

فصل اول

کلیات

انتظار می‌رود دانش‌آموز در پایان این فصل بتواند :

- ۱- روان‌شناسی علمی را از روان‌شناسی غیر علمی تشخیص دهد.
- ۲- موضوع روان‌شناسی علمی را بشناسد.
- ۳- رویکردها را در روان‌شناسی شناخته و نقش هر کدام را در روان‌شناسی علمی توضیح دهد.
- ۴- با انواع روش‌های تحقیق در روان‌شناسی علمی آشنا شود.
- ۵- با حوزه‌های تحقیقی در روان‌شناسی آشنا شود.
- ۶- با بعضی از حوزه‌های شغلی روان‌شناسی آشنا شود.

مقدمه

این پرسش که «انسان چگونه رفتار می‌کند؟» پرسشی است که بشر از آغاز خلقت با آن روبه‌رو بوده و در آینده نیز با آن روبه‌رو خواهد بود. برای یافتن پاسخ این پرسش، کوشش‌های بسیاری صورت گرفته و نیز صورت خواهد گرفت. بهتر است بگوییم پایانی ندارد. روان‌شناسی در پی یافتن جواب پرسش‌هایی است که ذهن انسان‌ها را به خود مشغول کرده است؛ به طور مثال، به پرسش‌هایی که در جدول ۱-۱ آمده است، توجه کنید.



جدول ۱-۱

حواس ما جهان را چگونه ادراک می‌کند؟
بین تفکر و رفتار چه رابطه‌ای است؟
چه ارتباطی بین حالات هیجانی و رفتار وجود دارد؟
آیا کودکان رفتارهای والدین خود را به ارث می‌برند؟
چرا بعضی افراد به اختلالات روانی مبتلا می‌شوند؟
آیا اختلالات روانی، درمان‌پذیر هستند؟

پاسخ به پرسش‌های فوق در حوزه‌ی علم روان‌شناسی قرار می‌گیرد. برای این که با روان‌شناسی آشنا شوید، تصور کنید که با یک روان‌شناس مواجه شده‌اید. تصور شما از او چیست؟ بسیاری از مردم می‌گویند: او مشکلات مردم را تحلیل می‌کند؛ البته بسیاری از روان‌شناسان، مشکلات مردم را تحلیل کرده و به آن‌ها کمک می‌کنند تا با مشکلاتشان به نحو مؤثری کنار بیایند، ولی بسیاری دیگر از روان‌شناسان محقق هستند نه درمانگر. آیا تمام فعالیت‌های روان‌شناسان را می‌توان در دو فعالیت ذکر شده خلاصه کرد؟ برای دستیابی به حوزه‌ی فعالیت‌های روان‌شناسان، به موارد ذکر شده در جدول ۱-۲ توجه کنید.

جدول ۱-۲

روان‌شناس محقق که در زمینه‌ی شناختی آموزش دیده و با ساخت هزاران مرحله‌ی یک برنامه‌ی رایانه‌ای که در آن صدها جمله وجود دارد، به رایانه مانند یک کودک، زبان‌آموزی را یاد می‌دهد.
روان‌شناس محقق که در زمینه‌ی روان‌شناسی فیزیولوژیک آموزش دیده است، به موشی هورمون خاصی را تزریق کرده تا تأثیرات آن را در یادگیری و حافظه بفهمد.
یک روان‌شناس بالینی افکار فرد مراجعه‌کننده‌ی افسرده‌اش را کندو کاو کرده تا علت افسردگی او را بیابد. هم‌چنین راه‌هایی را برای درمان افسردگی او پیدا نماید.
روان‌شناس تربیتی در مدرسه تلاش می‌کند تا به دانش‌آموزان درباره‌ی مسائل آموزشی که با آن مواجه می‌شوند، کمک نماید.
یک روان‌شناس در یک کارخانه یا سازمان تلاش می‌کند به مدیران و کارکنان مشاوره‌هایی بدهد تا بازدهی کاری آنان افزایش یابد.
یک روان‌شناس جنایی که طرف مشورت دادگاه است، به قاضی، وکیل و طرفین دعوی کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را اتخاذ نمایند.

فعالیت‌های ذکر شده، گوشه‌ی کوچکی از کارهایی است که روان‌شناسان انجام می‌دهند.

فعالیت ۱-۱

به غیر از فعالیت‌هایی که در جدول ۱-۲ آمده است، شما با چه فعالیت‌های روان‌شناسان آشنا هستید؟ چند نمونه نام ببرید.

فایده‌ی مطالعه‌ی روان‌شناسی چیست؟ با توجه به این که روان‌شناسی بر جنبه‌های مختلف زندگی ما اثر می‌گذارد، شایسته است حتی کسانی که در پی کسب تخصص در این رشته نیستند، آگاهی مختصری از واقعیت‌های بنیادی و روش‌های پژوهش در این علم را داشته باشند. ضمناً گذراندن درس روان‌شناسی به شما کمک می‌کند که بفهمید چرا هر فردی به شیوه‌ی معینی می‌اندیشد و رفتار می‌کند و از این طریق، بصیرتی نسبت به نگرش‌ها و رفتارهای خود و دیگران پیدا خواهید کرد. علاوه بر این، چنین درسی شما را آماده می‌کند تا ادعاهایی را که به نام روان‌شناسی در جامعه مطرح می‌شود، ارزیابی کرده و درستی و نادرستی آن‌ها را بهتر مورد بررسی و دقت قرار دهید.

فعالیت ۱-۲

چگونه روان‌شناسی بر زندگی ما تأثیر می‌گذارد؟ سعی کنید این سؤال را مورد بررسی قرار دهید و حداقل چهار جنبه‌ی تأثیر روان‌شناسی را در زندگی روزمره‌ی خود یادداشت نمایید.

روان‌شناسی که از سال ۱۸۷۹ میلادی به عنوان یک علم تجربی شناخته شده، کوشش کرده تا به این پرسش «انسان چگونه رفتار می‌کند؟» پاسخ دهد. روان‌شناسی، علمی است تجربی که می‌کوشد با طرح مفاهیمی نسبتاً ساده و مستقیم که امکان بررسی آن‌ها با روش تجربی امکان‌پذیر باشد به این خواسته، جامه‌ی عمل ببوشاند. البته لازم به ذکر است که بررسی رفتار انسان با جهت‌گیری علمی کاری است دشوار، ولی روان‌شناسان سعی می‌کنند با بررسی دقیق و با استفاده از آخرین روش‌های علمی تا اندازه‌ای به توصیف و تبیین علمی رفتار انسان بپردازند؛ هر چند ممکن است در این راه با دشواری‌هایی مواجه باشند.

روان‌شناسی علمی مانند سایر علوم، شاخه‌ای از علم تجربی است و از قواعد و ضوابط این علم استفاده می‌کند. برای این که با علمی بودن روان‌شناسی آشنا شویم به نمونه‌هایی که در جدول ۱-۳ آمده است، توجه کنید. به نظر شما چگونه می‌توان با اطمینان نسبی گفت که این توصیف‌های رفتاری، علمی هستند؟

جدول ۱-۳- نمونه‌هایی از توصیف رفتار انسان

۱- افکار اشخاص را می‌توان از راه دور خواند.
۲- پسرها از دخترها پرخاشگرترند.
۳- افراد باهوش در زندگی موفق‌ترند.
۴- افراد عصبانی در خطر امراض قلبی عروقی قرار دارند.
۵- تکرار یک مطلب باعث یادگیری آن می‌شود.

برای رسیدن به جواب قطعی در نمونه‌های داده شده، بایستی در اولین قدم، آن‌ها را خوب توصیف نماییم. راستی اگر با دقت به هر کدام از مثال‌های ذکر شده توجه کنیم، آیا توصیف کامل و جامعی از رفتارهای مورد نظر ارائه داده‌ایم؟ در نمونه‌ی ۱، منظور ما از افکار چیست؟ منظور از اشخاص چه کسانی هستند؟ منظور از راه دور، چه اندازه از فاصله است؟ بنابراین، ما توصیفی علمی (و روشن) از پدیده‌ی روان‌شناختی ارائه نداده‌ایم. در نمونه‌ی دوم نیز مفهوم پرخاشگری مبهم می‌باشد؛ مثلاً مشخص نیست چه نوع پرخاشگری مورد نظر است. آیا شامل تمامی پرخاشگری‌ها یا نوع خاصی از پرخاشگری است؟ به عنوان نمونه، آیا منظور پرخاشگری بدنی است یا پرخاشگری کلامی را نیز شامل می‌شود؟ و اصولاً رفتار پرخاشگری شامل چه نوع رفتارهایی است؟ در نمونه‌ی سوم، ما هوش را مشخص نکرده‌ایم، به چه رفتاری هوش گفته می‌شود یا موفقیت، چه نوع رفتاری است؟ در نمونه‌های ۴ و ۵ نیز وضع به همین ترتیب است؛ بنابراین، اولین هدف در روان‌شناسی علمی، توصیفی آزمون‌پذیر و تجربی از پدیده‌های روان‌شناختی است به گونه‌ای که امکان بررسی علمی آن‌ها امکان‌پذیر باشد، البته این نوع توصیف از پدیده‌ها با توصیفی که انسان‌های عادی از پدیده‌ها دارند، متفاوت است و آن به کارگیری روش علمی در توصیف پدیده‌هاست. البته شایان ذکر است که روان‌شناسان در توصیف رفتار، بعضی مواقع ممکن است تحت تأثیر ارزش‌ها و پیش‌داوری‌های شخصی خود قرار بگیرند، ولی آنان تلاش می‌کنند تا حدّ ممکن از این کار خودداری کنند.

هدف دیگر فعالیت علمی، پیش‌بینی پدیده‌ی مورد نظر است. این هدف، زمانی تحقق می‌یابد که توصیفی تجربی از پدیده‌ی مورد نظر انجام شده باشد. اگر روان‌شناسان بتوانند پیش‌بینی‌های دقیقی داشته باشند، جایگاه و اعتبار علمی افزایش خواهد یافت؛ برای مثال، روان‌شناسان ممکن است به‌طور منظم مشاهده کنند کودکانی که از تماشای برنامه‌های خشن تلویزیونی لذت می‌برند، به‌ابراز خشونت در رفتار خود تمایل نشان می‌دهند؛ بنابراین، روان‌شناسان می‌توانند پیش‌بینی کنند که در آینده نیز این‌چنین خواهد شد؛ یعنی، تماشای برنامه‌های خشن تلویزیونی باعث گسترش رفتار پرخاشگرانه در کودکان خواهد شد؛ البته تحقیقات بعدی ممکن است این پیش‌بینی را زیر سؤال ببرد.

اگر پیش‌بینی دارای درجه‌ی بالایی از اعتبار باشد، در آن هنگام روان‌شناس می‌تواند رابطه‌ی بین علت و معلول را مورد توجه قرار دهد. برای مثال، اگر در بررسی به این نتیجه رسیده باشیم که تماشای برنامه‌های خشن تلویزیونی با رفتارهای پرخاشگری کودکان هم‌سویی دارد، بایستی با تحقیق، ارزیابی و تحلیل بیش‌تر موضوع، به علت بروز چنین رفتاری دست پیدا کنیم، شاید علت بروز چنین رفتاری به خاطر تقلید کودکان از آن برنامه‌ها باشد یا ممکن است در تحلیل دیگر، آن مسئله را ناشی از این بدانیم که کودکان پرخاشگر تمایل به دیدن چنین برنامه‌های تلویزیونی دارند. برای این که مشخص شود که کدام یک از این دو تبیین، صحیح‌تر است، نیازمند به جمع‌آوری اطلاعات بیش‌تر می‌باشیم که مشخص شود کدام یک از دو تبیین، بیش‌تر مورد حمایت قرار می‌گیرد. پیش‌بینی دقیق و از طریق آن فهم صحیح از پدیده‌ی مورد نظر، روان‌شناس را در حالتی قرار می‌دهد که می‌تواند پدیده‌ی مورد نظر را تغییر دهد؛ برای مثال، اگر نشان دهیم که رفتار پرخاشگرانه در نتیجه تقلید می‌باشد، می‌توان از طریق ارائه‌ی نوع مناسب برنامه‌های تلویزیونی آن را تغییر داد.

روش علمی یا روش تحقیق علمی، فرایند جست‌وجوی منظم برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین است. در این روش، جمع‌آوری داده‌ها بایستی تجربی بوده و نظریه‌ها در این فرایند به‌طور منظم مورد بررسی قرار گرفته و هر جا که لازم باشد، تغییر یابند. در خصوص روش‌های جمع‌آوری علمی در روان‌شناسی گفت‌وگو خواهیم کرد. ولی پیش از این تأکید روی آزمون‌پذیری یا تجربه‌پذیری کرده‌ایم که لازم است آن را بیش‌تر توضیح دهیم. سه ویژگی وجود دارد که می‌توان آزمون‌پذیری یا تجربه‌پذیری را در حداکثر آن مورد توجه قرار داد. این سه ویژگی عبارت‌اند از: کنترل^۱، تعریف عملیاتی^۲ و تکرارپذیری^۳.

کنترل: محقق برای آن که تأثیر یک متغیر بر متغیر دیگر را بررسی کند، باید سایر متغیرهای تأثیرگذار را شناسایی و تأثیر آن را به حداقل برساند، به این فرایند کنترل گویند. مثلاً وقتی محقق می‌خواهد تأثیر خواب را بر توانایی رانندگی بررسی کند، باید سایر متغیرهای تأثیرگذار از جمله میزان مهارت در رانندگی، تجارب گذشته و ... را کنترل کند.

تعریف عملیاتی: دانشمندان باید از واژه‌های موردنظر خود، تعریف دقیقی ارائه دهند، به طوری که بتوانند آن‌ها را اندازه‌گیری کنند و یا به صورت کمی نشان دهند؛ به طور مثال، روان‌شناسان باید تعریف عملیاتی دقیقی از واژه‌هایی هم‌چون پرخاشگری، اضطراب یا هوش ارائه دهند، به طوری که تا آن‌جا که ممکن است میزان ابهام این واژه‌ها را به حداقل رسانیده تا از این طریق بتوان به جنبه‌ی آزمون‌پذیر بودن، جامه‌ی عمل پوشانید.

تکرارپذیری: یکی از راه‌هایی که می‌تواند به تجربی‌پذیر بودن یافته‌ها کمک کند این است که مشخص شود آیا یافته‌ها تکرارپذیرند یا نه؟ تحقیقات علمی به گونه‌ای سازماندهی می‌شوند که بتوان به نتایج یکسانی در آزمایش‌های مکرر رسید. اگر در زمینه‌های گوناگون به نتایج مشابهی با آزمودنی‌های متفاوت برسیم، می‌توان اطمینان حاصل کرد که نظریه‌ی ارائه شده دقیق بوده و هم‌چنان می‌توان به آن پایبند بود. **نظریه چیست؟** نظریه‌ی علمی یا تئوری^۱ و به ویژه در روان‌شناسی، یک نظام کلی برای تبیین پدیده‌ی موردنظر است، ولی باید مشخص سازیم که برای رسیدن به یک نظریه‌ی علمی چه فرایندی را باید طی نماییم.

یک نظریه‌ی علمی از طریق دو فرایند مکمل، استقرا^۲ و قیاس^۳ انجام می‌شود اما اولین قدم در ایجاد دانش، استقراست که از طریق جمع‌آوری داده‌های منظم با روش تجربی امکان‌پذیر می‌شود. به طور مثال، برای بررسی رفتار پرخاشگرانه در کودکان، به مشاهده‌ی دقیق و جمع‌آوری اطلاعات از رفتار کودکان در موقعیت‌های مختلف نیازمندیم. از جمله‌ی این موقعیت‌ها مشاهده‌ی آن‌ها در هنگام تماشای فیلم‌های تلویزیونی و به ویژه، تماشای فیلم‌های پرخاشگرانه می‌باشد. پس از این مرحله، اگر شرایط انجام آزمایش فراهم باشد، از این طریق به بررسی دقیق‌تر اطلاعات به دست آمده پرداخته می‌شود. اگر تمامی این مراحل با دقت انجام شود، به کمک استقرا در می‌یابیم که پرخاشگری کودکان، ناشی از تماشای فیلم‌های پرخاشگرانه است. از این طریق می‌توانیم نظریه یا تئوری خود را که همانا «نظریه‌ی مشاهده‌ی رفتار پرخاشگرانه» است، مطرح نماییم.

روش دیگر، ارائه‌ی یک نظریه‌ی علمی از طریق «قیاس» است. در این روش، دانشمند پس از

مشاهدات اولیه، یک حدس اولیه‌ی قابل بررسی تجربی درباره‌ی پدیده‌ی مورد نظر ارائه می‌دهد. چنین حدس‌های اولیه را فرضیه^۱ می‌نامند. به طور مثال، در صورت مشاهده‌ی دقیق رفتار کودکان، روان‌شناس ممکن است حدس اولیه‌ای در خصوص رفتار پرخاشگرانه‌ی کودکان مبنی بر این که احتمالاً رفتار پرخاشگرانه‌ی کودکان ناشی از تماشای خشونت باشد یا ممکن است این رفتار از طریق تماشای برنامه‌های تلویزیونی دارای خشونت به وجود آمده باشد، مطرح سازد. در این جا فرضیه‌ی او به صورت زیر می‌باشد:

تماشای خشونت منجر به رفتار پرخاشگرانه در کودکان می‌شود. پس از ارائه‌ی این فرضیه، روان‌شناس بایستی از طریق جمع‌آوری اطلاعات و آزمایش و بررسی، داده‌های تأیید کننده‌ی فرضیه‌ی خود را ارائه دهد. پس از این که به اندازه‌ی کافی شواهد تجربی برای تأیید فرضیه‌ی خود جمع‌آوری کرد، او در مرحله‌ی تأیید یا عدم تأیید نظریه یا تئوری خود می‌باشد. در صورت عدم تأیید نظریه، روان‌شناس باید در نظریه‌ی خود تجدیدنظر کند و یا این که نظریه‌ی جدیدی را ارائه دهد.

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود در ارائه‌ی یک نظریه از دو فرایند مکمل یک‌دیگر، یعنی استقرار و قیاس استفاده می‌شود که این فرایند در تصویر ۱-۱ ارائه شده است.



تصویر ۱-۱- فرایند استقرار - قیاس

نکته‌ی قابل ذکر آن که روان‌شناسی علمی ویژگی‌های مورد نظر روش تجربی را دارد ولی روان‌شناسی برای رسیدن به این امر، یعنی تجربی بودن، چالش‌های زیادی را پیش روی داشته و خواهد داشت. یکی از چالش‌های مهم روان‌شناسی، موضوع مورد مطالعه‌ی آن، انسان است.

1-hypothesis

همان گونه که می دانیم انسان با سایر پدیده های مورد مطالعه که در علم مورد توجه قرار می گیرد، تفاوت دارد اول به دلیل پیچیدگی دوم به علت رعایت بسیاری ملاحظات انسانی و اخلاقی. لذا انسان به سادگی سایر پدیده ها نمی تواند مورد مطالعه ی علمی با روش های دقیق، منظم و کنترل شده قرار گیرد. این امر باعث شده است که یافته های روان شناسی به دقت و قدرت سایر یافته های علمی در حوزه های دیگر هم چون فیزیک، شیمی و ... نباشد ولی باید گفت روان شناسان در شرایط فعلی تنها از این روش است که می توانند مرز بین روان شناسی علمی را از روان شناسی غیر علمی مشخص سازند.

موضوع روان شناسی

با توجه به مطالب گفته شده ما نیازمند آن هستیم که بگوییم موضوع علم روان شناسی چیست؟ شاید بهترین پاسخ مورد توجه روان شناسان این باشد که «موضوع روان شناسی، رفتار و فرایندهای روانی» است. در این جا منظور از رفتار، کلیه ی حرکات، اعمال و رفتارهای قابل مشاهده ی مستقیم و غیر مستقیم است و فرایندهای روانی شامل کلیه ی اعمال روانی از قبیل احساس، ادراک، تفکر، یادگیری، حافظه، زبان، انگیزش و هیجان، شخصیت و ... می باشد. برای این که با موضوعات مختلفی که روان شناسی به مطالعه ی آن ها علاقه مندی نشان داده است، آشنایی پیدا کنید. به موارد ذکر شده در جدول ۱-۴ توجه نمایید.

جدول ۱-۴

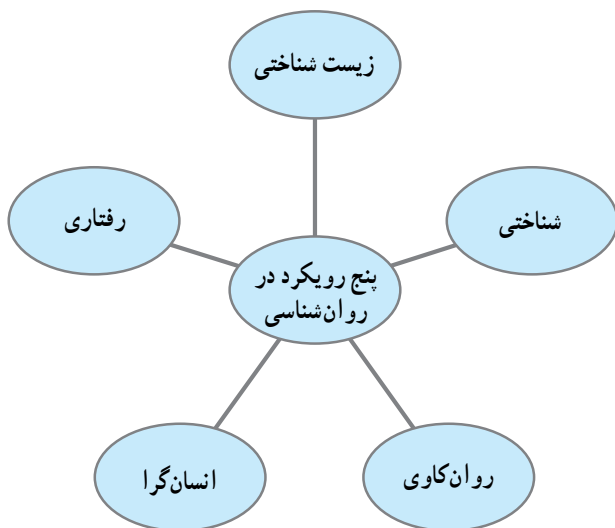
نحوه ی شکل گیری قضاوت اخلاقی در کودکان و نوجوانان چگونه است؟
نحوه و چگونگی رشد شناختی در کودکان چگونه است؟
نقش دستگاه عصبی در رمزگردانی محرکات فیزیکی از قبیل اندازه، شکل و مقدار چیست؟
چه عواملی باعث می شود که از میان محرک های مختلف به بعضی بیش تر توجه و به بعضی دیگر کم تر توجه نماییم؟
آیا ما به تمام آن چه که در ذهن خود می گذرد، می توانیم آگاهی داشته باشیم؟
چه عوامل روان شناختی باعث اعتیاد به مواد مخدر می گردد؟
فعالیت ذهن در هنگام خواب و رؤیا چگونه است؟
دلیل فراموشی چیست؟
زبان آموزی در کودکان چگونه امکان پذیر می شود؟
دلایل چاقی و بی اشتها ی عصبی چیست؟
اضطراب و افسردگی در انسان چگونه عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار می دهند؟
چه روش های درمانی برای درمان اختلالات روانی وجود دارد؟

همان‌طور که در جدول ۴-۱ ملاحظه می‌کنید دامنه‌ی کار و موضوعات مورد توجه علم روان‌شناسی متعدد و متنوع است. امروزه روان‌شناسی در رشته‌ها و شاخه‌های متعدد سعی می‌کند با استفاده از روش علمی رفتار و فرایندهای روانی را مورد مطالعه قرار دهد هر چند همان‌طور که اشاره شد، انسان موجود پیچیده‌ای می‌باشد و ممکن است هر آن‌چه که ما می‌خواهیم درباره‌ی انسان و رفتار او بدانیم، نتوانیم از طریق علم روان‌شناسی به دست آوریم و به همین دلیل است که برای شناخت بهتر انسان، نیازمند استفاده از سایر معارف هم‌چون معرفت‌های دینی، فلسفی، اجتماعی و ... می‌باشیم.

رویکرد در روان‌شناسی

در روان‌شناسی، یک پدیده‌ی روانی را می‌توان از دیدگاه‌های گوناگون بررسی کرد. به موارد ذکر شده در جدول ۴-۱ توجه کنید. روش‌های توصیف، تبیین، پیش‌بینی و تغییر هر یک از این رفتارها به صورت یکسان در روان‌شناسی امکان‌پذیر نمی‌باشد. در روان‌شناسی یک پدیده‌ی روان‌شناختی از منظرهای متفاوت و با روش‌های متفاوتی مورد بررسی قرار می‌گیرد که در اصطلاح روان‌شناسی به آن رویکرد^۱ گفته می‌شود. در حقیقت رویکرد در روان‌شناسی، راهی برای توضیح

و تبیین رفتار و روش‌ها و شیوه‌هایی است که بتوان از طریق آن رفتار را بررسی نمود. البته هیچ رویکرد یگانه‌ای برای توصیف و تبیین رفتار (و یا هر رفتاری) کارایی لازم را ندارد. به همین دلیل از انواع رویکردها استفاده می‌شود. پنج رویکرد اصلی در روان‌شناسی، شامل رویکردهای زیست‌شناختی،^۲ روان‌کاوی^۳، رفتارگرایی^۴، شناختی^۵ و انسان‌گراست^۶.



تصویر ۲-۱- پنج رویکرد در روان‌شناسی

1_ approach

2_ physiological

3 _ psychoanalysis

4_ behaviorist

5 _cognitive

6_ humanistic

رویکرد زیست شناختی: همان طور که از نام این رویکرد برمی آید، از طریق زیست شناختی برای توصیف و تبیین کارکردهای روانی استفاده می شود. در این رویکرد، فرض بر آن است که رفتار، تفکر، احساس، انگیزش، هیجان، سلامت و بیماری با ساخت فیزیولوژیکی مرتبط است. برای مثال، افسردگی ممکن است نتیجه ی کارکردهای نامناسب^۱ در فرایند زیست شیمیایی^۲ مغز باشد. بعضی از یافته های رویکرد زیست شناختی در روان شناسی را در جدول ۵-۱ آورده ایم.

جدول ۵-۱

منطقه بندی کردن کنش مغز ^۳ : در سال ۱۸۶۱ پل پروکا، ^۴ به وسیله ی تکه برداری پس از مرگ نشان داد که عدم توانایی در سخن گفتن بیمار نتیجه ی یک نارسانی از یک منطقه ی خاص مغز می باشد. این مورد، شاهی بر منطقه بندی کنش مغز است.
یافته های لشلی: در دهه ی ۱۹۲۰، کارل لشلی ^۵ از طریق آزمایش های کلاسیک خود نشان داد که اگر قسمتی از کورتکس ^۶ مغز موش ها برداشته شود، به یادگیری و حافظه ی آن ها صدمه وارد می شود. لشلی از روشی به نام عضو برداری ^۷ که برداشت قسمت هایی از مغز به وسیله ی عمل جراحی یا توسط سوزاندن با الکتروود است، استفاده کرد. لشلی نشان داد که مقدار از بین برده شده بافت مغز در ایجاد رفتار، نقش مهمی را ایفا می کند.
تحریک الکتریکی مغز ^۸ : پژوهش های متعددی در مورد تحریک الکتریکی مغز انجام شده که نشان می دهد تحریک الکتریکی نورون ها به خصوص در ناحیه ی هیپوتالاموس باعث ایجاد لذت، پرخوری و کم خوری می شود.
سندرم تطابق عمومی ^۹ : پژوهش های چندی صورت گرفته است تا تعامل بین فرایندهای روانی و تغییرات فیزیولوژیک در بدن را مشخص سازند. هانس سلیه، ^{۱۰} پیشقدم پژوهش در مورد تغییرات فیزیولوژیکی مرتبط با فشار روانی ^{۱۱} در حیوانات و انسان ها بوده است. کار سلیه او را به ارائه ی نظریه ی تطابق عمومی هدایت نمود. سلیه در کار خود نشان داد که استرس، ناشی از تغییرات هورمونی، زیست شیمیایی و دیگر تغییرات بدنی که در تعامل با عوامل روان شناختی هنگام تجربه ی فشار روانی به وجود می آید.

1_ malfunctions

2_ biochemical

3_ localization of brain function

4_ Paul Broca

5 _ Lashley

6_ cortex

7 _ ablation

8_ electrical stimulation of the brain

9_ general adaptation

10 _ Hans Selye

11_ stress

فعالیت ۳-۱

از دوست خود بخواهید که به دو سؤال زیر پاسخ دهد و همزمان به چشمان او خیره شوید و ببینید در هنگام جواب دادن، چشمان او به کدام سمت حرکت می کند، چپ یا راست؟
سؤال ۱- پدر بزرگ شما، اگر مقدار زیادی پول پیدا می کرد با آن چه کار می کرد؟
سؤال ۲- این جمله به چه معناست؟ عجله و شتاب اتلاف وقت است.

اگر چشمان دوست شما در هنگام پاسخ به سؤال اول، به سمت چپ و در هنگام پاسخ به سؤال دوم، به سمت راست حرکت کرد، تعجب نکنید؛ زیرا پاسخ به سؤال اول، نیازمند استفاده از قسمت راست مغز (مرکز یادگیری و تفکر فضایی) است؛ لذا حرکت چشمان به سمت چپ، نشانه‌ی این است که پیام‌های رسیده را به سمت راست مغز می برد. برعکس در مورد سؤال دوم که نیازمند استفاده از سمت چپ مغز (مرکز یادگیری و تفکر کلامی) است، چشمان او به سمت راست حرکت می کند؛ یعنی پیام رسیده را به سمت چپ مغز می برد. البته ممکن است در مورد چپ دست‌ها و راست دست‌ها تفاوت‌هایی وجود داشته باشد. برای بررسی این مسئله در کلاس درس می توانید از سایر دانش‌آموزان پرسش‌های فوق را پرسیده و جهت حرکت چشم آن‌ها را یادداشت کنید و مشخص کنید که چند درصد افراد، چپ مغز و چند درصد راست مغز هستند.

رویکرد روان‌کاوی: نظریه‌ی فروید و هم‌چنین روش درمان او، هر دو روان‌کاوی^۱ نامیده می شود. نظریه‌ی روان‌کاوی در تبیین تحوّل انسان به نقش تعامل غرایز ذاتی و تجارب اولیه‌ی دوران کودکی تأکید می کند. از نظر آنان نوزادان با غرایز زیستی ذاتی به دنیا می آیند و غرایز دارای بنیادهای بدنی هستند. اگر این غرایز ارضا نشوند می توانند باعث مشکلاتی در زندگی بزرگ‌سالی شوند؛ به طور مثال، اگر نیاز کودک به تغذیه ارضا نشود، ممکن است در زندگی بزرگ‌سالی از طریق فعالیت‌های روانی هم‌چون وابستگی بیش از اندازه به دیگران، کمبود و عدم ارضای دهانی خود را نشان دهد. پیش فرض دیگر در نظریه‌ی روان‌کاوی فروید، نیروهای ناخودآگاه^۲ است که موجب برانگیخته شدن رفتار می شود. هر زمانی که کشش‌های غریزی هم‌چون پرخاشگری با موانعی برخورد کنند یا ارضا نشوند، خود^۳ با استفاده از مکانیسم‌های دفاعی^۴ از قبیله سرکوبی^۵ و انکار^۶ یا سایر مکانیسم‌های دیگر سعی می کند با شرایط پیش آمده، سازگار شود. در این دیدگاه، احساسات و افکار به طور

1- psychoanalysis

2- unconscious

3- ego

۴- مکانیسم دفاعی روشی است که فرد به صورت ناخودآگاه انجام می دهد تا اضطراب خود را کاهش دهد.

5- repression

6- denial

غیرمستقیم و خارج از حیطه‌ی آگاهی فرد عمل می‌نمایند لذا ممکن است فردی چنین احساساتی را در رؤیاهای^۱ و رفتارهای برانگیخته‌ی ناخودآگاه، هم‌چون لغزش‌های کلامی^۲ بروز دهد. در جدول ۱-۶ بعضی از یافته‌های رویکرد روان‌کاوی ارائه شده است.

جدول ۱-۶

تمایل کودک به برقراری نوعی رابطه‌ی نزدیک با افرادی معین و احساس امنیت بیش‌تر در حضور این افراد، دلبستگی نامیده می‌شود. سلسله‌آزمایش‌های معروفی که هارلو با میمون‌ها انجام داده است، نشان می‌دهد دلبستگی مادر-فرزندی چیزی فراتر از نیاز به غذاست. براساس تحقیقات جان بالبی،^۳ ناتوانی کودک در برقراری پیوند دلبستگی استوار با مادر یا مراقب او در سال‌های اولیه‌ی زندگی، با ناتوانی او در برقراری روابط فردی نزدیک در دوره‌ی بزرگسالی، ارتباط دارد.

تبیین روان‌کاوان از ناخودآگاه تا حدودی نشان می‌دهد که چرا در بعضی مواقع کارها و اعمالی را انجام می‌دهیم که دلیل مشخصی را نمی‌توانیم برای آن‌ها ارائه دهیم. این را به تجربه یافته‌اید که بیش‌تر مواقع، حوادث تلخ دوران کودکی خود را فراموش می‌کنیم.

شاید مهم‌ترین درک ما از نظریه‌ی فروید، کشف پدیده‌ی ناخودآگاه است. شاید خالی از فایده نباشد که بدانیم چرا بعضی اوقات عواملی در رفتار آگاهانه‌ی ما وارد می‌شوند که نمی‌توانند با ساز و کارهای منطقی توصیف و تبیین شوند. نظریه‌ی ناخودآگاه فروید می‌تواند جوابی برای این گونه سؤالات باشد. نظریه‌ی فروید به شدت جبرگرا می‌باشد؛ زیرا می‌گوید: رفتار کودک به وسیله‌ی نیروهای ذاتی تعیین شده‌اند و رفتار بزرگسالی نیز به وسیله‌ی تجارب دوران کودکی شکل می‌گیرد. علاوه بر این، نظریه براساس مدل‌های زیستی ارائه شده است که نقش اراده‌ی آزاد و نقش عوامل محیطی را بیش از حد ناچیز و ناممکن شمرده است.

فعالیت ۴-۱

بیش‌تر بزرگسالان و حتی افراد سالخورده می‌توانند رویدادهایی را از نخستین سال‌های زندگی خود به یاد آورند که این کار تا حدودی امکان دارد، ولی تقریباً هیچ کس نمی‌تواند اکثر رویدادهای سه سال اول زندگی خود را به یاد آورد. رویداد مهمی مانند تولد خواهر یا برادر

1- dream

2- slips of speech

3- Bowlby

کوچکنان را در نظر بگیرید. سعی کنید خاطرات آن رویداد را که قبل از سه تا چهار سالگی شما بوده است به یاد آورید و دوباره سعی کنید خاطرات بعد از چهار سالگی خود را در مورد همان خواهر یا برادر به یاد آورید. متوجه خواهید شد که هر چه سن شما در زمان تولد آن برادر یا خواهر بالاتر بوده است، احتمالاً خاطرات بیش‌تری از آن را در ذهن دارید؛ چرا این گونه است؟ دلایل خود و سایر هم‌کلاسی‌ها را بررسی کرده و از آن نتیجه‌ای بگیرید.

رویکرد رفتاری: پیش فرض بنیادین رویکرد رفتاری بر این نکته است که تمام رفتارهای ما اکتسابی است و هنگامی که ما به دنیا می‌آییم، شبیه یک جعبه‌ی تو خالی و یا لوح سفیدی می‌باشیم. تجربه و تعامل با محیط، همان چیزی است که ما را می‌سازد. در واقع ما نتیجه‌ی شکل‌گیری محرک‌ها و پاسخ‌هایی هستیم که در واکنش به محیط خود می‌دهیم. تأکید این رویکرد بر این است که نیازی نیست ما به ماورای رفتار قابل مشاهده برویم؛ به همین دلیل آن را «رفتارگرایی»^۱ می‌نامیم؛ زیرا صرفاً روی رفتار قابل مشاهده تأکید می‌شود و به ریشه‌ی رفتار توجه خاصی ندارد. در جدول ۱-۷ بعضی از یافته‌های رویکرد رفتاری ارائه شده است.

جدول ۱-۷

رفتار درمانی^۲: هدف در رفتار درمانی آن است که رفتارهای ناسازگارانه را حذف و رفتارهای مطلوب را جایگزین سازند. یک مثال از این روش، حساسیت‌زدایی منظم^۳ است. برای مثال، به فردی که اختلال اضطرابی هراس دارد، ابتدا آموخته می‌شود که آرام شود. به تدریج عامل ترس‌زا را در فرایند گام به گام به فرد ارائه می‌دهند تا جایی که او بتواند تماس واقعی و بدون اضطراب با آن داشته باشد. مثال دوم، بی‌زاری درمانی^۴ است که اصولاً برای درمان اعتیاد یا دیگر رفتارهای ناخواسته مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پس‌خوراند زیستی^۵: تکنیکی است که به افراد آموزش داده می‌شود تا فرایندهای جسمانی خود مانند تپش قلب و فشار خون را که پاسخ‌هایی خودکارند و معمولاً تحت کنترل ارادی فرد نیستند مهار کنند. بیماران، به یک دستگاه وصل می‌شوند که میزان ضربان قلب و فشار خون آن‌ها را به طور مستمر نشان می‌دهد. به آن‌ها آموزش داده می‌شود که آرام باشند و به آن‌ها گفته می‌شود که برای کاهش ضربان قلب خود کوشش نمایند. هنگامی که اطلاعات داده شده توسط دستگاه پایین‌تر از سطح تعیین شده باشد، زنگی با صدایی طنین‌انداز می‌شود و افراد کوشش می‌کنند تا آن سطح را حفظ کنند.

1_ behaviorism

2_ behavioral therapy

3 _ systematic desensitization

4_ aversion therapy

5 _ biofeedback

این رویکرد، یک رویکرد مکانیستی (ماشینی) است زیرا آگاهی، ذهن، تجربه و هیجانات را مورد غفلت قرار می‌دهد. علاوه بر این جبرگرایانه است؛ زیرا رفتار را ناشی از شکل‌گیری عوامل صرفاً محیطی دانسته و نقش عوامل درونی از قبیل انگیزش، ادراک، تفکر و ... را بیش از حد ناچیز به حساب می‌آورد.

فعالیت ۵-۱

به رفتارهای مختلف خود توجه کنید و مشخص کنید چه رفتارهایی را از طریق پاداش و تنبیه کسب کرده‌اید؟ حداقل ۳ مورد از آن رفتارها را یادداشت کرده و بگویید در کدام یک از این موارد آسان‌تر یاد گرفته‌اید و چرا؟

رویکرد شناختی: رویکرد شناختی براساس این پیش فرض است که ذهن شبیه یک رایانه است که در برگزیده‌ی فرایندهایی چون درون‌داد،^۱ ذخیره‌سازی^۲ و یادآوری^۳ داده‌هاست. روان‌شناسان شناختی، فرض کرده‌اند که یک نظام پردازش اطلاعاتی^۴ وجود دارد که اطلاعات را تغییر داده و یا انتقال داده می‌شود. ولی یکی از مشکلاتی که روان‌شناسی شناختی با آن مواجه است، بررسی پدیده‌هایی است که امکان بررسی و مشاهده‌ی مستقیم آن‌ها وجود ندارد. مفاهیمی چون درون‌داد - برون‌داد^۵، ذخیره‌سازی، یادآوری و غیره را چگونه می‌توان به طور مستقیم مشاهده کرد؟ به همین دلیل، رویکرد شناختی به رایانه شبیه شده است تا از آن طریق بتوان پدیده‌هایی که در سیستم شناختی انسان اتفاق می‌افتد را توصیف و تبیین کرد؛ بنابراین، استفاده از مدل‌ها در روان‌شناسی شناختی، شیوه‌ی ارزشمند و پرثمری در به دست آوردن اطلاعات بوده است. بعضی از این مدل‌ها در فصل سوم کتاب مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

آنچه باید مدنظر داشت، این است که رویکرد شناختی، مکانیستی است؛ لذا به دلیل این که تبیین‌های شناختی اساساً بر مدل‌های ماشینی بنا نهاده شده است، استفاده از تمثیل‌هایی مانند: «پردازش اطلاعات رایانه‌ای درباره‌ی انسان» در واقع تأکید بر این مسئله خواهد بود که «انسان به

1_ inputting

2_ storing

3_ retrieving

4_ information processing system

5_ input- output

۶- فرایندهای شناختی در فصل سوم توضیح داده خواهد شد.

عنوان ماشین» قلمداد شده است و این همان انتقاد وارده به این رویکرد است زیرا انسان و ماشین را نمی‌توان یکی قلمداد کرد. برای مثال، انسان فراموش می‌کند ولی، رایانه‌ها فراموش نمی‌کنند، انسان عاطفی و غیرمنطقی می‌شود در صورتی که رایانه‌ها منطقی‌اند و قادر نیستند عواطف را احساس کنند.

فعالیت ۶-۱

فهرستی از اعداد به شما ارائه می‌شود، شما بایستی در فهرست، اعداد را به سرعت و بدون برگشت به عقب از چپ به راست بخوانید. سپس سعی کنید آن را به ترتیب از حفظ بگویید.

فهرست اول: ۷-۶-۳

فهرست دوم: ۸-۳-۴-۵-۱

فهرست سوم: ۵-۷-۶-۹-۱-۷-۶-۳-۸-۵-۹-۴

آیا شما می‌توانید فهرست سوم را از حفظ بخوانید؟

این کار را با سایر هم‌کلاسی‌های خود انجام دهید و میانگین کلاس را به دست آورید.

توانایی کلاس شما حدود عدد ۷۰۲ خواهد بود.

رویکرد انسان‌گرا: رویکرد انسان‌گرایی بین دو رویکرد که یکی انسان را تحت تأثیر محیط می‌دانست و دیگری به عوامل غریزی و ناهشیار تأکید داشت، قرار گرفت. ابراهام مازلو به عنوان یک روان‌شناس انسان‌گرا این رویکرد را نیروی سوم در روان‌شناسی نام‌گذاری کرد. نگرشی که انسان را به عنوان فردی آزاد و دارای استعداد برای رشد و خودشکوفایی در نظر می‌گرفت.

روان‌شناسان انسان‌گرا بر این باورند که روان‌شناسی باید با تجربه‌ی غیرعینی (ذهنی) و هشیار فرد مرتبط باشد. این رویکرد بر تجربه‌ی منحصر به فرد انسان‌ها و آزادی برای انتخاب سرنوشت فرد تأکید داشته و استفاده از روش‌های علمی مرسوم را برای مطالعه‌ی انسان نامناسب می‌داند.

فرض این دیدگاه این است که هر فردی مسئول اعمال خویش می‌باشد و تحت تأثیر عوامل خارجی قرار نمی‌گیرد و او تنها کنترل‌کننده‌ی رفتار خود می‌باشد. روان‌شناسان انسان‌گرا این موضوع را به این منظور مطرح می‌کنند که سایر رویکردها به تجربه اهمیت می‌دهند ولی دیدگاه

آن‌ها نسبت به تجربه از یک منظر بیرونی است تا درونی؛ به طور مثال، تجربه‌ی هیجانی یک امر درونی است که رفتارگرایان سعی دارند آن را با واکنش‌های رفتاری قابل مشاهده توصیف و تبیین نمایند و از یک منظر بیرونی به هیجان نگاه می‌کنند. در حالی که رویکرد انسان‌گرایی به هیجان، به عنوان یک تجربه‌ی درونی نگاه می‌کند که خود فرد نسبت به آن آگاهی دارد، توجه می‌کنند. این رویکرد، علاوه بر این با روش‌های مرسوم علمی که عینی و تجربی است، مخالفت می‌کند؛ زیرا معتقدند که استفاده از روش‌های مرسوم علمی ویژگی‌های فردی را به حداقل رسانیده و تأکید آن‌ها بیش‌تر بر رفتار مشترک انسان‌هاست. جدول ۸-۱ مثال‌هایی از رویکرد انسان‌گرا را نشان می‌دهد.

جدول ۸-۱

کارل راجرز و مشاوره‌ی مراجع — محوری^۱: کارل راجرز،^۲ بنیانگذار حرکت مشاوره‌ای است که در واقع نمونه‌ای از روش‌هایی است که روان‌شناسان انسان‌گرا از آن برای کمک به درمان جویان استفاده می‌کنند. راجرز با این پیش فرض شروع می‌کند که هر فردی در مرکزیت دنیای تجربی خود واقع شده است. احساسات و افکار این دنیای خصوصی تنها از طریق خود فرد، قابل دسترسی بوده و از طریق اندازه‌گیری خارجی امکان‌پذیر نمی‌باشد. واقعیت آن چیزی است که فرد آن را دریافت می‌کند، بهترین روش برای رسیدن و فهمیدن رفتار تنها از طریق درک دنیای درونی فرد امکان‌پذیر می‌گردد.

ابراهام مازلو^۳: مازلو نیازهای انسان را در موقعیت‌های گوناگون مطالعه کرد و متوجه شد که آن‌ها می‌توانند به صورت سلسله مراتب طبقه‌بندی شوند (تصویر ۳-۱). او معتقد بود نیازها در سلسله مراتب حداقل در همه‌ی افراد ذاتی است و نیازهایی در سطوح پایین مانند گرسنگی و تشنگی می‌بایست حداقل تا قسمتی ارضا شوند تا نیازهای بالاتر سلسله مراتب با اهمیت گردند. مازلو نیاز به خودشکوفایی، نیاز برای تحقق خود و درک کامل توانایی فرد، را به عنوان اوج پیشرفت در ارضای نیازها می‌دانست.



تصویر ۱-۳ — سلسله مراتب نیازهای ارائه شده توسط ابراهام مازلو

این رویکرد، روان‌شناسان را ترغیب کرده تا به این نکته واقف گردند که فراسوی رفتار قابل مشاهده، حقایق دیگری نهفته است که از طریق روش‌های علمی مرسوم امکان بررسی و فهم آن‌ها امکان‌پذیر نمی‌باشد. رویکرد انسان‌گرا با اتخاذ یک نگاه مثبت به رفتار انسانی و تأکید بر پذیرش مسئولیت فردی تا حدودی توانسته است دیدگاه‌های جبرگرایانه‌ی روش‌های علمی مرسوم را به چالش بکشد.

علی‌رغم سهم رویکرد انسان‌گرا در فهم رفتار انسانی، انتقاداتی اساسی بر آن وارد شده است که اساس این رویکرد را به چالش جدی می‌کشاند. به طور مثال، تمام آن چیزی را که فرد از خود گزارش می‌دهد، نمی‌تواند همان چیزی باشد که آن‌ها را تجربه می‌کند، (زیرا هر فرد سعی می‌کند بهترین تصویر را از خود ارائه دهد، هر چند که آن‌گونه نباشد) رویکرد انسان‌گرا، مبهم بوده و آزمایش‌پذیر نمی‌باشد. نظریه‌ها در این رویکرد به گونه‌ای معرفی می‌شوند که امکان تأیید پذیری آن‌ها نمی‌باشد.

فعالیت ۷-۱

یک سری صفات دو قطبی ذیلاً داده شده است. سعی کنید با توجه به صفات زیر، یکی از نمره‌های ۱ تا ۷ را برای خود منظور نمایید و در جای مناسب علامت ضربدر بگذارید.

«من چگونه شخصی هستم؟»

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
نامهربان								مهربان
غیرعصبی								عصبی
غیرفعال								فعال
غمگین								خوشحال
بد								خوب
زشت								زیبا
بی‌ارزش								با ارزش
کثیف								تمیز
کند								تند و تیز
آرام								پرشان
ملایم								خشن
ترسو								شجاع
با استعداد								بی‌استعداد
خونگرم								خونسرد
خودخواه								متواضع

شخص ایده‌آل شما که دوست دارید مانند او باشید، چه خصایصی را باید داشته باشد؟
 خصایص این شخص را با نمره‌های ۱ تا ۷ درجه‌بندی کنید و در جای مناسب علامت ضربدر بگذارید.

« چگونه شخصی می‌خواهم باشم؟ »

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
نامهربان								مهربان
غیرعصبی								عصبی
غیرفعال								فعال
غمگین								خوشحال
بد								خوب
زشت								زیبا
بی‌ارزش								با ارزش
کثیف								تمیز
کند								تند و تیز
آرام								پرشان
ملایم								خشن
ترسو								شجاع
با استعداد								بی‌استعداد
خونگرم								خونسرد
خودخواه								متواضع

جواب‌های خود را در هر دو جدول مقایسه نمایید. خواهید دید که تا حدودی بین آن چه هستید و آن چه می‌خواهید باشید، تفاوت وجود دارد؛ چرا؟ جواب‌های خود را در کلاس درس مقایسه و نتیجه‌گیری نمایید.

روشن‌های تحقیق در روان‌شناسی علمی

روان‌شناسان از طریق مدارک و شواهد تحقیقی که مبتنی بر تحقیق تجربی باشد، نظرات خود را معرفی می‌نمایند و این همان چیزی است که راه و روش روان‌شناسی علمی را از روان‌شناسی

غیر علمی مجزا می‌سازد. روان‌شناسان صرفاً نظریه‌هایی را درباره‌ی این که انسان چگونه رفتار می‌کند ارائه نمی‌دهند؛ بلکه آن‌ها در صدد حمایت تجربی برای نظریه‌های ارائه شده با روش تحقیق علمی هستند. روان‌شناسان، زمان زیادی را صرف جمع‌آوری داده‌ها برای بررسی فرضیه‌های متفاوت می‌کنند. ممکن است که ابتدا تصور کنید این جمع‌آوری داده‌ها از طریق آزمایش‌هایی است که روان‌شناسان در آزمایشگاه انجام می‌دهند. اگر چه بعضی از آن‌ها از این روش به دست می‌آیند؛ ولی این یکی از آن روش‌هایی است که روان‌شناسان برای بررسی فرضیه‌های خود انتخاب می‌نمایند.

روش آزمایشی: یکی از روش‌های تحقیقی که توسط روان‌شناسان به کار رفته است «روش آزمایشی»^۱ است. برای این که با روش آزمایشی بیش‌تر آشنا شویم، توجه شما را به یک مثال جلب می‌نمایم. فرض کنید روان‌شناسی می‌خواهد اثر سروصدا را در عملکرد یادآوری بررسی نماید. در این‌جا ضروری است که روان‌شناس در ابتدا فرضیه‌ای را در این خصوص ارائه دهد.

به طور مثال، «سروصدا و تداوم آن، عملکرد یادآوری را کاهش می‌دهد»^۲. برای بررسی این فرضیه، آزمایشگر، احتمالاً بایستی عملکرد یک گروه از افراد را که در معرض سروصدای زیاد قرار می‌گیرند، با گروهی دیگر از افراد که در معرض این سروصدا نیستند را در عملکرد یادآوری مقایسه نماید. این فرضیه دو متغیر را مورد بررسی قرار می‌دهد. مقدار سروصدا و دیگری عملکرد یادآوری، هر دوی این متغیرها در طول آزمایش می‌تواند تغییر یابد. یکی از متغیرها به طور مستقیم به وسیله‌ی آزمایشگر دستکاری می‌شود، این متغیر، همان متغیر مستقل^۳ می‌باشد. در مثال کنونی، متغیر مستقل همان مقدار سروصدا می‌باشد؛ متغیر دیگر، متغیری است که تحت تأثیر متغیر مستقل قرار می‌گیرد و به آن متغیر وابسته^۴ می‌گویند و در مثال کنونی عملکرد یادآوری افراد در آزمایش، متغیر وابسته می‌باشد. متغیر وابسته به جنبه‌هایی از رفتار که می‌تواند اندازه‌گیری و یا ارزیابی شود، اطلاق می‌شود.

از سوی دیگر متغیر وابسته، بستگی به چیزی دارد که آزمایشگر آن را کنترل می‌نماید. در حقیقت ارزیابی متغیر وابسته به آن دلیل می‌باشد که ما در صدد آن هستیم که ملاحظه کنیم که آیا متغیر مستقل تغییری را در رفتار به وجود آورده است یا خیر.

اکنون بایستی به مهم‌ترین اصل روش آزمایشی توجه شود؛ یعنی کنترل متغیر مستقل، متغیری که دستکاری می‌شود. متغیر وابسته متغیری است که برای تغییر، آزاد است، ولی تمامی متغیرهای

1_ experimental method

2_ manipulate

3 _ independent variable

4_ dependent variable

دیگر بایستی کنترل شوند؛ یعنی ثابت نگه داشته شوند. این کار، به ما این امکان را می‌دهد که بعد بتوانیم بگوییم هرگونه تغییر در متغیر وابسته نتیجه‌ی دستکاری در متغیر مستقل بوده است. در مثال قبلی، ما می‌توانیم یک گروه از آزمودنی‌ها را در معرض سروصدا قرار دهیم و گروه دیگر را در معرض هیچ صدایی قرار ندهیم. چطور ما می‌توانیم ادعا کنیم که هرگونه تفاوت ناشی شده در عملکرد دو گروه، نتیجه‌ی سروصدا می‌باشند، نه عوامل دیگر. در این جا ضروری است که ما بتوانیم تمام عوامل موجود در موقعیت آزمایش، از قبیل نور، حرارت و ... را در هر دو گروه شبیه به یک‌دیگر نگه داریم. علاوه بر کنترل متغیرهای محیطی، بایستی دو گروه آزمایشی و کنترل نیز ویژگی‌های یکسانی را داشته باشند. به طور مثال، اگر یک گروه افراد با هوش تری باشند، چگونه ما می‌توانیم با اطمینان بگوییم که تفاوت دو گروه در عملکرد ناشی از متغیر مستقل بوده است و نه ناشی از ویژگی‌های دو گروه آزمایشی و کنترل؟

از ویژگی دیگر روش آزمایشی این است که امکان نتیجه‌گیری رابطه‌ی علت و معلولی را فراهم می‌سازد. در واقع از لحاظ واژه‌شناسی علمی، «متغیر مستقل» را علت^۱ و «متغیر وابسته» را معلول^۲ گویند؛ یعنی در واقع فرض کرده‌ایم اگر y (یعنی عملکرد ضعیف) به دنبال x (یعنی سروصدا) بیاید، پس این منطقی است که استنباط کنیم که x علتی است بر y . آنچه در مثال بالا اهمیت دارد، این است که ما تغییر را در محیط ایجاد کرده‌ایم و با فرض ثابت نگه داشتن سایر شرایط و همگن بودن آزمودنی‌ها در شرایط آزمایشی، چنین نتیجه‌گیری می‌نماییم که x علتی است بر y ، یعنی سروصدا علتی است بر عملکرد یادآوری.

از مزایای اصلی روش آزمایشی، تکرار پذیر بودن^۳ آن می‌باشد. اگر آزمایش با شرایط کاملاً کنترل شده‌ای انجام شده باشد، این امکان برای سایر محققان نیز خواهد بود که نتایج آزمایش را دوباره تکرار کنند. تکرارپذیری یک امر اساسی و مهم است؛ یعنی اگر نتیجه واقعی است، پس در هنگام تکرار آزمایش‌های بعدی هم باید همان نتایج تکرار شود و اگر نتیجه واقعی و درست نباشد، نبایستی انتظار داشت که تکرار شود.

اگر روش آزمایشی به صورت خیلی دقیق آن بخواهد انجام گیرد، چاره‌ای جز انجام آن در شرایط آزمایشگاهی نخواهد بود. در شرایط آزمایشگاهی، روان‌شناسان می‌کوشند تا زندگی واقعی را در شرایط آزمایشگاهی آن که قاعدتاً از شرایط طبیعی آن در خارج از آزمایشگاه متفاوت خواهد بود، ایجاد کنند که می‌توان عنوان مصنوعی را به آن داد. نکته‌ی دیگر آن که در بیش‌تر مواقع بررسی

1— cause

2— effect

3— replication

ویژگی‌های روانی در شرایط آزمایشگاهی امکان‌پذیر نمی‌باشد؛ زیرا رفتار در آن شرایط مصنوعی است و از حالت طبیعی خارج می‌شود. به طور مثال، مادرانی که تحت شرایط آزمایشگاهی مورد مشاهده‌ی آزمایشگران قرار می‌گرفتند با بچه‌های خود دوستانه‌تر و صمیمی‌تر رفتار می‌کردند تا هنگامی که در شرایط طبیعی قرار داشتند.

فعالیت ۸ – ۱

یک آزمایش روان‌شناسی طراحی کنید که بتوان با آن تأثیر میزان خواب بر یادگیری را نشان داد.

- ۱- فرضیه‌ی شما در این تحقیق چیست؟
- ۲- متغیرهای مستقل و وابسته را در تحقیق مشخص کنید.
- ۳- متغیرهای دیگری را که ممکن است در تحقیق مداخله کنند، نام ببرید.
- ۴- از این آزمایش چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟

روش هم‌بستگی: فرض کنید که ما علاقه‌مند به مطالعه‌ی این فرضیه باشیم که خشونت در تلویزیون منتهی به رفتار پرخاشگرانه می‌شود. یک راه برای بررسی این فرضیه این می‌باشد که دو نوع اطلاعات را از گروهی از مردم به دست آوریم: ۱- میزان ساعاتی که خشونت را از تلویزیون مشاهده کرده‌اند؛ ۲- تا چه اندازه در موقعیت‌های مختلف، از خود رفتار پرخاشگرانه نشان می‌دهند. اگر فرضیه صحیح باشد، پس ما می‌توانیم انتظار داشته باشیم که آن‌هایی که بیش‌ترین ساعت خشونت را در تلویزیون مشاهده کرده‌اند، پس بایستی بیش‌ترین مقدار پرخاشگری را از خود بروز دهند. از لحاظ تکنیکی، این روش به دنبال یک هم‌بستگی^۱، یا ارتباط^۲ بین تماشای خشونت و پرخاشگری است و هر قدر بین این دو متغیر، نزدیکی وجود داشته باشد؛ بنابراین، بیش‌ترین هم‌بستگی را نشان خواهد داد. در این روش تحقیقی، محقق درصدد دستکاری متغیر مستقل نیست تا تأثیرات آن را در متغیر وابسته جست‌وجو نماید. روش‌های هم‌بستگی به طور کلی در سطح پایین‌تری نسبت به روش‌های آزمایشی قرار دارند، به این دلیل که رابطه‌ی علت و معلول را نمی‌توان از این گونه روش‌ها استنباط کرد. مثلاً وقتی مشخص شد که بین پرخاشگری و تماشای خشونت در تلویزیون، ارتباط وجود دارد در این شرایط نمی‌توان گفت که تماشای خشونت

1- correlation

2 - association

در تلویزیون منجر به رفتار پرخاشگرانه می‌شود؛ زیرا شاید افراد پرخاشگر بیش‌تر به تماشای تلویزیون می‌پردازند یا خانواده‌هایی که امکانات تفریحی کم‌تری برای فرزندان خود فراهم می‌کنند، بیش‌تر تشویق می‌کنند که افراد خانواده تلویزیون تماشا کنند و از این طریق، باعث پرخاشگری در کودکان خانواده می‌شوند و یا موارد دیگر.

علی‌رغم مشکلات تفسیری در روش هم‌بستگی، دلایل چندی وجود دارد که روان‌شناسان را به استفاده از این روش ترغیب می‌کند. اولاً بررسی بسیاری از فرضیه‌های روان‌شناختی از طریق روش آزمایشی امکان‌پذیر نمی‌باشد. به طور مثال، این فرضیه که «استعمال دخانیات باعث بروز بیماری‌های جسمانی می‌شود» را نمی‌توان از طریق وادار کردن افرادی به استعمال سیگار و افراد دیگری را به عدم استفاده از سیگار وادار کرد و سپس به بررسی فرضیه مذکور پرداخت؛ لذا باید گفت که بررسی این گونه فرضیه‌های روان‌شناختی صرفاً از طریق روش هم‌بستگی صورت می‌پذیرد. ثانیاً از طریق روش هم‌بستگی می‌توان تعداد زیادی از متغیرها را در یک زمان محدود مورد بررسی قرار داد که این امر از طریق روش آزمایشی امکان‌پذیر نخواهد بود. ثالثاً، روش هم‌بستگی روش مفیدی برای محقق فراهم می‌کند که با توجه به آن اطلاعات، ضرورت استفاده از روش آزمایشی منتفی می‌شود. به طور مثال، اگر از طریق روش هم‌بستگی مشخص شد که هیچ‌گونه هم‌بستگی و رابطه‌ای بین تماشای خشونت در تلویزیون و رفتار پرخاشگرانه وجود ندارد، این یافته به خودی خود، عدم ضرورت به بررسی روش آزمایشی را نوید خواهد داد.

روش مشاهده‌ی طبیعی: مشاهده‌ی طبیعی^۱ هنگامی انجام می‌شود که رفتار بدون دخالت آزمایشگر مورد بررسی قرار می‌گیرد. این رویکرد در واقع توسط کردارشناسان^۲ هم‌چون لورنز^۳ معرفی گردید. کردارشناسان رفتار حیوانات را در محیط و زیستگاه‌های طبیعی آن‌ها و نه در آزمایشگاه مورد بررسی قرار می‌دادند و اطلاعات بیش‌تری را در مقایسه با شرایط آزمایشی از زندگی حیوانات به دست می‌آوردند.

آندرسون^۴ در خصوص استفاده از روش مشاهده‌ی طبیعی مطالعه‌ای در مورد رفتار انسان انجام داده است. او رفتار کودکان را در پارک لندن در خصوص میزان فاصله گرفتن کودک از مادر اندازه‌گیری کرد و مشاهده کرد که کودکان زیر ۳ سال بیش از ۶ الی ۷ متر از مادر دور نمی‌شوند. این مطالعه زمینه‌ساز مطالعات در خصوص رفتار دل‌بستگی^۵ بوده است.

1_ naturalistic observation

2_ etiologists

3_ Lorenz

4_ Anderson

5_ attachment

شرط لازم در مشاهده‌ی طبیعی، عدم آگاهی شرکت‌کنندگان در مشاهده است که باعث می‌شود رفتار به طور طبیعی مورد مشاهده قرار گیرد. نکته قابل ذکر آن که در بسیاری از تحقیقات روان‌شناسی که از این روش انجام شده‌اند به مراتب، اطلاعات سودمند و مفیدتری را در مقایسه با روش آزمایشی فراهم آورده‌اند. از معایب روش مشاهده می‌توان به عدم کنترل آزمایشگر روی رفتار اشاره کرد و علاوه بر این اطلاعاتی که از این طریق به دست می‌آید، نمی‌تواند رابطه‌ی علت و معلولی را نشان دهد.

فعالیت ۹-۱

شاید شما رفتار نوزادانی را که در روزهای اول به دنیا آمده‌اند مشاهده کرده‌اید. اکنون یک بار دیگر این امکان را برای خود به وجود آورده و به طور مثال، به یک زایشگاه رفته و از پشت شیشه‌ای که نوزادان را در آن جا نگهداری می‌کنند، رفتار آن‌ها را به دقت مشاهده کرده و از مشاهده‌ی خود گزارشی را به کلاس ارائه دهید.

حوزه‌های تحقیقی در روان‌شناسی

تحقیق در روان‌شناسی کلاً یک امر آکادمیک بوده و بیش‌تر در دانشگاه‌ها و مؤسسات پژوهشی انجام می‌شود. تحقیق در روان‌شناسی خود می‌تواند به دو دسته تحقیقات بنیادی و تحقیقات کاربردی تقسیم شود. هدف اصلی در تحقیقات بنیادی، گسترش و افزایش دانش ما در پدیده‌ی موردنظر و به طور خاص رفتار می‌باشد. در تحقیقات کاربردی، هدف استفاده‌ی عملی از یافته‌های روان‌شناسی در زندگی روزمره است. به طور مثال، با استفاده از اصول روان‌شناسی شناختی می‌خواهیم بدانیم که چگونه می‌توان میزان خواندن را در دانش‌آموزان افزایش داد و یا کیفیت آن را بهبود بخشید و یا چگونه داروها می‌توانند در فعالیت‌های مغزی اثر گذاشته و باعث تغییر رفتار غیرعادی شوند. برخی تحقیقات در حوزه‌ی روان‌شناسی در جدول ۹-۱ ارائه شده‌اند.

جدول ۹-۱

حوزه‌های اصلی	حوزه‌های کوچک‌تر
شناختی	پردازش اطلاعات در زمینه‌های توجه، حافظه، یادآوری، تفکر، زبان و حل مسئله
رشدی	رشد انسان در جنبه‌های عقلانی، جسمانی، هیجانی و اخلاقی
اجتماعی	نحوه و چگونگی ارتباط فرد با دیگری شامل نگرش‌ها، ادراک اجتماعی و رهبری فرد در گروه
فیزیولوژیک	رابطه‌ی بین مغز و رفتار و تعیین قسمت‌های مختلف مغز در پدیدآیی رفتار
تفاوت‌های فردی	تفاوت بین انسان‌ها در زمینه‌ی هوش، شخصیت و اختلالات رفتاری

حوزه‌های شغلی در روان‌شناسی

آیا تا به حال درباره‌ی این که رشته‌ی تحصیلی خود را روان‌شناسی انتخاب کنید، فکر کرده‌اید؟ اول از همه، کار در رشته‌ی روان‌شناسی نشان علاقه‌مندی شما درباره‌ی رفتار خودتان و دیگران است. با کار در رشته‌ی روان‌شناسی نه تنها دانش و فهم شما درباره‌ی رفتار افزایش می‌یابد؛ بلکه صاحب مجموعه‌ی غنی و متنوعی از مهارت‌ها می‌شوید که در کارهای مختلف (اعم از حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای) به شما کمک می‌کند. مدرک کارشناسی روان‌شناسی می‌تواند راه دسترسی شما به انواع مشاغل را هموار کند. برای آشنا شدن با مشاغل ممکن در حوزه‌های تجارت، خدمات اجتماعی و انسانی و تحقیق به جدول ۱۰-۱ توجه کنید. با اخذ مدرک کارشناسی ارشد یا دکتری می‌توانید دامنه‌ی فرصت‌های شغلی پیش روی خودتان را گسترش دهید. به طور مثال، با تصویب قانون سازمان روان‌شناسی و مشاوره‌ی کشور در سال ۱۳۸۱ روان‌شناسان و مشاوران دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکتری پس از احراز کسب رتبه‌ی علمی و با داشتن پروانه می‌توانند به ارائه‌ی خدمات روان‌شناسی و مشاوره در حیطه‌های خاص حرفه‌ای بپردازند.

جدول ۱۰-۱

تجارت	خدمات اجتماعی/ انسانی	تحقیق
مدیر پرسنلی	مددکاری	دستیار تحقیق
مدیر روابط عمومی	مشاوره‌ی کودکان	محقق بازاریابی
نماینده‌ی فروش	مشاوره‌ی شغلی	دستیار بهداشت روانی
تبلیغات	مشاوره‌ی تحصیلی	تحلیل‌گر تحقیق
متصدی وام	دستیار مشاوره و روان‌شناسی	دستیار آماری

خلاصه و مرور فصل

– روان‌شناسی، علمی است تجربی و از قواعد و ضوابط این علم استفاده می‌کند.
– فعالیت علمی، رسیدن به توصیفی آزمون‌پذیر و تجربی از حوادث و رویدادهاست.
– پیش‌بینی علمی، زمانی تحقق می‌یابد که توصیفی تجربی از پدیده‌ی مورد نظر انجام شده باشد. دانشمندان تجربی با پیش‌بینی‌های دقیق اما محدود، جایگاه و اعتبار علمی را بالا خواهند برد.
– نظریه‌ی علمی یا به طور خاص آن، نظریه‌ی روان‌شناختی یک نظام کلی برای تبیین اصول پدیده‌ی مورد نظر و در شکل خاص آن رفتار است.
– تحقیق و نظریه از طریق فرایند استقرا و قیاس شکل می‌گیرند و هر کدام باعث برانگیختن دیگری خواهد شد.
– اولین قدم در ایجاد دانش، استقراست که شامل ایجاد و ارائه‌ی تئوری از طریق جمع‌آوری داده‌های منظم با داده‌های تجربی است. از طرف دیگر از طریق قیاسی می‌توانیم فرضیه‌های قابل آزمایش را از نظریه به دست آوریم.
– موضوع روان‌شناسی، رفتار و فرایندهای روانی است. رفتار کلیه‌ی حرکات، اعمال و رفتارهای قابل مشاهده‌ی مستقیم و غیرمستقیم است و فرایندهای روانی شامل کلیه‌ی اعمال روانی از قبیل احساس، ادراک، تفکر، یادگیری، حافظه، زبان، انگیزش و هیجان و شخصیت است.
– در روان‌شناسی یک پدیده‌ی روان‌شناختی از منظرهای متفاوت و یا روش‌های متفاوتی مورد بررسی قرار می‌گیرد که در اصطلاح روان‌شناسی به آن رویکرد گفته می‌شود. یک رویکرد در روان‌شناسی راهی برای توضیح و تبیین رفتار و روش‌ها و شیوه‌هایی است که بتوان از طریق آن، رفتار را بررسی نمود.
– پنج رویکرد اصلی در روان‌شناسی، شامل رویکردهای زیست‌شناختی، روان‌کاوی، رفتارگرایی، شناختی و انسان‌گراست.
– در رویکرد زیست‌شناختی فرض بر آن است که رفتار، تفکر و احساس، انگیزش و هیجان، سلامت و بیماری با ساختار فیزیولوژیکی مرتبط است.
– نظریه‌ی روان‌کاوی به نقش تعامل غرایز ذاتی و تجارب اولیه‌ی دوران کودکی و نیروهای ناخودآگاه در توصیف و تبیین رفتار توجه می‌کند.
– رویکرد رفتاری به رفتار قابل مشاهده توجه کرده و تجربه و تعامل با محیط را در تبیین رفتار به کار می‌گیرد.
– رویکرد شناختی، ذهن را شبیه یک رایانه می‌داند که در برگزیده‌ی فرایندهایی چون درون‌داد، ذخیره‌سازی و یادآوری داده‌هاست.

<p>– روان‌شناسان انسان‌گرا بر این باورند که روان‌شناسی باید به تجربه‌ی درونی و هشیار فرد بپردازد. رویکرد انسان‌گرا بر تجربه‌ی منحصر به فرد انسان‌ها و آزادی برای انتخاب سرنوشت فرد تأکید داشته و استفاده از روش‌های علمی مرسوم را برای مطالعه‌ی انسان نامناسب می‌داند.</p>
<p>– روش‌های آزمایشی، هم‌بستگی و مشاهده‌ی طبیعی سه نوع روش تحقیق علمی در روان‌شناسی می‌باشند.</p>
<p>– روش آزمایشی یک مطالعه‌ی کنترل شده است و در آن یک متغیر یا چند متغیر مستقل، دستکاری شده و اثرات آن در متغیر وابسته جست‌وجو می‌شود. آزمایش می‌تواند رابطه‌ی علت و معلول را بررسی نماید.</p>
<p>– روش هم‌بستگی هدفش نشان‌دادن ارتباط دو متغیر است، روش هم‌بستگی رابطه‌ی علت و معلولی را مطالعه نمی‌کند.</p>
<p>– در روش مشاهده‌ی طبیعی رفتار بدون دخالت محقق و بدون دستکاری متغیرها انجام می‌شود و صرفاً توصیفی از رفتار ارائه می‌شود.</p>
<p>– تحقیق در روان‌شناسی خود می‌تواند به دو دسته تحقیقات بنیادی و تحقیقات کاربردی تقسیم شود. حوزه‌های تحقیقی در روان‌شناسی شامل شناختی، رشدی، اجتماعی، تفاوت‌های فردی و فیزیولوژیک می‌باشد.</p>
<p>– تحصیل در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی فرصت‌های شغلی متنوعی از قبیل درمان مشکلات روانی، تدریس و تحقیق در دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی، خدمات اجتماعی و تجارت را شامل می‌شود.</p>

نمونه‌ی سؤالات

- ۱- چرا رفتار، موضوع مورد مطالعه‌ی روان‌شناسان است؟ با ذکر مثالی از خود دلایل آن را توضیح دهید.
- ۲- آیا دانشمندانی که معتقد به رویکردهای متفاوت در علم روان‌شناسی هستند و به تحقیق در زمینه‌ی رفتار می‌پردازند، می‌توانند به فهم دقیق از رفتار انسان نائل شوند. با ذکر مثالی از خودتان این موضوع را تحلیل کنید.
- ۳- چه موقع روان‌شناس معتقد به رویکرد زیست‌شناختی با احتمال بالایی می‌تواند بیان کند که بین فعالیت مغزی و رفتار اضطرابی رابطه وجود دارد.

۴- با ذکر مثالی از خودتان، بیان کنید چه تفاوتی میان رویکرد رفتاری و رویکرد روان‌کاوی وجود دارد؟

۵- دو متغیر در قالب یک موضوع تحقیق در نظر بگیرید و سه ویژگی کنترل، تعریف عملیاتی و تکرارپذیری را در رابطه با این متغیرها مورد بحث قرار دهید.

۶- به رفتارهای دانش‌آموزان پیرامون خود دقت کنید، رفتاری را در نظر بگیرید و ببینید با توجه به مفاهیم مرتبط با کدام یک از رویکردها می‌توانید توصیف و تبیینی از آن رفتار ارائه دهید؟

۷- محقق‌ی مایل است تأثیر استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی را در یادگیری دانش‌آموزان مورد مطالعه قرار دهد. آزمایشی طراحی کنید و موارد زیر را در آن مشخص نمایید.

الف - متغیر وابسته و مستقل را مشخص کنید.

ب - گروه آزمایش و کنترل را معرفی کنید.

ج - عوامل کنترل‌کننده را نام ببرید.

د - آزمایش را اجرا کنید و نتیجه‌ی فرضی را گزارش دهید.

۸- دو موضوع تحقیقی بنویسید که از طریق مطالعات هم‌بستگی قابلیت اجرا داشته باشد.

۹- روان‌شناسی قصد دارد رفتار دوست‌یابی کودکان را مورد بررسی قرار دهد؛ به حیاط کودکان می‌رود و شروع به فیلم‌برداری از رفتار کودکان می‌کند و در حین کار، یادداشت‌برداری انجام می‌دهد. این محقق از کدام روش تحقیق استفاده می‌کند؟ چه اشکالی را بر کار روان‌شناس وارد می‌بینید؟

۱۰- برای هر کدام از موضوعات زیر چه روش تحقیقی را پیشنهاد می‌کنید؟

الف - بررسی رفتار مهربانانه در گروهی از دانش‌آموزان اول ابتدایی روش

ب - بررسی رابطه میان افسردگی و اعتماد به نفس روش

ج - تأثیر روش تدریس در یادگیری دانش‌آموزان روش

۱۱- در رویکرد شناختی، رفتار عدم تمرکز نوجوان چگونه توجیه می‌گردد؟ توضیح دهید.

۱۲- به نظر شما از کدام رویکرد می‌توان برای کنترل بهتر وزن افراد استفاده کرد؟

۱۳- به چه دلیل نظریه‌ی روان‌کاوی جبر‌گرایانه است؟

فعالیت‌های زیر را با راهنمایی دبیر روان‌شناسی انجام دهید



- ۱- به طور داوطلبانه تحقیقی در خصوص معرفی سه شخصیت روان‌شناس ایرانی انجام داده و در کلاس درس ارائه دهید. (به گروه‌های سه نفره تقسیم شوید.)
- ۲- در رابطه با گرایش‌های متفاوت روان‌شناسی در دانشگاه‌های کشور و استان خود تحقیقی انجام داده و در کلاس ارائه دهید. (کار گروهی)
- ۳- با جست‌وجو در سایت‌های مختلف چند حوزه‌ی حرفه‌ای روان‌شناسی را به دوستان خود معرفی کنید.
- ۴- یک وبلاگ بسازید و خلاصه مطالب کتاب و سؤالاتی که مورد نظر تان است را در آن قرار دهید.
- ۵- به گروه‌های سه نفره تقسیم شوید. هر گروه یک رویکرد را در روان‌شناسی مورد بررسی قرار داده و به صورت تابلو دیواری ارائه نماید. (منابع: زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد، سانتراک، سایت رشد، سایت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)
- ۶- می‌دانید که در رویکرد رفتاری به نقش تقویت و تنبیه در یادگیری تأکید می‌شود. محیط پیرامون خود را خوب مشاهده کنید، به نظر شما کدام دسته از رفتار افراد به این ترتیب شکل گرفته است؟ (دو نمونه ذکر کنید)
- ۷- با توجه به رویکردهای مطرح شده، چگونه می‌توان رفتار بعضی از نوجوانان را در شب چهارشنبه‌سوری توصیف و تبیین نمود؟ این توصیف و تبیین تا چه میزان علمی است؟
- ۸- به گروه سه نفره تقسیم شوید و در رابطه با موضوع زیر به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید:
موضوع: رابطه‌ی میان خوش‌بینی نوجوان و احساس رضایت از محیط دوستانه
الف - در رابطه با این موضوع چه روش تحقیقی را پیشنهاد می‌کنید؟
ب - چه ابزاری را به کار می‌گیرید؟
ج - نتیجه را چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟
د - با توجه به روش تحقیق پیشنهادی چه تحلیلی روی نتیجه ارائه می‌دهید؟
- ۹- یک رفتار نامطلوب را در سطح رفتاری خودتان در نظر بگیرید (خشم، اضطراب، حسد، غیبت، وسواس، عدم تمرکز، غرور و ...) از دبیر و یا مشاور خود کمک بگیرید و در مدت یک ماه تلاش کنید رفتار مطلوب را جایگزین کنید.

منابع فصل اوّل: کلیات

۱- براهنی، محمدنقی و دیگران (۱۳۷۷)، زمینه‌ی روان‌شناسی، جلد اوّل، انتشارات رشد، تهران.

۲- براهنی، محمدنقی و دیگران (۱۳۷۸)، زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد، جلد اوّل، انتشارات رشد، تهران.

۳- بهزاد، محمود و دیگران (۱۳۸۶) زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد و اتکنیسون، انتشارات گپ، تهران.

4 - Coon. D, (1998) **Psychology**, Eighth Edition, Brooks/.Cole Publishing company. U.S.A.

5 - Malim, T and Brich, A., (1998), **Psychology**, Macmillan Press LTD. London.

6 - Myers. D. G, (1998), **Psychology, Fifth Edition**, Worth Puplishers. Newyork, U.S.A.

7 - Werten, W. and Lioyd, M.A, (1997), **Psychology**, Fifth Edition, Brooks/ Cole Publishing Company. U.S.A.