فصلنامه تحقیقات علوم تربیتی در نظام آموزشی

ISSN :2981-099X ((شماره دوم-پاییز ۱۴۰۲)) License Number :94221

راهکارهای موثر در ریشه یابی و رفع طرحواره رهاشدگی در دانش آموز دوره اول ابتدایی

(تاریخ دریافت ۱۴۰۲/۰۵/۰۲، تاریخ تصویب ۱۴۰۲/۰۸/۰۶)

پریسا سیابانی[1]

هانیه کرمی

چکیده

موفقیت و پیشرفت یک جامعه منوط به بهره‌گیری از روش های صحیح تربیتی و ریشه یابی محرومیت ها و اضطراب هاست یکی از عواملی که به نظر می رسد در ایجاد اضطراب موثر باشد طرحواره رها شدگی است. طرحواره ترس از رها شدگی متغیر های پیش بین عمده ای در علائم اضطراب می‌باشد. طرحواره رها شدگی به تزلزل، بی اعتمادی محسوس افراد موجود برای دریافت حمایت و برقراری پیوند اشاره داد. رهاشدگی به این معناست که چنین افرادی همیشه انتظار دارند نزدیکترین کسان خود را از دست بدهند و معتقدند بالاخره افراد نزدیکشان، بیمار میشوند، میمیرند، به خاطر یک نفر دیگر آنها را ترک میکنند، به گونه ای غیرقابل پیش بینی عمل میکنند یا اینکه ناگهان غیبشان میزند. بنابراین آنها همیشه در حالت ترس و نگرانی زندگی میکنند و مدام گوش به زنگ علامتی هستند حاکی از اینکه دیگران آنها را ترک میکنند رهاشدگی اشاره دارد و شامل این است که سایر افراد مهم نمی‌توانند حمایت عاطفی، تشویق و محافظت از فرد را ادامه دهند به این دلیل که آنها از لحاظ هیجانی، متزلزل، اعتماد ناپذیر و نامنظم آمد، میتوان مفهوم این طرحواره را در شناخت درمانی مطرح کرد.

واژگان کلیدی: دانش آموزان، طرحواره، پیشرفت تحصیلی، رهاشدگی

[1] Parisaaaaaaaa19982019@gmail.com

بخش اول: بررسی و تحلیل موضوع

طرحواره یا تله ذهنی به چارچوب‌هایی گفته می‌شود که عمدتا بر اساس تجربیات ما در دوران کودکی یا رفتار والدین با ما شکل گرفته و به نوعی رفتار و عقاید ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. طرحواره ها به افراد این امکان را می دهند تا تجارب محیطی را به شیوه ای معنادار طبقه بندی و تفسیر کنند طرحواره ها ساختاری یا چارچوبی آمد که در سال های اولیه زندگی براساس تجربه ی کودک و اطرافیان او شکل می‌گیرند ما از تاثیر محیط زندگی ناسالم در خانواده (در شکل گیری طرحواره ها کاملا آگاه هستیم. ما برای وراثت سهم کمتری قائل شده ایم چون پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که بیولوژی نقش کمی در شکل بخشی به الگوهای شخصیتی دیرپا دارد. فرض ما براین است که وراثت از طریق خلق و خو، اثر خود را بر شخصیت افراد برجای می گذارد. خلق و خو باعث می شود دیگران در دوران کودکی و در حال حاضر با ما به گونه ای خاص رفتار کنند. کودکانی که تحت این شرایط زندگی می کنند، ممکن است طرحواره ی طرد/ رهاشدگی در ذهن شان نقش ببندد. کودکانی که والدین شان وقت و فرصت کافی برای آن ها نمی گذارند، کودکانی که تحت سرپرستی دایه یا پرستار بی عاطفه و آزارگر بوده اند، کودکانی که در مراکز نگهداری کودکان بی سرپرست زندگی می کنند، کودکانی که در مراکز نگهداری بزرگ می شوند که مدام سرپرست آن ها عوض می شود، کودکانی که یکی از والدین شان دار فانی را وداع گفته یا برای همیشه آن ها را ترک کرده اند، کودکانی که مادرشان در بیمارستان بستری بوده یا برای مدت زمان زیادی از آن ها دور بوده اند، کودکانی که تحت سرپرستی دایه یا پرستار بزرگ شده اند یا در سن نوزادی به مؤسسات شبانه روزی یا مراکز نگهداری اطفال سپرده شده اند، کودکانی که مادرشان، فردی بی ثبات و دمدمی مزاج بوده است یا اینکه افسرده، عصبانی و می گسار بوده یا به نحوی دائم در معرض بی توجهی و غفلت او قرار گرفته است، کودکانی که والدین شان از هم جدا شده اند یا آتش جنگ بین آن ها چنان بالا می گرفته که نگران بودند مبادا بنیان خانواده از هم بپاشد، کودکانی که پس از یک دوره جلب والدین، به طور اساسی مورد غفلت و بی توجهی آنها قرار گرفته اند، ممکن است به دلیل تولد برادر یا خواهر یا ازدواج مجدد یکی از والدین، توجه والدین را از دست داده اند، کودکانی که افراد خانواده شان سخت به یکدیگر وابسته بوده اند و نگذاشته اند آب در دل کودک تکان بخورد و به دلیل حمایت افراطی خانواده هیچگاه در دوران کودکی یاد نگرفته اند که با مشکلات خاص دوران کودکی دست و پنجه نرم کنند. طرحواره ی رهاشدگی/طرد این باور را در ذهن این افراد ایجاد می کند که افراد مهم زندگی شان را دیر یا زود از دست خواهند داد و تا آخر عمر از نظر عاطفی تنها خواهند ماند. اگر افراد مهم زندگی شان بمیرد

یا آنها را تنها بگذارند باز هم این احساس آنان را رها نخواهد کرد و انتظار دارند دیگران شما را به حال خود رها کنند. باور نمی کنند کسانی را که موقتاً از آنها دور شده اند، دوباره ببینند. احساس می کنند انگار تقدیر آنها را با تنهایی و بی پناهی رقم زده اند. باور این موضوع برای این افراد سخت است که ایمان بیاورند دیگران در کنار آنها میمانند و حتی اگر در کنار آنها نباشند، باز هم به آنها تعلق خاطر دارند. اکثر افراد می توانند دوری کوتاه مدت عزیزان و نزدیکان خود را تحمل کنند. آن ها می دانند که دوری های کوتاه مدت باعث افزایش صمیمیت و علاقه مندی دوجانبه می گردد. از این دوری های کوتاه مدت، نگران و ناراحت نمی شوند. اما افرادی که در دام تلهٔ زندگی رهاشدگی افتاده اند به دلیل نداشتن پایگاه ایمنی درونی از این جدایی های موقت سخت آشفته می شوند. افرادی که در دام طرحواره ی رهاشدگی/طرد افتاده اند به اطرافیان خود زود وابسته می شوند. در برابر جدایی های کوتاه مدت به شدت عصبانی یا وحشت زده می شوند. این حالت مخصوصاً روابط عاطفی را تحت سیطره ی خود قرار می دهد. می ترسند که روابط صمیمی خود را از دست بدهند به همین دلیل در برابر جدایی های موقت، عصبانی می شوند و وحشت سراپای وجودشان را فرا می گیرد. طرحواره ی رهاشدگی/ طرد معمولاً زمانی شکل می گیرد که هنوز زبان باز نکرده و در مرحله ی پیش کلامی به سر میبرند. در اغلب موراد، طرحوارهٔ رهاشدگی/ طرد قبل از اینکه کودک بتواند از کلمات برای برقراری ارتباط استفاده کنند، در ذهن او شکل میگیرد. به همین دلیل افرادی که در دام این طرحواره گیر افتاده اند حتی در دوران بزرگسالی نیز تجارب مربوط به شکل گیری این طرحواره را به یاد نمی آورند. البته بزرگسالانی که در روابط عاطفی خود ناگهان رها می شوند و در روابط عاطفی شکست می خورند نیز مستعد داشتن این طرحواره هستند. طرحواره های سالم با ارضای نیاز های اساسی کودکان شکل می‌گیرند درصورت ارضای نیاز های اساسی درباره ی خود، والدین، دیگر بزرگسالان و دنیا به صورت کلی تصویر مثبتی پیدا می‌کنند.

بخش دوم: بررسی نیازهای اساسی در راستای طرح موضوع پژوهش

انسان ها پنج نیاز اساسی دارند:

۱. دلبستگی ایمن به دیگران (نیاز به امنیت، ثبات، محبت و پذیرش)

۲. نیاز به خودگردانی، کفایت و حس هویت

۳. نیاز به آزادی ابراز نیاز ها و هیجان ها

۴. نیاز به خود انگیختگی

۵. نیاز به خویشتن داری و اعمال محدودیت های واقع بینانه

این نیاز ها در همه ی انسان ها وجود دارند، اما ممکن است شدت آنها در برخی افراد بیشتر باشد.

ریشه طرحواره های ناسازگار اولیه در تجارب دوران کودکی و نوجوانی نهفته است، طرحواره هـایی که در سنین پایین تر شکل می‌گیرند قدرت زیادی دارند.

این طرحواره ها پایدارند و در سرتاسر زندگی فرد نقش خود را ایفا میکنند، آنهـا بـه دنبـال رویـداد های استرس زا فعال می‌شوند و با فعال شدن آنها فرد خاطراتی را تجربه میکند که هیجان برانگیز و تاثیر گذارند.

بخش سوم: تقسیم بندی طرحواره

تجارب اولیه ی تأثیر گذار بر فرایند شکل گیری طرحواره ها را میتوان به چهار دسته طبقـه بنـدی کرد:

۱. اولین دسته از تجارب اولیه ناخوشایند، ناشی از ارضا نشـدن نیـاز هـای طبیعـی فـرد در سـنین کودکی است. فقدان عشق، به ویژه عشق نامشروط، بی ثباتی در رفتار والدین با مراقبت کنندگان و بی توجهی به نیاز های کودک در شکل گیری طرحواره های نقـص، رهاشـدگی، یـا طردشـدگی و محرومیت هیجانی موثر است.

۲. دومین دسته از طرحواره ها، که آسیب پذیری به صدمه و نقص/شرم هستند بـه دنبـال رویـداد های آسیب زای دوران کودکی شکل می‌گیرند. کودکان قربانی بدرفتاری هـای جسـمی و جنسـی دارای طرحواره ی نقص، شرم و بی کفایتی هستند.

۳. سومین دسته از طرحواره ها بر اثر ارضای بی اندازه ی برخی نیازهایی شکل می‌گیرند که والدین گاه آن قدر به کودک می‌بخشند که او را خفه می‌کنند نمونه اش والدینی هستند کـه بـی انـدازه از کودک مراقبت و حمایت می‌کنند و با این اقدام او را ناتوان بار می آورند در نتیجه مراقبت، توجه و حمایت بی اندازه، طرحواره های استحقاق /بزرگ منشی و وابستگی/کفایتی شکل می‌گیرند.

۴. نوع چهارم تجارب اولیه زندگی که در شکل گیری طرحواره ها موثرند، عبارتند از درونی کـردن یا همانند سازی با افکار، احساسات تجارب والدین یا افراد مهم زندگی، ایـن هماننـد سـازی هـا در شکل گیری الگوهای رفتاری موثر است.

نه تنها محیط بلکه سرشت هیجانی کودک نیز در شکل گیری طرحواره هایش نقش دارند به عبارتی کودکان در بدو تولد با یکدیگر متفاوت اند. این عوامل سرشتی و فطری در شکل گیری و تحول شخصیت کودکان اهمیت بسیاری دارد.

در دورانی که ساختار روانی کودک شکل میگیرد.

به دلیل اهمیت بالای آن میتوان خیلی کارها برای پرورش احترام و اتکا به نفس انجام داد.

این دوران، زمانی است که کودک در حال شکل دادن به ساختار وطنی و درونی خود می‌باشد، در این مرحله، او از قواعد و قوانین، به خوبی مطلع و آگاه و به اهمیت آنها نیز کاملا واقف است.

او می‌تواند در حین پرورش دادن ساختار باطنی وجودش، قابلیتها و توانایی های زیادی را شکوفا سازد و از آگاهیها و دانسته های زیادی بهره مند گردد.

پیامهایی که باید در این مرحله به او منتقل کرد به قرار زیر است:

تو حق داری یاد بگیری چه وقت و چگونه موافق نباشی.

تو حق داری که درخواست کمک کنی.

من حتی زمانی که با من هم عقیده نیستی، تورا دوست میدارم.

دوست دارم در کنار تو، شاهد رشد تو باشم.

محیط اولیه زندگی خلق و خوی هیجانی کودک را تحت تاثیر قرار میدهد. به نحوی که محیط امن و محبت امیر یک خانواده ممکن است یک کودک خجالتی را به کودکی دوست داشتنی و مهربان تبدیل کند و برعکس.

محیط اولیه طرد کننده احتمال دارد یک کودک اجتماعی را منزوی کند.

بررسی‌های اخیر نشان میدهد که سامانه ی هیجانی واحدی در مغز وجود ندارد بلکه چندین سامانه مغزی درگیر هستند تا هیجان های گوناگونی را در مورد جست و جوی غذا، رابطه جنسی، جفت‌یابی، مراقبت از فرزندان، پیوند های عاطفی–اجتماعی و پاسخ به خطر برانگیزانند و هریک از این فعالیت ها را شبکه مغزی منحصر به فردی کنترل و تنظیم می‌کند.

یانگ در تدوین مدل طرحواره محور خود از نظریه دلبستگی بالبی و اینزورث بهره‌ی زیادی برده است.

اصل مهم نظریه دلبستگی این است که نوع بشر و سایر حیوانات غریزه ای به نام دلبستگی دارند که هدفش ایجاد رابطه ای ثابت با مادر و یا دیگر نماد های دلبستگی است.

دلبستگی مادرانه را میتوان یک رشته از رفتارهایی در نظر گرفت که کارکرد آنها حفظ نزدیکی و تعامل با نوزاد است.

طبق نظریه دلبستگی مهم ترین رفتارهای قبلی تعامل بین نوزاد و مادر در منزل در طی یکسال اول است. فرزند پروری در احساس و پاسخ ده پیش بینی کننده ی دلبستگی ایمن است اما تاثیر آن ممکن است اصولا کمتر از آنچه باشد که عموما تصور میشود.

بالبی مادر را پایگاه ایمنی نوزاد میداند و بر این باور است که نوزاد به کمک پایگاه ایمنی مادر دنیای اطراف را کشف میکند.

وی بر اهمیت حساسی مادرانه به علائم نوزاد در شکل گیری دلبستگی تاکید دارد. رشد هیجانی، از دیدگاه بالبی حرکت از دلبستگی به سوی خودگردانی و فردیت است.

بالبی معتقد است که دل‌بستگی ثابت به مادر یا دیگر نماد های دلبستگی یک نیاز هیجانی اساسی است که پیش نیاز و ارتقا دهنده ی استقلال است.

کودکی که به خوبی دوست داشته شود، احتمالاً به دنبال جدایی والدین اعتراض می‌کند، اما بعدا خوداتکایی بیشتری در او ایجاد میشود اضطراب جدایی شدید، ماحصل تجارب ناخوشایند خانوادگی مانند فقدان والدین با تهدید های مکرر بر رهاشدگی است.

در مواردی، اضطراب، جدایی خفیف نیز ممکن است تاثیرات ناگواری بر رشد کودک داشته باشد.

ناتوانی در برقراری رابطه ی عمیق و صمیمی با دیگران ممکن است ناشی از جا به جا شدن نماد های دلبستگی باشد.

این ناتوانی به ایجاد طرحواره ای ناکارآمد ای انجامد که یانگ آن را ترک شدن یا بی ثباتی می‌نامند، افراد دارای این طرحواره معتقدند که افراد مهم زندگی شأن به ارتباط عاطفی با آنها ادامه نمی‌دهند و آن ها را ترک میکنند.

در مقابل چنین طرحواره ناکارآمدی دو کارکرد اساسی مد نظر است:

۱. تداوم طرحواره که هر فکر، احساس، رفتار، و تجربه زندگی مربوط به طرحواره می‌تواند باعث حفظ و تداوم آن شود یا آن را تقویت کند.

۲. بهبود طرحواره که هدف آن بهبود و تغییر طرحواره هاست .

تغییر طرحواره ها و سبک های مقابله ای در بافت رابطه ی درمانی امکان پذیرند دستیابی به این امر با دو ابزار رو یارو سازی همدلانه و با والدینی حدومرزدار امکان پذیر است.

در سال های اخیر مطالعات بسیاری ضرورت رابطه خوب بین معلم و دانش آموز را در ایجاد محیط یادگیری بهینه خاطر نشان کرده اند. آنتونی بریک و باربارا اشنایدر در کتاب اعتماد در مدارس اهمیت روابط اجتماعی خوب در مدرسه و اثر آن در یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رفتاری دانش آموزان را بررسی کرده اند.

مدارس شبکه های اصلی روابط قوی اجتماعی اند.

با توجه با این مطالعات تغییر طرحواره های ناکارآمد توسط مربی با توجه به راهکار های فوق ممکن خواهد بود.

رویاروسازی همدلانه: این نوع رویاروسازی نوعی واقعیت آزمایی همدلانه است ابتدا رابطه درمانی شکل می‌گیرد و سپس مربی سعی میکند در بستر رابطه درمانی شکل گرفته یا بهره گیری از همدلی و رویاروسازی به تناوب مترقی را با دلایل شکل گیری طرحواره ها و سبک های مقابله ای و نقش آنها در بروز مشکلات فعلی آشنا کند.

بیان رویداد ها و نیز رفتار متربی در جلسات مشاوره فرصتی برای شناسایی طرحوارهاست.

مربی به محض آگاه شدن از طرحواره ها و سبک های مقابله ای متربی وی را با آنها رویارو میکند.

به این ترتیب متربی ریشه طرحواره ناکارآمد را خواهد دانست.

سپس مربی با احساس ناخوشایند فعال شده ی متربی همدلی می‌کند و برای وی توضیح میدهد که رابطه آنها برای شناسایی طرحواره هایست که در شادمانی و خوشبختی وی را طلسم کرده اند.

بازوالدینی محدود یکی از مهم ترین و قدرتمند ترین جنبه های طرحواره درمانی است از این فن برای ارضای نیاز های اساسی ارضا نشده افراد در دوران کودکی استفاده میشود بازوالدینی درمانگر مستلزم رویارویی سازی همدلانه و خودافشایی صادقانه مربی است/

در طرحواره ی رهاشدگی _ بی ثباتی، مربی باید الگویی از ثبات و پایداری را به متربی منتقل کند تا شاگرد بتواند روابط بین فردی ثابت تری را در خارج از حوزه ی درمان نشان دهد و نیز تحریف های شاگرد را در باره این احتمال که متربی او را رها میکند اصلاح کند.

در واقع باید ذهنیت کودک را تغییر داد.

ذهنیت طرحواره، حالتی است که برای مدت زمان کوتاهی بر ذهن افراد غلبه می‌کند و اگر ناکارآمد باشد، طرحواره ها و پاسخ های مقابله ای ناسازگارانه ای را همراه بـا برانگیختگـی هیجـانی پاسـخ های اجتنابی و رفتار های خود آسیب رسان فرا میخواند.

همدلی و توجه شاگرد زمانی که وی در ذهنیت کودک طرد شده قراردارد، فرصتی فراهم می‌کند تا پی از احساسات و نیازهایش حرف بزند، پذیرش نامشروط مربی به متربی کمک میکند تـا در ابـراز احساسات خود پیشروی کند. در دیدگاهی که آن را دیدگاه شناختی باورها مـی‌نامنـد، متخصصـان روانشناسی مانند الیس، فکر ها و باور های نادرست را منشأ ترس و اضطراب کودک میدانند.

برای نمونه کودکی که از سگ میترسد ممکن است این باور را داشته باشد که همه ی سگ ها گاز می‌گیرند و اگر سگی مرا گاز بگیرد من میمیرم متخصصان کودک سعی میکنند از طریق گفتگـوی مستقیم با کودک یا از طریق نظرخواهی غیر مستقیم از کودک به باور و تفکر نادرست او پی ببرنـد سپس سعی میکنند تا با تدوین باورهای منطقی تر، باور نادرست کودک را تغییر دهند در این زمینه استفاده از داستان های کودکان نیز میتواند موثر باشد.

مربی از فنون زیر برای مراقبت و حمایت از کودک طرد شده استفاده میکند.

شناسایی تحریف های شخصیتی مانند تفکر همه یا هیچ، پیش بینـی منفـی اسـتدلال هیجـانی و ذهن خوانی و اصلاح کنترل آنها یکی از راه هایی است که به کمک آن می‌تـوان ذهنیـت کـودک رها شده را توانمند ساخت تا هیجانات منفی خود را اداره کند و بدون هراس از وقوع رویـداد هـای منفی، نیاز هایش را به دیگران ابراز کند.

به علاوه فنونی مثل کارت های یادآور که روی آن مطالبی درباره روش های سالم، ارضای نیازها و کنترل هیجانات نوشته شده است مفید خواهد بود نظر سنجی از دوستان و اطرافیان دربـاره اینکـه چگونه نیاز های خود را ارضا می‌کنند و از احساسات خود حرف میزنند نیز کمک کننده است.

نتیجه گیری

در جمع بندی و نتیجه گیری این مقاله که مطالب آن برگرفته از طرح پژوهشی نویسنگان بود باید گفت میتوان به کودکی که طرحواره های ناکارآمد از جمله بی ثبـاتی و طردشـدگی دارد از طریـق مهارت های همدلی و فنون تجربی، فنون تصویر سازی ذهنی و ایفای نقش تاریخی کمک کرد تـا در تعامل با دیگران احساسات خود را ابراز کند، مرز بگذارد، نیاز خود را ارضا و از خود حمایت کنـد،

این کار منوط بر این است که او نقش کودک طرد شده را در حضور مربی تجربه کند و مربی با ابزار همدلی، توجه و پذیرش بازوالدینی محدودی انجام دهد و متربی را برای حمایت و مراقبت از خود توانمند سازد. فن صندلی خالی نیز به متربی کمک میکند ذهنیت کودک طرد شده را روی آن بنشاند، و او حرف بزند و نیز به وی فرصت دهد تا از هیجان ها به ویژه ترس و خشم خود سخن بگوید. خیال پردازی که روشی است که از طریق آن و با توصیف های دلپذیر و آرام بخش ترس کودک کاهش میابد. فنون رفتاری نیز آموزش مهارت های قاطعیت، حل مسئله، مرزگذاری برای دیگران و برقراری ارتباط جدید و کسب حمایت از دوستان و اعضای خانواده به متربی کمک میکند تا مرهمی بر زخم ناتوانی و طردشدگی کودک طرد شده ی خود بگذارد بعلاوه فنون آرمیدگی، مراقبه و خود آرامبخشی نیز مفید است.

منابع و مآخذ

۱. اوزلم ایدوک، مورف؛ روان شناسی شخصیت یافته های موجود، رهیافت های نوین و چشم انداز آینده؛ تهران؛ کتاب ارجمند؛ ۱۳۹۰.

۲. صاحبی، علی؛ تئوری انتخاب در مدرسه؛ تهران؛ سایه سخن؛ ۱۳۹۳.

۳. قمری، شهربانو؛ تغییر طرحواره ها؛ رشد؛ ۱۳۹۷.

۴. پلتی، رزت؛ دابز، باربارا؛ احترام و اتکا به نفس؛ نشر تیر؛ ۱۳۸۷.

۵. سلمان نژاد، فاطمه؛ بررسی رابطه طرحواره های رهاشدگی و نقص/شرم با عزت نفس؛ ۱۳۸۳.

۶. فتحی، کیهان؛ شیرمردی، سارا؛ ماهار، زینب؛ کرایی، امین؛ پیش بینی اضطراب بیماری کرونا بر اساس طرحواره های ناسازگار رها شدگی، آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری و حمایت اجتماعی ادراک شده؛ مجله علوم پزشکی رازی؛ دوره ۲۸؛ شماره ۷؛ مهر ۱۴۰۰.