

## بررسی اثرات روانشناسی رفتار بر افراد

### سکینه واعظی کیا (نویسنده مسئول) جواد واعظی فر ۲

۱. ابواب جمعی آموزش و پرورش قرچک استان تهران، گروه علوم تربیتی، ایران Vaezikia@yahoo.com

۲. ابواب جمعی شواری حل اختلاف استان تهران، گروه حقوق و علوم سیاسی، ایران javadvaezi2000@gmail.com

#### چکیده

سابقه و هدف: روانشناسی رفتاری بررسی ارتباط میان ذهن و رفتار ما است. پژوهشگران و دانشمندانی که در زمینه روانشناسی رفتاری مطالعه می‌کنند، در تلاشند تا درک کنند دلیل رفتارهای ما چیست و الگوهای رفتارها و اقدامات ما را بشناسند.

مواد و روشها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و پس از بررسی مفاهیم با ارائه نتایج به پیشنهادات کاربردی پرداخته شده است. روش تحقیق حاضر توصیفی و روش گردآوری اطلاعات آن، کتابخانه ای است. بدین صورت که از منابع کتابخانه ای نظیر: کتاب، مقاله، منابع خارجی و ... و آموخته های محقق استفاده شده است.

یافته ها: از نظر این پژوهش رفتارگراها معتقدند که واکنش های ما به محرک های محیطی، اعمال ما را شکل می دهند. پژوهشگران این حوزه امیدوارند بتوانند با استفاده از رفتارگرایی به شناخت الگوهای رفتاری و در نتیجه پیش بینی رفتار انسان و همچنین حیوانات دست پیدا کنند.

نتیجه گیری: از مباحث ایراد شده نتیجه گرفته می شود که رفتارگرایی که با نام روانشناسی رفتاری نیز شناخته می شود، یک نظریه ی آموزشی بر پایه ی این ایده است که همه ی رفتارها از طریق شرطی شدن حاصل می شوند. شرطی شدن از طریق تعامل با محیط رخ می دهد. بر اساس این سبک فکری، رفتار می تواند به روشی منظم و قابل مشاهده و بدون توجه به حالت های روانی درونی بررسی شود.

**واژه های کلیدی:** روانشناسی رفتاری، الگوهای رفتاری، رفتارگرایی، سبک فکری، پیش بینی رفتار.

## ۱- مقدمه

رفتار پاسخی است که ارگانیسم به انگیزه بیرونی می‌دهد. به بیان دیگر رفتار واکنشی است که در برابر یک عمل یا کنش بیرونی از موجود زنده سر می‌زند. این رفتار در انسان پیچیده‌تر از سایر موجودات است. دلیل این پیچیدگی فرایندهای ذهنی گسترده و تو درتوی انسان است که روی هم رفته موضوع دانش روانشناسی را تشکیل می‌دهد [۱]. در علم روانشناسی رفتار کاربرد زیادی دارد و یکی از مهم‌ترین شیوه‌های کشف بیماری‌های روانی کشف از طریق مشاهده بالینی و سنجش رفتار است که از طریق متدهای علمی پژوهشی انجام می‌گردد. همچنین بر روی حالات گوناگون فرد هم نام‌هایی گذاشته شده که به رفتارهای مختلف خوانده می‌شوند [۲]

## روش پژوهش

روش پژوهش در این مطالعه از نظر ماهیت، کیفی و از نقطه نظر، شیوه ی گردآوری اطلاعات، از نوع کتابخانه ای- اسنادی است. روند انجام پژوهش نخست با مراجعه به منابع معتبر و مرتبط داخلی و خارجی در زمینه ی موضوع پژوهش انجام گرفت. پس از آن، ضمن بررسی محورهای اساسی، کلیدواژه ها و مفاهیم بنیادی آن گزیده شدند؛ و در ادامه به جایگاه و ارتباط مفاهیم پرداخته شد. این روش تحقیق از نوع روش تحقیق نظری است که با روش تحلیل محتوا و با رویکرد کیفی انجام گرفته است. ابزار جمع آوری اطلاعات، فیشهای برداشت شده از کتب گوناگون و از طریق مطالعه کتابخانه ای بوده است. قلمرو تحقیق، کلیه منابع اصلی و دست اول و همچنین منابعی بوده است که دیگران به صورت نقد در خصوص آنها تدوین نموده و به زبان های انگلیسی و فارسی بوده است. در این مورد محقق به سراغ منابع اولیه و و کتاب ها، آثار و نوشته های دست اولی که به طور مستقیم و غیر مستقیم به موضوع اشاره نموده رفته است. بر اساس تحلیل منابع، یافته های پژوهش را ارائه داده است و در نهایت این یافته ها را مورد بحث قرار داده است. شیوه انتخاب منابع که مبنا تحلیل قرار گرفته است، عمدتاً اصالت منبع، موثق بودن و مرجعیت نویسنده یا نویسندگان بوده است. همچنین قابلیت دسترسی به منابع نیز وجهه نظر قرار گرفته است. روش تحقیق به منظور وصول به اهداف، روش توصیفی - تحلیلی است که در آن ضمن توصیف اطلاعات جمع آوری شده، اطلاعات نیز مورد تحلیل قرار گرفته است. گرد آوری اطلاعات با روش کتابخانه ای صورت گرفته است. در این روش اطلاعاتی گردآوری می شود که به لحاظ ماهیت کیفی اند و در کتابخانه نگهداری می شوند. منابع کتابخانه ای مورد استفاده عبارتند از کتاب، مقاله و دیگر آثار مکتوب اعم از کاغذی و الکترونیکی و بخشی از گرد آوری اطلاعات در روش مذکور از طریق فیش نویسی صورت گرفته است. در شیوه پردازش اطلاعات عمدتاً از استنتاج یا استدلال استفاده شده است. برای سازماندهی هرچه بهتر تحقیق بر اساس سوالات اصلی و فرعی، ابتدا مفهوم شناسی موضوع و سپس تحلیل محتوا مورد بحث قرار می گیرد و در پایان به جمع بندی و نتیجه گیری بحث می پردازیم.

## مبانی نظری

میل به استقلال شخصی

در سنین ۷ تا ۱۲ سالگی، به وزن کودک در هر سال به طور متوسط ۳ تا ۳/۵ کیلو گرم و به قد آنها ۶ سانتیمتر اضافه می شود. رشد کودکان در این دوران آهسته است و از طرفی دائمی نیست، بلکه به صورت جهش های رشدی که معمولاً "به طور متوسط ۸ هفته طول می کشد" رخ می‌دهد. در تمام این دوران تنها ۲ تا ۳ سانتی متر به اندازه دور سر کودک اضافه می شود. که نشان می دهد برخلاف سالهای قبل رشد مغز کند و آهسته است. سلولهای مغز کودکان در سن ۷ سالگی از نظر ساختمانی تکامل یافته است. در این سنین قسمت وسط و تحتانی صورت به تدریج رشد می کند. با پیدایش اولین دندان آسیا در سن ۶ سالگی واز دست دادن دندانهای شیری به نسبت ۴ عدد در هر سال، دندانهای همیشگی جایگزین دندانهای شیری می گردد [۳].

در سنین ۷ تا ۱۲ سالگی، قدرت عضلانی، استقامت و هماهنگی اعضا افزایش می یابد. بنابراین اگر در این دوران کودکان به ورزش یا حرکت هنری روی آورند، موفق می گردند. در این دوران کودکان خود را به تدریج از پدر و مادر جدا می سازند و به دنبال پذیرش دیگران مانند همسالان، معلمین و افراد بزرگسال دیگر هستند [۴].

معمولاً کودکان در آستانه هفت سالگی، که میدان تصوراتشان گسترش می یابد، در بازی ها تمایلشان به اجرای نقش های مختلف و ترکیب آموخته ها و اعمال هدف دار شدت می یابد. کودک در ۷ سالگی به مهارت های بدنی برای ورزش های دسته جمعی مسلط شده و از بازی های گروهی لذت می برد، به هنگام سوارشدن بر روی اسباب بازی های متحرک تعادل خود را می تواند حفظ کند [۵].

کودکان از سن ۷ سالگی به بعد می توانند قواعد بازی را رعایت کنند، دسته جمعی به بازی مشغول شوند و باهم به رقابت بپردازند، عده ای برنده و عده ای دیگر بازنده شوند. کودک در ۷ سالگی به مهارت های بدنی برای ورزش های دسته جمعی مسلط شده و از بازی های گروهی لذت می برد. هنوز از بازی های تخیلی لذت می برد و با چوب کار دستی می سازد. در ۷ سالگی پسران به بازی فوتبال و تیراندازی با کمان علاقه مندند و دختران از جهیدن و لی لی بازی لذت می برند. کودک در سنین ۷ الی ۱۱ سالگی بازی های باقاعده را انجام می دهد. کودک در ۸ سالگی شش ضلعی می کشد و هنوز از بازی های تخیلی لذت می برد [۶].

زمانی که کودکان به حدود سن ده سالگی می رسند، بازی های آن ها بیش تر رنگ رقابت به خود می گیرد و مهارت و برتری در بازی، بیش از هر چیز دیگر مهم جلوه می کند، در حالی که تا قبل از آن، بیش تر تفریح و شادی در بازی مطرح بوده است. در سن ۱۱ الی ۱۲ سالگی علاقه به نشان دادن سرعت، قدرت و مهارت در بازی، پرداختن به بازی هایی که مستلزم مهارت بیش تر هستند، علاقه به بازی های دسته جمعی و ظاهر شدن میل رقابت در بازی ها در کودکان شکل می گیرد [۷].

#### ویژگی های رشد عاطفی-اجتماعی:

الف) ایجاد و شکلگیری خودپنداری در کودک: در دوره دبستان به ترتیب در اثر نحوه برخورد والدین و معلمین و موفقیت هایی که کودک در جنبه های مختلف زندگی پیدا می کند باعث می شود که خودپنداری در او شکل گیرد که می تواند مثبت یا منفی باشد. خودپنداری مثبت باعث تقویت اعتماد به نفس و موفقیت در زندگی می شود زیرا فرد از خودش رضایت دارد خودش را دوست دارد و قدرت سازگاری بالایی پیدا می کند. اما اگر خودپنداری منفی باشد بخصوص در دوره بلوغ و بزرگسالی می تواند مشکلات جدی برای فرد ایجاد کند و زمینه ناسازگاری و عدم موفقیت او را بوجود می آورد [۸].

ب) تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس: در این دوره اعتماد به نفس در کودک رشد می کند. اعتماد به نفس کودک در این دوره باید از طرف خانواده و معلم تقویت گردد و تمرین داده شود تا در دانش آموز تثبیت گردد.

ج) تثبیت جنسیت: در این دوره کودک به نقش جنسیت خود پی میبرد و مفهوم آنرا درک می کند و برای همیشه تثبیت میگردد. بنابراین والدین و معلمان در این دوره نقش ها و مسئولیتهایی که به کودکان می دهند باید متناسب با جنسیت او باشد در غیر این صورت ممکن است تثبیت جنسیت در کودک دچار مشکل گردد و زمینه ساز انحرافات جنسی شود [۹].

د) ارتباط با دیگران: در این دوره با کمک خانواده و معلم از طریق برنامه ریزی های مناسب کودک به تدریج یاد میگیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند یعنی آداب معاشرت را می آموزد بنابراین هرچه محیط غنی تر باشد کودک مهارت بیشتری می آموزد.

ه) عواطف و هیجانات کودکان دبستانی معطوف به زمان حال است [۱۰].

#### ویژگی های رشد ذهنی و شناختی:

کودک به تدریج صاحب تفکر منطقی می شود اما این تفکر مبتنی بر محسوسات او می باشد بهمین دلیل معلمین در روش تدریس خود باید از وسایل کمک آموزشی زیاد استفاده کنند. کودک در این دوره مفهوم عدد، وزن، حجم، فاصله زمانی و مکانی را به خوبی می فهمد و مرگ از نظر او برگشت پذیر است. جاندار پنداری در این دوره واقعی می شود [۱۱].

#### نقاط ضعف و نقاط قوت روانشناسی رفتار

رفتارگرایی بر پایه ی رفتارهای قابل مشاهده است. بنابراین گاهی کمی سازی و جمع آوری داده ها در هنگام انجام پژوهش راحت تر است. روش های درمانی مؤثر مانند مداخله ی رفتاری شدید، تحلیل رفتاری، اقتصاد رمزی و آموزش تجربی

مجزا همگی ریشه در رفتارگرایی دارند. این روش‌ها اغلب در تغییر رفتارهای ناهنجار و آسیب‌رسان، هم در کودکان و هم در بزرگسالان بسیار مفید هستند [۱۲].

منتقدین بسیاری در این باره بحث می‌کنند که رفتارگرایی یک روش تک‌بعدی برای درک رفتار انسان است. آنها بیان می‌کنند که نظریه‌های رفتاری، اراده‌ی آزاد و تأثیرات درونی مانند حالت‌ها، اندیشه‌ها و احساسات را به حساب نمی‌آورند. همچنین این سبک فکری سایر انواع یادگیری را که بدون استفاده از تشویق و تنبیه صورت می‌گیرند، به حساب نمی‌آورد. به علاوه، انسان و حیوانات می‌توانند رفتار خود را در هنگام دریافت اطلاعات جدید اصلاح کنند، حتی اگر آن رفتار از طریق تشویق و تقویت تثبیت شده باشد [۱۳].

روانشناسی رفتاری از دیدگاه‌های دیگر متفاوت است. یکی از فواید اصلی رفتارگرایی این است که به پژوهشگران این امکان را داده است تا رفتارهای قابل مشاهده را به روشی علمی و منظم بررسی کنند. هرچند بسیاری از اندیشمندان بر این باور بودند که این سبک فکری به دلیل نادیده گرفتن برخی از تأثیرات بااهمیت روی رفتار، کمبودهایی دارد. برای نمونه، «فروید» معتقد بود که رفتارگرایی به دلیل به حساب نیاموردن اندیشه‌های ذهنی ناخودآگاه، احساسات و آرزوهایی که کارهای انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، دچار شکست شده است. اندیشمندان دیگر مانند «کارل راجرز» و دیگر روانشناسان انسان‌گرا عقیده داشتند که رفتارگرایی بسیار خشک و بسیار محدود است و در مد نظر قرار دادن وساطت‌های شخصی شکست خورده است [۱۴].

اخیرا روانشناسی زیست‌شناسی بر قدرت مغز و بازی‌های ژنتیکی روی تعیین و تأثیرگذاری بر اعمال انسان تأکید کرده است. روش ادراکی روانشناسی روی روندهای روانی مانند اندیشیدن، تصمیم‌گیری، زبان و حل مسئله تمرکز دارد. در هر دو مورد، رفتارگرایی این روندها و تأثیرات را به نفع بررسی فقط و فقط رفتارهای قابل مشاهده نادیده می‌گیرد. یکی از نقاط قوت برجسته‌ی روانشناسی رفتاری توانایی مشاهده و اندازه‌گیری واضح رفتارها است. نقاط ضعف این روش شامل شکست در بررسی روندهای شناختی و زیست‌شناسی که روی اعمال انسان تأثیر دارند، می‌شود. در حالی که روش رفتاری ممکن است نیروی غالبی نباشد که زمانی بوده است، هنوز هم اثر بزرگی روی درک روانشناسی انسان دارد. روند شرطی شدن به تنهایی برای درک بسیاری از انواع مختلف رفتارها، از چگونگی یادگیری انسان گرفته تا پیشرفت‌های زبان، به کار گرفته شده است [۱۵].

اما شاید بزرگ‌ترین سهم روانشناسی رفتاری در کاربردهای عملی آن نهفته باشد. روش‌های آن می‌تواند در اصلاح رفتارهای مسئله‌ساز و تشویق واکنش‌های مثبت‌تر و سازنده‌تر نقش مهمی داشته باشد. بیرون از روانشناسی، والدین، معلمان و مربیان حیوانات و بسیاری افراد دیگر از اصول اولیه و پایه‌ای رفتاری برای کمک به آموزش رفتارهای جدید و از بین بردن رفتارهای ناخواسته و نامطلوب استفاده می‌کنند [۱۶].

### علوم جدید و تاثیر آن بر روانشناسی رفتار انسانها

برای سالها دانشمندان علوم ژنتیک می‌پنداشتند عوامل ژنتیکی بر روی بسیاری از خصوصیات و رفتارهای ما تاثیر گذار هستند بعنوان مثال ژن چاقی در وجود شخص باعث ایجاد چاقی میشود و چاقی به نوبه خود باعث یک سری از رفتارها میگردد که از جمله آنها می‌توان به کم تحرکی و تنبلی اشاره کرد آنان نتیجه می‌گرفتند که در اینجا کم تحرکی و تنبلی ریشه در عوامل ژنتیکی دارد و این خود دلیلی برای سست بودن روانشناسی رفتار است اما با گذشت زمان محققان علوم ژنتیک دریافتند که این تنها ژنها نیستند که بر روی خصوصیات فیزیکی و رفتاری تاثیر دارند بلکه در حقیقت این یک ارتباط دو سویه است رفتارها هم می‌توانند بر روی خصوصیات ژنتیکی تاثیر گذارند باشند یعنی اگر فردی با وجود ژن چاقی در درون خود بتواند با تغذیه و تحرک مناسب وزن خود را حفظ کند این امر به مرور باعث ایجاد تغییرات ژنتیکی در درون آن شخص خواهد شد یافته‌هایی از این دست در سالهای اخیر موجب تقویت روانشناسی رفتار گردیده است [۱۷].

با آموزش روان‌شناسی رفتار انسانها ما خواهیم توانست به دو هدف بزرگ دست پیدا کنیم اول در سطح جامعه بوسیله آموزش و شرطی سازی موفق خواهیم شد ریشه رفتارهای ناسالم را از میان برداریم که همانطوری که پیشتر گفته شد این خود گامی مهم برای رسیدن به یک جامعه آرمانی ست و دلیل دوم اهمیت آموزش روانشناسی رفتار انسانها رسیدن به تعامل بهتر

در روابط اجتماعی و خانوادگی ست افراد معمولا در شرایط محیطی یکسان رفتار مشابهی از خود نشان میدهند پس اگر ما به کمک آموزش روانشناسی رفتار انسانها بتوانیم نوع رفتار آنها را پیش بینی کنیم خواهیم توانست از بروز رفتارهای ناخوشایند جلوگیری کنیم [۱].

### شخصیت شناسی از روی رفتار و حرکات

زمانی که دو نفر برای اولین بار همدیگر را ملاقات می کنند، به دنبال نشانه هایی برای شناخت شخصیت هم می گردند. از حالت دست گرفته تا شیوه جواب دادن به تلفن همراه، همگی راههایی هستند که به کمک آنها می توانید شخصیت طرف مقابل را تا حدودی تشخیص دهید. [۲]

برخی از رایج ترین رفتارها را که معیاری برای قضاوت است شامل :

#### حالت دست

شما می توانید از طریق حالت دست طرف مقابل، شخصیت او را تشخیص دهید. افرادی که حرکات دست زیادی دارند، معمولا افرادی قدرتمند با اعتماد به نفس بالا هستند که دوست دارند خودشان را در مقابل دیگران بیان کنند در حالی که آنهایی که زیاد هنگام صحبت کردن دست خود را تکان نمی دهند، افرادی کم رو و بدون اعتماد به نفس هستند که به دنبال ساده ترین راه برای انجام کارهایشان می گردند [۳].

#### وقت شناسی

آیا دیر سر قرارتان رسیده اید؟ این رفتار شما بر شخصی که منتظر شما مانده است، تاثیر منفی خواهد گذاشت. افرادی که وقت شناس هستند، افراد با انگیزه ای هستند که ساختار ذهنی منظمی دارند و برای لحظه به لحظه زندگی خود ارزش قائلند در صورتی که افراد وقت شناس، افراد بی ملاحظه ای هستند که همیشه در حال دویدن به این طرف و آن طرف اند و تمام کارهای خود را در دقیقه ۹۰ انجام می دهند [۴].

#### طرز برخورد با کارکنان رستوران

سعی کنید هیچگاه با فردی که با کارمندان رستوران بد برخورد می کند، قرار ملاقات نگذارید. شما از طرز برخورد افراد با گارسن های رستوران، کارمندان هتل و نگهبانان می توانید تشخیص دهید که آیا طرف مقابل تان فرد مودبی است یا خیر. افرادی که شغل دیگران را معیار احترام گذاشتن به آنها قرار می دهند، افراد قابل اعتمادی نیستند [۵].

#### طرز نگاه هنگام نوشیدن

تحقیقات نشان داده افرادی که هنگام نوشیدن قهوه یا چای، به داخل فنجان نگاه می کنند، افرادی درونگرا، ایده آلیسم، آگاه و متمرکز هستند. اما فردی که به لبه های فنجان نگاه می کند، فردی است که بسیار تحت تاثیر دیگران قرار می گیرد و نسبت به اتفاقات اطراف خود آگاه است. بی خیالی، برونگرایی و قابل اعتماد نیز از دیگر خصوصیات این دسته است. آنهایی که هنگام نوشیدن نیز چشمان خود را می بندند، افرادی هستند که در زندگی درد و رنج کشیده اند اما سعی می کنند خودشان را با خوشی ها سرگرم کنند [۶].

#### جویدن ناخن ها

بله، این یک نشانه است. تحقیقات نشان داده افرادی که ناخن های خود را می جویند یا با موهای خود بازی می کنند یا حتی پوست تن خود را می خاراندند، تمایل به کمال گرایی دارند و نمی توانند آرامش خود را به طور کامل حفظ کنند [۷].

#### دست خط

فرقی نمی کند که شما یک نامه عاشقانه بنویسید یا یک لیست خرید روزانه، دست خط شما می تواند شخصیت شما را لو دهد. افرادی که هنگام نوشتن فشار زیادی به خودکار می آورند افرادی لجوج هستند که از اعتماد به نفس بالایی نیز برخوردارند. اگر کلمه های نوشته شده درشت و بزرگ باشند، شما فردی مردم محور هستید در حالی که دست خط ریز و کوچک نشان از درون گرایی شما دارد. اگر دست خط شما به سمت راست شیب داشته باشد، شما فردی احساساتی و مهربان

هستید اما اگر شیب آن به سمت چپ باشد، درونگرایی از خصوصیات اخلاقی شما است. دست خط های صاف نیز نشانه عملگرایی می باشد [۸].

#### چک کردن گوشی

چک کردن گوشی و این که چه زمان و مکانی گوشی خود را از جیب یا کیف تان در می آورید، می تواند شخصیت شما را آشکار کند. اگر فردی هستید که مدام شبکه های اجتماعی مانند فیسبوک یا ایمیل خود را چک می کنید، نشان می دهد که شما در مورد مسائل عاطفی ثبات ندارید و مدام حال و هوایتان تغییر می کند [۹].

#### تماس چشمی

برقرار نکردن تماس چشمی نشان دهنده عدم اعتماد به نفس است و این که فرد بر رفتارهای خود کنترل نداشته و همیشه برای انجام کارهایش نیاز به یک تلنگر از سوی اطرافیان دارد. اینگونه افراد اراده ای ضعیف دارند [۱۰].

### روانشناسی و تاثیر آن در زندگی افراد

روانشناسی علم مطالعه رفتار و ذهن انسان است. مباحثی مانند زبان بدن، مهارت های ارتباطی، مهارت اعتماد به نفس، مهارت های ابراز وجود و بسیاری از این موارد جزو چهارچوب اساسی مورد بحث در علم روانشناسی هستند. تسلط به زبان بدن یا Body language یکی از بهترین راهکارها در روانشناسی است. به این معنی که از حرکات و رفتار فرد می توان فهمید چه در ذهن شخص می گذرد. همچنین تسلط به مهارت های ارتباطی تاثیر بسیار بالایی در کسب و جذب نظرات مثبت نسبت به خود دارد. با دانستن مهارت های ارتباطی بواسطه علم روانشناسی می توانیم در یک موقعیت و جایگاه مناسب قرار بگیریم [۱۱]. همه ما به دنبال داشتن یک زندگی بهتر با ایده آل های خود هستیم. عواملی مانند شادی، خوشبختی و رضایت از زندگی، موفقیت، سلامت روحی و روانی، ثروت مالی، جایگاه اجتماعی مناسب و مانند اینها از جمله مواردی هستند که بسیاری از افراد به دنبال آن هستند. علم روانشناسی موثرترین ابزار برای رسیدن به اهداف تعیین شده است. برای مثال در مصاحبه حضوری استخدامی، اگر علم روانشناسی بدانید می توانید در آنجا استخدام شوید حتی اگر علم و تخصص کافی در آن حوزه را نداشته باشید! نحوه برخورد، نحوه نشستن، نحوه لباس پوشیدن، نحوه صحبت کردن، نوع نگاه و ده ها مورد دیگر در جلب نظر دیگران نقش تعیین کننده ای دارند [۱۲].

روانشناسی نیز مانند بسیاری از رشته های دانشگاهی دیگر بصورت آکادمیک آموخته می شود. یک روانشناس خوب روانشناسی است که بتواند مباحث تئوری را به عمل و کاربرد تبدیل کند. روانشناس به خوبی می داند که تیپ های شخصیتی بسیاری وجود دارد و باید رفتار متناسب با همان تیپ شخصیتی در هنگام ارتباط بکار گرفته شود. روانشناس با تکیه بر دانش و تجربه خود می تواند با افراد مختلف وارد ارتباط شده و تا حد مورد نیاز آنها را بشناسد. بر اساس همین اطلاعات که از شناخت شخص بدست می آید می توان راهکار مناسب را برای مشاوره، روانکاوی و بهبود وضعیت مراجعه کننده اتخاذ کرد [۱۳].

روانشناس باید آمین و رازدار مراجعه کننده باشد. بیان این موضوع به مراجعه کننده موجب فراهم شدن بستر اعتماد و اطمینان شده و باعث می شود مراجعه کننده اطلاعات کاملی در مورد خود و مشکلی که برای آن پیش آمده به روانشناس ارائه کند. این اطلاعات به همراه بررسی های تخصصی که شاید خود شخص مراجعه کننده نیز از آنها بی اطلاع باشد به روانشناس کمک خواهد کرد که مشکل را پیدا کند. پس از پیدا شدن مشکل نوبت به این مرحله می رسد که شخص باید بپذیرد این مشکل را دارد و باید آنرا درمان کرد. مجدداً لازم به ذکر است که روش و الگوی درمان برای همه یکسان نیست و موارد بسیاری در تعیین روش درمان دخیل هستند [۱۴].

روانشناسی از حساسیت بسیار بالایی برخوردار است. راهکاری که روانشناس به مراجعه کننده می دهد می تواند مسیر زندگی آن شخص را به کلی تحت تاثیر خود قرار دهد. در واقع روانشناس باید خود را در جایگاه مراجعه کننده قرار داده و به این فکر کند که آیا اگر خود من در این موقعیت بودم چه کاری انجام می دادم؟ روانشناس با پاسخ به این سوال است که می تواند راهنمایی مناسبی به شخص ارائه دهد. همچنین این موضوع بسیار مهم است که شخص مراجعه کننده ممکن است در

لبه پرتگاه زندگی خود باشد و این حساسیت کار را بشدت بالا می برد. چون کلمه به کلمه سخنان روانشناس در روح و روان مراجعه کننده نفوذ کرده و قاعدتا شخص آنرا ملاک تصمیم گیری های خود خواهد کرد [۱۵].

«رفتار واژه‌ای است که از نظر معنایی روشن و فاقد هرگونه پوشیدگی معنایی است و در معنای عملکرد یا سلوک به کار می‌رود. (لغت‌نامه دهخدا، واژه رفتار) رفتار از نظر بار معنایی خنثا می‌باشد و می‌تواند به صفتی متصف شود تا بار معنایی آن را مثبت یا منفی کند. از این رو ممکن است به صفت نیک و پسندیده یا صفت بد و ناپسند متصف شود. مانند «رفتار نیک و پسندیده» و «رفتار زشت و ناپسند». روان‌شناسان هرگونه پاسخ به محرک را رفتار می‌خوانند. از این رو رفتار یک معنای بسیار گسترده‌ای می‌یابد که باید محدوده آن در موضوع مورد بحث معین شود. رفتارها از یک منظر، به دو دسته «بازتابی» و «غیر بازتابی» یا «کنش» تقسیم می‌شوند. رفتارهای بازتابی رفتارهایی هستند که در آنها بین محرک و پاسخ، ادراک (ذهن) واسطه نشده است؛ بنابراین دارای هیچ معنایی نیستند؛ از جمله هذیان‌گویی در عالم خواب و بی‌هوشی و برخی حرکات اعضا و جوارح که به صورت ناخود آگاه از انسان صادر می‌شود؛ اما رفتارهای غیر بازتابی رفتاری‌هایی هستند که در آنها بین محرک و پاسخ، ذهن یا ادراک قرار گرفته است که رفتارهای معنادار نیز خوانده می‌شوند [۱۶].

در علم روانشناسی رفتار کاربرد زیادی دارد و یکی از مهمترین شیوه‌های کشف بیماری‌های روانی کشف از طریق مشاهده بالینی و سنجش رفتار است که از طریق متدهای علمی پژوهشی انجام می‌گردد. همچنین بر روی حالات گوناگون فرد هم نام‌هایی گذاشته شده که به رفتارهای مختلف خوانده می‌شوند [۱۷].

### بحث و نتیجه گیری

از مباحث فوق نتیجه گرفته می شود که در سبک فکری رفتارگرایی، اساسا تنها رفتارهای قابل مشاهده و ملموس باید در نظر گرفته شوند، زیرا شناختها، احساسات و حالت‌های روانی بسیار ذهنی هستند. رفتارگرایی سخت‌گیر بر این باورند که هر فرد به طور بالقوه و بدون توجه به پیش‌زمینه‌ی ژنتیکی، ویژگی‌های شخصیتی و افکار درونی‌اش می‌تواند آموزش ببیند که هر کاری را در محدوده‌ی توانایی‌های فیزیکی‌اش انجام دهد و این مسئله تنها به شرطی شدن صحیح نیاز دارد.

### منابع و مأخذ

- [۱] اتکینسون، ریتال و همکاران؛ زمینه روان‌شناسی، رفیعی و همکاران، (۱۳۸۴) تهران، نشر ارجمند، چاپ پنجم، ج ۲.
- [۲] احدی، حسن، جمهوری، ف. (۱۳۸۲). روان‌شناسی رشد نوجوانی، بزرگسالی (جوانی، میانسالی، پیری). تهران: پردیس
- [۳] احدی، حسن و بنی جمالی، شکوه السادات؛ (۱۳۸۰) روان‌شناسی رشد، مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی کودک؛ چاپ سیزدهم، شرکت پردیس.
- [۴] احمدوند، محمدعلی (۱۳۷۲) روان‌شناسی بازی، دانشگاه پیام نور چاپ اول
- [۵] احمدی، سید احمد (۱۳۷۵) روان‌شناسی نوجوانان و جوانان، تهران، مشعل
- [۶] ارضی و همکاران، (۱۳۷۹) روان‌شناسی فیزیولوژیک (فیزیولوژی رفتار)، تهران، رشد، ج ۱.
- [۷] ارنست هیلگارد و گوردن باور، نظریه‌های یادگیری، ترجمه محمد تقی براهنی (۱۳۶۷)، جلد اول، تهران: مرکز نشر دانشگاهی
- [۸] استاین برگ. دنی، در آمدی بر روانشناسی زبان، ترجمه دکتر ارسلان گلغام، (۱۳۸۱) تهران: انتشارات سمت.
- [۹] استیو، هین، هوش هیجانی برای همه، ترجمه رویا کوچک انتظار و مژگان موسوی شوشتری، (۱۳۸۴) تهران، تجسم خلاق.
- [۱۰] افروز، غلامعلی و کامبیز کامکاری، (۱۳۸۷) مبانی روان‌شناختی هوش و خلاقیت؛ تاریخچه، نظریه‌ها و رویکردها، تهران، دانشگاه تهران
- [۱۱] انتصارفومنی، غلامحسین و همکاران، (۱۳۸۴) روان‌شناسی عمومی، تهران، سرافراز، چاپ اول.
- [۱۲] آزاد، حسین؛ (۱۳۷۲) آسیب‌شناسی روانی؛ تهران، انتشارات بعثت.
- [۱۳] آندره بلوش، مارک؛ رشد روانی - عاطفی کودک؛ ترجمه‌ی فرشته توکلی، (۱۳۷۷) نشر واژه‌ی صبح.

- [۱۴] باقری، خسرو و خسروی، زهره؛ (۱۳۸۷) نظریه‌های روان‌شناسی معاصر (به سوی سازه‌گرایی واقع‌گرایانه)، تهران، علم، چاپ اول،
- [۱۵] بولر، پیتر، چارلز داروین و میراث او، ترجمه حسن افشار، (۱۳۸۰) نشر مرکز، چاپ اول
- [۱۶] براهنی، محمدتقی و همکاران، (۱۳۸۳) زمینه روان‌شناسی، چ دهم، تهران، رشد، ج ۱،
- [۱۷] برک، لورای؛ روان‌شناسی رشد (از لقاح تا کودکی)، جلد اول؛ ترجمه‌ی یحیی سید محمدی، (۱۳۸۴) چاپ پنجم، نشر ارسباران