



بررسی روش‌های کاهش و درمان درماندگی آموخته شده در دانش‌آموزان

اسماعیل بیننده^۱، علی اشکنانی^۲ نام و سید محمود قتالی^۳

^۱ کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

اداره آموزش و پرورش منطقه اشکنان فارس

esmaeilbinandeh@yahoo.com

۰۹۱۷۹۷۹۲۸۷۴

^۲ کارشناسی، علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور واحد فیروزآباد

اداره آموزش و پرورش منطقه اشکنان فارس

Aliashkanani014@gmail.com

۰۹۱۷۶۵۰۰۲۱۸

^۳ کارشناسی ارشد، ادبیات عرب، دانشگاه بوعلی سینا همدان

اداره آموزش و پرورش منطقه اشکنان فارس

Seyedmahmood48@yahoo.com

۰۹۱۷۳۸۲۶۷۱۰

چکیده:

هدف پژوهش حاضر بررسی روش‌های کاهش و درمان درماندگی آموخته شده در دانش‌آموزان می‌باشد. یکی از متغیرهای مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، پدیده درماندگی آموخته شده است. درماندگی آموخته شده در مفهوم کلی به معنای درک کنترل ناپذیر بودن رویدادهاست. روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی - تحلیلی و گردآوری داده‌ها با استفاده از بررسی مدارک علمی و مقالات منتشر شده صورت پذیرفته است. نتایج پژوهش حاکی از آن است از طریق پنج روش می‌توان نشانگان درماندگی آموخته شده در دانش‌آموزان را کاهش دهیم و به سوی درمان قدم برداریم که عبارتند از: استفاده از رویکرد رفتاردرمانی شناختی، استفاده از رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، آموزش مهارت‌های حل مسئله، آموزش روش چشم انداز زمانی و آموزش استفاده از روش ذهن آگاهی.

واژگان کلیدی: درماندگی آموخته شده، سلیگمن، موفقیت تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، دانش آموز

۱- مقدمه:

همواره کودکان و نوجوانان در دوران تحصیل با چالش‌ها، موانع و فشار روانی که معمولاً جزئی از واقعیت زندگی روزمره در مدارس است روبرو می‌شوند که می‌تواند بر عملکرد تحصیلی آنها تأثیر بگذارد (صدیق، گوچیو و والس، ۲۰۲۰؛ به نقل از قنبری، عارفی و نادری، ۱۴۰۲: ۱۹۸) و این تجارب ناموفق باعث ایجاد نگرش منفی نسبت به خود و محیط پیرامونشان می‌شود و آن‌ها را از نیل به این هدف مهم باز می‌دارد. یکی از عواملی که آینده تحصیلی دانش‌آموزان را در محیط تحصیلی به میزان بسیار زیادی متأثر می‌سازد، بروز پدیده درماندگی آموخته شده است (قاسمی، ۲۰۲۱؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۸).



درماندگی آموخته شده که به وسیله ی حوادث کنترل ناپذیر ایجاد می شوند ، منجر به این اعتقاد می شود که موفقیت و شکست خارج از کوشش های شخص است . فرض زیربنایی در نظریه درماندگی آموخته شده این است که شناخت ها و احساس های درماندگی یاد گرفته می شوند (قاسمی ، ۲۰۲۱ ؛ به نقل از طالقانی ، نقش ، حاج حسینی و کبیری ، ۱۴۰۲ : ۱۹۰) .

درماندگی آموخته شده در حوزه تعلیم و تربیت به یادگیرندگانی اشاره دارد که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند . آن ها یادگیرندگانی هستند که تصور می کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت دست نمی یابند . این موضوع که پیامدهای رفتار ، مستقل از رفتار فرد است ، ابتدا توسط مارتین سلیگمن^۱ مورد پژوهش قرار گرفت . بر طبق نظر سلیگمن (۱۹۷۶) تجربیاتی که افراد در مورد وقایع غیر قابل کنترل دارند ، می توانند منجر به درماندگی آموخته و آن نیز منجر به نقایص عاطفی (غمگینی ، اضطراب و خصومت) و عزت نفس پایین شود . درماندگی آموخته شده در مفهوم کلی به معنای درک کنترل ناپذیر بودن رویدادهاست و معرف منفی ترین حالت درک از خود است . به طور معمول مفهوم درماندگی آموخته شده عبارت است از تهدید نسبت به احساس کنترل فرد که اغلب فعالیت شدیدی را به قصد بازیابی کنترل به وجود می آورد . این احساس فقدان کنترل منجر به کاهش انگیزش و بی میلی پایدار در فعالیت فرد می گردد (سلیگمن ، ۱۹۷۵ ؛ به نقل از قانندی ، شبانکاره و مقدم برزگر ، ۱۳۹۵ : ۳۶) .

وقتی فرد ببیند که عملش تأثیر کمی بر محیط داشته و این وضعیت به طور مدام ادامه دارد ، به درماندگی مبتلا می شود . وقتی این درماندگی در دفعات بعد نیز ادامه داشته باشد و شرایط تحت کنترل او نباشد ، منفعل می شود که ناشی از احساس ناتوانی فرد در مهار کردن رویدادها است و به موجب آن دست از تلاش و کوشش برای حل مسائل برمی دارد (ترینداد ، مندرس و فریرا ، ۲۰۲۰ ؛ به نقل از طالقانی و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۱۹۰) .

درماندگی به علت مشخصه هایی که دارد می تواند عملکرد تحصیلی را متأثر سازد . دانش آموزان درمانده اطمینان کمی به توانایی های خود دارند ، شکست هایشان را به بی کفایتی شخصی ، هوش و توانایی حل مسئله ی پایین و حافظه ی ضعیف نسبت می دهند و پیوندی بین متعهد بودن و کسب موفقیت را نمی بینند (سورنتی و همکاران ، ۲۰۱۶ ؛ به نقل از امیریان ، عبدخدایی و کارشکی ، ۱۳۹۶ : ۷) . درماندگی آموخته شده که به وسیله حوادث کنترل ناپذیر ایجاد می شوند ، منجر به این اعتقاد می شود که موفقیت و شکست خارج از کوشش های شخص است . فرض زیربنایی در نظریه درماندگی آموخته شده این است که شناخت ها و احساس های درماندگی یاد گرفته می شوند . وقتی فرد ببیند که عملش تأثیر کمی بر محیط داشته و این وضعیت به طور مدام ادامه دارد ، به درماندگی مبتلا می شود . وقتی این درماندگی در دفعات بعد نیز ادامه داشته باشد و شرایط تحت کنترل او نباشد ، منفعل می شود که ناشی از احساس ناتوانی فرد در مهار کردن رویدادها است و به موجب آن دست از تلاش و کوشش برای حل مسائل برمی دارد (ترینداد ، مندرس و فریرا ، ۲۰۲۰ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۱۹۸) .

افرادی که یاد می گیرند که نمی توانند بر محیط شان اثر بگذارند ، کمتر تلاش می کنند (نقص انگیزی) ، از یادگیری راه های جدید اثر گذاشتن بر محیط شان اجتناب می کنند و در نتیجه ی توقف تلاش نمی توانند اطلاعات صحیحی را در مورد توانایی واقعی خود از تجربه هایشان استخراج کنند (نقص شناختی) (لمون ، ۲۰۱۶ ؛ به نقل از پرویزیان ، بردیده ، مظفری و امیدوار ، ۱۴۰۱ : ۳۳) . درماندگی آموخته شده از جمله اختلالات روانی است که بخشی از افراد در جوامع به آن مبتلا هستند ؛ به طوری که دختران درمقایسه با پسران بعد از شکست بیشتر دچار درماندگی آموخته شده می شوند (قدسی و صمدی ، ۲۰۱۴ ؛ به نقل از احدی ، انتصارفومنی و کیانی ، ۱۴۰۰ : ۳) .

^۱ seligman



با توجه به اهمیت درماندگی آموخته شده و تأثیر منفی و مخرب آن بر دانش آموزان و نظام آموزشی، در این پژوهش به دنبال آن هستیم تا روش های کاهش و درمان درماندگی آموخته شده را بررسی نمائیم و نتایج را در اختیار مسئولین ارشد نظام آموزشی و دست اندرکاران تعلیم و تربیت قرار دهیم تا با استفاده و کاربرد آنها از آسیب های این پدیده به دانش آموزان جلوگیری کنیم.

۲- روش شناسی: روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی - تحلیلی و گردآوری داده ها با استفاده از بررسی مدارک علمی و مقالات منتشر شده صورت پذیرفته است

۳- پژوهش های پیشین

۳-۱- پژوهش های خارجی

بارنس و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود به نتایجی مبنی بر اثربخشی چشم انداز زمانی آینده نگر بر درگیری تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی دست یافتند (بارنس و همکاران، ۲۰۲۱؛ به نقل از قنبری، عارفی و نادى، ۱۴۰۲: ۲۰۴-۲۰۳).

گالا و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود به اثربخشی ذهن آگاهی بر بهبود کوشش تحصیلی دانش آموزان پی بردند (گالا و همکاران، ۲۰۲۰؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۲۰۴).

پرینگر و تال (۲۰۱۶) در پژوهش خود به نتایجی مبنی بر اثر درمان ذهن آگاهی بر استرس تحصیلی دانش آموزان، دست یافتند (پرینگر و تال، ۲۰۱۶؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۲۰۴).

تستال (۲۰۱۲) به بررسی پیش بینی کننده های تفکر ارجاعی پرداخت. نتایج نشان داد که خود ارجاعی ها در میان بیماران بخصوص بیماران با تشخیص روان پریشی به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل بود و تفکر روان پریش، اختلالات فکری، سن و شاخص های آسیب پذیری اختلالات روانی از مهم ترین متغیرهایی هستند که بیش از همه خود ارجاعی ها را پیش بینی می کنند. همچنین تفاوت قابل ملاحظه ای بین بیماران و گروه کنترل از جهت تناوب خود ارجاعی ها نسبت به محتوی این افکار در درماندگی آموخته شده وجود داشت چراکه فرایند تفکر ارجاعی در پیوستار طولانی تری رخ می دهد (تستال، ۲۰۱۲؛ به نقل از قاندى، شبانکاره و مقدم برزگر، ۱۳۹۵: ۳۷).

تایلور (۲۰۱۱) در پژوهش های خود نشان داد که آموزش بازسازی شناختی در افراد درخودمانده، می تواند به کاهش میزان تفکر ارجاعی و افزایش نگرش مثبت به زندگی یاری رساند (تایلور، ۲۰۱۱؛ به نقل از قاندى و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۹).

سینگر و گلס (۱۹۷۲) در پژوه خود به این نتیجه دست یافتند که درماندگی آموخته شده با پافشاری بر روی تکالیف، همبستگی منفی دارد (سینگر و گلس، ۱۹۷۲؛ به نقل از امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۷).

۳-۲- پژوهش های داخلی

قنبری، عارفی و نادى (۱۴۰۲) در مطالعه ی خود با عنوان (اثربخشی بسته ترکیبی چشم انداز زمانی و ذهن آگاهی بر استقامت و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دچار درماندگی آموخته شده) به این نتیجه دست یافتند که بسته ترکیبی چشم انداز زمانی و ذهن آگاهی با بکارگیری مفاهیم نظری و درمانی مربوط به چشم انداز زمانی و ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود استقامت و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دچار درماندگی آموخته شده مورد استفاده قرار گیرد (قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۷).

نتایج پژوهش طالقانی، نقش، حاج حسینی و کبیری (۱۴۰۲) با عنوان (تدوین بسته آموزشی حل مسأله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر و بررسی اثربخشی آن بر شایستگی اجتماعی دانش آموزان با درماندگی آموخته شده) بیانگر آن است که بسته آموزشی حل مسأله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی کافی است. همچنین این بسته آموزشی بر افزایش شایستگی اجتماعی دانش آموزان با درماندگی آموخته شده تأثیر داشته است. بسته ی آموزشی حل مسأله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر با استفاده از مهارت حل



مسأله و همچنین رویکرد روانشناسی مثبت نگر می تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود شایستگی اجتماعی دانش آموزان با درماندگی آموخته شده مورد استفاده قرار گیرد (طالقانی و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۱۸۹) .

پرویزیان ، بردیده ، مظفری و امیدوار (۱۴۰۱) در مطالعه ی خود با عنوان (تدوین برنامه به شیوه ی رفتار درمانی شناختی: ارزیابی اثربخشی بر درماندگی آموخته شده دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص درس دیکته) به این نتیجه دست یافتند که مداخله رفتاردرمانی شناختی قادر است سبب کاهش درماندگی آموخته شده دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص (دیکته) شود (پرویزیان و همکاران ، ۱۴۰۱ : ۳۱) .

احدی ، انتصارفومنی و کیانی (۱۴۰۰) در پژوهش خود با عنوان (تعیین اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر خودکارآمدی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر با درماندگی آموخته شده) دریافتند آموزش مهارت حل مسئله بر خودکارآمدی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان با درماندگی آموخته شده تأثیر دارد ؛ ازاینرو معلمان می توانند در جریان تدریس به دانش آموزان ، از مهارت حل مسئله استفاده کنند (احدی و همکاران ، ۱۴۰۰ : ۱) .

امیریان ، عبدخدایی و کارشکی (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان (نقش میانجی گرانه اهمالکاری تحصیلی و اضطراب امتحان در رابطه ی درماندگی آموخته شده با پیشرفت تحصیلی) انجام دادند . نتایج نشان داد که هر یک از متغیرهای درماندگی آموخته شده ، اضطراب امتحان و اهمالکاری تحصیلی با پیشرفت تحصیلی ارتباط منفی معنادار دارند و درماندگی آموخته شده با اضطراب امتحان و با اهمالکاری تحصیلی و همچنین اهمالکاری تحصیلی با اضطراب امتحان ارتباط مثبت معنادار دارد . تحلیل مسیر نشان داد که الگوی پیشنهادی رابطه ی درماندگی آموخته شده با پیشرفت تحصیلی با میانجی گری اهمالکاری تحصیلی و اضطراب امتحان از برازش خوبی برخوردار نیست (امیریان و همکاران ، ۱۳۹۶ : ۵) .

نتایج پژوهش قائدی ، شبانکاره و مقدم برزگر (۱۳۹۵) با عنوان (تمایز یافتگی و تفکر ارجاعی : نقش واسطه ای درماندگی آموخته شده (نشان داد که هم آمیختگی با دیگران و گسلس عاطفی ، پیش بینی کننده مثبت درماندگی آموخته شده و موقعیت من پیش بینی کننده منفی درماندگی آموخته شده بودند . در نهایت درماندگی آموخته شده ، در رابطه بین تمایز یافتگی و تفکر ارجاعی نقش واسطه ای را ایفا کرد (قائدی و همکاران ، ۱۳۹۵ : ۳۵) .

۴- بحث درباره یافته ها

۴-۱- کاهش و درمان درماندگی آموخته شده در دانش آموزان

برای اینکه افراد بتوانند نقش های خود را در جامعه ایفا نمایند می بایست ابتدا آنها را از درماندگی آموخته شده رهاوند (اولوسوی و دای ، ۲۰۱۳ ؛ به نقل از پرویزیان و همکاران ، ۱۴۰۱ : ۳۳) . جهت کاهش احساس درماندگی و بهبود کیفیت زندگی فرد ، فنون آموزشی و درمانگری مختلفی وجود دارد که به اشکال متفاوت فردی و گروهی اجرا می شود (یائو ، چن ، رالی و هاره ، ۲۰۱۷ ؛ به نقل از پرویزیان و همکاران ، ۱۴۰۱ : ۳۳) .

۴-۱-۱- استفاده از رویکرد رفتاردرمانی شناختی

رفتار درمانی شناختی^۳ (CBT) آمیزه ای از دو مکتب رفتاردرمانی سنتی و شناخت درمانی است و مفروضه اصلی آن این که تحریف های شناختی موجب بروز مشکلات روانشناختی در افراد می شود (تورنک ، ۲۰۱۰ ؛ به نقل از پرویزیان و همکاران ، ۱۴۰۱ : ۳۴-۳۳) . مفروضه اصلی این درمان متمرکز بر این موضوع است که افکار خودآیند و تحریف های شناختی علت رفتار ناسازگار فرد است ، لذا افراد باید راه های جدید فکر کردن را بیاموزند (کرامب و هاسکینز ، ۲۰۱۷ ؛ به نقل از پرویزیان و همکاران ، ۱۴۰۱ : ۳۴) . تأکید عمده

^۳ Cognitive-Behavior Therapy



رفتاردرمانی شناختی بر محتوای افکار و نقش تغییر این محتوا و خطاهای شناختی بر هیجان‌ها و اقدامات فرد است (بنی‌هاشمی، حاتمی، حسینی و صاحبی، ۲۰۲۰؛ به نقل از پرویزیان و همکاران، ۱۴۰۱: ۳۴).

یکی از نظریه پردازان نامی این نظریه آلبرت الیس می‌باشد. ((الیس خود را مدیدن یونانیان باستان، مخصوصاً فیلسوف رواقی، اپیکور می‌داند که در حدود ۲۰۰۰ سال قبل گفت: افراد به وسیله ی رویدادها آشفته نمی‌شوند بلکه برداشتی که از این رویدادها دارند، آنها را آشفته می‌کند)) (الیس، ۲۰۰۱؛ به نقل از کری، ۱۳۹۶، ترجمه ی سیدمحمدی: ۴۰۸-۴۰۷). تدوین مجدد حکم اپیکور توسط الیس را می‌توان به این صورت بیان کرد: ((افراد خود را به وسیله ی عقاید خشک و افراطی که در مورد رویدادها دارند، آشفته می‌کنند)) (کری، ۱۳۹۶، ترجمه ی سیدمحمدی: ۴۰۸).

نتایج پژوهش‌های نجفی و سرپولکی (۲۰۱۶)، اخوان تفتی، اسمعیلی، مهدی زاده هنجانی (۲۰۱۶) و حمیدی و جلیلیان (۲۰۱۹) نشان از تأثیر کاربرد روش‌ها و تکنیک‌های رفتاردرمانی شناختی بر کاهش علائم درماندگی آموخته شده دارند (پرویزیان و همکاران، ۱۴۰۱: ۳۹).

آبرامسون، سلینگمن و تسدیل (۱۹۷۸) فرمول بندی اسنادی درماندگی آموخته شده را مطرح کردند. بر اساس نظر آن‌ها هنگامی که فرد با وقایع منفی‌ای که آن را غیرقابل کنترل می‌داند، مواجه می‌شود، درصدد توضیحاتی بر می‌آید؛ این توضیحات همان اسنادها هستند که وینر (۱۹۸۹) آنها را در سه حیطه ی مکان، ثبات و کنترل تقسیم بندی کرد (امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۶). افرادی که یاد می‌گیرند که نمی‌توانند بر محیطشان اثر بگذارند، کمتر تلاش می‌کنند (نقص انگیزشی)؛ از یادگیری راه‌های جدید اثر گذاشتن بر محیطشان اجتناب می‌کنند و همچنین در نتیجه توقف تلاش، نمی‌توانند اطلاعات صحیحی را در مورد توانایی واقعی خود، از تجربه‌هایشان استخراج کنند (نقص شناختی) (لمون، ۲۰۱۶؛ به نقل از امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۶).

دانش آموزان با استفاده از تکنیک‌های این مکتب، می‌توانند از سبک اسنادی بیرونی استفاده نموده، به باور غیرمنطقی که در تعامل با بزرگسالان شکل گرفته بود آگاهی و شناخت پیدا کرده و در نهایت، مشکل را قابل حل تصور نمایند. همچنین با آموزش حل مسئله آنان متوجه می‌شوند که مسائل قابل حل و در کنترل آنهاست و می‌توان با مشورت و یادگیری مهارت‌های لازم آنها را حل نمود. یکی دیگر از جنبه‌هایی که این برنامه آموزشی بر آن متمرکز می‌باشد، مقابله با خودگویی‌های منفی دانش آموزان است. معمولاً این خودگویی‌های منفی کودکان سبب افزایش درماندگی در آنها می‌شود. با آموزش تکنیک‌هایی از جمله توقف فکر دانش آموزان می‌توانند خودگویی‌های منفی را متوقف کرده و بازپاسخ‌ها و خودگویی‌های مثبت را جایگزین نمایند. همچنین با آموزش تکنیک‌های آرمیدگی، تنفس دیافراگمی و تصویرسازی، دانش آموزان نه تنها می‌توانند اضطراب را در خود کاهش داده و علائم بدنی را آرام‌سازی نمایند، بلکه با استفاده از فن بازسازی می‌توانند تصاویر ناراحت‌کننده را به تصاویر خوشایند تغییر دهند و از درماندگی به امیدواری تغییر باور دهند. با آموزش مهارت جرأت‌ورزی دانش آموزان می‌توانند اعتماد به نفس پیدا کنند، از حقوق شخصی خود دفاع کنند، در مواقع لازم نه بگویند، انتقادهای سازنده را بپذیرند، نسبت به زبان بدن جرأت‌مندانه آگاه باشند و آنها را به کار ببرند (پرویزیان و همکاران، ۱۴۰۱: ۳۹-۳۸).

۲-۱-۴- استفاده از رویکرد روانشناسی مثبت نگر

دانش آموزان دارای درماندگی آموخته شده، نسبت به توانمندی خود تردید فراوانی داشته و نسبت به آینده و کسب موفقیت در شرایط آتی، ناامید هستند (مانوکا و همکاران، ۲۰۲۰؛ به نقل از طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۰). از این رو بکارگیری رویکردهایی که بتواند احساس مثبت به خویش را در دانش آموزان دارای درماندگی آموخته شده ایجاد نموده و امید به آینده را با افزایش ادراک خودکارآمدی در آنان تقویت نماید، بسیار ضروری و لازم است. رویکرد روانشناسی مثبت نگر دارای چنین خصایصی است؛ چرا که این رویکرد بر اساس توجه به نقاط قوت افراد بنا نهاده شده و تلاش دارد که احساس و ادراک مثبت و امید به آینده را در آنان ایجاد، تقویت و تثبیت نماید (لی و همکاران، ۲۰۲۱؛ به نقل از طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۱).



روانشناسی مثبت نگر، مطالعه‌ی علمی کارکردهای بهینه‌ی انسان است و هدف آن درک بهتر و به کارگیری این عوامل در کامیابی و شکوفایی افراد و جوامع است (پالکی - ربابک و همکاران، ۲۰۱۷؛ به نقل از طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۱). روانشناسی مثبت نگر، از لحاظ تجربی رویکردی معتبر به روان درمانی است که توجه ویژه‌ای به بنا نهادن توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت درمانجو دارد و حس معنا در زندگی درمانجویان را به منظور کاهش آسیب‌شناسی روانی و تقویت شادی، افزایش می‌دهد (یولیالزسک و همکاران، ۲۰۱۶؛ به نقل از طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۱).

روانشناسی مثبت گرا، بر رشد و گسترش هیجان‌های مثبت تأکید دارد؛ زیرا این هیجان‌ها می‌توانند سپری برای افراد در برابر مشکلات روانی، هیجانی و اجتماعی ایجاد کرده و به کاهش اضطراب و افسردگی کمک نمایند و موجب افزایش احساس توانمندی فردی و اجتماعی بیشتر گردند (تال و کرات، ۲۰۲۰؛ به نقل از طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۶).

با تأکید روانشناسی مثبت گرا بر تجربه‌ی هیجان‌های مثبت، اکثراً توانایی بهتری در استفاده از توانمندی‌ها و سازگاری در مواجهه با مشکلات زندگی و چالش‌های محیطی همچون مشکلات تحصیلی در دانش‌آموزان دچار درماندگی آموخته شده پدید می‌آید. به همین منوال روانشناسی مثبت گرا با استفاده از هیجان‌های مثبت، احساس‌ها و پردازش‌های شناختی منفی را کاهش داده و سبب افزایش احساسات مثبت فردی و اجتماعی می‌گردد که این روند نیز می‌تواند منجر به بهبود عملکرد اجتماعی این دانش‌آموزان شده و ادراک شایستگی را در آنان تقویت نماید. روانشناسی مثبت گرا نسبت به فرایندهای مثبت و توانایی‌های افراد تأکید داشته و به درمانگران پیشنهاد می‌کند که به وقایع مثبت زندگی درمانجویان که با فراوانی اندکی در بستر زندگی آنان جریان دارد، توجه بیشتری داشته باشند (وادا و همکاران، ۲۰۲۰؛ به نقل از طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۶).

۳-۱-۴- آموزش مهارت‌های حل مسئله

استفاده از مهارت‌های حل مسئله‌ای می‌تواند نقش اساسی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. یادگیری حل انواع مسائل منجر به کسب مهارت و دانش جدید می‌شود. تغییرات صورت گرفته در رفتار دانش‌آموزان که بر اثر حل مسئله ایجاد می‌شود، درمقایسه با تغییراتی که در نتیجه‌ی تأثیر یادگیری ساده‌تر به وجود می‌آید، پایدارتر است (اشتاپورا ایفرا و بمیش ویسمن، ۲۰۱۹؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲).

افراد دارای درماندگی آموخته شده، دارای مشکلات جدی در مهارت‌های حل مسئله هستند. چنانکه این افراد در مواجهه با چالش‌های پیش رو نمی‌توانند از پردازش شناختی خود بهره‌کافی برده و روی به منفی بافی می‌آورند (لاندری، گیفورد، میلفونت، ویکس و آرنوکی، ۲۰۱۸؛ به نقل از طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۰).

حل مسئله‌شکلی از رویارویی متمرکز بر موضوع و نیز سازگاری است که سبب خط‌مشی‌های دارای هدف خاص می‌شود. یادگیرندگان با به کارگیری آن به تعریف مسئله می‌پردازند و در زمینه‌ی ارائه‌ی راه‌حل‌های گوناگون و نیز انتخاب راه‌حل مناسب اقدام می‌کنند (وادمین، وبستر، ماین و اشتاین، ۲۰۱۹؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲).

شین، لی و استف (۲۰۲۰) بیان می‌کنند که مهارت حل مسئله در واقع نوعی روش یادگیری فعال و شامل پنج مرحله‌شناسایی و تعریف مسئله، جمع‌آوری اطلاعات، نتیجه‌گیری مقدماتی، آزمودن نتایج و ارزشیابی و تصمیم‌گیری است. آنها معتقدند بکارگیری مهارت حل مسئله می‌تواند منجر به بهبود عملکرد تحصیلی، هیجانی، شناختی و روانشناختی افراد شود؛ چرا که دانش‌آموزان دارای درماندگی آموخته شده، تحت تأثیر پردازش‌های شناختی و هیجانی منفی قرار داشته و نمی‌توانند به شکل بهینه از مهارت حل مسئله بهره‌برند (شین، لی و استف، ۲۰۲۰؛ به نقل از طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۰).



مهارت های حل مسئله را می توان در گروه های کوچک آموزش داد که در بیشتر مواقع، ارتقای عملکرد در موقعیت های تحصیلی و زندگی را در پی دارد؛ همچنین موجب ارتقای نگرش افراد درباره ی توانایی هایشان به ویژه توانایی تحصیلی و در نتیجه افزایش پیشرفت تحصیلی آنان می شود (بیگدلی، عبدالحسین زاده، محمدی فر و رضایی، ۲۰۱۷؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۵).

آموزش مهارت حل مسئله به دانش آموزان کمک می کند تا دریابند که مسائل، غیر قابل مهار و فاجعه آمیز نیستند. علاوه بر این آموزش مهارت حل مسئله دانش آموزان را تشویق می کند که برای حل مساله، گزینه ها و راه حل های مختلفی را برگزینند و به کار بینند و به ارزشیابی آنها بپردازند (کریسکی و همکاران، ۲۰۲۰؛ به نقل از طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۵).

رویکرد یادگیری حل مسئله با فراهم کردن فضایی سازنده گرا و موقعیت محور و با درگیر کردن دانش آموزان در مباحث یادگیری، فضای مناسب را ایجاد می کند که با رشد تفکر انتقادی و تحلیلی دانش آموزان درباره ی مباحث مطرح شده، به غنای فکری برسند. علاوه بر این در یادگیری حل مسئله دانش آموزان بیش از اینکه شنونده ی محض مطالبی باشند که توسط معلم ارائه می شود، خود به دنبال مطالب، جمع بندی آن و نتیجه گیری از بحث ها هستند (کاداس و همکاران، ۲۰۲۰؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۵).

با استفاده از مهارت های حل مسئله، دانش آموز دچار درماندگی آموخته شده یاد می گیرد به جای گرفتن تصمیمات تکانشی و اجتنابی در محیط اجتماعی، یک تصمیم قاطع همراه با تفکر گرفته و با بازبینی مکرر مسیر طی شده، نقاط ضعف و قوت خود را در تعاملات اجتماعی و محیطی شناسایی نموده و در صورت برخورد با مشکلات ارتباطی راه حل های مختلفی را برای حل آن متصور شوند. بنابراین، دانش آموزان دچار درماندگی آموخته شده در مواجهه با مشکلات تعاملی در بستر اجتماعی، بعد از تجربه ی مرحله اعلان خطر، وارد مرحله ی مقاومت می شوند. در این مرحله تا زمانی که عامل استرس زای ارتباطی ادامه داشته باشند، مکانیسم های حل مساله بسیج می شوند تا برای عامل استرس زای ارتباطی راه حل مناسبی را پیدا نمایند. هر چه قدر فرد بتواند سریع تر از عهده ی مساله بریاید، میزان انرژی صرف شده کمتر بوده و احتمال رسیدن به مرحله ی سوم (فرسودگی و خستگی) کمتر می شود و در نتیجه احتمال حل مشکلات ارتباطی افزایش یافته و دانش آموز احساس شایستگی اجتماعی بالاتری را ادراک می کند. در این شرایط بدیهی است که افراد با قدرت بالای حل مسئله، به راحتی و به سرعت می توانند از پس حل مسائل بر بیایند و در نتیجه ی آن، از میزان اثرات منفی و مخرب حل نشدن مساله کاسته می شود (طالقانی و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۵).

۴-۱-۴- آموزش روش چشم انداز زمانی

یکی از روش هایی که می تواند در کاهش و درمان درماندگی آموخته شده مثرتر واقع گردد، روش چشم انداز زمانی است. ((چشم انداز زمانی یک بعد اساسی در سازه های زمانی روان است و فرایندهای شناختی تجارب بشر را در چارچوب های زمانی گذشته، حال و آینده قرار می دهد. این مقوله ها به انسجام، معنا بخشیدن و نظم دادن به تجارب کمک نموده و در رمزگشایی، ذخیره سازی و به یادآوری وقایع استفاده می گردد. چشم انداز زمانی در شکل دهی ادراک، شکل گیری انتظارات، سوگیری توجه، ارائه تفسیرها، تعیین و دستیابی به اهداف اجتماعی، انگیزش و احساس کنترل نقش اساسی ایفا می کند)) (زامیانچی، ریسیتی و پائولا، ۲۰۱۰؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۹).

چشم انداز زمانی سبب شکل دهی، انسجام، معنا بخشیدن و نظم دادن به تجارب کمک نموده و در رمزگشایی، ذخیره سازی و به یادآوری وقایع کاربرد دارد. چشم انداز زمانی در شکل دهی ادراک، شکل گیری انتظارات، سوگیری توجه، ارائه تفسیرها، تعیین و دستیابی به اهداف اجتماعی، انگیزش و احساس کنترل، نقش اساسی ایفا می کند (رحیم پور و همکاران، ۱۴۰۰؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۲۰۰).

چشم انداز زمان گذشته منفی توسط یک بدبینی، تأسف و نشخوار فکری در مورد گذشته و نگرش منفی نسبت به آن مشخص می شود. چشم انداز زمان گذشته مثبت نشان دهنده ی یک نگرش عاطفی مثبت نسبت به گذشته است. چشم انداز زمان حال لذت گرا با

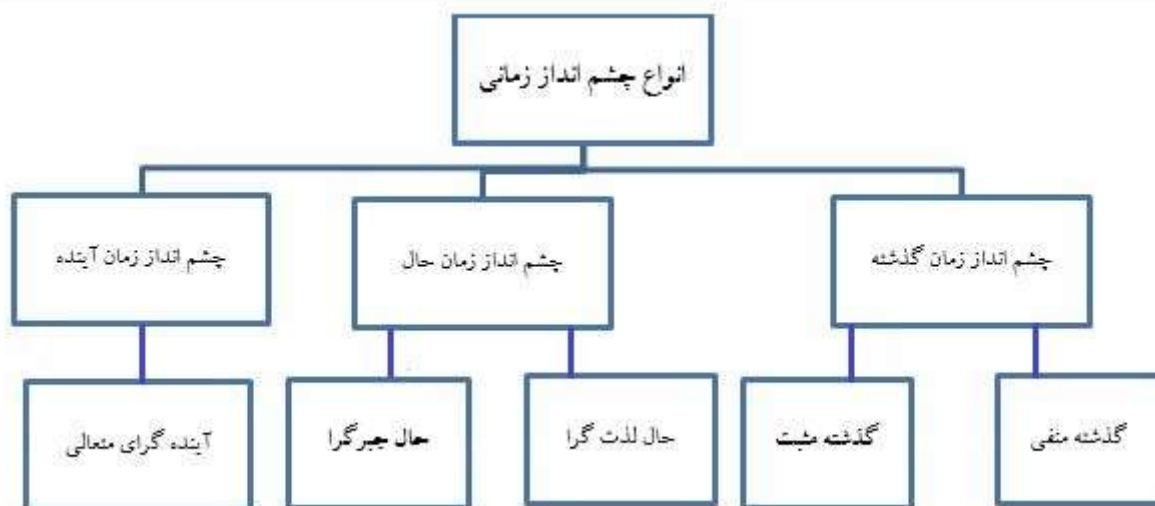


خوش گذرانی مشخص می شود. افراد دارای چشم انداز زمان با گرایش حال لذت گرا، در لحظه زندگی می کنند، از ناراحتی اجتناب می کنند و به دنبال تجارب لذت بخش هستند. چشم انداز زمان حال جبرگرا^۸مظهر نگرش ناامیدکننده نسبت به آینده و به طور کلی زندگی است (زیمباردو و بوید، ۲۰۱۲؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۹).

چشم انداز زمان آینده نشان دهنده جهت گیری کلی نسبت به آینده است که اغلب با رفتارهای هدفمند مرتبط است. چشم انداز زمان آینده متعالی^۹شامل تصور مرگ فیزیکی یا پس از مرگ است. پیش بینی پاداش های ابدی یا مجازات پس از مرگ می تواند اهمیت قابل توجهی برای فرد داشته باشد و به این ترتیب تأثیر قابل ملاحظه ای در زندگی حال دارد (ون بیک و کی ریز، ۲۰۱۵؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۹). هر گونه نگرش عاطفی نسبت به آینده و تعهد، شامل آینده گرای متعالی است. به نظر می رسد تمایل به یکی از چارچوب های زمانی خاص، باعث انطباق عملکرد فرد با آن چارچوب زمانی می شود (زامبیانچی و همکاران، ۲۰۱۰؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۹).

چشم انداز زمانی باعث می شود تا گذشته، حال و آینده برای فرد معنا و مفهوم پیدا کند؛ به عبارت دیگر، چشم انداز زمانی به عنوان سبک شناختی بهنجار باعث می شود تا افراد با گذشته، حال و آینده خود به شکل بهنجاری ارتباط برقرار نمایند (زابلینا و همکاران، ۲۰۱۷؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۲۰۴).

چشم انداز زمان باعث می شود دان شآموزان دچار درماندگی آموخته شده بتوانند بدون درگیری افراطی با رخداد های گذشته تحصیلی و همچنین بدون نگرانی فزاینده نسبت به آینده، در زمان حال زندگی کرده و امید و خوشبینی بهنجاری را نسبت به آینده و اتفاقات تحصیلی از خود نشان دهند که این روند نیز با بهبود در نمرات اشتیاق تحصیلی همراه است (قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۲۰۴). انواع چشم انداز زمانی را در نمودار زیر ملاحظه می فرمائید:



نمودار ۱: انواع چشم انداز زمانی، برگرفته از مطالعات نویسندگان

۵-۱-۴-آموزش استفاده از روش ذهن آگاهی

یکی دیگر از روش هایی که برای درمان درماندگی آموخته شده به کار می رود، روش ذهن آگاهی است.

^۸ Past positive

^۹ Present hedonistic

^۸ Present fatalistic

^۹ Transcendental future



ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه ای خاص ، هدفمند ، در زمان حال و خالی از قضاوت است. در این الگو در واقع ذهن آگاهی یعنی متمرکز کردن توجه عامدانه شاخص نسبت به تجربه ای است که در حال حاضر در جریان است ، این توجه دارای ویژگی غیر قضاوتی و همراه با پذیرش است (لیندسی و کرسول ، ۲۰۱۷ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۲۰۰-۱۹۹) .

به نظر می رسد مکانیسم اصلی ذهن آگاهی خودکنترلی و توجه باشد ، چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس ، یک محیط توجهی مناسب به وجود می آورد (کرسول و همکاران ، ۲۰۱۷ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۲۰۰) . از طریق ذهن آگاهی فرد از احساس های اضطراب و استرس در بدن خود و علل بروز آن ها آگاهی پیدا کرده و طر حواره های مرتبط با این احساسات را کشف و مجزا می کند (بیگلری و همکاران ، ۱۴۰۱ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۲۰۰) .

آموزش های مبتنی بر ذهن آگاهی بر روش های مراقبه ای مانند تکنیک بررسی بدن برای افزایش فهم و آگاهی از چگونگی افکار متکی است (لواس و اساجامان- الیور ، ۲۰۱۸ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۲۰۰) . تمرین های ذهن آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در افراد منجر می شود (اصلی آزاد و همکاران ، ۱۳۹۸ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۲۰۰) .

ذهن آگاهی باعث ارتباط دوباره با همه منابع درونی و بیرونی برای یادگیری و بهبود می گردد ، منابعی که حتی ممکن است فرد باور نداشته باشد که از آنها برخوردار است . بر این اساس دانش آموزان دچار درماندگی آموخته شده با برخورداری از انعطاف پذیری روانی و شناختی حاصل از ذهن آگاهی می توانند راه حل های جدیدی را در محیط های تحصیلی بکار گرفته و خود را از بن بست رهانیده و از این طریق اشتیاق تحصیلی بیشتری را نیز ادراک نمایند . چرا که برخورداری از انعطاف پذیری روانی و شناختی ، می تواند ادراک دانش آموزان دچار درماندگی آموخته شده از داده های محیط تحصیلی را تحت تاثیر قرار داده و سبب می شود آنها نگرش ها و ادراکات منفی کمتری را نسبت به تحصیل ، از خود نشان داده و اشتیاق تحصیلی بیشتری را نیز ادراک نمایند . علاوه بر این ذهن آگاهی با تاثیر بر پردازش های حسی ، شناختی و هیجانی ، فرایندهای روانشناختی و شناختی دانش آموزان دچار درماندگی آموخته شده را در جهت مثبت تحت تاثیر قرار داده و از این رهگذر می تواند مولفه های روانشناختی و تحصیلی آنان را دستخوش تغییر نمود (زابلینا و همکاران ، ۲۰۱۷ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۲۰۴) .

۴- نتیجه گیری

یکی از متغیرهای مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ، پدیده درماندگی آموخته شده است . درماندگی آموخته شده در مفهوم کلی به معنای درک کنترل ناپذیر بودن رویدادهاست . درماندگی آموخته شده در حوزه تعلیم و تربیت به یادگیرندگانی اشاره دارد که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند . آن ها یادگیرندگانی هستند که تصور می کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت دست نمی یابند . درماندگی آموخته شده دارای پیامدهای مخربی است . افراد در خودمانده حالت های هیجانی منفی همچون اضطراب ، افسردگی و ناامیدی را تجربه می کنند . اثرات درماندگی آموخته شده تنها به حیطه های آموزشی محدود نمی شود بلکه حیطه های شناختی ، عاطفی ، اجتماعی و شغلی افراد را نیز تحت شعاع خود قرار می دهد . درماندگی آموخته شده در جامعه دانش آموزان ، سبب ایجاد افت تحصیلی در آنان شده و این روند به مرور اشتیاق تحصیلی آنان را نیز از بین می برد .

درماندگی آموخته شده پدیده ای نیست که قابل حل نباشد زیرا همانگونه که یاد گرفته شده است می توان درمانش را نیز یاد گرفت . طبق یافته های پژوهش از طریق پنج روش می توان نشانگان درماندگی آموخته شده در دانش آموزان را کاهش دهیم و به سوی درمان قدم برداریم که عبارتند از : استفاده از رویکرد رفتاردرمانی شناختی ، استفاده از رویکرد روانشناسی مثبت نگر ، آموزش مهارت های حل مسئله ، آموزش روش چشم انداز زمانی و آموزش استفاده از روش ذهن آگاهی .



با توجه به اهمیت درماندگی آموخته شده و تأثیر منفی و مخرب آن بر دانش آموزان و نظام آموزشی، مسئولین نظام آموزش و پرورش باید تمام تلاش خود را برای جلوگیری از آسیب دانش آموزان در برابر این پدیده تحصیلی - روانشناختی به کار گیرند و با اجرای روش های کاهش و درمان، به دانش آموزان آسیب دیده کمک نمایند.

منابع

- احمدی، الناز، انتصارفومنی، غلامحسین و کیانی، قمر. (۱۴۰۰). تعیین اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر خودکارآمدی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر با درماندگی آموخته شده. مجله مطالعات ناتوانی. سال یازدهم. شماره ۵۹، ۸-۱.
- امیریان، سیده خدیجه، عبدخدایی، محمدسعید و کارشکی، حسین. (۱۳۹۶). نقش میانجی گرانه اهمالکاری تحصیلی و اضطراب امتحان در رابطه ی درماندگی آموخته شده با پیشرفت تحصیلی. فصلنامه پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره. سال هفتم. شماره ۱۲، ۲۲-۵.
- پرویزیان، مهرناز، بردیده، محمدرضا، مظفری، محمد و امیدوار، بنفشه. (۱۴۰۱). تدوین برنامه به شیوه ی رفتار درمانی شناختی: ارزیابی اثربخشی بر درماندگی آموخته شده دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص (دیکته). نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری. دوره هشتم. شماره ۳، ۴۱-۳۰.
- طالقانی، زهرا، نقش، زهرا، حاج حسینی، منصوره و کییری، مسعود. (۱۴۰۲). تدوین بسته آموزشی حل مسأله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر و بررسی اثربخشی آن بر شایستگی اجتماعی دانش آموزان با درماندگی آموخته شده. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی. دوره هجدهم. شماره ۷۲، ۱۹۸-۱۸۹.
- قائدی، فهیمه، شبانکاره، الهام و مقدم برزگر، مجید. (۱۳۹۵). تمایز یافتگی و تفکر ارجاعی: نقش واسطه ای درماندگی آموخته شده. دو فصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی. سال پنجم. شماره ۹، ۵۱-۳۵.
- قنبری، پرویز، عارفی، مژگان و نادى، محمدعلی. (۱۴۰۲). اثربخشی بسته ترکیبی چشم انداز زمانی و ذهن آگاهی بر استقامت و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دچار درماندگی آموخته شده. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی. دوره هجدهم. شماره ۷۱، ۲۰۸-۱۹۵.
- کری، ج. (۱۳۹۶). نظریه و کاربرست مشاوره و روان درمانی. (ترجمه یحیی سیدمحمدی). (ویراست نهم). تهران: ارسباران. (۲۰۱۳).