

ایشام‌ترین‌ازم

روان‌شناسی عمومی

(راهنمای متون روان‌شناسی به زبان انگلیسی)

گردآوری:

یحیی سیدمحمدی

نشر ارسباران

روان‌شناسی عمومی (راهنمای متون روان‌شناسی به زبان انگلیسی)، تألیف: یحیی سیدمحمدی - تهران: نشر آرسباران، ۱۳۸۶.

چهارده - ۲۴۲ ص: مصور، جدول.

ISBN : 964 - 6389 - 43 - 0

قیمت: ۲۷۰۰۰ ریال شابک ۱۰ رقمی:

ISBN : 978 - 964 - 6389 - 43 - 4

شابک ۱۳ رقمی:

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Psychology Themes and Variations (Briefer Version 5th. ed, c 2002)

موضوع: زبان انگلیسی -- کتابهای فرائت -- روان‌شناسی -- ترجمه‌شده به فارسی. کتاب‌های درسی برای خارجیان. کتاب‌های فرائت (دانشگاهی). روان‌شناسی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی). روان‌شناسی -- راهنمای آموزشی (عالی).

رده‌بندی کنگره: ۲۳۲۵ الف ۹۴ ر ۱۱۲۷ / PE

رده‌بندی دیویی: ۴۲۸

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۸۰۸۲۸

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حرفه‌چینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر جناب ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی یا ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پست الکترونیکی

Email- arasbaran@virayesh.com

آرسباران

نشر آرسباران

آدرس اینترنتی

www.arasbaran-p.com

روان‌شناسی عمومی (راهنمای متون روان‌شناسی به زبان انگلیسی)

گردآوری: یحیی سیدمحمدی

ناشر: نشر آرسباران

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۸۶

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۲۲۰۰ تعداد صفحات: ۲۵۶ صفحه

قیمت: ۲۷۰۰۰ ریال

ISBN : 964 - 6389 - 43 - 0

شابک ۱۰ رقمی:

ISBN : 978 - 964 - 6389 - 43 - 4

شابک ۱۳ رقمی:

مرکز بخش، تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۱۱۵

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

پیشگفتار

این کتاب با دو هدف تألیف شده است. هدف اول راهنمایی برای متون روان‌شناسی به زبان انگلیسی و هدف دوم روان‌شناسی عمومی برای دانشجویانی است که رشته تحصیلی آنها روان‌شناسی نیست. دوازده فصل اول کتاب و واژه‌نامه آن، ترجمه کتاب متون روان‌شناسی به زبان انگلیسی است که برای شش واحد درسی متون ۱ و متون ۲ دانشجویان رشته روان‌شناسی تدارک دیده شده است. سه فصل آخر کتاب، یعنی فصل‌های احساس و ادراک، حالت‌های هشیاری، و حافظه برای اینکه سرفصل‌های روان‌شناسی عمومی را برای دانشجویان رشته‌های غیر روان‌شناسی پوشش دهند، تدارک دیده شده‌اند. بدیهی است که این سه فصل نباید در انتهای کتاب قرار گیرند ولی چون دوازده فصل اول طبق برنامه درسی مصوب، برای متون روان‌شناسی به زبان انگلیسی تهیه شده‌اند و با متن انگلیسی به همین ترتیب مطابقت دارند، به ناچار سه فصل مذکور به انتهای کتاب انتقال یافته‌اند. بنابراین مدرسین محترم می‌توانند توالی مورد نظر خود را رعایت کنند و خود را به ترتیب فصول تعیین شده مقید نسازند. منابع استفاده شده برای تهیه این کتاب به قرار زیر هستند:

۱. مبانی روان‌شناسی: ادوارد ای. اسمیت؛ داریل جی. یم؛ سوزان نولن - هوکسما؛ ۲۰۰۱
۲. روان‌شناسی نابهنجاری: ریچارد پی. هالجین؛ سوزان کراس ویتبورن؛ ۲۰۰۳
۳. روان‌شناسی: رابرت ا. بارون؛ ۱۹۹۲
۴. درآمدی بر روان‌شناسی: راد پلاتنیک؛ ۱۹۹۳

۵. روان‌شناسی: وین ویتن؛ ۲۰۰۲

۶. روان‌شناسی، یافته‌ها و کاربردها: میشل دبلیو. پیسر؛ رونالد ای. اسمیت؛ ۲۰۰۱

۷. درآمدی بر روان‌شناسی: جیمز دبلیو. کالات؛ ۲۰۰۵

۸. درآمدی بر روان‌شناسی: اتکینسون و هیلگارد؛ ۲۰۰۳

در خاتمه از نشر اوسباران که به انتشار این اثر همت گماشتند، از آقای دانایی که آن را بازخوانی و غلط‌گیری کردند، و از خانم خانلری که زحمت تایپ آن را کشیدند نهایت تشکر را دارم.

یحیی سیدمحمدی، تابستان ۱۳۸۶

www.ketabonline.ir

فهرست

پیشگفتار.....سه

فصل اول: ماهیت و تاریخچه روان‌شناسی

- ۱..... تعریف روان‌شناسی
- ۲..... ■ مذهب‌های روان‌شناسی
- ۲..... رویکردهای نوین به روان‌شناسی
- ۳..... ■ رویکردهای روانی - زیستی
- ۳..... ■ رویکردهای شناختی
- ۳..... ■ رویکرد رفتاری
- ۴..... ■ رویکرد روان‌کاوی
- ۵..... ■ رویکرد انسان‌گرایی
- ۶..... رویکردهای قبلی
- ۶..... ■ ساخت‌گرایی - عناصر ذهن
- ۶..... ■ کارکردگرایی - کارکردهای ذهن
- ۷..... ■ رویکرد گشتالت - ادراک ذهن
- ۷..... ■ رفتارگرایی - رفتارهای قابل مشاهده
- ۸..... مشاغل موجود در روان‌شناسی
- ۹..... پژوهش روان‌شناختی چگونه انجام می‌شود؟
- ۹..... ■ ساختن فرضیه‌ها
- ۹..... ■ آزمایشها
- ۱۰..... ■ روش همبستگی
- ۱۱..... ■ روش زمینه‌یابی
- ۱۱..... ■ روش موردپژوهی

فصل دوم: رشد در طول عمر

۱۴	موضوعات و روشهای عمده
۱۵	رشد پیش از تولد
۱۶	■ وراثت و تعیین جنسیت
۱۶	■ تأثیرات محیطی
۱۷	نوزاد
۱۷	■ رشد حسی
۱۸	■ رشد حرکتی
۱۸	■ رشد هیجانی
۱۹	■ خلق و خو
۲۰	■ دلبستگی
۲۱	کودکی
۲۱	■ رشد شناختی
۲۱	■ مراحل رشد شناختی پیازه
۲۴	■ ویگوتسکی: بستر اجتماعی رشد شناختی
۲۵	■ رویکردهای پردازش اطلاعات
۲۵	رشد اخلاقی
۲۶	■ مدل مرحله‌ای کلبگ
۲۷	■ رشد شخصیت و اجتماعی
۲۷	نظریه روانی- اجتماعی اریکسون
۲۸	■ شیوه‌های فرزندپروری
۲۹	نوجوانی
۲۹	■ رشد جسمانی و پیامدهای روان‌شناختی آن
۳۰	■ رشد شناختی
۳۰	توانایی‌های استدلال انتزاعی
۳۰	■ رشد اجتماعی و شخصیت
۳۱	جستجو برای هویت
۳۲	بزرگسالی
۳۲	■ رشد جسمانی
۳۳	■ رشد شناختی
۳۳	■ پردازش اطلاعات و حافظه
۳۳	■ تغییرات عقلانی
۳۴	■ مراحل و رویدادهای مهم در رشد اجتماعی و شخصیت
۳۴	■ ازدواج و خانواده
۳۵	■ مرگ و مردن

فصل سوم: یادگیری

۳۸	سه رویکرد به یادگیری.....
۳۸	شرطی سازی کلاسیک.....
۳۹	■ مرحله ۱. انتخاب کردن محرکها و پاسخ.....
۴۰	■ مرحله ۲. ایجاد شرطی سازی کلاسیک.....
۴۰	■ مرحله ۳. آزمایش کردن برای شرطی سازی.....
۴۰	■ مفاهیم دیگر شرطی سازی.....
۴۰	تعمیم.....
۴۱	تمیز.....
۴۱	خاموشی.....
۴۱	■ بازگشت خود به خود.....
۴۲	■ شرطی سازی کلاسیک: دو توجیه.....
۴۲	شرطی سازی کنشگر.....
۴۲	■ قانون اثر ثرندایک.....
۴۳	■ تحلیل اسکینر از شرطی سازی کنشگر.....
۴۴	■ شرایط پیش آیند: مشخص کردن زمان پاسخ دادن.....
۴۵	■ پیامدها: تعیین کردن نحوه پاسخ دادن.....
۴۵	تقویت مثبت.....
۴۶	تقویت منفی.....
۴۶	■ خاموشی کنشگر.....
۴۶	تنبیه آزارنده.....
۴۶	جریمه.....
۴۷	■ شکل دمی و زنجیره سازی.....
۴۸	■ تعمیم و تمیز.....
۴۹	■ برنامه های تقویت.....
۴۹	برنامه نسبتی ثابت.....
۴۹	برنامه نسبتی متغیر.....
۴۹	■ برنامه فاصله ای ثابت.....
۵۰	■ برنامه فاصله ای متغیر.....
۵۰	■ شرطی سازی گریز و اجتناب.....
۵۰	یادگیری شناختی.....
۵۱	■ یادگیری مشاهده ای.....
۵۲	■ یادگیری در برابر عملکرد.....
۵۳	■ نظریه یادگیری مشاهده ای بندورا.....
۵۳	■ یادگیری بینشی.....

فصل چهارم: تفکر

- تشکیل دادن مفاهیم ۵۵
- عناصر اصلی فکر: مفاهیم، گزاره‌ها، تصاویر ذهنی ۵۶
- حل مسئله ۵۸
- روشهایی برای حل کردن مسایل: از کوشش و خطا تا روشهای اکتشافی ۵۹
- عواملی که در حل کردن مؤثر مسئله اختلال ایجاد می‌کنند ۶۱
- خلاقیت: حل مبتکرانه مسئله ۶۱

فصل پنجم: هوش و آزمون‌های هوش

- هوش چیست؟ ۶۳
- آزمون‌های هوش ۶۴
- آزمون استنفورد - بینه ۶۴
- آزمون‌های وکسلر ۶۵
- رابطه آزمون‌های هوش با هوش ۶۵
- رویکرد روان‌سنجی اسپیرمن و عامل g ۶۵
- هوش سیال و هوش متبلور ۶۶
- نظریه هوشهای چندگانه گاردنر ۶۶
- نظریه هوش چندوجهی استرنبرگ ۶۷
- میزان کردن آزمون‌های هوش ۶۷
- ارزیابی آزمون‌ها ۶۸
- پایایی ۶۸
- اعتبار ۶۸
- وراثت، محیط، و نمرات هوشبهر ۶۹
- شباهت خانوادگی ۶۹
- دوقلوهای همسان که جدا بزرگ شده‌اند ۶۹
- فرزندخوانده‌ها ۷۰

فصل ششم: انگیزش

- دیدگاههایی درباره انگیزش ۷۱
- نظریه غریزه و روان‌شناسی تکاملی نوین ۷۱
- نظریه تعادل حیاتی و سایق ۷۲
- نظریه‌های مشوق و انتظار ۷۳
- نظریه‌های روان‌پویشی و انسان‌گرا ۷۳
- گرسنگی ۷۵

۷۵	■ فیزیولوژی گریزی
۷۶	هیجان خواهی
۷۷	انگیزش پیشرفت
۷۷	تعارض انگیزشی

فصل هفتم: هیجان، استرس، و سلامتی

۷۹	ماهیت و وظایف هیجانها
۸۰	■ ارزش انطباقی هیجانها
۸۰	■ ماهیت هیجانها
۸۱	■ محرکهای برانگیزنده
۸۱	■ عنصر شناختی
۸۲	■ عنصر فیزیولوژیکی
۸۴	■ عنصر رفتاری
۸۴	تعامل‌های بین عناصر هیجان
۸۴	■ نظریه تنی جیمز - لانگه
۸۵	■ نظریه کنون - بارد
۸۵	استرس، کنار آمدن، و سلامتی
۸۵	■ استرس
۸۵	■ مفهوم استرس سلیه
۸۶	■ کنار آمدن با استرس
۸۷	■ استرس و بیماری
۸۷	■ بیماری قلبی
۸۸	■ سرطان

فصل هشتم: شخصیت

۹۰	دیدگاه روان‌پوشی
۹۰	■ نظریه روان‌کاوی فروید
۹۰	■ انرژی روانی و رویدادهای ذهنی
۹۱	■ ساختار شخصیت
۹۲	■ تعارض، اضطراب، و دفاع
۹۳	■ رشد روانی - جنسی
۹۴	■ میراث فروید: رویکردهای نو تحلیل‌گرا و روابط شش
۹۵	دیدگاه انسان‌گرایی
۹۶	دیدگاه صفت
۹۷	■ شانزده عامل شخصیت کتل
۹۷	■ مدل پنج عاملی

- ۹۷..... مدل برون‌گرایی - استواری آیزنک
- ۹۸..... نظریه‌های اجتماعی - شناختی
- ۹۸..... جولین راتر: انتظار، ارزش تقویت، و منبع کنترل
- ۹۹..... منبع کنترل
- ۹۹..... آلبرت بندورا: یادگیری اجتماعی و احساس کارآیی
- ۹۹..... احساس کارآیی

فصل نهم: ارزشیابی شخصیت

- ۱۰۱..... مصاحبه‌ها
- ۱۰۲..... ارزشیابی رفتاری
- ۱۰۲..... مقیاس‌های شخصیت
- ۱۰۴..... آزمون‌های فوافکن
- ۱۰۴..... لکه‌های جوهر رورشاخ
- ۱۰۵..... آزمون‌اندريافت موضوع
- ۱۰۵..... نظریه شخصیت و ارزشیابی شخصیت

فصل دهم: اختلال‌های روان‌شناختی

- ۱۰۸..... تعریف و طبقه‌بندی اختلال‌های روان‌شناختی
- ۱۰۸..... «نابهنجار» چیست؟
- ۱۰۹..... تشخیص دادن اختلال‌های روان‌شناختی
- ۱۰۹..... اختلال‌های اضطرابی
- ۱۱۰..... اختلال فوبیک
- ۱۱۰..... اختلال اضطراب فراگیر
- ۱۱۱..... اختلال وحشتزدگی
- ۱۱۱..... اختلال وسواس فکری - عملی
- ۱۱۲..... اختلال استرس پس از آسیب
- ۱۱۲..... عوامل علیتی در اختلال‌های اضطرابی
- ۱۱۳..... عوامل زیستی
- ۱۱۳..... عوامل روان‌شناختی
- ۱۱۵..... اختلال‌های خلقی (عاطفی)
- ۱۱۵..... افسردگی
- ۱۱۶..... اختلال دو قطبی
- ۱۱۶..... عوامل علیتی در اختلال‌های خلقی
- ۱۱۶..... عوامل زیستی
- ۱۱۷..... عوامل روان‌شناختی
- ۱۱۸..... اختلال‌های جسمانی‌شکل

۱۱۹	اختلالهای تجزیه‌ای.....
۱۲۰	اسکیزوفرنی.....
۱۲۰	■ ویژگی‌های اسکیزوفرنی.....
۱۲۱	■ خرده‌تیپ‌های اسکیزوفرنی.....
۱۲۲	■ عوامل علیتی در اسکیزوفرنی.....
۱۲۲	عوامل زیستی.....
۱۲۳	عوامل روان‌شناختی.....
۱۲۴	اختلالهای شخصیت.....
۱۲۴	■ مجموعه نمایشی / تکانشی.....
۱۲۴	اختلال شخصیت ضداجتماعی.....
۱۲۴	اختلال شخصیت نمایشی.....
۱۲۴	اختلال شخصیت خودشیفته.....
۱۲۴	اختلال شخصیت مرزی.....
۱۲۴	■ مجموعه مضطرب / بیمناک.....
۱۲۴	اختلال شخصیت دوری‌جو.....
۱۲۵	اختلال شخصیت وابسته.....
۱۲۵	اختلال شخصیت وسواس فکری - عملی.....
۱۲۵	■ مجموعه نامتعارف.....
۱۲۵	اختلال شخصیت اسکیزوئید.....
۱۲۵	اختلال شخصیت اسکیزوتایپی.....
۱۲۵	اختلال شخصیت پارانوئید.....

فصل یازدهم: درمان اختلالهای روان‌شناختی

۱۲۷	درمانهای زیستی.....
۱۲۷	■ داروهای ضد روان‌پریشی.....
۱۲۸	■ داروهای ضد افسردگی.....
۱۲۹	■ داروهای ضد اضطراب.....
۱۲۹	روان‌درمانی.....
۱۳۰	■ درمانهای روان‌پویشی.....
۱۳۱	■ درمانهای رفتاری.....
۱۳۲	■ درمانهای شناختی.....
۱۳۲	■ درمانهای انسان‌گرا.....
۱۳۳	■ گروه‌درمانی و خانواده‌درمانی.....

فصل دوازدهم: خلاصه مطالبی برای مطالعات بیشتر

۱۳۶	بررسی علمی رفتار.....
-----	-----------------------

- ۱۳۶ اصول علمی در روان‌شناسی ■
- ۱۳۶ روشهای تحقیق: توصیفی / همبستگی ■
- ۱۳۷ روشهای تحقیق: آزمایش ■
- ۱۳۷ مبنای زیستی رفتار ■
- ۱۳۷ اساس عصبی رفتار ■
- ۱۳۸ دستگاه عصبی ■
- ۱۳۸ مغز سلسله‌مراتبی: ساختارها و وظایف رفتاری ■
- ۱۳۹ انعطاف‌پذیری در مغز ■
- ۱۴۰ حالت‌های هشیاری ■
- ۱۴۰ مسمای هشیاری ■
- ۱۴۰ ریتم‌های شبانه‌روزی ساعت‌های زیستی ما ■
- ۱۴۰ خواب و خواب دیدن ■
- ۱۴۱ داروها و هشیاری دگرگون ■
- ۱۴۲ هیپنوتیزم ■
- ۱۴۳ حافظه ■
- ۱۴۳ حافظه به عنوان پردازش‌کننده اطلاعات ■
- ۱۴۳ رمزگردانی: وارد کردن اطلاعات ■
- ۱۴۴ اندوزش: نگهداری اطلاعات ■
- ۱۴۴ بازیابی: دسترسی به اطلاعات ■
- ۱۴۵ فراموشی ■
- ۱۴۵ روان‌شناسی اجتماعی ■

فصل سیزدهم: احساس و ادراک

- ۱۴۷ بینایی ■
- ۱۴۸ تشخیص نور ■
- ۱۴۸ ساختار چشم ■
- ۱۴۹ گیرنده‌های بینایی ■
- ۱۵۰ انطباق با تاریکی ■
- ۱۵۰ گذرگاه بینایی ■
- ۱۵۱ رنگ‌بینی ■
- ۱۵۲ نظریه سه‌رنگی ■
- ۱۵۳ نظریه فرایند متضاد ■
- ۱۵۳ نظریه رتینیکس ■
- ۱۵۴ نارسایی رنگ‌بینی ■
- ۱۵۵ شنوایی ■
- ۱۵۷ حس دهلیزی ■
- ۱۵۸ حس‌های پوستی ■

۱۵۹	■ درد
۱۶۰	■ حس‌های شیمیایی
۱۶۱	■ چشایی
۱۶۱	■ بویایی
۱۶۲	■ ادراک و تشخیص طرح‌ها
۱۶۳	■ روان‌شناسی گشتالت
۱۶۶	■ ادراک حرکت

فصل چهاردهم: حالت‌های هشیاری

۱۷۰	■ خواب و رؤیا
۱۷۰	■ ریتم‌های شبانه‌روزی ما
۱۷۱	■ تغییر برنامه‌های خواب
۱۷۲	■ مکانیزمهای مغزی ریتم‌های شبانه‌روزی
۱۷۳	■ چرا می‌خوابیم؟
۱۷۳	■ نظریه جبران و ترمیم
۱۷۴	■ نظریه تکاملی یا ذخیره انرژی
۱۷۵	■ مراحل خواب
۱۷۶	■ چرخه‌های خواب هنگام شب
۱۷۷	■ مراحل خواب و خواب دیدن
۱۷۷	■ وظایف خواب REM
۱۷۹	■ ناپهنجاری‌های خواب
۱۷۹	■ بی‌خوابی
۱۸۰	■ وقفه تنفسی در خواب
۱۸۰	■ حمله خواب
۱۸۱	■ حرف زدن در خواب، خوابگردی، کابوس‌ها، و وحشت‌های شبانه
۱۸۲	■ حرکات پا در حالی که فرد سمی دارد بخوابد
۱۸۲	■ خواب‌زدگی
۱۸۳	■ اگر مشکل خوابیدن دارید
۱۸۳	■ محتوای رؤیاهای ما
۱۸۳	■ رویکرد فروید
۱۸۴	■ نظریه فعال‌سازی - ترکیب
۱۸۵	■ نظریه عصبی - شناختی
۱۸۶	■ هیپنوتیزم
۱۸۷	■ روشهای ایجاد کردن هیپنوتیزم
۱۸۷	■ کاربردها و محدودیت‌های هیپنوتیزم
۱۸۸	■ آنچه هیپنوتیزم می‌تواند انجام دهد
۱۸۸	■ آنچه هیپنوتیزم نمی‌تواند انجام دهد

۱۸۹	مراقبه: از چند نظر مانند هیپنوتیزم
۱۹۰	بررسی داروهای سوءمصرف شده و تأثیرات آنها
۱۹۱	■ داروهای محرک
۱۹۲	■ داروهای کندساز
۱۹۴	■ داروهای مخدر
۱۹۵	■ ماری‌جوآنا
۱۹۶	■ داروهای توهم‌زا
۱۹۷	تأثیرات مزمن دارو
۱۹۷	■ ترک دارو
۱۹۸	■ تحمل نسبت به دارو

فصل پانزدهم: حافظه

۱۹۹	انواع حافظه
۲۰۰	تحقیقات پیشگام ایننگهاوس درباره حافظه
۲۰۰	روشهای آزمایش کردن حافظه
۲۰۰	■ یادآوری آزاد
۲۰۱	■ یادآوری نشانه‌دار
۲۰۱	■ بازشناسی
۲۰۱	■ روش صرفه‌جویی (بازآموزی)
۲۰۱	■ حافظه ناآشکار
۲۰۲	دیدگاه پردازش اطلاعات درباره حافظه
۲۰۳	■ مخزن حسی
۲۰۴	■ حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت
۲۰۶	حافظه فعال
۲۰۷	مخزن حافظه بلندمدت
۲۰۸	ذخیره‌سازی معنی‌دار و سطوح پردازش
۲۰۹	ویژگی رمزگردانی
۲۱۰	زمان‌بندی جلسات مطالعه
۲۱۱	بازیابی و تداخل
۲۱۲	■ برجستگی
۲۱۲	■ ترتیب زنجیره‌ای و بازیابی
۲۱۲	یادزدودگی
۲۱۳	یادزدودگی بعد از صدمه دیدن هیپوکامپ
۲۱۴	یادزدودگی بعد از صدمه دیدن قشر پیش‌پیشانی
۲۱۴	ضعف حافظه در بیماری آلزایمر
۲۱۷	واژه‌نامه
۲۳۵	صفحات رنگی