



دانشگاه تهران



وزارت آموزش و پرورش

انجمن روانشناسان ایران

انجمن روانشناسان ایران



راهکارهای بهبود اسنادهای دانش آموزان و تاثیر آن بر شادکامی دانش آموزان

فاطمه اسلامی خوش

آموزگار، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

Fateme.eslami@gmail.com

چکیده

هدف: این تحقیق با هدف یافتن راهکارهایی برای بهبود سبک های اسنادی دانش آموزان و بررسی رابطه آن با شادکامی آنها انجام شده است. روش: این تحقیق به صورت کتابخانه ای و مروری انجام شده است. یافته ها و نتیجه گیری: مطالعات نشان می دهد که با نگاهی به عوامل موثر بر اسنادها می توان راهکارهایی برای بهبود اسنادهای دانش آموزان یعنی تغییر سبک اسنادی از حالت بدبینانه به حالت خوشبینانه به دست آورد. در این پژوهش به سه راهکار موثر و مهم دست یافتیم، که عبارتند از: ۱. بازآموزی اسنادها، ۲. آموزش مهارت های مثبت اندیشی، ۳. افزایش خودکارآمدی دانش آموزان. همچنین نتایج پژوهش نشان می دهد دانش آموزانی که دارای سبک اسنادی بدبینانه هستند مستعد افسردگی می باشند و در مقابل افراد دارای سبک خوشبینانه، افرادی شاد و تلاشگر و امیدوار به خود و آینده خود هستند. بنابراین اصلاح سبک اسنادی موجب می شود که دانش آموزان به شادکامی که یکی از شاخصه های سلامت روان است، دست یابند.

کلید واژه: سبک های اسنادی، دانش آموزان، شادکامی

۱. مقدمه:

در امر تعلیم و تربیت ابعاد مختلف وجود کودکان باید در نظر گرفته شود، بدون شک علاوه بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان که از اهداف مهم آموزش و پرورش است، سلامت روانی آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اما متأسفانه به نظر می آید در حال حاضر اقدامات کافی در جهت این موضوع مهم صورت نگرفته، یا به نتیجه مطلوب نرسیده است. یکی از مولفه های مهم سلامت روان شادکامی می باشد که در زندگی همه انسان ها اهمیت دارد. دانش آموزان برای رسیدن به اهداف مختلف به شادکامی نیاز دارند، عوامل مختلفی بر شادکامی تاثیرگذار است، اما عواملی که تاثیر عمیق بر شادکامی انسان دارد از اهمیت بیشتری برخوردار است، به نظر می رسد یکی از این عوامل تاثیرگذار اسنادها هستند. بدین صورت که، اگر اسنادهای افراد اصلاح شوند می توانند موجب شادکامی و رضایت از زندگی افراد شوند. اسناد در واقع علل ادراک شده توسط فرد می باشد. زمانی که فرد رفتار یا رفتارهایی را انجام می دهد و این رفتار ها منجر به شکست یا موفقیت می شوند، فرد برای موفقیت و شکست خود دلایلی را به ذهن می آورد، مثلاً تلاش زیاد، توانایی کم و ... اسنادها می توانند بر اساس الگوی واینر در سه بعد طبقه بندی شوند: ثبات، منبع و کنترل. این ابعاد علی، دارای نیروی روانشناختی برای تاثیرگذاری بر انتظار موفقیت و باورهای خودکارآمدی و عاطفه و رفتار واقعی هستند. بعد ثبات به چگونگی حالت اسناد در طول زمان اشاره دارد و دارای دامنه ای از ثبات تا بی ثباتی است. یعنی آیا یک دلیل در موقعیت های گوناگون و طی زمان، ثابت و پایدار است یا ناپایدار. بعد منبع به این معناست که یک دلیل برای افراد به صورت درونی یا بیرونی اعمال می شود. مانند توانایی که یک علت درونی است و شانس که یک علت بیرونی است. بعد کنترل بدین معناست که فرد چقدر بر علل رویداد تسلط و کنترل دارد، به بیان بهتر آیا فرد می تواند بر علت رخداد تاثیر بگذارد؟

تحقیقات مختلف نشان داده است که شکل گیری اسنادها با عوامل مختلفی در ارتباط است. به عنوان مثال بندورا (۱۹۹۳) خاطر نشان ساخته است که خودکارآمدی در شکل دهی به اسنادها اثرگذارند. به این صورت که افراد کارآمد، نتیجه به دست آمده را در محدوده کنترل خود توصیف می کنند، در حالی که افراد ناکارآمد، نتیجه را به عدم توانایی خود نسبت می دهند و از آنجایی که توانایی یک