

رابطه تنبیه و خودابرازی

در کودکان و نوجوانان

معرفی مقاله

نوشته: دکتر مختار ملک پور

تنبیه یکی از راههای کاهش رفتارهای نامطلوب در کودکان و نوجوانان است. اگر چه تنبیه می‌تواند اثر مثبت در کاهش رفتار نامطلوب داشته باشد، اما استفاده نادرست از آن اثرات جانبی منفی در بردارد.

یکی از این اثرات کاهش یافتن و یا از میان رفتن رفتار خودابرازی است*.

در این مقاله، نویسنده محترم نتایج حاصل از اثر تنبیه‌های شدید از جانب والدین (پدر) بر کاهش خودابرازی ۲۹ نفر از کودکان و نوجوانان را مورد بررسی قرار داد و چنین نتیجه گرفته است که میان تنبیه شدید و کاهش خودابرازی رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ یعنی هر قدر تنبیه روی کودک بیشتر باشد، توانایی او در خودابرازی کمتر می‌شود. از این رو پیشنهاد می‌کند از تنبیه کمتر و تنها در موارد

* منظور از رفتار خودابرازی، رفتاری است که فرد طی آن ابراز وجود کرده افکار و احساسات خود را به طریق مثبت و با رعایت احترام و حقوق دیگران بیان می‌کند و از این طریق حقوق خود را در ارتباطهای اجتماعی به دست می‌آورد. بدین ترتیب، وجود رفتار خودابرازی یکی از نشانه‌های مهم سلامت رفتاری و روانی خواهد بود.

ضروری استفاده شود. نویسنده در پایان مقاله توصیه می‌کند که بهتر است به جای تنبیه از روش پاداش معقول استفاده شود. این مقاله را آقای دکتر مختار ملک‌پور عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان نوشته و در اختیار فصلنامه قرار داده است. ان شاءالله نتایج حاصل از این مقاله مورد توجه معلمان و والدین محترم دانش‌آموزان قرار بگیرد.

«فصلنامه»



شعبهٔ نگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

تنبیه عبارت است از روش یا شیوه‌ای که از طریق آن اقدام به کاهش رفتار می‌شود. البته باید توجه داشت که در تنبیه، هدف کاهش رفتار نامطلوب است؛ زیرا گاه رفتار مطلوب نیز مورد تنبیه قرار می‌گیرد. هنگامی که کودک رفتار مطلوبی از خود نشان می‌دهد، اما این رفتار نه تنها مورد توجه والدین قرار نمی‌گیرد بلکه حتی از دید آنان نامناسب جلوه می‌کند، در واقع این رفتار مورد تنبیه قرار گرفته است. برای مثال، اگر کودک ۹ ساله‌ای برای کمک به مادر در کشیدن جاروبرقی، قسمت یا قسمتهایی را که زیر میز قرار گرفته است جارو نکند، در حالی که قسمتهای دیگر را خوب جارو کرده باشد و پس از پایان کار، مادر چنین بگوید: "من گفتم که تو نمی‌توانی جارو کنی، ولی تو این کار را انجام دادی" در واقع رفتار مناسب کودک که همان کمک به مادر و خوب جارو کردن قسمت خارج از میز است مورد تنبیه قرار گرفته است. بنابراین، باید توجه داشت که رفتارهای خوب و بد از یکدیگر تمییز داده شود.

یکی از راههای تنبیه رفتارهای نامناسب، ارائه محرک یا به عبارت دیگر وارد ساختن چیزی به کودک است که در این جا محرک طبعاً ناخوش آیند می‌باشد. تنبیه فیزیکی و توییح کلامی از این جمله‌اند (۱). هنگامی که بتوان از توییح کلامی به عنوان تنبیه استفاده کرد، ضرورتی به استفاده از تنبیه فیزیکی که برای فرد ناراحت کننده است، وجود ندارد. دیگر راه تنبیه، انتقاد منفی می‌باشد. بسیاری از والدین و مربیان به استفاده از انتقاد منفی عادت کرده‌اند. استفاده بیش از حد از انتقاد منفی موجب خشم، رنجش و تمایل به انتقام گرفتن در کودک می‌شود. در نتیجه، اثر منفی بر ویژگیهای روانی و رفتاری او می‌گذارد. هنگامی که کودک بیش از حد مورد انتقاد قرار گیرد، در مورد تواناییهای خود دچار شک و تردید می‌شود و خود را به عنوان یک کودک غیر قابل قبول تلقی می‌کند. انتقاد منفی شدید که در واقع کودک را مورد حمله قرار می‌دهد و تواناییهای او را کوچک می‌شمرد، می‌تواند به طور جدی به او آسیب بزند.

تنبیه کلامی

اظهار یا بیان کلامی به شکل توییح، اخطار، تفسیح و تهدید معمولاً در تعاملات روزانه میان معلم و دانش آموز، والدین و کودک، خواهر و برادر، زن و شوهر و دوستان مورد استفاده قرار می‌گیرد. معمولاً این اظهارات به منظور کاهش و از بین بردن رفتار یا رفتارهای نامناسب به کار می‌روند.

باید توجه داشت که نحوه توییح کلامی اثر آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. توییح کلامی

از توییح بسیار ملایم به صورت یک تذکر پس از بروز رفتار نامناسب تا توییح بسیار شدید مانند توهین، سرزنش، تحقیر و داد و فریاد در نوسان است.

نتایج بسیاری از مطالعات در این مورد نشان می‌دهد که توییح کلامی ملایم اثر بسیار سودمندتری نسبت به توییح کلامی شدید دارد (۲).

توصیه می‌شود که توییح کلامی تا حد امکان در حضور دیگران صورت نگیرد، زیرا هدف تنبیه از میان بردن رفتارهای منفی و در نتیجه، بالندگی هر چه بیشتر شخصیت کودک است. به همین علت، عدم حضور دیگران در هنگام تنبیه موجب حفظ آبروی کودک شده این امر موجب بالندگی شخصیت او می‌شود. از طرف دیگر، اگر تنبیه در حضور دیگران صورت پذیرد موجب می‌شود که به تدریج حساسیت کودک نسبت به تنبیه کم شود و از آنجا که کودک اگر در حضور دیگران تنبیه شود دیگر چیزی ندارد که از دست بدهد، در برابر تنبیه بی تفاوت شده و حتی واکنش منفی نشان می‌دهد.

به منظور مؤثرتر واقع شدن تنبیه، رعایت چند نکته ضروری است:

الف - رابطه تنبیه کننده و تنبیه شونده باید یک رابطه عاطفی منطقی باشد. هنگامی که تنبیه شونده مورد توجه و پذیرش تنبیه کننده باشد، عامل تنبیه اثر بیشتری در کاهش رفتار نامطلوب دارد. دلیل این امر این است که برای تنبیه شونده، تنبیه نشانه حذف محبت و توجه تنبیه کننده تلقی می‌شود. از این رو، کودک سعی می‌کند به خاطر از دست ندادن محبت و توجه تنبیه کننده، رفتار نامطلوب خود را بیشتر کنترل کند.

ب - هنگامی که کودک تنبیه می‌شود لازم است دلیل تنبیه شدن او توضیح داده شود. با این عمل کودک نسبت به رفتار نامطلوب خود آگاهی ذهنی پیدا می‌کند و این آگاهی موجب کنترل بیشتر رفتار نامطلوب می‌شود.

پ - هنگامی که از تنبیه استفاده می‌شود لازم است والدین در این کار ثبات داشته هماهنگی لازم را با یکدیگر به عمل آورند. این بدان معنی است که هر دو در تنبیه کردن کودک در برابر رفتار نامطلوب توافق داشته باشند؛ زیرا چنانچه یکی موافق و دیگری مخالف باشد و این مسأله در حضور کودک مطرح شود ممکن است کودک از عدم توافق والدین سوء استفاده کند و از طرفی، متوجه نشود که آیا رفتارش درست بوده است یا نادرست (۳).

به هر حال، گرچه عامل تنبیه می‌تواند در کنترل رفتار نادرست شیوه مناسبی باشد، اما استفاده از تنبیه‌های شدید و مکرر مانند تحقیر، سرزنش، مقایسه کودک با سایر کودکان، انتقاد کردن و سرکوب احساسات و عواطف کودکان عواقب بسیار بدی را در برخواهد داشت (۴).

جکوبسون می‌گوید آنچه موجب ایجاد احترام به نفس در کودک می‌شود، توجه و عواطف اطرافیان نیست به کودک است؛ زیرا کودکی که مورد توجه است احساس خوبی نسبت به خود دارد (۵). رپ و سین می‌گویند: تنبیه شدید به دلیل طبیعت ناراحت‌کننده آن موجب مسائل و مشکلات اخلاقی، حقوقی، انسانی و ارزشی می‌شود (۶). همدانی به نقل از آلیس کرو و لستر کرو (Alice crow and lester crow/۱۹۶۰)، به احساسات کودکان پس از تنبیه شدید توسط والدین این‌گونه اشاره می‌کند (۷):

احساسات کودکان در مورد تنبیه از طرف والدین

درصد کودکان	پاسخ در مورد تنبیه
۱۴	۱- احساس ملامت و تلاش برای اصلاح رفتار
۶۳	۲- احساس آزرده‌گی، افسردگی و ناراحتی
۷	۳- این احساس که تنبیه بی‌مورد بوده است
۱۱	۴- بی‌اطلاعی از احساس ناشی از تنبیه
۵	۵- بدون احساس هیچ‌گونه تأثیر مثبت یا منفی

یکی از اثرات بسیار زیان‌آور تنبیه زیاد، کاهش و یا حتی از میان بردن رفتار خودابرازی در کودک است. هنگامی که کودک به طور مکرر مورد تحقیر، سرزنش و انتقاد قرار گیرد به تدریج می‌آموزد برای فرار از تنبیه باید خاموش باشد که این امر در برابر رفتار و پاسخهای مناسبی که او باید از خود نشان دهد مانع ایجاد می‌کند. هنگامی که کودک در مواقع مناسب از خود پاسخ مناسب نشان ندهد به تدریج به این الگوی رفتاری عادت می‌کند که باید در برابر حقوق خود سکوت کند یا عواطف و احساسات خود را به طور منطقی ابراز ندارد که این به معنی انفعالی عمل کردن است. خودابرازی (Self - assertiveness)

خودابرازی یکی از خصوصیات رفتاری است که از ویژگیهای آن، داشتن رفتار اجتماعی مثبت به منظور احقاق حق با رعایت احترام و حقوق دیگران است (۸). رفتار خودابرازی را می‌توان روی یک پیوستار نشان داد. اگر در یک انتهای آن رفتار پرخاشجویانه و در انتهای دیگر آن رفتار منفعلانه وجود داشته باشد، رفتار خودابرازی در وسط این پیوستار قرار می‌گیرد.

x	x	x
رفتار پرخاشجویانه	رفتار خودابرازی	رفتار انفعالی

افرادی که رفتار انفعالی دارند در نهایت دچار احساس آزرده‌گی، اضطراب، ترس و

تنفر خواهند شد. این افراد آهسته صحبت کرده، از تماس چشمی کمی استفاده می‌کنند و در رابطه با واکنشهای خود به شدت احساس ناامنی می‌کنند.

سالتر جلوگیری از بروز یا نشان دادن عواطف را که در واقع جلوگیری از نشان دادن حالت‌های هیجانی است، عامل اصلی بیماری‌های عصبی (نوروز Neurosis) می‌داند (۹). فردی که انفعالی عمل می‌کند یعنی ناتوان از ابراز عقاید، نظریات، عواطف و احساسات خود است - می‌کوشد حالت‌های هیجانی خود را مخفی نگاه دارد.

با توجه به اهمیت توان خودابرازی به منظور برقراری ارتباط‌های اجتماعی مناسب و نیز تأثیر مثبت آن در بهداشت رفتاری و روانی فرد، هدف تحقیق حاضر بررسی این موضوع است که آیا تنبیه‌های شدید و مکرر می‌تواند تأثیر منفی در رفتار خودابرازی داشته باشد. کاربرد و اهمیت این تحقیق از آن جهت است که در صورت تأثیر داشتن تنبیه‌های شدید در کاهش توان خودابرازی، به والدین و مربیان توصیه شود از تنبیه‌های شدید اجتناب ورزیده حد متعادل را حفظ کنند.

فرض تحقیق مبنی بر این است که میان توانایی کم در رفتار خودابرازی و میزان تنبیه زیاد رابطه معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش میزان تنبیه از جانب اطرافیان در مورد کودک، میزان رفتار خودابرازی او کاهش می‌یابد.

روش

نمونه: نمونه مورد مطالعه در این تحقیق ۲۹ نفر از کودکان و نوجوانانی بودند که به دلیل مشکل کم‌رویی، ضعف در برقراری ارتباط اجتماعی و نیز ناتوانی در دفاع از حقوق خود در برابر اعضای خانواده و سایر افراد، جهت مشاوره طی سال ۱۳۷۵ به "کلینیک روان‌شناسی و مشاوره کودک و خانواده" پلی‌کلینیک تخصصی خانواده بیمارستان بهارستان اصفهان ارجاع داده شده بودند. این کودکان و نوجوانان را والدینی ارجاع می‌دادند که با شرکت در سخنرانی‌های مربوط به آموزش خانواده با مشکل رفتاری کودکان و نوجوانان خود آشنا می‌شدند. در اکثر گفتگوهای خصوصی و پرسش و پاسخ‌هایی که پس از پایان سخنرانی و ارجاعها انجام می‌گرفت، مشخص می‌شد که پدر، عامل اصلی مشکل کودک و نوجوان است. با توجه به این نکته، چنانچه در ارجاع کودک و نوجوان، پدر همراه مادر نبود از طریق مادر یا ارسال یادداشت از پدر تقاضا می‌شد در نوبت بعدی همراه کودک یا نوجوان خود به کلینیک مراجعه نماید.

از ۲۹ نفر کودک و نوجوان، ۲۵ نفر پسر و ۴ نفر دختر بودند و محدوده سنی آنان ۱۲ تا ۱۵ سال بود. این کودکان و نوجوانان در کلاسهای اول راهنمایی تا دوم دبیرستان مشغول تحصیل بودند.

پدران این کودکان و نوجوانان در محدوده سنی ۲۵ تا ۵۲ سال قرار داشتند و تحصیلاتشان از سیکل اول متوسطه تا لیسانس بود.

ابزار جمع آوری اطلاعات: وسیله‌ای که برای جمع آوری اطلاعات در مورد توانایی خودابرازی کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار گرفت، "سیاهه خودابرازی کاتلرو گیورا" بود که در کتابی تحت عنوان "آموزش خودابرازی (۱۹۷۸)" مورد استفاده قرار داده‌اند (۱۰). اگر چه سؤالیهای این سیاهه اکثراً فاقد مسائل فرهنگی است، اما تعداد بیست سؤال که با ویژگیهای فرهنگی ایران مناسبت داشت انتخاب و ضریب پایایی (اعتبار) آن با به کارگیری ۲۷ کودک و نوجوان تعیین شد. ضریب پایایی به دست آمده (۰/۷۴) نشانه اعتبار خوب سؤالیهای سیاهه است. برای آشنایی با این سیاهه به ضمیمه شماره ۱ مراجعه شود.

به منظور سنجش رفتارهای تنبیه کننده، از پرسشنامه‌ای که میزان تنبیه را اندازه گیری می‌کند استفاده شد. سؤالیهای این پرسشنامه با توجه به تجربیات محقق در زمینه روشهای تنبیه و آثار سوء تنبیه‌های مکرر و شدید و نیز براساس اطلاعات به دست آمده از والدین در جلسات آموزش خانواده توسط محقق تهیه و تنظیم گردید.

سؤالیهای اولیه این پرسشنامه ۳۰ سؤال بود که پس از اعتباریابی و پایین بودن میزان اعتبار ۵ سؤال، پرسشنامه با ۲۵ سؤال تنظیم شد و ضریب پایایی (اعتبار) آن ۰/۶۸ به دست آمد. لازم به توضیح است که به منظور اعتباریابی پرسشنامه، سؤالیهای آن روی ۲۱ تن از اولیا (پدر و مادر) اجرا شد. برای آشنایی با این پرسشنامه به ضمیمه شماره ۲ مراجعه شود. نحوه اجرای سؤالیهای سیاهه خودابرازی بدین ترتیب بود که با دادن سیاهه به کودک و نوجوان دارای مشکل خودابرازی، از او خواسته می‌شد به هر یک از سؤالیها با توجه به مناسبت جوابها با روحیه خود، صادقانه جواب دهد. نحوه اجرای سؤالیهای پرسشنامه تنبیه نیز بدین ترتیب بود که پرسشنامه در اختیار پدر قرار داده می‌شد و از او تقاضا می‌گردید سؤال را به دقت خوانده یکی از چهار جواب مقابل سؤال را با قراردادن علامت ضریدر (x) در خانه مربوطه مشخص نماید. در ضمن به پدر اطمینان داده می‌شد که جوابهای او کاملاً محرمانه باقی مانده و سپس از میان خواهند رفت.

روش آماری

به منظور آزمودن فرض تحقیق مبنی براین که میان توانایی کم در خودابرازی و میزان تنبیه شدن زیاد رابطه معنی دار وجود دارد، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (۱۱).

نتایج

جهت آزمودن فرض تحقیق مبنی بر این که میان توانایی کم در رفتار خودابرازی و میزان تنبیه شدن زیاد رابطه معنی داری وجود دارد، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

نتیجه آزمون این فرض نشان داد که چون مقدار r به دست آمده برابر با $۰/۹۳۸$ درصد است و این مقدار بزرگتر از مقدار r جدول $۰/۳۶۷$ در سطح ۵% می باشد، پس با ۹۵% اطمینان می توان اظهار داشت که میان ضعف در رفتار خودابرازی و مقدار تنبیه که کودک یا نوجوان با آن روبه رو بوده است رابطه معنی داری وجود دارد. همان گونه که ملاحظه می شود، این رابطه معکوس است؛ یعنی افزایش اعمال تنبیه در کودکان موجب می شود که میزان رفتار خودابرازی آنان کاهش یابد. نتایج مربوط به این فرض و سایر اطلاعات آماری در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول شماره ۱ - نتایج مربوط به فرض تحقیق

معنی دار بودن یا نبودن	جدول	دست آمده	درجه آزادی	تعداد
معنی دار است	$۰/۳۶۷$	$۰/۹۳۸$	۲۷	۲۹

$P < ۵\% *$

بحث

در حالی که منظور از تنبیه، وادار کردن کودک به ترک رفتار نامناسب و تشخیص خوب و بد است، نتیجه تحقیق نشان داد که تنبیه شدید و افراطی می تواند اثرات سوء بر رفتار خودابرازی داشته باشد. بدین معنی که با افزایش تنبیه، میزان رفتار خودابرازی کاهش نشان می دهد. کودک در اثر تنبیه احساس آزردهی می کند، اما میزان این آزردهی به چگونگی و میزان تنبیه بستگی دارد. کودکی که خود را مسؤول رفتار ناپسند می داند، نسبت به کودکی که خود را گناهکار نمی داند، در مقابل تنبیه بجا بیشتر احساس آزردهی و توهین می کند. بدین دلیل است که تنبیه هرگز نباید از حد مناسب با رفتار ناپسند کودک تجاوز کند.

هنگامی که کودک به خاطر رفتار درست مورد تحسین قرار می گیرد، بدان معنی است که شما می گوئید "درست است"، "آن را دوباره انجام بده" و هنگامی که به خاطر رفتار نادرست توبیخ می شود، به او می گوئید، "این کار غلط است"، "دیگر آن را انجام نده". اما

اگر به او کمک نشود تا به رفتار خود پی ببرد یا به شدت مورد سرزنش و توهین قرار گیرد و یا در او ترس ایجاد شود، به طوری که قادر به فکر کردن نباشد، کودک مجبور می شود میان تکرار پاسخ نادرست و یا پاسخ ندادن یکی را انتخاب کند.

چنانچه کودک در مقابل رفتار نادرست مورد سرزنش و تحقیر قرار گیرد، اما به هنگام اعمال رفتار درست به او چیزی گفته نشود، هرگز فرصت تجربه کردن موفقیت را به دست نمی آورد، و این برای او شکست تلقی می شود. ادامه این رفتار از جانب اطرافیان (والدین، معلم و ...) به معنی ادامه شکست برای کودک است که این امر منجر به ترس، افسردگی و استفاده از روش فرار می شود. یعنی کودک ناچار می گردد از پاسخهای خود که چه بسا مثبت نیز باشند، جلوگیری کند. این طبیعی است که او از تلاش برای انجام کاری که شکست در آن اجتناب ناپذیر است پرهیز کند. گاه کودک این کار را با کاستن از آرزوهای خود و ندادن پاسخ مناسب انجام می دهد و این به معنی کاهش توان رفتار خودابرازی او و عادت به استفاده نکردن از آن می باشد.

به طور خلاصه، باید تنبیه را در حداقل خود نگاه داشت و آن را صرفاً به منظور کاهش یا در صورت امکان، از میان بردن رفتار نامناسب کودک به کار برد. همچنین باید سعی کرد از تنبیه های شدید، مانند ایجاد ترس در کودک، سرزنش، توهین و انتقادهای بی جا اجتناب ورزید؛ زیرا این نوع تنبیه ها موجب اثرات سوء، از جمله از بین بردن قدرت خودابرازی که عاملی مهم در سلامت رفتاری و روانی است، خواهد شد.

در ضمن لازم است در این جا به ارزش و ادامه برگزاری جلسات آموزش خانواده در مدارس اشاره کرد. در این جلسات بسیاری از والدین به مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان خود و نیز نوع رفتار و برخوردهای خود با آنان آشنا می شوند. همین امر در تعدیل و اصلاح رفتار والدین مؤثر است و در صورت شدید بودن مشکل رفتاری فرزندان، آنان را برای مشاوره و راهنمایی ارجاع خواهند داد.

در پایان توصیه می شود که در تحقیقات بعدی از نمونه های بیشتری استفاده شود و در صورت وجود مشکل در مورد دختران، این گروه نیز بیشتر مورد تحقیق قرار گیرند. همچنین در مورد مادرانی هم که ممکن است از تنبیه های شدید استفاده کنند، لازم است تحقیق صورت گیرد.

پیشنهادها

اگر چه تنبیه می تواند در کاهش رفتارهای نامطلوب اثر مثبت داشته باشد، اما توصیه می شود از آن کمتر و تنها در موارد ضروری استفاده شود. به جای تنبیه می توان از روش

پاداش یا تقویت استفاده نمود؛ بدین معنی که رفتار یا رفتارهای سازنده و مناسب کودک را حتی اگر جزیی باشند، از طریق تحسین، تشویق و به کار بردن کلمه‌ها و جمله‌های خوش - آیند مورد تقویت و پاداش قرار داد. پاداش و تقویت رفتار یا رفتارهای مثبت موجب افزایش آنها می‌شود. افزایش و تکرار رفتارهای مناسب به نوبه خود فرصت بروز رفتار یا رفتارهای نامناسب را از کودک سلب می‌کند و مانع از آن می‌شود که این رفتار یا رفتارها فرصتی برای نشان دادن خود به دست آورند. بدین ترتیب، با این کار نیاز به استفاده از تنبیه به مراتب کمتر می‌شود.

بسیاری از والدین و مربیان تمایل به استفاده از انتقاد منفی در برخورد با مشکلات رفتاری کودکان دارند. همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، انتقاد منفی می‌تواند اثرات نامطلوبی بر ویژگیهای رفتاری و روانی کودک داشته باشد. پیشنهاد می‌شود به جای استفاده از روش تنبیهی انتقاد منفی در برابر رفتارهای نامطلوب کودک، از انتقاد سازنده استفاده شود. انتقاد سازنده برعکس انتقاد منفی دارای یک هدف اساسی است: صحبت در مورد آنچه که انجام شده (رفتار) به طریقی مثبت؛ بدین منظور که وضع پیش آمده (مشکل رفتاری) اصلاح شود. انتقاد سازنده توانایی یا شخصیت کودک را مورد هدف قرار نمی‌دهد، بلکه تنها در رابطه با یک رفتار خاص صورت می‌گیرد (۱۲).

عامل بسیار مهم در انتقاد سازنده این است که به کودک نشان دهید او را قبول دارید پذیرش و قبول کودک توسط والدین و مربیان عامل تقویت کننده قوی برای رفتار یا رفتارهای مناسب کودک می‌باشد.

ضمیمه شماره ۱
سیاهه خودابرازی

سؤالهای زیر موقعیتهایی هستند که افراد در هر یک از آنها کاری را انجام می دهند. لطفاً با خواندن هر سؤال به طور دقیق مشخص کنید که در هر یک از این موقعیتها شما چه کاری انجام می دهید. برای هر موقعیت چهار جواب ارائه شده است. با کشیدن دایره در اطراف یک جواب پاسخ خود را بدهید. مطمئن باشید که جوابهای شما کاملاً "محرمانه باقی خواهد ماند.

میزان تحصیلات:

جنسیت:

سن:

اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۱- هنگامی که احساس می کنید فردی شدیداً نسبت به شما ناعادلانه رفتار می کند، آیا او را متوجه رفتارش می کنید؟
اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۲- آیا دارای روحیه انتقادی در برابر عقاید، نظریات و رفتارهای دیگران هستید؟
اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۳- هنگامی که فردی در یک صف جای شما را می گیرد، به او اعتراض می کنید؟
اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۴- آیا از ترس دستپاچه شدن سعی می کنید از افراد یا موقعیتها اجتناب کنید؟
اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۵- آیا به قضاوتهای خود اعتماد دارید؟
اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۶- هنگامی که فروشنده ای اصرار می کند به شما چیزی را بفروشد که حتی آن چیزی نباشد که شما می خواهید، آیا برای شما سخت است که بگویید خیر نمی خواهم؟
اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۷- آیا تمایل به شرکت در بحث و مناظره دارید؟

هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۸- اگر فردی از شما پول، کتاب، لباس یا چیز دیگری را قرض کرده و از موعد پس دادن آن گذشته باشد، آیا به او تذکر می‌دهید؟
هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۹- آیا معمولاً آنچه را که احساس می‌کنید به زبان می‌آورید؟
هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۱۰- اگر فردی در سینما یا یک محل سخنرانی یا جای دیگر مرتب به صندلی شما لگد بزند، آیا از او خواهش می‌کنید که این کار را نکند؟
هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۱۱- اگر در یک رستوران غذای شما خوب نباشد، از رستوران می‌خواهید که آن را عوض کند؟
هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۱۲- اگر پی بردید چیزی را که خریداری نموده‌اید خراب است، آیا آن را پس می‌دهید؟
هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۱۳- آیا قادر هستید آزادانه محبت و علاقه خود را نشان دهید؟
هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۱۴- آیا قادر هستید از دوستان خود در صورت لزوم کمکهای جزئی بگیرید؟
هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۱۵- آیا قادر هستید تقاضاهای دوستی را که شما مایل به انجام آن نیستید، رد کنید؟
هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۱۶- هنگامی که فرد غریبه‌ای را ملاقات می‌کنید، آیا در معرفی خود و شروع به صحبت کردن با او پیش قدم می‌شوید؟
هرگز	گاهی	به طور معمول	اکثر مواقع	۱۷- هنگامی که دیگران کاری را انجام می‌دهند که مورد رضایت و خشنودی شما می‌شود، آیا از آنان تعریف و تمجید می‌کنید؟

اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۱۸- آیا می‌توانید در حضور دیگران از چیزهایی که دوست دارید صحبت کنید؟
اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۱۹- اگر قرار باشد با افرادی که دارای اسم و رسمی هستند ارتباط برقرار کنید، این کار را می‌کنید؟
اکثر مواقع	به طور معمول	گاهی	هرگز	۲۰- اگر فردی ناعادلانه شما را مورد انتقاد قرار دهد به جای آن‌که با او به زدوخورد پرداخته یا با عصبانیت و ناراحتی از او دور شوید، آیا می‌توانید به طور شفاهی و کلامی از خود دفاع کنید؟



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

هرگز	به ندرت	معمولاً	اکثر موارد

۶- در اکثر موارد هنگامی که کودک سعی می‌کند به طریقی حتی با صحبت یا رفتارهای پیش پا افتاده با من ارتباط برقرار کند مانع او می‌شدم.

۷- اکثر موارد هنگامی که خطای کوچکی از او سر می‌زد، او را مورد شمت و تحقیر قرار می‌دادم.

۸- در بسیاری از موارد صحبت‌های کودک را مسخره آمیز و کودکانه تلقی می‌کردم و به او می‌گفتم بهتر است مراقب صحبت خود باشد.

۹- هنگامی که کودک مشکل درسی داشت به جای کمک کردن به او و همکاری با معلم سعی می‌کردم به دلیل این مشکل، عصبانی شده او را تحقیر کنم.

۱۰- همیشه رفتار یا رفتارهای خوب کودک را نادیده می‌گرفتم و رفتار یا رفتارهای بد او را بزرگ جلوه می‌دادم.

۱۱- در اکثر موارد کودک خود را در حضور آشنایان تحقیر می‌کردم و نکات منفی رفتار او را بازگو می‌کردم.

۱۲- هنگامی که کودک در برابر چیزی ناکام می‌شد و عکس العمل توأم با ناراحتی یا خشم نشان می‌داد، سعی می‌کردم با عصبانیت و پسرخاشگری متقابل، او را از نشان دادن احساس خشم خود باز دارم.

هرگز	به ندرت	معمولاً	اکثر موارد

۱۹- هنگامی که کودکم کار خطایی انجام می‌داد و به خاطر فرار از انتقاد و تنبیه من به دروغ گفتن متوسل می‌شد، او را به خاطر دروغ‌گویی تنبیه بدنی می‌کردم.

۲۰- هنگام خرید لباس و اموال آن، هیچ‌گاه توجه به تمایل و نظر کودک در انتخاب آن نمی‌کردم.

۲۱- هنگامی که کاری انجام می‌دادم و کودکم تصمیم داشت صحبتی راجع به آن بکند از ترس این که او برای من تکلیف تعیین می‌کند او را از صحبت کردن باز می‌داشتم.

۲۲- همیشه سعی می‌کردم با استفاده از قدرت بدنی خود و این که پدر هستم، عقاید و افکار خود را به کودکم تحمیل کنم.

۲۳- همیشه سعی می‌کردم با خرده‌گیری‌های بی‌مورد با کودکم رفتار کرده از او بیشتر فاصله بگیرم تا بدین ترتیب حدود و حریم پدر و مادر و فرزند رعایت شود.

۲۴- هنگامی که کودکم کاری را انجام می‌داد ولی انجام آن به طور ناقص بود، با کلماتی مانند این که کارت شلخته بازی است یا در کارهایت منظم نیستی، او را مورد انتقاد قرار می‌دادم.

۲۵- هنگامی که کودکم در انجام یک تکلیف با مشکلی روبه‌رو می‌شد، به جای آن که او را تشویق به ادامه تلاش برای انجام تکلیف نمایم، او را به خاطر ناتوانی در انجام تکلیف سرزنش یا حتی مسخره می‌کردم.



منابع

- 1- Kazdin, A. E. (1994). **Behavior Modification**. Brooks/Cole Publishing Company. Pacific Grove, California.
- 2- Van houten, R; Nau, P.A.; Mackenzie, S. E; Sameoto and Colavecchia, B (1982). **An Analysis of some Variables Influencing the Effectiveness of Reprimands**. Journal of Applied Behavior Analysis, 15, 65 - 83.
- ۳- ملک پور، مختار: روشهای ایجاد و تغییر رفتار در کودکان، انتشارات مولانا، اصفهان، ۱۳۷۲.
- 4- Linscheid; T.R. and Meinhold, P. (1990). **The Controversy over Aversives: Basic Operant Research and the Side Effects of Punishment**. In A.C Repp and N.N. Singh (Eds.), Perspectives on the use of Nonaversive and Aversive Interventions (pp.435 - 450). Sycamore, IL: Sycamore.
- 5- Jacobson, E. (1964). **The Self and the Object World**. New York: International Universities press.
- 6- Repp, A.C. and Singh, N.N.(Eds.) (1990). **Perspectives on the use of Nonaversive and Aversive Interventions** Sycamore, IL: Sycamore.
- ۷- کرو، لستر؛ کرو، آلیس: روان شناسی کودک، ترجمه مشفق همدانی، انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۴۶.
- ۸- منبع شماره ۳.
- 9- Salter, A. (1949). **Conditioned Reflex Therapy**. New York: Farrar, Strauss.
- 10- Cotler, S.B. and Guerra, J.J. (1978). **Assertion Training**. Research press, Champaign, Illinois.
- ۱۱- سلر، واگن؛ داوول، مک: شما و کودکان، ترجمه مختار ملک پور انتشارات مولانا، اصفهان، ۱۳۷۰.
- ۱۲- منبع قبلی.