

خویشتن‌داری به اندازه هوش در موفقیت تحصیلی کودک نقش دارد

پژوهشگران دانشکده پزشکی وارویک انگلستان دریافته‌اند که با آزمودن خردسالان از سن بیست ماهگی می‌توان قدرت تمرکز و در نتیجه موفقیت تحصیلی آنها را در هشت سالگی حدس زد.



پژوهشگران دانشکده پزشکی وارویک انگلستان دریافته‌اند که با آزمودن خردسالان از سن بیست ماهگی می‌توان قدرت تمرکز و در نتیجه موفقیت تحصیلی آنها را در هشت سالگی حدس زد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از بی بی سی آنها معتقدند که نقش اراده در رسیدن به مدارج علمی، به اندازه ضریب هوشی حائز اهمیت است.

این تحقیق در واقع نسخه به روز شده آزمایش مارشملوی والتر میشل است که در دهه شصت میلادی به دلیل استفاده از آب نبات مارشمالو به همین نام و یا تست خویشتن‌داری خوانده شد. تحقیق این دانشمندان با اندازه گرفتن توانایی بدن در به تعویق انداختن کامروایی کمک می‌کند تا اختلال کم توجهی با یا بدون بیش‌فعالی در کودکان تشخیص داده شود. در دهه اخیر تشخیص و متمایز کردن کودکان با مشکلات خاص در مدارس کشورهای پیشرفته بسیار مورد توجه قرار گرفته است.

در این آزمایش، پروفسور دیتر والکه، استاد روانشناسی دانشکده وارویک، سن نمونه‌ها را به بیست ماهگی کاهش داده و ۵۶۰ کودک را از دهه هشتاد میلادی تا بزرگسالی دنبال کرده است. برای این تست دو کشمش لازم است؛ بعد از خوردن اولی از کودک خواسته میشود که برای دومی تا شنیدن سوت صبر کند. کشمش دوم را زیر محافظه‌ای مات قرار می‌دهند، کودک را در اتاق تنها می‌گذارند و زمان مقاومت او را اندازه می‌گیرند.

کودکانی که بعد از حدود یک دقیقه به سمت کشمش رفتند در دوران تحصیل، تمرکز بیشتر، وظیفه شناسی بهتر و در نتیجه نمرات بالاتری کسب کردند؛ در حالی که کودکان مورد مطالعه، ضریب‌های هوشی متفاوتی داشتند و فقط بچه‌های باهوش انتخاب نشده بودند.

تست قدیمی مارشمالو در هفت تا نه سالگی انجام می‌شد و محققان کودکان را تا بزرگسالی دنبال می‌کردند. به این ترتیب که مارشمالو را روی میز در مقابل دید کودک قرار می‌دادند و از اتاق خارج می‌شدند؛ اگر کودک می‌توانست پانزده دقیقه منتظر بماند مارشمالوی دوم را جایزه می‌گرفت.

گروه تحقیقاتی دانشکده وارویک، کودکان را تا هشت سالگی تحت نظر داشت و دوباره در ۲۶ سالگی با آنها تماس گرفت. در مشاهدات اولیه سی و هفت درصد کودکان تنها کمتر از ده ثانیه منتظر ماندند؛ سی و نه درصد بین یازده تا پنجاه و نه ثانیه و تنها بیست و چهار درصد کودکان توانستند یک دقیقه کامل منتظر بمانند.

پروفسور والکه توضیح داد: "این تست را اخیراً دوباره انجام دادیم و فهمیدیم که کشمش دیگر برای کودکان جذابیتی ندارد؛ علاوه بر اینکه آنها دیگر براحته دهه هشتاد از غریبه‌ها خوراکی هم قبول نمی‌کنند. بنابراین راحتشان می‌گذاریم که از میان یک سری اسباب بازی خودشان یکی را انتخاب کنند و همان روند آزمایش را انجام می‌دهیم."

"من توصیه نمی‌کنم که والدین خودشان این تست را به تنهایی انجام دهند؛ چون اولاً نوع ارتباط کودک و آزمایشگر با نوع ارتباط او با والدینش متفاوت است، ثانیاً ما به عنوان روانشناس این تست را زمانی بکار می‌گیریم که احساس کنیم ما به سرعت به مفهوم خاصی رهنمون می‌کنند."

به توصیه پروفسور والکه والدین باید مراقبت باشند که آیا کودکشان می‌تواند نوبت را رعایت کند؛ می‌تواند تکانشی نباشد و بدون فکر قبلی کاری انجام ندهد.

"مهم این است که والدین ببینند آیا کودکشان می‌تواند مدتی روی یک موضوع تمرکز داشته باشد. بنابراین بهتر است به جای این تست‌ها، زندگی واقعی کودکان را مشاهده کرد؛ یعنی وقتی بچه روی زمین دراز کشیده است و اسباب بازی‌ها هم دور و برش ریخته، آیا می‌تواند از اسباب بازی مورد علاقه‌اش دل بکند و کمک کند که اتاق مرتب شود یا هنوز دوست دارد آنها را بی‌هدف پیش خودش نگه دارد."

دیتر والکه می‌گوید: "آنچه که ما طی این تحقیق بدست آوردیم این است که خویشتن‌داری به همان اندازه ضریب‌هوشی (آی‌کیو) اهمیت دارد. به این معنا که می‌شود بسیار باهوش بود اما اگر همیشه در حال فریاد زدن تصمیم بگیریم، نتیجه کارهای عجولانه و بدون فکر قبلی خواهد بود همراه با اشتباهات فراوان. در ارتباطات اجتماعی نیز فرد چندان محبوبی نخواهیم بود."

"اما اگر خویشتن‌داری کنیم و رفتار مدیرانه‌ای از خود نشان دهیم که حاکی از برنامه‌ریزی ماست، وظایفمان را بهتر انجام خواهیم داد و ثبات نظر و عمل بیشتری خواهیم داشت و به همین ترتیب به زودی منصرف نمی‌شویم و کار را نیمه‌کاره رها نخواهیم کرد."

برخی از روانشناسان معتقدند که افراد با ضریب هوشی بالا معمولاً کم‌صبرند و به همین دلیل پس از مدتی سرکشی می‌کنند، همین باعث می‌شود کودک باهوش پس از بیرون رفتن آزمایشگر در کمتر از یک دقیقه بدون اجازه مارشملو را بخورد. در بسیاری از موارد چون هوش بهر بالا با اختلالات دیگری چون کم‌توجهی، بیش‌فعالی یا خوانش‌پریشی همراه است، روانشناسی فرد باهوش پیچیده‌تر خواهد بود.

پروفسور والکه توضیح می‌دهد: "کم‌صبری دانش‌آموزان باهوش به این دلیل است که زودتر از بقیه هم‌کلاسی‌ها مطالب را می‌فهمند و می‌خواهند که هرچه سریعتر، از آن موضوع رد شوند. این نباید با خویشتن‌داری اشتباه شود." "ضریب هوشی و خویشتن‌داری البته هر دو در زندگی تحصیلی فرد تاثیر دارند. تحقیقات همکاران من نشان می‌دهند که کودکان باهوش اگر خویشتن‌داری و در نتیجه تمرکز بر کارها را نیاموزند، در بزرگسالی نتایج درخشانی نمی‌گیرند." دیتر والکه معتقد است همانطور که نتیجه تحقیق دیگرش در زمینه بی‌خوابی کودکان نشان می‌دهد، بدن برای انجام وظایفی غریزی مانند خوابیدن هم باید خویشتن‌داری بیاموزد.

او می‌گوید: "یکی از دلایل مهمی که کودکان در نیمه شب بی‌خواب می‌شوند این است که هیچ وقت تنهایی نمی‌خوابد. در واقع کودک با گریه مجدداً همان کمک‌ها را برای دوباره خوابیدن طلب می‌کند چرا که خودش هیچ تدبیری برای خوابیدن پیدا نکرده است."

"در این شرایط والدین از اینکه وظیفه‌شان را بخوبی انجام داده‌اند احساس خوبی پیدا می‌کنند اما به این نکته واقف نیستند که با این کار چیزی از کودکان‌شان می‌گیرند که همان یادگیری خویشتن‌داری و تسلط بر خود است." پروفسور والکه همچنین به اهمیت هوش سیال (fluid) و هوش متبلور (crystallized) اشاره می‌کند که اولی فرد را در میزان توانایی او در استدلال و منطق قضایای ریاضی متمایز می‌کند و دومی هوش اکتسابی ماست که در طول زندگی بر اساس تلاش و تجربیات ما افزایش یا کاهش پیدا می‌کند.