



در قرن حاضر با تغییرات سریع در ابعاد مختلف زندگی مواجه هستیم. تمام این تغییرات، مخرب نمی باشد سازنده بودن این تغییرات سری تا حدودی به قدرت انعطاف پذیری و وارونگی ما وابسته است. کتاب حاضر که از نظریه مایکل ایتر اقتباس گردیده در راستای تحقق این هدف تدوین شده است و به قدرت معکوس شدن مطلوب در ابعاد مختلف زندگی پرداخته است.

کاربرد معکوس شدن در زندگی

«با معرفی نظریه معکوس»

کاهش اضطراب، استرس، افسردگی
مقابله با پزهکاری و هولگانیزم
ترک سیگار
اشتغال و تحصیل
روابط خانوادگی و ...

پرویز کریمی ثانی، کبری احیائی، یعقوب شفیعی فرد

کاربرده معکوس شدن در زندگی

پرویز کریمی ثانی، کبری احیائی، یعقوب شفیعی فرد

Application of Reversal in life With introduce Reversal Theory

Parviz Karimi Sani, Kobra Ehiaee, Yaghub Shafeei fard

قیمت: ۴۶۵۰ تومان



سرشناسه

: کریمی ثانی، پرویز، ۱۳۶۲

عنوان و نام پدید آورنده : کاربرد معکوس شدن در زندگی با معرفی نظریه معکوس، تدوین و گردآوری

پرویز کریمی ثانی، کبری احیائی، یعقوب شفیعی فرد.

ویراستار ادبی : پرویز کریمی ثانی

مشخصات نشر : شبستر - دانشگاه آزاد اسلامی شبستر، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۲۶۰ص

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : ص.ع.به انگلیسی Parviz Karimi Sani, Kobra

Ehiaee, yaghob shafeei

Application of Reversal in life with introduce Reversal theory

شناسه افزوده : کبری احیائی، یعقوب شفیعی فرد.

شناسه افزوده : دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر



دانشگاه آزاد اسلامی - واحد شبستر

نام کتاب : کاربرد معکوس شدن در زندگی با معرفی نظریه معکوس

تدوین و گردآوری: پرویز کریمی ثانی، کبری احیائی، یعقوب شفیعی فرد.

چاپ اول: شبستر، ۱۳۸۹

ناشر : دانشگاه آزاد اسلامی - واحد شبستر

شمارگان: ۱۰۰۰

حروفچینی: دانشگاه آزاد اسلامی - واحد شبستر

چاپ:

شابک:

لیتوگرافی:

قیمت: ۴۶۵۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱	مقدمه
	بخش اول: نظریه معکوس و مولفه های آن
۴	نظریه معکوس
۱۲	مفاهیم اساسی نظریه معکوس
۱۳	پدیدار شناسی ساختاری
۱۶	حالت‌های فرا انگیزشی
۱۸	حالت هدف مدار یا تلیک
۲۰	حالت فعالیت مدار یا پاراتلیک
۲۹	حالت مخالفت کننده
۳۰	حالت تاییدکننده
۳۲	حالت سلطه گر
۳۲	حالت همدرد
۳۳	حالت خود مدار
۳۳	حالت دیگر مدار
۳۴	ترکیب حالت‌های مختلف
۳۶	اصول ضروری تحلیل در نظریه معکوس
۳۹	تاثیر حالت های مختلف ذهنی بر هیجانات
۴۴	دلایل و علل معکوس شدن
۴۷	انسان سالم از دیدگاه نظریه معکوس

۴۹	حالات مشکل ساز وارونگی
۵۱	راهبردهای نامناسب کار کردی
۵۱	راهبرد های نامناسب زمانی
۵۲	راهبرد ها نامناسب اجتماعی

بخش دوم: کاربرد معکوس شدن در زمینه های مختلف

۵۴	اضطراب از دیدگاه نظریه معکوس
۵۶	چار چوب های حمایتی
۵۸	نگاه نظریه معکوس به روان درمانی
۶۰	برانگیختگی
۶۷	وارونگی و حالت ذهنی مسلط
۷۰	استرس
۷۳	تئوری معکوس و ورزش
۷۶	تحقیقات مرتبط با نظریه معکوس در زمینه ورزش
۷۸	روابط فرزندان با والدین با تاکید بر دوره نوجوانی
۸۲	ترس مرضی
۸۴	افسردگی
۸۷	بزهکاری
۸۹	سیگار کشیدن و ترک آن
۹۴	هولیگانیزم
۹۷	درمان و مقابله با هولیگانیزم:

۹۸	الگوهای افزایش انگیزه برای یادگیری
۱۰۲	مشاوره و فرآیند آن از دیدگاه نظریه معکوس
۱۰۵	کار و اشتغال
۱۱۰	نه گام عملی برای کاهش اضطراب
۱۱۶	جایگاه نظریه معکوس در تحقیقات
۱۲۰	ابزارهای پژوهشی نظریه معکوس
۱۲۰	- مقیاس حالت غالب هدف مدار (TDS)
۱۲۲	- مقیاس حالت غالب فعالیت مدار (PDS)
۱۲۲	- مقیاس حالت غالب مخالفت کننده (NDS)
۱۲۳	- نیمرخ سبک های ذهنی و فراانگیزی (MSP)
۱۳۳	واژه نامه
۱۳۷	منابع

مقدمه

برای هر دوره ای از زمان، خصوصیات و ویژگی های خاصی جهت پیشبرد زندگی لازم می باشد در عصر کنونی یکی از ضرورت های مهم زندگی، قدرت انعطاف و تغییرپذیری می باشد انسان جهت مقابله با تغییرات سریع و پی در پی قرن حاضر باید مهارت های مناسب انطباق با آنها را فرا بگیرد کتاب حاضر با هدف توجه به تغییرات سریع زندگی و راهکارهای مقابله با آن تدوین و تالیف گردیده است. لازم به ذکر است این کتاب به هیچ عنوان انعطاف پذیری بیش از حد و سازش افراطی را که منجر به از دست رفتن استقلال فرد می شود را مورد تایید قرار نمی دهد تلاش بر این است که مخاطبین در این کتاب ضمن آشنایی با نظریه معکوس، اصول و راه های مطلوب معکوس شدن و تغییر حالت های روانی و ذهنی را فرا بگیرند در تدوین و تالیف کتاب از آثار بنیانگذار نظریه معکوس، مایکل اپتر استفاده فراوانی شده است مطالب موجود از کتاب ها، مقالات، همایش ها و سمینارهای مربوط به نظریه معکوس ترجمه و گردآوری شده است و در قسمت های مختلفی از کتاب استدلال، توضیحات و استنتاجات مولفین ارائه گردیده است. اқشار مختلف جامعه بویژه اساتید دانشگاه، دانشجویان، پژوهشگران، روان شناسان، مشاورین، جامعه شناسان و سازمان های مختلف می توانند از کتاب حاضر بهره ببرند. ممکن است مخاطب در صفحات اولیه احساس کند که مطالب تخصصی و فقط در مورد نظریه معکوس می باشد لازم به یادآوری است که جهت آشنایی مطلوب با کاربرد معکوس شدن در زندگی و استفاده از آن برای مقابله با مشکلات و پیشبرد اهداف در وهله اول باید با نظریه معکوس و مبانی آن آشنا شوید. کتاب از دو

بخش تشکیل شده است بخش اول در مورد نظریه معکوس و آشنایی با مولفه های آن است و بخش دوم در مورد کاربرد نظریه معکوس در زمینه های مختلف می باشد بر این اساس ضمن تاکید بر ابعاد مختلف شخصیت و دنیای ادراکی انسان، به بررسی کاربرد معکوس شدن در حیطه های مختلفی نظیر تعاملات خانوادگی، اشتغال، آموزش و پرورش، نابهنجاری های اجتماعی، مشکلات روانی، اعتیاد و ورزش، ارتباطات اجتماعی، سلامت روانی و رواندرمانی پرداخته شده است. با توجه به اینکه منابع عمده یاری دهنده کتاب، متون خارجی بوده است و همین مسئله گاهی باعث دشواری در مطرح نمودن استدلال ها به زبان ساده تر شده است از مخاطبین محترم تقاضا داریم با پیشنهادات سازنده خویش ما را در تدوین مطلوب تر چاپ های بعدی این کتاب یاری فرمایند. امید است کتاب حاضر منشاء آثار مثبت در جامعه گردد.

پرویز کریمی ثانی

بخش اول:

نظریه معکوس و مولفه های آن

نظریه معکوس^۱

نظریه معکوس، برای اولین بار بطور رسمی در سال ۱۹۷۶ توسط مایکل اپتر^۲ مطرح گردید. اپتر در ابداع این نظریه از آثار کنت اسمیت^۳ تاثیر فراوانی گرفته است. این نظریه با توجه به اینکه به دنیای ذهنی و درونی افراد توجه می کند و نیز بخاطر اینکه اعتقاد دارد که دنیای ذهنی انسانها از بخش ها و ساخت های گوناگونی تشکیل شده است تحت عنوان پدیدار شناسی ساختاری^۴ توصیف شده است. نظریه معکوس در رابطه با سلامت روانی دیدگاه جدیدی را مطرح نموده است بر اساس این نظریه، شخص سالم از لحاظ روانی کسی است که در حالت سکون و یکنواختی نباشد یعنی قابلیت تغییر و انعطاف پذیری داشته باشد (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۱۰).

دیدگاه اساسی نظریه معکوس این است که ما همیشه یکنواخت و یک شکل نیستیم، وجود ثابتی نداریم، رشد و تغییر پیدا می کنیم، در زمانهای مختلف و حتی در موقعیتهای یکسان و مشابه، افراد متفاوتی هستیم و در همه موقعیت ها و شرایط، دارای فکر، رفتار و احساس یکسانی نیستیم (اپتر، ۲۰۰۲ ص ۷۸).

به اعتقاد اپتر بنیانگذار این نظریه، در وجود انسان افکار، رفتار و احساسات متفاوتی وجود دارد که نسبت به یکدیگر حالت معکوسی دارند بطوری که می توان نوعی دوگانگی و تناقض را در رفتار انسان مشاهده نمود. بعنوان مثال، گاهی افراد بسیار جدی هستند و به شکل سرسختانه در راه رسیدن به اهداف خویش تلاش می کنند همین افراد در شرایط یا زمان دیگر ممکن است حالت شوخ طبعی، خطر

^۱. Reversal theory

^۲. Michael Apter

^۳. Kenet Smit

^۴. Structural phenomenology

پذیری و هیجان خواهی داشته باشند یا در بعضی اوقات افراد به سازش و همنوایی با محیط و دیگران تمایل دارند اما در عین حال گرایش به مخالفت و استقلال طلبی هم از خود نشان می دهند. علاوه بر این، در بعضی از شرایط فردی که به همدلی با دیگران می پردازد گاهی به اعمال قدرت نسبت به آنها گرایش پیدا می کند همچنین در شخصیت انسانها هم گرایش به سوی منافع شخصی وجود دارد و هم گرایش بسوی منافع جمعی. هر یک از این حالت ها، شیوه هایی است که بوسیله آنها دنیا را می بینیم. از آنجایی که نگاه و فکر ما در حال تغییر می باشد ممکن است در زمانهای مختلف یک فعالیت یا رویداد یکسان و مشابهی را به شیوه های متفاوتی ببینیم و ادراک نماییم اگر چه فعالیت در آن موقعیت ثابت است اما بخاطر اینکه دنیای ذهنی ما تغییر می یابد پاسخ ما نیز نسبت به آن فعالیت و موقعیت تغییر می کند (کارت^۵، ۲۰۰۳ ص ۸۳). در واقع نظریه معکوس مدل خاصی را در مورد چارچوب و ساختار زندگی روانی ارائه می دهد. این نظریه بر پیچیده بودن، تغییر پذیری و پویایی رفتار تاکید می کند.

با توجه به این نظریه، انسان حالت های روانی مختلفی دارد که بطور معکوس در مقابل هم قرار می گیرند و افراد می توانند بطور مداوم بین حالت های ذهنی و روانی که برعکس هم هستند تغییر وضعیت دهند. بعنوان مثال گاه جدی و گاه شوخ طبع باشند و یا در بعضی مواقع به موافقت با دیگران و در مواقعی دیگر به مخالفت با آنها پردازند. نوع نگاه و طرز فکر افراد، در تعیین نوع حالت های روانی و همچنین نوع وضعیتی را که فرد می خواهد به آن تغییر جهت دهد، نقش موثری

⁵.Carter

دارد. انسانی که همیشه به نتیجه کار و هدف فکر می کند بیشتر در حالت روانی جدیدیت و سرسختی باقی می ماند و همین فرد در صورتی که قسمتی از دیدگاه خویش را تغییر دهد و به فکر لذت بردن از وجود خویش باشد راحت تر می تواند به حالت شوخ طبعی تغییر وضعیت دهد. بر این اساس نوع معنایی که افراد به رویدادهای زندگی می دهند و طرز فکر و نگاه آنها تعیین کننده حالت روانی آنهاست (سومر و استوارت^۶، ۱۹۹۳ ص ۶۰).

لافرنییر^۷ (۱۹۹۳) معتقد است که نظریه معکوس بر نوع نگاه و شیوه های مختلفی که افراد از طریق آن دنیا و محیط را تعبیر و تفسیر می کنند تاکید می نماید. به اعتقاد اپتر توجه به تغییر پذیری و پویا بودن تجربه، خصوصیت بارز نظریه معکوس است و همین خصوصیت باعث تمایز این نظریه از نظریات دیگر بخصوص نظریه صفت-عامل گردیده است (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۶۰).

نظریه معکوس بطور کلی قوانین خاصی را در رابطه با تجربه انسان مورد بررسی قرار می دهد. براساس دیدگاه اپتر، افراد با تغییر جهت بین حالت های ذهنی و فکری، محیط را به شیوه های خاص و متفاوتی تجربه می کنند بطوری که هر یک از این شیوه های مختلف تجربه، باعث بوجود آمدن حالت های هیجانی متفاوتی می گردند. نظریه معکوس اعتقاد دارد که دنیای ذهنی آدمی بیشتر از این که به شکل ایستا و ثابت باشد بصورت پویا، تغییرپذیر و دارای حالت های ذهنی متفاوتی است هر حالت ذهنی در وجود انسان حالت متضاد خویش را دارد و افراد در مواجهه با موقعیت های مختلف بین این حالت های ذهنی تغییر جهت می

^۶ . Summer & Stewart

^۷ -Lafreniere

دهندو نسبت به وضعیت روانی خویش حالت معکوسی پیدا می کنند. این حالت های ذهنی بر شناخت و عاطف فرد تاثیر می گذارند بعنوان مثال کسی که به فکر دیگران است گاهی به حالت عکس آن یعنی به فکر خویشتن می افتد و همین تغییر جهت، نوع شناخت و عاطفه فرد را تغییر می دهد و ممکن است زمانی که فرد به فکر خویش و منافع خویش می افتد نسبت به دیگران احساس گناه نکند.

لافرنیر معتقد است نظریه معکوس شبیه رویکردهایی می باشد که بر معنای روان شناختی رفتار و موقعیت ها، نوع نگاه و فکر فرد تاکید می کند و شخصیت را الگوی ثابتی از رفتار نمی داند (لافرنیر، ۱۹۹۳). از دید نظریه معکوس، زمانی می توانیم رفتار فرد را درک کنیم که دنیا را بر اساس دیدگاه او ببینیم با شناخت نوع معنا و طرز فکری که فرد به رفتار و موقعیت می دهد می توانیم او را درک کنیم. این بدین معناست که به منظور شناخت فرد و آینده نگری برای او ابتدا باید از زندگی ذهنی او شروع کنیم و سپس به سوی رفتار، کار و ارتباط حرکت نمائیم (اپتر، ص ۱۹۹۸ ص ۳۴).

همانطور که قبلا اشاره نمودیم اپتر (۱۹۸۹) از اصطلاحی تحت عنوان «پدیدارشناسی ساختاری» برای اشاره به رویکرد وجود گرایی نظریه معکوس استفاده نمود. توجه به معنا و برداشت ذهنی یکی از مهم ترین زمینه های مورد تاکید نظریه معکوس می باشد. در واقع اصطلاح پدیدارشناسی اشاره به اهمیت دنیای ذهنی و نوع برداشت فرد دارد.

اگرچه مفهوم پدیدارشناسی قبلا توسط سایر نظریه پردازان بکار برده شده است اما نوع تعریفی که در نظریه معکوس برای این مفهوم بکار رفته با تعاریف سنتی در سایر نظریه ها متفاوت است. ^۸ گوته^۸ پدیدارشناسی را تحت عنوان مطالعه درونگرایانه تجارب هشیار فرد می

^۸Gotehe-

داند. بطور کلی پدیدار شناسی به هر نوع روش شناسی اطلاق می گردد که بر دنیای شناختی تمرکز می نماید. انتقادی که نظریه معکوس نسبت به این تعاریف دارد این است که در آنها هیچ تلاشی به منظور تجزیه نمودن و تقسیم بندی دنیای ذهنی به عناصر و مولفه های سازنده صورت نگرفته است. با این وجود نظریه معکوس سعی می کند که دنیای درونی و ذهنی را به شکل ساختارها و قسمت های خاص توصیف نماید و در این راستا اصطلاح پدیدارشناسی ساختاری را مطرح می نماید. به اعتقاد این نظریه، دنیای ذهنی ما انسانها دارای یک ماهیت تصادفی و نا منظم نیست و حالت های ذهنی و روانی ما بخاطر غلبه یک انگیزه و تفکر خاص در یک زمان خاص از نظام و ساختار ویژه ای برخوردار هستند (اپتر، ۱۹۸۹). نظریه معکوس به منظور تبیین و تشریح بیشتر این مسئله معتقد است که چهار جفت از حالت های ذهنی یا فرا انگیزشی^۹ در دنیای ذهنی ما وجود دارند و این چهار جفت که در واقع بطور کلی هشت حالت ذهنی و روانی را دربر می گیرند، دنیای درونی و ذهنی ما را بصورت یک ساختار منظم و تقسیم بندی شده در می آورند. در هر جفت دو حالت وجود دارد که ما انسان ها در زندگی روزمره خود بین این حالت ها مدام در حال وارونگی و معکوس شدن هستیم. این حالت ها عبارتند از:

1- حالت فعالیت مدار^{۱۰} / حالت هدف مدار^{۱۱}

2- حالت تاییدکننده^{۱۲} / حالت مخالفت کننده^{۱۳}

3- حالت سلطه گر^{۱۴} / حالت همدرد^{۱۵}

^۹.Metamotivational state

^{۱۰}.Paratelic

^{۱۱}.Telic

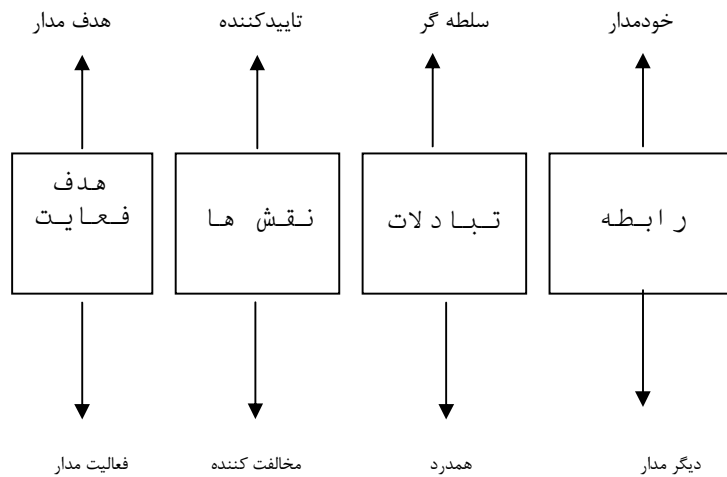
^{۱۲}.Conformity

^{۱۳}.Negativism

^{۱۴}.Mastery

^{۱۵}.Sympathy

4- حالت خود مدار^{۱۶} / حالت دیگر مدار^{۱۷}.



«نمودار حالت های ذهنی یا فرا انگیزشی فرد»

در مورد هر یک از حالت های ذهنی و نقش آنها در بخش های بعدی توضیحات کافی ارائه خواهد شد. بطور کلی، براساس دیدگاه اپتر، دوگانگی رفتار انسان به این حالت های ذهنی وابسته است و افراد برای تفسیر و معنادهی به تجاربشان از این حالت های ذهنی متضاد و دوگانه استفاده می کنند. در حمایت از مبانی نظریه معکوس، هسکین معتقد است که باقی ماندن آدمی در حالتی ایستا و ثابت باعث ایجاد آشفتگی های روانی می گردد (هسکین^{۱۸}، ۱۹۹۸، ص ۴۵).

نظریه معکوس به شکلها و عناوین مختلفی معرفی شده است نظریه عمل، نظریه سیستمی یا کنترل، نظریه پدیدارشناسی، نظریه انسان گرا، نظریه زیستی، نظریه یادگیری، نظریه تحولی و نظریه نابهنجاری از جمله عنوان هایی هستند که برای معرفی نظریه معکوس بکار رفته اند. همچنین نظریه معکوس به موضوعات و

¹⁶. Autic

¹⁷. Alloic

¹⁸. Heskin

زمینه های مختلفی توجه می نماید که عبارتند از: انگیزش، شخصیت، برانگیختگی، هیجانات، استرس، مشاوره و اعتیاد. اصطلاحاتی نظیر تنوع روانی و قابلیت تغییر پذیری انگیزشی نیز از جمله مفاهیم مورد تاکید این نظریه می باشند (فری واپتر^{۱۹}، ۱۹۹۷).

علاوه بر موضوعات ذکر شده در بالا، نظریه معکوس در زمینه های گوناگون دیگری نیز بکار برده شده است که عبارتند از: هنر درمانی، حالت های مذهبی، تلقین و هیپنوتیزم، الگوهای ارتباطی خانواده، جنگ، جنایت، جرم و زندان، مشکلات توهمی، آداب و رسوم، فلسفه های آموزشی، اهداء خون، زنا و رشد و توسعه ملی.

نظریه معکوس از یکسو با علوم اجتماعی و از سوی دیگر با علوم زیستی ارتباط دارد هم چنین این نظریه هم به موضوعات و مسائل مربوط به افراد سالم و هم به مسائل مربوط به افراد ناسالم و خصوصیات آنها توجه می نماید. به اعتقاد هارینگتون نظریه معکوس با تاکید بر تجربه انسان باعث ایجاد وحدت و انسجام در زمینه مطالعه و بررسی رفتار انسان گردیده است (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۱۵).

در اواخر دهه ۷۰ و اوایل دهه ۸۰ میلادی تعداد زیادی از محققان و متخصصان به استفاده از نظریه معکوس در تحقیق و کار حرفه ای شان علاقه مند شدند همین مسئله منجر به رشد و توسعه نظریه معکوس در بین سایر جوامع گردید و همچنین زمینه تشکیل کنفرانس های بین المللی را در نقاط مختلف دنیا فراهم نمود.

^{۱۹}.Frey&Apter

استفن مورگاتروید^{۲۰}، اسون اسوباک^{۲۱}، جوهن کر^{۲۲}، کاتلین کونل^{۲۳}، اولین پژوهشگرانی بودند که در زمینه نقش نظریه معکوس به پژوهش پرداختند. مورگاتروید کاربرد نظریه معکوس را در زمینه آزمونها و مشاوره مورد بررسی قرار داد. اسوباک، جنبه های فیزیولوژیکی و جسمانی متاثر از حالت های ذهنی و فرا انگیزشی را بررسی نمود. جوهن کر، این نظریه را در زمینه روان شناسی ورزش بکار برد و کونل و همکارانش در کanzas این نظریه را در زمینه ترک سیگار مورد مطالعه قرار دادند (کارت، ۲۰۰۳ ص ۸۰).

²⁰ . Stephen Murgatroid

²¹.Sven Svebak

²² John Kerr

²³ -Cathleen Conel

مفاهیم اساسی نظریه معکوس

چهار مفهوم اساسی در نظریه معکوس وجود دارند که به شرح ذیل می باشند:

۱- پدیدار شناسی ساختاری: انسان بر اساس فکر و ادراک خویش نسبت به محیط واکنش نشان می دهد و دنیای ذهنی او از بخش ها و قسمت های مشخصی تشکیل شده است.

۲- انگیزشی بودن رفتار: بدین معنی که دنیای ذهنی درون ما تحت تاثیر نوع نگاه، طرز فکر و انگیزه های درونی و بیرونی، شکل های متفاوتی به خود می گیرد.

۳- موقتی بودن ساختار دنیای ذهنی و ادراکی: ساختار ذهن آدمی در طول زمان به شکل منظمی تغییر می کند.

۴- همگانی و جهانی بودن دنیای ذهنی ساختارمند و چند بعدی: در همه موجودات بشری به شکل بالقوه هشت حالت ذهنی و فرآیندهای بصورت حالت های متضاد یکدیگر وجود دارند (اپتر، ۲۰۰۱ص ۱۵).

پدیدار شناسی ساختاری

نظریه معکوس بدلیل اهمیتی که برای تجربه، ادراک و دنیای ذهنی انسان قائل است تحت عنوان پدیدار شناسی ساختاری مطرح گردیده است (اپتر، ۱۹۸۲ ص ۲۰). اصطلاح پدیدار شناسی ساختاری این مطلب را مطرح می نماید که نظریه معکوس، در وهله اول به تجربه شخصی فرد توجه می نماید و از سوی دیگر به بررسی اصول و عواملی که تجربه شخصی از آن متاثر می شود، می پردازد (اپتر، ۱۹۷۹ ص ۱۵).

نظریه معکوس این فرضیه را مطرح می سازد که تجربه، نوع برداشت و طرز فکر انسان عاملی تعیین کننده و مؤثر است و نمی توان رفتار را بدون توجه به تجربه و دنیای ذهنی فرد مورد بررسی و تبیین قرار داد. توجه به تجربه و دنیای درونی فرد، نظریه معکوس را با روان شناسی ادراک، روان شناسی گشتالت و کار کرت لوین پیوند می دهد. نظریه معکوس به اقتباس از این نظریه ها معتقد است که چگونگی درک و تجربه فرد نسبت به دنیا، رفتار او را مشخص می نماید. اپتر با الهام گیری از روانشناسی گشتالت برای تبیین رابطه بین حالت های ذهنی از مفهوم شکل و زمینه استفاده نمود. در واقع یکی از مهمترین کارهای نظریه معکوس تقسیم دنیای ذهنی و پدیداری به دو بخش کانون^{۲۴} و حاشیه^{۲۵} است که مشابه اصطلاح شکل و زمینه می باشد. زمانی که فرد بر روی پدیده خاصی تمرکز می کند و نسبت به آن آگاه است به آن پدیده و حالت ذهنی غالب «کانون» گفته می شود در همان حال سایر پدیده ها و موارد دیگری که در اطراف پدیده اصلی قرار دارند «حاشیه» محسوب می گردند. بعنوان مثال، هنگامی که شخصی برای

²⁴.Focus

²⁵.Fringe

خرید کفش به بازار می رود توجه و تمرکز بر کفش، اشاره به کانون دارد سایر اجناس و مغازه ها که فرد به آنها توجهی ندارد تحت عنوان حاشیه نامیده می شود. اپتر معتقد است که فرد همیشه از حاشیه و پیرامون موضوع آگاه است و این احتمال وجود دارد که بعضی از عوامل حاشیه ای و پیرامونی به موضوع اصلی داخل شوند و فکر و رفتار فرد را به حالت عکس آن تغییر دهند. استفاده ای که نظریه معکوس از مبحث شکل و زمینه یا کانون و حاشیه می نماید این است که با توجه به اینکه در دنیای ذهنی فرد حالت های متضاد وجود دارد اغلب اوقات یکی از حالت های ذهنی در شکل و محور اصلی قرار می گیرد و به عنوان حالت ذهنی اصلی محسوب می شود و حالت متضاد آن در حاشیه می ماند زمانی که وارونگی صورت می گیرد مکان و موقعیت این دو حالت ذهنی و فکری جابجا می شود. بعنوان مثال زمانی که دانشجویی امتحان واحدهای درسی اش را می گذراند و بیشتر به نتیجه و قبول شدن فکر می کند (این ویژگی مختص حالت هدف مدار می باشد) در چنین وضعیتی حالت هدف مدار در شکل یا مرکز قرار می گیرد و سایر حالت های فرا انگیزی (مثل شوخ طبعی) در زمینه و حاشیه ها واقع می شوند لازم به ذکر است که همیشه در دنیای ذهنی فرد فقط یک حالت ذهنی بعنوان مرکز و شکل اصلی مطرح نمی باشد بلکه امکان دارد بعضی اوقات تلفیقی از حالت های متضاد در فرد شکل بگیرد. بطور مثال ممکن است که فرد در عین جدیت، تا حدی هم شوخ طبع باشد.

بطور کلی از دید نظریه معکوس، تحرک، تغییر و پویایی جزء خصوصیت طبیعی انسان به شمار می رود و چنانچه انسان در حالت ثابتی باقی بماند و انعطاف پذیری

لازم برای تغییر نمودن نداشته باشد احتمال دارد واقعا با مشکل مواجه گردد (مور گاتروید^{۲۶}، ۱۹۸۱ص ۱۵).

با نگاهی به فلسفه پدیدار شناسی هگل می توان به مشابهت بین این رویکرد با نظریه معکوس پی برد. هگل معتقد است هر تجربه ای یک حالت متضاد خویش را دربر دارد، به هر شیوه ای تفکر و برداشت نماییم، شکل و حالت عکس آن هم وجود دارد. بر این اساس او اعتقاد دارد که رشد و پیشرفت تا حدود زیادی به تجربه کردن حالت های متضاد ذهنی وابسته است. به شکل مشابهی نظریه معکوس بیان می کند که افراد دنیا را در سبک دو گانه ای تجربه می کنند و این شیوه های متضاد تجربه کردن برای سلامت روانی ضروری هستند (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۲۰).^{۲۷}

²⁶ . Murgatroyd

²⁷ -Cowles

حالت‌های فرا انگیزی

حالت‌های ذهنی و فرا انگیزی به شیوه‌های مختلف تعبیر و تفسیر فرد در مورد تجارب گوناگون اطلاق می‌شود. این شیوه‌های تعبیر و تفسیر زمینه ساز انگیزه فرد می‌شوند و فعالیت و پویایی او را در جهت خاصی سوق می‌دهند (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۳۳). نظریه معکوس در وهله اول به حالت‌های ذهنی و فرا انگیزی توجه می‌نماید. همچنانکه اپتر مطرح نمود یک حالت فرا انگیزی، اشاره به ادراک فرد از تجربه لحظه به لحظه اش دارد (اپتر، ۱۹۸۲ ص ۲۸). بعنوان مثال ممکن است شخصی خودش را به عنوان فردی راحت طلب در یک موقعیت ببیند (حالت فعالیت مدار و متمرکز بر لذت) و در موقعیت دیگری حالت جدی و سخت گیرانه داشته باشد (حالت هدف مدار و سخت گیرانه) این موقعیت‌ها به چگونگی تفسیر ذهنی فرد از تجربه اش وابسته است. با توجه به مطالب مذکور می‌توان گفت که نظریه معکوس، نظریه‌ای پدیدارشناسی است که به ادراک و تفسیرات ذهنی بیشتر از فرایند رفتاری توجه می‌نماید و از سوی دیگر اعتقاد دارد که دنیای ادراکی و ذهنی دارای بخش‌ها و ساختارهای مجزایی می‌باشد (مالز^{۲۸} و کر، ۱۹۹۶ ص ۳۳).

تاکید بر حالت‌های فرا انگیزی و ذهنی فرد مؤید این مطلب است که انگیزه‌های فرد در طول زندگی روزمره نوسان دارند و تغییر پیدا می‌کنند. چیزی را که شخص می‌خواهد و یا برای آن لحظه، تمایل و آرزوی آن را دارد تحت تاثیر نوع حالات ذهنی و فرآنگیزی او قرار دارد (گرنگ^{۲۹}، ۲۰۰۵ ص ۳۰).

همچنانکه قبلاً مطرح نمودیم اپتر هشت حالت فرا انگیزی یا ذهنی را بیان نمود و آنها را در چهار مجموعه دو حالتی قرار می‌دهد بطوریکه در هر مجموعه دو

²⁸ - Males

²⁹ - Grang

حالت با هم در تضاد می باشند. جدول ذیل هشت حالت از حالت های فرا انگیزی را نشان می دهد.

هدف مدار	هدف و فعالیت	فعالیت مدار
مخالفت کننده	نقش ها	تایید کننده
سلطه گر	تبادلات	همدرد
خودمدار	رابطه	دیگر مدار

در جدول فوق در هر مجموعه، حالت ها بر اساس نوع نگاه و ادراک نسبت به موضوع غالب در آن به دو بخش متضاد تقسیم می شوند.

حالت هدف مدار یا تلیک

ویژگیهای این حالت عبارتند از: جدیت، هدف مندی، آینده نگری، تلاش در جهت پیشرفت و موفقیت، حساس و محتاط بودن، تاکید بر برنامه ریزی جهت حرکت، اجتناب از اضطراب و ارزش قائل شدن نسبت به آرامش و سکون. افرادی که در چنین حالتی قرار دارند زمانی احساس لذت می کنند که به اهداف خویش رسیده باشند و هنگامی که کارهای آنان در جهت رسیدن به هدف و نتیجه مورد نظر باشد احساس خوشحالی و لذت می کنند (هسکین، ۱۹۹۷ ص ۲۹). حالت هدف مدار یا تلیک از کلمه تلوس^{۳۰} که به معنای هدف می باشد اقتباس شده است. شخصی که کتابی را فقط بخاطر اینکه از آن نمره قبولی بگیرد و امتحان آن را بدهد و نه به خاطر لذت بردن از خود کتاب بخواند، بیشتر در حالت هدف مداری و جدیت قرار دارد. در این حالت فرد تلاش می کند از موقعیت هایی که مانع رسیدن او به اهدافش می شود اجتناب کند. تصور نمائید شخصی دارای حالت غالب هدف مدار و جدیت است چنین شخصی هنگامی که در حال انجام بازی تنیس است برنده شدن در بازی برایش مهم است و وجود یک رقیب خوب تهدید کننده خواهد بود. بخاطر اینکه این افراد به هدف و نتیجه فکر می کنند دوست دارند رقیب آنها ضعیف باشد و همین مسئله به آنها آرامش می بخشد. افراد دارای حالت هدف مدار و جدیت در مقابله با مشکلات و حل آنها از راهبردهای مسئله مدار استفاده می کنند (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۳۴). یعنی به دور از هیجان مسئله را شناسایی، تعریف و به بررسی انواع راه حل ها پرداخته و بعد از تجزیه و تحلیل کارایی هر

³⁰.Telos

کدام، مناسب ترین راه حل را انتخاب می نمایند. یکی از مسائل ارزشمند و مهم برای آنها کسب موفقیت است. این افراد نیاز شدیدی به کسب یک جایگاه مهم و با معنا می کنند. افراد دارای حالت هدف مدار و جدیت در هنگام کارکردن و برخورد با مسائل، جدیت خاصی دارند (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۳۵).

از دید اپتر، افراد دارای حالت غالب هدف مدار، دارای ویژگی های ذیل می باشند:

۱. سبک زندگی بسیار منظم و کنترل شده ای دارند.
۲. گاه رفتارهای وسواسی از خود نشان می دهند.
۳. میزان شوخ طبعی آنها بسیار کم می باشد.
۴. در زمینه رفتارهای جنسی یکنواخت و تنوع بسیار کمی دارند.
۵. نسبت به قمار بازی و کارهای هیجانی علاقه کمتری دارند.
۶. میزان مصرف دارو در آنها کم است.
۷. در هنگام مواجهه با خطر یا تهدید، تنش شدیدی را احساس می کنند.
۸. از راهبرد های مقابله ای مسئله مدار برای حل مشکلات استفاده می کنند.
۹. به ورزشهای استقامتی و ورزش هایی که نیازمند خلق آرام است علاقه مندند.
۱۰. از شکست می ترسند و در راه رسیدن به موفقیت احساس ناامیدی می کنند.
۱۱. این افراد در هر کار و فعالیتی، در وهله اول به هدف و نتیجه کار فکر می کنند و بعد از رسیدن به هدف به خود فعالیت و کار توجه می نمایند.

حالت فعالیت مدار یا پاراتلیک

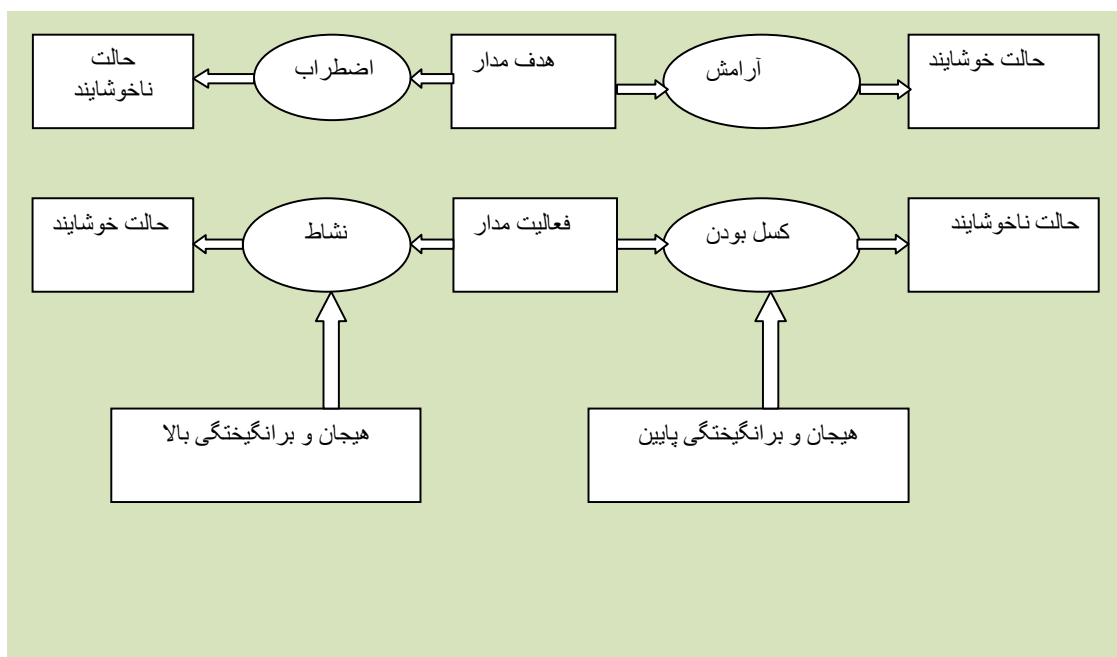
ویژگی های عمده این حالت عبارتند از: فعالیت مدار، تمرکز بر زمان حال، توجه به سرگرمی، لذت آنی و تفریح، ماجراجو بودن، نشاط طلبی، خود انگیزه بودن، هیجان طلبی، ارزش قایل شدن به تحرک، تنش و فشار، نبود جدیت. افراد دارای این حالت برای تفریح، سرگرمی و جذابیت امور و رویدادها ارزش زیادی قایل هستند. در این حالت افراد به اندازه حالت هدف مدار بدنبال کسب جایگاه مهم نیستند بنابراین از این لحاظ احساس فشار و تنش نمی کنند. افراد فعالیت مدار در برخورد با مسائل سعی می کنند از جدیت زیاد اجتناب و حالت شوخ طبعی و احساس راحتی را در خود حفظ نمایند.

افراد دارای این حالت در وهله اول به فعالیت و فرایند آن توجه می کنند و سعی می کنند از آن لذت ببرند و بعد از آن به هدف مورد نظر توجه می نمایند. شخصی که در حال رقصیدن است و از رقص و حالت هیجانی آن (خودرفتار) لذت می برد در حالت فعالیت مدار و متمرکز بر لذت قرار دارد. این فرد به این مسئله فکر نمی کند که باید حرکات کامل و دقیقی انجام دهد تا امتیاز بیرونی بگیرد او می خواهد از رقص لذت ببرد بنابراین به خود رفتار توجه می نماید. شخص فعالیت مدار، بدنبال موقعیت هایی می گردد که در آن به فعالیت های لذت بخش بپردازد. بعنوان مثال هنگامی که فرد فعالیت مدار به بازی تنیس می پردازد برای او بازی و فعالیت های مربوط به آن مهم خواهد بود و بر این اساس ترجیح می دهد که یک رقیب خوب داشته باشد و بدین صورت بازی برایش هیجان بر انگیز و خوشایند خواهد بود اما در صورتی که رقیب او ضعیف باشد بازی برای او کسل کننده خواهد

بود. شواهد تجربی نشان می دهد که برانگیختگی بالا و افزایش سطح هیجانات برای حالت فعالیت مدار می تواند لذت بخش باشد (اپتر، ۱۹۷۹ ص ۳۷). از سوی دیگر این افراد، موقعیت های آرام و با هیجان پایین را به عنوان حالتی ناخوشایند تجربه می کنند (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۴۰).

مقایسه حالت هدف مدار و حالت فعالیت مدار

بر اساس نمودار حالت های هدف مدار و فعالیت مدار در صفحه ۲۲، افراد فعالیت مدار از موقعیت ها و تجاربی که هیجان در آنها بالا باشد استقبال می کنند و چنین موقعیت هایی برای آنها لذت بخش می باشد از سوی دیگر چنانچه این افراد در شرایطی قرار بگیرند که میزان برانگیختگی و هیجان در آن کم باشد، احساس خستگی و کسل بودن می کنند و چنین موقعیتی برای آنها ناخوشایند خواهد بود. در مقایسه با افراد فعالیت مدار، کسانی که دارای حالت هدف مدار و جدیت هستند دائما بدنبال آرامش و موقعیت های آرام می گردند و دستیابی به چنین موقعیت هایی برای آنها بسیار خوشایند می باشد. افراد هدف مدار از هیجانات بالا و برانگیختگی زیاد دوری می گزینند. داشتن حالتی آرام برای افراد هدف مدار بسیار خوشایند و بالعکس، قرار گرفتن در موقعیت هایی که باعث افزایش هیجان و برانگیختگی می شود برای آنها بسیار ناخوشایند می باشد (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۲۶).



نمودار حالت های هدف مدار و فعالیت مدار (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۳۰)

افراد هدف مدار و افراد فعالیت مدار را بطور کلی با توجه سه حیطه زیر می توان با هم

مقایسه نمود:

۱- نوع انگیزه (درونی، بیرونی)

۲- زمان تجربه (گذشته، حال، آینده)

۳- میزان هیجان و برانگیختگی تجربه شده (بالا، پایین)

نوع انگیزه

افراد هدف مدار دارای انگیزه بیرونی هستند، به هدف و مقصد فکر می کنند، در حالی که افراد فعالیت مدار دارای انگیزه درونی هستند و به رفتار، فعالیت و فرایند آن توجه می نمایند. در حالت هدف مداری فرد تلاش می کند تا کار و رفتار مورد نظر را به پایان برساند و به دنبال ایجاد رفتار جدیدی نمی باشد در حالی که ابداع و

ایجاد رفتار تازه، جزء خصوصیت فعالیت مدار می باشد. در حالت هدف مدار فرد دارد به منظور دستیابی به اهداف، تمایل به انجام یکسری از رفتارهای ثابت، مشخص و یکنواختی را دارد اما در حالت فعالیت مدار افراد از داشتن رفتارهای تازه و خلاقانه لذت می برند.

زمان تجربه

افراد دارای حالت هدف مداری به فکر آینده هستند و تمام سعی و تلاش خود را برای رسیدن به هدف بکار می برند و زمانی احساس شادی می کنند که به هدفشان رسیده باشند. این افراد در هنگام قرار گذاشتن برای ملاقات به موقع حاضر می شوند. افراد فعالیت مدار، بدون اینکه نگران آینده باشند بر اینجا و اکنون تاکید می کنند، برای این افراد اعمال و فعالیت ها فی النفسه دارای ارزش و اهمیت می باشند و بجای توجه به آینده و نگرانی نسبت به آن سعی می کنند از زمان حال و فعالیت های موجود لذت ببرند.

میزان هیجان و برانگیختگی تجربه شده

افراد هدف مدار بیشتر تجربه هایی را ترجیح می دهند که دارای هیجان کمتری باشند. آنان اعتقاد دارند که وجود هیجان و تنش مانع دستیابی به هدف می گردد. افراد دارای این حالت از هر موقعیت، شخص یا مانعی که رسیدن به هدف را با مشکل مواجه می سازد اجتناب می ورزند اما از دید افراد فعالیت مدار وجود موانع و هیجان باعث افزایش انگیزه می گردد. بر این اساس افراد فعالیت مدار بدنبال موقعیت ها و کارهای دشوار و هیجان برانگیز هستند (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۶۷).

بر اساس مطالبی که قبلا اشاره شد، با توجه به مفهوم شکل و زمینه، در افراد هدف مدار، در وهله اول هدف مورد توجه قرار دارد. بنابراین هدف بعنوان شکل و اولویت اصلی مطرح می باشد و فعالیت در اولویت بعدی و بعنوان زمینه و حاشیه محسوب می گردد اما در افراد فعالیت مدار در وهله اول، فعالیت مورد تاکید است و بعنوان اولویت اصلی مطرح می باشد و هدف، در اولویت بعدی بعنوان زمینه و حاشیه محسوب می شود. از دید نظریه معکوس بین احساس هیجان و بر انگیزندگی و میزان لذت و شادکامی در افراد فعالیت مدار، رابطه مثبت وجود دارد در حالی که در حالت هدف مدار بین احساس هیجان بالا و شادکامی رابطه منفی وجود دارد. همچنین در حالت هدف مدار، افزایش استرس باعث افزایش آشفتگی خلقی می شود و بین افزایش استرس و آشفتگی روانی رابطه مثبتی وجود دارد. در حالت فعالیت مدار چنانچه میزان استرس تجربه شده توسط فرد کم یا متوسط باشد در فرد آشفتگی روانی ایجاد نمی شود اما در صورتی که میزان استرس، در آنها بالا باشد دچار آشفتگی روانی بالایی می شوند. تفاوت حالت فعالیت مدار نسبت به حالت هدف مدار در رابطه با استرس در این است که افراد فعالیت مدار نسبت به استرس کم و متوسط احساس خوبی دارند و این میزان استرس به آنها انگیزه فعالیت می دهد اما افراد هدف مدار نسبت به استرس بطور کلی احساس خوشایندی ندارند و آن را مانعی در جهت رسیدن به اهداف خویش می دانند. یافته های حاصل از پژوهش بطور کلی نشان می دهند که افراد دارای حالت مسلط فعالیت مدار در سطوح متوسط استرس عملکرد مطلوبی دارند و بخوبی رشد می کنند. در چنین حالتی آنها نوعی چالش و کشمکش را تجربه می کنند که باعث

ایجاد احساس لذت می شود. این افراد در هنگام مقابله با مسائل بسیار ساده که نیاز چندانی به چالش و تلاش و کوشش نداشته باشد احساس خستگی و کسل بودن می کنند. با توجه به خصوصیات افراد دارای حالت مسلط فعالیت مدار می توان آنها را مشابه افرادی دانست که کوباسا^{۳۱} تحت عنوان افراد سخت کوش^{۳۲} توصیف نموده است. افراد سخت کوش، مشکل را بیشتر به عنوان یک چالش می بینند و آن را به عنوان یک تهدید در نظر نمی گیرند. افراد فعالیت مدار نیز چنین دیدگاهی دارند. در نقطه مقابل، افراد هدف مدار مشکل را به عنوان یک تهدید می بینند و تلاش می کنند تا آنجایی که امکان دارد از مشکلات بپرهیزند و زندگی آرام و قابل پیش بینی داشته باشند (رد و کوپپر^{۳۳}، ۱۹۸۷ص ۴۲). از جمله تفاوت‌های دیگر را که می توان بین حالت های هدف مدار و فعالیت مدار قائل شد این است که افراد هدف مدار توجه و اهمیت بیشتری برای واقعیت و مسائل مهم زندگی قائل هستند در حالی که به نظر می رسد که میزان جدیت و توجه به مسائل مهم زندگی در افراد فعالیت مدار به اندازه افراد هدف مدار نیست. افراد فعالیت مدار دوست ندارند خیلی به نتیجه و پیامد کارهایشان فکر کنند، آنها گاهی خشم و اضطراب را هم بعنوان حالتی لذت بخش در نظر می گیرند (گرنگ، ۲۰۰۵ص ۳۷). کر، بیان می کند که افراد هدف مدار ترجیح می دهند به فعالیت‌های مهم بپردازند و نهایت تلاش خود را می نمایند تا کارشان را به نحو احسن انجام دهند اما افراد فعالیت مدار به مهم بودن کارها خیلی توجه نمی کنند و برای آنها به تعویق انداختن کارها مشکل ساز نیست و استرس ایجاد نمی کند (کر، ۱۹۹۷ص ۲۸).

³¹ -kobasa

³² .Hardy

³³ -Rod & kuiper

افراد هدف مدار از راهبردهای مقابله ای مسئله مدار جهت رویارویی با استرس استفاده می کنند در حالی که افراد فعالیت مدار از راهبرد های مقابله ای هیجان مدار بهره می برند (اپتر، ۲۰۰۱ص ۲۷).

بر اساس دیدگاه نظریه معکوس، هر دو حالت فعالیت مدار و هدف مدار برای زندگی ضروری هستند. حالت فعالیت مدار باعث رشد خلاقیت، خلق ایده ها و راه حل های جدید برای مشکلات می گردد و حالت هدف مدار باعث جدیت فرد جهت دستیابی به اهداف می شود. در واقع وجود حالت هدف مدار به ما امکان می دهد که بصورت منظم به انجام کارهایمان پردازیم و جهت به اتمام رساندن آنها نهایت تلاش خویش را بکنیم اما اجازه نمی دهد که به آسانی ایده های جدید خلق کنیم در حالی که حالت فعالیت مدار این امکان را برای ما فراهم می سازد که خلاق باشیم. اشکال عمده حالت فعالیت مدار این است که باعث کاهش جدیت در دستیابی به هدف می شود (اپتر، ۱۹۸۸). بر این اساس انسان به منظور دستیابی به سلامت روانی نیازمند هر دو حالت هدف مدار و فعالیت مدار می باشد و باید به اندازه کافی مهارت معکوس شدن در بین دو حالت را متناسب با شرایط مختلف در خود تقویت نماید.

ویژگی های مثبت و منفی حالت های هدف مدار

ویلسون و ویلسون^{۳۴} به جنبه های مثبت و منفی حالت های هدف مدار و فعالیت مدار اشاره نموده اند. افراد در حالت مثبت هدف مدار دور اندیش هستند، تا حدود زیادی درباره تاثیرات منفی کارشان آگاهند و اغلب سعی می کنند خوشی و لذت را تا زمان مناسب آن به تعویق بیندازد. آنها کار های ناخوشایند و سخت را بخاطر پیامدهای خوشایند در آینده انجام می دهند و توانایی تمییز قایل شدن بین کارهای مهم و کمتر مهم و همچنین توانایی اولویت بندی فعالیت ها را دارند. در هنگام برنامه ریزی، برنامه های بلند مدت مطابق با واقعیت را طرح ریزی می کنند البته در هنگام برنامه ریزی درجه ای از انعطاف پذیری هم دارند. افراد در حالت هدف مدار مثبت، پاسخ دهنده و مسئولیت پذیر هستند و در رابطه با کارهای خویش مسئولیت و تعهد می پذیرند. در چنین حالتی افراد به شکل مثبت و سازنده ای مسائل را کنترل می کنند و چنانچه ضرورت داشته باشد چنین خصوصیتی را در عمل هم از خود نشان می دهند. آنها نسبت به چیزی که بدست می آورند حساس هستند و برای اجتناب از بحران به فعالیت می پردازند. براساس دیدگاه ویلسون (۱۹۹۶) در حالت منفی هدف مدار، افراد بخاطر این که قادر به تمییز قائل شدن بین کارهای مهم و غیر مهم نیستند در تصمیم گیری با مشکل مواجه می شوند. توجه بیش از حد به نتیجه کار باعث بوجود آمدن چنین مشکلی می گردد. افراد در حالت منفی هدف مدار تلاش می کنند هر کاری را انجام دهند، بیش از حد وارد جزئیات می شوند، در هنگام برنامه ریزی یک حالت خشک و انعطاف نا پذیر دارند

³⁴ -wilson & wilson

و به برنامه های بلند مدت متوسل می شوند. در این حالت چون افراد بیش از حد به آینده و نتیجه کار توجه می نمایند، نمی توانند بخوبی از فرصت های جدید بهره برند و زمانی که امور و وقایع دقیقا طبق انتظاراتشان نباشد نگران و ناراحت می شوند همچنین زمانی که بر نامه ها و طرح هایشان با شکست مواجه می گردد به شدت خود و دیگران را مورد سرزنش و انتقاد قرار می دهند (ویلسون و ویلسون، ۱۹۹۶ص ۷۷).

خصوصیات مثبت و منفی حالت فعالیت مدار

افراد در حالت مثبت فعالیت مدار قادر هستند از مسائل کوچک و بزرگ در زندگی شان لذت ببرند، آنها در هنگام انجام کار احساس ترس و استرس نمی کنند به آسانی دست به کار می شوند و زندگی را همان طور که در زمان خودش پیش می رود می بینند. این افراد به چالش کردن علاقه دارند، به شکل خود انگیزه عمل می کنند و نسبت به ایده ها و شیوه های جدید انجام کار، حالتی باز و گشوده دارند. در این حالت افراد از شوخی استقبال و نسبت به آن احساس خوبی دارند، از جدیت زیاد و سخت گیری اجتناب می کنند، به منظور خلق راهکارها و راه حلها از تصورات و تخیلات استفاده می کنند، این افراد سعی می کنند از زمان لذت ببرند. از سوی دیگر در حالت منفی فعالیت مدار، افراد قادر نیستند چیزی فراتر از لذت زودگذر را تصور کنند. در چنین حالتی شخص معمولا در قضاوت نمودن بطور شتاب زده عمل می کند و اغلب نسبت به هر چیزی که لذت را به تاخیر اندازد بی صبری و ناشکیبایی نشان می دهد. این افراد با کارهایشان باعث ناراحتی و خشم دیگران می گردند، گاهی بخاطر تاثیرپذیری از دیگران شدیداً تحریک شده و

خشمگین می شوند و در بعضی مواقع بوسیله گفته های دیگران بیش از حد امیدوار می گردند. غیر قابل اعتماد بودن، عدم مسئولیت پذیری قبول و آینده نگری بسیار ضعیف نیز جزء خصوصیات منفی حالت فعالیت مدار محسوب می شوند. بطور کلی زمانی که حالت فعالیت مدار منفی به شکل افراطی باشد فرد به یک شخص نهیلیست یا پوچ گرا تبدیل می شود که منکر همه چیز می گردد و هیچ چیزی را در محیط اطراف خویش ارزشمند نمی داند (ویلسون و ویلسون، ۱۹۹۶ ص ۷۲).

حالت مخالفت کننده

به چالش طلبیدن مسائل، عدم توجه به امور قراردادی و سنتی، مبارزه طلبی، تاکید بر آزاد بودن از قوانین و محدودیت ها، مخالفت نمودن، منتقد، ناراضی و معترض بودن از جمله ویژگی های حالت مخالفت کننده می باشند (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۵۰).

افراد دارای حالت مخالفت کننده برای آزادی ارزش زیادی قائل هستند و تمایل زیادی به کسب فردیت بالا دارند. این افراد در برخورد با مسائل و امور تا اندازه ای که می توانند به چالش و مقابله فعال و موثر می پردازند. یکی از مزیت های عمده حالت مخالفت کننده این است که احساس استقلال را در فرد تقویت می کند و باعث می شود که فرد بر امور و کارها کنترل داشته باشد. داشتن استقلال و احساس کنترل بر محیط منجر به ایجاد هویتی منسجم و مشخص می گردد. یکی از عیب های عمده این حالت این است که از قوانین و ساختارهای موجود پیروی نمی کند و همین مسئله باعث می شود که افراد دارای حالت مسلط

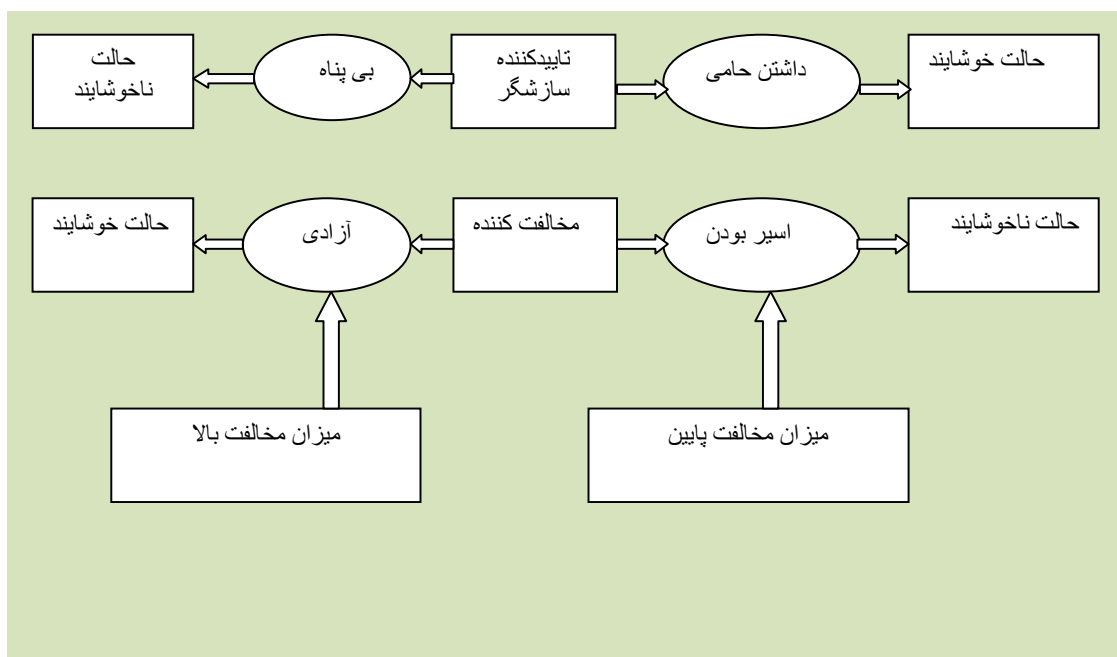
مخالفت کننده مورد سرزنش قرار گیرند و بخاطر ساختارشکنی تنبیه شوند (اپتر، ۱۹۸۸).

حالت تاییدکننده

این حالت عکس حالت مخالفت کننده است. در این حالت، فرد تلاش می کند به سازش و انطباق با محیط و دیگران پردازد و با این کار احساس می کند که به جایی تعلق دارد و بدین طریق مورد حمایت واقع می شود. از دید این افراد توجه به تجارب دیگران و همراهی با آنان فایده و سود زیادی دارد. سازش و تایید دیگران باعث می شود که افراد دارای حالت تاییدکننده، فردیت و استقلال خویش را از دست بدهند و توانایی کنترل امور را بطور مستقلانه نداشته باشند.

ویژگی های عمده حالت تاییدکننده عبارتند از:

انطباق و سازش، تایید نمودن، قرار دادی و سنتی بودن، تبعیت از اصول، قوانین و آداب و رسوم، تلاش برای هم‌رنگی با دیگران، ارزش قائل شدن نسبت به سنت ها و وظیفه شناسی. افراد دارای حالت تاییدکننده، ارزش زیادی برای هم‌رنگ بودن با محیط قائل هستند و در تعاملات اجتماعی و برخورد با مسائل گرایش به تایید و انطباق با شرایط دارند (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۴۱).



نمودار حالت های مخالف کننده و حالت تایید کننده

در توضیح نمودار بالا می توان گفت که افراد دارای حالت مخالفت کننده زمانی که احساس فردیت و استقلال زیادی بکنند و بتوانند به مخالفت و انتقاد پردازند، احساس آزادی می نمایند و چنین حالتی برای آنها بسیار خوشایند است اما هنگامی که میزان استقلال آنها پایین باشد و نتوانند به مخالفت و انتقاد پردازند، احساس می کنند که در دامی اسیر و زندانی شده اند و چنین حالتی برای آنها ناخوشایند است اما زمانی که به افراد تاییدکننده فرصت انتقاد و مخالفت داده می شود، احساس می کنند که با مخالفت و انتقاد کردن، حمایت دیگران را از دست می دهند و بدون حامی می مانند و چنین حالتی برای آنها ناخوشایند است. همین افراد هنگامی که در موقعیتی قرار می گیرند که فضای انتقاد و مخالفت بر آن حاکم نیست، احساس می کنند که مورد حمایت واقع شده- اند و تنها نیستند بنابراین به سازش و تایید می پردازند و چنین وضعیتی برای آنها خوشایند است.

حالت های سلطه گر و حالت همدرد

در زمینه تبادلات اجتماعی و تعامل گسترده با دیگران ممکن است حالت های سلطه گر یا حالت همدرد در دنیای ذهنی و شخصیت فرد نسبت به سایر حالت ها بیشتر بکار برده شوند. در حالت سلطه گر، افراد تبادل اجتماعی را صحنه بدست آوردن یا از دست دادن می بینند اما افراد دارای حالت همدرد تبادلات اجتماعی را صحنه بخشش و وصال می دانند.

حالت سلطه گر

ویژگی های برجسته این حالت عبارت است از: توجه به قدرت و اقتدار، تمایل به کنترل نمودن دیگران و ارزش قایل شدن برای استقامت، سرسخت بودن و کنترل عواطف. افراد سلطه گر زندگی را به عنوان صحنه کشمش و رقابت می بینند و تمایل به تحسین و کسب به مقام و قدرت را دارند. این افراد در فعالیتها و امور روزمره شان بطور مداوم سعی در رقابت و پیشی گرفتن از دیگران می نمایند.

حالت همدرد

عاطفی بودن، صمیمیت، توجه به رابطه حسنه، مهربانی و دلسوزی از ویژگی های بارز این حالت هستند. افراد دارای حالت همدرد به حساسیت بین فردی و دلسوزی نسبت به همدیگر ارزش زیادی قایل هستند و زندگی را به عنوان میدان هماهنگی و مشارکت می بینند. این افراد به دوستی و عشق ورزیدن توجه خاصی دارند و آن را به عنوان یک ارزش قلمداد می کنند و در برخورد با مشکلات و تعاملات اجتماعی سعی می کنند که ملایم، متواضع و عاطفی تر واکنش نشان دهند (کر، ۱۹۹۷ص ۴۵).

حالت خود مدار، حالت دیگر مدار

زمانی که صحبت از منافع شخصی و منافع جمعی در یک ارتباط مطرح می شود، افراد حالت های زیر را از خود نشان می دهند:

حالت خود مدار

زمانی که با دیگران ارتباط برقرار کنیم چنانچه فقط به فکر منافع خودمان باشیم و تمام تلاشمان جهت افزایش سود و منفعت شخصی باشد در این صورت در حالت خودمدار قرار گرفته ایم. در این حالت خود ما مهم هستیم نه دیگران. برای فرد خود مدار منافع شخصی در اولویت اول قرار دارند، اجتناب از همانند سازی با دیگران، توجه زیاد نسبت به خود از جمله دیگر ویژگی های این حالت می باشند. افراد خود مدار فقط مسئولیت کارهای مربوط به خویش را می پذیرند، برای فردیت ارزش زیادی قائل هستند، بدنبال کسب منفعت هستند، مواجهه با ضرر و ناکامی برای آنها ناخوشایند است و فقط به احساسات خودشان توجه و برآن تکیه می نمایند (کر، ۱۹۹۷ ص ۴۸).

حالت دیگر مدار

در هنگام برقراری رابطه با دیگران، در صورتی که آنچه در مورد دیگران اتفاق افتد برای فرد مهم باشد و فرد در وهله اول به دیگران و منافع آنها توجه نماید در واقع در حالت دیگر مدار قرار دارد. در این حالت منافع دیگران نسبت به منافع شخصی در اولویت قرار دارند (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۶۰). همانند سازی با دیگران، متواضع بودن، ارزش قائل شدن بسبب به ایجاد ارتباط با دیگران از جمله ویژگی های بارز این حالت می باشند. در این حالت فرد بیشتر به نگرانی ها و

احساسات دیگران می کند، تمایل به بخشش و منفعت رساندن به دیگران را دارد و ترجیح می دهد بجای دیگران متحمل ضرر و زیان شود چنین حالتی برای فرد دیگرمدار خوشایند است.

ترکیب حالت‌های مختلف

اپتر معتقد است حالت های مختلف ذهنی می توانند با هم ترکیب شوند با توجه به اینکه چهار مجموعه دوتایی از حالت های ذهنی وجود دارد حالت‌های ذهنی هر مجموعه می توانند با حالت‌های ذهنی سایر مجموعه ها ترکیب شوند اما بندرت با حالت ذهنی متضاد خویش ترکیب می گردند بر این اساس هر حالت ذهنی می تواند با سه حالت از این مجموعه های دوتایی ترکیب شود. بعنوان مثال، حالت هدف مدار می تواند با حالت‌های مخالفت کننده، سلطه گر و خودمدار و یا با حالت های تاییدکننده، همدرد و دیگرمدار شود. در مورد سایر حالت ها نیز چنین ترکیباتی قابل تصور و مشاهده می باشد. در زیر نمونه های دیگری از ترکیب حالات ذهنی ارائه گردیده است.

ترکیب حالت های هدف مدار مخالفت کننده، حالت فعالیت مدار مخالفت کننده، حالت هدف مدار تاییدکننده و حالت فعالیت مدار تاییدکننده.

ترکیب حالت های مختلف باعث ایجاد خصوصیات متفاوتی در فرد می شود. به عنوان نمونه، فرد در حالت هدف مدار تایید کننده برای اینکه به اهداف ضروری خویش برسد سعی می کند با محیط بیرونی انطباق و سازش نماید. دانش آموزان مدرسه که در حال امتحان دادن هستند و سربازان، نمونه ای از افراد دارای حالت

هدف مدار تایید کننده هستند. هر دوی اینها برای اینکه به اهداف شان برسند به اطاعت و تایید افراد محیط و منابع موجود می پردازند.

در مورد ترکیب حالت فعالیت مدار و حالت تایید کننده می توان گفت که افراد فعالیت مدار تایید کننده سعی می کنند به رفتارهای جمعی که خوشایند و هیجان آور هستند بپردازند. همکاری در یک جشن، نمونه ای از کار افراد فعالیت مدار تایید کننده می باشد. افرادی که دو حالت هدف مدار و مخالفت کننده در آنها غالب است به منظور رسیدن به اهداف خویش و به اتمام رساندن کارهای خودشان بر علیه یک منبع بیرونی اقدام به مخالفت می نمایند. رهبران جنبش آزادی خواه سیاسی، نمونه ای از این افراد می باشند. در ترکیب دیگری از حالت های ذهنی، افراد فعالیت مدار مخالفت کننده به منظور دستیابی به هیجان بیشتر و کسب لذت، دست به رفتارهای پرخاشگرانه می زنند (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۶۰).

از دید اپتر، فرایند وارونگی در سه مرحله متوالی صورت می گیرد در مرحله اول، فرد احساس تنش می کند و همین مسئله نیاز به تغییر حالت های ذهنی را ضروری می سازد، در مرحله دوم، حالت ذهنی جدید شکل می گیرد اصول، ارزشها و اهداف فرد تغییر پیدا می کند و در مرحله سوم، فرد وارد بعد عملی می شود و به فعالیت های متناسب با حالت ذهنی می پردازد. البته لازم بذکر است که ضرورتی ندارد این مراحل به شکل منظم رخ بدهند (اپتر، ۱۹۸۲ ص ۴۶).

اصول ضروری تحلیل در نظریه معکوس

۱- هیچ یک از این هشت حالت ذهنی بطور ذاتی خوب یا بد نیستند هر کدام از آنها هم موجب رضایت و یا عدم رضایت فردی شوند. همچنین این احتمال وجود دارد که هر حالت از یکسو باعث لذت و شادابی فرد شوند و از سوی دیگر بخاطر تغییر موقعیت باعث ناراحتی فرد گردند. هر حالت ممکن است نقش کمک کننده و یا تخریب کننده ای را در شرایط مختلف داشته باشند، ما می‌توانیم همه حالت های ذهنی را تجربه نمائیم، هر یک از آنها ممکن است برای بعضی از موقعیتهای و زمانها مناسب و برای موقعیتهای و زمانهای دیگر متناسب نباشند. بعنوان مثال، برای حضور در یک مهمانی، داشتن حالت فعالیت مدار تناسب بیشتری با موقعیت دارد و نیز در یک مسابقه ورزشی داشتن حالت سلطه گر به منظور پیروزی بهتر از حالت همدردی است. هنگامی که والدین کودک را برای خواب به اتاقش می‌برند داشتن حالت همدردی و همدلانه جهت خواباندن فرزندان مناسب تر از حالت سلطه گرانه می‌باشد.

۲- باتوجه به اینکه در هر مجموعه از حالت های ذهنی دو حالت متضاد هم وجود دارد همیشه ممکن است فرد با یک حالت تعارض درونی مواجه شود. برای مثال یک پرستار ضمن داشتن حالت همدردی در بعضی اوقات در هنگام تزریق آمپول برای اینکه بتواند کارش را به شیوه مطلوب انجام دهد باید حالت سلطه گر را نیز داشته باشد و گاهی قدرت تحمل احساسات سخت گیرانه و بدور از عاطفه را در خودش تقویت نماید. از منظر اپتیر، تعارض درون حالت های

ذهنی، غریزی می باشد. تعارض به این معنی در هر ساختاری از حالت های ذهنی و تجربه های فردی وجود دارد.

۳- از هشت حالت ذهنی در هر زمان فقط چهار حالت فعال می شوند و بطور خاص فقط یک یا دو حالت نسبت به سایر حالت ها در شخصیت فرد غالب خواهند بود. به عنوان مثال هنگامی که فردی به بازی می پردازد حالت فعالیت مدار و حالت سلطه گر در او مسلط می باشد و یا مادر، هنگام شیر دادن به کودک دارای حالت همدرد و دیگر مدار است.

۴- برای تشخیص حالت ذهنی فرد صرفاً توجه به رفتار و خصوصیات ظاهری او کافی نیست. به عنوان مثال ممکن است افرادی را که لباس های عجیب می پوشند بعنوان افراد دارای حالت مخالفت کننده تصور کنیم در حالی که ممکن است آنها به انطباق و همانند سازی با دوستانشان اقدام کرده باشند. بنابراین به سادگی نمی توانیم حالت های ذهنی افراد را با فعالیت ها و کارهای آنها معادل فرض کنیم. برای تعریف و مشخص نمودن حالت های ذهنی و فرا انگیزشی افراد در وهله اول باید به دنیای پدیداری و طرز فکر و برداشت آنها توجه نمود. افراد مختلف ممکن است نسبت به فعالیت ها برداشت متفاوتی داشته باشند حتی یک شخص ممکن است نسبت به یک فعالیت خاص در زمانهای مختلف برداشت های متفاوتی داشته باشد.

۵- بعضی از فعالیتهای اجتماعی به اندازه ای پیچیده هستند که فرد را ملزم می کنند تا در یک لحظه در حالت های مختلف ذهنی قرار گیرد و مدام تغییر حالت دهد.

۶- نظریه پردازان روانشناسی رشد در رابطه با علل شکل گیری حالت های ذهنی و فرا انگیزی و متفاوت بودن این حالت ها در بین افراد اعتقاد دارند که نحوه تربیت فرد در کودکی و دوران اولیه زندگی نقش عمده ای در شکل گیری نوع حالت های ذهنی و فرا انگیزی فرد دارد (اپتر، ۱۹۹۸ ص ۱۳). بعنوان مثال در دوران اولیه کودکی چنانچه والدین سخت گیر باشند و از کودک انتظار داشته باشند که کارهایش را دقیق و بطور کامل انجام دهد، زمینه شکل گیری حالت هدف مدار را در آنها فراهم می نمایند. در صورتی که والدین کودکان خود را تشویق نمایند که از کارها و فعالیت هایشان لذت ببرند و به آنها استقلال عمل بدهند، امکان شکل گیری حالت فعالیت مدار در کودک بیشتر فراهم می شود. همچنین میزان خودمختاری که والدین به کودک می دهند و ارزشی که برای خواسته ها و پیشنهادات او قائل هستند و میزان استقلال و وابستگی در دوران کودکی در تشکیل حالت تاییدکننده و یا حالت مخالفت کننده و میزان غالب بودن هر یک از آنها نقش بسزایی دارند. از سوی دیگر میزان توانایی فرد در تغییر دادن و کنترل مسائل و نیز توانایی او در ابراز احساسات در دوران اولیه کودکی و نوع شیوه تربیتی، زمینه ساز شکل گیری حالت سلطه گر و یا حالت همدرد در فرد می گردند. حالت خود مدار و حالت دیگرمدار احتمالاً تحت تاثیر میزان دلبستگی و جدایی دوران اولیه کودکی قرار می گیرند. موارد ذکر شده به قسمت اندکی از عوامل موثر دوران کودکی در رشد حالت های ذهنی و فرا انگیزی اشاره می کند. بطور کلی عوامل زیادی در رشد حالت های ذهنی تاثیر دارند. در صورتی که یک حالت ذهنی و یا مجموعه ای از حالت های ذهنی رشد پیدا نکنند و یا به اندازه کافی تقویت نشوند امکان دارد که

فرد دچار حالت روان پریشی گردد. بر این اساس شیوه تربیتی و خصوصیات دوران کودکی در شکل گیری حالت های ذهنی و حتی مشکلات روانی نقش بسزایی دارد و باید به شکل جدی به آن توجه شود.

۷- هر فرد درجه ای از سوگیری درونی به سوی یکی از حالت های ذهنی و فراانگیزی دارد.

۸- انسان موجودی است دارای ابعاد دو گانه و قطب های متضاد یکدیگر.

۹- هنگامی که فرد به سوی حالت ذهنی ترجیحی خود حرکت می کند احساس لذت می نماید اما چنانچه فرد در موقعیتی قرار گیرد که متناسب با حالت ذهنی او نباشد احساس ناخوشایندی خواهد نمود.

۱۰- انگیزه و نحوه ادراک فرد نسبت به محیط عامل مهمی در تعیین میزان ارزشمندی تجربه ها است.

تأثیر حالت های مختلف ذهنی بر هیجانات

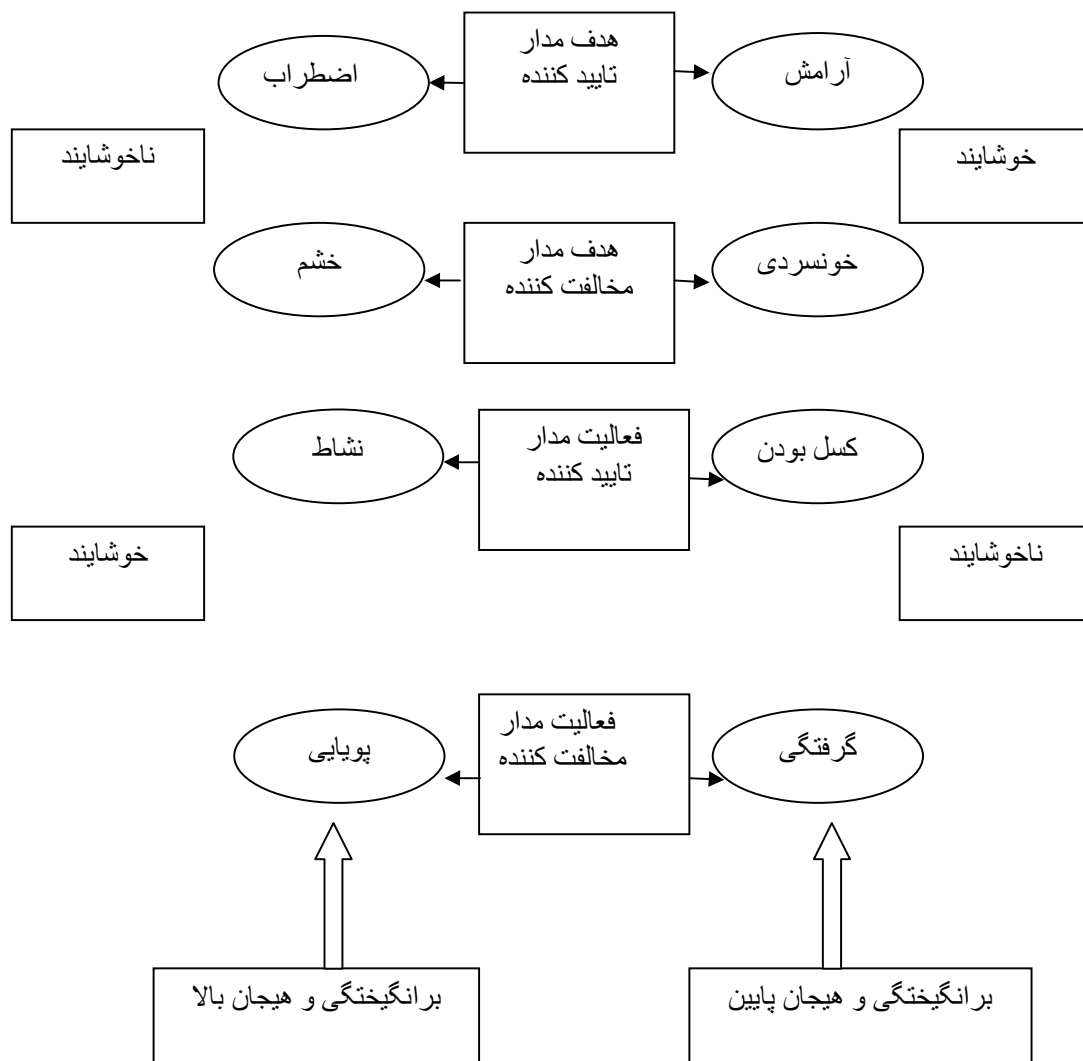
اپتر معتقد است که ترکیب مختلف حالت های ذهنی باعث ایجاد هیجانات خاصی می شود. چهار حالت ذهنی هدف مدار، فعالیت مدار، تاییدکننده و مخالفت کننده در سطوح متفاوتی هشت هیجان اساسی را تولید می کنند. با توجه به اینکه این هشت حالت هیجانی باعث تغییرات جسمی و برانگیختگی می گردند تحت عنوان هیجانات بدنی^{۳۵} نامیده می شوند. در مورد چهار حالت ذهنی دیگر لازم است اشاره شود که قسمت عمده ای از هیجانات با شکل گیری تعامل بین فرد و دیگران به وجود می آیند. حالت های ذهنی سلطه گر، همدرد و حالت های خودمدار و

³⁵. Somatic emotion

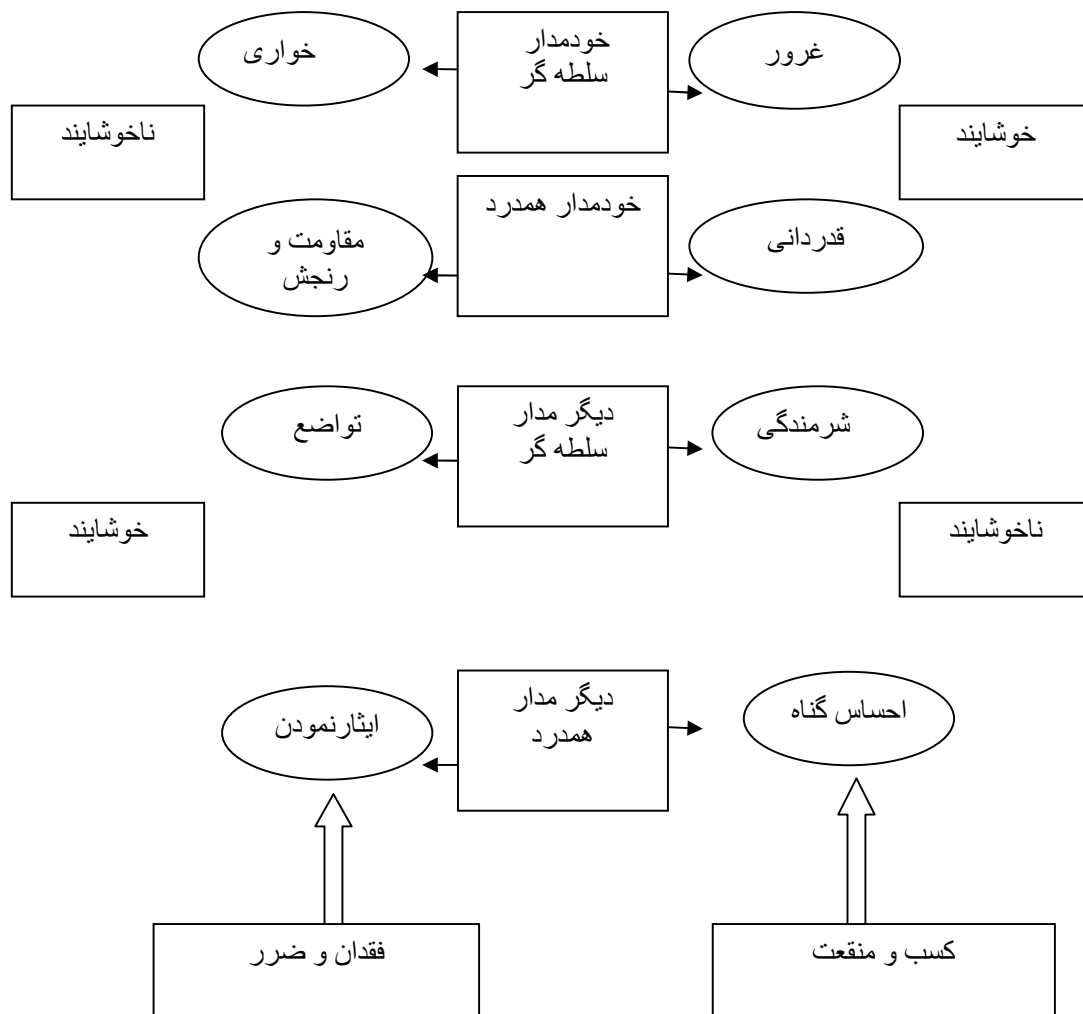
دیگرمدار با ترکیبات مختلف، هیجان های ناشی از تعامل های اجتماعی را به وجود می آورند که به این هیجانات، هیجان های تبادلی می گویند. نوع هیجان تحت تاثیر نوع حالت های ذهنی است که با هم ترکیب می شوند. چنانچه در فردی حالت های هدف مدار و تاییدکننده فعال باشند، فرد به هدف فکر خواهد کرد و برای رسیدن به هدف به انطباق و سازش می پردازد و وجود موانع در مسیر حرکت او باعث اضطراب و تنش در جسم می گردد اما هنگامی که به راحتی به هدف خویش برسد احساس آرامش خواهد نمود. فردی که در حالت فعالیت مدار و تایید کننده قرار دارد بخاطر اینکه به خود فعالیت توجه می کند و می خواهد از آن لذت ببرد روبرو شدن با مانع و چالش باعث شادی و نبود چالش و مانع، باعث کاهش انگیزه و کسل بودن می شود. در جفت حالت هدف مدار و مخالفت کننده زمانی که فرد نتواند به هدف خویش برسد خشمگین و عصبانی می شود اما در صورتی که بدون مانع مشخصی به اهدافش برسد احساس خونسردی و آرامش می کند.

در جفت حالت های فعالیت مدار مخالفت کننده، هنگامی که هیجانات فرد بالا می رود میزان جنب و جوش او زیاد می شود و گاهی ممکن است با شوخ طبعی به آزار و اذیت دیگران پردازد اما چنانچه سطح هیجان در فرد کم باشد احساس گرفتگی و کسل بودن می کند. در مورد هیجانات ناشی از ترکیب چهار حالت دیگر می توان گفت فردی که دارای حالت خودمدار سلطه گر است در صورتی که به کسب و منفعت دست پیدا کند احساس غرور می نماید اما همین که دچار ضرر و زیان شود احساس حقارت می کند. در رابطه با افراد خودمدار همدرد می توان گفت که کسب و منفعت در فرد احساس قدردانی نسبت به دیگران ایجاد می کند در

حالی که ضرر و زیان باعث رنجش می گردد. در جفت حالت دیگر مدار سلطه گر، سود و منفعت باعث احساس شرمندگی و ضرر و زیان فردی موجب شکل گیری حالت تواضع و فروتنی در فرد می شود و نهایتاً در حالت دیگر مدار همدرد، زمانی که آنها سود و منفعت شخصی به دست می آورند بخاطر اینکه به دیگران و منافع آنها اهمیت می دهند احساس گناه می کنند اما هنگامی که متحمل ضرر و زیان می شوند احساس فداکاری و ایثار در آنها شکل می گیرد (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۴۳).



«نمودار هیجانات بدنی حالت های ذهنی»



نمودار هیجانات تبادلی حالت های ذهنی

نمودار مربوط به حالت های هیجانی نشان می دهد که ترکیب های مختلف حالت های هیجانی در موقعیت های مختلف باعث ایجاد هیجانات متفاوتی می شود. در صورتی که با خصوصیات هر حالت ذهنی آشنایی وجود داشته باشد به شکل روشن

تری می توان به هیجانات شکل گرفته ناشی از ترکیب حالت های ذهنی پی برد. بطور کلی حالت های هیجانی احساس آرامش، خونسردی، نشاط و پویایی، هیجانات خوشایند مربوط به ترکیب دو حالت هدف مدار و فعالیت مدار با حالت های تایید کننده و مخالفت کننده است. هیجانات ناخوشایند ناشی از ترکیب این حالت ها عبارتند از: اضطراب، خشم، احساس کسل بودن و گرفتگی. در هنگام تعامل و ارتباط با دیگران، ترکیب حالت های سلطه گر و همدرد با حالت های خودمدار و دیگر مدار باعث ایجاد حالت های هیجانی خوشایند نظیر غرور، قدردانی، تواضع و احساس ایثار و فداکاری می شود. البته در شرایطی که مخالف با میل فرد باشد حالت های هیجانی ناخوشایندی نظیر احساس حقارت، رنجش، شرمندگی و احساس گناه شکل می گیرد.

دلایل و علل معکوس شدن

به اعتقاد اپتر فرد در هنگام تغییر، بطور کامل از یک حالت ذهنی به حالت ذهنی متضاد آن تغییر جهت می دهد و به معکوس سازی می پردازد با توجه به این فرایند، اپتر نظریه خویش را نظریه معکوس نامیده است (کوکس^{۳۶}، ۱۹۹۸ص ۱۵).

کارت معتقد است که تغییر همیشه خوب یا بد نیست و می تواند به عنوان نیرویی از طبیعت پیامدهایی داشته باشد. زمانی که فرد احساس کند استعداد و توانایی تغییر را دارد و موقعیت حاضر نمی تواند خواسته های او را برآورده سازد تغییر رخ می دهد. همچنین فرد باید نسبت به موقعیت و مکانی که در حال حرکت به سوی آن است انگیزه بالایی داشته باشد و برای اینکه به سوی موقعیت جدید گام های اولیه را بردارد باید نسبت به آن احساس اطمینان بخشی داشته باشد. در هر زمانی که فرد در شرایطی قرار گیرد که در او انگیزه بسیار محدودی ایجاد کند و آرزوها و خواسته های او را برآورده نسازد باقی ماندن در آن شرایط برای فرد غیر قابل تحمل خواهد بود (کارت، ۲۰۰۳ص ۸۰).

عوامل مختلفی باعث تغییر حالت ذهنی و معکوس شدن می گردند. اپتر معتقد است که عوامل ژنتیکی، محیطی و ناخودآگاه در معکوس شدن بین حالت های ذهنی و تغییر آنها تاثیر بسزایی دارند و همچنین نیازهای فرد و شیوه تعامل او با محیط در شکل و نوع حالت ذهنی او موثر است (اپتر، ۱۹۸۲ص ۶۶). از جمله عوامل محیطی موثر در معکوس شدن حالت های ذهنی می توان به مواردی نظیر مجاورت، ناکامی و اشیاع اشاره نمود (اپتر، ۱۹۸۹ص ۵۰).

³⁶ . Cox

مجاورت

مجاورت تحت تاثیر کلیه حوادث و رویدادهای محیطی می باشد. حوادث و وقایعی که در محیط اطراف ما رخ می دهند باعث تغییر حالت ذهنی ما می شوند (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۷۰). مثلاً کودک در زمانی که مادرش در اتاق حضور داشته باشد احساس خوشایندی می کند و به جست و خیز در اتاق می پردازد اما زمانی که مادرش او را ترک می کند، می ترسد و حرکتی نمی کند. مجاورت و تماس با محیط جدید باعث معکوس شدن و تغییر حالت ذهنی می شود. قرار گرفتن در محیط مذهبی باعث ایجاد حالت تایید کننده می شود در حالی که حضور در استادیوم ورزشی و تماشای مسابقات فوتبال موجب شکل گیری حالت فعالیت مدار می گردد. آئین های فرهنگی هم می توانند شکلهای متفاوتی از حالت های ذهنی را ایجاد نمایند.

ناکامی

هنگامی که فردی با دیدگاهی خاص، در محیطی به خواسته هایش نرسد و با ناکامی مواجه شود بخاطر احساس تنش و وجود موانع محیطی با دو انتخاب مواجه است یا باید محیط را ترک کند و یا اینکه دیدگاه و حالت ذهنی خود را تغییر دهد. به عنوان مثال، هنگامی که شخصی علی رغم تلاش و کوشش فراوان نتواند در یک مسابقه ورزشی مثل تنیس برنده شود دیگر به نتیجه فکر نمی کند و از حالت هدف مدار به حالت ذهنی فعالیت مدار تغییر جهت می دهد و سعی می کند از بازی لذت ببرد یا فردی که اهمیت زیادی به مسائل مادی می دهد، هنگام مواجه شدن با مرگ (مثلاً تصادف کردن)، حالت ذهنی اش را تغییر می دهد و کمتر به مسائل

مادی فکر می کند (تغییر از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار) و همچنین به فکر کمک کردن به دیگران هم می افتد (تغییر از حالت خود مدار به حالت دیگرمدار).

اشباع

از دید اپتر، برای معکوس شدن و وارونگی بین حالت های ذهنی همیشه نیاز به مجاورت و ناکامی نیست. انسان بطور طبیعی و ذاتی گرایش به معکوس شدن دارد این گرایش برای حفظ سلامت روانی ضروری است (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۶۷). در نظریه معکوس، مفهوم اشباع اشاره به غیرارادی بودن جریان وارونگی و معکوس شدن دارد. جریان خواب و بیداری نمونه ای از اشباع می باشد. زمانی که به اندازه کافی خوابیده باشیم بیدار می شویم یا بعد از اینکه مدت طولانی بیدار می مانیم به سوی خوابیدن گرایش پیدا می کنیم بطور کلی در هر دو حالت، عامل خاصی باعث خواب یا بیداری نمی شود. آنچه از این مطالب قابل فهم می باشد این است که برای تغییر حالت های ذهنی و معکوس شدن، یک چرخه درونی وجود دارد این چرخه درونی ممکن است از یک سو تحت تاثیر محیط و حوادث پیرامون خود قرار گیرد و از سوی دیگر ممکن است بدون تاثیرپذیری از محیط نیز وارونگی صورت گیرد (اپتر، ۱۹۸۲ ص ۳۰).

پوتوکی^{۳۷} و مورگاتروید (۱۹۹۳) با مسئله اشباع و غیر ارادی بودن جریان معکوس شدن مخالف هستند و اعتقاد دارند که جریان معکوس شدن ارادی می باشد. به اعتقاد آنها افراد با فراهم نمودن موقعیتهای مختلف به حالت های ذهنی

³⁷.Potoki

مطلوب و متناسب معکوس شده و تغییر وضعیت می دهند. بعنوان مثال، بعد از یک روز پر استرس در محیط کاری که بیشتر بیانگر حالت هدف مدار می باشد، انسان برای رهایی از حالت هدف مدار به موقعیت هایی که آرامش بخش یا لذت بخش باشد گرایش پیدا می کند. ممکن است افراد با متوسل شدن به موسیقی، تفریح و مسافرت به رفع خستگی بپردازند. تمام این فعالیت ها بدین خاطر است که فرد می خواهد از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار معکوس شود (کر، ۱۹۹۷ ص ۵۴).

انسان سالم از دیدگاه نظریه معکوس

طرفداران نظریه معکوس معتقدند که هر موقعیت و زمانی نیاز به حالت ذهنی و طرز فکر خاصی دارد و شخصی که به این درک رسیده باشد و متناسب با زمان و مکان، طرز فکر و حالت ذهنی مطلوب را داشته باشد، بعنوان انسان سالم در نظر گرفته می شود. برای مثال در کارهایی که نیاز به جدیت و برنامه ریزی دقیق دارد داشتن حالت ذهنی هدف مدار ضروری است و یا زمانی که فرد به موقعیتی وارد می شود که شوخ طبعی و شاد بودن را می طلبد، داشتن حالت ذهنی فعالیت مدار مناسب تر و مطلوب تر خواهد بود (کر، ۱۹۹۷ ص ۵۰).

به نظر اپتر، وجود مشکل و اختلال در جریان معکوس شدن بین حالت های ذهنی یکی از علل عمده مشکلات روانی و جسمانی است. اختلال و آشفتگی در جریان معکوس شدن بین حالت های ذهنی به دو صورت زیر شکل می گیرد:

۱. تثبیت شدن در یک حالت ذهنی و عدم معکوس شدن به حالت ذهنی متضاد

آن (تثبیت).

۲. معکوس شدن و وارونگی به یک حالت ذهنی نامتناسب با موقعیت.

با توجه به اینکه چهار مجموعه از حالت های ذهنی وجود دارد و در هر مجموعه دو حالت متضاد هم وجود دارد و افراد بطور مداوم بین این دو حات متضاد در حال وارونگی و معکوس شدن هستند شخصی که در یک حالت ذهنی تثبیت شده باشد به حالت متضاد آن معکوس نمی شود. چنین فردی مدت زیادی را در یکی از حالت های ذهنی سپری می نماید و با توجه به حالت ذهنی که فرد در آن بطور ثابت مانده است رفتارهای متناسب با آن حالت از خود بروز می دهد. به عنوان مثال، شخصی که نمی تواند از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار معکوس شود و تغییر جهت دهد دچار تثبیت حالت ذهنی شده است. این فرد اکثر اوقات جدی و سخت گیر بوده ، قادر نیست سبک ملایم تری داشته باشد و در بعضی از اوقات به تفریح و شادی پردازد چنین فردی نمی تواند از زمان خویش لذت ببرد. به مثال زیر دقت نمایید. بهرام ۳۷ سال سن دارد و مبتلا به اختلال اضطرابی است او نسبت به خطرهای قریب الوقوع افکار وسواس گونه دارد بررسی های انجام شده نشان داد که بهرام حالت هدف مدار و جدیت دارد و مدام تلاش می کند به احساس امنیت دست یابد و برای دستیابی به امنیت به کارهای مختلفی از جمله واریسی نمودن اشیا و شستشوی مکرر دست هایش می پردازد.

برای مشخص نمودن حالت های ذهنی و میزان معکوس شدن فرد بین این حالت ها می توان از روش هایی نظیر مصاحبه روانی، مشاهده، شرح حال نویسی و پرسشنامه سبک انگیزشی^{۳۸} که توسط اپتر هنجاریابی شده است استفاده نمود.

³⁸.Apter Motivational Style Profile

حالات مشکل ساز وارونگی

در این حالت فرد بدون توجه به زمان و مکان به حالت ذهنی که تناسب چندانی با شرایط ندارد تغییر جهت می دهد همچنین در بعضی از مواقع علی رغم وجود حالت ذهنی مطلوب، رفتار و فعالیت های متناسب با آن حالت در فرد دیده نمی شود نمونه ای که در ادامه خواهد آمد بیانگر وارونگی نامناسب است. اکبر شخصی سی ساله است که دچار حملات اضطرابی فراوان و افسردگی می باشد. بررسی ها نشان داد که او فعالیت مدار است در شخصیت او تناقض بارزی مشاهده می شد بدین صورت که با وجود فعالیت مدار بودن و تمایل نشان دادن به بازی و فعالیت های تفریحی، از هیجان و برانگیختگی بالا اجتناب می کرد. هم چنان که میدانیم اجتناب از هیجان و برانگیختگی بالا جزء خصوصیات افراد هدف مدار می باشد. این خصوصیت در اکبر نشان دهنده وارونگی نامناسب در او می باشد. او از یک طرف ترجیح می دهد که شاد بودن و تفریح را که ویژه حالت فعالیت مدار است تجربه نماید و از سوی دیگر از هیجان و برانگیختگی بالا اجتناب می ورزد. در این رفتار اکبر تعارض و دوگانگی وجود دارد در حالی که او در حالت فعالیت مدار قرار دارد وارونگی نامناسبی به حالت هدف مدار می نماید. بطور کلی در موقعیتهای لذت بخش و شادی آفرین او باید قادر باشد هیجان و برانگیختگی بالا را بعنوان یک موقعیت لذت بخش تجربه کند اما اکبر چنین فرایندی را تجربه نکرده و شادی را بدون هیجان ترجیح می دهد، چنین حالتی بیانگر وارونگی نامناسب می باشد و باعث افزایش اضطراب و حملات اضطرابی در او می شود. برای بعضی افراد ممکن است وارونگی فقط در یک جهت صورت گیرد و در جهت عکس آن مشکل باشد.

بعنوان مثال، ممکن است فرد فقط از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار وارونه گردد و نتواند از حالت فعالیت مدار به حالت هدف مدار وارونه شود چنین شخصی که دارای حالت هدف مدار است در هنگام مواجهه با ناکامی ممکن است از حالت طبیعی و جدیت خویش به حالت آشفتگی تغییر وضعیت دهد و همه چیز را به هم بزند، نسبت به مسائل بی تفاوت گردد و نتواند مجدداً به حالت هدف مدار برگردد.

با توجه به دو حالت نامناسب در جریان وارونگی، می توان گفت که ناتوانی در وارونگی و استفاده از راهکارهای نامناسب، سبب بوجود آمدن استرس و ناراحتی می گردد در مقابل، تغییر دادن حالت ذهنی بر اساس مقتضیات زمان و مکان میزان بهزیستی روانی فرد را افزایش می دهد (ساندرز و درموت^{۳۹}، ۱۹۹۷ص ۷۲).

راهبردهای نامناسب^{۴۰} در جریان وارونگی

از منظر نظریه معکوس، سه نوع راهبرد نامناسب وجود دارد که عبارتند از:

۱- راهبرد های نامناسب کار کردی

۲- راهبرد های نامناسب زمانی

۳- راهبردهای نامناسب اجتماعی

³⁹ . Sounders & Dermott

⁴⁰ -Inappropriate strateghes

راهبردهای نامناسب کار کردی

هنگامی که فرد یک حالت ذهنی متناسب با زمان و موقعیت مورد نظر را داشته باشد اما راهبردها و شیوه های عملی کردن این حالت ذهنی و مقابله با مسائل را به شکل افراطی به کار ببرد از راهبردهای نامناسب کارکردی استفاده نموده است. راهبرد فرد و شیوه مقابله او از لحاظ کارکردی نسبت به آنچه که واقعا باید باشد در تضاد است. فرد به منظور دستیابی به احساس خوشایند متناسب با حالت ذهنی غالب، افراط نموده و به فعالیت هایی می پردازد که اثر معکوسی بر جای می گذارد. مثلا فرد در حالت هدف دار ممکن است بیش از حد سخت گیر باشد و کارهای سخت و پیچیده ای را انجام دهد. اگر چه فرد با بالا بردن میزان سخت گیری تلاش می کند به رضایت مندی کافی برسد اما این میزان تلاش و افراط، فرصت دستیابی او به رضایت مندی و لذت را کاهش می دهد. همین وضعیت را می توان برای سایر حالت های ذهنی نیز تصور نمود. به عنوان مثال، در حالت فعالیت مدار ممکن است که فرد بطور مکرر دست به فعالیتهای خارق العاده و خارج از توان بزند و چنین راهبرد نامناسبی بجای ایجاد لذت و شادی باعث بوجود آمدن خستگی و کسلی می گردد (اپتر، ۱۹۸۹ ص ۲۰).

راهبرد های نامناسب زمانی

در این راهبردها، مسئله زمان مطرح است. اصولا فرد باید متناسب با هر حالت ذهنی، مجموعه ای از راهبردها و راهکارهایی را برای مقابله با مسائل به کار ببرد، چنانچه این راهبردها فقط باعث لذت و آسایش آنی و لحظه ای فرد گردند و به پیامدهای بلندمدت توجه نکنند می توان گفت که چنین راهبردهایی از لحاظ

زمانی نامناسب می باشند. در چنین حالتی با توجه به اینکه فرد از استرس اجتناب و دوری می گزیند و با آن به مقابله نمی پردازد در آینده با مشکلات زیادی مواجه خواهد شد. از سوی دیگر نوع واکنش ها و رفتار فرد که استرس را نادیده می گیرد و یا مواجهه با آن را به تاخیر می اندازد باعث تشدید استرس و بدتر شدن حالت روانی فرد می گردد. بعنوان مثال، قمار بازان تمایل دارند که در حالت فعالیت مدار باشند و زمانی که به بازی می پردازند به هیجان و لذت کوتاه مدت توجه می کنند و پیامدهای بلند مدت از دست دادن مقادیر زیاد پول را نادیده می گیرند. چنین راهبردی بیانگر راهبردهای نامناسب زمانی می باشند.

راهبرد های نامناسب اجتماعی

چنانچه فردی با توجه به حالت ذهنی خاص خویش به منظور رسیدن به لذت و شادی، به فعالیت هایی پردازد که برای دیگران مشکلاتی را ایجاد نماید از راهبردهای نامناسب اجتماعی استفاده نموده است (اپتر، ۱۹۹۰ ص ۳۱). راحت طلبی و بی تفاوتی زیاد در حالت فعالیت مدار، خصوصیت مبارزه طلبی در حالت مخالفت کننده و رفتار پر خاشگرانه نمونه هایی از راهبردهای نامناسب اجتماعی می باشند. در خانواده زمانی که کودک به منظور جلب توجه والدین به رفتارهای غیر منطقی متوسل می شود ضمن اینکه در حالت ذهنی فعالیت مدار و مخالفت کننده قرار می گیرد از راهبردهای نامناسب اجتماعی استفاده می کند و این رفتار او باعث ناراحتی و ایجاد نابهنجاری می گردد.

بخش دوم:

کاربرد معکوس شدن در زمینه های مختلف

اضطراب از دیدگاه نظریه معکوس

اپتر (۱۹۸۹) معتقد است باقی ماندن در حالت ذهنی هدف مدار و عدم وارونگی به حالت فعالیت مدار علت عمده اضطراب مزمن محسوب می شود در چنین حالتی بدلیل این که فرد نمی تواند به حالت فعالیت مدار تغییر جهت دهد و همیشه بدنبال موقعیت های آرامش بخش می گردد زمانی که با شرایط توأم با برانگیختگی و هیجان بالا مواجه گردد احساس اضطراب فراوانی خواهد نمود. در این میان بخاطر فعالیت های افراطی و استفاده از استراتژیهای نامناسب کارکردی جهت کاهش برانگیختگی بالا اضطراب او تشدید می گردد. در واقع اگر شخصی بطور تدریجی سطوح بالای هیجان و برانگیختگی را تجربه نماید و قادر نباشد که به سوی حالت فعالیت مدار حرکت کند و تغییر وضعیت دهد دچار اضطراب مزمن می شود. براساس نظریه معکوس، مشکلات اضطرابی زمانی بوجود می آید که هم هیجان و برانگیختگی بالا باشد و هم تمایل به ماندن در حالت هدف مدار وجود داشته باشد. در مطالعه ای درباره رابطه بین برانگیختگی و حالت هدف مدار، این فرضیه مطرح گردید که افراد دارای حالت مسلط هدف مدار در مواجهه با سطوح بالای برانگیختگی دارای اضطراب بالایی خواهند بود. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که حالت های هدف مداری و جدید در آنها بالا بود میزان اضطرابشان هم بالا بود. بعلاوه آنهایی که در زمینه هدف مداری و برانگیختگی در سطح بالایی بودند سطوح بالای افسردگی را نشان دادند. از منظر این تحقیق، علت اضطراب و افسردگی بدین خاطر است که افراد هدف مدار سطح بالایی از هیجان و برانگیختگی را تجربه می نمایند و قادر به تغییر حالت ذهنی خود نیستند. این افراد

بجای اینکه هیجان را تجربه خوشایند بینند آن را تجربه ای ناخوشایند در نظر می گیرند (لافرنیر^{۴۱}، ۱۹۹۳ ص ۷۳).

براساس دیدگاه نظریه معکوس با دو شیوه می توان با اضطراب مزمن مقابله نمود:

۱. تشویق نمودن بیمار به یافتن راههایی جهت کم کردن هیجان و برانگیختگی

۲. اجتناب و دوری گزیدن از هیجان و برانگیختگی

به منظور کاهش هیجان و برانگیختگی می توان از تکنیک های آرامش عضلانی استفاده نمود. همچنین جهت اجتناب و فاصله گرفتن از هیجان و برانگیختگی، به فرد کمک می شود تا حالت ذهنی خویش را تغییر دهد و بسوی حالت فعالیت مدار تغییر جهت تغییر دهد.

زمانی که افراد کاری را انجام می دهند هیجانان در ایجاد انگیزه و پیش بینی پیامد کار نقش مهمی را ایفا می کنند. طرفداران نظریه معکوس معتقدند که این نظریه در زمینه بررسی حالت های خلقی یک رویکرد متعادلی را ارائه می نماید که به هیجانان مثبت و منفی مرتبط با انجام کار توجه می کند (کر، ۱۹۹۴ ص ۲۳). نظریه معکوس درباره شانزده هیجان اولیه که شامل هشت صفت خلقی بدنی (آرامش، هیجان، خونسردی، پویایی، اضطراب، کسل بودن، خشم و کج خلقی) و هشت صفت خلقی تبادلی (غرور، تواضع، قدر دانی، ایشار، حقارت، شرمندگی، رنجش و گناه) می باشد تبیین های نظری و اساسی را فراهم می نماید. کوکس و کر (۱۹۹۰) اظهار نموده اند که بین کار و خلق و خو رابطه متقابل وجود دارد. آنها در بررسی هایشان به این نتیجه رسیدند موفقیت و شکست در انجام

⁴¹ -Lafreniere

کار ممکن است بر خلق آدمی تأثیر بگذارد و متقابلاً خلق نیز در بعضی از جنبه های اساسی کار تأثیر می گذارد. براساس دیدگاه کوکس و کر ارزیابی اولیه فرد از تعاملاتش در موقعیتهای کلی و نیز ارزیابی ثانویه فرد در مورد میزان کارآمدی در جهت حل مشکلات، نقش بسزایی در نوع خلق و خوی فرد دارد. براساس این یافته ها افراد مضطرب چون دارای خلق آشفته هستند در انجام کارها انعطاف پذیری لازم را نخواهند داشت و ارزیابی اولیه و ثانویه در آنها به شکل مناسب و درستی شکل پیدا نخواهد کرد (نقل از: ویلسون، ۲۰۰۴ ص ۶۹).

چارچوب های حمایتی

اپتر در نظریه معکوس اصطلاحی تحت عنوان چارچوب حمایتی را مطرح نموده است. چارچوبهای حمایتی بیشتر بیانگر ادراکی هستند که برای فرد جنبه حمایت کننده دارند. این چارچوب ها بعنوان یک صافی عمل می کنند کیفیت ناخوشایند تهدید را حذف می نمایند و حالت هیجان و برانگیختگی بالا را بعنوان یک تجربه خوشایند تعبیر و تفسیر می کنند. بر این اساس با کمک چارچوب های حمایتی یا تغییر ادراک و طرز تلقی، وقایع و رویدادها کمتر به عنوان خطر یا تهدید دیده می شوند. در این میان چارچوبهای حمایتی در زمینه پیش بینی خطر، میزان و شدت و توانایی مقابله با آن نقش بسزایی دارند و قدرت فرد را جهت رویارویی با مشکلات افزایش می دهند.

چارچوبهای حمایتی به سه دسته تقسیم می شوند که عبارتند از:

۱- چارچوبهای اطمینان بخش:

این چارچوبها به فرد این اطمینان را می دهند که می تواند بر خطرات غلبه کند و آن را مدیریت نماید همچنین این پیام را نیز به او می دهند که اگر با خطری مواجه گردد به اندازه کافی از او حمایت خواهد شد. در واقع ادراک و تفکر اطمینان بخش، میزان اعتمادبنفس فرد را افزایش می دهد.

۲- چارچوبهای موقعیتی ایمن بخش:

بوسیله این چارچوبها، فرد احساس می کند در محیط و موقعیتی قرار دارد که خطر واقعی در آن وجود ندارد و رویداد خاصی او را تهدید نمی کند. در واقع محیط امن است و فرد با تغییر ادراک خویش، با روحیه بالا به فعالیت در آن می پردازد.

۳- چارچوبهای تفکیک کننده:

این چارچوبها قدرت تمایز فرد را بالا می برند و به فرد می فهماند که هر خطر یا رویداد ترسناکی که در حال دیدن و مشاهده آن است همیشه صرفاً متوجه او نیست و نمی تواند تاثیر گذار باشد و باعث تهدید و به خطر افتادن او شود (گرنگ،

۲۰۰۵ص ۵۸).

نگاه نظریه معکوس به روان درمانی

نگاه این نظریه به روان‌درمانی، یک نگاه التقاطی است (مور گاتروید و همکاران ، ۱۹۷۸) از دید نظریه معکوس، درمانگر در هنگام روان‌درمانی و مداخله می‌تواند از فنون و شیوه‌های درمانی وسیعی استفاده نماید به عبارت دیگر نظریه معکوس جهت تصمیم‌گیری در مورد اهداف درمان، تکنیک‌های مداخله و تکنیک‌های عملی و کاربردی یک چارچوب منظمی را فراهم می‌نماید. بعنوان مثال درمانگر ممکن است هنگام در مان اضطراب مزمن، از راهبردهای مختلفی که می‌تواند به تسهیل وارونگی و معکوس شدن منجر گردد استفاده نماید بنابراین درمانگر جهت وارونگی فرد از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار از تکنیک‌های زیادی از جمله تکنیک‌های گشتالت درمانی، تکنیک قصد تناقضی فرانکل و تکنیک‌های درمان عقلی-عاطفی بهره می‌برد. این تکنیکها به مراجع کمک می‌کنند مجددا و با نگاه و طرز فکر متفاوت حالت هیجانی بوجود آمده در وضعیت بدنی شان را تفسیر نمایند تا بوسیله این تفسیر مجدد بجای اینکه برانگیختگی و هیجان بالا را تهدید کننده ببینند آن را به عنوان یک حالت هیجان آور و نشاط بخش تجربه نمایند (اپتر، ۲۰۰۱). برای این کار اپتر همچنین مراجعین را به ورزش کردن تشویق می‌نمود. فعالیت‌های ورزشی الگوی ثابت هدف مداری را در هم می‌شکنند. شوخی کردن هم می‌تواند وارونگی را از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار تسهیل کند. شوخی کردن و خندیدن، فرد را از زندانی شدن در حالت هدف مدار رها می‌سازد (مورگاتروید و همکاران، ۱۹۷۸ص ۸۱). درمانگر برای تغییر حالت‌ها و تسهیل وارونگی می‌تواند از روشهای اصلاح رفتار، درمان رفتاری-شناختی و یا

حتی مشاوره عمومی هم استفاده نماید (اپتر، ۱۹۹۰ص ۴۵). همچنین تغییر کلمات و گفتار مراجع به کلمات و گفتاری که باعث ایجاد انگیزه و تحرک گردد در مقیاس کوچکتري مورد تاکید نظريه معكوس مي باشد.

يكي از اهداف نظريه معكوس در هنگام درمان، افزايش خودآگاهي مراجع است. بدین منظور درمانگر و مراجع با يكدیگر به بررسی حالت های ذهنی و انگیزشی مراجع می پردازند و ساختار حالت های فرا انگیزشی را به بهترین شکل مشخص می نمایند. از دید نظريه معكوس، حالت آشفته مراجع از یک سو نشانگر وجود مشکلاتی در فرایند وارونگی است و از سوی دیگر بیانگر مشکلات ساختاری عمیق در تجربه و ادراک فرد می باشد. در طول فرآیند درمان، درمانگر به مراجع کمک می کند تا مسائلی نظیر باز داری و وارونگی نامناسب و همچنین را هبردها و رفتارهای نامناسب اجتماعی، کارکردی و زمانی را شناسایی نماید. پی بردن مراجع به شیوه و الگوی وارونگی و نیز آگاهی نسبت به شیوه های نادرست وارونگی و معكوس شدن از جمله اهداف درمانگر معتقد به نظريه معكوس می باشد. توجه به دو مقوله خودمحوری و خودفراموشی نقش بسزایی در افزایش بینش و آگاهی نسبت به فرایند وارونگی و معكوس شدن دارد. بعنوان مثال مراجعانی که در یک حالت ذهنی بطور ثابت باقی می مانند و به حالت های ذهنی دیگر تغییر جهت نمی دهند دچار نوعی خودمحوری می شوند، مدام گوش به زنگ هستند و به جزئیات غیر ضروری توجه زیادی می نمایند از سوی دیگر مراجعانی که رفتار نامناسب اجتماعی را نشان می دهند ممکن است بیش از حد در حالت خود فراموشی قرار گرفته باشند. بر اساس نظريه معكوس خودمحوری زیاد، اکثرا در مورد سه حالت

هدف مدار، مخالفت کننده و سلطه گر رخ می دهد و افراد در این حالت ها بیش از حد به خود توجه می نمایند اما در سه حالت فعالیت مدار، تایید کننده و همدرد، تمایل بسوی خود فراموشی وجود دارد و گاهی ممکن است افراد خیلی از مسائل را نادیده بگیرند. بر این اساس نظریه معکوس در زمینه تشخیص مشکلات روانی و مداخلات درمانی الگو و مدل مناسب را ارائه می دهد و درمانگر را در زمینه استفاده از فنون درمانی، محدود نمی سازد.

برانگیختگی

در هنگام برانگیختگی، فعالیت فیزیولوژیکی و حالت روان شناختی فرد تحت تأثیر قرار می گیرد و میزان انگیزه او در ابعاد مختلف بالا می رود. شدت برانگیختگی بصورت پیوستاری از برانگیختگی کامل تا حالت بدون برانگیختگی می باشد. هنگامی که سطح برانگیختگی بالا باشد سیستم عصبی خود مختار سمپاتیک فعال می شود در چنین حالتی میزان سوخت و ساز بدن افزایش می یابد، مردمک چشم گشاد می شود، غده های عرق ترشح می شوند، میزان تنش بالا می رود و تمرکز فرد کمتر می گردد. ادراک فرد، محیط و بافتی که فرد در آن قرار دارد و تغییرات لحظه به لحظه محیطی در بوجود آمدن چنین حالت هایی مؤثر است (کاشمور^{۴۲}، ۲۰۰۲ ص ۵۰).

از دید سیچ^{۴۳} (۱۹۸۴) برانگیختگی یک مکانیزم انرژی زا می باشد که بدن و منابع بدنی را برای فعالیت شدید و زیاد آماده می سازد (نقل از ویلسون، ۲۰۰۴ ص ۵۵).

⁴². Cashmore

⁴³.Cich

لاندرس^{۴۴} و همکارانش معتقدند که برانگیختگی از یک سو تحت تاثیر تغییرات درونی فرد می باشد و از سوی دیگر بر فرآیند ادراکی فرد تاثیر می گذارد. با این وجود برای این که افراد بتوانند تا حدودی محرکهای موجود در محیط را درک کنند و از آنها تاثیر بپذیرند نیاز به سطح خاصی از برانگیختگی دارند (لاندرس و بوتچر^{۴۵}، ۱۹۹۸).

ویلیامز^{۴۶} (۱۹۹۸) معتقد است هنگامی که فرد برای انجام کاری جدیت زیادی به خرج می دهد و یا هنگامی که در به اتمام رساندن کار و تعادل بخشیدن به انرژی مورد نیاز شکست می خورد، دچار استرس می شود. سندرز^{۴۷} بیان می نماید بخاطر اینکه تلاش فرد در انجام کارها متناسب با سطح برانگیختگی و میزان ظرفیت هیجانی او نیست دچار استرس می گردد بنابراین زمانی که فرد برای انجام کاری بسیار بالاتر از سطح برانگیختگی و میزان ظرفیت خویش تلاش نماید و یا اینکه نسبت به آن مقداری که فعالیت لازم است افراط یا تفریط نماید دچار استرس می شود. همچنین زمانی که آدمی انرژی کافی در هنگام تصمیم گیری نداشته باشد و نتواند این انرژی را بدست آورد و ذخیره نماید با استرس مواجه می گردد. بر اساس مدل سندرز، برانگیختگی و هیجان فرد و میزان آن بر فعالیت زیاد او تاثیر می گذارد. پاسخ های فرد نسبت به عوامل استرس زا، ارزیابی شناختی، پردازش اطلاعات و تصمیم گیری موثر و کارآمد در ایجاد برانگیختگی و هیجان و شدت آن نقش مؤثری ایفا می کنند. چنانچه فرد به این نتیجه برسد که تصمیم گیری یک

⁴⁴ . Landers

⁴⁵ . Boutcher

⁴⁶ . Williams

⁴⁷ . Sanders

امر نسبتا ساده است و لازم نیست بیش از حد سخت گیری نماید از لحاظ شناختی و فکری در هنگام فعالیت، حالت متعادلی پیدا خواهد کرد، انتظارات بیش از حد و کمال گرایی در او بطور نسبی پایین خواهد آمد و همین مسئله باعث کاهش اضطراب می گردد. سندرز همچنین این مفروضه را بیان نموده است که استرس و تاثیرات آن نتیجه تبادل بین فرایندهای شناختی و میزان انرژی فرد می باشد.

استرس و عواملی که باعث بوجود آمدن آن می شوند بر فعالیت های فرد و نیز بر فرایندهای شناختی او تاثیر می گذارند. پیش بینی نمودن، درک، تعبیر و تفسیر و تصمیم گیری، فرایندهای شناختی را تشکیل می دهند. واکنش های فرد نسبت به استرس بر رابطه بین برانگیختگی و کار تاثیر می گذارد و باعث آشفته شدن و احتمالا سبب کاهش عملکرد فرد می گردند (سندرز، ۱۹۸۳ ص ۶۰).

بر اساس نظریه برانگیختگی بهینه، که ماهیتا یک نظریه تعادل محسوب می شود انسان زمانی که در حالت تعادل هیجانی به سر می برد عملکرد مناسب و بهینه ای خواهد داشت و با حفظ تعادل بین هیجانات، به احساس خوشایندی می رسد (فیسک و مادی^{۴۸}، ۱۹۶۱). نظریه معکوس با چنین دیدگاهی موافق نیست. کوکس معتقد است که جذابیت نظریه معکوس بیشتر به خاطر ماهیت پویا و انعطاف پذیر آن است (کوکس، ۱۹۹۸). از دید نظریه معکوس، انسان موجودی پویاست و جهت داشتن عملکرد مناسب نیاز به تغییر و انعطاف پذیری دارد. کر با تبیین های خویش اظهار نموده است که جریان معکوس شدن بین حالت های ذهنی و فرانگیزی در نظریه معکوس نسبت به نظریه های معتقد به تعادل، مزایا و فواید خیلی زیادی دارد (کر، ۱۹۹۷ ص ۳۳). از دید نظریه معکوس، معکوس شدن و

⁴⁸ -fiske & Madi

وارونگی بین حالت های ذهنی و فرا انگیزی به منظور ایجاد موقعیت لذت بخش ضروری می باشد (اپتر، ۱۹۸۹). این نظریه بیان می کند که افراد از لحاظ هیجان و برانگیختگی می توانند در یکی از دو حالت برانگیختگی خوشایند یا ناخوشایند قرار گیرند که این هم وابسته به حالت ذهنی و فرا انگیزی فرد است. همچنین این امکان وجود دارد که افراد گاهی اوقات هم برانگیختگی پایین و هم برانگیختگی بالا را بعنوان یک تجربه ناخوشایند ببینند. نظریه معکوس با دیدگاه نظریه های سنتی مخالف است. از دید نظریه های سنتی ویژگی عمده برانگیختگی رسیدن به سطح تعادل می باشد و افراد تلاش می کنند سطح مطلوب و متعادل برانگیختگی را حفظ نمایند و حفظ سطح تعادل برای افراد خوشایند می باشد. نظریه معکوس به تعادل و سکون اعتقادی ندارد. بر اساس این نظریه، هر دو سطح بالا و پایین برانگیختگی می تواند به عنوان یک حالت خوشایند تجربه شوند و این مسئله وابسته به حالت ذهنی و فرا انگیزی فرد می باشد. افراد فعالیت مدار سطوح بالای برانگیختگی را بعنوان یک حالت آرامش بخش تجربه می نمایند (به نقل از: ویلسون، ۲۰۰۴ ص ۲۶).

از دید نظریه معکوس، احساس برانگیختگی ذاتا خوشایند یا ناخوشایندی نیست. امکان دارد گاهی برانگیختگی به عنوان یک هیجان خوشایند و زمانی دیگر بعنوان یک هیجان نا خوشایند درک شود. هر دو این حالت ها به تجربه فرد در باره آن موقعیت و حالت ذهنی و فرا انگیزی او وابسته است (مالز و کر، ۱۹۹۶ ص ۳۶).

درهنگام بررسی برانگیختگی و هیجان باید به دو ویژگی عمده آن توجه کرد که عبارتند از:

۱. شدت برانگیختگی

۲. حالت خوشایند یا نا خوشایند بودن آن.

ویژگی اول یعنی شدت برانگیختگی، بیانگر اینست که برانگیختگی فرد چقدر بالا یا پایین است و ویژگی دوم، به این مطلب که فرد بر انگیزش را چقدر خوشایند یا ناخوشایند احساس و تجربه می کند اشاره دارد (اپتر، ۱۹۸۹ ص ۶۰) بعضی از افراد با توجه به حالت غالب ذهنی و فرا انگیزشی خود از برانگیختگی و هیجان اجتناب می کنند. این افراد از لحاظ ذهنی در حالتی قرار دارند که هر هیجان شدیدی را به عنوان یک وضعیت ناخوشایند ادراک می کنند (اپتر، ۱۹۹۲ ص). اینها از به مخاطره انداختن غیر ضروری خود و دیگران اجتناب می ورزند و هنگامی که از برانگیختگی اجتناب می کنند احساس آرامش نموده و از آن لذت می برند (ویلسون و ویلسون، ۱۹۹۶).

در مقابل این افراد، کسانی وجود دارند که طالب هیجان می باشند و هر موقعیت هیجانی را هر چند که هیجان آن شدید هم باشد بعنوان یک حالت خوشایند تجربه می نمایند (اپتر، ۱۹۹۲). بطور کلی افرادی که بدست آوردن هیجان را یک حالت مثبتی می بینند سرزنده هستند و خطر پذیرند. این افراد بوسیله چالش کردن رشد و ترقی می کنند، از وقایع و رویدادهای نا شناخته و غیر قابل انتظار استقبال می نمایند، شیوه های جدید انجام کارها را جستجو می کنند و نسبت به تجارب جدید و جالب حالت باز و گشوده ای دارند. هنگامی که افراد خواهان هیجان منفی باشند و یا اینکه نسبت به حالت هیجانی کم، احساس خوبی نداشته باشند به آسانی کسل و خسته می شوند، تا حدود زیادی آشفته می گردند ، آرامش خود را از دست می دهند، به انجام کارهای خطرناک می پردازند و اغلب برای خود و دیگران مشکلاتی را به وجود می آورند همچنین در انجام دادن

فعالیت‌های ضروری و عادی خود با مشکلات زیادی روبرو می‌شوند (ویلسون و ویلسون، ۱۹۹۶).

در صورتی که دو بعد مربوط به هیجان و برانگیختگی یعنی شدت پایین و بالای هیجان و میزان خوشایند و ناخوشایند بودن آن را با هم ترکیب نماییم چهار حالت مختلف از برانگیختگی و هیجان را خواهیم داشت:

۱- زمانی که برانگیختگی و میزان هیجان بالا و فرد نسبت به آن احساس ناخوشایندی داشته باشد در چنین حالتی اضطراب بوجود می‌آید.

۲- زمانی که برانگیختگی و میزان هیجان بالا و فرد نسبت به آن احساس خوشایندی داشته باشد در چنین موقعیتی هیجان و شادابی بوجود می‌آید.

۳- زمانی که برانگیختگی و میزان هیجان پایین و فرد نسبت به آن احساس خوشایندی داشته باشد در چنین موقعیتی آرامش شکل می‌گیرد.

۴- زمانی که برانگیختگی و میزان هیجان پایین و فرد نسبت به آن احساس ناخوشایندی داشته باشد در چنین موقعیتی فرد احساس کسلی می‌نماید.

بر این اساس ازدید نظریه معکوس، اگرچه حالت هیجان و شادابی با احساس کسل بودن و نیز حالت اضطراب با حالت هیجانی بودن در تضاد می‌باشند اما زمانی که فرد کسل و خسته می‌شود دوست دارد به سوی فعالیت‌ها و موقعیت‌های هیجانی و نشاط آور روی آورد و زمانی که مضطرب می‌شود بدنبال آرامش می‌گردد و این وضعیت بیانگر تمایل انسان به معکوس شدن نسبت به حالت متضاد روانی خویش می‌باشد (گرنگ، ۲۰۰۵).

کر، بیان می نماید که بر اساس نظریه معکوس تاثیر برانگیختگی و هیجان بر عملکرد فرد بطور اساسی به ادراک فرد از سطح برانگیختگی وابسته است. ممکن است که شخصی برانگیختگی و هیجان بالا را بعنوان یک هیجان خوشایند تعبیر و تفسیر نماید و بر انگیزتگی پایین را کسل کننده ببیند در حالی که شخص دیگری امکان دارد برانگیختگی و هیجان بالا را بعنوان یک اضطراب ناخوشایند و بر انگیزتگی و هیجان پایین را آرامش بخش تعبیر نماید.

پیروان نظریه معکوس معتقدند برای این که شخص، در هر حالتی بهترین عملکرد را داشته باشد باید بجای اینکه برانگیختگی را بیشتر یک حالت اضطرابی ناخوشایند ببیند آن را به عنوان یک هیجان خوشایند تفسیر نماید.

کمک های کلیدی نظریه معکوس جهت فهم رابطه بین برانگیختگی و عملکرد فرد به شرح زیر می باشد :

۱- تعبیر و تفسیر فرد درباره برانگیختگی، مهمتر از مقدار برانگیختگی می باشد.

۲- افراد می توانند تعبیرات مثبت و منفی شان را درباره برانگیختگی از زمانی به زمان دیگر تغییر دهند (وینبرگ و گلد^{۴۹}، ۲۰۰۳ ص ۷۰).

⁴⁹ Weinberg & Gould.

وارونگی و حالت ذهنی مسلط

فرایند وارونگی زمانی به شکل سالم صورت خواهد گرفت که تغییر جهت دادن ها متناسب با موقعیتهای محیطی باشد. نظریه معکوس اعتقاد بر این دارد که افراد سالم به شکل آزادانه ای بین یک حالت ذهنی و فرا انگیزی و حالت متضاد آن حرکت می کنند (مثلا از شوخ طبعی به جدیت) در حالی که افراد نا سالم به وارونگی نا مناسب متوسل می شوند. تغییر جهت دادن از یک حالت ذهنی کارآمد به حالت ذهنی نامناسب و ناکارآمد را وارونگی نا مناسب می گویند. اگر چه گفته می شود که وارونگی و معکوس شدن تا حدود زیادی بصورت غیرارادی صورت می گیرد اما فرد می تواند موقعیت هایی را خلق کند که احتمال وارونگی را افزایش دهد. برای بررسی حالت ذهنی و فرا انگیزی فرد، باید به دیدگاه ذهنی او در زمان جاری و ادراک او توجه نمود (نقل از: ویلسون، ۲۰۰۴ ص ۵۰).

حالت غالب یا مسلط (Dominance)

مفهوم حالت مسلط، یک مفهوم کلیدی در نظریه معکوس می باشد. همچنان که قبلا ذکر شده است این مفهوم، نظریه معکوس را از نظریه های سنتی خصیصه و عامل متمایز می سازد. از دید اپتر و دزلس^{۵۰} اصطلاح حالت مسلط بیانگر این مطلب است که افراد تمایل دارند زمان زیادی را در یک حالت ذهنی، بیشتر از حالت متضاد آن سپری کنند (اپتر و دزلس، ۱۹۹۳). اپتر (۱۹۸۹) معتقد است اگر شخصی سوگیری زیادی نسبت به یک حالت ذهنی خاصی داشته باشد این بدان

⁵⁰ . Apter & Desseles

معنا نیست که هرگز در حالت متضاد نخواهد بود. همچنان که کر در سال ۱۹۹۷ مجدداً به این مسئله اشاره نمود که حالت کلیدی مسلط، حالتی است که به شکل فراوانی رخ می دهد و بر روی تجربه فرد تاثیر می گذارد (اپتر، ۲۰۰۱). بطور کلی زمانی گفته می شود که یک حالت ذهنی و فرا انگیزی حالت مسلط است که شخص مدت بیشتری را در آن حالت نسبت به حالت‌های دیگر سپری کند (جونس، هانتون و سوین^{۵۱}، ۱۹۹۲). اپتر معتقد است که حرکت به سوی سطح ترجیحی مربوط به حالت ذهنی مسلط، باعث افزایش هیجانات خوشایند و به نوبه خود باعث افزایش لذت بخش می گردد. حالت متضاد آن بدین صورت است که فرد به دور از سطح ترجیحی حرکت کند و این مسئله باعث افزایش هیجانات ناخوشایند می گردد (به نقل از: ویلسون، ۲۰۰۴).

تفاوت‌های فردی

اپتر معتقد است افراد نسبت به یکدیگر خصوصیات و ویژگی های متفاوتی دارند موارد زیر به قسمتی از این تفاوتها اشاره می نماید:

۱- در زمان های مختلف، حالت ذهنی که در فرد مسلط است تغییر پیدا می کند. هر فردی براساس غالب بودن حالت ذهنی و فرا انگیزی، نیمرخ و نمودار خاصی از این حالت ها را دارد.

۲- وارونگی، معکوس شدن و تغییر جهت حالت ذهنی در افراد با هم متفاوت است. در عده ای وارونگی و معکوس شدن به شکل مناسب و آسان صورت می

⁵¹ . Jones. Hanton & swain

گیرد، در عده ای دیگر وارونگی شکل متفاوتی پیدا می کند و با مشکلاتی مواجه می گردد.

۳- افراد بر اساس تفاوت‌های فردی به بعضی از حالت های ذهنی و فرا انگیزشی نسبت به سایر حالت ها توجه بیشتری می کنند و اهمیت زیادی برای آن حالت فرا انگیزشی قائل هستند.

۴- افراد از لحاظ حالت ذهنی که در آنها غالب است با یکدیگر متفاوت هستند.

۵- در بین هر یک از افراد، حوادث و رویدادهای متفاوتی باعث شکل گیری حالت های ذهنی و فرا انگیزشی می گردند.

استرس

براساس نظریه معکوس افرادی که قادر نیستند به شکل درست و مناسبی از حالت ذهنی و فرا انگیزشی ترجیحی خود به حالت ذهنی عکس آن وارونه گردند نسبت به استرس آسیب پذیرتر هستند (فونتانا و والنته^{۵۲}، ۱۹۹۳). این نظریه دیدگاه متناقضی را در مورد استرس مطرح می نماید بدین شکل که گاهی امکان دارد افزایش در میزان و شدت حوادث استرس زا باعث بهبود عملکرد فیزیکی و هیجانی فرد گردد. مواجه مکرر با موقعیت های استرس زا می تواند فرد را برای مقابله با عوامل استرس زای بعدی آماده کند گاهی از اوقات نیز ممکن است موقعیت های استرس زا باعث ایجاد تنش و آشفتگی روانی فرد گردد (جونس، هانتون و سوین، ۱۹۹۲).

مارتین^{۵۳} (۱۹۸۵) بیان نمود که نبود استرس بر افراد دارای حالت مسلط فعالیت مدار تأثیر معکوسی بجا می گذارد. این افراد برای رشد و ترقی به میزان متوسطی از استرس نیاز دارند. بررسی ها نشان داده است افرادی که سطوح بالایی از برانگیختگی و هیجان را ترجیح می دهند احتمالاً از موقعیتهای استرس زا سود خواهند برد اما زمانی که در موقعیتی قرار گیرند که میزان برانگیختگی پایین باشد احساس خستگی و کسل بودن می کنند. افراد فعالیت مدار و هدف مدار در پاسخ دادن به استرس متفاوت هستند، برای افراد فعالیت مدار نبود عوامل استرس زای پیشرونده باعث بوجود آمدن افسردگی و اضطراب می شود. این افراد در هر مرحله ای از فعالیت دوست دارند میزانی از استرس را تجربه کنند و در صورتی که چنین

⁵² . fontana & valente

⁵³ . Martin

حالتی را تجربه نکنند افسرده و مضطرب می شوند. افراد هدف مدار بر عکس افراد فعالیت مدار در مقابل استرس آشفته می گردند. مارتین معتقد است که نظریه معکوس، استرس را همیشه تخریب کننده نمی داند و برای بعضی از افراد به عنوان یک عامل نیرو دهنده در نظر گرفته می شود که باعث تقویت احساس چالش، تکاپو و هیجانات مثبت در آنها می گردد.

از دید نظریه معکوس دو نوع استرس وجود دارد:

۱- استرس حاصل از تنش

۲- استرس حاصل از کوشش

در استرس حاصل از تنش، فرد در موقعیتی قرار می گیرد که بین حالت ذهنی و فرا انگیزشی فرد با محیط و تجربه هایی که با آن مواجه می شود تناسب و هماهنگی وجود ندارد چنین حالتی باعث بوجود آمدن تنش می گردد. بعنوان مثال انتظارات خیلی بالا برای حالت هدف مدار استرس زا می باشد (در چنین حالتی سطح برانگیختگی و هیجان از سطح ایده آلیش بیشتر است و همین مسئله باعث ایجاد ترس و اضطراب می گردد) از سوی دیگر انتظارات و تقاضاهای خیلی پایین در حالت فعالیت مدار منجر به افزایش استرس می شود در واقع سطح برانگیختگی و هیجان از سطح ایده ال آن پایین تر است و باعث عدم تحرک و پویایی می گردد که به نوبه خود باعث کسل بودن فرد می شود (اپتر، ۱۹۸۹ و کر، ۱۹۹۷). افراد هدف مدار نیاز به محیطی دارند که موانع دستیابی به هدف در آن کم باشد، دیگران از آنها انتظارات متعادلی داشته باشند و از رقابت و چالش به دور باشند اما زمانی که در محیطی قرار گیرند که در آن موانع زیاد باشد، رقابت و چالش هم

وجود داشته باشد دچار استرس می شوند چون در واقع بین سطح واقعی محیط و سطح ایده الی مورد انتظار آنها اختلاف وجود دارد و در این هنگام است که استرس و تنش رخ می دهد. اگر چه محققان زیادی پیشنهاد نموده اند که تلاش و کوشش باعث تعدیل و کاهش استرس می گردد اما اپتربه این نتیجه رسیده است که تلاش ممکن است بصورت بالقوه باعث بوجود آمدن مشکل گردد. به نظر او بعضی از افراد هنگام انجام کاری یا مقابله با مانعی ممکن است بیشتر از آنچه مورد نیاز است تلاش کنند. تلاش بیش از حد و افراط بجای حل مسئله باعث افزایش استرس و آشفته‌گی بیشتری می گردد (نقل از: مولدر^{۵۴}، ۱۹۸۶).

⁵⁴ . Mulder

تئوری معکوس و ورزش

ورزش هایی نظیر کوهنوردی، چتربازی یا مسابقات دوچرخه سواری که با خطرات فیزیکی و آسیب زای زیادی همراه هستند بطور آشکاری با رفتار فعالیت مدار و خصوصیات افراد دارای حالت مسلط فعالیت مدار تناسب و همخوانی دارند. افراد شرکت کننده در این نوع ورزش ها تمایل به خطرپذیری بالایی دارند و خواهان سطوح بالای هیجان و برانگیختگی هستند (کر، ۱۹۹۷).

اسوباک و کر در تحقیقی به بررسی رابطه بین انواع ورزشها با حالت مسلط هدف مدار و حالت مسلط فعالیت مدار پرداختند. پیش فرض پژوهش این بود که با توجه به اینکه افراد هدف مدار جدی هستند و به هدف فکر می کنند سعی خواهند کرد از رفتارهای ناگهانی و خودبخودی دوری گزینند همچنین این افراد از ورزش هایی که هیجان زیادی دارد اجتناب خواهند نمود. عکس این حالت درباره افرادی بود که سبک زندگی با حالت مسلط فعالیت مدار داشتند این افراد تلاش خواهند کرد از ورزش های استقامتی نظیر دو های ماراتون یا پیاده روی که مستلزم فعالیت تکراری و یکنواخت است اجتناب نمایند. نتایج تحقیق بعد از تجزیه و تحلیل نشان داد افرادی که در بازی های هیجانی و پر جنب و جوش شرکت کردند دارای حالت ذهنی فعالیت مدار و افرادی که در گروه ورزشهای استقامتی بودند حالت ذهنی هدف مدار را داشتند. بطور کلی نتیجه تحقیق نشان داد که بین حالت های ذهنی آنها تفاوت معناداری وجود دارد (کر، ۲۰۰۷).

یکی از بهترین مثال ها در ادبیات مربوط به نظریه معکوس درباره رابطه بین ورزش و حالت ذهنی و فرا انگیزشی بوسیله اپتر (۱۹۸۲) مطرح شده است. او اظهار

داشت افرادی که به شنا می پردازند بطور طبیعی در حالت فعالیت مدار قرار دارند در هنگام شنا، فرد بجای توجه به انگیزه بیرونی و دستیابی به هدفی خاص در آینده، سعی می کنند از شنا کردن در زمان حال نهایت لذت را ببرند. از نظر مورگاترید یک مثال واقعی برای حالت فعالیت مدار، بازی کودکان می باشد برای آنها زمان، مکان، هویت و همه موارد دیگر در توجه به حال و لذت از آن در همان لحظه خلاصه می شود (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۱۵۰).

با توجه به موارد ذکر شده و تحقیقات صورت گرفته سوالی که قابل طرح می باشد این است که آیا نظریه معکوس در آینده در زمینه ورزش می تواند نقش مشورتی و مشاوره ای داشته باشد؟

آموزش ورزشکاران در زمینه تعدیل نمودن سطح برانگیختگی و هیجان در روان شناسی ورزش باید در اولویت اول قرار گیرد. ورزشکاران باید در زمینه استفاده از تکنیک های لازم برای افزایش یا کاهش برانگیختگی و هیجان در رقابت های مختلف ورزشی به آگاهی و بینش کافی دست یابند. تاکید اخیر به هر حال متوجه آموزش تکنیک های کاهش برانگیختگی و هیجان از جمله تکنیک خودآرمیدگی جکوبسن می باشد.

کر (۱۹۹۳) بیان نمود که نظریه معکوس با تاکید بر اهمیت دنیای ذهنی و شناختی فرد به ورزشکاران کمک می کند تا به رابطه بین نوع ادراک و برداشت ذهنی خود با میزان برانگیختگی و هیجانات خویش در هنگام ورزش و رقابت پی ببرند. علاوه بر کسب آموزش در زمینه تعدیل نمودن سطح برانگیختگی، ورزشکاران می توانند بوسیله نظریه معکوس با نحوه فراهم نمودن شرایط معکوس

شدن و وارونگی به حالت های مختلف ذهنی و فرا انگیزی مناسب آشنا شوند. ورزشکارانی که دارای حالت هدف مداری فعال هستند و سطوح بالای هیجان و برانگیختگی برای آنها ناخوشایند و اضطراب آور است، می توانند سطح برانگیختگی را کاهش و یا زمینه وارونگی به حالت فعالیت مدار را فراهم نمایند بطوری که سطح بالای برانگیختگی دوباره به عنوان حالتی خوشایند تعبیر و تفسر گردد. همچنین ورزشکاران دارای حالت فعالیت مدار که سطح پایین برانگیختگی و هیجان را به عنوان حالتی کسل کننده تجربه می کنند می توانند سطح برانگیختگی خود را افزایش و یا زمینه حرکت به سوی حالت هدف مدار را فراهم نمایند. علاوه بر حالت هدف مدار و فعالیت مدار سایر حالت های ذهنی از جمله جفت حالت های سلطه گر/همدرد، خودمدار/دیگر مدار و مخالفت کننده/تایید کننده هم نقش مهمی را در شرایط و موقعیت های مختلف ورزشی ایفا می کنند. بر این اساس ورزشکار هم باید به متعادل نمودن برانگیختگی و سطح هیجانات خویش پردازد و هم زمینه وارونگی بین حالت های فعالیت مدار و هدف مدار را فراهم نمایند و در مورد سایر حالت های فوق الذکر نیز باید بتواند سطوح مربوط به احساس جنب زیاد و جوش و چالش نمودن و نیز احساس مخالفت و مبارزه طلبی را تعدیل نماید و بین حالت های مختلف به وارونگی و تغییر حالتی که لازم و متناسب موقعیت باشد پردازد. در زمینه استفاده از نظریه معکوس در ورزش آنچه که روان شناسان ورزش باید بدان توجه نمایند بررسی و تشخیص درست مشکلات ورزشکاران می باشد. با تشخیص درست، آنها می توانند بر اساس نظریه معکوس و مواردی که قبلا ذکر گردید پیشنهادات و مشاوره لازم را به عمل آورند (کر، ۱۹۹۷، ۱۹۹۳).

تحقیقات مرتبط با نظریه معکوس در زمینه ورزش

بیشترین تحقیقاتی که در رابطه با نقش نظریه معکوس در زمینه ورزش صورت گرفته است مربوط به حالت ذهنی هدف مدار و فعالیت مدار است (پوتوکی^{۵۵} و مورگاتروید، ۱۹۹۳، وودام و هاردی^{۵۶}، ۲۰۰۲ و زایچکوسکی و بالتزل^{۵۷}، ۲۰۰۱، به نقل از: اپتر، ۲۰۰۲).

تحقیقات در زمینه تاثیر حالت های ذهنی هدف مدار و فعالیت مدار بر عملکرد ورزشی نشان داده است زمانی که افراد نسبت به برانگیختگی و هیجان احساس خوشایندی دارند در فعالیت ورزشی موفق ترند. کر (۱۹۹۷) در مورد تاثیر چهار حالت ذهنی هدف مدار پایین، فعالیت مداری پایین، هدف مداری بالا و فعالیت مداری بالا بر عملکرد تیراندازی ورزشکاران به مطالعه و تحقیق پرداخت. نتایج بررسی ها نشان داد افرادی که دارای حالت هدف مداری پایین و فعالیت مداری بالا بودند نسبت به سایر افراد یعنی افراد هدف مدار بالا و فعالیت مدار پایین عملکرد بهتری داشتند. مالز و کر (۱۹۹۶) با بررسی حالت ذهنی قایق رانها در طول مسابقه مارپیچ قایقرانی به این نتیجه رسیدند که عملکرد مطلوب و کارآمد در بین افرادی که حالت فعالیت مدار داشتند به مراتب بالاتر از افراد هدف مدار بود.

بطور کلی تحقیقات نشان می دهد که حالت ذهنی عاملی مهم در جهت فهم رفتار و فعالیت ورزشکار می باشد. شواهد پژوهشی و علمی بیانگر این مطلب است که بین نوع حالت ذهنی غالب بر فرد و انتخاب ورزش مورد علاقه رابطه وجود دارد. بررسی های کر در مورد خصوصیات ورزشکاران حرفه ای نشان داد که ورزشکاران حرفه ای

⁵⁵. Potocky

⁵⁶. Woodam & Hardy

⁵⁷. Zachikowsky 7 Baltzel

و کسانی که در ورزش هایی با رقابت بالا شرکت می کنند نسبت به افراد غیر حرفه ای جدی تر هستند. به عبارت دیگر ورزش برای آنها یک فعالیت هدف مدار محسوب می شود (کر، ۱۹۹۴).

کر (۱۹۹۷) در تحقیق دیگری به بررسی حالت های ذهنی شناگران ماهر پرداخت. این شناگران جزء ورزشکاران ملی، بین المللی و در سطح المپیک بودند. نتایج بررسی ها نشان داد که حالت های ذهنی شناگران ماهر شبیه حالت ذهنی ورزشکاران حرفه ای بود.

تحقیقات اپتر در مورد حالت های ذهنی و احساسات چتربازان نشان داد که اکثر چتربازان قبل از اینکه چترشان باز شود اضطراب زیادی داشته اند اما بلافاصله بعد از آن، به احساس هیجان مطلوبی دست یافته اند. با توجه به این تحقیق، اپتر نتیجه گرفت زمانی که چتربازان از احساس اضطراب به احساس امنیت تغییر حالت می دهند نوعی وارونگی از حالت هدف مدار به حالت ذهنی فعالیت مدار صورت می گیرد.

با توجه به اینکه هر ورزشی مستلزم داشتن حالت ذهنی خاصی است با شناخت حالت ذهنی فرد می توان زمینه ورود به ورزش های خاص را برای او فراهم نمود. همچنین با تاکید بر تاثیر معکوس شدن و فرآیند آن می توان عملکرد مطلوب را در بین ورزشکاران تقویت نمود.

روابط فرزندان با والدین با تاکید بر دوره نوجوانی

با توجه به اهمیت دوره نوجوانی و رشد تفکر انتزاعی نوجوان وجود نظریه ای در زمینه بررسی دنیای ذهنی او ضروری می باشد. با کمک نظریه، ضمن توجه به دنیای ذهنی می توان تغییرات جسمانی و هیجانی که در رابطه بین نوجوان و والدین رخ می دهد را نیز تبیین نمود. در دوره نوجوانی تعامل بین نوجوان و والد پیچیده تر می گردد. خانواده های زیادی این دوره را دوره ای مشکل ساز و استرس آور قلمداد می کنند.

اپتر (۱۹۸۲) معتقد است که در دوره نوجوانی، نوجوان از لحاظ نوع حالت ذهنی دارای حالت ذهنی مخالفت کننده است و این حالت ذهنی تا حدود زیادی باعث رشد احساس هویت در نوجوان می شود.

ابراز عواطف، صمیمیت و یکپارچگی بین والدین و کودک در دوره نوجوانی به شکل اساسی تغییر پیدا می کند. در این دوره، نوجوانان بطور مکرر بین حالت مطیع و طغیان گر بودن، به صورت افراطی تغییر حالت می دهند و همین مسئله باعث می شود که والدین در مورد نیازهای رشدی فرزندانشان و نحوه تربیت آنها دچار شک و تردید شوند.

با توجه به اینکه نظریه معکوس به اندازه کافی به انگیزش، هیجان و حالت های ذهنی پرداخته است در زمینه توجه به رفتارهای نوجوانان و تعدیل نمودن آنها می تواند کمک فراوانی به والدین نماید. این نظریه معتقد است که مراحل رشد در شکل گیری حالت ذهنی تاثیر بسزایی دارد. بدین صورت که کودکان اکثرا به سوی حالت فعالیت مدار و بزرگسالان به سوی حالت هدف مدار گرایش دارند.

به منظور پی بردن به هیجان‌ات و رابطه آن با دنیای ذهنی فرد، لازم است ابتدا حالت ذهنی که در فرد برجسته و غالب است شناسایی گردد و سپس انواع هیجان‌ات او مورد بررسی قرار گیرد. شناخت حالت ذهنی غالب فرد می تواند به درک عمیق تر ماهیت حالت های هیجانی کمک نماید.

به اعتقاد اپتر، حالت های ذهنی مختلف باعث ایجاد تجربه های هیجانی گوناگونی در روابط بین افراد می شود. بعنوان مثال، یک محاوره و ارتباط آرام برای افراد دارای حالت ذهنی هدف مدار، آرام بخش می باشد در حالیکه همین نوع ارتباط برای افراد فعالیت مدار، کسل کننده خواهد بود.

در نمونه دیگری می توان به یک ارتباط توأم با مشاجره و جر و بحث اشاره نمود. چنین ارتباطی برای افرادی که حالت ذهنی هدف مدار مخالفت کننده دارند باعث ایجاد عصبانیت و خشم می گردد. ترکیب حالت های ذهنی مختلف بخوبی می تواند به تبیین هیجان های به وجود آمده در رابطه بین نوجوان و والدین بپردازد. میزان تاثیر سبک تربیتی والدین بر نوجوانان و هیجان‌ات آنها تا حدود زیادی به نوع حالت ذهنی آنها نیز وابسته است. اعمال تنبیه و محدودیت از جانب والدین برای نوجوانانی که دارای حالت ذهنی خودمدار بالایی هستند منجر به ایجاد احساس حقارت و در مورد نوجوانانی که حالت دیگرمداری آنها بالا است باعث احساس شرمندگی می گردد.

با توجه به نقش حالت های ذهنی والدین و نوجوانان لازم بذکر است که میزان تمایل فرد به شوخ طبعی یا جدیت، استقبال از هیجان یا اجتناب از آن و منظم بودن یا خودانگیخته بودن تاثیر زیادی بر نوع ارتباط های افراد دارد. علاوه بر

تاثیر نقش حالت ذهنی فرد بر تعامل بین فردی، جریان و فرایند وارونگی و معکوس شدن نیز در شکل گیری نوع هیجانات و میزان شدت آنها تاثیر دارند. چنانچه در صفحات قبل اشاره نمودیم سه عامل مجاورت با یک حادثه، ناکامی و اشباع باعث معکوس شدن حالت ذهنی فرد می گردند. موضوعی که در یک محاوره و تعامل بین فردی به وجود می آید می تواند به عنوان یک رویداد محیطی باعث معکوس شدن حالت ذهنی افراد شود و همچنین بعضی از اوقات موضوع و محتوای ارتباط ممکن است مطابق میل افراد نباشد و ضمن مواجه نمودن آنها با ناکامی، باعث تغییر حالت های ذهنی آنها گردد. محیط های مختلف و شرایط گوناگون بر رابطه بین نوع تعاملات بین فردی و معکوس شدن و پیامدهای هیجانی ناشی از آن تاثیر می گذارد. در بعضی از محیط ها ممکن است که وجود تعارض بین افراد باعث خوشحالی و پویایی آنها گردد اما در محیط های دیگر چنین تعاملاتی ممکن است باعث عصبانیت و خشم افراد گردد.

در نمونه های ذکر شده، شرایط محیطی در ایجاد نوع حالت ذهنی و نوع هیجانات فرد در مورد وقایع تاثیر بسزایی دارد. اسوباک^{۵۸} در سال ۱۹۸۹ به این یافته ها دست پیدا کرد که مواجهه با شرایط تهدید آمیز شوک الکتریکی، بیزاری آور است و باعث می شود فرد به حالت هدف مدار تغییر حالت دهد. همچنین هنگامی که افراد خانواده در یک تعامل توأم با تعارض قرار می گیرند با توجه به تهدیدآمیز بودن موقعیت ممکن است به حالت هدف مدار وارونه شوند. از سوی دیگر با توجه به اینکه تعامل خوشایند باعث ایجاد موقعیتی شادی بخش و هیجان آور می شود

⁵⁸. Svebak

زمینه وارونگی و معکوس شدن فرد به حالت فعالیت مدار فراهم می گردد. بر این اساس در طول مکالمه خنثی و آرام، حالت ذهنی والدین و فرزندان تغییر چندانی نمی کند اما زمانی که مکالمه توأم با تعارض باشد حالت ذهنی هدف مدار شکل می گیرد و در مکالمه های شادی آور حالت ذهنی فعالیت مدار بوجود می آید.

هر یک از انواع تعاملات و مکالمات بین فردی درون خانواده علاوه بر ایجاد نوع حالت ذهنی باعث شکل گیری هیجانات گوناگون می گردند. زمانی که مکالمه بین والدین و فرزندان بصورت خنثی و بی طرفانه باشد در سطح هیجانات خوشایند فرد تغییری ایجاد نمی شود اما زمانی که مکالمه توأم با نزاع و تعارض باشد میزان هیجانات خوشایند کاهش پیدا می کند. چنین مکالمه ای در رابطه والدین و فرزندان باعث ایجاد استرس و اضطراب بالایی می گردد. قرار گرفتن در چنین موقعیتی باعث می شود که فرد به حالت هدف مداری و جدی بودن تغییر حالت دهد. با توجه به اینکه افراد هدف مدار نسبت به تعارض، کشمکش و هیجانات بالا احساس خوشایندی ندارند میزان استرس و آشفتگی آنها افزایش پیدا می کند در مقابل، افراد فعالیت مدار از هیجانات بالا استقبال می کنند و در موقعیت های توأم با کشمکش و چالش، احساس لذت فراوانی می نمایند.

در صورتی که از حالت ذهنی والدین و فرزندان در هنگام تعامل با یکدیگر اطلاع داشته باشیم با مدیریت ارتباط به شکل مطلوب تری می توان زمینه هیجانات مناسب را فراهم نمود. بعنوان مثال اگر نوجوانی دارای حالت فعالیت مدار مخالفت کننده باشد احتمالاً میزان عصبانیت در او بالا خواهد بود. با پی بردن به این مسئله و با بکاربردن راهبردهای مناسب ارتباطی می توان به شکل مطلوب تری

به مدیریت احساسات و هیجانات ناشی از تعاملات نوجوان با والدین او پرداخت
(مک دموت^{۵۹}، ۱۹۸۸).

ترس مرضی

به اعتقاد اپتر (۱۹۸۹) چنانچه فرد متناسب با شرایطی که با آن مواجه است به حالت ذهنی موردنیاز تغییر وضعیت ندهد یا اینکه بین حالت ذهنی فرد و نوع رفتارها و تمایلات او تناقض وجود داشته باشد ممکن است دچار ترس مرضی گردد در واقع ترس مرضی در اثر وارونگی نامناسب شکل می گیرد. بعنوان مثال ممکن است فردی از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار معکوس شود چنین فردی قبلاً به مراسم های شاد نمی رفت ولی در حال حاضر چنین مراسم هایی را دوست دارد اما ترجیح می دهد که در مراسم آرام و ساکت بنشیند و کاری انجام ندهد در حالیکه همه خندان و در حال جنب و جوش هستند اگرچه این فرد از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار تغییر وضعیت داده است اما در حالت فعالیت مدار، هنوز قادر به انجام رفتارهای متناسب با آن حالت ذهنی نیست (مثل خندیدن و تحرک در مراسم ذکر شده). در واقع قسمتی از خصوصیات حالت ذهنی قبلی را که در حال حاضر برایش کاربرد مطلوبی ندارد، حفظ نموده است. همین مسئله باعث می شود که در مراسم های شاد، هنگامی که دیگران او را دعوت به همکاری و فعالیت شادی آور می نمایند احساس ناخوشایندی داشته باشد و دائماً نسبت به اینکه دیگران چه پیشنهادی به او بدهند ترس و دلهره خواهد داشت.

⁵⁹.Mcdemott

افراد مبتلا به ترس مرضی نسبت به موقعیت هایی که اکثر افراد آنها را خنثی و بی خطر می دانند ترس و اضطراب فراوانی دارند و به منظور اجتناب از چنین موقعیت هایی به فعالیت های افراطی و برداشت های ذهنی نامعقول ادامه می دهند. استفاده از راهبردهای کارکردی نامناسب، عدم وارونگی مناسب، تغییر ندادن بعضی از انتظارات و خواسته ها و یاد نگرفتن مهارت ها و رفتارهای ضروری باعث افزایش ترس مرضی در افراد می گردد.

هنگامی که وارونگی به شکل نامناسبی صورت می گیرد تلاش افراد به منظور کاهش اضطراب و هیجان های ناخوشایند به جای موثر بودن، نتیجه معکوسی در بر خواهد داشت و بتدریج باعث بوجود آمدن ترس می گردد. نمونه دیگری از حالت ترس را می توان در فردی مشاهده نمود که دوست دارد در بحث های علمی و کلاسی شرکت کند اما نمی خواهد مورد انتقاد قرار گیرد. در این فرد نوعی تناقض بین افکار، خواسته ها و رفتار وجود دارد. از کسی که علاقه به بحث های علمی و درون کلاسی دارد انتظار می رود که از انتقاد و بحث علمی استقبال کند نه اینکه از آن بگریزد. چنین فردی اگرچه از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار معکوس شده است اما همچنان خصوصیات حالت هدف مدار (مثل ترس از انتقاد) را در خود حفظ نموده است. چنین فرایندی نشان دهنده وارونگی نامناسب می باشد و بتدریج باعث افزایش ترس و اضطراب می گردد.

افسردگی

به اعتقاد اپتر (۱۹۹۰) وارونگی بازداری شده و تثبیت شدن در یک حالت ذهنی و عدم معکوس شدن به حالت ذهنی متضاد آن باعث افسردگی می گردد. هنگامی که افراد در یک حالت ذهنی بطور ثابت باقی می مانند و از راهبردهای کارکردی بصورت افراط و تفریط استفاده می کنند میزان افسردگی آنها تشدید می شود. مورگاتروید به اقتباس از نظریه معکوس چهار نوع افسردگی را مشخص نموده است که عبارتند از:

۱. افسردگی اضطرابی^{۶۰}: فردی که دچار این نوع افسردگی می باشد علاوه بر افسردگی، حالت های اضطرابی را نیز دارد.

۲. افسردگی ناشی از فقدان علاقه^{۶۱}: در این حالت شخص قادر به ایجاد هیجان و برانگیختگی خوشایند نمی باشد. علاقه، عاطفه و شادبودن در این نوع افسردگی بندرت دیده می شود.

۳. افسردگی فراهیجانی^{۶۲}: این نوع افسردگی فقط در مورد افراد مانیک اتفاق می افتد. زمانی که فرد در موقعیتی قرار می گیرد که دارای حالت هیجانی مزمن است و نمی تواند از آن موقعیت بیرون برود بخاطر اینکه شدت هیجانات بالا و فرد نمی تواند از میزان آنها بکاهد احساس درماندگی نموده و دچار افسردگی می شود.

⁶⁰. Anxiety depression

⁶¹. Apathy depression

⁶². Over excitement depression

۴. افسردگی توام با حالت کسلی^{۶۳}: در چنین حالتی میزان تحرک فرد محدود است و فرد قادر نیست به منظور رسیدن به سطح هیجان مطلوب به فعالیت های لازم بپردازد.

در افسردگی اضطرابی و افسردگی ناشی از فقدان علاقه، فرد در حالت هدف مدار تثبیت شده است. هنگامی که فردی در حالت هدف مداری بالا باشد و با هیجانات و تنش بالایی مواجه شود چنانچه نتواند به حالت فعالیت مدار وارونه شود و حالت ناخوشایند ناشی از هیجانات را کاهش دهد دچار افسردگی اضطرابی می شود. در افسردگی ناشی از فقدان علاقه، میزان هیجان و برانگیختگی بسیار پایین است و فرد از حداقل انرژی لازم جهت حرکت به سوی اهداف ضروری محروم است. در این نوع از افسردگی نیز فرد دارای حالت ذهنی هدف مدار است با توجه به اینکه افراد هدف مدار به هدف و آینده توجه زیادی می نمایند زمانی که انرژی و هیجان لازم برای رسیدن به اهداف را نداشته باشند دچار افسردگی توام با فقدان علاقه می گردند. در افسردگی فراهیجانی فرد در حالت فعالیت مدار تثبیت شده و قادر به وارونگی به حالت هدف مدار نیست. وارونگی بازدارنده و قرار گرفتن در یک حالت هیجانی توام با بی قراری، که فرد توانایی خارج شدن از آن حالت را ندارد باعث افسردگی فراهیجانی می شود.

با توجه به اینکه یکی از خصوصیات حالت فعالیت مدار، با انرژی بودن و شادابی می باشد زمانی که فردی حالت فعالیت مدار داشته باشد اما انرژی و هیجان لازم را برای شادابی نداشته باشد دچار افسردگی توام با احساس کسلی می شود.

⁶³. Boredom depression

لازم بذکر است که افسردگی، فقط در حالت ذهنی فعالیت مدار و هدف مدار به وجود نمی آید. با توجه به هشت حالت ذهنی، هشت نوع افسردگی متفاوت وجود دارد. به عبارت دیگر برای هر حالت ذهنی شرایط خاصی باعث ایجاد رضایت و احساس خوشایند می شود در صورتی که شرایط مطابق با تمایلات و حالت ذهنی نباشد و نیاز فرد را برآورده نسازد فرد با ناکامی مواجه شده و دچار افسردگی می شود. به عنوان مثال، شخصی که دارای حالت ذهنی همدردی و خودمحور است، ضمن اینکه به خود توجه می کند نیاز زیادی به همدردی و کسب توجه دارد. زمانی که احساس کند که دوست داشتنی نیست دچار افسردگی می شود. در حالت مخالفت کننده، هنگامی که فرد احساس نماید که اسیر و زندانی شده و قادر به رفع محدودیت ها و دستیابی به آزادی نیست افسرده می شود. در حالت تایید کننده، چنانچه فرد با مخالفت و نزاع و سنت شکنی مواجه شود احساس افسردگی خواهد نمود. در حالت سلطه گر، در صورتی که فرد قدرت محدودی داشته باشد و زیر سلطه قرار گیرد و توانایی مقابله با مشکلات را نداشته باشد افسرده می گردد. نبود همدلی، توجه و صمیمیت باعث افسردگی افراد همدل می شود. چنانچه افراد خودمدار، منافعشان در خطر باشد، ضرر و زیان مالی ببینند بیشتر از سایر مواقع افسرده می شوند در نقطه مقابل آنها افراد دیگر مدار قرار دارند افراد دیگر مدار هنگامی که دیگران متحمل ضرر و زیان می شوند و منافعشان به خطر می افتد از این مسئله متاثر می شوند و دچار افسردگی می کنند.

یک اصل کلی در مورد درمان و مقابله با افسردگی، استفاده از مهارت معکوس شدن می باشد. در صورتی که معکوس شدن، مناسب و در زمان مورد نیاز خویش صورت گیرد میزان ابتلا به افسردگی بسیار پایین خواهد بود.

ارائه تکلیف خانه، کمک به مراجعین جهت بالا بردن میزان هیجان و برانگیختگی خویش و تخلیه هیجانی و کمک به افراد در جهت ابراز خشم و عصبانیت از جمله روش هایی هستند که مورگاتروید به منظور درمان و مقابله با افسردگی ناشی از فقدان علاقه بکار می برد (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۱۷۰).

بزهکاری

به اعتقاد اپتر، وارونگی بازداری شده و تثبیت شدن در یک حالت ذهنی، عامل عمده بزهکاری محسوب می شود. فرد بزهکار، زمان زیادی را در حالت های فعالیت مدار، سلطه گر و مخالفت کننده سپری می کند و به حالت های عکس آن تغییر وضعیت نمی دهند. علاوه بر اینکه افراد بزهکار زمان زیادی را در این حالت ها سپری می کنند از راهبردهای نامناسب اجتماعی هم استفاده می نمایند و همین مسئله زمینه را برای اعمال بزهکارانه نظیر تخریب فراهم می نماید (اپتر، ۱۹۹۰).

باور^{۶۴} در تحقیقات خویش به بررسی حالت های ذهنی سه گروه از افراد پرداخته است. این سه گروه شامل نوجوانان بزهکار، دانش آموزان دارای مشکلات رفتاری و دانش آموزان نرمال بودند. یافته های تحقیق او نشان داد که افراد بزهکار نسبت به سایر گروه ها بیشتر در حالت فعالیت مدار باقی می مانند و نمره هدف مداری آنها بسیار پایین بوده است. باور، بر اساس یافته های خویش پیشنهاد نمود

⁶⁴.Bower

که باید به نوجوانان مستعد بزهکاری توجه اساسی صورت گیرد و به منظور مقابله با احساس یکنواختی و کسل بودن نوجوانان باید از راهبردهای مناسب استفاده نمود. توجه به بلوغ هیجانی، فراهم نمودن شرایط مناسب در جهت ارضاء نیازهای نوجوانان و رهایی از احساس خستگی و کسل بودن زمینه پیشگیری از فعالیت های مجرمانه را فراهم می نماید (به نقل از : کر و کوک^{۶۵}، ۲۰۰۲).

پیروان نظریه معکوس معتقدند کمک به افراد بزهکار جهت حرکت به سوی حالت های هدف مدار، تایید کننده و همدرد و در عین حال تقویت قدرت معکوس شدن و آموزش مهارت ها و رفتارهای مناسب اجتماعی تاثیر بسزایی در کاهش بزهکاری بر جای خواهد گذاشت.

⁶⁵ . Kerr. & Kock

سیگار کشیدن و ترک آن

بین حالت های ذهنی افرادی که سیگار می کشند و افرادی که آن را ترک می کنند تفاوت وجود دارد. ترک سیگار با تغییر حالت های ذهنی ارتباط دارد و باعث می شود که فرد نسبت به بعضی از حالت های ذهنی گرایش بیشتری داشته باشد. زمانی که فرد وسوسه سیگار کشیدن را دارد احتمالاً گرایش زیادی به سوی حالت فعالیت مدار پیدا می کند. حالت فعالیت مدار با خصوصیتی نظیر هیجان خواهی، نادیده گرفتن اهداف بلندمدت و عدم جدیت در کارها ارتباط دارد. هنگامی که فرد در حالت فعالیت مدار قرار دارد به خاطر نبود جدیت، کمتر حالت دفاعی و مقابله ای دارد. توجه به پیامدهای منفی سیگار کشیدن نمونه ای از حالت دفاعی و مقابله ای می باشد. همچنانکه قبلاً اشاره نمودیم افراد فعالیت مدار به پیامد کارها توجه چندانی نمی کنند.

علاوه بر حالت ذهنی فعالیت مدار، حالت ذهنی مخالفت کننده نیز در افزایش گرایش افراد به سوی سیگار کشیدن نقش بسزایی دارد. افراد دارای حالت ذهنی مخالفت کننده، سیگار کشیدن را به عنوان یک فعالیت اعتراض آمیز می بینند و با این عمل درصدد مخالفت برمی آیند و به مقابله با قوانین موجود می پردازند. هنگامی که افراد بعد از ترک سیگار، مجدداً به سیگار کشیدن روی می آورند از حالت ذهنی تایید کننده به حالت مخالفت کننده تغییر جهت می دهند و بدین وسیله با سیگار کشیدن اعتراض خود را نسبت به نقش هایی که دیگران و اطرافیان بر او تحمیل کرده اند را نشان می دهند و چنین حالتی باعث ایجاد رضایت روانی در آنها می گردد (کاتلین^{۶۶} و همکاران، ۲۰۰۳).

⁶⁶ . Kathleen

از منظر نظریه معکوس، ابراز مخالفت و اعتراض از طریق درهم شکستن نقش ها و قوانین، باعث احساس لذت کوتاه مدت در فرد می گردد. تعداد زیادی از افراد سیگاری، سیگار کشیدن را به عنوان یک عمل اعتراض آمیز از دوره نوجوانی شروع می کنند. استفاده از سیگار به عنوان نمادی از اعتراض، مشکلات عمده ای را در ترک سیگار به وجود می آورد. در حالت ذهنی مخالفت کننده افراد به دلایل مختلفی از راهبردهای مقابله ای برای ترک سیگار استفاده نمی کنند. با توجه به اینکه استفاده از راهبردهای مقابله ای نوعی سازش با قوانین محسوب می شود افراد مخالفت کننده چنین وضعیتی را طرد و از راهبردهای مقابله ای استقبال نمی کنند. چنانچه سیگار در دسترس باشد و افراد در حالت ذهنی فعالیت مدار یا مخالفت کننده باشند به احتمال زیاد به سوی سیگار کشیدن گرایش پیدا خواهند کرد.

این افراد از یک سو، بخاطر عدم توجه به پیامدهای منفی سیگار کشیدن و عدم جدیت و از سوی دیگر، بخاطر داشتن حالت مخالفت و اعتراض نسبت به قوانین، ممکن است زودتر پیشنهاد سیگار کشیدن را بپذیرند و پیشنهاد مربوط به ترک سیگار را نادیده و با آن مخالفت نمایند (کاتلین و همکاران، ۲۰۰۳ ص ۱۱۰).

اگر چه بعضی از حالت های ذهنی خاصی با گرایش به سوی سیگار کشیدن نسبت به سایر حالت ها ارتباط بیشتری دارند با این حال نظریه معکوس این عقیده را القاء نمی کند که برای ترک سیگار افراد باید از حالت مخالفت کننده و فعالیت مدار اجتناب و دوری گزینند. از دید این نظریه، تجربه نمودن همه حالت های ذهنی، برای سلامت روانی ضروری است. افراد باید از افراط و تفریط در مورد حالت های

ذهنی اجتناب کنند. یافته های حاصل از نظریه معکوس بر این نکته تاکید می کنند که دور نگه داشتن مواد سیگاری از دسترس افراد مخالفت کننده و فعالیت مدار تا حدی می تواند زمینه ترک سیگار را فراهم نماید. همچنین زمانی که افراد در حالت هدف مدار قرار می گیرند به منظور بهبود سلامتی، روابط و بهبود خودپنداره برای ترک سیگار تلاش فراوانی می نمایند. به مرور زمان هنگامی که افراد به ترک سیگار موفق می شوند به اهداف مهم دیگری نیز فکر می کنند. اگر چه حالت هدف مدار در ترک سیگار موثر است اما گاهی افراد در حالت هدف مدار نیاز به مورد توجه قرار گرفتن دارند و دوست دارند شخص مهمی قلمداد شوند. در صورتی که فاقد مهارتها و رشد شخصیتی کافی باشند در بعضی از مواقع ممکن است به منظور مهم قلمداد شدن به سیگار کشیدن بپردازند. بررسی های نظریه معکوس نشان می دهد که افراد در حالت هدف مدار، اغلب اوقات به جای سیگار کشیدن از سایر راهبردها استفاده می کنند و کمتر دچار وسوسه روی آوردن به سیگار می شوند. پیش بینی نظریه معکوس این است که افراد هدف مدار در جهت رسیدن به اهداف خویش، فقط زمانی که استفاده از سایر راهبردهای مقابله ای موثر نباشد به سوی سیگار کشیدن تمایل پیدا می کنند یا زمانی که سیگار کشیدن باعث دستیابی آنها به اهداف مهم و ضروری شود به سوی آن گرایش پیدا می کنند. بر این اساس گاهی اوقات انحراف به سوی سیگار کشیدن می تواند به عنوان یک انتخاب آگاهانه، قلمداد شود که به منظور بدست آوردن بعضی از اهداف مهم صورت می گیرد و نیز ناشی از این تصمیم آگاهانه است که سایر راهبردهای مقابله ای در رسیدن به هدف مورد نظر، موثر و ناکارآمد بوده اند.

اپتر معتقد است که گرایش به سیگار در حالت فعالیت مدار احتمالاً به دلایل زیر می باشد:

۱. در حالت فعالیت مدار تمایل به کسب لذت وجود دارد. در یک بررسی، تقریباً ۸۷٪ افراد سیگاری گزارش نمودند که سیگار یک عامل خوشایند است. همچنین تحقیقات نشان داده است ۳ تا ۱۲ ماه بعد از ترک سیگار، کسب لذت عامل مهمی در گرایش افراد به سوی سیگار کشیدن بوده است.

۲. در حالت فعالیت مدار فرد ترجیح می دهد که سطح بالای هیجان و برانگیختگی را تجربه نماید. سیگار کشیدن و استعمال نیکوتین در افزایش برانگیختگی فرد تاثیر بسزایی دارد. در مورد نقش مثبت حالت فعالیت مدار در پیشگیری از سیگار کشیدن لازم بذکر است با توجه به اینکه افراد فعالیت مدار کمتر به خودنمایی و مهم بودن فکر می کنند بنابراین کمتر از سیگار کشیدن به منظور خودنمایی و مهم بودن استفاده می کنند (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۱۷۵).

در زمینه بررسی تاثیر حالات ذهنی در گرایش به سیگار و ترک آن تحقیقات گسترده ای صورت گرفته است. کانل^{۶۷} و همکاران (۲۰۰۳) در تحقیقی تحت عنوان حالت های ذهنی و پیش بینی گرایش به سوی سیگار کشیدن در طول دوره ترک، به این نتایج دست یافتند که افراد فعالیت مدار بیشتر از افراد هدف مدار به سوی سیگار کشیدن انحراف دارند. تحقیق دیگری در کانزاس نشان داد زمانی که افراد دارای حالت های فعالیت مدار، مخالفت کننده و همدرد بودند نسبت به سایر حالت ها انحراف و گرایش بیشتری نسبت به سیگار کشیدن داشتند.

⁶⁷ . Connell

در بررسی دیگری که توسط اپتر و همکارانش صورت گرفت نتایج نشان داد زمانی که افراد به منظور ترک سیگار مورد نصیحت قرار می گرفتند مقاومت زیادی نسبت به ترک سیگار نشان می دادند اما هنگامی که میزان نصیحت و پند و اندرز بسیار پایین بود تمایل بیشتری به ترک سیگار نشان می دادند. چنین واکنشی از طرف افراد سیگاری می تواند بیانگر مخالفت آنها نسبت به فشار جهت ترک سیگار باشد (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸).

همچنانکه اشاره نمودیم و تحقیقات هم نشان می دهد احتمال زیادی وجود دارد که افراد مخالفت کننده با افزایش فشار اجتماعی به مخالفت و ساختارشکنی بپردازند و میزان گرایش آنها به سیگار کشیدن افزایش یابد (کاتلین، ۲۰۰۳ ص ۱۴۰).

از دید نظریه معکوس برای مقابله و ترک سیگار، راههای مختلفی وجود دارند که بصورت زیر مطرح می گردند:

۱. از تحمیل نمودن، فشار آوردن، نصیحت و پند و اندرز فراوان نسبت به افراد سیگاری خودداری نمائید.

۲. به افراد فعالیت مدار کمک کنید تا بدون توسل به سیگار کشیدن، میزان هیجان و برانگیختگی خود را بالا ببرند و برای اینکار از سایر تکنیک ها و فعالیت هایی که میزان شوخ طبعی و سرزنده بودن آنها را افزایش می دهد و باعث احساس لذت در آنها می شود استفاده نمائید.

۳. به افراد دارای حالت مخالفت کننده کمک نمائید تا احساسات مخالفت آمیز خود را به شیوه ای سودمند و کمتر آسیب زا ابراز نمایند.

۴. دادن بینش و آگاهی و تغییر قالب های فکری و ذهنی به افراد مخالفت کننده و فعالیت مدار در جهت ترک سیگار کمک فراوانی می نماید.

۵. تقویت مهارت معکوس شدن، بهره گیری کافی و استفاده بهینه از انواع حالت های ذهنی در پیشگیری از سیگار و ترک آن نقش عمده ای دارد.

هولیگانیزم^{۶۸}

هولیگان در لغت به معنای اوباش، لات و اراذل آمده است (حق شناس^{۶۹} و همکاران، ۲۰۰۶ ص ۴۵۰). نظریه معکوس توجه عمده ای به تبیین پدیده اوباشگری یا هولیگانیزم بخصوص در مورد تماشاچیان مسابقات فوتبال نموده است. در این قسمت تلاش بر این است که به تبیین رفتارهای اراذل و اوباش از دید نظریه معکوس پرداخته شود.

هنگامی که شخصی در حالت هدف مدار قرار دارد نسبت به مسائل با جدیت واکنش نشان می دهد تمام کارهای خویش را با برنامه ریزی انجام می دهد و سطوح پایین هیجان و برانگیختگی را ترجیح می دهد. در حالیکه در حالت فعالیت مدار، شخص تمایل به سطوح بالای هیجان و برانگیختگی دارد و با اهمیت قائل شدن نسبت به زمان حال، طالب شادابی و نشاط می باشد. با توجه به خصوصیات حالت های هدف مدار و فعالیت مدار به اعتقاد کر (۲۰۰۷) در بعضی از اوقات افراد برای رها شدن از حالت کسل بودن و یکنواختی که به وسیله حالت هدف مدار ایجاد شده است به فعالیت هایی نظیر آشوبگری، اذیت و آزار، مخالفت، جنایت، تخریب و رانندگی های پرمخاطره می پردازند. به نظر این افراد فعالیت های تخریب

⁶⁸. Holiganism

⁶⁹. Haghshenas

کننده و آشوب گرانه فرصتی برای آنها فراهم می نماید تا بتوانند احساس هیجان، تحرک و برانگیختگی بالایی تجربه نمایند. چنین احساسی برای آنها بسیار خوشایند است. هنگامی که افراد به این فعالیت ها می پردازند در واقع از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار معکوس و تغییر وضعیت می دهند. علاوه بر حالت هدف مدار و فعالیت مدار، توجه به سایر حالت های ذهنی نیز در تبیین پدیده هولیگانیزم یا اوباشگری ضروری می باشد.

در حالت تایید کننده، بطور کلی افراد به سازش و تبعیت از مقررات تحمیلی می پردازند اما در حالت مخالفت کننده افراد بر علیه قوانین به مخالفت و شورش می پردازند. حالت مخالفت کننده یکی از عناصر سازنده فعالیت های اغتشاش گرانه و آشوبگری تماشاچیان مسابقات فوتبال است و باعث بالا رفتن میزان هیجان و برانگیختگی می گردد. هنگامی که تماشاچیان به شکل افراطی در حالت ذهنی مخالفت کننده قرار می گیرند به سوی خشونت، قانون شکنی و هیجان خواهی بالا گرایش پیدا می کنند. تماشاچیان خشن، بطور کلی دو شکل متفاوتی از حالت مخالفت کننده را نشان می دهند که بصورت حالت مخالفت کننده فعال و حالت مخالفت کننده واکنشی می باشد. در حالت مخالفت کننده فعال این افراد به تخریب محیط و آسیب رساندن به دیگران می پردازند و در حالت مخالفت کننده واکنشی، بخاطر احساس یاس و درماندگی به اهانت و هتک حرمت افراد می پردازند (مک دموت^{۷۰}، ۱۹۸۸ ص ۶۰).

⁷⁰.Mc Demott

در بعضی از مواقع تلاش های پلیس ممکن است بجای کاهش حالت های مخالفت کننده تاثیر عکسی بر جای بگذارد. هنگامی که پلیس به مقابله با تماشاچیان خشن می پردازد این امکان وجود دارد که آنها از حالت مخالفت کننده فعال به حالت مخالفت کننده واکنشی تغییر جهت دهند. بدین صورت که بجای تخریب، به اهانت و هتک حرمت پردازند. در چنین حالتی رفتار نابهنجار نه تنها کاهش پیدا نمی کند بلکه با تغییر حالت افزایش نیز پیدا می کند.

بررسی ها نشان می دهد که تماشاچیان خشن فوتبال اکثرا و به شکل افراطی در چهار حالت فعالیت مدار، مخالفت کننده، سلطه گر و خودمدار قرار دارند و قدرت معکوس شدن به حالت های متضاد آن را ندارند. هنگامی که تماشاچیان خشن طرفدار دو تیم فوتبال با یکدیگر درگیر می شوند با توجه به اینکه در حالت ذهنی سلطه گر قرار می گیرند تلاش فراوانی در جهت سلطه و غالب شدن بر مخالفان خویش می نمایند. پیروز شدن در درگیری و خشونت باعث ایجاد احساس غرور در بین آشوبگران می شود. این افراد زمانی که شکست می خورند احساس خواری و حقارت می کنند.

تماشاچیان آشوبگر، هنگامی که با برخورد پلیس در کنار استادیوم مواجه می شوند امکان دارد در مکان دیگری به دور از پلیس ابتکار عمل را بدست بگیرند و به تخلیه هیجانی پردازند. با توجه به اینکه در میان تماشاچیان آشوبگر، حالت مخالفت کننده غالب است برخورد پلیس با آنها باعث تحریک، برانگیختگی و احتمالا موجب سطح بیشتری از خشونت نسبت به وضعیت معمولی که در آن قرار گرفته اند می شود (مک دموت، ۱۹۸۸ ص ۴۰).

تبیین فوق الذکر به هیچ عنوان بیانگر مخالفت نظریه معکوس با پلیس نیست بلکه ضمن روشن سازی مسائل بطور علمی، خواهان توجه به راهبردهای اساسی مقابله با مشکلات است.

به اعتقاد اپتر، هیجان و جذابیت مورد نیاز حالت های ذهنی مخالفت کننده و فعالیت مدار علاوه بر شیوه های مختلف می تواند از طریق درگیر شدن در فعالیت های آشوبگرانه و اغتشاش گر به دست آید. به منظور فهم رفتارهای خشونت آمیز تماشاگران مسابقات فوتبال باید به کارکردهای حالت های مختلف ذهنی به ویژه حالت مخالفت کننده توجه نمود.

اپتر (۲۰۰۲) شش کارکرد را برای حالت مخالفت کننده مطرح نموده است که عبارتند از:

۱. کسب استقلال و خودمختاری
۲. جلب توجه
۳. هیجان طلبی بالا
۴. بر هم زدن شرایط
۵. کسب لذت
۶. مقابله با تقاضاهای غیر معقول دیگران

درمان و مقابله با هولیگانیزم:

در زمینه درمان و مقابله با رفتارهای خشونت آمیز، دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. کاپلان معتقد است که باید برای رفتارهای خشونت آمیز، رفتارهای جایگزین پیدا نمود. بدین منظور استفاده از فعالیت های مورد قبول جامعه که در آنها سطح هیجان و برانگیختگی بالا است نظیر ورزش های خطرناک را پیشنهاد می نماید. بعضی از متخصصان در مورد نقش رسانه ها در گرایش به هولیگانیزم فوتبال نگران هستند آنها معتقدند که فشار جمعی به ویژه گزارش نمودن وقایع و برخورد هایی که در محل اغتشاش تماشاچیان رخ داده است منجر به تشویق و تقویت هولیگانیزم بیشتر می شود. گزارشات مربوط به رفتار اغتشاشگران قسمتی از نیازهای حالت مخالفت کننده نظیر نیاز به توجه و هیجان طلبی را برآورده می سازد (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸).

الگوهای افزایش انگیزه برای یادگیری

الگوی همتاسازی^{۷۱}

بر اساس این الگو بهترین حالت ممکن برای یادگیری زمانی است که بین حالت ذهنی فرد و محیط تناسب و هماهنگی وجود داشته باشد. بعنوان مثال، زمانی که دانش آموز برای یک امتحان مهم کلاسی آماده می شود حالت ذهنی مناسب برای او حالت هدف مدار است. شرایط امتحان مستلزم فعالیت جدی می باشد و چنین خصوصیتی می تواند به وسیله حالت هدف مدار شکل گیرد. زمانی که فرد به انجام یک بازی می پردازد بهترین حالت ذهنی متناسب با آن، حالت فعالیت

⁷¹. Matching Model

مدار است. تفریح، اوقات فراغت و سرگرمی‌ها نیازمند حالت فعالیت مدار هستند. هر یک از حالت‌های ذهنی طالب شرایط خاصی هستند. در صورتی که شرایط مورد نیاز برای آنها را فراهم نمائیم میزان انگیزه و انرژی برای یادگیری و انجام کارها بالا می‌رود.

الگوی تعادل

در این الگو، اعتقاد براین است که افراد به منظور حفظ سلامتی و داشتن زندگی کارآمد نیاز به تعادل دارند. آنها هم نیاز به بازی و شوخ طبعی دارند و هم نیاز به کار کردن و جدیت. هشت حالت ذهنی، در صورتی که به شکل متعادلی بر زندگی حاکم باشند میزان شادابی و سلامتی را افزایش می‌دهند. نبود تعادل و وجود افراط و تفریط در حالت‌های ذهنی باعث کاهش انگیزه در بین افراد می‌شود. از دید الگوی تعادل چنانچه در مدرسه، انضباط، جدیت و سخت‌گیری بر فعالیت‌های تفریحی و ورزشی غلبه کند و بین آنها تعادل وجود نداشته باشد دانش‌آموزان دچار اضطراب، خستگی مفرط و یا حتی شکست می‌شوند. در حالت عکس آن، غالب بودن فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تفریحی بر انضباط و جدیت باعث می‌شود که دانش‌آموزان به سوی اسراف و ولخرجی گرایش پیدا کنند و در چنین حالتی میزان مردودی دانش‌آموزان هم افزایش پیدا می‌کند.

هنگامی که هر دو حالت متضاد ذهنی به طور متعادل بوسیله دانش‌آموزان و محیط مدرسه بکار برده شود در آنها یک حالت روانی مطلوب شکل می‌گیرد و میزان یادگیری آنها به شکل مثبتی افزایش پیدا می‌کند.

در واقع وجود بازی و تفریح (حالت فعالیت مدار) حس کنجکاوی و خلاقیت را در فرد تقویت می نماید و باعث خلق راهکارهای جدید می شود. افراد به منظور پیدا نمودن راهکارهای جدید علاوه بر داشتن روحیه بانشاط باید به همان اندازه جدیت (حالت هدف مدار) نیز داشته باشند و تناسب و تعادل بین حالت های ذهنی، زمینه پیشرفت و تحرک افراد را فراهم می نماید.

الگوی همزمانی

سومین الگویی که نظریه معکوس در رابطه با افزایش انگیزه جهت یادگیری مطرح می نماید الگوی همزمانی است. بر اساس این الگو، شخص به تجربه کردن همزمان حالت هدف مدار و فعالیت مدار نیاز دارد. در الگوی تعادل، بحث تعادل و تساوی بین حالت های ذهنی و میزان احاطه آنها مطرح بود اما در الگوی همزمان، وجود همزمان حالت های ذهنی متضاد مورد تاکید است و این امکان وجود دارد که حالت های ذهنی به یک اندازه حضور نداشته باشند و بین آنها تعادل وجود نداشته باشد. هنگامی که دانش آموزی به مطالعه می پردازد وجود هر دو حالت هدف مدار و فعالیت مدار برای بهبود مطالعه او لازم است. گاهی لازم است میزان حالت هدف مدار او بالا باشد و با جدیت به مطالعه بپردازد و در بعضی مواقع نیز باید میزان حالت فعالیت مداری او بالا باشد تا از خواندن لذت ببرد و به اندازه کافی به تفریح و فعالیت لذت بخش بپردازد. الگوی همزمانی، وجود همزمان هر دو حالت هدف مدار و فعالیت مدار را برای یادگیری ضروری می داند و اعتقاد به تعادل بین آنها ندارد. ممکن است یکی از حالت های ذهنی بخاطر شرایط موجود غالب تر باشد ولی حالت ذهنی متضاد آن هم باید وجود داشته باشد و فرد بتواند در مواقع لازم به معکوس شدن بین آنها بپردازد.

تحقیقات نشان داده است هنگامی که بین حالت های ذهنی و انگیزشی معلم و دانش آموزان تناسب وجود داشته باشد انگیزه یادگیری افزایش پیدا می کند. بر این اساس در صورتی که معلمان در هنگام تدریس به حالت های ذهنی و انگیزشی دانش آموزان توجه نمایند کارایی بیشتری خواهند داشت. همچنین آنها باید حالت های ذهنی مورد نیاز برای هر درس را تشخیص و متناسب با آن به برنامه ریزی بپردازند. معلمان هنگام تدریس در کلاس درس باید به اندازه کافی از مهارت معکوس شدن بین حالت های ذهنی به منظور افزایش انگیزه و ایجاد تمرکز در دانش آموزان استفاده نمایند. جدیت و سخت گیری بیش از حد معلم یا آسان گیری بیش از حد، نتیجه مطلوبی به بار نمی آورد. دانش آموزان باید به اندازه کافی در هنگام مطالعه و تحصیل از قدرت معکوس شدن بین حالت های ذهنی برخوردار باشند. دانش آموزانی که به شکل افراطی در حالت هدف مدار باقی می مانند از امتحان دادن و سوال پرسیدن معلم، اضطراب فراوانی دارند انگیزه درونی آنها کاهش پیدا می کند و به شکل افراطی به دنبال کسب امنیت و آرامش می گردند. در نقطه مقابل این افراد، دانش آموزانی وجود دارند که حالت فعالیت مداری آنها بالا است. اینها خواهان هیجان و نشاط بالایی هستند، احساس ناخوشایندی نسبت به کسل بودن و بی تحرکی دارند و هیجان خواهی زیاد، میزان جدیت آنها را کاهش می دهد. دانش آموزانی که دنبال هیجان زیاد هستند ممکن است فعالیت هایی را شروع کنند ولی هرگز آن را به پایان نرسانند این افراد خصوصیتی مشابه با افراد بیش فعال را دارند و قادر به تمرکز بر مطالب درسی نیستند.

مشاوره و فرآیند آن از دیدگاه نظریه معکوس

نظریه معکوس بر تغییر و انعطاف پذیری تاکید زیادی دارد و شخصیت را به عنوان الگویی که در طول زمان تغییر می کند در نظر می گیرد. از دید این نظریه انعطاف و تغییرپذیری برای مشاور، در طول زمان ضروری می باشد. استقبال از تغییرات سازنده، نقش مهمی در رشد شخصیت فرد دارد. توجه به زمان و مدیریت صحیح آن از دید اپتر در تسریع و بهبود فرایند مشاوره نقش عمده ای خواهد داشت. در صورتی که مشاوره به خصوصیات مختلف مراحل مشاوره آگاهی داشته باشد و همچنین نسبت به حالت های ذهنی از دانش کافی برخوردار باشد و حالت های ذهنی را با توجه به کاربردها در مراحل مناسب مشاوره بکار ببرد در کار مشاوره بسیار موفق خواهد بود.

لازمه رسیدن به سلامت روانشناختی این است که افراد از یکنواخت بودن اجتناب ورزند و در یک حالت ذهنی باقی نمانند. انسان ها نیاز به تنوع روانی دارند و برای برآوردن نیازهای هر حالت روانی و ذهنی نیازمند کسب مهارت های زندگی هستند. متخصصین، مشاوران و روان شناسان نیز نظیر همه افراد نیاز به تنوع روانی دارند. آنها باید بتوانند از هر هشت حالت ذهنی برای اهداف متفاوت در زمان های گوناگون استفاده نمایند. بر این اساس هر مشاور و روان شناسی باید بطور بالقوه هر هشت حالت ذهنی را داشته باشد و متناسب با موقعیت، حالت ذهنی مورد نیاز را استفاده و بالفعل نماید.

کارتر^{۷۲} (۲۰۰۴) چهار عامل اساسی را برای یک مشاور موفق به شرح ذیل مطرح می

نماید:

۱. داشتن توانایی و قدرت لازم جهت حمایت از مراجع

⁷². Carter

۲. توانایی در برقراری یک ارتباط غنی هیجانی و اطمینان بخش

۳. تشویق نمودن مراجع در جهت رشد و ترقی

۴. دارا بودن توانایی علمی و تجربی در مقابله با مشکلات مراجعان

استفاده از مولفه های نظریه معکوس نقش عمده ای در تحقق چهار عامل بالا دارد. چنانچه مشاور به اندازه کافی از حالت ذهنی سلطه گر استفاده نماید توانایی و قدرت لازم را در جهت حمایت از مراجع کسب خواهد نمود. در جهت تحقق خواسته های مراجع، استفاده از حالت ذهنی تاییدکننده و هدف مدار موثر خواهد بود. مشاور با استفاده مطلوب از حالت همدرد می تواند زمینه یک ارتباط موفق را فراهم نماید (کارتر، ۲۰۰۴).

پیشنهادات و نکات ضروری مورد تاکید نظریه معکوس برای انجام مشاوره به شکل ذیل ارائه می گردد:

۱. زمانی که مشاور در حال مشاوره با مراجع است باید تا حدودی در حالت ذهنی دیگرمدار قرار گیرد بدین صورت که نسبت به مراجع توجه مثبت داشته باشد و او را به عنوان یک انسان بدون قید و شرط بپذیرد و به همان اندازه که مشاور نسبت به خود ارزش قائل است باید نسبت به مراجع هم ارزش قائل باشد.

مشاوری که حالت ذهنی خودمدار داشته باشد در کمک نمودن به مراجع به اندازه کافی موثر نخواهد بود. البته نباید از مشاور انتظار داشت که در تمام طول مشاوره در حالت ذهنی دیگر مدار باشد اما به منظور داشتن دیدگاه مثبت نسبت به مراجع گرایش منطقی به سوی حالت دیگر مدار مورد نیاز می باشد.

۲. هنگامی که مراجع و مشاور در فرایند مشاوره با یکدیگر در حال تعامل هستند داشتن حالت سرزندگی و نشاط آور برای مشاور ضروری است. داشتن روحیه شاد،

قدرت تفکر و حل مسئله افراد را در مقابله با مشکلات افزایش می دهد. در واقع چنانچه مشاور حالت ذهنی فعالیت مدار را داشته باشد با احساس خوشایند و به دور از اضطراب و نگرانی با مراجع ارتباط برقرار می کند و به حل مشکلات او می پردازد. روحیه شاد و شوخ طبعانه مشاور، انگیزه مراجع را نیز جهت مشارکت در حل مشکل بالا می برد.

۳. در صورتی که بین حالت های ذهنی مراجع و مشاور در زمان های مختلف مشاوره، تناسب و هماهنگی وجود داشته باشد رابطه مشاوره کارآمد خواهد بود. بدون وجود هماهنگی بین حالت های ذهنی مشاور و مراجع یک رابطه خوب نمی تواند شکل بگیرد.

۴. مشاوران می توانند با استفاده از تکنیک ها و فنون مختلف، حالت های ذهنی مورد نیاز را در مراجعین ایجاد نمایند.

۵. مشاوران باید به مراجعین کمک کنند تا بتوانند از همه حالت های ذهنی خویش استفاده نمایند و در این جهت انعطاف پذیری لازم را بدست آورند.

۶. نظریه معکوس به مراجع کمک می کند که به ضرورت و اهمیت وجود حالت های ذهنی متضاد در زندگی پی ببرد. پرورش پویایی و انعطاف پذیری ذهنی مراجعین یکی از وظایف مهم مشاوران محسوب می گردد.

نظریه معکوس توجه خاصی به روان شناسی و مشاوره دارد و برای انجام کار مشاوره شیوه نظام مندی را ارائه می نماید (اپتر، ۲۰۰۲). این نظریه در زمینه راهنمایی کودک، درمان بزرگسالان و مشاوره سلامت نیز کاربرد دارد. به منظور سنجش و تشخیص خصوصیات

شخصیتی و حالت های ذهنی افراد، ابزارهای روان سنجی متنوعی به اقتباس از این نظریه تدوین و هنجاریابی شده اند که در بخش های بعدی به آنها پرداخته خواهد شد.

کار و اشتغال

امروزه در زمینه کار و صنعت، همه سازمان ها بدنبال دستیابی به منابع اساسی نظیر تکنولوژی و ارتباطات هستند و به شدت با همدیگر در حال رقابت هستند. تکنولوژی، ارتباطات و امکانات بتدریج برای سازمان ها فراهم می گردد. آنچه که ممکن است به سختی مهیا گردد خصوصیات انسانی می باشد. این خصوصیات عبارتند از:

استعداد، تعهد، کارآمدی، پویایی، بینش و آگاهی. چنین ویژگی هایی برای دنیای شغلی امروز یک ضرورت مهم تلقی می شوند و در رشد و پیشرفت سازمان نقش مهمی دارند. بعضی از سازمان ها تلاش می کنند که خصوصیات انسانی را بخرند اما این کار امکان پذیر نیست. سازمان ها بجای توجه به خرید این خصوصیات باید به پرورش آنها بپردازند. حقوق زیاد و پاداش همیشه تضمین کننده استعداد بالا، تعهد، پویایی و افزایش آگاهی نیست. واقعیت این است که انگیزه، عامل اساسی در ایجاد خصوصیات و رفتارهای کارکنان می باشد. سازمان ها به منظور ایجاد رفتارها و خصوصیات خاص در کارکنان باید به دنیای ذهنی و انگیزه آنها توجه نمایند و با متخصصین روان شناسی و مشاوران آگاه در این زمینه ها، ارتباط و تعامل داشته باشند.

در زمینه انگیزش و توجه به خصوصیات افراد، نظریه های مختلفی وجود دارند. بعضی از این نظریه ها مثل نظریه صفات یک بعدی می باشند. دیدگاه نظریه صفت درباره شخصیت این است که انسان در همه زمانها شخصیت یکسانی دارد. نظریه معکوس با این دیدگاه مخالف است و بر این عقیده استوار است که انسان ذاتا موجودی تغییر پذیر است و

بین حالت های ذهنی مختلف و متضاد دائما در حال تغییر و تحول است و چنین تغییری زمینه رشد و پیشرفت او را فراهم می نماید (کارتر، ۲۰۰۳ ص ۲۲).

به اعتقاد نظریه معکوس، سازمان ها باید گرایش بسوی تغییر و انعطاف پذیری را رشد دهند و نسبت به انتظارات و خواسته های افراد درک و فهم بهتری پیدا نمایند. سازمانها باید شرایطی را که باعث اضطراب افراد می شوند شناسایی نمایند و به شکل مطلوبی به مقابله با آن بپردازند. ایتر معتقد است که افراد به منظور داشتن عملکرد موثر، کارآمد و توام با خلاقیت و نشاط باید در موقعیتی قرار گیرند که هر هشت حالت ذهنی برای آنها در دسترس باشد و به اندازه کافی بتوانند از هر هشت حالت استفاده نمایند. متاسفانه بررسی ها نشان می دهد که چنین موقعیت و شرایطی در محیط های مختلف کاری، بندرت مشاهده می گردد. یافته های حاصل از پژوهش ها نشان می دهد که دارا بودن حالت شادابی و فعالیت مدار به منظور فروش موفقیت آمیز ضروری است. زمانی که افراد فروش را بعنوان یک تجربه خوشایند می بینند بهتر عمل می کنند و در چنین حالتی اهداف فروش برای فرد هم جالب و خوشایند خواهد بود اما هنگامی که افراد در کار فروش بسیار جدی هستند و حساسیت ویژه ای نسبت به آن دارند از فروش لذت چندانی نمی برند و مدام به اهداف بزرگ و احتمالا غیر ممکن فکر می کنند. کمال طلبی و جدیت زیاد زمینه شکست آنها را در کار فروش فراهم می نماید. بر این اساس سازمان ها جهت دستیابی به رشد و پیشرفت باید شرایطی فراهم نمایند که افراد امکان تغییر جهت بین حالات مختلف ذهنی را داشته باشند. سازمان ها نباید فقط یکی از حالات ذهنی را تحمیل نمایند. تجربه نشان داده است که فراهم نمودن موقعیت مناسب برای تجربه حالات ذهنی در سازمان، زمینه پویایی و رشد افراد و بدنبال آن پیشرفت سازمان فراهم می نماید.

زمانی که بتوان عواملی را که باعث انگیزه و تحرک کارکنان می شوند شناسایی نمود به شکل مطلوبی می توان آنها را به انجام کارهای با کیفیت بالا و کسب موفقیت تشویق نمود. نظریه معکوس با ارائه بینش و آگاهی در زمینه حالات ذهنی و فرا انگیزشی و کاربرد آنها زمینه را برای بالفعل کردن و شکوفانمودن توانایی های بالقوه و سودمند افراد در زمینه های کاری فراهم می نماید (کارتر، ۲۰۰۴ص ۳۵).

فونتاتا و ولنتا^{۷۳} معتقدند هنگامی که افراد در معکوس شدن بین حالت های ذهنی ناتوان باشند دچار استرس و خستگی مفرط می شوند و پیوسته در یک حالت یکنواخت و با استرس زیاد باقی می مانند (فونتاتا و ولنتا، ۱۹۹۳). موارد مختلفی نظیر فشار ناشی از زمان، حجم کار، انجام سریع کارها، نداشتن اطلاعات کافی درباره نحوه انجام کار، نبود زمان کافی جهت تفریح و گذراندن اوقات فراغت با خانواده، ارتباط نامناسب با همکاران، نداشتن امنیت شغلی و مالی و عدم اعتماد بنفس زمینه افزایش استرس را فراهم می نماید و باعث ایجاد مشکلات روانی و جسمی برای افراد در محیط کار می گردد هنگامی که فرد در محیط کار با چنین مشکلاتی مواجه می گردد بتدریج آنها را به محیط خانه نیز انتقال و باعث آشفتگی خانواده می گردد.

نوع حالت ذهنی که فرد دارد در میزان تاثیرپذیری او از شرایط استرس آور و انتقال آن به محیط خانواده نقش مهمی دارد. چنانچه فردی شخصیت نوع A را داشته باشد و به شکل افراطی در حالت هدف مدار باشد قدرت وارونگی او به حالت فعالیت مدار ضعیف خواهد بود و در مواجهه با استرس، بدلیل ناتوانی در معکوس شدن به حالت فعالیت مدار، دچار آشفتگی فراوانی می شود. جدیت بیش از حد، حساسیت، پایین بودن آستانه تحمل، انعطاف پذیری

⁷³. Fontana & Valenta

پایین و نداشتن قدرت معکوس شدن، میزان استرس افراد دارای شخصیت نوع A را که حالت افراطی هدف مدار دارند افزایش می دهد.

بطور کلی افرادی که حالت هدف مداری شان بالا باشد در مواجهه با عوامل استرس آور دچار آشفتگی روانی فراوانی می گردند در نقطه مقابل افراد هدف مدار، افراد فعالیت مدار قرار دارند این افراد موقعیت های هیجانی و تا حدودی استرس آور را ترجیح می دهند. چنانچه در محیط کاری قرار بگیرند که یکنواخت و بدون استرس باشد احساس کسل بودن می کنند اما سطح متوسط استرس به این افراد انگیزه حرکت و پویایی می دهد (فونتانا و ولنتا، ۱۹۹۳ ص ۱۳).

با کمک نظریه معکوس می توان یک رویکرد آموزشی ایجاد نمود و به کارکنان درباره حالت های ذهنی و فرا انگیزشی و تاثیرات آنها بر رفتار و حالت های هیجانی اطلاعات لازم را ارائه نمود. با افزایش بینش و آگاهی و توجه به نقش تنوع روانی، محیط کاری سالمی ایجاد می شود. چنین محیطی باعث افزایش خلاقیت و بهزیستی روانی کارکنان می گردد.

معکوس شدن و وارونگی را باید بعنوان یک مهارت ضروری برای کار، زندگی خانوادگی و اجتماعی محسوب نمود (لزین^{۷۴}، ۲۰۰۲ ص ۳۰). کارکنان سازمان ها به منظور داشتن عملکرد مطلوب و کسب رضایت شغلی باید بتوانند متناسب با شرایط مختلف در زمینه های مختلف شناختی، رفتاری، هیجانی و موارد دیگر به وارونگی و تغییر جهت دادن مطلوب بپردازند. بر این اساس آماده نمودن محیط کاری، کارمندان و کارکنان جهت تسهیل وارونگی و معکوس شدن در بین حالت های ذهنی باعث افزایش کارایی و سوددهی موسسه و سازمان می گردد. علاوه بر موارد ذکر شده، توجه به حالت های ذهنی افراد و پی بردن به خصوصیات

⁷⁴.Lesin

هر حالت در انتخاب نوع شغل، تعیین موقعیت های مختلف شغلی نقش موثری دارد. بررسی رابطه بین حالت های ذهنی و رفتارهای سازمانی نشان می دهد که هر حالت ذهنی برای فعالیت ها و رفتارهای خاصی در سازمان مناسب و مطلوب است و مدیران در هنگام گزینش و انتخاب افراد برای موقعیت های مختلف شغلی باید به حالت ذهنی آنها توجه نمایند. در جدول ذیل بطور خلاصه به نمونه ای از رفتارهای سازمانی هر یک از حالت های ذهنی اشاره می گردد.

رفتار سازمانی	حالت ذهنی
به هدف توجه زیادی می نمایند، موفقیت برای آنها مهم است، در هنگام کار جدی هستند و برای همه کارها برنامه ریزی می کنند.	هدف مدار
علاقه به تجربه کردن دارند، خلاق هستند، نسبت به انجام کار انگیزه درونی دارند و از آن لذت می برند.	فعالیت مدار
تابع گروه هستند، از قوانین اطاعت می کنند، تمایل به حفظ موقعیت خویش دارند و به هم‌رنگی با دیگران می پردازند.	تایید کننده
به تفاوت ها توجه می کنند، تابع سنت ها نیستند، نسبت به مسائل دید انتقادی دارند و بدنبال استقلال هستند.	مخالفت کننده
اهمیت قائل شدن نسبت به روابط خوب و هماهنگ با همکاران، تمایل به تعلق داشتن و همکاری نمودن	همدرد
تمایل به کسب قدرت، غالب شدن بر چالش های جدید و علاقمندی به رهبری	سلطه گر
توجه به موقعیت شخصی، کسب سود و منفعت شخصی	خودمدار
توجه به موفقیت گروهی و سازمانی، حمایت از دیگران و تشویق آنها	دیگر مدار

جدول حالت های ذهنی و رفتار های سازمانی

نه گام عملی برای کاهش اضطراب

گام اول

بیش از هر چیزی هشت حالت ذهنی که به وسیله نظریه معکوس مطرح شده است را بخوانید و با خصوصیات هر کدام آشنا شوید. سعی کنید بخوبی نسبت به این حالت های ذهنی آگاهی کسب نمایید. در این زمینه می توانید به مثال ها و نمونه های اشاره شده در این نظریه و کتاب حاضر توجه نمایید. بعد از آشنایی با این حالت ها، به بررسی خصوصیات خویش بپردازید و ببینید کدام حالت ذهنی بیشتر در زندگی روزمره شما وجود دارد، آنها را مشخص و خصوصیات را که دارید بر روی صفحه ای از کاغذ یادداشت نمایید و روی آن تامل و تفکر نمائید و ببینید چه تاثیری بر فعالیت های شما می گذارد. در این گام هدف، افزایش آگاهی و بینش نسبت به حالت های ذهنی می باشد. فرد با کسب بینش به خودشناسی مطلوبی دست می یابد.

گام دوم

با مفهوم اضطراب و علائم آن آشنا شوید. علائم جسمانی، هیجانی، فکری-شناختی و رفتاری اضطراب را بشناسید. برای آشنایی با اضطراب و علائم آن به مبحث اضطراب مراجعه نمائید. نظریه معکوس به شکل مطلوبی به تشریح اضطراب و علائم آن پرداخته است. در این مورد می توانید از سایر کتاب ها نیز استفاده نمایید. بعد از کسب آگاهی در این زمینه خصوصیات جسمانی، هیجانی، شناختی و رفتاری خود را هنگامی که دچار اضطراب می شوید بطور خلاصه و جداگانه یادداشت نمائید.

گام سوم

در این مرحله بیشتر با علل اضطراب آشنا می شوید. برای اینکار بهتر است با دو مفهوم وارونگی تثبیت شده یا ثابت ماندن در یک حالت ذهنی و مفهوم وارونگی نامناسب آشنا شوید. در وارونگی تثبیت شده فرد در یک حالت ذهنی تثبیت و به حالت ذهنی دیگر تغییر حالت نمی دهد. در وارونگی نامناسب بین حالت ذهنی فرد و موقعیت مورد نظر تناسب وجود ندارد، همچنین بین فکر و رفتار فرد هم تناقض وجود دارد.

در بخش های قبلی به شکل کاملی به این دو مبحث پرداخته شده است. از دید نظریه معکوس، وارونگی تثبیت شده و وارونگی نامناسب علل عمده اضطراب هستند. ضمن آشنایی با این دو مفهوم، بررسی کنید و ببینید در هنگامی که دچار اضطراب هستید فرایند وارونگی و معکوس شدن در شما چگونه است و بصورت کدام یک از حالت های وارونگی تثبیت شده یا وارونگی نامناسب می باشد، آن را یادداشت نمایید.

گام چهارم

بعد از کسب اطلاعات و بینش لازم در زمینه علل اضطراب و بررسی پیامدهای آن، بهتر است با راهبردهای مناسب و نامناسبی که توسط نظریه معکوس مطرح شده است آشنا شوید. راهبردهای نامناسب عبارتند از: راهبردهای نامناسب کارکردی، راهبردهای نامناسب زمانی و راهبردهای نامناسب اجتماعی.

هر یک از این راهبردها در صورت کارآمدی و متناسب بودن با شرایط می تواند به عنوان راهبرد مناسب قلمداد شوند. در رابطه با انواع راهبردها توضیحات لازم قبلا ارائه گردیده است. ضمن مطالعه آنها، این راهبردها را در مورد خویش بررسی کنید و ببینید از چه راهبردهایی استفاده می کنید آنها را یادداشت نمایید.

گام پنجم

در این مرحله هدف آرامش عضلانی است. فرد باید تلاش کند که حالت جسمانی خویش را به حالت عکس و متضاد آن تغییر دهد یعنی از حالت هیجان و تنش بالا و ناخوشایند تغییر جهت دهد در واقع نوعی معکوس شدن جسمانی رخ می دهد. برای اینکار می توانید از انواع روشهای آرامش سازی بخصوص روش آرامش عضلانی با استفاده از انقباض و انبساط عضلات استفاده نمائید. تکرار و تمرین این روش در طول روز و هفته جهت وارونگی لازم می باشد. جهت آشنایی با این تکنیک می توانید به کتاب های فنون آرامش سازی و کتاب های مشاوره و رواندرمانی مراجعه نمائید. همچنین می توانید از مشاورین و روان شناسان آگاه و مجرب استفاده نمائید.

بطور مختصر در آرامش عضلانی با استفاده از انقباض و انبساط عضلانی فرد ضمن قرار گرفتن در یک محیط آرامش بخش، بتدریج از عضلات دست شروع به انقباض و انبساط نمودن آنها می کند تا اینکه به عضلات پا می رسد. تمام عضلات بدن باید منقبض و منبسط شوند. به شکل ساده تر حالت گرفتگی و فشردگی و بدنبال آن رها شدن و احساس راحتی باید در تک تک عضلات شکل بگیرید. بعد از فشردن عضلات و رها کردن آنها تنفس عمیق لازم است بعنوان نمونه ابتدا دست راست یا دستی که با آن کار می کنید و مسلط است را به شکل مشت کرده در آورید و فشار دهید (انقباض عضله) بعد از ۶-۵ ثانیه دست خویش را از حالت مشت بیرون آورید و شل نمائید تا آزاد باشد (انبساط) بعد از آن نفس عمیق بکشید و به مقایسه دو حالت انبساط و انقباض عضلات پردازید. چنین فرایندی را برای تک تک عضلات بدن تکرار نمائید. آرامش عضلانی را چند بار در طول روز انجام دهید و تمرین نمائید.

گام ششم

در این مرحله به نحوه تفکر خویش توجه نمائید. سعی کنید یک نوع معکوس شدن فکری را اعمال نمائید بدین صورت که تفکر غیر منطقی و ناکارآمد را تغییر داده و بجای آن تفکر منطقی را جایگزین نمائید. بجای مطلق گرایی به نسبیت گرایی هم توجه نمائید بجای تفکر باید و نباید گاهها از تفکر احتمالا، شاید و ممکن است، استفاده کنید، بجای نگاه منفی نسبت به خود، محیط و آینده، نگاه مثبت و سازنده را در خویش تقویت نمائید، از مبالغه و اغراق در مورد مشکل بپرهیزید و دیدگاه عکس آن را داشته باشید، با خطاهای شناختی نظیر تفکر همه یا هیچ، تصمیم گیری بر اساس موارد محدود، نتیجه گیری شتاب زده، فاجعه سازی، تعمیم افراطی، برچسپ زدن، بزرگ نمایی نقاط ضعف و مقصر دانستن خویش برای همه حوادث آشنا شوید و سعی کنید با معکوس نمودن این شیوه های تفکر به شیوه های سازنده و منطقی تفکر بپردازید، خطاهای شناختی را در خود بررسی و یادداشت نمایید و به معکوس نمودن و تغییر آنها بپردازید.

گام هفتم

در این گام سعی کنید رفتارهای خویش را تغییر دهید و رفتارهای تازه ای را جایگزین آنها نمائید. رفتارهای کلامی، نوع کلمات و نحوه بیان آنها، میزان تحرک و جابجایی، طرز پوشش و فعالیت های حرکتی و ورزشی، در صورتی که به شکل مطلوب مورد استفاده قرار گیرد و نوعی انعطاف پذیری و تنوع روانی سازنده در آنها وجود داشته باشد با احتمال بیشتری می توانند اضطراب را کاهش دهند. استفاده از کلمات مثبت و خوشایند، کاهش بی قراری، استفاده توجه به آراستگی شخصی و محیطی و نیز پرداختن به فعالیت های حرکتی و ورزشی خوشایند، زمینه کاهش اضطراب را فراهم می نماید. سعی کنید با تقویت رفتارهای

مطلوب و عدم تقویت رفتارهای نامطلوب زمینه آرامش روانی خویش را فراهم نمائید. فقط منتظر محیط و دیگران نباشید که به شما تقویت ارائه دهند خود شما در وهله اول باید رفتارهای مناسب را یاد بگیرید و به خودتان پاداش دهید. شرطی سازی فعال و شرطی سازی کلاسیک نیز در شکل گیری رفتار موثر است و می توان از آنها استفاده نمود. تمرین، تکرار و الگوبرداری هم در ایجاد و تقویت رفتارهای سازنده موثر می باشند.

گام هشتم

توجه به هیجان مطلوب، در این گام مورد تاکید می باشد. سعی کنید حالت هیجانی ناخوشایند خویش را به حالت هیجانی متضاد آن تغییر دهید. هر حالت هیجانی که دارید سعی کنید لحظه ای در حالت متضاد آن باشید. احساسات و پیامدهای هر دو حالت را با هم مقایسه نمایید و حالت هیجانی مناسب را بتدریج با تمرین و با استفاده از شیوه های مختلف ایجاد کنید.

شوخی کردن، خندیدن و ایفای نقش های متضاد با نقش هایی که فرد دارد زمینه معکوس شدن هیجانی و تغییر حالت هیجانی را فراهم می کند. بطور ساده می توانید از خنده دو نفر استفاده کنید بدین صورت که دو نفر روبروی هم بنشینند و با نگاه به یکدیگر فقط بخندند و نسبت به هم دید مثبت داشته باشند. می توانید از خنده چند نفره هم استفاده کنید بدین شکل که ابتدا یک نفر بدون دلیل خاصی می خندد و دیگران نیز به خنده او می خندند. در ایفای نقش متضاد فرد می تواند بعنوان مثال بجای جدیت گاه شوخ طبع باشد یا بجای توجه زیاد به آینده گاه از زمان حال لذت ببرد و بجای شتاب و تعجیل در بعضی مواقع می تواند با آرامش کارها را انجام دهد و از هر شیوه ای که زمینه معکوس شدن هیجانی را فراهم می کند استفاده نماید.

گام نهم

در این گام سعی نمائید همزمان به معکوس سازی تغییر حالت های جسمانی، نحوه تفکر، رفتار و حالت هیجانی پردازید. در این مرحله باید بتدریج مهارت همزمان استفاده نمودن از گام های مختلف را کسب نمائید در واقع با تغییر ابعاد مختلف شخصیت، اضطراب بتدریج کاهش می یابد.

جایگاه نظریه معکوس در تحقیقات

درباره نظریه معکوس با توجه به بررسی های به عمل آمده توسط محقق تا زمان تدوین و تالیف کتاب حاضر در داخل کشور تحقیق و تالیفی صورت نگرفته است. بنابراین استنادات مجموعه حاضر بر اساس تحقیقات و تالیفات خارج از کشور می باشد.

لافرن یر و همکارانش با بررسی رابطه بین حالات فرا انگیزی و اضطراب به این نتیجه رسیدند در افرادی که حالت هدف مدار و میزان جدیت بالا بود میزان اضطراب هم بالا بود و همچنین آنهایی که در زمینه هدف مداری و احساس هیجان و برانگیختگی در سطح بالایی بودند سطوح بالای افسردگی را نشان دادند (لافرن یر، ۱۹۹۳ ص ۶۰). اپتر در درمان ناراحتی های ناشی از اضطراب از راهبردهایی نظیر گشتالت درمانی، تکنیک قصد متناقض فرانکل، تکنیک های درمان عقلی، عاطفی و حتی شوخی و ورزش کردن استفاده نمود. بوسیله این روش ها افراد بتدریج از حالت هدف مدار به حالت فعالیت مدار تغییر جهت می دادند و از میزان اضطرابشان کاسته می شد (اپتر، ۱۹۹۰، ۲۰۰۱).

مورگاتروید در بررسی خود نشان داد که شوخی کردن و خندیدن، فرد را از زندانی شدن و باقی ماندن در حالت هدف مداری رها می سازد (مورگاتروید و همکاران، ۱۹۷۸). فیلیپسون در تحقیقی تحت عنوان شوخی به عنوان یک راهبرد مقابله ای، این فرضیه را تایید نمود که شوخی تقریباً همیشه در حالت فعالیت مدار رخ می دهد و استفاده از آن به عنوان یک راهبرد مقابله با مشکلات، موثر و مفید واقع می شود. بررسی فیلیپسون نشان داد که بواسطه شوخی، حالت غم انگیز به حالت توام با خنده و عواطف شادی آور تبدیل می شود و حالت ناراحتی و آشفتگی تغییر می یابد (فیلیپسون^{۷۵}، ۱۹۹۷). تحقیق کوگان و براون^{۷۶} در

⁷⁵.Phillipson

⁷⁶.Cogan & Brown

مورد مقایسه افراد هدف مدار و مخالفت کننده در بین ورزشکاران نشان داد افرادی که در ورزش های توام با خطر شرکت نموده اند نسبت به افرادی که در ورزش های ایمن شرکت کرده بودند در مقیاس دامنه هدف مدار نمره کمتری گرفته بودند. همچنین نمره آنها در مقیاس اجتناب از برانگیختگی و جدیت نیز تفاوت معناداری را نشان داد (کوگان و براون، ۱۹۹۷). در تحقیقی تحت عنوان توصیف رابطه بین تنوع حالات ذهنی و فرآیند ذهنی و میزان شدت خشم احساس شده در موقعیت های تحریک برانگیز، نتایج نشان داد که ترکیب تکنیک های کاهش خشم با تنوع انگیزشی و معکوس شدن مناسب بین حالت های ذهنی باعث افزایش کارایی برنامه های مداخله ای می گردد. در واقع گوناگونی و تنوع حالات ذهنی در مقابل مطلق گرایی و تنگ نظری یک عامل عمده جهت یکپارچگی هویت نوجوانان محسوب می گردد (کومک و بورماکا^{۷۷}، ۱۹۹۷).

اسوباک و مورگاتروید (۱۹۸۵) در بررسی های خود به مصاحبه با ۱۰ مرد و زن دارای حالت هدف مدار غالب و ۱۰ مرد و زن برخوردار از حالت فعالیت مدار غالب به منظور مشخص نمودن سبک های زندگی روزانه آنها بر اساس نوع حالت ذهنی مسلط بر آنها پرداختند نتایج این مصاحبه نشان داد که میان فعالیت های روزانه افراد با توجه به نوع حالت ذهنی که در آنها مسلط است، تفاوت چشمگیری وجود دارد. برای مثال، افرادی که از سبک هدف مدار بالایی برخوردار بودند قادر به توصیف جزء به جزء مسائل و فعالیت های زندگی خود بودند. این افراد حتی قادر بودند به زمان دقیق وقایع رخ داده در زندگی خود اشاره نمایند. تقریباً تمامی فعالیت های آنها توام با برنامه ریزی بود و در مواجهه با حوادث پیش بینی نشده احساس نامطلوبی داشته و مضطرب می شدند. آنها رویداد غیر منتظره را بعنوان

⁷⁷ . Khomk & Burmaka

مانعی در دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده و برنامه ریزی شده می دانستند هر چند که این افراد حالت فعالیت مدار را نیز در زندگی خود تجربه می کردند اما این حالت دوام چندانی در آنان نداشت اعمال و کارهای فعالیت مدارانه و تفریحی آنها نیز منظم و ساخت یافته بود مثل برنامه ریزی و تعیین وقت برای ورزش یا سینما. این افراد زمان کمتری را با دوستان و آشنایان خود سپری می کردند. افراد هدف مدار در سبک گفتاری خود نیز بصورت خشک و بریده بریده صحبت می کردند و از صفت ها و قیده‌های کمتری استفاده می نمودند. در مقابل، مصاحبه با افرادی که از سبک فعالیت مدار غالب برخوردار بودند نشان داد که فعالیت های روزانه آنها از ساختار، زمان بندی و برنامه ریزی کمتری برخوردار است و نسبت به مسائل زندگی جدی نیستند. روش صحبت کردن این افراد تفاوت زیادی با شیوه صحبت کردن افراد دارای حالت ذهنی هدف مدار داشت. آنان از قیدها و صفت های بیشتری در سخنان خود استفاده و کمتر به زمان دقیق رویدادها اشاره می کردند. این افراد به شکل پراکنده و کلی به توصیف فعالیت‌های روزانه خود می پرداختند. علاوه بر این، تجارب روزانه آنها مملوء از فعالیت های خوش گذرانه و تصمیم گیری های آنی نظیر رفتن به سینما، نوشیدن قهوه با دوستان و... بوده است. بر خلاف افراد دارای سبک هدف مداری بالا، افراد فعالیت مدار نسبت به تجارب روزانه، احساس گناه کمتری می نمودند. لازم بذکر است که این افراد در زندگی خود حالات هدف مدار را تجربه می نمودند ولی میزان رفتارها و فعالیت های متناسب با این حالت در زندگی شان بسیار پایین بود (به نقل از: اپتر، ۲۰۰۱ ص ۱۰۰).

در تحقیقی که در ایران در زمینه اثربخشی آموزش مولفه های نظریه معکوس بر کاهش میزان اضطراب در بین دانشجویان دانشگاه تربیت معلم آذربایجان صورت گرفت نتایج نشان داد که آموزش مولفه های نظریه معکوس بر کاهش میزان اضطراب دانشجویان بطور

معناداری تاثیر دارد و همچنین آموزش این مولفه ها در کاهش حالت مسلط هدف مدار نیز تاثیر معناداری بجای گذاشت (کریمی ثانی، ۱۳۸۶). لازم به توضیح است که این پژوهش یکی از نخستین تحقیقات در زمینه نظریه معکوس در ایران محسوب می گردد. بر اساس این پژوهش تلاش گردید تا یک چارچوب و ساختار آموزشی و درمانی مبتنی بر مولفه های نظریه معکوس برای کاهش اضطراب استخراج گردید بدین شکل با توجه به علائم کلی اضطراب بویژه در بعد جسمانی، هیجانی، رفتاری و شناختی با الگو گرفتن از سایر نظریه ها در زمینه کاهش و درمان اضطراب، بعد از آموزش مولفه ها و مبانی اصلی نظریه معکوس و ضرورت کاربرد آن در زندگی، از تکنیک های آرامش عضلانی جهت وارونگی جسمانی، تکنیک بازسازی فکری شناختی (بر اساس دیدگاه بک) جهت وارونگی شناختی، تکنیک خنده، شوخی درمانی و نقش وارونه جهت وارونگی هیجانی و همچنین از موسیقی جهت وارونگی رفتاری به همراه آموزش رفتار جایگزین استفاده گردید. جلسات به صورت گروهی (۱۰ جلسه) و هر هفته یک جلسه برگزار گردید.

ابزارهای پژوهشی نظریه معکوس

به منظور اندازه گیری حالات مختلف ذهنی و فرا انگیزشی، محققان بر اساس نظریه معکوس از ابزارهای اندازه گیری مختلفی استفاده می کنند که این ابزارها عبارتند از:

مقیاس حالت غالب هدف مدار (TDS)^{۷۸}

این مقیاس توسط مورگاتروید و همکاران ساخته شده است. این مقیاس، یک مقیاس شخصیت است ۴۲ قسمت دارد و برای افراد بزرگسال طراحی شده است. شامل سه خرده مقیاس است هر خرده مقیاس ۱۴ قسمت را دربر می گیرد که با جنبه های مختلف حالت هدف مدار ارتباط دارد. خرده مقیاس ها به ترتیب زیر تعریف می شوند (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۱۹۳).

۱. خرده مقیاس متمرکز بر جدیت (SM)^{۷۹}:

جدیت در پیگیری اهداف، توجه به نتیجه و پیامد کار و سخت گیری در انجام کار توسط این خرده مقیاس اندازه گیری می شود.

۲. خرده مقیاس متمرکز بر برنامه ریزی (PO)^{۸۰}:

این خرده مقیاس، فعالیت های توام با برنامه ریزی و سازماندهی شده را اندازه گیری می کند. در واقع فعالیت های برنامه ریزی شده برای آینده و از پیش تعیین شده توسط این خرده مقیاس بررسی می گردند.

۳. خرده مقیاس اجتناب از برانگیختگی (AA)^{۸۱}:

⁷⁸ . Telic Dominance Scale

⁷⁹ .Serious Mindedness

⁸⁰ .Planning Orientation

⁸¹ .Arousal Avoidance

این خرده مقیاس، میزان گرایش به فعالیت های توأم با برانگیختگی و هیجان پایین را اندازه گیری می نماید.

روایی و پایایی

مورگاتروید، روشتون^{۸۲}، اپتر و رای^{۸۳} (۱۹۸۷) برای هر یک از خرده مقیاس های مقیاس حالت غالب هدف مدار، ضریب آلفای کرونباخ را به شرح زیر به دست آوردند.

حالت اجتناب از برانگیختگی ۰.۶۵٪

حالت برنامه ریز مدار ۰.۶۹٪

حالت جدیت ۰.۳۳٪

علاوه بر آلفای کرونباخ، از نمرات پایایی بازآزمایی نیز استفاده شده که همه آنها در سطح ۰.۱٪ معنادار بوده اند. از سوی دیگر، نمرات پایایی کلی بدست آمده از مقیاس حالت هدف مدار، توسط مورگاتروید و همکارانش حدود ۰.۸۳٪ بوده است (به نقل از: کر، ۱۹۹۷). جهت بررسی روایی محتوایی و صوری پرسشنامه مقیاس حالت غالب هدف مدار، پرسشنامه ترجمه شده در اختیار تعدادی از کارشناسان و متخصصان قرار گرفت و با نظر آنها تغییراتی در اصطلاحات بکار برده شده، اعمال گردید.

همچنین با توجه به اینکه این پرسشنامه تا حدود زیادی خصوصیات افراد مضطرب را می سنجد همبستگی آن با پرسشنامه اضطراب کتل مورد بررسی قرار گرفت همبستگی بدست آمده معنادار بود.

پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۷۰٪ بدست آمده است. لازم به توضیح می باشد که پرسشنامه بر روی نمونه ای ۵۰ نفری از همان جامعه بعمل آمد.

⁸².Roushton

⁸³.Ray

مقیاس حالت غالب فعالیت مدار (PDS)^{۸۴}

این ابزار توسط کوک و گرکوویچ^{۸۵} (۱۹۹۳) تهیه شده است که دارای ۳۰ قسمت است پاسخ دهندگان به هر سوال، بر اساس اینکه در مورد آنها درست یا نادرست باشد جواب می دهند. این مقیاس به اندازه گیری خصوصیات حالت فعالیت مداری می پردازد که دارای سه خرده مقیاس می باشد. این سه خرده مقیاس عبارتند از:

۱. خرده مقیاس حالت سرزنده بودن و تفریح^{۸۶}
۲. خرده مقیاس حالت خودانگیخته بودن^{۸۷}
۳. خرده مقیاس حالت جستجوی برانگیختگی^{۸۸}

این پرسشنامه از لحاظ خصوصیات روان سنجی وضعیت مطلوبی دارد. ضریب آلفای خوبی دارد و ساختارش با نظریه معکوس همسان است. یانگ^{۸۹} (۱۹۹۸) از مقیاس حالت غالب فعالیت مدار در زمینه بررسی تجارب افرادی که تنیس بازی می کردند استفاده کرد. ضریب آلفایی که برای هر خرده مقیاس بدست آورد بیش از ۹۰٪ بود (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۲۱۰).

⁸⁴.Paratelic Dominance Scale

⁸⁵.Gercovich

⁸⁶.Playful Subscale

⁸⁷.Spontaneity Subscale

⁸⁸.Arousal-Seeking Subscale

⁸⁹.Yang

مقیاس حالت غالب مخالفت کننده (NDS)^{۹۰}

این مقیاس توسط مک درموت و اپتر (۱۹۸۸) تهیه و به وسیله مک درموت گسترش یافت. این ابزار جهت اندازه گیری حالت مخالفت کننده و خصوصیات آن بکار برده می شود (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۲۱۸) و برای افراد بزرگسال و نوجوانان استفاده می شود. دارای دو خرده مقیاس به شرح زیر است:

۱. خرده مقیاس حالت مخالفت کننده واکنشی^{۹۱}:

این خرده مقیاس بیانگر واکنش نشان دادن با ناامیدی، ناکام ماندن در ابراز اعتراض و رفتار تلافی کننده است.

۲. خرده مقیاس حالت مخالفت کننده پیش گستر^{۹۲}:

افراط در رفتارهای اعتراض آمیز و مخالفت کننده، توصیف کننده این خرده مقیاس است. (اپتر، کر و کولز، ۱۹۸۸ ص ۱۸۷).

نیمرخ سبک های ذهنی و فرانگیزی (MSP)^{۹۳}

این ابزار تمام حالات ذهنی و فرانگیزی را می سنجد. نسخه ساده آن ۴۰ قسمت دارد که ۱۴ خرده مقیاس را در بر می گیرد این خرده مقیاس ها عبارتند از:

خرده مقیاس های فعالیت مدار، هدف مدار، اجتناب از برانگیختگی، جستجوی برانگیختگی، تایید کننده، مخالفت کننده، سلطه گر دیگر مدار، همدرد دیگر مدار، سلطه گر خودمدار، همدرد خود مدار، خوش بینی، بدبینی، قابلیت برانگیختگی و چالش نمودن (اپتر، ۲۰۰۱ ص ۲۰۵).

^{۹۰}.Negativism Dominance Scale

^{۹۱}.Reactive Negativism

^{۹۲}.Proactive Negativism

^{۹۳}.Motivational Style Pro

مقیاس حالت غالب هدف مدار (TDS)

(مورگاتروید و همکاران)

در این پرسشنامه ۴۲ مجموعه به صورت سه گزینه (الف، ب، ج) وجود دارد. گزینه متناسب با خودتان را علامت بزنید و سعی نمائید در وهله اول دو گزینه الف و ب را بعنوان جواب در نظر بگیرید.

الف- یک کتاب داستان کوچک را به خاطر پاداش مادیش گردآوری می کنم.

ب- یک داستان کوتاه را بخاطر لذت و سرگرمی ناشی از آن می نویسم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- بخاطر بهتر شدن معلوماتم به کلاسهای فوق برنامه می روم.

ب- بخاطر لذت بردن از کلاس های فوق برنامه به آنها می روم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- به نظر من فعالیت های اوقات فراغت هیجان برانگیز هستند.

ب- به نظر من فعالیت های اوقات فراغت یک هدفی را دنبال می کنند.

ج- مطمئن نیستم.

الف- یک مهارت ورزشی را با انجام دادن بازی تقویت می کنم.

ب- مهارت ورزشی را از طریق فعالیت منظم تقویت می کنم.

ج- مطمئن نیستم.

- الف- سپری نمودن زندگی در مکانهای مختلف را ترجیح می دهم.
- ب- سپری کردن زمان زیادی از زندگی در یک مکان را ترجیح می دهم.
- ج- مطمئن نیستم.

- الف- به نظرم کار منجر به کسب پیشرفت می شود.
- ب- به نظرم کار چیزی است که فرد از انجام دادن آن لذت می برد.
- ج- مطمئن نیستم.

- الف- اوقات فراغت خود را برنامه ریزی می کنم.
- ب- کارها را بصورت یک دفعه یا ناگهانی انجام می دهم.
- ج- مطمئن نیستم

- الف- به دیدارهای عصرانه که رسمی هستند می روم.
- ب- بخاطر سرگرمی و تفریح تلویزیون را مشاهده می کنم.
- ج- مطمئن نیستم

- الف- وظایفی را که متناسب وضعیتم باشد برعهده می گیرم.
- ب- فعالیت های خاصی را انتخاب می کنم.
- ج- مطمئن نیستم.

الف- پولم را در یک طرح بازنشستگی یا بیمه بلند مدت سرمایه گذاری می کنم.

ب- ترجیح می دهم یک ماشین گران قیمت بخرم.

ج- مطمئن نیستم

الف- باقی ماندن در یک شغل را ترجیح می دهم.

ب- تغییر دادنهای زیاد درباره شغل را ترجیح می دهم.

ج- مطمئن نیستم

الف- به ندرت، کارها را به خاطر سرگرمی انجام می دهم.

ب- اغلب کارها را بخاطر سرگرمی انجام می دهم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- رفتن به مهمانی را ترجیح می دهم.

ب- رفتن به یک ملاقات را ترجیح می دهم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- فعالیت های مربوطه به اوقات فراغت را ترجیح می دهم.

ب- فعالیت های مربوط به کار را ترجیح می دهم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- سپری کردن اوقات فراغت در تعداد زیادی از مکانهای مختلف را ترجیح می دهیم.

ب- سپری کردن اوقات فراغت را همیشه در مکان یکسانی ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- رفتن به تعطیلات به مدت دو هفته را ترجیح می دهیم.

ب- داشتن دو هفته وقت آزاد جهت بدست آوردن یک بهبودی در خانه را ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- زندگی را جدی می گیرم.

ب- با زندگی با خیال راحت برخورد می کنم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- به طور فراوان سعی در خوردن غذاهای تازه می کنم.

ب- همیشه غذاهای شناخته شده را می خورم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- ترجیح می دهیم یک واقعه را به شکل دقیق شرح دهیم.

ب- ترجیح می دهیم درباره هیجان آن واقعه اغراق نمایم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- خرج کردن ۱۰۰ هزار تومان در تعطیلات آخر هفته لذت بخش است.

ب- خرج کردن ۱۰۰ هزار تومان جهت پرداختن بدهیها لذت بخش است.

ج- مطمئن نیستم.

الف- دلبستگی به مکانی که در آن زندگی می کنم را ترجیح می دهم.

ب- دور شدن به طور فراوان از خانه را ترجیح می دهم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- رفتن به موزه هنر بخاطر لذت بردن از هنرهای نمایش داده شده را ترجیح می دهم.

ب- رفتن به موزه را بخاطر کسب اطلاعات درباره هنرهای نمایش داده شده را ترجیح می

دهم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- تماشا کردن بازی را ترجیح می دهم.

ب- داوری نمودن بازی را ترجیح می دهم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- خوراکی های خاص را بخاطر لذت از آن می خورم.

ب- خوراکی های خاص را بخاطر خوب بودن آنها برای سلامتی می خورم .

ج- مطمئن نیستم.

الف- تعیین هدف های بلند مدت برای زندگی را ترجیح می دهم.

ب- ترجیح می دهم که زندگی را همانطور که پیش می آید دنبال کنم.

ج- مطمئن نیستم

الف- همیشه تلاش می کنم قبل از لذت بردن از خودم ،کارم را تمام کنم.

ب- اغلب سعی می کنم قبل از اتمام کار، از آن لذت ببرم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- نداشتن هدف یا مبهم بودن رفتار را ترجیح می دهم.

ب- داشتن هدف برای رفتار را ترجیح می دهم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- بالا رفتن از کوه جهت نجات دادن دیگران را ترجیح می دهم.

ب- بالا رفتن از کوه بخاطر لذت بردن از آن را ترجیح می دهم .

ج- مطمئن نیستم.

الف- احساس خوشایندی نسبت به اتلاف وقت دارم.

ب- مشغولیت همیشگی به کار را ترجیح می دهم.

ج- مطمئن نیستم.

الف-خطر پذیری را ترجیح می دهیم.

ب- داشتن یک زندگی امن را ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- تماشای یک مسابقه سرنوشت ساز بین دو گروه عادی را ترجیح می دهیم.

ب-تماشای یک بازی هیجان آور بین بازیکنان حرفه ای را ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- انجام دادن بازی را ترجیح می دهیم.

ب- سازمان دهی دادن به بازی را ترجیح می دهیم

ج- مطمئن نیستم.

الف- نگاه اجمالی انداختن به عکس های یک کتاب را ترجیح می دهیم.

ب- خواندن یک شرح حال کامل از کتاب را ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- آسان برنده شدن در یک بازی را ترجیح می دهیم.

ب- انجام یک بازی بوسیله نمره گذاری خیلی دقیق را ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- یک فرایند عادی در زندگی را ترجیح می دهیم.

ب- یک فرایند غیر قابل انتظار یا شگفت آور در زندگی را ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- کار کردن در باغ را ترجیح می دهیم.

ب- چیدن میوه جنگلی را ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- خواندن بخاطر کسب اطلاعات را ترجیح می دهیم.

ب- خواندن بخاطر کسب لذت را ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- بخاطر لذت بخش بودن، بحث و مجادله می کنم.

ب- با جدیت به منظور تغییر دادن عقیده دیگران با آنان بحث می کنم

ج- مطمئن نیستم.

الف- برنده شدن در بازی را ترجیح می دهیم.

ب- بازی را بخاطر لذت بخش بودن آن انجام می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- تغییر مکرر شغل را ترجیح می دهیم.

ب- کار کردن در یک اداره و یا فروشگاه را ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- برنامه ریزی برای آینده را ترجیح می دهیم.

ب- ترجیح می دهیم هر روز را همانطور که رخ می دهد بپذیریم.

ج- مطمئن نیستم.

الف- برنامه ریزی برای یک روز تعطیلی را ترجیح می دهیم.

ب- یک روز تعطیلی را بدون برنامه ریزی ترجیح می دهیم.

ج- مطمئن نیستم.

واژه نامه

حالت دیگرمدار	حالت سلطه گر خودمدار
Alloice State	Autic-mastery State
احساس برانگیختگی	الگوی تعادل
Arousal Felt	Balancing Model
حالت اجتناب از برانگیختگی	دو ثباته بودن
Arousal-Avoidance State	Bistability
حالت جستجوی برانگیختگی	افسردگی توام با احساس کسلی
Arousal Seeking State	Boredom Depression
حالت خودمدار	حالت تاییدکننده
Autic State	Conformity State
نیمرخ سبک انگیزشی اپتر	مجاورت
Apter Motivational Style Profile	Contingencics
افسردگی فقدان علاقه	حالت غالب
Apathy Depression	Dominance

استرس حاصل از تلاش

Effort Stress

حاشیه

Fringe

کانون

Focus

ناکامی

Frustration

راهبرد های نامناسب کارکردی

Functional inappropriate strategies

بی ثباتی

Inconcistency

وارونگی بازداري شده

Inhibited Reversal

حالت سلطه گر

Mastery State

الگوی هم‌تاسازی

Matching Model

حالت ذهنی یا فرا انگیزشی

Meta Motivational State

حالت مخالفت کننده

Negativism State

مقیاس حالت غالب مخالفت کننده

Negativism Dominance Scale

دوگانگی و تضاد

Opposition & Contradictory

افسردگی فراهیجانی

Over Exhiment Depression

رفتار متناقض

Paradoxical Behaviour

حالت فعالیت مدار یا پاراتلیک	تکنیک های وارونگی
Paratelic State	Reversal Techniques
حالت تاییدکننده فعالیت مدار	نظریه معکوس
Paratelic Conformity State	Reversal Theory
مقیاس حالت غالب فعالیت مدار	اشباع
Paratelic Dominance Scale	Satiation
حالت مخالفت کننده فعالیت مدار	جدیت مدار
Paratelic negayivism state	Serious Mindedness
برنامه ریز مدار	راهبرد های نامناسب اجتماعی
Planning Orientation	Socially Inappropraite Strategies
حالت مخالفت کننده پیش گستر	هیجانات بدنی
Proactive Negativism	Somatic Emotion
حالت مخالفت کننده واکنشی	خرده مقیاس حالت خودانگیخته بودن
Reactive Negativism	Spontaneity Subscale
وارونگی	آشفتهگی های ساختاری
Reversal	Structural Disturbancies

پدیدارشناسی ساختاری
Structural Phenomology

چارچوب های حمایتی
Support Frames

حالت همدرد
Sympathy State

مقیاس حالت غالب هدف مدار یا تلیک
Telic Dominance Scale

حالت مخالفت کننده هدف مدار
Telic Negativism State

استرس تنشی
Tention Stress

استراتژیهای نامناسب زمانی
Timely Inappropriate Strategies

حالت هدف مدار
Telic State

حالت تایید کننده هدف مدار
Telic conformity state

هیجانات ناشی از تبادل
Transactional Emotion

منابع

منابع فارسی

کریمی ثانی، پرویز (۱۳۸۶) اثربخشی آموزش مولفه های نظریه معکوس بر کاهش میزان اضطراب دانشجویان دانشگاه تربیت معلم آذربایجان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

منابع خارجی

Apter, M.J. (1979). Human action and the theory of psychological reversals. London: Academic Press.

Apter, M.J. (1982). The experience of motivation : the theory of psychological reversals. London & New York: Academic Press.

Apter, M.J. (1988). Reversal theory as a theory of the emotions. North – Holland / Elsevier. Amsterdam.

Apter, M.J. (1989). Reversal theory. Motivation, emotion and personality- London Routledge.

Apter, M.J. (1990). Sport and mental health: A new psychological perspective. Excerpta Medica International Congress Series.

Amsterdam :Elsevier Science Publishers.

Apter, M.J. (1992). *The Dangerous Edge: The psychology of excitement*. Newyork, NY: The freepress.

Apter, M.J. (1998). Reversal theory : what is it? *Psychologist* 10(5).
May .217.220.

Apter, M.J. (2001). *Motivational styles in every day life* American Psychological Association.

Apter, M.J. (2002). *Mentoring and motivational versaly: an exploration of reversal theory*. Apter International Viena, U.S.A, Career Development International.

Apter, M.J. (2002). *The Apter Motivational style profile Manual*, ApterInternational . Ltd.

Apter, M.J. & Apter-Desseles, M. (1993). *The personality of patient: Going beyond the trait concept patient & Education counseling*. New York.

Apter, M.J. Kerr. J. H. & Cowles, M.P. (1988). *Progress in ReversalTheory*. North-Holland Amsterdam. New York Tokyo.

Carter, S. (2003). *Change is not what it used tobe understanding the role of the change agent*. Apter International Ltd.

- Carter, S. (2004). Management development in a motivationally rich environment. *Industrial and commercial* .volume.36.Number 1, 13-19.U.S.A.
- Cashmore, E. (2002). *Sport psychology . The key concepts*. London: Rout/ Edge.
- Cogan, N. & Brewn, L. (1997). Acomparison of Telic and NegativisticDominance, Telic and in Juries Among snow Boarders and Bodmintplayers. Department of Psychology, University of Glasgow Scotland.
- Connell,K.A. Cook,M.R. Gerkovich,M.M. Potocky,M. & Swan,C.O.E. (2003).Reversal theory aci smoking:A state-based approach to ex-smokers highly tempting situation.*Journal of Counseling and Clinical Psychology*.
- Cox, R.H. (1998). *Sport psychology : concepts and applications-* Dubuque, IA: Me Graw. Hill.
- Fiske, D.W. & Maddi, S. R. (1961).Aconceptual frame work. In D.W. Fisk. & S.R. Maddi (Eds), *functions of varied experience* (pp.11-56). Homewood . LL; Dorsey.
- Fontana, D. & Valente, L. (1993). A reversal theory approach to the causes and treatment of stress in professional life. *Patient Education*

&Counseling 22.81-89.

Frey, K. P. & Apter, M.J. (1997) . The art of experiencing: Reversal theory perspectives on optimal psychological health. Yale University. USA and George Town University. USA.

Grang, P. (2005). Stress and sport Reversal theory/ Faculty of Art Education and Human development Victoria university.

Haghsheenas, A.M.et.al. (2006). Farhange Moaser Millennium English-Persian Dictionary. Tehran.

Heskin, K. (1997). Concept of motivation. Swin Burne. University of Technology.

Heskin, K. (1998). Psychology of personality. Web-based Lecture notes from swin Burne University of technology. School of Behavioural Sciences.

Jones, G. Hanton, S. & swain, A. (1992). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sport performers. Personality and Individual Differences. 17(5). Pp.657.663.

Jones, J. & Hardy, L. (1997). Stress and performance in sport . Chichester, John Wily & SNS.

- Kathleen, A. et al. (2003). Playful and rebellious state vs negative effect
In explaining the occurrence of temptation and lapses during
smoking cessation. Taylor & Francis Health Sciences.
- Kerr, J. H. (1993). An eclectic approach to psychological interventions
in sport, Reversal theory. *The Sport Psychologist*, 7, 400-718.
- Kerr, J. H. (1994). *Understanding soccer hooliganism*. Buckingham,
England: Open University Press.
- Kerr, J. H. (1997). *Motivation and emotion in sport: Reversal
theory*. Hove, England Psychology Press.
- Kerr, J. H. & Kock, H. D. (2002). *Aggression, Violence and The death of a
dutch soccer hooligan: A Reversal theory explanation in situ*.
health and sport science, University of Tsukuba, Japan.
- Kerr, M. E. (2007). *Music therapy. Self employed music therapist*.
Ohio State University. American Music Therapy Association.
- Kerr, J. & Svebak, S. (1994). The acute effect of participation in sport
on mood – Personality and Individual Difference. 16(1), 159-166.
- Khomk, V. & Burmaka, N. (1997). *Structural phenomenology and
anger situations*. Volyn state university. Lutsk. Ukraine.

- Lafreniere, K. P. (1993). Reversal theory: An introduction. *Patient Education & Counseling* 22(2). 63-71.
- Landers, D. M. & Boutcher, S.H. (1998). Arousal-Performance relationships. In J. M. Williams (Ed) *Applied sport psychology : personal growth to peak performance* , Paloalto (A: May field).
- Lesink, T. (2002). Reversal theory and music therapy: it help being inconsistent. *Psychological reversal and well-being in the workplace*. Colorado State University.
- Males, J.R. & Kerr, J.H. (1996). Stress, emotion and performance in elite slalom canoeists. *The Sport Psychologist*, 10, 17-36.
- Martin, R.A. (1985). *Telic Dominance, Stress and moods*. Cardiff wales : university college cordiff press and Newjersey Lawrence Erlbaum.
- Mcdemott, M.R. (1988). Measuring rebelliousness: the development of the negativism Dominance scale. *Amsterdam: North Holland/ Elsvier*. p.297-312.
- Mulder, G. (1986). The concept and measurement of mental effort. In G. R. Hochey, A.W. Gaillard & MG. Coles (Eds) *Energetic and Human Information Processing*. Dordrecht.
- Murgatroyd, S. (1981). Reversal theory: anew perspective on crisis

counseling . British Journal of Guidance and Counseling, 9, 180. 192.

Murgatroyd,S Rushton,c. Apter, M. & Ray, c. (1978). The development of the Telic Dominance Scale. Journal of Personality Assessment, 22, 519-528.

Phillipson, P. (1997). Coping humour : A proctive reversal. Department of Health Sciences. University of East London. U.K.

Rob, M. (2005). Influences of anxiety on golf performance afield test of catasrophe theory. University of Missouri- Columbia.

Rod, A.M. & Kuiper, N. (1987). Is stress always Bad? Telic versus paratelic Dominanceasa stress.moderating variable. American Psychological Association.

Sanders, A. (1983). Towards amodel of stress and human per for mance, Ac ta Psychological . 35.62.97

Sounders, M. & Dermott, M.M. (1997). Cross situational inconsistency and subjective well-being a reversal theory perspective Department psychology. University of East. London. U, K.

Summer,S. J. & Stewart , E. (1993). The arousal performance relationship: Examining different conceptions. Lisbon, Portugal.

International Society of Sport Psychology.

Svebak, S. (1989). Stress from the reversal theor perspective vol. 12, pp.39-52. New York.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, 111: Humanki Netices.

Williams, J. M. (1998). Applied sport psychology : Personal growth to peak performance. Mountain View. CA: Mayfield Publishing Company.

Wilson, LL. (2004). Relationships of Reported state Measures of performance to self – perceived teaching competence. Dissertation of Doctor of Philosophy University of Sydney.

Wilson, B. A. & Wilson, L. L. (1996). Multiple selves operating within relationships. Journal of family Psychotherapy, 7 (2). 71-51.