۲۱۳۴۶۵۷

سبک تبیین(خوش بینی/ بد بینی)

اثربخشی ABCDE و MBCT و مهارت زندگی در سبک تبیین

.مؤلف :

هانیه جلیلیان

www.ketab.ir

سرشناسه	:	جلیلیان، هانیه، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	سبک تبیین(خوش‌بینی، بدبینی) اثربخشی ABCDE و MBCT و مهارت زندگی در سبک تبیین: اثربخشی ABCDE و MBCT و مهارت زندگی در سبک تبیین/مولف هانیه جلیلیان.
مشخصات نشر	:	تهران : گروه آموزشی مدرس: سنجش و دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۶۶ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶۵۳۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص.۶۴ - ۶۶.
عنوان دیگر	:	اثربخشی ABCDE و MBCT و مهارت زندگی در سبک تبیین.
موضوع	:	خوش‌بینی
موضوع	:	Optimism
موضوع	:	بدبینی
موضوع	:	Pessimism
موضوع	:	[illegible] روان‌شناسی)
موضوع	:	Mindfulness (Psychology)
رده بندی کنگره	:	[illegible]
رده بندی دیویی	:	۳۲۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۲۷۸۲۵۹

www.ketab.ir

سنجش و دانش

www.sanjesh.ir

sanjeshodanesh@iran.ir

عنوان: **سبک تبیین(خوش‌بینی، بدبینی) اثربخشی ABCDE و MBCT و مهارت زندگی در سبک تبیین: اثربخشی ABCDE و MBCT و مهارت زندگی در سبک تبیین**

مولف: هانیه جلیلیان

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

صفحه آرایی: مهدیه مخبری

قطع و تیراژ: وزیری ، ۵۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء : ۲۵۰۰۰۰ ریال

چاپ و نشر : تهران ، ملارد ، مارلیک ، بلوار هفت تیر ، مجتمع تجاری اداری امیر، آکادمی تخصصی دکتری

مرکز پخش : تهران ، خیابان انقلاب ، خیابان دانشگاه ، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۵۱۴۰۰۲۷

پیشگفتار

در سال دوم کارشناسی ارشد به واسطه پایان نامه با سبک تبیین و تاثیر آن در سلامت جسم و ذهن بیشتر خواندم. سبک تبیین حاصل نظریه های اسناد از سلیگمن است. سلیگمن ابتدا مفهوم درماندگی آموخته شده را عنوان کرد و در پی آن پژوهشگران و روان شناسان برجسته تحقیقاتی در رابطه با تاثیر این مفهوم در سلامت جسمو ذهن انجام دادند. سلیگمن و دیگر روانشناسان خصوصا در حوزه بالینی، هدف خود را روی کاهش درماندگی آموخته شده و دیدگاه بدبینانه ناشی از آن قرار داده اند. سلیگمن در سال های بعد با استناد به همین نظریه مفهوم دیگری به نام خوش بینی آموخته شده را به وجود آورد. سلیگمن و دیگر روان شناسان مثبت گرا در جهت کشف راههایی برای آموزش خوش بینی برآمدند.

طبق تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران وروان شناسان برجسته مشخص شده که سبک خوش بینی و بدبینی و برداشت افراد از رویدادهای اطرافشان تاثیر قابل توجهی در عملکرد آنها می گذارد. فصل اول این کتاب به بیان نظریات مربوط به سبک تبیین و مختصری از پژوهش هایی در این زمینه، اختصاص داده شده است.

با توجه به تاثیر گسترده سبک تبیین در حوزه های مختلف تصمیم گرفتم اقدام پژوهی هایی در این راستا انجام دهم. به دلیل حوزه کاری ام بر آن شدم که آموزش در جهت یادگیری خوش بینی و کاهش درماندگی آموخته شده را در بین دانش آموزان شروع کنم. در طی دو سال سه اقدام پژوهی با سه روش مختلف ABCDE و MBCT و مهارت های زندگی روی سه گروه از دانش آموزان دوره متوسطه اول انجام دادم که در فصل های ۲، ۳ و ۴ آورده شده است.

بدبینی و خوش بینی دو پدیده ای که همواره تداعی یکدیگر هستند و به تبع آن احساسات متفاوتی را در فرد به وجود می آورند. خوش بین ها معمولاً منتظر اتفاقات خوب و امیدوار کننده هستند و در طرف دیگر طیف، بدبین ها همواره در انتظار پیامدهای ناگوار هستند.

این دو نوع عادت فکری درباره علل رخدادها، پیامدهای متفاوتی در پی دارد. واقعیت این است که تحقیقات بسیاری نشان می دهد که افراد بدبین به آسانی تسلیم می شوند و به دفعات بیشتری دچار افسردگی می گردند. به علاوه طبق یافته این تحقیقات، افراد خوش بین در مدرسه، دانشگاه، محل کار و میدان های ورزشی عملکرد به مراتب بهتری دارند. آنها مرتباً از

www.ketab.ir

آزمونهای استعداد سرافراز بیرون می آیند. احتمال انتخاب شدن نامزدهای ریاست جمهوری خوش بین بیش از نامزدهای بدبین است. وضعیت جسمانی آنان فوق العاده خوب است. فرایند پیری را به سلامت طی می کنند. در مقایسه با اکثر مردم کمتر به بیماری های جسمی ویژه در میانسالی مبتلا می شوند. شواهد حاکی از آن است که حتی عمر این افراد طولانی تر است(سلیگمن، داورپناه،۱۳۹۱).

روانشناسان معتقد هستند که در رابطه با حال بد، مردم دیدگاه های متفاوتی دارند. برخی معتقد هستند که تمام احساسات و حال بد آنها ناشی از اتفاقات خارج از خود آنهاست و خود کنترلی بر آن ندارند. برخی دیگر معتقدند که حال بد آنها ناشی از وضعیت شیمیایی و به هم خوردن تعادل هورمون های آنهاست و عده ای هم دلیل حال بد خود را در اتفاقات ناگواری در گذشته جست و جو می کنند.

پایه ی همه این دیدگاه ها بر این است که احساسات ما خارج از کنترل هستند. اگر می خواهید احساس بهتری داشته باشید باید بدانید که افکار و باورهای شما، احساساتتان را پدید می آورند نه عوامل بیرونی. شما می توانید یاد بگیرید چطور همین الان و همین جا طرز تفکر، احساس و رفتار خود را تغییر دهید(دیوید،برنز،ترجمه ی۱۳۹۳).

یافته های روان شناسی حاکی از این است که افراد بدبین می توانند با کسب مهارتهای شناختی که توسط روان شناسان و روانکاوان برجسته در آزمایشگاه ها و درمانگاه ها مورد استفاده قرار گرفته است، خوش بینی را بیاموزند.

در این کتاب ابتدا در رابطه با سبک تبیین افراد نظریات روانشناسان آورده شده و در ادامه از تاثیر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی(MBCT) ، آموزش ABCDE و آموزش مهارت های زندگی در تبیین سبک افراد پژوهش هایی آورده شده است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان | صفحه

فصل اول ۱
سبک تبیین شما چیست؟ ۱
سبک تبیین خوش‌بینی و بدبینی ۲
اصطلاح درماندگی آموخته‌شده چگونه به وجود آمد؟ ۴
اصطلاح خوش‌بینی آموخته‌شده چگونه به وجود آمد؟ ۸
نظریه اسناد ۹
نظریه انتساب ۱۱
انتساب‌ها برای توجیه پیامدها ۱۳
ابعاد علیتی انتساب‌ها ۱۴
اسناد درونی رویدادهای مثبت ۱۶
اسناد پایدار رویدادهای مثبت ۱۷
اسناد کلی رویدادهای مثبت ۱۷
اسناد بیرونی رویدادهای منفی ۱۸
اسناد ناپایدار رویدادهای منفی ۱۸
سبک تبیین و عملکرد دانش آموزان ۱۹
سبک تبیین و سلامت هیجانی ۲۰
سبک تبیین و افسردگی ۲۱
سبک تبیین و اعتماد بنفس ۲۲
سبک تبیین و سلامت جسمی ۲۲
تحقیقات و پیشینه ۲۲
تحقیقات و پیشینه پژوهشی داخل کشور ۲۲
فصل دوم ۲۶
چکیده فصل ۲۷
دانش آموزان و سبک تبیین ۲۸
ABCDE خوش بینی آموخته شده ۲۹
مدل ABCDE چیست؟ ۳۰
پرسشنامه سبک اسنادی ۳۱
روایی و پایایی ۳۳

www.ketab.ir

راهنمای کلی آموزش ABCDE ۳۴
تجزیه و تحلیل داده های پژوهش ۳۴
بحث و نتیجه گیری ۳۷
فصل سوم ۳۹
چکیده فصل ۴۰
ذهن آگاهی؛ خوش بینی و درماندگی ۴۱
ذهن آگاهی ۴۲
شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ۴۳
ساختار کلی جلسات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ۴۵
راهنمای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ۴۷
تجزیه و تحلیل داده ها ۴۷
بحث و نتیجه گیری ۵۰
فصل چهارم ۵۲
آموزش مهارت های زندگی و تغییر سبک بینش ۵۲
چکیده فصل ۵۳
اهمیت مهارت های زندگی در رویدادها ۵۴
تعریف مهارت های زندگی ۵۴
ابعاد مهارتهای زندگی ۵۷
ساختار کلی آموزش مهارت های زندگی ۵۸
تجزیه و تحلیل داده ها ۶۰
تجزیه و تحلیل شاخص های استنباطی ۶۱
بحث و نتیجه گیری ۶۲
منابع ۶۴

www.ketab.ir