



بررسی نقش خودکنترلی و ارتباط آن با مقوله اخلاق در میان فراگیران

زهرا اسکندری سبزی^۱، فرحناز زارع^۲، بهارک باقرزاده^۳، کریم قلمی چوبر^۴

۱- کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول

۲- کارشناسی مدیریت و برنامه آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

۳- کاردانی مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

۴- کارشناسی حسابداری دانشگاه پیام نور مرکز تالش

z.eskandari11@gmail.com

چکیده

معلمان مدت‌هاست که بر این باورند که خودکنترلی برای پیشرفت تحصیلی ضروری است در دهه‌های اخیر، درک عمومی از خودکنترلی و مکانیسم‌های آن بسیار فراتر از توصیف‌های اولیه پیشرفت کرده است. رفتار اخلاقی را می‌توان به عنوان نگرش احترام به هنجارهای اجتماعی در نظر گرفت، در حالی که رفتار غیراخلاقی استعداد نقض این هنجارها است. تحقیقات در علوم اجتماعی و روان‌شناسی نشان داده است که رفتار اخلاقی می‌تواند تحت تأثیر چندین متغیر اجتماعی محیطی، از جمله ارزش‌ها و سنت‌های فرهنگی مانند، احساساتی مانند حساسیت انزجاری و خشم حالات انگیزشی باشد. خودکنترلی به همسویی افکار، احساسات و اعمال با اهداف با ارزش پایدار در مواجهه با گزینه‌های لحظه‌ای جذاب تر اشاره دارد. خودکنترلی به ظرفیت افراد برای تعدیل اعمال و پاسخ‌هایشان اشاره دارد. خودکنترلی یک الگوی پاسخ اولیه را بازنویسی می‌کند و آن را با دیگری جایگزین می‌کند اخلاق در زندگی بسیار مهم است و تعامل اجتماعی را تسهیل می‌کند. خودکنترلی می‌تواند در کنترل رفتار منفی باشد و این به طور غیرمستقیم به اخلاق مربوط می‌شود همچنین بر نمادسازی هویت اخلاقی تأثیر دارد. اخلاقی که در خانه، در مدارس و در کل جامعه نهادینه می‌شود، کارکرد افراد را در زندگی خود آسان می‌کند. به همین دلیل، عوامل مؤثر بر اخلاقیات دانش‌آموزان مستلزم بررسی فوری است. خودکنترلی به عنوان تنظیم خودآغازی افکار، احساسات و اعمال تعریف می‌شود. خود تنظیمی، سازگاری افراد با محیط را آسان تر می‌کند. در پژوهش حاضر به نقش خودکنترلی و ارتباط آن با مقوله اخلاق در میان فراگیران پرداخته شده است. روش مطالعه در پژوهش حاضر به صورت کتابخانه‌ای (مروری) بوده است برای این منظور از مطالب تحقیقات و مقاله‌های چاپ شده و اطلاعات علمی کتابخانه‌ای استفاده شده است.

کلمات کلیدی: خودکنترلی، خودتنظیمی، اخلاق، فراگیران، رفتار اخلاقی.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

سیستم آموزشی به طور کلی تاکنون توانسته است سطح بالایی از اخلاق را در فراگیران پرورش دهد، به طوری که الگوی اجرای برنامه های آموزشی در مدارس نقش اساسی در بهبود اخلاق فراگیران دارد. متأسفانه، انحرافات اخلاقی در محیط های مدرسه، مانند مشارکت دانش آموزان در رفتارهای نامطلوب مانند دعوا با دانش آموزان دیگر، ترک مدرسه و تقلب در امتحانات ادامه دارد اخلاق ضعیف به طور مستقیم به هویت اخلاقی پایین و عدم رفتار نوع دوستانه منجر می شود (Yang et al, 2020). بنابراین برای کمک به فراگیران در ایجاد شخصیت مثبت، اخلاق خوب مورد نیاز است. در دنیای تعلیم و تربیت، تنها در صورتی می توان از بحران اخلاق پیشگیری کرد که در هر درس در محیط مدرسه آموزش اخلاقی ارائه شود.

بنابراین باید تلاش های مختلفی صورت گیرد تا اطمینان حاصل شود که فراگیران از اخلاق مورد نیاز خود برخوردار هستند. افراد با سطح اخلاق بالا تمایل به رفتار خوب دارند و مورد پذیرش دیگران قرار می گیرند. اخلاق خوب را می توان در جنبه های فردی دیگر نیز مشاهده کرد، مانند خودکنترلی (Morán-Soto and Hirtenlehner and kunz, 2016; Benson, 2018) و خود تنظیمی (Hassan and Elfeky, 2015). نظارت بر وضعیت خود و داشتن تعاملات اجتماعی خوب را می توان در مدرسه از طریق فعالیت های مختلف، مانند بحث بین همسالان در مورد درس و حل مشترک مشکلات مربوط به اخلاق، امکان پذیر کرد. اینها باعث ایجاد تعامل بین افراد و دوستان می شود، به ویژه در مورد موضوعات اخلاقی. این فعالیت های گروهی تعاملی و خود اندیشی فراگیران را افزایش می دهد.

درک اخلاق به عنوان چیزی مثبت آنها همچنین به درک چگونگی بروز رفتارهای مختلف مطابق با رشد اخلاق در فراگیران کمک می کنند، به ویژه برای نوجوانان در سطح ابتدایی. با این حال، مشکل اخلاق در فراگیران ابتدایی یک مشکل فوری است، بنابراین دستیابی به بینش نسبت به رابطه ای که خود تنظیمی و خودکنترلی با اخلاق فراگیران دارد بسیار مفید خواهد بود.

بسیاری از روانشناسان مطالعاتی در مورد اخلاق انجام داده اند. به طور کلی، تحت تأثیر عوامل مختلف داخلی و خارجی قرار می گیرد (Schauster et al., 2020; Thomas and Dunphy, 2014; Xiang et al., 2020). اخلاق نه تنها به دلیل عوامل بیرونی، مانند محرک های بیرونی و عوامل محیطی به وجود می آید، بلکه تحت تأثیر عوامل فردی مانند ویژگی های شخصی قرار می گیرد (Hofmann et al., 2018; Başok and Sayer, 2020). تحقیقات در مورد اهمیت این عوامل درونی بر جنبه های روان شناختی خود درونی فرد، از جمله ویژگی های شخصیتی و نگرش های گروه های اجتماعی تأکید کرده است. عامل مهم دیگر نقش احساسات است، انتظار می رود که اجرا و نتایج این تحقیق عملاً به نفع فراگیران ابتدایی و فراگیران معادل باشد (Polat, 2020). علاوه بر این، به هدایت آموزش مستقیم ارزش های اخلاقی در مدارس کمک می کند، مانند ارائه مطالب اخلاقی یا تشویق دانش آموزان به خواندن کتاب هایی که مضمون اخلاقی دارند و رشد آنها را دنبال می کنند. علاوه بر این، دولت و به ویژه مدارس باید درک کنند که اخلاق فراگیران را می توان از طریق آموزش اخلاقی متناسب با سطح رشد آنها توسعه داد.

مشکلات اخلاقی می تواند باعث مشکلات جدی تری مانند پرخاشگری و قلدری شود. چندین مطالعه اخیر نشان داده اند که شادی، غم و خشم با رفتار اخلاقی ارتباط دارد. بنابراین برای غلبه بر مشکل اخلاق ضعیف، تلاش لازم است، اما بهبود اخلاق مستلزم تعدیل است. مراحل مختلف در این فرآیند سازگاری شامل:

الف) ارائه تشویق فردی که از نظر فرصت های زندگی و تقاضاهای محیطی معنادار است.



ب) یادگیری در مورد وضعیت خود و محدودیت های محیط.پ) درک خود و محیط.
ث) ادغام پویا انگیزه، توانایی و ادراک با فرصت ها، تقاضاها و محدودیت های محیطی.
ج) دستیابی به خود مثبت-منفی یا منفعل فعال یا ترکیبی از آنها.

خودکنترلی یکی از جنبه های روانشناختی است که با اخلاق همبستگی دارد. در واقع، مهم ترین عنصر اخلاق است زیرا رفتار را تنظیم می کند (ویتل و همکاران، ۲۰۰۹). بنابراین یک پیش نیاز برای رفتار اخلاقی است (Geyer and Baumeister, ۲۰۰۵) و برای موفقیت و رفاه بسیار مهم است. مطالعه (Tangney et al, 2007) نشان داد که فردی با درجه بالایی از خودکنترلی ارزشهای بیشتری دارد، امتحان کردن آنها سخت تر است و این یکی دیگر از ویژگی های هویت اخلاقی است. در غیر این صورت، خودکنترلی ضعیف ارزش منابع شخصیتی را کاهش می دهد. نتایج یک مطالعه نشان داد که آموزش خودکنترلی در کاهش خرید بیش از حد تکانشی مؤثر است (Aboyassin and Sultan, 2017). فعالیت های خودکنترلی برای کمک به فراگیران برای درک اخلاق مفید است و این به آنها در زندگی آینده کمک زیادی می کند. خودکنترلی را به عنوان تنظیم خودآغازی افکار، احساسات و اعمال تعریف می کنیم، زمانی که اهداف با ارزش پایدار با اهداف لحظه ای رضایت بخش تر تضاد دارند.

اخلاق و خلق و خو

اخلاق اغلب به عنوان هدایت افراد به سمت رفتارهایی تعبیر می شود که از نظر جامعه مطلوب است اخلاق دو ویژگی دارد: اول اینکه قضاوت اخلاقی صرفاً تعیین نمی شود. دوم، قوانینی که در یک جامعه هدایت می شوند. سه سطح از رشد اخلاقی وجود دارد. اولین مرحله قبل از قرارداد شامل توجه به اطاعت و قانون است و معمولاً در سنین چهار تا ده سالگی اتفاق می افتد. مفهوم اخلاقی که در میان سایر عوامل ایجاد می شود، بسته به سطح مجازات درک شده برای این رفتار بد، تعیین می کند که آیا رفتار بد رخ می دهد، به طوری که ممکن است اجتناب از آن مجازات مطلوب شود. مرحله پیش مرسوم بعدی شامل توجه به ارضای نیازها است. رفتار خوب مربوط به ارضای خواسته ها و نیازهای فرد بدون در نظر گرفتن دیگران است. سطح دوم متعارف است، و این شامل توجه کودک به تصویر خود و اطاعت از قوانین و قوانین است (Aronson et al, 20۲۰)، این مرحله معمولاً در سنین ۱۰-۱۳ سالگی رخ می دهد. سطح سوم غیر متعارف است و افراد بالای ۱۳ سال آن را تجربه می کنند. شامل مرحله توجه به افراد دیگر با رفتار خوب و پیروی از قوانین و معیارهای اجتماعی است. مرحله بعدی شامل توجه به اصول اخلاقی و رفتار اجتماعی خوب مبتنی بر اصول اخلاقی شخصی است که از قوانین جهانی ناشی می شود.

با توجه به نظرات مختلف شخصیت های روانشناسی اول، حساسیت اخلاقی یک فرد شامل احساساتی است، مانند اینکه مردم چگونه احساس پشیمانی، تسلیم شدن و غیره می کنند. به عنوان مثال، احساس عشق، فرد را قادر می سازد تا به تعهدات اخلاقی خود عمل کند، مانند زمانی که دیگران نادیده گرفته می شوند. چنین افرادی به درک چیزی اهمیت می دهند. مطابق با نظر کلارکبرن، حساسیت اخلاقی زمانی است که فرد به درستی استفاده از استدلال اخلاقی را در اولویت قرار دهد. حساسیت اخلاقی در استدلال منجر به قضاوت های اخلاقی می شود (Tongsuebsai et al., 2015).

دوم، استدلال اخلاقی شامل تسویه حساب بین منافع فردی و منافع گروهی، بین خواسته ها و تعهدات است. این شامل پاسخ های عاطفی به همسالان کودک است، مانند همدلی، و این پاسخ ها به طور مثبت با سطح استدلال اخلاقی و کمک های



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

هدایت‌شده کودک مرتبط است. این شامل استدلالی است که یک فرد هنگام عمل بر اساس اعمال ارزش‌های اخلاقی در موقعیت‌های خاص اعمال می‌کند .

سومین جنبه قضاوت اخلاقی است که توانایی افراد برای تعریف خود با انتخاب اخلاقیاتی است که تعیین می‌کند چه کاری باید انجام شود (دری بری و توما، ۲۰۰۵). جنبه چهارم، رفتار اخلاقی است که توضیح می‌دهد که آیا فرد طبق قوانین اخلاقی یا غیراخلاقی رفتار می‌کند و بر اساس ارزش‌های اخلاقی تصمیم می‌گیرد و اقدام می‌کند. عملکرد گناه اخلاقی در برانگیختن رفتار اخلاقی مورد حمایت تجربی قرار گرفته است، در حالی که شواهد کمی برای این امر با شرم اخلاقی یافت شده است. زمانی ممکن است فردی دچار شرایطی شود که آنچه هدف زندگی اوست و طبق معیار انصاف محقق نشود و این شکست را به خود نسبت دهد. آگاهی از عواطف اخلاقی با مراحل رفتار مرتبط است، بنابراین عاطفه نقش زیادی در تعیین رفتار دارد .

خودکنترلی

خودکنترلی را به عنوان تنظیم خودآغازی افکار، احساسات و اعمال تعریف می‌کنند. زمانی که اهداف با ارزش پایدار با اهداف لحظه‌ای رضایت‌بخش‌تر تضاد دارند. برای نشان دادن این موضوع، مثال‌هایی وجود دارند به عنوان نمونه؛ محیطی که در آن یک دانش آموز هنگام انتخاب بین مطالعه برای امتحان ریاضی و پیمایش عکس‌های جدید در فید اینستاگرام خود، با تضاد خودکنترلی مواجه می‌شود. پیمایش در اینستاگرام در لحظه بسیار سرگرم‌کننده است اما در دراز مدت ارزشی ندارد. در مقابل، مطالعه برای آزمون ریاضی در حال حاضر خیلی سرگرم‌کننده نیست، اما در بلندمدت ارزشمند است، به ویژه به این دلیل است، این دانش آموز آرزو دارد روزی پزشک شود. از آنجایی که دانش‌آموز نمی‌تواند هر دو را همزمان انجام دهد، دست به اعمال خودکنترلی می‌زند.

با توجه به محبوبیت آن به عنوان یک موضوع مطالعه، جای تعجب نیست که تحقیقات خودکنترلی از مشکل به اصطلاح جرنگ جرنگ که توسط کلی به عنوان مانعی برای پیشرفت علمی شناسایی شده است، رنج می‌برد. مشکل جینگل به این دلیل به وجود می‌آید که اصطلاح خودکنترلی در سنت‌های تحقیقاتی به‌طور متفاوتی تعریف می‌شود (Duckworth et al, 2013). برای مثال، خودکنترلی در ادبیات کلاسیک فلسفی و روان‌شناختی به‌عنوان سرکوب تلاش‌آمیز تکانه‌ها توصیف شده است. مشکل جینگل زمانی ایجاد می‌شود که از اصطلاحات مختلف برای اشاره به یک ساختار اساسی استفاده می‌شود. اصطلاحاتی که کم و بیش به جای خودکنترلی به کار رفته اند عبارتند از:

الف) تأخیر در رضایت

ب) کنترل تلاشگرانه

پ) کنترل بازدارنده و کنترل شناختی.

شرایط عدم کنترل خود شامل تخفیف تاخیری، تکانشگری و تکانشگری است. با تشدید این آشفتگی معنایی، چندین ساختار با خودکنترلی همپوشانی دارند، اما دامنه وسیع‌تری دارند. بیشتر مربوط به این بررسی، عبارت یادگیری خودتنظیمی است که شامل تمام فرآیندهای روانشناختی می‌شود که به دانش‌آموزان مستقل تبدیل می‌شوند. بنابراین یادگیری خودتنظیمی نه تنها شامل فرآیند ارادی خودکنترلی می‌شود، بلکه فرآیندهای انگیزشی مانند خودکارآمدی تحصیلی و راهبردهای یادگیری مانند درخواست بازخورد از معلمان را نیز در بر می‌گیرد. به همین ترتیب، خارج از روانشناسی آموزشی، اصطلاح خودتنظیمی گاهی

مترادف با خودکنترلی استفاده می شود، اما معمولاً به مجموعه گسترده تری از فرآیندهای هدفمند، از جمله انگیزش اشاره می کند. در ادبیات شخصیت، خودکنترلی جنبه‌ای از پنج وجدان بزرگ است - خانواده وسیعی از ویژگی‌های شخصیتی که جنبه‌های نظم، قابل اعتماد بودن، سخاوت و ظرافت را در بر می‌گیرد.

تمایل به رعایت هنجارهای اجتماعی ارتباط بین خودکنترلی و وظیفه شناسی پنج بزرگ به ویژه در زمینه تکالیف مدرسه برجسته است، اما باید توجه داشت که در زمینه روابط بین فردی (به عنوان مثال، اجازه دادن به دیگران برای صحبت بدون وقفه)، خودکنترلی نیز به توافق پذیری پنج بزرگ مرتبط است و در زمینه تنظیم غم و اندوه، اضطراب و سایر احساسات منفی، خودکنترلی نیز با روان رنجوری پنج بزرگ مرتبط است.

در ادبیات علوم اعصاب شناختی، اصطلاح عملکرد اجرایی گاهی به جای خودکنترلی استفاده می شود. همپوشانی مفهومی بین عملکرد اجرایی و خودکنترلی واضح است: کارکردهای اجرایی اصلی شامل کنترل بازدارنده از بالا به پایین، حافظه فعال، و انعطاف پذیری شناختی برای تغییر دیدگاه ها در زمانی که خواسته ها نیاز به انجام این کار دارند با این وجود، فراتحلیل‌ها همبستگی‌های ضعیفی را بین معیارهای وظیفه اجرایی و مقیاس‌های پرسشنامه خودکنترلی نشان می‌دهند (Sharma et al, 2014). بنابراین، در حالی که فرآیندهای ذهنی اساسی که عملکرد اجرایی را تشکیل می دهند، بدون شک پایه و اساس رفتار خودکنترلی را تشکیل می دهند.

خودکنترلی به ظرفیت افراد برای تعدیل اعمال و پاسخ‌هایشان اشاره دارد. این شایستگی شخصی است که خود را سازماندهی و هدایت کند و خود را تنظیم کند. خودکنترلی یک الگوی پاسخ اولیه را بازنویسی می‌کند و آن را با دیگری جایگزین می‌کند، به عنوان مثال تجربه (تمرکز بر کنترل رفتار وحشی)، تغییر احساسات (ورود، خروج، یا حفظ احساسات یا خلق و خوی غیر طبیعی)، هماهنگ کردن شهوت (مثلاً پناه دادن به اغواگری)، اصلاح اعمال (نگه داشتن). خودکنترلی می تواند در کنترل رفتار منفی باشد و این به طور غیرمستقیم به اخلاق مربوط می شود مطالعه تانگی بیان می کند که خودکنترلی بر نمادسازی هویت اخلاقی تأثیر دارد.

مفهوم خودکنترلی و معیاری از آن را بر اساس پنج ویژگی توسعه دادند:

الف) خود انضباطی

ب) تمایل به انجام اعمال عمدی به جای اقدامات تکانشی (عمد/غیر تکانشی)

پ) عادات سالم (عادات سالم)

ث) خودتنظیمی یا اخلاق کاری خوب

ج) قابلیت اطمینان

دی ریدر و همکاران، بعد دیگری از خودکنترلی را توسعه دادند. یعنی مهار (بازدارنده)، که نشان دهنده توانایی خودداری از اقدام مستقیم بر انگیزه های رفتار بد است. دی ریدر همچنین یک ابزار اندازه گیری مقیاس برای خود کنترلی ایجاد کرد که در آن بعد بازدارنده از شش مورد تشکیل شده است. بعد دیگر، آغازگر است که توانایی شروع رفتار هدفمند و شروع چیزهای مثبت را منعکس می کند (Tangney et al, 2007).

فراری و همکاران با توسعه ابزارهای اندازه گیری که به نظر تانگنی و همکاران اشاره دارد، بر خودکنترلی تحقیق کردند، که وجود انضباط شخصی جنبه مهمی دارد که توانایی تمرکز حین انجام وظایف و جلوگیری از اختلالات مختلف بر تمرکز است.

فراری ۹ مورد را به عنوان ابعاد خود انضباطی گردآوری کردند که به الگوهای کلی رفتار خودانضباطی فردی و کنترل تکانه اشاره دارد. آنها همچنین چهار مورد را برای کنترل تکانه جمع‌آوری کردند که توانایی فرد برای کنترل پاسخ‌های خود به تکانه‌هایی است که ممکن است برای دستیابی به درازمدت خود ظاهر شوند.

اهداف مالونی بحث می‌کند که بعد خودکنترلی به دو بعد تقسیم می‌شود، یعنی تمایلات خویشتن داری که هنگام اعمال خودکنترلی آشکار می‌شود. آنها همچنین مهار را به چهار مورد تجزیه کردند که یکی از آنها تکانشگری است. تکانشگری تمایل به عمل خود به خودی بر اساس شهود است.

وظایف عملکردی دو ویژگی خودکنترلی را از مفاهیم مرتبط متمایز می‌کند. اولاً خودکنترلی الزاماً خود ابتکار است. بنابراین، اگر دانش‌آموزی تفریح دلخواه خود را کنار بگذارد تا روی کتاب درسی تمرکز کند، خودکنترلی نشان می‌دهد. در مقابل، اگر معلم آنها لوازم دلخواه آنان را بردارد، دانش‌آموز صرفاً از اقتدار پیروی می‌کند. اگرچه خود کنترلی ضروری است، اما این بدان معنا نیست که اعمال کنترل خود همیشه آگاهانه است. خودکنترلی می‌تواند به شکل عادات، قوانین و برنامه‌هایی باشد که در گذشته به طور آگاهانه خود آغاز شده‌اند، اما در حال حاضر، به شکل پاسخ‌های خودکار ناشی از نشانه‌های موقعیتی هستند. دوم، خودکنترلی فقط به انتخاب‌هایی مربوط می‌شود که در آنها یک گزینه در درازمدت به طور قابل تشخیصی ارزشمندتر از دیگری است، اما با این وجود، گزینه کم ارزش‌تر لحظه‌ای جذاب‌تر است. ارزش بیشتر یک گزینه به چه معناست؟ به این معنی این که پس از تأمل، گزینه با ارزش تر به گزینه کم ارزش ترجیح داده می‌شود. انجام یک گزینه کم ارزش ممکن است در لحظه لذت بخش تر باشد، اما به زودی پشیمان می‌شود. این به این دلیل است که اهداف به صورت سلسله‌مراتبی سازماندهی می‌شوند، با اهداف سطح پایین تر به عنوان ابزاری برای اهداف سطح بالاتر (Kruglanski, 19۹۶). ظرفیت کنار گذاشتن آنچه که صرفاً می‌خواهند در لحظه انجام دهند، برای کاری که بادوام‌تر می‌خواهند انجام دهند، این امکان را برای همه فراهم می‌کند که درگیر خودکنترلی باشند.

آینده‌نگرترین راهبردهای خودکنترلی موقعیت دانش‌آموز را قبل از مواجهه با وسوسه هدف قرار می‌دهد (Duckworth et al., 2013).

اگرچه در زمینه خودکنترلی در زمینه تحصیلی چیزهای زیادی آموخته شده است، هنوز چیزهای زیادی برای کشف باقی مانده است.

تأثیر خود کنترلی بر پیشرفت تحصیلی

الف) خودکنترلی با دو ویژگی اصلی از مفاهیم مرتبط متمایز می‌شود. اولاً، خودکنترلی لزوماً از خود آغاز می‌شود. دوم، خودکنترلی فقط مربوط به انتخاب‌هایی است که در آن یک گزینه در درازمدت به طور قابل تشخیصی ارزشمندتر از دیگری است، اما در آن گزینه کم ارزش تر به طور لحظه‌ای جذاب‌تر است.

ب) مدرسه یک معضل کلاسیک خودکنترلی را ارائه می‌کند: تقریباً همه دانش‌آموزان تضاد بین اهداف تحصیلی که در بلندمدت برای آنها ارزش‌قائل هستند و اهداف غیر تحصیلی که در لحظه آن را خوشحال‌کننده‌تر می‌دانند، تجربه می‌کنند.

پ) تفاوت‌های فردی در خودکنترلی به طور قابل اعتمادی پیشرفت تحصیلی، نمرات درسی و عملکرد را در آزمون‌های پیشرفت استاندارد شده پیش‌بینی می‌کند. قدرت پیش‌بینی خودکنترلی برای پیشرفت تحصیلی منحصر به فرد نیست -



عوامل دیگری از جمله وضعیت اجتماعی-اقتصادی، هوش عمومی، انگیزه و مهارت های مطالعه نیز مرتبط هستند - اما با این وجود به دلیل استحکام و فراگیر بودن آن در نتایج تحصیلی قابل توجه است.

ت) مدل فرآیندی خودکنترلی (Duckworth et al, 2013)، فرآیند بازگشتی را توصیف می کند که توسط آن تکانه ها در طول زمان تولید و تنظیم می شوند. این مدل دارای چهار مرحله است که توسط آن ها تکانه ها تولید می شوند. ابتدا فرد وارد یک موقعیت می شود. در مرحله بعد، فرد به ویژگی های خاص موقعیت توجه می کند. سپس این ادراکات باعث ارزیابی ذهنی می شود. در نهایت، این ارزیابی ها منجر به تولید گرایش های پاسخی می شود که پس از قوی شدن کافی، تخلیه می شوند.

ث) با توجه به مدل فرآیندی خودکنترلی، استراتژی های خودکنترلی را می توان بر اساس کدام مرحله از تولید تکانه سازماندهی کرد: آینده نگرترین استراتژی های خودکنترلی، موقعیت عینی را قبل از مواجهه با وسوسه هدف قرار می دهند. زمانی که موقعیت ها قابل تغییر نیستند، می توان توجه خود را به سمت ویژگی های موقعیتی یا بازنمایی های ذهنی که تکانه های مطلوب را تقویت می کنند و تکانه های نامطلوب را تضعیف می کنند، معطوف کرد. هنگامی که توجه به وسوسه ها اجتناب ناپذیر است، ممکن است ارزیابی ذهنی خود را از آنها تغییر دهیم. کم هوش ترین و واضح ترین استراتژی مستلزم تعدیل مستقیم پاسخ ها (یعنی استفاده از نیروی اراده) است.

ج) برنامه ها، قوانین شخصی یا عادات استراتژی هایی هستند که به طور موثر چرخه تولید انگیزه را با دور زدن مرحله ارزیابی به طور کامل کوتاه می کنند و نشانه های موقعیتی پیش بینی شده را با پاسخ های مورد نظر مرتبط می کنند.

مسائل مورد توجه در خصوص خود کنترلی فراگیران

الف) با توجه به اهمیت خودکنترلی در پیشرفت تحصیلی، فقدان پژوهش مداخله ای با هدف بهبود خودکنترلی در فراگیران تعجب آور است. اما متخصصان شاهد پتانسیل عظیمی برای همکاری های بین رشته ای در میان روانشناسان سنت های نظری مختلف و در میان روانشناسان، مربیان و خود فراگیران هستند.

ب) تقریباً هیچ چیز در مورد تعدیل کننده ها و شرایط مرزی راهبردهای خودکنترلی در زمینه تحصیلی مشخص نیست. تحقیقات آتی مورد نیاز است تا مشخص شود که کدام راهبردهای خودکنترلی در چه شرایطی و برای کدام دانش آموزان بهتر عمل می کنند.

پ) هنوز چیزهای زیادی در مورد سیاست ها و شیوه هایی که بار خودکنترلی را بر فراگیران به حداقل می رساند، کشف می شود. اگرچه خودکنترلی همیشه برای موفقیت در کلاس درس و خارج از آن مهم است، یادگیری و آموزش باید به گونه ای طراحی شود که تا حد امکان ذاتاً جذاب باشد.

خود تنظیمی

برخی از چهره های روان شناسی، خودسازگاری را فرآیندی تعریف می کنند که طی آن افراد شرایط خود را با محیط از طریق یادگیری، به ویژه از طریق تعامل فردی با محیط و افراد در آن هماهنگ می کنند. خود تنظیمی، سازگاری افراد با محیط را آسان تر می کند. آشنایدرز معتقد است که عوامل خودتنظیمی وجود دارد که درون یا بیرون افراد وجود دارد. عوامل درونی شامل زمینه هایی مانند وضعیت جسمانی، رشد و بلوغ، وضعیت روانی از نظر تصور از خود، ادراک، هوش، علایق و شخصیت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

است. در این میان عوامل بیرونی شامل محیط خانواده- جامعه، محیط مدرسه، تربیت فرد، هنجارها و آداب و رسوم اجتماعی جامعه و فرهنگ حاکم است.

خود تنظیمی به صورت پویا همراه با رشد شخصیت توسعه می یابد. افراد یاد می‌گیرند که به طرق مختلف به ناامیدی و تعارض پاسخ دهند، و اگر به طور مکرر اتفاق بیفتد، می‌تواند به یک امر عادی تبدیل شود. هنگامی که اینها به یک عادت ثابت تبدیل می‌شوند، مکانیسم نامیده می‌شود. بر اساس نظرات چهره‌های مختلف در روانشناسی، مکانیسم‌های متعددی برای سازگاری فردی از جمله پرخاشگری وجود دارد. ما معمولاً در زندگی کودکان با واکنش‌های پرخاشگرانه زیادی مواجه می‌شویم، زیرا کودکان هنوز نسبتاً تحت تأثیر احساسات ذهنی خود هستند. پرخاشگری باعث می‌شود که افراد به موضوع ناامیدی خود حمله کنند و در صورت تکرار، عادت‌های پرخاشگرانه ایجاد می‌کنند.

با این حال، واکنش‌های پرخاشگرانه همیشه به شکل حمله مستقیم به شیء ناامید کننده نیست، به خصوص اگر حمله به آن شیء، فرد را آزار دهد. به عنوان مثال، اگر دانش آموزی از گرفتن نمرات بد ناامید باشد، ممکن است پرخاشگری او متوجه معلمی نباشد که نمرات را اعطا کرده است، بلکه ممکن است به دوستان یا شاید والدین، اغلب از طریق کناره‌گیری باشد. اجرای این واکنش نسبتاً آسان است و معمولاً برای جلوگیری از شکست انتخاب می‌شود، بنابراین اگر شکست یک احتمال باشد، فرد هرگز تلاش نمی‌کند. در آموزش، اگر به طور مداوم تمرین شود، برای فرد مضر خواهد بود. به عنوان مثال، کودکی که همیشه می‌خواهد هر فعالیتی را به جای مشارکت تماشا کند، اشتیاق خود را نسبت به محیط اطرافش از دست می‌دهد. در مرحله بعد، افراد از طریق خیالبافی به رضایت خود از هدیان می‌رسند. افرادی که نگرش گوشه‌گیری دارند اغلب دچار توهم هستند. سیستم کلاسیک با تعداد زیادی دانش آموز، خیال‌پردازی را به عنوان وسیله‌ای برای تنظیم تشویق می‌کند. با این حال، تأثیر این سیستم کلاسیک را می‌توان با توجه به دانش‌آموزان، مانند تنظیم برنامه درسی، کاهش داد.

اشنایدرز بیان کرد که خود تنظیمی شامل سه جنبه است، از جمله هماهنگی شخصی، که در آن افراد می‌توانند شرایط خود را ببینند و بپذیرند، از جمله در جنبه‌های فیزیکی، هر چه که باشد. با هماهنگی شخصی، افراد نیز می‌توانند حقوق دیگران را به رسمیت بشناسند و به آنها احترام بگذارند. این یک جنبه اصلی در زمینه سازگاری در نظر گرفته می‌شود، بنابراین افراد با هماهنگی شخصی، دستیابی به تعادل در جامعه، هر کجا که باشند، آسان تر است. جنبه دوم مهارت‌های جذب شوک، سرخوردگی و تعارض بدون استرس عاطفی قابل توجه است. افرادی که می‌توانند بر تنش‌ها و مشکلات شخصی غلبه کنند، به طور موثر کار می‌کنند و موقعیت‌های نامناسب را بدون اعمال بیش از حد یا هیجان زده شدن تحمل می‌کنند. جنبه سوم هماهنگی با محیط است که دلالت بر پذیرش آسان جامعه و همراهی خوب با افراد آن دارد. توانایی همدردی با محیط یکی از جنبه‌های مهم خودسازگاری است، زیرا منجر به احترام به ارزش‌ها، یکپارچگی قانون، سنت‌ها و آداب و رسوم جامعه می‌شود.

متغیرهای تعدیل کننده

موانع توسعه فردی از منابع بسیاری ناشی می‌شود و وجود موانع مانع پیشرفت در دوره بعدی خواهد شد. زمانی که تفاوت‌های چشمگیری بین انتظارات و رفتار فردی در جامعه وجود داشته باشد، سازگاری با مشکل مواجه می‌شود. اگر رفتار فردی با انتظارات جامعه و استانداردهای مورد نیاز آن همخوانی نداشته باشد، ارزیابی بدی دریافت خواهد کرد، به خصوص اگر رفتار



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بسیار کمتر از استانداردهای مورد انتظار باشد. این امر بر فرآیند اجتماعی شدن فرد تأثیر می گذارد و منجر به عدم اعمال اخلاق و هنجارهای اجتماعی می شود (Benlahcene et al., 2018). فردی که دارای موانع سازگاری است، تمایل به توسعه اخلاق یا خودکنترلی خوب ندارد. سایر افراد نیز ممکن است به دلیل رفتارهایی که به دلیل خودسازگاری بد ظاهر می شوند، پذیرش آنها دشوار باشد. برای مثال، کنترل کردن خود در هنگام دوست‌یابی برای افراد دشوارتر خواهد بود، زیرا احتمال پذیرش آن‌ها کمتر خواهد بود. علاوه بر این، می تواند منجر به یک نگرش ساکت شود که در آن فرد خود را از محیط دور می کند. علاوه بر این، ممکن است سازگاری با شرایط جامعه دشوار باشد، زیرا پیروی از استانداردهای گروهی احساس ناراحتی و دشواری می کند و در نتیجه از قوانین جامعه پیروی نمی کند و متواضعانه رفتار می کند.

تعدیل زمانی موفقیت آمیز است که افراد را راضی کند و احتمال تکرار یک عمل را افزایش دهد، در حالی که تعدیل های ناموفق باعث ایجاد تعارض برای افراد می شود. مدرسه محل یادگیری است، اما تعارضات دوران کودکی مربوط به سازگاری می تواند در آنجا ظاهر شود. بنابراین، مدارس ممکن است اقدامات پیشگیرانه ای انجام دهند تا کودکان در سازگاری با مشکل مواجه نشوند. همانطور که یادگیری اتفاق می افتد، معلمان به طور کل نگر فراگیران خود و انواع مشکلاتی که با آن مواجه هستند را می شناسند و درک می کنند. باید برای این فراگیران راهنمایی، مربیگری و آموزش داده شود تا در هنگام اشتباه سرکوب نشوند. یک مدرسه باید فعالانه با دانش‌آموزان خود ارتباط برقرار کند و هنگام اصلاح دانش‌آموزان، باید اشتباهات کودک را توضیح دهد و از نظر آموزشی به آنها اطلاع دهد (LePage et al., 2011). وقتی فراگیران اشتباهات خود را درک کنند، عملکرد بهتری خواهند داشت. هنگامی که دانش آموز به دلیل شکست در فرآیند سازگاری، نگرش ظالمانه ای از خود نشان می دهد، ممکن است اقدام درمانی بیشتری لازم باشد. تغییر چنین رفتاری تنها از طریق تلاش هماهنگ با کمک حرفه ای امکان پذیر است.

بحث و نتیجه گیری

فراگیران به عنوان قشرهای سازنده جامعه از تأثیرات خودتنظیمی و خودکنترلی و اخلاق مستثنی نیستند. خودکنترلی یکی از جنبه های روانشناختی است که با اخلاق همبستگی دارد. دنیای آموزش باید معطوف به فراگیران باشد تا بعداً بتوانند خود را با توجه به نقش خود در جامعه تنظیم کنند. در واقع، دانش‌آموزان باید کاملاً خود را تطبیق دهند، مانند سازگاری با محیط مدرسه و دروس آن، و همچنین برنامه درسی مدرسه. تنظیمات ممکن است شامل تغییر ظاهر شخصی یا مهارت های فیزیکی و سازگاری با معلمان، همسالان، گروه های اجتماعی و محیط وسیع تر جامعه باشد با ترویج خودسازگاری خوب در یک آموزش مدرسه با هدایت خوب، دانش‌آموزان درک بهتری از خودسازگاری به دست می آورند و پرورش ارزش های اخلاقی آنها بهتر می شود. موفقیت فراگیران در پرورش ارزش های اخلاقی، تحت تأثیر خودکنترلی است. علاوه بر این موارد ذکر شده خود تنظیمی یکی از جنبه های روانشناختی است که با خودکنترلی همبستگی دارد. یک پیشنهاد ترکیبی برای کنترل و پوشش کاستی های مختلف وجود دارد که عبارت است از؛ پیشنهاد ترکیب خود تنظیمی و خودکنترلی. هر دو متغیر برای ارتقای اخلاق دانش آموزی و فردی بسیار مهم است. تنظیمات ممکن است شامل تغییر ظاهر شخصی یا مهارت های فیزیکی و سازگاری با معلمان، همسالان، گروه های اجتماعی و محیط وسیع تر جامعه باشد. باید بین افرادی که خودشان را تغییر می دهند و محیط را متناسب با خودشان تغییر می دهند تعادل وجود داشته باشد. افرادی که خود را با موفقیت تنظیم می کنند،



انجام فعالیت های مختلف در جامعه و رعایت هنجارهای اجتماعی را آسان تر می کنند و این به نوبه خود بر اخلاق آنها تأثیر می گذارد.

منابع

۱. Aronson, B. A., Banda, R., Johnson, A., Kelly, M., Radina, R., Reyes, G., ... & Wronowski, M. (2020). The social justice teaching collaborative: A collective turn towards critical teacher education. *Journal of Curriculum Studies Research*, 2(2), 21-39.
۲. Aboyassin, N. A., & Sultan, M. A. (2017). The role of human resources training in improving the employee's performance: Applied study in the five stars hotels in Jordan. *International Journal of Business Administration*, 8(5), 46.
۳. Benlahcene, A., Bin Zainuddin, R., & Syakiran Akmal Bt, N. (2018). A Study on Moral Reasoning among Managers of the State-owned Companies in Algeria. *Int J Acad Res Econ Manag Sci*, ۷, ۸۹-۱۰۰.
۴. Başok, E., & Sayer, P. (2020). Language Ideologies, Language Policies and their Translation into Fiscal Policies in the US Perspectives of Language Education Community Stakeholders. *Journal of Culture and Values in Education*, 3(2), 54-80.
۵. Duckworth, A. L., & Carlson, S. M. (2013). Self-regulation and school success. *Self-regulation and autonomy: Social and developmental dimensions of human conduct*, 40, 208.
۶. Geyer, A. L., & Baumeister, R. F. (2005). Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices.
۷. Hirtenlehner, H., & Kunz, F. (2016). The interaction between self-control and morality in crime causation among older adults. *European Journal of Criminology*, 13(3), 393-۴۰۹.
۸. Hassan, A. E., & Elfeky, A. A. (2015). Influences of social adjustment as predictors of moral values and academic achievement. *The American Journal of Innovative Research and Applied Sciences*, 1(1), 1-5.
۹. Hofmann, W., Meindl, P., Mooijman, M., & Graham, J. (2018). Morality and self-control: How they are intertwined and where they differ. *Current Directions in Psychological Science*, 27(4), 286-291.
۱۰. Kruglanski, A. W. (1996). Goals as knowledge structures.
۱۱. LePage, P., Akar, H., Temli, Y., Şen, D., Hasser, N., & Ivins, I. (2011). Comparing teachers' views on morality and moral education, a comparative study in Turkey and the United States. *Teaching and teacher education*, 27(2), 366-375.
۱۲. Morán-Soto, G., & Benson, L. (2018). Relationship of mathematics self-efficacy and competence with behaviors and attitudes of engineering students with poor mathematics. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 6(3), 200-220.
۱۳. Polat, S. (2020). Multidimensional Analysis of the Teaching Process of the Critical Thinking Skills. *Research in Social Sciences and Technology*, 5(2), 134-157.
۱۴. Schauster, E., Ferrucci, P., Tandoc, E., & Walker, T. (2021). Advertising primed: How professional identity affects moral reasoning. *Journal of Business Ethics*, 171(1), 175-1۸۷.
۱۵. Sharma, L., Markon, K. E., & Clark, L. A. (2014). Toward a theory of distinct types of "impulsive" behaviors: a meta-analysis of self-report and behavioral measures. *Psychological bulletin*, 140(2), 374.
۱۶. Thomas, J., & Dunphy, S. (2014). Factors affecting moral judgment in business students. *Journal of the Indiana Academy of the Social Sciences*, 17(1), 10.
۱۷. Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual review of psychology*, 58, 345.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱۸. Xiang, Y., Cao, Y., & Dong, X. (2020). Childhood maltreatment and moral sensitivity: An interpretation based on schema theory. *Personality and individual differences, 160*, 109924.
۱۹. Yang, L., Cai, G., Yong, S., & Shi, H. (2020). Moral identity: A mediation model of moral disengagement and altruistic attitude. *Social Behavior and Personality: an international journal, 48*(7), ۱-۱۳.