

درسنامه فشرده مبانی روانشناسی (روانشناسی عمومی)

مختص آزمونهای استخدامی

همراه تستهای تفکیک شده

(با پاسخ تستی، تشریحی و تحلیل تست)

آزمون استخدامی را هدف بگیرید...



فهرست عناوین

عنوان

فصل اول

ماهیت روان شناسی

فصل دوم

مبانی زیست شناختی روان شناسی

فصل سوم

رشد روانی

فصل چهارم

فرآیندهای حسی

فصل پنجم

ادراک

فصل ششم

هشیاری

فصل هفتم

یادگیری و شرطی سازی

فصل هشتم

حافظه

فصل نهم

زبان و اندیشه

فصل دهم

انگیزه های بنیادی

فصل یازدهم

هیجان

عنوان

فصل دوازدهم

تفاوت‌های فردی

فصل سیزدهم

شخصیت

فصل چهاردهم

فشار روانی، سلامت و مقابله با فشار

فصل پانزدهم

روان‌شناسی ناپهنجاری

فصل شانزدهم

روش‌های درمان

فصل هفدهم

شناخت اجتماعی و احساسات اجتماعی

فصل هجدهم

تعامل اجتماعی و نفوذ اجتماعی

فصل نوزدهم

سوالات چهارگزینه‌ای منتخب

فصل اول

ماهیت روان‌شناسی

روان‌شناسی را چنین می‌توان تعریف کرد: بررسی علمی رفتار و فرآیندهای ذهنی مهمترین موضوعات مورد مطالعه روانشناسی عبارتست از:

آسیب مغزی و بازشناسی چهره‌ها: نمونه‌ای از این حالت را در افرادی می‌بینیم که علت آن آسیب ناحیه‌ی معینی از نیمکره‌ی راست مغز می‌باشد که این افراد قادر به بازشناسی چهره‌ی افراد آشنا نیستند اما از سایر جهات تقریباً رفتار بهنجار دارند. مورد مشهوری از این مورد «ادراک پریشی چهره‌ای» نامیده می‌شود که الیور ساکس در کتابش با عنوان «مردی که زنش را به جای کلاه گرفته بود» توصیف کرده است.

اسناد ویژگی‌ها: هر وقت از ما بخواهند که قضاوت کنیم در مورد این که رفتار خاص فرد معینی حاکی از ویژگی‌های معینی در خود شخص است یا ناشی از قرار گرفتن در موقعیت خاصی است، معمولاً ناخودآگاه رفتار را به خود شخص نسبت می‌دهیم نه به موقعیت - (هر چند برخی فشارهای موقعیتی ممکن است چنان شدید باشند که سبب شوند اکثر افراد به شیوه‌ای قابل پیش‌بینی عمل کنند).

یاد زودگی کودکی: اکثر بزرگسالان می‌توانند رویدادهایی از نخستین سال‌های زندگی خود به خاطر آورند ولی تقریباً هیچ‌کس قادر نیست اکثر رویدادهای سه سال اول زندگی خود را به یاد آورد، مانند تولد خواهر یا برادر کوچک‌تان قبل از ۳ سالگی. بنابراین شما قادر به یادآوری خاطره‌ای از آن رویداد نخواهید بود.

چاقی: تقریباً ۳۵ میلیون آمریکایی دچار چاقی هستند و به عبارت فنی، وزن آن‌ها ۳۰ درصد یا بیشتر، از وزن متناسب با ساخت بدنی و قد آنان بیشتر است. چاقی خطر بار است زیرا ابتلا به دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. روان‌شناسان یکی از عوامل مؤثر در پرخوری را سابقه‌ی محرومیت از غذا می‌دانند.

اثر برنامه‌های پرخشونت رسانه‌ها بر پرخاشگری کودکان: بررسی‌های متفاوت حاکی از این است که عده‌ای معتقدند که تماشای این قبیل برنامه‌ها ممکن است نوعی اثر «پالایشی» داشته باشد به این معنا که ابراز پرخاشگری از راه تماشای آن سبب شود پرخاشگری کودکان کاهش یابد و به اصطلاح «از نشان بیرون بریزد» ولی گروهی دیگر معتقدند که این قبیل برنامه‌های خشونت بار رسانه‌ها می‌تواند اثری «پایدار» داشته باشند برای مثال هر اندازه پسری در ۹ سالگی بیشتر برنامه‌های خشونت‌آمیز تماشا کرده باشد، احتمالاً در ۱۹ سالگی پرخاشگری بیشتری نشان خواهد داد.

«خاستگاه‌های تاریخی روان‌شناسی»

خاستگاه‌های تاریخی روان‌شناسی را می‌توان در نظریات فلاسفه بزرگ یونان باستان پی گرفت. مشهورترین آنان سقراط، افلاطون و ارسطو بودند که پرسش‌هایی بنیادین در باب زندگی روانی آدمی مطرح کردند: مانند اینکه هشیاری چیست؟ در برخی از مباحث روان‌شناسی صحبت از بدن و رفتار آدمی است، موضوعاتی که از روزگاران قدیم مطرح بوده‌اند، بقراط که «پدر علم پزشکی» نامیده می‌شود نیز تقریباً از معاصران سقراط بود و علاقه‌ی وافری به فیزیولوژی داشت - (رشته‌ای که با بررسی کارکردهای جانداران و اندام‌های آن‌ها سر و کار دارد). بقراط مشاهدات پراهمیتی درباره‌ی نحوه‌ی کنترل مغز بر اندام‌های بدن انجام داد، آن مشاهدات زمینه‌ساز رویکرد زیست‌شناختی و روان‌شناسی است.



«فطری‌نگری در برابر تجربه‌گرایی»

در دیدگاه فطری‌نگری گفته می‌شود که آدمیان با گنجینه‌ای از دانش و توان فهم واقعیت زاده می‌شوند. در قرن ۱۷، دکارت برخی اندیشه‌ها از قبیل (خدا، خویشتن، اصول بدیهی هندسه، کمال و بی‌نهایت) را فطری به شمار می‌آورد.

نکته: دکارت بدن آدمی را ماشینی می‌دانست که مثل هر ماشین دیگری قابل بررسی است این دیدگاه سرآغاز رویکردهای «پردازش اطلاعات» درباره‌ی ذهن آدمی است.

دیدگاه تجربه‌گرایی بر آن است که دانش از طریق تجربه‌ها و تعامل‌های آدمی با جهان کسب می‌شود. این دیدگاه با نام «جان لاک» فیلسوف انگلیسی سده‌ی هفدهم پیوند دارد.

نکته: لاک معتقد بود که ذهن آدمی در بدو تولد همچون «لوح نانوشته‌ای» است که تجربه‌های جریان رشد او، دانش و فهم را روی آن ثبت می‌کنند.

مناقشه بین فطری‌نگری و تجربه‌گرایی امروزه تحت عنوان مناقشه طبیعت- تربیت ادامه دارد.

«آغاز روان‌شناسی علمی»

آغاز روان‌شناسی علمی را معمولاً متقارن با تأسیس نخستین آزمایشگاه روان‌شناسی توسط «ویلهلم وونت» در دانشگاه لایپزیک آلمان به سال ۱۸۷۹ می‌دانند. پژوهش‌های وونت عمدتاً متمرکز بر حواس آدمی و به ویژه حس بینایی بود. و بررسی‌هایی را نیز در زمینه‌ی توجه، هیجان و حافظه انجام داد. همچنین وونت به درون‌نگری به عنوان روشی برای بررسی فرآیندهای ذهنی اعتماد و تکیه کرد.

نکته: درون‌نگری یعنی مشاهده و ثبت ماهیت ادارک‌ها، اندیشه‌ها، و احساسهای شخص توسط خودش، وونت به درون‌نگری اکتفا نکرد بلکه آزمایش را برای تکمیل آن لازم شمرد.

«ساخت‌گرایی در برابر کارکردگرایی»

حامی اصلی رویکرد ساخت‌گرایی در آمریکا ای. بی. تیچنر استاد روان‌شناسی کرنل و از پرورش یافتگان مکتب وونت بود. تیچنر این شاخه روان‌شناسی را ساخت‌گرایی نامید که مقصودش از آن تحلیل ساختارهای ذهنی بود. رویکرد جیمز کارکردگرایی نامیده شد که به بررسی ماهیت سیال و شخصی هشیاری پرداخت و این مطلب را بررسی کرد که ذهن چگونه کار می‌کند که جانوار موفق به انطباق و سازگاری با محیط و عمل در آن می‌شود.

«رفتارگرایی»

جان بی. واتسون بنیانگذار رفتارگرایی علیه دیدگاهی که روان‌شناسی را محدود به تجربه‌های هشیاری می‌دانست قید علم کرد. واتسون معتقد بود که تقریباً همه رفتارها حاصل شرطی شدن است و محیط از راه تقویت عادت‌های خاص، رفتار را شکل می‌دهد در این دیدگاه پاسخ شرطی کوچک‌ترین رفتار محسوب می‌شد که می‌توانست پایه‌ی شکل‌گیری رفتارهای پیچیده‌تر باشد.

رفتارگرایان معمولاً پدیده‌های روان‌شناختی را در چارچوب محرک و پاسخ تحلیل می‌کردند و این خود منجر به پیدایش اصطلاح روان‌شناسی محرک - پاسخ (S-R) شد.

در آمریکا، رفتارگرایی بیشترین تأثیر را بر روان‌شناسی علمی بر جای گذاشت.



«روان‌شناسی گشتالت»

حوالی سال ۱۹۱۲، روان‌شناسی گشتالت در آلمان جوانه زد. گشتالت واژه‌ای آلمانی است به معنی «شکل» یا «شکل‌بندی» که به رویکرد ورتایمر و همکارانش کافکا و کهلر اطلاق می‌شود. روان‌شناسان گشتالت اساساً به مبحث ادراک توجه داشتند و بر این باور بودند که تجربه‌های ادراکی مبتنی بر طرح‌هایی هستند که محرک‌ها و سازمان تجربه آن‌ها را شکل می‌دهند. روان‌شناسان گشتالت به ادراک حرکت، به نحوه‌ی ارزیابی اندازه، و به نمود رنگ‌ها تحت تأثیر تغییر روشیایی توجه داشتند.

«روان‌کاوی»

مکتب روان‌کاوی در آغاز قرن بیستم توسط سیگموند فروید پایه‌گذاری شد. هسته‌ی اصلی نظریه‌ی فروید مفهوم، «ناهشیار» است. افکار، نگرش‌ها، تکانه‌ها، امیال، انگیزه‌ها و هیجان‌هایی که خودمان از وجود آن‌ها آگاهی نداریم. افکار ناهشیار به صور گوناگون خود را نشان می‌دهد از قبیل رؤیا، لغزش‌های لفظی و اطوار بدنی. فروید در کار درمان بیماران خود از روش تداعی آزاد استفاده می‌کرد به این معنا که بیمار هدایت می‌شد هر آنچه که به ذهنش می‌رسد بگوید. به این وسیله امیال ناهشیار بیمار به حیطه‌ی هوشیاری آورده می‌شد، تحلیل رؤیا نیز همین هدف را دنبال می‌کند. در نظریه‌ی سنتی فروید، انگیزه‌های امیال ناهشیار تقریباً همیشه به نحوی که با میل جنسی یا پرخاشگری پیوند دارد.

نکته: سلسله مقالات درخشان اواخر دهه‌ی ۱۹۵۰ هربرت سیلون و همکارانش نشان داد با استفاده از کامپیوتر می‌توان پدیده‌های روان‌شناختی را شبیه‌سازی کرد درست همانطور که کامپیوتر می‌تواند اطلاعات را از حافظه موقت خود واقع در ریزمدارهای حافظه داخلی (RAM) از حافظه موقت خود به انباره بادوام‌تری در دیسک سخت انتقال دهد، حافظه‌ی کوتاه‌مدت آدمی نیز همچون ایستگاه بین‌راهی برای حافظه‌ی دیرپا عمل می‌کند.

عامل پراهمیت دیگری که در دهه ۱۹۵۰ به تغییراتی در روان‌شناسی انجامید رشد زبان‌شناسی نوین بود. یکی از پیشگامان پژوهش در این زمینه «نوم چامسکی» بود که کتابش به نام «ساخت‌های نحوی» (۱۹۵۷) نخستین تحلیل‌های روان‌شناختی مهم در زمینه‌ی زبان و پیدایش رشته‌ی روان‌شناسی زبان را تدارک کرد.

«رویکردهای معاصر در روان‌شناسی»

رویکرد نوعی شیوه‌ی نگرش به موضوع است و انواع رویکردهای روان‌شناسی عبارتند از: رویکرد زیست‌شناختی، رویکرد رفتاری، رویکرد شناختی، رویکرد روان‌کاوی و رویکرد پدیدار شناختی.

رویکرد زیست‌شناختی

در این رویکرد برای شناخت آدمی و دیگر جانداران، پیوند رفتار آشکار با رویدادهای برقی و شیمیایی درونی به بررسی درمی‌آید. این رویکرد در پی شناخت فرآیندهای زیست-عصبی زیربنای رفتار و فرآیندهای ذهنی است. مغز آدمی دارای دو نیمکره‌ی چپ و راست است و به نظر می‌رسد نواحی مسئول بازشناسی چهره عمدتاً در نیمکره‌ی راست قرار داشته باشند. برای مثال در اغلب افراد راست دست درک زبان به نیمکره چپ، و تفسیر روابط فضایی به نیمکره‌ی راست اختصاص دارد. رویکرد زیست‌شناختی در زمینه‌ی بررسی حافظه نیز به پیشرفت‌هایی دست یافته است در این رویکرد براهیمیت برخی ساختارهای مغز تکیه شده است از جمله دستگاه هیپوکامپ (ذم اسبی) که در تحکیم خاطرات نقش دارد. پید زودگی کودکی ممکن است تا حدودی ناشی از رشد نایافتگی هیپوکامپ باشد، زیرا در خلال یکی دو سال پس از تولد است که در این ساختار مغز به رشد کامل خود می‌رسد

رویکرد رفتاری

رویکرد رفتاری ناب، به فرآیندهای ذهنی فرد هیچ اعتنایی نداشته است و حتی رفتارگرایان معاصر هم کاری بر فرآیندهای ذهنی میانجی بین محرک و پاسخ ندارند، رویکرد رفتاری بیشتر با محرک‌ها و پاسخ‌های قابل مشاهده سر و کار دارد.