

روان‌شناسی چگونه کار می‌کند؟

نظریه‌ها و درمان‌هایی برای زندگی روزمره

ویراستار ارشد:

کاترین هنسی

ویراستار مشاور:

جو همینگز

ترجمه

سید محمد سعید صحاف

عصب روان‌شناس

سیده راضیه کشفی

روان‌شناس بالینی

اختلالات روانی

۷۰	اسکیزوفرنیا	۳۶	تشخیص اختلالات
۷۲	اختلال اسکیزوافکتیو	۳۸	افسردگی
۷۳	کاتاتونیا	۴۰	اختلال دوقطبی
۷۴	اختلال هذیانی	۴۲	بیماری‌های روانی حول زایمان
۷۶	زوال عقل	۴۴	اختلال بی‌نظمی خلق اخلاک گر (DMDD)
۷۸	انسفالوپاتی تروماتیک مزمن (CTE)	۴۵	اختلال عاطفی فصلی (SAD)
۷۹	دلیریوم (روان‌آشفتگی)	۴۶	اختلال وحشت‌زدگی
۷۹	(وضعیت گیجی حاد)	۴۸	هراس‌های (فوبی‌های) خاص
۸۰	اختلال مصرف مواد	۵۰	گذرهراسی (آگورافوبیا)
۸۲	کنترل تکانه و اعتیاد	۵۱	تنگناهراسی (کلاستروفوبیا)
۸۳	اختلال قماربازی بیمارگون	۵۲	اختلال اضطراب فراگیر (GAD)
۸۴	جنون دزدی (کلپتومانیا)	۵۳	اختلال اضطراب اجتماعی
۸۵	جنون آتش‌افروزی (پیرومانیا)	۵۴	اختلال اضطراب جدایی
۸۶	اختلال هویت تجزیه‌ای	۵۵	سکوت پیشگی انتخابی
۸۸	مسخ شخصیت و مسخ واقعیت	۵۶	اختلال وسواسی اجباری (OCD)
۸۹	فراموشی تجزیه‌ای	۵۸	اختلال احتکار
۹۰	بی‌اشتهایی عصبی	۵۹	اختلال بدریخت‌انگاری بدن (BDD)
۹۲	پراشتهایی عصبی	۶۰	اختلالات پوست‌کنی و موکنی
۹۴	اختلال خوردن افراطی	۶۱	اختلال اضطراب بیماری
۹۵	اختلال هرزه‌خواری	۶۲	اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD)
۹۶	اختلالات ارتباطی	۶۳	واکنش استرس حاد (ASR)
۹۸	اختلالات خواب	۶۴	اختلال سازگاری
۱۰۰	اختلال تیک	۶۵	اختلال دل‌بستگی واکنشی
۱۰۲	اختلالات شخصیت	۶۶	اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی (ADHD)
۱۰۸	دیگر اختلالات	۶۸	اختلال طیف اتیسم (ASD)

پیشگفتار

۹

روان‌شناسی

چیست؟

۱۲	تحول روان‌شناسی
۱۴	نظریه روانکاوی
۱۶	رویکرد رفتارگرا
۱۸	انسان‌گرایی
۲۰	روان‌شناسی شناختی
۲۲	روان‌شناسی زیستی
۲۴	مغز چگونه کار می‌کند؟
۳۰	حافظه چه‌طور کار می‌کند؟
۳۲	هیجانات چه‌طور فعال می‌شوند

روان‌شناسی در دنایای واقعی

۱۴۶	روان‌شناسی هویت فردی
۱۴۸	شکل‌گیری هویت
۱۵۰	شخصیت
۱۵۲	خودشکوفایی
۱۵۴	روان‌شناسی روابط
۱۵۶	روان‌شناسی و دل‌بستگی
۱۵۸	علم عشق
۱۶۰	فرایند دیدار اولیه چگونه است؟
۱۶۲	روان‌شناسی و مراحل روابط عاطفی
۱۶۶	روان‌شناسی در آموزش و پرورش
۱۶۸	نظریه‌های آموزشی
۱۷۲	روان‌شناسی تدریس
۱۷۴	سنجش مشکلات
۱۷۶	روان‌شناسی در محیط کار
۱۷۸	گزینش بهترین داوطلب
۱۸۰	مدیریت استعداد
۱۸۲	توسعه گروه
۱۸۴	رهبری
۱۸۶	فرهنگ و تغییر سازمانی

روان‌درمانی‌های شفابخش

۱۱۲	سلامتی و روان‌درمانی
۱۱۴	سلامت جسمانی و روانی
۱۱۶	نقش روان‌درمانی
۱۱۸	درمان‌های روان‌پویشی
۱۱۹	روان‌تحلیلی
۱۲۰	روان‌درمانی یونگی
۱۲۱	روان‌شناسی خود و روابط شیئی
۱۲۱	تحلیل رفتار متقابل
۱۲۲	درمان‌های شناختی و رفتاری
۱۲۴	رفتاردرمانی
۱۲۴	شناخت‌درمانی
۱۲۵	CBT (درمان شناختی-رفتاری)
۱۲۶	موج سوم درمان شناختی-رفتاری
۱۲۷	CPT (درمان پردازش شناختی)
۱۲۷	رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی (REBT)
	روش‌های مورد استفاده در درمان‌های
۱۲۸	شناختی-رفتاری
۱۲۹	ذهن‌آگاهی
۱۳۰	روان‌درمانی انسان‌گرا
۱۳۲	روان‌درمانی مراجع‌محور
۱۳۲	واقعیت‌درمانی
۱۳۳	روان‌درمانی وجودی
۱۳۳	روان‌درمانی گشتالت
۱۳۴	درمان هیجان‌مدار
۱۳۴	درمان کوتاه‌مدت مبتنی بر راه‌حل
۱۳۵	سوماتیک درمانی
	حساسیت‌زدایی با حرکت چشم و پردازش مجدد
۱۳۶	(EMDR)
۱۳۶	هیپنوتراپی
۱۳۷	هنر درمانی
۱۳۷	درمان به کمک حیوانات
۱۳۸	روان‌درمانی سیستمی
۱۳۹	خانواده‌درمانی سیستمی
۱۴۰	خانواده‌درمانی راهبردی
۱۴۱	روان‌درمانی رشدی دوگانه (Dyadic)
۱۴۱	روان‌درمانی بافت‌نگر
۱۴۲	درمان زیستی

مشارکت کنندگان:

جو همینگز (ویراستار مشاور) یک روان‌شناس رفتاری است که در دانشگاه‌های وارویک و لندن تحصیل کرده است. او چندین کتاب موفق در مورد روابط نوشته است، به‌طور منظم برای روزنامه‌ها و مجلات ملی می‌نویسد و در تلویزیون و رادیو فعالیت می‌کند و یک دفتر مشاوره در لندن را اداره می‌کند. او همچنین روان‌شناس مشاور در برنامه صبح‌به‌خیر بریتانیا در ITV در بریتانیا است.

کاترین کولین یک روانشناس بالینی و مدیر (IAPT) Outlook SW Ltd و دانشیار (روانشناسی بالینی) در دانشگاه پلیموث است. علائق کاترین در سلامت روان مراقبت‌های اولیه و درمان‌های شناختی رفتاری نهفته است.

جوآنا گینزبورگ گانز یک روان‌درمانگر بالینی و روزنامه‌نگار است که در ۲۵ سال گذشته در محیط‌های خصوصی و عمومی کار کرده است. او همچنین به‌طور منظم به نشریات روان‌شناسی کمک می‌کند.

مرین لازیان تهیه‌کننده، نویسنده، سردبیر و خواننده کلاسیک رادیویی است که در دانشگاه هاروارد روان‌شناسی خوانده است. او روی چندین کتاب داستانی و غیرداستانی کار کرده است که طیف وسیعی از موضوعات را در برمی‌گیرد.

الکساندرا بلک یک نویسنده آزاد است که در زمینه موضوعات مختلف از تاریخ گرفته تا تجارت می‌نویسد. حرفه نویسنده‌گی او در ابتدا او را به ژاپن برد و سپس برای یک ناشر در استرالیا کارکرد و بعدتر به کمبریج انگلستان رفت.

۲۱۸	توانمندسازی	روان‌شناسی عوامل انسانی و مهندسی (HFE)
۲۲۰	جوامع شهری	۱۸۸
۲۲۲	ایمنی در جامعه	۱۹۰
۲۲۴	روان‌شناسی مصرف‌کننده	۱۹۲
۲۲۶	درک رفتار مصرف‌کننده	۱۹۴
۲۲۸	تغییر رفتار مصرف‌کننده	۱۹۶
۲۳۰	علوم اعصاب مصرف‌کنندگان	۲۰۰
۲۳۲	قدرت برندسازی	۲۰۲
۲۳۴	قدرت سلبریتی	۲۰۴
۲۳۶	روان‌شناسی ورزشی	۲۰۶
۲۳۸	بهبود مهارت‌ها	۲۰۸
۲۴۰	حفظ انگیزه	۲۱۰
۲۴۲	غرق شدن در فعالیت	۲۱۴
۲۴۴	اضطراب اجرا	۲۱۶
۲۴۶	آزمون‌های روان‌سنجی	
		نمایشگرهای مهندسی
		خطای انسانی و پیشگیری
		روان‌شناسی قانونی
		روان‌شناسی و تحقیقات جنایی
		روان‌شناسی در دادگاه
		روان‌شناسی در زندان‌ها
		روان‌شناسی در سیاست
		رفتار رأی دادن
		اطاعت و تصمیم‌گیری
		ملیت‌گرایی
		روان‌شناسی در اجتماع
		اجتماع چگونه عمل می‌کند

پیشگفتار

روان‌شناسی که در تقاطع تعدادی از رشته‌ها از جمله زیست‌شناسی، فلسفه، جامعه‌شناسی، پزشکی، مردم‌شناسی و هوش مصنوعی قرار دارد، همیشه افراد را مجذوب خود کرده است. روان‌شناسان چگونه رفتار انسان را تفسیر می‌کنند تا بفهمند چرا ما چنین رفتار می‌کنیم؟ چرا این همه شاخه و رویکرد وجود دارد و عملکرد آن‌ها به معنای عملی در زندگی روزمره ما چیست؟ آیا روان‌شناسی یک هنر است یا یک علم یا تلفیقی از هر دو؟

در حالی که نظریه‌ها مشهور می‌شوند و از مد می‌افتند؛ و مطالعات، آزمایش‌ها و تحقیقات جدید همواره در حال انجام است، جوهر روان‌شناسی توضیح رفتار افراد بر اساس عملکرد ذهن است. در این زمان‌های اغلب آشفته و نامطمئن، مردم به‌طور فزاینده‌ای به دنبال روان‌شناسی و روان‌شناسان هستند تا به آن‌ها کمک کنند، بفهمند چرا قدرتمندان و تأثیرگذاران آن‌گونه رفتار می‌کنند و چه تأثیری ممکن است بر ما بگذارد؛ اما روان‌شناسی به ما نسبت به سیاستمداران، افراد مشهور یا بزرگان تجاری بسیار نزدیک‌تر است؛ این روان‌شناسی چیزهای زیادی در مورد خانواده، دوستان، شرکا و همکاران کاری ما می‌گوید. همچنین در درک ذهن ما طنین‌اندازی زیادی دارد و منجر به خودآگاهی بیشتر از افکار و رفتارهای خود می‌شود.

روان‌شناسی علاوه بر ارائه یک درک اساسی از تمام نظریه‌ها، اختلالات و درمان‌های مختلف که بخشی از این زمینه مطالعاتی در حال تغییر را تشکیل می‌دهند، نقش بزرگی در زندگی روزمره ما ایفا می‌کند. چه در تحصیل، محل کار، ورزش، یا روابط شخصی و صمیمی ما و حتی نحوه خرج کردن پول یا نحوه رأی دادن؛ شاخه‌ای از روان‌شناسی وجود دارد که بر تک‌تک ما در زندگی روزمره به‌طور مداوم و مستمر تأثیر می‌گذارد.

روان‌شناسی چگونه کار می‌کند همه جنبه‌های روان‌شناسی را در نظر می‌گیرد؛ از نظریه‌ها گرفته تا درمان‌ها، مسائل شخصی و کاربردهای عملی؛ همه به روشی در دسترس، زیبا و ساده ارائه شده‌اند. ای کاش زمانی که دانشجوی روان‌شناسی بودم چنین اثری در دسترس بود!



جو همینگز، ویراستار مشاور



روان شناسی چیست؟

رویکردهای متفاوتی در روان شناسی به مثابه مطالعه علمی ذهن افراد و چگونگی رفتار انسان وجود دارد. روان شناسان تلاش می کنند تا کلید افکار، حافظه و هیجانات مردم را جست و جو کنند.

تحول روان‌شناسی



بیشتر پیشرفت‌های روان‌شناسی مربوط به سال‌های اخیر و با قدمتی به حدود ۱۵۰ سال است، اما منشأ آن به فیلسوفان یونان باستان و ایران برمی‌گردد. بسیاری از رویکردها و زمینه‌های مطالعاتی که رشد یافته‌اند، به روان‌شناسان ابزاری برای به کار بردن در دنیای واقعی می‌دهند. هم‌زمان با تغییرات جامعه، کاربردهای نوینی برای رفع نیازهای مردم به وجود آمده‌اند.

روان‌شناسی به‌عنوان یک رشته رسمی

۱۸۷۹ ویلهلم وونت آزمایشگاهی را در لایپزیگ آلمان تأسیس می‌کند که به تحقیقات روان‌شناختی اختصاص داشت و شروع رسمی روان‌شناسی آزمایشگاهی بود.

۱۶۹۸، جان لاک ذهن انسان را به‌مثابه لوحی سفید در هنگام تولد در مقاله‌ای در مورد درک انسانی توصیف می‌کند.

دهه ۱۶۲۰، فرانسیس بیکن در مورد موضوعات روان‌شناختی از جمله ماهیت دانش و حافظه می‌نویسد.

اواسط دهه ۱۸۸۰ وونت هوگو مونستربرگ و جیمز مک‌کین کتل را آموزش می‌دهد؛ کسانی که بدر روان‌شناسی I/O (صنعتی/سازمانی) را کاشتند (صص ۱۷۶-۱۸۷)

۱۸۰۸، فرانتس گال در مورد فرنولوژی می‌نویسد (این ایده که شکل جمجمه و قرارگیری برجستگی‌ها روی سر می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی را آشکار کند).

۱۶۲۹-۱۶۳۳، رنه دکارت نظریه دوگانه ذهن در مقابل ماده را در **رساله جهان** (صص ۲۴-۲۵) بیان می‌کند.

۱۵۹۰، رودلف گوکلنیوس برای اولین بار اصطلاح «روان‌شناسی» را به کار می‌برد.

فیلسوفان اروپایی

۱۰۲۵، **قانون پزشکی ابن سینا** امراض بسیاری را از جمله توهّم، شیدایی، بی‌خوابی و زوال عقل توصیف می‌کند.

سال ۹۰۰، احمد بن سهل بلخی در مورد بیماری روانی با علل جسمی و/یا روانی می‌نویسد؛ رازی اولین روان‌درمانی ثبت‌شده را انجام می‌دهد.

سال ۸۵۰، علی بن سهل ربان الطبری ایده روان‌پزشکی بالینی را برای درمان بیماران روانی توسعه می‌دهد.

۱۹۲۰-۱۸۹۰ روش‌های آموزش در مدارس با ظهور روان‌شناسی تربیتی تغییر می‌کند (صص ۱۶۶-۱۷۵).

۱۸۹۶ روان‌شناسی بالینی با اولین کلینیک‌های روان‌شناسی در دانشگاه پنسیلوانیا شروع به کار می‌کند.

فیلسوفان یونان باستان

۴۷۰-۳۷۰ قبل از میلاد دموکریتوس بین هوش و دانش به‌دست‌آمده از طریق حواس تمایز قائل می‌شود. بقراط اصل طب علمی را معرفی می‌کند.

۳۷۰ سال قبل از میلاد افلاطون پیشنهاد می‌کند مغز محل فرایندهای ذهنی است.

۳۵۰ سال قبل از میلاد ارسطو کتاب درباره نفس را می‌نویسد و مفهوم لوح سپید ذهن را معرفی می‌کند.

حدود ۳۰۰ تا ۳۰ سال قبل از میلاد زنون رواقی‌گرایی، الهام‌بخش درمان شناختی رفتاری در دهه ۱۹۶۰ را آموزش می‌دهد.

سال ۷۰۵ میلادی اولین بیمارستان برای بیماران روانی در بغداد ساخته می‌شود (به دنبال آن بیمارستان‌هایی در قاهره در سال ۸۰۰ و دمشق در سال ۱۲۷۰).

علمای اولیه جهان اسلام

۲۰۰۰ کنگره جهانی روان‌شناسی در استکهلم برگزار می‌شود. دیپلمات جان الیسون در مورد اینکه چگونه روان‌شناسی می‌تواند به حل تعارض کمک کند، بحث می‌کند.

۲۰۰۰ توالی‌یابی ژنوم انسان حوزه جدیدی از تحقیقات را در ذهن و بدن انسان باز می‌کند.

دهه ۱۹۸۰ روان‌شناسی سلامت (ص ۱۱۲-۱۱۵) به عنوان یک شاخه حرفه‌ای شناخته می‌شود.

۱۹۷۱ یک سی‌تی‌اسکن (توموگرافی کامپیوتری) اولین تصویر از یک مغز زنده را ایجاد می‌کند.

اوایل دهه ۱۹۶۰ سیستمیک (خانواده‌درمانی) (ص ۱۳۸-۱۴۱) به عنوان یک زمینه مطالعاتی ظهور می‌کند.

دهه ۱۹۶۰، آرون تی بک پیش‌گام اجرای CBT می‌شود (ص. ۱۲۵).

۱۹۹۰ جروم برنر کتاب **اعمال معنا: چهار سخنرانی درباره ذهن و فرهنگ** باتکیه بر فلسفه، زبان‌شناسی و انسان‌شناسی را منتشر می‌کند (روانشناسی فرهنگی، صفحات ۲۱۴-۲۱۵).

۱۹۷۶ ریچارد داوکینز **ژن خودخواه** را منتشر می‌کند و روان‌شناسی تکاملی را رواج می‌دهد. (ص ۲۲)

۱۹۶۵ کنفرانس روان‌شناسان تربیتی سوامپسکات درباره بهداشت روانی جامعه برگزار می‌شود.

دهه ۱۹۶۰ علاقه به روان‌شناسی اجتماعی (ص ۲۱۴-۲۲۳) به دلیل ناآرامی‌های سیاسی افزایش می‌یابد.

۱۹۵۶ جورج ای. میلر روان‌شناسی شناختی (صص ۲۰-۲۱) را در **عدد جادویی هفت، به علاوه منهای دو**، به کار می‌برد.

شناختی

۱۹۵۴ آبراهام مزلو با انتشار **انگیزه و شخصیت** ورود انسان‌گرایی به عنوان نیروی سوم در روان‌شناسی را اعلام می‌کند. (ص ۱۸-۱۹)

انسان‌گرایی

۱۹۵۴ گوردون آلپورت مراحل تعصب نژادی، جنبه‌ای از روان‌شناسی سیاسی را شناسایی می‌کند (ص ۲۰۴-۲۱۳).

۱۹۵۲ اولین **راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی** منتشر می‌شود.

دهه ۱۹۲۰ روان‌شناس رفتاری جان بی واتسون کار خود را در صنعت تبلیغات آغاز کرد و رشته روان‌شناسی مصرف‌کننده را توسعه داد. (ص. ۲۲۴-۲۲۵)

دهه ۱۹۲۰ دکتر کارل دیم یک آزمایشگاه روان‌شناسی ورزشی در برلین تأسیس می‌کند (ص ۲۳۶-۲۴۵).

۱۹۲۰ به بعد استفاده از آزمون‌های روان‌سنجی به منظور اندازه‌گیری هوش، شروعی بر روان‌شناسی تفاوت‌های فردی است.

۱۹۲۰ ژان پیازه کتاب **مفهوم دنیا نزد کودک** را منتشر می‌کند و مطالعه شناخت در کودکان را برمی‌انگیزد.

۱۹۱۶ لوئیس ترمن، روان‌شناسی را در اجرای قانون به کار می‌برد و آغاز روان‌شناسی جنایی را بشارت می‌دهد. (ص ۱۹۴-۲۰۳)

۱۹۱۳ جان بی واتسون **روان‌شناسی از دیدگاه رفتارگرایی** را منتشر و اصول رفتارگرایی را تشریح می‌کند. (ص ۱۶-۱۷)

رفتاری

۱۹۱۳ کارل یونگ از همکارش فروید جدا می‌شود و نظریه‌های خود (ص ۱۲۰) را درباره ذهن ناخشیار تدوین می‌کند.

۱۹۰۹ به بعد روان‌شناسی رشد (ص ۱۴۶-۱۵۳) با تأکید فروید بر اهمیت تجارب دوران کودکی پدیدار می‌شود.

۱۹۰۰ زیگموند فروید نظریه‌اش درباره روان‌کاوی را در تفسیر رؤیا معرفی می‌کند. (ص ۱۴-۱۵)

روان‌کاوی

زیستی

۱۹۳۵ به بعد روان‌شناسی زیستی (ص ۲۲-۲۳) به عنوان یک رشته پدیدار می‌شود.

۱۹۳۵ کورت **کافکا اصول روان‌شناسی گشتالت** را منتشر می‌کند. (ص ۱۸ و ۱۳۳)

۱۹۳۸ الکتروشوک درمانی (ECT) برای اولین بار استفاده می‌شود.

۱۹۳۹ روان‌شناسی عوامل انسانی و ارگونومی (HFE) (ص. ۱۸۸-۱۹۳) طی جنگ جهانی دوم به منظور کمک به اپراتورها در جهت ساخت و استفاده از ماشین‌های پیچیده و سلاح‌ها با دقت بالا توسعه می‌یابد.

عصب‌روانشناسی

دهه ۱۹۵۰ اولین داروهای روان‌گردان ساخته شد. روان‌داروشناسی به عنوان یک درمان برای بیماری روانی آغاز می‌شود (ص. ۱۴۲-۱۴۳)

دهه ۱۹۵۰ وایلدنر جی. پنفلد، عصب‌شناس، در مطالعات خود درباره صرع، فعالیت شیمیایی در مغز را با پدیده‌های روان‌شناختی مرتبط می‌داند (ص. ۲۲-۲۳).

نظریه روانکاوی



این نظریه روان‌شناختی مطرح می‌کند که درگیری‌های ناهشیارانه ذهن نحوه تحول شخصیت را مشخص می‌کند و رفتار را در کنترل دارند.

روانکاوی چیست؟

نظریه روانکاوی که توسط زیگموند فروید، عصب‌شناس اتریشی در اوایل قرن بیستم مطرح شد، پیشنهاد کرد شخصیت و رفتار نتیجه تعارض‌های مداوم ذهنی هستند. از آنجاکه این نزاع در سطحی از ناهشیار

اتفاق می‌افتد، افراد غالباً از آن آگاهی ندارند. فروید بیان می‌کند تعارض بین سه ساختار ذهنی اتفاق می‌افتد: نهاد (id)، خود (ego) و فرا خود (superego). او اعتقاد داشت شخصیت از زمان تولد طی پنج مرحله تحول می‌یابد که آن‌ها را روانی جنسی

نامید؛ زیرا همگی در فرایندهای ذهنی و جنسی دخیل هستند. در هر مرحله ذهنیت فرد روی جنبه‌های جنسی متفاوتی متمرکز می‌شود؛ مانند لذت دهانی کودک هنگام مکیدن انگشت شست خود. فروید معتقد بود که مراحل روانی جنسی یک نبرد را بین

مدل مکان‌نگاری

فروید ذهن را به سه سطح از هشیاری تقسیم کرد. ذهن هشیار تنها قسمت کوچکی از کل ماجراست. هرچند که کاملاً از افکار نزد ذهن ناهشیار ناآگاه است، همچنان بر رفتار تأثیر می‌گذارد.

رویاها

رویاها مانند گذرگاهی به افکار ناهشیار قلمداد شده‌اند که به جهت ناخوشایند بودن این افکار و ناتوانی ذهن هشیار در حل‌وفصل آن‌ها، اغلب افراد نمی‌توانند به آن دسترسی داشته باشند.

ذهن هشیار

ایده‌ها و هیجان‌هایی که افراد از آن‌ها آگاه‌اند.

ذهن نیمه هشیار

اطلاعاتی مانند خاطرات کودکی که از طریق روانکاوی قابل‌دستیابی است را ذخیره می‌کند.

ذهن ناهشیار

اغلب تکانه‌ها، تمایلات و افکار فرد را پنهان می‌کند.

روانکاوی

در این درمان (ص. ۱۱۹)، مراجع از خاطرات و رویاهای دوران کودکی خود به درمانگر می‌گوید تا ذهن ناهشیار را رمزگشایی کرده و نشان دهد که ناهشیار چگونه رفتار نامطلوب را کنترل یا تحریک می‌کند.

مکانیسم دفاعی

چگونه کار می‌کند؟

انکار یک مکانیسم دفاعی رایج برای توجیه عاداتی است که فرد نسبت به آن احساس بدی دارد، مانند سیگار کشیدن. افراد با گفتن اینکه یک «سیگاری اجتماعی» هستند، به جای اعتراف به اعتیادشان نسبت به سیگار، به خود اجازه سیگار کشیدن می‌دهند.

چه اتفاقی می‌افتد؟

ایگو از مکانیسم‌های دفاعی استفاده می‌کند تا به افراد کمک کند هنگام رویارویی با چیزهایی که باعث تعارض درونی می‌شوند به یک سازش ذهنی برسند. مکانیسم‌های رایجی که حس واقعیت را تحریف می‌کنند عبارت‌اند از انکار، جابه‌جایی، سرکوب، واپس‌روی، فلسفه‌بافی و فرافکنی.

چه چیزی است؟

فروید مطرح می‌کرد افراد به‌طور ناخودآگاه از مکانیسم‌های دفاعی در مواجهه با اضطراب یا احساسات ناخوشایند استفاده می‌کنند. این مکانیسم‌ها کمک می‌کنند تا با فریب ذهن به خوب جلوه دادن همه‌چیز، با خاطرات یا تکانه‌هایی که به نظرشان استرس‌زا یا ناخوشایند است، کنار بیایند.

تجربیات زیستی و اجتماعی آغاز می‌کنند و ذهن برای حرکت به سمت تحول ذهنی سالم باید این تعارض را حل کند.

ارزیابی

اگرچه مدل فروید در برجسته کردن نقش ناهشیار بسیار تأثیرگذار بود (روانکاوی، ص ۱۱۹)، اما با تمرکز بر روی میل جنسی به‌عنوان محرک شخصیت، بحث‌های بسیاری را برانگیخت. تعداد زیادی از منتقدان مدل او را در برابر ماهیت پیچیده ذهن و رفتار توضیحی بیش‌ازحد ذهنی و ساده‌انگارانه می‌دانند.

مدل ساختاری

ذهن هشیار تنها نوک کوه یخ است، بخش کوچکی از یک کل پنهان. نظریه روانکاوی بر این مبنا استوار است که ذهن ناهشیار سه ساختار دارد: نهاد، خود، فرا خود که به‌واسطه حل تعارضات هیجانی و تکانه‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند.

خودآگاه

خود: این صدای منطق است که با نهاد و فرا خود مذاکره می‌کند.

فرا خود: همواره می‌خواهد کار درست را انجام دهد. وجدان اخلاقی است که نقش والد سخت‌گیر را بر عهده می‌گیرد.

نهاد: برای رضایت فوری تلاش می‌کند، کودکانه و تکانشی است و دلیل آوردن برای آن دشوار است.

ناخودآگاه

باید بدانید که

- عقده حقارت** زمانی ایجاد می‌شود که عزت‌نفس آن‌قدر پایین است که فرد نمی‌تواند به‌طور طبیعی رفتار کند. این ایده توسط یک نئو فرویدی آلفرد آدلر، ارائه شده است.
- اصل لذت** آنچه نهاد را به حرکت درمی‌آورد، میل به کسب لذت و اجتناب از درد است.
- نئو فرویدی‌ها** نظریه‌پردازانی مانند کارل یونگ، اریک اریکسون و آلفرد آدلر هستند که بر اساس نظریه‌های روانکاوی فروید نظرات خود را استوار ساختند.



رویکرد رفتارگرا

روان‌شناسی رفتاری افراد را بر اساس رفتار یاد گرفته‌شده در تعامل با جهان و بدون توجه به اثربخشی ناهشیار تحلیل و درمان می‌کند.

رفتارگرایی چیست؟

نقطه آغازین روان‌شناسی رفتاری تمرکز بر رفتار قابل مشاهده انسان‌ها بدون در نظر گرفتن افکار و هیجانات بود. این رویکرد بر سه فرض اصلی استوار است. اول، افراد رفتارها را از جهان اطرافشان یاد می‌گیرند، نه از عوامل درونی یا ارثی. دوم، از آنجایی که روان‌شناسی یک علم است، ضروری است پشتوانه نظریات روان‌شناختی داده‌های قابل اندازه‌گیری از آزمایش‌ها و مشاهدات قابل کنترل باشد. سوم، تمام رفتارها نتیجه تحریکی است که پاسخی را ایجاد می‌کند.

هنگامی که روان‌شناس رفتاری ارتباط محرک - پاسخ یک فرد را شناسایی کرد، می‌تواند آن را پیش‌بینی کند؛ روشی که به عنوان شرطی‌سازی کلاسیک شناخته می‌شود (در زیر). در درمان (صص. ۱۲۲-۱۲۷)، درمانگر از این پیش‌بینی در جهت کمک به مراجع برای تغییر رفتارش استفاده می‌کند.

ارزیابی

نقطه قوت رویکرد رفتارگرایی این است که می‌تواند از نظر علمی اثبات شود. مثلاً برخلاف آنچه در رویکرد روانکاوی فروید وجود دارد (صص. ۱۵-۱۴)، این نقطه قوت

از طرفی نیز به عنوان ضعف رفتارگرایی در نظر گرفته شده است. بسیاری از آزمایش‌های رفتارگرایان بر روی موش‌ها و سگ‌ها انجام شد؛ به‌ویژه انسان‌گرایان (صص. ۱۹-۱۸) این فرض را که مردم مانند حیوانات در شرایط آزمایشگاهی عمل می‌کنند رد کردند. همچنین روان‌شناسی رفتاری به اراده آزاد یا عوامل بیولوژیکی مانند تستوسترون و سایر هورمون‌ها توجه چندانی نمی‌کند و تجربه انسان را به مجموعه‌ای از رفتارهای شرطی تقلیل می‌دهد.

رفتارگرایی روش‌شناختی

نظریه واتسون به دلیل تمرکز بر روش‌های علمی به رفتارگرایی روش‌شناختی معروف شد:

۱ ' او روان‌شناسی را مانند یک علم دید که اهدافش کنترل و پیش‌بینی رفتار بود.

۲ ' این نظریه افراطی‌ترین نظریه رفتارگرایی است، زیرا هرگونه تأثیری را از DNA یا شرایط روانی درونی فرد رد می‌کند.

۳ ' فرض بر این است که وقتی مردم به دنیا می‌آیند، ذهنشان یک لوح خالی است و تمام رفتارهایشان را از افراد و چیزهای اطرافشان می‌آموزند (شرطی‌سازی کلاسیک، سمت راست). به عنوان مثال، یک نوزاد به لبخند مادرش با لبخند پاسخ می‌دهد، یا اگر مادرش صدایش را بلند کند، گریه می‌کند.



مضامین رفتارگرایی

جان واتسون روان‌شناسی رفتاری را در ۱۹۱۳ توسعه داد. نظریه او با گرایش اوایل قرن بیستم به سمت علم مبتنی بر داده به جای تمرکز بر عملکرد درونی ذهن همسو بود. چنان‌که رویکرد رفتارگرایی برای چندین دهه مسلط شد. روان‌شناسان بعدی نظریه رفتاری را در مسیرهای انعطاف‌پذیرتری تفسیر کردند، اما منبع قابل مشاهده همچنان سنگ بنای تحقیقات باقی مانده است.

شرطی‌سازی کلاسیک

پاولوف خاطرنشان کرد که سگ‌هایش با دیدن غذا ترشح بزاق داشتند و سپس هم‌زمان با غذا دادن به آن‌ها زنگی را به صدا درآورد. بعد از مدتی، سگ‌ها با صدای زنگ هم بزاق ترشح کردند. چراکه دیگر صدای زنگ با غذا تداعی شده بود.



پاسخ شرطی



محرک شرطی



پاسخ غیرشرطی



محرک غیرشرطی

محرک خنثی

شرطی‌سازی عامل

این روش برای تغییر رفتار، در این مورد آموزش سگ، استفاده می‌شود و شامل اقدامات مثبت یا منفی از سوی صاحب سگ برای تقویت یا تنبیه رفتار است.

تنبیه مثبت صاحب سگ کاری ناخوشایند به جهت جلوگیری از رفتار بد انجام می‌دهد. زمانی که سگ قلاده را بکشد، به طرز آزاردهنده‌ای دور گلویش سفت می‌شود.



تقویت مثبت دادن جایزه رفتار خوب را تشویق می‌کند. به عنوان مثال، سگ با اطاعت از دستور نشستن، یک پاداش دریافت می‌کند و به سرعت یاد می‌گیرد که تکرار آن رفتار باعث کسب پاداش دیگری خواهد شد.

تنبیه منفی دور کردن چیزی که سگ از آن لذت می‌برد؛ به جهت جلوگیری از رفتاری ناخوشایند. به عنوان مثال، صاحب سگ به او پشت می‌کند تا در صورت پریدن سگ از توجه او محروم شود. سپس سگ یاد می‌گیرد که نباید بپرد.



تقویت منفی صاحب سگ چیز بدی را حذف می‌کند تا رفتار خوب را تشویق کند. با نزدیک شدن سگ به صاحبش قلاده شل می‌شود؛ بنابراین سگ یاد می‌گیرد بدون کشیدن قلاده حرکت کرده تا از احساس خفگی جلوگیری کند.

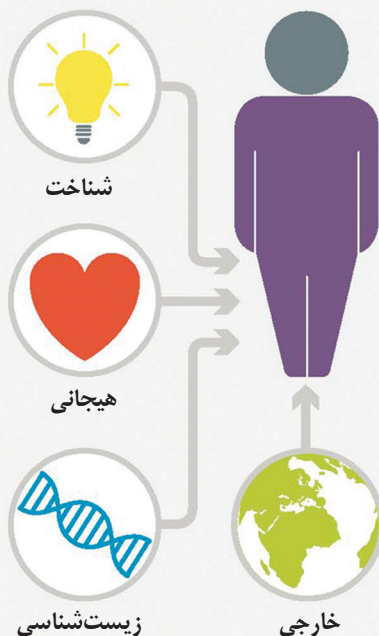
رفتارگرایی رادیکال

به نظر می‌رسد رفتارگرایی روان‌شناختی به وسیله آرتور استاتس برای چهار دهه مسلط شد. این رفتارگرایی عملکردهای اخیر در روان‌شناسی به‌خصوص در زمینه آموزش را بیان کرد:

شخصیت افراد بر اساس رفتارهای آموخته‌شده، ژنتیک، وضعیت هیجانی، نحوه پردازش اطلاعات در مغز و مغز و دنیای اطرافش شکل می‌گیرد.

آرتور استاتس در مورد اهمیت والدین در رشد کودک تحقیق کرد.

او نشان داد که آموزش اولیه زبانی و شناختی منجر به رشد زبانی پیشرفته و عملکرد بالاتر در آزمون‌های هوش در سنین بالاتر می‌شود.



رفتارگرایی روان‌شناختی

در دهه ۱۹۳۰ بی اف اسکینر رفتارگرایی رادیکال را توسعه داد که امکان تأثیر زیست‌شناسی بر رفتار را فراهم کرد: اسکینر نیز مانند واتسون معتقد بود که معتبرترین رویکرد روان‌شناسی مبتنی بر مشاهده علمی رفتار انسان و محرک‌های آن است.

اسکینر شرطی‌سازی کلاسیک را با ایده تقویت یک گام به جلو برد؛ رفتاری که با پاداش تقویت می‌شود، احتمالاً تکرار می‌شود (شرطی‌سازی عامل، بالا).



انسان گرایی



برخلاف رویکردهای دیگر روان‌شناسی، انسان‌گرایی به دیدگاه فرد اهمیت اساسی می‌دهد. توجه به این سؤال که «خودم را چگونه می‌بینم؟» به جای اینکه «دیگران من را چگونه می‌بینند؟»

زندگی مطلوب یک فرآیند است، نه یک حالت موجود.

کارل راجرز، روان‌شناس انسان‌گرای آمریکایی

استدلال کردند که تنها راه برای شناخت واقعی کسی صحبت کردن با اوست. انسان‌گرایی درمان مراجع‌محور، یکی از رایج‌ترین روش‌های درمانی افسردگی را پی‌ریزی می‌کند. رویکرد انسان‌گرایانه در آموزش نیز برای تشویق کودکان به اعمال اراده آزاد و انتخاب برای خود استفاده می‌شود. همچنین در پژوهش و فهم انگیزش نیز کاربرد دارد.

با این حال، انسان‌گرایی جنبه‌های دیگر وجود انسان مانند زیست‌شناسی، ذهن ناهشیار و نقش قدرتمند هورمون‌ها را نادیده می‌گیرد. همچنین منتقدان می‌گویند که این رویکرد غیرعلمی است؛ چراکه اهداف خودشکوفایی نمی‌توانند به دقت اندازه‌گیری شوند.

مسیر تحقق

کارل راجرز سه بخش از شخصیت را که تعیین‌کننده شرایط روانی فرد است، شناسایی کرد: خود ارزشمندی، خودانگاره و خود ایده‌آل. وقتی احساسات، رفتار و تجربه یک فرد با تصویرش از خود مطابقت دارد و منعکس‌کننده کسی است که دوست دارد (خود ایده‌آل) باشد، خشنود است؛ اما در صورت عدم تطابق (ناهمخوانی) بین این وجوه، ناخرسندی را تجربه می‌کند.

انسان‌گرایی چیست؟

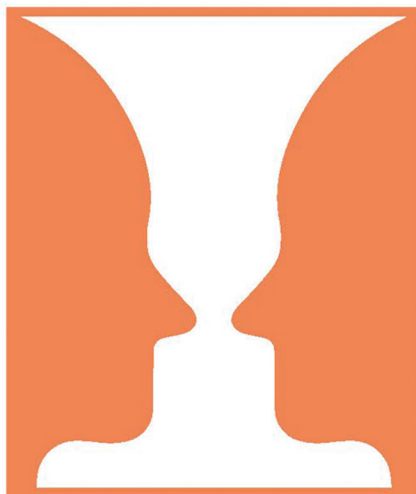
همان‌گونه که روان‌شناسی رفتاری به مشاهده رفتارهای بیرونی اهمیت می‌دهد و روانکاوی به کندوکاو ناهشیار می‌پردازد، انسان‌گرایی کل‌نگر، متمرکز بر نحوه درک یک فرد از رفتار خود تفسیر رویدادها است. به جای دیدگاه عینی یک ناظر، بر دیدگاه درونی فرد نسبت به خود و اینکه چه کسی دوست دارد باشد، متمرکز است.

پیشگامان انسان‌گرایی، کارل راجرز و آبراهام مزلو در دهه ۱۹۵۰، رویکردی جایگزین در جهت تلاش برای فهم طبیعت انسان ارائه می‌دهند. انسان‌گرایی فرض می‌کند زندگی ذهنی و هیجانی مطلوب از دستیابی به رشد و تحقق اهداف اولیه شخصی کسب می‌شوند.

ارزیابی

راجرز و دیگر روان‌شناسان انسان‌گرا تعدادی روش جدید برای ارزیابی پیشنهاد کردند؛ مانند پرسش‌نامه‌های باز پاسخ که در آن‌ها پاسخ «درست» وجود نداشت، مصاحبه‌های بدون ساختار و استفاده از یادداشت‌های روزانه برای ثبت احساسات و افکار. آن‌ها

روان‌شناسی گشتالت



روان‌شناسی گشتالت تحت‌تأثیر انسان‌گرایی، به تفصیل بررسی می‌کند که چگونه ذهن تکه‌های کوچک اطلاعات را می‌گیرد و آن‌ها را به یک کل معنادار تبدیل می‌کند. گشتالت بر اهمیت ادراک تأکید دارد؛ قوانینی که بر نحوه درک هر فرد از جهان حاکم است. بخشی از ارزیابی گشتالت شامل نشان‌دادن مجموعه‌ای از تصاویر به مراجعان به منظور فهم چگونگی درک بینایی آن‌هاست. خطای ادراکی گلدان روبین شناخته‌شده‌ترین آن‌هاست و قانون شکل و زمینه را نشان می‌دهد. ذهن یک فرد همیشه در حال فعالیت است تا یک‌شکل (برای مثال کلمات) را از زمینه (یک صفحه سفید) متمایز کند و با این کار درباره اینکه روی چه چیزی و با چه اولیوی باید متمرکز باشد تصمیم می‌گیرد.

خطای ادراکی گلدان روبین به بیننده یک انتخاب ادراکی بین دیدن دو چهره در نیمرخ و دیدن یک گلدان سفید ارائه می‌دهد.

خودشکوفایی

خودشکوفایی



هنگامی که درک یک فرد از اینکه چه کسی است با آنچه می‌خواهد باشد همسو است، به خودشکوفایی می‌رسد. این مطابقت نیاز آن‌ها برای دستیابی به اهداف و ابراز تمام توانایی‌هایشان را ممکن می‌کند.

فردی یا گروهی؟

انسان‌گرایی ریشه در نظریات غربی در مورد هویت انسان و دستاوردهای وی که گاهی فردگرایی نامیده می‌شود دارد. در مقابل جمع‌گرایی فرد را تابع گروه می‌داند.

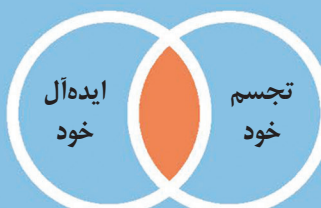
فردگرایی

هویت بر اساس ویژگی‌های شخصی تعریف می‌شود؛ مانند معاشرتی، مهربان یا سخاوتمند. اهداف شخصی بر اهداف گروه اولویت‌دارند.

جمع‌گرایی

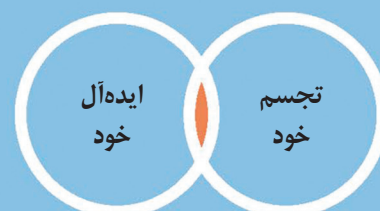
هویت بر اساس اینکه فرد به کدام گروه تعلق دارد تعریف می‌شود. خانواده و سپس محل کار، مهم‌ترین گروه‌ها هستند. اهداف گروهی بر اهداف فردی اولویت‌دارند.

مطابقت فزاینده



در صورتی افراد حس ارزشمندی بیشتری دارند و چهارچوب ذهنی مثبت‌تری اتخاذ می‌کنند که اشتراکات بیشتری بین خودانگاره و خود ایده‌آلشان وجود داشته باشد.

عدم مطابقت



اگر هم‌پوشانی بین تصویر فرد از خودش (تصویر خود) و آنچه دوست دارد باشد (خود ایده‌آل) کم باشد، در آن صورت افراد احساس ناخرسندی کرده و خود ارزشمندی کمتری تجربه می‌کنند.



روان‌شناسی شناختی



شاخه‌ای از روان‌شناسی که ذهن را مانند یک کامپیوتر پیچیده در نظر می‌گیرد؛ رویکرد شناختی راه‌های پردازش اطلاعات در ذهن افراد را تحلیل می‌کند و درباره چگونگی شکل گرفتن رفتارها و هیجانات با توجه به پردازش‌های ذهنی بحث می‌کند.

روان‌شناسی شناختی چیست؟

هنگامی که کامپیوتر در اواخر دهه ۱۹۵۰ وارد دفاتر اداری شد، جرقه مقایسه بین پردازش اطلاعات مصنوعی و عملکرد ذهن انسان را برانگیخت. روان‌شناسان استدلال کردند همان‌طور که کامپیوتر اطلاعات را دریافت می‌کند و برای ذخیره‌سازی و بازیابی کدگذاری می‌کند، ذهن انسان نیز اطلاعات را گرفته، به داده‌هایی قابل درک تبدیل کرده، ذخیره می‌کند و هرزمانی نیاز باشد یادآوری می‌کند. این تشبیه به کامپیوتر اساس و پایه روان‌شناسی شناختی شد.

نظریه پشت روان‌شناسی شناختی می‌تواند به‌طور تقریبی در هر جنبه‌ای از زندگی روزمره اعمال شود. به‌عنوان مثال، مغز اطلاعات حسی را دریافت و پردازش می‌کند تا قضاوت کند (مانند تشخیص بوی

بد یک بطری شیر و قضاوت درباره خراب شدن آن)؛ استدلال منطقی برای رسیدن به یک تصمیم (مانند اینکه آیا یک پیراهن گران‌قیمت که ممکن است دوام بیشتری از نمونه ارزان‌تر داشته باشد بخریم؟)؛ یا یادگیری نحوه نواختن یک ساز موسیقی که نیازمند ساخت ارتباطات و ذخیره حافظه جدید توسط مغز هست.

ارزیابی

اگرچه روان‌شناسی شناختی بر پردازش‌های درونی تأکید می‌کند، هدف آن با تکیه بر مشاهدات آزمایشگاهی موجود پشت هر نظریه کاملاً علمی است. با این حال می‌دانیم کاربرد آزمایش‌های کنترل‌شده در زندگی روزمره کار دشواری است. به‌طور مشابه، این فرض که ذهن انسان مانند یک کامپیوتر عمل می‌کند، واقعیت‌هایی مانند خسته شدن

پردازش (رویداد ذهنی میانجی)

بعد از دریافت اطلاعات از مسیر حس‌ها، مغز باید آن‌ها را دسته‌بندی و تحلیل کند تا درباره عملیاتی که می‌خواهد انجام دهد تصمیم بگیرد. روان‌شناسان شناختی این پردازش را میانجی می‌دانند، چراکه بین محرک‌های محیطی و پاسخ‌های احتمالی مغز اتفاق می‌افتد. در مورد خرابی ماشین، مغز ممکن است بوی سوختن لاستیک را تجزیه و تحلیل کند و آن را با خاطره‌ای قبلی از بوی مشابه مرتبط سازد.

پردازش اطلاعات

روان‌شناسان با استفاده از شواهد آزمایش‌های کنترل‌شده، مدل‌هایی نظری از چگونگی نحوه برخورد ذهن با اطلاعات ساخته‌اند. بر طبق این مدل‌ها، مغز انسان اطلاعات را به همان شیوه کامپیوتر مدیریت می‌کند؛ از ورود و انتقال اطلاعات تا بازیابی.

ورودی (از محیط)

اندام‌های حسی افراد محرک‌هایی از دنیای خارجی را تشخیص می‌دهند و پیام‌ها را به‌عنوان تکانه‌های الکتریکی حاوی اطلاعات به مغز می‌رسانند. برای نمونه، اگر ماشین فردی خراب شود، مغز او روی علائم هشداردهنده مانند صداهای غیرمنتظره از موتور، نشانه‌های بصری مانند دود یا بوی سوختن لاستیک تمرکز می‌کند.

سوگیری‌های شناختی

هنگامی که ذهن در فرایند پردازش فکر اشتباه می‌کند، منجر به قضاوت یا واکنش‌های نامتناسبی می‌گردد که به‌عنوان سوگیری‌های شناختی شناخته می‌شوند. این اتفاق ممکن است به حافظه (مثلاً یادآوری نادرست) یا فقدان توجه مربوط شود؛ چراکه مغز برای انجام بهتر امور اغلب مجبور به ایجاد میانبرهای ذهنی است. سوگیری‌ها همیشه بد نیستند. برخی از آن‌ها نتیجه طبیعی تصمیم‌گیری سریع برای اهداف پایدار هستند.

نمونه‌هایی از سوگیری

- ۱ **لنگر انداختن** اهمیت بیش از اندازه به اولین اطلاعاتی که شنیده می‌شوند.
- ۲ **غلط از نرخ پایه** رها کردن فرضیات اصلی به نفع یک قطعه جدید از اطلاعات.
- ۳ **اثر اربابه موسیقی** نادیده گرفتن باورهای خود به‌منظور همراهی با آنچه دیگران فکر می‌کنند یا انجام می‌دهند.
- ۴ **مغالطه قمارباز** به‌اشتباه معتقدیم که اگر چیزی در حال حاضر بیشتر اتفاق می‌افتد، در آینده کمتر اتفاق می‌افتد. برای مثال، اگر چرخ گردونه شانس به‌طور دائم روی سیاه بیفتد، فکر می‌کنید که احتمالاً زودتر روی قرمز خواهد افتاد.
- ۵ **تنزیل مبالغه‌آمیز** بهتر است نقد را بچسبید تا نسیه.
- ۶ **نادیده گرفتن احتمالات** نادیده گرفتن احتمال واقعی؛ به‌عنوان مثال، اجتناب از سفر هوایی به دلیل ترس از سقوط هواپیما، اما رانندگی بدون ترس با یک ماشین حتی اگر از نظر آماری بسیار خطرناک‌تر باشد.
- ۷ **حفظ وضع موجود** تصمیم‌گیری برای ثابت نگه‌داشتن یک موقعیت یا تعدیل تا حد امکان کوچک، به‌جای پذیرفتن ریسک تغییر.

انتخابی مفید است. همچنین در درک تحول کودک نیز اهمیت دارد و به مربیان اجازه می‌دهد تا محتوای مناسب برای هر گروه سنی را برنامه‌ریزی کرده و بهترین ابزار را برای ارائه آن انتخاب کنند. در نظام حقوقی، روان‌شناسان شناختی به‌طور مرتب برای ارزیابی گزارش‌های شاهدان عینی دعوت می‌شوند تا مشخص کنند آیا شاهد به‌طور دقیق جرمی را به یاد آورده است یا خیر.

و احساسی شدن افراد را در نظر نمی‌گیرد، به همین جهت منتقدان ادعا می‌کنند این نظریه انسان را یک ماشین در نظر می‌گیرد و همه رفتارها را به یک فرآیند شناختی مانند سپردن همه‌چیز به حافظه تقلیل می‌دهد.

همچنین منتقدان اشاره کرده‌اند که این رویکرد نقش زیست‌شناسی و ژنتیک را نادیده می‌گیرد. با این حال، روان‌شناسی شناختی برای درمان نقص‌های حافظه و اختلالات توجه

برونداد (رفتار و هیجان)

وقتی مغز اطلاعات کافی را بازیابی کرد، درباره پاسخ هیجانی یا رفتاری‌اش می‌تواند تصمیم بگیرد. در مثال ماشین، مغز خاطرات خرابی‌های قبلی را به همراه هر اطلاعات مکانیکی مرتبط ذخیره شده به یاد می‌آورد و سپس فهرستی ذهنی از علل و راه‌حل‌های احتمالی را بررسی می‌کند. به یادآوردن این که بوی سوختن لاستیک قبلاً نشان‌دهنده شکسته بودن تسمه‌پروانه بوده است موجب می‌شود او سیستم احتراق را خاموش و کاپوت را برای بررسی باز کند.

حقایق جدا شده در ذهن مانند صفحات بدون پیوند در وب هستند: ممکن است وجود نداشته باشند.

استیون پینکر، روان‌شناس شناختی کانادایی



روانشناسی زیستی

بر اساس فرض‌های پیشین که عوامل زیستی، مانند ژن‌ها می‌توانند رفتار را تعیین کنند؛ این رویکرد تبیین می‌کند که دوقلوها با وجود تحول در محیط‌های متفاوت، رفتارهای مشابه دارند.

رویکرد زیستی چیست؟

روانشناسی زیستی افکار، احساسات و رفتار افراد را ناشی از زیست‌شان می‌داند. زیست شامل ژن‌ها و همچنین تکانه‌های الکتریکی و شیمیایی است که مغز را به سیستم عصبی متصل می‌کنند. این رویکرد دلالت بر این دارد که طرح اولیه زیستی (ساختار روانی و ژنی) در رحم شکل گرفته است که شخصیت و رفتار را در طول زندگی مشخص می‌کند.

برخی از این ایده‌ها بر اساس نتایج مطالعات دوقلوهاست و نشان می‌دهد دوقلوهایی که در بدو تولد از هم جدا و در خانواده‌های متفاوت بزرگ شده‌اند، رفتارهای مشابهی در زندگی بزرگسالی دارند. روان‌شناسان زیستی معتقدند که این پدیده تنها در صورتی قابل توضیح است که ژنتیک دوقلوها آن قدر قوی روی آن‌ها تأثیر داشته است که حتی نقش والدین، دوستان، تجربیات زندگی یا محیط چندان مؤثر نبوده است.

یک مثال عملی از روان‌شناسی زیستی تحقیق در مورد نحوه رفتار نوجوانان است. اسکن مغز نوجوانان با استفاده از فناوری تصویربرداری نشان داده است که مغز آن‌ها اطلاعات را به روشی

متفاوت از مغز بزرگسالان پردازش می‌کند. این تفاوت زیستی می‌تواند یک ادعای زیستی باشد درباره اینکه چرا نوجوانان تکانشی عمل می‌کنند و گاهی فاقد قضاوت خوب‌اند و در موقعیت‌های اجتماعی بیش‌ازحد مضطرب می‌شوند.

ارزیابی

بسیاری از نظریات در روان‌شناسی زیستی به غلبه طبیعت بر تربیت تأکید می‌کنند. از همین رو منتقدان دادن اهمیت بی‌مورد به تأثیرات بدنی درونی و زیستی در این رویکرد را بیش‌ازحد ساده‌انگارانه قلمداد می‌کنند. همچنین اعتبار کمی به تأثیر رویدادها یا اشخاص دیگر روی رشد فردی داده می‌شود. از طرفی دیگر تعداد مطالعات علمی دقیق اندکی از اهمیت آزمودن‌های نظام‌یافته و اعتبار ایده‌های ذهنی بحث می‌کنند. روان‌شناسان زیستی پیشرفت‌های مهم پزشکی را با استفاده از جراحی‌های عصبی و تصویربرداری‌های مغزی ممکن ساخته‌اند. آن‌ها کمک‌های مثبتی به مشارکت درمان بیماران جسمی و روانی کرده‌اند. بیماری‌هایی چون پارکینسون، اسکیزوفرنی، افسردگی و سوءمصرف مواد.

روانشناسی تکاملی

در این زمینه روان‌شناسان بررسی می‌کنند که چرا رفتار و شخصیت افراد متفاوت رشد می‌کند. بررسی‌های آن‌ها شامل اینکه چگونه افراد زبان، حافظه، آگاهی و دیگر نظام‌های زیستی را کسب می‌کنند تا به بهترین شکل با محیطی که در آن قرار دارند منطبق شوند، می‌باشد. ایده‌های اصلی این‌ها هستند:

انتخاب طبیعی منشأ آن در نظریه داروین است که بیان می‌کند گونه‌ها در طی زمان یا خودشان را با محیط منطبق می‌کنند یا به‌منظور بقا مکانیسم‌هایی را ایجاد می‌کنند.

سازگاری روانی به مکانیسم‌هایی می‌پردازد که افراد برای اکتساب زبان، تمایز خویشان از غیر خویشان، تشخیص فریب و برای انتخاب همسر بر اساس معیارهای جنسی یا هوشی خاص استفاده می‌کنند.

تفاوت‌های فردی به دنبال توضیح تفاوت‌های بین مردم است. برای نمونه چرا برخی افراد به‌طور قابل‌توجهی از بقیه موفق‌ترند.

پردازش اطلاعات این دیدگاه تکاملی پیشنهاد می‌کند که عملکردهای مغزی و رفتار به‌وسیله‌ی اطلاعاتی که از محیط خارجی می‌آیند شکل گرفته‌اند و بنابراین نتیجه فشارهای مکرر یا موقعیت‌ها می‌باشند.

رویکردهای متفاوت

زیست‌شناسان به این موضوع علاقه دارند که ذهن و فرایندهای زیستی چگونه رفتار را شکل می‌دهند. گروهی از آن‌ها بر توجیه رفتار به کمک فیزیولوژی متمرکزند و گروهی دیگر بر کاربردهای پزشکی یا آزمایش‌ها تمرکز می‌کنند تا مشخص سازند آیا ژنتیک فرد می‌تواند رفتار را تعیین کند یا نه.

در تحلیل‌های نهایی ممکن است تمام زمینه‌های متعدد روان‌شناسی به الکتروشیمی زیستی فروکاسته شوند.

زیگموند فروید، روان‌شناس استرالیایی



ژنتیک

این حوزه در تلاش است تا رفتار را در الگوهایی که در DNA هر فرد وجود دارد توضیح دهد. مطالعات دوقلوها (به‌خصوص دوقلوهای که در بدو تولد از هم جدا می‌شوند و در خانه‌های متفاوت بزرگ می‌شوند) برای نشان دادن اینکه صفاتی مانند IQ ارثی هستند استفاده شده است.



فیزیولوژیکی

این رویکرد بر این فرض استوار است که زیست‌شناسی رفتار را شکل می‌دهد. در جست‌وجوی این است که رفتارهای مشخص از کجای مغز نشأت می‌گیرند، هورمون‌ها و سیستم عصبی چگونه کار می‌کنند و چرا تغییرات در این سیستم‌ها می‌تواند رفتار را نیز تغییر دهد.



پزشکی

این شاخه به تبیین و درمان اختلالات روانی با استفاده از اصطلاحات بیماری جسمی می‌پردازد. اختلالات به‌جای علل مرتبط به عوامل محیطی، با زیربنایی زیستی در نظر گرفته می‌شوند؛ مانند عدم تعادل شیمیایی در بدن یا آسیب به مغز.



مغز چگونه کار می‌کند؟

مطالعات مغزی بینش ارزشمندی در مورد همبستگی حیاتی بین فعالیت‌های مغزی و رفتار انسانی نشان داده‌اند؛ همچنین فرایندی پیچیده که بدین وسیله مغز توسط خودش زنده می‌شود را آشکار کرده‌اند.

اتصال مغز و رفتار

فهم زیست مغز و اینکه چگونه کار می‌کند با ظهور علوم اعصاب در قرن بیستم حیاتی شد. مطالعات در این زمینه تأیید کردند که اساساً مغز با رفتار انسان درهم‌آمیخته‌اند که باعث ظهور رشته‌های تخصصی مانند عصب روان‌شناسی شد. این شاخه به نسبت جدید علم، روان‌شناسی شناختی (مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهنی) را با فیزیولوژی مغز ترکیب کرده و چگونگی ارتباط فرآیندهای روانی خاص با ساختار فیزیکی مغز را بررسی می‌کند. بررسی مغز در این پرتو این سؤال قدیمی را مطرح می‌کند که آیا می‌توان ذهن و بدن را از هم جدا کرد؟

رابطه بین مغز و ذهن از زمان یونان باستان و ارسطو مورد بحث بوده است؛ زمانی که تفکر فلسفی غالب دو نهاد جسم و ذهن را متمایز اعلام کرد. نظریه‌ای که رنه دکارت در قرن هفدهم با مفهوم دوگانه‌گرایی خود تصریح کرد (چپ) و تا قرن بیستم در مطالعات مغزی نفوذ داشت. تحقیقات عصبی مدرن و پیشرفت‌های فناوری، دانشمندان را قادر ساخته تا برخی از رفتارها را در مناطق خاصی از مغز ردیابی کرده و ارتباطات بین مناطق مختلف را شناسایی کنند. این اتفاق به شکلی اساسی دانش مغز و تأثیرش روی رفتار، عملکردهای ذهنی و بیماری‌ها را پیش برده است.

ذهن مغز را کنترل می‌کند

دوگانه‌گرایی استدلال می‌کند که ذهن غیر فیزیکی و مغز فیزیکی به‌عنوان موجودیت‌های جداگانه وجود دارند؛ اما می‌توانند باهم ارتباط داشته باشند. در نظر می‌گیرد که ذهن، مغز فیزیکی را کنترل می‌کند و گاهی نیز اجازه می‌دهد که مغز بتواند بر ذهن غالباً منطقی تأثیر بگذارد. مثلاً هنگام بی‌پروایی یا عشق.

تخصصی شدن نیمکره‌های مغزی

قشر مغز

فیبرهای عصبی در قاعده مغز تقاطع می‌کنند؛ بنابراین هر نیمکره کنترل طرف مقابل را بر عهده دارد.

نیمکره چپ

- 1 قسمت سمت راست بدن را کنترل و هماهنگ می‌کند.
- 1 بخش تحلیلی مغز است.
- 1 مسئول فعالیت‌های مربوط به منطق، استدلال، تصمیم‌گیری و گفتار و زبان است.

نیمکره راست

- 1 ماهیچه‌های سمت چپ بدن را کنترل می‌کند.
- 1 جنبه خلاق مغز است.
- 1 با ورودی‌های حسی، مانند آگاهی دیداری و شنیداری، توانایی‌های خلاقانه و هنری و ادراک فضایی سروکار دارد.



«من فکر می‌کنم،

پس

هستم»

رنه دکارت، فیلسوف فرانسوی

مغز ذهن را کنترل می‌کند

یگانه‌انگاری هر موجود زنده‌ای را مادی می‌داند؛ و بنابراین «ذهن» صرفاً تابعی از مغز فیزیکی است. همهٔ پردازش‌های ذهنی حتی افکار و هیجانات با فرایندهای فیزیکی دقیق مغزی مرتبط است. موارد آسیب‌های مغزی این نظر را تقویت می‌کنند: زمانی که مغز فیزیکی دگرگون می‌شود، ذهن‌ها نیز تغییر می‌کنند.

دوگانه‌گرایی بدن-ذهن

انسان‌ها به‌طور ذاتی مخالف تقلیل آگاهی به زیست‌شناسی محض هستند؛ اما شواهد علمی نشان می‌دهد که شلیک فیزیکی نوروها افکار ما را تولید می‌کنند. این پرسش در دو مکتب فکری، یگانه‌انگاری و دوگانه‌گرایی، تسلط دارد که آیا ذهن جزئی از بدن است یا بدن جزئی از ذهن است؟

مطالعات مغزی

نیمکره‌های مغز نقطه عطفی در تحقیقات مغز بود. او با مطالعه بر روی بیمارانی که ارتباط بین نیمکره‌هایشان از طریق جراحی قطع شده بود، دریافت که هر سمت دارای مهارت‌های شناختی مخصوص به خود است (سمت راست). او همچنین متوجه شد که هر نیمکره می‌تواند به‌طور مستقل هوشیار باشد.

با این حال، تمام مطالعات مغز محدودیت‌هایی دارند. آن‌ها فقط رابطهٔ همبستگی بین فعالیت مغز و رفتار را نشان می‌دهند، نه رابطه‌ای تام و مطلق. عمل جراحی در ناحیه‌ای یا آسیب به قسمتی از مغز می‌تواند در قسمت‌های دیگر نیز مؤثر باشد که نشان از دخالت آن‌ها در تغییرات رفتاری مشاهده شده است. به همین ترتیب، آزمایش‌های انجام شده روی بیماران آسیب مغزی هیچ کنترل تجربی ارائه نمی‌دهد و تنها رفتار بعد از آسیب را می‌تواند اندازه‌گیری کند.

پیوند دادن یک رفتار به ناحیه خاصی از مغز ابتدا با مطالعات قرن نوزدهم بر روی افراد مبتلا به آسیب مغزی آغاز شد؛ زیرا تغییرات در رفتار می‌تواند به‌طور مستقیم با محل آسیب مرتبط باشد. در یک مورد، تغییرات بعدی در شخصیت یک کارگر که از آسیب لوب پیشانی خود جان سالم به دربرد، نشان داد که شکل‌گیری شخصیت در آن ناحیه از مغز رخ می‌دهد. دو عملکرد زبانی ناحیه بروکا و ورنیکه (ص ۲۷) به نام جراحانی که مغز دو بیمار با مشکلات زبانی را تشریح کردند، نام‌گذاری شد. هر مغز ناهنجاری‌هایی را در یک ناحیه خاص نشان داد که حاکی از محل تولید زبان گفتاری (ناحیه بروکا) و درک زبانی (ناحیه ورنیکه) می‌باشد. با این وجود شواهد از اتصالات متقابل بین نواحی نشان می‌دهند عملکردهای موردنظر ممکن است به چند ناحیه دیگر نیز مرتبط شوند. مطالعه راجر اسپری در دهه ۱۹۶۰ روی