



بررسی رابطه اضطراب و افکار غیر منطقی در دانش آموزان

فرهاد شیویاری^۱، آرزو صفریانی^۲

^۱دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

shiviary1353farhad@gmail.com

۰۹۱۴۳۲۳۳۶۵۴

^۲دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی سلامت، واحد بین المللی دانشگاه آزاد اسلامی کیش

asafaryani@yahoo.com

چکیده:

یکی از شایع ترین مشکلات عاطفی و هیجانی که دانش آموزان نوجوان با آن مواجه اند، اضطراب است. اضطراب مجموعه پاسخهای شناختی، بدنی و رفتاری نسبت به محرکهای بیرونی و درونی است که از برخی تهدیدهای ناشناخته یا بالقوه که می تواند به عنوان تمایل به چیزی باشد که می تواند اتفاق بیفتد، ادراک می شود. پژوهش حاضر به روش توصیفی - تحلیلی، به بررسی رابطه بین اضطراب و افکار غیر منطقی در دانش آموزان پرداخته است. نتایج بیانگر آن است که اضطراب حاصل خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی است. باورهای غیر منطقی، اهداف و خواسته هایی می باشند که به شکل اولویت ها و ترجیحات ضروری و الزامی نمود پیدا می کنند و اگر برآورده گردند باعث آشفته گی فردی می شوند. این نوع خطاهای فکری آسیب پذیری و اضطراب را افزایش می دهد و انگیزه های مربوط به تحصیل را تحت تاثیر قرار میدهد که مهم ترین آنها انگیزه پیشرفت است.

واژگان کلیدی: اضطراب، تفکر غیر منطقی، دانش آموزان



مقدمه

نوجوانی دوره ای از ایجاد تغییرات جسمی، شناختی، اجتماعی، عاطفی، محیطی و یک دوره پویا و هیجانی، برای افراد است که شامل افزایش توانایی در تفکر، شروع بلوغ و تغییر در روابط با خانواده، دوستان مدرسه و اجتماع، انتظارات همسالان، خانواده و جامعه، نقش های خانوادگی، مسئولیت ها، تلاش در جهت کسب نقش های عاطفی و اجتماعی جدید، مدیریت تکالیف زندگی بدون وابستگی بیش از حد به افراد دیگر و ایجاد جهت گیری جدیدی برای آینده به عنوان بزرگ سالان مستقل و مولد است. (Kagitcibasi, 2013) یکی از مهم ترین عوامل شناختی که در دوره نوجوانی می تواند باعث اختلال در سلامت روان فرد شود، باورهای غیرمنطقی است. « باورهای غیرمنطقی، خواست ها و اهدافی هستند که به صورت ترجیحات ضروری و الزامی درمی آیند و تبدیل به اهداف اجباری و الزامی و قطعی می گردد و به طوری که اگر برآورده نشوند به آشفتگی و اضطراب منجر می گردد. به عبارت دیگر افکار غیرمنطقی به دلیل اینکه با واقعیت همگونی ندارند و بر اساس ظن و گمان هستند، حالت های آشفته از قبیل افسردگی، اضطراب و بی تفاوتی را در پی دارند. » (رحمانیان و همکاران، ۱۳۹۷)

اضطراب یکی از حالت های هیجانی یا عاطفی است که با عناوین دلهره، تشویش، نگرانی و مانند آنها نیز از آن نام می برند. روانشناسان اضطراب و سایر حالات عاطفی را به دو نوع خفیف و شدید یا طبیعی و بیمار گونه تقسیم می کنند. همچنین متخصصان معتقدند که حالت خفیف هر یک از هیجاناتی انسان نه فقط الزاماً مخرب نیست بلکه وظیفه اصلی پرورشکاران آموختن واکنش های هیجانی به یاد گیرندگان است.

اضطراب بین سنین ده تا سیزده سالگی شکل گرفته، ثبات می یابد و تا مرز بزرگسالی تداوم دارد. الیس و همکاران معتقدند: « در مدارس و کلاس های خاص می توان، شیوه تفکر و زندگی عقلانی را به افراد آموزش داد تا بدین وسیله پیشاپیش از ابتلای آنها به اختلال عاطفی جلوگیری کرد. » (Speilberger, 1995)

رضایی و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیق خود به بررسی تأثیر آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی با رویکرد شناختی بر اضطراب امتحان دانش آموزان پرداخته و به این نتیجه دست یافتند که « آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی باعث کاهش اضطراب امتحان در این دانش آموزان می شود »

افشار و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی به بررسی نقش باورهای غیرمنطقی بر اضطراب ریاضی و اضطراب پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر چهارم ابتدایی شهرستان یزد پرداخته و نشان دادند « باورها و افکار غیرمنطقی بر اضطراب ریاضی و اضطراب تحصیلی دانش آموزان دختر چهارم ابتدایی، تاثیر معنی دار دارد و موجب افزایش آن می شود. از نتایج پژوهش، می توان در کنترل اضطراب دانش آموزان، کمک به مشاوران در فهم و رفع سریع اختلالات درسی و بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان استفاده کرد. »

نتایج تحقیق جافی و آدینه (۱۴۰۲) در بررسی اثربخشی روش چرخه افکار در کاهش اضطراب امتحان و باورهای غیر منطقی دانش آموزان دختر مقطع اول دبیرستان شهر تهران نشان داد « آموزش چرخه افکار، اضطراب امتحان و باورهای غیر منطقی دانش آموزان راکاهش داده است. »



روش شناسی

پژوهش حاضر با استفاده از روش توصیفی و با اتکا به منابع کتابخانه ای به بررسی رابطه اضطراب و افکار غیر منطقی در دانش آموزان پرداخته و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از قبیل کتب، مقالات و پایان نامه ها می باشد.

بحث درباره یافته ها

به ندرت اتفاق می افتد که در طول فرایند نوجوانی بحرانهای اضطراب مشاهده نشوند. گاهی این اضطراب به طور ناگهانی و زمانی به صورت تدریجی ظاهر می شود و گاهی در طول چند ساعت پایان می پذیرد. صرف نظر از چگونگی بروز و شدت و مدت اضطراب یک احساس بنیادی است که کمتر نوجوانی با آن بیگانه است. بنابراین اضطراب منزله بخشی از زندگی کودکان و نوجوانان یکی از مؤلفه ساختار شخصیت آنها را تشکیل می دهد. در تشدید و پایداری اضطراب نوجوانی عوامل متعددی مؤثرند که مهم ترین آنها عبارتند از: ناتوانی در کسب هویتی مستقل و ناپایداری عاطفی نسبت به اطرافیان، مشکلات خانوادگی.

سبب شناسی اضطراب از دیدگاه مکاتب روانشناسی

علل اضطراب از نظر روانشناسان و مکاتب مختلف، متفاوت است.

۱. دیدگاه روان پویشی

در مکتب روانکاوی اضطراب ترسی درونی شده است. ترس از اینکه مبدا تجارب دردآور گذشته یادآوری شوند، تجربه هایی که با تنبیه و ممانعت از ارضای کشش های عزیزی همراه بوده اند. کشش های عزیزی نامطلوب موجب اضطراب می شوند و به «خود» اعلام خطر می کنند. (پاول و سیمون، ۱۳۷۷، ترجمه: بخشی پور رودسری و صبور مقدم) بر همین اساس نظریه پردازان روان پویشی معتقدند، تعیین کننده عمده اختلالات اضطراب، حوادث درونی فرد و انگیزه های ناخودآگاه است. بر این باورند که وقتی در نظام «خود» «نهاد» و «فراخود» تنش بوجود آید، اضطراب تجربه می شود.

روان پویشان علل ایجادکننده اضطراب را ادراک فرد از ناتوانی در مقابله با فشارهای محیطی (جدایی، مطرودشدن، فقدان یا از دست دادن حمایت های عاطفی) تکانه های غیر منتظره یا خطرناک بیان می کنند. (پیفر، ۱۳۸۰؛ ترجمه افروز و نقیبی راد)

۲. دیدگاه رفتاری



این نظریه اضطراب را زاده کوتاهی فرد در یادگیری رفتار مناسب می‌داند در حالی که فرد پاسخ‌های لازم را نیاموخته است. از نظر سالتز ریشه مشکلات مردم منع است و نوروز نتیجه ممانعت از تحریک‌های طبیعی می‌باشد که به وسیله اطرافیان، والدین و ... انجام می‌گیرد. دولا و میلر معتقدند که رفتار نوروتیک بر کشمکش عاطفی ناآگاه مبتنی است که معمولاً از دوران کودکی سرچشمه می‌گیرد. نوروز را محصول کشمکش و تعارض کشش‌هایی می‌دانند که از موقعیت‌های تغذیه، آموزش نظافت، آموزش جنسی و موقعیت‌های خشم و اضطراب ناشی می‌شود. (دادستان، ۱۳۸۶)

در آیات و روایات نیز برای اضطراب و پریشانی انسان عواملی ذکر شده. از جمله کفر و شرک، روگردانی از خدا، گناه، بیماری، بد گمانی، دشمنی، حسد، دنیادوستی، ظلم و ... است. (دشتی، ۱۳۷۳)

۳. دیدگاه شناختی

بیشتر نظریه پردازان شناختی «باورهای سازش نیافته» را ریشه اختلالات اضطرابی می‌دانند. الیس (۱۹۶۲) اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی می‌داند. و تا زمانی که تفکر غیرمنطقی ادامه داشته باشد اختلالات عاطفی نیز ادامه می‌یابد. به نظر ایشان انسان بر اثر اشیاء خارجی مضطرب و آشفتہ نمی شود بلکه دیدگاه و تصویری که او از اشیاء دارد موجب نگرانی و اضطرابش می‌گردد. تمام مشکلات عاطفی افراد از تفکرات جادویی و موهومی آنها سرچشمه می‌گیرد.

بک معتقد است که : « اشتغال ذهنی فرد مضطرب به صورت خطور کردن غیر ارادی و مداوم افکار خود کار به شکل تجسم یا خود گویی های کلامی ظاهر می شود ، فرد احتمالاً هر نشانه جسمانی را هم که رخ می دهد به شیوه های شدیداً اغراق آمیز تغییر می کند . » بک اظهار می دارد که افکار برانگیزنده اضطراب تقریباً با یک ترکیبی از چهار نوع خطای عمومی تفکر همراه است.

۱- فاجعه آمیز سازی

۲- اغراق آمیز سازی

۳- تقسیم بیش از حد

۴- نادیده گرفتن امور مثبت

بک معتقد است که : « ادراک شخص از آمیزش آسیب پذیری در اختلالات اضطراب تأثیر محسوس دارد . آسیب پذیری این گونه تعریف می شود : برآورد یا پیش بینی اضطراب درونی و بیرونی که ما نمی توانیم کنترلشان کنیم یا کنترل آنها برای تأمین و استمرار سلامت ناکافی است . شخص توانایی یا منابع اتکایی خود را ناچیز تلقی می کند توجهش قبل از همه به نقاط منفی خود متمرکز می شود و نقاط منفی خود را برجسته می کند ، این نوع خطاهای فکری آسیب پذیر و اضطراب را افزایش می دهد . اطمینان را زایل و اجتناب را به دنبال می آورد . تفکر فاجعه آمیز هم بر اثر سوء تعبیر نشانه ها و هم پیش بینی فاجعه می تواند در ایجاد و تشدید نشانه های اضطراب نقش محوری ایفا کند. »



چهار نوع افکار هراس انگیز وجود دارد:

۱- افکار پیش بینی : پیش بینی حوادث یا رویدادهای ناگوار

۲- ناتوانی در مقابله با افکار منفی

۳- افکار ناشی از سوءتعبیر احساس بدبینی ، این افکار نتیجه سوء فهم ما از احساسات بدنی است.

۴- افکار گریز : افکاری که منجر به اجتناب از موقعیت های ترسناک می شود.

چنین افکاری موجب کاهش اعتماد به نفس می شود و افکار خود تردیدی و خود تضییعی جانشین می شود و این خود اضطراب را افزایش می دهد.

تفکر و انواع آن

تفکر، فرآیندی پنهانی است زیرا افکار ما و فرایندهای مربوط به تشکیل آن‌ها قابل مشاهده نیستند. فکر کردن با استفاده از نمادهای ذهنی و بازنمایی عمل می‌کند. مغز ما اطلاعاتی را که دریافت می‌کند با روش‌های مختلفی به افکار تبدیل می‌کند، که این روش‌ها را می‌توان به عنوان انواع تفکر درک کرد. در ارتباط با تفکر دیدگاه‌ها و نظریات مختلفی وجود دارد. تفکر هدفمند می‌تواند موجب تکامل و بالا رفتن سطوح یادگیری شود. انسان‌ها با کمک تفکر می‌توانند تصمیم بگیرند و مشکلات را حل کنند، این فرایند آگاهانه یا ناآگاهانه در ذهن ما اتفاق می‌افتد.

عناصر تفکر عبارتند از :

مفاهیم: ایده‌ها و ادراکاتی هستند که در زمان ارائه‌ی اشیا یا اطلاعاتی به ما در ذهن ایجاد می‌شوند. به عنوان مثال، اگر ما کلمه‌ی «سگ» را بشنویم، نه تنها به این حیوان فکر می‌کنیم، بلکه به مفاهیمی که به سگ تعلق دارد (وفاداری، محافظت و مانند آن) نیز فکر می‌کنیم؛

نشانه‌ها و نمادها: نشان‌دهنده و اغلب جایگزین اشیا یا ایده‌های واقعی می‌شوند. رنگ قرمز چراغ راهنمایی، علامت خطر، آهنگ‌ها، پرچم‌ها و مانند آن به عنوان علائم و نمادهایی عمل می‌کنند که اطلاعاتی را به مغز ما منتقل می‌کنند؛

عملکردهای مغز: در نهایت و مهم‌تر از همه، مغز عضوی از بدن است که عمل فکر کردن را انجام می‌دهد. اشیا، زبان‌ها، نشان‌ها و نمادهای موجود در محیط ما، پس از ثبت توسط اعضای حسی ما، در مغز برای ایجاد کردن افکار ادراک می‌شوند. (عسکری ، ۱۴۰۱)



روش برخورد یک فرد با مشکلات و یافتن راه‌حل، تا حد زیادی به نحوه‌ی پردازش اطلاعات توسط مغز او وابسته است؛ روش‌های مختلفی که مغز ما این اطلاعات را به افکار تبدیل می‌کند را می‌توان به‌عنوان انواع تفکر درک کرد.

انواع تفکر

۱. ادراکی یا عینی:

تفکر ادراکی ساده‌ترین نوع از انواع تفکر است که در درجه‌ی اول از برداشت ما، یعنی تفسیر اطلاعات گرفته‌شده توسط حواس ما برای ایجاد افکار استفاده می‌کند. این نوع تفکر همچنین به‌عنوان تفکر عینی شناخته می‌شود؛ زیرا افکار ما برای رمزگشایی از اطلاعات، به جای اینکه از برداشت‌ها یا ایده‌های دیگری استفاده کند، برداشت خود ما از اشیای عینی، تعبیر دقیق یا معنای تحت‌اللفظی کلمه را منعکس می‌کند.

کودکان خردسال ابتدا جهان را به‌عنوان متفکرانی عینی می‌بینند. آن‌ها فقط زمانی درباره اشیاء فکر می‌کنند که اشیاء وجود داشته باشند، نه پس از حذف آن‌ها از محیطشان. به‌عنوان مثال، اگر کودکی با یک اسباب‌بازی بازی کند، شاید درمورد اندازه‌ی اسباب‌بازی یا حتی صدایی که تولید می‌کند، فکر کند. وقتی اسباب‌بازی را از کودک می‌گیرند، ممکن است در ابتدا گریه کند، اما بلافاصله پس از یافتن شیء دیگری که توجه او را به خود جلب کند، دیگر به این اسباب‌بازی فکر نمی‌کند.

۲. مفهومی یا انتزاعی

تفکر مفهومی یا انتزاعی به توانایی فرد در ایجاد افکار درمورد اطلاعات ارائه شده به آن‌ها با استفاده از مفاهیم و ایده‌های پیچیده اشاره دارد. تفکر انتزاعی جنبه‌ی مهمی از تعاملات اجتماعی و ارتباطات است، زیرا به افراد این امکان را می‌دهد تا متوجه نشانه‌های غیرکلامی باشند، طنز، تشبیهات و دیگر نمایش‌های نمادین را درک کنند. توانایی فکر کردن به این شیوه معمولاً در اواخر کودکی و نوجوانی ایجاد می‌شود. متفکران انتزاعی همچنین در آزمون‌های استاندارد هوش، عملکرد خوبی دارند.

متفکران انتزاعی می‌توانند افکار پیچیده‌ای را درمورد نظریه‌ها، احساسات و زبان شکل دهند. قصه‌گویی نمونه‌ای جامع از آن است؛ چراکه در آن برای انتقال اطلاعات از احساسات، لفاظی، تعلیق و طنز استفاده می‌شود. فرایند فکر کردن صرفاً دو حالت ندارد، یعنی تفکر عینی و انتزاعی تنها روش‌هایی نیستند که مغز ما اطلاعات را پردازش می‌کند. چندین راه دیگر برای رمزگشایی ورودی‌های محیط ما وجود دارد که در زیر به برخی از آن‌ها پرداخته می‌شود.

۳. انعکاسی

تفکر انعکاسی یا بازتابی زمانی استفاده می‌شود که ما در تلاش برای حل مشکلات پیچیده هستیم. برای انجام این کار، مغز ما تمام تجربیات خود را که مربوط به یک موقعیت خاص است، دوباره سازمان‌دهی می‌کند تا تجربیات و ایده‌ها را به هم مرتبط کند و راه‌حل‌های



عملی برای چالش‌هایی که با آن روبه‌رو هستیم را بیابد. بنابراین تفکر بازتابی ممکن است به‌عنوان یک فرایند شناختی شهودی درک شود. در تفکر بازتابی، ما به تجربیات گذشته فکر می‌کنیم و از آن‌ها درس می‌گیریم.

۴. انتقادی

تفکر انتقادی یکی از پیچیده‌ترین فرایندهای فکر کردن است که به مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی بالاتری مانند تأمل و بازسازی افکار و تجربیات نیاز دارد تا بتوان به شیوه‌ای مستقل، هدفمند و دقیق، وقایع را تفسیر، تحلیل، ارزیابی و نتیجه‌گیری کرد. اندیشمندان انتقادی باید خود را از تعصبات درونی و نظام اعتقادی خود جدا کنند تا به حقیقت یک مشکل برسند. در عصر رسانه‌های اجتماعی، هنگام استفاده از اطلاعات آنلاین، تفکر انتقادی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

۵. خلاق

بی اف اسکینر (B.F. Skinner) روان‌شناس آمریکایی، تفکر خلاق را به‌عنوان توانایی یک فرد برای استخراج استنتاج‌های جدید، بدیع، مبتکرانه و غیرمعمول از محیط اطراف خود و پیش‌بینی‌هایی درباره‌ی آن تعریف می‌کند. این نوع فکر کردن به افراد این امکان را می‌دهد تا محیط اطراف خود را با روش‌های جدیدی تفسیر کنند و به راه‌حل‌های نوآورانه برای چالش‌های محیط خود برسند. این فکر یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های رفتار شناختی فرد در نظر گرفته می‌شود زیرا یک فرایند ذهنی کاملاً درونی است. تفکر خلاق عنصری اساسی بین متخصصان به‌ویژه در زمینه‌های هنری و علمی است. توانایی فکر کردن خلاق در تمام جنبه‌های زندگی، به‌ویژه در شرایطی که فرد برای حل یک مشکل نیاز به تفکر نامرسوم دارد، نمایان می‌شود.

۶. واگرا و هم‌گرا

تفکر واگرا و هم‌گرا هر دو از انواعی از اندیشه‌ی خلاق در نظر گرفته می‌شوند که شامل یافتن راه‌حل برای مشکلات با جست‌وجو در طیف وسیعی از ایده‌ها و احتمالات است. تفکر واگرا فرایندی است که در طی آن یک فرد، بی‌نهایت راه‌حل برای یک مسئله را مورد بررسی قرار می‌دهد تا پاسخی خلاقانه ایجاد کند که محصول یک فرایند شناختی منعطف و آزاد است که بین این راه‌حل‌های ارتباط ایجاد می‌کند.

۷. خطی و غیر خطی

در تفکر خطی، اطلاعات به‌صورت متوالی و به‌ترتیب پردازش می‌شوند. این نوع فکر کردن هنگام حل مسائلی که نیاز به یک رویکرد گام‌به‌گام دارند و در آن‌ها نقطه‌ی روشنی برای شروع و پایان وجود دارد، ضروری است. تفکر خطی بیشتر در حرفه‌های تحلیلی کاربرد دارد. ریاضی‌دانان و فیزیک‌دانان هنگام ایجاد یا استخراج نظریه‌ها یا معادلات جدید درمورد جهان از این نوع تفکر استفاده می‌کنند. از سوی دیگر، تفکر غیرخطی نوعی تفکر انتزاعی است که یک سیر تک‌خطی را دنبال نمی‌کند و در عوض برای روبه‌رو شدن با یک مسئله ایده‌ها و مفاهیم را از منابع متعدد به هم متصل می‌کند.



تفکر و باورهای غیرمنطقی

هر فرد بر اساس افکار و عقایدی که در خانواده، مدرسه، جامعه، فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی کسب می‌کند، باورهایی را برای خود در ذهنش شکل می‌دهد. این افراد بر اساس این باورها فکر می‌کنند و تصمیم می‌گیرند. تفکرات و باورهای باورهای غیرمنطقی در واقع افکار جادویی، موهوم، تخیلی، بی‌معنی، و از نظر تجربی فاقد اعتبار هستند که باعث بروز هیجانات منفی از جمله نگرانی، اضطراب، و افسردگی می‌شوند.

براساس نظریه شناخت درمانی، خطاهای شناختی و افکار غیرمنطقی منجر به افکار منفی و ناسالم از نوع افسردگی و اضطراب می‌شوند و هر احساس منفی، ناشی از اندیشه منفی به خصوصی است. «خطاهای شناختی سرچشمه نگاه افراد به پدیده‌ها، رویدادها و روابط هستند. تفکر همه یا هیچ، فیلتر ذهنی، بی‌توجهی به امور مثبت، نتیجه‌گیری شتابزده، درشت‌نمایی، استدلال احساسی، نظام بایدها، برجسب زنی، شخصی‌سازی و سرزنش کردن از جمله مهم‌ترین خطاهای شناختی هستند که احساسات منفی را به دنبال دارند و باعث یاس و ناامیدی در فرد می‌شوند. این فرایندهای بدکارکرد شناختی باعث می‌شود که فرد نظر بدبینانه‌ای نسبت به دیگران و خود داشته باشد و این بدبینی به نوبه خود بر روابط اجتماعی و گوشه‌گیری فرد تاثیر دارد. آموزش مقابله با باورهای غیرمنطقی باعث شناخت خطاهای شناختی می‌شود و آگاهی و کنترل بر این باورها باعث تغییر نگرش فرد و خوشبینی نسبت به امور و پدیده‌ها می‌شود.» (دریایی، ۱۳۹۳)

آلبرت ایس باورهای غیرمنطقی را به این صورت طبقه‌بندی می‌کند:

۱- باور غیرمنطقی تایید دیگران:

این باور که نیاز به حمایت و تأیید افرادی داریم که آنها را می‌شناسیم و یا به آنها علاقه داریم. این باور می‌تواند به دلایل متعدد مشکلاتی برای انسان ایجاد کند. برای مثال تقاضای مورد تأیید دیگران بودن سبب می‌شود که انسان خودش را به خاطر این که آیا می‌تواند این تأیید را بدست آورد یا نه ناراحت و نگران نماید. اگر این تأیید را قطعاً بدست آورد آنگاه نگران خواهد بود که مبادا دوباره آن را از دست بدهد. نگرانی کامل داشتن در مورد تأیید دیگران بر روی تصمیم و عملکرد فرد در مورد زندگی اش تأثیر می‌گذارد. اینکه خواستار یا تقاضامند تأیید و تقویت تقریباً هر کسی باشیم هدفی غیر قابل دسترسی است، چرا که هر کاری که فرد انجام می‌دهد ممکن است بعضی آن را تأیید کنند و بعضی دیگر تأیید نکنند و گروهی نسبت به آن بی تفاوت باشند. بنابراین انسان اگر به زندگی خود ادامه دهد و زندگی خود را طبق میل و آرزوهای خویش اداره کند، مردم وی را تأیید می‌کنند و او را دوست دارند، اگر چه آنان ممکن است همان مردمی نباشند که وی خواستار تأیید آنهاست.

۲- باور غیرمنطقی در مورد مشکلات آینده:

این باور که در آینده اتفاق خطرناکی رخ می‌دهد و باید بشدت در مورد آن نگران باشیم. خیلی از مردم معتقدند که باید خود را نگران مشکلات احتمالی کنند. آنها معتقدند که اگر در مورد مسائل و مشکلات نگران نباشند به نظر دیگران مزخرف به حساب می‌آیند.



۳- باور غیرمنطقی توقع از خود:

این باور که ما موفق هستیم و در هر کاری صلاحیت لازم را داریم و داوری ما در مورد شایستگی مان بر اساس موفقیت مان در کارهایمان است. این باور در مواردی مخصوصا مواقعی که فرد در زندگی با شکست روبرو می شود بسیار آسیب پذیر است، چرا که فرد تصور می کند که نالایق است و لیاقت زندگی کردن را ندارد. همچنین انگیزه بسیار زیاد و مداوم برای موفقیت از لحاظ جسمی استرس هائی ایجاد میکند که موجب بیماری هائی نظیر زخمهای معده، سردردها و فشار خون بالا می شود.

۴- باور غیرمنطقی سرزنش کردن:

این باور که همه مردم (از جمله خود ما) به خاطر اعمال اشتباهی که انجام می دهند، مستحق سرزنش و مجازات شدن هستند. این باور باعث می-شود که فرد با انجام دادن عمل اشتباه دچار خشم و احساس گناه و عذاب شود. همچنین در صورتی که از دیگران اشتباهی سرزند به علت معتقد بودن به این باور، در روابط فرد با دیگران مشکل پیش می آید و می تواند در به وجود آوردن حس انتقام جویی تاثیر داشته باشد.

۵- باور غیرمنطقی واکنش به ناامیدی:

این باور که بسیار بد و وحشتناک و فاجعه آمیز است، وقتی ایجاد می شود که کارها همان طور که باید باشند، نیستند. این باور باعث می-شود که فرد هنگامی که کارها همان طور که او می خواهد، صورت نمی گیرند و او آشفته و ناراحت می شود.

۶- باور غیرمنطقی کنترل هیجانات:

این باور که ما بر ناراحتیها و هیجانات خود هیچ کنترلی نداریم. چراکه این ناراحتی ها از جانب دیگران بوجود می آیند و اگر دیگران تغییرکنند، تمام امور اصلاح می شوند. هنگامی که فرد در ارتباط با دیگران برداشت منفی می کند و ناراحت می شود دچار هیجان و تظاهرات جسمانی مثل قرمز شدن، ضربان شدید قلب، فشار خون وغیره می شود، در حالی که فرد علت این عامل را دیگران می داند. درحالی که در واقع مشکل از ناحیه شناختی و تفکر فرد می باشد.

۷- باور غیرمنطقی فرار از مشکلات:

این باور که اجتناب کردن از مشکلات و شانه خالی کردن از مسئولیت خیلی آسانتر از روبرو شدن با مشکلات است. این باور می تواند آزاردهنده باشد، زیرا طفره رفتن از کارهای ناخوشایندی که فرد با آن سر و کار دارد باعث می شود که این کارها اثر پایداری در ضمیر ناخودآگاه فرد بوجود آورد و هنگامی که فرد سرانجام با آن روبرو شد مشکل تر می شود.



۸- باور غیرمنطقی اتکاء به دیگران:

این باور که ما باید فردی قوی تر از خودمان داشته باشیم تا به او تکیه کنیم، این باور باعث می شود که فرد همیشه به دیگران نیازمند و محتاج باشد و از خود خلاقیت و ابتکاری نداشته باشد و در غیر این صورت اگر فرد تنها بماند، عاجز و درمانده شود و دچار اضطراب شود.

۹- باور غیرمنطقی درمانده شدن از تغییر خود:

این باور که چون ما زائیده گذشته خود هستیم، کمتر می توان به اثرات آن فائق شد. این باور باعث ناامیدی و عدم تلاش و کوشش برای رسیدن به هدف می شود و این که فرد یک بهانه و عذر در مقابل مشکلات پیش آمده دارد، چراکه وی هیچ دستی در آن نداشته است.

۱۰- باور غیر منطقی کمال طلبی:

این باور که هر مشکل یک راه حل دارد و اگر به آن راه حل نرسیم، ناراحت و ناراضی شویم. اعتقاد به کمال در واقع خلاف واقعیت است، چرا که ما در دنیائی پر از شانس زندگی می کنیم و چیزی به نام حقیقت محض وجود ندارد.

الیس معتقد است که : « توسل به این عقاید یازده گانه به اضطراب و ناراحتی های روانی منجر می شود. وقتی که فرد به چنین عقایدی توسل جوید، در نگرش و برداشت های خویش شدیداً بر اجبار ، الزام ، و وظیفه تأکید دارد و خود را بینهایت به وقوع امر خاصی مقید می کند. بنابراین اگر فرد خود را از این قیدها برهاند، به احتمال قوی در جهت سلامت نفس و رشد شخصیت حرکت خواهد کرد. » (آزادی ، ۱۳۹۹)

نتیجه گیری

تفکر، فرایندی پنهانی است زیرا افکار ما و فرایندهای مربوط به تشکیل آن‌ها قابل مشاهده نیستند. فکر کردن با استفاده از نمادهای ذهنی و بازنمایی عمل می کند. مغز ما اطلاعاتی را که دریافت می کند با روش های مختلفی به افکار تبدیل می کند، که این روش ها را می توان به عنوان انواع تفکر درک کرد . تفکر رفتاری شناختی است که در آن ایده ها، تصاویر، نمادهای ذهنی و سایر عناصر فرضی فکری تجربه یا دست کاری می شوند. یک فرایند پنهان و نیز یک فرایند نمادین است که به ما امکان می دهد تداعی های روان شناختی ایجاد کنیم و الگوهایی برای درک جهان به وجود بیاوریم . در این راستا تفکر و باور غیرمنطقی، هر نوع فکر، هیجان یا رفتاری است که با عث تخریب نفس و متلاشی نمودن نفوذ خود باشد واز نتایج مهم آن اختلال درخوشی، شادمانی، تندرستی انسان می باشد. باورهای غیر منطقی، اهداف و خواسته هایی می باشند که به شکل اولویت ها و ترجیحات ضروری و الزامی نمود پیدا می کنند و اگر برآورده گردند باعث آشفتگی فردی می شوند . باورهای غیرمنطقی از باورهایی که بر اجبار، الزام و وظیفه تاکید دارند که باعث می شوند فرد شخصیت مضطرب، غیرعادی و ناسالمی را کسب کند. این باورها با واقعیت هماهنگی دارند و بوسیله شواهد عینی تأیید می شوند. باورهای منطقی به دو صورت شرطی یا نسبی هستند. بنابراین



یک حکم قطعی یا مطلق نمی باشند. همچنین درمانگران عقلانی - عاطفی خصوصیات ذیل را برای باورهای غیرمنطقی در نظر می-گیرند:
 افکار و باورهای غیرمنطقی با واقعیات موجود هماهنگ و هم جهت نیستند. باورهای غیر منطقی توسط شواهد عینی تایید نمی شوند و فرد در
 صدد آزمایش آنها نیست. باورهای غیرمنطقی به شکل اطلاعات و یا به شکل تصمیم و تصمیم گیری نادرست است. باورهای غیرمنطقی با
 اجبار والزام و وظیفه همراه بوده و خشک و انعطاف ناپذیر هستند. باورهای غیرمنطقی باعث حالت‌های آشفتگی و ناراحت کننده در فرد می شوند
 و در نهایت منجر به اضطراب، افسردگی و احساس گناه می شود.

پیشنهادهات

از آنجا که ناراحتی ها و اضطراب های هر فرد زاینده افکار غیر عقلانی اوست. در نتیجه در جهت درمان اختلالات رفتاری پیشنهاد می
 شود که باید از آموزش، استدلال و منطق، و هدایت صریح و مستقیم حداکثر استفاده را به عمل آورد، تا بتوان افکار منطقی تر و عقلانی
 تر را جایگزین افکار غیر عقلانی کرد. همچنین اقدام مستمر در جهت آگاه نمودن دانش آموزان با مسائل، مشکلات و مسائل خود با استفاده
 از شیوه های نوین و مشاوره گروهی و همین طور به علت تاثیر مسائل خانوادگی در مشکلات روانی دانش آموزان در جهت آگاه ساختن
 والدین از مسائل و مشکلات نوجوانی و نحوه برخورد و مقابله با آنها از طریق انجمن اولیاء و مربیان و تشکیل کلاسهای آموزشی با حضور
 مشاورین و روانشناسان خبره اقدام جدی شود.

منابع

افشار، فاطمه و کلانتری سرچشمه، محدثه و شیخی، فاطمه، ۱۴۰۲، نقش باورهای غیرمنطقی بر اضطراب ریاضی و اضطراب پیشرفت
 تحصیلی دانش آموزان دختر چهارم ابتدایی شهرستان یزد، نهمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی
 ایران، تهران

آزادی نقش، نیره؛ ۱۳۹۹، نظریه عقلانی عاطفی رفتاری آلبرت ایس، ife-style.blogfa.com/tag

پاول، تروورجی و سیمون جی انرایت، (۱۳۷۷)، فشار روانی اضطراب و راههای مقابله با آن، ترجمه: عباس بخشی‌پور رودسری و حسن
 صبوری مقدم، به نشر، مشهد،

پیفر، ورا، (۱۳۸۰)، استرس و روش‌های مقابله، ترجمه: آزاده افروز و منا نقیبی‌راد، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران،

جافی، فاطمه و آدینه، حمیدرضا، ۱۴۰۲، بررسی اثربخشی روش چرخه افکار در کاهش اضطراب امتحان و باورهای غیر منطقی دانش آموزان
 دختر مقطع اول دبیرستان شهر تهران، دهمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم انسانی، مدیریت و کارافرینی
 ایران، تهران

دادستان، پریرخ، (۱۳۸۶)، روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، ۲ ج، سمت، ۸، تهران،.

دشتی، محمد، (۱۳۷۳)، طرح‌ها و روش‌های نوین آموزشی، نشر امام‌علی(ع)، ۲ ج، بی جا.



دریایی، گلرخ (۱۳۹۳)، رابطه هوش هیجانی و باورهای غیر منطقی با سلامت روان، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاداسلامی

رحمانیان، مهدیه؛ دهستانی، مهدی؛ علوی باروق، سیده فاطمه؛ ۱۳۹۷، اثربخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش بر باورهای غیرمنطقی و سوگیری توجه نسبت به محرک‌ها با بار هیجانی منفی، در دختران نوجوان، دو فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی، سال هفتم، شماره اول (پیاپی ۱۳)

رضایی، محمدرضا؛ اژه‌ای، جواد؛ غلامعلی لوانسانی، مسعود؛ ۱۳۹۱، تأثیر آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی با رویکرد شناختی بر اضطراب امتحان دانش آموزان، مجله روان شناسی بالینی - سال چهارم، شماره ۳، پیاپی ۱۵

عسکری، پریچهر؛ ۱۴۰۱، تفکر چیست و چه انواعی دارد؟، [/https://karboom.io/mag/articles](https://karboom.io/mag/articles)

Kagiticibasi, C. (2013). Family, self, and human development across cultures: Theory and applications: Routledge.

Speilberger CD. (1995), Test anxiety: Theory, assessment and treatment. Taylor, Francis
Washington, DC, US