

راهبردهای  
روان‌شناختی

زهرا حاتمی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

## راهبردهای خودکنترلی رفتار

### مقدمه

پیشرفت تحصیلی علاوه بر تأثیری که بر خودپذیری و تسهیل اجتماعی شدن دانش‌آموزان دارد، بر تعاملات سالم دانش‌آموزان با همسالان و سلامت روانی و رفتاری آنان نیز آثار قابل ملاحظه‌ای به جا می‌گذارد. از این رو معلمان و مربیان حتی اگر بر مسئولیت آموزشی خود تأکید داشته و پیشرفت‌های تحصیلی دانش‌آموزان را هدف قرار داده باشند، لازم است علاوه بر آشنایی با شیوه‌های آموزشی و تسلط بر آن‌ها، در استفاده به جا و سنجیده از فنون تربیتی، شناختی و رفتاری مهارت داشته باشند. بر این منوال، نقش‌های تربیتی، مشاوره‌ای و مددکارانه معلمان و مربیان پررنگ‌تر می‌شود. اگر فضای آموزشی، شاد و سرزنده نباشد و تعامل میان معلمان و دانش‌آموزان در بافتی مهرآمیز و به سامان فراهم نشود، نه آموزش مهارت‌های درسی به تمامی امکان‌پذیر است، نه تربیت و تقویت مهارت‌های زندگی. از این رو، وظیفه معلمان و مربیان، سنگین‌تر و ضرورت آشنایی آنان با فنون و شیوه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی روشن‌تر می‌شود. آموزش خواندن و نوشتن و حساب کردن نباید مربی و معلمان را از توجه به رشد اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت

خلاقیت و تقویت کارآیی کودک و... باز دارد.

گیج (۱۹۶۵)، روان‌شناس مشهور در زمینه آموزش و پرورش می‌گوید که هدف نهایی آموزش در مدارس باید این باشد که دانش‌آموزان را به تدریج از وابستگی به معلم جدا کنیم و به آنها آموزش دهیم که خودشان هر آنچه را برای راهنمایی و هدایت رفتارشان ضرورت دارد، انجام دهند.

**کلید واژه‌ها:** پیشرفت تحصیلی، خود‌پذیری، مهارت‌های زندگی.



یکی از جامع ترین اهداف

آموزش و پرورش در هر جامعه

این است که به دانش آموزان

آموزش داده شود که مسئولیت

اعمال خود را بپذیرند

شرایط محیط بیرونی می کنند. شخصی که اعمالش را نتیجه عوامل درونی بدانند، دارای منبع کنترل درونی<sup>۱</sup> است. چنین افرادی خود را عامل اصلی اتفاقاتی که برای آنها رخ می دهد، می دانند. این افراد، به جای اینکه خود را اسیر رخدادهای بیرونی بدانند، وقایع بیرونی را حداقل و تا حدی تحت کنترل خود می دانند. افراد با منبع کنترل درونی، رفتارشان را منبع و عامل اصلی پاداش ها یا تنبیه ها می دانند؛ خواه اعمالشان به پاداش یا تنبیه منجر شود یا نشود. به عبارتی دیگر، افراد با منبع کنترل درونی، نسبت به رفتارشان احساس مسئولیت می کنند. همین طور دانش آموزان با منبع کنترل درونی، خود و توانایی هایشان را

## یادگیری احساس مسئولیت به دانش آموزان و اهمیت آن

شاید یکی از جامع ترین اهداف آموزش و پرورش در هر جامعه این باشد که به دانش آموزان آموزش داده شود که مسئولیت اعمال خود را بپذیرند؛ زیرا جامعه ای که مادر آن زندگی می کنیم، انتظار دارد که مدارس، همان طور که خواندن، نوشتن و حل مسائل را به افراد آموزش می دهند، مسئولیت پذیری<sup>۱</sup> را نیز به آنها بیاموزند تا به شهروندانی مسئولیت پذیر تبدیل شوند. مسئولیت پذیری با مفهومی که منبع کنترل<sup>۲</sup> نامیده می شود، ارتباط دارد. منبع کنترل به ادراک فرد از آنچه باعث رفتارش شده است، اشاره دارد (ویلیامز، لانگ ۱۹۷۹).<sup>۲</sup>

اگر فرد دریابد که اعمالش نتیجه عوامل بیرونی است، گفته می شود که او منبع کنترل بیرونی دارد. این نیروهای بیرونی ممکن است مربوط به مراجع قدرت<sup>۳</sup> یا وقایع اتفاقی باشند. افرادی که چنین احساسی دارند، معتقدند که در آنچه برای آنها اتفاق می افتد، نقش کمی دارند. در واقع آنها خود را اسیر



**آموزش خود تعلیمی،  
شامل آموزش دانش آموزان  
است تا بتوانند در مواجهه با  
مشکل، از طریق خود بیانی  
مسئله را برای خودشان  
حل کنند**

برای مقابله رویدادها باور دارند. به ویژه، آنها باور دارند که این اعمالشان است که باعث به وجود آمدن رخدادها می شود نه وقایع تصادفی یا اشخاص صاحب قدرت؛ بنابراین، آنها انگیزش بیشتری دارند که برای رسیدن به اهدافشان رفتار مثبت انجام دهند (ورکمن، کاتز، ترجمه محمد اسماعیل، ۱۳۸۳). واکلر<sup>۶</sup> (۱۹۷۹) سه مرحله آموزش خودکنترلی برای رسیدن به منبع کنترل درونی به دانش آموزان را به شرح زیر ذکر کرد:

**مرحله اول:** مرحله اول شامل اداره رفتار دانش آموز در کلاس از طریق معلم است. معلم با استفاده از روش های تقویت مثبت، محروم کردن، جریمه کردن، رهنمود دادن و حذف پاداش بعد از بهبودی رفتار و همچنین با استفاده از روش الگوسازی و تمرکز دانش آموز بر رفتارهای مثبت و منفی همسالان، می توانند رفتارهای نامناسب دانش آموزان را تغییر دهند (برگر، ۱۳۸۸).

**مرحله دوم:** برای رسیدن به مهارت خودکنترلی، انجام دادن مرحله دوم لازم است. این مرحله مستلزم تغییر کنترل از شیوه مرحله یکم به خود دانش آموز است. به عبارت دیگر، در این مرحله به دانش آموز یاد می دهیم که بر رفتار خود نظارت کند و با رفتار مناسب، مثل انجام دادن تکلیف، به تقویت خود بپردازد. وجود مهارت های خودکنترلی دانش آموزان یکی از مهم ترین

عوامل موفقیت آنها در جامعه است که منجر به سازگاری و تطابق فرد با محیط و اجتماع می شود و افراد را به میزان لازم به استقلال و مسئولیت پذیری می رساند (وسترود: ۱۳۸۱).

مرحله سوم: آموزش شیوه های حل مسئله و آموزش خودتعلیمی به دانش آموزان

اصطلاح آموزش خودکنترلی رفتار به اجرای روش های خودنظارتی<sup>۷</sup>، خودارزیابی<sup>۸</sup>، و خودتقویتی<sup>۹</sup> اشاره دارد. منظور از خودنظارتی حفظ توجه فعال به رخداد افکار و رفتارهای هدفمند خاص است. خودارزیابی به قضاوت در مورد میزان یا کیفیت رفتاری مربوط می شود که در مقابل برخی از ملاک ها یا استانداردهای موجود تغییر می کند. خودتقویتی به اجرای تقویت توسط خود فرد، در صورتی که یک معیار خاص برای رفتار در دست باشد، اشاره دارد.

شیوه های آموزشی حل مسئله و آموزش خودتعلیمی، از روش های مناسب برای خودکنترلی در دانش آموزان است. آموزش حل مسئله، شامل آموزش راهبردهای منظم به افراد برای حل مسئله است. آموزش خودتعلیمی، شامل آموزش دانش آموزان است تا بتوانند در مواجهه با مشکل، از طریق خودبیانی مسئله را برای خودشان حل کنند. دانش آموزان در این روش یاد می گیرند که قبل از عمل فکر کنند و در مواقع مشکل آن را تشخیص دهند و راه حل های متفاوتی را در نظر بگیرند؛ به عواقب کار فکر کنند. موانع را پیش بینی کنند و برای کنترل رفتارشان راهبرد لازم را به خدمت گیرند.

باید به آنها آموزش داد که یک راهبرد حل مسئله پنج مرحله ای را از طریق آموزش خودتعلیمی به خودشان بگویند.

پنج مرحله عبارت است از:

۱. توقف کن! مشکل چیست؟
۲. طرح ها چه هستند؟
۳. بهترین طرح ها کدام اند؟
۴. طرح را اجرا کن!
۵. آیا طرح نتیجه بخش بوده یا نه؟

از آنها خواسته می شود که خود را به این شیوه آموزش دهند و بدین وسیله راهبرد حل مسئله به تدریج در دانش آموزان درونی می شود (محمد اسماعیل، ۱۳۸۴).

در ابتدا برای ایجاد خودکنترلی رفتار لازم است چند مرحله طی شود.

**مرحله نخست:** استفاده از روش های اصلاح رفتار به وسیله معلم است؛ از جمله تقویت مثبت، محروم کردن، جریمه کردن، رهنمود دادن، حذف کردن و الگوسازی.

اما با توجه به محیط خارج از کلاس درس و عدم ارائه پاداش و بازخورد مثبت فوری به دانش آموزان و وجود تفاوت بین کلاس درس و محیط بیرون از آن، ضرورت ایجاد می کند که به دانش آموزان آموزش دهیم که خودشان در مرحله بعدی بازخوردهایی را برای خود فراهم سازند؛ یعنی، خود را تقویت کنند. بازخوردی که خودکنترلی رفتار به وجود می آورد، همیشه توسط محیط ما فراهم نمی شود (ورکمن و کاتز، ۱۳۸۲).

تحقیقات نشان داده اند که شیوه های خودکنترلی رفتاری می تواند برای کاهش رخداد رفتارهای مخل، و در نتیجه بهبود عملکرد آموزشگاهی، مورد استفاده قرار گیرد. در بیشتر موارد، خودکنترلی رفتاری برای افزایش رفتارهایی که با رفتار مخل ناسازگارند، به کار برده می شود. برای مثال، دانش آموزی ممکن است یاد بگیرد که برای سر جای خود ماندن و بالا بردن دستش و با اجازه صحبت کردن، از خودکنترلی رفتاری استفاده کند (کاکاوند: ۱۳۸۵).

راهبردهای زیر برای کمک به معلمان

در آموزش خودکنترلی به دانش‌آموزان به شکل گروهی و انفرادی توصیه می‌شود.

۱. برای آموزش ۵ مرحله حل مسئله از روش الگوسازی<sup>۱۰</sup> و بازی ایفای نقش<sup>۱۱</sup> در کلاس به شکل گروهی استفاده کنید. از یکی از دانش‌آموزان به‌عنوان فردی که دچار مشکل شده است و به‌دنبال راه‌حل می‌گردد، استفاده کنید (همراه با اجرای نمایش).

۲. از آنها بخواهید در مورد انواع مشکلاتی که در کلاس با آنها مواجه می‌شوند، مثال‌هایی را روی کاغذ بیاورند و گروهی از دانش‌آموزان را انتخاب کنید و آن‌ها به شکل پانتومیم این مثال‌ها را در قالب نمایش اجرا کنند، دیگر دانش‌آموزان هم مشکل را تشخیص دهند و راه‌حل‌هایی برای آن پیدا کنند.

۳. نحوه مبارزه با عصبانیت و کنترل خشم را برای آنها توضیح دهید.

۴. تکلیفی چند مرحله‌ای به آنها بدهید و از آنها بخواهید که هر مرحله را با بیانی آرام برای خود بگویند و در حین انجام دادن هر مرحله، به خود بازخورد مثبت بدهند.

۵. از دانش‌آموزان ناسازگار بخواهید که قوانینی را برای کلاس وضع کنند.

۶. از آنها بخواهید برای پاسخ‌گویی به سؤالاتی در مورد خودشان، از روی متنی که محتوای آن متناسب با رفتار و ارائه قانون است، بنویسند.

۷. قوانینی را در کلاس ارائه دهید و از دانش‌آموزان بخواهید که با توجه به رعایت یا عدم رعایت قانون، به پیامدهای مختلف آن فکر کنند و نظر خود را در هر مورد بگویند.

۸. از آنها بخواهید برای کسانی که قانون کلاس را رعایت نمی‌کنند، قوانینی وضع کنند.

۹. زمانی که دانش‌آموزی رفتار

نامناسبی از خود نشان می‌دهد، از او بخواهید متنی را که در آن به انواع رفتارهای نامناسب منجر به تنبیه اشاره شده است، رونویسی کند.

۱۰. رفتار نامناسبی از دانش‌آموز ناسازگار را مشخص کنید و از او بخواهید طی روز هر چند بار که آن رفتار خاص را انجام می‌دهد، آن را ثبت کند.

۱۱. متنی از کتاب درسی‌شان را برای دانش‌آموزان بخوانید و از آنها بخواهید سؤالاتی را از آن متن استخراج و مطرح کنند

۱۲. گاهی اوقات برگه‌های امتحانی را به خود دانش‌آموزان برگردانید تا آن را تصحیح کنند.

۱۳. زمانی که دانش‌آموزی رفتار نامناسبی در کلاس انجام می‌دهد، از او بخواهید با توجه به معیار خودارزش‌یابی، رفتارش را از مقیاس ۱ تا ۵ نمره‌گذاری کند.

۱۴. زمانی که دانش‌آموزی رفتار نامناسبی انجام می‌دهد، او را تقویت کنید و بعد از چند بار پاداش، زمانی که دوباره کار درستی کرد، از او بخواهید این بار خودش به خودش پاداشی بدهد. این کار را تکرار کنید تا زمانی که روند خودتقویتی در دانش‌آموز شکل گیرد.

۱۵. سعی کنید در تشویق دانش‌آموزان از پاداش‌های غیرکلامی به پاداش‌های کلامی برسید و با کلام آنها را تحسین کنید. بعد از چندبار تحسین، از آنها بخواهید که خودشان بعد از انجام دادن کارهای مثبت، خود را تحسین کلامی کنند.

۱۶. با استفاده از تصویرسازی بینایی<sup>۱۲</sup> از آنها بخواهید که خودشان را در حال انجام کار مثبتی تصور نمایند و توجه مثبت معلمشان را جلب کرده‌اند

۱۷. از دانش‌آموزان ناسازگار بخواهید که با استفاده از شمارشگر مجعی رفتار

نامناسبشان را مورد نظارت قرار دهند، و در پایان کلاس تعداد رفتار نامناسب را برای شما بیان نمایند.

۱۸. به آن‌ها بگویید بعد از هر بار رفتار نامناسب (از پیش تعیین شده) به خود ژتونی پلاستیکی بدهند و بعد از این که تعداد ژتون‌ها به حد قابل ملاحظه ای رسید آن‌ها را به شما بدهند و از شما جایزه دریافت کنند.

#### پی نوشت

1. Taking Responsibility
2. Locus of control
3. Willams long
4. People in uthority
5. Internal locus of control
6. walker
7. Self-monitoring
8. Self-evaluation
9. Self-reinforcement
10. Modelling
11. Role playing
12. Visual image

#### منابع

۱. کاکاوند، علیرضا. اختلال نقش توجه- بیش فعالی (نظریه و درمان). ۱۳۸۵. انتشارات سرافراز.
۲. ورکمن، ادوارد. کاتر آرن. ام. آموزش خودکنترلی رفتار به دانش‌آموزان، ترجمه محمد اسماعیل، الهه، ۱۳۸۳۶. انتشارات دانژه
۳. وست وود، پیتر، آموزش و پرورش با نیازهای ویژه. ترجمه حسینی با همکاران، ۱۳۸۱، انتشارات رشد.
۴. محمد اسماعیل، الهه. درسنامه درمان رفتاری-شناختی کودکان مبتلا به بیش فعالی / نارسایی توجه. ۱۳۸۴. دانژه.



**شیوه‌های خودکنترلی رفتاری می‌تواند برای کاهش رخداد رفتارهای مخر، و در نتیجه بهبود عملکرد آموزشی، مورد استفاده قرار گیرد**