

# خودتنظیمی جادویی

گفت‌وگو با محمد شریفی دکترای رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی، راهبر آموزشی شهر پاوه استان کرمانشاه

فرشته فرضعلی زاده

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی



کتاب‌ها و برنامه‌های درسی یک می‌تواند خیلی مهم را بگنجانم، می‌گفتم درس خودتنظیمی را آموزش دهند. شاید قسمت زیادی از مشکلات اجتماعی با همین خودتنظیمی حل شود. مثلاً یکی از مسائلی که من و شما روزانه با آن مشکل داریم، بحث مدیریت زمان است. من قول و قرار می‌گذارم، اما هیچ‌وقت پایبند نیستم که در زمان خاص به قرار خودم برسم. بارها و بارها شنیده‌ایم که مردم می‌گویند ببخشید دیر شد. در ترافیک ماندیم. ترافیک را همه می‌دانیم هست. معنی این دیر شدن یعنی ما حتی خودتنظیمی را در قالب مدیریت زمان هم نداریم. باید ببینیم کارهایی را که به ما محول می‌کنند، تا چه اندازه به خوبی انجام می‌دهیم.

من در بخش کوچکی که خیلی از ددرسه‌های تهران را ندارد کار می‌کنم. اینجا با مدرسه‌های خیلی کمتر و دانش‌آموزان کمتری که شاید متوسط افراد هر پایه به عددی حدود ۱۰ یا زیر ۱۰ نفر برسد، مواجهم. در این محیط کوچک مشکل من این است که مدیران و معلمان برنامه‌ها را اجرا نمی‌کنند. چرایی این موضوع برای من یک سؤال خیلی مهم بود.

من، تابستان سال قبل، براساس بخشنامه، یک بسته اجرایی و یک برنامه عملیاتی را به همه مدیران دادم و گفتم این بسته برنامه اجرایی امسال شماست. ۱۵ برنامه بود. از آن‌ها خواستم منتظر رسیدن بخشنامه نباشند که مبادا آخر سال بگویند در طرح‌های جابر، اقدام پژوهی، درس پژوهی و طرح شهاب شرکت نکردیم، چون بخشنامه نرسید! از آن‌ها

## ■ گفت‌وگوی ما درباره اهمال کاری معلمان است. نظر شما در این باره چیست؟

□ معنای لغوی و علمی اهمال، به تأخیر انداختن منفی یک کار است. در شرایط متفاوت، برای مثال در موقعیت‌های کاری و موقعیت‌های تحصیلی، معنای اهمال متفاوت است. اینکه چرا یک دانشجو رساله یا پروژه خودش را به موقع تحویل نمی‌دهد، و اهمال می‌کند و حاضر نیست به موقع کارش را تحویل دهد، در هر شرایطی دلایل متفاوتی دارد. ولی وقتی از اهمال کاری افراد به عنوان کارمند یک سازمان مشخص صحبت می‌کنیم، باید خیلی با احتیاط وارد بحث شویم، زیرا ممکن است حس خوبی به این حرف نداشته باشند. اهمال کاری معلمان هم در درجه اول، مثل خود عبارت اهمال کاری، یک ویژگی منفی را می‌رساند. این را می‌رساند که بعضی معلم‌ها دارند کم‌کاری می‌کنند. اما اگر من به عنوان معلم یا پژوهشگر به این قضیه نگاه کنم، می‌گویم این قضیه واقعیت ندارد، چون در هر قشری، چه کارمند و چه معلم، چه راننده و یا در هر شغل دیگر، عده‌ای کارهایشان را خوب انجام می‌دهند و عده‌ای نه. در واقع ما باید به دنبال یافتن چرایی خوب انجام ندادن کارها باشیم.

## ■ مهم‌ترین و اولین عاملی که در موارد تحصیلی باعث اهمال کاری می‌شود چیست؟

□ بلد نبودن خودتنظیمی. خودتنظیمی یک متغیر خیلی مهم است. اگر من وزیر آموزش و پرورش بودم و می‌خواستم در



خواهش کردم چه بخشنامه برسد چه نرسد، کارهایشان را طبق این تقویم زمانی انجام دهند. متأسفانه پارسال همین کار را تعدادی مدیران انجام ندادند. چرا؟ چون خودتنظیمی نداشتیم. پس من خودتنظیمی را قلب و نکته اساسی اهمال کاری می‌دانم. اگر فرد خودتنظیمی بالایی داشته باشد، بعید می‌دانم مشکلی در کارها داشته باشیم.

## ■ به جز نداشتن روحیه خودتنظیمی، دیگر عوامل اهمال کاری معلمان چیست؟

□ در جواب به این سؤال می‌توان سه دسته عامل را مطرح کرد:

### ۱. ویژگی‌های شخصیتی

به‌عنوان سبب‌شناسی اهمال کاری در معلمان، در درجه اول «انگیزش پیشرفت» مفهومی بسیار مهم و گسترده است که در حال حاضر در روان‌شناسی و حتی تا حدودی در روانشناسی مثبت‌نگر هم به آن پرداخته می‌شود. بحث این است که انگیزه پیشرفت فرد چقدر باشد.

ما دو نوع هدف داریم: اهداف تسلطی و اهداف عملکردی. افراد دارای اهداف تسلطی کسانی هستند که می‌خواهند با یک انگیزه درونی خاص، به هر طریق ممکن و به هر روشی که شده است، موفقیت‌ها را به دست آورند؛ موفقیتی که برایش هدف دارند و برنامه‌ریزی کرده‌اند و حاضرند برایش هزینه کنند.

عملکردی‌ها هم کسانی هستند که به خاطر قضاوت دیگران کاری را انجام می‌دهند. تقریباً در کشور ما خیلی از افراد عملکردی هستند. مثلاً من معلم به خاطر اینکه به چشم پیام و من استاد برای اینکه محبوب دانشجویان باشم و من دانشجوی به خاطر اینکه استاد از من راضی باشد یا به خاطر اینکه دختر خوب و پسر خوب خانواده باشم، کاری را انجام می‌دهم.

بخش خیلی زیادی از اهمال کاری را می‌توانیم به نوع انگیزه پیشرفت افراد ربط بدهیم. پس طبیعی است اهداف تسلطی به شدت مورد توجه هستند. اهداف اصلی تمام نظام‌های آموزشی این است که افراد زیر نظر خودشان را تسلطی بار بیاورند.

یکی از دلایلی که اگر یکی از بهترین طرح‌های آموزشی و بهترین طرح اصلاح الگوی مصرف را اجرا کنیم، شکست می‌خوریم، این است که بعد تسلطی در ما ضعیف است و می‌خواهیم همه کارها را سریع انجام دهیم. در واقع یک جورهایی کارها را سرسری می‌گیریم. انگیزه درونی را برای انجام این کارها نداریم. من معلم چه اندازه آمادگی درونی برای معلم خوب شدن دارم؟ چه میزان اهداف تسلطی من واقعاً تسلطی



**بعد منفی کمال‌گرایی یعنی فردی به صورت وسواس‌گونه به دنبال این باشد که همه کارها را به بهترین نحو انجام دهد**

هستند؟ آیا من واقعاً یک آدم تسلطی هستم که بتوانم وظایف و کارهای خودم را انجام دهم؟

در ادبیات پژوهشی، متغیر دیگر مرتبط با اهمال کاری، «کمال‌طلبی» است. کمال‌طلبی یک بعد مثبت دارد و یک بعد منفی. بعد مثبتش این است که می‌خواهد همه چیز را به دست بیاورد. بهترین بازیکن ایران می‌شود. هم در آسیا موفق می‌شود و هم در جهان. بعد منفی می‌شود و در آنجا هم موفق است. در تجارت هم موفق دیده می‌شود. در تحصیل هم همین‌طور.

اما بعد منفی کمال‌گرایی یعنی فردی به صورت وسواس‌گونه به دنبال این باشد که همه کارها را به بهترین نحو انجام دهد و چون می‌ترسد به بهترین نحو انجام نشود و اضطراب و استرس اهداف عملکردی را هم دارد، شروع به انجام کار نمی‌کند، چون می‌خواهد کار را به بهترین نحو شروع کند. مثلاً باید بدانیم، اگر شما در سال اول بهترین تدریس را نداشته باشید، مهم نیست. مهم این است که در ده سال آینده بهترین معلم شوید.

عامل دیگر اعتمادبه‌نفس پایین است. اهمال کاری همیشه از شروع کار مشکل دارد. اگر شروع کنیم می‌توانیم به موفقیت برسیم. اما کسی که اعتمادبه‌نفس پایین دارد به توانایی‌هایش اعتماد ندارد و در واقع خودکارآمدی پایین دارد، در نتیجه در شروع کارها مشکل دارد.

شکاف بین قصد و عمل نکته بعدی است. دیده‌اید فردی قصد انجام همه کار را دارد، اما شروع نمی‌کند!

### ۲. ویژگی‌های تکلیف

هر چه تکلیف متناسب، منصفانه و بدون ابهام باشد، اهمال کاری در انجام آن کمتر می‌شود. مثلاً در آموزش مجازی در دوران کرونا، معلم‌های جوان با فضای مجازی بهتر کنار آمدند، اما معلمان باسابقه‌ای که در کلاس درس معجزه می‌کردند، در فضای مجازی ضعیف‌تر بودند، چون با این فضا از قبل چندان آشنا نبودند و برایشان ابهام داشت، اما بعد از آشنا شدن با این فضا و رفع ابهام، وظایف خود را انجام دادند. اهمال کاری آن‌ها به خاطر این نبود که نمی‌خواستند این کار را انجام دهند، بلکه به خاطر ابهام و ناآشنایی با شرایط بود.

در تحصیل دانش‌آموزان هم همین است. مثلاً ما به دانش‌آموز می‌گوییم ریاضی را خوب تمرین کن. او نمی‌داند خوب تمرین کردن ریاضی چگونه است و درست تکلیفش را انجام نمی‌دهد. در واقع این اهمال از سر ابهام تکلیف است، نه قصور دانش‌آموز.

معلمی که در آموزش مجازی تجهیزات لازم مثل رایانک (تبلت) خوب، اینترنت پرسرعت و کلاس آموزشی متناسب را داشته باشد، آیا وظایف خود را کامل‌تر انجام نمی‌دهد؟ اینجا اهمال معلم به خاطر تناسب نداشتن لوازم ضروری کار با خواسته‌هاست.

### ۳. وجود تفاوت در بافت‌های فرهنگی و اجتماعی

یک سازمان چه کاری انجام می‌دهد تا نیروهایش قوی‌تر شوند و پیشرفت کنند؟ ما کاری انجام نمی‌دهیم. کسی که انگیزه درونی قوی نداشته باشد، سازمان را ترک می‌کند. در نظام آموزش و پرورش، به لحاظ تقویت و تنبیه، معلم خیلی خوب و معلم معمولی چندان تفاوتی با هم ندارند. این موضوع به بی‌تفاوتی سازمانی منجر می‌شود که عاملی برای اهمال کاری است. تا این مشکل سازمان‌ها درست نشود، نمی‌توان از معلم توقع داشت اهمال کار نباشد.

### ■ شما فرمودید خودنظم‌دهی مهم‌ترین عامل برای پیشگیری از اهمال کاری است. این خودنظم‌دهی را چگونه می‌توان در بین معلمان و دانش‌آموزان افزایش داد؟ آیا خودنظم‌دهی باید در روح آموزش و پرورش باشد یا باید درس خاصی را به آن اختصاص داد؟

□ آموزش خودنظم‌دهی و خودتنظیمی به ذهنیت کلی فرهنگی جامعه بر می‌گردد. آموزش خودتنظیمی به صورت کوتاه‌مدت به کار نمی‌آید، اما چه چیزی مفید است؟ بنده جامعه ژاپن را مثال می‌زنم. ژاپنی‌ها در گذشته قانون‌گریز بودند. اینان با حال تفاوت‌هایی دارند. یکی از عواملی که در آن‌ها باعث نظم شده، اعمال قوی قانون است.



با وجود این، می‌توان معلمان را با این مقوله آشنا کرد که: «جایزه دادن به خاطر وظیفه، قتل فرد محسوب می‌شود.»

در هر صورت، این کارها زمان‌بر است. حداقل در سطح مدرسه می‌توانیم قدری به آن‌ها بپردازیم. می‌توانیم آموزش غیرمستقیم برای آن‌ها فراهم کنیم. البته آموزش‌های خاص نیز وجود دارند.

### ■ در فرهنگ ما چه مواردی روی اهمال کاری اثر می‌گذارند؟

□ از روان‌شناسی اجتماعی شروع کنیم. خیلی از مسئولیت‌ها در محیط‌های بزرگ لوٹ می‌شود. برای مثال در محیط‌هایی که شرایط بر مبنای کار است، دانش‌آموزان آن نواحی نیز درس خواندن را جزو اولویت‌های اول تا سوم خود قرار نمی‌دهند و می‌خواهند هر چه زودتر وارد بازار کار شوند؛ حتی شده پول درآوردن با یک کار ساده یا دست‌فروشی.

معلمان نیز به همین صورت هستند. در محیط‌های کوچک مدل کاری افراد خیلی به چشم می‌آید. به‌طور مثال، اگر فردی نخواهد کار کند، چون جلوی چشم قرار می‌گیرد و برایش قبح اجتماعی دارد، کارش را به هر حال انجام می‌دهد.

از نگاه دیگر، یک نوع دلسوزی برای معلمان در پی دارد، زیرا می‌گوید اگر از من یاد نگیرد، پس از چه کسی یاد بگیرد! نتیجه می‌گیریم، مشکلات در محیط‌های کوچک‌تر کمتر دیده می‌شوند. به علاوه، کیفیت تدریس در محیط‌های کوچک نسبت به محیط‌های بزرگ‌تر بهتر است.

### ■ آیا اهمال کاری در دانش‌آموزانی با ضریب‌های هوشی متفاوت فرق دارد؟ دلیل آن چیست و آیا با اسناد علی ارتباطی دارد یا خیر؟

□ راهبردهای شناختی و فراشناختی یکی از عواملی است که در یادگیرندگان و خوانندگان تأثیر بسزایی دارد. افراد باهوش، هدف و مسیر زندگی خود را زیرکانه تعیین می‌کنند.

■ خیلی ممنونیم از اینکه زمان ارزشمندتان را در اختیار ما قرار دادید. گفت‌وگو با شما که هم دانش خوبی در این حوزه دارید و هم تجربه کار در سطوح گوناگون آموزشی را داشته‌اید برای ما خیلی ارزشمند بود. امیدواریم معلمان و مدیران عزیز نیز که کلیدی‌ترین نقش را در آموزش و پرورش ایفا می‌کنند، در کاربست مطالبی که فرمودید و کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان، نظام آموزشی را بیش از پیش قوت ببخشند.



**جایزه دادن به خاطر وظیفه، به معنی قتل فرد است!**