

روان‌شناسی اجتماعی

تألیف:

راحله رشتیان لنگرودی

(عضویت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیرکان)

دکتر رضا ذوالنوری



پاییزه ۱۳۹۱

سرشناسه	: رضائیان لنگرودی، راحله، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی اجتماعی / راحله رضائیان لنگرودی و رضا ذوالنوری.
مشخصات نشر	: همدان: سپهر دانش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ع. ۱۷۰ ص.: مصور، عکس، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۶۶-۷۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۶۹.
موضوع	: روان‌شناسی اجتماعی.
شناسه افزوده	: ذوالنوری، رضا، ۱۳۴۸-
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ر ۹۶۳/۱-۱ HM
رده بندی دیویی	: ۳۰۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۷۱۹۷۲



سپهر دانش

همدان- بلوار خواجه رشید- روبروی اداره گذرنامه- کوچه رهسوی- نبش بین‌بست نیلوفر- انتشارات سپهر دانش

۰۹۱۸۳۱۵۱۳۴۴ - ۰۸۱۱-۲۵۲۳۷۹۹

www.sepehrlib.com

روان‌شناسی اجتماعی

مؤلفان: راحله رضائیان لنگرودی، رضا ذوالنوری

ناشر: سپهر دانش

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: سبحان

طراحی جلد: آپادانا

حروف‌نگاری: فاطمه مهری

صفحه‌آرایی: لیلا عوافی اکمل

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

ISBN:978-964-8966-72-5

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: مکاتب روان‌شناسی

۱	مکتب روان‌پویایی
۱	روان‌کاوی (پسیکوانالیز) فروید
۱	عوامل سازنده شخصیت انسان
۶	مکتب روانی اجتماعی اریک اریکسون
۷	مراحل هشت‌گانه زندگی
۲۰	مکتب رفتارگرایی
۲۰	یادگیری از طریق شرطی شدن کلاسیک
۲۳	نظریه یادگیری عاملی اسکینر
۲۹	مکتب انسان‌گرایی

فصل دوم: شخصیت

۳۳	تعریف شخصیت
۳۵	عوامل زیستی شخصیت
۳۶	عوامل اجتماعی شخصیت
۳۶	رشد و تکامل شخصیت
۴۰	تیپ‌های شخصیتی

فصل سوم: رفتار و عوامل موثر بر آن

تأثیر وراثت و محیط در ویژگی‌های بدنی و رفتاری.....	۵۰
رفتار غریزی و بازتابی.....	۵۱
رفتار اکتسابی و رفتار ذاتی.....	۵۲

فصل چهارم: انگیزه

دیدگاه‌های نظری انگیزش.....	۵۷
طبقه‌بندی انگیزه‌ها.....	۶۱
انگیزه‌های طبیعی.....	۶۱
انگیزه‌های اکتسابی.....	۶۵

فصل پنجم: احساس و ادراک

احساس.....	۶۷
چگونه می‌توان ادراک را از احساسی تمیز داد؟.....	۶۹
عوامل مؤثر بر درک.....	۷۱
خطای ادراک.....	۷۲

فصل ششم: هیجان

ابعاد هیجان.....	۷۶
عوامل مؤثر بر هیجان.....	۷۸
جلوه‌های هیجان.....	۷۹
عملکرد و هیجان.....	۸۰
هیجانات، جنس و فرهنگ.....	۸۱
بررسی نقش سمپاتیک و پاراسمپاتیک در هیجان.....	۸۲
نقش رشد در هیجان.....	۸۳
تأثیر هیجان بر استدلال و ادراک.....	۸۶

تأثیر هیجانی در تصمیم‌گیری.....	۸۶
اثر هیجان در شور و احساس.....	۸۶
اثر هیجان در ایجاد منش.....	۸۷
نظریه‌های مربوط به هیجان.....	۸۷
هیجان و سلامت.....	۸۸

فصل هفتم: هوش

تعریف هوش.....	۸۹
آزمون‌های هوشی بینه.....	۹۲
هوش از دیدگاه کتل.....	۹۹
آزمون‌های وکسلر.....	۹۹
تحقیق در مورد عوامل هوش.....	۱۰۰
ویژگی‌های اصلی آزمون‌های هوشی.....	۱۰۴
بررسی تفاوت‌های هوشی.....	۱۰۶
نابینه‌ها.....	۱۰۸
بیهنجارها.....	۱۰۹
عقب‌مانده‌ها.....	۱۰۹
تفاوت‌های جنسی.....	۱۱۳
هوش خردانه‌های مختلف.....	۱۱۳
هوش هیجانی.....	۱۱۴

فصل هشتم: حافظه

اطلاعات حسی.....	۱۲۳
حافظه‌ی حسی اولین حافظه.....	۱۲۳
حافظه‌ی کوتاه‌مدت: انتخاب و دقت.....	۱۲۴
حافظه‌ی بلندمدت: مخزن اطلاعات.....	۱۲۶
انواع حافظه‌ی درازمدت.....	۱۲۷

فصل نهم: یادگیری و فراموشی

یادگیری.....	۱۲۹
تعریف یادگیری.....	۱۳۰
یادگیری خود به خود و ارادی.....	۱۳۰
عوامل مؤثر در یادگیری.....	۱۳۱
یادگیری بر پایه‌ی شرطی شدن کلاسیک.....	۱۳۴
یادگیری بر پایه‌ی آزمایش و خطا.....	۱۳۵
یادگیری بر پایه‌ی بینش.....	۱۳۵
قانون‌های کلی یادگیری.....	۱۳۸
انتقال یادگیری.....	۱۳۹
یادآوری.....	۱۴۰
انواع یادآوری.....	۱۴۰
فراموشی.....	۱۴۱
انواع فراموشی.....	۱۴۲

فصل دهم: تعارض و ناکامی

تعارض.....	۱۴۶
اثر ناکامی در شخصیت.....	۱۴۷
ناکامی‌ها و مکانیسم‌های دفاعی.....	۱۴۸
انواع مکانیسم‌های دفاعی.....	۱۴۸

فصل یازدهم: رفتارهای اجتماعی و آسیب‌های اجتماعی

رفتار اجتماعی.....	۱۵۷
عوامل تشکیل‌دهنده‌ی جامعه.....	۱۵۷
انواع انحرافات اجتماعی.....	۱۶۲
علل بزهکاری از دیدگاه‌های مختلف.....	۱۶۳
عوامل مؤثر بر ایجاد اعتیاد.....	۱۶۷
منابع و مأخذ.....	۱۶۹

اکثر توانایی تغییر خود و خواسته‌هایتان را ندانست باشید، دنیای شما مرکز عوض نخواهد شد.

«قرآن کریم»

- تمایل برای اندیشیدن و عمل کردن به جای ترس از تجربه‌های گذشته؛
- توانایی قاطع برای جدت بردن از هر لحظه‌ی زندگی؛
- عدم تمایل به قضاوت و داوری در مورد دیگران؛
- عدم تمایل به تعبیر و تفسیر اعمال دیگران؛
- عدم تمایل به اختلاف و درگیری؛
- عدم توانایی برای نگران شدن؛
- تشکر و قدردانی مکرر و اساس رضایت باطنی از مردم و طبیعت؛
- برافروختن از چهره‌ی متبسم؛
- آمادگی فراوان برای پذیرش عشق و کشش غیرقابل کنترل برای ایثار آن؛
- و این است معنای واقعی انسان بودن.

«وین داس»

روان‌شناسی اجتماعی سعی بر آن دارد که ویژگی‌های رفتار اجتماعی را در سطح وسیعی تعیین کند. در واقع رشته‌ای از دانش علوم انسانی است که ارتباطات و واکنش‌های متقابل افراد که شامل تفکر، احساس، انگیزه، ادراک، ارزش‌ها، باورها، آداب و رسوم و عملکرد فرد در جامعه می‌باشد را در موقعیت‌های مختلف اجتماعی بررسی می‌کند.

از آن جایی که این علم به ویژه به لحاظ کاربردی، برای افراد در هر سطح و درجه علمی، آن هم در عصر ارتباطات، بسیار مفید و ضروری است؛ اما علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیری که داشته، مشاهدات حاکی از آن است که کارایی افراد در این زمینه هنوز پاسخگوی نیازهای سازمان‌های اجرایی نیست. پیچیدگی‌های زندگی صنعتی و ماشینی و داشتن ارتباطات قوی و مؤثر در عصر ارتباطات و اطلاعات و برآمدن از عهد مشکلات آن، آشنایی با علم روان‌شناسی اجتماعی را اجتناب‌ناپذیر نموده و ضرورت آگاهی و حتی تسلط بر آن به خصوص برای قشر تحصیل‌کرده و فرهیخته جامعه و سطوح مدیریتی و اجرایی سازمان‌ها و مراکز علمی و آموزشی امری بیدیهی به نظر می‌رسد.

در این راستا، کتاب حاضر با هدف ارائه دو واحد درس روان‌شناسی اجتماعی با تأکید بر رعایت سرفصل دروس مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی در دوره کارشناسی برای دانشجویان پرستاری، مامایی و ... به خاطر ارتباط با مددجویان تدوین گردیده است. اگر چه این کتاب در اصل به عنوان یک منبع درسی دانشگاهی تهیه شده، اما مؤلف امیدوار است همه کسانی که به نحوی با حوزه روان‌شناسی سر و کار دارند بتوانند از آن در حوزه کاری خود به نحو مطلوبی بهره گیرند.

در اینجا لازم و شایسته است از آقای دکتر سیف، دکتر حمزه گنجی، دکتر محمد پارسا، دکتر یدالله جنتی که در آثار تألیفی و مقالات خود روشنی و آگاهی را برای جویندگان و دانش‌پژوهان این رشته به ارمغان آورده و به خصوص نگارنده توانست با الهام‌گیری از تفکرات و دانش این عزیزان تألیف کتاب حاضر را در دست گیرد، تشکر و قدردانی نمایم.

و پایان کلام، از تمام کسانی که به نحوی در چاپ و انتشار این کتاب قبول زحمت کردند، سرکار خانم فاطمه مهری که از ابتدا زحمت حروف‌نگاری و واژه‌پردازی و ویرایش اولیه را بر عهده داشتند، سرکار خانم لیلا عوافی اکمل، که ویراستاری و صفحه‌آرایی اثر حاضر را تقبل نمودند، و آقای حسین اصغرنژاد، مدیر محترم انتشارات سپهر دانش که امکان انتشار این اثر را فراهم آوردند، سپاس‌گذاری نمایم.

امید است این مختصر بتواند دست‌مایه‌ای برای دانشجویان و علاقه‌مندان باشد. چنانچه هر گونه لغزشی مشاهده نمودند بر ارادتمند خود منت گذاشته به نشانی انتشارات و یا به ایمیل اینجانب (r.r1351@yahoo.com) ارسال تا نسبت به تصحیح آن در چاپ‌های بعدی اقدام گردد. از این لطف بی‌درغ بسیار سپاسگذارم.

راجله رضاتیان لنگرودی

پاییز ۱۳۹۱

آشنایی با علم روان‌شناسی، مخصوصاً آشنایی با اصول یادگیری، می‌تواند به فرد کمک کند تا هم خود بهتر یاد بگیرد و هم اطرافیان را در یادگیری بهتر مطالب راهنمایی کند. اگر اصول یادگیری را به خوبی بدانید، در زمان لازم برای یادگیری مطالب صرفه‌جویی خواهید کرد و در نتیجه وقت بیشتری خواهید داشت تا به کارهای دیگر بپردازید.

یکی از روش‌های موفق مطالعه و یادگیری روشی است که با نام‌های PQ4R یا PQ4R شناخته شده است (توماس^۱ و رابینسون^۲، ۱۹۷۲).

PQ4R به ترتیب عبارت است از: Preview یا پیش‌خوانی، در این مرحله با مرور اجمالی بر کل فصل می‌توان موضوع‌های اصلی فصل را مورد توجه قرار داد. در بعضی منابع به جای Preview، Survey (خواندن اجمالی) یا Scan (دید زدن) تعریف شده است. در مرحله دوم Question یا سؤال کردن که می‌توان در این مرحله عناوین اصلی را به یک یا چند سؤال تبدیل کرد. سپس مرحله Reading یا خواندن که می‌توان مطالب مورد نظر را با دقت به مفهوم آن خواند و در مرحله چهارم Reflex یا تنکر است که در این مرحله با ربط دادن مطالب به یکدیگر و حل کردن تناقضات می‌توان به مطالب معنی داد. پس از پایان رساندن مطالب، مرحله Recite یا از حفظ گفتن می‌باشد. در واقع به یادآوری نکات عمده مطالب و از حفظ بیان کردن گفته می‌شود که روش بسیار مؤثری در تثبیت مطالب در حافظه می‌باشد و در آخر Review یا مرور کردن تمام مطالب خوانده شده می‌باشد.

در روش PQ4R تمام مراحل همانند PQ4R می‌باشد، فقط به جای دو مرحله آخر یعنی از حفظ گفتن و مرور کردن، مفاهیم مشابه، یعنی به خود پس دادن (Self-recitation) و آزمون کردن (Test) وجود دارد و فاقد مرحله تفکر است. مطالب کامل‌تر در خصوص روش یادگیری در دویس^۳ (۱۹۸۷) و هیز^۴ (۱۹۹۲) می‌باشد.

- 1- Tomas
- 2- Robinson
- 3- Devine
- 4- Heyse

روش‌های مذکور بر سه اصل مهم بهسازی حافظه یعنی سازماندهی، بسط معنایی و تمرین بازیابی استوار است و دلایل عمده موفقیت این روش همین اصول نظری هستند.

روش دیگر مطالعه و یادگیری روش MURDER نام دارد (دانسرو^۱، ۱۹۸۵) که عبارت است از:
۱. Mood یا حال و هوا، پیش از شروع مطالعه و یادگیری فرد باید سرحال و آماده یادگرفتن باشد؛
۲. Understand یا درک و فهم، مطالب خوانده شده توسط فرد عمیقاً درک شود؛

۳. Recall یا یادآوری؛

۴. Detect and Digest یا کشف و هضم، مطالبی را که فرد با یک بار خواندن نفهمیده، یکبار دیگر

به یادگیری کامل آن بپردازد؛

۵. Expand بسط و گسترش، شاخ و برگ دادن به مطالب و ارتباط آنها با یکدیگر؛

۶. Review and Respond مرور و پاسخ، مرور مطالب خوانده شده می‌تواند کم و کسرهای

احتمالی یادگیری را جبران و کوششی در جهت رفع نواقص باشد.

پژوهش‌های انجام شده درباره اثربخشی روش مورد تأثیر مثبت آن را بر بهبود یادگیری نشان داده

است. دانسرو نیز به دنبال تحقیقات خود به نتایجی از اثربخشی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر این روش

را بر افزایش توانایی کسب و استفاده از دانش در افراد دست یافت. (سیف، ۱۳۷۹، ص ۵۱۰)

www.kebook.ir

دانشجوی عزیز ممکن است این سؤال برای شما پیش بیاید که روان‌شناسی چه فایده‌ای دارد؟ خصوصاً اگر دانشجوی روان‌شناسی نباشید، ممکن است از خود پرسید که چرا باید درسی تحت عنوان روان‌شناسی اجتماعی را بگذرانید. البته احتمال دارد که برخی به طنز بگویند، هدف از گذراندن این درس این است که چند واحدی به تعداد واحدها افزوده شود تا بتوان مدرک دانشگاهی خود را دریافت کرد. ممکن است این گفته برای برخی هدف باشد، اما یقین داریم که برای همه دانشجویان هدف نیست. اگر مطالب زیر را به دقت بخوانید، به خوبی درک خواهید کرد هدف ما از تدوین این مطالب چه بوده است و آشنایی با علم روان‌شناسی چه فایده‌ای می‌تواند داشته باشد.

روان‌شناسی در آغاز به عنوان یک علم شناخته نمی‌شد و تحت عنوان علم‌النفس یا اخلاق بیش از هزار سال به عنوان یکی از شاخه‌های اصلی فلسفه بود. پس از گذشت دوره‌ای بیش از هزار سال وضع و مقام علمی پیدا کرد. اگر چه روان‌شناسی با خلقت انسان به وجود آمده است، اما تاریخ روان‌شناسی علمی از سال ۱۸۷۹، با تأسیس اولین آزمایشگاه روان‌شناسی در شهر لایپزیک آلمان، شروع شد. شاگردان زیادی از سراسر دنیا به این آزمایشگاه آمدند و پس از مراجعت به کشورهای خود بذر روان‌شناسی علمی را در سراسر دنیا پاشیدند از آنجائی که هر کشور سنت‌های خاصی دارد، علم روان‌شناسی، در برخورد با آن‌ها، مسیرهای مختلفی پیش گرفت.

در آلمان، بیشتر روی سایکو فیزیک کار شد. در آمریکا، چون سنت خاصی مسلط نبود، روان‌شناسی در اکثر زمینه‌ها رشد کرد. در فرانسه، مطالعه‌ی بیماران روانی و تشخیص عقب‌ماندگی‌های ذهنی رونق گرفت. در اتریش، عقاید فروید غلبه کرد و در نتیجه مطالعه‌ی نوروها آغاز شد. روان‌شناسی انگلستان با آمار پیوند خورد. در روسیه، پاولف به مطالعه‌ی بازتاب‌ها ادامه داد. روان‌شناسی سنتی ایران نیز تحت تأثیر این تحولات قرار گرفت.

دکتر سیاسی و دکتر هوشیار کتاب‌های خود را در سال ۱۳۱۷ به چاپ رساندند و به روان‌شناسی ایران جهش دادند. این جهش مخصوصاً از سال ۱۳۴۰ به بعد و با ترجمه‌ی کتاب

اصول روان‌شناسی در سال ۱۳۴۱، که دکتر محمود صناعی انجام داد، سرعت بیشتری یافت. در واقع به رغم رونق و شکوه آغازین تا اوایل دهه ۱۳۴۰، فعالیت چشم‌گیری در روان‌شناسی وجود نداشت، دهه ۱۳۴۰ را باید دهه گسترش سازمانی روان‌شناسی در ایران نامید.

هر چند که در خلال ۲۰ سال گذشته روان‌شناسی ایران، هم از لحاظ گسترش دوره‌های دانشگاهی و هم تعداد کتاب‌ها پیشرفت چشم‌گیری داشته است. اما از لحاظ کاربردی و پژوهشی هنوز در آغاز راه است. در واقع کارایی افراد در این زمینه هنوز پاسخگوی نیازهای سازمان‌های اجرایی نیست.

به طور کلی، روان‌شناسی را علم رفتار تعریف کرده‌اند. رفتار یعنی واکنش‌های یک فرد در یک محیط و در یک زمان معین. این رفتار، که در عین حال هم به فرد و هم به محیط وابسته است، همیشه دارای معلول است.

هدف کلی از آشنایی با علم روان‌شناسی این است که بتوانیم رفتار یا واکنش‌های خود و دیگران را در یک محیط و در یک زمان معین مطالعه کنیم. بنابراین روان‌شناسی یعنی شناختن روان یا ذهن و چون نمی‌توانیم از فرآیند ذهنی دیگران، یعنی از آنچه در درون مغز دیگران اتفاق می‌افتد، شناخت مستقیم داشته باشیم، به اجبار باید عملکرد آن‌ها یا دیگر رفتار آن‌ها را در نظر بگیریم.

حال با اشاره کوتاه به چند موردی که در آن‌ها روان‌شناسی کاربرد پیدا می‌کند، شما را به خواندن این مطالب ترغیب می‌کنیم.

۱. بیش از هر چیز، می‌دانید که شما دانشجوی هستید و باید مطالب درسی خود را یاد بگیرید. شما نه تنها باید مطالب کتاب‌های درسی را یاد بگیرید، بلکه باید آن‌ها را تا جلسه امتحان در حافظه خود نگه دارید.

پس برای یادگیری بهتر

۱. انتخاب محل مطالعه مناسب؛
۲. حذف عوامل مزاحم؛
۳. خواندن کلیات فصل و بعد از آن خواندن دقیق جزئیات؛
۴. خط کشیدن زیر مطالب مهم؛
۵. نوشتن خلاصه‌ای از فصل؛
۶. به کار بردن آموخته‌های خود؛
۷. اتباط دادن مطالب به هم؛

۸. استفاده از کلمات کلیدی و علائم اختصاری.

به یاد داشته باشید که مطالب خوانده شده برای آن که خوب در حافظه جای بگیرد نیاز به زمان دارد.

۲. می‌دانیم که کودک به تدریج رشد می‌کند و همراه با رشد خود توانایی‌های بیشتری به دست می‌آورد. برای این که کودک بتواند از عهده انجام دادن برخی کارها برآید لازم است از نظر رشد جسمی و ذهنی به حد معینی برسد. مثلاً کودک باید تقریباً یکساله باشد تا راه برود، دو ساله باشد تا کلمات معنی‌دار بر زبان آورد و پنج و شش ساله باشد تا بتواند خواندن و نوشتن یاد بگیرد. به طور کلی هر کاری وقتی دارد. همه چیز را در همه حال و به همه کس نمی‌توان یاد داد. کسانی که این واقعیت را در نظر نمی‌گیرند، کارشان در واقع آب در هاون کوبیدن یا کشتی به خشکی راندن است. پس از مطالعه این مطالب به خوبی در خواهید یافت که از کودکان سنین مختلف چه انتظارهایی می‌توانید داشته باشید شما متوجه خواهید شد که همه دانش‌آموزان، با آن که ممکن است از نظر سن تفاوت نداشته باشند از نظر توانایی‌های ذهنی تفاوت‌های چشم‌گیری دارند. بنابراین در تعلیم و تربیت آن‌ها حتماً باید تفاوت‌های فردی را در نظر بگیریم.

۳. یکی از کلمات ورد زبان همه ما، کلمه هوش است. بچه‌ای را که خوب حرف می‌زند یا خوب درس می‌خواند باهوش می‌نامیم، دانشجو، کارمند یا کارگر موفق را باهوش می‌دانیم، افراد حاضر جواب را نیز باهوش به حساب می‌آوریم. هوش را مهم‌ترین عامل موفقیت در تحصیل، شغل و به طور کلی در اکثر زمینه‌های زندگی عادی می‌دانیم. گاهی هوش را به توارث و زمانی به محیط نسبت می‌دهیم. به کمک این مطالب متوجه خواهید شد که موفقیت‌ها، تنها محصول هوش نیستند. دانش‌آموزان و دانشجویان زیادی وجود دارند که به رغم داشتن هوش بالا، چندان موفق نمی‌باشند. این مطالب شما را قانع خواهد کرد که محیط و توارث هر دو در تکوین هوش سهم دارند و هیچ یک به تنهایی نمی‌تواند نقش داشته باشد و باعث می‌شود در امر ازدواج و فراهم آوردن محیطی که امکان شکوفایی هوش فرزندان را فراهم می‌آورد، دقت کنید.

۴. اکثر مردم از ضعف حافظه خود گله دارند. تعداد زیادی از دانشجویان نیز همین گله را دارند. احتمال دارد شما دانش‌آموزان یا دانشجویانی را بشناسید که در مقابل زحمت زیاد بازده کمی دارند. یعنی فراموشی بزرگ‌ترین مشکل آن‌هاست. شما به کمک این مطالب یاد خواهید گرفت که چه موقع و چرا فراموشی حاصل می‌شود و راه‌های جلوگیری از فراموشی کدام است؛

یاد خواهید گرفت که چگونه بخوانید و مطالب را چگونه به ذهن بسپارید تا کمتر فراموش کنید. این مطالب به شما خواهد آموخت که یادگیری، برای این که خوب جا بیفتد و زود فراموش نشود، نیاز به زمان دارد. به سخن دیگر، جا افتادن یادگیری درست مثل جا افتادن ترشی است. یعنی، همان طور که ترشی باید مدتی بماند تا خوب جا بیفتد، یادگیری نیز باید مجال پیدا کند تا کاملاً در ذهن جای گیرد. زمان لازم برای جاافتادن یادگیری را دوره‌ی تحکیم می‌نامند. بنابراین، پس از یادگیری یک مطلب نباید بلافاصله مطلب دیگری یاد گرفت بلکه باید بین یادگیری‌ها استراحت کرد.

۵. در زندگی روزمره، افراد زیادی می‌بینید که هدف‌های متفاوتی دنبال می‌کنند. یکی در پی خدمت به دیگران است. فرد دیگری به ورزش یا هنر علاقه‌مند است و ... با مطالعه این مطالب تا اندازه‌ای پی خواهید برد که منشا این همه تفاوت از کجاست.

۶. همه ما همیشه به یک حال باقی نمی‌مانیم، گاهی به شدت شاد و گاهی به شدت غمگین می‌شویم. زمانی به خشم می‌آییم و زمانی دیگر می‌ترسیم. در واقع حالاتی در خود می‌بینیم که بسیار شدید و زودگذر است. این حالت‌ها را هیجان می‌نامند. بنابراین هیجان یعنی واکنش کلی، شدید و کوتاه ارگانیسم به یک موقعیت غیرمنتظره، همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند. می‌توان گفت که هیجان عاملی است که ارگانیسم را به حرکت در می‌آورد. هیجان، در علم روان‌شناسی، جایگاه بسیار حساس و بنیادی دارد، زیرا رابطه آن با نیازها و انگیزش‌ها بسیار نزدیک است و می‌تواند ریشه بسیاری از اختلال‌های روانی باشد. هیجان حتی می‌تواند سلامت انسان را تضمین کند. زیرا هیجان موجب سازگاری ارگانیسم می‌شود. در این مطالب یاد می‌گیریم که هیجان چیست و در سلامت ما چه نقشی می‌تواند داشته باشد.

۷. احتمال دارد که تا به حال کلمات بیماری روانی، اسکیزوفرنی، هیستری، سادیسم، افسردگی، استرس، بهنجار و امثال آنها را شنیده باشید اما معانی دقیق آنها را ندانید، ممکن است ندانید فرد طبیعی یا بهنجار چگونه است و با فرد غیرطبیعی یا نابهنجار چه تفاوتی دارد. شاید ندانید که فرد دیوانه نیست بلکه بیمار است. این مطالب به شما کمک خواهد کرد تا علل رفتارهای خود و دیگران را تا اندازه‌ای تحلیل کنید، فرق افراد بهنجار و نابهنجار را بدانید، برچسب‌های ناروا به دیگران نزنید و بدانید کدام رفتار طبیعی، کدام رفتار غیرطبیعی و در موقعیت‌های مختلف چه نوع رفتارهایی مناسب یا نامناسب است.

پس فواید روان‌شناسی، شناخت رفتار خود و دیگران- شناسایی علل پیدایش رفتارهای خاص- تأثیر عوامل ارثی، محیطی، اجتماعی و فرهنگی بر روی رفتار- بررسی تفاوت‌های فردی در زمینه رشد، یادگیری، عاطفه و...

امروزه بی‌اغراق، علم روان‌شناسی اجتماعی به ویژه به لحاظ کاربردی برای انسان‌های نیازمند به زندگی اجتماعی- آن هم در عصر ارتباطات بسیار مفید و ضروری است. به نظر پیشگامان این علم جوان، انسان ذاتاً اجتماعی است و از همان بدو تولد نه تنها تحت نفوذ دیگران است بلکه همواره سعی می‌کند، متقابلاً در دیگران، حتی پدر و مادر خود نفوذ کند!

عموماً تعیین قلمرو مفهومی یک رشته علمی کار بسیار دشواری است، به ویژه اگر تعیین حدود، مربوط به بخش‌های تخصصی یک رشته‌ی خاص باشد. درباره‌ی روان‌شناسی اجتماعی که شاخه‌ای از روان‌شناسی و نزدیک به حوزه مفهومی جامعه‌شناسی است چنین وضعی وجود دارد. تعاریف ذکر شده درباره‌ی روان‌شناسی اجتماعی، ویژگی جامعیت را تأمین می‌کند. در بیان تمایزهای کلی میان این سه رشته می‌توان گفت، روان‌شناسی فردی ناظر به فرد و متغیرهای بیرونی و درونی مرتبط با فرد است و «جامعه‌شناس، گروه، جامعه و ویژگی‌ها و کارکردهای آن‌ها را مطالعه می‌کند. در این میان، روان‌شناس اجتماعی کنش‌های فرد را در میان گروه یا جمع مورد بررسی قرار می‌دهد و یا همان‌طور که آلپورت گفته است، روان‌شناسان اجتماعی رشته‌ی خود را کوششی می‌دانند برای فهم و تبیین این مطلب که افکار، احساسات یا رفتار افراد چگونه تحت تأثیر حضور واقعی، تصویری یا تلویحی دیگران قرار می‌گیرد» (کریمی، ۱۳۸۶). واژه حضور تلویحی نشان می‌دهد که رفتار مردم اغلب به واسطه‌ی آگاهی از تعلق آن‌ها به گروه‌های اجتماعی، شغلی و فرهنگی شکل می‌گیرد (دیوگنی و رایسمن، ۱۹۸۸).

از آن‌جا که روان‌شناسی اجتماعی تأثیرات متقابل فرد و گروه (جمع) را با یکدیگر مورد بررسی قرار می‌دهد، بنابراین ناگزیر است برای فهم عمیق‌تر فرآیند اعمال نفوذ و نفوذپذیری گروه و پویایی‌های مربوط به آن را نیز در دستور کار مطالعاتی خود قرار دهد. چنین فعالیتی، احتمالاً روان‌شناسی اجتماعی را به قلمرو جامعه‌شناسی نزدیک می‌کند. در مجموع می‌توان گفت که آونگ تحقیقاتی روان‌شناسی اجتماعی در طول یک پیوستار از فرد به جمع (از روان‌شناسی به جامعه‌شناسی) در نوسان است و با توجه به نوع پرسش‌ها ممکن است از وزن روان‌شناختی یا جامعه‌شناختی بیشتری برخوردار باشد.

به منظور تصریح بیشتر بحث، ذیلاً به یک تعریف جدید و جامع اشاره می‌کنیم و مؤلفه‌های آن را مورد بررسی دقیق‌تری قرار می‌دهیم.

روان‌شناسی اجتماعی عبارت است از مطالعه علمی تأثیر فرآیندهای اجتماعی و شناختی بر شیوه‌ی دریافت و نفوذ افراد و رابطه با دیگران (اسمیت و مک‌کی، ۲۰۰۰).

منظور از مطالعه علمی، به کارگیری روش‌های خاص در جمع‌آوری و تحلیل اطلاعات است. البته همه ما به دلیل نیازهای اجتماعی علاقه‌مند به مطالعه‌ی رفتارهای اجتماعی هستیم. هر کس تلاش می‌کند، برای داشتن دوستان خوب، تصمیم‌گیری‌های رضایت‌بخش، پرورش مناسب کودکان، استخدام کارمندان بهتر و زندگی در جایی ایمن و به دور از تعارض و ترس از فهم متعارف خود استفاده کند، اما شیوه‌های عادی کسب اطلاعات با چگونگی مطالعه روان‌شناسی اجتماعی کاملاً متفاوت است. اگرچه محققان علمی و مشاهده‌گران عادی ممکن است در بسیاری از اهداف مثل فهمیدن، پیش‌بینی و نفوذ بر افکار و رفتار مردم مشترک باشند، ولی روش‌های دست‌یابی به چنین اهدافی در آن‌ها بسیار متفاوت است. روان‌شناسان اجتماعی رفتار اجتماعی را به گونه‌ای نظام‌دار مطالعه می‌کنند و از عقاید بی‌اساس و افکار غیرمنطقی که مبنای دانش روزمره است، اجتناب می‌کنند. البته دانش علمی مصون از خطا نیست. تاریخ علم نشان می‌دهد که بسیاری از دانش‌هایی که قبلاً به عنوان حقایق علمی محسوب می‌شده، بعدها به واسطه‌ی مشاهده‌ها و پیش‌های جدید دگرگون شده است. با این حال، از آن‌جا که داده‌های علمی، مبتنی بر روش‌های نظام‌دار، شیوه‌های خاص جمع‌آوری اطلاعات و آگاهی از احتمال و میزان خطاست، در مقایسه با دانش اجتماعی روزمره، در مقابل چالش‌ها مقاوم‌تر و از ثبات بیشتری برخوردار است.

مؤلفه دوم تعریف، تأثیر فرآیندهای اجتماعی و شناختی است. فعالیت‌هایی مثل شرکت در کلاس درس، انجام یک مصاحبه‌ی شغلی، حل مشکلات ارتباطی با دیگران و تنظیم روابط خانوادگی از جمله‌ی موقعیت‌های اجتماعی است که هر روز آن را تجربه می‌کنیم. آن‌چه در همه این‌ها مشترک است تعامل با دیگران و تأثیرهای متقابلی است که بر افکار، احساس و رفتار ما ایجاد می‌شود. ما سعی می‌کنیم تصویر خوبی از خودمان به دیگران منتقل کنیم، و با موازین مردمی که به آن‌ها توجه داریم، زندگی کنیم، با دیگران به نحو مناسبی همکاری یا رقابت کنیم. این‌ها نمونه‌هایی از عمل فرآیندهای اجتماعی است. فرآیندهای اجتماعی عبارت است از شیوه‌های ارتباطی افراد پیرامون ما، گروه‌هایی که به آن‌ها تعلق داریم، روابط شخصی، آموزش والدین، فرهنگ و فشارهایی که از جانب دیگران تجربه می‌کنیم، همه این موارد بر افکار، احساسات و اعمال ما اثر می‌گذارد. از سوی دیگر، فرآیندهای شناختی عبارت است از مجموعه خاطرات، ادراک‌ها، افکار، هیجان‌ها و انگیزه‌ها، که راهنمای ما در فهم جهان پیرامون و اعمال

ماست. توجه داشته باشید که هیجان و انگیزش همانند حافظه و تفکر بخش‌های جدایی ناپذیر هر فرآیند شناختی است. انجام هر فعالیتی - حتی شناختی - توأم با انگیزه و هیجان‌های خاص مرتبط با آن است.

بیان دو نکته‌ی دیگر در این باره ضروری است. اول این که فرآیندهای اجتماعی در هر صورت - حتی اگر دیگران حضور فیزیکی نداشته باشند - بر ما تأثیر می‌گذارند. ما دارای خصایص اجتماعی هستیم، حتی اگر تنها باشیم. در یک موقعیت تعیین کننده و یا برای اخذ یک تصمیم مهم، درباره‌ی واکنش‌های احتمالی دوستان، وابستگان و اعضاء گروهی که متعلق به آن هستیم، فکر می‌کنیم و این افکار نیز بر ما تأثیر می‌گذارند. حتی در بسیاری از فعالیت‌های خصوصی، مثل آن‌چه که دیگران درباره‌ی ما فکر می‌کنند، برانگیخته می‌شویم. دوم این که تأثیر فرآیندهای اجتماعی، خود، مبتنی بر این است که ما چگونه دیگران و اعمال آن‌ها را تفسیر می‌کنیم. حتی شیوه‌ی ما که دیگران بر ما تأثیر می‌گذارند، به چگونگی افکار و احساسات ما مرتبط است. تأثیر استدلال‌ها و خواست‌های دیگران در یک بحث گروهی به این بستگی دارد که ما درباره‌ی گزاره‌های آن‌ها چه فکری می‌کنیم و چه احساسی داریم (اسمیت و مک‌کی، ۲۰۰۰).

جزء سوم تعریف، اعمال نفوذپذیری در تعامل بین فرد و گروه است. رفتار فرد در یک گروه تحت تأثیر چه عواملی است؟ پدیده‌هایی مثل هم‌رنگی، اطاعت، تسلیم، تقلید و عشق تحت تأثیر چه قواعد و تدابیری امکان تحقق دارد؟ نقش هاست‌های فردی و گروهی در این میان چیست؟ چرا برخی می‌توانند در موقعیت‌های فشارآور اجتماعی، استقلال خود را حفظ کنند؟ چگونه نگرش‌ها شکل می‌گیرند و تغییر می‌یابند؟ چه چیزی موجب خشونت می‌شود؟ رفتارهای جمعی چگونه پدید می‌آیند و تحت تأثیر چه عواملی افول و ظهور می‌یابند؟ این‌ها برخی از سؤالاتی است که روان‌شناسان اجتماعی علاقه‌مندند به آن‌ها پاسخ بدهند.

بنابراین:

روانشناسی اجتماعی عبارت است از:

- نفوذی که مردم بر عقاید و رفتار یکدیگر دارند؛
- علم مطالعه وضعیت روانی که در تعامل با افراد و گروه‌ها ایجاد شده باشد؛
- علمی برای تبیین این موضوع که چگونه و تا چه حد حضور واقعی یا خیالی افراد دیگر می‌تواند رفتار و افکار فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

پس روان‌شناسی اجتماعی نه تنها ریشه در روان‌شناسی بلکه در جامعه‌شناسی هم دارد در واقع روان‌شناسی اجتماعی پلی است بین روان‌شناسی و جامعه‌شناسی.

خلاصه

دانشجو باید به خاطر داشته باشد که پیش از خواندن فصل‌های کتاب، احتمالاً نخواهد توانست این مطالب را به طور کامل بفهمد. منظور این است که باید کل کتاب را چند بار بخواند تا درک کامل‌تری از آن به دست آورد. بنابراین، توصیه این است که دانشجو در ابتدای کار کمی با سرعت پیش برود، پس از آن که همه‌ی فصول را خواند، دوباره به عقب برگردد و مطالعه‌ی دقیق هر فصل را از سر بگیرد.