

برای یادگیری سه عنصر ارتباط مطرح است :

(۱) منبع پیام (۲) گیرنده پیام (۳) خود پیام

برای موفقیت در منبع پیام ویژگی هایی لازم است

ویژگی های منبع پیام : (۱) جذابیت ← منبع پیام خود را تا آنجا که ممکن جذاب نشان می دهد.
(مهمترین ویژگی است)

(۲) اعتماد ← در دنیای امروز سرمایه، پول نیست.

جذابیت ← گام اول ازدواج یک نفر ، صورت ظاهری شخصی را قبول نکند نباید با او ازدواج کند.

اعتماد ← سرمایه شناختی (سرمایه ۲۰۰۶ لوتانز)

مولفه های اعتماد از بعد سرمایه های شناختی

(۱) تاب آوری ← ابزار و اندازه گیری مثلاً پیش بینی سلامت روانی افراد براساس سرمایه

روانشناختی آنها

(۲) خودکارآمدی ← (بندوار) آزمون خودکارآمدی عمومی

منابع خودکارآمدی :

(A) تجارب موفقیت آمیز قبلی : سعی کنیم ذهن بچه ها را پذیرای موفقیت بکنیم.

(B) تحسین های کلامی: مانند گفتن عالی بود، آفرین.

(C) برانگیختگی فیزیولوژیکی : ریتم بدنت بلافاصله هماهنگ شود.

(D) تقویت جانشین ↔ رفتار - behavior

یک نفر رفتاری را انجام داد (مانند ضربه ای زده شد) بعداً این یک محرک خوشایند + شد و یک محرک ناخوشایند ...

میزان رضایت شغلی براساس مولفه های سرمایه روانشناختی بررسی می شود.

خیانت همسر : (۱) ارتباط جنسی (۲) ارتباط عاطفی (۳) خودارضایی (۴) ارتباط چشم چرانی

پرایمنیک ← - بچه هامون را خودکارآمد تربیت کنیم.

- از اول بچه ها را کم خواب تربیت کنیم برای برانگیختگی فیزیولوژیکی بالا
- با برنامه عمل کنند.
- مسئولیت پذیر باشند،
- خود کنترل و خود نظاره گری داشته باشند.

تعریف محتوایی یا فرآیندی: تعریف باید محتوایی باشد.

تعریف کنشی ← مبتنی بر نتیجه

اگر بعد از انجام یک رفتار چه مطلوب چه نامطلوب یک محرک خوشایند داده شده یا اینکه محرک

ناخوشایند اتفاق افتاد حذف می شود. (تنبیه)

پاداشی در مقابل یک کار مطلوب و جامعه پسند داده می شود.

جایزه دادن به شخصی که نمره بیست شده ← تقویت جانشینی می باشد.

و اعدام کردن شخص خطاکار در بین ملأ عام ← تنبیه جانشینی می باشد.

عنصر سوم سرمایه شناختی

۳) خوش بینی: مستقیم سراغ نگرشها نرویم (تبدیل شده به یک سبک) سبک زندگی ما مبتنی بر

خوشبختی نیست (شاغل بودن - هویت پیدا کردن)

کوپر < کار ، به فرد پول و سرمایه نمی دهد - کار به فرد هویت می دهد.

هرکس نتواند به سوال من کیستم؟ جواب دهد هویت ندارد.

= همسری (شوهری) که در پیش مادرش به همسرش نتواند بگوید دوستت دارم ← خود متمایزسازی

اتفاق نیفتاده

۸۰٪ هوش توارثی است. ← دو نوع توارث داریم: دوزنه و چند ژنه

عناصر ارتباط :

(۱ منبع ۲) خود پیام ۳) گیرنده

موقعیت یادگیری ← فراده (چیزی را یاد بدهند) فراگیر ← دریافت کردن

پیامی که یاد داده بشود ← محتوا

(۱ فراده ۲) فراگیر ۳) محتوا

گشتن سرمایه روانشناختی ← دلیل اینکه چیزی را که نداریم، داریم مانند داشتن خانه ۵۰ متری در

ژاپن

Sf ← کیفیت زندگی بهداشت روانشناختی

براساس تفکر لوتانز ۴ مولفه دارد : ۱) تاب آوری ۲) خودکارآمدی ۳) خوشبینی ۴) امیدواری

کشور ما از زمانی دچار مشکل شد که در زندگی بالانس نشد یعنی اگر وضع زندگی ما خیلی خوب باشد و دیگر فامیلها نتوانند خودشان را به ما برسانند فاصله زیاد شده باعث جدایی از خانواده دوستان می شود.

میانگین هوش ← پلیس = ۹۰ معلم = ۱۰۰ قاقچچی = ۱۴۰

فرانکل نیچه ← هر کسی چرایی برای زیستن پیدا کند با هر چگونه ای خواهد ساخت.

لذت بردن از زندگی در تمامی مراحل زندگی. انسان هر چه که هست باید قبولش کند

مشکل بینش باعث می شود که انسان از داشته های خود ناراضی باشد.

حاشیه ها در زندگی جلوی پیشرفت انسان را می گیرد. هر کاری که انجام می دهیم باید معنی داشته باشد.

دانش = آسانترین تکلیفی است که در کمترین زمان می شود یاد گرفت.

اندیشه اخلاقی - اجتماعی

برای تغییر شخصی اولین کاری که انجام بدهیم دانش آنها را اضافه کنیم (مدرکش را داریم ولی دانشش را نداریم)

(استدلال این همانی - جبرانی - برگشت پذیر)

برای کودکان یک شی بیش از یک ویژگی نمی تواند داشته باشد. (مثلا یک بچه ۴ساله اگر داییش به مادرش بگوید که خواهر منی بچه ناراحت می شود چون نمی داند که یک شخص می تواند هم خواهر و هم مادر یکی باشد)

هر چیزی هم ارتفاع دارد - هم طول

استدلال جبرانی: طول یک ظرف بیشتر و ارتفاع ظرف دیگر بلندتر است و این هر دو را جبران می کند.

استدلال برگشت پذیر: دوباره آب ظرف C را به ظرف B برمی گردانیم.

موضوع: پیش بینی بهزیستی روانشناختی براساس مولفه های سرمایه روانشناختی

- ۱) دانش: اگر بخواهیم نگرش را عوض کنیم باید دانشش را اضافه کنیم.
 - ۲) نگرش: از مسیر تغییر نگرش ایجاد می شود وقتی دانش شخص را عوض کردیم و وقتی نگرش شخصی را عوض کردیم - و از لباس پوشیدن - طرز گفتار شخص عوض خواهد شد.
 - ۳) رفتار فردی: وقتی رفتار فردی شخص را تغییر دادیم
 - ۴) رفتار اجتماعی - وقتی رفتار اجتماعی را تغییر دهیم.
- در سرمایه اجتماعی بعد از تاب آوری - خودکارآمدی - خوشبینی - امیدواری است.
- اگر خوشبینی متمرکز بر وضعیت حال است امیدواری متمرکز بر آینده است.

یادگار انسان بقای انسان است برای نسل آینده بنابراین ما باید برای آیندگان خود داشته هایی داشته باشیم (منظور از داشته: خانه و ماشین نیست)

موضوع: پیش بینی، بهزیستی، روانشناختی، براساس مولفه های سرمایه روانشناختی در شهروند (در معلم – معتاد – سالمند)

آیا تغییرات یادگیری با تغییرات دیگر فرق نمی کند یا کدام دسته به عنوان تغییرات یادگیری است. رشد، عبارت است از تغییرات در چهار حوزه

عصبی، شخصیتی، نشانه های ویژه شخصی و رفتار

حساس شدن یک فرایندی است که با Attention رابطه تنگاتنگ دارد و توجه را بالا می برد بستر برای یادگیری مهیاتر می شود

وظیفه اصلی ما حساس کردن است و درمان کردن نیست

کیس ← مانند گربه ای که خواب - سگ پارس می کند - گربه از خواب می پره - گربه توجهش بیشتر می شود و هوشیاری اش بالا رفته است. دامنه توجه اش بالا رفته است بنابراین بهتر می بیند بهتر می خورد و می پرد این حساس شدن است. امکان خطا کمتر می شود اگر بیمار را حساس نکنیم بیمار نسخه ها را اجرا نخواهد کرد.

خوگیری عادت نیست .

خوگیری فرایندی است که با دستکاری توجه و پایین آوردن آن و بستر را برای یادگیری ناامن می کند.

خوگیری ← نکته ← تفاوت با عادت: حساس بشویم بهتر یاد می گیریم و خوگیر شویم یادگیری صورت نمی گیرد.

عادت: یک رفتای است با محرکهای متعددی فراخوانی می شود - مانند ناخون جویدن - اعتیاد
توقف ناگهانی محرک بچه خواب تلویزیون روشن ← برای اینکه بچه بخوابد تلویزیون را خاموش می کنیم - بلافاصله بچه بیدار می شود چون با صدای تلویزیون خوابیده بوده است.

خوگیری زدایی: میزان توجه هیچ وقت در خوگیری زدایی به اندازه حساس شدن بالا نیست دلیل اصلی خوگیری زدایی قطع ناگهانی محرک می باشد.

مفاهیم متعددی داریم که با یادگیری رابطه دارد یکی از آنها memory (حافظه) است و انبار یادگیری هست.

از نظر زمانی ما سه نوع حافظه داریم:

(۱) حافظه حسی (۲) حافظه کوتاه مدت (۳) حافظه بلند مدت

حافظه حسی: در سطح سلولها اتفاق می افتد هر چیزی را یک بار تجربه می کنیم بار دوم با آن اطلاعات روبرو می شود متفاوت از بار اول عمل می کنیم و نوعش متناسب با انواع حواس است - حافظه حسی - سرما - گرما - خوارش مدتش بسیار کم است.

حافظه کوتاه مدت: گاهی تا ۳۰ ثانیه هم طول می کشد و دروازه ورود به حافظه بلندمدت می باشد و مکانیزم های متفاوتی داریم که این حافظه را مدیریت می کنیم.

طرحواره ۵: عبارت از بازنمایی ذهنی عناصر اصلی موجود در یک شیء پدیده، فرد یا هر چیز دیگری بطوریکه هیچ وقت مساوی با آن پدیده یا شیء نیست. طرحواره خشت اول حافظه کوتاه مدت ماست و حافظه نمی تواند شکل بگیرد.

بازنمایی: ذهن ما قادر است هر چیزی را که برای اولین بار می بیند یک نسخه ای بردارد (بازنمایی از عناصر اصلی) ذهن قادر نیست همه عناصر موجود در شیء را بازنمایی کند.

اولین مطالعات طرحواره ← مربوط به طرحواره شناختی کودکان از چهره مادر را تجربه کردند.

فراموشی در رابطه با حافظه

هر چه زمان می گذرد فراموشی کمتر می شود.

ما باید مراقب اطلاعات یادگیریمان بلافاصله بعد از یادگیری باشیم که اگر یاد گرفتیم تا آخر عمر با ماست و یادمان نمی رود.

منبع موثر قبلی و بعدی ← بعد از بیدار شدن بخوانیم چون تو ذهن چیزی نداریم که تداخل کند و وقتی می خواهیم بخوانیم قبلش مطالعه کنیم چون بعد آن دیگر با چیز دیگر تداخل نمی کند.

یکی از دلایل آسیب بر یادگیری ← تداخل ماست

حافظه کوتاه مدت ← سه مرحله دارد

- ۱) مرحله رمزگردانی ← ما اطلاعات را باید در ابتدا کد بدهیم
- ۲) مرحله اندوزش یا ذخیره سازی ← اطلاعات را ذخیره کنیم
- ۳) مرحله یادآوری - بازیابی ← موقع سوال کردن به دنبال سوال رفته جواب را پیدا کنیم

مشکل ما، مشکل سوم است ما بلد نیستیم که بدنبال جواب سوال گشته و جواب را پیدا کنیم.

ما در حافظه کوتاه مدت فراموشی داریم ولی در حافظه بلند مدت فراموشی نداریم دلیل اصلی آن حافظه بلند مدت نسبت به آنچه که یاد می گیریم در سیستم عصبی ما پروتئین سازی اتفاق می افتد.

مشکل ما در بازیابی می باشد. **بازیابی خود بر سه قسم است:**

(۱) رمزگردانی - کدگذاری

(۲) سوال با اطلاعات دیگر مقایسه می شود. مقایسه

(۳) فشار دادن و ابراز پاسخ - پاسخ دادن

اینکه به من سوال بدهند من بتوانم پاسخ آنرا بیابم

دامنه حافظه کوتاه مدت ما 7 ± 2 ← (۵~۹) می باشد.

دامنه حافظه برای خانمها ۱۶ است و برای آقایان ۱۴ تا ۱۶ می باشد.

از دیدگاه رفتاری ← دو نوع رفتار داریم

(۱) رفتار پاسخ گر: برای آشکار شدنش نیازمند محرک خاصی است

(۲) رفتار کنش گر: رفتارهایی هستند که پیامد آنها را مشخص می کند.

وقتی یک اندیشه ای شکل گرفته جلوی آنرا نمی توان گرفت (اندیشه شکل گرفته رو)

مانند زایمانی که وقتش برسد کسی نمی تواند جلوی آنرا بگیرد.

یکی از دلایل باروری علم نیاز زمان است. (اغلب رفتارها، رفتار سرگردان هستند)

مکانیزم ایجاد رفتار پاسخ گر چیست؟ شامل رفتارهاییکه هستند برای آشکارشدنشان نیازمند محرک خاصی می باشند.

مکانیزم ایجاد رفتار: رفتاریکه برای آشکارشدنش نیازمند محرک خاصی است.

گام اول : شکل گیری رفتار پاسخگر می باشد.

این محرک برای اینکه بتواند در هر ارگانیسی موجود زنده را فعال کند و بخواهد عمل کند نیازمند محرک می باشد و باید ویژگی هایی داشته باشد.

ویژگی محرک

(۱) باید در محدوده آستانه تحریک پذیری باشد.

برای اینکه محرک بتواند حرکت کند باید در آستانه تحریک باشد . مجموعه ی حواس ما دارای محدوده ای هستند . ما صداهایی که زیر ۲۰ باشد نمی شنویم و همچنین صداهایی که بالای ۲۰۰۰ باشد نیز نمی شنویم.

همزمان متحرک های متعددی وجود دارند که در این محدوده می باشندو همزمان ویژگی اول را دارد ما آنها را می شنویم و می بینیم.

آیا می توانیم همزمان آنهایی که در آستانه تحریک قرار دارند همزمان پاسخ دهیم؟ نه

برای اینکه این محرک بتواند از میان مجموعه محرکها با این ویژگی رفتاری ایجادکند متناسب با این محرک ها، باشند.

۲) باید قدرت تولید توجه انتخابی داشته باشد selective Attention یعنی اینکه از میان

مجموعه محرک ها این به یک نوعی خود را برجسته کرده و به ما تحمیل می کند.

دو دسته دلیل داریم که موجب می شود توجه انتخابی اتفاق بیافتد.

دلایل اول مربوط به عامل توجه اند ← کسی که مجبور است بشنود

دسته دوم از علل برمی گردد به خود محرک ← خود محرک ویژگی دارد که شخص نخواهد

گوش بدهد یا نگاه کند مجبور می شود گوش کند و ببیند.

از مجموعه دلایل اول، دلیل اول نیاز است. نیاز → need

گرسنگی ← نیاز به غذا ← هر چیزی که با غذا مرتبط باشد برجسته می شود.

روش های شناخت ایجاد توجه انتخابی:

۱) استفاده از ویژگی های فیزیکی محرک: مانند رعایت نکردن خط زمینه برای نوشتن

۲) استفاده از ویژگی هیجانی محرک ها: (جنسیت - مذکر و مونث بودن) [مانند طلا ساختن]

محرک خانم ها با آقایان فرق می کند

۳) استفاده از ناهمانندی ها:

در یک محیط عناصر مختلفی همزمان وجود دارد اگر به نوعی همه عناصر یک مجموعه شبیه هم شوند

و یکی از این عناصر این مجموعه ناهمانند با بقیه باشد ، بهتر از بقیه جلب توجه می کند.

۴۰ نفر مرد در یک کلاس فقط یک زن وجود داشته باشد جلب توجه می کند

* ناهمانندی ها توجه را بیشتر جلب می کنند. چون با بقیه ناهمانند است.

این ناهمانندی سطوح دارد. عناصر یک مجموعه همه شبیه هستند یکی ناهمانگ است جلب توجه می کند. عناصر مشترک باید بیشتر از عناصر ناهمانگ باشد.

۴) استفاده از فرمانهای تحکم آمیز یا تحکیم آمیز: (مهم)

برای اولین بار اسکینر مطرح کرد. محرک یا ویژگی خاصی بر ارگانیزم ارائه می شود. موقعیت های مهم را از زندگی خارج می کند. مانند (خبرداری در پاسگاه) که همه را به نظم دعوت می کند بصورت فرمانهای تحکم آمیز.

محرکی با ویژگی خاصی بر ارگانیزمی ارائه می شود.

ویژگی اول موجود زنده که A باید سالم باشد (Health)

سلامتی دو حیطة مشخص دارد

۱) سلامتی جسمانی: عوامل متعددی مورد مخاطره قرار می دهد که عوامل اصلی مخر سلامت

جسمانی ما ۴ تا می باشد (ویروس - میگروپ - قارچ - انگل)

۲) سلامت روانی: حوزه سوم خدمات تکالیف و وظایف سازمان جهانی است.

سلامت جسمی متخصصی دارد بنام متخصص تربیت بدنی و مهارتهای حرکتی مناسبی را به فرزندان آموزش م دهد تا مریض نشوند.

(پیشگیری، بهداشت روانی، درمان)

* استرس عامل اصلی مغل بهداشت روانی ماست.

کسی که بهداشت روانی دارد این ویژگی را دارد:

(۱) تسلط ادراک شده بر زندگی دارد. زندگی اسیرش است. اسیر زندگی نیست و احساس

رضایت و لذت از زندگی دارد.

امروزه تسلط بر زندگی زیاد است اما ادراک شده اش کم است.

مثلاً شخصی زنش را ، مادرش انتخاب کند ماشینش را پدرش بخرد طلا و جواهراتش را خواهرش

انتخاب کند خودش در زندگی هیچ کاره است. انسان باید خودش در تصمیماتش دخیل باشد.

(۲) انعطاف پذیری: (مانند اینکه من از پزشکی قبول شوم یا خودکشی کنم) شخص باید بهداشت

روانی داشته باشد و انعطاف داشته باشد تا بتواند به هدف خود برسد (از پزشکی سراسری

قبول نشدم آزاد می خوانم) و یا سازگارتر می شود.

(۳) سازگارتر هستند: سریع ترک هدف نمی کنند. زود ایران ر ترک نمی کند.

اگر به مانعی برخوردیم مسیر را عوض کنیم هیچ وقت هدف را عوض نمی کنیم بلکه مسیر دیگری

را برای رسیدن به هدف انتخاب می کنیم.

کسی که بهداشت روانی دارد تسلط بر زندگی دارد انعطاف پذیر و سازگار و امیدوار -خوش بین است

و هدف دارد.

هرچه ناکامی به هدف نزدیکتر شود پیامدهای آن خشن تر می شود.

آدمی که بهداشت روانی دارد حتماً باید حمایت اجتماعی ادراک شده را داشته شده باشد.

یک گیرنده اجتماعی هم پذیرش عاطفی و هم گسترش عاطفی را داراست.

رَسش:

توالی همگانی رخدادهای بیولوژیکی در کانون اعصاب مرکزی می باشد. کشش روانی رفتاری را مهیا می کند.

توالی یا پی در پی و این توالی به هم نمی خورد و همگانی و میان شمول است.

محتوای آن یک پدیده ی زیستی است. این براساس تقویم درون زیستی اداره می شود.

رفتار ما عموماً توسط دو سیستم اداره می شود- سیستم اعصاب مرکزی و محیطی و توسط مغز و کورتکس درون ریز که توسط غده هیپوفیز اداره می شود.

این رَسش بستر را برای کارکرد روانی - رفتاری آماده می کند.

باید بدانیم که چه چیزی را کی یاد بدهیم یا یاد بگیریم مانند مرکز شهرها که در ابتدایی خواندیم و می دانیم اما دبیرستان یادمان می رود.

نقش خود را باید در نظر بگیریم در آن زمان در مرحله بحرانی است. رسش برای ما یک مرحله بحران در نظر می گیرد.

$S \rightarrow \text{Organism} \rightarrow \text{Perceiving}$

اولین کاری که برای مکانیزم رفتار ارائه شد. باید نسبتی به محرک انجام بدهد.

تک تک سلول های انسان سلول حافظه دارد. روح در کجای انسان واقع می شود. قبلاً گفتند در سر وقتی سر قطع شد به این نتیجه می رسند که در کل سلول های بدن روح وجود دارد.

وقتی سیستم عصبی با یک محرک یکبار روبرو می شود از هر جنسی که باشد دفعه بعد اگر دوباره با آن روبرو شوند یادگیری آن نسبت به محرکهای دیگر آسانتر است و باید قبل از آن از محتوای محرک آشنایی داشته باشند.

کسی که با محرک آشنا هست یادگیری معنی دار صورت می گیرد.

ادراک حسی: حس جنبشی - حس سرما - حس گرما - حس درد.

بدن برای خودش گیرنده های حسی گرما دارد. ما بیشتر گیرنده های گرما را در لوپ هایمان داریم و پشت بدن هم داریم. (پشت گرمی رمز موفقیت انسان) گیرنده های حسی گرما و سرما در انسان قرار دارد. بیشتر این گیرنده های درد را در سیستم کلیوی داریم پس از درد زایمان .

* نکته: در اعضا یک گونه، منهای اختلالات مکانیزم، شکل گیری ادراک حسی در مقابل یک محرک خاص برابر می باشد. سنتور زدن را تقریباً همه یک جور می شنویم ولی اگر انسان نباشد مرغ باشد طرز شنیدن این موجودات فرق می کنند.

* نکته* علی رغم اینکه اعضای یک گونه محرکهای واحد را تقریباً برابر ادراک حسی می کند اما پاسخهایی که می دهند از همدیگر متفاوت است. مانند زلزله بعد از زلزله میزان همگرایی بیشتر می شود.

فشار روانی

(۱) پاسخ بدن به محرک های بیرونی و درونی

(۲) محرکهای بیرونی مانند تغییر شغل، نقل مکان، ازدواج و مرگ عزیزان

(۳) محرکهای درونی شامل ناراحتی جسمانی و روانی است

۴) هانس سلیه روانپزشک اتریشی استرس را درجه سوخت و ساز بدن، بر اثر فشارهای زندگی تعریف کرده است.

اضطراب رمز موفقیت می باشد ولی استرس تخریب کننده است.

قانون: پرکز - دافسون : ← بین اضطراب و عملکرد رابطه وجود دارد.

اگر اضطراب کم باشد عملکرد هم بالا می رود

اگر اضطراب بیشتر باشد عملکرد هم بهبود پیدا می کند

رابطه بین اضطراب و عملکرد رابطه

اضطراب بهینه یعنی بهترین عملکرد را دارد. اضطراب بالاتر از نقطه اوپتیمم هیجان منفی تولید

می کند. برای عملکرد بهتر باید اضطراب را به نقطه ایتیمم برسانیم.

واکنش ما به عوامل بیرونی استرس می باشد استرس را از عوامل بیرونی نمی گیریم هر رخدادی مثبت باشد استرس دارد.

۵) هر محرکه فشار زای بیرونی مانند جراحی، مسمومیت و خستگی و عوامل روانی، اگر فشار کافی

داشته باشند ممکن است منجر به ایجاد واکنشی که آن را سندرم سازگاری عمومی می نامند

ازدیاد ترشح هورمونهای قشر فوق کلیوی بر اثر تحریکات غده هیپونیز مغز که در نتیجه منجر

به واکنش های فیزیولوژیک شدید شده، درجه مقاومت بدن را پایین می آورد و تعادل حیاتی را

به هم می زند و اگر طولانی شود منجر به بیماری می گردد.

۶) هولمز: تنها عامل مشترک در ایجاد هر نوع استرس، لزوم ایجاد و اجبار در ایجاد تغییر و تحول در روند زندگی معمولی فرد است.

۷) عده دیگر: وقایع کوچک زندگی بیشتر فشارزا هستند: زندگی در اطراف فرودگاه، فقر، نداشتن شغل و ...

ابعاد استرس:

- بعد هیجانی و عاطفی
- بعد فکری و شناختی
- بعد جسمانی و فیزیولوژیک
- بعد رفتاری

۳ نوع کودک داریم:

کودک دشوار - کودک آسان - کودک خونسرد

علائم استرس جسمانی

- گرفتگی و دردهای عضلانی (گردن، کمر، بازوها و ...) - حساسیت زیاد نسبت به صدا - اسهال
- سوء هاضمه و ترش کردن - تعریق، دست های مرطوب - آسیب پذیری به بیماری -
- مشکلات جسمی - تپش قلب - تیک های عصبی ← عضلات صورت و چشم - نفس نفس زدن
- خشکی دهان - سردرد و سرگیجه - لرزش و رعشه - زخم و درد معده - عرق کردن دست
- ها - مشکلات خواب - احساس پروانه در شکم

مکانیسم ایجاد رفتار

ارگانیزم ← ویژگی دوم برای ارگانیزم

(۱) سالم (۲) رسش

اولین واکنشی که این ارگانیزم از خود نشان می دهد ادراک حسی می باشد.

ارگانیزم در حالت سلامت باید این محرک را دریافت بکند و مربوط به گستره ی حواس ماست.

منهای اختلالات اعضای یک گونه ادراک حسی بر ابزار محرک دارند علی رغم اینکه ما اعضای یک

گونه یک محرک را تقریباً یکسان احساس می کنیم اما واکنشهایی که ارائه می دهیم متفاوت هستند.

چرا ما علی رغم اینکه یک محرک را یکسان درک می کنیم متفاوت پاسخ می دهیم.

عوامل دیگری وجود دارد که بر رفتار ما موثر هستند از جمله آن ها understanding در اینجا

استدلال عقلی می باشد.

stimulus → organism → perieving → Understanding

ما استدلالی که بر روی دریافت هایمان اضافه می کنیم از همه متفاوت است. تفسیرهای ما از وقایع

متفاوت است بنابراین جوابهای ما متفاوت می باشد. مانند ماژیک که هر کدام از ما تفسیر متفاوتی

نسبت به آن داریم.

چرا استدلالهای عقلی ما از پدیده ها متفاوت است؟

چون زمینه های ذهنی و گستره ی روانی ما از هم متفاوت است. **** mentalset

چرا زمینه های ذهنی ما از هم متفاوت است؟

تجارب عقی ما از هم فرق می کند در رابطه با ماژیک هم افراد تجربه عقلی متفاوتی دارند ما تجارب قبلی یکسانی نداریم ما هیچ کدام از معلم ها تجارب یکسانی نداریم ما اگر تجارب قبلی موفق و کارآمدی یک چیز یا فردی داشته باشیم استدلال ما مثبت خواهد بود (سوگیری مثبت) فرض می کنیم استدلال ما در یک رابطه برابر است. affectional capacity. اگر استدلال ما در رابطه با یک پدیده برابر باشد آیا پاسخ ما با آن پدیده برابر خواهد بود. مثلاً اگر کسی پدر ما را کشته ما هم باید پدر آنها را بکشیم و انتقام بگیریم. یکی می گوید در عفو چیزی است که در انتقام نیست بعضی دیگر می گویند در انتقام لذت است. عوامل دیگری وجود دارند که پاسخهای ما را دستکاری می کنند. هر فردی ظرفیت عاطفی و روانشناختی دارد عواملی وجود دارد که ظرفیتهای عاطفی ما را از هم متفاوت می کنند و با استدلالهای متفاوتی جواب داده می شود.

اولین و مهم ترین شیوه های والدگری یا فرزندپروری

پیش بینی میزان تاب آوری فرزندان براساس شیوه فرزندپروری والدگری می باشد.

شکل گیری:

(۱) شیوه های والدگری یا فرزند پروری (در خردسالی)

مثلاً یک کودک ۳ ساله:

- خود محور: کودکان فعلاً نمی دانند که هرکس برای خودش باوری دارد که متفاوت از

باورهاست. (در دنیا بیش از یک باور وجود ندارد)

- لجوج:

- جاندار پندارند : بچه همه چیز را جاندار می پندارد (در بدو تولد)
- هر چیزی که در این دنیاست جاندار است هر چیزی که حرکت می کند - هر چیزی فعال است جاندار است هر چیزی که خودش فعال است مانند خروس - هر چیزی که حیات دارد جاندار است

- برد و باخت دارد

(۲) جنسیت : Gender مذکر یا مونث

خانمها از آقایون ظرفیت عاطفی بالاتری ندارد بلکه نوع عاطفه فرق می کند.
 یک زن باید عاطفه زنانه داشته باشد و برعکس.

تک فرزند از نظر شخصیت دوگانه هستند. بهتر است فرزند را نسبت به جنسیتش تربیت کنیم. و همسو تربیت کنیم تا ظرفیت عاطفی آن ها بالاتر برود.
 [بخشودگی] در ظرفیت عاطفی مؤلفه کلیدی آن بخشودگی است.

(۳) مراحل رشدی: هرچه از خردسالی به بزرگسالی میرویم از میزان گشودگی ظرفیت عاطفه کاسته شده و بنابراین میزان بخشودگی نیز کاهش می یابد. ظرفیت عاطفی ما ساختارش محکم تر می شود.

stimulus → organism → perieving → Understanding → affectional capacity →
 volatione → attitude → behavior

تمایلات:

عبارت است از انسجامهای درونی افرادند زمانیکه آنها نتوانند براساس استدلال عقلی و آگاهی عمل نمایند به رفتارهای آنها یکپارچگی می بخشند.

نگرش های ما بر پاسخهای موثر است. روی نگرش ما فاکتورهایی مانند رنگ، شکل تاثیر دارد.

رفتار: یکی از انواع رفتار

(۱) رفتار هنجار در مقابل نابهنجار است.

(۲) رفتار اندازه گیری در مقابل غیر قابل اندازه گیری است.

(۳) رفتار مشاهده پذیر در مقابل رفتار آشکار و پنهان است.

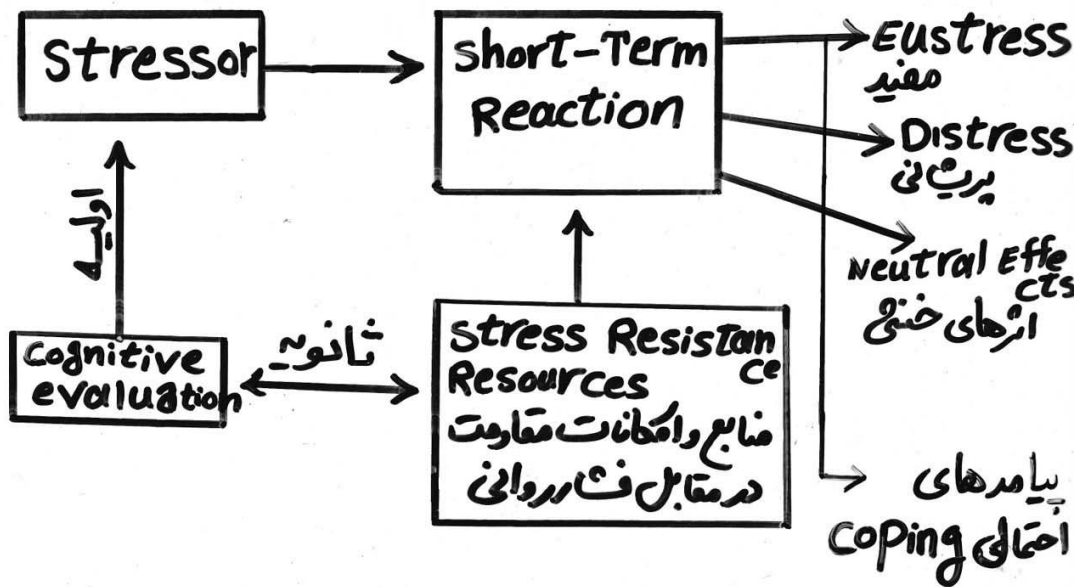
استرس ۴ بعد دارد

علائم جسمانی Stressor

مدل استرس: از ساخت تفکر فلکمن و لازاروس اقتباس کردند.

[Stressor]: یعنی منبع استرس مانند ازدواج-

(۱) فشار روانی آمیزه ای است از چند عنصر که با هم در تعاملند.



مدل فشار روانی

سندرم سازگاری عمومی: این پدیده در سه مرحله اتفاق می افتد.

(۱) هشدار: یعنی اتفاق افتاده تقریباً به ما فشار می آورد که ما پدیده را فاصله آمیز تفسیر می کنیم که بسیار مخرب هستند.

(۲) مقاومت: و مقاومت می کنیم مکانیزم دفاعی یک مرتبه از انکار به پایین می آید و دلیل تراشی می کنیم.

(۳) فرسودگی: وقتی مقاومت هم فایده ندارد مکانیزم دفاعی وارد مرحله بعد می شود و وارد واپس رانی می شود و شروع به سرکوبی می کنیم.

هشدار: مکانیزم دفاعی انکار زمانی رخ می دهد که به ما مرگ عزیزی را اعلام می کنند ما اول آن را انکار می کنیم.

بعد از منبع استرس، سیستم شناختی ما بلافاصله ارزیابی می کند و مدام از پدیده ها تفسیرشناختی می کند.

ارزیابی شناختی دو نوع است :

یک وقت سیستم شناختی ما ارزیابی را از منبع استرس می کند که دردناکه یا ضعیفه و همراهان را با سیستم شناختی یا امکانات و منابع و توان مقابله ای خود ارزیابی می کنیم.

همزمان اتفاق افتاده را ارزیابی می کند و هم خودمان را ارزیابی می کند.

مانند طلاق آیا من توان جدا زندگی کردن از بچه ام را دارم. آیا وقتی شوهرم را از دست می دهم می توانم خلا عاطفی را با برادرانم پر بکنم.

ما می توانیم در حال حاضر امکانات و توان مقابله ای خود را دستکاری بکنیم. خانمهای شاغل کمتر از خانم های خانه دار آسیب می بینند.

تعامل ارزیابی اولیه ما با ثانویه موجب می شود که ما واکنش های کوتاه مدت اولیه به منبع نشان دهیم.

واکنش کوتاه مدت سه نوع است :

(۱) خنثی: برابر - از مدرسه منو اخراج کردند عوضش پیش بابام کار می کنم.

ارزیابی اولیه قوی و بالا، توان مقابله ای با آن وجود ندارد.

(۲) پریشانی: منبع استرس قوی است اما امکانات منابع و توان مقابله ای ضعیف است.

(۳) خوشنودی: هم استرس کم و هم توان مقابله ای کم است.

اطلاعاتی ← منابع اطلاعاتی را بالا ببریم.

ابزاری ← ماشین دارم فوری شکایت بکنیم.

امکانات و توان مقبله ای خود:

(۱) مالی (۲) عاطفی (۳) اجتماعی (۴) اطلاعاتی (۵) ابزاری