

ظرفیت‌شناسی روان‌شناسی برای سبک زندگی

مسعود آذربایجانی*

چکیده

موضوع بحث «ظرفیت‌شناسی روان‌شناسی برای سبک زندگی» است. هدف این است که ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و توانش‌های دانش روان‌شناسی را برای تحلیل و تبیین مباحث و مسائل سبک زندگی به کار ببریم. روش ما در این جستار، «تحلیل محتوای کیفی» متون و منابع اصلی و کلاسیک روان‌شناسی است. داده‌های این پژوهش عبارتند از: برای توصیف، تبیین، پیش‌بینی، کنترل و تغییر رفتارها و الگوهای سبک زندگی می‌توانیم از روان‌شناسی رشد در بخش دوره‌ها، ابعاد و عوامل رشد؛ از روان‌شناسی شناختی در بخش احساس و ادراک، یادگیری، زبان، تفکر و حافظه؛ از روان‌شناسی شخصیت در بخش نیازها و انگیزه‌ها، پدیدآیی شخصیت، تفاوت‌های فردی و نظریه‌های شخصیت؛ از روان‌شناسی اجتماعی در مسائل نگرش، پیش‌داوری، جاذبه میان فردی، پرخاش‌گری و نفوذ اجتماعی و بالاخره از روان‌شناسی بالینی در مباحث روان‌سنجی، مقابله با اضطراب و فشار روانی، روش‌های اصلاح و تغییر رفتار و شیوه‌های روان‌درمانی استفاده کنیم.

نتایج این پژوهش این است که برای تحلیل و تبیین سبک زندگی از شاخه‌های مختلف روان‌شناسی باید بهره‌مند شد و با استفاده از اکثر مباحث و شاخه‌های روان‌شناسی می‌توان فهم درست‌تری از مسائل سبک زندگی پیدا کرد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، روان‌شناسی، ظرفیت‌شناسی، روان‌شناسی کاربردی.

* دانشیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. mazarbayejani110@yahoo.com

مقدمه

سؤال اول) یکی از مؤسسات فعال جهانی در بخش انیمیشن، مؤسسه والت دیزنی در آمریکا است. سیر شخصیت‌های کارتونی و نوع سبک زندگی‌ای که برای بچه‌های ما از سنین دو تا سه سالگی ایجاد می‌کنند را در ۳۰ سال گذشته بررسی کنید. از نظر روان‌شناختی چه فرآیندی طی می‌شود که وقتی بچه‌های ما به ۱۷-۱۸ سالگی می‌رسند بقایای آن الگوها را می‌بینیم؟ آیا سیر تحول در ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی قهرمانان کارتونها را دقت کرده‌اید؟!

سؤال دوم) یکی از همکاران ما در تهران از اعضای هیأت علمی دانشگاه، روی بحث تلفن همراه در دوره دبستان کار کرده است. کودکانی را داشتیم که ۵-۶ خط تلفن همراه داشتند. می‌توانید حدس بزنید در دوره دبستان معمول کارکردهای یک تلفن همراه چیست؛ از بلوتوث و رد و بدل کردن تصاویر و کلیپ‌ها بگیریید تا سایر موارد. سؤال این است که چه فرآیندی طی می‌شود که این جاذبه را در بچه‌های ما به وجود آورده است؟ چه سبک زندگی‌ای می‌تواند دستاورد آن باشد؟

سؤال سوم) اختلاف نسل‌ها مسئله سبک زندگی را با دشواری‌های جدی‌تری مواجه کرده است. اگر هویت را به یک هرم تشبیه کنیم بخش قاعده‌اش باورها، بخش میانی‌اش ارزش‌ها و نگرش‌ها و قسمت بالای آن الگوی رفتاری است. اگر هرم نسل اول منطبق بر هرم نسل دوم باشد تقریباً الگوهای هویتی تکرار می‌شود، مثل صدسال پیش که عمدتاً همین‌طور بود. اگر هرم اول از دوم کاملاً جدا شود، شکاف نسل‌ها یا گسست نسل‌ها به وقوع می‌پیوندد و اگر اشتراکات و تفاوت‌هایی با هم داشته باشند، اختلاف نسل‌ها روی می‌دهد. طبق اعتراف روان‌شناسان و اکثر جامعه‌شناسان، جامعه فعلی ما در وضعیت گسست نسل‌ها نیست. ولی بحث اختلاف نسل‌ها جدی است. سؤال این است که ما با مسئله اختلاف نسل‌ها چگونه مواجه شویم که از نظر روان‌شناختی بتوانیم سبک زندگی پایداری را از سنت‌های خودمان که مربوط به نسل گذشته است، به نسل بعدی منتقل کنیم؟ (احمدی، ۱۳۶۸؛ منصور و دادستان، ۱۳۶۹)

سؤال چهارم) آمارهایی داریم که در بعضی از مناطق تهران، به خصوص کرج و شمال تهران، متأسفانه نرخ طلاق تا نزدیک ۴۰ درصد رسیده است؛ یعنی تقریباً از هر دو ازدواج یکی به طلاق منجر می‌شود. البته آمار کلی کشور پایین‌تر و ۲۳-۲۴ درصد است (کلانتری و همکاران، ۱۳۹۰). این نشان می‌دهد خانواده‌های ما ناپایدار می‌شود. این موضوع تأثیر بسیار بحرانی‌ای در سبک زندگی خانواده‌ها دارد. زیرساخت‌های روان‌شناختی این ناپایداری خانواده چیست و ما چطور می‌توانیم آن را تغییر بدهیم که یک سبک زندگی خانوادگی پایدار داشته باشیم؟

سؤال پنجم) یکی از پژوهشگران (شهیدی، ۱۳۹۴) که در رابطه با سبک زندگی و بازی‌های رایانه‌ای در یکی از شهرها تحقیق کرده، حدود ۴۰۰ نوع بازی را بررسی کرده است، از این ۴۰۰

نوع، ۳۰ بازی فراوانی بیشتری دارد. اولین نتایج پژوهشش این است که بازی‌های کامپیوتری، به ویژه بازی سیمز^۱ تأثیر بیشتر و معنادارتری روی سبک زندگی دخترها دارد. این یک سؤال است چرا بازی‌های رایانه‌ای تأثیر بیشتری بر دخترها دارد؟ اینها سؤالاتی است که باید نشان بدهیم روان‌شناسی چگونه می‌تواند در سبک زندگی به ما کمک کند.

بنابراین با توجه به این نکات، مسئله اصلی این جستار پاسخ به این پرسش است که ظرفیت‌ها و قابلیت‌های روان‌شناسی برای تحلیل مسائل سبک زندگی چیست؟ روش ما در تحلیل و پاسخ به این پرسش، «تحلیل محتوا»^۲ی کیفی متون و منابع روان‌شناسی با نگاه هدفمند و به صورت مقایسه‌ای با محورهای اصلی سبک زندگی است.

(۱) مفهوم‌شناسی

در ابتدای بحث سعی می‌کنیم به مفهوم‌شناسی واژگان اصلی بحث پردازیم. این بحث سه واژه اصلی دارد: ظرفیت‌شناسی، روان‌شناسی و سبک زندگی.

الف) ظرفیت‌شناسی

ظرفیت در لغت به معنای گنجایش، استعداد، قوه، قابلیت و وسع است (معین، ۱۳۷۹) و در اصطلاح مراد ما از ظرفیت‌شناسی، زمینه‌ها و مطالبی است که در شاخه‌های روان‌شناسی وجود دارد و می‌تواند برای سبک زندگی به طور کلی یا جزئی راه‌گشا باشد. در چهار دسته از ابعاد روان‌شناسی می‌توانیم ظرفیت‌هایی را برای کمک به سبک زندگی جست‌وجو کنیم: موضوعات، مسائل، قواعد، و شاخه‌های روان‌شناسی.

روان‌شناسی از پنج طریق می‌تواند در سبک زندگی مؤثر باشد.

یک) توصیف^۱: روان‌شناسی می‌تواند توصیف ارائه بدهد؛ مثلاً تعریف دقیق‌تری ارائه کند. برای نمونه در بحث مراحل رشد شناختی (منصور و دادستان، ۱۳۷۴) تعریف عملیاتی رشد شناختی را برای ما روشن می‌کند که اگر خواستیم در بحث سبک زندگی به ابعاد رشد پردازیم، بسیار مفید است. در سبک زندگی اجتماعی برخی از روان‌شناسان، به خصوص روان‌شناسان اجتماعی، ادعا کرده‌اند: یک افسردگی اجتماعی خفیف داریم. این ادعا چطور ثابت می‌شود و توصیفش چیست؟ این ادعا نیاز به جدول نشانگان دارد. توصیف دقیق می‌تواند این مسئله را برای ما آشکارتر کند. ادعاهای مختلفی وجود دارد که با جدول نشانگان توصیف دقیق آن ادعا به دست می‌آید.

1. Sims.

2. Description.

بالاترین مرحله توصیف در روان‌شناسی مقیاس‌سازی است (لطف‌آبادی، ۱۳۷۵). از شخصی که می‌گوید من احساس می‌کنم افسرده هستم، یا اضطراب دارم، آزمون‌های مختلفی گرفته می‌شود و بر اساس نمره فرد در آزمون میزان افسردگی وی به دست می‌آید. این روش مقیاس‌سازی است که در آن توصیف دقیق علمی روی می‌دهد.

دو) تبیین^۱: تبیین یعنی چرایی؛ یعنی چرا این اتفاق افتاده است. برای مثال چرا نرخ طلاق این مقدار بالا رفته و چرا خانواده‌های ما ناپایدار شده‌اند و مثال‌هایی از این قبیل. چرایی مسائل در تبیین روان‌شناختی به دست می‌آید. تبیین می‌تواند به صورت مدل یا نظریه باشد. مدل شبکه مفهومی‌اش محدودتر است و پدیده‌های کمتری را می‌تواند تبیین کند و نظریه شبکه مفهومی گسترده‌ای دارد که پدیده‌های بیشتری را تحلیل می‌کند.

سه) پیش‌بینی^۲: محور سوم از ظرفیت‌شناسی که در روان‌شناسی می‌توانیم داشته باشیم، پیش‌بینی است. مثلاً خانمی می‌گوید من می‌خواهم یک ماه بروم حج. می‌خواهم برای کودکم از جهت روانی مشکلی به وجود نیاید. ما به عنوان یک روان‌شناس یا یک مشاور از او می‌پرسیم بچه شما چند ماهه است. اگر سنش کمتر از شش ماه یا بیشتر از هجده ماه باشد، پیش‌بینی می‌کنیم که مشکلی پیش نیاید. اما اگر بین شش ماه تا هجده ماه باشد ما توصیه می‌کنیم که این کار را نکند؛ چون دلبستگی فردی و شخصی در این زمان وجود دارد. در این سن تراز تحول شناختی کودک به این درجه نرسیده است که وقتی مادر یا دایه او از جلوی چشمش می‌رود هنوز باقی است. کودک نگهداری ذهنی اشیاء را نمی‌فهمد و احساس می‌کند نابود شده است (منصور و دادستان، ۱۳۷۴). اگر شما بچه شش - هفت ماهه داشته باشید که با مهر بازی می‌کند. اگر مهر را بگذارید زیر سجاده، او دیگر متوجه نمی‌شود که مهر زیر سجاده است؛ چون پایداری اشیاء را نمی‌فهمد. بنابراین براساس تحلیل‌ها و تبیین‌هایی که در روان‌شناسی هست، می‌توانیم پیش‌بینی کنیم. مثلاً می‌توانیم سبک زندگی جوان‌های خودمان را برای یک سال آینده تا حدی پیش‌بینی کنیم و برای نمونه پیش‌بینی کنیم وضعیت فلان شهر از نظر مسائل اخلاقی یا جنسی به کجا می‌انجامد.

چهار) کنترل^۳: یکی از ظرفیت‌های دیگر که روان‌شناسی در اختیار ما قرار می‌دهد کنترل شناختی، عاطفی و نگرشی است؛ یعنی می‌توانیم بر افراد کنترل داشته باشیم. مثلاً اینکه در بحث‌های روان‌شناسی تربیتی، معلم چگونه می‌تواند بر رفتار دانش‌پژوهان و دانش‌آموزان کنترل داشته باشد. یعنی چگونه رفتار آنان را مهار کنیم؟

-
- 1 . Explantion.
 - 2 . Anticipation.
 - 3 . Control.

پنج) تغییر^۱: یکی از بحث‌های مهمی که روان‌شناسی، به‌خصوص در بخش‌های کاربردی، به ما می‌دهد، تغییر است؛ مثل روان‌شناسی بالینی. در روان‌شناسی بالینی خلیقات افراد بیمار را با روش‌های مختلفی تغییر می‌دهند؛ فردی که دچار وسواس است را تغییر می‌دهند و رفتار و سواسی وی را کاهش می‌دهند؛ برای مثال شخصی که یک ساعت باید دست‌هایش را بشوید، او را درمان می‌کنند و این مدت را به پنج دقیقه می‌رسانند. گاهی تغییر در نگرش است؛ برای مثال بدبینی فرد را اصلاح می‌کنند.

ب) روان‌شناسی^۲

روان‌شناسی علم مطالعه حیات روانی است. این تعریف از ویلیام جیمز است (James, 1991) که هنوز در برخی از منابع وجود دارد. تعریفی که بیشتر مورد قبول است تعریف اتکینسون در کتاب زمینه روان‌شناسی (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۵) است: بررسی علمی رفتارها و فرایندهای ذهنی. رفتار جنبه‌های آشکار کنش‌های ماست مانند گفتار و کردار ظاهری و رفلکس‌های ماهیچه‌ای و فرایندهای ذهنی جنبه‌های غیرآشکار مثل تصمیم‌گیری، تفکر، هیجان‌ها و عواطف است. بنابراین می‌توانیم بگوییم روان‌شناسی یک دانش تجربی است که با استفاده از همه روش‌های کمی یا کیفی، به بررسی و مطالعه پدیده‌های روانی، ذهنی و رفتاری در گستره وسیع انسان می‌پردازد. روان‌شناسی را یک دانش تجربی می‌دانیم، حتی در روان‌شناسی اسلامی نیز معتقدیم روش محوری، روش تجربی است، به‌عام‌ترین معنای آن نگاه پوزیتیویستی. در این علم از همه روش‌های کمی و کیفی استفاده می‌کنیم و موضوع مطالعه، پدیده‌های روانی ذهنی و رفتاری انسان است.

روان‌شناسی معاصر، مکاتب بسیاری را از ساخت‌گرایی، کنش‌گرایی و گشتالت طی کرده و در حال حاضر در چهار رویکرد مسلط روان‌تحلیل‌گری^۳، رفتارگرایی^۴، انسان‌گرایی^۵ و شناخت‌گرایی^۶ ادامه یافته است (دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۶۹ و میزیاک، ۱۳۷۱). روان‌تحلیل‌گری را با نام فروید^۷ می‌شناسیم و گاهی به روان‌کاوی ترجمه می‌شود. بنیان‌گذار این مکتب فروید بوده و

-
- 1 . Change.
 - 2 . Psychology .
 - 3 . Psychoanalysis.
 - 4 . Behavairism.
 - 5 . Humanism.
 - 6 . Cognitivism.
 - 7 . Fruid, S.

افرادی مثل یونگ^۱، آدلر^۲ و اریک فروم^۳ در این مکتب هستند. مکتب رفتارگرایی بیشتر بر رفتارهای انسان تأکید دارد و افرادی مثل واتسون^۴ و اسکینر^۵ در این مکتب فعالیت داشتند. این مکتب بیشتر بر بحث‌های یادگیری توجه دارد. در مکتب انسان‌گرایی افرادی مثل مزلو، راجرز و آلپورت هستند. افرادی مثل پیاز، بک، ایس و دیگران در مکتب شناخت‌گرایی هستند. اینها چهار رویکرد مسلط در روان‌شناسی است که هر کدام بر بخش‌هایی از انسان تأکید دارند؛ البته مدعی این هستند که ما در همه ابعاد انسان می‌خواهیم کار کنیم، ولی تمرکز بر بخشی از بحث‌ها بیشتر است. برای مثال روان‌تحلیل‌گری بر بخش‌های آسیب‌شناسی و روان‌شناسی بالینی بیشتر تأکید دارد. رفتارگرایی بر بحث‌های یادگیری و مقداری هم در بخش اصلاح رفتار کار کرده است. مکتب انسان‌گرایی، بر بحث شخصیت انسان و بخش‌های انگیزش و هیجان تأکید دارد. مکتب شناخت‌گرایی در بحث‌هایی مثل تفکر، اندیشه و رشد شناختی بیشتر کار کرده است.

امروزه البته گرایش‌های محدودتری به روان‌شناسی مثبت، روان‌شناسی معنویت‌گرا، روان‌شناسی تکاملی و روان‌شناسی فرهنگی نیز وجود دارد؛ ولی از آنها نمی‌توان به‌عنوان رویکرد مسلط یاد کرد؛ اما روان‌شناسی معنویت‌گرا، به‌خصوص در بحث‌های بالینی، نیز نظریه‌های قابل تأملی دارد. همچنین روان‌شناسی مثبت در کشور ما، طرفداران جدی دارد.

مبنای این بحث، یکی از متأخرترین دیدگاه‌ها در مورد حوزه‌های روان‌شناسی است که گیرگوری فیست^۶ در کتاب «روان‌شناسی علم» آن را مطرح کرده است (Feist, 2006). ایشان کل حوزه‌های روان‌شناسی را به شش شاخه یا بخش تقسیم کرده است: ۱. روان‌شناسی بالینی؛ به بخش بیماری تا سلامت می‌پردازد. ۲. روان‌شناسی زیستی - عصب‌شناختی؛ بحث‌های فیزیولوژیک و نوروسایکولوژی بیشتر در این بحث متمرکز می‌شوند. ۳. روان‌شناسی رشد؛ به بحث‌های رشد از کودکی و نوجوانی تا سالمندی می‌پردازد. ۴. روان‌شناسی شناختی؛ بحث‌های احساس، ادراک، زبان، تفکر و یادگیری در این قسمت بررسی می‌شود. ۵. روان‌شناسی شخصیت؛ بحث‌های مربوط به انواع شخصیت، ساختار شخصیت و بحث‌های انگیزش و هیجان که مقدمه شخصیت است در این قسمت مطرح می‌شود. ۶. روان‌شناسی اجتماعی؛ این قسمت حوزه بسیار وسیعی دارد؛ نگرش، پیش‌داوری، پرخاش‌گری، رفتارهای حمایتی و رفتارهای گروهی در این بخش قرار دارد.

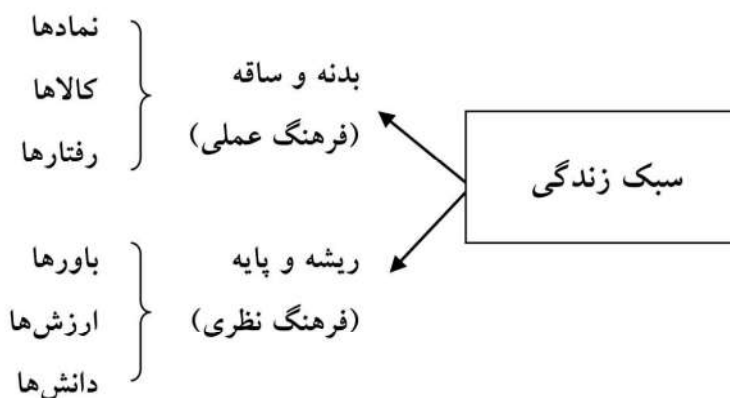
در بین این شش بحث محور دوم کنار می‌رود؛ چون بحث‌های فنی تری دارد و هنوز

-
- 1 . Jung, G. G.
 - 2 . Adler.
 - 3 . Fromm, E.
 - 4 . Watson, J. B.
 - 5 . Skinner, B. F.
 - 6 . Feist, G. J.

بحث‌های مرتبط با سبک زندگی در آن مشخص نیست؛ یعنی مبانی زیستی، عصبی، هورمونی و جسمی. اینکه برای مثال چاقی یا لاغری و یا انواع مزاج‌ها چه تأثیری بر سبک زندگی دارند هنوز برای ما مشخص نیست؛ یعنی مطالعات تجربی و تحقیقات ما در این زمینه در حدی نیست که بتوانیم نتایجی ارائه بدهیم. بنابراین در ادامه بحث به آن پنج قسمت باقی‌مانده می‌پردازیم.

ج) سبک زندگی

سبک زندگی، مشی کلی فرد و الگوی غالبی انسان در جهت رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات است. این تعریف ساده‌ای است که سبک زندگی را متشکل از دو بخش ریشه و بدنه در نظر می‌گیرد. ریشه و پایه از فرهنگ نظری است؛ یعنی باورها، ارزش‌ها، و دانش‌ها. بدنه و ساقه سبک زندگی نیز از فرهنگ عملی است. فرهنگ عملی یعنی رفتارهایی که در جامعه وجود دارد؛ مانند نمادها، کالاها و محصولات؛ یعنی خانه‌ای که خریدید یک محصول است، ماشینی که می‌خرید یک محصول است، تلفن همراهی که دست‌تان می‌گیرید یک محصول است.



تقلید، ذوق، سلیقه، تمایلات، یادگیری، تلقین و... برخی از عوامل روان‌شناختی میانجی‌های اتخاذ سبک زندگی هستند. تقلید یعنی یادگیری مشاهده‌ای؛ ذوق و سلیقه یعنی سلیقه‌های ما. تمایلات آدم‌ها، یادگیری‌هایشان، تلقین‌هایشان و تلقین‌های دیگران بر سبک زندگی افراد مؤثر است (کاویانی، ۱۳۹۱؛ ابراهیمی، ۱۳۹۴).

زندگی مجموعه تجارب، اعمال، خاطرات، رؤیایها و حکایاتی است که با هم انسجام دارند و در یک داستان زنده و پویا و واقعی قرار می‌گیرد (آدامز، ۱۳۸۲). امروز در روان‌شناسی چهار کلیدواژه مهم مربوط به بحث سبک زندگی وجود دارد: معنای زندگی^۷، سبک زندگی^۸،

7. Meaning of Life

8. Life Style

مهارت‌های زندگی^۱، کیفیت زندگی^۲. معنای زندگی خاستگاه سبک زندگی و مشتمل بر اهداف زندگی، ارزش‌های زندگی و کارکردهای زندگی است. سبک زندگی همین است که محل بحث ماست و براساس معنای زندگی شکل می‌گیرد. سبک زندگی اگر بخواهد استقرار پیدا کند، نیاز به مهارت‌های زندگی دارد. امروزه ده مهارت بسیار مهم است که مهارت‌های عملی است؛ مثل مهارت خودشناسی، مهارت حل مسئله، مهارت مقابله با مشکلات و مهارت مدیریت استرس و... مهارت مانند یادگیری رانندگی و شناکردن است. مهارت فقط به ذهن سپردن نیست و اعضا و جوارح به صورت عملی درگیر مهارت می‌شوند. سبک زندگی خودمان را به کمک معنای زندگی و با استفاده از مهارت‌های زندگی، ارتقاء می‌دهیم. مسئله بعدی کیفیت زندگی است؛ خوشبختی، احساس رضایت در زندگی، رابطه خوب با دیگران، داشتن خانواده پایدار و... شاخص‌های کیفیت زندگی است. سبک زندگی اعم از فردی و اجتماعی و مادی و معنوی است و در همه حوزه‌های رفتاری، اعم از اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی، خود رفتار نیست، بلکه الگوی هم‌گرا و کلیت انتزاعی آنهاست.

۲) تأثیر روان‌شناسی در سبک زندگی

در ادامه ظرفیت‌شناسی روان‌شناسی برای سبک زندگی را در پنج بخش اساسی زیر دنبال می‌کنیم: الف) روان‌شناسی رشد؛ ب) روان‌شناسی شناختی؛ ج) روان‌شناسی شخصیت؛ د) روان‌شناسی اجتماعی؛ ه) روان‌شناسی بالینی.

الف) روان‌شناسی رشد

مباحث روان‌شناسی رشد را به سه بخش می‌توان تقسیم کرد: یک) دوره‌های رشد؛ دو) ابعاد رشد؛ سه) عوامل رشد. (مصباح و همکاران، ۱۳۷۴).

یک) دوره‌های رشد را به هشت دوره تقسیم می‌کنند: پیش‌زادی، نوزادی، کودکی اول، کودکی دوم، نوجوانی، جوانی، میان‌سالی و سالمندی. از روان‌شناسی رشد می‌توانیم این را بیاموزیم که کدام‌یک از سبک‌های زندگی در دوره‌های رشد بهنجار است و کدام‌یک نیست. اگر دختری سه - چهار سال دارد و هنوز زبان باز نکرده یا بد حرف می‌زند، ممکن است از نظر روان‌شناسی رشد مشکل محسوب بشود؛ ولی در مورد پسر تا حدود سه سالگی مشکل محسوب نمی‌شود. در دوره نوجوانی، به خصوص در دوران بلوغ، با توجه به تحولاتی که مربوط

-
1. Life Skills
 2. Quality of Life

به بحران هویت داریم، برخی از سلیقه‌های نوجوان طبیعی است؛ اما مثلاً اگر همان رفتار را در سن بیست سالگی انجام دهد، اختلال است. یکی از روان‌شناسان اصفهان (بالایان، ۱۳۶۸) سال‌ها پیش تحقیقی کرده که الان جزء ادبیات روان‌شناسی است. تحقیق وی درباره یکی از ویژگی‌های نوجوانان است. وی اثبات می‌کند که نوجوان نیاز به خلوت دارد؛ یعنی یک مقدار اینکه با خودش تنها باشد. این یکی از ویژگی‌های سبک زندگی است. اگر نوجوان در سن ۱۴-۱۵ سالگی می‌رود در اتاقش خلوت می‌کند و از جمع دور می‌شود، این کار در این سن کاملاً طبیعی است زیرا در مرحله هویت‌یابی است؛ ولی در سن دیگری ممکن است نابهنجار باشد.

در هر دوره، براساس نیازها و ویژگی‌های دوره، الگوهای خاصی بر رفتار حاکم است که در تعیین سبک زندگی مؤثر است. یکی از ریشه‌های بحث سبک زندگی، روان‌شناسی رشد است که می‌تواند در مقطع‌های مختلف کمک کند.

دو) ابعاد رشد شامل ابعاد جسمی، عاطفی، شناختی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی است. هر کدام از این ابعاد الگوهای مختلفی دارد؛ مثلاً در الگوی جسمی، منحنی رشد را داریم. معمولاً کلینیک‌ها منحنی رشدی برای بچه‌هایی که به دنیا می‌آیند، دارند و مشخص می‌کنند که کودک در کجای این منحنی است و آیا منحنی‌اش بهنجار است یا خیر. در رشد عاطفی نظریه گزل را داریم (منصور و دادستان، ۱۳۶۹) و در رشد شناختی نظریه پیاژه^۱ را. پیاژه ۱۳ مرحله جزئی و سه دوره کلی برای رشد شناختی در نظر می‌گیرد. در رشد اجتماعی نظریه اریکسون^۲ (۱۹۷۵)، در رشد اخلاقی نظریه کولبرگ^۳ (کدیور، ۱۳۷۸) و در رشد معنوی نظریه فولر^۴ را داریم (Nelson, 2009). هر کدام از این نظریه‌ها مراحل را برای یکی از ابعاد رشد مشخص کرده‌اند. اگر با این مراحل آشنا باشیم در تعیین و تبیین سبک زندگی، بهتر می‌توانیم قضاوت داشته باشیم.

سه) عوامل رشد در یک تقسیم‌بندی کلی به چهار عامل تقسیم می‌شوند (مصباح و همکاران، ۱۳۷۴):

■ پایه‌های زیستی: یعنی آن چیزهایی که ما با آن به دنیا می‌آییم، اعم از وراثت، ژنتیک، هورمون‌ها و ساختار بدنی.

■ پایه‌های محیطی: اعم از محیط اجتماعی، محیط طبیعی، محیط درون‌رحمی و موارد دیگر است.

■ پایه‌های ارادی: یعنی آن جایی که فرد در مقابله با فشارهای محیطی می‌تواند مقاومت کند

و براساس آگاهی و شناخت خودش تصمیم بگیرد.

■ مبادی غیبی: در روان‌شناسی بیشتر روی پایه‌های زیستی و محیطی یعنی وراثت و محیط

-
1. Piaget, J.
 2. Erikson, E.
 3. Kohlberg, L.
 4. Fowler, J.

تأکید می‌شود. البته مکتب انسان‌گرایی بحث پایه‌های ارادی را هم مطرح می‌کند. در روان‌شناسی اسلامی نیز علاوه بر پایه‌های زیستی و محیطی، پایه‌های ارادی و مبادی غیبی را مؤثر می‌دانند. در نگاه اسلامی خداوند است که در آرامش‌بخشی مؤمنان همواره در کار است.^۱

کل یوم هو فی شأن بخوان
مر ورا بی‌کار و بی‌فعلی مدان
(مولوی، مثنوی)

البته در مبادی غیبی طبق نصوص قرآنی، شیطان و فرشتگان نیز در کارند (بقره/ ۲۶۱، نساء/ ۱۲۰، مائده/ ۹۰، انعام/ ۴۳، انفال/ ۹ و ۱۰، آل عمران/ ۳۹-۴۵ و ۱۲۴ و ۱۲۵، نحل/ ۲).

نقش هر یک از این عوامل همان‌طور که در رشد مؤثر است در سبک زندگی هم مؤثر است که به آن می‌گوییم عوامل سبک‌ساز. البته موارد دیگری نیز می‌توان اضافه کرد. در این میان در تعیین سبک زندگی، اراده نقشی اساسی و بی‌بدیل دارد. از ادبیات علمی و تحقیقاتی که در مورد این عوامل در روان‌شناسی رشد آمده است، می‌توان در تحلیل‌های سبک زندگی استفاده کرد. مثلاً از بحث عوامل رشد می‌توان استفاده کرد که چرا کودکان ما این سبک زندگی را دارند یا در مورد پوشش یا در مورد آراستگی‌شان چرا این‌طور هستند. بنابراین با پی‌جویی از عوامل رشد، می‌توان به عوامل سبک‌ساز زندگی راه یافت.

ب) روان‌شناسی شناختی

روان‌شناسی شناختی، حوزه بسیار وسیعی است و بخش‌هایی که مربوط به ذهن و معرفت انسان است را شامل می‌شود. این حوزه از احساس، ادراک و یادگیری شروع می‌شود و تا تفکر، استدلال، استنتاج و قضاوت را دربر می‌گیرد. روان‌شناسی شناختی را می‌توان به سه قسمت تقسیم کرد:

یک) احساس و ادراک: حواس مداخل و ورودی اطلاعات است. حواس پنج‌گانه، توجه، ادراک و... و استفاده صحیح آنها در گزینش سبک زندگی مؤثر است. یک نمونه بارز این است کسی که یکی از حواسش مشکل داشته باشد، سبک زندگی‌اش تحت تأثیر قرار می‌گیرد؛ مثلاً چشم یا گوش کسی مشکل داشته باشد، در روابط اجتماعی و معاشرت اجتماعی می‌تواند مشکل داشته باشد. اگر این موضوع را به صورت کلی قبول کنیم، می‌توانیم مراتب پیوستاری آن را نیز قبول کنیم؛ یعنی اگر چشم انسان ضعیف باشد یا چشم انسان بدبین باشد، بر سبک زندگی مؤثر است.

امروزه ثابت شده که شناخت و ادراک، اجتماعی است و تحت تأثیر باورها، امیدها، منافع، فعال‌سازی اخیر ذهن و نوع فعال‌سازی است. برخلاف آن چیزی که در منطق گذشته می‌گفتند که ذهن چون آینه است و تصاویر و حقایق در آن منقش می‌شود، در واقع این‌طور نیست. ما

۱. «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ» فتح/ ۴.

انتخاب و گزینش می‌کنیم. شناخت و ادراک ما اجتماعی است، یعنی اینکه ما به صورت اجتماعی رشد می‌کنیم و تحت تأثیر باورها، امیدها، منافع، فعال‌سازی اخیر ذهنی، و نوع فعال‌سازی ذهن، حقایق را کشف می‌کنیم. اگر ذهن کسی فلسفی باشد، نگاهش به اشیاء متفاوت خواهد شد. اگر ذهن کسی آغشته به دانش روان‌شناسی باشد، ممکن است متفاوت نگاه کند. نوع فعال‌سازی و فعال‌سازی اخیر ذهن، در نوع احساس و ادراک ما بسیار مؤثر است. درباره این ادعاها پژوهش‌های تجربی انجام شده است (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۳).

دو) یادگیری: الگوها و نظریه‌های مختلف یادگیری مانند شرطی‌سازی کلاسیک و کنش‌گر، مشاهده‌ای و... هر یک بخشی از یادگیری را تبیین می‌کنند (هرگنهان، ۱۳۷۱؛ سیف، ۱۳۸۰). از آنجا که آموزش و یادگیری یکی از منابع اطلاعات ما در سبک زندگی است، تبیین‌های نظری در این بخش مؤثرند. سلیقه‌ها یکی از مفاهیم واسطه‌ای و میانجی هستند در تعیین سبک زندگی. اینکه چرا شخصی سبک زندگی‌اش این‌گونه است، بسیار وابسته به سلیقه و تمایلات شخص است. منشأ سلیقه و تمایلات کجاست؟ با یک مثال روشن می‌شود که سلیقه و تمایلات تحت تأثیر چه یادگیری‌هایی است. فیلم محاصره ساخته دهه اول انقلاب در هالیوود است. در این فیلم گروهی از مسلمانان در آمریکا برای نجات رهبرشان از زندان، اتوبوسی را که عده‌ای مرد، زن، پیرمرد و کودک در آن است را محاصره می‌کنند. اگر این فیلم را کسی ببیند، بعد از فیلم احساس بدی نسبت به اسلام و مظاهر اسلام، به‌خصوص اذان، پیدا می‌کند. این فیلم از طریق شرطی‌سازی، سلیقه را به مخاطب القا می‌کند. وقتی کسی روان‌شناس باشد و این فیلم را دنبال کند، می‌تواند بفهمد این فیلم وقتی شروع می‌شود اذان مکه را بسیار زیبا نشان می‌دهد. شروع فیلم با مکه است. نکته اینجاست که موسیقی متنی هنگام پخش اذان، پخش می‌شود و با کمتر شدن صدای اذان، صدای موسیقی زیاد می‌شود. یعنی همزمان مخاطب را بین موسیقی و اذان شرطی می‌کند. بعد صحنه‌های خشن را که می‌خواهد نشان بدهد آن موسیقی متن را می‌گذارد تا تداعی‌کننده اذان باشد. این فیلم ظاهراً درباره مسلمانان است و نجات رهبرشان که منطقی هم در آن وجود دارد؛ ولی روی تمایلات و عواطف بیننده اثر می‌گذارد. در حقیقت این یادگیری از طریق شرطی‌سازی کلاسیک است. برای شرطی‌سازی کنش‌گر و مشاهده‌ای نیز می‌توان مثال‌های فراوانی آورد. امروزه بسیاری از فیلم‌هایی که در شبکه من و تو و دیگر شبکه‌های فارسی پخش می‌شود روابط مثلثی را نشان می‌دهند که تأثیر بسیار جدی‌ای بر خانواده‌های ما داشته است، بر اساس یادگیری مشاهده‌ای صورت گرفته است؛ یعنی با دیدن این فیلم‌ها، زشتی روابط خارج از خانواده را از بین می‌برد. تبیین‌های نظری در این بخش بسیار مؤثر است.

سه) زبان، تفکر و حافظه: زبان، بازنمایی اندیشه‌های ماست، مفاهیم و نمادهای فکری ماست. زبان و سخن گفتن، یکی از محورهای سبک زندگی است. فرزندان ما از واژه‌هایی

استفاده می کنند که معنای آنها را گاهی نمی فهمیم. این واژه‌ها از کجا آمده است؟ ورود این واژه‌ها نشان‌دهنده این است که نمادهای ذهنی و فکری تغییر کرده و بعد به صورت زبان آشکار شده است. بخشی از سبک زندگی ما در روابط کلامی شکل می گیرد. باورهای ما که ریشه و پایه سبک زندگی است، از طریق تفکر تثبیت می شود. مراتب حافظه (حافظه کوتاه مدت و میان مدت و درازمدت) نحوه به کارگیری و بازنمایی آموخته‌های ماست که در سبک زندگی نمودار می شود.

ج) روان‌شناسی شخصیت

یک) نیازها و انگیزه‌ها: سبک زندگی پاسخ‌های عملی ما به نیازهای اولیه و ثانویه است، اعم از نیاز واقعی و کاذب. اگر بخواهیم یک جمله درباره سبک زندگی از دید روان‌شناسی بگوییم، سبک زندگی پاسخ به نیازهای ماست. هر رفتاری را که تصور کنید نیاز متناظرش را برای شما مشخص می کنیم. از امور جنسی گرفته تا خانه‌ای که انتخاب می کنید همه و همه پاسخ به نیاز است. نیازها را می توان در سه دسته قرار داد: الف) نیازهای زیستی: تغذیه، خواب، نیاز جنسی و... ب) نیازهای روان‌شناختی: ایمنی، احساس هویت، خودمختاری، دانستن، فهمیدن، خودشکوفایی، احترام و... ج) نیازهای معنوی: نیازهای وجودی مانند تعلق به خداوند، توکل، دوستی خدا، کرامت و عزت نفس، خودشکوفایی معنوی، قرب خدا و... (شجاعی، ۱۳۹۱).

دو) شکل‌گیری شخصیت و تفاوت‌های فردی: وراثت، محیط و عوامل ارادی مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری شخصیت هستند که زمینه‌های تفاوت‌های فردی را ایجاد می کنند (مایلی، ۱۳۸۰). توجه به تفاوت‌های فردی و اجتناب‌ناپذیر بودن آن، فهم ما را از سبک زندگی کلیشه‌ای خارج می کند. نمی توانیم یک سبک زندگی کلیشه‌ای را برای همه افراد تعمیم بدهیم. تفاوت‌های فردی، به خصوص در بحث‌های شخصیت، بسیار مهم است. توجه به تفاوت‌ها کمک می کند ما تحلیل واقعی تری از سبک زندگی افراد داشته باشیم و باعث می شود نخواهیم یک کلیشه درست کنیم و همه را ببریم ذیل آن.

سه) نظریه‌های شخصیت: نظریه‌های متعددی در شخصیت داریم. از آنجا که شخصیت فرد در نوع سبک زندگی اش نیز نمودار می شود، نظریه‌های مختلف روان‌کاوی، رفتارگرایی، انسان‌گرایی و شناختی هر یک می تواند بخش‌هایی از سبک زندگی را تبیین کند (Shultz, 2009).

د) روان‌شناسی اجتماعی

مهمترین مباحث روان‌شناسی اجتماعی را می توان به چهار بخش تقسیم کرد: یک) نگرش؛

دو) پیش‌داوری؛ سه) جاذبه میان فردی^۲ و پرخاش‌گری؛ چهار) نفوذ اجتماعی^۴ (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۵).

یک) نگرش که یک مفهوم بسیار پایه است، در روان‌شناسی اجتماعی دارای سه مؤلفه شناختی، عاطفی و رفتاری است. نگرش یکی از عوامل سبک‌ساز است. نگرش واسطه بین باورهای ما و رفتارهای ما است. نگرش در روان‌شناسی اجتماعی بسیار مهم است و برخی از روان‌شناسان، روان‌شناسی اجتماعی را دانشی دانسته‌اند که از نگرش‌ها بحث می‌کند. مثلاً بحث تیم استقلال و پرسپولیس و طرفداری از آنها، نگرشی ورزشی است و اصلاح‌طلب بودن و اصول‌گرا بودن نگرشی سیاسی. واضح است که این نگرش‌ها در سبک زندگی، به‌خصوص در ابعاد اجتماعی (بروز رفتارهای حمایت‌گرایانه یا خصمانه نسبت به یک نگرش)، مؤثر است (همان).

دو) مفهوم پیش‌داوری مبتنی بر تصورات قالبی است. تصورات قالبی بحث بسیار مهمی است که در تبیین سبک زندگی به ما کمک می‌کند. نوع نگاه‌های ما به افراد مختلف، متفاوت است. تصورات قالبی در مورد افراد و اقشار مختلف اجتماعی و نیز اقوام و نژادهای مختلف، زمینه‌ساز پیش‌داوری است. ما قبل از اینکه سبک زندگی واقعی آنها را بفهمیم، با پیش‌داوری با آنها مواجه می‌شویم. لطیفه‌ها و جوک‌هایی که درباره اقوام مختلف ایران گفته می‌شود باعث پیش‌داوری می‌شود که در روان‌شناسی به «گفتمان نفرت»^۵ مشهور است. وقتی می‌خواهند بین دو گروه نفرت ایجاد کنند، جوک درباره آنها می‌گویند. گاهی در شرایط خاص این گفتمان، به خشونت فیزیکی می‌انجامد؛ در تحقیقی بین سفیدپوست‌ها و سیاه‌پوست‌ها، این ادعا به اثبات رسیده است. برای مثال یکی از مشکلات وحدت حوزه و دانشگاه، پیش‌داوری روحانیون و دانش‌گامیان نسبت به یکدیگر است. پیش‌داوری براساس تصورات قالبی درست می‌شود. سبک زندگی ما در معاشرت اجتماعی و روابط دیگران، مبتنی بر این اصل است.

سه) بخشی از روابط دوستانه یا خصمانه ما در سبک زندگی مان، تحت تأثیر عوامل و زمینه‌های جاذبه میان‌فردی و پرخاش‌گری است. برخی از افراد دارای سبک زندگی دوستانه و برخی دیگر خصمانه هستند و در هر حادثه‌ای می‌خواهند با دیگران دعوا و نزاع کنند. روان‌شناسی اجتماعی در این بخش کمک می‌کند زمینه‌ها و عوامل دوستی و دشمنی و پرخاش‌گری را به دست آوریم و بتوانیم سبک زندگی افراد را تبیین (علت‌یابی) کنیم.

چهار) بخشی از سبک زندگی ما تحت تأثیر نفوذ اجتماعی است؛ یعنی فرد بدون اینکه خود

1. Prejudice
2. Interpersonal Relationship
3. Aggression
4. Influence
5. Aversion discourse

تحقیق کند بر اساس اینکه فلان هنرپیشه یا فلان ورزشکار کاری را کرده است، آن کار را می کند. در مقابل هم رنگی، مقاومت وجود دارد. اطاعت نیز بخش عمده ای از سبک زندگی عامه مردم را تحت تأثیر قرار داده است.

ه) روان شناسی بالینی

روان شناسی بالینی معروف ترین، کاربردی ترین و مهم ترین بخش روان شناسی است (فیرس، ۱۳۷۴؛ شاملو، ۱۳۸۸).

یک) روان سنجی: تست ها و آزمون های روانی و شیوه های سنجش متغیرهای روان شناختی مثل هوش، افسردگی، اضطراب، شخصیت می تواند الگوی مناسبی برای سنجش ابعاد زندگی باشد؛ یعنی اگر بخواهیم نگاه علمی و دقیق داشته باشیم، در بحث سبک زندگی یکی از چیزهایی که مورد نیاز است، روان سنجی است؛ یعنی باید بتوانیم برای ابعاد مختلف سبک زندگی، تست بسازیم. به تعبیر دیگر، توصیف علمی و کمی از بخش های مختلف سبک زندگی، نیازمند روان سنجی و استفاده از تست های مناسب است.

دو) مقابله با فشارهای روانی و اضطراب: در تعریف سبک زندگی گفتیم که روش های مقابله ما با مشکلات، قسمتی از سبک زندگی است. آدلر این محور را یکی از محورهای پنج گانه سبک زندگی می داند. از آنجا که ناکامی در مقابله با اضطراب و استرس ها، زمینه ساز اختلال ها و بیماری های روانی است، الگوهای مقابله با فشارهای روانی می تواند بخشی از سبک زندگی را معین کند.

سه) روش های اصلاح و تغییر رفتار: برای نمونه متاسفانه امروزه دروغ به عنوان یک شاخص اخلاق اجتماعی در سبک زندگی مردم ما تا حدی وجود دارد. اگر بخواهیم این معضل را برطرف کنیم چه کاری باید بکنیم؟ برای تغییر سبک زندگی و نهادینه کردن سبک زندگی مطلوب می توان از روش های موجود در این بخش استفاده کرد. حساسیت زدایی، اقتصاد ژتونی، روش های الگویی و... برای تغییر سبک زندگی و نهادینه کردن سبک زندگی مطلوب کارایی دارد.

چهار) روش های روان درمانی: این بخش مربوط به اختلالات است. روش های روان کاوی کوتاه مدت، درمانگری های شناختی مثل ACT، CBT، واقعیت دریافتی گلاسر، درمانگری های وجودی مانند یالوم و مهارت های عملی خاصی که در اختیار متخصصان قرار گرفته است، می تواند سبک زندگی های دارای اختلال را درمان کند. امروزه تقریباً ۴۵۰ روش برای روان درمانی وجود دارد.

۳) جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

بنابراین با تحلیل محتوای متون و منابع کلاسیک روان‌شناسی، روشن شد که روان‌شناسی می‌تواند در ابعاد مختلف به سبک زندگی کمک کند. برای توصیف علمی، تبیین نظری، پیش‌بینی، کنترل و تغییر در رفتارها و الگوهای رفتاری سبک زندگی؛ می‌توان از شاخه‌های مختلف روان‌شناسی از جمله: روان‌شناسی رشد (با استفاده از دوره‌های رشد، ابعاد رشد و عوامل رشد)؛ روان‌شناسی شناختی (با استفاده از مباحث احساس و ادراک، یادگیری، زبان و تفکر و حافظه)؛ روان‌شناسی شخصیت (با استفاده از مباحث نیازها و انگیزه‌ها، پدیدآیی شخصیت و تفاوت‌های فردی و نظریه‌های شخصیت)؛ روان‌شناسی اجتماعی با استفاده از مسائل نگرشی، پیش‌داوری، جاذبه میان فردی، پرخاش‌گری و نفوذ اجتماعی) و روان‌شناسی بالینی (با استفاده از مباحث روان‌سنجی، مقابله با فشار روانی و اضطراب، روش‌های اصلاح و تغییر رفتار و روان‌درمانی)؛ به‌صورت تفصیلی بهره‌برداری کرد.

منابع

* قرآن مجید

۱. آذربایجانی، مسعود و همکاران. ۱۳۸۵. روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی. قم و تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سمت.
۲. ابراهیمی، قربانعلی. ۱۳۹۴. درآمدی بر جامعه‌شناسی سبک زندگی جوانان. تهران: لویه و متفکران.
۳. اتکینسون، رتیال و همکاران. ۱۳۸۵. زمینه روان‌شناسی هیلگارد. ترجمه محمدنقی براهنی و همکاران. تهران: رشد.
۴. احمدی، سید احمد. ۱۳۶۸. روان‌شناسی نوجوانان و جوانان. اصفهان: ترمه.
۵. بالایان، مسروب. ۱۳۶۸. روان‌شناسی بلوغ. اصفهان: مشعل.
۶. دفتر همکاری حوزه و دانشگاه. ۱۳۶۹. مکاتب روان‌شناسی و نقد آن (۲ ج). تهران: سمت.
۷. سیف، علی‌اکبر. ۱۳۸۰. روان‌شناسی پرورشی (یادگیری و آموزش). تهران: آگاه.
۸. شاملو، سعید. ۱۳۸۸. روان‌شناسی بالینی. تهران: رشد.
۹. شجاعی، محمدصادق. ۱۳۹۱. انگیزش و هیجان: نظریه‌های روان‌شناسی دینی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۰. شهیدی، مسعود. ۱۳۹۴. رابطه بازی‌های رایانه‌ای با سبک زندگی نوجوانان شهرقم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، جامعه‌المصطفی.
۱۱. فیرس، جری. ۱۳۷۴. روان‌شناسی بالینی. ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی. تهران: ابجد.

۱۲. کاویانی، محمد. ۱۳۹۱. سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۳. کلانتری، عبدالحسین، پیام روشنفکرو جلوه جواهری. ۱۳۹۰. «مرور سه دهه تحقیقات علل طلاق در ایران». نشریه مطالعات راهبردی زنان، ۵۳(۱۴).
۱۴. کدیور، پروین. ۱۳۷۸. روان شناسی اخلاق. تهران: آگاه.
۱۵. لطف آبادی، حسین. ۱۳۷۵. سنجش و اندازه گیری در علوم تربیتی و روان شناسی. تهران: سمت.
۱۶. مایلی، ریچارد. ۱۳۸۰. ساخت، پدیدایی و تحول شخصیت. تهران: سمت.
۱۷. مصباح، علی و همکاران. ۱۳۷۴. روان شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی. تهران: سمت.
۱۸. معین، محمد. ۱۳۷۹. فرهنگ فارسی (۶ج). تهران: امیرکبیر.
۱۹. منصور، محمود و پریخ دادستان. ۱۳۶۹. روان شناسی ژنتیک ۲، نظام های تحولی. تهران: ژرف.
۲۰. منصور، محمود و پریخ دادستان. ۱۳۷۴. دیدگاه پیاژه در گستره تحول روانی. تهران: بعثت.
۲۱. میزیاک، هنریک. ۱۳۷۱. تاریخچه و مکاتب روان شناسی. ترجمه احمد رضوانی. مشهد: آستان قدس رضوی.
۲۲. هرگنهان، بی. آر. ۱۳۷۱. مقدمه ای بر نظریه های یادگیری. ترجمه علی اکبر سیف. تهران: فرهنگ معاصر.

23. Erikson, E. 1975. Life history and historical moment, Norton press.

24. Feist, G. J. 2006. The Psychology of science & Origins of the Scientific Mind, New Havenct: Yale University Press.

25. James, W. 1890 ,1991. The Principles of Psychology (2vol), Cambridge, Harward University Press.

26. Nelson, J. 2009. Psychology, Religion, and Spirituality, USA, Springer.

27. Shultz, D. 2009. Theories of Personalitiies, S. Shultz, Auritla, Wads Worth.