

نام درس: روان شناسی عمومی ۱  
پیش نیاز: ندارد  
کد: ۱۹  
هم نیاز: ندارد  
تعداد واحد: ۲  
۱۵۸/۲

### الف - منابع مطالعه

کتاب زمینه روان شناسی جلد اول چاپ سیزدهم به بعد، ترجمه از آخرین ویراست انگلیسی  
نویسندگان: ریتا ال. اتکینسون، ریچارد سی. اتکینسون، ادوارد ای. اسمیت، داریل ج. بم، سوزان  
نولن هوکسها  
مترجمان: دکتر محمدنقی براهنی، دکتر بهروز بیرشک، مهرداد بیک، دکتر رضا زمانی، دکتر  
مهرناز شهر آرای، دکتر یوسف کریمی، نیسان گاهان، مهدی محی الدین  
زیر نظر و به ویراستاری دکتر محمدنقی براهنی / (تهیه شود)

### ب - ضمایم

ندارد

### ج - ارزشیابی

امتحانات:

ماهانه اول (۱۰ نمره / هفته چهارم)  
میان ترم (۴۰ نمره / هفته نهم)  
ماهانه دوم (۱۰ نمره / هفته سیزدهم)  
پایان ترم (۴۰ نمره / هفته هجدهم)  
مخصوص جامعه بهایی است.

## فهرست راهنمای درس روان شناسی عمومی ۱

صفحه	عنوان
۴	۱- برنامه مطالعه هفتگی
۵	۲- مقدمه
۵	۳- متن درسی
۶	۴- شکل کلی درس
۶	۵- توصیه‌هایی برای مطالعه
۸	۶- روش مطالعه
۸	۷- تواناییها و مهارتهای مورد توجه در مطالعه و ارزشیابی
۹	۸- نمونه اهداف آموزشی با توجه به تواناییها و مهارتهای موردنظر
۱۰	۹- نمونه سؤال بر اساس نمونه اهداف آموزشی و با توجه به مهارتهای موردنظر
۱۱	۱۰- امتحانات و نمره گذاری
۱۲	۱۱- مطالعه برای امتحان
۱۲	۱۲- سخن آخر
۱۳	۱۳- منابع مطالعه جنبی
۱۵	۱۴- نمایه ارتباط درس روان شناسی عمومی ۱ با دروس دیگر
	۱۵- فصل اول ماهیت روان شناسی
۱۶	- بحث
۲۰	- مطالب محذوف در فصل اول
۲۰	- چارت مطالب فصل اول
۲۲	- مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل اول
	۱۶- فصل سوم رشد روانی
۲۷	- بحث
۳۱	- چارت مطالب فصل سوم
۳۲	- مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل سوم
	۱۷- فصل پنجم ادراک
۳۵	- بحث
۳۵	- مطالب محذوف در فصل پنجم
۳۶	- چارت مطالب فصل پنجم
۳۷	- مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل پنجم

	۱۸ - فصل ششم هوشیاری و حالت‌های دیگرگون آن
۴۰	- بحث
۴۷	- چارت مطالب فصل ششم
۴۸	- مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل ششم
	۱۹ - فصل هفتم یادگیری و شرطی سازی
۵۰	- بحث
۵۲	- مطالب محذوف در فصل هفتم
۵۲	- چارت مطالب فصل هفتم
۵۴	- مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل هفتم
	۲۰ - فصل هشتم حافظه
۵۷	- بحث
۵۹	- مطالب محذوف در فصل هشتم
۵۹	- چارت مطالب فصل هشتم
۶۰	- مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل هشتم
۶۳	۲۱ - منابع مورد استفاده در نگارش جزوه راهنمای درس

برنامه مطالعه هفتگی درس روان شناسی عمومی ۱

شرح فعالیتها	هفته
مطالعه جزوه راهنما برای آشنایی با شکل کلی درس، نحوه مطالعه، تواناییها و مهارتهای موردنظر و ...	اول
مطالعه بحث فصل اول مندرج در جزوه راهنما برای آشنایی با مطالب فصل اول کتاب + مطالعه فصل اول کتاب «ماهیت روان شناسی» بر اساس تواناییها و مهارتهای موردنظر مندرج در جزوه راهنما	دوم و سوم
مطالعه بحث فصل سوم مندرج در جزوه راهنما برای آشنایی با مطالب فصل سوم کتاب + مطالعه فصل سوم «رشد روانی» بر اساس تواناییها و مهارتهای موردنظر مندرج در جزوه راهنما ★ در هفته چهارم امتحان ماهانه اول برگزار می شود.	چهارم و پنجم
مطالعه بحث فصل پنجم مندرج در جزوه راهنما برای آشنایی با مطالب فصل پنجم کتاب + مطالعه فصل پنجم «انراک» بر اساس تواناییها و مهارتهای موردنظر مندرج در جزوه راهنما	ششم و هفتم
مرور جزوه راهنما + فصول کتاب و آمادگی برای امتحان میان ترم امتحان میان ترم از مباحث فصول ۱، ۲ و ۵ مندرج در جزوه راهنما و فصول ۱، ۲ و ۵ کتاب بررسی	هشتم و نهم
مطالعه بحث فصل ششم مندرج در جزوه راهنما برای آشنایی با مطالب فصل ششم کتاب + مطالعه فصل ششم «هوشیاری و حالت های گوناگون آن» بر اساس تواناییها و مهارتهای موردنظر مندرج در جزوه راهنما	دهم و یازدهم
مطالعه بحث هفتم مندرج در جزوه راهنما برای آشنایی با مطالب فصل هفتم کتاب + مطالعه فصل هفتم «یادگیری و شرطی سازی» بر اساس تواناییها و مهارتهای موردنظر مندرج در جزوه راهنما ★ در هفته سیزدهم امتحان ماهانه دوم برگزار می شود.	دوازدهم و سیزدهم
مطالعه بحث فصل هشتم مندرج در جزوه راهنما برای آشنایی با مطالب فصل هشتم کتاب + مطالعه فصل هشتم «حافظه» بر اساس تواناییها و مهارتهای موردنظر مندرج در جزوه راهنما	چهاردهم و پانزدهم

شرح فعالیتها	هفته
مرور جزوه راهنما + فصول کتاب و آمادگی برای امتحان پایان ترم	شانزدهم و هفدهم
امتحان پایان ترم از مباحث فصول ۶، ۷ و ۸ مندرج در جزوه راهنما + فصول ۶، ۷ و ۸ کتاب درسی	هجدهم

### مقدمه

با اینکه مردم از زمانهای قدیم علاقه مند به بسیاری از موضوعات و اندیشه‌های روان شناسی بوده‌اند اولین نشانه‌های یک حوزه پژوهش به نام روان شناسی، با پذیرش روش علمی به عنوان ابزار حل مسائل آن در ربع آخر قرن ۱۹ پدیدار گشته و سال ۱۸۷۹ سالی که ویلهلم وونت (Wilhelm Wundt) اولین آزمایشگاه روان شناسی را پایه گذاری کرده سال تولد روان شناسی دانسته شده است.

در قرن نوزدهم روان شناسان روان شناسی را «مطالعه ذهن» تعریف نمودند. در اوایل قرن بیستم تاکید این تعریف بر مطالعه ذهن تغییر یافت و روان شناسی «مطالعه رفتار» تعریف شد. و اخیراً روان شناسان روان شناسی را «مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی» تعریف نموده می خواهند بدانند چرا و چگونه انسان و سایر موجودات زنده به طریق خاصی رفتار می کنند.

قلمرو روان شناسی از یک قرن پیش تاکنون گسترش بسیار یافته است. چرا که روان شناسی در اصل با تمام جوانب زندگی ما سروکار دارد. تمام رفتارهای ما از لحظه انعقاد نطفه تا لحظه مرگ موضوعات مهمی برای تحقیقات روان شناسی دارد.

از آنجا که دامنه روان شناسی بسیار وسیع است حوزه‌های تخصصی بسیاری در آن جا می گیرد. هر دوره روان شناسی عمومی باید موضوعاتی را برای مطرح ساختن انتخاب نماید و بی شک هیچ دوره‌ای در این مورد کامل نخواهد بود. روان شناسی عمومی ۱ برخی از موضوعات اساسی روان شناسی و فنون مورد استفاده در مطالعه این مواضع را به شما معرفی می کند.

### متن درسی

متن این درس کتاب «زمینه روان شناسی» هیلگارد جلد اول چاپ سیزدهم، ترجمه از آخرین ویراست انگلیسی می باشد که یکی از معتبرترین کتب علمی موجود در معرفی دانش روان شناسی است. در این کتاب کلیه مطالب مربوط به مباحث اصلی و اساسی روان شناسی بصورت مقدماتی،

همگام با زمان و به‌زبانی گویا و روان عرضه شده است بدین جهت مطالب کتاب برای دانشجویان قابل فهم است. البته از لحاظ به کارگیری اصطلاحات مربوط به رشته برای خواننده‌ای که برای اولین بار با مفاهیم این رشته علمی برخورد می‌نماید گاهی مشکل است. توصیه می‌شود با به کارگیری روش پیشنهادی برای مطالعه، استفاده از منابع مطالعاتی جانبی، توجه به مهارت‌ها و توانایی‌ها و نمونه اهداف آموزشی و همچنین با مراجعه به مطلعین محلی و دانشجویانی که این درس را گذرانده‌اند سعی در رفع مشکل و درک مطلب جدید بنمایید.

به جهت سهولت درک مواضع مهمه این کتاب و حجم زیاد آن فصول ۲، ۴، ۹، ۱۰ و ۱۱ از برنامه مطالعاتی حذف گردیده و تاکید بر فصولی شده است که آشنایی با مطالب آنها جهت اخذ معلومات عمومی از این رشته در این مرحله مفیدتر تشخیص داده شده است. شایان ذکر است که فصول ۱۰ و ۱۱ در برنامه مطالعاتی روان‌شناسی عمومی ۲ قرار گرفته است. کلیه بحث‌های انتقادی و چشم اندازهای زیستی روانی فصول نیز حذف گردیده است. اما امیدواریم که شما با نگاهی به عناوین فصول حذف شده و صفحات آن کنجکاوی خود را ارضاء نمایید.

### شکل کلی درس

این درس به دو قسمت تقسیم شده است. هر قسمت شامل ۳ فصل و ۲ امتحان از مطالب مطروحه است و همچنین برای هر فصل یک بحث کوتاه، چارت و تعریف و توصیف مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات در نظر گرفته شده است که:

- ۱ - بحث کوتاه: بطور مقدماتی و به اختصار مطلب یا مطالب اساسی فصل را بیان می‌کند یا نظریه و تحقیقاتی را مطرح می‌کند که مربوط به موضوع درس است اما در امتحان اصلی درس نیامده است.
- ۲ - چارت: نشان دهنده نحوه ارتباط بین مطالب مطروحه در هر فصل است.
- ۳ - مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات: بیانگر تعریف و توصیف مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات هر یک از فصول مورد مطالعه است.

### توصیه‌هایی برای مطالعه

مطالعه مستقل با حضور در کلاس درس این تفاوت را دارد که شما مسئول طرح و تکمیل کار مطالعاتی خود هستید. در حالی که در کلاس درس معلم جریان یادگیری را هدایت می‌کند. در مطالعه مستقل یادگیری شما به هدایت خودتان است به این دلیل مهم این است که بیاموزید و وقتتان را

به صورتی معقول تقسیم بندی کنید و از مطالعات خود بیشترین بهره را ببرید.

### برنامه زمانبندی برای خودتان داشته باشید

تنظیم زمانی که در اختیار دارید بیشتر از هر عامل دیگری در پیشرفت تحصیلی شما تأثیر دارد. بهترین زمان برای برنامه کاریتان آغاز دوره مطالعه مستقل و به عبارتی شروع ترم است که کمترین فشار کار و بیشترین میزان شور و شوق را دارید. با تنظیم برنامه در ابتدای کار، با کوشش کمتر یادگیری بیشتری خواهید داشت. مطالعه متراکم درست قبل از امتحان راهی بسیار نامناسب برای یادگیری است.

### هر روز مطالعه کنید

هر روز مدتی را صرف مطالعه درستان کنید حتی اگر نیم ساعت باشد. وقتی از روز را که صرف مطالعه می کنید در توانایی یادآوری اطلاعات مؤثر است. برای حفظ کردن مطالب بهتر است در صبح اقدام کنید. قبل از رفتن به رختخواب آنچه را در روز آموخته اید دوره کنید. این کار باعث می شود که مطالب در ذهن شما ضمن خواب جذب شود، پر معنا گردد و سازمان یابد. در برخی از اوقات روز یادگیری بخوبی صورت نمی گیرد. برای مثال پس از خوردن یک غذای مفضل، ورود به یک اتاق گرم، پس از ورزش و پس از اینکه از هوای سرد به خانه آمده اید، تمرکز بر مطالعه مشکل است.

### استراحت را از یاد نبرید

پنج تا ده دقیقه استراحت پس از هر ساعت مطالعه قدرت تمرکزتان را بیشتر می کند. ضمن استراحت، بر خیزید و قدم بزنید تا خون در بدنتان بهتر به گردش در آید. این کار باعث می شود که دیرتر خسته شوید.

### انگیزهتان را برای کار حفظ کنید

بدون انگیزه یادگیری زیادی صورت نمی گیرد. باید علاقه مند به یادگیری باشید و همچنین باید مایل به یادآوری آنچه می آموزید باشید. تصمیم به یادآوری مطالب بسیار مهم است. اگر در باره یادگیری مطالب با اطمینان عمل نکنید یادآوری مطالب محدود خواهد بود.

### فرصت کافی برای خود فراهم کنید

سرعت یکی دیگر از عوامل مهم در بخاطر سپردن است. قبل از اقدام به یادگیری مطالب تازه مطالب قبلی را در ذهن خود تثبیت کنید. آرامش خود را حفظ کنید و مطالب را بتدریج جذب نمایید. شما نمی توانید مطالب را بخاطر آورید مگر اینکه تمرکز نمایید و فرصت لازم را برای پاسخ فعال به آنچه می آموزید به خود بدهید. در یک نشست مطالب زیادی را بخاطر نسیبید و بخاطر داشته باشید که جریان حفظ کردن مستلزم زمان است.

## سازماندهی کنید

اگر مطالب را به طریقی منطقی سازمان دهید یادآوری آن بسیار آسانتر خواهد بود. فقط نکات اصلی را از مواد مورد مطالعه انتخاب کرده این نکات را به شکل خلاصه مرتب کنید. نکات اصلی را حفظ و تکرار کنید تا وقتی که بتوانید هر یک از نکات را بدون نگاه کردن به خلاصه به یاد آورید. این خلاصه را به دفعات بخوانید و حفظ کنید تا زمانی که بتوانید تمام نکات اصلی را به یاد آورید. اگر خلاصه مطالب بسیار طولانی باشد آن را کم کنید. شما متوجه خواهید شد که نکات اصلی چون قلابی خواهد بود که جزئیات را به آن آویزان می کنید. وقتی شروع به ایجاد و توسعه مجموعه مثبتی از عادات مطالعه کنید می بینید که بیش از حد پیش بینی خود می توانید کار درسی انجام دهید. در این صورت نگرش شما نسبت به مطالعه تقویت می شود و تجربه یادگیری لذت بخش تر می شود.

## روش مطالعه

روشی که برای مطالعه این کتاب بر اساس مطالب مذکور توصیه می شود روش PQRS (برگرفته از نخستین حرف نام هر یک از مراحل پنجگانه در مطالعه متون یعنی پیش خوانی (Preview)، سؤال کردن (Question)، خواندن (Reading)، به خود پس دادن (Self-recitation) و آزمون (Test) است. از آنجا که توضیح این روش مطالعه در کتاب درسی شما (در صفحات ۲۱ تا ۲۳) موجود است از درج آن در جزوه راهنما صرف نظر شد.

## تواناییها و مهارتهای مورد توجه در مطالعه و ارزشیابی

تواناییها و مهارتهایی که انتظار می رود شما دانشجوی عزیز از مطالعه این درس حاصل کنید عبارتند از:

- ۱- تعریف و توصیف کردن، شرح و توضیح دادن
- ۲- مقایسه کردن
- ۳- بیان انواع و اقسام، جنبه ها و ابعاد، مراتب و درجات و مراحل و نیز تشخیص و بیان رابطه و نسبت بین آنها

تواناییها و مهارتهای ذکر شده باید به دو صورت حاصل شود:

- الف) تواناییها و مهارتهای منقول: یعنی باید بتوانید مطالب و موضوعات را بنا بر آنچه در کتاب آمده است نقل کنید. برای مثال باید بتوانید انواع حافظه را به شرحی که در کتاب آمده است نقل کنید.
- ب) تواناییها و مهارتهای استنباطی: یعنی باید بتوانید مطالب و موضوعات را به صورتی غیر از آنچه در



کتاب آمده است، بر طبق نظر و استنباط خود بیان کنید. برای مثال باید بتوانید انواع حافظه را از حیث شباهتی که با یکدیگر دارند بر وفق نظر خود تعیین کنید.

موضوعاتی که این تواناییها و مهارتها به آنها ربط پیدا می کنند عبارتند از: رویکردها، نظریهها، مفاهیم، روشها، علل و عوامل و ...

بر اساس این تواناییها و مهارتها نمونه اهداف آموزشی در نظر گرفته شده است که به دنبال می آید و انتظار می رود بر اساس تواناییها و مهارتهای مزبور و با توجه به نمونه اهداف آموزشی به مطالعه این درس مبادرت ورزید تا بتوانید استفاده مطلوب را از مطالعه حاصل نموده و با موفقیت از عهده پاسخگویی به سؤالات امتحانی بر آید.

برای هر یک از نمونه اهداف آموزشی مورد نظر با توجه به تواناییها و مهارتهای ذکر شده نمونه سؤالی طرح گردیده است که هم شما را با نحوه مطالعه بر اساس تواناییها و مهارتهای مورد نظر آشنا می کند و هم با نمونه سؤالات امتحانی.

### نمونه اهداف آموزشی با توجه به تواناییها و مهارتهای مورد نظر

دانشجو پس از مطالعه کتاب، بر اساس تواناییها و مهارتهای مورد نظر باید بتواند:

۱- رویکردها، نظریهها و آراء مختلف روان شناسی را که در توضیح و تبیین رفتار آدمی و همچنین در باب موضوعات هر یک از فصول کتاب موجود است

الف) به زبان خود شرح دهد.

ب) آنها را با یکدیگر مقایسه کند و تفاوتها و شباهتهای آنها را بطور خلاصه و منظم بنویسد.

۲- الف) روشهای پژوهش در روان شناسی را بدانگونه که شرح آنها در کتاب آمده است به زبان خود توضیح دهد.

ب) ویژگیها و نوع کاربرد هر روش و تفاوتهای موجود بین آنها را بنا بر آنچه در کتاب آمده است، بیان کند.

۳- انتقادهایی را که در کتاب راجع به نظریه های مختلف درج شده است، بطور خلاصه و منظم بنویسد.

۴- مفاهیم، واژه ها و اصطلاحات موجود در هر فصل و نیز مفاهیم و اصطلاحات موجود در نظریه های مختلف را به زبان خود و بنا بر آنچه در کتاب ذکر گردیده به زبان خود تعریف کند.

۵- الف) سؤالاتی را که در متن کتاب در مورد مسائل و موضوعات مختلف روان شناسی مطرح گردیده فهرست کند.

ب) ماحصل بررسیهای انجام شده در پاسخ به سؤالات مزبور را به زبان خود بیان کند.

۶- نحوه انجام و ویژگیهای آزمایشها و پژوهشهایی را که راجع به رفتار و فرایندهای ذهنی بعمل آمده است و نتایج آنها قابلیت تعمیم یافته است به اجمال و به زبان خود و با نقل نتایجی که از انجام آن آزمایشها و پژوهشها عاید گردیده است، توضیح دهد.

۷- علل و عوامل مؤثر و بازدارنده بر رفتار و فرایندهای ذهنی را بنا بر آنچه در کتاب نقل گردیده است به زبان خود و به اجمال شرح دهد.

۸- موضوعات، مفاهیم و اصطلاحات اساسی در هر یک از فصول را فهرست کند.

۹- الف) انواع و اقسام، جنبه‌ها و ابعاد، مراتب و درجات و مراحل که در کتاب راجع به موضوعات اصلی و اساسی (رویکردها، نظریه‌ها و مفاهیم مختلف) درج شده است نقل کرده و تعریف نماید.  
ب) رابطه و نسبت بین همه آنچه را که در بند «الف» این هدف ذکر شده است، از جنبه‌ها و ابعاد مختلف تشخیص و تمیز داده و به زبان خود شرح دهد (این رابطه و نسبت می‌تواند به صورت بیان تفاوتها، شباهتها و رابطه و نسبت تکمیلی و از این قبیل باشد).

### نمونه سؤال بر اساس نمونه اهداف آموزشی و با توجه به تواناییها و مهارتهای مورد نظر

۱- الف) در رویکرد روانکاوی رفتار آدمی چگونه مورد بررسی قرار می‌گیرد یا به عبارتی رفتار آدمی چگونه توضیح و تبیین می‌گردد؟  
ب) نظریه‌های اصلی هیجان را با یکدیگر مقایسه کنید و تفاوتها و شباهتهای آنها را بطور خلاصه بنویسید.

۲- الف) روش همبستگی را بنا بر مطالب کتاب و به زبان خود توضیح دهید.

ب) روشهای مشاهده و آزمایش هر یک به چه منظور مورد استفاده قرار می‌گیرند؟

۳- نظریه جیمز - لانگه در خصوص هیجان از چه رو قابل انتقاد است؟

۴- پاسخ غیر شرطی، محرک غیر شرطی، کوشش آزمایشی در شرطی سازی کلاسیک چه معنایی دارد؟

۵- الف) در مورد رؤیادو نمونه سؤالی که قابل طرح می‌باشد ذکر کنید.

ب) ماحصل بررسیهای انجام شده را در پاسخ به اینکه «آیا می‌توان محتوای رؤیاهای خود را کنترل کرد؟» به زبان خود بیان کنید.

۶- نتیجه نهایی مطالعاتی که هدف آن تعیین سهم عوامل سرشتی و تربیتی و به عبارتی ارثی و محیطی در رشد انسان بوده است چگونه بیان می‌شود؟

۷- علت یا علل اثربخشی روشهای بهسازی حافظه را به زبان خود توضیح دهید.

۸- هر یک از مفاهیم و اصطلاحاتی که به دنبال می‌آید مربوط به کدامیک از فصول کتاب است؟

- فرایندهای ناهشیار، دلبستگی، شکل دهی رفتار، انگیزش، عملیات صوری، دوره‌های حساس، خطای ادراک، بینجویی، اندیشه خوانی، ارزیابی شناختی، بازشناسی، ثبات شکل
- ۹- الف) (۱) انواع یادگیری را بنا بر آنچه در کتاب آمده است تعریف کنید.
- (۲) جنبه‌های متمایز حافظه را به اختصار و بنا بر آنچه در کتاب آمده است توضیح دهید.
- (۳) مراحل رشد شناختی پیاژه را نام برده و توضیح دهید که این مراحل چگونه از یکدیگر تشخیص و تمیز داده می‌شوند؟
- (۴) آیا می‌توانید آراء و نظریات راجع به حافظه را که در فصل هشتم کتاب نقل و درج شده‌اند از حیث شباهتی که با یکدیگر دارند به دو یا سه گروه تقسیم کرده و آنها را تعریف نمایید.
- ب) (۱) ارتباط میان دو مفهوم ارزیابی شناختی و هیجان را بنا بر نظریه شاکتر - سینگر چگونه می‌توان توضیح داد؟
- (۲) شرطی سازی کلاسیک و عامل را از چه جهت یا جهاتی می‌توان متمایز از یکدیگر و از چه لحاظ می‌توان همانند با یکدیگر دانست؟
- (۳) آیا می‌توان مراحل استدلال اخلاقی کلبرگ را با مراحل رشد شناختی پیاژه مرتبط و منطبق دانست؟ ... علت آن را توضیح دهید.
- (۴) در میان سرشت و تربیت از حیث رشد چه نسبتی برقرار است؟ توضیح دهید.

### امتحانات و نمره‌گذاری

- امتحانات این درس در چهار نوبت برگزار می‌شود:
- ۱ - امتحان ماهانه اول: شامل فصل ۱ و حدود نیمی از فصل ۳ (یعنی تا قسمت شخصیت و رشد اجتماعی تا صفحه ۱۷۰ کتاب)
- ۲ - امتحان میان ترم: شامل فصول ۱، ۳ و ۵
- ۳ - امتحان ماهانه دوم: شامل فصل ۶ و حدود نیمی از فصل ۷ (یعنی تا قسمت پدیده‌ها و کاربردها تا صفحه ۴۶۵ کتاب)
- ۴ - امتحان پایان ترم: شامل فصول ۶، ۷ و ۸
- برای هر یک از امتحانات ماهانه ۶ - ۵ سؤال و برای هر یک از امتحانات میان ترم و پایان ترم ۱۲ - ۱۰ سؤال به صورت کلی، تشریحی و کوتاه جواب در نظر گرفته شده است.
- هر یک از امتحانات ماهانه ۱۰٪ نمره و هر یک از امتحانات میان ترم و پایان ترم ۴۰٪ نمره شما به حساب می‌آید.

### توجه:

- ۱ - امتحانات شامل مباحث مندرج در جزوه راهنما نیز خواهد بود.
- ۲ - مطالب میان ترم در پایان ترم نمی آید.
- ۳ - برای هر یک از امتحانات ماهانه ۱ ساعت و برای هر یک از امتحانات میان ترم و پایان ترم ۲ ساعت وقت خواهید داشت.
- ۴ - نمره گذاری درس شما بر مبنای مقیاس ذیل صورت می پذیرد:  
الف = ۱۰۰ - ۸۵    ب = ۸۴ - ۷۰    ج = ۶۹ - ۶۰    د = ۵۹ - ۵۰    ه = ۴۹ - ۰

### مطالعه برای امتحان

امتحانات شبیه نمونه سؤالات بر اساس اهداف آموزشی با توجه به تواناییها و مهارتهای موردنظر است.

بهترین شیوه مطالعه برای امتحانات سه بار خواندن مطالب کتاب است. اول نگاهی گذرا به مطالب داشته باشید و اصطلاحات و توضیحات نظریه‌ها یا موضوعات اساسی را مورد توجه خاص قرار دهید. مطالعه دوم شما باید کاملتر و دقیقتر باشد. برای بار سوم مطالب را بطور گذرا یا اجمالی بخوانید که کمک می کند مفاهیم، اصطلاحات، رویکردها، نظریه‌ها و تحقیقات عمده را دوره کنید. البته این جریان وقت گیر است اما از خواندن متراکم نزدیک امتحان مفیدتر بوده و در حقیقت نتیجه کمتری هم می گیرد.

مطالب این درس شامل اطلاعاتی مفصل است و از این جهت مطالعه نزدیک امتحان برای دریافت نمره قبولی کافی نخواهد بود. دانشجویانی در این درس به نحو مطلوب عمل می کنند که با برنامه منظم و بر اساس تواناییها و مهارتهای موردنظر مطالعه کنند.

### سخن آخر

با اشتیاقی بی منتهی امیدمان چنان است که شما دانشجوی عزیز با مطالعه دقیق جزوه راهنما و کتاب بر مراتب بینش و بصیرت خود نسبت به حقیقت انسانی بیفزایید و دریابید که از میان عجایب فراوانی که بشر در زمین و دریا و آسمان مورد بررسی قرار داده جالبترین آنها خود انسان است. یعنی «معرفت انسان به نفس خود». امیدواریم که مطالعه این درس چیزی را عرضه نماید که استحقاق اشتیاق و شور و شوق شما را در کسب علم و معرفت داشته باشد و بتواند شما را با لذت پرواز در این عرصه پهناور آشنا سازد.

## منابع مطالعه جنبی

علاقه‌مندان به این رشته علمی پس از آشنایی با مباحث اصلی روان‌شناسی در طی کتاب درسی خود می‌توانند جهت کسب اطلاعات یا توضیحات بیشتر به منابع مطالعاتی دیگری که ذیلاً معرفی می‌گردد رجوع نمایند.

۱ - راهنمای مطالعه زمینه روان‌شناسی هیلگارد - اتکینسون، اسمیت، بم، هکسما، اتکینسون، کارلسون - ترجمه دکتر فرزین رضاعی - منتشره در سال ۱۳۷۷ - انتشارات ارجمند

این کتاب به این منظور تهیه شده تا به دانشجویان کمک کند بر محتوای درس مقدماتی روان‌شناسی تسلط پیدا کنند. برای هر یک از فصول کتاب درسی در این راهنمای مطالعه چهار یا پنج بخش در نظر گرفته شده است. بخش اول شامل اهداف یادگیری است، بخش بعدی حاوی اسامی مهم و نقش شخصیت‌های منتخبی که در آن فصل نامشان آمده، در بخش سوم اصطلاحات مهم و جزئیات فصل سؤال شده و بخش بعدی به اندیشه‌ها و مفاهیم پیچیده‌تر می‌پردازد و در بخش آخر برای هر فصل دو نمونه آزمون آورده شده است.

۲ - روان‌شناسی عمومی - اسپنسر ا. راتوس - ترجمه دکتر حمزه گنجی - منتشره در سال ۱۳۷۵ - انتشارات ویرایش

این کتاب حاوی مطالب عمومی روان‌شناسی است و به‌زبانی ساده نوشته شده است و در دو جلد به چاپ رسیده است.

۳ - رشد و شخصیت کودک - پاول هنری ماسن و دیگران - ترجمه مهشید یاسایی - منتشره در سال ۱۳۷۰ - انتشارات نشر مرکز

این کتاب به بررسی مراحل رشد از دوران پیش از تولد تا نوجوانی می‌پردازد و اطلاعات مفصل و مبسوطی در این باره در اختیار خواننده قرار می‌دهد.

۴ - روان‌شناسی رشد - جیمز دبلیو. وندرزندن - ترجمه دکتر حمزه گنجی - منتشره در سال ۱۳۷۶ - انتشارات بعثت

این کتاب به مطالعه رشد انسان و عوامل تعیین‌کننده آن از دوران پیش از تولد تا مرگ می‌پردازد و رشد انسان را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌دهد.

۵ - روان‌شناسی رشد جلد اول - تألیف دکتر سوسن سیف، دکتر پروین کدیور، رضا کرمی نوری، دکتر حسین لطف آبادی - منتشره در سال ۱۳۷۳ - انتشارات سمت

۶ - روان‌شناسی رشد جلد دوم - تألیف دکتر حسین لطف آبادی - منتشره در سال ۱۳۷۸ - انتشارات سمت

در این اثر دانش روان‌شناسی رشد در دوره نوجوانی - جوانی - میان‌سالگی و پیری به صورتی جدید، جامع و مبتنی بر پژوهش‌های علمی دو دهه اخیر تألیف شده است.

۷ - روان‌شناسی احساس و ادراک - دکتر محمود ایزوانی و محمد کریم خداپناهی - منتشره در سال ۱۳۷۰ - انتشارات سمت

در این کتاب تاریخچه علم و ادراک را مطالعه خواهید نمود و اطلاعات مفید و مفضلی در خصوص روش‌های مطالعه احساس، دستگاه‌های حسی و کنش آنها، ساختمان و سازمان ادراک، جنبه‌های فردی و اجتماعی عوامل مؤثر بر ادراک و ابعاد مختلف خطاهای ادراک و اختلالات آن، به دست خواهید آورد.

۸ - انگیزش و هیجان - جان مارشال ریو - ترجمه یحیی سیدمحمدی - انتشار ۱۳۷۶ - نشر ویرایش این کتاب که در اطراف پنج زمینه فعال پژوهش یعنی انگیزش فیزیولوژیکی، انگیزش بیرونی و انگیزش درونی، انگیزش شناختی، تفاوت‌های فردی و هیجانها سازمان یافته است درک اصول و کاربردهای انگیزش انسان را برای دانشجویان آسان کرده است و می‌تواند به عنوان منبع جانبی برای مطالعه فصول انگیزش و هیجان کتاب درسی شما مورد استفاده قرار گیرد.

۹ - انگیزش و هیجان - دکتر محمد کریم خداپناهی - منتشره در سال ۱۳۷۶ - انتشارات سمت در این اثر سعی شده است متغیرهای مداخله‌گر درون ارگانیزمی که در پدیدآیی رفتارهای انگیزش و هیجان سهم بسزایی دارند از دیدگاه‌های مختلف روان‌شناسی مورد بحث و بررسی قرار گیرد و در چهارچوب مباحث روشن شود که کدام نظریه‌ها از جنبه تاریخی اهمیت دارند، کدام نظریه‌ها در حال حاضر مبنای کار محققان این رشته است و کدام نظریه‌ها می‌تواند در آینده سیر تحولی داشته باشند.

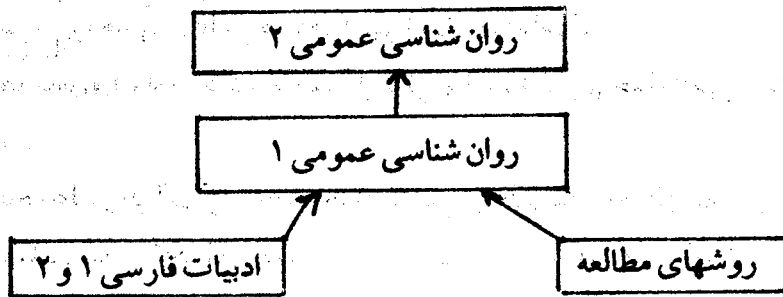
این کتاب می‌تواند به عنوان منبع جانبی در مطالعه فصول انگیزش و هیجان مورد استفاده قرار گیرد.

۱۰ - فرهنگ جامع روان‌شناسی، روانپزشکی و زمینه‌های وابسته (انگلیسی - فارسی) - تألیف دکتر نصرت‌الله پورافکاری - منتشره در سال ۱۳۷۳ - از انتشارات فرهنگ معاصر

این کتاب که در دو جلد منتشر شده است حاوی بیش از ۲۰،۰۰۰ واژه و اصطلاح روان‌شناسی - روانپزشکی و زمینه‌های وابسته است که به توضیح مختصر و مفیدی پیرامون هر واژه پرداخته است و می‌تواند به عنوان کتاب مرجع مورد استفاده علاقه‌مندان رشته روان‌شناسی قرار گیرد و همچنین می‌تواند در ترجمه متون روان‌شناسی به کار آید.

۱۱ - واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته - (انگلیسی - فارسی) (فارسی - انگلیسی) - تألیف محمدنقی براهنی، علی اکبر سیف، جمال عابدی، هامایاک آوادیسیانس، محمدرضا باطنی، یوسف کریمی، نیرسان قولمان و جلال بامدادی - منتشره در سال ۱۳۷۳ - انتشارات فرهنگ معاصر این کتاب به منظور آماده کردن یکی از ابزارهای لازم برای بهره‌گیری مستقیم دانشجوی رشته روان‌شناسی از کتابها و مجلاتی که به زبان انگلیسی منتشر می‌شوند، تألیف شده است.

### نمایه ارتباط درس روان شناسی عمومی ۱ با درس دیگر



۱ - درس روشهای مطالعه به دانشجو در نحوه صحیح مطالعه این درس کمک می کند.

۲ - درس ادبیات فارسی ۱ و ۲ می تواند به پاسخگویی صحیح سؤالات امتحانی (البته از نظر نگارش و جمله بندی) کمک کند.

## فصل اول ماهیت روان شناسی

### بحث

روان شناسی رشته‌ای گسترده و پرهیجان است. دانشجویانی که این درس را می‌گیرند اندیشه‌هایی درباره ماهیت روان شناسی دارند که بسیاری از آنها نادرست است. بسیاری از موضوعات روزمره ما مربوط به روان شناسی است از جمله سؤالات مورد نظر روان شناسی موارد ذیل است:

- یادگیری چه نقشی در صحنه‌های زندگی دارد؟
  - آیا کمرویی ارثی است؟
  - آدمهارنگ را چگونه درک می‌کنند؟
  - بیماری روانی چیست؟ چه عواملی سبب ایجاد آن می‌شود؟
  - چرا تعصب نژادی وجود دارد؟ چگونه می‌توانیم نگرش افراد را تغییر دهیم؟
  - آیا کسی می‌تواند فشار خون خود را کنترل کند؟
  - آیا اندیشه خوانی ممکن است؟
  - هوش چیست؟ چگونه آن را اندازه می‌گیریم؟
  - آیا در حال خواب می‌توانیم مطالعه کنیم؟
- این سؤالات باید تا حدودی شما را با زمینه روان شناسی آشنا کند.
- روان شناسی چیست؟

عده‌ای تصور می‌کنند تعریف کافی برای روان شناسی وجود ندارد. منظور این عده این است که شما به عنوان یک دانشجو با مطالعه آنچه روان شناسان انجام می‌دهند و چگونگی انجام آن در می‌یابید که روان شناسی چیست اما بیشتر روان شناسان توافق دارند که روان شناسی مطالعه علمی رفتار، انواع رفتار حیوان و انسان، بزرگسال و خردسال، رفتار عادی و غیر عادی، ساده و پیچیده است. با اینکه رفتار قابل مشاهده مورد نظر است در عین حال فرایندهای ذهنی چون تفکر و تصور هم مورد نظر قرار می‌گیرد که مستقیماً قابل مشاهده نیست.

روان شناسی از جهاتی دارای سابقه‌ای طولانی است و از جهاتی دیگر کاملاً جدید است. سؤالات و مسائلی که امروز نظر ما را جلب می‌کند از زمانهای قدیم انسان را به خود جذب کرده است. انسان اولیه برای بسیاری از رفتارها که حال مورد مطالعه ماست توضیحات ماوراء الطبیعی به کار می‌برد. در قرن نوزدهم روان شناسی جدید از فلسفه و فیزیولوژی منشعب گردید. آنچه که جدید بود این فکر بود که نوع مشابهی از اهداف و تحلیل غیر عاطفی که در فیزیک و شیمی به کار می‌رود قابل کاربرد در علوم جدید از جمله روان شناسی است.

منظور ما از اینکه روان شناسی یک علم رفتاری است این است که رفتار، قانونمند، منظم و قابل



پیش بینی است و در نتیجه ما می توانیم با روش علمی آن را مطالعه کنیم.  
بیشتر روان شناسان از لحاظ تاریخی سال ۱۸۷۹ را آغاز روان شناسی به صورت یک علم می دانند  
زیرا در این سال بود که ویلهلم وونت اولین آزمایشگاه تجربی روان شناسی را در لایپزیگ آلمان  
تأسیس کرد. وونت که در سال ۱۹۲۰ فوت کرد هسته مرکزی روان شناسی در دوره ای بود که  
روان شناسی به صورت یک رشته مستقل درآمد.  
روان شناسی در صد سال گذشته هم از لحاظ وسعت و هم از لحاظ روشهای به کار رفته در آن،  
رشد فوق العاده ای داشته است.

#### اهداف و روشهای معمول در روان شناسی

روان شناسان می کوشند رفتار را توصیف کرده، درک نموده، توضیح دهند و پیش بینی نمایند.  
همچنین امیدوارند بتوانند از این اطلاعات استفاده نموده قوانین یا اصول کلی رفتار را کشف کنند و  
توانند رفتار را در جهت مطلوب تغییر دهند.

در روان شناسی مانند تمامی علوم دیگر به کارگیری روش علمی امری اساسی است. روش  
آزمایش (روش تجربی) بیش از همه روشهای علمی دیگر مورد اعتماد و اتکا است. اما پیچیدگیهای  
رفتار و ماهیت انسان، استفاده از روشهای علمی دیگر را ضروری می نماید. این روشها شامل روش  
آزمایشی، مشاهده، مطالعه موردی و روش همبستگی است.

روان شناسی با موادی فوق العاده متغیر یعنی رفتار، سروکار دارد. فعالیتهای موجودات زنده،  
بخصوص انسان به آن اندازه که مایلیم قابل کنترل و پیش بینی دقیق نیست. انسانها پیوسته در حال  
تغییرند و به تعداد زیادی از محرکات محیطی پاسخ می دهند که بنوبه خود مطالعه رفتار انسان را  
پیچیده تر کرده و تدوین قوانین و اصول به دقت علوم فیزیکی را مشکلتر می سازند. در هر حال اصل  
علم، روشی است که به کار می رود و نه موادی که مورد مطالعه است.

#### روش آزمایش (روش تجربی)

همان طور که در متن درسی شما آمده است بیشتر روان شناسان روش آزمایشی را در جمع آوری  
اطلاعات ترجیح می دهند. این روش دارای این امتیاز است که آزمایشگر وقایع را طوری ترتیب  
می دهد که رفتار مورد نظر ظاهر شود و او بتواند آن را تحت شرایط معین مشاهده نماید.

#### جنبه های عمده یک آزمایش

۱ - فرضیه: فرضیه فقط اندیشه یا حدسی است در پاسخ به اینکه «تحت شرایط خاص چه اتفاقی  
می افتد؟» یک فرضیه آزمایشی می تواند بر مبنای یافته های یک تحقیق باشد و یا حاصل کنجکاوی  
باشد که «اگر این کار بشود چه خواهد شد؟» در هر صورت آزمایشگر فرضیه هایی تدوین می کند،  
مثلاً اینکه «نوشیدن قهوه به مطالعه کمک می کند» سپس چنین گفته ای به شکل دقیقتری بیان می شود  
و سپس آزمایش صورت می گیرد. برخی اشکال بیان این مطلب چنین است:

«دانشجویانی که قهوه می نوشند نسبت به دانشجویانی که قهوه نمی نوشند برای حفظ فهرستی از کلمات وقت کمتری صرف مطالعه می کنند»

«دانشجویانی که ضمن مطالعه برای امتحان کوتاه روان شناسی قهوه می نوشند بهتر از دانشجویانی عمل می کنند که قهوه نمی نوشند.»

۲ - متغیر مستقل: متغیر مستقل شرط یا عاملی است که آزمایشگر مطالعه می کند تا ببیند آیا بر جنبه‌ای از رفتار تأثیر دارد یا خیر. متغیر مستقل را شرایط پیشایند هم می نامند. این متغیر ممکن است یک روش آزمایش، یک محرک تازه، یا یک دارو باشد. آزمایشگر متغیر مستقل را منظم‌اً تغییر می دهد تا بتواند تأثیر این دخل و تصرف را بر جنبه‌ای از رفتار مورد نظر مشاهده کند، یا اندازه بگیرد.

۳ - متغیر وابسته (متغیر تابع): متغیری است که تغییرات قابل اندازه گیری آن به تغییرات متغیر مستقل نسبت داده می شود یا با آن همخوانی دارد. متغیر وابسته معمولاً یک متغیر پاسخ است و عاملی است که انتظار داریم در اثر عمل آزمایشی تغییر کند. در مثال بالا «نوشیدن قهوه قبل از مطالعه» متغیر مستقل و «طول مدت یادگیری فهرست کلمات» متغیر وابسته است.

۴ - کنترلها: در یک آزمایش فقط متغیر مستقل را تغییر می دهیم. بقیه عوامل باید یا بی تفاوت باشند یا ثابت نگاهداشته شوند. در مثال بالا عادت به قهوه خوردن یا مقدار مصرف آن قبل از مطالعه فهرست می تواند تفاوتی ایجاد کند باید در انتخاب آزمودنیها کنترل داشته باشیم و برای تمام آنها مقدار معینی از قهوه و در زمان مشابه به کار بریم.

اغلب آزمایشگران از روش گروه گواه (گروه کنترل) استفاده می کنند که در آن گروه آزمایشی و گروه گواه جز در مورد متغیر مستقل همسانند.

۵ - قابلیت تکرار: تکرار و در نتیجه واریاسیون آزمایشها واجد اهمیت اساسی است. اگر آزمایشی قابل تکرار نباشد بعید است که نتایج توسط آزمایشگران دیگر مورد قبول واقع شود.

۶ - محدودیتها: روش آزمایشی پیوسته قابل کاربرد نیست. برخی از آزمایشها ممکن است برای آزمودنیها خطر جسمانی یا روانی داشته باشد. همچنین موقعیتهای آزمایشی اغلب اوقات مصنوعی اند و در نتیجه از لحاظ کاربرد می تواند محدود باشد. مشکل دیگر این است که خود آزمایش می تواند بر آنچه که مورد مطالعه است اثر داشته باشد، یعنی ممکن است آزمودنیها آن طور عمل نکنند که در حال عادی عمل می کنند.

#### مختصری راجع به رویکردهایی در روان شناسی

در روان شناسی، رفتار آدمی و فرایندهای ذهنی او را می توان از دید گاههای گوناگون و بر حسب رویکردهای مختلف مورد بررسی قرار داد. شما در این فصل با پنج رویکرد عمده در مطالعات روان شناسی آشنا می شوید و ملاحظه می نمایید که هر رویکرد بر حسب نوع نگاهی که به انسان و حیات او دارد چیزهای خاصی را در باره زندگی روانی و رفتار او مطرح می کند و روان شناسی در واقع

نتیجه‌ای است که از تمام مطالعات خصایص روانی آدمی بر اساس رویکردهای مختلف به دست آمده است و می‌توان گفت بیشتر مباحث مطرح شده در روان‌شناسی تحت تأثیر یک یا چند رویکرد بوده است.

رویکرد بنا به تعریف مجموعه‌ای از چند نظریه است که دارای یک جهت و روند کلی با یک منشاء فلسفی است و نظریه که استنتاج علمی از یک رویکرد فلسفی است «مجموعه‌ای است از سازه‌ها (مفاهیم)، تعاریف و فرضیات مرتبط به هم که با مشخص کردن روابط میان متغیرها، دید و یا نظری منسجم و منظم از پدیده‌های مورد بحث به دست می‌دهد و هدفش تبیین و پیش‌بینی آن پدیده‌هاست.» و اینک توضیح مختصری در خصوص رویکردهای مورد مطالعه در این فصل:

الف) رویکرد زیست‌شناختی: کسانی که برای مطالعه و تبیین رفتار آدمی رویکرد زیست‌شناختی دارند قائلند که مغز پیچیده‌ترین ساختی است که در عالم وجود دارد و تمامی رویدادهای روانی به گونه‌ای در فعالیت مغز و دستگاه عصبی بازنمایی می‌شود. لذا این گروه بر آنند که با استفاده از روشهای تحقیق و ابزار اندازه‌گیری، آن دسته از فرایندهای عصبی و زیستی را که زیربنای رفتار و رویدادهای ذهنی هستند، مشخص می‌سازند.

ب) رویکرد رفتاری: در رویکرد رفتاری قول بر این است که به منظور بررسی آدمیان باید به بررسی رفتار قابل مشاهده آنها پرداخت. قائلین به این رویکرد به محیط و موقعیت بسیار اهمیت می‌دهند و انسان را مانند ماشینی تصور می‌کنند که به محرک‌های مشخص پاسخهای مشخص می‌دهد که این پاسخها را با پاداشها یا تنبیه‌های معین می‌توان ثابت نگه‌داشت و با تغییر الگوهای پاداش و تنبیه می‌توان این پاسخها و به تعبیری رفتارها را تغییر داد.

ج) رویکرد شناختی: در رویکرد شناختی به قصد بررسی رفتار باید به فرایندهای ذهنی نفوس نظیر ادراک، استدلال، تصمیم‌گیری و حل مسأله توجه کرد. انسان، مطابق این رویکرد، گیرنده منفعل محرک‌ها نیست بلکه ذهن او به بررسی اطلاعات دریافتی مشغول می‌شود و آنها را به صورت مقولات مختلف تازه‌ای تبدیل می‌کند. لذا تأکید قائلین به این رویکرد بر «حاصل رفتار و پیامدهای فرایندهای ذهنی» است.

د) رویکرد روانکاوی: کسانی که رفتار انسان را حاصل ج. یانات پیچیده درونی و در بسیاری از اوقات خارج از حوزه آگاهی شخصی تبیین می‌کنند، از قائلین به رویکرد روانکاوی محسوب می‌شوند. اینان ریشه عمده رفتار انسان را در ناهشیار می‌یابند و رفتار انسان را تحت کنترل تکانه‌های ناهشیار می‌دانند.

ه) رویکرد پدیدارشناختی: بنا بر رویکرد پدیدارشناختی، در بررسی رفتار افراد باید نظر شخصی آنها را در باره جهان و تفسیر رویدادها جویا شد و با تکیه بر تجربه فرد و بر اساس ادراکات و تصوراتش رفتار او را توجیه کرد. کسانی که در زمره قائلین به این رویکرد قرار می‌گیرند می‌گویند که انسان موجودی آزاد و اثرگذار است یعنی در انتخاب و تعیین هدف، خودش می‌تواند تصمیم بگیرد و

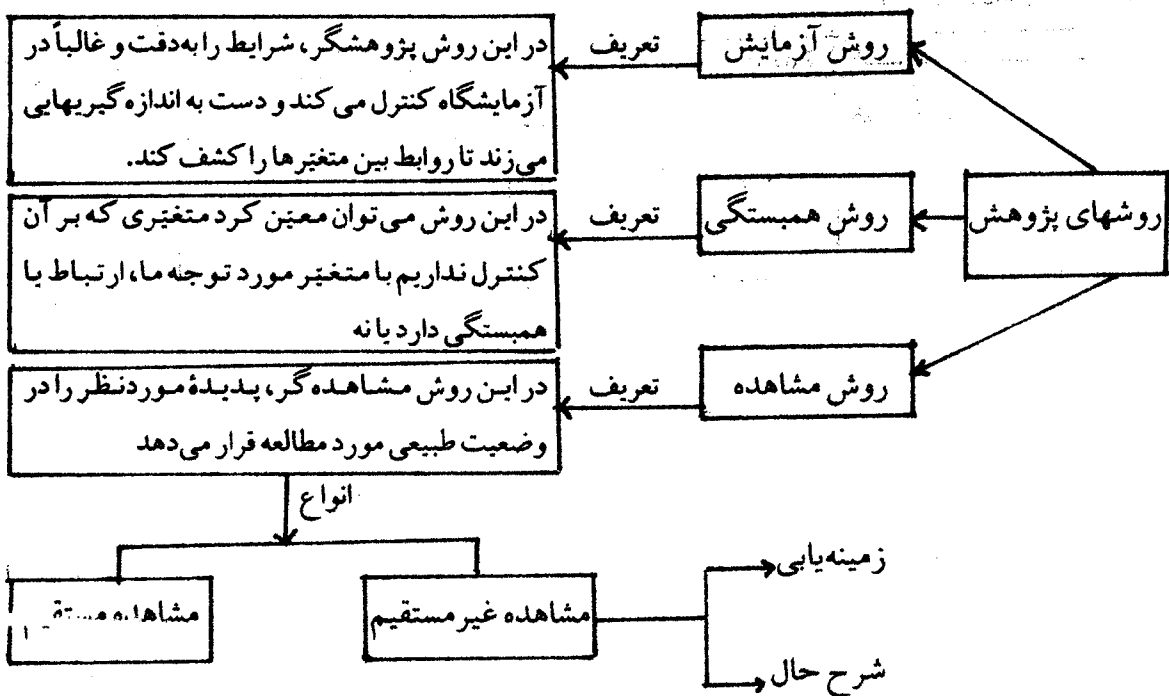
نیروهای خارجی کنترلی بر او ندارند. به همین سبب، این گروه در پی درک و فهم زندگی و تجربه‌های درونی افراد هستند.

### مطالب محذوف در فصل اول

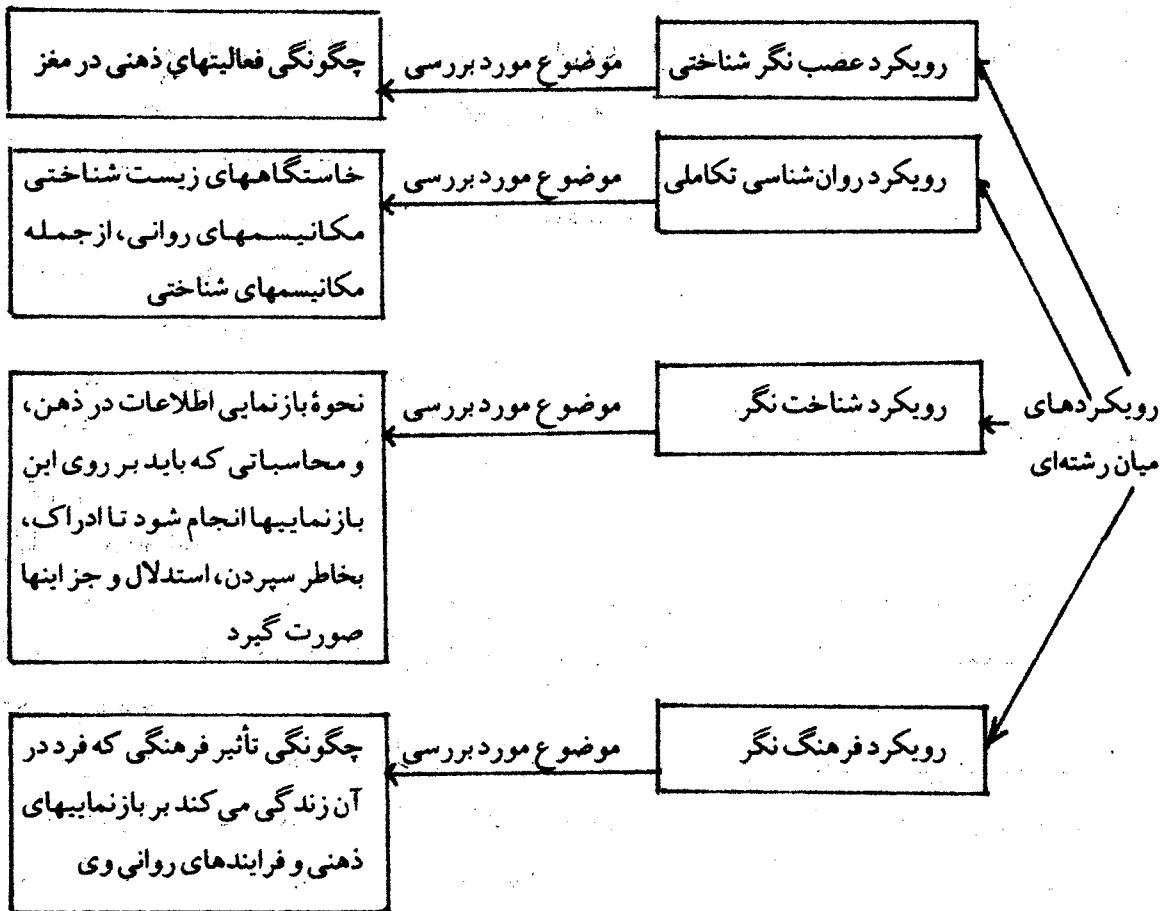
رویکردهای میان‌رشته‌ای صفحات ۶۴-۷۰

از آنجا که نقش پراهمیت این رویکردها در چند دهه آینده مشخص خواهد شد و هنوز تحقیقات جامعی در این خصوص صورت نگرفته است این قسمت از برنامه مطالعاتی حذف گردید اما به لحاظ آشنایی با موضوعات مورد بررسی در هر یک از رویکردهای میان‌رشته‌ای این موضوعات در چارتی تنظیم گردیده و در جزوه راهنما در قسمت چارت فصل اول مندرج است که باید بجای صفحات حذف شده مورد مطالعه قرار گیرد.

### چارت مطالب فصل اول



علت رفتار آدمی	روشن مورد بررسی	موضوع مورد بررسی	رویکرد
فرایندهای زیستی - عصبی	پیوند رفتار آشکار با رویدادهای برقی و شیمیایی که در بدن صورت می گیرد	تغییرات زیستی - عصبی در مغز	زیست شناختی
محزکهای خارجی (پیامدهای مثبت و منفی پاداش و تنبیه)	مشاهده رفتار	پاسخ فرد به محزکهای بیرونی	رفتاری
فرایندهای ناهشیار	روانکاوی (تداعی آزاد، تفسیر رؤیا، هیپنوتیزم)	تکانه های ناهشیار (رؤیا، اطوار و لغزشهای کلامی و امیال سرکوب شده)	روانکاوی
اطلاعات موجود در حافظه نسبت به اشخاص و موقعیتهای مختلف	تفسیر رفتارهای خاص بر حسب فرایندهای ذهنی زیربنایی شان	فرایندهای ذهنی آدمی	شناختی
گرایش به رشد و خودشکوفایی	مطالعه نظرگاه افراد در باره خود و جهان (بررسی زندگی و تجارب درونی فرد از طریق پرس و جو)	تجارب درونی و شخصی فرد	پدیدار شناختی



### مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل اول

#### آزمایشهای چند متغیّری *multivariate experimentals*

بررسیهایی که در آنها چند متغیر بطور همزمان تغییر می کنند، آزمایشهای چند متغیّری نامیده می شوند.

#### آزمون Test

آزمون ابزار پژوهشی مهمی در روان شناسی است که با استفاده از آن روان شناسان می توانند داده‌های بسیار زیادی در باره افراد به دست آورند بی آنکه اختلالی در نظم عادی امور پیش آید، یا نیازی به ابزارهای پیچیده آزمایشگاهی باشد.

#### ادراک پریشی چهره‌ای *Prosopagnosia*

ناتوانی در باز شناسی چهره، ادراک پریشی چهره نامیده می شود.

#### اطوار قالبی *mannerisms*

انجام مکرر اعمال حرکتی هدفدار بصورت غیر عادی یا حفظ شکل غیر عادی در یک وضعیت انطباقی اطوار قالبی نامیده می شود. نمونه‌های این نشانه عبارتند از: حرکات غیر عادی دست به هنگام دست دادن، احوالپرسی با دیگران یا نوشتن. اطوار قالبی را در افراد نسبتاً طبیعی، شخصیت‌های

ناهنجار، اسکیزوفرنی و اختلالات عصبی می توان دید. اهمیت تشخیص این حرکات را فقط زمانی می توان ارزیابی کرد که جزیی از شکل بالینی کلی تلقی شوند.

اعمال بهنجار **normal actions**

اعمالی هستند که انبوه کثیری از مردم به آنها دست می زنند.

اندازه گیری **measurement**

فرایند اختصاص دادن اعداد به متغیرها اندازه گیری نام دارد.

می اشتهاهی مرضی **anorexia nervosa**

اختلالی که در آن افراد بسیار اندک می خورند و گاهی تا حد گرسنگی کشیدن خودخواسته پیش می روند.

پایایی **reliability**

همسانی درونی آزمون به عنوان وسیله اندازه گیری. پایایی به صورت ضریب همبستگی بین دو نیمه یک آزمون، دو شکل همتا از آزمون، یا باز آزمایی با آزمون واحد اندازه گیری می شود.

تکانه **impuls**

این اصطلاح کاربردهای گوناگونی دارد که تمام آنها دور معنی هسته ای آن می چرخند: هر عمل یا رخدادی که در پی محرکی برانگیخته می شود، زمان نهفتگی کوتاهی دارد، و کنترل و جهت گیری آگاهانه در آن اندک است یا وجود ندارد.

خطای بنیادی اسناد **fundamental attribution error**

خطاهای ناشی از سوگیری که اعمال افراد را ناشی از صفات شخصی خود آنان بدانیم و نه ناشی از موقعیتهایی که در آن قرار می گیرند.

خودشکوفایی **self-actualization**

گرایش بنیادی هر شخص به تحقق بخشیدن هر چه بیشتر به تواناییهای بالقوه خود.

درون نگری **introspection**

۱ - شیوه خاصی از درون نگری (درون نگری کار آزموده) که طی آن، شخص محتوای ذهنی خود را بدون کوچکترین توضیح یا تفسیر بیان می کند. ۲ - هر نوع گزارش رویدادها یا تجارب ذهنی (یا هشیار)

رفتارگرایی **behaviorism**

مکتب یا نظامی در روان شناسی است که با نام جان ب. واتسون پیوند دارد. در این مکتب روان شناسی به عنوان علم مطالعه رفتار تعریف می شود و داده های آن به فعالیت های قابل مشاهده محدود می گردد.

روان شناسی **Psychology**

دانشی که با مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی سروکار دارد.

روان‌شناسی انسانگرا **humanistic psychology**

یک دیدگاه روان‌شناختی که بر یگانه بودن هر فرد آدمی تأکید می‌ورزد و با تجربه شخصی و ارزشهای انسان سروکار دارد.

روان‌شناسی شناختی **cognitive psychology**

دیدگاهی در روان‌شناسی که بر نقش پویای فرایندهای شناختی تأکید می‌ورزد، تأکید بر «دانستن» و «ادراک کردن» در برابر تأکید بر یادگیری از راه تداعی

روان‌شناسی محرک-پاسخ **stimulus-response psychology**

دیدگاهی در روان‌شناسی که همه رفتارها را پاسخهایی به محرکها بشمار می‌آورد و هدف روان‌شناسی را شناسایی محرکها، پاسخهای همبسته با محرکها، و فرایندهای میانجی بین محرک و پاسخ می‌داند.

روش آزمایشی **experimental method**

روش بررسی رویدادهای طبیعی که در آن سعی می‌شود متغیرهای موردنظر کنترل شوند تا دقیقتر بتوان روابط علی را مشخص ساخت. از این روش، غالباً در محیط آزمایشگاه استفاده می‌شود.

روش زمینه‌یابی **survey method**

روشی است برای گردآوری اطلاعات از طریق پرسش از نمونه بزرگی از افراد.

روش مشاهده‌ای **observation method**

مطالعه رویدادها به صورتی که در طبیعت روی می‌دهند بی آنکه متغیرها به شیوه آزمایشی کنترل شوند.

روش همبستگی **correlation method**

روشی است که به کمک آن می‌توان معین کرد متغیری که بر آن کنترل نداریم با متغیر دیگری که مورد توجه است ارتباط یا همبستگی دارد یا نه.

رویکرد **approach**

رویکردی که می‌توان مجموعه‌ای از نظریه‌هایی دانست که روند آنها به یک سواست و دارای یک منشاء فلسفی هستند.

سوگیری **bias**

تعصب، تمایل به یک طرف، تمایل نسبت به یک موقعیت یا نتیجه.

شخصیت **personality**

خصوصیات و شیوه‌های رفتار فردی که در پرتو سازمان‌بندی و طرح‌یابی آنها، سازگاری ویژه فرد با کل محیط وی تبیین می‌شود.

ضریب همبستگی **coefficient of correlation**



کمیتی که میزان همخوانی بین دو سلسله اندازه‌های جفتی را نشان می‌دهد و به عبارتی دیگر بر آوردی از رابطه موجود بین دو متغیر، به صورت عددی بین ۱- و ۱+ است.

طرح آزمایش **experimental design**

اصطلاح طرح آزمایش به شیوه‌های گردآوری داده‌ها اطلاق می‌شود.

فرایندهای ناهشیار **unconscious processes**

فرایندهای ناهشیار، عبارت است از باورها، ترسها و خواستهایی که شخص از وجود آنها آگاه نیست اما در هر حال بر رفتار او اثر می‌گذارند.

فرضیه **hypothesis**

حالت و یا اصلی است که اغلب بی آنکه اعتقادی نسبت به آن موجود باشد پذیرفته شده تا بتوان از آن نتایج منطقی استخراج کرد و بدین ترتیب مطابقت آن را با واقعیاتی که نزد ما معلوم است و یا می‌توان آنها را معلوم ساخت آزمود.

فیزیولوژی **Physiology**

شاخه‌ای از زیست‌شناسی است که به کارکردهای بهنجار جاندار و اعضای بدن می‌پردازد.

کاهشگری **reductionism**

کاهش دادن مفاهیم روان‌شناختی به مفاهیم زیست‌شناختی کاهشگری نامیده می‌شود.

لغزشهای لفظی **slip of speech**

خطاهای جزئی که در رفتار، کردار، نوشتار و حافظه روی می‌دهد. به عقیده فروید این خطاها حاصل امیال ناخودآگاه است.

متغیر **variable**

متغیر به خصیلتی گفته می‌شود که مقادیر گوناگونی بتواند داشته باشد.

متغیر مستقل **independent variable**

متغیری است که تحت کنترل آزمایشی درمی‌آید و همبستگی آن با تغییرات مورد مطالعه در آزمایش، بررسی می‌شود.

متغیر وابسته **dependent variable**

متغیری است که تغییرات قابل اندازه‌گیری آن به تغییرات متغیر مستقل نسبت داده می‌شود یا با آنها همخوانی دارد.

محرک‌های اجتماعی **social stimulus**

افرادی که شخص با آنها مرادده دارد محرک‌های اجتماعی نامیده می‌شوند.

مراقبه استعلایی (مراقبه متعالی) **transcendental meditation (TM)**

یکی از شیوه‌های مراقبه است که پیروان یوگای هندی به کار می‌بندند. حالت مراقبه از طریق تکرار یک صوت یا عبارت که «مانترا» نامیده می‌شود به وجود می‌آید. برای هر فرد مانترای ویژه‌ای

انتخاب می شود که مناسبترین مانترا برای وی محسوب می شود.

### نظریه Theory

مجموعه مفروضات و اصول بدیهی است که به منظور تفسیر داده های موجود و پیش بینی رویدادهای جدید ارائه شده و معمولاً بر گستره وسیعی از پدیده ها قابل اطلاق است. و نیز نظریه را می توان استنتاج علمی از یک رویکرد فلسفی دانست.

پایزبویگی کوپکی childhood amnesia

بخاطر نیاوردن اکثر رویدادهای سه سال اول زندگی است

## فصل سوم رشد روانی

### بحث

روان‌شناسی رشد حوزه‌ای از روان‌شناسی است که به توصیف و درک تغییرات جسمانی، اجتماعی، رفتاری و شناختی مربوط است که در طول حیات صورت می‌گیرد. این تغییرات با هم ارتباط بسیار دارند. برای مثال، کودک برای راه رفتن نیازمند رشد و تکامل برخی از خصوصیات جسمانی (مثل کشش عضلانی، هماهنگی) است. وقتی کودک راه می‌رود رفتارش همراه با توانایی بیشتر او در دور شدن از والدین تغییر می‌کند. کودک به اکتشاف محیط خویش تواناتر می‌شود و خودمختاری بیشتری می‌یابد. به همین ترتیب هر چه مسن تر شویم نیروی ما کمتر می‌شود که بنوبه خود نوع فعالیت‌هایی را که در ارتباط با دیگر مردمان از آن لذت می‌بریم، تغییر می‌دهد.

### طبیعت (سرشت) و تربیت

علل تغییرات رفتار در طول زمان و تفاوت از هنجارهای عادی، محور روان‌شناسی رشد است. یکی از مباحث همیشگی در روان‌شناسی رشد مربوط به اهمیت نسبی توارث (طبیعت) و محیط (تربیت) است. به عبارت دیگر ما تا چه حد محصول تجربه و تا چه حد حاصل ژنها هستیم؟ برای نمونه آیا هوش حاصل عوامل ذاتی مانند عوامل ژنتیکی است یا محصول تجربه در خانه و مدرسه است؟ به همین نحو آیا «تسریع» رشد کودکان خردسال مبتنی بر فرایندهای رشد جسمی (فرایندهای زیستی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی) است یا اینکه مبتنی بر یادگیری است؟

اهمیت بیشتر به طبیعت یا تربیت دادن از لحاظ اجتماعی نتایج مهمی دارد. مثلاً جهت‌گیری نیرومند محیطی (تربیت) را در نظر بگیرید. این جهت‌گیری شاید بیش از همه با شیوه رفتارگرایی مشخص می‌شود که می‌گوید ما آن چیزی هستیم که شرایط محیطی از ما می‌سازد. و با مجموعه تجارب درست (یا غلط) می‌توانیم همگی دکتر، برنده جایزه نوبل، گدا یا قاتل مردمان شویم. این موضوع ساده‌بینی است و القاء می‌کند که هر کمبودی را می‌توان جبران کرد. هر جنایتکاری را می‌توان اصلاح نمود. و اینکه هر تفاوتی بین مردمان بر فرصتها و تجارب گوناگون مبتنی است. از نظر طبیعت‌گرایان احتمالاً بهترین نمونه، زمینه ژنتیک رفتار است. یک قلمرو در حال پیشرفت تحقیقات که برای درک توارث خصوصیات مؤثر بر رفتار (مانند هوش یا پرخاش) طراح شده‌اند.

افراطی‌ترین نظریه ژنتیک (طبیعت) از رفتار توسط ای. او. ویلسون پیشنهاد شده است. این نظریه بیولوژی اجتماعی نام دارد. ویلسون می‌گوید نه فقط رفتار فرد از لحاظ ژنتیک تعیین می‌شود بلکه برای اجتماعی بودن هم مبنای زیستی وجود دارد. یعنی جامعه و بسیاری از رفتارهای اجتماعی انسان و حیوان مبنای ژنتیک دارد. نه تنها قد و وزن و رنگ چشم بلکه تعارض بین والدین و فرزندان،

به بازنمایی ذهنی طبقه‌ای از افراد، اشیاء، رویدادها یا موقعیتها اطلاق می‌شود.

**memory span** فراخوانی حافظه

تعداد ماده‌هایی (مانند ارقام، حروف، یا واژه‌ها) که پس از یک بار ارائه شخص می‌تواند آنها را به ترتیب داده شده بیاد آورد و معمولاً برابر با  $7 \pm 2$  ماده است.

**forgetting** فراموشی

زوال مطالب موجود در حافظه است که یا بر اثر مرور زمان حاصل می‌شود یا ناشی از این است که مواد جدیدی جانشین مواد پیشین می‌شود.

**chunk** قطعه

بزرگترین واحد اطلاعاتی معنی داری که می‌تواند در حافظه کوتاه مدت اندوخته شود. گنجایش حافظه کوتاه مدت  $7 \pm 2$  قطعه است.

**rehearsal** مرور ذهنی

مرور ذهنی عبارت است از تکرار پیاپی اطلاعات در ذهن. این فرایند یادآوری اطلاعات موجود در حافظه کوتاه مدت و انتقال آن به حافظه درازمدت را تسهیل می‌کند.

**tip-of-the-tongue** نوک زبان بودن

ناتوانی در بیاد آوردن کلمه‌ای که اطمینان داریم می‌دانیم اما نمی‌توانیم آن را بیاد بیاوریم.

**retrieval cues** نشانه‌های بازیابی

مقصود از نشانه‌های بازیابی هر چیزی است که بتواند ما را در بازیابی خاطرات کمک کند.

**free recall** یادآوری آزاد

عدم ترتیب در یادآوری مطالب ارائه شده یادآوری آزاد است.

**amnesia** یازدوبگی

از دست دادن بخشی از حافظه است.

**retrograde** یازدوبگی پس‌گستر

ناتوانی بیمار در بیاد آوردن رویدادهایی است که پیش از آسیب یا بیماری رخ داده است.

**anterograde** یازدوبگی پیش‌گستر

ناتوانی شدید در یادآوری رویدادهای روزمره و در نتیجه ناتوانی در کسب اطلاعات جدید است.

**state dependent learning** یادگیری وابسته به حالت

نوعی یادگیری است که در آن میزان یادآوری ما تا حدودی بستگی به حالت درونی ما در هنگام یادگیری دارد. برای مثال، اگر تحت تأثیر داروی خاصی رویدادی را تجربه کنیم احتمال دارد آن رویداد را وقتی بهتر بیاد آوریم که تحت تأثیر همان دارو قرار گیریم.

## منابع مورد استفاده در نگارش جزوه راهنمای درس

1. A learning guide for PSYCHOLOGY P 101 (Indiana University)

2. A learning guide for PSYCHOLOGY P 102 (Indiana University)

۳- زمینه روان شناسی جلد دوم - ریताल. اتکینسون و دیگران - مترجمان: دکتر محمدنقی براهنی و دیگران - انتشارات رشد - چاپ ششم - ۱۳۷۳

۴- روان شناسی پرورشی - تألیف علی اکبر سیف - انتشارات آگاه - چاپ پانزدهم - ۱۳۷۵

۵- روشهای تحقیق در علوم اجتماعی جلد اول - سلتیز، یهودا، دویچ و کوک - ترجمه دکتر خسرو مهندسی - انتشارات مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی - چاپ اول - ۱۳۴۴

۶- زمینه روان شناسی هیلگارد جلد ۱ - ریताल. اتکینسون و دیگران - مترجمان دکتر محمدنقی براهنی و دیگران - انتشارات رشد - چاپ سیزدهم - ۱۳۷۸

۷- فرهنگ جامع روان شناسی - روانپزشکی جلد ۱ و ۲ - دکتر نصرت الله پورافکاری - انتشارات فرهنگ معاصر - چاپ اول - ۱۳۷۳

۸- جزوه راهنمای درس روان شناسی عمومی ۱ علمی آزاد

\* شایان ذکر است که قسمت اعظم مباحث فصول مندرج در جزوه راهنما با اندکی تلخیص و تصرف از دو منبع اول ترجمه گردیده است.

نوع پرستی، اخلاق، همجنس بازی و عدالت هم از نئی است. تمام اعمال انسان در نهایت خودخواهانه است و طوری طراحی می شود که به بقای نوع بینجامد. بنا بر این رفتار اجتماعی مبنایی زیستی و ژنی داشته نتیجه میلیونها سال تکامل است. تاکید افراطی بر ژنتیک به اعتقاد به اجتناب ناپذیری پرخاش و تفاوت های غیر قابل اجتناب بین فرهنگها و ملیتها می انجامد.

این نظریه زیستی - جامعه شناختی از رفتار انسان نتایج عمده سیاسی هم دارد. جبر زیستی دلالت دارد بر اینکه اگر مردمان «ابله» زاده شده باشند، آن وقت هزینه برای تربیت آنان معنا ندارد. حتی ممکن است گفته شود ریشه کتی فقر یا گرسنگی با قانون تکاملی بقای انطباق دارد. هرگونه تفاوت نژادی یا جنسی بیشتر ژنتیک تلقی می شود تا محیطی و ترتیب طبیعی امور تصور می گردد. حتی خط مشی های افراطی هم مثل قوانین عقیم سازی، انتخاب در توالد و تناسل انسانی (اصلاح نژاد) توصیه می شود.

حال می دانیم که هم توارث و هم محیط تقریباً در تمام رفتارهای انسان مؤثرند. بنا بر این رفتار صرفاً بر مبنای طبیعت یا تربیت نیست. امروزه بیشتر روان شناسان سؤالات زیر را دارند:

۱ - آیا خصوصیات رفتار (مثل سطح فعالیت، اجتماع پذیری، هوش) دارای جزء ژنتیکی هستند؟  
۲ - اگر جزء ژنتیک باشد تا چه حد اهمیت دارد؟ یعنی چه مقدار از تفاوت های بین مردمان در خصوصیتی معین قابل توضیح با توارث است؟

۳ - تعامل عوامل ژنی و محیطی در زمانهای مختلف طی رشد، چگونه بر خصوصیات معین تأثیر می کند؟

ابتدا دو سؤال اول را مورد بررسی قرار می دهیم. به عنوان یک اصل کلی وقتی که دو علت احتمالی برای یک واقعه داشته باشیم و بخواهیم بدانیم کدامیک علت اساسی است (مثل طبیعت و تربیت)، می کوشیم یکی از آنها را ثابت نگاهداریم و دیگری را تغییر دهیم. در هر صورت ثابت نگاهداشتن تربیت (محیط) در حیات کودک ممکن نیست. حتی وقتی که والدین بگویند ما با همه فرزندان خود یکسان عمل کردیم، این گفته حقیقت خارجی ندارد. به عنوان مثال، فرض کنید که فرزند اول یک زوج در خانواده از ابتدای حیات بسیار فعال باشد یعنی مرتباً به اطراف حرکت می کند، دست و پایش را حرکت می دهد اما فرزند دوم ایشان بسیار آرام است. از آنجا که کودکان از همان زمان تولد تفاوت هایی از خود نشان می دهند، می توان استنباط نمود که از لحاظ ژنی با هم متفاوتند. بهر حال امکان دارد که پدر و مادر قبل از تولد در فرزند اول فعالیت را تقویت کرده باشند اما در مورد دومی چنین نکرده باشند. طی آبستنی اول والدین از حرکت و لگد زدن جنین مشتاقتر و هیجان زده ترند. آنها شکم مادر را لمس می کنند. از حرکات جنین ابراز خوشحالی می کنند و حتی در نیمه شب برمی خیزند تا حرکات جنین را مشاهده کنند. تمام این حالات می تواند فعالیت جنین را تشدید کند. وقتی نوبت فرزند دوم می شود حرکات جنین آنقدر تازه و هیجان انگیز نیست. پدر و مادر

ممکن است بگویند «بچه لگد می زند و نمی گذارد شب درست بخوابیم» از این رو امکان دارد فعالیت جنین تقویت نشود و او از زمان تولد آرامتر باشد. در این صورت دیگر این تفاوت ژنی نیست بلکه به دلیل تجارب یادگیری می تواند باشد.

بنا بر این واضح است که تربیت یا محیط را نمی توان ثابت نگاهداشت. حال آیا می توانیم طبیعت یا توارث را ثابت نگاهداریم و تأثیر محیطهای گوناگون را مطالعه کنیم. البته این کار آسان نیست. اما یک امکان وجود دارد. مطالعه دوقلوهای همسان که ترکیب ژنی واحدی دارند می توانند راجع به سهم نسبی طبیعت و تربیت اطلاعاتی به ما بدهند.

حال اگر دریابیم که دوقلوهای همسان که در یک خانواده رشد یافته اند از لحاظ هوش و شخصیت نسبت به خواهران و برادران دیگر حتی دوقلوهای همزاد که از لحاظ ژنی یکی نیستند، نزدیکترند آن وقت چه نتیجه ای می توان گرفت؟ در این مورد هم زیاد نمی دانیم زیرا ممکن است دوقلوهای همسان بیشتر از فرزندان دیگر مورد رفتار مشابه قرار گیرند. آنها معمولاً لباس مشابهی دارند و با هم به گردش می روند. این دوقلوها از لحاظ طبیعت و تربیت شبیه هستند و از این جهت نمی توان دانست کدام عامل سبب خصوصیات مشابه آنهاست.

یک انتخاب این است که دوقلوهای همسانی را مطالعه کنیم که از همدیگر جدا شده در محیطهای متفاوت پرورش یافته اند. بطور کلی دوقلوهای همسان که در خانواده های متفاوت رشد یافته اند در رفتار بسیار شبیه تر از دوقلوهای غیر همسانی هستند که در همین خانواده ها پرورش یافته اند. این موضوع نشان می دهد که توارث اهمیت خاص خود را دارد. لیکن محیطهایی که دوقلوهای همسان جداگانه در آن رشد می یابند کم و بیش مشابه اند. مشخص شده است که هر چه محیط دوقلوهای همسان کمتر شبیه باشد شباهت رفتار آنان کمتر خواهد بود. این امر نشان می دهد که محیط هم مهم است.

اطلاعات حاصله از مطالعات دوقلوهان نشان می دهد که توارث و محیط هر دو مهم اند. اما از قبل متوجه این مسأله بوده ایم. مهمتر این است که بر مبنای اطلاعات صحیح و مطالعات دقیق به این نتیجه دست یافته ایم.

شیوه عمده دیگر در بررسی موضوع طبیعت - تربیت فرزند خواندگی است. در اینجا فرزندان مورد مطالعه اند که توسط بزرگسالانی متفاوت از پدر و مادر اصلی پرورش می یابند و می توانیم توجه کنیم آیا این فرزندان بیشتر مشابه والدین اصلی هستند (طبیعت) یا شبیه والدین تعیین شده می شوند (تربیت). برخی از این مطالعات با حیوانات انجام گرفته است. اسکات بطور انتخابی دو نسل از موشها را به زاد و ولد و اد داشت. نسل الف به آرامی در کنار هم زندگی می کردند و رفتار ملایمی داشتند. نسل ب می جنگیدند و برای غذا خوردن رقابت می کردند. نوزادهای موشهای الف و ب را با هم عوض کردند. این نوزادان مثل نسل اصلی خود عمل کردند یعنی فرزندان الف همچنان آرام باقی

ماندند با اینکه با بزرگتران پرخاشگر بودند و فرزندان ب پرخاشجو بودند با اینکه با بزرگتران آرام زندگی می کردند.

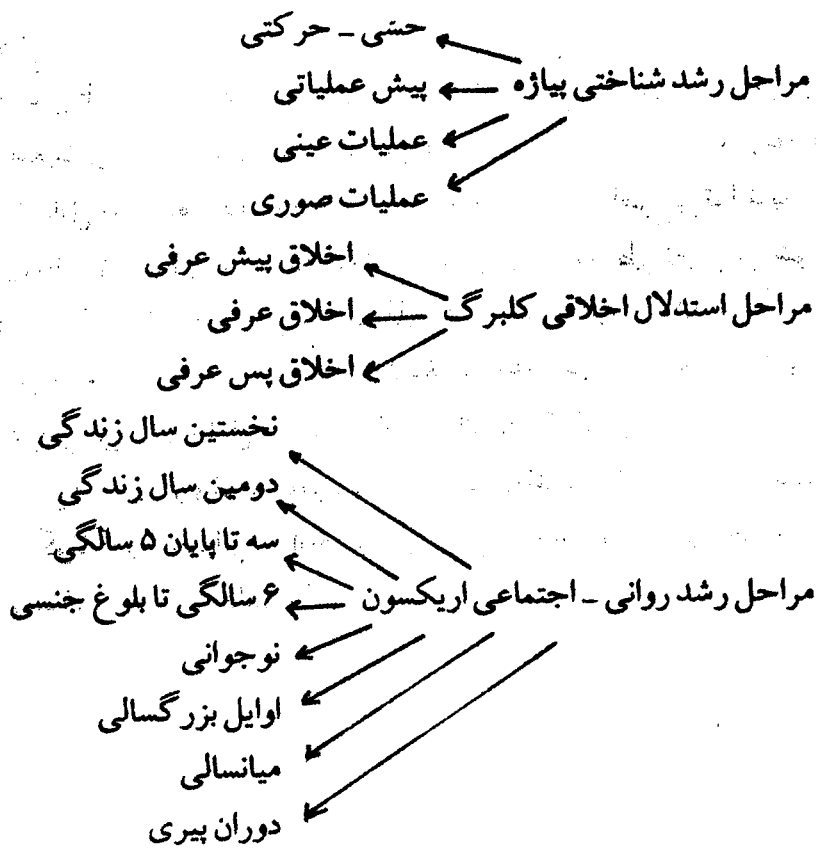
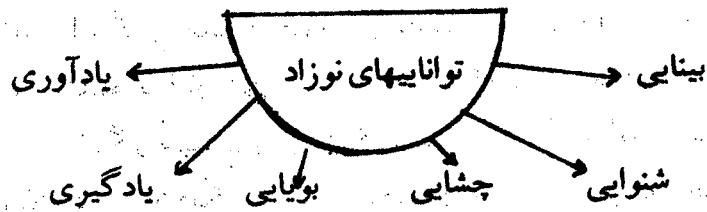
مطالعات فرزندخواندگی با انسانها هم صورت گرفته است. والدین اصلی به فرزندانشان شبیه ترند تا پدر و مادر خوانده‌ها به آنان. این امر نشان می دهد که توارث عامل کلیدی است. البته پدر و مادر خوانده‌ها و فرزندان گان شبیه تر از آن اند که تصادفی بنظر آید. آنان شبیه تر از مجموعه‌ای تصادفی از بزرگسالان و فرزندان دیگرانند. این موضوع نشان می دهد که محیط هم مهم است. همچنین توجه کنید که انواع شواهد برای این نتیجه گیری که طبیعت و تربیت هر دو اثرات مهم بر رفتار دارند به کار رفته است.

#### دامنه واکنش

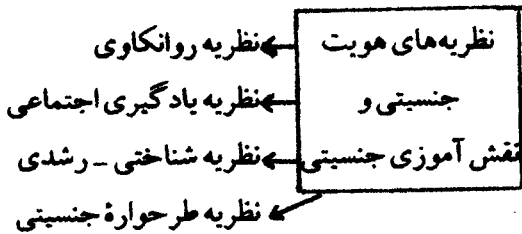
تعامل بین طبیعت و تربیت با بحث چگونگی تأثیر محیط بر بروز خصوصیات ژن روشنتر می شود. وضعیت ژنی به ترکیب ژنی فرد اشاره دارد، یعنی حضور مجموعه ژنها. وضعیت محیطی به خصوصیات قابل مشاهده فرد اشاره دارد. یک وضعیت ژنی خاص می تواند به وضعیتهای محیطی گوناگون بینجامد زیرا بروز نهایی صفات ژنی توسط عوامل محیطی تعیین می شود. به عنوان نمونه هوش را در نظر بگیرید. با اینکه حد نهایی هوش فرد را وضعیت ژنی می تواند تعیین کند اما هوش محیطی یک کودک ده ساله (مثلاً نمره هوشبهر او) نتیجه تعدادی از عوامل گوناگون است. این عوامل می تواند شامل کیفیت مراقبت والدین، کفایت تغذیه، تحریک محیطی، چگونگی معلمان مدارس ابتدایی، و وضعیت فرد در روز آزمون باشد. بیشتر اوقات وضعیت ژنی در نهایت به وضعیتهای گوناگون محیطی می انجامد که به شرایط محیط بستگی خواهد داشت. این محدوده وضعیتهای ممکن محیطی را دامنه واکنش می نامیم.



چارت مطالب فصل سوم



مراحل رشد



دیدگاههای  
رشد شناختی در  
دوران کودکی  
رویکردهای پردازش اطلاعات  
رویکردهای دانش اندوزی  
رویکردهای اجتماعی - فرهنگی

## مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل سوم

### accommodation برون‌سازی

در مواجهه با هر شیء یا رویداد تازه، کودک سعی می‌کند آن را در چهارچوب طرحواره‌های موجود خود درک کند. اگر طرحواره موجود انطباق کافی با رویداد جدید نداشته باشد کودک طرحواره را دگرگون می‌کند و از این راه جهان بینی خود را گسترش می‌دهد. پیازه این فرایند تجدیدنظر در طرحواره را انطباق یا برون‌سازی می‌خواند.

### maturity بلوغ

بلوغ دوره تکامل جنسی است که طی آن کودک از نظر زیستی به بزرگسالی بر خوردار از توانایی تولید مثل تبدیل می‌شود.

### object permanence پایداری شیء

اصطلاحی از پیازه که اشاره دارد به آگاهی کودک از این امر که شیء حتی وقتی از معرض دید کنار می‌رود باز همچنان موجودیت دارد.

### gender constancy ثبات جنسیتی

آگاهی از اینکه جنسیت فرد به رغم تغییرات مسمی و ظاهر او ثابت می‌ماند، ثبات جنسیتی خوانده شده است.

### temperament خلق و خو

خصوصیات شخصیتی وابسته به خلق و خوی نامند و نیز ویژگی‌های شخصیتی وابسته به خلق را که به نظر فطری می‌آیند خلق و خو نامیده‌اند.

### autonomy خودپرویی

زمانی که اتکای کودک به والدین و مراقبان دیگر کاهش می‌یابد و می‌تواند خواسته‌ها و احساسات خود را از طریق گفتار بیان کند و دیگر حضور یا عدم حضور والدین برای آنها چندان مهم نباشد گفته می‌شود کودک به خودپرویی رسیده است.

### assimilation برون‌سازی

در مواجهه با هر شیء یا رویداد تازه، کودک سعی می‌کند آن را در چهارچوب طرحواره‌های موجود خود درک کند، پیازه این فرایند درون‌سازی نامیده به این معنی که کودک می‌کوشد رویداد جدید را با یکی از طرحواره‌های موجود خود پیوند دهد.

### attachment دلبستگی

تمایل کودک به برقراری نوعی رابطه نزدیک با افرادی معین و احساس امنیت بیشتر در حضور این افراد، دلبستگی نامیده می‌شود.

### critical periods دوره‌های حساس

دوره‌های سرنوشت ساز در زندگی فرد است که طی آنها باید رویدادهای خاصی صورت گیرد تا رشد طبیعی میسر شود.

#### رسش maturation

فرایندهای نمو درونی فرد که موجب تغییرات نظام‌مدار در رفتار می‌شود. زمانبندی و شکل‌گیری رسش تا حدودی مستقل از تمرین و تجربه بوده اما احتمالاً مستلزم وجود یک محیط بهنجار است.

#### سردرگمی هویت identity confusion

اریکسون عدم دستیابی فرد به مفهوم یکبارچه‌ای از خود یا سلسله معیارهای ارزیابی ارزشمندی خویش را در زمینه‌های عمده زندگی سردرگمی هویت خوانده است.

#### طرحواره schema

مراد از طرحواره ساختهای شناختی اندوخته شده در حافظه است که خود بازنماییهای انتزاعی رویدادها، اشیاء و رابطه‌ها در جهان واقعی محسوب می‌شوند. این اصطلاح یکی از عناصر کلیدی نظریه‌های شناختی در زمینه پدیده‌های روان شناختی است.

#### عقدۀ اودیپ Oedipal conflict

به نظر فروید، در دختران و پسران در حدود سه سالگی احساسات جنسی نسبت به والد جنس مخالف به وجود می‌آید و حسادت و تنفر نسبت به والد همجنس خود ایجاد می‌شود که این پدیده را وی «عقدۀ اودیپ» خوانده است.

#### عملیات operational

عملیات عبارت است از روش ذهنی جداسازی، ترکیب و یا تغییر دادن اطلاعات به شیوه منطقی.

#### مراحل رشد stages of developm

دوره‌هایی از رشد که از توالی پیشرونده‌ای برخوردارند و به نظر می‌رسد که معرّف تغییراتی در ساختار یا کارکرد جاندار باشند (مانند مراحل رشد شناختی پیاژه)

#### مراحل روانی-اجتماعی psychosocial stages

صورت تازه‌ای از نظریه روانکاوی در زمینه رشد روانی-جنسی است که اریکسون ارائه کرده است. در این نظریه مسائل اجتماعی و محیطی مؤثر بر مراحل رشد بیشتر مورد توجه قرار گرفته است.

#### مرحلۀ پیش عملیاتی Preoperational stage

دومین مرحلۀ رشد شناختی (سنین ۲ تا ۷ سالگی) در نظریه پیاژه، در این مرحله کودک می‌تواند در قالب نمادها بیندیشد ولی هنوز برخی قواعد و عملیات نظیر نگهداری ذهنی را درک نمی‌کند.

#### مرحلۀ حسی-حرکتی sensorimotor stage

نخستین مرحلۀ رشد شناختی در نظریه پیاژه (از تولد تا ۲ سالگی) که کودک طی آن به روابط

موجود بین تأثرات حسی و رفتار حرکتی خویش بی می برد.

**concrete operational stage** مرحله عملیات عینی

سومین مرحله رشدشناختی در نظریه پیاژه (سنین ۷ تا ۱۲) است. در این مرحله، کودک از قدرت تفکر منطقی برخوردار می شود و به مفاهیم مربوط به نگهداری ذهنی دست می یابد.

**formal operational stage** مرحله عملیات صوری

چهارمین مرحله رشدشناختی در نظریه پیاژه (۱۲ سالگی به بالا) است. در این مرحله کودک توانایی استفاده از قواعد انتزاعی را کسب می کند.

نقش آموزی جنسیتی **sex-typing**

کسب آن دسته از ویژگیها و رفتارهایی که فرهنگ جامعه معینی برای زنان و مردان خود مناسب می داند.

نگهداری ذهنی **conservation**

اصطلاح پیاژه برای توانایی کودک به درک اینکه برخی ویژگیهای اشیاء (مانند جرم، حجم و تعداد) به رغم تغییراتی که در ظاهر اشیاء صورت می گیرد همچنان ثابت می مانند.

نوجوانی **adolescence**

نوجوانی به دوره گذار از کودکی به بزرگسالی اطلاق می شود. این دوره مرزهای سنی مشخصی ندارد اما تقریباً از ۱۲ سالگی آغاز می شود و تا رسیدن به رشد جسمانی کم و بیش کامل ادامه می یابد.

واقع گرایی اخلاقی **moral realism**

مرحله ای از قضاوت اخلاقی است که در آن قضاوت کودک در باره هر عمل بیشتر بر اساس پیامدهای آن است و نه بر مبنای قصد و نیت فاعل آن.

هویت جنسیتی **gender identity**

دست یافتن کودک به تصور روشنی از خود به عنوان نر (مذکر) یا ماده (مؤنث) هویت جنسیتی نامیده می شود.

## فصل پنجم ادراک

### بحث

در روزهای اولیه روان‌شناسی آزمایشی، علاقه به احساس بسیار بارز بود. روان‌شناسان نیمه قرن نوزدهم مانند وبر و فخر اساساً علاقه‌مند به ربط محرک فیزیکی با تجربه فرد بودند. فرض بر این بود که ادراک، عالم برون را منعکس می‌کند و حواس به نحوی کپی کوچکی از اشیاء بیرونی را به ذهن ما منتقل می‌نماید. اما ادراک آنقدرها هم مستقیم نیست. بلکه شامل تفسیری است از اطلاعاتی که از حواس می‌گیرد. ادراک بدون احساس وجود ندارد اما احساس به تنهایی هم کافی نیست. ادراک چگونگی به نظر رسیدن اشیاء است، یعنی اینکه دنیا چه شکلی دارد چه صدایی دارد چه حسی دارد چه طعمی دارد یا چه بویی دارد. فرایند ادراک علاوه بر احساس واقعی بر مبنای تجربه گذشته (یادگیری و حافظه) انتظارات (گرایشهای اجتماعی و فرهنگی) و انگیزش است. در این فصل برخی از عواملی را بررسی می‌کنیم که بر ادراک ما مؤثرند. ما راههایی را مورد نظر قرار می‌دهیم که طی آن افراد به طرز پر معنا تحریکات حسی را سازمان داده و مرتب می‌کنند. هر چند این فصل بیشتر با بینایی سروکار دارد مطالعه ادراک نباید فقط به این حس محدود شود.

### مطالب محذوف در فصل پنجم

۱ - الف) تقسیم کار در مغز صفحات ۲۹۴ - ۲۹۰

ب) ویژگی یا بها در قشر مخ صفحات ۳۱۰ - ۳۰۸

ج) پایه‌های عصب شناختی توجه صفحات ۳۳۲ - ۳۲۹

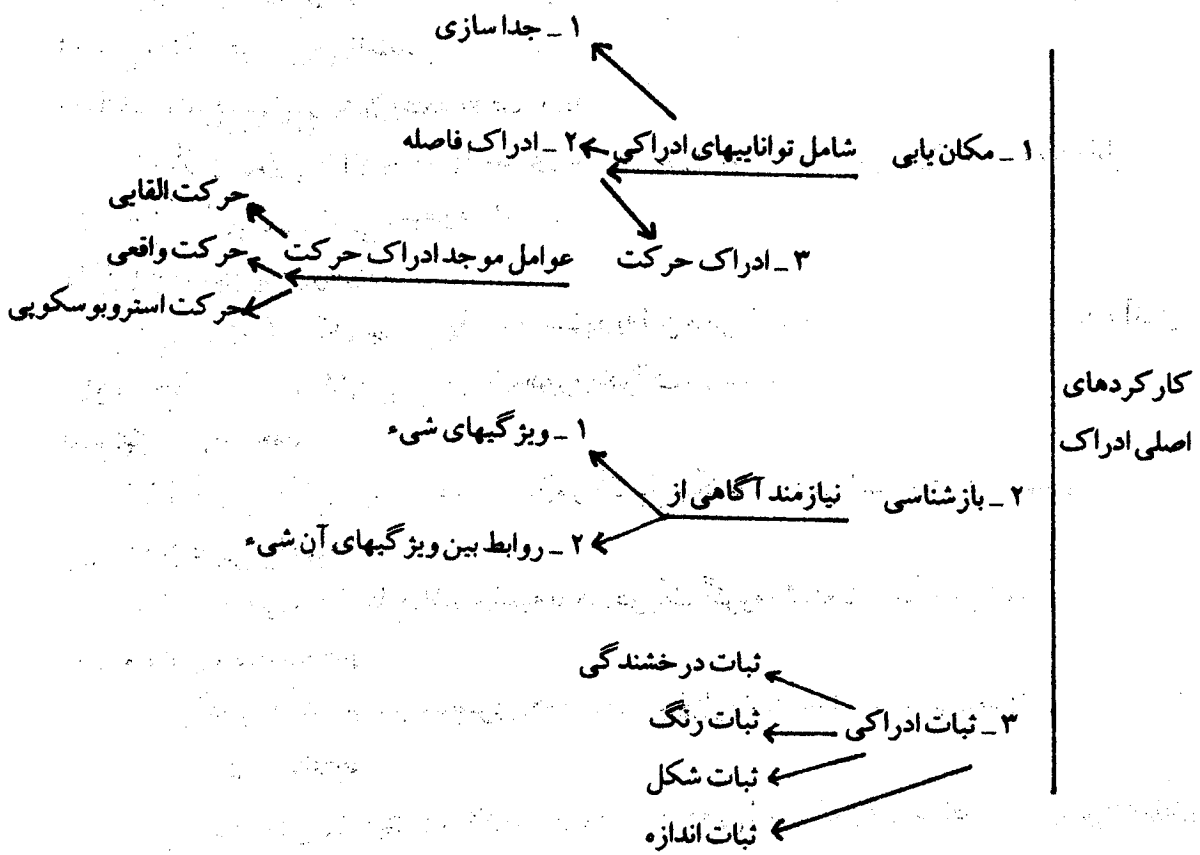
د) گزینش آغازین و گزینش پسین صفحات ۳۲۹ - ۳۲۸

از آنجا که این مطالب بیشتر جنبه تخصصی دارد و به نحوی با مطالب فصل ۲ محذوف مرتبط است، از برنامه مطالعاتی حذف گردید.

۲ - مرحله همتایی و الگوهای پیوند گرا صفحات ۳۱۶ - ۳۱۱

این صفحات حاوی پژوهش در باره مرحله همتایی فرایند بازشناسی با استفاده از طرحهای حروف است، از آنجا که پیچیدگی مطالب بیان شده فهم آن را مشکل ساخته است و با توجه به اینکه نتیجه این پژوهشها به نحوی که بتواند مورد استفاده قرار گیرد در اولین پاراگراف صفحه ۳۰۸ به صورت بسیار مختصر بیان شده و از طرفی پژوهشهای مشابه آن با توضیحی گویاتر در قسمت بازشناسی اشیاء معمولی و پردازش نزولی آمده است از برنامه مطالعاتی حذف گردید.

## چارت مطالب فصل پنجم



کارکردهای اصلی ادراک

مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل پنجم

اختلاف منظر حرکتی **motion Parallax**  
تفاوت ظاهری در سرعت حرکت اشیاء نشانه‌ای حاکی از عمق (فاصله) آنهاست. این نشانه را اختلاف منظر حرکتی می‌نامند.

اختلاف منظر بوجشمی **binocular parallax**  
یکی از نشانه‌های ادراک عمق است و ریشه در این واقعیت دارد که راستای هر نقطه قابل رؤیت برای هر یک از دو چشم کمی متفاوت است.

ارتفاع نسبی **relative height**  
یکی از نشانه‌های یک چشمی فاصله است و به این معنی است که در میان اشیای همانند، آنهایی که در تصویر، در نقطه بالاتری قرار دارند دورتر ادراک می‌شوند.

اصل تکمیل **closure**  
تمایل آدمی به گروه‌بندی عناصر به منظور تکمیل شکلهای ناقص اصل تکمیل نامیده می‌شود.

اصل شباهت **similarity**  
گرایش آدمی به قرار دادن اشیاء شبیه به هم در یک گروه، شباهت نامیده می‌شود.

اصل مجاورت **proximity**  
تمایل آدمی به گروه‌بندی عناصری که مجاور هم قرار دارند مجاورت نامیده می‌شود.

اندازه نسبی **relative size**  
یکی از نشانه‌های یک چشمی فاصله است و به این معنی است که وقتی به تصویر ردیفی از اشیای همانند اما متفاوت از لحاظ اندازه نگاه می‌کنیم اشیای کوچکتر، در فاصله دورتری به نظر می‌رسند.

انطباق انتخابی **selective adaptation**  
انطباق انتخابی از دست دادن حساسیت به حرکت در خلال تماشای حرکت است. این انطباق از این جهت انتخابی است که ما حساسیت خود را تنها به حرکت مورد مشاهده یا مشابه آن از دست می‌دهیم، نه به حرکتی که جهت یا سرعتش بسیار متفاوت است.

بازشناسی طرح **pattern recognition**  
در بینایی، فرایند ماهیت اشیاء را فرایند بازشناسی طرح یا به اختصار، بازشناسی می‌نامند.

پوشاندگی **superposition**  
یکی از نشانه‌های یک چشمی فاصله است و به این معنی است که اگر شیء طوری در تصویر قرار گرفته باشد که مانع دیده شدن شیء دیگری گردد شیء پوشاننده نزدیکتر بنظر می‌آید.

توجه انتخابی **selective attention**  
توجه انتخابی فرایندی است که از طریق آن برخی از محرکها برای پردازش بعدی انتخاب و بقیه نادیده گرفته می‌شود.

**perceptual constancy** ثبات ادراکی

گرایش به ثابت نگاه داشتن نمود اشیاء به رغم تغییرات وسیع در محرک‌هایی که از اندام‌های حسی دریافت می‌شود، ثبات ادراکی نامیده می‌شود.

**size constancy** ثبات اندازه

ثبات اندازه به این معنی است که اندازه شیء صرف‌نظر از فاصله آن از بیننده، نسبتاً ثابت می‌ماند.

**brightness constancy** ثبات درخشندگی

یکسان ماندن درخشندگی ادراکی هر شیء صرف‌نظر از مقدار نوری که منعکس می‌کند ثبات درخشندگی نامیده می‌شود.

**colour constancy** ثبات رنگ

یکسان ماندن رنگ اشیاء در مقادیر مختلف روشنایی، ثبات رنگ نامیده می‌شود.

**shape constancy** ثبات شکل

ثابت ماندن شکل ادراکی، به رغم تغییر تصویر شبکیه آن، ثبات شکل نامیده می‌شود.

حجم‌های بنیادی

ویژگی‌های شیء را که شامل چند شکل هندسی از قبیل استوانه، مخروط، مکعب و منشور است، حجم‌های بنیادی می‌نامند.

**induced motion** حرکت القایی

ادراک حرکت در غیاب حرکت اشیاء در برابر شبکیه چشم، پدیده‌های حرکت القایی است.

**contrast sensitivity** حساسیت به تقابل

توانایی تمیز نوارهای تیره و روشن در شرایط مختلف است.

**illusion** خطای ادراکی

خطای ادراک، دریافت ادراکی نادرست یا تحریف شده است.

**critical period** دوره حساس

دوره حساس مرحله‌ای از رشد است که در آن جاندار بیشترین آمادگی را برای کسب برخی از تواناییها دارد.

**habituation method** روش خوگیری

یکی از روشهای تعیین تواناییهای فطری، توانایی تمیز یا تشخیص در نوزادان است. این روش مبتنی بر این مشاهده است که هر چند کودکان شیرخوار به اشیای جدید چشم می‌دوزند اما خیلی زود از این کار خسته می‌شوند (خوگیر می‌شوند).

**preferential looking method** روش نگاه ترجیحی

یکی از روشهای تعیین تواناییهای فطری، توانایی تمیز یا تشخیص در نوزادان است و آن تمایل



نوزاد به نگاه کردن به برخی از اشیاء بیش از اشیای دیگر است.

شیب بافت **texture gradient**

شیب بافت بهترین نمونه اطلاعات موجود در زمینه است که سبب کسب اطلاع در مورد عمق می گردد و هنگامی به وجود می آید که صحنه را همچون دور نما ببینیم. در این صحنه عناصر تشکیل دهنده سطح بافت دار در نتیجه دورتر شدن، بیشتر درهم فشرده می شوند و یک شیب بافت حاصل می شود و همین شیب بافت است که احساس روشنی از عمق به وجود می آورد.

عمق نمایی **linear perspective**

هنگامی که خطوط موازی همگرا به نظر می آیند، طوری ادراک می شوند که گویی در دور دست ناپدید می گردند به این نشانه یک چشمی فاصله عمق نمای خطی گویند.

مکان یابی فضایی **spatial localization**

تعیین محل اشیاء را مکان یابی فضایی یا به اختصار مکان یابی می نامند.

نامخوانی دوچشمی **binocular disparity**

یکی از نشانه های ادراک عمق است که اساس آن تفاوت تصویر شبکیه دو چشم هنگام نگریستن به شیئی در فاصله ای دور است یعنی هر شیء در چشم چپ و راست، تصویرهای نسبتاً متفاوتی ایجاد می کند.

نشانه های فاصله **distance cues**

عبارت است از برخی نشانه های دو بُعدی که بیننده به کمک آنها فاصله را در جهان سه بُعدی استنباط می کند.

وضوح دید **visual acuity**

توانایی تمیز بخشی از شیء از بخش دیگر وضوح دید نامیده می شود.

## فصل ششم هوشیاری و حالت‌های دگرگون آن

### بحث

جالب است توجه کنیم که رغبت روان‌شناسان به هوشیاری طی ۱۰۰ سال گذشته پیوسته کمتر شده است. در حالی که تاریخ روان‌شناسی با مطالعه هوشیاری آغاز گردیده و روش عمده آن درون‌نگری بوده که طی آن از فرد خواسته می‌شد آنچه را که به ذهنش می‌آید تحلیل نماید. اوایل این قرن جان بی. واتسون از هوشیاری به عنوان اطلاعات مورد تحلیل روان‌شناسی انتقاد کرد و رفتار قابل مشاهده را در برابر آن قرار داد. از نظر او برای عینیت یافتن روان‌شناسی مانند علوم دیگر، باید به رویدادهای قابل مشاهده توجه کرد نه وقایع پنهان. بسیاری از روان‌شناسان رفتارگرا شدند و عده‌ای هنوز هم هستند و مطالعه هوشیاری از میان برخاست. اخیراً موازنه روان‌شناسی از قطب رفتارگرایی محض دور شده و تا حدودی به قطب آگاهی، تعقل و هوشیاری متمایل گردیده است. مطالعه این قلمرو همچنان مواجه با اشکالات است اما وضعیت فن‌آوری جدید برخی از جنبه‌های هوشیاری را بیش از یک قرن پیش در دسترس قرار داده است. در این فصل هم به برخی حالت‌های هوشیاری دگرگون که همه مردم تجربه می‌کنند (مثل خواب و رؤیا) و هم به بعضی حالت‌های ناشی از موقعیت‌های خاص (مانند مراقبه، هیپنوتیسم و مصرف داروها) نظر می‌افکنیم.

### رؤیاها

قرنهاست که رؤیاها اذهان مردمان را به خود جلب کرده است. بسیاری از شما که با عهد قدیم در کتاب مقدس آشنا هستید داستان یوسف و برادران او را در مصر و نقش رؤیاهای حضرت یوسف را در نجات زندگی خود و دیگران بخاطر می‌آورید. در باره رؤیاها افسانه‌های بسیار ساخته شده است. ذیلاً برخی از این افسانه‌ها همراه با حقایق فهرست شده است. این فهرست را بخوانید و مشخص کنید به نظر شما افسانه است یا نه؟ سپس توضیحات آن را بخوانید.

- ۱ - بعضی‌ها خیلی کم خواب می‌بینند.
- ۲ - رؤیاها فقط چند ثانیه طول می‌کشند.
- ۳ - بعضی‌ها خواب رنگی می‌بینند.
- ۴ - خواب دیدن برای بقای انسان لازم است.
- ۵ - اگر قرار است تمام شب را بیدار باشید بهتر است اصلاً نخوابید تا اینکه فقط یک ساعت بخوابید.
- ۶ - بیدار کردن کسی که در خواب راه می‌رود خطرناک است.
- ۷ - اگر کسی را که در خواب راه می‌رود بیدار نکنید آسیبی به او نمی‌رسد (یعنی به دیوار

بر نمی خورد، از پلکان نمی افتد).

۸- اگر خواب ببینید که دارید می افتید و در آن حالت رویا بر زمین بیفتید، مرگتان حتمی است.

۹- کابوس بدترین حالت در خواب است.

۱۰- حیوانات مثل انسانها خواب می بینند.

۱۱- خواب زیاد و خواب کم، هر دو، نامطلوب است.

۱۲- برخی داروها باعث خواب طبیعی می شوند.

حال یکی یکی این موارد را مورد بررسی قرار می دهیم:

۱- این افسانه است. همه خواب می بینند و در حقیقت همه به اندازه هم خواب می بینند و این مطلب از این واقعیت ناشی می شود که همه افراد همان مقدار خواب REM، حدود ۹۰ دقیقه، از خود ظاهر می کنند.

۲- این هم افسانه است. معمولاً رویاها حدود ۲۰ دقیقه طول می کشند، اما برخی موارد حدود ۵ دقیقه و برخی دیگر حدود ۳۰ دقیقه طول می کشند.

۳- در این مورد دلیل کافی وجود ندارد. برخی می گویند که این طور خواب می بینند.

۴- ما واقعاً نمی دانیم که آیا مردم برای بقای خودشان نیازمند رویا هستند یا خیر. تاکنون سابقه نداشته کسی از نداشتن رویا بمیرد. ما می دانیم که قطع خواب REM افراد را از خواب دیدن باز می دارد. وقتی این آزمودنیها امکان می یافتند معمولاً خوب می خوابیدند، اما بدون خواب REM بسیار هیچانی می شدند و پس از چند روز حالت توهم در آنان شروع می شد. به نظر می رسد که رویا برای بقای فرایندهای عادی فیزیولوژیایی بسیار مهم است. اما روشن نیست که آیا خواب دیدن برای بقای انسان لازم است یا خیر؟

۵- یک دوره خواب که تمام ۴ مرحله REM را طی می کند ۹۰ دقیقه طول می کشد. شما حداقل به دو دوره خواب به این صورت نیاز دارید. اگر قرار است تمام شب را بیدار باشید یا حدود ۳ ساعت بخواهید یا اصلاً نخوابید. یک ساعت خواب به شما خیلی کمک نمی کند. برخی افراد، که وینستون چرچیل هم جزء آنها بود با یک خواب ده دقیقه ای نیروی تازه ای می یافتند. در چنین مواردی می توان گفت که نگرش یک فرد به اندازه واقعیت فیزیولوژیایی یا حتی بیشتر، اهمیت دارد.

۶- این یک افسانه است. بیدار کردن کسی که در خواب راه می رود خطرناک نیست. در واقع باید بیدارشان کرد چون که... (به شماره ۷ مراجعه کنید).

۷- خواب گردان کمتر از زمانی که بیدارند قادر به مقابله با محیطشان هستند. بنا بر این کاملاً امکان آسب یافتن ایشان از اشیاء اطراف بیشتر است. در ضمن هنوز کسی درست نمی داند چرا آنان در خواب راه می روند. برخی نظریه های روانکاوی در مورد ایشان وجود دارد ولی بیشتر از این چیزی نمی دانیم.

۸ - این یک افسانه رایج است. یک افسانه مرتبط با این مورد همان است که می گویند اگر خواب ببینی که مرده‌ای خواهی مُرد.

۹ - وحشت در خواب از کابوس بدتر است. کابوس یک رؤیای وحشتناک است. در کابوس ضربان قلب بالا می‌رود، مثلاً از ۶۰ به ۸۰ می‌رسد. وحشت در خواب حدود ۴۵ دقیقه پس از به خواب رفتن اتفاق می‌افتد. این یک رؤیا نیست و ضربان قلب مثلاً از ۶۰ به ۱۵۰ می‌رسد. شخص فوراً بیدار می‌شود و دچار اضطراب و وحشت بسیار است.

۱۰ - تمام پستانداران خواب REM دارند که ما را به این اعتقاد می‌رساند که همگی شان خواب می‌بینند. اما راهی برای اطمینان یافتن از این موضوع وجود ندارد.

۱۱ - خواب زیاد بیشتر از ۸ ساعت به حساب می‌آید و خواب کم از ۵ ساعت کمتر است. برخی از اطلاعات به ما می‌گویند که خواب زیاد با اختلالات جسمی و روانی همراه است. شخص در این مورد خواب نمی‌خواهد.

الگوهای خوب تا حدودی ارثی به نظر می‌رسد و کسانی که «زیاد» می‌خوابند به آسانی تغییر عادت نمی‌دهند. در ضمن برخی از حیوانات بیش از انسان می‌خوابند. جوجه تیغی ها ۲۲ ساعت از ۲۴ ساعت را در خوابند.

۱۲ - تمام داروهای خواب آور دارای اثرات فرعی نامطلوب اند. شایعترین مسأله آن خواب ندیدن است و آشکارترین نتیجه آن تحریک پذیری است.

### ثبت رؤیا

از کارهای جالب این است که طی چند هفته رؤیایتان را ثبت کنید. مداد و کاغذ یا ضبط صوت کنار بستر خود بگذارید و چراغ خواب یا لامپ ضعیفی در کنار خود داشته باشید که فوراً بتوانید آن را روشن کنید. قبل از خوابیدن به خود بگویید که می‌خواهید خوابهایتان را بخاطر داشته باشید و آنها را بنویسید. همین که صبح بیدار شدید تمرکز کنید و وقتی خوابی را بخاطر آوردید فوراً بنویسید. ابتدا ممکن است در آن ابهاماتی داشته باشید اما پس از مدتی جزئیات هم روشنتر می‌شود. هر چه بگذرد جزئیات بیشتری به ذهنتان می‌آید. برخی افراد در می‌یابند که مدت کوتاهی در پایان خواب REM برخاسته‌اند رؤیایشان را نوشته‌اند و صبح فراموش کرده‌اند که نوشته‌اند. تاریخ یادداشت‌های روزانه رؤیایتان را بنویسید. ممکن است محتوای جالبی داشته باشد و خوابهایتان توالی منطقی یافته باشند. ممکن است راجع به رؤیایتان یا خودتان چیز زیادی نیاموزید اما امتحان آن جالب خواهد بود.

### داروهای روانگردان

اصطلاح داروهای روانگردان اشاره دارد به داروهایی که بر حالات ادراک و رفتار یعنی تغییرات در هوشیاری، احساس افسردگی یا احساس رفاه، اثر می‌کنند. داروهای روانگردان به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱ - داروهای گندکننده: این گروه شامل باربیتوراتها و مشتقات افیون یعنی کدئین، مورفین و هروئین است. تمام اینها از لحاظ فیزیولوژیایی اعتیاد آورند.

از میان این مواد الکل بیشتر از مواد دیگر در دسترس است و بیشتر مصرف می شود. تصور بر این است که این ماده محرک است به این دلیل که موانع ذهنی را از بین می برد و محدودیتهای اجتماعی را از میان برمی دارد، و در آغاز فرد احساس توانایی و صمیمیت بسیار می کند. اما در واقع قابلیت فرد را کاهش می دهد. زمان واکنش او را کند می کند و به کنشهای حواس پنجگانه آسیب می زند.

مورفین، کدئین و هروئین از مشتقات افیون هستند. آنها موجب کندی حواس می شوند و در تسکین درد به کار می روند. کدئین از هر سه تایی آنها ملایمتر است، بعد مورفین و سرانجام هروئین از همه آنها قویتر است. هر سه مورد از مواد مخدر بحساب می آیند. مواد افیونی در حالات و احساسات انسان بیشتر اثر دارند تا در هوشیاری او.

۲ - داروهای محرک: این گروه شامل کافئین، نیکوتین، کوکائین و آمفتامینهاست. همچنان که از نام آنها برمی آید محرک دستگاه اعصاب مرکزی بوده موجب افزایش هوشیاری می شوند و خستگی را کاهش می دهند. از این مواد کافئین بیشتر مورد استفاده است چون در قهوه، چای، داروهای سرماخوردگی و برخی از نوشابههای غیرالکلی وجود دارد. آمفتامینها ترکیبی بوده شامل داروهای تجویزی مثل متادین و دکسدرین و بنزدین هستند.

این داروها یک زمانی در داروخانهها فروخته می شد اما با پی بردن به خطرات آنها فروش آنها بدون نسخه پزشک ممنوع گردید.

استفاده از کوکائین در سالهای اخیر رایج گردیده است. کوکائین می تواند به آسیبهای جسمانی و اعتیاد روانی و پارتو یا منتهی شود.

۳ - داروهای توهم زا: این داروها سبب توهم شنوایی و بینایی شده، در ادراکات اختلال ایجاد می نماید و تغییراتی در هوشیاری انسان پدید می آورد. مشهورترین آنها ماری جوانا، مسکالین و LSD است. ماری جوانا از همه ضعیفتر و LSD از همه قویتر است. LSD داروی خطرناکی است چون اثرات آن قابل پیش بینی نبوده در افراد گوناگون متفاوت است. استفاده از آن موجب واکنشهای بسیار شدید و خطرناک است.

ماری جوانا بیشتر از مواد دیگر مصرف می شود. در عین اینکه حالت توهم زایی آن خفیف است اما شواهد روز افزون نشان از اختلالات جسمانی و مشکلات روانی، مانند از دست دادن حافظه کوتاه مدت دارد.

باید توجه داشت که در تمام این داروها انواع تجربیات گزارش شده با داروی واحد و شخص واحد گوناگون است. با اینکه برخی از اثرات در آغاز مطبوع است بسیاری موارد بسیار ترسناک است. در مورد بعضی از داروها اطلاعاتی راجع به اثرات فیزیولوژیایی و جسمانی درازمدت آن داریم.

اما در برخی موارد دیگر، اطلاعات زیادی نداریم. اثرات این داروها بر مغز و اعمال آن می تواند بسیار وسیع باشد اما تاکنون تا حدود زیادی ناشناخته است.

### هیپنوتیسم (خواب مصنوعی)

هیپنوتیسم یا خواب مصنوعی توسط مسمر در قرن ۱۸ کشف شده است. حال بر برخی از افسانه‌ها و حقایق در این باره اشاره می کنیم.

۱ - آنان که دارای اراده‌های ضعیفتری هستند آسانتر به خواب مصنوعی فرو می روند. این مطلب درست نیست. در واقع کسانی که مایل به فرو رفتن در خواب مصنوعی هستند، آنان که مشتاق احساس چگونگی وضعیت خواب مصنوعی هستند، کسانی که تجارب تازه را دوست دارند، و آنان که می اندیشند که می توانند به خواب مصنوعی فرو روند زودتر به این خواب فرو می روند. برخی از مطالعات القاء می کند که تجارب کودکی در حساسیت بعدی نسبت به خواب مصنوعی تأثیر می کند. در هر صورت ربطی به اراده قوی و ضعیف ندارد.

۲ - آیا آنان که به خواب مصنوعی فرو رفته اند کاری انجام می دهند که معمولاً انجام نمی دهند. نمونه کلاسیک آن ارتکاب قتل است. به نظر می رسد که اگر به خواب مصنوعی بروید و معتقد باشد که می توانید و اذکار به کاری بشوید آن وقت این احتمال وجود دارد. مثلاً اگر فرد خواب برنده از شما بخواهد که در حالت خواب مصنوعی لباستان را در بیاورید. اگر شما معتقد باشید که فرد خواب برنده می تواند شما را اذکار به انجام کاری کند، آن وقت چنین می کنید.

شخصی که به خواب مصنوعی رفته کاملاً بیدار است حتی اگر چشمانش بسته باشد. امواج مغز در حالت خواب مصنوعی و بیداری معمولی یکی است.

برخی از نظریه پردازان خواب مصنوعی را حالتی تغییر یافته از هوشیاری نمی پندارند بلکه آن را حساسیت بیشتر در پاسخگویی به تلقین می دانند.

۳ - آیا خواب مصنوعی خطرناک است؟ پاسخ به این سؤال بستگی به خواب برنده دارد. در مورد یک خواب برنده با تجربه خطری وجود ندارد. مشکل وقتی پیش می آید که کاری غیر قابل پیش بینی واقع شود و فرد خواب برنده بی تجربه بترسد. در این صورت فرد خواب رفته ممکن است بترسد. خطر اصلی فقدان تجربه از طرف خواب برنده است.

### ادراک فرا حسی یا ESP

در خصوص ادراک فرا حسی در کتاب درسی به چند پدیده مختلف توجه شده است:

۱ - اندیشه خوانی (تله پاتی): این کلمه به انتقال فکر اشاره دارد. یعنی ارسال پیامهای فکری و توانایی دریافت آنها، توانایی خواندن افکار دیگران و دانستن اینکه طرف مقابل به چه می اندیشد.

۲ - غیب بینی: این کلمه اشاره دارد به ادراک رویدادها یا اشیاء بدون هیچ گونه تحریک ظاهری به نحوی که موانع فیزیکی یا فاصله در آن تأثیری ندارد. برخلاف اندیشه خوانی هیچ «فرستنده ای»

در کار نیست. درست مثل داستان کسی که ناگهان فکر می کند مادرش در ۱۰۰ کیلومتر آن طرفتر با ماشین تصادف کرده است.

۳- پیشگویی (پیش آگاهی): این دیگر هنر پیشگوست، یعنی توانایی دیدن آینده و پیش بینی وقایع بعد.

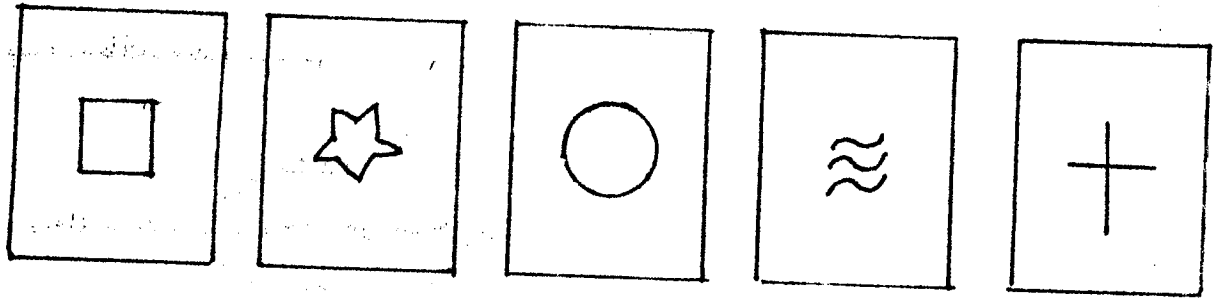
در ارتباط نزدیک به این سه پدیده (اندیشه خوانی، غیب بینی و پیشگویی) اما کمی متفاوت با آنها توانایی حرکت دادن اشیاء بدون لمس آنهاست. یعنی «تسلط ذهن بر اشیاء» که جنبش فرا روانی نامیده می شود. از نمونه های معمول «انداختن» ناس و آوردن عددی خاص است. طی چند سال گذشته یکی از دست اندر کاران این رشته به نام یوری لیگر به خم کردن چنگال و سایر اشیاء فلزی بدون تماس جسمی با آنها شهرت یافت. در هر حال افرادی دیگر هم مانند «راندی شگفت انگیز» که کار لیگر را انجام داده نشان داده اند که این مورد بیشتر تردستی است تا ماوراءالطبیعی.

برای ادراک فرا حسی چه شواهدی وجود دارد؟ در نظر سنجی مؤسسه گالوپ در سال ۱۹۷۸ این گونه نتیجه گرفته بودند که نیمی از جمعیت کلی ایالات متحده به ادراک فرا حسی معتقد بودند اما فقط ۵٪ جامعه علمی چنین اعتقادی داشت.

عالمان معمولاً به این امور بدبین اند و ماهیت فرا حسی پدیده های مورد بحث خلاف قوانین اساسی علم است. در حال حاضر هیچ گونه شواهد نیرومندی برای وجود ادراک فرا حسی ESP وجود ندارد. بیشتر اطلاعات موجود به شکل تجارب شخصی است که بسیاری از آنها را می توان به تفاوت و تصادف منسوب داشت. احتمال دارد که ما آن رؤیاها یا پیش بینی هایی را که به حقیقت پیوسته به یاد آوریم و بسیاری از موارد دیگر را که خلاف واقع بوده فراموش کنیم. مشکلات عمده ای از لحاظ اعتبار علمی وجود دارد. بطور کلی مطالعاتی که ادراک فرا حسی را نشان داده قابلیت تکرار نداشته اند. محققان ادراک فرا حسی از آزمودنیهای حساس حرف می زنند، افرادی که دارای توانایی خاصی بوده در امور ادراک فرا حسی بسیار موفق هستند. اما این افراد گاهی اوقات موفق اند. آنها روزهای خوب و روزهای بد دارند، با یک آزمایشگر خوب عمل می کنند و با دیگری چنین نمی کنند. معتقدان این موفقیتها را پدیده های آماری می بینند یعنی آن را تصادفی می دانند. عدم تداوم مشخصه پدیده های روانی از این نوع است.

یکی از مشکلات عمده در مورد ادراک فرا حسی این است که هیچ روش قابل اتکایی برای نشان دادن این پدیده یافت نشده است.

روشی که بیش از روشهای دیگر به کار رفته روش ابداعی جی. بی. راین **G. B. Rhine** از دانشگاه دوک است که تا زمان مرگش در سال ۱۹۷۹، وی یکباره تازه میدان ادراک فرا حسی بودیم بسیاری از تحقیقات او با دستهای از کارتهای مخصوص و نوعی بازی «حدس زدن» انجام می شد. تعداد کارتها ۲۵ عدد و دارای ۵ علامت بود. یک صلیب، شکل موج، دایره، ستاره و مربع.



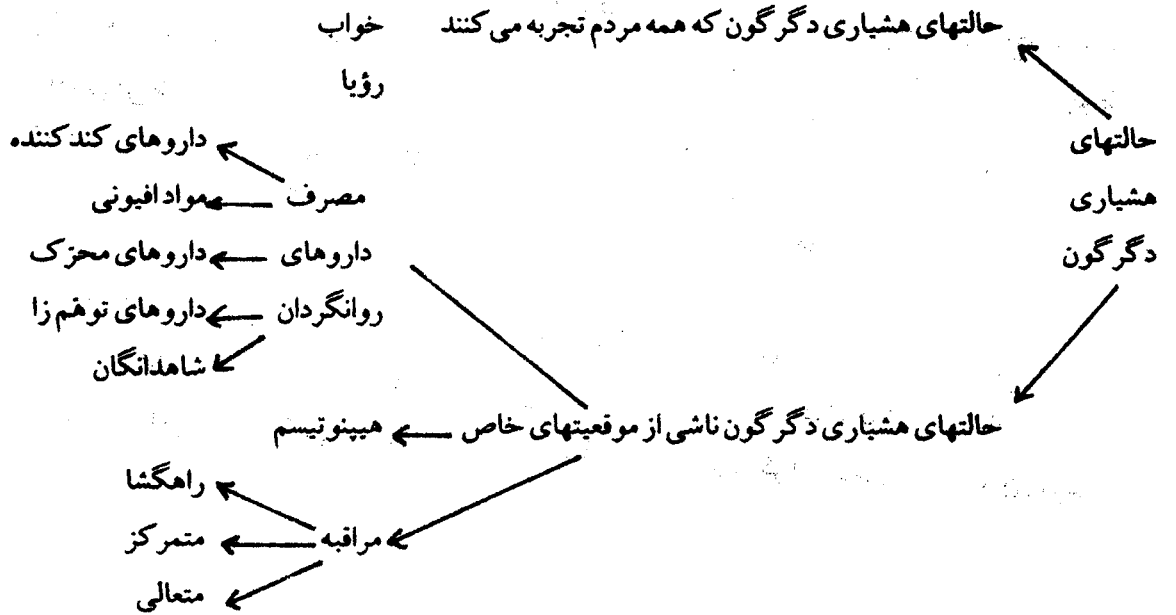
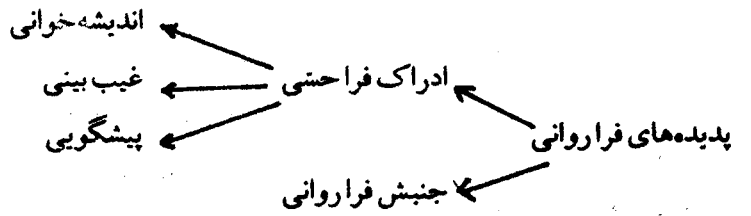
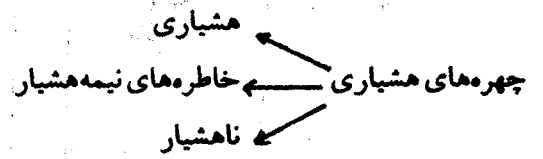
از آنجا که ۵ کارت از هر علامت وجود داشت انتظار این بود فردی که هر یک از این علائم را در هر دسته حدس می‌زند ۵ بار باشد. معمولاً کارت‌ها مخلوط می‌شدند و در جایی قرار می‌گرفتند که آزمودنی نمی‌توانست آنها را ببیند سپس از او خواسته می‌شد کارت‌ها را یکی یکی مشخص کند. در برخی از مطالعات آزمایشگر ابتدا به کارت مورد نظر نگاهی می‌انداخت و بعد آزمودنی پاسخ می‌داد. این روش مطالعه اندیشه خوانی تلقی می‌شد. اگر آزمایشگر به کارت‌ها نگاه نمی‌کرد این مطالعه مربوط به غیب بینی می‌شد.

هر چند این شیوه عمل مصنوعی تلقی گردیده اما به آزمایشگر فرصت کنترل دقیق موقعیت و تکرار آزمایش را در دفعات گوناگون و شرایط مختلف و با آزمودنیهای متفاوت و ارزیابی آماری آنها می‌دهد.

حال چه نتیجه‌ای در باره ادراک فرا حسی ESP می‌توان گرفت؟ شواهد محکمی به نفع ادراک فرا حسی وجود ندارد. در عین حال با قطعیت نمی‌توان گفت که وجود ندارد. تاکنون اطلاعات کافی در دست نداریم اما بهتر است که باب مطالعه را مفتوح نگاه داریم حتی اگر احساس بدبینی مان را رها نکنیم.



چارت مطالب فصل هشتم



مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل هشتم

**multiple personality disorder** (هویت پریشی) اختلال شخصیت چندگانه

عبارت است از وجود دو یا چند هویت یا شخصیت متمایز که به تناوب رفتار را کنترل می‌کنند.

**extrasensory perception (ESP)** ادراک فراحسی

پاسخ به محرک‌های بیرونی بدون هیچ گونه تماس حسی شناخته شده است.

**addiction** اعتیاد

ویژگی‌های وابستگی دارویی که عبارتند از: (۱) تحمل (۲) علائم ترک دارو (۳) احساس اجبار، در مصرف دارو، اعتیاد نامیده می‌شود.

**telepathy** اندیشه‌خوانی

انتقال فکر از شخصی به شخص دیگر بدون وساطت هر نوع وسیله ارتباط حسی شناخته شده است.

**percognition** پیشگویی

ادراک رویدادی در آینده که فعلاً از طریق هیچ فرایند استنتاجی شناخته شده قابل پیش بینی نیست.

**dissociation** تجزیه هشیاری

به این معنی است که افکار و خاطره‌ها گاهی بجای آنکه به ناهشیار رانده شوند از هشیاری گسسته، یا جدا می‌شوند.

**psychokinesis (PK)** جنبش فراروانی

اثر گذاری بر رویدادهای فیزیکی از طریق ذهن و بدون دخالت نیروهای فیزیکی شناخته شده است.

**perconscious memories** خاطره‌های نیمه‌هشیار

خاطره‌هایی که قابل فراخوانی به هشیاری هستند خاطره‌های نیمه‌هشیار نامیده می‌شوند.

**sleep** خواب بیدن

خواب دیدن یکی از حالت‌های هشیاری دگرگون است که در آن تصویرهای ذهنی به یاد مانده و صحنه‌های خیالی موقتاً واقعیت بیرونی پنداشته می‌شوند.

**hall uningens** داروهای توهم‌زا

داروهایی که اثر عمده آنها دگرگون ساختن تجربه‌های ادراکی است داروهای توهم‌زا یا روان پریشی زانامیده می‌شوند.

**Psychotropic drugs** داروهای روانگردان

داروهایی هستند که بر رفتار، هشیاری و یا خلق و خو تأثیر می‌گذارند.

**energetics** داروهای محرک

داروهای محرک موادی هستند که هشیاری و برانگیختگی کلی را افزایش می دهند.

**automatic processes** فرایندهای خودکار  
مهارتهایی چون رانندگی اتومبیل یا دوچرخه، همینکه خوب آموخته شوند دیگر نیازی نیست توجه ما بر آنها متمرکز شود. بر اثر تکرار این قبیل مهارتها به صورت خودکار در می آیند و این امر امکان می دهد که هشیاری ما به تمامی موضوعات دیگر تمرکز یابد. این قبیل فرایندها، فرایندهای خودکار نامیده می شوند.

**Freudian Slip** لغزش فرویدی  
به آن دسته از گفته های غیر عمدی اشاره دارد که ادعا می شود برخی تکانه های پنهان را آشکار می سازند. مثلاً بجای گفتن «خوشحالم که حالتان خوب است» بگوییم «متأسفم که حالتان خوب است».

**meditation** مراقبه  
مراقبه کوششی است برای دگرگونی هشیاری از طریق اجرای آیینها یا تمرینهای شبیه آنچه در یوگا یا ذن رایج است. مراقبه روشی مؤثر برای ایجاد آرامش و کاهش برانگیختگی فیزیولوژیایی است.

**opiates** مواد افیونی  
مواد افیونی داروهای هستند که از راه کند کردن فعالیت دستگاه عصبی مرکزی سبب می شوند احساسهای بدنی و توان پاسخ دادن به محرکها کاهش یابد.

**consciousness** هشیاری  
ادراکها، افکار و احساسات هر فرد در هر لحظه هشیاری او را تشکیل می دهند.

**hypnotism** هیپنوتیسم  
حالتی از پاسخ دهی است که در آن آزمودنیها توجه خود را بر هیپنوتیسم کننده و تلقینات او متمرکز می کنند.

## فصل هفتم یادگیری و شرطی سازی

### بحث

بی شک یادگیری در زندگی ما نقش عمده‌ای دارد. لحظه‌ای در باره مجموعه پاسخهایی بیندیشید که نوزاد در آغاز زندگی دارد. با اینکه یادگیری تا رشد جسمانی کافی برای رفتارهای خاص صورت نمی‌گیرد اما اساساً کلیه افزایشها در تواناییها و پیچیدگیهایی که مشخصه رفتار معقول بزرگسال است باید به یادگیری منسوب گردد.

انسان در مقایسه با حیوانات در نردبان تکامل نوعی متفاوت بوده هیچ گونه رفتار فطری ندارد که خودبخود او را قادر به بقای نفس در محیط خود نماید بلکه او باید خود را با موقعیتهای گوناگون تطبیق دهد.

بسیاری از دانسته‌های ما راجع به یادگیری مرهون آزمایشهای کنترل شده است که بسیاری از آنها با حیوانات صورت گرفته است. تحلیل دقیق آزمایشگاهی از یادگیری مستلزم استفاده از مواد، روشها و مفاهیمی است که در آغاز عجیب بنظر می‌رسد و بسیاری از ما می‌اندیشیم که دور از یادگیری هر روزه ماست. در حقیقت یادگیری در آزمایشگاه آنقدرها متفاوت نیست، اما از رفتارهای دیگر جداست. و در نتیجه برای تحلیل جریان یادگیری موقعیت بهتری به دست می‌دهد.

در این فصل از چهار نوع یادگیری سخن می‌گوییم.

### شرطی شدن کلاسیک و عامل

یادگیری از لحاظ پیچیدگی در درجات مختلف است از یادگیری بالنسبه ساده و خودبخود (شرطی شدن) تا یادگیری پیچیده‌تر شامل استدلال و یادگیری شناختی. دو نوع شرطی شدن وجود دارد: (۱) کلاسیک یا پاولفی و (۲) عامل یا ابزاری که هر دو شامل ارتباط یک محرک و پاسخ هستند.

یک پاسخ شرطی را در صورتی عامل می‌خوانیم که بر محیط به نحوی عمل نماید که سبب تقویت آن شود. یعنی پاسخهای آموخته شده بستگی به نوع محرکی دارد که به دنبال آن می‌آید. موش در جعبه اسکینر باید اهرم را فشار دهد تا تکه‌ای غذا بگیرد. در برابر پاسخ شرطی ترشح بزاق، سگ پاولف آماده می‌شد تا غذا دریافت کند اما در تأمین آن نقشی نداشت. غیر از مواقع آزمایش غذا همیشه توسط آزمایشگر داده می‌شد چه اینکه ترشح بزاق شده باشد یا نشده باشد. در شرطی شدن کلاسیک محرک شرطی یک محرک جانشین است.

### تقویت کننده‌ها

بنا به تعریف، یک تقویت کننده فراوانی وقوع رفتاری را که به دنبال آن می‌آید افزایش می‌دهد. یک تقویت کننده اولیه آن است که بدون آموزش مؤثر است. مثل غذا برای یک حیوان گرسنه و یا

آب برای موجود تشنه.

تقویت کننده ثانوی یا شرطی، آموخته شده است. محرک‌هایی که چندین بار با محرک‌های اولیه می‌آیند خودشان هم تقویت کننده می‌شوند.

بیشتر افراد تقویت کننده را مثل یک پاداش مثبت می‌دانند. ما اصطلاح تقویت مثبت را وقتی به کار می‌بریم که حضور آن به دنبال یک پاسخ خاص است. تقویت منفی اشاره دارد به یک رویداد که احتمال پاسخی را افزایش می‌دهد که منجر به حذف یا احتراز از تقویت کننده منفی می‌شود. تقویت کننده‌های منفی نامطبوع یا دردناک هستند و پاسخ مناسب، به این حالت یا وضعیت نامطبوع پایان می‌دهد.

#### شرطی شدن آزارنده

دو نوع یادگیری وجود دارد که بر مبنای تقویت منفی است: یادگیری گریز و یادگیری اجتناب. در یادگیری گریز موجود زنده می‌آموزد کاری کند که به توقف حالت یا وضعیت نامطبوع یا آزارنده بیانجامد. برای مثال، یک حیوان می‌تواند بیاموزد از یک سوی اتاق آزمایشی که شوک الکتریکی دریافت می‌کند به سوی دیگر بپرد که شوک وجود ندارد، یا در موقعیت جعبه اسکینر جانور می‌آموزد که اهرمی را فشار دهد که شوک را از بین می‌برد. در یادگیری اجتنابی، یک محرک اخطار مانند زنگ یا نور قبل از شوک می‌آید. در این موقعیت، جاندار می‌تواند از موقعیت آزارنده کاملاً اجتناب کند و این در صورتی است که او بیاموزد پاسخ مناسب را به آن علامت بدهد. در بسیاری از موارد شرطی شدن آزارنده به سادگی صورت نمی‌گیرد.

#### شرطی شدن در زندگی روزمره

شرطی شدن عامل فقط در آزمایشگاه نیست. این حالت در بسیاری از فعالیتهای روزانه ما صورت می‌گیرد حتی اگر کاملاً آگاه نباشیم که این نوع یادگیری مداوم با الگوی شرطی شدن عامل منطبق است. بسیاری از مؤسسات در جامعه (مثل مدارس و اداره پلیس) از شرطی شدن عامل، بدون قصد قبلی استفاده می‌کنند و بسیاری اوقات هم توفیق کافی در این مورد ندارند. نمونه‌های شرطی شدن کلاسیک کمتر به این وضوح مشخص می‌شود. آشکارترین نمونه‌های آن شامل پاسخهای عاطفی مثل اضطراب و ترس است.

#### نمایش پیشنهادی در شرطی شدن عامل

آزمایش جوئل گرین اسپون (Joel Green spoon) که در آن برخی از انواع کلام را با تکان دادن سر یا گفتن «اوهوم» تقویت می‌کرد مشهور است. شما هم می‌توانید با دوستان یا افراد فامیل خود این کار را امتحان کنید.

طبقه‌ای از پاسخهای کلامی را برای تقویت انتخاب کنید (مثل اسمهای جمع، صفات یا کلماتی که با حرفی خاص شروع می‌شود). می‌توانید به آزمودنی بگویید که می‌خواهید کلماتی بگویید هر

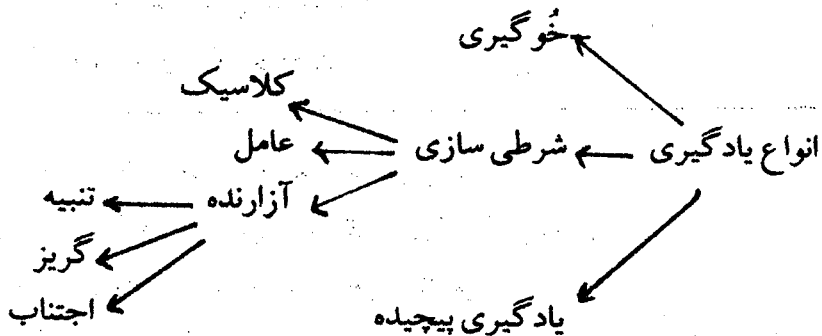
چه که باشد، کار شما این خواهد بود که فقط آن کلمات را تقویت کنید که به مجموعه کلماتی متعلق باشد که شما انتخاب کرده‌اید. شما پس از کلمه مورد نظر سرتان را تکان می‌دهید و می‌گویید «او هم». این نمایش بهتر خواهد بود اگر بتوانید عضو دیگری از خانواده را به ثبت میزان پاسخهای تقویت شده در هر دقیقه وادارید. به این ترتیب شما می‌توانید نسبت پاسخ آزمودنی تان را طی پنج دقیقه اول با پنج دقیقه دوم مقایسه کنید. اگر همه چیز بخوبی انجام شود شما می‌توانید چند پنج دقیقه داشته باشید که پنج دقیقه سوم با کنترل شما باشد که طی آن تقویت تصادفی در برابر کلمات آزمودنی صورت گیرد.

### مطالب محذوف در فصل هفتم

اساس عصبی یادگیری صفحات ۴۵۵ - ۴۵۲

نظر به اینکه این قسمت حاوی اساس عصبی یادگیری است که جنبه تخصصی دارد و با مطالب فصل ۲ محذوف مرتبط است از برنامه مطالعاتی حذف گردیده است.

### چارت مطالب فصل هفتم



۱- دیدگاه رفتارگرایی: در این مورد پیوندهای ساده از نوع کلاسیک یا عامل،

عناصر بنیادی انواع یادگیری اند.

۲- دیدگاه شناخت گرایی: بنا بر این دیدگاه در یادگیری پیچیده، علاوه بر پیوندها،

باید راهبردها، قاعده‌ها و امثال آن نیز در نظر گرفته شوند.

۳- دیدگاه کردارشناسی: طرفداران این دیدگاه به رفتار جانداران علاقه‌مندند، اما بر

تکامل و ژنتیک بیش از یادگیری تاکید دارند.

دیدگاههای گوناگون

یادگیری

<p>نادیده گرفتن محرکی که با آن مأنوس شده ایم یا پیامد مهمی برای ما ندارد. مثال: شنیدن صدای تیک تاک ساعت</p>	<p>خوگیری</p>	
<p>مرحله اول: محرک غیر شرطی پاسخ غیر شرطی مثال: غذا ترشح بزاق مرحله دوم: محرک شرطی + محرک غیر شرطی پاسخ شرطی مثال: صدا + غذا ترشح بزاق مرحله سوم: محرک شرطی پاسخ شرطی مثال: صدا ترشح بزاق محرک شرطی بدون محرک غیر شرطی خاموشی مثال: صدا بدون غذا عدم ترشح بزاق</p>	<p>شرطی سازی کلاسیک</p>	<p>یادگیری</p>
<p>مرحله اول: رفتارهای اتفاقی و ناخود آگاه و تکرار آنها مرحله دوم: تکرار رفتارهای اتفاقی رفتارهای معین (فشردن اهرم) دریافت پاداش (پیام مثبت) مرحله سوم: تکرار رفتارهای معین دریافت پاداش</p>	<p>شرطی سازی عامل</p>	
<p>مرحله اول: جاندار مسأله را باز نمایی ذهنی می کند مرحله دوم: عناصر باز نمایی را دستکاری می کند تا به راه حل برسد. مرحله سوم: راه حل را در موقعیت واقعی به کار می گیرد. مرحله چهارم: راه حل در حافظه ذخیره گردیده و در مواقع مشابه مورد استفاده قرار می گیرد.</p>	<p>یادگیری پیچیده</p>	

مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل هفتم

اثر تقویت پاره‌ای **partial reinforcement effect**

رفتاری که با تقویت پاره‌ای نگهداری شده، بسیار کندتر از رفتاری که با تقویت پیوسته نگهداری شده خاموش می‌شود این پدیده را اثر تقویت پاره‌ای گویند.

افتراق **discrimination**

در شرطی سازی، نشان دادن پاسخ متفاوت به محرک تقویت شده در مقایسه با محرک تقویت نشده است. به عبارتی دیگر افتراق واکنش به تفاوتهاست.

برنامه تقویت **reinforcement program**

رویه مشخصی برای تقویت پاسخ در بخش معینی از دفعات ظهور آن است.

برنامه تقویت نسبتی

برنامه‌ای است که در آن تقویت به تعداد پاسخهای جاندار بستگی دارد.

بهبود خودبخودی **spontaneous recovery**

پس از خاموشی پاسخ شرطی، وقتی جاندار در موقعیت تازه‌ای قرار می‌گیرد، پاسخ شرطی ممکن است دوباره ظاهر گردد. این پدیده که پاولف آن را کشف کرده است، بهبود خودبخودی نامیده می‌شود.

بینش **insight**

در آزمایشهای مسأله‌گشایی، ادراک رابطه‌هایی که به حل مسأله می‌انجامد. این گونه راه‌حلها در برخورد مجدد با مسأله تکرار می‌شوند.

پاسخ شرطی **conditioned response (CR)**

در شرطی سازی کلاسیک، پاسخی است آموخته شده یا اکتسابی در برابر محرک شرطی (یعنی محرکی که در ابتداء قدرت فراخوانی آن پاسخ را نداشت).

پاسخ غیرشرطی **unconditioned response (UCR)**

در شرطی سازی کلاسیک، پاسخی است که در اصل در برابر یک محرک غیرشرطی ظاهر می‌شود و سپس در جریان شرطی شدن، به یک پاسخ شرطی در برابر محرکی که قبلاً خنثی و بی‌اثر بوده تبدیل می‌گردد.

تعمیم **generalization**

در شرطی سازی به این اصل اطلاق می‌شود که وقتی پاسخ شرطی معینی به محرک معینی به وجود آمد محرکهای مشابه نیز می‌توانند همان پاسخ را فرا بخوانند. به عبارتی دیگر تعمیم واکنش به شباهتهاست.

تقویت پاره‌ای **partial reinforcement**



حفظ رفتار به وجود آمده با تقویت گهگاهی، تقویت پازهای نامیده می شود. تقویت کننده شرطی **conditioned reinforcer** محز کی که در نتیجه همراه آمدن با تقویت کننده های نخستین، خود در نقش تقویت کننده عمل می کند.

**punishment** تنبیه روشی برای کاهش نیرومندی پاسخ از طریق ارائه نوعی محزک آزارنده به هنگام ظهور آن پاسخ. باید توجه داشت که چنین محزکی هر وقت ارائه شود نقش تنبیه کننده دارد و هر وقت حذف شود در نقش تقویت کننده منفی عمل می کند به این معنا که با همان رفتاری که تقویت می کند خود حذف می شود.

**extinction** خاموشی فرایندی که طی آن پاسخ دهی بر اثر عدم تقویت پیوند بین محزک شرطی و محزک غیر شرطی بتدریج کاهش می یابد خاموشی نامیده می شود.

**habituation** خوگیری ساده ترین نوع یادگیری است و عبارت است از نادیده گرفتن محزکی که با آن مانوس شده ایم یا پیامد مهمی برای ما ندارد. به عبارتی نادیده گرفتن محزکی آشنا و بی اهمیت است.

**operant conditioning** شرطی سازی عامل افزایش نیرومندی یک عامل به این شیوه که محزک تقویت کننده فقط در مواقعی ارائه شود که آن پاسخ رخ کند و به عبارتی دیگر شرطی سازی عامل یعنی اینکه جاندار یاد بگیرد که رفتاری معین به دستیابی به هدفی معین می انجامد.

**classical conditioning** شرطی سازی کلاسیک آزمایشهایی در شرطی سازی پاسخها طبق الگوی آزمایش پاولف. مشخصه این قبیل آزمایشها این است که در آنها یک محزک شرطی که در آغاز بی اثر بوده بر اثر همایندی با یک محزک غیر شرطی سرانجام پاسخی را برمی انگیزد که در آغاز فقط در برابر محزک غیر شرطی رخ می کرد.

**Shaping of behavior** شکل دهی رفتار روشی را که طی آن آزمایشگر فقط نوسانهای جزئی رفتار را در جهت مورد نظر تقویت می کند، شکل دهی رفتار می نامند.

کوشش آزمایشی ارائه توأمان محزک شرطی (CS) و محزک غیر شرطی (UCS) یک کوشش آزمایشی نامیده می شود.

**conditioned stimulus (CS)** محزک شرطی

در شرطی شدن کلاسیک، محرک‌کی است که پز اثر هم‌ایندی با محرک غیرشرطی قدرت فراخوانی پاسخ شرطی را کسب می‌کند.

**unconditioned stimulus (UCS)** محرک غیرشرطی

در شرطی سازی کلاسیک، محرک‌کی که بطور خودکار، و معمولاً به صورت بازتابی، بدون شرطی شدن قبلی پاسخی را فرامی‌خواند.

مرحله فراگیری شرطی سازی

مرحله‌ای است که طی آن آزمودنی در حال یادگیری پیوند بین محرک شرطی و محرک غیرشرطی است.

**Learning** یادگیری

یادگیری تغییری نسبتاً دایمی در رفتار است که در نتیجه تمرین حاصل شده است. تغییراتی در رفتار که حاصل رزش (و نه تمرین) یا شرایط موقت جاندار (مثل خستگی یا حالات ناشی از مصرف برخی داروها) باشد مشمول این تعریف نمی‌شوند.

**avoidance learning** یادگیری اجتناب

نوعی از یادگیری است که جاندار می‌تواند پاسخی را یاد بگیرد که از شروع رویداد آزارنده جلوگیری کند.

**escape learning** یادگیری گریز

نوعی از یادگیری است که جاندار می‌تواند پاسخی را یاد بگیرد که رویداد آزارنده‌ای را متوقف کند.

## فصل هشتم حافظه

### بحث

برای سهولت امر، حافظه و یادگیری در بیشتر متون روان شناسی جداگانه مورد بحث قرار می گیرند. در واقع امر جدایی ناپذیرند و عموماً بر این عقیده اند که آثار تمام یادگیریها حداقل برای مدتی کوتاه پس از تکمیل فعالیت یادگیری باقی می ماند، در نتیجه بخاطر سپردن همیشه مطرح است و برای توسعه حافظه باید تأثیر یادگیری توسعه یابد.

### حافظه

از سه نوع حافظه می توان سخن گفت: حافظه حسی، حافظه حرکتی - مهارتی و حافظه کلامی. تحت عنوان حافظه حسی طعم، بو و حافظه بصری از اشیاء و چهره ها می آید. شکل دوم از حافظه اشاره دارد به توانایی ما در یادآوری مهارتهای حرکتی که اوایل حیات آموخته ایم. مثل دوچرخه سواری، اسکی، شنا و... معمولاً این گونه مهارتها فراموشی در پی ندارد. در قلمرو سوم یعنی حافظه کلامی و معنایی است که بیشتر تحقیقات روان شناسی انجام گردیده است.

علاوه بر شرایط معمول برای تأثیر یادگیری قصد یادگیری و معنای مطالب هم از متغیرهای عمده اند. مثلاً بسیاری از مطالب خواندنی تفریحی به سرعت فراموش می شود چون که به احتمال زیاد خواننده آن قصد یادآوری مطالب را ندارد. مطالب بسیار پر معنا بهتر بخاطر سپرده می شوند. همچنین یادآوری این گونه مطالب توسط محرکات متعددی صورت می گیرد. این مطالب خوب بخاطر سپرده می شود چون که با بسیاری از چیزهایی که می دانیم ارتباط می یابند. مطالبی که بار هیجانی دارند هم، بهتر از موارد دیگر بخاطر سپرده می شوند.

می توان حافظه را شامل سه فرایند دانست: رمزگردانی، اندوزش و بازیابی. رمزگردانی همان مرحله یادگیری است و رمزگردانی اشاره به ثبت اطلاعات اساسی دارد. منظور از اندوزش نگاهداری واقعی اطلاعات در حافظه دراز مدت است. ممکن است هنوز ندانیم که چه موقع و چگونه این ذخیره صورت می گیرد اما مطمئن هستیم که صورت می گیرد. بازیابی یا دسترسی به این اطلاعات ذخیره شده آشکارا بر این یادگیری و نگاهداری مبتنی است. قصور در بازیابی چیزی راجع به اختلال مربوط به آن به ما نمی گوید. چه بسا که از اصل، اطلاعات رمزگردانی نشده باشد. اگر برای اولین بار به کسی معرفی شوید ممکن است به نام او توجه کافی نداشته باشید و در نتیجه ثبت نشود. شاید اصلاً به گنجینه حافظه دراز مدت نرسد. در هر یک از این موارد اطلاعات در دسترس ما نخواهد بود. از سوی دیگر ممکن است این اطلاعات رمزگردانی و نگاهداری شده باشد اما به دلایلی نامعلوم در آن لحظه خاص دور از دسترس باشد.

## بهسازی حافظه

- بی شک هر یک از ما می‌توانیم از زمان و مهارت خود بیش از پیش استفاده کنیم. برخی از اصول اساسی به کار رفته در بهسازی حافظه پس از مطالعه این فصل برایتان آشکار خواهد شد:
- ۱ - تشکیل تصورات یا تصاویر ذهنی به بازایی اطلاعات کمک می‌کند.
  - ۲ - حفظ کردن مطالب پر معنا آسانتر از مطالب بی معناست یعنی در حفظ لغات نکوشید، بلکه اول معنای آن را درک کنید و سپس بیاد بسپارید.
  - ۳ - قرار دادن مطالب مورد یادگیری در بافتی (زمینه‌ای) آشنا مفید است. بکوشید مطالب تازه را با مطالب قبلی که آموخته‌اید ربط دهید.
  - ۴ - اگر نیازمند یادآوری مطالب به ترتیب هستید از یک سیستم استفاده کنید. سیستمهای یادآوری مثل سیستم کلمه کلید و یا روش مکانها برای بسیاری از افراد مفید و مؤثر بوده است. هر دوی این موارد به استفاده از تصاویر بستگی دارد.
  - ۵ - مطالب مورد یادگیری را سازمان دهید.
  - ۶ - بین دوره‌های یادگیری تان فاصله بگذارید سعی نکنید که همه چیز را در یک نشست یاد بگیرید.

## استفاده مؤثر از کتاب درسی

- خواندن یک کتاب درسی با خواندن یک زمان تفاوت دارد و بسیاری از دانشجویان این تفاوت را در نظر نمی‌آورند. اگر یک فصل را سطحی بخوانید پس از پایان آن درمی‌یابید که چیز زیادی نیاموخته‌اید. یک شیوه مشهور به نام SQ3R در سال ۱۹۴۱ توسط دکتر فرانسیس رابینسون انداء گردید. این شیوه شامل پنج مرحله است و این عنوان بر مبنای اولین حرف هر گام به دست آمده است.
- ۱ - مرور کردن: نگاهی به قسمت خلاصه فصل بیندازید و عناوین کلی را از نظر بگذرانید تا دیدی کلی نسبت به کل فصل بیابید. این کار فقط چند دقیقه طول می‌کشد.
  - ۲ - سؤال کردن: به هر یک از عناوین فصل نگاهی بیندازید و آن را به سؤال تبدیل نمایید. این کار سبب کنجکاوی شما را جمع به محتوای درس خواهد شد.
  - ۳ - خواندن: هر قسمت را جداگانه بخوانید، به قسمت بعد نروید تا وقتی که مطلب را گرفته باشید.
  - ۴ - ازبر خوانی: سعی کنید به سؤالاتی که کرده‌اید جواب دهید. (به شماره ۲ در بالا مراجعه کنید). اگر نتوانید جواب دهید به کتاب در آن قسمت مراجعه کنید. جوابتان را بلند بگویید یا به اختصار بنویسید. ازبر خوانی با ارزش ترین وسیله در فرایند مطالعه است، یعنی وقت بیشتری صرف ازبر خوانی کنید تا خواندن و دوباره خواندن.
  - ۵ - باز خوانی: حال دوباره فصل را بخوانید. به یادداشتهای خود نگاه کنید. ببینید چه مقدار آن را بیاد می‌آورید و چه مواردی را باید دوباره بخوانید. پاسخ به سؤالات را دوباره ازبر بخوانید و بکوشید آنچه را آموخته‌اید به هم ربط دهید. روش SQ3R برای هر متن درسی مفید است. با این کار یادگیری شما

مؤثرتر و مفیدتر خواهد بود.

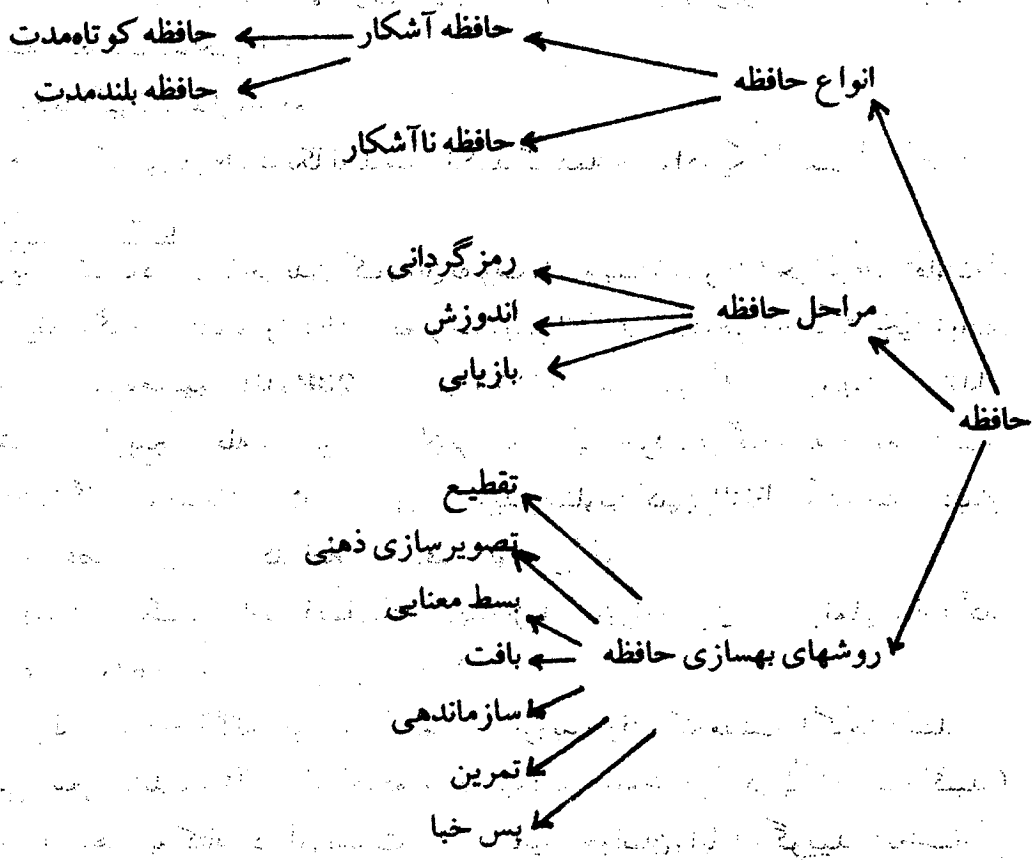
### مطالب محذوف فصل هشتم

اساس زیست شناسی صفحه ۴۹۳

تمایز زیست شناختی صفحات ۴۹۵-۴۹۴

نظر به اینکه این دو قسمت با مطالب فصل ۲ محذوف مرتبط است از برنامه مطالعاتی حذف گردید.

### چارت مطالب فصل هشتم



## مفاهیم، واژه‌ها و اصطلاحات فصل هشتم

### اندوزش storage

عبارت است از نگهداری اطلاعات رمزگردانی شده.

### انباره موقت بیداری

فضایی است که اطلاعات را برای مدتی کوتاه به صورت رمز دیداری یا فضایی در حافظه

کوتاه مدت ذخیره می‌سازد.

### انباره موقت شنیداری

انباره‌ای از حافظه کوتاه مدت است که اطلاعات را برای مدتی کوتاه به شکل رمز صوتی ذخیره

می‌کند.

### بازیابی retrieval

فرایندی است که از طریق آن اطلاعات از حافظه فرا خوانده می‌شود.

### تداخل interference

مهمترین عاملی است که می‌تواند بازیابی را مختل سازد.

### تصویرهای قالبی stereotypes

تصور قالبی، مجموعه استنباطهایی در باره صفات شخصیتی یا ویژگیهای جسمانی طبقه از مردم

است که تصور می‌شود در باره اکثر افراد طبقه معینی از مردم صادق‌اند و چه بسا که رهنمودهای

نادرستی برای تعامل اجتماعی به دست دهند.

### تصویرسازی ذهنی mental imagery

تصویرهای ذهنی هستند که به عنوان یادیار به کار می‌روند.

### تمرین ذهنی mental practice

تمرین ذهنی عبارت است از مرور ذهنی مهارتهای ادراکی - حرکتی در غیاب هر گونه حرکت

آشکارا بدنی. تمرین ذهنی می‌تواند مهارت را بهبود ببخشد به ویژه اگر با تمرین بدنی واقعی نیز همراه

باشد.

### جستجوی زنجیره‌ای در حافظه serial memory search

مقایسه متوالی یک ماده با ماده‌های موجود در حافظه کوتاه مدت

### حافظه memory

مجموعه وسیعی از دانش است که در هر لحظه تنها بخش کوچکی از آن می‌تواند فعال باشد و

باقی آن نفعال است. و نیز آنچه پدیده‌های بیشمار هستی ما را در کل واحدی یکپارچه می‌سازد و

آنچه به ما نوعی احساس تداوم می‌بخشد.

## حافظه آشکار

نوعی از حافظه است که در آن شخص آگاهانه رویدادی از گذشته بیاد می آورد و این خاطره به صورت چیزی که در زمان و مکان معینی رخ داده تجربه می شود. و به عبارتی مختصر به یادآوری هشیارانه گذشته گفته می شود. و نیز نوعی از حافظه است که در یادآوری یا بازشناسی در کار است.

## حافظه برازمدت long-term memory

بخشی از حافظه است که اطلاعات را از چند دقیقه تا سراسر عمر نگهداری می کند.

## حافظه سازا constructive memory

استفاده از دانش عمومی اندوخته شده در حافظه برای بازساخت یا پرداخت مشروحتر یا کاملتر یک رویداد است.

## حافظه کوتاهمدت short-term memory

بخشی از حافظه است که ظرفیت محدودی دارد و فقط برای چند لحظه اطلاعات معینی را حفظ می کند و در حیطه هشیاری ذهن است.

## حافظه ناآشکار implicit memory

نوعی از حافظه است که در مهارت آموزی دخیل است. حافظه ای است که به صورت بهبود در برخی تکالیف ادراکی، حرکتی یا شناختی ظاهر می شود، بی آنکه بتوان تجربه هایی را که به آن بهبود منجر شده، آگاهانه بیاد آورد.

## خاطره روشن flashbulb memory

خاطره روشن ثبت واضح و نسبتاً دائمی اوضاع و احوالی است که در آن شاهد رویدادی مهم و هیجان انگیز بوده ایم.

## رمزگردانی encoding

تبدیل اطلاعات به نوعی رمزی یا بازنمایی قابل قبول برای حافظه است.

## روش پس خبا PQRST method

روشی است برای مطالعه متون درسی و شامل پنج مرحله است که عبارتند از: پیش خوانی (پ)، سؤال کردن (س)، خواندن (خ)، به خود پس دادن (ب) و آزمون (ا).

## روش مکانی method of loci

یکی از نظامهای معروف یادیار است که با ایجاد پیوند بین ماده ها و ردیف مکانها به حافظه کمک می کند.

## سرنخ همی priming

در مطالعات مربوط به حافظه، ارائه رقم یا عنصری از یک فهرست حفظ کردنی به عنوان نشانه یادآوری به آزمودنی است.

## طرحواره schema