



بررسی علل و پیامدهای درماندگی آموخته شده در دانش آموزان

اسماعیل بی ننده^۱، شعیب علیزاده^۲ و سعیده بی ننده^۳

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

اداره آموزش و پرورش منطقه اشکنان فارس

esmaeilbinandeh@yahoo.com

۰۹۱۷۹۷۹۲۸۷۴

^۲ کارشناسی، فقه و مبانی حقوق اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

اداره آموزش و پرورش شهرستان میناب، آموزشگاه

sh.alizadeh1988@gmail.com

۰۹۱۷۳۸۲۶۶۱۳

^۳ کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد

اداره آموزش و پرورش منطقه اشکنان فارس

bmnfn2020@gmail.com

۰۹۹۱۷۴۷۷۸۸۹

چکیده:

هدف پژوهش حاضر بررسی علل و پیامدهای درماندگی آموخته شده در دانش آموزان می باشد. 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. روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی - تحلیلی و گردآوری داده ها با استفاده از بررسی مدارک علمی و مقالات منتشر شده صورت پذیرفته است. نتایج پژوهش حاکی از آن است پیامدهای درماندگی آموخته شده خود را در قالب های هیجانی، آموزشی، شناختی، عاطفی، اجتماعی و شغلی نشان می دهد. طبق یافته های پژوهش مشخص شد شش عامل تفکر ارجاعی، تمایز یافتگی پایین، اهمالکاری تحصیلی، اضطراب امتحان، خودکارآمدی و اشتیاق تحصیلی پایین از علل ایجاد کننده ی درماندگی آموخته شده در دانش آموزان است. همچنین 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.

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

۱- مقدمه:

مسأله موفقیت یا عدم موفقیت در امر تحصیل از مهم ترین دغدغه های هر نظام آموزشی در تمامی جوامع است. این در حالی است که موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان هر جامعه، به عنوان یکی از مهم ترین نشانه های موفقیت نظام آموزشی در جهت دستیابی به اهداف هدفگذاری شده است (یانگ و ژائو، ۲۰۲۰؛ به نقل از طالقانی، نقش، حاج حسینی و کبیری، ۱۴۰۲: ۱۹۰).

همواره کودکان و نوجوانان در دوران تحصیل با چالش ها، موانع و فشار روانی که معمولاً جزئی از واقعیت زندگی روزمره در مدارس است روبرو می شوند که می تواند بر عملکرد تحصیلی آنها تأثیر بگذارد (صدیق، گوچیو و والس، ۲۰۲۰؛ به نقل از قنبری،



عارفی و نادى، ۱۴۰۲: ۱۹۸) و این تجارب ناموفق باعث ایجاد نگرش منفی نسبت به خود و محیط پیرامونشان می شود و آن ها را از نیل به این هدف مهم باز می دارد. یکی از عواملی که آینده تحصیلی دانش آموزان را در محیط تحصیلی به میزان بسیار زیادی متاثر می سازد، بروز پدیده درماندگی آموخته شده است (قاسمی، ۲۰۲۱؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۸).

درماندگی آموخته شده در حوزه تعلیم و تربیت به یادگیرندگان اشاره دارد که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند. آن ها یادگیرندگان 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 قاندى، شبانکاره و مقدم برزگر، ۱۳۹۵: ۳۶).

طبق نظریه ی سلیگمن زمانی که فرد در موقعیت ناکامی های متعدد اجتماعی، فرهنگی و آموزشی قرار گیرد؛ احساس ناتوانی در کنترل بر شرایط محیط را تجربه نماید و بی تاثیر بودن فعالیت و پاسخ خود را احساس کند؛ دچار نوعی تزلزل و بی ثباتی خواهد شد و در موقعیت های بعدی نیز با وجود امکان موفقیت، پیشاپیش منتظر شکست است (شکری، فرهانی و کرمی نوری، ۲۰۰۵؛ به نقل از امیریان، عبدخدایی و کارشکی، ۱۳۹۶: ۶).

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 مداوم 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 رویدادهاست و به موجب آن دست از تلاش و کوشش بر ای حل مسائل بر می دارد (ترینداد، مندرس و فریرا، ۲۰۲۰؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۸).

در حالت درماندگی آموخته شده، افراد نمی توانند هیچ کنترلی بر شرایط و محل زندگی شان داشته باشند و اگر معتقد شوند که نمی توانند بر جنبه های مختلف زندگی خود اعمال کنترل نمایند، تغییر رفتارشان برای کنترل زندگی خود، خانواده و جامعه ای که در آن زندگی می کنند، بعید به نظر می رسد. لذا وقتی در شخصی درماندگی آموخته شده شکل می گیرد راه هرگونه امید و تاش را سد می کند و نتیجه حرکت را در ذهن به شکست های مجدد ختم می کند. درماندگی آموخته شده موجب می شود که افراد برای تغییر زندگی خود تاش نکنند و به وضعیت حاضر خود قانع و اکتفا کنند (اولوسوی و دای، ۲۰۱۳؛ به نقل از پرویزیان، بردیده، مظفری و امیدوار، ۱۴۰۱: ۳۳).

درماندگی آموخته شده ازجمله 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 Learned Helplessness

^۲ seligman



با توجه به نقش موفقیت تحصیلی دانش آموزان و سلامت روانی آنان در طول دوران تحصیل و پیامدهای مخرب درماندگی آموخته شده در دانش آموزان و نظام آموزشی، در این پژوهش به دنبال آن هستیم تا ابتدا پیامدهای این پدیده ی تحصیلی - روانشناختی را بررسی نمائیم و در ادامه به علل و عوامل ایجاد کننده ی آن بپردازیم.

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 گلس (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 تاثیر داشته است. بسته ی آموزشی حل مسأله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر با استفاده از مهارت حل



مسئله 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 مطالعه‌ی خود با عنوان (تدوین برنامه به شیوه‌ی 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 رابطه‌ی 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 رابطه‌ی 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 قانیدی، شبانکاره و مقدم برزگر (۱۳۹۵) با عنوان (تمایز یافتگی و تفکر ارجاعی: نقش واسطه‌ای 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 واسطه‌ای را ایفا کرد (قانیدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۵).

۴- بحث درباره یافته ها

۴-۱- پیامدهای درماندگی آموخته شده

در حالت درماندگی آموخته شده، افراد نمی توانند هیچ کنترلی بر شرایط و محل زندگی شان داشته باشند و اگر معتقد شوند که نمی توانند بر جنبه های مختلف زندگی خود اعمال کنترل نمایند، تغییر رفتارشان برای کنترل زندگی خود، خانواده و جامعه ای که در آن زندگی می کنند، بعید به نظر می رسد. بنابراین وقتی در شخصی درماندگی آموخته شده شکل می گیرد، راه هر گونه امید و تلاش را سد می کند و نتیجه حرکت را در ذهن به شکست های مجدد ختم می کند (ونگ، هانگ و گوه، ۲۰۲۰؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۸).

دانش آموزان درمانده اطمینان کمی به توانایی های خود دارند، شکست هایشان را به بی کفایتی شخصی، هوش و توانایی حل مساله پایین و حافظه ضعیف نسبت می دهند و پیوند بین متعهد بودن و کسب موفقیت را نمی بینند؛ موفقیت هایی که تا به حال داشته اند را نیز به عامل های بیرونی همچون شرایط منحصر به فرد و شانس مربوط می دانند. بنابراین بر اساس همین غیرقابل کنترل دانستن پیامدها، منفعل می شوند و این انفعال، بیشتر در تکالیف چالش برانگیز خود را نشان می دهد. این مشکل منجر به رفتارهایی از جمله اجتناب از مدرسه و غیبت می شود که به نوبه خود عملکرد تحصیلی را بدتر می کند (سورتنی، فیلیپو، اورچو و بازای، ۲۰۱۶؛ به نقل از قنبری و همکاران، ۱۴۰۲: ۱۹۸).



افراد در خودمانده حالت های هیجانی منفی همچون اضطراب ، افسردگی و ناامیدی را تجربه می کنند (ورما و گرا ، ۲۰۱۲ ؛ به نقل از امیریان و همکاران ، ۱۳۹۶ : ۶) . دانش آموزان درمانده گرایش دارند که پس از شکست ، کاهش در عملکرد را نشان دهند (فینچمن و کاین ، ۱۹۸۶ ؛ به نقل از امیریان و همکاران ، ۱۳۹۶ : ۶) .

افرادی که به درماندگی آموخته شده دچار می شوند اعتقاد دارند که رویدادها ، غیرقابل کنترل و موفقیت ها فراتر از توانایی ها هستند و این فرایند بلافاصله اتفاق نمی افتد ، بلکه در نتیجه مواجه شدن با شکست های پیاپی به وجود می آید (شاو ، ۲۰۱۸ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۱۹۸) .

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 (قانندی و همکاران ، ۱۳۹۵ : ۳۶) .

دانش آموزان دارای درماندگی آموخته شده در اثر تجربه ی مکرر شکست تحصیلی ، شایستگی اجتماعی^۳ پائینی را ادراک می کنند . شایستگی اجتماعی توانایی عملکرد انسان در اجرای استقلال شخصی و مسئولیت پذیری اجتماعی است . به عبارت دیگر شایستگی اجتماعی توانایی مراقبت از خود ، یاری رساندن و مراقبت از دیگران است (دهقانی ، حکمتیان فرد و کامران ، ۱۳۹۷ ؛ به نقل از طالقانی و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۱۹۰) .

بروز درماندگی آموخته شده ، می تواند با رقم زدن شکست های متوالی ، استقامت تحصیلی^۴ دانش آموزان را کاهش دهد (حیدری راد و مسیبی داریانی ، ۱۳۹۸ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۱۹۸) ؛ چرا که درماندگی آموخته شده سبب می شود تا قدرت مقابله ای و تحمل روانی دانش آموزان زوال یابد (قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۱۹۸) .

درماندگی آموخته شده در جامعه دانش آموزان ، سبب ایجاد افت تحصیلی در آنان شده و این روند به مرور اشتیاق تحصیلی^۵ آنان را نیز از بین می برد (فیلیلو ، بازای ، کاستا ، اورچیو و سرنی ، ۲۰۲۰ ؛ به نقل از قنبری و همکاران ، ۱۴۰۲ : ۱۹۸) .

آموزگاران می توانند با دادن فرصتهایی برای موفقیت در گام های کوچک ، پسخوراند فوری و از همه مهمتر ، انتظارات منطقی و وفا کردن به عهد ، از درماندگی آموخته شده در دانش آموزان جلوگیری کنند . همچنین با تمرکز بر اهداف یادگیری به جای اهداف عملکردی ، درماندگی را کاهش دهند ، زیرا تمام دانش آموزان نمی توانند به درجات مختلف ، به اهداف یادگیری دست یابند (امیریان و همکاران ، ۱۳۹۶ : ۱۸) .

۲-۴- علل و عوامل ایجاد درماندگی آموخته شده

۱-۲-۴- تفکر ارجاعی

از جمله مشکلاتی که در حیطه شناختی افراد ممکن است بروز کند زیر سؤال بردن مفهوم خود است که در واژه ((تفکر ارجاعی^۶)) نمود پیدا می کند . تفکر ارجاعی یکی از مشخصه های معمول ذهن آدمی است و شامل خود اسنادهایی برگرفته از حوادث ، موضوعات و رفتار افراد که مفهومی منفی را برای شخص تداعی می کند (کالمس و روبرت ، ۲۰۰۷ ؛ به نقل از قانندی و همکاران ، ۱۳۹۵ : ۳۷-۳۶) . این نوع طرز تفکر همچون دگرگونی در ادراک می تواند فراخوانی واقعیت را محدود سازد . تفکر ارجاعی شامل این دیدگاه است که اتفاقات روزمره و طبیعی معنایی خاص را برای شخص به ارمغان می آورد که شدت این معنا برای هر فردی متفاوت است . برخی افراد لحظات آنی و کوچکی از این تفکر را تجربه می کنند بدون آنکه هیچ گونه عواقب مهمی برای آن ها در پی داشته باشد ، حال آن که

^۳ Social competence

^۴ Academic resilience

^۵ Academic engagement

^۶ Repetitive negative thinking



برخی این باورها و اعتقادات را در ذهن خود تثبیت کرده و بسط می دهند که نهایتاً این تکرار مکرر افکار منفی در ذهن فرد می تواند سلامت روان وی را تهدید کند (اسکادنی، ۲۰۱۰؛ به نقل از قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۷).

پژوهش ها نشان داده اند بین درماندگی آموخته شده و تفکر ارجاعی رابطه وجود دارد از جمله پژوهش های تستال (۲۰۱۲)، کلدن (۲۰۱۱)، حاج حسینی (۱۳۸۹) (قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۷).

درماندگی آموخته شده منجر به سه نقص هیجانی، انگیزشی و شناختی می گردد که در بعد شناختی خود می تواند سبک تفکر فرد را تغییر دهد که این امر می تواند نقش به سزایی در حالت و رفتار آدمی ایفا کند. با توجه به اصلی ترین مفهوم درماندگی آموخته شده که نگرش منفی فرد نسبت به خود و جایگاه خود است می توان دریافت که افراد درخودمانده ادراک مناسب و صحیحی از خود ندارند و در برخورد با مسائل و مشکلات ایجاد شده به تجربیات منفی گذشته خود روی می آورند که این تجربیات منفی و تکرار مکرر آن ها با عنوان تفکر ارجاعی در ذهن این افراد نمود می یابد و ایجاد کننده مشکلات روان شناختی در فرد است. تفکر ارجاعی به تفکرات بیش از حد درباره مشکلات یا تجربیاتی منفی اشاره دارد که رها شدن از قید آن ها بسیار دشوار است. چراکه فضای ذهن را به تسخیر خود در می آورد (اهرینگ، ۲۰۱۰؛ به نقل از قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۸-۴۹).

تفکر ارجاعی همچون دگرگونی در ادراک می تواند فراخوانی واقعیت را محدود کند. تشویش و نشخوار، فرایندهای فکری مکرر و ناهنجاری هستند که منجر به افزایش عواطف منفی و اختلال در عملکردهای شناختی می شود و به طور کلی با افسردگی و خشم مرتبط است (بنویتو و همکاران، ۲۰۱۰؛ به نقل از قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۹).

آموزش بازسازی شناختی در افراد درخودمانده می تواند به کاهش میزان تفکر ارجاعی و افزایش نگرش مثبت به زندگی یاری رساند. لذا نظر به اینکه تفکر ارجاعی یکی از سبک های تفکر است، بهبود فرایندهای خودارزیابی می تواند به کاهش نشانه های افسردگی و افزایش عزت نفس فرد کمک کرده و نهایتاً منجر به افزایش رضایت از زندگی وی گردد (قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۹).

۲-۴- تمایز یافتگی پائین

مفهوم خود تمایز یافتگی^۱ از نظر بوئن^۲ به عنوان درجه ای از توانایی افراد برای تمایز میان فرایند احساسی و فرایند عقلانی و متعادل ساختن فردیت و همبستگی در روابط درون فردی تعریف شده است (کیم، ۲۰۰۵؛ به نقل از قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۶). افرادی با تمایز یافتگی پایین به خصوص اگر از لحاظ واکنش هیجانی در سطح بالایی باشند، قادر به جداسازی احساس از تفکر نیستند و بیشتر پاسخ هایی که به محیط می دهند؛ پاسخ های هیجانی است تا عقلانی. خصوصاً در شرایط پرتنش، نمی توانند به وضوح فکر کنند و در مواجهه با مسائل گوناگون، بدون تفکر و تأمل به صورت غیرارادی و هیجانی واکنش نشان می دهند (بوئن، ۱۹۷۸؛ به نقل از قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۷).

افراد با تمایز یافتگی بالا با داشتن موقعیت من قوی به دلیل کسب هویت خویش در زندگی و دارا بودن عقاید و باورهای مشخص در زندگی حتی در شرایط پرتنش نیز، قادر به کنترل افکار منفی می باشند و افرادی که «خود» در آنها کمتر تمایز یافته است، در روابط خود با دیگران و به خصوص با افراد مهم زندگی، دچار انحلال و هم آمیختگی می شوند. افراد هم آمیخته به شدت تمایل به همرنگی و همسانی با دیگران داشته و عزت نفس آن ها بستگی به اطرافیان دارد (میزر، ۲۰۱۱؛ به نقل از قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۷).

به نظر می رسد بروز تفکر ارجاعی و درماندگی آموخته شده بیشتر در افرادی است که درک مناسبی از خود و توانایی های خویش ندارند و قادر به تمیز احساسات از عقل و منطق خویش نیستند. افرادی که در موقعیت های شدید عاطفی کنترل خود را از دست می دهند و قادر به سنجش متفکرانه موقعیت موجود نیستند. ویژگی هایی که بیان شد مشخصه افرادی است که تمایز یافتگی پایینی دارند (اسکرون و دندی، ۲۰۰۴؛ به نقل از قائدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۸-۳۷).

^۱ Differentiation of self

^۲ Bowen



یافته‌ها نیز رابطه بین تمایز یافتگی و تفکر ارجاعی با درماندگی آموخته شده را تأیید کرده است. از آنجایی که درماندگی آموخته شده یکی از مشکلاتی است که در حیطه روانی افراد به وجود می‌آید، به نظر می‌رسد، آموزش خود تمایز سازی بتواند به کاهش درماندگی آموخته شده در فرد کمک کند چرا که باور فرد در خود مانده، از توانایی‌های خود و درک شرایط واقعی توسط افکاری منفی و غیرمنطقی تحریف گشته است (شکیبایی، ۱۳۸۷؛ به نقل از قاعدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۸).

افراد تمایز یافته قادرند به طور خودکار افکارشان را از احساساتشان جدا کرده، بر اساس تفکر تصمیم گیری نموده و در عین حال روابط صمیمی و دوستی‌های نزدیک را نیز تجربه کنند. این دسته افراد انعطاف پذیر و مقتدرند و قدرت تحمل استرس در شرایط متعارض را دارند. در مقابل، افراد تمایز نیافته در جهانی زندگی می‌کنند که احساسات بر آن حاکم است. در نتیجه مشکل بزرگی در عملکرد عقلی خود داشته و قادر به تصمیم گیری و حل مشکلات شان نیستند (قاعدی و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۸-۴۷).

۳-۲-۴-۱-اهمالکاری تحصیلی

اهمالکاری تحصیلی^۹ یکی از انواع اهمالکاری است که در موقعیت‌های تحصیلی رخ می‌دهد و فرد مبتلا به آن در برانگیختن خود برای انجام فعالیت‌هایی چون نوشتن مقاله، مطالعه برای امتحان، به اتمام رساندن پروژه‌های مرتبط با مدرسه و انجام تکالیف خواندنی هفتگی، شکست می‌خورد (آکرمن و گراس، ۲۰۰۵؛ به نقل از امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۷). عوامل گوناگونی به عنوان علت و یا پیش‌اند اهمالکاری مطرح شده‌اند که در این میان به باورهای غیر منطقی، تحریف شناختی، ترس، اضطراب، اسنادهای بیرونی برای موفقیت و کمبود انگیزش درونی اشاره کرده‌اند (امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۷).

اهمالکاران به علت این که کارها را به ساعات آخر می‌اندازند، زمان کمتری را برای آماده شدن دارند و این مساله اثر مخرب بر کارشان دارد. اهمالکاری ممکن است افرادی را نیز در بر بگیرد که برای فواید انطباقی اهمالکاری به آن روی آورده‌اند (امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۶). در نتیجه اهمالکاری تحصیلی باعث بروز درماندگی آموخته شده می‌شود به این صورت که ((نواقص انگیزشی، شناختی و هیجانی که در نتیجه ی درماندگی آموخته شده ایجاد می‌شود به کاهش آغاز ارادی برای پاسخ دادن و پافشاری بر روی تکالیف منجر می‌شود)) (امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۶).

۳-۲-۴-۲-اضطراب امتحان

زیدنر (۱۹۹۸) اضطراب امتحان^{۱۰} را به عنوان "مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری، فیزیولوژیکی و پدیدارشناختی که با نگرانی درباره ی پیامدهای منفی ممکن و یا شکست در یک امتحان یا موقعیت ارزشیابی مشابه همراه است" تعریف کرده است (زیدنر، ۱۹۹۸؛ به نقل از کامارو و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۸).

در مورد ارتباط منفی اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی این گونه استدلال می‌شود که دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا حتی اگر مطالب امتحانی را خوب یاد گرفته باشند؛ به علت اضطراب نمی‌توانند دانش خود را در امتحان نشان دهند. مدل‌هایی برای تبیین رابطه ی اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی ارائه شده است. بر اساس مدل شناختی توجهی^{۱۱}، افراد دارای اضطراب امتحان، توجه خود را معطوف به فعالیت‌های نامربوط به تکلیف، اشتغال فکری، انتقاد از خود و نگرانی‌های جسمانی نموده و در نتیجه، توجه کمتری بر تکلیف دارند که این امر موجب کاهش عملکرد آنان می‌گردد. مدل تداخل^{۱۲} بیان می‌دارد که اضطراب امتحان در یادآوری آموخته‌های قبلی اشکال ایجاد کرده و بنابراین عملکرد را مختل می‌سازد. از دیدگاه مدل پردازش اطلاعات^{۱۳}، نقص در عملکرد دانش آموز دارای اضطراب امتحان بالا، ممکن است به دلیل مشکلاتی در یادگیری، سازماندهی و یا در بازیابی اطلاعات حین امتحان باشد. مدل نقص

^۹ Academic procrastination

^{۱۰} Tese anxiety

^{۱۱} Attentional-Cognitive Model

^{۱۲} Interference Model

^{۱۳} Information Processing Model



مهارت ها^۴ پایین بودن نمره های امتحانی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان را به علت عادت های نامناسب و ناکافی و یا مهارت های انجام نادرست امتحان می داند (امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۵).

فینچام و همکاران (۱۹۸۹) و فیل و ساراسون (۱۹۹۶) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب امتحان و درماندگی آموخته شده همبستگی معنی دار برقرار است (امیریان و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۶).

۴-۲-۵- خودکارآمدی تحصیلی پائین

یکی از پدیده های مرتبط با درماندگی دانش آموزان، خودکارآمدی^۵ است. خودکارآمدی تحصیلی قسمتی از باورهای خودکارآمدی عمومی است که به قابلیت درک دانش آموز در انجام تکالیف برای دستیابی به هدف های تحصیلی مربوط می شود (آنسانگ، آیزن اسمیت، اوکمو و چوآ، ۲۰۱۹؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲).

دانش آموزان دارای خودکارآمدی قوی زمانی که با مشکلی مواجه می شوند، چنانچه تلاش اولیه ی آنها رضایت بخش نباشد، برای موفقیت تلاش مضاعفی را انجام می دهند شود (سنگساوانگ و کرتناور، ۲۰۱۵؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲).

چنانچه دانش آموزان اختلال درماندگی آموخته شده داشته باشند، موفق نخواهند شد انتظارات خود و دیگران را برآورده کنند. تکرار این وضعیت خود به خود این حس را القا می کند که آنان فاقد کارآمدی لازم یا خودکارآمدی ضعیفی دارند. چنانچه آموزشی در این زمینه به دانش آموزان داده شود، به راحتی می توانند از فرصت های زندگی و تحصیل استفاده ی بهینه کنند و از این طریق خودکارآمدی خود را افزایش دهند (امیری، بهرام آبادی، حیدری و داوودی، ۲۰۱۹؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۵).

۴-۲-۶- اشتیاق تحصیلی پائین

اشتیاق تحصیلی^۶ به عنوان زمان و انرژی ای که دانش آموزان در فعالیت های هدفمندانه ی آموزشی صرف می کنند، تعریف شده است. اشتیاق تحصیلی به کمیت و کیفیت انرژی جسمانی و روانی دانش گفته می شود که در طول دوران تحصیلی سرمایه گذاری می شود (مترگر، کوپر، گریفین، گلدن، اپرا و ریچوود، ۲۰۲۰؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲).

اشتیاق تحصیلی بر ابعاد رفتاری (نظیر انجام به موقع و از روی رغبت تکالیف درسی)، عاطفی (احساسات و علایق مثبت به تحصیل) و شناختی (نیروگذاری روانشناختی در امر یادگیری) دانش آموزان تأثیر می گذارد (آرچام بالت، جانوز، فالو و پگانی، ۲۰۰۸؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲).

اشتیاق تحصیلی صرفاً هنگامی ضرورت پیدا نمی کند که دانش آموزان در تکالیفی درگیر شوند که به کسب یادگیری مهارت های سطح عالی شناختی از جمله حل مسئله، ترکیب و ارزشیابی منجر گردد؛ بلکه برای دستیابی به مهارت های سطح کمتر شناختی شامل دانش، درک و فهم نیز یادگیرندگان به میزانی از اشتیاق تحصیلی نیازمند هستند (فنانی و نستی زایی، ۲۰۱۹؛ به نقل از احدی و همکاران، ۱۴۰۰: ۲).

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

^۴ Skills Deficit Model

^۵ Academic self-efficacy

^۶ Academic engagement



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.

علل زیادی درماندگی آموخته شده را موجب می شود. طبق یافته های پژوهش شش عامل تفکر ارجاعی، تمایز یافتگی پایین، اهمالکاری تحصیلی، اضطراب امتحان، خودکارآمدی و اشتیاق تحصیلی پایین از علل ایجاد کننده ی درماندگی آموخته شده در دانش آموزان است. با توجه به اهمیت پیشرفت و موفقیت تحصیلی در دانش آموزان و با نظر به پیامدهای مخرب درماندگی آموخته شده در دانش آموزان، مسئولین تعلیم و تربیت و برنامه ریزان نظام آموزشی می بایست به این موضوع و پدیده ی تحصیلی - روانشناختی بیش از پیش عنایت داشته و با آموزش معلمان و آگاه سازی دانش آموزان در این زمینه و توجه به علل ایجاد آن، در جهت کاهش درماندگی آموخته شده و افزایش اشتیاق تحصیلی دانش آموزان و در نهایت نیل به اهداف آموزش و پرورش قدم بر داریم.

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 کبیری، 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 نادی، 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).