (مرادی، شگری، دانشور پور، ۱۳۸۶).

از طرفی دیگر، یکی از شیوه های موثر در آموزش و



دیتنگر (۲۰۰۵) مطرح می کنند که قصه درمانی به ارتباط با دیگران، خلق و نسبت دادن معنا به تجربیات، تفکر در باره ی خوب یا بد، بیان نظریات و ایده ها، و وحدت دادن به نیازها از طریق تجربیات منجر می شود. همچنین والی (۱۳۸۶) در تحقیقی به بررسی تأثیر قصه گویی، به عنوان روشی مؤثر در آموزش مفاهیم پیچیده علم پزشکی پرداخت. بررسی این که ورود جنبه های جدید داستان چگونه معنای نسبت داده شده به وقایع را تغییر می دهد و منجر به تغییر تصور از خود و اولویت ها و همچنین تغییر ارتباط ها می شود (پیترسون و بول و پروپست و دیتنگر، ۲۰۰۵) مورد توجه پژوهش گران قرار گرفته است. قصه ها می توانند چارچوبی برای آموزش و ارتقای خود فهمی و کارآیی در روابط بین شخصی فراهم آورند (یوسفی لویه، دلاور، یوسفی لویه، ۱۳۸۷). بنابر این، هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی بر تغییر سبک اسناد بدبینانه به خوشبینانه در کودکان می باشد و فرضیه ی پژوهش این است که "الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی باعث تغییر سبک اسناد بدبینانه به خوشبینانه می شود".

### روش

**طرح تجربی:** در این پژوهش از طرح تجربی با پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه های تجربی و آزمایش استفاده شده است. آزمودنی ها بر اساس نتایج پیش آزمون سبک اسنادی که توسط ۴۸ نفر متقاضی کارگاه قصه گویی تکمیل شده بود، در دو گروه همتا شدند. گروه نمونه به طور تصادفی از میان آنها انتخاب شد. گروه های همتا شده به طور تصادفی در گروه کنترل و تجربی قرار گرفتند. تنها گروه تجربی در کارگاه شرکت کرد. کارگاه قصه گویی به مدت ۴۵ روز و در طی ۱۲ جلسه اجرا شد. گروه کنترل در طول این مدت در فعالیتهای هنری معمول در کانون پرورش فکری کودکان شرکت می کردند. دو هفته بعد از اتمام کارگاه، روی هر دو گروه پس آزمونهای اجرا شد و جهت مطالعه پیگیری ۶ ماه بعد آزمونهای پیگیری روی هر دو گروه اجرا شد. طرح تحقیق می تواند به صورت دیاگرام زیر ترسیم شود:

پرورش کودکان روشهای غیر مستقیمی چون هنر می باشد. در این راستا اهمیت و جذابیت قصه گویی برای کودکان در متون مختلف و از منظر صاحب نظران گوشزد شده است (والی، ۱۳۸۶). متخصصان آموزش و پرورش دو هدف متمایز را برای قصه گویی کودکان مطرح کرده اند، هدف نخست کارکرد اطلاعاتی قصه گویی در ارائه ی بخشی از دانش در باره ی جهان و فرهنگ است و هدف دوم کارکرد انتقالی در آموزش و یاد دادن است که شیوه های تفکر و عمل را به افراد می آموزد (یوسفی لویه، متین، یوسفی لویه، ۱۳۸۷) و کمک می کند تا کودک با شخصیتهای مورد علاقه ی خود همانند سازی کند و از رفتارها و ویژگی های آنان نقش پذیرد (میرزا بیگی، ۱۳۷۶).

تأثیر قصه گویی در درمان اختلال های روان شناختی کودکان، روش موثری در آموزش و کاهش نشانه های اختلال اضطرابی بوده است (یوسفی لویه، متین، یوسفی لویه، ۱۳۸۷، یوسفی لویه، دلاور، یوسفی لویه، ۱۳۸۷، والی، ۱۳۸۶). در فرایند قصه درمانی، به منظور این که به طور کامل تجربیات فرد تحت پوشش قرار گیرد، باید در سه فعالیت دوباره ارزشیابی، نسبت دادن معنا و وحدت دادن به تجربیات در حیطه ی زندگی درگیر شود (پیترسون و بول و پروپست و دیتنگر، ۲۰۰۵).

بهداشت روانی مستلزم بهره گیری از شرایط و روشهایی است که در آن، هنر و فعالیت های خلاق، نقشی در خور توجه را دارد. بر مبنای مکتب روانشناسی مثبت، مداخله های مثبت مکمل روشهای مستقیم پیشگیری و درمان آسیبهای شناختی - روان می باشد (دک ورث، استین و سلیگمن، ۲۰۰۵) و دارای دو جز هیجانی و شناختی می باشد که در سنین مختلف به کار برده می شود (سلیگمن، ۱۳۸۳). یکی از انواع هنر های برجسته و پر جاذبه، قصه گویی برای کودکان است. یکی از روشهای موثر درمان و پیشگیری مشکلات کودکان استفاده از فن قصه گویی است. در ارتباط با تأثیر قصه گویی در درمان مشکلات کودکان، پیترسون و بول و پروپست و



پرسشنامه سبک اسناد کودکان (CASQ) استفاده شده است که برای ارزیابی سبک تبیین بدبینانه و خوشبینانه در نظر گرفته شد و توسط نادین کازلو و ریچارد تانن بام تهیه شده است.

این آزمون دارای سه مولفه اسناد دائمی، فراگیر و شخصی است که هر مولفه خود شامل دو بخش بد بینانه و خوش بینانه می باشد و برای سنجش سبک اسناد کودکان سنین ۸ تا ۱۳ سال به کار می رود و بیش از پرسش نامه های دیگر جهت سنجش سبک اسناد کودکان کاربرد دارد (سلیگمن، ۱۳۸۳). پرسش نامه سبک اسناد کودکان، در شماری از پژوهش ها به کار رفته است و نشان داده شده است که از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است (نولن هوکسما، گیرگاس و سلیگمن (۱۹۹۲) تامپسون، کاسلو، وایس و نلون هوکسم (۱۹۹۸)، سلیگمن، کاسلو و همکاران (۱۹۸۴) ساترفیلد، موناها و سلیگمن (۱۹۹۷)).

در این پژوهش، آزمون برآورد اعتبار آزمون سبک اسناد، با استفاده از آلفای کرونباخ با ۴۸ نفر نمونه و با ۳۶ ماده ضریبی برابر با ۰/۶۷ به دست آمد.

**شیوه اجرا:** محتوای و اهداف کارگاه قصه گوئی، برگرفته و گسترش یافته ی از دیدگاه سلیگمن (۱۳۸۳) در زمینه آموزش خوش بینی می باشد. کارگاه توسط یکی از کارشناسان ارشد کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان اجرا شد. وی دارای مهارت قصه گوئی بوده و توسط محقق با به کار گیری الگوی آموزش خوش بینی در قصه گوئی آشنا شد. محتوای جلسات قصه گوئی با تاکید بر دیدگاه روانشناسی مثبت گرا در باره ی سبک تبیین (سه حوزه ی درونی - بیرونی، خاص - کلی، و پایدار - ناپایدار) و دو تیپ خوش بین و بدبین تهیه و تنظیم شده است. هدف کارگاه، تغییر سبک اسناد بدبینی به خوشبینی در قالب قصه هایی با موضوعاتی متفاوت بوده است. محتوای کارگاه و خلاصه ی قصه های هر جلسه به شرح زیر است.

جامعه آماری را دختران پایه ی چهارم و پنجم دبستان شهر زاهدان که عضو کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان بودند، تشکیل می دادند.

گروه نمونه از میان داوطلبان شرکت در کارگاه قصه گوئی انتخاب شدند. نمونه گیری در دو مرحله صورت گرفت، ابتدا در مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان زاهدان، از افراد داوطلب شرکت در کارگاه قصه گوئی ثبت نام به عمل آمد. سپس از ۴۸

گروه تجربی  $O_1 M R \rightarrow X \rightarrow O_2 - T \rightarrow O_3$   
گروه کنترل  $O_1 M R \rightarrow Y \rightarrow O_2 - T \rightarrow O_3$

۱۸۰ پیش آزمون، ۲۰ پس آزمون، ۳۰ آزمون پیگیری، M: همنا کردن بر اساس پیش آزمون؛  
R: انتخاب تصادفی؛ X: مشارکت در کارگاه؛ Y: عدم مشارکت در کارگاه؛ T: گذر زمانی به مدت ۶ ماه.

نفر داوطلب، آزمونهای سبک اسناد گرفته شد. آزمودنیها بر اساس نمره پیش آزمون سبک اسناد به جفتهای همتا تقسیم شدند. جفتهها به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، در هر گروه ۲۰ نفر قرار گرفتند (در جمع ۴۰ نفر) و ۴ جفت به طور تصادفی از نمونه حذف شدند. به دلیل افت نمونه، در پایان جلسات قصه گوئی نمونه به ۳۱ نفر رسید که ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۶ نفر گروه کنترل بودند. در مطالعه ی پیگیری بعد از گذشت ۶ ماه، مجدداً افت آزمودنی وجود داشت. به این ترتیب که ۱۱ نفر در گروه آزمایش و ۱۲ نفر در گروه کنترل به آزمون های پیگیری پاسخ دادند.

**روشهای آماری:** برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روشهای آماری آزمون T گروه های مستقل جهت مقایسه ی میانگین تغییر در گروه ها، تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر برای بررسی تاثیر عمل آزمایشی با توجه به زمان، و آزمون T گروه های وابسته جهت مقایسه ی دو به دو ی نتایج حاصل از آزمون مکرر، استفاده شد.

**ابزارهای پژوهش:** برای جمع آوری اطلاعات از



**جلسه نهم)** آموزش مجادله با افکار منفی و بدبینانه به وسیله بیان و نقد دو قصه با محتوای متضاد.

**جلسه دهم)** آموزش علت یابی با یافتن شواهد و مستندات از طریق نقد و بررسی دو قصه با محتوای متضاد.

**جلسه یازدهم)** آموزش اجتناب از فاجعه پنداری به وسیله ی بیان و نقد دو داستان با محتوای خوش بینی و بدبینی.

**جلسه دوازدهم)** شناخت و مجادله با افکار منفی و فاجعه پنداری به وسیله ی بیان دو قصه توسط اعضا.

#### یافته‌ها

قبل از بررسی فرضیه های پژوهش، به بررسی تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش بر اساس نمره ی پیش آزمون پرداخته شد و مشاهده شد که همتا کردن به خوبی انجام شده است. بر این اساس به بررسی فرضیه ی پژوهش پرداخته می شود.

**فرضیه پژوهش:** الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی باعث تغییر سبک اسناد بدبینانه به خوشبینانه می شود.

با توجه به معنی دار بودن آزمون برابری واریانسهای خطای متغیر وابسته در دو گروه،  $p \leq 0/05$ ،  $F = 6/0$  و  $df = 1$  و  $29$  استفاده از تحلیل کواریانس مناسب نبود. بنابر این بعد از به دست آوردن تفاضل پیش آزمون از پس آزمون، از روش آماری T گروههای مستقل استفاده شد،  $F = 0/49$ ،  $p \geq 0/05$ ، که نتایج ذیل به دست آمد.

**جلسه اول)** معرفی اعضا، بحث و گفتگو در مورد دو مفهوم خوش بینی و بدبینی؛ خصوصیات و ویژگی های افراد خوش بین و بدبین.

**جلسه دوم)** بحث و گفتگو در باره ی ویژگی های اخلاقی و رفتاری افراد خوش بین و بدبین و تاثیرات آن بر زندگی، بیان دو قصه با محتوای بدبینی و خوشبین، گفتگو در باره تفاوت های دو قصه با توجه با سه حوزه تبیین درونی - بیرونی، خاص - کلی، و پایدار - ناپایدار.

**جلسه سوم)** بیان دو قصه با اسناد شخصی سازی و دائمی برای وقایع منفی و مثبت، بحث و گفتگو در باره ی تفاوت دو قصه و تاثیرات آن بر زندگی.

**جلسه چهارم)** بیان خاطرات تلخ توسط شرکت کنندگان در کارگاه قصه گویی و تحلیل آن بر اساس سبک تبیین و بیان مجدد آنها در قالبی متضاد.

**جلسه پنجم)** شناخت و بررسی گفتگوهای درونی و شیوه های خود سرزنش گر توسط اعضا و بررسی تفاوت خود سرزنش گری درونی و بیرونی

**جلسه ششم)** بیان دو داستان در زمینه ی شکست و موفقیت و تحلیل اسناد درونی و بیرونی شکست و موفقیت توسط اعضا. همچنین بیان خاطراتی مشابه توسط اعضا.

**جلسه هفتم)** شناخت اسناد درونی و بیرونی؛ بیان خاطرات و اتفاقات ناراحت کننده توسط اعضا و تحلیل اسنادهای مرتبط در قالب درونی یا بیرونی.

**جلسه هشتم)** آموزش شناخت و گفتگو در باره ی علل احتمالی بروز یک واقعه در مقابل یک سو نگری و بررسی اثرات آن بر خوش بینی و بدبینی، بیان مشکلات و مسائل اعضا و بررسی علل احتمالی.

گروه	N	میانگین	انحراف استاندارد	t	df	Sig.
تجربی	۱۵	۹/۹۳	۵/۶	۴/۷۵	۲۹	۰/۰۰۰
کنترل	۱۶	۰/۱۹	۵/۸			

جدول ۱- مقایسه میزان تغییر سبک اسناد گروه تجربی و کنترل



منبع پراکندگی	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
گروه تجربی <sup>۱</sup> زمان	۴۸۵/۶۳	۲	۲۴۲/۸۲	۱۵/۰۶	۰/۰۰۰
خطا	۳۳۲/۳۶	۲۰	۱۶/۱۲		
گروه کنترل <sup>۲</sup> زمان	۲/۱۷	۳	۱/۰۸	-۱/۰۶	۰/۹۴
خطا	۳۷۳/۱۷	۲۳	۱۶/۹۶		

جدول ۲- خلاصه ی نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر برای مقایسه تغییر سبک اسناد گروه تجربی و کنترل

با توجه به معنی دار بودن اثر زمان در گروه تجربی (جدول ۲)، با استفاده از آزمون T گروه‌های وابسته به مقایسه دو به دو ی تفاوت نتایج آزمون ها در گروه تجربی پرداخته شد که نتایج آن در جدول ۴ آمده است.

نتایج آزمون T گروه‌های وابسته نشان می دهد که در همه ی مقایسه ها تفاوت معنی دار می باشد. نتایج مقایسه ۱ نشان می دهد کمترین مقدار p مربوط به مقایسه ی پیش آزمون و پس آزمون است ( $p \leq 0/001$ ) و مقدار افزایش میانگین سبک اسناد خوشبینانه در پس آزمون،  $M = 9/36$ ، می باشد. هر چند در مقایسه ۳ بین پس آزمون و آزمون پیگیری تفاوت معنی دار است و نتایج حاکی از کاهش میانگین سبک اسناد خوشبینانه در کودکان به میزان،  $M = -4/0$ ، می باشد؛ اما نتایج مقایسه ۲ نشان می دهد که این کاهش سبک اسناد خوشبینانه در حد نصف افزایش اولیه است و بیش از نصف اثر ( $M = 5/36$ )، حتی بعد از شش ماه باقی است.

این نتیجه نشان می دهد عمل آزمایشی حتی با گذشت زمان، تاثیر نسبتا ماندگاری بر افزایش سبک اسناد خوشبینانه در کودکان داشته است و فرضیه ی پژوهش تایید می شود.

نتایج نشان می دهد که در پس آزمون تفاوت معنی داری بین میانگین سبک اسناد دو گروه تجربی و کنترل ایجاد شده است،  $p \leq 0/001$ ،  $T(29) = 4/75$ . در این میان، نمره ی میانگین تغییر در گروه تجربی،  $M = 9/93$ ، بیش از گروه کنترل،  $M = 0/19$ ، می باشد. در مطالعه ی پیگیری، شش ماه بعد از پس آزمون، برای بررسی تاثیر زمان بر تغییرات، آزمون سبک اسناد در دو گروه کنترل و تجربی اجرا شد. این نتایج با استفاده از روش تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج آزمون فرض کرویت نشان داد که نتیجه ی آزمون های مختلف یکسان است و روش تحلیل واریانس مکرر برای این داده ها مناسب است بنابر این، خلاصه ی نتایج اجرای این آزمون در جدول ۲ آمده است.

نتایج به دست آمده از جدول ۲ نشان می دهد که اثر زمان در گروه تجربی معنی دار می باشد،  $p \leq 0/001$ ،  $F(2,20) = 15/06$ ،  $MSE = 242/82$ ، نشان می دهد که اثر زمان در گروه کنترل معنی دار نیست،  $p \geq 0/05$ ،  $F(2,22) = 0/06$ ،  $MSE = 1/08$ ، بنابر این در آزمونهای پیگیری، گروه تجربی با گروه کنترل تفاوت داشته است و جدول ۳ مقایسه میانگینها و انحراف استانداردها را در دو گروه تجربی و آزمایشی نشان می دهد.

گروه	پیش آزمون		پس آزمون		آزمون پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تجربی	۲۲/۴۵	۵/۸۹	۳۱/۸۲	۱/۶۶	۲۷/۸۲	۳/۸۹
کنترل	۲۲/۸۳	۵/۱۱	۲۳/۲۵	۳/۶	۲۳/۴۱	۲/۸۱

جدول ۳- میانگین سبک اسناد گروه تجربی و کنترل در سه زمان



## بحث

در آموزش خوش بینی، سلیگمن به چالش و بحث کردن اشاره می کند که در آن باید به مردم آموزش داده شود با خودشان به عنوان افرادی غیر از خود به بحث، مجادله و چالش بپردازند. این کار موجب می شود که از فکر این که همه چیز بد است و هیچ چیز قابل تبیین نیست، به سوی ایجاد راهکارهایی تغییر این افکار پیش بروند (سلیگمن، ۱۳۸۳). در بررسی مداخله های شناختی - رفتاری جهت تغییر سبک تبیین پژوهش هایی انجام شده است (همان) که نتایج تحقیق حاضر از آنها حمایت می کند.

یافته های تحقیق حاضر نشان می داد که می توان سبک تبیین کودکان را با استفاده از الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی، تغییر داد و به کودکان خوشبینی را آموخت. همچنین نتایج نشان داد یادگیری خوشبینی گروه آزمایش در طی زمان نیز نسبتاً ثابت باقی مانده است.

پژوهشها حاضر از نتایج شماری از مطالعات حمایت می کند. مثلاً، باچانان، گردنوزارت و سلیگمن (۱۹۹۹) صد و بیست دانشجو ورودی به کالج را بر اساس نمره سبک تبیین بدبینی شان، در معرض مداخله های رفتاری شناختی قرار داد که این مداخله ها، بهبودی در سبک تبیین، امیدواری و نگرش ناکامی ایجاد کرد. در پژوهشی دیگر، گیلهم، ریویچ، جایکاز و سلیگمن (۱۹۹۵)، به بررسی تأثیر آموزش تکنیکهای حل مسئله اجتماعی و شناختی بر سبک اسناد و کنترل پذیری پرداختند و نشان دادند که این برنامه در این زمینه ها موثر بوده است.

پژوهشهای یوسفی لویه؛ متین؛ یوسفی لویه (۱۳۸۷)، شیبانی، یوسفی لویه، دلاور (۱۳۸۵)، والی (۱۳۸۶)، یوسفی لویه، دلاور، یوسفی لویه (۱۳۸۷) و پیترسون و بول و پروپست و دیتنگر، (۲۰۰۵) به اهمیت قصه گویی اشاره کرده اند که همسو با نتیجه تحقیق حاضر می باشد. برای مثال، یوسفی لویه، متین،

یوسفی لویه (۱۳۸۷) تأثیر قصه درمانی را بر اختلال های روان شناختی کودکان نشان دادند و همچنین یوسفی لویه، دلاور، یوسفی لویه، (۱۳۸۷) تأثیر قصه درمانی را بر کاهش نشانه های اختلال اضطرابی دانش آموزان مضطرب پایه چهارم ابتدایی مشاهده کردند.

دو نکته ی مهم، پژوهش حاضر را از این مطالعه ها متمایز می سازد. اول این که در پژوهش حاضر الگوی قصه گویی به سبک شناختی انجام شده است و با هدف آموزش خوشبینی تنظیم شده است. نکته ی دوم مطالعه بررسی ماندگاری برنامه های مداخله ای است که در این پژوهش با استفاده از آزمون پیگیری بعد از شش ماه انجام شده است.

بنابر این می توان از این پژوهش نتیجه گیری کرد که الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی، باعث تغییر سبک اسناد بدبینانه به خوشبینانه در کودکان دبستانی شده است. بررسی کاربردپذیری این الگو نشان داد که پایداری اثرات آن بعد از ۶ ماه تأیید شده است. پس می توان سبک تبیین کودکان را با استفاده از الگوی آموزش خوش بینی به روش قصه گویی تغییر داد و با آموزش خوشبینی به کودکان می توان بسیاری از مشکلات ناشی از اسناد بدبینانه را کاهش داد.

## سپاسگزاری

از همکاری سرکار خانم نرگس جعفری در اجرای کارگاه قصه گویی و از معاونت پژوهشی دانشگاه سیستان و بلوچستان در تامین مالی این پژوهش سپاسگزاری می شود.



## References

- Buchanan, G.M., Gardenswartz, C.A. and Seligman M.E.P. (1999). Physical Health Following a Cognitive-Behavioral Intervention. *Prevention and Treatment*, 2(10), 159-171.
- Dukworth, A.L., Steen, T. A. and Seligman, M.E.P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651
- Gul, A. and Orhan, A. (1992). Learned Helplessness and Explanatory Style in Turkish Samples. *Journal of Social Psychology*, 132(1), 117-119.
- Isaacowitz, D.M., and Seligman, M. (2001). Is Pessimism a Risk Factor for Depressive Mood among Community-dwelling Older Adults? *Behaviour Research and therapy*, 39(3), 255-272
- Jaycox LH; Reivich KJ; Gillham J; Seligman M. (1994). Prevention of depressive symptoms in school children. *Behaviour Research and therapy*, 32(8), 801-16
- Kamen, L. and Seligman, M.E.P. (1987). Explanatory Style and Health. *Current psychological research and reviews*, 6(3), 207-218.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J.S. and Seligman, M.E.P. (1986). Learned Helplessness in Children: A Longitudinal Study of Depression, Achievement, and Explanatory Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 435-442.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J., Seligman, M.E.P. (1992). Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 101 (3), 405-422.
- Park, N. and Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strengths. Application to Strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92.
- Peterson, S., Bull. C., Propst, O. and Dettinger, S. (2005). Narrative Therapy to Prevent Illness-Related Stress Disorder. *Journal of Counseling and Development*, 83(1), 41-49
- Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (1984). Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347-374.
- Satterfield, J.M., Monahan, J., and Seligman, M.E.P. (1997). Law School Performance Predicted by Explanatory Style. *Behavioral Sciences and the Law*, 15(1), 1-11.

## منابع فارسی

- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۳). کودک خوشبین. ترجمه داورپناه، تهران: انتشارات رشد.
- شولتز، دوان؛ شولتز، سیدنی (۱۳۸۵). روانشناسی شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
- شیبانی، شهناز؛ یوسفی لویه، مجید؛ دلاور، علی (۱۳۸۵). تاثیر قصه درمانی بر کاهش علایم افسردگی در کودکان افسرده. پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. ۶(۴)، ۸۹۳-۹۱۶.
- ریو، جان مارشال (۱۳۸۵). انگیزش و هیجان. ترجمه سید محمدی. تهران: نشر ویرایش.
- گلستانی بخت، طاهره (۱۳۸۶). ارائه الگوی به زیستی ذهنی و شادمانی در جمعیت شهر تهران. پایان نامه دکترا، تهران: دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- طاهر پور، فیروزه (۱۳۷۳). تاثیر نوع اسناد بر مصونیت در برابر درماندگی آموخته شده. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه تهران.
- مرادی، علیرضا؛ شگری، امید، دانشور پور، زهره (۱۳۸۶). تاثیر روان درمانی بین فردی بر درمان افسردگی نوجوانان: مطالعه ی موردی. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱(۳)، ۲۹-۵.
- میرزایی، علی (۱۳۷۶). نقش هنر در آموزش و پرورش و بهداشت روانی کودکان. تهران: انتشارات مدرسه. ص ۹۵-۹۶.
- یوسفی لویه، معصومه؛ دلاور، علی؛ یوسفی لویه، مجید (۱۳۸۷). تاثیر قصه درمانی بر کاهش نشانه های اختلال اضطرابی دانش آموزان مضطرب پایه چهارم ابتدایی. پژوهش در حیطه ی کودکان استثنایی، ۸(۳)، ۲۸۱-۲۹۵.
- یوسفی لویه، مجید؛ متین، آذر؛ یوسفی لویه، معصومه (۱۳۸۷). قصه درمانی و اختلال های روان شناختی کودکان. تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۸۴-۸۵، ۱۲-۲۸.
- والی، آناهیتا (۱۳۸۶). قصه گوئی، روشی مؤثر در آموزش مفاهیم پیچیده علم پزشکی. مجله آموزش در علوم پزشکی. ۱(۱)، ۱۵۵-۱۶۰.





Seligman, M.E.P., Kaslow, N.J., Alloy, L.B., Peterson, C., Tanenbaum, R.L, and Abramson, L.Y. (1984). Attributional Style and Depressive Symptoms among Children. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(2), 235-238.

Thomps M., Kaslow, N.J., Weiss, B. and Nolen-Hoeksema S. (1998). Children's Attributional Style Questionnaire-Revised: Psychometric Examination. *Psychological Assessment*, 10(2), 166-170.

Zembat, R. and Zulfikar, T. (2006). An Investigation of Conversation and Story Telling Activities Used by Preschool Education Teachers. *Education Sciences: Theory and Practice*, 6(2), 602-608.

