

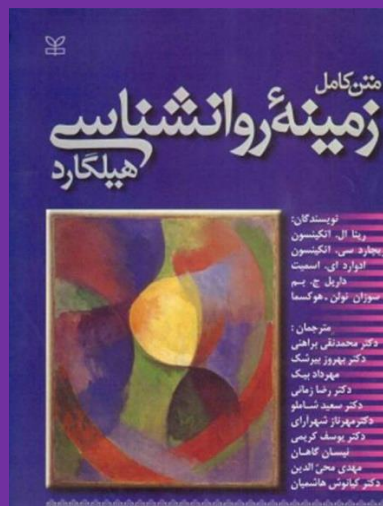


جزوه روانشناسی عمومی

(سری جدید - ویراست اول)

گرد آورنده : مهنا درفشچی

پد گرفته از : روانشناسی عمومی هیلگارد



مشخصات مولف :

مهنا درفشی ، رتبه ۶۹ کنکور ارشد روانشناسی بالینی ، دانشجوی دانشگاه الزهرا

این جزوه مناسب برای داوطلبان کنکور تمام گرایش های
بهداشت و گرایش های عمومی ، تربیتی ، روانسنجی و کودکان
استثنائی وزارت علوم می باشد .

حق نشر محفوظ است

فهرست

فصل اول : ماهیت روانشناسی	۴
Error! Bookmark not defined.	
فصل دوم : مبانی زیستشناختی روانشناسی	
Error! Bookmark not defined.	
فصل سوم : رشد روانی	
Error! Bookmark not defined.	
فصل چهارم : فرایندهای حسی	
Error! Bookmark not defined.	
فصل پنجم : ادراک	
Error! Bookmark not defined.	
فصل ششم : هشیاری	
Error! Bookmark not defined.	
فصل هفتم : یادگیری و شرطی‌سازی	
Error! Bookmark not defined.	
فصل هشتم : حافظه	
Error! Bookmark not defined.	
فصل نهم : زبان و اندیشه	
Error! Bookmark not defined.	
فصل دهم : انگیزه‌های بنیادی	
Error! Bookmark not defined.	
فصل یازدهم: هیجان	
Error! Bookmark not defined.	
فصل دوازدهم : تفاوت‌های فردی	
Error! Bookmark not defined.	
فصل سیزدهم : شخصیت	
Error! Bookmark not defined.	
فصل چهاردهم : فشار روانی، سلامت و مقابله با فشار	
Error! Bookmark not defined.	
فصل پانزدهم : روانشناسی نابهنجار	
Error! Bookmark not defined.	
فصل شانزدهم : روشهای درمان	
Error! Bookmark not defined.	
فصل هفدهم : شناخت اجتماعی و احساسات اجتماعی	
Error! Bookmark not defined.	
فصل هجدهم: تعامل اجتماعی و نفوذ اجتماعی	
Error! Bookmark not defined.	
فصل نوزدهم : هوش	
Error! Bookmark not defined.	

فصل اول : ماهیت روانشناسی

*خاستگاه‌های تاریخی روانشناسی

- خاستگاه‌های تاریخی روانشناسی را می‌توان تا فلاسفه بزرگ یونان پی گرفت.
- مشهورترین آن‌ها سقراط، افلاطون و ارسطو بودند که پرسش‌های اساسی در باب روان آدمی مطرح کردند.

• فطری‌نگری در برابر تجربه‌گرایی

- در دیدگاه فطری‌نگری گفته می‌شود که توانایی‌های آدمی فطری است و انسان‌ها با گنجینه‌ای از دانش و توان فهم واقعیت زاده می‌شوند.
- دکارت برخی اندیشه‌ها (مانند خدا، خویشتن، کمال و بی‌نهایت) را فطری می‌شمرد. هم‌چنین از این دید جانبداری می‌کرد که بدن انسان را مانند ماشینی می‌دانست که قابل بررسی است. این دیدگاه سرآغاز رویکردهای پردازش اطلاعات است.
- در دیدگاه تجربه‌گرایی اعتقاد بر این است که دانش از طریق تجربه‌ها و تعامل‌های آدم با جهان کسب می‌شود.
- این دید عمدتاً با جان لاک پیوند دارد. که معتقد بود ذهن آدم در بدو تولد مانند لوح نانوخته است.
- این دید سرآغاز پیدایش روانشناسی تداومی‌گرا است.
- مناقشه بین فطری‌نگری و تجربه‌گرایی امروزه تحت عنوان مناقشه طبیعت-تربیت ادامه دارد.

• آغاز روانشناسی علمی

- آغاز روانشناسی علمی را مقارن با تاسیس نخستین آزمایشگاه روانشناسی علمی ویلهلم وونت در لایپزیک آلمان می‌دانند.
- وونت به درون‌نگری تکیه می‌کرد. درون‌نگری یعنی مشاهده و ثبت ماهیت ادراک‌ها، اندیشه‌ها و احساس‌های شخص توسط خودش.

• ساخت‌گرایی و کارکردگرایی

- ساخت‌گرایی را ای.بی. تیچنر به معنای تحلیل ساختارهای ذهنی در نظر گرفت.

- ویلیام جیمز بر رویکرد کارکردگرایی تاکید می‌کرد به این معنا که ذهن چگونه کار می‌کند که ارگانیسم موفق به انطباق و سازگاری با محیط و عمل در آن می‌شود.
- هم ساخت‌گرایان و هم کارکردگرایان، روانشناسی را دانش تجربه‌ی هشیار به شمار می‌آورند.

• رفتارگرایی

- واتسون بنیانگذار رفتارگرایی معتقد بود برای اینکه روانشناسی به صورت علم درآید باید داده‌های آن قابل واری همگان باشد.
- رفتارگرایان پدیده‌های روانشناختی را در چهارچوب محرک و پاسخ تحلیل می‌کردند. این منجر به پیدایش اصطلاح روانشناسی محرک-پاسخ (S-R) شد.
- تحقیقات پاولف درباره‌ی پاسخ شرطی، شاخه‌ی مهمی از رفتارپژوهی به شمار می‌آید. اما نفوذ گسترده‌ی رفتارگرایی را باید حاصل تلاش‌های واتسون دانست.

• روانشناسی گشتالت

- گشتالت واژه‌ی آلمانی، به معنای «شکل» یا «شکل‌بندی» است که به رویکرد ورتایمر، کافکا، کهلر اطلاق می‌شود.
- روانشناسان گشتالت اساساً به مبحث ادراک توجه داشتند و معتقدند تجربه‌های ادراکی مبتنی بر طرح‌هایی هستند که محرک‌ها و سازمان تجربه آن‌ها را شکل می‌دهد.
- آنچه دیده می‌شود هم وابسته به زمینه‌ای است که شی در آن آشکار می‌شود و هم تابع سایر وجوه طرح کلی تحریک است.
- کل چیزی متفاوت از مجموع اجزای آن است.
- روانشناسان گشتالت به تفسیرهایی ادراک _ مدار در مباحث یادگیری، حافظه و حل مساله گرایش دارند که خود شالوده‌ی پژوهش‌های معاصر در روانشناسی شناختی پی ریزی کرد.

• روانکاوی

- روانکاوی هم نظریه‌ای در حوزه شخصیت است و هم روشی برای روان‌درمانی.
- این مکتب در آغاز قرن بیستم توسط فروید بنیان نهاده شد .
- هسته اصلی نظریه فروید، مفهوم ناهشیار است. ناهشیار؛ افکار، نگرش‌ها، تکانه‌ها امیال، انگیزه‌ها و هیجان - هایی هستند که از وجود آن‌ها آگاهی نداریم .

- امیال ناپذیرفتنی از قبیل: امیال طرد شده یا تنبیه شده دوران کودکی، از حیثه آگاهی هشیار رانده شده می‌شوند اما هم‌چنان بر افکار و هیجان‌ها و اعمال ما اثر می‌گذارند. افکار ناهشیار به صور گوناگون خود را نشان می‌دهند: رویا، لغزش‌های کلامی و اطوار بدنی.
- فروید در کار درمان بیماران خود، از روش تداعی آزاد استفاده می‌کرد.
- در نظریه سنتی فروید، انگیزه‌های ناهشیار، همیشه به نجوی با میل جنسی یا پرخاشگری پیوند دارد.

• تحوالات نوین

- سیمون نشان داد با استفاده از کامپیوتر می‌توان پدیده‌های روانشناختی را شبیه‌سازی کرد.
- از مسائل روانشناختی پیشین در قالب نظام‌های خبرپردازی عرضه شد. به این معنا که آدمی موجودی است که می‌تواند پردازش اطلاعات انجام دهد. به این ترتیب امکان ارائه‌ی نظریات پیشین در قالب اصطلاحات ملموس و قابل آزمودن فراهم شد.
- عامل پراهمیت دیگر، رشد زبان شناسی نوین بود. نظریه‌هایی در باب ساخت‌های ذهنی لازم برای درک و تولید زبان ارائه شد. از پیشگامان این حوزه، چامسکی بود.
- پیشرفت‌های مهم در زمینه‌ی عصب‌روانشناسی، حاکی از وجود رابطه بین رویدادهای عصبی و فرآیندهای ذهنی بود.
- الگوهای خبرپردازی، روانشناسی زبان و روانشناسی اعصاب، به پیدایش رویکرد روانشناسی شناختی انجامید. که هدف عمده آن، تحلیل علمی فرایندها و ساخت‌های ذهنی است.

*رویکردهای معاصر در روانشناسی

- رویکرد نوعی شیوه‌ی نگرش به موضوع است.
- پنج رویکرد عمده و اصلی در بررسی‌های علم روانشناسی:
 - رویکرد زیست‌شناختی
 - رویکرد رفتاری
 - رویکرد شناختی
 - رویکرد روانکاوی
 - رویکرد پدیدارشناختی

• رویکرد زیست‌شناختی

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

• رویکرد رفتاری

- این رویکرد با محرک‌ها و پاسخ‌های قابل مشاهده سروکار دارد.
- در رویکرد رفتاری ناب، به فرایندهای ذهنی اعتنایی ندارند. اما اکثر روانشناسان غالباً مطالبی که شخص درباره‌ی تجربه‌های هشیار خود می‌گوید ثبت کرده و بر مبنای این داده‌های عینی، به استنتاج‌هایی درباره‌ی فعالیت‌های ذهنی دست می‌زنند.

• رویکرد شناختی

- در زمینه شناخت، با فرایندهای ذهنی مانند: ادراک، یادآوری، استدلال، تصمیم‌گیری و حل مسئله سروکار دارند.
- شناخت‌گرایی نوین، برخلاف نسخه شده نوزدهم آن، مبتنی بر درون‌نگری نیست؛ بر دو مفروضه‌ی اصلی قرار دارد: (۱) تنها از طریق بررسی فرایندهای ذهنی می‌توان به طور کامل دریافت که ارگانیزم چه می‌کند. (۲) برای بررسی فرایندهای ذهنی می‌توان از راه تمرکز بر رفتارهای معین، راه و روش عینی در پیش گرفت و باید رفتارها را بر حسب فرایندهای ذهنی زیربنایی آن‌ها تفسیر کنیم.
- تفسیرهای شناختی، غالباً بر شباهت بین ذهن و کامپیوتر تکیه دارد.

• رویکرد ورنکاوی

- فرض بنیادی نظریه‌ی فروید این است که؛ بخش عمده‌ی رفتار آدمی از فرایند ناهشیار سرچشمه می‌گیرد.
- مقصود از فرایندهای ناهشیار؛ باورها، ترس‌ها و خواسته‌هایی است که شخص از آگاه‌ها آگاه نیست اما بر رفتارش اثر می‌گذارد.
- بسیاری از تکانه‌هایی که در کودکی با منع یا تنبیه والدین یا جامعه روبه‌رو شده‌اند، برخاسته از غریزه‌های فطری هستند.
- این تکانه‌ها که دارای قدرت اثرگذاری فراگیر هستند، به دلیل عدم وجود ظرفیت حل و فصل آن، از حیطه‌ی آگاهی به حیطه‌ی ناهشیار رانده می‌شود. و از همان‌جا به صورت اختلالات هیجانی و نشانه‌های بیماری روانی، یا به صورت رفتارهای جامعه‌پذیر، نمایان می‌شود.

- فروید معتقد بود؛ آدمی را، غرایز اساسی (عمدتاً جنسی و پرخاشگری) هدایت می‌کند. و آدمی مدام با جامعه‌ای که بر مهار کردن این تکانه‌ها تاکید دارد در ستیز است.

• رویکرد پدیدارشناختی

- این رویکرد از گذشته با روانشناسان اجتماعی همراه بوده، و توجه خاصی به نحوه‌ی درک، فهم و تفسیر انسان از مسائل اجتماعی دارند.
- در حیطه‌ی شخصیت، روانشناسان انسان‌گرا از این رویکرد پشتیبانی می‌کنند.
- انسان‌گراها، بر خصوصیات منحصر به فرد انسان تاکید می‌ورزند، که افراد سالم را هم از افراد بیمار و هم از حیوان‌ها متمایز می‌سازد.
- طبق نظری‌های انسان‌گرا؛ نیروی انگیزشی اصلی هر فرد گرایش به سوی رشد و خودشکوفایی است.

• پیوند رویکردهای روانشناختی با رویکردهای زیست‌شناختی

- پژوهشگرانی که رویکرد زیست‌شناختی دارند می‌کوشند، مفاهیم و اصول روانشناختی را بر حسب معادل‌های زیست‌شناختی آن تبیین کنند.
- از آن‌جا که چنین کوششی مستلزم کاهش دادن مفاهیم روانشناختی به مفاهیم زیست‌شناختی است، این تبیین را کاهش‌گری نامیده‌اند.
- از دلایل نیاز به تبیین روانشناختی در سطح زیست‌شناختی: (۱) یافته‌ها، مفاهیم و اصول روانشناختی می‌توانند پژوهش‌های علمی زیست‌شناسان را هدایت کنند. (۲) عوامل زیست‌شناختی همواره در هماهنگی با شرایط گذشته و فعلی ما عمل می‌کنند.
- در نتیجه در مورد بسیاری موضوعات روانشناسی، نه تنها تبیین‌های روانشناختی، بلکه اطلاعاتی از چگونگی بازنمایی مفاهیم روان‌شناختی در مغز و به اجرا درآمدن آن‌ها در اختیار داریم.

*شیوه‌های پژوهش در روانشناسی

- هر پژوهش دو مرحله اساسی دارد: (۱) پیشنهاد فرضیه علمی (۲) آزمایش فرضیه

• فرضیه‌سازی

- نخستین گام در هر طرح پژوهشی، ساختن فرضیه است؛ یعنی گزاره و عبارتی که بتوان آن را آزمایش کرد.

- اغلب، مهمترین منبع فرضیه‌ی علمی، نظریه‌ی علمی است.
- نظریه علمی؛ مجموعه‌ای بهم پیوسته از گزاره‌های درباره‌ی هر پدیده‌ی معین است.
- مقصود از علمی؛ این است که، روش‌های گردآوری داده‌ها: الف) فاقد سوگیری‌اند، یعنی به نفع این یا آن فرضیه عمل نمی‌کنند؛ و ب) پایایی دارند؛ یعنی اگر همان مشاهدات را تکرار کنند به همان نتایج می‌رسند.

• آزمایش

- نیرومندترین روش علمی آزمایش است. که در آن، پژوهشگر شرایط را به دقت و غالباً در آزمایشگاه کنترل می‌کند و دست به اندازه‌گیری‌هایی می‌زند تا روابط بین متغیرها را کشف کند.
- متغیر؛ هر چیزی است که بتواند اندازه‌ها با مقادیر گوناگونی داشته باشد.
- فرضیه؛ گزاره یا عبارتی است که بتوان آن را آزمایش کرد.
- متغیر؛ چیزی که بتواند در اندازه‌های گوناگون روی دهد.
- متغیرمستقل؛ متغیری که مستقل از کارهایی است که آزمودنی انجام می‌دهد. همان متغیری که آزمایشگر آن را دستکاری می‌کند.
- متغیروابسته؛ متغیری که اندازه‌های آن نهایتاً تابع اندازه‌های متغیر مستقل است. تقریباً همواره شاخصی از رفتار آزمودنی است.
- گروه آزمایش؛ گروهی که شرایط بررسی در آن وجود دارد.
- گروه گواه؛ گروهی که شرایط بررسی در آن وجود ندارد. به عنوان خط پایه برای مقایسه‌ی گروه‌های آزمایشی به کار می‌رود.
- اندازه‌گیری؛ فرایند اختصاص عدد به هر متغیر.
- از خصوصیات مهم در آزمایش، قرار دادن تصادفی آزمودنی‌ها در وضعیت آزمایشی یا گواه است. تا اطمینان حاصل شود که در ایجاد نتایج آزمایش، تنها متغیرمستقل نقش داشته است.
- بررسی‌هایی که در آن‌ها، چند متغیر، به طور همزمان تغییر می‌کنند، آزمایش‌های چند متغیری نامیده می‌شوند.
- علم آمار؛ رشته‌ای که با نمونه‌گیری داده‌ها از جامعه، و استنباط و استنتاج درباره‌ی آن جامعه براساس داده‌های نمونه سروکار دارد.
- رایج‌ترین شاخص آماری، میانگین است. اصطلاحی فنی برای معدل حسابی داده‌ها.

• روش همبستگی

- به کمک روش همبستگی، می‌توان معین کرد متغیری که بر آن کنترل نداریم با متغیر دیگری که مورد توجه ماست ارتباط یا همبستگی دارد یا نه.
- میزان همبستگی دو متغیر با ضریب همبستگی یا r اندازه‌گیری می‌شود که مقدار آن بین -1 و $+1$ است.
- صفر نشانه‌ی فقدان رابطه و 1 نشانه‌ی رابطه‌ی کامل است.
- همبستگی ممکن است مثبت یا منفی باشد. علامت مثبت؛ یعنی ارزش‌ها یا مقادیر هر دو متغیر با هم افزایش می‌یابند یا با هم کاهش می‌یابند.
- همبستگی منفی؛ یعنی وقتی ارزش‌های یک متغیر روبه افزایش می‌گذارد، ارزش‌های متغیر دیگر روبه کاهش می‌رود.

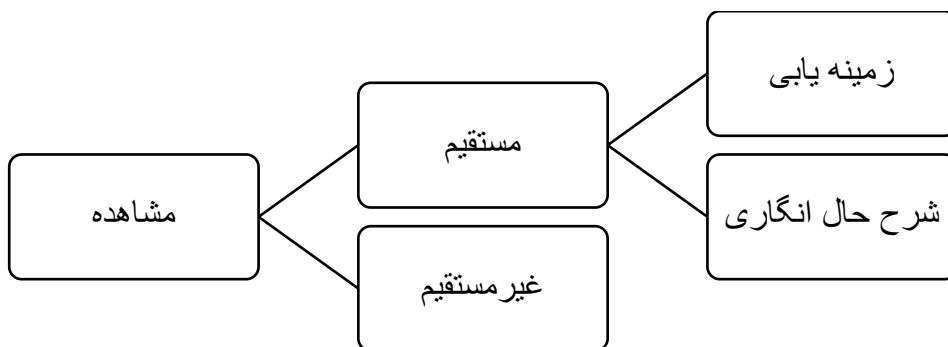
• آزمون‌ها

- یکی از کاربردهای رایج روش همبستگی در زمینه آزمون‌هایی است که نوعی استعداد، پیشرفت، یا سایر صفات روانی را می‌سنجد.

• همبستگی و علیت

- بین بررسی‌های آزمایشی و بررسی‌های همبستگی تفاوتی اساسی وجود دارد. در بررسی آزمایشی، متغیر مستقل را به صورتی قاعده‌مند تغییر می‌دهیم تا اثر علی آن را بر متغیر وابسته بررسی کنیم. اگر فقط از همبستگی استفاده کنیم، نمی‌توانیم علت و معلول را تعیین کنیم.
- اگر دو متغیر همبسته باشند، تغییر یکی از آن‌ها ممکن است علت دیگری باشد، اما در غیاب شواهد آزمایشی کافی، چنین استنتاجی ناموجه است.

• مشاهده



- مشاهده دقیق رفتار، گام آغازین در بسیاری از پژوهش‌های روانشناختی است.
- در مواردی که جنبه زیست‌شناختی دارد، روش مشاهده ممکن است مستلزم کار در آزمایشگاه باشد.

• روش زمینه‌یابی

- در مسائلی که تحقیق درباره‌ی آن با مشاهده مستقیم دشوار باشد، می‌توان با مشاهده‌ی غیرمستقیم، یعنی با استفاده از پرسشنامه و مصاحبه بررسی کرد.
- محدودیت این روش؛ توأم با سوگیری است.

• روش شرح حال انگاری

- شرح حال انگاری‌ها، زندگینامه‌هایی هستند که به منظور کاربرد علمی طرح ریزی شده‌اند.
- محدودیت عمده این روش؛ خطر تحریف در بازسازی رویدادهای گذشته.

*ملاحظات اخلاقی در پژوهش‌های روانشناسی

- نخستین اصل رفتار اخلاقی با آزمودنی‌ها؛ اصل کمترین احتمال خطر است. احتمال خطر در پژوهش نباید بیش از میزان آن در شرایط زندگی عادی باشد.
- دومین اصل؛ رضایت آگاهانه است: آزمودنی‌ها باید داوطلبانه در پژوهش شرکت کنند و بتوانند هر وقت بخواهند از پژوهش کنار روند بی‌آنکه به این خاطر جریمه شوند.
- سومین اصل؛ رعایت حریم خصوصی آزمودنی‌ها است: اطلاعاتی که در جریان پژوهش درباره هر فرد به دست می‌آید، باید محرمانه بماند و بدون اجازه‌ی خودش در اختیار دیگران قرار نگیرد.
- کاربرد روش‌های دردآور یا آسیب‌زا در مورد حیوان‌ها باید با میزان اطلاعات حاصل از پژوهش قابل توجیه باشد.

*رشته‌های تخصصی روانشناسی

• روانشناسی زیست‌شناختی

سعی دارند رابطه‌ی فرایندهای زیست‌شناختی را با رفتار کشف کنند.

• روانشناسی آزمایشی

با استفاده از روش آزمایشی، نحوه‌ی واکنش به محرک‌های حسی، ادراک جهان، یادگیری، استدلال و پاسخدهی هیجان را بررسی می‌کنند. (حوزه فعالیت رفتارگراها و شناخت گراها).

• روانشناسی رشد، روانشناسی اجتماعی و روانشناسی شخصیت

با رشد آدمی و عواملی که رفتار را از بدو تولد تا دوران پیری شکل می‌دهند سروکار دارند.

• روانشناسی بالینی و مشاوره

با کاربرد اصول روانشناختی در امر تشخیص و درمان اختلالات هیجانی و رفتاری عمل می‌کنند.

• روانشناسی آموزشگاهی و تربیتی

در زمینه‌ی ارزیابی اختلالات یادگیری و هیجانی با کودکان کار می‌کنند. و در زمینه یادگیری و تدریس تخصص دارند.

• روانشناسی صنعتی و مهندسی

با مسائلی از قبیل گزینش افراد مناسب برای مشاغل گوناگون و تدوین برنامه‌های آموزش شغلی فعالیت دارند.