خودکارآمدی

دکتر محمدعلی اسماعیل‌زاده اصل
تصویر گر: میثم موسوی

معلمان و دانش‌آموزان تلاش زیادی برای به‌دست آوردن مهارت و توانمندی انجام می‌دهند. اما توانمند بودن کافی نیست. تصور من از توانمندی‌هایم، از خودِ توانمندی‌هایم مهم‌تر است. به جدول زیر نگاه کنید. تصور درست از توانمندی‌ها، «فرصتِ اقدام و یادگیری» ایجاد می‌کند و تصور نادرست از توانمندی‌ها، «آسیب و دردسر» به‌وجود می‌آورد.

مداد فکری کرد و نوشت: نمی‌توانم.
پاک‌کن «ن» اضافه را حذف کرد و گفت: می‌توانم.
مداد بار دیگر نوشت: غیرممکن است.
پاک‌کن «غیر» را حذف کرد و گفت: ممکن است.

مریم چارپایه را زیر پایش گذاشت، شیر آب را باز کرد و مشغول شستن ظرف غذایش شد.
مادر بلند صدا زد: شیر آب را ببند. تو نمی‌توانی ظرف بشویی.
دختر کوچولوی سه‌ساله همین‌طور که به کارش ادامه می‌داد بلند گفت: من بلدم، من می‌تونم!

	تصور توانمندی	تصور ناتوانی
واقعاً توانمند هستم	(درست) با قدرت کار را به درستی انجام می‌دهم	(نادرست) توانمندی‌هایم بدون استفاده رها می‌شوند
واقعاً توانمند نیستم	(نادرست) برای خودم و دیگران دردسر درست می‌کنم	(درست) مسئولیت نمی‌پذیرم و فرصت دارم برای کسب توانمندی تلاش کنم

خیلی از کتاب‌ها و کلاس‌های موفقیت، این تصور را ایجاد می‌کنند که شما هر کاری را می‌توانید انجام دهید. اما یادشان می‌رود بگویند که توانستن به‌معنای ممکن بودن و استعداد داشتن، با توانستن به‌معنای توانمند بودن و آماده پذیرش مسئولیت بودن متفاوت است. مثلاً طی سال‌های اخیر کارآفرینی و تشویق به کارآفرینی در جامعه ترویج شده است. اما خیلی از افرادی که تحت‌تأثیر این جوّ وارد فعالیت‌های کارآفرینانه می‌شوند، خیلی زود با این واقعیت مواجه می‌شوند که برای این کارها آمادگی نداشته‌اند. متأسفانه این آگاهی در بسیاری از موارد پس از ورشکستگی و آسیب‌های بزرگ

مالی و روحی به‌وجود می‌آید. کارآفرینی خوب است، اما قبل از ورود به کارآفرینی باید مهارت‌های کارآفرینی را به دست آورد و توانمند شد.

از طرف دیگر طی سال‌های گذشته با افراد بسیار توانمندی مواجه شده‌ام که ماه بعد از ماه و سال بعد از سال به مطالعه و یادگیری مشغول بوده‌اند و هیچ‌گاه قدم به میدان عمل نگذاشته‌اند. چند سال پیش از یکی از دوستان که عاشق معلمی بود و سال‌ها برای یادگیری معلمی درس خوانده و تلاش کرده بود، پرسیدم که چرا درس نمی‌دهد. گفت هنوز به اندازه کافی توانمند نیستم. همان سال مجابش کردم که شروع به تدریس کند. تجربه کلاسش برای دانش‌آموزان به حدی ارزشمند بود و به اندازه‌ای بر مسیر یادگیری و رشد فکری دانش‌آموزان اثر گذاشته بود که خودش هم باورش نمی‌شد و ما هم البته هر هفته منتظر بودیم تا مستند تجربیات کلاس‌هایش را مطالعه کنیم و از تجربه‌های یادگیری که خلق کرده بیاموزیم.

خودکارآمدی واژه‌ای است که روان‌شناس بزرگ معاصر **آلبرت بندورا** برای بیان مفهوم تصور ما از توانمندی‌هایمان ایجاد کرده است. مطالعات بندورا نشان می‌دهد که چهار عامل در شکل‌گیری خودکارآمدی اثرگذار است:

- تجربیات گذشتهٔ شخص؛
- تجربهٔ جانشینی؛
- وضعیت روحی و جسمی شخص؛
- اظهار نظر دیگران در مورد توانمندی‌های او.

برای مثال، اگر **تجربیات گذشتهٔ من** با موفقیت همراه بوده باشد وقتی از من می‌پرسند آیا می‌توانی کار دیگری را انجام دهی؟ با اعتمادبه‌نفس می‌گویم که آری، می‌توانم. تجربیاتِ شکست‌خورده اما تردید به همراه می‌آورند. یعنی من نگران می‌شوم که شاید کار بعدی هم با شکست همراه باشد. به مرور زمان ممکن است فردی که تجربیات شکست متعدد را تجربه کرده دچار «ناتوانی آموخته شده» شود.

معلمی که می‌خواهد دانش‌آموزانش اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشند و احساس توانمندی کنند، برای آن‌ها فرصت‌هایی برای موفق شدن ایجاد می‌کند. کارهایی به آن‌ها می‌سپارد که توان انجامش را داشته باشند و در صورت لزوم همراهیشان می‌کند تا در آن کارها موفق شوند. این تجربه‌های موفقیت برای ما ضروری است. احساس می‌توانم را در ما زنده نگاه می‌دارد.

اگر سؤال امتحان هم طراحی می‌کنیم، سؤال‌ها را از ساده به سخت باید طراحی کنیم تا دانش‌آموزان با موفقیت در سؤال‌های سادهٔ ابتدای آزمون، با احساس توانمندی به سراغ مسئله‌های پیچیده‌تر بروند. آزمایش‌های متعدد نشان داده است که در آزمون‌های یکسانی که چیدمان سؤالات در آن‌ها متفاوت است، دانش‌آموزان در پاسخگویی به سؤالاتی که از ساده به سخت مرتب شده موفق‌تر بوده‌اند.

تجربه جانشینی ناشی از مشاهدهٔ تجربیات دیگران است؛ یعنی من خودم را جای دیگران می‌گذارم. وقتی می‌بینم که دیگران در انجام کاری ناموفق هستند، ممکن است من حس کنم که از عهدهٔ آن کار برنمی‌آیم. برای همین مهم است که در میان چه کسانی زندگی می‌کنیم و اطرافیانمان چه توانمندی‌هایی دارند. اگر در جمع کسانی باشیم که احساس شکست می‌کنند و مدام از شکست‌هایشان می‌گویند، ما هم احساس توانمندی‌مان را به مرور از دست خواهیم داد. در چنین مواردی اگر اثر تجربهٔ جانشینی بر ما زیاد باشد، بهتر است حضور در جمع‌های افرادی که از موفقیت‌هایشان صحبت می‌کنند را تجربه کنیم.

وضعیت روحی و جسمی هم در افراد مختلف متفاوت است و هم اینکه خود ما هم در زمان‌های مختلف وضعیت روحی و جسمی متفاوتی داریم. صبح روز شنبه با خودم فکر می‌کنم که می‌توانم در یک کنفرانس علمی که سه ماه دیگر برگزار خواهد شد، تجربیات کلاس‌های درسم را ارایه کنم. بعدازظهر آن روز در حالی‌که در اثر وزش یک باد سرد سرما خورده‌ام، با خودم فکر می‌کنم که ارایه در چنینِ کنفرانسی در توان من نیست. آیا واقعاً توانمندی یا ناتوانی من به یک باد بسته است؟

برای تصمیم‌گیری در مورد اینکه مسئولیت برگزاری یک نمایشگاه از فعالیت‌های دانش‌آموزان در مدرسه را می‌توانم به عهده بگیرم یا نه، وضعیت روحی و جسمی‌ام در زمان تصمیم‌گیری اثرگذار است. برای همین چنین تصمیم‌هایی را در شرایط شادی و غم و عصبانیت و هیجان و سردرد و بیماری نباید گرفت. بهتر است تصمیم را به تأخیر بیاندازیم تا در شرایطی که وضعیت روحی و جسمی متعادلی داریم تصمیم‌گیری کنیم.

یک نکته مهم دیگر توجه به سلامتی است. برای استفاده از توانمندی‌هایمان و برای ایجاد حس توانستن، به سلامتی نیاز داریم. هم باید از روحمان مراقبت کنیم و هم از جسممان. ورزش کردن و حضور در جمع افراد خوش‌برخورد و با روحیه، اثر زیادی در تقویت احساس توانمندی دارد.

اظهارنظر دیگران هم نقش مهمی در احساس توانمندی دارد. وقتی کسی می‌گوید: «به‌نظر من تو نمی‌توانی این کار را انجام دهی»، یا «من در امکان موفقیت تو تردید دارم»، این تردید و نتوانستن به درون ما نفوذ می‌کند و احساس ناتوانی به‌وجود می‌آورد. برای همین مهم است که برای تصمیم در مورد کارهایمان با چه کسانی مشورت می‌کنیم.

اگر با افرادی که ریسک‌گریز هستند مشورت کنیم، ما را از انجام کارهای بزرگ منع خواهند کرد.

اگر با افراد بلندپرواز مشورت کنیم، ما را به ریسک‌های بزرگ و غیرعقلایی دعوت می‌کنند که ممکن است آمادگی برای انجام آن‌ها نداشته باشیم.

افراد باتجربه‌ای که سرد و گرم روزگار را چشیده‌اند و موفقیت و شکست‌های متعدد را تجربه کرده‌اند و از ما هم شناخت دارند، بهترین گزینه برای مشورت هستند.

توجه به مفهوم خودکارآمدی آموزه‌های فراوانی برای انتخاب روش زندگی و انتخاب افراد و جمع‌هایی که با آن‌ها تعامل داریم و روش و زمان تصمیم‌گیری دارد و این انتخاب‌ها خواسته یا ناخواسته در کیفیت تصمیم‌گیری‌های ما برای حرکت در مسیر زندگی‌مان اثرگذار هستند.