



پیام نوریها
public channel



✓ کانال پیام نوریها در سال 95 با هدف تهیه جزوات و نمونه سوالات افتتاح و از همان ابتدای تاسیس کوشیده است با تکیه بر تلاش بی وقفه، کارگروهی و فعالیت های بدون چشمداشت کاربران متمایز خود، قدمی کوچک در راه پیشرفت ارائه خدمات به دانشجویان این مرز و بوم بردارد.

@Payamnoria

[telegram.me/Payamnoria](https://t.me/Payamnoria)

رایگان است و همیشه رایگان میماند



اطلاع از اخبار و دانلود جزوات و نمونه سوالات

[برای ورود به کانال تلگرامی پیام نوریها کلیک کنید](#)

" کانال و خانواده تلگرامی پیام نوریها "

با عضویت در کانال و به آرشیو زیر دسترسی پیدا کنید

✓ تمام نمونه سوالات به روز تا آخرین دوره

✓ جزوات درسی

✓ بیش از ۱۰۰ فلش کارت دروس

✓ اخبار به روز پیام نور

✓ فیلم و فایل آموزشی اختصاصی

✓ انجام انتخاب واحد و حذف و اضافه

✓ پاسخگویی به سوالات دانشجویان

✓ معرفی گروه و انجمن های پیام نوری

✓ طنز و توییت دانشجویی

به یکی از بزرگترین کانال های پیام نوری بپیوندید

[برای ورود به کانال تلگرامی پیام نوریها کلیک کنید](#)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خلاصه کتاب روانشناسی اجتماعی کاربردی

نویسنده:

آبراهام پی بونک

مترجمان:

مجید صفاری نیا – پرستو حسن زاده

فصل اول: روانشناسی اجتماعی کاربردی

روانشناسی اجتماعی: علمی بنیادی است که سعی می‌کند دانش خود را در ابتدا براساس آزمایش‌ها و زمینه‌یابی‌ها بنا کند.

✓ بسیاری از مشکلات اجتماعی، جنبه‌های روانشناختی دارند مثل جرم، نژادپرستی و آلودگی محیط زیست. بنابراین روانشناسی اجتماعی نه تنها می‌تواند به شفاف‌سازی چنین مشکلاتی کمک کند، بلکه ممکن است در یافتن راه‌حل‌ها نیز مشارکت نماید.

✓ ادبیات کمک‌رسانی، نوع دوستی، تعاون و رفتار جامعه‌پسند می‌تواند بگوید چه چیزی؛ افراد را برای کمک به دیگران و پرداخت پول برای یک هدف عالی برمی‌انگیزد.

✓ ادبیات نفوذ اجتماعی می‌تواند نشان دهد کدام راهبردهای نفوذی در ترغیب افراد برای انجام چیزی که مدنظر است موثرترند.

۳ نوع رفتار کمک‌رسانی وجود دارد:

۱. **مداخله اضطراری:** بعنوان مثال کمک‌رسانی به شخصی که قربانی سرقت یا تصادف شده است.

۲. **کمک‌رسانی سازمانی:** بعنوان مثال داوطلب شدن برای انجام کمک‌رسانی به درخواست مدیر.

۳. **سهیم شدن و اهدای منابع:** بعنوان مثال پرداخت پول به یک موسسه خیریه.

◀ ادبیات رفتار جامعه‌پسند، بیش از همه با کمک‌رسانی اضطراری و کمک‌رسانی سازمانی سر و کار دارد.

◀ شالوم شوارتز کتابی با عنوان پیشرفت‌هایی در روانشناسی اجتماعی آزمایشگاهی در سال ۱۹۷۷ نوشته است که می‌تواند در مورد انواع رفتارهای کمک‌رسانی به کار رود.

مدل شوارتز:

۱. **آگاهسازی:** باید درباره اینکه دیگران به کمک نیاز دارند، آگاهسازی شود. نیاز به کمک باید برجسته، شفاف و جدی باشد.

۲. **فرصت‌هایی برای کمک‌رسانی:** برنامه باید بیانگر فعالیت‌های عینی و متنوعی باشد که بتوانند وضعیت قربانیان را بهبود بخشند.

۳. **توانایی برای کمک‌رسانی:** افراد، توانایی خود را برای کمک‌رسانی ارزیابی می‌کنند. اگر احساس درماندگی کنند، آگاهی آنان از مشکل کاهش می‌یابد و انگیزه زیادی برای کمک کردن نخواهند داشت.

۴. **هنجارهای شخصی:** این هنجارها، احساسات حاصل از الزامات اخلاقی هستند به این شکل که فرد احساس می‌کند باید به افراد نیازمند کمک کند.

✓ یک عامل عمده تاثیرگذار بر رفتار کمک‌رسانی، هنجارهای شخصی است.

۵. **احساس مسئولیت:** افراد، نیاز به پذیرش برخی مسئولیت‌ها در قبال ایجاد مشکل دارند تا آن درگیر شده و کمک کنند.

چه زمانی، کمک‌های بیشتری صورت می‌گیرد:

۱. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد، زمانی تمایل بیشتری به کمک کردن دارند که دریافت‌کنندگان کمک، بی‌گناه بنظر برسند.

۲. افراد مبتلا به یک بیماری هنگامی همدردی بیشتری را بر می‌انگیزند که مسئول بیماری خود نباشند.

۳. افرادی که همدردی بیشتری را بر می‌انگیزند، کمک بیشتری نیز دریافت می‌کنند.

۴. احتمال کمک‌رسانی زمانی بیشتر است که افراد، با قربانیان همانندسازی کنند.

۵. افراد با قربانیان حوادثی بیشتر همدردی می‌کنند که مشابه آن حادثه برای خودشان اتفاق افتاده باشد.

◀ از مطالعات مونتانا اینطور بنظر می‌آید که کمک‌رسانی، نه تنها با همدلی بلکه با هنجارهای شخصی و احساس مسئولیت در انجام کارها ارتباط دارد. این حس مسئولیت بوسیله گناه درباره موقعیت ممتاز خود و خشم درباره بی‌عدالتی درباره وضعیت ساکنان کشورهای فقیر و درک مسئول نبودن آنها در قبال سرنوشتشان حاصل می‌شود.

◀ ملوین لرنر در نظریه باور به جهان عادل می‌گوید که افراد ذاتا تمایل دارند باور کنند در جهانی عادل زندگی می‌کنند که در آن، هرکس چیزی به بدست می‌آورد که سزاوار آن است.

◀ لرنر اینچنین اشاره می‌کند که گاهی اوقات افراد، یک رویداد ناعادلانه را با مسئول دانستن قربانی در قبال سرنوشت خویش (او می‌توانس از وسایل پیشگیری استفاده کند) یا تحقیر وی (او به لحاظ اخلاقی بی‌بند و بار است) تفسیر شناختی مجدد می‌کنند.

◀ پژوهش‌ها نشان می‌دهد اگر رویدادهای بدی که برای دیگران اتفاق می‌افتد قابل پیشگیری باشد، بیش از دلسوزی و ترحم، خشم را بر می‌انگیزد.

◀ ۲ عامل نیازهای ادراک شده بیمار و بی‌عدالتی ادراک شده در مورد آنان، احساس الزام اخلاقی را فعال می‌کند.

اصل تقابل: افراد، زمانی احساس بهتری دارند که در ازای آنچه می‌دهند، چیزی دریافت کنند.

مدل PATH (Problem: مشکل، Analysis: تحلیل، Test: آزمون، Help: کمک):

✓ روش PATH یک روش‌شناسی ساده، نظام‌دار، گام به گام و سهل‌الوصول است که کاربرد نظریه‌های روانشناختی اجتماعی را برای حل مشکلات اجتماعی گوناگون نشان می‌دهد.

۴ گام اساسی روش PATH:

۱. **مشکل:** از مشکل تا تعریف مشکل، شناسایی و تعریف مشکل.

✓ اگر مشکل نتواند در قالب یک یا چند مورد از اصطلاحات رفتارها، نگرش‌ها، شناخت‌ها و پاسخ‌های عاطفی تعریف شود، برای تحلیل PATH مناسب نخواهد بود.

۲. **تحلیل:** از تعریف مشکل تا تحلیل و تبیین؛ ارائه مفاهیم مناسب و تدوین تبیین‌های نظری.

✓ نظریه‌های تبادلی اجتماعی و تقابل وجود دارند که بر روی نقش رابطه مبتنی بر خودپسندی در کمک‌رسانی تاکید می‌کنند.

✓ افراد با انجام اعمال محبت‌آمیز ممکن است منافع زیادی کسب کنند. بعنوان مثال، آنها ممکن است احساس شادی بیشتری

کنند. خودارزیابی مثبت و افزایش عزت نفس را تجربه کنند. تمجید شوند یا لذت دیدن رفع نیاز فردی نیازمند را تجربه

نمایند. همچنین ممکن است از احساسات منفی مانند شرمساری یا گناه اجتناب کنند.

- ✓ ایده بنیادین نظریه هم‌حسی – نوع دوستی این است که ارتباط هم‌حسانه، رفتار نوع‌دوستانه را که سعی در التیام بخشیدن به رنج قربانیان دارد بر می‌انگیزد. این نظریه پیشنهاد می‌کند که اگر افراد بتوانند به سادگی خود را بجای قربانیان قرار دهند، از آنان حمایت خواهند کرد.
- ✓ اکثر نظریه‌های روانشناسی اجتماعی، معمولاً بر پایه مدل پژوهشی خاصی بنا شده‌اند که ممکن است تنها به تعداد محدودی از وضعیت‌های زندگی واقعی تعمیم داده شود. این موضوع، به اعتبار بیرونی آزمایش بر می‌گردد.
- ۳. **آزمون:** از تبیین تا یک مدل فرآیند؛ بسط دادن و آزمودن یک مدل تبیینی.
- ✓ مدل در ابتدا باید شامل متغیرهایی باشد که می‌توانند تا اندازه‌ای تحت تاثیر قرار گیرند و ارتباط بین متغیرها را به شکل یک مدل فرآیند توصیف کند. این مدل فرآیند، هسته روش‌شناسی PATH است.
- ✓ مدل فرآیند، تنها چندین ارتباط احتمالی بین متغیرها را مشخص می‌کند. هر متغیر معین، نباید بیش از ۲ یا ۳ متغیر دیگر را متأثر کند.
- ✓ یک مدل زمانی کامل است که شواهد پژوهشی کافی دال بر روابط بین متغیرها وجود داشته باشد.
- ۴. **کمک:** از یک مدل فرآیند تا مداخلات؛ تدوین و ارزیابی برنامه مداخلات.
- ✓ معمولاً مشکل‌ترین گام، حرکت از مدل فرآیند بسوی کمک یا برنامه مداخله است.
- ✓ بیشتر متغیرهای روانشناختی اجتماعی از قبیل نگرش‌ها و هنجارهای اجتماعی می‌توانند هدف مداخلات قرار گیرند اما عواملی از قبیل جنسیت، شخصیت یا دیگر صفات ریشه‌دار و ارزش‌ها نمی‌توانند مورد هدف قرار گیرند.

مشکلاتی در مورد کاربرد نظریه‌ها:

- ✓ عمومی‌ترین دانش موجود در روانشناسی اجتماعی، از تجربیات آزمایشگاهی بدست آمده است که دارای ۳ محدودیت ساده‌سازی بیش از حد، اعتبار بیرونی و شواهد متناقض است.

ساده‌سازی بیش از حد:

- ✓ وضعیت مورد بررسی در آزمایش‌ها، مجازی است که به معنی تقلیل و ساده‌سازی واقعیت است.
- ✓ روانشناسی اجتماعی ممکن است از طریق انجام یک زمینه‌یابی در میان جمعیت هدف، مهمترین متغیرها را تعیین کند.

اعتبار بیرونی:

- ✓ در زندگی واقعی ممکن است اثر متغیرهایی را که بطور عینی در آزمایش‌ها دستکاری می‌شوند مبهم سازند.

شواهد متناقض:

- ✓ پژوهش‌های روانشناختی اجتماعی اغلب، یافته‌های متناقض ارائه می‌کنند.
- ✓ محققان قادرند یافته‌های متناقض را توجیه کنند. اغلب، نتایج متناقض، از این حقیق سرچشمه می‌گیرند که مطالعات در موقعیت‌های متعدد، روش‌های متفاوتی را بکار می‌برند.

- ✓ نتایج متناقض حاصل از آزمایشات از این ایده که انسان‌ها موجودات اجتماعی پیچیده با گرایش‌های رفتاری گوناگون هستند حمایت می‌کند.
- ✓ نظریه هم‌حسی – نوع دوستی باتسون بر این مطلب تکیه می‌کند که افراد گرایشی اساسی دارند که با هم‌حسی نوع‌دوستانه به دیگران پاسخ دهند.
- ✓ نظریه تبادل اجتماعی بر این نکته تأکید می‌کند که افراد در روابط کمک‌رسانی، ابتدا و در وهله اول، نفع شخصی خود را در نظر می‌گیرند.
- ✓ نظریه تایید خویشتن سوان پیشنهاد می‌کند که افراد تمایل دارند اطلاعاتی را جستجو کنند که خودانگاره آنها را (چه مثبت و چه منفی) تایید نماید.
- ✓ نظریه عزت نفس بامیستر و تایس پیشنهاد می‌کند افراد اطلاعاتی را ترجیح می‌دهند که در آنها احساس خوبی نسبت به خودشان ایجاد کنند.

فصل دوم: مرحله مشکل: از مشکل تا تعریف مشکل

منظور از تعریف مشکل:

- ✓ توصیف دقیق و صریح اینکه مشکل چیست.
- ✓ چرا و برای چه کسی مشکل محسوب می‌شود.
- ✓ باید گروه هدف به منظور مداخله شناسایی شود.
- ✓ باید بینشی درباره برخی علل احتمالی و جنبه‌های کلیدی مشکل ایجاد کند مثل اینکه کاربردی است یا عینی و روانشناختی، قابل حل یا برطرف شدن هست یا خیر.

- ◀ مشکل درگیری در محیط کار را می‌توان از دیدگاه جنسیت، دیدگاه مرجع قدرت (بین مدیران و زیردستان) و دیدگاه میان‌گروهی (میان ادارات) مورد بررسی و مطالعه قرار داد.
- ◀ مشکل غیبت از کار را می‌توان از دیدگاه تبادل اجتماعی (افراد احساس می‌کنند بیش از آنچه دریافت می‌کنند، فعالیت دارند)، دیدگاه مقایسه اجتماعی (افراد در مقایسه با همکاران خود احساس ناکامی و محرومیت می‌کنند) و دیدگاه تعهد (عدم تعهد سازمانی، نقش ایفا می‌کند) مورد بررسی و مطالعه قرار داد.

دلایل اهمیت تعریف مناسب مشکل:

۱. آنچه در مورد مشکل نیاز است، توضیح داده و پیشنهادهاتی را برای یافتن منابع نظری مناسب مطرح می‌کند.
 ۲. اگر تعریف مناسبی از مشکل ارائه گردد، حرکت بسمت مرحله بعدی یعنی تدوین و آزمون مدل تبیینی، آسانتر خواهد بود.
 ۳. بدون وجود جهت‌گیری مناسب در تعریف مشکل، تهیه برنامه مداخله برای حل آن واقعا غیرممکن خواهد بود.
- ✓ یک روانشناس اجتماعی تنها از طریق مصاحبه با تعدادی از اعضای گروه، می‌تواند تعریف مناسبی را از مشکل تدوین کند و بسیاری از دیدگاه‌هایی را که در مورد منشا مشکل وجود دارند، با یکدیگر ادغام نمایند.
 - ✓ برای بدست آوردن جنبه‌های کلیدی مشکل، روانشناسان اجتماعی باید بپرسند که مشکل تا چه اندازه کاربردی، عینی، روانشناختی اجتماعی و قابل حل است.

با انتخاب گروه هدف:

۱. حوزه گسترده فعالانی را که ممکن است نقشی در مشکل ایفا کنند محدود می‌شود.
 ۲. مشکل را روشن ساخته و آن را خاص تر می‌کند.
 ۳. مطرح شدن راهبردهایی را برای کمک به حل مشکل آسان تر می‌سازد.
- ✓ مصاحبه‌های سازمان نیافته بهترین راه برای جمع‌آوری اطلاعات در مرحله مصاحبه هست.
- اثر کلاسیک هاتورن: هنگامی که افراد متوجه می‌شوند تحت نظر هستند، به شکل متفاوتی رفتار می‌کنند.

فصل سوم: مرحله تحلیل: یافتن تبیین‌های نظری برای مشکل

متغیر پیامد: چیزی که باید توضیح و تغییر داده شود.

➤ هدف اولیه مرحله تحلیل این است که متغیر یا متغیرهای پیامد را شناسایی کند تا آشکار سازد که در کدام رفتارهای هدف باید مداخله صورت گیرد.

برای مفید واقع شدن هدف تأثیر، یک متغیر پیامد باید معیارهای زیر را تحقق بخشد:

۱. با مشکل در ارتباط باشد (ارتباط)

✓ متغیر پیامد باید از تعریف مشکل تبعیت و وضعیت مطلوب را منعکس کند.

۲. با اصطلاحات خاص و عینی تعریف شود (اختصاصی بودن)

✓ تعیین متغیر پیامد مهم است زیرا متغیرهای پیامدی که بطور گسترده صورت‌بندی می‌شوند، تدوین برنامه مداخله‌ای را که برای حل مشکل پیش‌بینی می‌شود، دشوار می‌سازند.

✓ برنامه مداخله برای متغیر پیامدی که خیلی گسترده تعریف می‌شود، خطر تأثیر گذاشتن جنبه‌هایی از متغیر پیامد را که به هیچ‌وجه مشکل‌ساز نیستند بعنوان مشکل در نظر می‌گیرد و جنبه‌هایی را که ممکن است در ایجاد مشکل نقش داشته باشند را نادیده می‌گیرد.

۳. با اصطلاحات پیوسته تعریف شود (پیوستگی)

✓ تعریف متغیر پیامد با ارائه اصطلاحات کمی مثل بر حسب فراوانی یا شدت، مفید خواهد بود.

دلایل تعریف متغیر پیوسته:

۱. ارائه تعریف مشکل و تدوین مدل علی را آسانتر می‌سازد.

۲. متغیر قابل اندازه‌گیری به ارزیابی موفقیت برنامه مداخله کمک می‌کند.

مرحله واگرا: بعد از تعیین متغیر پیامد، دومین وظیفه مرحله تحلیل این است که تا آنجایی که امکانپذیر است، تبیین‌های زیادی از مشکل ارائه شود و علل مربوط به آن تعیین گردد. چون:

۱. اعتبار علمی تبیین‌ها در این مرحله اهمیت کمتری دارد. مهمتر این است که این تبیین‌ها فراگیر باشند تا اطمینان حاصل شود که عوامل مهم، از تحلیل دور نمانده‌اند.

۲. روانشناس اجتماعی در این مرحله باید بر روی تبیین‌های احتمالی تفاوت‌های موجود در متغیر پیامد تمرکز کند.

روش‌های بدست آوردن تبیین:

۱. تداعی آزاد ۲. روش‌های تجربی نظیر زمینه‌یابی‌ها، مصاحبه‌ها یا مشاهده‌ها ۳. کشف ادبیات روانشناختی اجتماعی

تداعی آزاد:

- ✓ در این روش مهم است که برای ارائه تبیین‌ها، بیش از حد انتقادی و گزینشی عمل نکنیم.
- ✓ در فنونی مانند بارش مغزی بهتر است که ابتدا تبیین‌های زیادی را انجام دهیم.
- ✓ تداعی آزاد می‌تواند از یک تبیین به تبیین احتمالا بهتر هدایت شود.
- ✓ روش‌های گوناگون تداعی عبارتند از تداعی مشکل، تداعی مفهوم و نگاه از دیدگاه دیگران.

تداعی مشکل:

- ✓ صریح‌ترین شکل تداعی این است که با خود مشکل شروع کنیم.

تداعی مفهوم:

- ✓ راه دیگر ارائه تبیین این است که ورای مشکل حرکت کرده و پدیده‌هایی را که ممکن است به لحاظ مفهومی شبیه به مشکل تحت بررسی باشند، جستجو کنیم.

نگاه از دیدگاه دیگران:

- ✓ در اینجا روانشناس اجتماعی، از دیدگاه فعالان گوناگون به مشکل نگاه می‌کند.

مصاحبه‌ها و مشاهده‌ها:

- ✓ هنگامی که بخواهیم در مورد مشکل موردنظر اطلاعات بیشتری جمع‌آوری کنیم، مصاحبه‌ها و مشاهده‌ها در مرحله مشکل، می‌توانند ابزار مفیدی باشند.
- ✓ هنگام ارائه تبیین‌ها توسط روانشناسان اجتماعی در مرحله تحلیل، فنون مشاهده و مصاحبه نیز می‌توانند مفید باشند.

مصاحبه‌ها:

- ✓ یک ابزار مصاحبه که به ارائه تبیین کمک می‌کند، مصاحبه چرا است. این مصاحبه برای بررسی فرآیندهای زیربنایی مشکل، مناسب بوده و نسبت به مصاحبه‌های اکتشافی در مرحله مشکل، مفصل‌ترند.
- ✓ تکرار دائم سوال "چرا"، ممکن است مصاحبه‌شوندگان را آزار داده و در آنها حالت دفاعی ایجاد کند.

مشاهده‌ها:

- ✓ در مرحله مشکل، مشاهده‌ها نظام‌دار نبوده و درصدد ایجاد فهم بهتری از مشکل بودند.
- ✓ مشاهده در مرحله تحلیل، ساختاریافته‌تر بوده و ممکن است از ابزارهای مشاهده استاندارد برای روشن شدن علت‌ها و پیامدهای مشکل اجتماعی استفاده شود.
- ✓ سیم‌لوگ یک ابزار مشاهده گروهی بوده که مشتمل بر ۲۶ مقیاس درجه‌بندی است.

نظریه‌های روانشناختی:

- ✓ نظریه‌های روانشناختی معمولاً مبتنی بر مطالعات زیادی هستند و علت‌های زیربنایی رفتارهای اجتماعی گوناگون را تعیین می‌کنند.
- ✓ نظریه مداخله ناظر فیشر توضیح می‌دهد که چرا افراد اغلب در کمک به دیگران در یک موقعیت اضطراری، کوتاهی می‌کنند.
- ✓ دو روش تداعی و نگاه از دیدگاه دیگران که برای ارائه تعاریف مورد استفاده قرار می‌گیرند، سرنخ‌هایی از نظریه‌های روانشناسی اجتماعی آشکار می‌سازند.
- ✓ ۳ راهبرد در استفاده از ادبیات روانشناختی اجتماعی برای ارائه تبیین‌ها وجود دارد: راهبرد موضوعی، راهبرد مفهومی و راهبرد نظریه کلی.

راهبرد موضوعی:

- ✓ به جستجوی مطالب موجود در ادبیات موضوع مورد مطالعه می‌پردازد.

راهبرد مفهومی:

- ✓ مشکل را در سطح مفهومی بالاتر صورت‌بندی مجدد می‌کند تا به پدیده‌ها و نظریه‌های روانشناختی اجتماعی بپیوندد.
- ✓ ادبیات اتلاف اجتماعی (کارو و ویلیامز)، تنگنای اجتماعی (کر و تیندال) و لوث مسئولیت (لاتانه و دارلی) درباره توصیف اهمال‌کاری از غیبت در کار است.
- ✓ ادبیات انصاف رویه‌ای و توزیعی (جورتز، شافلی و بونک) توسط احساسات حاصل از رفتار غیرمنصفانه مدیریت ایجاد شده است.
- ✓ غیبت از کار ممکن است تحت عنوان ناهمانندسازی با سازمانی توضیح داده شود که نظریه‌های هویت اجتماعی (آبرامز و هوگ) یا طبقه‌بندی خویشتن (هوگ و ترنر) است.

راهبرد نظریه کلی:

- ✓ رویکردهای موضوعی و مفهومی بصورت استقرایی که در آن می‌توان از پایین به بالا یعنی از مشکل بسمت تبیین حرکت کرد، توصیف می‌شوند.
- ✓ راهبرد نظریه کلی قیاسی است از بالا به پایین.
- ✓ این قبیل نظریه‌های کلی درباره رفتار انسان شامل نظریه‌های نگرش - رفتار (آجزن و فیشبین)، نظریه‌های تبادل اجتماعی (تیبات و کلی)، نظریه‌های یادگیری (بندورا و اسکینر)، نظریه‌های فرهنگی (مارکوس و کیتایاما) و نظریه‌های روانشناسی تکاملی (اسکالر، سیمپسون و کنریک) هستند.
- ✓ پژوهش اسناد در مورد مقابله با حوادث نشان می‌دهد که اگر قربانیان در بدشانسی حاصله، تا حدی خود را مقصر بدانند، با عواقب بعدی آن بهتر مقابله می‌کنند.

خوش‌بینی غیرواقعی: افراد عموماً شانس اتفاق افتادن چیزهای بد را در مورد خودشان کمتر برآورد می‌کنند. در حالی که شانس اتفاق افتادن چیزهای خوب را در مورد خودشان بیشتر برآورد می‌کنند.

مطالعه درباره خوش‌بینی غیرواقعی نشان می‌دهد که:

۱. احتمال داشتن چنین باورهایی در میان افراد جوان نسبت به افراد پیر بیشتر است.
 ۲. عموماً میزان خوش‌بینی در مورد چیزهای بد نسبت به چیزهای خوب بالاتر است.
 ۳. خوش‌بینی نسبت به رفتارهای قابل کنترل در مقایسه با رفتارهای غیرقابل کنترل بیشتر است.
- ✓ مدلی که شاید بعلت سادگی اغلب در پژوهش‌های کاربردی مورد استفاده قرار می‌گیرد، نظریه عمل معقولانه است. این نظریه نگرش، بر روی رفتاری که تحت کنترل ارادی افراد است متمرکز می‌شود.
- ✓ قصد رفتار کردن به طریقی معین، حاصل نگرش‌های افراد و هنجارهای اجتماعی وابسته به رفتار است.
- ✓ نگرش‌ها تابع باورهایی درباره پیامدهای عمل و همچنین ارزیابی ذهنی این پیامدها هستند.
- ✓ هنجارهای اجتماعی اشاره بر اهمیت محیط اجتماعی و به خصوص نحوه تفکر افراد درباره رفتار کردن شخص به طریقی خاص دارد. هنجارهای اجتماعی، حاصل باورهای دیگران درباره رفتار (باورهای هنجاری) و انگیزش افراد برای موافقت با باورهای دیگران است.

✓ روان‌شناسان اجتماعی در مطالعه رفتار ضداجتماعی می‌توانند بر نظریه‌های انتخاب منطقی تکیه کنند تا ساختار هزینه و پاداش رفتار ضداجتماعی را بررسی نمایند.

روانشناسی تکاملی ممکن است برای تحلیل بسیاری از مشکلات مناسب باشد زیرا:

۱. نسبت به دیگر نظریه‌ها، دیدگاه اساساً متفاوتی را بکار می‌گیرد.
 ۲. تلاش می‌کند تا دلایل غایی پشت پدیده‌ها را نمایان سازد در حالی که دیگر نظریه‌ها، تبیین‌ها را در سطح نزدیک‌تر تحلیل، ارائه می‌کنند.
- ◀ نظریه‌های کلی رفتار اجتماعی انسان نظیر مدل‌های نگرش، نظریه انتخاب منطقی و نظریه تکامل، همیشه منتهی به تبیین‌های خاص درباره یک مشکل نمی‌شوند. کاربرد اولیه آنها، اکتشافی است به این معنی که آنها شیوه جدید تفکر درباره علت یک مشکل را ارائه می‌دهند.
- ◀ هدف مرحله واگرا، ارائه تبیین است. در مقابل، مرحله همگرا تعداد تبیین‌ها را شدیداً کاهش می‌دهد.

فاز همگرا دارای ۳ مرحله است:

۱. با رهایی از تبیین‌های نامربوط و اضافی، تعداد تبیین‌ها کاهش پیدا می‌کند.
 ۲. اعتبار نظری هر یک از تبیین‌های باقی مانده آزمون می‌شود.
 ۳. تبیین‌های باقی مانده براساس احتمال‌پذیری خود در توضیح مشکل بررسی می‌شوند.
- ◀ مرحله همگرا، مجموعه کوچکتری از تبیین‌ها را ایجاد کرده که می‌توانند در ۲ مرحله بعدی مدل PATH بکار روند.

◀ تبیین‌های نظری زمانی برای حل مشکل بکار می‌آیند که نظریه برای بررسی مشکل، معتبر باشد.

نظریه تنگنای اجتماعی:

✓ تنگنای اجتماعی به موقعیتی اشاره دارد که در آن، پیگیری منطقی نفع شخصی منجر به فاجعه اجتماعی می‌شود.

✓ بر اساس نظریه، یک مشکل تنها زمانی یک تنگنای اجتماعی است که دو شرایط با یکدیگر تلاقی کنند.

نظریه ناهماهنگی شناختی (فستینگر):

✓ اینچنین فرض می‌کند زمانی که افراد بین باورها و رفتار خود ناهماهنگی احساس می‌کنند، سعی خواهند کرد که با تغییر باورهایشان، این ناهماهنگی را کاهش دهند.

✓ این نظریه بیان می‌کند این شرایط تنها زمانی اتفاق می‌افتد که افراد فکر کنند شخصا مسئول اعمال خود هستند اما اگر معتقد باشند که مسئول نیستند، نباید ناهماهنگی را تجربه کنند.

نظریه مقایسه اجتماعی (فستینگر):

✓ زمانی که افراد، خود را برحسب توانایی‌هایشان با هم‌تایان خود مقایسه می‌کنند، دائما مقایسه‌های اجتماعی رو به بالا انجام می‌دهند؛ یعنی خود را با افراد نسبتا بهتر از خودشان مقایسه می‌کنند.

◀ آزمایش‌های فکری، انتخاب اصلی‌ترین علل مشکل را آسانتر می‌سازند. همچنین، زمینه‌ای را برای انجام مصاحبه‌ها یا مشاهده‌های بیشتری که محتمل‌ترین علل مشکل را آشکار می‌سازند، فراهم می‌کنند.

فصل چهارم: مرحله آزمون: بسط دادن و آزمودن مدل فرآیند

- ✓ مدل فرآیند، بازنمای تصویری متغیرهای تبیینی و ارتباط آنها با یکدیگر و با مشکل اصلی است.
- ✓ صورت‌بندی یک مدل فرآیند، به روانشناسان اجتماعی کمک می‌کند تا علت ساختاری و علل زیربنای مشکل را تعیین کنند.
- ✓ ادبیات تنگنای اجتماعی، بسیاری از عوامل گوناگون تسهیل کننده همکاری گروهی را تعیین می‌کند.

یک مدل خوب، ۴ اثر زیر را در بر می‌گیرد:

۱. **اثرات مستقیم:** تغییرات یک متغیر، اثر مستقیمی بر تغییرات متغیر دیگر دارد.
 ۲. **اثرات غیرمستقیم:** یک متغیر بواسطه متغیر سوم، بر متغیر دیگر اثر می‌گذارد.
 ۳. **اثرات تقویت‌کننده:** یک متغیر، اثر متغیر دیگر بر رفتار را تقویت می‌کند.
 ۴. **اثرات تضعیف‌کننده:** یک متغیر ارتباط بین دو متغیر دیگر را تضعیف می‌کند.
- متغیرهایی که در نیرومندترین اثر را دارند، مفیدترین متغیرها برای مداخله هستند زیرا تغییر در آنها احتمالاً منجر به تغییر عمده در متغیرهای تحت تأثیرشان می‌شود.
- بطور کلی توصیه می‌شود به جستجوی پژوهشی پرداخته شود که ارتباط مستقیمی با تعریف مشکل دارد مثلاً رویکرد وابسته به موضوع.
- مقیاس عزت نفس روزنبرگ، بر ۱۰ گویه مشتمل بوده و می‌تواند در مدرسه، باشگاه‌های ورزشی یا محیط کار مورد استفاده قرار گیرد.
- مقیاس PANAS مشتمل بر ۲۰ گویه بوده و حالت هیجانی فرد را اندازه‌گیری می‌کند. محققان برای پایایی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ که از ۰ تا ۱ تغییر می‌کند استفاده می‌کنند.
- در پژوهش‌های اجتماعی، آلفای کرونباخ ۰.۷ یا بیشتر قابل قبول است. یعنی کلیه گویه‌های مقیاس، سازه زیربنایی یکسانی را اندازه‌گیری کرده و بنابراین، مقیاس پایاست.

فصل پنجم: مرحله کمک: بسط دادن مداخله

مداخله: ابزاری است که عوامل علی و متغیرهای پیامد را در مسیر مطلوب قرار می‌دهد.

- ✓ هنگامی مداخله بسط داده می‌شود که عوامل ایجاد کننده متغیر پیامد، تعیین شده و در مدل فرآیند به نمایش در آیند.
 - ✓ یک مداخله مناسب، یک یا چند عامل علی موجود در مدل فرآیند را مورد هدف قرار می‌دهد.
 - ✓ گام اول در مرحله کمک این است که تعیین کنیم کدام عوامل علی مورد هدف مداخله قرار خواهند گرفت.
 - ✓ تغییر پذیری عوامل و اندازه‌های اثر مورد انتظار مداخلات، این انتخاب را مورد هدایت قرار می‌دهند.
 - ✓ حجم مداخله، به میزان زیادی بستگی به شواهد تجربی دارد.
 - ✓ آخرین گام در مرحله کمک، مربوط به فرآیند اجراست.
- ◀ جدول موازنه به تصمیم‌گیری در مورد اینکه کدام عامل، هدف مداخله قرار خواهد گرفت کمک می‌کند.
- ◀ فرزند پروری سازمان‌یافته به سبک فرزندپروری اشاره دارد که کودکان، فعالانه هدایت شده و درباره انتخاب‌ها و رفتارهای خود بطور آشکار راهنمایی می‌شوند.
- ◀ فرزندپروری سازمان‌یافته کمتر احتمال دارد والدین را به اجرای سبک فرزندپروری دموکراتیک متمایل کند.
- ◀ در سبک فرزندپروری دموکراتیک، کودکان برانگیخته می‌شوند (یا آزاد گذاشته می‌شوند) تا خودشان انتخاب کنند.

در بسط دادن مداخله، ۳ مرحله را می‌توان تشخیص داد:

۱. **انتخاب راه ارتباطی صحیح:** با استفاده از آن می‌توان به اعضای گروه هدف دسترسی پیدا کرد.
 ۲. **انتخاب روش‌های مناسب:** روشی که تغییرات، مثلاً با ایفای نقش یا انجام دادن یک مهارت ایجاد می‌شود.
 ۳. **گسترش راهبردها:** تبدیل روش‌ها به جنبه‌های عینی مداخله. مثلاً هنگامی که روش مورد نظر، الگوسازی اجتماعی است، راهبرد به مدل دقیق و مواردی که این مدل می‌گوید و انجام می‌دهد اشاره می‌کند.
- ✓ راهبرد (الگو) اختصاصی برای مداخله، به مهارت‌های گروه هدف بستگی دارد.

راه ارتباطی: ابزاری است که افراد از طریق آن، به یکدیگر دسترسی پیدا می‌کنند و تغییرات هدفمند وقتی که در معرض آن قرار می‌گیرند، به وقوع می‌پیوندد.

- ✓ راه ارتباطی بر اساس ویژگی‌های گروه هدف، متغیرهای مربوطه، روش‌ها و راهبردها انتخاب می‌شود.

در انتخاب راه ارتباطی، موضوعات زیر باید مدنظر قرار گیرند:

۱. آیا راه ارتباطی، شیوه موثری برای دسترسی به گروه هدف است؟
۲. آیا نمایش از طریق این راه، آنقدر نیرومند است که متغیر را تغییر دهد؟
۳. آیا راه ارتباطی، متناسب با روش و راهبرد است؟
۴. استفاده از این راه ارتباطی، بر جمعیت هدف چه اثری می‌گذارد؟

- ✓ موفقیت یک مداخله، توسط اثربخشی آن یا بعبارت دیگر، نسبت افرادی که پس از مورد هدف قرار گرفتن تغییر می کنند و همچنین میزان مشارکت یا بعبارت دیگر، درصد افرادی که احتمالا در مداخله شرکت می کنند تعیین می شود.

روش: در انتخاب یک روش:

۱. به مدنظر قرار دادن جدول موازنه بستگی دارد.
 ۲. به میزان تناسب روش با متغیری که قصد تغییر آن را داریم بستگی دارد.
- ✓ اغلب از چارچوب های نظری مناش می گیرند.
 - ✓ بر اساس فن جای پا باز کردن، افراد پس از برآوردن تقاضای کوچکتر، تقاضای بزرگتر را راحت تر می پذیرند.
 - ✓ فن جای پا باز کردن در نظریه ادراک خویشتن جای می گیرد که این نظریه معتقد است افراد، نگرش های خود را با رفتارهایشان وفق می دهند.
 - ✓ براساس نظریه یادگیری اجتماعی، الگوسازی هنگامی موثرترین است که شباهت بین مدل و فرد مورد هدف زیاد باشد.

روش های مورد استفاده در مداخلات روانشناختی:

۱. هدف گذاری:

- ✓ اهداف، به توجه و تلاش افراد جهت می دهند، انتظاراتی را در آنها ایجاد می کنند و به بازخورد دستاورد هدف که تنظیم انگیزش است، جهت می دهند.
- ✓ با تعریف کردن اهدافی که افراد باید در طول یک دوره زمانی معین به آن دست پیدا کنند، رفتار را تغییر می دهد.
- ✓ خرده اهداف می توانند به افراد کمک کنند تا گام هایی کوچک اما مهم در دستیابی به هدف فرا دست بردارند.
- ✓ مداخله هدف گذاری، تبعیت و خودکارآمدی را افزایش می دهد.

۲. پیام ترس:

- ✓ پیام ترس می تواند در برانگیختن رفتارهای معینی موثر واقع شود.
- ✓ پیام ترس هنگامی به تنهایی موثر (و منطقا توجیه پذیر) است که با راهنمایی های روشن مبنی بر اینکه چگونه می توان با تهدید بیماری مقابله کرد، همراه شود.

۳. الگوسازی:

- ✓ به یادگیری از طریق مشاهده دیگران، الگوسازی گفته می شود.
- ✓ تماشای رفتار دیگران و نشان دادن پیامدها می تواند نحوه انجام رفتار جدید را به افراد بیاموزد.
- ✓ بیشترین رشد مهارت هنگامی صورت می گیرد که مدل های نقش، ترکیب می شوند یا بعبارت دیگر، چیزی را نشان می دهند که فرد باید و نباید انجام دهد.

۴. یادگیری خودجوش:

- ✓ موثرترین راه یادگیری یک مهارت این است که سعی کنید خودتان آن را انجام دهید.

۵. مقایسه اجتماعی:

✓ مقایسه اجتماعی (اطلاعات در مورد اینکه دیگران چگونه مقابله می کنند) ممکن است بر خلق و تندرستی افراد اثر بگذارد.

۶. اهداف اجرایی:

✓ اهداف اجرایی، اهدافی برای انجام یک عمل خاص در موقعیت خاص هستند.

✓ پرسیدن از افراد درباره اهداف اجرایی آنها ممکن است میزان وقوع رفتارهای خوشایند را افزایش دهد.

✓ خواستن از افراد برای نوشتن اهداف اجرایی، خود، موثرترین راه است.

۷. پاداش و تنبیه:

✓ بطور کلی، افراد رفتارهایی را تکرار می کنند که با پیامد مثبت (پاداش) دنبال شوند در حالی که از تجربه منفی (تنبیه) اجتناب می کنند.

✓ تنبیه رفتارهای ناخوشایند هنگامی بیشترین اثر را دارد که با پاداش برای رفتارهای خوشایند همراه شود.

۸. بازخورد:

✓ بازخورد، برای تغییر رفتار ضروری است.

راهبرد: مداخله ای واقعی است که افراد در معرض آن قرار می گیرند.

مرحله واگرا: ابداع راهبردها:

۱. مداخله مستقیم از طریق تداعی:

✓ شکل گیری ایده برای راهبردها می تواند براساس هر نوع منبعی، درک شهودی و چیزی که موثر بودن آن در متون علمی ثابت شده است یا چیزی که افراد، خود تجربه می کنند صورت گیرد.

۲. رویکرد روش مستقیم:

✓ شامل نگاه به راهبردهایی است که موقعیت های مشابه مورد استفاده قرار گرفته اند.

۳. راهبردهای ناتوان کننده:

✓ راهبردهایی را مطرح می کند که اثرات نامطلوبی بر مشکل می گذارند.

۴. مصاحبه ها:

✓ مصاحبه با افراد گروه هدف می تواند برای راهبردها، ایده های اضافی ایجاد کند.

۵. بینش های حاصل از نظریه:

✓ شامل بررسی نظریه های روانشناختی اجتماعی مربوطه است.

✓ بطور کلی هنگامی که اهداف دشوار هستند و ایجاد چالش می کنند اما در دسترس فرد نیز قرار دارند، عملکرد را بر می انگیزند.

۶. بینش‌های حاصل از پژوهش:

✓ شامل نگاهی به پژوهش‌های روانشناختی اجتماعی مربوطه است.

مرحله همگرا: انتخاب راهبرد:

✓ مرحله واگرا، اغلب فهرست شسته‌رفته راهبردها را ایجاد می‌کند.

✓ انتخاب راهبرد خاص یا مجموعه‌ای از آنها باید اساس نظری و تجربی داشته باشد.

✓ اولاً راهبرد باید شرایط زیربنای نظریه را در نظر گیرد و ثانیاً انتخاب راهبرد باید ترجیحاً براساس شواهد تجربی حاصل از

آزمایش‌های آزمایشگاهی یا مطالعات میدانی صورت گیرد.

✓ مداخله هنگامی می‌تواند شکل بگیرد که راهبرد نهایی انتخاب می‌شود.

ارزیابی (پیش‌آزمون) مداخله به روش‌های زیر امکانپذیر است:

۱. مصاحبه:

✓ روشی مفید برای پیش‌آزمون کردن مداخله است.

۲. ارزیابی کمی:

✓ افراد گروه هدف به سوالات بسته پرسشنامه‌ای درباره مداخله پاسخ می‌دهند.

۳. یادآوری:

✓ روانشناس این تکلیف را بکار می‌برد تا جنبه‌هایی از مداخله را ارزیابی کند که افراد گروه هدف پس از قرار گرفتن در

معرض مداخله به یاد می‌آورند.

✓ این روش، بینشی را نسبت به بارزترین راهبردها ایجاد می‌کند.

۴. مشاهده:

✓ افراد گروه هدف ممکن است هنگام قرار گرفتن در معرض مداخله، مورد مشاهده هم قرار گیرند.

۵. نظرهای کارشناسی:

✓ روانشناس ممکن است برای پیش‌آزمون مداخله، از کارشناسان مربوطه بخواهد تا نظر خود را در مورد اثرات مداخله ارائه

دهند.

➤ بطور کلی، آزمودنی‌ها به ندرت با انجام مداخله در پیش‌آزمون کاملاً موافقت می‌کنند.

اجرای مداخله:

✓ وقتی مداخله بسط داده می‌شود، فرآیند اجرا می‌تواند آغاز شود.

✓ ثابت کردن اینکه مداخله عمداً بکار گرفته می‌شود، هدف فرآیند اجرا است.

✓ اجرا به معنی اثرات مداخله نیست، بلکه منظور از آن، قرار دادن مداخله در مسیری است که بتواند اثربخش باشد.

- ✓ چالش اصلی مرحله اجرا که منظور از آن میزان قرار گرفتن گروه هدف در معرض مداخله است، بستگی به افراد و سازمان - هایی دارد که در توزیع مداخله سهیم هستند.
- ✓ اجرای مداخله شامل برانگیختن سایرین و رفع هر نوع مانع موجود است تا به آنها اجازه دهد مشغول انجام وظایف خاص خود شوند.

تنها تعداد کمی از افراد در معرض مداخله قرار می گیرند چون:

۱. متخصصانی که وجود آنها برای اجرای آن ضروری است، از آن آگاه نیستند.
۲. بطور صحیح، مداخله را بکار نمی‌گیرند.
۳. اثر مداخله بر روی مشکل ممکن است کوچک یا نامحسوس باشد.

فر آیند اجرا:

- ✓ مدل توزیع نوآوری راجرز شرح می دهد چگونه تغییرات بزرگ مقیاس، در استفاده از یک نوآوری به موقع وقوع می پیوندد.
- فرآیند توزیع راجرز دارای ۴ مرحله است:
۱. مرحله پخش ۲. مرحله پذیرش ۳. مرحله اجرا ۴. مرحله استمرار
- ✓ فرآیند توزیع، مراحل فرآیند اجرا را مشخص می کند.

قرسیم نقشه راه:

- ✓ برای سازماندهی و بهینه‌سازی اجرا، نقشه راه باید شفاف باشد و دارای ۳ گام زیر است:
۱. ترسیم فعالان
 ۲. ارزیابی انگیزش‌ها و موانع موجود بر سر راه فعالان
 ۳. اتخاذ سیاست‌های مناسب

برنامه اجرا:

- ✓ هنگامی که فعالان، سازمان‌ها و سیاست‌ها تعیین می‌شوند و انگیزش و موانع موجود بر سر راه فعالان ترسیم می‌گردند، برنامه اجرا می‌تواند تدوین شود.
- ✓ برنامه اجرا شامل کلیه گام‌هایی است که باید برای برانگیختن فعالان در انجام وظایف اجرایی‌شان در نظر گرفته شود.
- ✓ ۲ عامل اهداف اجرا و برنامه‌های عملیاتی در تدوین برنامه اجرا باید مدنظر قرار گیرند.

اهداف اجرا:

- ✓ اهداف برای هر عضو فعال یا سطح فعالان و برای هر یک از ۴ مرحله توزیع باید صورتبندی شوند.

برنامه‌های عملیاتی:

- ✓ کلیه اعمالی را که باید در دستیابی به اهداف انجام شوند، تعیین می‌کند.
- ✓ دستورالعمل‌های اجرایی تعیین می‌کنند چگونه می‌توان به اهداف دست پیدا کرد.

اجرای واقعی:

- ✓ اجرای واقعی از طریق انجام برنامه اجرا صورت می گیرد.
- ✓ اجرای واقعی مداخله، امری زمان بر بوده و قرار دادن هر عضو گروه هدف در معرض مداخله مستقیم، مستلزم تلاش زیاد است.

ارزیابی:

- ✓ حداقل انجام ۳ ارزیابی ارزیابی اثر، ارزیابی فرآیند و ارزیابی هزینه - اثربخشی برای ارزیابی اثرات مداخله لازم است.

ارزیابی اثر:

- ✓ میزان تغییر متغیرهایی که مستقیماً با مشکل در ارتباطند، ارزیابی می شوند.

ارزیابی فرآیند:

- ✓ عناصر پیش شرط موفقیت مداخله ارزیابی می شوند.
- ✓ ارزیابی فرآیند اولیه به ارزیابی تغییرات ایجاد شده در متغیرهایی که زمینه ساز تغییرات متغیرهای پیامد هستند می پردازد.
- ✓ بطور کلی متغیرهای موجود در جدول موازنه که مورد هدف مداخله ها قرار می گیرند، متغیرهای فرآیند اولیه هستند و ممکن است مورد ارزیابی قرار گیرند.
- ✓ ارزیابی فرآیند ثانویه به ارزیابی میزانی که عناصر موثر مداخله واقعاً اجرایی شوند، می پردازد.
- ✓ در ارزیابی ثانویه، میزان شکل گیری رابطه درمانی ارزیابی می شود.

ارزیابی هزینه - اثربخشی:

- ✓ هزینه های مداخله ارزیابی شده با منافع آن مقایسه می شوند.
- ✓ دومین جنبه هزینه - اثربخشی، مربوط به هزینه های مداخله است.
- ✓ تدوین و اجرای مداخله پرهزینه است زیرا مستلزم کار حرفه ای و هزینه مادی است.
- ✓ در ارزیابی هزینه - اثربخشی، سرمایه های حاصل از مداخله با هزینه های آن مقایسه می شوند.
- ✓ برای ارزیابی اثر به اندازه ارزیابی هزینه - اثربخشی، لازم است که منابع اطلاعاتی در دسترس باشد.