

فصل اول :

کلیات پژوهش

مقدمه:

باورهای غیرمنطقی عبارتند از باورهایی نگرشی که بر حس تعهد و انگیزه نیرومند تاکید زیادی دارد و منجر به اختلالات عاطفی و رفتاری می گردند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۰). همچنین الیس و گریگر^۱ (۱۹۷۷) ادعا می کنند که باورهای غیرمنطقی میانجی حالات و ویژگی‌های تأثیری منفی است و برعکس، فرض بر آن است که باورهای منطقی میانجی بیان و تجربه‌های عاطفی باثبات‌تری است.

دوبورد و رمنز^۲ (۲۰۰۴) معتقدند که جزء اصلی اختلالات عاطفی، حس انزوا و تنهایی است. انسان نیاز به حمایت و حس امنیت از سوی دیگران دارد. با توجه به این‌که اوایل نوجوانی که دوره گذر از کودکی به بلوغ را شامل می شود، دوره‌ای تکاملی است که در طول آن احساسات منفی مثل تنهایی، افسردگی، اضطراب، خجالت و خشم شدید وجود دارد با توجه به این‌که دختران به روابط اجتماعی با هم‌نوع‌شان اهمیت بیشتری می دهند می توان انتظار داشت باورهای غیرمنطقی که منجر به عواطف ناسالم می شود اثر منفی‌تری بر مهارت‌های اجتماعی آنان می‌گذارد (حامسی و دوی^۳، ۲۰۰۷).

از آنجایی که مهارت‌های اجتماعی یکی از ضروریات هر فرد برای داشتن زندگی سالم است (خانزاده، ۱۳۸۹)، باید توجه داشت که داشتن مهارت‌های اجتماعی نیز تحت تأثیر عوامل ارثی، تجربی و ساختارهای شناختی فرد می باشد. این پژوهش به دنبال پاسخ به این مساله است که آیا با آموزش مهارت‌های اجتماعی می توان کارکردهای شناختی فرد را تغییر داد.

در این فصل درباره متغیرهای پژوهش، سوال پژوهش و اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش توضیحاتی داده می شود.

^۱ -Ellis, & Grieger

^۲ - Debord & Romans

^۳ - Hamamcy, Duy

بیان مسئله پژوهش:

باورهای غیرمنطقی عبارتند از باورهایی نگرشی که بر حس تعهد و انگیزه نیرومند تاکید دارند و منجر به اختلالات عاطفی و رفتاری می‌گردند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۴). رکن اساسی رفتار موجود انسانی "تفکر" است. انسان با تفکر جهان اطرافش را می‌شناسد و برمفهوم خود، آگاهی میابد. به عبارتی تفسیرهای انسان از امور مختلف و پدیده‌های گوناگون است که در وی شناختی نسبت به جهان ایجاد می‌کند و این تفسیر خود از تفکر بر می‌انگیزد. به گفته الیس^۱ (۱۹۹۳) تفکر، احساس و عمل کاملاً با یکدیگر در تعامل هستند و هر یک از این عوامل پیوسته در حال تاثیرپذیری از ۲ عامل دیگر و تاثیرگذاری بر آنها می‌باشند. در صورتی که تفکرات انسان تفکراتی غیرمعمول و غیرمنعطف باشد، تفسیرهای وی نیز از امور گوناگون غیرمنطقی خواهد بود و در عین حال اعمال و احساسات وی نیز متأثر از تفکرات انسان بر پایه‌های منطقی استوار گردیده که در اینصورت اعمال و احساسات وی نیز منطقی خواهد بود (بک^۲، ۱۹۹۱). انسان موجودی است عقلانی و در عین حال غیرعقلانی. تفکر غیرمنطقی انسان از یادگیری غیرمنطقی اولیه‌اش ریشه می‌گیرد زیرا از لحاظ بیولوژیکی آمادگی پذیرش آن را دارد و این طرز تفکر به طور خاص از پدر و مادر، مربیان و جامعه به او منتقل می‌شود. اضطراب و اختلالات عاطفی انسان نیز ناشی از این طرز تفکر یا باورهای غیرمنطقی است بنابراین تا هنگامی که این تفکرات غیرمنطقی وجود دارد، هیجانات شدید و رفتارهای غیرمنطقی نیز وجود خواهد داشت و رهایی از اضطراب و اختلالات، مستلزم آگاهی انسان از خصوصیات فکری یا باورهای غیر منطقی و منطقی است (شفیع آبادی، ۱۳۸۰).

امروزه شواهد کافی وجود دارد که نشان دهد انسان موجودی منفعل در برابر رویدادها نیست بلکه ضمن دریافت اطلاعات به تجزیه و تحلیل می‌پردازد. طرفداران دیدگاه شناختی عقیده دارند که هیجانات و رفتارهای آدمی تحت تاثیر ادراک او از واقعیت قرار دارد. این موقعیت نیست که به تنهایی تعیین کننده احساس افراد باشد، بلکه پاسخ هیجانی به نحوه تفسیر موقعیت و تفکر در مورد آن بستگی دارد (بک، ۱۹۹۵).

طبق نظر الیس علت اصلی ناراحتی احساسی، ناشی از طرز تفسیری است که از جهان داریم نقطه نظرهای غیرمنطقی، منجر به افکار منفی و اتوماتیک علیه خود می‌شوند و در

^۱ -Ellis

^۲ -Beck

نتیجه روی رفتار اثر نامطلوبی گذاشته و توانایی ما را در کنار آمدن با مساله دشوار می سازد (بنسون و استوارت^۱، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۷۶).

الیس معتقد است که این اشتباه است که ما فکر کنیم مسائل ناراحت کننده در زندگی موجب واکنش هیجانی چون اضطراب و افسردگی است بلکه این نظام باورهاست که چنین حالاتی ایجاد می کند (الیس، ۱۹۹۱، ۱۹۷۳).

همه انسان ها درست به همان صورتی که ذاتا گرایش دارند به شکل منحصری منطقی و روشن فکر باشند، دارای گرایش بسیار نیرومندی برای کژ رفتاری هستند (الیس، ۱۹۷۳). از يك طرف تمایل ذاتی دارند که خودشان را بسازند، رشد بدهند و به آن حدی که ایده آل بشری است برسازند. آن ها از استعداد عظیمی برای منطقی بودن و ایجاد خوشی برخوردارند. از طرف دیگر تمایل ذاتی برای ایجاد و توسعه شناخت های غیرمنطقی، عواطف ناسالم و بد کارکردن دارند. بنابراین پتانسیل زیادی برای آسیب رساندن به خود و دیگران و تکرار اشتباهات مشابه هستند (نلسون- جونز^۲، ۲۰۰۱).

عصر حاضر دوران روابط پیچیده انسانی است که در آن تمام پدیده های مربوط به کنش ها و واکنش ها در مسیر فشارزای خاص خود در جریان است این روابط پر پیچ و خم و درهم آمیخته اگر در روند علمی خود قرار نگیرند مشکلات بسیاری بوجود می آورند که تنها این مشکلات اثرات مخربی بر خود شخص دارد بلکه اثرات مهلکی بر سازمان ها، خانواده ها، مدارس و موسسات خواهد داشت (جونز و استوارت^۳، ترجمه دادگستر، ۱۳۸۴).

بیشتر انسان ها از احساس تلخبار تنهایی و جدایی و طردشدگی و بیگانگی با دیگران شکایت دارند. افراد تنها، با توجه به ادراک منفی از موقعیت آنان، راهبردهای اجتماعی آرام و محافظه کارانه ای را در پیش می گیرند؛ زیرا از خطر مطرود شدن اجتناب می ورزند. این تمایل برای خویشتن داری و سالم ماندن در روابط بین فردی، برداشتی منفی بر دیگران به جای می گذارد. به عکس، افراد موفق در روابط اجتماعی بیشتر مایلند که یک موقعیت جدید اجتماعی را بعنوان چالش جالب توجه و فرصتی برای بدست آوردن دوستان جدید محسوب کنند. نتیجه این راهبرد آن است که گشاده رو و غیررسمی باشند و در نتیجه به دیگران هم واکنش مثبت نشان خواهند داد (محمد خانی، ۱۳۸۶).

اکثر ما روابط پرتشویش و ناراحت کننده ای با دیگران داریم درحالی که می دانیم این روابط می تواند بهتر از این ها باشد. چیزی در درون ماست که واقعا می خواهد با مردم و

^۱ - Benson , H Stewart

^۲ - Nelson- jonez

^۳ - Johnez , Estovart

مشکلاتی که ما را آزرده می‌کند، آشتی کند. برای ایجاد روابط مثبت باید نخست به خودمان پردازیم. عقاید، باورها و تجارب ما مستقیماً با افکاری که در ذهن‌مان داریم بستگی دارد. در نتیجه برای آنکه روابطمان را بهبود بخشیم ابتدا از ویژگی‌ها، عقاید، تفکرات و باورهای خود، آگاهی و شناخت پیدا کنیم (سیاسی، ۱۳۷۹).

می‌توان مهارت‌های اجتماعی را مهارت در تشخیص احساسات خویش، مهارت کنترل خویش، مهارت در ارتباطات کلامی، مهارت در همدلی و مهارت در ایجاد ارتباط با افراد يك گروه دانست (سکر^۱، ۲۰۰۹).

همچنین مهارت اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود که شخص می‌تواند با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخ‌های منفی نینجامد. شخصی که دارای مهارت‌های اجتماعی است، می‌تواند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب در زمان و وضعیت دست بزند.

آموزش مهارت‌های اجتماعی به معنای کمک به فرد در ترک برخی رفتارها و انتخاب رفتارهای پسندیده تر می‌باشد (کارتلج و میلبرن^۲، ۱۹۸۵، ترجمه نظری نژاد، ۱۳۸۵).

در رابطه با مهارت‌های اجتماعی، کنترل شناختی داشتن افراد بر مهارت‌های اجتماعی، قابل توجه است، بنابراین کسی که از لحاظ اجتماعی کمبود مهارت دارد، ممکن است عناصر اصلی مهارت اجتماعی را فرا گرفته باشد اما در فرایندهای فکری لازم برای استفاده از این عناصر در تعاملات خود بی‌بهره باشد. یکی از جنبه‌های مهم کنترل، زمان‌بندی رفتارهای اجتماعی است. یعنی باید از رفتارهای ماهرانه در مواقع مناسب استفاده کرد (بیگی و فیروز بخت، ۱۳۸۶).

برنامه آموزشی مهارت‌های اجتماعی مستلزم تلفیقی از عوامل کنترل شناختی-رفتاری و عاطفی است.

ویکتوس و هاروویتز^۳ (۱۹۸۷) به این نتیجه رسیده‌اند که کمبود مهارت‌های اجتماعی افراد تنها به این علت نیست که به طور کلی مهارت اجتماعی را خوب یاد نگرفته‌اند بلکه بدان دلیل است که از مهارت‌های اجتماعی خود نمی‌توانند به خوبی استفاده کنند. با توجه به این‌که اشتغال ذهنی افراد تنها اینست که بر دیگران تاثیر مطلوبی بگذارند ولی به توانایی خود در این مورد تردید دارند؛ از این رو همیشه در رابطه با دیگران نقش منفعلانه دارند. آنها به روابط بین فردی اعتماد ندارند و احساس آسیب‌پذیری می‌کنند. بنابراین نسبت به دیگران رویکردی

^۱ - Secer

^۲ - Cartledge & Milbern

^۳ - Harovitz & Victos

محتاطانه و گوشه‌گیرانه اتخاذ می‌کنند. این افراد با انزوآوری و درگیر نشدن در روابط اجتماعی و ناشناخته ماندن، خودشان را مصون نگه می‌دارند. افراد کمرو و خجالتی در آغاز کردن تعاملات اجتماعی و ناشناخته ماندن خودشان را مصون نگه می‌دارند. افراد کمرو و غیر پاسخده از نظر اجتماعی تودار هستند، لذا اجازه می‌دهند تا دیگران این کار را بکنند. چون این افراد کمرو و خجالتی در آغاز کردن تعاملات اجتماعی محتاط هستند، لذا اجازه می‌دهند تا دیگران این کار را بکنند. چون این افراد کمرو و غیر پاسخده از نظر اجتماعی تودار هستند بسیار طبیعی است که نتوانند تاثیر خوبی بر دیگران بگذارند.

عوامل تعیین کننده مهارت‌های اجتماعی را می‌توان به صور زیر بررسی کرد. از جمله: عوامل عاطفی، شناختی و رفتاری. مهارت‌های اجتماعی را می‌توان به صورت‌های تدریس آموزشی و مستقیم، الگوسازی، ایفای نقش، تکنیک‌های رفتاری و تکنیک‌های شناختی آموزش داد همچنین عوامل عمومی که در اجتماعی کردن در بیرون از منزل نقش دارد شامل همسالان، تلویزیون و مدرسه می‌باشد.

ریچی و چریل^۱ (۱۹۹۴)، بیان کردند که تمرکز بر آموزش مهارت‌های اجتماعی به بزرگسالان کمک می‌کند تا میزان و کیفیت حمایت اجتماعی را در زندگی روزمره‌شان افزایش دهند و زمانی که فرد در خانواده دچار استرس است را نیز در برمی‌گیرد. آموزش رفتاری، شناختی در مهارت اجتماعی و آثار آن، تمرکز بر انواع تئوری‌ها و نتایج اجتماعی و توصیف روش‌های زیر بنایی آموزشی مهارت‌های اجتماعی در درمان گروهی با جمعیت‌های مختلف مراجعین سودمند است.

ضرورت و اهمیت پژوهش

مهارت‌های اجتماعی مجموعه رفتارهای فراگرفته قابل قبولی هستند که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه موثر داشته و از عکس‌العمل‌های نامعقول اجتماعی خودداری کنند. متأسفانه همه کودکان موفق به فراگیری این مهارت‌ها نمی‌شوند به همین دلیل، اغلب این کودکان با واکنش‌های منفی از سوی بزرگسالان و کودکان دیگر روبرو می‌شوند (گرشام و الیوت^۲، ۱۹۸۴).

اوایل نوجوانی که پنج سال اول گذر از کودکی به بلوغ را شامل می‌شود، دوره تکاملی است که در طول آن، تجربه احساسات منفی مثل اضطراب، خجالت، افسردگی، تنهایی و

^۱-Richy & Cheryl

^۲-Gresham & Elliot

خشم شدید وجود دارد. دوره اوایل نوجوانی آسیب‌هایی را از لحاظ باورهای غیرمنطقی و مهارت‌های اجتماعی پدید می‌آورد (حامسی و دوی، ۲۰۰۷).

افراد زیادی حداقل یک یا چند بار در طول عمرشان احساس تنهایی می‌کنند (کوترانو^۱، ۱۹۸۲؛ روکچو بروک^۲، ۱۹۹۷) چندین بار برای توضیح تجربه تنهایی، در آثار منتشره تلاش شده‌است. برخی از آنها برای توضیح پدیده تنهایی بر نقص مهارت‌های اجتماعی تمرکز کردند. نتایج این تحقیقات، گویای آن بود که تجربه تنهایی، همبستگی منفی با مهارت‌های اجتماعی داشت (انگلبرگ و سیوبرگ^۳، ۲۰۰۴؛ ایندر بیتزن- پیسروک^۴، کلارکو سولون^۵، ۱۹۹۲). با وجود این گروه دیگری از تحقیقات برای توضیح تنهایی، به جنبه‌های شناختی توجه کردند. از جنبه نظریه‌ی رفتاری- شناختی، افکار یا باورهای غیر واقع‌بینانه و سوءکارکردی که فرد تنها دارد، علت اصلی تجربه تنهایی پنداشته می‌شود (برنز^۶، ۱۹۸۵).

همچنین می‌توان گفت که بخش‌هایی از مشکلات آموزشی دانش‌آموزان احتمالاً به باورهایشان مربوط می‌شود. دانش‌آموزانی که تقریباً تحریک نشده‌اند به هدفی برسند، از خانواده‌هایی ناسالم و تجربه‌های ناموفق مدرسه منجر به ارتقا بیگانگی و انزوا از هم‌تایان طبیعی و شیوه زندگی طبیعی می‌شود (حمیدی، حسینی، ۲۰۱۰).

الیس معتقد است یکی از ریشه‌های باورهای غیرمنطقی، عامل یادگیری اجتماعی است. اگر چه آدمی با استعدادهای مشخصی برای غیرمنطقی بودن به دنیا می‌آید این تمایل مکرراً به وسیله محیط تشدید می‌شود به ویژه اوایل زندگی که آسیب‌پذیرترین زمان نسبت به تاثیرات محیطی است.

در طول برنامه مهارت‌های اجتماعی، ادراک هر فرد از مهارت‌های اجتماعی خود، جنبه‌ای از خود ادراکی فرد است و در طی درمان مانند دیگر جنبه‌های تحریف یافته خود ادراکی فرد، تغییر می‌یابد. درمان موثر معمولاً منجر به بهبود ادراک بیماران از برنامه مهارت‌های اجتماعی خود می‌شود (وان دام، کرایبی مت، ۲۰۰۰).

آموزش مهارت‌های اجتماعی در جهت ارتقا توانایی‌های روانی- اجتماعی نقش دارند و در نهایت سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی را تأمین می‌کند. آموزش مهارت‌های اجتماعی منجر به انگیزه رفتار سالم می‌شوند و بر احساس فرد از خود و دیگران و ادراک دیگران از

^۱ -Cutrano

^۲ - Rokach & Brock

^۳ -Engelberg & Sjobery

^۴ - Inderbitzen & Piseruk

^۵ - Clark & Solon

^۶ - Burns

وي موثر هستند. شايد بتوان گفت كه آموزش مهارت‌هاي اجتماعي منجر به کاهش باورهاي غيرمنطقي دانش‌آموز شود.

سوال پژوهش

آيا آموزش مهارت‌هاي اجتماعي بر کاهش باورهاي غيرمنطقي دانش‌آموزان دختر تاثير دارد؟

فرضيه اصلي پژوهش:

- آموزش مهارت‌هاي اجتماعي بر کاهش باورهاي غيرمنطقي دانش‌آموزان دختر موثر است.

فرضيه‌هاي فرعي پژوهش:

- آموزش مهارت‌هاي اجتماعي بر تمایلات کمال‌گرایی دانش‌آموزان دختر موثر است.
- آموزش مهارت‌هاي اجتماعي بر اتکا به ديگران (يا وابستگي) دانش‌آموزان دختر موثر است.
- آموزش مهارت‌هاي اجتماعي بر کنترل هیجانات دانش‌آموزان دختر موثر است.

اهداف پژوهش

هدف كلي پژوهش:

تعيين اثربخشي آموزش مهارت‌هاي اجتماعي بر باورهاي غيرمنطقي دانش‌آموزان دختر.

اهداف اختصاصي پژوهش:

- ۱- تعيين تاثير آموزش مهارت‌هاي اجتماعي بر تمایلات کمال‌گرایی .
- ۲- تعيين تاثير آموزش مهارت‌هاي اجتماعي بر تمایلات اتکا به ديگران.
- ۳- تعيين تاثير آموزش مهارت‌هاي اجتماعي بر کنترل هیجانات.

متغيرهاي اصلي درپژوهش

تعريف مفهومي مهارت‌هاي اجتماعي:

مهارت‌هاي اجتماعي را مي‌توان مهارت در تشخيص احساسات خويش، مهارت کنترل-خويش، مهارت در ارتباطات کلامي، مهارت در همدلي و مهارت در ايجادارتباط با افراد يك گروه دانست (سکر، ۲۰۰۹).

تعريف عملياتي مهارت‌هاي اجتماعي:

در اين پژوهش سعي شده براي آموزش مهارت‌هاي اجتماعي از يك برنامه آموزش مهارت‌هاي اجتماعي همراه با الگوسازي و ايفاي نقش استفاده شود. اين مدل آموزشي طي ۸ جلسه يك ساعت و نيم انجام شد كه فرمت آن در پيوست آمده است.

تعريف مفهومي باورهاي غيرمنطقي:

باورهاي غيرمنطقي عبارتند از باورهاي نگرشي كه بر حس تعهد و انگيزه نيرومند تاكيد زيادي دارند و منجر به اختلالات عاطفي و رفتاري مي‌گردند (شفيع آبادي و ناصري، ۱۳۸۱).

شفيع آبادي (۱۳۸۰)، باورهاي غيرمنطقي را تفكرات غيرمنطقي مي‌داند كه در واقع تفكرات غير منطقي همان اندیشه هاي باطل، وهمي و ضاياعي هستند كه منجر به بروز اختلال در رفتار مي‌شوند.

تعريف عملياتي باورهاي غيرمنطقي:

نمره‌اي كه فرد از مقياس "باورهاي غيرمنطقي جونز" كسب مي‌كند. اين پرسشنامه بر اساس نظريه اليس تهيه شده و انواع تفكرات غيرمنطقي را مورد بررسي قرار مي‌دهد. اين پرسشنامه ۱۰۰ سوال بسته دارد و از ده قسمت تشكيل شده است كه هر قسمت يك نوع تفكر غيرمنطقي را مي‌سنجد.

فصل دوم :

مروري بر ادبيات
تحقيق

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است و بر همین مبنا یکی از جنبه‌های روانی انسان، جنبه اجتماعی است که از طریق ادراکات، زبان و اندیشه موجبات ارتباطات افراد با همدیگر فراهم می‌آید (شریعتمدار، ۱۳۷۳).

برقراری روابط اجتماعی با دیگران به عنوان یک امر ارزشی در تمامی فرهنگ و سنت‌ها به اشکال مختلف متداول و مرسوم بوده است. قدرت برقراری و ایجاد ارتباط دوستانه با دیگران علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی و فردی به کسب مهارت‌های اجتماعی بالا نیاز دارد؛ که زمینه تعامل با دیگران را فراهم نماید و به تبع به تقویت و حفظ بهداشت روانی، زندگی فردی و اجتماعی بینجامد و در نهایت افراد را برای مشارکت و همیاری در امور مختلف آماده نماید.

به طور کلی مهارت‌های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود. رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخ‌های منفی نینجامد. شخصی که دارای مهارت‌های اجتماعی است، می‌تواند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب در زمان وضعیت معین دست بزند. آموزش مهارت‌های اجتماعی به معنای کمک به فرد در ترک برخی رفتارها و انتخاب رفتارهای پسندیده‌تر می‌باشد (کارتلج و میلبرن، ۱۹۸۵؛ ترجمه نظری نژاد، ۱۳۸۵).

فرد جامعه‌پذیر کسی است که بتواند با ایفای نقش‌های اجتماعی خود، روابط اجتماعی سالمی با افراد جامعه برقرار کند (محمد خانی، ۱۳۸۶).

برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی مستلزم تلفیقی از عوامل شناختی و رفتاری و عاطفی است. امید است با آموزش مهارت‌های اجتماعی، بتوان در کارکردهای شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان تغییراتی ایجاد کرد و کمک نمود که هر چه بهتر در مسیر جامعه‌پذیری قرار گیرند.

در این فصل ابتدا به تفکیک، مبانی نظری مهارت‌های اجتماعی و باورهای غیرمنطقی و سپس پژوهش‌های مربوط به آنها، در قسمت سوابق پژوهش‌ها، ارائه می‌شود.

نظریه رفتار درمانی عقلانی-هیجانی

روانشناسی شناختی را می‌توان رویکرد جدیدی در علم روانشناسی دانست. امروزه شواهد کافی وجود دارد که نشان دهد انسان موجودی منفعل در برابر رویدادها نیست بلکه ضمن دریافت اطلاعات از محیط به تجزیه و تحلیل می‌پردازد. طرفداران دیدگاه شناختی عقیده دارند که هیجانات و رفتارهای آدمی تحت تاثیر ادراک او از واقعیت قرار دارد. این موقعیت نیست که به تنهایی تعیین کننده احساس افراد باشد، بلکه پاسخ هیجانی به نحوه تفسیر موقعیت و تفکر در مورد آن بستگی دارد (بک، ۱۹۵۵).

نظریه عقلانی-عاطفی- رفتاری برای اولین بار به‌طور منظم و نظام‌دار توسط آلبرت الیس (۱۹۶۹) روانشناس آمریکایی معرفی شد. مایر و سالمان^۱ (۱۹۸۸) معتقدند که درمان عقلانی-عاطفی تقریباً به طور انحصاری توسط الیس عنوان شد و شاخه‌ای از درمان بر اساس نظریه‌های شناختی- روان‌تحلیل‌گری و انسان‌گرایی می‌باشد. نظریه وی متاثر از این اصل است که هیجان و منطق، یعنی تفکر و احساس، در روان به‌طرز پیچیده‌ای در یکدیگر تنیده‌اند. افکار انسان بر احساسات و رفتار نیز بر افکار و احساسات تاثیر می‌گذارد و حتی آنها را به وجود می‌آورد (جورج و کریستانی^۲، ۱۹۹۰ ترجمه فلاحی و حاجی‌لو، ۱۳۷۴).

همه انسان‌ها درست به همان صورتی که ذاتاً گرایش دارند به شکل منحصر به‌فرد، منطقی و روشن فکر باشند، دارای گرایش بسیار نیرومندی برای کژ رفتاری هستند (الیس، ۱۹۷۳).

از يك طرف تمایل ذاتی دارند که خودشان را بسازند، رشد دهند و به آن حدی که ایده‌آل ذات بشر است برسانند. آنها استعداد عظیمی برای منطقی بودن و ایجاد خوشی برخوردارند. از طرف دیگر، تمایل ذاتی برای ایجاد توسعه شناخت‌های غیرمنطقی - عواطف ناسالم و بدکار کردن دارند. بنابراین پتانسیل زیادی برای آسیب توسعه شناخت‌های غیرمنطقی- عواطف ناسالم و بدکار کردن دارند. بنابراین پتانسیل زیادی برای آسیب رساندن به خود و دیگران و تکرار اشتباهات مشابه دارند (نلسون، جونز، ۲۰۰۱).

الیس (۱۹۹۵) در مورد مشکلات رفتاری و روانی معتقد است که بسیاری از ناراحتی-های مردم و زندگی عاطفی آنها ریشه در انواع عقاید غیرمنطقی و غیرواقعی در مورد خود و جهان پیرامون دارد. از نظر او مشکلات روانی نتیجه شناخت‌های نادرست افراد است چرا که عواطف، محصول شناخت است؛ و پیامدهای فراوانی که از تفکرات غیرمنطقی ناشی می‌شوند

^۱ - Mayer & Solomon

^۲ -George, RLF., christioni, T.S

علل اساسی مهم‌ترین اختلال‌های هیجانی به شمار می‌رود. به اعتقاد او رفتارهای ناسازگار تا حد زیادی ناشی از باورهای غیرمنطقی است که بر آنچه برای خودمان توصیه می‌کنیم اثر می‌گذارد و در نتیجه رفتار ما را کنترل می‌کند. باورهای غیرمنطقی باورهایی هستند که بر روان فرد سلطه دارند و عامل تعیین کننده نحوه تعبیر و تفسیر و معنی‌دادن به رویدادها و تنظیم‌کننده کیفیت رفتارها و عواطف است.

طبق نظر الیس علت اصلی ناراحتی‌های احساسی، ناشی از طرز تفسیری است که از جهان داریم. نقطه نظرهای غیرمنطقی منجر به افکار منفی و اتوماتیک علیه خود می‌شوند و در نتیجه روی رفتار اثر نامطلوب گذاشته و توانایی ما را در کنار آمدن با مسائل دشوار می‌سازد (بنسون و استوارت، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۷۶).

فردی که تابع افکار غیرمنطقی و غیرعقلانی باشد با عواقب غیرمنطقی و غیرتصادفی مواجه خواهد شد. در چنین حالتی فرد دچار احساس اضطراب، نگرانی، افسردگی و یا دیگر انواع احساسات منفی خواهد شد. همچنین الیس معتقد است که توسل به باورهای غیرمنطقی به اضطراب و ناراحتی روانی منجر می‌شود. وقتی که فرد به چنین عقایدی متوسل می‌شود، در نگرش و برداشت خویش شدیداً بر اجبار، الزام و وظیفه تاکید دارد و خود را بی‌نهایت به امر خاصی مقید و پایبند می‌کند. بنابراین اگر فرد خود را از این قیدها برهاند، به احتمال قوی در جهت سلامت و رشد شخصیت حرکت خواهد کرد (شفیع‌آبادی، ۱۳۸۰).

الیس معتقد است که این اشتباه است که ما فکر کنیم مسائل ناراحت کننده در زندگی موجب واکنش هیجانی چنین حالاتی ایجاد می‌کند. از نظر وی تبیین منطقی شخصیت یک، ABC ساده است (الیس، ۱۹۷۳، ۱۹۹۱).

اصولاً این مدل می‌گوید رویدادهای فعال‌کننده (A) پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) دارند. اما پیامدهای رفتاری و هیجانی معلول رویدادهای فعال‌کننده نیستند، بلکه عمدتاً معلول نظام باورهای (B) آدم‌ها هستند. وقتی رویدادهای فعال‌کننده خوشایندند، باورهای نامعقولی (Bها) به میان می‌آیند که معمولاً پیامدهای رفتارهای عقلانی - عاطفی مشکل سازی دارند. نقش درمانگر این است که با زیر سوال بردن باورهای نامعقول، این باورها را رد کند. البته او برای ایجاد تغییر از فنون شناختی و هیجانی و رفتاری دیگری هم استفاده می‌کند (الیس، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۶).

نظریه درمانی RET معتقد است که پایدار بهبودی بالینی به تغییر باورهای غیرمنطقی وابسته است. ایس و برنارد^۱ (۱۹۸۹) بیان می‌کنند که افکار منطقی در درمان عقلانی-عاطفی به صورت عینی‌تر و عقلانی‌تر باشند و عواطف و اعمالشان را از طریق به کار بستن قوانین منطقی و روش‌های علمی تنظیم کنند. با این حال در مواقعی به نظر می‌رسد افراد بهنجار هم سوگیری‌های شناختی نشان می‌دهند. ایس، بیان می‌کند گرایش به سمت غیرمنطقی بودن همگانی می‌باشد (ایس، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۶).

باورهای غیرمنطقی، هر نوع فکر، هیجان یا رفتاری که باعث تخریب و متلاشی نمودن نفوذ خود باشد و از نتایج مهم آن اختلال در خوشی، شادمانی و تندرستی انسان می‌باشد. باورهای غیرمنطقی، اهداف و خواسته‌هایی می‌باشند که به شکل اولویت‌ها و ترجیحات ضروری و الزامی نمود پیدا می‌کنند و اگر برآورده گردند باعث آشفتگی فردی می‌شوند (برنارد، ۱۹۸۸، به نقل از رضایی، ۱۳۸۹).

باورهای منطقی و غیرمنطقی

به هیچ وجه نمی‌توان با دلایل تجربی یا علمی، تعریفی از تفکر نامعقول یا غیرمنطقی ارائه داد. اگر کسی معتقد باشد که هر اندیشه‌ای که غیرعینی و دقیق است، نامعقول یا غیرمنطقی می‌شود، در این صورت باید چنین نتیجه‌گیری کند که مقدار زیادی از تفکر اشخاص غیرآشفته نامعقول است. زیرا پژوهش‌ها نشان می‌دهد که داستان‌هایی که اشخاص برای خودشان تعریف می‌کنند تا با مشکلات زندگی کنار بیایند، اغلب دارای عناصر غیرواقعی و واهی است (گیر^۲ و همکاران، ۱۹۷۰؛ تیلور و براون ۱۹۸۸).

ما معمولاً "باورهای غیرمنطقی را جزء آن دسته از باورها به شمار می‌آوریم که یا به طور مستقیم همراه با بازتاب‌هایی نظیر اندوه، افسردگی و خشم ظاهر می‌شوند یا غیر مستقیم به صورت درونی^۳ و لحظه‌ای^۴ تظاهر می‌کنند و حاصل آن عدم تحرک و بی‌علاقگی به کار و فعالیت است. باورهای منطقی و اجزای آن دسته از باورها می‌دانیم که بازتاب آن به شکل منطقی مشاهده می‌شود. هر فردی در زندگی خود در زمان‌های مختلف با یکی از این دو نوع باور مواجه می‌شود (ایس و جیمز نال^۵، ترجمه فرجاد، ۱۳۸۶).

^۱ -Bernard

^۲ -Geer

^۳ -interial

^۴ -apathy

^۵ -Jamznall

خصوصیات باورهای منطقی:

- این باورها با واقعیت هماهنگی دارند.
- بوسیله شواهد عینی تایید می‌شوند.
- باورهای منطقی به دو صورت شرطی و نسبی هستند. بنا براین یک حکم قطعی یا مطلق نمی‌باشند.
- افکار منطقی با عبارتی همچون (بهتر است که- مناسب است که- خوب است که- صحیح‌تر است که-) به کار می‌رود.

خصوصیات باورهای غیرمنطقی

- افکار و باورهای غیرمنطقی توسط شواهد عینی تایید نمی‌شوند و فرد در صدد آزمایش آنها نیست.
- افکار و باورهای غیرمنطقی با واقعیت موجود هماهنگ و همجهت نیستند.
- باورهای غیرمنطقی با اجبار و الزام و وظیفه همراه بوده و خشک و انعطاف‌ناپذیر هستند.
- باورهای غیرمنطقی به شکل اطاعت و یا به شکل تصمیم‌گیری نادرست است.
- باورهای غیرمنطقی باعث حالت‌های آشفته و ناراحت‌کننده در فرد می‌شوند و در نهایت منجر به اضطراب، افسردگی و احساس گناه می‌شود.
- باورهای غیرمنطقی می‌توانند به چهار صورت باشند:
 - الف- چقدر وحشتناک است که..... چقدر خطرناک است که.....
 - ب- غیر قابل تحمل است که..... غیر قابل تصور است که..... نمی‌توانم بفهمم که...
 - ج- زشت است که... ننگ‌آور است که.... مایه آبروریزی است که.....
 - ت- دنیا باید مطابق میل من باشد (فلاین^۱، ۱۹۷۷، به نقل از حقانی پور، ۱۳۸۶).
- عقاید غیرمنطقی و نگرش‌های کژکار که فلسفه‌های خود آشفته‌ساز افراد را تشکیل می‌دهند، دو ویژگی اصلی دارند (الیس، ۱۹۹۱) اولاً "این عقاید و توقعات خشک و تعصب- آمیزی هستند که معمولاً با کلمات «باید» و «حتماً» بیان می‌شوند و الزام آورند. ثانیاً "فلسفه- های خود آشفته‌ساز که معمولاً حاصل این توقعات هستند، انتساب‌های بسیار نامعقول و بیش

^۱ -Flain

از حد تعمیم یافته ایجاد می‌کنند و استنباط فاجعه آمیزی^۱ هستند (پروچاسکاو نورکراس^۲، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۱).

ریشه باورهای غیرمنطقی

از نظر الیس باورهای غیرمنطقی، ریشه در سه عامل بیولوژی، یادگیری اجتماعی و انتخاب شناخت‌های غیرمنطقی دارد و در هر یک از سه بعد، نظرات خاصی درباره شخصیت ارائه می‌دهد. که به تفصیل در ذیل می‌آیند:

۱- **بیولوژی^۳**: الیس معتقد است افکار و باورهای انسان، عواطف و رفتارهایشان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به نظر وی گرچه آدمی اعتقادات و باورهای غیرمنطقی را می‌آموزد اما از نقطه نظر زیستی استعداد زیادی برای کسب این گونه اعتقادات و باورها خواهد داشت. آمادگی شدید ذاتی در پرداختن به تفکر غیرعقلانی باعث منفی‌کاری، آشفتگی عاطفی و سهل‌انگاری در تغییر شخصیت و رکود آن می‌گردد. بنابراین هر فرد عملاً در مواردی رفتار غیرمنطقی را از خود نشان می‌دهد (رحیمیان، ۱۳۷۷).

۲- **یادگیری اجتماعی^۴**: الیس می‌پذیرد که انسان موجودی اجتماعی است و زندگی در اجتماع برای او لازم است. او معتقد است که انسان باید در اجتماع مطابق انتظارات خود و دیگران رفتار کند و بیش از حد خودمدار و خودبین نباشد و زیاد بر سبقت جویی تاکید نکند. به عقیده او انسان باید تا حدودی از آن خصوصیتی بهرمنند باشد که آدلر آن را علاقه اجتماعی و ارتباط با هم‌نوع می‌داند. اما از طرف دیگر، پافشاری بر نگرش دیگران نسبت به خود و جلوه دادن آن به صورت نیاز مبرم، حالت مرضی و مخرب نفس است. به نظر او بلوغ عاطفی و سلامت روانی، ایجاد تعادل مطلوب است میان اهمیت دادن و اهمیت افراطی دادن به داشتن روابط متقابل مناسب از جانب فرد (شفیع آبادی، ۱۳۸۸).

۳- **انتخاب شناخت‌های غیرمنطقی^۵**: فرآیند اکتساب غیرمنطقی بودن از طریق واکنش ساده به چگونگی رفتار دیگران صورت نمی‌گیرد انسان‌ها عموماً با پرورش ندادن و استفاده نکردن از توانایی‌هایشان برای انتخاب منطقی، آشفتگی هیجانی زیاد در خود به وجود نمی‌-

^۱ -catastrophizing

^۲ -Prochaska, jo & Norcras

^۳ -Biology

^۴ - Social learning

^۵ -Choosing irrational cognition

آورند. تجارب منفی یادگیری اجتماعی، خودبه خود منجر به اکتساب شناخت های غیرمنطقی می‌شود، همچنان‌که تجارب مثبت یادگیری اجتماعی به شناخت‌های غیرمنطقی ختم نمی‌شود، بسیاری از افراد با وجود این‌که تربیت مطلوبی دارند اما به‌نحو قابل توجهی باورهای غیرمنطقی در خود پرورش می‌دهند یعنی با وجود این‌که تجارب یادگیری اجتماعی بر خوب یا بد بودن افراد تاثیر می‌گذارد، اما موجوداتی آزاد و انتخاب‌گرند و می‌توانند با تغییر و تفسیر محرک‌های بیرونی دست به انتخاب زده و در جهت رشد خود، برعکس حرکت کنند(نلسون و جوتر، ۲۰۰۱).

انواع باورهای غیرمنطقی

دریک تقسیم بندی کلی درآیدن (۱۹۹۰) و الیس(۱۹۹۸, ۱۹۹۵) عقاید نامعقول را سه دسته می‌کنند: توقع از خود، توقع از دیگران، و توقع از دنیا و زندگی(شارف، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۱).

در یک تقسیم بندی دیگر الیس چهار زوج از باورهای غیرمنطقی را چنین معرفی کرده است:

زوج های چهارگانه باورها

رجحان‌ها^۱ در مقابل الزام‌ها^۲: زوج‌های چهارگانه باورهای عقلانی، ماهیتی انعطاف‌پذیر دارند و اغلب به صورت رجحان‌ها(یا مشابه با آن به صورت آرزوها، خواسته‌ها و امیال و غیره) ابراز می‌شوند. منظور از رجحان‌ها این است که ما خواهان رخداد رویدادهای خاص هستیم یا این‌که نمی‌خواهیم رویداد خاص رخ دهد. البته شکل کامل رجحان بایستی به صورت غیر جزمی و صریح بیان شود. دلیل اهمیت دادن به بیان کامل رجحان این است که در صورت بیان ناقص تبدیل آن به یک الزام جزمی تلویحی خیلی آسان خواهد بود. در واقع اگر رجحان‌های جدی ما توأم با تدبیر نباشند، به احتمال زیاد به الزام‌ها تبدیل می‌شوند. دلایل عقلانی بودن رجحان‌ها به شرح ذیل می‌باشد:

- انعطاف پذیر هستند.

- با واقعیت منطبق می‌باشند.

- موجب ارتقای سلامت روانی فرد شده و او را در دستیابی به اهداف مهمش یاری

می‌کند.

^۱ -preference

^۲ -must

باورهای غیر عقلانی ماهیتی انعطاف ناپذیر دارند اغلب در شکل الزامها (یا مشابه با آن به صورت واجبها، اجبارها، بایدها و غیره) ابراز می‌شوند. الزامها بیانگر رویدادهایی هستند که ما باور داریم بایستی به‌طور قطع رخ دهند یا رویدادهایی که ما می‌خواهیم عدم وقوع آن قطعی باشد. دلایل غیر عقلانی بودن الزامها به شرح ذیل می‌باشد:

- انعطاف ناپذیرند.
- مخالف با واقعیت هستند.
- غیر منطقی هستند.
- محل سلامت روانی و محل شیوه وصول به اهداف مهم می‌باشند (در ایدن و یانکور^۱، ترجمه رضایی و خضری مقدم، ۱۳۸۰).

الیس (۱۹۹۴) معتقد است که رجحانها غیر جزمی در سلامت روانی تاثیر اساسی دارند و سه باور عقلانی عمده دیگر از این رجحانها منشعب شده‌اند. همچنین او معتقد است الزامهای جزمی نیز در اختلال هیجانی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند و سه باور غیر عقلانی دیگر از این الزامها منشعب نشده‌اند (در ایدن و یانکور^۱، ترجمه رضایی و خضری مقدم، ۱۳۸۰).

فاجعه‌ستیزی^۲ در مقابل فاجعه‌سازی^۳: باورهای فاجعه‌ستیز از این جهت عقلانی هستند که نخستین و برجسته‌ترین باورهای غیر جزمی هستند. این باورها به طور انعطاف ناپذیر در پیوستار از صفر تا ۹۹/۹ درصد قرار می‌گیرند. در صورت درجه‌بندی رجحانها، با قوت یافتن بی‌تناسبی آنها، در این پیوستار در نقطه بالاتری قرار می‌گیرند. ولی در هر حال باور فاجعه ستیز هیچ‌گاه به صد درصدی نمی‌رسد. باور فاجعه‌ستیز با واقعیت منطبق می‌باشد. این باور سازنده می‌باشد چون در صورت مواجهه شخص با رویداد منفی که امکان تغییر آن وجود دارد، منجر به مقابله‌ای کارآمد با آن می‌شود و در صورت عدم مواجهه، غیر عقلانی هستند که آنها نخستین و برجسته‌ترین باورهای جزمی می‌باشند. آنها به طور انعطاف ناپذیر روی پیوستار «فاجعه سحرآمیز» قرار دارند که دامنه بدی آن از ۱۰۱ درصد تا بی‌نهایت می‌باشد. این باورها اول به صورت عبارتی چون «وحشتناک است که...»، «طاققت فرساست که...» ابراز می‌شوند. وقتی شخص فاجعه‌سازی می‌کند در واقع، او در آن لحظه معتقد است که نباید چیزی اشتباه صورت گیرد با این حساب باور فاجعه‌ساز مخالف با واقعیت می‌باشد (در ایدن و یانکور، ترجمه خضری مقدم و رضایی، ۱۳۸۰).

^۱ - Dryden, w & yankura. J

^۲ -Antiaw fulizing

^۳ -Awfulizing

تحمل بالای ناکامی^۱ در مقابل تحمل پایین ناکامی^۲: باورهای تحمل ناکامی عقلانی هستند، بدین معنی که آنها نیز در درجه اول انعطاف‌پذیر بوده و زیاد مبالغه‌آمیز نمی‌باشند. با قوت گرفتن بی‌تناسبی رجحان‌های یک شخص، تحمل این موقعیت برای او دشوارتر خواهد شد. اما اگر او دارای تحمل بالای ناکامی باشد، موقعیت مذکور برایش قابل تحمل خواهد بود. بدین ترتیب باور تحمل ناکامی منطبق با واقعیت می‌باشد و نیز غیرمنطقی است؛ زیرا نتیجه بی‌معنایی از باور عقلانی تلویحی شخص می‌باشد، و سرانجام باور تحمل پایین ناکامی مثل الزام‌ها و باورها فاجعه‌سازمخرب می‌باشد (درایدن و یانکورا، ترجمه رضائی و خضری مقدم، ۱۳۸۰).

خودپذیری^۳ در مقابل خودتحقیری و دیگرپذیری^۴ در مقابل دیگرتحقیری: باورهای پذیرشی بدین جهت عقلانی هستند که آنها نیز در درجه اول انعطاف‌پذیرند. وقتی شخصی خودش را می‌پذیرد، تصدیق می‌کند که او انسانی بی‌نظیر، پویا، تغییرپذیر، جایز‌الخطا و دارای ویژگی‌های خوب، بد و خنثی می‌باشد. یک باور خودپذیری، با واقعیت شخصی مبنی بر این‌که او پیچیده‌تر از آن است که شایسته یک ارزیابی کلی و واحد باشد، منطبق می‌باشد. از طرفی دیگر باورهای خودتحقیری غیرعقلانی هستند، بدین معنی که آنها منجر به برداشتی انعطاف‌ناپذیر و فوق‌العاده مبالغه‌آمیز از خود می‌شوند. وقتی شخص باور خودتحقیری دارد، عمل او بر این فرض استوار است که ارزیابی کلی خودش ارزیابی منفی او را در این مورد معقول می‌باشد. ولی از آنجا که در عمل این امر به صورت معقول نمی‌تواند رخ دهد، باور خودتحقیر مخالف با واقعیت می‌باشند باور غیرمنطقی هستند (درایدن و یانکورا، ترجمه رضائی و خضری مقدم، ۱۳۸۰).

انواع باورهای غیرمنطقی در نظریه عقلانی-عاطفی-رفتاری الیس

مایرو سالمون^۵ (۱۹۸۸، به نقل از رضایی، ۱۳۸۹) می‌نویسد که الیس گروهی از فرض‌های غیرمنطقی را بر می‌شمارد که از نحوه برخورد مراجعینش با جهان و خودشان دریافته است. او و دیگران متوجه شدند که به دو دلیل عمده چنین عقایدی موجب رشد عدم

^۱ -High frustration to lerce

^۲ -Low frustration to lerce

^۳ -Self acceptance

^۴ -other acceptance

^۵ -Mayer & Solomon

تطابق‌های بسیاری می‌شود. ایس به یازده تفکر غیرمنطقی اشاره می‌کند و معتقد است وجود این اعتقادات در افراد باعث بروز مشکلات و اختلالاتی در رفتار آدمی می‌شوند. یازده تفکر غیرمنطقی یا همان اصول یازده گانه ایس (۱۹۷۰) عبارتند از:

۱- باور غیرمنطقی نیاز به تایید دیگران^۱:

اعتقاد فرد به این‌که لازم و ضروری است که همه افراد دیگر جامعه او را دوست بدارند و تعظیم و تکریمش کنند. اعتقاد فرد به این‌که نیاز به حمایت و تایید افرادی دارد که آنها را می‌شناسد و یا به آنها علاقه دارد. این باور می‌تواند به دلایل متعددی برای انسان مشکلاتی ایجاد نماید. نیاز به تایید دیگران سبب می‌شود انسان خودش را به خاطر این‌که آیا می‌تواند این تایید را بدست آورد، ناراحت یا نگران نماید و اگر این تایید را به‌دست آورد آن-گاه نگران خواهد بود که مبادا آن را دوباره از دست بدهد. نگرانی در مورد تایید و تصویب دیگران بر روی تصمیم و عملکرد فرد در مورد زندگیش تاثیر می‌گذارد. این‌که خواستار تایید هرکسی باشیم، هدفی غیرقابل دسترسی است چرا که هرکاری که فرد انجام می‌دهد ممکن است برخی مردم آن را تایید نمایند، گروهی آن را رد کنند و تعداد زیادی از مردم راجع به آن بی‌تفاوت باشند (کلانتری خاندانی، ۱۳۷۹).

این تفکر امکان ندارد فرد را راضی کند، چون هرچه قدر کوشش کند کسب پذیرش دیگران به‌طور غیرمداوم ممکن است. همه مردمی که تایید آن‌ها برای فرد دارای ارزش بالایی است دارای یک سری تعصبات درونی می‌باشند که به سبب آن ممکن است با فرد مخالف باشند یا او را دوست نداشته باشند. این اعتقاد مانع رسیدن فرد به اهدافش می‌شود. چون دائم در طلب به‌دست آوردن این تاییدات است لذا از اهداف خود باز خواهد ماند او می‌بایست کلیه خواسته‌ها، ترجیحات و اهدافش را از دست بدهد، چون ممکن است با کسب تایید افراد مهم در تعارض باشد. این عقیده، عشق ورزیدن را محدود می‌کند. عشق ورزیدن (نه مورد محبت دیگران قرار گرفتن) نیاز روانی انسان است. در تفکر غیرمنطقی عشق ورزیدن به سوی توقف پیش‌می‌رود یعنی جلوی بروز خویشتن، خلاقیت و جذب گرفته می‌شود (مهری نژاد، ۱۳۷۳).

۲- باور غیر منطقی انتظار بیش از حد خود^۲:

^۱ - Demand for approval

^۲ -high self expectations