

نظريه رفتار انسان

ویرایش ۱

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

هسته نظریه رفتار انسان.....	۳
اجزای نفس.....	۵
توانایی‌های نفس.....	۵
عمل‌های نفس.....	۵
حالت‌های نفس.....	۶
ویژگی‌های کیفیت اجزای نفس.....	۷
ابعاد شناختی و عاطفی نفس.....	۸
انواع رفتارها.....	۹
هدف‌گرایی و درگیری توجه.....	۹
رفتارهای بیانی، اجرایی، نمودی.....	۱۱
موقعیت رفتار.....	۱۳
موقعیت‌های رفتار بر اساس ابعاد زندگی.....	۱۳
موقعیت‌های رفتار بر اساس نوع تعامل.....	۱۴
موقعیت‌های رفتار بر اساس ویژگی‌های محرک‌ها و رفتارها.....	۱۶
شخصیت.....	۱۸

هسته نظریه رفتار انسان

رفتار^۱ پاسخی است که یک سامانه به محرک‌های^۲ محیطی و یا درونی می‌دهد. رفتار انسان، واکنش نفس انسان به محرک‌های محیطی و درونی است؛ نفس انسان توانایی‌هایی مانند تعقل، تخیل و وجدان دارد که امکان پدیدآوردن رفتارهایی کاملاً متفاوت از سایر سامانه‌ها را فراهم می‌کنند.

محرک‌های محیطی شامل محرک‌های حسی (که از طریق حواس بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لمسی دریافت می‌شوند) و محرک‌های فراحسی^۳ مانند وحی^۴ و الهام^۵ است. محرک‌های درونی، حالت‌های نفس هستند که بدون واسطه درک می‌شوند.

فرایند رفتار با محرک‌ها آغاز می‌شود، محرک‌های محیطی و درونی، پردازش شده و حالت‌های نفس را تغییر می‌دهند، چرخه تغییر حالت‌ها و عمل‌های نفس ممکن است چندین بار تکرار شود و در نهایت رفتارهایی پدید می‌آیند که ناشی از حالت‌های نفس و اراده هستند. تغییر حالت‌های نفس در رفتارهای همان لحظه و یا رفتارهای آتی مؤثر است. نفس با عمل‌هایی مانند «توجه، درک، ذخیره و بازیابی داده‌ها و تفکر» محرک‌های دریافتی را پردازش می‌کند، خروجی این عمل‌ها، تغییر حالت‌های نفس است. حالت‌های نفس بر عمل‌ها تأثیر می‌گذارند و از آنها تأثیر می‌پذیرند؛ حالت‌ها هم ورودی عمل‌ها هستند و هم خروجی آن‌ها. حالت‌های نفس و اراده، رفتار را پدید می‌آورند.

بدن انسان بخشی از «محیط نزدیک» نفس محسوب می‌شود. بدن انسان بستر زیستی نفس است و حالت‌های فیزیولوژیکی مانند خستگی، گرسنگی و ترشح هورمون‌ها از طریق بدن، محرک‌هایی برای نفس ایجاد می‌کنند؛ همچنین سایر محرک‌های حسی در محیط بدن، از طریق حسگرهای بدن دریافت می‌شوند. بسیاری از رفتارهای انسان نیز از طریق عملگرهای بدن (عمدتاً ماهیچه‌ها) پدید می‌آیند.

اجزای نفس در ۳ لایه قرار می‌گیرند: توانایی‌ها^۶، عمل‌ها^۷ و حالت‌ها^۸. هر کدام از این اجزا ابعاد شناختی^۹ و عاطفی^{۱۰} دارند. کیفیت اجزای نفس با ویژگی‌هایی مانند هوش، ثبات و تاب‌آوری سنجیده می‌شوند.

توانایی‌ها و حالت‌های ذاتی که در انسان به‌صورت بالقوه وجود دارند، فطرت^{۱۱} نامیده می‌شود. عمل‌های انسان به‌تدریج فطرت را تقویت یا تضعیف می‌کنند.

^۱ Behavior

^۲ Stimulus

^۳ Extrasensory

^۴ Revelation

^۵ Inspiration

^۶ Faculty

^۷ Action

^۸ State

^۹ Cognitive

^{۱۰} Affective

^{۱۱} Innate Nature

مثال: دریافت محتوای آموزشی، حالت‌های نفس را تغییر می‌دهد. این حالت‌ها بر تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای آتی مؤثر هستند.

مثال: ناراحتی از صحبت‌های یک نفر، ممکن است باعث رفتار خشمگینانه در همان لحظه شده و یا بر رفتارهای بعدی تأثیر بگذارد.

مثال: دیدن یک صحنه خشونت‌آمیز (یک محرک محیطی) ممکن است باعث ایجاد ترس (تغییر حالت عاطفی) و به دنبال آن، فرار از محل (رفتار) شود. برخی افراد در چنین موقعیتی ممکن است تحت تأثیر وجدان برای توقف خشونت تلاش کنند.

مثال: در یک موقعیت تصمیم‌گیری اخلاقی (مثلاً گفتن حقیقتی که ممکن است به کسی آسیب بزند) این اجزا فعال می‌شوند:

- توانایی‌ها: تعقل، وجدان، اراده
- عمل‌ها: تفکر، تصمیم‌گیری
- حالت‌ها: اضطراب، اطمینان، احساس مسئولیت
- ویژگی‌ها: هوش (برای تحلیل درست)، تاب‌آوری (برای ایستادگی در برابر فشار)، یکپارچگی (برای انسجام بین عقل و احساس)، خودسازماندهی (برای کنترل واکنش‌های هیجانی)

اجزای نفس

توانایی‌های نفس

توانایی‌های نفس ظرفیت‌های بالقوه‌ای هستند که امکان عمل را فراهم می‌کند. توانایی‌ها ذاتی بوده و تغییرپذیر هستند. توانایی‌های مهم نفس در جدول زیر معرفی شده‌اند.

توانایی	توضیح	ابعاد	نقش و اهمیت
تعقل	توانایی استدلال، تحلیل، جمع‌بندی و استنتاج	استدلال قیاسی و استقرایی، تفکر انتقادی	پایه تفکر منطقی و حل مسئله
حافظه	نگهداری و بازیابی داده‌ها	حافظه کوتاه‌مدت، بلندمدت، کاری	زمینه یادگیری، یادآوری و شناخت
تخیل	توانایی تولید تصاویر و ایده‌های ذهنی	تخیل سازنده، تخیل بازسازی‌کننده	خلاقیت، پیش‌بینی، حل مسئله
خلاقیت	تولید ایده‌های نو	خلاقیت واگرا (تولید ایده‌های متعدد)، خلاقیت همگرا (یافتن راه‌حل بهینه)	سازگاری با شرایط جدید، خلق ارزش
فهم	درک معانی و روابط مفهومی	درک مفاهیم انتزاعی، فهم زبان	پایه تعامل و تفسیر اطلاعات
تمرکز	نگهداشت توجه و انرژی ذهنی در موضوع خاص	توجه انتخابی، توجه پایدار، توجه تقسیم‌شده	پیش‌نیاز برای هر عمل شناختی
وجدان	توانایی تشخیص خوب و بد (خیر و شر)	احساس مسئولیت، حس گناه	تأثیرگذاری بر رفتار بر اساس ارزش‌های درونی
اراده	ظرفیت انتخاب، تعهد برای انجام عملی یا پیروی از هدف	قاطعیت، کنترل نفس، انگیزش درونی	مکمل حالت نفس برای رفتارهای هدف‌گرا

تقوا، نوع خاصی از اراده است. تقوا توانایی انجام‌دادن یا انجام‌ندادن رفتار بر اساس حق است.

عمل‌های نفس

عمل‌های نفس، فعال کردن توانایی‌ها برای پردازش محرک‌ها هستند. عمل‌ها می‌توانند باعث تقویت یا تضعیف توانایی‌ها شوند.

مثال: توجه عملی است که نیازمند توانایی تمرکز است.

مثال: تصمیم‌گیری عملی است که مستلزم توانایی تعقل و حافظه است.

حالت‌های نفس بر عمل‌ها تأثیر گذاشته و از آنها تأثیر می‌پذیرند؛ هر عمل در یک دوره زمانی انجام شده و شروع و پایان دارد.

عمل‌های نفس در جدول زیر معرفی شده‌اند.

عمل	توضیح	ابعاد	نقش و اهمیت
توجه	تمرکز بر محرک‌های خاص و نادیده گرفتن محرک‌های نامرتبط	توجه انتخابی، توجه پایدار، توجه تقسیم‌شده	پایه بسیاری از فعالیت‌های شناختی
ادراک	تبدیل محرک‌ها به اطلاعات معنادار	ادراک حسی، ادراک معنایی	اساس شناخت اولیه و شکل‌گیری تصویر ذهنی
ذخیره و بازیابی	ذخیره و بازیابی اطلاعات در حافظه	یادآوری فعال، یادآوری ضمنی	زمینه تصمیم‌گیری و تفکر
تفکر	پردازش اطلاعات، تحلیل و استنتاج	تفکر انتقادی، تفکر خلاق، تفکر منطقی	اصلی‌ترین فرایند در حل مسئله و تصمیم‌گیری
تصمیم‌گیری	انتخاب میان گزینه‌ها	ارزیابی، وزن‌دهی، انتخاب استراتژیک	نقطه عطف بین شناخت و عمل
مراقبه	تمرکز عمیق بر افکار، احساسات یا یک موضوع خاص برای افزایش آگاهی	تمرکز، آرامش ذهنی، خودآگاهی	افزایش ثبات ذهنی و تنظیم حالات

حالت‌های نفس

حالت، وضعیت نفس در یک لحظه یا بازه زمانی است. حالت‌ها بر عمل‌ها و توانایی‌ها تأثیر می‌گذارند و منشأ رفتارها هستند. بازه زمانی تداوم حالت‌ها معمولاً بیش از دوره زمانی تداوم عمل‌ها است.

مثال: حالت اطمینان بالا، عمل تصمیم‌گیری را ساده‌تر می‌کند.

مثال: حالت اضطراب بالا، توانایی تمرکز را کاهش می‌دهد.

برخی از حالت‌های نفس در جدول زیر معرفی شده‌اند.

حالت	توضیح	ابعاد	نقش و اهمیت
آگاهی	داشتن شناخت و هوشیاری نسبت به خود و محیط	خودآگاهی، هوشیاری، آگاهی محیطی	پایه همه فعالیت‌های ذهنی، تحلیل موقعیت و تصمیم‌گیری‌های آگاهانه
اطمینان	باور راسخ و اعتماد به درستی دانش یا تصمیم	اعتماد به نفس، آرامش، رضایت درونی	پشتیبان قوی در اتخاذ تصمیمات و اجرای اقدامات؛ کاهش شک و تردید
احساس	تجربیات درونی پایه که زیرساخت هیجان‌ها هستند.	لذت، رنج	زمینه‌ساز هیجان‌ها و تأثیر بر ادراک

حالت	توضیح	ابعاد	نقش و اهمیت
هیجان	حالت احساسی فعال و واکنشی نسبت به محرک‌های درونی یا محیطی	شادی، غم، خشم، ترس، عشق، اضطراب	محرک پاسخ‌های فوری و تأثیرگذار بر تصمیم‌گیری‌های لحظه‌ای

ویژگی‌های کیفیت اجزای نفس

مشخصه‌های توانایی‌ها، عمل‌ها و حالت‌های نفس با ویژگی‌های کیفیت توصیف می‌شوند. برخی از ویژگی‌های اجزای نفس در جدول زیر معرفی شده‌اند.

نوع ویژگی	تعریف	کیفیت توانایی‌ها	کیفیت عمل‌ها	کیفیت حالت‌ها
هوش	سرعت، دقت و عمق پردازش اطلاعات	افزایش کیفیت تعقل، فهم، و حافظه	ارتقای تصمیم‌گیری، حل مسئله	بهبود تنظیم هیجانی در شرایط پیچیده
انعطاف‌پذیری	تغییر دیدگاه و تطبیق با اطلاعات یا شرایط جدید	ارتقای تخیل، خلاقیت، یادگیری	تسهیل در بازنگری و تغییر مسیر عمل	کمک به کاهش اضطراب و پذیرش تغییر
سازگاری	هماهنگی با محیط و موقعیت‌های مختلف	افزایش ظرفیت یادگیری و اراده	بهبود تطبیق رفتاری در عمل‌ها	حفظ آرامش در موقعیت‌های متفاوت
یادگیرندگی	کسب و تثبیت دانش و مهارت	توسعه حافظه و تعقل	بهبود دقت و اصلاح عملکرد	پایداری در رشد حالات مثبت مانند اطمینان
ساختاریافتگی	انسجام و سازمان‌یافتگی اجزای روانی	ارتقای کارکرد هماهنگ توانایی‌ها	نظم در برنامه‌ریزی و اجرا	ثبات هیجانی و شناختی
یکپارچگی	هماهنگی میان اجزای مختلف نفس (ذهن، قلب، اراده، هیجان)	فعال‌سازی هماهنگ توانایی‌های شناختی - عاطفی	جلوگیری از تعارض رفتاری	هم‌راستایی حالت‌های شناختی و عاطفی
تاب‌آوری	تحمل فشار و بازگشت به تعادل بعد از بحران	حفظ کارکرد توانایی‌ها در شرایط سخت	ادامه عمل مؤثر تحت فشار	بازگشت سریع‌تر به حالت آرامش و اطمینان
خودسازماندهی	توانایی تنظیم درونی بدون نیاز به کنترل بیرونی	بهبود تصمیم‌گیری، نظم در یادگیری	اجرای منظم و هدفمند عمل‌ها	افزایش حس اختیار و خودکنترلی
ثبات	تداوم عملکرد و واکنش‌های منسجم در طول زمان	ثبات عملکرد اراده و تعقل	پایداری در انتخاب و رفتار	جلوگیری از نوسان‌های هیجانی شدید
تعامل‌پذیری	قابلیت ارتباط مؤثر با دیگران و محیط	توسعه همدلی، درک اجتماعی	عمل مؤثر در تعامل اجتماعی	تنظیم هیجانات در روابط انسانی

ابعاد شناختی و عاطفی نفس

توانایی‌ها، عمل‌ها و حالت‌های نفس ابعاد شناختی و عاطفی دارند. ابعاد شناختی و عاطفی جدا نبوده و روی هم تأثیر می‌گذارند؛ به عنوان نمونه:

- توجه: هیجان توجه را هدایت می‌کند؛ مثلاً ترس باعث تمرکز بر تهدیدها می‌شود.
- ادراک: احساسات می‌توانند نحوه درک از یک موقعیت را تغییر دهند، مثلاً وقتی فردی عصبانی است، محرک‌ها را تهدیدآمیز تلقی می‌کند. تفسیر شناختی از رویدادها، هیجان را شکل می‌دهد؛ مثلاً تفسیر بی‌احترامی از رفتار دیگران باعث خشم می‌شود.
- حافظه: خاطرات همراه با احساسات قوی (مثل شادی یا ترس شدید) بهتر در ذهن ثبت می‌شوند و راحت‌تر بازیابی می‌شوند. خاطرات هیجانی ماندگارترند؛ مانند به یاد آوردن جزئیات تصادف به علت هیجان شدید
- تفکر: فهمیدن حالت ذهنی دیگران (شناختی) و درک عمیق احساسات آنها (عاطفی) باعث ارتباط عمیق‌تر و تأثیرگذاری بهتر می‌شود. تنش (استرس) تفکر منطقی را مختل می‌کند
- تصمیم‌گیری: تصمیم‌گیری عملی شناختی و عاطفی و به بیان دیگر منطقی و روانی است. تصمیم‌ها نه فقط بر پایه منطق، بلکه با تأثیر احساسات مثل ترس یا امید شکل می‌گیرند. مثلاً از ترس گزینه‌ای را رد می‌شود یا به خاطر علاقه گزینه‌ای انتخاب می‌شود.
- باورها و انتظارات، شدت هیجان را تنظیم می‌کنند، به عنوان مثال انتظار شکست باعث اضطراب می‌شود، مانند اضطراب امتحان به دلیل باور «حتماً قبول نمی‌شوم»
- احساس لذت ناگهانی هنگام کشف راه حل.

بعد شناختی عمدتاً آگاهانه و بعد عاطفی معمولاً ناخودآگاه یا نیمه خودآگاه است. ترکیب شناخت و عاطفه در عمل‌ها و حالت‌های نفس انسان باعث می‌شود رفتار و تجربه انسانی بسیار پیچیده و غنی شود.

انواع رفتارها

رفتارها شامل طیف گسترده از رفتارهای ساده مانند: راه رفتن، دویدن، ورزش کردن، نشستن و برخاستن و رفتارهای پیچیده‌تری مانند ارتباط برقرار کردن با دوستان و خانواده و شرکت در فعالیت‌های گروهی یا اجتماعی را در بر می‌گیرد. رفتارها را با معیارهای مختلفی می‌توان طبقه‌بندی کرد، از جمله:

- هدف‌گرایی و درگیری توجه
- کارکرد رفتار: بیان، اجرا، نمود

هدف‌گرایی و درگیری توجه

همه رفتارهای انسان با دو معیار «هدف‌گرایی»^۱ و «درگیری توجه»^۲ که مستقل از یکدیگرند، طبقه‌بندی می‌شوند. هدف‌گرایی یعنی این که رفتار جهت‌دار، انتخاب‌شده و دارای هدف مشخصی است. درگیری توجه یعنی هوشیاری به فرایند انجام رفتار و اینکه تا چه حد رفتار مستلزم تمرکز و نظارت فعال است. مثال: چند رفتار به‌عنوان نمونه در ماتریس دوبعدی زیر بر اساس میزان هدف‌گرایی و درگیری توجه طبقه‌بندی شده‌اند.

هدف‌گرایی بالا	هدف‌گرایی پایین	
توجه بالا	رفتارهای اکتشافی مانند گشت‌وگذار در محیط ناآشنا، پرسه‌زدن در اینترنت	حل مسئله ریاضی؛ رانندگی در مسیر ناآشنا یا مسیر آشنا در روز بارانی؛ تنفس عمیق برای کاهش تنش
توجه پایین	رانندگی در مسیر آشنا در روزهای عادی، بازکردن قفل با کلید	پلک‌زدن در پاسخ به نور، تیک‌های عصبی، افزایش ضربان قلب در یک موقعیت پر تنش

معمولاً اصطلاحات «آگاهانه، ناخودآگاه، ارادی، غیرارادی، اختیاری، جبری» به‌صورت مبهم و نادرست استفاده می‌شوند. طبقه‌بندی دوبعدی «هدف‌گرایی - درگیری توجه» جایگزین دقیق برای چنین کاربردهای ابهام‌آمیزی بوده و مفاهیمی مانند «عادت و رفتار خودکار» را به‌خوبی تبیین می‌کند. در جدول زیر نگاهی بین این اصطلاحات و طبقه‌بندی دوبعدی نشان داده شده است.

^۱ Goal-Directedness

^۲ Attentional Engagement

اصطلاح	ابعاد هدف‌گرایی و درگیری توجه	توضیح
آگاهانه	توجه بالا (صرف‌نظر از هدف‌گرایی)	هوشیاری به رفتار حتی اگر هدف مشخص نباشد، مانند: رفتارهای اکتشافی
ارادی، اختیاری	هدف‌گرایی بالا و توجه بالا	رفتار با قصد و هوشیاری کامل، مانند: امضای قرارداد
ناخودآگاه	هدف‌گرایی پایین و توجه پایین	رفتارهای بازتابی یا عادت‌های عمیق، مانند: لرزیدن
بازتابی	هدف‌گرایی پایین و توجه	واکنش بدن بدون هدف یا توجه، مانند: عقب کشیدن دست از جسم داغ
عادت	توجه پایین (صرف‌نظر از هدف‌گرایی)	رفتار تکراری با هدف‌گرایی نسبتاً بالا و توجه کم، مانند: مسواک‌زدن رفتار تکراری با هدف‌گرایی کم و توجه کم، مانند: جویدن غذا
خودکار	هدف‌گرایی بالا و توجه پایین	رفتار هدف‌گرا با حداقل هوشیاری، مانند: تایپ سریع متن، رانندگی در مسیر آشنا مرز بین عادت و رفتار خودکار خیلی نازک است؛ معمولاً خودکار بودن تأکید بیشتری بر اجرا بدون فکر و کنترل دارد.

میزان هدف‌گرایی با شاخص‌هایی مانند «برنامه‌ریزی ازپیش‌تعیین‌شده، ارزیابی پیامدها و اصلاح خطا بر اساس بازخورد» و روش‌هایی مانند «آزمون‌های تصمیم‌گیری هدف‌محور» و میزان درگیری توجه با شاخص‌هایی مانند «قابلیت بازداری محرک‌های نامرتب» و روش‌هایی مانند «ردیابی حرکات چشم» قابل‌سنجش و کمی‌سازی هستند.

طبقه‌بندی رفتارها بر اساس این دو بعد برای «برنامه‌ریزی مسیر رشد و یا درمان و پیش‌بینی رفتار» کاربرد دارند.

مثال:

- یک رفتار هدف‌گرا و با توجه، مانند سیگارکشیدن ممکن است به‌مرور به یک عادت تبدیل شود.
- تغییر عادات نیاز به افزایش توجه (هوشیارسازی رفتار) دارد.
- رفتارهای با توجه پایین و هدفمندی پایین (مثل عادات) در برابر تغییر مقاوم‌ترند.
- رفتارهای با توجه بالا و هدفمندی بالا انعطاف‌پذیرتر و انرژی‌برتر هستند.
- رفتارهای خودکار شده (هدف‌گرایی بالا و توجه پایین) نیاز به تمرین مکرر دارند.
- رفتارهای اکتشافی (هدفمندی پایین و توجه بالا) کلید یادگیری و خلاقیت هستند.

رفتارهای بیانی، اجرایی، نمودی

همه رفتارهای انسان با معیار «کارکرد» به ۳ دسته «بیانی»^۱، «اجرایی»^۲ و «نمودی»^۳ به صورت ساختاریافته طبقه‌بندی می‌شوند:

۱. بیانی: رفتاری که پیامی شناختی و یا عاطفی به دیگران انتقال می‌دهد؛ مانند گفتار، زبان بدن، نوشتار.
 ۲. اجرایی: رفتاری که با مداخله در زنجیره علت‌ها و معلول‌ها، تغییری در جهان بیرونی ایجاد می‌کند.
 ۳. نمودی: رفتاری که واکنش جسمانی به حالات نفس بوده و آشکارکننده حالت‌های درونی نفس است.
- هر رفتاری حداقل یکی از این کارکردها را دارد؛ البته ممکن است یک نوع رفتار در موقعیت‌های مختلف کارکردهای مختلفی داشته باشد؛ «کارکرد رفتار» با «هدف عامل» و «زنجیره تحقق کارکرد» متفاوت است.
- رفتارهای بیانی بر ادراک دیگران تاثیر گذاشته و ممکن است محرکی برای رفتارهای آنها و آغازگر زنجیره‌ای از رفتارها باشد. رفتارهای اجرایی، جریان فعالیت‌ها و سازوکارهای عملیاتی را ایجاد می‌کنند.

مثال: گریه در تنهایی، فقط کارکرد نمودی دارد؛ اما اگر سایر افراد از گریه یک فرد مطلع شوند، کارکرد بیانی (ابراز غم به دیگران) نیز خواهد داشت.

مثال: ممکن است هدف فردی بیان احساسات نباشد، اما رفتار او چنین کارکردی پیدا کند.

مثال: نمونه‌های از کارکردهای چند رفتار در جدول زیر ارائه شده است.

رفتار	بیانی	اجرایی	نمودی	توضیح
سلام کردن	✓			انتقال پیام کلامی
دست‌دادن	✓			تماس فیزیکی اجتماعی
خندیدن با شنیدن جک			✓	واکنش هیجانی
دویدن		✓		حرکات بدنی ارادی
جیغ کشیدن از ترس	✓		✓	هیجان و پیام صوتی ناخودآگاه
خوردن غذا		✓		عمل فیزیکی و پاسخ فیزیولوژیکی
لرزیدن در سرما			✓	خودکار، فیزیولوژیکی
سکوت کردن اعتراضی	✓			پیام غیابی
دفاع فیزیکی در دعوا		✓	✓	واکنش همراه با هیجان
تعریق در استرس			✓	پاسخ خودکار هیجانی
لبخند زدن	✓		✓	زبان بدن
فشردن کلید روشن کردن یک دستگاه		✓		تعامل محیطی فیزیکی

^۱ Expressive behavior

^۲ Manifestative Behavior

^۳ Executive behavior

رفتار	بیانی	اجرایی	نمودی	توضیح
گفت‌وگو در جلسه	✓			انتقال مفاهیم زبانی
بالارفتن از پله		✓		فیزیکی
خواندن شعر با احساس	✓		✓	زبانی و هیجانی
بالا انداختن ابرو	✓		✓	زبان بدن
نفس‌نفس‌زدن پس از دویدن			✓	فیزیولوژیکی پس از حرکت

موقعیت رفتار

مجموعه محرک‌ها در یک بازه زمانی و رفتارهای محتمل متناظر با آن محرک‌ها، موقعیت رفتار^۱ نامیده می‌شود. محرک‌ها فرصت‌ها و جهت‌دهی لازم را برای بروز رفتارهای متنوعی را فراهم می‌آورد و با طراحی سازه‌های تنظیم رفتار، می‌توان رفتارهای مطلوب را در آن شکل داد.

موقعیت‌های رفتار با رویکردهای مختلفی طبقه‌بندی می‌شوند، از جمله:

- بعد زندگی: بر اساس محدوده و گستره تأثیر موقعیت‌ها در ابعاد مختلف زندگی
 - نوع تعامل: بر اساس ماهیت و ساختار ارتباطات بین افراد
 - ویژگی‌های محرک‌ها و رفتارهای محتمل: بر اساس ویژگی‌های محرک‌های درگیر و دامنه رفتارهای محتمل
- با ترکیب این رویکردها، موقعیت‌های رفتار به شکلی جامع و دقیق قابل تعریف و تحلیل هستند. تعیین دقیق موقعیت‌های رفتار، امکان طراحی مؤثر سازه‌های تنظیم رفتار را فراهم می‌کند.

موقعیت‌های رفتار بر اساس ابعاد زندگی

زندگی انسان شامل ۶ بعد «فردی، اجتماعی، محیط زیستی، حرفه‌ای، حکمرانی و الهی» است. هر یک از این ابعاد، موقعیت‌های رفتاری متعددی دارند؛ همه موقعیت رفتاری در یک یا چند بعد زندگی قرار می‌گیرند. ابعاد زندگی و نمونه‌هایی از موقعیت‌های رفتاری در هر بعد در جدول زیر ارائه شده است.

بعد زندگی	توضیح	نمونه‌هایی از موقعیت‌های رفتاری
فردی	تمرکز بر رشد درونی، خودآگاهی، سلامت جسمی و روانی، و تحقق استعدادهای شخصی	ورزش کردن، مراقبت از سلامت روان، مطالعه، خوداندیشی، برنامه‌ریزی شخصی، یادگیری
اجتماعی	تعاملات و ارتباطات با خانواده، دوستان و سایر انسان‌ها	کمک به دوست، شرکت در جمع خانوادگی، حل اختلاف، تربیت فرزند، کمک به همسایه در انجام کارهای روزمره، فعالیت در گروه‌های خیریه یا اجتماعی
محیط زیستی	ارتباط و تأثیر بر محیط طبیعی، مسئولیت‌پذیری نسبت به محیط‌زیست و حفظ منابع طبیعی	کاشت درخت، مشارکت در پاک‌سازی طبیعت نگهداری گل‌و گیاه در خانه

^۱ Situation of Behavior

بعد زندگی	توضیح	نمونه‌هایی از موقعیت‌های رفتاری
حرفه‌ای	فعالیت‌های تخصصی و یا شغلی، مهارت‌ها و تعاملات حرفه‌ای	انجام وظایف کاری، آموزش تخصصی، تعامل با همکاران، سمت حسابداری، سمت مسئول دفتر
حکمرانی	مشارکت در فرایندهای تصمیم‌گیری جمعی، نظارت بر حکمرانی از سطح محلی تا ملی	رأی‌دادن، شرکت در انجمن محلی، اعتراض، مطالبه حقوق شهروندی
الهی	ارتباط با خدا، معنویت، باورهای دینی و اخلاقی، جستجوی معنای زندگی	مراقبه، کمک به دیگران بر اساس باور دینی، حضور در مراسم مذهبی، تفکر درباره هدف زندگی و جایگاه انسان در جهان

مثال: «کمک به کودکان بی‌سرپناه» توسط عموم مردم، یک موقعیت رفتار اجتماعی و برای یک مددکار، موقعیت رفتار حرفه‌ای است. اگر این کار با انگیزه‌های الهی انجام شود، بعد الهی هم خواهد داشت.

موقعیت‌های رفتار بر اساس نوع تعامل

برخی از موقعیت‌های رفتاری، انفرادی بوده و برخی جمعی هستند؛ موقعیت‌های جمعی شامل تعامل‌ها بین عوامل انسانی نیز هستند. تعاملات پایه‌ای بین عامل‌های انسانی (افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها) شامل «همکاری، رقابت، تعارض، هماهنگی، مبادله، تأثیرگذاری و نمادین» است. سایر تعاملات مصادیق یا ترکیبی از تعاملات پایه‌ای هستند. هر یک از این تعاملات، موقعیت‌های رفتاری متعددی دارند؛ همه موقعیت رفتاری در یک یا چند نوع تعامل قرار می‌گیرند. تعاملات پایه‌ای و نمونه‌هایی از موقعیت‌های رفتاری در جدول زیر ارائه شده است.

نوع تعامل	توضیح	نمونه‌هایی از موقعیت‌های رفتاری
همکاری	طرفین با هدف مشترک یا رسیدن به هدف مشخص، منابع، تلاش‌ها یا توانمندی‌های خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند. اشخاص باید توانایی‌های خود را به طور مؤثر به کار ببرند و به هم کمک کنند	پروژه‌های کاری تیمی، همکاری میان معلمان برای طراحی برنامه‌های آموزشی، همکاری چند شرکت و دانشگاه برای کسب یک فناوری جدید
رقابت	طرفین برای رسیدن به یک هدف محدود یا منابع مشترک، در تلاش برای برتری نسبت به یکدیگر هستند. هر طرف تلاش می‌کند تا بر دیگری غلبه کند، درحالی‌که منابع یا فرصت‌ها محدود هستند.	رقابت میان دانش‌آموزان برای کسب نمرات بالا، رقابت‌های ورزشی، رقابت‌های تجاری میان شرکت‌ها

نوع تعامل	توضیح	نمونه‌هایی از موقعیت‌های رفتاری
	رقابت می‌تواند سالم (موجب انگیزه بیشتر) یا ناسالم (منجر به دشمنی و بی‌اعتمادی) باشد.	
تعارض	طرفین به دلایل مختلفی مانند تفاوت در منافع، اهداف یا باورها دچار تضاد یا مخالفت می‌شوند. این تعارض‌ها ممکن است به شکل‌های مختلف (خفیف یا شدید) بروز کنند. تعارض می‌تواند ناشی از اختلاف در ارزش‌ها، توقعات یا برداشت‌های متفاوت از یک موقعیت خاص باشد. هر طرف ممکن است تلاش کند دیدگاه خود را تحمیل کند که می‌تواند به اختلافات و تنش‌ها منجر شود. مدیریت تعارض به نحوه حل‌وفصل مسائل بستگی دارد و ممکن است به تقویت یا تضعیف رابطه منتهی شود.	تعارضات خانوادگی بر سر تصمیم‌گیری‌های مهم (مثل انتخاب رشته تحصیلی فرزند)، اختلاف‌نظر میان مدیران در سازمان، تنش میان هم‌کلاسی‌ها در مدرسه.
هماهنگی	تنظیم و همسویی رفتارها و فعالیت‌ها برای جلوگیری از تضاد و افزایش بهره‌وری برخلاف تعارض که به تضاد و کشمکش اشاره دارد، هماهنگی نشان‌دهنده تنظیم و انطباق رفتارها برای افزایش هم‌افزایی و جلوگیری از تضاد است	تقسیم وظایف، تنظیم زمان‌بندی
مبادله	تبادل منابع (مانند زمان، انرژی، کالا، خدمات یا اطلاعات) میان طرفین است. افراد در این نوع رابطه برای دستیابی به منافع خاص، چیزی را در ازای دریافت چیزی دیگر می‌دهند. مبادلات می‌توانند مادی (پول، کالا) یا غیرمادی (زمان، توجه) باشند.	خریدوفروش، تبادل دانش
تأثیرگذاری	رابطه‌های شناختی و یا عاطفی که در فرایندهای شناختی (مانند ادراک، باورها، نگرش‌ها و تحلیل‌های ذهنی) و یا عاطفی (مانند محبت، علاقه، همدلی، تنفر) به طور مستقیم یا غیرمستقیم میان افراد ایجاد می‌شود تأثیرگذاری ممکن است یک‌طرفه باشد، یک فرد تأثیرگذار است و طرف مقابل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این رابطه می‌تواند بر تصمیم‌گیری‌ها، باورها، یا رفتارهای فرد مقابل تأثیر بگذارد. تأثیرگذاری ممکن است به‌صورت آگاهانه یا ناخودآگاه رخ دهد.	متقاعدسازی، رهبری، حمایت مادر از فرزند، تحلیل گروهی برای حل مسائل پیچیده

نوع تعامل	توضیح	نمونه‌هایی از موقعیت‌های رفتاری
	رابطه تأثیرگذاری ممکن است در شرایط خاصی مانند بحران‌ها، موفقیت‌ها یا تجربیات مشترک تقویت یا ضعیف شود. افراد ممکن است با دیدگاه‌های مشابه یا متفاوت به مسائل نگاه کنند و همین تفاوت‌ها بر تعاملاتشان تأثیر بگذارد.	
نمادین	رفتارهای نمادین، اجتماعی و فرهنگی که معنای خاص دارند و لزوماً هدفمند یا مادی نیستند	روبروشدن با افراد در محیط کار، حضور در مهمانی

مثال: رفتار گریه کردن تحت تأثیر زمینه فرهنگی (مثلاً پذیرش یا طرد گریه در جمع) است. تعاملات بین عامل‌ها ممکن است در فضایی پویا بوده و رفتارهای هر عامل، بر نتایج کسب شده سایر عوامل مؤثر باشد، به بیان دیگر کسب نتایج توسط یک عامل، وابسته به انتخاب دیگران باشد.

موقعیت‌های رفتار بر اساس ویژگی‌های محرک‌ها و رفتارها

محرک‌های محیطی که از طریق حواس (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لمسی) و فراحسی از محیط دریافت می‌شوند و محرک‌های درونی (حالت‌های درونی نفس)، ممکن است رفتارهایی را در پی داشته باشند. ویژگی‌های محرک‌ها و رفتارهای محتمل (اعم از مطلوب یا نامطلوب) موقعیت‌های رفتاری متفاوتی را شکل می‌دهند. برخی از انواع موقعیت‌ها بر اساس ویژگی‌های محرک‌ها و رفتارهای محتمل در جدول زیر اشاره شده است.

ویژگی موقعیت	توضیح	نمونه‌هایی از موقعیت‌های رفتاری
ماندگاری	مدت زمان تداوم موقعیت	موقت: لحظات اولیه تصادف دو خودرو طولانی: زندگی در یک شهر خاص
تعویق‌پذیری	امکان به تعویق انداختن رفتار بدون تأثیر فوری	بالا: ورزش، مطالعه، چکاپ پزشکی کم: ثبت نام در یک دوره آموزشی
پیچیدگی تصمیم‌گیری	تعدد گزینه‌ها، ابهام نتایج و حجم اطلاعات	پیچیده: انتخاب شغل ساده: خرید میوه
فشار روانی	شدت تنش و اضطراب	کم: خرید روزانه متوسط: مصاحبه شغلی زیاد: عمل جراحی فرزند

ویژگی موقعیت	توضیح	نمونه‌هایی از موقعیت‌های رفتاری
محدودیت	محدودیت‌های زمانی، فیزیکی، اجتماعی و امکانات در دسترس	زمانی: مدت امتحان فیزیکی: کمبود مصالح ساختمانی برای ساخت مسکن
درگیری عاطفی	میزان هیجان و احساسات دخیل	کم: انتخاب لباس متوسط: تغییر شغل زیاد: تصمیم برای طلاق
ایجاد توجه	جذابیت ذاتی محرک‌ها برای جلب توجه	بالا: گریه نوزاد متوسط: آگهی تبلیغاتی رنگی پایین: صدای زمینه‌ای تهویه
نیاز به توجه	میزان تمرکز موردنیاز برای انجام رفتار	کم: پیاده‌روی متوسط: آشپزی زیاد: جراحی مغز
تأثیرپذیری از اجتماع	میزان تأثیر هنجارها و انتظارات اجتماعی	بالا: رأی‌دادن در انتخابات متوسط: کمک به خیریه پایین: انتخاب رنگ دیوار خانه
فراوانی وقوع	تکرارپذیری رفتار در طول زمان	مکرر: مسواک‌زدن گهگاه: سفر خارجی نادر: انتخاب دانشگاه
مخاطره	شدت پیامدهای منفی احتمالی	کم: انتخاب رستوران توسط: سرمایه‌گذاری در بورس زیاد: جراحی قلب
وابستگی به مسیر	محدودیت انتخاب‌های آینده بر اساس تصمیم فعلی	بالا: انتخاب شغل پایین: انتخاب فیلم برای تماشا

در موقعیت‌های با فشار یا مخاطره بالا (مثل جراحی)، افراد به قواعد سرانگشتی (هیوریستیک‌ها) متکی می‌شوند. رفتارهای تعویق‌پذیر (مثل ورزش) در معرض سوگیری حال حاضر هستند. در موقعیت‌های عمومی (مثل رأی‌دادن)، اثر تماشاگر رفتار را تغییر می‌دهد. در تصمیم‌های پیچیده (مثل خرید خانه)، افراد ممکن است دچار فلج تحلیلی شوند و اصلاً انتخاب نکنند!

شخصیت

الگوی کلی توانمندی‌ها، عمل‌ها و حالت‌های نفس شخصیت نامیده می‌شود. شخصیت هر فرد ترکیبی از اجزای نفس او بوده یکی از مبنای تمایز بین افراد است. شخصیت ذاتی بوده و تغییرپذیر است. شخصیت‌ها با معیارهای متعدد از جمله ویژگی‌های کیفیت طبقه‌بندی می‌شوند. کاربردهای طبقه‌بندی افراد بر اساس نوع شخصیت عبارت‌اند از:

۱. همخوان سازی موقعیت‌ها و روش‌ها: استفاده از شناخت شخصیت برای تعیین نقش و روش متناسب با فرد در کاربردهایی مانند: انتخاب شغل و رشته تحصیلی مناسب، طراحی سبک یادگیری و تدریس مناسب، تعیین نقش در گروه، روش ارتباط مؤثر با دیگران، سبک رهبری و مدیریت مؤثر بر افراد
۲. برنامه‌ریزی مسیر رشد و یا درمان: استفاده از شناخت شخصیت برای تغییر انسان در مسیر رشد یا رفع اختلال در کاربردهایی مانند: برنامه‌ریزی رشد شخصی و اخلاقی، تربیت فردی و معنوی، خودسازی و خودتنظیمی، درمان اختلالات روانی و هیجانی، توسعه قابلیت‌های شناختی یا هیجانی
۳. پیش‌بینی رفتار: استفاده از شناخت شخصیت برای پیش‌بینی پویایی‌های رفتار در موقعیت‌های مختلف در مواجهه با محرک‌های محیطی و درونی برای کاربردهایی مانند: پیش‌بینی رفتار در تنش، تعارض، فشار، تحلیل تعاملات گروهی یا اجتماعی، مدیریت مخاطره رفتاری (مثلاً در استخدام یا تصمیم‌های حساس)، طراحی راهبردهای تبلیغ، سیاست‌گذاری، مذاکره

همخوانی موقعیت‌ها و روش‌ها با شخصیت افراد باعث افزایش بهره‌وری و رضایت می‌شود.
مثال: نمونه‌های کاربرد نوع شخصیت برای همخوان سازی موقعیت‌ها و روش‌ها به شرح زیر است:

- توانایی‌ها

- افراد با حافظه قوی و تحلیل بالا برای کارهای پژوهشی و تحلیل داده‌ها مناسب هستند.
- افراد با هوش هیجانی بالا برای کارهای روابط عمومی یا مشاوره مناسب هستند.
- افراد با تعقل بالا، باید از استفاده از محتواهای تحلیلی آموزش ببینند.
- افراد با همدلی بالا، باید از استفاده از محتواهای مشارکتی آموزش ببینند.

- عمل‌ها

- افراد با سبک تصمیم‌گیری سریع و شهودی برای مدیریت بحران مناسب هستند.
- برای افراد با سبک یادگیری کند؛ اما دقیق، روش یادگیری مبتنی بر تکرار و تمرین مناسب است.

- حالت‌ها

- افراد با اضطراب پایدار نیاز به محیط آرام و فشار کم دارند.

○ افراد با انگیزه درونی بالا نیاز به استقلال بیشتر در کار دارند.

• ویژگی‌ها

○ افراد با تاب‌آوری پایین نباید به مدت طولانی در موقعیت‌های تنش‌زا قرار گیرند.

○ افراد با انعطاف‌پذیری شناختی بالا برای محیط‌های متغیر و پروژه‌های نوآورانه مناسب هستند.

○ افراد با سازگاری بالا در نقش‌های چابک (مثل استارت‌آپ‌ها) مناسب هستند.

○ افراد با سازگاری پایین برای مدیریت پروژه‌های با قواعد ثابت مناسب هستند.

برنامه‌ریزی مسیر رشد و یا درمان اختلال بر اساس شخصیت، مبتنی بر شناسایی دقیق نقاط ضعف و قوت افراد بوده و باعث تسریع رشد و درمان می‌شود.

مثال: نمونه‌های کاربرد نوع شخصیت برای طراحی مسیر رشد و یا درمان به شرح زیر است:

• توانایی‌ها

○ ضعف در تعقل نیاز به تقویت استدلال و مطالعه دارد.

○ ضعف در کنترل هیجان نیاز به تمرین خودتنظیمی و ذهن‌آگاهی دارد.

• عمل‌ها

○ سبک تفکر جزئی‌نگر افراطی نیاز به تمرین کل‌نگری دارد.

• حالت‌ها

○ بی‌انگیزگی نیاز به استفاده از تقویت بیرونی و معناپردازی در زندگی دارد.

• ویژگی‌ها

○ نبود یکپارچگی درونی نیاز به خودشناسی و بازنگری ارزش‌ها دارد

○ تاب‌آوری پایین نیاز به تمرین مواجهه با سختی به‌صورت تدریجی (مواجهه‌درمانی) دارد.

پیش‌بینی رفتار بر اساس شخصیت، اثربخشی روش‌های تنظیم رفتار را افزایش داده و مواجهه با افراد را بهبود می‌بخشد.

مثال: نمونه‌های کاربرد نوع شخصیت برای پیش‌بینی رفتار به شرح زیر است:

• توانایی‌ها

○ در افرادی که تعقل قوی دارند، احتمال تصمیم‌گیری منطقی در بحران بیشتر است.

○ در افرادی که ضعف اراده دارند، احتمال تسلیم در برابر وسوسه یا فشار اجتماعی بیشتر است.

• عمل‌ها

○ در افرادی که سبک مقابله هیجانی دارند، احتمال انفجار عاطفی در تعارض بیشتر است.

○ در افرادی که سبک یادآوری منفی‌محور دارند، احتمال افسردگی در ناکامی‌ها بیشتر است.

- حالت‌ها

- در افرادی که خشم پنهان دارند، احتمال واکنش شدید در مواجهه با ناعدالتی بیشتر است.
- در افرادی که اعتمادبه‌نفس پایین دارند، احتمال اجتناب از رقابت یا ابراز وجود بیشتر است.

- ویژگی‌ها

- در افرادی که انعطاف پایین دارند، احتمال مقاومت شدید در برابر تغییر بیشتر است.
- در افرادی که خودسازماندهی دارند، احتمال عملکرد مؤثر در شرایط دشوار بیشتر است.