

مجله انجمن علمے مشاوره



افسر ریگی

مدیر مسئول :

محمد آلتونہ

سر دبیر :

فاطمہ ہاشمی

طراح :

محمد خرمی

تاریخچہ روانشناسی



ویب سائٹ

شکست عاطفے

دومین اختلال رایج روان شناختی است که حدود ۱۰۰ میلیون نفر را در جهان تحت تاثیر قرار داده است و نرخ شیوع طول عمر افسردگی قابل تشخیص در مردان از ۲٪ تا ۱۲٪ و در زنان ۷٪ تا ۲۱٪ است. افسردگی شامل مجموعه‌ای از نشانه‌ها و علائم است که از جمله خلق افسرده، از دست دادن علاقه، اختلال خواب، فقدان انرژی، از دست دادن اشتها و افکار مربوط به خودکشی است. افسردگی پاسخ طبیعی آدمی به فشارهای زندگی است، عدم موفقیت در تحصیل یا کار، از دست دادن یکی از عزیزان و آگاهی از اینکه بیماری یا پیری توان ما را به تحلیل می‌برد از جمله موقعیت‌هایی است که اغلب موجب بروز افسردگی می‌شوند، افسردگی تنها زمانی نا‌هنجار تلقی می‌شود که با واقعه‌ای که رخ داده است متناسب نباشد و شخص رکود و وحشتناکی احساس می‌کند. نمی‌تواند تصمیم‌گیری یا فعالیتی را شروع کند یا به چیزی علاقه مند شود و در احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی غوطه‌ور می‌شود.

افسردگی ۴ دسته علامت دارد:

- ۱- علائم خلقی
- ۲- علائم شناختی
- ۳- علائم انگیزشی
- ۴- علائم جسمی

علائم خلقی:

غمگینی و احساس گناه مشهودترین علائم هیجانی بیماران اکثراً صبح‌ها احساس بدتری دارند و با گذشت زمانی کمی بهتر می‌شوند، افسردگی اغلب با احساس اضطراب می‌تواند در غیاب افسردگی رخ دهد، علاوه بر غمگینی و احساس گناه، فقدان لذت نیز در افسردگی وجود دارد، این حالت معمولاً در ابتدا فقط در چند فعالیت پدید می‌آید مانند شغل یا رسیدگی به فرزندان اما با افزایش شدت افسردگی تقریباً به تمامی فعالیت‌های فرد کشیده می‌شود و فرد دیگر از سرگرمی‌ها و روابط بین فردی لذت نمی‌برد. سرانجام کنش‌های لذت‌بخش زیستی مانند رابطه جنسی و غذا خوردن نیز

دیگر برای فرد برانگیزنده نیستند.

علائم شناختی:

بیماران افسرده نسبت به خود، آینده و دنیای پیرامونشان دید منفی دارند آنها تصور می‌کنند که فردی حقیر و بی‌عرضه و بی‌لیاقت هستند، افراد افسرده نه تنها عزت نفس پایینی دارند بلکه خودشان را نیز برای مشکلاتی که دارند مقصر می‌دانند و آنها نسبت به آینده نیز با بدبینی و ناامیدی نگاه می‌کنند و تصور نمی‌کنند که اعمالشان نتایج مثبتی به همراه داشته باشد، نگاه منفی آنها حتی به روابط بین فردی نیز کشیده می‌شود.

علائم انگیزشی:

بیماران افسرده مشکل زیادی در برخاستن از رختخواب در صبح‌ها، سرکار رفتن، شروع کارها و حتی سرگرم کردن خود دارند. تصمیم‌گیری نیز برای بیماران افسرده، کاری شاق و وحشت‌آور است، گاهی ترس از تصمیم اشتباه موجب حالتی در آنها می‌شود که به آن فلج اراده می‌گویند، این بیماران در انجام کارهایی که در زندگی لازم هستند ناتوان به نظر می‌رسند.

علائم جسمی:

فقدان اشتها از علائم رایج است، کاهش وزن در افسردگی متوسط تا شدید رخ می‌دهد اما افزایش وزن نیز گاهی در افسردگی خفیف دیده می‌شود، اختلال خواب نیز در افسردگی رخ می‌دهد، گاهی به صورت مشکل در به خواب رفتن و اکثراً به صورت زود بیدار شدن صبحگاهی و احساس خستگی در طول روز، ممکن است که فرد افسرده علاقه‌اش به رابطه جنسی از دست بدهد و در نعوظ یا برانگیختگی جنسی دچار مشکل گردد. برای داشتن افسردگی نیازی به داشتن تمام این علائم نیست اما هر چه تعداد و شدت علائم بیشتر باشد احتمال وجود افسردگی نیز بیشتر است.



نشریه انجمن علمای مشاوره





شکست عاطفی

۶) برخورد کردن:

در چنین مکانیزمی فرد پیش از قبل به سر و وضع ظاهری اش می رسد او را وارونه سازی می کند. سعی می کند نشان دهد خیلی سر حال است هیچ مشکلی ندارد و از همیشه خوشحال تر است. اگر این مکانیزم ادامه پیدا کند خانواده و اطرافیانش از او دور می شوند و وقتی همه چیز را می پذیرند...

در این مرحله فرد روانی طلاق اش انجام دهد تا در زندگی مشترک بعدی اینکه شکست خورده و اهمه ندارد. در مرحله جدید آماده می پذیرد و برای آغاز یک زندگی مشترک کمترین اشتباه را انجام دهد. پس از جدایی باید یک تا دو سال زمان سپری شود تا فرد بتواند به ازدواج مجدد برسد. البته این زمان ها قطعی نیست و در برخی از افراد می تواند بیشتر و کمتر باشد. یعنی به کوتاهی و بلندی زمان با هم بودن زوج ها، نوع جدایی نیز در این میان نقش مهمی دارد.

حذف کردن جنبه های عاطفی یک ماجرای دردناک و نگاه کردن به آن با منطق و استدلال. کسی که از این مکانیزم استفاده می کند، جنبه احساسی مشکل جدایی اش را نادیده می گیرد و فقط به تجزیه و تحلیل آن می پردازد. او سعی می کند حرف های فلسفی و منطقی درباره طلاق بگوید.

۳) خردگرایی:

۴) خشم:

فرد در همه جا و در همه حال و شرایط همه خشمش از همسرش را به زبان می آورد. او بدگویی می کند، سعی در انتقام جویی دارد و می گوید من نمی گذارم فراموش کنم که با من چه کرده است، نمی گذارم اینک خوش از گلویش پایین برود اما غافل از یک دور باطل خصومت گرفتار می شود.

۵) جابجایی:

فرد به جای تمرکز بر همسر سابقش اشخاص دیگری مانند دوستان، خانواده، شغل، تحصیل و... جایگزین او می کند. به کارهایی روی می آورد که وقتش را می گیرند و خود را وقف فرد، جمعیت، گروه یا کار خاصی می کند.

۲) دست کم گیری:

این که افراد مطلقه می گویند که طلاق

۱) انکار:

در این مکانیزم، فرد سعی می کند وجود مشکلات پیش از جدایی را انکار کند. خاطره های مبهمی از زندگی مشترکش به یاد می آورد، سعی می کند روابطش را محدود کند و اجازه ندهد دیگران از وضعیت فعلی او باخبر شوند.



تاریخچه روانشناسی

Ψ



ویلهلم وونت

علم با آرزو

تاریخ روانشناسی به عنوان دانش مطالعه رفتار و ذهن انسان به یونان باستان باز می‌گردد. شواهدی نیز بر مطالعه این دانش توسط مصری‌های باستان وجود دارد. دانش روانشناسی تا سال ۱۸۷۹ بخشی از فلسفه انگاشته می‌شد تا زمانی که به عنوان دانشی مستقل در آلمان و آمریکا مورد مطالعه قرار گرفت. روانشناسی با دانش‌های فلسفه، جامعه‌شناسی، عصب‌شناسی، فیزیولوژی و به طور کلی دانش‌هایی که مربوط به علوم انسانی هستند هم مرز است. در سال ۱۸۷۹ وونت اولین آزمایشگاه را برای انجام گرفتن تحقیقات روان‌شناسی در لایپزیک (آلمان) تاسیس کرد. در سال ۱۸۸۱ وونت اولین مجله را برای معرفی نتیجه پژوهش‌های روان‌شناسی منتشر کرد. در سال ۱۸۹۰ ویلیام جیمز کتاب اصول روان‌شناسی را به چاپ رساند. در سال ۱۸۹۲ استانی هال انجمن روان‌شناسی آمریکا را تاسیس کرد. در سال ۱۹۰۴ ایوان پاولف نشان داد که چگونه می‌توان پاسخهای شرطی شده را ایجاد کرد و با معرفی شرطی شدن کلاسیک. مسیر یا راه را برای پیدایش روان‌شناسی محرک-پاسخ. هموار کرد. در سال ۱۹۰۵ آلفرد بینه اولین آزمون هوش را در فرانسه تدوین کرد. در سال ۱۹۰۹ استانی هال از فروید برای سخنرانی در دانشگاه کلارک در آمریکا دعوت به عمل آورد و در نتیجه باعث شد شهرت رو به گسترش فروید به طور رسمی و به ویژه در آمریکا نیز پذیرفته شود. در سال ۱۹۱۳ جان بی. واتسون بیانیه رفتارگرایی کلاسیک را نوشت و طی آن اعلام کرد که روانشناسی تنها باید به مطالعه ((رفتار قابل مشاهده موجود زنده)) بپردازد. بین سالهای ۱۹۱۴ و ۱۹۱۸ و در طی سالهای جنگ جهانی اول به کارگیری آزمون هوش به طور گسترده آغاز شد. در دهه ۱۹۲۰ روانشناسی گشتالت به حداکثر نفوذ خود در بین روانشناسان و نیز علم روانشناسی نزدیک شد.

ویلهلم ماکسیمیلیان وونت: (Wilhelm Maximilian Wundt) زاده ۱۶ اوت ۱۸۳۲- درگذشته ۳۱ اوت ۱۹۲۰. پزشک، روان‌شناس، فیزیولوژیست و استاد دانشگاه آلمانی به عنوان یکی از «پایه‌گذاران علم روان‌شناسی تجربی شناخته می‌شود. وونت پیشوای مکتب اراده‌گرایی (Voluntarism) است. او درجه پزشکی خود را در هایدلبرگ گرفت ولی به مطالعه و تحقیق در فیزیولوژی پرداخت و همین امر او را به سمت روانشناسی کشانید. در ۱۸۷۵ به لایپزیک در آلمان رفت و چهل و شش سال دیگر را در همان‌جا سپری نمود. در سال ۱۸۷۹ وونت اقدام به تأسیس یک آزمایشگاه در دانشگاه شهر لایپزیک نمود که تمرکز اصلی آن بر روی مطالعات روانشناسی قرار داشت و اولین آزمایشگاه از نوع خود به حساب می‌آمد. او در این آزمایشگاه به بررسی ماهیت اعتقادات مذهبی، شناسایی اختلالات مغزی و رفتارهای ناهنجار پرداخت، و بدین سان موفق شد روان‌شناسی را به عنوان رشته‌ای مجزا از رشته‌های دیگر تثبیت کند. او همچنین اولین ژورنال علمی در زمینه روان‌شناسی را در سال ۱۸۸۱ میلادی بنا نهاد. وونت در حدود ۵۴۰۰۰ صفحه نوشته از خود به یادگار گذاشت. عموماً به وی لقب «پدر روانشناسی آزمایشگاهی» داده‌اند.

