



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

مروری بر متغیرهای تعادلی خودکنترلی و خود تنظیمی در مدارس

مریم خلیفه^۱، سکینه پایکاری^۲، شهره دانا^۳، سیمین فرض اله زاده^۴

۱- کارشناسی علوم تربیتی گرایش مدیریت آموزشی پیام نور شیراز

۲- کارشناسی مشاوره دانشگاه فرهنگیان شهید مفتاح شهر ری

۳- کاردانی هنر مرکز تربیت معلم شهید شرافت تهران

۴- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی اسلامشهر

Khalife.maryam@gmail.com

چکیده

تحقیقات نشان داده افراد با سطح اخلاق بالا تمایل به رفتار خوب دارند و مورد پذیرش دیگران قرار می گیرند. همچنین اخلاق خوب را می توان در جنبه های فردی دیگر نیز مشاهده کرد، مانند خودکنترلی و خود تنظیمی. از طرفی 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. در واقع، اخلاق مهم ترین عنصر است زیرا رفتار را تنظیم می کند و یک پیش نیاز برای رفتار اخلاقی است و همچنین برای موفقیت و رفاه نیز بسیار مهم است. خودکنترلی در ادبیات کلاسیک فلسفی و روان شناختی به عنوان سرکوب تلاش آمیز تکانه ها توصیف شده است. خودتنظیمی نه تنها شامل فرآیند ارادی خودکنترلی می شود، بلکه فرآیندهای انگیزشی مانند خودکارآمدی تحصیلی و راهبردهای یادگیری مانند درخواست بازخورد از معلمان را نیز در بر می گیرد. مطالعه پیش رو به روش توصیفی و با مطالعه منابع کتابخانه ای و مقالات متعدد به بررسی جایگاه خود کنترلی و اخلاق در دانش آموزان پرداخته است.

کلمات کلیدی: مهارت ارتباطی، برخورد، خودکنترلی، خودتنظیمی، اخلاق



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

سیستم آموزشی به طور کلی تاکنون توانسته است سطح بالایی از اخلاق را در دانش آموزان پرورش دهد، به طوری که الگوی اجرای برنامه های آموزشی در مدارس نقش اساسی در بهبود اخلاق دانش آموزان 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 دانش آموزان 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 دانش آموزان 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 دانش آموزان را افزایش می دهد.

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



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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 دانش آموزان 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

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 کلار کبرن، 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).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دوم، استدلال اخلاقی شامل تسویه حساب بین منافع فردی و منافع گروهی، بین خواسته ها و تعهدات است. این شامل پاسخ‌های عاطفی به همسالان کودک است، مانند همدلی، و این پاسخ‌ها به طور مثبت با سطح استدلال اخلاقی و کمک‌های 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 به‌عنوان 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 به‌عنوان نمونه؛ محیطی که در آن یک دانش‌آموز 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 دانش‌آموز 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 به‌عنوان یک موضوع مطالعه، جای تعجب نیست که تحقیقات خودکنترلی از مشکل به اصطلاح جرنگ جرنگ که توسط کلی به‌عنوان 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



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شامل فرآیند ارادی خودکنترلی می شود، بلکه فرآیندهای انگیزشی مانند خودکارآمدی تحصیلی و راهبردهای یادگیری مانند درخواست بازخورد از معلمان را نیز در بر می گیرد. 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 می گیرد.

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 دیدگاه‌ها در زمانی که خواسته‌ها 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 می‌دهند، بدون شک پایه و اساس رفتار خودکنترلی را تشکیل می‌دهند.

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 می‌تواند در کنترل رفتار منفی باشد و این به طور غیرمستقیم به اخلاق مربوط می‌شود مطالعه تانگی بیان می‌کند 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 انگیزه‌های رفتار بد است. دی ریدر همچنین یک ابزار اندازه‌گیری مقیاس برای خودکنترلی 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 می‌کند (Tangney et al, 2007).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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 می کند که بعد خودکنترلی به دو بعد تقسیم می شود، یعنی تمایلات خویشتن داری که هنگام اعمال خودکنترلی آشکار می شود. 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 می کند. اولاً خودکنترلی الزاما 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، دانش آموز صرفاً از اقتدار پیروی می کند. اگرچه خود کنترلی ضروری است، اما این بدان معنا نیست که اعمال کنترل خود همیشه آگاهانه است. خودکنترلی می تواند به شکل عادات، قوانین و برنامه هایی باشد که در گذشته به طور آگاهانه خود آغاز شده اند، اما در حال حاضر، به شکل پاسخ های خودکار ناشی از نشانه های موقعیتی هستند. دوم، خودکنترلی فقط به انتخاب‌هایی مربوط می‌شود که در آنها یک گزینه در درازمدت به‌طور 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 می شود. انجام یک گزینه کم ارزش ممکن است در لحظه لذت بخش تر باشد، اما به زودی پشیمان می شود. این به این دلیل است که اهداف به صورت سلسله مراتبی سازماندهی می شوند، با اهداف سطح پایین تر به عنوان ابزاری برای اهداف سطح بالاتر (Kruglanski, 1996). 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.

آینده نگرترین راهبردهای خودکنترلی موقعیت دانش آموز را قبل از مواجهه با وسوسه هدف قرار می دهد (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 می شود. اولاً، خودکنترلی لزوماً از خود آغاز می شود. 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 لحظه ای جذاب تر است.

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



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پ) تفاوت های فردی در خودکنترلی به طور قابل اعتمادی پیشرفت تحصیلی، نمرات درسی و عملکرد را در آزمون های پیشرفت استاندارد شده پیش بینی می کند. قدرت پیش بینی 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 دانش آموزان

الف) با توجه به اهمیت خودکنترلی در پیشرفت تحصیلی، فقدان پژوهش مداخله ای با هدف بهبود خودکنترلی در دانش آموزان 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 دانش آموزان 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 دانش آموزان 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. اشنایدرز معتقد است که عوامل خودتنظیمی وجود دارد که درون یا بیرون افراد وجود دارد. عوامل درونی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شامل زمینه هایی مانند وضعیت جسمانی، رشد و بلوغ، وضعیت روانی از نظر تصور از خود، ادراک، هوش، علایق و شخصیت 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 می گیرند که به طرق مختلف به ناامیدی و تعارض پاسخ دهند، و اگر به طور مکرر اتفاق بیفتد، می تواند به یک امر عادی تبدیل شود. هنگامی که اینها به یک عادت ثابت تبدیل می شوند، مکانیسم نامیده می شود. بر اساس نظرات چهره های مختلف در روانشناسی، مکانیسم های متعددی برای سازگاری فردی از جمله پرخاشگری وجود دارد. ما معمولاً در زندگی کودکان با واکنش های پرخاشگرانه زیادی مواجه می شویم، زیرا کودکان هنوز نسبتاً تحت تأثیر احساسات ذهنی خود هستند. پرخاشگری باعث می شود که افراد به موضوع ناامیدی خود حمله کنند و در صورت تکرار، عادت های پرخاشگرانه ایجاد می کنند.

با این حال، واکنش های 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 کناره گیری باشد. اجرای این واکنش نسبتاً آسان است و معمولاً برای جلوگیری از شکست انتخاب می شود، بنابراین اگر شکست یک احتمال باشد، فرد هرگز تلاش نمی کند. در آموزش، اگر به طور مداوم تمرین شود، برای فرد مضر خواهد بود. به عنوان مثال، کودکی که همیشه می خواهد هر فعالیتی را به جای مشارکت تماشا کند، اشتیاق خود را نسبت به محیط اطرافش از دست می دهد. در مرحله بعد، افراد از طریق خیالبافی به رضایت خود از هدیان می رسند. افرادی که نگرش گوشه گیری دارند اغلب دچار توهم هستند. سیستم کلاسیک با تعداد زیادی دانش آموز، خیال پردازی را به عنوان وسیله ای برای تنظیم تشویق می کند. با این حال، تأثیر این سیستم کلاسیک را می توان با توجه به دانش آموزان، مانند تنظیم برنامه درسی، کاهش داد.

اشنایدرز بیان کرد که خود تنظیمی شامل سه جنبه است، از جمله هماهنگی شخصی، که در آن افراد می توانند شرایط خود را ببینند و بپذیرند، از جمله در جنبه های فیزیکی، هر چه که باشد. با هماهنگی شخصی، افراد نیز می توانند حقوق دیگران را به رسمیت بشناسند و به آنها احترام بگذارند. این یک جنبه اصلی در زمینه سازگاری در نظر گرفته می شود، بنابراین افراد با هماهنگی شخصی، دستیابی به تعادل در جامعه، هر کجا که باشند، آسان تر است. جنبه دوم مهارت های جذب شوک، سرخوردگی و تعارض بدون استرس عاطفی قابل توجه است. افرادی که می توانند بر تنش ها و مشکلات شخصی غلبه کنند، به طور موثر کار می کنند و موقعیت های نامناسب را بدون اعمال بیش از حد یا هیجان زده شدن تحمل می کنند. 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 جنبه های مهم خودسازگاری است، زیرا منجر به احترام به ارزش ها، یکپارچگی قانون، سنت ها و آداب و رسوم جامعه می شود.

متغیرهای تعدیل کننده

موانع توسعه فردی از منابع بسیاری ناشی می شود و وجود موانع مانع پیشرفت در دوره بعدی خواهد شد. زمانی که تفاوت های چشمگیری بین انتظارات و رفتار فردی در جامعه وجود داشته باشد، سازگاری با مشکل مواجه می شود. اگر رفتار فردی با



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

انتظارات جامعه و استانداردهای مورد نیاز آن همخوانی نداشته باشد، ارزیابی بدی دریافت خواهد کرد، به خصوص اگر رفتار 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 دانش آموزان خود و انواع مشکلاتی که با آن مواجه هستند را می شناسند و درک می کنند. باید برای این دانش آموزان راهنمایی، مربیگری و آموزش داده شود تا در هنگام اشتباه سرکوب نشوند. یک مدرسه باید فعالانه با دانش آموزان خود ارتباط برقرار کند و هنگام اصلاح دانش آموزان، باید اشتباهات کودک را توضیح دهد و از نظر آموزشی به آنها اطلاع دهد (LePage et al., 2011). وقتی دانش آموزان 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

دانش آموزان 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 دانش آموزان باشد تا بعداً بتوانند خود را با توجه به نقش خود در جامعه تنظیم کنند. در واقع، دانش آموزان 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، دانش آموزان درک بهتری از خودسازگاری به دست می آورند و پرورش ارزش های اخلاقی آنها بهتر می شود موفقیت دانش آموزان 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*, 7, 89-100.
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. Hirtlenlehner, H., & Kunz, F. (2016). The interaction between self-control and morality in crime causation among older adults. *European Journal of Criminology*, 13(3), 3۹۳-۴۰۹.
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), ۲۰۰-۲۲۰.
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), 175-187.



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.
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), 1-13.