

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## خلاصہ کتاب روانشناسی عمومی

نویسنده:

هیئت مولفان

## فصل نهم: تفکر و زبان

### تفکر و شناخت:

- ✓ تفکر، عالی ترین فعالیت ذهنی است.
- ✓ انسان بواسطه تفکر، از دیگر موجودات زنده برتر است.
- ✓ تفکر، فراتر از یادگیری و حافظه است.
- ✓ طبق تعریف مورگان، تفکر عبارتست از بازآرایی یا تغییر شناختی اطلاعات بدست آمده از محیط و نمادهای ذخیره شده در حافظه بلند مدت.
- ✓ بعضی از انواع تفکر، نمادهایی را بکار گرفته که معانی کاملاً شخصی داشته که آن را، تفکر خودگرا می نامند.
- ✓ رویا، نمونه ای از تفکر خودگرا است.
- ✓ انواع دیگری از تفکر شامل حل کردن مسائل و خلق مسائل تازه را تفکر هدایت شده (جهت دار) می گویند.
- ✓ شناخت، همه فعالیت های ذهنی است که بوسیله مغز، آن را انجام می دهد.
- ✓ شناخت، شامل فعالیت های ذهنی زیادی بوده که یکی از آنها تفکر است.
- ✓ شناخت عبارتست از نحوه پردازش اطلاعات و دستکاری شدن اطلاعات در جریان به یاد آوردن، تفکر و دانستن.
- ✓ به اعتقاد آیزنک، تفکر یک جریان بوده که در نتیجه آن، اطلاعات به صورت جدیدی پردازش شده که حاصل این جریان و پردازش بصورت های مختلف تفکر پدید می آید که عبارتست از حل مسئله، تصمیم گیری، قضاوت، استدلال قیاسی و استدلال استقرایی.

### حل مسئله:

- ✓ مسئله زمانی پیش می آید که بخواهیم به هدفی برسیم ولی در حال حاضر امکانپذیر نیست.
- ✓ بسیاری از افراد، حل مسئله را عالی ترین نمونه اندیشیدن یا تفکر بشمار می آورند.
- ✓ حل مسئله، پیدا کردن راه مناسب رسیدن به هدف بوده که فعلاً، قابل دسترسی نیست.
- ✓ نخستین پژوهش ها در این زمینه، توسط طرفداران مکتب گشتالت بوده است.
- ✓ گشتالتی ها معتقد بودند رفتار حل مسئله، تولید دوباره است.
- ✓ تولید دوباره حل مسئله شامل استفاده مجدد از تجربیات گذشته بوده که بصورت ناآشکار است.
- ✓ تولید حل مسئله، از طریق بینش یافتن بر ساختار مسئله و تجدید سازمان دوباره مسئله مشخص می شود.
- ✓ یکی از نظریه های مهم درباره حل مسئله، نظریه نیوئل و سایمون بوده که بر فهم افراد از مسئله تاکید می شود.
- ✓ درکی که فرد از مسئله خاصی دارد، بازنمایی مسئله یا فضای مسئله نامیده می شود.
- ✓ فضای مسئله شامل بیان مسئله، حالت هدف و مسیرهای بالقوه موجود بین مسئله تا حالت هدف است.
- ✓ نیوئل و سایمون بر راهبردهای مختلف همچون تحلیل وسیله - هدف و خرد کردن تاکید دارند.
- ✓ روش وسیله - هدف برای این طراحی شده است که مسائل پیچیده تر را که ممکن است در آنها حرکاتی در جهت دور شدن از حالت هدف لازم باشد، بگشاید.

## الف) انواع مسائل:

- ✓ مسائل در یک تقسیم‌بندی، به ۲ دسته مسائل خوب تعریف شده و مسائل بد تعریف شده تقسیم می‌شوند.
  - ✓ در مسائل خوب تعریف شده، یک راه حل قاطع و روشن، برای آنها همواره در دسترس است.
  - ✓ مسائل بد تعریف شده، مسائلی بوده که نمی‌توانیم آنها را بدون آنکه برای تعریف بیشترشان اقدامی انجام شود، حل کنیم
- مثل نوشتن چند بیت شعر.

## ب) مراحل حل مسئله:

- ✓ مراحل حل مسئله عبارتست از الف) یافتن مسائل و چارچوب بندی آن، ب) تدوین راهبردهای خوب حل مسئله، ج) ارزیابی راه حل‌ها و د) بازنگری و تعریف مجدد مسائل و راه حل‌ها به مرور زمان.
- ✓ یافتن و چارچوب‌بندی مسائل، غالبا مستلزم طرح خلاقانه سوال است.
- ✓ برخی از راهبردهای حل مسئله عبارتست از تعیین اهداف فرعی، الگوریتم‌ها و روش اکتشافی.
- ✓ تعیین اهداف فرعی شامل تعیین اهداف میانجی یا تعریف مسائل میانجی است.
- ✓ در تعیین اهداف فرعی، معمولا از آخر به اول حرکت می‌کنیم.
- ✓ الگوریتم‌ها، شکل‌های مختلفی دارند از جمله فرمول، دستورالعمل یا آزمون همه راه حل‌های ممکن.
- ✓ روش‌های اکتشافی، راهبردها یا راهنمایی‌هایی هستند که راه حل را نشان می‌دهند اما آن را تضمین نمی‌کنند.
- ✓ مرحله آخر و مهم حل مسئله، بازنگری و تعریف مجدد و مداوم مسئله است.
- ✓ کسانی که در حل مسئله ماهرند، بیش از دیگران برای اصلاح عملکردهای سابق خود و انجام دادن کارهای بدیع و نو، انگیزه دارند.

## ج) موانع حل مسئله:

- ✓ مهمترین موانع حل مسئله عبارتست از تثبیت شدن، انگیزه کافی نداشتن و عدم کنترل هیجانات.
- ✓ تثبیت شدن زمانی رخ می‌دهد که مردم براحته روی راهبرد خاصی تثبیت می‌شوند.
- ✓ تثبیت یعنی استفاده از راهبرد قبلی و نگاه نکردن به مسئله از یک دید جدید و تازه.
- ✓ در تثبیت‌شدگی کارکردی، روی کارکردهای معمول چیزی تثبیت شده و نمی‌توانیم مسئله‌ای را حل کنیم.
- ✓ آمایه ذهنی، نوعی تثبیت بوده که در آن، مسائل را به شیوه‌ای که قبلا جواب داده‌ایم، حل می‌کنیم.
- ✓ داشتن انگیزه درونی برای حل مسائل و صبر و پشتکار در یافتن راه حل، خیلی مهم است.
- ✓ حلال‌های خوب مسئله، معمولا علاوه بر داشتن انگیزه، هیجانات خود را کنترل کرده و روی حل کردن مسئله متمرکز می‌شوند.

## تصمیم‌گیری:

- ✓ تصمیم‌گیری یعنی ارزیابی شقوق مختلف و انتخاب یکی از آنها.
- ✓ ما نمی‌توانیم بدون تصمیم، همواره با موقعیت‌های مختلف سازگار شویم چون در این صورت، یک حالت عاطفی ناخوشایندی را تجربه خواهیم کرد که به آن، تعارض می‌گویند.
- ✓ در تصمیم‌گیری، با قواعد محرز و اثبات شده‌ای مواجه نیستیم که این، کاملا برعکس استدلال استقرایی است.
- ✓ در فرآیند تصمیم‌گیری، بخشی از اطلاعات حذف شده و به همه اطلاعات موجود نمی‌توانیم اعتماد کنیم.

- ✓ مردم در تصمیم‌گیری، ارزیابی مبتنی بر سود و زیان دارند.
- ✓ سوءگیری تایید به این موضوع گرایش دارد که انسان‌ها بدنبال اطلاعاتی هستند و از آن استفاده می‌کنند که تایید کننده دیدگاه خودشان است.
- ✓ سوءگیری باور، رابطه نزدیکی با سوءگیری تایید دارد.
- ✓ منظور از سوءگیری باور، اصرار ورزیدن بر یک نظر، علی‌رغم وجود شواهد مخالف است.
- ✓ سوءگیری اعتماد افراطی، اعتماد بیش از حد به قضاوت‌ها و تصمیمات خودمان است.

### قضاوت:

- ✓ قضاوت، ارتباط تنگاتنگی با تصمیم‌گیری و حل مسئله دارد.
- ✓ برعکس قضاوت، تصمیم‌گیری شامل انتخاب گزینه‌ای از بین گزینه‌ها و شقوق مختلف است.
- ✓ قضاوت‌ها براساس میزان دقت آنها سنجیده می‌شود در حالی که تصمیمات براساس پیامدهای بالقوه آنان.
- ✓ قضاوت‌ها پیامدهای مستقیمی ندارند اما می‌توانند بطور غیر مستقیم از طریق آنچه بدنبال دارند، نتایجی داشته باشند.
- ✓ تصمیم‌گیری تا حدودی شامل حل مسئله نیز هست.
- ✓ تفاوت دیگر تصمیم‌گیری و حل مسئله در این است که ما در محیط‌های غیر قابل پیش‌بینی تصمیم می‌گیریم در حالی که مسائل را در محیط‌های پیش‌بینی پذیر حل می‌کنیم.
- ✓ تصمیم‌گیری به کل فرآیند و جریان انتخاب یک دوره عمل مربوط می‌شود.
- ✓ قضاوت، به مولفه‌های بزرگتر فرآیند تصمیم‌گیری مربوط می‌شود که با سنجش، برآورد و استنباط رویدادهایی همراه است که در آینده رخ خواهد داد.
- ✓ زمانی می‌توانیم از اطلاعات پایه استفاده بهتری کنیم که بین رویدادها، ارتباط علی محرز وجود داشته باشد.

### استدلال قیاسی:

- ✓ استدلال، تبدیل اطلاعات به نتایج است.
- ✓ در استدلال، زنجیره اندیشه‌های ما غالباً شکل یک حجت دارد که در آن، یک گزاره در نقش حکم یا نتیجه‌ای است که در پی استنتاج آن هستیم و بقیه گزاره‌ها، دلایل حکم یا مقدمات نتیجه محسوب می‌شوند.
- ✓ قوی‌ترین حجت‌ها، حجتی است که اعتبار قیاسی دارد به این معنا که اگر مقدمات آن صادق باشد، محال است که نتیجه آن، کاذب باشد.
- ✓ در استدلال قیاسی، از کل به جزء می‌رسیم.
- ✓ در استدلال قیاسی، یک قاعده کلی را یاد می‌گیریم و با همین استدلال، می‌فهمیم این قاعده در کدام موقعیت‌ها کاربرد داشته و در کدام موقعیت‌ها کاربرد ندارد.
- ✓ استدلال قیاسی، همیشه قطعی است.
- ✓ روانشناسان بر مبنای استدلال قیاسی، فرضیه‌ها را می‌سازند.

### استدلال استقرایی:

- ✓ در استدلال استقرایی، از جزء به کل می‌رسیم.

- ✓ استدلال استقرایی یعنی نتیجه‌گیری (مفهوم‌سازی) درباره کل اعضای یک طبقه براساس مشاهده چند عضو آن طبقه.
- ✓ تحقیقات روانشناختی معمولاً از نوع استقرایی هستند.
- ✓ استدلال استقرایی کاملاً قطعی نبوده و ممکن است غیر قطعی باشد چون نمونه، معرف کامل جمعیت نیست.
- ✓ پشتوانه استقراء، احتمالات است نه امور یقینی.
- ✓ منطق‌دانان نیز معتقدند که منطق استقرایی باید بر نظریه احتمالات تکیه کند.
- ✓ استدلال استقرایی، مبنای تمثیل است.
- ✓ تمثیل، یک نوع استدلال صوری بوده که ۴ بخش داشته که رابطه ۲ بخش اول آن، شبیه رابطه ۲ بخش دوم آن است.

## زبان:

- ✓ زبان، استفاده از نمادها و علائم مختلفی بوده که برای ارتباط با دیگران و انتقال معنی بکار برده می‌شود.
- ✓ نمادهای زبان، مختلف بوده و مهمترین آن، کلام است. نمادهای دیگر آن شامل علائم، ژست، حرکت و ... است.
- ✓ نخستین ویژگی زبان، نمادین و علامتی بودن آن است.
- ✓ نماد، چیزی است که جایگزین شی یا ویژگی‌های اشیا است.
- ✓ علامتی و نمادین بودن زبان، باعث وسعت موضوعاتی می‌شود که مردم درباره آن صحبت می‌کنند.
- ✓ دومین ویژگی زبان این است که با اینکه خود زبان، منطقی و معنی‌دار است اما اکثر نمادهایی که برای نامیدن اشیا و پدیده‌ها بکار برده می‌شوند، به گونه‌ای هستند که هیچگونه ارتباط منطقی با اشیا و پدیده‌ها ندارند.
- ✓ سومین ویژگی زبان این است که زبان، زاینده یا زایا است یعنی نمادهای زبان با یکدیگر، قابل ترکیب هستند.
- ✓ چهارمین ویژگی زبان این بوده که نظام‌مند است.

## الف) سطوح زبان:

- ✓ زبان، ۲ وجه اساسی دارد: تولید زبان و فهم زبان.
- ✓ تولید زبان با پیدایش تفکر آغاز می‌شود. اندیشه بنحوی بصورت جمله در آمده و سرانجام این جمله در قالب اصوات بیان می‌شود.
- ✓ فهمیدن زبان با شنیدن اصواتی آغاز شده که به آنها در قالب واژه‌ها معنا می‌دهیم.
- ✓ اولین سطح زبان، شنیدن است.
- ✓ دومین سطح زبان، گفتن است.
- ✓ سومین سطح زبان، خواندن است. خواندن سخت‌تر از شنیدن و گفتن است.
- ✓ چهارمین و پیچیده‌ترین سطح زبان، نوشتن است.
- ✓ سطوح مختلف زبان، حائز یک هسته مرکزی زبانی بوده که ارتباط بین آنها را انسجام می‌بخشد.
- ✓ از نظر تکاملی، سیستم‌های زبان شفاهی، مقدم بر سایر سیستم‌ها هستند.
- ✓ شکل نوشتاری زبان، تاریخچه طولانی ندارد زیرا برخی از جوامع، فقط زبان گفتاری دارند.
- ✓ افراد انسانی، ابتدا مهارت‌های شفاهی شنیدن و صحبت کردن را در خود توسعه می‌دهند که این مهارت‌ها تحت عنوان سیستم زبانی اولیه نامگذاری می‌شود.
- ✓ مهارت خواندن و نوشتن، سیستم ثانویه زبان است زیرا در این سیستم با نمادها مواجه می‌شویم.

- ✓ کلمات بیان شده، نماد یک تجربه عینی بوده و لغات نوشته شده، نماد کلمات صحبت شده است.
- ✓ سیستم اولیه زبان هلن کِلر، هجی کردن انگشتی وی بود زیرا او، آن را یاد گرفته بود و خط بریل، سیستم ثانویه او بشمار می‌رفت.
- ✓ ابتدا بایستی بخش دروندادی زبان رشد کرده و سپس، بخش بروندادی.
- ✓ ساز و کار بخش بین برونداد و درونداد را مغز بعهدده دارد. عبارت دیگر، سیستم پردازش کننده اطلاعات، این وظیفه را بعهدده دارد.

## (ب) واحدهای زبان:

- ✓ کوچکترین واحد زبانی، واج نام دارد.
- ✓ هر واج، طبقه‌ای از اصوات بوده که از لحاظ فیزیکی متفاوت هستند اما بصورت واج واحدی ادراک می‌شوند.
- ✓ واج‌ها ممکن است متناظر با حروف الفبا باشند اما در هر حال نه حروف الفبا بلکه اصوات گفتاری هستند.
- ✓ در زبان انگلیسی، اصوات گفتاری به ۴۰ واج تقسیم می‌شوند.
- ✓ آدمی می‌تواند صورت‌های واج‌های متفاوت زبان را تشخیص دهد.
- ✓ طبقات واجی، همچون صافی عمل می‌کنند به این معنا که جریان پیوسته گفتار را به زنجیره‌ای از واج‌های آشنا تبدیل می‌کنند.
- ✓ دومین واحد زبان، واژک نام دارد.
- ✓ هنگام گوش دادن به گفتار، واژه‌ها را ادراک می‌کنیم نه واج‌ها را.
- ✓ برخلاف واج‌ها که معنایی ندارند، واژها، واحدهای معنادار هستند.
- ✓ واژه‌های یگانه، واحدهای زبانی معنادار نیستند.
- ✓ کوچکترین واحد زبانی معنادار، واژک نام دارد.
- ✓ سومین واحد زبان، واحدهای جمله‌ای بوده که شامل جمله و عبارت است.
- ✓ یکی از ویژگی‌های مهم واحدهای جمله‌ای این است که می‌توانند معادل بخش‌هایی از یک اندیشه باشند که به شنونده کمک می‌کند که از هر جمله، گزاره (اندیشه) استخراج کند.
- ✓ با توجه به واحدهای زبان، ۴ دانش یا وجه وجود دارد: الف) فونولوژی یا صداها (واج‌شناسی)، ب) نحو یا نظم کلمات (قواعد دستوری)، ج) معناشناسی و د) عمل‌گرایی.
- ✓ مطالعه سیستم صوتی زبان را فونولوژی یا واج‌شناسی می‌گویند.
- ✓ نحو عبارتست از فرآیندی که در آن، کلمات در کنار هم، نظمی معنی‌دار می‌یابند.
- ✓ به شکل و ساختار یک زبان و قوانینی که مشخص می‌کند چگونه کلمات باهم ترکیب شوند و یک جمله معنی‌دار را تشکیل دهند، قواعد دستوری یا نحو زبان می‌گویند.
- ✓ معناشناسی عبارتست از فرآیندی که به کلمات، معنی می‌بخشد.
- ✓ منظور از عملگرایی یا پراگماتیسم، بعد کاربردی زبان است.
- ✓ عملگرایی، به استفاده عملی زبان در زمینه اجتماعی اشاره داشته و میزان توانایی فرد را برای برقراری ارتباط با دیگران مطالعه می‌کند.

✓ واج‌شناسی، معنا شناسی و نحو، کودک را قادر به ساختن جملاتی می‌کند اما مناسب بودن گفتار کودکان را با زمینه و بافتی که در آن قرار دارند، تضمین نمی‌کند.

✓ یکی از نکات مهم در پراگماتیسیم یا عملگرایی زبان، توجه به نقش اثر بافت در فهم و تولید گفتار است. یعنی هرچند واژگان، معانی خاص خود را دارند لیکن در بافت‌های مختلف، معانی مختلفی می‌یابند.

### (ج) یادگیری زبان:

✓ اولین مرحله رشد زبان، اصطلاحاً بغغو کردن نام داشته که تکرار اصواتی است که معمولاً کودکان ۳ یا ۴ ماهه از خودشان تولید می‌کنند.

✓ دومین مرحله رشد زبان، غان و غون کردن بوده که معمولاً در ۷ یا ۸ ماهگی دیده می‌شود.

✓ غان و غون کردن مانند بغغو کردن بوده با این تفاوت که غان و غون کردن، موسیقی کاملاً موزونی داشته و شنونده دوست دارد آن را بشنود.

✓ معمولاً اولین واژه در ۱۰ تا ۱۳ ماهگی گفته می‌شود.

✓ حدود ۱۸ تا ۲۴ ماهگی، جملات دو کلمه‌ای گفته می‌شود.

✓ کودک در حدود ۳ الی ۴ سالگی، جملات را بصورت تلگرافی بیان می‌کند.

✓ بعد از بیان جملات تلگرافی، کودک به دستور زبان مجهز می‌شود.

✓ بعد از یادگیری زبان، هیچ تفاوتی بین کودک و بزرگسال در زبان دیده نمی‌شود مگر آنکه دامنه لغات بزرگسالان بیشتر است.

✓ اولین گروهی که به نحوه یادگیری زبان در کودکان پرداختند، رفتارگرایان بودند که گروهی بر نقش تقویت و گروهی بر مسئله تقلید اهمیت می‌دادند.

✓ تبیین اول رفتارگرایان آن است که کودکان از طریق شرطی شدن و تقلید، زبان را می‌آموزند.

✓ تبیین دوم رفتارگرایان از یادگیری زبان، استفاده از تقویت و پاداش‌ها بوده که بواسطه شرطی شدن اعمال می‌شود.

✓ بدلیل نارسایی دیدگاه رفتارگرایی در تبیین فراگیری زبان، دیدگاه فطری در زبان‌آموزی مطرح شد.

✓ نظریه پردازان فطرت‌گرا بر این باورند که زبان، مخصوص انسان است و رشد آن با فرآیند رسش صورت می‌گیرد.

✓ رسش به تحولاتی اشاره دارد که در اثر گذشت زمان و بواسطه ساز و کارهای عصبی صورت می‌گیرد.

✓ یکی از صاحب‌نظران اصلی دیدگاه فطری در یادگیری زبان، چامسکی بوده که معتقد است فقط انسان به طرح اکتساب زبان (LAD) مجهز است.

✓ طرح فوق شامل بعضی اطلاعات ذاتی درباره زبان و خصوصیات ساختاری آن است.

✓ از نظر چامسکی، انسان‌ها از لحاظ زیست‌شناختی طوری ساخته شده‌اند که در زمان مشخصی، زبان را می‌آموزند.

### مفهوم چیست؟

✓ اندیشه‌ها صرف‌نظر از نوع آن، با مفاهیم تغذیه می‌شوند.

✓ به ویژگی‌های مشترک مصداق‌های مختلف، مفهوم گفته می‌شود.

✓ مفاهیم، طبقات ذهنی هستند که برای گروه‌بندی اشیاء، وقایع و خصایص، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

✓ مفاهیم از نظر برخورداری از ویژگی‌های مصداق‌های مختلف، به ۲ دسته مفاهیم کلاسیک و مفاهیم احتمالاتی تقسیم می‌شوند.

✓ مفاهیم کلاسیک، مفاهیمی هستند که همه ویژگی‌های مشترک مصادیق مختلف را دارند.

✓ مفاهیم احتمالاتی، مفاهیمی هستند که برخی از ویژگی‌های مصادیق مختلف را بوضوح داشته و برخی دیگر را ندارند.

✓ واژه پرنده برای گنجشک، یک مفهوم کلاسیک و برای شترمرغ، یک مفهوم احتمالاتی است.

### الف) کارکرد مفاهیم:

✓ کارکردهای مفاهیم عبارتست از: الف) امکان تعمیم به ما می‌دهند، ب) امکان پیوند خوردن تجارب و اشیا را فراهم

می‌آورند، ج) کارایی حافظه را افزایش می‌دهند و د) نشانه‌هایی درباره طرز واکنش نشان دادن به اشیا یا تجارب را در

اختیار ما قرار می‌دهد.

### ارتباط بین تفکر و زبان:

✓ زبان یک نظام تقریباً نامحدود نمادین است.

✓ زبان بنحوی تبادل فکر انسان‌ها اطلاق می‌شود.

✓ ما در قالب کلمات، فکر نمی‌کنیم ولی بدون کلمات، اندیشه، بسیار فقیر و ضعیف می‌شود.

### زبان، چگونه فکر را هدایت می‌کند؟

✓ منظور از نسبیت زبانی این است که برای سخن گفتن به هر زبان، باید به معناهای بارز دستوری در آن زبان توجه داشت.

✓ طرفداران موجبیت زبانی معتقدند این قبیل تفاوت زبان‌ها بر شیوه تفکر مردم و احتمالاً بر چگونگی سازمان‌یابی سراسر فرهنگ‌ها تاثیر دارد.

✓ بنجامین لی ورف و ادوارد سپیر در نیمه نخست قرن بیستم، از سرسخت‌ترین مدافعان نظریه موجبیت زبانی بودند.

✓ طبق نظریه فوق، یک کشاورز فیلیپینی که برای برنج حدود ۱۰۰ واژه دارد، شناخت وی بیش از کسی است که فقط یک واژه برای برنج می‌شناسد.

✓ زبان، فقط یکی از عوامل تشکیل‌دهنده تفکر و عمل انسان است.

### تفکر، چگونه زبان را هدایت می‌کند؟

✓ درباره تفکر و زبان، اندیشه غالب آن است که تفکر بر زبان تاثیر دارد.

✓ النور روش به این نتیجه رسید که واژگان زیاد بمعنای درک بیشتر نیست.

✓ کلمه نداشتن برای یک مفهوم بمعنای درک نکردن آن مفهوم و فکر نکردن به آن نیست.

✓ وی، تاثیر زبان در ادراک رنگ را در بین دانی‌های گینه نو بررسی کرد.

✓ شناخت یا تفکر، مبنای زبان است.

✓ اگر زبان، معرف تفکر باشد، پس باید بین توانایی زبانی و توانایی عقلانی، رابطه نزدیکی وجود داشته باشد یعنی انتظار

داریم عقب‌ماندگی ذهنی با افت توانایی‌های زبانی همراه باشد که اغلب ولی نه همیشه، همینطور است.

✓ عقب‌ماندگی ذهنی همیشه با مهارت‌های زبانی توأم نیست.



- ✓ در سندرم ویلیامز، هوش عمومی افراد مبتلا به آن خیلی پایین است ولی توانایی‌های زبانی آنان خصوصا در نحو و معناسازی آنها، در محدوده بهنجار است.
- ✓ سندرم ویلیامز نشان می‌دهد که ذهن با زبان فرق دارد.
- ✓ زبان و اندیشه جزئی از یک نظام واحد خودکار شناختی نیستند بلکه ۲ مولفه مجزا، بخش بخش و زیست‌شناختی ذهن‌اند.

## فصل دهم: انگیزش و هیجان

➤ موضوع انگیزش، چرایی رفتار است.

### تعریف انگیزش:

✓ انگیزش، فرآیندهایی را که به رفتار انرژی و جهت می‌دهند، در بر می‌گیرد.

### نظریه‌های انگیزش:

#### ۱. نظریه غریزه:

- ✓ در اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰ میلادی، تحت تاثیر نظریه تکاملی داروین، همه رفتارها بر حسب غریزه تبیین می‌شدند.
- ✓ غریزه یا طرح ثابت عمل، ۳ ویژگی اصلی دارد: الف) ارثی است، ب) در همه اعضای یک نوع، مشترک بوده و به آن نوع، اختصاص دارد و ج) وقتی موجود زنده در معرض محرک خاصی قرار می‌گیرد، بطور خودکار پاسخی خاص تولید می‌کند.
- ✓ ویلیام جیمز در سال ۱۸۹۰، فهرستی از ۲۰ غریزه جسمانی (مکیدن و حرکت) و ۱۷ غریزه روانی (کنجکاوی، حسادت و اجتماع‌طلبی) را پیشنهاد کرد.
- ✓ ویلیام مک دوگال، غریزه را نیروی انگیزشی غیر منطقی و تکانشی معرفی کرد که شخص را بسمت هدف خاصی جهت می‌دهد.
- ✓ جیمز، نقش غرایز در رفتار را مهم می‌دانست در حالی که مک دوگال، غرایز را برای رفتار، ضروری می‌دانست که بدون آنها، شخص کاملاً فعل‌پذیر است و با هیچ کاری نمی‌توان وی را به عمل وا داشت.

#### ۲. نظریه سائق:

- ✓ در اوایل دهه ۱۹۲۰ میلادی، مفهوم غریزه، جای خود را به مفهوم سائق داد.
- ✓ وودورث اصطلاح سائق را وضع کرد اما فروید، پیش از او، این عقیده را مطرح ساخت که نیروهایی در درون فرد وجود دارند که رفتار او را فعال می‌سازند.
- ✓ سائق با فشار دائمی که برخلاف فشارهای بیرونی نمی‌توان از آنها فرار کرد، روی فرد عمل می‌کنند.
- ✓ فروید اولین نظریه پرداز سائق بشمار آمده و از اولین نظریه پردازانی است که مفهوم انرژی را در تبیین انگیزش مطرح کرد که در این راه از مفهوم انرژی روانی استفاده کرد.
- ✓ به اعتقاد فروید، انرژی روانی در ساختاری از شخصیت به نام نهاد یا بن متراکم شده و وقتی نیازی وجود داشته باشد، انرژی روانی افزایش می‌یابد که با هدایت انرژی روانی بسمت رفتارهایی که نیازها را کاهش می‌دهد، آن نیاز را رفع می‌کنیم.
- ✓ وودورث یکی از اولین نظریه پردازانی است که بین مکانیسم‌های رفتار و نیروهایی که این مکانیسم‌ها را به پیش می‌رانند، تمایز روشنی قائل شد.
- ✓ منظور از مکانیسم رفتار، چگونگی انجام دادن مجموعه‌ای از پاسخ‌ها و منظور از نیرو، چرایی انجام دادن یک رفتار خاص است.
- ✓ وودورث برای توصیف نیروهایی که مکانیسم‌ها را به پیش می‌رانند، واژه سائق را برگزید.
- ✓ وودورث معتقد بود که نیاز، سائق را فعال کرده و سائق به نوبه خود، رفتار را فعال می‌کند.

- ✓ کلارک هال یکی از نظریه پردازانی است که مفهوم پردازی بسیار تعیین کننده ای از سائق ارائه کرده است.
- ✓ هال، مفهوم تعادل حیاتی را که والتر کنن در سال ۱۹۳۲ مطرح کرد، وارد نظریه خود ساخت.
- ✓ شرایط درونی (داخل بدن) موجود زنده برای ادامه حیات، بایستی ثابت بماند که تعادل حیاتی نامیده می شود.
- ✓ در نظریه هال، نیازهای زیست شناختی به سائق منجر شده و این سائق است که با فعال کردن رفتارهای مناسب، حالت تعادل را به بدن باز می گرداند.
- ✓ هال معتقد بود که سائق، منبع کلی انرژی بوده که رفتارهای غریزی و یاد گرفته شده را فعال می کند.
- ✓ از دیدگاه هال، سائق رفتار را فعال کرده اما آن را بسمت هدف خاصی هدایت نمی کند.
- ✓ ویژگی اصلی سائق، انرژی دهنده گی رفتار است.
- ✓ هال به این نتیجه رسید که ویژگی های هدف، بر انگیزش موجود زنده تاثیر دارند.

### ۳. نظریه های مشوق:

- ✓ مشوق، یک رویداد ( محرک) بیرونی بوده که به رفتار گرایش یا اجتنابی، انرژی بخشیده و آن را هدایت می کند.
- ✓ براساس نظریه مشوق، ارزش مشوقی، اهداف موجود در محیط شخص را بر می انگیزد که بسمت این اهداف کشیده شود.
- ✓ انگیزش اولیه، کاهش سائق نیست بلکه افزایش تماس با محرک های مشوق و حفظ آنهاست.
- ✓ نظریه های مشوق در دهه ۱۹۶۰ به دنبال پاسخگویی به این سوال بودند که چرا اشخاص به مشوق های مثبت گرایش دارند و از مشوق های منفی اجتناب می کنند.

### ۴. نظریه برپایی:

- ✓ برپایی یعنی حالت بیداری، مراقبت و فعال سازی که با فعال سازی سیستم عصبی ایجاد می شود.
- ✓ برپایی از فعالیت سیستم عصبی مرکزی از جمله مغز ناشی می شود.
- ✓ براساس قانون یرکز - دادسون، سطح متوسط برپایی، کاراترین عملکرد را در موجود زنده موجب می شود.
- ✓ در سطوح پایین برپایی، شخص احساس خستگی و بیهودگی کرده و انگیزه شده نیست و در سطوح بالای برپایی نیز شخص، احساس تنش یا ترس دارد.
- ✓ انحراف از سطح بهینه برپایی، یعنی سطحی که در آن برپایی نه خیلی بالا و نه خیلی پایین است، در شخص انگیزش ایجاد کرده و انگیزش موجب می شود که وی به گونه ای رفتار کند که برپایی را به سطح بهینه باز گرداند.
- ✓ سطح بهینه برپایی بر حسب نوع تکلیف متفاوت است و برای تکالیف نسبتا آسان، تقریبا بالا و برای تکالیف دشوار، تقریبا پایین است.
- ✓ اشخاص هیجان خواه، برپایی زیاد تجارب نو را بسیار خوشایند می دانند.
- ✓ طبق نظر زاکرمن، اشخاص بسیار هیجان خواه به تجارب حسی متنوع و منحصر بفرد نیاز دارند.

### ۵. نظریه انسان گرایی (انسان نگری):

- ✓ راجرز و مازلو در اواخر دهه ۱۹۵۰ به دفاع از این نظریه پرداختند.
- ✓ در این نظریه ها علاوه بر اینکه نقش انگیزاننده های زیست شناختی و بیرونی نادیده گرفته نمی شود، بر مولفه های روانشناختی و شناختی انگیزش نیز تاکید می شود.
- ✓ به اعتقاد مازلو، میل هوشیار به رشد شخصی، انسان ها را بر می انگیزاند.

- ✓ انسان‌گرایان معتقدند که اشخاص، درد، گرسنگی و دیگر منابع تنش را تحمل کرده تا تحقق شخصی بدست آورند.
- ✓ از نظر مازلو، ظرفیت خودشکوفایی در انسان‌ها ذاتی بوده و آنها را از حیوانات سطح پایین‌تر، متمایز می‌کند.

### ۶. نظریه خود تعیین‌کنندگی:

- ✓ براساس این نظریه که توسط دسی و رایان تدوین شده، برای تحقق کنش‌وری و رشد بهینه روانشناختی در گستره زندگی، باید ۳ نیاز روانشناختی ذاتی و جهانی شامل خود پیروی، صلاحیت و پیوستگی به دیگری برطرف شود.
- ✓ خود پیروی یعنی نیاز به تعیین، کنترل و سازماندهی رفتار و اهداف به گونه‌ای که با رغبت‌ها و ارزش‌های شخص هماهنگ باشد.
- ✓ صلاحیت یعنی نیاز به یادگیری موثر و تسلط بر تکالیفی که دشواری مناسبی دارند.
- ✓ پیوستگی به دیگری یعنی نیاز به احساس پیوستن به دیگران و تجربه حس تعلق، ایمنی و صمیمیت.
- ✓ دسی و رایان، نیاز به روابط اجتماعی را یک انگیزه روانشناختی بنیادین تلقی می‌کنند که رشد و انگیزش درونی شخص را ارتقا می‌دهد.
- ✓ در انگیزش بیرونی، شخص برای دستیابی به یک پیامد مطلوب مانند بدست آوردن پول، اجتناب از توبیخ یا بردن جایزه رفتار می‌کند.
- ✓ استفاده از پاداش برای ایجاد رفتار یا کنترل آن در شخص، انگیزش درونی و احساسات مربوط به آن را بتدریج ضعیف می‌کند.

### گرسنگی:

- ✓ قند ساده (گلوکز) که معمولاً قند خون نامیده می‌شود، منبع عمده انرژی برای همه پستانداران از جمله انسان است.
- ✓ گلوکز در کبد به گلیکوژن تبدیل می‌شود.
- ✓ هورمون انسولین توسط لوزالمعده ترشح شده و به کنترل سطح گلوکز خون و تنظیم رفتار غذایی و حفظ ثبات وزن بدن کمک می‌کند.
- ✓ حدود یک سوم انرژی بدن برای فعالیت‌های روزمره و دو سوم آن برای وظایف همیشگی بدن که برای ادامه زندگی موثر است، مصرف می‌شود.
- ✓ میزان انرژی مورد استفاده بدن برای وظایف حیاتی در حالت دراز کشیدن و استراحت، میزان سوخت و ساز پایه نامیده می‌شود.
- ✓ بافت چربی‌دار یا چربی بدن، منبع اصلی کالری‌های ذخیره شده است.
- ✓ کبد بر سطح گلوکز جریان خون نظارت دارد.
- ✓ فرآیند تنظیم‌کننده به نام تعادل حیاتی انرژی به حفظ وزن پایه بدن کمک می‌کند.
- ✓ اگر جذب کالری بیشتر از مقدار کاری مصرف شده باشد، تعادل انرژی مثبت تجربه می‌شود و اگر فرد رژیم بگیرد، تعادل انرژی منفی بوقوع می‌پیوندد.

### عوامل تنظیم‌کننده خوردن:

- ✓ حدود ۳۰ دقیقه قبل از خوردن، افزایش خفیفی در سطح انسولین و کاهش خفیفی در سطح گلوکز خون تجربه می‌شود.

- ✓ پیش از آغاز خوردن، درجه حرارت بدن افزایش و میزان سوخت و ساز بدن کاهش یافته که با مصرف غذا، این الگو برعکس می‌شود.
- ✓ ارزش مشوقی مثبت بطور کلی عبارتست از انتظار لذت یا رضایت در انجام دادن یک رفتار خاص و درباره رفتار غذایی بمعنای لذت انتظار داشته از مصرف یک غذای خاص است.

### سیری:

- ✓ احساس پری و میل از بین رفته خوردن که با خوردن غذا همراه است، سیری نامیده می‌شود.
- ✓ ضمن چشیدن، جویدن و قورت دادن غذا، گیرنده‌هایی اختصاصی به نام پرزهای چشایی در زبان، سقف دهان و گلو فعال می‌شوند.
- ✓ علامت دیگر سیری، گیرنده‌های کششی در معده بوده که اطلاعات حسی را به ساقه مغز منتقل می‌کنند.
- ✓ حساسیت گیرنده‌های کششی معده با ترشح هورمون کول‌سیستوکینین (CCK) افزایش می‌یابد.
- ✓ هورمون فوق در جریان غذا خوردن در روده کوچک ترشح شده و در مغز بعنوان انتقال‌دهنده شیمیایی عمل می‌کند.
- ✓ هورمون فوق، احساس سیری را افزایش داده و میل به خوردن را کاهش می‌دهد. همچنین با کم کردن سرعت خالی شدن معده، آثار سیری‌زای غذا در معده را افزایش می‌دهد.
- ✓ پدیده سیری حسی - اختصاصی به پدیده روانشناختی گفته می‌شود که وقتی غذا می‌خورید، ارزش مشوقی مثبت غذاهای موجود، کاهش می‌یابد.

## عوامل تنظیم‌کننده وزن بدن:

### ۱. لپتین و انسولین:

- ✓ در سال ۱۹۹۵، جفری فریدمن، هورمون لپتین را کشف کرد که از طریق بافی چربی‌دار بدن، به جریان خون ترشح شده و مقدار ترشح شده با مقدار چربی خون، همبستگی مستقیمی دارد.
- ✓ مکان گیرنده مغزی لپتین در هیپوتالاموس بطنی میانی و هیپوتالاموس جانبی قرار دارد.
- ✓ از دهه ۱۹۵۰ آشکار شد که مناطق بطنی میانی و جانبی هیپوتالاموس در تنظیم رفتار غذایی دخالت دارند.
- ✓ لپتین، عنصر اصلی حلقه پسخوراندی بوده که تعادل حیاتی انرژی را تنظیم می‌کند.
- ✓ اگر تعادل انرژی مثبت بوقوع بپیوندد، ذخیره چربی بدن و بنابراین سطح لپتین خون افزایش می‌یابد.
- ✓ وقتی سطح لپتین در مغز افزایش یابد، جذب غذا و اندازه ذخیره چربی در طول زمان کاهش می‌یابد.
- ✓ اگر تعادل انرژی منفی رخ دهد، ذخیره چربی بدن کاهش یافته و کاهش سطح لپتین خون اتفاق می‌افتد که فرد، رفتار غذایی را آغاز می‌کند.
- ✓ مقدار انسولین ترشح شده توسط لوزالمعده بطور مستقیم با مقدار چربی بدن متناسب است.
- ✓ گیرنده‌های مغزی انسولین در همان جایی از مناطق هیپوتالاموس که گیرنده‌های لپتین قرار دارند، واقع شده‌اند.
- ✓ سطح انسولین برحسب تعادل انرژی مثبت یا منفی، باعث افزایش یا کاهش میزان خوردن می‌شود.

### ۲. نوروپتید ۷ و هورمون رها کننده کورتیکوتروپین:

- ✓ نوروپتید ۷ یک انتقال‌دهنده عصبی بوده که در سرتاسر مغز و از جمله در هیپوتالاموس ساخته می‌شود.

- ✓ هنگام تعادل انرژی منفی و از دست دادن وزن، کاهش لپتین و انسولین، ترشح این هورمون افزایش می‌یابد.
- ✓ با افزایش سطح نوروپپتید Y، مغز رفتار غذایی را آغاز کرده، سوخت و ساز بدن را کاهش و ذخیره چربی را افزایش می‌دهد.
- ✓ هورمون رهاکننده کورتیکوتروپین، عمدتاً در هیپوتالاموس و نواحی مغزی همجوار آن ساخته می‌شود.
- ✓ مکان‌های گیرنده کورتیکوتروپین در همان مناطقی از هیپوتالاموس قرار دارد که لپتین، انسولین و نوروپپتید Y قرار دارد.
- ✓ افزایش سطح لپتین و انسولین خون منجر به فعالیت هورمون رهاکننده کورتیکوتروپین در هیپوتالاموس و مناطق اطراف آن می‌شود.
- ✓ طبق نظریه نقطه تعادل، بدن یک وزن بهینه از پیش تعیین شده به نام نقطه تعادل وزن دارد.
- ✓ براساس الگوی دیگری از تنظیم وزن به نام نقطه استقرار، وزن بدن گرایش دارد که حول نقطه‌ای که در آن بین صرف انرژی و مصرف غذا تعادل ایجاد می‌شود، استقرار یابد.

### چاقی و رژیم گرفتن:

- ✓ شاخص وزن بدن (BMI)، معیاری است که از آن برای تعیین وضعیت بدن بطور گسترده استفاده شده است.
- ✓ چاقی، وضعیتی است که با میزان بیش از حد چربی در بدن و شاخص وزن بدن معادل ۳۰ و بالای آن مشخص می‌شود.
- ✓ هر چقدر دو نفر خویشاوندی نزدیکتری باهم داشته باشند، بیشتر احتمال دارد که دارای شاخص وزن بدن مشابهی باشند.
- ✓ در کشورهای توسعه یافته از لحاظ اقتصادی که عرضه غذا بالاتر است، چاقی سرعت افزایش می‌یابد.
- ✓ سطح لپتین خون در بیشتر اشخاص چاق که ذخیره چربی زیادی دارند، بالاست.
- ✓ مقاومت لپتینی به این معناست که مکانیسم‌های طبیعی که بواسطه آنها لپتین، وزن بدن و تعادل انرژی را تنظیم می‌کند، مختل می‌شود یعنی گرچه سطح لپتین خون بالاست، مقدار آن در مایع مغزی نخاعی شخص چاق، پایین است.
- ✓ کم کردن وزن با استفاده از ترکیبی از ورزش و رژیم کم‌چربی - کم‌کالری، از محدودیت‌های رژیمی صرف، موثرتر است.

### اختلالات تغذیه:

- ✓ به اختلالات شدید و سازش نیافته در رفتار غذایی اطلاق می‌شود.
- ✓ این اختلالات شامل کاهش افراطی جذب غذا، حملات شدید پرخوری و توجه وسواسی به شکل و وزن بدن است.
- ✓ روان بی‌اشتهایی و پرخوری، دو نوع عمده از این اختلالات بوده که معمولاً طی نوجوانی و اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود.
- ✓ ۹۰ تا ۹۵ درصد بیماران مبتلا به اختلالات تغذیه را زنان تشکیل می‌دهند.
- ✓ روان بی‌اشتهایی، اختلالی است که معمولاً پس از تصمیم‌گیری فرد برای کاهش مقداری از وزن خود یا در پی یک رویداد تنیدگی‌زا مانند جدایی والدین، دور شدن از خانه یا یک شکست شخصی بروز می‌کند.
- ✓ نیمی از افراد مبتلا به روان بی‌اشتهایی، با محدود کردن غذا، وزن خود را کاهش می‌دهند که این نوع را، ریخت محدودکننده نامیده‌اند.
- ✓ برخی دیگر از افراد با وادار کردن خود به استفراغ یا استفاده از مسهل، وزن خود را کاهش داده و حتی به پرخوری می‌پردازند که آن را ریخت بحران پرخوری/تخلیه‌ای می‌نامند.

- ✓ اختلال پرخوری براساس برانگیختگی ناگهانی، مقاومت‌ناپذیر و مهارنشدنی نسبت به خوردن مشخص می‌شود، مدت زمان آن محدود بوده و از چند دقیقه تا حدود یک ساعت طول می‌کشد.
- ✓ اختلال فوق چندین سال بصورت متناوب طول می‌کشد.
- ✓ اختلال پرخوری در خلال نوجوانی و اغلب در جریان یک دوره رژیم سخت غذایی یا بعد از آن، در افرادی که تصمیم گرفته‌اند مسئله اضافه وزن متوسط یا خفیف خود را حل کنند، بروز می‌کند.
- ✓ بسیاری از نظریه‌پردازان افزایش اختلالات تغذیه‌ای در سال‌های اخیر را ناشی از تاکید بر لاغری و ارزش‌سازی آن در جوامع غربی می‌دانند.

### انگیزش جنسی:

- ✓ انگیزش جنسی همچون انگیزش گرسنگی، تحت تاثیر هیپوتالاموس قرار داشته که البته نقش آن، غیر مستقیم است.
- ✓ آندروژن و استروژن، دو نوع عمده هورمون‌های جنسی هستند.
- ✓ میزان آندروژن در نرها و استروژن در ماده‌ها بیشتر است.
- ✓ میل جنسی، کنش تکاملی مهمی دارد از این نظر که در بقای بسیاری از انواع موجودات زنده، ایفا کننده نقش اصلی است.
- ✓ دیوید باس بر این باور است که مردان و زنان، راهبردهای جنسی متفاوتی را اتخاذ کرده و مردان، معیارهای نسبتاً پایین و زنان معیارهای نسبتاً بالایی برای شریک جنسی خود در نظر می‌گیرند.
- ✓ در بیشتر جوامع، رفتار جنسی از خلال هنجارهای فرهنگی تنظیم می‌شود.
- ✓ تماس‌های بدنی مستقیم یعنی شکل‌های متفاوت لمس کردن و پیش‌نوازش موجب برپایی جنسی می‌شود.
- ✓ موادی طبیعی به نام فرومون ممکن است در مردان و زنان، جاذبه و برپایی جنسی ایجاد کند.
- ✓ محرک‌ها و تصاویر شهوت‌برانگیز واقعی یا خیالی نیز در انسان‌ها به برپایی جنسی منجر می‌شود.

### تفاوت‌های جنسی:

- ✓ زنان بیش از مردان، فعالیت جنسی را بخشی از یک رابطه عاشقانه می‌دانند.
- ✓ براساس دیدگاه زنان، حسادت جنسی، بی‌وفایی عاطفی یا خیانت جنسی تلقی می‌شود.
- ✓ زنان در برابر احتمال بی‌وفایی عاطفی، واکنش قوی‌تری نشان می‌دهند و در مقابل، مردان به احتمال خیانت جنسی، واکنش قوی‌تری نشان می‌دهند.

### جهت‌یابی جنسی:

- ✓ حدود ۲ درصد بزرگسالان، منحصرأ همجنس‌خواه هستند.
- ✓ حدود ۲ تا ۳ درصد از مردان و زنان، دو جنس‌خواه هستند.
- ✓ عوامل ژنتیکی، رفتارها و احساسات دوران کودکی و تفاوت‌های فردی در مزاج، کودکان را مستعد می‌کند فعالیت‌های مرتبط با یکی از دو جنس را ترجیح دهند.

### انگیزش پیشرفت:

- ✓ موری، انگیزه‌های پیشرفت، پیوندجویی و پرخاشگری را انگیزه‌های اجتماعی می‌نامد که با انگیزه‌های ابتدایی همچون گرسنگی، متفاوت هستند چون از خلال یادگیری اجتماعی کسب می‌شوند.

- ✓ انگیزش پیشرفت که اغلب، نیاز به پیشرفت نامیده می‌شود، میل به موفقیت در انجام دادن تکالیف دشوار و دست یافتن به معیارهای عالی تعریف شده است.
- ✓ انگیزش پیشرفت را مک کله‌لند بیش از سایرین بررسی کرده و با تدوین نظامی خاص از نمره‌گذاری آزمون اندریافت موضوع (TAT)، نیاز به پیشرفت را اندازه‌گیری کرده است.
- ✓ مک کله‌لند در مطالعات بین فرهنگی، تاثیر انگیزش پیشرفت را بر توسعه اقتصادی ملل مختلف نشان داد.
- ✓ افراد واجد نیاز به پیشرفت بالا، با جوایز بیرونی و نظایر آنها، به آسانی انگیزته نمی‌شوند.
- ✓ افراد فوق، زمانی بیشترین تلاش خود را نشان می‌دهند که بتوانند فعالیت را در سطح معیارهای عالی انجام دهند.
- ✓ افراد با نیاز به پیشرفت بالا، به خویشتن اعتماد داشته و مسئولیت فردی را ترجیح می‌دهند و علاقه دارند بصورت ملموس، از نتایج کار خود مطلع شوند.
- ✓ نیاز به پیشرفت بالا زمانی در کودک رشد می‌کند که والدین، او را برای موفقیت‌هایش تشویق کنند و به او پاداش دهند ولی برای شکست، او را تنبیه نکنند.
- ✓ مادران پسران دارای انگیزش پیشرفت بالا در مقایسه با مادران پسران واجد انگیزش پیشرفت پایین، در کسب استقلال و مهارت، از فرزندان خود انتظار بیشتری دارند.
- ✓ مادران پسرانی که انگیزش پیشرفت پایینی داشتند، محدودکننده‌تر بوده و اتکا به خود را در کودکان تشویق نمی‌کردند و به همین علت، پسران آنها به خانواده متکی بودند.

### انگیزش پیشرفت و فرهنگ:

- ✓ مارکوس و کیتامایا نشان دادند که تفاوت‌های فرهنگی عمده‌ای در شناخت، هیجان و انگیزش وجود دارد.
- ✓ فردی‌نگری - جمعی‌نگری، یکی از مهمترین ابعاد در مطالعه تفاوت‌های فرهنگی است.
- ✓ در فرهنگ‌های فردی‌نگر مثل جوامع آمریکای شمالی و اروپایی، بر پیشرفت شخصی تاکید می‌شود.
- ✓ در فرهنگ‌های جمعی‌نگر مثل جوامع آسیایی، آفریقایی و آمریکای جنوبی بر پیشرفت گروه تاکید می‌شود.
- ✓ انگیزش پیشرفت در فرهنگ‌های جمعی‌نگر، جهت‌یابی اجتماعی دارد.

### هیجان:

#### ۱. تعریف هیجان:

- ✓ هیجان، حالت احساسی بوده که مولفه‌های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری دارد.
- ✓ هیجانات شدید در سیستم عصبی خودکار، برپایی ایجاد می‌کنند.
- ✓ هرچه برپایی بیشتر باشد، هیجان بیشتر بوده و نوع برپایی بر هیجان تجربه شده، تاثیر دارد.
- ✓ در ظاهر، واژه هیجان با احساس سروکار دارد نه با تفکر اما شناخت‌ها، بخصوص تفاسیری که از معنای رویدادها می‌شود، جنبه مهمی از هیجانات را در بر می‌گیرد.
- ✓ در ترس که معمولاً در پاسخ به یک تهدید ایجاد می‌شود، این شناخت وجود دارد که شخص، در خطر بوده و سیستم عصبی سمپاتیک، به حالت برپاست.
- ✓ هیجانات، گرایش‌های رفتاری را در بر گرفته و ترس، با رفتار اجتناب یا فرار از موقعیت همراه است.



- ✓ روانشناسان، هیجانات را برای زندگی موفق، ضروری دانسته و بیشتر تصمیمات ما با احساسات مان هدایت می شود.
- ✓ افراد دارای هوش هیجانی کم، به رغم داشتن قدرت استدلال بی نظیر، در زندگی شا شکست مواجه می شوند.

هیجان	فیزیولوژیک	شناختی	رفتاری
ترس	برپایی سمپاتیک	شخص در خطر است	گرایش های اجتناب
خشم	برپایی سمپاتیک و پاراسمپاتیک	ناکامی یا این باور که با شخص، بد رفتاری شده است	گرایش های حمله

## ۲. هیجانات اصلی:

- ✓ واتسون بر این باور بود که ۳ هیجان اصلی وجود دارد: ترس، خشم و محبت.
- ✓ پاول اکمن، ۶ هیجان اصلی شامل ترس، خشم، غمگینی، تنفر، لذت و تحقیر را متمایز کرده است.
- ✓ بلوچیک، ۸ هیجان اصلی را فرض کرده است.
- ✓ ۵ هیجان خوشحالی، ترس، خشم، غمگینی و تنفر از هیجانات اصلی تلقی شده اند که در همه انسان ها وجود دارد.

## ۳. ابراز هیجانات:

- ✓ هیجانات را به شیوه های متفاوت همچون حالت چهره، آهنگ صدا، وضع و حرکات بدن می توان ابراز کرد.
- ✓ لبخند زدن در همه نقاط جهان، نشانه ای از محبت و تایید است.
- ✓ نمایان کردن دندان ها، نشانه خشم است.
- ✓ حالت های چهره ای، حاکی از آن است که در همه افراد، هیجانات مشابهی وجود دارد.

## ۴. فرضیه پسخوراند چهره ای:

- ✓ براساس این نظریه که سیلوان تامکینز آن را ارائه کرده، حالت چهره ای یک هیجان، به تجربه آن هیجان منجر می شود.
- ✓ این فرضیه در شکل افراطی خود، مبین آن است که صرفا دستکاری صورت برای نشان دادن یک هیجان خاص، به احساس آن هیجان منجر می شود.
- ✓ این فرضیه در شکل خفیف تر بیان می کند که پسخوراند چهره ای ممکن است در شدت هیجان اثر بگذارد ولی واقعا هیجانی تولید نمی کند که یافته های پژوهشی، با این شکل از فرضیه، هماهنگ هستند.

## نظریه های هیجان:

### ۱. نظریه جیمز - لانگه:

- ✓ یکی از اولین نظریه های هیجان توسط ویلیام جیمز در سال ۱۸۹۰ تدوین شد.
- ✓ طبق نظر جیمز و لانگه، ما در وهله اول، رویدادهای محیطی را ادراک کرده و سپس در واکنش به آن رویدادها، تغییرات بدنی را تجربه می کنیم و آن تغییرات بدنی، هیجان را تولید می کند.

### ۲. نظریه کنن - بارد:

- ✓ در سال ۱۹۲۷، کنن اظهار داشت که واکنش های بدنی در بسیاری از هیجانات مشابه اند اما این هیجانات، متمایزند.
- ✓ همچنین وی استدلال کرد که واکنش هیجانی فرد به یک محرک، اغلب سریع تر از واکنش فیزیولوژیک اوست پس باید هیجان را بر مبنای کارکرد تالاموس تبیین کرد.

✓ طبق این نظریه، تکانه‌های حسی از تالاموس که در پایه مغز و نزدیک هیپوتالاموس قرار دارد، گذشته و در حین عبور از تالاموس، خاصیت هیجانی پیدا می‌کنند. معمولاً قشر مخ از این واکنش هیجانی در تالاموس جلوگیری می‌کند ولی اگر جلوگیری نکند، هیجان ایجاد می‌شود.

### ۳. نظریه شاختر - سینگر (نظریه برچسب‌زنی شناختی):

- ✓ این نظریه، از اولین نظریه‌های هیجان بوده که بر عوامل شناختی تمرکز دارد.
- ✓ در این نظریه دو مولفه‌ای، برپایی فیزیولوژیک و برچسب‌زنی شناختی، ۲ عامل اساسی در تجربه هیجانی هستند.
- ✓ هیجان زمانی بوقوع می‌پیوندد که به برپایی فیزیولوژیک، برچسب خاصی زده شود.

### ۴. نظریه فرآیند متضاد:

- ✓ این نظریه توسط ریچارد سولومون در سال ۱۹۸۲ مطرح شد.
- ✓ طبق این نظریه، الف) بدنبال واکنش هیجانی یک محرک، بطور خودکار واکنش متضادی می‌آید و ب) قرار گرفتن مکرر در معرض محرک، موجب تضعیف واکنش اولیه و تقویت فرآیند متضاد یا واکنش متضاد می‌شود.
- ✓ براساس این نظریه، معتادان به مواد مخدر، ابتدا لذت زیادی را از مصرف تجربه می‌کنند که بدنبال آن، احساس ناخوشایند گوشه‌گیری پیش آمده و با تکرار مصرف، احساس لذت کاهش یافته و واکنش ناخوشایند گوشه‌گیری، تقویت می‌شود که معتادان از آن پس، نه برای کسب لذت بلکه برای اجتناب از احساسات منفی ناشی از عدم مصرف، دست به مصرف مواد می‌زنند.

### ۵. نظریه‌های لازاروس و زایونک:

- ✓ یکی از موثرترین دیدگاه‌های شناختی درباره هیجان، نظریه لازاروس بوده که ارزیابی شناختی را زیربنای همه حالات هیجانی می‌داند.
- ✓ زایونک بر این باور است که هیجان و شناخت از یکدیگر جدا بوده و هیجان ممکن است بدون شناخت قبلی، ایجاد شود.
- ✓ دیدگاه لازاروس و زایونک، در تضاد با همدیگر است.

### ۶. نظریه اسنادی:

- ✓ نظریه اسنادی بر این فرض استوار است که اشخاص بسیار مایلند که توضیح دهند چرا یک رویداد خاص را تجربه کرده‌اند.
- ✓ اسناد، دلیلی است که شخص برای تبیین یک پیامد مهم زندگی، از آن استفاده می‌کند.
- ✓ اسنادها، اهمیت دارند زیرا تبیینی که برای توضیح یک پیامد استفاده می‌شود، واکنش‌های هیجانی تولید می‌کند.
- ✓ برنارد واینر، واکنش هیجانی وابسته به پیامد را بعنوان ارزیابی اولیه پیامد توصیف می‌کند.
- ✓ نظریه اسنادی علاوه بر ارزیابی اولیه پیامد، شخص، موفقیت و شکست خود را تبیین می‌کند.
- ✓ اسناد چرایی وقوع پیامد، ارزیابی ثانویه پیامد را بوجود می‌آورد.

### ۷. نظریه‌های بین فرهنگی:

- ✓ مسکیتا و فریجدا، درباره پیشینه پژوهشی مردم‌شناختی، بازنگری گسترده‌ای انجام داده و یک چارچوب نظری بین فرهنگی برای درک هیجان و بر مبنای نظریات دیگران تدوین کردند.
- ✓ از نظر آنان، برای درک هیجان باید مولفه‌های زیر را در نظر گرفت: رویدادهای پیشین، رمزگردانی رویداد، ارزیابی، الگوی واکنش فیزیولوژیک، آمادگی عمل، رفتار هیجانی و نظم‌جویی که این مولفه‌ها تحت تاثیر بافت فرهنگی هستند.

- ✓ راسل در پژوهش بین فرهنگی دیگری، ۳ مولفه را مدنظر قرار داد: الف) واژه‌هایی که شاخص برای توصیف هیجانات خود انتخاب می‌کنند، ب) واژه‌هایی که به حالات چهره‌ای خاص یک هیجان نسبت داده می‌شود و ج) ابعادی که اشخاص برای قضاوت درباره مقوله‌های هیجان بکار می‌برند.
- ✓ طبق پژوهش راسل، همه فرهنگ‌ها، هیجانات اصلی مشابهی را تشخیص نمی‌دهند و به رغم وجود تفاوت، شباهت‌های زیادی بین فرهنگ‌ها وجود دارد.

### فیزیولوژی هیجان:

- ✓ ساختارهای زیر قشری همچون هیپوتالاموس، آمیگدال، هیپوکامپ و سیستم لیمبیک در هیجان، نقش عمده‌ای دارند.
- ✓ فرآیندهای ارزیابی شناختی، مستلزم فعالیت‌های قشر مخ است.
- ✓ توانایی تنظیم هیجان به کنش‌های اجرایی پیش‌پیشانی که بلافاصله پشت پیشانی واقع شده، بستگی زیادی دارد.
- ✓ جوزف لودوکس کشف کرد که تالاموس، پیام‌ها را از طریق ۲ راه مستقل عصبی، ارسال می‌کند؛ یکی به قشر مخ رفته و دیگری به آمیگدال.
- ✓ کشف فوق یعنی ممکن است آمیگدال، درون داده‌های حسی را بطور مستقیم دریافت کرده و واکنش‌های هیجانی را تولید کند پیش از آنکه قشر مخ، فرصت تفسیر کامل علت واکنش را داشته باشد.
- ✓ بنظر لودوکس، این سازوکار اولیه، ارزش بقا دارد زیرا به این وسیله، موجود زنده می‌تواند با سرعت بیشتری واکنش نشان دهد.
- ✓ واکنش هوشیار به یک رویداد، در نتیجه فعالیت قشری بوقوع پیوسته و واکنش ناهوشیار، توسط آمیگدال.
- ✓ فعالیت دوپامین و آندروفین، زیربنای هیجانات خوشایند و سروتونین و نوراپی نفرین در خشم است.
- ✓ ریچارد دیویدسون و ناتان فاکس به این نتیجه رسیدند که نیمکره چپ در هیجانات مثبت و نیمکره راست در هیجانات منفی، فعال تر می‌شوند.
- ✓ به اتفاقاتی که هنگام ترس رخ می‌دهد نظیر بالا رفتن ضربان قلب، افزایش سطح قند خون، گشاد شدن مردمک چشم و ... پاسخ جنگ و گریز نام نهاده‌اند که توسط شاخه سمپاتیک، سیستم عصبی خودکار و غدد درون‌ریز، این پاسخ را تولید می‌کنند.
- ✓ سیستم غدد درون‌ریز، اپی نفرین، کورتیزول و دیگر هورمون‌های تنیدگی را آزاد می‌کنند که اثری شبیه به آثار سیستم عصبی سمپاتیک تولید می‌کنند که آثار آنها، با دوام‌تر بوده و مدت بیشتری، برپایی بدن را حفظ می‌کند.
- ✓ بوسیله دروغ‌سنج می‌توان پاسخ‌های فیزیولوژیک همچون تنفس، ضربان قلب و هدایت پوستی را اندازه گرفت.

## فصل یازدهم: شخصیت

- ◀ امروزه روانشناسی را دانش آزمایشی مطالعه رفتار موجود زنده تعریف می‌کنند.
- ◀ رفتار، شامل اعمال قابل مشاهده و فرآیندهای روانی غیر قابل مشاهده بوده و به مجموعه پاسخ‌هایی که از موجود زنده صادر می‌شود، اطلاق می‌گردد.
- ◀ هدف همه یافته‌های روانشناسی، دستیابی به شخصیت است. به‌بارتی، روانشناسی، شخصیت‌شناسی است.
- ◀ تفرد عبارتست از متمایز شدن بعنوان یک شخص منحصر بفرد؛ یعنی تمایز یک یا چند گونه مشابه.
- ◀ تفرد یعنی فرآیندی که سرانجام، فرد را غیر قابل تقلیل به هر فرد دیگر می‌کند.
- ◀ شخصیت، هم جنبه‌های مشترک و هم جنبه‌های تفاوت از دیگران را در نظر می‌گیرد.
- ◀ تفرد، فرآیندی سودمند در درک یکتایی شخصیت است.
- ◀ شخصیت برای فروید، یکپارچگی ۳ پایگاه روانی نهاد، من و فرامن در سازمان روانی است.
- ◀ میشل با رویکرد رفتارگرایی، شخصیت را الگوی متمایزی از رفتار دانسته که سازش‌یافتگی هر فرد را با موقعیت‌های وی در زندگی مشخص کرده و ریخت‌ها و رگه‌های درونی شخصیت را بنفع عوامل موقعیتی کنار می‌نهد.
- ◀ جرج کلی، شخصیت را روش ویژه فرد برای یافتن معنای زندگی در خارج از تجربیات می‌داند.
- ◀ کتل با رویکرد تحلیل عاملی، شخصیت را پدیده‌ای می‌داند که به ما امکان پیش‌بینی رفتار شخص در یک موقعیت را می‌دهد.
- ◀ آلپورت، شخصیت را سازمان پویایی از نظام‌های روانی - فیزیولوژیک فرد دانسته که افکار و رفتار او را مشخص می‌کند.
- ◀ راجرز با رویکردی انسان‌گرایانه، شخصیت را خویشتن سازمان‌یافته دائمی و هستی دریافت‌شده که محور همه تجربه‌های وجودی فرد است، می‌داند.
- ◀ خودگزارش‌گری‌های شخص، داده‌های بنیادین شخصیت محسوب می‌شوند.
- ◀ شخصیت برای پیاز، دارای ۲ معنا است: معنای عمومی که نظامی کلی از روان‌بنه‌ها و عملیات مرتبط باهم است که در سطح عقلانی و عاطفی و از حد حسی - حرکتی ظاهر می‌شود و معنای اخص که شخصیت، ظرفیت پیگیری ارادی مسیر ارزشمند عمل توسط فرد است وقتی که برای رها کردنش، وسوسه می‌شود.
- ◀ مردم عادی، شخصیت را هم‌سنگ ارزش‌های اخلاقی، شهرت و جایگاه اجتماعی - اقتصادی - سیاسی می‌دانند.
- ◀ پنج ویژگی مشترک در تعریف شخصیت از نظر روانشناسان، به چشم می‌خورد: الف) کلیت، ب) یکپارچگی، ج) پویا، د) پایداری و ه) تفرد.
- ◀ کلیت یعنی آنکه شخصیت، یک کل متشکل از مولفه‌های تشکیل‌دهنده‌ای است که با مجموع اجزای آن، متفاوت بوده و همچون هوش، پدیده‌ای استنباطی است.
- ◀ یکپارچگی یعنی آنکه مولفه‌های شخصیت، درهم تنیده بوده بطوری که سازمان واحدی را بوجود می‌آورند.
- ◀ پویا یعنی آنکه مولفه‌های شخصیت، بر یکدیگر نیرو اعمال می‌کنند.
- ◀ پایداری یعنی آنکه الگوهای رفتاری در طول زمان، نسبتاً پایدار می‌مانند و می‌توان رفتار را پیش‌بینی کرد.
- ◀ تفرد یعنی آنکه مسیر تحول شخصیت در فرد، بسوی متمایز شدن از دیگران است.

◀ شخصیت را می‌توان سازمان پویا و نسبتاً پایداری که فرد را از دیگران متمایز کرده و امکان پیش‌بینی نسبی رفتار فرد را در موقعیت‌های معین فراهم می‌کند، تعریف کرد.

### روش‌های مطالعه شخصیت:

- ✓ رویکرد بالینی، اندکی از روش‌شناسی ناب تجربی فاصله گرفته تا به مطالعه عمیق موارد فردی بپردازد.
- ✓ یکی از مهمترین دلایل رویکرد بالینی این است که اغلب متغیرهای شخصیت، جنبه خصیصه‌ای داشته و از پیش تعیین شده و شکل گرفته‌اند.
- ✓ بسیاری از عوامل مستعد کننده اختلالات روانشناختی و یا ریخت‌های شخصیتی، جنبه توارثی دارند.
- ✓ نظریه‌پردازی، فعالیت‌های عقلانی و نظری بوده و ماهیتی یکپارچه‌ساز دارد که به تولید علم منجر می‌شود.
- ✓ تاکید بر نظریه، نخستین گام در شخصیت‌شناسی است.
- ✓ برای مطالعه شخصیت، ۳ روش کلی همبستگی، علیت و داده‌های شخصی استفاده می‌شود.

### داده‌های شخصیتی:

- ✓ سه منبع عمده برای دستیابی به داده‌های شخصیتی وجود دارد: الف) خودگزارش‌گری شخصی، ب) گزارش دوستان و نزدیکان شخص و ج) ارزشیابی شخص با وجود یک متخصص.
- ✓ اصل نخستین درباره روش‌های خودگزارش‌گری شخصی، داوطلب بودن و صداقت اشخاص است و حتی می‌توان داده‌های لازم را از زندگی‌نامه خود نوشته شخص استخراج کرد.
- ✓ تحلیل دست‌نوشته‌ها بر مبنای این استدلال صورت می‌گیرد که شخصیت در همه تولیدات و بیان شخص، ظاهر می‌شود.
- ✓ اصول کلی حاکم بر دست‌نوشته‌ها از یک سو مبتنی بر قواعد فرافکن و از سوی دیگر از قواعد تحلیل ترسیم‌ها که در تفسیر نقاشی بکار می‌گیریم، پیروی می‌کند.

### نظریه شخصیت:

- ✓ نظریه‌های شخصیت با نگاهی نظام‌دار، به ما می‌گویند که شخصیت، چگونه پدید می‌آید.
- ✓ در نظریه‌های شخصیت، فرد باید به ۴ پرسش پاسخ دهد که در نتیجه آن، ۴ معیار مطرح می‌شود: الف) سازه‌های ساختاری، ب) سازه‌های انگیزشی، ج) سازه‌های زمانی - نمایی و د) سازه‌های تفاوت‌های فردی.

### شخصیت در حیوانات:

- ✓ برخی به وجود تفرد در حیوانات اعتقاد دارند ولی وجود شخصیت در حیوانات را نمی‌پذیرند.
- ✓ شخص بودن، بمعنی انسان بودن نیست بلکه شخص، در برگیرنده جنبه‌های مشابه و متفاوت است.
- ✓ اگر نشان داده شود که حیوانات نیز واجد جنبه‌ها و ویژگی‌های مشترک درون‌گونه و بین‌گونه‌ای هستند و البته جنبه‌های متمایزکننده‌ای نیز بین حیوانات درون یک گونه با سایر حیوانات همان گونه وجود دارد، در آن صورت می‌توان وجود شخصیت را در حیوانات پذیرفت.
- ✓ در نظریه باس، رگه‌های شخصیتی همچون برون‌گرایی و توافق، منحصر به انسان نیست.

## الگوهای نظری:

### ۱. الگوی روان‌پویشی (روانکاوی):

#### الف) نظریه روان تحلیل‌گری فروید:

- ✓ این نظریه در کمترین مرتبه آزمایشی قرار دارد.
- ✓ در حال حاضر، روان تحلیل‌گری در ۳ معنا بکار می‌رود: الف) روش درمانی، ب) روش پژوهشی و ج) نظریه شخصیت.
- ✓ در این نظریه، ما با یک بخش از سازمان روانی به نام بن بدنیا می‌آییم که کاملاً ناهوشیار بوده و به هیچوجه، محتوای بن خود را به گونه هوشیار تجربه نمی‌کنیم.
- ✓ بن محتوی کشاننده‌هایی است که در ۲ دسته قرار می‌گیرد: کشاننده‌های مرگ که در برگیرنده کشاننده‌های پرخاشگرانه بوده و کشاننده‌های زندگی که محتوی کشاننده‌های زندگی است.
- ✓ عمده‌ترین کشاننده زندگی، کشاننده جنسی است.
- ✓ فروید، تاکید زیادی بر کشاننده جنسی بعنوان عاملی برای پیشرفت یا تبدیل شدن به روان‌آزردگی داشت.
- ✓ بن بر پایه اصل لذت عمل می‌کند یعنی هدف کشاننده‌های بن، افزایش لذت و دوری از بی‌لذتی است.
- ✓ بن با قوانین زمانی تطابق نداشته و کشاننده‌های آن در کهنسالی نیز همانند نوزادی ظاهر می‌شوند.
- ✓ انرژی بن، لیبیدو نام داشته و از غذایی که می‌خوریم و با یک سرچشمه زیست‌شناختی تامین می‌شود.
- ✓ حدود یک سالگی، بخشی از بن جدا شده و پایگاه جدیدی به نام من تشکیل شده که براساس اصل واقعیت عمل می‌کند.
- ✓ بخش عمده‌ای از من، ناهوشیار و بقیه آن، نیمه هوشیار و هوشیار است.
- ✓ من، ۲ وظیفه اصلی دارد: شناخت و دفاع.
- ✓ شناخت، در بر گیرنده همه فعالیت‌های شناخت شامل یادداری، اندیشه، خردورزی، استدلال، منطق و مانند آن است.
- ✓ دفاع نیز مجموعه‌ای از مکانیزم‌های دفاعی بوده که بمنظور مقابله با کشاننده‌های بن یا امیال، آرزوها و خاطرات سرکوب شده بکار گرفته می‌شوند.
- ✓ در شرایط عادی، هر بخشی از محتوای ناهوشیار که بسمت هوشیار حرکت می‌کند، اضطراب را بعنوان یک زنگ خطر ایجاد می‌کند.
- ✓ ناهوشیار، ۲ نوع محتوا دارد: الف) آنچه از هنگام تولد، ناهوشیار بوده و جنبه سرشتی دارد مانند کشاننده‌ها و ب) امیال، خاطرات و آرزوهایی که روزی هوشیار بوده‌اند و بدلیل مخالفت اجتماع، به ناهوشیار سپرده شده‌اند و ارزش‌های اخلاقی والدین و جامعه که در فرامن جای گرفته و جنبه سرشتی ندارند.
- ✓ امیال، خاطرات و آرزوها در ناهوشیار قرار داشته و می‌کوشد با ورود به حوزه هوشیاری، انرژی خود را تخلیه کنند.
- ✓ در فاصله میان ناهوشیاری و نیمه هوشیاری و همچنین نیمه هوشیاری و هوشیاری، دو لایه دفاعی وجود دارد.
- ✓ هوشیار شدن محتوای ناهوشیاری، اضطراب ایجاد کرده و به من یادآور می‌شود که باید مکانیزم‌های دفاعی خود را بکار گیرد.
- ✓ سرکوبی، اولین مکانیزم دفاعی است و جنبه نخستین دارد که من، این محتوا را با فشار بسوی ته ناهوشیاری می‌راند.
- ✓ مکانیزم‌های دفاعی، ناهوشیار بوده و وقتی سرکوبی قادر به عمل نباشد، من از سایر مکانیزم‌ها استفاده می‌کند.

- ✓ به کمک مکانیزم جابجایی، من موضوع ارضا را الف که اضطراب‌انگیز است، به موضوع ب که اضطراب شدید تولید نمی‌کند، جابجا می‌کند.
- ✓ من در والایش، تکانه‌های ناهوشیار را روی موضوعی جابجا می‌کند که نه تنها تهدیدکننده نیست بلکه جامعه آن را تشویق کرده و پاداش می‌دهد.
- ✓ دلیل تراشی عبارتست از تفسیر دوباره رفتار بمنظور عاقلانه‌تر و پذیرفتنی‌تر نشان دادن رفتار.
- ✓ ضرب‌المثل «گر به دستش به گوشت نمی‌رسد، می‌گه بد بو هست»، نمونه‌ای از رفتارهای دلیل‌تراشی محسوب می‌شود.
- ✓ فرد به کمک فرافکنی، کشاننده‌ها، امیال و آرزوهای خود را به دیگران نسبت می‌دهد.
- ✓ گاهی افراد در سطوح بعدی تحول، در برآوردن نیازها و آرزوهایشان دچار مشکل جدی شده و قادر به سازش یافتن با موقعیت جدید نبوده که با بکارگیری روشی که در مراحل پیشین تحول روانی - جنسی بکار می‌گرفته‌اند و نسبتاً موفقیت‌آمیز بوده، مشکل خویش را چاره می‌کنند مانند ناخن جویدن، گریه و قهر کردن.
- ✓ حدود ۴ تا ۶ سالگی، از راه همسان‌سازی با والد همجنس، سومین پایگاه سازمان روانی که عمدتاً ناهوشیار بوده و بخش کوچکی از آن نیمه هوشیار است و فرامن نام دارد، شکل می‌گیرد.
- ✓ فرامن از ۲ بخش عمده تشکیل شده است: الف) من آرمانی که در برگیرنده ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی است و ب) وجدان.
- ✓ فرامن هریک از رفتارهای ما را با من آرمانی مقایسه کرده و در صورت واگرایی، از طریق وجدان، اضطراب اخلاقی را در فرد بر می‌انگیزد.
- ✓ فرامن براساس اصل کمال عمل کرده و اساساً در تعارض با کشاننده‌های بن است.
- ✓ در نظریه فروید، فرد بهنجار کسی نیست که فاقد تعارض باشد بلکه کسی است که من او بتواند بین کشاننده‌های بن، محدودیت‌های جهان برون و اصول اخلاقی فرامن، یک تعادل نسبی برقرار کند.

## ۱) تحول روانی - جنسی:

### ۱. مرحله دهانی:

- ✓ سال اول زندگی را پوشش می‌دهد و لیبیدو که انرژی کشاننده جنسی است، در نواحی دریافت‌کننده بویژه دهان متمرکز بوده و تحریک آن برای نوزاد، لذتبخش است.
- ✓ در این دوران، کودک از مکیدن و به درون بردن و حتی تحریک بساوابی لذت می‌برد.
- ✓ برحسب شیوه تغذیه و تن‌بوسه‌ها و نوازشگری‌های مادر، کودک ممکن است جهان را ایمن یا ناکام‌کننده بداند.
- ✓ اگر کودک در هر مرحله بیشتر یا کمتر از حد لازم ارضا شود، در آن مرحله تثبیت می‌شود یعنی ویژگی‌های این مرحله را در خود نگه داشته و در بزرگسالی نیز تحریک همان نواحی، او را ایمن و ارضا می‌کند.
- ✓ تثبیت در مرحله دهانی، موجب شکل‌گیری منش دهانی شده که مستعد خصومت، پرخاشگری، پرخوری، اعتیاد و زودباوری هستند (بستگی دارد که در ۶ ماهه نخست تثبیت شوند یا دوم).
- ✓ شیر دادن و از شیر گرفتن، اهمیت فوق‌العاده‌ای در پشت سر گذاشتن این مرحله با تثبیت یا سلامت دارد.

### ۲. مرحله مقعدی:

- ✓ شامل سال دوم زندگی شده و لیبیدو در ناحیه انتهایی دستگاه گوارش متمرکز است.



- ✓ در این سال، من تقریباً شکل گرفته و احساس مالکیت نیز بوجود می‌آید.
- ✓ در آغاز این مرحله، دفع مدفوع برای کودک لذتبخش است.
- ✓ گاهی کودک از دفع مدفوع برای ایجاد خشم یا مقابله با والدین استفاده می‌کند.
- ✓ در نیمه دوم این مرحله، کودک با نگهداشتن مدفوع و افزایش تحریک و سپس دفع ناگهانی آن، احساس لذت می‌کند.
- ✓ تثبیت در این مرحله باعث ویژگی‌های شخصیت و سواسی شامل سرسختی، اقتصاد، ترتیب و احتکار می‌شود.

### ۳. مرحله احلیلی:

- ✓ در سومین سال زندگی، لببیدو بر دستگاه ادراری متمرکز شده و کودک از دفع ادرار یا نگهداری و دفع ناگهانی آن لذت می‌برد که دستکاری‌های جنسی و استمناء، در این سن شکل می‌گیرد.

### ۴. مرحله ادیپی:

- ✓ سن ۴ تا ۶ سالگی را شامل شده و کودکان، تحولاتی را در حوزه عواطف خویش تجربه می‌کنند.
- ✓ پسران از تولد که توجه مثبت زیادی به مادر خود داشته، به این عشق ادامه داده و پدر را قدرتمند و تنبیه‌گر دیده و می‌ترسند که پدر، ابزار تناسلی مردانه او قطع کند (اضطراب اختگی).
- ✓ کودک با همسان‌سازی با رفتارهای والد همجنس، قدرت او را بدست آورده و پسران، عقده ادیپ خود را حل کرده و محصول این همسان‌سازی، همان پایگاه فرامن است.
- ✓ دختران تا این سن، عاشق مادر بوده اما حالا، عاشق پدر شده و نسبت به مادر، عشق همراه با کینه‌ای را تجربه می‌کنند.
- ✓ عقده دختران، الکترا نام داشته و با مادر قدرتمند، همسان‌سازی کرده که محصول آن، فرامن است.
- ✓ بنظر فروید چون دختران همراه با کینه، عاشق مادر خود نیز هستند، فرامن آنها ناقص‌تر است.

### ۵. مرحله نهفتگی:

- ✓ این مرحله که ۶ تا ۱۲ سالگی است، با سازمان‌یافتگی جنسی جدیدی مواجه نیستیم.
- ✓ مکانیزم دفاعی عمده کودکان در این سن، تشکیل واکنشی است.
- ✓ کودک در این زمان، لببیدو را روی یک شی کاملاً متعارض با شی اصلی سرمایه‌گذاری می‌کند، نظم‌پذیر شده و بیشترین زمان خود را با کودکان همجنس خود بسر می‌برد.

### ۶. مرحله بلوغ:

- ✓ در این دوران، لببیدو مجدداً بر دستگاه تناسلی متمرکز شده و نوجوان به جنس مکمل خود علاقه‌مند می‌شود.
- ✓ انرژی جنسی، نوجوان را تحت فشار قرار داده و او برای گریز از این فشار، به ریاضت‌طلبی و عقلی‌سازی پناه می‌برد.
- ✓ با ریاضت‌طلبی (سخت‌گیری همه جانبه بر خود)، نوجوان می‌کوشد تا از هجوم ناگهانی کشاننده جنسی ایمن شود.

### (ب) روانشناسی فردی آدلر:

- ✓ آدلر، نظر بمراتب خوشبینانه‌تری نسبت به انسان‌ها دارد.
- ✓ از نظر وی، انسان‌ها وقتی دنیا می‌آیند، کاستی‌هایی دارند که با احساس کهنتری همراه است و نوزاد از هنگام تولد، چنین احساسی داشته و در عمل برای رفتار، نیروی تعیین‌کننده‌ای بحساب می‌آید.
- ✓ احساس کهنتری، سرچشمه تلاش‌های بشری بوده که می‌کوشد آن را جبران کند.
- ✓ احساس کهنتری در نقش انگیزه اساسی برای تلاش بوده و موجب پیشرفت می‌شود.



- ✓ نه تنها کاستی‌های جسمانی بلکه احساسات ناشی از ناپرووردگی نیز ممکن است به عقده کهتری منجر شود.
- ✓ جبران نابهنجار اگر بصورت خیالی باشد، زمینه را برای غرق شدن در خیالپردازی‌ها، مشکل در سازش یافتگی با واقعیت و استفاده مرضی از داروهای روان‌گردان فراهم می‌کند.
- ✓ اگر جبران افراطی بصورت واقعی باشد، منجر به شکل‌گیری عقده کهتری خواهد شد.
- ✓ در عقده کهتری، ویژگی‌های خود دوستداری، خود میان‌بینی و طعنه زدن به دیگران را می‌توان در فرد مشاهده کرد.
- ✓ تلاش برای کهتری یعنی تمایل انسان‌ها برای حرکت بسوی کمال.
- ✓ بنظر آدلر، مفهوم خداوند، نمونه‌ای عینی از هدف کمال است.
- ✓ هریک از ما در تلاش برای کهتری، الگوی خاص و یکتایی از رفتارها و بازخوردها را شکل می‌دهیم که سبک زندگی نامیده می‌شود که پیشتر براساس ترتیب تولد و عوامل دیگر، شکل گرفته و قابل تغییر است.
- ✓ به اعتقاد وی، فرزندان اول خانواده در آغاز، جایگاه منحصر به فردی دارند که آنها را شاد و ایمن می‌کند.
- ✓ فرزند دوم، هیچگاه احساس منحصر به فرد فرزند اول را تجربه نکرده و محور بسیاری از رفتارهای او، رقابت با فرزند اول بوده که ممکن است منجر به جاه‌طلبی او شود.
- ✓ فرزندان آخر، تجربه فقدان ناشی از تولد فرزند بعدی را تجربه نکرده و معمولاً مورد توجه عاطفی اکثر اعضای خانواده‌اند.
- ✓ اگر ناپرووردگی شدید باشد، موجب وابستگی و ناتوانی و اگر متوسط باشد، سبب کامیابی فرزند آخر می‌شود.

### ج) روانشناسی تحلیلی یونگ:

- ✓ در این نظریه، سازمان روانی (شخصیت) از ۳ مولفه من، ناهوشیار شخصی و ناهوشیار جمعی تشکیل شده است.
- ✓ من همان ذهن هوشیار بوده که حس تداوم، یکپارچگی و هویت را ایجاد می‌کند.
- ✓ ما نسبت به محتوای من، هوشیار بوده و بیشتر این ادراک، هوشیار و واکنشی که نسبت به محرک‌های جهان برون نشان می‌دهیم، ناشی از بازخورد برون‌گرایانه یا درون‌گرایانه ماست.
- ✓ اگر انرژی روانی بسوی بیرون جریان پیدا کند، وجه غالب، برون‌گرایی و در غیر اینصورت، درون‌گرایی غلبه خواهد کرد.
- ✓ وقتی برون‌گرایی در فرد غلبه کند، درون‌گرایی به ناهوشیار شخص رفته و از آنجا بر رفتار تاثیر می‌گذارد.
- ✓ یونگ دریافت که بازخورد درون‌گرایی - برون‌گرایی، تبیین درستی از رفتار آدمی نشان نداده و به معرفی کنش‌وری‌های روانشناختی پرداخت.
- ✓ ما براساس کنش‌وری‌ها به ۲ دسته منطقی و غیر منطقی تقسیم می‌شویم.
- ✓ اندیشیدن و احساس، کنش‌وری‌های منطقی بوده که تجربه‌های ما را سازماندهی و طبقه‌بندی می‌کنند.
- ✓ حس کردن و شهود، کنش‌وری‌هایی هستند که به ارزشیابی تجارب نمی‌پردازند بلکه صرفاً دریافت می‌کنند که به آنها، کنش‌وری‌های غیر منطقی گفته می‌شود.
- ✓ براساس نظر یونگ، افراد درونگرا یا برونگرا ممکن است بر یکی از کنش‌وری‌ها تسلط داشته که موجب ۸ ریخت روانشناختی می‌شود.
- ✓ ناهوشیار شخصی محتوی مواردی بوده که پیشتر، هوشیار بوده ولی بدلیل ناخوشایند بودن یا بی‌هودگی، به ناهوشیار شخص سپرده شده‌اند.
- ✓ تجربیاتی که وارد ناهوشیار شخصی می‌شوند، براساس شباهت در کنار هم قرار گرفته و عقده را شکل می‌دهند.

- ✓ ناهوشیار جمعی، در برگیرنده تجارب نوعی است.
- ✓ بنظر یونگ، تجارب همگانی که به گونه‌ای پایدار در همه نسل‌ها تکرار می‌شوند، از راه قرار گرفتن در ناهوشیار جمعی، وارد سازمان روانی فرد می‌شوند.
- ✓ تجارب نیاکانی در ناهوشیار جمعی بصورت کهن‌الگوها (کهن ریخت‌ها) وجود دارند.
- ✓ کهن‌الگوها می‌توانند مبهم و تحول‌نا یافته (جادو، ستاره، خویشتن، مادر، خدا و قدرت) یا در قالب‌هایی تحول یافته باشند (نقاب، مادینه روان، نرینه روان، سایه و خویشتن).
- ✓ نقاب، چهره‌ای عمومی بوده که در نیمه اول زندگی بر می‌گزینیم تا بتوانیم نقش‌های مختلف را در زندگی بازی کنیم.
- ✓ اگر ویژگی‌ها، خوی و بازخورد جنسی مادینه را نشان دهیم، نشانگر مادینه روان خواهد بود و بالعکس.
- ✓ سایه در برگیرنده کشاننده‌های نخستین و پایه ماست.
- ✓ نیروی زندگی، هیجان، خودانگیختگی و آفرینندگی نیز در سایه جای گرفته‌اند.
- ✓ آخرین کهن‌الگو، خود است که می‌کوشد یکپارچگی شخصیت را حفظ کند.
- ✓ طبق نظر یونگ، دو دوره اساسی در زندگی داشته که اولی از کودکی تا جوانی و دومی از میانسالی به بعد را شامل می‌شود.
- ✓ در دوره اول، ابتدا کشاننده‌های جسمانی، رفتار ما را کنترل کرده و تا حد زیادی همانند والدین خود رفتار می‌کنیم اما بتدریج، توجه ما به بیرون از خود بازگشته و برای زندگی در جامعه آماده می‌شویم.
- ✓ در دوره دوم، درونگرایی سلطه بیشتری پیدا کرده و ما نسبت به تجربیات ناهوشیار خود، آگاهی بیشتری پیدا می‌کنیم.
- ✓ به محرک‌های درونی بیشتر پاسخ داده و جنبه‌های جسمانی و مادی، جذابیت سابق را نداشته و بیشتر بدنبال تحقق خویشتن هستیم.
- ✓ در نظریه یونگ، کنش‌وری انرژی روانی براساس ۳ اصل تضاد (دو قطبی بودن محتوای سازمان روانی)، هم‌ارزی (بقای انرژی) و افت (تعادل‌جویی) صورت می‌گیرد.

## ۲. الگوی رفتارگرایی (رفتارنگری):

- ✓ این الگو در برگیرنده نظریه‌هایی است که بر نقش قاطع محیط در شکل‌گیری سازمان روانی تاکید می‌کند.
- ✓ این الگو معتقد است که رفتارهای ما در نتیجه محرک‌های بیرونی شکل گرفته و چیزی به نام کشاننده‌های درونی وجود ندارد چون قابل مشاهده و اندازه‌گیری نیستند.

### الف) نظریه اسکینر:

- ✓ بنظر اسکینر، رفتار آشکار موضوع مطالعه روانشناسی برای پیش‌بینی و کنترل آن است.
- ✓ بنظر اسکینر، رفتار پاسخگر توسط محرک‌های خاصی فراخوانده می‌شود.
- ✓ اسکینر ابتدا به آزمودنی آموزش داده و وی ابتدا پاسخ مورد نظر را ارائه می‌دهد و سپس با دادن غذا یا قطع تنبیه، او را تقویت می‌کند.
- ✓ براساس نوع برنامه شرطی‌سازی، برنامه تقویت ممکن است فاصله‌ای (با گذشت زمان) یا نسبی (پاسخ دادن به تعداد خاصی) در یک چارچوب ثابت یا متغیر باشد.
- ✓ با روش‌های شرطی‌سازی می‌توانیم به خودگرانی رفتارهای خود بپردازیم که اشباع و بی‌زاری، ۲ مثال از این مورد هستند.

### ۳. الگوی شناخت‌گرایی (شناخت‌نگری):

✓ این الگو، اصالت را به فرآیندهای شناختی درون فرد می‌دهد نه کشاننده‌های فطری روان‌پویشی و نه محرک‌های تقویت‌کننده بیرونی.

✓ در این الگو، متغیرهای شناختی و رفتار آشکار فرد مورد مطالعه قرار می‌گیرند.

#### الف) نظریه جرج کلی:

✓ کلی معتقد بود تفاوتی بین دانشمند و مردم عادی وجود ندارد و در هنگام موقعیتی خاص، الگوهای ذهنی خود را می‌آفرینیم که در سازش‌یافته‌ترین حالت، فرد می‌کوشد الگوی انعطاف‌پذیری داشته تا به‌هنگام برخورد با موقعیت‌های ناسازگار، تغییر یافته و واقع‌بینانه‌تر شود.

✓ اصل بنیادی پذیرفته شده در نظریه کلی می‌گوید که فرآیندهای روانشناختی براساس شیوه‌ای که ما رویدادها را پیش‌بینی می‌کنیم، هدایت می‌شود.

✓ نیاز به پیش‌بینی، یک نیاز اساسی بوده و میل به تعامل اجتماعی، اهمیت فزاینده‌ای به این نیاز می‌دهد.

✓ ما دنیا را آنگونه که هست نمی‌بینیم بلکه براساس دیدگاه خودمان، دنیا را درک می‌کنیم.

✓ هرچه دیدگاه‌هایی که بکار می‌بریم (نظام‌های سازه‌ای) بیشتر شبیه به هم باشد، از نظر روانی بیشتر شبیه به هم خواهیم بود.

✓ کلی ۱۱ اصل بنیادین را مطرح کرده که عبارتست از: الف) اصل پیرو ساخت، ب) اصل پیرو فردیت، ج) اصل پیرو سازمان، د) اصل پیرو دوگانگی، ه) اصل پیرو انتخاب، و) اصل پیرو گستره، ز) اصل پیرو تجربه، ح) اصل پیرو نوسان، ط) اصل پیرو جامعه‌طلبی، ی) اصل پیرو جامعه‌طلبی، ک) اصل پیرو تجزیه و ل) اصل پیرو اشتراک.

✓ طبق اصل ساخت، رویدادها عیناً تکرار نمی‌شوند بلکه فقط شبیه به هم بوده و ویژگی‌های مشترکی دارند.

✓ طبق اصل فردیت، درک و تجربه ما از دنیای پیرامون، با یکدیگر تفاوت دارد.

✓ طبق اصل سازمان، افراد سازمان، روان‌بنه‌های خود را براساس دیدگاه خود سازمان می‌دهند و به واسطه همین سازماندهی است که دو فرد با وجود سازه‌های مشترک بسیار، می‌توانند دو فرد با دو ادراک گوناگون باشند.

✓ طبق اصل دوگانگی، هر سازه‌ای دارای ۲ قطب بوده که در هر زمان، فقط یک قطب آن آشکار می‌شود و دو قطبی بودن آن، امکان مقایسه را برای ما فراهم می‌کند.

✓ طبق اصل انتخاب، ما همواره در انتخاب یکی از ۲ قطب، آزادی عمل داریم.

✓ طبق اصل گستره، هر سازه در گستره موقعیتی خاص، مناسب بوده و برای سایر موقعیت‌ها، باید کنار گذاشته شود.

✓ طبق اصل تجربه، ما همواره سازه‌های ذهنی خود را می‌آزماییم تا بتوانیم به درستی، رویدادهای آینده را پیش‌بینی کنیم.

✓ طبق اصل نوسان، بعضی از سازه‌ها اجازه می‌دهند تجارب و رویدادهای بیشتری به آنها وارد شده و برخی، کمتر نفوذپذیرند.

✓ طبق اصل جامعه‌طلبی، صرف شباهت سازه‌های افراد درون یک فرهنگ یا آیین، روابط سازه‌ای متقابل میان آنها ایجاد نمی‌کند بلکه هر فرد باید پیش‌بینی کند که دیگری، چگونه رویدادها را پیش‌بینی می‌کند.

✓ طبق اصل تجزیه، سازه‌هایی که ما در ذهن خود شکل می‌دهیم، ممکن است گاهی باهم، ناهم‌هنگ یا ناسازگار باشند.

✓ طبقه اصل اشتراک، افراد ممکن است به واسطه شباهت در تفسیر پدیده‌های پیرامون، تا حدی باهم وجوه مشترک داشته باشند.

## **(ب) نظریه پیازه:**

- ✓ از نظر پیازه، سازمان روانی انسان تحت تاثیر ۴ عامل رشد داخلی، تمرین، تفویض اجتماعی و تعادل جویی، تحول می‌یابد.
- ✓ منظور از تفویض اجتماعی، همه تجربی بوده که کودک در جریان ارتباط اجتماعی و نیز در مدرسه می‌آموزد.
- ✓ کودک به کمک فرآیند خود نظم جویی، در مواجه شدن با اغتشاشات جهانی بیرونی، به یک دسته جبران‌های فعال دست زده و از راه یک تنظیم پسخوراندی و پیشاپیش عمل‌کننده، به تعادلی در سطح بالاتر می‌رسد.
- ✓ در نظریه پیازه، رفتار که مشخصه اصلی شخصیت است، یک محرک اولیه و یک هدف نهایی داشته که در قلمروی عواطف قرار دارد اما مکانیزم عمل در گستره شناخت، مطالعه می‌شود.
- ✓ پیازه برخلاف بندورا، با رویکردی فردنگر، بر یکتایی رفتار بشر تاکید دارد.
- ✓ در نظریه پیازه، یادگیری و تحول در آغاز زندگی بعنوان شکلی از عمل بازتابی و از راه نسخه‌برداری از اعمال خودکار اولیه یاد گرفته می‌شود. یعنی نخست، بازتاب‌ها وجود داشته و سپس با مشاهده عمل و تمرین، نسخه‌برداری می‌شود.
- ✓ پیازه برخلاف روان‌تحلیل‌گران معتقد است که نخست، الگوی حقیقی حرکت، نسخه‌برداری می‌شود.
- ✓ روان‌بنه، اساسی‌ترین ساختار عمل در نظریه پیازه بوده که در قالب یک طرح کنش و واکنش شکل می‌گیرد و در جریان ارتباط مداوم و پیچیده با جهان برون، پیچیده‌تر می‌شود.
- ✓ رفتار در این نظریه، هر آن چیزی بوده که درصدد تغییر جهان بیرونی یا تغییر در موضع خود فرد برآید.
- ✓ هدف رفتار تعادل جویی، سازش یافتگی است.
- ✓ عواطف، محرک اصلی رفتار بوده و هدف نهایی آن را تعیین می‌کند.
- ✓ پیازه، عاطفه را بر هیجان ترجیح داده و تصریح می‌کند که تفکر مانند گلوله‌ای است که از میان علایق و خطاهای روان‌بنه‌های هیجانی گذشته است.
- ✓ روان‌بنه‌های هیجانی، انرژی‌دهنده هستند اما روان‌بنه‌های شناختی، نقش ساختاری دارند.
- ✓ پیازه، شخصیت را ظرفیت پیگیری ارادی مسیر ارزشمند عمل توسط فرد وقتی که برای رها کردنش وسوسه می‌شود، می‌داند.
- ✓ تفاوت میان اعمال فیزیکی بدن و شخصیت، تفاوت در کیفیت خود هدایت‌گری رفتار است.
- ✓ فکر کودک در ابتدا، خود میان بین است یعنی کودک نمی‌تواند بین افکار خود و دیگران، تمایز قائل شود.
- ✓ کودک در جریان ارتباط گسترده با محیط است که می‌تواند دیدگاه دیگران را هم در نظر گرفته و به میان واگرایی برسد.
- ✓ بنظر پیازه، شخصیت در برگیرنده محرک رفتار (عاطفه) و مکانیزم (شناخت) است.
- ✓ بنظر پیازه، مردم خود را براساس دیگران طراحی می‌کنند یعنی از راه تقلید، به درون فکنی جنبه‌ها، از رفتار دیگران می‌پردازند.
- ✓ تقلید به ما کمک می‌کند تفاوت‌های خود را با دیگران درک کرده و خود را بهتر بشناسیم.
- ✓ عوامل عاطفی ممکن است تقلید را تسهیل کنند.
- ✓ بنظر پیازه، در حوزه اخلاق، کودکان از هیچ اصل اخلاقی پیروی نمی‌کنند (اخلاق ناپیرو).

- ✓ سپس از ۲ تا حدود ۱۱ سالگی، کودک از اصول اخلاقی دیگران پیروی می‌کند (اخلاق دیگر پیرو) و به این ترتیب، امکان تربیت و انتقال فرهنگ و هنجارها فراهم می‌شود.
- ✓ نوجوان از ۱۲ سالگی به بعد، اصول اخلاقی دیگران را رها کرده و براساس اصول اخلاقی که درون‌سازی کرده و در سازمان روانی خود شکل داده است، پیروی می‌کند (اخلاق خود پیرو).
- ✓ ناهوشیار، یکی از مفاهیم مشترک پیاژه و فروید است.
- ✓ پیاژه معتقد است هر فکری حتی عاقلانه‌ترین آنها، هم هوشیار و هم ناهوشیار است.
- ✓ بنظر وی، ما زمانی هوشیار می‌شویم که فعالیت‌مان به مانع برخورد می‌کند.
- ✓ بنظر او، هوشیار شدن تنها یک بخاطر آوردن نیست بلکه یک باز سازماندهی است.
- ✓ بنظر پیاژه، خود میان‌بینی و ناتوانی از تحول بسوی ساخت‌های بالاتر به سازش نایافتگی و اختلالات روانشناختی منجر می‌شود.
- ✓ پیاژه در زمینه درمان، به مواجهه صادقانه با واقعیت‌های زندگی تاکید می‌کند.

#### ۴. الگوی انسانی نگر – هستی‌نگر:

- ✓ این الگو معتقد است که چارچوب داوری هر فرد، یکتا بوده و انسان‌ها ذاتا خوب بوده و بسوی تکامل، تحول می‌یابند.
- ✓ این نظریه‌ها بر این باورند که هرکس زندگی خویش را تعیین کرده چون ما، اراده و اختیار داریم و می‌توانیم به کمک خرد، مسیر درست بسمت خودشکوفایی را برگزینیم.

#### الف) نظریه مازلو، سلسله مراتب نیازها:

- ✓ نیازهای ذاتی ما، رفتار ما را فعال کرده اما اینکه چه رفتاری برای ارضای نیازها بکار بگیریم، آموختنی بوده و بدین ترتیب، تفاوت‌های فردی شکل می‌گیرند.
- ✓ هرچه از پایین هرم بسمت بالای آن حرکت کنیم، از قدرت نیازها کاسته شده و سن دستیابی به آنها افزایش می‌یابد.
- ✓ هرم سلسله مراتب نیازها از پایین به بالا عبارتست از نیازهای فیزیولوژیک، ایمنی، عشق و تعلق داشتن، حرمت خود و خودشکوفایی.
- ✓ خودشکوفایی، بالاترین سطح نیاز بوده و بر آوردن آن زمانی ممکن است که نیازهای سطح پایین تر تا حدی برآورده شده، مهارت‌ها و توانمندی‌ها و کاستی‌های خود را شناخته و جامعه نیز بسترسازی فرهنگی مناسبی انجام داده باشد.
- ✓ مازلو با نگاه خوش‌بینانه به انسان، هم سرشت و هم پرورش را در شکل‌گیری شخصیت مهم دانسته و به یگانگی آدمی و اختیار برای انتخاب، اعتقاد دارد.

#### ۵. نظریه ریخت و رگه:

- ✓ در مطالعه شخصیت، همواره یک رویکرد ریخت‌شناختی وجود داشته که آغاز آن به مزاج‌های اربعه بقراط بر می‌گردد.
- ✓ رگه‌ها، گرایش‌های واکنشی نسبتا پایدار شخص بوده که در اصطلاح عامیانه، به آن صفت می‌گویند.

#### الف) روی آورد رگه‌ای کتل:

- ✓ بنظر کتل، هرکس واجد تعدادی رگه بوده که برخی از آنها بین مردم، مشترک و برخی دیگر، ویژه هر فرد است.
- ✓ یکی از عوامل وجود رگه‌های مشترک که هرکس تا حدودی آن را داراست، جنبه‌های سرشتی اوست.

- ✓ از نظر وی، رگه وجود خارجی نداشته بلکه سازه‌ای فرضی است که از مشاهده تدارک عینی رفتار آشکار، قابل استنباط است.
- ✓ شناخت رگه به ما کمک می‌کند بتوانیم رفتار فرد را در موقعیت‌های گوناگون پیش‌بینی کنیم.
- ✓ کتل به کمک تحلیل عاملی توانست نشان دهد که برخی رگه‌ها سطحی و برخی دیگر، عمیق هستند.
- ✓ رگه‌های سطحی یا مرتبه اول، ویژگی‌هایی هستند که با یکدیگر همبسته بوده ولی یک عامل را تشکیل نمی‌دهند.
- ✓ رگه‌های سطحی چون از چند مولفه تشکیل شده‌اند، پایداری کمتری دارند در حالی که رگه‌های عمقی (مرتبه دوم)، عوامل یکپارچه و واحد بوده که هرکی، منبع یکتایی برای برخی از وجوه رفتار بشمار می‌آیند.
- ✓ بنظر کتل، رگه‌های عمقی ممکن است سرشتی یا پرورشی باشند.
- ✓ رگه‌های پرورشی تحت تاثیر عوامل محیطی – اجتماعی در ساخت شخصیت شکل می‌گیرند.
- ✓ رگه‌ها برحسب محتوا به ۳ دسته تقسیم می‌شوند: رگه‌های توانایی که میزان کارآمدی فرد را مشخص می‌کند، رگه‌های محتوی خوی که سبک کلی رفتار و سرعت آنها را نشان می‌دهد و رگه‌های انگیزش که نیروهای کشاننده و هدایت کننده رفتار را توضیح می‌دهند.
- ✓ کتل که به حوزه روانسنجی علاقه‌مند است، آزمون ۱۶ عاملی خود را معرفی کرد که در مقیاس الف، ۱۶ عامل مرتبه اول و ۴ عامل مرتبه دوم را اندازه می‌گیرد.
- ✓ در تجدیدنظر بعدی، کتل به ۵ عامل مرتبه دوم دست یافت که شباهت زیادی به عوامل ۵ گانه مک کرا و کاستا دارد.

## فصل دوازدهم: فشار روانی و راه‌های مقابله با آن

### تعریف فشار روانی و فشارزها:

- ✓ هانس سلیه بنیانگذار پژوهش‌های جدید درباره فشار روانی، فشار روانی و فشارزا را چنین تعریف می‌کند: فشار روانی (استرس) عبارتست از پاسخ فیزیولوژی بدن به هر نوع تقاضای سازگاری درونی یا جسمانی از آن و فشارزها (استرسورها) عبارتند از همه تقاضاهای سازگاری روانی یا جسمانی از بدن.
- ✓ هر نوع تقاضای سازگاری از ارگانیسم، یک نوع فشار روانی ایجاد می‌کند پس تقریباً همه محرک‌های بیرونی می‌توانند فشار روانی ایجاد کنند.
- ✓ جمله «مرگ، آزادی کامل از فشار روانی است» از هانس سلیه است.
- ✓ سلیه با استفاده از زبان یونانی، فشار روانی خوشایند را دی‌استرس و فشار روانی ناخوشایند را یوسترس می‌نامد.

### منابع فشار روانی:

#### الف) فشارزهای روانشناختی:

- ✓ این نوع فشارزها بدلیل تاثیرات روانشناختی خود در فرد، تنش و فشار روانی ایجاد می‌کنند.

##### ۱. ناکامی:

- ✓ آن دسته از فشارزها بوده که باعث احساس ناکامی در فرد می‌شوند.
- ✓ وقتی راه رسیدن به یک هدف خواستنی بسته شده یا دستیابی به آن به تاخیر می‌افتد، ناکامی رخ می‌دهد.
- ✓ ناکامی خفیف مثل انتظار در صف سینما، عملکرد ضعیف در یک امتحان و ناکامی شدید مثل از دست دادن شغل یا اخراج از دانشگاه است.
- ✓ موانع بیرونی نظیر موانع فیزیکی یا طبیعی یا اجتماعی (راه‌بندان، خشکسالی و آداب و سنن جامعه) و موانع درونی نظیر معلولیت جسمانی و خجالتی بودن است.

##### ۲. احساس تحت فشار بودن:

- ✓ احساس تحمیل عبارتست از یک حالت هیجانی که وقتی به شخصی مسئولیتی داده می‌شود، بیش از اندازه بوده و همه توانایی‌های او را در بر می‌گیرد، بوجود می‌آید.
- ✓ در بازی‌های خانگی حذفی، احتمال حذف تیمی که در زمین خود بازی می‌کند، بیشتر است.

##### ۳. تعارض:

- ✓ تعارض عبارتست از یک حالت هیجانی منفی که بعلت ناتوانی فرد در انتخاب دست کم یکی از دو هدف ناسازگار بوجود می‌آید.
- ✓ کورت لوین، روانشناس گشتالت‌گرا، ۳ نوع تعارض جاذب - جاذب، دافع - دافع و جاذب - دافع را شناسایی کرده است.
- ✓ در تعارض جاذب - جاذب، فرد باید حداقل بین دو راه مساعد و خوشایند، یکی را انتخاب کند.
- ✓ تعارض در شرایط فوق، از انواع دیگر کمتر است چون هر انتخابی، نتیجه مثبت و خوشایندی به همراه خواهد داشت.
- ✓ عدم تصمیم‌گیری ممکن است یکی از منابع مهم فشارزای روانشناختی شناخته شود.

- ✓ در تعارض دافع - دافع، فرد باید حداقل از بین دو موقعیت ناخوشایند، یکی را انتخاب کند و هر انتخاب او، به نتیجه‌گیری منفی منجر خواهد شد.
- ✓ فشار روانی در شرایط فوق، بیش از انواع دیگر است چون هر انتخاب، نتیجه منفی و ناخوشایندی به همراه دارد.
- ✓ در تعارض دافع - جاذب، فرد در موقعیتی قرار دارد که مجبور می‌شود بر چیزی رضایت دهد که هم پیامدهای خوشایند و هم پیامدهای ناخوشایند دارد.
- ✓ فردی که هدفی پیش رو دارد که هم خواستنی است و هم خطرناک، وقتی از هدف دور است، آن را خواستنی‌تر دیده و دست به واکنش‌های گرایشی می‌زند اما هرچه به هدف نزدیک‌تر می‌شود، خطرناک‌تر بودن آن آشکارتر شده و بر این اساس، میل به روگردانی از مشوق، بیشتر می‌شود مانند عروسی.
- ✓ در مقابله با این نوع فشار روانی، افرادی که در تصمیم‌گیری انعطاف‌پذیری بیشتری دارند نسبت به آنهایی که تنها متکی به یک روش هستند، موفق‌ترند.
- ✓ در یک تعارض جاذب - دافع، وقتی فرد به هدف نزدیک می‌شود، قدرت هر دو تمایل افزایش پیدا می‌کند اما سرعت تمایل دافع، سریع‌تر است.
- ✓ شدیدترین حالت تردید و دو دلی وقتی است که شیب دافع و جاذب، روی هم قرار می‌گیرد.

## **ب) وقایع زندگی:**

### **۱. دگرگونی‌های زندگی:**

- ✓ طبق نظر هلمز و راهه، مواجه شدن با تعدادی از موقعیت‌ها و دگرگونی‌های فشارزا در یک زمان کوتاه ممکن است برای بهداشت روانی، پیامدهای نامساعدی داشته باشد.
- ✓ هلمز و راهه، مقیاس ارزشیابی سازگاری اجتماعی که ۴۳ واقعه فشارزای روانی را به ترتیب فشارزا بودن در بر می‌گرفت، ابداع کردند.
- ✓ تغییرات خوشایند مثل گرفتن وام و تغییرات ناخوشایند مثل از دست دادن دوست است.
- ✓ ماهیت وقایع نسبت به ایجاد فشار روانی، مهم‌تر از خود واقعه است. بیکاری طولانی بیشتر از مرگ یکی از عزیزان می‌تواند فشار روانی ایجاد کرده و سبب بیماری در فرد شود.

### **۲. گرفتاری‌ها و وقایع روزمره:**

- ✓ لازاروس نشان داد فشارزاهای روزانه‌ای وجود داشته که به گرفتاری‌ها یا کارهای روزمره زندگی نسبت داده می‌شود مانند گم کردن کلید، پیدا کردن جای پارک، ایستادن در صف نان و اتوبوس و ...
- ✓ اشخاصی که گرفتاری‌های روزانه را بیشتر تجربه می‌کنند، بیشتر مبتلا به انواع سردردها، عفونت‌های گلو و آنفولانزا می‌شوند.
- ✓ گرفتاری‌های روزانه خیلی بیشتر از رویدادهای زندگی، فشارزا هستند.
- ✓ وقتی یک رویداد مهمی در زندگی رخ می‌دهد، گرفتاری‌های روزانه، خود بخود افزایش می‌یابد.

## **پیامدها و اثرات فشار روانی:**

- ✓ پاسخ به فشار روانی، سیستم‌های بدنی، روانشناختی و رفتاری را در بر می‌گیرد.



## الف) واکنش‌های فیزیولوژیکی:

- ✓ در قرن ۱۹ میلادی، دانیل هاک توک اولین کتاب را درباره اثرات فیزیولوژی فشارزاهای روانی نوشت.
- ✓ والتر کنون، چگونگی اثرات فیزیولوژی فشارزاهای روانی را با استفاده از واکنش مبارزه یا فرار در انسان اولیه توضیح داد.
- ✓ در مقابله با خطرات شدید، هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول آزاد شده که این هورمون‌ها، چربی‌ها را به جریان خون وارد می‌کند.

### ۱. بیماری‌های روان‌تنی:

- ✓ تکرار واکنش مبارزه یا فرار، باعث ایجاد بیماری‌هایی همچون آسم، انواع سردردهای میگرنی، آرتريت روماتوئید و بطور کلی بیماری‌های سایکو سوماتیک (روان‌تنی) می‌شود.
- ✓ اصطلاح سایکو سوماتیک از واژه یونانی سایکو بمعنی ذهن و سوما بمعنی تن گرفته شده است یعنی در ایجاد و تشدید این نوع بیماری‌های جسمی، عوامل هیجانی تاثیر دارند.

### ۲. سندرم سازگاری عمومی:

- ✓ سلیه اظهار داشت عوامل فشارزای شدید، واکنش فیزیولوژیک تعمیم یافته‌ای ایجاد کرده که وی، این واکنش را سندرم کلی سازگاری (GAS) نامید.
- ✓ این واکنش، ۳ مرحله دارد: الف) اعلام خطر یا هشدار، ب) مقاومت و ج) فرسودگی.
- ✓ مرحله اعلام خطر از طریق فعال کردن دستگاه عصبی سمپاتیک نشان داده می‌شود.
- ✓ اگر عوامل فشارزا حضور داشته باشد، ارگانیزم وارد مرحله مقاومت شده که هشدار یا اعلام خطر از بین رفته و ارگانیزم، خود را با موقعیت فشارزا انطباق می‌دهد که مرحله پر زحمتی برای وی است.
- ✓ در مرحله فرسودگی، علائم هشدار دوباره ظاهر شده ولی بتدریج انرژی لازم برای سازگاری از بین رفته و ارگانیزم ضعیف می‌شود.
- ✓ از نظر سلیه، دوام بلندمدت عامل‌های فشارزا نه تنها بهداشت روانی و جسمی را تحت تاثیر قرار می‌دهد بلکه ممکن است کل زندگی را با خطر نابودی مواجه کند.

### ۳. سندرم کلی سازگاری:

- ✓ طبق نظر سلیه، وقتی ارگانیزم بمدت طولانی در معرض فشار روانی شدید باشد، یک واکنش ۳ مرحله‌ای رخ می‌دهد: الف) مرحله اعلام خطر که مقاومت، زیر حد طبیعی است، ب) مرحله مقاومت که مقاومت افزایش می‌یابد و ج) مرحله فرسودگی که مقاومت در مقابل بیماری کاهش یافته و زیر حد مقاومت طبیعی است.

### ۴. استرس و دستگاه ایمنی:

- ✓ تغییرات فیزیولوژیک ناشی از فشار روانی می‌تواند فعالیت دستگاه ایمنی بدن را مختل کند.
- ✓ فشارزاهای شدید نظیر عزا، جراحی و محرومیت از خواب، در دستگاه ایمنی بدن تغییر شکل‌هایی بوجود می‌آورد.
- ✓ بین تغییر شکل‌ها و میزان بالای هورمون‌های ناشی از استرس مثل اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین و کورتیزول، رابطه وجود داشته و این هورمون‌ها علاوه بر اینکه فرد را در مقابل فشار روانی مقاوم می‌کند، سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند.
- ✓ فشار روانی، خط مقدم دفاعی ارگانیزم که از نفوذ ویروس به جریان خون جلوگیری می‌کند، در هم می‌کوبد.

## ب) واکنش‌های رفتاری و روانشناختی:

- ✓ پاسخ‌های رفتاری عبارتست از پاسخ‌های آشکار مانند پرخاشگری، حالات عصبی، افزایش یا کاهش خواب و صدای لرزان.
- ✓ پاسخ‌های روانشناختی عبارتست از تغییر در عملکردهای شناختی مثل ناتوانی در تمرکز حواس، عملکرد مغشوش حافظه، تردید در تصمیم‌گیری، تغییر در خودپنداره و تغییر در واکنش‌های هیجانی مثل بدبینی، نگرانی، تنش، احساس گناه و اضطراب.

## عوامل موثر در مقابله با فشار روانی:

- ✓ بقراط ارتباط بین عوامل فردی و واکنش‌های فیزیولوژیکی را شناسایی کرد.
- ✓ به اعتقاد بقراط آنچه در بیماری اهمیت دارد، آن است که ببینیم چه کسی بیمار است نه آنکه چه نوع بیماری دارد.

### ۱. واکنش‌های فیزیولوژیکی بدن:

- ✓ کسانی که در اثر فعالیت‌های جسمانی ضربان قلب آنها سریع‌تر افزایش پیدا می‌کند، احتمال بیماری تصلب شراین در آنها هنگام روبرو شدن با فشارزاهای روانی شدید بیشتر از افرادی است که ضربان قلب آنها در اثر فعالیت‌های جسمانی، به کندی افزایش پیدا می‌کند.
- ✓ مردان بیشتر از زنان افزایش در فعالیت‌های قلبی - عروقی در مواجهه با فشارزاهای روانی نشان می‌دهند.
- ✓ افرادی که از سلامت جسمانی بیشتری برخوردارند، میزان آدرنالین کمتری ترشح کرده و سیستم قلبی - عروقی آنها سالم‌تر است.
- ✓ افرادی که در طول دوره مقابله با فشار روانی کافئین مصرف می‌کنند، ممکن است واکنش‌های فیزیولوژیکی شدیدتری را تجربه کنند.

### ۲. تیپ شخصیت A:

- ✓ اگر شخص خیلی پر انرژی، رقابت‌جو، بی‌حوصله و ستیزه‌جو باشد، احتمالاً آثار فشار روانی شدت پیدا می‌کند.
- ✓ افراد تیپ شخصیتی A و B توسط فریدمن و روزمن معرفی شدند.
- ✓ افراد تیپ شخصیت A، افرادی هستند که دائم عصبانی می‌شوند، تند صحبت می‌کنند، احساس فوریت کرده و اغلب به مسئولیت‌های خود می‌اندیشند.
- ✓ افراد تیپ شخصیت B، افرادی آرام، راحت و بدون تنش هستند.
- ✓ احتمال ابتلای افراد تیپ شخصیتی A به بیماری‌های قلبی - عروقی در موقعیت‌های فشارزا، بیش از تیپ B است.

### ۳. ارزیابی شناختی:

- ✓ لازاروس علت اینکه عوامل معین فشارزا، فشار روانی متفاوتی ایجاد می‌کنند را به چگونگی ارزیابی شناختی افراد از موقعیت‌های فشارزا نسبت می‌دهد.
- ✓ وی ۲ نوع ارزیابی شناختی اولیه و ثانویه را نام می‌برد.
- ✓ در ارزیابی اولیه، فرد از خود سوال می‌کند که آیا موقعیت خاصی که با آن روبرو است، فشارزا هست یا خیر.
- ✓ در ارزیابی ثانویه، فرد از خود سوال می‌کند آیا توانایی مقابله دارد یا خیر و بطور کلی، تخمینی است از توانایی فرد برای مقابله با موقعیت فشارزا.

✓ دانشجویانی که اعتماد بنفس بالاتری دارند، در ارزیابی ثانویه، موفقیت خود را در مقابله با موقعیت فشارزا، پیش‌بینی می‌کنند و دانشجویان با اعتماد بنفس پایین، خود را ناموفق می‌دانند.

#### ۴. حس کنترل:

✓ راتر نشان داد که اعتقادات افراد درباره توانایی آنها در کنترل موقعیت‌ها، ممکن است در شدت فشار روانی که از یک موقعیت فشارزا احساس می‌کنند، موثر باشد.

✓ اگر شخص منبع کنترل درونی داشته باشد یعنی شانس و تصادف را قبول نکند، می‌تواند رویدادهای موثر بر زندگی را تحت کنترل در آورده و بهتر با فشار روانی مقابله کند.

✓ اگر کسی منبع کنترل بیرونی داشته باشد، خود را ناتوان احساس کرده و بر این باور است که نمی‌تواند جریان رویدادها را تغییر دهد.

✓ فرد دارای منبع کنترل درونی، بهداشت روانی بالاتری نسبت به فرد دارای منبع کنترل بیرونی دارد.

✓ منبع کنترل درونی، یکی از مطمئن‌ترین ابزارهای مبارزه با فشار روانی است.

✓ اعتقاد به توکل به خدا و توسل به ائمه اطهار، یک نوع منبع کنترل بیرونی ماوراءالطبیعه بوده که ریشه در کنترل درونی دارد زیرا فرد می‌داند برای توکل و توسل به این نیروها، باید تلاشی صادقانه و خالصانه داشته باشد.

#### ۵. حمایت اجتماعی:

✓ دوستان، والدین و سازمان‌های اجتماعی و مذهبی برای روبرو شدن با فشار روانی، کمک‌های خوبی هستند.

#### ۶. سرسختی روانشناختی:

✓ سرسختی روانشناختی عبارتست از خصوصیات شخصیتی خاصی که ۳ ویژگی تعهد، مبارزه‌جویی و حس کنترل دارد و فرد را در مقابل فشار روانی مقاوم می‌کند.

✓ افراد سرسخت، افرادی هستند که در مقابل فشار روانی بسیار مقاوم بوده و تحت تاثیر موقعیت‌های فشارزا نه تنها آسیب نمی‌بینند بلکه به استقبال آنها می‌روند.

✓ افرادی که شخصیت سرسخت دارند، فشار کمتری تجربه کرده و کمتر تحت تاثیر فشار روانی دچار احساس تهدید می‌شوند.

✓ در افراد سرسخت، حس تعهد در مقابل حس بیگانگی قرار دارد.

✓ در مفهوم مبارزه‌جویی که در مقابل احساس تهدید است، ارزیابی شناختی نهفته است یعنی باور به اینکه دگرگونی در زندگی، امری عادی بوده و باید آن را بعنوان فرصتی برای رشد بشمار آورد تا تهدیدی برای احساس ایمنی.

✓ حس کنترل در مقابل حس درماندگی است.

✓ کسانی که در موقعیت‌های فشارزا بجای احساس درماندگی، موقعیت را در اختیار خود می‌بینند، بیشتر احتمال دارد که برای تغییر موقعیت اقدام کنند.

#### ۷. نگرش مذهبی و اعمال مذهبی:

✓ مذهب و دین‌باوری، نقش مهمی در سلامت روانی افراد دارد.

✓ یاد خدا، بهترین وسیله برای مقابله با فشارهای روانی است.

✓ انجام اعمال مذهبی سبب آرامش روانی، امید به زندگی، گسترش حمایت اجتماعی و دوستی‌های عمیق در فرد می‌شود.

- ✓ احساس درونی که در نتیجه انجام اعمال مذهبی بوجود می‌آید، یکی از عوامل موثر در ایجاد احساس رضایت از زندگی در شخص است.
- ✓ شادی و احساس رضایت از زندگی که در نتیجه نماز خواندن ایجاد می‌شود، بیشتر با تجربیات درونی که در طی نماز خواندن بدست می‌آید ارتباط دارد تا به دفعات نماز خواندن.
- ✓ یکی از مهمترین عوامل موثر در چگونگی واکنش در مقابل فشار روانی، نگرش مذهبی به زندگی، انجام اعمال مذهبی و به زیارت مذهبی رفتن است.

## ۸. حس شوخ طبعی:

- ✓ اشخاصی که حس شوخ طبعی دارند، فشار روانی کمتری تجربه کرده و از سلامت بیشتری برخوردارند.
- ✓ کسانی که شوخ طبعی خصمانه یا تحقیرآمیز دارند، از سلامت کمتری برخوردارند.
- ✓ افرادی که با حس شوخ طبعی بالا به مقابله با فشار روانی اقدام می‌کنند، می‌توانند در سطوح بالای سرسختی روانشناختی قرار بگیرند.

## مقابله با فشار روانی:

- ✓ راحت‌ترین راه مقابله با فشار روانی، دور شدن از منبع آن یا از بین بردن آن است.
- ✓ در مدیریت استرس، برنامه‌هایی ارائه می‌شود که با استفاده از این برنامه‌های نظری و عملی، انواع مختلف اثرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و رفتاری فشار روانی کنترل می‌شود.

## ۱. مدیریت فشار روانی در مقابل واکنش‌های فیزیولوژیکی:

- ✓ بدلیل آنکه فشار روانی بدن را آماده فعالیت می‌کند، هر فعالیت ورزشی سبب مصرف انرژی و سوزاندن چربی ذخیره شده می‌شود خصوصاً شنا و پیاده‌روی.
- ✓ مراقبه به ورزش‌های ذهنی اطلاق شده که تولید آرامش و ایجاد تمرکز می‌کند.
- ✓ این ورزش‌ها بر توجه به خود و قطع افکار نامناسب و نگرانی‌ها متمرکز است.
- ✓ هر چیزی که افکار نامطلوب را از بین ببرد و سبب آرمیدگی در فرد شود، یک نوع مراقبه است.
- ✓ آرمیدگی یکی دیگر از روش‌های مقابله با واکنش‌های جسمی فشار روانی است.
- ✓ هنگام فشار روانی، تنش در ماهیچه‌ها ایجاد می‌شود و اگر تنش یا کشیدگی ماهیچه‌ها را به کمک آرمیدگی کاهش دهیم، خواهیم توانست استرس را به کنترل خود در آوریم.
- ✓ می‌توان با مجسم کردن صحنه‌های آرام، آرمیدگی را بوجود آورد.
- ✓ هرچه تجسم به واقعیت نزدیک‌تر باشد، آرمیدگی بیشتر حاصل می‌شود.

## ۲. تعدیل کردن اثرات رفتاری فشار روانی:

- ✓ برنامه‌های مدیریت استرس برای تعدیل رفتارهای غیر موثر ناشی از فشارهای روانی عبارتست از شتاب نداشتن، سازماندهی، متعادل بودن، تشخیص و قبول محدودیت‌ها و جستجوی حمایت اجتماعی.
- ✓ ارتباط دوستانه و نزدیک با دیگران، حمایت خانواده و دوستان در مقابل تاثیرات فشار روانی همچون ضربه‌گیر عمل می‌کند.

## فصل سیزدهم: آسیب‌شناسی روانی

- بهنجاری را می‌توان انطباق فرد از نظر جسمی، روانی و اجتماعی به موازین و معیارهای جامعه خاص تعریف کرد.
- منیگر در تعریف سلامت روانی، به رضایت شخصی از زندگی تاکید دارد.
- آسیب‌شناسی روانی به توصیف دقیق و طبقه‌بندی تجارب نابهنجار که بیماران روانی ابراز می‌کنند و یا در رفتار آنها مشاهده می‌شود، اطلاق می‌گردد.
- آسیب‌شناسی با ماهیت و نحوه شکل‌گیری افکار، رفتار و احساسات نابهنجار سر و کار دارد.

### تعریف چند اصطلاح:

#### ۱. ناخوشی:

- ✓ بیانگر احساس شخصی ناراحتی و درماندگی است.
- ✓ اصطلاح بیماری، بیانگر وجود آسیب‌ها یا علل جسمی است.
- ✓ اختلال، مفهومی وسیع‌تر داشته و ممکن است هم علت جسمانی و هم روانشناختی داشته باشد و معمولاً طیف وسیع‌تری از نشانه‌ها و علائم را شامل می‌شود.

#### ۲. روان‌پریشی و روان‌آزردگی:

- ✓ سایکوز یا روان‌پریشی، یک اصطلاح عمومی بوده که برای توصیف اشکال شدیدتر اختلالات روانی بکار می‌رود و در آنها، توهم و هذیان وجود دارد مانند مبتلایان به اسکیزوفرنی.
- ✓ روان‌آزردگی یا نوروز، یک اصطلاح کلی برای توصیف اختلالات روانی بوده که صرف‌نظر از شدت، فاقد هرگونه توهم یا هذیان و از بین رفتن بینش هستند.

#### سبب‌شناسی اختلالات روانی:

- ✓ برای پی بردن به علل مشکلات بیمار، ۲ راه وجود دارد: رویکرد کمی و رویکرد کیفی.
- ✓ رویکرد کمی براساس یافته‌های تحقیقات استوار است مانند وقتی که پرخاشگری را ناشی از آسیب به قسمت جلویی مغز بدانیم.
- ✓ این روش نتیجه‌گیری را تشریح رفتار می‌نامند.
- ✓ اساس رویکرد کیفی، شناخت و درک توام با همدلی از رفتار انسان است.
- ✓ در سبب‌شناسی اختلالات روانی، بالینگر هم از روش کمی و هم از روش درک رفتار استفاده می‌کند.
- ✓ عوامل زمینه‌ساز، عواملی بوده که در اوایل حیات روی داده و مشخص‌کننده آسیب‌پذیری به سایر عللی هستند که در نزدیکی زمان بروز بیماری، ایجاد شده‌اند.
- ✓ علل آشکارساز، عواملی هستند که مدت کوتاهی قبل از شروع اختلال رخ داده و ظاهراً سبب القای آن می‌شوند.
- ✓ عوامل تداوم‌بخش بعد از شروع یک اختلال، سبب طولانی شدن آن می‌شوند.
- ✓ شناخت عوامل تداوم‌بخش در برنامه‌ریزی درمان اهمیت خاصی دارد.

- ✓ محورهای ارزیابی افراد طبق DSM-IV-TR عبارتند از: الف) همه مقوله‌های تشخیصی بجز اختلالات شخصیت و عقب‌ماندگی ذهنی، ب) اختلالات شخصیت و عقب‌ماندگی ذهنی، ج) مشکلات پزشکی عمومی، د) مشکلات روانی - اجتماعی و محیطی و ه) سطح کارکرد کنونی.

### اختلالات اضطرابی:

- ✓ اضطراب بعنوان احساس رنج‌آوری که با یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شی نامعینی وابسته است، تعریف می‌شود.
- ✓ اضطراب مستلزم مفهوم ناامنی یا تهدیدی بوده که فرد، منبع آن را بوضوح درک نمی‌کند.
- ✓ ترس به احساسی اطلاق می‌شود که به منزله شی خطرناک محسوب می‌گردد.
- ✓ اختلال اضطرابی، گروهی از اختلالات بوده که اضطراب، علامت اصلی آنهاست و وقتی تجربه می‌شود که فرد سعی می‌کند رفتارهای غیر انطباقی مشخصی را کنترل کند.

### اختلال اضطراب فراگیر:

- ✓ ملاک‌های آن طبق DSM-IV-TR عبارتست از: الف) نگرانی و اضطراب مفرط، ب) احساس عدم تسلط و مهارت و ج) داشتن یکی از علائم بی‌قراری، براحته خسته شدن، مشکل در تمرکز، تحریک‌پذیری، تنش عضلانی و دشواری در به خواب رفتن.
- ✓ این اضطراب مزمن بوده و نشانه‌های اضطراب کم و بیش بطور مداوم وجود دارند.
- ✓ برخی از روانشناسان به این نوع اضطراب، اضطراب شناور می‌گویند.

### اختلال وحشت‌زدگی (پانیک):

- ✓ در این اختلال، فرد بصورت ناگهانی و بدون دلیل مشخصی، ظرف مدت کوتاهی، نشانه‌های آزاردهنده را تجربه می‌کند.
- ✓ برخلاف اضطراب فراگیر، نشانه‌های این اضطراب بصورت حاد بروز می‌کند.
- ✓ نشانه‌های جسمانی این اختلال شامل کمبود نفس، سرگیجه، تپش قلب، لرزش، حالت تهوع، تعریق یا درد قفسه سینه است.
- ✓ برخی از مبتلایان به اختلال وحشت‌زدگی ممکن است دگرسان‌بینی خود یعنی احساس حضور داشتن در خارج از کالبد خویشتن و دگرسان‌بینی محیط یعنی احساس اینکه دنیای خارج واقعی نیست را تجربه کنند.
- ✓ ملاک تشخیص آن براساس DSM-IV-TR شامل ۲ مورد است: الف) حملات وحشت‌زدگی مکرر و ناگهانی و ب) یکی از حملات، یک ماه بعد از یکی از علائم زیر باشد: نگرانی مداوم درباره وقوع حملات بیشتر، نگرانی درباره مشکلات ناشی از حملات وحشت‌زدگی و تغییر معنادار رفتار در ارتباط با حملات.

### اختلال ترس مرضی (فوبی):

- ✓ فوبی عبارتست از ترس و اجتناب از اشیا یا موقعیت‌هایی که خطر واقعی را بدنبال ندارند.
- ✓ ۴ مشخصه فوبی در DSM-IV-TR عبارتست از: الف) ترس غیر عقلانی و پایدار شدید، ب) اضطراب شدید در صورت مواجهه با محرک، ج) تشخیص شخص مبنی بر آنکه ترس، نامعقول است و د) از موقعیت‌های ترس‌آور اجتناب کند.
- ✓ فوبی‌های رایج را می‌توان در ۳ دسته فوبی مکان‌های باز، فوبی‌های اجتماعی و فوبی‌های اختصاصی عنوان کرد.

## اختلال وسواس - اجباری (OCD):

- ✓ وسواس‌ها به ۲ گونه فکری و عملی طبقه‌بندی می‌شوند.
- ✓ ملاک تشخیص این بیماری طبق DSM-IV-TR عبارتست از: الف) افکار، تکانه‌ها یا تصورات عود کننده مزاحم و مداومی که منجر به اضطراب می‌شوند و ب) رفتارهای تکراری اعمال ذهنی که فرد، به قصد رهایی از ناراحتی و پریشانی، مجبور به انجام آنهاست.
- ✓ افکار وسواسی اغلب نفرت‌انگیز بوده و کنار گذاشتن یا کنترل آنها، بسیار دشوار است.
- ✓ قدرت و فراوانی این افکار بقدری بالا بوده که کارکرد بهنجار آنان را درهم می‌ریزد.
- ✓ شایع‌ترین افکار وسواسی، ترس از آلودگی، ترس از بروز رفتارهای تکانشی و پرخاشگری و بروز تکانه‌های جنسی است.
- ✓ شرایط زمانی و فرهنگی در محتوای افکارها نقش دارند.
- ✓ شایع‌ترین رفتار اجباری در این اختلال، شستن و واریسی است.

## اختلال فشار روانی بعد از حادثه (PTSD):

- ✓ واکنش فوری به حوادث استرس‌زای بسیار شدید، بصورت اضطراب شدید، احساس کمرختی و اجتناب از فکر کردن به حادثه است.
- ✓ حوادثی که باعث برانگیختن این نوع واکنش شدید شده عبارتند از فجایع و بلایای طبیعی، جنگ، سوانح شدید و تهاجم جسمانی.
- ✓ وحشت، درماندگی و احساس تباهی، ۳ واکنش عمده افراد به اختلال PTSD بعد از حوادث پر استرس است.

## اختلالات خلقی (عاطفی):

- ✓ این اختلالات به این دلیل به این نام مشهورند که تظاهر اصلی آنها، وجود یک ناهنجاری در خلق بصورت افسردگی یا سرخوشی است.
- ✓ نشانه‌های افسردگی مرضی با کمیت بیشتر و زمانی طولانی‌تر بروز پیدا می‌کند نسبت به افسردگی طبیعی.
- ✓ نشانه‌های افسردگی در ۴ مجموعه نشانه‌های خلقی یا هیجانی، نشانه‌های فکری یا شناختی، نشانه‌های انگیزشی و نشانه‌های جسمانی تقسیم می‌شوند.
- ✓ بارزترین نشانه‌های هیجانی در افراد افسرده، فقدان شادی و لذت در زندگی، بی‌علاقگی به فعالیت‌ها و احساس غم در برخی موارد و گریه‌های زیاد است.
- ✓ افراد افسرده در هنگام صبح، احساس بدتری دارند.
- ✓ نگرش منفی نسبت به خود و آینده، اصلی‌ترین نشانه شناختی افراد افسرده است.
- ✓ کمبود انگیزه و انرژی و عدم رغبت به انجام فعالیت‌های روزمره، نشانه‌های انگیزشی افسردگی است.
- ✓ کندی روانی حرکت نیز از نشانه‌های افراد افسرده بوده که در برخی افراد بصورت راه رفتن و تکلم آهسته بروز می‌یابد.
- ✓ نشانه‌های بدنی در افسردگی شامل برخی تغییرات جسمانی، آشفتگی در خواب و تغییرات محسوس در اشتها است.
- ✓ در اختلال افسرده‌خویی (دیس تایمی)، فرد حداقل ۲ سال تمام افسرده بوده بدون آنکه حداقل ۲ ماه به حالت طبیعی برگشته باشد.

✓ انواع افسردگی عبارتند از: الف) افسردگی فصلی (توام بودن دگرگونی‌های خلقی با تغییرات فصل)، ب) افسردگی پس از زایمان (بروز افسردگی در خلال ۴ هفته اول پس از زایمان) و ج) افسردگی مالیخولیایی (بی تفاوتی در برابر رویدادهای لذتبخش، حالت افسردگی صبح، بیدار شدن ناپهنگام، کاهش اشتها و احساس گناهکاری مفرط).

### اختلالات دو قطبی:

- ✓ رفتار افراد مبتلا به شیدایی، درست برعکس رفتارهای افراد افسرده است.
- ✓ ویژگی‌های اصلی مانیا عبارتند از سرخوشی یا تحریک‌پذیری، بیش‌فعالی و خود بزرگ‌بینی.
- ✓ دوره‌های مانیک، معمولاً ناگهانی است.
- ✓ در مانیا، ۴ مجموعه از نشانه‌های هیجانی، شناختی، انگیزشی و بدنی وجود دارد.
- ✓ برون‌ریزی هیجانات مهار نشده و احساس شادی و لذت بیش از حد در این افراد، تناسبی با شرایط معمول آنها ندارد.
- ✓ از لحاظ شناختی، حواس پرت بوده و پرش افکار نیز دارند.
- ✓ اولین دوره معمولاً با شیدایی شروع می‌شود.
- ✓ افسردگی تجربه شده در افراد دو قطبی، بسیار شبیه به تجارب افسردگی افراد مبتلا به افسردگی تک قطبی است.
- ✓ برخی از نظریه‌پردازان، دوره‌های خفیف مانیا و حالات خفیف‌تر اختلال دو قطبی را با موفقیت‌های اجتماعی و ویژگی‌هایی مثل خلاقیت مرتبط کرده‌اند.
- ✓ اختلال خلق ادواری (سیکلوتایمی) نوعی از اختلال دو قطبی بوده که حداقل بمدت ۲ سال، دوره‌های متعدد همراه با نشانه‌های شیدایی کم و دوره‌های متعدد همراه با نشانه‌های افسردگی در فرد مشاهده می‌شود.

### روان‌گسیختگی (روان‌پریشی):

- ✓ در واقع ناتوانی فرد رددباره برقراری ارتباط با واقعیت است یا به نوعی، قطع ارتباط فرد با واقعیت.
- ✓ این اختلال، شدیدتر و ناتوان‌کننده‌تر از سایر اختلالات است.
- ✓ اسکیزوفرنی، مهمترین و برجسته‌ترین نوع روان‌گسیختگی بوده که بصورت معادل بکار می‌رود.
- ✓ روان‌گسیختگی هم بصورت آرام و مزمن بروز پیدا می‌کند و هم بصورت حاد و ناگهانی و با شدت زیاد.
- ✓ در افراد روان‌گسیخته، کندی با بی تفاوتی عاطفی وجود دارد یعنی فرد، حساسیتی به وقایع و تحریکات عاطفی و محیطی نشان نمی‌دهد و چهره و رفتار او، این موضوع را نشان می‌دهد.
- ✓ در افراد روان‌گسیخته، حرکات و تظاهرات ظاهری عجیب و غریب و نامتناسب ظاهر شده و ژست‌های عجیبی می‌گیرد که تحت عنوان وضعیت کاتاتونیک نامیده می‌شود.

### اختلالات تفکر:

- ✓ تفکر نرمال عبارتست از جریان معطوف به هدف عقاید، رمزها و تداعی‌ها که مواجه شدن با یک مسئله آغاز شده و به نتیجه‌ای متکی به واقعیت منتهی می‌شود.
- ✓ اختلال فکر بصورت دشواری در حفظ، تمرکز، توجه و در تشکیل مفاهیم آشکار می‌شود.
- ✓ از نشانه‌های بارز اسکیزوفرنی، اختلال فکر بوده که گاهی فرآیند فکر، آشفته است و گاهی، محتوای فکر نامتعارف است.
- ✓ در فرآیند فکر آشفته، بیمار اغلب تحت تاثیر صدا، تداعی‌های صورتی و ریتم کلمات بوده و بمعنای آن توجهی نمی‌کند.



- ✓ محتوای فکر این بیماران که هذیان است، بیمار عقایدی را مطرح می‌کند که تفسیر نادرست و نامتعارف از واقعیت است.
- ✓ شایع‌ترین هذیان‌ها، باورهای است مبنی بر سعی و کوشش نیروهای خارجی در تنظیم افکار و اعمال فرد.
- ✓ هذیان‌های نفوذ عبارتست از اعتقاد به اینکه ظاهراً افکار شخص در حال مخابره و پخش شدن در سراسر جهان بوده بطوری که دیگران می‌توانند آن را بشنوند.
- ✓ از جمله هذیان‌های شایع، اعتقاد به این امر است که افراد یا گروه‌های خاصی، علیه فرد تهدید یا توطئه می‌کنند (هذیان‌های گزند).
- ✓ هذیان خود بزرگ‌بینی که شیوع کمتری دارد، فرد اعتقاد دارد که شخص قدرتمند و با اهمیتی است.
- ✓ یکی دیگر از انواع هذیان‌های شایع، هذیان مسموم شدن است.

### اختلالات ادراک:

- ✓ درک عبارتست از آگاهی یافتن به کیفیت، کمیت، اختلافات و شباهت‌های اجزای محیط با اعضای حسی.
- ✓ بعبارت ساده‌تر، درک، عملی است که ضمن آن، احساساتی که با محرک‌های حسی بوجود می‌آیند، برای شخص معنی و مفهوم پیدا کند.
- ✓ در اختلال چهره‌شناسی که در نتیجه آسیب به نقطه خاصی از مغز است، فرد قادر به تشخیص و شناسایی چهره خود نبوده و در مواردی، چهره افراد آشنای خود را با اشیا اشتباه می‌گیرد.
- ✓ تجربیات حسی که در غیاب تحریکات خارجی احساس می‌شود، توهم است.
- ✓ در اسکیزوفرن‌ها، توهمات شنوایی بیشتر شایع است.

### اختلالات شخصیت:

- ✓ شخصیت را می‌توان ویژگی‌های دیرپا و پایدار یک فرد که باعث ارتباط فرد با محیط و تفکر درباره خودش می‌شود، تعریف کرد.
- ✓ در اختلالات شخصیت، ویژگی‌های پایدار فرد مانع ارتباط مناسب فرد با محیط شده و در حالتی کلی، عملکرد فردی و اجتماعی فرد را مختل می‌کند.
- ✓ شخصیت وقتی مختل بحساب می‌آید که سبب رنج کشیدن خود فرد یا دیگران شود.

#### ۱. اختلال شخصیت ضد اجتماعی:

- ✓ بی تفاوتی نسبت به احساسات دیگران، تمایل به خشونت و رفتارهای غیر قانونی، عدم وجود احساس گناه بعد از ارتکاب رفتارهای ضد اجتماعی، عبرت نگرفتن از تجارب گذشته، رفتارهای تکانشی، ناتوانی در برقراری روابط پایدار و تحمل پایین برای محرومیت و شکست، از ویژگی‌های بارز این افراد است.
- ✓ این اختلال با رفتارهای ضد اجتماعی مستمری تعریف شده که شروع آن در نوجوانی بوده و در زمینه‌های گوناگون دوران بزرگسالی ادامه می‌یابد.

#### ۲. اختلال شخصیت پارانوئید:

- ✓ این افراد شکاک، بی اعتماد و بدگمان، حساس و تحریک پذیرند.
- ✓ این افراد سعی می‌کنند به هر نحوی، بهانه‌ای برای اثبات افکار شکاکانه و بدگمانانه خود در اطرافیان و محیط بیابند.

### ۳. اختلال شخصیت مرزی:

✓ اولین و مهمترین ویژگی بارز این افراد، ناپایداری بوده که جنبه‌های مختلف شخصیت، عواطف و روان را در بر می‌گیرد.

### ۴. اختلال شخصیت نمایشی:

✓ افرادی که سابقه طولانی در توجه به خود داشته و به نمایش‌های هیجانی برانگیخته‌ای می‌پردازند که رویدادهای بی‌اهمیت آنها را ایجاد می‌کند، با اختلال شخصیت نمایشی تشخیص داده می‌شوند.

✓ این افراد در ظاهر جذاب، صمیمی و معاشرتی بوده اما معمولاً دیگران، آنها را ریاکار و سطحی می‌انگارند.

✓ می‌توانند عشوه‌گر و لوند باشند اما سازگاری جنسی آنها، اغلب ابتدایی یا بسیار سرد بوده و رفتار عشوه‌گرانه آنها بیشتر در خدمت جلب توجه است تا تمایلات جنسی.

✓ بیشتر در زنان شایع بوده و برخی، آن را ماچوئیسم می‌نامند.

### ۵. اختلال شخصیت خودشیفته:

✓ این افراد، توانایی‌ها و ظرفیت‌های خود را بصورت افراطی زیاد دیده و همواره درباره زیبایی، قدرت و مقام، بلندپروازی و خیال‌پردازی می‌کنند.

✓ خود را بسیار بالاتر و مهمتری از چیزی که هستند، نشان داده و در نتیجه، دیگران را در سطحی بسیار پایین ارزیابی می‌کنند.

### روش‌های درمانی:

✓ هیچ پدیده یا اصلی در کل هستی، پایدارتر از خود حرکت نیست.

✓ تغییر، مفهومی در ارتباط با حرکت بوده و منظور از آن، تغییر از وضعیت یا حالتی است به وضعیت یا حالتی دیگر.

✓ منظور از تغییر در روانشناسی بالینی و روان‌درمانی، ایجاد دگرگونی برنامه‌ریزی شده، سازمان‌دار، منظم و هدفمند در درمانجو و شیوه برخورد او با جهان پیرامون و جهان درون است.

✓ هدف در تغییر فوق، ایجاد سازگاری مطلوب در افراد است.

### ۱. رفتار درمانی:

✓ در این روش، اصل بر این است که اغلب رفتارها متأثر از محیط اطراف بوده و یاد گرفتنی است پس بر محیط و تربیت، بیش از وراثت و عوامل زیستی تأکید می‌شود.

✓ مبنای نظری این روش، شرطی‌سازی کلاسیک پاولف و شرطی‌سازی کنشگر اسکینر است.

✓ با شناخت عوامل تقویت‌کننده یا خاموش‌کننده رفتارها، می‌توان رفتار انسان را کنترل یا اصلاح کرد.

✓ رفتار درمانی در اختلالات اضطرابی، فوبی و مشکلات تربیتی کودکان کاربرد وسیعی دارد.

### ۲. روانکاوی (روان تحلیل‌گری):

✓ به عقیده فروید، تعارض‌های شکل گرفته در دوران کودکی، منشا اختلالات روانی است.

✓ در این روش درمانی، با روش‌های خاصی نظیر تداعی آزاد و تفسیر رویا، فرد به تعارضات خود بینش می‌یابد.

✓ طولانی بودن زمان درمان، یکی از عمده‌ترین مشکلات این روش درمانی است.

### ۳. درمان زیستی:

- ✓ این روش، بیشتر از الگوی پزشکی پیروی کرده و عقیده بر آن است که اختلالات روانی، علت جسمانی دارد.
- ✓ درمان این روش نیز اغلب بصورت دارو درمانی بوده که روانپزشک، آن را تجویز می‌کند.
- ✓ داروهای ضد اضطرابی، داروهای ضد روان‌پریشی و داروهای ضد افسردگی، ۳ طبقه مهم از داروها را تشکیل می‌دهند.

### ۴. درمان شناختی:

- ✓ مهمترین تاثیر این روش بر روانشناسان، افزایش توجه آنان به فرآیندهای فکری و روانی انسان‌هاست.
- ✓ درمانگران شناختی، همه افکار و احساسات درونی مراجع را بررسی، مطالعه و سنجش می‌کنند.
- ✓ در این دیدگاه برعکس دیدگاه رفتارگرایی، به تفکرات و ذهن فرد اهمیت زیادی داده می‌شود.
- ✓ رفتار درمانی شناختی یکی از مهمترین و پرکاربردترین روش‌های روان‌درمانی است.
- ✓ در رفتار درمانی شناختی، علاوه بر فنون تغییر رفتار به راهکارهای تغییر عقاید و افکار نادرست و ناسازگار نیز اشاره می‌شود.
- ✓ روش‌هایی نظیر حساسیت‌زدایی منظم، آرمیدگی و ایفای نقش از جمله روش‌های این درمان است.

### ۵. درمان التقاطی:

- ✓ نکته مهم در درمان اختلالات روانی، توجه به شرایط و موقعیت‌های خاص فردی و محیطی بیمار است.
- ✓ استفاده بجا از روش‌های مختلف درمانی، نه تنها باعث کاهش نشانه‌های اختلالات روانی می‌شود بلکه مانع بازگشت مجدد نشانه‌ها نیز می‌شود.