

بسمه تعالی

کلیات

پرسشی که بشر از آغاز خلقت با آن مواجه بوده و خواهد بود این است که : انسان چگونه رفتار می کند ؟ (آیا اختلالات روانی درمان پذیر هستند؟)

فعالیت روان شناسی ۱- روان شناس محقق ۲- روان شناس درمانگر

محقق: *== روان شناسانی که در زمینه ی شناختی آموزش دیدند *== روان شناسانی که در زمینه ی فیزیولوژی آموزش دیدند.

درمانگر: *== روان شناس بالینی *== روان شناس تربیتی *== روان شناس سازمانی و صنعتی *== روان شناس جنایی.

۱- تا بفهمیم که چرا هر فرد به شیوه ی معین می اندیشد و رفتار می کند.

۲- بصیرت نسبت به نگرش ها و رفتارهای خود و دیگران

۳- ارزیابی ادعاهایی که به نام روان شناسی در جامعه مطرح می شود

فایده مطالعه روانشناسی

روان شناسی در سال ۱۸۷۹ به عنوان یک علم تجربی شناخته شده

* **روان شناسی چیست؟** روان شناسی، علمی است تجربی، که می کوشد با طرح مفاهیم نسبتاً ساده و مستقیم که امکان بررسی آن ها با روش تجربی امکان پذیر باشد به این خواسته (پاسخ به این سوال که انسان چگونه رفتار می کند؟) جامعه ی عمل ببوشاند.

* **روان شناسی علمی** : شاخه ای از علم تجربی است و از قواعد و ضوابط این علم استفاده می کند.

نمونه ای از توصیف : افراد با هوش در زندگی موفق ترند.

ایرادی که از این توصیف می توان گرفت : مفهوم هوش در این توصیف مبهم می باشد و مشخص نشده است که به چه رفتاری هوش گفته می شود و یا "موفقیت" ، چه نوع رفتاری است؟ اینگونه توصیفات، توصیفی علمی از پدیده های روان شناختی ارائه نمی هد.

* **هدف روان شناسی علمی** : اولین هدف توصیف پدیده های رفتاری و شناختی است

"* هدف بنیادی و اصلی فعالیت علمی ، **توصیفی آزمون پذیر و تجربی** از حوادث و رویدادهاست". * هدف دیگر فعالیت علمی ، پیش بینی پدیده مورد نظر است و زمانی تحقق می یابد که توصیف تجربی صورت گیرد ."

اگر پیش بینی دارای درجه ی بالای اعتبار باشد، در آن هنگام روان شناس می تواند **رابطه ی بین علت و معلول** را مورد توجه قرار دهد. و به عبارتی پدیده ی مورد نظر را **کنترل** کند.

پیش بینی دقیق و از طریق آن فهم صحیح از پدیده ی مورد نظر، روان شناس را در حالتی قرار می دهد که می تواند پدیده مورد نظر را تغییر دهد.



آگاه باشید که دوستان خدا هرگز هیچ ترس (از حوادث آینده) و هیچ اندوهی (از وقایع گذشته جهان) در دل آنها نیست. (آیه ۶۱-سوره

یونس) ۳

مثال: اگر نشان دهیم که رفتار پرخاشگرانه در نتیجه تقلید می باشد میتوان از طریق ارائه ی نوع مناسب برنامه های تلویزیونی آن را تغییر داد.

تفاوت بین توصیف مردم عادی با روان شناسان: روان شناسان از ***روش علمی*** در توصیف پدیده ها استفاده می کنند .
ایرادی که در توصیف روان شناسان ممکن است پیش آید پیش داوریهایی شخصی خود و همچنین تحت تأثیر ارزش ها قرار گرفتن است.

*** روش تحقیق علمی ،** فرآیند جست و جوی منظم برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین است .

۱- کنترل : محقق برای آن که تاثیر يك متغیر بر متغیر دیگر را بررسی کند باید سایر متغیر های تأثیر گذار را شناسایی و تأثیر آن را به حداقل برساند.

۲- تعریف عملیاتی : باید از واژه های مورد نظر خود، تعریف دقیقی ارائه دهند، به طوری که بتوانند آن ها را اندازه گیری کنند و یا به صورت کمی نشان دهند.

۳- تکرار پذیری : تحقیقات علمی به گونه ای سازماندهی می شوند که بتوان به نتایج یکسانی در آزمایش های مکرر رسید در آن صورت نظریه ی ارائه شده دقیق بوده و هم چنان می توان به آن پایبند بود.

سه ویژگی که میتوان
آزمون پذیری و تجربه
پذیری را در حداکثر آن
مورد توجه قرار داد

*** نظریه یا تئوری :** يك نظام كلي برای تبیین پدیده ی مورد نظر است.

يك نظریه ی علمی از طریق دو فرآیند مکمل انجام می شود :

۱- **استقرا :** اولین قدم در ایجاد دانش، استقرا است. که از طریق جمع آوری داده ها ی منظم با روش تجربی امکان پذیر می شود .

مثال : مشاهده ی دقیق و جمع آوری اطلاعات از رفتار پرخاشگرانه ی کودکان در موقعیت های مختلف. (مثلا مشاهده ی کودکان زمان دیدن برنامه ی پرخاشگرانه ی تلویزیون می باشد که اگر شرایط انجام آزمایش فراهم باشد، به بررسی دقیق تر اطلاعات به دست آمده پرداخته می شود و می توان به کمک استقرا ، تئوری خود را که مشاهده رفتار پرخاشگرانه است را مطرح کرد) .

۲- **قیاس :** دانشمندان پس از مشاهده ی اولیه ، يك حدس اولیه ی قابل بررسی تجربی در باره ی پدیده ی مورد نظر ارائه می دهند. چنین حدس اولیه را *** فرضیه گویند** . مثال: **تماشای خشونت منجر به رفتار پرخاشگرانه در کودکان می شود** در قیاس پس از مشاهده اولیه ، **فرضیه** ارائه می شود سپس اطلاعات جمع آوری می گردد پس از اینکه محقق شواهد تجربی به اندازه ی کافی برای تأیید فرضیه ی خود جمع آوری نمود در مرحله ی تأیید یا رد تئوری خود قرار می گیرد . در صورت عدم تأیید روان شناس در نظریه ی خود تجدید نظر می کند .

*** مرز بین روان شناس علمی و روان شناسی غیر علمی :** روانشناسی علمی، برای مطالعه ی پدیده ها از روش های دقیق، منظم و کنترل شده (علمی) استفاده می کند .

*** موضوع روان شناسی :** موضوع روان شناسی رفتار و فرآیند های روانی است .

رفتار : کلیه ی حرکات، اعمال و رفتارهای قابل مشاهده ی مستقیم و غیر مستقیم است

فرایندهای روانی : شامل کلیه ی اعمال روانی از قبیل احساس ، ادراک ، تفکر ، یادگیری ، حافظه ، زبان ، انگیزش و هیجان ، شخصیت و..... می باشد



علت نیازمندی به علوم دیگر جهت مطالعه ی انسان : به دلیل پیچیده بودن انسان برای شناخت بهتر او ، نیازمند استفاده از سایر معرفت های بشری هم چون معرفت های دینی ، فلسفی ، اجتماعی و.....می باشیم.

*** رویکرد :** در روان شناسی، یک پدیده ی روان شناختی از منظرهای متفاوت و باروش های متفاوتی مورد بررسی قرار می گیرد که در اصطلاح روان شناسی به آن رویکرد گفته می شود. در واقع راهی برای توضیح رفتار و روش ها یی است که بتوان از طریق آن رفتار را بررسی نمود

چرا از انواع رویکرد ها استفاده می شود؟ به این دلیل که هیچ رویکرد یگانه ای برای توصیف و تبیین رفتار، کارایی لازم را ندارد

رویکرد زیست شناخت

از طریق رویکرد زیست شناختی، برای توصیف و تبیین کارکرد های روانی استفاده می شود. در این رویکرد فرض بر این است که رفتار، تفکر، احساس، انگیزه، هیجان، سلامت و بیماری با ساخت فیزیولوژی مرتبط است.

مثال افسردگی ممکن است نتیجه ی کارکرد ها ی نا مناسب در فرآیند زیست شیمیایی مغز باشد .

رویکرد روانکاو

فریود در تبیین تحول انسان به نقش تعامل غرایز ذاتی و تجارب اولیه ی دوران کودکی تأکید

می کند اگر این غرایز ارضا نشوند می توانند باعث مشکلاتی در بزرگسالی شوند. **مثال :** اگر نیاز کودک به تغذیه ارضا نشود ممکن است در زندگی بزرگسالی از طریق فعالیت های روانی هم چون وابستگی بیش از اندازه به دیگران، کمبود و عدم ارضا ی دهانی خود را نشان دهد.

فرض دیگر آنکه **نیروهای ناخودآگاه** موجب بر انگیزته شدن رفتار می شود که اگر با موانعی برخورد کنند با استفاده از مکانیسم های دفاعی همچون سرکوبی و انکار با شرایط پیش آمده سازگار می شود. در این رویکرد احساسات و افکار به طور غیر مستقیم و خارج از حیطه ی آگاهی فرد عمل می نمایند که ممکن است فردی چنین احساساتی را در رویا ها و رفتار های بر انگیزته ی ناخودآگاه هم چون لغزش های کلامی بروز دهد. *** مهمترین درک ما از این نظریه کشف**

پدیده ی ناخودآگاه است

این نظریه یک نظریه ی **جبرگرا** است علاوه بر این نقش اراده ی آزاد و نقش عوامل محیطی را بیش از حد ناچیز و ناممکن شمرده است .

ایراد

در این رویکرد تأکید بر این است که تمام رفتار های ما **اکتسابی** است . تجربه و تعامل با محیط همان چیزی است که ما را می سازد . چون تأکید بر رفتار قابل مشاهده دارد آن را " **رفتارگرا**

رویکرد رفتاری

می نامند .

رفتار درمانی : هدف در رفتار درمانی آن است که رفتار نا سازگارانه را حذف و رفتار های مطلوب را جایگزین سازند .

روش ها : * حساسیت زدایی منظم ، * بیزاری درمانی ، * پس خوراند زیستی

ایراد

یک رویکرد مکانیسمی است زیرا توجه به آگاهی ، ذهن ، تجربه و هیجانات را مورد غفلت قرار می دهد . جبرگرا است زیرا نقش عوامل درونی از قبیل انگیزش، ادراک ، تفکر و را بیش از اندازه نا چیز شمرده است.



رویکرد شناختی

چیزی که بررسی پدیده ها را در این رویکرد مشکل می سازد آن است که مفاهیمی چون درون داد ، برون داد و ذخیره سازی و یادآوری را نمی توان به طور مستقیم مشاهده کرد .

ایراد: این رویکرد مکانیستی است و استفاده از تمثیل هایی مانند "پردازش اطلاعات رایانه ای در باره ی انسان در"

واقع تاکید بر این است که انسان به عنوان یک ماشین قلمداد شده است ، در صورتی که انسان ، عاطفی و غیر منطقی می شود اما رایانه ها منطقی اند و قادر نیستند عواطف را احساس کنند .

رویکرد انسان گرا

این رویکرد بین دو رویکرد رفتاری و روانکاو قرار گرفته است . روان شناس انسان گرا **ابراهام مازلو** این رویکرد را به عنوان **نظریه سوم در روان شناسی** نام گذاری کرده است . در این نگرش ، انسان را به عنوان فردی آزاد و دارای استعداد برای رشد و خودشکوفایی در نظر گرفته است. و بر این باورند که روان شناسی باید با تجربه ی غیر عینی و هشیار فرد مرتبط باشد . این رویکرد به تجربه ی منحصر به فرد انسان ها و آزادی برای انتخاب سرنوشت فرد تاکید داشته و استفاده از روش های علمی مرسوم را برای مطالعه ی انسان نامناسب می داند. در این دیدگاه به عنوان مثال هیجان را یک امر درونی می دانند که خود فرد نسبت به آن آگاهی دارد.

ایراد: تاکید انسانگرایان بیشتر بر رفتار مشترک انسان ها است و اینکه فراسوی رفتار قابل مشاهده ، حقایق دیگری نهفته است که از طریق روش های علمی مرسوم امکان بررسی و فهم آن ها امکان پذیر نمی باشد .

۱- تمام آن چیزی را که فرد از خود گزارش میدهد، نمیتواند همان چیزی باشد که آن ها را تجربه می کند.

۲ - این رویکرد مبهم می باشد. ۳- آزمایش پذیر نمی باشد. ۴ - نظریه ها طوری معرفی می شوند که امکان تأییدپذیری آنها نمی باشد

روش های تحقیق در روان شناسی

آنچه که راه و روش روان شناسی علمی را از روان شناسی غیر علمی جدا می سازد، ارائه ی نظرات براساس تحقیقات علمی است. آنان در صدد حمایت تجربی از نظریه های ارائه شده با روش علمی هستند. یکی از روش های بررسی فرضیه ها جمع آوری اطلاعات از طریق آزمایش هایی می باشد که روان شناسان در آزمایشگاه انجام می دهند.

۱- روش آزمایشی	روشهای دیگر جهت بررسی فرضیه ها به قرار زیر می باشد:
۲- روش همبستگی	
۳- روش مشاهده ی طبیعی	

*روش آزمایشی:

ابتدا فرضیه داده می شود «سرو صدا و تداوم آن ، عملکرد یادآوری را کاهش می دهد» سپس دو گروه در نظر گرفته می شود گروهی که در معرض سرو صدا قرار گرفته اند و گروهی که در معرض سرو صدا قرار نگرفته اند عملکرد این دو گروه را در رابطه با یاد آوری مقایسه خواهند کرد . در این فرضیه دو متغیر مورد بررسی قرار خواهد گرفت :



سر و صدا که به طور مستقیم به وسیله ی آزمایشگر دستکاری می شود که به آن **متغیر مستقل** گفته می شود **عملکرد یاد آوری** که تحت تأثیر متغیر مستقل قرار می گیرد که به آن متغیر وابسته گفته می شود .
متغیر وابسته به جنبه هایی از رفتار که می تواند اندازه گیری شود گفته می شود و برای تغییر آزاد است .

***مهمترین اصل در روش آزمایشی :** کنترل متغیر مستقل (متغیری که دستکاری می شود به جز سر و صدا،(متغیر مستقل) دیگر متغیر ها از قبیل نور ، حرارت ، هوش و باید کنترل شوند تا به نتیجه ی درستی برسیم و مطمئن باشیم که عملکرد یادآوری در نتیجه ی متغیر مورد نظر بوده .

ویژگی مهم دیگر :

فرض کنیم و **x** این روش امکان نتیجه گیری رابطه ی **علت و معلولی** را فراهم می سازد اگر متغیر مستقل را **علت** و فرض کنیم و با فرض ثابت نگه داشتن سایر شرایط و همگن بودن آزمودنی ها در شرایط **y** متغیر وابسته را **معلول** و ، یعنی **y** علتی است بر **x** آزمایشی، چنین نتیجه گیری می نمایم که سروصدا، علتی است بر عملکرد یادآوری اگر نتایج واقعی است پس در هنگام تکرار آزمایش های بعدی ، باید همان نتایج تکرار شود و اگر نتیجه واقعی نباشد نبایستی انتظار داشت که تکرار شود * **"تکرار پذیر بودن آزمایش از مزایای اصلی روش علمی است."**

***نکات مهم :** - در شرایط آزمایشگاهی ، روان شناسان می کوشند تا زندگی واقعی را در شرایط آزمایشگاهی آن که قاعدتاً شرایط طبیعی آن در خارج از آزمایشگاه متفاوت خواهد بود، ایجاد کنند که می توان عنوان مصنوعی را به آن داد.

نکته ی آخر اینکه در بیشتر مواقع نمی توان **ویژگی های روانی** را در شرایط آزمایشی بررسی کرد .

*** روش هم بستگی فرضیه :** خشونت در تلویزیون منتهی به رفتار پرخاشگرانه می شود .

یک راه برای بررسی این فرضیه این می باشد که دو نوع اطلاعات را از گروهی از مردم به دست می آوریم :

- ۱- میزان ساعاتی که خشونت را از تلویزیون مشاهده کرده اند . ۲ - تاچه اندازه در موقعیت های مختلف، از خود رفتار پرخاشگرانه نشان می دهند . اگر فرضیه صحیح باشد پس آنهایی که بیشترین ساعات خشونت را در تلویزیون مشاهده کرده اند ، باید بیشترین پرخاشگری را از خود نشان دهند. این مطالعه به دنبال یک هم بستگی، یا ارتباط بین تماشای خشونت و پرخاشگری است هر قدر بین این دو متغیر، نزدیکی وجود داشته باشد ؛ بیش ترین هم بستگی را نشان خواهد داد. دلیلی برای این مسأله که " رابطه ی علت و معلول را نمی توان از مطالعات هم بستگی استنباط کرد" مطرح می شود . این است که: طرح های هم بستگی در سطح پایین تری نسبت به طرح های آزمایشی قرار دارند.

مثال : وقتی مشخص شد که بین پرخاشگری و تماشای خشونت در تلویزیون، ارتباط وجود دارد نمی توان گفت که تماشای خشونت در تلویزیون منجر به رفتار پرخاشگرانه می شود شاید افراد پرخاشگر بیش تر به تماشای تلویزیون می پردازند یا خانواده هایی که امکانات تفریحی کم تری برای فرزندان خود فراهم می کنند، بیش تر تشویق می کنند که افراد خانواده تلویزیون تماشا کنند و از این طریق ، باعث پرخاشگری کودکان خانواده می شوند و یا مواردی دیگر.

علی رغم مشکلات تفسیری در مطالعات هم بستگی ، **چه دلایلی** وجود دارد که روان شناسان را به استفاده از این روش ترغیب می کند ؟

۱- بررسی بسیاری از فرضیه های روان شناختی از طریق مطالعات آزمایشی امکان پذیر نمی باشد. (استعمال دخانیات باعث بروز بیماری های جسمانی می شوند)



آگاه باشید که دوستان خداهرگز هیچ ترس (از حوادث آینده) و هیچ اندوهی از (وقایع گذشته جهان) در دل آنها نیست. (آیه ۶۱-سوره

یونس) ۳

۲- از طریق مطالعات همبستگی می توان تعداد زیادی از متغیرها را در یک زمان محدود مورد بررسی قرار داد که این امر از طریق مطالعات آزمایشی امکان پذیر نخواهد بود .

"تحقیقات هم بستگی" اطلاعات مفیدی برای محقق فراهم می کند که با توجه به آن اطلاعات، ضرورت استفاده از مطالعات آزمایشی منتفی می شود...

* روش مشاهده طبیعی

این روش بدون دخالت آزمایشگر مورد بررسی قرار می گیرد . که توسط کردار شناسان هم چون *لورنز معرفی گردید .
کردارشناسان : رفتار حیوانات را در زیستگاه طبیعی آن ها مورد بررسی قرار می دادند و اطلاعات بیش تری در مقایسه با شرایط آزمایشی از زندگی حیوانات به دست می آوردند .

*آندرسون : با استفاده از روش مشاهده ی طبیعی درزمینه ی رفتار انسان مطالعاتی انجام داده اومشاهده کرد که کودکان زیر ۳ سال بیش از ۶ الی ۷ متر از مادر دور نمی شوند . این مطالعه زمینه ساز مطالعات در خصوص رفتار دل بستگی بوده است .

لوازم اصلی در مشاهده ی طبیعی : عدم آگاهی شرکت کننده در مشاهده است .

مزایای مشاهده ی طبیعی :

رفتار به طور طبیعی مورد مشاهده قرار می گیرد ۲- اطلاعات مفیدتری را در مقایسه با روش آزمایشی فراهم آورده اند .

معایب ۱- عدم کنترل آزمایشگر روی رفتار ۲- اطلاعاتی که از این طریق بدست می آید، نمی تواند رابطه علت و معلول را نشان دهد



حوزه های تحقیقی در روان شناسی

- ۱- تحقیقات بنیادی : هدف گسترش و افزایش دانش ما در پدیده ی مورد نظر و به طور خاص رفتار می باشد
- ۲- تحقیقات کاربردی : هدف استفاده ی عملی از یافته های روان شناسی در زندگی روزمره است .



حوزه های شغلی در روان شناسی

فواید کار در رشته ی روان شناسی : ۱- افزایش دانش و فهم در باره ی رفتار ۲- دارای مجموعه ی غنی از مهارت ها می شویم که در کارهای مختلف به ما کمک می کند ۳- مدرک : مدرک کارشناسی روان شناسی می تواند راه دسترسی به انواع مشاغل را هموار سازد . با اخذ مدرک کارشناسی ارشد و دکتری می توانیم دامنه ی فرصت های شغلی پیش روی خود را گسترش دهیم



سوالات تشریحی از فصل اول:

۱. چه تفاوتی بین روان شناسی علمی و روان شناسی غیر علمی وجود دارد؟
۲. موضوع روان شناسی چیست؟
۳. روان شناسان در چه حیطه هایی فعالیت می کنند یک مورد را توضیح دهید.
۴. فایده ی مطالعه روان شناسی را چیست؟
۵. روان شناسی از چه سالی به عنوان یک علم تجربی شناخته شده است؟
۶. پرسشی که بشر از آغاز خلقت با آن روبرو بوده و در آینده با آن روبرو بوده چیست؟
۷. روان شناسی چگونه علمی است؟
۸. روان شناسی علمی چیست؟
۹. توصیفی مثال بزنید که توصیفی علمی ارائه نداده باشد و ایراد آن را توضیح دهید.
۱۰. چه نوع توصیفی علمی است؟
۱۱. اولین هدف روان شناسی چیست؟
۱۲. چه ایرادی در توصیف روان شناسان ممکن است بوجود آید؟
۱۳. تفاوت توصیف روان شناسان با مردم عادی چیست؟
۱۴. اهداف روان شناسی علمی را بنویسید.
۱۵. چگونه روان شناس می تواند پدیده مورد نظر را تغییر دهد؟
۱۶. چه زمانی روان شناس می تواند پیش بینی از پدیده مورد نظر داشته باشد؟
۱۷. پیش بینی دقیق روان شناس چه نتیجه ای دربر خواهد داشت؟
۱۸. اگر پیش بینی ، درجه ی بالایی از اعتبار برخوردار باشد چه فایده ای خواهد داشت؟
۱۹. روش علمی را تعریف کنید.
۲۰. و سه ویژگی که می توان آزمون پذیری را به حداقل رساند نام برده هر کدام را توضیح دهید.
۲۱. نظریه را تعریف کرده و دو فرآیند مکمل یک نظریه علمی را توضیح دهید.
۲۲. رویکرد را تعریف کرده انواع آن را نام ببرید.
۲۳. از انواع رویکرد یک مورد را با ذکر مثال توضیح دهید.
۲۴. روش آزمایشی را با ذکر مثال توضیح دهید.
۲۵. مزیت اصلی روش آزمایشی چه می باشد؟
۲۶. روش هم بستگی را با ذکر مثال توضیح دهید.
۲۷. مشاهده طبیعی را با ذکر مثال توضیح دهید.
۲۸. شرط لازم در مشاهده طبیعی چیست.
۲۹. حوزه های تحقیقی در روان شناسی را نام برده هر کدام را توضیح دهید.
۳۰. حوزه های شغلی در روانشناسی را توضیح دهید.

