

### سبک اسناد

#### اهداف جزئی شناختی :

##### (الف) حیطة‌ی شناختی :

- ۳-۱- آشنایی با مفهوم سبک اسناد
- ۳-۲- آشنایی با سبک‌های اسنادی
- ۳-۳- آگاهی از تأثیر سبک‌های اسناد بر سلامت ما
- ۳-۴- آشنایی با مفهوم درماندگی
- ۳-۵- آشنایی با درماندگی آموخته شده
- ۳-۶- آشنایی با شیوه‌های مقابله با درماندگی

##### (ب) حیطة‌ی مهارتی :

- ۳-۱- توانایی درک اسنادهای خود
- ۳-۲- توانایی به کارگیری روش‌های مؤثر مقابله با درماندگی

##### (ج) حیطة‌ی نگرشی :

- ۳-۱- علاقه‌مندی نسبت به آشنایی با سبک‌های اسنادی
- ۳-۲- علاقه‌مندی در به کارگیری شیوه‌های مقابله با درماندگی

#### رئوس مطالب فصل سوم :

- ۱- مفهوم سبک اسناد
- ۲- سبک‌های اسنادی
- ۳- تأثیر سبک‌های اسناد بر سلامت ما
- ۴- مفهوم درماندگی
- ۵- مفهوم درماندگی آموخته شده
- ۶- مفهوم مقابله با درماندگی

# کسی که تجربه‌ها را حفظ کند، کارهایش درست

## و دور از خطا انجام می‌گیرد.<sup>۱</sup>

امام علی (ع)

### مقدمه

انسان موجود متفکری است. او سعی دارد پدیده‌های اطراف خود را بشناسد و بر آن‌ها تسلط یابد. به همین دلیل، هنگامی که اتفاقی در اطراف او رخ می‌دهد، در جست‌وجوی علت یا علت‌های آن برمی‌آید. او از خود می‌پرسد: «چرا چنین شد؟» یا «علت این اتفاق چه بود؟» پاسخی که به چنین پرسش‌هایی داده می‌شود، نقش تعیین‌کننده‌ای در برخورد فرد به آن موقعیت‌ها و شرایط دارد. چنین پاسخ‌هایی می‌تواند سلامت انسان را ارتقا دهد؛ بهبود بخشد یا به خطر اندازد. به‌ویژه، سلامت روانی انسان تابع چگونگی تفسیر او از اتفاقات و رویدادهای اطراف اوست. برخلاف آن‌چه ممکن است تصور شود، تفسیرها و برداشت‌های مختلفی از یک اتفاق یا رویداد خاص وجود دارد که بعضی از تفسیرها به رشد و سلامت انسان و بعضی دیگر به بیماری و مشکلات می‌انجامند. کلید چنین برداشت‌ها و تفسیرهای متفاوت در سبک اسناد<sup>۲</sup> نهفته است.

این فصل دارای چهار درس است. درس اول شامل (مفهوم سبک اسناد و سبک‌های اسنادی)، درس دوم (تأثیر سبک‌های اسناد بر سلامت ما)، درس سوم (مفهوم درماندگی و درماندگی آموخته شده) و درس چهارم (مفهوم مقابله با درماندگی) است.

### درس اول

عناوین: مفهوم سبک اسناد – سبک‌های اسنادی

در این درس دانش آموز:

با مفهوم اسناد و سبک‌های اسنادی آشنا می‌شود.

به مهارت درک اسنادهای خود می‌رسد.

به نوع اسنادهایی که در موفقیت‌ها و عدم موفقیت‌هایش به کار می‌گیرد، حساس

می‌شود.

۱- فهرست غرر الحکم صفحه ۴۲

## مفهوم سبک اسناد

اسناد یا انتساب، فرایندی است که انسان به جست‌وجوی علت یا علت‌هایی برای اتفاقات اطراف خود می‌پردازد. انسان موجودی است که فعالانه به بررسی اتفاقات می‌پردازد: «چرا چنین شد؟». مثلاً هنگامی که نمره‌ی درس خاصی را می‌بینید، از خود می‌پرسید: «چرا نمره‌ی این درس خوب یا بد شد؟» پاسخ به این سؤال یک اسناد است؛ یعنی ما موفقیت یا عدم موفقیت خود را در این درس به عاملی نسبت داده‌ایم. منظور از سبک اسناد الگوی علت‌هایی است که برای بیان اتفاقات خوشایند یا ناخوشایند زندگی خود مطرح می‌کنید. از آن جهت از کلمه‌ی الگو یا سبک استفاده می‌شود؛ چون ذهن انسان رویکرد یکسان و مشابهی را در تحلیل وقایع مثبت یا منفی اطراف خود به کار می‌برد. تحقیق و پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده‌اند، نشان داده‌اند که ذهن انسان در تبیین پدیده‌های مثبت و منفی یا خوشایند و ناخوشایند اطراف خود از الگو یا سبک خاصی پیروی می‌کند که شناخته شده‌اند و این در واقع اسناد آن است.

### نمونه‌ی ۳-۱



نمونه‌ی ۳-۱ به صحبت‌های این دو نفر دقت کنید:

خوش به حالت، خوب درس خوندمی،  
اما من بدشانسی آوردم و مریض  
شدم.

بین ریاضی رو چه کردیم؟  
- آره خیلی تمرین کردیم.

من تو عربی نمرم عالی‌ه خودمونیم  
سؤال‌ها آسون بود.



آخ! عوضش عربی رو نگاه کن!  
نمی‌دونم با این عربی چه کار کنم.  
هرچقدر هم که آسون باشه، تو ذهن  
من نمی‌مونه.

ولی من توی اکثر درس‌ها  
استعداد ندارم.

من همیشه تو ادبیات  
نمره‌ی خوب می‌گیرم و  
خیالم از اون راحت‌ه.

در این نمونه از دانش‌آموزان بخواهید ابتدا به صحبت‌های این دو نفر دقت کنند. گفت‌وگو به این صورت است که: «بین ریاضی رو چه کردم؟» نفر دوم می‌گوید: «خوش به حالت، خوب درس خوندم». نفر اول می‌گوید: «آره خیلی تمرین کردم». نفر دوم ادامه می‌دهد: «اما من بدشانسی آوردم و مریض شدم».

دانش‌آموزان باید به گفت‌وگو بین این دو نفر که به همین شکل ادامه دارد، خوب توجه کنند. در ادامه‌ی گفت‌وگو این سؤال مطرح شده که: «این دو دانش‌آموز علت نمرات خوب و بد خود را چگونه بیان می‌کنند؟». اگر به مکالمه دقت کنید. علل آن چنین ذکر شده است: «تمرین کردم؛ بدشانسی آوردم؛ مریض شدم و...».

در ادامه دانش‌آموزان کلاس مورد خطاب قرار می‌گیرند: «آیا شما با چنین موقعیتی مواجه شده‌اید؟». هدف به چالش کشیدن دانش‌آموزان برای ورود به سؤال بعد و درگیر کردن آنان در یافتن علت است: «شما برای نمرات خوب و بد خود چه علت‌هایی را بیان می‌کنید؟». پاسخ‌ها ممکن است این‌گونه باشد: «سؤالات نامفهوم بود؛ وقت جلسه کم بود؛ تمرکز نداشتم و...».

**نکته:** همکار گرامی؛ در بحث کلاسی دانش‌آموز را به این موضوع هدایت کنید که امکان دارد دانش‌آموزان (به‌طور مثال) علت نمرات خوب و بد خود را در بین دوستان به یک شکل، برای خانواده به شکل دیگر و برای معلم و مدیر مدرسه به شکل دیگری مطرح کنند. پس با توجه به محیط‌های مختلف علت‌ها مختلف و در نتیجه اسنادها مختلف می‌شود.

### فعالیت ۱-۳

سه اتفاق مهم همراه با موفقیت یا عدم موفقیت که برای شما رخ داده است؛ هم چنین دلایل به‌وجود آمدن آن را در جدول زیر وارد کنید.

در این فعالیت هدف این است که دانش‌آموز به خاطرات خود رجوع کند؛ موفقیت‌ها و عدم موفقیت‌هایش را به یادآورد و روی دلایل آن‌ها متمرکز شود. در جدول صفحه‌ی بعد یک نمونه پاسخ احتمالی دانش‌آموزان ذکر شده است:

موفقیت یا عدم موفقیت	دلیل (دلایل ایجاد)
شکست در مسابقه‌ی والیبال	عدم هماهنگی گروهی بچه‌های تیم در روز مسابقه؛ بی‌انگیزه بودن؛ اصلاً در کار تیمی همیشه همین موارد پیش می‌آید و ...
برای مسافرت با خانواده در تابستان برنامه‌ریزی کردیم. به مسافرت رفتیم و خیلی خوش گذشت.	هر کس نظر خودش را داد. کلاس‌ها و برنامه‌ی تعطیلات را با هم هماهنگ کردیم. پدر و مادرم هزینه‌ها را برآورد کردند و به مسافرت رفتیم.
معدل امتحانات مرحله‌ی اول امسال خیلی پایین‌تر از حد انتظارم بود.	دبیرستان و درس‌های آن را دست کم گرفتیم. مثل دوره‌ی راهنمایی درس خواندم؛ یک وقت دیدم نیمه‌آذراست و من در آزمون‌های مستمر نمره‌های خوبی نمی‌آورم. آخرش هم این‌طور شد!

### جمع‌بندی :

.....  
 .....  
 .....  
 .....

### سبک‌های اسنادی

سبک اسناد درونی — بیرونی : هنگامی که اتفاقی رخ می‌دهد، می‌توان آن را به علت‌های درونی یا علت‌های بیرونی نسبت داد. در اسناد درونی، عامل آن اتفاق خوشایند یا ناخوشایند به خصوصیات درونی فرد نسبت داده می‌شود. در اسنادهای بیرونی، عامل یک اتفاق به علت‌ها و دلایلی بیرون از شخص نسبت داده می‌شوند. در مثال‌های زیر، نمونه‌هایی از اسناد به عوامل درونی مطرح شده‌اند :

- در امتحان موفق شدم؛ چون تلاش و کوشش زیادی به خرج دادم.
- چون هوش خوبی دارم؛ توانستم در امتحان‌هایم موفق شوم.

- چون خوش شانسم؛ سؤال‌هایی در امتحان آمده بود که آسان بود.
  - چون بی استعدادم؛ نمی‌توانم درس‌ها را بفهمم.
  - علاقه و انگیزه‌ی زیادی برای پیشرفت و موفقیت دارم؛ به همین دلیل موفق شدم.
  - نمونه‌هایی از اسناد که به عوامل بیرونی<sup>۱</sup> مطرح شده‌اند :
  - چون امتحان آسان بود، نمره‌ی خوبی آوردم.
  - دیر آسان‌گیر بود، در غیر این صورت نمی‌توانستم نمره‌ی خوبی بگیرم.
  - بدشانسی آوردم که بیش‌تر سؤال‌ها از همان فصل‌هایی آمده بود که من نخوانده بودم.
  - چون از مادر بیمارم مراقبت می‌کردم، نتوانستم درس بخوانم.
- سبک اسناد پایدار – ناپایدار :** در یافتن علت برای اتفاقات و پدیده‌های اطراف خود، می‌توان آن‌ها را به علت‌های پایدار و یا ناپایدار نسبت داد. در اسنادهای پایدار<sup>۲</sup>، علت رویدادها و اتفاقات به عواملی نسبت داده می‌شود که در طول زمان نسبتاً ثابت باقی می‌ماند. در چنین اسنادهایی عواملی مطرح می‌شوند که همیشگی یا طولانی مدت‌اند یا در طی زمان ادامه دارند؛ مانند **شخصیت**، **استعداد** و ... در حالی که در اسنادهای ناپایدار<sup>۳</sup> علت رویدادها، اتفاقات یا پدیده‌ها به عواملی نسبت داده می‌شوند که موقت یا کوتاه مدت‌اند. در اسنادهای ناپایدار، علت‌ها یا عوامل پدیده‌ها، حوادث، رویدادها و اتفاقات؛ موقت، کوتاه مدت و کم دوام‌اند؛ مانند **بیماری**، **خستگی**، **تصادف**، **اشتباه** و مانند آن.

در مثال‌های زیر، نمونه‌هایی از اسناد به عوامل پایدار ارائه شده است :

- من استعداد این درس را ندارم؛ به همین دلیل همیشه بدترین نمره را از آن می‌گیرم.
- چون خوش شانسم، همیشه کارهایم به خوبی پیش می‌رود.
- چون از من بدش می‌آید، با نظراتم مخالفت می‌کند.
- چون بی‌اراده و تنبلم، همیشه کارها را نیمه‌کاره رها می‌کنم.
- از سوی دیگر، می‌توان چنین اتفاقی را به عوامل ناپایدار زیر نسبت داد؛ مانند :
- چون بیمار بودم، نتوانستم در امتحان راهنمایی و رانندگی موفق شوم.
- شانس آوردم که امتحان دیر شروع شد و گرنه نمی‌گذاشتند امتحان بدهم.
- چون خسته بودم، چنین کار اشتباهی را انجام دادم.

۱\_ external attribution

۲\_ stable attribution

۳\_ unstable attribution

- مهمان سرزده مانع از این شد که بتوانم خود را برای امتحان آماده کنم.
- اتفاقی بود که یکی از آشناها را در اداره دیدم و راهنمایی‌ام کرد؛ و گرنه کارم خیلی طول می‌کشید.

**سبک اسناد کلی – اختصاصی :** رویدادها، اتفاقات و پدیده‌های اطراف خود را می‌توان به علت‌های کلی یا علت‌های اختصاصی نسبت داد. در اسنادهای کلی<sup>۱</sup> موفقیت یا شکست به عواملی نسبت داده می‌شود که در موقعیت‌ها و شرایط مختلف وجود دارد. نمونه‌ای از اسناد کلی در گرفتن نمره‌ی بد از یک درس عبارت است از : «هیچ وقت نمی‌توانم از عهده‌ی درس‌هایم بر بیایم. من استعداد درس خواندن ندارم». در این‌جا، شکست از یک درس خاص به یک عامل کلی – یعنی به تمام دروس – نسبت داده شده است. در اسنادهای اختصاصی<sup>۲</sup> موفقیت یا شکست به عواملی نسبت داده می‌شود که در یک مورد خاص، محدود و مشخص وجود دارند و نه در کل موارد. نمونه‌ای از اسناد اختصاصی در زمینه‌ی شکست در یک درس عبارت است از : «در این درس خوب عمل نکردم.»

نمونه‌هایی از اسناد به عوامل کلی عبارت‌اند از :

- من بی‌استعدادم.
  - در این دنیا به هیچ‌کسی نمی‌توان اعتماد کرد.
  - همه‌ی آدم‌ها، بی‌رحم‌اند.
  - هیچ‌کسی مرا درک نمی‌کند و ....
- نمونه‌هایی از اسناد به عوامل اختصاصی عبارت‌اند از :
- من در این درس خاص ضعیفم.
  - من با این شخص خاص مشکل دارم.
  - بعضی از آدم‌ها بی‌رحم‌اند.
  - خانواده‌ام مرا درک نمی‌کنند.
- پیشنهاد می‌شود در سه نمونه‌ی زیر از کتاب کار، کلاس را به تلاش وادارید و فضای نظردادن و مشارکت را در کلاس ایجاد کنید.

## نمونه‌ی ۲-۳

در این نمونه، عنوان (سبک اسناد درونی – بیرونی) در معرض دید دانش‌آموز

است ولی هدف این نیست که سبک را تشخیص دهد؛ بلکه باید به دنبال دلایل آن باشد؛ بنابراین از دانش‌آموزان دلیل عدم موفقیت بابک پرسیده می‌شود. اجازه دهید آن‌ها با هم فکر کنند و دلایل را مطرح کنند و یکی یکی در کتاب کار وارد کنند.

بابک نتوانست در مسابقات تنیس روی میز برنده شود و از این بابت بسیار ناراحت است. او می‌گوید: «بدیاری آوردم؛ شرایط با من همراه نبود ولی سعی می‌کنم دفعه‌ی بعد برنده شوم».

**سؤال:** بابک دلایل عدم موفقیتش را به چه عامل یا عواملی نسبت داده است؟  
(دلایل احتمالی: بدیاری آوردم؛ شرایط با من همراه نبود.)

در ادامه سؤال دیگری مطرح شده است. آیا این عوامل به ویژگی‌های خود فرد برمی‌گردد یا به شرایط و ویژگی‌های خارج از فرد؟  
دانش‌آموزان در بحث مطرح کنند که «شرایط و بدیاری دلایل خارج از فرد است و مربوط به محیط می‌شود».

### نمونه‌ی ۳-۳



زهرا با زحمت زیاد توانست در درس ریاضی پیشرفت کند و نمرات خود را به بالای ۱۷ برساند. او می‌گوید: «حالا که توانستم چنین تلاش و پشتکاری از خودم نشان دهم، حتماً در آینده هم موفق خواهم شد».

**سؤال:** دلیل زهرا برای موفقیت همیشگی است یا موقت؟ چرا؟

در این نمونه نیز به همین ترتیب، دلیل ارائه شده از طرف زهرا باید از جنبه‌ی همیشگی یا موقت بودن مورد توجه قرار گیرد. بنابراین، دانش‌آموز با راهنمایی شما باید به این پاسخ برسد که «دلیل زهرا همیشگی است؛ زیرا زهرا این موفقیت را به آینده هم تعمیم می‌دهد».

### نمونه‌ی ۳-۴



ایمان با این که استعداد زیادی داشت و تلاش نیز کرده بود، نتوانست در مسابقات استانی شعر و ادبیات نوجوانان موفق شود او می‌گوید: «وقتی در زمینه‌ای که این همه علاقه داشتم و این همه برایش زحمت کشیدم، نتوانستم موفق شوم، پس حتماً در



زمینه‌های دیگر نیز موفق نخواهم شد. من توانایی نشان دادن استعدادهای خودم را ندارم».

سؤال: آیا دلیلی که ایمان درباره‌ی عدم موفقیتش بیان می‌کند، به همین جنبه‌ی زندگی (توانایی خاص او) مربوط می‌شود یا به همه‌ی موارد زندگی‌اش تعمیم می‌یابد؟

در این نمونه هدف این است که دانش‌آموز، تعمیم یافتگی را تشخیص دهد. بنابراین دانش‌آموزان را وارد بحث کنید تا آن‌ها به این نتیجه و یا پاسخ برسند که «دلیل ایمان به توانایی‌ها و جنبه‌های دیگر زندگی‌اش نیز تعمیم یافته است».

### فعالیت ۲-۳

دلایل موفقیت یا عدم موفقیت هر یک از افراد نمونه‌های فوق را در جدول زیر وارد کنید و سبک اسناد آنان را مشخص نمایید:

در این فعالیت، هدف این است که دانش‌آموزان با توجه به دلایلی که شخصیت‌های نمونه‌ها مطرح کرده‌اند، بتوانند سبک‌های اسنادی را که هر شخصیت به کار گرفته است، تشخیص دهند. آن‌ها را راهنمایی کنید که ستون‌های جدول مربوطه را با توجه به نمونه‌ها پرکنند و سبک اسناد را بنویسند. «پیشنهاد می‌شود با استفاده از روش بارش ذهنی یا کار گروهی این فعالیت انجام شود».

در جدول زیر پاسخ‌ها با توجه به نمونه‌ها وارد شده است.

تجربه (رویداد)	دلیل موفقیت	دلیل عدم موفقیت	سبک اسناد
بابک: شکست در مسابقه‌ی تنیس روی میز		بدبختی آوردن و همراه نبودن شرایط	اسناد بیرونی
زهرا: پیشرفت در نمره‌ی درس ریاضی	تلاش و پشتکار زیاد		اسناد پایدار
ایمان: عدم موفقیت در مسابقه‌ی شعر و ادبیات نوجوانان		عدم توانایی در نشان دادن خود در همه‌ی زمینه‌ها	اسناد کلی

لازم است که برای یادگیری بهتر، جدول فوق روی تابلو رسم و از مثال‌های متفاوت دانش‌آموزان استفاده شود. اگر چنانچه مثال به اسناد مقابل اشاره داشت (مثلاً اگر در مثال دانش‌آموز، اسناد درونی، ناپایدار و یا اختصاصی بود) معلم، مثال فوق را روی تابلو نگه دارد تا تمرین جدول زیر را انجام دهد. در همین مرحله می‌توانید نکاتی را که در قسمت ابتدای همین مبحث درباره‌ی سبک‌های اسنادی برای شما ذکر شده است به زبان دانش‌آموز در اختیار آن‌ها قرار دهید. (بدیهی است که در خصوص چگونگی انتقال اطلاعات در این زمینه به کوشش و داشتن دانش‌آموزان و استفاده از مثال‌های روزمره‌ی زندگی، شما نقشی مهم به عهده دارید.)

**ادامه‌ی فعالیت:** حال گروه‌های چهار نفره تشکیل دهید. مثال جدول زیر را با یکدیگر بخوانید. اسنادهایی را که فرد استفاده کرده است، همراه با دلیل آن در ستون‌های جدول وارد کنید.

در این مرحله، دانش‌آموز اسنادهای مقابل را تمرین می‌کند. در این مرحله، با توجه به فعالیت معلم امکان یادگیری بهتر مفاهیم محقق می‌شود. همان‌طور که مشاهده می‌کنید، در نمونه‌ها و جدول قبلی اسناد بیرونی تمرین شد. در این فعالیت اسناد درونی و به همین ترتیب .....

مثال	دلیل موفقیت یا عدم موفقیت	سبک اسناد
نسرین در امتحان رانندگی رد شد با آن‌که ناراحت بود، به خود گفت: «این بار بی‌دقتی کردم و موفق نشدم ولی با توجه به استعدادهایی که دارم اطمینان دارم با تلاش بیش‌تر در این مورد هم موفق می‌شوم.»	این بار بی‌دقتی کردم. استعداد دارم. در این مورد موفق می‌شوم.	اسنادهای به کار رفته: اسناد ناپایدار درونی اختصاصی

در این موقعیت می‌توانید مثال‌هایی مانند مثال فوق را از دانش‌آموزان بخواهید و روی تابلو یادداشت کنید و یا از مثال‌هایی که از قبل روی تابلو نوشته‌اید، استفاده کنید تا آنان با بحث کلاسی اسنادهای متفاوت را تشخیص دهند. به این ترتیب فضا را برای بخش جمع‌بندی مطلب مهیا می‌کنند.

## جمع‌بندی (دانش‌آموزان شش مدل اسناد را مثال بزنند)

.....

.....

.....

.....

### درس دوم

عناوین: تأثیر سبک‌های اسناد بر سلامت ما

در این درس دانش‌آموز:

از تأثیر سبک‌های اسناد بر سلامت آگاهی می‌یابد.

در تشخیص اسنادهایی سالم و ناسالم مهارت می‌یابد.

علاقه‌مند به استفاده از اسنادهای سالم می‌شود.

انواع سبک‌های اسناد را در درس قبل بررسی کردیم. هر یک از سبک‌های اسناد تأثیر متفاوتی

بر انسان دارند که در این بخش به آن‌ها پرداخته می‌شود.

### اسناد درونی — بیرونی رویدادهای خوشایند

اسناد درونی — بیرونی بر عزت نفس<sup>۱</sup> انسان تأثیر می‌گذارد. چنانچه، موفقیت‌ها به عوامل

درونی نسبت داده شوند، عزت نفس فرد تقویت می‌شود؛ مثلاً دانش‌آموزی که نمره‌ی خوبی در درس

مهمی گرفته است، اگر به خود بگوید: «این نمره، حاصل زحمت، تلاش و کوشش‌های من است.»،

عزت نفس او تقویت می‌شود.

چنانچه همین نمره‌ی خوب به عوامل بیرونی نسبت داده شود، عزت نفس فرد را کاهش می‌دهد:

«کار مهمی نکردم.»، «این امتحان آسان بود.»، «این بار شانس آوردم.» و .... اسناد موفقیت‌ها به

عوامل بیرونی، عزت نفس را کاهش می‌دهد.

نکته‌ی بسیار مهم آن است که عزت نفس، نقش مهمی در سلامت روان دارد. چنانچه عزت

نفس بهبود یا ارتقا یابد، یا حداقل صدمه نبیند، فرد سعی و تلاش خود را برای غلبه بر شکست‌ها و عدم

موفقیت‌ها ادامه می‌دهد. چنین فردی انگیزه‌ی زیادی برای تسلط بر اتفاقات و رویدادهای منفی زندگی

<sup>۱</sup> self-esteem

خود دارد. امکان این که چنین فردی تلاش و فعالیت خود را بیش تر کند، زیاد است. در صورتی که عزت نفس صدمه ببیند، تلاش فرد برای موفقیت و تسلط بر زندگی کاهش می یابد. چون او به این باور رسیده است که «ضعیف و ناتوان است»، «کم هوش است»، «بی استعداد است» و ...

### اسناد درونی — بیرونی رویدادهای ناخوشایند

اسناد رویدادها و اتفاقهای ناخوشایند به عوامل درونی نه تنها به کاهش عزت نفس می انجامد، بلکه باعث درماندگی نیز می شود. فردی که باور دارد «بدشانس است»، «بی استعداد است»، «کودن است» و به همین دلیل با شکست روبه رو شده است، توان غلبه بر مشکلات و شکست ها را در خود اندک می بیند.

در بیش تر مواقع رویدادها و اتفاقهای منفی اگر به عوامل بیرونی نسبت داده شوند، به رشد عزت نفس کمک بیش تری می کنند تا عوامل درونی. مثلاً دانش آموزی که در درس مهمی نمره ی ضعیفی آورده است، اگر به خود بگوید: «این امتحان سخت بود»، «همه ی سؤال ها از همان قسمتی آمد که خوب نخواندم»، «سرماخوردگی مانع درس خواندنم شد» و ... عزت نفس او صدمه نمی بیند اما اگر نمره ی ضعیف خود را به عوامل درونی نسبت دهد مانند: «من کودنم»، «من بدشانسم»، «استعداد درس خواندن ندارم» و ... عزت نفس او آسیب می بیند. هر انسانی در زندگی خود بارها طعم شکست را تجربه می کند. چنان چه او برخورد های سالم تر در برابر شکست های خود داشته باشد، بهتر قادر خواهد بود پس از شکست دوباره سررشته ی زندگی خود را به دست گیرد؛ بنابراین، جواب انسان، به مقدار زیادی سلامت جسمی و روانی او را تضمین می کند.

### اسنادهای پایدار — ناپایدار رویدادهای خوشایند

اسناد پایدار رویدادهای خوشایند و موفقیت ها باعث امیدواری و خوش بینی می شود. چنان چه رویدادهای خوشایند و مثبت یا موفقیت های فرد به عوامل پایدار نسبت داده شوند، تأثیر مستقیمی بر سلامت روان فرد خواهند داشت و باعث امیدواری او می شوند. مثلاً فردی که در مسابقه ی مقاله نویسی استان خود موفق شده است، به خود بگوید: «چون پشتکار زیادی دارم، موفق شدم»، عامل پشتکار، خصوصیتی پایدار است که همیشه همراه فرد خواهد بود. چنین فردی، نسبت به آینده نیز خوش بین و امیدوار خواهد بود؛ چون با داشتن خصوصیات پایدار مثبت، احتمال موفقیت های آینده ی او نیز زیاد است.

حال، اگر همین موفقیت، به عوامل ناپایدار، نسبت داده شود، چنین تأثیرات مثبتی به همراه نخواهد آورد. مثلاً اگر فرد به خود بگوید چون شانس آوردم (یک عامل ناپایدار، چون معلوم نیست دفعه‌ی بعد باز هم شانس بیاورد) موفق شدم، احتمال آن که احساس‌های مثبت امیدواری در او ایجاد شود، بسیار اندک است. یعنی با آن که فرد تجربه‌ی موفقیت‌آمیز و مثبتی داشته است ولی در زندگی او تأثیر مثبتی نخواهد داشت. چنین اسنادهایی باعث می‌شود آینده‌ی فرد مبهم و نامشخص باشد.

### اسنادهای پایدار — ناپایدار رویدادهای ناخوشایند

اسنادهای پایدار رویدادهای منفی و شکست‌ها باعث مزمن شدن درماندگی می‌شوند. تأثیر اسنادهای پایدار در مورد رویدادهای ناخوشایند، منفی و شکست‌ها بسیار پررنگ‌تر است. اسنادهای پایدار در مورد رویدادهای ناخوشایند؛ مثلاً اسناد نمره‌ی بد درسی به یک عامل پایدار مانند بی‌استعداد بودن، کم‌هوش بودن، فقر، وضعیت نامناسب خانوادگی، اختلاف و درگیری‌های خانوادگی (که مرتباً ادامه دارند) و در کوتاه مدت برطرف نمی‌شوند، باعث درماندگی و طولانی، یا مزمن شدن درماندگی می‌شوند. ولی اسنادهای ناپایدار به رویدادهای منفی به علت کوتاه مدت بودن آن، امید نسبت به آینده را در شخص به وجود می‌آورد و ناامیدی و درماندگی را کاهش می‌دهد؛ مثلاً فرد می‌گوید: «این دفعه این طور شد».

### اسناد کلی — اختصاصی رویدادهای خوشایند

اسناد کلی رویدادهای مثبت و موفقیت‌ها باعث احساس امیدواری و خودکارآمدی<sup>۱</sup> می‌شود. چنانچه موفقیت‌ها و رویدادهای مثبت زندگی به عوامل کلی نسبت داده شوند. بر احساس تسلط و خودکارآمدی فرد می‌افزایند؛ زیرا، فرد باور دارد که در شرایط و موقعیت‌های دیگر نیز موفق خواهد بود. چنین دیدگاهی فرد را نسبت به موفقیت در آینده امیدوار خواهد کرد. در مثال دانش‌آموزی که عملکرد خوبی در یک درس داشته است و به خود می‌گوید: «همیشه پشتکار خوبی داشته‌ام»، چنین باوری احتمال موفقیت او را در آینده نیز بیش‌تر خواهد کرد. اگر همین دانش‌آموز از اسناد اختصاصی استفاده کند و به خود بگوید: «این بار پشتکار خوبی نشان دادم»، این بدان معنی است که در آینده معلوم نیست چه اتفاقی بیفتد؛ شاید دفعه‌ی بعد هم پشتکار خوبی نشان دهد؛ شاید هم نه. بنابراین، اسناد اختصاصی بالا، تأثیری مشابه مورد اول بر فرد نخواهند داشت با آن که در مورد یک موقعیت

<sup>۱</sup> self-efficacy

کاملاً مشابه به کار برده شده‌اند.

اگر اتفاقات خوشایند و موفقیت‌ها به عوامل اختصاصی نسبت داده شود، احساس تسلط فرد بر زندگی و این که در آینده نیز اتفاقات مثبت و خوشایند روی می‌دهند، کاهش می‌یابد؛ زیرا، با موفقیت‌ها و رویدادهای خوشایند به گونه‌ای برخورد می‌شود که معلوم نیست بعداً رخ دهند و هم چنین به عواملی اختصاصی مرتبط‌اند. به مثال زیر توجه کنید: دانش‌آموزی در مسابقه‌ی ادبی منطقه مقام خوبی آورده است و با خود می‌گوید: «این بار، توی منطقه موفق شدم». چنین بیانی نشان دهنده‌ی آن است که او باور دارد چون این مسابقه در سطح منطقه بوده است، توانسته مقام بیاورد و در سطح‌های بالاتر نمی‌تواند. در نتیجه امیدواری و احساس تسلط او در این زمینه به شدت کاهش می‌یابد.

### اسناد کلی - اختصاصی رویدادهای ناخوشایند

چنانچه اتفاقات، شکست‌ها و رویدادهای منفی به عوامل کلی نسبت داده شوند، نه تنها باعث درماندگی می‌شوند؛ بلکه آثار و عوارض درماندگی به موقعیت‌ها و موضوعات متفاوت نیز تعمیم می‌یابد، مثلاً اگر فردی شکست در یک زمینه‌ی تحصیلی خاص را به عوامل کلی نسبت دهد و با خود بگوید: «همه جا بدشانسی می‌آورم»، «همه جا حقم خورده می‌شود»، «هیچ وقت نمی‌توانم حقم را بگیرم»، «درس‌ها مشکل‌اند»، «من کم هوشم» و ...؛ دچار درماندگی می‌شود و این درماندگی به حوزه‌های دیگر غیر تحصیلی نیز سرایت می‌کند. بنابراین، چنین شخصی نه تنها در حوزه‌های درس بلکه در حوزه‌های دیگر نیز از خود انتظار موفقیت ندارد. به همین دلیل، بهتر است شکست‌ها و رویدادهای ناخوشایند را به عوامل اختصاصی نسبت داد؛ مانند موارد زیر: «این بار در مسابقه مقام نیاوردم»، «این نیم سال، نمره‌هایم رضایت بخش نیست»، «این بار در درس پیدا کردم» و ... . چنین برخوردی احتمال موفقیت در آینده را افزایش می‌دهد. فردی که چنین دلیل‌هایی برای عدم موفقیت خود می‌آورد، امیدواری را در خود تقویت می‌کند که یکی از مهم‌ترین کلیدهای موفقیت است.

### نمونه‌ی ۳-۵



الهام بعد از تعریف اطرافیان از تهیه‌ی شیرینی‌ای که خودش پخته بود، گفت:  
«من همیشه در آشپزی موفق بوده‌ام».

سؤال: الهام از چه اسنادهایی استفاده کرده است؟ دانش‌آموز می‌تواند به راحتی سبک اسناد را بیان کند (اسناد درونی است؛ زیرا می‌گوید: «من موفقم»). کلی است؛ زیرا

می‌گوید: «در هر مقوله‌ی آشنپی» و پایدار است؛ زیرا از قید همیشه استفاده کرده است).  
در ادامه سؤال شده است که آیا این گونه اسناد می‌تواند موجب امیدواری او  
شود؟ آیا این امیدواری در سلامت او تأثیر دارد؟ چرا؟

هدف سؤال این است که دانش‌آموز با توجه به اندوخته‌ی ذهنی خود حدس‌هایی  
درباره‌ی آن بزند. پاسخ‌های دانش‌آموزان را روی تابلو یادداشت کنید. در نهایت با توجه  
به پاسخ‌هایشان آن‌ها را به این جهت هدایت نمایید که «چنان‌چه اسنادی درونی، پایدار  
و کلی همراه با موفقیت باشد، باور فرد را نسبت به خودش تغییر می‌دهد. امیدوارش  
می‌کند، اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد و سلامت روانی و جسمی او را ارتقا  
می‌بخشد».

(می‌توانید از نکاتی که در ابتدای این درس برای شما مطرح شده است، قسمت‌هایی  
را که مربوط به این مبحث می‌شود، برای دانش‌آموزان مطرح کنید).

### نمونه‌ی ۳-۶



نیما وقتی در مهمانی خجالت‌زده شد و توانست نظرش را خوب بیان کند، دلیل  
آورد که: «من همیشه همین‌طور بوده‌ام و کاری در این مورد نمی‌توانم انجام دهم».

سؤال: نیما از چه اسنادهایی استفاده کرده است؟

پاسخ: اسناد درونی؛ زیرا می‌گوید من این‌طور بوده‌ام؛ هم‌چنین کلی است،  
زیرا می‌گوید کاری نمی‌توانم انجام دهم و پایدار است؛ زیرا از قید همیشه استفاده کرده  
است.

این دلایل و اسنادهای نیما برای عدم موفقیتش چه تأثیری بر سلامت او می‌گذارد؟  
آیا این اسنادها زمینه‌ی شکست‌های بعدی را برای او فراهم می‌کند؟ چرا؟

به همان ترتیبی که در نمونه‌ی ۳-۵ ذکر شد، دانش‌آموزان را هدایت کنید و پاسخ‌ها  
را روی تابلو بنویسید. البته به دلیل این که در این نمونه شکست مطرح است، در نهایت  
با توجه به پاسخ‌های دانش‌آموزان به این نتیجه می‌رسیم که این مدل اسناد چنان‌چه برای  
شکست مطرح شود، باعث می‌شود: «فرد خود را بی‌عرضه و ضعیف قلمداد کند؛ زیرا  
می‌گوید من همیشه همین‌طور بوده‌ام و باعث کاهش عزت نفس می‌شود؛ زیرا می‌گوید  
کاری نمی‌توانم بکنم. بنابراین، چنین فردی احتمالاً در سایر موقعیت‌های زندگی نیز

نمی‌تواند خوب عمل کند».

(هم‌چنین می‌توانید از نکاتی که در ابتدای این درس برای شما مطرح شده است، قسمت‌هایی را که مربوط به این مبحث می‌شود برای دانش‌آموزان مطرح کنید.)

### فعالیت ۳-۳

به فعالیت ۳-۱ برگردید و جدول زیر را به ترتیب گفته شده پر کنید :

(الف) دو اتفاق را از آن جدول انتخاب و در ستون اول وارد کنید.

(ب) دلایل ذکر شده را در ستون بعدی وارد کنید.

(ج) سبک‌های اسناد به کار رفته را در ستون سوم وارد کنید.

در این فعالیت، هدف این است که دانش‌آموز به اتفاقات رخ داده در زندگی روزمره‌ی خود که در فعالیت ۱-۳ عنوان کرده است، دوباره توجه نماید و با توجه به اطلاعاتی که تاکنون کسب کرده است، سبک‌های اسنادی‌اش را بیان کند. دانش‌آموزان را هدایت کنید که ترجیحاً یک موفقیت و یک شکست را انتخاب کنند و بنا به دستورالعمل در ستون‌های جدول وارد کنند و در نهایت به سؤال قسمت (د) پاسخ دهند.

یک پاسخ احتمالی :

اتفاق	دلایل	سبک‌های اسناد
شکست در مسابقه‌ی والیبال	عدم هماهنگی گروهی بچه‌های تیم در روز مسابقه، بی‌انگیزه بودن، اصلاً در هر کار تیمی همیشه همین موارد پیش می‌آید و ...	اسناد درونی، پایدار و کلی

(د) حال درباره‌ی سلامت یا عدم سلامت سبک خود در هر موقعیت بحث کنید. اگر سبک شما سالم نیست، چه اسنادی به کار می‌گیرید که باعث امیدواری شما شود؟

پاسخ : این مدل اسناد به دلیل درونی، پایدار و کلی بودن باعث کاهش اعتماد به نفس می‌شود و امکان دارد فرد در چنین فعالیت‌هایی دیگر شرکت نکند. پس بهتر است دلایل خود را این گونه مطرح کند : «این بار بچه‌ها بی‌انگیزه بودند و نتوانستند



به خوبی با هم هماهنگ شوند ولی این تجربه‌ای شد که در دفعات دیگر با برنامه‌ریزی بیش‌تری تمرینات خود را انجام دهیم». این مدل اسناد به دلیل این که اختصاصی و ناپایدار است می‌تواند امید را در فرد تقویت کند و او را دوباره به تلاش وادارد.

### فعالیت ۳-۴

گروه‌های خود را تشکیل دهید. در هر گروه براساس یکی از جملات ارائه شده در ستون اول جدول زیر، یک متن نمایشی کوتاه درباره‌ی افرادی که همیشه از این جملات (اسناد ناسالم) استفاده می‌کنند، بسازید و به ترتیب زیر نمایش را در کلاس اجرا کنید:

**الف)** یک نفر نقش فردی را که همیشه از اسناد ناسالم (این جملات) استفاده می‌کند، بازی کند و در مقابل آن بقیه‌ی گروه در نقش افرادی که می‌کوشند همواره از اسناد سالم استفاده کنند (اسناد ناسالم این فرد را در پراتز بنویسید).

**ب)** سپس هر گروه نمایش را در کلاس اجرا و پس از آن اسناد سالمی را که بقیه‌ی افراد گروه به کار گرفته‌اند، در ستون دوم جدول وارد کنید.

در این فعالیت هدف این است که دانش‌آموز تمرین کند که برای دلایل اتفاقات و رویدادها از چه کلمات و جملاتی استفاده کند که سلامت او را به همراه داشته باشد. بنابراین اسنادهای ناسالم در اختیار او قرار داده شده تا او تبدیل به اسناد سالم کند. (روش تدریس و درگیر نمودن همه کلاس در این فعالیت بسیار مهم است.)

زمان لازم را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید تا متن‌های خود را تنظیم کنند. می‌توانید کلاس را به ۶ گروه تقسیم کنید و به هر گروه یکی از جملات ستون اول را بدهید که متن را بنویسند. البته برای دقت کار ابتدا اسنادهای ناسالم را در پراتزهای مربوط به هر جمله وارد کنند سپس متن نمایشی را تنظیم و در کلاس اجرا کنند. هماهنگی کار گروهی را به عهده‌ی دانش‌آموزان بگذارید.

پاسخ می‌تواند به این صورت باشد. (در ابتدا متن نمایشی تنظیم می‌شود سپس اسناد سالم در جدول وارد می‌گردد.)

**مثلاً:** من آدم تبلی‌ام. این جمله بیانگر اسناد درونی است و چون موقعیت ناخوشایند است، باعث کاهش عزت نفس او می‌شود؛ یعنی این فرد باور کرده که تبلی

است، بنابراین امکان دارد تلاشی برای تغییر خود انجام ندهد.

پیشنهاد برای تنظیم متن نمایشی :

سروش یا سمانه : من تنبلی (فردی که این جمله را می‌گوید به این خصوصیت خود اعتقاد دارد و بقیه‌ی اعضای گروه باید تلاش کنند با مباحثه‌ی منطقی که با او انجام می‌دهند، از لابلای پاسخ‌های او مقطعی بودن احساسش و یا زودگذر بودن آن و ... را به او اثبات کنند. به نظر می‌رسد این فعالیت توانایی و مهارت در مباحثه را نیز بین دانش‌آموزان افزایش می‌دهد. از دانش‌آموزان بخواهید بحث را در چندین جمله (تا ۵ جمله به بالا) ادامه دهند.

یک نفر دیگر از افراد گروه : «آیا تو همیشه و در همه‌ی کارها آدم تنبلی هستی؟»  
سروش یا سمانه : فکر می‌کنم برای هر کاری یک تنبلی خاصی دارم.  
دانش‌آموزان دیگر : می‌توانی نوع تنبلی خودت را در کارهایت روشن‌تر بگویی؟  
سروش یا سمانه : برای درس خواندن زود خسته می‌شوم و دست از کار می‌کنم.  
وقتی مادر یا پدر و یا برادر و خواهر کاری را از من می‌خواهند، حوصله‌ی انجام آن را ندارم.

دانش‌آموزان دیگر : چه کاری را تا حالا با علاقه انجام دادی؟

سروش یا سمانه : یاد نمی‌آید.

دانش‌آموزان دیگر : پس چرا وقتی معاون مدرسه می‌خواست نماینده‌ی کلاس را انتخاب کند، این قدر تلاش کردی جزء داوطلبان باشی؟ در این مرحله دانش‌آموزان با توجه به شناختی که از یکدیگر دارند، می‌توانند مباحثه را به این سمت هدایت کنند.  
(البته شما نیز باید راهنمایی لازم را در اختیارشان قرار دهید.)

سروش یا سمانه : خوب حالا همان یک‌بار و ...

دانش‌آموزان دیگر : پس تو بعضی وقت‌ها آدم تنبلی هستی نه اصولاً و یا اساساً؟  
خوب حالا چه جمله‌ای بگویی بهتر است؟

سروش یا سمانه : من بعضی وقت‌ها آدم تنبلی هستم.

به این ترتیب اسناد ناسالم سروش یا سمانه تغییر می‌کند. بقیه‌ی فعالیت نیز می‌تواند به همین صورت اجرا شود.

## نمونه‌ای از پاسخ به جدول :

اسناد ناسالم	اسناد سالم
من آدم تنبلی‌ام. (اسناد درونی)	من بعضی وقت‌ها آدم تنبلی هستم.

### جمع‌بندی :

.....

.....

.....

.....

### درس سوم

#### عناوین : مفهوم درماندگی — درماندگی آموخته شده

در این درس دانش آموز :

- با مفهوم درماندگی و درماندگی آموخته شده آشنا می‌شود.
- به رابطه‌ی میان درماندگی و اسنادهای ناسالم پی می‌برد.
- در شناخت عواملی که به درماندگی منجر می‌شود، مهارت می‌یابد.

#### درماندگی چیست؟

درماندگی<sup>۱</sup>، یکی از احساس‌هایی است که انسان‌ها گاهی در زندگی خود تجربه می‌کنند. درماندگی زمانی اتفاق می‌افتد که مردم تسلیم می‌شوند و به شرایط بیرونی اجازه می‌دهند که به زندگی آنان مسلط شود. مثلاً اگر نمره‌ی دانش‌آموزی به طور تصادفی و بدون هیچ ارتباطی با عملکرد تحصیلی آنان تعیین شود، آنان درمانده می‌شوند. انسان وقتی درمانده می‌شود، احساس می‌کند کنترلی بر زندگی خود ندارد و کاری از دست او بر نمی‌آید. دانش‌آموزان و یا افرادی که بنا به دلایلی تجارب موفقیت‌آمیزی نداشته‌اند و از جملاتی مثل «همه جا بدشانسی می‌آورم»، «همه جا حقم خورده می‌شود»، «هیچ وقت نمی‌توانم حقم را بگیرم»، «درس‌ها مشکل‌اند»، «من کم هوشم» و ...؛ استفاده می‌کنند، دچار

<sup>۱</sup>—helplessness

درماندگی می‌شود و اگر ادامه پیدا کند، به حوزه‌های دیگری از زندگی آنان نیز سرایت می‌کند. طی یک بررسی درباره‌ی یادگیری احساس درماندگی، به یک گروه از آزمودنی‌ها مسئله‌های حل‌شدنی و به گروه دیگری، مسئله‌های حل‌نشده داده شد و به یک گروه دیگر هم هیچ مسئله‌ای داده نشد. در مرحله‌ی بعد، هر سه گروه یاد شده توسط دستگاهی شبیه جعبه‌ی دو سره مورد آزمایش قرار گرفتند. در این آزمایش می‌شد با جابه‌جا کردن دست به صدای ناخوشایند شدیدی پایان داد. آزمودنی‌های گروه مسئله‌های حل‌شدنی و گروه بی‌مسئله به سرعت پاسخی را که موجب قطع صدا می‌شد، یاد گرفتند اما آزمودنی‌هایی که با مسئله‌های حل‌نشده کلنجار رفته بودند، هیچ کوششی برای یادگیری پاسخ‌گریز نکردند و نافع‌الانه به سر و صدای ناخوشایند تن در دادند. چنین می‌نماید که احساس درماندگی حاصل از یک موقعیت، به موقعیت‌های دیگر تعمیم می‌یابد.

### نمونه‌ی ۳-۷

هدف این نمونه آن است که دانش‌آموز احساس ناشی از اسنادهای ناسالم را حدس بزند. در واقع باید با درگیر کردن کل کلاس شرایطی را ایجاد کنیم که دانش‌آموزان کلمه‌ی درماندگی را مطرح کنند.

این نمونه، داستان دو مرد را در محیط کار بیان می‌کند. هر دو موقعیت ناخوشایندی را تجربه می‌کنند. هر کدام علتی را برای شرایط خود ذکر می‌کنند که نشان‌دهنده‌ی اسناد آنان است.

علی و محسن در کارگاه ریخته‌گری کار می‌کردند. ساعت کاری این دو توسط سرکارگر از ۷/۳۰ صبح تا ۸ شب تعیین شده بود. در بین روز نیز وقت کوتاهی را برای پرداختن به نماز و ناهار داشتند. این دو از حق بیمه برخوردار نبودند، حق رفت و آمد و مسکن دریافت نمی‌کردند و اضافه‌کاری آنان نیز کم‌تر از آن چه بود که قانون کار مشخص کرده بود. علی این وضعیت را غیر قابل تحمل می‌دانست و در پی یافتن راه حل برای وضعیت کاری خود بود تا این که توانست با پرس‌وجو جای مناسب‌تری را برای کار کردن بیابد و از محسن نیز خواست که برای تغییر محیط کارش اقدام کند ولی او قبول نکرد. دلش این بود که به این کار عادت کرده، کار را یاد گرفته، هر جای دیگری هم برود شرایط خیلی متفاوت نیست؛ بنابراین بهتر است این کار را از دست ندهد.

سؤال: اسنادهای این دو فرد را مشخص کنید.

پاسخ: اسناد علی برای موقعیت ناخوشایند: بیرونی و اختصاصی است؛ زیرا می‌گوید: «این وضعیت غیرقابل تحمل است، باید به فکر جای دیگری بود».

اسناد محسن برای موقعیت ناخوشایند: درونی و کلی است؛ زیرا می‌گوید: «به این کار عادت کرده؛ هر جای دیگری هم این شرایط را دارد».

سؤال: کدام یک اسناد ناسالمی را استفاده می‌کند؟

پاسخ: محسن؛ زیرا ناتوانی را به خودش نسبت داده و همه‌ی شرایط را نیز این‌گونه ارزیابی می‌کند. حال چه احساسی را تجربه می‌کند؟ در پاسخ، دانش‌آموزان امکان دارد این موارد را بگویند که خودش را باور ندارد. اعتماد به نفس ندارد. افسرده شده است. ناتوان شده و ...

دانش‌آموز را به سمت کلمه‌ی درماندگی هدایت کنید)

### فعالیت ۳-۵

با مشاهده‌ی آن چه در اطراف شما می‌گذرد، مانند زندگی اطرافیان یا فیلم‌ها، داستان‌ها و اخبار و اطلاعاتی که می‌شنوید یا در جریان آن قرار می‌گیرید، نمونه‌ای از درماندگی و شرایطی را که به این احساس منجر می‌شود، در جدول بنویسید:

در این فعالیت دانش‌آموز باید از تجارب خود (خواننده‌ها، دیده‌ها و شنیده‌ها) استفاده کند و موقعیتی را که فردی در آن قرار گرفته و شرایطی که منجر به درماندگی شده است، در ستون سمت راست جدول مربوط وارد کنید سپس چگونگی احساسی را که فرد تجربه کرده، اسناد فرد و تصمیمش را برای آینده در ستون سمت چپ وارد کنید.

هدف از این فعالیت این است که دانش‌آموزان به صورت فردی و یا گروهی درباره‌ی موقعیت‌های متفاوتی که برای افراد دور و برشان اتفاق می‌افتد، فکر کنند و به صورت غیر مستقیم به این نتیجه برسند که اگر این فرد به موقع از اسناد سالمی استفاده می‌کرد، در شرایط ناکامی و درماندگی قرار نمی‌گرفت، به طور مثال:

## نمونه پاسخ :

شرح احساس	نمونه
عدم موفقیت این فرد علی‌رغم تلاشی که کرده باعث ناامیدی و دلسردی و خستگی او شده و باعث کاهش عزت نفس او شده است.	دوست من علاقه‌ی زیادی داشت که خیلی زود گواهی‌نامه‌ی رانندگی بگیرد؛ بنابراین بعد از شرکت در کلاس و تمرین، در آزمون مرحله‌ی اول قبول شد ولی در مرحله‌ی عملی بعد از چند بار آزمون نتوانست موفق شود. به من گفت در کارهای عملی همیشه ضعیفم بعد از آن هم با وجودی که تشویقش می‌کردم ولی دلسرد بود و دیگر تلاشی نکرد.

## جمع بندی :

.....

.....

.....

.....

## مفهوم درماندگی آموخته شده

نظریه‌ی درماندگی آموخته شده<sup>۱</sup>، علت اصلی درماندگی در انسان و حیوان را غیرقابل کنترل بودن رویدادها می‌داند؛ یعنی، بعد از رویدادهای غیرقابل کنترل، انتظار عدم ارتباط بین پاسخ و پیامد ایجاد می‌شود. انسان و حیوان یاد می‌گیرند که تلاش و کوشش تأثیری بر پیامدها نخواهد داشت. پیامدها مستقل از تلاش و فعالیت آنان ظاهر می‌شوند. این باور که تلاش و کوشش یا پاسخ بی‌فایده است، به دو طریق باعث درماندگی می‌شود :

۱- کاهش انگیزه‌ی تلاش و کوشش،

۲- ایجاد اشکال در مرتبط دانستن پیامدها به پاسخ‌ها.

در یادگیری آموزشی و مدرسه‌ای درماندگی آموخته شده به حالت یادگیرندگانی اشاره می‌کند

<sup>۱</sup> - learned helplessness theory

که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند. آن‌ها یادگیرندگانی هستند که فکر می‌کنند هر کاری بکنند، موفقیت به دست نمی‌آورند. این اعتقاد که پیامدهای رفتار مستقل از رفتار فرداند، ابتدا به وسیله‌ی سلینگمن<sup>۱</sup> (۱۹۷۵) مورد پژوهش قرار گرفت. سلینگمن مفهوم درماندگی آموخته شده را به عنوان حالت ویژه‌ای تعریف کرد که اغلب در نتیجه‌ی اعتقاد فرد مبنی بر این که رویدادها در کنترل او نیستند، در او ایجاد می‌شود. به سخن دیگر بعد از یک رشته تجربه که در آن پاسخ‌های فرد در نتیجه‌ی رفتار او تغییری ایجاد نمی‌کند، می‌آموزد که رفتار او از یکدیگر مستقل‌اند. مفاهیمی که با درماندگی آموخته شده معادل هستند، عبارت‌اند از: بی‌میلی برای انجام هر عملی به منظور کسب تقویت یا گریز از تنبیه، منفعل بودن به طور کلی، گوشه‌گیری، ترس، افسردگی و پذیرا بودن هر آن‌چه اتفاق می‌افتد. سلینگمن (۱۹۷۵) گفته است که درماندگی آموخته شده در انسان‌ها می‌تواند به صورت افسردگی<sup>۲</sup> دیده شود و این ویژگی افرادی است که در کوشش‌هایشان در زندگی چنان سرخورده شده‌اند که ناامید و گوشه‌گیراند و در نهایت در برابر زندگی سرتسلیم فرو می‌آورند. مفهوم درماندگی آموخته شده معرف منفی‌ترین حالت مفهوم خود است.

مطالعات بعدی نشان داد، همه‌ی مردم بعد از رویدادهای غیرقابل کنترل، دچار درماندگی نمی‌شوند. در حالی که همه‌ی مردم درماندگی را تجربه می‌کنند، چرا بعضی از مردم درمانده می‌شوند و عده‌ای دیگر نمی‌شوند؟ از سوی دیگر، زمانی که رویدادهای ناخوشایند برای عده‌ی زیادی از مردم رخ می‌دهد و گروهی از مردم چنین رویدادهایی را تجربه می‌کنند، شدت درماندگی خفیف‌تر از موقعیت‌هایی است که رویدادهای ناخوشایند به صورت انفرادی رخ می‌دهند. چرا درماندگی‌های عمومی خفیف‌تر از درماندگی‌های انفرادی است؟ هم‌چنین، بعضی از افرادی که دچار درماندگی می‌شوند، خود را سرزنش می‌کنند. اگر فرد معتقد است کنترلی بر شرایط اطراف خود ندارد، چرا خود را سرزنش نمی‌کند؟ با توجه به ایرادهایی که در بالا مطرح شد، روان‌شناسان محقق به این نتیجه رسیدند که این حالت به دلیل نوع و سبک اسنادی است که فرد برای شکست یا عدم موفقیت خود به کار برده است. تفاوت در نوع و سبک اسناد به کار برده شده باعث می‌شود، حتی پس از یک رویداد غیرقابل کنترل، فرد عملکرد خود را افزایش دهد یا درمانده شود و عقب بکشد.<sup>۳</sup>

از طرف دیگر، سبک اسناد تعیین‌کننده‌ی آن است که یک شکست یا رویداد ناخوشایند به درماندگی عمومی یا اختصاصی بینجامد. هنگامی که عده‌ای همراه یکدیگر با تجربه‌ی ناخوشایندی

۱-Seligman

۲-Depression

۳- به نقل از سیف، روان‌شناسی پرورشی ص ۳۷۰

روبه‌رو می‌شوند، کم‌تر احتمال دارد که آن رویداد ناخوشایند را به عوامل درونی نسبت دهند؛ زیرا، برای عده زیادی رخ داده است. در چنین شرایطی، موقعیت ناخوشایند به یک عامل بیرونی نسبت داده می‌شود و از آن جایی که درماندگی عمومی رخ می‌دهد، تحمل آن بیش‌تر و بهتر است. هنگامی که رویدادی ناخوشایند یا غیرقابل‌کنترلی برای یک نفر رخ دهد، احتمال آن که به عوامل درونی نسبت داده شود، بیش‌تر است. به همین دلیل احتمال آن که به یک درماندگی اختصاصی یا شخصی بینجامد بیش‌تر است. در چنین موقعیتی به علت کاهش عزت نفس، احساس تنهایی و ... رنج درماندگی و عواقب منفی آن بیش‌تر است.

## سبک‌های اسناد ناسالم

همان‌طور که در قسمت‌های قبل مشاهده کردید، سبک‌های اسناد ناسالم منجر به احساس درماندگی می‌شوند. به‌طور کلی، سبک‌های اسناد ناسالم را می‌توان به صورت زیر طبقه‌بندی کرد:

۱- اسناد موفقیت‌ها به عوامل بیرونی

۲- اسناد موفقیت‌ها به عوامل ناپایدار

۳- اسناد موفقیت‌ها به عوامل اختصاصی

۴- اسناد شکست‌ها به عوامل درونی

۵- اسناد شکست‌ها به عوامل پایدار

۶- اسناد شکست‌ها به عوامل کلی

آیا چنین سبک تفسیر رویدادهای زندگی جز درماندگی و پیامدهای آن چیز دیگری به همراه خواهد داشت؟

## تجارب ناخوشایند یا شکست‌های مکرر

افرادی که شکست و تجربیات منفی ناخوشایند زیادی در زندگی خود تجربه کرده‌اند، ممکن است بیش‌تر از دیگران دچار درماندگی شوند؛ زیرا فرد به این ترتیب یاد می‌گیرد که تلاشی نکند و یا تغییر نگرشی ایجاد نکند. تجربیات ناخوشایند و شکست‌هایی که غیرقابل‌پیش‌بینی یا غیرقابل‌کنترل تعبیر شوند، بیش‌تر احتمال دارد که فرد را دچار درماندگی کند.



## یادگیری از طریق مشاهده

بعضی افراد، درماندگی را از دیگران آموخته‌اند. انسان از مشاهده‌ی رفتار دیگران نیز می‌آموزد. هنگامی که رفتار فردی را مشاهده می‌کنید که بعد از یک یا دو بار انجام کاری آن را رها می‌کند و می‌گوید: «نمی‌شود»، شما هم می‌آموزید که تلاش نکنید. در چنین شرایطی امکان درمانده شدن خیلی زیاد است. در حالی که مشاهده‌ی رفتار فردی که تلاش و پشتکار زیادی نشان می‌دهد و علی‌رغم سختی‌های زیاد به هدف خود می‌رسد، این باور شما را تقویت می‌کند که می‌توان موفق شد. نمونه‌ای از کلامی که درماندگی را به افراد به ویژه فرزندان می‌آموزد، عبارت است از: «فایده ندارد»، «هیچ چیز درست نمی‌شود»، «ما بد شانسیم»، «دست به طلا بزنیم، خاکستر می‌شود». و ...

### نمونه‌ی ۸-۳



متن زیر را که از کتاب ادبیات سال اول دبیرستان به نقل از کلیله و دمنه بیان شده

مطالعه کنید :

«گویند که بطی (مرغابی) در آب روشنایی ستاره می‌دید. پنداشت که ماهی است، قصد می‌کرد تا بگیرد و هیچ نمی‌یافت. چون بارها بیازمود و حاصلی ندید، فرو گذاشت. دیگر روز هرگاه که ماهی بدیدی، گمان بردی همان روشنایی است. قصدی نپیوستی و ثمرت این تجربت آن بود که همه روز گرسنه بماند.»

سؤال: نظر خود را درباره‌ی احساسی که مرغابی دارد، بنویسید. چرا مرغابی

دست از تلاش برداشت طوری که هر روز گرسنه ماند؟

در این نمونه متنی از کتاب ادبیات انتخاب شده است که دانش‌آموز بتواند ردپایی از مفاهیم روان‌شناسی را در ادبیات قدیم و یا روزمره جست‌وجو کند و از این به بعد به ارتباط بین مفاهیم کتاب‌های درسی خود نیز بیندیشد. هدف در این نمونه این است که دانش‌آموز خود را به جای مرغابی بگذارد و احساس خود را بیان کند.

نمونه پاسخ: این که مرغابی تلاش کرده ولی نتوانسته ماهی بگیرد، در حال

حاضر ناامید و درمانده است. در واقع مرغابی بعد از این تلاش‌ها آموخته که کنترلی بر شرایط ندارد و از این برکه نمی‌تواند ماهی بگیرد؛ بنابراین با وجودی که در روز ماهی در

آب شناور است ولی تلاشی برای صید نمی‌کند.

### فعالیت ۳-۶

دانش‌آموز سال اول دبیرستان، امتحان ریاضی دارد او در دو امتحان قبل نمره‌ی خوبی نگرفته است. به همین دلیل باید در این امتحان آن نمرات را جبران کند. او تمام روز و نیز تا نیمه‌های شب به خواندن و تمرین پرداخت. صبح، زمانی که ساعت زنگ زد، به دلیل خستگی زیاد صدای زنگ را نشنید. وقتی ناگهان چشم باز کرد و ساعت را دید، از جا پرید. ساعت ۳:۰۷ بود. در حالی که با عجله حاضر می‌شد، در فکر ساعت امتحان بود. با شتاب خود را به مدرسه رساند و زمانی که پشت در کلاس رسید، صدای معلم را شنید که داشت به دانش‌آموزان درباره‌ی سؤالات توضیح می‌داد. دانش‌آموز با دلهره و ترس در کلاس را باز کرد. با کمال تعجب، معلم او را به کلاس راه داد. وقتی دانش‌آموز برگه‌ی امتحان را گرفت خیره به سؤالات نگاه کرد؛ او کاملاً گیج شده بود. احساس می‌کرد چیزی در حافظه ندارد. سرش را روی برگه گذاشت و .....

در این فعالیت، هدف فعال کردن کلیه‌ی دانش‌آموزان برای یافتن مسیرهایی است که به درماندگی ختم می‌شود و هم‌چنین مسیرهایی که فرد هم‌چنان به تلاش خود ادامه می‌دهد. بنابراین گروه‌هایی متن را با اسنادهایی که به درماندگی ختم می‌شود، ادامه می‌دهند و گروه‌هایی متن را با اسنادهایی که به امیدواری ختم می‌شود، کامل می‌کنند. می‌توان گروه‌های ۴ نفره تشکیل داد که در این صورت به طور متوسط ۵ تا ۶ گروه را شکل می‌دهیم (سه گروه الف و ۳ گروه ب) و دانش‌آموزان با توجه به خلاقیت خود داستان را به اتمام می‌برند. به این ترتیب سه داستان جداگانه از هر گروه داریم که قابلیت بحث دارند.

گروه‌های «الف» پس از تهیه‌ی متن درباره‌ی این که چرا درماندگی ایجاد شده است، مسیر اسنادهای فرد چه بوده که منجر به درماندگی شده است، در کلاس بحث می‌کنند و گروه‌های «ب» تلاش و امید را مطرح می‌کنند و درباره‌ی مسیر اسنادی که فرد را به این جهت می‌برد، بحث می‌کنند.

## یک نمونه پاسخ :

درماندگی یا عدم درماندگی	ادامه متن
<p>اسناد علی / الهام درونی و پایدار است. به دلیل شرایط ناخوشایندی که دارد، این نوع اسناد نمی‌تواند او را به سمت تلاش در جلسه‌ی امتحان سوق دهد؛ بنابراین احساس ناتوانی و درماندگی می‌کند، به حدی که از نظر جسمی نیز دچار مشکل می‌شود و در نهایت از امتحان دادن منصرف می‌شود.</p>	<p>گروه الف) : علی/ الهام در حالی که شوکه شده بود، نمی‌توانست فکر خود را متمرکز کند. با خودش می‌گفت: «وقت کم می‌آورم. به توضیحات معلم هم که نرسیدم. همیشه باید توی این درس دچار مشکل باشم. این بار هم که وقت گذاشتم و با دقت خوندم بدشانسی آوردم و این اتفاق افتاد. نمی‌تونم، از عهده‌اش بر نمی‌آیم». دست و پاهایش شروع به لرزیدن کرد. حالش داشت به هم می‌خورد، دستش را بلند کرد و به معلم گفت: «نمی‌توانم امتحان بدهم.»</p>
<p>اسناد سرور/ سامان در جهت ناخوشایند به سمت خودش نیست. به دلیل این که می‌گوید: «خوب درس خوندم». پس جنبه‌ی خوشایند را در نظر دارد. هم‌چنین می‌گوید: «کاریه که شده» پس اختصاصی و ناپایدار است. این مدل دلیل آوردن عملکرد فرد را کاهش نمی‌دهد؛ بنابراین باعث امیدواری و حل مسئله می‌گردد. در این مورد اسناد سالم باعث می‌شود فرد به سمت کار و تلاش هدایت شود.</p>	<p>گروه ب) : سرور/ سامان سرش را روی برگه می‌گذارد و با خود می‌گوید: «عجب وضعی شد. چی می‌شد به کسی می‌گفتم صدام بزنه. خوب حالا کاریه که شده. بهتره به نگاه به سؤالات بکنم. این دفعه خوب درس خوندم و تمرین هم حل کرده‌ام، پس از عهده‌اش برمی‌آیم. اول از معلم توضیحاتی را که برای بقیه داده بیرسم و بعد شروع کنم».</p>

## جمع بندی :

.....

.....

.....

.....

## درس چهارم

### عناوین: مقابله با درماندگی

در این درس دانش آموز:

با شیوه‌های مقابله با درماندگی آشنا می‌شود.

در به کارگیری روش‌های مؤثر مقابله با درماندگی مهارت کسب می‌کند.

به روش‌های مؤثر مقابله با درماندگی علاقه‌مند می‌شود.

### پیامد درماندگی

یکی از مهم‌ترین پیامدهای درماندگی، بیماری افسردگی است. پژوهش‌های متعددی که در این زمینه صورت گرفته است، نشان داده‌اند افراد افسرده به شدت احساس درماندگی می‌کنند. آنان باور دارند کنترلی بر زندگی خود ندارند، هر کاری کنند، با شکست روبه‌رو می‌شوند؛ بنابراین، بهترین کار آن است که تلاشی نکنند. این بیماران در مقایسه با افراد عادی بیش‌تر از سبک‌های اسناد ناسالم استفاده می‌کنند که قبلاً توضیح داده شد. چنین سبک اسنادی مانع از آن می‌شود که این افراد موفقیت‌های خود را بشناسند و برای آن ارزش قائل شوند. در نتیجه، هر آن چه از خود می‌بینند، شکست و عدم موفقیت است. طبیعی است در چنین شرایطی، زمینه‌ی مناسبی برای بیماری افسردگی ایجاد شود. نه تنها، درماندگی می‌تواند بیماری‌هایی مانند افسردگی ایجاد کند، بلکه در موارد خفیف‌تر مانع از آن می‌شود که احساس‌های سالم و خوشایندی مانند امید و امیدواری یا احساس رضایت از خود، خوش بینی و تسلط بر زندگی در فرد به وجود آید.

چرخه‌ی معیوبی بین درماندگی، ناامیدی، عدم تلاش و در نتیجه شکست وجود دارد که در مرحله‌ی بعد، شکست، ناامیدی و درماندگی مجدداً به چرخه دیگری می‌انجامد که نهایتاً احساس تسلط، امیدواری، احساس رضایت از خود و ... را ضعیف و ضعیف‌تر می‌سازد. جالب آن است که بسیاری از افرادی که اعتقاد به بدشانس بودن دارند و خود را بدشانس می‌دانند، هنگامی که پس از درماندگی و عدم تلاش به شکست می‌رسند، تصور می‌کنند که چون بدشانس‌اند، شکست خورده‌اند. در حالی که این عدم تلاش و فعالیت است که آنان را به شکست رسانده است و دلیل عدم تلاش نیز آن است که باور دارند نمی‌توانند به هدف برسند و نمی‌توانند موفق شوند (ناامیدی). دلایل ناامیدی نیز آن است که از سبک‌های اسناد نامؤثر استفاده کرده‌اند.

## مقابله با درماندگی

برای مقابله با درماندگی و پیامدهای ناسالم ناشی از آن سعی کنید با استفاده از روش‌های زیر با درماندگی مقابله کنید :

۱- در بیش‌تر موارد، موفقیت‌های خود را به عوامل درونی، پایدار و کلی نسبت دهید.

همان‌طور که در قسمت‌های قبل مرور شد، سبک اسناد تأثیر زیادی بر درماندگی دارد؛ بنابراین، سعی کنید موفقیت‌های خود را به خصوصیات درونی، عوامل پایدار و کلی نسبت دهید. نگران نباشید؛ چنین دیدگاهی باعث خودخواهی و دیدگاه اشتباه نسبت به خود نمی‌شود؛ بلکه امیدواری، رضایت و خودکفایی را افزایش می‌دهد که در نهایت تلاش و موفقیت را به دنبال دارد.

۲- در بیش‌تر موارد، شکست‌های خود را به عوامل بیرونی، ناپایدار و اختصاصی نسبت دهید.

اگرچه در وهله‌ی نخست، ممکن است اسناد شکست‌ها به عوامل بیرونی کمی غیر واقع‌بینانه به نظر برسد. به ویژه در مواردی که موضوعاتی مانند امتحان درسی و موارد مشابه مطرح است ولی نگران نباشید؛ چنین دیدگاهی باعث بی‌توجهی به واقعیت‌ها نمی‌شود. به ویژه آن که در نظر داشته باشید بسیاری از مسائل زندگی همانند نمره‌ی درسی روشن، واضح و مشخص نیستند. در مثال مادری که فرزندش مبتلا به سرطان شده است، چه عوامل بیرونی واقع‌بینانه‌ای را می‌توان مطرح کرد؟ در این زمینه ابهام‌های زیادی وجود دارد: اصولاً علت سرطان چیست؟ علت سرطان این کودک چیست؟ کدام تحقیقات نشان داده‌اند قصور مادر می‌تواند منجر به سرطان شود؟ این مادر چه تصویری کرده است که منجر به بیماری فرزند او شده است؟ و ... در نهایت، اشتغال فکری مادر درباره‌ی بیماری فرزند چه کمکی به او و فرزندش می‌کند؟ جز آن که از توان مادر در رسیدگی به بیماری فرزندش بکاهد.

به یاد داشته باشید، زندگی پیچیده است. یافتن علت روشن و مشخص برای بعضی از پدیده‌ها امکان‌پذیر نیست؛ بنابراین بهتر است علت رویدادهای منفی را به عوامل بیرونی نسبت دهید. در این شرایط، احتمال درماندگی کم‌تر است و توان فرد در مقابله با مشکلاتش افزایش می‌یابد.

۳- دیدگاه خود را از شکست تغییر دهید.

در راه رسیدن به هدف، شکست یا شکست‌ها محتمل است؛ بنابراین، به جای سرزنش خود، بهتر است آن را پذیرفت و راه‌هایی را برای رهایی و پیشگیری از شکست جست‌وجو کرد.

#### ۴- دیدگاه خود را از زندگی تغییر دهید.

زندگی همه‌ی ما انسان‌ها آکنده از سختی، رنج و تلاش است؛ بنابراین، به جای اعتراض به این که چرا زندگی سختی‌هایی دارد، بهتر است دیدگاه خود را از زندگی تغییر دهیم. زندگی سراسر فراز و نشیب است و با تلخی و شیرینی‌های متعددی همراه است و رویارویی با رنج، ناراحتی و ... طبیعی است. در این باره مطالعه‌ی زندگی بزرگان، دانشمندان و بسیاری از اشخاص موفق و بزرگ برای هضم این موضوع به انسان کمک می‌کند؛ زیرا، مثال‌های زنده و واقعی متعددی را در مورد وجود مشکلات در زندگی همه‌ی افراد حتی افراد موفق و توانمند به دست می‌دهد.

#### ۵- به جنبه‌های مثبت خود، دیگران و جهان توجه کنید.

دیدگاه‌های منفی نسبت به خود، دیگران و جهان مانع از افزایش فعالیت، تلاش و پشتکار فرد می‌شود؛ بنابراین، با نگاه کردن به قسمت‌های پرلیوان می‌توان بر درماندگی تسلط یافت و به موفقیت و رضایت از خود نزدیک‌تر شد.

#### ۶- امیدواری را در خود تقویت کنید.

امیدواری یعنی آن که اتفاق‌های مثبت در زندگی رخ خواهند داد و می‌توان از اتفاق‌های ناخوشایند پیش‌گیری کرد. امیدواری مانع بروز درماندگی می‌شود؛ زیرا، باعث افزایش تلاش و پشتکار فرد می‌شود و انگیزه‌ی او را به ادامه‌ی راه افزایش می‌دهد.

#### ۷- احساس خودکارآمدی را در خود تقویت کنید.

احساس خودکارآمدی یعنی احساس توانستن؛ توانستن دست یافتن به موفقیت‌ها، اهداف و ... احساس خودکارآمدی به فرد این احساس را می‌دهد که می‌تواند به اهداف خود دست یابد. به همین دلیل فرد امیدوارتر می‌شود و انگیزه‌ی بیشتری برای تلاش و کوشش خواهد داشت؛ در نتیجه کم‌تر احتمال دارد که دچار درماندگی شود. برعکس، افرادی که باور دارند نمی‌توانند، امید خود را از دست می‌دهند و تلاشی هم نمی‌کنند.

#### ۸- زندگی کسانی را که در شرایط بدتری قرار دارند، بررسی کنید.

افراد درمانده باور دارند در حق آن‌ها بی‌انصافی شده است. زندگی آنان بد و نامطلوب است و این که نمی‌توان برای رهایی از آن کاری انجام داد و ... بررسی و توجه به زندگی افرادی که در شرایط بدی قرار دارند، به انسان این آگاهی را می‌دهد که برای او بدتر از این شرایط هم ممکن است پیش بیاید. نگاه به امکانات و اختیاراتی که موجود است و می‌توان از آن‌ها استفاده کرد به افراد کمک می‌کند تا از درماندگی خود بکاهند.

## ۹- اعتقاد به بدشانس بودن را کنار بگذارید.

بدشانس بودن، اسنادی درونی، پایدار و کلی است. چنین باوری بسیار سریع انسان‌ها را به درماندگی می‌رساند؛ زیرا، او خصوصیتی دارد که از قبل تعیین شده است. ایرادی در درون او وجود دارد که کلی و همه‌جانبه است و در همه‌ی موقعیت‌ها و شرایط زندگی با او حضور دارد؛ بنابراین، فرد بدشانس هر کاری که بکند و هر اقدامی که انجام دهد، با شکست روبه‌رو خواهد شد. پس بهتر است کاری نکند چون به موفقیتی دست نخواهد یافت.

واقعیت آن است که هیچ فردی بدشانس یا خوش‌شانس نیست. ممکن است در زندگی خود گاهی بدشانسی یا خوش‌شانسی بیابیم: اسناد بیرونی، ناپایدار و اختصاصی ولی بدشانس یا خوش‌شانس بودن (درونی، پایدار، اختصاصی) بسیار متفاوت از بدشانسی و خوش‌شانسی آوردن است. فردی که به بدشانس بودن خود اعتقاد دارد، دیر یا زود عمیقاً درمانده خواهد شد.

نکته: در این درس تلاش شده چگونگی مقابله با درماندگی آموزش داده شود؛ بنابراین ابتدا می‌توان کلاس را با این سؤال که روی تابلو نوشته می‌شود، فعال کرد:

با توجه به مطالبی که در درس گذشته ذکر شد، چه عواملی باعث درماندگی ما می‌شود؟ یکی از دانش‌آموزان پاسخ‌های دوستانش را روی تابلو بنویسد. پاسخ‌ها می‌تواند به این صورت عنوان شود: ۱- اتفاقاتی که کنترلی روی آن نداریم. ۲- سبک‌های اسنادی ناسالمی که به کار می‌گیریم. ۳- تجارب ناخوشایندی که مرتب تکرار می‌شود. این عوامل باعث می‌شوند که دچار درماندگی شویم. می‌توان برای هر مورد مثالی را از دانش‌آموزان درخواست نمود و بدین ترتیب دانش‌آموز را وارد فضای نمونه‌ی مطرح شده کرد.

## نمونه‌ی ۹-۳



در این نمونه داستانی ذکر شده است که تأثیر محیط اطراف را روی تصمیم‌گیری فرد متذکر می‌شود. هر چند داستان در محیط حیوانی طراحی شده است ولی قابلیت تعمیم به محیط انسانی را دارد. این نمونه نقش مشاهده را در بروز رفتار و اسنادها مطرح می‌کند که شما می‌توانید بحث را با این زمینه دنبال کنید. (از اطلاعات ابتدای این مبحث برای توضیح به دانش‌آموزان استفاده کنید.)

«روزی چند قورباغه با یکدیگر حرکت می‌کردند که ناگهان دو تا از آن‌ها در چاله‌ی بلند و عمیقی افتادند. در حالی که این دو قورباغه برای بیرون آمدن از چاله

دائماً جست و خیز می کردند، قورباغه های دیگر در اطراف چاله حلقه زدند و به اظهار نظر درباره ی آنها پرداختند. آنها با دیدن چاله ی عمیق و تلاش های ناموفق آن دو قورباغه می گفتند: «نه! نمی شود! مگر آنها می توانند بیرون بیایند؟ نه! عجب چاله ی عمیقی! تلاش فایده ای ندارد». آنان دائماً از این گونه حرف های یأس آمیز می زدند. پس از ساعاتی، یکی از قورباغه هایی که در چاله افتاده بود، خسته، ناامید و ناتوان شد و در گوشه ای افتاد. او دست از تلاش برداشت؛ چون احساس می کرد که نمی تواند از این چاله بیرون بیاید ولی، قورباغه ی دیگر هم چنان به تلاش خود ادامه داد و سرانجام پس از سعی و تلاش فراوان با جستی بلند از چاله بیرون آمد. وقتی قورباغه های دیگر گرد او آمدند، با تعجب، متوجه شدند این قورباغه ناشنواست و صحبت های ناامیدکننده ی آنان را نشنیده است؛ به همین دلیل دست از تلاش و کوشش برنداشته و سرانجام توانسته از چاله بیرون آید.

**سؤال:** چه عاملی باعث درماندگی و ناامیدی قورباغه ای شد که دست از تلاش کشید؟

دانش آموزان امکان دارد پاسخ دهند که تلقین قورباغه های خارج از گود روی قورباغه ی درون چاله تأثیر گذاشت و یا این که ارتفاع چاله زیاد است و با هر بار پرش، قورباغه به هدف نرسیده پس نتیجه گرفت که تلاش بی فایده است.

**سؤال:** به نظر شما انسان برای این که دچار درماندگی نشود، باید ناشنوا و یا نابینا و . . . باشد؟ بحث کنید.

این سؤال برمی گردد به کار قورباغه ی دوم که فارغ از این هیاهو فقط به دنبال نجات خود است و به دلیل ناشنوا بودن محیط بر او تأثیری نمی گذارد و آن قدر تلاش می کند که به نتیجه می رسد ولی دانش آموزان باید به این نتیجه برسند که انسان قدرت تشخیص دارد؛ بنابراین نیازی به ناشنوا و یا نابینا بودن او نیست.

### فعالیت ۷-۳

در این فعالیت، باورهای رایج درباره ی شرایط ناخوشایند و یا موقعیت های متفاوت زندگی را مطرح می کند تا دانش آموز متوجه شود که چگونه یاد می گیرد، درمانده شود.



آیا تاکنون جملات ستون الف جدول زیر را از اطرافیان شنیده و یا خودتان از این جملات استفاده کرده‌اید؟ طبیعتاً جملات ستون الف را در محیط شنیده است.

ستون الف	ستون ب
<ul style="list-style-type: none"> <li>● انسان نباید در زندگی شکست بخورد.</li> <li>● انسان‌های ضعیف، تنبل، بی‌لیاقت و ... در زندگی شکست می‌خورند.</li> <li>● زندگی توأم با سختی و دردسر، زندگی نیست.</li> </ul>	

با توجه به جملات ستون الف، چند جمله‌ی دیگر از این نوع را که در مکالمات روزمره استفاده می‌کنید، در ستون ب جدول بنویسید. «مثلاً می‌گویند: من کنار دریا هم که بروم، دریا خشک می‌شود. یک بار شکست خوردن یعنی بی‌ارزش شدن. و.....»

آیا این باورها همان اسنادهای ما در زندگی‌اند؟ چرا؟ «بله، زیرا در این جملات شکست‌ها به عوامل درونی، پایدار و کلی نسبت داده شده است.»  
این باورها و نگرش‌ها چه تأثیری در رفتار روزمره فرد دارند؟ توضیح دهید: «با این باورها فرد می‌آموزد که در چنین شرایطی کاری از دستش برنمی‌آید و از قبل کسانی و یا خودش نتیجه را پیش‌بینی کرده‌اند؛ پس دچار درماندگی آموخته شده می‌شود و دست از تلاش و یا تغییر در رفتار برمی‌دارد.»

### نمونه‌ی ۱-۳



- شکست به معنی پیروز نشدن نیست؛ بلکه به معنی تجربه‌اندوزی است.
- مهم آن نیست که زمین نخوری؛ مهم آن است که بعد از زمین خوردن دوباره بلند شوی.

- شکست نشانه‌ی بی‌لیاقتی و ناتوانی نیست بلکه به معنای این است که زمان تفکر

و تلاش بیش‌تری فرا رسیده است.

**سؤال:** این‌گونه باورها چه تأثیری در رفتار روزمره‌ی فرد دارند؟ شما چه قدر و چه زمان از این باورها استفاده می‌کنید؟

در این نمونه، جملات به گونه‌ای بیان شده که بار مثبت دارد و هدف این است که دانش‌آموز به درون‌سازی باورهای درست بپردازد تا بتواند اسنادهای خود را طوری بیان کند که سلامت را در پی داشته باشد. مثلاً از دانش‌آموزان بخواهید درباره‌ی جمله‌ی «شکست به معنی پیروز نشدن نیست؛ بلکه به معنی تجربه‌اندوزی است»، بحث کنند. این جمله چه فرقی با جمله‌ی «انسان نباید در زندگی شکست بخورد»، دارد، در جمله‌ی اول فرد هر شکست را به منزله‌ی مسیری اشتباه می‌بیند که دیگر نباید آن را طی کند؛ بنابراین راهی را می‌شناسد که دیگر نباید از آن عبور کند؛ پس تجربه کسب کرده است. حال باید راه‌های دیگر را بررسی کند ولی در جمله‌ی دوم انسان می‌ترسد و همواره خود را سرزنش می‌کند؛ بنابراین در سلامت ما تأثیر منفی می‌گذارد.

«با بحث کلاسی روی این قسمت متمرکز شوید و دانش‌آموزان را ترغیب به استفاده از این جملات کنید.»

### فعالیت ۳-۸

فرض کنید در محیط زندگی یا بین دوستان و آشنایان با فردی مواجه‌اید که دائماً از جملات زیر در ستون الف جدول استفاده می‌کند. چگونه اسنادهای ناسالم این فرد را تغییر می‌دهید؟ جملاتی بسازید که با اسناد ناسالم این افراد مقابله کند و آن‌ها را در ستون ب بنویسید.

در این فعالیت هدف این است که دانش‌آموز مهارت کسب شده در نمونه‌ها را در ستون ب این فعالیت به کار گیرد و شیوه‌ی مقابله را آموزش ببیند. یک نمونه پاسخ احتمالی در ستون ب جدول صفحه‌ی بعد ارائه شده است.

ستون الف	ستون ب
برای آدم‌های خوب نباید اتفاقات بد پیش آید.	آدم‌های خوب نیز گاهی با اتفاقات ناخوشایندی مواجه می‌شوند. مثل همه‌ی آدم‌های خوبی که در سوانح طبیعی کشته و یا معلول می‌شوند.
زندگی یعنی در رفاه بودن.	همه‌ی زندگی رفاه نیست. در بعضی مراحل زندگی امکان دارد با فقر نیز مواجه شویم. مثل موقعی که جنگ می‌شود.
شکست خوردن یعنی بی‌ارزش شدن.	انسان‌هایی هستند که بارها طعم شکست را چشیده‌اند ولی احساس بی‌ارزشی نکرده‌اند، مثلاً دانشمندان، کاسبی که با یک یا دوبار ورشکست شدن خود را بی‌ارزش نمی‌بیند و مسیر دیگری را تجربه می‌کند و . . . . .
یک انسان قوی در زندگی خود شکست نمی‌خورد. شکست خوردن نشانه‌ی اهمال کاری است.	

«نکته : شما ممکن است جملات فوق را با کلمات و یا محتوای دیگر

اصلاح کنید.»

درباره‌ی هریک از جملات می‌توانید به بحث ابتدای درس رجوع کنید و کلید مربوط را روی تابلو بنویسید و از دانش‌آموزان نیز بخواهید که آن را در کتاب خود یادداشت نمایند و با مثال‌های دیگر از دانش‌آموزان بخواهید همه‌ی کلیدهای مطرح شده را تمرین کنند.

مثلاً درباره‌ی جمله‌ی اول به ترتیبی که نوشته شده، بعد از اصلاح آن به کلاس بگویید، انسان‌ها باید دیدگاه خود را درباره‌ی زندگی تغییر دهند. زندگی سراسر فراز و نشیب است و با تلخی و شیرینی‌های متعددی همراه است؛ بنابراین، روبرویی با رنج، ناراحتی و ... طبیعی است. در این باره مطالعه‌ی زندگی بزرگان، دانشمندان و بسیاری از اشخاص موفق و بزرگ برای درک این موضوع به انسان کمک می‌کند؛ زیرا، مثال‌های زنده و واقعی متعددی را در مورد وجود مشکلات در زندگی همه‌ی افراد حتی افراد موفق و توانمند به دست می‌دهد. مثل دکتر حسایی، استیون هاوکینز و یا دانشجویی که تصادف می‌کند و بینایی خود را از دست می‌دهد ولی به تحصیل و حضور در اجتماع ادامه می‌دهد و . . . . . نمونه‌هایی که می‌شناسید.

جمع بندی :

.....  
 .....  
 .....

## منابع فصل سوم

- روزنهان، د. ال و سلیگمن، م. ای. بی، آسیب‌شناسی روانی، جلد دوم، ترجمه‌ی یحیی سید محمدی، تهران، نشر ارسباران.
- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۷۹) روان‌شناسی پرورشی، روان‌شناسی یادگیری و آموزشی، ویرایش پنجم، تهران، نشر آگاه.
- Abramson, L. y, Alloy, L.B,Hogan. M.E.Whitehouse, W.G,Donovan, p.Rose, k.T,Panzarella, C.& Rainere, D,(1999), Cognitve vulnerability to deprssion: Theory and evidence, Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly. Vol 13, 5-20.
- Abramson, L.y,Seligman, M.E.P& Teasdale, J.D,(1978), Learned helplessness in human: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology. Vol. 87, 49-74.
- Davison, G.C, Neale, J.M.(1998), Abnormal Psychology (Sevnth ed), New York: John Wiely and Sons.
- Taylor, S.E (1995), Health Psychology. (third ed). New York: McGraw Hill.