

# روان‌شناسی به زبان ساده

راهنمای خودآموز برای درک  
مفاهیم بنیادین روان‌شناسی

## فهرست مطالب

۷	یادداشتی از مترجم
۱۱	پیشگفتار نویسنده
۱۵	۱ سرآغاز: بنیادهای روان‌شناسی
۳۵	۲ روش‌های تحقیق در روان‌شناسی: گردآوری داده‌ها
۵۲	۳ زیست‌شناسی رفتار: آیا مغز جایگاه زندگی روانی است؟
۷۰	۴ احساس: مطالعه دروازه‌های تجربه
۸۴	۵ ادراک: چرا همه چیز همان‌گونه که هست به نظر می‌رسد؟
۱۰۲	۶ یادگیری: درک رفتارهای اکتسابی
۱۲۴	۷ انگیزش: چرایی رفتارهای ما
۱۴۴	۸ هیجان‌ها: سوار بر قطار شهربازی زندگی
۱۶۰	۹ تفکر: کاوش زندگی ذهنی
۱۸۰	۱۰ هوش: تفکر عقلانی و رفتار مؤثر
۲۰۰	۱۱ روان‌شناسی تحولی: چگونه کودکان تبدیل به بزرگسالان می‌شوند؟
۲۲۴	۱۲ رابطه جنسی و عشق: در حال و هوای عشق هستید؟
۲۴۴	۱۳ شخصیت: عوامل روانی که شما را منحصر به فرد می‌سازند
۲۶۹	۱۴ روان‌شناسی ناپهنجاری: در جست‌وجوی اختلال‌های روانی
۲۹۱	۱۵ درمان: یاری‌رسانی به افراد دچار مشکل
۳۱۱	۱۶ روان‌شناسی اجتماعی: تعامل با دیگران

## سرآغاز: بنیادهای روان‌شناسی

### پیش‌آزمون

صحیح یا غلط

۱. روان‌شناسی نوین به صورت علم ذهن تعریف می‌شود. ص  غ
  ۲. اهداف روان‌شناسی علمی عبارت‌اند از (۱) توصیف، (۲) تبیین، (۳) پیش‌بینی و (۴) کنترل رفتار. ص  غ
  ۳. زیگموند فروید پایه‌گذار اصلی رویکرد روان‌تحلیلی است. ص  غ
  ۴. دیدگاه زیستی بر این باور است که رفتار، بیشتر آموخته می‌شود. ص  غ
  ۵. رشته روان‌شناسی بالینی که تمرکز آن بر روان‌درمانی و اجرای آزمون‌های روانی است، گسترده‌ترین گرایش در روان‌شناسی است. ص  غ
- (پاسخ‌ها در انتهای فصل ارائه شده‌اند.)

### اهداف

- در پایان این فصل قادر خواهید بود
- روان‌شناسی را تعریف کنید؛
  - اهداف روان‌شناسی علمی را توضیح دهید؛
  - پنج مکتب دیرینه روان‌شناسی و پایه‌گذاران آنها را از هم متمایز سازید؛
  - شش دیدگاه اصلی را که در تبیین رفتار به کار گرفته می‌شوند نام برده و توضیح دهید؛
  - هفت گرایش مهم روان‌شناسی را نام برده و توضیح دهید.

نگاهی به معنای واژه روان‌شناسی: از دوران باستان تا به امروز

واژه روان‌شناسی از دیرباز تاکنون معانی متفاوتی داشته است. در حال حاضر این‌گونه تعریف می‌شود: روان‌شناسی، علم مطالعه رفتار موجودات زنده است. این تعریف باید در سرتاسر این کتاب، راهنمای شما باشد.

سه واژه در این تعریف، درخور توجه‌اند: (۱) علم، (۲) رفتار و (۳) موجودات زنده. روان‌شناسی نوین از این جهت یک علم تلقی می‌شود که نتایج آن مبتنی بر داده‌ها و اطلاعاتی است که به‌واسطه مشاهده‌های منظم حاصل شده‌اند. در فصل دوم، به روش‌های تحقیق در روان‌شناسی پرداخته می‌شود.

رفتار دارای سه جنبه است: (۱) فرایندهای شناختی، (۲) حالت‌های هیجانی و (۳) کنش‌ها. فرایندهای شناختی به آنچه فرد فکر می‌کند، حالت‌های هیجانی به آنچه فرد احساس می‌کند و کنش‌ها به آنچه فرد انجام می‌دهد، اشاره دارند.

موجود زنده، هر جنبنده‌ای را شامل می‌شود. بنابراین، رفتار سگ‌ها، موش‌ها، کبوترها و میمون‌ها هم می‌تواند تحت مطالعه روان‌شناسی قرار بگیرد. در واقع، چنین موجوداتی به‌عنوان آزمودنی در آزمایش‌های روان‌شناسی به‌کار گرفته شده‌اند. هرچند، تمرکز عمده روان‌شناسی بر انسان‌هاست، وقتی از حیوانات در آزمایش‌ها استفاده می‌شود، اغلب، هدف ضمنی این است که چگونه فرایندهای اساسی مانند یادگیری و انگیزش در حیوانات، می‌توانند درک ما از رفتار انسان را افزایش دهند.

(الف) روان‌شناسی، چه چیزی را مطالعه می‌کند؟ \_\_\_\_\_

(ب) سه جنبه از رفتار کدامند؟ \_\_\_\_\_

پاسخ‌ها: (الف) رفتار موجودات زنده؛ (ب) فرایندهای شناختی، حالت‌های هیجانی و کنش‌ها.

هرچند اکنون تعریف روان‌شناسی نوین را می‌دانید، مهم است که بدانید واژه روان‌شناسی (psychology) ریشه در معانی فلسفی باستانی دارد. واژه یونانی *psyche* به معنای روح است. بنابراین، برای فلاسفه‌ای که در سده سوم تا چهارم (پیش از میلاد) می‌زیستند، روان‌شناسی به معنای «مطالعه روح» بود. این تعریفی بود که توسط سقراط، افلاطون و ارسطو ارائه شد. از آنجا که این متفکران، به‌ویژه سقراط و افلاطون، به روح در حیوانات اعتقاد نداشتند، آشکار است که چرا برای قرن‌ها توجه اصلی روان‌شناسی معطوف به نوع بشر بوده است. فلاسفه باستان مدعی شدند که روح مرکز آگاهی است. این آگاهی است که زندگی ذهنی را امکان‌پذیر ساخته است. اغلب به این علت است که روان‌شناسی، علم ذهن پنداشته می‌شود.

در واقع، این معنا برای روان‌شناسی توسط ویلیام جیمز، ریش‌سفید روان‌شناسان آمریکایی، به کار گرفته شد. جیمز که بیش از صدسال پیش در دانشگاه هاروارد مشغول به کار بود، روان‌شناسی را «علم زندگی ذهنی» تعریف کرد. او معتقد بود که هدف روان‌شناسی باید بررسی فرایندهای روانی نظیر تفکر، حافظه و ادراک باشد. (در همین فصل از ویلیام جیمز بیشتر خواهیم گفت.)

ما اکنون به جایی که هستیم، رسیده‌ایم. هرچند دیگر روان‌شناسی را مطالعه روح نمی‌دانند، اولین معنای آن، با تأکیدش بر رفتار انسان و اهمیت شناخت، رویکرد کنونی ما را متأثر ساخته است.

(الف) معنای واژه یونانی psyche \_\_\_\_\_ است.

(ب) ویلیام جیمز روان‌شناسی را به صورت \_\_\_\_\_ تعریف کرده است.

پاسخ‌ها: (الف) روح؛ (ب) علم زندگی ذهنی.

امروزه، روان‌شناسی علمی به‌طور مشخص چهار هدف را دنبال می‌کند: (۱) توصیف، (۲) تبیین، (۳) پیش‌بینی و (۴) کنترل رفتار. این‌ها اهداف متعارفی هستند که همگی ما در زندگی روزمره هم دنبال می‌کنیم. فرض کنید جین به همسرش هری می‌گوید که پسر هفت ساله آنها، بیلی، امروز بداخلاق و لوس بود. آیا این توصیف خوبی از رفتار بیلی است؟ خیر، توصیف خوبی نیست زیرا خیلی کلی و انتزاعی است. اکنون فرض کنید که جین به شوهرش می‌گوید بیلی از انجام تکالیف خانگی‌اش خودداری کرده و می‌گوید: «تکالیف خانگی مزخرف هستند، انجام‌شان نخواهم داد.» این توصیف بهتری از رفتار است زیرا جزئی و عینی است.

توصیف‌های جزئی مشابه ممکن است هر دو والد را به این نتیجه برسانند که بیلی نسبت به سایر بچه‌ها بدر رفتاری بیشتری دارد. اکنون جین و هری در تعجب‌اند که چرا بیلی بیشتر و بیشتر بدر رفتاری می‌کند. آیا او احساس ناامیدی می‌کند؟ آیا دچار عقده حقارت است؟ آیا عزت‌نفس پایینی دارد؟ آیا دچار اختلال نقص توجه (ADD) است؟ آیا تعادل انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز او به‌هم خورده است؟ آیا مبتلا به روان‌رنجوری کودکی شده است؟ همان‌طور که می‌بینید تبیین‌های زیادی وجود دارند که باید مورد ارزیابی قرار گیرند. اینجا جایی است که بحث پیش‌بینی و کنترل مطرح می‌شود. فرض کنیم دکتر هلن جی، متخصص کودکان، می‌گوید که بیلی مبتلا به اختلال نقص توجه است. بیایید فرض کنیم دکتر جی متقاعد شده که بیلی غذاهایی مملو از شکر تصفیه‌شده می‌خورد که منجر به

واکنش زیست‌شیمیایی پیچیده و کاهش انتقال‌دهنده‌های عصبی خاصی در او می‌شود. او برنامه غذایی طبیعی همراه با مقادیر کمی از شکر تصفیه‌شده توصیه می‌کند. در اینجا پزشک پیش‌بینی می‌کند که تغییر در برنامه غذایی منجر به رفع علائم نامطلوب خواهد شد. اکنون فرض بگیریم برنامه غذایی اعمال شده و بیلی نیز آن را رعایت می‌کند. اگر پس از گذشت چند هفته تغییری در بدرفتاری بیلی حاصل نشود، والدین و دکتر جی نتیجه می‌گیرند که تبیین‌هایشان نادرست بوده است. از طرفی دیگر اگر برنامه غذایی مؤثر باشد و رفتار بیلی بیشتر مدیریت شود، می‌توان گفت کنترل انجام شده است و تبیین ارائه‌شده مناسب به نظر می‌رسد.

چهار هدفی که روان‌شناسی علمی آن را دنبال می‌کند عبارت‌اند از: \_\_\_\_\_

پاسخ: توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل رفتار.

## مکاتب دیرینه روان‌شناسی: پنج متفکر بزرگ و اندیشه‌های آنها

گفته شده که روان‌شناسی گذشته‌ای طول‌ودراز و تاریخچه‌ای کوتاه دارد. این موضوع بدان معناست که هر چند روان‌شناسی ریشه در فلسفه دارد، اما قدمت آن به‌عنوان رشته‌ای علمی کمی بیش از ۱۲۰ سال است. تقریباً طبق آنچه گفته شد می‌توان ریشه‌های روان‌شناسی را در ۲۴۰۰ سال پیش در فلاسفه یونان باستان جست‌وجو کرد. با این حال، سرآغاز روان‌شناسی علمی به‌طور معمول به سال ۱۸۷۹ برمی‌گردد، سالی که ویلهلم وونت، دانشمند آلمانی، نخستین آزمایشگاه روان‌شناسی را در دانشگاه لایپزیگ آلمان تأسیس کرد. روان‌شناسی نوین برخاسته از بافتی است که با عنوان مکاتب روان‌شناسی می‌شناسیم. مفهوم مکتب روان‌شناسی را می‌توان خیلی ساده با در نظر گرفتن دسته‌های ماهی که در آب به‌طور گروهی شنا می‌کنند درک کرد. در اینجا واژه مکتب مشابه با واژه گروه به‌کار گرفته می‌شود. یک دسته یا یک گروه از ماهی‌ها، از ماهی رهبر پیروی می‌کنند. هر مکتب روان‌شناسی نیز به همین شکل است. هر مکتب از رهبر و گروهی از پیروان تشکیل شده است. هر مکتب دیدگاه و مفروضه‌های مهم خودش را دارد.

(الف) روان‌شناسی به‌عنوان رشته‌ای علمی فقط کمی بیش از چند سال قدمت دارد؟ \_\_\_\_\_

(ب) اولین آزمایشگاه روان‌شناسی در سال ۱۸۷۹ توسط چه کسی تأسیس شد؟ \_\_\_\_\_

پاسخ‌ها: (الف) ۱۲۰؛ (ب) ویلهلم وونت.

از منظر تاریخی، اولین مکتب روان‌شناسی، ساختارگرایی بود که توسط ویلهلم وونت (۱۸۳۲-۱۹۲۰) پایه‌گذاری شد. همان‌طور که گفتیم او پایه‌گذار نخستین آزمایشگاه روان‌شناسی در دنیا است. وونت در علم مطالعه کارکردهای بدنی، یعنی فیزیولوژی، آموزش دیده بود. او به مطالعه فیزیولوژی اعضای بدن نظیر چشم و گوش علاقه‌ای نداشت بلکه به احساس‌های برآمده از اندام‌های حسی که با یکدیگر ترکیب شده و چیزی را خلق می‌کنند که ما با عنوان آگاهی انسان می‌شناسیم، علاقه داشت.

تصور کنید به یک تابلوی نقاشی رنگ‌روغن که منظره‌ای را به تصویر می‌کشد، نگاه می‌کنید. شما درختان، رودخانه، دره و آسمان را می‌بینید. اما عناصر احساس‌ها، اجزای سازنده اساسی، که درک دیداری تصویر را ممکن می‌سازند چه هستند. در یک کلمه، «ساختار آگاهی شما چیست؟ وونت هنر درون‌نگری را به دستیارانش آموزش داد، مهارتی که ویژگی آن توجه کردن به بخشی از عنصر محرک بود، نه الگوی کلی محرک. بنابراین، قرار نیست درون‌نگران آموزش دیده بگویند «من درختی را می‌بینم.» در عوض باید بگویند «من در اینجا قطعه‌ای سبز می‌بینم» و «آنجا ذره‌ای قهوه‌ای می‌بینم» و الی‌آخر. این ذره‌ها و قطعات «اتم‌های» روانی هستند که «مولکول» پیچیده درخت یا سایر اشیای قابل‌رؤیت را شکل می‌دهند.

مطالعات وونت پیرامون احساس دیداری نشان داد که فقط سه نوع احساس دیداری اساسی وجود دارد. اول، ظاهر یا رنگ است. دوم روشنایی است. برای مثال، خاکستری کم‌رنگ، روشن‌تر از خاکستری تیره است. همچنین، یک صفحه مکتوب که روشنایی بیشتری دارد نسبت به صفحه‌ای که روشنایی کمتری دارد درخشان‌تر است. سوم، اشباع است، که به «غنی» یا «کامل بودن» رنگ اشاره دارد.

مهم نبود که آزمودنی‌های وونت به چه محرک دیداری نگاه می‌کردند، زیرا به‌جز این سه احساس دیداری که گفته شد، احساس دیگری تجربه نمی‌شد. بنابراین، وونت نتیجه گرفت که ساختار تمام تجارب دیداری ما همین سه نوع احساس هستند. این موضوع را می‌توان در ارتباط با سایر حس‌ها از قبیل شنیدن، چشیدن و حس لامسه هم بیان کرد (به فصل چهارم مراجعه کنید).

به عقیده وونت، هدف اصلی روان‌شناسی، مطالعه ساختار آگاهی است. وونت بر اساس ساختار آگاهی، زندگی روانی آگاهانه را، ارتباط گروهی از احساس‌ها که منجر به تجارب پیچیده فکری در ما می‌شوند، تعریف کرد. این رویکرد به روان‌شناسی با عنوان شیمی ذهن شناخته می‌شود. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، «اتم‌های» تجارب ما،

احساس‌ها هستند و «مولکول‌های» تجارب ما نیز ادراک‌های پیچیده ما هستند. وونت به‌تنهایی اولین روان‌شناس علمی تلقی نمی‌شود، بلکه او پایه‌گذار روان‌شناسی به‌عنوان یک رشته علمی محسوب می‌شود. (بسیاری از دانشجویان تازه‌وارد روان‌شناسی گمان می‌کنند این افتخار از آن فروید است. هرچند فروید مشهورترین روان‌شناسی است که تا به حال دنیا به خود دیده است، اما نسبت به وونت جایگاه متفاوتی در تاریخ روان‌شناسی دارد).

(الف) بیان یک حس به‌تنهایی، بدون اینکه با احساس‌های دیگری ترکیب شوند چه فرایندی است؟

(ب) به عقیده وونت هدف اصلی روان‌شناسی مطالعه \_\_\_\_\_ است.

پاسخ‌ها: (الف) درون‌نگری؛ (ب) ساختار آگاهی.

ویلیام جیمز (۱۸۴۲-۱۹۱۰) که در دهه ۱۸۷۰ در دانشگاه هاروارد تدریس می‌کرد به کارهای وونت علاقه‌مند شد. جیمز، نه تنها به روان‌شناسی، بلکه به فیزیولوژی و فلسفه هم علاقه داشت. او پایه‌گذار آزمایشگاه روان‌شناسی در هاروارد است؛ همچنین اولین درس‌نامه روان‌شناسی با عنوان *اصول روان‌شناسی* را نوشت که در ایالات متحده آمریکا منتشر شد. انتشار این کتاب در دهه ۱۸۹۰ مقارن با تولد مکتب روان‌شناسی کارکردگرایی بود. چهره اصلی مکتب کارکردگرایی، جیمز است و از او با عنوان ریش‌سفید روان‌شناسان آمریکایی یاد می‌کنند.

به عقیده جیمز روان‌شناسی باید به‌جای ساختار ذهن، بر نحوه کارکرد یا عمل آن متمرکز شود. بنابراین، جیمز بر اهمیت مطالعه فرایندهایی نظیر تفکر، حافظه و توجه تأکید کرد. احتمالاً به‌خاطر دارید که جیمز روان‌شناسی را «علم زندگی ذهنی» تعریف کرد. این تعریف در فرایندهای مذکور واضح است.

به‌طور خلاصه، کارکردگرایی، به‌عنوان یکی از مکاتب روان‌شناسی، تأکیدش بر این است که هدف اصلی روان‌شناسی به‌جای ساختار ذهن، باید مطالعه کارکرد آگاهی انسان باشد.

به عقیده جیمز، تمرکز روان‌شناسی باید بر این باشد که چگونه ذهن \_\_\_\_\_.

پاسخ: عمل می‌کند.

روان‌شناس آلمانی، ماکس ورتایمر (۱۸۸۰-۱۹۴۳) نیز مانند جیمز از ساختارگرایی



وونت ناراضی بود. ورتایمر معتقد بود تأکید وونت بر اهمیت احساس‌های ساده به‌عنوان اجزای اساسی ادراک، گمراه‌کننده است. به عقیده او، یک موسیقی چیزی بیش از مجموعه‌ای از احساس‌هاست. آن یک الگو است. همچنین ادراک موسیقی بیش از آنکه به تک‌تک نُت‌ها بستگی داشته باشد به کل الگوی آن وابسته است. نوایی که در گام فا نواخته شده است می‌تواند به گام دو منتقل شود و همچنان همان موسیقی باقی بماند. با این حال، همه نُت‌ها و احساس‌ها متفاوت‌اند.

این الگوی کلی که منجر به ادراک پیچیده‌ای می‌شود با واژه آلمانی گشتالت توصیف می‌شود. به‌طور معمول، گشتالت به‌صورت «الگو»، «شکل یا هیئت» یا «کل سازمان‌یافته» ترجمه می‌شود.

در سال ۱۹۱۰ ورتایمر مقاله‌ای منتشر کرد و در آن به معرفی چهار مفروضه اساسی روان‌شناسی گشتالت پرداخت که به‌طور معمول از آن با عنوان سرآغاز مکتب روان‌شناسی گشتالت یاد می‌کنند. موضوع این مقاله، گزارشی از مجموعه آزمایش‌هایی بود که دو نفر از دوستان او به نام‌های کورت کافکا و ولفگانگ کُهلر به‌عنوان آزمودنی بودند، که بعدها این دو نفر نیز به‌عنوان روان‌شناسان گشتالت به شهرت رسیدند. ورتایمر در این آزمایش‌ها نشان داد اگر مجموعه‌ای از محرک‌های بی‌حرکت با فاصله زمانی منظم ارائه شوند می‌توانند ادراک حرکت را پدید آورند. ممکن است این موضوع پیچیده به نظر برسد. با این حال، این کار در عمل امکان‌پذیر است. اگر شما تمام صفحات کتابی کارتونی را با سرعتی منظم ورق بزنید می‌توانید حرکت تصاویر را احساس کنید. ادراک حرکت در تصویر محرک نیز این‌گونه است. در سطح حسی، شما مجموعه‌ای از قطعه‌های بی‌حرکت را می‌بینید اما در سطح ادراک، حرکت را تجربه می‌کنید. وجود حرکت بر اساس ماهیت حس‌ها قابل توضیح نیست. بنابراین باید الگویی از نمایش یا گشتالت باشد که منجر به ادراک حرکت می‌شود.

مطالعه تأثیری که گشتالت‌های مختلف بر تفکر و ادراک ما دارند هدف روان‌شناسی گشتالت شد. همان‌طور که در فصل ششم خواهید دید، تحقیقات کُهلر اصول گشتالت را با یادگیری بینشی مرتبط ساخت.

به‌طور خلاصه، روان‌شناسی گشتالت بر این تأکید دارد که الگو، شکل یا کل محرک، تأثیر نیرومندی بر این دارد که جهان اطراف ما را چگونه در نظر گرفته و ادراک کنیم.

(الف) سه معنای واژه آلمانی گشتالت عبارت‌اند از: \_\_\_\_\_

(ب) هدف روان‌شناسی گشتالت مطالعه تأثیر گشتالت‌های مختلف بر \_\_\_\_\_ و

بود.

پاسخ‌ها: (الف) الگو، شکل یا هیئت، کل سازمان‌یافته؛ (ب) تفکر و ادراک.

به ایالات متحده آمریکا بازگردیم. رفتارگرایی، چهارمین مکتب دیرینه روان‌شناسی است که پایه‌گذار آن جان واتسون (۱۹۵۸-۱۸۷۸) بود. اشتیاق وافر به عقاید واتسون او را به ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) در سال ۱۹۱۵ رساند. سالی که می‌توان آن را سرآغاز رفتارگرایی نیز به شمار آورد. واتسون با انجام پژوهش در دانشگاه شیکاگو و سپس دانشگاه جان هاپکینز به این نتیجه رسید که روان‌شناسی تأکید بسیار زیادی بر آگاهی دارد. در واقع او بر این تأکید کرد که روان‌شناسی به‌هیچ‌وجه علمی ذهنی نیست. «ذهن» (به علت خمیرمانند بودن آن) مفهومی است که تعریف آن مشکل است. ذهن را نمی‌توان به صورت علمی مطالعه کرد، زیرا قابل مشاهده نیست. فقط این شما هستید که می‌دانید در ذهن‌تان چه خبر است. اگر من مدعی مطالعه بر روی ذهن شما باشم، به عقیده واتسون مشغول انجام کاری شهودی و حسی هستم.

بنابراین واتسون تأکید کرد که هدف روان‌شناسی باید مطالعه خود رفتار باشد نه ذهن یا آگاهی. برخی از منتقدان واتسون می‌گویند او بسیاری از شواهد وجود آگاهی را انکار می‌کند. عده‌ای دیگر نیز بر این عقیده‌اند که واتسون می‌گوید استناد به آگاهی یا زندگی ذهنی فرد تبیین نیرومندی از یک رفتار به دست نمی‌دهد. امروزه رویکرد واتسون کمی افراطی پنداشته می‌شود و به‌عنوان شکلی از روان‌شناسی که مفهوم آگاهی را بی‌اهمیت می‌شمارد از آن با عنوان رفتارگرایی/افراطی (رفتارگرایی رادیکال) یاد می‌شود.

رفتارگرایی تأثیر زیادی در روان‌شناسی آمریکا بر جای گذاشت. همان‌طور که در فصل ششم خواهید دید رفتارگرایی الهام‌بخش یک روان‌شناس به نام بی. اف. اسکینر شد تا به مطالعه فرایند یادگیری بپردازد. اسکینر در زمان خود تبدیل به مشهورترین رفتارگرایی قرن بیستم شد.

(الف) واتسون بر این عقیده بود که ذهن را نمی‌توان به صورت علمی مطالعه کرد، زیرا

(ب) رفتارگرایی تأکید می‌کند که هدف روان‌شناسی باید \_\_\_\_\_ .

پاسخ‌ها: (الف) قابل مشاهده نیست؛ (ب) مطالعه خود رفتار باشد نه ذهن یا آگاهی.

برای آشنایی با پنجمین مکتب دیرینه روان‌شناسی باید به قاره اروپا و کشور اتریش

بازگردیم؛ این مکتب، روان‌تحلیلی نام دارد و پدر آن زیگموند فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹) است. فروید پزشکی بود که در عصب‌شناسی تخصص داشت. او یافته‌ها و نتیجه‌گیری‌های خود را در کار با بیماران به دست آورد. فروید در ابتدای مسیر زندگی حرفه‌ای به این نتیجه رسید که تعداد بسیار زیادی از افراد با علائم عصبی مانند فلج، بی‌حسی در دست یا پا، نایبایی جزئی یا کامل، سردردهای مزمن و سایر مشکلات مشابه هستند که منشأ آسیب بدنی ندارند. آنها به‌لحاظ زیستی بیمار نیستند بلکه علائم آنها در اثر تعارض‌های هیجانی شدید ایجاد می‌شوند.

کار اصلی فروید با همکاری جوزف بروئر (۱۸۴۲-۱۹۲۵) انجام شد. بروئر و فروید در سال ۱۸۹۵ نخستین کتاب روان‌تحلیلی را با عنوان *مطالعاتی در باب هیستری* نوشتند که از آن با عنوان سرآغاز روان‌تحلیلی یاد می‌شود. پس از انتشار این کتاب، فروید بدون بروئر به مسیر خود ادامه داد و سال‌ها پیش از اینکه دوباره با هم‌قطارانش همکاری کند به‌تنهایی پیش رفت.

واژه هیستری یک برچسب تشخیصی است. این اصطلاح برای بیمارانی به‌کار می‌رود که علائم عصبی را تجربه می‌کنند که فرض بر این است ماهیت ذهنی دارند. بیمار تمارض نمی‌کند. او باور دارد که علائمش واقعی‌اند. امروزه هیستری یک اختلال کاملاً شناخته‌شده است که اختلال بدنی شکل، از نوع تبدیلی نام دارد. خیلی ساده به‌معنای این است که یک مشکل هیجانی نظیر اضطراب مزمن خود را به علائم بدنی تبدیل کرده است. (واژه یونانی سوما (soma) به‌معنای «بدن» است).

فروید به‌منظور توضیح رنج‌های هیجانی مزمن، این موضوع را پیش کشید که انسان از یک زندگی روانی ناخودآگاه برخوردار است. این مفروضه اصلی در روان‌تحلیلی است که اهمیت هیچ مفروضه دیگری به‌پای آن نمی‌رسد. سطح ناخودآگاه روان توسط مکانیسم دفاعی سرکوبی ایجاد می‌شود. هدف آن محافظت از من (ego) در برابر تهدیدهای روانی یا اطلاعاتی است که می‌توانند به تمامیت من (ego) آسیب بزنند. (ego عبارت است از «من» شخصیت و مرکز خویشتن). انواع اطلاعات روانی که سرکوب می‌شوند به‌طور معمول در سه دسته عمده طبقه‌بندی می‌شوند: (۱) خاطرات دردناک کودکی، (۲) امیال ممنوعه جنسی و (۳) امیال ممنوعه پرخاشگری.

روان‌تحلیلی فقط یک مکتب روان‌شناسی نیست، بلکه یک روش درمانی هم است. در فصل ۱۵ اطلاعات بیشتری پیرامون این روش به دست خواهید آورد. فروید باور داشت با کمک به بیمار برای کاوش محتوای ناخودآگاهش، وی قادر خواهد بود تا حدودی از رنج

هیجانی رهایی یابد. مهم است که اشاره کنیم از میان پنج مکتب دیرینه روان‌شناسی، روان‌تحلیلی تنها مکتبی است که بهبود سلامت روان فرد را تبدیل به هدف کرده است.

(الف) فروید به‌عنوان پزشک در \_\_\_\_\_ تخصص داشت.

(ب) اساسی‌ترین مفروضه در روان‌تحلیلی عبارت است از \_\_\_\_\_ .

پاسخ‌ها: (الف) عصب‌شناسی؛ (ب) انسان از یک زندگی روانی ناخودآگاه برخوردار است.

## روش‌های مطالعه رفتار: در جست‌وجوی تبیین‌ها

همان‌طور که پیش از این گفته شد، یکی از اهداف روان‌شناسی علمی، تبیین رفتار است. وقتی کسی عملی انجام می‌دهد، بیشتر وقتی که انتظارش را نداریم، غالباً اولین سؤالی که به ذهن مان می‌رسد این است که چرا؟ اگر پاسخ ما به این چرایی برایمان رضایت‌بخش باشد، به تبیینی دست یافته‌ایم. اغلب بیش از یک روش برای تبیین یک رفتار وجود دارد. گاهی اوقات متفکران مخالف‌اند و دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد. دیدگاه‌های عمده‌ای که می‌توان از طریق آن رفتار را تبیین کرد. این دیدگاه‌ها تأثیر زیادی بر چگونگی انجام تحقیقات و نحوه مطالعه رفتار توسط روان‌شناسان دارند.

دیدگاه‌ها در روان‌شناسی، روش‌های اصلی هستند \_\_\_\_\_.

پاسخ: که می‌توان از طریق آن رفتار را تبیین کرد.

نخستین دیدگاه شناخته‌شده، دیدگاه زیستی است. دیدگاه زیستی بیان می‌کند که رفتار با عواملی چون ژن‌ها، دستگاه غدد درون‌ریز، یا مغز و دستگاه عصبی قابل تبیین است. دیدگاه زیستی فرض می‌کند که همه ما موجود زنده هستیم و از پروتوپلاسم ساخته شده‌ایم و آن دسته از تبیین‌هایی که این موضوع را مد نظر قرار دهند، تبیین‌های نیرومندی‌اند.

فرض کنید کودکی مبتلا به ناتوانی ذهنی است. در نظر بگیرید که او مبتلا به نشانگان داون تشخیص داده شده است. نشانگان داون، مجموعه‌ای از نشانه‌ها و علائم است که نشان می‌دهد کودک در جفت کروموزوم شماره ۲۱ خود سه کروموزوم دارد، در حالی که باید دو تا داشته باشد. ناتوانی ذهنی، بیشتر با این مشکل مرتبط است. بنابراین وضعیت ژنتیکی تبیینی را برای ناتوانی ذهنی ارائه می‌کند.

چین سی و چهار ساله را در نظر بگیرید که می‌گوید، «احساس تنبلی می‌کنم.» به نظر

این مشکلی روانی است. در صورتی که مشخص شود تیروئید او کم‌کار است و سرعتِ سوخت‌وساز پایهٔ بدنش پائین است، تبلی او را می‌توان ناشی از کم‌کاری تیروئید دانست. بیل، مهندس چهل و پنج ساله، مبتلا به افسردگی مزمن است. اما اگر مشخص شود انتقال‌دهندهٔ عصبی سروتونین در مغز او کاهش یافته است برای او دارویی که سطح سروتونین را بهینه نماید تجویز می‌شود. افسردگی او به کمک انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز توضیح داده می‌شود.

همان‌طور که می‌بینید دیدگاه زیستی، دیدگاهی نیرومند و مفید است. این دیدگاه به‌طور معمول در روان‌پزشکی، که تخصصی در پزشکی است و همچنین روان‌شناسی فیزیولوژیک به‌کار گرفته می‌شود (به قسمت «گرایش‌های روان‌شناسی» در بخش پایانی همین فصل مراجعه کنید).

دیدگاه زیستی بر این باور است که رفتار با عواملی نظیر \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ قابل تبیین است.

پاسخ‌ها: ژن‌ها، دستگاه غدد درون‌ریز، مغز و دستگاه عصبی.

دومین دیدگاه شناخته‌شده، دیدگاه یادگیری است. فرض این دیدگاه بر این است که بیشتر یا عمدهٔ رفتارهای ما آموخته می‌شوند. رفتارها از تجربه حاصل می‌شوند. دیدگاه یادگیری به میزان زیادی وام‌دار تأثیرات جان لاک (۱۷۰۴-۱۶۳۲) است، فیلسوفی که بر این باور بود ذهن هنگام تولد به‌سان لوح سفید است. یعنی مانند یک صفحهٔ خالی است که از پیش چیزی در آن نیست.

اوپال را در نظر بگیرید که روزی دو پاکت سیگار دود می‌کند. او این کار را یک عادتِ «بد» می‌داند. دیدگاه یادگیری نیز با این دیدگاه عقل سلیم او هم‌عقیده و موافق است. رفتار، حاصل فرایندهایی نظیر مشاهده و تقویت است. (در فصل ۶ بیشتر به آن خواهیم پرداخت).

بر اساس دیدگاه یادگیری، «خوب» و «بد» هر دو عاداتی هستند که حاصل تجربه‌اند. ما از طریق یادگیری چیزهایی بیش از عادات مان به دست می‌آوریم. ما یاد می‌گیریم به زبان خاصی صحبت کنیم. ما نگرش‌ها را یاد می‌گیریم. ما یاد می‌گیریم از بعضی‌ها خوشمان بیاید یا نیاید و الی‌آخر. یادگیری حرکت عظیم و مداوم در زندگی هر انسانی است.

(الف) جان لاک معتقد بود که ذهن هنگام تولد به‌سان \_\_\_\_\_ است.

(ب) مطابق با دیدگاه یادگیری، بد و خوب هر دو عاداتی هستند که \_\_\_\_\_

پاسخ‌ها: (الف) لوح سفید؛ (ب) از طریق تجربه کسب می‌شوند.

سومین دیدگاه شناخته‌شده، دیدگاه روان‌پویشی است. این دیدگاه متأثر از فروید و روان‌کاوی است و معتقد است که شخصیت انسان میدانی از نیروهاست. تکانه‌های اولیه جنسی و پرخاشگری اغلب با ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی فرد در تعارض‌اند. تعارض‌های هیجانی افراد می‌توانند به ایجاد یا تشدید اضطراب مزمن، خشم یا افسردگی دامن بزنند. وقتی خواهان درک رفتار فردی آشفته باشید این دیدگاه ارزش خاصی پیدا می‌کند. (در فصل سیزدهم اطلاعات بیشتری در ارتباط با روان‌کاوی و دیدگاه روان‌پویشی ارائه شده است).

دیدگاه روان‌پویشی معتقد است که شخصیت انسان \_\_\_\_\_

پاسخ: میدانی از نیروهاست.

چهارمین دیدگاه شناخته‌شده، دیدگاه شناختی است. این دیدگاه بیان می‌کند که علت اصلی یک کنش خاص یا حالت هیجانی به فکرهای فرد مربوط است. برای مثال، پیش از آن که از محل کارتان به فروشگاه بروید به‌طور معمول این‌طور فکر می‌کنید که «در راه برگشت از محل کار به خانه، جلوی یک فروشگاه توقف می‌کنم تا چند پاکت شیر و مقداری خشک‌بار بخرم.» یا مثالی دیگر می‌تواند در ارتباط با شخصی باشد که احساس افسردگی می‌کند و با خودش این‌طور فکر می‌کند که «زندگی‌ام یکنواخت است و هیچ‌کس دوستم ندارد.»

در نوشته‌های ویلیام جیمز، علاقه به فرایند تفکر قابل‌ردیابی است. او نه‌تنها ریش سفید روان‌شناسان آمریکایی است، بلکه می‌توان او را اولین روان‌شناس شناختی ایالات متحده آمریکا نیز تلقی کرد. دیدگاه شناختی منجر به علاقه زیادی به مطالعه نحوه شکل‌گیری مفاهیم، تفکر منطقی و تفکر خلاق شده است. (در فصل نهم اطلاعات بیشتری پیرامون تفکر آمده است).

دیدگاه شناختی بر این باور است که علت اصلی یک عمل خاص یا حالت هیجانی به \_\_\_\_\_

پاسخ: فکرهای فرد مربوط است.

دیدگاه پنجم، دیدگاه انسان‌گرایی است. این دیدگاه بیان می‌کند که برخی رفتارهای ما فقط در قالب فرایندهای روانی که منحصر به انسان هستند، قابل فهم‌اند. این دیدگاه به

میزان زیادی وام‌دار وجودگرایی است، موضعی فلسفی در اروپا که بر اهمیت اراده آزاد و مسئولیت تأکید دارد.

دو فرایندی که بیشتر بر آنها تأکید می‌شود عبارت‌اند از خودشکوفایی و اراده معطوف به معنا. خودشکوفایی که توسط روان‌شناسی به نام آبراهام مزلو مطرح شد عبارت است از نیاز به محقق ساختن استعدادها و قابلیت‌ها. اراده معطوف به معنا که توسط روان‌پزشکی به نام ویکتور فرانکل معرفی شد، به معنای میل عمیق برای معنا بخشیدن به زندگی و یافتن چیزی فراتر و ارزشمند برای زندگی کردن است.

(الف) وجودگرایی بر اهمیت \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ تأکید دارد.

(ب) دو فرایندی که در دیدگاه انسان‌گرایی بر آنها تأکید می‌شود عبارت‌اند از \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_.

پاسخ‌ها: (الف) اراده آزاد و مسئولیت؛ (ب) خودشکوفایی و اراده معطوف به معنا.

ششمین دیدگاه عبارت است از دیدگاه فرهنگی اجتماعی. فرض این دیدگاه بر این است که بسیاری از رفتارهای ما توسط جامعه و فرهنگ تعیین می‌شوند. برای مثال، وقتی کشوری سابقه‌ای طولانی در افسردگی دارد این موضوع موجب افزایش مشکلاتی همچون افسردگی و سوء مصرف الکل می‌شود. تأثیر جامعه و فرهنگ در خانواده و ارزش‌های آن، در سنت‌های مذهبی و قراردادهای اجتماعی تجلی می‌یابد (در فصل شانزدهم به اهمیت این دیدگاه پرداخته شده است).

دیدگاه فرهنگی اجتماعی بر این عقیده است که بسیاری از رفتارهای ما توسط \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ تعیین می‌شوند.

پاسخ: فرهنگ و جامعه

تعداد بسیار کمی از روان‌شناسان معاصر، پیرو یک مکتب یا یک دیدگاه هستند. التقاط‌گرایی، دیدگاهی متشکل از چند مکتب روان‌شناسی و دیدگاه‌هایی است که شرح‌شان تا اینجا رفت. جمع‌کنندگی از روان‌شناسان امروزی خودشان را التقاطی معرفی می‌کنند. به‌طور کلی، التقاط‌گرایی دیدگاهی یکپارچه و بهینه است که منعکس‌کننده نگرشی آزاد و روشن‌فکرانه است. از طرفی دیگر، منتقدان دیدگاه التقاطی می‌گویند این دیدگاه بیهوده است و تکلیفش مشخص نیست. در نهایت، روان‌شناس توانمند باید تلاش کند تا مسیر واضحی را بین پای‌بندی جزئی به یک دیدگاه واحد یا کرانه مخالف آن که با عدم اعتماد و اطمینان مشخص می‌شود، پیش ببرد.