

نظریه معکوس بهداشت روان

«اثر بخشی نظریه معکوس بر ساختار انگیزشی و مولفه های

بهداشت روان در دختران بی سرپرست و بد سرپرست»

مؤلف: زهرا صفاری

سرشناسه	:	صفاری، زهرا، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	نظریه معکوس بهداشت روان: اثربخشی نظریه معکوس بر ساختار انگیزشی و مولفه‌های بهداشت روان در دختران بی سرپرست و بدسرپرست / مولف زهرا صفاری.
مشخصات نشر	:	مشهد: طنین قلم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۰ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۰-۵۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه.
عنوان دیگر	:	اثربخشی نظریه معکوس بر ساختار انگیزشی و مولفه‌های بهداشت روان در دختران بی سرپرست و بدسرپرست.
موضوع	:	دختران -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Girls -- Mental health -- Iran -- Case studies
موضوع	:	نوجوانان -- ایران -- آسیب شناسی روانی -- جنبه های اجتماعی --
نمونه پژوهی	:	Adolescent psychopathology -- Iran -- Social aspects -- Case studies
موضوع	:	نظریه وارونگی (روان شناسی) -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Reversal theory (Psychology) -- Iran -- Case studies
موضوع	:	شخصیت و انگیزش -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Personality and motivation -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ص ۷۷۷/۲۵ RA
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۰۳۲۴۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۳ ۵۰۸

نظریه معکوس بهداشت روان
«اثر بخشی نظریه معکوس بر ساختار انگیزشی
و مولفه های بهداشت روان»

زهره صفاری

ناشر: انتشارات طنین قلم

چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۰-۵۸-۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فروشگاه اینترنتی کتاب: www.ketab.ir/taninghalam

نشانی ناشر: taninghalam@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۵۱۰۹۴۶۹۵

۷	مقدمه
۱۳	انگیزش و تعریف آن
۱۷	بررسی از نظریه‌های مهم در انگیزش
۱۷	نظریه اراده
۱۸	نظریه‌ی غریزه
۲۲	نظریه‌های ساینس
۲۳	نظریه‌ی ساینس فروید
۲۴	نظریه‌ی ساینس اسکینر
۲۷	نظریه‌ی ساینس کنوود
۲۹	نظریه‌های مشوق
۳۰	نظریه فرایند متضاد
۳۱	نظریه سطح بهینه برانگیختگی
۳۲	نظریه‌های نیاز
۳۴	نظریه‌های یادگیری
۳۶	نظریه‌های انگیزشی رشد و تسلط
۳۷	نظریه‌های شناختی
۳۹	نظریه‌های کوچک در انگیزش
۴۲	اصول پایه انگیزشی
۴۳	احساس یا هیجان
۴۳	تغییر عاطفی
۴۳	انگیزه یا مشوق
۴۳	هدف
۴۳	نگرانی جاری
۴۴	انواع انگیزش
۴۶	نظریه معکوس
۴۷	ساختار انگیزشی
۴۹	تعیین کننده‌های ساختار انگیزشی و جهت‌گزینی انگیزشی
۵۳	پیشینه نظریه معکوس انگیزش
۵۶	فرض‌های بنیادی نظریه معکوس
۵۸	حالت‌های فراانگیزشی

۶۳	بررسی حالت های فراانگیزی
۶۳	حالت هدف مدار
۶۴	حالت فعالیت مدار
۶۶	مقایسه حالت های هدف مدار و فعالیت مدار
۶۷	اصول حالت های فعالیت مدار و هدف مدار
۶۸	حالت مخالفت کننده
۶۹	حالت تأییدکننده
۶۹	مقایسه حالت مخالفت کننده با حالت تأییدکننده
۷۰	حالت مسلط
۷۰	حالت همدرد
۷۱	مقایسه حالت های مسلط و همدرد
۷۱	حالت خودمدار
۷۲	حالت دیگر مدار
۷۲	مقایسه حالت های خود مدار، دیگر مدار
۷۲	تکلیف معکوس به حالت ها
۷۴	اصول معکوس نظریه معکوس
۷۸	آشفته ها - ساختن
۸۰	اضطراب از دیدگاه نظریه معکوس
۸۲	استرس از دیدگاه نظریه معکوس
۸۳	دیگر جنبه های دیدگاه نظریه معکوس
۸۴	رفتارهای تبهکارانه
۸۴	بازی چیست؟
۸۸	مروری بر برخی یافته های داخلی و خارجی
۱۰۵	بحث و نتیجه گیری
۱۰۱	طرح و بررسی تحقیق انجام گرفته
۱۰۸	ابزار تحقیق
۱۰۸	مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)
۱۰۹	آزمون عزت نفس کوپر اسمیت
۱۱۰	آزمون احساس کنترل شیپرو
۱۱۰	بحث و نتیجه گیری
۱۱۰	پیشنهادهای
۱۱۰	محدودیت ها
۱۲۰	منابع
۱۲۵	پیوست: دستورالعمل ۸ جلسه آموزش نظریه معکوس

مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه‌ای در سایه امنیت و سلامت اعضای آن جامعه شکوفا خواهد شد، که در این راستا نقش دختران و زنان آینده به جهت وظیفه خطیر و بسیار مهم خود یعنی تربیت نسل بشری حائز اهمیت است. بنابراین اگر بخواهیم جامعه‌ای متحول و رشد یافته داشته باشیم، باید امنیت و سلامت روان اعضای آن بویژه سلامت روان دختران و زنان توجه لازم مبذول شود. از این رو توجه به کارکرد خانواده به عنوان اساسی‌ترین رکن نهاد جامعه و مهم‌ترین خانه تربیت، رشد و بالندگی انسان‌ها بسیار حائز اهمیت است. (عطایی، ۱۳۸۲).

با شروع فرایند بلوغ، دوره‌ای از نااملائیات، مشکلات و تناقضات آغاز می‌گردد که تخفیف و تسکین آن بسیار مشکل است. بلوغ قبل از هر چیز، سبب افزایش

فاصله عاطفی بین نوجوانان و والدین می شود و به تدریج استقلال بیشتری برای او به بار می آورد. فاصله گرفتن از والدین و کم توجهی نوجوان تازه بالغ به خواست والدین و بزرگسالان، نشانه ای از خود مرکزینی او نیز هست. نوع ارتباطات اوایل نوجوانی یا گروه دوستان معمولاً در اواسط نوجوانی تعدیل می شود اما نوجوان در تدارك تجدید مناسبات با خانواده همواره چنین عمل نمی کند. به خصوص نوجوانی با مشکلات خانوادگی، در این دوره نیز همان ارتباطات قبلی را با گروه همسالان گسترش می دهند و ممکن است گرفتار برخی از انحرافات و ناسازگاری ها نیز بشوند و به این طبق در شکل گیری هویت آنان نیز دشواری های جدی پدید آید (کلمز، ۱۹۰۲).

از آنجاکه این کشوری جوان می باشد، مخاطراتی چون بحران هویت در نوجوانان، افزایش رفتارهای بیکاری و سردرگمی در نوجوانان و عدم استقلال آنها می تواند قابل پیش بینی باشد. بنابراین، غیرطبیعی نیست که به علت مشکلات بیان شده، بنیاد و بنیان خانواده ها سست شده و محصولات ناخوشایندی چون خانه های کودکان و نوجوانان بی سرپرست پدید آید. در این مجتمع های شبانه روزی، کودکان و نوجوانانی قرار دارند که این طیف را شامل می شوند؛ فرزندان که والدین آنها به علت اعتیاد یا قاچاق مواد مخدر روانی شده اند، آنهایی که به علت مشکلات درون خانوادگی و فوت والدین و عدم صلاحیت والدین و رگه هایی از فقر فرهنگی، اقتصادی و اخلاقی به این مؤسسات سپرده شده اند. (احمدی، ۱۳۸۰).

مطالعه پیشینه های موجود در مورد نوجوانان بدسرپرست رقی سرپرست و مقایسه آن با افراد عادی نشان می دهد که رشد و رفتار این افراد متأثر از نوع خانواده ای

است که در آن زندگی می‌کنند. به علاوه نتایج نشان می‌دهد که نوجوانانی که در خانواده‌های تک والدینی زندگی می‌کنند یا نوجوانانی که به فرزندی پذیرفته می‌شوند در معرض ریسک بالاتری برای رفتارهای غیرانطباقی می‌باشند. مطالعات نشان می‌دهد که این پیامدهای منفی ناشی از دلایلی مثل ماهیت رابطه فرد با سایر اعضای غیرخانواده اصلی خودش، چگونگی نظارت یا مراقبت رفتارهای فرد توسط والدین و عوامل مؤثر دیگری نظیر کیفیت رابطه با همسالان و مهارت‌های تفکر شناختی بین فردی است (کلمز، ۱۹۹۲). کودکانی که اکثر آن‌ها در بازه سنی ۱۸-۱۲ سال به سر می‌برند و به زعم اریکسون^۱ (۱۹۶۸) اولین و مهم‌ترین مسأله‌ای که افراد این سن با آن روبرو هستند یعنی مسأله هویت، در این کودکان تبدیل به تردید در هویت می‌شود.

اگر گذر از مرحله هویت یا بحران موفقیت به انجام نرسد، فرد دچار تثبیت در این تردیدها شده و به سردرگمی در هویت می‌رسد. تحقیقات بیانگر آن است که نوجوانانی که دچار سردرگمی در هویت شده‌اند، احساس عزت نفس پایینی دارند و بین خودآرمانی و خود واقعی‌شان تفاوت زیادی وجود دارد (جوسلسون^۲، به نقل از عطایی، ۱۳۸۲، ۱۹۹۴). و دیگر اینکه در نشان دادن خود واقعی‌شان به دیگران احساس ایمنی کمتری و مشکلات سازگاری بیشتری دارند (کاتزور^۳، ۱۹۹۵، به نقل از عطایی، ۱۳۸۲). همچنین، این کودکان آن‌چنان که باید از حمایت، محافظت و تأیید بزرگسالان یا همسالان برخوردار نبوده‌اند و بنابراین دچار بحران عزت نفس پایین، افسردگی، اضطراب و بدبینی نسبت به آینده می‌شوند (هارتر^۴ و همکاران، ۱۹۹۶؛

1- Erikson

2- Josselson

3- O,connor

4- Harter

به نقل از عطایی، ۱۳۸۲). از طرفی نگرش کلی منفی به زندگی و احساس ناامیدی برای موفقیت، احساس کنترل پایین و هدف‌های نامناسب (فرامرزی، ۱۳۸۴) نشان‌دهنده آن است که این افراد بیشتر از ساختارهای انگیزشی غیرانطباقی برخوردارند. (به نقل از عطایی، ۱۳۸۲)

بدیهی است که شرایط نامناسب زندگی و آسیب‌پذیری، احتمال ابتلای افراد را به رفتارهای غیرانطباقی افزایش می‌دهد. این قبیل افراد، در زمره گروهی قرار می‌گیرند که نسبت به باقی افراد جامعه، بیشتر احتمال دارد دچار اثرات منفی رفتارهای غیرانطباقی شوند. کودکان و نوجوانان از جمله گروه‌هایی هستند که در بعضی از شرایط خاص بسیار آسیب‌پذیر هستند. در واقع نوجوانی آخرین مرحله رشد فرزندان است که می‌تواند آن‌ها را یاری کند تا مسیر زندگی خود را بیابند. از آنجا که نوجوانان قشر اعظم نیروهای جامعه انسانی را تشکیل می‌دهند، پیش‌بینی کننا، های رفتارهای غیرانطباقی آن‌ها و ارائه راهکار مناسب در جهت جلوگیری از این رفتارها اهمیت بسیار زیادی برای کلیه کسانی که چنین هدفی را دنبال می‌کنند دارد. (شکرشکن، ۱۳۷۳).

به نظر می‌رسد که مشکلات ساختاری و روانی و لیه در دختران بی‌سرپرست و بدسرپرست و نیز وجود عوامل زمینه‌ساز نامناسب و محیط اجتماعی باعث ایجاد آسیب‌های روانی نظیر عزت نفس پایین، اضطراب، افسردگی و نیز شکل گرفتن ساختارهای انگیزشی غیرانطباقی در این طیف از افراد شود. (کاهن، ۱۳۸۸)

آنچه که لازم است برای کمک به بهبود شرایط زندگی و کاهش استرس، افسردگی و از این قبیل... باید در افراد دچار آسیب‌های روانی یکسری آزمایش‌هایی انجام داد. که این آزمایش‌ها ارائه یک مجموعه اقدامات آموزشی و حمایتی به

آن هاست (ریس^۱ و هاردی^۲، ۲۰۰۴؛ به نقل از اقدسی، ۱۳۸۶). این اقدامات شامل کمک به آشکارسازی احساسات و تنش های درونی، شناخت ذهنی که باعث استرس و افسردگی در آن ها می شود و همچنین سایر اقدامات درمانی و مشاوره ای می باشد.

تحقیقات اخیر شواهد دلگرم کننده ای فراهم کرده است که برنامه های پیشگیری می توانند از رفتارهای غیرانطباقی نوجوانان پیشگیری کند. از جمله می توان به پروژه دومین گام^۳ در افزایش مهارت های اجتماعی و کاهش مشکلات رفتاری و پژوهش د، کاهش و پیشگیری رفتارهای پرخطر نظیر فرار از خانه اشاره کرد. پیشینه در استرس، بیان کننده اهمیت یکپارچه کردن رویکردهای موفق تر در قالب یک راهبرد فراگیر می باشد. تا اینکه در انتظار این باشیم که هر رویکرد به تنهایی اثربخشی زیادی داشته باشد (کلمز، ۱۹۹۲) در همین راستا، نظریه معکوس به عنوان یک نظریه کلی درباره انگیزش، هیجان، شخصیت و روان شناسی مرضی؛ می تواند به طور موثری مورد استفاده واقع شود (آپتر^۴، کر^۵ و کولز^۶، ۱۹۸۸). این نظریه برای درک، فهم، رفتار و طراحی برنامه های مداخله ای مناسب برای ارزیابی و درک و فهم انگیزش، شخصیت و ملک افراد مبتلای بسیار مناسبی فراهم می کند. (کر، ۲۰۰۱) با وجود این، تاکنون فواید احتمالی کاربرد این روش بر روی کودکان بی سرپرست مورد بررسی قرار نگرفته است. بنابراین پژوهشگران به دنبال بررسی اثربخشی نظریه مولفه های معکوس در بهبود انگیزش

-
- 1- R...
 - 2- Hardi
 - 3- Second step
 - 4- Apter
 - 5- Kerr
 - 6- Cowles

نوجوانان بی سرپرست می باشند و اینکه آموزش مؤلفه های تئوری معکوس تا چه اندازه بر ساختارهای انگیزشی غیرانطباقی و مؤلفه های سلامت روان (اضطراب، افسردگی، اس و ترس، عزت نفس) در دختران بی سرپرست و بدسرپرست تأثیر خواهد داشت؟

لازم به ذکر است از آنجا که کتاب پیش رو حاصل تحقیق و پژوهش نگارنده در سال های ۸۹ و ۸۸ می باشد، منابع و تحقیقات جدید در این حوزه در آن گنجینه نشده است. بدیهی است در زمینه علم روانشناسی نیز همچون بقیه علوم شاهد پیشرفت روزافزون و یافته های جدید هستیم. امید است نگرش این کتاب بتواند بسته به سلیقه و نیازهای مناسب و ساختارهای اساسی آسیب شناسی «اثر» معکوس بر ساختار انگیزشی و مؤلفه های بهداشت روان در دختران بی سرپرست و بدسرپرست» را به جامعه روانشناسی معرفی کرده باشد.