

روان‌شناسی اجتماعی کاربردی

فهرست مطالب

| | |
|--|----|
| پیشگفتار..... | ۱۱ |
| فصل ۱: تعاریف، مفاهیم و حوزه‌های عملکردی روان‌شناسی اجتماعی کاربردی..... | ۱۳ |
| مقدمه..... | ۱۳ |
| تعریف روان‌شناسی اجتماعی کاربردی..... | ۱۴ |
| ارتباط روان‌شناسی اجتماعی کاربردی با سایر علوم..... | ۱۵ |
| پژوهش‌های میان‌رشته‌ای در روان‌شناسی اجتماعی کاربردی..... | ۱۶ |
| کاربست نظریه‌ها در روان‌شناسی اجتماعی کاربردی..... | ۱۸ |
| حیطه روان‌شناسی اجتماعی کاربردی..... | ۲۴ |
| جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل اول..... | ۳۲ |
| فصل ۲: نگرش و تأثیر آن بر رفتار و زندگی اجتماعی..... | ۳۳ |
| مقدمه..... | ۳۳ |
| متقاعدسازی..... | ۳۸ |
| مفهوم خود در روان‌شناسی اجتماعی کاربردی..... | ۴۰ |
| نقش شناخت و تفکر خودکار در درک اطلاعات اجتماعی..... | ۴۳ |
| رابطه میان شناخت و عاطفه..... | ۴۸ |
| پردازش اطلاعات شناختی خودکار..... | ۵۰ |
| شناخت اجتماعی..... | ۵۱ |
| جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل دوم..... | ۵۳ |
| فصل ۳: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی سلامت..... | ۵۴ |
| مقدمه..... | ۵۵ |
| تعریف سلامت اجتماعی..... | ۵۷ |
| عوامل مؤثر بر سلامت اجتماعی..... | ۶۰ |
| رابطه سلامت اجتماعی با سلامت عمومی..... | ۶۳ |
| یکپارچگی اجتماعی..... | ۶۶ |
| سهم‌داشت اجتماعی..... | ۶۷ |
| پذیرش اجتماعی..... | ۶۸ |
| سرمایه روان‌شناختی..... | ۶۹ |
| بهزیستی روان‌شناختی..... | ۶۹ |
| شکوفایی اجتماعی..... | ۷۰ |
| حمایت اجتماعی..... | ۷۱ |
| امنیت اجتماعی..... | ۷۴ |
| روان‌شناسی سلامت اجتماعی..... | ۷۵ |
| دیدگاه‌های نظری مربوط به روان‌شناسی سلامت اجتماعی..... | ۷۶ |
| نظریه مقایسه اجتماعی..... | ۷۷ |
| همبستگی اجتماعی..... | ۷۹ |
| وحدت و انسجام اجتماعی..... | ۷۹ |
| عزت‌نفس..... | ۸۱ |
| ارزیابی خود..... | ۸۴ |

| | |
|----|----------------------------------|
| ۸۴ | خودپنداره اجتماعی |
| ۸۵ | مشارکت اجتماعی |
| ۸۶ | شادکامی |
| ۸۹ | شادکامی اجتماعی |
| ۹۲ | امید به زندگی |
| ۹۲ | جنسیت و سلامت اجتماعی |
| ۹۵ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل سوم |

فصل ۴: تبلیغات..... ۹۶

| | |
|-----|---------------------------------------|
| ۹۶ | مقدمه |
| ۹۹ | تأثیر تبلیغات رسانه‌ای بر انتخاب کالا |
| ۱۰۱ | تأثیر آموزش یا تبلیغات |
| ۱۰۱ | اصول بنیادی متقاعدسازی در تبلیغات |
| ۱۰۳ | منبع تبلیغ یا ارتباط |
| ۱۰۴ | افزایش قابلیت اعتماد |
| ۱۰۵ | ماهیت و نوع پیام |
| ۱۰۷ | ویژگی مخاطبان |
| ۱۰۹ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل چهارم |

فصل ۵: شایعه..... ۱۱۰

| | |
|-----|---|
| ۱۱۰ | مقدمه |
| ۱۱۴ | نقش شبکه‌های اجتماعی در شایعه |
| ۱۱۵ | انواع شایعه |
| ۱۱۶ | الگوهای انتقال شایعه |
| ۱۱۸ | پدیده شایعه و سخن‌چینی بر اساس دیدگاه اسلامی |
| ۱۱۹ | فرآیند و چگونگی شکل‌گیری شایعه و مراحل آن |
| ۱۲۱ | انگیزه‌های شایعه‌پردازی |
| ۱۲۲ | ویژگی‌های شایعه |
| ۱۲۳ | ویژگی‌های افراد شایعه‌پذیر، شایعه‌گو و شایعه‌جو |
| ۱۲۴ | روان‌شناسی شایعه |
| ۱۲۶ | عوامل اجتماعی مؤثر در پذیرش شایعه |
| ۱۲۹ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل پنجم |

فصل ۶: سنجش و ارزیابی در روان‌شناسی اجتماعی کاربردی..... ۱۳۰

| | |
|-----|-------------------|
| ۱۳۰ | مقدمه |
| ۱۳۱ | تحقیقات کاربردی |
| ۱۳۳ | تحقیق مشاهده‌ای |
| ۱۳۳ | مشاهده طبیعی |
| ۱۳۴ | مشاهده مشارکتی |
| ۱۳۵ | تحقیق کتابخانه‌ای |
| ۱۳۵ | تحقیقات همبستگی |
| ۱۳۶ | پیمایش |
| ۱۳۷ | تحقیق آزمایشی |
| ۱۳۹ | آزمایش‌های میدانی |
| ۱۴۰ | تحقیق زمینه‌یابی |
| ۱۴۱ | فراتحلیل |

| | |
|-----|----------------------------------|
| ۱۴۲ | فناوری محیط شبیه‌سازی شده |
| ۱۴۳ | اینترنت |
| ۱۴۵ | مطالعه مورد پژوهشی |
| ۱۴۵ | مصاحبه بالینی |
| ۱۴۷ | آزمون‌های روانی |
| ۱۵۰ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل ششم |

فصل ۷: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی در مدرسه و فضای آموزشی

| | |
|-----|--|
| ۱۵۲ | مقدمه |
| ۱۵۳ | روان‌شناسی اجتماعی تعلیم و تربیت |
| ۱۵۴ | ارتباط اجتماعی معلم - دانش‌آموز |
| ۱۵۸ | تهدید قالبی برتری جنسیت در عملکردی خاص |
| ۱۵۸ | محیط و فضای کلاس درس |
| ۱۶۰ | ویژگی‌های شخصیتی معلم |
| ۱۶۲ | ضرورت حمایت اجتماعی از معلمان |
| ۱۶۳ | بهره‌مندی معلم از تسلط علمی و فناوری نوین آموزشی |
| ۱۶۴ | اصول روان‌شناسی آموزشی در کلاس درس |
| ۱۶۵ | روش تدریس |
| ۱۶۶ | التزام تحصیلی |
| ۱۶۹ | مشاور مدرسه |
| ۱۷۰ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل هفتم |

فصل ۸: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی و محیط زیست

| | |
|-----|--|
| ۱۷۱ | مقدمه |
| ۱۷۳ | تأثیر محیط بر رفتار انسان و اجتماع |
| ۱۷۴ | مشکلات زیست محیطی از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی کاربردی |
| ۱۷۶ | کاربرد روان‌شناسی محیطی در برنامه‌ریزی شهری |
| ۱۷۷ | تأثیر محیط بر روحیه و روان |
| ۱۷۹ | تأثیر محیط بر تعاملات اجتماعی |
| ۱۸۱ | اثرات فضای سبز بر سیستم دفاعی و ایمنی انسان |
| ۱۸۲ | رفتار انسان با محیط زیست |
| ۱۸۳ | هوای پاک |
| ۱۸۶ | ریزگردها |
| ۱۸۶ | تغییر رفتار انسان در جهت حفظ محیط زیست |
| ۱۸۸ | آلودگی صوتی |
| ۱۸۹ | ایجاد باورهای فرهنگی در جهت حفظ محیط زیست |
| ۱۹۱ | بازخورد |
| ۱۹۱ | قرارداد رفتاری |
| ۱۹۳ | نظریه توسعه پایدار و تأثیر آن بر بهداشت روانی جامعه |
| ۱۹۳ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل هشتم |

فصل ۹: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی و اعتیاد به اینترنت

| | |
|-----|--|
| ۱۹۶ | مقدمه |
| ۱۹۷ | تأثیر اینترنت بر تعامل اجتماعی و خانواده |
| ۲۰۱ | عوارض اجتماعی و روانی حاصل از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی |
| ۲۰۴ | پیامدهای منفی ناشی از اعتیاد به اینترنت از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی کاربردی |

| | |
|-----|----------------------------------|
| ۲۰۸ | فنون مداخله در اعتیاد به اینترنت |
| ۲۱۰ | نظریه رفتاری |
| ۲۱۰ | نظریه شناختی - رفتاری |
| ۲۱۱ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل نهم |

فصل ۱۰: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی و رانندگی

| | |
|-----|--|
| ۲۱۲ | مقدمه |
| ۲۱۳ | روان‌شناسی رانندگی |
| ۲۱۳ | ویژگی‌های شخصیتی راننده |
| ۲۱۸ | خطاهای شناختی در رانندگی |
| ۲۱۹ | برخی فنون مداخله روان‌شناسی اجتماعی کاربردی در رانندگی |
| ۲۲۰ | مشاوره رانندگی |
| ۲۲۲ | نکات مربوط به بهداشت روانی و رفتار اجتماعی رانندگی |
| ۲۲۳ | نتایج ارزیابی‌های بالینی با استفاده از آزمون‌های روانی |
| ۲۲۵ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل دهم |

فصل ۱۱: ارتباط اجتماعی

| | |
|-----|-------------------------------------|
| ۲۲۶ | مقدمه |
| ۲۲۷ | ارتباط کلامی و غیرکلامی |
| ۲۲۹ | مهارت‌های ارتباطی و سلامت اجتماعی |
| ۲۳۱ | نقش ارتباط در خانواده |
| ۲۳۴ | الگوهای ارتباطی زوج‌های سازگار |
| ۲۳۶ | رضایت زناشویی |
| ۲۳۷ | عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی |
| ۲۳۷ | وضعیت اقتصادی |
| ۲۳۷ | شخصیت |
| ۲۳۸ | ابراز عشق و صمیمیت |
| ۲۳۸ | مسائل دینی و معنوی |
| ۲۳۸ | عوامل ارتباطی |
| ۲۳۹ | عوامل شناختی |
| ۲۴۰ | مهارت‌های اجتماعی |
| ۲۴۰ | برنامه‌های آموزشی ارتباط |
| ۲۴۲ | ارتباط درمانی |
| ۲۴۳ | رفتار اجتماعی و جنسیت |
| ۲۴۵ | شوخ طبیعی |
| ۲۴۷ | ارتباط اجتماعی و شوخ طبیعی |
| ۲۴۷ | شوخی و فرایندهای شناختی |
| ۲۴۹ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل یازدهم |

فصل ۱۲: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی و هوش اجتماعی

| | |
|-----|--------------------------------------|
| ۲۵۰ | مقدمه |
| ۲۵۳ | هوش هیجانی |
| ۲۵۷ | آموزش هوش هیجانی |
| ۲۵۸ | شایستگی اجتماعی |
| ۲۶۰ | هوش اخلاقی |
| ۲۶۱ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل دوازدهم |

فصل ۱۳: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی و اختلال‌های روان‌شناختی..... ۲۶۲

| | |
|-----|--|
| ۲۶۲ | مقدمه |
| ۲۶۶ | عوامل روان اجتماعی تأثیرگذار بر افسردگی..... |
| ۲۶۶ | الگوی فرستر..... |
| ۲۶۷ | الگوی لوینسون..... |
| ۲۶۹ | خودکارآمدی..... |
| ۲۶۹ | کانون کنترل..... |
| ۲۷۰ | درماندگی آموخته شده اجتماعی..... |
| ۲۷۱ | افسردگی پس از زایمان..... |
| ۲۷۴ | عوامل روان اجتماعی در سبب‌شناسی افسردگی پس از زایمان..... |
| ۲۷۷ | اختلال اضطراب اجتماعی..... |
| ۲۷۷ | ویژگی‌های افراد مضطرب اجتماعی..... |
| ۲۸۰ | فوبی اجتماعی..... |
| ۲۸۲ | شیوع و سیر اختلال اضطراب اجتماعی..... |
| ۲۸۳ | نمونه بالینی اختلال اضطراب اجتماعی..... |
| ۲۸۴ | اختلال بد ریخت‌انگاری بدنی..... |
| ۲۸۶ | طرحواره ظاهری..... |
| ۲۸۷ | مثال بالینی اختلال بد ریخت‌انگاری بدنی..... |
| ۲۸۷ | پرخاشگری..... |
| ۲۹۰ | علل اجتماعی پرخاشگری..... |
| ۲۹۳ | تأثیر دما در بروز خشم و پرخاشگری..... |
| ۲۹۴ | اختلال شخصیت ضد اجتماعی..... |
| ۲۹۷ | نقش شناخت اجتماعی در اختلال‌های روان‌شناختی..... |
| ۲۹۸ | بررسی عوامل اجتماعی - اقتصادی و فرهنگی اختلال‌های روان‌شناختی..... |
| ۲۹۹ | مهاجرت..... |
| ۳۰۲ | مشکلات روانی - اجتماعی و راهکارهای آن..... |
| ۳۰۴ | نقش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در ارتقای سلامت اجتماعی..... |
| ۳۰۴ | بهبودی روان‌شناختی..... |
| ۳۰۴ | عوامل مؤثر در بهبودی روان‌شناختی..... |
| ۳۰۷ | اعتماد اجتماعی..... |
| ۳۰۸ | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل سیزدهم..... |

فصل ۱۴: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی و آسیب‌های اجتماعی..... ۳۱۰

| | |
|-----|----------------------------------|
| ۳۱۰ | مقدمه |
| ۳۱۲ | عوامل اجتماعی جرم در جامعه..... |
| ۳۱۷ | بیکاری و عدم اشتغال..... |
| ۳۱۹ | محیط زندگی..... |
| ۳۱۹ | فضای مجازی و آسیب اجتماعی..... |
| ۳۲۰ | نظریه‌های کنترل اجتماعی..... |
| ۳۲۱ | نظریه پیوند اجتماعی..... |
| ۳۲۳ | تجمل‌گرایی و مقایسه اجتماعی..... |
| ۳۲۴ | طلاق..... |
| ۳۲۷ | عوامل اجتماعی طلاق..... |
| ۳۳۰ | اعتیاد..... |
| ۳۳۵ | فقر فرهنگی و آموزشی..... |

| | | |
|------------|--------------|---|
| ۳۳۶ | | بررسی علل فرار از منزل..... |
| ۳۳۸ | | اقدامات کاربردی و پیشگیرانه از ارتکاب جرم..... |
| ۳۳۹ | | وظایف خانواده در پیشگیری از جرم..... |
| ۳۳۹ | | وظایف سایر نهادها..... |
| ۳۴۲ | | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل چهاردهم..... |
| ۳۴۳ | | فصل ۱۵: مبانی عصب‌شناختی رفتار اجتماعی..... |
| ۳۴۳ | | مقدمه..... |
| ۳۴۴ | | ادراک اجتماعی..... |
| ۳۴۸ | | زیرساخت عصبی انگیزش و هیجان..... |
| ۳۵۰ | | قضاوت اجتماعی..... |
| ۳۵۱ | | سازمان‌یافتگی قشر مغز..... |
| ۳۵۶ | | فن‌تصویربرداری مغزی..... |
| ۳۵۸ | | مبنای عصب‌شناختی خودآگاهی..... |
| ۳۶۲ | | نقش نورون‌های آئینه‌ای در تعامل اجتماعی..... |
| ۳۶۳ | | هوش مصنوعی..... |
| ۳۶۵ | | ریبایک اجتماعی..... |
| ۳۶۶ | | ریبایک اجتماعی طوطی جهت غربالگری و درمان اوتیسم..... |
| ۳۶۹ | | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل پانزدهم..... |
| ۳۷۲ | | فصل ۱۶: مداخله‌های روان‌شناسی اجتماعی کاربردی..... |
| ۳۷۲ | | مقدمه..... |
| ۳۷۳ | | الگوبرداری..... |
| ۳۷۳ | | تعهد رفتاری..... |
| ۳۷۴ | | قرارداد رفتاری..... |
| ۳۷۶ | | مداخله‌های مبتنی بر پیامد رفتار..... |
| ۳۷۶ | | جریمه..... |
| ۳۷۷ | | پاداش..... |
| ۳۷۹ | | راهبرد بازخورد (فیدبک)..... |
| ۳۸۰ | | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل شانزدهم..... |
| ۳۸۱ | | فصل ۱۷: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی در سازمان..... |
| ۳۸۱ | | مقدمه..... |
| ۳۸۴ | | عدم توازن تلاش - پاداش..... |
| ۳۸۵ | | تعارض کار - خانواده..... |
| ۳۸۹ | | استرس‌های سازمانی..... |
| ۳۹۲ | | بی‌نزاکتی در سازمان..... |
| ۳۹۳ | | التزام شغلی..... |
| ۳۹۵ | | مشکلات ناشی از جنسیت در محیط کار و سازمان‌ها..... |
| ۳۹۷ | | انتظارات پیامد..... |
| ۳۹۸ | | جمع‌بندی: مروری بر مطالب فصل هفدهم..... |
| ۳۹۹ | | منابع..... |
| ۴۰۷ | | واژه‌نامه توضیحی..... |

تعاریف، مفاهیم و حوزه‌های عملکردی روان‌شناسی اجتماعی کاربردی

۱. آیا مفاهیم و اصول بنیادی موجود در حیطه روان‌شناسی اجتماعی برای حل مشکلات کنونی جامعه به صورت کاربردی ضمانت اجرایی دارد؟ بر مبنای چه مکانیسمی می‌توان در قالب برنامه‌ریزی‌های سیستمی، مشارکت سازمان‌های ذی‌ربط را در جهت به کارگیری اصول علمی روان‌شناسی اجتماعی کاربردی جلب کرد؟
۲. برای خاتمه دادن به شرایط نابسامان کنونی در جامعه، به کارگیری روان‌شناسی اجتماعی کاربردی به عنوان یک ضرورت حیاتی نیست؟
۳. چه تعریفی می‌توان از روان‌شناسی اجتماعی کاربردی داشت؟
۴. چرا در روان‌شناسی اجتماعی کاربردی به پژوهش‌های میان‌رشته‌ای نیاز است؟
۵. در حوزه کدام یک از مشکلات اجتماعی به خدمات روان‌شناسی اجتماعی کاربردی نیاز است؟
۶. روان‌شناسی اجتماعی کاربردی برای مطالعه کدام یک از آسیب‌های اجتماعی به کار می‌آید؟
۷. حوزه فعالیت روان‌شناسی اجتماعی کاربردی برای پی‌بردن به علل آسیب‌های اجتماعی کدام است؟

مقدمه

روان‌شناسی اجتماعی حوزه‌ای علمی است که به درک ماهیت، علل رفتار و اندیشه فرد در موقعیت‌های مختلف اجتماعی می‌پردازد و همه ابعاد رفتار و تفکر اجتماعی را مورد مطالعه قرار می‌دهد. روان‌شناسی اجتماعی با استفاده از روش‌های علمی تلاش می‌کند تا به درک و فهم کمیت و کیفیت پویایی‌ها، تعاملات روزمره اجتماعی و تبیین آنها بپردازد. هر عملی که ما انجام می‌دهیم، هر احساسی که داریم و هر فکری که می‌کنیم به نوعی با زندگی اجتماعی ارتباط دارد. روابط انسان‌ها با هم‌دیگر، برای زندگی و بهزیستی آنها حیاتی است (استگ، آبراهام و تربروتنگاتر، ۲۰۱۷).

تعریف روان‌شناسی اجتماعی کاربردی

روانشناسی اجتماعی کاربردی شاخه‌ای از علم روان‌شناسی اجتماعی است که شامل نظریه‌ها و یافته‌های علمی است که می‌توان از آنها برای تبیین علل رویدادهای اجتماعی و آسیب‌شناسی آنها به کمک روان‌شناسان بالینی جهت ارائه راهکارهای مناسب استفاده کرد. روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، مبتنی بر نظریه‌های روان‌شناختی، اصول، روش‌ها و شواهد پژوهشی به‌منظور درک و فهم مشکلات اجتماعی به صورت عملی و گسترش راهبردهای مداخله برای بهبود عملکرد افراد جامعه است. هدف نهایی این رشته، استفاده از نظریه‌ها و به‌کارگیری پژوهش‌های علمی به‌منظور درک و فهم ماهیت و علل فرایندهای اجتماعی و ایجاد تغییرات مثبت در رفتار مردم است. همچنین علم روان‌شناسی اجتماعی کاربردی به بررسی تأثیری می‌پردازد که افراد بر عقاید، احساسات یا رفتار دیگران می‌گذارند. به عبارت دیگر، درک این مطلب که چگونه مردم تحت تأثیر قرار می‌گیرند، چه عواملی موجب افزایش یا کاهش نفوذ اجتماعی می‌شود، چگونه می‌توانیم به مردم آموزش دهیم که بر دیگران تأثیرگذار باشند و مسائل و مشکلات خود را از طریق ارتباط اجتماعی مؤثر حل و فصل کنند، به این حیطه از علم مربوط است. بررسی اینکه چه عواملی باعث می‌شود فردی به دیگری علاقه‌مند شود و نیز چه عواملی موجب پایدار شدن عشق و علاقه میان دو فرد می‌شود از جمله مسائل مربوط به این حوزه است. به عنوان مثال، دختری به مرکز مشاوره و روان‌درمانی مراجعه و اظهار کرد که در چندین مورد، نامزدی ناموفق داشته است، به تازگی هم به مردی علاقه‌مند شده است و تمایل دارد که با وی ازدواج کند، اما نمی‌داند که چه عواملی موجب استمرار علاقه آن مرد به وی می‌شود یا اینکه چگونه می‌توان عشقی را که اکنون آغاز شده است، برای همیشه حفظ کرد و کدام مهارت‌های اجتماعی در این زمینه مورد نیاز است؟ به عبارت دیگر، مهارت‌های اجتماعی برای دستیابی به هنر عشق ورزیدن چیست؟ مراجع دیگری به مشاور خود اظهار داشت: من قادر به برقراری رابطه عاطفی کارآمد با جنس مخالف نیستم، هیچ‌وقت نتوانستم با دختری ارتباط برقرار کنم و یا حداقل برای مدتی او را به خود علاقه‌مند سازم. در عین حال، احساس می‌کنم که در برخورد با جنس مخالف، گویی دارای دافعه هستم و قادر نیستم آنها را به سمت خود جذب کنم، حتی اگر به سختی، رابطه‌ای را با جنس مخالف شروع کنم، دیری نمی‌گذرد که آن رابطه سپری می‌شود. فکر می‌کنم که قادر به برقراری ارتباط اجتماعی مؤثر و کارآمد نیستم». در عین حال، فرد دیگری اظهار داشت «دوستم برای حل مشکلات خود، به راحتی می‌تواند با مسئولان مربوط، ارتباط اجتماعی کارآمد برقرار کند و در حل مسائل حرفه‌ای خود موفق شود، اما چرا من قادر نیستم از این نفوذ و ارتباط اجتماعی برای حل مشکلات خود استفاده کنم؟ این موارد، نمونه سؤالاتی است که به‌طور معمول برخی مراجعان به مراکز مشاوره و روان‌درمانی مطرح می‌کنند. به‌طورکلی، روان‌شناسی اجتماعی کاربردی علم پی بردن به تعاملات

اجتماعی انسان‌ها با یکدیگر و کیفیت این نوع تعاملات است؛ اینکه انسان‌ها چگونه با یکدیگر تعامل برقرار می‌کنند. این نوع تعاملات، پایدار است یا کوتاه‌مدت؟ صمیمانه است یا خصمانه؟ کمیت و کیفیت، شروع، تداوم و استمرار آنها چگونه است؟ آیا تعاملی که با محبت و دلگرمی شروع شده است، همان‌گونه تداوم می‌یابد یا خاتمه آن با نزاع و گسستگی همراه است؟ چه عواملی موجب این تعاملات خواهد شد؟ افراد جامعه چه احساساتی نسبت به همدیگر دارند و چگونه فکر می‌کنند؟ با چه شیوه‌ای می‌توانیم افراد جامعه را از رفتارهای خود آگاه سازیم و مهارت‌های اجتماعی مطلوب و سازنده را به آنها آموزش دهیم؟ بررسی و آموزش همه این فرایندهای عاطفی و شناختی بر نحوه تعامل افراد با همدیگر تأثیر مطلوبی به جا می‌گذارد، به عبارت دیگر، فرایندهای مربوط به حیطه روان‌شناسی اجتماعی، دست‌اندرکار این نوع تعاملات است. روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، مسائل اجتماعی را با توجه به شخصیت افراد جامعه، شرایط اجتماعی، عوامل محیطی و سایر عللی که در رفتار و رویدادهای مختلف اجتماعی دخیل هستند، مورد بررسی و کاربست قرار می‌دهد.

ارتباط روان‌شناسی اجتماعی کاربردی با سایر علوم

روان‌شناسی اجتماعی کاربردی برای بررسی و حل مسائل اجتماعی ممکن است در قالب فعالیت‌های بین‌رشته‌ای از دیگر حوزه‌های علمی مانند روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی سلامت، آسیب‌شناسی اجتماعی، علوم اعصاب شناختی و سایر حوزه‌های مرتبط بهره‌مند شود. رویدادهایی مانند ارتکاب جرم و جنایت، شیوه زندگی ناسالم مانند استعمال دخانیات، مواد مخدر و داروهای روان‌گردان، بی‌بندوباری جنسی، طلاق، فرار از منزل، استفاده بی‌رویه از شبکه‌های مجازی، سرقت و کلاهبرداری، از جمله موضوعات قابل بررسی در حوزه روان‌شناسی اجتماعی کاربردی است. هدف این حوزه از علم، ارتقای سبک زندگی سالم در جامعه است، زیرا عواملی مانند استعمال بی‌رویه دخانیات و چاقی ممکن است به بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان، اختلال‌های قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت منجر شود. در این حیطه از علم، عقیده بر این است که سبک زندگی ناسالم، بهداشت روانی و جسمانی جامعه را مختل می‌کند، اما به‌کارگیری تدابیر علمی و کاربردی در جهت حل مشکلات زندگی و ایجاد سبک زندگی سالم، موجب ارتقای بهزیستی و تندرستی افراد جامعه می‌شود. به عبارت دیگر، هدف روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه به منظور شکوفا شدن استعداد و توانمندی‌های بالقوه آنها در جهت نیل به یک جامعه سالم و متعالی است که در جهت شکوفایی و بالندگی سیر می‌کند. ممکن است این سؤال برای روان‌شناسان اجتماعی مطرح شود که چرا در جامعه‌ای که برای توسعه‌یافتگی به نیروی جوان سالم نیاز دارد، پدیده اعتیاد، مصرف داروهای روان‌گردان، سوء‌مصرف الکل و دخانیات یا موارد دیگر موجب نابودی جوانان و نیروی سرشار آنها می‌شود؟

چگونه می‌توان چنین پدیده‌های زیان‌باری را در جامعه ریشه‌کن کرد؟ به‌طور مسلم قبل از ارائه راه‌حل و معرفی مداخله‌های درمانی مورد نیاز، ضروری است با استفاده از مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی و کاربست عملی آنها به شناسایی عوامل مختلف روانی، خانوادگی و اجتماعی دست‌اندرکار در این رویدادهای ناگوار اجتماعی بپردازیم.

جلب همکاری دستگاه‌های اجرایی و سازمان‌های مربوطه در جهت شناسایی علل آسیب‌های اجتماعی و معرفی مداخله‌های درمانی و راهکارهای مناسب، از جمله وظایف و دغدغه‌های خاطر روان‌شناسان اجتماعی کاربردی است. آنها با استفاده از نظریه‌های مختلف به تبیین نگرش‌ها و رفتارهای افراد جامعه می‌پردازند. به‌طور مسلم، هر رخداد اجتماعی به عوامل مختلفی بستگی دارد. در حیطه روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، این عوامل از دیدگاه‌های نظری مختلف مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرند. به همین ترتیب، ممکن است برخی فنون مداخله، برای حل و فصل یک رویداد اجتماعی مناسب‌تر باشند. به‌طور کلی، اثربخشی فنون مداخله به توانایی آنها در مشخص کردن عوامل مؤثر در ایجاد یک مسئله اجتماعی و اصلاح آنها بستگی دارد. در این زمینه لازم است مطالعات پژوهشی انجام شود تا تعمیم‌پذیری نتایج امکان‌پذیر شود. به عنوان مثال، به‌منظور روشن شدن متغیرها و عواملی که در زمینه استفاده بی‌رویه از دخانیات و اعتیاد به مواد مخدر یا جرم وجود دارد، پژوهش‌های متعددی انجام می‌شود، مانند پژوهش‌هایی که در زمینه مقایسه افرادی انجام می‌شود که مرتکب جرایم اجتماعی یا دچار سوء‌مصرف مواد و دخانیات هستند با گروه کنترل تا با این روش عوامل دست‌اندرکار روان‌شناختی، اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی یا سبک تربیتی آنها مشخص شود. در عین حال، می‌توان به پژوهش‌های متعدد دیگری در این زمینه که از لحاظ تشخیص و درمان، به بررسی علل مختلف نابسامانی‌ها و مشکلات اجتماعی و معرفی مداخله‌های درمانی مورد نیاز آنها می‌پردازند، اشاره داشت.

پژوهش‌های میان‌رشته‌ای در روان‌شناسی اجتماعی کاربردی

روان‌شناسان اجتماعی در خلال تاریخچه اولیه خود، حوزه به نسبت کوچکی از پژوهشگران در شمال آمریکا و اروپا بودند که فقط با همکاران موجود در کشور خود تعامل داشتند، اما امروزه، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی در سراسر جهان توسعه یافته است و روان‌شناسان اجتماعی معاصر، از پژوهش‌های بین‌رشته‌ای دیگر مانند روان‌شناسی بالینی، جامعه‌شناسی، زیست‌شناسی، عصب‌شناسی، علوم سیاسی، اقتصاد و روان‌شناسی سلامت استفاده می‌کنند تا از نحوه تعامل افراد با نظام گسترده اجتماعی، درک بهتر و جامع‌تری پیدا کنند. روان‌شناسان اجتماعی به‌منظور بررسی مسائل اجتماعی نیاز به پژوهش‌های میان‌رشته‌ای با ماهیت روان‌شناختی- اجتماعی دارند. در رابطه با علل یک رویداد اجتماعی، عوامل مختلف روان‌شناختی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، محیطی، خانوادگی و ژنتیکی وجود دارد که لازم است

از نظریه‌ها و پژوهش‌های موجود در این علوم استفاده کرد (رابرت بارون و دان بیرن - نایلا برنسکامب، ۱۹۹۸، ترجمه کریمی، ۱۳۹۳)، به همین دلیل، روان‌شناسان اجتماعی کاربردی، از پژوهش‌های سایر علوم استفاده می‌کنند و دانش حاصل از سایر علوم را به‌کار می‌بندند، زیرا هدف روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، حل مسائل اجتماعی و افزایش کیفیت زندگی افراد جامعه است. در این کتاب سعی شده است با استفاده از کاربرد روان‌شناسی اجتماعی در زندگی و نقش آن در سلامت اجتماعی افراد برای دستیابی به یک علم یکپارچه در جهت حل مشکلات اجتماعی، با همکاری روان‌شناسی بالینی، تبیین‌ها و پژوهش‌های مختلفی را همراه با مثال‌های بالینی به صورت کاربردی ارائه دهیم.

به‌طور کلی رویدادها و مسائل اجتماعی به‌واسطه تغییر باورها و نگرش‌ها، ارزش‌ها، شیوه ادراک، سبک زندگی و رفتارهای افراد تغییر می‌یابند. دانش و فنون روش‌شناختی روان‌شناسی اجتماعی می‌توانند در نیل به اهداف اجتماعی مفید واقع شوند. در حیطه روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، نتایج حاصل از پژوهش‌های کاربردی اجتماعی مختلف باید به اطلاع عموم رسانده شود تا در زمینه پیشگیری و درمان به‌کار آیند. به عنوان مثال، اگر مشکلات خانوادگی و عدم درک همسر به عنوان یکی از علل اعتیاد شناخته شود، انتشار این یافته پژوهشی موجب می‌شود که همسران افراد معتاد از تأثیر رفتار خود بر همسر خود آگاه شوند و سعی کنند رفتار خود را به نحو مطلوب در برابر وی، تنظیم کنند. یعنی برخلاف سابق، جر بحث یا پرخاشگری کمتری با همسر خود داشته باشند و او را بهتر از سابق درک کنند.

روان‌شناسان اجتماعی کاربردی ممکن است در نقش مشاور به افراد، سازمان‌ها و گروه‌های مختلف اجتماعی در حل مسائل ویژه‌ای که با آنها روبه‌رو هستند، کمک کنند. به این منظور ممکن است دوره‌های تخصصی یا کارگاه‌هایی را جهت مهارت‌آموزی یا شیوه حل و فصل مسائل و رویدادهای اجتماعی برگزار کنند. هدف آنها بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه و حل و فصل معضلاتی است که موجب تنش و فشار روانی آنها می‌شود.

بسیاری از مسائل اجتماعی، ریشه در شناخت، احساس و رفتار انسان دارد. حل این مسائل مستلزم ایجاد تغییر در نگرش، باورها، عقاید، ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی است. روان‌شناسی اجتماعی کاربردی به کاربست هدفمند و مدون نظریه‌ها و اصول علمی جهت بررسی مسائل و رویدادهای اجتماعی و به‌کارگیری فنون مداخله جهت حل مشکلات و رویدادهای اجتماعی اطلاق می‌شود، در عین حال در روان‌شناسی اجتماعی کاربردی به شناسایی علل یک پدیده پرداخته می‌شود و با استفاده از رویکرد قیاسی مشخص می‌شود که یک نظریه خاص تا چه حد می‌تواند در درک و فهم رفتارهای مختلف اجتماعی سودمند باشد. همچنین، روان‌شناسی اجتماعی کاربردی با تبیین رویدادهای اجتماعی و بیان چرایی وقوع یک رویداد اجتماعی سروکار دارد (استگ، آبراهام و تریروتنگاتر، ۲۰۱۷).

خلاصه مطالب

۱. روان‌شناسی اجتماعی کاربردی بر مبنای مفاهیم نظری موجود در روان‌شناسی اجتماعی به بررسی و حل مشکلات جامعه کمک می‌کند.
۲. به کمک روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، تعاملات اجتماعی انسان‌ها با یکدیگر را می‌توان مورد بررسی قرار داد و آن را اصلاح کرد.
۳. روان‌شناس اجتماعی کاربردی، رویدادهای اجتماعی را با توجه به شخصیت افراد جامعه و شرایط اجتماعی حاکم یا سایر علل دست‌اندرکار، مورد بررسی و تبیین قرار می‌دهد.
۴. هدف روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، هموار کردن مسیر برای شکوفایی اجتماعی و تحقق یک جامعه سالم و متعالی است.
۵. بر مبنای نتایج حاصل از کاندوکاوهای پژوهشی روان‌شناسی اجتماعی، می‌توان مداخله‌های درمانی و راهکارهای مناسبی برای حل مشکلات اجتماعی انتخاب کرد.

کاربست نظریه‌ها در روان‌شناسی اجتماعی کاربردی

نظریه‌ها به ما کمک می‌کنند تا رفتارهای اجتماعی و فرایندهای ذهنی را سازمان‌دهی و درک کنیم. از نظریه‌های علمی برای تحلیل مسائل و درک موقعیت‌های اجتماعی استفاده می‌شود. نظریه‌ها در روان‌شناسی اجتماعی کاربردی به درک رفتار اجتماعی کمک می‌کنند، همچنین، موجب انتخاب مداخله‌های درمانی مؤثر برای تغییر رفتار و حل مشکلات اجتماعی می‌شوند، در نهایت، روان‌شناسی اجتماعی کاربردی دارای کاربردی عملی است که به‌طور گسترده در زندگی واقعی به کار می‌رود. یک نظریه شامل مجموعه‌ای سازمان‌یافته از اصولی است که رویدادهای اجتماعی را توصیف، تبیین و پیش‌بینی می‌کند. نظریه‌ها اساس درک رفتار انسان و مبنای تلاش برای تغییر رفتار وی هستند (کاپیانی و پناهی، ۱۳۹۵). بسیاری از نظریه‌ها و مفاهیم مربوط به روان‌شناسی اجتماعی به‌منظور اصلاح و تغییر رفتار و حتی درمان رفتار نابهنجار به کار می‌روند. یکی از این مفاهیم مربوط به رابرت مرتن جامعه‌شناس با مفهوم پیشگویی خودکامبخش^۱ است. وی بر مبنای این مفهوم، نشان داد که چگونه انتظارات دیگران درباره یک شخص، گروه یا موقعیت می‌تواند واقعاً موجب برآورده شدن آن انتظارات و تغییر رفتار فرد یا گروه در راستای تأمین انتظارات دیگران شود. پیشگویی خودکامبخش شامل یک فرایند سه مرحله‌ای است. اول، مشاهده‌گر (پیشگو) است که از شخص مورد مشاهده، برداشتی می‌کند، دوم، مشاهده‌گر است که به شیوه‌ای مطابق با برداشت اولیه خود از شخص مورد مشاهده رفتار می‌کند، سپس، رفتار شخص مورد مشاهده در پاسخ به این رفتار، تغییر می‌کند تا مطابق رفتار مشاهده‌گر باشد. تحقیقات نشان داده است که تغییرات رفتاری ناشی از پیشگویی‌های خودکامبخش می‌تواند به‌طور قابل ملاحظه‌ای تداوم یابد (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۹ به نقل از استگ و همکاران، ۲۰۱۷).

1. self-fulfilling prophecy



شکل ۱-۱. مفهوم پیشگویی خودکامبخش تأثیر مهمی بر تغییر رفتار به صورت مثبت یا منفی خواهد داشت.

پیشگویی خودکامبخش اغلب در یک فرایند سه مرحله‌ای رخ می‌دهد: در مرحله اول، مشاهده‌گر انتظاراتی در مورد فرد مورد مشاهده پیدا می‌کند. در مرحله دوم، مشاهده‌گر به شیوه‌ای متناسب با آن انتظارات رفتار می‌کند. در مرحله سوم، فرد مورد مشاهده بدون درک درستی از ماجرا، طوری به اعمال مشاهده‌گر پاسخ می‌دهد که باورهای اولیه مشاهده‌گر را تأیید می‌کند. هر چه تعاملات فرد هدف با مشاهده‌گر بیشتر باشد، احتمال اینکه فرد هدف، انتظارات مشاهده‌گر را در خودپنداره خود درونی کند بیشتر است. خصوصیات شخصی مشاهده‌گر یا فرد هدف، می‌تواند احتمال پیشگویی خودکامبخش را کمتر یا بیشتر کنند (رابرت بارون و دان بیرن- نایلا برنسکامب، ۱۹۹۸، ترجمه کریمی، ۱۳۹۳). به عنوان مثال، هرگاه معلمی درباره دانش‌آموزی، این باور و انتظار را داشته باشد که وی از لحاظ تحصیلی یا رفتاری، کارآمد و توانمند است و در رفتار و کلام خود نسبت به آن دانش‌آموز، چنین باوری را اظهار کند، پس از مدتی، رفتار دانش‌آموز متناسب با باورهای معلم به نحو مطلوبی تغییر خواهد کرد (شکل ۱-۱).

مثال دیگری از کاربرد مفهوم پیشگویی خودکامبخش در مناسبات اجتماعی، به این صورت است که هرگاه مراجع یا بیماری دچار عدم اعتماد به نفس و فقدان رفتار جرأت‌ورزی و ابراز وجود است، اما درمانگر یا اطرافیان به گونه‌ای رفتار کند که وی بر خلاف تصور خود، شجاع و جسور است، به تدریج تکرار این فرایند، موجب تغییر رفتار مراجع خواهد شد و نسبت به قبل، جرأت‌ورزی بیشتری را از خود بروز می‌دهد. مفهوم پیشگویی خودکامبخش را حتی می‌توان در روابط زناشویی و در مورد زوجینی که دچار مشکلات سازشی هستند به کار برد. به عنوان مثال، هرگاه مردی مرتکب خطایی

شود و نسبت به همسر خود خیانت زناشویی کند، اما همسر وی در رفتار و اظهارات کلامی خود به گونه‌ای واکنش نشان دهد که گویی همسرش فردی صادق و با وفا بوده است و در برابر زن‌های دیگر استوار است و اهل خیانت نیست، القای چنین جایگاهی به همسر خود پس از مدتی ممکن است واقعاً رفتار وی را در جهت مطلوب تغییر دهد. در این‌جا ممکن است فرد در جهت باورها و رفتار همسر خود، رفتار کند و دیگر به وی خیانت نکند. در مثال دیگری، خانمی به دلیل نارضایتی از همسر و مشکلات ارتباطی با وی به مرکز مشاوره و روان‌درمانی مؤلف مراجعه کرده بود. وی اظهار داشت «همسر مرا باور ندارد و همواره در انجام امور روزمره به ویژه آشپزی مرا تحقیر می‌کند و مورد انتقاد قرار می‌دهد. نگرش همسر من نسبت به من موجب شده است که اعتماد به نفس خود را از دست دهم و هنگام آشپزی واقعاً دچار اضطراب و شتاب‌زدگی شوم. به همین دلیل، هیچ‌وقت نتوانستم غذای خوشمزه‌ای را با کیفیت مطلوب تهیه کنم. احساس می‌کنم که باورهای منفی همسر من نسبت به من، مرا دچار اضطراب شدید و عدم کارایی کرده است. به عنوان مثال، هفته گذشته، برادرم به اتفاق همسرش، جهت صرف ناهار، منزل ما دعوت بودند. برادرم در حضور جمع، از دست‌پختنم تعریف کرد و اظهار داشت که امروز مايلم که چلوخورش قورمه سبزی برای ناهار آماده کنی، واقعاً آشپزی تو بی‌نظیر است و در جمع شروع به تعریف و تمجید از من کرد. هنگام ظهر، وقتی ناهار را آماده کردم، همسر من از اینکه واقعاً غذای من خوشمزه و با کیفیت مطلوبی پخته شده بود، اظهار تعجب و شگفتی کرد.

در مثال دیگری، جهت استفاده از اصل روان‌شناسی اجتماعی پیشگویی خودکامبخش به‌منظور افزایش و ارتقای عملکرد تیمی از بازیکنان فوتبال در برابر تیم رقیب دیگری، در یک مطالعه پژوهشی طی چند جلسه آموزشی، در مانگر به‌طور انفرادی و گروهی، در جلسه هینوز به هر یک از بازیکنان فوتبال القا کرد که از استعداد نهفته‌ای برخوردار هستند و باور جدیدی را در آنها نسبت به توانمندی و کارایی خود در مقابله با تیم رقیب ایجاد کرد. سپس به‌طور تجسمی، صحنه‌های مربوط به ناتوانی رقیب و پیروزی آنها بر وی را تمرین کردند. ایجاد باورهای مثبتی بر پیشگویی خودکامبخش موجب شد که آنها، علی‌رغم وجود استرس فراوان در مقابل تیم رقیب که قوی‌تر از آنها بود و قبل از آن، در چندین مسابقه، تیم‌های دیگر را مغلوب کرده بود، بتوانند به‌خوبی و با تسلط و اقتدار بازی کنند و تیم رقیب را شکست دهند. یعنی استفاده از مفهوم پیشگویی خودکامبخش موجب شد که تیم ضعیف با کسب ۳ امتیاز برنده مسابقه شود (حمید، عبدلی و شهروبی، ۲۰۱۸). به‌طور کلی، از مفهوم پیشگویی خودکامبخش می‌توان در موقعیت‌های اجتماعی دیگر، مانند محیط تحصیلی و آموزشی، سازمان‌های شغلی، محیط خانوادگی یا سایر موقعیت‌های انسانی که هدف تغییر رفتار به نحو مطلوب است، استفاده کرد. هرگاه نوجوانی دچار رفتار ناسازگاری باشد و والدینش به‌طور مکرر به وی تذکر دهند که رفتار غیرعادی است و به‌طور کلامی و غیرکلامی، او را تحقیر و سرزنش کنند، این شیوه نگرش و

رفتار والدین ممکن است تأثیری در تغییر رفتار فرزند آنها نداشته باشد، اما اگر بر مبنای مفهوم پیشگویی خودکامبخش، شیوه برخورد و نگرش خویشتن را نسبت به فرزند خود تغییر دهند و به گونه‌ای با وی رفتار کنند که برخلاف باور سابق خود نشان دهند که فرزندشان، دارای رفتار مطلوبی است و به‌طور مکرر، این اظهارات را در حضور وی و در جمع بیان کنند، پس از مدتی شاهد تغییرات مثبتی در رفتار فرزند خود خواهند بود. به‌طور کلی، از مفهوم پیشگویی خودکامبخش می‌توان در زمینه اصلاح و تغییر رفتار ناسازگار یا ارتقای عملکرد، به‌طور گسترده‌ای استفاده کرد.

همچنین در درمان اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه یا رفتار ناسازگار دیگری، در کنار درمان‌های سنتی به‌طور تلفیقی می‌توان از مفهوم پیشگویی خودکامبخش استفاده کرد. در سبب‌شناسی اختلال بیش‌فعالی در کودکان که به‌صورت تحرک بیش از حد و بی‌قراری، اشکال در توجه و سایر نشانه‌های بالینی مشخص می‌شود، وجود نگرش و باورهای منفی والدین به ویژه مادر نسبت به کودک، مبنی بر قصد عمدی وی برای آزار و اذیت آنها، موجب انزجار والدین نسبت به کودک می‌شود و به‌طور متقابل این امر، رفتار بیش‌فعالی در کودک را تداوم می‌دهد. در برنامه آموزشی-درمانی کودک، درمانگر باید سعی کند، باورهای منفی والدین نسبت به کودک خود را، مبنی بر اینکه وی به‌طور عمدی قصد آزار و اذیت آنها را دارد، تغییر دهد و در روند خانواده‌درمانی به والدین تفهیم کند که کودک آنها به دلیل علل ژنتیکی، محیطی و الگوهای تربیتی غلط یا علل دیگر واقعاً بیمار بوده است و نیازمند درمان است. در جریان جلسات خانواده‌درمانی، تلاش در جهت تغییر باورهای ناکارآمد والدین نسبت به رفتار ناسازگار کودک و ایجاد باورهای جدید مبتنی بر درک همدلانه در آنها نسبت به کودک و به‌کارگیری این باورها به‌طور عملی در فرایند تعامل خود با کودک به صورت تحسین و تمجید او در حضور دیگران، مبنی بر اینکه رفتار کودک آنها به‌طور مطلوبی تغییر یافته است؛ تأثیر فراوانی بر کاهش رفتار ناسازگار وی خواهد داشت.

روزنتال (۲۰۰۳) و نیستین، (۲۰۰۲) به نقل از استگ و همکاران، (۲۰۱۷) عقیده داشت که پیشگویی خودکامبخش اگر مثبت باشد موجب تغییر رفتار به‌نحو مطلوب خواهد شد، اما اگر پیشگویی خودکامبخش منفی باشد، موجب تقویت رفتار ناسازگار یا حتی خاموشی رفتار سازگاران خواهد شد. به عنوان مثال، اغلب دانش‌آموزانی که توسط معلمان خود برچسب منفی، مانند ناسازگار یا دردرساز خورده‌اند، عملاً رفتار ناسازگاران بیشتری از خود بروز می‌دهند. تداوم این فرایند، احتمال درونی شدن رفتار ناسازگار همخوان با برچسب‌های منفی را در گنجینه رفتاری آنها افزایش می‌دهد.

در یک پژوهش، گروهی از دانش‌آموزانی که رفتار عادی داشتند، انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند، سپس گروه دیگری از دانش‌آموزانی که دچار رفتار ناسازگار بودند، انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. شرایطی ترتیب داده شد که گروه نخست دانش‌آموزان عادی، با گروه نخست

دانش‌آموزان ناسازگار و گروه دوم دانش‌آموزان عادی، با گروه دوم دانش‌آموزان ناسازگار فعالیت جمعی داشته باشند. قبل از اجرای آزمایش، به گروه نخست دانش‌آموزان عادی گفته شد دانش‌آموزانی که قرار است با آنها فعالیت جمعی داشته باشند، ناسازگار و دارای رفتاری مانند بی‌قراری، پرخاشگری و سلطه‌جویی در رفتار هستند، اما به گروه دوم دانش‌آموزان عادی، هیچ‌گونه حرفی مبنی بر اینکه گروه همکار آنها متشکل از دانش‌آموزان ناسازگار است، بیان نشد. در خاتمه آزمایش مشخص شد که در مجموع، عملکرد و همکاری بین‌گروهی در گروه اخیر، نسبت به گروه قبلی بسیار بهتر بوده است، در حالی که در گروهی که به اعضایش گفته شد با دانش‌آموزان ناسازگار ارتباط دارند، همکاری بین‌گروهی ضعیف بود. همچنین آنها علاقه‌ای به ارتباط با دانش‌آموزان ناسازگار نداشتند و رفتار دفاعی از خود نشان می‌دادند. در عین حال، ارتباط کلامی و غیرکلامی آنها بسیار ضعیف بود و کمتر صحبت می‌کردند و نهایتاً تلاش آنها برای حل مسئله کاهش یافته بود. به عبارت دیگر، دانش‌آموزان ناسازگار گروه نخست، که همبازی‌هایشان آنها را دچار مشکلات رفتاری می‌دانستند، از تکالیف کمتر لذت بردند، عملکرد خود را ضعیف‌تر ارزیابی کردند و به نسبت گروه دوم دانش‌آموزان ناسازگار که همبازی‌هایشان انتظار چنین مشکلاتی را از آنها نداشتند، امتیازهای کمتری دریافت کردند. همچنین دانش‌آموزان عادی که از همبازی‌های خود انتظارات منفی داشتند، در مقایسه با گروه دیگری از دانش‌آموزان عادی که برای آنها انتظارات منفی ایجاد نشده بود، از تکالیف کمتر لذت بردند، برای انجام تکلیف کمتر انگیزه داشتند و تلاش نمی‌کردند، کمتر با همبازی‌های خود صحبت می‌کردند و به آنها بی‌علاقه بودند و رفتار صمیمانه و دوستانه با آنها نداشتند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که وقتی افراد در مورد دیگران انتظارات منفی دارند، احتمالاً رفتارشان با آنها منفی و دفاعی خواهد شد، که اغلب بازتاب منفی هم نسبت به این رفتار منفی رخ خواهد داد، یعنی انتظارات منفی اولیه مورد تأیید قرار می‌گیرد. با اطلاع از این نتایج، می‌توان، در حیطه سلامت روان، جهت بهبود کیفیت ارتباطات اجتماعی در زندگی، این مفاهیم و اصول مربوط به روان‌شناسی اجتماعی را به کار بست (وندریک، ۲۰۱۳). شما ممکن است باورها و انتظارات منفی از دیگران داشته باشید، که این امر موجب پیشگویی خودکامبخش منفی خواهد شد. هرگاه بتوان با تمرین و تلاش، این فرایند را معکوس کرد و انتظارات منفی را در ارتباط با دیگران، کنار گذاشت و در عوض، به گونه‌ای رفتار کرد که گویی دیگران همچون بهترین دوستان ما هستند، علی‌رغم اینکه ممکن است رفتاری غیردوستانه و حتی خصمانه نسبت به ما داشته باشند، به تدریج، پس از مدتی، ممکن است با رفتاری گرم و دوستانه به رفتار ما پاسخ دهند. کاربرد این اصل، در روابط زوجین، تأثیر شگرفی بر بهبود و اصلاح رفتار آنها خواهد داشت. در روان‌درمانی خانواده، به زوجین آموزش داده می‌شود تا باورداشت‌ها و نگرش‌های منفی خود را نسبت به همسر معکوس کنند و به گونه‌ای غیرخصمانه و با ملایمت و مهربانی رفتار کنند. تکرار این شیوه برخورد موجب می‌شود که به‌طور متقابل همسر آنها هم رفتار توأم با عطف و مهربانی از خود بروز دهد.