

زمینه روانشناسی

روان آموز
روایات از زندگی کنید

هیلگارد

ریتا ال. اتکینسون
ریچارد سی. اتکینسون



مذهن نور
مجموعه خلاصه کتاب های

| | |
|-----|---|
| ۵ | فصل اول: ماهیت روانشناسی |
| ۱۱ | فصل دوم: مبانی زیست‌شناختی روانشناسی |
| ۲۲ | فصل سوم: رشد روانی |
| ۳۱ | فصل چهارم: فرایندهای حسی |
| ۴۱ | فصل پنجم: ادراک |
| ۴۹ | فصل ششم: هشیاری |
| ۵۹ | فصل هفتم: یادگیری و شرطی‌سازی |
| ۶۶ | فصل هشتم: حافظه |
| ۷۴ | فصل نهم: زبان و اندیشه |
| ۸۲ | فصل دهم: انگیزه‌های بنیادی |
| ۹۰ | فصل یازدهم: هیجان |
| ۹۷ | فصل دوازدهم: تفاوت‌های فردی |
| ۱۰۸ | فصل سیزدهم: شخصیت |
| ۱۱۶ | فصل چهاردهم: فشار روانی، سلامت و مقابله با فشار |
| ۱۲۴ | فصل پانزدهم: روانشناسی نابهنجاری |

۱۳۸

فصل شانزدهم: روش‌های درمان

۱۴۸

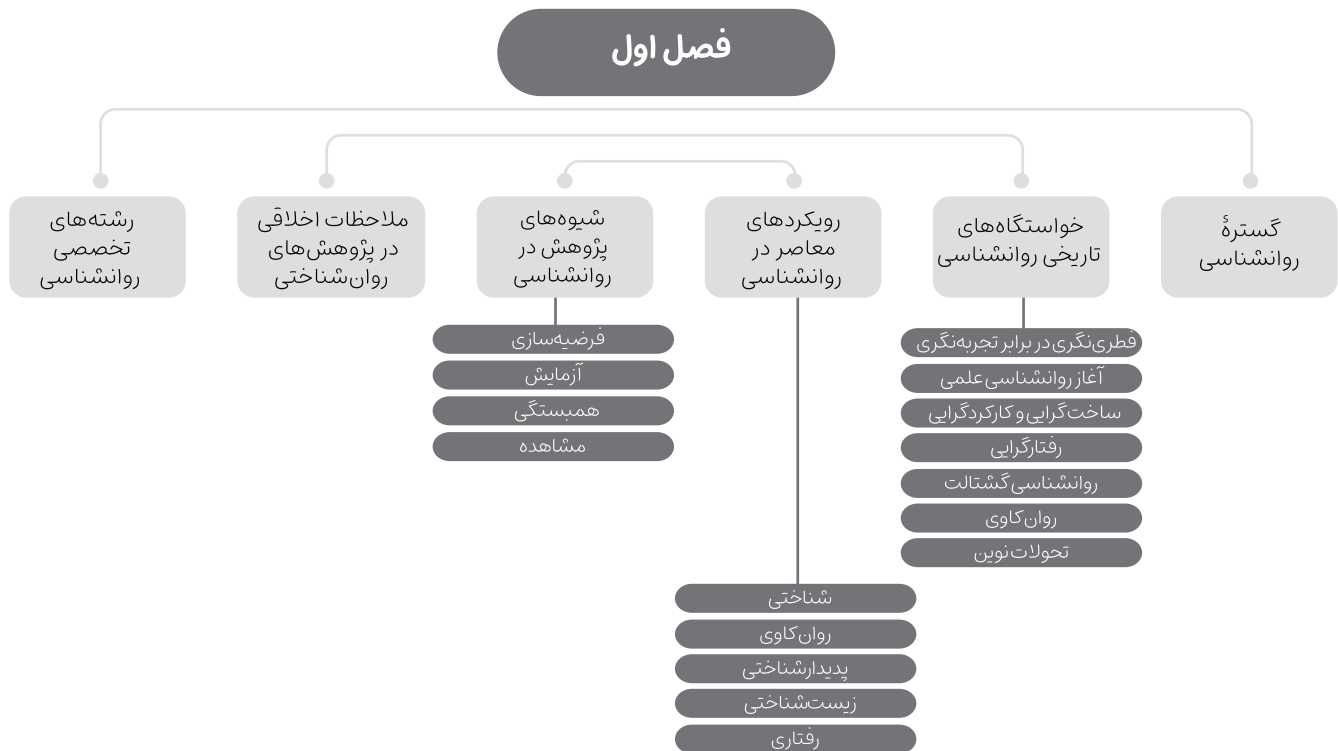
فصل هفدهم: شناخت اجتماعی و احساسات اجتماعی

۱۵۷

فصل هجدهم: تعامل اجتماعی و نفوذ اجتماعی

فصل اول

ماهیت روانشناسی



گستره روانشناسی

تعریف روانشناسی: بررسی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی.

تعریف بالا موضوع‌های بسیار متنوعی را دربرمی‌گیرد از جمله:

- آسیب مغزی و بازشناسی چهره‌ها
- نسبت‌دادن ویژگی‌ها به افراد (به‌جای فشارهای موقعیتی)
- یادزدودگی کودکی (فراموش کردن سه سال اول زندگی)
- چاقی
- اثر برنامه‌های پرخشونت رسانه‌ها بر پرخاشگری کودکان

خواستگاه‌های تاریخی روانشناسی

ریشه‌های روانشناسی را می‌توان تا فلاسفه بزرگ یونان باستان مثل سقراط، افلاطون و ارسطو پی گرفت.

سقراط، که پدر پزشکی نامیده می‌شود، علاقه زیادی به فیزیولوژی داشت و مشاهدات وی زمینه‌ساز رویکرد زیست‌شناختی در روانشناسی است.

فطری‌نگری در برابر تجربه‌گرایی (طبیعت، تربیت)

سوال: آیا توانایی‌های آدمیان فطری است یا از طریق تجربه کسب می‌شود؟

دیدگاه فطری‌نگری: آدمیان با گنجینه‌ای از دانش و توان فهم واقعیت زاده می‌شوند. دانش و فهم آدمی از طریق استدلال و درون‌نگری دقیق دست‌یافتنی است. دکارت برخی مفاهیم (از قبیل خدا، خویشتن، اصول بدیهی هندسه، کمال و بی‌نهایت) را فطری به شمار می‌آورد.

نکته: دکارت بدن آدمی را ماشینی می‌دانست که مثل هر ماشین دیگری قابل بررسی است و این دیدگاه سرآغاز رویکرد **پردازش اطلاعات** است.

دیدگاه تجربه‌گرایی: دانش از طریق تجربه‌ها و تعامل‌های آدمی با جهان کسب می‌شود. جان لاک معتقد بود که ذهن آدمی در بدو تولد همچون لوح نانوخته‌ای است که تجربه‌های جریان رشد او، دانش و فهم را روی آن ثبت می‌کنند.

نکته: این دیدگاه سرآغاز پیدایش روانشناسی تداعی‌گرا بود.

نکته: امروزه اکثر روانشناسان رویکردی تلفیقی دارند، حاکی از اینکه فرایندهای زیست‌شناختی (از قبیل وراثت یا فرایندهای مغزی) بر اندیشه‌ها، احساس‌ها و رفتار اثر می‌گذارند. اما تجربه نیز بر این پدیده‌ها اثر می‌گذارد.

آغاز روانشناسی علمی

آغاز روانشناسی علمی را معمولاً مقارن با تأسیس نخستین آزمایشگاه روانشناسی توسط ویلهلم وونت در دانشگاه لایپزیک آلمان در سال ۱۸۷۹ می‌دانند. پژوهش‌های وونت عمدتاً متمرکز بر حواس آدمی و به‌ویژه حس بینایی بود. وونت به درون‌نگری، یعنی مشاهده و ثبت ماهیت ادراک‌ها، اندیشه‌ها و احساس‌های شخص توسط خودش، به عنوان روشی برای بررسی فرایندهای ذهنی اعتماد و تکیه می‌کرد.

ساخت‌گرایی و کارکردگرایی

ساخت‌گرایی: بنیان‌گذار آن تیچنر بود. هدف این رویکرد، تحلیل ساختارهای ذهنی بود.

کارکردگرایی: بنیان‌گذار آن ویلیام جیمز بود. هدف این رویکرد این است که ذهن چگونه کار می‌کند که جاندار موفق به انطباق و سازگاری با محیط می‌شود. (بررسی ماهیت سیال و شخصی‌هشیاری)

نکته: از دو رویکرد بالا، به عنوان «دو مکتب رقیب» یاد می‌شود.

رفتارگرایی

بنیان‌گذار آن جان بی. واتسون است. رفتارگرایی در آمریکای شمالی بیشترین تأثیر را بر روانشناسی علمی گذاشت. واتسون معتقد بود که برای اینکه روانشناسی به صورت علم درآید، داده‌های آن باید مانند داده‌های علوم دیگر، قابل واری همگان باشد و رفتار امری است همگانی، و به همین دلیل به بررسی رفتار تاکید کرد. واتسون معتقد بود که تقریباً همه رفتارها، حاصل شرطی‌شدن است و محیط از راه تقویت عادت‌های خاص رفتار را شکل می‌دهد.

رفتارگرایان معمولاً پدیده‌های روان‌شناختی را در چهارچوب محرک و پاسخ تحلیل می‌کردند و این منجر به پیدایش اصطلاح روانشناسی محرک - پاسخ (S-R) شد.

روانشناسی گشتالت

«گشتالت» واژه‌ای آلمانی است به معنای «شکل» یا «شکل‌بندی» که به رویکرد ماکس ورتایمر، کورت کافکا و ولفگانگ کهلر اطلاق می‌شد. روانشناسان گشتالت به مبحث ادراک توجه داشتند و بر این باور بودند که تجربه‌های ادراکی، مبتنی بر طرح‌هایی هستند که محرک‌ها و سازمان تجربه آن را شکل می‌دهند. به این ترتیب، کل چیزی متفاوت از مجموعه اجزای آن است، زیرا کل تابع روابط اجزا است. روانشناسان گشتالت به ادراک حرکت، به نحوه ارزیابی اندازه و به نمود رنگ‌ها تحت‌تأثیر تغییر روشنایی توجه داشتند. در نتیجه، آنان به تفسیرهای ادراک‌مدار در مباحث یادگیری، حافظه و حل مسئله گرایش پیدا کردند.

روان‌کاوی

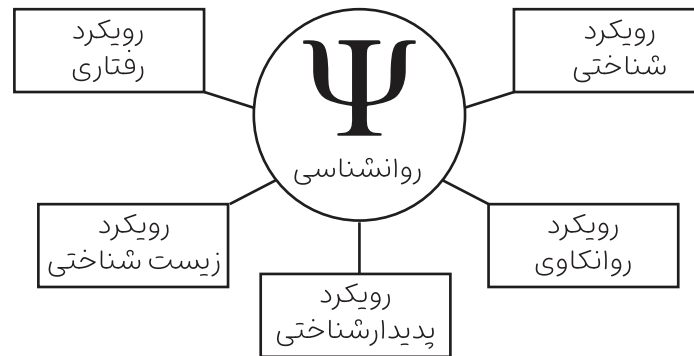
بنیان‌گذار آن سیگموند فروید است. هسته اصلی این نظریه، مفهوم ناهشیار (افکار، نگرش‌ها، تکانه‌ها، امیال، انگیزه‌ها و هیجان‌هایی که خودمان از وجود آن‌ها آگاهی نداریم). است. افکار ناهشیار به صورت گوناگون خود را نشان می‌دهند از قبیل رویا، لغزش‌های لفظی و اطوار

بدنی. در نظریه فروید انگیزه‌های امیال ناهشیار تقریباً همیشه به نحوی با میل جنسی یا پرخاشگری پیوند دارد. فروید در کار درمان بیماران خود، از روش تداعی آزاد استفاده می‌کرد.

تحولات نوین

در این دوره، رشد الگوهای خبرپردازی، روانشناسی زبان و روانشناسی اعصاب اتفاق افتاد که به پیدایش نوعی رویکرد روانشناسی انجامید، که گرایش شناختی نیرومندی دارد. هدف عمده روانشناسی شناختی تحلیل علمی فرایندها و ساخت‌های ذهنی است. این رویکرد به بسیاری زمینه‌های دیگر روانشناسی مثل انگیزش، ادراک، شخصیت و روانشناسی اجتماعی گسترش پیدا کرده است.

رویکردهای معاصر در روانشناسی



رویکرد زیست‌شناختی

این رویکرد در پی شناخت فرایندهای زیستی - عصبی زیربنای رفتار و فرایندهای ذهنی است.

رویکرد رفتاری

این رویکرد بیشتر با محرک‌ها و پاسخ‌های قابل مشاهده سروکار دارد. رویکرد رفتاری ناب به فرایندهای ذهنی فرد هیچ اعتنایی نداشته است و حتی رفتارگرایان معاصر هم کاری به فرایندهای ذهنی میانجی بین محرک و پاسخ ندارند.

رویکرد شناختی

رویکرد شناخت‌گرایی نوین مبتنی بر درون‌نگری نیست، بلکه بر دو مفروضه اصلی تکیه دارد: (۱) تنها از طریق بررسی فرایندهای ذهنی می‌توان به طور کامل دریافت که جانداران چه می‌کنند و (۲) برای بررسی فرایندهای ذهنی می‌توان از راه تمرکز بر رفتارهای معین، راه‌وروش عینی در پیش گرفت.

رویکرد روان‌کاوی

روان‌کاوی آمیزه‌ای از شناخت‌شناسی و فیزیولوژی قرن نوزدهم است. طبق این رویکرد، غرایز اساسی (عمدتاً جنسی و پرخاشگری) انسان‌ها را هدایت می‌کنند و آدمی مدام با جامعه‌ای که بر مهارکردن این تکانه‌ها تاکید دارد، در ستیز است. تکانه‌های غریزی از آنجا که از بدو تولد وجود دارند، دارای قدرت اثرگذاری فراگیر هستند که باید آن‌ها را حل و فصل کرد؛ زیرا منع و ممنوعیت نمی‌تواند آن‌ها را از بین ببرد، بلکه فقط سبب می‌شود از آگاهی به حیطة ناهوشیار رانده شوند و از همان‌جا به صورت اختلالات هیجانی و نشانه‌های بیماری روانی یا رفتارهای جامعه‌پذیر از قبیل فعالیت هنری و ادبی جلوه‌گر شوند.

رویکرد پدیدارشناختی

رویکرد پدیدارشناسی در حیطة روانشناسی اجتماعی توجه خاصی به نحوه درک، فهم و تفسیر انسان از مسائل اجتماعی دارد. در حیطة

روانشناسی شخصیت، روانشناسان انسان‌گرا از این رویکرد پشتیبانی می‌کنند. طبق رویکرد انسان‌گرا انگیزه اصلی هر فرد، گرایش به سوی رشد و خودشکوفایی است.

پیوند رویکردهای روان‌شناختی با رویکردهای زیست‌شناختی

رویکردهای رفتاری، شناختی، روان‌کاوی و پدیدارشناسی همگی متکی بر مفاهیم و اصول روان‌شناختی محض هستند. درحالی‌که دیدگاه زیست‌شناختی علاوه بر مفاهیم و اصول روان‌شناسی، بر مفاهیم و اصول فیزیولوژی و سایر شاخه‌های زیست‌شناختی نیز تأکید دارد. پژوهشگرانی که گرایش زیست‌شناختی دارند از **تبیین کاهش‌گری** استفاده می‌کنند، یعنی مفاهیم و اصول روان‌شناختی را برحسب معادل‌های زیست‌شناختی آن‌ها تبیین می‌کنند.

شیوه پژوهش در روانشناسی

به‌طور کلی هر پژوهشی دو مرحله اساسی دارد: ۱) پیشنهاد فرضیه علمی و ۲) آزمایش آن فرضیه.

فرضیه‌سازی

نخستین گام در هر طرح پژوهشی، ساختن فرضیه (یعنی گزاره و عبارتی که بتوان آن را آزمایش کرد) در زمینه موضوع بررسی است. مهم‌ترین منبع فرضیه علمی، نظریه علمی است. نظریه علمی، مجموعه‌ای به هم پیوسته از گزاره‌ها درباره هر پدیده معین است. نکته: مقصود از کلمه «علمی» این است که روش‌های گردآوری داده‌ها، الف) فاقد سوگیری هستند و ب) پایایی دارند.

آزمایش

نیرومندترین روش علمی، آزمایش است که در آن، پژوهشگر شرایط را به‌دقت و غالباً در آزمایشگاه کنترل می‌کند و دست به اندازه‌گیری‌هایی می‌زند تا روابط بین متغیرها را کشف کند. یکی از خصوصیات مهم در آزمایش، قراردادن تصادفی آزمودنی‌ها در وضعیت آزمایشی یا گواه است. روش آزمایش را بیرون از آزمایشگاه نیز می‌توان به کار برد. آنچه در روش آزمایش اهمیت دارد منطق کار است نه محل آن. با این حال بیشتر آزمایش‌ها در آزمایشگاه انجام می‌شود.

نکته: به بررسی‌هایی که در آن‌ها چند متغیر به‌طور هم‌زمان تغییر می‌کنند، **آزمایش‌های چند متغیری** می‌گویند.



| | |
|--------------|--|
| فرضیه | گزاره یا عبارتی که بتوان آن را آزمایش کرد. |
| متغیر | چیزی که بتواند در اندازه‌های گوناگون روی دهد. |
| متغیر مستقل | متغیری که مستقل از کارهایی است که آزمودنی انجام می‌دهد. |
| متغیر وابسته | متغیری که اندازه‌های آن نهایتاً تابع اندازه‌های متغیر مستقل است. |
| گروه آزمایش | گروهی که شرایط بررسی در آن وجود دارد. |
| گروه گواه | گروهی که شرایط بررسی در آن وجود ندارد. |
| اندازه‌گیری | نظاماتی برای اختصاص عدد به هر متغیر. |

واژگان فنی پژوهش آزمایشی

اندازه‌گیری: برای دقت‌دادن به مطالب اعدادی به متغیرها اختصاص داده می‌شود، به این فرایند اندازه‌گیری می‌گویند. اندازه‌گیری در آزمایش‌ها معمولاً نه فقط با یک آزمودنی بلکه با گروهی آزمودنی صورت می‌گیرد و به این ترتیب حاصل هر آزمایش، داده‌هایی است متشکل از سلسله اعدادی که باید تلخیص و تفسیر شوند. برای این منظور به **علم آمار** نیاز داریم. **آمار:** رشته‌ای که با نمونه‌گیری داده‌ها از جامعه و استنباط و استنتاج درباره آن جامعه براساس داده‌های نمونه سروکار دارد.

میانگین: رایج‌ترین شاخص آماری و اصطلاحی فنی برای معدل حسابی است.

روش همبستگی

ضریب همبستگی (r)، عبارت است از برآورد میزان رابطه بین دو متغیر. ضریب همبستگی بین ۱- و ۱ قرار دارد. صفر نشانه فقدان رابطه و ۱ نشانه رابطه کامل است. هرچه مقدار از صفر به سوی ۱ یا ۱- میل کند، نیرومندی رابطه بین دو متغیر نیز افزایش می‌یابد. همبستگی ممکن است مثبت (+) یا منفی (-) باشد. علامت همبستگی نشان می‌دهد که همبستگی بین دو متغیر مثبت است (یعنی ارزش‌ها یا مقادیر هر دو متغیر باهم افزایش می‌یابند یا باهم کاهش پیدا می‌کنند.) یا منفی (یعنی وقتی ارزش‌های یک متغیر روبه افزایش می‌گذارد، ارزش‌های متغیر دیگر روبه کاهش می‌گذارد.)

یکی از کاربردهای رایج روش همبستگی در زمینه آزمون‌هایی است که نوعی استعداد، پیشرفت یا سایر صفات روانی را می‌سنجند. **همبستگی و علیت:** بین بررسی‌های آزمایشی و بررسی‌های همبستگی تفاوت اساسی وجود دارد. در بررسی‌های آزمایشی متغیری را به صورت قاعده‌مند تغییر می‌دهیم تا اثر علی آن را بر متغیر دیگری بررسی کنیم. اما در تفسیر همبستگی نمی‌توان روابط علت و معلولی را در نظر گرفت.

مشاهده

مشاهده مستقیم

در مشاهده مستقیم، پدیده مورد نظر در وضعیت طبیعی مورد مشاهده قرار می‌گیرد. در مواردی که مسئله تا حدودی جنبه زیست‌شناختی دارد، روش مشاهده ممکن است مستلزم کار در آزمایشگاه باشد.

مشاهده غیرمستقیم

روش زمینه‌یابی: در این روش از پرسش‌نامه و مصاحبه استفاده می‌شود. این روش بیشتر از روش مشاهده مستقیم با سوگیری همراه است. **روش شرح حال‌نگاری:** زندگی‌نامه‌هایی هستند که به منظور کاربرد علمی طرح‌ریزی شده‌اند. محدودیت عمده شرح حال‌نگاری این است که بر حافظه افراد و بازسازی رویدادهای سال‌های گذشته که غالباً تحریف شده یا ناقص هستند، تکیه دارد. گاهی استفاده از سایر داده‌ها به تایید اطلاعات حاصل از شرح حال‌نگاری کمک می‌کند. از این روش می‌توان برای پیشنهاد فرضیه بهره برد.

ملاحظات اخلاقی در پژوهش‌های روان‌شناختی

اصل کمترین احتمال خطر: احتمال خطر در پژوهش نباید بیش از میزان آن در شرایط زندگی عادی باشد. **اصل رضایت آگاهانه:** آزمودنی‌ها باید داوطلبانه در پژوهش شرکت کنند و بتوانند هر وقت بخواهند از پژوهش کنار روند بی‌آنکه به این خاطر جریمه شوند. **اصل رعایت حریم خصوصی:** اطلاعاتی که در جریان پژوهش درباره هر فرد معین به دست می‌آید باید محرمانه بماند و بدون اجازه خودش در اختیار دیگران قرار نگیرد.

رشته‌های تخصصی روانشناسی

روانشناسی زیست‌شناختی: روانشناسان فیزیولوژی‌نگری که سعی دارند رابطه فرایندهای زیست‌شناختی را با رفتار کشف کنند.

روانشناسان آزمایشی: این حوزه، قلمرو فعالیت روانشناسان رفتارگرا و شناخت‌گرا است.

روانشناسی رشد، روانشناسی اجتماعی و روانشناسی شخصیت.

روانشناسی بالینی و مشاوره.

روانشناسی آموزشگاهی و تربیتی.

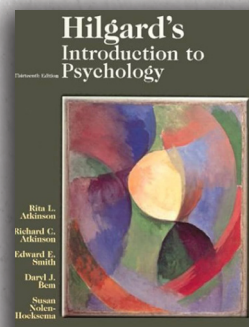
روانشناسی صنعتی و سازمانی

گذرگاه فصل

- روانشناسی را می‌توان به‌عنوان بررسی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی تعریف کرد.
- نخستین مکاتب روانشناسی عبارت بودند از: ساخت‌گرایی (تحلیل ساخت‌های ذهنی)، کارکردگرایی (ذهن چگونه کار می‌کند که سبب تطابق و کارکرد جاندار در محیط خود می‌شود)، رفتارگرایی (بررسی رفتار بدون ارتباط با هشیاری)، روانشناسی گشتالت (تاکید بر الگوهای حاصل از محرک‌ها و سازمان تجربه) و روان‌کاوی (تاکید بر نقش فرایندهای ناهشیار بر رشد شخصیت و انگیزش).
- پیشرفت‌های نوین در روانشناسی عبارت‌اند از: نظریهٔ خبرپردازی، روانشناسی زبان و روانشناسی عصب‌شناختی.
- از دیدگاه‌های مختلف مثل زیست‌شناختی، رفتاری، شناختی، پدیدارشناختی و روان‌کاوی می‌توان دست به بررسی‌های روان‌شناختی زد.
- هر پژوهش روان‌شناختی مستلزم ارائهٔ فرضیه و سپس آزمون آن فرضیه با یکی از روش‌های علمی (مثل آزمایش، همبستگی و مشاهده) است.

برگردان

| | | | |
|---------------|-------------|------------------|----------------------|
| Psychology | روانشناسی | Reductionism | کاهش‌گری |
| Nativism | فطری‌نگری | Theory | نظریه |
| Empiricism | تجربه‌گرایی | Case history | شرح‌حال‌نگاری |
| Structuralism | ساخت‌گرایی | Minimal risk | کمترین احتمال خطر |
| Functionalism | کارکردگرایی | Informed consent | رضایت آگاهانه |
| Unconscious | ناهشیار | Right to privac | اصل رعایت حریم خصوصی |



تجربه سال‌ها کار کردن با دانشجویان و داوطلبین کنکور، این واقعیت را به ما خاطر نشان کرد که مطالعه کتاب‌های مرجع و رفرنس اصلی، آن هم با متن نسبتاً سخت و حجم غالباً زیاد یکی از چالش‌های همیشگی علم‌آموزان است. از طرفی اهمیت و لزوم تسلط به محتوای این کتب به قدری است که علاقه‌مندان نمی‌توانند عطایشان را به لقایشان ببخشند. اما چاره چیست؟ روان‌آموز این بار هم با دستانی مملو از ایده‌های ناب، راه‌حلی نوین برای بهره‌مند شدن هرچه بهتر از محتوای ارزشمند کتب مرجع، در عین ایجاد امکان مدیریت زمان برای دانشجویان، ارائه کرد. مجموعه کتاب‌های منشور روان‌آموز که خلاصه‌ای کامل از نکات مهم کتاب‌های رفرنس است با هدف تسهیل مطالعه برای علاقه‌مندان روانشناسی و در دو نسخه چاپی و الکترونیک متولد شده است. تمام عناوین این مجموعه ارزشمند را می‌توانید از فروشگاه سایت روان‌آموز خریداری کنید.

