

رویکرد رفتارگرایی در باب شخصیت

تأکید بر تعامل متغیرهای شخصی و محیطی

برای پیش بین رفتار باید نحوه ی تعامل شخصی با محیط را شناخت.

رویکرد رفتاری با رویکرد یادگیری اجتماعی یا شناخت اجتماعی می نامند.

یادگیری اجتماعی و شرطی شدن:

شرطی شدن عامل پیشاینده ← پیامد

مردم طوری رفتار می کنند که تعریف شوند و تفاوت های فردی ناشی از انواع تجربه های یادگیری در جریان رشد است.

یادگیری الگوهای رفتاری از طریق

1- مشاهده ی مستقیم

2- مشاهده ی جانشینی (مشاهده رفتار دیگران)

3- خودگردانی و ارزیابی فرد از عمل خویش تعریف و تمجید خویش

نظریه پردازان رفتارگرایی از دادن صفت هایی مانند پرخاشگری مخلفند زیرا معتقدند که این اصطلاحات تنوع رفتاری را در موقعیت های گوناگون از بین می برند.

شرطی شدن کلاسیک

در این نوع شرطی شدن: رفتار به صورت محرک شرطی در می آید. یعنی محرک غیرشرطی پاسخ شرطی بوجود می آورد.

آلبرت بندورا: اگر آموختن فقط از راه کوشش و خطا بود امکان زنده ماندن بسیار محدود می شد.

یادگیری اجتماعی: نه تنها متغیرهای درون شناختی بلکه مشاهده های رفتار دیگران بر رفتار تأثیر دارد.

جولیان راتر (1954) متغیرهای شناختی را وارد رویکرد رفتار می کرد.

راتر مفهوم توانش پتانسیل رفتار **behavior potential** را معرفی کرد: بررسی احتمال بروز رفتار معین در شرایط معین.

توانی رفتار

- انتظار expectancy

- ارزش تقویت

بندورا نظریه ی شناخت اجتماعی را ارائه و به علیت دو سویه :

- تعیین کننده های خارجی رفتار ← تقویت نیست

- تعیین کننده های درون (باور - اندیشه - دورن) Social – cognitive theory

مهم ترین پیام های عصبی در رابطه با شخصیت: نوراپی نفرین - دوپامین

نوراپی نفرین بر: ضربان قلب - فشار خون - سطح انرژی اثر دارد و کسانی که نوراپی نفرین در آنان زیاد است، افرادی مضطرب - وابسته - اجتماعی به نظر می رسند.

اما مردمانی که این پیام عصبی میزانش کم است، کمتر کنترل رفتار خود را دارند و تکانش هستند. کسانی که مقدار خیلی کم دارد: گوشه گیر و ناسازگارند.

دوپامین نقشی در کنترل حرکات بدن دارد. در بخش هایی از مغز وجود دارد که سبب می شود شخص به سوی اشیاء و افراد پرجاذبه و گیرا کشیده شوند. دوپامین بر اجتماعی بودن و میزان فعالیت عمومی آدمی تأثیر دارد.

دوپامین با برونگرایی و تکانشی بودن ارتباط دارد.

سروتونین در کنترل تکانه های رفتاری از جمله تکانه های هیجانی نقش دارد.

نشانه های کاهش سروتونین: خشم بی دلیل - حساسیت زیاد به طرد شدن = بدبینی - نگرانی و سواس گونه و ترس از خطر کردن.

داروی ضد افسردگی و کاهش سروتونین ← پروزاک Prozac

بندورا بیشتر رفتارها در نبود پاداش و از طریق خودگردانی Self. Regulation رخ می دهند.

رویکرد صفت به تفاوت های فردی

رویکرد روانکاوی به تفاوت های فردی با عملکرد شخصیت می چردازد

رویکرد یادگیری اجتماعی بر عملکرد شخصیت تمرکز دارد.

شخصیت = تاریخچه ی تقویت

متغیرهای شناختی از دیدگاه والتر میشل

1- قابلیت ها

2- روش های رمزگردانی

3- انتظارات

4- ارزش ذهنی

5- سیستم های خودگردانی و طرح ریزی

ماهیت بشر از دیدگاه رفتارگرایی

شخصیت متنبیر اصل علت - شخصیت قابل تغییر و فعل پذیری بشر

تحت تأثیر داروین - توجه به نقش فعال فرد در انتخاب و تغییر محیط

رویکرد انسان گرایی:

نیروی سوم - اوایل قرن بیستم

14 اصل رویکرد انسان گرایی:

فردی که در حال تجربه کردن است مهم ترین موضوع به شمار می رود. 1 دیدگاه شخصی انسان ها مهم است - ادراک شخصی انسان ها از جهان مهم است.

انتخاب گری - خلاقیت - تحقق خویشتن self- actualization

رشد و تحقق خویشتن باید معیار اصلی برای سلامت روانی در نظر بگیرد نه فقط کنترل خود و یا سازگاری با محیط

در انتخاب موضوع پژوهش باید معنا داشتن **meaning fullness** بر عینیت گرایی ارجح باشد.

ارزش نهایی شأن و منزلت انسان است.

تعریف روان شناسی شناخت است نه پیش بینی و کنترل مردم.

پیروان آلبرت ← انسان گرا

یونگ - آدلر - اریکسون ← نظریه ی انسان گرا در زمینه ی انگیزش

راجرز و مازلو ← مرکز انسان گرایی

نیروی اصلی برانگیزاننده ی آدمی ← گرایش به خودشکوفایی

اساس روش درمانی راجرز ← بی رهنمود - در ما نجومدا client- centered

مفهوم محوری در نظریه ی شخصیت راجرز خویشتن **thyself** یا خودپندار است .

خویشتن یا خویشتن واقعی: تمام اندیشه ها- ادراکات - ارزشیابی هایی است که من یا خودم را می سازند و

دربیرگیرنده ی آگاهی از آنچه هستم و آنچه می توانم انجام دهم

خودآرمانی یا ایده آل **ideal self**: تصور از آنکه می خواهیم بشویم و باشیم.

دو نوع ناهماهنگی

- یعنی خود تجربه ی واقعیت

- خودواقعی و خودآرمانی

پذیرش مثبت بدون قید و شرط **unconditional positive regard** مردم هر چه بیشتر

مجبور به انکار عواطف خود شده و ارزشهای دیگران را قبول کنند احساس ناراحتی بیشتری نسبت به خود

خواهند کرد.

راجرز روش **Q-sort** به عنوان وسیله ای برای ارزیابی خودپنداره پیشقدم شد. مزلو (1908-1970):

سلسله مراتب نیازها را پیش کشید.

7- نیازهای تحقیق خویشتن - خودشکوفایی

6- نیازهای ذوقی: تعاون- نظم و زیبایی

5- نیازهای شناختی - دانش فهمیدن-کاویدن

4- نیازهای عزت نفس: اجرا و دستیابی - با نکات و قابلیت بودن - جلب تایید و

3- نیازهای تعلق و محبت: به دیگران پیوستن - پذیرفته شدن - تعلق داشتن

2- نیازهای ایمنی - داشتن احساس امنیت و دوری از خطر

1- نیازهای فیزیولوژیک: گرسنگی - تشنگی و نظایر آن

تجربه های اوج: لحظه های کوتاهی از خودشکوفایی و عبارت است از: تحقق و خشنودی یعنی یک حالت موقت - بدون تلاش زیاد - و ناخودمدارا ز دستیابی به هدف

تجربه های اوج: فعالیت های خلاق - لذت از طبیعت - روابط صمیمانه - ادراک زیبا شناختی و فعالیت های ورزشی.

تجربه های اوج: یکپارچگی - کامل بودن - سرزنده بودن - یگانه و بی نظیر - آسان بودن خودکفا - آموزشهای زیبایی و خوبی و حقیقت بود.

ویژگی های خود شکوفا سازان:

1- واقعیت را به درستی در می یابند و شرایط نامشخص را تحمل می کنند.

2- خودش و دیگران را چنان که هستند می پذیرد.

3- در فکر و عمل، آدمی خودجوش و خود کار است.

4- بیشتر رویکرد مسأله مدار دارد تا خودمدار

5- اهل بزه و لطفه است.

6- بسیار آفریننده و خلاق است.

7- بی آنکه تلاش نامتعارفی بکند می کوشد اسباب زحمت دیگران نشود.

8- به بهزیستی بشر توجه دارد

9- در برابر تجربه های بنیادی زندگی سپاس فراوان احساس می کند.

10- نه با مردم متعدد، بلکه با چند تن روابط خشنود کننده عمیق دارد.

11- می تواند به زندگی نگاه عینیت گرا داشته باشد.

رفتارهای منجر به خود شکوفایی:

1- همانند کود کان، زندگی را شگفت و به همه ی وجود در بیاید.

2- به جای چسبیدن به راه و روش امن وی خطر بیشتر در پی روش های تازه باشید

3- تجربه ها را بیشتر با احساسات خودتان ارزیابی کنید تا با سن یا نظر اصل قدرت یا اکسیژن

4- صداقت داشته باشید و وانمود و نمایشگری پرهیزید.

5- اگر نظرات شما با نظر غالب مردم همخوان نیست بپذیرید که محبوب و مردمی نیستید.

6- مسئولیت پذیر باشید.

7- هر کاری را که تصمیم می گیرید انجام دهید با همه ی توان انجام دهید.

8- تلاش کنید دفاع های روانی خود را بشناسید و آن ها را کنار بگذارید.

رویکرد شناختی ← بیشترین طرفدار

یک روش تجربی - تفاوت های فردی : اشی از تفاوت در بازنمایی ذهنی represent این گونه بازنمایی

ها - ساختارهای شناختی - cognitive structure می گویند

بازه های شخصی
Personal constructs
طرحواره
Schemas

نظریه ی سازه ی شخصی کلی Kelly's personal construct theory هدف باید شناسایی سازه های شخصی باشد. یعنی شناسایی ابعادی که خود مردم برای توضیح و تشریح خویش و شرایط اجتماعی شان به کار می گیرند.

کلی انسان ها ← دانشمندان شهودی

کلی می گوید سازه های شخصی به شکل

- این یا آن است either/or

آزمون کلی : آزمون گنجه ی سازه ی نقش یا Role construct Reporters test Rep

آزمون REP برای شناخت سازه های مراجع ساخته شده نه سازه ی روان شناس .

طرحواره: ساختار شناختی برای ادراک - سازمان دهی - پردازش - بهره برداری از اطلاعات. مثل طرحواره ی

مادر

طرحواره های نسبتاً ثابت می مانند.

شاید خویشواره مهم ترین طرحواره باشد و آن عبارت است تعمیم های شناختی برگرفته از تجارب. درباره ی خویش که راهنمای سازماندهی و پردازش اطلاعات مربوط به خود است. (چه کسی هستم)

هسته ی اصلی خویشواره: نام - ظاهر جسمانی - رابطه با افراد مهم زندگی

تفاوت خویشواره های مردم سبب تفاوت رفتار آن ها می شود.

نظریه ی طرحواره ی جنسیت Bem's gender scheme theory

این نظریه بر جنسیت به عنوان راهی برای سازماندهی به اطلاعات تأکید می کند. فرایندی که جامعه بر احساس آن به کودکان می آموزد با این انتظار های اجتماعی همخوانی کنند را نقش آموزی جنسیتی می گویند. (Sex typing)

سوال: در سلسله مراتب نیازهای مطرح شده توسط ابراهام مزلو (Abraham Maslow)

کدام نیاز نسبت به بقیه نیازها در سطح متعالی تری قرار دارد؟ (ارشد روانشناسی بالینی 87)

الف) عزت نفس ب) ایمنی ج) شناختی د) ذوقی

پاسخ گزینه د/

سوال: کدام گزینه زیر جزو خصوصیات افراد خود شکوفا نمی باشد؟ (ارشد روانشناسی

بالینی 86)

الف) شوخ طبعی ب) نگاهی ذهنی به زندگی ج) مشکل محوری د) نگاهی عینی به زندگی

پاسخ گزینه ب/

سوال: کدام نظریه افراد را شبیه دانشمندانی بالفطره در نظر می گیرد که جهان را مشاهده

می کنند و فرضیه می سازند، این فرضیه ها را آزمایش می کنند و به نظریه هایی می رسند؟ (ارشد

روانشناسی بالینی 86)

الف) سازه شخصی ب) مراجع محوری ج) روان تحلیلی د) خود شکوفایی

پاسخ گزینه الف/

بخش هفتم: فشار روانی، آسیب شناسی روانی و درمان

فصل چهاردهم: فشار روانی، سلامت و مقابله با فشار

دارونما: ماده ای است به شکل دارو که اثر خنثی دارد.

فشار روانی یا استرس: رویدادهایی که برای جسم و روان مخاطره آمیز است و پاسخ واکنش به این رویدادهای را پاسخ های تنش زا می نامند.

ویژگی های رویدادی تنش زا:

رویدادهای تنش زا

- 1- رویدادهای آسیبی فراتر از چارچوب تجربه های عادی زندگی
- 2- رویدادهای مهار نشدنی
- 3- رویدادهای پیش بینی نشدنی
- 4- رویدادهایی که بیشینه ی توان و خودپنداری شخصی و تعارض های درونی را فرا می خواند.

رویدادهای آسیبی:

موقعیتی بسیار مخاطره آمیز و فراتر از دایره ی تجربه های معمولی آدمیان

در برابر رویدادهای آسیب زا فرد ابتدا دچار بهت می شود و بعد نمی فهمد با چه آسیبی مواجهه است. بعد حالت گمگشتگی و این سو و آن سو رفتن تا ممکن است خطر دیگر تهدیدش کند و در مرحله ی بعدی اضطراب و عدم تمرکز گریبان گیر فرد می شود.

- 1- بهت
- 2- فعل پذیری
- 3- اضطراب و اشتغال ذهنی

متجاوزان جنسی دو برابر مردمان عادی دچار بیماری های روانی (بدنام 1988) 3 ویژگی می تواند باعث تنش زا به شمار آمدن رویدادها باشد:

- 1- مهار شدنی بودن
- 2- پیش بینی پذیری
- 3- میزان فراخوانی نهایت توانایی ها و خودپنداره ی شخص

فرضیه ی نشانه ی بی خطر (سیلگمن و لیبیک 1977):

یعنی اینکه تا رسیدن هشدار و خطر (آدمی یا جاندار) تا حدی می تواند بیاساید.

هولمز Holmes و راهه Rahe مقیاس های رویداد زندگی را ساخته که مرگ این مقیاس 100 واحد و خلافتکارهای کوچک 11 واحد استرس می طلبد.

این مقیاس، مقیاس سازگاری مجدد هولمز و راهه نیز شهرت دارد.

تعارض های درونی (تعارض های حل نشده ی هشیار یا ناهشیار)

همخوان ترین تعارض ها در جامعه ی ما:

1- استقلال در برابر وابستگی 2- دگرگرای در برابر گوشه گیری

3- همکاری در برابر رقابت 4- ابزار تکانه در برابر موازین اخلاقی

واکنش های زمان شناختی به فشار روانی:

1- اضطراب 3- بی احساسی (ضمودی یا افسردگی)

2- خشم و پرخاشگری 4- اختلال شناختی

PTSD: 1) احساس بیهودگی و بی علاقتی و احساس گناه

2) بازسازی فاجع 3) اختلال خواب و تمرکز - و گوش به زنگی

خشونت های جنسی یا جسمی - یورش های تروریستی و جنگ به 2 دلیل بیش از فاصله های طبیعی موجب

PTSD می شود:

1- باور زیر بنایی آدمی را در مورد نیک و بد بودن زندگی و مردم متزلزل می کند.

2- بیشتر فرد را نشانه می گیرد تا کل فاصله را

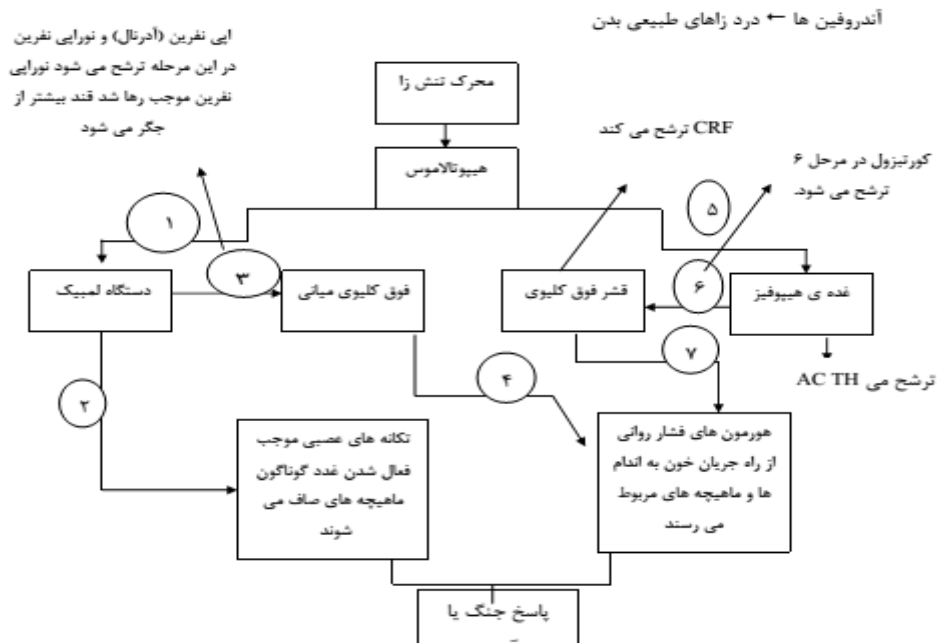
پاسخ معمول آدمی ناکامی ← پرخاشگر

درماندگی آموخته شده: هیچ کاری (اجتناب یا گریز) از دست (آدمی یا حیوان) در نمی آید و درد را تحمل

می کند و به خمودگی و افسردگی تن می دهد.

واکنش های فیزیولوژیایی به فشار روانی:

واکنش اولیه ی فشار روانی ← خشک شدن دهان



30 هورمون در موقعیت اضطراب در بدن نقش دارد.

نشانه‌های کلی انطباق general adaptation syndrome

هانس سلیه seyle: بر آن است که بدن در 3 مرحله در برابر نقش های واکنش می کند

در نخستین مرحله یعنی هشدار، بدن برانگیخته می شود که با تهدید مقابله کند همین امر موجب حرف موقت منابع موجود و کاهش پایداری است. که در مرحله پایداری بدن به صورتی پرتلاش با تهدید مواجهه شده و بیشترین پایداری صورت می گیرد. چنانچه تهدید همچنان پا برجا بماند بدن به فرسایش می رود.

فشار روانی و پرتاقتی toughness

وجود گاه گاه تنش همراه با مهلت حل و فصل به ابعاد تحمل بیشتری در برابر فشار روانی منجر می شود. فراوانی اپی نفرین و نوراپی نفرین در خون و ادرار با عملکرد بالا همراه است.

دستگاه قشر فوق کلیوی در شرایطی روی می دهد که شخص احساس درماندگی کند و دست به حل و فصل فعالانه موقعیت تنش زانزند.

تأثیر فشار روانی بر سلامت:

فشار روانی اختلالاتی همچون: زخم معده- فشار خون- بیماری قلب- پائین آمدن سیستم ایمنی و ورودی باکتری ها و ویروس ها

در اختلالات روان- فیزیولوژیایی (اختلال - جسمانی) هیجان نقش محوری دارد.

بیماران.....فشار خون زندگی را پر از تهدید و همیشه گوش به زنگ اند.

بیماران دچار ورم روده خشم خود را نمی توانند بیان کنند.

برانگیختگی عروق قلبی (CHP) coronary heart disease

برانگیختگی زیاد و مزمن، باعث می شود که رگ های تأمین کننده ی خون به ماهیچه های قلب از راه ایجاد تدریجی ماده ی چرب به سختی به نام پلاک (plaque) تنگ یا بسته شده و راه جریان اکسیژن و مواد غذایی به قلب بسته می شود در این وضعیت دردی به نام آنژین صوری *angina pectoris* موجود آید که در سینه و باز و بسته می شود بسته شدن راه، اکسیژن به قلب منجر به نوعی حمله قلبی به نام انفکتوس میوکارد می گردد.

ایمنی شناسی روانی عصبی psychoneuroimmunology

به بررسی تأثیر فشار روانی و سایر متغیرهای روان شناختی بر دستگاههای ایمنی بدن است بدن توسط لمفو بسته ها در برابر میکروارگانیزم های بیماری زا محافظت می کند.

میزان عفون و سرماخوردگی همراه با میزان فشار درومانی افزایش می یابد.

مهار شونگی از جمله متغیرهایی است که در جدی دشواری تنش را تعیین می کند.

درباره ی علل آمادگی یعنی مردم برای ارزیابی تنش زا بودن رویدادها سه نظریه ی بنیادی وجود دارد:

انواع اضطراب

- اضطراب عینی یا واقعی
- روان رنجو ← ریشه در تعارض های ناهشیار
- اخلاقی

نظریه شناختی: آبراسون - تیزدیل - سلیمگن. هر گاه آدمی رویدادهای منفی را به عمل و اسبابی در شخصی خودش نسبت دهد (تفسیر مردم است) و بر جوانب متعددی از زندگیشان تأثیر بگذارد احتمال درماندگی و کندی پاسخ به رویدادهای منفی برای او بیش از دیگران است.

آبرامسون و همکارانش برآنند که آدمی شیوه های همسانی برای اسناد دادن به رویدادهای زندگیش دارد که آن را شیوه های اسناد می نامند.

ویژگی های شخصتی افراد مقاوم برابر تنش (hard ness)

1- متعهد 2- کنترل و مهار 3- چالش و مبارزه و تلاش

الگوی سنخ الف The Type pattern

اهل خصومت - پرخاشگری و ناشکیبایی که بیش از اندازه خود را درگیر کارشان می کنند. ← اهل رقابت جو و اهل کسب و اکتساب

مردهای سنخ الف دو برابر مردهای سنخ ب دچار بیماری عروق قلبی و حمله های قلبی می شوند. خصومت مهم ترین ویژگی متغیر سنخ رفتاری الف می دانند.

مهارت های مقابله

مقابله: کوشش شخص برای حل و فصل شرایط تنش زا.

مقابله

1- مقابله مسأله مدار: توجه خود را معطوف با موقعیت یا مشکل پیش آمده کردن و درصدد تغییر آن برآمد.

2- مقابله ی هیجان مدار: در صدد تسکین هیجان های ناشی از موقعیت تنش زا برآمدن حتی اگر بتوان در موقعیت تغییری ایجاد کرد.

مقابله ی هیجان مدار

1- تدابیر رفتاری: دست زدن - تدابیر فیزیکی از قبیل ورزش - مصرف الکل و سایر داروها - خالی کردن خشم بر سر دیگران - درخواست حمایت عاطفی دوستان برای دور نگهداشتن مسأله از ذهن خود

2- تدابیر شناختی: نیندیشیدن به مسأله به طور موقتی - و کم کردن تهدید موجود از راه تغییر مغنای موقعیت - تدابیر شناختی شامل ارزیابی درباره ی موقعیت هاست.

در افرادی که مشکلات خود را انکار می کنند و آن ها را واپس می زنند ضربان قلب بیشتر است. سرکوب مداوم هویت خویش از قبیل سرکوب مداوم هیجان ها- تأثیر مستقیمی بر سلامت می گذارد. حمایت اجتماعی مثبت از راه کاهش نشخوار ذهنی باعث سازگاری فرد در برابر فشار روانی می شود.

نشخوار ذهنی **rumination**: فکر و اندیشه ی افراطی در باب احوال بر خویش و نگرانی های دائم در برابر پیامدهای رویداد تنش زا با احوال هیجانی خویش دو خرابی اوضاع- بی هیچ کوششی برای تغییر آن ها. نشخوار ذهنی کمتر به حل مسأله کمک می کند نشخوار ذهنی سدی در برابر مسأله است.

مکانیسم های دفاعی و مقابله با فشار

مکانیسم های دفاعی تدابیر ناهشیار هیجان مدار برای حل و فصل هیجان های منفی هستند.

که در همه ی آن عنصر خود فریبی به کار می رود ← مکانیزم دفاعی

مکانیسم های دفاعی ← ناهشیار تدابیر مقابله ← هشیارانه و آگاهانه

مکانیسم های دفاعی عمده:

واپس رانی (سرکوبی): مهم ترین مکانیسم: در این مکانیسم با خاطره هایی که تهدید کننده هستند از میدان هشیاری رانده می شوند

واپس رانی **repression** (سرکوب) با فرو نشانی فرق دارد: فرو نشانی عبارت است از خویشتنداری سنجیده در جهت اداره و کنترل تکانه ها و خواسته ها یا کنار گذاشتن موقت خاطره های رنج آور به منظور تمرکز یافتن بر امری معین. فرونشانی ← هشیار

افرادی که از روی عادت فرونشانی واپس رانی می کنند. سریع تر به بیماری عروق قلبی و سرطان دچار می شوند. واپس رانی و فرونشانی کمتر با توفیق همراه است. و جسم را فرو می فرساید.

دلیل تراشی

گرچه ای که دستش به گوشت نمی رسد می گوید که بدبو است.

دلیل تراشی

- کاستن از ناامیدی ناشی از دست نیافتن به هدف
- تراشیدن انگیزه های پذیرفتنی برای رفتار خویش

آدمی در پی دلایل جذب است تا واقعی.

واکنش وارونه

پنهان سازی هر انگیزه ی معین از خویشان از راه زیاد روی در گرویدن به انگیزه ی متضاد.

فرافکنی: نسبت دادن ویژگی های نامطلوب خود به دیگران به صورت افراطی

فلسفه بافی: سعی در گسش عاطفی از موقعیت پرتنش از طریق مواجهه ی انتزاعی و توجیهی با آن. ←
پزشکان و کسانی که درگیر مرگ و زندگی دیگران هستند.

Denial ← انکار واقعیت داشتن چیزهای ناخوشایند.

Displacement

هدایت انگیزه یی که امکان برآورد سازی آن وجود ندارد به مجرای دیگر

رضایت بخش ترین شیوه ی ادراه ی تکانه های جنسی و پرخاشگری

حل و فصل فشار روانی:

فنون رفتاری:

1- پسخوراند زیستی

- بر پایه ی یادگیری جاهلی
 - اطلاعاتی درباره ی یکی از جنبه های وضع فیزیولوژیکی فرد می گویند
 - فشار خون - آریتمی قلبی - رینود
- و فرد می کوشد آن وضع را تغییر دهد.

آرامش آموزی: از درمان سردردها و فشار خون

مراقبه: کاهش میزان تنفس - کاهش میزان مصرف اکسیژن و کاهش میزان پس دادن گاز

کربنیک - کاهش برانگیختگی قشر مخ و کاهش فعالیت های ذهنی و مغزی

مراقبه در کمک به مردمان گرفتار اضطراب مزمن و در افراد دچار کمبود عزت نفس مؤثر است.

ورزش: ورزش های نفس گیر ← شنا - دوچرخه سواری - چاگیگ یا یورتمه

سوال: کدام یک از موارد زیر جزء ویژگی‌های افراد با سنخ الف (تیپ A) به شمار می‌رود؟ (ارشد روانشناسی بالینی 90)

- الف) از احساس تردید دوباره خود رنج می‌برند. ب) بسیار مودب و شکیبا هستند.
ج) نسبت به فوریت زمانی بی تفاوت‌اند. د) به چیزهای زیبا یا محیط توجه زیادی دارند.

پاسخ گزینه الف /

سوال: کدام عبارت «مقابله» را توصیف میکند؟ (ارشد روانشناسی بالینی 90)

- الف) کوشش برای حل و فصل شرایط تنش‌زا
ب) تسکین هیجان‌های ناشی از موقعیت تنش‌زا
ج) تدابیر ناهوشیار برای حل و فصل هیجان‌های منفی
د) تدابیر هوشیار برای حل و فصل هیجان‌های منفی

پاسخ گزینه الف /

نکته مهم: داوطلبین محترم توجه فرمایید که با تهیه این جزوات دیگر نیاز به خرید هیچ گونه کتاب مرجع دیگری نخواهید داشت. برای اطلاع از نحوه دریافت جزوات کامل با شماره‌های زیر تماس حاصل فرمایید.

021/66902061-66902038

013/33338002 (رشت)

013/42342543 (لاهیجان)