

عنوان بخش

روان شناسی عمومی و

روان شناسی اجتماعی

رشته‌های روان‌شناسی

- ۱- **روان‌شناسی بالینی:** شناخته‌شده‌ترین تخصص روان‌شناسی است که به تشخیص و درمان افراد ناهنجار می‌پردازد.
 - ۲- **روان‌شناسی آزمایشی:** روان‌شناسی با گرایش پژوهشی در زمینه مطالعه‌ی آزمایشگاهی اصول روان‌شناختی حاکم بر رفتار انسان و جانداران رده‌های پایین‌تر.
 - ۳- **روان‌شناسی رشد:** وقایع را از زمان تشکیل نطفه تا مرگ بررسی می‌کند.
 - ۴- **روان‌شناسی زیست‌گرا:** روان‌شناسی زیست‌گرا در پی کشف ارتباط‌های رفتار با فرآیندهای زیستی هستند.
 - ۵- **روان‌شناسی صنعتی و فنی:** روان‌شناسی صنعتی روی محیط کار اعم از کارکنان و کارگران و سازمان‌ها متمرکز است. روان‌شناسی فنی در پی بهبود ارتباط افراد با وسایل مکانیکی‌اند.
 - ۶- **روان‌شناسی شخصیت:** با دسته‌بندی افراد برای مقاصد علمی و نیز مطالعه هر یک از کیفیت‌های منحصر به فرد اشخاص علاقه دارند.
 - ۷- **روان‌شناسی اجتماعی:** روان‌شناسی که با مطالعه‌ی تعامل اجتماعی و شیوه‌های اثرگذاری افراد بر یکدیگر سروکار دارند.
 - ۸- **روان‌شناسی مشاوره‌ای:** روان‌شناسی مشاوره‌ای به حل و فصل آن دسته از مشکلات و مسائل فردی می‌پردازد که بیماری شناخته نمی‌شود، مثلاً مسائل تحصیلی و اجتماعی.
- رهیافت‌های بین رشته‌ای:**
- علاوه بر این رویکردها در سال‌های اخیر، رویکردهای بین رشته‌ای مانند علوم طبیعی- رفتاری و روان‌شناسی تکاملی و روان‌شناسی فرهنگی نیز مطرح است.
 - رویکردهای رفتاری، شناختی، روان‌کاوی و پدیدارشناختی، هم‌سطح یکدیگرند؛ یعنی همه متکی بر مفاهیم و اصول روان‌شناختی هستند اما دیدگاه زیست‌شناختی با این رویکرد متفاوت است.
- ۱- **عصب‌پژوهی شناختی:** شناخت مغز و دستگاه عصبی را در فهم رفتار، فکر و هیجان محوری می‌داند.
 - **نکته‌برتر:** در این رویکرد افکار و هیجانات، مبنایی فیزیکی در مغز دارند.
 - ۲- **روان‌شناسی تکاملی:** مفهوم محوری در روان‌شناسی تکاملی این است که مکانیسم‌های روان‌شناختی همانند مکانیسم‌های زیست‌شناختی براساس فرآیند انتخاب طبیعی شکل گرفته‌اند، **بنابر این این مکانیسم‌ها مبنایی وراثتی دارند.**
 - ۳- **روان‌شناسی فرهنگی:** این رویکرد بر تأثیر عوامل اجتماعی فرهنگی بر رفتار تأکید دارد. و برای این که رفتار یک نفر را به طور کامل بفهمیم باید بافت فرهنگی رفتار را بشناسیم.
 - ☑ **آروش‌های تحقیق در روان‌شناسی:** ۱- روش آزمایشگاهی؛ ۲- روش ارتباطی؛ ۳- روش مشاهده‌ای.
 - ☑ **پژوهش کلاً دو مرحله دارد:** ۱- وضع یک فرضیه‌ی علمی و ۲- آزمودن آن فرضیه.
 - **نکته‌برتر:** اولین گام در هر طرح پژوهشی وضع فرضیه درباره مسئله‌ی موردنظر است.



✓ **روش آزمایشگاهی:** تحقیق آزمایشی متضمن انجام یک آزمایش یا یک مطالعه کنترل شده است و در آن یک یا چند عاملی که تصور می‌شود بر رفتار تأثیر می‌گذارند؛ دستکاری می‌شود و عوامل دیگر ثابت و کنترل می‌شوند. در روش آزمایش به متغیر وابسته و مستقل نیاز داریم:

✓ **متغیر مستقل:** متغیری که آزمایشگران آن را دستکاری می‌کنند.

✓ **متغیر وابسته:** متغیر وابسته، مشاهده یا اندازه‌گیری می‌شود تا تأثیر متغیر مستقل بر آن معلوم و مشخص شود.

✓ **طرح آزمایشی:** اصطلاح طرح آزمایشی به شیوه‌ای اطلاق می‌شود که برای جمع‌آوری داده‌ها به کار می‌رود. ساده‌ترین طرح‌های آزمایشی آن‌هایی است که محقق در آن‌ها یک متغیر مستقل را کم و زیاد می‌کند و اثر آن را بر یک متغیر وابسته بررسی می‌کنند؛ طرح آزمایشی معمولاً با دو گروه آزمایشی انجام می‌شود.

الف) گروه آزمایشی: گروهی که در وضعیت موردنظر حضور دارد و تجربه‌اش دستکاری می‌شود. **ب) گروه شاهد:** گروهی که در وضعیت موردنظر حضور ندارد.

■ **ضریب همبستگی:** ضریب همبستگی عبارت است از میدان تقریبی ارتباط دو متغیر با هم که با عددی بین ۱- و ۱ نشان داده می‌شود.

■ **نکته برتر:** هرچه عدد بزرگ‌تر و به ۱+ نزدیک‌تر باشد به این معنا است که رابطه بین دو متغیر بیشتر است.

✓ **روش مشاهده:** یکی از روش‌های پژوهش است که در آن پدیده‌ی موردنظر تحت مشاهده قرار می‌گیرد.

✓ **آروش زمینه‌یابی:** برخی از موضوعاتی که بررسی آن‌ها با مشاهده مستقیم دشوار است، با استفاده از زمینه‌یابی یعنی استفاده از پرسش‌نامه و مصاحبه‌ها و با تهیه شرح حال افراد می‌توان به طور غیرمستقیم مشاهده کرد.

✓ **پرسشنامه:** مجموعه‌ای از سؤالات برای اطلاع یافتن از نگرش‌ها یا باورهای مردم درباره‌ی موضوعی خاص.

✓ **مصاحبه:** رایج‌ترین فن مورد استفاده و راه سریع کسب اطلاعات درباره مردم.

✓ **تهیه شرح حال افراد:** به جای مشاهده رفتار موردنظر درباره‌ی گذشته افراد از خود وی سؤالاتی پرسیده می‌شود.

نکات برتر

① یکی از کاربردهای رایج روش همبستگی، در زمینه آزمون‌هایی است که نوعی استعداد، پیشرفت یا صفت روانی را می‌سنجد. ② در روش زمینه‌یابی مشاهده غیرمستقیم مطرح است. ③ نظرسنجی‌های گالوپ و سرشماری ایالات متحده از مشهورترین زمینه‌یابی‌ها هستند.

■ نتایج پژوهش زمینه‌یابی به صورت کمی گزارش می‌شود.

اساس عصب - زیست‌شناختی روان‌شناسی

■ دستگاه عصبی از سلول‌های ۱- عصبی و ۲- غیرعصبی تشکیل شده است.

■ سلول‌های عصبی را **نورون** و سلول‌های غیرعصبی را **گلیا** می‌نامند.

✓ **نورون‌ها و اعصاب:** واحد اساسی دستگاه عصبی، سلول تمایز یافته به نام ← نورون است.

■ وظیفه اصلی نورون‌ها، **پردازش اطلاعات** است.

✓ هر نورون دارای سه قسمت: ۱- جسم سلولی؛ ۲- دندریت؛ ۳- آکسون می‌باشد.

■ وظیفه‌ی سلول‌های گلیایی: حمایت و تغذیه دستگاه عصبی است.

✓ جسم سلولی: بخشی از نورون است که دارای هسته بوده و تولید موادی را که نورون برای رشد به آن‌ها

نیاز دارد تنظیم می‌کند.

✓ دندریت: دندریت‌ها انشعابات سلول عصبی هستند که اطلاعات را دریافت می‌کنند و آن را به جسم

سلولی می‌برند. آکسون: آکسون بخشی از سلول عصبی است که اطلاعات را از جسم سلولی به سمت سلول‌های

دیگر هدایت می‌کند، آکسون در انتهای خود شاخه شاخه می‌شود و آکسون‌های فرعی ظریفی را می‌سازد که در

انتهای هر یک، برآمدگی‌های کوچکی به نام پایانه سیناپسی وجود دارد.

📌 نکته برتر: همه نورون‌ها برحسب کارکرد اختصاصی‌شان از نظر اندازه و شکل با هم متفاوت‌اند.

نورون‌ها بسته به کارکرد کلی آن‌ها به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- نورون‌های حسی: تحریکات حسی دریافت شده توسط گیرنده‌های حسی را به دستگاه عصبی می‌رسانند.

۲- نورون‌های حرکتی: نورون‌هایی هستند که پیام‌ها را از مغز یا طناب نخاعی به اندام‌های عمل‌کننده یعنی

عمدتاً عضلات و غدد می‌رسانند.

۲- نورون‌های رابط: پیام‌های نورون‌های حسی را دریافت می‌کنند و تکانه‌هایی را به سایر نورون‌های رابط یا

نورون‌های حرکتی می‌فرستند. این نورون‌ها فقط در مغز و چشم و نخاع وجود دارند.

✓ عصب: رشته‌ای از آکسون‌های طویل که به صدها یا هزاران نورون تعلق دارد.

✓ گلیال: در دستگاه عصبی علاوه بر نورون‌ها تعداد زیادی سلول غیرنورونی به نام گلیال وجود دارد.

📌 نکته برتر: تعداد سلول‌های گلیال حدوداً سه برابر تعداد تقریبی نورون‌ها می‌باشد.

■ تکثیر مهار گسیخته سلول‌های گلیال علت تقریباً تمام تومورهای مغزی است.

✓ تکانه‌ی عصبی: حرکت یک تکانه عصبی از نورونی به نورون دیگر یک فرآیند شیمیایی است.

✓ توانش عمل (پتانسیل عمل): اطلاعات در نورون به شکل یک تکانه الکتروشیمیایی منتقل می‌شود که

از قسمت دندریتی آن به طرف انتهای آکسون می‌رود؛ توان تولید چنین تکانه‌ای که در نورون عبور می‌کند؛

توانش عمل خوانده می‌شود.

✓ پتانسیل استراحت: اصطلاحی برای اشاره به بار منفی ثابت یک سلول عصبی نافع است.

نکات برتر

وقتی نورون در حال استراحت است غلظت یون سدیم در خارج از سلول بیشتر از داخل و غلظت یون پتاسیم در داخل بیشتر از بیرون است. بنابراین یون‌های سدیم تمایل دارند به داخل سلول وارد شده و داخل سلول را مثبت‌تر کنند ← فرایند ناقطبی شدن: بار الکتریکی درون آن ناحیه از غشای یاخته نسبت به بیرون آن مثبت است، مجرای Na^+ بعدی کاهش ولتاژ را متوجه شده و باز شده و در نتیجه منطقه مجاور ناقطبی می‌شود؛ این فرآیند خود نگهداری ناقطبی شدن که در طول جسم یاخته تکرار می‌شود تکانه عصبی می‌نامند.



✓ **مجرای یونی (تلمبه یونی):** مولکول‌های پروتئینی حلقوی هستند که منفذهای غشای نوروئی را می‌سازند این ساختارهای پروتئینی به تنظیم مبادله‌ی یون‌های دارای بار الکتریکی (Cl^- , Ca^{++} , K^+ , Na^+) می‌پردازند. تلمبه‌های یونی، یون‌های مختلف را به بیرون و درون سلول هدایت می‌کنند و نوعی تعادل را بین بیرون و درون سلول برقرار می‌سازد.

✓ **غلاف میلین:** لایه‌ای از مواد چربی که سطح آکسون‌ها را می‌پوشاند.

نکات برتر

1 **غلاف میلین سرعت انتقال تکانه‌های عصبی را افزایش می‌دهد.** 2 **سرعت جریان عصبی در آکسون‌های میلین‌دار بیشتر از آکسون‌های بی‌میلین است.** 3 **بیماری اسکروز چندگانه (متعدد) که از ویژگی آن کژکاری شدید اعصاب حسی و حرکتی ناشی از تباهی غلاف میلین است.**

✓ **سیناپس:** محل پیوند دو نورون است، یعنی آکسون یک نورون با دندریته‌ها یا جسم سلولی نورون دیگر در ارتباط است. پیام عصبی از یک نورون به نورون دیگر از طریق **فاصله سیناپسی** منتقل می‌شود.

✓ **انتقال دهنده‌های عصبی:** موادی شیمیایی هستند که اطلاعات را در فاصله سیناپسی از یک سلول عصبی به سلول دیگر منتقل می‌کنند.

✓ **انتقال سیناپسی:** یاخته‌های عصبی پیام‌های خود را در محل سیناپس‌ها مبادله می‌کنند تخلیه یا شلیک در نورون هنگامی صورت می‌گیرد که تحریک‌های ایجاد شده از سیناپس‌های گوناگون از آستانه‌ی معینی فراتر رود. در این شرایط، نورون، تکانه‌ی کوتاه واحدی شلیک می‌کند و پس چند هزارم ثانیه نافع‌ال می‌شود قدرت تکانه‌ی عصبی ثابت است و هر تحریکی موجب تکانه نمی‌شود، مگر اینکه به سطح آستانه برسد، **این وضع را قانون همه یا هیچ عمل نامیده‌اند.**

✓ **عصب - رسانه‌ها و گیرنده‌های عصبی:** تاکنون بیش از هفتاد نوع عصب - رسانه مختلف شناسایی شده است.

✓ **نکته برتر:** برخی عصب-رسانه در بعضی نقاط دستگاه عصبی اثر تحریکی و در نقاط دیگر اثر مهارتی دارند، چون در هر بخش، نوع مولکول گیرنده‌ی آن‌ها با بخش دیگر متفاوت است.

1- **استیل کولین:** استیل کولین عصب-رسانه‌ای است که در سرتاسر دستگاه عصبی و در سیناپس‌های متعددی یافت می‌شود. **استیل کولین باعث شلیک سلول عصبی شده و در فعالیت ماهیچه‌ها، یادگیری و حافظه دخالت دارد.**

✓ **نکته برتر:** در بیماری آلزایمر که موجب افت حافظه می‌شود، کمبود استیل کولین وجود دارد.

✓ **مکان‌هایی که استیل کولین فراوان است:** 1- در ناحیه‌ای از پیش مغز به نام دم‌اسبی که در آن‌جا نقش کلیدی در تشکیل خاطرات جدید برعهده دارد؛ 2- استیل کولین در سیناپسی که در آن‌جا عصب به بافت ماهیچه‌ی استخوانی می‌رسد هم رها می‌شود.