

برنامج التحكم الذاتي SELF-CONTROL PROGRAMME

البرامج التربوية الخاصة لذوي الاضطرابات السلوكية

Special Educational programmes for children and
adolescents with behavioural difficulties

المحاضرة -11-

ضبط و التحكم بالذات

SELF-CONTROL / SELF-REGULATION

- يصبح الفرد مسئول عن تطبيق الاجراءات التي تضبط سلوكه و تتحكم به
- لا يستمد قيمه من الآخرين أو معايير الحكم على السلوك من قبل الآخرين بل هو نابع من رغبة الفرد الشخصية في التحكم بسلوكه و مراقبته و بالتالي تشمل حتى السلوكيات غير الظاهرة للآخرين (مثال : الوسواس القهري)
- يعتمد هذه الاسلوب على تعزيز السلوكيات المرغوبة و معاقبة السلوكيات غير المرغوبة

الاطر النظرية المرتبطة بالمفهوم

THEORETICAL FRAMEWORK RELEVANT TO THE CONCEPT

○ Vygotsky (1962) يعتقد ان اللغة للنفس يمكنها ان تضبط السلوك بعد الانتهاء من مرحلة ما قبل المدرسة هذا الحديث يكون داخلي و يتحكم بالسلوك الانساني

○ ورغم ان الاطفال يأتون للمدارس الابتدائية مزودين بالاستعداد للتحكم الذاتي إلا ان المعلمين في هذه المدارس غير مدربين على رعاية هذا الاستعداد و تنميته ، بل على العكس فالمدرسين يحاولون وجهة الضبط عند الأطفال إلى خارجية من خلال اعتمادهم على مبادئ تعديل السلوك

الاطر النظرية المرتبطة بالمفهوم

THEORETICAL FRAMEWORK RELEVANT TO THE CONCEPT

Pellegrini 1981 ○

○ عارض الفكرة السابقة و أكد على الحديث الداخلي يستخدم لترميز المهارات المتعلمة ، فالحديث الداخلي عنده يستخدم :

● تابعا لنشاط

● مصاحبا لنشاط

● سابقا لنشاط

الاطر النظرية المرتبطة بالمفهوم

THEORETICAL FRAMEWORK RELEVANT TO THE CONCEPT

Meichenbaum and Goodman 1971 ○

○ ناقشوا قدرة الاطفال بعمر 5 سنوات على تعلم ضبط الذات من خلال الحديث للنفس لتعديل السلوك الاندفاعي و استعرضوا دراسات مختلفة تؤكد على نجاح هذه الطريقة

كيف يمكن تعلم مهارات التحكم الذاتي؟

HOW TO LEARN SELF-CONTROL SKILLS ?

○ يمكن تعليم التحكم الذاتي من خلال

- النمذجة
- الممارسة و التدريب

هل هناك المزيد ؟

استراتيجيات ضبط الذات

SELF-CONTROL STRATEGIES

- مراقبة الذات يراقب نفسه و يسجل تكرار سلوكه
- تقييم الذات ترتيب المثيرات القبلية التي تسبق السلوك
- تعزيز الذات عند حدوث السلوك المرغوب

اساليب ضبط الذات

SELF-CONTROL TECHNIQUES

- ضبط المثير – ابعاد المثير المسبب للسلوك (مثال اغلاق البلاك بيري black berry ايام الاختبارات)
- التحكم في المثيرات البيئية التي تهىء فرصة لحدوث السلوك (مثال رفاق السوء)
- تغيير مستوى الدافعية المرتبط بالحرمان و الاشباع (مثال الحمية الغذائية)
- تغيير الظروف الانفعالية (الاسترخاء قبل الاختبار)
- التعزيز الذاتي تأجيل المعزز لحين الانتهاء من السلوك المرغوب (اعادة فتح البلاك بيري black berry بعد الانتهاء من الاختبار)

خطوات اسلوب ضبط الذات

PHASES OF SELF-CONTROL

ملاحظة الذات

تقييم الذات – تقييم المستوى الحالي للسلوك

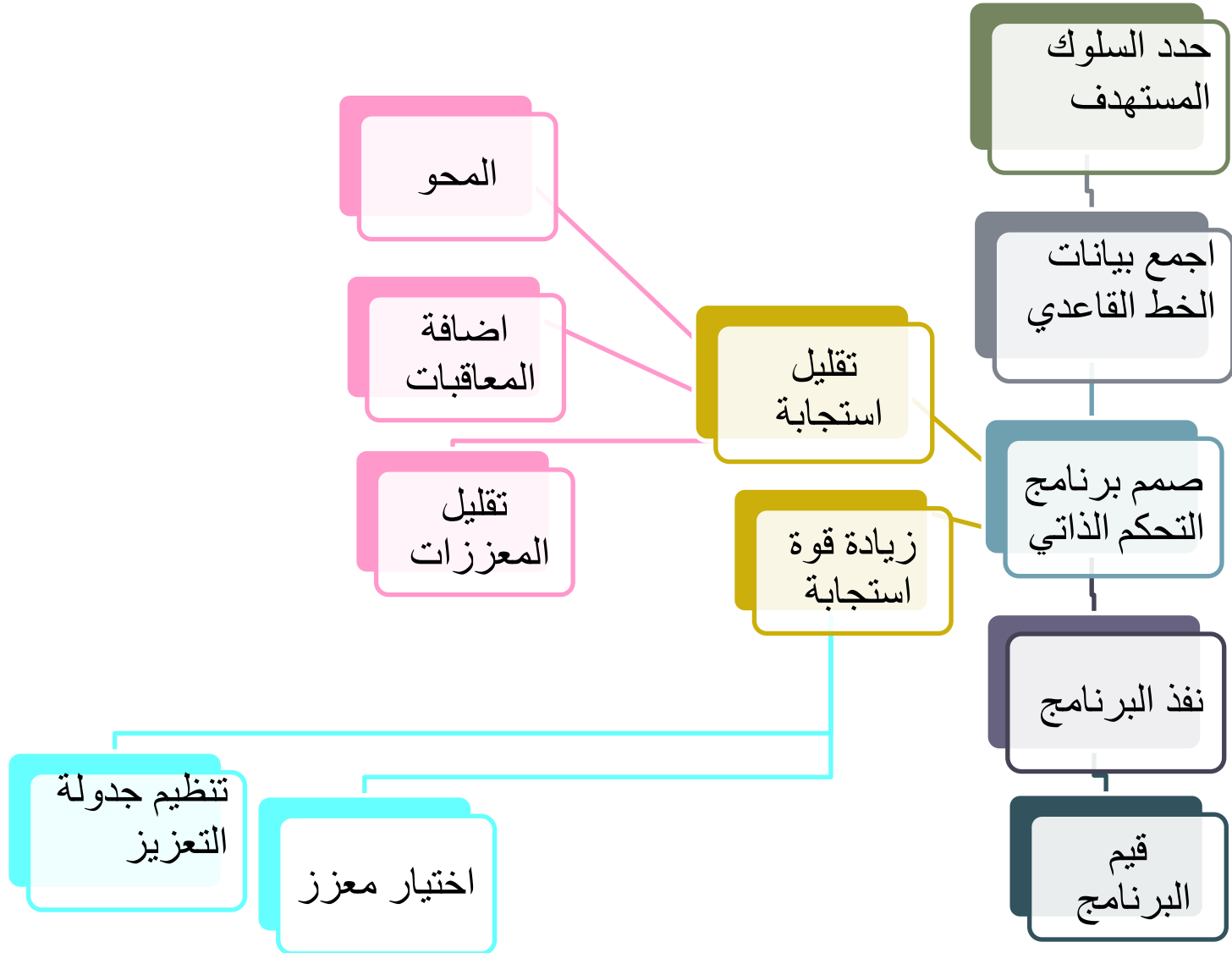
ضبط المثير

تقييم المستوى الجديد للسلوك

تعزيز الذات ايجابيا أو عقابها

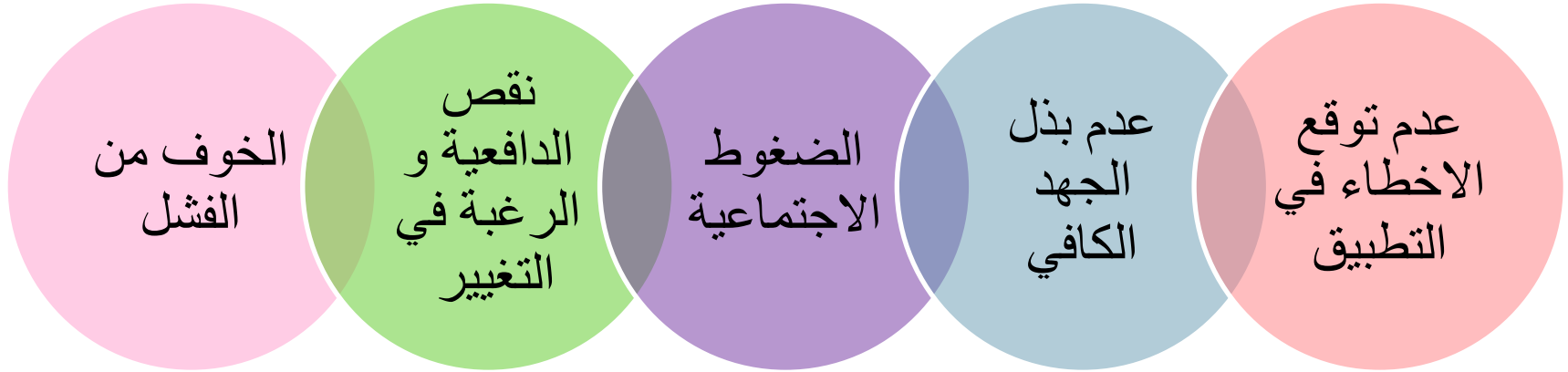
خطوات اسلوب التحكم الذاتي

PHASES OF SELF-CONTROL



عوائق ضبط الذات

OBSTACLES FACING SELF-CONTROL



مكونات التحكم الذاتي

SELF-CONTROL COMPONENTS

- التحكم الذاتي
- القدرة على التخطيط
- تأخير الاشباع
- الضبط الذاتي
- حل المشكلات
- الانتباه للمهمات

طريقة تطبيق التحكم الذاتي

IMPLEMENTATION OF SELF-CONTROL PROGRAMME

- self-recording المراقبة الذاتية
- self-evaluation التقييم الذاتي
- self-determination of contingencies التعزيز الذاتي
- self-instruction التدريس الذاتي

تأثير تدريب التحكم الذاتي

IMPACT OF SELF-CONTROL TRAINING

Piquero et al (2008) ○

- درسوا تأثير برامج لتطوير التحكم الذاتي لطلبة اعمارهم 10 سنوات و يتم تقييم اثر البرنامج على التحكم الذاتي و السلوك التخريبي / الاجرامي تم تطبيق هذه الدراسات على متوسط 127 طفل بعمر 6 سنوات إلى عشر سنوات ، تشير نتائج مابعد التحليل إلى ان برامج التحكم الذاتي تزيد من التحكم الذاتي و تقلل من السلوك التخريبي / الاجرامي هذه الدراسات بين 1975 و 2008

تأثير تدريب التحكم الذاتي

IMPACT OF SELF-CONTROL TRAINING

○ (2005) Battaglini et. al.

○ تم دراسة تأثير مجموعات الأقران و كيف ان ملاحظة سلوك الآخرين يمكن ان يؤثر على مدى تحكم الفرد بإندفاعيته ، هذه الدراسة تشير إلى ان التواصل الاجتماعي عند الأفراد له قيمة عندما يكون لديهم ثقة في انفسهم و بقدرة الآخرين على مقاومة الاغراء، القرين الملائم بالنسبة لهم هو من لديه مشكلات تحكم ذاتي اقل من الشخص نفسه مما يجعل نجاحه مشجع

تأثير تدريب التحكم الذاتي

IMPACT OF SELF-CONTROL TRAINING

Beneke and Harris (1972)

اجراءات التحكم الذاتي لتطوير عادات الدراسة تم تدريسها لـ 38 متطوع في جامعة نيو مكسيكو في الصيف و تم الاعتماد على برنامج يحوي على اجراءات التحكم بالمشيرات ، التعزيز و العقاب الذاتي و طريقة *SQ3R للدراسة ، النتائج تدل على ارتفاع زيادة فعالة في معدل الدرجات التراكمي لمدة 3 فصول دراسية بعد البرنامج ، لم يوجد فروق بين الذين تعرضوا لهذه الدروس في مجموعات او الذين حصلوا عليها كمواد مطبوعة

*survey, question, read, recite, and review. The method was introduced by Francis Pleasant Robnson in his 1946 book *Effective Study*

تأثير تدريب التحكم الذاتي

IMPACT OF SELF-CONTROL TRAINING

في دراسة (2012) de Ridder et. al. ما وراء التحليل لـ 102 دراسة تدور حول التأثيرات السلوكية للتحكم بالذات باستخدام مقاييس التحكم الذاتي ، اتضح تأثير ايجابي متوسط و محدود للتحكم الذاتي على السلوك كما ان العلاقة بين التحكم الذاتي و السلوك كانت أعلى عند السلوكيات الاتوماتيكية/الارادية اكثر من السلوكيات المتخيلة

28/04/2012

Abeer Alharbi

تأثير تدريب التحكم الذاتي

IMPACT OF SELF-CONTROL TRAINING

دراسة (2012) Hasan اثر برنامج لتدريب مهارات إدارة الذات يستند إلى إجراءات التحكم الذاتي مع 9 طلاب ذوي قصور فكري اعمارهم بين 10 و 12 سنة و اتضح من الدراسة انهم تمكنوا ممن اظهار غضبهم بدون ايذاء الاخرين و تمكنوا من حل خلافاتهم مع الآخرين دون الشجار مع زملائهم و استمروا في اظهار هذه المهارات حتى بعد انتهاء البرنامج

استراتيجيات التحكم الذاتي

STRATEGIES OF SELF-CONTROL

- التعامل مع رغبة الحصول على شيء لا استطيع الحصول عليه
- قل اريد ان احصل على و لكن لا استطيع الآن
- فكر في خياراتك :
- اطلب مرة اخرى
- ابحث عن شيء آخر اعمله
- اسأل اذا كان ممكن استعارته
- اسأل اذا ممكن التشارك به
- العمل المنزلي للحصول على المال و بالتالي شراء
- انتظر دوري
- اقبل بأن هذا غير ممكن و اقول كنت اوده و لكن لا بأس
- انفذ افضل خياراتي

استراتيجيات التحكم الذاتي

STRATEGIES OF SELF-CONTROL

● لعب الادوار من خلال الدمى

- اطلب من الطفل ان يكتب ويرسم الشيء الذي يتمنى ان يحصل عليه
- اسال الطفل ماذا يتمنى و لماذا؟
- اخبر الطفل عن شيء ترغب به و لماذا؟
- العب بالدمى حول مواقف مختلفة (تريد شيء مع صديقك ، تريد اللعب مع صديقك .. الخ) ؟
- استخدم اسئلة اثناء لعب الادوار حول مشاعره في الحالات المختلفة ، و حول خياراته؟

استراتيجيات التحكم الذاتي

STRATEGIES OF SELF-CONTROL

التعرف على المشاعر

- تحدث عن المشاعر و تأثيرها او مظاهرها الجسدية
- اسأل الطفل عن تزويده بأمثلة حول مشاعره
- اسأل الطفل عن اسماء مشاعر
- اطلب من الطفل تمثيل هذه المشاعر
- استخدم امثلة حول مواقف و اطلب ان من الطفل ان يستجيب لهذه المواقف بانفعالات او ان يرسم هذه الانفعالات
- اسأل الطفل ما توقعاته حول تأثير انفعالاته على الآخرين

استراتيجيات التحكم الذاتي

STRATEGIES OF SELF-CONTROL

○ التعامل مع الشعور بالغضب

○ علم الطفل التالي:

- ادراك شعور الغضب و التأثيرات الجسدية المرتبطة بالغضب
- عد للعشرة
- فكر في خياراتك (الابتعاد عن الموقف ، الاسترخاء والتنفس بعمق ، اخبر الآخرين بهدوء بمشاعرك)
- نفذ افضل خياراتك

استراتيجيات التحكم الذاتي

STRATEGIES OF SELF-CONTROL

- نمذج التجمد عند مواجهة الانفعال
- ذكر الطفل بالتجمد عند شدة الانفعال
- العب لعبة اشارة حمراء و خضراء تدرب الطفل على التحكم الذاتي
- شجع الطفل على استشارة الآخرين فيما اذا كانت خياراته ملائمة لهم

استراتيجيات التحكم الذاتي

STRATEGIES OF SELF-CONTROL

● نشاط الخيار الجيد والسيء

- اخبر الطفل بأنه سيمارس مهارات استماع جيدة حيث سيقدر ماذا ستفعل
- ارسم عمودين في ورقة وسمي احدهما الخيار الجيد و الثاني خيار سيء
- اقرأ القصة الأولى واطلب من الطفل ان يفكر في خيارات كاستجابة لهذه المواقف
- اقرأ الخيارات و اسأل الطفل ليحدد اذا كان خيار جيد او سيء
- استخلص كل الخيارات الجيدة وضعها في مكان ظاهر للطفل حتى يحاول دوما ان يتبع هذه الخيارات

مقترحات عامة

RECOMMENDATIONS

- شجع الاطفال على أن يأخذوا فترة راحة اذا كانوا يشعرون بالغضب
- درس و وفر الانتباه وذلك حتى ينتبهوا لمحادثات الآخرين و يقاوموها
- استخدام معززات فعالة و تغذية راجعه موجبة
- استخدم أنشطة مصصمة لتعليم مهارات ضبط الذات

اعداد برنامج التحكم الذاتي

PREPARING SELF-CONTROL PROGRAMME

○ Friedrich اقترحت التالي :

- قرر الالتزام بإتباع هذا البرنامج
- تعرف على المشكلة
- حدد الهدف
- طبق عدد من استراتيجيات التحكم الذاتي
- راقب الذات
- قيم و قوم البرنامج

المراجع

- Marco Battaglini, Roland Bénabou (2005) Self-control in peer groups, Journal of Economic Theory, 123, 105–134
- Beneke, William M. ; Harris, Mary B. (1972) Teaching self-control of study behavior, Behaviour Research and Therapy, 10(1), 35–41
- Manning, B. H. (1991) cognitive self-instruction for classroom processes , Albany : State University of New York Press

المراجع

- National Association of School Psychologists (2002) behaviour problems : teaching young children self-control skills; information for families and educators retrieved from <http://www.nasponline.org/resources/handouts/behavior%20template.pdf> This handout was published on the NITV website, Teachers First, June 2002.
- Weiten , W. (2008) psychology : themes and variations , briefer version , 8th edition , Wadsworth Cengage Learning

المراجع

- de Ridder, Denise T. D.; Lensvelt-Mulders, Gerty; Finkenauer, Catrin; Stok, F. Marijn; Baumeister, Roy F.(2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality & Social Psychology Review*, 16 (1), 76-99
- Avcioğlu, Hasan(2012) The Effectiveness of the Instructional Programs Based on Self-Management Strategies in Acquisition of Social Skills by the Children with Intellectual Disabilities. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12 (1), 345-351

المراجع

- Alex R. Piquero, Wesley G. Jennings, D. P. Farrington (2008) Summary of the Systematic Review Effectiveness of Programs Designed to Improve Self-Control, retrieved on April 2012 from : www.bra.se; EUCPN European Crime Prevention Network
- Rosenbaum, M.S.; RONALD S. Drabman, R. S. (1979) self-control training in the classroom : a review and critique, Journal of Applied Behaviour Analysis, 12 (3), 467-485

المراجع

- Friedrich, S. L. () Steps for Creating a Self-Control Program, retrieved on 12-04-2012 from <http://www.minddisorders.com/Py-Z/Self-control-strategies.html>