

کانون کنترل

آسیه شریعتمدار
دانشجوی دکتری مشاوره

کلید واژه‌ها: کانون کنترل، کنترل درونی،
کنترل بیرونی، پیوستار کنترل درونی

چکیده

چه کسی یا چه چیزی سرنوشت شما را تعیین می‌کند؟ وقایع و حوادث زندگی روزمره‌ی خود را خوب در نظر بگیرید؛ چه کسی مسئول این وقایع است؟ در صورت بروز مشکلات چه کسی را سرزنش می‌کنید و در مورد موفقیت‌های به‌دست آمده چه کسی را مؤثر می‌دانید؟ پاسخ شما به این سؤالات کانون کنترل شما را نشان می‌دهد. انسان‌ها یاد گرفته‌اند که وقایع زندگی را به نحو خاصی ببینند. «کانون کنترل» به نحوه‌ی نسبت دادن علت‌ها به وقایع زندگی گفته می‌شود. این عامل نشان می‌دهد که شما عادت دارید کجا دلایل رویدادهای زندگی را جست‌وجو کنید. هر انسانی به‌طور طبیعی یک دستگاه ادراکی دارد که خودش از وجود آن باخبر نیست. این عقیده که چه چیزی در کنترل شماست، قویاً بر گفت‌وگوی درونی‌تان با خود و جهانی که در آن زندگی می‌کنید تأثیر دارد. شما به سؤالات ساده ولی اساسی زندگی به شیوه‌ای قابل پیش‌بینی پاسخ می‌دهید. چون ادراک شما در مورد این که وقایع زندگی چگونه کنترل می‌شود، معمولاً از یک ثبات نسبی برخوردار است. (مک گراو، ۲۰۰۱)

به عقیده‌ی راتر، یکی از ابعاد که افراد را از یکدیگر متمایز می‌کند، درجه‌ی کنترلی است که افراد تصور می‌کنند بر رویدادهای زندگی خود دارند. به سخن دیگر میزان اعتقاد انسان‌ها بر کنترل رویدادهای مؤثر در زندگی، عاملی است که سبب تمایز آن‌ها از یکدیگر می‌شود. کسانی که برای رسیدن به هدف تلاش می‌کنند، انتظار تعمیم

یافته‌ای

دارند که این گونه تلاش‌ها نتیجه‌بخش خواهند بود. افرادی که معتقدند می‌توانند سرنوشت خود را تعیین کنند در مقایسه با کسانی که معتقدند شانس، تقدیر یا افراد قدرتمند و مهم دیگری سرنوشت آن‌ها را در اختیار دارند، در بسیاری از موقعیت‌ها به‌صورت متفاوتی رفتار می‌کنند (فیست و فیست، ۱۳۸۴). افراد دارای جهت‌گیری بیرونی معتقدند که در برابر نیروهای بیرونی ناتوان هستند.



درونی و بیرونی

افراد دارای کنترل درونی

خود پنداره‌ی افراد دارای کنترل درونی به گونه‌ای است که هر اتفاق خوب یا بد را به خود نسبت می‌دهند و خود را مسئول می‌دانند. به عبارت دیگر هر رویداد خوب یا بد را وابسته به خود می‌دانند. درون‌گرایان برای توجیه دست‌آوردهای زندگی خود، فعالیت‌ها، عدم فعالیت، صفات و خصوصیات خود را بررسی می‌کنند. آن‌ها تقریباً همیشه نتیجه‌ی هر رویداد را به آن چه کرده یا نکرده‌اند مربوط می‌دانند. (مک گراو، ۲۰۰۱) این افراد معتقدند که می‌توانند با تلاش‌هایشان امور را تغییر دهند. مثلاً می‌توانند در کار موفق شوند، ازدواج خوبی داشته باشند و به هدف‌هایشان برسند. (گنجی، ۱۳۸۰). افراد درون‌گرا در موقعیت‌های مختلف اطلاعات بسیاری کسب می‌کنند و یادگیری بیشتری دارند (شولتز، ۱۳۷۸). بنابراین تمایل دارند در موقعیت‌های مختلف تسلط بر خود را حفظ کنند. زیرا معتقدند که باید منبع رویدادهای شادی باشند که برای آن‌ها اتفاق می‌افتد. به طور کلی درونی، پویاتر و بیدارتر و بیش‌تر درگیر تلاش‌هایی می‌شوند که از طریق آن زندگی خود را هدایت و کنترل کنند (گنجی، ۱۳۸۰). این افراد برای قبول مسئولیت اعمال خود آمادگی بیشتری دارند.

پیامد دیگر متغیر منبع کنترل، به راهبردهای تصمیم‌گیری مربوط می‌شود. درونی‌ها تمایل دارند، راهبردهای خوب را نگه دارند و راهبردهایی که با شکست روبه‌رو می‌شوند، کنار بگذارند (گنجی، ۱۳۸۰).

افراد دارای کنترل بیرونی

این افراد عموماً باور دارند که زندگی آن‌ها

توسط نیروهای خارج از خودشان مانند شانس، سرنوشت، یا رفتار سایر افراد کنترل می‌شود. (فیست و فیست، ۱۳۸۴) افراد بیرونی معتقدند رفتارها یا مهارت‌هایشان در موفقیت یا عدم موفقیت آن‌ها تأثیری ندارد و در کوشش برای بهبود موقعیت خود فایده‌ای نمی‌بینند. آنان به امکان کنترل خود در زمان حال یا آینده باور چندانی ندارند.

پژوهش‌ها وجود دو نوع از افراد را نشان می‌دهند: بیرونی‌های دفاعی، که شدیداً رقابت طلب‌اند، اما ظاهراً دیگران را برای شکست خود ملامت می‌کنند؛ و بیرونی‌های غیرفعال که رقابت جو نیستند و معتقدند که زندگی آنان به‌طور کامل از سوی شانس و اقبال کنترل می‌شود. (راتر به نقل از شولتز، ۱۳۷۸). بیرونی‌های غیرفعال با نظریه‌ی راتر مطابقت دارند. و رفتار آن‌ها دقیقاً همان‌گونه است که او پیش‌بینی کرده بود. اما بیرونی‌های دفاعی با این نظریه کم‌تر هماهنگی دارند. چون در نظریه‌ی راتر افراد بیرونی اهل تلاش نیستند. وقتی که موفقیت وابسته به کوشش‌های خود فرد نیست، چرا باید کوشش و رقابت کرد؟ (شولتز، ۱۳۷۸) به احتمال، چنین افرادی در وسط پیوستار درونی‌ها و بیرونی‌ها قرار دارند که موفقیت‌ها را به خود نسبت می‌دهند، اما شکست‌ها را به دیگران. احتمالاً این افراد در موقعیت‌هایی که امکان شکست در آن‌ها زیاد است، تلاش و رقابت را رها می‌کنند. پژوهش‌های بیشتری باید برای روشن شدن وجود احتمالی این نوع کانون کنترل صورت گیرند

پیوستار کانون کنترل

ممکن است چنین تصور کنیم که کنترل درونی بالا بیانگر صفات جامعه‌پسند و کنترل

یکی از ابعادی که افراد را از یکدیگر متمایز می‌کند، درجه‌ی کنترلی است که افراد تصور می‌کنند بر رویدادهای زندگی خود دارند. به سخن دیگر میزان اعتقاد انسان‌ها بر کنترل رویدادهای مؤثر در زندگی، عاملی است که سبب تمایز آن‌ها از یکدیگر می‌شود

بیرونی بالا نشانگر خصوصیات ناخوشایند است. در عمل کسانی که در آزمون مقیاس کنترل درونی - بیرونی در هر دو جهت نمرات بسیار بالا می‌آورند، با احساسات و نتایج ناخوشایند همراهند. نمرات بیرونی بسیار بالا ممکن است بابتی تفاوتی و ناامیدی ارتباط داشته باشد. به طوری که افراد باور کنند هیچ کنترلی بر محیطشان ندارند؛ در حالی که نمرات درونی بسیار بالا به معنی آن خواهد بود که افراد مسئولیت هر اتفاقی را که برایشان پیش می‌آید، مانند تصادفات، ورشکستگی، فرزندان بزه‌کار و غیره می‌پذیرند. در قسمت قبل به افرادی هم اشاره کردیم که در صورت احتمال موفقیت، انگیزه پیدا می‌کنند و به تلاش می‌پردازند، نمرات دو حد نهایی که به سمت کنترل درونی گرایش دارند، از همه مطلوب‌ترند (فیست و فیست، ۱۳۸۴).

افراد درونی از نظر جسمی سالم‌تر می‌باشند. آنان مستعد داشتن فشار خون پایین‌تر و حمله‌های قلبی کم‌تری هستند و اگر دچار حمله‌ی قلبی شوند، با کارکنان بیمارستان بیش‌تر همکاری می‌کنند و احتمالاً زودتر از بیماران بیرونی، از بیمارستان مرخص می‌شوند

خود پنداره‌ی افراد دارای کنترل درونی به گونه‌ای است که هر اتفاق خوب یا بد را به خود نسبت می‌دهند و خود را مسئول می‌دانند

افراد بیرونی معتقدند رفتارها یا مهارت‌هایشان در موفقیت یا عدم موفقیت آن‌ها تأثیری ندارد و در کوشش برای بهبود موفقیت خود فایده‌ای نمی‌بینند

نوسان در پیوستار کانون کنترل

گفتیم این ادراک ناخودآگاه از ثبات نسبی برخوردار است. این گفته بدان معناست که امکان تغییر و جابه‌جایی در روی این پیوستار وجود دارد. راتر همواره تأکید کرده است که انتظارات کلی به شیب تعمیم اشاره دارند و تحت شرایط خاص، کسی که عموماً احساس کنترل درونی بالایی دارد، ممکن است به این باور برسد که پیامد رفتارش عمدتاً ناشی از شانس، یا رفتار افراد قدرتمند است (فیست و فیست، ۱۳۸۴). بررسی‌ها نشان داده‌اند که کودکان، همزمان با رشد خود جهت‌گیری درونی پیدا می‌کنند. کنترل درونی از اواخر نوجوانی افزایش می‌یابد و تا سنین پیری در همان سطح باقی می‌ماند. (شولتر، ۱۳۷۸) این واقعیت را می‌توان با نظریه‌ی اخلاقی کلبرگ مقایسه کرد که عملکرد افراد ابتدا براساس قوانین و نظارت اجتماعی است و در مراحل پایانی رشد اخلاقی، افراد در مورد رفتارها بر اساس وجدان و احساس مسئولیت قضاوت می‌کنند.

در زنان بیرونی بودن، پس از طلاق افزایش می‌یابد و بعد از مدتی به درونی بودن می‌گراید. زنانی که به وسیله‌ی همسران خود مورد بدرفتاری جسمانی قرار گرفته‌اند، در مقایسه با زنانی که مورد بدرفتاری قرار نگرفته‌اند، بیشتر به کانون کنترل بیرونی گرایش دارند. افراد طبقات پایین اجتماع و

کسانی که جزء گروه‌های اقلیت هستند (به استثنای شرقی‌ها) دارای جهت‌گیری بیرونی هستند (به نقل از شولتر، ۱۳۷۸).

راتر معتقد است که هم موقعیت و هم شخص، در احساس‌های کنترل شخصی دخالت دارند. بنابراین کسی که در یک موقعیت، انتظار کلی برای موفقیت دارد ممکن است در موقعیتی دیگر، احساس کنترل شخصی کمی داشته باشد. (فیست و فیست، ۱۳۸۴).

پی‌آمدها و تأثیرات کانون کنترل

بهداشت جسمانی: افراد درونی از نظر جسمی سالم‌تر می‌باشند. آنان مستعد داشتن فشارخون پایین‌تر و حمله‌های قلبی کم‌تری هستند و اگر دچار حمله‌ی قلبی شوند، با کارکنان بیمارستان بیشتر همکاری می‌کنند و احتمالاً زودتر از بیماران بیرونی، از بیمارستان مرخص می‌شوند. آن‌ها نسبت به بهداشت خود محتاط‌ترند و به احتمال بسیار در مقایسه با بیرونی‌ها هنگام نشستن در اتومبیل بیشتر از کمربند ایمنی استفاده می‌کنند، بیشتر تر به ورزش می‌پردازند و بیش‌تر سیگار را ترک می‌کنند. (شولتر، ۱۳۷۸). مثلاً پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بیماران مسلول درون‌گرا از شرایط خود، آگاهی بیشتری دارند، برای حفظ سلامتی خود بیش‌تر نیرو صرف می‌کنند و در مقایسه با افراد برون‌گرا بیش‌تر موفق می‌شوند. (گنجی، ۱۳۸۰).

سلامت روانی و هیجانات منفی: طبق نظریه‌ی راتر افراد مبتلا به اختلال‌های عادت، باید منبع کنترل بیرونی داشته باشند. یعنی، آن‌ها معتقدند که سرنوشت یا رفتار بوالهوسانه یا ناپایدار دیگران بر زندگی آن‌ها حاکم است. آن‌ها باور دارند که نمی‌توانند جلوی خودشان را از انجام دادن رفتارهای ناسالم بگیرند. پژوهشگران رابطه‌ی بین عادت‌های ناسالمی مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل و خوردن نامعقول را با کانون کنترل بررسی کرده‌اند.

نتایج نشان داد که افراد بیرونی بالا، اختلال‌های عادت بیش‌تری داشتند (فیست و فیست، ۱۳۸۴).

شواهدی در دست است که نشان می‌دهد افراد درونی از بهداشت روانی بهتری برخوردارند. آنان کم‌تر دچار مسائل هیجانی می‌شوند و کم‌تر به الکل روی می‌آورند، آنان بین همسالان خود محبوب هستند و در موقعیت‌هایی که از میان شقوق مختلف باید دست به انتخاب بزنند، احساس انتخاب شخصی بیش‌تری دارند. آنان کم‌تر دچار اضطراب و نشانه‌های روان‌پزشکی می‌شوند. (شولتر، ۱۳۷۸).

اما بیرونی‌ها عصبی، تحریک‌پذیر، مملو از کینه، بی‌اعتماد و افسرده هستند و عزت نفس پایینی دارند. آن‌ها دنیا را خصمانه و خطرناک می‌بینند و معتقدند که برای تغییر دادن اوضاع، کاری از دست آن‌ها بر نمی‌آید. آن‌ها همیشه در دریایی از دلسردی‌ها غوطه می‌خورند و معتقدند که نمی‌توانند هیچ رویداد شادی‌آوری ایجاد کنند. (گنجی، ۱۳۸۰).

موفقیت و شکست: وقتی فردی بسیار درونی، در آزمونی نمره‌ی کمی بگیرد، می‌گوید: «من به اندازه‌ی کافی باهوش نیستم تا از عهده‌ی این آزمون برایم، من قدرت ذهنی لازم را برای این آزمون ندارم.» فردی با کانون درونی غیر افراطی می‌گوید: «چون به اندازه‌ی کافی مطالعه نکردم، شکست خوردم.» تفسیر فرد از این رویداد بر عواملی متمرکز است که مربوط به او هستند و بنابراین می‌تواند آن‌ها را کنترل کند. (مک‌گراو، ۲۰۰۱).

درونی‌ها در مدرسه و در آزمون‌های هنجار شده‌ی پیشرفت تحصیلی نمرات بالاتری می‌گیرند. پژوهش‌ها نشان داده است که این افراد در تکالیف آزمایشگاهی در سطح بالاتری عمل می‌کنند، کم‌تر تحت تأثیر کوشش‌های دیگران قرار دارند و در مقابل تلاش دیگران برای ترغیب و اجبار مقاوم‌تر، درک کننده‌تر، کنج‌کاو‌تر و در

پردازش اطلاعات کارتر هستند. (شولتر، ۱۳۷۹) همان‌طور که گفتیم، آن‌ها تمایل دارند راهبردهای خوب را نگهدارند و راهبردهایی را که با شکست روبه‌رو می‌شوند، کنار بگذارند. راتر از این مشاهده شگفت‌زده شد که افراد درونی بعد از شکست‌های مکرر، انتظارات خود را کاهش ندادند. آن‌ها حتی بعد از چندین رفتار تقویت نشده، احساس کنترل شخصی زیاد را حفظ کردند. این گرایش‌ها به‌خصوص در موقعیت‌هایی وجود داشتند که افراد آن‌ها را مبهم یا جدید می‌دانستند یا در مواقعی که مطمئن نبودند پیامد رفتارشان ناشی از مهارت آن‌ها یا پیش‌آمد تصادفی است. (فیست و فیست، ۱۳۸۴).

اما افراد بیرونی طبق مشاهدات راتر حتی بعد از تجربه کردن موفقیت، احساس کنترل شخصی خود را افزایش ندادند. آنان پیامدهای موفقیت‌آمیز خود را به‌صورت شانس یا تصادف توجیه کردند. (فیست و فیست، ۱۳۸۴). بیرونی‌ها با این خطر روبه‌رو هستند که حتی پس از موفقیت‌های خود را تغییر دهند و روشی را نگهدارند که شکست خورده درست مثل این است که آن‌ها به خود می‌گویند: «خوب، این روش، این بار موفقیت‌آمیز نبوده است. احتمالاً دفعه‌ی بعد موفقیت‌آمیز خواهد بود». گفته می‌شود که بیرونی‌ها از خطای ادراکی شرط‌بندی رنج می‌برند، مثلاً اگر کسی ده‌بار متوالی یک سکه را به هوا بیندازد و هر ده‌بار شیر بیاید، بار یازدهم خواهد گفت که این بار خط خواهد آمد. در حالی که افراد تیپ درونی از خود خواهند پرسید که نکند هر دو طرف سکه شیر باشد. (گنجی، ۱۳۸۰).

کانون کنترل چگونه شکل می‌گیرد

راتر معتقد است که افراد، کانون درونی و بیرونی را مانند سایر ویژگی‌های شخصیت در طول رشد خود یاد می‌گیرند (گنجی، ۱۳۸۰). شواهد حاکی از آن است که کانون کنترل در دوران کودکی آموخته می‌شود. الگوی خاصی

از رفتارهای والدین مسئول آموختن جهت‌گیری درونی است. والدین این کودکان قویاً حمایت‌کننده‌اند، پیشرفت را می‌ستایند (تقویت مثبت) و در انضباط خود ثابت‌قدم عمل می‌کنند. آنان از نظر نگرشی، اقتدار طلب نیستند. هرچه فرزندان آنان بزرگ‌تر می‌شوند، این والدین استقلال را بیش‌تر تشویق می‌کنند و این کار را با کمتر درگیر شدن در کار آنان عملی می‌سازند. (شولتر، ۱۳۷۸).

ادراک تعمیم‌یافته‌ی بیرونی، پیامدهای منفی بر رفتار و هیجانات فرد دارد. این ادراک حتی بر سلامت جسمی و امکان موفقیت و پیشرفت هم تأثیری منفی دارد. پس باید برای افراد بیرونی کاری کرد. همان‌طور که دیدیم، شرایط موقعیتی، گاهی موجب تغییر کانون کنترل از درونی به بیرونی می‌شود. اگر تغییر از مثبت به منفی ممکن باشد، پس برعکس آن نیز امکان دارد. گفتیم که این ویژگی شخصیتی آموختنی است. پس امکان تغییر آن از طریق یادگیری مجدد وجود دارد. اما تغییر دادن رفتاری که در طول عمر آموخته شده، همیشه کار دشواری است. اگر عرصه‌ی فرد در مقیاس درونی بودن، «متوسط» و در مقیاس بیرونی یا افراد معتقد به شانس «بالا» باشد، برای تغییر تلاش زیادی لازم است. شانس یا قدرت کسانی که می‌خواهند شما را تحت کنترل خود داشته باشند بر شما تأثیری نخواهد داشت. اگر خودتان را گول می‌زنید که نمی‌توانید در موقعیت خود هیچ تغییری به‌وجود آورید، کمی درنگ کنید. (گنجی، ۱۳۸۰) ابتدا کانون کنترل خود را بررسی کنید. برای این کار به روش پاسخگویی به وقایع و نوع تغییر آن‌ها توجه کنید، تا به‌حال باید سبک خاص خود را شناخته باشید. این دانش و بینش به شما قدرتی می‌دهد تا بر زندگی مسلط شوید. اولین گام مهم پرداختن به این عامل درونی، همین دانش و بینش است. (مک گراو، ۲۰۰۱). سپس به افرادی بیندیشید که با شرایطی شبیه شما روبه‌رو

افراد، کانون درونی و بیرونی را مانند سایر ویژگی‌های شخصیت در طول رشد خود یاد می‌گیرند

بیرونی‌ها عصبی، تحریک‌پذیر، مملو از کینه، بی‌اعتماد و افسرده هستند و عزت نفس پایینی دارند. آن‌ها دنیا را خصمانه و خطرناک می‌بینند و معتقدند که برای تغییر دادن اوضاع، کاری از دست آن‌ها بر نمی‌آید

بوده‌اند و بر اثر روش‌های خود توانستند آن‌ها را تغییر دهند. به دفعاتی فکر کنید که تلاش‌های شما موفقیت‌آمیز بوده و از آن‌ها نتیجه گرفته‌اید. اگر برخی امور به‌طور کامل خارج از کنترل ماست، در عوض اعتماد به این‌که تلاش‌های ما می‌تواند بارور باشد، راه را برای یک زندگی شاد، سالم و توأم با خوشبختی باز می‌نماید. (گنجی، ۱۳۷۸). یکی از راه‌های تغییر کانون کنترل، تعامل گروهی با افرادی است که دارای کانون کنترل سالمی هستند. در گروه، افراد از تجارب یکدیگر یاد می‌گیرند و در مورد شیوه‌های عملکرد خود بازخورد دریافت می‌کنند. در شماره‌ی بعد طرح تشکیل یک گروه درمانی برای تغییر مکان کنترل ارائه خواهیم کرد.

منابع

1. Mc Graw, Phillipc. (2001). Self matters, Greathing your Life from the Inside Out. UK: Simon & Schuster
۲. شولتر، دوان (۱۳۷۸). نظریه‌های شخصیت (یوسف کریمی و همکاران، مترجمان)، تهران: نشر ارسباران، سال انتشار به زبان اصلی (۱۹۹۰).
۳. فیست، جس؛ فیست، گریگوری جی. (۱۳۸۴). نظریه‌ها شخصیت (یحیی سید محمدی، مترجم)، تهران: نشر روان. سال انتشار به زبان اصلی: ۲۰۰۱
۴. گنجی، حمزه (۱۳۸۰). ارزشیابی شخصیت، تهران: نشر ساوالان