

راهبردهای
روان‌شناختی

زهرا حاتمی
کارشناس ارشد روان‌شناسی

راهبردهای خودگسترنگی‌رفتار

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 این‌رو معلمان و مریبان 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 سلطنت آن‌ها، در استفاده بهجا و سنجیده از فنون تربیتی، شناختی و رفتاری مهارت داشته باشند. بر این منوال، نقش‌های تربیتی، مشاوره‌ای و مددکارانه معلمان و مریبان پررنگ‌تر می‌شود. اگر فضای آموزشی، شاد و سرزنش‌نده 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 این‌رو، وظيفة معلمان و مریبان، سنجین‌تر و ضرورت آشنایی آنان با فنون و شیوه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی روش‌نمودن می‌شود. آموزش خواندن و نوشتن و حساب کردن نباید مریبی و معلمان را از توجه به رشد اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت

خلاقیت و تقویت کارآیی کودک و... بازدارد.
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 هرآنچه را برای راهنمایی و هدایت رفتارشان ضرورت دارد، انجام دهند.
کلید واژه‌ها: پیشرفت تحصیلی، خود پذیری، مهارت‌های زندگی.

یادگیری احساس مسئولیت به دانش آموزان و اهمیت آن

شاید یکی از جامعه ترین اهداف آموزش و پرورش در هر جامعه این باشد که به دانش آموزان آموزش داده شود که مسئولیت اعمال خود را بپذیرند؛ زیرا جامعه‌ای که مادر آن زندگی می‌کنیم، انتظار دارد که مدارس، همان‌طور که خواندن، نوشتمن و حل مسائل را به افراد آموزش می‌دهند، مسئولیت‌پذیری^۱ را بزیر آنها بیاموزند تا به شهر و ندانی مسئولیت‌پذیر تبدیل شوند. مسئولیت‌پذیری با مفهومی که منبع کنترل^۲ نامیده می‌شود، ارتباط دارد. منبع کنترل به ادراک فرد از آنچه باعث رفتارش شده است، اشاره دارد (ولیامز، لانگ ۱۹۷۹).

اگر فرد دریابد که اعمالش نتیجه عوامل بیرونی است، گفته می‌شود که او منبع کنترل بیرونی دارد. این نیروهای بیرونی ممکن است مربوط به مراجع قدرت^۳ یا وقایع اتفاقی باشند. افرادی که چنین احساسی دارند، معتقدند که در آنچه برای آنها اتفاق می‌افتد، نقش کمی دارند. درواقع آنها خود را اسیر

شرایط محیط بیرونی می‌کنند. شخصی که اعمالش را نتیجه عوامل درونی بداند، دارای منبع کنترل درونی^۴ است. چنین افرادی خود را عامل اصلی اتفاقاتی که برای آنها رخ می‌دهد، می‌دانند. این افراد، به جای اینکه خود را اسیر رخدادهای بیرونی بدانند، وقایع بیرونی را حداقل و تا حدی تحت کنترل خود می‌دانند. افراد با منبع کنترل درونی، رفتارشان را منبع و عامل اصلی پاداش‌ها یا تنبیه‌ها می‌دانند؛ خواه اعمالشان به پاداش یا تنبیه منجر شود یا نشود. به عبارتی دیگر، افراد با منبع کنترل درونی، نسبت به رفتارشان احساس مسئولیت می‌کنند. همین طور دانش آموزان با منبع کنترل درونی، خود و توانایی‌هایشان را

یکی از جامعه ترین اهداف
آموزش و پرورش در هر جامعه
این است که به دانش آموزان
آموزش داده شود که مسئولیت
اعمال خود را بپذیرند



**آموزش خودتعلیمی،
شامل آموزش دانش آموزان
است تابتوانند در مواجهه با
مشکل، از طریق خودبیانی
مسئله را برای خودشان
حل کنند**

عوامل موققت آنها در جامعه است که منجر به سازگاری و تطبیق 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 خودنظراتی^۷، خودرزیابی^۸ و خودتقویتی^۹ اشاره دارد. منظور از خودنظراتی حفظ توجه فعال به رخداد افکار و رفتارهای هدفمند خاص است. خودرزیابی به قضاوت در مورد میزان یا کیفیت رفتاری مربوط می شود که در مقابل برخی از ملاک های 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 توانند در مواجهه با مشکل، از طریق خوبیانی مسئله را برای خودشان حل کنند. دانش آموزان در این

روش یاد می گیرند که قبل از عمل فکر کنند و در موقع مشکل آن را تشخیص دهند و راه حل های متفاوتی را در نظر بگیرند؛ به عاقب کار فکر کنند. موضع 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 کدامند؟
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 وجود تفاوت بین کلاس درس و محیط بیرون از آن، ضرورت ایجاب می کند که به دانش آموزان آموزش دهیم که خودشان در مرحله بعدی بازخوردهایی را برای خود فراهم سازند؛ یعنی، خود را تقویت کنند. بازخوردهای که خودکنترلی رفتار به وجود می آورده، همیشه توسط محیط ما فراهم نمی شود (ورکمن و کاتر، ۱۳۸۲).

تحقیقات نشان داده اند که شیوه های خودکنترلی رفتاری می تواند برای کاهش رخداد رفتارهای مخل، و درنتیجه 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

برای مقابله رویدادها باور دارند. بهویژه، آنها باور دارند که این اعمالشان است که باعث بوجود 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، کاتر، ترجمه محمد اسماعیل، ۱۳۸۳). واکر^{۱۰} (۱۹۷۹) سه مرحله آموزش خودکنترلی برای رسیدن به منع 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 تعییر 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 نظرات گند و با رفتار مناسب، مثل انجام دادن تکلیف، به تقویت خود بپردازد. وجود مهارت های خودکنترلی دانش آموزان یکی از مهم ترین

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

۱۸. به آن ها بگویید بعد از هر بار رفتار مناسب (از پیش تعیین شده) به خود ژتونی پلاستیکی بدنه و بعد از این که تعداد ژتون ها به حد قابل ملاحظه ای رسید آن ها را به شما بدنه و از شما جایزه دریافت کنند.

پی نوشت

1. Taking Responsibility
2. Locus of control
3. Williams long
4. People in authority
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 سر افزار.
۲. ورکمن، ادوراد. کاتره آلن. آموزش خود کنترلی رفتار به دانش آموزان، ترجمه محمد اسماعیل، الهه. ۱۳۸۳۶. انتشارات دانزه.
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. دانزه.

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

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

۱۱. متنی از کتاب درسی شان را برای دانش آموزان بخوانید و از آنها بخواهید سؤالاتی را از آن متن استخراج و مطرح کنند.

۱۲. گاهی اوقات برگه های امتحانی را به خود دانش آموزان برگردانید تا آن را تصحیح کنند.

۱۳. زمانی که دانش آموزی رفتار نامناسبی در کلاس انجام می دهد، از او بخواهید با توجه به معیار خودارزش یابی، رفتارش را از مقیاس ۱ تا ۵ نمره گذاری کند.

۱۴. زمانی که دانش آموزی رفتار نامناسبی انجام می دهد، 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 خود تقویتی در دانش آموز شکل گیرد.

۱۵. سعی کنید در تشویق دانش آموزان از پاداش های غیر کلامی به پاداش های کلامی بررسید 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 ز تصویرسازی بینایی^{۱۲}

از آنها بخواهید که خودشان را در حال انجام کار منتبتی تصور نمایند و توجه مثبت معلم شان را جلب کرده اند

۱۷. از دانش آموزان ناسازگار بخواهید که با استفاده از شمارشگر مچی رفتار

در آموزش خودکنترلی به دانش آموزان به شکل گروهی و انفرادی توصیه می شود.

۱. برای آموزش ۵ مرحله حل مسئله از روش الگوسازی^{۱۳} و بازی ایفای نقش^{۱۴} در کلاس به شکل گروهی استفاده کنید. از یکی از دانش آموزان به عنوان فردی که دچار مشکل شده است و به دنبال راه حل می گردد، استفاده کنید (همراه با اجرای نمایش).

۲. از آنها بخواهید در مورد انواع مشکلاتی که در کلاس با آنها مواجه می شوند، مثال هایی را روی کاغذ بیاورند و گروهی از دانش آموزان را انتخاب کنید و آنها به شکل پانتومیم این مثال ها را در قالب نمایش اجرا کنند، دیگر دانش آموزان هم مشکل را تشخیص دهند و راه حل هایی برای آن پیدا کنند.

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

۴. تکلیفی چند مرحله ای 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 باز خورد مثبت بدهند.

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

۶. از آنها بخواهید برای پاسخ گویی 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 دانش آموزان 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 نمی کنند، قوانینی وضع کنند.

۹. زمانی که دانش آموزی رفتار



شیوه های خودکنترلی

- رفتاری می تواند برای کاهش
- رخداد رفتارهای مخل،
- و در نتیجه بهبود عملکرد
- آموزشگاهی، مور داستفاده

قرار گیرد