



## بررسی آموزش برنامه ایمن سازی روانی بر سبک اسنادی بدبینانه دانش آموزان دختر نارساخوان

عاطفه علیجانهزاده ادملائی<sup>۱</sup>، سمانه محمدی فیروزجائی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش برنامه ایمن سازی روانی بر سبک اسناد بدبینانه دانش آموزان دختر نارساخوان بود. پژوهش حاضر یک مطالعه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. نمونه پژوهش ۳۰ دانش آموز دختر نارساخوان ۹ و ۱۰ سال بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در شهرستان بابل انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و دوگروه کنترل جایگزین شدند. دو گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه (هر هفته ۲ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه) برنامه ایمن سازی روانی را دریافت کردند در حالی که گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند قبل و بعد از مداخله، پرسشنامه سبک اسناد کودکان (CASQ) بخش سبک اسناد بدبینانه توسط گروه های کنترل و آزمایش تکمیل شد و داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت.

نتایج نشان داد که آموزش برنامه ایمن سازی روانی موجب کاهش سبک اسنادی بدبینانه در دانش آموزان شد ( $p < 0/001$ ) با توجه قابل آموزش بودن برنامه ایمن سازی روانی می توان در جهت کاهش سبک اسنادی دانش آموزان نارساخوان اهتمام ورزید

**کلید واژه‌ها:** نارساخوانی، سبک اسناد، سبک اسنادی بدبینانه، ایمن سازی روانی

<sup>۱</sup>- فرهنگی آموزش و پرورش بندپی غربی شهرستان بابل

<sup>۲</sup>- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه غیرانتفاعی سناساری نویسنده مسول



## بیان مساله

آمارهای نشان دهنده نارساخوانی بین ۲ تا ۸ درصد جمعیت عمومی می باشد که در پسران ۳ یا ۴ برابر بیشتر از دختران است. اما مطالعات همه گیر شناختی نشان داده است میزان اختلال خواندن در بین پسرها و دخترها مشابه است. پسرهای مبتلا به اختلال خواندن به دلیل مشکلات رفتاری بیش از دخترها ارجاع می شوند (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). دانش آموزان دارای ناتوانی های یادگیری در نتیجه شکست های پیاپی در تحصیل به این نتیجه می رسند که صرف نظر از مقدار تلاشی که از خود نشان می دهند، باز شکست می خورند، انگیزه های خود را از دست می دهند و در نهایت دست از تلاش بر می دارند و به همین دلیل عواطف منفی و افسردگی در آن ها افزایش می یابد. کودکان دارای ناتوانی های یادگیری به علت اینکه فاقد مهارت های درک روابط اجتماعی می باشند، واکنش های منفی از دیگران دریافت می کنند و موفقیت ها و توانمندی های خود را کمتر از حد معمول تخمین می زنند (پیر، ۲۰۰۸).

سبک اسناد بدبینانه پیش بینی کننده کاهش سلامت جسمانی، افزایش افسردگی و کاهش پیشرفت شغلی و تحصیلی است. به اعتقاد سلیگمن سبک اسناد مثبت و خوش بینانه قابل یادگیری است و دو عامل مهم پیش بینی پذیری و کنترل پذیری حوادث و رخدادها از جمله مفاهیمی هستند که باید در مدارس به کودکان آموخته شود تا مشکلات را حل شدنی بپندارند و به امور زندگی روزمره و تحصیلی خود به صورت منعطف تری بنگرند (سلیگمن، ۲۰۰۵). پژوهش های مختلف نیز حاکی از اهمیت و تاثیر سبک اسناد بر پیامدهای جسمانی و روانی حاصل از رخداد های منفی زندگی بوده اند (سپهوند و همکاران، ۱۳۸۵). دانش آموزان نارساخوان به واسطه داشتن سبک اسناد بدبینانه و منفی در مقایسه با دانش آموزان عادی، سطوح بالاتری از اضطراب عمومی (موی چان، ۲۰۱۱)، پرخاشگری (سایدريس، ۲۰۰۶)، مشکلات در روابط میان فردی و شایستگی اجتماعی کمتری (هیت و روس، ۲۰۰۰) را تجربه می کنند. بن و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود به بررسی مشکلات رفتاری، شناختی و روان شناختی منتج از سبک اسناد بدبینانه کودکان نارساخوان پرداختند، و اذعان داشتند که همراه بودن مشکلات شناختی و نارساخوانی موجب مشکلات آموزشی، اجتماعی و در نهایت کاهش حرمت خود در این کودکان می شود. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که استفاده از سبک اسناد خوش بینانه و مثبت موجب کاهش نشانه های جسمانی (بانکز، ۲۰۰۶) افسردگی و اضطراب (پیترسون، ۲۰۰۲) و افزایش عملکرد به خصوص عملکرد اجتماعی می شود (واضحی آشتیانی، ۱۳۸۲). از آنجایی که دانش آموزان نارساخوان به دلیل سبک اسناد منفی نسبت به خود و کلیه امور زندگی و تحصیلی حس نامطلوبی پیدا می کنند و این حس ناکارآمدی و درماندگی را به سایر تجارب زندگی خود نیز منتقل می کنند، عملاً بسیاری از فرصت های عملکردی موثر را از خود می گیرند و به جای حل صحیح مساله به انزوا و درماندگی روی می

19<sup>th</sup> international conference of Modern Research in psychology, counseling and Educational sciences

آوردند (آبل و لیو، ۲۰۰۹). یکی از دامنه های کاربرد روان شناسی مثبت فکر قلمرو اسناد و برنامه ایمن سازی روانی مبتنی بر الگوی پیشگیری پنسیلوانیا است. این برنامه دارای دو بعد شناختی و اجتماعی است که با تأکید بر مفهوم محوری «سلامت تحصیلی»، به عنوان یکی از مهمترین مؤلفه های تبیین کننده کیفیت زندگی تحصیلی در بین دانش آموزان، قابل تعمق و تأمل می باشد (مگیار- موئه و همکاران، ۲۰۰۸). برنامه ایمن سازی روانی در سال ۱۹۷۰ توسط مارتین سلیگمن با هدف کمک به افراد در جهت رسیدن به سازگارانۀ ترین نتایج علی ممکن پیشنهاد شد. دستیابی به نتیجه گیری سازگارانۀ از طریق آموزش خوش بینی و سبک اسناد مثبت و کاهش پیامد های ناشی از تجارب هیجانی منفی (سبک اسناد بدبینانه) تحقق می یابد (سلیگمن، ۲۰۰۵).

مارتین سلیگمن در برنامه ایمن سازی روانی با تأکید بر بعد مهارت های اجتماعی (که شامل مهارت های حل مساله و آموزش روش های جرات ورزی، مقابله و فنون مذاکره است) سعی بر آن داشت تا همانند جونانسن سالک (کاشف واکسن فلج اطفال و ایمن سازی جسمانی کودکان) نقشی بزرگ در ایمن سازی روانی کودکان داشته باشد و به نوعی پیشگیری را مهمتر از درمان و باز آموزی اسنادی می دانست. حال با توجه به اهمیت تامین سلامت جسمانی، روانی و تحصیلی دانش آموزان نارساخوان و پیشگیری از بروز مشکلات مربوط به قلمروهای فوق به نظر می رسد استفاده از روش هایی از جمله روش ایمن سازی روانی به عنوانی روشی شناختی - اجتماعی بتواند نقش موثری در ارتقا سلامت، بهبود نگرش و تغییر سبک اسناد بدبینانه و منفی این گروه از کودکان ایفا نماید. لذا پژوهش حاضر در صدد پاسخدهی به این سوالها است: آیا برنامه ایمن سازی روانی می تواند در تغییر و بهبود سبک اسناد بدبینانه دانش آموزان نارساخوان تاثیر گذار باشد یا نه

## روش

این پژوهش از نوع آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون می باشد. جامعه پژوهشی شامل کلیه ی دانش آموزان دختر کلاس سوم و چهارم ابتدایی با ناتوانی یادگیری بخش بندپی غربی است. از میان دانش آموزان در دسترسی که مشکوک به اختلال خواندن بودند مورد بررسی قرار گرفتند و دانش آموزانی که بر اساس آزمون محقق ساخته تشخیص اختلال خواندن در یافت کردند تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند. تمامی آزمودنی ها از نظر متغیرهای هوش و میزان دریافت مداخلات درمانی برای حل مشکلات نارساخوانی کنترل شده اند. برنامه ایمن سازی روانی به مدت ۱۰ جلسه به صورت گروهی و هفته ای دو جلسه در مدرسه به آنها آموزش داده شد. بسته آموزشی ایمن سازی روانی، به منظور تسهیل عوامل محافظتی الگوهای اسنادی سازگارانۀ، خوش بینانه و تجارب هیجانی مثبت و نیز بازدارندگی تجارب تنیدگی زا و همبسته های هیجانی منفی این تجارب، طراحی شده است در این پژوهش استفاده شد.

## ابزارهای اندازه گیری

استفاده از پرسشنامه سبک اسناد کودکان (CASQ)

19<sup>th</sup> international conference of Modern Research in psychology, counseling and Educational sciences

این پرسشنامه توسط کازلو و تاننهام تهیه شده است. این پرسشنامه ۴۸ سؤال و دارای دو موقعیت مثبت (خوب) و منفی (بد) می باشد. هر موقعیت دارای سه بعد اسنادی (پایدار، کلی، درونی) و هر سه بعد دارای ۸ سؤال است که به صورت صفر و یک نمره گذاری می شود (سلیگمن و همکاران، ۱۳۸۳/۱۹۹۵). نمره کلی تست از طریق کم کردن مجموع نمرات برای رویدادهای خوب (پایدار- خوب، کلی- خوب، درونی- خوب) از مجموع نمرات برای رویدادهای بد (پایدار- بد، کلی- بد، درونی- بد) به دست می آید. هر چه تفاضل این دو نمره بیشتر باشد سبک اسناد کودک خوش بینانه تر است. در ایران مهدوی فر (۱۳۷۴) اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۶۹ گزارش کرده است.

## محتوای برنامه مداخله ای ایمن سازیروانی بر اساس الگوی پیشگیری پنیسلوانیا

برنامه ایمن سازی روانی، به منظور تسهیل عوامل محافظتی الگوهای اسنادی سازگاران، خوش بینانه و تجارب هیجانی مثبت و نیز بازدارندگی تجارب تنیدگی زا و همبسته های هیجانی منفی این تجارب، طراحی شده است (سلیگمن، ۲۰۰۵).

جلسه	هدف	محتوای جلسات
۱	مفهوم سازی و توصیف تنیدگی، علائم و پیامدهای آن و تصویرسازی ذهنی مثبت	پژوهشگر به معرفی شرایط تنش گر و تغییرات ناشی از آن در افراد می پردازد و به افراد ایجاد تغییرات ذهنی مثبت را آموزش می دهد.
۲	آموزش آرامش دهی و تنش زدایی	پژوهشگر الگوهای آرامش دهی در شرایط تنش آور را ارائه می دهد
۳	آشنایی با مفاهیم بازسازی شناختی، نقش افکار در ایجاد تنیدگی و ارتباط افکار با احساسات و رفتار	پژوهشگر افراد را به سمت شناسایی افکار و احساسات موثر در شرایط تنشگر هدایت می کند
۴	آشنایی با ویژگی های افکار خودآیند منفی و خطاهای شناختی	پژوهشگر افراد را به شناسایی افکار منفی که به طور ناآگاهانه به ذهن وارد می شوند، هدایت می کند.
۵	مهارت های مقابله	آموزش مهارت های مقابله با تنیدگی و چگونگی مقابله با افکار منفی
۶	خودگویی های هدایت شده	آموزش خودگویی های هدایت شده و نقش خودگویی های منفی در ایجاد تنیدگی
۷	تمرکز فکر و تکنیک های توجه برگردانی	پژوهشگر تکنیک های توجه برگردانی و تمرکز فکر را آموزش می دهد.
۸	مدیریت زمان و حل مسئله اجتماعی	آموزش مدیریت زمان در هنگام بروز تنیدگی و حل مسئله اجتماعی
۹	مهارت های خودنظم جویی و نظارت بر خودکارآمدی	آموزش مهارت های خودنظم جویی در شرایط تنیدگی و نظارت بر خودکارآمدی جهت مقابله با تنیدگی
۱۰	تمرین مهارت ها	تمرین مهارتهای آموخته شده و لزوم به کارگیری این مهارت ها در هنگام برخورد با موقعیت های تنشگر

## روش تجزیه و تحلیل داده ها

جهت توصیف داده ها از فنون آمار توصیفی مانند شاخص های گرایش مرکزی (میانگین) و شاخص های پراکندگی (انحراف معیار) استفاده شد. به منظور تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

## توصیف داده ها

جدول ۱: میانگین سنی آزمودنی های گروه آزمایش

متغیر	فراوانی	انحراف استاندارد	ملاک آزمون	درجه آزادی	مقدار احتمال
آزمایش	۹/۱۷	۰/۷۵۴	۰/۵۶۴	۲۸	۰/۴۹۶
کنترل	۹/۳۲	۰/۶۹۳			

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیر سبک اسناد بدبینانه

شاخص گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۱۸/۸۵	۳/۳۲	۸/۸۷	۳/۸۵
کنترل	۱۸/۱۸	۲/۷۴	۱۷/۹۸	۳/۲۱

با توجه به داده های جدول ۲؛ میانگین نمرات پس آزمون در مرحله بعد از مداخله در گروه آزمایش کاهش محسوسی داشته است  
جدول ۳؛ نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر برنامه ایمن سازی روانی بر سبک اسناد بدبینانه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
اثر همپراش	9728/267	1	9728/267	1030/637	<0/001	0/95
اثر گروه	1540/267	1	1540/267	163/180	<0/001	0/74
خطا	547/467	58	9/439			
کل تصحیح شده	11816/000	60				

با توجه به داده های جدول ۳؛ تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ سبک اسناد بدبینانه معنادار است ( $p < 0/001$ ). لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش برنامه ایمن سازی روانی موجب کاهش سبک اسناد بدبینانه در دانش آموزان دختر نارساخوان شده است



یافته های پژوهش با نتایج پژوهش های سایدريس (۲۰۰۷)، پیرل و همکاران (۱۹۸۰)، کئوگ و همکاران (۲۰۰۶)، پکرون و گوتز (۲۰۰۸)، استینه‌ه‌ارت و دالبیر (۲۰۰۸)، نیک نشان و همکاران (۱۳۸۸)، یوسفی و شیخ (۱۳۸۱)، درویزه و همکاران (۱۳۷۶)، لطیفی و همکاران (۱۳۸۸) همخوانی دارد. در این برنامه به دانش آموزان آموخته شد تا در موقعیت های موفقیت و شکست، واقعیت ها و توانایی های خود را نیز در نظر بگیرند. بدین ترتیب به نظر می رسد با گنجاندن برنامه ایمن سازی روانی در مداخله های آموزشی و درمانی بهنگام برای دانش آموزان دارای ناتوانی های یادگیری بتوان به آن ها کمک کرد تا از شکل گیری اسنادهای منفی نسبت به خود و توانایی های خود جلوگیری کنند و بیاموزند که احساس عدم کنترل نسبت به امور می تواند تفکر آن ها را ناسازگارانه و به دنبال آن اسناد هایشان را بدبینانه سازد که این مساله تجربه طیف وسیعی از هیجانات منفی را برای آن ها به دنبال دارد. برنامه ایمن سازی روانی به کار گرفته شده در این پژوهش به عنوان مداخله ای انگیزشی با هدف قرار دادن اسناد هایی که برای تبیین موفقیت و شکست می توانند احساسات، شناخت و انگیزش کودکان را تحت تاثیر قرار دهد، سعی در جلوگیری از تجربه شکست های مکرر و هیجانات منفی منتج از این شکست ها (که دانش آموزان نارساخوان به واسطه داشتن سبک اسناد بدبینانه بسیار با آن مواجه می شوند) و خود منجر به ایجاد نشانه های افسردگی، از دست دادن انگیزه، شک کردن نسبت به توانی های خود برای دست یابی به موفقیت و اضطراب مربوط عملکرد های آتی دارد. در واقع در این برنامه دانش آموزان می آموزند که بر موقعیت هایی که موجب تغییر خلق می شود نظارت داشته و آن ها را تحلیل کنند و سپس با اصلاح باور های بدبینانه خود، سبک اسناد خود را خوش بینانه سازند. در مجموع ذکر این نکته ضروری است که کاربرد مداخله های شناختی- رفتاری و اجتماعی از جمله برنامه ایمن سازی روانی به عنوان برنامه ای شناختی - اجتماعی می تواند همراه با برنامه های آموزشی و توانبخشی در دانش آموزان نارساخوان منجر به تغییر در باورهای ناکارآمد گردد و تأثیر مثبتی بر وضعیت تحصیلی و زندگی روزمره آن ها داشته باشد.

## منابع

درویزه، زهرا، خسروی، زهره،، جامدی،، سهیلا. (۱۳۷۶). تاثیر بازآموزی اسناد و راهبرد های شناختی یادگیری در پیشرفت ریاضی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر شیراز، نشریه علوم انسان (1)، 35-45.

سادوک، بنیامین ،، سادوک، ویرجینیا: خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری – روانپزشکی بالینی (ترجمه پورافکاری) (۱۳۸۶)، تهران: انتشارات شهر آب.

سپهوند، تورج ،، گیلانی، بیژن،، زمانی، رضا. (۱۳۸۵). رابطه سبک های اسنادی با رخدادهای استرس زای زندگی و سلامت عمومی. پژوهش های روان شناختی، ۹ (۳ و ۴): ۴۶-۳۳.

لطیفی، زهره،، امیری، شعله،، ملک پور، مختار،، مولوی، حسین. (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش حل مسئله ی شناختی – اجتماعی بر بهبود روابط بین فردی، تغییر رفتارهای اجتماعی و ادراک خودکارآمدی دانش آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری. تازه های علوم شناختی، ۱۱ (۳)، ۸۴ – ۷۰.

نریمانی، محمد،، رفیق ایرانی، سودابه،، ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۸۸). مقایسه اثر بخشی روش های ایمن سازی روانی مایکنام و مهارت های مطالعه و ترکیبی از هر دو روش در افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر. مجله اندیشه های نوین تربیتی. دوره ۵. شماره ۳. صص ۱۲۴-۱۱۱.

نیک نشان، شکوفه،، نوری، ابوالقاسم،، احمدی، سید احمد. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش سبک اسناد بر بهبود سلامت عمومی گروهی از دانش آموزان ناتوانی یادگیری. مجله مطالعات آموزش و یادگیری دانشگاه شیراز، ۱ (۲): ۱۳۰-۱۱۷.

واضحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۲). بررسی تاثیر بازآموزی اسنادی بر سبک اسنادی، عملکرد و پشتکار در درس ریاضیات دانش آموزان. فصلنامه ی اندیشه و رفتار، ۹ (۳): ۸۷.

یوسفی، بهرام،، شیخ، محمود. (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه اثر سه برنامه ی هدف چینی، بازآموزی اسنادی و ترکیبی بر میزان عزت نفس احساس خود سودمندی سبک اسنادی و انگیزه توفیق گرایی دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه. حرکت، ۱۳: ۴۳-۳۱.

Baker, G. A., Hargis, E., Mo – song hish, M., Mounfield, H., Arzimanoglou, A., Glauser, T., Pellock, J., Lund, S (2008). Perceived impact of epilepsy in teenager and young adult: An international survey. *Epilepsy & Behaviour*, 12, 395-401.

Benn, E.K.T., Hesdorffer, D.C., Levy, S., Testan, F.M., Dimorio, F.J., Bery, A (2010). Parental report of behavioral and cognitive diagnosis in childhood onset epilepsy: A case – sibling – controlled analysis. *Epilepsy & Behaviour*, 18, 276 – 279.

Heath, N. L., & Ross, S. (2000). Prevalence and expression of depressive symptomatology in students with and without learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 23, 24–36.

Keogh, E., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2006). Improving academic performance and mental health through a stress management intervention: Outcomes and mediators of change. *Behavior Research and Therapy*, 44, 339-357.

Mui chan, S. (2011). Early adolescent depressive mood: Direct and indirect effects of attributional style and coping. *Child Psychiatry Hum Dev*.

Peer, L. (۲۰۰۸). What is dyslexia ? *British Dyslexia Association Handbook*, 1999, 61.

Peterson, C. (2002). Pessimistic explanatory style moderate the effect of stress on physical illness. *Personality and Individual Differences*, 32, 567-573.

Seligman.M.E.P.( 2005). positive psychology: an introduction.am psychol.

Sideridis, G. D. (2006). Classroom goal structures and hopelessness as predictors of day-today experience at school: Differences between students with and without learning disabilities. Department of psychology. University of Crete.

Sideridis, G. D. (2007). Why are student with LD depressed? *Journal of Learning Disabilities*. Hammill Institute on disabilities.