

فصل اول روان شناسی

مقدمه :

- ✓ در سال ۱۸۷۹ تاسیس شد
- ✓ روان شناسی با طرح مفاهیم نسبتاً ساده و مستقیم که امکان بررسی آن با روش های تجربی باشد
- ✓ موضوع: مطالعه رفتار (قابل مشاهده مستقیم و غیر مستقیم) + فرآیند های روانی (کلیه روانی)
- ✓ پرسش: انسان چگونه رفتار می کند از بدو خلقت انسان تا آینده
- ✓ شاخه اصلی: از علم تجربی
- ✓ فایده مطالعه روان شناسی بصیرت
- ارزیابی ادعاهای روان شناسی
- فهمیدن اینکه چرا هر فردی به شیوه معینی رفتار می کند

روان شناسی علمی:

- ✓ تعریف روش تحقیق علمی: فرآیند جستجوی منظم برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین
- ✓ اهداف: توصیف، پیش بینی، تبیین و کنترل
- ✓ پیش بینی با درجه بالای اعتبار برخوردار باشد امکان نیجه گیری رابطه علی می دهد.
- ✓ پیش بینی دقیق فهم صحیح پدیده مورد نظر و کنترل پدیده مورد نظر

ویژگی های تجربه پذیری:

- ✓ کنترل: شناسایی و به حداقل رساندن تاثیر متغیرهای تاثیر گذار دیگر
- ✓ تعریف عملیاتی: ارائه تعریف دقیق از واژه ها، به منظور کاهش ابهام به کنطور اندازه گیری آن هابه صورت کمی
- ✓ تکرارپذیری: رسیدن به نتایج مشابه، در تحقیقات مختلف و با آزمودنی های متفاوت

نظریه علمی :

- ✓ تعریف: نظام کلی برای تبیین پدیده ی مورد نظر وبه طور خاص
- ✓ فرآیند مکمل: استقرا+ قیاس
- ✓ فرضیه: حدس اولیه قابل بررسی تجربه

رویکرد ها

- ✓ شیوه بررسی و توضیح و تبیین رفتار
- پنج رویکرد مهم: زیست شناختی، رفتاری، شناختی، روان کاوی وانسان گرا

دستاوردها	نگاه به انسان	تاکید	رویکرد
<p>بروکا: منطقه بندی کنش مغز آسیب کورتکس موش: موجب صدمه به حافظه و یادگیری تحریک نورون های هیپوتا لاموس: ایجاد لذت پر خوری و کم خوری سندروم عمومی: توسط سیله طرح شده + بررسی ارتباط تغییرات فیزیولوژیکی با فشار خون</p>	بیرونی	ساخت فیزیولوژیکی (فعالیت‌های، مغز، ژن‌ها و.....)	زیست شناختی
<p>رفتار درمانی: حذف رفتارهای نازسازگار و جایگزینی رفتارهای مطلوب ۱- حساسیت زادی: درمان اختلال اضطراب هراس، ابتدا با آرامش سپس ارائه تدریجی عامل ترس زا ۲- بی‌زاری درمانی: درمان اعتیاد و رفتارهای ناخواسته ۳- پس خوراند زیستی: مهار پاسخ‌های خود کار که تحت کنترل ارادی فرد نیست.</p>	خارجی (از دیدگاه دیگران)	عوامل محیطی به لوح سفید و جعبه توخالی (تقویت، تنبیه، اثر محرک‌ها و...)	رفتاری
<p>تحقیق انجام شده در رویکرد شناختی: بررسی <u>فراخنای حافظه</u> یعنی توانایی افراد برای یاد آوری فهرست اعداد یا حروف نامحدود که در افراد عادی برابر ۲_۷ <u>تشبیه انسان به ماشین</u></p>	خارجی (از دیدگاه دیگران)	فرآیند های میانجیگر (فرآیند ذهنی) نظام پردازش اطلاعات (ادراک، حافظه، تفکر و.....)	شناختی
<p>هارلو: دلبستگی مادر _ فرزندی فراتر از نیاز به غذا است بالبی: ناتوانی در برقراری پیوند استوار با مادر در سالهای اولیه مرتبط با ناتوانی در برقراری روابط فردی نزدیک در بزرگسالی</p>	خارجی (از دیدگاه دیگران)	تعامل غرایب ذاتی و تجارب اولیه کودکی + نیروی ناخود آگاه	روان کاوی
<p>کارال راجرز: هر فردی در مرکزیت دنیای تجربی خود قرار دارد. احساسات و افکار این دنیای خصوصی توسط خود فرد قابل دسترسی است نه از طریق تندازه گیری خارجی. بهترین روش برای فهم رفتار فرد، درک دنیای درونی او است. مازلو: سلسله مراتب نیازها را مطرح کرد معتقد بود این سلسله مراتب حداقل در همه ی افراد ذاتی است برای ارضای هر مرتبه از نیاز باید نیازهای پایین تر حداقل تا قسمتی ارضا شوند تا نیاز های بالاتر با اهمیت شوند و اوج پیشرفت در ارضا نیاز ها به خود شکوفایی می دانست</p>	خود فرد	تجربه شخصی درونی فرد بین رویکرد رفتاری و روان کاوی مازلو نیروی سوم	انسان گرا

❖ انتقادات به رویکرد ها:

- ✓ **روان کاوی:** به شدت جبر گرا است (بر تعامل غرایز ذاتی و تجارب دروان کودکی تاکید دارد) + نقش اراده ی آزاد و عوامل محیطی را بیش از حد ناچیز شمرده است به دلیل این که بر اساس مدل زیستی ارائه شده است
- ✓ **رفتاری:** مکانیستی (ماشینی) است ، زیرا آگاهی ، ذهن، تجربه و هیجانات را مورد غفلت قرار می دهد .+ جبرگرایانه است، زیرا رفتار را صرفا ناشی از عوامل محیطی می داند و نقش عوامل درونی بیش از حد نادیده می گیرد
- ✓ **شناختی:** انسان به عنوان ماشین قلمداد کرده است
- ✓ **انسانگرا:** امکان تایید نظریه ها وجود ندارد به عبارت مبهم و آزمایش پذیر نیست ؛ زیرا بر اساس گزارش های فرد از تجارب منحصر به فرد او بنا شده است .

❖ روش های تحقیق علمی :

نام روش ها	هدف	مزیت	معایب
روش آزمایشی	رابطه علت و معلول	تکراری پذیری	۱-شکل مصنوعی در بیشتر مواقع امکان پذیر نیست
روش همبستگی	ارتباط بین متغیرها	۱-اطلاعات مفید فراهم می کند که ضرورت استفاده از روش آزمایشی منتفی می کند ۲-بررسی فرضیه های امکان بررسی تجربی آن نیست	۲-عدم بررسی رابطه علت و معلول
روش مشاهده	توصیف رفتار	۱-عدم اطلاع فرد ۲-فراهم کردن اطلاعات سودمند و مفید	۱-عدم کنترل آزمایشگر ۲-عدم رابطه علت و معلول

نکته: لورنز کردارشناس از روش طبیعی و آندرسون با استفاده از روش مشاهده طبیعی زمینه دل بستگی مادر و فرزند مطالعه کرد

نکات مهم کتاب درسی

جدول ۱-۲

روان‌شناس محققى 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 محققى 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.



تصویر ۱-۱- فرایند استقرا - قیاس



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

🔵 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 به‌طور خاص رفتار می‌باشد. در تحقیقات کاربردی، هدف استفاده‌ی عملی از یافته‌های روان‌شناسی در زندگی روزمره است. به‌طور 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.

● 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.

نکات فصل دوم

تعریف رشد: تغییرات + پیوسته و منظم + از انعقاد نطفه تا مرگ

دو مفهوم مهم:

✓ رسش: آمادگی زیستی مبتنی بر نقش ژنتیکی

✓ یادگیری: تغییرات نسبتاً دائمی + اکتسابی

ویژگی اصلی:

✓ فرآیند پیوسته و مداوم

✓ فرآیند کل‌گرا

✓ انعطاف‌پذیر

✓ متأثر از شرایط تاریخی - فرهنگی

نظریه های رشد :

۱-شناختی پیاژه (۴ مرحله) ۲- روانی اجتماعی اریکسون (۸ مرحله است)

برتری نظریه اریکسون بر پیاژه این است که مراحل رشد را از تولد تا پایان عمر در نظر گرفته است

✓ شناختی پیاژه:

۱. تاکید بر هوش دارد + توجه به پاسخ اشباه کودک دارد + شناخت از ساده به سمت پیچیده می رود و هوش کم و زیاد نمی شود.
۲. از نظر پیاژه هوش فرایند اساسی در زندگی فرد است که به وی این امکان می دهد که خود را با محیط سازگار کند منظور از سازگاری هماهنگ ساختن با محیط است
۳. سازگاری از دیدگاه پیاژه دو جنبه دارد ۱- در عین تغییر شناختی خود در برابر محیط ۲- الگو شناختی خود را در شرایط مختلف به کار می گیرد .

✓ اریکسون:

۱. اریکسون تحت تاثیر رویکرد روان کاوی بود + رشد افراد در زندگی روانی و عاطفی مورد بررسی قرار دارد
۲. بحران: هر نوع رویایی با محیط که موجب می شود فرد مطابق با تقاضا جدید، هر مرحله زندگی خود را کنترل کند و در شخصیت فرد مقداری تغییر ایجاد کند

❖ نظریه شناختی رشد پیاژه:

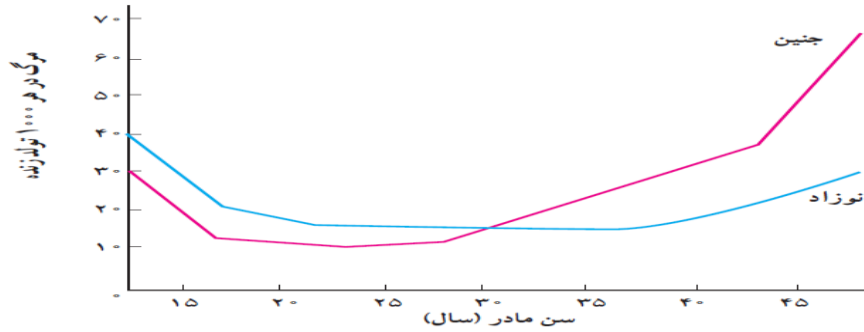
سن تقریبی	مرحله شناختی	واژه ای کلیدی
تولد تا ۲ سالگی	حسی - حرکتی	بازتاب ارثی
۲ تا ۷ سالگی	پیش عملیاتی	نمادها، خود مرکز بین
۷ تا ۱۱ سالگی	عملیات عینی	تفکر منطقی
۱۱ سال به بعد	عملیات ذهنی	تفکر انتزاعی

❖ اریکسون:

سن تقریبی	بحران روانی - اجتماعی	عوامل اجتماعی	مقایسه با نظریه پیاژه	واژهای کلیدی
تولد تا ۱ سالگی	اعتماد - بی اعتمادی	مادر	حسی_حرکتی	ارضا و عدم ارضای نیاز های اساسی
۱۲ تا ۲۰ سالگی	هویت - بی هویتی	هم سالان	عملیات ذهنی یا صوری	هویت شغلی و اجتماعی
۶۵ سال به بالا	یکپارچگی - ناامیدی			گذشته با معنی و مولد و گذشته نا امید

سه مرحله رشد قبل از تولد :

مرحله رشد	سن تقریبی	ویژگی رشد
زیگوت	دو هفته اول	تکثیر زیگوت به توده‌های سلولی و اتصال به دیواره ی رحم + برقراری ارتباط غذایی بین فرزند و مادر
رویانی	هفته سوم تا چهارم	بیش تر اندام ها و اجزای بدن مشخص می شوند رشد در این مرحله سریع تر است
جنینی	هفته هشتم تا تولد	ظاهر شدن اندام های تولید مثل تسریع رشد سیستم عصبی مرکزی، ماهیچه ها و استخوان در هفته ۲۴ تا ۲۸ جنین می تواند خارج از رحم مادر زنده بماند ماندن بیش تر در رحم سبب افزایش رشد طبیعی در ادراک، حرکات و عضلات می شود



- ✓ احتمال مرگ و میر جنین، در مادران با سن کم تر از ۱۵ سال و بالای ۳۰ سال و بیشترین احتمال مرگ نوزادان در مادران بالاتر سن کمتر از ۱۷ سال و یا بالاتر از ۳۵ سال وجود دارد.
- ✓ بهترین سن برای باروری مادران ۲۵ تا ۳۵ سالگی است

ویژگی های رشد دوره طفولیت :

رشد جسمانی	رشد شناختی	رشد هیجانی و اجتماعی
۷۰ درصد از زمان خواب است	هنگام تولد حس بویایی و شنوایی نسبتاً فعال حس بینایی ضعیف	هیجان ابتدا ساده به صورت گریه و خنده
برقراری ارتباط با گریه	ثابت اطلاعات دارای سهولت بیشتر و باریابی اطلاعات دشوارتر	احساس امنیت از نیاز های اولیه کودک است
وزن ۴ برابر و قد ۲ برابر زمان تولد	یک سالگی: بین ۱ تا دو کلمه	ایجاد امنیت حاصل از دلبستگی میان کودک و والدین
ایجاد هماهنگی بین حرکات دست و چشم و اجاد توانایی چنک زدن در شش ماهگی	دو سالگی: بیان جمله کوتاه	
مراحل راه رفت : سه ماهگی راست نگه داشتن سر یک سالگی را رفتن بدون کمک	بعد از یک سالگی تشخیص خود در آینه	

ویژگی رشد در دوران کودکی اول :

رشد جسمانی	رشد شناختی	رشد هیجانی و اجتماعی
رشد بالاته (سر و صورت) بیشتر از پایین تنه (تنه و پاها) است؛ در نتیجه کودک لاغر به نظر می‌رسد.	شکل‌گیری خودمرکزی، یعنی: دیگران نیز دنیا را همان‌طور می‌بینند که او می‌بیند.	شکل‌گیری مفهوم خود به شکل مثبت؛ ایجاد کفایت و اطمینان برای انجام رفتارهای نسبتاً مستقل
«رشد طبیعی مغز؛ در نتیجه ایجاد کنترل و هماهنگی بیش‌تر بین: اعضای بدن + کودک و محیطش» «مهارت‌های حرکتی درشت: بهبود قابل ملاحظه» «مهارت‌های حرکتی ظریف: عدم پختگی کامل»	«توانایی در جمع و تفریق» «شروع شمارش اعداد و فهم اصول اعداد» (در ۲ تا ۳ سالگی ارتباط بین اعداد و مصادیق آن‌ها، برایش دقیق نیست و هنگام شمارش برخی اعداد را حذف می‌کند یا بیش‌تر از یک بار می‌شمارد و یا برخی چیزها را نمی‌شمارد.)	۶ سالگی: نشان دادن عواطف نسبت به والدین و دوستان، بدون زیاده‌روی و خودمحوری
«رشد مغز: سریع‌تر از بخش‌های دیگر بدن» «وزن مغز در ۵ سالگی: ۹۰ درصد بزرگ‌سالگی» «میلین‌دار شدن سلول‌های عصبی» «افزایش سرعت ادراکات حسی»	«در حل مسائل مربوط به بازی و روابط با دوستانش نیازمند راهنمایی است.» «عدم مهارت خردمندانه و هوشیارانه در: ذخیره‌سازی و بازیابی اطلاعات (به کمک والدین: افزایش توانایی حافظه و استفاده از راهبردهای حافظه)»	«مطرح شدن تفاوت جنسی و نقش جنسی (رفتار پسرانه یا دخترانه)» «عوامل دخالت‌کننده در ایجاد رفتار جنسی: استانداردهای اجتماعی و فرهنگی + عوامل فیزیولوژیکی و زیست‌شناختی»
در پایان این دوره: عدم هماهنگی کامل بین دو نیمه‌ی مغز	رشد انفجاری در: ۱- خزانه‌ی لغات ۲- دستور زبان ۳- کاربرد علمی زبانی	«محیط اجتماعی: محدود و هدایت شده (شامل: خانواده و اطرافیان)» «شکل‌گیری بازی‌های خیالی و واقعی (دو طرفه)»

ویژگی های رشد در دوران کودکی دوم :

- ویژگی های رشد در دوره ی کودکی دوم (۷ تا ۱۱ سالگی):

رشد جسمانی	رشد شناختی	رشد هیجانی و اجتماعی
«آموختن بسیاری از مهارت‌ها؛ بدون آموزش بزرگسالان (رشد کافی بدن برای انجام این مهارت‌ها)»	«تفکر دارای: راهبردها و سازماندهی و نظم و منطق بیشتر» «تفکر، منطقی می‌شود.»	«برقراری روابط دوستی با همسالان» «برقراری روابط اجتماعی با بزرگسالان» «فراگیری ارزش‌های اخلاقی از بزرگسالان» «گاه دچار تعارض اخلاقی میان اجتماع و خانواده»
کند است، در نتیجه مهارت‌های حرکتی را به خوبی انجام می‌دهد.	ایجاد آگاهی نسبت به قوت و ضعف خود و توجه ارادی و تمرکز خوب (انجام تکالیف بدون حواس پرتی)	«ایجاد آگاهی به توانایی‌ها و ناتوانایی‌های خود» «دوره‌ی تولید و کار»
تفاوت‌های جنسی در رشد و توانایی‌های جسمی ناچیز است.	افزایش توانایی حافظه + ایجاد توانایی برنامه‌ریزی و گروه‌بندی + استفاده از منابع خود برای حل مسئله + افزایش سرعت و ظرفیت پردازش اطلاعات	پیشرفت شناخت اجتماعی و عدم قضاوت بر اساس ظاهر و بیشتر اهمیت دادن به انگیزه و نیازهای درونی فرد
	«استفاده از راهبردهای ذخیره‌سازی و بازیابی» «افزایش دانش خود به طور اختصاصی در موضوعی خاص»	«محیط اجتماعی: گسترده‌تر (دوستان خانواده...) «اهمیت بیشتر قائل شدن به همسالان»
	رشد فوق‌العاده‌ی خزانه‌ی لغات و دستور زبان	روابط دوستی در ابتدا: دسته‌جمعی، و به تدریج: محدودتر و صمیمی‌تر

نکات مهم :

- ۱- در این دوره مرگ و میر کودکان کاهش می‌یابد
- ۲- آهنگ رشد جسمانی به کندی انجام می‌شود کودک می‌تواند حرکات ظریف را انجام دهد .

❖ رشد جسمانی در سن بلوغ

۱- عوامل موثر در سن بلوغ

- ۱- جنس: بلوغ دختران یک تا دو سال زودتر پسران
- ۲- وراثت: دو تخمکی عادات ماهانه به فاصله ۱۳ ماه + در تک تخمکی ۳ ماه + اگرچه دختران عادت های ماهانه از بین ۱۱ تا ۱۴ سالگی است ولی سن شروع در بعضی از آنها ۹ تا ۱۸ سالگی در تغییر است
- ۳- جغرافیا: مناطق گرمسیر زودتر از سردسیر، شروع بلوغ در افریقای- امریکایی زودتر و در آسیای- امریکایی دیرتر از امریکایی و اروپایی
- ۴- ساختمان بدن: افراد کوتاه قد و چاق بلوغ زودتر از افراد لاغر و بلندقد + دختران فعال و ورزشکار عادت ماهانه دیرتر غیر ورزشکار دارند
- ۵- وضعیت تغذیه و سلامت: سن بلوغ در کشورهای توسعه یافته زودتر از کشورهای در حال توسعه + نسل های جدید بلوغ یک تا دو سال زودتر است
- ۶- روابط عاطفی: روابط عاطفی سرد و فشار روانی }
۱- بلوغ دیرس در پسران }
۲- بلوغ زودرس در دختران }

۲- رشد ناگهانی:

- ۱- ناهماهنگ + غیر قابل پیش بینی
- ۲- سرآخرین قسمتی است که رشد می کند
- ۳- دختران در ۱۳ سالگی و پسران در ۱۴ سالگی بیشترین وزن
- ۴- اجزای گوش لب و بینی زودتر از سر رشد می کنند
- ۵- نیاز به کلسیم و آهن و روی ۵۰ درصد نسبت به دو سال قبل بیشتر است.
- ۶- متوسط نیاز بدن به آهن ۱۵ میلی گرم در روز است
- ۷- دختران نوجوان در دوره عادات ماهانه کمبود آهن پیدا می کنند ممکن بی اشتها و بی حال باشند.

۳- رشد اندام داخلی:

- ۱- ظرفیت شش سه برابر
- ۲- اندازه قلب دو برابر ← میزان ضربان قلب کاهش
- ۳- حجم کلی خون افزایش

۴- رشد جنسی:

- ۱- صفات اولیه که مستقیم در تولید مثل دخالت دارد

۲- صفات ثانویه: تغییرات بدنی و جنسی که تنها علائم مشخصی برای رشد جنسی به حساب می آید مثل: رشد مو در بدن + تغییر صدا + پهن شدن لگن در دختران + پهن بودن شانه در پسران

۵- بلوغ زود رس و دیررس:

۱. برای دختران بلوغ زودرس دشوارتر ← انتظارات اجتماعی بیش تر است
۲. برای پسران دیررس دشوارتر ← یکی از معیارهای پذیرش در گروه همسالان

❖ رشد شناختی در دوره ی نوجوانی:

۱. شامل: کمی و کیفی
۲. ویژگی های مهم کیفی:
 - ✓ تفکر فرضیه سازی
 - ✓ استدلال قیاسی
 - ✓ تفکر درباره ی خود
 - ✓ استدلال اخلاقی
۳. نظریه رشد گلبگ: سه دوره اصلی

دوره اصلی	سن تقریبی	واژهای کلیدی
قبل از قراردادی	قبل دبستان	منفعت شخصی + تشویق + جایزه + اجتناب از تنبیه
قرار دادی	۷ تا ۱۵ سالگی	منفعت اجتماعی + قوانین اجتماعی + استانداردهای و حقوق اجتماعی
ما فوق قرار دادی	۱۶ سالگی به بعد	اصول اخلاقی خودبه خودی خود مهم + زمان ظهور آن رسیدن نوجوان به رشد شناختی

تعریف خود : شخصیت یکپارچه و مجموعه ایی از هیجانات، تفکرات و رفتارهای فرد که او را از دیگران متفاوت می کند

✓ خود عالی ← جنبه فلسفی تعریف خود

✓ خود ذاتی ← جنبه دنیوی تعریف خود

❖ دلایل استفاده از خود کاذب :

- (۱) خود واقعی او مورد پذیرش دیگران نیست
- (۲) برای جلب رضایت دیگران
- (۳) آزمایش و تجربه خود های مختلف به منظور یافتن خود واقعی

نکات مهم کتاب درسی

جدول ۱-۲

دوره‌ی زندگی	دامنه‌ی سنی
۱- قبل از تولد	انعقاد نطفه تا تولد
۲- طفولیت	دو سال اوّل زندگی
۳- قبل از دبستان (کودکی اوّل)	۲ تا ۶ سالگی (برخی کودکان ۱ تا ۳ ساله را که تازه راه می‌افتند، نوپا می‌نامند)
۴- کودکی دوم	۶ تا ۱۲ سالگی (تا شروع بلوغ)
۵- نوجوانی	۱۲ تا ۲۰ سالگی (برخی پایان نوجوانی را در زمانی می‌دانند که فرد شروع به کار کند و مستقل از والدین می‌شود.)
۶- جوانی (بزرگ‌سالی اوّل)	۲۰ تا ۴۰ سالگی
۷- میان‌سالی (بزرگ‌سالی دوم)	۴۰ تا ۶۵ سالگی
۸- پیری	۶۵ سال به بالا

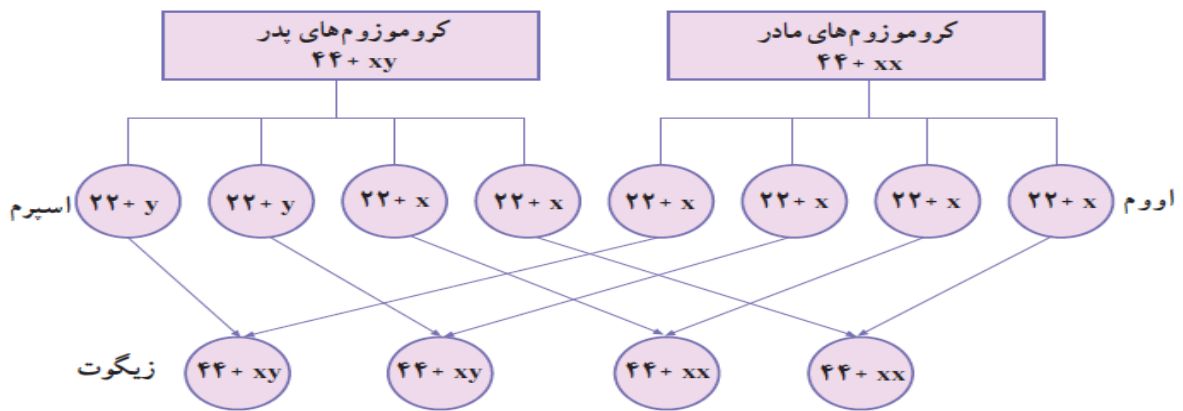
تذکر: دامنه‌های سنی فوق تقریبی است و ممکن است برای همه‌ی افراد صادق نباشد. مثلاً ممکن است کودکان ده ساله‌ای پیدا شوند که زودتر به بلوغ برسند و دوره‌ی نوجوانی را زودتر آغاز کنند. برخی نوجوانان نیز هستند که کار و زندگی مستقل را زودتر شروع می‌کنند و زودتر به مرحله‌ی جوانی یا بزرگ‌سالی اولیه وارد می‌شوند.

این شکل اشاره ویژگی رشد که یک فرآیند مرحله ای و پیوسته است



تصویر ۲-۲

آزمون سراسری از این شکل استفاده شده است



تصویر ۲-۳

این شکل اشاره به رشد ناگهانی کودک دارد که ساق پا کشیده و دراز و روی پا بزرگ و بالاتنه کوتاه است



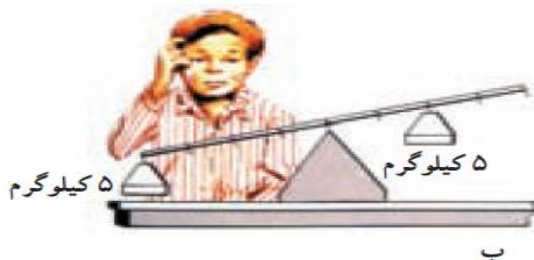
تصویر ۲-۱۳

تصویر ۱۵-۲- استدلال قیاسی را در یکی از آزمایش‌های پیاژه به نام ازمون بالانس وزنه‌ها نشان می‌دهد. در تصویر «الف» در کودک ۴ ساله این توانایی شناختی هنوز به وجود نیامده است که وزنه‌ها را به طور تصادفی در جاهای مختلف میله قرار دهد تا توازن بین دو طرف میله برقرار شود.

در تصویر «ب» کودک در سن ۷ سالگی تشخیص می‌دهد که توازن بین دو وزنه وقتی ممکن است که هر دو، هم وزن و در دو طرف میله باشند، ولی هنوز به فاصله‌ی وزنه‌ها از مرکز توجه نمی‌شود. در تصویر «ج» کودک در سن ۱۰ سالگی به این تشخیص می‌رسد که مکان وزنه‌ها در میله اهمیت دارد ولی تلاش او برای هماهنگی و توازن بین وزنه‌ها و فاصله‌ی آن‌ها از مرکز، حالت آزمایش و خطا پیدا می‌کند و از روی استدلال قیاسی نیست.

در تصویر «د» نوجوان در سنین ۱۳-۱۴ سالگی به این فرضیه و اصل کلی دسترسی پیدا می‌کند که بین فاصله‌ی وزنه از مرکز و فشاری که به واسطه‌ی وزن وارد می‌شود رابطه‌ی معکوسی وجود دارد. با آزمایش منظم، این فرضیه آزمون می‌شود و نوجوان به درستی رابطه‌ی ریاضی موجود بین فاصله و وزن پی می‌برد.

۵۹



ب



الف



د

تصویر ۱۵-۲



ج

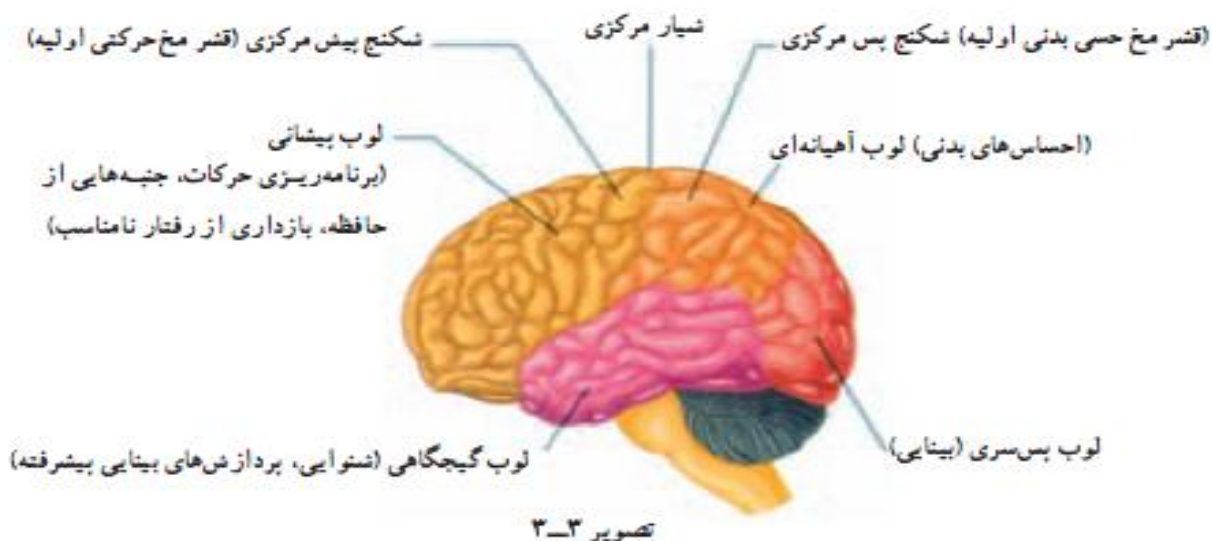
فصل سوم شناخت

❖ فرآیند شناخت :

- ✓ ادراک: تفسیر و معنی کردن اطلاعات + فراتر از احساس
- ✓ مراحل پردازش اطلاعات :
- ✓ پردازش اطلاعات (اطلاعات فیزیکی)
- ✓ تبدیل اطلاعات فیزیکی به شیمیایی
- ✓ کد گذاری (بالاترین سطح): کد گذاری اطلاعات شیمیایی خاص در قشر خاکستری مغز

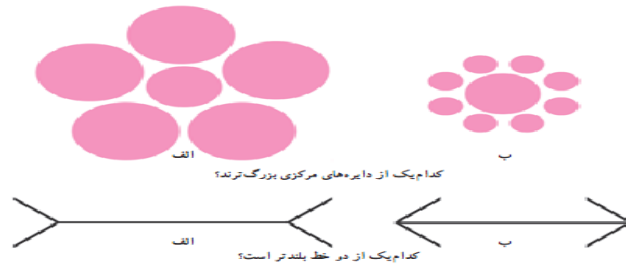
❖ قشر خاکستری مغز:

لوب پیشانی	لوب گیجگاهی	لوب آهیانه ای	لوب پسری
از شیار مرکزی تا جلوی مغز	در ناحیه گیجگاهی	بین لوب پسری و شیار مرکزی	در پس سر
برنامه ریزی حرکات + جنبه های از حافظه + بازداری از رفتار نامناسب	ادراک شنوایی + ادراک بینایی اشکال پیچیده + ادراک رفتاری هیجانی و انگیزشی	ادراک اطلاعات پوستی، لاسمه و ماهیچه ای + ارتباط اطلاعات بینایی و فضایی	ادراک بینایی تقسیم به نواحی کوچکتر



❖ خطای ادراکی :

- ۱- ثبات ادراکی : سعی در تفسیر صحیح از محرک خارجی با وجود محدودیت حسی
- ۲- اثر زمینه : قضاوت نادرست در مورد محرک خارجی به دلیل ادراک زمینه‌ی آن



تصویر ۵-۳- کدام یک از دو خط سفید بلندتر است؟

ن خطای ادراکی می‌تواند بر اثر ثبات ادراکی باشد (مانند تصویر ۵-۳).

مسیر پردازش اطلاعات بینایی:



حافظه: فرآیند اکتساب + نگه داری + کاربرد اطلاعات

مراحل حافظه:

- ✓ رمزگذاری = یادگیری = درون داد
- ✓ نگه داری
- ✓ بازیابی = یاد آوری = برون داد

ساختار مغزی حافظه:

- ✓ هیپوکامپوس + لوب آهیانه + لوب گیجگاهی + لوب پیشانی + لوب پس سری + مخچه
- ✓ هیپوکامپوس: در قسمت پیشین مغز + هم از قشر خاکستری اطلاعات دریافت و ارسال می شود + اگر این قسمت از مغز انسان برداشته شود حافظه جدید شکل نمی گیرد و حافظه قدیمی باقی می ماند
- ✓ لوب آهیانه: حافظه کوتاه مدت + حافظه کاری
- ✓ لوب گیجگاهی: حافظه کلامی + حافظه غیر کلامی
- ✓ لوب پیشانی: حافظه کلامی + حافظه غیر کلامی + حافظه زمانی
- ✓ لوب پسری: حافظه بینایی
- ✓ مخچه: حافظه کوتاه مدت

سسپیستم زبان:

- ✓ نواحی مغز زبان : بروکا + ورنیکه
- ✓ اشکال زبان : شنیدن + گفتن + خواندن + نوشتن

آسیب ورنیکه	ورنیکه	آسیب بروکا	بروکا
دشواری در فهم	در لوب گیجگاهی چپ مربوط به فهم زبان	دشواری در سخن گفتن	در لوب پیشانی چپ مختص به تکلم

گفتن:

۱. مهارت های تکلم:
 - ✓ توانایی فکر کردن + انتخاب کلمات + سازمان دهی کلمات + برگردان جملات به تکلم واقعی
 - ۲. شایع ترین خطا در سسپیستم زبانی:
 - ✓ خطا تبدیلی: جابه جایی کلمات با هم
 - ✓ خطای شکلی: به کار رفتن شکل کلمات به صورت نادرست
 - ✓ پدیده نوک زبانی: فرد کلمه مناسب برای بیان مطلب پیدا نمی کند (تشبیه عطسه)

تقسیم بندی حافظه بلند مدت:

رویه ای (پایین ترین مرحله)	آماده سازی ادراکی (حافظه نهان)	معنایی	حوادث خاص (بالا ترین مرحله)
✓ محدود به اطلاعات فردی	✓ فراهم کردن امکان آشناسازی ما با اشیا افراد و چیزهای پیرامون	✓ دانش عمومی	✓ دانش اختصاصی
✓ عدم نیاز به پردازش به اطلاعات در سطوح بالاتر	✓ اشیا افراد و چیزهای پیرامون	✓ مشترک بین افراد	✓ اطلاعات مربوط به زمان و مکان مشخص
✓ شناختی	✓ عدم آگاهی به آن	✓ مستقل از هویت شخصی	✓ دارای سازمان دهی زمانی
✓ انواع یادگیری شرطی و مهارت ادراکی و حرکتی	✓ تسهیل ادراک بینایی یا شنوایی	✓ بدون زمان و مکان	✓ باز یابی اطلاعات از نوع حافظه ی اشکار و مستلزم هشپاری زیاد
	✓ مورد استفاده در تبلیغات	✓ برخورداری از ساختار سازمان دهی مفهومی و ساختاری	

انواع توجه :

(۱) بر اساس رابطه ی شناخت و تکلیف

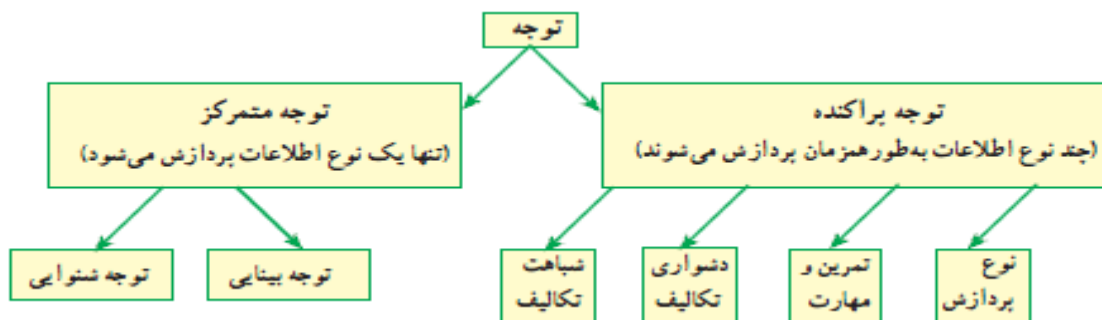
(۱) ارادی : هدفمند، هوشیاری

(۲) غیر ارادی : غیر منتظره، تعجب بر انگیزه، جلب توجه به محرک‌های تازه

(۲) بر اساس تعداد تکالیف

(۱) متمرکز

(۲) پراکنده



❖ عوامل موثر بر توجه پراکنده :

(۱) تشابه دو تکلیف

(۲) تمرین و مهارت

(۳) دشواری تکالیف

(۴) نوع پردازش

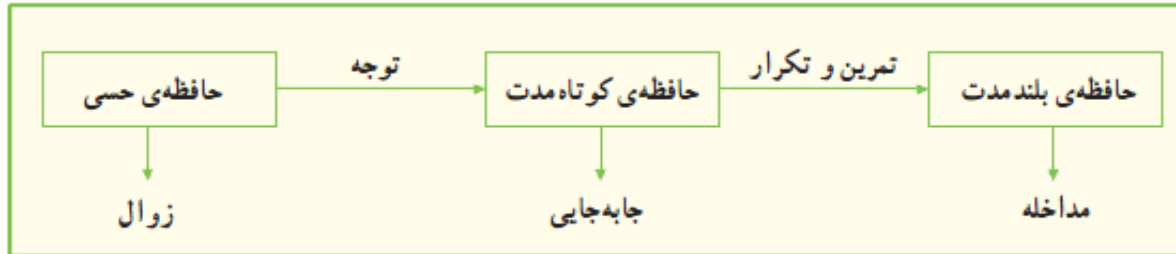
جدول ۳-۱ مقایسه ی بین دو توجه ارادی و غیر ارادی را در نوع پردازش نشان می‌دهد.

جدول ۳-۱

نوع پردازش			نوع توجه
قابل انعطاف	قابل اجتناب	کاهش ظرفیت شناختی	ارادی (کنترل شده)
غیر قابل انعطاف	غیر قابل اجتناب	عدم کاهش ظرفیت شناختی	غیر ارادی (خودکار)

اصول مهم در حافظه :

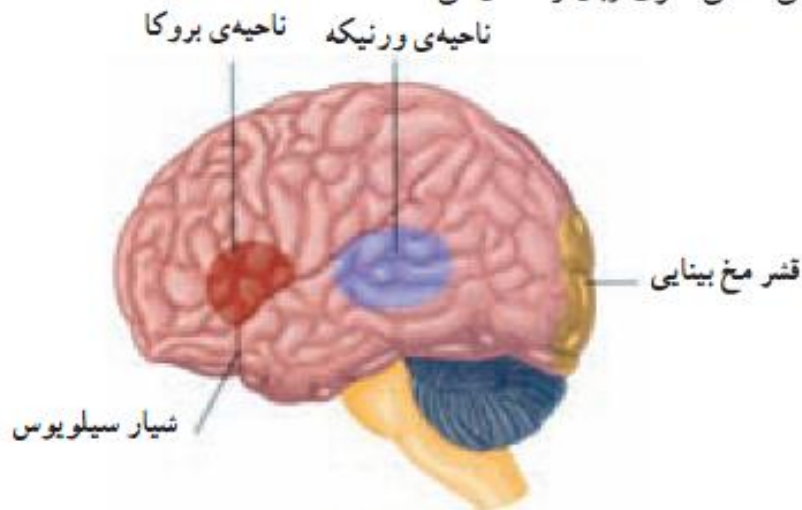
- ۱- موثر بودن یاد گیری ارادی از غیر ارادی
- ۲- موثر بودن یاد گیری عمقی از یاد گیری سطحی
- ۳- یاد آوری بهتر در صورت شباهت بین مراحل یاد گیری و یاد آوری
- ۴- یاد آوری فعال در گیر بودن بهتر از یاد گیرنده در فرآیند یاد گیری



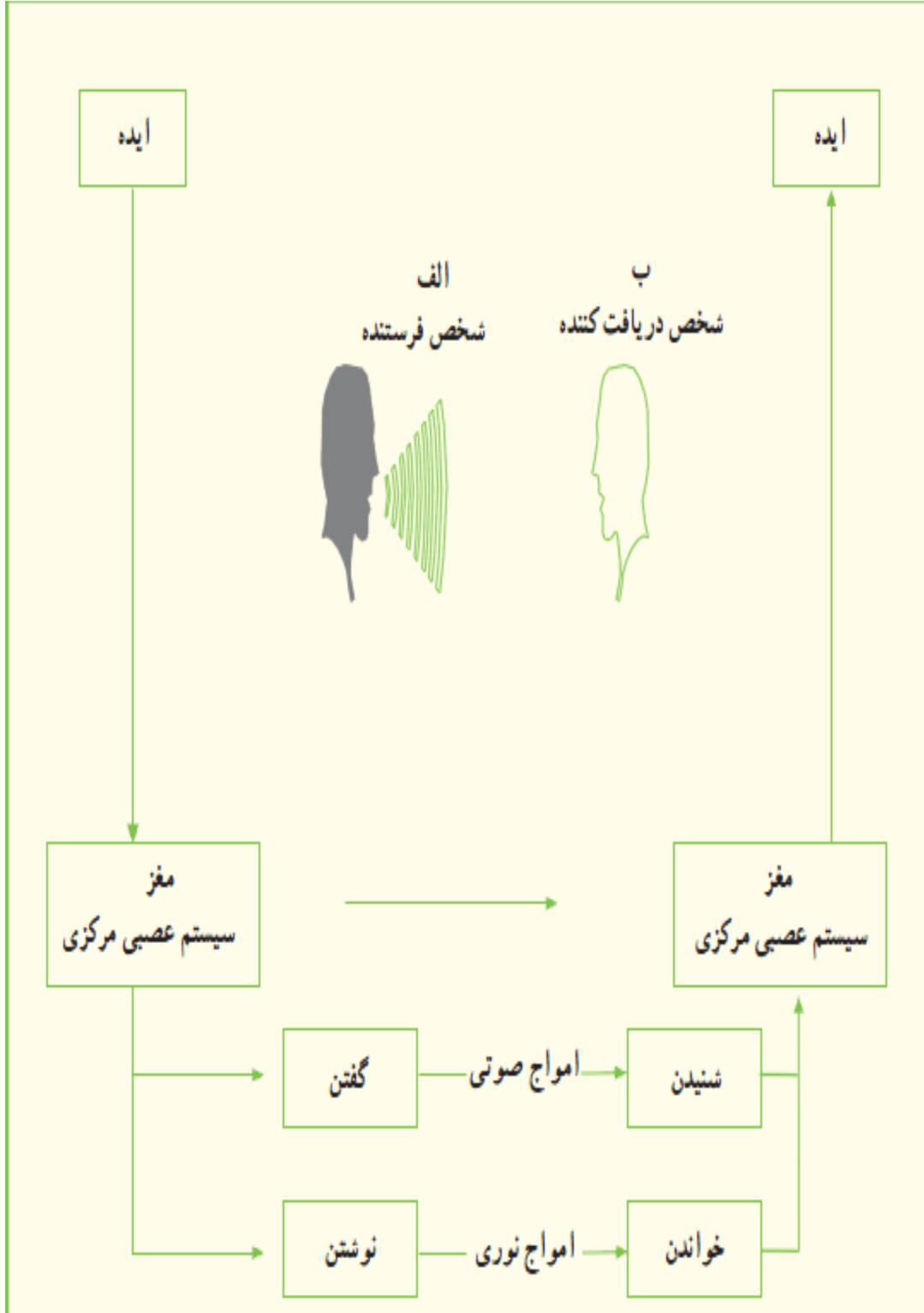
تصویر ۳-۶

نواحی مغزی زبان

تصویر ۸-۳ نواحی اصلی مغزی زبان را نشان می‌دهد.



تصویر ۸-۳ نواحی اصلی زبان در قشر مخ



فصل چهارم : سلامت روانی و اختلال روانی

❖ مقدمه :

علل مرگ ومیر در گذشته بیماری های میکروبی + عدم بهداشت جسمانی

علل مرگ ومیر امروزه روش غلط زندگی _سبک زندگی (

❖ **سلامت روانی :** توانایی فرد در ایجاد ارتباط هماهنگ + تغییر و اصلاح محیط + حل مناسب تعارضات هیجانی و تمایلات شخصی

❖ **فشار روانی :** پاسخ فرد به عوامل فشارآور و شرایط تهدید کننده های که توان کنار آمدن او را محدود می کنند

❖ **عوامل به وجود آورنده ی فشار روانی :**

✓ ویژگی شخصیتی

✓ نا کامی

✓ تعارض

❖ **انواع واکنش در برابر در مقابل نا کامی:**

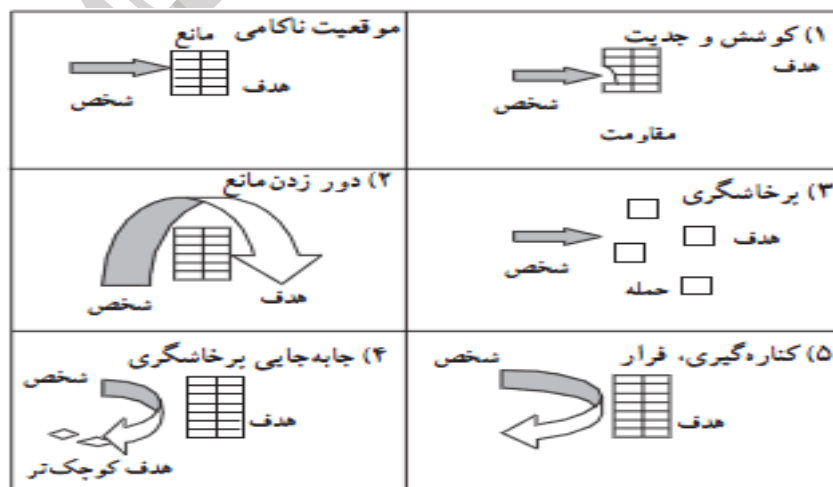
✓ **کوشش و جدیت :** دربرداشتن مانع بر سر راه + مفید در بعضی مواقع + آسیب رساندن در مواقع سخت بدون توجه به توانایی فردی

✓ **دور زدن مانع :** به طور موقت بر شرایط نا کام کننده غلبه می کند + در برخی مواقع برای حفظ کفایت خود باید از آن استفاده نکند

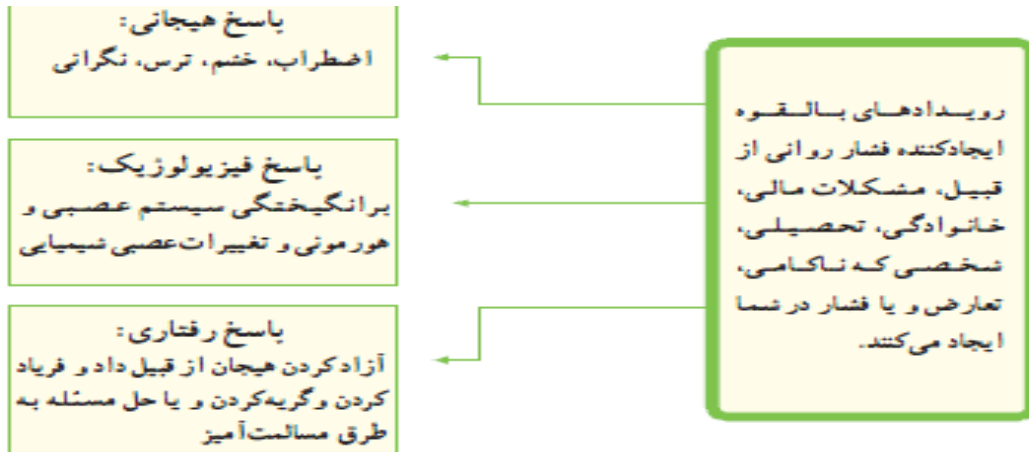
✓ **پرخاشگری:** واکنش معمول + عمل آگاهانه برای آسیب به افراد و اشیا + حمله کردن و نشان دادن پرخاشگری

✓ **جابه جایی پرخاشگری:** صرف نظر از هدف اصلی و دنبال کردن اهداف کوچکتر

✓ **کناره گیری فرار:** صرفه نظر یا کناره گیری از هدف



پاسخ به ناکامی

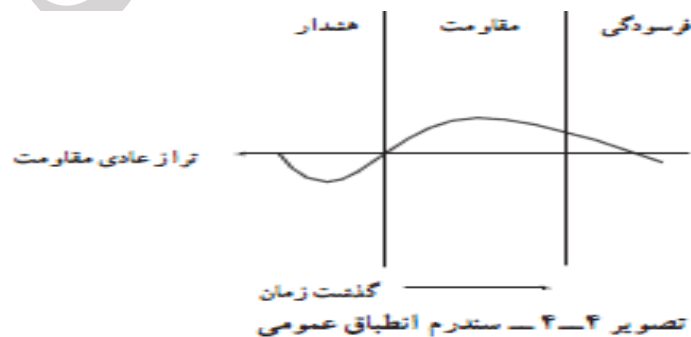


❖ تعارض :

۱. تعریف: ناشی از دو عمل ، تمایل یا هدفی که به طور همزمان مخالف یکدیگرند
۲. انواع :
 - ✓ گرایش- گرایش : انتخاب بین دو هدف مثبت + ساده ترین تعارض + ایجاد فشار روانی
 - ✓ اجتناب- اجتناب: اجبار به انتخاب دو هدف منفی
 - ✓ گرایش - اجتناب : انتخاب یک هدف با جنبه های خواستنی و نا خواستنی + دو سوگرایی + فراوان ترین تعارض

❖ سندروم تطابق عمومی :

- (۱) هشدار : شوکه شدن موقت + کم شدن مقاومت در برابر فشار روانی + تاثیر نا مطلوب ترشح هورمون ها بر دستگاه ایمنی
- (۲) مقاومت : کارآمدی دستگاه ایمنی بدن + ترشح زیاد هورمون های کاهش دهنده ی التهاب
- (۳) فرسودگی: بی نتیجه ماندن تلاش های بدن برا جنگیدن + پاره پاره شدن بدن + آسیب پذیری بدن در برابر بیماری



ویژگی های شخصیت الف:

- تند صحبت کردن و گاهی اوقات به طور انفجاری حرف زدن
- به سرعت حرکت کردن و راه رفتن و غذا خوردن
- تندخویی نامناسب به خاطر تأخیر (مثلاً انتظار در صف اتوبوس)
- تلاش بر برنامه ریزی هرچه پیش تر در حداقل زمان ممکن
- احساس گناه مبهم به هنگام استراحت
- سعی در انجام دو کار در یک زمان

نکات مهم کتاب درسی فصل چهارم

سخت‌رویی^۱

یک نوع سبک شخصیتی است که شخص (به جای کنار کشیدن) احساس التزام و (به جای احساس ناتوانی)، احساس کنترل می‌کند و مشکلات زندگی را چالش می‌داند نه تهدید. به جهت این ویژگی شخصیتی این گونه افراد هنگامی که با مشکلات زندگی روبه‌رو می‌شوند، به جای این که این مشکلات را غیر قابل حل بدانند، آن‌ها را چالش دانسته و با مشکل روبه‌رو شده و در صدد حل آن برمی‌آیند. لذا این افراد در مقایسه با افرادی که خیلی زود در مقابل مسائل زندگی کناره‌گیری می‌کنند، فشار روانی کم‌تری را احساس می‌کنند.

کسی که اختلال اضطرابی فراگیر دارد معمولاً تمام و یا بعضی از علائم زیر را نشان می‌دهد:

- تپش شدید قلب، تنگی نفس، لرزش، تعریق
- ترس ناگهانی بی‌مورد
- نگرانی دائم
- احساس خستگی و فرسودگی
- مردد در تصمیم‌گیری و اشکال در تمرکز
- احساس وحشت
- عصبی و ناراحت
- احساس فشار روانی

● مقابله با فشار روانی

پاسخ‌های هیجانی و فیزیولوژیک نسبت به فشار روانی که اغلب ناخواستنی هستند تا اندازه‌ای به صورت خودکار عمل می‌کنند و نقش کم‌تری را در افزایش یا کاهش فشار روانی دارند ولی پاسخ‌های رفتاری ما به فشار روانی تا اندازه‌ای می‌تواند تحت کنترل ما قرار گیرند. رایج‌ترین پاسخ رفتاری در مقابل فشار روانی پاسخ جنگ یا گریز است. در این نوع پاسخ، بدن تمام امکانات خود را بسیج می‌کند تا بتواند در مقابل تهدید مقابله کند. رفتار مقابله‌ای^۱ در واقع، شامل تمام رفتارهای سازگاری کاهش اثرات فشار روانی و یا تحمل فشار روانی است. البته نوع پاسخ تعیین می‌کند که آیا کوشش ما منجر به رفتار سازگار و سلامت روانی می‌شود و یا این که در جهت حرکت به سمت ناسازگاری و اختلال روانی است.

اگرچه پاسخ جنگ یا گریز می‌تواند در کوتاه‌مدت با عامل فشار روانی مقابله کند، ولی در بلندمدت می‌تواند منجر به رفتارهای ناسازگارانه شود. اخیراً مشخص شده است که از طریق اتخاذ روش‌های مبتنی بر حل مسئله می‌توان با فشار روانی روبه‌رو شد و اثرات فشار روانی را به حداقل آن

1_ coping behaviour



کاهش داد؛ به طور مثال، اگر در طول سال تحصیلی متوجه شوید که در یکی از دروس خود ضعیف هستید، نحوه‌ی مقابله‌ی شما با این فشار روانی ممکن است به صورت‌های زیر باشد:

- میزان مطالعه‌ی خود را افزایش دهید.
- از معلم خود بخواهید که در فهم بهتر درس، به شما کمک کند.
- در کلاس درس شرکت نکنید و هیچ‌گونه کوششی برای عقب‌ماندگی خود انجام ندهید.
- معلم خود را برای دادن نمره‌های ضعیف به شما سرزنش کنید.

عناصر روان درمانی:

- ارتباط کمک‌دهی (درمان)
- فرد متخصص (درمانگر)
- شخص درخواست‌کننده (مراجع)

انواع درمان اختلالات روانی:

- درمان بینشی
- درمان رفتاری
- درمان زیستی

رضا میرحانسی