

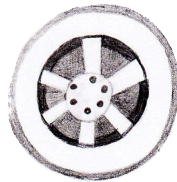
# تئوری انتخاب در آموزش

مژگان شریفی‌نژاد، معلم پایه دوم دبستان دخترانه  
دوره اول ناحیه ۲

دو دیدگاه کلی در روانشناسی نسبت به بحث کنترل و عدم کنترل انسان بر رفتارش وجود دارد. کنترل بیرونی یعنی رفتار فرد تحت تاثیر محرک‌های بیرونی قرار دارد و بافت اجتماعی، محیط و ژنتیک فرد، تعیین کننده رفتار او است اما دیدگاه کنترل درونی بیان می‌کند که هرچند عوامل بیرونی بر رفتار فرد تاثیرگذار هستند ولی نقش عوامل درونی در تعیین رفتار فرد بسیار بیشتر است. تئوری انتخاب یکی از تئوری‌های کنترل درونی است که عملکرد مغز انسان را تبیین می‌کند این تئوری توسط دکتر «ویلیام گلسر» تدوین و معرفی شده است و توضیح می‌دهد که ما انسان‌ها چرا و چگونه رفتار کرده و دست به انتخاب‌هایی می‌زنیم که مسیر زندگی ما را تعیین می‌کند.

## مولفه‌های اصلی تئوری انتخاب:

- نیازها<sup>۲</sup>
- دنیای مطلوب<sup>۳</sup>
- دنیای ادراکی<sup>۴</sup>
- رفتار کلی<sup>۵</sup>



نیازها

از دیدگاه تئوری انتخاب، محرک‌ها به این معنا که بتوانند انسان را کنترل کنند تا رفتار خاصی را انتخاب کند، وجود ندارند بلکه تمام رفتارهای انسان محرک ارضای یک یا چند نیاز از نیازهای بنیادین او است. دکتر گلسر نیازهای بنیادین انسان را به شکل زیر دسته‌بندی کرده است:

۱. **نیاز به بقا (زنده ماندن):** نیاز به بقا، امنیت و نظم یعنی نیازهای بی‌واسطه و ضروری، مثل نیاز به آب، غذا و اکسیژن، برخورداری از سلامت جسمی و امنیت روانی و هر آنچه به فیزیولوژی ما مربوط می‌شود.  
۲. **نیاز به قدرت (احترام و پیشرفت):** منظور از قدرت، سلطه یافتن و چیرگی بر دیگران نیست بلکه نیاز به شایستگی، کارآمدی، موفقیت و کسب مهارت است. ما به‌طور ژنتیکی گونه‌ای برنامه‌ریزی شده‌ایم که همواره پیشرفت کنیم و مهارت جدیدی به دست آوریم تا مورد تحسین قرار بگیریم. این نیاز هم برای معلم و هم برای دانش‌آموز اهمیت ویژه‌ای دارد. برآوردن این نیاز از مسیر درست، یعنی کسب شایستگی‌های علمی، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا یاد بگیرند چگونه با مسئولیت پذیری این نیاز خود به قدرت را برآورده سازند.

۳. **نیاز به عشق و احساس تعلق:** این نیاز باعث می‌شود با دیگران تعامل داشته باشیم و همکاری کنیم. در این راستا مدرسه می‌تواند محیطی باشد که در آن دانش‌آموزان و معلمان، گرایش درونی خود را به ارتباط با دیگران و احساس تعلق، برآورده کنند.

۴. **نیاز به آزادی:** نیاز به آزادی و امکان انتخاب گزینه مورد نظر خودمان، بخش مهمی از هویت انسانی ما را تشکیل می‌دهد. معلمان کارآمد برای برطرف کردن نیاز به آزادی، دانش‌آموزان خود را به‌گونه‌ای هدایت می‌کنند تا این نیاز را بدون مزاحمت برای دیگران و با احترام به آزادی آن‌ها به دست آورند.

۵. **نیاز به تفریح و سرگرمی:** هرگاه چیز جدیدی یاد می‌گیریم احساس شغف و شادی می‌کنیم. گلسر، بیان می‌کند که تفریح، پاداش و سود ژنتیکی یادگیری است. هر فرد به‌صورت ژنتیکی نیازهای معین و منحصر به فردی دارد و مجموع این نیازها، نیمرخ شخصیتی هر فرد که خاص او است را می‌سازد.



### دنیای مطلوب

مولفه دیگر گلسر، «دنیای مطلوب» است. دنیای مطلوب بخشی از حافظه بلندمدت ما است که مخزن تصاویر خوشایند است و بهترین راه ارضای نیازهای ما را نشان می‌دهد. این تصاویر شامل سه دسته کلی هستند:

۱. افرادی که بسیار دوست داریم با آن‌ها باشیم.
  ۲. چیزهایی که بسیار دوست داریم، داشته باشیم و آن‌ها را تجربه کنیم.
  ۳. ایده‌ها یا نظام باورهایی که، بر بخش بزرگی از رفتار ما حاکم هستند.
- ما انسان‌ها همچنان که در طول زندگی برای برآورده شدن نیازهای خود تلاش می‌کنیم، به‌طور مداوم دست به بازآفرینی و خلق دنیای مطلوب خود می‌زنیم. همه آنچه در دنیای درونی و مطلوب ما قرار دارد، به یک یا چند مورد از نیازهای اساسی ما مرتبط است. حال معلم باید سعی کند با در نظر گرفتن نیازهای دانش‌آموزانش در دنیای مطلوب او قرار گیرد تا ارتباط دو طرفه و بهتری با او ایجاد کند.

به عقیده گلسر: «هیچ دو نفری دنیا را یکسان درک نمی‌کنند.» از نظر او این مطلب منجر به بروز بیشترین اختلاف‌نظرها بین افراد می‌شود. وی این مطلب را به این صورت توضیح می‌دهد که: آنچه ما از دنیا درک می‌کنیم «واقعیت» نام دارد. درک ما از دنیای اطراف با توجه به اطلاعاتی که از محیط می‌گیریم و عبور آن‌ها از سه فیلتر ذهنی حاصل می‌شود. سه فیلتر ذهنی که بر اطلاعات محیطی ما اثر می‌گذارد به‌شرح زیر هستند:

**فیلتر اول، حواس پنجگانه:** که بر اطلاعات بیرونی اثر می‌گذارند. محدودیت‌های حواس ما اطلاعات را تحت تاثیر قرار می‌دهند و آن‌ها را تغییر می‌دهند.

**فیلتر دوم، دانش کلی:** دانش ما معنا دهنده اتفاقات، پدیده‌ها و فهم جهان پیرامون ما است. هر قدر دانش کلی ما کامل‌تر باشد، اطلاعات را بهتر معنی می‌کنیم و درک بهتری خواهیم داشت.

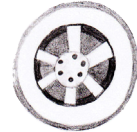
**فیلتر سوم، ارزش‌گذاری:** در نهایت اطلاعات طبقه‌بندی شده و معنا یافته در این مقوله گنجانده می‌شود و بسته به این‌که در آن لحظه نیازهای خاصی از ما را برآورده سازد یا خیر، ارزش مثبت، منفی یا خنثی می‌گیرد.

### دنیای ادراکی

### رفتار کلی

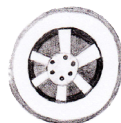
گلسر معتقد است: هر رفتار نتیجه چهار مولفه یا بخش است: **عمل یا اقدام، فکر، احساس و فیزیولوژی یا کارکرد بدنی.** تغییر در هر بخش منجر به تغییر در بخش‌های دیگر می‌شود. ما بر دو بخش احساس و فیزیولوژی، کنترل چندانی نداریم اما بر دو بخش فکر و عمل خود، کنترل بیشتری داریم. هر یک از نظریه‌های کنترل بیرونی و درونی بر همه زوایای زندگی انسان سایه می‌اندازد.

گلسر برای روشن شدن این بحث رفتار را به ۴ چرخ ماشین تشبیه می‌کند. دو چرخ جلو، فکر و عمل و دو چرخ عقب، رفتار آدمی یعنی احساس و فیزیولوژی هستند. کنترل راننده ماشین بر دو چرخ جلو است و دو چرخ عقب هماهنگ با آن‌ها حرکت می‌کند. بنابراین اگر احساس بدی داشته باشیم با تغییر فکر یا عمل خودمان می‌توانیم احساس خود را تغییر دهیم یا حتی روی فیزیولوژی بدنمان هم تاثیر بگذاریم و آن را بهبود ببخشیم. گلسر معتقد است این انتخاب ما است که در کدام صندلی این ماشین بنشینیم. مسلم است قرار گرفتن در جایگاه راننده می‌تواند کنترل بیشتری در مسیر ارضای نیازهای مان به ما بدهد.



پی نوشت:

1. William Glasser
2. needs
3. Quality world
4. Perceived world
5. Total Behavior



۶. نظریه پردازان تداعی‌گرا رفتار آدمی را نتیجه پاسخ دادن به محرک‌های محیطی می‌دانند.

منابع:

- صاحبی، علی، تئوری انتخاب در مدرسه، تهران: سایه سخن، ۱۳۹۳
- گلسر، ویلیام، تئوری انتخاب. علی صاحبی، تهران: سایه سخن، ۱۳۹۰