

بسمه تعالی

جلسه آقای دکتر کارشکی - ۱۳۹۴/۱۰/۹

موضوع: آموزش خود تنظیمی جنسی (امکان تربیت آموزش جنسی با آموزش خود تنظیمی)

آقای دکتر کارشکی: در ابتدا با تعریف خود تنظیمی شروع می کنیم. در روانشناسی، خود کنترلی افکار، احساسات و رفتار به خود تنظیمی تعبیر شده است، این سه بعد وجودی برای روانشناس ها حائز اهمیت است. وقتی صحبت از خود تنظیمی است، یعنی چطور اینها را به کنترل خود در آوریم (برای رسیدن به یک هدف تحصیلی یا هیجانی) اگر در زمینه تحصیلی به کار برود اهداف تحصیلی تحقق پیدا خواهد نمود مثل قبولی در کنکور یا کسب یک مهارت خاص یا ممکن است منجر به خود تنظیمی هیجانی شود که در این صورت کنترل خشم یا رابطه بهتر با هم سالان اتفاق خواهد افتاد.

مبحث خود تنظیمی در زمینه تحصیلی و هیجانی زیاد کار شده است و می تواند الگویی برای تربیت جنسی نیز باشد. هدف آموزش خود تنظیمی تغییر برداشتهای اشتباه یا اصلاح و تقویت مهارتهای انطباقی، افزایش خویشتن داری و تلاش برای ایجاد تصویری زنده از خود است. یعنی همیشه در حالت نشو و نما باشیم و سعی شود نقائص خودمان را برطرف کنیم؛ این هدف اصلی خود تنظیمی است. (به بیان دیگر راهبردهایی که دانش آموزان به کار می گیرند تا شناخت هایشان را تنظیم و راهبردهای مدیریتی است که آنها برای کنترل فرایند یادگیری بکار می گیرند) گاهی در یادگیری، از امکانات خود یا محیط اطراف به بهترین وجه ممکن استفاده می کنیم. در دانشگاه امکانات متنوعی برای دانشجویان هست، دانشجویان خود تنظیمی با داشتن این مهارت از امکانات موجود، بیشتر می توانند استفاده کنند. خود تنظیمی می تواند میانجی مهم رابطه بین عوامل فردی و بافتی با عملکرد باشد.

در هر زمینه ای مثل نمره گرفتن، ممکن است "هوش" مؤثر باشد ولی اثر هوش از طریق خود تنظیمی اعمال می شود. به صورت خود به خود هوش در نمره و عملکرد اثر دارد اما از خلال خود تنظیمی این رابطه بیشتر و کاملتر خواهد بود. محیط آموزش برای دانشجو ممکن است خیلی غنی باشد اما موقعی اثر بخش است که یادگیرنده بتواند این فرایند را تنظیم کند و از آن به بهترین وجه ممکن استفاده نماید.

یادگیرندگان، چه دانشجو، چه کودک و چه بزرگسال در برابر محرکات بیرون منفعل نیستند و فعالانه می توانند دست به انتخاب بزنند. فرایند خود تنظیمی در این مسیر به ما کمک می کند. این امر بیش از هر حوزه در حوزه تحصیلی و هیجانی بکار رفته، چگونه عواطف خود را کنترل کنیم یا وقتی که بدحال هستیم، چه کار کنیم این حالت را تغییر دهیم؟ در خود تنظیمی تحصیلی برای موفقیت در تحصیل چگونه هدف انتخاب کنیم تا به آن دست یابیم؟ ویژگیهای افراد خود تنظیمی حائز اهمیت است، برای حفظ انگیزش برای خود هدفهای انتخابی کنند، این افراد بی جهت وارد مسیر نمی شوند، آگاهی بر هیجانات و مدیریت خود دارند، می دانند چه محیط هایی استرس زا است و سعی می کنند وقتی وارد این فضا می شوند آن را مدیریت کنند.

فضای سخنرانی اگر استرس زا است به عنوان سخنران سعی می کنند تدابیری بیندیشند تا بهتر بتوانند بر موقعیت غلبه کنند، بر روند پیشرفت شان نظارت می کنند تا ببینند طبق برنامه پیش می روند یا نه، در صورت اشتباه سعی می کنند مسیر را اصلاح نمایند، موانع احتمالی مسیر موفقیت شان را شناسایی می کنند و سعی می کنند آنها را رفع کنند.

دقت کنید اینها توسط خود فرد صورت می گیرد، تأکید خود تنظیمی بر توان و پتانسیل خود فرد است. از دیگران هم به اقتضای موقعیت استفاده می کند. ((زیمرمن)) می گوید خود تنظیمی چرخه ای است که معمولاً در زندگی از آن استفاده می کنیم. نقاط ضعف و قدرت مان را با خود سنجی در می یابیم. مثلاً فرد بگوید در ریاضی یا شیمی ضعف دارم.

در زمینه تربیت اسلامی، به عنوان مثال بگوئید اول وقت نمی توانم برای نماز حاضر شوم، در خود تنظیمی ریز و عملیاتی می کنیم. چند دقیقه تاخیر داریم؟ آیا این تاخیرها هر روز است؟ چه مواقعی است؟ چون ممکن است تصور ما با عمل متفاوت باشد، این به ما کمک می کند وضع موجود را مورد ارزیابی قرار دهیم. وقتی این اندازه گیری صورت گرفت سعی می کنیم هدف گذاری کنیم که اگر تا امروز دو ساعت برای نماز اول وقت تاخیر داشتیم از اکنون تلاش کنم نمازم سر وقت باشد.

در نهایت اگر بخواهم کاری انجام دهم چگونه باید برنامه ام را سامان دهم و در اجرای برنامه توجه به اینکه چه موانعی در این کار داشتیم به گونه ای برنامه ریزی کنم تا به موقع اتفاق افتد. ممکن است برنامه به نحو مطلوب اجرا نشده باشد. سعی می کنم اصلاحات مورد نیاز را انجام دهم. لازم به ذکر است هر چند در زمینه برنامه تحصیلی از این مدل استفاده شده اما می توان در سایر زمینه ها هم از آن استفاده کرد.

یک نمونه از فعالیتهای خود تنظیمی، می تواند خود سنجی باشد. اگر در زمینه هایی تعلق می کنیم چه زمانی است؟ ممکن است در زمینه تحصیلی یا هیجانی و عاطفی، ارتباطی یا روابط با دیگران یا مناسک مذهبی باشد. زمان شروع و پایان مشکل چه زمانی بوده؟ شرایط و عوامل بازدارنده چه بوده؟ اینها می تواند خود سنجی باشد برای مرحله تشخیص.

بسیاری از مسائلی که فکر می کنیم در آنها مشکل داریم به خاطر داشتن اطلاعات محدود یا غیر واقع گرایانه است، برای اینکه وارد فاز حقیقی شود یکی از راهها ارزیابی دقیق و مناسب است. پس، از طریق خود تنظیمی فرایندهای یادگیری را مورد نظارت قرار می دهیم. در روانشناسی دو رویکرد در آموزش خود تنظیمی تاثیر گذار بودند: یکی رویکرد تحلیل رفتار کاربردی و دیگر رویکردهای شناختی رفتاری، که این آموزشها منجر به روشهایی شده که به افراد یاد می دهد چگونه فرایندهای روانشناختی و رفتار خودشان را مورد نظارت قرار داده و اصلاح کنند.

مؤلفه هایی که مورد توجه است راهبردهای شناختی، فراشناختی و راهبردهای مدیریت منابع است، این در زمینه یادگیری است من چگونه مطالب را یاد بگیرم؟ نیاز به چند راهبرد است:

چگونه مطالب را مثلا خلاصه کنم؟ چگونه طبقه بندی کنم؟ این راهبردهای فراشناختی است که در سطح بالایی هستند. اگر توان حافظه من ضعیف است چگونه با آن مواجه شوم. مثلا تفاوت بین دو نفر که یکی حافظه ضعیف و دیگری قوی دارد یکی می داند حافظه ضعیف دارد در خانه لیستی برای خرید به او می دهند او روی برگه یادداشت می کند و در برگشت تمام اقلام مورد نیاز را تهیه کرده اما یک نفر شاید حافظه قوی دارد اما نتواند خوب مدیریت کند از اقلامی که به او دادند تعدادی را فراموش می کند. این مدیریت بر فرایند شناختی کمک می کند حتی اگر ضعف دارد از آن به بهترین وجه استفاده کند.

در مقوله فراشناخت سعی می کنیم از نقاط قوت به بهترین وجه استفاده کرده و راهی برای غلبه بر نقاط ضعف بیابیم و از امکاناتی که در محیط اطراف ما است به بهترین وجه استفاده کنیم. خود تنظیمی می تواند در حوزه شناختی باشد، در زمینه عاطفه و انگیزش در رفتار یا مدیریت رفتار ، در مرحله اول سعی می کنیم با استفاده از تدابیری که می اندیشیم برنامه ریزی و آینده نگری کنیم، در مرحله بعد نظارت و بعد کنترل و آخرین مرحله واکنش و تعمق است.

مثلا در برنامه ریزی برای شناخت سعی می کنیم که: ۱. هدفی انتخاب کنیم ۲. در مرحله نظارت سعی می کنیم بر فرایند یادگیری نظارت کرده که چگونه مطلب را یاد بگیریم، ۳. در مرحله کنترل سعی می کنیم راهبردی که مورد استفاده قرار دادیم به خوبی اجرا کنیم و ۴. در آخر سعی می کنیم بگوییم تا چه حد به این تکلیف تسلط پیدا نمودیم. گاهی در پایان یک دوره به این نتیجه می رسیم که عملکردمان خوب بوده و در این دوره به این اهداف رسیدیم. در هر یادگیری این چهار مرحله است که فرایندهای مختلفی را درگیر می کند.

در زمینه انجام یک تکلیف شناختی یا مهارتی یا عاطفی باید سعی کنیم از جهات مختلف به بهترین وجه استفاده کنیم، روشهایی که بعد از این بیان می شود از این مدل نظری اقتباس شده

که سعی کرده مولفه های خود تنظیمی را به بهترین وجه خلاصه کند. در زمینه بافت در برنامه ریزی توجه می کنیم که تکلیف چیست و چه ملزوماتی می خواهد و چگونه باید نظارت کنیم؟ اگر لازم باشد محیط را تغییر می دهیم، اگر احساس کردیم این دوره یا کلاس مناسب ما نیست ممکن است محیط را ترک کرده یا تکلیف را عوض کنیم و در مرحله آخر تکلیف را در بافتی که انجام شده ارزیابی می کنیم. مثلا دانشجوی کارشناسی می خواهد در دوره ارشد قبول شود، یک راه این است که از تدابیر مشاور یا استادش استفاده کند، این راهی است که کنترل از طریق دیگری اجرا می شود، راه دیگر اینکه خودش از امکانات و منابع محیط استفاده کند یا هدف را خودش انتخاب کند، این به این معنی نیست که نظرات دیگران را نمی گیرد بلکه از بین منابع محیطی که می توان از آنها استفاده کرد دست به انتخاب می زند، مثلا می گوید از مشاور به این طریق می توانم استفاده کنم از خانواده و زمان این طور استفاده می کنم، می گویند تا کنکور باید بیست کتاب بخوانید ولی این کار با توجه به زمان امکان پذیر نیست باید مهمترین ها را انتخاب و مطالعه کنم. به مجموعه این تدابیر خود تنظیمی برای کسب موفقیت در کنکور اطلاق می شود.

برنامه ریزی نوعی خود تنظیمی است. در برنامه ریزی فقط به تحصیل نباید اکتفا کرد. با این کار افراد را به استراتژیست هایی برای خود تبدیل می کنیم تا اهدافی را برای خود برگزینند. در زمینه سلامت هم می توانیم خود تنظیم باشیم. به عنوان مثال فکر می کنیم اضافه وزن داریم کاهش وزن تدبیری نیست که فقط با توصیه پزشکی قابل انجام شود. ضمن استفاده از توصیه پزشکی باید برنامه هایی هم خودمان داشته باشیم. کاهش وزن با روشهای ورزشی و پزشکی و استفاده از افراد می تواند صورت گیرد که به این عملکردها خود تنظیمی گویند. در زمینه تحصیلی، برنامه ریزی تحصیلی نمود عینی خود تنظیمی است.

آقای قربانی پور: در بخش اول اشاره به خود کنترلی در سه حیطه افکار، احساس و رفتار شد و بعد سه نوع هدف را بیان کردید:

تحصیلی، هیجانی اجتماعی و مثال کاهش وزن، بفرمائید در بحث خود کنترلی در افکار یا احساس و یا رفتار است؟ و جزء کدام اهداف قرار می گیرد یا در حوزه چهارمی قرار می گیرد و اگر در حوزه چهارم است ببینیم به بحث ما نزدیک هست؟ در قسمتی از بحث خود کنترلی بیان شد و بعد خود تنظیمی این دو موضوع هم معنا استفاده می شوند به عقیده من خود کنترلی در یک موضوع خاص و یک مقطع زمانی می تواند باشد اما خود تنظیمی در یک فرایند زمان بر شکل می گیرد.

آقای دکتر کارشکی: این ادبیات از دو حیطة مختلف آمده یکی از دید رفتار گرائی که در تغییر رفتار ملموس تاکید کردند و یکی از دید شناختی که رفتار را خیلی وسیع تر از رفتار ملموس دیدند. خود تنظیمی مفهوم وسیع تری نسبت به خود کنترلی است. وقتی صحبت از رفتار و تغییر رفتار می شود با ادبیات کنترل مواجه هستیم، اما در حیطة های شناختی مفهوم وسیع تری برای کنترل در نظر می گیرند. از لحاظ موضوع یکی است اما با دو رویکرد متفاوت، یکی بر رفتارهای عینیتر و ملموس تر تاکید دارد دیگری خیلی وسیع تر است که کنترل فکر و هیجان را هم شامل می شود. در مورد محتوای خود تنظیمی در حیطة هیجانی و تحصیلی بیشترین کار شده، در حیطة ارتباطی و سلامت هم می تواند باشد. موضوع امروز تربیت جنسی است. بسته به اینکه خود تنظیمی در چه حیطة ای اعمال شود یک وجه جدید را خواهید داشت. وقتی سه حیطة را مطرح کردیم گفتیم در این موارد کار زیادی شده اما در حیطة های دیگر هم می تواند گسترش پیدا کند. ما سعی می کنیم امکان ورود تربیت جنسی را به این حیطة بررسی کنیم که آیا ممکن است یا نه.

آقای دکتر صابری فتحی: در مفهوم روانشناسی مورد نظر شما که "انگیزشی" است و بر مبنای هیجانانگیز استوار گردیده است، در این دیدگاه "فطرت"، مورد قبول روانشناسان نیست در این مساله، پارادوکس آن را چگونه حل می کنید؟ ما بر اساس اسلام، روانشناسی که فطرت را اصل می داند می خواهیم مطرح کنیم و از سوی دیگر روی افراد نوعی روانشناسی را برای خود

کنترلی در تربیت جنسی می خواهیم اعمال کنیم و آموزش دهیم که بر مبنای انگیزش است و برای فطرت محل اعرابی قائل نیست.

آقای دکتر کارشکی: ما از مبحث خودتنظیمی، نه به عنوان هدف بلکه به عنوان ابزار استفاده می کنیم. این ابزاری است که برای آموزش در حیطه های مختلف از جمله در تربیت جنسی از آن استفاده می شود و نیز در تربیت اسلامی، به طور مثال گفتیم برای تاخیر در نماز می توانیم برنامه ریزی کنیم تا آن را به حداقل برسانیم. هدف ارزشمند است منتها با استفاده از ابزاری که در جای دیگر می توان استفاده کرد. فقط هم بحث انگیزش نیست. شما هدف را انتخاب می کنید، فکر می کنید، برنامه ریزی می کنید که چگونه به هدف برسید. بنابراین فرایندهای شناختی هم درگیر است. در بحث فطرت، عنصر منسجم کننده فرایندهای شناختی ما "خود" است، که می توان هم ریشه های فطری و هم ریشه های محیطی را برای آن قائل شد. زیر ساختهای فطری پایه گذار اینها بخشی از آن است، این زیر ساختها در تعامل با محیط باعث استفاده بهتر از آن می شود. هر دو مورد تاکید است. تعامل بین ویژگیهای فردی که در فرهنگ روانشناسی تاکید شده و ما در فرهنگ خودمان از آن به "ویژگیهای فطری" نام می بریم و هم چنین "محیط" که در تعامل با هم باعث شکل گیری خود تنظیمی می شوند. در کنار عناصر انگیزشی عناصر شناختی هم در آن وجود دارد.

آقای دکتر صابری فتحی: اینها که عنوان شد قائم به ذات خود انسان است ولی در آموزش می خواهیم اینها را دستکاری کنیم، در این حال یا می گوئیم به فطرت نگاه کن یا نه می خواهیم انگیزش را در او تقویت کنیم با یک شکلات از او می خواهیم کاری را انجام دهد این می شود هدف و انگیزش. اگر خود تنظیمی را در فطرت در نظر بگیریم و اقدام کنیم یا بخواهیم از روانشناسی انگیزشی استفاده کنیم دو روش متفاوت است. یکی از مشکلات جامعه ما این است که ما مدل‌های مختلف را بدون اینکه مبحث اصلی اش را در نظر بگیریم با هم مخلوط می کنیم و به جامعه اعمال می کنیم سپس می بینیم نتیجه دیگری بدست آمد. واقعیت این است در انگیزش باید یک هیجانی برای فرد ایجاد کنیم تا نماز جماعت بخواند ولی یک وقت فطرت خدا جو و

ذاتش را بیدار می کنیم، آن یک رفتار دیگری را نسبت به آموزش گیرنده از آموزش دهنده طلب می کند. در صورتی که وقتی می خواهد انگیزش ایجاد کند می گوید هر کسی اولین نفر جماعت بود به او فلان جایزه را می دهیم. یک وقت است که باید مقدمات را بچیند تا فطرتش را بیدار کند و عاشقش کند حالا او خودش نفر اولی است که در نماز جماعت حاضر می شود. این دو مطلب (روانشناسی بر مبنای انگیزش و فطرت) جداست، خلط کردن آنها این است که بسته ای را بر مبنای روانشناسی انگیزشی تهیه می کنیم بعد می بینیم بسته هایی که در تلویزیون های ماهواره ای مختلف هست انگیزش بیشتری دارد. مثلاً در خود کنترلی آیا هوای نفسانی و مسائل جنسی بیشتر روی یک جوان تاثیر دارد یا یک انگیزش هیجانی که ما می خواهیم به او می دهیم. این مساله (مسایل جنسی) آنقدر قدر بزرگ هست که یک سوره یوسف همه داستانش را این موضوع در برگرفته، وقتی حضرت یوسف کاری را که ذلیخا از او خواسته و می گوید «هیت لک» انجام نمی دهد و می گوید «معاذالله»، (انجام ندادن این کار از هر کسی ساخته نیست) خداوند به او حکمت و علم تأویل الاحادیث اعطا می کند. همه درجاتی که به حضرت یوسف داده شده به این خاطر است. ابن سیرین هم این طور بوده ولی بررسیهای عابد را هم داریم که به خاطر معاذله نگفتن، هفتاد سال عبادتش هدر می شود. این مساله ای نیست که بتوان به همین راحتی حلش کرد یا باید فطرت را بیدار کرد یا اگر می خواهیم هیجان را تقویت کنیم چه عاملی می تواند در ذهن نوجوان آن تاثیر را بگذارد.

آقای دکتر کارشکی: هدف اصلی این است که افراد را به انگیزه های فطری خودشان ارجاع دهیم. روانشناس ها می گویند آن انگیزه هایی که درونی است کنجکاو و استقلال و ... است. انگیزه های فطری در وجود هر کسی هست هدف این است که فرد را از قید کنترل های بیرونی خارج کنیم و خودش کنترل خود را بدست بگیرد نهایتاً خودش مسیرش را انتخاب کند. قید و بندهایی که در انگیزه های فطری زدیم، شکلاتهایی که دادیم و او را به نماز جماعت دعوت کردیم این را از او بگیریم که فرد بر اساس احساس نیاز ارتباط با خالق خودش این کار را انجام دهد. ما نمی خواهیم همیشه در صحنه باشیم، می خواهیم کاری کنیم که (نقش) ما را از صحنه برداریم و

خود فرد را جایگزین کنیم. در تربیت جنسی مساله خصوصی است شما نمی توانید به شدت او را کنترل کنید، راه چاره چیست؟ حتی اگر کنترل کنید اشتباه است باید کاری کنید که خودش خود را کنترل کند. این روش بر اساس نقص روش شکلات دادن پایه گذاری شده، اگر یک بار شکلات دادی احساس مسئولیت را از او می گیری بار دیگر باید شکلات بهتری بدهی و بار بعد شکلات بزرگتری و بعد به جایی می رسد که احساس خلا و بن بست می کند. ما هدفمان کمک به خود فرد است، محور، خود آموزی است، بحث فطرت، بحث ارزشها برجسته و پر رنگ می شود و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی می کند.

آقای دکتر باقری: ما در مواجهه با رفتارها و موقعیتهای با دو دسته رفتار مواجهیم، یک گروه همین ها است که جنبه غریزی و فطری آن پر رنگ است مثل خداجوئی، کنجکاوی جنسی که از این بُعد پر رنگ است. یک گروه رفتارهایی که غریزه در آن کم رنگ است مثلاً یادگیری فعالیتهای ورزشی، تنظیم وزن، در هر دو گروه خود تنظیمی قابل استفاده است. فکر می کنم دین یعنی خود تنظیمی در زمینه رفتارهای خداجوئی به ما شناخت و روش داده، هم هیجان و محبت داده و هم رفتار، خود تنظیمی در همه رفتارها چه در آنها که بعد غریزی پر رنگ است، و چه رفتارهایی که به نسبت کمتر است مکانیسمی پویا است در همه حوزه ها با توجه به اهداف می شود از آن بهره برد. با توجه به نظارت می تواند خود کنترلی و خود تنظیمی را با خود داشته باشد. فقط در ابتدا که این خود تنظیمی چطور باید شروع شود آنجا نکته کلیدی است باید بحث شود.

آقای دکتر کارشکی: مکانیسم خود تنظیمی بر اساس دیگر کنترلی است. مثالی که در مورد خود تعیین گری می زنند، می گویند کودک در ابتدای تولد صد در صد توسط بیرون کنترل می شود. غذا و همه چیز را از بیرون دریافت می کند خودش توان اینکه کاری را انجام دهد ندارد ولی به تدریج کنترلس روی محیط بیرون بیشتر می شود. در شش ماهگی متوجه می شود دست دارد و می تواند کاری را انجام بدهد. به تدریج به دوره نوجوانی می رسد تا قبل از نوجوانی اصلاً تصور نمی کند که فکر دارد ولی در نوجوانی و مرحله تفکر انتزاعی که رسید به این نتیجه می رسد که فکر دارد و می تواند آن را کنترل کند، در سنین بالاتر می بیند که می تواند هیجان ها را هم

کنترل کند. ما الان متوجه می شویم چه محیطی استرس زاست و چگونه با آن مواجه شویم. در خود تنظیمی کار ما این است. در سنین پایین حتی توان کنترل جسم مان را نداریم. هدف نهائی آموزش خود تنظیمی این است که ما را از سمت دیگر کنترلی یا مقهور شرایط محیطی قرار دادن حرکت دهد به سمت خود کنترلی و به فطرت پاک مان نزدیک تر شویم. با خود تنظیمی می توانیم فکر و احساس مان را هدایت کنیم همیشه مشغول خود نظم بخشی هستیم. هنگام تصمیم گیری در مورد اهداف، هنگام پیگیری در حال خود تنظیمی هستیم، هنگام تلاش برای مورد پیش داوری قرار نگرفتن توسط دیگران، هنگامی که به سرکوب فکر بدی که در ذهن ما به وجود آمده مشغول هستیم در حال خود تنظیمی هیجانی هستیم، هنگام تعهد به یک رژیم غذایی سالم در حال فرایند خود تنظیمی هستیم، هنگامی که مناسک دینی را انجام می دهیم. مخصوصا موردی که خصوصی به نظر برسد ممکن است جنبه های اجتماعی هم داشته باشد اما کنترل کردن خود که وارد مسائل اجتماعی مثل نماز جماعت شویم یک فرایند خود تنظیمی را می طلبد. چرا باید خود تنظیم بود؟ می گویند پایه اجتماعی کردن و رشد اخلاقی خود تنظیمی است. کسانی که نمی توانند عصبانیت خود را کنترل کنند خود تنظیم نیستند. هیجانان هم سازمان دهنده و هم مانع سازماندهی می شود، هیجان هم حل مساله را تسهیل می کند و هم مخل حل مساله است باید تنظیم شود. هیجان موجب و مخل سلامت، شادکامی و سازگاری است پس باید هم جنبه مثبت و هم منفی آن کنترل شود. بی نظمی هیجانی در درس و استعمال مواد مخدر و مشروبات، در اختلال خوردن و همه مشکلات را ممکن است بدنبال داشته باشد. خیلی از اختلالات روانی پیشرفته به خاطر ناتوانی در تنظیم هیجان است که ممکن است از مسیر دین و ایمان و درس و شغل خارج شوند. از نشانه های اختلال شخصیت اوتیسم، اختلال دو قطبی و اضطراب فراگیر این است که توان تنظیم هیجان خود را ندارند لذا باید آموزش کنترل هیجان را ببینند. افراد موفق اغلب خود تنظیم هستند. خود تنظیمی هم جنبه سازگاری دارد و هم باعث تلاش گری می شود. پژوهشها در زمینه تاخیر انداختن ارضای امیال، بر این متمرکز شده که تا چه حد می توانید امیال تان را به تاخیر اندازید دو ساعت سه ساعت شش ماه یک سال، و آیا در فعالیت و رفتار

انطباقی و رفتار سازنده افرادی که قادرند امیال شان را به تاخیر اندازند و آنهایی که نیستند تفاوت وجود دارد یا نه؟ در یک آزمایشی کودک می توانست خوردن شکلات را تا زمان برگشت آزمایشگر به تاخیر اندازد. یک آزمایشگر داخل اطاق می نشیند و یک بسته شکلات مخصوص مقابل کودک قرار می گیرد. به او می گویند اگر تا زمانی که ما برمیگردیم دست به شکلات نزنای دوتا شکلات دریافت می کنی اما اگر هوس کرد گفت می خواهیم به او می دهند در این صورت فقط یک شکلات دریافت می کند. این- این فرضیه را مورد بررسی قرار می داد آیا افرادی که امیال شان را به تاخیر می اندازند رفتارهای انطباقی تر و سازگارانه تر دارند یا نه؟ نتیجه تاخیر بیشتر در ارضای امیال بازتاب مهارتهای انطباقی قوی است. این افراد قدرت ارتباط شان بیشتر بود، با دیگران مشکل کمتری داشتند، عصبانیت خود را بهتر می توانستند کنترل کنند. اینها منکر مسیر فطری نیستند. محیط بیرونی گاهی اوقات محل این خود تنظیمی است و گاهی تسهیل کننده این وضعیت، در مجموع افراد خود تنظیم افرادی هستند که رفتار انطباقی بهتری دارند این از کجا منشا گرفته می گویند آموزش پذیر است.

آقای قربانی پور: ما در جلسه قرآن به بچه ها گفتیم اگر کسی هم نام پیامبر اکرم است اعلام کند و از این پنج هزار تومانی نو بگیرد دیدیم پنج هزار تومانی هفت یا هشت تا داریم بچه ها ۱۳ یا ۱۴ نفرند. گفتیم کسانی که الان پنج هزار تومانی را نگیرند فردا در مدرسه شاید چیز بهتری به او دادیم، حق انتخاب با شماست، دیدیم تعداد افرادی که می خواهند بمانند و پول بگیرند کمتر از تعداد اسکناس است. اینجا آن بچه ای که برای فردا در انتظار می ماند یک خود تنظیمی داخلی برای او اتفاق افتاده یا نه؟ ما این شرایط و انگیزش بیرونی را ایجاد کردیم و او انتخاب کرده، اگر آزمایشگر بگوید این شکلاتها هست می توانید بردارید ولی اگر من آمدم بهتر از آن را برای تو تصمیم می گیرم آنجا واقعی تر می شود یا به شکلی که شما فرمودید.

آقای دکتر کارشکی: در این شرایط به بالا بردن یا پایین آوردن خود تنظیمی فعلا کاری نداریم. ما این را بررسی نکردیم. می خواهیم ببینیم آن افرادی که همان جا گرفتند با افرادی که منتظر فردا شدند کدام ها رفتارشان سازگارانه تر است، خود تنظیم ترند یعنی می توانند هدفهای کوتاه

مدت خود را فدای هدفهای درازمدت با اهمیت تر کنند. چند سال بعد در سنین نوجوانی همین افراد را پیدا کردند دیدند اینها عملکرد هوشی و اجتماعی بالاتری دارند. مطابق تحقیقی که شده افرادی که امیال شان را به تاخیر انداختند در آینده عملکرد هوشی و اجتماعی بالاتری دارند و حتی جایگاه اجتماعی بالاتری از لحاظ رده شغلی در آینده یک تحقیق پیگیرانه تر این را نشان داده(خواهند داشت). انتظار بیشتر در پنج سالگی مهارتهای تحصیلی و اجتماعی بیشتر در دوران نوجوانی را بدنبال داشته، توانائی تاخیر در ارضای امیال در کودکی نشان شایستگی سازگاری و تداوم در خود تنظیمی است. این به تاخیر انداختن یکی از شاخص های خود تنظیمی است، آنهایی که هدفهای کوتاه مدت را فدای هدفهای بلندمدت می کنند. خیلی از آموزه های دینی ما فدا کردن امیال کوتاه مدت برای رسیدن به یک هدف ارزشمندتر، اگر می خواهیم افراد را وارد این مسیر کنیم باید آنها را خود تنظیم کنیم تا بتوانند امیال کوتاه مدت خودشان را فدای امیال ارزشمند تر در دراز مدت کنند. موفقیت تحصیلی و اجتماعی نیازمند توانایی سازمان دهی و هدایت افکار و احساس و رفتار است که افراد خود تنظیم آن را دارند. خود تنظیمی غیر از اینکه باعث سازگاری می شود باعث تلاش گری هم می شود. خود تنظیمی از جمله این فعالیتها است که اگر شما تلاش در کنترل خود نمائید باعث می شود که در یک فعالیت دیگر با کمبود توان مواجه شوید. این افراد اهل ریسک هم هستند. یک نفر که فیلم خشونت آمیزی را دیده محکم به دست و صورتش فشار می آورد ولی فرد خود تنظیم خودش را کنترل می کند. وقتی به خاطر خود تنظیمی تلاش خود را معطوف به فعالیت خاص می کنید انرژی زیادی مصرف می شود این صرف انرژی به منزله تمرین است برای فعالیت بزرگتر و شدیدتر، پس در دراز مدت قدرت تلاش گری باعث موفقیت در زمینه های مختلف می شود. در یک آزمایش که در آن سه گروه شرکت داشتند، تربچه و شیرینی وسوسه انگیز را در مقابل یک گروه قرار دادند و همین را برای گروه دیگر هم گذاشتند و یک گروه را هیچ چیز ندادند (گروه کنترل) به یک گروه گفتند این تربچه و شیرینی، از تربچه مجازید بخورید ولی شیرینی را نه، به گروه دیگر گفتند می توانید از تربچه و شیرینی بخورید محدودیتی نیست، گروه سوم هم گروه کنترل بود. به اینها بیست معمای لاینحل

دادند فکر می کنید از اینها کدام گروه وقت بیشتری صرف کردند؟ گروهی که شیرینی خورده بودند و گروه کنترل، اما گروهی که ترپچه می توانستند بخورند و شیرینی نه، اینها این قدر انرژی صرف کرده بودند که فقط پنج دقیقه به حل معمای لاینحل پرداختند. خودداری از ابراز هیجان در یک فیلم هیجانی باعث تخلیه منابع و اختلال در تکالیف بعدی می شود. فردی که فیلم دیده و خودش را هم کنترل کرده در فعالیت بعدی اش مشکل هست در کوتاه مدت اما در فعالیت دراز مدتش باعث ورزیدگی او می شود. نتیجه گیری افرادی که در این فعالیتها و نیروی کنترل خود مهارت دارند برای رویارویی با نیازهای زندگی نوین از آمادگی ویژه ای برخوردارند. موقعیت واقعی زندگی موقعیتی نیست که ما به تمام آرزوها برسیم. موقعیت واقعی زندگی بیش از هر چیز نیاز به تاخیر انداختن و کنترل دارد. این اهمیت و پیامدهای خود تنظیمی، به تاخیر انداختن لذت با خیلی از موضوعاتی که در تربیت جنسی است می تواند مرتبط و موثر باشد. بخشی از انحرافات که در مسائل جنسی مطرح است (با توجه به اسلایدها) در اینها همان لذتهای آنی برجسته است اگر بخواهد به تاخیر افتد جدا از توانائی اولیه و بالفعل هر فرد ولی در افرادی که مبتلا شدند یا می خواهیم پیشگیری کنیم مبتلا نشوند، یکی از مهارتهایی که می تواند به ما کمک کند برای افزایش توانائی خود تنظیمی است. برای فردی که دچار مشکلات جنسی است هیچ چیز لذت بخش تر از کاری که می خواهد انجام بدهد نیست، بنابراین باید کاری کنید که او کارش را به تاخیر اندازد، یکی از روشها خود تنظیمی است. از منظر روانشناسی یکی از روشهایی که می تواند در کنترل امیال جنسی کمک کند و در تربیت جنسی مفید باشد خصوصا جنبه های سلبی یعنی مسائلی که مبتلا است این بحث خود تنظیمی است. چه چیزی در خود تنظیمی موثر است؟ الگوها حائز اهمیت هستند، پدر و مادر تا چه حد حاضرند امیال خودشان را به تاخیر اندازند، تا چه حد قادرند عصبانیت خود را کنترل کنند، تا چه حد برنامه ریز هستند یا معلمها و الگوهای تلویزیونی، افراد کارآمد که احساس می کنند در سایر امور توانمندی دارند توانمندی در زمینه تحصیلی و کنترل امیال، اینها خود تنظیمی تر هستند. منابع حمایتی اجتماعی، تشویق تاریخچه فردی، آموزش، سن، بافتی که در آن هستیم، فرهنگ، اینها در خود تنظیمی موثر هستند. بخشی از اینها را می شود

دستکاری کرد. اگر می‌خواهیم تغییراتی بدهیم می‌توانیم الگوی خوبی برای خود تنظیمی ارائه دهیم، خود کارآمدی افراد را افزایش دهیم. بحث اعتیاد یکی از مهمترین چالشهای افراد معتاد ایناست که نمی‌تواند از آن وضع جدا شود یعنی خود کارآمدی پایین است. کسی که دچار هرزگی شده می‌گوید من نمی‌توانم از این وضع خلاص شوم، اینها باید خود کارآمدی خودشان را افزایش دهند. در کلاس درس چه شرایطی منجر به خود تنظیمی می‌شود، نوع تکلیف معلم اگر معنا دارد باشد و متنوع و مورد علاقه دانشجو و دارای چالش باشد، اگر به دانش آموز یا دانشجو مسئولیت بدهیم، در تصمیم گیریها دخالت داشته باشد، فرصت انتخاب داشته باشد، و خود ارزیابی مورد تاکید قرار گیرد، ارزشیابی بخشی از یادگیری باشد نه اینکه آموزش در خدمت ارزشیابی باشد، ارزشیابی در خدمت آموزش باشد اگر چنین فضایی در کلاس یا حتی محیط خانواده مهیا باشد افراد به سمت خود تنظیم بودن و بانگیزه خواهند رفت.

آقای محمدی مقدم: مثالهایی که در مورد کنترل هیجان در دانش آموزان یا مهد کودک مطرح کردید این مثالها در مقاله ای تعبیر هوش هیجانی داشت، به این معنا که هوش هیجانی یعنی شناخت، مدیریت و کنترل هیجان، این خود تنظیمی چه فرقی با هوش هیجانی دارد.

آقای دکتر کارشکی: یکی از ویژگیهای افراد با هوش هیجانی یا اجتماعی بالا این است که قادرند هیجانان خود را کنترل کنند. شناخت و مدیریت هیجانان هم شاخص خود تنظیمی هیجانی است و هم هوش هیجانی، افراد با هوش هیجانی بالا توانائی خود تنظیمی است. این افراد می‌توانند هیجانان خود را شناسائی کنند. من در این موقعیت عصبانی می‌شوم یا نه، در این موقعیت دچار استرس می‌شوم یا نه؟ و قادر است این صحنه را مدیریت کند، اگر بداند که با او دچار مشکل می‌شود بهتر از موقعیتی است که نداند. اگر هیجان خودش را بتواند مدیریت کند بهتر از موقعیتی است که نداند. این توانائی هوش هیجانی است، خود تنظیمی یکی از مولفه های هوش هیجانی است و جنبه کاربردی دارد. این موضوع در زمینه های غیر از هیجان هم می‌تواند مطرح باشد. یکی از کارهایی که برای بهبود خود تنظیمی مورد توجه قرار می‌گیرد، خود آموزی است. هم در روش رفتاری و هم شناختی رفتاری مورد استفاده است و برای کنترل اضطراب، کسانی که در

امتحان به شدت مضطرب می شوند ما درجاتی از اضطراب را موقع امتحان تجربه کردیم یکی از راههایی که روانشناسهای بالینی و تربیتی از آن استفاده کردند کنترل اضطراب امتحان است با روش گفت و گوی با خود، دانش آموز با زیر نظر گرفتن رفتارهای خود عملکرد خودش را بهبود بدهد. از آنها بخواهیم با محاسبه تکالیفی که تمام کردند کتابهایی که خوانده اند، پیشرفت خود را مورد بررسی قرار دهند. این برای اضطراب فقط نیست در سایر زمینه ها هم کاربرد دارد. ما مدلهایی مطرح می کنیم که افراد از آن طریق هیجانات واضطراب را کنترل کردند. آمادگی برای مواجهه با اضطراب، قبل از ورود به موقعیت اضطراب زا چه برنامه ای دارم چکار بایدانجام دهم، به خود القا کنیم من نگران نیستم نگرانی من مشکلی را حل نمی کند. اما موقع مواجهه من از مشکلات نمی ترسم، به پیشرفتهای ادامه می دهم، این حرفها می تواند ناسازگارانه هم باشد. مثل این راه آخر است، من چاره ای ندارم، نمی توانم این باعث می شود باز هم انگیزه اش کم شود. ولی اگر جملات مفید و مثبت باشد برای فرد می تواند مفید باشد. خودگوئی های مثبت و سازنده در موقع اضطراب که تایید روانشناسی را گرفته می تواند برای موفقیت در کاهش اضطراب موثر باشد. غلبه بر احساسات، فکر می کردم خیلی مضطرب هستم خودم را باید کنترل کنم. یک موقع اسیرش می شویم و بعد ما را به سمت نابودی برده، هر وقت که مضطرب می شوم کمی صبر می کنم. بعد از آن خوب انجام دادم و از عهده آن برآمدم. این خودگوئی ها جنبه مثبت دارد در کاهش اضطراب، برخی خود گوئی ها در افزایش خود تنظیمی موثر است. آیا حرفهایی که گفته می شود محقق می شود یا نه من آن را درک می کنم. به دانشجو می گوئیم حرفهای من را خوب و بدش را بگو، این متفاوت است از فردی که توان نقد را ندارد. به ذهنش می رسد سؤال کند اما کاغذ و مداد ندارد سعی می کند در یک جای علامت بزند. هنگام انجام تکالیف ممکن است با خودش خود گوئی هایی داشته باشد، از عهده اش برمی آیم. این خود گوئی ها مثبت هستند. خود گوئی های سازنده ای که به فرد گفتند از جاهائی است که در افزایش برنامه ریزی موثر بوده، وقتی فعالانه با موقعیت مواجه شویم نگاه میکنم هدف من از آمدن به این جلسه چیست. یکی از راههایی که برای افزایش خود تنظیمی استفاده می شود خود کنترلی است طی سهمرحله انجام

می شود. وقتی رفتار مثبت از فرد سر می زند معلم یا والدین شکلات به او می دهند رفتار تقویت می شود اما در همین مرحله نمی ایستیم چون دچار مشکل می شویم. در مرحله بعد کنترل را از والدین یا معلم تغییر می دهیم به خود کنترلی، یاد می دهیم با نظارت بر رفتار خودش خود را کنترل کند. در اینجا معلم او را تقویت می کرد اما در گام دوم اگر در این مرحله بماند اشتباه است. می خواهد رفتار نماز خواندنش به احسنت گفتن شما وصل شود، این فرد نماز می خواند برای اینکه شما گفتید یا درس می خواند برای اینکه شما گفتید. اما در مرحله بعد یاد می گیرد خودش بر خود نظارت کند اما تا اینجا هنوز مقصود محقق نشده، باید همه شیوه های نظام دار کنترل حذف شود. فرد نماز می خواند برای اینکه نماز خواندن فی نفسه ارزشمند است. درس زبان را یاد می گیرد برای اینکه برای خودش ارزشمند است. در مرحله اول کودک سلام می کند شما شکلات به او می دهی یا نوازش می کنی، تا زمانی که به او شکلات می دهی این در مرحله بیرونی است اما در مرحله دوم سعی می کنید این احسنت گفتن ها را کاهش دهید، خودش خود را کنترل کند. در مرحله سوم محاسنی که عایدش می شود مهم نیست. سلام کردن برای او موضوع ارزشمندی خواهد بود.

آقای صابری فتحی: من با یک مثال منظورم را روشن بیان می کنم. مثلاً در بحث ربا می گوید سودی که به پول تعلق می گیرد حالا این به هر طریقی حتی اگر در نیت افراد هم باشد مرحله ربوی هست، ممکن است ظاهرش را تغییر بدهید، آپارتمان را به تو فروختم، این ماشین را فروختم و بعد خریدم ولی بحث ربا هست یعنی سودی که روی پول افزوده می شود. مثال دیگر فرق نسبت با مکانیک نیوتنی در چیست؟ در سرعت، در نسبت می گوید سرعت یک حد ماکزیمم دارد بیشتر از سیصد هزار کیلومتر بر ثانیه نمی شود، ماکزیمم آن این است. نمی توانید دو برابر سرعت نور را داشته باشید ولی نیوتن می گوید هر سرعتی می تواند باشد حتی بی نهایت. زمان مطلق در نیوتن تبدیل می شود به زمان نسبی جزئی از ابعاد فرا زمان و بحث فلسفی که بعد پیش می آید. این تغییرات کوچک هستند ولی بعد واگرایی اش خیلی زیاد است حالت آشوبی دارد. من در خود تنظیمی هیچ چیز فطری نمی بینم و فکر نمی کنم در روانشناسی فروید که بر مبنای

غریزه است چنین مبحثی وجود داشته باشد، اما در خودکنترلی مبنای فطری را می توانم ببینم اما این خود کنترلی باز آن خود کنترلی فطری نیست. در اسلام هم خودسازی یا تقوا و بر مبنای صبر بر معصیت یا واژه های مشابه استفاده می کند تمام اینها بر این مبنا است که راه رسیدن به این آگاهی دادن است. یک فرد به آگاهی برسد و با خودسازی بتواند خودش را در برابر معصیت کنترل کند. این مولفه هایی که بیان شد بیشتر رفتاری است، ما آموزش رفتاری می دهیم. مثلاً به بچه شکلات می دهید می گوید باید بگوید "متشکرم" "ممنونم"، بچه سه ساله نمی داند برای چه گفته، ولی وقتی بزرگ شد در حالت عصبانیت هم کسی به او چیزی می دهد می گوید "متشکرم"، و این بر مبنای روانشناسی رفتاری است. فکر می کنم این بحث خود کنترلی می تواند وارد شود ولی نه با این سه شیوه میانجی و تغییر که بر مبنای بحث انگیزش و هیجانی که به فرد داده می شود باشد و بعد می خواهید حذف کنید. یادتان باشد وقتی اینها را حذف کنید آن انگیزش هنوز هست، تاثیرات آن در ذهنشخص وجود دارد و چون بر مبنای آگاهی نیست بر مبنای انگیزش است ممکن است وقتی شرایط عوض شود دوباره به رفتار قبلی اش برگردد.

آقای دکتر کارشکی: فروید با این بحث های ما سنخیتی ندارد. گاهی اوقات حرفهای فروید ممکن است با بحث های ما تناقض هم داشته باشد. می گوید ما اسیر آن چیزهایی که در کودکی دریافت کردیم هستیم، یعنی آنجا اگر نیازهای ما ارضا نشده ما در همان مرحله تثبیت شدیم. او می خواهد با غریزه توجیه کند که منشا انرژی دهی اش در دوره کودکی است ولی این سعی می کند از این قفس ساخته شده شما را خلاص کند، این در درویکرد رفتار گرائی بر مبنای درونی کردن پاداش پرداخته شده و رویکرد شناختی که هنوز به آن وارد نشدیم با شیوه دیگری سعی می کند از این قفس خارج کند. برای آموزش ناچار از اعمال یک روش هستید. اینکه بخواهیم خود به خود آن اتفاق بیفتد آن نخواهد شد، برای اینکه یک نفر به ارزشها و آرزوهایی که مدنظرش هست برسد، در جامعه ارزشی متصف شود به اخلاق اسلامی یا در زمینه تحصیلی به هدفهایی برسد نمی توانیم او را رها کنیم بگوییم فطرتش او را به آن سمت خواهد برد. باید نقش فعالانه داشته باشد این رویکرد می گوید آن نقش انگیزشی را باید داشته باشید. اول که وارد کلاس می شوید نقش

میانجی را دارید ولی انتظار دارید آخر کلاس دانشجوی کار را بدون کمک و هدایت شما خودش انجام دهد. حالا در مباحث موضوع تحصیلی و تکالیفی که ما به عنوان والدین یا معلمبا دانشجوی یا دانش آموز مواجه هستیم باید از جایی شروع کنیم. برای اینکه کسی که معتاد است بخواهید اول کار او را خلاص کنید او که با مصرف مواد انواع حالت‌های خوشایند را تجربه کرده و در خانه با جمعی می‌نشیند این احساس لذت مضاعف است در چنین شرایطی اگر او را رها کردید تا خودش از این دام خلاص شود کار خیلی سخت است. این کار می‌گوید اگر می‌خواهید او را از اعتیاد جدا کنید بهتر است ابتدا دستش را بگیرید و به تدریج دستش را رها کنید چون نمی‌خواهید همه روزه با او باشید. باید کاری کنید که فعلا از آن خلاص شود بعد با کنترل و بعد به گونه ای او را آموزش بدهید که بعد از دوماه که ترک اعتیاد را آموخت به دوست قدیمی اش برخورد کرد دوباره وارد این فضا نشود.. چرا خود کنترلی چون واسطه‌ها همیشه در دسترس نیستند یادگیری احساس مسئولیت را در کنار سایر مهارت‌های پایه هم باید آموزش دهیم این در مقابل دیگر کنترلی قرار می‌گیرد. اگر دیگر کنترلی را به سمت خود کنترلی حرکت دادید احساس مسئولیت را هم در او افزایش دادید. هدف نهایی هر نظام آموزشی استقلال یادگیرنده است، اما اگر خودت همیشه پاداش بدهی فقط در همان زمینه باقی خواهد ماند اما اگر به تدریج به سمت خود کنترلی حرکت کنید اگر در یک زمینه خود کنترل شد و خودش آن کار را انجام داد قابلیت تعمیم این رفتار به موقعیت‌های دیگر هم بیشتر خواهد بود. در مورد برخی موضوعات که نیاز به برنامه ریزی شخصی است و حتی امکان کنترل از طرف دیگران نیست مثل تربیت جنسی به عنوان تنها روش می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. یک مدلی هست که فعالیت‌های لازم مثل خود ارزیابی، خود نظارتی، خود تقویتی، خود هدایتی اگر این کارها را یاد بگیرد افراد خود کنترل می‌شوند.

آقای دکتر سعیدی: من اگر بخواهم به دوره پزشکی وارد و دانشجوی پزشکی شوم باید از یک مشاور کمک بگیرم و او می‌گوید باید با روش‌های خود تنظیمی به سمت هدف حرکت کنم. آن انگیزه اولیه در وجود فرد هست، ما الان با کسانی مواجهیم که این تصمیم را ندارند، تصمیم آنها این است که لذت‌های آنی را پاسخگو باشند. سؤال این است خود تنظیمی بعد از اراده فرد است،

این اراده را چگونه در فرد ایجاد کنیم؟ سؤال بعد در بحث تربیت جنسی (من دو نفر را سراغ دارم) این قدر فشار خویشتن داری جنسی بر آنها زیاد شد که روانی شدند. آیا این نوع خویشتن داری تا کجا می تواند ادامه داشته باشد هیچ حد و مرزی ندارد؟

حجت الاسلام صادقی: آنجا که مطرح شد این بحث خود تنظیمی یک پیامد منفی دارد و آن انرژی زیادی است که از فرد می گیرد. می گوئید اگر این مرحله را طی کند برای بعد ورزیده می شود، تاکی باید کنترل کند؟

آقای دکتر صابری فتحی: این خود تنظیمی افراد را شرطی نمی کند؟ آن سه مرحله ای که گفتید آموزشگر، میانجی و بعد در مرحله سوم به عهده خود فرد گذاشته شود آیا این افراد را شرطی نمی کند؟ چون در بحث آموزش در مورد دانشجوها نیز این دیده می شود خیلی چیزها را باید بگوئید این کار را بکن، عملاً انگیزش ها از طرف نیروی بیرونی است.

آقای دکتر کارشکی: ما می خواهیم افراد تحت تاثیر پولی که دریافت می کنند یا مواد مخدردی که مصرف می کنند که باعث نوع عملکرد خاصی می شود، انتظار داریم آن طور نشود، خودشان این شرایط را تشخیص دهند.

آقای دکتر صابری فتحی: در روانشناسی فعلی غرب این است که شما برای یک سود بهتر و بیشتر در آینده از این لذت امروز بگذر، آینده نگر هستند. این انسان در اثر خود کنترلی یا خود تنظیمی که آموزش دید، بسته به نوع هوش و استعداد و آگاهی افراد برداشت ها متفاوت می شود و ممکن است به هدف غائی مد نظر دست نیابند. فرد بر اساس آگاهی باید به آن مرحله برسد نه اینکه به طور شرطی اول با یک شکلات بعد دو تا و در زندگی اش به نتیجه مطلوب نرسد.

آقای دکتر باقری: فکر می کنم هم افرادی که ما با آنها سروکار داریم و سایر نمونه های دیگر بحث شرطی شدن وجود دارد. اولین بخش خود تنظیمی هدف گذاری بود. این هدف سطح خود تنظیمی را نشان می دهد. آن تروریست هم که رفتاری را مرتکب می شود آن رفتار را برای

رسیدن به یک هدف انجام می دهد. باید ببینیم هدف چیست، هدف ما با آنها خیلی متفاوت است. اشکال من این جاست که در نگاه دینی خود تنظیمی یکی از پازل های تغییر رفتار است. در نگاه دینی خود تنظیمی را در جهت اهداف متعالی می بینیم هر چند انسان خودش باید کارهایش را انجام دهد ولی در نهایت توکل هم می کنیم. اما در دیدگاه غرب اینها وجود ندارد. در نگاه دینی وقتی فرد برای اهداف بالاتری خود را کنترل می کند توکل هم می کند، از خداوند هم کمک می گیرد. تعریفی که در اول جلسه ارائه شد خود تنظیمی یعنی خود کنترلی افکار احساسات و رفتار برای دستیابی به یک هدف، وقتی فردی در حال فرایند خود تنظیمی است ما می خواهیم بگوییم اهدافی را که برای خود تنظیمی انتخاب کردی اهداف درستی نیست، برمی گردد به این سؤال که مطرح شد که یک فرد چگونه خود تنظیمی را بپذیرد. در روانشناسی بحثی هست به نام "مراحل تغییر"، یک فردی اصلاً به تغییر فکر نمی کند، می گویند "مرحله پیش از تفکر"، مثلاً یک فردی که بدنبال یک رفتار لذت جنسی می رود برای او خیلی باید کار کرد، می گویند مرحله تفکر، در رابطه با رفتار خودش فکر می کند و بعد مرحله آمادگی، عمل و نگهداری و مرحله بازگشت.

آقای دکتر صابری فتاحی: روانشناسی رفتاری می خواهد آدمها را تغییر بدهد. افرادی را بسازد اینها دست ساخته انسان هستند. این تروریستهای اروپائی قبلاً دست ساخته دول غربی بودند حالا گروه های جدید مهاجر عرب یا غربی گروه قسمتهای هیجانی اش را پیدا می کند و تاثیرات خودش را می گذارد کسی که نماز نخوانده عملیات انتحاری به نام اسلام انجام می دهد. آن چیزی که هدف اسلام است انسانی باید باشد که خودش خود را بسازد، خودسازی یعنی همین، دیگری نمی تواند روی او تاثیر بگذارد. مساله ای که فطرت در آن نادیده گرفته شود خود تنظیمی به این معنا در روانشناسی است. گاهی خود تنظیمی در معنی عام مدنظر است ولی این مدلی که توسط روانشناسی ارائه می شود این مشکل را دارد. ممکن است به طور مقطعی بتوانیم تاثیر بگذاریم ولی در نهایت در جای دیگر جواب ندهد.

آقای دکتر کارشکی:خویشتن داری تا کی ادامه داشته باشد؟ تا جایی که منجر به اختلال در زندگی معمولی اش نشود. ممکن است یک رفتاری را از یک طرف وسواسی قلمداد کنیم به خاطر اینکه اختلال ایجاد کرده، خویشتن داری تا جایی مناسب است که فرد از مسیر زندگی معمولی اش و هدفی که دنبال می کند خارج نشود و خللی در زندگی اش ایجاد نکند. بحث تروریستها بیشتر تحت عنوان شرطی شدن است خیلی مواقع نمی دانند چرا این کار را انجام می دهند. هدف مندی مهمترین ویژگی است. تروریستها هدف ارزشمند شخصی ندارند. شاید سرکرده آنها یک افکار مذهبی سختی داشته باشند اما همه آنها این خاصیت را ندارند. در خود تنظیمی یکی فرصت خود تنظیمی است ولی این به تنهایی کافی نیست باید ابزار هم داده شود تا به فطرت و خدای خودش برسد. وقتی ابزار نداشت نخواهد توانست در آن مسیر برود. خود تنظیمی با شرطی شدن تناقض جدی دارد این مدلی است که می تواند مورد استفاده هر کسی قرار بگیرد برای هدف خوب یا بد، ولی هدف نهائی این است که فرد دنبال پیدا کردن ارزشها و اهداف شخصی خودش که در برخی ارزشهای دینی و معنوی ارزشهای شخصی محسوب می شود، هدف اصلی پیدا کردن آن راه است و ما ابزاری به او می دهیم تا بهتر بتواند کار را انجام دهد.

اسلایدهای جلسه آموزش خود تنظیمی جنسی (امکان تربیت آموزش جنسی با آموزش خود تنظیمی)

خودتنظیمی آموزش جنسی (امکان تربیت جنسی با آموزش خودتنظیمی)

حسین کارشکی

دانشیار روان شناسی تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد

تعارف و محدوده خودتنظیمی

- خودکنترلی افکار، احساسات و رفتار برای دستیابی به یک هدف تحصیلی (قبولی کنکور یا کسب مهارت خاص) یا هیجانی اجتماعی (کنترل خشم یا رابطه بهتر با همسالان)
- هدف: تغییر برداشتهای اشتباه، تقویت مهارتهای انطباقی، افزایش خوبستن داری و تلاش برای ایجاد تصویری زنده از خود

یادگیری خودتنظیمی

- شامل راهبردهایی است که دانش آموزان به کار می برند تا شناخت هایشان را تنظیم کنند (کاربرد راهبردهای شناختی و فراشناختی) و همچنین راهبردهای مدیریتی است که آنها برای کنترل فرایند یادگیری شان به کار می گیرند (پینتریح، ۱۹۹۹).

زیمرمن (۲۰۰۰)

- **خودتنظیمی**. تلاش مستمر برای هدایت افکار، احساسات و رفتار برای دستیابی به اهداف فردی است.
- (دیگته، ریاضی، مسائل زندگی و ...)

خودتنظیمی، میانجی مهم در رابطه میان عوامل فردی و بافتی با پیشرفت تحصیلی (زیمرمن و کیتساتاس، ۱۹۹۶). برای مثال



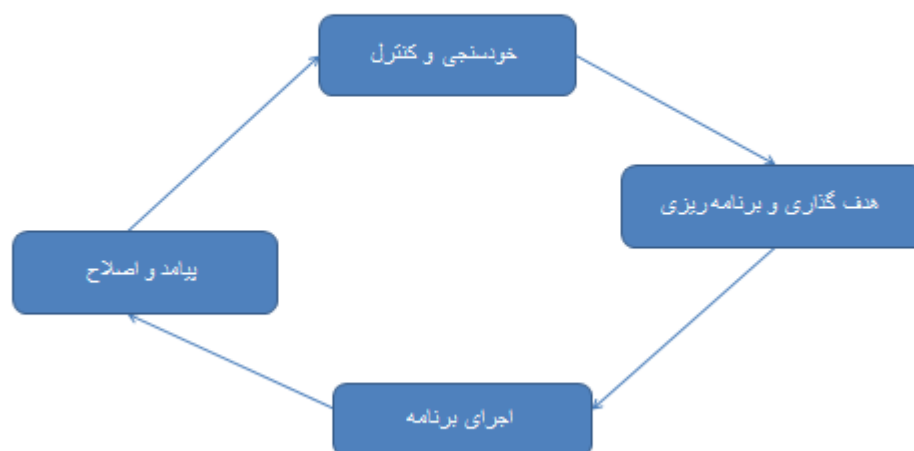
انواع خودتنظیمی

- خودتنظیمی تحصیلی یا یادگیری خودتنظیمی
- خودتنظیمی هیجانی

ویژگی های یادگیرندگان خودتنظیم

- برای حفظ انگیزش و معلومات هدف گذاری می کنند.
- آگاهی بر هیجانات و مدیریت آنها
- نظارت بر روند پیشرفت
- تنظیم و اصلاح راهکارها متناسب با پیشرفت
- شناخت موانع احتمالی و رفع آنها
- شناخت امکانات و منابع محیطی و استفاده مناسب از آنها

مدل خودتنظیمی زیمرمن و کواچ ۱۹۹۶



نمونه فعالیت خودتنظیمی

اثر تکلیف بر کارم			شرایط مطالعه			زمان پایان	زمان شروع	تکلیف	تاریخ
کم	متوسط	زیاد	عوامل بازدارنده؟	با چه کسی؟	کجا؟				

در مجموع یادگیری خودتنظیمی یعنی:

یادگیری خودتنظیمی شامل کلیه فرایندهای شناختی، رفتاری و انگیزشی است که طی آن فرد برای فعالیتهای یادگیری اش هدف گزینی و برنامه ریزی می کند و متناسب با شرایط راهبردهای مدیریتی، نظارتی و ارزشیابی لازم را اعمال می کند و در صورت لزوم از منابع دیگر مثل افراد یا مکانها بهره می گیرد تا برنامه هایش را به خوبی پیش ببرد. محور این نوع نگاه به یادگیری خود دانش آموز است و لذا بر دانش آموز محوری تاکید می کند.

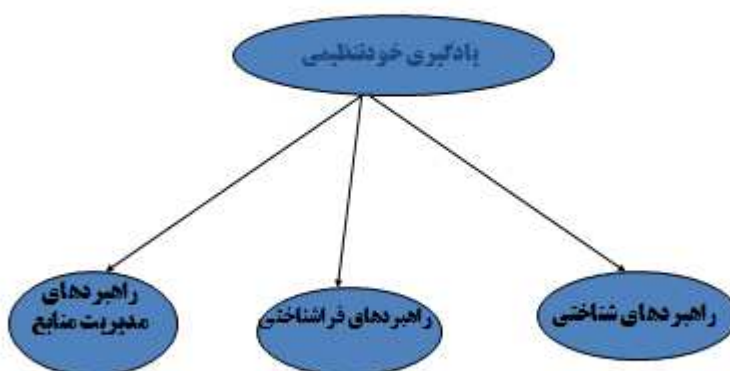
– خودتنظیمی در مورد نگارش داستان نویسی، انشا یا ریاضی می تواند باشد.

– یکی از مشکلات آموزش ریاضی به ضعف خودتنظیمی در این حیطه بر می گردد.

زمینه تاریخی

- گسترش رویکردهای تحلیل رفتار کاربردی در آموزش و نیز گسترش رویکردهای شناختی-رفتاری در آموزش منجر به ظهور و پایه گذاری ادبیات مربوط به خودتنظیمی شد.
- ریشه در رفتارگرایی و تغییر رفتار
- ریشه در روان شناسی شناختی و با روان شناسی تربیتی (شناختی)

مولفه های یادگیری خودتنظیمی (یسترچ، ۱۹۹۹)



مراحل و حوزه های یادگیری خود تنظیمی

حوزه های خودتنظیمی				
مراحل	شناخت	انگیزش/عاطفه	رفتار	بافت
مرحله ۱: آینده نگری برنامه ریزی فعال سازی	انتخاب هدف فعال سازی دانش محتوایی قبلی فعال سازی دانش فرا شناختی	پذیرش جهت گیری هدفی، قضاوت های کارآمدی، ادراکات مشکلی تکلیف، فعال سازی ارزش تکلیف و فعال سازی علاقه	برنامه ریزی زمان و تلاش برنامه ریزی برای خود مشاهده رفتار	ادراکات تکلیف ادراکات یافت
مرحله ۲: نظارت	آگاهی فراشناختی و نظارت بر شناخت	هشیاری و نظارت بر انگیزش و عاطفه	هشیاری و نظارت تلاش. کاربرد زمان، نیاز برای کمک و خود مشاهده ای رفتار	نظارت بر تغییر تکلیف و شرایط یافت
مرحله ۳: کنترل	انتخاب و پذیرش راهبردهای شناختی برای یادگیری و تفکر	انتخاب و پذیرش راهبردهایی برای مدیریت، انگیزش و عاطفه	افزایش آگاهی تلاش پشتکار، ترک کار و کمک طلبی رفتار	تغییر یا ترک تکلیف
مرحله ۴: واکنش و تعمیق	قضاوت های شناختی و اسنادها	واکنش های عاطفی و اسنادها	انتخاب رفتار	ارزیابی تکلیف

خودتنظیمی هیجانی

- خودتنظیمی هیجانی مستلزم مجموعه ای از مهارت های ضروری و مهم است که برای زندگی روزمره مان باید تاحدی این مهارتها را یاد بگیریم
- موضوعی اساسی در روان شناسی اجتماعی، رشد، شخصیت، تربیتی، مدرسه و بالینی
- مشابه تنظیم هیجان، تنظیم هیجانی، تنظیم عاطفی، تنظیم خلق، سازگاری، کاهش استرس، کنترل روانی و خودکنترلی، مزاج، خلق، شخصیت، عاطفه
- تلفیق جنبه های فیزیولوژیکی و رفتاری هیجان (لوسکو و همکاران، ۲۰۰۳)

اهمیت خودتنظیمی

- خود منفعل نیست. بلکه فعالانه تلاش می کند افکار، احساس و رفتارها را مهار، هدایت و تعدیل کند و همچنین بر محیط تاثیر بگذارد و آن را تغییر دهد.
- جنبه اجرایی و خودکنترل کننده دارد
- همه همیشه مشغول خودنظم بخشی هستند:
- **هنگام تصمیم گیری در مورد اهداف (پیشبرد، تقویت یا تایید)**
- **هنگام تعیین شیوه پیگیری اهداف (تعدیل برداشت خود، جستجوی خاص یا دوری)**
- **هنگام تولید و ارائه آن**
- **هنگام تلاش برای مورد داوری یا پیش داوری قرار نگرفتن**
- **هنگام سرکوبی افکار ناخوشایند**
- **هنگام تعهد به یک رژیم غذایی با ورزش سالم**

چرا باید خودتنظیم بود؟

- پایه اجتماعی کردن و رشد اخلاقی (لوسکو و همکاران، ۲۰۰۴)
- هیجانانگ هم سازمانده و هم مانع سازماندهی توجه
- هیجانانگ تسهیل کننده و مغل حل مساله
- هیجانانگ موجد و مخرب روابط، سلامت، شادکامی و سازگاری
- بی نظمی هیجانی موثر در درد، استعمال مواد و مشروبات، گسیختن، اختلال خوردن
- از نشانه های اختلال شخصیت مرزی، اتیسم، اختلال دو قطبی، فزون کنشی و اضطراب فراگیر است.
- لذا لازم است آموزش داده و کنترل شوند

اهمیت خودتنظیمی

- افراد بسیار موفق اغلب خودتنظیمند.
- خودتنظیمی جنبه سازگاری دارد
- خودتنظیمی باعث تلاش گری است

خودتنظیمی جنبه سازگاری دارد

- پژوهشهای گذشته در مورد خودتنظیمی بر توانایی کودکان در به تاخیر انداختن ارضای امیال متمرکز است.
- کودکی می تواند خوردن شکلات را تا زمان برگشت آزمایشگر به تاخیر اندازد تا دو شکلات دریافت کند. با پیش از بازگشت آزمایشگر را صدا بزند ولی بکشد شکلات بگیرد (خوشنداری متجربه پاداش جذاب تر می گردد) (میشل ۱۹۶۶)
- تاخیر بیشتر در ارضای امیال بازتاب مهارت انطباقی قوی
- خوشنداری در برابر وسوسه لذت فوری < پاداش بیشتر
- مشاهده این کودکان در چندسال دیگر < عملکرد هوشی و اجتماعی بالاتر
- انتظار بیشتر در ۵ سالگی < مهارتهای تحصیلی و اجتماعی بیشتر در نوجوانی
- توانایی تاخیر در ارضای امیال در کودکی < نشان شایستگی سازگاری و تداوم در خودتنظیمی است.
- موفقیت تحصیلی و اجتماعی نیازمند توانایی سازماندهی و هدایت افکار، احساس و رفتار است.

خودتنظیمی باعث تلاش گری است

- سازماندهی و هدایت افکار، احساس و رفتار مستلزم صرف تلاش است.
- هرگاه فرد به خاطر تحت فشار بودن منابع شناختی خود، از تلاش کافی برای واپس رانی افکار ناخواسته ناتوان باشد، کوششهایش شکست خواهند خورد (واگنر ۱۹۹۴)
- تلاش زیاد مورد نیاز منجر تداخل با سایر تلاشها و کاهش توانایی برای فعالیت دیگر (گیلبرت ۱۹۸۹)
- آزمایش در سه گروه (افراد، تریچه و شیرینی در سه گروه مجاز به صرف شیرینی، مجاز به صرف تریچه و نه شیرینی و گروه کنترل). بعد حل معمای لاینحل < گروه شیرینی و کنترل ۲۰ دقیقه صرف کردند و گروه تریچه ۵ دقیقه
- خودداری از ابراز هیجان در بک فیلم هیجانی < تخلیه منابع و اختلال در تکالیف بعدی (بارون و همکاران ۱۹۹۸)
- به نظر می رسد افرادی که در انجام چنین تمرینهای تلاشگرانه ای برای کنترل خود و نیروی اراده مهارت دارند، برای رویارویی با نیازهای زندگی نوین از آمادگی ویژه ای برخوردارند.

نقش خودتنظیمی در انحرافات و مسائل جنسی

- چشم چرانی
- خود ارضایی
- تماشگری و هرزه نگاری
- زنا
- بچه بازی یا کودک خواهی
- آزارگری و آزار خواهی جنسی
- فاحشه گری
- حیوان بازی
- همجنس گرایی
- و حتی تصویر سازی نامشروع در مجامعت همسران (در آینده)
- آسیبهای اجتماعی پیشرو: گسترش روابط فرا زناشویی، تنوع طلبی جنسی، افزایش طلاق، افزایش سن ازدواج، افزایش تعداد دختر و پسر مجرد.
- گریبان گیر فرزندانمان خواهد شد.

عوامل موثر بر خودتنظیمی

- الگوها
- ۱- باورهای خودکارآمدی
- ۲- باورهای ارزش تکلیف
- ۳- بافت
- ۴- فرایندهای اجتماعی (الگوها، توصیف کلامی، راهنمایی اجتماعی و بازخورد)
- ۵- اهداف پیشرفت
- ۶- ادراکات محیطی مدرسه ای
- ۷- ادراکات محیطی خانوادگی
- سن
- بافت
- فرهنگ

ریشه های خودتنظیمی

- نظریه شناختی اجتماعی خودتنظیمی
- نظریه فرهنگی اجتماعی ویگوتسکی
- نظریه خودتعیین گری

تحلیل رویکرد شناختی اجتماعی

عوامل موثر بر تحول خود تنظیمی یادگیرندگان

سطوح تحول	اثرات اجتماعی	اثرات خود
مشاهده ای	الگوها توصیف کلامی	
تقلیدی	راهنمایی و بازخورد اجتماعی	
خود کنترل شده		بیمارهای درونی خود پاداش دهی
خود تنظیم شده		فراپندهای خود تنظیمی باورهای خودکار آبدی

نظریه خود تعیین گری

- خود تعیین گری فرایندی است که طی آن کنترل های بیرونی، پاداش ها و سافتاها درونی می گردند و با نظام خود تنظیمی یکپارچه می گردند (دسای و ریان).
- ۱- تنظیم بیرونی
- ۲- تنظیم درون فکنی شده
- ۳- تنظیم خود پذیر
- ۴- تنظیم آمیخته

تنظیم بیرونی [۱]

- ۱- تنظیم بیرونی است. در این مرحله، دانش آموزان برای دستیابی به پاداش، یا اجتناب از تنبیه، فعالیت می‌کنند (یا نمی‌کنند).
برای مثال وقتی دانش‌آموزان روی یک تکلیف کار می‌کنند تا رضایت معلم را به دست آورند یا از انتقاد مصون مانند، خود تعیین‌گری کمی به دست می‌آورند.
- [1]- External regulation

تنظیم درون فکنی شده [۱]

- تنظیم درون فکنی شده است، منبع انگیزش برای دانش‌آموزان احساسات درونی فرد (باید و گناه) است، اما هنوز خود-تعیین‌گر نشده است، زیرا به نظر می‌رسد که انگیزه‌های بیرونی، کنترل‌کننده دانش‌آموز باشند. دانش‌آموزان وقتی انگیزش درون فکنی شده را نشان می‌دهند که در فعالیتی مشغول گردند، بدون اینکه احساس گناه کنند یا برای اجتناب از اضطراب و شکست، آنرا انجام دهند و وقتی عملکرد خوب باشد، احساس بهتری در مورد خودشان داشته باشند.
- [1]- Introjected regulation

تنظیم خود پذیر [1]

- افراد به فعالیتی مشغول می‌گردند که به لاف شخصی برایشان مهم است. تنظیمی که قبلاً بیرونی بود حالا به عنوان هدف یا ارزشی شخصی بیان می‌شود و بدین طریق خود تعیین گر می‌شود.
- دانش آموزان وقتی تنظیم خود پذیر را نشان می‌دهند که خیلی سخت مطالعه می‌کنند تا نمره خوبی بگیرند و در دانشگاه پذیرفته شوند یا وقتی که ساعت‌ها کار سخت روی ماشین انجام می‌دهند تا به اندازه کافی مهارت کسب کنند تا مکالمات مسافتی شوند. این اهداف ارزش‌سومندی بیرونی دارند اما به لاف شخصی برای دانش آموزان مهم و معنا دار هستند ولی با اهداف درونی کیفیت متفاوتند.

[1]- identified

تنظیم آمیخته

- سطح نهایی خودتعیین‌گری، تنظیم آمیخته (کاملاً خود خواسته) است، مردم منابع اطلاعاتی بیرونی و درونی را به منظور تعیین هویت فعلی شان ترکیب می‌کنند. دانش آموزان به خاطر اهمیت احساس فعلی شان از خود، کاری را انجام می‌دهند.
- اهداف چند گانه ای
- فقط در نوجوانی (ریان و همکاران، ۱۹۸۵).



شکل ۲-۱ / ساختارهای کلاسی و راهبردهای آموزشی دانش آموزان تکمیلی (۱۳۹۰)

خودآموزی

- روشهای شناختی رفتاری برای تغییر رفتار. کمک به فرد برای تغییر خود
- دانش آموزی که برای کنکور فوق العاده مضطرب است (تشویق به گفتگو با خود با شیوه مطلوب)

گفت و گوی درونی با خود

- شناختی رفتاری ها توصیه می کنند که دانش آموزان با زیر نظر گرفتن رفتارهایشان، عملکرد خود را بهبود دهند.
- از آنها بخواهند با محاسبه تکالیفی که تمام کرده اند، کتابهایی که خوانده اند، کپی هایی که تحویل داده اند، روزهایی که صحبت معلم را قطع کرده اند، پیشرفت خود را بررسی کنند.
- کنترل خوش راهکار مناسبی برای پیشرفت فوق العاده است.

خودآموزی برای کاهش اضطراب

نقش خودگویی ها

گفتن جملات تقویت کننده به خود	قلبه بر احساسات در موقعیت بحرانی	رویارویی و برخورد با تنش	آمادگی برای مواجهه با اضطراب
عوب بالاخره انجامش دادم. به خوبی از عهده اش برآمدم می دانستم که می توانم انجامش دهم. صبر کن بین به بقیه می گویم که انجامش می دهم.	کاری که باید انجام دهم چیست؟ فکر می کردم خیلی مضطرب هستم. خودم را باید کنترل کنم. هر وقت که مضطرب می شوم، کمی صبر می کنم. برآنچه انجام می دهم تمرکز می کنم.	من از مشکلات نمی هراسم؟ به پیشرفتهای گام به گام خود ادامه می دهم می دانم چطور با آن برخورد کنم حفظ خونسردی، نفس عمیق، آرایه راهکار به جای اضطراب به آنچه انجام می دهم فکر کنم	چه کاری باید انجام دهم؟ برنامه ریزی و پیشرفت با آن؟ من نگران نیستم. نگرانی مشکل را حل نمی کند؟ راهکار زیادی بلدم که می توانم به کارگیرم.

خودآموزی در تکالیف تحصیلی

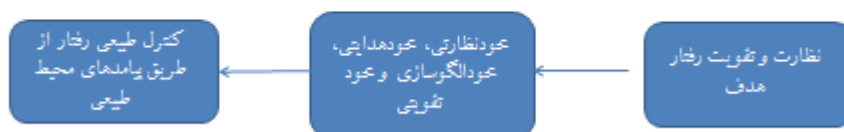
نقش خودگویی ها

هنگام گوش دادن	هنگام برنامه ریزی کردن	هنگام انجام تکالیف	هنگام کنترل کردن
آیا این کار و حرفها عاقلانه است؟ دارم موفق می شوم پیش از فراموشی باید سوال کنم توجه کن. کاری که معلم می خواهد می توانم؟	آیا همه چیز میبایست؟ آیا بدون کمک دوستان می توانم؟ اول برنامه ریزی کنم؟ چطور میتوانم در انجام کار نظم برقرار کنم؟ با این موضوع کاملا آشنایم؟	آیا سرعت کافی است؟ به بقیه نگاه میکنی؟ برگرد چقدر وقت باقیمانده؟ باید تمام مدت صبر کنم و دوباره شروع کنم؟ محلی سخت است اما از عهده اش برمی آیم.	آیا همه چیز را کنترل کردم؟ چه چیزهایی را دوباره بررسی کنم؟ آیا تمام واژه ها را نوشتم؟ آیا درست برنامه ریزی کردم؟

خودتنظیمی تحصیلی یا یادگیری خودتنظیمی

خودکنترلی

- تداوم روشهای تغییر رفتار: تقویت مثبت، محروم کردن، جریمه کردن، رهنموددادن، حذف کردن، الگوسازی
- یکپارچه سازی متغیرهای شناختی در فرایند اصلاح رفتار (بارکلی ۱۹۹۰)
- سه مرحله اصلاح رفتار:
- ۱- میانجی (معلم یا والدین) شیوه های تقویت مثبت را پس از وقوع رفتار به کار می برد.
- ۲- تغییر کنترل به خودکنترلی: بادادن نظارت بر رفتار خود و تقویت
- ۳- همه شیوه های نظامدار کنترل حذف می گردد (موقعیت واقعی)



چرا خودکنترلی؟

- واسطه ها همیشه در دسترس نیستند (هدف نهایی هم استقلال است)
- یادگیری احساس مسئولیت در کنار سایر مهارتهای پایه
- تداوم بخشیدن به تغییرات رفتاری مثبت < تقویت واقعی و تعمیم به موقعیتهای گسترده تر
- یادگیری بیشتر و بهتر
- در مورد برخی موضوعات (شخصی) مثل تربیت جنسی تنها روش می تواند باشد.

موضوعات خودکنترلی

- رفتارهای حین تکالیف: نگاه به معلم، وسایل و توجه کمتر بر ADHD
- رفتارهای محل کلاس و مدرسه (سروصدای مکرر، حمله فیزیکی و.....)
- رفتارهای پیشرفت تحصیلی
- موضوعات مرتبط با تربیت دینی: جنبه های مثبت و منفی
- ترک اعتیاد، ارضا و تعویق امیال، ترک اعتیاد، کاهش پرخاشگری
- انجام واجبات و مستحبات: آموزش نماز و قرآن و روزه و ...

مولفه های خودکنترلی رفتاری

- الف- خودارزیابی: داشتن فرصت و توان و معیار ارزشیابی (خودانتقادگری منجر به افسردگی و کاهش عزت نفس و سایر مشکلات عاطفی می شود)
- ب- خودنظارتی
- ج- خودتقویتی
- د- خودهدایتی (خودگویی، تصویرسازی ذهنی) < رفتار مطلوب و کاهش اضطراب
- ی- خودالگوسازی: خودتصویرسازی در میادین

خودارزیابی

- با خودسنجی، خودآموزی و واسطه‌گری کلامی
- خودسنجی
- خودآموزی با آموزش به خود، با راهنمایی کلامی انجام تکالیف به شیوه خاص، بازخورد کلامی درستی تکالیف، گفت و گوی با خود و سوال از خود
- در واسطه‌گری کلامی از روی مطالبی که آموزش داده شده رونویسی کنند (مطالب مرتبط با تغییر رفتار)

خودنظارتی

- آموزش برای ثبت تعداد دفعات و میزان پرداختن به برخی فعالیتها
- خودنظارتی مستمر و خودنظارتی فاصله‌ای
- خودنظارتی مستمر در مهارت‌های زبان، ریاضی، پرخاشگری، بی اندازه بلند شدن و هوشبهر ۵۰-۷۰ موثر بوده است (با شمارش تعداد رفتارهای مورد نظر و ثبت آنها)
- خودنظارتی فاصله‌ای در یک فاصله زمانی مشخص موثر بر تکالیف و تعمیم به سایر حیطه‌ها

خودتقویتی

- ممکن است آشکار باشد یا پنهان
- خودتقویتی آشکار ملموس و قابل مشاهده است: در عملکرد خواندن، جغرافی و تاریخ موثر بوده است
- خودتقویتی پنهان: تصویری است: تصور کنید رفتار اصلاح شده (در سرجا نشستن و بی مورد صحبت کردن ۴۲٪ موثر بوده)

خودهدایتی

- به دانش آموزان آموزش داده شود تا به منظور هدایت رفتار خود در پاسخ به موقعیتهای مختلفی که به وجود می آید با خود صحبت کنند.
- آموزش به خود برای تسلط بر یک تکلیف پیچیده، صحبت با خود در مورد رفتارهای نامناسب، آموزش راحتی و آرامش
- خودهدایتی مستلزم بازتاب آرام سازی است (خودش را در موقعیتی که قبلاً موجب عصبانیت یا برانگیختگی حرکتی زیاد می شده، آرام کند) و کاهش شدت را به دنبال دارد

خودهدایتی با آرام بخشی

- ۱- بازشناسی و بیان کلامی وقایع تسریع کننده عصبانیت و تحریک پذیری
- ۲- بازشناسی و بیان کلامی حساسیتهای فیزیکی که با عصبانیت و بی قراری همراه می شود.
- ۳- بیان کلامی پیامدهای عمل مربوط به توقف تکانه ها
- ۴- گفتن کلماتی که عملاً آرام بخش است (من نیاز دارم که نفس عمیق بکشم تا راحت شوم، احساس می کنم صورت سخت و محکم شده، اما اگر یک نفس راحت و عمیق بکشم، تنیدگی کمتر می شود)
- ۵- استفاده از جملات خودتقویتی برای کنترل عصبانیت و برانگیختگی فرد (کار خوبی کردم که خودم را کنترل کردم)

خودهدایتی با STAR

- ۱- افکار یا اعمال منفی را متوقف کن (STOP)
- ۲- در مورد کار اشتباهی که در موقعیت فعلی انجام می دهی و انتخاب هایی که داری فکر کن (THINK)
- ۳- به آنچه که قصد داری جایگزین اعمال و افکار منفی کنی عمل کن (ACTION)
- ۴- آنچه را که یاد گرفته ای و بابت آن عملکرد خوبی به خود پاداش داده ای مرور کن (REVIEW)

خودالگوسازی

- شبیه تقویت مثبت پنهان است. خودش را به طور مکرر در حال به کار گیری رفتار ماهرانه یا رفتارهای مناسب دیگر تصور می کند.
- بین خودش و الگوی رفتاری مورد تصور تفاوتی قائل نیست.

صحت خودتقویتی و خودنظارتی؟

- همه می توانند؟
- اگر نمی توانند و مشکل دارند، معلم با دو روش می تواند:
- به خاطر دقت در خودتقویت و خودنظارتی پاداش دهد
- ممنوع کردن تقلب و کلک توسط معلم و تاکید بر اینکه کارشان واریسی خواهد شد.

محتوی برنامه تنظیم هیجانی

- مداخلات گروهی برای مقابله با استرس
- بهبود مهارتهای بین فردی
- بهبود تفسیر و ادراک هیجانات
- تنظیم اهداف
- پاسخهای جایگزین
-

برنامه تنظیم هیجانی

- **Paths** برای رشد خودکنترلی، احساسات و روابط، درک هیجانی و حل مسائل بین فردی، عزت نفس مثبت و بهبود تبادلات همسالان
- **مدرسه دایناسورها** برای کاهش پرخاشگری
- **برنامه SCERTS** برای رشد تبادلات کلامی اتیسمی ها
- **کودکان و نوجوانان قوی** برای انعطاف پذیری و تنظیم هیجانات
- **انتخاب حل مساله اجتماعی** برای کودکان کستانی ها
- **فراسوی افسردگی** برای خودآگاهی و تنظیم هیجانات
- **برنامه بهبود همدلی**
- **ارتقای راهبردهای تفکر جایگزین**
- **برنامه ضد زورگویی**
- **برنامه هایی برای گروه های کوچک**

• خودتنظیمی و تربیت جنسی

برخی روشها و پیشنهادات مرتبط با تربیت جنسی

- به تاخیر انداختن نیازها
- هدفمندی
- ارضای نیازها در چارچوب شرع و قراردادهای اجتماعی
- پیشگیری از بیداری جنسی
- معاشرت با جنس مخالف،
- تهیه برنامه فشرده و تمام وقت
- ورزش
- عادات مناسب جایگزین
- پرهیز از تنهایی
- ازدواج در اولین فرصت
- پرهیز از معاشرت و هم نشینی با افراد خاص
- تقویت عمومی و رژیم غذایی
- تقویت بنیه مذهبی و دینی
- عدم تأکید یا عدم تأکید بیش از حد بر جنبه منفی چیزی
- آگاهی جنسی مناسب

خودتنظیمی و تربیت جنسی

- به تاخیر انداختن نیازها، هدفمندی، برنامه ریزی، دیگران یا عدم مواجهه با دیگران مستلزم خودتنظیمی و خودکنترلی است.
- کاربرد سایر اصول و روشها از طریق خودتنظیمی محقق می شود
- قابلیت تعمیم رفتار آموخته شده بیشتر می گردد.
- قابلیت ماندگاری و دوام آن بیشتر می گردد.

• ۳۵ نکته در تربیت جنسی

- مستخرج از مراقبتهای جنسی (باقری و سعیدی و همکاران، ۱۳۹۴)

۳- آموزش کنترل و مدیریت و تعدیل امیال و

رفتارهای جنسی نوجوانان

آموزش کنترل و مدیریت و تعدیل امیال و رفتارهای جنسی نوجوانان

- ۱- استمداد از خطا و تنه اهل بیت و دعا و نیایش و تهویت ایمان با توجه به ارزش‌ها
- ۲- محبت و دوستی اهل بیت (تقیان از چشم امام حسین و امام زمان عجل الله، زیارت اهل بیت
- ۳- چگونگی ارتباط و معاشرت صحیح با محرم و نامحرم
- ۴- چگونگی پوشش‌ها (تذکره به معلم، پدر و مادر و سایر بستگان محرم)
- ۵- تقویت خویشتن دلی مبتنی بر ارزش‌های فردی، انسانی و اجتماعی و به ویژه دینی
- ۶- ایجاد خودبستگی در نوجوان (تقویت عزت نفس، تأکید بر کرامت انسانی از منظر دین و دیگر د
قرآنی - سوره ملک حقت همه برای انسان)
- ۷- معرفی نمونه‌ها و الگوهای موفق مانند حضرت یوسف (علیه السلام)، شیخ رجیبی خیاط
- ۸- تقویت حیا

آموزش کنترل و مدیریت و تعدیل امیال و رفتارهای جنسی نوجوانان

- ۹- بیان فواید پوشش و عفاف و فایده آن
- توجه دادن به جایگاه و ارزش زن در نگاه اسلامی در مقابل تن خردی
- ۱۰- توجه به جایگاه رعایت عفت در خلوت عفت در اختلاط
- ۱۱- توجه به عفت اندیشی
 ۱. پیامدهای حقوقی و قانونی
 ۲. بیان داستانهای مستند و واقعی جهت عبرت گیری مانند در امتداد تفریحی
 ۳. یاد مرگ و معاد
- ۱۲- اصلاح رفتارهای ناپسند مانند خودارضایی و ... یا کمک در حقیقت و روانشناسان
- ۱۳- بکارگیری مکانیسم نظارت اجتماعی (امر به معروف و نهی از منکر)
- ۱۴- یادگیری اصل عمل و عکس العمل (بر کس نپسند آنچه به خود نپسندی)

آموزش کنترل و مدیریت و تعدیل امیال و رفتارهای جنسی نوجوانان

- ۱۵- مشارکت در فعالیتهای اجتماعی و فوق برنامه
- ۱۶- فرو نشانیدن میل جنسی از راه روزه
- ۱۷- اقامه نماز
- ۱۸- تلاوت قرآن
- ۱۹- پرهیز از غناهای تحریک کننده
- ۲۰- رعایت حریم خصوصی افراد (مانند متع از همخوانی)
- ۲۱- اجتناب از خلوت با نامحرم
- ۲۲- پرهیز از شایعه پراکنی و تهمت زنی جنسی، لطفیه های دارای مضامین جنسی
- ۲۳- انجام فعالیتهای ورزشی و جسمانی

آموزش کنترل و مدیریت و تعدیل امیال و رفتارهای جنسی نوجوانان

- ۲۴- فراهم سازی تفریحات سالم (غنی سازی اوقات فراغت)
- ۲۵- مرور آموزش های پیشین راجع به استینان
- ۲۶- آگاهی بخشی به دختران در خصوص ملهیت و انتظار پسران از رابطه دختر و پسر (ارضاء نیلز جنسی و عدم توجه به نیلز های عاطفی)
- ۲۷- توجه به فضای ارتباطی و جو خانوادگی مثبت با توجه به اهمیت فوق العاده بلز داری از سرمایه گذاری عاطفی و جنسی نوجوانان خارج از محیط خانواده
- ۲۸- به چالش کشیدن باورهای رایج نادرست در زمینه تمایلات جنسی و اصلاح آنها
- ۲۹- مرور آموزش های پیشین راجع به جلوگیری از سوء استفاده جنسی

آموزش کنترل و مدیریت و تعدیل امیال و رفتارهای جنسی نوجوانان

- ۳۰- یادگیری کنترل امراکات حسی:
 - ۱. کنترل فکر و خیال
 - ۲. کنترل بینتی ها (خرو بستن چشم از محرمان)
 - ۳. کنترل قوه لامسه (تماس بدنی)
 - ۴. کنترل قوای شنیداری و گفتاری (منع از تجسس و تحریرک)
 - ۵. شناسایی روش های اشاعه و بروز آسیب های جنسی (اینترنت، ماهواره، فیلم، عکسها)
 - ۶. شناسایی تمامه های تحریرک جنسی در جامعه
- ۳۱- ایجاد تقویت از پستی و روانت
- ۳۲- بیدار کردن وجدان اخلاقی و تقویت غیرت
- ۳۳- آموزش ارضاء نیلز های جنسی از طریق مشروع
- ۳۴- آماده سازی روانی نوجوانان در اواخر این دوره برای ازدواج به عنوان مهمترین عامل بلز داری از آلودگی های جنسی
- ۳۵- برگزاری جشن تکلیف

کاربرد خودکنترلی در آموزش کنترل جنسی

- الف- خودارزیابی
- ب- خودنظارتی
- ج- خودتقویتی
- د- خودهدایتی (خودگویی، تصویرسازی ذهنی)
- ی- خودالگوسازی

• یا

- آموزش معلم و ارایه الگو < آموزش گروهی < خودآموزی همراه معلم < آموزش فردی و خودتقویتی < اجرا در شرایط طبیعی و دریافت مشوقهای طبیعی

مدل خودتنظیمی زیمرمن و کواچ ۱۹۹۶

