

بررسی خودکنترلی در کودکان و نوجوانان

مرضیه سادات جمشیدی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانسنجی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی

Gamshidi63@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی خودکنترلی در کودکان و نوجوانان انجام شده است. روش این پژوهش از نوع مطالعات مروری است که باهدف بررسی مطالعات انجام شده داخلی و خارجی در ده ساله گذشته در حوزه خودکنترلی در کودکان و نوجوانان انجام می شود. یافته های پژوهشی داخلی و خارجی با توجه به مرور اسناد و مطالعات انجام شده در این حوزه نشان میدهد که مهارت خودکنترلی در کودکان و نوجوانان سهم بسزایی در کنترل خشم دارد. همچنین در تحقیقات بسیاری نشان داده شده است که تقویت و آموزش مهارت خودکنترلی در کودکان و نوجوانان میتواند در بالا بردن سلامت روان آنها و همچنین کنترل خشم و ارتکاب جرم در آنها نقش موثری داشته باشد.

واژگان کلیدی: مطالعه مروری، خود کنترلی، کودکان، نوجوانان.

مقدمه

خودکنترلی یک جزء حیاتی برای برخورداری از رفاه اجتماعی کودکان به حساب می آید که فرصت تصمیم گیری های درست و کنترل احساسات، سرخوردگی ها و واکنش های خود را فراهم می کند. این مهارت فکری از اتخاذ تصمیمات و اقدامات نامناسب در رویارویی با موقعیت های مختلف جلوگیری میکند. خود کنترلی می تواند در مواقع دشوار به واکنش درست فرد کمک کند و از این رو به آموختن این مهارت فکری از دوران کودکی تاکید شده است. پژوهش های مختلفی نیز درباره این موضوع در سالهای اخیر بر گروههای سنی مختلف صورت گرفته است. خودکنترلی به نوعی ایجاد حالتی است در درون فرد که او را به انجام وظایفش متمایل می سازد، بدون آنکه عامل خارجی او را تحت کنترل داشته باشد (کندال، ۱۹۷۹). یک کودک یا نوجوان با مهارت خود کنترلی زمانی را صرف فکر کردن به نتایج و پیامدهای انتخاب ها و اعمالش میکند و در نتیجه بهترین راه را انتخاب می کند. خود کنترلی را مایر و سالووی^۱ (۲۰۰۳) تحت عنوان کاربرد صحیح هیجان ها معرفی میکنند و اعتقاد دارند که قدرت تنظیم هیجانها موجب افزایش ظرفیت فرد برای اضطراب، افسردگی، تسکین خود، و ناملايمات می شود. خود کنترلی به معنای سرکوب احساسات و هیجان ها نیست ببلکه برعکس، خودکنترلی یعنی اینکه ما انتخاب چگونگی ابراز احساساتمان را در دست داریم.

در تحقیقی که با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر کاهش سهل انگاری نوجوانان دختر پایه دوم متوسطه شهر تهران انجام شد نشان داده شد که بین میانگین نمرات سهل انگاری در دو گروه آزمایش و کنترل با ۹۹ درصد اطمینان تفاوت معنی داری وجود دارد، بدین معنی که آموزش خودکنترلی بر کاهش سهل انگاری در گروه آزمایش به طور معنی داری موثر بوده است. این یافته ها بیانگر آن است که برنامه آموزش خودکنترلی به دانش آموزان گروه آزمایش کمک کرده است تا سهل انگاری خود را کاهش دهند و این نمایانگر آن است که آموزش مهارت های خودکنترلی در میان نوجوانان میتواند از اهمیت بالایی برخوردار باشد. همچنین سپاسی و همکاران (۱۳۸۸) به بررسی تاثیر بازخورد خود کنترلی بر اکتساب و یادداری دقت مهارت پرتاب کودکان دختر و پسر ده ساله پرداخته اند که یافته ها و نتایج آن نشان داد که بین گروه خودکنترلی پسران و دختران در هیچ یک از مراحل یادگیری و اکتساب تفاوت معناداری مشاهده نشد (سپاسی و همکاران، ۱۳۸۸). همچنین مطالعات عاصمی و دیگران (۱۳۹۱) در مورد اثربخشی برنامه مداخله کودکان طلاق بر خودکنترلی آنها نشان داد که برنامه مداخله ای به عنوان روشی موثر میتواند باعث افزایش شاخص های خودکنترلی در کودکان شود و همچنین کاهش زمینه های جرم، خشونت و بزهکاری را به همراه داشته باشد. مطالعات علیوردی نیا و یونسی (۱۳۹۳) در مورد بررسی تاثیر میزان خودکنترلی بر ارتکاب جرم در میان دانشجویان نشان داده که خودکنترلی دانشجویان در حد متوسط است و همچنین نشان داده شد که خود کنترلی یکی از عوامل مهم و موثر در مسئله استفاده از مواد مخدر و الکل در دانشجویان است. خدایاری فرد و همکاران (۱۳۸۸) نیز به بررسی رابطه نگرش دینی و خودکنترلی و گرایش به مصرف مواد در دانشجویان پرداخت که نتایج این پژوهش نشان داد که بین سطح دینداری فرد و گرایش به مصرف مواد رابطه مثبت معنادار وجود دارد و همچنین دانشجویان مستعد به مصرف مواد نسبت به دانشجویان غیرمستعد از خودکنترلی کمتری برخوردارند (علیوردی نیا و یونسی، ۱۳۹۳). همچنین در پژوهش هایی که در مورد خشم کودکان صورت گرفته است رسولی (۱۳۸۹) به موضوع اثربخشی کنترل خشم بر تاب آوری در نوجوانان در معرض خطر اعتیاد پرداخته است که نتایج اینطور بیان شده است که آموزش کنترل خشم بر تاب آوری نوجوانان موثر بوده است و به تبع آن اعتیاد پذیری را کاهش می دهد (رسولی، ۱۳۸۹). در پژوهش دهقانی (۱۳۸۹) نشان داده شد که بین شیوه فرزند پروری و خشم در کودکان

¹ Salovay

رابطه ای مثبت و معنادار وجود دارد. پژوهشگران خارجی معتقدند که بین خودکنترلی و خشم رابطه وجود دارد، برای مثال مطالعات حقوقی و لانگ (۲۰۰۴) حاکی از آن است که میزان خودکنترلی بر حالات هیجانی و خشم کودکان تاثیر دارد. اما متاسفانه درباره این موضوع، و در مورد کودکان در کشور ما پژوهشی صورت نگرفته است و عدم توجه به این موضوع مهم می تواند تبعات جبران ناپذیر روحی و روانی، اجتماعی و خانوادگی را در سنین بالاتر برای آنها به همراه داشته باشد.

ظرفیت انسان برای اعمال خودکنترلی به طور بحث انگیزی یکی از قدرتمندترین توانایی ها و موجب سازگاری سودمند در روان انسانی است. افراد وقتی بتوانند بین خود و محیطشان هماهنگی و سازگاری مطلوبی ایجاد کنند، شاداب ترین و سالم ترین شرایط را خواهند داشت و این سازگاری اساسا می تواند با تغییر دادن خود در جهت تطابق با محیط پیرامون بهبود یابد. علاوه بر این، توانایی خودکنترلی برای اجتناب از تکانه های ضد اجتماعی و همونا شدن با نیازهای زندگی گروهی که از نشانه های زندگی متمدن است را فراهم می سازد. امروزه به نظر میرسد که بسیاری از مشکلات عمده فردی و اجتماعی ناشی از نقص در خودکنترلی است که لازم و ضروری است از کودکی به آن توجه شود.

یافته های پژوهشی و برداشت های محققان نشان میدهد که اساس افراد در دارا بودن ظرفیت خودکنترلی باهم متفاوتند. برخی مردم بهتر از دیگران می توانند ب اعمال خود کنترل داشته باشند و زندگیشان را اداره کنند. بنابراین به دلیل همین تفاوت ها در مهارت خود کنترلی اهمیت پرداختن به آن از بعد سنجش و ارزیابی آن در افراد مختلف بویژه در سن کودکی پر رنگ تر می شود. همچنین از آنجایی که خودکنترلی افراد و تقویت آن از سنین پایین تر میتواند بر مهارت های دیگری نظیر کنترل خشم موثر واقع شود بررسی رابطه این دو نیز دارای اهمیت می باشد. سنجش خودکنترلی در کودکان برای روان شناسان، پژوهشگران، متخصصان علوم تربیتی و همچنین مسئولان آموزشی از این بعد دارای اهمیت می باشد که در سنین کودکی نیمی از شخصیت کودک در حال شکل گیری است و لازم است در ابعاد مختلف رفتاری بیشتر به آن پرداخته شود. بررسی خودکنترلی و مهارت کنترل خشم در کودکان، و سنجش و آموزش آن از طرف مسئولان و خانواده ها میتواند در آینده فرزندان موثر باشد.

نظریات مختلفی در نتیجه تحقیقات مختلف صاحب نظران درباره خودکنترلی بیان شده است. نتایج چندین تحقیق در کشورهای مختلف بر صحت نظریه خود کنترلی گاتفردسون و هیرشی مبنی بر اینکه هر قدر خودکنترلی در فرد ضعیف تر گردد، فرد در رفتارهای حاصل از خشم و رفتارهای بزهکارانه بیشتری درگیر می شود، تاکید کرده اند. این نظریه توسط میشل گاتفردسون^۲ و تراویس هیرشی^۳ (۱۹۹۰) در تعدیل و بازسازی نظریه کنترل اجتماعی هیرشی مطرح شد. از این رو نظریه خودکنترلی در مقایسه با نظریه کنترل اجتماعی هیرشی دیدگاهی کامل تر می باشد. این نظریه پردازان ادعا می کنند که خود کنترلی نظریه ای عمومی است خشم و جرائم را در همه زمان ها تبیین میکند. همچنین در نظریه هیرشی کودکانی که مشکلات رفتاری دارند معمولا به نوجوانان و بزرگسالان مجرم منتهی میشوند (علیوردی نیا و یونسی، ۱۳۹۳).

از نظر دیگر نظریه پردازان نیز آموختن مهارت خود کنترلی در سنین پایین تر احتمال رفتارهای انحرافی، اعتیاد و خشم را کاهش میدهد و در افراد با خودکنترلی قوی احتمال ارتکاب جرم کمتر است. نظریات خود کنترلی همگی بیان میکنند که فقدان خودکنترلی بروز رفتارهای نادرست در موقعیت های حساس را افزایش میدهد. در نظریه خود کنترلی بارکلی (۱۹۹۷)

² Gottfredson

³ Hirschi

نیز بیان میکنند که خود کنترلی در کودکان هسته اصلی اختلال نارسایی توجه و بیش فعالی است و همچنین از نظر او خود کنترلی زنجیره ای از پاسخ ها به وسیله فرد است که می خواهد احتمال پاسخ بعدی به رویدادی را تغییر بدهد و در این فرآیند به گونه ای عمل میکند که احتمال پیامد بعدی مرتبط با آن را کاهش دهد (علیزاده، ۱۳۸۴). بنابراین با توجه به مفهوم و اهمیت موضوع خود کنترلی بخصوص در سنین کودکی و نوجوانی در پژوهش حاضر به بررسی مطالعات انجام شده در این حوزه و جمع بندی آنها پرداخته می شود.

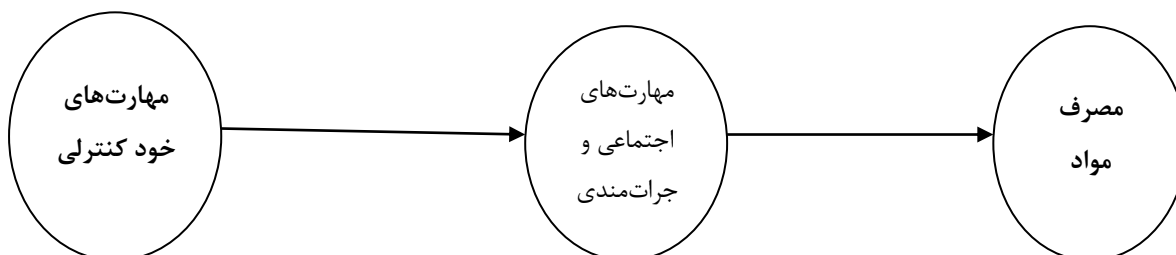
روش تحقیق

روش این پژوهش از نوع مطالعه مروری بر اسناد، مقالات و پژوهش ها و کتب انجام شده ده سال گذشته درمورد موضوع مورد مطالعه میباشد که بوسیله آنها به یک جمع بندی از نتایج همه محققان خواهیم رسید. در مطالعات مروری تحقیقات اخیر درباره موضوع بطوری سازماندهی میشوند که بتواند به دیگران در فهم و تجمیع آن موضوع کمک کند. یک مقاله مروری دانش زمینه ای لازم آن موضوع را به عنوان یک فرض در نظر میگیرد و به آن نمیدرزد بلکه به طبقه بندی تحقیقات انجام شده در آن موضوع و دورنمای آن در آینده میپردازد.

یافته ها

بخش قابل توجهی از آسیب شناسی روانی کودکان و بزرگسالان به نارسایی در خودکنترلی مربوط میشود. نارسایی در خودکنترلی با مفهوم تکانشگری رابطه دارد و به معنی ناتوانی در فکر کردن به پیامد رفتار است افراد معمولاً وقتی خودکنترلی را بکار میگیرند که اهداف بلند مدتی را داشته باشند. برای این منظور باید از هیجانات لحظه ای دوری کنند و این کار از طریق مهار وسوسه، خشم، لذت آنی، سکس، الکل، قمار، مواد مخدر و... انجام میشود. بنابراین خود کنترلی هسته اصلی بسیاری از مشکلات کودکان و نوجوانان خواهد بود. از نظر بارکلی (۱۹۹۷) سن و وضعیت اقتصادی افراد نیز در میزان خودکنترلی موثر است.

در پژوهشی در همین رابطه نتایج نشان داده است که مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر (محمدخانی، ۱۳۸۶) با مهارت های خود کنترلی آنان که به توانایی نوجوانان در حل مسئله، تصمیم گیری و مدیریت استرس اطلاق می شود رابطه ای معنا دار دارد. برخورداری از مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری موثر، مهارت های کنترل استرس و مهارت های جرات مندی و ابراز وجود رابطه ای معکوس با مصرف الکل، سیگار و سایر مواد دارد. هر چه این توانمندی های فردی و اجتماعی بالاتر باشد، تمایل به مصرف مواد کاهش می یابد.



در همین راستا نتایج پژوهش محمدخانی و همکاران (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تغییر معناداری در عوامل خطر ساز فردی نظیر خودپنداره، احساس کنترل درونی، مهارت‌های خودکنترلی، جرات‌مندی و نگرش نسبت به مواد ایجاد نماید. نوجوانانی که آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت کرده بودند در مقایسه با نوجوانان گروه کنترل، در ارزیابی پس از مداخله تغییر معناداری در خود پنداره، مهارت‌های خودکنترلی، مهارت‌های اجتماعی، احساس کنترل درونی و نگرش منفی نسبت به مواد نشان دادند.

در پژوهشی دیگر علیزاده (۱۳۸۴) نشان داد که نارسایی در خودکنترلی می‌تواند وجود اختلال بیش‌فعالی را پیش‌بینی کند. برای مثال کودکانی که در ۲ سالگی فعالیت بیشتری داشته‌اند در ۷ سالگی عملکرد ضعیف‌تری در خودکنترلی داشته‌اند. همچنین در مطالعه سپاسی و نوربخش (۱۳۸۸) در مورد تاثیر بازخورد خودکنترلی بر اکتساب و یادگیری مهارت پرتاب کودکان ده‌ساله نشان داده شد که کودکان دارای خودکنترلی بالا در یادگیری مهارت بیشتری نشان دادند و تفاوت معناداری در دو گروه دختر و پسر نیز دیده نشد (علیزاده، ۱۳۸۴).

مطالعات انجام شده با موضوع بررسی رابطه خودکنترلی با مصرف مواد مخدر در نوجوانان نیز نشان داده است که درصد (72 نفر) از دانش‌آموزان سابقه مصرف سیگار، 3.4 درصد (22 نفر) سابقه مصرف مواد مخدر و 12 درصد (78 نفر) قصد مصرف مواد مخدر را گزارش نمودند. بین خودکنترلی و سابقه مصرف سیگار رابطه معنی‌داری وجود دارد ($p=0.001$)، همچنین بین خودکنترلی و سابقه مصرف مواد مخدر ($p=0.012$) و قصد مصرف مواد مخدر ($p=0.001$) و نگرش نسبت به مواد مخدر ($p=0.007$) رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین در تحقیقات متعددی ذکر شده است که خودکنترلی به عنوان عامل مهم و کلیدی در گرایش نوجوانان به مصرف مواد است. آموزش به موقع مهارت‌های خودکنترلی می‌تواند در پیشگیری از مصرف مواد مخدر بسیار موثر باشد. لذا لازم است مسوولین آموزش و پرورش در یک برنامه جامع و مداوم دانش‌آموزان دارای خودکنترلی کم را شناسایی و به آنان مهارت لازم را آموزش دهند (بشیریان، ۱۳۹۱).

اردکانی و زراعت پیشه (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای رابطه بین عملکرد خانواده و خودکنترلی با اختلالات رفتاری نوجوانان را مورد بررسی قرار دادند. یافته‌ها نشان دهنده این است بین متغیر خودکنترلی با مولفه‌های اختلالات رفتاری شامل نشانه‌های هیجانی، مشکلات سلوک، بیش‌فعالی، مشکلات با همتایان، عدم رفتارهای مطلوب اجتماعی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین بین عملکرد خانواده و نشانه‌های هیجانی مشکلات سلوک، بیش‌فعالی، عدم رفتارهای مطلوب، رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همه یافته‌های مطالعاتی در حوزه خودکنترلی بویژه در کودکان و نوجوانان نشان دهنده این موضوع است که میزان خودکنترلی در افراد می‌تواند آنها را از بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و روانی در امان دارد و سلامت روان آنها را بالا ببرد. همچنین لزوم آموزش مهارت خودکنترلی در سطح کلان در آموزش و پرورش بدان جهت است که می‌تواند از سنین پایین این مهارت را در افراد تقویت کرد و از آسیب‌های بعدی جلوگیری نمود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه که باهدف بررسی مروری خودکنترلی در کودکان و نوجوانان انجام شد، اهمیت موضوع خودکنترلی و لزوم آموزش مهارت آن در کودکان و نوجوانان را به وضوح نشان داده است. از آنجایی که در بیشتر تحقیقات و مطالعات داخلی و خارجی به اهمیت این موضوع در همه سنین به ویژه از سنین کودکی و نوجوانی به دلیل تاثیر بسزای آن در آینده فرزندانمان تاکید شده است، لذا میتوان گفت پرداختن به این موضوع میتواند از آسیب‌های بعدی نظیر ارتکاب جرم، خشونت، اعتیاد و... پیشگیری کند. مطالعات متعدد داخلی و خارجی در حوزه خودکنترلی نشان دهنده رابطه معنادار خودکنترلی در کودکان با

خشم میباشد. همچنین مطالعات در حوزه اعتیاد نوجوانان در معرض خطر نشان دهنده این موضوع است که نوجوانانی که مهارت خودکنترلی بالاتری دارند کمتر به اعتیاد دچار می شوند. از این رو مشخص است که خودکنترلی در سنین کودکی و نوجوانی سهم بسزایی در آینده افراد خواهد داشت. همچنین آموزش مهارت خودکنترلی و سنجش آن توسط مشاوران و روانشناسان میتواند به سلامت جامعه و کاهش آسیب های اجتماعی نیز کمک قابل توجهی کند. پیشنهاد پژوهش حاضر بررسی رابطه خود کنترلی به آسیبهای اجتماعی مختلف به خصوص در نوجوانان و جوانان میباشد. همچنین به منظور سنجش میزان خود کنترلی نوجوانان در مدارس ساخت و یا ارایه ابزاری استاندارد و متناسب با جامعه ایرانی میتواند به پیشگیری و بالابردن سطح خود کنترلی در مدارس و همچنین پژوهش های گسترده تر کمک کند.

منابع

- بشیریان، سعید. (۱۳۹۱). بررسی رابطه خودکنترلی و تمایل جوانان به مصرف مواد مخدر. ادب پژوهی، ۶: ۴۵-۵۳.
- خدایاری فرد، محمد. (۱۳۸۸). دینداری خودکنترلی و گرایش به مصرف مواد در دانشجویان. فصلنامه رفاه اجتماعی. شماره ۳۴.
- رسولی، فاطمه. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش کنترل خشم بر افزایش تاب آوری در نوجوانان در معرض خطر اعتیاد. فصلنامه اعتیاد پژوهی سو مصرف مواد، سال چهارم، شماره ۱۶.
- سپاسی، حسین. نوریخ، پریش. حسینی، سید داوود. (۱۳۸۸). تاثیر بازخورد خودکنترلی بر اکتساب و یادداری دقت مهارت پرتاب کودکان ده ساله. فصلنامه علوم ورزش. سال اول. شماره ۲.
- علیوردی نیا، اکبر و یونسی، عرفان. (۱۳۹۳). تاثیر میزان خودکنترلی بر ارتکاب جرم در میان دانشجویان. نشریه راهبرد فرهنگ. شماره ۲۶.
- علیزاده، حمید. (۱۳۸۴). تبیین نظری اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی الگوی بازداری رفتار و خودکنترلی. نشریه پژوهش در کودکان استثنایی. سال ۵، شماره ۳.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۶). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر. فصلنامه پژوهشی در سلامت روانشناختی. ۶: ۱۷-۵.

Gottfredson, M. & T. Hirschi. (1990). A general theory of crime. Stanford, Stanford University press.

Kendall, P. C. and Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: development of a rating scale, Journal of Consulting and clinical psychology, 47, 1020-1029.

Mayer, J. D., Salovey, P. (2003). Measuring emotional with the MSCEIT V.2.0. Emotion, 3, pp. 97-105.