

## بسمه تعالی

### خلاصه درس آشنایی با روان شناسی استاد محمد رضا سالاری فر

#### خلاصه فصل اول (تعریف روانشناسی)

##### خلاصه فصل اول (تعریف روانشناسی)

تعریف روانشناسی: زندگی انسان ها با دانش روانشناسی در آمیخته است. انواع گوناگون رفتارهای ما با اعضای خانواده، همکاران و سایر مردم، مشکلات روانی و ناسازگاری ها و در یک کلام بسیاری از تجربه های زندگی فردی و اجتماعی انسانها در روانشناسی بررسی می گردد. لذا روانشناسی به شکل زیر تعریف می شود:

« روانشناسی علمی است که به مطالعه رفتار، احساسات، انگیزه ها و فرآیندهای شناختی انسان می پردازد.»  
در این تعریف موضوع روانشناسی را می توان سه امر به هم پیچیده دانست که شامل موارد ذیل است:

۱- یکی از ابعاد مهم انسان، بعد شناختی او هست که شناخت به ادراک و احساس، حافظه، استدلال و ابعاد هوشیاری انسان باز می گردد.

۲- بعد عاطفی انسان: که شامل مجموعه ای از احساسات و انفعالات (مانند غم و شادی، خشم و ترس) و انگیزه ها مانند میل به غذا و ...

۳- بعد رفتاری انسان: که شامل گفتار و امور ظاهری فرد می شود.

تعریف سوم کامل ترین تعریف است زیرا روانشناسی را علم بررسی رفتار یا تجارب درونی انسان یا هوشیاری و ... می داند.

#### هدف روانشناسی:

۱- درک و فهم رفتار، عواطف، شناخت های انسان و توصیف علمی آنها

۲- تبیین زمینه ها و علل سه امر بالایی

۳- اصلاح، هدایت و رشد ابعاد سه گانه آدمی است.

#### پیشینه روانشناسی

۱- واژه «سایکولوژی» به معنای روانشناسی، ریشه یونانی دارد، و دارای دو بخش «psyche» به معنای روح یا ذهن و «logos» به معنای شناخت است.

۲- بررسی و شناخت روان به هزارن سال قبل بر می گردد که دارای دو مرحله است:

الف: مرحله اول: روانشناسی بحثی فلسفی است و روش غالب آن عقلی است که طی چند قرن به طول انجامید.

ب: مرحله دوم: روانشناسی علمی، که دارای جنبه علمی و تجربی است.

## دوره فلسفی روان شناسی

### این قسمت شامل چند دوره متفاوت است که شامل :

- ۱- دوره « آناکساگورس » نخستین فیلسوفی بود که بین عناصر مادی و روحانی انسان ، تمایز قائل شد .
- ۲- دوره ای که افلاطون به پیروی از «سقراط» به تجرد روح انسان اعتقاد پیدا کرد و روح را اصل و بدن را فرع می دانست .
- ۳- دوره ای که ارسطو روان شناسی را به عنوان یک نظام ابداع کرد.
- ۴- دوره ای که ابن سینا در کنار بررسی عقلانی نفس انسان ، به کنش بخش هایی از مغز و اعصاب پرداخت و به درمان برخی مشکلات روانی به روش بالینی روی آورد.
- ۵- دوره ای که غزالی روش علمی و تجربی را در مطالعه روان انسان مد نظر قرار داد.
- ۶- دوره ای که فلاسفه مسلمان مانند سعدی و مولوی از روانشناسی تجربی استفاده کردند.
- ۷- دوره فلاسفه اروپایی مانند « دکارت » که به نظریه تعامل بدن و روان باور و اعتقاد داشت. بنابراین غالب دوره های روانشناسی بر اساس روش عقلی بوده است .

## دوره روان شناسی تجربی

از اواسط قرن هیجدهم پژوهش گران ، ابزارها و روش های عینی را برای سنجش واکنش های روانی و رفتارهای انسان به کار گرفتند و شاخه ای تحت عنوان « سایکوفیزیک » معمول شد. وونت : اولین کسی بود که روان شناسی را علم آزمایشی مستقل دانست و اولین آزمایشگاه روانشناسی را در دانشگاه « لایپزیک » آلمان در سال ۱۸۷۹ تأسیس کرد. نخستین نشریه علمی روان شناسی و اولین کتاب درسی روانشناسی فیزیولوژیک توسط وونت منتشر و به مرحله نگارش درآمد.

روانشناسی جدید ( آغاز روانشناسی علمی وونت ) شامل چندین رشته علمی است از جمله :

الف: فلسفه تجربی

ب: روش شناسی درون نگری آزمایش

ج: علوم زیست شناسی و علوم طبیعی و علوم اجتماعی

د: فیزیولوژی اعصاب ، مغز و حواس

هـ: تعلیم و تربیت روان پزشکی آمار

## مکتب های روانشناسی

### ۱- مکتب ساخت نگر :

- \* بنیان گذار این مکتب: (وونت و تیچنر) با روی آوردن به تجربه و تحلیل تجربه بی واسطه انسان که همان آگاهی و عاطفه است مکتب را بنا نهادند.
- \* روش آنان در مکتب: درون گری بود.
- \* هدف آنان در مکتب: تحلیل محتویات ذهن انسان بود.

### ۲- مکتب کنش نگر :

- \* موضوع روان شناسی در این مکتب کنش های روان بود که برخی روانشناسان تحت تأثیر اندیشه های تکاملی داروین به کارکرد تجارب روانی انسان پرداختند.
- \* از جمله کسانی که در شکل گیری کنش نگر نقش داشتند جمیز و دیویی بودند. که هدف های رفتار و سازگاری افراد با محیط را مد نظر قرار دادند.

### ۳- مکتب روان تحلیل گری:

- \* بنیانگذار این مکتب « فروید» بود که بر اساس مفاهیم ناهوشیاری و نیاز جنسی این کار را انجام داد.
- روش فروید در این مکتب: با استفاده از روش تحلیل گری به درمان بیماران روانی پرداخت.
- ساختار شخصیت در نظر فروید: متشکل از «بن»، «من» و «فرامن» بود.

### ۴- مکتب رفتاری نگر :

- \* بنیانگذار مکتب: « واتسون» بود که روانشناسی در نظر او علم مطالعه رفتار بود.
- \* این مکتب بر نقش محیط در رفتار انسان تأکید بسیار داشت و آن را عامل اصلی رفتار انسان می شمرد.
- از دیگر افراد این مکتب « اسکینر» هست که معتقد به رفتار نگر محضی که مبتنی بر جبرگرایی افراطی بود.
- \* اعتقاد « اسکینر»: الف: دستکاری و تغییر محیط، کلید اصلاح رفتار آدمی است.
- ب: شخصیت هر فرد حاصل پیشینه تقویتی آن شخص است.
- ج: تقویت نه تنها شکل دهنده رفتار و شخصیت است بلکه فرهنگ هر جامعه معلول تقویت آن جامعه است.

## ۵- مکتب انسان نگر :

\*نمایندگان مکتب انسان نگر: «راجرز» و «مزلو» بودند. علاقه مندی آنها در موضوعات: «طبیعت انسن، حدود آزادی و اختیار او، میل به شکوفایی خود و نیز انسان سالم و کامل» می باشد.  
\*روش مکتب بر اساس پدیدار شناسی بود.

## ۶- مکتب گشتاسب:

\*رهبران مکتب: «ورتایمر»، «کافکا» و «کلهر» بودند.  
\*قائلان به مکتب: تجزیه تجارب انسان را نمی پذیرفتند و معتقد بودند به اینکه پدیده ها را باید به صورت کل مطالعه کرد.  
\*بررسی مسائل ادراکی (کل بزرگ تر از مجموع اجزایش است) و فضای زندگی، محیط روان شناختی و بینش مورد علاقه رهبران این مکتب بود.

## روی آورد های مهم روانشناسی معاصر

روانشناسی معاصر تحت تأثیر دو روی آورد مهم است که تبیین کننده رفتار انسان است این دو روی آورد شامل:

۱- روی آورد عصبی زیستی (دستگاه عصبی به ویژه مغز، غدد درون ریز و ابعاد زیستی که بر روان انسان مؤثر است) در حوزه روان شناسی معاصر مورد بررسی قرار می گیرد.

۲- روی آورد شناختی (به فرایندهای ذهنی، ادراک، حافظه و خبر پردازش، شناخت می گویند که افراد به کمک آنها کسب دانش می کنند، یا به حل مسائل می پردازند و یا برای آینده طرح ریزی می نمایند.)

## روش های تحقیق در روانشناسی

\*پژوهش های علمی در روانشناسی به دو دسته بنیادی (پایه) و کاربردی تقسیم می شود.  
\*هدف پژوهش های بنیادی: کشف مجهولات یا روابط بین پدیده ها و افزایش دانش بشر است.  
\*هدف پژوهش های کاربردی: کسب نتایج علمی برای کشف راه حل مشکلات زندگی است.

## روش های پژوهشی در روانشناسی دو دسته اند:

۱- روش کمی (محاسبه، آمار، نمودارها، جدول ها و تجزیه و تحلیل های عددی) در این روش امری ضروری است.  
\*روش آزمایشی و روش همبستگی از جمله روش های کمی هستند.  
۲- روش کیفی (پژوهش گر در این روش به متغیرها ارزش عددی نمی هد، بلکه پدیده های روان شناختی را به صورت کیفی توصیف می کند).  
\*روش مشاهده، روش زمینه یابی و مورد پژوهشی از جمله روش های کیفی هستند.

## رابطه روان شناسی با سایر علوم

روان شناسی با بسیاری از رشته های علوم انسانی و علوم زیستی ارتباط دارد از جمله :

- ۱- فلسفه
- ۲- علوم تربیتی
- ۳- فیزیولوژی
- ۴- جامعه شناسی
- ۵- مردم شناسی

## حوزه های تخصصی روان شناسی

بعد از گذشت بیش از یک قرن روانشناسی دارای بخش های متنوع و گسترده ای شد تا جایی که انجمن روانشناسی در آمریکا دارای ۴۹ بخش جداگانه هست.

## مهمترین حوزه های روان شناسی شامل :

- ۱- روان شناسی آزمایشی ( آزمایش پیرامون واکنش انسان و حیوان)
- ۲- روانشناسی فیزیولوژیک ( به کشف رابطه میان فرایندهای زیستی و رفتاری و مبانی زیستی فرایندهای روانی می پردازد)
- ۳- روان شناسی تحولی (بررسی تغییر و تحولات انسان از انعقاد نطفه تا مرگ در ابعاد مختلف جسمی و ...)
- ۴- روان شناسی اجتماعی
- ۵- روان شناسی بالینی
- ۶- روانشناسی یادگیری و آموزشی
- ۷- روانشناسی قانونی و جنایی
- ۸- روان شناسی صنعتی
- ۹- روان شناسی شخصیت

اللهم صل علی محمد و آل محمد

## خلاصه فصل دوم (رشد و تحول روانی)

### الف: تعریف و اصول رشد

**تعریف روان شناسی رشد:** « روانشناسی رشد شاخه ای از روانشناسی است که به توصیف و تبیین تغییرات کمی و کیفی در همه ابعاد روان شناختی ( ساختارها و رفتار ) از انعقاد نطفه تا مرگ، می پردازد و در صدد کشف قوانین حاکم بر این تغییرات ، ریشه ها ، عوامل مؤثر بر آنها و پیامدهای آنها می باشد.»

### اصول رشد

مهمترین اصول و چارچوب های رشد عبارت است از :

۱- **مرحله ای بودن رشد** ( فروید ، پیازه ، اریکسن از جمله روان شناسانی هستند ه برای رشد مراحل را به صورت منظم و هماهنگ ترسیم کردند و هماهنگی این مراحل جهان شمول است. )

۲- **دوره های حس رشد** ( مراحل سرعت رشد یکسان نیستاز پیش از تولد تا شش ماهه اول کودکی و بلوغ ، رشد انسان سریع و ناگهانی است).

۳- **پیروی از الگوی معین و قابل پیش بینی**

۴- **تفاوت های فردی در میزان رشد**

۵- **مرتبط بودن سرعت و مدت رشد با پیچیدگی موجود زنده**

۶- **تفاوت دو جنس در رشد**

۷- **همبستگی ابعاد رشد**

### ب: عوامل مؤثر بر رشد

۱- **وراثت:** ( انتقال زیستی ویژگی ها از پدر و مادر به فرزندان است که به هنگام لقاح روی می دهد).

### دو اصل مهم در وراثت

الف: همه عوامل ژنتیک به هنگام لقاح در تعیین وراثت سهیم اند.

ب: ظهور ویژگی های ارثی، نیازمند به یادگیری و تمرین نیست.

۲- **محیط:** ( همه متغیر هایی که از هنگام لقاح تا تولد و پس از آن تا مرگ بر انسان تأثیر می گذارد عوامل محیطی را تشکیل می دهند مانند شرایط درون رحم ، تأثیر وضعیت تولد ، محیط طبیعی ، خانواده و ... )

۳- **اراده:** ( اراده در توجه انسان و ادراک محرک های محیطی نقش بسزایی دارد . اراده در تعارض انگیزه ها ، اثرگذار است و افراد می توانند با اراده و تصمیم رفتار خود را جهت دهند و انگیزه ها و عواطف خود را مهار و هدایت کنند).

## ج: دوره های رشد

روانشناسان دوره های رشد را به پنج قسمت تقسیم می کنند که شامل :

۱- پیش از تولد ؛ نوزادی و کودکی ( رشد واقعی فرد از لحظه انعقاد نطفه آغاز می شود . که خود

دارای سه مرحله است :

الف: دوره تخمکی ب: دوره رویانی ج: دوره جنینی

## ۲- نوجوانی

این دوره همزمان با ظهور صفات ثانویه جنسی ، آغاز می شود . در این مرحله به دلیل رشد طبیعی بدن و بافت عصبی و ظهور بلوغ جنسی ، تغییراتی عمده در عواطف ، انگیزه ها و چگونگی تفکر نوجوان، افاق می افتد.

## ۳- جوانی

\*از بیست سالگی شروع تا چهل سالگی ادامه دارد.

\* از وظایف مهم جوان : الف: یافتن همسری مناسب و تشکیل زندگی خانوادگی رضایت بخش است.

\*ب: به دست آوردن شغل مناسب

\*ج: تقویت و تثبیت اعتقادات ، ارزش ها و آرمان هاست.

## ۴- میانسالی

\*از چهل سالگی شروع و تا شصت سالگی ادامه دارد.

\*تغییرات ظاهر بدن ، مسائل مربوط به سلامت و تغییر توانایی ها و روابط جنسی از مهمترین ویژگی های این دوره است.

## ۵- پیری

\*از شصت سالگی شروع تا پایان عمر انسان ادامه دارد.

\*از مهمترین علایم این دوره: سفیدی موها و ریختن آنها ، رنگ پریدگی پوست و چین و چروک آن و لرزش بدن .

## د: ابعاد رشد

رشد انسان دارای ابعاد گوناگونی است که شامل :

### ۱- رشد جسمی - حرکتی

\*تغییر در قد ، وزن ، اندام بدن، استخوان ها ، ماهیچه ها و بافت و ... سیستم عصبی لنفاوی و تناسلی را شامل می شود .

\*رشد حرکتی : دارای آثار عاطفی ، شناختی و اجتماعی است .

\*مهارت حرکتی تا دوره نوجوانی و جوانی بر دقت ، سرعت و تعداد آنها افزوده می شود .

## ۲- رشد شناختی

رشد شناختی در برگیرنده بخش های گوناگونی مانند: ادراک حسی، زبان، یادگیری، فهم، حافظه، استدلال، طبقه بندی و عملیات ریاضی می باشد.

### اهمیت زبان

\*هدف از یادگیری زبان، ایجاد ارتباط است به همین دلیل تعامل های زبانی و غیر زبانی کودک و والدین در فهم تحول زبان نقش بسزایی دارد.

**رشد روانشناسی از نظر پیاژه دارای سیزده مرحله است که طی چهار دوره انجام می شود از جمله:**

#### **الف: دوره حسی - حرکتی ( تولد تا دو سالگی )**

\*ویژگی این دوره:

- ۱- بین خود و اشیاء فرق می گذارد.
- ۲- خود را به عنوان عامل عمل می شناسد و اعمال عمدی را آغاز می کند. مانند کشیدن نخ و به حرکت درآوردن یک شی یا جسم
- ۳- به مفهوم پایداری اشیاء دست می یابد یعنی با دور شدن مادر از حیطة حسی باز هم موجودیت خود را حفظ می کند.

#### **ب: دوره پیش عملیاتی ( از دو سالگی تا ۷ سالگی )**

\*ویژگی های این دوره

- ۱- یاد می گیرد که از زبان استفاده کند و اشیاء را به صورت تصویرهای ذهنی و واژه ها بازنمایی کند.
- ۲- تفکر همچنان جنبه خود محوری دارد و کودک به دشواری می تواند از دیدگاه دیگران ببیند.
- ۳- می تواند اشیا را مطابق یک ویژگی واحد، طبقه بندی کند.

#### **ج: دوره عملیات عینی ( از ۷ سالگی تا ۱۱ سالگی )**

ویژگی این دوره:

- ۱- می تواند در مورد اشیاء و حوادث به گونه ای منطقی بیندیشد.
- ۲- به مفهوم نگهداری عدد (۷ سالگی) و جرم و وزن (۹ سالگی) درست می یابد.
- ۳- اشیاء را بر حسب ویژگی های متعدد طبقه بندی می کند.



## **د: دوره عملیات صوری (از ۱۱ سالگی تا ۱۵ سالگی)**

\*ویژگی این دوره:

۱- می تواند درباره گزاره های انتزاعی به شیوه منطقی فکر کند و فرضیه ها را به شیوه نظام دار آزمایش کند.

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

## **۳- رشد اجتماعی**

\*کودک از همان آغاز زندگی موجوداتی اجتماعی اند و مادر اولین کسی است که نوزاد با او ارتباط برقرار می کند .

\*مادر با -ممن نیازهای زیستی کودک با او پیوند عاطفی عمیق برقرار می کند .

\*تماس بدنی مادر و کودک ، یک ابزاری مهم برای آرامش کودک هست.

\*بر اساس نظریه پردازان رشد : کنش های نخستین بین مادر و فرزند برای رشد اولیه کودک ضروری است که مهمتر از همه مراقبت همراه با محبت و رفتار آرامش بخش است .

\*مهمترین نظریه پیرامون رشد اجتماعی انسان : دیدگاه « اریکسن » است که همه گستره زندگی را در بر می گیرد.

**طبق نظر اریکسن:** تحول روانی اجتماعی انسان دارای یک تکلیف و یک بحران می باشد که به این هشت مرحله به طور مختصر اشاره خواهد شد .

## **مراحل هشت گانه تحول روانی اجتماعی انسان از دیدگاه اریکسن**

### **الف : اعتماد در برابر بی اعتمادی ( از تولد تا یک سالگی)**

\*کودک برای زنده مانده ، آرامش یافتن و دریافت محبت به مادر یا مراقبت اصلی خود وابسته است. بنابراین مادر طرد کننده ، بی توجه و بی ثبات، موجب بی اعتمادی ، ترس و اضطراب در کودک می شود . و الگوی اعتماد یا بی اعتمادی به عنوان بخشی از شخصیت کودک در مراحل بعدی بروز می کند.

\*در این مرحله ، این امید است که با نیرومندی بنیادی افراد را زنده نگاه می دارد.

### **ب : استقلال عمل در برابر شک و شرمساری ( از یک سالگی تا ۳ سالگی)**

\*کودک در این مرحله می تواند تا حدی از حق انتخاب بهرمنند شود تا نیروی اراده خود را تجربه کند .

\*والدین اگر به کودک اجازه دهند تا امور شخصی خود را با اراده خود انجام دهد به استقلال عمل کودک کمک خواهند نمود و اگر مانع شوند کودک نسبت به خود احساس تردید و در برخورد با دیگران احساس شرم می کند.  
\*در این مرحله نیرومندی بنیادین در این مرحله ، اراده است که از استقلال عمل پدید می آید .

### **پ: ابتکار عمل در برابر احساس گناه (از ۳ سالگی تا ۶ سالگی)**

\*کودک مایل است در فعالیت های خود ابتکار عمل نشان دهد.  
\*آزادی دادن به کودک توان ابتکار او را افزایش می دهد و بی توجهی به کوشش های عملی کودک و تنبیه او ، از توانایی او می کاهد و کودک را دچار احساس گناه و کم ارزشی می کند.  
\*در این مرحله نیرومندی بنیادی هدفی است که از ابتکار حاصل می شود .  
\*هدف ، شهامت بیش بینی و دنبال کردن آرمان است.

### **ت: سخت کوشی و سازندگی در برابر احساس حقارت (از ۶ سالگی تا ۱۲ سالگی)**

\*کودک باید در خانه و مدرسه سخت کوشی را بیاموزد.  
\*کار خوب و انجام تکالیف مدرسه، موجب تحسین کودک و در پی آن لذت بردن او می شود.  
\*در این مرحله نیرومندی بنیادی شایستگی است که از سخت کوشی حاصل می شود .  
\*شایستگی ، به کار گیری مهارت و هوش برای دنبال کردن و کامل کردن تکالیف است.

### **ث: احراز هویت در برابر سردرگمی نقش (۱۲ تا ۱۸ سالگی)**

\*منظور از احراز هویت، آن است که نوجوان بتواند نقشی واحد را ایفا کند و جایگاه خود را در نظم گسرده اجتماعی ، به دست آورد.  
\*مفهوم هویت دو سویه است :

الف: از یک طرف به احساسات فرد در مورد خویشتن مربوط می شود .  
ب: از طرف دیگر توصیف های دیگران از او حایز اهمیت است .  
\*نوجوان در سه پایگاه خانواده ، همسالان و مدرسه نقش خود را معین می کند.  
\*مهمترین وظایف نوجوان در این دوره: ارتباط عناصر پراکنده شخصیت با یکدیگر ، بازسازی رابطه فردی با محیط پیرامون و یکپارچه کردن ابعاد جدید جسمانی و جنسی از وظایف نوجوان است.  
\*در این مرحله نیرومندی بنیادی ، وفاداری است که از هویت « من » منسجم به دست می آید.

### **ج: صمیمیت و مردم آمیزی در برابر انزواطلبی (۱۸ تا ۳۵ سالگی)**

\*افراد کارها را عهده دار می شوند و با دوستان نزدیک ، روابط صمیمی برقرار نموده و ازدواج می کند.

\*در ارتباط صمیمی ما می توانیم هویت خود را با هویت دیگری گره زنیم.

### ح: باروری و خلاقیت در برابر رکود (۳۵ تا ۵۵ سالگی)

\*افراد باید به آموزش و هدایت نسل بعد بپردازند و دغدغه های جامعه را مد نظر قرار دهند.

\*در این مرحله نیرومندی بنیادی مراقبت است که از خلاقیت بزرگسالی پدید می آید .

\*مراقبت همان نگرانی و توجه به دیگران است.

### خ: انسجام من در برابر ناامیدی ( ۵۵ سالگی به بعد )

\* این مرحله ، زمان تأمل و بررسی کردن زندگی خویش و ارزیابی نهایی آن است.

\*در این مرحله : نیرومندی بنیادی ، خردمندی است که از انسجام « من » در دوره بالیدگی حاصل می شود .

### رشد اخلاقی

اخلاق ، یکی از ابعاد مهم تحول اجتماعی انسان است. روانشناسان رشد اخلاقی را مشتمل بر سه عنصر اساسی می دانند :

۱- عنصر شناختی ( شناخت قوانین اخلاقی ، چگونگی قضاوت های مربوط به درستی و نادرستی رفتارهای مختلف و نحوه اندیشه و استدلال کودکان درباره قوانین اخلاقی)

۲- عنصر رفتاری: (رفتار کودکان را در موقعیت گوناگون و پایبندی آنها به رفتارهای جامعه پسند و میزان التزام عملی افراد به قوانین اخلاقی را نشان می دهد)

۳- عنصر عاطفی: (احساس فرد را پس از انجام یک رفتار اخلاقی یا ضد اخلاقی نشان می دهد. )

### رشد اخلاقی در نظر پیاژه

الف: واقع نگری

ب: توافق

ج: خردگردانی

### رشد اخلاقی در نظر کولبرگ

رشد اخلاقی در نظر کولبرگ دارای سه سطح و شش مرحله است از جمله:

۱- سطح اخلاق پیش قراردادی (کودک رفتار خود را مطابق با پیامدهای مادی آن ( تنبیه و تشویق) و یا بر حسب وضع کنندگان قانون (مثلاً پدر و مادر ) تنظیم می کند.)

### مراحل این سطح

الف: اخلاق بر پایه تنبیه و اطاعت ( کودک تنها با توجه به پیامد رفتار ( تنبیه یا پاداش ) به آن عمل می کند .)

ب: اخلاق ابزار گونه نسبی ( رفتار در این مرحله ابزاری برای رفع نیازمندی های فرد است. )

**۲- سطح اخلاق قراردادی** (در این مرحله رفتار اخلاقی کودک برای سازگاری با نظم اجتماعی است. انگیزه و محرک اصلی کودک ، همانند سازی با والدین است.)

### مراحل این سطح

الف: اخلاق پسر خوب ، دختر خوب ( خودمداری کودک در این مرحله ، کاسته شده و او می تواند خود را ، جای دیگران بگذارد.)

**ب: اخلاق بر اساس قانون و نظم** ( در این مرحله مقررات اجتماعی جایگزین آداب گروهی می شود و فرد قوانین اجتماعی را بدون چون و چرا می پذیرد. در این مرحله حفظ قانون برای فرد اهمیت دارد نه هماهنگی با معیارهای فردی و درونی)

**۳- سطح اخلاق فرا قرار دادی** ( در این دوره معیارهای اخلاقی افراد درونی می شود و فراتر از قراردادهای اجتماعی ، جای می گیرد.)

### مراحل این سطح

الف: اخلاق بر اساس پیمان اجتماعی ( در این مرحله هم قوانین و هم باورهای اخلاقی انعطاف پذیرند.)

ب: اخلاق بر اساس اصول جهانی ( این مرحله کاملترین مرحله رشد اخلاقی است . اصول جهانی در این مرحله مبتنی بر مفهوم عدالت است . )

**و من الله توفیق**

## خلاصه فصل سوم (یادگیری)

### الف: تعریف یادگیری

- \* یادگیری به معنای کسب دانش، فهمیدن یا تسلط بر امری، از راه مطالعه و تجربه است.
- \* نخستین تعریف یادگیری، تأکید بر رفتار دارد و آن تغییر رفتار بر اثر تجربه است.
- \* با روشن شدن نقش مهم فرآیندهای شناختی در یادگیری، یادگیری را این گونه تعریف کرده اند: «تغییرات نسبتاً دائمی در ارتباط های ذهنی از طریق تجربه»

### تعریف یادگیری از دیدگاه «کیمبل» با توجه به سه بعد مهم روان شناختی

یادگیری عبارت است از: «تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار، شناخت یا عواطف که از تجربه یا تمرین پدید می آید.»

### عناصر تعریف یادگیری از دیدگاه کیمبل

- الف: تغییر** «بزرگ ترین منشأ تغییر در آدمی یادگیری است.»
- ب: پایداری نسبی:** «تغییر در یادگیری موقتی نیست و عذفاً از پایداری و دوام برخوردار است.»
- ج: تجربه:** «تغییر بر اثر امور زیستی را نمی توان یادگیری دانست، بلکه عامل اساسی یادگیری تجربه و تمرین است.»

### انواع یادگیری در سه حوزه شناختی، عاطفی و مهارت های روانی - حرکتی

#### ۱- یادگیری حوزه شناختی

- در این حوزه شناخت ها مانند دانستن، فهمیدن، به کار بستن، تجزیه و تحلیل، ترکیب و ارزشیابی دچار تغییراتی می شوند.
- \* دانش: شامل معلومات، یعنی یاد آوری و بازشناسی مطالب آموخته شده است.
  - \* فهمیدن: یعنی فرد هدف اصلی موضوع را در می یابد. و می تواند آن را به صورت دیگر خلاصه و تفسیر کند.
  - \* تجزیه و تحلیل: شکستن یک مطلب و تبدیل آن به عناصر تشکیل دهنده اش و نیز درک روابط بین اجزای آن با سازماندهی مطالب
  - \* ترکیب: در آن عناصر کنار هم قرار داده و کل یک پارچه ای را بدست می آورند.
  - \* ارزشیابی: در آن ارزش مطالب برای اهداف معین سنجیده می شود.

## ۲- یادگیری حوزه عاطفی

در این بخش یادگیری مربوط به انگیزه ها ، عواطف و احساسات و ارزش هاست .

\*شناخت عواطف: به درک عمیق انگیزه ها ، امیال و هیجان های خویش و دیگران باز می گردد.

\*شناخت خشم : به پر خاشگری ، نیازهای عاطفی ( مانند محبت و خلق و خو ) و علایم و چگونگی ابراز آنها می پردازد.

\*شناخت ارزش های اخلاقی مانند همدلی ، نوع دوستی ، احترام به والدین ، کسب مهارت در خویش و ... از موارد دیگر یادگیری عاطفی است .

\*بخش مهم یادگیری عاطفی: یادگیری نحوه مهار عواطف و ابراز مناسب آنها

## ۳- یادگیری حوزه روانی - حرکتی

مهمترین موارد این نوع یادگیری : « حرکات کلی بدن ، حرکات هماهنگ ظریف ، رفتارهای ارتباطی غیر کلامی و ارتباط کلامی است . »

### ب: نظریه های یادگیری

- ۱- شرطی شدن
- ۲- شرطی شدن کنشگر
- ۳- یادگیری مشاهده ای
- ۴- یادگیری شناختی

**اصطلاحات شرطی شدن به صورت زیر تعریف می شود .**

### الف: محرک غیر شرطی یا طبیعی (UCS)

« محرکی که به طور طبیعی پاسخی را بر می انگیزد مانند آزمایش پاولف در مزه غذا که محرک غیر شرطی است که موجب ترشح بزاق می گردد. »

### ب: محرک شرطی (CS)

« محرکی که در ابتدا خنثی و بی اثر است اما بعد از چند بار همراهی محرک طبیعی ، سرانجام بدون حضور آن ، همان پاسخ را بر می انگیزد مانند صدای زنگ و همراه شدن آن با مزه غذا »

### ج: پاسخ غیر شرطی یا طبیعی (USR)

« پاسخی که در مقابل محرک غیر شرطی رخ می دهد مانند ترشح بزاق که پاسخ طبیعی به مزه غذاست. »

## مراحل شرطی شدن

شرطی شدن دارای مفاهیم و اصولی است که به شرح ذیل می باشد :

الف: تقویت

ب: خاموشی

ج: تعمیم

د: تمییز

## ۲- شرطی شدن کنشگر

در این نوع شرطی شدن ، ابتدا رفتاری خود به خود روی می دهد و نه در پاسخ به محرک معین که تکرار آن نیز به نوع پیامدهایش وابسته است . مانند آزمایش اسکینر بر روش موش گرسنه و قرار دادن آن در جعبه ای که محتوی یک اهرم بود . موش با حرکت در جعبه و فشار دادن اهرم مقداری غذا دریافت می کرد. اسکینر با پیامد رفتار آن را کنترل می کرد. زیرا طبیعی هست که در این شرط ندادن غذا موجب کاهش رفتار فشار دادن و خاموشی آن می شد.

\*مهمترین اثر شرطی شدن کنشگر تقویت است که پس از وقوع رفتار وارد موقعیت می شود .

## تعاریف تقویت

\*تقویت در یک تعریف ساده : « تثبیت یک رفتار با ارائه پیامدهای مطلوب » اطلاق می شود .

\* در عبارتی دیگر : تقویت عاملی است که رفتار مورد نظر را با ورود به موقعیت تثبیت می کند .

## انواع تقویت

**تقویت مثبت :** ( آن است که با حضور یک محرک خاص - که برای جاندار خوشایند است - پاسخ او را نیرومند می کنند.)

**تقویت منفی :** ( پاسخ را با حذف یک محرک بیزار کننده ، ابقا یا نیرومند می سازند. )

## نکات مهم در اجرای تقویت

۱- در ابتدا برای تثبیت یک رفتار، از تقویتی پیوسته یا پیاپی استفاده می کنیم.

۲- کیفیت و مقدار تقویت باید متناسب با نوع رفتار باشد.

۳- تقویت و پاداش باید متنوع و از هر نوع تقویت مادی و اجتماعی باشد.

۴- تقویت الیه ، خودش ارضا کننده است مانند غذا ، شیرینی و لبخند

۵- در تقویت افراد ، باید به پیشینه تقویت های دریافتی آنها ، وضعیت تحول و رشد آنها و تفاوت های فردی توجه کرد .

۶- در روند تقویت ، بهتر است از تقویت کننده بیرونی به سوی تقویت کننده های درونی حرکت کنیم یعنی تقویت کننده فرد نهادینه شود .

**برنامه های تقویت :** (در تقویت گسسته ، چهار برنامه اصلی به کار می رود)

الف-نسبتی ثابت :

ب-فاصله ای ثابت :

ج-نسبتی متغیر

د-فاصله ای متغیر

### ۳- یادگیری مشاهده ای

\*اکثر یادگیرهای انسان با مشاهده صورت می گیرد.

\*فرآیند های شناختی مانند اختیار و انتخاب در مشاهده و یادگیری آدمی نقش مهمی دارد.

\*جنبه های اجتماعی رفتار و محیط نیز در فرآیند یادگیری مؤثر است.

### مراحل یادگیری مشاهده ای

الف: فرآیند توجه

ب: فرآیند یاد داری

ج: فرآیند تولید

فرآیند انگیزشی

### عوامل مؤثر بر یادگیری مشاهده ای

دو رکن مهم این یادگیری

الف: الگو

ب: یادگیرنده

\*الگو از نظر سن و جنس با یادگیرنده شباهت دارند . یا به گمان او لایق، صمیمی و قدرتمند هستند

، و بیشتر مورد توجه قرار می گیرند .

### ۴- یادگیری شناختی

روانشناسان بر مطالعه علمی فرآیندهای مشاهده ناپذیر ( مانند تفکر و حافظه) را ممکن می دانند

آنان به فرایندهای شناختی در یادگیری می پردازند بر خلاف نظریه های رفتاری ، که بر عوامل

بیرونی و رفتاری ظاهری تأکید دارند .



## مکتب گشتالت

نظریه پردازان در این مکتب، یادگیری را حفظ کردن سطحی و طوطی وار مطالب نمی دانند بلکه آن را مستلزم توجه و دستیابی به «معنا، اصول اساسی و سازماندهی مطلب» می شمارند.  
\*عنصر بینش در یادگیری توسط «کوهلر» که از روانشناسان مبحث گشتالت است ابداع شد.

## ج: حافظه

\*حافظه عبارت است از فرآیندهایی که از طریق آنها رویدادها، اشخاص و اطلاعات دیگر ضبط می گردد تا بعدها امکان دستیابی به آنها فراهم شود.  
\*حافظه شامل فراگیری، یادسپاری و بازیابی است.

## بررسی انواع حافظه

### ۱- انواع حافظه

الف: حافظه حسی (حافظه حسی، داده های حسی حاصل از حواس را به مدت دو تا سه ثانیه ثبت می کند.)

ب: حافظه کوتاه مدت (پس از توجه، داده ها به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابد.)

ج: حافظه دراز مدت (حافظه دراز مدت دارای ظرفیتی نامحدود است و ممکن است داده ها در آن تا پایان عمر فرد باقی بماند.)

### ۲- نظریه های فراموشی

**نظریه اول:** ناکامی در بازیابی مطالب اندوخته شده است.

**نظریه دوم:** دلیل ضعف یادسپاری را عدم به کارگیری مطالب آموخته شده می داند. «رد حافظه» به تدریج محو می شود مگر با تمرین.

**نظریه سوم:** علت فراموشی را امور هیجانی می داند فروید در مورد «واپس رانی» بر آن است که فرد برخی امور را به خاطر حمایت از خود فراموش می کند.

### ۳- راه های بهبود حافظه

\* «مرور ذهنی، یا تکرار، یکی از مهمترین روش های اثر گذار بر حافظه است. تکرار، روشی برای انتقال اطلاعات به حافظه درازمدت است، به این منظور که داده ها تحکیم گردد.»

\* سازماندهی مطالب و اطلاعات از سوی یادگیرنده به فراگیری و بازیابی بهتر منجر می شود.

\* دسته بندی اطلاعات در مقوله های مختلف یا در سلسله مراتبمعیین، ذخیره آن را در حافظه دراز مدت آسانتر می کند.

## د: تفکر

تفکر فرایندی است که فرد اطلاعات ذخیره شده را به کار می برد تا استدلال کند، یا به حل مسئله و نتیجه گیری بپردازد.

## انواع و مراحل تفکر

۱- مفهوم سازی ( داشتن مفهوم به این معنا است که ما ویژگی های مشترک اغلب مصداق های آن مفهوم را بشناسیم. )

\* مفاهیم به فعالیت ها ( مانند خوردن ) حالت ها ( همچون پیری ) امور انتزاعی (مانند حقیقت و عدالت) مربوطند و دارای سلسله مراتبی هستند. مانند: حیوان پستاندار اهلی گاو

۲- استدلال ( از ترکیب مفاهیم ، مفهوم های پیچیده تر و گزاره ها شکل می گیرد. از ترکیب چند گزاره « استدلال » پدید می آید . البته این کار برای رسیدن به نتیجه انجام می شود . )

\* انواع استدلال الف: قیاس، استقراء

۳- حل مسأله ( حل مسأله راهی مناسب برای دستیابی به هدف، امری است که مستلزم فراتر رفتن از کاربردهای ساده قواعد آموخته ، و رسیدن به پاسخ های جدید است. )

## \* راهبردهای حل مسأله

مهمترین راهبرد هر مسأله اکتشافی بودن آن است که خود مشتمل بر سه بخش است :  
الف: تفکیک مسأله تا به این واسطه بتوان تعاریفی مشخص از آنها به دست داد و حل آن را ساده تر نمود.

ب: اجرای معکوس حل مسأله : که به جای ابتدا از نقطه شروع، ابتدا از نقطه هدف آغاز می کنیم و به تدریج به نقطه شروع باز می گردیم.

ج: استفاده از تمثیل و شبیه سازی که نوعی الگوبرداری است تا با کمک آن راه حل های مسأله اصلی را مورد بررسی قرار دهیم.

۴- خلاقیت ( روش خاصی برای حل مسأله است که شامل تلفیق عناصر جدید یا استثنایی به روش هایی عملی ، سودمند و معنادار برای یک فرهنگ است. )

\* تفکر خلاق دارای روش هایی وجود دارد : که مهمترین آنها « سیال سازی ذهن » است .

\* سیال سازی ذهن تابع چهار قاعده است:

الف: هیچ گونه انتقادی نکنید و هر گونه قضاوت را به بعد از جلسه سیال سازی ذهن موکول کنید.

ب: هر چه بیشتر و بهتر راه حل هایی را برای مسأله مورد نظر ارائه کنید.

ج: بر « ابتکار » و نوآوری تأکید کنید.

د: سعی کنید از اندیشه های قبلی برای پیشرفت استفاده کنید.

**ویژگی های تفکر خلاق** « انعطاف پذیری : « به معنای توانایی تغییر آسان از یک راهبرد حل مسأله به راهبردی دیگر است. »

\*تفکر واگرا : اغلب با خلاقیت همراه است .

\*بیشتر آزمون ها و فنون افزایش تفکر خلاق ، گویای تفکر واگرا است .

\*در تفکر همگرا: که از میان چندین راه حل یک راه حل صحیح است که خود نوعی محدودیت است .

**و من الله توفیق**

## خلاصه چهارم (انگیزش و هیجان)

### الف: تعریف انگیزش

« انگیزش را مجموع متغیرهای پیچیده ارگانیزمی و محیطی می دانند که از کنش آنها فعالیت عمومی و جهت دار احساس و رفتار به دست می آید. »  
\* انگیزه عاملی است که ، انگیزش را پدید می آورد .  
\* انگیزه در واقع گرایشی ویژه است که به رفتار ، نیرو و جهت بخشد.

### عوامل انگیزش از نظر « کتل »

- الف: موقعیت ( محیط و محرک های بیرونی )
- ب: مزاج ( حالت و وضعیت درونی ارگانیزم )
- ج: هدف
- د: ابراز

### مسائل اساسی روان شناسی انگیزش از دیدگاه « هانت »

- الف: چگونگی شروع و پایان رفتار موجود زنده
- ب: شدت و انرژی فعالیت
- ج: وقوع رفتار تقربی و اجتنابی و تأثیر اصل لذت -درد
- د: دلایل تصاحب موضوع مورد علاقه و روابط هیجانی
- هـ: اتخاذ تصمیم در مورد رفتارهای معین
- ح: انتخاب اهداف درازمدت
- خ: مبانی تغییرات رفتار و یادگیری
- چ: ثبات در رفتار معین برای رسیدن به هدف با وجود تغییر شرایط

### انواع انگیزش

- \* انگیزه از یک منظر به دو قسم تقسیم می شود :
- الف: انگیزه اولیه ( زیستی )
- \* « به نیازهای بدن، عوارض ناشی از آنها و دریافت های بدن مربوط می شود : مانند گرسنگی ، تشنگی ، میل جنسی ، اجتناب از درد ، تحریک طلبی حسی و کنجکاوی حسی. »
- \* دیگر انگیزه نیرومند زیستی میل جنسی است که از دو دسته عوامل درونی و بیرونی نشأت می گیرد.
- ب: انگیزه ثانویه ( روانی )

\* « به نیازهای روانی افراد که برخی فطری و برخی نیز جنبه اکتسابی دارد مربوط می شود : مانند ایمن طلبی ، هویت ، عزت نفس ، دل‌بستگی ، پیشرفت و نیازهای شناختی. »  
\* سلامت روانی انسان از ابتدا به رابطه نزدیک با دیگران - مه مهم ترین آنها مادر است - بستگی دارد.

\* روابط اجتماعی انسان نیز بر اساس انگیزه پیوند جویی است .  
\* انگیزه پیشرفت : از دیگر انگیزه های روانی است که « موری » نخستین بار آن را تبیین کرد.  
\* « آزمون اندریافت » برای ارزیابی انگیزه پیشرفت توسط « موری » ابداع شد .  
\* « واینر » انگیزه پیشرفت را بر اساس تفسیر دلایل موفقیت و شکست تبیین نمود.  
\* از منظر او علل موفقیت درونی: توانایی و میزان تلاش افراد است .  
\* علل موفقیت بیرونی: مشکل بودن تکلیف و شانس یا تصادف است.  
ج: ابعاد دینی و معنوی « خدا جویی و باورهای دینی و نیاز به توکل و رفتارهای عبادی . »  
نیازهای معنوی در سه محور طبقه بندی شدند :  
۱- نیازهای باور دینی : مانند درک حضور خداوند و یقین به وجود او .  
۲- نیازهای رفتار دینی : مانند نیاز به دعا و نیایش  
۳- نیازهای حمایت اجتماعی دینی : مانند مراقبت از هم در گروه های دینی و عبادات جمعی  
\* دیرینه ترین نیاز معنوی بشر ، پرستش است .  
\* « دورکیم » در تحقیقات خود دریافت که پرستش پدیده ای جهانی و نیازی همگانی است که در همه فرهنگ ها دیده می شود .

## **نظریه های انگیزش**

### **۱- نظریه زیستی**

\* ( صاحب نظران ، این نظریه مک دوگال ، لشلی ، مورگان و بلسون است . )  
\* مفاهیم اساسی : غریزه ، کشاننده ، تعادل حیاتی زیست شناسی اجتماعی  
\* دیدگاه های فرعی : دیدگاه غرایز نظریه های

### **۲- نظریه روان تحلیل گری**

\* صاحب نظران این نظریه : فروید ، هارتمن ( )  
\* مفاهیم اساسی: لیبیدو ، ارضا ، سرمایه گذاری روانی هوشیار و ناهوشیار ، غریزه زندگی و غریزه مرگ  
\* دیدگاه های فرعی : نظریه فروید ، روانشناسی من .

### ۳- نظریه انسانگر

\* ( صاحب نظران : مزلو )

\* مفاهیم اساسی : هرم نیازها « نیازهای فیزیولوژیک ، ایمنی ، تعلق پذیری و عشق ، احترام و خود شکوفایی » ، خود شکوفایی فرانیاز

### ۴- نظریه شناختی

\* صاحب نظران : ( واینر ، لوین کلی ، هایدنر فشینگر )

\* مفاهیم اساسی : اسناد، انتظار - ارزش روان شناسی میدانی ، تعارض عوامل درونی و بیرونی  
\* دیدگاه های فرعی : ناهماهنگی شناختی انگیزه پیشرفت.

### تعریف هیجان

برای هیجان چندین تعریف صورت گرفته است :

الف: حالت عاطفی خاص درونی که بر تفسیر و تنبیه مبتنی است.

ب: مجموعه ای از تغییرات فیزیولوژیک که از نظر ذهنی ، به بازگشت مجدد تعادل بین ارگانسیم و محیط کمک می کند.

ج: الگوهای مختلفی از رفتار آشکار که از طریق محیط برانگیخته می شود .

### مؤلفه های اساسی هیجان

۱- مؤلفه شناختی : افکار ، باورها و انتظاراتی که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می کند.

۲- مؤلفه فیزیولوژیک که شامل تغییرات جسمی است. مانند ضربان قلب و ...

۳- مؤلفه رفتاری که حالت های مختلف تجلی هیجان ها را در چهره ، آهنگ صدا و سایر اعضای بدن نشان می دهد.

۴- مؤلفه عاطفی : که نشان دهنده بعد برانگیختگی و تجارب انفعالی است مانند: لذت و خوشی

### مراحل هیجان

۱- ادراک ( درک محرک حسی خارجی )

۲- ارزیابی ( قضاوت محرک بر دو حالت سودمند یا مضر )

۳- هیجان ( تمایل مثبت و منفی به محرک خوب و بد )

۴- جلوه های بدنی ( تغییرات فیزیولوژیک که همراه با تمایل احساس شده )

۵- عمل ( انجام عمل مطابق با هیجان مانند: خندیدن ، گریه و ... )

## عوامل هیجان

الف: دستگاه عصبی مرکزی (قشر مخ، هیپوتالاموس، دستگاه کناری و نخاع)  
ب: دستگاه عصبی خود مختار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) ، غدد درون ریز و زیست شیمیایی بدن .

## نظریه های هیجان

### ۱- نظریه جیمیز-لانگه

\* (ایجاد تغییرات بدنی بر اثر هیجان ، که فرد دچار هیجان می شود ، مانند : « احساس تأسف می کنیم ، زیرا می گریم و ... »)

### اشکال نظریه جیمیز

تغییرات بدنی بسیار کندتر از آنی است که علت هیجان باشند .

### ۲- نظریه کنون-بارد

\* (بر اساس این نظریه منشأ هیجان ها تالاموس است .)

\* بر اساس این نظریه هنگام بروز هیجانی مانند : ترس، ابتدا فرد با موجودی ترسناک روبه رو می شود و سپس تکانه های عصبی این خبر را به قشر مخ می فرستد در نتیجه تشخیص می دهد موجودی ترسناک امنیت او را تهدید می کند .

### اشکالات وارده بر این نظریه :

الف: عامل مؤثر در هیجان هیپوتالاموس و دستگاه کناری است نه تالاموس.  
ب: هیجان یک رویداد شناختی صرف نیست و پاسخ های زیستی در آن مؤثر است.

### ۳- نظریه شاختر-زینگر

(هیجان ها به کنش متقابل عوامل شناختی و حالت برانگیختگی فیزیولوژیک بستگی دارد .)  
\* پس خوراند دریافتی مغز از فعالیت فیزیولوژیک ، حالت نامتمایزی از برانگیختگی را به وجود می آورد. ولی هیجان احساسی شخص بستگی به نوع برچسبی است که فرد در حالت برانگیختگی بر او وارد می کند .

### ۴- نگاه های دیگر به هیجان

\* برخی تحلیل گران هیجان را فرآیند تخلیه انرژی می دانند.  
\* عواطف نوعی تنش است که به تخلیه درونی و بیرونی منجر می شود .

## انواع هیجان

الف: هیجان های اولیه ( برای بقای فرد مهم است مانند شادی و انتظار  
ب: هیجان های ثانویه ( از ترکیب هیجان های نخستین پدید می آیند و احساساتی پیچیده تر به  
شمار می رود. مانند: عشق که از ترکیب پذیرش و شادی بوجود می آید. )

## جلوه های غیر کلامی هیجان ها

- ۱- حالات چهره ( طبق گفته سیسرون: چهره، تصویر روح است. یعنی هیجان ها و احساسات انسان  
اغلب در چهره او منعکس می شود. )
- ۲- آهنگ صدا ( زیر و بم صدا و بلندی آن ، سرعت و موزون بودن آن و تردید و تأمل در کلام  
احساسات فرد را منعکس می کند. )
- ۳- زبان بدن ( حالت بدن ، حرکات سر و دست ، لرزش یا آرامش بدن ، همه احساسات افراد را نشان  
می دهد. )

و من الله توفیق



## خلاصه بخش پنجم (روان شناسی اجتماعی)

در این بخش چهار موضوع مهم روانشناسی اجتماعی (خویشن داری، نگرش، جاذبه میان فردی و رفتار) مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### الف: خویشن داری

یکی از مباحث روان شناسی اجتماعی، خود یا خویشن است. «خود» تا حد زیادی مقوله ای اجتماعی است. زیرا تصور فرد از خود، تحت تأثیر واکنش های دیگران قرار می‌گیرد. \*در این بخش دو جنبه مهم «خود پنداره» و «حرمت خود» یا عزت نفس که بیشتر مورد توجه روانشناسان اجتماعی است مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۱- خود پنداره

«ویلیام جیمز» معتقد است که «خود» دارای دو جنبه است: «ادراک کننده و ادراک شده» که در خود شناسی یکسان هستند. \* جنبه ادراک کننده «خود آگاهی» و جنبه ادراک شده «خود پندار» گفته می‌شود. تعریف خود پنداره:

مجموعه ای از صفات پراکنده و نامنظم نیست، بلکه بر اساس طرح «ذهنی» فرد از خود سازمان می‌یابد که در آن مهم ترین ویژگی های فرد، محور است؛ آن گونه که او هنگام معرفی خویش، اغلب از آنها بهره می‌گیرد.

### منابع خود پنداره

برای خود پنداره چهار منبع وجود دارد:

الف: احساسات و افکار

ب: رفتار

ج: واکنش های دیگران

د: مقایسه های اجتماعی

\* مهمترین راه برای به دست آوردن اطلاعات درباره خود، احساسات و افکار درونی است. زیرا اطلاعات خودشناسی را بیش از رفتار آشکار در اختیار انسان قرار می‌دهد.

## ۲- حرمت خود

تعریف حرمت خود: به جنبه ارزیابی مثبت یا منفی فرد از خویش و اینکه چه اندازه برای خود ارزش قائل است « حرمت خود » می گویند.

\* حرمت خود آثاری عمیق بر سلامت روانی و جسمی و رفتار انسان ها بر جای می نهد و توجه روانشناسان شخصیت، رشد، بالینی و اجتماعی را به خود جلب کرده است.  
\* « حرمت خود » دارای ابعاد مختلف است: مثلاً ممکن است در ارزیابی وضعیت تحصیلی منفی ارزیابی کنیم و در جنبه اجتماعی مثبت.

## راههای حفظ حرمت خود

- ۱- گزینش برخی ویژگی های مثبت و نادیده گرفتن جنبه های ضعیف و منفی
- ۲- ارزیابی مطلوب دیگران نسبت به خود را صحیح، و ارزیابی نامطلوب آنان را نادرست و نامعتبر تلقی می کنیم. (مثلاً نمره کم در امتحان دلیل بر خدشه وارد کردن به اعتبار سوالات است.)
- ۳- فراموش کردن حوادثی که به « حرمت خود » فرد آسیب می رساند.
- ۴- ویژگی درست خود و حتی داشته های خود را بیش از حد، مثبت و ارزیابی کنیم.
- ۵- موفقیت ها را به ویژگی های درونی خود اسناد می دهیم و شکست ها را ناشی از فشارهای موقعیتی می دانیم.
- ۶- خود را با افراد پایین تر از خود مقایسه می کنیم و می گوییم نسبت به او چنان هم بد عمل نکردیم.
- ۷- مصاحبت با افراد صاحب نام و مهمی که برای آنها احترام قائلیم به افزایش حرمت خود ما می انجامد.

## اهمیت « حرمت خود »

یکی از مهمترین مؤلفه های شخصیت سالم و بهنجار « حرمت خود » است. چرا که احساس بی ارزشی، بیگانگی با خود و نپذیرفتن خویشتن در میان افراد نابهنجار بیشتر است.

## ب: نگرش

دیدگاه های افراد در زندگی روز مره خود مانند محل زندگی، شغل، حکومت و ... که بر اساس آن عمل و رفتار می کنند در واقع همان نگرشهای آنان هست.

## ماهیت نگرش

نگرش، عبارت است از یک روش نسبتاً ثابت در فکر و احساس و رفتار نسبت به افراد، گروهها و موضوع های اجتماعی.

\* مهمترین مؤلفه های نگرش:

الف: افکار و عقاید

ب: احساسات یا عواطف

ج: تمایلات رفتاری

### عوامل مؤثر در تکوین نگرش

افراد طی سالها نگرش هایی را با انواع آموزش ها و تجربیات به دست می آورند که بخش عمده ای از آنها از طریق یادگیری کسب می شوند و از این رو ، همان روند انواع یادگیری را دارند . مثلاً: کودکی که در برخورد با یک گروه اجتماعی به طور مکرر علایم مخالفت مادر -مانند اخم و چهره برگرداندن - را مشاهده می کند نسبت به صفات قابل مشاهده آن گروه همچون رنگ پوست ، نوع لباس و لهجه ، دیگر خنثی نیست و به صورت ناهوشیار نگرش منفی می یابد .

### عواملی که در شکل گیری نگرش مؤثر هستند :

الف: تقلید و تکرار

ب: تفکر و استدلال

ج: وابستگی گروهی

د: منابع ژنتیک

### رابطه نگرش و رفتار

\* سوال این است : آیا هر رفتاری مبتنی بر نگرش متناسب با آن است و هر نگرشی به رفتار می انجامد ؟

جواب : در واقع این طور نیست هر چند تأثیر متقابل نگرش و رفتار یک امری قطعی است چنان که آمادگی رفتاری از مؤلفه های نگرش است .

\* « آجن» معتقد است که رفتار در یک موقعیت ، تحت تأثیر نیرومندی قصد ما در آن موقعیت بوده و قصد نیز متأثر از سه عامل است:

الف: نگرش ما نسبت به رفتار خاص ( ضعیف و قوی)

ب: ارزیابی دیگران از آن رفتار ( مردم پسندی یا عدم آن)

ج: دشواری یا آسانی پنداشتن رفتار .

### به طور کلی رابطه نگرش و رفتار بر اساس سه عامل مهم است :

الف: ویژگی های نگرش

ب: خصوصیات فرد صاحب نگرش

ج: ویژگی های موقعیت

### تغییر نگرش دیگران

\* تغییر نگرش دیگران را « متقاعد سازی » می گویند .

### \* مراحل تغییر نگرش ( پذیرفته شدن پیام )

الف: توجه

ب: ادراک

ج: پذیرش

### نتایج حاصل از بررسی های مختلف متقاعد سازی

- ۱- متقاعد سازی شخص متخصص بیش از غیر متخصص است .
- ۲- ژيام غير مستقيم در نگرش موفق تر است .
- ۳- ژيام دهنده جذاب بیشتر می تواند تغییر نگرش ایجاد کند .
- ۴- برخی از افراد بیشتر تحت تاثیر ژيام های نامربوط و آشفته قرار می گیرند تا ژيام های دقیق و عمیق
- ۵- افرادی که اعتماد به نفس بالا دارند دیرتر از دیگران تغییر نگرش می دهند .
- ۶- افرادی که سریع سخن می گویند اغلب متقاعد کننده تر از کسانی اند که به آرامی صحبت می کنند.
- ۷- هنگام مقاومت افراد در برابر تغییر نگرش بهتر است از استدلال دوسویه ( نکات مثبت و منفی ) استفاده شود .

### دو مسیر فرآیند شناختی در تغییر نگرش

- الف: مسیر مرکزی : ( وقتی فرد پیام را جالب و مهم بداند این مسیر را طی می کند - بعد از اندیشیدن نقاط قوت و ضعف پیام اطلاعات را به دقت پردازش می کند در صورت مثبت بودن نتیجه نگرش خود را تغییر می دهد.)
- ب: مسیر پیرامونی : ( وقتی پیام برای فرد جالب نباشد و به آن توجه نمی کند ممکن است متقاعد سازی را از این مسیر طی کند. در این صورت امور جانبی مانند : زیبایی - موقعیت برتر و منزلت پیام دهنده و یا اوضاع موقعیت موجب تغییر نگرش می شود .)

### تغییر نگرش های خود

این تغییر به سبب ناهماهنگی شناختی روی می دهد.

مثل کسی که سیگار را مضر می داند اما در یک سری شرایط با دوستان خود سیگار می کشد . در این صورت ناهماهنگی ( بین رفتار و نگرش) پیش می آید . لذا امکان دارد سیگار را ترک کند یا ادامه بدهد.

### **جاذبه های میان فردی**

یکی از زمینه های مهم جالب توجه روان شناسان اجتماعی چگونگی برقراری روابط مثبت افراد با یکدیگر است . مثلاً دنبال این امر هستند که چرا افراد با یکدیگر دوست می شوند ؟ یا چه عواملی در استمرار دوستی نقش دارند ؟ چه دو ستی هایی صمیمی و نزدیک است؟ و ...

### **۱- عوامل جاذبه میان فردی**

هم جواری نخستین گام در جذب دیگران دیگران است . مجاورت و نزدیکی مکانی موجب ارتباط مکرر و آشنایی و گاه سبب جاذبه بین افراد هم می شود .

### **اهم عوامل جاذبه میان فردی**

الف: هم جواری

ب: جاذبه ابراز عواطف مثبت هنگام برخورد با دیگران

پ: کشش و جاذبه میان فردی میزان نیاز به پیوند جویی در افراد است .

ت: ویژگی های ظاهری افراد به ویژه زیبایی که در همه فرهنگ ها عامل اصلی جاذبه اولیه بین افراد است .

ث: مشابهت افراد در نگرش هاست .

ج: مکمل بودن نیازهای دو طرف در جاذبه است .

ح: جاذبه و دوستی بین مردم شایستگی و خصوصیات شخصی مثبت است .

### **۲- دوستی های نزدیک**

نتیجه تحقیقات صورت گرفته در زمینه روابط هر فرد با دیگران و عمق دوستی و دلبستگی او به تعامل میان او و مادرش در نوزادی بر می گردد. در این صورت سه نوع دلبستگی ممکن است ایجاد شود :

الف: دلبستگی ایمنی ( با ویژگی های آینده فرد پیوند دارد ویژگی هایی مانند : عواطف مثبت -

همدلی - حرمت نفس بالا و تعامل های بدون تعارض با همسالان و بزرگسالان)

ب: دلبستگی اجتنابی ( کودکان اجتنابی فاقد ایمنی در روابط اجتماعی حالتی خصمانه و سرد دارند.)

ج: دلبستگی دوسوگرایی ( این کودکان با وجود وابستگی به بزرگسالان در برابر آنان عصبانی - سرکش-بی میل و غیر اجتماعی اند. )

### ۳- تنهایی

زندگی بدون رابطه نزدیک با دیگری و همراه با این احساس که مقدار و کیفیت روابط مورد آرزوی شخص بیشتر از مقدار و کیفیت روابط فعلی باشد تنهایی نام دارد .

- \* افراد تنها افزون بر احساس ناهمسانی با دیگران کمتر به کسی اعتماد می کنند .
- \* اوقات فراغت خود را با فعالیت انفرادی می گذرانند .
- \* تنهایی با عواطف منفی مانند افسردگی- اضطراب- غم- نارضایی و خجالت همراه است.
- \* معمولاً افراد تنها را سازش نیافته می دانند.

### رفتار در گروه

بیشتر رفتارهای ما در بین دیگران و درون گروه ها روی می دهد. دیگران چه تأثیری بر رفتار ما دارند و آیا این تأثیر همواره تسهیل کننده رفتارمان است؟ و ...

۱- گروه: گروه از دو یا چند نفر تشکیل می شود که با هم در تعامل بوده و دارای اهدافی مشترک اند و روابطی پایدار با هم دارند .

- \* گروه ها نیازهای روانی و اجتماعی افراد را برآورده می سازند و برای شخص زمینه تعامل عاطفی و شناختی را فراهم می آورند .
- \* برای کارکرد مؤثر گروه ها رعایت دو نوع عدالت ضروری است :

الف: عدالت توزیعی

ب: عدالت میان فردی

### ۲- تسهیل اجتماعی

برخی از فعالیت ها در تنهایی بهتر انجام می شود مانند مطالعه و حل مسائل پیچیده . این در حالی است که بیشتر فعالیت های ما با یاری دیگران یا در حضور آنها صورت می گیرد .

- \* بررسی ( آلپورت ) نشان می دهد که آزمودنی ها فعالیت مانند : ( یادداشت تداعی هایی از نمایش یم فیلم ) را در حضور دیگران بهتر انجام می دهند به این امر تسهیل اجتماعی می گویند .
- \* نظریه زیونگ در تسهیل اجتماعی : از نظر او حضور دیگران موجب افزایش برانگیختگی می شود و برانگیختگی نیز پاسخ های غالب افراد را افزایش می دهد. این پاسخ های غالب در وظایف متعدد ممکن است درست یا نادرست باشد .

\*در مقابل تسهیل اجتماعی : پدیده ای به نام ( بطالت اجتماعی ) قرار دارد که به معنای در رفتن از زیر بار مسئولیت در وظایف جمعی است .

**و من الله توفیق**

## خلاصه فصل پنجم (نظریه های شخصیت)

در این فصل ابتدا به مفهوم - تعریف و روش های مطالعه شخصیت می پردازیم و سپس با سه روی آورد مهم در شخصیت: یعنی روان تحلیل گری - صفات و انسان نگر به اجمال آشنا می شویم.

### الف: مفهوم شخصیت

#### ۱- تعریف شخصیت

اصطلاح شخصیت در روان شناسی از واژه لاتین ( پرسونا ) گرفته شده و به معنای نقابی است که هنر پیشه ها هنگام نمایش به صورت خود می زنند.

\* در این برداشت شخصیت به ویژگی های ظاهری و بیرونی فرد اشاره دارد.

\* با این همه شخصیت در روان شناسی فراتر از ظاهر در نظر گرفته شده و شامل همه ویژگی های جسمانی - رفتاری - اجتماعی و عاطفی فرد است.

#### ۲- ابعاد شخصیت

شخصیت شامل سه بعد مهم است:

الف: استعداد که همان ابزار و ساز و کارهایی است که در یک عمل به کار گرفته می شود.

ب: مزاج عبارت از گستره عمل - جنبه نیرودهی - پویایی صوری - سرعت - نظم و شدت آن عمل است.

مزاج: مطمئن ترین - ریشه دارترین و فطری ترین بعد شخصیت است.

ج: بعد سوم: همان خوی یا منش است - جای می گیرد. این بعد معنای عمل از جهت مبنا یا هدف آن را در نظر می گیرد.

#### ۳- روش های مطالعه و سنجش شخصیت

به طور کلی روش بررسی جامع مشاهده مستقیم رفتار در موقعیت هایی ( مانند خانواده - محل کار یا تحصیل و مناسبات با افراد خودی یا بیگانه ) است.

\* مشاهده نظام مند و معتبر می تواند اساس روش های مناسب بررسی شخصیت باشد. این روش ها عبارت است از: بررسی زندگی نامه - خودنوشته و دیگر نوشته - پرسشنامه های خود سنجی یا عینی و ...

\* ( پرسش نامه شخصیت مینه سوتا ) از گسترده ترین آزمون روانی به کار برده شده است.

\* آزمون های فرافکن با الهام از مفهوم ناهشیار سعی می شود نادیده های شخصیت آشکار گردد. آزمون

( رور شاخ و اندر یافت موضوع ) نمونه هایی از این قبیل است.



#### ۴- ماهیت انسان در نظریه های شخصیت

هر نظریه پرداز در شخصیت آدمی برداشتی از ماهیت او دارد . که دارای موضوعات مختلفی است . در اینجا شش موضوع مهم در ماهیت انسان اشاره می شود :

\* جبرگرایی و اراده آزاد

\* طبیعت و تربیت

\* گذشته و حال

\* یگانگی و عمومیت

\* تعادل و رشد

\* خوشبختی و بدبینی

#### ب: روی آورد روان تحلیل گری

در این بخش سه روان تحلیل گر درباره شخصیت مورد بررسی قرار می گیرد :

۱- دیدگاه فروید ( فروید ابداع کننده مکتب بود. )

۲- دیدگاه یونگ ( نو روان تحلیل گر )

۳- دیدگاه آدلر ( نو روان تحلیل گر )

#### ۱- دیدگاه فروید

فروید در نظریه نخست خود شخصیت را در سه سطح هوشیار - نیمه هوشیار و ناهوشیار تلقی می کند .

\* **هوشیار** : همه اموری که در حیطه آگاهی انسان است و هر لحظه انسان از آن آگاهی دارد را شامل می شود .

\* **ناهوشیار** : همه جنبه های شخصیت را که از آن بی خبریم را در بر می گیرد . که شامل غرایز - امیال و آرزوهای است که رفتار ما را هدایت می کند و از کنترل ما خارج است .

\* **نیمه هوشیار** : بین دو سطح هوشیار و ناهوشیار قرار دارد و مخزن خاطرات - ادراک ها و افکاری است که هر چند در یک لحظه از آنها آگاه نیستیم اما می توانیم آن ها را به سهولت به هوشیاری فراخوانیم .

\* **مثال** : شخصیت در نظر فروید مانند کوه یخ است که هوشیاری نوک آن است و قابل روئیت است . ناهوشیاری : قسمت پایین آن است که در اعماق دریا قرار دارد . که بیشترین بخش کوه یخ را به خود اختصاص داده و دیده نمی شود .

## نظریه دوم فروید

- فروید در این نظریه شخصیت را دارای سه ساخت ( بن - من و فرامن ) می داند . یا تلقی می کند .
- \* ابتدایی ترین بخش شخصیت ( بن ) است که نوزاد آن را داراست .
  - \* ( بن ) مخزن ( غرائز ) و ( انرژی روانی ) است .
  - \* ( بن ) منبع انرژی هست و کاملاً ناهوشیار است و بر اساس اصل لذت و دوری از درد و تنش عمل می کند .
  - \* ( بن ) خواهان ارضای فوری نیازها است و ساختاری خودخواه - لذت جو - بدوی - غیر اخلاقی - سمج و عجول دارد .
  - \* ( من ) حاصل برخورد ( بن ) با واقعیت های زندگی است . ( من ) برای رفع نیازها و کاهش تنش ها به بن کمک می نماید و زمان ها ' مکان ها ' هدف های مناسب و پذیرفتنی از نظر اجتماعی را که ' تنش های ( بن ) را ارضا می کند ' معین می دارد .
  - \* سومین ساخت شخصیت ( فرامن ) است که دارای جنبه اخلاقی و اجتماعی است . کودک به سبب تشویق و تنبیه والدین ' رفتارهای خوب و بد را درک می کند و همین امر ' وجدان او را تشکیل می دهد .
  - \* بخش دوم ( فرامن ) من آرمانی است که شامل رفتارهای خوب از نظر کودک است .
  - \* فرامن به عنوان حاکم اصول اخلاقی ' به دنبال کمال اخلاقی است ' و با روش جدیت ' غیر منطقی بودن و پافشاری بر اطاعت .

## ۲- دیدگاه یونگ

- ساخت شخصیت از نظر یونگ عبارت است از : هوشیار ( من هسته اصلی آن است ) ناهوشیار شخصی و ناهوشیار جمعی .
- \* هوشیاری بخشی از روان است که به درک ' فکر ' احساس و یادآوری ارتباط می یابد .
  - \* ناهوشیار شخصی نیز ' جایگاه اموری است که زمانی هوشیار بوده اند .

## تعریف عقده ها

تجربه هایی که در ناهوشیار سرکوب می شود ' الگوی هیجان ها ' خاطرات ' ادراک و امیالی است که در پیرامون موضوعی مشترک ' سازمان یافته اند .

## دو گرایش مهم در شخصیت طبق نگر یونگ

- الف: برون گرایی ( انرژی روانی خود را به سوی دنیای بیرون هدایت می کنند ) .  
ب: درون گرایی ( انرژی روانی خود را به صورت درونی حفظ می کنند و به بیرون انتقال نمی دهند ) .

\*برون گراها: از نظر اجتماعی جسورند و به دیگران گرایش دارند .  
\*درون گراها: اغلب کم رو و با تمرکز بر خود بر افکار و احساسات شان تأکید دارند .

### تیپ های روان شناختی یونگ

الف: برون گرای احساسی : ( عاطفی - حساس - بیشتر خاص زنان است تا مردان )  
ب: برون گرای حسی : ( اجتماعی - لذت جو - انعطاف پذیر )  
ج: برون گرای شهود ( خلاق - قادر به برانگیختن دیگران و غنیمت شمردن فرصت ها )  
د: درون گرای متفکر : ( بیشتر به اندیشه ها علاقمند هستند تا مردم )  
ه: درون گرای احساسی : ( تو دار - خود دار و قادر به داشتن عواطف عمیق )  
درون گرای حسی: ( در ظاهر بی اعتنا و خشک اند . )  
درون گرای شهودی: ( بیش تر در ارتباط با ناهوشیار هستند تا واقعیت روز مره )

### ۳- دیدگاه آدلر

آدلر : در مقابل فروید ( سائق ) و امور زیستی بیش از حد تأکید داشت ' به سوی نیروهای اجتماعی - از جمله خانواده - گرایش پیدا کرد.  
\* دیدگاه آدلر به روان شناسی فردی شهرت یافته است .  
\* ( آدلر ) احساس حقارت را **نیروی برانگیزنده رفتار انسان** می داند و تلاش برای غلبه بر حقارت های واقعی یا خیالی را جبران می نامد .

### سبک زندگی در نظر آدلر

الگوی منحصر به فردی که انسان ها از ویژگی ها ' رفتارها و عادات را پرورش می دهند سبک زندگی نامیده می شود .

### انواع سبک زندگی در نظر آدلر

الف: سنخ سلطه گر ( آگاهی اجتماعی کمی دارند و بدون توجه به دیگران رفتار می کنند . )  
ب: سنخ گیرنده ( خشنودی دیگران را جلب می کنند و به آنها وابسته می شوند )  
ج: سنخ اجتناب کننده ( برای روبه رو شدن با مشکلات تلاش نمی کنند و از شکست ها دوری می کنند . )  
د: سنخ سودمند اجتماعی ( با افراد دیگر همکاری و طبق نیازهای آنها عمل می کنند و با علاقه اجتماعی بر مشکلات فایق می آیند . )

## روی آورد صفات

در این بخش سه نظریه (کتل - آیزنک و الگوی پنج عاملی مک کری) مورد بررسی قرار می گیرد.

### ۱- تقسیم بندی صفت شخصیت از نظر کتل

الف: در تحلیل شخصیت از روش استقرایی بهره جست و از سه روش مشاهده برای جمع آوری اطلاعات از شخصیت افراد یعنی ( سابقه زندگی فرد یا داده ها L خودسنجی های فرد یا داده های Q و آزمون های عینی یا داده های T استفاده کرد . )

ب: در تقسیم دوم صفات شخصیت را به صفات مشترک و صفات منحصر به فرد تقسیم می کند .

ج: صفات به خلقی ( به چگونگی رفتار ) - انگیزشی یا پویشی ( به چرایی رفتار ) و توانشی ( به میزان انجام یک کار و سرعت آن توسط فرد مربوط می شود ) طبقه بندی می شود .

### ۲- نظریه عاملی ( آیزنک )

آیزنک برای شخصیت یک سلسله مراتب چهار سطحی را در نظر می گیرد:

الف: در پایین ترین سطح رفتارها یا شناخت های خاص است ' یعنی افکار و رفتارهایی که ممکن است نشان از شخصیت فرد باشد .

ب: در سطح دوم رفتارها و شناخت های عاداتی قرار دارد .

ج: سطح سوم : چندین پاسخ عاداتی آن را تشکیل می دهد .

د: سطح چهارم : سنخ ها یا عامل های برتر است . سنخ از چند صفت مربوطه تشکیل می شود مانند حقارت ' سازگاری هیجانی ضعیف و کم رویی اجتماعی که سنخ درون گرا را تشکیل می دهند .

### آیزنک سه عامل برتر کلی یا ابعاد شخصیت را به دست آورد :

الف : برون گرایی در مقابل درون گرایی

ب: روان رنجور خوبی در مقابل پایداری هیجانی

ج: روان پریش خوبی در مقابل کنترل تکانه

### ۳- الگوی پنج عاملی

مک کری و کوستا در طی پنج عامل نیرومند یا پنج بزرگ را شناسایی کردند:

یک: روان رنجور خوبی که نگرانی ' ناایمنی ' عصبی بودن و دلشوره زیاد مشخصه آن است .

دو: برون گرایی که ویژگی آن مردم آمیزی ' پر حرفی ' لذت جویی و محبت ورزی است .

سه : ( گشودگی ) که ابتکار ' استقلال ' سازندگی و شجاعت نشانه آن است .

چهار: ( خوشایندی ) که با خوش قلبی ' دلسوزی ' ساده دلی و ادب همراه است .

پنج: (وظیفه شناسی) که دقت 'قابلیت اعتماد' سخت کوشی و نظم حاکی از آن است .

### **د: دیدگاه انسان نگر**

این دیدگاه بر اصولی مانند احترام به ارزش های فرد 'عدم تعصب نسبت به روش های دیگر و کشف جنبه های جدید رفتار انسان مبتنی است .

در این دیدگاه دو شخصیت برجسته مورد بررسی قرار می گیرد :

۱- راجرز: راجرز با ایجاد تحولی در روان درمانگری 'روش (درمانجو محوری) را ابداع کرد به همین دلیل نظریه شخصیت او را (فرد مدارا) می نامند .

### **نگرش های راجرز پیرامون شخصیت :**

یک: عناصر محوری شخصیت

دو: شخصیت کامل

سه: شرط اساسی رسیدن به سلامت و کمال

### **۲- نظریه مزلو**

نیازها یا انگیزش محور اساسی نظریه شخصیت مزلو است .

### **بررسی (شخصیت سالم) و ویژگی های افراد (خود شکوفا) از نظر مزلو**

یک: شخصیت سالم

دو: افراد خودشکوفا

### **ویژگی افراد خود شکوفا**

۱- برداشت کارآمدتر از واقعیت

۲- پذیرش خود 'دیگران و طبیعت

۳- خودانگیزگی 'سادگی و طبیعی بودن

۴- تمرکز بر مشکلات دیگران

۵- خود مختاری

۶- احساس جدایی و نیاز به خلوت

۷- داشتن درک تازه

۸- تجارب اوج

۹- علاقه اجتماعی

۱۰- روابط میان فردی و عمیق

- ۱۱- آزاد منشی
- ۱۲- تمایز هدف از وسیله
- ۱۳- شوخ طبعی فلسفی
- ۱۴- خلاقیت
- ۱۵- مقاومت در برابر فرهنگ پذیری
- ۱۶- امیال انسانی

**و من الله توفیق**

## خلاصه فصل هفتم (بیماری و سلامت روانی)

### تعریف بهداشت روانی

علم ارتقای سلامت روانی و پیش گیری از بیماری روانی از طریق به کار گیری روان پزشکی و روان شناسی است .

\*کورسینی : برنامه های این رشته را آموزش 'ارتقای زندگی عاطفی و خانوادگی' خدمات پیش گیرانه و درمان اولیه اعلام کرد .

### ابعاد سلامت روانی

۱-تعریف سلامت روانی

۲-شاخص های سلامت روانی

مفهوم بهنجاری و نابهنجاری

۴-الگوی سلامت روانی

### تعریف سلامت روانی

طبق تعریف کورسین سلامت روانی عبارتند از : ( وضعیتی روانی با ویژگی های بهزیستی عاطفی ' رهایی نسبی از اضطراب و علایم بیماری های ناتوان کننده ' توانایی برقراری ارتباط سازنده و نیز کنار آمدن با مقتضیات و فشارهای معمول زندگی است. )

### سلامت روانی طبق دیدگاه جاهودا

۱-نگرش های فرد نسبت به خود

۲-میزان رشد و خود شکوفایی

۳-انسجام شخصیتی

۴-میزان استقلال فرد از نفوذ دیگران

۵-تناسب برداشت از واقعیت

۶-تسلط بر محیط

### شاخص های سلامت روانی

۱-وضع ظاهری

۲-گفتار

۳-خلق و عاطفه

۴-تفکر

۵- کارآمدی

۶- روابط اجتماعی

### معیارهای مختلف بهنجاری و نابهنجاری

۱- دیدگاه آسیب شناسی

۲- دیدگاه آماری

۳- دیدگاه فرهنگی

۴- سازش با توقعات خود و جهان بیرون

### الگوی سلامت روانی

۱- الگوی زیستی - پزشکی

۲- الگوی زیستی - روانی اجتماعی

۳- الگوی زیستی ' روانی ' اجتماعی و معنوی

### عوامل منحل سلامت روانی

۱- محرومیت و ناکامی

\* محرومیت ممکن است کوتاه مدت یا بلند مدت و یا مربوط به نیازهای اساسی یا فرعی باشد.

\* واکنش دیگر به ناکامی: پرخاش گری است که میلر آن را مطرح کرده است.

۲- تعارض

عبارت است از: حالت عاطفی و درد آور ناشی از تنش بین دو یا چند میل یا خواسته متضاد در فرد

' که ناشی از ناتوانی در انتخاب یکی از دو هدف ( روش و یا انگیزه متضاد ) است.

### انواع تعارض

الف: تعارض گرایشی - گرایشی

ب: تعارض گرایشی - اجتنابی

ج: تعارض اجتنابی - اجتنابی

۳- تنیدگی

### تعریف تنیدگی

تنیدگی در روان شناسی با سه تلقی به کار رفته است:

الف: برخی آن را محرکی می دانند که موجب احساس تنش می شود ( عوامل تنیدگی زا )

ب: عده ای تنیدگی را فرآیند واکنش جسمی و روانی در مقابل عوامل تنیدگی زا می شمارند.



ج: گروهی تنیدگی را فذآیندی متضمن تعامل میان شخص و محیط او می دانند .  
لذا بر پایه این دیدگاه : تنیدگی عبارت است از شرایطی که بر اثر تعامل میان فرد و محیط به وجود می آید.

### **عوامل تنیدگی**

- ۱- رویدادهای فاجعه آمیز که تأثیر ناگهانی و شدید دارند و معمولاً همه افراد یک منطقه را متأثر می سازند مانند جنگ و بلایای طبیعی .
- ۲- دیگری رویدادهای کمی تنش زای شخصی نظیر بیماری ' مرگ عزیزان و بیکاری که افراد کمی را تحت تأثیر قرار می دهد .
- ۳- رویدادهای تنیدگی زای زمینه ای مانند ناملایمات روزانه نیز که اغلب استمرار داشته و بخشی از زندگی همه انسان ها را تشکیل می دهد .

### **راه های مقابله با تنیدگی**

مقابله با تنیدگی یا کنار آمدن عبارت است از : تلاش برای مهار موقعیت هایی که به صورت بالقوه زیان آورند .

### **راه های کنار آمدن با تنیدگی در یک نگاه کلی :**

- ۱- راه های شناختی مقابله  
\* ساده ترین راه مقابله شناختی با رویدادهای تنیدگی زا ' ( انصراف « توجه » ) است  
\* دومین شیوه شناختی : بازسازی شناختی یک رویداد ' یعنی توجه همراه با گزینش یا تمرکز بر برخی جنبه های یک موقعیت است .
- ۲- راه های عاطفی مقابله
- ۳- راه های رفتاری مقابله
- ۴- حمایت اجتماعی
- ۵- مقابله در آموزه های اسلامی

### **\* دین داری به دو طریق در مقابله با تنیدگی مؤثر است**

- الف: ارزیابی واقع بینانه از زندگی
- ب: تربیت شخصیت مقاوم در برابر تنیدگی

## انواع اختلالات روانی

طبقه بندی اختلال های روانی بر اساس عناصر یک نظام ( مقوله ' نوع و بعد ) و ضابطه محتوایی طبقه ها ( مانند نشانه شناسی ' علت شناسی و پیش آگاهی ) صورت می گیرد .

### طبقه بندی DSMIV از اختلالات روانی با نمونه هایی از هر مقوله

- ۱- اسکیزوفرنی
- ۲- اختلالات خلقی
- ۳- اختلالات اضطرابی
- ۴- اختلالات شخصیت

### اسکیزوفرنی

\* یک اختلال واحد نیت ' بلکه مجموعه ای از روان پریشی هاست .  
\* ویژگی روان پریشی قطع ارتباط با واقعیت است که ممکن است « توهمات » ( ادراک های حسی کاذب مانند شنیدن صداها ) ' « هذیان » ( باورهای غلط ) یا کناره گیری از اجتماع و طبیعت را نیز در بر گیرد .

### علائم اسکیزوفرنی

- الف: هذیان
- ب: هیجان نامناسب یا کندی هیجانی
- پ: تکلم نابسامان و به هم ریخته
- ت: تکرار
- ث: بی ارتباطی مکرر کلامی و استفاده از کلمات خود ساخته
- ج: فقر کلامی ( بی تکلمی )
- ح: حرکت های عجیب و حالات خاص بدنی همراه با تکرار رفتارهای نامناسب و آشفته
- خ: بی حرکتی و تقلید اعمال مشاهده شده

### انواع اسکیزوفرنی

پنج نوع فرعی برای این اختلال در نظر گرفته شده است :  
۱- پارانوئید: نوعی اسکیزوفرنی است که در آن بیمار دچار هذیان های گزند و آسیب یا خود بزرگ بینی می شود .

۲- بیمار اسکیزوفرنیک از نوع آشفته : که رفتارهایی از نوع هذیان گویی ' شلیک خنده ' شکلک در آوردن ' پر حرفی ' بی توجهی به نظافت و رفتار مضحک را از خود نشان می دهد.

۳- ویژگی برجسته اسکیزوفرنی کاتاتونیک : رفتار حرکتی به شدت برانگیخته یا کاملاً منجمد و بی حرکت است .

۴- اسکیزوفرنی باقیمانده

۵- اسکیزوفرنی نامتمایز

در نوع آخر بدون هذیان اند و ممکن است فرد در آنها سرد و بی احساس باشد ' که اختلال در نظافت و بهداشت و یا رفتار عجیب و غریب را از خود نشان می دهد .

### مهمترین انواع اختلالات خلقی

الف: افسردگی

ب: شیدایی

### تقسیم بندی اختلالات شخصیت

گروه A: اختلال « پارانوئید » ' « اسکیزوئید » و « اسکیزوتایپی »

گروه B: اختلال شخصیت « ضد اجتماعی » ' « مرزی » ' « نمایشی » و « خود شیفته »

گروه C: اختلال شخصیت « اجتنابی » ' « وابسته » و وسواسی - جبری

### تعاریف اختلال های شخصیت

\***تعریف پارانوئید** : نسبت به همه افراد بی اعتمادند و اغلب متخاصم و تحریک پذیر و خشمگین ' متعصب و جزم اندیش اند .

\***تعریف شخصیت اسکیزوئید** : مشخصه بیمارانی است که الگوی همیشگی زندگی شان ' انزوای اجتماعی است . از تعامل های انسانی ناراحت می شوند و دارای حالت عاطفی کند و محدود هستند . و به جز بستگان درجه اول دوست صمیمی و مورد اطمینان ندارند .

\***تعریف اسکیزوتایپی**: بسیار عجیب و غریب هستند . دارای تفکر جادویی عقاید منحصر به فرد ' خطاهای ادراکی و مسخ واقعیت جز زندگی روز مره آن هاست .

\***تعریف : شخصیت ضد اجتماعی** : از تن دادن به هنجارهای اجتماعی ناتوان است و پیوسته رفتار ضد اجتماعی یا خلاف قانون مرتکب می شود .

\***تعریف شخصیت نمایشی** : تحریک پذیر و هیجانی اند و رفتار نمایشی و برون گرایی دارند ولی اغلب نمی توانند دل بستگی عمیق طولانی مدت داشته باشند .

\***تعریف شخصیت مرزی:** در مرز «روان نژندی» و روان ژریشی قرار دارند و مشخصه آنها ناپایداری حالت عاطفی 'خلق' رفتار و خودانگاره است .

\***تعریف شخصیت خود شیفته:** احساس می کنند افرادی بسیار مهم هستند و از جهتی بی بدیل اند.

\* **تعریف شخصیت اجتنابی:** نسبت به طرد حساسیتی شدید دارند که این امر موجب انزوای آنان می شود آنان خجالتی اند ولی برای برقراری ارتباط با دیگران تمایلی بسیار دارند .

\* **تعریف شخصیت وابسته:** در تصمیم گیری های روزمره دچار مشکل اند و مسئولیت های مهم زندگی خود را بر عهده دیگران می گذارند .

\***تعریف شخصیت وسواسی - جبری:** محدود بودن هیجانات 'منظم و مرتب بودن' مداومت و پافشاری 'سرسختی و یک دندگی و ناتوان در تصمیم گیری است . آنان کمال طلب 'انعطاف ناپذیر' بیش از حد با وجدان و اخلاقی و خسیس اند .

**و من الله توفیق**

## خلاصه فصل هشتم (درمان اختلال های روانی)

### مفهوم روان درمان گری

#### ۱- تعریف روان درمان گری

طبق تعریف «نورکراس» روان درمان گری عبارت است از: «روان درمانی کاربرد آگاهانه و عمدی روش های بالینی و روابط میان فردی است که از اصول روان شناختی رایج به دست آمده و هدف آن کمک به افراد است تا رفتارها<sup>۱</sup> شناخت<sup>۲</sup> ها<sup>۳</sup> هیجان<sup>۴</sup> ها<sup>۵</sup> و سایر ویژگی های شخصی خود را در چهرتی مطلوب تغییر دهند.»

#### ۲- تفاوت روان درمان گری با درمان زیستی-پزشکی

الف: این روی کرد با استفاده از روش های روان شناختی که متمرکز بر رفتار<sup>۶</sup> عواطف<sup>۷</sup> شناخت<sup>۸</sup> ها و شخصیت است به درمان اختلال روانی می پردازد<sup>۹</sup> در حالی که روی کرد زیستی - پزشکی با استفاده از روش های شیمیایی و فیزیکی در جنبه های فیزیولوژیک انسان مداخله می کند .  
ب: درمان زیستی در سه بخش دارویی<sup>۱۰</sup> شوک برقی و جراحی روانی است و داروها نیز معمولاً ضد اضطراب<sup>۱۱</sup> روان پریشی و افسردگی تجویز می شوند . و ....

#### ۳-وجه اشتراک روان درمانی ها

راجرز در رابطه درمانی این شروط را ضروری می داند:

- الف: درمان گر باید بیش از درمان جو از نظم عاطفی سالم باشد .
- ب: درمان گر باید رابطه صادقانه برقرار کند .
- ج: درمان گر باید با « توجه مثبت نامشروط » رابطه برقرار کند .
- د: درمانگر باید رابطه ای توأم با همدلی داشته باشد .

#### ۴-ویژگی های روان درمان گر

الف: اولین ویژگی لازم : تخصص در حوزه روان درمانی است که کستلزم تحصیلات و دوره های عملی است.  
ب: مهمترین تفاوت درمان گران موفق و ناموفق علاقمندی به مردم و تعهد نسبت به بیماران است.  
ج: سازگاری و کم بودن مشکلات هیجانی<sup>۱۲</sup> در کارایی درمان گر نقش بسیار دارد .  
د: مضطرب شدن یا تدافعی عمل کردن در مقابل مراجع<sup>۱۳</sup> نشانه آن است که درمان گر در کار خود دچار مشکل شده است . بنابراین خود آگاهی یکی از ویژگی های مهم درمان گران است .

## درمان روان تحلیل گری

در این بخش به تعارض روانی که منشأ آسیب روانی از نظر فروید هست و سپس فنون روان درمانی پویشی (تداعی آزاد و تحلیل رؤیایها) مورد بررسی قرار می گیرد.

### ۱- تعارض

\* تعارض های درون فردی در مراحل اولیه تحول 'موجب آسیب پذیری افراد می شود هر چه این تعارض شدیدتر باشد 'انرژی بیشتری را برای دفاع علیه تکانه ها می طلبد و آسیب پذیری در برابر تعارض های بعدی را بیشتر می کند.

\* تعارض های بین بن 'من و فرامن در همه افراد وجود دارد ولی افراد از نظر تکانه ها 'مقررات' اضطراب ها و دفاع ها با هم متفاوت اند و همین موجب روان رنجوری برخی افراد می شود.

\* اضطراب در نظریه «آسیب شناسی روانی» فروید نقش اساسی دارد.

### انواع اضطراب در نظر فروید

یک: اضطراب واقع بینانه

دو: اضطراب روان رنجور

سه: اضطراب اخلاقی

### ۲- تداعی آزاد

از آن جایی که تعارض های ناهوشیار منشأ اضطراب و روان رنجوری است 'فروید باور داشت که برای درمان باید ناهوشیار را هوشیار کنیم زیرا پاسخ های بیمارگون از ناهوشیار ناشی می شود.

### ۳- تحلیل رؤیایها

رؤیایها ماهیت ناهوشیار را فاش می سازند زیرا به گونه ای نمادین مملو از آرزوهای ناهوشیارند.

### ۴- مقاومت

بیمار به هنگام روان درمانی در برابر تلاش حذف روش های روان رنجورانه خویش در حل مسائل به دفاع شخصیتی می پردازد که به آن مقاومت می گویند.

\* مقاومت به شکل های مختلف از جمله: کم صحبت کرد 'سکوت طولانی' چیزی به ذهن نرسیدن 'بحث دائم درباره یک موضوع و تکرار آن و ... صورت می گیرد.

«انتقال» شکلی دیگر از مقاومت است که به عنوان یکی از پدیده های مهم در روان درمانی به شمار می رود.

## ۵-تفسیر

سنگ بنای همه درمان های روان پویشی است .  
در تفسیر<sup>۱</sup> درمان گر یک پدیده ناهوشیار را هوشیار می کند بدین ترتیب معنا و علت پدیده روانی روشن می شود .

## رفتار درمانی

مهمترین روش های رفتار درمانی

الف: شرطی سازی تقابلی

ب: حساسیت زدایی منظم

## شناخت درمانی

در مقابل رفتار درمانی شناخت درمانی وجود دارد که شناخت های زیر بنایی موجب نابهنجاری می شود .

سایر شناخت درمانی ها

## ۱-الگوی ABC در آسیب شناسی روانی

الیس شخصیت را بر اساس سه بعد تبیین می کند :

بعد اول : (A) : رویدادهای برانگیزنده زندگی مانند : ناکامی ها یا موفقیت ها

بعد دوم : (B): عقایدی جای دارد که افراد برای پردازش رویدادهای زندگی به کار می برند .

بعد سوم (C): پیامدهای عاطفی و رفتاری ناشی از رویدادهای زندگی است .

## ۲-فرآیندهای درمانی

برای درمان آشفتگی های افراد باید عقاید غیر منطقی را که موجب آشکار شدن نشانه ها می شود<sup>۲</sup> شناسایی کرد و سپس آنها را با عقاید منطقی تر جابجا نمود .

## درمان شناختی رفتار

در این بخش روش درمانی « بک » که از پیشگامان درمان های شناختی رفتاری است مورد بررسی قرار می گیرد:

## ۱-خطاهای شناختی

برخی از خطاهای شناختی عبارت انداز:

الف: تعمیم افراطی

ب: برداشت گزینشی

ج: مسئولیت بیش از حد

د: ارجاع به خود

ه: تفکر دو مقوله ای

## ۲- درمان «بک» برای افسردگی

سه فن یا سه مرحله برای درمان وجود دارد :

الف: فاصله گیری

ب: انتساب زدایی

ج: فن انگار که

## درمان های وجود نگر

در این بخش به بررسی معنادرمانی پرداخته می شود .

### معنادرمانی

- \*معنا درمان گران به دنبال آن اند که درمان جویان را متقاعد نمایند که نسبت به خلأ وجودی زندگی خود نگرشی آگاهانه تر و مسئولانه تر اختیار کنند .
- \*فنون درمانی آنها عبارت انداز: مواجهه کردن 'تفسیر' قانع سازی و استدلال
- \*معنا درمانی نوعی هوشیاری افزایی است که مبتنی بر فلسفه وجودی است .

## خانواده درمانی

- ۱- مفهوم خانواده درمانی: در این جا خانواده به عنوان یک واحد 'هدف تغییر قرار می گیرد حال آنکه در روان درمانی هدف 'تغییر فرد است .

## ۲- روش های خانواده درمانی

- \*برخی خانواده درمان گران ساخت خانواده را هدف تغییر قرار می دهند . مثلاً:
- \*مینوچین: سازمان خانواده یعنی قدرت و سلسله مراتب و مرزهای درون و بیرون خانواده را سبب مشکل می دانست .
- \*ستیر: به ارتباطات کلامی و غیر کلامی در خانواده می پردازد و به دنبال مؤثر بخشی آن است .
- \*از نظر سیتر در خانواده ها پنج شکل بنیادی ارتباط دیده می شود.

**با تشکر از کلیه زحمت کش و دست اندکاران سامانه مجازی.**

**و من الله توفیق**