

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دعای پیش از مطالعه

اَللّٰهُمَّ اَخْرِجْنِيْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَاكْرِمنِيْ بِنُورِ الْفَهْمِ
اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُوْمِكَ
بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

پروردگارا، خارج کن مرا از تاریکی های فکر و کرامی بدار به نور فهم
پروردگارا، بکشای بر ما درهای رحمت را و بکستران کنج های دانشت را به امید رحمت
تو ای مهربان ترین مهربانان

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله ی مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه ی این عمل نادرست، موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پی آمدهای ناگوار در زندگی و محیط ناسالم برای خود و فرزندانمان می گردد.



درسنامه روانشناسی

ویژه کارشناسی ارشد رشته‌ی ارگونومی

تألیف و گردآوری:

دکتر سمیرا محمدی

«دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی»

زهرا واحدی

«رتبه ۲ ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی تهران»

سرشناسه

: واحدی، زهرا، ۱۳۷۰ -

عنوان و نام پدیدآور

: AGK درسنامه روانشناسی: ویژه کاشناسی ارشد رشته‌ی ارگونومی [کتاب] تالیف و گردآوری:

زهرا واحدی، سمیرا محمدی.

مشخصات نشر

: تهران: آناهید گستر خلیلی، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری

: ۲۱۳ ص.: مصور، جدول؛ ۲۹×۲۲ س.م.

شابک

: 978-622-4907-66-0

موضوع

: روانشناسی -- راهنمای آموزشی (عالی)

Psychology -- Study and teaching (Higher)

: روانشناسی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)

Psychology -- Examinations, questions, etc (Higher)

شناسه افزوده

: محمدی، سمیرا، ۱۳۶۵ -

رده‌بندی کنگره

: BF۱۲۸/ف۲

رده‌بندی دیویی

: ۱۵۰/۰۷۶

شماره کتابشناسی ملی

: ۹۸۶۷۷۵۰



انتشارات آناهید گستر خلیلی

نام: AGK درسنامه روانشناسی

(ویژه کارشناسی ارشد رشته‌ی ارگونومی)

تألیف و گردآوری: دکتر سمیرا محمدی . زهرا واحدی

ناشر: آناهید گستر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول. ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: گیلان

مدیر تولید: امیرحسین خلیلی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

تایپ و صفحه‌آرایی: بیتا اندوزفر

بهاء: ۲۶۰۰۰۰ تومان

آموزشگاه/ فروشگاه: ۰۲۱۶۶۵۶۸۶۲۱

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب . جنب بانک پارسیان . مجتمع تجاری پارس . طبقه اول

مدیر فروش: ۰۹۱۹۱۶۸۵۹۷۰ (ارتباط از طریق پیامک)

 agkpublisher@gmail.com

 www.agkins.com

طلیحه سخن مدیر تولید:

سپردن کار به اهلش نشانه‌ی خردمندی است.

برای تولید بسته‌های آموزشی تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا محصولی شایسته را تقدیم شما عزیزان نماییم.

مجموعه‌ای که پیش روی شماست براساس معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور و به قلم مجرب‌ترین اساتید تألیف شده است و مطالعه آن موجب صرفه‌جویی در زمان و هزینه شما خواهد شد.

ارائه بالاترین آمار قبولی در کنکور کارشناسی ارشد و دکتری در دهه اخیر بیان‌گر توانایی این مجموعه در راستای اهداف آموزشی خود می‌باشد. اینک با اتکا به تجربه‌ای ۱۷ ساله می‌توانیم ادعا کنیم که مجموعه حاضر، بی‌شک از جمله کامل‌ترین و به‌روزترین بسته‌های آموزشی موجود در عرصه کنکور می‌باشد.

❧ برخی از ویژگی‌های بسته‌های آموزشی:

- منطبق با معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور
- گردآوری و تألیف توسط مجرب‌ترین اساتید کنکور
- تدریس مطالب از سطح پایه تا پیشرفته به بیان ساده و روان
- انتقال بهتر مفاهیم با استفاده از شکل، جدول و نمودار
- تألیف مبتنی بر نحوه‌ی طراحی سوالات کنکور
- مطالعه یک منبع منسجم به جای مطالعه چندین منبع مختلف
- منبعی خودآموز و بدون نیاز به مدرس

اینک علاوه بر مطالعه بسته‌های آموزشی استفاده از خدمات و محصولات زیر را به عنوان ضمانتی برای قبولی به شما داوطلبان عزیز توصیه می‌کنم؛

❧ آزمون‌های آزمایشی: خوش بود گر محک تجربه آید به میان

داوطلب شجاع کیست؟ داوطلبی است که خود را مورد سنجش (خود را با خود) و ارزیابی (خود را با دیگران) قرار دهد تا پیش از کنکور به نقاط ضعف خود پی ببرد و آن‌ها را تقویت نماید. آزمون‌های آزمایشی دارای یک برنامه‌ریزی منسجم است و به شما اولتیماتوم می‌دهد. یعنی شما باید در یک زمان معین مطالب معینی را مطالعه نمایید.

آزمون‌های آزمایشی مجموعه دارای سوالات استاندارد، پاسخنامه تشریحی و کارنامه تحلیلی می‌باشد. صادقانه شرکت در آزمون‌های آزمایشی را به شما عزیزان توصیه می‌کنم.

❧ مشاوره تخصصی و برنامه‌ریزی: زیر نظر حرفه‌ای‌ها درس بخوانید ...

در صورتی که نمی‌توانید با توجه به زمان آزادتان برنامه‌ی مطالعاتی استاندارد را برای خود تدوین کنید حتماً از افراد متخصص کمک بخواهید. افرادی که تجربیات خود را صادقانه در اختیار شما قرار می‌دهند و برنامه‌ریزی مناسب با شرایط شما را انجام می‌دهند.

📖 کتاب تست:

کوچک‌ترین واحد یادگیری در کنکور، تست است.

شما می‌توانید برای این‌که سطح یادگیری خود را پس از مطالعه بسنجید از کتاب‌های تست مجموعه (تست کنکور) و ماطراحان (تست‌های تألیفی) استفاده کنید. این کتاب‌ها به‌صورت موضوعی طبقه‌بندی شده‌اند و می‌توانند نحوه‌ی طرح سوالات کنکور و سطح آن‌ها را به‌صورت واضح به شما نشان دهند.

📖 درسنامه‌های نکات داغ و کتاب‌های الگوریتم مناسب‌ترین منابع برای دوران مرور و جمع‌بندی:

بیش‌تر داوطلبان حین مطالعه نگران خلاصه‌نویسی و مرور آموخته‌های خود هستند و برای خلاصه‌نویسی زمان زیادی را صرف می‌کنند. اینک به شما مژده می‌دهیم که این‌بار زمان به نفع شما در حال گذر است و دیگر با استفاده از درسنامه‌های نکات داغ و کتاب‌های الگوریتم نیاز به خلاصه‌نویسی ندارید.

شما می‌توانید نظرات، انتقادات و پیشنهادهای سازنده خود را در مورد بسته‌های آموزشی به شماره‌تلفن همراه ۰۹۱۹۱۶۸۵۹۷۰ فقط و فقط پیامک نمایید.

مشاور و مدیر تولید

امیرحسین خلیلی

طلیحہ سخن مؤلف:

با تقدیم به پیشگاه ولی عصر امام زمان ارواحنا له الفداء

نظر به این که درس روانشناسی یکی از دروس تخصصی رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت است، هدف از نشر این درسنامه، آمادگی داوطلبان محترم کنکور کارشناسی ارشد این گرایش است.

در تمامی فصول این درسنامه سعی بر این بوده است که خلاصه مطالب و نکات ویژه کنکور به ساده‌ترین شکل ممکن ارائه گردد و تمامی نکاتی که در سال‌های اخیر مورد توجه طراحان سوال بوده است، مورد نظر قرار گیرد. همچنین در پایان هر فصل نمونه‌ای از تست‌های کنکور آورده شده است تا داوطلبان گرامی این نکات را مورد ارزیابی قرار داده و تا حدی با دیدگاه طراحان سؤال آشنایی پیدا کنند.

مطالب این درسنامه به بیان و قلم نگارنده و بر مبنای منابع معرفی شده از سوی وزارت بهداشت می‌باشد. در نگارش این درسنامه سعی شده است تمامی مباحث از منابع مختلف، پوشش داده شود و نیاز دانشجویان را از مطالعه هر کتاب یا منبعی را برطرف شود.

امید است که این درسنامه یاری‌دهنده شما عزیزان در رسیدن به اهدافتان باشد.

با تشکر
سمیرا محمدی

فصل اول: ماهیت روانشناسی	۹
فصل دوم: مبانی زیست‌شناختی و روان‌شناسی	۱۷
فصل سوم: رشد روانی	۲۹
فصل چهارم: فرآیندهای حسی	۴۳
فصل پنجم: ادراک	۵۵
فصل ششم: هشیاری	۶۵
فصل هفتم: یادگیری و شرطی‌سازی	۷۸
فصل هشتم: حافظه	۸۸
فصل نهم: زبان و اندیشه	۱۰۱
فصل دهم: انگیزه‌های بنیادی	۱۱۳
فصل یازدهم: هیجان	۱۲۴
فصل دوازدهم: تفاوت‌های فردی	۱۳۲
فصل سیزدهم: شخصیت	۱۴۴
فصل چهاردهم: فشار روانی، سلامت و مقابله با فشار	۱۵۷
فصل پانزدهم: روانشناسی نابهنجاری	۱۷۰
فصل شانزدهم: روش‌های درمان	۱۸۳
فصل هفدهم: شناخت اجتماعی و احساسات اجتماعی	۱۹۳
فصل هجدهم: تعامل اجتماعی و نفوذ اجتماعی	۲۰۲
تعاریف مورد توجه طراحان	۲۰۹

ماهیت روانشناسی

تعریف روانشناسی: بررسی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی که این تعریف موضوعهای بسیار متنوعی را در برمی گیرد. برای مثال:

آسیب مغزی و بازشناسی چهره‌ها: در مورد افرادی که دچار آسیب مغزی شده‌اند اختلال در رفتار دیده می‌شود. نمونه‌ای از این حالت را در افرادی می‌بینیم که به علت آسیب ناحیه معینی از نیم کره راست مغز قادر به بازشناسی چهره افراد آشنا نیستند. اما از سایر جهات رفتار تقریباً بهنجار دارند. نمونه‌ی مشهوری از این نابهنجاری «ادراک پریشی چهره» نامیده می‌شود. «در نتیجه برخی از کارکردهای مغز مثلاً بازشناسی چهره‌ها، موضع معینی در بخش خاصی از مغز دارد. الیورساکس پزشک مغز و اعصاب مواردی از بیماران مبتلا به فراموشی چهره‌ها را مشاهده و بررسی کرد.

نسبت دادن ویژگی‌ها به افراد

هر وقت از ما بخواهند که قضاوت کنیم که رفتار فرد معینی حاکی از ویژگی‌های معینی در خود شخص است، یا ناشی از قرار گرفتن در موقعیت خاص است معمولاً رفتار را به خود شخص نسبت می‌دهیم.

یادزدودگی کودکی: تقریباً هیچ کس قادر نیست رویدادهای سه سال اول زندگی خود را به خاطر آورد. این پدیده که یا دزدودگی دوران کودکی نامیده می‌شود از این لحاظ در خور توجه است که سه سال اول زندگی سرشار از تجربه است.

چاقی: از آن جایی که چاقی، ابتلا به دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد خطر بار است. یکی از عواملی که سبب پر خوری آدمیان می‌شود سابقه محرومیت از غذاست.

اثر برنامه‌های پر خشونت رسانه‌ها بر پر خاشگری کودکان: برنامه‌های خشونت بار تلویزیونی نه تنها اثر پالایشی ندارند بلکه عکس این حالت روی می‌دهد و آثار این برنامه‌های خشونت بار می‌تواند پایدار باشد. (هر اندازه پسری در ۹ سالگی بیش تر برنامه‌های خشونت بار تماشا کرده باشد احتمالاً در ۱۹ سالگی، پر خاشگری بیش تری نشان خواهد داد).

خوابگاه‌های تاریخی روانشناسی

بقراط پدر پزشکی نامیده می‌شود و مشاهداتش زمینه ساز رویکرد زیست شناسی در روانشناسی است.

فطری نگری در برابر تجربه گرایی

دیدگاه فطری نگری: دانش و فهم آدمی از طریق استدلال و درون نگری دقیق به دست می‌آید.

دیدگاه دکارت باعث آغاز رویکردهای پردازش اطلاعات درباره ذهن آدمی است.

- **دیدگاه تجربه‌گرایی:** این دیدگاه به نام جان لاک است. دانش از طریق تجربه‌ها و تعامل‌های آدمی با جهان کسب می‌شود و ذهن آدمی در بدو تولد هم‌چون لوح نانوشت‌ای است. این دیدگاه سرآغاز پیدایش روانشناسی تداعی‌گرا بود.
- مناقشه بین فطری‌نگری و تجربه‌گرایی امروزه تحت عنوان مناقشه طبیعت- تربیت ادامه دارد. اکثر روان‌شناسان رویکرد تلفیقی دارند.

آغاز روانشناسی علمی

- آغاز روانشناسی علمی را معمولاً مقارن با تأسیس نخستین آزمایشگاه روانشناسی توسط ویلهلم وونت می‌دانند.
- خاستگاه تأسیس آزمایشگاه وونت بر این باور بود که ذهن و رفتار را نیز می‌توان با روش‌های علمی بررسی و تحلیل کرد.
- پژوهش‌های وونت عمدتاً متمرکز بر حواس (بویژه حس بینایی) بود، در عین حال با همکاری‌های بررسی‌هایی نیز در زمینه توجه و هیجان و حافظه انجام داد.
- وونت بر درون‌نگری به‌عنوان روشی برای بررسی فرایندهای ذهنی اعتماد و تکیه می‌کرد.
- وونت بر درون‌نگری بعد تازه‌ای بخشید، یعنی خویشتن‌نگری را کافی ندانست بلکه آزمایش را برای تکمیل آن لازم شمرد.
- درون‌نگری یعنی مشاهده و ثبت ماهیت ادراک‌ها، اندیشه‌ها و احساس‌های شخص توسط خودش.
- اتکا به درون‌نگری در بررسی رویدادهای ذهنی بسیار سریع کارآیی ندارد به همین دلیل در زمان حاضر درون‌نگری در رویکردشناختی محوریّت ندارد.
- نقد درون‌نگری و مخالفت با آن باعث به‌وجود آمدن دیدگاه‌های دیگری در روانشناسی شد.

ساخت‌گرایی

- تیچنر شاخه‌ای از روانشناسی را که مقصودش تحلیل ساختارهای ذهنی بود، ساخت‌گرایی نامید.

کارکردگرایی

- ذهن چگونه کار می‌کند که جاندار موفق به انطباق و سازگاری با محیط و عمل در آن می‌شود (بررسی ماهیت سیال و شخصی هشیاری به جای ماهیت صرفاً تحلیلی ساخت‌گرایی).
- رویکرد کارکردگرایی مربوط به جیمز است.
- توجه روان‌شناسان قرن نوزدهم به موضوع انطباق با محیط، از نظریه تکامل داروین نشأت می‌گرفت.
- هم ساخت‌گرایان و هم کارکردگرایان، روانشناسی را دانش تجربه‌ی هشیار به شمار می‌آوردند.
- در دهه ۱۹۲۰ ساخت‌گرایی و کارکردگرایی جای خود را به سه مکتب جدید رفتارگرایی، روانشناسی گشتالت و روانکاوی دادند.

رفتارگرایی

- جان بی. واتسون بنیانگذار رفتارگرایی است.
- به اعتقاد واتسون، برای این که روانشناسی به‌صورت علم درآید داده‌های آن باید مانند داده‌های علوم دیگر قابل واریسی همگان باشد. رفتار امری است همگانی و هشیاری امری خصوصی. علم باید با واقعیت‌های همگانی سروکار داشته باشد.
- تحقیقاتی که ایوان پاولف فیزیولوژیست روسی درباره‌ی پاسخ شرطی انجام داد شاخه مهمی از رفتار پژوهی به شمار می‌آمد. با این حال نفوذ گسترده‌ی رفتارگرایی را باید حاصل تلاش واتسون دانست.
- واتسون معتقد بود که تقریباً همه رفتارها حاصل شرطی شدن است و محیط از راه تقویت عادت‌های خاص رفتار را شکل می‌دهد. همه انواع الگوهای پیچیده رفتار که در نتیجه آموزش یا پرورش ویژه ایجاد می‌شوند چیزی جز شبکه به‌هم پیوسته‌ای از پاسخ‌های شرطی نیستند.

روانشناسی گشتالت

- گشتالت واژه‌ای آلمانی است به معنای «شکل» یا «شکل‌بندی» که به رویکرد ماکس ورتایمر و همکاریانش کورت کافکا، ولفگانگ کهلر اطلاق می‌شد.
- روانشناسان گشتالت اساساً به مبحث ادراک توجه داشتند و بر این باور بودند که تجربه‌های ادراکی مبتنی بر طرح‌هایی هستند که محرک‌ها و سازمان تجربه آن‌ها را شکل می‌دهند.

مبانی زیست‌شناختی روانشناسی

نورون‌ها آجرهای بنای دستگاه عصبی

- ✚ واحد زیربنایی دستگاه عصبی، یاخته تخصص یافته‌ای است به نام نورون (یاخته عصبی) که تکانه‌ها یا پیام‌های عصبی را به سایر نورون‌ها، غدد و ماهیچه‌ها می‌رساند.
- ✚ در دستگاه عصبی دو نوع نورون وجود دارد: نوع بسیار ریز به نام نورون محلی و نوع بزرگ به نام درشت.
- ✚ اکثر نورون‌ها از نوع محلی‌اند.
- ✚ نورون‌های محلی را نورون‌های خام و نارسیده‌ای می‌دانستند که توان پیام‌رسانی ندارند اما اینک می‌دانیم که این نورون‌ها می‌توانند پیام‌رسانی کنند اما فقط به نورون‌های مجاور خود و نمی‌توانند نظیر نورون‌های درشت با نقاط دور از خود مبادله اطلاعات کنند.
- ✚ نورون‌های درشت در اندازه و شکل‌های گوناگون هستند اما ویژگی‌های همسانی دارند.

ویژگی مشترک نورون‌ها

- ✚ هر نورون دارای یک جسم سلولی است که از آن شاخه‌های کوتاهی به نام دندريت انشعاب دارد.
- ✚ وظیفه دندريت‌ها دریافت تکانه‌های عصبی از نورون‌های مجاور است.
- ✚ از جسم سلولی نورون زائده طولانی دیگری به نام آکسون خارج می‌شود.
- ✚ وظیفه آکسون انتقال تکانه عصبی به نورون‌های مجاور یا عضلات و غدد است.
- ✚ آکسون در انتهای خود شاخه شاخه می‌شود و آکسون‌های فرعی ظریفی می‌سازد که در انتهای هر یک، برآمدگی‌های کوچکی است به نام پایانه سیناپسی.
- ✚ بعضی آکسون‌ها شاخه شاخه می‌شوند به نام آکسون فرعی.
- ✚ بسیاری از آکسون‌ها را غلاف میلین پوشانده که موجب سرعت بیش‌تر حرکت تکانه عصبی می‌شود.
- ✚ پایانه سیناپسی در واقع تماسی با نورونی که تحریکش می‌کند ندارد بلکه بین پایانه سیناپسی و تنه یاخته یا دندريت گیرنده فاصله کوتاهی است. این پیوندگاه را سیناپس و فاصله یاد شده را شکاف سیناپسی گویند.

✚ در میان تمام پستانداران، انسان برای رسیدن به خودکفایی، به طولانی‌ترین دوره رشد و یادگیری نیاز دارد.

سرشت و تربیت

✚ از دیدگاه جان لاک، کودکان هنگام تولد هم‌چون لوح سفیدی می‌باشند که هر چه از طریق حواس و تجربه به‌دست بیاورند در آن قرار می‌گیرد.

✚ دیدگاه چارلز داروین در مورد رشد انسان، اساساً مبنای زیستی دارد. (این بحث در واقع نقش وراثت را زنده می‌کرد).

✚ رفتارگرایانی از قبیل جان بی. واتسون و بی. اف. اسکینر سرشت انسان را کاملاً قابل انعطاف دانستند. آموزش اولیه صرف‌نظر از آن‌چه کودک به ارث برده می‌تواند او را به هر نوع بزرگسالی تبدیل کند (پیرو دیدگاه جان لاک). واتسون این نظریه را به شکل افراطی بیان می‌کند.

مهم

امروزه اغلب روانشناسان، نه سرشت و نه تربیت، هیچ یک را به تنهایی عامل اصلی رشد نمی‌دانند، بلکه معتقدند این دو در جهت هدایت رشد دائماً با هم در تعاملند.

✚ طبق نظر روان‌شناسان عوامل ارثی تعیین‌کننده حدود کلی رشد انسان می‌باشد و تأثیر عوامل محیطی در همان محدوده تعیین شده توسط عوامل ارثی است.

✚ اثر این تعیین‌کننده‌های ارثی، در طی فرایند رسش آشکار می‌شود که رسش خود تابع زنجیره فطری نمو و تغییرات نسبتاً مستقل از رویدادهای محیطی است.

✚ رشد حرکتی نوزاد پس از تولد نیز حکایت از تعامل بین برنامه‌های ارثی رسش و تأثیرات محیط دارد. تقریباً همه کودکان، زنجیره واحدی از رفتارهای حرکتی را با توالی همانندی از سر می‌گذرانند: غلتیدن، نشستن بدون استفاده از تکیه‌گاه، ایستادن به کمک وسایل منزل، سینه خیز رفتن و سپس راه رفتن. البته کودکان این زنجیره را با سرعت‌های گوناگون طی می‌کنند. (سرعت اکتساب مهارت‌ها و نه سطح نهایی آن‌ها از محیط تأثیر می‌پذیرد).

مراحل رشد

فرایندهای حسی

در سطح روان‌شناختی، احساس‌ها تجربه‌هایی هستند که توسط محرک‌های ساده (مثلاً نور قرمز چشم‌ک‌زن) ایجاد می‌شوند و در ادراک تلفیق و تفسیر معنادار احساس‌ها (مثلاً «این ماشین آتش‌نشانی است») صورت می‌گیرد.

از نظر زیست‌شناختی، فرایندهای حسی برخاسته از اندام‌های حسی و گذرگاه‌های عصبی منشعب از این اندام‌ها هستند و با مراحل اولیه کسب اطلاعات درباره محرک‌ها سر و کار دارند. فرایندهای ادراکی به سطوح بالاتر قشر مخ مربوط می‌شوند و تا جایی که می‌دانیم سر و کارشان بیش‌تر با تحلیل معنا است.

ویژگی‌های مشترک دستگاه‌های حسی

- ویژگی مشترک دستگاه‌های حسی:
- (۱) حساسیت: به توصیف دستگاه‌های حسی در سطح روان‌شناختی می‌پردازد.
- (۲) رمزگردانی حسی: به سطح زیست‌شناختی توجه دارد.

حساسیت

- بینایی انسان تقریباً از حداکثر حساسیت فیزیکی ممکن برخوردار است.
- کوچک‌ترین واحد انرژی نوری، کوانتوم است.
- واحد دریافت‌کننده حساس در چشم (یک مولکول)، به حداقل انرژی نوری ممکن (یک کوانتوم) حساس است.
- کم‌ترین مقدار قابل تشخیص محرک را، آستانه مطلق آن محرک می‌نامند. یعنی هر گاه دستگاه حسی ما بتواند با کم‌ترین تحریک از سوی محرک آن را تشخیص دهد، آن سطح آستانه مطلق نام دارد.
- روش‌های تشخیص آستانه‌ها را روش‌های پسیکوفیزیک می‌نامند.
- آستانه مطلق ممکن است از فردی به فرد دیگر و در مورد فرد معینی نیز از زمانی به زمان دیگر، بسته به حالت بدنی و انگیزشی او، به نحوی بارز تغییر کند.
- هرگاه یک محرک در ۵۰ درصد موارد از سوی گیرنده حسی، حس شود، آن مقدار را آستانه مطلق می‌گویند.

✚ وظیفه دستگاه ادراکی سه چیز است:

(۱) تعیین ماهیت شیء (این شیء چیست؟)

(۲) تعیین محل اشیا (این شیء کجا قرار دارد؟)

(۳) ثبات ادراکی (یعنی ثابت نگه داشتن شکل اشیا علی‌رغم تغییر دائمی آن بر روی شبکه)

در بینایی، اصطلاح بازشناسی شیء به معنای تشخیص معنای شیء است. بازشناسی شیء (یا به اختصار بازشناسی) برای بقای انسان ضروری است، زیرا غالباً برای پی بردن به برخی از ویژگی‌های اساسی هر شیء، ابتدا باید بدانیم آن شیء چیست.

✚ تعیین مکان اشیا را مکان‌یابی فضایی یا همان مکان‌یابی می‌گویند.

تقسیم کار در مغز

✚ قشر بینایی در مغز بر مبنای اصل تقسیم کار عمل می‌کند. به جای این که تمامی قشر بینایی در همه جنبه‌های ادراک دیداری یا اغلب آن‌ها دخالت داشته باشد، هر ناحیه از قشر بینایی در کارکرد ادراکی خاصی تخصص یافته است.

قشر بینایی

✚ مهم‌ترین ناحیه پردازش بینایی در مغز ناحیه‌ای است که آن را قشر بینایی نخستین یا V1 می‌نامند که در بخش پسین یا خلفی مغز قرار دارد.

✚ آسیب به بخش‌های معینی از V1 موجب نابینایی می‌شود. علت این نوع نابینایی آسیب به چشم یا اعصاب بینایی نیست بلکه منشاء آن فقط آسیب قشر مخ است.

✚ نقشه میدان دید در روی قسمت پسین قشر مخ به صورت وارونه و آینه‌ای است.

نورون‌های قشر بینایی نخستین به بسیاری از ویژگی‌های تصاویر دیداری، هم‌چون روشنی رنگ و جهت و حرکت حساس‌اند. اما یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این نورون‌ها این است که هر یک، تجزیه و تحلیل فقط ناحیه‌ی بسیار بسیار کوچکی از هر تصویر را برعهده دارد. اما آن‌چه در این تجزیه و تحلیل از قلم می‌افتد، توانایی هماهنگ ساختن اطلاعات بخش‌هایی از تصویر است که مجاور هم نیستند و به عبارت دیگر (دیدن «جنگل» علاوه بر دیدن «درختان»)، برای انجام چنین کاری، نورون‌های قشر مخ، اطلاعاتی را از V1 به ناحیه‌های متعددی از مغز می‌فرستند که وظیفه تجزیه و تحلیل اطلاعات بینایی را برعهده دارند.

یکی از مهم‌ترین موارد تقسیم کار در تجزیه و تحلیل بینایی در مغز، تقسیم کار میان مکان‌یابی و بازشناسی است.

دستگاه‌های بازشناسی و مکان‌یابی

بازشناسی اشیاء برعهده بخشی از دستگاه بینایی شامل قشر بینایی نخستین و ناحیه‌ای نزدیک به بخش زیرین قشر مخ است. مکان‌یابی اشیاء در بخشی از دستگاه بینایی، مرکب از قشر بینایی نخستین و ناحیه‌ای از قشر مخ نزدیک به بخش فوقانی مغز انجام می‌گیرد. به منظور اثبات وجود دو دستگاه متفاوت برای بازشناسی و مکان‌یابی در مغز انسان از فنون تصویر برداری مغزی استفاده می‌شود که از پر کاربردترین این فنون پی‌ی‌تی است.

مکان‌یابی

برای شناسایی مکان اشیاء در محیط، پیش از هر چیز باید آن اشیاء را از یکدیگر و نیز از زمینه جدا کرد. برای درک اشیاء پیرامون، دستگاه ادراکی باید دارای سه توانایی باشد: (۱) جداسازی، (۲) تعیین فاصله، (۳) تشخیص حرکت

جداسازی اشیاء

تأکید روان‌شناسان گشتالت بر اهمیت ادراک کل شیء یا شکل می‌باشد.

شکل و زمینه

اگر محرکی، دو یا چند بخش داشته باشد معمولاً قسمتی از آن را شکل و بقیه آن را زمینه می‌بینیم. شکل همان شیء مورد توجه ماست، این قسمت برای رویت از زمینه منسجم‌تر می‌باشد و این ابتدایی‌ترین نوع سازمان‌دهی ادراکی است. سازمان شکل-زمینه حاصل عمل دستگاه ادراکی ماست نه قسمتی از محرک فیزیکی.

گروه‌بندی اشیاء

منظور از گروه‌بندی اشیاء این است که ما معمولاً اشیاء ساده را مثل یک طرح گروه‌بندی شده می‌بینیم. مثلاً ما چند نقطه را که به طرز خاصی در مقابل هم قرار گرفته‌اند به شکل مثلث می‌بینیم. روانشناسان گشتالت برای گروه‌بندی چند اصل قائل‌اند:

- (۱) اصل مجاورت: اشیایی که در کنار هم قرار دارند، معمولاً با هم گروه‌بندی می‌شوند.
- (۲) اصل هم‌رنگی: اشیاء بر مبنای رنگ آن‌ها گروه‌بندی می‌شوند.
- (۳) اصل هم‌شکلی: اشیاء بر مبنای شکل آن‌ها گروه‌بندی می‌شوند.
- (۴) اصل امتداد مناسب
- (۵) اصل تکمیل: افراد عادت دارند به تکمیل بخش‌های ناقص یک شکل در ذهن خود بپردازند و آن را کامل درک کنند.

اصل شباهت گروه‌بندی: بر مبنای رنگ یا شکل اشیاء است.

ادراک فاصله

برای دانستن جای هر چیز، باید فاصله یا عمل آن را معلوم کنیم.

ادراک‌ها، افکار و احساسات هر فرد در هر لحظه، هشیاری او را تشکیل می‌دهند. هنگامی می‌توان از وجود حالت هشیاری دگرگون سخن گفت که کارکرد ذهنی کسی که این حالت را تجربه می‌کند در نظر خودش تغییر کرده باشد یا غیرعادی به نظر آید. برخی حالت‌های دگرگون هشیاری، مانند خواب و رویا، را همگان تجربه می‌کنند. حالت‌های دیگر، از شرایط خاصی از قبیل مراقبه، هیپنوتیسم، یا مصرف دارو ناشی می‌شوند.

چهره‌های هشیاری

هشیاری

هشیاری متضمن دو چیز است:

- (۱) واریسی خود و محیط خود به نحوی که دریافت‌های ادراکی، خاطره‌ها و اندیشه‌ها در آگاهی ما بازنمایی شوند.
- (۲) کنترل خود و محیط خود تا فعالیت‌های رفتاری و شناختی معینی را آغاز کنیم یا به آن پایان دهیم.

واریسی

پردازش ابتدایی اطلاعات حاصله از محیط، کار اساسی دستگاه‌های حسی می‌باشد و به این وسیله ما از آنچه در درون خودمان یا محیط می‌گذرد، آگاه می‌شویم. این امر در کل واریسی نام دارد.

توجه ما انتخابی است؛ برخی رویدادها از لحاظ ورود به هشیاری و برانگیختن ما به عمل، بر سایر رویدادها پیشی می‌گیرند. رویدادهای لازم برای زنده ماندن معمولاً در اولویت قرار دارند.

کنترل

کنترل کردن اعمال خویش به گونه‌ای که با رویدادهای محیط بیرونی هماهنگ شوند.

همه اعمال آدمی لزوماً برپایه تصمیمات هشیارانه نیست و حل همه مسئله‌ها نیز لزوماً در سطح هشیاری صورت نمی‌گیرد. یکی از اصول روانشناسی نوین این است که در رویدادهای ذهنی، هم فرایندهای هشیار و هم فرایندهای ناهشیار دخالت دارند و بسیاری از تصمیم‌ها و اعمال آدمی به کلی خارج از حیطه هشیاری صورت می‌پذیرند.

خاطره‌های نیمه هشیار

- نیمه‌هشیار قسمتی از آگاهی است که اگر چه آن‌ا در اختیار هشیاری قرار ندارند ولی با کمی کوشش می‌توانیم آن‌ها را به هشیاری بیاوریم.
- رویدادهای خاص زندگی، یا اطلاعاتی که در طول زندگی آموخته‌ایم از قبیل آگاهی از معنای واژه‌ها، نقشه خیابان‌های شهر، یا محل کشور معینی روی نقشه و هم‌چنین معلوماتی درباره مهارت‌های آموخته شده مانند رانندگی اتومبیل یا بستن بند کفش همه از این زمره‌اند. این مهارت‌ها وقتی خوب آموخته شوند، انجام دادن آن‌ها بدون آگاهی هشیارانه صورت می‌گیرد. اما هرگاه ما به آن‌ها توجه کنیم می‌توانیم مراحل انجام آن را شرح دهیم.

ناهشیاری

- فروید و پیروانش بر این باور بودند که بخشی از ذهن به نام ناهشیاری، شامل بعضی خاطره‌ها، تکانه‌ها و امیالی است که در خارج از حیطه هشیاری قرار دارد.
- فروید معتقد بود بعضی خاطره‌ها و امیالی که از نظر هیجانی دردناک‌اند واپس رانده می‌شوند. یعنی به ناهشیاری رانده می‌شوند و در آنجا ممکن است همچنان به تأثیر خود بر اعمال ما ادامه دهند، هرچند که خودمان از وجود آن‌ها آگاه نباشیم.
- افکار و تکانه‌هایی که به ناهشیاری رانده شده‌اند نمی‌توانند وارد هشیاری شوند، اما می‌توانند به شیوه‌های غیرمستقیم یا مبذل - از طریق رویاها، رفتارهای نامعقول، اطوار قالبی و لغزش‌های کلامی - بر ما تأثیر بگذارند.
- اصطلاح «لغزش فرویدی» به آن دسته از گفته‌های غیرعمدی اشاره دارد که ادعا می‌شود برخی تکانه‌های پنهان را آشکار می‌سازند، مثلاً کسی که به یک خانم همکارش علاقمند است، ولی علاقه خود را به او پنهان می‌دارد، ممکن است در یک مهمانی که بخواهد او را به دوستانش معرفی کند به جای همکارم، بگوید همسرم.
- فروید معتقد بود امیال و تکانه‌های ناهشیار، علت بسیاری از بیماری‌های روانی است. او روش روانکاوی را ابداع کرد که هدف آن باز آوردن مطالب واپس رانده به حیطه هشیاری به منظور درمان شخص است.

خودکاری و تجزیه هشیاری

- یکی از کارکردهای مهم هشیاری، کنترل اعمال آدمی است.
- برخی از اعمال را آنچنان ماهرانه می‌آموزیم که بعد از مدتی، هنگام انجام آن عمل، توجه ما زیاد به اجزای آن عمل جلب نمی‌شود و ما به‌طور خودکار به آن می‌پردازیم. مانند رانندگی. این خوپذیری پاسخ‌ها که در آغاز به توجه هشیارانه نیاز داشتند خودکاری نام دارند.
- هرچه انجام عملی خودکارتر باشد، لزوم توجه هشیار به آن کم‌تر است.
- گاهی فرایندهای خودکار ممکن است پیامدهای منفی نیز داشته باشد، مثلاً راننده نتواند نشانه‌های راهنما را که در طول راه دیده است به خاطر آورد.
- اصطلاح تجزیه هشیار را پیرژانه، روانپزشک فرانسوی ابداع کرد.
- منظور از تجزیه هشیار، شرایط خاصی است که در آن برخی از افکار و اعمال از بقیه هشیاری جدا می‌شود و در خارج از هشیاری عمل می‌نماید.
- تفاوت تجزیه هشیاری با سرکوبی یا واپس رانی فروید در این است که اطلاعات تجزیه هشیاری در اختیار هشیاری قرار دارند. ولی افکار و اطلاعات سرکوب شده را باید با روش‌هایی که ذکر شد (رویا یا لغزش فرویدی) به هشیاری آورد.
- نوع شدید تجزیه هشیاری در اختلال چند شخصیتی قابل رویت است.
- نمونه خفیف تجزیه هشیاری، هنگامی است که با موقعیتی پرتنش روبه‌رو می‌شویم. ممکن است موقتاً آن را کنار بگذاریم تا بتوانیم عملکرد خود را با کارایی ادامه دهیم. وقتی هم دچار کسالت و ملال هستیم غرق در خیالبافی می‌شویم.

یادگیری و شرطی سازی

- ✚ تعریف یادگیری: تغییر نسبتاً دائمی در رفتار که با تمرین حاصل می شود. تغییراتی در رفتار که حاصل رزش (و نه تمرین)، یا شرایط موقت جاندار (مثل خستگی یا حالات ناشی از مصرف برخی داروها) باشند، مشمول این تعریف نمی شوند.
- ✚ تمام موارد یادگیری عین هم نیستند از چهارنوع یادگیری مشخص می توان نام برد:
 - (۱) خوگیری
 - (۲) شرطی سازی کلاسیک
 - (۳) شرطی سازی عامل
 - (۴) یادگیری پیچیده
- ✚ یادگیری که در آن محرکی تکراری که پیامد مهمی برای ما ندارد نادیده گرفته می شود بدون آن که ضرری متوجه فرد شود خوگیری نامیده می شود. مثلاً یادگرفتن این که صدای تیک تیک ساعت تازه ای را نشنویم.
- ✚ خوگیری ابتدایی ترین و ساده ترین شکل یادگیری است.
- ✚ تداعی یا ارتباطی که بین دو پدیده وجود دارد. مهم ترین نقش را در دو نوع یادگیری به نام های شرطی سازی کلاسیک و شرطی سازی فعال (کنشگر، عامل) دارد.
- ✚ یادگیری این که دو رویداد پشت سر هم می آیند شرطی سازی کلاسیک نامیده می شود. مثلاً نوزاد یاد می گیرد که دیدن پستان، چشیدن شیر را در پی دارد.
- ✚ در شرطی شدن عامل (فعال) فرد یاد می گیرد که هر پاسخی پی آمد و نتیجه معینی دارد. مثلاً کودک یاد می گیرد که کتک زدن خواهر یا برادر، سرزنش والدین را به دنبال دارد.
- ✚ یادگیری پیچیده چیزی بیش از تشکیل پیوندهاست، مثلاً به کارگیری راهبرد معینی برای حل یک مسئله، یا تشکیل نقشه ذهنی از محیط خود.
- ✚ انواع دیگر یادگیری: نقش پذیری، سرمشق گیری، تقلید و یادگیری مشاهده ای.

- ✚ وجود حافظه باعث انسجام هشیاری انسان می‌شود. حتی درکی که انسان از خود دارد رابطه نزدیکی با حافظه دارد.
- ✚ پژوهشگران برای توصیف علمی حافظه از اصطلاح حافظه کوتاه‌مدت (فعال) و حافظه درازمدت استفاده می‌کنند.

سه تمایز مهم

- ✚ امروزه روان‌شناسان سه تمایز عمده در زمینه حافظه قائلند:
- (۱) تمایز اول مربوط به مراحل حافظه است: رمزگردانی، اندوزش و بازیابی
- (۲) تمایز دوم با ذخیره‌سازی کوتاه‌مدت یا بلند مدت اطلاعات سرو کار دارد (حافظه بلند مدت و کوتاه‌مدت)
- (۳) تمایز سوم مربوط است به انواع مختلف حافظه برای ذخیره‌سازی انواع مختلف اطلاعات (واقعیت‌ها، مهارت‌ها).

سه مرحله حافظه

- (۱) مرحله رمزگردانی: شما با استفاده از یک سری علائم مانند کلمات نام شخصی را به‌عنوان رمز یا بازنمودی که موردپذیرش حافظه است به یاد می‌سپارید.
 - (۲) مرحله اندوزش: اسم مورد نظر در یک فاصله زمانی مثلاً بین اولین دیدار تا دیدار بعدی یاداندوزی یا ذخیره می‌شود.
 - (۳) مرحله بازیابی: این مرحله فراخواندن نام فرد از حافظه در زمان دیدار بعدی را در بر می‌گیرد.
- حافظه ممکن است در هریک از این سه مرحله اختلال پیدا کند. اختلال در هر یک از مراحل رمزگردانی، اندوزش، یا بازیابی باعث خطا در حافظه و فراموشی می‌شود.
- ✚ با استفاده از ثبت فعالیت مغز (PET) مراحل مختلف حافظه مشخص شده است که هر مرحله حافظه، ساختار معین از مغز را فعال می‌کند. به‌طور مثال فعالیت نیم‌کره چپ در مرحله رمزگردانی و فعالیت نیم‌کره راست در مرحله بازیابی بیش‌تر می‌شود بنابراین تمایز میان رمزگردانی و بازیابی اساس زیست‌شناختی روشنی دارد.

زبان و ارتباط

✚ زبان راه اساسی و همگانی انتقال اندیشه‌هاست.

سطوح زبان

✚ زبان دو وجه دارد: تولید زبان و فهم زبان

✚ تولید زبان با پیدایش اندیشه آغاز می‌شود. این اندیشه به نحوی به صورت جمله در می‌آید و سرانجام این جمله در قالب اصوات بیان می‌شود.

✚ فهمیدن زبان با شنیدن اصواتی آغاز می‌شود که به آن‌ها در قالب واژه‌ها معنا می‌دهیم، با ترکیب واژه‌ها جمله می‌سازیم و به نحوی معنای این جمله را استخراج می‌کنیم.

✚ در هر زبانی صوت‌های کلامی محدودی به نام واج وجود دارد (زبان انگلیسی ۴۰ صوت دارد) با ترکیب اصوات (واج‌ها) هزاران واژه تولید می‌شود (یک فرد بزرگسال حدود ۴۰۰۰۰ واژه دارد). از ترکیب واژه‌ها با استفاده از قواعد زبان می‌توان بی‌نهایت جمله بسازیم.

✚ زبان در سه سطح سازمان یافته است: در بالاترین سطح واحد جمله قرار دارد که خود متشکل از عبارت‌هایی است که با واحدهای اندیشه‌ها یا گزاره‌ها پیوند دارند در سطح دوم واژه‌ها و واژک‌های معنادار و در پایین‌ترین سطح صوت‌های گفتاری قرار گرفته‌اند.

✚ عبارت‌های هر جمله، از واژه‌ها و واژک‌ها تشکیل یافته‌اند، اما واژه‌ها از صوت‌های گفتاری ساخته می‌شوند.

✚ زبان سامانه‌ای است چند وجهی برای پیوند دادن اندیشه به گفتار از طریق واحدهای واژه‌ای و جمله‌ای.

✚ تعداد واحدها در سطوح گوناگون زبان بسیار متفاوت است. هر زبانی فقط تعداد محدودی اصوات گفتاری دارد اما با ترکیب صوت‌های گفتاری می‌توان هزاران واژه ساخت و درک کرد.

✚ زبان دو ویژگی اساسی دارد: ساختار چند سطحی و باروری. به کمک قواعد، از ترکیب واحدهای هر سطح معینی به واحدهای بسیار زیادی در سطح بعدی دست می‌یابیم. زبان‌های همه جوامع از این دو ویژگی برخوردارند.

انگیزه‌های بنیادی

- ✦ انگیزش مجموعه شرایطی است که به رفتار نیرو می‌دهد و به آن جهت می‌بخشد.
- ✦ آدمی انگیزش را به صورت میل آگاهانه تجربه می‌کند - میل به غذا، نوشابه یا رابطه جنسی
- ✦ انتخاب آگاهانه را باید پیامد حالت انگیزشی بدانیم، نه علت آن.
- ✦ علل انگیزش شامل گستره‌ای از رویدادهای فیزیولوژیایی درون مغز و بدن از قبیل تشنگی است تا فرهنگ و تعامل اجتماعی با دیگر انسان‌ها نظیر عمل به سرآمد بودن و پیشی گرفتن از دیگران.
- ✦ نظریه پردازان انگیزش معتقد به دو نظریه انگیزش می‌باشند، یکی انگیزش درونی و دیگری انگیزش بیرونی. این دو نظریه از حیث خاستگاه انگیزش و علل آن و نحوه اثرگذاری آن بر رفتار با هم متفاوت‌اند.
- ✦ نظریه‌های سایقی بر نقش عوامل درونی در انگیزش تأکید دارند.
- ✦ بعضی سایق‌های درونی از قبیل سایق‌های مربوط به گرسنگی و تشنگی، بازتاب نیازهای زیستی هستند. در مورد انگیزه‌هایی هم چون انگیزه‌های جنسی و پرخاشگری به نظر می‌رسد عوامل سایقی بستگی کم‌تری به نیازهای مطلقاً فیزیولوژیایی دارند.
- ✦ نظریه‌های مشوقی بر نقش انگیزشی رویدادهای بیرونی یا اشیا مورد علاقه تأکید می‌کند.
- ✦ غذا، آشامیدنی، جفت جنسی، هدف حمله، ارتباط با دیگران، احترام و پول، پاداش و موفقیت، همگی مشوق‌هایی هستند که هدف‌های انگیزش محسوب می‌شوند.
- ✦ برخی از مشوق‌ها همان تقویت‌کننده‌های نخستین هستند. چون بدون یادگیری در نقش پاداش عمل می‌کنند. برای مثال طعم شیرین.
- ✦ مشوق‌های دیگر، تقویت‌کننده‌های ثانوی هستند و اثر بخشی آن‌ها لااقل تا حدودی ناشی از یادگیری نوعی رابطه بین آن‌ها و سایر رویدادهاست. برای مثال، پول یا نمره خوب، تحت تأثیر تجارب ما و چیزهایی که معرف آن هستند، می‌توانند مشوق‌های اثربخشی باشند.
- ✦ یادگیری همواره نقش حیاتی در شکل‌گیری تقویت‌کننده‌های ثانویه دارد و می‌تواند نقش کم‌اهمیت‌تری در تعدیل اثر بخشی برخی تقویت‌کننده‌های نخستین هم ایفا کند. برای مثال ممکن است آدمی به هنگام تولد گرسنه باشد. اما کسی با گرایش به غذاهایی که در حال حاضر دوست دارد به دنیا نمی‌آید.

انگیزه‌ها و هیجان‌ها به رغم شباهت‌هایی که با هم دارند به دو دلیل از هم متمایزند:

- (۱) هیجان‌ها را محرک‌های بیرونی فرا می‌خوانند، در حالی که انگیزه‌ها منشاء درونی دارند (مثلاً نوعی عدم تعادل زیستی) و طبیعتاً معطوف اشیا خاصی (مانند غذا، آب، جفت جنسی) در محیط هستند.
 - (۲) انگیزه را معمولاً نیاز معینی فرا می‌خواند، در حالی که محرک‌های بسیار زیادی می‌توانند هیجان‌ها را فرا خوانند (برای مثال پدیده‌های بسیار گوناگونی می‌توانند موجب خشم شما شوند).
- این تمایزها مطلق نیست، چنان‌که منبعی بیرونی می‌تواند انگیزه‌ای را فراخواند – مثلاً منظره غذا می‌تواند موجب احساس گرسنگی شود. یا ناآرامی ناشی از عدم تعادل زیستی – مثلاً گرسنگی شدید – نیز می‌تواند هیجان‌ها را برانگیزد.

مولفه‌های هیجان

هیجان وضعیت پیچیده‌ای است که در پاسخ به تجربه‌های دارای بار احساسات:

هر هیجان حداقل شش مولفه دارد:

- (۱) تجربه شخصی هیجان: یعنی حالت خلقی یا احساساتی که با هیجان همراهند.
- (۲) واکنش‌های جسمانی: عکس‌العمل‌های جسمی هیجان که علت آن واکنش دستگاه خودمختار عصبی است. مثلاً وقتی که خشمگین هستید ممکن است بی‌آن‌که بخواهید بدن‌تان بلرزد یا صدایتان بلند شود.
- (۳) مجموعه افکار و باورهایی که با هر هیجان معین همراه هستند و ظاهراً به‌طور خودکار در ذهن پیدا می‌شوند. برای مثال احساس شادی غالباً همراه با اندیشیدن درباره علل آن است («موفق شدم، توانستم به دانشگاه راه یابم»).
- (۴) حالت‌های چهره
- (۵) واکنش‌های کلی به هیجان: برای مثال هیجان منفی ممکن است دید شما را نسبت به جهان تیره کند.
- (۶) انجام اعمال خاص بعد از هیجان: پیدایش تمایل به دست زدن به اعمالی همسو با آن هیجان. مثلاً خشم ممکن است منجر به پرخاشگری شود.

تفاوت‌های فردی

زمینه‌های تفاوت‌های فردی

- ✦ متخصصان علوم رفتاری درجه و میزان تفاوت‌های مردم در این یا آن ویژگی یا توانایی را از راه محاسبه پراکنش (واریانس) نمره‌های حاصله آنان به‌صورت کمی در می‌آورند. هر اندازه افراد آن گروه از مردم با یکدیگر تفاوت داشته باشند، پراکنش و پراکندگی حاصله بزرگ‌تر می‌شود. محققان آن‌گاه به جستجوی تعیین نقش عوامل گوناگون در شکل دادن آن پراکندگی می‌پردازند.
- ✦ در مورد هر ویژگی، هر درصدی از پراکنش ویژگی که مسبب آن، تفاوت‌های وراثتی افراد در جمعیت معینی است به‌عنوان درجه وراثت‌پذیری آن ویژگی به شمار می‌رود.
- ✦ از راه مقایسه دو دسته حاصل از قلوهای هر دو قلو همسان (همه ژن‌هایشان مشترک است) و هم‌بستگی حاصل از دوقلوهای ناهمسان (روپهم رفته نیمی از ژن‌هایشان مشترک است) می‌توان درباره وراثت‌پذیری‌ها دست به تخمین زد.
- ✦ هرگاه دوقلوهای همسان نسبت به ناهمسان‌ها در ویژگی مورد نظر بیش‌تر به هم شباهت داشته باشند در آن صورت ویژگی مزبور دارای عامل ژن خیر است.
- ✦ از روی هم‌بستگی نمره‌های آن دسته از دوقلوهای همسان که از هم جدا افتاده و در محیط‌های متفاوت بزرگ شده‌اند نیز می‌توان میزان وراثت‌پذیری را تخمین زد.
- ✦ بیش‌ترین میزان وراثت‌پذیری در زمینه‌های توانش‌ها و هوش (۶۰٪ تا ۷۰٪) قرار دارد و در مرتبه بعد، در زمینه ویژگی‌های شخصیت (حدود ۵۰٪) و کم‌ترین وراثت‌پذیری در زمینه‌های باورهای دینی و سیاسی و علاقمندی‌های شغلی (۳۰٪ تا ۴۰٪) است.
- ✦ وراثت‌پذیری به تفاوت‌های بین مردم اشاره دارد، نه به این‌که چه بخشی از صفت در هر شخص ناشی از عوامل ژنی است. وراثت‌پذیری چیز ثابتی در ویژگی‌های آدمی نیست بلکه چنانچه پراکنش یک ویژگی در گروه به هر علتی تغییر کند در آن صورت وراثت‌پذیری هم تغییر پیدا می‌کند.
- ✦ وراثت‌پذیری حاکی از پراکنش و پراکندگی گروه است نه خاستگاه تفاوت‌های بین گروه‌ها.
- ✦ در عین حال وراثت‌پذیری این نکته را نشان می‌دهد که تغییرات محیطی تا چه حد می‌تواند میانگین ویژگی را در جمعیت تغییر دهد.

- ✚ یکی از وظایف روانشناسی شخصیت توصیف تفاوت‌هایی است که مردم را از یکدیگر متمایز می‌کند.
- ✚ رویکرد صفات به خودی خود نظریه شخصیت نیست، بلکه نوعی جهت‌گیری کلی و روش‌هایی است که ویژگی‌های ثابت افراد را می‌سنجد.
- ✚ شخصیت اشاره دارد به الگوهای متمایز و اختصاصی تفکر و هیجان و رفتار هر آدمی که شیوه و سبک تعامل او را با محیط‌های فیزیکی و اجتماعی می‌سازد.
- ✚ روانشناسی شخصیت در جستجوی:
- ✚ (۱) توصیف و تبیین تفاوت‌های مردم
- ✚ (۲) شناسایی فرایندهایی که بر تعامل فرد با محیط و کاربرد آن‌ها برای ایجاد تمامیت در شخص تأثیر دارند.
- ✚ شخصیت شیوه‌های خاص نسبتاً پایدار رفتار و تفکر است که فرد برای سازگاری با محیط به کار می‌گیرد.

رویکرد روانکاوی

- ✚ سیگموند فروید خالق نظریه روانکاوی است.
- ✚ نظریه روانکاوی جامع‌ترین و با نفوذترین نظریه شخصیت است.
- ✚ فروید ذهن انسان را به کوه یخ تشبیه کرد: بخش کوچک بیرون آب، همان خودآگاه است یعنی آگاهی و هشیاری هم اکنونی شخص؛ و نیز بخش نیمه آگاه یعنی همه اطلاعاتی که هم اینک در ذهن حاضر نیستند ولی اگر بخواهیم می‌توانیم آن‌ها را به بخش آگاهی فرا خوانیم (برای مثال نام رئیس جمهور ایالات متحده را) بخش اعظم کوه یخ که در زیر آب است نمودار ناخودآگاه آدمی و در واقع انبار تکانه‌ها، خواسته‌ها و خاطرات غیرقابل دسترس است که بر تفکرات و خواسته‌های شخص تأثیر می‌گذارند.
- ✚ روشی که فروید برای فراخواندن اطلاعات از ناهشیار استفاده می‌کرد تداعی آزاد نام داشت که در آن از بیمار خواسته می‌شود که هرآنچه به ذهنش می‌رسد را هر اندازه کم اهمیت و یا مهم بیان کند.

فشار روانی، سلامت و مقابله با فشار

- ✚ هنگامی صحبت از فشار روانی یا استرس به میان می‌آید که شخص با رویدادی مواجه می‌شود که خودش آن را برای سلامت جسم یا روانش مخاطره آمیز بداند. این قبیل رویدادها را معمولاً رویدادهای تنش‌زا یا استرس‌زا و واکنش‌های مردم را به آن‌ها پاسخ‌های تنش‌زا می‌نامند.
- ✚ هر رویداد، غالباً هنگامی تنش‌زا به شمار می‌آید که رویدادهای آسیبی فراتر از چارچوب تجربه‌های عادی زندگی و غیرقابل کنترل یا پیش‌بینی‌ناپذیر است، نهایت توانایی‌های شخص را فرا می‌خواند و بین هدف‌های رقیب، تعارض درونی به پا می‌کند.
- ✚ رویدادهای آسیبی بارزترین منابع فشار روانی‌اند.
- منظور از رویداد آسیبی، موقعیتی بسیار مخاطره آمیز و فراتر از دایره تجربه‌های معمولی آدمیان است. (مانند زلزله، سیل، جنگ، سوانح جاده‌ای و هوایی، تجاوز جنسی، قتل).
- ✚ میزان تنش‌زایی هر رویداد معین برای آدم‌های گوناگون یکسان نیست به این معنا که مردم از لحاظ ارزیابی ویژگی‌های رویدادهای تنش‌زا با یکدیگر تفاوت دارند.
- ✚ هر اندازه رویدادی مهارناپذیر به نظر برسد بیش‌تر احتمال دارد که به‌صورت رویداد تنش‌زا احساس شود.
- ✚ ادراک هر رویداد به‌عنوان مهارناپذیر، به همان اندازه موجب ارزیابی آن به‌عنوان تنش‌زا می‌شود که مهارناپذیری واقعی آن.
- ✚ حتی وقتی کنترل و اختیاری بر فشار روانی نداریم اگر بتوانیم آن را پیش‌بینی کنیم از شدتش کاسته می‌شود.
- بعضی موقعیت‌ها را هر چند میتوان پیش‌بینی و مهار کرد با این‌همه به صورتی تنش‌زا تجربه می‌شوند. نکته اینجاست که چنین موقعیت‌هایی ما را به فراخوانی نهایت توان‌هایمان می‌کشانند و نگرش به خویش‌تن را متزلزل می‌سازند. امتحان‌های پایان نیمسال دانشگاهی نمونه بارزی از این وضع است.
- ✚ دو محقق به نام‌های هولمز و راهه برآنند که آدمی هر تغییری را که مستلزم سازگاری‌های متعدد باشد، به‌صورت تنش‌زا می‌بیند (مانند ازدواج)

پاسخ تنش‌زا

واکنش به رویداد تنش‌زا یا استرس‌زا که فرد آن را برای خودش مخاطره‌آمیز می‌داند.

جامع

حاوی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

بانک سوالات

جمع آوری سوالات کنکور کاردانی به کارشناسی
کارشناسی ارشد و دکتری به صورت فصل بندی شده

الگوریتم

چکیده‌ی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

سوالات تألیفی

تألیف سوالات مشابه کنکور



دریافت نمونه‌ی کتاب به صورت رایگان



www.agkins.com

بانک سوالات

جمع آوری سوالات کنکور کاردانی به کارشناسی
کارشناسی ارشد و دکتری به صورت فصل بندی شده

سوالات تألیفی

تألیف سوالات مشابه کنکور

جامع

حاوی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

الگوریتم

چکیده‌ی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع



دریافت نمونه‌ی کتاب به صورت رایگان



www.agkins.com

جامع

حاوی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

بانک سوالات

جمع آوری سوالات کنکور کاردانی به کارشناسی
کارشناسی ارشد و دکتری به صورت فصل بندی شده

الگوریتم

چکیده‌ی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

سوالات تألیفی

تألیف سوالات مشابه کنکور



دریافت نمونه‌ی کتاب به صورت رایگان



www.agkins.com

شماره تماس با نمایندگی‌های فعال و رسمی آناهید گستر خلیلی

شماره تماس	نمایندگی	شماره تماس	نمایندگی
۰۹۱۰۱۷۱۱۸۷۲	سبزوار (آقای شریفان)	۰۹۹۱۳۷۱۳۷۵۰	اراک (آقای حسینی)
۰۹۹۱۳۷۱۳۷۴۱	شاهرود (آقای سلمانی)	۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۸	اردبیل (خانم عاصمی‌زاده)
۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۹	شهرکرد (خانم تقی‌پور)	۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۱	ارومیه (آقای آرمیون)
۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۲	شیراز (آقای فروردین / خانم هوشمندی)	۰۹۱۹۶۳۲۱۸۵۲	اسفراین (خانم اسماعیل‌زاده)
۰۹۱۹۳۷۱۳۷۴۲	فسا (خانم شعبانی)	۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۰	اصفهان (آقای کیانی)
۰۹۱۹۵۷۳۰۱۴۹	قزوین (خانم چگینی)	۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۴	اهواز (آقای دکتر رضازاده)
۰۹۱۹۷۷۸۱۹۴۷۱	کرج (آقای دکتر علیرضاپور)	۰۹۱۹۰۹۸۰۳۱۸	ایلام (آقای دکتر بوچانی)
۰۹۱۳۱۹۸۱۲۷۰	کرمان (خانم ضمانتی‌یار)	۰۹۱۹۶۸۵۳۱۱۶	بروجرد (آقای احمدی‌صدر)
۰۹۱۹۵۷۳۰۱۴۸	کرمانشاه (آقای ابراهیمی)	۰۹۹۱۳۷۱۳۷۴۹	بم (خانم سرحدی‌نژاد)
۰۹۱۹۵۳۷۱۸۹۰	کوهدشت (خانم یاریان)	۰۹۱۹۵۹۰۷۲۰۳	بیرجند (آقای دکتر بهروان)
۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۷	گرگان (آقای شاه‌علی)	۰۹۱۹۵۷۳۰۱۴۷	تبریز (خانم عاصمی‌زاده)
۰۹۱۹۵۷۳۳۱۷۹	مراغه (آقای صمدی)	۰۹۰۱۳۷۳۷۸۹۶	جهرم (آقای یاعلی جهرمی)
۰۹۹۱۳۷۱۳۷۴۴	مشهد (خانم دکتر شجاعی)	۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۰	جیرفت (خانم دکتر محمدی)
۰۹۱۹۵۷۳۳۱۷۹	میاندوآب (آقای صمدی)	۰۹۱۹۲۷۰۵۸۷۸	خرم‌آباد (خانم میر)
۰۹۱۹۶۳۵۰۷۶۸	نیشابور (آقای موسوی)	۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۳	رشت (خانم تنها)
۰۹۱۹۵۷۳۳۲۸۴	هرمزگان (آقای زارعی)	۰۹۱۹۶۸۲۹۲۸۰	رفسنجان (آقای یوسفی)
۰۹۱۹۵۷۳۰۱۵۵	همدان (آقای سوری)	۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۵	زاهدان (آقای مهمان‌دوست)
۰۹۱۹۵۹۰۷۲۰۴	یاسوج (آقای مرتضوی)	۰۹۱۹۲۷۰۵۸۷۱	زنجان (خانم دکتر هوشیار)
۰۹۱۹۹۱۰۱۲۴۳	یزد (خانم آزاد)	۰۹۱۹۷۷۸۱۹۴۴	ساری (آقای دکتر اکبری)

بانک کتاب ناهید



«هر کتابی، از هر انتشاراتی را از ما بخواهید»

✓ جامع‌ترین بانک کتاب

✓ تحویل روزانه

✓ ارسال به تمامی نقاط کشور

✓ سفارش کتاب به صورت تلفنی و آنلاین

www.NIBS.ir



کتاب دانشگاهی، فنی و مهندسی، علوم پزشکی، علوم انسانی، عمومی،
ادبی، مذهبی، کمک آموزشی، کودک و نوجوان و کتاب نفیس

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - روبه روی درب اصلی دانشگاه تهران

پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۳۱

تلفن: ۶۶۴۸۹۳۷۵ - ۰۲۱ - ۶۶۴۸۹۳۴۹ - ۰۲۱