
بسم الله الرحمن الرحيم

شرح جامع

روانشناسی عمومی

«روانشناسی»

مولفان: صبا جلوه- طاهره حبیبیان

انتشارات ارشد

پیشگفتار ناشر

خداوند بزرگ را شاکریم که فرصتی عنایت فرمود تا بتوانیم قدمی در جهت گسترش علم و فرهنگ کشور عزیزمان برداریم و مسیری هموار را در اختیار مخاطبان و داوطلبان علاقمند به ادامه تحصیل قرار دهیم. از آنجائی که درحوزه کتاب‌های درسی و کمک درسی کارشناسی ارشد کتاب‌های زیادی به رشته تحریر در آمده است با این حال وجود یک مجموعه جامع، دقیق، کامل و دارای رفرنس(منابع) مستند احساس می‌شود.

همیشه دغدغه داشتیم که ای کاش می‌شد تمامی منابع پراکنده و گاهاً دست نایافتنی کنکور در یک مجموعه به گونه‌ای جذاب و شیوا آماده می‌شد و همچنین سوالات دوره‌های قبل کنکور نیز به گونه‌ای تشریحی پاسخ داده می شدند، که خدشه‌ای بر آنها وارد نشود و خیال داوطلبان عزیز آنقدر آسوده باشد که اطلاعات مندرج در پاسخنامه‌ها را برای بهره‌گیری در آزمون خود بکار گیرند. این کار با یاری خداوند بزرگ و همکاری نخبه‌ترین دانشجویان و اساتید کشور در انتشارات ارشد هماهنگ گردید و در تمامی مقاطع تحصیلی از کاردانی به کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری در حوزهٔ آزمون‌های سراسری – آزاد و پیام نور بسته‌های آموزشی شامل کتاب‌های بانک سوالات و کتاب‌های شرح جامع درس آماده گردید. در تهیه مجموعه‌های فوق‌الذکر از فارغ‌التحصیلان کارشناسی ارشد و دکتری که حائز رتبه‌های تک رقمی کنکور می‌باشند، استفاده کرده‌ایم، تا شما عزیزان بتوانید در راستای افزایش توان علمی خود در جهت نیل به مقصود خویش نایل آیید. بدون تردید می‌توان گفت که برای اولین بار در نظام آموزشی کشور مجموعه‌ای به این سبک عرضه می‌شود که در کیفیت و کمیت بی‌نظیر بوده و تمامی نیازهای دانشجویان و داوطلبان عزیز را پوشش می‌دهد. امید است که استفاده از این مجموعه عزیزان را در جهت موفقیت در آزمون یاری رسانده باشد. در پایان لازم به ذکر است که بی نقصی محض از آن خداوند متعال می‌باشد، بنا براین از تمامی خوانندگان و داوطلبان عزیز خواهشمندیم نظرات سازنده خود را در مورد این کتاب به سایت انتشارات ارشد اعلام نمایند تا ما را در جهت هر چه بهتر آماده کردن این محصولات یاری رسانند.

با تشکر

ناشـــــر

www.arshadbook. ir

پیشگفتار مؤلفان

درس روان‌شناسی عمومی از جمله دروس پایه و کلیدی رشته روان‌شناسی در کلیه مقاطع تحصیلی به شمار می‌آید. چرا که در این درس تمامی موضوعات ریشه‌ای علم روان شناسی گنجانده شده است اما مشکلی که همواره در مطالعه درس روان‌شناسی عمومی برای دانشجویان مطرح بوده است حجیم بودن و تعدد منابع اصلی این درس و کمبود وقت دانشجویان عزیز بوده است به همین خاطر با لطف و یاری خداوند فرصتی برای اینجانب حاصل شد تا با در نظر گرفتن وقت دانشجویان عزیز و نیاز آنها برای دست یافتن به یک منبع جامع و نسبتاً کم حجم شروع به نوشتن این کتاب کردم. لازم به ذکر است که مطالب کتاب حاضر از طریق جمع‌آوری اطلاعات روز درس روان‌شناسی عمومی و همچنین مدنظر قرار دادن منابع اصلی این درس گردآوری شده است و سعی شده است که تمامی نکات ضروری برای موفقیت در کنکور کارشناسی ارشد در این کتاب گنجانده امید است که دانشجویان عزیز با مطالعه دقیق مطالب کتاب حاضر به هدف نهایی خود برسند. بدیهی است که این مجموعه خالی از اشکال نمی‌باشد لذا از خوانندگان گرامی این کتاب خواهشمندم تا نظرات و انتقادات خود را مطرح سازند تا از این طریق بنده را برای ارائه خدمات بیشتر و موثرتر یاری دهند.

اینک که به یاری خداوند و با استعانت از پروردگار توانستیم کتاب حاضر را به جامعه علمی تقدیم داریم،بسیار خرسندم از اینکه راه را برای بسط علمی رشته روانشناسی آماده نموده و زمینه ایجاد تسهیلات علمی را برای متقاضیان ورود به دوره‌های کارشناسی ارشد این رشته مهیا نمودم. اینجانب سعی نموده‌ام با مطالعه کلیه سوالات تستی درس روانشناسی عمومی کنکور سال‌های گذشته و کتب منبع و متن تألیفی حاضر بتوانم مجموعه جامع و کاملی از بانک سوالات درس روانشناسی عمومی فراهم آورم.

قبل از آنکه به بهره‌برداری از مجموعه سوالات چهارگزینه‌ای پرداخته شود، لازم می‌دانم جهت ایضاح نظر سروران عزیز و پژوهشگران محترم توضیحی مختصر درباره سوالات ستاره دار بیان دارم. سوالات ستاره دار، سوالات مهم و کنکوری می‌باشند که مرتبط با موضوع فصل مورد نظر می‌باشند. البته ممکن است خواننده گرامی با استنباط از متون تألیف شده هر فصل نیز بتواند به برخی از آنها پاسخ دهد. در نهایت امیدوارم این اثر در کنار کلیه مساعی شما به عنوان یک عامل کوچک (اما ارزشمند) شما را در نیل به هدف ارزشمندتان یاری رساند.

با سپاس

صبا جلوه – طاهره حبیبیان

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

پیشگفتار ناشر ۳
پیشگفتار مولف ۴

فصل اول: کلیات

تاریخچه روانشناسی ۱۳
تعریف روانشناسی ۱۳
رویکردهای اولیه روانشناسی ۱۴
رویکردهای معاصر روانشناسی ۱۵
روش‌های مطالعه روانشناسی ۱۷
خلاصه فصل ۲۴

فصل دوم: روانشناسی زیستی – عصبی

یاختههای عصبی (نورون) ۵۱
پتانسیل عمل و پتانسیل استراحت ۵۲
پیکهای عصبی یا قاصدهای نورو شیمیایی ۵۳
دستگاه کناری (لیمبیک) ۵۶
تالاموس ۵۶
هیپو تالاموس ۵۶
مخ ۵۷
ساختار و سازمان قشر مخ ۵۷
منطقه اصلی حرکتی ۵۹
منطقه ارتباط خلقی ۵۹
کارکردهای اختصاصی نیمکرهها ۵۹
نخاع ۶۰
آسیب مغزی و فرآیندهای بهبودی ۶۱
پیوند مغزی ۶۱
بخشهای مختلف دستگاه عصبی پیرامونی یا محیطی ۶۲

عنوان **صفحه**

دستگاه غدد درون ریز ۶۳
غدد فوق کلیوی ۶۳
وراثت و الگوهای ژنتیک ۶۴
ژنهای غالب و مغلوب (بارز و نهفته) ۶۵
بررسی دوقلوها ۶۶
علم ژنتیک ۶۷
خلاصه فصل ۶۸

فصل سوم: یادگیری

تعریف یادگیری ۱۰۵
یادگیری از منظر رویکردهای گوناگون ۱۰۵
شرطی‌سازی کلاسیک ۱۰۵
شرطی شدن عامل یا کنشگر ۱۱۰
قانون اثر ثورانداِیک ۱۱۰
تقویت و برنامه های آن ۱۱۲
اقسام یادگیری ۱۱۵
تاثیر عوامل زیست‌شناختی و فرهنگی بر یادگیری ۱۱۸
خلاصه فصل ۱۱۹

فصل چهارم: احساس و ادراک

آستانه‌های مطلق و افتراقی ۱۴۸
حس بینایی ۱۴۹
حس شنوایی ۱۵۲
حس بویایی ۱۵۳
حس چشایی ۱۵۴
حس لامسه ۱۵۴
ثبات ادراکی ۱۵۷
عوامل موثر بر ادراک ۱۵۷
توجه ۱۵۸
خطاهای ادراکی ۱۵۹
خلاصه فصل ۱۶۰

فصل پنجم: هشیاری

فقدان آگاهی یا هشیاری ۲۰۶
خواب ۲۰۷

عنوان **صفحه**

اختلال‌های خواب ۲۰۸
رویا ۲۱۰
۱) هیپنوتیزم ۲۱۲
داروهای روان گردان ۲۱۴
مراقبه ۲۱۸
خلاصه فصل ۲۱۹

فصل ششم: حافظه

حافظه حسی ۲۵۲
حافظه کوتاه مدت ۲۵۳
حافظه بلندمدت ۲۵۴
حافظه آشکار ۲۵۵
بازیابی در حافظه کوتاه مدت ۲۵۶
حافظه سازا ۲۶۰
حافظه و یادگیری ۲۶۰
خلاصه فصل ۲۶۴

فصل هفتم: زبان و اندیشه

مفاهیم ۳۰۵
حل مسئله ۳۰۸
استدلال و تفکرانتقادی و تصمیم‌گیری ۳۱۲
تفکر انتقادی ۳۱۴
تصمیم‌گیری ۳۱۵
ساختار زبان ۳۱۷
رشد زبان ۳۱۸
زبان و شناخت ۳۱۹
اندیشه ۳۲۱
خلاصه فصل ۳۲۲

فصل هشتم: انگیزش

تعریف انگیزش ۳۵۱
گرسنگی ۳۵۴
رژیم غذایی ۳۵۶
تشنگی ۳۵۸
میل جنسی ۳۵۹

عنوان **صفحه**

انگیزه‌های شناختی – اجتماعی ۳۶۱
پیوند جویی ۳۶۲
آسایش ۳۶۲
خلاصه فصل ۳۶۳

فصل نهم: هوش

تعریف هوش ۳۸۳
نظریه‌های هوش ۳۸۳
اندازه‌گیری هوش ۳۸۷
ویژگی‌های آزمون درست ۳۸۷
آزمون‌های فردی هوش ۳۸۹
آزمون‌های گروهی هوش ۳۸۹
هوش و مسأله‌ی طبیعت- تربیت ۳۹۰
عقب‌ماندگی ذهنی ۳۹۱
علل عقب‌ماندگی ذهنی ۳۹۲
سرآمدی ۳۹۳
هوش هیجانی ۳۹۳
خلاصه فصل ۳۹۴

فصل دهم: هیجان

شاخص‌های هیجان ۴۱۵
خلاصه فصل ۴۱۹

فصل یازدهم: شخصیت

شکل‌گیری و تکوین شخصیت ۴۲۸
ارزیابی رویکرد روان‌کاوی ۴۳۳
شخصیت و نظریه شناختی – اجتماعی بندورا ۴۳۵
خلاصه فصل ۴۴۳

فصل دوازدهم: تعارض و فشار روانی

عوامل شخصیتی ۴۸۵
عوامل محیطی ۴۸۷
عوامل اجتماعی – فرهنگی ۴۸۷
احساس فشار روانی مضاعف ۴۸۹
انطباق با فشار روانی ۴۹۲

عنوان **صفحه**

فشار روانی و بیماری‌های قلبی عروقی ۴۹۴
اضطراب ۴۹۷
مکانیسم‌های دفاعی ۴۹۸
خلاصه فصل ۵۰۰

فصل سیزدهم: اختلالات روانی و روش‌های درمانی

تعریف رفتار نابهنجار ۵۲۵
تعریف رفتار بهنجار ۵۲۵
طبقه‌بندی رفتارهای نابهنجار ۵۲۷
اختلالات اضطرابی ۵۲۹
اختلال اضطراب فراگیر یا تعمیم یافته ۵۳۰
اختلال وحشت زدگی ۵۳۰
اختلالات هراس ۵۳۱
اختلال وسواس فکری – عملی ۵۳۲
اختلال استرس پس از سانحه ۵۳۳
اختلالات خلقی یا عاطفی ۵۳۴
اختلال افسردگی ۵۳۴
اسکیزوفرنی ۵۳۶
اختلالات شخصیت ۵۳۷
روش‌های درمانی ۵۳۷
شیوه‌های روان درمانی ۵۳۸
اثر بخشی روش‌های روان درمانی ۵۴۰
خلاصه فصل ۵۴۱

فصل چهاردهم: روانشناسی و رفتار اجتماعی

اسناد ۵۷۵
نگرش ها ۵۷۸
جذابیت در روابط میان فردی ۵۸۱
قانع سازی ۵۸۴
روان شناسی محیط نگر ۵۸۴
خلاصه فصل ۵۸۶

فصل اول

کلیات

عناوین اصلی

- تاریخچه روانشناسی
- تعریف روانشناسی
- رویکردهای اولیه روانشناسی
- رویکردهای معاصر روانشناسی
- روش‌های مطالعه روانشناسی
- مشاغل و تخصص‌های روانشناسی

فصل اول

کلیات

تاریخچه روانشناسی

برای اینکه بدانیم روانشناسی چیست و گستره‌ی آن به کجا منتهی می‌شود ابتدا باید تاریخچه آن را مورد بررسی قرار دهیم.

عده‌ای بر این اعتقاداند که روان شناسی توسط ویلهم و ونت که بنیان گذار اولین آزمایشگاه تجربی روانشناسی می‌باشد به وجود آمده است عده‌ای دیگر بر این اعتقادند که روانشناسی به قرون پنجم یا ششم قبل از میلاد مسیح زمانی که فلاسفه یونانی اولین سوالات خود را در رابطه با ذهن و روان مطرح کردند به وجود آمده است.

اما حقیقت این است که تاریخچه و عمر روانشناسی به قدمت ظهور بشریت بر روی این کره‌ای خاکی می‌باشد چرا که از همان زمانی که بشر پا به عرصه این جهان گذاشت در پی پاسخ سوالاتی از قبیل من که هستم ؟

چرا به این دنیا آمده ام؟ و هزاران پرسش دیگر که فقط جواب آنها را در علم روانشناسی می‌توان یافت بوده است.

اما اکثر دانشمندان مبدا ظهور روانشناسی علمی را به سال ۱۸۷۹ (قرن نوزدهم) نسبت می‌دهند چرا که در این سال ویلهم وونت اولین آزمایشگاه روانشناسی را در شهر لایپزیک آلمان بنیان نهاد و عنوان پدر روانشناسی جدید را از آن خود کرد.

تعریف روانشناسی

از روانشناسی تعاریفی بسیار مختلف ارائه شده است اما مرسوم ترین تعریف برای روانشناسی عبارت است از: مطالعه علمی رفتار و فرآیندهای ذهنی. در این تعریف سه کلمه به ترتیب توجه را به خود جلب می‌کنند. علم، رفتار و فرآیندهای ذهنی برای اینکه درک صحیحی از این تعریف به دست آید این سه کلمه را به اختصار تعریف می‌کنم.

علم: هر آنچه که قابل مشاهده، اندازه گیری، تجربه پذیر و قابل تکرار باشد را علم می‌گویند. هدف علم توصیف، تفسیر، پیش بینی و کنترل است.

رفتار: رفتار به عملی گفته می‌شود که آشکار، قابل ملاحظه و مشاهده پذیر باشد. مثل خندیدن، رانندگی کردن، خوردن و....

فرآیندهای ذهنی: افکار، اندیشه‌ها، عقاید، احساسات و تصورات درونی ما هستند که خود ما انسان‌ها از وجود همه آنها آگاه نیستیم و مانند رفتار آشکار و قابل مشاهده نیستند.

با توجه به این که تاریخچه و تعریف روانشناسی بیان شد امکان دارد یک سوال ذهن دانشجویان و دانش پژوهان را به خود مشغول کرده باشد و آن سوال این است که چرا باید درس روانشناسی را در دانشگاه و به صورت یکی از واحدهای درسی بخوانیم؟

گذراندن این درس به شما بصیرت و نگرشی می‌دهد تا علت رفتار و واکنش‌های خود و دیگران را دریابید و به این ترتیب به شما این امکان را می‌دهد با یک دید علمی و روانشناختی به بررسی ادعاهایی که با نام روانشناسی ارائه می‌شود

بپردازید. اما بهتر است این نکته را یادآور شوم برای اینکه بدانیم یک ادعا با اصول روانشناسی همخوان و هماهنگ می‌باشد یا خیر به دو ملاک نیاز داریم:

۱) واقعیت‌های اثبات شده در روانشناسی

۲) شواهد و کشفیات علمی که به ادعای مطرح شده اعتبار می‌بخشند.

رویکردهای اولیه روانشناسی

قبل از اینکه به معرفی و تعریف رویکردها بپردازیم باید مفهوم رویکرد روشن شود:

رویکرد به معنی دیدگاه، منظر و نگرش خاص می‌باشد که در روان شناسی به چند دسته تقسیم می‌شود که در ادامه به آنها می‌پردازیم و بر اساس همین رویکردها مکاتب مختلف روان شناسی به وجود آمده اند. البته شایان ذکر است که رویکردهای روانشناسی بر اساس عقاید و اولویت‌های فرهنگی پایه گذاری شده اند.

تقسیم‌بندی رویکردهای روانشناسی

رویکردهای روانشناسی را می‌توان به دو دسته عمده تقسیم کرد:

رویکردهای اولیه روانشناسی که خود به دو قسمت تقسیم می‌شود:

الف) ساختن گرایی یا ساختار گرایی

ب)کارکردگرایی، دسته دوم رویکردها که به رویکردهای جدید یا معاصر مشهور هستند به ۵ دسته تقسیم می‌شوند:

۱) رفتاری

۲) شناختی

۳) روان کاوی یا روان پویشی

۴) پدیدار شناختی یا انسان گرایی

۵) زیست شناختی

در ادامه به تفصیل هر یک از این رویکردها را شرح می‌دهم:

ساختن گرایی: دیدگاه ساختن گرایی را ویلهم و ونت بنیان نهاد. آزمایشی که وونت انجام داد درباره عملکردهای مغز و دستگاه اعصاب مرکز بود او می‌خواست بداند که چگونه اطلاعات به مغز و دستگاه عصبی می‌رسد و چه مدت زمان طول می‌کشد تا اطلاعات رسیده به عمل تبدیل شوند. در حقیقت رویکرد ساختن گرایی تنها بر ذهن و مولفه‌های آن و بر احساس و ادراک تمرکز داشت در نتیجه روش آن برای مطالعه ذهن خویشتن نگری یا درون نگری بود که البته مطالعه ذهن با این روش زیاد به طول نیانجامید.

کارکرد گرایی: نام دیگر این رویکرد کنش گرایی می‌باشد این مکتب یا رویکرد را ویلیام جیمز بنیان نهاد.

این مکتب در حقیقت نقطه مقابل مکتب ساختن گرایی می‌باشد. ویلیام جیمز بر این اعتقاد بود که به جای اینکه تنها بر ذهن که نمی‌توان آن را به طور مستقیم مشاهده کرد تأکید شود باید بر رفتار و ارتباط آن با محیط تاکید کرد. در حقیقت کارکرد گرایان به مطالعه نحوۀ تعامل و سازگاری فرد در محیط می‌پرداختند و معتقد بودند آنچه را که باید بیش از همه مورد توجه و بررسی قرار داد رفتار آدمی می‌باشد چرا که تنها رفتار انسان است که مستقیما قابل مشاهده می‌باشد.

رویکردهای معاصر روانشناسی

الف) رویکرد رفتاری

رویکرد رفتاری را جان. بی. واتسون بنیان نهاد. این رویکرد با رویکرد کارکرد گرایی دارای مشترکات زیادی می‌باشد. از دیگران واعظان این مکتب بی. اف. اسکیز می‌باشد. اسکینر و واتسون معتقد بودند که محیط به رفتار شکل می‌دهد و باعث تنظیم و جهت دهی به رفتار می‌شود. زمانی که این رویکرد مطرح شد عمدتا مطالعات آن در محیط‌های آزمایشگاهی و کنترل شده انجام می‌گرفت ولی امروزه مطالعات این رویکرد هم در محیط‌های آزمایشگاهی و هم به صورت گسترده در محیط‌های طبیعی انجام می‌پذیرد.

رفتار گرایان بر این اعتقاد بودند که پیامدهای رفتار ما انسان‌ها به منزله‌ی پایه‌ای برای رفتارهای آتی ما می‌باشند به عبارت ساده‌تر پیامدهای مثبت رفتار که همان پاداش‌ها هستند باعث تکرار و تداوم این رفتارها در آینده می‌شوند. اما پیامدهای منفی رفتار که همان تنبیه‌ها هستند باعث عدم تکرار و تداوم این رفتارهای بخصوص در آینده می‌شود، بر همین اساس به این رویکرد، رویکرد محرک - پاسخ یا S-R نیز می‌گویند.

ب)رویکرد شناختی

رویکرد شناختی به عنوان یک واکنش در برابر رویکرد رفتاری به وجود آمده در حقیقت رویکرد شناختی دیدگاه منفی که رویکرد رفتاری از انسان ارائه می‌دهد را که حاکی از این است: تمام اختیار انسان در دست محیط است و محیط تنها عامل در شکل گیری رفتار است را مورد حمله قرار داد.

این دیدگاه بر ذهن و فعالیت‌های پیچیده آدمی که عبارتند از استدلال، برنامه ریزی، تصمیم گیری، توجه، به یادسپاری حل مسئله و دیگر مولفه‌های ذهنی تاکید دارد. در حقیقت پیروان این دیدگاه به دنبال این هستند که ما انسان‌ها چگونه می‌اندیشیم، چگونه تصمیم می‌گیریم و برای به یاد سپردن مطالب و یادگیری آنها چه جریاناتی در ذهن ما می‌گذرد از جمله واعظان این رویکرد استرنبرگ و اندرسون می‌باشند.

ج) رویکرد روان کاوی یا روان پویشی

زیگموند فروید رویکرد روان کاوی را بنیان نهاد. فروید نظریه‌ای جدید از طریق ترکیب دو نظریه شناختی و زیست شناختی ارائه داد. به اعتقاد فروید بخش عمده رفتار در اختیار ناهشیار می‌باشد که در حقیقت همان باورها، ترس‌ها و خواسته‌هایی هستند که در دوران کودکی با منع مواجه شده‌اند و به ناهشیار رانده شده‌اند و به این ترتیب بر رفتار ما به طور غیر مستقیم تاثیر می‌گذارند اما ما از وجود آنها بی خبریم. این تکانه‌ها و غریزه‌های فطری بر رویاها،لغزش‌های کلامی و اطوار قالبی تاثیر می‌گذارند و به صورت مشکلات هیجانی یا بر عکس به صورت رفتار جامعه‌پسندانه بروز می‌کنند. به طور کلی فروید در مورد انسان‌ها دیدگاهی منفی داشت و تمامی رفتارهای انسانی را ریشه در سایق‌های اساسی که به طور عمده جنسی و پرخاشگری هستند می‌دانست.

د) رویکرد پدیدار شناختی یا انسان گرایانه

واعظان رویکرد پدیدار شناختی کارل را اجرز و آبراهام مزلو می‌باشند. این رویکرد بر خلاف رویکرد روان کاوی دیدگاهی مثبت از انسان ارائه می‌دهد و بر تجربه شخصی و تعبیر آن از طریق خود شخص تاکید و تمرکز دارد.

این دیدگاه بیشتر با زندگی درونی و تجارب درونی خود فرد سر و کار دارد و در جهت تلاش برای رشد و خود شکوفایی انسان است و خود شکوفایی را به عنوان نیاز اساسی انسان‌ها معرفی می‌کند. منظور از خود شکوفایی این است که انسان‌ها

همواره تلاش کرده‌اند با وجود تمام موانع محیطی و اجتماعی توانایی‌های خود را فراتر از سطح کنونی ببرند و به پیشرفت بیشتری دست پیدا کنند. این دیدگاه به دنبال شادکامی انسان می‌باشند اما از طرف دیگر رویکردها به دلیل اینکه خود را سرگرم موارد مجزایی که به سهولت قابل تحلیل علمی هستند کرده است، مورد انتقاد قرار گرفته‌است.

ه) رویکرد زیست شناختی

رویکرد زیست شناختی بر مغز و دستگاه عصبی و فیزیولوژی تاکید دارد. از طریق این رویکرد رویدادهای برقی- شیمیایی که در مغز رخ می‌دهند بیان می‌شوند. دانشمندانی که پیروان این رویکرد هستند مغز انسان را با بیش از ده میلیارد یاخته عصبی پیچیده ترین و ظریف ترین دستگاه می‌دانند. از نظر این رویکرد افکار و هیجانات ما مبنایی فیزیکی و الکتریکی دارند که سلول‌های مغزی بر روی آنها تاثیر گذارده و موجب آزاد شدن مواد شیمیایی به خصوصی می‌شوند که پایه تفکرات، رفتارها و احساسات ما را می‌ریزند. بر اساس نظریه‌های زیست شناختی مغز ما به نیمکره‌هایی تقسیم می‌شوند که نقش‌های تخصصی و منحصر به فردی را دارا می‌باشند. به طور مثال نیمکره راست در امر باز شناسی چهره و تفسیر و ادراک فضایی دخیل است حال آنکه نیمکره چپ امور درک و فهم زبان و ریاضیات را بر عهده دارد. براساس این رویکرد یاد زدودگی دوران کودکی عبارت است از عدم به یاد آوردن خاطرات سه سال اول زندگی که ناشی از عدم رشد کافی هیپوکامپ که مرکز تحکیم خاطرات است می‌داند. لازم به ذکر است که پدیده یا دز دودگی را ابتدا زیگموند فروید مطرح کرد و دلیل آن را فراوانی تجارب متعدد دوران کودکی و یا ناخوشایند بودن آنها می‌دانست.

ارتباط رویکردهای روان شناختی با رویکردهای زیست شناختی

بین رویکردهای روان شناختی و زیست شناختی یک ارتباط مستقیم و دوسویه و در حین حال حائز اهمیت وجود دارد. بسیاری از دانشمندان و پژوهشگرانی که پیرو رویکرد زیست شناختی هستند سعی دارند مبانی، مفاهیم و اصول شناختی را به معادل‌های زیست شناختی تبدیل و بر اساس معادل‌های زیست شناختی پدیده‌ها به تفسیر و تبیین آن‌ها بپردازند. به عنوان مثال پژوهشگران زیست شناختی پدیده ادراک فضایی را بر اساس کارکرد یاخته‌های عصبی و ارتباط این یاخته‌ها در ناحیه معینی از مغز تبیین و تفسیر می‌کند به این فرآیند در اصطلاح کاهشگری می‌گویند چرا که در حقیقت مفاهیم روان شناختی رو به کاهش می‌رفت و مفاهیم زیست شناختی جایگزین می‌شدند اما همانطور که ذکر شد ارتباط رویکردهای روان شناختی با رویکرد زیست شناختی ارتباط دو سویه می‌باشد بدین معنا که همیشه امکان اینکه اصول روان شناختی به معادل‌های زیست شناختی تبیین شوند وجود نداشت از جمله دلایلی که می‌توان بدین منظور بیان کرد این است که اصول و مبانی روان شناختی می‌تواند پژوهش‌های زیست شناختی را جهت دهی کنند چرا که پژوهشگران زیست شناختی نمی‌توانند به تنهایی بسیاری از مسائل را تبیین کند. به عنوان مثال زیست شناسان یاخته‌های عصبی را انتخاب و بررسی کنند و در نتیجه به یافته‌های مهمی دست یابند این موضوع عملا امکان پذیر نیست آنها می‌بایستی پژوهش‌های خود را بر دسته‌ای خاص از یاخته‌های عصبی متمرکز سازد و در اینجا یافته‌های روان شناسی می‌توانند کار و فرآیند این جهت گزینی را تسهیل کنند، این مواردی که ذکر شد خلاصه ای از رویکردهای روان شناسی به شمار می‌آید.

اما قبل از اینکه از مبحث رویکردها خارج شویم باید نگاهی اجمالی به رویکردهای میان رشته یی نیز بیاندازیم.

رویکرد میان رشته‌ای چیست ؟

در کنار روانشناسی رشته‌های دیگری مانند: زیست شناسی، زبان شناسی می‌توانند قرار گیرند و مفاهیم خود را ادغام کنند و بدین ترتیب یک رویکرد جدیدی را به وجود آورند و از منظر این رویکرد جدید پدیده‌های روان شناختی مورد تبیین و بررسی قرار گیرند.

از جمله رویکردهای میان رشته‌ای که بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند رویکرد میان رشته‌ای علم عصب نگر شناختی و روانشناسی تکاملی که گرایش زیست شناختی دارند و رویکرد و میان رشته‌ای علم شناخت نگر و روان شناسی اجتماعی – فرهنگی که گرایش روان شناختی دارد را می‌توان نام برد.

رویکرد عصب نگر شناختی یا علوم عصبی رفتاری

این رویکرد در پی یافتن ارتباط بین فرآیندهای روانی با فرآیندهای زیستی می‌باشد. زمانی که این رویکرد تازه پا به عرصه ظهور گذاشته بود بیشتر پژوهش‌ها و آزمایشات خود را بر روی حیوانات اعمال می‌کرد اما امروزه آزمایشات آنها با انسان‌ها انجام می‌شود. در این رشته روانشناسان در پی یافتن این موضوع هستند که فعالیت‌های ذهنی مثل ادراکات فضایی چگونه در مغز شکل می‌گیرند. در نتیجه در این رابطه روانشناسان فرضیه‌هایی را مطرح می‌کنند و سپس پژوهشگران علم عصب نگر شناختی در مورد کارکردهای نواحی مختلف مغز مطالبی را ارائه می‌کنند در نتیجه بین روان‌شناسان و پژوهشگران علم علم عصب نگر یک نوع تعامل شکل می‌گیردکه به این تعاون و همکاری روانشناسان و پژوهشگران علم عصب نگر شناختی تاویل گرایی گویند.

روانشناسی تکاملی

روانشناسی تکاملی همانطور که از اسم آن پیداست مطابق نظریه تکامل داروین می‌باشد. بر اساس نظریه داروین تنها ارگانیسم‌هایی که از همه بهتر با شرایط و تغییرات محیطی سازگاری و انطباق نشان می‌دهند می‌توانند برای تولید نسل جدید باقی بمانند که به این فرآیند انتخاب طبیعی گفته می‌شود بدین معنی که طبیعت ارگانیسمی را که تعادل بیشتری با محیط برقرار می‌کند را انتخاب می‌کند برای زنده ماندن و برای به وجود آوردن نسل بعدی.

علم شناخت نگر

علم شناخت نگر با فرآیندهایی نظیر استدلال، برنامه ریزی، حل مسئله و تصمیم گیری سر و کار دارد و همچنین این علم ارتباط نزدیکی با علم کامپیوتر، هوش مصنوعی، زبان شناسی و علم عصب نگر دارد. در علم شناخت نگر دستگاه شناختی انسان به منزله یک کامپیوتر پیچیده که وظیفه محاسبات مختلفی را بر عهده دارد در نظر گرفته می‌شود. پژوهشگران علم شناخت نگر معتقدند که همانطور که قطعات بزرگ یک کامپیوتر را می‌توان به قطعات کوچکتر تجزیه کرد مولفه‌های ذهن انسان را هم می‌توان به مولفه‌های بنیادی تجزیه و از این طریق آن‌ها را مورد بررسی قرار داد.

رویکرد اجتماعی – فرهنگی یا روان شناسی فرهنگ نگر

این رویکرد بر عوامل اجتماعی – فرهنگی که بر رفتار تاثیر می‌گذارند متمرکز است. به عبارت دیگر این رویکرد بر آن است که دریابد چگونه سنت‌ها و جهان بینی یک فرهنگ بر بازنماییهای ذهنی تاثیر می‌گذارند.

پژوهشگران این رویکرد بر این اعتقادند برای اینکه به علت رفتار خاصی از فرد واقف شویم ابتدا باید بافت فرهنگی فرد را مورد بررسی قرار دهیم. مثلا در یکی از تحقیقات استیونسون و همکارانش در مورد اینکه چرا پیشرفت درس ریاضی در دانش آموزان آمریکایی کمتر از دانش آموزان همتای خود در چین و ژاپن می‌باشد را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه‌ای که از این تحقیقات به دست آمده این بود که والدین چینی و ژاپنی انتظارات و توقعات زیادی از فرزندان خود دارند و این توقعات زیادی به پیشرفت بیشتر منجر می‌شود. در تحقیقی دیگر نیز مشخص شده است که دانش آموزان آمریکایی بیشتر به صورت انفرادی به انجام تکالیف درسی مشغول می‌شوند حال آنکه دانش آموزان آسیایی به خصوص در چین و ژاپن به طور گروهی و جمعی به انجام تکالیف مشغول می‌شوند، می‌دانیم که انجام تکالیف به صورت گروهی سبب کاهش مسائل و مشکلات درسی شده و به طبع زمینه‌های پیشرفت بیشتر را فراهم می‌کنند.

روش‌های مطالعه روانشناسی

قبل از این که روش‌های مطالعه روانشناسی را نام برده و به تفصیل آنها را بیان کنم باید این نکته را یاد آور شوم که تمامی روش‌های مطالعه رایج در روانشناسی از جمله روش‌های علمی می‌باشند در اینجا سوالی که مطرح می‌شود این است که روش علمی چیست ؟

آیا این روش از چندین مرحلهٔ تشکیل شده است یا خیر ؟

روش علمی، روش مطالعه‌ای می‌باشد که بتوان آن را در هر کجا و هر زمان به کار بست و تجزیه پذیر و تکرار پذیر نیز باشد. اصطلاح تجزیه پذیر در این تعریف به این معنی است که بتوان آن را به طور مکرر مورد آزمایش و آزمون قرار داد. اما روش علمی از ۵ مرحلهٔ تشکیل شده است که عبارتند از:

۱) بیان مسئله

۲) تدوین فرضیه

۳) جمع آوری اطلاعات و داده ها

۴) تحلیل داده ها

۵) نتیجه گیری

زمانی که در مورد یک پدیده سوالی در ذهن انسان نقش می‌بندد در حقیقت مسئله‌ای بیان شده است. به دنبال یافتن جواب سوال پژوهشگر فرضیه‌هایی را ارائه می‌کند فرضیه در حقیقت یک پیشنهاد آزمون پذیر منطقی می‌باشد که از عقل سلیم فراتر می‌رود. فرضیه علمی باید ناسوگیرانه باشد و به نفع پژوهش دیگری بیان نشود و همچنین باید قابل تکرار باشد که به اصطلاح می‌گویند باید دارای پایایی باشد. سپس بر اساس فرضیه یا فرضیه‌های بیان شده به جمع آوری داده‌ها پرداخته می‌شود و پس از جمع‌آوری داده‌ها توسط روش‌های آماری و ریاضی مورد تحلیل قرار می‌گیرند و سپس بر اساس معیارهای استاندارد آماری نتایج اعلام گردد. با معرفی روش علمی و مراحل آن نوبت به معرفی و توضیح روش‌های مطالعه روانشناسی می‌رسد که عبارتند از:

۱) روش آزمایش

۲) روش مشاهده طبیعی

۳) روش همبستگی

۴) روش زمینه یابی

۵) روش بالینی

۶) روش شرح حال نگاری

۱) روش آزمایشی

دقیق ترین و محبوب ترین روش مطالعه روش آزمایشی می‌باشد در این روش آزمایش در یک محیط آزمایشگاهی که کاملا زیر نظر و دقت پژوهشگر می‌باشد انجام می‌پذیرد در این روش دو نوع متغیر دخیل هستند

۱) متغیر مستقل که پژوهشگر بر روی آن تغییراتی اعمال می‌کند. نکته‌ای که در اینجا قابل توجه است عبارت از این است که همان طور که از نام این متغیر پیداست تغییرات و دستکاری‌هایی که بر روی این متغیر انجام می‌شود مستقل از فعالیت‌های آزمودنی می‌باشد.

۲) دومین متغیری که در روش آزمایش دخیل است و در حقیقت متغیر مورد مطالعه پژوهشگر می‌باشد متغیر وابسته نام دارد که تابع تغییرات متغیر مستقل می‌باشد. متغیر مستقل به عنوان شاخصی از رفتار آزمودنی مطرح می‌شود و برای بیان وابستگی این متغیر به متغیر مستقل از عبارت تابعی است استفاده می‌شود. مثلا اگر بخواهیم بدانیم که آیا کمبود خواب در عملکردهای روزانه خللی وارد می‌کند یا خیر به آزمودنی‌های مختلف مقدار بی خوابی‌های متفاوتی را اعمال می‌کنند سپس عملکرد روزانه آنها را مورد بررسی قرار می‌دهند در این آزمایش میزان بی خوابی متغیر مستقل و کیفیت انجام عملکردها و

فعالیت‌های روزانه متغیر وابسته می‌باشد نتیجه این آزمایش این است که هر اندازه که میزان بی خوابی بیشتر باشد به همان میزان ضعف در عملکرد نشان داده می‌شود. بنابراین میزان ضعف در عملکرد تابعی است از کمبود خاک. قبل از اینکه از بحث روش آزمایشی خارج شوید باید متذکر شد برخی از مواقع زمانی که روش آزمایش مطرح می‌گردد. همزمان با آن اصطلاح طرح آزمایش نیز مطرح می‌شود این اصطلاح به شیوه گردآوری داده‌ها اطلاق می‌شود اما با وجود اینکه روش آزمایش از محبوب ترین روش‌های مطالعه می‌باشد دارای معایبی نیز می‌باشد که برخی از آنها را بیان می‌کنیم. اولا اگر بخواهیم تحقیقات آزمایشی انجام دهیم به دلیل اینکه این تحقیقات در محیط‌های کنترل شده انجام می‌گیرند در نتیجه آزمودنی از اینکه مورد مطالعه قرار می‌گیرد آگاه است و این موضوع بر عملکرد او تاثیر منفی می‌گذارد و به عبارتی عملکرد او دچار سوگیری می‌شود چرا که در تلاش است تا تصویری خوب از خود ارائه دهد. از دیگر معایبی که می‌توان برای این روش برشمرد این است که برای مطالعه برخی از جنبه‌های ذهن و رفتار در محیط‌های آزمایشگاهی پژوهشگر دچار محدودیت‌های اخلاقی می‌شود و در نتیجه کار مطالعه و آزمایش متوقف می‌گردد.

۲) روش مشاهده طبیعی یا روش مشاهده مستقیم

این روش در محیط‌های طبیعی و عادی زندگی روزمره انجام می‌شود در این گونه روش هیچ گونه دخل و تصرف و کنترلی در محیط اعمال نمی‌شود در نتیجه یک رفتار یا عملکرد در دنیای واقعی و به صورت طبیعی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد از جمله مزایایی که این روش دارد این است که در بسیاری از مواقع افراد نمی‌دانند که تحت مطالعه و ارزیابی می‌باشند در نتیجه رفتارها و واکنش‌های آنها توام با سوگیری نیست و بنابراین درک صحیحی از عملکرد آنها به دست می‌آید. پژوهشگرانی که از این روش استفاده می‌کنند باید دوره‌های آموزشی لازم را ببینند تا بتوانند مشاهدات خود را به صورت دقیق و صحیح ثبت کنند و همچنین بتوانند از انعکاس سوگیری‌های خود در بیان نتایج مطالعات خود جلوگیری به عمل آورند.

از جمله تحقیقاتی که با این روش انجام پذیرفته مطالعات پرفسور شرلی استرام می‌باشد که بیش از ۲۰ سال میمون‌های بابون را مورد مطالعه قرار داده و اطلاعات قابل ملاحظه و مهمی درباره توانایی‌های ذهنی و تعامل‌های اجتماعی میمون‌های بابون ارائه داده است. اما این روش نیز دارای معایبی می‌باشد از جمله آنکه بسیار وقت گیر و زمان بر می‌باشد و برای تمام موضوعاتی که باید مورد تحقیق و پژوهش قرار گیرد مناسب نمی‌باشد.

۳) روش همبستگی

در روش همبستگی در پی این هستیم که دریابیم آیا بین متغیرهای مورد مطالعه ارتباطی وجود دارد یا خیر ؟

در این روش به تعداد متغیرهای مورد مطالعه ارزش‌های عددی اختصاص می‌یابد که در اصطلاح به این ارزش‌های عددی ضریب همبستگی گویند. ضریب همبستگی در حقیقت به ما نشان می‌دهد که آیا بین متغیرهای مورد مطالعه ارتباطی وجود دارد یا خیر و اگر وجود دارد این ارتباط به چه صورت می‌باشد. ضریب همبستگی با حرف اختصاری r نشان داده می‌شود و از۱+ تا ۱- متغیر است. ضریب همبستگی صفر به معنای عدم ارتباط متغیرها می‌باشد و ضرایب ۱+ و ۱- نشانگر ارتباط کامل می‌باشد اعدادی که ما بین ۱+ و ۱- قرار گرفته‌اند هر چه به سوی ۱+ و ۱- حرکت کنند نوع ارتباط قوی‌تر و هر چه از ۱+ و ۱- فاصله بگیرند ارتباط ضعیف تر را نشان می‌دهند. اما ضرایب ۱+ و ۱- چگونه تفسیر می‌شوند؟

همانگونه که دربالا ذکر شد هر دوی این اعداد نشانگر ارتباط کامل می‌باشند با این تفاوت که ضریب ۱+ نشانگر ارتباط مستقیم، کامل و مثبت می‌باشد و ضریب ۱- نشانگر رابطه کامل، معکوس و منفی می‌باشد. برای روشن‌تر شدن این مطلب مثالی را بیان می‌کنم. به عنوان مثال فرض کنید چنانچه آسیب مغزی بیشتر در نیمکره چپ به وجود آمده باشد به همان میزان فرد در انجام تکالیف ادراک و فهم زبان دچار مشکل می‌شود این نشان دهنده ارتباط مستقیم و مثبت می‌باشد. حال به این مثال توجه کنید هر اندازه که فرد بیشتر دچار کمبود خواب شود کیفیت عملکرد او به همان میزان پایین‌تر می‌آید این مثال یک رابطه منفی و معکوس را نشان می‌دهد. به عبارت دیگر اگر از عکس حالت یک متغیر دیگر پی ببرم همبستگی منفی می‌باشد.

با توجه به مثال‌های بیان شده در می‌یابیم که اگر ضریب همبستگی مثبت باشد بدین معنا است که یا هر دو متغیر رو به افزایش هستند و یا هر دو متغیر روندی کاهنده را در پیش گرفته‌اند اما اگر ضریب همبستگی منفی باشد بدین معنا است که یک متغیر روندی افزایشی و متغیر دیگر روند کاهشی را طی می‌کند.

۴) روش زمینه یابی یا مشاهده غیر مستقیم

برخی مواقع انجام پژوهش از طریق مشاهده مستقیم امکان پذیر نمی‌باشد در اینگونه مواقع می‌توان از مشاهده غیر مستقیم یا روش زمینه یابی استفاده کرد چرا که سرعت آن بسیار بیشتر از مشاهده مستقیم می‌باشد. ابزار اصلی روش زمینه یابی پرسشنامه و مصاحبه می‌باشد. با استفاده از انواع پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌ها می‌توان حجم وسیعی از اطلاعات را در مدت زمانی کم به دست آورد در نتیجه از جمله مزایایی که روش زمینه یابی دارد صرفه جویی در وقت و زمان است. اما این روش معایبی را هم دارا می‌باشد. که مهم ترین آنها عبارتند از اینکه چون افراد آگاه هستند که مورد مطالعه و ارزشیابی قرار گرفته‌اند در نتیجه سعی می‌کنند تصویر مطلوبی از خود ارائه دهند و بدین ترتیب اطلاعاتی که از این روش به دست می‌آید توام با سوگیری می‌باشد و بدین ترتیب چندان معتبر و قابل اطمینان نمی‌باشد در نتیجه از این روش بیشتر برای مطالعه موضوعاتی از قبیل عقاید سیاسی،رجحانهای خریداران، نیازهای بهداشتی و موضوعاتی از این دست استفاده می‌گردد. برای اینکه بتوانیم زمینه یابی رضایت بخشی را انجام دهیم باید بر روی گروه نمونه‌ای که معرف آن جامعه هستند به صورت پیش آزمون اجرا کنیم تا از این طریق نواقص و کاستی‌های آن را بر طرف کرده و سپس آن را در اختیار جامعه مورد پژوهش قرار دهیم. از جمله زمینه یابی‌های مشهور نظرسنجی‌های گالوپ و سرشماری ایالت متحده می‌باشد.

۵) روش بالینی یا روش مطالعه موردی

روش بالینی یا مطالعه موردی بررسی عمیق و همه جانبه یک فرد است اینگونه مطالعات غالبا توسط روانشناسان بالینی انجام می‌پذیرد. مطالعه موردی در رابطه با ناکامی‌ها، تعارض‌ها، ترس‌ها، امیدها، خیالات و تجارب دردناک زندگی می‌باشد.

در این روش روان‌شناس بالینی سعی می‌کند با استفاده از تاریخچه زندگی بیمار، مشاهده رفتار و اطوارهای او و همچنین مصاحبه رو در رو به رفتارهای مشکل زای بیمار خود معنا دهد و ریشه مشکلات را دریابد. روانشناس بالینی باید این موضوع را مدنظر داشته باشد که او در حال مطالعه یک شخص منحصر به فرد بی همتا و دارای ترکیبات ژنتیکی و شخصیتی جدا از دیگران و خاص خود می‌باشد لذا در به دست آوردن اطلاعات و تعمیم آنها باید نهایت دقت و نظارت را اعمال کند.

۶) روش شرح حال نگاری

روش شرح حال نگاری را هم می‌توان نوعی مشاهده غیر مستقیم به حساب آورد. در این روش پژوهشگر از افراد مورد مطالعه می‌خواهد تا کارهایی که در گذشته انجام داده‌اند و رویدادها و تجاربی که در طول زندگی با آنها مواجه شده‌اند را بیان کنند. این روش تا زمانی که برای کسی مشکلی به وجود نیامده ضرورت ندارد اما زمانی که فرد با مشکلاتی روبه رو می‌شود دانستن وقایعی که در گذشته برای او رخ داده است ضروری می‌باشد در حقیقت این بازسازی خاطرات برای درک رفتار فردی که با مشکل مواجه شده است به منزله‌ی کمک بزرگی می‌باشد. اما چون اغلب بازسازی رویدادهای گذشته به خصوص برای افراد میانسال دشوار و همراه با فراموشی می‌باشد داده‌هایی که از این روش به دست می‌آیند ممکن است با حذف و تحریف همراه باشند بنابراین توصیه می‌شود در کنار این روش در صورت امکان از دیگر روش‌های جمع آوری اطلاعات نیز استفاده شود.

با بیان روش شرح حال نگاری به پایان مبحث روش‌های مطالعه روان‌شناسی نزدیک می‌شویم اما قبل از اینکه از بحث خارج شویم باید بدانیم که آیا بین روش‌های مطالعه ذکر شده تفاوت‌های اساسی دیده می‌شود یا خیر در زیر به پاسخ این سوال می‌پردازیم.

واقعیت این است که ما بین روشهای مطالعه پدیده‌های روانشناسی البته به جز روش‌های همبستگی و آزمایشی اختلاف اساسی نمی‌بینیم و تمامی روش‌ها می‌توانند به صورت مکمل در کنار هم مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما در اینجا سوال مطرح می‌شود که اختلاف اساسی روش‌های همبستگی و آزمایشی چیست ؟

در مطالعات همبستگی صرفا ارتباط بین دو متغیر نشان داده می‌شود بدین معنا که اگر دو متغیر با یکدیگر همبسته باشند تغییر یک متغیر منجر به تغییر متغیر بعدی می‌شود اما پیش بینی پذیری یک رویداد بر مبنای رویدادی دیگر به هیچ عنوان به معنای این نیست که ما تغییر در یک رویداد را به عنوان علت برای تغییر رویدادی دیگر تصور کنیم به طور خلاصه در تفسیر همبستگی نباید روابط علت و معلولی لحاظ شود و اگر این اتفاق رخ دهد صرفا یک اشتباه بزرگ و یک مغالطه می‌باشد. اما در بررسی‌های آزمایشی پژوهشگر متغیر مستقل را از روی قاعده و اصول خاصی تغییر می‌دهد تا اثر علی این دستکاری را بر روی متغیر وابسته مشاهده کند در نتیجه همیشه داده‌های پژوهش‌های آزمایشی بر اساس علت و معلولی تفسیر می‌شوند حال آنکه داده‌های پژوهش‌های همبستگی بر اساس پیش بینی پذیری تفسیر می‌شوند. بنابراین تا جایی که امکان داشته باشد پژوهشگران از روش آزمایش استفاده می‌کنند تا بتوانند شواهد منطقی و قانع کننده‌ای که در رابطه با قانون علت و معلولی است ارائه دهند اما برخی مواقع امکان انجام روش‌های پژوهشی آزمایشی وجود ندارد چرا که در برخی از مواقع پژوهشگران نمی‌توانند موقعیت و متغیرها را دستکاری کنند مثل وقایعی که در گذشته و در تاریخ روی داده است به همین دلیل به جای روش آزمایشی در چنین مواقعی از روش همبستگی استفاده می‌کنیم.

تخصص‌های روانشناسی

در این فصل با رویکردها، دیدگاهها و روش‌های روانشناسی آشنا شدید اما حالا می‌خواهیم بدانیم گستره روانشناسی تا به کجا می‌باشد؟

روانشناسی گستره بسیار وسیعی دارد و تمام جنبه‌های زندگی را در بر می‌گیرد بنابراین روانشناسان بر حسب علایق به گروه‌های مختلفی تقسیم شده و هر یک از گروه‌ها در رشته‌های تخصصی خاصی سر آمد شده اند. منظور از سر آمد شدن این است که برای ورود به دوره‌های تخصصی روانشناسی افراد باید دوره تحصیلات تکمیلی را به پایان برسانند و سپس تخصص‌های مورد علاقه خود را دنبال کنند. بیشتر کسانی که در روانشناسی دارای درجات علمی بالایی هستند در موسسات عالی و دانشگاه‌ها مشغول به کار هستند وعده‌ای دیگر به کار در سازمان‌های دولتی، درمانگاه‌ها، بیمارستانها مشغول به کار می‌باشند و تعدادی دیگر به صورت خصوصی و مستقل از دیگران خدماتی را به مردم عرضه می‌کنند. نکته جالب توجه این است که طی دو دهه گذشته تعداد زنان روانشناس به طرز چشمگیری افزایش پیدا کرده است. در زیر به معرفی برخی رشته‌ها و مشاغل روانشناسی می‌پردازیم.

۱) روانشناسی زیستی – عصبی

این رشته تخصصی روانشناسی مختص کسانی می‌باشد که رویکرد زیست شناختی دارند. دامنه‌ی فعالیت‌های آن از تاثیرات مغز و یاخته‌های عصبی بر رفتار گرفته تا شناسایی هورمون‌ها و نقش این هورمون‌ها بر شکل گیری رفتار. روانشناسان زیستی – عصبی سعی دارند تا فرآیندهای زیست شناختی را مورد تحلیل قرار دهند به همین دلیل است که به آنها لقب فیزیولوژی نگر هم داده شده است.

۲) روانشناسی بالینی و مشاوره

روانشناسی بالینی شناخته شده ترین تخصص روانشناسی می‌باشد و می‌توان گفت که شمار زیادی از جمعیت روانشناسان را روانشناسان بالینی تشکیل می‌دهند اینگونه روانشناسان اغلب رویکرد روان کاوی دارند اما در میان آنها روانشناسانی نیز هستند که رویکرد رفتاری و شناختی را نیز دارا می‌باشند. روانشناسان بالینی با کاربرد اصول روان شناختی سر و کار دارند و حوزه فعالیت آنها به بیمارانی که دچار مشکلات هیجانی و رفتاری مثل اعتیاد و تعارض‌های خانوادگی هستند بر می‌گردد. برخی از افراد روانشناسان بالینی را با روان پزشکان مشابه می‌دانند که این امر به هیچ وجه درست نیست چرا که روان پزشکان کسانی هستند که پس از گذراندن دوره پزشکی در دوره تخصصی روان پزشکی فارغ التحصیل شده‌اند و در نتیجه حق نسخه دادن و تجویز دارو را نیز دارند اما کسانی که دارای مدرک دکترای روانشناسی می‌باشد اجازه صدور هر گونه نسخه و تجویز دارو را ندارند و این امر به کلی خلاف مقررات و قوانین تلقی می‌گردد.

۳) روانشناسی آموزشگاهی و تربیتی

روانشناسانی که در این رشته به تحصیل می‌پردازند در واقع بر یادگیری و سازگاری کودکان در محیط‌های اجتماعی و مدرسه تاکید دارند. روانشناسان آموزشگاهی در مدارس از کودکان آزمون می‌گیرند و در تیم‌های برنامه ریزی درسی شرکت می‌کنند. همچنین روانشناسان تربیتی در کالج‌ها و دانشگاهها به تدریس و پژوهش در زمینه آموزش و یادگیری مشغول به فعالیت می‌باشند.

۴) روانشناسی اجتماعی

روانشناسان اجتماعی در زمینه تعاملات اجتماعی، ادراکات اجتماعی و نگرش‌های مردم مشغول به فعالیت هستند همچنین روانشناسانی که در این رشته تحصیل کرده‌اند با موضوعاتی همچون تاثیر عزت نفس بر رفتار، واکنش افراد در مقابل فشارهای اجتماعی و همچنین علت اینکه اکثر مردم دید منفی دارند و به مسائلی که جنبه‌های منفی دارند بیشتر توجه می‌کنند سر و کار دارند.

۵) روانشناسی شخصیت

روانشناسان شخصیت بر خصوصیات و ویژگی‌های که از ثبات بیشتری برخوردار هستند متمرکزند. روانشناسان شخصیت بیشتر بر آن جنبه‌هایی از شخصیت انسان‌ها تاکید دارند که هر انسان را نسبت به دیگری متمایز می‌کند این روانشناسان به بررسی و مطالعه موضوعاتی از قبیل خود پنداری و جهت گیری درونی و بیرونی مشغول هستند.

۶) روانشناسی تجربی یا آزمایشی

روانشناسان آزمایشی تابع راهبردهای آزمایشی هستند. هدف این رشته روانشناسی پی بردن به روابط علی – معلولی پدیده‌ها می‌باشد و غالبا تحقیقات بنیادی را بیشتر از تحقیقات کاربردی به کار می‌برند. برخی از مواردی که روانشناسان تجربی با آن سر و کار دارند عبارتند از: فرآیندهای یادگیری، انگیزش و هیجان و احساس و ادراک.

۷) روانشناسی سلامت

این رشته روانشناسی در مقایسه با دیگر رشته‌های تخصصی روانشناسی در ایران به عنوان یک رشته نوین می‌باشد این رشته در حقیقت یک رویکرد چند بعدی می‌باشد که بر روی سبک زندگی و نظام مراقبت‌های بهداشتی متمرکز می‌باشد.

اغلب روانشناسان سلامتی به استرس و نقش آن و اینکه چگونه بر زندگی افراد تاثیر می‌گذارد تاکید دارند و در پی یافتن راهی هستند تا بتوانند راه‌های قابل استفاده و ساده‌ای را که می‌توان به مردم کمک کند تا سطح استرس‌های روزانه خود را در حد مطلوب نگه دارند می‌باشند. بدین ترتیب سلامت روانی افراد دیگر در معرض خطر قرار نمی‌گیرند.

۸) روانشناسی صنعتی – سازمانی

هدف این رشته کاربرد روانشناسی و مطالعه فرد در محیط کار است. حوزه فعالیت این روانشناسان انتخاب و استخدام کارکنان، انتخاب فنون تولید و مطالعه فنی و ماهرانه بازار کار است. روانشناسان صنعتی مدیریت پرسنلی و منابع انسانی را بر عهده دارند به همین منظور لقب روانشناسی پرسنلی را به روانشناسی صنعتی داده اند. روانشناسان سازمانی هم عوامل اجتماعی و گروهی سازمان‌ها را بررسی می‌کنند.

با معرفی رشته‌های تخصصی روانشناسی ممکن است این تصور اشتباه به وجود آید که رشته‌های مختلف روانشناسی به کلی از هم مجزا می‌باشند و به صورت مانعة الجمع شکل گرفته‌اند اما واقعیت اینطور نیست. بین رشته‌های مختلف روانشناسی همپوشی و هماهنگی زیادی به چشم می‌خورد به عنوان مثال بین رشته‌های روانشناسی اجتماعی و روانشناسی شخصیت همپوشی و هماهنگی بسیاری به چشم می‌خورد.

خلاصه فصل

- تاریخچه روانشناسی به قدمت ظهور انسان بر روی کره خاکی می‌باشد اما روانشناسی علمی از سال ۱۸۷۹ با تاسیس اولین آزمایشگاه روانشناسی به وجود آمد و به دلیل اینکه وونت موسس این آزمایشگاه روانی بود لقب پدر روانشناسی نوین به او اختصاص یافت.
- روانشناسی عبارت است از مطالعه علمی رفتار و فرآیندهای ذهنی در این تعریف سه کلمه کلیدی وجود دارد که بدین قرار هستند علم، رفتار و فرآیندهای ذهنی.
- هر آنچه که مشاهده پذیر و آزمون پذیر باشد علم نامیده می‌شود. رفتار به عملی که آشکار و قابل ملاحظه باشد گفته می‌شود. فرآیندهای ذهنی افکار، اندیشه و احساسات درونی ما می‌باشند.
- رویکردهای روانشناسی به دو دسته عمده تقسیم می‌شود:

۱) رویکردهای اولیه

۲) رویکردهای معاصر

- رویکردهای اولیه به دو دسته تقسیم می‌شود:

الف) ساختن گرایی

ب) کارکردگرایی

- رویکردهای معاصر به ۵ دسته تقسیم می‌شود که عبارتند از:

الف) رفتاری

ب) شناختی

ج) زیست شناختی

د) پدیدار شناختی

ه) روان کاوی

- رویکردهای میان رشته‌ای از ادغام روانشناسی و دیگر رشته‌ها مثل زیست شناسی و زبان شناسی به وجود آمده‌اند از جمله رویکردهای میان رشته‌ای علم عصب نگر شناختی و روانشناسی تکاملی که گرایش زیست شناختی دارند و رویکردهای روانشناسی اجتماعی – فرهنگی و علم شناخت نگر که گرایش‌های روانشناسی دارند.
- روش‌های مطالعه روانشناسی عبارتند از:

۱) روش آزمایشی

۲) روش مشاهده طبیعی

۳) روش همبستگی

۴) روش زمینه یابی

۵) روش بالینی

۶) روش شرح حال نگاری

- روش‌های همبستگی و روش‌های آزمایشی با هم اختلاف اساسی دارند. مطالعات همبستگی صرفا ارتباط بین دو متغیر را نشان می‌دهند و در حقیقت نوعی پیش بینی پذیری یک پدیده بر مبنای تغییر پدیده‌ای دیگر است و بدین معنا نیست که لزوما تغییر یک پدیده علت تغییر پدیده دیگر است به طور خلاصه تفسیر داده‌های همبستگی از

طریق قاعده علت و معلولی تنها مغالطه‌ای بیش نیست. اما در بررسی‌های آزمایشی از قاعده علت و معلولی به صورت گسترده استفاده می‌شود در حقیقت محققان در این تحقیقات به دنبال این هستند که اثر علی دستکاری متغیر مستقل را بر روی متغیر وابسته مشاهده کنند.

- در حیطه روانشناسی رشته‌های تخصصی متنوعی وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از: روانشناسی زیستی – عصبی، روانشناسی بالینی و مشاوره، روانشناسی آموزشگاهی و تربیتی، روانشناسی اجتماعی، روانشناسی شخصیت، روانشناسی تجربی یا آزمایشی روانشناسی سلامت و روانشناسی صنعت – سازمانی
- رشته‌های روانشناسی مجزا و مستقل از یکدیگر نیستند بلکه با یکدیگر دارای همپوشی و هماهنگی زیادی می‌باشند مانند روانشناسی اجتماعی و روانشناسی شخصیت.

تست‌های آخر فصل

۱- پدیده یا دزدودگی مربوط به دوران تولد تا چند سالگی است؟

۱) یک سالکی ۲) دو سالگی ۳) سه سالگی ۴) پنج سالگی

۲- * شواهد پژوهشی کدام یک از نظرات زیر را در زمینه تأثیر برنامه‌های پرخشونت رسانه‌ها بر کودکان تأیید می‌کند؟

۱) برنامه‌های خشونت‌بار تلویزیون موجب تأثیرات ناپایدار بر رفتار کودکان می‌گردد.
۲) برنامه‌های خشونت‌بار تلویزیون موجب تأثیراتی پایدار بر رفتار کودکان می‌شود.
۳) برنامه‌های خشونت‌بار تلویزیون دارای نوعی اثر پالایشی است.
۴) برنامه‌های خشونت‌بار تلویزیون باعث بروز اختلالات روانی متعدد در کودکان میَ شود.

۳- *مشاهدات کدام دانشمند زمینه‌ساز رویکرد زیست‌شناختی در روانشناسی است؟

۱) سقراط ۲) جالینوس ۳) افلاطون ۴) بقراط

۴- * نظریه‌های دکارت و جان لاک به ترتیب با کدام یک از دیدگاه‌های زیر پیوند دارد؟

۱) تجربه‌گرایی- فطری‌نگری ۲) فطری‌نگری- فطری نگری
۳) تجربه‌گرایی- تجربه‌گرایی ۴) فطری‌نگری- تجربه‌گرایی

۵- * دیدگاه فطری‌نگری سرآغاز کدام یک از رویکردهای زیر است؟

۱) ساخت‌گرایی ۲) پردازش اطلاعات ۳) تداعی‌گرایی ۴) کارکردگرایی

۶- * دیدگاه تجربه‌گرایی سرآغاز کدام یک از رویکردهای زیر است؟

۱) پردازش اطلاعات ۲) کارکردگرایی ۳) ساخت‌گرایی ۴) تداعی‌گرایی

۷- آغاز روانشناسی علمی را مقارن با فعالیت کدام دانشمند می‌دانند؟

۱) داروین ۲) ویلهلم وونت ۳) ویلیام جیمز ۴) جان بی - واتسون

۸- *پژوهش‌های ویلهلم وونت عمدتاً متمرکز بر کدام یک از موارد زیر بود؟

۱) حواس ۲) هیجان ۳) حافظه ۴) تفکر

۹- کدام عبارت در باره روش درون‌نگری صحیح نیست؟

۱) وونت به درون‌نگری به عنوان روشی برای بررسی فرایندهای ذهنی تکیه می‌کرد.
۲) در زمانه حاضر درون‌نگری در رویکردهای شناختی دارای نقش محوری است.
۳) اتکا به روش‌درون‌نگری در بررسی رویدادهای ذهنی بسیار سریع کارایی ندارد.
۴) عکس‌العمل بعضی روانشناسان به درون‌نگری در پیدایش سایر رویکردهای نوین نقش داشته است.

۱۰- *حامی اصلی کدام رویکرد ای.بی تیچنر است؟

۱) شناختی ۲) کارکردگرایی ۳) ساخت‌گرایی ۴) زیست‌شناختی

۱۱- حامی اصلی کدام رویکرد ویلیام جیمز است؟

۱) ساخت‌گرایی ۲) زیست‌شناختی ۳) تداعی‌نگری ۴) کارکردگرایی

۱۲- مفهوم انطباق و سازگاری جاندار با محیط در کدام رویکرد مطرح است؟

۱) ساخت‌گرایی ۲) کارکردگرایی ۳) تداعی‌گرایی ۴) گشتالت‌گرایی

۱۳- رویکرد رفتاری را چه کسی بنیان نهاد؟

۱) ویلیام جیمز ۲) ایوان پاولف ۳) جان بی- واتسون ۴) بی‌اف- اسکینر

۱۴- در آمریکای شمالی کدام یک از مکاتب زیر بیشترین تأثیر را بر روانشناسی علمی بر جای گذاشته است؟

۱) رفتارگرایی ۲) روانشناسی گشتالت ۳) روانکاوی ۴) شناخت‌گرایی

۱۵- *روانشناسان گشتالت اساساً به کدام مبحث توجه داشتند؟

۱) الگوهای رفتاری ۲) ادراک ۳) انگیزه ۴) هشیاری

۱۶- *کدام یک از رویکردهای زیر هم نظریه‌یی در باب شخصیت است و هم روشی برای روان‌درمانی؟

۱) پدیدارشناختی ۲) رفتاری ۳) روانکاوی ۴) زیست‌شناختی

۱۷- *هسته اصلی نظریه فروید کدام مفهوم است؟

۱) مغز و دستگاه عصبی ۲) درون‌نگری ۳) پرخاشگری ۴) انگیزه‌های هشیار

۱۸- * تحقیقات هربرت سیمون و همکارانش به ایجاد کدام مکتب روانشناسی کمک کرد؟

۱) گشتالت ۲) پردازش اطلاعات ۳) پدیدارشناختی ۴) زیست‌شناختی

۱۹- *کدام دانشمند از پیشگامان پژوهش در زمینه روانشناسی زبان محسوب می‌شود؟

۱) استرنبرگ ۲) سیمون ۳) چامسکی ۴) راجر اسپری

۲۰- نیمکره چپ مغز مسؤول کدام یک از فعالیت‌های زیر است؟

۱) بازشناسی چهره ۲) تمیز واژه‌ها ۳) روابط فضایی ۴) رویا پردازی

۲۱- کدام یک از دستگاه‌های زیر در تحکیم خاطرات نقش دارد؟

۱) ورنیکه ۲) هیپوکامپ ۳) تالاموس ۴) هیپوتالاموس

۲۲- یاد زدودگی کودکی تا حدودی ناشی از رشدنایافتگی کدام یک از نواحی زیر است؟

۱) هیپوکامپ ۲) قشر مخ ۳) تشکیلات شبکه‌ای ۴) هسته‌های قدامی

۲۳- هیپوکامپ در چه سنی به رشد کامل خود می‌رسد؟

۱) دو ماهگی ۲) شش ماهگی ۳) دو سالگی ۴) چهار سالگی

۲۴- کدام یک از رویکردهای زیر با فرایندهای ذهنی مانند ادراک، یادآوری، استدلال و تصمیم‌گیری سروکار دارد؟

۱) روانکاوی ۲) انسان‌گرایی ۳) گشتالتی ۴) شناختی

۲۵- کدام یک از رویکردهای زیر غالباً بر شباهت بین ذهن و کامپیوتر تکیه دارد؟

۱) شناختی ۲) روانکاوی ۳) پدیدارشناختی ۴) گشتالتی

۲۶- فروید معتقد بود بسیاری از تکانه‌هایی که در دوره کودکی با منع والدین یا جامعه روبرو شده‌اند، برخاسته از ..... هستند.

۱) غریزه‌های فطری ۲) ژن‌های نهفته ۳) هیجان‌خواهی ۴) زیاده‌خواهی

۲۷- *به عقیده فروید ریشه رفتار پرخاشگرانه کدام است؟

۱) منع والدین ۲) فشار روانی ۳) غریزه‌های فطری ۴) ناکامی

۲۸- *نحوهٔ درک، فهم و تفسیر انسان از رویدادها در کدام رویکرد مورد توجه است؟

۱) شناختی ۲) روان‌کاوی ۳) پدیدارشناختی ۴) رفتارگرایی

۲۹- *کدام یک از رویکردهای زیر بر خصوصیات منحصر به فرد انسان تأکید می‌ورزند؟

۱) روان‌کاوی ۲) شناختی ۳) پدیدارشناختی ۴) یادگیری اجتماعی

۳۰- * بر طبق دیدگاه پدیدار شناختی زنی که به شیوه سنتی ازدواج کرده، و طی ده سال گذشته سرگرم تر و خشک کردن فرزندان خود بوده، اگر اشتیاق به داشتن شغل یا دانش‌اندوزی داشته باشد، در پی رسیدن به کدامیک از نیازهای روانی زیر است؟

۱) امنیت ۲) عزت نفس ۳) هیجان‌خواهی ۴) خودشکوفایی

۳۱- *روانشناسان پدیدارشناس بیشتر به بررسی کدام عامل پرداخته‌اند؟

۱) استعدادهای ذهنی ۲) اختلالات هیجانی ۳) شخصیت ۴) فرآیندهای ذهنی

۳۲- کدام عبارت درباره رویکرد انسان‌گرایی صحیح است؟

۱) روانشناسان انسان‌گرا مفروضه‌های زیربنایی رویکردهای روانکاوی و رفتاری را درباره طبیعت انسان می‌پذیرند.

۲) به عقیده روانشناسان انسان‌گرا نیروی انگیزش اصلی هر فرد گرایش به رسیدن به امنیت است.

۳) روانشناسان انسان‌گرا بیشتر به بررسی رفتار پرداخته‌اند تا شخصیت.

۴) مسائلی از قبیل بازشناسی چهره‌ها یا یاد زودگی کودکی از جمله مسائل مورد بررسی انسان‌گراها نیست.