

ترساندن برای ایجاد انگیزه! اشتباهات انگیزشی در تربیت



ابراهیم اصلانی / روان‌شناس تربیتی

حذف رفتار است، روش‌های مثبتی وجود دارند، اما گاهی معلمان و والدین، به دلایلی ترجیح می‌دهند سراغ روش‌های منفی بروند و از ترساندن، توبیخ، تحقیر و تنبیه استفاده کنند. با آنکه نسبت به گذشته تا حد زیادی روش‌های تند و خشن انگیزشی کاهش یافته‌اند، ولی همچنان عده‌ای از معلمان و والدین رفتار تند را عاملی مفید و کارگشای دانند. برای مثال، اگر دانش‌آموزی تکالیف خود را کامل و تمیز انجام نمی‌دهد، شاید آموزگار بتواند با حوصله و مدارا و استفاده از روش‌های مناسب، این رفتار را تغییر دهد، اما اگر معلم حوصله‌اش را نداشته باشد، سعی می‌کند این مشکل را با تهدید و توبیخ حل کند. مادر یا پدری که فرزندش کار نامناسبی انجام می‌دهد، می‌تواند با حوصله و به‌مروور زمان، این رفتار را کاهش دهد، اما زمانی که تصور کند باید سریع‌تر به هدف برسد، به ترساندن و تنبیه روی می‌آورد.

در اینجا بیش از آنکه بحث روی روش‌ها و نتایج متمرکز باشد، به یک نکته‌ی دیگر معطوف است؛ شخصیت مدیر، آموزگار، مربی، و مادر و پدری که تصویری می‌کند دارد کودک یا نوجوان را تربیت می‌کند. پس باید به دو سؤال اساسی پاسخ دهیم:

اول: چه افرادی به روش‌های تند و خشن در انگیزش روی می‌آورند؟

دوم: چگونه می‌توان نگرش و رفتار تربیتی این افراد را تغییر داد؟

فراوانش نکنیم که انگیزش، ترساندن، توبیخ، تحقیر و تنبیه نیست.

تفکر انگیزشی بعضی از مربیان و والدین ما با مفاهیمی آمیخته است که به دلیل قدمت و تکرار به امری بدیهی تبدیل شده‌اند و فرصتی هم برای ارزیابی و نقد آن‌ها به وجود نیامده است. نکته‌ی ظریف ماجرا آن است که این مفاهیم بیشتر جنبه‌ی ناخودآگاه دارند؛ یعنی ممکن است در حرف با موضوعی مخالف باشیم، اما در عمل به گونه‌ی دیگری رفتار کنیم. از جمله مفاهیمی که در بحث انگیزش باید مورد ارزیابی و آسیب‌شناسی قرار گیرند، موضوعاتی چون ترس، توبیخ و سرعت هستند. نویسنده در این قسمت سعی کرده است با بررسی تأثیر حربه‌ی ترساندن و توبیخ در انگیزش، خطای انگیزشی دیگری را تحلیل و تبیین کند که میل به سرعت و عجله در حصول به نتیجه است. به‌راستی، چرا گاهی مربیان و والدین از روش‌هایی در انگیزش استفاده می‌کنند که زودپاسخ است؟ آیا اگر اقدامی با نیت انگیزشی، ما را به سرعت به نتیجه‌ی مورد انتظار برساند، الزاماً روش درستی بوده است؟

کلیدواژه‌ها: ترساندن، انگیزش، توبیخ

انگیزش با حربه‌ی ترساندن و توبیخ

از نظر روان‌شناسی تغییر و اصلاح رفتار، به‌طور معمول چهار روش وجود دارد:

۱. افزایش نیرومندی رفتارهای مطلوب موجود
 ۲. ایجاد رفتارهای مطلوب تازه
 ۳. نگهداری رفتارهای مطلوب
 ۴. کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب (سیف، ۱۳۹۸).
- این چهار روش می‌توانند هدف انگیزشی هم محسوب شوند، اما فعلاً بحث بر سر این نیست. ما در تربیت گاهی با رفتارهای نامطلوب مواجهیم؛ رفتارهایی که تمایل داریم نباشند، یا اگر حذف

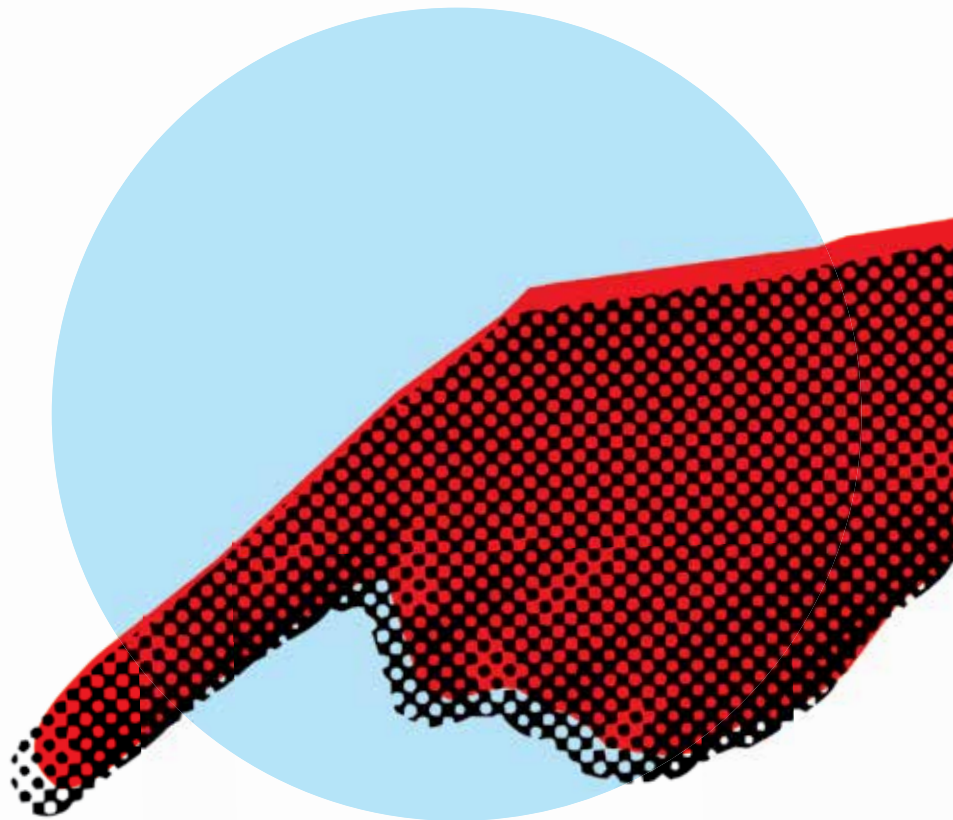
نمی‌شوند، در حداقل ممکن بروز یابند. روش‌های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب به دو گروه مثبت و منفی تقسیم می‌شوند. در روش‌های منفی کاهش رفتار، کم و بیش از محرک‌های آزارنده استفاده می‌شود. مثلاً جریمه‌کردن یک روش منفی کاهش رفتار است که در آن مقداری از تقویت‌کننده‌هایی که فرد قبلاً به دست آورده، به خاطر رفتار نامطلوبش، کم می‌شود. نامطلوب‌ترین روش هم تنبیه است که در آن، بعد از رفتار نامطلوب، یک محرک آزارنده ارائه می‌شود تا رفتار کاهش یابد.

در اقدامات انگیزشی هم که هدف آن‌ها کاهش یا

را گردن نمی‌گیرد و خلاصه، طبق انتظار عمل نمی‌کند، چه باید کرد؟ از نظر روان‌شناسی تغییر و اصلاح رفتار، فرض بر این است که هر رفتار در طول زمان به وجود می‌آید و تغییر رفتار مستلزم زمان است. بنابراین، اگر بخواهیم رفتاری را کاهش دهیم یا حذف کنیم، اول باید برنامه‌ی عمل و مراحل اقدامات را بنویسیم. در این برنامه، ابتدا رفتار هدف مشخص و با تعیین وضعیت فعلی رفتار، وضعیت مطلوب یا جایی که می‌خواهیم به آن برسیم، نوشته می‌شود. برنامه‌های تغییر و اصلاح رفتار شامل مراحل زمان‌بندی و جداول ثبت رفتار هستند. با گذر از این اقدامات می‌توان مقدار پیشرفت را اندازه گرفت و دید. در هر حال، رفتاری که در طول زمان شکل گرفته است، یک‌شبه عوض نمی‌شود و باید با برنامه‌ریزی و صبوری پیش رفت.

چرا این حوصله را به خرج نمی‌دهیم؟

یک دلیل عمده، ناآشنایی والدین و مربیان با اصول و فنون تغییر و اصلاح رفتار است. گاهی هم کم‌وبیش با این موضوع آشنا هستند، اما شناخت درستی از آن ندارند و در واقع، جزئیات و فوت‌وفن‌ها را خوب نفهمیده‌اند. دلیل دیگر به شخصیت خود افراد مربوط است. والدین و مربیانی که تیپ هیجانی و احساسی دارند، به نسبت کسانی که منطقی و آرام هستند، بیشتر از سرعت و عجله در رسیدن به نتیجه استقبال می‌کنند. همچنین، آنان که روحیه‌ی کنترل‌کننده و تسلط‌گرا دارند، نمی‌توانند چیزی غیر از خواسته‌ی خودشان را تحمل کنند. یک دلیل هم به والدین و مربیانی مربوط است که درک مطلوبی از تربیت ندارند و به جای پایبندی به اصول و مبانی اصیل تربیت، طبق سلیقه‌ها و تجربه‌های خود عمل می‌کنند. انگیزش توأم با ترس و تویب‌خ و عجله، حتی اگر جواب هم بدهد، نتایج آن مؤثر و ماندگار نخواهد بود. تجربه‌های مربیان موفق و تأثیرگذار نشان می‌دهد که آنان اولاً برای انگیزش مؤثر، با فکر و برنامه عمل کرده‌اند و ثانیاً، هر جا که لازم بوده، صبوری و حوصله‌ی فراوان به خرج داده‌اند. خوب است داستان‌های تلاش بعضی مربیان بزرگ و شاخص را بخوانید.



عجله در انگیزش

دلایل متعددی را می‌توان برای روی آوردن به روش‌های مبتنی بر ترس و تنبیه در انگیزش ذکر کرد، از جمله: درک نادرست از شأن انسان، تجربه‌های شخصی، الگوپذیری، اختلالات شخصیتی و ناآشنایی با روش‌های مثبت؛ اما یک دلیل پنهان هم وجود دارد که سابقه‌ی آن بسیار طولانی است. مربیان و والدینی برای انگیزش از زور و ترس استفاده می‌کنند که در اقدامات انگیزشی و برای حصول به نتیجه، عجول و کم‌تحمل هستند. بعضی تصورات ذهنی نادرست بین عموم وجود دارد که انتظارات انگیزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و زمینه‌ی نتایج سهل‌الوصول و سریع را فراهم می‌کنند. به این موارد زیر دقت کنید و ببینید طرفدار کدام گزینه‌ها هستید:

- به نفع بچه‌هاست که کارهای مثبت را زود یاد بگیرند؛
 - همه‌ی کارهای بچه باید مثبت و قابل قبول باشد؛
 - نباید به بچه اجازه داد رفتارهای نادرست را یاد بگیرد؛
 - باید بچه را به سرعت به رفتارهای درست عادت داد؛
 - هر رفتار نامناسب به سرعت می‌تواند به رفتار مناسب تغییر کند.
- در مجموع، عجله و بی‌حوصلگی در رفتارهای تربیتی، مربیان و اولیا را در مسیری قرار می‌دهد که به اقداماتی روی آورند که زود جواب بدهد و تغییر مورد انتظار را ایجاد کند. به تعبیر دیگر، زمانی که تصورات ناخودآگاه تربیتی والدین و مربیان مبتنی باشد بر سرعت در رسیدن به هدف، آنان به دنبال روش‌ها و راهکارهای زودپاسخ‌ده خواهند بود. برای مثال، اگر کودک یا نوجوان کارها و تکالیف درسی را به موقع انجام نمی‌دهد، حاضر جواب است یا جواب سربالا می‌دهد، حرف‌های زشت می‌زند، مسئولیت کارها

- بچه باید مطلقاً حرف گوش کن و اطاعت‌پذیر باشد؛
- مادر و پدر یا مربی نمی‌توانند وقت و حوصله‌ی زیادی برای سروکله زدن با بچه صرف کنند؛
- اصولاً خوب است بچه از بزرگ‌ترها حساب ببرد؛