

به نام خدا

بکایسم‌های دفاعی و سلامت اجتماعی

مؤلف:

مریم حشمت‌زاده

(دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دانشگاه مرودشت)

سرشناسه	: حشمت‌زاده، مریم، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: مکانیسم‌های دفاعی و سلامت اجتماعی / مولفان مریم حشمت‌زاده.
مشخصات نشر	: شیراز: فرهنگستان ادب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ص.
شابک	: 978-622-95239-6-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مکانیسم‌های دفاعی (روان‌شناسی)
موضوع	: Defense mechanisms (Psychology)
موضوع	: سلامت‌پروری -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: Health promotion -- Social aspects
موضوع	: سلامت‌پروری روانی
موضوع	: Mental health promotion
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ح ۵/م ۷/۱۷۵/۵ BF
رده بندی دیری	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۵۰۲۰



شهرک رضوان کوچه ۱۰۰، خر کوچه سمت چپ کدپستی: ۷۱۷۹۶۵۳۵۴۹
 Email: Farhangestaneadab@gmail.com - ۰۹۱۷۰۸۱۳۳۹۳ شماره تلفن:

□□□

مکانیسم‌های دفاعی و سلامت اجتماعی

مریم حشمت‌زاده

□□□

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۷ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۳۹-۶-۴

□□□

طرح جلد: مصطفی رستمی / صفحه‌آرا: اطلس دهقانی

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

□□□

حق چاپ محفوظ است

پیشگفتار مه‌لفان:

از عوامل انسانی توسعه‌یابدار و همه‌جانبه، توجه ویژه به جمعیت جوان به عنوان قشر صاحب تفکر و اندیشه است. پرورش استعدادها و قابلیت‌های افراد هماهنگ با نیازها و تحولات جامعه می‌تواند زمینه تحقق اهداف مریه، شده آرمان‌های یک ملت را فراهم سازد. زندگی خیلی از افراد معمولاً با تنش‌ها و فشارهای متعددی همراه است که به صورت‌های مختلف سلامت اجتماعی آن‌ها را تهدید می‌کند. این تنش‌ها تا حدی از محیط دانشگاه و از فشارها و محدودیت‌های ذاتی در زندگی افراد جامعه می‌گردد. این روابط خارج از سیستم دانشگاه هم می‌توانند منابع تنش و فشار و ناراحتی باشند و فشار ناشی از محیط دانشگاه را تقویت کنند و هم می‌توانند با ابراز حمایت و پشتیبانی عاطفی، تنظیم هیجانات و کاربرد مکانیسم‌های دفاعی افراد را در مقابل فشارها و تنش‌های ناشی از محیط دانشگاه حفظ نمایند توجه به این عوامل خارج از نظام دانشگاهی می‌تواند دسترسی به هدف ارتقاء سطح سلامت روانی و کارائی درسی و اجتماعی افراد را تسهیل نماید.

سلامت از واژه‌هایی است که بیشتر مردمان با آنکه اطمینان دارند معنای آن را می‌دانند، تعریفش را دشوار می‌یابند. در فرهنگ‌های گوناگون تعریف‌های بسیاری از سلامت آمده است: در فرهنگ وبستر سلامت وضع خوب و عالی بدن، اندیشه و روح و بویژه بر کنار بودن از درد یا بیماری جسمی تعریف شده است. در فرهنگ اکسفورد به معنی وضع عالی جسم یا روح و حالتی که اعمال بدن به موقع و به گونه مؤثر انجام شود آمده است. سلامت جسمی یا زیست‌شناختی، سلامت در کارکردهای بدن و حالت بهینه عملکرد هر یاخته یا اندام بدن در هماهنگی کامل با بقیه اعضاست (کلارک^۱، ۱۹۹۰). ابن‌سینا معتقد است: سلامت سرشت یا حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی انجام می‌گیرد و نقطه مقابل آن بیماری است (سجادی، ۱۳۸۳). سازمان

¹ Clarke

جهانی بهداشت^۱ (WHO)، سلامت را بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه صرف نبودن بیماری و یا رنجوری تعریف می‌کند. بنابراین سلامت، منبعی برای زندگی روزمره است و نه برای هدف زندگی که علاوه بر ظرفیت‌های جسمی بر منابع اجتماعی و شخصی تأکید دارد. سلامت دارای ۶ بعد مختلف می‌باشد: سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت عاطفی، سلامت معنوی، سلامت جنسی و سلامت اجتماعی که سلامت اجتماعی، مفهومی است که در کنار ابعاد جسمی و روانی سلامت مورد توجه قرار گرفته است، جنبه اجتماعی آن را با محور قرار دادن فرد، مورد بررسی قرار می‌دهد (سجادی، ۱۳۸۳).

بنابراین مفهوم سلامت از جمله مفاهیمی است که تا مدت‌ها با اتکا به نقطه مقابل آن، یعنی بیماری تعریف می‌شد؛ و سازمان بهداشت جهانی، سلامت را در نبود بیماری یا نقص و نوعی آسایش جسمی- روانی- اجتماعی تعریف می‌کرد و تمامی تلاش‌ها را معطوف به جلوگیری از بازگشت بیماری‌ها می‌نمود. امروزه با تغییر رویکرد بیماری انگار و پیدایش دیدگاه‌های سلامت‌نگر، سلامت فقط رویکرد محور که یک سوی آن بیماری (و نهایتاً مرگ) و در دیگر سو، سلامت افراد قرار داشته باشد، در نظر گرفته نمی‌شود؛ بلکه مفهوم سلامت پیوستاری را شامل می‌شود که نخست حالت انفرادی داشته و نیازمند پرورش باشد و دوم، افراد، گروه‌ها، اجتماعات محیط و کل جامعه در حفظ و ارتقاء آن فعال و سهیم باشند و سوم، با رویکردی کلان نگر، به نقش شاخص‌ها و عوامل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی در کنار عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده در سلامت، توجه خاص شود (بهاد، ۱۳۸۴). پس سلامت اجتماعی در کنار سلامت جسمی و روانی یکی از ارکان تشکیل‌دهنده سلامت است.

بلوک و برسلو برای اولین بار در سال ۱۹۷۲ در پژوهشی به مفهوم سلامت اجتماعی پرداختند. آنها مفهوم سلامت اجتماعی را با درجه عملکرد اعضاء جامعه مترادف می‌دانستند و شاخص سلامت اجتماعی را ساختند. آنها تلاش کردند تا با طرح پرسش‌های گوناگون در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامت فردی، به میزان فعالیت و عملکرد فرد برسند. آنها معتقد بودند که رفاه و آسایش فردی امری متمایز از سلامت جسمی و روانی است. براساس برداشت آنان سلامت اجتماعی در حقیقت هم بخشی از ارکان وضع سلامت محسوب می‌شود و هم می‌تواند تابعی از آن باشد. سنجش محتوای سلامت اجتماعی از ابتدا از طریق تمرکز بر فرد و در رابطه با تعاملات میان فردی مثلاً ملاقات با دوستان و مشارکت اجتماعی (مانند عضویت در گروه‌ها) مورد سنجش قرار گرفت و در اندازه‌گیری ارکان عینی (مثلاً تعداد دوستان) و ذهنی (کیفیت روابط

¹ World Health Organization (WHO)

دوستانه) هر دو تعریف منظور شده بود. گروهی از کارشناسان در این تلاش بوده‌اند تا با عملیاتی کردن مفهوم ارتقاء سلامت اهداف کلی شعار "بهداشت برای همه" را با زمینه‌های اجتماعی سلامت در مفهوم عام پیوند بزنند.

آنان معتقدند که ارتقاء سلامت در حقیقت در برگیرنده زمینه‌های اقدام اجتماعی برای توسعه سطح سلامت است. ارتقاء سطح سلامت بر این اساس از دو طریق امکان‌پذیر است که یکی از آنها توسعه شیوه‌های سالم زندگی و اقدام اجتماعی برای سلامت است و دیگری ایجاد شرایطی است که زیستن در یک حیات سالم را امکان‌پذیر سازد. از سوی دیگر سازگاری، موفقیت و سلامت اجتماعی، هر فرد به لحاظ فیزیکی و روان شناختی وابسته به چگونگی برخورد وی با شرایط و مشکلات پیش آمده است و این‌که برای کنار آمدن با این مسائل از چه راهبردهای هیجانی استفاده می‌کند (جانی، ۱۳۸۸).

سلامت اجتماعی به عنوان یکی از عوامل مهم سلامت به طور روشن مانند سلامت جسم و روان بیان نشده است و تحقیقات در سلامت و علوم اجتماعی، سلامت اجتماعی یک مفهوم بحث برانگیز و پویا می‌باشد (برویر، ۲۰۰۲) به طور کلی معنی سلامت اجتماعی تأکید بر توانایی فرد برای عمل کردن در اجتماع و داشتن روابط بین فردی و در کیفیت شبکه‌های اجتماعی مناسب و حمایت اجتماعی می‌باشد (اسندل و همکاران، ۲۰۰۸).

به طور کلی سلامت اجتماعی می‌تواند از سه طریق مورد مطالعه قرار گیرد: ۱) سلامت اجتماعی به عنوان بعد اجتماعی سلامت فرد، جایی که فرد زندگی می‌کند و با اجتماع ارتباط دارد (۲) سلامت اجتماعی به عنوان جامعه سالمی که فراهم کننده شرایط اجتماعی سلامت می‌باشد (۳) سلامت اجتماعی به عنوان یک حالت اجتماعی بهتر به طور کلی که بر اساس هر شرایط اجتماعی می‌تواند معنا و مثال‌های متفاوتی داشته باشد (ارانی، ۲۰۱۳).

واژه دفاع که اولین بار توسط فروید (۱۹۷۵؛ به نقل از بلکمن، ۲۰۰۴) مطرح شد؛ به روشی که ذهن، احساسات را خارج از هوشیاری می‌برد، اشاره دارد. این یک دانش مشترک است که درمانگران سعی می‌کنند احساسات افرادی را که درمان می‌کنند، بفهمند. دفاع‌ها عملکرد ذهنی هستند که به عنوان یک قانون، برخی مؤلفه‌های احساس ناخوشایند را از آگاهی هوشیار دور می‌کنند (برطرف می‌کنند) که شامل افکار، احساس یا هر دو نوع آنها می‌شوند. برای توضیح مثلاً

¹ Irwin

² Castel

³ Blackman

زمانی که فرد چیزی را فراموش می‌کند، مفاهیم احساسات و دفاع‌ها به کار می‌رود. زمانی که پدیده مهمی مثلاً یک قرار ملاقات فراموش می‌شود، محتوای فکر از هوشیاری خارج می‌شود و فرد مثلاً آن را یک ساعت دیرتر به خاطر می‌آورد، در واقع فرد می‌فهمد که نمی‌خواسته آن شخص را ملاقات کند، به عبارت دیگر محتوای فکر ذخیره شده از مآخذ بازیافته شده است اما ذهن، فکر را خاموش کرده که فرد را از ناخوشایندی حافظه رها کند (بلکمن، ۲۰۰۴).

هیجان‌ها می‌توانند خوشایند یا ناخوشایند باشند. در کل، انواع ناخوشایند آن است که با دفاع‌های ناسازگارانه، مشکلاتی را در افراد ایجاد می‌کنند. به طور اخص احساسات ناخوشایند به علاوه یک فکر مبنی بر این که چیزی وحشتناک در حال رخ دادن است (اضطراب) یا چیز وحشتناکی رخ داده است (احساس افسردگی). معمولاً برای کمک به مردم به منظور غلبه بر مشکلاتشان، فهم احساسات به تنهایی کافی نیست. از طرفی تبیین این که چگونه و چرا دفاع‌های ناهشیار، مردم را از فهم احساسات ناخوشایندشان حفظ می‌کنند، ضرورت دارد، در واقع بیشتر اختلالات هیجانی از ترکیبی از دفاع‌ها و احساسات پیچیده ناشی می‌شوند. با بینش کافی به مکانیسم‌های دفاعی و احساسات پیچیده، می‌تواند به طور واضح‌تری معنی و منشاء رفتارها، نشانه‌ها و نگرش‌های غیر منطقی‌شان را بفهمند. ضمن این که دانش بر مکانیسم‌های دفاعی نشانه‌های روان‌پزشکی دردناک مثل (افسردگی و فوسه اجتماعی) را تخفیف داده و افراد را توانا می‌کند علاوه بر کنترل هیجان‌اتشان به روشی صحیح، به رات سودمندی را در زندگی شخصی خود و حفظ سلامت اجتماعی ایجاد نمایند.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار مولفان	۳
فصل اول: سلامت و سلامت روان	۱۱
مقدمه	۱۱
سلامت	۱۲
سلامت جسمی	۱۲
الگوی زیست‌شناختی سلامت	۱۳
الگوی کلیت سلامت	۱۳
فصل دوم: سلامت اجتماعی	۱۹
سلامت اجتماعی	۱۹
تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی	۲۰
یکپارچگی اجتماعی	۲۴
ایفای سهم اجتماعی	۲۵
انسجام اجتماعی	۲۵
شکوفایی اجتماعی	۲۶
پذیرش اجتماعی	۲۶
سلامت اجتماعی به مثابه جنبه‌ای از سلامت فرد	۲۸
سلامت اجتماعی به مثابه شرایط اجتماعی سلامت بخش	۲۹
سلامت اجتماعی به مثابه جامعه سالم	۳۱
تأثیر آموزه‌های قرآنی بر سلامت اجتماعی افراد	۳۳
فصل سوم: عوامل مؤثر بر سلامت اجتماعی	۳۵
عوامل مؤثر بر سلامت اجتماعی	۳۵
موقعیت اقتصادی - اجتماعی	۳۵

۴۰	وضعیت تأهل
۴۱	عوامل روانی اجتماعی
۴۲	سلامت روانی
۴۵	نشاط ذهنی
۴۷	فصل چهارم: نظریه‌ها و رویکردهای سلامت اجتماعی
۴۷	نظریات نوین مبتنی بر شناخت درمانی
۴۷	نظریه نقشی در مورد سلامت روانی و اجتماعی
۴۸	نظریه ویلیام گلاسر
۴۸	نظریه ادکینز
۴۹	نظریه ادلر
۴۹	نظریه‌های معه‌شناسی
۴۹	نظریه جیمز
۵۰	نظریه مید
۵۰	نظریه کولی
۵۳	فصل پنجم: مکانیسم‌های دفاعی
۵۳	مکانیسم‌های دفاعی
۵۵	سازوکارهای سطح نخست یا آسیب‌زا
۵۶	سازوکارهای سطح دوم، بلوغ نیافته یا ناپخته
۵۷	سازوکارهای دفاعی سطح سوم یا روان نژند
۵۸	سازوکارهای سطح چهارم یا بلوغ یافته
۶۵	رهیافتی مختصر بر انواع مکانیسم دفاعی (توضیح و مثال)
۶۵	۱- واپس رانی
۶۶	۲- فرونشانی
۶۶	۳- واپس روی
۶۶	۴- انکار ()
۶۷	۵- جابجایی
۶۷	۶- دلیل تراشی
۶۸	۷- جبران
۶۹	۸- توجه عقلی
۶۹	۹- برون‌ریزی
۷۰	۱۰- درون فکنی
۷۰	۱۱- همانندسازی

- ۱۲- برون فکنی ۷۱
- ۱۳- والایش ۷۲
- ۱۴- باطل سازی ۷۲
- ۱۵- واکنش سازی ۷۳
- ۱۶- آرمانی ساختن ۷۳
- ۱۷- پیش بینی ۷۳
- ۱۸- نوع دوستی ۷۴
- ۱۹- اجتناب و یا رویگردانی ۷۴
- ۲۰- شو طبعی ۷۴
- ۲۱- نزوا ۷۴
- ۲۲- خیال پردازی ۷۵
- ۲۳- پیوند جوش ۷۵
- ۲۴- بی ارزش سازی ۷۵
- ۲۵- ناچیز شماری ۷۵
- ۲۶- طفره و انحراف ۷۶
- ۲۷- بازداري هدف ۷۶
- ۲۸- دوپار سازی ۷۶
- ۲۹- گوشه گیری ۷۷
- ۳۰- جسمانی کردن ۷۷
- ۳۱- تبدیل ۷۸
- ۳۲- جداسازی ۷۸
- ۳۳- گسستگی ۷۸
- ۳۴- قدرت مطلق و یا همه توانا ۷۹
- ۳۵- نمادی سازی ۷۹
- ۳۶- خیال پردازی در خودمانده ۸۰
- ۳۷- رفتار پر خاشک گرانه، منفعل، منفعل-پر خاشک گرانه و با قاطعیت ۸۰
- ۳۸- مقاومت ۸۰
- ۳۹- شکایت و رد کمک ۸۰
- ۴۰- فرافکنی هذیانی ۸۰
- دیدگاه های نظری در خصوص مکانیزم های دفاعی ۸۱
- نظریه روابط - شیئ ۸۱
- نظریه کربنبرگ ۸۳

- ۸۶ دوباره‌سازی
- ۸۷ جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
- ۸۹ منابع: فارسی و انگلیسی