

# شاید سستی در نگاه تو باشد!

سمانه سادات لاجوردی



کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی از دانشگاه شهید بهشتی

نسبت دادن علل موفقیت و شکست به عوامل درون شخص، در مقابل نسبت دادن آن به عوامل خارج از شخص، محیط یا موقعیت. مثلاً دانش‌آموزی که در امتحان نمره پایین می‌آورد، علت این شکست را به تصحیح سختگیرانه معلم - بیرونی نسبت دهد یا به ناتوانی خود - درونی؟

اسناد پایدار - ناپایدار شامل نسبت دادن علل موفقیت و شکست به عوامل پایدار و همیشگی در مقابل علل کوتاه‌مدت و ناپایدار است. علت نمره کم را هوش پایین بداند؛ چیزی که به راحتی تغییر نمی‌کند. یا نداشتن تلاش بداند، که برای امتحانات بعدی ممکن است تغییر کند.

اسناد قابل کنترل - غیرقابل کنترل. تلاش نمونه‌ای از علت‌های قابل کنترل است، در حالی که مثلاً شانس یا آب و هوا نمونه‌ای از علت‌های غیرقابل کنترل هستند. مثلاً فرد می‌تواند میزان تلاش خود را به صورت ارادی کاهش یا افزایش دهد، اما این در مورد شانس صدق نمی‌کند. در این جا کنترل‌پذیری و کنترل‌ناپذیری به تعبیرهای فرد بستگی دارد. به طوری که مثلاً توانایی ممکن است برای یک نفر کنترل‌پذیر باشد و برای دیگری کنترل‌ناپذیر.

یکی از عوامل اثرگذار بر اهمال کاری، سبک‌های اسنادی افراد و برداشت آن‌ها از علل موفقیت‌ها و شکست‌هایشان است. بدیهی است، هر فرد پس از انجام یک تکلیف، از شکست یا موفقیت خود برداشت‌های متفاوتی دارد و در این باره «علت‌یابی» می‌کند. منظور از علت‌یابی، استنتاج‌هایی است که شخص از علل رفتار خود یا یادگیری به عمل می‌آورد. برداشت فرد از علل شکست یا موفقیت، واکنش‌های عاطفی متفاوتی را در او در پی دارد و در نتیجه، رفتار آتی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای مثال، هر دانش‌آموز از شایستگی و توانایی در تکالیف مدرسه ادراکی دارد و انتظاراتی هم از موفقیت و شکست خود در آینده. حالا فرض کنید همین دانش‌آموزی که در مدرسه پیشرفت خوبی دارد، در یک امتحان شکست بخورد. چون این رویداد خیلی غیرمنتظره است، پس دانش‌آموز علت شکستش را جست‌وجو می‌کند.

سبک‌های اسنادی سه مؤلفه دارند:

«اسناد بیرونی - درونی؛ اسناد پایدار - ناپایدار؛ اسناد قابل کنترل - غیرقابل کنترل.»  
اسناد درونی - بیرونی عبارت است از



در این نظریه، رابطه میان اسناد فرد از موفقیت یا شکستش، واکنش‌های عاطفی‌اش و رفتاری که متعاقب آن‌ها انجام خواهد داد، به این نحو تعیین می‌شود: ابتدا علت‌های فرضی یا تصویری موفقیت یا شکست تشکیل می‌شوند. به دنبال آن‌ها واکنش‌های عاطفی و انتظارات فرد برای پیامدهای رفتارهای آینده می‌آیند و سرانجام رفتار و اعمال بعدی صورت می‌پذیرند. برای مثال، اگر یک دانش‌آموز که مدام در درس علوم نمرات کمی می‌گیرد، فکر کند توانایی کم او در این درس علت ضعفش است، چون این اسناد برای او غیرقابل کنترل است، احساس شرمساری می‌کند. این شرایط، به تأخیر انداختن مطالعه یا انجام ندادن تکالیف علوم را در پی دارد که همان اهمال‌کاری تحصیلی است.

در مقابل، اگر دانش‌آموزی شکست خود را به تلاش کم نسبت دهد، که قابل کنترل است، احساس گناه (یک حالت پشیمانی) می‌کند از اینکه چرا تلاش نکرده است تا عملکردش ضعیف نشود. این احساس گناه می‌تواند تحت کنترل شخص در آید. در نتیجه او تلاش خود را برای امتحان بعدی افزایش می‌دهد که این به عملکرد بهتر او منجر می‌شود. همچنین، سبک اسناد افراد بر ابعاد روانی

و رفتاری آن‌ها مؤثر است. اسناد رویدادهای منفی به عوامل پایدار، کنترل‌ناپذیر و درونی، به افسردگی منجر می‌شود. این افسردگی می‌تواند علتی باشد برای انجام ندادن وظایف تحصیلی (همان اهمال‌کاری تحصیلی). مانند نسبت دادن شکست تحصیلی به هوش.

از طرف دیگر، اگر مسئله به صورت غیرقابل کنترل دیده شود، مثلاً پیشرفت کم به دلیل نداشتن توانایی، که برای فرد غیرقابل کنترل است و خود مسبب آن نبوده است و در این خصوص مسئول نیست، این مسبب نبودن باعث ابراز همدردی و کمک از جانب دیگران می‌شود و حس مسئولیت‌پذیری او را از بین می‌برد. بنابراین، یا مسئولیت خود را انجام نمی‌دهد یا آن را به تأخیر می‌اندازد. به طور کلی، اسناد به توانایی و تلاش، اسنادهای درونی هستند و اسناد به سطح دشواری



کافی و گوناگون داشته باشد. مثلاً باید عوامل محیطی را در نظر بگیرد.

## ۲. راهبردهای یادگیری را به دانش آموز آموزش دهید.

دانش آموزان ضعیف غالباً از راهبردهای یادگیری بی‌خبرند و در حل مسئله از آن‌ها استفاده نمی‌کنند. آن‌ها در یادگیری نه تنها فعالانه درگیر نمی‌شوند، بلکه در پردازش شناختی دچار اشکال هستند. بنابراین، به نظر می‌رسد آشنا کردن این‌گونه دانش آموزان با راهبردهای یادگیری به بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها منجر شود.

راهبردهای شناختی یادگیری به انواع متفاوتی تقسیم می‌شوند که براساس تکلیف مورد نظر انتخاب می‌شوند. یکی از راهبردهای شناختی یادگیری روش خودتنظیمی است.

## ۳. از سوگیری‌های اسنادی بپرهیزد.

معلمان ممکن است اسنادهایی بسازند که نادرست باشد. یکی از سوگیری‌های اسنادی که معلمان باید از آن اجتناب کنند، اعتقادشان درباره ظرفیت توانایی دانش آموزان است. معلم باید نسبت به همه دانش آموزان دید مثبت داشته باشد و آن را این‌طور تعمیم دهد که همه دانش آموزان

تکلیف و بخت و اقبال اسنادهای بیرونی هستند. عامل توانایی به نسبت با ثبات است و کمتر تغییر می‌کند، در حالی که کوشش بی‌ثبات است و می‌تواند تغییر کند. همچنین، سطح دشواری تکلیف با ثبات است، در حالی که شانس بی‌ثبات و غیرقابل پیش‌بینی است.

براساس آنچه بیان شد، رفع معضل اهمال‌کاری تحصیلی در دانش آموزان، علاوه بر بهبود وضعیت تحصیلی ایشان، بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی در ایشان اثرگذار خواهد بود. همچنین، در زندگی اجتماعی و رفتار فراگیرنده در محیط‌های پیشرفت خارج از مدرسه نیز تأثیر بهینه خواهد داشت.

نظریه اسناد تأکید دارد، معلمان به‌عنوان یکی از عوامل تعیین‌کننده موفقیت نظام آموزشی می‌توانند به‌عنوان راهنمایی سخاوتمند در مورد نحوه ادراک دانش آموزان و دلایل آن‌ها، از موفقیت‌ها و شکست‌هایشان تأثیر بسزایی داشته باشند. در این خصوص راهکارهایی به معلم ارائه می‌شوند:

## ۱. در مورد رفتار دانش آموز اطلاعات کافی کسب کنید.

معلم باید رفتار دانش آموز را به‌صورت علمی تحلیل کند و برای این کار باید اطلاعات

36

می‌توانند دانش و مهارت‌های جدید را یاد بگیرند و معلمان مسئول تدریس آن‌ها هستند. باید به این نکته توجه داشت که برخی از دانش‌آموزان مدت زمان بیشتری برای مسلط شدن بر تکلیف نیاز دارند و در اکثر کلاس‌های درس بچه‌ها می‌توانند همه موارد را یاد بگیرند. این یعنی اگر دانش‌آموزی در یک تکلیف شکست خورد، آن را به یک علت بی‌ثبات و قابل کنترل مانند تلاش کم نسبت دهد.

#### ۴. نقش مهم بازخورد را دریابید.

معلم باید به دانش‌آموز کمک کند اسناد درستی برای رفتارش بسازد. در موقعیت‌های شکست، معلمان باید تلاش کنند بازخورد مناسبی برای دانش‌آموزان در مورد علت شکستشان فراهم کنند. توصیه شده است، معلمان باید در موارد شکست دانش‌آموزان، آن‌ها را تشویق کنند که شکست خود را به تلاش کم نسبت دهند، زیرا تلاش یک اسناد بی‌ثبات است که می‌تواند تغییر کند.

#### ۵. سبک اسنادی دانش‌آموزان را بشناسید و اصلاح کنید.

دانش‌آموزان اهمال‌کار ناکامی‌ها را به عوامل بیرونی و کنترل‌نشده‌ی مانند دشواری بودن تکلیف و سوگیری معلم نسبت می‌دهند. از این‌رو، راه‌های بدیع را نمی‌آزمایند. در چنین موقعیت‌هایی احساس می‌کنند از آن‌ها کاری بر نمی‌آید.

دانش‌آموزانی که تمایل دارند به هنگام موفقیت منبع کنترل بیرونی و در مواقع شکست دارای منبع کنترل درونی باشند، الگوی ناسازگارانه اسنادی دارند.

در واقع، تجربه شکست در دانش‌آموز سبب این باور می‌شود که او همیشه شکست می‌خورد و توانایی لازم برای موفق شدن را ندارد. این الگوی اسناد در او موجب کاهش انگیزش و تلاش نکردن برای بهبود این وضعیت می‌شود. بنابراین، تغییر سبک اسنادی و طرح‌واره شناختی در این‌گونه دانش‌آموزان می‌تواند به بهبود پیشرفت تحصیلی منجر شود.

#### ۶. نقش بازآموزی اسنادی را درک کنید.

بازآموزی اسنادی که معمولاً شامل معلم و دانش‌آموز است، به صورت فردی صورت می‌گیرد و این دو با هم روی یک تکلیف کار می‌کنند تا اسناد تلاش صورت گیرد. دانش‌آموزی را فرض کنید که در خواندن کلمات مشکل دارد و فکر می‌کند نمی‌تواند یاد بگیرد. معلم می‌تواند به او بگوید من به تو کمک می‌کنم، به شرط اینکه تو هم تلاش خود را بکنی. اگر تو تلاش کنی، ما با هم می‌توانیم یاد بگیریم. باید به او گفت، تکالیف سخت را همه می‌توانند یاد بگیرند، به شرط اینکه تلاش کنند.

بازآموزی اسنادی از طریق آموزش مفهوم سبک اسناد و همچنین معرفی انواع اسنادها و نحوه اثرگذاری آن‌ها بر انتظارات و عملکردهای آینده افراد توانسته است به دانش‌آموزان کمک کند هنگام مواجهه با رویدادها، اسنادهای سازگار را جانشین اسنادهای ناسازگار کنند. همچنین، از طریق اصلاح دیدگاه منفی و توجه به جنبه‌های مثبت آن‌ها، سبب شده است دانش‌آموزان با انعطاف بیشتری به امور تحصیلی و زندگی خود بنگرند و در زمان مواجهه با شکست‌ها، در جست‌وجوی راه‌هایی برای رهایی و پیشگیری از شکست‌های بعدی باشند. به نظر می‌رسد با گنجاندن بازآموزی اسنادی در مداخله آموزشی بتوان به دانش‌آموزان کمک کرد.

#### منابع

۱. درویزه، زهرا؛ خسروی، زهره (۱۳۷۶). بررسی تأثیر بازآموزی اسناد و راهبردهای شناختی یادگیری در پیشرفت ریاضی دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی شهر شیراز. مجله علوم انسانی. تابستان ۷۶. شماره ۲۲.
۲. سیف، علی اکبر (۱۳۸۳). روان‌شناسی پرورشی، روان‌شناسی یادگیری و آموزش. چاپ دهم. انتشارات آگاه. تهران.
۳. شهنی بیلاق، منیجه؛ جلیل‌زاده، ناهید؛ مکتبی، غلامحسین (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های اسنادی با افسردگی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی شهرستان اهواز. مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان. دوره ۷. شماره ۱۲.
4. Solomon, Laura J. & Rothblum, Esther D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates, Journal of Counseling Psychology, Vol 31, No 4.
5. Burka, J. & Yuen, L. (1983). Procrastination: Why you do it, What to do about it. Cambridge: Da Capo.