

عنوان مقاله : بررسی روند خویشتن داری در کودکان و تاثیر آن در نوجوانی

نویسنده : آذر اصغریان دهکردی - دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد شهرضا

تماس با نویسنده : z_asgharian@yahoo.com

منبع :

نکات :

الف) کپی سئولیت مطالب درج شده در این مقاله برعهده نویسنده آن می باشد.

ب) استفاده از مطالب این مقاله تنها با ذکر نام نویسنده و منبع آن مجاز می باشد.

ج) برای دریافت و یا ارسال مقاله به وبسایت مقالات دات نت به نشانی اینترنتی www.maghaleh.net مراجعه فرمایید.



چکیده

عدم خویشتن داری و کنترل نفس از مهمترین مواردی است که تقریباً همه ی مردم در دامش گرفتارند، و هنوز راهی معقول برای رهایی از این معضل یافت نشده است. هدف از این نوشتار بررسی روند خویشتن داری در کودکان چهارساله و تاثیر آن در نوجوانی می باشد.

روش بررسی

این مطالعه ی توصیفی در اوایل دهه ی ۱۹۷۰، توسط والتر میشل روانشناس انجام شد. او گروهی از کودکان چهار ساله را به آزمایشگاه روانشناسی خود در استنفورد دعوت کرد تا میزان مقاومت و خویشتن داریشان را تنها به وسیله ی چند عدد باسلق ختمی بسنجد.

یافته ها

ارتباط تنگاتنگی بین رفتار کودکان چهار ساله ای که در انتظار شیرینی بودند و رفتارشان در آینده به عنوان یک نوجوان وجود داشت. کودکانی که در کمتر از یک دقیقه زنگ را به صدا در آوردند بیشتر احتمال داشت که در آینده دچار مشکلات رفتاری شوند.

نتیجه گیری

نتایج به دست آمده حاکی از آن است که در آن دسته از کودکانی که برای دریافت باسلق ختمی منتظر ماندند عملکرد مغز منطقی بسیار مطلوبتر از کسانی است که کنترلی بر نفسشان نداشتند. شواهد همچنین نشان داد که قوه ی استدلال آوری برای کنترل نفس در کودکان صبور بسیار بالا بود.

واژگان کلیدی: خویشتن داری، باسلق ختمی

مقدمه

عدم خویشتن داری و کنترل نفس از مهمترین مواردی است که تقریباً در نیمی از مردم مشاهده می شود و هنوز دلیل قانع کننده ای برایش یافت نشده است. از طرفی عدم خویشتن داری با طیفی از جنبه های آسیب شناسی روانی مرتبط است که در این میان اختلال افسردگی از شایعترین اختلالات روانپزشکی آن می باشد.

به انحراف کشیده شدن جوانان و مصرف مواد در میان این افراد بیش از آندسته از افرادی که قادرند در کودکی بر تمایلات و خواسته هایشان مقاومت کنند دیده می شود. هدف از این مطالعه ی توصیفی بررسی روند خویشتن داری در کودکان و تاثیر آن بر رفتارشان در آینده به عنوان یک نوجوان می باشد.

مواد و روشها

مطالعه ی انجام شده از نوع توصیفی می باشد و جامعه ی آزمایشی را گروهی از کودکان چهارساله تشکیل می دهند. در اوایل دهه ی ۱۹۷۰، والتر میشل روانشناس گروهی از کودکان چهار ساله را به آزمایشگاه روانشناسی خود در استنفورد دعوت کرد. اولین سوالی که از بچه ها پرسید آسان بود: آیا آنها دوست دارند باسلق ختمی بخورند؟ تعجبی ندارد که پاسخ همواره مثبت بود. سپس، پیشنهادی به بچه ها داد. آنها می توانستند فوراً " باسلق ختمی بخورند، یا اگر دوست داشتند لحظه ای منتظر بمانند تا میشل فرمانی ببرد و زمانی که بازی گردد دو باسلق ختمی بخورند. در واقع، همه ی بچه ها تصمیم گرفتند منتظر بمانند. همگی شیرینی بیشتری می خواستند.

سپس، میشل اتاق را ترک کرد البته به بچه ها گفت که اگر زنگ بزنند باز می گردد و بچه ها می توانند باسلق ختمی خود را بخورند. گرچه، این به معنای از دست دادن شانس گرفتن باسلق ختمی دوم بود.

چندین سال بعد یعنی زمانی که همان کودکان چهارساله سال آخر دبیرستان بودند، میشل آزمایش دیگری را تکرار کرد. او یک نظرسنجی تکمیلی برای خانواده های این کودکان فرستاد، و مجموعه ای سوالات شخصیتی از آنها پرسید، سوالاتی درباره ی توانایی کودکان در کنار آمدن با رویدادهای آزاردهنده، یا این که آیا آنها کودکان وظیفه شناسی بودند. همچنین سوالاتی درباره ی نمرات و کارنامه ی دبیرستانشان پرسید. او از این اطلاعات جهت تهیه ی یک شرح حال مختصر درباره ی شخصیت آن کودکان استفاده کرد

یافته ها

در این آزمایش توصیفی که جهت بررسی روند خویشتن داری در کودکان چهارساله انجام شد اکثر آنها نتوانستند بیش از چند دقیقه در برابر وسوسه ی خواستن باسلق ختمی مقاومت کنند. چندین نفر نیز جلوی چشمانشان را گرفتند تا باسلق ختمی را نبینند. یکی از بچه ها شروع کرد به لگد زدن به میز، کودک دیگر موهایش را کشید. در حالی که، تنها چند کودک نتوانستند بیش از پانزده دقیقه منتظر بمانند، بسیاری از آنها کمتر از یک دقیقه تحمل کردند، سایرین نیز به محض خارج شدن میشل از اتاق شیزینی هایشان را خوردند، حتی به خود زحمت زنگ زدن هم ندادند.

باسلق ختمی آزمایشی برای کنترل خود (خویشتن داری) می باشد. مغز همیشه به وسیله ی محرک دریافت پاداش تحریک می شود، محرکی مانند یک حبه قند. گرچه، اگر کودکی بخواهد به هدفش برسد- گرفتن باسلق دوم- بایستی موقتا" احساساتش را نادیده بگیرد، و برای چند دقیقه شادمانیش را به تعویق بیندازد.

بحث

نتایج به دست آمده نشان داد که عملکرد کودکان در برابر باسلق ختمی متفاوت بود و اکثرشان نتوانستند بیش از چند دقیقه در برابر وسوسه ی خواستن شیرینی مقاومت کنند. چندین کودک جلوی چشمانشان را گرفتند تا باسلق ختمی را نبینند. برخی دیگر عصبی شدند یکی از بچه ها شروع کرد به لگد زدن به میز، کودک دیگر موهایش را کشید. در حالی که، تنها چند کودک توانستند بیش از پانزده دقیقه منتظر بمانند، بسیاری از آنها نیز کمتر از یک دقیقه تحمل کردند، سایرین نیز به محض خروج میشل از اتاق شیرینی خود را خوردند، حتی به خود زحمت زنگ زدن هم ندادند.

شواهد نشان داد که توانایی منتظر ماندن برای باسلق دوم حاکی از استعداد بارز ذهن منطقی است. هنگامی که میشل به بررسی علل مقاومت برخی از کودکان چهارساله پرداخت متوجه شد که مقاومتشان به این علت نبود که آنها علاقه ای به باسلق ختمی نداشتند، آنها عاشق این شیرینی بودند.

در عوض، متوجه شد که کودکان صبور در استدلال آوری برای کنترل انگیزه هایشان بهتر عمل می کنند. آنها کودکانی بودند که جلوی چشمانشان را پوشانده بودند، یا به سمت دیگری نگاه می کردند یا توجه شان را به چیزی جز باسلق خوشمزه ای که مقابلشان بود، مشغول می کردند. به جای تمرکز بر روی شیرینی های خوشمزه، آنها بلند شدند و به جستجوی چیزی که بتوانند با آن بازی کنند، پرداختند. شواهد نشان داد همان مهارت های شناختی که به کودکان امکان می دهد تا جلوی وسوسه شان را بگیرند این امکان را نیز به آنها می دهد تا زمان زیادی را صرف انجام تکالیف خود کنند. در هر دو حالت، قشر پره فرونتال مجبور است اقتدار قشری خود را نشان دهد و در برابر وسوسه هایی که در راه رسیدن به هدف وجود دارد، مقاومت کند.

نتایج به دست آمده نشان داد که ارتباط تنگاتنگی بین رفتار کودکان چهارساله ای که در انتظار شیرینی بودند و رفتارشان در آینده به عنوان یک نوجوان وجود داشت. کودکانی که در عرض یک دقیقه زنگ را به صدا در آوردند بیشتر احتمال داشت که بعدها دچار مشکلات رفتاری شوند. آنها نمرات بدتری گرفتند و بیشتر احتمال داشت که سراغ مواد بروند. آنها در شرایط تنش زا می جنگیدند و خیلی زود عصبانی می شدند؛ به بیان دیگر ذهن هیجانی اینها بر ذهن منطقیشان غالب بود.

References

Lehrer. J, editor (2009). *How We Decide*: Hughton Mifflin Harcourt.