

سبکهای اسنادی^۱ و اهمیت آن در بهداشت روانی

در این مقاله تلاش شده است تا ضمن اشاره به یافته‌های اولیه مربوط به در ماندگی آموخته شده، به تحقیقاتی اشاره شود که زمینه را برای طرح الگوی جدید در ماندگی آموخته شده و تجدیدنظر در الگوی قدیمی فراهم آورده است. آنگاه سبکهای اسنادی در اشکال سه گانه آن یعنی درونی-بیرونی، ویژه-عام و پایدار-ناپایدار مورد بحث و بررسی قرار خواهند گرفت.

از تحقیقات انجام شده در مورد سبکهای اسنادی چنین برمی آید که این سبکها، با افسردگی، عملکرد شغلی و سلامت فرد در ارتباطند. همچنین، این تحقیقات نشان می‌دهد که نحوه تبیین رویدادها توسط افراد، بیشتر از خود رویدادها بر آنها تأثیر می‌گذارد. در انتهای مقاله، شرایط محیطی مناسب در خانواده و مدرسه و تأثیر آن بر رشد قضاوت‌های صحیح مورد بحث قرار گرفته و نشان داده شده است که دستیابی به این شرایط می‌تواند انسان را به سوی سبکهای مناسب و سازنده رهنمون شود.

حدود بیست سال پیش مارتین سلیگمن^۲ و همکاران او در ضمن آزمایشهای مربوط به شرطی شدن حیوانات، به‌طور تصادفی پدیده با اهمیت در ماندگی آموخته

شده^۱ را کشف کردند. در بررسی‌های اولیه این روان‌شناسان معلوم شد که وقتی موجود زنده در مقابل رویدادهای غیرقابل کنترل قرار می‌گیرد و شکست می‌خورد، این کنترل ناپذیری به موقعیت‌های دیگر زندگی او نیز تعمیم یافته و هنگامی که ارگانیزم با موقعیت‌های قابل کنترل محیط مواجه می‌شود، غیر فعال و ناتوان عمل می‌کند.

علاوه بر این، مشکل اساسی دیگری که مورد توجه پژوهشگران قرار گرفت، ناتوانی ارگانیزم در یادگیری نتیجه بخش بودن پاسخدهی است. به عبارت دیگر، حیواناتی که قبلاً شوک‌های قابل کنترلی دریافت کرده‌اند یا اصلاً به آنها شوک وارد نشده است، به محض اینکه واکنش آنها به یک رویداد کارگر می‌افتد، آن را فراموش می‌گیرند و ادامه می‌دهند. در صورتی که حیواناتی که شوک‌گریز ناپذیر داشته‌اند، پاسخدهی خود را در پیامدها و نتایج مؤثر نمی‌دانند.

پس از انجام موفقیت‌آمیز آزمایش‌های در ماندگی آموخته شده در حیوانات، تحقیقات در مورد انسان نیز مورد توجه سایر محققان قرار گرفت. این بررسی‌ها نشان داد که انسان نیز در طی حوادث غیرقابل کنترل یاد می‌گیرد که پاسخدهی به این موقعیت‌ها بی‌فایده است. یعنی، وقتی آدمیان در شرایط آزمایشی غیرقابل کنترلی قرار بگیرند و نتوانند بر عوامل ناخوشایندی که از سوی محیط بر آنها اعمال می‌شود، کنترلی داشته باشند - حتی در صورت فراهم آمدن امکان گریز - کمتر به پاسخ‌های گریز دست می‌زنند. در حالی که افرادی که تجربه احساس در ماندگی نداشته باشند، حداکثر نیرو و توان خود را به کار می‌گیرند تا از این شرایط ناخوشایند رهایی یابند. (هیروتو، ۱۹۷۴)^(۱).

سلیگمن در تبیین در ماندگی آموخته شده، این طور استدلال می‌کند که موجود در مانده، رویدادها را از کنترل خویش خارج می‌بیند و این باور در او ایجاد می‌شود که رویدادها از حوزه پاسخدهی او بیرون است، چنین باوری می‌تواند، به واکنش‌های هیجانی، انگیزشی و شناختی به شرح زیر منجر شود:

۱. **نقص انگیزشی.** رویدادهای غیرقابل کنترل، انگیزه موجود زنده را برای بروز پاسخ‌هایی که ممکن است شرایط پیرامون خود را تحت کنترل درآورد، تضعیف کرده و در وی حالت انفعالی ایجاد می‌کند.
۲. **نقص شناختی.** با توجه به سوابق عدم قابلیت کنترل، ارگانسیم قادر به تشخیص قابل کنترل بودن موقعیت نیست، در نتیجه هرگونه تلاشی را بی‌نتیجه می‌بیند.
۳. **تغییر در خلق و خو.** تکرار تجربه‌های غیرقابل کنترل، منجر به حالتی می‌شود که در نهایت می‌تواند به افسردگی بینجامد^(۲).

الگوی جدید درماندگی آموخته شده و سبکهای اسنادی

پس از به کارگیری الگوی اولیه درماندگی آموخته شده و پی بردن به اهمیت تفاوت‌های فردی در این فرآیند، معلوم شد که علاوه بر تجربه رویدادهای غیرقابل کنترل، عوامل دیگری نیز در تعیین اثرات بعدی رفتار مؤثرند. از مهمترین این عوامل، یکی چگونگی تفسیر فرد از این رویدادهاست. به عبارت دیگر، آنچه در الگوی جدید درماندگی آموخته شده مطرح است این است که رویدادهای غیرقابل کنترل چگونه توسط فرد تبیین می‌شوند. از نظر این روان‌شناسان، روشی که ما رویدادها را تبیین می‌کنیم، ممکن است مهمتر از آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد، باشد.^(۳)

از این رو به منظور تبیین نتایج مختلف عدم قابلیت کنترل در افراد، الگوی قدیم درماندگی آموخته شده مورد تجدیدنظر قرار گرفت.^(۴)

به استناد این الگو، وقتی انسان با مسائل غیرقابل حلی روبه‌رو می‌شود و درمی‌یابد که پاسخ‌دهی او بی‌نتیجه است، پرسش مهمی که در ذهنش نقش می‌بندد این است که: علت ناتوانی کنونی من چیست؟ این سؤال در قالب اسنادهای علی توضیح داده می‌شود. این اسنادها تحت تأثیر سه بعد مهم قرار دارند:

۱. **بعد درونی - بیرونی.** فرض کنیم فردی در برابر موقعیتی غیرقابل حل قرار گیرد و پاسخ‌دهی او بی‌نتیجه بماند. وقوف به بی‌نتیجه بودن واکنشها، می‌تواند فرد را به دو نتیجه متفاوت برساند. حکم اول این است که مسأله حل شدنی است ولی او

ناتوان است، یا اینکه باور می‌کند که مسأله لاینحل است و او ناتوان نیست. به تبیین نوع اول که برای توجیه این شکست به کار می‌رود، تبیین درونی (ناتوانی خود) و به تبیین نوع دوم، تبیین بیرونی (لاینحل بودن مسأله) گویند. پاره‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی فرد شکست خود را به عوامل درونی نسبت می‌دهد، حالت انفعالی در وی ظاهر می‌شود و عزت نفس او به میزان زیادی پایین می‌آید. ولی وقتی شکست‌های خود را به عوامل بیرونی نسبت دهد، عزت نفس کمتری را از دست خواهد داد و در مقابل افسردگی نیز مصون‌تر می‌ماند.^(۵)

۲. بعد پایدار - ناپایدار. وقتی انسان در مقابل رویدادهای غیرقابل کنترل قرار می‌گیرد و فعالیت‌های او بی‌نتیجه می‌ماند، برای داوری در مورد آن شکست - خواه علت را درونی ببیند یا بیرونی - پایداری آن عامل را نیز بررسی می‌کند. به عبارت دیگر، در این حالت فرد از خود می‌پرسد که آیا عاملی که موجب شکست وی شده عاملی پایدار و دائمی است یا بی‌ثبات و ناپایدار. کندذهنی و ناتوانی (که درونی و پایدار است) و پیچیدگی مسأله (که پایدار و بیرونی است)، نمونه‌هایی از عوامل باثبات هستند. در مقابل، انسان می‌تواند در علت‌یابی شکست‌های خود (مثلاً در یک امتحان ریاضی)، علت شکست را به مهمان‌های ناخوانده شب امتحان نسبت دهد (عامل ناپایدار و بیرونی) و یا به فقدان تلاش خود در درس ریاضی (عامل ناپایدار و درونی).

در نظریه جدید درماندگی آموخته شده، وقتی انسان شکست را به عوامل پایدار نسبت دهد، نقایص مربوط به درماندگی نیز پایدار خواهند ماند. برعکس، وقتی فرد علت شکست خود را به عوامل ناپایدار و غیرثابت نسبت می‌دهد، اگر پس از مدتی دوباره با همان مسأله روبه‌رو شود، شکست نخواهد خورد. بنابراین، در الگوی جدید درماندگی آموخته شده، تبیین‌های پایدار در زمینه رویدادهای ناخوشایند به نقایص پایدار و تبیین‌های بی‌ثبات به نقایص ناپایدار منجر می‌شوند.

۳. بعد ویژه - عام. وقتی انسان در مقابل رویدادهای غیرقابل کنترل قرار می‌گیرد و شکست می‌خورد، از خود می‌پرسد که آیا آنچه موجب شکست وی شده، عاملی است که تنها در شرایطی خاص به این شکست می‌انجامد، یا اینکه گستره وسیعی از موقعیت‌ها را تحت تأثیر قرار داده و باعث شکست او در آن موقعیت‌ها نیز

می‌شود. به عبارت دیگر، سؤال فرد از خود این است که آیا این عامل شکست در ابعاد دیگر زندگی وی نیز مؤثر هست یا نه؟ برای مثال، ممکن است دانش آموزی حکم کند که در ایجاد ارتباط با دوستان یا خانواده خود نیز به اندازه درس ریاضی ناتوان است و این احساس ناتوانی را به زمینه‌های دیگر زندگی خود نیز تعمیم دهد. از طرف دیگر این فرد می‌تواند چنین نتیجه‌گیری کند که تنها در درس ریاضی ضعیف است، و دشواری این درس برای او عاملی اختصاصی است و نمی‌تواند در پاسخ‌گویی وی به سایر درس‌ها و وظایف مدرسه و یا ارتباط‌های اجتماعی او با دیگران تأثیری داشته باشد. در نتیجه، این عدم توانایی تنها به درس ریاضی محدود شده و به سایر زمینه‌ها سرایت نخواهد کرد.

به استناد این نظریه، وقتی فرد شکست‌های خود را به عوامل درونی نسبت می‌دهد، نسبت به خود ارزیابی منفی پیدا می‌کند. اگر این شکست‌ها به عوامل پایدار مربوط شود یا این ناتوانی فراگیر و عام تلقی گردد و فرد احساس کند آنچه موجب شکست او شده است به موارد دیگر زندگی او نیز تعمیم می‌یابد، به افسردگی پایدار و فراگیر دچار می‌شود. شواهد بسیاری حاکی از آن است که این نوع سبک‌های غیرانطباقی در افراد افسرده دیده می‌شود، به نحوی که افراد افسرده خود را در تصمیم‌گیری در مورد مسائل زندگی خود ناتوان می‌بینند. تحقیقات سلیگمن نشان داده است که سبک‌های اسنادی منفی و غیرانطباقی بر رشد علائم افسردگی مقدم است و افراد با سبک‌های اسنادی منفی در رویارویی با رویدادهای ناخوشایند افسرده می‌شوند. و وقوع این رویدادها و واکنش خود را از یکدیگر مستقل می‌بینند. علاوه بر این، دارودرمانی به دلیل عدم تغییر در سبک‌های اسنادی فرد نمی‌تواند افسردگی را ریشه‌کن کند و در نتیجه احتمال عود بیماری فزونی می‌گیرد.^(۶)

نکته جالب توجه اینکه افراد افسرده‌ای که سبک‌های اسنادی آنها در جهت مثبت تغییر نکرده است به بازگشت به بیماری پس از دو سال تهدید می‌شوند.^(۷)

تحقیقات اخیر در سبک‌های تبیینی به ابعاد جدید دیگری مانند عملکرد شغلی تعمیم یافته است. از نظر این محققان، سبک‌های اسنادی غیرانطباقی یعنی نسبت‌دادن رویدادهای ناخوشایند به عوامل درونی و پایدار و عام نه تنها سلامت انسان را به خطر می‌اندازد، بلکه با عملکرد شغلی ضعیفتر نیز در ارتباط است. سلیگمن و

همکاران او در سالهای اخیر از ارتباط سبک‌های اسنادی با مقاومت در برابر فشارهای شغلی یا مشاغل فشارزا سخن گفته و معتقدند که افراد خوش‌بین (یعنی آنهایی که دارای سبک‌های اسنادی عام، پایدار و درونی در مورد رویدادهای مثبت هستند و در مقابل رویدادهای منفی، سبک‌های تبیینی ویژه، ناپایدار و بیرونی دارند)، مقاومت بیشتری در مقابل فشارهای شغلی نشان می‌دهند. برعکس، افراد بدبین (یعنی آنهایی که نقطه مقابل افراد خوش‌بین در تفسیر رویدادها هستند) در مواجهه با فشارهای شغلی چندان مقاوم نیستند. به علاوه سبک‌های اسنادی افراد بدبین آنها را در مقابل بیماریها آسیب‌پذیر می‌سازد. حال آنکه افراد دارای سبک‌های اسنادی غیر در مانده (افراد خوش‌بین) در برابر بیماری مقاوم بوده و با آن مقابله می‌کنند.^(۸)

پس از تجدیدنظر در الگوی قدیم در ماندگی آموخته شده و در پی‌گیری سبک‌های اسنادی، سلیگمن و همکاران او^(۴) اقدام به تهیه پرسشنامه‌ای کردند که پس از تکمیل، شامل شش رویداد فرضی مثبت و شش رویداد فرضی منفی بود. سپس از آزمودنیها خواستند که خود را به‌طور فرضی در هر یک از این موقعیت‌ها قرار داده و علت اصلی به وجود آمدن آن رویداد را ذکر کنند. آنگاه هر یک از معیارهای درونی - بیرونی، عام - ویژه، پایدار - ناپایدار را در پیوستاری از ۱ تا ۷ درجه‌بندی نمایند.

این روان‌شناسان به منظور آزمون الگوی تجدیدنظر شده خود، ابتدا از ۱۴۳ نفر از دانشجویان دانشگاه خواستند که به آزمون کوتاه "بک"^۱ نیز پاسخ دهند. در نتیجه، همان‌طور که انتظار می‌رفت، بین نتایج حاصل از آزمون بک و سبک‌های اسنادی دانشجویانی که رویدادهای منفی را به عوامل درونی، پایدار و عام نسبت داده بودند، همبستگی بالایی دیده شد. در حالی که آزمودنی‌های غیر افسرده رویدادهای منفی را به عوامل بیرونی، ناپایدار و ویژه نسبت می‌دادند.^(۳)

نقش محیط در ایجاد سبک‌های اسنادی مناسب

با توجه به اینکه در الگوی جدید در ماندگی آموخته شده، نحوه تبیین انسان از رویدادهایی که در زندگی برای او اتفاق می‌افتد از ماهیت رویدادها با اهمیت‌تر است؛

چگونه می‌توان شرایطی فراهم نمود که انسان به نحو سالمتری رویدادهای زندگی خود را تبیین کند؟ بدیهی است که آنچه بهداشت روانی ما را در این زمینه تأمین می‌کند، ایجاد محیطی مملو از تقویت و تأیید نیست، بلکه محیطی است که در آن انسان به‌طور کامل عمل می‌کند و هم خود را قبول دارد و هم مورد قبول دیگران قرار می‌گیرد.

با توجه به تحقیقات سلیگمن در مورد اولین تجربه‌های توأم با شکست که موجب در ماندگی می‌شوند می‌توان گفت که ارزیابی‌های مثبت والدین از کودک بیش از هر چیز می‌تواند زمینه را برای ارزیابی مثبت فرزندان فراهم کند. همین‌طور ارزیابی‌های منفی والدین از کودک موجب می‌شود که کودک از خود و وجود خود احساس خوشنودی نکند. اگر کودکان احساس کنند که ارزیابی‌های دیگران از آنها منفی است، نسبت به خود به خود به ارزیابی منفی رسیده و احساس عدم امنیت خواهند کرد.^(۹)

بدون تردید، مجموعه فضای خانواده بر ادراک کودک و ارزیابی‌های او از توانایی خویش تأثیر می‌گذارد. به همین ترتیب، جو توأم با احترام و آزادی و کمک‌کننده مدرسه نیز می‌تواند در رشد قضاوت صحیح کودک از خویش مؤثر افتد. ایجاد جو رقابت‌آمیز و تهدیدکننده در مدرسه و تأکید بیش از حد بر نمره به جای اهمیت دادن به رشد همه جانبه دانش‌آموز، می‌تواند برداشتی غیرمنطقی از توانایی‌ها، و رشد قضاوت‌های منفی از خویش را برای او فراهم آورد. مدرسه باید زمینه‌های شکست دانش‌آموزان را تا حد ممکن کاهش دهد. این مشکل مخصوصاً در اولین سالهای تجربه آنها از مدرسه به وجود می‌آید.

تحقیقات باندورا^۱ نیز بر مشاهده الگوهای موفق و ارتباط آن با انتظارات مثبت فرد حکایت دارد. بنابراین، مدرسه باید شرایط تعامل دانش‌آموزان با تواناییهای متفاوت را فراهم آورد و به آنها اجازه دهد تا بتوانند از بازخوردهای مناسب و از ارزیابی‌های همسالان خود که از افراد مهم زندگی آنها به حساب می‌آیند، بهره‌گیرند. در تحقیقی که در زمینه سبکهای اسنادی دانش‌آموزان طبقه‌بندی شده در

کلاسهای قوی و ضعیف در یکی از مناطق آموزش و پرورش تهران انجام شده است، دانش‌آموزان با سبک‌های اسنادی در مانده در مقایسه با دانش‌آموزان دارای سبک‌های اسنادی غیردر مانده از عزت نفس کمتری (از لحاظ عزت نفس تحصیلی و خانوادگی) برخوردار بوده‌اند.

در بین دانش‌آموزان طبقه‌بندی شده کلاسهای راهنمایی، مخصوصاً دانش‌آموزان ضعیف در کلاسهای اول به‌طور معنی‌داری در مقایسه با همکلاس‌های خود در کلاس‌های قوی از سبک‌های اسنادی در مانده استفاده کرده بودند.^(۱۰) تحقیقات دانیرو و دوک^(۱۱)، نشان می‌دهد که دانش‌آموزان در مانده به جای این که موفقیت خود را نشانه‌ای از توانایی خود به حساب آورند، آن را به عوامل بیرونی و اوضاع و احوال و شرایط محیطی نسبت می‌دهند.

به‌طور کلی با توجه به آنچه گذشت می‌توان نتیجه گرفت که چه در خانواده و چه در مدرسه، افرادی که در کنترل شرایط محیطی احساس ناتوانی می‌کنند و پاسخ‌های خود را در تغییر محیطی مؤثر نمی‌بینند باید به سوی تجربه‌های مناسبی که توأم با موفقیت باشد، هدایت شوند. تجربیاتی که به مرور درجه‌دشواری آنها افزایش می‌یابد و شروع آن با تجربیاتی همراه است که موفقیت حتمی آنها را تضمین کند. اولین قدم در جهت سبک‌های اسنادی مناسب، پذیرفتن "خویشتن" است. اگر محیط، فرد را در این مورد کمک کند، انسان به‌جای تسلیم شدن در برابر موقعیتها و پذیرش بی‌چون و چرای احکام صادر شده از سوی محیط (توانا و ناتوان یا موفق و ناموفق)، به ارزیابی مجدد خود پرداخته و سطح انتظار مطلوب از خویشتن را مورد توجه قرار خواهد داد. در غیر این صورت ارزیابی‌های نادرست از خویشتن زمینه را برای سبک‌های اسنادی نامناسب فراهم می‌کند که در نهایت انسان به افسردگی و نکوهش شخصیت و منس خویش و مورد سؤال قرار دادن خود خواهد رسید.

1. Hiroto, D.S. (1974) Locus of control and Learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102,187-193.
2. Seligman, M.E.P. and David L.Roscnhan, *Abnormal Psychology*, Newyork: W.W. Norton and Company, 1988.
3. Trotter,R.J. "Stop Blaming yourself", *Psychology today*, Feb.84,PP. 31-39.
4. Abromson, L.y., Sligman, M.E.P. and Teasdale, J.O "Learned Helplessness in Humans: Cntique and repormulation". *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, PP. 49-74.
5. Peterson. C., and Seligman, M.E.P. 1984. "Cansal explanations as a risu Factor for depression: Theory and evidence", *Psychological Research*, 91, 347-374.
6. Seligman, M.E.P. and David L.Rosenhan.
7. Hollan, S.D. and Kendall, P.C., 1980. "Cognitive Self Statements in depression: Development of an Authomatic Thoughts Questionare", *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
8. Seligman, M.E.P. and Schulman, P.(1986). "Explanatory Style as a predictor of Productivity and quitting amany life In Surance agents", *Journal of Personality and Social psychology*, 50,833-838.
۹. لارنس، پروین. روان‌شناسی شخصیت (نظریه و تحقیق)، ترجمه محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران: رسا، ۱۳۷۲.
۱۰. کدیور، پروین. سبک‌های تبیینی درماندگی آموخته شده، و تأثیر انتظار معلم در کلاس‌های طبقه‌بندی شده. وزارت آموزش و پرورش، دفتر تحقیقات، ۱۳۷۲.
11. Diener, C.I., and Dweck, C.S., 1978. "An analysis of Learned Helplessness: Continuous Changes in Perpermance, Strategy, and achievement

Cognition Following failure," *Journal of personality and social Psychology*,
1978, PP 451-462.