

بناهم خدای که در این روز است

روان شناسی عمومی



مؤلف : اتکینسون و همکاران

مترجم : دکتر براهنی و همکاران

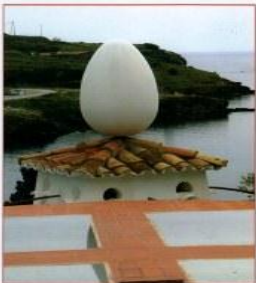
دانشکده ولی عصر (عج)

دکتر معصومه فارسی نژاد

منابع مورد استفاده : هر منبع علمی با سرفصل روان شناسی عمومی



روان شناسی عمومی



دکتر حمزه گنجی

بخش اول- روانشناسی ؛ کوششی علمی و انسانی

ماهیت روانشناسی

تعریف روانشناسی (Psychology)

روانشناسی را می توان چنین تعریف کرد: بررسی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی

* آسیب مغزی و بازشناسی چهره ها * نسبت دادن ویژگی ها به افراد

* چاقی

* یادزدودگی کودکی

* اثر برنامه های پرخشونت رسانه ها بر پرخاشگری کودکان

خاستگاه‌های تاریخی روانشناسی

خاستگاه‌های تاریخی روانشناسی رامی توان تا فلاسفه بزرگ یونان باستان پی گرفت . مشهورترین آنان سقراط ، افلاطون و ارسطو بودند . سؤالات بنیادین آنان در باب زندگی عبارت بود از :

- هشیاری چیست ؟ / آدمیان ذاتاً منطقی هستند یا غیر منطقی ؟ / آیا چیزی به نام انتخاب آزاد وجود دارد ؟ این پرسشها با ماهیت ذهن و فرایندهای ذهنی و روانی سروکار دارند که از عناصر اصلی رویکرد شناختی در روانشناسی محسوب می شوند .

بقراط (پدر پزشکی) علاقه وافری به فیزیولوژی داشت و مشاهدات مهمی در زمینه کنترل مغز بر اندامهای بدن انجام داد . آن مشاهدات زمینه ساز رویکرد زیست شناختی در روانشناسی است .

فطری نگری در برابر تجربه گرایی

آیا تواناییهای آدمیان فطری (طبیعت) است یا از طریق تجربه (تربیت) کسب می شود ؟



دیدگاه **فطری نگری** : آدمیان با گنجینه ای از دانش و توان فهم واقعیت زاده می شوند. یعنی دانش و فهم آدمی از طریق استدلال و درون نگری دقیق دست یافتنی است. در قرن هفدهم **دکارت** برخی اندیشه ها (خدا، خویشتن، اصول بدیهی هندسه، کمال و بی نهایت) را فطری به شمار می آورد. **دکارت** بدن آدمی را ماشینی می دانست که مثل هر ماشین دیگری قابل بررسی است. این دیدگاه سرآغاز رویکردهای پردازش اطلاعات در باره ذهن آدمی است.

دیدگاه **تجربه گرایی** : دانش از طریق تجربه ها و تعاملهای آدمی با جهان کسب می شود . در قرن هفدهم **جان لاک** معتقد بود که ”ذهن آدمی در بدو تولد همچون لوح نانوشته ای است که تجربه های جریان رشد او، دانش و فهم را روی آن ثبت می کنند .“ این دیدگاه سرآغاز روانشناسی **تداعی گرا** بود. ذهن از اندیشه هایی انباشته می شود که از طریق حواس به آن راه می یابند و طبق اصولی از قبیل مشابهت و تضاد به هم پیوند می خورند .

آغاز روانشناسی علمی



آغاز روانشناسی علمی را تأسیس نخستین آزمایشگاه روانشناسی توسط ویلهلم وونت در دانشگاه لایپزیک آلمان به سال ۱۸۷۹ می دانند .

او براین باور بود که ذهن و رفتار را نیز همانند سیاره ها و مواد شیمیایی یا اندامهای بدن می توان با روشهای علمی بررسی و تحلیل کرد . پژوهشهای وونت عمدتاً متمرکز بر حواس و بویژه حس بینایی بود . وونت به درون نگری به عنوان روشی برای فرایندهای ذهنی تکیه می کرد .

درون نگری یعنی مشاهده و ثبت ماهیت ادراکها، اندیشه ها، و احساسهای شخص توسط خودش؛ مثلاً تأمل شخص درباره ی تأثرات حسی خودش از محرکی مانند تابش نور رنگین . وونت در آزمایشهایش بعد فیزیکی محرک معینی مثلاً شدت آن را به شیوه منظمی تغییر می داد و آنگاه با روش درون نگری معلوم می کرد تغییرات فیزیکی موجب چه تغییراتی در تجربه هشیار ذهن آزمودنی از آن محرک می شوند.

ساخت گرایبی و کارکرد گرایبی



تجزیه ی ترکیبات پیچیده به عناصر آنها در فیزیک و شیمی، روانشناسان از جمله **اد. تیچنر** را برانگیخت تا در جستجوی آن دسته از عناصر ذهنی برآیند که تجربه های پیچیده آمیزه ای از آنها به شمار می آمدند . مثلاً مزه لیموناد (ادراک) به عناصری مانند شیرین، تلخ، و سرد (احساسها) قابل تجزیه است. **تیچنر** این شاخه روانشناسی را **ساخت گرایبی** (تحلیل ساختارذهنی) نامید.

ویلیام جیمز تأکید داشت که به جای تحلیل عناصر هشیاری باید به ماهیت سیال و شخصی هشیاری پرداخت. رویکرد **جیمز کارکرد گرایبی** نامیده شد. مراد از کارکرد گرایبی بررسی این مطلب است که ذهن چگونه کار می کند که جاندار موفق به انطباق و سازگاری با محیط می شود. روانشناسان براین باور شدند که برای درک نحوه انطباق جاندار با محیط باید رفتار واقعی او را بررسی کرد. هم ساخت گرایبان و هم **کارکرد گرایبان** روانشناسی را **دانش تجربه هشیار** به شمار می آوردند.

انواع رویکردهای روان شناسی



رفتار گرایی



در دهه ۱۹۲۰ ساخت گرایی و کارکرد گرایی جای خود را به سه مکتب جدید دادند :

رفتار گرایی ، روانشناسی گشتالت ، و روانکاوی .

واتسون بنیانگذار **رفتار گرایی** معتقد بود؛ برای اینکه روانشناسی به صورت علم درآید داده های آن باید مانند

داده های علوم دیگر قابل مشاهده و بررسی همگان باشد. **رفتار** امری است همگانی، و هشیاری امری خصوصی.

واتسون معتقد بود که تقریباً همه ی رفتارها حاصل شرطی شدن است و محیط از راه تقویت عاداتهای خاص،

رفتار را شکل می دهد. در این دیدگاه **پاسخ شرطی** کوچکترین واحد رفتار محسوب می شد که می توانست

پایه ی شکل گیری رفتارهای پیچیده تر باشد.

رفتار گرایان معمولاً پدیده های روانشناختی را درچارچوب **محرک و پاسخ (S – R)** تحلیل می کردند و

این خود منجر به پیدایش اصطلاح روانشناسی **محرک – پاسخ (S – R)** شد .

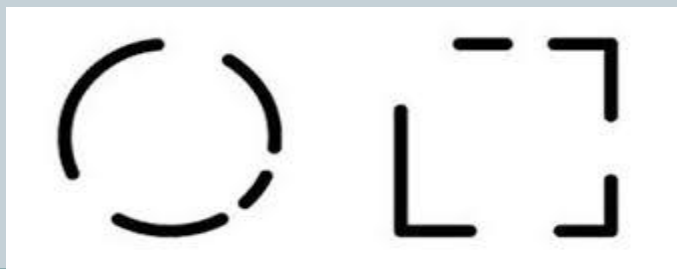
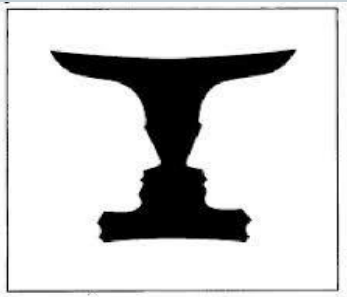
روانشناسی گشتالت



گشتالت یک واژه ی آلمانی است به معنای “شکل ، طرح ، قالب و یا فرم” است که توسط **ورتایمر**، **کافکا** و **کهلر** پایه گذاری شد. توجه اصلی آنها بر ادراک و حل مسئله معطوف بود.

به اعتقاد آنها آنچه که دیده می شود هم وابسته به زمینه ای است که شی در آن آشکار می شود و هم تابع سایر وجوه طرح کلی تحریک.

“کل چیزی متفاوت از مجموع اجزای آن است زیرا کل تابع روابط اجزاست.”



روانکاوی



این مکتب را در آغاز قرن بیستم **زیگموند فروید** بنیان نهاد. هسته اصلی نظریه فروید مفهوم **ناهشیار** است: افکار، نگرشها، تکانه ها، امیال، انگیزه ها و هیجانهایی که خودمان از وجود آنها آگاهی نداریم. فروید معتقد بود امیال ناپذیرفتنی از قبیل امیال منع شده یا تنبیه شده دوران کودکی از حیثه آگاهی هشیار رانده شده و جزو ناهشیاری می شوند اما همچنان بر افکار و هیجانها و اعمال ما اثر می گذارند. افکار ناهشیار به صور گوناگون از قبیل **رویا، لغزشهای لفظی و اطوار بدنی** خود را نشان می دهند.



- درمان: **روش تداعی آزاد و تحلیل رویا**
- انگیزه های ناهشیار به نحوی با **میل جنسی** یا **پرخاشگری** پیوند دارد.

رویکردهای معاصر در روانشناسی

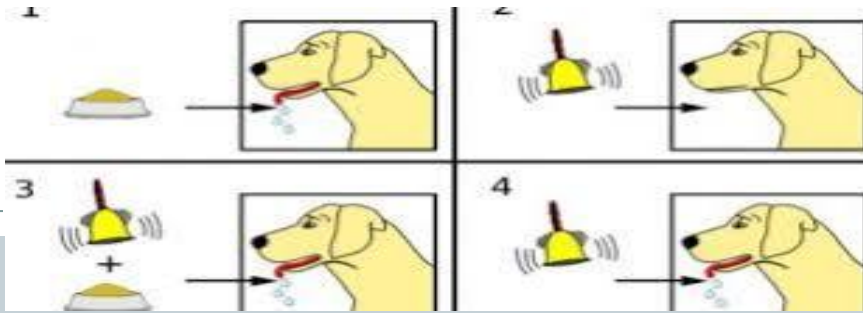
منظور از رویکرد نوعی شیوه نگرش به موضوع است



رویکرد زیست شناختی :

- اصولاً تمام رویدادهای روانی به نحوی با فعالیت مغز و دستگاه عصبی پیوند دارند.
- برای شناخت رفتار آدمی و دیگر جانداران، پیوند رفتار آشکار با رویدادهای برقی و شیمیایی درونی به بررسی میشود.
- در پی شناخت فرایندهای زیستی – عصبی زیر بنای رفتار و فرایندهای ذهنی است.
- مثال در رویکرد زیستی به افسردگی، سعی می شود این اختلال بر حسب تغییرات غیرعادی میزان **پیکهای عصبی** تبیین شود. پیکهای عصبی **مواد شیمیایی** هستند که در مغز تولید می شوند و ارتباطات و پیام رسانی بین نورونها یا **یاخته های عصبی** را میسر می سازند.

رویکرد رفتاری



رویکرد رفتاری بیشتر با محرکها و پاسخهای قابل مشاهده سروکار دارد. برای مثال، تحلیل زندگی اجتماعی شما بر مبنای **رویکرد S - R** احتمالاً با نکات زیر سروکار خواهد داشت:

محرک: کسانی که با آنها مراوده دارید (محرکهای اجتماعی)

پاسخها در برابر این افراد: (**پاداش دهنده، تنبیه کننده، یا خنثی**) و پاسخهای متقابل آنها در برابر شما (پاداش دهنده، تنبیه کننده، یا خنثی) و این پاداشها موجب تداوم یا سستی تعامل با دیگران می شوند.

مثال: **پرخاشگری یک کودک** (از قبیل کتک زدن کودک دیگر) ؛ زمانی بیشتر انجام میدهد که چنین پاسخی به پاداش (مثلاً کوتاه آمدن کودک دیگر) دریافت کند و چنانچه پاسخ تنبیهی (حمله متقابل کودک کتک خورده) دریافت نشود به عمل پرخاشگرانه ادامه می دهد.

رویکرد شناختی



دو مفروضه شناخت گرایان :

۱. تنها از طریق **بررسی فرایندهای ذهنی** می توان به طور کامل دریافت که جانداران چه می کنند.

۲. برای بررسی فرایندهای ذهنی می توان از راه **تمرکز بر رفتارهای معین**، راه و روش **عینی** در پیش گرفت (همانند رفتارگرایان)، لیکن باید آن رفتارها را بر حسب **فرایندهای ذهنی زیر بنایی آنها** تفسیر کنیم.

این تفسیرها غالباً بر شباهت بین **ذهن** و **کامپیوتر** تکیه دارد:

پردازش اطلاعات رسیده / انتخاب مورد لازم / مقایسه یا ترکیب با موجودی حافظه / تغییر / بازآفرینی

رویکرد پدیدار شناختی



رویکرد پدیدارشناختی با روانشناسی اجتماعی همراه بوده که توجه خاصی به نحوه ی درک، فهم و تفسیر انسان از مسائل اجتماعی دارد. در حیطه روانشناسی شخصیت، روانشناسان انسان گرا از این رویکرد دفاع می کنند.

روانشناسان **انسانگرا** بر خصوصیات منحصر به فرد انسان تأکید می ورزند و طبق نظریه آنها نیروی انگیزش اصلی هر فرد گرایش به سوی رشد و **خودشکوفایی** است. تمایل طبیعی ما حرکت در مسیر تحقق توانایی بالقوه خودمان است.



شیوه های پژوهش در روانشناسی



به طور کلی هر پژوهشی **دو** مرحله اساسی دارد: الف) پیشنهاد فرضیه علمی
ب) **آزمون** فرضیه.

- نخستین گام در هر پژوهشی، ساختن **فرضیه** (گزاره و عبارتی که بتوان آن را آزمایش کرد) در زمینه موضوع بررسی است.

- مهمترین منبع فرضیه ی علمی، نظریه علمی (مجموعه ی به هم پیوسته ای از گزاره ها در باره هر **پدیده** معین) است.

نکته : مقصود از **علمی** این است که روشهای گردآوری داده ها: (۱) **فاقد سوگیری** اند، یعنی به نفع این یا آن فرضیه عمل نمی کنند و (۲) **پایایی** دارند، یعنی اگر افراد واجد صلاحیت همان مشاهدات را تکرار کنند به نتایج مشابه می رسند.

آزمایش



نیرومندترین روش علمی، **آزمایش** است. پژوهشگر شرایط را به دقت و غالباً در آزمایشگاه کنترل می کند و دست به اندازه گیریهایی می زند تا روابط بین متغیرها را کشف کند.

متغیر: هر چیزی است که بتواند اندازه ها و مقادیر گوناگون داشته باشد.

- **متغیر مستقل**: تغییری که آزمایشگر آن را دستکاری می کند.
- **متغیر وابسته**: تغییری که آزمایشگر آن را مشاهده می کند.
- **گروه آزمایشی**: گروههایی که در آنها شرایط بررسی وجود دارد.
- **گروه گواه**: گروههایی که در آنها شرایط بررسی وجود ندارد.

روش همبستگی



با استفاده از روش همبستگی می توان روابط زمانی یا پیش بینی میان متغیرها را معین کرد. در این روش بین یک متغیر مانند هوش و متغیر دیگر مانند پیشرفت تحصیلی یک ضریب عددی که به ضریب همبستگی یا r (برآورد میزان رابطه بین دو متغیر) معروف است محاسبه می شود.

ضریب همبستگی عددی بین -1 و $+1$ است. صفر نشانه فقدان رابطه و 1 نشانه رابطه کامل است.

مثال: همبستگی بین نمرات پایان ترم دانشجویان و غیبت کلاسی.

نکته: براساس ضریب همبستگی نمی توانیم بین متغیرها رابطه علیت برقرار کنیم.



مشاهده مستقیم

مشاهده مستقیم یعنی مشاهده ی پدیده ها در وضعیت طبیعی آن است. مشاهده دقیق رفتار آدمیان و حیوانات نخستین قدم در بسیاری از پژوهشهای روانشناختی بوده است.

پژوهشگرانی که به مشاهده رفتار در شرایط طبیعی می پردازند :

- هیچگونه دخل و تصرفی نباید انجام دهند.
- باید دوره آموزشی لازم را در کار مشاهده و ثبت دقیق رفتار گذرانده باشند .
- گزارشها فاقد سوگیری باشند.
- در مشاهده رفتار وقت زیاد و دقت نظر لازم است.
- نکته : از آنجا که افراد می کوشند تصویر بهتری از خود ارائه کنند، این روش بیش از روش مشاهده غیر مستقیم با سوگیری توأم است (اثر هاوورن).

روش زمینه یابی



مسائلی که تحقیق در باره آنها از راه مشاهده مستقیم دشوار است را می توان از طریق **مشاهده غیرمستقیم** یعنی با استفاده از **پرسشنامه و مصاحبه** بررسی کرد.

برای این منظور پژوهشگر به جای اینکه از راه مشاهده به وقوع رفتار معینی (مثلاً تمرینات ورزشی منظم) پی ببرد، از خود شخص می پرسد که چنین رفتاری دارد یا نه.

گردآوری اطلاعات در باره **عقاید سیاسی، نیازهای بهداشتی (در دوره ی بحران کنونی)** و ...



قوانین اخلاقی در پژوهش



قوانین اخلاقی در پژوهش های روانشناختی



- نخستین اصل حاکم بر رفتار اخلاقی، اصل **احتمال کمترین خطر** است.
- دومین اصل حاکم بر رفتار اخلاقی، اصل **رضایت آگاهانه** است. آزمودنی ها باید داوطلبانه در پژوهش شرکت کنند و بتوانند هر زمان بخواهند از پژوهش کنار روند.
- سومین اصل اخلاقی، اصل **رعایت حریم خصوصی** آزمودنی هاست. اطلاعاتی که در جریان پژوهش در باره ی هر فرد معین به دست می آید باید **محرمانه** بماند و بدون اجازه در اختیار دیگران قرار نگیرد.

رشته های تخصصی روانشناسی



روانشناسی زیست شناختی: روانشناسان زیست شناس که روانشناسان فیزیولوژی نگر نامیده می شوند سعی دارند رابطه فرایندهای زیست شناختی را با رفتار کشف کنند.

روان شناسی رشد ، روانشناسی اجتماعی و روانشناسی شخصیت

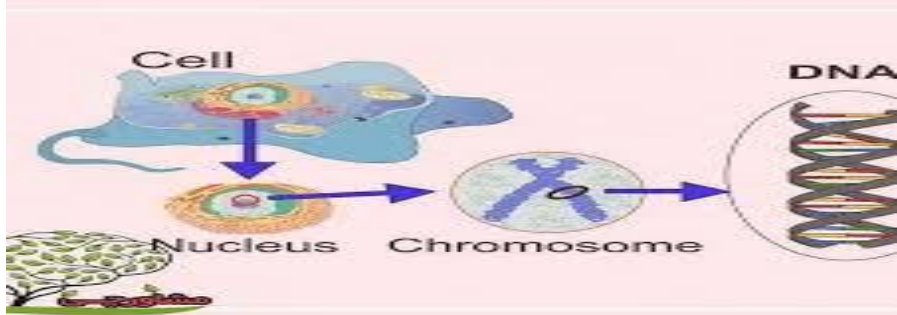
روانشناسی بالینی : سروکارشان با کاربرد اصول روانشناختی در امر تشخیص و درمان اختلالات هیجانی و رفتاری است.

روانشناسان مشاوره وظایفی مشابه روانشناسان بالینی دارند، هر چند معمولاً سروکارشان با اختلالات خفیف تر است.

روانشناسی آموزشگاهی و تربیتی

روانشناسی صنعتی، سازمانی و مهندسی

تأثیر وراثت بر رفتار



بسیاری از ویژگیهای بدنی از قبیل قد و ساختار استخوانی و رنگ مو و چشم به ارث می رسند. وراثت شناسان رفتاری می خواهند بدانند ویژگیهای روانی همچون توانایی ذهنی، خلق و خو و نظایر اینها تا چه اندازه از والدین به ارث می رسند.

کروموزومها و ژنها: واحدهای وراثتی که از والدین به فرزندان می رسند و به نسل بعد منتقل می شوند به وسیله ساختارهایی در هسته هر یاخته بدن به نام **کروموزوم** انتقال می یابند.

غالب یاخته های بدن **46** کروموزوم دارند. این **46** کروموزوم به تشکیل **23 جفت** می انجامد.

در هر کروموزوم واحدهای توارثی منفردی به نام **ژن** هست. هر ژن بخشی از ملکول **اسید دیوکسی**

ریبونوکلئیک (DNA) است که حامل اصلی اطلاعات وراثتی محسوب می شود. ژنها نیز مانند

کروموزومها آرایش جفتی دارند. هر کودک فقط نیمی از ژنهای هر والد را می گیرد.

انواع ژنها



در هر جفت ژن هریک از ژنها می تواند **بارز** یا **نهفته** باشد. اگر هر دو بارز باشند ویژگی آنها در شخص نمایان می شود اما اگر یکی بارز و دیگری نهفته باشد ژن بارز ویژگی را تعیین می کند.

شکل نهفته ی هر ویژگی فقط به شرطی نمایان می شود که ژن دریافتی از پدر و مادر هر دو نهفته باشند.

ژنهای رنگ چشم **آبی**، **طاسی**، **هموفیلی** و **حساسیت به پیچک سمی** از جمله ویژگیهایی هستند که از **ژنهای نهفته** به ارث می رسند.

همچنین بیماری **فنیل کتونوریا (PKU)** و **هانتینگتون (HD)** ناشی از عمل ژن نهفته ای است که از هر دو والد به ارث می رسد.

ژن های وابسته به جنسیت



کروموزومهای مرد و زن به استثنای جفت 23 شکل یکسان دارند. جفت 23 جنسیت را تعیین می کند و حامل ژنهای خصیصه های وابسته به جنسیت است.

در زنان بهنجار جفت 23 دو کروموزوم مشابه : XX

در مردهای بهنجار جفت 23 : XY

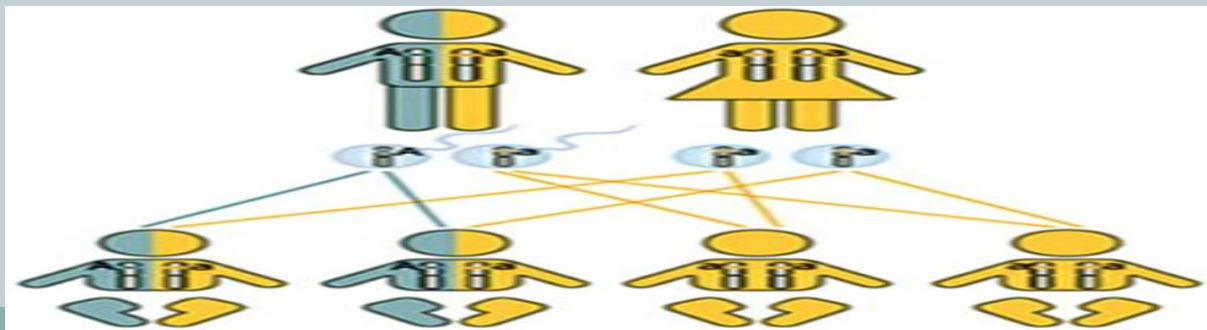
بسیاری از ویژگیها و اختلالاتی که خاستگاه ارثی دارند در جفت 23 هستند و به همین خاطر ویژگیها و اختلالات وابسته به جنسیت نام گرفته اند. کوررنگی و هموفیلی یکی از آنهاست (مادر مبتلا یا ناقل؛ کروموزوم X مهم است).

بررسی نقش وراثت در رفتار



بیشتر خصیصه های آدمی محصول مشترك چندین ژن (چند ژنی) است. ویژگی از قبیل هوش، قد و هیجان پذیری. بیشتر مردم نه تیز هوشند و نه کم هوش. غالباً توان هوشی آدمی را چندین ژن تعیین می کنند که بر عوامل زیربنایی تواناییهای گوناگون تأثیر می گذارند. سرنوشت توان ژنتیکی را شرایط محیطی تعیین می کند.

دوقلوهای يك تخمکی از لحاظ بعضی ویژگیهای شخصیتی، هوش و آسیب پذیری در برابر بیماری اسکیزوفرنی بیش از دوقلوهای دو تخمکی به هم شباهت دارند.



بررسی نقش وراثت در رفتار



تولید مثل انتخابی (جفت کردن حیوانهایی که میزان خصیصه های معینی در آنها کم یا زیاد باشد) روشی برای بررسی اثرات **وراثة** است.

پژوهش با **دوقلوها** روش دیگری برای تفکیک **آثار محیط از آثار وراثت** است که طی آن ویژگیهای دوقلوهای يك تخمکی با همان ویژگیها در دوقلوهای دو تخمکی مقایسه می شود.

رفتار آدمی وابسته ی کنش متقابل بین وراثت و محیط است. حد و حدود تواناییهای آدمی را **ژن ها** رقم می زنند اما اینکه چه بر سر این تواناییها بیاید وابسته ی **محیط** است.