



چه کسی گفته سرسختی تنها راه موفقیت است؟

اگر به روانشناسی علاقه‌مند باشید، احتمالاً نام آنجلا دارک‌ورث برایتان آشناست؛ دارک‌ورث در سال ۲۰۱۵ کتابی نوشت با عنوان «سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار»، کتابی بسیار پرفروش که هم او را به شهرت رساند و هم ایده‌هایش را رواج داد.

اگر به روانشناسی علاقه‌مند باشید، احتمالاً نام آنجلا دارک‌ورث برایتان آشناست؛ دارک‌ورث در سال ۲۰۱۵ کتابی نوشت با عنوان «سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار»، کتابی بسیار پرفروش که هم او را به شهرت رساند و هم ایده‌هایش را رواج داد.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: اصل حرف دارک‌ورث ساده بود و حتی بدیهی به نظر می‌رسید: رمز موفقیت سرسختی است. باید بتوانید برای مدتی طولانی روی موضوعی تمرکز کنید و بی‌خیال نشوید، اما وقتی پای پژوهش‌های دقیق به میان بیاید، این ایده پرترفدار چیز چندانی برای گفتن ندارد.

ایده سرسختی از کجا پیدا شد؟

تصور می‌شود وجود دارد مبنی بر اینکه تقویت «سرسختی» دانش آموزان - یعنی تشویق آن‌ها به مبارزه فاطعانه با مشکلات پیش رو، به جای تسلیم شدن- راه مطمئن و مؤثری برای بهبود عملکرد درسی آن‌ها یا کاستن از وقفه‌های تحصیلی طولانی است. ای بسا تعجب کنید اگر بفهمید شواهد مؤید این ایده چقدر اندکند؛ با این حال احتمالاً چیزی خلاف این را شنیده‌اید. سرسختی همه جا هست. حالا که این مطلب را می‌خوانید، مشخصاً بیش از یک دهه است این مفهوم به سوگلی دنیای آموزش بدل شده است. سرسختی ایده جذاب و پرکششی است؛ مزده موفقیت می‌دهد، سنجش‌پذیر است و می‌توان تقویتش کرد.

شهرت و محبوبیت سرسختی تا حد زیادی مرهون کار آنجلا داک‌ورث، مبدأ و مبلغ اصلی این مفهوم است. آنجلا داک‌ورث برنده جایزه مک‌آرتور و استاد روانشناسی اجتماعی در دانشگاه پنسیلوانیاست. او چندین سال است که درباره اهمیت سرسختی ادعاهای جسورانه‌ای می‌کند؛ ادعاهایی که در اظهارات افراد صاحب‌نام دیگری نیز تکرار شده‌اند. داک‌ورث، در سخنرانی‌هایش در سال ۲۰۱۳ از میان شیوه‌های گوناگون، سرسختی را راهی تازه برای نگاه به معضل قدیمی پیشرفت تحصیلی در مدرسه معرفی می‌کند: «چیزی که در حوزه آموزش سنجیدنش را خوب آموخته‌ایم، آن کیو است، اما اگر عملکرد خوب در مدرسه و زندگی به چیزی بسیار فراتر از توانایی یادگیری سریع و آسان بستگی داشته باشد چه؟»

او در جایی دیگر هم ادعای مشابهی می‌کند. داک‌ورث در گفتگو با نیویورک تایمز می‌گوید: «گروه پژوهشی من دریافته است که معیار سرسختی بر آن کیو، نمرات اس. ای. تی (یکی از آزمون‌های استاندارد برای ورود به دانشگاه)، تناسب بدنی و هزاران معیار دیگری رجحان دارد که به ما کمک می‌کنند موفقیت افراد در موقعیت‌های خاص را از قبل پیش‌بینی کنیم.» کتاب پرفروش او در سال ۲۰۱۶ با نام «سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار»، چنان جمله‌مبالغه‌آمیزی روی جلد خود دارد که ناشران دیگر مگر در خواب نظیرش را ببینند. در این جمله ستایش‌آمیز، دنیل گیلبرت استاد روانشناسی دانشگاه هاروارد، با اشتیاق می‌گوید: «روانشناسان ده‌ها سال است که دنبال رمز موفقیت می‌گردند، اما داک‌ورث آن را یافته است.» توجه کردید؟ رمز موفقیت!

آزمون سرسختی با یک فرم ۱۰ سؤالی

می‌توانید میزان سرسختی خودتان را ظرف سه دقیقه با پرکردن فرمی ۱۰ سؤالی در وبسایت داک‌ورث اندازه‌گیری کنید؛ فقراتی که باید جواب دهید چنین چیزهایی است: «من هر کاری را که شروع کنم به پایان می‌رسانم»، «من سخت‌کوشم، هرگز دست از تلاش نمی‌کشم»، «ایده‌ها و پروژه‌های جدید گاهی حواس من را از ایده‌ها و پروژه‌های قبلی پرت می‌کند» و «من در حفظ تمرکز روی پروژه‌هایی که تمام کردنشان بیش از چند ماه طول می‌کشد مشکل دارم». در هر مورد، باید یکی از این گزینه‌ها را علامت بزنید: «بسیار شبیه من است»، «اصلاً شبیه من نیست» یا چیزی میان این دو؛ پس از این کار، وبسایت نمره سرسختی شما را محاسبه می‌کند. نمره من ۲/۴ از ۵/۰ شد؛ الگوریتم که ظاهراً تحت تأثیر قرار نگرفته بود، به اطلاع‌رساند نمره ام بسیار پایین است. این آزمون‌ها در لایه‌های زیرین خود دو «عامل فرعی» دیگر سرسختی را هم اندازه‌گیری می‌کنند: یکی پشتکار، به معنی دلسردنشدن در برابر شرایط دشوار و دیگری ثبات رأی به معنی از این شاخه به آن شاخه نپریدن (گاهی به آن اشتیاق نیز می‌گویند).

داک‌ورث و همکارانش تلاش کرده‌اند میان نمره سرسختی افراد با دستاوردهای مختلف زندگی‌شان پیوندی بیابند و بررسی کنند که آیا سرسختی می‌تواند موفقیت را، بهتر از معیارهای مرسوم‌تر پیش‌بینی کند یا نه. داک‌ورث در سخنرانی‌هایش خود می‌گوید سرسختی به طور خاص برای «کودکانی که در خطر ترک تحصیل هستند» اهمیت دارد؛ یعنی سرسختی فقط مربوط به

کسانی نیست که در پی موفقیت در «موقعیت های بسیار چالش برانگیز» هستند، بلکه به درد افرادی که چندان ممتاز یا ماهر نیستند هم می خورد. به کمک رسانه ها این تصور در جامعه رایج شد که داک ورث چیز جدید و جالبی کشف کرده است.

سرسختی یا وظیفه شناسی؛ مسئله این است

ظاهراً داک ورث هرگز به صراحت ادعا نکرده که راهی مطمئن برای افزایش سرسختی پیدا کرده است. او در بخشی از سخنرانی اش در مراسم تد می گوید: «والدین و معلم ها هر روز از من می پرسند چطور بچه ها را سرسخت بار بیاورم؟ چگونه به آن ها بیاموزم که وجدان کاری داشته باشند؟ چطور در درازمدت با انگیزه نگهشان دارم؟ پاسخ صادقانه ام این است که نمی دانم.» او سخنرانی اش در مراسم تد را در آوریل ۲۰۱۳ انجام داد، و پنج ماه بعد در ۴۳ سالگی، جایزه مک آرتور را به خاطر «روشنگری درباره نقشی که توانایی های ذهنی و ویژگی های شخصیتی در پیشرفت تحصیلی ایفا می کنند»، دریافت کرد.

هنوز شواهدی وجود ندارد که ادعاهای قاطعانه او را درباره ثمربخش بودن سرسختی ثابت کند. با گذشت تقریباً دو دهه از شروع پژوهش های او، هنوز ثابت نشده که سرسختی مفهوم حقیقتاً سودمندی است که چیزی بیش از آنچه می دانیم پیش روی مان می گذارد، یا از هر راهی می توان تقویتش کرد. همانطور که داک ورث و همکارانش نیز در اولین مقاله شان درباره سرسختی اذعان کرده اند، روانشناسان شخصیت قبلاً مفهومی شبیه به سرسختی را معرفی کرده بودند: وظیفه شناسی.

وظیفه شناسی یکی از پنج عامل مدل محبوب «اوشن» است. براساس این مدل، همه ما از این صفات «پنج گانه بزرگ» سنجش پذیر و نسبتاً گویا برخورداریم: تجربه پذیری، وظیفه شناسی، برون گرایی، تطبیق پذیری و روان رنجوری. این مدل بر روان شناسی شخصیت بسیار تأثیر گذاشته است. تأثیر آن تا حدی به خاطر این است که مدل اوشن پرسش های مفیدی را طرح کرده که بعدها پژوهشگران به بررسی آن ها پرداخته اند؛ پرسش هایی از این دست که گوناگونی این صفات شخصیتی تا چه اندازه حاصل طبیعت و تا چه اندازه حاصل تربیت هستند (فراتحلیلی که در سال ۲۰۱۵ انجام شد نشان داد که در بروز این صفات، عوامل ژنتیکی ۴۰ درصد و عوامل محیطی ۶۰ درصد نقش دارند). یا اینکه آیا صفات شخصیتی مختلف ارتباطی با موفقیت در کار، روابط شخصی و سایر موقعیت ها دارند یا خیر و اگر جواب مثبت است، این ارتباط تا چه حد است.

از قرار معلوم، داک ورث خیلی زود متوجه شد که ایده سرسختی اش شباهت های خاصی با وظیفه شناسی دارد، و به نوعی «رقیب» آن است. اگر مشخص شود سرسختی عملکرد تحصیلی را پیش بینی می کند، اما (برای مثال) این پیش بینی فقط یک سوم پیش بینی وظیفه شناسی باشد، احتمالاً بی اهمیت تلقی می شود. او و همکارانش در مقاله نخست شان در سال ۲۰۰۷ اینطور نظریه پردازی کردند که آنچه سازه جدیدشان می سنجد اندکی متفاوت است: «سرسختی با ابعاد مختلف وظیفه شناسی برای پیشرفت هم پوشانی دارد، اما تفاوتش با وظیفه شناسی این است که به جای تأکید بر جدیت کوتاه مدت، بر تاب آوری بلندمدت تأکید می کند.»

هیاهوی بسیار برای سرسختی!

به این ترتیب، سرانجام مفهوم سرسختی به کجا می رسد؟ جامع ترین پاسخی که می شود به این پرسش داد، فراتحلیلی است که در سال ۲۰۱۷ انجام شده و با عنوان «هیاهوی بسیار برای سرسختی» توسط مارکوس کرده و همکارانش منتشر شده است؛ کرده روانشناس اصلاح طلبی است که به شدت نسبت به سوءاستفاده از آمار برای حمایت از ایده های خام حساس است. او خود را موظف می داند یافته های پرسش برانگیزی را که در حوزه کاری اش با آن ها مواجه می شود، به نقد بکشد و علاقه ویژه ای به عملکرد تحصیلی و کاری دارد.

کرده و همکارانش می گویند، سرسختی و وظیفه شناسی هر دو ظاهراً مفهوم یکسانی را می سنجند. بنابراین معتقدند محبوبیت سرسختی نتیجه مغالطه تفاوت الفاظ است که بر اثر آن مردم تصور می کنند، دو چیز که در حقیقت یکی هستند، فقط به این خاطر که نام های متفاوتی دارند، با هم فرق دارند. به عبارت دیگر، اگر داک ورث پژوهشی منتشر کرده بود که نشان می داد وظیفه شناسی تا حدی می تواند موفقیت تحصیلی را پیش بینی کند، سایر پژوهشگران با بی علافگی نگاهی می انداختند و می گفتند «خب، اینکه معلوم است، خودمان می دانستیم»، اما داک ورث، با ارائه مفهومی به ظاهر تازه با عنوانی فریبنده، از ایده ای که مدت ها قبل در ادبیات این بحث موجود بوده است، نهایت استفاده را می برد (بی آنکه تصور شود به نوعی ابهام آفرینی عمدی دست زده است). ان. پی. آر در سال ۲۰۱۶ گزارش داد که داک ورث در پاسخ به این انتقاد گفته است «ترجیح می دهم سرسختی را عضوی از خانواده وظیفه شناسی بدانم، اما عضوی که قدرت پیش بینی مستقلی برای خود دارد.»

در مورد تربیت پذیری سرسختی باید گفت شواهد زیادی که حاکی از اقدامات قابل اعتماد و مقیاس پذیر برای تقویت وظیفه شناسی یا سرسختی باشد وجود ندارد، اما این امر به این معنی نیست که وظیفه شناسی در تمام عمر بی تغییر باقی می

ماند. برنت رابرتز، شخصیت شناس پیشرو نوشته است: «خوشبختانه مطالعات فراوانی نشان می دهند که میزان وظیفه شناسی با بالارفتن سن تغییر می کند؛ و نه تن ها تغییر می کند، بلکه معمولاً به سوی بهتر شدن می رود؛ یعنی بیشتر می شود... مسلماً تغییر آرام و فزاینده در طول تجربیات زندگی خوب است، اما ممکن است برای پدر و مادری که نوجوانی «بی انگیزه» دارند تسلی خاطر چندانی نباشد.»

وقتی به داک ورث ایمیل زدم و گفتم ظاهراً شواهد اندکی وجود دارد که ثابت کند، سرسختی یا وظیفه شناسی به آسانی تربیت پذیرند، پاسخ داد مقصودش این نیست که می شود این خصوصیات را «یک شبه» تغییر داد، بلکه بیشتر امیدوار است که بتوان با تلاش درازمدت به این هدف دست یافت.

هوش فرد ۹۰ برابر سرسختی تأثیر دارد

در ژوئیه ۲۰۲۰، پژوهش مهمی در مجله روانشناسی اجتماعی و علم شخصیت به چاپ رسید. محققان این پژوهش به این نتیجه رسیدند که «هوش فرد در موفقیت تحصیلی ۴۸ تا ۹۰ برابر و در موفقیت کاری و شغلی ۱۳ برابر بیشتر از سرسختی نقش دارد.» ضمناً وظیفه شناسی نیز دوبرابر بیشتر از سرسختی در پیش بینی موفقیت مؤثر بوده است. این پژوهش، روی هم رفته این ادعا را تقویت می کند که سرسختی اگرچه در برخی حوزه های بسیار ویژه می تواند مفید باشد، در حالت کلی مفهوم چندان کارآمدی برای پیش بینی موفقیت یا شکست افراد نیست، یا دست کم نسبت به ابزارهایی که از پیش برای این منظور در اختیار داشته ایم مزیتی ندارد. به این ترتیب، پرسشی بدیهی مطرح می شود: آیا سرسختی همان چیزی است که مدارس باید بر آن تمرکز کنند؟ چون، به هر حال مدیران مدارس گزینه های دیگری هم دارند که به سراغ شان بروند. آنطور که کرده و همکارانش در فراتحلیل خود اشاره می کنند، «مهارت ها و عادت های درس خواندن، سازگار شدن با دانشگاه و مشارکت کلاسی خیلی بیشتر از سرسختی با عملکرد و تداوم تحصیلی مرتبط هستند و گواه معتبری وجود دارد که ثابت می کند می توان با مداخلاتی جایگاه محصلان را در این موارد (به ویژه در مهارت ها و عادات درس خواندن) بهبود بخشید؛» این همان گواهی است که درباره سرسختی در دست نداریم. جذابیت این حرف ها خیلی کمتر از سرسختی است؛ مثلاً اگر درباره موضوع «اهمیت و بهبودپذیری مهارت های درس خواندن» سخنرانی کنید، حتماً صدلی های زیادی خالی می ماند.

همه این ها دلیل محکمی است برای تردید در این ادعا که آموزش سرسختی - یا هر اقدام مشابهی- واقعاً می تواند گام مثبتی در جهت حل مشکل همه گیر نابرابری آموزشی به شمار رود، اما من یک قدم فراتر می روم؛ شاید منصفانه نباشد که بچه های معصوم را وادار به تمرکز روی سرسختی کنیم. چنین کاری نشان می دهد که در کمان از عملکرد نابرابری و تداوم یافتن آن در جامعه تا چه حد متعصبانه است.

رواج مبالغه آمیز سرسختی شاید به دلیل این وعده وسوسه انگیزش باشد که ما را از دردسرهای فراوان نجات می دهد. تلاش جدی برای کاستن از بی عدالتی های زندگی کودکان محروم احتمالاً مستلزم وضع برنامه های اجتماعی گسترده تر و بلندپروازانه تری برای بازتوزیع است، اما برخلاف آنها، سرسختی راه حلی فوری و بی زحمت است.

نقل از: وبسایت ترجمان/ نوشته: جسی سینگل/ ترجمه: نسیم حسینی/ مرجع: وبسایت نوتیلوس