

تئوری انتخاب و کاهش اضطراب

نویسنده

صحرا ناصری

www.ketab.ir

- سرشناسه : ناصری، صحرا، ۱۳۶۸ -
- عنوان و نام پدیدآور : تئوری انتخاب و کاهش اضطراب / نویسنده صحرا ناصری.
- مشخصات نشر : تهران : وائیا؛ منشور سمیر، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ۱۰۰ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۰۰۰۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : کتابنامه: ص. [۸۹] - ۰۱۰۰.
- موضوع : انتخاب (روان شناسی)
- موضوع : Choice (Psychology)
- موضوع : اضطراب -- درمان
- موضوع : Anxiety -- Treatment
- موضوع : واقعیت درمانی
- موضوع : Reality therapy
- رده بندی کنگر : ۱۳۹۷ ت ۹۱۱۲ن ۶۱۱/۶۱ BF
- رده بندی دیویی : ۳/۱۱۳
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۲۲۸



تئوری انتخاب کاهش اضطراب



مؤلف: صحرا ناصری
ویراستار: سمیرا علیخانی
ناشر: وائیا

ناشر همکار: منشور سمیر

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۰۰۰۰

ناظر فنی: مهدی فینی

خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱

تلفن ۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸-۶۶۹۷۴۵۶۱

قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

۹	مقدمه
۱۴	دوره نوجوانی
۱۵	عزت نفس
۱۹	رابطه عزت نفس
۲۰	عزت نفس و نحوه شکل گیری
۲۱	عزت نفس و کنترل خود
۲۲	دیدگاه‌های روان شناختی در خصوص عزت نفس
۲۸	علائم اضطراب
۳۱	سبب شناسی اضطراب
۳۳	رابطه اضطراب و تنیدگی
۳۴	دیدگاه‌های روان شناختی در خصوص اضطراب
۴۱	واقعیت درمانی
۴۳	نظریه‌ی کنترل
۴۷	نیازهای پنج گانه
۵۱	رفتار کلی
۵۴	مفهوم بیماری از دیدگاه واقعیت درمانی
۵۸	مفهوم درمان در واقعیت درمانی
۵۸	سیستم WDEP
۶۸	کاربرد واقعیت درمانی
۶۹	فرایند درمان در واقعیت درمانی
۷۲	مقایسه واقعیت درمانی با نظریه روان تحلیلی
۷۴	مقایسه واقعیت درمانی با درمان آدلری
۷۴	مقایسه واقعیت درمانی با نظریه رفتارگرایی
۷۵	مقایسه واقعیت درمانی با نظریه شخص محور
۷۶	مقایسه واقعیت درمانی با نظریه رفتار درمانی عقلانی-هیجانی الیس

فرایند آموزش در واقعیت‌درمانی

۷۸

بررسی تحقیقی

۸۲

روش نمونه‌گیری

۸۳

منابع

۸۹

www.ketab.ir

«نظریه‌ی انتخاب»^۱ به عنوان یک روانشناسی کنترل درونی، نقطه‌ی مقابل روانشناسی کنترل بیرونی است. «نظریه‌ی انتخاب روانشناسی کنترل درونی» روابط انسانی^۲، جایگزین روانشناسی کنترل بیرونی نموده است و در فرآیند مشاوره و روان‌درمانی به شکلی واقعیت‌درمانی در آمده است (گلسر و گلسر^۳ ۱۳۹۰، ۲۰). «نظریه‌ی انتخاب» توضیح می‌دهد که ما به عنوان انسان، چگونه برای به دست آوردن "آنچه می‌خواهیم" به انتخاب می‌زنیم. بر اساس این نظریه، آنچه از ما سر می‌زند رفتار است (با چهار مولفه: فکر^۴، عمل^۵، احساس^۶ و فیزیولوژی^۷) و تمام رفتارهای ما هدفمندانه رفتار درونی ما نشأت می‌گیرند. به این معنا که انگیزش درونی، همواره باعث شکل‌گیری و صدها تک رفتارهای ما می‌شود. بر اساس «نظریه‌ی انتخاب» اکثر افراد درد، فلاکت، بدبختی، شکست، عدم موفقیت و مشکلات روزانه‌ی خود را به عامل بیرونی مثل همسر رئیس، حقوق کم، دولت، همسر سابق، پدر، مادر، معلم، همسایه‌ی بد و ... نسبت می‌دهند. در حالی که بنابر دلایل عملی، ما تمام کارهایی که انجام می‌دهیم، از جمله همین احساس فلاکت و بدبختی، افسردگی^۷ و ناراحتی را نیز خودمان انتخاب می‌کنیم. دیگران (عوامل بیرونی)، نه می‌توانند ما را ناراحت و افسرده و فلاکت زده و بدبخت کنند و نه خشنود و راضی و خوشبخت. بر اساس «نظریه‌ی انتخاب» تمام آنچه که ما

^۱ choice theory

^۲ william Glasser

^۳ Thought

^۴ Action

^۵ Feeling

^۶ Physiology

^۷ Depretion

می‌توانیم از دیگران دریافت کنیم یا به آن‌ها بدهیم " اطلاعات^۱ " است اما "اطلاعات" به خودی خود نمی‌تواند احساس یا عملی را در ما ایجاد کند. اطلاعات وارد مغز ما می‌شود و ما آن را "پردازش" می‌کنیم و آنگاه خود ما تصمیم می‌گیریم که چه کار کنیم. طبق «نظریه‌ی انتخاب» ما تمام افکار و اعمالمان را به طور مستقیم و تقریباً تمام احساسات و ساز و کار بدنمان (فیزیولوژی) را به طور غیر مستقیم، خودمان انتخاب می‌کنیم. احساسات ما هر چه قدر که ناخوشایند باشد و حتی بخش زیادی از آنچه هنگام درد و رنج در بدنمان رخ می‌دهد، نتیجه‌ی غیر مستقیم اعمال افکاری است که انتخاب کرده‌ایم. در «نظریه‌ی انتخاب» گلسر توضیح می‌دهد که چرا و چگونه ما به این انتخاب‌های نا کارآمد و رنج آور دست می‌زنیم و چگونه می‌توانیم انتخاب‌های بهتر و کارآمدتری بکنیم (گلسر و گلسر ۱۹۰۱۳۹۰). «تئوری انتخاب» یک روانشناسی کنترل درونی است و این تئوری توضیح می‌دهد که چرا و چگونه دست به انتخاب‌هایی می‌زنیم که مسیر زندگی ما را تعیین می‌کنند (گلسر ۲۰۱۳۹۰). بر اساس تئوری انتخاب، تنها کسی که می‌تواند بر ما کنترل داشته باشد، خودمان هستیم (گلسر و گلسر ۱۴۰۱۳۹۰). آموزه‌ی اصلی «تئوری انتخاب» این است که ما بیش از آن تصور می‌کنیم بر زندگی خود کنترل کنیم (گلسر ۲۰۱۳۹۰). «تئوری انتخاب» معتقد است هنگامی که افراد در ارضای نیازهای خود ناکام می‌شوند، دست به رفتارهایی می‌زنند، یعنی رفتار و عمل خاصی را انتخاب می‌کنند تا شاید بدان وسیله نیازهایشان را برآورده کنند. این رفتار، هدفمند است و هدفش ارضای نیاز مورد نظر است. چنانچه فرد، رای ارضای نیاز هایش روش‌های موثر را پیدا نکند، دست به رفتارهای گوناگون می‌زند که در روانشناسی رایج به این رفتارهای ناکارآمد و نا موثر بر حسب بیماری می‌زنند: مضطرب، افسرده، خشمگین، منزوی و ... (گلسر ۹۰۱۳۹۰). به طور کلی، تئوری انتخاب، توضیح می‌دهد که افراد "چرا" و "چگونه" رفتار می‌کنند (گلسر ۸۰۱۳۹۰).

^۱ information

^۲ William Glasser

نوجوانی مرحله انتقالی بین کودکی و بزرگسالی است. نوجوانان از بعضی جهات شبیه کودکان هستند، با این حال تغییرات بسیاری که در این مرحله روی می‌دهد، آنها را متقاعد می‌سازد که تفاوت‌های زیادی با کودکان دارند. به همین دلیل، ما بعضی رفتارهای بزرگسالان را در نوجوانان می‌بینیم، اما اغلب اوقات آنها مانند بزرگسالان رفتار نمی‌کنند. به تدریج که نوجوانان بالغ می‌شوند، همانندی کم‌تری با کودک و، ساهت بیشتری با بزرگسال از آنها مشاهده می‌شود (بیابانگرد ۱۳۸۹، ۱۶).

نوجوانان دوره‌ای است که در آن، بیشترین و نمایان‌ترین دگرگونی‌ها در چارچوب کلی رشد به وقوع می‌پیوندد و هم نوجوان و هم نزدیکان به ویژه پدر و مادرش - دچار شکفتی و سردرگمی می‌کند. تغییراتی که در دوره‌ی نوجوانی رخ می‌دهد، هم برای خود نوجوان‌ها و هم برای والدین آنها سوال برانگیز و گیج‌کننده هستند. با شروع لوغ، بدسریع جس می‌آغاز می‌شود. در همین زمان، فرآیند فکری نوجوان‌ها شروع به تغییر می‌کند تا در نهایت مثل یک فرد بالغ شوند. (هنرپروران و همکاران، ۱۳۹۰). به سبب بروز مسائل خاص، این دوره، با نوعی سردرگمی همراه با کاهش عزت نفس، نرسیده به بلوغ و خودپنداره منفی همراه با احساس خشم و پرخاشگری همراه است که سبب کاهش فعالیت‌های طبیعی و تعاملات اجتماعی می‌شود (نظری و همکاران، ۱۳۸۰). تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی نیز به عنوان یکی از جدیدترین رویکردهای مشاوره و روان‌درمانی، نظامی است قابل فهم، مبتنی بر عرف و عقل سلیم که در آن فرآیند آموختنی بیش از فرآیند درمان به کار گرفته می‌شود و در آن به درگیری شخصی مسئولیت، برنامه‌ریزی مثبت و عمل تاکید می‌شود. اساس فلسفه‌ی واقعیت‌درمانی آن است که آدمی نهایتاً خود تعیین‌گر است. تمرکز بر رفتار کنونی و زمان حال به جای گذشته است تاکید بر این است که اگر فرد قصد دارد زندگی خود را به شکل مسئولانه‌تری در پیش گیرد باید نسبت به رفتار خود آگاهی لازم پیدا کند. یکی از چیزهایی که واقعیت‌درمانی را نسبت به سایر درمان‌ها متمایز می‌سازد این است که درمانگران آن

تئوری انتخاب را به عنوان بخشی از درمان به مراجعان آموزش می‌دهند (ووبلدینگ^۱، ۲۰۰۰).

تئوری انتخاب در طی پنجاه سال گذشته در قلمروهای مختلف مورد استفاده و آزمون قرار گرفته و نتایج پرباری در پی داشته است. کاربردهای عملی این نظریه را می‌توان به غیر از قلمرو سلامت روانی به طور کلی در چهار قلمرو طبقه بندی کرد:

- مدرسه و روابط معلم و محصل
- خانواده و روابط والدین
- فرزندان
- ازدواج و روابط همسران
- محیط کار و روابط کارمندان - کارمندان

خواندن و عمل کردن به این تئوری می‌تواند روابط رضایت بخش و خشنود کننده‌ای برای همگان به ارمغان آورد. متعاقباً میزان خشنودی و احساس رضایتمندی از زندگی را بالا ببرد (ووبلدینگ، ۱۳۹۰). لازم است برای مساعد کردن رشد عزت نفس خوب تلاش شود، زیرا به نظر می‌رسد که این ویژگی در طول زمانی ثابت می‌ماند. عزت نفس خوب از شکست‌ها، تحقیر، دشواری‌های بزهکاری، مورد استفاده از مواد مخدر و خودکشی جلوگیری می‌کند (ووبلدینگ، ۱۳۸۳، ۱۷۳). عزت نفس به عنوان یکی از پیش بینی کننده‌های سلامت و میزان سازگاری و انطباق هر فرد با محیط اجتماعی و عاملی قدرتمند علیه خطرات روانی و اجتماعی در بین جوانان است؛ عزت نفس بالا می‌تواند به عنوان یک عامل مهم در سلامت روحی و همچنین به عنوان یک عامل محافظت کننده در سلامتی و رفتار اجتماعی دیده شود (جلالی و پوراحمدی، ۱۳۸۹). همه افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. عزت نفس واقعاً بر همه سطوح زندگی اثر می‌گذارد. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، معمولاً احساس خوبی نیز به زندگی دارند. آنان می‌توانند با اطمینان

بامشکلات و مسئولیت های زندگی مواجه شوند و از عهده آن ها بر آیند (مرادی شهر بابک و همکاران، ۱۳۸۶). تحقیقات حاکی از آن است که داشتن احساسات مثبت درباره خود، عامل مهم در رشد سالم شخص به حساب می آید. روان شناسان اعتقاد دارند احساس خود ارزشمندی بالاموجب آسایش و ثبات، سازگاری اجتماعی و رفتاری، پیشرفت تحصیلی و نیز مانع بروز اختلال و پریشانی است. چنین پذیرش گسترده ای، از اهمیت خود ارزشمندی و تأثیر آن در رشد سالم شخص، سبب گردیده تا در همه های اخیر موضوع و راه های تقویت و افزایش خود ارزشمندی کانون توجه روان شناسان باشد (مرادی شهر بابک و همکاران، ۱۳۸۶). اضطراب یکی از رایج ترین اختلالات هیجانی - عاطفی در قرن حاضر است. در نظریه های مختلف روان شناسی از اضطراب به عنوان ریشه مشکلات نام می برند که سرچشمه بسیاری از ترس ها، افسردگی ها و خشونت ها است. حتی در برخی از مطالعات، میزان شیوع اضطراب در دانش آموزان از ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده که این برآورد برای دانش آموزان دبیرستانی در ایران، ۱۷/۲ گزارش شده است (دادپور و همکاران، ۱۳۹۱). اضطراب اثرات نامطلوب زیادی بر سلامت روانی و تحصیلی دانش آموزان دارد. هر دانش آموزی در مدرسه ممکن است بعضی مواقع احساس اضطراب نماید، اما گاهی اضطراب به حدی زیاد می شود که در عملکرد یادگیری تأثیر منفی داشته باشد. بویژه مانع موفقیت دانش آموزان در آزمون ها می گردد برخی از گزارش ها نشان داده اند که بیش از ۲۰٪ دانش آموزان با اضطراب شدید به علت شکست در تحصیل، از ادامه تحصیل باز می مانند اضطراب شدید ممکن است باعث کم شدن عزت نفس، کسب نمرات پایین، رفتار نامناسب در کلاس و گرایش منفی نسبت به درس شود (دادپور و همکاران، ۱۳۹۱).