

## بهداشت روانی

این نگرش را که باید به دنبال مزایا و محدودیتهای یک ادعا بگردیم، می توان شکاکیت بی خطر<sup>۱</sup> نامید.

## مفاهیم بنیادی

### سطوح آگاهی

فروید معتقد بود که شخصیت آدمی در سه سطح از آگاهی عمل می کند: هشیار<sup>۲</sup>، نیمه هشیار<sup>۳</sup> و ناهشیار<sup>۴</sup>. سطح هشیار شامل آن چیزهایی است که هم اینک در حوزه آگاهی کامل شما قرار دارد. سطح نیمه هشیار حاوی آن دسته از مواردی است که اگر بخواهید می توانید نسبت به آنها آگاه شوید. سطح ناهشیار مشتمل بر افکار، خاطرات و تکانه هایی است که نه تنها از آنها ناآگاهید، بلکه نمی توانید از آنها مطلع شوید، مگر از طریق فنون ویژه ای چون هیپنوتیز یا روانکاوی.

### نظریه فروید راجع به کارکرد آرمانی انسان

فروید درباره سطح عملکردی که حتی سالمترین انسان نیز بتواند به آن دست یابد، بدبین بود. یکی از اهداف درمان عبارت است از «تبدیل درد و فلاکت به ناشادی عام و همگانی» (فروید، ۱۹۷۲).

### ارزیابی

شاید نظریه فروید جامعترین نظریه در روانشناسی باشد. این نظریه به تبیین تفاوتهای فردی، آسیب شناسی روانی و حتی منابع بیماری زای تمدن می پردازد.

سخن گفتن از اینکه نظریه فروید یک نظریه فلسفی تجربه ای است نه یک نظریه علمی، به معنای آن نیست که فروید اشتباه کرده است. امکان دارد آدمی همان گونه رفتار کند که فروید می گوید، اما علم نمی تواند ادعای او را تأیید یا رد کند.

### موضع نظریه یادگیری درباره کارکرد آرمانی انسان

به اعتقاد نظریه پردازهای یادگیری، کارکرد آرمانی عبارت است از جایگزین کردن رفتارهای پربارتر به جای رفتارهای

خودشکن<sup>۵</sup>.

<sup>۱</sup> Benign skepticism

<sup>۲</sup> conscious

<sup>۳</sup> preconscious

<sup>۴</sup> unconscious

<sup>۵</sup> Self-defeating

## موضع مثبت : رویکرد نظریه پردازان کمال

در دیدگاه کمال گفته می شود که آدمی مهار زندگی خود را در اختیار دارد و انگیزه او چیزی بیش از کاهش ناراحتی است . این نظریه پردازان معتقدند که ما فقط دوام نمی آوریم ، بلکه پیشرفت خواهیم کرد . آنها برای بررسی کارکرد آرمانی برنامه هایی تدوین کرده اند .

از میان مهمترین نظریه پردازهایی که در اینجا حذف شده اند می توان آلفرد آدلر<sup>۱</sup> ، اتو رانک<sup>۲</sup> ، فردریک پرلز<sup>۳</sup> و اریک فروم<sup>۴</sup> را نام برد که هر کدام برداشت جالب توجهی از روانشناسی کمال ارائه کرده اند . با وجود این ، نظریه هایی که در اینجا عرضه می شوند ، حاوی دیدگاهها و رویکردهایی هستند که صاحبان آنها را زیر چتر نظریه پرداز کمال قرار می دهد .

### مفاهیم بنیادی

فرانکل ( ۱۹۶۳ ) معتقد بود که ما برای معنا دادن به جهان و کشف معنای موقعیتهایی که در آن به سر می بریم ، از یک نیاز بنیادی برخورداریم . او این نیاز را « میل به معنایابی » می نامد .

### آبراهام مازلو

شاید مازلو شاخصترین و فصیحترین مبلغ روانشناسی کمال باشد . مازلو اظهار می دارد که روانشناسی غالب در دهه ۱۹۵۰ قسمتهای مهمی از تجربه بشری را نادیده گرفته است .

مازلو علاوه بر انتقادی که از روانشناسی دهه ۱۹۵۰ می کرد ، به خاطر دو کار عمده شهرت دارد : اولاً ، به خاطر یک نظریه شاخص انگیزشی و ثانیاً به خاطر فن تعیین ویژگیهای کارکرد آرمانی .

نظریه مازلو ، افراد برخوردار از کارکرد آرمانی کسانی هستند که تمامی استعدادها و تواناییهای خود را باور کرده اند . مازلو (۱۹۵۵) مفصلترین فهرست را فراهم آورده است . افراد برخوردار از کارکرد آرمانی یا خودشکوفای :

(۱) واقعگرا هستند .

(۲) خودشان و دیگران را می پذیرند .

(۳) خود انگیزه هستند .

---

<sup>۱</sup> Alfred Adler

<sup>۲</sup> Otto Rank

<sup>۳</sup> Frederick Perls

<sup>۴</sup> Erich Fromm

## کارل راجرز

کارل آر. راجرز<sup>۱</sup> را بیشتر به خاطر کار او در روان‌درمانی می‌شناسند و این کار او بر شکل‌گیری نظریه اش نیز تأثیر داشته است. او متقاعد شده بود که مهمترین عنصر در روان‌درمانی، همانا ارتباط میان درمانجو و درمانگر است. راجرز چنین نتیجه گرفت که برخی روابط – خواه در روان‌درمانی و خواه در زندگی روزمره – موجب افزایش کارکرد مناسب روانی می‌گردند.

### مفاهیم بنیادی

به نظر راجرز (۱۹۵۹) ما همگی از یک گرایش فطری برای رشد و کمال برخورداریم، یعنی، از نیاز به پرورش و گسترش تمامی تواناییها و قابلیت‌هایمان بهره‌مندیم. اما فقط در صورتی این تواناییها را پرورش خواهیم داد که خودمان را درست شناخته باشیم. هر یک از ما یک **خویشتن<sup>۲</sup>** یا **خودپنداره<sup>۳</sup>**، یعنی، تصویری از خود داریم که ممکن است با آنچه واقعا هستیم یکسان باشد یا نباشد.

این روابط می‌توانند به رشد و کمال روانی ما کمک کنند. این روابط سودمند از سه شرط رشد برخوردارند. نخستین شرط رشد، **گرمی و محبت<sup>۴</sup>** یا **نظر مثبت بی‌قید و شرط<sup>۵</sup>** است. دومین شرط **همدلی<sup>۶</sup>** نام دارد. سومین شرط، **صداقت<sup>۷</sup>** است.

### نظریه راجرز راجع به کارکرد آرمانی انسان

۱- گشودگی به روی تجارب جدید

۲- اعتماد به خویشتن، نوعی خردمندی زیستی.

۳- منبع درونی برای ارزیابی

۴- آفرینندگی

۵- آزادی ذهنی

۶- درک و پذیرش خود و دیگران

---

<sup>1</sup> Carl R.Rogers

<sup>2</sup> self

<sup>3</sup> Self-concept

<sup>4</sup> Growth condition

<sup>5</sup> warmth

<sup>6</sup> empathy

<sup>7</sup> genuinness

## خلاصه ای از نظریه های فصل ۲

نظریه پرداز	شاخص ترین ویژگیهای نظری	دیدگاه در خصوص کارکرد آرمانی	نظریه پرداز علمی یا فیلسوف تجربی
<b>فروید</b>	رفتار به طور عمد به وسیله عوامل ناهشیار تعیین می شود ، رفتار دردوران کودکی متبلور می شود .	کارکرد آرمانی عبارت است از به حداقل رساندن غم و اندوه و کارکرد بی فایده	فیلسوف تجربی
<b>نظریه یادگیری</b>	رفتار تابعی است از تجارب یادگیری قبلی و محرکهای کنونی . نظریه پردازان یادگیری اجتماعی اضافه می کنند که تجارب یادگیری با تغییر نظرمات راجع به نحوه عملکرد جهان رفتار ما را تعیین می کند .	هیچ نظری در خصوص کارکرد آرمانی وجود ندارد . در واقع همین قضاوت « آرمانی » یا « مطلوب » بودن رفتار نیز یک امر آموخته شده است .	نظریه پرداز علمی
<b>فرانکل</b>	آدمی در وهله اول در پی کشف معنای زندگی است .	فرانکل فهرست توافقی این کتاب را می پذیرد . او نیز معتقد است که ما باید در پی معنای زندگی خود باشیم .	می تواند در فرایند تبدیل به یک نظریه پرداز علمی قرار داشته است .
<b>مازلو</b>	انسانها تحت تأثیرمجموعه ای از نیازها قرار دارند . هنگامی که یکی ارضا شد، نیاز بالاتر اهمیت می یابد . همچنین او اشخاص برخوردار از کارکرد سالم ( خودشکوفای ) را مستقیما مورد بررسی قرار داده است .	افراد برخوردار از کارکرد سالم (خودشکوفای ) تمامی توان بالقوه خود را پرورش داده اند . او نیز یک فهرست بسیار مفصل از ویژگیهای اختصاصی دارد که فهرست توافقی را نیز در خود جای می دهد .	نظریه پرداز علمی
<b>راجرز</b>	رفتار ما تحت فرمان ساختمان بدنی و تصور ما از خودمان قرار دارد . ما می توانیم خود را به صورت واقعی ببینیم . برای این کار باید شرایط رشد و کمال یعنی گرمی و محبت ، همدلی و صداقت را دریافت کنیم .	راجرزفهرست توافقی را قبول دارد . همچنین ، خود انگاره ما باید دائما دقیقتر از قبل عمل کند .	نظریه پرداز علمی

## جبرگرایی افراطی<sup>۱</sup>، جبرگرایی میانه رو<sup>۲</sup>، آزادی شخصی<sup>۳</sup>

جبرگرایی افراطی. کسانی که از این دیدگاه تبعیت می کنند، اظهار می دارند که رفتار آدمی کاملاً به وسیله عوامل مختلف و گوناگون تعیین می شوند و مفاهیمی از قبیل اراده آزاد یا مسئولیت اخلاقی بی معنا هستند. حامیان این دیدگاه عبارتند از فلاسفه ای چون اسپینوزا<sup>۴</sup> و روانشناسانی مثل فروید، اسکینر و طرفداران دیدگاه جامعه شناسی زیستی<sup>۵</sup>.

جبرگرایی میانه رو. بر طبق این دیدگاه، رفتار آدمی، رفتاری از پیش تعیین شده است. لیکن این امر تناقضی با اراده آزاد ندارد. ما میان اعمال مختلف هشیارانه دست به انتخاب می زنیم و این انتخابها بر زندگی ما تأثیر می گذارند. اما، همچنین انتخابها توسط عوامل دیگری تعیین می شوند. در میان فلاسفه، هابز<sup>۶</sup>، لاک<sup>۷</sup>، هیوم<sup>۸</sup>، میل<sup>۹</sup> و در میان روانشناسان هب<sup>۱۰</sup> از هب<sup>۱۰</sup> از این دیدگاه تبعیت می کنند.

آزادی شخصی. بر اساس دیدگاه غیر جبرگرا - آزادی شخصی - آدمیان یک مورد استثنایی هستند و اعمالشان به وسیله عوامل بیرونی تعیین نمی شود. علت یک انتخاب بسته به فردی است که آن را انتخاب کرده است. در میان فلاسفه، این دیدگان توسط ارسطو و کانت<sup>۱۱</sup> و در میان روانشناسان، توسط بسیاری از طرفداران نظریه خودشکوفایی ارائه شده است. اما از آنجایی که بسیاری از نظریه پردازان نیروی سوم<sup>۱۲</sup> دانشمند هستند، بنابراین، صرفاً ادعا نمی کنند که آدمیان موجوداتی آزادند؛ آنها می کوشند تا آزادی انسان را با قوانین طبیعی آشتی داده و به نطقه نظر مشترکی برسند. حال به این کوششها خواهیم پرداخت.

### دیدگاههای علوم رفتاری درباره آزادی

دیدگاه خود تأملی<sup>۱۳</sup>. عده ای از نظریه پردازان خود شکوفایی مانند زاوالونی<sup>۱۴</sup> (۱۹۶۲) این سخن را پیش کشیده اند که آدمی بر خلاف سایر آزاد است، چرا که از قابلیت آگاهی از خود برخوردار است.

<sup>1</sup> Hard determinism

<sup>2</sup> Soft determinism

<sup>3</sup> libertarianism

<sup>4</sup> Spinoza

<sup>5</sup> sociobiology

<sup>6</sup> Hobbes

<sup>7</sup> Locke

<sup>8</sup> Hume

<sup>9</sup> Mill

<sup>10</sup> Hebb

<sup>11</sup> Kant

<sup>12</sup> Third force

<sup>13</sup> SELF-REFLECTION

<sup>14</sup> Zavalloni

نظریه پاسخهای هدفمند ریکلک . ریکلک به سوال فوق پاسخ داده است . او اظهار داشته است که آدمی صرفاً به خاطر بزرگتر بودن و ساخته شده از گوشت و خون با دماپا فرق ندارند ؛ او به این خاطر با یک مکانیسم فرمان یار<sup>۱</sup> تفاوت دارد که قادر است برای خودش « ارزشهایی » برگزیند و « رفتار خودش را با آنها مقایسه کند » (۱۹۸۱) .

**الگوی سه بعدی تحولی<sup>۲</sup> تیجسون** . به نظر تیجسون ( ۱۹۸۲ ) آزادی انسان نه یک ودیعه بلکه یک احتمال یا امکان<sup>۳</sup> است . او اصل موضوع را این گونه بنا نهاده که آزادی به صورت تابعی از فرایند رشد و نمو در سه بعد گسترش و پرورش می یابد . جالب توجه اینجاست که داده های تجربی حاکی از آن هستند که آدمیان در حین رشد کردن واقع بین تر می شوند . ( به عنوان مثال ، ویلنت ، ۱۹۷۷ ) .

م . م . پیج<sup>۴</sup> (۱۹۷۲) دست به اجرای پژوهشهایی زد و در آنها نگاه نزدیکتری به انتخابهای هشیار آزمودنیها افکند . این بررسیها به بررسی یادگیری کلامی<sup>۵</sup> معروفند . در بررسیهای مزبور ، آزماینده به صورت غیر رسمی با آزمودنی گفتگو می کند و هرگاه او واژه خاصی از یک طبقه خاص را به زبان می آورد به آزمودنی پاداش می دهد .

هاوارد و کانوی<sup>۶</sup> (۱۹۸۶) نقش نسبی عوامل ارادی ( هدفمند یا انتخابی ) و غیر ارادی در رفتار را مورد واریسی قرار دادند . در مورد رفتارهایی که آنان بررسی کرده بودند ، معلوم شد که انتخاب هشیار مهمترین عامل در تعیین آن رفتارهاست ، هر چند تنها عامل به شمار نمی آمد . بررسیهایی مثل این پژوهش و آنچه قبلاً بدانها اشاره شده است حکایت از آن دارند که اگر انتخابهای هشیار آدمیان در نظر گرفته شود ، بهتر می توان رفتارهای آنان را پیش بینی کرد .

### عقایدی درباره مهار شخصی

به نظر مازلو افراد برخوردار از **کارکرد آرمانی<sup>۷</sup>** معتقدند که مهار هشیار زندگی خود را در دست دارند . این امر برای پژوهشهای علمی به منزله فتح بابی تازه است . این امکان وجود دارد که بتوان به طور عینی نشان داد آدمیان مهار زندگی خود را در دست دارند ؛ لیکن باید بتوان مشخص کرد که ، چگونه اعتقاد به مهار شخصی با کارکرد کلی فرد رابطه دارد . سه مفهوم روانشناختی به مسئله مهار اشاره دارند : **جایگاه مهار<sup>۸</sup>** ، **خودکار آمدی<sup>۹</sup>** و **درماندگی آموخته شده<sup>۱۰</sup>** . شواهد گسترده تجربی موید سودمندی هر کدام از این مفاهیم است .

---

<sup>1</sup> servomechanism

<sup>2</sup> Three-dimensional developmental

<sup>3</sup> possibility

<sup>4</sup> M.M.Page

<sup>5</sup> Verbal learning study

<sup>6</sup> Conway

<sup>7</sup> Ideal functioning

<sup>8</sup> Locus of control

<sup>9</sup> Self-efficacy

<sup>10</sup> Learned helplessness

## جایگاه مهار

جایگاه مهار به میزان اعتقاد فرد در مورد کسب پاداش از طریق کوشش شخصی اطلاق می شود. افرادی که از جایگاه درونی مهار<sup>۱</sup> برخوردارند بر این باورند که اداره سرنوشت آنها در دست خودشان است. افرادی که از جایگاه بیرونی مهار<sup>۲</sup> برخوردارند، بر این باورند که سرنوشتشان در دست دیگران است.

## خودکارآمدی

خودکارآمدی به نوعی باور شخصی اشاره دارد مبنی بر اینکه شخص قادر به انجام یک رفتار خاص است ( بندورا، ۱۹۷۷). همچون جایگاه مهار، این مفهوم با این باور ارتباط دارد که شما بر رفتار خویش مهارت هشیار دارید.

## درماندگی آموخته شده

درماندگی آموخته شده به وضعیتی گفته می شود که در آن فرد از کوشش برای کمک به خود در تمامی موقعیتها دست بر می دارد. این وضعیت به دنبال یک رشته نارسایی و شکست به وجود می آید که فرد در موقعیتهای خاص آن را تجربه کرده است ( سلیگمن<sup>۳</sup>، ۱۹۷۵). درماندگی آموخته شده صرفاً به واسطه شکست و نارسایی نیست، این حالت زمانی بروز می کند که فرد معتقد باشد شکستهای مزبور به خاطر ناتوانی کلی و دائمی در کنار آمدن با رویدادهاست ( آبرامسون<sup>۴</sup>، سلیگمن و تیزدیل<sup>۵</sup>، ۱۹۷۸).

پژوهش راجع به جایگاه مهار، خودکارآمدی و درماندگی آموخته شده حاکی از « است که باور و اعتقاد به مهار شخصی بر رفتار تأثیر می گذارد. برای مثال، درونی ها ( افراد برخوردار از جایگاه درونی مهار ) کمتر از بیرونی ها احتمال دارد به دنبال یک موقعیت درماندگی آموخته شده که در آن فرد در معرض بد شانسهای غیر قابل مهار قرار می گیرد - درمانده شوند ( هیروتو<sup>۶</sup>، ۱۹۷۴). وانگهی، شواهد حاکی از آن اند که اسناد<sup>۷</sup> علل رویدادهای ناخوشایند به کاستیهای شخصی موجب افزایش آسیب پذیری در برابر افسردگی می شود ( پیترسون<sup>۸</sup> و سلیگمن، ۱۹۸۴).

ارزیابیهای عاطفی ( هیجانی ) . ساینگتون و راسل (۱۹۷۹) میان ارزیابیهای مبتنی بر عقل<sup>۹</sup> و ارزیابیهای مبتنی بر عواطف<sup>۱۰</sup> تفاوت قایل شده اند. ارزیابیهای دسته اول، باورها و اعتقادات مربوط به خود و دنیا را شامل می شوند که شخص آنها را باورهایی دقیق تلقی می کند. در عوض، ارزیابیهای عاطفی شامل باورها و اعتقادهایی می شود که به نظر فرد احتمال

<sup>1</sup> Internal locus of control

<sup>2</sup> External locus of control

<sup>3</sup> Seligman

<sup>4</sup> Abramson

<sup>5</sup> Teasdale

<sup>6</sup> Hiroto

<sup>7</sup> attribution

<sup>8</sup> Peterson

<sup>9</sup> Intellectually based assessment

<sup>10</sup> emotionally based assessment

نادرستی و غیر عقلانی بودن آنها وجود دارد. ارزیابیهای عاطفی از کیفیت «چنانکه گویی» یا «مثل اینکه»<sup>۱</sup> برخوردار هستند (مثلاً، «هر وقت با وادینم صحبت می‌کنم انگار ده سال پیرتر شده‌ام»).

## هشت گام خویشتنداری

- ۱) بیان مشکل در قالب رفتارهای اختصاصی
- ۲) فهرست بندی دلایل شخصی برای تغییر آن رفتار
- ۳) گردآوری اطلاعات ذیربط با استفاده از یادداشت برداری
- ۴) تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به خط پایه<sup>۲</sup>
- ۵) بیان اهداف اختصاصی
- ۶) طراحی و اجرای برنامه
- ۷) ارزیابی میزان توفیق برنامه
- ۸) اتمام، تداوم، یا اصلاح برنامه

## بیان مشکل در قالب اصلاحات رفتاری

برای آنکه اصول یادگیری به کار مشکل شما بیایند، لازم است آن مشکل را به صورت رفتارهای اختصاصی بیان کنید که قرار است کاهش یا افزایش یابند؛ اگر می‌خواهید وزن خودتان را کم کنید، باید رفتارهایی مثل کاهش مصرف کالری یا افزایش تمرین را که بر وزن شما تأثیر گذار است، شناسایی کنید. همین‌طور اگر می‌خواهید نمرات خود را بالا ببرید، باید رفتارهایی مثل افزایش ساعات مطالعه یا استفاده از فن «پس‌خام» را در راستای تحقق اهداف خود مشخص کنید.

## عملی کردن: فنون خویشتنداری

در این بخش راجع به راهبردهای اختصاصی استفاده از اصول یادگیری برای تغییر رفتار سخن خواهیم گفت. از این اصول هشت فن خویشتنداری به دست آمده است که می‌توان از آنها برای تغییر گسترده وسیعی از رفتارهای مشکل‌آفرین استفاده کرد. این فنون یا اصول اجرای برنامه‌های خویشتنداری در زیر ارائه شده‌اند در بخشهای بعد این فنون توصیف خواهند شد.

- ۱- تغییر موقعیت
- ۲- ایجاد نشانه یا شرطی سازی نشانه‌ای<sup>۳</sup> (برای رفتارهای مطلوب)
- ۳- خاموشی نشانه‌ای<sup>۱</sup> (برای رفتارهای نامطلوب)

<sup>1</sup> as-if quality

<sup>2</sup> baseline

<sup>3</sup> Cue conditioning



۴- تقویت

۵- پاسخهای جانشین<sup>۲</sup> یا متضاد<sup>۳</sup>

۶- زنجیره سازی

۷- افکاری که می توانند در زنجیره رفتاری قرار بگیرند .

۸- استفاده از یک قرارداد مکتوب

### تغییر موقعیت

زمانی که درمی یابید در برخی از موقعیتهای رفتار خاصی ظاهر می شود ، غالباً می توانید آن موقعیت را تغییر داده و لذا باعث افزایش یا کاهش رفتار مزبور شوید . یادداشتهای شما کمک می کنند تا اوضاع و احوالی را که باید تغییر داد ، شناسایی کنید .

### شرطی سازی نشانه ای

از این فن هنگامی استفاده می کنیم که بخواهیم رفتار خاصی را افزایش دهیم ، اما محرک مناسبی را که از قبل در فراخوانی آن رفتار مؤثر بوده است ، در اختیار نداریم . برای این منظور یک محرک خنثی را که در حال حاضر منجر به رفتار مزبور نمی شود با آن رفتار همراه می کنیم تا سرانجام تبدیل به یک نشانه مؤثر شود .

### خاموشی سازی نشانه ای

این فن هنگامی به کار می رود که بخواهیم یک رفتار را کاهش دهیم ، اما نمی توانیم از نشانه های راه انداز آن اجتناب کنیم . به عبارت بهتر ، زمانی که تغییر موقعیت میسر نیست ، با قرار دادن مکرر خود در معرض یک محرک بدون آنکه رفتار مربوط با آن بروز کند ، نشانه ها خاموش می شوند ، مثلاً ، خانمی می خواهد مصرف مواد پركالری را کم کند ، اما هر گاه از کنار دکه شیرینی فروشی روبروی اداره اش می گذرد ، احساس می کند «مجبور» است مقداری شیرینی بخرد .

### تقویت

فن تقویت در رابطه با برنامه های خویشتنداری عبارت از پاداش دادن به رفتار مطلوب و کاستن از پاداشهای رفتار نامطلوب . این رویکرد برای هر کسی که کوشیده است به یک جانور آموزش دهد و یا کودکی را پرورش دهد آشنا می آید و شاید چنان بدیهی و رایج جلوه کند که بحث از آن ضرورتی نداشته باشد .

---

<sup>1</sup> Cue extinction

<sup>2</sup> alternative

<sup>3</sup> competing

ایوریل<sup>۱</sup> (۱۹۸۰) اظهار می دارد که ویژگی اصلی عواطف و هیجانها آن است که این امور را تحت عنوان **انفعال**<sup>۲</sup> یا **تحریک عاطفی**<sup>۳</sup> تجربه می کنیم نه **کنشها**<sup>۴</sup> و اعمال؛ یعنی، بعنوان چیزهایی که بر ما حادث می شوند نه کارهایی که انجام می دهیم.

### پاسخهای متضاد

در برابر بسیاری از رفتارها، رفتارهای دیگری وجود ندارد که با آنها در تضاد هستند. اگر آب بخورید، در همان هنگام نمی توانید سیگار بکشید. اگر شکم شما پر از سبزیجات باشد، نمی توانید غذاهای پرکالری فراوانی بخورید. چنین رفتارهایی **پاسخ متضاد** نام دارند. وقتی می خواهید رفتاری را افزایش دهید، از تعداد پاسخهای متضاد بکاهید.

### زنجیرسازی

بسیاری از رفتار نمی توانند بروز کنند مگر آنکه یک رشته یا زنجیره از رفتارهای مقدم بر آنها وجود داشته باشند. اگر می خواهید درس بخوانید، ابتدا باید تکلیف درسی خود را مشخص کنید، کتابهایتان را درآورید، و وسایلی مثل قلم و کاغذ را آماده کنید.

این فن بر اصل **جریمه کردن**<sup>۵</sup> مبتنی است. وقتی رفتار هزینه سنگینی به دنبال دارد – یعنی، برای انجام آن کوشش بیشتری مورد نیاز است – احتمال بروز آن رفتار کمتر می شود. به عنوان مثال، اگر پوست بادام زمینی ها گرفته شده باشد، افراد سنگین وزن بادام زمینی بیشتری می خورند تا افراد لاغر. اما اگر برای خوردن بادام زمینی لازم باشد که ابتدا پوست آنها گرفته شود، افراد چاق به همان اندازه بادام می خورند که افراد لاغر می خورند. پوست کردن بادام کار چندان سختی نیست، اما همین تلاش جزئی بر رفتار تأثیر می گذارد.

---

### فشار روانی

هانس سلیه<sup>۶</sup> (۱۹۸۰) **فشار روانی** (استرس) در عین حالیکه اصلاحی کاملاً شناخته شده و معروف است، اما از آن چیز زیادی نمی دانیم. واژه فشار روانی به شیوه های مختلفی مورد استفاده قرار می گیرد. گاهی اوقات بیانگر یک رویداد محیطی **چالش برانگیز**<sup>۷</sup> و گاه نشان دهنده واکنشی است که به چنین رویدادهایی داده می شود. در این فصل ما

---

<sup>1</sup> Averill

<sup>2</sup> passion

<sup>3</sup> Emotional excitement

<sup>4</sup> action

<sup>5</sup> Hans Selye

<sup>6</sup> stress

<sup>7</sup> challenging

ما تعریف سلیه را به کار می بریم . او فشار روانی را پاسخ غیر اختصاصی بدن به هر گونه **خواست<sup>۱</sup>** تعریف می کند . به نظر او ، محرک **تنش زا<sup>۲</sup>** رویدادی است که توانایی ما برای کنار آمدن را به مبارزه می طلبد .

### نشانگان انطباق عمومی

سلیه (۱۹۸۳) هر گاه جاندار برای مدتی طولانی در معرض محرک تنش زا قرار بگیرد ، **نشانگان انطباق عمومی<sup>۳</sup>** پدیدار می شود . پاسخهای ارائه شده در برابر محرکهای تنش زا به سه مرحله تقسیم می شوند . ابتدا ، زمانی که جاندار به ناگهان در معرض محرکهایی قرار می گیرد که در برابر آنها انطباق نیافته است ، واکنش **هشدار<sup>۴</sup>** رخ می کند . بدن دستخوش تغییراتی از قبیل افزایش ضربان قلب و آزاد شدن هورمونها می شود ، که این تغییرات بدن را برای **ستیز یا گریز<sup>۵</sup>** آماده می سازند .

اگر جاندار قادر به فرار یا نابودی آن محرک نباشد ، وارد مرحله دوم ، یعنی ، مقاومت می شود . در این مرحله ، ذخیره های چربی و پروتئین تبدیل به قند می شوند تا انرژی و نیروی اضافی برای کنار آمدن فراهم آید . در طی این مرحله به نظر می رسد که جاندار با فشار روانی درگیر شده و به کارکرد بهنجار قبلی خود باز می گردد . اما رویدادها همیشه به صورت عادی و بهنجار نیستند . هنگامی که جاندار به استفاده از تمامی **منابع { بدنی }<sup>۶</sup>** ادامه دهد ، مقاومت در برابر سایر محرکهای تنش زا کاهش می یابد و جاندار نسبت به گذشته آسیب پذیرتر می شود . مقاومت نمی تواند برای همیشه ادامه یابد . اگر محرک تنش زا ادامه داشته باشد ، سرانجام مرحله **فرسودگی<sup>۷</sup>** فرا می رسد ، بیماری پدیدار می شود و اگر محرک تنش زا بازهم ادامه یابد ، مرگ جاندار حتمی خواهد بود .

### فشار روانی خوب و فشار روانی بد

از بحث قبلی ممکن است چنین به نظر برسد که فشار روانی همیشه بد و نامطلوب است ، حال آنکه سلیه خلاف این مسئله را می گوید . زندگی لاجرم ما را در مواجهه با محرکهای تنش زا قرار می دهد ، و فشار روانی بسیار کم ( که **فشار روانی خفیف<sup>۸</sup>** نامیده می شود ) می تواند به اندازه فشار روانی بسیار زیاد ( که **فشار روانی شدید<sup>۹</sup>** نام دارد ) برای ما نامطلوب باشد .

---

<sup>1</sup> demand

<sup>2</sup> stressor

<sup>3</sup> General adaptation syndrome

<sup>4</sup> alarm

<sup>5</sup> Fight or flight

<sup>6</sup> resource

<sup>7</sup> exhaustion

<sup>8</sup> hypostress

<sup>9</sup> hyprestress

## شکل (۱) چهار وضعیت اصلی فشار روانی (سلیه، ۱۹۸۳)



سلیه میان فشار روانی خوب ( که آن را یوسترس<sup>۱</sup> می نامد ) و فشار روانی بد ( که آن را دیسترس<sup>۲</sup> می نامد ) تفاوت قایل است . فشار روانی هنگامی خوب است که با استفاده از برانگیختگی<sup>۳</sup> ، پاسخهایی را برای کنار آمدن با محرک تنش زا به وجود آورد . مثل زمانی که توانایی ما کاملاً برای حذف یا فرار از محرک تنش زا به کار می رود . فشار روانی خوب هنگامی رخ می دهد که محرک تنش زا توانایی ما را به چالش بر می انگیزد ، اما بر آن غلبه نمی کند . زمانی که محرک تنش زا بر تواناییهای ما برای کنار آمدن غلبه کند یا آنکه از برانگیختگی ایجاد شده به گونه ای سازنده استفاده نشود ، فشار روانی بد رخ می دهد . چهار حالت فشار روانی که سلیه آنها را توصیف می کند در شکل ۱ نشان داده شده اند .

### ویژگیهای محرک تنش زا

مهار : محرکهای تنش زا هنگامی زبان بیشتری می رسانند که هیچ گونه مهارى بر آنها نداشته باشیم .  
پیش بینی پذیری<sup>۴</sup> : عامل دیگری که فشار روانی را قابل تحمل تر می سازد ، قابلیت پیش بینی است .  
حمایت اجتماعی: هنگامی که محرکهای تنش زا شبکه اجتماعی<sup>۵</sup> ما را بگسلند ، کنار آمدن با آنها بسیار دشوار خواهد بود .

<sup>۱</sup> eustress

<sup>۲</sup> distress

<sup>۳</sup> arousal

<sup>۴</sup> predictability

<sup>۵</sup> Social network

خود انگاره<sup>۱</sup>: اگر محرکهای تنش زا نحوه خودنگری ما را مورد تهدید قرار دهند، در کنار آمدن با آنها دشواری زیادی خواهیم داشت ( بندورا، ۱۹۸۶، اپستاین، ۱۹۸۰).

تغییرات: تغییرات ناخوشایند زندگی موجب مشکلات مرتبط با فشار روانی<sup>۲</sup> می شوند ( پرکینز<sup>۳</sup>، ۱۹۸۲). آنها از این درجه بندیها برای ساختن مقیاس درجه بندی سازگاری مجدد اجتماعی<sup>۴</sup> (اس آر آر اس) استفاده کردند تا مقدار فشار روانی را در زندگی افراد اندازه بگیرند. پژوهشهای مبتنی بر همبستگی معلوم کرده اند که نمره های بدست آمده در این اندازه<sup>۵</sup> با فراوانی بیماریهای روانی یا جسمانی خفیف و مزمن، سوانح و صدمات ورزشی رابطه دارند (راهه، ۱۹۷۴).

الگوی رفتاری سنخ الف<sup>۶</sup>: شخصیت آسیب پذیر در برابر فشار روانی. مبتلایان به اختلال سنخ الف افرادی ناشکیبا، بسیار رقابت جو، و وقت شناس بوده و در اثر ناکامی پرخاشجو می شوند. آنها خود را به خاطر عواملی که از اختیارشان خارج است، ملامت می کنند. افراد سنخ ب<sup>۷</sup> با الگوی سنخ الف جور در نمی آیند.

فنون کنار آمدن:

لازاروس میان فنون وسیله ای یا مسئله مدار<sup>۸</sup> - که هدفش به حداقل رساندن یا برطرف کردن محرکهای تنش زا از طریق کوشش شخص است - و فنون کنار آمدن با استفاده از تنظیم عاطفی<sup>۹</sup> - که در نتیجه آن فرد می کوشد پریشانی عاطفی ناشی از محرک تنش زا را کاهش دهد - تفاوت قایل است (مثلا، کوین<sup>۱۰</sup> و لازاروس، ۱۹۸۰). این دو راهبرد می توانند با یکدیگر ترکیب شوند.

نظریه های مربوط به هیجان

نظریه جیمز - لانگه

کارل لانگه<sup>۱۱</sup> (۱۹۶۷)، با مقاله ای که تقریبا به طور همزمان نوشت، یک نظریه مشابه ارائه کرد و در آن بر تغییرات عروقی<sup>۱</sup> به عنوان خاستگاه هیجانها تأکید داشت. این نظریه که هیجانها چیزی سواى از ادراک تغییرات فیزیولوژیایی نیستند، به نام نظریه جیمز - لانگه معروف است.

<sup>1</sup> Self-image

<sup>2</sup> Stress-related

<sup>3</sup> Perkins

<sup>4</sup> Social Readjustment Rating Scale

<sup>5</sup> measure

<sup>6</sup> Type A

<sup>7</sup> Type B

<sup>8</sup> Instrumental or problem oriented coping

<sup>9</sup> Emotional coping

<sup>10</sup> Coyne

<sup>11</sup> Carl Lange

## نظریه کنن - بارد

راه حل کنن برای این مشکلات آن بود که تصور کنیم محرک هیجانی ( مثلا ، خرس ) مراکز پایین مغز مانند هیپوتالاموس را تحریک می کند . این مراکز پایین مغزی پیامهایی را که به اندامهای درونی بدن و مراکز عالی مغز می فرستند . لذا ، بر طبق این نظریه ، واکنشهای فیزیولوژیایی باعث واکنشهای هیجانی نمی شوند ، بلکه هر دوی آنها معلول یک عامل دیگر هستند . این نظریه که نظریه کنن - بارد نام گرفته است ، در حقیقت گونه اصلاح شده ای از همان نظریه جمیز - لانگه است : تغییرات مفروضه صرفا صرفا به جای احشا و عروق ، در مغز اتفاق می افتند .

## نظریه تعاملی ساختر - سینگر

استانلی ساختر<sup>۲</sup> و جروم سینگر<sup>۳</sup> معتقدند که هیجان نتیجه دوگانه واکنشهای فیزیولوژیایی دستگاه پیرامونی ( نظریه جمیز - لانگه ) و افکار شخص است که به صورت فعالیت مغزی منعکس می شود ( نظیه کنن - بارد ) . بر اساس این دیدگاه که نظریه تعاملی<sup>۴</sup> ساختر - سینگر نام دارد ، ترس من از خرس در اثر انگیزختگی فیزیولوژیایی<sup>۵</sup> و نیز به خاطر افکار من درباره خطرناک بودن آن موقعیت به وجود آمده است .

## نظریه ارزیابی شناختی

به نظر لازاروس ، واکنش هیجانی ما توسط ارزیابیهایی که در خصوص یک موقعیت خاص داریم ، تعیین می شود . این دیدگاه ، نظریه ارزیابی شناختی<sup>۶</sup> نام دارد . ارزیابی نخستین<sup>۷</sup> شامل سنجش اولیه در مورد آسیب یا نفع یک موقعیت می شود . ارزیابی ثانوی<sup>۸</sup> در بردارنده سنجش منابع مقابله و کنار آمدن در رابطه با آن موقعیت است .

## نظریه یادگیری واکنشهای هیجانی

به نظر می رسد برخی از هیجانها و نیز تجلیات چهره ای همراه با آنها اموری جهان شمول باشند . یک راهبرد بررسی این موضوع آن است که از افراد متعلق به فرهنگ خاصی بخواهیم به گونه ای عمل کنند که گویی احساس خاصی به آنها دست داده است . آن گاه تصاویر تجلیات چهره ای آنها را به افراد متعلق به یک فرهنگ بسیار متفاوت دیگر نشان دهیم . از روی چنین تصاویری به سادگی می توان شادی ، غم ، خشم و نفرت را شناسایی کرد ( اکمن<sup>۹</sup> ، و فریزن<sup>۱۰</sup> ، ۱۹۷۱ ) . علاوه بر این کودکان نابینا و ناشنوایی که تجلیات چهره ای را از دیگران نیاموخته اند ، همان احساسهایی را که در صورت

<sup>1</sup> vascular

<sup>2</sup> Stanley Schachter

<sup>3</sup> Jerome Singer

<sup>4</sup> interactional

<sup>5</sup> Physiological arousal

<sup>6</sup> Cognitive appraisals

<sup>7</sup> Primary appraisals

<sup>8</sup> Secondary appraisals

<sup>9</sup> Ekman

<sup>10</sup> Friesen

خود متجلی می سازند که در افراد سالم دیده می شود ( ایبل – اربسفلت<sup>۱</sup>، ۱۹۷۳ ) چنین یافته هایی حاکی از آن اند که که برخی هیجانها و تجلیات هیجانی ممکن است به طور زیستی تعیین شوند . با این همه ، بسیاری از مردم در این نکته متفقند که یادگیری به روشهای مختلف بر پاسخهای هیجانی تأثیر می گذارد . لذا نظریه یادگیری واکنشهای عاطفی دست کم از برخی لحاظ اعتبار دارد .

فورگاس<sup>۲</sup> و شالمن<sup>۳</sup> (۱۹۷۹) چنین نتیجه گرفتند که آدمیان غالباً خود را مطابق با مقولات زیر توصیف می کنند . احساس بدنی<sup>۴</sup> . آگاهی از خویشتن به صورت یک وجود مادی که نیاز به خوابیدن ، آب سالم و سایر ملزومات دارد و از احساس جنسی و سایر حسها برخوردار است .

هویت شخصی<sup>۵</sup> . در وهله اول : مسئله نقشهای اجتماعی مثل جنسیت ، نژاد سن ، ثروت و جایگاه اجتماعی . خودانگاره<sup>۶</sup> . ( عزت نفس ) . چگونگی ارزیابی خویشتن : موفق یا شکست خورده ، با کفایت یا بی کفایت ، محبوب یا نا محبوب .

نفع شخصی<sup>۷</sup> . آنچه برای شخص خوب یا بد است .

خویشتن آرمانی<sup>۸</sup> . آنچه برایش تلاش می کند . آنچه فرد دوست دارد باشد .

سی . اچ . کولی<sup>۹</sup> هر چیزی که شما به عنوان یک فرد در اختیار دارید و به وسیله ضمیرهای من ، من را و خودم به شما اطلاق می شود . او اصطلاح خود آئینه ای<sup>۱۰</sup> را باب نمود که بر اساس آن ما می آموزیم تا به خودمان بر اساس پیش پیش بینی چگونگی و کنش دیگران به ما ، واکنش نشان دهیم (۱۹۰۲) .

دبلیو . جمیز<sup>۱۱</sup> . خویشتن دانسته<sup>۱۲</sup> آن چیزی است که شما هنگام دقت در خودتان تجربه می کنید . خویشتن داننده<sup>۱۳</sup> آن قسمتی از شما است که در حال تجربه کردن است ( ۱۹۸۰ ) .

---

<sup>1</sup> Eibl-Erbesfeldt

<sup>2</sup> Forgas

<sup>3</sup> Shulman

<sup>4</sup> Bodily sense

<sup>5</sup> Self-identity

<sup>6</sup> Self-image

<sup>7</sup> Self interest

<sup>8</sup> Self-ideal

<sup>9</sup> C.H.Cooley

<sup>10</sup> Looking- glass self

<sup>11</sup> W.James

<sup>12</sup> Self-as-know

<sup>13</sup> Self-as-knowee

## کار دلبخواه در برابر کار اجباری :

### انگیزش مثبت

#### نظریه سایق

نظریه سایق ( هال ، ۱۹۴۳ ) اظهار می دارد که شما این کار را برای کاهش سایقی که تشنگی نام دارد ، انجام می دهید . بر اساس این نظریه ، وقتی ما چیزی را که برای زنده ماندن لازم است از دست می دهیم ، یک افزایش تنش زیستی را که سایق نام دارد و ما را به ارضای آن نیاز وا می دارد ، تجربه می کنیم .

#### نظریه انگیزختگی

اظهار داشته اند که ما در پی کسب یک سطح بهینه<sup>۱</sup> از تنش هستیم ، درست همان گونه که نظریه سایق می گوید . در سایر موارد ، انگیزه ما آن است که به یک سطح انگیزختگی دست یابیم که نه خیلی بالاست و نه بسیار پایین .

#### نظریه فرایند متضاد

بر اساس نظریه فرایند متضاد<sup>۲</sup> هر فرایندی که یک تجربه هیجانی خوشایند یا ناخوشایند را ایجاد کند ، به طور خودکار یک فرایند متضاد را فرا می خواند ( سالامون و کوربیت<sup>۳</sup> ، ۱۹۷۱) . برای مثال ، کسی که از مواد مخدر استفاده می کند ، در ابتدا لذت فراوانی را تجربه خواهد کرد . اما این فرایند لذت بخش موجب تقویت فرایندی متضاد و ناخوشایند می شود.

#### نظریه مشوق

نظریه مشوق<sup>۴</sup> (ببندرا<sup>۵</sup>، ۱۹۷۲) را می توان نوعی گسترش باورهای عقل سلیم دانست مبنی بر آنکه آدمیان به این خاطر خاطر به رفتاری دست می زنند که انتظار دارند آن رفتار به یک رویداد مطلوب ( که هدف یا مشوق نام دارد ) منجر شده و یا از یک رویداد نامطلوب ( مشوق منفی ) جلوگیری کند . انگیزش تابعی است از انتظار<sup>۶</sup> این موضوع که یک رفتار خاص به رویداد مورد نظر منجر می شود و نیز جاذبه<sup>۷</sup> یا مطلوبیت آن رویداد ؛ مثلا امکان دارد دانشجویی به خاطر آنکه اهمیتی برای نمره خوب گرفتن قایل نیست و یا اعتقاد ندارد که از راه مطالعه کردن می تواند به نمرات خوب دست یابد ،

---

<sup>1</sup> optimal

<sup>2</sup> Opponent-process theory

<sup>3</sup> Corbit

<sup>4</sup> incentive theory

<sup>5</sup> Bindra

<sup>6</sup> expectancy

<sup>7</sup> valence



در درس خواندن خود با مشکل روبرو شود . بندورا ( ۱۹۸۶ ) با بیان این موضوع که انگیزش تابعی از اعتقاد آدمیان به توانایی انجام یک رفتار خاص نیز هست ، این نظریه را گسترش داد .

### نظریه مازلو

نکته جالب توجه آن است که میان نیازهای خودشکوفایی و نیازهای رده پایینتر یک تفاوت بنیادی وجود دارد . بر طبق نظریه مازلو ، نیازهای رده پایین با انگیزش کاستی<sup>۱</sup> مشخص می شوند ک شخصی که در او یکی از این نیازها ارضا نشده باشد احساس کمبود می کند ، و انگیزه غلبه بر آن نقص را می یابد . لذا ، نیازهای رده پایین تا حدودی مثل سایقهایی عمل می کنند که هدف آنها اجتناب از ناراحتی و پریشانی است . اما خود شکوفایی یک فرانیاز یا نیاز رشد دهنده<sup>۲</sup> به شمار می آیند .

### نظریه ای آر جی

نظریه وجود ، ارتباط و رشد ( ای آر جی )<sup>۳</sup> که صورتی از نظریه مازلوست ، با شواهد بهتر جور در می آید . آلدرفر<sup>۴</sup> ( ۱۹۷۲ و ۱۹۶۷ ) ، روانشناس صنعتی – سازمانی ، اظهار می دارد که ما از سه دسته نیاز اساسی برخورداریم :

( ۱ ) نیازهای وجودی مشابه نیازهای زیستی و نیازهای ایمنی مازلو هستند ؛ این نیازها توسط عواملی چون غذا ، سرپناه ، درآمد و شرایط کاری مطمئنی که به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر بهزیستی جسمانی ما تأثیر می گذارند ، ارضا می شوند .

( ۲ ) نیازهای ارتباطی که با نیازهای تعلق و نیازهای احترام مازلو شباهت دارند ؛ این نیازها از راه تعادل با دیگران برطرف می گردند .

( ۳ ) نیازهای رشد دهنده مثل نیاز به خودشکوفایی مازلو هستند . این نیازها از طریق پرورش تواناییهای شخصی ارضا می شوند .

### نظریه مک کلند

نظریه انگیزش مک کلند<sup>۵</sup> ( مک کلند ، ۱۹۶۱ ، کلارک و لوئل<sup>۶</sup> ؛ ۱۹۷۶ ) موضوع کار دلخواه یا کار اجباری اجباری را نشان می دهد . در این نظریه ، هر انگیزه از دو مؤلفه تشکیل می شود : الف ) لذت یا درد مورد انتظاری که با یک

---

<sup>۱</sup> deficiency motivation

<sup>۲</sup> mata-need

<sup>۳</sup> growth need

<sup>۴</sup> alderfer

<sup>۵</sup> McClelland

<sup>۶</sup> Lowell

نشانه خاص ( مثلا ، یک اسباب بازی ) مرتبط است ؛ ب ) رفتارهای معینی که به کسب یا اجتناب از آن نشانه کمک می کنند . انگیزه ها به سازماندهی رفتارهای به ظاهر متفاوت کمک می کنند .

مک کلند انگیزه ها را به دو دسته گرایشی و اجتنابی تقسیم کرده است . انگیزه های گرایشی<sup>۱</sup> شامل لذت انتظاری بوده و لذا با کار دلبخواه برای کسب اهداف مثبت تداعی شده اند . انگیزه های اجتنابی<sup>۲</sup> در بردارنده درد یا ناخشنودی انتظاری بوده و لذا با کار اجباری برای دوری از ناراحتی تداعی می شوند . مک کلند می گوید که انگیزه های گرایشی منجر به سازمان یابی رفتار کارآمد و هدف گرا<sup>۳</sup> می شود و انگیزه های اجتنابی به رفتار ناکارآمد انجامیده و با ناکامی همراه هستند . شاید دانشجویانی را دیده باشید که وقت فراوانی را به نگرانی راجع به امتحانات پایان ترم و شکایت از کمی وقت مطالعه می گذرانند . به نظر مک کلند در این اشخاص نوعی مشغولیت فکری راجع به احتمال شکست وجود دارد . انگیزه های گرایشی انسان را در خصوص نشانه های مرتبط با موضوعهای چالش انگیز آگاهتر می کنند ، انگیزه های اجتنابی موجب آگاهی فرد از نشانه های مرتبط با خطر و ناخشنودی می شوند .

### نظریه های مربوط به خشنودی شغلی

نظریه فرایند مقایسه<sup>۴</sup> ، نظریه عدالت<sup>۵</sup> و نظریه نفوذ اجتماعی<sup>۶</sup>

نظریه فرایند مقایسه : براساس این نظریه ، انسانها تصورات خود را در خصوص آنچه از جنبه های مختلف یک کار عاید آنها می شود ، با معیارهای مربوط به آنچه باید بدست آورند ، مقایسه می کنند .

نظریه عدالت : بنا به این نظریه یکی از معیارهایی که افراد به وسیله آن درباره شغل خود قضاوت می کنند ، نسبت کوشش - پاداشی است که سایرین از همین شغل نصیبشان می شود .

نظریه نفوذ اجتماعی : بر طبق این دیدگاه ، خشنودی شغلی تا حدود زیادی تحت تأثیر کسانی است در اطراف ما زندگی می کنند . اگر همکاران ما خشنود باشند ، ما نیز احتمالاً خشنود خواهیم بود . اگر همکاران ما ناراضی باشند ، ما نیز همین احساس را خواهیم داشت .

---

<sup>1</sup> approach motive

<sup>2</sup> avoidance-motive

<sup>3</sup> goal-oriented

<sup>4</sup> comparision-process

<sup>5</sup> equity

<sup>6</sup> social influence

## مکانیسمهای دفاعی عمده فرویدی

هنگامی که کسی از **واپس رانی**<sup>۱</sup> استفاده می کند ، افکارش از حوزه آگاهی او خارج می شوند . عده ای واپس رانی را نوعی **فراموشی انگیزشی**<sup>۲</sup> می دانند . مفهوم واپس رانی ، در معنای فرویدی آن ، مستلزم آن است که خاطره مزبور هنوز موجود باشد. اما نه در سطح هشیار .

**انکار** : بر خلاف واپس رانی که افکار نامطلوبی را که زمانی مقبول بوده اند از حیطه آگاهی دور می سازد ، در **انکار**<sup>۳</sup> اصولاً اجازه ورود این افکار به آگاهی داده نمی شود . مردی که از احساسهای خصمانه اش در هراس است ، ممکن است متوجه نزاع عینی و مشهود دو نفر با یکدیگر نشود .

**فرافکنی** : کسی که از **فرافکنی**<sup>۴</sup> استفاده می کند ، ویژگیهای نامطلوب خود را به سایرین اسناد می دهد .

**برون ریزی** : « فقط آن را در اثر یک وسوسه دزدیدم . نمی دانم چرا » ، « یکهو بلند شدم و خوردم به او » . شخص با استفاده از دفاع **برون ریزی**<sup>۵</sup> ناگهان امیال و تکانه های ناهشیار را بدون فکر کردن راجع به آنها انجام می دهد . این امر باعث می شود تا از عواطف و هیجانهایی که توأم با این تکانه ها هستند ، اجتناب کنیم .

**واکنش وارونه** : رفتار کردن به گونه ای که درست عکس یک تکانه نامطلوب به شمار می آید ، **واکنش وارونه**<sup>۶</sup> را می سازد . مردی که تکانه های همجنس خواهی دارد ممکن است به دشمن همجنس بازها مبدل شود . زنی که تکانه های خصمانه نامطلوبی دارد ، به کار پیشگیری از قضاوت نسبت به حیوانات مشغول می شود .

**جابجایی** : هنگامی که کسی از **جا به جایی**<sup>۷</sup> استفاده می کند ، احساسهای او به سوی موضوعی ( معمولاً ، اما نه همیشه ، یک فرد ) معطوف می شود که علت و مسبب آن احساس نبوده است .

**دلیل تراشی** : فردی که از **دلیل تراشی**<sup>۸</sup> استفاده می کند ، می کوشد رفتار خود را با فراهم آوردن دلایلی که واقعی نیست ، توجیه کند . لذا ، به خود اجازه می دهد احساسها را تجربه کرده و یا اعمال خاصی را انجام دهد اما دلایل واقعی آن را پنهان می کند .

**توجیه عقلی** : هنگامی که مکانیسم توجیه عقلی به کار می افتد ، فرد با حالتی رسمی و از لحاظ عاطفی بی روح به یک موضوع تهدید کننده می اندیشد .

<sup>1</sup> repression

<sup>2</sup> motivated forgetting

<sup>3</sup> denial

<sup>4</sup> projection

<sup>5</sup> acting out

<sup>6</sup> reaction formation

<sup>7</sup> displacement

<sup>8</sup> rationalization

**فرونشانی:** <sup>۱</sup> فرونشانی<sup>۱</sup> مشابه واپس رانی است، اما با این فرق با اهمیت که تحت مهار هشیار قرار دارد. فرد فعالانه از اندیشیدن راجع به مسئله ای که او را آزار می دهد، اجتناب می کند. دو نفر که در یک میهمانی به گفتگو راجع به خطرات جنگ هسته ای نشستند، می توانند با توافق یکدیگر موضوع بحث را عوض کنند.

**جبران:** با استفاده از **جبران**<sup>۲</sup>، فرد زمینه هایی را که در آن احساس کهنتری و حقارت می کند نادیده گرفته و بر جنبه هایی تأکید می کند که در آنها موفق بوده است. در اینجا، احتمالاً عنصری از دلیل تراشی وجود دارند، اما این مکانیسم دفاعی می تواند شخص را به سوی ارتقای مهارتها یا علایق مختلف سوق دهد.

**والایش:** **والایش** یکی از مفیدترین دفاعها محسوب می گردد. تکانه های ناهشیار و نامقبول به مجرای معطوف به اهداف قابل قبول برگردانده می شوند. کسی که از تکانه های خصمانه نیرومندی برخوردار است، ممکن است جراح (یعنی، کسی که دیگران را مثله می کند) بشود. شخصی که تکانه های جنسی نامقبول دارد ممکن است آن را به طور غیر مستقیم در قالب هنر بیان کند.

#### پژوهش راجع به مکانیسمهای دفاعی

- پژوهش حاکی از آن است که آدمیان معمولاً ویژگیهای شخصی خود را در دیگران مشاهده می کنند (هایلبرام، بلوم، و گلدبرایر، ۱۹۸۵؛ ام. روزنبرگ، (۱۹۶۵) - پدیده ای که شبیه فرافکنی است. اما، مفهوم فروید درباره فرافکنی مستلزم آن است که شخص ویژگیهایی را که به دیگران نسبت می دهد در خود نیابد، و در این پژوهشها چنین چیزی به صراحت نشان داده نشده است.
- بارکر<sup>۳</sup>، دمبو<sup>۴</sup>، و لوین (۱۹۴۳) دریافتند که کودکان در هنگام ناکامی، به بازیهای ابتدایی تری که ویژگی کودکان کم سن و سالتر هستند می پردازند، پدیده ای که مشابه مفهوم واپس روی است. اما معلوم نیست که این تغییر، آن گونه که در نظریه فروید باید باشد، بدون آگاهی اتفاق افتاده باشد.
- ادبیات فنی گسترده ای در باب واپس رانی وجود دارد و حاکی از آن است که آدمیان دچار فراموشی انگیزشی می شوند. (برای نمونه مدی، ۱۹۸۰ قابل ۱-۸ را ببینید) اما کاملاً معلوم نیست که این مواد فراموش شده، مطابق آنچه در نظریه فروید لازم است، در سطح ناهشیار وجود داشته باشند.

<sup>1</sup> suppression

<sup>2</sup> compensation

<sup>3</sup> Barker

<sup>4</sup> Dembo

## تحلیل گرینوالد<sup>۱</sup> درباره خود محوری ، منشأ کار نیک بودن و محافظ کاری

« این مسئله مهمتر از سایر مسائل است . این مسئله ، مسئله من است . » ما دوست داریم رویدادها را هنگامی که خودمان جزئی از آن هستیم ، به گونه متفاوتی ببینیم . هنگامی که شخصا در یک رویداد درگیر می شویم ، ممکن است انواع بسیار متفاوتی از سوداری ایجاد شوند . گرینوالد ( ۱۹۸۰ ) این سوداریها را تحت سه عنوان صورتبندی کرده است : **خود محوری<sup>۲</sup>** ، ( شخص بیش از آنچه در واقع هست ، خودش را مرکز ثقل رویدادها می پندارد ) ، **منشا کار نیک بودن<sup>۳</sup>** ( شخص اختصاصاً مسئول نتایج مطلوب به شمار می آید ) و **محافظه کاری<sup>۴</sup>** ( مقاومت در برابر تغییر شناختی یا حتی تصور تغییر شناختی ) .

خود درگیر شدگی : اصطلاح **خوددرگیرشدگی<sup>۵</sup>** به شیوه هایی اطلاق می شود که باعث می گردد آزمودنی در ارتباط با یک تکلیف خاص احساس اهمیت شخصی کند ( مثلاً ، به فرد می گوئیم که این تکلیف یک آزمون هوش است ، یا سایر کسانی که همین آزمون را داده اند مشغول تماشای عملکرد او هستند ) . به نظر گرینوالد ، خوددرگیرشدگی باعث افزایش سوداریهای شناختی ( یعنی خودمحوری ، منشأ کار نیک بودن و محافظه کاری ) می شود . دلیل احتمالی چنین وضعیتی را از نظر گذراندیم . خوددرگیرشدگی معمولاً در حکم تهدیدی برای خودپنداره ماست . و از آنجایی که این خودپنداره به کارکرد ما در بسیار از زمینه های زندگیمان کمک می کند ، می کوشیم تا به هر قیمتی که شده از آن محافظت کنیم .

### ناهماهنگی شناختی

فستینگر ( ۱۹۵۷ ) این سخن را پیش کشید که هرگاه فردی دو شناخت ( با اندیشه ) ظاهراً متضاد با یکدیگر داشته باشد ، نوعی حالت برانگیختگی ناخوشایند را که **ناهماهنگی شناختی<sup>۶</sup>** نامیده می شود تجربه می کند و می کوشد تا این تناقض و تضاد را کاهش دهد . در صورتی دو شناخت ناهماهنگ نامیده می شوند که در نظر آن شخص با یکدیگر مغایرت داشته باشند . منابع رایج و همگانی ناهماهنگی عبارتند از :

تناقضهای منطقی ( برای مثال ، شناخت « گروه من از افراد خوبی تشکیل شده است » با شناخت « گروه من تقلب می کند » ناهماهنگ است ) .

**تفاوتهای بازیگر – مشاهده گر : خطای بنیادی اسناد** . « من اشتباه کردم ، اما سالی یک آدم دست و پا چلفتی است . به این خاطر به دیگران ضربه برقی زدم که آزمایشگر به من دستور داده بود ، اما بیل خصلت جنایتکاران را دارد » . هنگامی که

<sup>1</sup> Greenwald

<sup>2</sup> egocentricity

<sup>3</sup> benefactance

<sup>4</sup> conservatism

<sup>5</sup> involvement

<sup>6</sup> cognitive dissonance

رفتارهای نامطلوبمان را بر اساس عوامل موقعیتی تبیین می کنیم ، در واقع با توجه آنها می کوشیم در شر بودن خود تردید کنیم .

گرایش به این موضوع که سایر انسانها به خاطر ویژگیهای شخصی خود به یک عمل دست می زنند به اندازه ای نیرومند است که **خطای بنیادی اسناد**<sup>۱</sup> نام گرفته است .

**نظریه های تلویحی شخصیت** . همه می خواهند روانشناس باشند . هر یک از ما معتقدیم که تعدادی از ویژگیهای شخصی همراه با یکدیگر می آیند . اگر مطلع شویم کسی باهوش است ، دوست داریم او را فردی خلاق ، بافراست ، فعال ، با وجدان ، آرام و متین و قابل اعتماد نیز تصور کنیم . اگر بشنویم که فردی بی ملاحظه است ، انتظار داریم که او تحریک پذیر ، پرمدها ، سرد و بیروح ، و ریا کار نیز باشد ( برونر ، شاپیرو و تگوری<sup>۲</sup> ، ۱۹۵۸ ؛ قاب ۲-۸ را نگاه کنید ) . این نظریه های شخصیت ، در بسیاری از اوقات به صورت تلویحی هستند - و لذا **نظریه های تلویحی شخصیت** نام دارند - و امکان دارد حتی از وجود آنها مطلع هم نباشیم . به همین خاطر ، بدون بررسی درباره دیگران دست به قضاوت می زنیم .

**فرضیه جهان عادل**<sup>۳</sup> . ما غالباً دوست داریم چنین تصور کنیم که چیزهای خوب برای آدمهای خوب و اتفاقات بد برای انسانهای شرور رخ می کنند ( لرنر<sup>۴</sup> ، ۱۹۸۰ ) . اگر چنین چیزی درست باشد ، یقیناً مایه اطمینان خاطر خواهد بود زیرا بسیاری از ما خودمان را آدمهای خوبی می دانیم و اگر جهان بر عدالت استوار باشد احساس امنیت خاطر می کنیم . ویلنت مکانیسمهای دفاعی مورد استفاده آزمودنیهای طرح گرانت را در سه طبقه ( بر اساس میزان تحریف واقعیت ) دسته بندی کرد .

۱- مکانیسمهای دفاعی ناپخته شدیداً واقعیت را تحریف می کردند و شامل انکار ، فرافکنی ، و استفاده از خواب و خیال روزانه برای « حل » مشکلات می شدند .

۲- مکانیسمهای دفاعی روان رنجور صرفاً یک تحریف متوسط از واقعیت به عمل می آورند و شامل توجه عقلی ، واپس رانی ، جابه جایی و واکنش وارونه می شوند .

۳- مکانیسمهای دفاعی پخته که تحریف بسیار کمی از واقعیت را به دنبال داشتند و شامل والایش ، فرونشانی ، نوعدوستی ، انتظار و پیش بینی و شوخ طبعی می شدند .

---

<sup>۱</sup> fundamental attribution error

<sup>۲</sup> Taguri

<sup>۳</sup> Just World Hypothesis

<sup>۴</sup> Lerner

## آموزش شرایط رشد راجرز

به اعتقاد راجرز ، با ارائه شرایط رشد ( گرمی ، همدلی و صداقت ) می توانیم به خودمان و دیگران کمک کنیم تا گشودگی بیشتری برای اطلاعات جدید داشته و نگاه دقیقتری به خودمان و دیگران داشته باشیم .

## آموزش حساسیت

بعضا ، نوعی تجربه گروهی ، که آموزش حساسیت نامیده می شود ، در اختیار درمانگران و کسانی که درمانگر نیستند ، قرار دارد . گروههای حساسیت برای افرادی طراحی شده است که مشکلات روانی شدیدی ندارند و اعضای گروه تشویق می شوند راجع به احساسها و برداشتهای کنونی خود صحبت کنند . اعضای گروه درباره دقت و درستی برداشتهای خود از دیگران و نیز اینکه او را چگونه آدمی یافته اند ، از سایر اعضای گروه اطلاعاتی کسب می کنند . از جمله ادعاهای طرفداران چنین گروههایی ( که گاه گروههای رشد<sup>۱</sup> یا گروههای توان بالقوه آدمی<sup>۲</sup> نامیده می شوند ) این است که گروههای فوق الذکر به شرکت کننده کمک می کند تا خود و دیگران را دقیقتر و درستتر ببیند .

## پدیده لیلی و مجنون

دریسکال ، دیویس و لیپتز<sup>۳</sup> ( ۱۹۷۲ ) متوجه شدند پدیده ای به نام لیلی و مجنون<sup>۴</sup> وجود دارد که به واسطه آن ، مخالفت والدین به جای جلوگیری از بروز یک احساس باعث تحریک عشق احساساتی می شود . ناکامی ناشی از مخالفت می تواند باعث افزایش برانگیختگی و در نتیجه اسناد عاشق بودن گردد . اما به خاطر داشته باشید که داستان « لیلی و مجنون » پایان ناخوشایندی داشت . پژوهشهایی وجود دارند دال بر اینکه تفاوتهای مذهبی و طبقاتی که غالبا باعث مخالفت والدین می شود می تواند در آینده منجر به مشکلاتی در زندگی زناشویی شود ( هیل ، روبین ، و پیلا ، ۱۱۹۷۶ ) .

## انواع تنهایی

- ۱- تنهایی گذرا
- ۲- تنهایی انتقالی
- ۳- تنهایی مزمن

<sup>۱</sup> growth groups

<sup>۲</sup> human potential groups

<sup>۳</sup> Lipitz

<sup>۴</sup> Romeo and Juliet effect

## پژوهش درباره قدرت طلبی : مقیاس اف

با نفوذترین اثری که در نتیجه پژوهشهای اولیه به دست آمد کتاب **شخصیت قدرت طلب** ( ۱۹۵۰ ) تألیف آدورنو<sup>۱</sup> ، فرنکل - برانسویک<sup>۲</sup> ، لوینسون<sup>۳</sup> و سانفورد<sup>۴</sup> بود . این نویسندگان برای تهیه یک توصیف مقدماتی از کسانی که به احتمال زیاد جذب جنبشهای استبدادی می شوند از نظریه فروید ، مصاحبه بالینی با طرفداران نازی ، و پژوهش تجربی استفاده کردند . این توصیف مقدماتی در ساخت پرسشنامه ای که **مقیاس اف**<sup>۵</sup> نام دارد به کار رفت ( اف معرف فاشیست است ) . پس از آن ، مقیاس اف در بررسیهای دیگری به قصد شناسایی افراد قدرت طلب و پژوهش راجع به رفتار آنها بکار گرفته شد . در این تحقیق ، نمره های بالا در مقیاس اف نشان دهنده قدرت طلبی زیاد بود . چنین تصور می شد که نمرات پایین حاکی از ارزشهای مردم سالار باشد .

### ویژگیهای افراد قدرت طلب

- (۱) نگرش درباره اقتدار
- (۲) گرایش به تبعیض
- (۳) نگرش نسبت به دیگران
- (۴) نگرش نسبت به جنسیت

### نظریه های مربوط به پیشداوری و تبعیض

**نظریه فرد پلید** . پیشداوری و تبعیض به خاطر وجود افرادی سست اخلاق است که با من و شما فرق دارند . این اشخاص شریر و اهریمنی ، که **متعصب**<sup>۶</sup> نام دارند ، به خاطر طبیعت ذاتا پلید خود با زنها و گروههای اقلیت بد رفتاری می کنند .

**نظریه نیاز روانی** . پیشداوری و تبعیض حاصل نیازهای روانی درونی هستند . بر اساس دیدگاه فروید ، برخی انسانها به منظور اجتناب از روبه رو شدن با بی کفایتیهای شخصی خود با گروههای اقلیت بد رفتاری می کنند .

**نظریه مبتنی بر یادگیری گذشته** . پیشداوری و تبعیض توسط والدین و سایر کسانی که در زندگی گذشته فرد وجود داشته اند ، عمدا یا سهوا ، آموخته می شود . این یادگیری از راه شرطی سازی کلاسیک یا وسیله ای ( کنشگر ) صورت می گیرد .

---

<sup>1</sup> Adorno

<sup>2</sup> Frenkel-Brunswick

<sup>3</sup> Levinson

<sup>4</sup> Sanford

<sup>5</sup> F-Scale

<sup>6</sup> bigot



**نظریه نفع کنونی:**<sup>۱</sup> به رغم یادگیریهای گذشته، پیشداوری و تبعیض می تواند منافی را در حال حاضر به ارمغان آورد. در اینجا نیز ممکن است موضوع کسب تأیید اجتماعی در میان باشد، اما مزایای اقتصادی مثل کاهش رقابت برای کسب مشاغل خوب نیز می تواند مطرح شود. راه حل پیشنهادی این رویکرد آن است که قوانین جدیدی وضع شود که مشوقهای اقتصادی تبعیض را از بین برده و در عوض، علیه آن مجازاتهای قانونی قایل شوند.

**نظریه محدودیتهای شناختی:**<sup>۲</sup> مشاهده کردیم که عواملی چون تحریف اطلاعات و همبستگیهای فریبنده می توانند منجر پیشداوری و تبعیض شوند. اگر ما به هر دلیلی انسانها را به «گروهها» و «دیگران» تقسیم کنیم، معمولاً گروه خودی را مطلوبتر یافته و با اعضای متعلق به گروه خودمان رفتار بهتری خواهیم داشت.

---

<sup>1</sup> Urrant payoff theory

<sup>2</sup> cognitive limitations