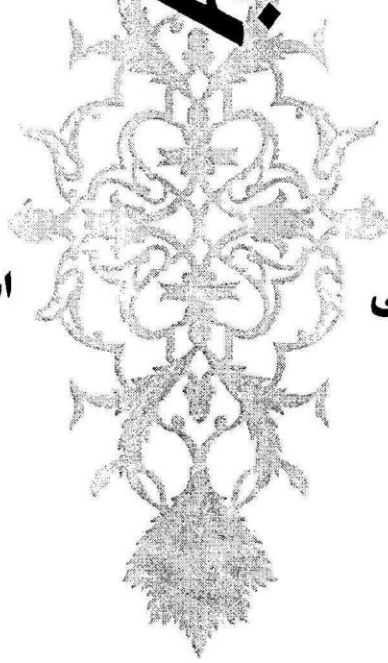


# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



## فصل اول

تعریف روان شناسی: روان شناسی علم رفتار و بررسی فرایندهای ذهنی و روانی

## پنج حوزه روان شناسی

- ۱- چهره شناسی: ضربه دیدن نمیکره راست فرد دچار عارضه چهره‌نشاسی می‌شود.
- ۲- اسناد صفت: خطای بنیادین اسناد
- سوگیری اعمال دیگران را ناشی از صفات ذاتی آنها می‌دانیم نه ناشی از موقعیتی که در آن قرار دارد.
- ۳- نسیان خاطرات کودکی: شامل خاطرات زیر ۳ سال ← توسط فروید مطرح شد: علت عدم رشد هیپوکامپ
- ۴- تنظیم وزن: علت بی اشتهایی عصبی و پرخوری طبق تحقیقات جدید محرومیت از غذا می‌باشد.
- ۵- پرخاشگری: طبق تحقیقات انجام شده کسانی که در ۹ سالگی در معرض فیلمهای پرخاشگری بودن در ۱۹ سالگی رفتارهای خشونت آمیز زیادی در آنها مشاهده می‌شود.

## ارتباط فلسفه با روان شناسی

روان شناسی در فلسفه ۴ و ۵ (پیش از میلاد) ریشه دارد.

- ۱) زیست شناسی (بقراط) نحوه تنظیم کار اعضای مختلف بدن از سوی مغز
  - ۲) زیست شناسی (سقراط) تنکردشناسی
  - ۳) شناختی ← درون نگری و سوالات بنیادی از قبیل ادراک چیست و شعور چیست توسط سقراط و بقراط قبلاً مطرح شد.
- تعریف درونگری: اصطلاحی که به مشاهده ماهیت اداراکات، افکار و احساسات و ثبت آنها اطلاق می‌شود.
- تعریف تنکردشناسی (فیزیولوژی) آن شاخه‌ای از زیست شناسی که به مطالعه کارکردهای طبیعی سازواره زنده و اجزای آن می‌پردازد.
- در نیمه آخر قرن نوزدهم روان شناسی علمی پا به عرصه وجود نهاد

پنج رهیافت (رویکرد) روان شناسی و ...

- ۱) زیست شناسی (۲ رفتاری (۳ شناختی (۴ روانکاوی (۵) پدیدار شناسی

## زیست‌شناسی

- ✓ مغز انسان بیش از ۱۰ میلیارد سلول عصبی دارد.
- ✓ تمام وقایع روانی به نحوی به فعالیت مغز و دستگاه عصبی مربوط است.
- ✓ در این مکتب سعی بر آن است که رفتار ظاهری سازواره را به وقایع الکتریکی شیمیایی ربط دهند.
- ✓ فرایندهای عصب زیست شناختی مشخص و معین شود که زیر بنای رفتار و فرایندهای روانی را تشکیل می‌دهد.
- ✓ حافظه ← هیپوکامپ (دم اسبی) تثبیت خاطرات

## دیدگاه رفتاری

بنیانگذار رفتار گرایی ← جان بی واتسون (اوایل دهه ۱۹۰۰)

در این دیدگاه فقط رفتار بررسی می‌شود.

واتسون معتقد بود که درون نگری واجد کیفیتی خصوصی است و با مشاهده که در

ساحنار حوزه‌های علمی جریان دارد متفاوت است.

رفتارگرایی یک شاخه از آن شامل محرک - پاسخ (S-R) می‌باشد.

در رفتار گرایی صرف به فرایندهای ذهنی توجه نمی شود. واتسون ← تنها با مطالعه آنچه افراد انجام می دهند. یعنی رفتار آنها، روان شناسی می تواند به گونه یک علم عینی متحقق شود.

#### دیدگاه شناختی

۱. به فرایندهای ذهنی توجه می کند.
۲. تأکید به درون نگری دارد
۳. تا حدودی بازگشت به روان شناسی شناختی و تا حدودی واکنش به
۴. محدودیت رفتارگرایی می باشد.
۵. با مطالعه فرایندهای روانی به مفهوم کامل آنچه سازواره انجام می دهد کمک می کند.

#### دیدگاه روانکاوی

۱. بنیانگذار مکتب روانکاوی ← زیگموند فروید
۲. فروید- اکثر رفتارهای ما ریشه در ناخودآگاه دارد
۳. تعریف ناخودآگاه: اعتقادات، ترسها و تمایلاتی که فرد خود از وجود آنها بی خبر است.
۴. بسیاری از تکانه‌های که والدین و اجتماع ابراز آنها را در کودکی قدغن می کند در
۵. غرایز ذاتی بشر ریشه دارد.
۶. تمام اعمال علتی دارد منتها علت اغلب اوقات انگیزه ناخودآگاه است. نه دلیل منطقی

#### دیدگاه پدیدارشناسی

۱. نام دیگر کردارشناسی انسان گرایانه نیز نام دارد
۲. صرفاً به رخدادهای درون ذهنی تأکید دارد
۳. به کیفیتهای تأکید دارد که انسان را از حیوان متمایز می کند
۴. دل مشغولی عمده آنها توصیف زندگی درونی افراد می باشد.
۵. طبق این نظریه: نبری انگیزش اصلی فرد به رشد و خود شکوفایی تمایل دارد.
۶. طبق این نظریه: در همه ما نیازهای بنیادین برای فعلیت رساندن تمام بالقوه وجود دارد
۷. پدیدار شناسان: بیشتر در جرگه ادبیات و علوم انسانی قرار دارد
۸. معتقدند که روان شناسی باید توجه به خود را به مسائلی معطوف سازد که به آسایش انسان مربوط است.

#### علت نسیان خاطرات کودکی

۱. روانکاوی ← آسیب زا بودن رخدادهای هیجانی چند سال اول (۳ سال)
۲. شناختی: عدم سازمان دهی وقایع در حافظه
۳. زیست شناسی: عدم رشد هیپوکامپ

علت پرخاشگری

۱. شناختی: آگاهی است که بر رفتار آشنایان داریم.
۲. زیست‌شناسی: تحریک نواحی خاصی از مغز پرخاشگری را ایجاد می‌کند.
۳. روانکاوی: غریزه است. برای ارضاء کردن یک نیاز است.

رفتارگرایی ← (تقویت) محرک ← پاسخ

مفاهیم مربوطه به مکاتب روان‌شناسی

۱. شناختی ← ادراک
۲. روانکاوی ← ناخودآگاه
۳. زیست‌شناسی ← عصب
۴. پدیدارشناسی ← خودشکوفایی (کمال)

تعریف روش ارتباطی : تفاوت‌های که به طور طبیعی پدیدار می‌شود.

روش ارتباطی

ضریب همبستگی: میزان همبستگی یا ارتباطی را که اعداد مربوط به یک متغیر با متغیر دیگر دارد  
روش آزمونها: روش ارتباطی که استعدادی توانایی اکتسابی و ویژگی‌های روانی را می‌سنجیم.  
روش علی: در مطالعه آزمایشگاه نوعی یکی از متغیرها را کم و زیاد می‌کنند اثر علی آن را بر متغیر دیگر روشن کنیم.

روش مشاهده

۱. مستقیم: به طور مشاهده طبیعی موضوع مورد نظر را بررسی می‌کنند.
  ۲. غیرمستقیم: از دو روش: ۱- به بررسی موضوع مورد مطالعه می‌پردازد ۲- مصاحبه و پرسشنامه ۳- زمینه یابی
- تعریف رهیافت بین رشته‌ای: علاوه بر علم روان‌شناسی علوم دیگر نیز مثل زیست‌شناسی - زبان‌شناسی، فلسفه به مطالعه پدیده‌های روانی کمک می‌کند.

رهیافت‌هایی که مبنای زیست‌شناسی دارد: ۱- عصب پژوهشی شناختی ۲- روان‌شناسی تکاملی  
رهیافت‌هایی که مبنای روان‌شناسی دارد: ۱- شناخت پژوهشی ۲- روان‌شناسی فرهنگی  
عصب پژوهشی شناختی

۱. علمی بین رشته‌ای است که در پی اثبات ارتباط فرایندهای روانی با فرایندهای زیستی است.
  ۲. اقدامی است از جانب روان‌شناسان شناختی و عصب پژوهان برای کشف نحوه تحقق اعمال ذهنی و روانی از سوی مغز
- به‌طور مثال با فنون مغز پیمایی: ۱- مطالب در حافظه کوتاه مدت: مغز پیشانی ۲- مطالب در حافظه دراز مدت: مغز میانی  
روش‌های تحقیق در روان‌شناسی

طرح فرضیه: ۱) طرح فرضیه ۲) انجام فرضیه

روش آزمایشگاهی: طرح آزمایش: ۱- نظارت به متغیرها ۲- اندازه‌گیری

روش ارتباطی: ۱- ضریب همبستگی ۲- ارتباط علی ۳- آزمونها

روش مشاهده‌ای: ۱- مشاهده مستقیم ۲- مشاهده غیر مستقیم: الف) مصاحبه و پرسش ب) زمینه

فرضیه باید دارای دو ویژگی باشد

- ۱) سوگیری نداشته باشد: به گونه‌ای نباشد که از پیش فرضیه‌ای را برتر از فرضیه دیگر به شمار آورد
- ۲) پایا باشد: به گونه‌ای باشد که متخصصان دیگر هم بتوانند آن مشاهدات را تکرار کنند و به همان نتیجه برسند.

روش آزمایشگاهی: به کشف روابط بین متغیرها می‌پردازد.

### روش آزمایشگاهی

۱. نظارت بر متغیر: استفاده از تک متغیری یا چند متغیر
۲. طرح آزمایش: به شیوه‌ای اطلاق می‌شود که برای جمع‌آوری داده‌ها به کار می‌رود.
۳. اندازه‌گیری: نمره دادن به متغیرها را اندازه‌گیری گویند.

### روان شناسی تکاملی

۱. با خاستگاه یا منشأ زیستی سازوکارهای شناختی و سایر ساز و کارهای روانی سر و کار دارد.
۲. علوم روان شناسی، زیست شناسی، انسان شناسی، روان پزشکی در این علم جای دارند.
۳. اندیشه اصلی و کلیدی این علم = سازوکارهای روانی هم درست مثل سازوکارهای زیستی نتیجه میلیونها سال تکامل از طریق روند انتخاب طبیعی است.

### شناخت پژوهشی

- با سایر رشته‌های که به این فرایندها می‌پردازد همپوشی دارد مانند فلسفه و رایانه پژوهشی.
- تأکید بر بازنمودهای ذهنی دارد - کشف نحوه باز نمایی اطلاعات در ذهن.
- هدف اصلی این زمینه عبارت است از کشف نحوه بازنمایی اطلاعات در ذهن و شناسایی نوع رایشهای که ممکن است بر این بازنمودها اعمال شود تا به ادراک استدلال.
- هوش مصنوعی: شاخه‌ای از رایانه پژوهشی که به ساخت رایانه‌های توجه دارد که تفکر انسان را شبیه سازی می‌کند.
- اتصال گرایی: مشخصه اصلی این است که بازنمودها و فرایندهای ذهنی را شبیه نرونی و اتصالات بین نرونها توصیف می‌کند.

### روان شناسی فرهنگی

۱. فرآیندهای روانی با هر فرد دقیقاً شبیه هم است
۲. انسان شناسان، جامعه شناسان، و سایر جامعه پژوهان در این رهیافت سهیم هستند.

### نکات کلیدی

- تعریف تقلیل گرایی ← این اقدام که تقلیل و کاهش مسائل روانی تا سطح زیستی را تقلیل گرایی می‌گردد برای بیان وابستگی متغیر مستقل و وابسته از عبارت (تابع آن است) استفاده می‌شود
- هر گاه گفته می‌شود تفاوت گروهی آزمایشی با گروه شاهد معنادار است به این معناست که تفاوت مشاهده شده به واقع اثر متغیر مستقل می‌باشد.
- هرگاه بین دو متغیر ضریب همبستگی کامل باشد  $(+ 1)$  و هر گاه همبستگی وجود نداشته باشد  $(0)$  و هر گاه همبستگی کاملاً برعکس باشد  $(-1)$  و علامت ضریب همبستگی  $(r)$

مسترز و جانسون از روش مشاهده مستقیم ← جنبه‌های تفکر و شناختی فعالیت جنسی انسان

آلفرد کنیزی از روش مشاهده غیرمستقیم و از روش زمینه یابی مطالعه رفتار جنسی انسان می‌پردازد.

از روش زمینه یابی برای پی بردن به نظریات سیاسی افراد و محصولاتی که ترجیح می دهند استفاده می شود.  
 الف) معروفترین موسسه زمینه یابی ← گلوب ب) پرستفاده ترین عدد آماری ← میانگین ج) اولین گام در هر طرح پژوهشی ← طرح فرضیه  
 ۱) هماهنگی و انسجام بین فرایندهای رفتار به عهده دستگاه عصبی و غدد درون ریز است ۲) دستگاه عصبی، اندامهای حسی عضلات و غدد ما را از پیرامون خود باخبر و با آن سازگاری می کنند ۳) درک ما از وقایع به نحوه شناسایی اندامهای حسی از محرکها و نحوه تفسیر مغز از اطلاعات رسیده از حواس بستگی دارد.

### خواص نورونها

- ✓ واحد اساسی دستگاه عصبی، سلول تمایز یافته به نام نورون است.
- ✓ از هر تنه سلولی نورون تعدادی از استتاله کوتاه خارج می شود که - دندریت نام دارد.
- ✓ اکسون ← پیامها و تکانه های عصبی از طریق یک استتالهایباریک و لوله ای شکل به نام اکسون به نورونهای دیگر منتقل می شود.
- ✓ اکسون در انتهای خود به تعدادی از رشته جانبی باریک تقسیم میشود و آنها نیز خود به برجستگی های کوچکی به نام پایانه های سیاسی منتهی می شوند.

### نورونها بسته به کارکرد کلی آنها به سه دسته تقسیم میشود.

- ۱) نورونهای حسی: آنها بی هستند که پیامها را از گیرنده ها به دستگاه عصبی مرکزی منتقل می کند (اندامهای حسی عضلات، پوست)
  - ۲) نورونهای حرکتی: نورونهایی هستند که پیامها را از مغز یا اعصاب نخاعی به اندامهای عمل کننده یعنی عمدتاً عضلات و غدد می رسانند.
  - ۳) نورونهای رابط: نیز پیامها را از نورونهای حسی می گیرند و به یک نورون رابط دیگر به نورونهای حرکتی می رسانند. نورون رابط فقط در مغز، چشم و طناب نخاعی یافت می شود.
- در دستگاه عصبی علاوه بر نورون تعداد زیادی سلول غیر نورونی هم وجود دارد که سلولهای گلیال خوانده می شود و در فضای بین نورونها و اغلب دور آنها واقع شده اند.

### سلولهای گلیال

- ✓ تعداد سلولهای گلیال نه برابر تعداد نورونهاست
- ✓ نام آنها از واژه یونانی glia به معنای چسب گرفته شده
- ✓ از کارکردهای مهم ← فراهم ساختن تکیه گاهی ساختاری است برای نگه داشتن نورونها سر جای خود
- ✓ مواد مغذی را برای نورونها فراهم می کنند که برای سلامت نورونها بسیار ضروری است
- ✓ کار این سلولها در مغز «خانه داری» است. تمییز کردن محیط نورونها و در نتیجه حفظ قابلیت پیام رسانی نورون

### توانشهای عمل

۱. توانش عمل ← اطلاعات نورونی که توسط تکانه های الکترو شیمیایی منتقل می شود و توان تولید چنین تکانه ای که در نورون عبور میکند بر توانش عمل می خوانند.
  ۲. علت توانش ← وجود تعداد تکثیری مجرای یونی و پمپ یونی است.
  ۳. مجاری یونی: ملکولهای پروتئینی دونات شکلی هستند که منافذی را در عرض غشای سلولی تشکیل می دهند
  ۴. پمپ یونی: با پمپ کردن یونهای مختلف به داخل یا خارج سلول باعث توزیع؟ این یونها در دو سوی غشای سلول می شوند.
- هر تکانه عصبی قدرت ثابتی دارد و با هر محرکی تحریک نمی شود، مگر آنکه تحریک مزبور به آستانه خانه برد. این ویژگی درکانون را اصل همه یا هیچ می نامند

### انتقال سیناپسی

استیل کولین ← عصب رسانه‌ای است که در سرتاسر دستگاه عصبی و در سیناپسهای متعدد یافت می‌شود.

(۱) در ناحیه آسی ← نقش کلیدی تشکیل خاطرات جدید دارد.

(۲) در بیماران آلزایمر تولد ACH کاهش می‌یابد.

(۳) Ach از همه سیناپسهای آزاد می‌شود که نورون آنها به رشته عضلانی اسکلت منتهی می‌شود

### گیرنده های عصب رسانه ای :

۱- استیل کولین ACH : ۱- در حافظه، ثبت خاطرات جدید ۲- کاهش تولید باعث آلزایمر

۲- نوراپی نفرین (NE) ← عمدتاً در نورونهای ساقه مغز تولید می‌شود

الف) دو ماده شناخته شده کوکابین و آمفتامینها با کند کردن فرایند بازجذب NE، مدت اثر آن را طولانی می‌کنند.

ب) در مقابل، لیتیم ماده‌ای است که سرعت بازجذب NE را بیشتر می‌کند و موجب افسرده شدن می‌شد.

ج) هر ماده‌ای که موجب افزایش یا کاهش NE در مغز بشود با تحریک روانی یا افسردگی فرد ارتباط دارد.

۳- گاما - آمینوبوتیریک اسید «گاما» ←

الف) این ماده از عصب- رسانه‌های مهار عمده دستگاه عصبی است.

ب) ماده‌ای به نام پیکر و توکسین که گیرنده‌های گاما را مدد میکند موجب تشنج می‌شود چون وقتی اثر مهار گاما برداشته شود.

عضلات حرکت نمی‌کنند و مهار و نظارتی نخواهد بود.

۴- گلوتامات ← عصب رسانه تحریکی گلوتامات در خیلی از نورونهای دستگاه عصبی مرکزی از هر عصب رسانه دیگری بیشتر وجود دارد.

### نکته

(۱) داروهای تغییر دهنده خلق نظیر کلرپرومازین و LSD با افزایش یا کاهش برخی عصب رسانه‌ها تاثیر فور را اعمال می‌کنند

### نکته

(۲) کلرپرومازین - در درمان اسکیزوفرنی به کار می‌رود. LCD از نظر ساقتمان شیمیایی به عصب سروتونین شبیه است که بر هیجان موثر است.

### عصب رسانه گلوتامات

✓ سه نوع گیرنده وجود دارد- یکی از آنها در یادگیری و حافظه نقش مهمی ایفا می‌کند.

✓ چون به شناسایی از ماده گیرنده FNMDA، N- متیل D- آسپاراتات استفاده می‌شود.

✓ تفاوت گیرنده NMDA با سایر گیرنده‌ها در این است که برای فعال شدن آن، دو پیامد پیاپی از دو نورون متفاوت لازم است.

✓ بخشهای دستگاه عصبی - تمام قسمتهای دستگاه عصبی ارتباط درونی با هم دارند.

### دستگاه عصبی

مرکزی: شامل تمام نورونهای موجود در مغز و طناب نخاعی است.

محیطی: از اعضای تشکیل شده است که از مغز و طناب نخاعی را به سایر بخشهای بدن مرتبط می‌کند :

(۱) دستگاه عصبی جسمی (۲) خودکار (پاراسمپاتیک) و (سمپاتیک)

### دستگاه عصبی محیطی

اعصاب حسی دستگاه جسم: اطلاعات مربوط به محرکهای خارجی را از پوست عضلات و مفاصل به دستگاه عصبی مرکزی می‌رساند و

به این ترتیب ما را از درد، فشار و دما مطلع می‌کند.

- اعصاب حرکتی دستگاه جسمی: تمام عضلاتی را که در حرکات ارادی و نیز تنظیم غیر ارادی وضعیت بدن و تعادل آن به کار می‌بریم همین اعصاب هدایت می‌کنند.

### دستگاه خودکار

۱. با اعضای داخلی بدن ارتباط دارد.

۲. فرایندهای نظیر تنفس، تعداد ضربان قلب، گوارش را تنظیم می‌کند.

۳. در هیجان نیز نقش عمده‌ای ایفا می‌کند.

### مغز انسان

هسته مرکزی: ۱- بصل النخاع ۲- مخچه

دستگاه کناری: ۱- تالاموس و هیپوتالاموس ۲- تشکیلات مشبک ۳- هیپوکامپ

نیمکره مغز: ۱- راست ۲- چپ

### هسته مرکزی

شامل قسمت اعظم ساقه مغز است

طناب نخاعی به محض ورود به جمجمه، اتساع مختصری پیدا می‌کند که بصل النخاع نام دارد

بصل النخاع ← (۱) تنفس (۲) برخی از انعکاسهایی را که به سازواره کمک می‌کند تا وضعیت ایستاده خود را حفظ کند تنظیم می‌کند

(۳) ارتباط طرفین مغز با بدن

مخچه:

(۱) ثبت ساقه مغز و اندکس بالاتر از بصل النخاع، ساختمان چین داری به نام مخچه قرار دارد

(۲) عمدتاً هماهنگی حرکات بدن (هماهنگی ظریف و دقیق)

(۳) اگر مخچه آسیب ببیند ← حرکات بدن به صورت پرشی و ناهماهنگ انجام خواهد شد.

(۴) در تنظیم هماهنگی کارکردهای عالیتر ذهنی و روانی هم نقش داشته است.

### تالاموس

یکی از نواحی تالاموس به صورت ایستگاه تقویتی عمل می‌کند و اطلاعات را که از گیرنده‌های حسی بینایی، شنوایی، لامسه و چشایی،

به مخ می‌رسد جهت دهی و هدایت می‌کند. ناحیه دیگری از تالاموس در تنظیم خواب و بیداری نقش مهمی به عهده دارد.

### هیپوتالاموس

✓ در زیر تالاموس واقع شده است.

✓ مرکز موجود در هیپوتالاموس واسطه رفتارهای مربوط به خوردن، نوشیدن و فعالیت جنسی‌اند.

✓ هیپوتالاموس همچنین فعالیت غدد درون ریز را تنظیم و حالت اعتدال مزاج را در بدن حفظ می‌کند.

هسته مرکزی:

۱- هیپوتالاموس: ← اعتدال مزاج - عبارت است از طبیعی بودن کارکردهای که مشخص

سازواره سالم است

نظیر طبیعی بودن، دمای بدن، ضربان قلب و فشار خون

هیپوتالاموس در هیجان و واکنش ما در برابر موقعیتهای پرفشار نیز نقش مهمی برعهده دارد. هیپوتالاموس با تأیید بر غدد درون ریز (هیپوفیز) تولید هورمونها را تنظیم می‌کند. با توجه به نقش خاصی که هیپوتالاموس در بسیج کردن بدن برای انجام این گونه اقدامات دارد، آن را «مرکز فشار روانی» خوانده اند.

۲- تشکیلات مشبک :

شبهه‌ای از مدارهای عصبی وجود دارد که از ساقه مغز در پایین تالاموس در بالا کشیده شده و از داخل برخی ساختمانهای دیگر هسته مرکزی عبور می‌کند.

این شبکه نورونی - تشکیلات مشبک در حالت برانگیختگی ما نقش مهمی ایفا می‌کند. تشکیلات مشبک در توانایی تمرکز و توجه ما بر یک سلسله محرک خاص تأثیر دارد. ظاهراً این دستگاه به صورت صافی عمل میکند و با مهار کردن برخی پیامهای باعث می‌شود فقط تعداد خاصی از آنها به قشر مخ برسد. مراکز مهم : ۱- مرکز فشار روانی (هیپوتالاموس) ۲- هورمون فشار روانی (آدرنوکورتیکوتروفیک) ۳- مقیاس سنجش روانی آکورتبول

### عدم تقارن در مغز

۱. اندازه‌گیری مغز در کالبد شکافی نشان داده که نیمکره چپ همیشه از نیمکره راست اندازه بزرگتر است
۲. پل بروک ← ناحیه بروکا ← (نواحی نیمکره چپ که درست بالای شیار جانبی و در قطعه پیشانی واقع شده است.
۳. ناحیه بروکا ← در تولید گفتار دخالت دارد.
۴. جسم پینه‌ای ← اطلاعات موجود در هر نیمکره را بلافاصله به نیمکره دیگر انتقال می‌کند.
۵. اجراسپری ← در نیمگی مغز ← فرد مبتلا به دو نیمگی مغز تنها چیزی را می‌تواند بگوید که ادراک آن در نیمکره چپ مغزش صورت گرفته باشد.

دستگاه عصبی محیطی :

✓ جسمی حرکتی ← عضلات اسکلتی بدن نظارت دارد.

✓ خوکار ← از مجله ، عضلات قلب و عروق خونی نظارت دارد.

### دستگاه عصبی خودکار

- ۱- سمپاتیک ← اغلب به صورت یکپارچه عمل می‌کند. در حالات تحریک هیجان به‌طور همزمان باعث افزایش سرعت ضربان قلب، اتساع شریانهای عضلانی اسکلت و قلب، انقباض شریانهای پوست و دستگاه گوارش و ایجاد تعرق می‌شود.
- ۲- پاراسمپاتیک ← مردمکها را منقبض می‌کند. جریان بزاق را تحریک و ضربان قلب را کند می‌کند و دستگاه سمپاتیک اثری عکس آن در هر مورد دارد.

### دستگاه کناری

- ✓ به گونه عمل می‌کند در هر زمان تنها یک عضو تحت تأثیر آن است.
- ✓ دور هسته مرکزی مغز چند ساختمان وجود دارد که در مجموع - دستگاه کناری خوانده می‌شود.
- ✓ نظارت بیشتری به اعمال هیپوتالاموس دارد.
- ✓ یک بخش از آن هیپوکامپ است که نقش مهمی در حافظه به عهده دارد.
- ✓ هیپوکامپ در به خاطر سپردن وقایع جدید نقش مهمی دارد اما در یادآوری خاطرات ضرورتی ندارد.
- ✓ دستگاه کناری در رفتار هیجانی هم دخالت دارد.

۱- مخ در انسان بیشتر از هر سازواره دیگری رشد و توسعه یافته است. لایه خارجی آن را قشر مخ (کورتکس) می‌نامند لایه کورتکس به معنای، پوسته درخت - قشر مخ در مغز سالم ظاهری خاکستری رنگ دارد چون عمدتاً از تنه سلولهای عصبی و رشته‌های بدون چربینه تشکیل شده است. (بخش داخلی مخ سفید است)

۲- مخ به دو نیمکره راست و چپ و هر نیمکره به چهار قطعه (پیشانی، آهیانه، پس‌سری، گیجگاهی) تقسیم شده است.

۳- قطعه پیشانی از قطعه آهیانه با شیار مرکزی جدا می‌شود. آهیانه - فوقانی مغز و پس‌سری در پشت مغز

۴- ناحیه حرکتی اولیه = ناحیه حرکتی اولیه بر حرکات ارادی بدن نظارت دارد و درست در جلوی شیار مرکزی واقع شده است.

صدمه دیدن آن نقطه نیز موجب مختل شدن حرکت آن بخش از بدن خواهد شد.

بخشهای مختلف بدن تقریباً به صورت وارونه روی قسمت حرکتی قشر مخ باز نمود یافته‌اند

#### ناحیه حسی قشر مخ :

۱- ناحیه جسمی - حسی اولیه ← الف) در قطعه پیشانی آهیانه‌ای ناحیه‌ای قرار دارد که با شیار مرکزی از ناحیه حرکتی بدن جدا می‌شود. ب) این ناحیه گرما، سرما، لمس، درد و احساس حرکت کردن بدن همگی در ناحیه باز نمود می‌یابد.

۲- ناحیه بینایی ← ثبت هر قطعه پس‌سری ناحیه‌ای از قشر مخ وجود دارد که آن را ناحیه بینایی اولیه می‌خوانند

۳- ناحیه شنوایی اولیه ← الف) بر روی بخش بیرونی قطعه‌های گیجگاهی واقع در قسمت جانبی هر نیمکره ب) در تحلیل پیامهای پیچیده شنوایی دخالت دارد.

۴- نواحی ارتباطی = نواحی ارتباطی قطعه پیشانی به نظر می‌رسد در فرایندهای فکری لازم برای مشکل‌گشایی نقش مهمی دارد.

#### دستگاه غدد درون ریز :

##### ۱- هیپوفیز

هیپوفیز درست زیر هیپوتالاموس قرار گرفته است.

غده سلطان نام دارد. چون بیشترین هورمونهای تولید و بر ترشح سایر غدد درون ریز هم نظارت می‌کند. وظیفه بسیار مهم نظارت بر رشد بدن است.

باعث تحریک و آزاد شدن هورمون آدرنوکورتیکوتروفیک «هورمون فشار روانی می‌شود»

##### ۲- غدد فوق کلیوی ←

✓ در تعیین خلق فرد سطح کارمایه و توانایی و در مدار با فشار روانی نقش مهمی ایفا می‌کند.

✓ هسته داخلی غدد فوق کلیوی اپی نفرین و نوراپی نفرین ترشح می‌کند.

✓ اپی نفرین: به طریق متعددی سازه وار را برای مواجهه با موقعیتهای اضطراری آماده می‌کند.

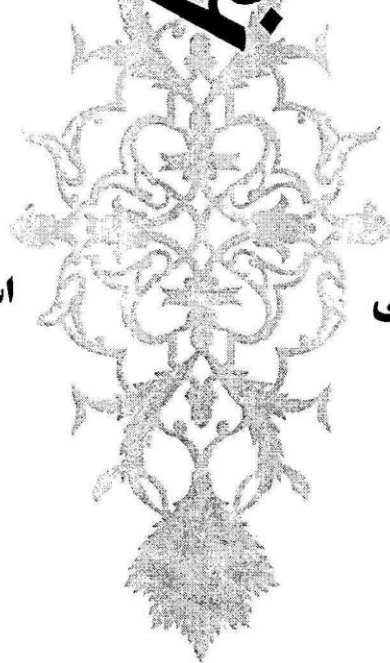
✓ به عضلات صاف و غدد عرق شبیه سمپاتیک اثر گذار است.

✓ نوراپی نفرین: هم اقدامات ضروری در برابر اضطراب و هم کبد را تحریک میکند تا قند خون را افزایش دهد.

# ببیندگی

روانشناسی عمومی

استاد: دکتر محمدی



## فصل سوم

تعریف روان‌شناسی رشد = به چرایی و چگونگی جنبه‌های گوناگون کارکرد انسان در طول زندگی و تغییراتی که ایجاد می‌شود می‌پردازد.

## نظریه‌های فلسفی در باره کودک :

- ✓ فیلسوفان قرن هفدهم ← کودکان مینیاتور بزرگسالان می‌باشند. یعنی با تمام اطلاعات و تواناییها زاده می‌شوند.
- ✓ نظریه‌های جان لاک - «ذهن کودک لوح سفید است» تمام دانش و آگاهی ما از طریق
- ✓ حواسمان به ما می‌رسد. فلسفی درباره (تربیت گرا)
- ✓ داروین ← به شالوده زیستی تأکید کرد - وراثت و طبیعت
- ✓ دیدگاه تعاملی ← طبیعت و تربیت

## دو نظریه کلی درباره رشد

- ✓ رشد پیوسته: رشد طی یک فرایند تدریجی صورت می‌گیرد و مرحله‌ای نمی‌باشد.
- ✓ رشد ناپیوسته: رشد طی یک فرایند مرحله‌ای صورت می‌گیرد.

## مفهوم مرحله و ویژگی های آن

- الف) رفتارهای هر مرحله حول مضمونی واحد یا تعدادی صفات مرتبط با هم سازمان یافته است
  - ب) رفتارهای هر مرحله، کیفیتی متمایز از رفتارهای مراحل قبل یا بعد دارد.
  - ج) همه بچه‌ها این مراحل را بترتیب و توالی واحدی طی می‌کنند.
  - د) مفهوم مرحله‌ای بودن - دوره‌های حیاتی
- تعریف دوره حیاتی: یعنی ادوار زمانی مهم در زندگی فرد باشد که طی آنها باید وقایع خاصی رخ دهد تا رشد به شکل طبیعی آن صورت گیرد؟

## بینایی

- در بدو تولد بینایی کاملاً شکل نگرفته است.
- توانایی دید در تغییر کانون دیدشان محدود است، بسیار نزدیک بین هستند.
- دید نوزاد در بدو تولد ۶۶۰/۲۰ است. بزرگسال طبیعی ۲۰/۲۰، بزرگسال نزدیک بین ۲۰/۳۰
- در شش ماهگی دید نوزاد ۲۰/۱۰۰ می‌رسد و در دو سالگی دید کودک تقریباً به پای دید بزرگسال می‌رسد.
- وقت زیادی را صرف نگرستن فعالانه پیرامون خود می‌کند.
- آنها به ویژه به مناطقی که تضاد بصری بالایی دارد نظیر لبه‌های اشیا مجذوب میشوند.
- بزرگسالان نگاهی اجمالی به کل شیء می‌اندازد، ولی نوزادان به نواحی مختلف و مناطقی که بیشترین لبه‌ها را دارد و ثابت نگاه می‌کند.
- طرحهای پیچیده را به ساده و طرحهایی با خطوط منحنی را به مستقیم ترجیح می‌دهند.
- نوزاد بیش از همه به حاشیه بیرونی چهره نگاه می‌کند، ولی کودک دو ماهه به اعضای درونی یعنی صورت‌بینی، دهان نیز توجه دارد.

## شنوایی

۱. واکنش به سمت صدا از ۶ هفتگی از بین می‌رود تا ۳/۴ ماهگی
۲. بعد از ۳ الی ۴ ماهگی صدای را با چشم نیز دنبال می‌کند.
۳. در ۴ ماهگی جهت صدا در تاریکی را نیز تشخیص می‌دهد (درست)
۴. در ۶ ماهگی پاسخدهی او به اصوات هم‌مره با مناظر جالب افزایش قابل توجهی می‌یابد و محل صدا را با دقت بیشتری تعیین می‌کند.

۵. تشخیص اصوات مشابه در یک ماهگی

۶. از بین رفتن موقت واکنش بر گرداندن سر احتمالاً نشانه وجود دوره انتقالی بلوغ مغزی کودک است.

### چشایی و بویایی

✓ پاسخ نوزاد به مایع شیرین ← ابراز آسودگی شبیه خنده ملایم

✓ پاسخ نوزاد به مایع ترش ← لبهایش را جمع می‌کند و بینش را چروک می‌اندازد.

✓ پاسخ نوزاد به تلخ ← دهانش را باز می‌کند طوری که گوشه‌های لبش رو به پایین و زبانش را در می‌آورد. همه این کارها به ابراز نفرت و انزجار شباهت دارد.

✓ واکنش به بوی خوش: ضربان قلب کند می‌شود.

✓ واکنش به بوی بد: ضربان قلب تند می‌شود.

### یادگیری و حافظه

✓ نوزاد در سه ماهگی از حافظه بسیار خوبی برخوردار است.

✓ نوزادان از تجارب پیش از تولد خود در رحم مادر نیز چیزهای آموخته‌اند به یاد دارند.

✓ توجه به صداهای مادر و تشخیص آنها نسبت به سایر صداها جنین صدای مادر را هم در رحم می‌شنود - مثال ضربان قلب مادر

✓ در دوران جنین هم عملاً افتراق نهادن میان بعضی ویژگیهای ظریف لغات مختلف را در دوره قبل از تولد می‌آموزد.

### نظریه رشد قبل از پیازه

✓ تربیت ← یادگیری و عوامل محیطی

✓ طبیعت ← معتقد به پختگی و عوامل زیستی

### نظریه پیازه

به نظر پیازه ← فرایند رشد کودک یک فرایند مشارکتی فعالی می‌باشد و صرفاً پذیرای منفعل رشد زیستی یا محرکهای تحمیل شده از بیرون نیست. پیازه معتقد بود که کودک را باید دانشمندان کاوشگری دانست که محیط پیرامونش را می‌آزماید تا ببیند چه اتفاقی می‌افتد. (اگر بشقابم بیافند، چه اتفاقی می‌افتد)

تعریف طرحواره: از جمع‌بندی شبه آزمایشهایی که کودک می‌دهد نظریه می‌سازد که این نظریه را طرحواره گویند.

انطباق ← کودک سعی می‌کند واقعه جدید را به طرحواره قدیمی منطبق کند.

وقتی کودک با شیء یا واقعه‌ای تازه روبه رو می‌شود می‌کوشد آن را براساس طرحواره‌ای که از پیش داشته است بفهمد

تطبیق ← اگر طرحواره‌های قبلی برای انطباق با واقعه جدید کفایت نکند کودک همچون دانشمندی قابل، طرحواره اش را تعدیل می‌کند و بدین ترتیب نظریه‌ای را که در باب جهان دارد گسترش میدهد. (فرایند تجدید نظر در طرحواره‌ها را پیازه تطبیق می‌نامد)

تفاوت پیازه با دیگر نظریه پردازها در روش شناسی بود چون پیازه تأکید بر پاسخهای نادرست داشت.

پيازه معتقد بود که تواناییهای اندیشیدن و استدلال کردن کودکان طی یک سلسله مراحل متفاوت کیفی می‌گذرد.

تصویر کلی را که پیازه از کودک ارائه داده بود او را جست و گر فعال اطلاعات تلفی کرده‌اند.

پيازه تعاملی را در میان بلوغ پختگی و بلوغ زیستی با محیط برقرار کرده است.

مراحل رشد شناختی پیاژه :

- ۱- مرحله حسی - حرکتی (۲- ۰) سال
- ۲- مرحله پیش عملیاتی (۲ تا ۷ سالگی)
- ۳- مرحله عینی (۷ تا ۱۱ سالگی)
- ۴- مرحله عملیات صوری (۱۱ سالگی به بعد)

مرحله حسی- حرکتی

- ✓ تعامل بین حرکت نوزاد و ادراک وی
- ✓ کشف مهم بقای شی - درده ماهگی - در ذهنش مظهر یا باز نمود ذهنی از اشیا پنهان شده به وجود آمده است.
- ✓ کودک خود را از اشیا جدا می کند.
- ✓ نوزاد در این دوره روابطی را کشف می کند که میان اعمال او و نتایج و پیامدهای این اعمال وجود دارد.

نکته

طبق تحقیقات پیرد کودلان در ۳/۵ ماهگی به بقای شیء می رسد (رنه بیلارگون)

مرحله پیش عملیاتی (۷-۲ سال)

کلمه نمادی است برای نشان دادن اشیا ، اشیا را براساس خصیصه ای واحد دسته بندی می کنند. ، بچه های ۳ سال به هنگام بازی تکه ای چوب را به جای اسب می گیرند ، به شکل نمادین می اندیشند و تصویرهای ذهنی هنوز سازمان منطقی نیافته است ، از اصل بازگشت پذیری چیزی نمی فهمد یا کم می فهمد و هنوز به ثبات شی دست نیافت پیاژه معتقد بود که خصیصه کلیدی این مرحله: کودکان نمی توانند توجه خود را هر بار به بیش از یک جنبه از موقعیت معطوف کنند تفکر پیش عملیاتی تحت تأثیر برداشتهای بصری است. در ۵ سالگی بلندتر بودن، کیفیت عددی را تحت تأثیر قرار میدهد در حالی که در هفت سالگی می پذیرد. که اگر تعداد اشیا قبلاً مساوی بوده باز هم باید مساوی باشد. در این دوره کیفیت عددی بلندتر بودن را تحت تأثیر قرار می دهد.

مرحله عملیاتی (۱۱-۷)

- ✓ بر مفاهیم گوناگون ثبات مسلط می شوند و تدریجاً اعمال منطقی دیگر را هم می آموزند.
- ✓ به مفهوم ثبات شی میرسند.
- ✓ اشیا براساس ویژگی های مثل طول یا وزن ردیف می کنند.
- ✓ مفاهیم انتزاعی را به کار می برند، ولی این کار را فقط در مورد اشیا غیر انتزاعی می کنند
- ✓ یعنی اشیایی که مستقیماً به حواسشان شناسایی کنند.
- ✓ اشیا براساس چندین خصیصه دسته بندی می کنند.
- ✓ می توانند درباره اشیا و وقایع به نحو منطقی بیندیشند.

مرحله عملیات صوری ( ۱۱ سالگی به بعد )

حول و حوش یازده تا دوازده سالگی - کودک به شیوه تفکر بزرگسالان دست می‌یابد.

کودک قادر است به مفاهیمی کاملاً نمادین استدلال کند

توجه به تمام احتمال‌ها یعنی در نظر داشتن پیامدهای هر پیش فرضی و سپس

آن پیامدها، اساس آن چیزی است که پیازه آن را تفکر عملیاتی صوری می‌نامد.

به مسائل فرضی، مربوط به آینده و اعتقادی علاقه مند می‌شود.

### رشد اخلاقی از دیدگاه پیازه

۱. مرحله اول (پیش عملیاتی) ۲ تا ۵ سالگی

۲. مرحله دوم (پیش عملیاتی) ۵ تا ۷ سالگی

۳. مرحله سوم (عملیات عینی) ۷ تا ۱۱ سالگی

۴. مرحله چهارم (عملیات صوری) ۱۱ سالگی به بعد

مرحله اول رشد اخلاقی پیازه ۵-۲ سال پیش عملیاتی :

ابتدای دوره پیش عملیاتی بچه‌ها به بازی نمادین می‌پردازند و مشارکت کودکان به صورت در بازی موازی می‌باشد.

۱. بازی آنها تحت تأثیر باورهای خود محوری می‌باشد و از قواعد خاص خودش پیروی می‌کند.

۲. بازی آنها فاقد هر گونه سازماندهی اجتماعی است.

۳. قواعد آنها برای رسیدن به هیچ هدف جمعی نظیر همکاری یا رقابت وضع نشده‌اند.

۴. دوره تساهل در قواعد بازی وجود دارد.

۵. دوره تساهل خاتمه می‌یابد.

### مرحله دوم رشد اخلاقی پیازه ۵ تا ۷ سال پیش عملیاتی :

✓ کودک پنج ساله تدریجاً احساس میکند که مجبور است از قواعد تبعیت کند و آنها را دستورات اخلاقی مطلق تلقی می‌کند.

✓ این قواعد از نظر او ابدی است و غیرقابل تغییر است.

✓ پیش‌اطاعت دقیق از آنها مهمتر از آن است که باهر استدلالی بتوان تغییر نشان داد.

✓ پیازه معتقد بود در این مرحله به نوعی واقع‌پنداری اخلاقی می‌رسند.

✓ تعریف واقع‌پنداری اخلاقی: قوانین اخلاقی را دارای ویژگیهای قوانین فیزیک می‌داند

✓ کودک در این مرحله قاعده اخلاقی را عین قانون جاذبه، ویژگی دائم و لایتغیری از جهان می‌داند.

✓ قضاوت کودکان در باره هر کاری بیشتر مبتنی بر پیامدهای آن است نه نیت‌های که در آن است.

### سومین مرحله رشد اخلاقی عملیات عینی ۱۱-۷:

کودک به تدریج می‌فهمد که برخی قواعد، قراردادهای اجتماعی می‌باشد. یعنی توافقی است جمعی که به دلخواه میتوان در موردش

فضاوت کرد یا تغییرش داد. واقع‌پنداری اخلاقی در این دوره کم می‌شود. در ارزیابی اخلاقی به ملاحظات ذهنی نظیر نیت‌ها توجه

می‌کند. مجازات را نتیجه تصمیم انسان می‌داند نه کیفر الهی .

چهارمین مرحله اخلاقی عملیات صوری ۱۱ سالگی به بعد

۱. فهم قواعد اخلاقی
۲. علاقه به تعمیم قواعد در کودکان وجود دار
۳. روش اعتقادی در استدلال اخلاقی کودک از علامت بارز این مرحله است.
۴. مسائل بزرگتر اجتماعی را بیشتر از موقعیتهای فردی و بین فردی مدنظر قرار می‌دهد.

#### نکات کلید درباره رشد اخلاقی پیاژه

۱. مرحله اول = کودک خود پیرو و بازی موازی
۲. مرحله دوم = دیگر پیرو و واقع پنداری اخلاقی
۳. مرحله سوم = به ملاحظات ذهنی نظیر نیتها توجه می‌شود
۴. مرحله چهارم = به استدلال اخلاقی می‌رسد.

#### ویژگی نظریه رشد اخلاقی کلبیگ

- ✓ نظریه پیاژه در مورد استدلال اخلاقی را به نوجوانان و بزرگسالان هم تعمیم داد
- ✓ نمره و ارزیابی در رشد اخلاقی براساس دلایلی که آزمودنی می‌آورد نه
- ✓ بر اساس درستی جواب
- ✓ او می‌خواست بداند که آیا رشد قضاوت‌های اخلاقی که در کودکان همه جهان به یک شکل و یک اندازه از یک سلسله مراحل معین صورت می‌گیرد یا نه
- ✓ طبق نظریه کلبیگ ← حداکثر ده درصد از آزمودنیها قضاوتی مبتنی بر اصل روشن
- ✓ انتقادی که به نظریه کلبیگ وارد می‌شود این است بر استدلال «مرد محور» تأکید و مراحل طی توالی خاصی طی نمی‌شود.

#### مراحل رشد اخلاقی کلبیگ

- مرحله اول ← مجازات مداری (اطاعت از قواعد برای اجتناب از مجازات)
  - مرحله دوم ← پاداش مداری (متابعت به دلیل کسب پاداش یا از دست ندادن منافع)
  - سطح اول ← پیش قراردادی شامل مرحله اول و دوم (از تولد تا ۱۰ سالگی)
  - مرحله سوم ← تأیید مداری (تابعیت به دلیل رد نشدن از جانب دیگران)
  - مرحله چهارم ← اقتدار مداری (تبعیت از قوانین و قواعد اجتماعی)
  - سطح دوم ← قراردادی شامل مرحله سوم و چهارم (۱۰ تا ۱۳ سالگی)
  - مرحله پنجم ← پیمان مداری (متابعت به دلیل کسب احترام)
  - مرحله ششم ← اخلاق مداری (اعمال فرد مطابق با اصول اخلاقی هدایت می‌شود. کسب عدالت اجتماعی
- سطح سوم که مساوی با نظریه عملیات صوری پیاژه است به نام پس قراردادی و شامل مرحله پنجم و ششم که (۱۳ سال به بالا را شامل میشود).

بدلیه‌های نظریه پیاژه : ۱- رهیافت مبتنی به پردازش اطلاعات ۲- رهیافت مبتنی بر کسب معلومات ۳- رهیافت فرهنگی- اجتماعی

## رهیافت مبتنی بر پردازش اطلاعات

آنها معتقدند که مهارت‌های متعدد را با تکالیف معیارمند پیازدهی نمی‌توان از مهارت خاصی که برای ارزیابی آن تکلیف طراحی شده بود جدا کرد. این رهیافت با پیازده دربارہ رشد که پیوسته یا ناپیوسته باشد اختلاف نظر دارند. نظریه خود را فقط تعدیل و بسط در مدل مرحله‌ای پیازده میدانند. معتقدند که رشد واقعاً مرحله مند است، ولی این مراحل در حوزه‌های محدودتری از اطلاعات صورت می‌گیرد. این نظریه پردازان را نتویپازدهای هم می‌گویند.

## رهیافت مبتنی بر کسب معلومات

در وجود مراحل کیفی در رشد شناختی تردید دارند. بر این اعتقاد دارند که فرایندها و قبلت‌های شناختی و بزرگسالان پس از شیرخوارگی اساساً شبیه یکدیگر است، و تفاوت‌های آنها به طور عمده به آن دلیل است که معلومات پایه‌ای بزرگسالان بیشتر است. این تفاوت در حوزه معلومات ← به معنای آن است که فرد بزرگسالان از نحوه سازی امور در یک محدود خاص فهم عمیقتری دارد.

## رهیافت اجتماعی به فرهنگی

کودک را نه فقط دانشمند در جستجوی اطلاعات «صحیح» می‌داند بلکه او را تازه واردی به فرهنگ و جامعه‌ای خاص می‌دانند که می‌خواهد، نحوه نگرستن، به واقعیت‌های اجتماعی از مردمک چشم افراد آن فرهنگ را نیز بیاموزد.

## مزاج

نوزادان در همان چند هفته نخست تولد تفاوت‌های را از نظر فعالیت، پاسخدهی به تغییرات محیط، میزان تحریک‌پذیری نشان می‌دهد. صفتهای شخصیتی که به خلق نوزاد مربوط است ← مزاج نام دارد. پژوهش‌های انجام شده در نوزادان ← بسیاری از تفاوت‌های مزاجی کودکان ذاتی است و ارتباط پدر و مادر با نوزاد ارتباطی دو سویه است. (یعنی رفتار نوزاد نیز واکنش‌های پدر و مادر را شکل می‌دهد) پژوهشگران تأکید دارند که تداوم یا عدم تداوم مزاج تابع تعامل میان ژن‌سانه (ژنوتیپ) و محیط می‌باشد.

طبق تحقیقات تامس و همکاران روی ۱۴۰ در دهه ۱۹۵۰ بچه‌ها از لحاظ رفتاری به ۳ دسته تقسیم شده‌اند:

- (۱) بچه‌هایی که بشاش و بازیگوش بودند ← الگوی خواب و تغذیه منظمی داشتند. (کودکان آرام)
- (۲) بچه‌های که تحرک‌پذیر بودند ← الگوی خواب و تغذیه نامنظمی دارند. (بدقلق)
- (۳) بچه‌هایی که سطح فعالیت پایینی داشتند برای انطباق به زمان بیشتری از به بچه‌های آرام نیاز داشتند. (کند آمد)

## رفتار اجتماعی کودک

- ✓ کودک معمولاً در دو ماهگی با دیدن چهره مادر یا پدر خود لبخند می‌زند
- ✓ نوزادان تمام جهان تقریباً در همین سن لبخند زدن را شروع می‌کنند.
- ✓ شروع لبخند زدن کودک بیشتر به پختگی و بلوغ او بستگی دارد تا با شرایط تربیتی او و لبخند زدن پاسخ ذاتی است.
- ✓ در ۳ تا ۴ ماهگی ← نوزاد نشان میدهد که افراد آشنایی مقیم خانه خود را می‌شناسد
- ✓ در حدود ۷ تا ۸ ماهگی اضطراب غریبی شروع میشود تا یک سالگی ۸ ماهگی تا ۱۲ ماهگی (اضطراب غریبی ۱۲-۸ ماهگی)
- ✓ اضطراب جدایی از مادر نیز خصیصه مزاجی دیگر است که از ۱۴ ماهگی تا ۱۸ ماهگی ادامه می‌یابد. (اضطراب جدایی ۱۸-۱۴ ماهگی)

## Attachment دل بستگی

- ✓ تمایل کودک به داشتن رابطه‌ای صمیمی با عده‌ای و احساس امنیت بیشتر در حضور آنها را دل بستگی می‌نامند
- ✓ روانکاو به نام جان باولبی ← بیشترین بررسیها را درباره دل بستگی نوزاد انسان انجام داد
- ✓ نظریه جان بالبی ← تلفیق مفاهیم نظریه‌های روانکاو، کردارشناسی و روان‌شناسی شناختی است
- ✓ نظریه دل بستگی از دیدگاه بالبی: اگر کودکی در سالهای نخست زندگیش نتواند دل بستگی توأم با احساس امنیتی- حداقل با یک نفر برقرار کند در بزرگسالی قادر به ایجاد روابط صمیمانه فردی نخواهد بود.

موقعیت نا آشنا کودکان ۱۸-۱۲ ماهه مری اینزورث بچه‌ها را از لحاظ رفتاری به ۴ دسته تقسیم می‌کند

- ۱- بچه‌های دل بسته دارای احساس امنیت = این بچه‌ها چه در هنگام ترک مادر آشفته شده باشند، وقتی مادر بر می‌گردد به جستجوی تعامل با وی می‌آیند بعد از اینکه مادر بازگشت.
- ۲- بچه‌های دل بسته بدون احساس امنیت ← (با الگوی دوری‌گزینان از تعامل با مادر در مراحل برقراری پیوند مجدد، آشکارا می‌پرهیزند.
- ۳- بچه‌های دل بسته بدون احساس امنیت ← (با الگوی دودلان) در این الگو بچه در زمان مراجعت مادرش نیست به او مقاومت از خود نشان می‌دهد.
- ۴- بچه‌های نابسامان ← اغلب رفتارهای متناقضی از خود نشان می‌دهند و افسردگی از علائم بارز این کودکان می‌باشند، به مادر نزدیک می‌شوند ولی سریع از مادر بر می‌گردند.

## طبق تحقیقات اینزورث واکنش مادران کودکان الگوهای مطرح شده

- ۱) علت تفاوت دل بستگی بچه‌ها بیشترین توجه خود را به رفتار مراقبت کننده اولیه مادر می‌دانند.
- ۲) یافته عمده این بود که احساس امنیت «حاصل پاسخدهی توأم حساسیت» مراقبت کننده اولیه به نیازهای کودک است.
- ۳) واکنش مادران در دل بستگی بدون احساس امنیت (با الگوی دودلان دوری‌گزینان) بیشتر براساس خلق خودشان به کودک واکنش نشان می‌دهند تا براساس پیام کودک.
- ۴) رفتار مادران دل بسته بدون احساس امنیت با الگوی دوری‌گزینان بچه‌های خود را به اندازه مادران دل بسته دارای احساس امنیت به آغوش می‌گیرند ولی ظاهراً تماس نزدیک جسمی با او چندان خوش نمی‌دارد.
- ۵) رفتار مادران دل بسته بدون احساس امنیت با الگوی دودلان توجه یکدستی به فرزند خود ندارند گاه با حساسیت به او پاسخ می‌دهند، گاه به کودک اجازه برقراری ارتباط با خود نمی‌دهند.
- ۱) هویت جنس گونه: بیشتر بچه‌ها در مورد زن یا مرد بودن احساس پایداری می‌کنند که این احساس پایداری را روان‌شناسان هویت جنسی گونه می‌نامند.
- ۲) سنخ پذیری جنسی: پذیرش رفتارها و صفاتی که از نظر فرهنگی متناسب به جنسیت فرد می‌شود سنخ پذیری جنسی گویند.

نظریات مطرح شده درباره رفتار جنسی

### نظریه روانکاوی

نخستین روان‌شناسی که بحث جامعی درباره هویت جنسی و رشد جنسی مطرح کرد

نظریه رشد روانی - جنسی مربوط به فروید است

کودکان در حدود ۳ سالگی وارد مرحله احللی می‌شود. و در ۳ سالگی تدریجاً به نواحی تناسلی توجه می‌کند.

احلیل به معنای اندام جنسی زن و مرد

در مرحله احللی است که کودک احساس جنسی به والد جنس مخالف سر برمی‌آورد و کودک به والد جنس موافق خود حسودی می‌کند.

تعارض ادیبی: کودک به والد جنس موافق خود حسودی می‌کند

همانند سازی: کودک برای از بین بردن تعارض ادیبی از همانند سازی استفاده می‌کند. یعنی رفتارها مواضع و صفات شخصیتی خود

را طبق الگوی برگرفته از والد جنس موافقشان در می‌آورند و از این راه می‌کوشند به وی شبیه شوند.

نظریه یادگیری اجتماعی درباره رشد جنسی: این نظریه بر دو چیز تأکید می‌کند:

(۱) پاداشها یا مجازاتهای که کودک برای رفتارهای متناسب یا نامتناسب با جنسیت خود دریافت می‌کند

(۲) یادگیری رفتار همسنخ با جنسیت خود از طریق مشاهده بزرگسالان

تعریف یادگیری مشاهده‌ای ← کودکان را به تقلید و در نتیجه اکتساب رفتارهای همسنخ با جنسیتشان قادر می‌سازد.

طبق این نظریه بچه‌ها خود معتقدان واقعی به تبعیض جنسی‌اند. بجز تأثیر والدین و همسالان، کتب و برنامه‌های تلویزیونی کودکان نیز

عامل مهمی در ترویج قالبهای جنسی است. پدران از بابت همسنخی رفتارهای فرزندانشان با جنسیت آنها به خصوص در مورد

پسرانشان بیشتر از مادران نگرانند انتقاد وارد آمده بر این است که این دیدگاه کودک را دریافت کننده منفعل عوامل محیطی می‌داند.

### نظریه شناختی درباره رشد جنسی

طبق این دیدگاه کودک زمانی که دو ساله است از اینکه اعمالش با جنسیت او مرتبط است هیچ درک و فهمی ندارد، بچه‌های دو ساله

می‌توانند جنسیت خود را در تصاویری که از آنها تهیه شده تشخیص دهند. در ۲/۵ سالگی بتدریج فهم کودک از جنسیت و جنس

گونه شکل می‌یابد. هویت جنس گونه در فاصله ۲ تا هفت سالگی به کندی شکل می‌گیرد. و به خاطر موضوع واقع‌پنداری اخلاقی در

مرحله پیش عملیاتی به نظر می‌رسد که کودکان نسبت به بزرگسالان اعتقاد بیشتری به تفاوت‌های جنسی دارند.

### اهمیت نظریه اریکسون

نظریه روانی-اجتماعی نام دارد

✓ از زمان تولد تا پایان عمر را شامل می‌شود.

✓ رشد روانی افراد به ارتباط اجتماعی تشکیل شده در دوره‌های مختلف عمر بستگی دارد.

✓ در هر مرحله مشکل یا بحرانی وجود دارد که فرد می‌باید به مصاد آنها برود

### مراحل روانی اجتماعی اریکسون

(۱) مرحله اول ⇐ اعتماد در برابر بی‌اعتمادی ← سال اول

(۲) مرحله دوم ⇐ خودگردانی ← تردید ← سال دوم

(۳) مرحله سوم ⇐ ابتکار ← احساس گناه ← ۳ تا ۵ سال: در این دوره موضع و نگرش والدین ممکن است بی‌کفایتی را در کودک ایجاد کند

- ۴) مرحله چهارم = پشتکار در مقابل حقارت = شش سالگی تا بلوغ
- ۵) مرحله پنجم = هویت در برابر اغتشاش هویت = نوجوانی
- ۶) مرحله ششم = صمیمیت در برابر احساس انزوا = جوانی
- ۷) مرحله هفتم = باروری در برابر در خود فروختن = میانسالی
- ۸) مرحله هشتم = احساس انسجام در برابر یأس و حرمان = کهنسالی

#### مرحله پنجم ← نوجوانی

- ✓ دوره رشد جسمی بسیار سریع = جهش رشدی دوران نوجوانی
- ✓ سن متوسط نوقاعدگی در دختران ۱۲ سال و ۹ ماه
- ✓ سن متوسط انزال در پسرها ۱۴ سال و نیم
- ✓ رشد هویت و کسب هویت فردی
- ✓ دوره نقش آزمایی نیز نام دارد.

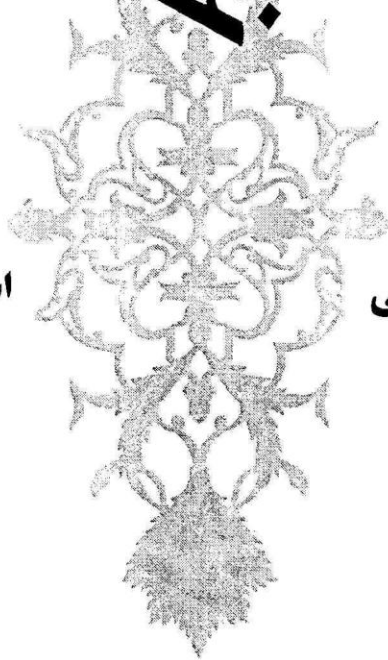
#### نکات کلیدی

ویلیام جیمز معتقد کودک جهان را «ملغمه‌ای آشفته و رو به سامان» درک می‌کند. صفات‌های شخصیتی که به خلق نوزاد مربوط است را مزاج می‌گویند. رهیافت مبتنی بر پردازش اطلاعات را نئوپیاژه‌ای نیز می‌نامند. تحقیقات مری اینزورث را موقعیت نا آشنا نیز می‌نامند. اولین نظریه درباره رشد جنسی، نظریه روانی جنسی فروید می‌باشد. پرنفوذترین نظریه درباره رشد جنسی نظریه رشد شناختی می‌باشد. نظریه طرحواره جنس گونه را بزم مطرح کرده است. بارورترین دوره عمر دوره میانسالی (۴۰ تا ۶۵ سالگی) می‌باشد. تعارض‌های دوره میانسالی (روابط جنسی - نقش‌های خانوادگی، ارزش‌های شغلی) جیمز مارسیا به جای اصطلاح اغتشاش هویت اصطلاح ابهام در هویت می‌گوید. نوقاعدگی در دختران اواخر دوران بلوغ جنسی هجده ماه پس از دوره رشد سریع جسمی صورت می‌گیرد. انزال در پسرها دو سال بعد از رشد سریع جسمی صورت می‌گیرد. نوقاعدگی از ۱۱ سال تا ۱۷ سال صورت می‌گیرد، سن متوسط ۱۲ سال و نه ماه می‌باشد. انزال در پسرها ۱۲ تا ۱۶ سال که سن متوسط آن ۱۴ و نیم سال است. تعریف طرحواره جنس گونه: کودک هر دم تشویق می‌شود که جهان را از پشت عینک جنس گونه ببیند و همین عینک است که بزم آن را طرحواره جنس گونه می‌نامند. تعریف علمیات: روال ذهنی برای تجزیه، ترکیب و هر گونه تبدیل ذهنی دیگر در اطلاعات به شکل منطقی - مشخص ترین و متمایزترین بخش بدن انسان - چهره او می‌باشد.

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



## فرایندهای حسی

ویژگی و کارکرد اصلی چهره هر فرد = قادر کردن او به حس کردن جهان است.  
 هر یک از اندامهای حسی ما برای دریافت طیف خاصی از محرکهای تنظیم شده است که به بقای ما کمک می‌کند.  
 هر حیوان طیف حساسیت ویژه‌ای دارد، چون نیازهای هر حیوان برای بقا با بقیه متفاوت است. «مثال حساسیت سگها به بوها»  
 در سطح روانی، تحسین عبارت است از احساسی که در نتیجه محرک ساده‌ای دست می‌دهد. (نظیر تابیدن نور خورشید)  
 در سطح روانی ادراک = تلفیق بعدی این تحسینها و ارائه تفسیری معنادار از آنهاست.

خصوصیات زیستی : ۱- احساس = از اندامهای حسی منشاء گرفته است ۲- ادراک = در سطوح عالیتر قشر مخ رخ می‌دهد.

## خواص مشترک حواس گوناگون

قابل توجه‌ترین نکته در مورد این حداقلها پایین بودن بسیار زیاد آنها و به عبارت دیگر حساس بودن بسیار زیاد اسلوب حسی مربوط به آن است.  
 طبق آزمایشهای هخت، شلایر، پیرن = حساسیت بینایی عملاً در انسان  
 به لحاظ فیزیکی بیشترین مقدار ممکن است. کوچکترین واحد انرژی (کارمایه) کوانتوم است. طبق آزمایشهای هخت = انسان می‌تواند تابشی از نور را که تنها صد کوانتوم کارمایه دارد شناسایی کند. نشان دادند که تنها هفت کوانتوم از این صد کوانتوم با مولکولهای حساس که در چشم وجود دارد و مسئول تبدیل نور به بینایی است تماس پیدا می‌کند. بنابراین واحد ادراکی اساسی چشمی یک مولکول است به کوچکترین؟ از کارمایه نوری که یک کوانتوم است حساسیت دارد.  
 آستانه مطلق. کمترین مقدار محرک است که به نحو پایایی قابل افتراق از فقدان هر گونه محرکی باشد. مانند، کم سو ترین که به نحو پایایی بتوان آن را از تاریک تمیز داد.

**نکته** ← رایجترین روش اندازه‌گیری حساسیت در سلولهای حسی = آستانه مطلق

**نکته** ← راهکارهایی را که برای تعیین آستانه‌های مختلف به کار می‌گیرند ← روشهای روانی- بسمی

آستانه اختلاف ← میان مقدار دو متحرکی که قرار است به نحو پایا از هم تشخیص دهیم نیز تفاوت معینی لازم است وجود داشته باشد. (آستانه تفاوت) حداقل تفاوت محسوس  
 حداقل تفاوتی که در مقدار یا کیفیت دو محرک لازم است وجود داشته باشد تا بتوان آنها را در محرک متفاوت تلقی کرد.

## ارنست وبر

۱۸۴۳ - تنکرد شناس آلمانی

او دریافت که هر چه شدت محرکی که آزمایش با آن شروع می‌شود بیشتر باشد، تغییر بزرگتری لازم است تا آزمودنی بتواند متوجه آن شود او حداقل تفاوت محسوس را از نظر شدت محرکها در چند حس از جمله بینایی و شنوایی اندازه گرفت. وی این **نکته** را مطرح کرد که حداقل تفاوت محسوس ثابتی از شدت محرک است. رابطه میان شدت نقطه معیار و حداقل تفاوت محسوس را میتوان به این صورت

$$\frac{\Delta I}{I} = K$$

← | شدت نقطه معیار

←  $\Delta I$  افزایش شدت به اندازه حداقل تفاوت محسوس

$K$  ← مقدار ثابتی است که ثابت و بر خوانده می‌شود.

## فختر

قانون وبر را تعمیم داد، وبر این باور بود که نه تنها حداقل تفاوت محسوس کسر ثابتی از شدت محرک است، بلکه هر حداقل تفاوت محسوس به لحاظ ادراکی با حداقلهای دیگر برابر است. مقدار محرک ادراک شده با لگاریتم شدت فیزیکی آن محرک ارتباط دارد.  $P = c \log I$

رمز گذاری حسی ← هر حسی به نوع خاصی از محرکهای پاسخ می دهد

بینایی به کارمایه نوری

شنوایی و لامسه ← کارمایی مکانیکی

بویایی و چشایی ← کارمایی شیمیایی

## نکته

وقتی که اسلوبهای حسی کارمایی فیزیکی خود را به پیام الکتریکی مغز - به زبان پیامهای الکتریکی که با ترجمه می کند. این فرایند ترجمه را تبدیل می گویند.

پژوهشگرانی که این فرایندهای رمز رمز گذاری را مطالعه می کنند از چند طریق استفاده می کنند

(۱) ثبت فعالیت سلول منفرد است (رمز گذاری شدت و کیفیت محرکها)

## نکته

روشن اصلی برای رمز گذاری شدت هر محرک، توجه به تعداد را تکانهای عصبی در واحد زمان و به عبارت دیگر سرعت تکانهای عصبی است.

(۲) روش دیگر برای رمز گذاری استفاده از الگوی زمانی پیدایش تکانهای الکتریکی برای رمز گذاری است.

## نکته

وقتی شدت محرکی کم باشد، تکانهای عصبی از نظر زمانی نسبتاً پراکنده است فاصله دقیق زمانی میان تکانهای پی در پی یکسان نیست. اما اگر شدت محرک زیاد باشد فاصله زمانی بین تکانها کاملاً ثابت است.

(۳) روش دیگر است که شدت محرک را براساس تعداد مطلق نوروتهای کم فعال شده اند رمز گذاری کنیم. هر چند محرکی شدیدتر باشد نوروتهای بیشتری درگیر می شوند.

## نکته

رمز گذاری کیفیت محرکها امر پیچیده تری است که اندیشه اصلی ای که مبنای رمز گذاری کیفیت است از آن یوهان مولر است.

یوهان مولر در سال ۱۸۲۵، این نکته را مطرح کرد که مغز می تواند اطلاعات مربوط به سلولهای حسی گوناگون - مثل نور و صوت را از هم تمیز دهد. چون اعصاب حسی که آن اطلاعات را منتقل می کند با هم یکی نیستند.

محرک مادی در مورد بینایی نور است. نور تشعشع الکترومغناطیس است یعنی نوعی کارایی است که خورشید و سایه ستارگان جهان منشأ می گیرد. کارمایه الکترومغناطیسی بهایه مجموعه ای از امواج مختلف با طول موجهای مختلف در نظر گرفت. کوتاه ترین طول

موج ← چهار تریلیونیم سانتیمتر ( اشعه کیهانی

بلندترین طول موج ← (چندین کیلومتر) امواج رادیویی

چشم انسان فقط به محدوده باریکی از این طیف یعنی به طور موجهای حدود چهارصد تا هفتصد نانومتر حساس اند.

باومتر یک میلیارد متر است. و در نتیجه مایه مرئی تنها بخشی بسیار کوچکی از کارمایه الکترومغناطیسی را تشکیل می دهد.

تشعشعاتی که در این طیف مرئی قرار دارد نور خوانده می شود.

## دستگاه بینایی

از دو چشم، قسمت‌های مختلف مغز و مسیرهای ارتباطی تشکیل شده است. در هر دو چشم دو دستگاه وجود دارد، یکی برای تصویر سازی و دیگری برای تبدیل این تصاویر تکانه‌های عصبی دستگاه تصویرساز چشم مثل دوربین عمل می‌کند. کار آن متمرکز ساختن نور منعکس شده شی به صورت تصویری بر روی شبکیه است. شبکیه لایه نازکی است که در پشت کره چشم واقع است. دستگاه تصویرساز مزبور (قرنیه، مردمک و عدسی تشکیل شده است) بدون آن می‌توان نور را دید ولی دیدن اشکال ناممکن است. قرنیه، سطح شفافی است که در جلوی چشم واقع شده است. نور از قرنیه وارد چشم می‌شود و قرنیه آن را برای شروع تصویرسازی به داخل جمع می‌کند. عدسی = روند متمرکز ساختن نور روی شبکیه را تکمیل می‌کند. عدسی برای اشیایی نزدیک، کرولیت و برای اشیای دور تخت تر می‌شود.

## درک نور

همه نورها به هم شبیه اند مگر از نظر طول موج نورهایی که طول موج ۴۵۰ تا ۵۰۰ نانومتر است - آبی می‌بینیم. نورهایی که طول موج ۵۰۰ تا ۵۷۰ نانومتر است - سبز می‌بینیم. نورهایی که طول موج ۶۲۰ تا ۷۰۰ نانومتر است - قرمز می‌بینیم. ادراک ما از شی تا حدی به تابع طول موجی است که از شی منعکس می‌شود و تا حدی به عوامل دیگر هم بستگی دارد رنگ اصلی خود آن شی است.

## ظاهر رنگ اشیا

- ۱- دیدن رنگ به یک معنا احساس درون ذهنی است
- ۲- به لحاظ پدیدار شناختی: الف) روشنی: از اینکه نور مزبور چه قدر سفید به نظر می‌رسد ب) فام: کیفیتی که با نام آن رنگ توصیف می‌شود. ج) درجه اشباع: به معنای پررنگ بودن یا خلوص آن نور است
- ۳- رنگها را طبق نظام پیشنهادی «مانسل» به صورت مکعبی نشان میدهند.

## آمیزه‌های رنگی

**نکته** بسیار جالب توجه این است که تمام فامهای قابل تشخیص را با مخلوط کردن تنها چند رنگ اصلی درست می‌کرد. آمیختن نورها با هم ← آمیزه افزایشی  
 آمیختن رنگها با هم ← آمیزه کاهش  
 در ترکیب رنگها ← ترکیب رنگها و رنگ آمیزی خود محرک فیزیکی تغییر می‌کند. موضوع علم فیزیک ترکیب رنگها در خود چشم صورت می‌پذیرد. موضوع علم روانشناسی

## کوررنگی

سه رنگ بی‌ها = تری کرومات  
 دو رنگ بی‌ها = دی کرومات = دچار نقص در دیدن رنگ هستند  
 دو رنگ بی‌ها ← برخی از رنگهای را که افراد طبیعی می‌توانند از هم تمیز دهند اینها با هم اشتباه می‌کنند

تک رنگ بین‌ها ← منوکروماتها ← قادر به تفکیک هیچ طول موجی از دیگری نیستند.  
کوررنگ واقعی هستند.

اکثر نقایصی که در رنگ بینی وجود دارد منشأ زیستی و وراثتی دارد.

#### نکته

۱) در برخی از افراد، چشم قادر نیست برای تمرکز بر اشیای دور به قدر کافی عدسی خود را تخت کند اما بر اشیای نزدیک می‌تواند به خوبی تمرکز کند - افراد را نزدیک بین می‌گویند.

#### نکته

۲) عدسی چشم بعضی از افراد نمی‌تواند برای تمرکز بر اشیای نزدیک به قدر کافی خود را کروی سازد اما به اشیای دور به خوبی تمرکز می‌کند. این گونه چشمها را دور بین می‌نامند.

#### دستگاه بینایی

مردمک ← منفذ مدوری است که در پاسخ به مقدار نوری که قرار است وارد چشم شود قطر خود کم و زیاد می‌کند.

در شبکیه فرایند تبدیل صورت می‌گیرد. قسمت اصلی این دستگاه گیرنده‌ها هستند

گیرنده به نام‌های استوانه‌ای و مخروطی وجود دارد. سلول استوانه‌ای برای دیدن در شب - مخروطی مناسبترین سلول برای دیدن در روز سلولهای استوانه‌ای و مخروطی در دورترین لایه شبکیه از قرنیه قرار گرفته‌اند.

وقتی می‌خواهیم جزئیات شی را ببینیم - تصویر شی در مرکز شبکیه می‌افتد - لکه بینایی

#### نکته

سلولهای استوانه‌ای و مخروطی حساسیت ما را به شدت نور تعیین می‌کند.

#### تفاوت بسیار مهم استوانه‌ای و مخروطی

۱) تعداد سلولهای استوانه‌ای متصل به هر سلول عقده‌ای به طور متوسط بیشتر از سلولهای مخروطی متصل به این نوع سلول است.

۲) سلولهای مخروطی و استوانه‌ای از نظر محل قرار گرفتن خود در شبکیه نیز با هم

تفاوت دارند. لکه بینایی پر از سلولهای مخروطی است ولی قسمت محیطی شبکیه پر از سلولهای استوانه‌ای است.

نتیجه دیگر این تفاوت‌ها آن است که نور کم را در قسمت محیطی شبکیه بهتر از قسمت لکه بینایی می‌بینیم.

#### نکته

در لکه بینایی قدرت دید بیشتر از قسمت شبکیه است و در قسمت محیطی حساسیت دید بیشتر از لکه بینایی است.

#### نکته

انطباق با روشنایی ← وقتی که از محیط روشن به محیط تاریک وارد می‌شویم، در انطباق پیدا کردن مجموعه سلولهای استوانه‌ای در وقت بیشتر می‌گیرد.

ادراک رنگ ← نظریه متضاد و نظریه سه رنگ بینی

#### ادراک رنگ

هورویچ و حیمسون ← سه نوع گیرنده نظریه سه رنگ بینی را در سطح بالاتری از دستگاه بینایی با واحدهای حساس به رنگهای متضاد تلفیق کرد. طبق این نظریه: در دستگاه بینایی نورونهای وجود داشته باشد که هم به صورت واحدهای حساس به رنگهای متضاد در هم در سطحی بالاتر از شبکیه باشد. نورونهای حساس به رنگهای متضاد را در تالاموس کشف کردند.

تلاموس ← در واقع ایستگاه بین راه عصبی است که در فاصله شبکه تا قسمت بینایی قشر مخ واقع است بسیاری از دانشمندان تحلیل رنگ بینی را پیشگانه (پروتوتیپ) تحلیل سایر دستگاههای حسی تلقی می کنند.

### حواس شنوایی

در اکثر انسانها راه اصلی ارتباط با دیگران و واسطه درک موسیقی ← شنوایی می باشد.  
صدا از حرکت یا ارتعاش اشیا ناشی می شود. اصواتی را که موج سینوسی دارند، صداهای خالص می نامند  
اصوات خالص از دو نظر با هم فرق دارند: (۱) بسامد (۲) شدت  
بسامد ← تعداد چرخه (سیکل)های صدا در ثانیه که هرترز نامیده می شود که نشانه سرعت جلو یا عقب شدن ملکولهاست. مبنای درک ارتفاع صوت به یکی از جالبترین کیفیات صداست همین بسامد است.  
شدت ← تفاوت فشار بالاترین نقطه و پایین ترین نقطه در نمودار فشار نسبت به زمان شدت صدا مبنای درک بلندی صوت است. واحد شدت صدا دسی بل است.

### نظریه های

#### (نظریه یانگ - هلم هلنز نظریه سررنگ بینی)

- (۱) اولین نظریه درباره رنگها - توماس یانگ در سال ۱۸۰۷ و بعد هرسان هلم هلنز به شرح بسط آن پرداخت
- (۲) طبق نظریه یانگ - هلم هلنز - تنها سه نوع گیرنده (سلول مخروطی) برای رنگ وجود دارد.
- (۳) طول موج کوتاه آبی می بینیم - طول موج متوسط سبز می بینیم - طول موج بلند سرخ می بینیم.
- (۴) از عمل تلفیق این سه گیرنده است که احساس رنگی خاص بوجود می آید.
- (۵) طبق نظریه یانگ و هلم هلنز - کیفیت رنگ براساس الگوی فعال شدن این سه گیرنده رمز گذاری می شود. نه بر اساس گیرنده خاصی که به هر رنگ مربوط می شود.

#### نظریه سه رنگ بینی

اولاً طول موجهای مختلف را از آن رو می توان از هم تمیز داد که هر یک واکنشی متفاوت را سه گیرنده مورد نظر موجب می شود.  
قانون سه رنگ اصلی را می توان مستقیماً از نظریه سه رنگ بینی نتیجه گرفت. با نظریه سه رنگ بینی می توان انواع و اقسام نقایصی را که در دیدن رنگ وجود دارد توضیح داد. نظریه سه رنگ بینی از توضیح برخی یافته های کاملاً اثبات شده در زمینه پدیده شناسی درک رنگ عاجز بوده است.

#### نکته

(۱) در ۱۸۷۸ «ایوالد هرینگ» مشاهده کرد که می توان تمام رنگها را به نفاذ پریدار شافتی از یک ماده تقسیس زیر مرکب دانست؛ قرمز - سبز زرد و آبی

#### نکته

(۲) هرینگ همچنین پی برده بود که هرگز سبز متمایل به قرمز یا آبی متمایل به زرد را نمی توان ادراک کرد بلکه مخلوط قرمز و سبز - زرد به نظیه و مخلوط زرد و آبی - سفید به نظر می رسد.

#### نکته

(۳) همچنین از این مشاهدات چنین به نظر می آید که سبز و قرمز و نیز آبی و زرد هفت متضاد هم می باشند

#### نکته

(۴) هرینگ نظریه دیگری درباره ادراک رنگ مطرح کرد - نظریه رنگهای متضاد - هرینگ معتقد بود که در دستگاه دو نوع واحد احساس به رنگ وجود دارد. (۱) یک واحد احساس به رنگ سبز و آکنش نشان می دهد یا قرمز (۲) واحد دیگر به رنگ آبی یا زرد و آکنش نشان می دهد.

## دستگاه شنوایی

در گوش دو دستگاه وجود دارد یکی صدا را تقویت می‌کند و به گیرنده‌ها منتقل می‌کند دیگری از گیرنده‌ها به تعداد کار بر عهده می‌گیرد و صدا را به تکانه عصبی تبدیل می‌کند

دستگاه انتقالی ← گوش خارجی لاله گوش و مجرای شنوایی

گوش میانی ← پرده صماخ و زنجیره سه استخوانی رکابی سندانی، چکشی

دستگاه تبدیلی ← گوش داخلی ← قسمت حلزونی قرار گرفته است که گیرنده‌های صدا قرار دارد.

## دستگاه شنوایی

گوش خارجی به جمع کردن صورت کمک می‌کند و صدا را از طریق مجرای شنوایی به سمت پرده شد.

پرده صماخ ← خارجی ترین بخش گوش میانی است.

کارگوش میانی = انتقال ارتعاشها از پرده صماخ و از طریق حفره‌ای پر هوا به پرده دیگری به نام دریچه بیضوی است که مدخل گوش داخلی و گیرنده آن است.

## نکته

در عصب شنوایی هرور سی و یک هزار نورون شنوایی وجود دارد.

## درک شدت صوت

حساسیت ما به اصواتی که بسامد متوسطی دارد بیشتر از اصواتی است که در دو انتهای طیف بسامد شنوایی قرار دارد.

## نقایص اصلی شنوایی بر دو نوع است :

الف ( کم شنوایی ← آستانه شنوایی به دلیل مختل شدن انتقال صدا در گوش میانی، تقریباً در تمام بسامدها به یک اندازه بالا «کم شنوایی انتقالی»

ب ( آستانه شنوایی در همه بسامدها به یک اندازه بالا نرفته بلکه در بسامدهای بالاتر افزایش بیشتری می‌یابد. این نوع کم شنوایی عصبی کم‌شنوایی عصبی می‌نامند

## درک ارتفاع صوت

- ✓ ارتفاع نیز کیفیت اصلی صوت است.
- ✓ رنگ کیفیت اصلی نور است.
- ✓ عامل تعیین رنگ، بسامد نور است
- ✓ عامل تعیین کننده ارتفاع صوت است.

## نظریه‌های مربوط به درک ارتفاع صوت

## نظریه نوع اول - لرد راترفورد ۱۸۸۶

(۱) هر موج صوتی تمام غشای پایه را مرتعش می‌کند و سرعت این ارتعاش با بسامد آن صوت مطابقت دارد.

سرعت ارتعاش غشای پایه، سرعت تکانه‌های تولید شده در رشته‌های عصب شنوایی را تعیین می‌کند.

طبق این نظریه ارتفاع صوت به نحوه تغییر صوت در طول زمان بستگی دارد. که آن را از نظریه زمانی (نظریه بسامدی) می‌گویند.

۲) نظریه نوع دوم ژوزوف گیشار دوورنی این نکته را مطرح کرد که بسامد اصوات از راه تشدید و به شکل مکانیکی به ارتفاع صوت رمزگذاری می‌شود. (فرضیه تشدید)

۳) نظریه مکانی ← هلم هولتز ← ادراک ارتفاع را مطرح کرد.

#### بویایی

ابتدایی‌تر و پراهمیت‌ترین حواس می‌باشد راه ارتباط بویایی به مغز از هر حس دیگری مسقیم‌تر است. گیرنده‌هایش که در حفره بینی است بدون هیچ سیناپسی مستقیماً به مغز وصل میشود. به بقای گونه انسان کمک می‌کند در ماهی قسمت بویایی قشر مخ تقریباً تمام نیمکره‌های مغز را گرفته حال آنکه در سگ  $\frac{1}{3}$  از آن در انسان تنها  $\frac{1}{20}$  از مغز را به خود اختصاص می‌دهد.

#### بویایی

حشرات و برخی جانوران عالیتر موادی به نام فرمانه (فرمون) ترشح میکنند که در هوا منتشر می‌شود و به بویایی اعضای دیگر همان گونه اثر می‌گذارد (شب بو) حشرات برای انتقال پیام مرگ هم مثل پیام عشق از بو استفاده می‌کنند.

#### دستگاه بویایی

✓ ملکولهای مزهای که از مواد مختلف آزاد می‌شوند محرکهای بویایی اند.

✓ پیاز بویایی ← ناحیه‌ای از مغز است که درست در زیر قطعه‌های پیشانی قرار دارد.

چشایی ← ساختار وراثتی و تجربه انسان نیز در طعم غذاها تأثیر دارد.

#### دستگاه چشایی

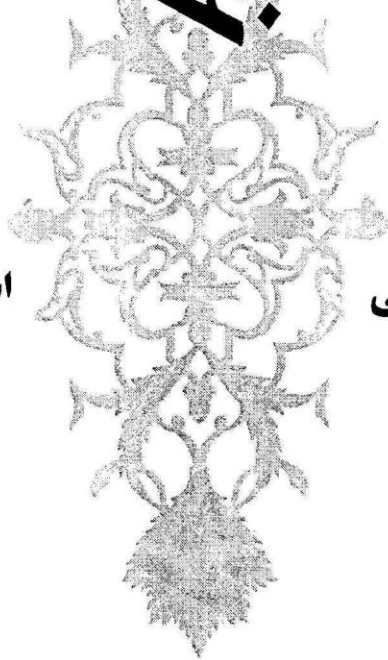
محرک حس چشایی ماده است که در بزاق قابل حل باشد. دستگاه چشایی شامل گیرنده‌های واقع در سطح زبان و نیز گلو و سقف دهان به بخشهای از مغز و مسیرهای عصبی رابطند.

ادراک: مطالعه نحوه تلفیق اطلاعات حسی در قالب مدرکاتی از اشیا سپس نحوه بکارگیری این مدرکات در کاوش جهان پیرامون (هر مدرک محصول فرایندی حسی است)

ببیند

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



### ادراک بینایی

شناسایی شکل: ماهیت شی که اساساً آن شی چه چیزی است.

تعیین موقعیت فضایی: تعیین جای اشیای دیده شده یا همان تعیین محل شیء از تعیین محل برای هدایت و جهت یابی در پیرامون خود یاری می‌جویم ثبات ادراک: ثبات نگه داشتن ظاهر اشیاء برخلاف تغییرهای مداوم تأثیر آنها شبکه است.

### تقسیم کار در مغز

آن بخش از مغز که با بینایی مرتبط است. قسمت بینایی قشر مخ - طبق اصل تقسیم سلولی عمل می‌کند یعنی به جای آنکه تمام قشر بینایی در همه با بیشتر جنبه‌های ادراک بینایی مشارکت داشته هر ناحیه آن برای انجام دادن کارکرد ادراکی خاص تخصص و تمایز پیدا کرده است. محل شناسایی اشیاء: ناحیه دریافت کننده پیامهای بینایی در قشر مخ و منطقه‌ای نزدیک به کف قشر مخ است. تعیین محل اشیاء: ناحیه دریافت کننده پیامهای بینایی در قشر مخ و منطقه‌ای نزدیک به فوقانی مغز است. مطالعات روی نخستیها غیر از انسان نشان می‌دهد که اگر قسمت شناسایی در دستگاه بینایی حیوان مختل شود، حیوان باز هم قادر است وظایفی را که مستلزم درک روابط فضایی میان اشیاست انجام دهد. ولی وظایفی که مستلزم افتراق نهان میان اشیاء نمی‌تواند انجام دهد.

## تعیین محل اشیا

نخستین گام برای فهمیدن محل اشیا در محیط، تفکیک اشیا از هم و از پس زمینه آنها در دستگاه ادراکی موقعیت اشیا را برحسب دو مولفه دیگر (۱) فاصله آنها از خود و (۲) الگوی حرکت تعیین می‌کند. سه توانایی ادراکی - تفکیک، تعیین فاصله و تعیین حرکت با یافته‌های تفکر شناسی تأیید شده است.

## تفکیک اشیا

دستگاه ادراکی باید اشیایی را که می‌بیند به طریقی سازماندهی کند و به صورت اشیایی متمایز کند که پشت آنها نیز پس زمینه‌ای که وجود دارد ادراک کند سازمان ادراک اشیا از پس زمینه را روانشناسان هیئت نگر مطرح کردند. روان شناسی هیئت نگر رهیافتی به روان شناسی بود که در اوایل قرن بیستم در آلمان روان شناسان هیئت نگر بر اهمیت درک کلیت اشیا یا اشکال تأکید داشتند و در مورد نحوه سازمان دهی اشیا در انسان اصولی را عرضه کردند. مناطقی که شکل اصلی تلقی میشوند حاوی اشیای مورد توجه ما هستند. اشیای مورد نظر خود را واضحتر از پس زمینه و در جلوی آن می‌بینیم، این ابتدایی‌ترین شکل سازمان‌دهی ادراکی است. دسته بندی: انسان نه تنها اشیا را از پس زمینه آنها تشخیص می‌دهد بلکه گروه خاصی از آنها را نیز در ذهن خود از بقیه متمایز می‌کند.

روان شناسان هیئت‌نگر برای دسته‌بندی مدرکات تعدادی عامل تعیین کننده پیشنهاد کرده‌اند.

(۱) قرابت: افراد معمولاً عناصری را که به هم نزدیک است در یک دسته می‌گنجاند

(۲) میل به تکمیل: این تمایل در انسان که عناصر یک تصویر را به نحوی در کنار هم (گشتالتی) قرار دهد و دسته بندی کند که شکل‌های کاملی از آنها به وجود آید.

(۳) شباهت: گرایش به قرار دادن اشیای مشابه در یک دسته

درک و فاصله: برای دانستن محل هر شیء لازم است فاصله آن را بدانیم

## درک فاصله :

۱- سرنخ‌های درک فاصله :

الف) سرنخ‌های یک چشمی فاصله‌ای : ۱- اندازه نسبی ۲- ارتفاع نسبی ۳- برهم افتادگی ۴- دورنمایی خطر

ب) سرنخ‌های دو چشمی فاصله تمایز دو چشمی : ۱- اختلاف منظر دوجسمی ۲- تمایز دو چشمی

۲- درک مستقیم ← استنباط ناخودآگاه

## سرنخ‌های درک فاصله یک چشمی

(۱) اندازه نسبی: اگر در تصویری تعدا شیء مشابه با اندازه‌های مختلف وجود داشته باشد شیء کوچکتر از دور تر می‌پنداریم.

(۲) برهم افتادگی: اگر شیء در وضعیتی قرار گرفته باشد که مانع از دیدن شیء دیگر شود شیء اول را نزدیکتر می‌پنداریم.

(۳) ارتفاع نسبی: از میان چند شیء مشابه آنکه بالاتر به نظر برسد دورتر تلقی می‌شود

(۴) دورنمای خطی: هرگاه چند خط موازی به نظر برسد که به هم نزدیک می‌شوند طوری ادراک می‌شوند که گویی اندکی دورتر محو می‌شوند.

(۵) اختلاف منظر حرکتی: سرنخی که به حرکت مربوط است.

## سرنخهای درک فاصله دوچشمی

۱) اختلاف منظر دو چشمی: سرنخی است برای این نوع ادراک فاصله یا عمق این سرنخ بر این واقعیت مبتنی است که جهت هر نقطه مرئی نیست به دو چشم مختصری با هم فرق دارد.

۲) تمایز دو چشمی: بر تفاوت تصاویر شبکه‌ای هر شیء در دو چشم وقتی که از فاصله‌ای به شیء نگریسته شود مبتنی است.

## درک مستقیم (درک فاصله)

اندیشه‌ای که در پس سرنخهای فاصله پنهان است این است که مشاهده گر متوجه سرنخ مهمی می‌شود، سپس ناخودآگاه از این سرنخ معنای فاصله و دور بودن را استنباط کرد استنباط ناخودآگاه را نخستین بار هلمهولتز مطرح کرد و هنوز هم اندیشه کلیدی در مطالعه ادراک است. برخلاف هلمهولتز: گیسون می‌گوید ما فاصله را استنتاج نمی‌کنیم بلکه مستقیماً درک می‌کنیم.

گیسون معتقد است که افراد به سرنخهای مشخص کننده وضعیت اشیا در فضا نظیر اندازه نسبی - بر هم افتادگی و ارتفاع نسبی توجه نمی‌کنند بلکه به اطلاعاتی در خود پس زمینه توجه دارند. بهترین مثال برای درک مستقیم ← شیب تراکمی است: شیب تراکمی زیاد پیدا می‌شود که سطحی را از دور دست نگاه کنیم، هر چه این سطح دورتر می‌شود عناصر تشکیل دهنده آن را به هم نزدیکتر و نزدیکتر می‌شود.

درک حرکت: برای داشتن حرکت و جنب و جوش موثر و کارا در محیط لازم است که هم محل اشیا ایستا (بی حرکت) را بدانیم و هم مسیر اشیا متحرک را.

**درک حرکت:** حرکت نمایی (استروپوسکوپی) - برای اولین بار این پدیده را ورتهایمر مطرح کرد

- حرکتی در فیلم می‌بینیم حرکت نمایانه است تعریف فیلم صرفاً رشته‌ای عکس بی حرکت است. که هر یک تفاوت مختصری با عکس قبل از خود دارد. سرعت ارائه تصویر متحرک ابتدا ۱۶ تصویر در ثانیه بود که امروزه ۲۴ تصویر در ثانیه ؟

حرکت القایی: شکل دیگر حرکت بی آنکه هیچ گونه حرکتی بر روی شبکه اتفاق افتد پدیده حرکت القایی است.

- هرگاه شی بزرگی دور شی کوچکتری حرکت کند به نظر می‌رسد شی کوچکتر است در حال حرکت است ولو هیچ حرکتی نداشته باشد - این پدیده را اولین بار دانکر مطرح کرد ۱۹۲۹

- این پدیده را در شبهای توفانی می‌توان دید: به نظر می‌رسد که ماه از لایه لای ابرها به سرعت در حال عبور است.

حرکت واقعی: حرکتی را که با تغییر مکان شیء در شبکه تصویر می‌شود ادراک میکند.

حرکت نسبی - زمانی که شی در پس زمینه ساختار یافته‌ای واقع شود تشخیص حرکت بهتر صورت می‌گیرد.

- حرکت مطلق ← زمانی که پس زمینه تاریک باشد یا اصلاً پس زمینه‌ای در کار نباشد و صرفاً شی در حال حرکت قابل رویت باشد.

- انطباق انتخابی ← عبارت است از کاهش یافتن حساسیت به درک حرکت در هنگام مشاهده آن، انتخابی است به این معنا که حساسیت ما به حرکتی که مشاهده می‌کنیم و به حرکت‌های مشابه آن کاهش می‌یابد ولی حساسیت ما به حرکتی که از نظر جهت یا سرعت تفاوت چشمگیری با آن داشته باشد کم نمی‌شود.

- دومین کارکرد عمده ادراک شناسایی ماهیت شیء است. شناسایی هر شیء عبارت است از قراردادن آن در طبقه‌ای خاص.

**نکته مهم** - نقش اصلی در شناسایی ماهیت شیء شکل شیء می‌باشد.

## مراحل اولیه شناسایی

به تبعیت از مر (۱۹۸۲) در شناسایی میان مراحل اولیه و بعدی اشیا تمایز می‌گیرند. هر یک از این مراحل را بر اساس عملی که در آنها انجام می‌شود توصیف می‌کنیم.

مراحل اولیه: دست‌گاه ادراکی با استفاده از اطلاعاتی که بر روی شبکه ؟ دارد به ویژه با کمک تغییر شدتی که در آنها روی می‌دهد، شیء را از نظر مولفه‌های ابتدایی آن نظیر خطوط، حواشی وزوایا پیش توصیف می‌کند

مراحل بعدی ← دستگاه ادراکی این ویژگیها را با ویژگیهای مربوط به شکل طبقات مختلف اشیایی که در حافظه بصری خود ذخیره کرده است مقایسه می‌کند بهترین طبقه‌ای را بر می‌گزیند که با آن جور در می‌آید.

### خصیصه یابهای قشر مخها

هابل و ویسل سه نوع سلول در قشر بینایی شناسایی کردند و تفاوت آن را در خصیصه‌ای دانستند که بدان پاسخ می‌دهند.

(۱) سلولهای ساده: زمانی واکنش نشان می‌دادند که چشم در معرض محرکی خطر قرار

می‌گرفت که در داخل میدان گیرندگی این سلولها جهت و موقعیت خاصی داشت

(۲) سلولهای پیچیده: در برابر خط یا حاشیه‌ای که جهت خاصی داشته باشد واکنش نشان می‌دهند، منتها دیگر لازم نیست که محرک آنجا جای خاصی در داخل میدان گیرندگیشان اشغال کرده باشند.

(۳) سلولهای بسیار پیچیده: محرکی لازم دارند که جهت و نیز در طول معینی داشته

به همه سلولهای مورد نظر خصیصه یاب می‌گویند.

### توجه

بحثهایی که درباره تعیین محلشناسایی کردیم اغلب مبتنی بر وجود چیزی به نام توجه می‌باشد. برای شناسایی هر شی باید نخست به

خود آن شی توجه کرد. توجه متضمن گزینش و انتخاب است. فرایندی که با آن گزینش و انتخاب می‌کنیم توجه انتخاب نام دارد.

دیدن انتخابی ← در مورد بینایی به این معناست که چشمهای خود را آن قدر حرکت دهیم تا تصویر مورد نظر روی حساسترین قسمت شبکیه بیفتد.

شنیدن انتخابی: چرخاندن سر به نحوی است که گوشها در جهت منبع صدای مورد نظر قرار بگیرد جشن شب نشینی: حاکی از آن

است که از صحبت‌های که مورد توجه قرار نمی‌دهیم مطلب بسیار کمیبه خاطر می‌سپریم

### نوع انتخاب

✓ انتخاب اولیه: به چیزی که پیش از آنکه معنایش معلوم باشد می‌توان به‌طور انتخابی توجه نکرد.

✓ انتخاب بعدی: فقط پس از فهم معنای آن است که این کار ممکن است.

### ثبات ادراک:

❖ انسان چنان ساخته شده است که در مجموع اشیا را به همان صورت که در عالم واقع هستند

❖ تفسیر و ادراک می‌کند نه به صورتی که بر کره چشمش تأثیر می‌کند.

❖ در کل انسان اشیا را به صورت نسبتاً ثابتی ادراک می‌کند ولو در نور پردازی و موقعیتی که فرد در

❖ هنگام دیدن آنها دارد، یا فاصله آنها از فرد، تغییرهای صورت گرفته

❖ تمایل به ثابت دیدن اشیا را ثبات ادراک می‌گویند.

**ثبات روشنی:** عنوانی است برای اینامر که روشنی ادراک شده هر شیء ممکن است تغییر چندانی نکند و ثابت بماند ولو مقدار نوری

که از آن منعکس می‌شود به میزان قابل توجهی تغییر کند.

### ثبات ادراک

ثبات رنگ ← تمایل به ثابت دیدن رنگ اشیا در نورهای مختلف و اثبات رنگ می‌گوید

ثبات رنگ هم مثل ثبات روشنی باجدا کردن شیء از پس زمینه‌ای که قبلاً داشته ممکن است بین برود.

ثبات شکل: این امر که شکل ادراک شده شیء علی رغم تغییر تصویر شبکه‌های آن ثابت می‌ماند.  
 ثبات مکانی: وقتی حرکت می‌کنیم با اینکه یک سلسله تصاویر در حال تغییر به شبکه‌ها ایجاد می‌شود موقعیت اشیای ثابت را ثابت می‌بینیم  
 ثبات اندازه: یعنی این امر که هر قدر فاصله ما از اشیاء کم یا زیاد شود اندازه ادراک شده آنها نسبتاً ثابت می‌ماند.  
 ثبات اندازه - فاصله - ایمرت این اصل را که اندازه ادراکی مساوی است با حاصل اندازه شبکه‌های در فاصله ادراکی ثبات اندازه - فاصله می‌نامد.  
 ایمرت: فاصله ادراکی شیء را مطرح کرد: یعنی قضاوت انسان درباره اشیاء به فاصله آنها نیز بستگی دارد.

### رشد ادراک

در آزمایشات مربوط به حدت بینایی و تضاد پایی چیزی را که نوزادان یک، دو، سه‌ماهه به هنگام دیدن چهره زنی از فاصله ۱۵ سانتیمتری می‌بینند که شبیه ساز میکنند. در یک ماهگی مدت بینایی کم است اما در سه ماهگی حدت دید بهتر می‌شود به طوری که نوزاد می‌تواند حالات مختلف چهره را ببیند. نوزاد تا سه ماهگی چهره مادر خود را حتی از روی عکس تا حدودی شناسایی می‌کند درک فاصله از ۳ ماهگی تدریجاً حاصل می‌شود ولی تا حدود ۶ ماهگی هنوز ناقص است. یعنی حداقل از پنج و نیم ماه به بعد نوزاد در می‌یابد که از دو چیز کدام نزدیکتر است. ثبات ادراک نیز خیلی زود در ۶ ماهگی ظاهر می‌شود.

### خطای ادراکی

اصل ثبات اندازه - فاصله احتمالاً اصلی بنیادین برای فهم چند خطای ادراکی در مورد اندازه اشیاء است. خطای ادراکی عبارت است از آنکه چیزی غلط یا معوج و تحریف شده ادراک شود. مثال: خطای باصره در دیدن ماه است. خطای ادراکی دیگر که در مورد اندازه اشیاء وجود دارد پدیده اتاق ایمر نام دارد

### رشد ادراک

تحریک تنظیم شده: اگر حیوانی را در شرایطی تربیت کند که یادگیری وی محدود شده باشد. مستقیم‌ترین راه برای اینکه کدام یک از قابلیت‌های ادراکی انسان ذاتی است این باشد که ببینیم نوزاد از چه قابلیت‌هایی برخوردار است. روش نگرستن ترجیحی: تمایل نوزاد به نگاه کردن به برخی اشیاء بیش از بقیه است. روش خوگیری: گرچه نوزدان به اشیاء تازه به طور مستقیم نگاه می‌کنند اما خیلی زود از این کار خسته می‌شوند.

حدت بینایی: برای آنکه کسی بتواند شیء را درک کند نخست باید اجزای آن را از هم تمیز دهند به این قابلیت حدت بینایی گویند.  
 تضاد پایی: قابلیت که با حدت بینایی مرتبط است تضاد پایی است که تقریباً عبارت است از توانایی و تمیز و تشخیص میان نوارهای تاریک و روشن در شرایط گوناگون روشی که نوعاً در بررسی حدت بینایی به کار می‌رود روش نگرستن ترجیحی است حدت بینایی در یک ماهگی کم به کار می‌رود تا شش ماهگی حدت بینایی افزایش پیدا می‌کند بعد از آن حدت کند می‌شود تا در یک تا ۵ سالگی به حد بالغین می‌رسد. نوزادان در یک ماهگی قادر به تشخیص جزئیات ظریف نیستند و در نتیجه با بینایی خود تنها قادر به تشخیص اشیاء بزرگ هستند.

### نکات کلیدی

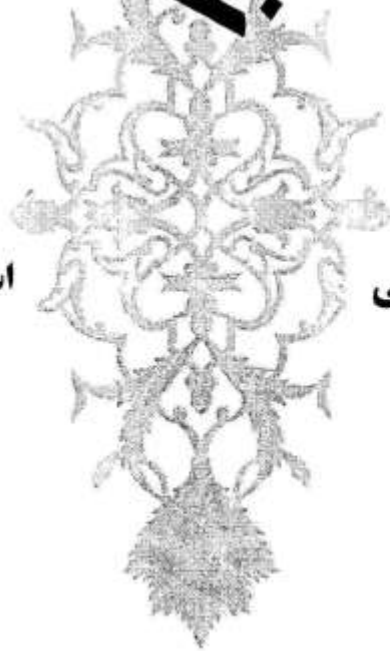
روان‌شناسان گشتالتی یا هئیت نگر بر اهمیت درک اشیاء یا اشکال تأکید داشتند.  
 بنیانگذار روان‌شناسی گشتالتی ورتهایمر می‌باشد.  
 سرنخ‌های درک فاصله یک چشمی را به خاطر اینکه نقاشان از قبل می‌شناخته‌اند سرنخ‌های نقاشی هم می‌گویند.  
 سرنخ تک چشمی که مربوط به حرکت است اختلاف منظر حرکتی نام دارد.  
 تفاوت میان تصاویر شبکه‌ای که در دو چشم وجود دارد همان تمایز دو چشمی نام دارد.  
 مشهورترین فن درباره خصایص ابتدایی اشیاء را ترسیم مطرح کرد

گیبسون معتقد بود که با کمک منبعی از اطلاعات نظیر شبیه تراکمی می‌توان اطلاعات مستقیم را از فاصله اشیا به دست آورد. بیدرمن در ۱۹۸۷ خصایص ژنون را مطرح کرد ژنون به معنای یون هندسی می‌باشد. خصایص ژنون - خصیصه‌های اشیا عبارت است از تعدادی شکل هندسی نظیر استوانه، مخروط، مکعب، و گوه می‌باشد. حرکت القایی را برای اولین بار روان شناس گشتالتی به نام دانکر در سال ۱۹۲۹ مطرح کرد. استنباط ناخودآگاه را نخستین بار هلمهولتز در سال ۱۹۰۹ مطرح کرد. امرت فاصله ادراک شیء را مطرح کرد یعنی قضاوت انسان درباره اندازه اشیا به فاصله آن بستگی دارد. فرایندهای صعودی شناسایی فقط از درون منشاء می‌گیرد. فرایندهای نزولی از اطلاعات و انتظارات فرد سرچشمه می‌گیرد. در میان همه ثباتهای ادراکی، ثبات اندازه بیشتر از بقیه مطالعات شده است.

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



## فصل ششم

## هوشیاری جنبه‌های مختلف

شعور چیست ← روانشناسان اولیه آن را با ذهن یکی می‌دانستند - ذهن - درون نگر ۱۹۰۰ رفتارگرایی در دهه ۱۹۶۰ - دیدگاه شناختی - توجه به شعور و ذهن . شعور عبارت است از اینکه محرکهای بیرونی و درونی یعنی از وقایعی که در محیط رخ می‌دهد و نیز از جسدیهای جسمی، خاطرات و افکار خود - در حد معمول باخبر باشد.

## هوشیاری شامل دو عنصر است

(۱) پایش ← پردازش اطلاعات به دست آمده از محیط، کارکرد عمده دستگاههای حسی را که موجب می‌شود از آنچه در پیرامون ما و نیز در درونمان می‌گذرد، باخبر باشیم پایش خود محیط خود که در نتیجه آن مدارکات، خاطرات و افکار در خود باخبری با نمود پیدا می‌کند.

(۲) تسلط ← کارکرد دیگر شعور عبارت است از کشیدن نقشه اعمال راه اندازی اعمال و هدایت آنها.

تسلط بر خود و محیط خود که در نتیجه آن، فرد می‌تواند اعمال رفتاری و شناخت را بیازماید و به انجام رساند.

## خاطرات پیش گاهانه

❖ اثر حضور در صف غذا

❖ خاطراتی که در دسترس خود آگاهی است، خاطرات پیش آگاهانه خوانده می‌شود.

## ذهن ناخودآگاه

❖ خودآگاه به برخی خاطرات و تکانه‌ها و امیال دسترسی ندارد، طبق نظریه روانکاوی این قسمت ذهن ناخودآگاه می‌گویند.

❖ حرفهایی غیر عامرانه ← «لغزش فرویدی» فرض بر این است که این سخنان؟

## نکته

(۱) بیشتر روان‌شناسان این عقیده را قبول دارند که قاطرات و فرایندهای ذهنی وجود دارد که با درون نگری نمی‌توان به آنها دسترسی یافت بدین ترتیب می‌شود نام نافورآگاه را بر آنها نهاد.

## تجزیه

فرایندهای خود به خودی هر چه فعالیتی خود به خودتر انجام شود نیاز کمتری به نظارت هوشیارانه خواهد داشت.

پیرزانه ← نخستین بار مفهوم تجزیه را به کار برد - او معتقد بود ک هدر برخی شرایط برخی افکار و اعمال از بقیه تجزیه حوزه هوشیاری فرد جدا می‌شود و در خارج از محدوده آگاهی وی به ایفای نقش می‌کند نمونه‌های شدیدتری از تجزیه را در افراد مبتلا به اختلال تجزیه‌ای می‌بینیم با وایی زنی فروید متفاوت است .

## اختلال هویت تجزیه‌ای

✓ اختلال چند شخصیتی: عبارت است از وجود دو یا چند هویت، شخصیت مستقل در فرد به طوری که رفتار او را به تناوب تحت تسلط و نظارت خود می‌گیرد.

✓ اختلال چند شخصیتی ← نشانه ناتوانی فرد در یکپارچه ساختن جنبه هوشی گوناگون هویت، حافظه و هوشیاری است.

✓ این اختلال و تجزیه چنان کامل است که به نظر می‌رسد چندین شخصیت متفاوت در بدن واحدی به سر می‌برند.

✓ مبتلایان به اختلال هویت تجزیه‌ای اغلب افرادی هستند که بد رفتاری جسمی و جنسی در دوران کودکی داشته‌اند

✓ عامل دیگر بکه ظاهراً در پیدایش اختلال هویت تجزیه موثر است داشتن استعداد زیاد به خود خوا بواره گری است.

✓ خود خوابواره گری: فرایندی است که فرد خود را در نوعی حالت مند قرار می‌دهد که مشخصه خوابواره است.

### خواب و رویا

در هنگام خواب حافظه تشکیل می‌شود این نکته از آنجا بر ما معلوم است که رویاها را به یاد می‌آوریم.

EEG / نمودار ثبت تغییر الکتریکی، امواج مغز الکتروانسفالوگرام می‌خوانند. EEG

میانگین توان الکتریکی هزاران نورونی را که در سطح قشر مخ و زیر الکتروود واقع است

و سریعاً در حال نوسان است اندازه می‌گیرد.

خواب شامل پنج مرحله است که چهار مرحله آن خواب عمیق است و مرحله پنجم را خواب REM می‌نامند

(۱) مرحله اول - امواج آلفا - امواج مغزی با تواتر هشت تا دوازده هرتز

(۲) مرحله دوم - دوره‌های کوتاهی به صورت واکنش‌های منظم با تواتر دوازده تا شانزده هرتز پیدایش درکهای خواب

(۳) مرحله سوم و چهارم - امواج دلتا مشخصه آنها امواج کندی با تواتر یک تا دو هرتز است.

### مقایسه REM و NREM

محققان REM را اساساً خواب به حساب نمی‌آورند. طی خواب NREM حرکت چشم عملاً وجود ندارد، سرعت تنفس و ضربان قلب به نحو چشمگیری کم می‌شود شلی عضلات افزایش می‌یابد، و سرعت سوخت و از مغز کاهش می‌یابد. خواب REM حرکات بسیار سریعی به صورت حملات ده تا بیست ثانیه‌ای در چشم پیدا می‌شود سرعت ضربان قلب افزایش می‌یابد و سرعت سوخت و ساز مغز نیز بیشتر می‌شود.

### اختلال خواب

اختلال خواب زمانی وجود دارد که ناتوانی فرد در خوب خوابیدن کارکردهای روزانه او را مختل کند یا سبب خواب آلودگی مفرط می‌شود.

بی‌خوابی - به شکایت و نارضایتی فرد عمدتاً از مقدار یا کیفیت خواب اطلاق می‌شود.

خواب‌زدگی و خفگی ناركلوپسی آینه: الف) خواب‌زدگی: فرد مبتلا به خواب‌زدگی هر زمانی ممکن است به فارکوبسی و آینه خواب عبارت است از وجود دوره‌های RVM در ساعت روز (ب) آینه: تنفس فرد در خواب متوقف می‌شود.

### علت خفگی (آینه)

✓ یکی آنکه مغز ارسال پیام «تنفس کشیدن» به حجاب حاجز و سایر عضلات تنفسی در می‌ماند.

✓ عضلات فسمت فوقانی گلو بیش از حد شل می‌شود در نتیجه نای دچار انسداد نسبی می‌گردد.

رویا - حالت تغییر یافته‌ای از هوشیاری است که در آن انگاره‌ها تخیلاتی یادآوری می‌شود به طور موقت با واقعیت بیرونی اشتباه می‌شود.

### محتوای رویا

این نظریه فروید که رویا محصول ذهن و روان و قابل فهم و تفسیر یکی از نخستین و جامع‌ترین اقدامات برای توضیح محتوای رویا بدون ارجاع به مسائل فوق طبیعی است.

فروید - رویا شاهرایی است که ما برآ به فهم فعالیت‌های ناخودآگاهانه ذهن هدایت می‌کند. او معتقد بود که رویا تلاشی نهانی برای ارضای امیال است.

محتوای پنهان امیال و افکار

محتوای آشکار: اشخاص و وقایعی که داستان ظاهری رویا را تشکیل می‌دهند.

### نظریه درباره رویا

ایوانز ← رویکردی شناختی دارد - مغز از جهان خارج فارغ می‌شود و از این فرصت واریسی وارد شده در طول روز استفاده می‌کند و آنها را به خاطرات قبلی برای واریسی اطلاعات خود ضمیمه می‌کند.

کریک و میجسون ← رویکرد زیست‌شناسی دارد: بر این واقعیت تکیه دارد که قشر مخ شبکه‌های عصبی بسیار مرتبطی تشکیل شده است که هر یک از نورونهای این شبکه نورونهای مجاور خود را تحریک کند.

### مواد روان‌گردان

موادی که بر رفتار و هوشیاری، یا خلق اثر می‌گذارد ← روان‌گردان

مواد مضعف دستگاه عصبی مرکزی شامل آرام‌بخشها ف باربیتوراتها مواد استنشاقی و الکل است

الکل و اثرهای آن - الکل برای جنین در حال رشد نیز خطرناک دارد.

مشخصه‌های وضعیتی به نام نشانگان جنینی الکلی که عبارت است از عقب ماندگی ذهنی و تقایص متعدد شکلی در صورت و دهان این نشانگان بر اثر مصرف الکل در دوران حاملگی به وجود می‌آید.

مواد افیونی: با تضعیف دستگاه عصبی مرکزی، حساسیت جسمی و قابلیت واکنش نشان دادن به محرکها را کاهش می‌دهد. «مواد مخدر یا فارقوتیک» ولی اصطلاح مواد افیونی درست تر است.

مصرف هروئین ← هروئین را می‌شود تزریق، تدخین یا استنشاق کرد.

- بسیار اعتیاد آور است. حتی مصرف کوتاه مدت آن نیز وابستگی جسمی می‌آورد.

- مصرف هروئین خطرهای فراوانی دارد (مرگ بر اثر مصرف زیاد، ناگه، هیپاتیت)

مواد محرک (۱) آمفتامینها - مواد محرک برخلاف مواد مضعف و افیونی، سطح هوش و تحریک عمومی فرد را بالا می‌برد.

- آمفتامینها ← محرکهای پر قدرتی هستند که با نامهای تجاری نظیر متدرین، دکسدرین، بنزدین نامیده می‌شود. اثر فوری مصرف این مواد افزایش هوشیاری و کاهش خستگی و کسالت است.

- کوکائین، مانند سایر مواد محرک از برگهای خشک شده گیاه کوکا بدست می‌آید و کار مایه واقعی و به را افزایش می‌دهد.

مواد توهمزا: موادی که اثر عمده آنها تغییر حالت ادراکی است توهم را یا روانی ساز خوانده می‌شود.

مواد توهمزا نوعاً درک مصرف کننده را از وقایع درونی مابین برونمی تغییر می‌دهند.

- مراقبه ← فرد با انجام آیینها و تمرینهای ویژه‌ای به حال تغییر یافته‌ای از هوشیاری خود می‌رسد.

### مراقبه

۱- مراقبه سنتی: الف) مبتنی بر بسط ← فرد ذهن خود را از همه چیز پیراسته می‌کند تا به دریافت برسد

ب) مبتنی بر قبض ← فرد از طریق توجه فعال بر شیء، واژه، اندیشه به همین هدف میرسد.

۲- مراقبه شهودی (TM)

تعریف یادگیری: تغییر تقریباً دائمی رفتار که در نتیجه تمرین به وجود آمده است

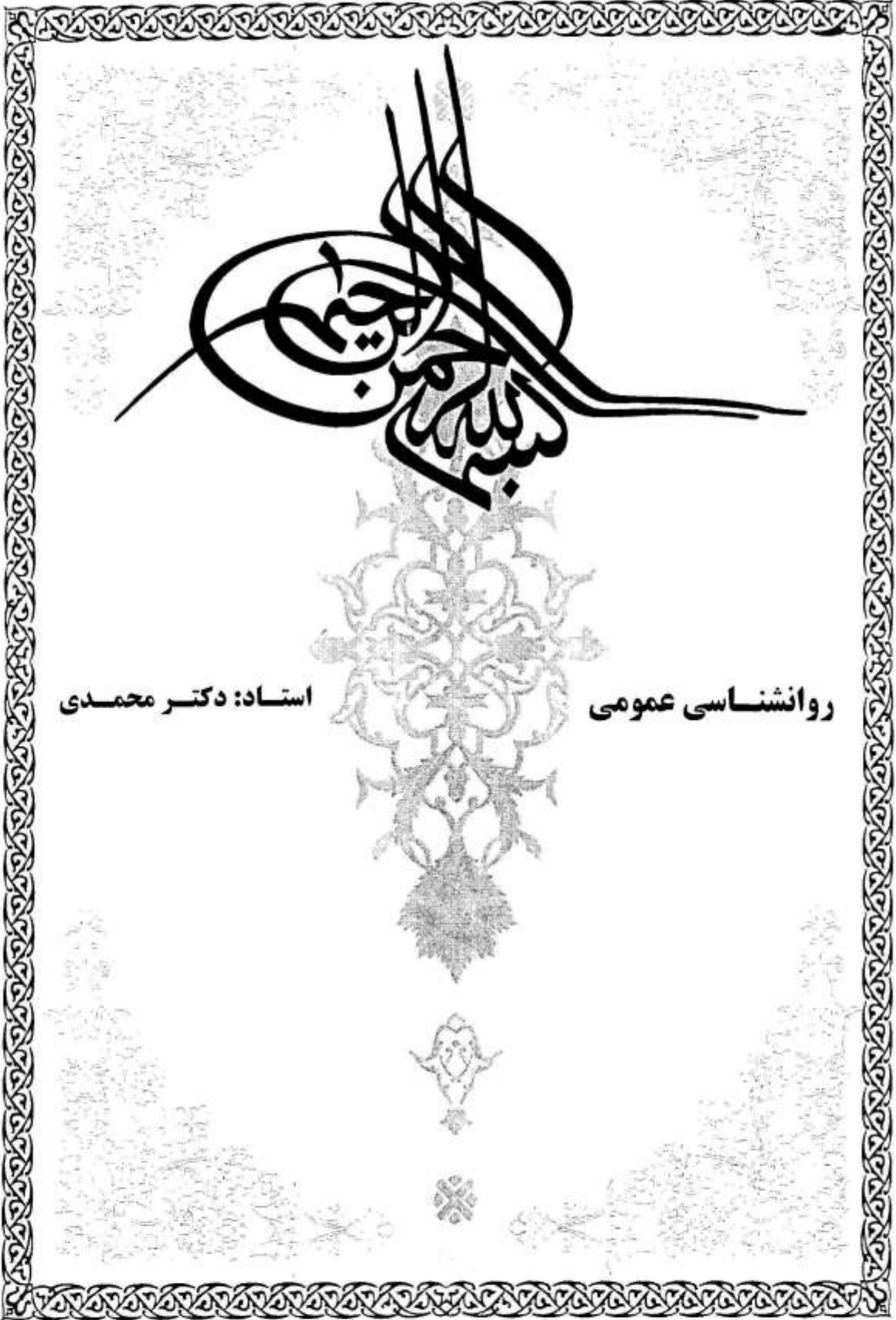
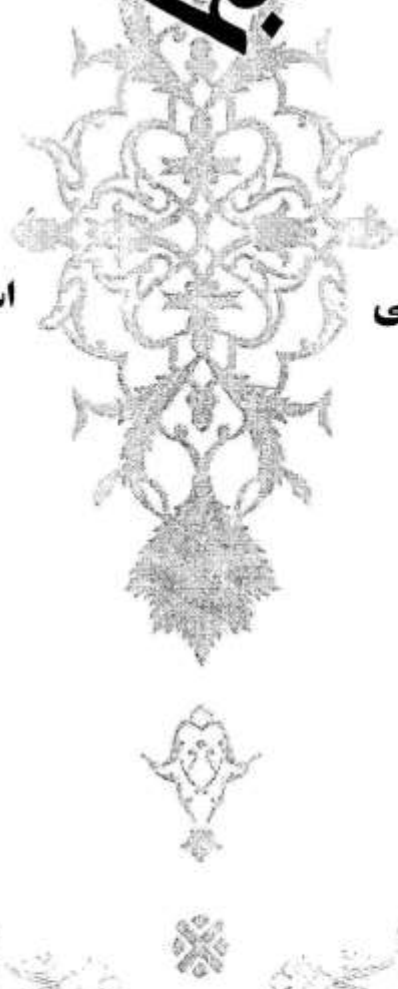
### نکته

این تغییرهای رفتاری که ناشی از بلوغ و پختگی است (نه تمرین) یا بر اثر شرایط اوضاع موقت سازواره پیدا شده است در شماره یادگیری نمی‌آید.

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



## انواع یادگیری

خوگیری: ساده ترین نوع یادگیری: می آموزیم که از محرکی آشنا غافل باشیم بی آنکه پیامهای ناگواری داشته باشند. نظیر تیک تاک ساعت شرطی شدن سنتی: می آموزیم که واقع به دنبال واقعی دیگر رخ میدهد. با دیدن پستان مادر خود مزه شیر را می چشد  
 شرطی شدن فعال: یاد می گیریم که پاسخ خاصی بدهیم نتیجه خاصی خواهد داشت. مثال کودک خردسال می آموز اگر خواهرش را بزند والدین با او قهر خواهند کرد  
 یادگیری مختلط: چیزی بیش از تشکیل تداعی و برقرار کردن ارتباط میان دو واقعه است. مثال شیوه‌ای که برای حل مشکل اتخاذ می کنیم و با نقشه‌ای را که از محیط خود در ذهن طرح می کنیم.

## نکته

بش اشعق یادگیری و اطلاعات در زمینه شرطی سازی - رفتار گرایان - مفرک - پاسخ (SR)

## رفتار گرایان

محرک پاسخ (مهمترین شاخه رفتارگرایی) S-R. تاکید آنها بر محرکها و پاسخی خارجی بود چرا که در رفتارگرایی این اصل عام حاکم است که رفتار را براساس علل بیرونی نیز می توان فهمید تا براساس علل ذهنی و روانی معتقدند که روابط ساده‌ای از نوع شرطی سازی سنتی یا فعال پایه‌های اساسی هر نوع یادگیری است. قوانین مبنای یادگیری همواره قوانین واحدی است و به اینکه دقیقاً چه چیزی آموخته می‌شد و دقیقاً چه کسی می‌آموزد هیچ بستگی ندارد.

## شرطی سازی سنتی

- ✓ در سالهای نخست قرن بیستم آغاز شد. پاولف - توسط تکرد شناس روسی
- ✓ پاسخ غیرشرطی: هیچ گونه یادگیری در آن دخیل نبوده است.
- ✓ محرک غیرشرطی: uncondition stimuli
- ✓ محرک شرطی: conditioned Response
- ✓ پاسخ شرطی: condition stimulus

## نکته

هر نوبت ارائه توأم هر دو مفرک شرطی (CS) و غیر شرطی (US) را یک آزمایش می‌نامند.

که طی آنها آزمونی ارتباط این دو محرک با هم را می‌آموزد مرحله اکتساب شرطی شدن.

## شرطی سازی در جانوران مختلف

۱) شرطی سازی سنتی - محرک غیرشرطی همیشه محرکهای مثل غذا، سرما، یا شوک بوده که به لحاظ زیستی مهم است.  
 ۲) شرطی سازی درجه دوم: اگر محرکهای دیگری با UCS که به لحاظ زیستی اهمیت دارد به طور مداوم همراه شود قدرت یک تحریک UCS شرطی سازی درجه دوم گستره شرطی سازی سنتی را به ویژه در انسان تا حد زیادی افزایش می‌دهد چون محرکهای غیرشرطی که به لحاظ زیستی اهمیت دارند در انسان نسبتاً فراوان است.

تعمیم: هر گاه پاسخی شرطی با محرک ویژه‌ای همراه باشد، سایر محرکهای مشابه نیز همان پاسخ را بر می‌انگیزد  
 اصل تعمیم تا حدودی توانایی فرد را در نشان دادن واکنش به محرکهای جدید که با محرکهای آشنا مشابهت دارد توجیه میکند.

**نکته**

افتمال بروز واکنش شرطی اولیه هم بیشتر خواهد بود.

تمییز: واکنش به تفاوتها - تقویت افتراقی

هر گاه پاسخ شرطی با محرک ویژه‌ای همراه باشد، به سایر محرکهای مشابه آن پاسخ داده نمی شود.

ترس شرطی شده: شرطی سازی سنتی در ایجاد و اکنشهای نظیر ترس نیز دخیل است.

**نکته**

شرطی و تامل موافق - پاسخ شرطی نقطه مقابل پاسخ غیرشرطی است - نمایان ترین - هنگام مصرف مواد مخدر

CR نقطه مقابل UCR است

پاسخ قرد به مرفین (UCR) کاهش حساسیت به درد

پاسخ قرد به تزریق (CR) افزایش حساسیت به درد

**نکته**

وقتی که فرد برای کاهش درد روز به روز مقدار ی مرفین را بیشتر می‌کند این به معنای کاهش تاثیر تشکی مرفین نیست بلکه در واقع حساسیت زمینهای فرد به درد افزایش یافته است.

**پیش بینی پذیری و عوامل شناختی**

✓ دیدگاه سنتی: محرکی پس از محرک دیگری وارد می‌شود و سازواره بتدریج آنها را به هم پیوند میدهد.

✓ دیدگاه سنتی- عامل اصلی زمینه ساز شرطی شدن چیزی است که جاندار آن را می‌داند.

**قرابت و پیش بینی پذیری**

✓ پاولف عامل اصلی که برای وقوع شرطی سازی را قرابت زمانی CS و UCS می‌داند یعنی دو محرک مزبور باید در زمانی نزدیک به یکدیگر رخ دهد.

✓ شناختی = CS پیش بینی کننده پایای UCS باشد. برای آنکه شرطی سازی روی دهد باید در صورت ارائه CS احتمال وقوع USC بیشتر از احتمال عدم وقوع آن باشد.

**نکته**

۱) رسکولار = در آزمایش مهمی مقارنت و قابل پیش بینی بودن را مقابل هم نهاد.

**نکته**

۲) کامین ← پیش بینی پذیری را در پدیده مهارسازی کشف کرد.

یافته‌های مربوط به پیش‌بینی پذیری - مدل شرطی سازی سنتی - مشهورترین مدل - رسکولار - واگنر

**نکته**

۳) مشهورترین مدل پیش‌بینی‌پذیری ← توسط رسکولار و واگنر

**رسکولار واگنر**

میزان شرطی شدن در هر آزمایشی بستگی به این دارد که تا چه حد UCS تعجب آور بالای که این نیز خود به نحو ارتباط UCS با CSهای محتمل بستگی دارد. هر چه UCS تعجب آورتر باشد میزان شرطی شدن در آن آزمایش خواهد بود. تأثیر کمتری بر جنبه‌های شناختی دارد ولی مثل همه آنها بر دو مفهوم پیش بینی پذیری و تعجب آوری تأکید دارد. مفروض دیگر این است که پیش بینی پذیری UCS در هر آزمایشی را تمام CSهای موجود در آن آزمایشی تعیین می‌کند.

**رهیافت کردارشناختی**

گاهی گونه‌های مختلف جانوری چیز واحدی را با وسایل مختلفی یاد می‌گیرند. به تکامل و وراثت بیشتر از یادگیری اهمیت می‌دهند. یادگیری به بهره وراثتی حیوان محدود است و گونه‌های مختلف جانوران راههای گوناگونی برای یادگیری دارند. طبق این دیدگاه حیوانات از یک نقشه رفتاری که طبق قانون وراثت می‌باشد تبعیت می‌کنند.

#### اسکینر

روش او برای بررسی شرطی سازی فعال ساده تر از روش تراندایک فقط یک پاسخ را بررسی می‌کند.

(۱) پسر بچه‌ای به دلیل عدم توجه کافی والدین به هر حال به تندخویی او واکنش نشان می‌دهند.

(۲) ارتباط زمانی میان پاسخ و تقویت کننده تقویت فوری موثر که از تقویت دیر هنگام است.

شکل دهی به رفتار = صرفاً تقویت آن گونه پاسخهایی که سازواره را در جهت مورد نظر آزمایشگر سوق می‌دهد.

شکل دهی به رفتار سازواره خوانده می‌شود.

**نکته** ۱) با روش شکل دهی می‌توان ترفندها و عادات پیچیده‌ای را به حیوانات آموزش داد.

#### تبعات و کاربردها

(۱) تقویت کننده اولیه: مثل غذا سائقهای اساسی را برآورده میکند.

تقویت کننده‌های: شرطی تقویت کننده ثانویه: که همراه با تقویت کننده اولیه رفتار فرد را شرطی می‌سازد.

(۲) شایعترین تقویت کننده‌های شرطی: پول و تحسین است

آموزش تفکیک تنها زمانی موثر است که محرک‌های تفکیک کننده‌ای وجود داشته باشد تا بتوان پاسخی را که باید ایجاد کرد از پاسخی که باید سرکوب کرد تشخیص داد.

#### برنامه‌های مختلف تقویت

**نکته** ۱) حیوان در همین یادگیری ملزم به متابعت از یک نقشه رفتاری است که این نقشه قوانین وراثت طرح شده است. (آگردارشناسی)

محدودیت‌های مربوط به شرطی سازی سنتی - مطالعه هی مربوط به بیزار سازی چشایی از بهترین شواهد برای محدودیت‌های شرطی سازی است.

#### مبنای عصبی یادگیری

شرطی سازی فعال - پاسخهایی را یاد می‌گیریم چون به محیط اثر می‌گذارند و فعالیتی را انجام می‌دهند این نوع یادگیری را شرطی سازی فعال می‌نامند.

#### قانون اثر توراندایک (تراندایک)

بیشتر تحت تأثیر نظریه داروین، کوشید نشان دهد که یادگیری در انسان، استمرار یادگیری در حیوانات است. وقتی که حیوان از روی

آزمون خطا عمل کرده است و هر گاه بلافاصله پس از رفتاری به پاداش می‌رسید، یادگیری آن رفتار تقویت می‌شده است لذا این نوع

تقویت را قانون اثر می‌گویند. طبق این قانون، از میان تعدادی پاسخ تصادفی، درست همان پاسخها یی برگزیده می‌شود که به پیامد

مشتی می‌انجامد. طبق قانون اثر: احتمال بقای پاسخهای اصلی افزایش می‌یابد.

(۱) خاموشی پاسخی که بر اثر تقویت نسبی حفظ شده است بسیار کندتر از خاموشی پاسخی است که بر اثر تقویت مداوم حفظ شده است.

**نکته** ۱) برنامه‌های نسبی = چون در آنها تقویت به تکرار پاسخهایی که سازواره می‌دهد بستگی دارد.

### برنامه نسبی

برنامه نسبی ثابت: تعداد پاسخهایی که سازواره باید بدهد تا تقویت شود ثابت است.

برنامه نسبی متغیر: باز هم فرد فقط به ازای تعداد معینی تقویت می‌شود، منتهی این تعداد به نحو پیش بینی ناپذیری تغییر می‌کند.

برنامه فاصله: تقویت در این برنامه صرفاً براساس فواصل زمانی صورت می‌گیرد. (ثابت متغیر)

### برنامه فاصله‌ای

برنامه فاصله‌ای ثابت = سازواره به ازای نخستین پاسخی که پس از گذشت مدت معینی از تقویت قبلی می‌دهد، تقویت می‌شود.

برنامه فاصله‌ای متغیر: تقویت باز هم به مدت زمانی که گذشته است بستگی دارد ولی این فواصل به نحو پیش بینی ناپذیری متغیر است.

شرطی سازی بیزارگرا نه = از وقایع منفی یا بیزاری آور نظیر شوک یا سر و صدای ناراحت کننده نیز اغلب در شرطی سازی استفاده می‌کنند. بستگی به آنک واقعه بیزاری آور برای تضعیف پاسخی به کار گرفته شود یا برای آموختن پاسخی جدید.

### تنبیه

یادگیری برای تنبیه ← بعد از پاسخ سازواره تنبیه ایجاد می‌شود.

تنبیه ممکن است پاسخی ناخواسته را کنترل کند، ولی عوارض بسیاری هم دارد.

(۱) نتایج آن به اندازه نتایج پاداش قابل پیش بینی نیست.

(۲) علاوه بر متوقف کردن آن رفتار، نتایج ناخوشایند دیگری هم داشته باشد.

پاسخ جایگزین را باید تشویق کرد.

### پرهیز آموزی

سازواره یاد می‌گیرد که برای ممانعت از بروز واقعه‌ای بیزاری آوری حتی پیش از شروع آن باید پاسخی بدهد. کما اینکه می‌دانیم برای پیشگیری از تصادف باید پشت چراغ قرمز بایستیم. این نوع یادگیری را یادگیری پرهیزآموزی می‌نامند

### گریز آموزی

یادگیری گریز - سازواره می‌تواند یاد بگیرند که برای خاتمه دادن به واقعه بیزاری آوری که همواره وجود دارد چه پاسخی بدهند. - آب داغ وار د وانشنشود آب را ببندد. (یادگیری گریزآموزی)

### پرهیز و گریز آموزی

✓ اغلب یادگیری گریزآموزی مقدم است بر پرهیز آموزی

✓ بدلیلی که برای این موضوع (گریز و پرهیز) - تأکید بر عوامل شناختی است

### مهار و عوامل شناختی

شرطی سازی فعال = همواره به دنبال پاسخی، واقعه تقویت کننده‌ای رخ می‌دهد. سازواره می‌آموزد که پاسخ را با این تقویت پیوند دهد.

نظریه شناختی اجتناب = عوامل شناختی هم درست همان طور که در شرطی‌سازی نسبی دخیل است، در شرطی سازی فعال هم نقشی مهمی دارند.

قرابت در مقابل تنظیم و تسلط = مهمترین عامل در ایجاد شرطی سازی فعال (۱) قرابت زمانی است (۲) تسلط است.

## شرطی سازی فعال

- (۱) قرابت زمانی = پاسخ فعال زمانی شرطی میشود که بلافاصله به دنبال آن تقویت صورت می‌گیرد.
- (۲) تسلط = پاسخ فعال تنها زمانی شرطی میشود که سازواره تقویت را عامل تنظیم و تسلط بر پاسخ خود می‌داند.
- طبق آزمایشهای میر و سیگلمن - انجام داده اند - دیدگاه مبتنی بر تنظیم و تسلط را بیشتر از دیدگاه قائل بر قرابت زمانی تأیید میکند.

## آزمایش میر و سیگلمن

- مرحله اول** ← برخی سگها یاد می‌گیرند که دریافت کردن یا نکردن شوک به رفتار آنها بستگی دارد ولی بعضی از سگها می‌آموزند که بر شوکی بر آنها وارد شده هیچ تسلطی ندارند.
- مرحله دوم** ← بعد از صدای زنگ از مانع می‌پرند که دچار شوک نشوند.

نتایج = اعتقاد به تسلط بر کار نیز همان عاملی خواهد بود که شرطی سازی را امکان پذیری می‌کند و آزمایشهای فراوان دیگری هم میداند این **نکته** است که شرطی سازی فعال صرفاً زمانی اتفاق می‌افتد که سازواره، تقویت را در سلطه و اختیار خود تلقی می‌کند.

آموختن اقترا - شرطی سازی فعال صرفاً زمانی رخ می‌دهد که سازواره میان پاسخهای خود و تقویت اقترا را ببیند.

**نکته**

با توجه به رهیافت اقترا - روشن است که نتایج شرطی سازی فعال با یافته‌های رافع به اهمیت پیش بینی پذیری در شرطی سازی سنتی همخوانی دارد. اگر سازواره بداند که در صورت وقوع CS احتمال وقوع UCS مطرح است مثل آن است که میان این دو محرک اقترا را کشف کرده است.

**نکته**

پس در هر دو نوع شرطی سازی سنتی و فعال آنچه ظاهراً سازواره می‌آموزد اقترا در دو واقعه با هم است.

**نکته**

با مطالعه و بررسی تواران سه ماه می‌بینیم انسان از همان ماههای نخست تولد اقترا را می‌آموزد.

محدودیت‌های زیستی - وضعیت زیستی سازواره بر آنچه از طریق شرطی سازی فعال نیز آموخته می‌شود محدودیتها اعمال می‌کند - این محدودیتها به روابط میان پاسخ و تقویت کننده مربوط است.

یادگیری پیچیده - از دیدگاه شناختی - یادگیری و هوش مبتنی بر توانایی سازواره در باز نمود جنبه‌های گوناگون می‌شود و سپس فعالی به این باز نمودهای ذهنی به جای خود محیط است.

نقشه‌های شناختی - ادوار تولمن - روی حیوان موش به نظر تولمن موشی که از ماریج پیچیدهای عبور می‌کند ترتیب گردشهای خود به چپ و راست را نیاموخته است بلکه نقشهای شناختی تعیین باز نمودهای ذهنی از نمای کلی ما تدریس کرده است.

بصیرت آموزی - کوهل - حل مسأله از طریق بصیرت. (حل مسأله به صورت ناگهانی و نتیجه فرایند تدریجی و آزمون محض نیست).

## یادگیری از دیدگاه کوهلر بصیرت آموزی

- مرحله (۱) با کمک مشکل گشایی راه حلی ابداع می‌شود.
- مرحله (۲) آن راه حل به خاطر سیرده می‌شود و هرگاه موقعیت مشابهی پیدا شد به یاد آورده میشود.

## عقاید پیشین

- (۱) وقتی فرد رابطه برقرار کردن میان پدیده‌ها و محرکهای را می‌آموزد که کاملاً قابل پیش بینی شوند.
- (۲) تداعی‌های ساختگی: اغلب عقاید خود در مورد این ارتباط دخالت می‌دهند و به این ترتیب ارتباطهای راکشف می‌کنند که به طور عینی وجود ندارند (ارتباطها یا تداعی ساختاری می‌گویند).

۳) اگر ارتباط بین با عقاید پیشین وجود داشته باشد - ارتباط بیش از واقع تخمین زده می‌شود.  
اگر ارتباط بین با عقاید پیش وجود نداشته باشد - پردازش نزولی یادگیری

یادگیری پیچیده

۱- نقشه‌های شناختی ← ادوارد تولمن

۲- بصیر آموزشی ← کوهلر

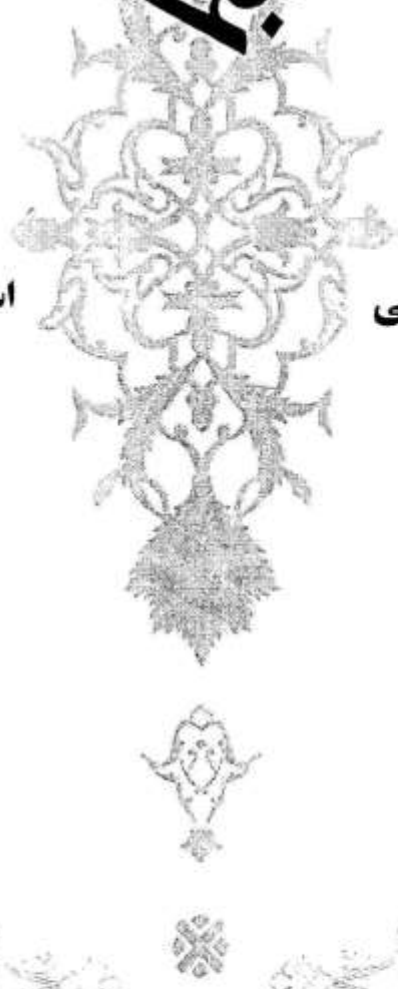
۳- عقاید پیشین ←

- ✓ نخستین خصوصیت به سر مرحله‌ای بودن = (رمز گذاری، ذخیره سازی و بازیابی)
- ✓ دومین خصوصیت = برای ذخیره سازی اطلاعات به مدت کوتاه طولانی (حافظه کوتاه مدت و دراز مدت)
- ✓ سومین خصوصیت = برای ذخیره انواع مختلف اطلاعات - انواع مختلف حافظه در کار است.

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



**۱) سه مرحله‌ای بودن حافظه**

- رمز گذاری ← چیزی را در مغز جای دادند با درون داد فیزیکی که به نوع رمز یا باز نمود که برای حافظه قابل قبول بود تبدیل کند
- ذخیره سازی ← ذخیره کردن اسم یا موضوع در حافظه
- بازیابی ← موضوع ذخیره شده را از مخزن بیرون آوردن

**نکته**

۱) فعالترین ناحیه مغز در حین رمز گذاری - در نیمکره چپ  
مغز نیمه زیستی خصوصیت

**نکته**

۲) فعالترین ناحیه مغز در حین بازیابی - در نیمکره راست  
عاطفه کوتاه مدت و بلند مدت

حافظه کوتاه مدت: وقتی که مطلب را بازیابی می‌کنیم مطلب در حوزه هوشیاری ما فعال بوده حافظه کوتاه مدت گویند.  
حافظه دراز مدت: وقتی که مطلبی را پس از چند ساعت بازیابی کنیم و به یاد بیاوریم چون در حوزه هوشیاری و آگاهی ما وجود ندارد و به یک معنا باید به یادآورده شود حافظه دراز مدت می‌نامند.

۱) هیپوکامب (ساختار مغز که - زیر قشر مخ و نزدیک وسط مغز - حافظه دراز مدت خصوصیت زیستی

۲) قشر پیشانی - در حافظه کوتاه مدت دخالت دارد

۳) در انسان چون هیپوکامب در قسمت میان قطعات گنجگاهی قرار دارد - نسبان مربوط به قطعه گنجگاهی است.

۱) حافظه آشکار: موقعیتی که برای بیشتر ما آشنا است آن است که واقعه را باید بازشناسی نکنیم.

۲) انواع حافظه برای انواع اطلاعات: از گذشته خود آگاهانه به یاد آورد. به طوری که احساس کند در زمان و مکان خاصی رخ داده است.

۳) حافظه پنهان - حافظه مربوط به مهارت‌هاست

در حافظه کوتاه مدت فقط چیزی وجود دارد که انتخاب شده باشد

حافظه کوتاه مدت بیشتر چیزهایی که با آنها مواجه می‌شویم هرگز وارد حافظه کوتاه مدت ما نمی‌شود

بیشتر دشواری‌های که انگ «مشکلات حافظه» بر آنها زده می‌شود در عمل ناشی از بی‌توجهی ما است. توجهی ما است.

رمز گذاری (۱) رمز گذاری صوتی - وقتی اطلاعاتی در حافظه رمز گذاری می شود به صورت رمز یا بانمودی خاص در می آید.  
رمز گویی: راهبردی بسیار رایج برای زمانی است که اطلاعات، اقدام کلامی نظیر رقم، حرف، یا واژه باشد.  
(۲) رمز گذاری بصری - انسان در صورت لزوم کلمات را به صورت یازنمودی بصری هم در خاطر نگاه می دارد. چنین رمزی سرعت مستهلک می شود، چنین رمزی سرعت مستهلک می شود این غلبه رمز صوتی ممکن است عمدتاً در مورد مطالب کلامی صدق نکند.

### نکته

تصویری عکس وار - رمزی بصری در حافظه کوتاه مدت مثل عکسی است که به مدت کوتاهی دوام داشته باشد

برخی مطالعات انجام شده بر روی بچه ها نشان می دهد که صرفاً حدود ۵ درصد آنها تصاویری بصری در ذهن دارند.  
در آزمایش های که آزمودنی می بایست اطلاعات کلامی را ذخیره کند - نیمکره چپ فعال در نظام حافظه ای کوتاه مدت در آزمایش های که آزمودنی می بایست اطلاعات هندسی را ذخیره سازد - نیمکره راست فعال است.

### ذخیره سازی

= چشمگیرترین واقعیت در مورد حافظه کوتاه مدت ظرفیت بسیار محدود آن باشد.

ظریف  $2 \pm 7$  و گستره حافظه کوتاه مدت ۹-۵

در بیشتر بزرگسالان طبیعی  $2 \pm 7$  قلم گنجایش دارد از نخستین روزهای روان شناسی تجربی این موضوع را ثابت دانسته اند.

عدد هفت حافظه را اینگهائوس

اینگهائوس = ۱۸۸۵ مطالعه تجربی حافظه را شروع کرد. جورج میلر ۱۹۵۶ عدد هفت جادویی قطعه = از حافظه دراز مدت برای رمز گذاری مجدد مطالب به صورت واحدهای معنمند بزرگتر و پس ذخیره کردن این واحدها در حافظه کوتاه مدت استفاده کرد. این واحدها را قطعه گویند. (تقطع) برای تقویت حافظه کوتاه مدت استفاده می شود.

### فراموشی

(۱) به دلیل مستهلک شدن اقلام به مرور زمان (عدم تکرار) (۲) به علت جایگزینی اقلام با موارد جدید (تداخل)

### بازیابی در کوتاه مدت

هر چه تعداد اقلام موجود در حافظه کوتاه مدت بیشتر باشد = بازیابی کندتر صورت می گیرد = اولین بار استرنبرگ

جستجوی یک به یک در حافظه کوتاه مدت احتمالاً با سرعت ۴۰ میلی ثانیه ۱/۲۵ ثانیه

در هر قلم اطلاعات انجام می شود.

### مدل فعال سازی:

بازیابی یک قلم اطلاعات از حافظه کوتاه مدت ممکن است به فعال شدن همان قلم اطلاعات و رسیدن آن به سطح فعالیت لازم بستگی داشته باشد.

مدل فعال سازی = می توان جنبه های گوناگون بازیابی از حافظه کوتاه مدت به درستی پیش بینی کرد.

### حافظه کوتاه مدت

نقش که حافظه کوتاه مدت یا در حال کار در فهم زبان ایفا می کند پیچیده تر است

نقش مهمی در تفکر به عهده دارد

وقتی آگاهانه می‌کوشیم مشکلی را حل کنیم اغلب از حافظه کوتاه مدت به عنوان میدان کار ذهنی خود استفاده می‌کنیم. محققان به دلیل نقشی که حافظه کوتاه مدت در محاسبات ذهنی دارد آن را در حافظه در حال کار می‌خواهند. در پژوهش دیگری دیده شده است که حافظه کوتاه مدت نه فقط مسائل عددی که هر نوع مشکل پیچیده را حل می‌کند.

#### انتقال حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت

(۱) دو کارکرد مهم حافظه کوتاه مدت ← الف: مطالبی را که برای زمان کوتاهی لازم داریم ذخیره می‌کند و نیز محل و میدان کاری است برای انتقال ذهنی ب) ایستگاهی است بین راهی برای انتقال به حافظه  
(۲) انتقال مطالب از کوتاه مدت به دراز مدت - از راه تمرین است. بهترین تحقیقات در این زمینه آزمایش یادآوری آزاد دراز مدت = اطلاعاتی که باید به مدت چند دقیقه تا مادام العمر به خاطر سپرده شود در خود جای می‌دهد.  
آزمایشهایی که سالها انجام داده اند، اغلب در مورد یادآوری تجارب شخصی است (حافظه خودزیست نگارانه) نه یادآوری مطالب طراحی شده برای آزمایش

#### تفاوت حافظه دراز مدت با کوتاه مدت در 2 مرحله

(۱) برخلاف اتفاقی که در حافظه کوتاه مدت می‌افتد، در حافظه دراز مدت تعاملهای مهمی در رمز گذاری و بازیابی وجود دارد  
(۲) اغلب به دشواری می‌توان فهمید که فراموشی در حافظه دراز مدت، ناشی از اشکال در ذخیره سازی است یا به علت نقص در بازیابی

#### رمز گذاری

رمز گذاری معنا: باز نمود غالب در حافظه دراز مدت در مورد مطالب کلامی، نه صوتی است نه بصری بلکه باز نمودی مبتنی بر معانی اقلام و موارد است. رمز گذاری اقلام حتی زمانی که واژه‌ها جدا از هم هستند متناسب با معنای آنها انجام می‌شود منتهی اگر اقلام جمله باشد چشمگیر تر است.  
در رمز گذاری ← تأثیرهای بصری- مزه‌ها، بوها نیز در حافظه دراز مدت نیز تأثیر گذار می‌باشند.

#### افزودن بر روابط معنایی

اغلب، اقلامی که به خاطر باید بسیاری با معناست ولی روابط آنها بی معناست. در این موارد با خلق روابط واقعی یا مصنوعی میان اقلام می‌شود حافظه را بهبود بخشید. یکی از بهترین روشهای افزودن بر ارتباطها، شرح و بسط دادن به معنای موضوعی است که در حال رمز گذاری است. هر چه این معنا با شرح و بسط بیشتری رمز گذاری شود بهتر به یاد خواهد ماند.

#### بازیابی

علت بسیاری از فراموشی‌ها که به حافظه دراز مدت مربوط است - در نتیجه عدم دستیابی به بازیابی اطلاعات است نه کمبود خود آن اطلاعات. به عبارتی کم حافظگی افراد غالب نشاندهنده ناتوانی آنها در بازیابی است نه در ذخیره سازی.  
مثال کتاب پیدا کردن در کتابخانه - که مشکل در بازیابی می‌باشد.  
شواهدی برای ← هر چه سرنخهای بازیابی بهتر باشد، حافظه بهتری خواهیم داشت  
اشکالهای بازیابی - مهمترین عامل مختل کننده بازیابی، تداخل است.  
مدلهای بازیابی در حافظه کوتاه مدت

(۱) نوع اول مبتنی بر فرایند جستجو

(۲) نوع دوم - مبتنی بر فرایند فعال سازی

ذخیره سازی: بیشترین پژوهشهای مربوط به ذخیره سازی در حافظه دراز مدت در سطح زیستی انجام شده است.

(۱) مهمترین ساختمانهای مغز که در تثبیت دخالت دارد - دم اسبی و بخشی از قشر مخ می باشد

(۲) قشر مخ که دم اسبی را احاطه کرده است نیز شامل سه قشر می باشد. درون خیشومی - پیراخیشومی و پیرا دم اسبی

(۳) نقش دم اسبی در حافظه به نظر می رسد نقش دستگاه ارجاع متقابل باشد یعنی جنبه های مختلف خاطرات را بازیابی می کند.

#### نکته

از دست دادن کامل حافظه در انسان چه زمانی صورت می گیرد - که هم قشر افراط کننده و هم نور دم اسبی صدمه دیده باشد.

#### تعامل میان رمز گذاری و بازیابی

(۱) سازماندهی اطلاعات در هنگام رمز گذاری آنها در بازیابی را افزایش می دهد

(۲) مطمئن شدن از اینکه همبستار رمز گذاری با همبستار بازیابی اطلاعات مشابه خواهد بود.

سازماندهی: هر چه مطالبی را که رمز گذاری میکنیم بیشتر سازماندهی کنیم، آن را راحت تر باز خواهیم یافت.

همبستار: اگر در همان همبستار بایست که واقعه یا حادثه خاصی را رمز گذاری کرده اید، آن را راحت تر باز خواهید یافت.

حافظه زمانی به بهترین نحو کار می کند که همبستار بازیابی با همبستار رمز گذاری مطابقت داشته باشد.

#### نکته

در مواردی که حافظه تا مدودی به حالت درونی فرد در حین یادگیری بستگی داشته باشد - یادگیری وابسته به حالت

#### عوامل هیجانی دخیل در فراموشی

(۱) ساده ترین نظریه - انسان تمایل دارد راجع به موقعیتهای که بار هیجانی مثبت یا منفی دارد بیشتر از موقعیتهای خنثی می باشد.

(۲) تاثیر هیجان بر حافظه، از طریق حافظه جرقه ای؛ خاطره جرقه ای ثبت واضح و نسبتاً دائم موقعیتی است که در آن فرد واقعه ای مهم و دارای بار

هیجانی را به خاطر سپرده است. زلزله بم آسیا نکته برآون و کالیک - معتقدند وقایعی که اهمیت فوق العاده ای دارند سازه کار حافظه ای ویژه ای را

بر می انگیزد که هر چه را در آن لحظه بر فرد می گذرد تا ابد ثبت می کند. گویی از آن لحظه عکس گرفته شده است. خاطر جرقه ای می گویند. (اثر

تمرین و هیجان)

(۳) خاطرات منفی مانع بازیابی می شود - مثال اضطراب امتحان و سوالهای طبق این دیدگاه اضطراب مستقیماً حافظه را مختل نمی کند، بلکه افکار

نامربوط را به خود با همرا می آورد که با مداخله در بازیابی حافظه را مختل کنند. (نداخل)

(۴) هیجان ممکن است با نوعی اثر همبستار حافظه را تحت تاثیر قرار دهد. طبق آزمایشها: یادآوری زمانی به بهترین درجه صورت گرفت که هیجان

غالب در حین بازیابی یا هیجان غالب در حین رمز گذاری مطابقت دارد.

(۵) فریود بر این باور بود که برخی تجارب هیجانی در کودک چنان آسیب زاست. پنجمین راه هیجانی که اگر چندین سال بعد اجازه ورود به خودآگاه

بیدا کند فرد را بکسره غرق در فراموشی اضطراب می کند در این تجارب آسیب زا در ناخودآگاه ذخیره میشود به عبارتی دیگر در آنجا واپس زده

می شود. (قرضیه مهار فعال)

واپس زنی = نهایت ناتوانی در بازیافت یعنی که دستیابی فرد به خاطره ای هدف فعالانه مهار شده است = قرضیه مهار فعال

#### نکته پنج

(۱) اثر تمرین

۲) اثر تمرین هیپاتی

۳) تداخل

۴) همبستر

۵) مهار فعال ← فرضیه وایس زنی

### نکته

در راه حل دوم ← بر بسته ترین مدرک از بررسی جدید به دست آمده که بیشتر بر مبنای زیستی تأکید

۱) ذخیره سازی قاطرات هیپاتی ← با د قانت آدرنالین و نورآدرنالین صورت می‌گیرد

۲) در حالی که ذخیره سازی قاطرات معمولی پنین نیست.

### حافظه پنهان

حافظه آشکار = یاد آوری مطالب روشن و خودآگاه = یادآوری آگاهانه گذشته - حافظه آشکارا جهت بازشناسی

حافظه پنهان ← مربوط به مهارتهاست = حافظه پنهان = مهارتها را رمز گذاری می‌کنند.

حافظه پنهان = اغلب خود را در بهبودی مهارتهایی نشان می‌دهد که فرد در زمان انجام نوعی تکلیف ادراکی- حرکتی یا شناختی

بدون یادکرد آگاهانه تجارب منجر به آن بهبود از خود بروز می‌دهد - تظاهر پنهان

مثال: اگر کسی تمرین کند می‌تواند توانایش برای تشخیص کلمات زبان بیگانه را پیوسته بهبود بخشد.

### نکته

بیشتر اطلاعات در باره حافظه پنهان - اقرار مبتلا به نسیان هستند

### نسیان

به از دست دادن بخشی از حافظه اطلاق می‌شود.

به دلایل متعددی و متنوعی پیش می‌آید - صدمه دیدن مغز - سکنه مغزی - الکلیسم - تشنج الکتریکی، جراحی (برداشتن دم اسبی برای تخفیف غش)

= اولین نشانه نسیان آن ناتوانی عمیق فرد از یادآوری وقایع روز به روز است

نسیان پیش گستر = فرد اطلاعات مربوط به وقایع جدید را به یاد نمی‌آورد (حافظه کوتاه مدت)

### مهارت و آمایش

نسیان پس گستر ناتوانی از به یاد آوردن وقایعی است که پیش از صدمه یا بیماری رخ داده است (درازمدت)

بیماران نسیانی = در یادآوری و یادگیری مهارتهای ادراکی و حرارتی هیچ مشکلی ندارند.

این به معنی است که حافظه مربوط به وقایع با حافظه مربوط به مهارتها متفاوت است

مهارتهای حرکتی ← در موقعیتهای هم که مواجهه قبلی فرد با محرکی، پردازش بعد آن محرک را تسهیل یا آمایش می‌کند، انگوی

مشابهی دیده می‌شود.

### حافظه پنهان

۱- رویدادی (اپسودیک) به حوادث شخصی - مرتبط با زمان و مکانی خاص رمزگذاری می‌شود

۲- معنایی (سمانتیک) - حقایق کلی

حافظه پنهان = تکمیل ریشه ← مهارتها

حافظه آشکار = یادآوری ← بازشناسی

## حافظه پنهان و آشکار

حافظه پنهان، مهارتها ← تکمیل ریشه‌ها

حافظه آشکار = یادآوری ← بازشناسی

بررسی‌ها وجود در نظام حافظه‌ای را تأیید می‌کند یعنی اگر متغیر مستقلی بر حافظه آشکار اثر بگذارد هیچ تأثیر بر حافظه پنهان ندارد.

حافظه آشکار = دم اسبی و نیمکره راست (نواحی پیشانی) حافظه پنهان (نیمکره چپ)

بهبود حافظه = حافظه کوتاه مدت ← قطعه بندی = رمزگذاری مجدد

ارتباط برقرار کردن معنی دار بین اقلام نامربوط ← رمز گذاری را بهبود می‌بخشد (تصویرهای ذهنی)

## بهبود حافظه درازمدت

(۱) تصویرسازی ذهنی = نظام کمک یاد : کلید واژه : الف) روش مکانی (ب) روش کلید واژه

روش مکانی ← متعهد کردن حافظه به توالی منظمی از مکانهاست این روش بویژه در مورد توالی منظم از اقلام دلبخواه نظیر

واژه‌های نامربوط خیلی خوب عمل می‌کند.

روش کلید واژه = برای یادگیری لغات خاص به کار می‌رود از تصویرسازی استفاده می‌شود. (۱) یافتن بخشی از واژه بیگانه است که

شبهه واژه‌ای خودی تلفظ شود.

(۲) ساختن تصویری است که این کلید واژه را به معادل خودی آن در آورد

(۲) شرح و بسط دادن: اگر می‌خواهید چیزی را به خاطر بسپارید معنای آن را شرح و بسط بدهید. رمزگذاری = سوال کردن در مورد

علل و عواقب هر واقع روش بسیار موثری برای شرح و بسط دادن می‌باشد.

(۳) همبستار و بازیابی = برای بازیابی می‌توانیم، با اعاده همبستاری که یادگیری در آن صورت گرفته است حافظه خود را بهبود

بخشیم.

(۴) سازماندهی = سازماندهی در حین رمز گذاری بازیابی بعدی را بهبود می‌بخشد.

(۵) تمرین بازیابی = راه دیگر بهبود بازیابی ← تمرینی

## بهبود حافظه

۱- مطلب چگونه رمز گذاری شود که بازیابی آن راحت باشد (تصویرسازی ذهنی، همبستار و بازیابی، شرح و بسط دادن)

۲- چگونه می‌توان خود عمل بازیابی را بهبود بخشیم. (سازماندهی - تمرین بازیابی)

## مرور اجمالی (preview)

## معروفترین فن بهبود حافظه PQRS

✓ سوال کردن (question)

✓ خواندن (Read)

✓ درس پس دادن (self-Recitation)

✓ امتحان کردن (Test)

## نکته

روش PQRSST ← مبتنی بر سه اصل اساسی در پیچیدگی فائقه = ۱. سازماندهی مطالبه، ۲. شرح و بسط و تمرین

### ویژگی حافظه

۱- سه مرحله‌ای بودن : الف) ذخیره‌سازی : ۱- رمزگذاری = نیکره چپ      ۲- بازیابی = نیمکره راست

۲- نوع ذخیره‌سازی :

الف) حافظه کوتاه‌مدت : ۱- رمزگذاری : الف) صوتی : نیمکره چپ      ب) بصری : نیمکره راست      ج) زیستی

۲- ( مغز پیشانی ) ذخیره‌سازی      ۳- بازیابی

ب) حافظه بلندمدت (مغز میانی) :

۱- رمزگذاری = معنایی      ۲- ذخیره‌سازی = زیستی      ۳- بازیابی = ( الف) فعال سازی      ب) جستجوی یک به یک (

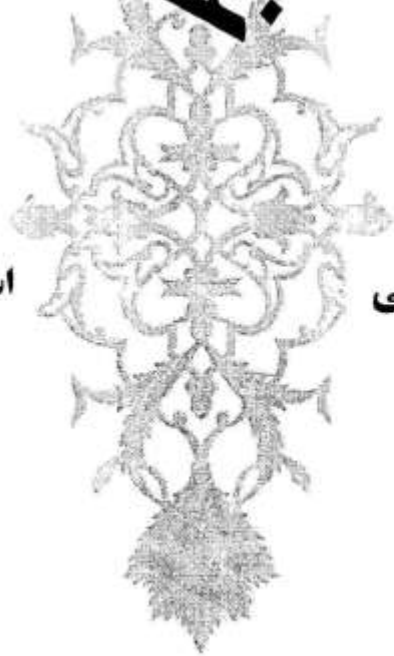
۳- نحوه ذخیره‌سازی : الف) حافظه آشکار = نیمکره راست      ب) حافظه پنهان = نیمکره چپ : ( ۱- رویدادی ، ۲- معنایی )

- بزرگترین دستاورد انسان توانایی در سرپروراندن اندیشه پیچیده، منتقل کردن آن به دیگران و عمل کردن بر اساس آن

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



### تفکر و زبان

اندیشیدن طیف وسیعی از فعالیتهای ذهنی را در بردارد

فکر

انتزاعی → فکر گزاره‌ای : یک شکل فکر جریان جمله‌های است که ظاهراً در ذهن خود می‌شنویم چون بیان یک قضیه، گزاره یا اظهار نظر است. (تفکر انتزاعی)

فکر تصویری: شامل تصور است بویژه تصورات بصری که ممکن است در ذهن خود «ببینیم» و به آن فکر تصویری گویند. (پیش عملیاتی - عملیات عینی)

(حسی - حرکتی) ← که شامل زنجیره‌های از «حرکات ذهنی» است. (کودکان)

### مفاهیم و دسته‌بندی

برای درک تفکر گزاره‌ای لازم است نخست مفاهیم معنی عناصر تشکیل‌دهنده آن را بشناسیم

مفاهیم در ذهن چند گز را برعهده دارند (۱) یکی این که با تقسیم جهان به واحدهایی قابل تدبیر به فکر شناختی کمک می‌کند.

نسبت دادن هر شیء به یک مفهوم را دسته بندی می‌نامند

خواص ویژگی‌های هر مفهوم را ظاهراً میتوان بر دو گروه است

(۱) پیش‌گونه آن مفهوم را می‌سازد (پروتوتیپ) یعنی نمونه‌اعلای آن مفهوم را توضیح می‌کند

(پرنده) پرواز ، آواز

(واژه عذب) مرد مجرد، بزرگسال

(۲) هسته هر مفهوم باید ویژگیهای بجز ویژگیهای پیشگونه خود داشته باشد این ویژگیهای هسته‌ای را تشکیل می‌دهد که شامل مهمترین ویژگیهای لازم برای تعلق به آن مفهوم است.

### نکته

ویژگیهای پیشگونه. شاخصهای لازم، ولی ناکافی، از آن مفهوم است. حال آنکه ویژگیهای هسته، برای تشخیص تعلق برای مفهوم مفید تر است.

سلسله مراتب مفاهیم

۱- اکتساب مفاهیم - برخی مفاهیم نظیر (زمان) و (مکان) ممکن است ذاتی باشد اما بقیه را باید آموخت. آموختن پیشگانه‌ها و هسته‌ها: هر مفهوم را به طریقی یاد می‌گیریم یا از طریق آن مفهوم به طور آشکار چیزی در ذهن هست یا آن مفهوم را از طریق اکتساب یاد می‌گیریم.

یادگیری از طریق تجربه: انسان یک مفهوم را با تجربه مصادیقش حداقل به سه طریق متفاوت می‌آموزد.

۱- از طریق تجربه      ۲- از طریق فرضیه آزمایی      ۳- از طریق راهبرد مثالین

راهبرد دیگر = فرضیه آزمایی مبنای عصبی اکتساب مفهوم = بازیابی حافظه دراز مدت = قطعه گیجگاهی میانی = دم اسبی

#### استدلال

✓ وقتی که انسان به صورت گزاره‌ای فکر میکند توالی افکارش سازمان یافته است

✓ گاه افکار ما را ساختار حافظه دراز مدت ما سازمان می‌دهد.

✓ در موارد که توالی افکار ما اغلب شکل یک مباحثه را به خود می‌گیرد استدلال نام دارد.

#### استدلال :

۱- استدلال قیاسی : الف) قواعد منطقی: قویترین استدلال اعتبار قیاسی که معتقد بودند اگر مقدمات در دست باشد ناممکن است که

نتیجه آن غلط باشد.      ب) محتوا - صرفاً در مورد صورت منطقی گزاره‌هاست

۲- استدلال استقرایی : الف) قواعد منطقی      ب) کشفه

#### سطوح زبان

کارکرد زبان دو جنبه دارد تولید و درک زبان

تولید: نخست در قالب یک گزاره می‌اندیشیم، سپس آن فکر را به نوعی جمله ترجمه می‌کنیم و سرانجام صوتی خلق می‌کنیم که بیان کننده جمله است.

درک: نخست اصوات می‌شنویم از شکل صوتی پی به معنای واژه می‌بریم.

#### رشد زبان

کودک باید به همه سطوح زبان مسلط شود. تقریباً هم کودکان در همه جوامع و فرهنگها، بر تمام اینکارها تا سن چهار الی پنج سالگی مسلط می‌شوند. رشد در هر سه سطح زبان رخ میدهد (۱) سطح واجها (۲) سطح واژه‌ها (۳) سطح جمله‌ها

واج ← اطفال می‌توانند اصوات مختلف واجهای گوناگون موجود در هر زبانی را از هم افتراق دهند. یکی از تغییرهای سال اول زندگی کودکان این است که یاد می‌گیرند چه واجی به زبان خودشان مربوط است توانایی افتراق نهادن میان اصوات مربوط به همان واج در زبان خود را از دست می‌دهند. واژه و مفاهیم ← تقریباً در یک سالگی بچه‌ها شروع به سخن گفتن می‌کنند کودکان یکساله از پیش در مورد بسیاری چیزها مفهومی در ذهن خود دارند. صدا در آوردن شیرخوار اولین مرحله فراگیر زبان است از جمله‌های ساده تا پیچیده: کودک در یک و نیم تا دو نیم سالگی واحدهای عبارتیها و جمله‌ها را می‌آموزد.

#### فرآیندهای یادگیری و نظریه‌های زبان

تقلید و شرطی شدن : الف) تقلید ب) شرطی ← اسکینر

فرضیه آزمایی: مشکلی که در مورد تقلید و شرطی شدن مطرح است این است

که بر اظهارات و بیانیهای خاصی تکیه می‌کنند. حال آنکه بچه‌ها اغلب می‌توانند نکاتی عام نظیر قواعد را یاد بگیرند. و یا در ذهن خود فرضیه آزمایشی کنند.

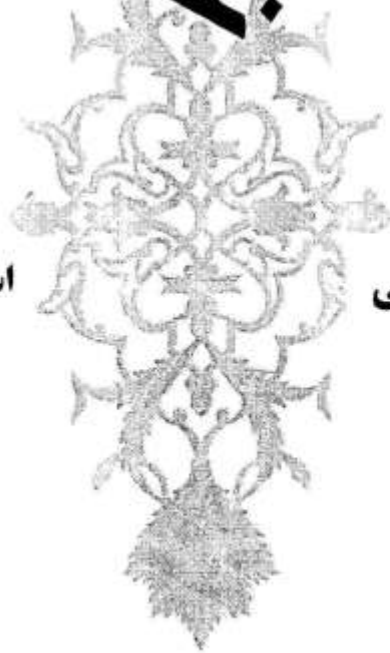
عوامل ذاتی = نظریه چامسکی

دوره‌های حساس: زبان آموزی هم مثل سایر رفتارهای ذاتی، دوره‌های حساسی دارد.

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



## نظریه‌های انگیزی

- ۱- نظریه‌های سائقی ← که به نقش عوامل درونی در انگیزش تأکید می‌کند.
- برخی سائقهای درونی از قبیل سائقهای گرسنگی و تشنگی منعکس‌کننده نیازهای تفکر و شناختی پدیدانند.
- ۲- نظریه‌های مبتنی به مشوق: در آنها به نقش انگیزی وقایع یا عینیتهای خارجی تأکید می‌شود غذا، نوشابه شریک جنسی - مشوق‌های اولیه و مشوق‌های ثانویه.

## نکته

تفاوت بین دو نظریه بالا عمدتاً در دیدگاهی است که برگزیده‌اند، نه در موضوع آنها.  
- کارکرد دستگاه دو پایین درون‌کناره‌ای به نظر می‌رسد نقش مهمی در انگیزشی بودن پاداشها داشته باشد.

## اعتیاد به مواد و پاداش

- ✓ اعتیاد برای برخی مواد انگیزی پر قدرت است.
- ✓ اعتیاد ← مصرف اجبارگونه
- ✓ فقط مواد روان‌گردان می‌تواند اعتیادآور باشد

## سه عامل عمده وجود دارد

- ۱) مواد اعتیادآور که در این قدرت را دارند که فعالیت دستگاههای پاداشی مغز را افزایش دهند.
- ۲) مواد اعتیادآور مکرراً مصرف شود.
- ۳) مواد اعتیادآور ممکن است تغییرهای دائمی در دستگاههای پاداشی مغز ایجاد کنند که حتماً پس از طی دوره ترک هم ولیع باقی می‌ماند.

## دما و اعتدال

واکنشهای تفکر و شناختی نظیر تعریف و لرز از جمله دلایل ثبات فراوان دمای مغز شما هستند.  
دما ← ناحیه پیش بصری هیپوتالاموس ← در کف مغز

## تشنگی

آب داخل سلولهای بدن را ذخیره داخل سلولها می‌نامند. این آب با مولکولهای پروتئین، چربی کربوهیدرات که ساختمان و محتوای سلول را تشکیل می‌دهند. ذخیره آبی بدن در خارج از سلولها (ذخیره خارج سلولی) می‌نامند. این آب در خون و سایر مایعات بدن وجود دارد.

## علت تشنگی

- ۱- کاهش حجم خون ← حجم آب خارج سلولی که تأمین‌کننده آن آب بدن کم می‌شود
- ۲- هورمون ضد ادرار سازی توسط غده هیپوفیز
- ۳- علت غایی ایجاد تشنگی آنزیم‌تولید می‌شود.
- ۴- آنزیم‌تولید برونهای مغز را به شدت فعال می‌کند و در نتیجه به میل به نوشیدن مایعات فرد پیدا می‌شود.

## گرسنگی

مهمترین عامل ترجیح غذا، طعم آن است هر دو مولفه مزه و بو را در بر می‌گیرد ولی در تکامل انسان مهم‌ترین نقش را مزه داشته است. مجموعه‌ای از سازوکارهای گوناگون یادگیری شناختی و اجتماعی راه دیگری برای پیدایش ترجیح غذا است سوخت عمده‌ای که در نورونهای مغز به مصرف می‌رسد گلوکز است که قندی ساده است. از آنجا که سلولهای بدن به سوخت احتیاج دارند می‌شود گرسنگی را صرفاً یک انگیزش اعتدالی دانست. انگیزشی که صرفاً لزوم دسترسی به منابع کافی کارمایه، آن را تنظیم می‌کند در واقع نیز اعتدال اصل غالب در تنظیم حس گرسنگی است.

## سرنخ تنکردشناختی گرسنگی

پیام تنکردشناختی گرسنگی با منابع واقعی کالری در نورونهای سلولهای دیگر یعنی با سطح گلوکز و سایر مواد مغذی در بدن ارتباط مستقیم دارد. کمبود کالری مغز را خود مغز احساس می‌کند. منبع اصلی انرژی در نورونهای مغز گلوکز بود.

## هیپوتالاموس

گرسنگی احساسی است که در غیاب احساس سیری پیدا می‌شود. تخریب هیپوتالاموس جانبی فقدان کامل گرسنگی را به طور ظاهری و حداقل تا زمان پیدایش تغییرات جبرانی در سایر بخشهای مغز، ایجاد می‌کند. نشانگاه هیپوتالاموس جانبی ← احساس سیری  
نشانگان هیپوتالاموس بطنی - داخلی ← احساس گرسنگی

## چاقی و بی‌اشتهایی

چاقی لاقط در انسان شایعترین انحراف از تنظیم اعتدالی خوردن است. چاقی خطر عمده‌ای برای سلامت فرد است و به افزایش بروز دیابت، فشار خون و بیماریهای قلبی کمک می‌کند. چاقی ارثی است. چاقی مشکل پیچیده‌ای است که عوامل مختلفی مثل سوخت و ساز تغذیه، مسائل روانی و اجتماعی در آن دخالت دارد. احتمالاً چاقی - اختلال واحدی نیست بلکه مجموعه‌ای از چند اختلال است که علامت عمده آن فربهی است. داروی لاغرکننده فن فلورامین در تنظیم وزن بدن کمک می‌کند.

## بی‌اشتهایی

کاهش وزن بسیار شدیدی است که فرد به دست خود ایجاد می‌کند. معیار از انجمن روان‌پزشکی امریکا تنها به شرطی می‌شود بی‌اشتهایی نامید که وزنش لاقط پانزده درصد از وزن طبیعی کمتر باشد. اعوجاج در تن نگاره: در واقع فرد بی‌اشتها معمولاً خیال می‌کنند که بیش از حد چاق به نظر می‌آیند. عوامل ← شخصیتی، هنجارهای جامعه و وضعیت تنکردشناختی مغز است. علت ← شکلی از انکار میل جنسی است.

انگیزه جنسی انگیزه اجتماعی است. یعنی نوعاً متضمن مشارکت یک فرد دیگر است. فعالیت جنسی دو تمایز مهم را باید در نظر داشت (۱) تمایز اول در این واقعیت ریشه دارد که گرچه انسان به لحاظ جنسی در سن بلوغ کامل شامل می‌شود ولی شالوده هویت جنسی او در رحم مادرش ریخته می‌شود. تمایز نهادی سایر عوامل محیطی تعیین‌کننده رفتار و احساسهای جنسی است.

## هورمونهای پیش تولدی

در دو ماه پس از لقاح - تنها کروموزومهای رویان اند که تعیین می‌کنند رویان پسر خواهد شد یا دختر. هورمون اصلی رشد تناسلی آندروژن است. اگر غدد جنسی رویان آندروژن کافی تولید کننده دستگاه تناسلی نوزاد مذکر خواهد شد، اما اگر آندروژن کافی وجود نداشته باشد دستگاه تناسلی نوزاد مؤنث خواهد بود.

#### فعالیت جنسی بزرگسال

در هنگام بلوغ که معمولاً یازده تا چهارده سالگی است، تغییراتی در دستگاه‌های هورمونی بدن رخ می‌دهد. تنظیم ترشح هورمونی جنسی در بزرگسالان از هیپوتالاموس مغز شروع می‌شود.

#### تفاوت هیجان با انگیزه

هیجان از بیرون برانگیخته می‌شود و انگیزه از درون

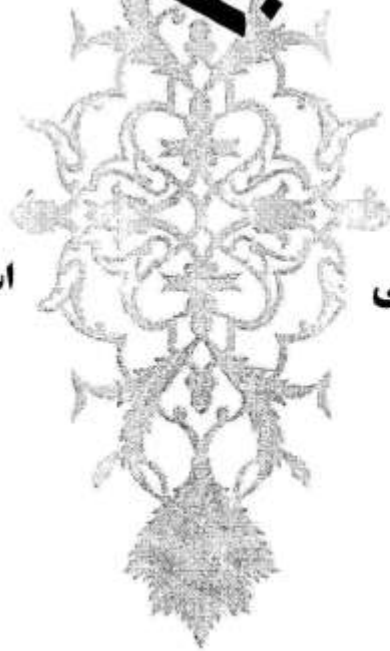
انگیزه را معمولاً نیازی مشخص تحریک می‌کند

در حالی که هیجان بر اثر انواع و اقسام محرکها تحریک می‌شود

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



### اجزای هیجان

جزء اول احساس درون ذهنی ناشی از آن هیجان یعنی احساس یا حالتی عاطفی همراه با آن است.

جزء دوم هیجان ← واکنش جسمی فرد است.

مولفه سوم ← به یاد آمدن ظاهراً خود به خود افکار و عقاید همراه با آن هیجان است. (شناخت درباره هیجان)

مولفه چهارم ← چهره می‌باشد.

مولفه پنجم ← واکنش‌های عمومی فرد در برابر آن است.

مولفه ششم ← گرایش عملی همراه با آن: یعنی مجموعه رفتارهایی است که شما به هنگام بروز هیجان خاصی انجام می‌دهد. (گرایش‌های عملی)

### مبنای تفکر و شناختی هیجان

تند شدن ضربان قلب و تنفس.

برانگیختگی هیجان نتیجه فعال شدن بخش سمپاتیک دستگاه عصبی خودکار است.

دستگاه سمپاتیک ساز وارده را برای برون‌داد کارمایه بیشتر تنظیم می‌کند.

دستگاه پاراسمپاتیک دستگاه ذخیره کارمایه است غالب می‌شود و سازواره را به حالت طبیعی ؟

نواحی مهمیاز هیپوتالاموس و دستگاه کناری

### افتراق هیجانها

ویلیام جیمز ← درک تغییرات بدنی همان احساس درون ذهنی هر هیجان است. می‌ترسیم چون فرار می‌کنیم.

کارل لانگه ← تغییرات بدنی شامل برانگیختگی یا تحریک دستگاه خودکار هم شد.

جیمز لانگه ← درک تحریک دستگاه خودکار احساس وقوع هر هیجان را شکل می‌دهد.

تحریک دستگاه خودکار است که باعث افتراق هیجانها از هم می‌شود.

### والتر کانن

۱) چون اعضای داخلی به ساختهای تقریباً غیرحساس‌اند و عصب‌گیری چندانی ندارند. تغییرات داخلی به قدری کند است که نمی‌تواند منبع احساس

هیجانی باشد.

۲) ایجاد تفسیری تغییرهای جسمی؟ هیجان مثلاً تزریق دارویی نصیر این تفرین به احساس واقعی نمی‌انجامد.  
۳) به نظر نمی‌رسد که تحریک دستگاه خودکار در هر حالت هیجانی از الگوی متفاوتی نیست کند به؟ هم خشم باعث تندی ضربان قلب میشود و هم دیدن محبوب

### ارزیابی شناختی (دوم)

وقتی کسی درگیر واقعه یا کاری می‌شود، موقعیت را با توجه به اهداف و منافع خود تفسیر می‌کند. (لازادوس)  
در دو مسابقه می‌برم و خوشحال می‌شوم، «در امتحان رد و غمگین می‌شوم»

### نظریه هیجان به طور کلی

نظریه دسته اول ← مجموعه نسبتاً کوچکی از هیجانهای اولیه وجود دارد و هر هیجان را نیز ارزیابیم شخص از وقایع برمی‌انگیزد.  
نظریه دوم ← به جای تعیین تعدادی هیجان اولیه - ابعاد اولیه ارزیابی و پیامد هیجانی هر یک از این ابعاد را مشخص می‌کند.

### هیجان و ابراز هیجان

به نظر می‌رسد برخی حالات چهره معنایی جهانی داشته باشد.

چهره‌شناسی نیمکره راست

توان فرد را افزایش یا کاهش می‌دهد و این به شدت رخداد هیجانی مغز بستگی دارد  
توجه و یادگیری  
تأثیر خلق و رفتار

پرخاشگری: رفتاری است که به نیت آسیب رساندن به شخص دیگر یا تخریب اموال وی صورت می‌گیرد در نیت

### پرخاشگری

✓ روانکاوی

✓ یادگیری اجتماعی

✓ یادگیری

### پرخاشگری و روانکاوی

طبق نظریه فروید ← بسیاری از اعمال انسان را غرایز ۹ غریزه جنسی تنظیم می‌کند.

تعریف فشار روانی ← فشار روانی وقتی ایجاد می‌شود که افراد با وقایعی روبرو می‌شوند که آنها از لحاظ جسمانی و روانی مورد تهدید قرار گرفته باشند.

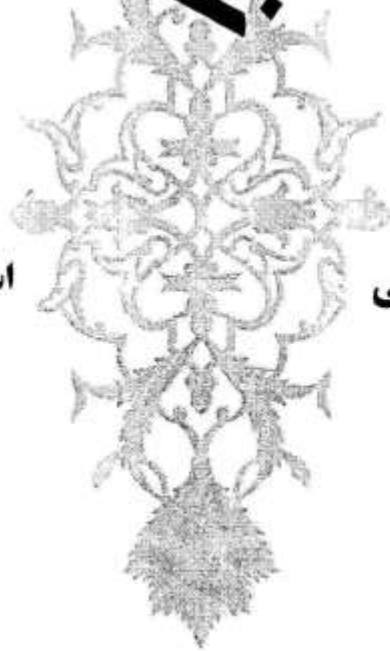
این وقایع را عامل فشار می‌دانند ← به واکنش فرد به این عوامل پاسخهای ناشی از فشار روانی گفته می‌شود.

روانشناسی سلامت ← مطالعه چگونگی جمع شدن فشار روانی دیگر عوامل اجتماعی روان‌شناختی و زیستی در ایجاد بیماری را طب رفتاری یا روان‌شناسی سلامت نام داده‌اند

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



سنجش‌های تفاوت‌های فردی : در سنجش تفاوت‌های فردی می‌تواند استعداد و توانایی‌ها و علایق و و نگرش‌های افراد را بسنجیم و می‌توانیم ویژگی‌های شخصیتی افراد را بسنجیم.

برای سنجش توانایی‌ها : آزمونهای هوشی

برای سنجش ویژگی‌های شخصیتی : آزمونهای شخصیتی

مشخصه آزمونهای ؟

- پایانی روانی (اعتبار)
- پایا به این معناست که نتایج تکراریپذیر و همخوان به یاد آورد پایانی را نوعاً سنجش همبستگی میان دو دسته از مضرات تعیین می‌کنند.
- اگر آزمون پایا باشد باید؟ افراد در نوبت اول و دوم آزمون همبستگی زیادی وجود داشته باشد اگر این همبستگی در کار باشد می‌گویند آزمون دارای پایانی تکراریپذیر یا ثابت زمانی می‌باشد.
- در کل آزمونی خوش ساخته است که بطور عینی؟ می‌دهد که پایانی آن حداقل ۹۰ باشد گاهی با توجه به اهداف پژوهش می‌توان ضریب پایانی را ۷۰٪ هم برای آزمونهای شخصیت و قضاوت‌های ذهنی کافی داشت ولی براساس چنین آزمونهایی باید با احتیاط درباره هر مورد خاص استنباط کرد.
- روائی یا اعتبار: اعتبار عبارت است از اینکه یک آزمون آیا همان چیزی را می‌سنجد که برای سنجش آن ساخته شده است مثلاً تست یک افسردگی را می‌سنجد.
- یکی از ویژگی‌های اعتبار ساختی نام دارد؟ هرگاه پژوهشگر برای سنجش مفهوم یا ساختی که بخشی از یک نظریه است آزمونی طراحی کند اعتبار ساختی نام دارد.
- سنجش توانایی‌های هوشی ۱- پیشگام مطالعه آزمون هوش: گالتون**
- گالتون به مسأله تفاوت‌های فردی که از؟ نظریه تکاملی داروین بود علاقه‌مند شد. گالتون معتقد بود: برخی خانواده‌ها بر دیگران برتری زیست‌شناختی دارند (تفاوت‌های فردی) یعنی قوی‌تر و باهوش‌تر از بقیه هستند. طبق استدلال گالتون هوش تابع مهارت‌های حسی ادراکی افراد است و مهارت‌های نام برده شده از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود.
- نکته!!** گالتون به مفهوم ضریب همبستگی رست یافت
- ۲-؟ آزمون هوش بنیه معتقد بود که هوش را باید با تکالیفی سنجید که هنیاز به؟ استدلال و مشکل‌گشایی باشد نه مهارت‌های ادراکی و حرکتی استدلال بنیه این بود که مراحل رشد ذهنی در کودکان کندذهن فرقی با کودکان طبیعی ندارد. مفهوم سن عقلی بنیه مطرح کرد.
- ۳- ویلیام اشترن ضریب هوشی را مطرح کرد در آخرین تجدیدنظر آزمون استنفورد بنیه بنام؟ Iq از مقیاس استانبورد بنیه استفاده کردند در تغییر این مقیاسها از مفهوم صدک استفاده می‌شود.
- عبارت از: درصد آزمودنی‌هایی که؟ آنها در گروه مورد مطالعه معیار؟ و یا کمتر و یا بیشتر از گروه سنی خودشان باشند.
- تست هوش استنفورد بنیه ۴؟ آزمون دارد.**
- ۱- استدلال کلامی ۲- استدلال انتزاعی ۳- استدلال کمی ۴- حافظه کوتاه مدت.
- آزمون هوش وکسلر معتقد بود آزمون استنفورد بنیه بیش از حد بر توانایی‌های زبان تأکید دارد بهمین خاطر مقیاس عملی را در پاسخ خود طراحی کرد - وکسلر در آزمون خود دو مقیاس عملی و کلامی را می‌سنجد.
- نکته!!** مقیاسهای استنفورد بنیه و وکسلر هر دو پایانی و اعتبار فزونی دارد پایانی آنها در تکرار آزمون حدود ۹۰٪ است و پشرفت تفصیلی افراد را نیز با ضریب اعتباری نزدیک به ۵۰٪ پیش‌بینی می‌کنند.
- آزمونهای گروهی سنجش توانایی: آزمون سنجش تحصیلی SAT یا ACT که هر دو در آمریکا برای ورود به دانشگاه است.
- رهیافت عاملی: بنظر برخی روانشناسان هوش یک توانایی برای درک مطالب و استدلال است که خود را بصورت‌های گوناگون نشان می‌دهد.

مهم! وکسلر معتقد بود هوش ... عبارت از توانایی تجمع یافته یا تعریف شده از دیدگاه وکسلر: ؟ فرد برای انجام دادن عملی هدفمند اندیشیدنی منطقی و برخورداردی مؤثر با محیط است.

تعریف هوش از دیدگاه عاملی: این دیدگاه چیزی به عنوان هوش عمومی قبول ندارد آنها معتقدند آزمونهای هوش نشان‌دهنده چند توانایی ذهنی نسبتاً مستقل از یکدیگر است طبق دیدگاه تحلیل عاملی با استفاده از روش ریاضی تمرین تعداد عوامل یا توانایی‌های لازم برای توضیح الگوی همبستگی‌های مشاهده شده در مجموعه‌ای از آزمونهای مختلف؟ نشده است.

**نکته** - ابداع‌کننده تحلیل عاملی پارلز اسپیرمن ، الف) هوش S (اقتصادی) ب) هوش G (عمومی)

لوتیس ترستون -

✓ به تأکید اسپیرمن بر هوش عمومی اعتراض کرد چون برآن بود که می‌توان هوش عمومی

✓ را با استفاده از تحلیل عاملی به چند توانایی؟ تجربه کرد.

### رهیافت‌سنجی بر پردازش اطلاعات

تا دهه ۱۹۶۰ رهیافت غالب در پژوهش‌های مربوط به هوش رهیافت عاملی بود ولی با پیدایش روانشناسی شناختی که تأکید؟ بر سلول‌های، پردازش اطلاعات بود رهیافت تازه‌ای پدید آمد بنام (مدل پردازش اطلاعات)

**نکته** - معروفترین پژوهش در رهیافت پردازش اطلاعات پژوهش استرنبرگ است.

استرنبرگ ۵ مؤلفه‌ای برای خوش معرفی می‌کند:

الف) فرا مؤلفه‌ای (ب) مؤلفه‌های عملکردی (ج) مؤلفه‌های فراگیری (د) مؤلفه‌های یادسپاری (ه) مؤلفه‌های انتقالی

هوش چند عاملی گاردنراو معتقد بود که هوش لاقلاً ۶ نوع هوش مجزا از یکدیگر وجود دارد.

الف) زبانی (ب) منطقی ریاضی (ج) هندسی (د) موسیقی (و) درک حرکت بدن (ه) شخصی

به نوع نخست همان مؤلفه‌های متداول هوش است که سنجیده می‌شود طبق نظریه گاردنر تعیین‌کننده هوش سه نوع نخست است.

گاردنر معتقد است که: هوش موسیقی - یعنی توان ادراک ارتفاع صداها در قسمت اعظم تاریخ بشر بهتر از هوش منطقی ریاضی بوده است.

### سنجش شخصیت -

شخصیت را می‌توان آن الگوی معین و مشخص از تفکر و هیجان و رفتار را تعریف کرد که سبک شخصی فرد را در تعامل‌های او با محیط عادی و اجتماعی‌اش رقم می‌زند.

اولین آزمونهای شخصیتی توسط آلپورت و ادبرت مطرح شد کتل با استفاده از روش آلپورت و ادبرت آزمونهای شخصیتی ۱۶ عاملی را مطرح کرد.

همین روش را روانشناس انگلیسی بنام آیزینگ به کار گرفت بنام ۲ عاملی شخصیت را مطرح می‌کند:

الف) درون‌گرایی برون‌گرایی (ب) بی‌ثباتی و باثباتی هیجانی

درون‌گرایی و برون‌گرایی - یونگ مطرح کرد.

درون‌گرایی عبارت است: میزان جهت‌گرایی اساسی فرد به درون خود و یا به جهان بیرون

بی‌ثباتی و باثباتی ... در این معیار افراد بدخلق مضطرب قند خون سازگار در؟ باثباتی است.

برخلاف این اختلاف نظرها به تدریج بسیاری از پژوهشگران صفات شخصیتی در مورد ۵ بعد شخصیتی اجماع کردند. نخستین بار ۵ بعد

شخصیتی - توسط آلپورت ادبرت مطرح شد و بهترین اسمی که انتخاب کردند روش ← باروت (خمسه کبیره) بدون گرائی - اشتیاق برای تجارب تازه - راون نژند - وجدان گرائی - توافق پذیری.

پرسشنامه شخصیت ←

که در اکثر آزمونهای شخصیت از افراد خواسته نمی‌شود که ابعاد شخصیت خود را درجه‌بندی کنند بلکه نحوه واکنش نشان دادن آنها به موقعیت‌های معین پرسیده می‌شود. این گونه پاسخها را پرسشنامه شخصیتی می‌نامند. معروفترین پرسشنامه شخصیتی ← پرسشنامه شخصیتی چندوجهی

پرسشنامه شخصیتی، (MMPI) →

← MMPI

در ابتدا بصورت مصاحبه روانپزشکی به شکل مواد کاغذی بود در این پرسشنامه بیش از ۵۵ سؤال مطرح شده بود. طرح MMPI نخستین پرسشنامه به کلانی است که علاوه بر مقیاس‌های محتوایی تعدادی مقیاس اعتباری در بردارد. از آنجائی که MMPI براساس تفاوت‌های گروه معیار و گواه تدوین شده درست یا غلط بودن پاسخ فرد عملاً اهمیت ندارد آنچه مهم است گفته‌های اوست انتقادی که بر MMPI وارد شده است این است که پایائی و اعتبار برخی مقیاس‌های آن ضعیف است. گفته!! در مجموع با ارزش‌ترین کاربرد MMPI در تفکیک افراد به هنجار از نابهنجار بطور عام و تعیین شدت کلی ناراحتی بطور خاص بوده است ولی MMPI در ؟ دقیق‌تر اشکال مختلف بطور آسیب‌های روانی توفیق کمتری داشته است. دست‌بندی Q کیو ←

شیوه خاصی برای سنجش صفات شخصیتی مطرح شده بنام Q در این روش ۵ ویژگی را مطرح می‌کنند و به این صورت است که آزمونگر برای توصیف شخصیت فرد مجموعه‌ای شامل حدود ۱۰۰ برگه را به چند دسته تقسیم می‌کند که هر برگه حاوی عبارت در وصف یک جنسیت شخصیتی است.

آزمونهای برون‌فکن ← محرک سهمی ارائه می‌شود در نتیجه پاسخی که فرد می‌دهد امیالش را باز می‌تابد.

برون‌فکن

رورشاخ رورشاخ ← روانشناسی را با نام هیلمن رورشاخ مطرح

TAT اندریافت می‌کند این آزمون از ده برگه تشکیل شده که روی هر یک نقش نسبتاً پیچیده‌ای با لکه جوهر دیده می‌شود. پاسخ‌های آزمودنی را به چند صورت نمره داد :

۳ نکته اصلی در نمره دهی:

۱- توجه به محل ۲- عامل تعیین کننده ۳- محتوا

آزمونهای TAT یا اندریافت ←

بزرگوار بنام هنری موری مطرح کرد به آزمودنی ۲۰ تصویر دو پهلو نشان می‌دهد که حاوی افراد و صحنه‌هایی است که می‌خواهند درباره هر تصویر داستانی بسازند اندریافت عبارت است از نوعی آمادگی برای ادراک وقایع به گونه‌ای خاص بر اساس تجارت قبلی مشکلات آزمونهای TAT

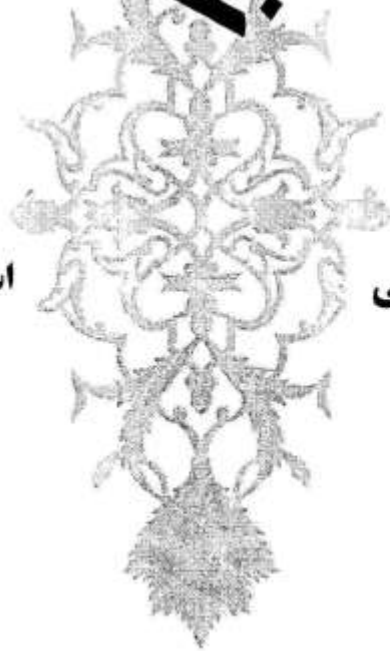
مشکلات آزمونهای برون‌فکن ←

توانایی آزمونهای برون فکن از لحاظ سنجش ویژگیهای شخصیتی مؤثر می باشد اما در تفسیر و نمره گذاری به مشکل بر می خورد نکته!!!  
اینکه آزمونگر باید از تخصص بالائی برخوردار باشد.

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



رابطه تعاملی محیط وراثت ←

در شکل دادن به شخصیت عوامل محیطی وراثتی بصورت جداگانه عمل نمی‌کنند شخصیت کودک تاب تعامل میان محیط و ژن نه است. شخصیت کودک از طریق سه فرایند یا تعامل با محیط بوجود می‌آید.

### نکته III

رهیافت روانکاوی ←

فروید بنیانگذار مکتب روانکاوی جامع‌ترین و پرنفوذترین نظریه را در باب شخصیت را مطرح کرده است. فروید روش‌های متفاوتی را معرفی کرد ۱- تداعی آزاد در این روش به بیمار گرفته می‌شود هر چه به ذهنی برسد بگوید و کاری نداشته باشد که آنچه می‌گوید چه اندازه پیش‌پا افتاده یا خجالت‌آور باشد. فروید ذهن انسان را به کوه یخ تشبیه می‌کند که بخش کوچکی از آن که بالای سطح آب است خودآگاه و توده عظیمی از آن که زیر آب است ناخودآگاه است. فروید همچنان بر فرایندهای ناخودآگاه تأکید دارد و معتقد به جبرگرایی روانی می‌باشد جبرگرایی روانی عبارت از همه افکار و اعمال و هیجانها علتی دارد و علت آن در ناخودآگاه می‌باشد.

رشد شخصیت طبق دیدگاه فروید: نهاد خود فراخود  
اصل لذت اصل منطقی وجدان

خودساره یا خود ← کودکان زود درمی‌یابند که امکان ارضای فوری و بلافاصله تکانه‌هایشان وجود ندارد و برای رفع گرسنگی باید آنقدر صبر کنند که کسی برایشان غذا تهیه کند.

فراخود ← که در مورد درست یا غلط بودن اعمال قضاوت می‌کند

این سه مؤلفه مخالف یکدیگرند خودساره ارضای چیزی را به تعویق می‌اندازد که نهاد می‌خواهد ارضا کند.

فراخود با هر دو بخش نهاد و خودساره در می‌افتد.

اساسی‌ترین ساز و کار دفاعی واپس‌زنی فروید به مقدار زیادی تحت تأثیر فیزیکدان آلمانی هلم هولتز بود. به سیره اصل بقای کارمایه فروید را تحت تأثیر قرار داده بود طبق این اصلی انرژی بصورت مختلفی تغییر شکل می‌یابد ولی هیچگاه خلق یا نابود نمی‌شود این انرژی را فروید زیست یابد یا ؟ رشد روانی به ۵ مرحله دهانی مقعدی ؟ تناسلی

جبرگرایی روانی: رفتار تحت تأثیر ناخودآگاه

جبرگرایی متقابل: رفتار تحت تأثیر عواملی ارثی و ؟

به گمان فروید در هر مرحله مشکلاتی هست که رشد را متغیر کند و اثر دیربائی بر شخصیت فرد بگذارد یعنی زیست‌مایه فرد همچنان صرف فعالیتهای متناسب با آن مرحله گردد.

فروید در تمام طول زندگی نظریه‌های خود را تعدیل و اصلاح می‌کرد حتی نظریه‌هایی که در باب اضطراب داشت بطور کامل تجدیدنظر کرد فروید نقش مهمی در تعیین سازوکارهای دفاعی داشت.

طبق نظریه‌های فروید شخصیت انسان نسبتاً ثابت است شخصیت‌ها را اساساً سائقهای ذاتی ما و اتفاقاتی که در ۵ سال نخست زندگی در پیرامون ما رخ داده است تعیین می‌کند.

هدف روانکاوی: مطمئن شوید هر نهاد است خود ساره هم باید باشد.

انتقادهای مهم در نظریه روانکاوی ←

بسیاری از مفاهیمی که مطرح می‌کند دو پهلوی می‌باشد و به سختی قابل تعریف و اندازه‌گیری می‌باشد. مربوط به اعتبار مشاهدات فروید. منتقدان یادآور شدند که آنچه او در ذهن خود داشت و همچنین آنچه که در ذهن بیمار بود کاملاً متفاوت بود. منتقدان دیگر گفته‌اند شاید فروید آن قدر سوالات هدایت؟ پرسید و آنقدر القائی می‌کرد که بیماران خاطرات؟ را که هرگز رخ نداده بود بازسازی می‌ند نظریه فروید بر مشاهده طیف؟ از افراد مبتنی بود مثلاً؟ صرفاً طبقه‌های بالا را در نظر گرفته بود. در کل نظریه ساختاری روانی جینی فروید در سالهای جدید پیشرفت چندانی اما نظریه روان؟ فروید درباره اضطراب و سازکارهای دفاعی بیشتر قابل توجه بوده ز

#### مکتب رفتارگرایی ←

در رهیافت رفتارگرایی به شخصیت برعکس رهیافت روان‌پریشی بر اهمیت عوامل تعیین کننده محیطی یا موقعیت رفتار تأکید می‌شود به عبارتی رفتار متجد تعاملی مداوم میان متغیرهای فردی و؟ محیطی است. شرایط محیطی از طریق یادگیری رفتار را شکل می‌دهد. رهیافت رفتارگرایانه در جمع‌بندی امروزی رهیافت مبتنی بر یادگیری اجتماعی و شناختی اجتماعی فرزند خلف رفتارگرایی و پیامدش محرک پاسخ می‌باشد دو شاخه رفتارگرایی سنتی و کنشگر.

#### متغیرهای شناختی ←

نظریه یادگیری اجتماعی از اصل خود که ریشه در رفتارگرایی افراطی داشت فاصله گرفت اصلی که از هر گونه ارجاع به فرایند شناختی درونی را اجتناب کرد در سال ۱۹۵۴ جولیان راتر؟ متغیرهای شناختی را به رهیافت رفتارگرایی افزود. البرت بندوار رهیافت خود را نظریه شناختی اجتماعی می‌نامد در نظریه او بر جبرگرایی متقابل تأکید می‌کند که طبق آن تعیین کننده بیرونی رفتار و تعیین کننده درونی رفتار در نتیجه تعامل بوجود می‌آید. طبق بحث قبلی رهیافت‌های شخصیتی تحت تأثیر عوامل مختلف می‌باشد مثلاً نظریه روانکاوی ← تاخودآگاه، یادگیری اجتماعی فرایند شناختی و به تفاوت‌های فردی نمی‌پردازد و براین اساس روانشناسی بنام والتر سحل

با ارائه مجموعه‌ای از؟ شناختی تفاوت‌های فردی را در مدل نظریه یادگیری اجتماعی رخ می‌دهد

۱- شایستگی ۲- راهبرد رمزگذاری ۳- انتظارات ۴- ارزشهای درون‌ذهنی ۵- نقشه‌های خودتنظیمی

#### تصویر رفتارگرایان از ماهیت انسانی ←

رهیافت رفتارگرایی به شخصیت انسان مثل رهیافت روانکاوی بسیار دیدگاه جبرگرایانه دارد یعنی برخلاف آن به تعیین کننده زیستی رفتار توجه اندکی نشان می‌دهد و منحصرأ به تعیین کننده محیطی تأکید می‌کند.

یادگیری اجتماعی ← شخصیت انسان گرچه قابل تعدیل است؟ کیفیت انفعالی دارد یعنی ما همچنان تحت تأثیر نیروهای عمدتاً خارج از اراده خود شکل می‌گیریم.

پدیدار شناسانه ← به مطالعه شخصیت براساس احساس درون ذهنی فرد یعنی دیدگاه شخصی او درباره محیط تأکید می‌کند.

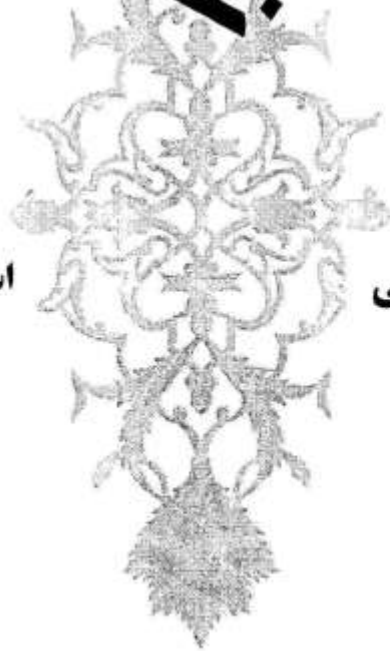
محوری‌ترین رهیافت پدیدارشناسانه ← انسان‌گرایی است. (تیروی سوم)

موضوعی که تجربه می‌کند - انتخاب؟ خودشکوفایی در انتخاب مسئله پژوهش هدفمند بودن باید مقدم بر عینی بودن باشد. بالاترین ارزش حرمت فرد است. راجرز مثل فروید نظریه خود را از کار با بیماران یا مراجعان به درمانگاهش تکمیل کرد تماثل ذاتی افراد به حرکت در جهت رشد بلوغ و پختگی و نیز ایجاد تحولی مثبت تأثیر زیادی بر راجرز گذاشته بود. او به تدریج معتقد بود که نیروی بینائی کپی سازواره انسان انگیزه می‌دهد میل به خودشکوفایی است عقیده راجرز به تقدم میل به شکوفایی ساسا درمان غیر هدایت گرایانه؟ یعنی درمان مراجعه مدارانه است. در این شیوه فرض بر این است که همه افراد انگیزش و توان تغییر را دارند هر فرد خود بهترین شخصی است که می‌تواند حالت این تغییر را مشخص کند مفهوم محوری راجرز در مورد شخصیت مفهوم خود است بنظر

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



فشار روانی ← وقتی ایجاد می‌شود که فرد با واقعه تهدید کننده‌ای برای سلامت روانی یا جسمانی مواجه می‌شود. وقایع پرفشار را عامل فاشر نیز می‌نامند. عکس‌العمل فرد در تعامل فشار روانی واکنش جسمانی فرد خوانده می‌شود. روانشناسی سلامت مطالعه چگونگی جمع شدن فشار روانی و دیگر عوامل اجتماعی روانی شناختی و زیستی در ایجاد بیماری را روانشناسی سلامت یا طب رفتاری می‌نامند.

روانشناسی سلامت : ۱- فشار روانی ۲- عامل فشار ۳- پاسخ ناشی از فشار روانی ۴- روانشناسی سلامت

#### وقایع پرفشار :

۱- وقایع آسیب‌زا ۲- وقایع غیرقابل کنترل ۳- وقایع غیرقابل پیش‌بینی ۴- وقایعی که توانایی‌ها و قابلیت‌های ما را به چالش می‌گیرد تا حدی استراحت کند (فرضیه پیام بی‌خبر).

به چالش گرفتن محدودیت‌های ما ← بعضی از وضعیتها به میزان زیادی قابل کنترل و قابل پیش‌بینی هستند اما با وجود این پرفشار تلقی می‌شود. زیرا مستلزم بیشترین قابلیت‌های، هستند و نگرشمان را نسبت به خودمان به چالش می‌گیرند (مثل امتحانات نهایی) گاهی ممکن است خود را با شور و شوق درگیر برخی وضعیتها کنیم اما با وجود این باز هم استرس‌زا می‌باشد. طبق تحقیقات هولمز و راهه این چنین استنباط می‌کنند هر تغییری در زندگی نیاز به سازگاری دارد. که این سازگاری می‌تواند پرفشار ادراک شود.

در کوشش برای سازگاری مقیاسی را معرفی کردند که معروف است به : «مقیاس رویدادهای زندگی»

- ✓ پرفشارترین رویداد زندگی ← مرگ همسر
- ✓ میانه‌روترین رویداد زندگی ← ازدواج
- ✓ کم‌فشارترین رویداد زندگی ← نخلف جزئی از قانون

#### تعارضهایی که رایج است

استقلال در مقابل وابستگی

صمیمت در برابر انزوا

همکاری در مقابل رقابت

ابزار تکان در مقابل رعایت معیارهای اخلاقی، هر جامعه‌ای تکانه‌ها را تا حدودی کنترل می‌کند دو تکانه مهمی که مطرح است یکی میل جنسی و پرخاشگری و محدوددهایی هستند که تکانه‌های ما در آنها که بصورت مکرر در تعارض با معیارهای اخلاقی قرار می‌گیرد نخطی از این دو تکانه در فرد احساس گناه ایجاد می‌کند.

واکنشها؟ به فشار روانی - جسمانی و روانی است: ۱- اضطراب ۲- تعارضات شناختی ۳- افسردگی ۴- پرخاشگری

اضطراب - رایج‌ترین واکنش به فشار روانیست؟

اضطراب هیجان ناخوشایند است که معمولاً با این کلمات توصیف می‌کنیم: نگرانی - تشویق تنش - ترس و احساساتی که همه هر از گاهی باشد؟ مختلف دچارش می‌شویم.

اختلال فشار روانی آسیب‌زا - گسائیکه با وقایعی برای حد معمولی رنج و درد آدمی روبرو می‌شوند دچار این اختلال می‌شوند (تجاوز - فجایع و آدم‌ربایی)

اختلال فشار روانی آسیب‌زا - PTSD

علائمی PTSD - احساس کمرختی در برابر دنیا و عدم علاقه به فعالیت‌های پیشین و احساس بیگانگی نسبت به دیگران - احساس وقوف مجدد

آسیب در خاطرات و روایاها بطور مکرر - اختلال در خواب - اشکال در تمرکز و گوش‌بزرگی مفرط

اختلال فشار روانی آسیب‌زا ممکن است بلافاصله پس از وقوع حادثه‌ای بیش بیاید یا هفته‌ها یا ماهها یا سالها بر اثر یک فشار روانی ظاهر می‌شود.

خشم و پرخاشگری - واکنش رایج دیگر به وضعیت پرفشار خشم و پرخاشگریست.

طبق نظریه فروید پرخاشگری نتیجه فرضیه سرخوردگی و ناکامی است.

پرخاشگری در میان کودکان - سوسله‌ای

پرخاشگری در میان بزرگسالان -؟

افسردگی - اگر شرایط پرفشار ادامه یابد و فرد در؟ آنها موفق نشود بی‌احساس ممکن است به افسردگی تبدیل شود. نظریه در ماندگی آمیخته شده

سلیگمن توضیح می‌دهد چطور تجربه وقایع آزار دهنده و غیرقابل پیش‌بینی می‌تواند به بی‌احساسی و افسردگی منجر شود.

ویژگی انسان‌های درمانده - بی‌احساسی کناره‌گیری و عدم فعالیت

تعارضات شناختی - واکنش هیجانی دیگر به فشار روانی اختلال شناختی می‌باشد آنها نمی‌توانند به راحتی تمرکز کنند و افکارشان را منطقاً سازگار دهند.

واکنش جسمانی به فشار روانی -

صرف نظر از عامل فشار بدن شما خود به خود آماده برخورد با موقعیت اضطراب‌زا می‌شود که به آن پاسخ‌سستیز یا پاسخ‌گریز می‌گویند.

کبد قند اضافی آزاد می‌کند تا به عضلات سوخت برساند.

سوخت و ساز بدن افزایش می‌یابد تا برای صرف انرژی بیشتر برای امیال فیزیکی آماده باشد. ضربان قلب و فشار خون و تعداد تنفس افزایش می‌یابد

هیپوتالاموس - به خاطر نقش دوگانه‌اش در مواقع اضطراری مرکز فشار روانی مغز نامیده می‌شود اولین کار هیپوتالاموس فعال کردن بخش

سمپاتیک دستگاه عصبی خودکار می‌باشد.

هورمون فشار روانی - ACTH آدرنوترومیکوتروفیک

مقدار کورتیزول در نمونه خون یا ادرار اغلب بعنوان مقیاسی برای سنجش روانی به کار می‌رود. مواجهه درازمدت با عامل پرفشار موجب تغییراتی در

بدن می‌شود مانند زخم معده.

نظریه شناختی - در ماندگی آموخته شده - سلیگمن

شکل اصلاح شده نظریه درماندگی آموخته شده - آبرامسون و همکاران آبرامسون و همکاران پیشنهاد می‌کنند که مردم سبک‌های باثباتی برای اسناد

دادن وقایع زندگیشان دارند. آنها این سبکها را سبکهای اسنادی می‌نامند.

آبرامسون معتقد است وقتی مردم وقایع منفی را به علل درونی که در طول زمان ثابت می‌ماند و بر تمامی جنبه‌های زندگیشان؟

نسبت می‌دهند بیش از همه احتمال می‌رود که پاسخ درماندگی و افسردگی به وقایع منفی ابراز کنند.

در چه زمانی افسردگی رخ می‌دهد. موقعیتها را به بیرون و شکستها را به خودمان نسبت می‌دهیم. ویژگی افراد جان‌سخت - ۱. تعهد - ۲. کنترل - ۳. چالش

### دو تیپ شخصیتی

تیپ A یکی از الگوهای رفتاری یا سبکهای شخصیتی که مورد توجه بسیار بوده تیپ B است الگوی نوع A می‌باشد. قربانیان حمله قلبی - اشخاصی ؟ و برخاشگر و ناشکیبا هستند که بیش از حد درگیر کارشان شده است. شدیداً رقابت جو و مایل به ؟ هستند.

همیشه به لحاظ زمانی احساس فوریت می‌کنند.

آرامش برایشان دشوار است. هر وقت با بدقولی مواجه می‌شود یا به قضاوت خودشان بی‌کفایت هستند برخورد می‌کنند.

اثرات مستقیم فشار روانی بر سلامت -

برانگیختگی مفرط و مزمنی که عوامل فشار مزمن ایجاد می‌کند می‌تواند در بروز بیماری عروقی قلب مؤثر باشد. بیماری عروقی قلب CTAD وقتی رخ می‌دهد که رگهائی که به عضلات قلب خون می‌رساند با تراکم تدریجی ماده سخت و چربی بنام پلاک تنگ یا مسدود شده باشد.

(درد قفسه سینه یا صدری) CHD - با فشار خون بالا - کلسترول زیاد در خون - دیابت - مصرف سیگار و چاقی ارتباط دارد. زنان شاغل - بطور کلی در مقایسه با زنان خانه‌دار در معرض خطر یکسان ابتلا به بیماری قلبی و عروقی هستند. مادران شاغل در معرض خطر بیشتری هستند.

طبق تحقیقات جدید نظریه‌های روانشناختی درباره استرس -

نظریه روانکاوی - اضطراب : الف) عینی ب) روان‌نژاد

اضطراب عینی - پاسخ معقولانه به وضعیت مضر است.

اضطراب روان‌نژاد اضطراب بیش از حد نسبت به خطر واقعی است.

روانکاوان بین اضطراب عینی و اضطراب روان‌نژاد تمایز قایلند. فروید معتقد بود اضطراب روان‌نژاد از تعارض بین خود یا خودساره - فراخود و نهاد است.

طبق نظریه روانکاوی تعارضات ناخودآگاه در همگی ما وجود دارد.

نظریه رفتارگرایی - بشر به شیوه‌های که می‌آموزد مربوط می‌شود بخصوص بعضی از هر اسمیا یا ترسها از طریق شرطی‌سازی سنتی پیش می‌آید.

تیپ B - بدون احساس گناه استراحت می‌کنند و بدون عصبانی شدن کار می‌کنند. احساس اضطراب و فوریت نمی‌کنند. لذا ناشکیبایی همراه آن ندارند و به راحتی عصبانی نمی‌شوند.

مهارتهای مدارا - فرایندیکه از طریق آن شخص سعی می‌کند فرایند روانی را تدبیر کند و بتواند سازش پیدا کند مدارا به ۲ شکل صورت می‌گیرد.

### مهم

۱- مدارای مشکل مدار شخص می‌تواند به مسأله یا وضعیت خاصی که بیش آمده بپردازد و بدنبال راهی باشد برای تغییر دادن و شعیت یا اجتناب از آن در آینده

راجرز فرد همه تجارت خویش را با خود پنداره خویش متخص می‌کند. خود دیگر نظریه راجرز خودآزمایی است یعنی نوع آدمی که می‌خواهیم شبیه آن باشیم.

مازلو نخست جذب رفتارگرایی شده بود اما نهایتاً به نقد نظریه انگیزشی رسید و خود نظریه‌ای مطرح کرد

بنام سلسله نیازها، بالاترین نیاز خودشکوفائی و کمال و پایین‌ترین نیاز تفکر و فیزیولوژی

جورج کلی ← تعبیر شخصی را مطرح کرد نظریه کلی بر فرایندهای شناختی نقش محوری تأکید دارد به عبارتی در نظریه کلی به

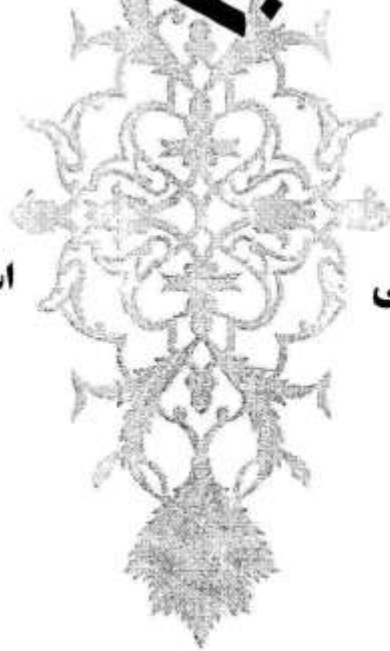
تعبیر و تفسیر فرد نیز اهمیت داده می‌شود. طبق نظریه کلی معتقد بود افراد را باید دانشمندانی بالفطره یا بالقوه دانست. هدف درمان

آن است که به فرد کمک شود تا نظریه‌های مفیدتر درباره جهان داشته باشد و وقایع را بهتر تعبیر و تفسیر کند.

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



تعریف بهنجاری و نابهنجاری ←

منظور از نابهنجاری ←

در این مورد تفاوت کلی وجود ندارد هر چند در توصیف نابهنجاری بر چند عامل تأکید دارد. ۴ ویژگی دارد :

۱- انحراف از هنجارهای آماری ←

کلمه نابهنجاری به معنی دور از هنجار است یکی از تعاریف نابهنجاری بر فراوانی آمار مبتنی است یعنی رفتار نابهنجار فراوانی آماری ندارد یا از هنجار انحراف دارد.

۲- انحراف از هنجارهای اجتماعی ←

هر جامعه‌ای برای رفتارهای قابل قبول معیارها و هنجارهایی دارد رفتاری که از این هنجارها انحراف قابل توجهی داشته باشد نابهنجار محسوب می‌شود.

۳- غیر انطباق بودن رفتار ←

بسیاری از دانشمندان علوم اجتماعی به جای رفتار نابهنجار بر حسب انحراف از هنجارهای آماری یا اجتماعی مهمترین معیار را تأثیر این رفتار بر سلامت فرد یا گروه اجتماعی می‌دانند.

طبق این معیار اگر رفتار غیر انطباقی باشد و یا آثار منفی بر فرد یا جامعه داشته باشد نابهنجار است مثل پرخاشگری و الکل مصرف کردن.

۴- ناراحتی‌های شخصی ←

احساس ناراحتی ذهنی فرد است نه رفتار غیر اغلب کسانی که بیمار روانی تشخیص داده می‌شود احساس ؟ و بدبختی می‌کنند.

بهنجار ←

تعریف بهنجار از نابهنجاری سخت‌تر است ولی اکثر روانشناسان پذیرفته‌اند که خصوصیات زیر حای از سلامت روحی است با این

خصوصیات نمی‌توان بین افراد به لحاظ روانی سالم یا بیمار تمایز قائل شد. افراد سالم دارای ۵ ویژگی هستند:

۱- ادراک کارآمد از واقعیت

۲- توانایی اعمال نظارت ارادی بر افراد

۳- اعتماد به نفس و مقبولیت

۴- توانایی برقراری روابط پر ؟

۵- بچه مولد بودن

افراد سازگار قادرند توانایی خود را در فعالیت سودمند به کار اندازند.

طبقه‌بندی اختلالات روانی -

DSMIV طبق تحقیقات در طبقه‌بندی دی‌اس‌ام‌فور، اختلالات روان‌گسیختگی در محور اول - محور دوم، اختلال شخصیت و عقب‌ماندگی ذهنی - محور سوم اختلالات شناختی و درمان محور چهارم وقایع پرفشار و محور پنجم کارکرد شخص به لحاظ اجتماعی و شغلی در سالهای گذشته.

دو اصطلاح از قدیم در مقوله تشخیص عمده و اصلی بوده است.

**روان‌نژندی** - که شامل گروهی از اختلالات با مشخصه اضطراب ناخشنودی شخصی و ناسازگاری است که اغلب شدتشان آنقدر نیست که نیاز به بستری شدن فرد مبتلا باشد (ارتباطشان با واقعیت قطع نمی‌شود).

**روان‌پریشی** - اختلالات روانی جدی‌تری در پیش، دارد و ارتباط با واقعیت قطع می‌شود.

در این اختلال رفتار و فرایندهای فکری شخص انجمن مختل می‌شود که تماسش را با واقعیت از دست می‌دهد.

**دیدگاه‌های مختلف درباره اختلالات روانی** - دیدگاه زیست‌شناسی که مدل بیماری نگر یا طبی نیز نامیده می‌شود و بر این تأکید دارد: اختلالات جسمانی - باعث بروز رفتار پشیمان می‌شود.

**روانکاو** - در مورد اختلالات روانی بر اهمیت تعارض ناخودآگاه که معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرد تأکید دارد

**رفتارگرایی** - به اختلالات روانی از زاویه به یادگیری نگاه کند و فرض می‌کند که رفتارهای غیرانطباقی آموخته شده است.

**دیدگاه شناختی** - باید دیدگاه روانکاو به فرایندهای درونی می‌پردازد اما بحالی تأکید بر انگیزه‌ها هیجانات و تعارضات نهفته توجه خود را بر فرایندهای ذهنی هوشیار متمرکز می‌کند.

آسیب‌پذیر بودن به یک اختلال به هیچ وجه ابتدای آن شخص به آن اختلال را ایجاد نمی‌کند.

**آمادگی**؟ منجر به وقوع اختلال شود و انواع عوامل فشاری بستگی دارد که فرد با آن روبرو می‌شود این عوامل شامل فقر - سوء تغذیه - ناکامی و تعارضها می‌باشد.

**اختلالات اضطرابی** - شامل گروهی از اختلالات است که اضطراب علامت اصلی آنهاست.

(اختلال اضطراب فراگیر و اختلال هول یا ترس)

و یا این اختلال وقتی تجربه می‌شود که فرد سعی می‌کند رفتارهای غیر انطباقی مشخصی را کنترل کند (اختلال هراس اختلال وسواس)

**اضطراب فراگیر**؟ شخصی که دچار اضطراب فراگیر است هر روز را در حالتی پرتنش؟ می‌کند این شخص بیشتر اوقات احساس

ناراحتی یا تشویق مبهمی دراد و حتی نسبت به عوامل پرفشار خفیف واکنش شدید نشان می‌دهد. ناتوانی در آرام کردن خود اختلال

خواب خستگی سردرد گیجی و ضربان سریع قلب از شایع‌ترین شکایت‌های جسمانی این بیماران است کسانیکه دچار اضطراب فراگیر

هستند ممکن است حملات هول (پانیک) دوره تشویش یا وحشت حاد یا ناتوان کننده داشته باشد.

**هراس** - ترسها در اختلالات هراسی برخلاف احساس مبهم تشویش در اختلالات اضطراب فراگیر واضح‌تر هستند. ترس غیرمنطقی را

هراس می‌گویند

هراس به سه دسته تقسیم می‌شود:

۱- هراس‌های ساده - ترس از شیء - حیوان - موقعیتی خاص

۲- بازار هراسی - شایع‌ترین هراسی که مبتلایان را به جستجوی کمک حرفه‌ای؟ دارد - ناتوان کننده‌ترین هراس می‌باشد. مانند:

ترس از بازار فروش - ترس از ورود به محیط ناآشنا

۳- جمعیت هراسی - در موقعیت‌های اجتماعی به شدت

احساس ناامنی می‌کند و ترس اغراق‌آمیزی دارد که نکند کاری از آنها سر بزند که باعث شرمندگی‌اشان می‌شود.

#### اختلال وسواس ←

در اختلال وسواس اینگونه افراد زندگیشان تحت سلطه افکار یا انجام کارهای تکراریست و وسوسها هجوم افکار - تصورات یا تکانه‌های ناخواسته‌ای است که موجب اضطراب می‌شود. اجبارها امیال غیرقابل تسلیمی هستند که شخصی را وامی‌دارند تا یا انجام کارهای خاصی از اضطراب خود بکاهد.

#### افکار وسواسی ←

موضوعات مختلفی را در بر می‌گیرد و معمولاً دربارهٔ صدمه زدن به خود و دیگران و یا ترس از آلوده شدن و شک به اینکه آیا تکلیف انجام شده رضایت بخش بوده یا نه مربوط می‌باشد.

تفاوت بین وسواس و اضطراب

#### اختلالات اضطرابی از دیدگاه رهیافتهای روانشناسی:

##### روانکاوی ←

نظریه روانکاوی بر این مبتنی است که تعارضات درونی و انگیزه‌های ناخودآگاه از عوامل تعیین کننده اصلی در ایجاد اختلالات اضطرابی هستند. روانکاوان معتقدند که هراسها ←

شیوه‌هایی از مدارا با اضطراب هستند که اضطراب را به شیوه و یا وضعیت قابل اجتنابی انتقال می‌دهند مطابق نظریه روانکاوی آگاه کردن تعارض ناخودآگاه و آگاهی نسبت به ترسهایی که به شی و هراس آور جابجا شده است باید موجب و زمان هراس شود.

##### رفتارگرایی ←

روانشناسی که در چارچوب نظریه رفتارگرایی می‌باشد اضطراب را بیشتر ناشی از وقایع بیرونی خاص می‌داند تا تعارضات درونی. اضطراب فراگیر وقتی بروز می‌کند که فرد در مدارا با بسیاری از موقعیت‌های روزمره احساس ناتوانی کند در نتیجه تعبیر اوقات به او تشویش دست می‌دهد. درمان براساس شرطی سازی و تشویق می‌باشد.

##### شناختی ←

در تحلیل شناختی اختلالات اضطرابی به شیوه تفکر خود مضطرب در موقعیت‌ها و خطرات بالقوه اهمیت داده می‌شود. افراد مبتلا به اضطراب فراگیر برایش دراند برداشتهای غیرواقعی گرایانه‌ای از برخی وضعیت‌های خاص داشته باشند. مثلاً برای درمان اختلال وسواسی از فن بازداشتن فکر برای خاتمه دادن به انکار وسواس استفاده می‌شود.

##### زیست‌شناسی ←

اختلالات اضطرابی معمولاً در برخی خانواده‌ها شایعتر است.

حدود ۱۵٪ والدین و خواهران و برادران مبتلا به اختلالات اضطرابی خود دچار اختلالات مشابهی هستند مثلاً در اختلال هول معتقدند که بررسی آزمایشگاهی نشان می‌دهد که برخی مواد ممکن است موجب برانگیختن حملات هول در افراد مبتلا شود.

##### اختلالات خلقی ←

اختلالات خلقی مشخص ممکن است شخص را یا افسرده یا شیدائی کند. اختلالات خلقی به دو دسته تقسیم می‌شود. ۱- اختلالات افسردگی ۲- اختلالات دو قطبی

##### افسردگی ←

- هر کسی گاهی افسرده می‌شود اکثر ما در دوره‌هایی احساس غمگینی - خستگی و بی‌علاقگی داریم. هر چند افسردگی یک اختلال خلقی داشته می‌شود از مجموعه علامت‌ها مختلف تشکیل شده است.
- ۱- غمگینی دل مردگی برجسته‌ترین علامت هیجانی و افسردگی است.
  - ۲- علائم شناختی شامل افکار منفی
  - ۳- انگیزش در افسردگی رو به نزول است.
  - ۴- علائم جسمی افسردگی شامل تغییر اشتها - آشفتگی در خواب - خستگی و از دست دادن انرژی

#### اختلالات دو قطبی ←

خلق فرد مبتلا به اختلال دو قطبی بین افسردگی و شیدانی مفرط در تناوب است و شاید برخی موارد یک چرخه کوتاهی به حالت بهنجار دارد.

#### افراد مبتلا به شیدایی ←

طوری رفتار می‌کنند که ظاهراً درست مقابل افسردگی است. کسانی که دچار دوره‌های شیدایی می‌شوند به مفهوم عامیانه رفتارشان شبیه به دیوانه پرسروصدا است طوریکه شه شدت هیجان زده می‌شوند و دائماً در حال فعالیت هستند. افسردگی شایع‌ترین اختلال هیجانی است.

#### شناخت اختلالات خلقی

##### دیدگاه روان‌کاوی ←

نظریه‌های روان‌کاوی افسردگی را واکنش به فقدان تعبیر می‌کند.

؟ فقدان: هر چه باشد شخص افسرده را واکنش شدیدی نشان می‌دهد. چون وضعیت فعلی تمامی ترسهای ناشی از فقدان را که در دوران کودکی اتفاق افتاده دوباره زنده می‌کند:

##### نکته!! نظریه روان‌کاوی ←

در مورد افسردگی بر فقدان وابستگی مفرط به تأیید بیرونی و درونی و همچنین درون؟ خشم توجه می‌کند.

دیدگاه رفتارگرایی ← نظریه پردازان یادگیری «عدم تقویت» را عامل اصلی افسردگی می‌دانند.

عدم فعالیت و احساس غم در شخص افسرده ناشی از میزان اندک تقویت مثبت یا تجربیات ناخوشایند بسیار است.

##### دیدگاه شناختی ←

افسردگی را نه بر آنچه انسان انجام می‌دهد بلکه بر چگونگی دیدشان بر خود و جهان تمرکز و تأکید دارند یکی از مؤثرترین نظریه شناختی نسبت افسردگی؟ است. یکی دیگر از عوامل شناختی انواع اسنادها یا توضیحات علی انسانها درباره اتفاقات ناگوار تمرکز تأیید دارد. (شکسرها را به درون و نسبت دور؟)

دیدگاه زیست‌شناسی — بنظر می‌رسد گرایش به ابتلا به اختلالات خلقی خصوصاً اختلال دوقطبی ارثی می‌باشد. داروهای مؤثری در تسکین افسردگی ممکن است دسترسی دستگاه عصبی را به سروتونین و نوراپی‌نفرین افزایش می‌دهد سه گروه از داروهای ضد افسردگی به شیوه‌های متفاوت بر میزان عصب‌رسانه‌ها تأثیر می‌گذارد.

۱- مهار کننده مونوآمین آکسیداز — فعالیت آنزیمی را که می‌تواند هم نوراپی‌نفرین هم سروتونین را تخریب کند مسدود کرده و از این طریق غلظت این عصب‌رسانه در مغز بالا می‌رود

۲- ضد افسردگی‌های سه‌حلقه‌ای مانع از بازجذب نوراپی‌نفرین شده و فعالیت آن را طولانی‌تر می‌کند. مهار کننده باز جذب سروتونین مانع از بازجذب سروتونین می‌شود.

دو عصب‌رسانه‌ای که در اختلالات خلقی نقش مهمی نسبت داده شده اپی‌نفرین و سروتونین است.

### روان‌گسیختگی —

(با اسکیزوفرنی) برجستگی است که به گروهی از اختلالات که برخی از مشخصات آنها در هم‌ریزی شخصیتی شدید است: تحریف واقعیت و ناتوانی در زندگی روزمره است.

### مشخصه‌های روان‌گسیختگی —

۱- اختلال تفکر و توجه — مشخصه روان‌گسیختگی اختلال در تفکر است هم فرایند تفکر هم محتوای فکر مختل می‌شود. فرایندهای فکری آشفته که از علائم روان‌گسیختگی است.

عدم تمرکز و پاسخ ندادن به محرک‌هاست.

اختلال تفکر: الف) محتوا (ب) فرایند تفکر

اختلال در محتوای تفکر — بیماران مانند درک گفته‌های آنها می‌باشد. درک گفته‌ها مشکل می‌شود - هذیان یعنی عقایدی ابراز می‌کنند که بنظر اکثر مردم تفسیر اشتباه از واقعیت است.

۳ نوع هذیان: الف) هذیان نفوذ (ب) هذیان گزند (ج) هذیان خودبزرگ‌بینی

شخصی که هذیان دارد بدگمان می‌باشد. — (هذیان گزند و ؟)

او ممکن است نسبت به بستگان و دوستان ظنین می‌شوند.

۲- اختلال ادراک —

بیماران در دوره‌های حاد روان‌گسیختگی می‌گویند دینا در نظرشان متفاوت است اختلال ادراک ؟ مهمترین توهمات، بینایی و شنوایی است.

### ۳- اختلال عاطفی —

افراد روان‌گسیخته معمولاً نمی‌توانند فعالیت پاسخ هیجانی به هنجار دهند آنها در موقعیتهای شاد کناره می‌گیرند و واکنشی نشان نمی‌دهند.

۴- علائم حرکتی — کنار گرفتن از واقعیت

۵- کاهش توانایی کارکرد — بیماران روان‌گسیخته در انجام فعالیت روزانه زندگی دچار ناتوانی بسیاری هستند.

اختلالات روان‌گسیختگی از دیده‌ی زیست‌شناسی ←

بررسی‌های خانوادگی نشان می‌دهد که در ابتدای روان‌گسیختگی استعداد ارثی نقش مهمی دارد. احتمال ابتلای بستگان فرد روان‌گسیخته به این اختلال بیش از این احتمال برای خانواده‌های سالم است.

تحقیقات جدید درباره گسیختگی بر دو اصل تأکید دارد

۱- بی‌نظمی‌های عصب شیمیایی ۲- و تفاوت‌های ساختار مغز بیماران روان‌گسیخته و اشخاص بهنجار می‌باشد.

نظریه‌های عصب شیمیایی در مورد اختلال خلقی :

الف) سروتونین و نوراپی‌نفرین اما در اسکیزوفرنی این دیدگاه (ب) دوپامین

دیدگاه اجتماعی و روانی (روان‌گسیختگی) ← مطالعات نشان داده میزان بروز روان‌گسیختگی در طبقات پایین بیشتر از طبقات بالاست

۱- گزینش اجتماعی ۲- سبیت اجتماعی

گزینش اجتماعی ←

افراد مبتلا به روان‌گسیختگی چون مهارت ضعیفی برای مدارا دراند برای تکمیل تحصیلات به اشکال بر می‌خورند و شغل پست را انتخاب می‌کنند و در نتیجه در نزول اجتماعی قرار می‌گیرد.

سبیت اجتماعی ← بیتانگر این است که ناملازمات زندگی باعث اختلال می‌شود.

شخصیت ضداجتماعی ←

این خصوصیات مربوط به اکثر افراد است که عضویت در گروه‌های ؟ و خرده فرهنگ مجرمانه دارند و نیاز به جلب توجه در طبقه اجتماعی دارند و ناتوانی در کنترل تکانه‌ها هستند.

اختلال شخصیتی فردی ←

ناپایداری خصوصیات کلیدی اختلال شخصیت فردیست خلق افراد مبتلا به شخصیت ؟ ناپایدار است. شیدایی ندارد و دچار حملات افسردگی شدید اضطراب یا خشم می‌شود که ظاهراً مکرر خلقی شیدایی دارد بوده و اغلب دلیل موجهی ندارد.

خودپنداره افراد ناپایدار است و بین دوره‌های شک به خود تا دوره‌های خود بزرگ‌بینی یا مهم انگاشتن خود در نوسان هستند روابط بین فردی این افراد بینهایت ناپایدار است. افراد مبتلا به اختلال شخصیت فردی اغلب به شدت احساس پوچی می‌کنند و به درمان‌گر جدید می‌چسبند تا اینکه این فرد خلأ عاطفی آنها را پر کند.

از لحاظ زیست‌شناسی می‌گویند این اختلال مرزی ارثی است.

از لحاظ روانکاوی ←

افراد مبتلا به این اختلال از حداقل واقعیت‌سنجی برخوردارند بطوریکه فقط می‌توانند جای پای کوچکی در دنیای واقعی داشته باشد اما در برابر نعرصات خود در سازوکارهای دفاعی ابتدائی مثل انکار تأکید می‌کنند.

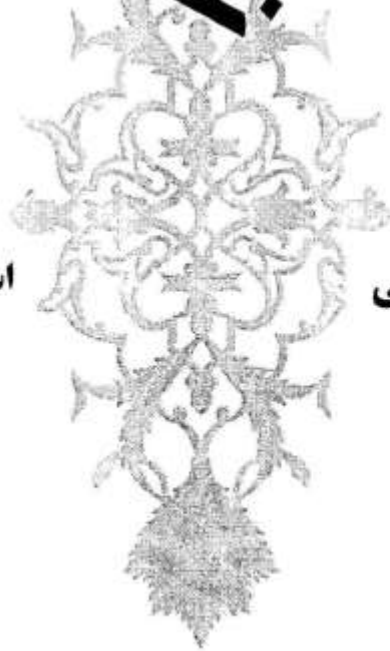
از دیدگاه شناختی ← اظهار می‌دارند که هسته اختلال مرزی مجموعه‌ایست از بیش فرضه‌های غیرانطباقی است.

اختلالات شخصی مرزی ← ناپایدار در خلق - خود انگاره و روابط بین فردی می‌باشد.

# ببیندگی

استاد: دکتر محمدی

روانشناسی عمومی



## فصل شانزدهم

شیوه‌های درمان:

## ۱- پیشینه تاریخی

در دنیای غرب اولین گام برای فهم اختلالات روانی را «بقراط» برداشت. بر این باور بود که رفتارهای غیرعادی نتیجه برهم‌ریختگی تعادل مایعات بدن می‌باشد. بقراط ۳ مزاج را معرفی می‌کند: ۱- دموی ۲- بلغمی ۳- صفراوی

## دستاوردهای اولیه،

اولین بیمارستان توسط «فیلیپ پینل» پایه‌گذاری شد. در ابتدای قرن بیستم حوزه‌های پزشکی و روان‌شناختی پیشرفت زیادی کرد. مثلاً به این کشف رسیدند که فلج عمومی نتیجه یک بیماری است و همین عامل باعث شد که حتی معتقد به ریشه‌های زیستی بیماری‌های روانی شدند. در اوایل دهه ۱۹۰۰ «گلیفورد یا لیگفورد» وظیفه آموزش به مردم راجع به سلامت روان را به عهده گرفت. در دهه ۱۹۶۰ تأکید بر درمان بیماری‌های روانی در بیمارستانها جای خود را به درمان در محیط‌های خودشان داد. حرکت به سمت مؤسسه‌زدایی تا اندازه‌های ناشی از فلسفه‌ای بود که بستری کردن بیمار دانا درست می‌دانست.

## حرفه‌های مرتبط با روان‌درمانی

۱) روان‌پزشکان ۲) روان‌کاوان ۳) مشاوران

## «روان‌پزشکی»

پزشکی است که پس از اتمام دوره پزشکی خود ۳ سال در یک مؤسسه بهداشت و روان در زمینه تشخیص رفتار نابهنجار درمان دارویی و روان‌درمانی آموزش دیده باشد. او تیز مانند پزشک می‌تواند از دارو درمانی استفاده کند.

## روانکاو

به فردی اطلاق می‌شود که نظریه فروید را آموزش دیده باشد و بر حیطه ناخودآگاه فرد تأکید دارد.

## «روان‌شناسی بالینی»

با افرادی سروکار دارند که دچار طیف گسترده‌ای از اختلالهای روانی هستند.

## «روان‌شناسان مشاوره»

بیشتر درباره مشکلات سازگاری کار می‌کنند و اغلب به زمینه‌های خاصی مانند مشاوره تحصیلی - ازدواج - یا خانواده تأکید دارد.

## «روان‌شناسان تحصیلی»

با کودکان و نوجوانان که مشکلات تحصیلی دارند سروکار دارند. مدد کار اغلب برای آموزش مصاحبه - درمان و تداعی درمانی به محیط خانه و اجتماع محلی بیمار است.

## «فنون روان‌درمانی»

منظور از روان‌درمانی: درمان اختلالات درمانی به کمک تدابیر روان‌شناختی (نه تدبیر جسمانی و زیستی)

## ۱- روان‌کاوی

فروید اعتقاد داشت که اختلال‌های روان‌شناختی ناشی از تعارضی است که معمولاً در کودکی شکل می‌گیرد و شخص از آن آگاه نیست.

**نکته:** هدف نهایی درمان روانکاوی آوردن تعارضات به فورگانه است. تا او بتواند واقعی تر - منطقی تر با آنها کنار بیاید.

### روشهای درمان فروید

(۱) «تداعی آزاد» (۲) «تحلیل رؤیا» (۳) «انتقال» (۴) «تفسیر» (۵) «حل و فصل»

تداعی آزاد: یکی از اصلی ترین فنون روانکاوی برای آوردن تعارضهای ناخودآگاه به خود آگاه است.

تحلیل رؤیا: فروید رؤیا را شاهراهی به ناخودآگاه می داند به ۲ دسته تقسیم می شد.

با محتوای آشکار : خودآگاه با محتوای پنهان : ناخودآگاه

انتقال: نگرش و الگوبرداری بیمار به روانکاو یعنی بیمار روانکاو خود را بسیار قبول دارد.

تفسیر: روانکاو با تفسیر مسائل به مراجع در بدست آوردن بینش درباره ماهیت تعارضهای ناخودآگاه که منبع مشکلات اوست کمک می کند.

### حل و فصل

روانکاو با استفاده از مکانیزمهای دفاعی و حل کردن تعارضات ناخودآگاه به دنبال حل و فصل کردن مشکلات بیمار می باشد. درمان

روانکاوی در حال حاضر کوتاهتر و قابل انعطافتر شده و عمق کمتری پیدا کرده است.

### «رفتار درمانی»

اصطلاح رفتار درمانی بر این تأکید دارد که رفتار درمانگران فرض می کنند که رفتارهای ناسازگارانه شیوه های آموخته شده ای برای غلبه بر فشار

روانی است و برخی از روشهایی که از تجارب آزمایشگاهی به دست آمده است می توانند برای رفتارهای ناسازگارانه جایگزین مناسبی باشد.

### تفاوت بین درمان روان پویایی و رفتار درمانی

برخلاف درمان روان پویایی که سعی در تغییر جنبه های معینی از شخصیت فرد دارد رفتار - درمان گران تمایل به تغییر رفتارهای ناسازگارانه ای در

موقعیت های خاص دارند. رفتار درمانگران همچنین نسبت به روانکاوان از ارزیابی های آزمایشگاهی در شیوه های خود بیشتر استفاده می کنند.

۲- روش مهم رفتار درمانی عبارتند از: ۱- حساسیت زدایی منظم ۲- مواجه سازی زنده

که هر دوی آنها فرایندهای شرطی زدایی یا ضدشرطی سازی نیز نامیده می شود.

این مطلب را «وولپی» مطرح می کند.

حساسیت زدایی: منظم سعی می کند عامل اضطراب را با نظم خاصی و به تدریج از فرد دور کند.

مواجه سازی زنده: هر یک از موقعیت هایی را که فهرست می شود به تدریج تجربه می کند.

**نکته:** مواجه سازی زنده ممکن است در واقع قاموش سازی نیز صورت گیرد که در این حالت ضدشرطی سازی نیست.

### «غرقه سازی»

این شیوه یعنی مواجه کردن فرد مبتلا به هراس با ترسناکترین موقعیت یا موضوع به مدت طولانی بدون اینکه فرصت فرار داشته باشد.

این شیوه خصوصاً در درمان بازار؟ یا اختلالات وسواسی اجباری نقش دارد.

### «تقویت انتخابی»

تقویت انتخابی براساس اصول شرطی سازی فعال می باشد که روش مؤثری برای تغییر رفتار خصوصاً در مورد کودکان است.

«الگوسازی»

در الگوسازی از یادگیری مشاهده‌ای استفاده می‌کنیم.

«خودتنظیمی»

در برگرنده پایش یا مشاهده رفتار خود شخص و استفاده از فنون گوناگونی مثل خود تقویتی یا خودتنظیمی.

«رفتار درمانی شناختی»

در شیوه‌های درمانی که تا حالا مطرح کردیم تأکید کمتری به تفکر و استدلال بوده است.

در شناخت درمانی به تفکر - استدلال - و باورها تأکید می‌شود.

رفتار درمانی شناختی:

اصطلاح کلی است برای روشهای درمانی که در آنها از فنون تغییر رفتار استفاده می‌شود علاوه بر آنها راهکارهای طراحی شده برای تغییر عقاید ناسازگار نیز به آن فنون الحاق می‌شود.

«درمانهای انسان‌گرایانه»

در این درمانها از همه روش‌های آنها به تمایل فرد به رشد و خودشکوفایی تأکید می‌شود در درمانهای انسان‌گرا به افراد کمک می‌شود تا خود واقعی خویش را بیابند و در مورد زندگی و رفتارشان انتخاب‌های سنجیده داشته باشند و اجازه ندهند که رویدادهای اطرافشان بر رفتار آنها تأثیر بگذارد.

هدف: کمک به خودشکوفایی قابلیت‌های شخصی است.

**نکته:** نظری روانگراوان - درمانگران انسان‌گرا نیز گاهی فرد را از هیجانها و انگیزه‌های نهان خود افزایش می‌دهد اما تأکید بر پیروی است که فرد در حال حاضر تجربه می‌کند نه در گذشته.

**نکته:** هدف درمانگر انسان‌گرا - آسان کردن فرایند کشف افکار به اساس‌های خود در فرد و کمک به او برای رسیدن به راه حل‌های خاص فرد.

راجرز اولین فردی بود که جلسات درمان را ضبط می‌کرد و اجازه بررسی و مطالعه آنها را می‌داد.

«رهیافت التقاطی»

اغلب روان‌درمانگران از یک روش منفرد تبعیت نمی‌کنند بلکه رهیافت التقاطی دارند.

یعنی از میان فنون مختلف آنهایی را که با توجه به شخصیت و علائم خاص مراجعه بیشترین تناسب را با او دارد انتخاب می‌کنند.

**نکته:**

بهت‌گیری نظری روان‌درمان‌گران التقاطی ممکن است در راستای مکتب یا روش خاصی باشد.

«درمانهای زیستی»

موفق‌ترین روش درمان زیستی استفاده از درو درمانی می‌باشد. داروهای ضد اضطراب - داروهای آرام‌بخش با نامهای «والیوم»، «دیانام» و یا داروهای ضد اضطراب تنش را کاهش می‌دهد و موجب خواب‌آلودگی می‌شود.

داروهای «ضد روان پریشی» که اغلب روان گسیختگی را درمان می‌کنند متعلق به خانواده‌ای به نام «فتوتیازین» هستند این داروها آرام بخش‌های عمده هم نام دارند.

داروهای ضد افسردگی:

به بالا بردن خلق افراد افسرده ممکن می‌کند این داروها به جای آرام‌بخش بودن انرژی‌زا هستند مانند «مهار کننده متوآمین اکسیداز MAO»

دو یا ضد افسردگیهای ۳ حلقه‌ای،

داروی دیگر «لیتیوم» که در درمان اختلالات ۲ قطبی موفق بوده است لیتیوم از نوسانهای خلقی شدید فرد می‌کاهد و او را به وضعیت متعادل هیجانی برمی‌گرداند.

درمان با شوک الکتریکی،

در درمان صرع الکتریکی که معروف به ECT است جریان الکتریکی خفیفی در مغز ایجاد می‌شود تا تشنجی شبیه به صرع در بیمار ایجاد شود.

از ECT امروزه فقط در مورد افسردگی شدید استفاده می‌شود.

مهمترین اثر جانبی ناراحت کننده ECT فراموشی است.