

بسمه العالی

روانشناسی عمومی

مبانی و کاربردهای روانشناسی

از سری کتاب‌های جامع روان‌آموز (درس نامه + تست) 

منطبق بر محتوای کلاس‌های جامع روان‌آموز 

شامل تست‌های کنکور سال‌های اخیر 

سه مرحله آزمون جامع کشوری رایگان 

به روز رسانی دائمی در طول سال تحصیلی ۱۴۰۴ 

مقدمه مؤلف

اولین سؤالی که یک دانشجوی روان‌شناسی باید از خود بپرسد این است که روان‌شناسی به‌طور کلی چیست و چه پدیده‌هایی تحت عنوان آن مورد بررسی قرار می‌گیرند؟ اینجاست که کتاب روان‌شناسی عمومی وارد می‌شود تا به سؤالات شما پاسخ دهد!

روان‌شناسی عمومی پایه‌ای‌ترین درس برای دانشجویان و داوطلبان کنکور کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی است. در کنکورهای سال‌های اخیر معمولاً سؤالات از منابع مشخصی طرح می‌شدند که در رأس آن‌ها کتاب زمینه روان‌شناسی هیلگارد بوده است، این کتاب همچنان منبع اصلی طرح سؤال طراحان است، باین‌حال اهمیت منابع دیگر را نمی‌توان دست‌کم گرفت؛ چراکه کنکور قابل پیش‌بینی نیست. ازاین‌رو کتاب روان‌شناسی عمومی روان‌آموز با پوشش‌دهی کامل مطالب اصلی‌ترین منبع این درس، یعنی کتاب هیلگارد، به همراه نکات مهم سایر کتاب‌های مطرح در این حوزه، مثل عمومی گنجی و عمومی سانتراک تلاش کرده است تا در حجم منطقی و مناسب، مطالب پایه‌ای و نکات کنکوری این درس را در بر گیرد. علاوه‌بر این، هر سال پس از انتشار کتاب جامع روان‌شناسی عمومی روان‌آموز، ضمیمه الکترونیک آن نیز منتشر می‌شود که نکات تکمیلی هر بخش در آن به‌طور ویژه ارائه می‌شوند.

این کتاب به‌گونه‌ای تألیف شده است که محتوای آن برای همه افراد، چه دانشجویان روان‌شناسی و چه تغییر رشته‌ای‌ها، قابل فهم باشد؛ به‌طوری که حتی اگر زمان کافی برای مطالعه منبع اصلی را نداشته باشید، می‌توانید روی این کتاب به‌عنوان منبعی جامع و روان حساب کنید. یکی دیگر از ویژگی‌های برجسته کتاب روان‌شناسی عمومی روان‌آموز این است که در پایان هر فصل، خلاصه‌ای از نکات مهم فصل آورده شده تا داوطلبان بتوانند در زمانی کوتاه، نکات مهم فصل را مرور کنند. این خلاصه‌ها به‌ویژه برای دوران جمع‌بندی بسیار کاربردی خواهند بود. علاوه‌بر این در پایان هر فصل سؤالات طبقه‌بندی‌شده کنکور کارشناسی‌ارشد با پاسخ تشریحی قرار گرفته است که به شما در سنجش و ارزیابی کمک بسیاری می‌کند. امیدواریم مطالعه صحیح و دقیق این کتاب، به شما در کسب نتایج مورد نظرتان یاری بخشد.

زینب قاسمی، بهار و تابستان ۱۴۰۴

سخن روان‌آموز

علم هم برای خودش سلسله مراتبی دارد؛ مثلاً اولین سطح علم، چارچوب‌های ثابت‌اند؛ مثل پل‌ها و ساختمان‌ها که مطالعه آن کارمهندسان عمران است. در سطح دوم به ساعت‌واره‌ها می‌رسیم، مثل ساعت و موتور خودرو که بر خلاف سطح قبل، حرکت هم می‌کنند. مهندسی مکانیک این موارد را بررسی می‌کند. در سطح سوم، دستگاه‌های برنامه‌پذیر قرار می‌گیرند؛ مثل ترموستات که علاوه بر حرکت کردن، می‌شود به آن برنامه داد. برنامه‌نویسی کامپیوتر و علم مهندسی کنترل، در این سطح است. سطح بعدی سلول است؛ تک‌یاخته زنده‌ای که مستقلاً می‌تواند تولید مثل کند و با محیط ارتباط برقرار کند. دنیایی خیلی پیچیده‌تر از دنیای مهندسی! رشته‌های زیست‌شناسی و ژنتیک در این سطح از علم فعالیت می‌کنند. سطح بعدی گیاه و اندام‌هاست؛ مجموعه‌ای از سلول‌ها که باهم تقسیم وظیفه می‌کنند و هرکدام کاری را به عهده می‌گیرند. رشته‌های پزشکی و گیاه‌شناسی در این سطح مشغول‌اند. سطح بعدی حیوانات هستند و از اینجا آگاهی آغاز می‌شود؛ جاندارانی که آموزش‌پذیراند و از تجربه‌های قبلی خود درس می‌گیرند. روان‌شناسان رفتارگرا و کسانی که حیوانات را آموزش می‌دهند، در این سطح فعالیت می‌کنند. سطح بعدی فهم و تحلیل هیجانات و رفتار انسان خودآگاه است که به لحاظ پیچیدگی فراتر از تمام علوم پزشکی و مهندسی است و در بالاترین سطوح علم قرار می‌گیرد. جایی که شما با شگفتی‌های ذهن انسان روبه‌رو می‌شوید و مسائلی را حل می‌کنید که علوم پزشکی و مهندسی، نه تنها نمی‌توانند راه‌حلی برایشان ارائه دهند، بلکه حتی ابزاری برای پیدا کردن مسئله ندارند. اینجا آغاز دنیای روان‌شناسی است. خوشحالیم که در رویای بزرگ اکتشاف این سرزمین شگفت‌انگیز، قدم به قدم همراه شما هستیم!

روایت از زندگی کن!

مشاوره بروکا

در کنار منبعی قابل اطمینان برای دریافت پاسخ‌های فوری، اهمیت برخورداری از راهنمایی‌های عمیق یک مشاور دلسوز، چیزی نیست که بشود آن را نادیده گرفت. همراهی که برای هر روز از مسیر پیش‌رویتان نقشه‌ای تسهیل‌کننده ترسیم کند و از پستی و بلندی‌های مسیر، به سان فرصتی برای تقویت مهارت‌های شما بهره گیرد. روان‌آموز برای ایجاد پلی بین داوطلبان کنکور کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی با مشاوران تحصیلی متخصص در حوزه تحصیلات تکمیلی، پلتفرم بروکا را ایجاد کرده است. با استفاده از این سرویس، شما و هر داوطلب دیگری پس از مشاهده رزومه تحصیلی مشاورین بروکا، به سادگی قادرید مشاور مورد نظر خود را انتخاب کرده و به کمک او به تمام سؤالات و دغدغه‌هایی که در مسیر کنکور با آن‌ها مواجه شده‌اید، بپردازید. طرح مشاوره بروکا با ایجاد یک چرخه توانمندسازی و تبدیل داوطلب کنکور به مشاور کنکور، یکی از بزرگترین دست‌آوردهای ما در مجموعه روان‌آموز است. از آنجایی که اغلب مشاورین بروکا از رتبه‌برترهای کنکورهای سال‌های گذشته بوده‌اند، با تمام مسائل موجود در مسیر کنکور ارشد و دکتری آشنایی داشته و در نتیجه داوطلبین، پاسخ تمامی سؤالات خود اعم از انتخاب گرایش مورد علاقه، انتخاب مهم‌ترین منابع، روش مطالعه مخصوص هر درس، تکنیک‌های تست‌زنی، ظرفیت‌های پذیرش و ... را از مشاور خود دریافت می‌کنند و با قدم‌های محکم‌تر و مطمئن‌تری مسیر موفقیت خود را پی‌ریزی کرده و مشابه سالیان گذشته حامل برترین رتبه‌های کنکور خواهند بود.

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که وقتی برای اولین بار در مسیر جدیدی قدم گذاشته‌اید، ابهام زیاد و ترس از اشتباه کردن، موجب افول از سرعت و کیفیت مطلوبتان شده باشد یا با انتخاب‌های ناآگاهانه پا به بیراهه گذاشته باشید. اصلاً یک وقت‌هایی کار به جایی می‌کشد که باید یک نفر باشد تا کاملاً مستدل و حساب‌شده بتواند پاسخ سؤالات دور و دیرتان را به درستی و از سر حوصله بدهد. در همین راستا بود که SOS، یکی از پروژه‌های تخصصی روان‌آموز، طراحی و راه‌اندازی شد. اکنون ۴ سال از اولین اجرای آزمایشی آن می‌گذرد و جز محبوب‌ترین و راهگشاترین خدمات ما در بین مخاطبینمان شناخته می‌شود. وجه برتری طرح SOS نسبت به هر مشاوره دیگری دسترسی پذیری آن است. شما داوطلبین در هر زمان و هر شرایطی که نیاز به راهنمایی حرفه‌ای در حیطه‌های متنوع کنکور داشته باشید، می‌توانید از طریق تماس تلفنی یا پرکردن فرم مشخصات در سایت روان‌آموز، به مشاورین طرح SOS متصل شوید.

این مشاورین با تجارب ارزشمند و آموزش‌های آکادمیک در حیطه کنکور روان‌شناسی در مقاطع مختلف، آماده ارائه اطلاعات کامل در حوزه‌های متنوعی از جمله انتخاب منابع، روش‌های برنامه‌ریزی، زمان‌بندی و شیوه ثبت‌نام کنکور و ... هستند. شگفتی این طرح در این است که به صورت کاملاً رایگان در حال اجراست. همچنین در پایان هر جلسه ۱۵ دقیقه‌ای با اعلام میزان رضایت خود از مکالمه، می‌توانید ما را در بهبود روند پاسخ‌دهی، یاری کنید.



کتاب‌های جامع

در مسیر ارتقای دانش آکادمیک، هیچ چیز به اندازه مطالعه مستقیم کتاب‌های مرجع، مؤثر نیست؛ با این حال در سال کنکور اوضاع کمی متفاوت است. شما یا هر داوطلب کنکوری برای مدیریت بهینه زمان و انرژی محدود خود و کسب نتایج مقبول، نیاز به عوامل تسریع‌کننده و تسهیل‌گر دارید. یک نمونه بارز از این عوامل، کتاب‌های جامع کمک آموزشی است که با توجه به نیازهای محتوایی شما برای یادگیری عمیق پاسخ‌دهی به تست کنکور و براساس اصلی‌ترین و مهم‌ترین منابع دست اول نگاشته شده‌اند. تحلیل کامل سؤالات سال‌های گذشته و کاوش خط فکری طراحان تست‌های کنکور، پایه و اساس اصلی گزینش و تألیف محتوای آن‌هاست. این منابع، دست برنده هستند که اگر دقیق و کامل به آن‌ها بپردازید، چه داوطلب کنکور ارشد با کارشناسی مرتبط باشید و چه رشته کارشناسی خود را تغییر داده باشید، می‌توانند نسبت به سطح فعلیتان، دانش شما را چندین پله افزایش دهند. همچنین، ساختار یکپارچه و قاعده‌مند آن‌ها در شیوه ارائه محتوا، از جمله مجهز بودن به نمودارهای شماتیک در ابتدای هر فصل، درس‌نامه‌های مفصل، خلاصه‌های پایان فصل مناسب، پاسخ‌های تشریحی طبقه‌بندی شده، متن روان و پوشش گسترده سؤالات کنکور، از نقاط قوت آن‌هاست. ما در روان‌آموز به سبب اعتقادمان به اصلاح مداوم و به مدد تیم گسترده تولید، هر سال دست به ویرایش‌های صوری و محتوایی بنیادین در محصولات چاپی و الکترونیکمان می‌زنیم تا بتوانیم پیوسته و بلاوقفه استانداردهای منطقی و منحصر به فردی را درحیطه تخصصمان ارائه دهیم.



کتاب‌های مرجع

روی صحبت ما با شماست؛ شمایی که به نحوی یا به دلیلی این کتاب را در دست دارید. اگر داوطلب کنکور هستید، اگر دانشجوی روان‌شناسی یا سایر رشته‌های مرتبطید، اگر در این حیطه از تخصص خوبی برخوردارید و یا صرفاً از طرفداران و علاقمندان این علم عمیق هستید، گشت و گذار در میان کتاب‌های مرجع، برایتان خالی از لطف نخواهد بود. این گلزار، معطر به عطر صفحات طیف گسترده‌ای از کتاب‌هایی است که روان‌آموز با هدف ارتقا سطح کیفی دانش شما و تکمیل سبد خریدتان تدارک دیده است. مجموعه‌ای که بدون تردید کتاب‌های نام‌آشنایی مثل هیلگارد و فیرس تا کتاب‌های گمنام‌تری که چه بسا به راحتی قابل دسترسی نیستند را در بر گرفته است. وجود بیش از سه هزار عنوان کتاب مرجع، در کنار کتاب‌های جامع و تألیفی، آن هم با تخفیفات ویژه، فروشگاه روان‌آموز را به مرجعی ایده‌آل و قابل اطمینان بدل کرده است؛ به نحوی که به راحتی و بدون نیاز به مراجعه به سایت‌ها و فروشگاه‌های مختلف، در کمترین زمان ممکن می‌توانید پاسخ همه نیازهای خود را در روان‌آموز بیابید. علاوه بر تنوع فوق‌العاده، موجودی مثبت تمام کتاب‌های مرجع در انبار روان‌آموز، بسته‌بندی منحصر به فرد، تخفیفات قابل ملاحظه روی جدیدترین چاپ و ویراست کتب، ارسال در سریع‌ترین زمان ممکن و برخورداری از خدمات تیم پشتیبانی نیز از دیگر مزایای تهیه کتاب‌های مرجع از فروشگاه روان‌آموز است.



درصد تطابق

می‌دانید که با مطالعه دقیق و کامل کتاب‌های جامع روان‌آموز، می‌توانید در هر درس، درصد بالایی در آزمون کسب کنید. برای تأیید این سخن، روان‌آموز هر سال با ارائه فایل مستندات دقیق، میزان پوشش‌دهی کتاب‌ها را محاسبه و منتشر می‌کند.

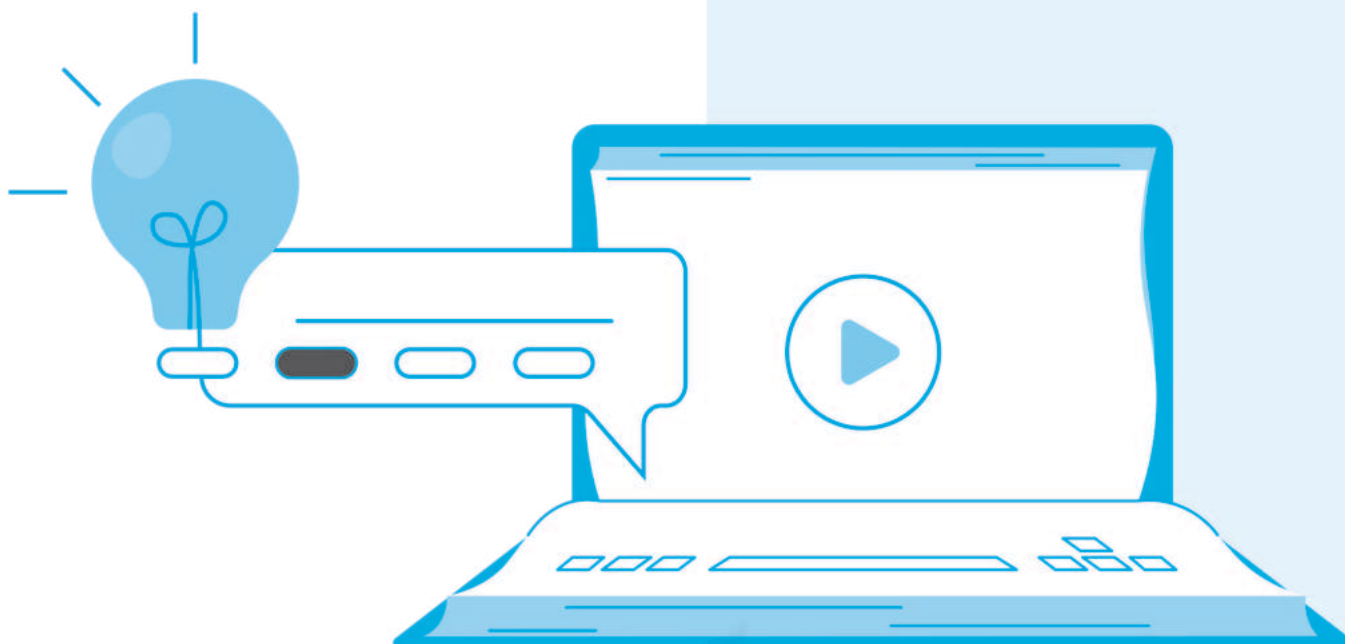


برای دانلود فایل مستندات درصد‌های تطابق، QR code مقابل را اسکن کنید.

به نظر شما هواپیما چند درصد زمان پرواز را در مسیر از پیش تعیین شده حرکت می‌کند؟ صفر درصد! سیستم خلبان خودکار، در هر ثانیه هزاران بار اختلاف موقعیت فعلی هواپیما را با موقعیتی که باید در آن باشد، محاسبه کرده و دستورهای اصلاحی مورد نیاز را صادر می‌کند. رولف دوبلی در کتاب «هنر خوب زندگی کردن» می‌گوید: اصلاح، یک جزء همیشگی در مسیر زندگی است و رمز بقا و ماندگاری محسوب می‌شود.

ما هم در روان‌آموز هر چند تمام تلاشمان را برای ارائه بی‌عیب و نقص تمام کتاب‌ها انجام می‌دهیم اما معتقدیم، اصلاحات و اضافات را نباید دست‌کم گرفت. علاوه بر اینکه هرساله پس از برگزار شدن کنکور، اقدام به جمع‌آوری اطلاعات به‌روز در تمامی درس‌ها مطابق با آخرین تغییرات کتاب‌های مرجع و منبع اصلی و شیوه طراحی تست طراحان کنکور می‌کنیم؛ کاری که کمتر مؤسسه‌ای می‌کند، اما باز هم پس از انتشار، این روند را متوقف نمی‌کنیم. مؤلفین و همکاران روان‌آموز همه‌روزه در حال مطالعه و تفحص در باب مباحث علمی و مشاوره‌ای کنکور هستند تا چنانچه محتوا و مطالب جدیدی به دستمان رسید، آن‌ها را با شما نیز به اشتراک بگذاریم. از آن‌جا که ما خود را در قبال داوطلبین و مخاطبینمان متعهد و مسئول می‌دانیم، این پروسه پیچیده و سخت برایمان شیرین و اثربخش است. ما در طول یک سال تحصیلی از این طریق با تمام افرادی که کتاب‌ها را تهیه کرده‌اند در ارتباط خواهیم بود و در صورت لزوم، محتواهای مکمل از جمله مقالات، مطالب علمی جدید و تست‌های مرتبط را در لینک‌های مربوطه بارگذاری خواهیم کرد. لازم به ذکر است استفاده از محتوای مکمل، فقط در همان سال و ویژه داوطلبانی است که کتب چاپ جدید را تهیه کرده‌اند. اطلاع‌رسانی‌ها در مورد انتشار محتوای جدید از طریق کانال‌های روان‌آموز در شبکه‌های اجتماعی انجام خواهد شد.





کلاس‌های نکته و تست

ماه‌های آخر، غالباً مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین بازه برای شماسه؛ بازه‌ای که نیازمند انتخاب‌ها و تصمیمات صحیح و هوشمندانه است. کلاس‌های نکته و تست این امکان را برایتان فراهم می‌کنند تا با سبک و سیاق سؤالات کنکور خو گرفته و با خط مشی طراحان آشنا شوید. در مقابل کلاس‌های جامع که بیشتر متمرکز بر تدریس کامل نکات مهم منابع اصلی هستند و در کنار آن به تست‌ها هم می‌پردازند، کلاس‌های نکته و تست ماهیتشان حل سؤالات کنکور ده پانزده سال اخیر و مرور نکات مهم مطرح‌شده در این تست‌ها است. وجه تمایز مثبت این کلاس‌ها با مطالعه صرف تست‌های کنکور، رفع اشکال با همراهی مدرسان موفق است که به طور کامل به عناوین درسی مربوطه و سؤالات کنکور مسلط بوده و غالباً خود یکی از رتبه‌برترهای سال‌های گذشته بوده‌اند. همچنین این کلاس‌ها مملو از نکات کلیدی و سؤال خیزی است که در حین پاسخ‌گویی به تست‌ها، بازگو می‌شوند و به این ترتیب، این جلسات نه چندان طولانی، بستری مناسب و اثربخش برای جمع‌بندی، مرور و تثبیت مطالب نیز محسوب می‌گردند.



کلاس‌های جامع

یادگیری به طرق مختلفی اتفاق می‌افتد. بعضی اوقات خواندن یک کتاب و گاهی هم دیدن یک کلاس می‌تواند اثرات ژرفی بر ذهن شما بگذارد و تحقق اهدافتان را ملموس‌تر کند. با مشاهده کلاس‌های جامع روان‌آموز، گوش دادن فعال را خواهید آموخت و با همراهی مدرسینی کاربلد با قدرت بیان و سطح سواد بالا، فهم پیچیده‌ترین مطالب برایتان شیرین خواهد شد. کلاس‌های مجازی جامع که در بستر اینترنت و به صورت آنلاین و ضبط شده در استودیو ارائه شده‌است، به مدت یک‌سال قابلیت مشاهده و تکرار نامحدود دارند و با صرفه‌جویی در وقت شما، انتخاب ارزشمندی در دوران کنکور محسوب می‌شوند. در انتهای هر جلسه از این کلاس‌ها، آزمونک‌هایی برگزار می‌شود که هم به تثبیت مطالب کمک کرده و هم ارزیابی مناسبی از میزان فهم و یادگیری‌تان ارائه می‌نماید. پیش از این گفتیم که به روز بودن، از افتخارات روان‌آموز است؛ در همین راستا به‌روزرسانی‌ها و اصلاحاتی که همه ساله در خصوص کلاس‌های جامع ترتیب داده می‌شوند، برای داوطلبانی که قبلاً اقدام به تهیه کلاس‌ها نموده‌اند نیز اعمال می‌گردد.



فلش کارت‌های نارنگی

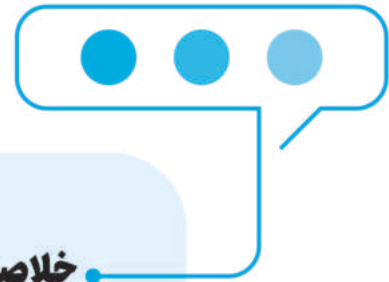
دقیقه‌ها، ارزشمندترین دارایی ما هستند و استفادهٔ بهینه از آن‌ها، رمز موفق شدن در هرکاری است اما همهٔ شما زمان‌های بلااستفاده‌ای دارید که در مسیرهای رفت و آمد، فواصل بین ساعات مطالعاتی، انتظار برای شروع کلاس‌ها و یا حتی در پایان شب و پیش از خواب از دست می‌روند. اینجاست که فلش‌کارت‌های نارنگی در هیبت قهرمان‌هایی کوچک ولی کار راه‌انداز، پا به عرصهٔ میدان گذاشته و شما را از حمل کتاب‌های سنگین و قطور، نجات می‌دهند! فلش‌کارت‌های سؤال و پاسخ کوتاه نارنگی، همیشه همراه شما هستند، فرصت‌هایتان را به بهترین شکل احیا کرده و کمک می‌کنند تا مطالبی را که قبلاً مطالعه کرده‌اید، مرور و ارزیابی کنید. فلش‌کارت‌ها برای ایجاد آمادگی در آزمون‌های مختلف سراسری و کلاسی از جمله کنکور و امتحانات دانشگاهی، بسیار مفیدند و مهم‌ترین نکات کتاب‌های مرجع را به صورت دسته‌بندی‌شده، در عناوین درسی مختلف پوشش داده‌اند. اگر از رتبه‌برترها و نارنگی‌خورده‌های قدیمی‌تر روان‌آموز بپرسید، حتماً به شما خواهند گفت که در روزهای سخت و پرچالش پیش از کنکور، لذت خوردن یک پَر نارنگی آب‌دار، خوشمزه و سرشار از ویتامین، با هیچ‌چیز دیگری قابل قیاس نیست!



کارگاه‌های آموزشی

هر فصل از داستان زندگی، چالش‌های مخصوص به خودش را دارد. حتی اگر شما پیروز میدان قبلی بوده باشید، برای مبارزه در نبرد امروز، باید دوباره تحت تمرینات حرفه‌ای و درست قرار بگیرید تا ورزیده و آماده شوید. این نزدیک‌ترین و ساده‌ترین استعاره برای موفقیت در کنکور است. خیلی از دوستان شما در سالیان گذشته توانسته‌اند با روش‌های منحصربه‌فرد خود، موفق به کسب درصدهای بالا و لمس رویاهای تحصیلی و شغلی‌شان شوند؛ شما هم می‌توانید با پیدا کردن مسیر درست، این جاده را با کمترین خطرات پشت سر بگذارید. اما مسیر درست کدام است؟ روان‌آموز که هدفش همراهی همه‌جانبهٔ داوطلبین کنکور و علاقه‌مندان به روان‌شناسی بوده و هست، برای این مرحله هم تدبیری اندیشیده است. ما سعی کرده‌ایم بستری فراهم کنیم تا در طی سال، با برگزاری کارگاه‌های آموزشی متعدد، با موضوعات مختلف و اساتید متخصص، بتوانیم در ایجاد نگرشی واقع‌بینانه و شناختی درست در هر یک از شما نقشی مثبت ایفا کنیم. درون‌مایهٔ کارگاه‌های آموزشی، غالباً مبتنی بر مباحث مشاوره‌ای از جمله ارائهٔ اطلاعات جامع دربارهٔ کنکور، بررسی و معرفی رشته‌ها و گرایش‌های مختلف، انتخاب بهترین منابع، چگونگی برنامه‌ریزی و مطالعه متناسب با سبک‌های یادگیری، مدیریت فردی و ... است. دغدغه‌هایی که هر یک از شما در برهه‌های زمانی گوناگون با آن‌ها مواجه هستید، در کارگاه‌های آموزشی روان‌آموز، مورد کالبدشکافی قرار گرفته و سعی می‌شود تا درست‌ترین روش مدیریت این موارد آموزش داده شود. برای اطلاع از زمان برگزاری و شرکت در کارگاه‌های روان‌آموز، از جمله کارگاه بیس‌کمپ کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی، حتماً سایت و شبکه‌های اجتماعی ما را دنبال کنید.





خلاصه‌های الکترونیک

روان‌آموز برای شمایی که تمایل به آشنایی و مطالعه کتاب‌های مرجع روان‌شناسی به زبان اصلی دارید اما زمان یا دانش کافی برای مطالعه آن‌ها را ندارید، اقدام به تهیه فایل‌های خلاصه الکترونیک با نام «منشورهای روان‌آموز»، نموده است. کتاب‌های سنگینی که غالباً بیش از هزار صفحه حجم داشته و مطالعه آن‌ها در عمل، بالاخص در کشاکش کنکور، اگر غیرممکن نباشد، بسیار دشوار است. تیم ترجمه روان‌آموز، متشکل از مترجمین حرفه‌ای در کنار متخصصین علم روان‌شناسی، به تدوین و تهیه این فایل‌ها مشغول‌اند. فایل‌های الکترونیک روان‌آموز، در کامل‌ترین و در عین حال خلاصه‌ترین شکل و با بیانی رسا و روان، نگاشته شده‌اند و می‌توانند جایگزین مناسب کتاب‌های مرجع برای داوطلبینی باشند که فرصت مطالعه همه منابع را ندارند. علاوه بر این طی چندین سال اخیر، شاهد این بوده‌ایم که بسیاری از اساتید از سراسر کشور، این خلاصه‌ها را به عنوان منبعی برای واحد درسی دانشگاهی نیز معرفی کرده و بازخوردهای بسیار مثبتی داشته‌اند. منشورهای الکترونیک روان‌آموز در عناوین مهم و پرشماری از جمله نظریه‌های شخصیت، روان‌شناسی رشد، آسیب‌شناسی روانی، روان‌شناسی بالینی و ... تألیف شده‌اند. بدین ترتیب شما با صرف کم‌ترین میزان وقت و هزینه، نکات اساسی کتاب‌های مرجع زبان اصلی را تا حد تسلط می‌آموزید. راستی اگر هنوز برای تهیه منشورها مردد هستید باید بگوییم که علاوه بر نمونه‌های کوتاهی که از تمام منشورها در سایتمان موجود است، تا این لحظه دو منشور ارزشمند و پرمخاطب «خلاصه روان‌شناسی رشد و تحول انسان پاپالیا» و «خلاصه روان‌شناسی مرضی تحولی دادستان» هم به صورت کاملاً رایگان، برای استفاده شما عزیزان، در سایت روان‌آموز قرار گرفته است.



آزمون‌های جامع آزمایشی

اگر همراه چندین و چند ساله ما باشید حتماً به خاطر دارید که همیشه بزرگ‌ترین موفقیت‌هایمان را از صمیم قلب با شما شریک شده‌ایم تا طعم شیرین شادی‌ها چند برابر شود. داستان کمپین تستیک هم از همین‌جا آغاز شد. وقتی شما، که مرهون محبت‌های مدامتان هستیم، از اثرات مثبت بی‌اندازه‌ای گفتید که شرکت در آزمون‌های آزمایشی جامع روان‌آموز بر مسیر قبولیتان در کنکور گذاشته بود. این آزمون‌ها پس از تحلیل‌های عمیق، با ارائه تست‌های شبیه‌ساز کاملاً استاندارد و همسو با نگرش طراحان کنکور، فرصت خوبی را فراهم کرد تا داوطلبین سال‌های گذشته، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کرده و عملکرد خود را محک بزنند. همان‌طور که گفتیم، امسال برای دومین سال با هدف دسترسی‌پذیری طیف گسترده‌ای از داوطلبین کنکور از سراسر کشور به این خدمت ویژه و کسب نتایج دلخواه، شرکت در سه مرحله آزمون آزمایشی جامع برای تمام مخاطبین کتب روان‌آموز رایگان شد. با فراهم کردن این بستر و عملیاتی شدن این کمپین مبتنی بر تست‌زنی صحیح برای آمادگی در کنکور ۱۴۰۵، آزمون‌های آزمایشی با جامعه آماری بی‌سابقه‌ای خواهیم داشت که نتایج آن تا حدود بسیار زیادی به واقعیت نزدیک بوده و پیش‌بینی نسبتاً دقیقی از وضعیت هر داوطلب در بین سایرین به دست می‌دهد. این سوپرایز ویژه، هدیه‌ای است از جانب روان‌آموز تا به سان همیشه که همراهی مشتاقانه‌اش را ثابت کرده، باز هم به شما یادآور شود که در این مسیر چیزهای بسیار مهم‌تری از مسائل مادی وجود دارد که تا بتوانیم و دستمان برسد در سبب اخلاص تقدیمتان خواهیم کرد. به یاد داشته باشید که آزمون‌های آزمایشی، معیاری برای کیفیت مطالعه در سال کنکور هستند. با شرکت در آزمون‌های آزمایشی روان‌آموز، تجربه فضای جلسه کنکور را خواهید داشت و زمان‌بندی صحیح را نیز می‌آموزید. این آزمون‌ها به صورت مجازی و آنلاین برگزار می‌شوند و یکی از برجسته‌ترین مزیت‌هایشان، دفترچه‌های پاسخ تشریحی است که پس از هر آزمون در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌گیرد. گنج‌نامه‌ای که تمام نکات مهم و کلیدی مباحث کنکوری را در بر گرفته و در جمع‌بندی و مرورهای آخر بسیار ثمربخش است. برای فعال کردن کوپن شرکت در آزمونتان، کافی است پس از ورود به لینک زیر، کد یکبار مصرف درج شده در صفحه شانزدهم کتاب را وارد کرده و فرم اطلاعات فردی را تکمیل کنید؛ سپس منتظر اطلاع‌رسانی‌های بعدی ما در بازه زمانی یک هفته پیش از هر آزمون باشید.

کمپین مسئولیت اجتماع



تستیک

پوستره‌های آموزشی

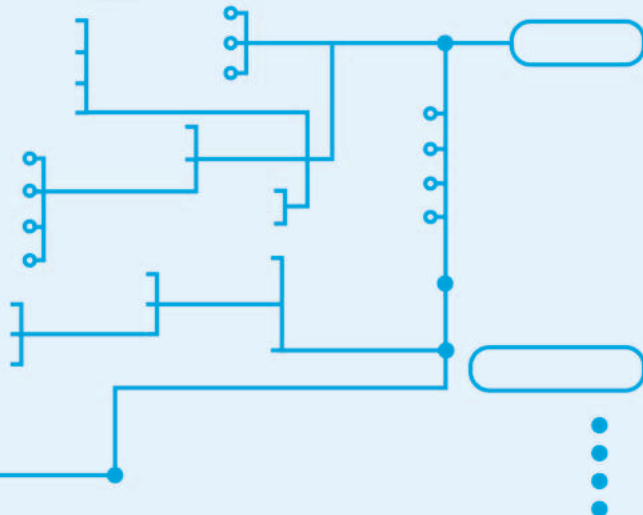
برداشتن گام‌های نو و گشودن مسیرهای بن‌بست، از چالش‌های موردعلاقه تیم روان‌آموز بوده و هست. ما همواره و پیوسته با اشتیاقی وصف‌ناشدنی در پی درنوردیدن قله‌های مرتفع پیش‌روییم و در این راه از هیچ تلاشی فروگذار نخواهیم کرد. پوستره‌های آموزشی نیز، نمونه‌ای موفق از ابتکاری مدرن برای شما مخاطب سخت‌پسند امروزی است که علاوه بر کاربردهای فزاینده در یادگیری و بازآوری دانش عمیق روان‌شناسی، از منظر زیبایی‌شناسانه نیز تجلیگر خلاقیت و ذوق مصرف‌کنندگان است. به جرئت می‌توان گفت این اولین باری است که در سطح کنکور کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی چنین ایده‌ای اجرایی می‌شود. در برشمردن ویژگی‌های برجسته این محصولات می‌توان به تسهیل مرور و تکرار مداوم، تثبیت فرآیند یادگیری، جمع‌بندی دقیق و جزیه‌جز، حداکثر استفاده از حافظه تصویری، دسته‌بندی‌های ساده و قابل فهم، متمرکز بر نکات مهم کنکوری و قیمت به‌صرفه و کیفیت مناسبشان اشاره کرد. خالی از لطف نیست اگر دیوار اتاق هر روان‌شناسی خواننده‌ای مزین به این مفاهیم کلیدی و پرتکرار باشد.



برای مشاهده و سفارش این محصولات، QR code مقابل را اسکن کنید.

استیکرهای اختصاصی

در سال کنکور که همه شما نه تنها تحت فشار مطالعاتی زیاد هستید، بلکه فشار روانی سنگینی را هم متحمل می‌شوید و بازه‌ای بسیار حساس و سرنوشت‌ساز را پیش رو دارید، آنچه از اهمیت حیاتی برخوردار است، حفظ روحیه از طریق تقویت انگیزه است. روان‌آموز با طراحی استیکرهای اختصاصی با محوریت روان‌شناسی، در شمایی جذاب و فانتزی و باکیفیت متریال بالا در تلاش برای رفع این نیاز برآمده است. این استیکرها در طرح‌ها و رنگ‌های متنوعی عرضه شده‌اند و به راحتی قابل نصب در صفحات کتاب، پشت گوشی، میز مطالعه و ... هستند. پوسته چرمی، خاصیت ضد آب و ضد خش، دوام بالا و جذابیت بصری این رده از محصولات، محرک خوبی برای انگیزه و تلاشتان خواهد بود. علاوه بر این استیکرهای روان‌آموز می‌توانند انتخاب بسیار خوب و خوشحال‌کننده‌ای برای هدیه دادن به دوستان روان‌شناسان نیز باشند.



ستاره‌های روان آموز

نام و خانوادگی	رتبه کشوری در گرایش	سال	نام خانوادگی	رتبه کشوری در گرایش	سال
پارسا کفشچی	۱ بالینی - ۱ بهداشت روان - ۱ سلامت	۱۴۳	مهابت شریفه	۱۸ بالینی - ۴۹ عمومی	۱۴۱
جدیده حسینی	۱ بالینی - ۲ روان سنجی - ۱۱ عمومی - ۲۲ کودکان	۱۴۳	هدی ملاحسینی	۱۸ تربیتی	۱۴۲
زهرا قاسمی	۱ بالینی - ۲ عمومی - ۵ کودکان - ۸ روان سنجی - ۲۳ تربیتی	۱۴۱	نیکانزاد اتحاد	۱۸ کودکان - ۳۷ عمومی	۱۴۲
فانزه قدیمی	۱ بالینی	۱۳۹۸	آرزو رنجبر مقدم	۱۹ بالینی کودک - ۲۱ بالینی - ۲۹ سلامت	۱۳۹۹
نیما فریدنی	۱ تربیتی - ۴۷ کودکان	۱۳۹۹	مجتبی احمدیان	۱۹ بالینی - ۲۳ روان سنجی - ۲۷ عمومی - ۴۶ کودکان	۱۴۲
مرضیه رحیمی	۱ کودکان - ۱۸ روان سنجی - ۲۱ تربیتی	۱۴۲	فاطمه عموزاده	۱۹ بالینی	۱۴۰۰
زهرا حسنی	۲ بالینی - ۲ بالینی کودک - ۲ بهداشت روان - ۴ سلامت	۱۴۳	زینب جعفری	۱۹ روان سنجی - ۳۰ عمومی - ۴۸ کودکان	۱۴۲
مهرناز یوسفی	۲ بالینی - ۶ عمومی - ۱۵ کودکان - ۲۲ روان سنجی	۱۴۱	مهسا کشاورز	۲۰ بالینی	۱۴۰۰
مهسا محمدی	۲ عمومی - ۹ بالینی	۱۳۹۹	محدثه غفاری	۲۰ عمومی - ۲۸ کودکان - ۳۷ روان سنجی - ۴۸ بالینی	۱۴۳
معصومه حسینی عبد	۲ تربیتی - ۲۵ کودکان	۱۴۲	نازنین سلیمی	۲۰ عمومی - ۳۲ کودکان - ۴۸ بالینی	۱۴۲
پارسا کفشچی	۳ بالینی - ۳۷ عمومی - ۴۷ روان سنجی	۱۴۳	حاجیه قمی	۲۰ کودکان - ۲۸ عمومی	۱۴۲
فریبا مبری	۳ بالینی - ۱۰ عمومی - ۳۹ کودکان	۱۳۹۸	علیرضا باغبان	۲۰ روان سنجی	۱۴۱
آرین عمرانی	۳ عمومی - ۵ بالینی - ۱۴ روان سنجی - ۴۰ کودکان	۱۴۳	حاجیه پورقوام	۲۲ بالینی - ۲۶ عمومی	۱۴۲
سحر ابراهیمی فرد	۳ روان سنجی - ۲۵ کودکان	۱۴۳	سپهر سلیمیان	۲۳ عمومی - ۳۷ روان سنجی - ۴۶ بالینی	۱۴۲
لجمله نوری	۳ روان سنجی	۱۴۰۰	کیما ابراهیمی	۲۴ عمومی	۱۴۲
مجتبی حدائق	۴ بالینی - ۸ عمومی - ۱۲ روان سنجی - ۲۳ کودکان - ۳۰ تربیتی	۱۴۱	رحانه قائم مقامی	۲۵ بالینی	۱۴۲
امیرحسین ارفع رحیمیان	۴ عمومی - ۶ بالینی - ۱۰ روان سنجی - ۱۳ کودکان	۱۳۹۹	سیمنا قاسمی	۲۵ عمومی	۱۴۳
فاطمه جمالی نوروزآبادی	۴ عمومی - ۵ روان سنجی - ۶ کودکان - ۱۰ بالینی - ۲۲ تربیتی	۱۴۳	علی جعفری	۲۶ تربیتی	۱۴۳
مهدیه ابوطالبی	۴ تربیتی	۱۴۳	ویدا کوهپیمای	۲۷ بالینی - ۲۸ بالینی کودک - ۳۱ بهداشت روان	۱۴۱
سارا صابری	۴ کودکان - ۸ عمومی - ۱۲ بالینی - ۱۲ روان سنجی	۱۴۰۰	علی جولایی	۲۶ کودکان - ۳۰ روان سنجی	۱۴۰۰
فاطمه بهمودی	۴ کودکان - ۱۱ روان سنجی	۱۳۹۹	نیکو صیوری	۲۷ تربیتی	۱۴۱
زینب صالح زاده	۵ بالینی کودک - ۵ سلامت - ۷ بالینی - ۱۵ بهداشت روان	۱۴۲	رحانه گل گوشت	۲۸ بالینی - ۲۸ عمومی - ۳۴ کودکان - ۴۸ روان سنجی	۱۴۱
فاطمه شاکری	۵ بهداشت روان - ۹ سلامت - ۱۲ بالینی - ۱۸ بالینی کودک	۱۴۲	نسا نبهانی	۲۸ عمومی - ۵۰ بالینی	۱۴۳
فرزانه قیومی	۵ بالینی - ۳۲ عمومی - ۳۸ روان سنجی	۱۴۱	عالیه مرادی	۲۸ عمومی	۱۴۰۰
محمدعلی حائری	۵ بالینی - ۴۰ عمومی	۱۴۰۰	روشان موسوی	۲۸ روان سنجی - ۳۵ بالینی - ۳۶ عمومی	۱۴۳
رویا نجارباشی	۵ عمومی - ۸ روان سنجی - ۳۱ کودکان - ۴۶ تربیتی	۱۴۳	زهرا قیومی محمدی	۲۹ تربیتی	۱۴۲
علی سلیمی	۵ عمومی - ۱۲ بالینی - ۳۴ روان سنجی	۱۴۱	فاطمه رحایی	۳۱ بالینی	۱۴۱
علیرضا محمودی	۵ عمومی - ۹ روان سنجی - ۱۱ کودکان - ۱۶ بالینی - ۲۵ تربیتی	۱۴۰۰	ملیکا بهرامی	۳۱ بالینی	۱۳۹۹
زهرا آقاجانی	۵ کودکان - ۳۲ عمومی - ۳۵ بالینی	۱۳۹۹	شیوا عباس زاده	۳۱ عمومی - ۴۷ بالینی	۱۴۱
زهرا قاسمی	۶ بهداشت روان - ۱۰ سلامت - ۱۶ بالینی - ۱۶ بالینی کودک	۱۴۱	مهدی میرویان	۳۲ بهداشت روان - ۳۶ سلامت - ۵۰ بالینی	۱۴۰۰
ابوشا ناصر طاهری	۶ عمومی - ۷ بالینی - ۸ روان سنجی - ۱۰ کودکان - ۲۷ تربیتی	۱۴۰۰	نقیسه طاهرینا	۳۲ عمومی - ۳۹ بالینی	۱۴۳
نیما ربیعی	۶ عمومی - ۲۸ روان سنجی	۱۴۲	مریم علوی	۳۲ عمومی	۱۴۲
علیرضا باغبان	۷ بهداشت روان - ۱۸ سلامت - ۳۴ بالینی - ۳۴ بالینی کودک	۱۴۱	فاطمه شاکری	۳۳ عمومی	۱۴۲
امیرمهدی امراتی	۷ بهداشت روان - ۲۳ سلامت	۱۴۱	زهرا سیدمیری	۳۴ عمومی - ۳۷ بالینی	۱۴۲
ساینا فتح الله زاده	۷ سلامت - ۸ بهداشت روان - ۱۰ بالینی - ۱۰ بالینی کودک	۱۳۹۹	فاطمه مشکوری	۳۴ عمومی	۱۴۲
علیرضا زارع	۷ عمومی - ۱۱ بالینی - ۱۷ روان سنجی - ۲۳ کودکان	۱۴۲	نگار موسیوند	۳۴ روان سنجی - ۴۳ عمومی - ۴۶ بالینی	۱۴۲
سارا جلوداری	۷ عمومی - ۱۵ کودکان - ۲۳ روان سنجی - ۴۴ بالینی	۱۴۰۰	پریسا کیاد	۳۵ کودکان - ۴۲ روان سنجی	۱۴۱
مرضیه زمانی	۷ تربیتی	۱۴۱	سپیده کاربان	۳۷ بالینی	۱۴۰۰
ندا قلی پور	۸ بالینی - ۸ بالینی کودک - ۹ سلامت - ۱۰ بهداشت روان	۱۴۱	حسین اعلا	۳۸ عمومی - ۴۰ بالینی	۱۴۰۰
زینب صالح زاده	۸ بالینی - ۸ عمومی - ۱۴ کودکان - ۱۵ روان سنجی	۱۴۲	محمدتقی صانعی فر	۳۸ تربیتی - ۴۱ عمومی - ۴۹ کودکان	۱۴۳
نجمه نوری	۹ بالینی کودک - ۱۱ بالینی - ۱۵ سلامت - ۲۱ بهداشت روان	۱۴۲	مهدی شایسته پور	۳۸ روان سنجی - ۵۰ کودکان	۱۴۲
زهرا احمدی	۹ بالینی - ۲۸ کودکان - ۴۰ عمومی - ۵۴ روان سنجی	۱۴۱	فاطمه کشاورز	۳۹ بالینی	۱۴۲
سعید پایدارفرد	۹ عمومی - ۲۹ روان سنجی - ۳۰ کودکان - ۳۶ بالینی	۱۴۰۰	رحانه نصرتی	۳۹ عمومی	۱۴۲
سینا فخرزاده	۹ کودکان - ۳۵ تربیتی - ۳۸ روان سنجی	۱۴۳	یاسمن کریمی	۳۹ عمومی - ۴۳ روان سنجی - ۵۰ کودکان	۱۴۱
امیرحسین حیدری	۹ روان سنجی - ۱۱ عمومی - ۲۶ بالینی - ۲۹ کودکان - ۴۴ تربیتی	۱۴۲	فاطمه بیری	۳۹ کودکان - ۴۷ عمومی	۱۴۱
فاطمه جمالی	۱۰ بالینی - ۳۵ عمومی	۱۴۲	زهرا نجیبی	۳۹ روان سنجی	۱۴۱
پریسا شاه حسینی	۱۰ تربیتی	۱۴۳	فرزانه عبدی	۴۰ بالینی	۱۴۱
مهسا هونجانی	۱۱ بالینی	۱۳۹۸	سمانه مرادی گلریز	۴۰ عمومی - ۴۱ بالینی	۱۴۳
نگین قاسمی	۱۲ بالینی - ۲۲ روان سنجی	۱۴۳	فاطمه جعفری رابئی	۴۱ بالینی	۱۴۲
سپیده سمائی	۱۲ بالینی - ۳۹ عمومی	۱۳۹۹	فاطمه کرمانی	۴۱ بالینی - ۴۲ عمومی	۱۴۱
گلناز حسن زاده	۱۲ عمومی - ۱۲ تربیتی	۱۴۲	سهیل ابوسعدی	۴۰ کودکان	۱۴۱
پریا الفتی	۱۲ عمومی - ۱۴ روان سنجی - ۲۴ بالینی - ۲۷ کودکان - ۳۴ تربیتی	۱۴۱	فاطمه خسروانجام	۴۲ بالینی - ۴۸ عمومی - ۵۰ کودکان	۱۴۰۰
مریم آرین فرد	۱۲ کودکان - ۳۴ بالینی - ۳۹ عمومی - ۴۴ روان سنجی	۱۴۳	علی خدایانه	۴۳ عمومی	۱۴۱
نگین قاسمی	۱۳ بالینی کودک - ۱۵ بالینی - ۱۸ سلامت - ۳۱ بهداشت روان	۱۴۳	ترکس فراهی	۴۴ بالینی	۱۳۹۹
زهرا کریمی فرد	۱۳ بالینی	۱۴۲	شقایق کارگر	۴۴ کودکان	۱۴۳
زینب قاسمی	۱۳ بالینی	۱۳۹۸	شقایق احمدی	۴۴ کودکان - ۴۶ تربیتی	۱۴۲
سینا صبور	۱۳ عمومی - ۲۱ روان سنجی - ۲۶ بالینی - ۳۹ کودکان	۱۴۰۰	فاطمه ایمانی	۴۵ عمومی	۱۴۰۰
فاطمه نیکدار اصل	۱۳ کودکان	۱۴۳	محمد مهدی اکبرزاده	۴۶ بالینی	۱۴۱
سارا الله وردی	۱۴ بالینی - ۲۲ عمومی - ۳۱ روان سنجی - ۴۲ کودکان	۱۳۹۹	مریم میراشه	۴۷ بالینی	۱۴۰۰
محمد رضا عمومی	۱۴ عمومی - ۱۴ روان سنجی - ۲۴ بالینی - ۳۷ کودکان	۱۴۲	سید وحید جاهدی	۴۷ کودکان	۱۴۳
نیما خوش فطرت	۱۵ عمومی - ۱۷ روان سنجی - ۲۳ کودکان - ۳۶ تربیتی - ۳۹ بالینی	۱۴۱	وحید جاهدی	۴۷ کودکان	۱۴۲
رقیه حکیمی	۱۶ تربیتی	۱۴۳	یاسمن امیری	۴۷ روان سنجی	۱۴۲
فاطمه شاه حیدری پور	۱۷ بالینی - ۲۷ روان سنجی - ۴۱ عمومی - ۴۹ کودکان	۱۴۲	کوتر یوسفی	۴۸ بالینی	۱۴۰۰
طاها سلاجقه	۱۷ بالینی	۱۳۹۹	زهرا کارگر	۴۸ تربیتی	۱۴۲
محمد ذاکری نژاد	۱۷ عمومی - ۱۸ بالینی - ۳۳ کودکان - ۳۳ روان سنجی	۱۴۱	زهرا نیایش راد	۴۸ تربیتی	۱۴۱
فاطمه اسماعیلی	۱۷ تربیتی	۱۴۲	آیسودا راکتی	۵۰ تربیتی	۱۴۳
نیما خوش فطرت	۱۷ روان سنجی - ۲۳ کودکان - ۳۶ تربیتی - ۳۹ بالینی	۱۴۱			



برای اطلاع از ستاره‌های سال ۱۴۰۴ روان آموز، QR code مقابل را اسکن کنید.
راستی تا به حال از خودتان پرسیده‌اید چرا شما یکی از هزار هزار ستاره ما نباشید؟!

♦ داوطلب وزارت علوم
♦ داوطلب وزارت بهداشت

دوازده

نظرات رتبه برترها

پارسا کفشچی - رتبه ۱ کنکور ۱۴۰۳

از کتاب‌های مختلف روان‌آموز مخصوصاً رشد، علم‌النفس و پکیج ایستگاه آخر استفاده کردم که نظم خوبی به ذهنم داد و خیلی بهم کمک کرد. ایستگاه آخر دقیقاً شبیه دفترچه‌های کنکوره و اضطراب کنکور رو کم می‌کنه.

معصومه حسینی عید - رتبه ۲ کنکور ۱۴۰۲

آزمون‌های آزمایشی روان‌آموز، زمینه خوبی برای رقابت و سنجش آموخته‌هام فراهم کرد و فهمیدم برای بهبود رتبه‌ام باید کدوم منابع رو مطالعه کنم. پکیج ۱۰ سال کنکور روان‌آموز هم فرصت خوبی برای جمع‌بندی در روزهای پایانی بود.

زینب صالح‌زاده - رتبه ۸ کنکور ۱۴۰۲

هیچ دانشجوی روان‌شناسی نیست که روان‌آموز رو نشناسه. من هم از ابتدا می‌دونستم که روان‌آموز، بهترین کتاب‌ها رو در حوزه کنکور داره و اغلبشون رو داشتم و برام خیلی مفید بود. حتی در کنکور بهداشت هم خیلی کمکم کرد و اونجا هم رتبه ۷ بالینی شدم. روان‌آموز برایم یک راهنما و منبع مطمئن بود و از پیجش حال خوب می‌گرفتم.

محمد احمدوند - رتبه ۱۲ کنکور ۱۴۰۱

خوشبختانه پوشش جامع کتاب‌های روان‌آموز باعث شد که بی‌نیاز از مطالعه منابع اولیه باشم؛ این مسئله به ویژه درباره کتاب آسیب‌شناسی روانی صدق می‌کرد.

مرضیه زمانی - رتبه ۷ کنکور ۱۴۰۱

یک بار در آزمون آزمایشی شرکت کردم که در ترتیب پاسخ‌گویی به دروس خیلی کمکم کرد. فلش‌کارت‌های نارنگی رو داشتم. از کارگاه رشد خانم خجوی هم استفاده کردم. همچنین ممنونم از شون که به سری خدمات آموزشی در سایت روان‌آموز رو رایگان در اختیار داوطلبین قرار می‌دن.

سینا محمدباقری - رتبه ۳ کنکور ۱۴۰۰

با توجه به پراکندگی منابع، حجم گسترده و محدودیت زمانی که داشتم، دنبال یک منبع جامع و در عین حال اقتصادی می‌گشتم و در نهایت کتاب روان‌آموز رو انتخاب کردم و کاملاً راضی بودم.

فاطمه ایمانی - رتبه ۴۵ کنکور ۱۴۰۰

کلاس‌های بالینی و رشد خانم خجوی عبور از چالش رو برام ممکن کرد. بازخورد خوبی هم از یادگیریم می‌گرفتم. رشد سه برابر درصدهام رو نشون می‌داد. تمام مطالب سخت و مبهمی که برام وجود داشت با توضیحات عمیق خانم دکتر به نقطه قوت تبدیل شدن. مؤسسه روان‌آموز با تمام کتاب‌ها و کلاس‌ها و فلش‌کارت‌ها یک مرجع بی‌کم و کاست برای کنکور روانشناسیه.

انوشا ناصرطاهری - رتبه ۶ کنکور ۱۴۰۰

مطالعه برای ارشد روانشناسی رو از سایت روان‌آموز شروع کردم. رفرنس‌های معرفی شده رو پیدا کردم و خوندم. از کتاب‌های روان‌آموز استفاده کردم و راضی بودم چون پوشش‌دهی خوبی از نکات اصلی داره.

حدیثه حسینی - رتبه ۱ کنکور ۱۴۰۳

رشد، بالینی و آسیب روان‌آموز رو خوندم که پوشش خیلی خوبی داره و کافیه. کلاس‌ها هم همین‌طور. روان‌آموز تو سال کنکور یه دلگرمیه.

فائزه جمالی - رتبه ۴ کنکور ۱۴۰۳

روان‌آموز بهترین همراه سال کنکوره. مهم‌ترین ویژگیش هم اینه که آدم رو از خوندن منابع متعدد نجات می‌ده. من فقط کتاب‌های روان‌آموز رو چندین بار خوندم و آزمون رو شرکت کردم. خب نتیجه هم گویاست. نیاز به مطالعه هیچ کتاب دیگه‌ای نیست.

مرضیه رحیمی - رتبه ۱ کنکور ۱۴۰۲

با روان‌آموز از طریق خواهرم آشنا شدم که قبل از من کنکور کارشناسی ارشد داده بود. من، هم از کتاب‌ها و هم فلش‌کارت‌های نارنگی استفاده کردم و خیلی بهم کمک کردن. برای جمع‌بندی هم کلاس روانشناسی عمومی روان‌آموز برای مرور مطالب، خیلی مفید بود و همشون رو به بچه‌ها پیشنهاد می‌کنم.

علیرضا زارع - رتبه ۷ کنکور ۱۴۰۲

دوستی که منابع رو بهم معرفی کرد، از روان‌آموز به عنوان منبع معتبر و قابل اطمینانی یاد کرد. من هم از کتاب رشد روان‌آموز، کلاس مجازی انگیزش و هیجان و همین‌طور تست‌های تألیفی آسیب و بالینی استفاده کردم که خیلی خوب بود و بهم کمک کرد.

زهرا قاسمی - رتبه ۱ کنکور ۱۴۰۱

اصلاً باور نمی‌کردم همونطور که در آزمون جامع روان‌آموز رتبه تک‌رقمی شدم، در کنکور واقعی هم همینطور بشه. من از کتاب‌ها، کلاس‌ها و فلش‌کارت‌های نارنگی خیلی استفاده کردم و به نظرم واقعاً اثرگذار بود.

مجتبی حدائق - رتبه ۴ کنکور ۱۴۰۱

کلاس‌های رشد و بالینی خانم دکتر خجوی خیلی جامع مباحث رو پوشش می‌دادن و من دو هفته آخر برای دوره و مرور بهشون تکیه کردم و برای شخص من خیلی مفید و کاربردی بودن.

زهرا احمدی - رتبه ۹ کنکور ۱۴۰۱

من از کتاب‌ها و کلاس‌های روان‌آموز استفاده کردم. قطعاً نقش پررنگی در این مسیر داشت و اگر این کتاب‌ها به این خوبی تألیف نمی‌شدند، جمع‌آوری این نکات از کتب مختلف قطعاً کار طاقت‌فرسا و غیرممکنی بود. آزمون جامع مرحله یک رو هم شرکت کردم و در اون آزمون به نظرم سؤال‌های خیلی خوبی طرح شده بود.

سارا صابری - رتبه ۴ کنکور ۱۴۰۰

از همه محصولات روان‌آموز از جمله کلاس رشد و بالینی و کتاب‌ها استفاده کردم. واقعاً ممنونم که در سال کنکور نه مثل مؤسسه‌های کنکوری، بلکه مثل یک دوست واقعی کنارمون بودن.

محمدعلی حائری - رتبه ۵ کنکور ۱۴۰۰

لازم می‌دونم که یک تشکر ویژه از مجموعه روان‌آموز داشته باشم که واقعاً در موفقیت من مؤثر بود و به کنکوری‌های آینده هم کتاب‌ها و جزوات و مخصوصاً فلش‌کارت‌های نارنگی روان‌آموز رو پیشنهاد می‌کنم.

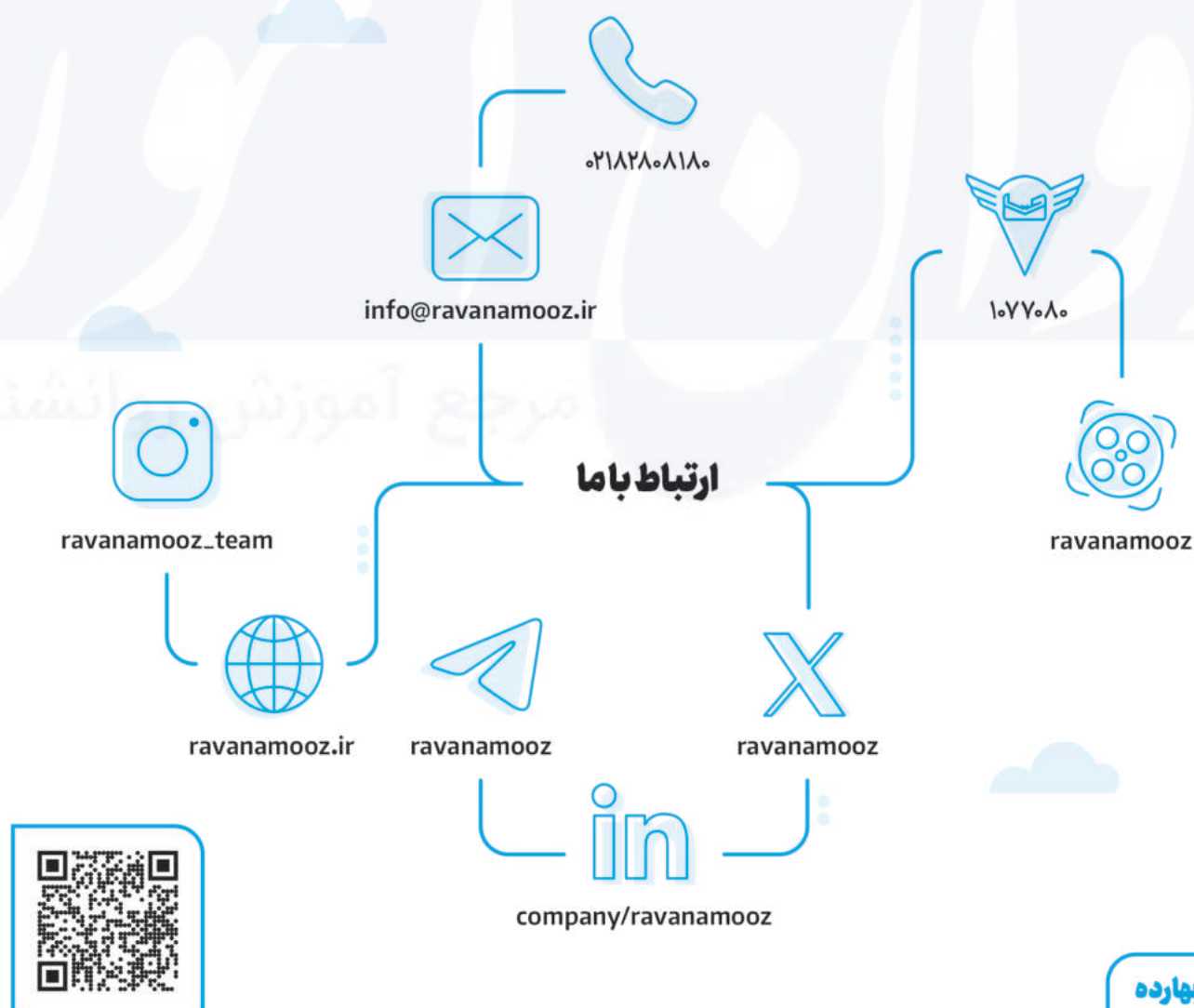
سارا جلوداری - رتبه ۷ کنکور ۱۴۰۰

من خیلی خوشحالم که در مسیر کنکور روان‌آموز رو کنارم داشتم؛ چون تیم کاملیه، چه از نظر منابع درسی و کلاس‌های آنلاین و چه از نظر طرح‌های مشاوره، انتخاب مناسبیه.

اگر مایلید مصاحبه‌های روان‌آموز با رتبه‌های تک‌رقمی را ببینید و از سرگذشت رتبه‌های برتر در سال کنکورشان مطلع شوید، QR code مقابل را اسکن کنید.



- اتکینسون، ری‌تا ال و همکاران (۱۴۰۳). *زمینه روانشناسی هیپگارد* (ویراست دوازدهم). ترجمه: محمدنقی براهنی و همکاران، تهران: انتشارات رشد.
- گنجی، حمزه (۱۴۰۱). *روانشناسی عمومی* (ویراست هشتم). تهران: انتشارات ساوالان.
- سانتراک، جان دبلیو (۱۴۰۲). *زمینه روانشناسی سانتراک* (جلد ۱ و ۲). ترجمه: مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رسا.
- هوکسما، نولن؛ فردریکسون، باربارا؛ لافتس، جف؛ لوتز، کریستل (۱۴۰۰). *زمینه روانشناسی/تینکسون و هیپگارد* (جلد ۱ و ۲) (ویراست شانزدهم). ترجمه: حسن رفیعی. تهران: انتشارات ارجمند.



فصل ۱/ ماهیت روان شناسی	۱۷
فصل ۲/ مبانی زیست شناختی روان شناسی	۳۰
فصل ۳/ رشد روانی	۴۷
فصل ۴/ فرایندهای حسی	۶۱
فصل ۵/ ادراک	۷۵
فصل ۶/ هشیاری	۸۸
فصل ۷/ یادگیری و شرطی سازی	۹۹
فصل ۸/ حافظه	۱۱۴
فصل ۹/ زبان و اندیشه	۱۲۵
فصل ۱۰/ انگیزش	۱۳۴
فصل ۱۱/ هیجان	۱۴۷
فصل ۱۲/ تفاوت های فردی و هوش	۱۵۷
فصل ۱۳/ شخصیت	۱۷۰
فصل ۱۴/ فشار روانی، سلامت و مدارا	۱۸۷
فصل ۱۵/ روان شناسی ناپهنجاری	۱۹۹
فصل ۱۶/ روش های درمان	۲۲۱
فصل ۱۷/ شناخت اجتماعی و احساسات اجتماعی	۲۳۷
فصل ۱۸/ تعامل اجتماعی و نفوذ اجتماعی	۲۴۹
سؤالات کنکور ۱۴۰۴	۲۶۰

فهرست مطالب

خوشحالیم که روان آموز را انتخاب کرده اید و در مسیر تبدیل شدن به یک روان شناس خبره، فرصت در کنار تان بودن را داریم. تمام تلاش ما این است که همراه بهتری باشیم.

حالا که به انتهای این فهرست رسیده اید برای بهبود این همراهی، به همکاری تان نیاز داریم. حتی یک ایده که به نظر خودتان شاید خیلی کوچک بیاید، ممکن است برای ما حسابی راهگشا باشد. در این لینک می توانید ایده های تان را با ما به اشتراک بگذارید. یک فرم نظرسنجی هم خواهید دید که پاسخ گویی به آن، با جوایز ارزنده ای همراه است که پس از کنکور به قید قرعه تقدیم خواهد شد. برای ثبت ایده یا شرکت در نظرسنجی QR code را اسکن کنید.



داستان یک سفر

امید داریم لذت گشت و گذار در دنیای این کتاب به جانتان بنشیند. خوشحال می‌شویم اگر قبل از شروع کتاب، اهداف و رؤیاهای خود را در این زمینه بنویسید و عکس این صفحه را برای شرکت در کمپین داستان یک سفر و دریافت جوایز ارزنده، برای ما ارسال کنید.

کوپن اختصاصی ثبت نام رایگان آزمون‌های آزمایشی جامع روان آموز

پس از اسکن QR code، نوار زیر را خراشیده و سپس از کد یک بار مصرف مربوطه برای ثبت نام استفاده کنید.



روان‌شناسی، بررسی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی است. در این تعریف سه اصطلاح کلیدی وجود دارد:

علم: روان‌شناسی به عنوان یک علم، برای مشاهده، توصیف، پیش‌بینی و تبیین رفتار از روش‌های نظام‌مند استفاده می‌کند.

رفتار: هر کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم و به صورت مستقیم قابل مشاهده است، رفتار نامیده می‌شود.

فرایندهای ذهنی: افکار، احساسات و انگیزه‌هایی که در درون ما وجود دارد و قابل مشاهده نیستند، فرایندهای ذهنی نامیده می‌شوند.

تعریف فوق از روان‌شناسی موضوع‌های متنوعی را در بر می‌گیرد:

۱) آسیب‌شناسی مغزی و بازشناسی چهره‌ها: برخی از کارکردهای مغز، مثلاً بازشناسی چهره‌ها، موضع معینی در بخش خاصی از مغز دارند. بعضی افراد به علت آسیب ناحیه معینی از نیمکره راست مغز، قادر به بازشناسی چهره افراد آشنا نیستند، اما از سایر جهات تقریباً رفتار بهنجار دارند. این نابهنجاری، **ادراک‌پریشی چهره‌ای** یا **چهره‌شناسی** نامیده می‌شود. مورد مشهوری از چهره‌شناسی، مردی است که همسرش را با یک کلاه اشتباه می‌گرفت.

۲) نسبت دادن ویژگی‌ها به افراد (اسناد ویژگی‌ها): وقتی از ما بخواهند قضاوت کنیم که رفتار خاص فرد معینی حاکی از ویژگی خود شخص است یا ناشی از قرار گرفتن در موقعیت خاصی، معمولاً به طور ناخودآگاه رفتار را به خود شخص نسبت می‌دهیم، نه به موقعیت. دو مورد از این اسنادها، اثر توجیه اضافی و خطای بنیادین اسناد هستند.

در **اثر توجیه اضافی** رفتار خود را با تأکید مفرط بر عوامل موقعیتی و بدون تأکید کافی بر علت‌های شخصی توجیه می‌کنیم؛ مثلاً موفقیت خود در آزمونی را به آسان بودن سؤالات نسبت می‌دهیم.

در **خطای بنیادین اسناد** رفتار دیگران، با تأکید بیش از حد بر صفات شخصیتی فرد توجیه می‌کنیم. افراد در هنگام توضیح رفتار دیگران، نقش صفات شخصیتی را بیش از حد واقع و نقش عوامل موقعیتی را کمتر از حد واقع برآورد می‌کنند؛ مثلاً پیروزی یک فرد در بازی بلیارد را به تلاش زیاد او نسبت می‌دهیم.

۳) یادزدودگی (آمنزبای) کودکی: تقریباً هیچ‌کس قادر نیست اکثر رویدادهای سه سال اول زندگی خود را به خاطر آورد. این پدیده یادزدودگی کودکی نامیده می‌شود و از این لحاظ درخور توجه است که سه سال اول زندگی سرشار از تجربه است.

۴) چاقی: روان‌شناسان می‌خواهند بدانند چه عواملی سبب پرخوری آدمیان می‌شود. ظاهراً یکی از این عوامل، سابقه محرومیت از غذا است. هرگاه موش‌ها را نخست از غذا محروم کنیم و بعد اجازه دهیم تا رسیدن به وزن طبیعی خود غذا بخورند، می‌بینیم که این موش‌ها بیشتر از موش‌هایی که تجربه محرومیت نداشته‌اند، غذا می‌خورند.

۵) اثر برنامه‌های پرخشونت رسانه‌ها بر پرخاشگری کودکان: برخی معتقد هستند که تماشای برنامه‌های خشونت‌بار تلویزیونی، ممکن است نوعی اثر **پالایشی** داشته باشد، به این معنا که ابراز پرخاشگری از راه تماشای آن سبب می‌شود پرخاشگری کودکان کاهش یابد و به اصطلاح از تنش بیرون بریزد؛ اما شواهد پژوهشی اثر پالایشی را تأیید نمی‌کنند. شواهد نشان می‌دهند برنامه‌های تلویزیونی پرخشونت؛ اثرات زیان‌بار و پایداری بر تماشاگران کم‌سن و سال می‌گذارند: هراندازه پسری در ۹ سالگی بیشتر برنامه‌های خشونت‌بار تماشا کرده باشد، احتمالاً در ۱۹ سالگی پرخاشگری بیشتری نشان خواهد داد.

در راستای تعریف ماهیت روان‌شناسی، یکی از مباحثی که اهمیت دارد تاریخ روان‌شناسی است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

خاستگاه‌های تاریخی روان‌شناسی

روان‌شناسی از دل دو رشته بیرون آمده است: فلسفه و علوم طبیعی. این ایده که ذهن انسان ماهیت جسمی ندارد، از فلسفه گرفته شده است. علوم طبیعی، مثل زیست‌شناسی و فیزیولوژی، رویکرد تکاملی چارلز داروین را در مطالعه رفتار پیش کشیدند و بیان کردند که مغز نقش مهمی در رفتار دارد. چارلز داروین اصل انتخاب طبیعی را مطرح کرد. طبق اصل انتخاب طبیعی، موجوداتی تکثیر پیدا می‌کنند و باقی می‌مانند که بهترین سازگاری را با طبیعت دارند.

خاستگاه‌های تاریخی روان‌شناسی را می‌توان در دیدگاه‌های فلاسفه بزرگ یونان باستان یافت: سقراط، افلاطون و ارسطو، پرسش‌هایی بنیادینی در باب زندگی روانی آدمی مطرح کردند، مانند هشیاری چیست؟ آیا انتخاب آزاد وجود دارد؟ و ... این پرسش‌ها با ماهیت ذهن و فرایندهای ذهنی و روانی سروکار دارند و از عناصر اصلی رویکرد **شناختی** در روان‌شناسی محسوب می‌شوند.

بقراط که پدر علم پزشکی بود، علاقه زیادی به فیزیولوژی داشت. بقراط مشاهدات پراهمیتی درباره نحوه کنترل مغز بر اندام‌های بدن انجام داد که آن مشاهدات زمینه‌ساز رویکرد **زیست‌شناختی** (فیزیولوژی) در روان‌شناسی شد. فیزیولوژی رشته‌ای است که با بررسی کارکردهای جانداران و اندام‌های آن‌ها سروکار دارد. یکی از مسائل مهمی از ابتدای تاریخچه روان‌شناسی مطرح می‌شد بحث فطری یا غیرفطری بودن قابلیت‌های انسان بود که در مبحث مجادله طبیعت-تربیت به آن می‌پردازیم.

● **مجادله طبیعت- تربیت**

مجادله طبیعت- تربیت یکی از اولین مجادله‌ها در روان‌شناسی و بر سر این سؤال است که آیا قابلیت‌های انسان ذاتی است (فطری‌نگری) یا از راه تجربه کسب می‌شود (تجربی‌نگری).

● **-فطری‌نگری (سرشت‌گرایی)**

دیدگاه فطری‌نگری بیان می‌کند که (۱) آدمیان با گنجینه‌ای از دانش و توان فهم واقعیت به دنیا می‌آیند؛ (۲) این دانش و فهم از طریق استدلال و درون‌نگری دقیق دست‌یافتنی است.

افلاطون، دکارت و کانت از طرفداران فطری‌نگری هستند. دکارت، برخی اندیشه‌ها را فطری به شمار آورد؛ از جمله خدا، خوشتن، اصول بدیهی هندسه، کمال و بی‌نهایت. دکارت، اعتقاد داشت که بدن آدمی همچون یک ماشین (دستگاه) است که مثل هر ماشین دیگری قابل بررسی است. این اعتقاد دکارت سرآغاز رویکرد پردازش اطلاعات است. در واقع دکارت به عنوان پدر رویکرد پردازش اطلاعات شناخته می‌شود.

● **-تجربه‌گرایی (تربیت‌گرایی)**

دیدگاه تجربه‌گرایی بیان می‌کند که دانش از طریق تجربه‌ها و تعامل‌های آدمی با جهان کسب می‌شود.

ارسطو، جان لاک و تداعی‌گرایان از پیروان تجربه‌گرایی هستند.

تجربه‌گرایی عمده‌تاً با نام **جان لاک** پیوند دارد. جان لاک معتقد بود که ذهن آدمی از ابتدای تولد، همچون **لوح نانوشته‌ای** است که تجربه‌های جریان رشد او، دانش و فهم را روی آن ثبت می‌کنند. این دیدگاه لاک سرآغاز پیدایش **روان‌شناسی تداعی‌گرا** بود.

تداعی‌گرایان وجود اندیشه‌ها و رفتارهای فطری را قبول نداشتند، بلکه در عوض، معتقد بودند که ذهن انباشته از اندیشه‌هایی است که از طریق حواس به آن راه می‌یابند و طبق اصولی از قبیل مشابهت و تضاد به هم پیوند می‌یابند.

پژوهش‌های کنونی در زمینه حافظه و یادگیری، پیوندی با نظریه آغازین تداعی‌گرایی دارند.

امروزه اکثر روان‌شناسان رویکردی تلفیقی دارند؛ یعنی هم فرایندهای فطری (طبیعت، زیست‌شناختی) و هم تجربه (تربیت) را در رفتار، دخیل می‌دانند. در ادامه بعضی چهره‌های مهم در تاریخ روان‌شناسی را به اختصار معرفی می‌کنیم و سپس به آغاز روان‌شناسی علمی می‌پردازیم.

● **چهره‌های مهم تاریخ روان‌شناسی**

وِبر: وِبر درباره احساس بینایی و آستانه‌های مطلق و اختلافی کار می‌کرد. او قانون وِبر و مفهوم کمترین تفاوت محسوس را به وجود آورد. در فصل «فرایندهای حسی» در این باره بیشتر می‌خوانید.

فخنر: کارهای وِبر را دنبال کرد و سایکوفیزیک (نظریه روابط روان و جسم) را مطرح کرد. سایکوفیزیک رشته‌ای است که رابطه خصوصیات فیزیکی محرک‌ها و تجربه آن‌ها توسط شخص را بررسی می‌کند.

شارکو: روش‌هایی برای مشاهده افراد هیستریک و بیماری‌های روانی به وجود آورد.

مک‌دوگال: از بنیان‌گذاران روان‌شناسی اجتماعی بود.

آغاز روان‌شناسی علمی

آغاز روان‌شناسی علمی (اواخر قرن ۱۹) را هم‌زمان با تأسیس نخستین آزمایشگاه روان‌شناسی توسط **ویلهلم وونت** می‌دانند. وونت، پدر روان‌شناسی نوین است. در سایه تلاش‌های وونت، روان‌شناسی روش توصیفی را کنار می‌گذارد تا به صورت علم تجربی درآید.

خاستگاه (منشأ) تأسیس آزمایشگاه وونت، این عقیده بود که ذهن و رفتار را نیز همانند سیاره‌ها و مواد شیمیایی یا اندام‌های بدن آدمی، می‌توان با روش‌های علمی بررسی و تحلیل کرد. در واقع محور آزمایش‌های وونت این بود که هشیاری و فرایندهای ذهنی را می‌توانیم به صورت کمی مطالعه کنیم، یعنی فرایندهای ذهنی قابل اندازه‌گیری هستند. محور اصلی تحقیقات وونت، کشف عناصر یا ساختارهای بنیادی فرایندهای ذهنی یا هشیاری بود. پژوهش‌های وونت عمده‌تاً متمرکز بر حواس آدمی و به‌ویژه حس بینایی بود؛ اما او و همکارانش توجه، هیجان و حافظه را نیز بررسی کردند. وونت و همکارانش سه بعد متفاوت برای احساس توصیف کردند: (۱) لذت، عدم لذت (۲) تنش، آرامیدگی و (۳) تهییج، افسردگی.

وونت برای بررسی فرایندهای ذهنی، از روش **درون‌نگری** استفاده می‌کرد. درون‌نگری یعنی مشاهده و ثبت ماهیت ادراک‌ها، اندیشه‌ها و احساس‌های شخص توسط خودش. نمونه‌هایی از درون‌نگری، شامل گزارش‌هایی است که افراد از ادراک خود راجع به میزان سنگینی یک شیء می‌دهند. نکته‌ای که درون‌نگری را روشی علمی می‌کرد، خودگزارشی‌های نیرومند و مشروح شخص در محیط کنترل‌شده آزمایشگاهی بود. وونت به روش درون‌نگری که از فلسفه اقتباس شده بود بُعد تازه‌ای بخشید؛ به این معنا که خوشتن‌نگری محض را کافی ندانست، بلکه **آزمایش** را برای تکمیل آن لازم شمرد. وونت در آزمایش‌هایش بُعد فیزیکی محرک معینی مثلاً شدت آن را به شیوه منظمی تغییر می‌داد و آن‌گاه روش درون‌نگری را به کار می‌گرفت تا معلوم شود این تغییرات فیزیکی موجب

چه تغییراتی در تجربه هشیار آزمودنی می‌شود؛ بنابراین وونت از روش‌های درون‌نگری و آزمایش استفاده می‌کرد. تکیه بر درون‌نگری، به‌ویژه در بررسی رویدادهای ذهنی بسیار سریع، کارایی نداشت؛ بنابراین در زمانه حاضر درون‌نگری در رویکردهای شناختی محوریت ندارد. ای. بی. تیچنر، از شاگردان وونت بود که رویکرد ساخت‌گرایی را به وجود آورد.

● ساخت‌گرایی (وونت، تیچنر)

وونت، پیش‌گام ساخت‌گرایی است و تیچنر، مؤسس آن است.

تیچنر اصطلاح ساخت‌گرایی را به وجود آورد و مقصود او از ساخت‌گرایی، تحلیل ساختارهای ذهنی (تحلیل عناصر هشیاری) بود.

ساخت‌گرایی به دنبال تجزیه آگاهی به عناصر متعدد آن (احساس، ادراک، هیجان و ...) است. آن‌ها در جست‌وجوی آن دسته از عناصر ذهنی بودند که تجربه‌های پیچیده، آمیزه‌ای از آن‌ها به شمار می‌آمدند. ساخت‌گرایان تصور می‌کردند اگر شیمی‌دان‌ها با تجزیه آب به اکسیژن و هیدروژن گام بزرگی در رشته خود برداشتند، روان‌شناسان هم می‌توانند مزه لیموناد (ادراک) را به عناصری مثل شیرین، تلخ و سرد (احساس‌ها) تجزیه کنند؛ بنابراین نام دیگر مکتب ساخت‌گرایی، «شیمی روانی» است. درون‌نگری، روش مرسوم در رویکرد ساخت‌گرایی است. ارزش مکتب ساخت‌گرایی در این است که از فلسفه جدا شده، سعی کرد آگاهی را وارد آزمایشگاه کند و عناصر مختلف آن را مورد مطالعه قرار دهد. یکی دیگر از رویکردهایی که همانند ساخت‌گرایی، تجربه هشیار را مطالعه می‌کرد، کارکردگرایی بود.

● کارکردگرایی یا کنش‌گرایی (ویلیام جیمز، جان دیویی)

ویلیام جیمز رویکرد کارکردگرایی را به وجود آورد. جان دیویی، هاروی کار و جان آنگل از دیگر کارکردگرایان هستند.

منظور از کارکردگرایی بررسی این مطلب است که ذهن چگونه کار می‌کند (مطالعه عملکرد ذهن) که جاندار موفق به انطباق و سازگاری با محیط و عمل در آن می‌شود. کارکردگرایان بر مشاهده رفتار واقعی و بررسی تفاوت‌های فردی تأکید می‌کردند. آن‌ها با ماهیت صرفاً تجزیه‌ای ساخت‌گرایی مخالف بودند. جیمز به جای تأکید بر تحلیل عناصر هشیاری که در ساخت‌گرایی انجام می‌شد، به بررسی ماهیت سیال و شخصی هشیاری پرداخت. در واقع کارکردگرایی عملکردهای هشیاری را مطالعه می‌کند، نه عناصر تشکیل دهنده آن را.

ویلیام جیمز مفهوم سیلان هشیاری را مطرح کرد؛ یعنی ذهن انعطاف‌پذیر و سیال است و در پاسخ به جریان اطلاعات، پیوسته تغییر می‌کند و تطابق نشان می‌دهد. جان دیویی از رهبران مکتب کنش‌گرایی (کارکردگرایی) است که به نظر او به ذهن باید به عنوان یک ابزار نگاه کرد.

توجه کارکردگرایان به موضوع انطباق با محیط، از نظریه تکامل داروین نشئت می‌گرفت. کارکردگرایان معتقد بودند که برای پی‌بردن به نحوه تطابق جاندار با محیطش، باید به مشاهده رفتار واقعی پرداخت.

هم ساخت‌گرایان و هم کارکردگرایان هر دو، روان‌شناسی را دانش تجربه هشیار (علم مطالعه تجربه آگاهانه) به شمار می‌آوردند؛ اما کارکردگرایان گستره روان‌شناسی را وسعت دادند تا بررسی رفتار را نیز در بر بگیرد.

ساخت‌گرایی بر چیهستی آگاهی (محتوای فرایندهای هشیاری) تأکید می‌کند و کارکردگرایی بر چرایی آگاهی (چگونگی عمل فرایندهای هشیاری) تأکید می‌کند.

ساخت‌گرایی از روش درون‌نگری و آزمایش استفاده می‌کند و کارکردگرایی از روش مشاهده استفاده می‌کند.

ساخت‌گرایی روی توصیف مؤلفه‌های ذهن متمرکز بود، اما کارکردگرایی بر ذهن و رفتار از لحاظ تطابق با محیط تأکید می‌کرد؛ بنابراین ساخت‌گراها به درون ذهن و کارکردگراها به دنیای بیرون علاقه داشتند.

ساخت‌گرایی و کارکردگرایی جای خود را به سه مکتب جدید دادند: رفتارگرایی، روان‌شناسی گشتالت و روان‌کاوی. از بین این سه مکتب جدید، رفتارگرایی بیشترین تأثیر را بر روان‌شناسی علمی به جای گذاشت. نارضایتی بسیار روان‌شناسان از درون‌نگری، سبب شد رفتارگرایی به سرعت رواج یابد.

● رفتارگرایی

رفتارگرایی، بررسی رفتار بدون ارتباط با هشیاری است. رفتارگرایی بر مطالعه علمی رفتار تأکید می‌ورزد و مدعی است محیط به رفتار شکل می‌دهد؛ بنابراین به هشیاری و فرایندهای ذهنی اعتقادی ندارد. ریشه رفتارگرایی به کارهای جان لاک و دیوید هیوم برمی‌گردد. کارهای پاولف و ثرندایک را می‌توان آغازگر رفتارگرایی دانست؛ اما مؤسس یا بنیان‌گذار واقعی رفتارگرایی واتسون بود.

واتسون علیه دیدگاهی که قلمروی روان‌شناسی را محدود به تجربه هشیاری می‌دانست، ایستاد. او در بررسی‌های خود درباره رفتار حیوان‌ها و کودکان خردسال، هیچ پیش‌فرضی درباره هشیاری عنوان نکرد. از نظر واتسون روان‌شناسی حیوان‌ها و روان‌شناسی کودک، علوم مستقلاً به شمار می‌آیند و حتی می‌توانند الگویی برای روان‌شناسی بزرگسالان نیز باشند.

به اعتقاد واتسون، برای اینکه روان‌شناسی به صورت علم درآید، داده‌های آن باید مانند داده‌های علوم دیگر قابل بررسی همگان باشد. رفتار، امری است همگانی و هشیاری امری خصوصی؛ علم باید با واقعیت‌های همگانی سروکار داشته باشد؛ یعنی علم باید رفتار را بررسی کند. همچنین واتسون معتقد بود که:

(۱) تقریباً همه رفتارها، حاصل شرطی شدن هستند و محیط از راه تقویت عادت‌های خاص، رفتار را شکل می‌دهد.

(۲) پاسخ شرطی (Condition Response=CR) کوچک‌ترین واحد رفتار محسوب می‌شود. رفتارهای پیچیده‌تر از مجموعه آن‌ها ساخته می‌شود. در فصل «یادگیری و شرطی‌سازی» با این مباحث آشنا می‌شوید.

(۳) همه انواع الگوهای پیچیده رفتار که در نتیجه آموزش یا پرورش ویژه ایجاد می‌شوند چیزی جز شبکه به هم پیوسته‌ای از پاسخ‌های شرطی نیستند. رفتارگرایان معمولاً پدیده‌های روان‌شناختی را در چهارچوب محرک و پاسخ تحلیل می‌کردند، به همین دلیل این دیدگاه را روان‌شناسی محرک-پاسخ (S-R) نیز می‌نامند. یکی دیگر از رفتارگرایان بی. اف. اسکینر بود. اسکینر معتقد بود پاداش‌ها و تنبیه‌ها، رفتار ما را تعیین می‌کنند. اسکینر تأکید می‌کرد که «آنچه انجام می‌دهیم»، معیار نهایی کسی که هستیم، می‌باشد.

● روان‌شناسی گشتالت (روان‌شناسی کل‌گرایا هیئت‌نگر)

روان‌شناسی گشتالت به رویکرد ورتهایمر، کافکا و کهلر اطلاق می‌شود. گشتالت واژه‌ای آلمانی به معنای «شکل» یا «شکل‌بندی» است. گشتالت‌گرایی یا روان‌شناسی کل‌گرا در خلاف جهت ساخت‌گرایی و کنش‌گرایی حرکت می‌کند. از دیدگاه روان‌شناسی گشتالت، روان یا ذهن انسان قابل تجزیه نیست. ذهن انسان باید به صورت یک کل در نظر گرفته شود.

روان‌شناسی گشتالت بر الگوهای حاصل از محرک‌ها و سازمان تجربه تأکید می‌کند. روان‌شناسان گشتالت اساساً به مبحث ادراک توجه داشتند و بر این باور بودند که تجربه‌های ادراکی مبتنی بر طرح‌هایی هستند که محرک‌ها و سازمان تجربه آن‌ها را شکل می‌دهند. به عبارت دیگر، تجربه‌های ادراکی ما، هم به الگوهای که محرک‌ها تشکیل می‌دهند و هم به سازمان‌بندی تجربه ما بستگی دارند.

به اعتقاد روان‌شناسان گشتالت، آنچه دیده می‌شود، هم تابع زمینه‌ای است که شیء در آن آشکار می‌شود و هم تابع سایر وجوه طرح کلی تحریک یا همان سایر جنبه‌هایی که با خود محرک، یک کل را تشکیل می‌دهند. به این ترتیب، «کل، چیزی متفاوت از مجموع اجزای آن است»، زیرا کل تابع روابط اجزا است؛ به عبارت دیگر «کل» شامل «جمع جبری اجزاء»+ «رابطه اجزا با یکدیگر» است. یکی از اصول روان‌شناسی گشتالت قانون **بستگی** یا **ترمیم** است که اشاره دارد به اینکه گرایش در فرد وجود دارد که همواره می‌خواهد تا شکل‌ها و موقعیت‌های ناجور و نامتقارن را تکمیل کند. برای مثال وقتی به شکل زیر نگاه می‌کنیم؛ آن را یک مثلث بزرگ می‌بینیم، یعنی یک شکل واحد، نه سه زاویه کوچک.



روان‌شناسان گشتالت به ادراک حرکت، نحوه ارزیابی اندازه و به پیدایش رنگ‌ها تحت تأثیر تغییر روشنایی توجه داشتند. در نتیجه، آنان به تفسیرهایی ادراک-مدار در مباحث یادگیری، حافظه و حل مسئله گرایش پیدا کردند که خود شالوده پژوهش‌های معاصر را در روان‌شناسی **شناختی** پی‌ریزی کرد. روان‌شناسان گشتالت بر بنیان‌گذاران اصلی روان‌شناسی اجتماعی جدید که شامل کورت لوین، سولومون آش و فریتس هایدلر هستند، تأثیر گذاشته‌اند. این افراد برای فهم پدیده‌های بین فردی، به گسترش اصول روان‌شناسی گشتالت پرداختند.

● روان‌کاوی (روان‌پویایی)

روان‌کاوی بر نقش فرایندهای **ناهشیار** بر رشد شخصیت و انگیزش تأکید می‌کند. روان‌کاوی هم نظریه‌ای در باب شخصیت است و هم روشی برای روان‌درمانی. **سیگموند فروید**، بنیان‌گذار رویکرد روان‌کاوی است. فروید رویکردی منفی نسبت به ماهیت انسان داشت و معتقد بود انسان هم همانند حیوانات توسط سائق‌ها یا غرایز اساسی جنسی و پرخاشگری هدایت می‌شود.

فروید بیان می‌کند که انسان به صورت تصادفی و ارادی عمل نمی‌کند، بلکه براساس انگیزش‌های درونی، آرزوهای سرکوب‌شده یا ناآگاه عمل می‌کند؛ بنابراین هر رفتاری که از انسان سر می‌زند، جبری است. به این مفهوم «جبرگرایی روانی» فروید می‌گویند.

هسته اصلی نظریه فروید مفهوم **ناهشیار** (ناخودآگاه) است. ناهشیار عبارت است از افکار، نگرش‌ها، تکانه‌ها، امیال، انگیزه‌ها و هیجان‌هایی که خودمان از وجود آن‌ها آگاهی نداریم. فروید معتقد بود امیال ناپذیرفتنی (خواسته‌های نامعقول) از قبیل امیال منع شده یا تنبیه‌شده دوران کودکی، از حیطه آگاهی هشیار رانده شده و جزو ناهشیاری می‌شوند، اما همچنان بر افکار و هیجان‌ها و اعمال ما اثر می‌گذارند. افکار ناهشیار به صورت‌های گوناگون خود را نشان می‌دهند؛ از قبیل رؤیا، لغزش‌های لفظی و حالات بدنی.

فروید معتقد بود وجود تعارض‌های ناخودآگاه (ناهشیار) بین بخش‌های مختلف روان (یعنی نهاد، خود، فراخود) علت اصلی رفتار نابهنجار هستند. فروید برای دسترسی به ناهشیار انسان، ابتدا روش هیپنوتیسم را پیش گرفت و بعد به تداعی آزاد و تعبیر رؤیا روی آورد. از نظر فروید روش اصلی دسترسی به ناهشیار، **تداعی آزاد** است. در این روش بیمار هدایت می‌شود که هر آنچه به ذهنش می‌رسد، بدون سانسور، بگوید. به این وسیله امیال ناهشیار بیمار به حیطه هشیاری

آورده می‌شود.

در نظریه سنتی فروید، انگیزه‌های امیال ناهشیار تقریباً همیشه به نحوی با میل جنسی یا پرخاشگری پیوند دارد.

● تحولات نوین

پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی قرن بیستم عبارت‌اند از: نظریه خبرپردازی، روان‌شناسی زبان و روان‌شناسی عصب‌شناختی.

-نظریه خبرپردازی (پردازش اطلاعات)

هربرت سیمون (برنده جایزه نوبل) و همکارانش نشان دادند که با استفاده از کامپیوتر می‌توان پدیده‌های روان‌شناسی را شبیه‌سازی کرد. این‌گونه بسیاری از مسائل روان‌شناختی قدیمی در قالب نظام‌های خبرپردازی یا پردازش اطلاعات بازنگری شد.

به اعتقاد رویکرد خبرپردازی یا پردازش اطلاعات، انسان همچون رایانه موجودی پردازشگر اطلاعات تلقی می‌شود. برخلاف روان‌شناسی گشتالت و روان‌کاوی، رویکرد خبرپردازی ماهیت ذهن را در قالب اصطلاحات ملموس، ارائه کرد؛ مثلاً این رویکرد عملکرد حافظه را مشابه کاری می‌داند که رایانه هنگام ذخیره‌سازی و بازیابی اطلاعات می‌کند.

-روان‌شناسی زبان

زبان‌شناسان نوین، نظریه‌هایی در باب ساخت‌های ذهنی لازم برای درک و تولید زبان ارائه کردند. یکی از پیش‌گامان پژوهش در زمینه زبان‌شناسی، **نوام چامسکی** بود.

-روان‌شناسی عصب‌شناختی (عصب‌روان‌شناسی)

این رشته به روابط بین رویدادهای عصبی و فرایندهای ذهنی می‌پردازد. از فعالان این حوزه، **راجر اسپری** بود که به سبب نشان دادن ارتباط بین نواحی معینی از مغز با روندهای رفتاری و تفکری ویژه، برنده جایزه نوبل شد.

رشد الگوهای خبرپردازی، روان‌شناسی زبان و روان‌شناسی اعصاب، به پیدایش نوعی رویکرد روان‌شناسی انجامیده که گرایش شناختی نیرومندی دارد و منجر به «انقلاب شناختی» در روان‌شناسی شد. هدف عمده روان‌شناسی شناختی، تحلیل علمی فرایندها و ساخت‌های ذهنی است. بااین‌حال، روان‌شناسی شناختی صرفاً با تفکر و دانش ارتباط ندارد، بلکه به بسیاری از زمینه‌های دیگر مانند انگیزش و ادراک و شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی گسترش پیدا کرد. اکنون که با مکتب‌های اصلی روان‌شناسی آشنا شدیم، به رویکردهای معاصر در روان‌شناسی می‌پردازیم.

رویکردهای معاصر روان‌شناسی

رویکرد، نوعی شیوه نگارش به موضوع است. در روان‌شناسی هر موضوعی را می‌توان با رویکردهای گوناگون بررسی کرد. پنج رویکرد معاصر اصلی در روان‌شناسی عبارت‌اند از: رویکرد زیست‌شناختی، رویکرد رفتاری، رویکرد شناختی، رویکرد روان‌کاوی، رویکرد پدیدارشناختی. هرکدام از این رویکردها به جنبه‌های متفاوتی از پدیده پیچیده واحدی می‌پردازند.

● رویکرد زیست‌شناختی

رویکرد زیست‌شناختی در پی شناخت فرایندهای زیستی عصبی زیربنای رفتار و فرایندهای ذهنی است. به عنوان مثال در رویکرد زیستی به افسردگی، سعی می‌شود این اختلال برحسب تغییرات غیرعادی میزان پیک‌های عصبی تبیین شود. در ادامه به برخی مطالعات رویکرد زیست‌شناختی می‌پردازیم:

(۱) بررسی درباره بازشناسی چهره، در افراد دچار آسیب مغزی حاکی از آن است که نواحی مسئول بازشناسی چهره عمدتاً در نیمکره راست قرار داشته باشد.
(۲) نیمکره‌های مغز آدمی به میزان زیادی نقش‌های تخصصی دارند: در اغلب افراد راست‌دست، درک زبان به نیمکره چپ و تفسیر روابط فضایی به نیمکره راست اختصاص دارد.

(۳) دستگاه هیپوکامپ (دُم اسب) مغز، در تحکیم خاطرات نقش دارد. یادزدودگی کودکی ممکن است تا حدودی ناشی از رشد نایافتگی هیپوکامپ باشد؛ زیرا در خلال دو سال بعد از تولد است که هیپوکامپ به رشد کامل خود می‌رسد.

● رویکرد رفتاری

رفتارگرایی معتقد است که فرد در برابر محیط خود واکنش نشان می‌دهد، نه این که به گفته روانکاوان از درون برانگیخته می‌شود یا به گفته انسان‌گرایان بر اساس اراده و اختیار خود عمل می‌کند. رویکرد رفتاری بیشتر با محرک‌ها و پاسخ‌های قابل مشاهده (S-R) سروکار دارد (به بحث رفتارگرایی در همین فصل رجوع کنید). به عنوان نمونه، در مورد چاقی، ملاحظه می‌شود برخی افراد فقط در کنار محرک‌های خاصی، مثل تماشای تلویزیون، پرخوری می‌کنند (پاسخ اختصاصی) و آموختن اجتناب از این‌گونه محرک‌ها، امروزه بخشی از اکثر برنامه‌های مهار وزن بدن در رفتارگرایی است. در مورد پرخاشگری مشاهده می‌شود که کودکان پاسخ‌های پرخاشگرانه‌ای از قبیل کتک زدن کودک دیگر را هنگامی بیشتر نشان می‌دهند که چنین پاسخی به پاداش مثلاً کوتاه آمدن یا گریه کردن کودک دیگر، بینجامد تا وقتی تنبیه شوند مثلاً حمله متقابل کودک کتک خورده؛ یعنی وقتی رفتارهای پرخاشگرانه پاداش یابند، بیشتر احتمال دارد که ادامه پیدا کنند.

رویکرد رفتاری محض (S-R)، به فرایندهای ذهنی فرد هیچ توجهی نداشته‌اند و کاری به فرایندهای ذهنی میانجی بین محرک و پاسخ ندارند؛ بنابراین فعالیت‌های پیچیده انسان از جمله استدلال و برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری و تبادل پیام را نادیده می‌گیرند.

نظریه شناختی-اجتماعی که توسط آلبرت بندورا مطرح شد، یکی از رویکردهای معاصر رفتاری است. نظریه شناختی-اجتماعی بندورا تأکید دارد که علاوه بر شرایط محیطی، «نحوه اصلاح تأثیرات محیط بر رفتار توسط افکار» هم رفتار را تعیین می‌کند؛ یعنی چگونه افکار می‌توانند تأثیرات محیط بر رفتار را اصلاح کنند. به عبارت دیگر نظریه شناختی اجتماعی دامنه رفتارگرایی را گسترش داد تا علاوه بر رفتارهای مشهود، شیوه‌های پردازش اطلاعات محیطی توسط ذهن را نیز پوشش بدهد. به نظر بندورا، تقلید، یکی از اصلی‌ترین روش‌های ما برای یادگیری است.

● رویکرد شناختی

رویکرد شناختی امروزی تا حدودی واکنشی است در برابر محدودیت‌های رفتارگرایی (دیدگاه S-R). رویکرد شناختی بر فرایندهای ذهنی دخیل در تفکر تمرکز دارد؛ یعنی بر نحوه جهت دادن، توجه، ادراک کردن، به یاد آوردن، فکر کردن و حل مسائل. شناخت‌گرایی می‌گوید که رفتار هر فرد به برداشت او از خود و محیط وابسته است.

شناخت‌گرایی به شباهت ذهن با رایانه تأکید می‌کند و همچنین بر نقش زبان در سازمان‌بندی خاطرات تأکید دارد.

رویکرد شناختی برای اراده و فعال بودن انسان اهمیت قائل است، اما رویکردهای رفتاری و روان‌کاوی، جبرگرا هستند و نقشی برای اراده قائل نیستند. شناخت‌گرایی نوین، برخلاف سده نوزدهم، مبتنی بر درون‌نگری، نیست. شناخت‌گرایی نوین بر دو مفروضه اصلی قرار دارد:

(۱) تنها از طریق بررسی فرایندهای ذهنی می‌توان به‌طور کامل دریافت که جانداران چه می‌کنند.

(۲) برای بررسی فرایندهای ذهنی می‌توان از راه تمرکز بر رفتارهای معین، راه و روش عینی پیش گرفت، یعنی همانند رفتارگرایان رفتارهای مشخص را مورد توجه قرار داد؛ اما باید آن رفتارها را برحسب فرایندهای ذهنی زیربنایی آن‌ها تفسیر کنیم. برای مثال از دید رویکرد شناختی، شاید علت یادزدودگی کودکی این باشد که در سال‌های نخست، تغییر عمده‌ای در «نحوه سازمان‌دهی تجربه‌ها در حافظه» روی می‌دهد. این تغییرات در حوالی سه‌سالگی ممکن است بارزتر شود، زیرا در این سن توانایی‌های زبانی افزایش چشمگیری پیدا می‌کنند.

● رویکرد روان‌کاوی (روان‌پویایی)

روان‌کاوی آمیزه‌ای بود از شناخت‌شناسی و فیزیولوژی قرن نوزدهم. رویکرد روان‌کاوی یا روان‌پویایی بر فکر ناهشیار، تعارض غرایز زیست‌شناختی با توقعات جامعه و تجربه‌های خانوادگی اولیه تأکید می‌کرد. کار خاص فروید، این بود که مفاهیم شناختی رایج زمانه خود در زمینه هشیاری و ادراک و حافظه را، با مفاهیم غریزه‌ها که بنیان زیست‌شناختی داشتند، درهم آمیخت و نظریه‌ای نوین مطرح کرد.

فرض بنیادی در نظریه فروید این است که بخش عمده رفتار آدمی از فرایندهای ناهشیار (ناخودآگاه) سرچشمه می‌گیرد. مقصود فروید از فرایندهای ناهشیار عبارت بود از باورها، ترس‌ها و خواسته‌هایی که شخص از وجود آن‌ها آگاه نیست اما بر رفتارش اثر می‌گذارند. فروید معتقد بود بسیاری از تکانه‌هایی که در دوره کودکی با منع یا تنبیه والدین یا جامعه روبه‌رو شده‌اند، برخاسته از غریزه‌های فطری هستند. این تکانه‌ها از آنجاکه 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 حیطه آگاهی به حیطه ناهشیار رانده شوند و از همان‌جا به صورت اختلالات هیجانی و نشانه‌های بیماری روانی، یا از سوی دیگر به شکل رفتارهای جامعه‌پذیر از قبیل فعالیت هنری و ادبی جلوه‌گر شوند.

فروید معتقد بود آدمی را نیز همانند حیوان‌ها، غرایز اساسی (عمدتاً غرایز جنسی و پرخاشگری) هدایت می‌کنند و آدمی مدام با جامعه‌ای که بر مهار کردن این تکانه‌ها تأکید دارد، در جنگ است. به عقیده فروید، آگاهی یافتن از تعارض‌های ناخودآگاه باعث کاهش اضطراب می‌شود.

رویکرد روان‌کاوی فروید، برخلاف رویکرد رفتاری، بر امور بالینی متمرکز است و توجهی به تحقیق آزمایشی ندارد.

نظریه‌های روان‌کاوی (روان‌پویایی) فعلی یا معاصر، کمتر روی غرایز جنسی تأکید می‌کنند و بیشتر تجربه‌های فرهنگی را به عنوان تعیین‌کننده‌های رفتار در نظر می‌گیرند.

● رویکرد پدیدارشناختی (ذهن‌گرایی، انسان‌گرایی)

دیدگاه پدیدارشناختی هم مانند رویکرد شناختی، برخاسته از سنت گشتالتی (هیئت‌نگر) و واکنشی در مقابل محدودیت‌های رفتارگرایی است. در رویکرد پدیدارشناختی اعتقاد بر این است که رفتار آدمی تابع درک او از جهان است، نه تابع واقعیت جهان. یکی از مفاهیمی که در دیدگاه پدیدارشناسی مطرح می‌شود، مفهوم «واقع‌گرایی ساده‌لوحانه» است که اشاره دارد به «گرایشی در افراد برای آنکه واقعیت‌های درون ذهنی خود را بیان صادقانه‌ای از جهان عینی تلقی کنند.»

به‌طور کلی پدیدارشناختی بر تجربه‌های ذهنی فرد و انگیزش در جهت خودشکوفایی تأکید می‌ورزد. این رویکرد به تجربه خصوصی افراد نسبت به خود، جهان و رویدادها توجه دارد. رویکرد پدیدارشناختی از گذشته با روان‌شناسان اجتماعی همراه بوده که توجه خاصی به نحوه درک، فهم و تفسیر انسان از مسائل اجتماعی دارند. طبق دیدگاه پدیدارشناسی یا ذهن‌گرایی، برای فهم رفتار اجتماعی انسان باید به «تعریف خود فرد از موقعیت» دست‌یافت؛ تعریفی که انتظار

می‌رود به فرهنگ، گذشته فرد و حالت انگیزشی او بستگی داشته باشد؛ بنابراین دیدگاه پدیدارشناسی بیشترین آمادگی را برای توجه به تفاوت‌های فرهنگی و فردی و اثرات انگیزش و هیجان دارد. برخی روان‌شناسان پدیدارشناس روش‌های علمی را به‌طور کلی مردود می‌دانند. به‌طور کلی روان‌شناسی پدیدارشناختی یا انسان‌گرا بیشتر با ادبیات و معارف انسانی دمساز است تا با علم.

دو جنبش پدیدارشناسی که معرف رویکردی مثبت به روان‌شناسی هستند عبارتند از: جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر و جنبش انسان‌گرایی. جنبش **روان‌شناسی مثبت‌نگر** بیان می‌کند که روان‌شناسی خیلی بر جنبه‌های منفی مردم تأکید کرده است و باید به جنبه‌ها و صفات مثبتی مثل خوش‌بینی، خلاقیت و ارزش‌های مثبت گروهی شهروندی، بیشتر تمرکز شود. سلیگمن و میهالی از صاحب‌نظران رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر بودند. جنبش **انسان‌گرایی**، که نوعی پدیدارشناسی است، مفروضه‌های زیربنایی رویکردهای روان‌کاوی و رفتاری را درباره طبیعت انسان رد می‌کنند. در مقابل بر **خصوصیات منحصر به فرد** انسان تأکید می‌ورزد و افراد سالم را، هم از افراد بیمار و هم از حیوانات متمایز می‌سازد. به عقیده انسان‌گرایان، انسان آزاد است و با اراده خود تصمیم می‌گیرد و بر سرنوشت خود اثر می‌گذارد؛ بنابراین آن‌ها به جبرگرایی اعتقاد ندارند. کارل راجرز و آبراهام مزلو از پیشروان انسان‌گرایی بودند. طبق نظریه‌های انسان‌گرا:

- (۱) نیروی انگیزش اصلی هر فرد گرایش به سوی رشد و خودشکوفایی است.
 - (۲) در همه ما این نیاز اساسی وجود دارد که توانایی بالقوه خود را تا بالاترین حد ممکن شکوفا سازیم و به پیشرفتی فراتر از سطح کنونی خود دست‌یابیم.
 - (۳) تمایل طبیعی ما، حرکت در مسیر تحقق توانایی بالقوه خودمان است، هرچند که در این راه با برخی موانع محیطی و اجتماعی روبه‌رو شویم.
 - (۴) عمده‌ترین عاملی که فرد را به حرکت وادار می‌کند، نگرشی است که او به خود و دنیای اطراف دارد.
- روان‌شناسان پدیدارشناس و انسان‌گرا بیشتر به بررسی شخصیت پرداخته‌اند و پدیدارشناسی بیشترین نفوذ را بر روان‌شناسی اجتماعی و شخصیت گذاشته است. در روان‌شناسی کلاسیک، روان‌کاوی را نیروی اول، رفتارگرایی را نیروی دوم و انسان‌گرایی را نیروی سوم می‌دانند.

● سایر رویکردهای روان‌شناسی

رویکرد علوم عصبی رفتاری: این رویکرد تأکید می‌کند که مغز و دستگاه عصبی، در فهم رفتار و هیجان محوری دارند و به دنبال کشف نحوه تحقق یافتن اعمال ذهنی و روانی در مغز آدمی است. این رویکرد، مغز افراد بهنجار را حین انجام یک تکلیف شناختی معین بررسی می‌کند. برای مثال در نگهداری اطلاعات به مدت چند ثانیه، فعالیت عصبی نواحی جلویی مغز افزایش می‌یابد و در نگهداری اطلاعات به مدت طولانی، فعالیت عصبی قسمت میانی مغز افزایش می‌یابد. رویکرد روان‌شناسی تکاملی (داروین): این رویکرد بر نقش مهم انطباق، تولید مثل و بقای اصلح (بقای سازگارترین) در تبیین رفتار تأکید می‌کند. روان‌شناسی تکاملی با منشأ زیستی فرایندهای روانی سروکار دارد. فرض اساسی این رویکرد این است که مکانیسم‌های روان‌شناختی همانند مکانیسم‌های زیست‌شناختی براساس فرایند انتخاب طبیعی شکل گرفته‌اند؛ یعنی این مکانیسم‌ها مبنای وراثتی دارند. رویکرد اجتماعی فرهنگی: این رویکرد بر تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی بر رفتار تأکید دارد؛ برای اینکه رفتار یک نفر را به‌طور کامل بفهمیم، باید بافت فرهنگی رفتار را بشناسیم.

به‌طور کلی رویکردهای روان‌کاوی، شناختی، علوم عصبی رفتاری و روان‌شناسی تکاملی بر آنچه درون شخص می‌گذرد تأکید دارند. رویکردهای رفتاری و اجتماعی فرهنگی بر محیط بیرون تمرکز دارند.

سه مکتب شناختی، اجتماعی و زیستی به مکاتب پویا یا داینامیک شهرت دارند.

● پیوند رویکردهای روان‌شناختی با رویکردهای زیست‌شناختی

رویکردهای رفتاری، شناختی، روان‌کاوی و پدیدارشناختی همگی متکی بر مفاهیم و اصول روان‌شناختی محض هستند؛ بنابراین به آن‌ها رویکردهای روان‌شناختی می‌گویند؛ اما در رویکرد زیست‌شناختی علاوه بر مفاهیم و اصول روان‌شناختی، مفاهیم و اصول فیزیولوژی و سایر شاخه‌های زیست‌شناختی نیز مورد توجه است. پژوهشگرانی که رویکرد زیست‌شناختی دارند، می‌کوشند مفاهیم و اصول روان‌شناختی را برحسب معادل‌های زیست‌شناختی آن‌ها تبیین کنند. از آنجاکه چنین کوششی مستلزم کاهش دادن مفاهیم روان‌شناختی به مفاهیم زیست‌شناختی است، این تبیین را **کاهش‌گری** (تقلیل‌گرایی) نامیده‌اند. برای مثال ممکن است بکوشند بازشناسی چهره را صرفاً بر مبنای کار یاخته‌های (سلول‌های) عصبی و رابطه متقابل بین این یاخته‌ها در ناحیه معینی از مغز توضیح دهد. امروزه پدیده‌های رفتاری بیشتر و بیشتر در هر دو سطح زیست‌شناختی و روان‌شناختی تبیین می‌شوند.

از آنجا که روان‌شناسی یک روش علمی است، یافته‌های آن از طریق پژوهش حاصل می‌شوند. در ادامه به شیوه‌های پژوهش در روان‌شناسی می‌پردازیم.

شیوه‌های پژوهش در روان‌شناسی

به‌طور کلی هر پژوهش دو مرحله اساسی دارد: (۱) پیشنهاد فرضیه علمی (۲) آزمایش آن فرضیه

● فرضیه‌سازی

نخستین گام در هر طرح پژوهشی، ساختن فرضیه است. **فرضیه** علمی، گزاره و عبارتی است که بتوان آن را آزمایش کرد. به عبارت دیگر فرضیه یعنی «اظهارنظری قابل آزمون» درباره مسئله مورد نظر. در اغلب موارد، مهم‌ترین منبع فرضیه علمی، **نظریه** علمی است. نظریه علمی مجموعه به هم پیوسته‌ای از گزاره‌ها درباره هر پدیده معین است.

مقصود از کلمه «علمی» این است که روش‌های گردآوری داده‌ها: (۱) **فاقد سوگیری** هستند؛ یعنی به نفع یک فرضیه و به ضرر فرضیه دیگر عمل نمی‌کنند. (۲) **پایایی** دارند؛ به این معنا که اگر افراد متخصص دیگری همان مشاهدات را تکرار کنند، به نتایج همانند می‌رسند.

● آزمایش

نیرومندترین روش علمی، آزمایش است. برای **کشف علل رفتار** در یک موقعیت معین، تنها می‌توان از روش آزمایشی کمک گرفت؛ به عبارت دیگر روش آزمایشی قوی‌ترین آزمون برای یک فرضیه «علت-معلولی» است و این روش تنها روشی است که اطلاعات قابل اطمینانی فراهم می‌آورد. در روش آزمایشی محقق به میل خود می‌تواند یک متغیر را تغییر دهد و آثار آن را روی موجود زنده بررسی کند. متغیر، هر چیزی است که بتواند اندازه‌ها یا مقادیر گوناگونی داشته باشد. در این آزمایشی، پژوهشگر شرایط را به دقت و غالباً در آزمایشگاه کنترل می‌کند و دست به اندازه‌گیری‌هایی می‌زند تا روابط علی بین متغیرها را کشف کند؛ برای مثال هدف آزمایش ممکن است کشف ارتباط بین دو متغیر حافظه و خواب باشد. به عنوان مثال بخواهیم مشخص کنیم که توانایی یادآوری خاطرات کودکی در نتیجه بی‌خوابی کاهش می‌یابد یا نه. به همان اندازه که توانایی به خاطر سپردن به شیوه نظام‌دار با میزان خواب تغییر کند، می‌توان نتیجه گرفت که به همان نسبت ارتباط علی بین این دو متغیر وجود دارد.

نکته: روش آزمایشی می‌تواند روابط علت و معلولی را مشخص کند.

واژگان فنی پژوهش آزمایشی	
متغیر	هر چیزی که بتواند اندازه‌ها و مقادیر گوناگونی داشته باشد.
متغیر مستقل (علت)	توسط آزمایشگر دستکاری می‌شود تا اثر آن روی متغیر وابسته بررسی شود. مستقل از کارهایی است که آزمودنی انجام می‌دهد.
متغیر وابسته (معلول)	نتیجه‌ای که توسط متغیر مستقل ایجاد می‌شود. شاخصی از رفتار آزمودنی است. توسط آزمایشگر مشاهده می‌شود. مقادیر آن تابع مقادیر متغیر مستقل است. می‌خواهیم بررسی کنیم که تحت تأثیر متغیر مستقل قرار دارد یا نه.
گروه آزمایش	گروهی که شرایط بررسی در آن وجود دارد و متغیر مستقل بر آن اعمال می‌شود.
گروه گواه	گروهی که شرایط بررسی در آن وجود ندارد و متغیر مستقل بر آن اعمال نمی‌شود. به عنوان خط مبنا یا خط پایه برای مقایسه گروه‌های آزمایشی به کار می‌رود.

امکان **کنترل دقیق متغیرها**، مشخصه‌ای است که روش آزمایشی را از سایر روش‌های مشاهده علمی متمایز می‌کند. همچنین یکی از خصوصیات مهم در آزمایش (از عناصر اصلی طرح آزمایشی)، «عضوگیری تصادفی» یا «گمارش تصادفی» است.

عضوگیری یا گمارش تصادفی یعنی قرار دادن تصادفی آزمودنی‌ها در وضعیت آزمایشی یا گواه. بدون عضوگیری تصادفی، آزمایشگر نمی‌تواند اطمینان حاصل کند که در ایجاد نتایج آزمایش فقط متغیر مستقل نقش داشته و چیزی به جز متغیر مستقل نقش نداشته است؛ برای مثال در آزمایشی این فرضیه مطرح است: «مردم با دریافت پول بیشتر، مسائل ریاضی را بهتر حل خواهند کرد». در این فرضیه مقدار پول، متغیر مستقل است. میزان عملکرد، متغیر وابسته است. آزمایشگر برای کنترل دقیق متغیرها، باید به طور تصادفی آزمودنی‌ها را در سه گروه قرار دهد. در صورت عملکرد بهتر؛ گروه اول هشت هزار تومان پاداش می‌گیرند، گروه دوم چهار هزار تومان پاداش می‌گیرند و گروه سوم هیچ پولی دریافت نمی‌کنند. سپس آزمایشگر عملکرد هر سه گروه را اندازه‌گیری و مقایسه می‌کند تا متوجه شود که واقعاً دریافت پول با عملکرد بهتری همراه شده است یا نه. گروه‌هایی که به آن‌ها پول پرداخت می‌شود، گروه‌های آزمایشی هستند. گروهی که به آن‌ها پولی پرداخت نمی‌شود، گروه گواه هستند.

برای بیان وابستگی متغیری به متغیر دیگر، از عبارت «تابعی است از» استفاده می‌شود؛ برای مثال: عملکرد آزمودنی‌ها تابعی است از مقدار پول داده شده به آن‌ها. بررسی‌هایی که در آن‌ها چند متغیر به طور هم‌زمان تغییر می‌کنند را آزمایش‌های چندمتغیری می‌نامند، مثلاً در مثال فوق، ممکن است آزمایشگر علاوه بر مقدار پول، دشواری مسئله را هم تغییر دهد.

آنچه در روش آزمایش اهمیت دارد منطق کار است، نه محل آن؛ بنابراین روش آزمایش را بیرون از آزمایشگاه نیز می‌توان به کار گرفت. باین حال بیشتر آزمایش‌ها در آزمایشگاه انجام می‌شود (به دلیل کنترل بهتر متغیرها در محیط آزمایشگاه).

وقتی روان‌شناس بیان می‌کند که تفاوت بین گروه آزمایش و گروه گواه را «از لحاظ آماری معنادار می‌داند» مقصودش این است که در مورد داده‌ها آزمون آماری به عمل آمده و معلوم شده که تفاوت مشاهده شده قابل اعتماد است. آزمون آماری نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده شده حقیقتاً ناشی از تأثیر مستقل است و نه حاصل عوامل تصادفی یا وجود چند مورد افراطی.

تعریف چند مفهوم

اندازه‌گیری: نظامی برای اختصاص عدد به متغیرها

آمار: رشته‌ای که با نمونه‌گیری داده‌ها از جامعه و استنباط و استنتاج درباره آن جامعه براساس داده‌های نمونه سروکار دارد.

رایج‌ترین شاخص آماری، میانگین است.

میانگین: اصطلاحی فنی برای معدل حسابی که مقدار آن برابر است با حاصل جمع نمره‌ها تقسیم بر تعداد نمره‌ها.

● روش هم‌بستگی

روش هم‌بستگی به بررسی ارتباط یا پیوند دو یا چند متغیر می‌پردازد. در مواردی که آزمایشگر کنترلی بر قرار گرفتن آزمودنی‌ها در دسته‌های گواه و آزمایشی ندارد، می‌توان از روش هم‌بستگی استفاده کرد.

به کمک روش هم‌بستگی می‌توان معین کرد متغیری که بر آن کنترل نداریم، با متغیر دیگری که مورد توجه ما است، ارتباط دارد یا نه؛ به عبارت دیگر با روش هم‌بستگی می‌توان معین کرد آیا تفاوت طبیعی بین مردم در یک زمینه با تفاوت آنان در زمینه دیگری پیوند دارد یا نه. یکی از کاربردهای رایج روش هم‌بستگی، در زمینه آزمون‌هایی است که نوعی استعداد، پیشرفت یا سایر صفات روانی را می‌سنجند. وقتی این فرضیه مطرح است: «افراد مبتلا به بی‌اشتهایی روانی بیش از افرادی با وزن بهنجار به تغییر مزه‌ها حساس‌اند»؛ برای این منظور مسلماً نمی‌توان از روش آزمایشی استفاده کرد؛ یعنی نمی‌توان کسانی را که وزن بهنجار دارند انتخاب و نیمی از آن‌ها را وادار کرد که به بی‌اشتهایی روانی دچار شوند. به جای این کار، گروهی را که در حال حاضر دچار بی‌اشتهایی روانی هستند با گروهی که وزن بهنجار دارند، برمی‌گزینیم و تفاوت آن‌ها را از لحاظ حساسیت نسبت به مزه‌ها بررسی می‌کنیم.

هم‌بستگی بین دو متغیر با **ضریب هم‌بستگی (r)** اندازه‌گیری می‌شود. ضریب هم‌بستگی عبارت است از برآورد میزان رابطه بین دو متغیر. ضریب هم‌بستگی عددی بین -۱ و ۱ است. صفر نشانه فقدان رابطه و ۱ نشانه رابطه کامل است، همچنین -۱ رابطه کامل منفی و +۱ رابطه کامل مثبت را نشان می‌دهد. هرچه مقدار r از صفر به سوی ۱، یا از صفر به سوی -۱ حرکت کند، نیرومندی رابطه بین دو متغیر نیز افزایش می‌یابد.

ضریب 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 با هم افزایش می‌یابند یا با هم کاهش می‌یابند یا هم‌بستگی بین دو متغیر منفی است، یعنی وقتی ارزش‌های یک متغیر رو به افزایش می‌گذارد، ارزش‌های متغیر دیگر رو به کاهش می‌گذارد.

در پژوهش‌های روان‌شناختی، ضریب هم‌بستگی ۰/۶ یا بیشتر، ضریب بسیار نیرومندی محسوب می‌شود. ضرایب بین ۰/۲ و ۰/۶ از لحاظ عملی و نظری ارزشمند به حساب می‌آیند و می‌توان از آن‌ها در کار پیش‌بینی استفاده کرد. در مورد هم‌بستگی‌های صفر تا ۰/۲ باید محتاط بود. این هم‌بستگی‌ها در امر پیش‌بینی‌ها حداقل کارآمدی را دارند.

وقتی دو متغیر هم‌بسته باشند، تغییر یکی از آن‌ها ممکن است علت تغییر دیگری باشد، اما در غیاب شواهد آزمایشی کافی، چنین استنتاجی ناموجه است. از طرف دیگر، هم‌بسته شدن دو متغیری که هیچ‌یک، علت دیگری نیست نیز امکان‌پذیر است. ممکن است دو متغیر هم‌بستگی داشته باشند، اما رابطه علت و معلولی نداشته باشند.

نکته: روش هم‌بستگی، برخلاف روش آزمایشی، نمی‌تواند روابط علت و معلولی را مشخص کند.

● مشاهده

-مشاهده مستقیم (طبیعی)

در روش مشاهده مستقیم یا طبیعی، روان‌شناس رفتار موجود زنده را در شرایط عادی و طبیعی زندگی مطالعه می‌کند و هیچ دخل و تصرفی در آن به عمل نمی‌آورد. روش مشاهده مستقیم برای توصیف رفتار و موقعیتی که رفتار در آن اتفاق افتاده، مفید است. در مراحل اولیه پژوهش بهترین راه رسیدن به یک توضیح، مشاهده مستقیم است.

در مواردی که مسئله تا حدودی جنبه زیست‌شناختی دارد، روش مشاهده نیز ممکن است نیازمند کار در آزمایشگاه باشد. مسترز و جانسون در بررسی مشاهده مشهور خود درباره جنبه‌های فیزیولوژیایی رفتار جنسی آدمی، روش‌هایی را ابداع کردند که امکان مشاهده مستقیم پاسخ‌های جنسی را در آزمایشگاه

فراهم می‌کرد.

از معایب مشاهده طبیعی این است که وقت زیادی لازم دارد، علل رفتار را نمی‌تواند مشخص کند و ممکن است نظر شخصی مشاهده‌گر وارد عمل شود؛ یعنی مشاهده‌گر وقایع را براساس تمایلات و نگرش‌های شخصی خود ببیند. پدیده‌هایی را که مشاهده مستقیم آن‌ها امکان‌پذیر نیست، با استفاده از زمینه‌یابی (پرسش‌نامه‌ها و مصاحبه‌ها) یا شرح‌حال‌نگاری می‌توان به‌طور غیرمستقیم مشاهده کرد.

-روش زمینه‌یابی (پیمایشی)

مسائلی که تحقیق درباره آن‌ها از راه مشاهده مستقیم دشوار است را می‌توان از طریق مشاهده غیرمستقیم، یعنی با استفاده از زمینه‌یابی (پرسش‌نامه و مصاحبه) بررسی کرد. در روش زمینه‌یابی، پژوهشگر، به جای مشاهده منظم رفتار، از خود شخص می‌پرسد که چنین رفتاری دارد یا نه. به عبارت دیگر، زمینه‌یاب از مصاحبه‌شونده درباره نگرش‌ها و رفتارشان پرس‌وجو می‌کند. از زمینه‌یابی‌ها برای گردآوری اطلاعات درباره عقاید سیاسی، محصولی که ترجیح می‌دهند، نیازهای افراد به خدمات سلامت و ... استفاده می‌شود.

از آنجا که مردم می‌کوشند تصویر بهتری از خود ارائه کنند، روش زمینه‌یابی با سوگیری همراه است. یک سوگیری رایج در زمینه‌یابی، **اثر مطلوبیت اجتماعی** است. اثر مطلوبیت اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که فرد سعی می‌کند خود را خوب جلوه دهد تا در نظر دیگران مطلوب جلوه کند. مثلاً فرد مقدار ورزش روزانه خود را بیشتر از میزان واقعی گزارش می‌دهد.

زمینه‌یابی رضایت‌بخش مستلزم آن است که پرسش‌نامه‌هایی دقیق و ازپیش‌آزمون‌شده در گروه نمونه‌ای از مردم اجرا شود. این گروه نمونه باید طوری انتخاب شود که معرف جامعه در دست بررسی باشد. به عبارت دیگر اعتبار زمینه‌یابی درگرو معرف بودن پاسخ‌دهندگان از جمعیت مورد بررسی است؛ یعنی افرادی که مورد بررسی قرار می‌گیرند، معرف کل آن جامعه باشند.

-شرح‌حال‌نگاری (تاریخچه فردی)

شرح‌حال‌نگاری یا تهیه زندگی‌نامه افراد یکی دیگر از ابزارهای مشاهده غیرمستقیم است. در شرح‌حال‌نگاری از مردم می‌خواهند بگویند که در گذشته، در زمینه مورد نظر چه کارهایی کرده یا چه تجربه‌هایی داشته‌اند.

شرح‌حال‌نگاری‌ها، زندگی‌نامه‌هایی هستند که به‌منظور کاربرد علمی طرح‌ریزی شده‌اند و برای روان‌شناسانی که به بررسی افراد می‌پردازند، از منابع مهم اطلاعاتی به شمار می‌روند. گاهی استفاده از سایر داده‌ها به تأیید اطلاعات حاصل از شرح‌حال‌نگاری کمک می‌کند؛ برای مثال از مدارک کتبی مثل گواهی فوت می‌توان برای کنترل تاریخ رویدادها استفاده کرد.

محدودیت عمده شرح‌حال‌نگاری این است که بر حافظه افراد و بازسازی رویدادهای سال‌های گذشته تکیه دارد که عمدتاً تحریف‌شده یا ناقص هستند. این محدودیت شرح‌حال‌نگاری باعث می‌شود که در آزمون نظریه یا اثبات فرضیه چندان فایده‌ای نداشته باشد، ولی از این روش می‌توان برای پیشنهاد فرضیه بهره جست.

● روش بالینی (کلینیکی)

در روش بالینی به مطالعه عمیق یک فرد یا گروه پرداخته می‌شود. در این روش، روانشناس همه اطلاعات به‌دست‌آمده از فرد (مصاحبه، مشاهده، آزمون و...) را به‌عنوان یک مجموعه در نظر می‌گیرد و سپس در مورد رفتار فرد نظر می‌دهد.

محدودیت روش بالینی این است که نظر شخصی روانشناس وارد عمل می‌شود و نتایج را از عینیت دور می‌کند (عینیت پایین).

● مرور منابع

مرور منابع عبارت است از تلخیص (خلاصه کردن) عالمانه پژوهش‌های موجود درباره موضوع مشخص. مرور منابع به دو صورت است:

- (۱) مرور روایتی: مؤلفان به توصیف کلامی مطالعات انجام‌شده در گذشته می‌پردازند و از میان شواهد روان‌شناختی موجود، یافته‌های پر قدرت را مطرح می‌کنند.
- (۲) فراتحلیل: مؤلفان با استفاده از فنون آماری به ترکیب مطالعات انجام‌شده در گذشته و استخراج نتایج در دل آن‌ها می‌پردازند. در هر مطالعه آزمایشی هر شرکت‌کننده یک مورد تلقی می‌شود و از او داده‌هایی برای تحقیق به دست می‌آید که فقط از او می‌شود به دست آورد، سپس این داده‌ها به صورت آماری خلاصه می‌شود، ولی در یک فراتحلیل، هر مطالعه یک «مورد» تلقی می‌شود و از آن داده‌های خلاصه شده‌ای به دست می‌آید که فقط از آن مطالعه می‌توان به دست آورد و بعد باز این داده‌ها در سطحی بالاتر یا فراتر از تحلیل خلاصه می‌شوند. فراتحلیل به طور بالقوه نظام‌دارتر و منصفانه‌تر از روش مرور روایتی است.

● ملاحظات اخلاقی در پژوهش‌های روان‌شناختی

اصول حاکم بر رفتار اخلاقی با آدمیان مورد آزمایش عبارت‌اند از:

اصل اول. کمترین خطر: احتمال خطر در پژوهش نباید بیش از میزان آن در شرایط زندگی عادی باشد.

اصل دوم. رضایت آگاهانه: آزمودنی‌ها باید داوطلبانه در پژوهش شرکت کنند و بتوانند هر وقت بخواهند از پژوهش کنار روند بی‌آنکه به این خاطر جریمه شوند. پیش از شروع آزمایش نیز باید جنبه‌هایی از پژوهش که بر تصمیم‌گیری افراد به شرکت در آزمایش اثر می‌گذارد، با آنان در میان گذاشته شود. اصل سوم. 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 (فیزیولوژیک): سعی دارد رابطه فرایندهای زیست‌شناختی را با رفتار کشف کند. روان‌شناسی آزمایشی (تجربی): نحوه واکنش به محرک‌های حسی، ادراک جهان، یادگیری و به خاطر سپردن، استدلال و پاسخ‌دهی هیجانی را در آدمیان و جانداران دیگر بررسی می‌کند. این حوزه، قلمروی فعالیت روان‌شناسان رفتارگرا و شناخت‌گرا است. روان‌شناسی رشد: توجه به رشد آدمی و عواملی که رفتار را از بدو تولد تا دوران پیری شکل می‌دهند. روان‌شناسی اجتماعی: روابط اجتماعی بین افراد و رفتار گروه‌ها را بررسی می‌کند. به نحوه درک و تفسیر مردم از محیط اجتماعی خود و نحوه تأثیر دیگران بر باورها، نگرش‌ها و رفتار هر شخص توجه دارد. روان‌شناسی شخصیت: بررسی افکار، هیجانات و رفتارهایی که سبک تعامل خاص هر شخص را با جهان تعیین می‌کنند. بیشتر به بررسی تفاوت‌های فردی آدمیان توجه دارد. نکته: هم‌پوشی زیادی بین سه حوزه روان‌شناسی رشد، اجتماعی و شخصیت وجود دارد. روان‌شناسی بالینی: کاربرد اصول روان‌شناختی در امر تشخیص و درمان اختلالات هیجانی و رفتاری. روان‌شناسی مشاوره: روان‌شناسان مشاور وظایفی مشابه روان‌شناسان بالینی دارند، اما معمولاً سروکارشان با اختلالات خفیف‌تر است و اکثراً با دانش‌آموزان دوره متوسطه و دانشجویان کار می‌کنند. روان‌شناسی آموزشگاهی: آزمون کردن، راهنمایی و پژوهش. روان‌شناسان آموزشگاهی در زمینه ارزیابی اختلالات یادگیری و هیجانی با کودکان کار می‌کنند. روان‌شناسی تربیتی (پرورشی): کاربرد اصول روان‌شناسی در تعلیم و تربیت. روان‌شناسان تربیتی در زمینه یادگیری و تدریس تخصص دارند. روان‌شناسی صنعتی (سازمانی): به دنبال گزینش افراد مناسب برای مشاغل گوناگون و تدوین برنامه‌های آموزش شغلی است. روان‌شناسی مهندسی (مهندسان عوامل انسانی): در زمینه بهسازی رابطه بین آدم‌ها و ماشین‌ها فعالیت دارند.

خلاصه فصل

تعریف روان‌شناسی: بررسی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی. بقرط پدر علم پزشکی بود. مشاهدات بقرط سرآغاز رویکرد زیست‌شناختی بود. دیدگاه فطری‌نگری (سرشت‌گرایی): آدمیان با گنجینه‌ای از دانش و توان فهم واقعیت به دنیا می‌آیند. دیدگاه تجربه‌گرایی (تربیت‌گرایی): دانش از طریق تجربه‌ها و تعامل‌های آدمی با جهان کسب می‌شود. تداعی‌گرایی: ذهن از اندیشه‌هایی انباشته می‌شود که از طریق حواس به آن راه می‌یابند و طبق اصولی از قبیل مشابهت و تضاد به هم پیوند می‌یابند. تأسیس نخستین آزمایشگاه روان‌شناسی توسط ویلهلم وونت، سرآغاز روان‌شناسی علمی بود. ساخت‌گرایی (شیمی روانی) عبارت است از تحلیل ساختارهای ذهنی یا تحلیل عناصر هشیاری. کارکردگرایی یعنی ذهن چگونه کار می‌کند که جاندار موفق به انطباق و سازگاری با محیط و عمل در آن می‌شود. روش مطالعه در ساخت‌گرایی، درون‌نگری و در روش کارکردگرایی مشاهده بود. ساخت‌گرایی بر چپستی (محتوای هشیاری) تأکید می‌کند و کارکردگرایی بر چرایی (چگونگی عمل فرایندهای هشیاری). روان‌شناسی گشتالت: کل چیزی متفاوت از مجموع اجزای آن است. روان‌شناسی گشتالت بر ادراک، الگوهای حاصل از محرک‌ها و سازمان تجربه تأکید می‌کند؛ تجربه‌های ادراکی مبتنی بر طرح‌هایی هستند که محرک‌ها و سازمان تجربه آن‌ها را شکل می‌دهند. هسته اصلی نظریه روان‌کاوی فروید مفهوم ناهشیار (ناخودآگاه) است. روش اصلی دسترسی به ناهشیار، تداعی آزاد است. جبرگرایی روانی فروید: هیچ رفتاری تصادفی نیست؛ افراد براساس انگیزش‌های درونی و ناهشیار عمل می‌کنند. رویکرد رفتاری بیشتر با محرک‌ها و پاسخ‌های قابل مشاهده (S-R) سروکار دارد. نظریه شناختی اجتماعی بندورا، از رویکردهای معاصر رفتاری است که علاوه بر رفتارهای مشهود، به شیوه‌های پردازش اطلاعات محیطی توسط ذهن تأکید می‌کند.

پدیدارشناسی بر خصوصیات منحصر به فرد انسان، آزادی و اراده انسان، تجربه‌های ذهنی و انگیزش خود شکوفایی تأکید می‌ورزد. در روان‌شناسی کلاسیک، روان‌کاوی را نیروی اول، رفتارگرایی را نیروی دوم و انسان‌گرایی را نیروی سوم می‌دانند. دکارت، پدر رویکرد پردازش اطلاعات است. جان لاک سرآغاز پیدایش روان‌شناسی تداعی‌گرا بود. وونت، پدر روان‌شناسی نوین است. وونت پیش‌گام ساخت‌گرایی و تیچنر، مؤسس آن است. ویلیام جیمز مؤسس کارکردگرایی است. سیگموند فروید، بنیان‌گذار رویکرد روان‌کاوی است. مؤسس یا بنیان‌گذار واقعی رفتارگرایی، واتسون است. فرضیه؛ یعنی گزاره و عبارتی که بتوان آن را آزمایش کرد. نظریه مجموعه به هم پیوسته‌ای از گزاره‌ها درباره هر پدیده معین است. نیرومندترین روش علمی، آزمایش است. امکان کنترل متغیرها، مشخصه‌ای است که روش آزمایشی را از سایر روش‌ها متمایز می‌کند. روش آزمایشی می‌تواند روابط علت و معلولی را مشخص کند، اما روش هم‌بستگی نمی‌تواند. اصول اخلاقی در پژوهش‌ها: اصل کمترین خطر (اولین اصل)، اصل رضایت آگاهانه، اصل رعایت حریم خصوصی کاهش‌گرایی (تقلیل‌گرایی): کاهش دادن مفاهیم روان‌شناختی به مفاهیم زیست‌شناختی ادراک‌پریشی چهره‌ای به دلیل آسیب ناحیه معینی از نیمکره راست مغز به وجود می‌آید. خطای بنیادین اسناد: توجیه رفتار با تأکید بیش از حد بر صفات شخصیتی فرد.

سوالات کنکور کارشناسی ارشد

۱) خودگزارش دهی نظام‌مند و مشروح اشخاص در محیط کنترل شده آزمایشگاهی، برای توصیف مؤلفه‌های ذهن، روش مرسوم کدام رویکرد است؟ (ارشد ۱۳۹۰)

۱) رفتارگرایی ۲) روان تحلیل‌گری ۳) کارکردگرایی ۴) ساختارگرایی

۲) در کدام مکتب روان‌شناختی، عناصر تشکیل‌دهنده تجربه آگاه به روش درون‌نگری مورد مطالعه قرار می‌گیرند؟ (ارشد ۱۳۹۱)

۱) زیست‌شناختی ۲) ساخت‌گرایی ۳) روان تحلیل‌گری ۴) کنش‌گرایی

۳) نخستین اصل حاکم بر رفتار اخلاقی در پژوهش‌های روان‌شناختی کدام است؟ (ارشد ۱۳۹۲)

۱) رضایت آگاهانه ۲) کمترین احتمال خطر ۳) رعایت حریم خصوصی ۴) بیان صادقانه در علم

۴) طراحی روش‌ها و برنامه‌های تدریس در حوزه کدام رشته تخصصی روان‌شناسی است؟ (ارشد ۱۳۹۲)

۱) رشد ۲) تطبیقی ۳) تربیتی ۴) آموزشی

۵) تأکید بر خصوصیات منحصر به فرد انسان و گرایش به سوی رشد، مربوط به کدام رویکرد است؟ (ارشد ۱۳۹۵)

۱) شناختی ۲) تکاملی ۳) پدیدارشناختی ۴) رفتاری

۶) «بررسی محتوای هشیاری انسان‌ها به روش شیمی روانی» مربوط به کدام دیدگاه است؟ (ارشد ۱۳۹۶)

۱) کنش‌گرایی ۲) رفتارگرایی ۳) ساخت‌گرایی ۴) شناخت‌گرایی

۷) تأکید بر اینکه «ذهن انباشته از نظراتی است که از طریق حواس وارد آن می‌شود» مربوط به کدام دیدگاه است؟ (ارشد ۱۳۹۶)

۱) ساختارگرا ۲) سرشت‌گرا ۳) تداعی‌گرا ۴) کارکردگرا

۸) براساس پژوهش‌های انجام شده در زمینه پرخاشگری، کدام نوع رفتار قربانی، پرخاشگر را به مداومت در رفتار پرخاشگرانه تشویق می‌کند؟ (ارشد ۱۳۹۸)

۱) گریه کردن ۲) فرار از موقعیت ۳) نادیده گرفتن ۴) مقابله کردن

۹) فعالیت‌های هربرت سیمون پیرامون شبیه‌سازی پدیده‌های روان‌شناختی منجر به شکل‌گیری کدام رویکرد شد؟ (ارشد ۱۴۰۰)

۱) خبرپردازی ۲) تکامل‌نگری ۳) کارکردگرایی ۴) بوم‌شناختی

۱۰) در کدام رویکرد تأکید بیشتری بر انطباق و سازگاری فرد با محیط شده است؟ (ارشد ۱۴۰۱)

۱) کارکردگرایی ۲) ساخت‌گرایی ۳) روان‌کاوی ۴) گشتالت

۱۱) کدام دیدگاه را می‌توان سرآغاز پیدایش روان‌شناختی تداعی‌گرا دانست؟ (ارشد ۱۴۰۲)

۱) گشتالت ۲) تجربه‌گرایی ۳) ساخت‌گرایی ۴) کارکردگرایی

۱۲) در کدام دیدگاه روان‌شناختی، توجه به تجربه خصوصی افراد نسبت به خود، جهان و رویدادها، مهم تلقی می‌شود؟ (ارشد ۱۴۰۳)

۱) پدیدارشناختی ۲) شناخت‌گرایی ۳) رفتارگرایی ۴) گشتالتی

۱) گزینه ۴

مکتب ساختارگرایی به دنبال تجزیه و تحلیل ساختارهای ذهنی و کشف مؤلفه‌های ذهن است و در این راه از درون‌نگری و آزمایشگری استفاده می‌کند. درون‌نگری یعنی مشاهده و ثبت ماهیت ادراک‌ها، اندیشه‌ها و احساس‌های شخص توسط خودش. نکته‌ای که درون‌نگری را روشی علمی می‌کند، خودگزارشی‌های نیرومند و مشروح شخص در محیط کنترل‌شده آزمایشگاهی بود.

۲) گزینه ۲

در مکتب ساختارگرایی، مؤلفه‌های ذهنی و عناصر تجربه آگاه به روش درون‌نگری بررسی می‌شوند.

۳) گزینه ۲

اولین اصل حاکم بر رفتار اخلاقی در پژوهش‌های روان‌شناختی، اصل کمترین احتمال خطر است. دومین اصل، اصل رضایت آگاهانه و سومین اصل، اصل رعایت حریم خصوصی است.

۴) گزینه ۳

روان‌شناسان تربیتی (پرورشی) در کاربرد اصول روان‌شناختی در مسائل مربوط به یادگیری، آموزش و تدریس تخصص دارند و طراحی روش‌ها و برنامه‌های تدریس در حوزه تخصصی آن‌ها است.

۵) گزینه ۳

رویکرد پدیدارشناسی (انسان‌گرا یا ذهن‌گرایی) معتقد است که نیروی انگیزش اصلی هر فرد گرایش به سوی رشد و خودشکوفایی است. در همه ما این نیاز اساسی وجود دارد که توانایی بالقوه خود را تا بالاترین حد ممکن شکوفا سازیم و به پیشرفتی فراتر از سطح کنونی خود دست یابیم. پدیدارشناسان بر خصوصیات منحصر به فرد انسان تأکید می‌ورزند و افراد سالم را از افراد بیمار و از حیوانات متمایز می‌سازند.

۶) گزینه ۳

موضوع رویکرد ساخت‌گرایی بررسی مؤلفه‌های ذهن و هشیاری است؛ ساخت‌گرایان تصور می‌کردند اگر شیمی‌دان‌ها با تجزیه آب به اکسیژن و هیدروژن گام بزرگی در رشته خود برداشتند، روان‌شناسان هم می‌توانند مزه لیموناد (ادراک) را به عناصری مثل شیرین، تلخ و سرد (احساس‌ها) تجزیه کنند؛ بنابراین نام دیگر مکتب ساخت‌گرایی، «شیمی روانی» است.

۷) گزینه ۳

تداعی‌گرایان منکر وجود مفاهیم و توانایی‌های ذاتی هستند و معتقد هستند که ذهن انباشته از مفاهیم و نظراتی است که از طریق حواس وارد آن می‌شوند و سپس از طریق اصولی نظیر مشابهت و تضاد با هم ارتباط و تداعی پیدا می‌کنند.

۸) گزینه ۱

در مورد پرخاشگری مشاهده می‌شود کودکان پاسخ‌های پرخاشگرانه‌ای از قبیل کتک زدن کودک دیگر را هنگامی بیشتر نشان می‌دهند که چنین پاسخی به پاداش مثلاً کوتاه آمدن یا گریه کردن کودک دیگر بینجامد تا وقتی که به تنبیه مثل حمله متقابل کودک کتک خورده بینجامد.

۹) گزینه ۱

هربرت سیمون و همکارانش نشان دادند که با استفاده از کامپیوتر می‌توان پدیده‌های روان‌شناسی را شبیه‌سازی کرد. به همین دلیل بسیاری از مسائل روان‌شناختی پیشین در قالب نظام‌های خبرپردازی (پردازش اطلاعات) عرضه شد. به اعتقاد رویکرد خبرپردازی یا پردازش اطلاعات، انسان همچون رایانه موجودی پردازشگر تلقی می‌شود.

۱۰) گزینه ۱

مراد از کارکردگرایی بررسی این مطلب است که ذهن چگونه کار می‌کند (عملکرد ذهن) که جاندار موفق به انطباق و سازگاری با محیط و عمل در آن می‌شود.

۱۱) گزینه ۲

دیدگاه تجربه‌گرایی بیان می‌کند که دانش از طریق تجربه‌ها و تعامل‌های آدمی با جهان کسب می‌شود. تجربه‌گرایی عمدتاً با نام جان لاک پیوند دارد. 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. این دیدگاه لاک سرآغاز پیدایش روان‌شناسی تداعی‌گرا بود.

۱۲) گزینه ۱

در رویکرد پدیدارشناختی یا ذهن‌گرایی اعتقاد بر این است که رفتار آدمی تابع درک او از جهان است، نه تابع واقعیت جهان. به طور کلی پدیدارشناختی بر تجربه‌های ذهنی فرد و انگیزش در جهت خودشکوفایی تأکید می‌ورزد. این رویکرد به تجربه خصوصی افراد نسبت به خود، جهان و رویدادها توجه دارد.

خودنگار...