

خودباوری جوان،زاییده خانواده ونظام آموزشی

سپهرغرب، گروه اجتماعی -
طاهره ترابی‌مهوش: در گفت‌وگو با روان‌شناس اجتماعی مشخص شد؛ خودباوری جوان، زاییده خانواده و نظام آموزشی است.

خودباوری یکی از مفاهیم کلیدی در علم روان‌شناسی به حساب می‌آید. اهمیت آن به حدی است که تمام رفتار و اعمال انسان بسته به آن بوده و حتی در ترسیم آینده، نیز تأثیر قابل توجهی دارد.

خودباوری تصویر ذهنی و درونی ما از استعدادها و ضعف‌های خودمان است، مفهومی که رابطه مستقیم و نزدیکی با موفقیت دارد و جنبه‌های مختلفی از زندگی روانی و اجتماعی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین یادگیری اصول و روش‌هایی برای تقویت این باور، یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که افراد در جستجوی موفقیت و پیشرفت باید انجام دهند.

روان‌شناسان بالینی نبود شناخت نسبت به توانایی‌ها را مانع اصلی برخی جوانان در خودباوری دانسته و عنوان می‌کند که منشأ این عدم شناخت را ابتدا باید در خانواده و سپس در جامعه جست.

بر این اساس با توجه به اهمیت موضوع برآن شدیم تا در این باره با دانش‌آموخته دکتری روان‌شناسی اجتماعی گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

دکتر علیرضا شریفی یزدی با اشاره به تعریف خودباوری، گفت: وقتی فرد به توانمندی‌های خود باور و اعتقاد داشته باشد و اینکه قادر است در موقعیت‌های خاص با تکیه بر این توانمندی‌ها در برابر مشکلات، ایستادگی کند، او خودباور است.

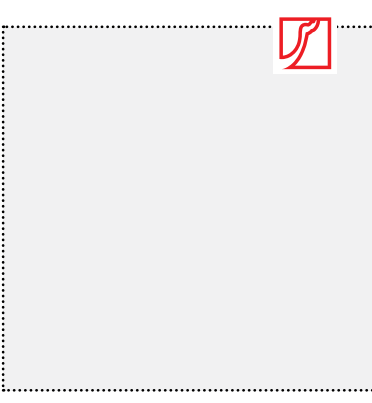
وی ادامه داد: به عبارت ساده‌تر وقتی انسان در مقابل یک معضل و مشکل قرار می‌گیرد، اگر بر این اندیشه و اعتقاد باشد که می‌تواند آن را حل کرده و به اصلاح در برابر آن قد علم و برای آن راه حلی پیدا کند، این فرد مجهز به مهارت خودباوری است.

وی مطرح کرد: در شرایط معکوس یعنی وقتی که فرد مجهز به خودباوری نباشد، در مواجهه با مشکل و معضل بلافاصله به سراغ انکار و پاک کردن صورت‌مسئله رفته و یا اینکه اضطراب تمام وجودش را خواهد گرفت.

این روان‌شناس اجتماعی اذعان‌کرد؛ خودباوری از دو منبع ایجاد می‌شود؛ نخست خانواده زیرا حدود ۸۰ درصد ضمیر ناخودآگاه و ۲۰ درصد ضمیر خودآگاه در ۶ سال نخست زندگی ما در این نهاد پر می‌شود، این دوران مصادف با همراهی والدین است؛ بنابراین طبیعی است که اگر با والدین آگاهی روبه‌رو باشیم که فرزندان‌شان را در مقابل مشکلات و معضلات تنها نگذاشته، به جای آن‌ها فکر نکرده، تصمیم نمی‌گیرند و این اجازه را به فرزندان‌شان می‌دهند که با چالش‌های کوچک روبه‌رو شوند، این فرزندان خودباور پرورش یافته و تربیت می‌شوند.

شریفی یزدی با تأکید بر اینکه با قرار گرفتن فرد در خانواده آگاه و با والدین مطلع که در

مواجهه با چالش‌هایی که راه حل آن متناسب با سنین کودکی وجود دارد، پدیده خودباوری به‌تدریج در او شکل می‌گیرد، گفت: توسل به این موضوع تکنیک‌های ساده‌ای در نهاد خانواده دارد؛ مثلاً پدیری که با فرزندش کشتی می‌گیرد؛ یکی از رایج‌ترین شیوه‌های ارتباط عاطفی بین پدر و فرزند، کشتی گرفتن است، ما همواره توصیه می‌کنیم که اجازه بدهید اول فرزند بازی را ببرد اما در کشتی دوم حتماً فرزند شما باید بازی را ببازد، در نهایت در کشتی سوم بازهم شرایط را برای برد کودک فراهم کنیم؛ زیرا از این طریق در یک بازی خیلی ساده در منزل که چند دقیقه بیشتر هم طول نمی‌کشد، فرزند به این خودباوری می‌رسد که می‌تواند بر سختی‌ها غلبه کرده و در عین حال ممکن است در برخی موارد دچار ناکامی شود اما یقیناً می‌تواند با تلاش بیشتر بازهم موفقیت کسب کند.



وی ادامه داد: نکته دوم که در مورد خانواده و جایگاه آن در ایجاد خودباوری این است که والدین خودباور می‌توانند فرزند خودباور تربیت کنند؛ بنابراین والدینی که خود سراسر وجودشان پر از دغدغه، اضطراب و یا پر از نابوری به خود یا به همسر است، نمی‌توانند فرزند خوبی را تربیت کنند.

این روان‌شناس اجتماعی با بیان اینکه یقیناً والدین گرفتار با اختلال کمال‌گرایی منفی که همواره به‌دنبال انجام کار به بهترین شکل ممکن بوده و اجازه تجربه کردن را از فرزندان سلب می‌کنند، قادر به تربیت فرزند خودباور نخواهند بود، تشریح کرد: درخصوص جایگاه مهدکودک‌ها، مدرسه و نهاد آموزشی و معلمان نیز باید بگویم مربی و معلم مدرسه باید به فرزندان ما آموزش دهند که زندگی روی یک خط صاف مستقیم جلو نمی‌رود، ما در زندگی گاهی موفقیت‌هایی داریم و گاهی تلخ‌کامی‌ها و شکست‌هایی را تجربه می‌کنیم، این انسان با انگیزه درست است که می‌تواند در این مسیر موفقیت کسب کند اما موفقیت اصلی و اساسی هر انسانی در قاعده و چهارچوب استمرار ایجاد می‌شود؛ یعنی این استمرار، پیگیری و ماندگاری بر روی خط مستقیم است که به ما کمک می‌کند در نهایت بر مشکلات فائق آییم.

شریفی یزدی ادامه داد: نکته بعدی که هم در درون خانواده و هم در مدرسه برای خودباوری

فرزندان ما که در آینده قشر جوان جامعه را تشکیل می‌دهند، باید مورد توجه قرار گیرد این است که توانمندی‌های واقعی و درواقع استعداد، گرایش و ظرفیت واقعی افراد باید توسط والدین، مربی و مهدکودک و یا معلم مدرسه شناسایی شود.

وی در ادامه تصریح کرد: زیرا به قول معروف گاهی از آن طرف بوم می‌افتیم و متأسفانه توانمندی‌هایی که در بچه‌های ما کمتر است را در نهایت در کشتی سوم بازهم شرایط را برای برد کودک فراهم کنیم؛ زیرا از این طریق در یک بازی خیلی ساده در منزل که چند دقیقه بیشتر هم طول نمی‌کشد، فرزند به این خودباوری می‌رسد که می‌تواند بر سختی‌ها غلبه کرده و در عین حال ممکن است در برخی موارد دچار ناکامی شود اما یقیناً می‌تواند با تلاش بیشتر بازهم موفقیت کسب کند.

وی با ابراز اینکه متأسفانه این روند را حتی در مدارس نیز شاهد هستیم تصریح کرد: مثلاً معلم یا مشاور مدرسه با همراهی پدر و مادر به غلط فرد را به سمت درس‌هایی که علاقه و استعداد چندانی در آن ندارد، سوق می‌دهند؛ بنابراین شناسایی استعداد یکی از مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین راه‌هایی است که ما می‌توانیم جوان و نوجوان‌مان را به خودباوری برسانیم.

این روان‌شناس اجتماعی، با بیان اینکه یکی دیگر از عوامل مهمی که باعث می‌شود خودباوری در نوجوان امروز و جوان فردا در درون خانواده و مدرسه از بین ببرد، مقایسه کردن آن‌هاست چراکه این رویکرد فرد را هرگز به خودباوری واقعی نمی‌رساند، گفت: درخصوص نقش همسالان، رسانه و شبکه‌های اجتماعی نیز باید بگویم که گروه همسالان نقش تعیین‌کننده‌ای در این زمینه ایفا می‌کند، درست مثل نقشی که رسانه و مخصوصاً رسانه‌های نوپدید مثل شبکه‌های اجتماعی و اینترنت و امثالهم این روزها در در پدیده آمدن این شاخصه در فرد دارند.

شریفی یزدی تشریح کرد: نقش گروه همسالان و رسانه از دوره نوجوانی در فرد بسیار پررنگ می‌شود، در صورتی که در دوره کودکی نقش والدین، مربیان و معلمان مدرسه بسیار پررنگ‌تر است با این وجود نقش گروه همسالان در نوجوانی در رده نخست تأثیرگذاری قرار می‌گیرد. وی با اشاره به اینکه عوامل خودباوری در دوره نوجوانی بروز و ظهور می‌یابند تصریح کرد: راجع به خودباوری و پدیده عزت نفس باید بگویم هرچه انسان‌ها عزت نفس بالاتری را داشته باشد، طبیعتاً خودباوری بیشتری هم خواهد داشت. وی در پاسخ به این پرسش که مشکلاتی فردی مثل مدیریت استرس و خودآگاهی چقدر می‌تواند در خودباوری تأثیرگذار باشد؟ برای مقابله با عوامل تضعیف‌کننده مثل افت تحصیلی یا مشکلات اجتماعی چه راهکارهایی وجود دارد؟ افزود: تقریباً هر ۱۰ مهارت انسانی و مهارت‌های زندگی، بر روی خودباوری با میزان‌های مختلفی اثرگذار هستند و می‌توانند تأثیر مثبت در این فرایند داشته باشند؛ بنابراین ما هرچه این مهارت‌ها را در فرد افزایش دهیم، می‌توان این توقع را از آن داشته باشیم که خودباوری در او

اجتماعی

خودباوری جوان،زاییده خانواده ونظام آموزشی

فرزندان ما که در آینده قشر جوان جامعه را تشکیل می‌دهند، باید مورد توجه قرار گیرد این است که توانمندی‌های واقعی و درواقع استعداد، گرایش و ظرفیت واقعی افراد باید توسط والدین، مربی و مهدکودک و یا معلم مدرسه شناسایی شود. وی در ادامه تصریح کرد: زیرا به قول معروف گاهی از آن طرف بوم می‌افتیم و متأسفانه توانمندی‌هایی که در بچه‌های ما کمتر است را در نهایت در کشتی سوم بازهم شرایط را برای برد کودک فراهم کنیم؛ زیرا از این طریق در یک بازی خیلی ساده در منزل که چند دقیقه بیشتر هم طول نمی‌کشد، فرزند به این خودباوری می‌رسد که می‌تواند بر سختی‌ها غلبه کرده و در عین فرد را خدشه‌دار خواهد کرد.

وی با ابراز اینکه متأسفانه این روند را حتی

در مدارس نیز شاهد هستیم تصریح کرد: مثلاً معلم یا مشاور مدرسه با همراهی پدر و مادر به غلط فرد را به سمت درس‌هایی که علاقه و استعداد چندانی در آن ندارد، سوق می‌دهند؛ بنابراین شناسایی استعداد یکی از مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین راه‌هایی است که ما می‌توانیم جوان و نوجوان‌مان را به خودباوری برسانیم.

این روان‌شناس اجتماعی ادامه داد: ازجمله این مهارت‌ها می‌توان به گفت‌وگو، مسئله‌یابی، حل مسئله، مدیریت و کنترل استرس و اضطراب، کنترل و مدیریت خشم و غیره اشاره کرد. شریفی یزدی با اشاره به چگونگی مواجهه با تأثیرگذاری عوامل تضعیف‌کننده گفت: همه آنچه تاکنون به‌عنوان عوامل تقویت‌کننده خودباوری عنوان شد اگر دچار دژگاردی شوند، تضعیف پیش روی خودباوری هستند تصریح کرد: البته در وی در تشریح این مسئله با بیان اینکه والدینی که خودباوری نداشته، کنترل‌گر بوده، فرزندان را با دیدگی قیاس کرده و سرزنشگر هستند، مانع بزرگی پیش روی خودباوری هستند تصریح کرد: البته در این بین شیوه برخورد معلم، والدین و اطرافیان با شکست‌های ریز و درشت فرزندان ما در حوزه تحصیلی، ورزشی اهمیت بالایی داشته و می‌تواند باعث از بین رفتن خودباوری در کودک شود.

وی با بیان اینکه نظام آموزشی درست، وقتی با توانمندی کودکی در هر زمینه مواجه می‌شود درصدد تقویت آن برمی‌آید، تصریح کرد: اما متأسفانه در کشور ما یکی از مهم‌ترین عوامل تضعیف‌کننده این ویژگی در قشر جوان و نوجوان، نظام آموزشی است یعنی معلم‌محور بودن و متکلم وحده بودن اولیای مدارس.

این روان‌شناس اجتماعی افزود: این نظام آموزشی به‌دلیل اینکه قاعده کار را روی سیستم قله‌ای و هرمی گذاشته، خود به‌عنوان یک محرک از بین برنده خودباوری تلقی می‌شود؛ برای مثال وقتی در یک نظام آموزشی که ۶۷۰ تا ۶۸۰ هزار داوطلب در رشته تجربی دارد و همه این‌ها می‌خواهند پزشکی، دندانپزشک و داروساز شوند اما میزان جذب این رشته‌ها در دانشگاه‌های ما زیر دو هزار نفر است، طبیعی است که مابقی افراد پذیرفته‌نشده خودباوری‌شان با شکست مواجه خواهد شد.

ایران، موفق در پوشش تحصیلی

جهش در ارتقای کیفیت آموزش با اجرای سند تحول بنیادین

عدالت آموزشی فاصله داشته باشیم.

علی محبی با بیان اینکه قبل از انقلاب، بسیاری از مناطق کشور، به‌ویژه روستاها، از پوشش تحصیلی محروم بودند گفت: بخش عظیمی از جامعه از سواد حداقلی یعنی خواندن و نوشتن هم برخوردار نبودند.

وی با بیان اینکه پس از انقلاب حضرت امام خمینی (ره) برای جبران عقب‌ماندگی در سواد پایه جامعه دستور تأسیس نهضت سوادآموزی را دادند که گام بسیار بزرگی در جهت رفع این کمبودبرداشتند افزود: امروز ایران به‌عنوان یکی از کشورهای تراز اول درپوشش تحصیلی به‌شمار می‌آید.

رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه بعد از انقلاب تعداد دانش‌آموزان، معلمان و مدارس نیز با توجه به افزایش جمعیت حدود سه برابری، افزایش یافته است ادامه داد: این افزایش با هزینه‌ها و تلاش‌های فراوانی همراه بوده که نشان‌دهنده توجه ویژه به عدالت آموزشی بویژه در بعد کمی پوشش تحصیلی است. محبی با بیان اینکه باوجود توسعه کمی،

چرا برخی دانش‌آموزان نسبت به درس خواندن بی‌انگیزه می‌شوند؟

وی گفت: معمولاً دانش‌آموزانی که بیشتر کارهایشان را ناتمام می‌گذارند، کارها و تکالیفی را که بر عهده دارند، انجام نمی‌دهند، برای حل مشکلات خود تلاشی نمی‌کنند، نمی‌توانند برای خود تصمیم بگیرند، منتظرند دیگران به آن‌ها کمک کنند، بی‌توجه و بی‌دقت کارهای خود را انجام می‌دهند، برای انجام ندادن وظایف و تکالیف خود بهانه می‌آورند، از مسئولیت فرار می‌کنند، بیشتر اوقات خود در رؤیا هستند و تمرکز پایینی در انجام کارها یا تکالیف دارند نسبت به مطالعه و درس خواندن بی‌انگیزه می‌شوند.

این متخصص روان‌شناسی حوزه کودک و نوجوان ادامه داد: در این مواقع، والدین باید گفتگویی موثر با نوجوان با استفاده از طرح



شریفی‌یزدی با اشاره به لزوم بازنگری عمیق در نظام آموزشی (تدریس، ارزش‌یابی و نخبه‌پروری) اظهار کرد: در این صورت است که همه فرزندان ما در فرایند تحصیلی به حدی از خودباوری واقع‌بینانه در ابعاد مختلف به‌صورت متنوع دست پیدا خواهند کرد اما در نظام آموزشی ما این تنوع دیده نشده است.

وی با اشاره به دیگر عواملی که باعث سرکوب خودباوری در جامعه می‌شود گفت: فراهم نبودن زیرساخت‌های ورزشی و هنری از الزاماتی است که در عرصه‌های مختلف، جوانان ما را با مقوله خودباوری آشنا کرده و آن را تقویت می‌کند حال آنکه در این دو بخش ضروری همواره ما با ضعف مواجه بوده‌ایم به طوری که امروز سرانه فضای ورزشی در کشور حدود یک و نیم سانتی‌متر به ازای هر نفر است؛ با کمبود این زیرساخت‌ها طبیعتاً نمی‌توان انتظار داشت که جوان ما بتواند به این ویژگی دست یابد.

وی با اشاره به چگونگی تأثیرگذاری شبکه‌های اجتماعی در سرکوب این حس ارزشمند در جوانان ما در پی عدم آگاهی و شناخت رسانه‌ای تصریح کرد: امروزه افراد و یا گروه‌هایی به‌صورت کاملاً غیرواقع‌بینانه، دروغی و نمایشی، سبک زندگی را به نمایش می‌گذارند که متأسفانه ازسوی مردم عادی به‌ویژه قشر جوان واقعی انگاشته می‌شود، به طوری که در فرد احساس ناامیدی ایجاد کرده و در کاهش خودباوری او تأثیرگذار خواهد بود.

این روان‌شناس اجتماعی در پاسخ به اینکه تأثیر فرهنگ و باورهای سنتی جامعه بر خودباوری جوانان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ چه تغییراتی در این حوزه می‌تواند مؤثر واقع شود؟ گفت: فرهنگ سنتی دوگانه عمل می‌کند و در برخی از جایگاه‌ها تقویت‌کننده خودباوری است، مثلاً در گذشته شاهد واگذاری بخش از مسئولیت‌ها به فرزندان در خانواده بودیم و همین امر باعث می‌شد که

خودباوری جوان،زاییده خانواده ونظام آموزشی

آن‌ها خود را درون خانواده صاحب نقش و جایگاه ببینند؛ بنابراین به‌طور خودکار مجبور بودند استعدادها و توانمندی‌هایشان را بشناسند، همین امر باعث افزایش خودباوری در آن‌ها می‌شد اما جنبه منفی هم داشته و دارد و آن چیزی به جز تقلید و تابعیت محض نیست. برای مثال در گذشته تفکری وجود داشت با عنوان احترام گذاشتن بی‌چون و چرا به بزرگترها، معنی آن را اینگونه می‌توان تفسیر کرد که فرزندان از بزرگ‌تر در همه امور و به شکل کامل تبعیت و پیروی می‌کردند و به اصطلاح روی حرف آن‌ها حرفی زده نمی‌شد، این امر خودبه‌خود خودباوری را در فرزندان کاهش می‌داد.

مع‌الوصف با توجه به آنچه گفته شد؛ بسیاری از ما ضرب‌المثل «خواستن توانستن است» را شنیده‌ایم، اما آیا فقط خواستن موجب توانستن می‌شود یا در کنار این هدف باید توانایی، شناخت و عوامل دیگری نیز باشد؟

بدون شک خواستن شاخصه‌هایی دارد که هر جوانی در صورت رعایت آن، می‌تواند به اهداف مورد نظر خود دست یابد؛ مثلاً موفقیت در کنکور، پیروزی در عرصه‌های ورزشی، ازدواج موفق، رسیدن به شغل مناسب و غیره تنها در سایه داشتن خودباوری، اعتماد به‌نفس و تلاش مجدانه قابل تحقق است و هرگاه «توانستن» موجود شد می‌توان «بودن» را حس کرد.

به دیگر سخن خودباوری را می‌توان از ابعاد مختلف مورد بررسی قرارداد و با رویکردهای متفاوت تعریف کرد؛ اما شاید صحیح‌ترین تعریف از منظر روان‌شناختی این باشد که باور داشتن به داشته‌های روانی و جسمانی خود و استفاده از آن‌ها در راه بهینه و در جهت شکوفایی استعدادها و توانایی‌های فردی و اجتماعی که یقیناً در این زمینه خانواده و دیگر گروه‌های مرجع و زیرساخت‌ها تأثیرگذار هستند؛ در رسیدن به اهداف متعالی بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

فرهنگی و تربیت دیده شده و همچنین تأکید مضاعف بر بعد نتایج و پیامدهای مدرسه شامل تحقق شایستگی‌های زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی دانش‌آموزان و ارتقای عملکرد تحصیلی

برنامه‌های مربوط به توسعه منابع انسانی فعالیت می‌کند ادامه داد: همچنین نقش مهمی در تدوین سیاست‌های کلان آموزشی ایفا می‌کند، محبی با بیان اینکه یکی از دستاوردهای مهم پژوهشگاه، تدوین نقشه راه اجرای سند تحول بنیادین است عنوان کرد: این سند که حاصل یک دهه تلاش علمی بود و تمام فرایندهای لازم را برای تصویب طی کرد و پس از تأیید مقام معظم رهبری ابلاغ شد و همواره مورد تأکید ایشان بوده؛ متأسفانه اجرای کامل آن با تأخیر بیش از ۱۲ سال مواجه بود که با تدوین نقشه راه و تصویب در شورای عالی انقلاب فرهنگی و تهیه الگوی مدرسه تراز سند که تعریف نسخه مدرسه‌ای از سند است، در راستایی اجرای کامل آن گام‌هایی برداشته شد اظهار کرد: در صورت استقرار کامل در تمام مدارس طی سه سال آینده، می‌توانیم شاهد جهشی جدی در کیفیت آموزش و پرورش باشیم.

وی افزود: در این الگو ابعاد مدرسه از قبیل مدیریت و راهبری، معلمان و خانواده‌ها، برنامه‌های درسی و تربیتی، محیط فیزیکی و محیط

موضوع تنها با مدیریت افکار و هیجانات کنترل می‌شود.

وی در این راستا به والدین توصیه کرد تا با شناخت نوجوان و توانایی‌های او، انگیزه‌های درونی را برای انجام کارهایی در او ایجاد کند.

این متخصص روان‌شناسی حوزه کودک و نوجوان در توضیح بیشتر گفت: به‌عنوان والدین یک کودک، شما بزرگترین هوادار و تشویق‌کننده فرزند خود هستید. آن‌ها کارهایی را انجام می‌دهند تا شما را وادار به تشویق کنند، این وظیفه شماست که به فرزند خود در زندگی انگیزه دهید و در صورت نیاز به او کمک کنید. مثلاً از کودک خود بخواهید تا اهداف کوتاه و بلند مدت خود را بنویسد، به فرزندتان اعتماد کنید، به آن‌ها

بگویید که چقدر عالی هستند و هرگونه شک و تردید را از خود دور کنید. علاقه‌مندی‌های فرزند

خود را بشناسید و در مورد آن‌ها با او صحبت کنید یا به آن‌ها گوش دهید.