



Adolescent Crisis Management based on School Choice Theory

Zahra Jabari^{1*}

1 BA in Elementary Education, Islamic Azad University, Department of Electronics, Tehran,

* Corresponding author: Jabari

Received: 2023-05-06

Accepted: 2023-06-08

Abstract

Due to the rapid changes of adolescence, we call it a crisis. It is clearly possible to face these changes in the context of choice theory. Based on the theory of choice, everything that happens to each of us at any moment is a behavior, and every behavior has a purpose, and every purpose satisfies a desire, and every desire satisfies at least one of our five basic needs. slow William Glaser believes that every human being is born with five basic needs, the intensity and weakness of which are different in people. 1- The need for survival 2- The need for love and belonging 3- The need for freedom 4- The need for power 5- The need for fun. By satisfying a need, we feel good and by not satisfying our need, we experience bad feeling. The choice theory, which was proposed by Glaser in 1945, tells us to stop external control, because as long as we use external control, stable results will not be obtained. In contrast to external control, Glaser proposes internal control, using 7 bonding behaviors 1- support 2- encouragement 3- listening 4- accepting him as he is 5- trust 6- respect 7- negotiation can It will lead to the creation of a close relationship between the teacher and the student, which will ultimately reduce the failure of the teacher and the student.

Keywords: Choice theory, School, Student, Crisis management

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Jabari, Z. (2023). Adolescent Crisis Management based on School Choice Theory . *JMHS*, 1(1): 24-28.





مدیریت بحران نوجوانی بر اساس تئوری انتخاب در مدرسه

زهرا جباری^{۱*}

^۱ کارشناسی رشته آموزش و پرورش ابتدای، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیک، تهران، ایران
* نویسنده مسئول: جباری

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۱۶

چکیده

به دلیل تغییرات سریع دوران نوجوانی از آن به عنوان یک بحران یاد می‌کنیم. رویارویی با این تغییرات در بستر تئوری انتخاب به روشنی امکان‌پذیر است. بر مبنای تئوری انتخاب هر کاری که از هریک از ما در هر لحظه سر می‌زند یک رفتار است و هر رفتار هدفی دارد و هر هدف خواسته‌ای را تأمین می‌کند و هر خواسته حداقل یکی از پنج نیاز اساسی ما را ارضا می‌کند. ویلیام گلاسر معتقد است که هر انسان با پنج نیاز اساسی متولد می‌شود که شدت و ضعف آن در افراد متفاوت است. ۱- نیاز به بقا ۲- نیاز به عشق و تعلق خاطر ۳- نیاز به آزادی ۴- نیاز به قدرت ۵- نیاز به تفریح. با ارضاء یک نیاز احساس خوب و با ارضا نشدن نیازمان، احساس بد را تجربه می‌کنیم. تئوری انتخاب که توسط گلاسر در سال ۱۹۴۵ مطرح گردید، به ما می‌گوید که دست از کنترل بیرونی برداریم، زیرا مادامی که از کنترل بیرونی استفاده می‌کنیم، نتایج پایدار بدست نخواهد آمد. گلاسر در مقابل کنترل بیرونی کنترل درونی را مطرح می‌کند، استفاده از ۷ رفتار پیوند دهنده ۱- حمایت ۲- تشویق ۳- گوش سپردن ۴- پذیرش او همانگونه که هست ۵- اعتماد ۶- احترام ۷- مذاکره می‌تواند به ایجاد رابطه‌ای صمیمی میان معلم و دانش‌آموز بیانجامد که نهایتاً موجب کاهش ناکامی در معلم و دانش‌آموز می‌شود.

واژگان کلیدی: تئوری انتخاب، مدرسه، دانش آموز، مدیریت بحران

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شبهه استناد به این مقاله: جباری، ز (۱۴۰۲) مدیریت بحران نوجوانی بر اساس تئوری انتخاب در مدرسه. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، (۱۱): ۲۴-۲۸.

مقدمه

معطوف به هدفی است و هر هدف برای ارضاء یکی از ۵ نیاز اساسی^۴ ماست که بشرح زیراند:
۱- نیاز به بقا^۵ ۲- نیاز به عشق و احساس تعلق^۶ ۳- نیاز به آزادی^۷ ۴- نیاز به قدرت^۸ ۵- نیاز به تفریح^۹
Glasser اذعان می‌دارد که ما برای ارضای نیازهای درونی خود تصویری در ذهنمان ایجاد می‌کنیم، وقتی نیازهایمان ارضای شد تصویر انسان‌ها، اشیا یا مکان‌ها و حوادثی که نیازمان را ارضا کردن در ذهنمان در محلی به نام آلبوم تصویرهای شخصی

William Glasser در سال ۱۹۲۵ در کلیولند^۱ اوهایو بدنیا آمد. تحصیلات اولیه‌ی Glasser در رشته مهندسی شیمی بود و سپس به روانپزشکی تغییر داد. او از سال ۱۹۶۵ نظریه‌ی واقعیت درمانی^۲ را در حوزه‌های مختلف آزمود.

سپس در سال ۱۹۹۴ تئوری انتخاب^۳ را ارائه کرد. این تئوری توضیح می‌دهد که افراد چرا و چگونه رفتار می‌کنند و معتقد است هرآنچه از ما سر می‌زند، یک رفتار است هر رفتاری

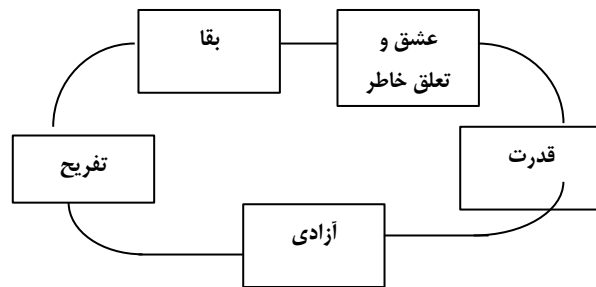
به‌عنوان یک معلم آگاه کمی وقت صرف کنید و به فعالیت‌ها و تکالیفی که به‌تازگی با دانش‌آموزانتان انجام داده‌اید فکر کنید و از خود بپرسید این فعالیت یا تکلیف به ارضای کدام یک از نیازهای دانش‌آموزان پرداخته است. هر فعالیتی در مدرسه و کلاس درس باید بتواند یکی از نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان را ارضا کند. معلم راهبر بجای اینکه از خود بپرسد چه چیزی باید تدریس شود از خود می‌پرسد چه چیزی ارزش یادگیری دارد این امر باعث می‌شود کانون توجه او از «تدریس» به «یادگیری» تغییر کند. معلمان راهبر ۵ سوال کلیدی برای خود مطرح می‌کنند: ۱- از دانش‌آموزان می‌خواهند چه چیزی بیاموزند؟ ۲- چرا این موضوع ارزش یادگیری دارد؟ ۳- کدام فعالیت‌های یادگیری موثری به دانش‌آموزانم کمک می‌کند تا این مطالب را خوب یاد بگیرند؟ ۴ آیا می‌توانم برایشان توضیح دهم یادگیری این مطالب به ارضای یکی یا بیشتر از یکی از نیازهای اساسی آنها کمک می‌کند؟ ۵ آیا می‌توانم از نوع ارزیابی شخصی (خودسنجی) استفاده کنم که باعث دانش‌آموزان نسبت به کاری که انجام می‌دهند احساس مالکیت بیشتری کنند؟

در گام نخست به تجربه‌های یادگیری خود در کلاس درس فکر کنید به یکی از یادگیری‌های اخیر خود فکر کنید که با دشواری و چالش همراه بود؛ مثلاً یادگیری مهارت، دانش یا درس خاص یا یادگیری کارکردن با وسیله‌ی الکترونیکی یا فعالیت ورزشی خاص. در گام دوم به احساسی که در فرایند یادگیری یا موضوع داشتید فکر کنید، این احتمال وجود دارد که در زمان‌هایی از این فرایند دچار ناکامی، سررفتن حوصله، ترس، خجالت، خشم، شک به خود، ناامیدی یا دیگر هیجانات دردناک شده باشید.

از سوی دیگر نیز ممکن است در فرایند یادگیری احساس تشویق، اعتمادبه‌نفس، رضایت‌مندی، غرور و افتخار و دیگر احساسات خوشایند کرده باشید. این طبیعی است که در تلاش برای یادگیری دچار احساسات خوب و بد شویم و فراز و نشیب‌های هیجانی زیادی را تجربه کنیم تا سرانجام موضوع یادگیری را به‌خوبی فراگیریم. معلمی کردن و آموزش‌دادن، یادگیری دوجانبه است؛ پس کاملاً طبیعی است که معلمان در فرایند کار خود رضایت و خوشنودی را دوبرابر تجربه کنند و به همین نسبت ناکامی و ناخشنودی را نیز دوبرابر از افراد عادی تجربه نمایند. هدف از به‌کارگیری تئوری انتخاب در کلاس درس کمک به معلمان برای داشتن و تجربه‌کردن رضایت بیشتر و استرس و ناکامی کمتر است. اگر معلم بتواند زمان و مقدار ناکامی و احساسات منفی دانش‌آموزان را کاهش دهد احساسات دردناک و رنج‌آور خودش نیز کاهش می‌یابد.

برای ترفیع رشد بهینه دانش‌آموزان معلمان باید محیطی در کلاس خلق کنند که دانش‌آموزان را به ارضای نیازهای

انبار می‌شوند که ۸۰ درصد یا بیشتر این ادراکات از طریق ادراکات بصری صورت می‌گیرد.



شکل ۱:

ما فقط زمانی خوشنودی و شادمانی را تجربه می‌کنیم که بتوانیم نیازهایمان را به طور مسئولانه ارضا کنیم. Glasser در کتاب تئوری انتخاب برای والدین و نوجوانان به هفت رفتار پیونددهنده اشاره می‌کند که عبارت‌اند از: ۱- حمایت^{۱۰} ۲- تشویق^{۱۱} ۳- گوش سپردن^{۱۲} ۴- پذیرش او همانگونه که هست^{۱۳} ۵- اعتماد^{۱۴} ۶- احترام^{۱۵} ۷- مذاکره^{۱۶} و همچنین هفت رفتار یا عادت تخریب‌گر که عبارت‌اند از: ۱- انتقاد^{۱۷} ۲- سرزنش^{۱۸} ۳- شکایت^{۱۹} ۴- غرغر^{۲۰} ۵- تهدید^{۲۱} ۶- تنبیه^{۲۲} ۷- رشوه و باج دادن برای کنترل^{۲۳} در رابطه با نوجوانان را بیان می‌کند (Glasser, ۱۳۹۸). در ارتباط با دیگران وقتی از زور و اجبار استفاده می‌کنیم فقط می‌توانیم به طور موقت فعالیت‌های آنها را کنترل کنیم ولی هرگز نمی‌توانیم افکار آنها را تحت کنترل درآوریم و از آنجا که هر فرد شخصیت مستقلی دارد وقتی دور از نظر ماست هرکاری که خودش می‌خواهد انجام می‌دهد. میزان تفاوت بین کارهایی که انجام می‌دهد با کارهایی که از او خواسته‌اید با این فرض که به‌روشنی بداند از او چه می‌خواهد به میزان قدرت و عمق رابطه‌ی شما با او بستگی دارد. (Glasser, ۱۳۹۴)

جدول ۱:

هفت رفتار پیوند دهنده	هفت رفتار مخرب
حمایت	انتقاد
تشویق	سرزنش
گوش سپردن	شکایت
پذیرش او همانگونه که هست	غرغر
اعتماد	تهدید
احترام	تنبیه
مذاکره	باج دادن برای کنترل

اعتلای استاندارد مدارس و بهبود یادگیری و پیشرفت دانش‌آموزان، مؤلفه‌ی اصل «اعتماد» است. اعتماد در مدرسه به معنای داشتن اعتماد در تمام سطوح ساختاری مدرسه اعم از معلم - معلم، معلم - مدیر، مدرسه - والدین و... است، اما پژوهش‌ها بر رابطه اعتمادآمیز معلم - محصل تأکید بیش‌تری دارند و معتقدند اعتماد بین معلم و محصل برای یادگیری ضروری است.

نتیجه‌گیری

ایجاد اعتماد و رابطه‌ی خوب بین معلم و محصل بخشی از معادله‌ی اصلی مدرسه است چرا که معلم صاحب کالایی بنام درس است و می‌خواهد آن را به مشتری که به محل کسب او آمده است عرضه کند.

مدرسه‌ی کیفی Glasser به مدرسه‌ای اطلاق می‌شود که از اصول تئوری انتخاب تبعیت کند. کارکنان این مدرسه بر این باورند که کنترل کردن رفتار دیگران ممکن نیست؛ زیرا انسان تنها می‌تواند رفتار خودش را کنترل کند. آنها معتقدند اگر خواهان تأثیرگذاری بر دیگران باشیم، ضروری است که روابط رضایت‌بخشی با آنها برقرار کنیم و برای مدرسه‌ی خود محیطی مطلوب فراهم آوریم از آنجائی که نخستین وظیفه‌ی معلم تأثیرگذاریست رابطه‌ی خوب میان معلم و دانش‌آموز برای این تأثیرگذاری ضروری است. مدرسه، کارکنان آن، موضوعات درسی، محیط و فرهنگ عمومی حاکم باید برای تمام کسانی که در امر آموزش فعال‌اند ارضاکنده‌ی نیازهایشان باشد و این یعنی بهبود کیفیت کار دانش‌آموزان و تدریس. در مدرسه کیفی گلاسر هیچ‌کس مردود نمی‌شود، هر دانش‌آموز که تلاشگر باشد در نهایت به موفقیت دست می‌یابد، لذت و تفریح به‌عنوان یک نیاز اساسی به رسمیت شناخته می‌شود و تلاش معلم و کارکنان مدرسه باید این باشد که دانش‌آموزان از آنچه هر روزه انجام می‌دهند لذت ببرند. با همکاری دانش‌آموزان مقررات موردنیاز وضع می‌شوند و مقرراتی که کارایی ندارند تغییر می‌کنند. (Glasse، ۱۳۹۷)

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

روان‌شناختی‌شان یعنی نیاز به عشق و احساس تعلق نیاز به آزادی، نیاز به قدرت و ارزشمندی نیاز به تفریح ترغیب کند به یاد داشته باشید که رفتارهای ما همواره تلاشی است برای ارضای این نیازها. ارضای پیوسته و پایدار این نیازها به تقویت رشد و تحول سالم می‌انجامد. مشکلات انضباطی و رفتاری دانش‌آموزانی در محیطی که به ارضای نیازهایشان می‌پردازند به طور معناداری کاهش می‌یابد و علل کمتری وجود خواهد داشت که دانش‌آموزان برای ارضای نیازهایشان خود را درگیر رفتارهای نامناسب یا مخرب کنند. لحظه‌ای به رفتارهای نامطلوبی که هر روز با آن روبرو می‌شوید فکر کنید آیا این احتمال وجود ندارد که دانش‌آموز محل نظم و بدرفتار برای ارضای نیازش به قدرت آن رفتار را انتخاب کرده باشد. در این صورت به یاد داشته باشید که نیاز کودک به قدرت را نمی‌توان خاموش کرد اگر بتوانید فعالیت یا تکلیفی طراحی کنید که طی آن کودک بتواند نیازش به قدرت را به طور مناسب برآورده کند آنگاه رفتار مخرب او به طور معناداری کاهش خواهد یافت و هر دوی شما شادمان‌تر خواهید بود.

یکی از دغدغه‌های مهم معلمان داشتن انگیزه‌ی دانش‌آموزان است. دانش‌آموز بی‌انگیزه تکلیف انجام نمی‌دهد یا اگر هم انجام دهد بسیار سرسری و بدون کیفیت انجام می‌دهد. بسیار کم می‌آموزد و اغلب در کلاس و مدرسه رفتاری غیرمسئولانه و اخلاص‌گراانه دارد. دو رویکرد برای انگیزه‌مند کردن دانش‌آموزان وجود دارد: ۱- رویکردی که به انگیزه‌های بیرونی متوسل می‌شود و به‌شدت به مشوق‌های بیرونی یا پاداش و جایزه (تقویت مثبت) و محرومیت و تنبیه (تقویت منفی) تأکید دارد. ۲- رویکردی که به انگیزه‌های درونی متوسل می‌شود و بر نیازها و کشاننده‌های درونی دانش‌آموزان توجه دارد. مشکل انگیزه‌های بیرونی این است که کار نمی‌کنند (مؤثر نیستند) مانع یادگیری می‌شوند و احساس کنترل فرد بر شرایط را کاهش می‌دهد. در سال‌های اخیر مطالعات بسیاری ضرورت رابطه‌ی خوب بین معلم و دانش‌آموز را در ایجاد محیط یادگیری بهینه خاطر نشان کردند. رابطه‌ی معلم - محصل از ابعاد بنیادین مدل ابعاد یادگیری Piggiring (۱۹۹۷) و رویکرد «مدارس شایسته» و بهبود سیستمیک مدارس Kohen (۱۹۹۹) است. Anthony Brick و Barbara Schneider (۲۰۰۲) در کتاب اعتماد در مدارس اهمیت روابط اجتماعی خوب در مدرسه و اثر آن در یادگیری و پیشرفت تحصیلی و رفتاری دانش‌آموزان را بررسی کرده‌اند. آنها معتقدند یافته‌هایشان نشان می‌دهد مدارس، شبکه‌های اصلی روابط قوی اجتماعی‌اند. تبادلات اجتماعی که در مدرسه رخ می‌دهد چگونگی و نیت انجام آن بخش مهمی در تعیین کیفیت عملکرد مدرسه است. در تلاش گسترده برای

15. Respecting	احترام
16. Negotiating	مذاکره
17. Criticizing	انتقاد
18. Blaming	سرزنش
19. Complaining	شکایت
20. Nagging	غرغر
21. Threatening	تهدید
22. Punishing	تنبيه
23. Bribing or rewarding to control	رشوه

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

فهرست منابع

- Glasser W. Choice theory for parents and teenagers, translated by Ali Sahibi, Tehran: Sayeh Sokhon Publishing; 2018 [Persian]
- Glasser W. Choice theory, translated by Ali Sahibi, Tehran: Sayeh Sokhon Publishing; 2017. [Persian]
- Glasser W. Theory of choice in school, translated by Dr. Ali Sahibi, Tehran: Sayeh Sokhn Publishing House; 2014. [Persian]

واژه نامه

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Cleveland | کلیولند |
| 2. Reality therapy | واقعیت درمانی |
| 3. Choice theory | تئوری انتخاب |
| 4. Basic needs | نیاز اساسی |
| 5. Survival | نیاز به بقا |
| 6. Love and Belonging | نیاز به عشق و احساس تعلق |
| 7. Freedom | نیاز به آزادی |
| 8. Power | نیاز به قدرت |
| 9. Fun | نیاز به تفریح |
| 10. Supporting | حمایت |
| 11. Encouraging | تشویق |
| 12. Listening | گوش سپردن |
| 13. Accepting | پذیرش او همانگونه که هست |
| 14. Trusting | اعتماد |