

کلیات روانشناسی

تئیه و تنظیم: مجید همتی





تعریف روانشناسی

روانشناسی علمی است که به مطالعه رفتار، احساسات، انگیزه‌ها و فرآیندهای شناختی انسان می‌پردازد.

بعد شناختی: ادراک، حافظه، تفکر، استدلال و ...

بعد عاطفی: احساسات (شادی، غم و ...)، انگیزه‌ها (میل به آب، غذا، میل جنسی، نیاز به دلبستگی، امنیت، محبت و ...)

بعد رفتاری: که گفتار و امور ظاهری دیگر را در بر می‌گیرد.

بر اساس این تعریف موضوع روانشناسی شامل سه امر می‌شود:





آغاز روانشناسی

مقارن با تأسیس نخستین آزمایشگاه روانشناسی توسط ویلهلم وونت
در دانشگاه لایپزیک آلمان در سال ۱۸۷۹

خاستگاه تأسیس آزمایشگاه این باور بود که ذهن و رفتار را نیز
مانند مواد شیمیایی یا اندامهای بدن می توان با روشهای علمی تحلیل
کرد.

با استفاده از روش درون نگری (مشاهده و ثبت ماهیت ادراکها،
اندیشه ها، و احساسهای شخص توسط خودش)



هدف روانشناسی

هدف روانشناسی **درک و فهم** رفتار، عواطف و شناخت‌های انسان، **توصیف علمی** آنها و سپس **تبیین زمینه‌ها و علل** این سه امر و در آخر نیز **اصلاح، هدایت و رشد ابعاد سه گانه آدمی** است.

مکاتب روانشناسی



• وونت و سپس تیچنر با روی آوردن به تجزیه و تحلیل بی‌واسطه انسان یعنی آگاهی و عاطفه این مکتب را بنیان نهادند. روش آنها درون نگری بود با آموزش آزمودنی‌ها در پی تجزیه و تحلیل ذهن بودند. به نظر آنان همانگونه که شیمیدان می‌تواند آب را به عناصر خود یعنی اکسیژن و هیدروژن تجزیه کند، برای روانشناس نیز این امکان هست که برای مثال ادراک را به عناصرش تجزیه کند.

مکتب سافت‌نگر

• این دسته از روانشناسان موضوع روانشناسی را کنش‌های روان می‌دانند. مراد از کارکرد گرایی بررسی این مطلب است که ذهن چگونه کار می‌کند که جاندار موفق به انطباق و سازگاری با محیط و عمل در آن می‌شود

مکتب کنش‌نگر

• فروید با تاکید بر ناهوشیاری و نیازهای جنسی این مکتب را بنا نهاد. روش او در درمان تحلیل‌گری بود و منشاء بیماری‌ها را در کودکی و انگیزه‌های جنسی و تعارض‌های ناهوشیار جستجو می‌کرد.

مکتب روان‌تعلیل
گری



- واتسون که مبدع این مکتب بود روانشناسی را علم مطالعه رفتار می دانست. رفتار در نظر او اعمال مشاهده پذیر است از این رو او مفاهیم ذهن گرایانه در روانشناسی را انکار می کرد. این مکتب بر نقش محیط در رفتار انسان تأکیدی بسیار داشت و آن را عامل اصلی رفتار انسان می شمرد.

مکتب رفتارنگر

- انسان نگری در روانشناسی واکنشی به رفتارنگری و تحلیل روانی به شمار می آمد. راجرز و مازلو دو پیشگام این مکتب هستند. این مکتب به موضوعاتی همچون انسان سالم و کامل میل به خود شکوفایی حدود آزادی و اختیار انسان می پردازد.

مکتب انسان نگر

- این کلمه به معنای شکل یا هیات است. کهلر، کافکا و ورتایمر رهبران این مکتب اند. آنان به بررسی مسائل ادراکی با این منطق پرداختند که «کل بزرگتر از مجموع اجزایش است».

مکتب گشتالت



دو رویکرد کلی در روانشناسی



- رویکرد عصبی زیستی: این رویکرد به دنبال آن است که فرآیندهای عصبی زیستی را که زیربنای رفتار و فرآیندهای روانی است، مشخص کند.
 - رویکرد شناختی: به فرآیندهای ذهنی، ادراک، حافظه و خبرپردازی، شناخت می گویند که افراد به کمک آنها کسب دانش می کنند، یا به حل مسائل می پردازند. یکی از مباحث مهم روانشناسی معاصر علوم شناختی است.
- مباحث اصلی این علم عبارت است از: علم اعصاب شناسی که شامل: کاربرد بخش های مختلف مغز توجه و هوشیاری ادراک، تفکر، حافظه و پردازش اطلاعات، مفاهیم و مقوله ها زبان، حل مساله و خلاقیت و تصمیم گیری و استدلال، هوش انسان و هوش مصنوعی است.





رشد و تحول روانی



روانشناسی رشد: شاخه ای از روانشناسی است که به توصیف و تبیین تغییرات کمی و کیفی در همه ابعاد روانشناختی از انعقاد نطفه تا مرگ، می پردازد و در صدد کشف قوانین حاکم بر این تغییرات، ریشه ها، عوامل موثر بر آنها و پیامدهای آنها می باشد.

شناخت قوانین حاکم بر تحول و مراحل آن، عوامل موثر بر این قوانین و به طور کلی تمایز رشد بهنجار از رشد نابهنجار در روانشناسی رشد یا تحولی صورت می گیرد.

اصول رشد



۱. مرحله ای بودن رشد
۲. دوره های حساس رشد (دو ماه اول جنینی-نوزادی-نوجوانی)
۳. پیروی از الگوی معین و قابل پیش بینی (سری-پایی)(مرکزی-پیرامونی)
۴. تفاوت های فردی در میزان رشد
۵. مرتبط بودن سرعت و مدت رشد با پیچیدگی موجود زنده
۶. تفاوت دو جنس در رشد
۷. همبستگی ابعاد رشد (برای مثال بین رشد جسمانی، شناختی، عاطفی و اجتماعی ...)

عوامل موثر بر رشد

وراثت

العرق دساس

محیط

شامل محیط درون رحم، محیط خانوادگی، محیط اجتماعی، محیط طبیعی و ...

اراده

باید توجه داشت که اراده حاکم دو عامل قبلی است.

مراحل رشد شناختی پیاژه



دوره حسی-حرکتی

دوره عملیات عینی

دوره عملیات صوری

نوزاد بین خود و جهان خارج تمایز قایل می شود. اعمال نوزاد بر بدن خود متمرکز است. در هشت ماهگی به ثبات شیء می رسد.

نوزاد از طریق درونی سازی (فراگیری اطلاعات جدید و گنجاندن آن در طرحواره های موجود) و برون سازی (تغییر طرحواره های موجود برای در بر گرفتن اطلاعات جدید) به سازگاری می رسد.

نیم دوره اول (۲-۷): کودک از نمادها برای بازنمایی امور استفاده می کند. از ویژگی های تفکر پیش دبستانی خود میان بینی است. آنها نمی توانند دیدگاهی غیر از دیدگاه خود را بپذیرند.

نیم دوره دوم (۷-۱۱): توانایی استدلال منطقی افزایش می یابد. اما تفکر آنان بیشتر با پدیده ها و اشیاء عینی ارتباط دارد. آنها به نگهداری ذهنی می رسند.

در این دوره کودک روابط انتزاعی را درک و به کار می گیرد. و خود را درگیر موقعیت های فرضی می کند.

با مسائل فرضی، آینده و مسائل مربوط به جهان بینی درگیر می شود.

می تواند در مورد گزاره های انتزاعی به شیوهی منطقی فکر کند و فرضیه ها را به شیوه نظام دار آزمایش کند.



مراحل رشد اجتماعی

مرحله اعتماد سازی در برابر بی اعتمادی (تولد تا ۱/۵ سالگی)



مرحله استقلال طلبی در برابر شک و شرمساری (۱/۵ تا ۳ سالگی)



مرحله خلاقیت (ابتکار عمل)، در برابر احساس گناه (۳ تا ۶ سالگی)



مرحله کارآمدی در برابر احساس حقارت (۶ تا ۱۲ سالگی)



مرحله اهراز هویت در برابر بحران هویت (۱۲ تا ۱۸ سالگی)



مرحله صمیمیت و مردم آمیزی در برابر انزوای طلبی (۱۸ تا ۳۵)



باروری در برابر رکود (۳۵ تا ۵۵ سالگی)



انسجام در برابر ناامیدی (۵۵ به بعد)



مراحل رشد اخلاقی کلبرگ

سطح اول: اخلاق پیش عرفی (پیش قراردادی)

مرحله ۲: جهت گیری خود گرایانه و لذت گرایانه (حدود ۱۰ سالگی)
(کودک هم رنگ دیگران می شود تا به پاداش و مزایا دست یابد.)

مرحله ۱: جهت گیری اطاعت و تنبیه (قبل از ۱۰ سالگی)
(کودک برای گریز از تنبیه از قوانین پیروی می کند)

سطح دوم: اخلاق عرفی (قراردادی)

مرحله ۴: جهت گزینی بر اساس وابستگی به مراجع قدرت (غالباً ۲۰ تا ۳۰ سالگی)
شخص کورکورانه و فقط برای انجام وظیفه و رعایت نظم اجتماعی از قوانین پیروی می کند تا هرج و مرج نشود و از توبیخ مراجع قدرت و احساس گناه در مورد انجام ندادن وظایف در امان باشد.

مرحله ۳: جهت گیری پسر خوب، دختر خوب (۱۳ تا ۱۸ سالگی)
(کودک برای مصون ماندن از سرزنش دیگران هم رنگ جماعت می شود. در اینجا تایید دیگران مورد نظر است.)

سطح سوم: اخلاق پس عرفی (فراقراردادی)

مرحله ۶: جهت گیری مبتنی بر اصول اخلاقی (افراد نادر کمتر از ۱۰ درصد)
فرد بر پایه اصول انتزاعی جهانی مانند عدالت و مساوات که خود انتخاب کرده است عمل می کند.

مرحله ۵: جهت گزینی مبتنی بر قرارداد اجتماعی (پس از ۲۰ سالگی)
اعمال خود را طبق اصولی که همگان برای بهزیستی جامعه الزامی می دانند هدایت می کند. از اصول پیروی می کند تا از احترام همگان برخوردار باشد و از این طریق احترام به نفس خود را نیز حفظ کند.

یادگیری

تعریف یادگیری (کیمبل): یادگیری عبارت است از تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار، شناخت و عواطف که از طریق تجربه یا تمرین پدید آمده باشد.

سه حوزه یادگیری:

یادگیری موزه شناختی

- همچون: دانش که شامل معلومات است.
- ترکیب
- تجزیه و تحلیل

یادگیری موزه عاطفی

- شناخت عواطف
- یادگیری نحوه مهار عواطف و ابراز مناسب آنها
- شناخت ارزش‌های اخلاقی

یادگیری موزه روانی-مرکتی

- شامل: مهارت‌های ورزشی، حرکات هماهنگ ظریف (موسیقی، تایپ)
- رفتارهای ارتباطی غیر کلامی
- ارتباط کلامی (مانند سخنوری)



نظریه های یادگیری



۱. شرطی شدن کلاسیک
۲. شرطی شدن عامل
۳. یادگیری مشاهده‌ای
۴. یادگیری شناختی



شرطی شدن کلاسیک



شرطی شدن کلاسیک با مطالعات پاولف آغاز شد. 
اصطلاحات: 

محرک غیر شرطی یا طبیعی (unconditional stimulus) 

محرک شرطی (conditional stimulus) 

پاسخ غیر شرطی یا طبیعی (unconditional response) 

پاسخ شرطی (conditional response) 

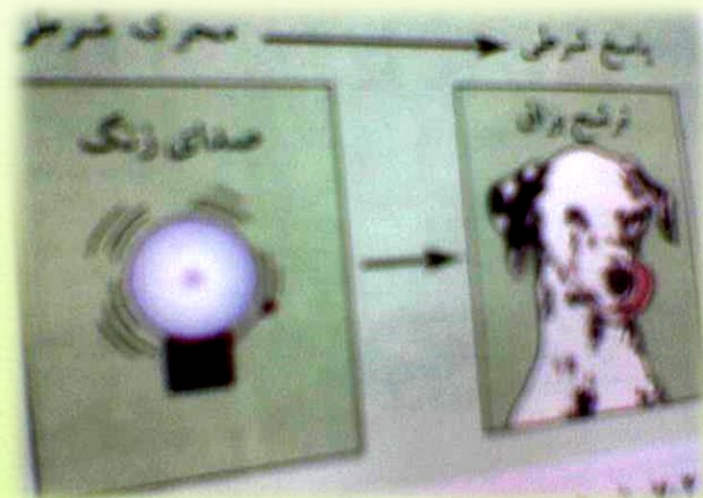
شرطی شدن کلاسیک

• محرک غیر شرطی : غذا

• محرک شرطی: صدای زنگ

• پاسخ غیر شرطی: ترشح بزاق

• پاسخ شرطی: ترشح بزاق





اصول شرطی شدن



تقویت

همراه آمدن مکرر محرک شرطی (صدای زنگ) با محرک غیر شرطی (غذا) تداعی بین این دو را نیرومند می‌سازد.

خاموشی

اگر رفتار شرطی تقویت نشود. یعنی چندین بار محرک شرطی (صدای زنگ) حذف شود، پاسخ شرطی (ترشح بزاق با صدای شنیدن زنگ) به تدریج ضعیفتر می‌شود. تا اینکه تکرار محرک شرطی (غذا) بدون ارائه تقویت (صدای زنگ) باعث «خاموشی» (خاموشی پاسخ به صدای زنگ) می‌شود. یعنی پس از مدتی دیگر با شنیدن صدای زنگ ترشح بزاق صورت نمی‌گیرد.

تعمیم

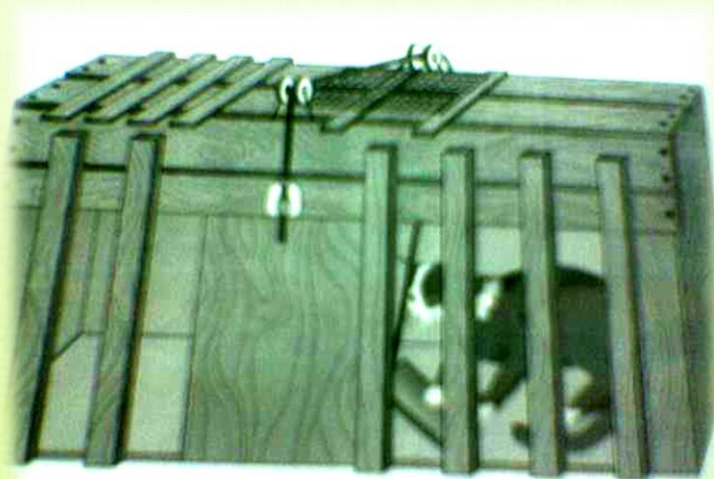
وقتی یک پاسخ شرطی در برابر محرک معینی به وجود آید، محرک‌های مشابه نیز همین پاسخ را فرا می‌خواند.

تمییز

وقتی جاندار تنها به محرک شرطی پاسخ دهد و به محرک‌های متفاوت به آن پاسخ ندهد.

شرطی سازی کنشگر (عامل)

اسکینر مانند پاولف به بررسی پاسخ‌های ساده حیوانات پرداخت با این تفاوت که بر پاسخ‌های ارادی جاندار تاکید داشت. در این نوع شرطی شدن ابتدا رفتاری خود به خود روی می‌دهد و با تقویت فراوانی آن افزایش می‌یابد. در این آزمایش اسکینر موش گرسنه‌ای را داخل جعبه محتوی یک اهرم قرار داد. موش با حرکت در جعبه هرگاه اهرم را فشار می‌داد مقداری غذا دریافت می‌کرد. بدین ترتیب اسکینر با پیامد رفتار، آن را کنترل می‌کرد.



تقویت

تقویت در تعریفی ساده به تثبیت یک رفتار با ارائه پیامدهای مطلوب اطلاق می‌شود. دو نوع تقویت داریم:

نوع	تعریف	مثال	اثر
تقویت مثبت	ارائه محرک خوشایند پس از رویداد مطلوب	نمره خوب در امتحان	افزایش احتمال رفتار مطلوب
تقویت منفی	توقف یا رفع محرک ناخوشایند پس از رفتار مطلوب	پس از آرام شدن کودک و دست برداشتن از قشقرق، به او اجازه می‌دهیم از اتاق تنهایی بیرون آید.	افزایش احتمال رفتار مطلوب (آرام شدن)



برنامه‌های تقویت گسسته



۱. نسبتی ثابت: رفتار پس از تعداد معینی از رفتار تقویت می‌شود.
مثلاً: با خرید ۲۰ تایی از یک محصولی، یک جایزه دریافت می‌شود.
۲. نسبتی متغیر: بر مبنای تعداد متوسط غیرقابل پیش‌بینی تقویت صورت می‌گیرد. (تقویت گاه پس از سه پاسخ و گاه پس از ۵ پاسخ)
۳. فاصله‌ای ثابت: تقویت بر اساس فاصله زمانی معینی ارائه می‌شود.
۴. فاصله‌ای متغیر: تقویت بر اساس فاصله زمانی نامعینی ارائه می‌شود.

شکل دهی



در برخی مواقع نمی توان صبر کرد تا رفتار مورد نظر صادر شود و سپس تقویت انجام گیرد. برای مثال می خواهیم به سگی آموزش دهیم که با دماغ خود دکمه زنگی را فشار دهد برای این منظور می توان در ابتدا هر بار که سگ به حوالی دکمه زنگ نزدیک شد او را با غذا تقویت کرد و هر بار ارأئهی تقویت را موكول به این كرد كه سگ به تكمهی زنگ نزدیکتر شود. به این روش شكل دهی رفتار اطلاق می شود.

از این روش برای آموزش کبوترها، جهت پیدا کردن افرادی که در دریا نیاز به کمک دارند استفاده می شود.



نکاتی در اجرا تقویت



- در ابتدا برای تثبیت یک رفتار از تقویتی پیوسته یا پیاپی استفاده می‌شود اما پس از تثبیت رفتار باید تقویت به صورت گسسته انجام شود.
- کیفیت و مقدار تقویت باید متناسب با نوع رفتار باشد. مثلاً اگر در پاداش لفظی زیاده‌روی شود، اثر نامطلوب خواهد داشت؛ امیر المؤمنین (ع): «اذا مدحت فاختصر»
- تقویت و پاداش باید متنوع و از هر دو نوع تقویت مادی و اجتماعی باشد.
- پیشینه افراد در دریافت تقویت و وضعیت رشد و تفاوت‌های فردی در آنان لحاظ شود.
- در روند تربیت بهتر است از تقویت کننده‌های بیرونی به سوی تقویت کننده‌های درونی حرکت کنیم.
- تقویت بلافاصله ارائه شود.

حافظه



حافظه عبارت است از فرآیندهایی که از طریق آنها رویدادها، اشخاص و اطلاعات دیگر ضبط می‌شوند تا بعدها امکان دستیابی به آنها فراهم گردد. حافظه شامل فراگیری (رمز گردانی)، یاد سپاری (اندوزش) و بازیابی است.

تحقیقات نشان داده است که در رمز گردانی بیشتر نیم کره چپ و در بازیابی بیشتر نیم کره راست فعال می‌شود. در حافظه بلند مدت هیپوکامپ دخیل است. و در حافظه کوتاه مدت لب پیشانی دخیل است.





انواع حافظه:



۱. حافظه حسی یا بسیار کوتاه مدت: داده‌های حسی حاصل از حواس را به مدت دو تا سه ثانیه ثبت می‌کند.
 ۲. حافظه کوتاه مدت: پس از توجه داده‌ها به حافظه کوتاه مدت انتقال می‌یابند و به مدت ۳۰ ثانیه در این حافظه نگهداری می‌شوند. ظرفیت (فراخانی) این حافظه $7+2$ واحد است. مثل: حفظ شماره تلفن. یکی از روش‌های کارآمد را افزایش گنجایش حافظه کوتاه مدت تقطیع (دسته‌بندی به صورت واحدهای معنادار بزرگ‌تر) است.
 ۳. حافظه دراز مدت: اگر داده‌ها در حافظه حسی یا کوتاه مدت پردازش، مرور ذهنی یا رمزگردانی شود در حافظه دراز مدت ذخیره می‌شود. این حافظه دارای ظرفیتی نامحدود است.
- در حافظه کوتاه مدت رمز گردانی به صورت شنیداری و دیداری است. اما در حافظه بلند مدت رمز گردانی بیشتر به صورت معنایی است تا دیداری و شنیداری هر چند از این دو نیز استفاده می‌شود.



علل فراموشی مطالب در حافظه:

در حافظه کوتاه مدت:

۱. جانشینی
۲. زوال

در حافظه بلند مدت

۱. تداخل: تداخل اطلاعات (پیش گستر: مطالب قبلی در بعدی تداخل می کند. پس گستر: مطالب بعدی یادآوری مطالب پیش آموخته شده را مشکل می کند)
۲. ناتوانی در بازیابی. بازیابی می تواند بخاطر سازماندهی نامناسب، یادآوری ضعیف انگیزش ضعیف و سایر متغیرها باشد.
۳. زوال: گذشت زمان باعث تشدید فراموشی می شود.
۴. فراموشی انگیزشی: دردناک بودن یا اضطراب آمیز بودن موضوع، به یادآوری آن را غیرقابل تحمل می کند و واپس رانی به ناهشیار می شوند.
۵. یادزدودگی: ازدست رفتن حافظه



راه‌های بهبود حافظه



۱. تقطیع
۲. تصویر سازی ذهنی (همچون روش مکانی: کلمات بی ربط را با مکان‌های مختلف ارتباط می‌دهیم)
۳. بسط معنایی (مطرح کردن پرسش‌هایی در مورد علل و پیامدها و ... یک موضوع)
۴. بافت (می‌توان با بازیابی بافتی که یادگیری در آن صورت گرفته حافظه را بهبود بخشید.)
۵. سازمان دهی (در قالب داستان یا دسته بندی)
۶. تمرین بازیابی (به این معنا که درباره مطالب یادگیری سوالهایی از خود پرسید.)
۷. روش پس خبا (پیش خوانی، سوال کردن، خواندن، به خود پس دادن، آزمودن)

التماس دعا خدا قوت

