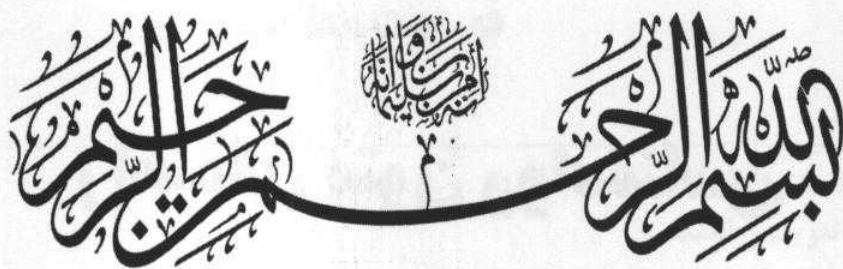


۱۳۹۵/۱۸۹



راهنمای متون روانشناسی

به زبان انگلیسی (۱)

گرد آورنده:

دکتر عصمت فاضلی

متخصص روانشناسی بالینی

از کشور استرالیا

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک

۱۳۹۵



انتشارات سرافراز

راهنمای متون روانشناسی

به زبان انگلیسی (۱)

- ✱ تالیف: عصمت فاضلی
- ✱ ناشر: سرافراز
- ✱ چاپ و صحافی: سرافراز
- ✱ تعداد صفحات: ۱۰۴ صفحه
- ✱ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
- ✱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۸-۳۲۰-۶
- ✱ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- ✱ قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

کتاب، حقوق برای مولف محفوظ است.

سرشناسه	فاضلی، عصمت، ۱۳۹۴ - گردآورنده Fazel, Esmat
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای متون روانشناسی به زبان انگلیسی (۱) / گردآورنده عصمت فاضلی.
مشخصات نشر	کرج: سرافراز، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص.: مصور؛ ۲۲×۲۹ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۲۸-۳۲۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیپا.
یادداشت	کتاب حاضر راهنمایی است بر "Selected texts in psychology (1)" اثر گردآورنده کتاب حاضر است.
موضوع	زبان انگلیسی -- کتابهای قرائت -- روانشناسی
موضوع	English language -- Readers -- Psychology
موضوع	زبان انگلیسی -- کتابهای قرائت -- روانشناسی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	English language -- Readers -- Study and teaching (Higher) -- Psychology
رده بندی کنگره	PE۱۱۲۷/۱۳۹۵۹۹۲
رده بندی دیویی	۴۴۱۵/۴۲۸:۶۴۰
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۹۷۱۴۵

مرکز پخش: نمایشگاه و فروشگاه تخصصی کتاب دانشگاهی خوارزمی

کرج - رجائی شهر - بلوار مؤذن شرقی - پلاک ۳۲ تلفن: ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۹۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	فصل اول - روانشناسی: دیروز و امروز
۲	تعریف روانشناسی
۲	فرایندهای ذهنی
۲	اهداف روانشناسی
۲	توصیف کردن
۲	ادراک نمودن
۳	پیش بینی کردن
۳	کنترل نمودن
۳	روژه ای آغازین روانشناسی
۴	پیدایش روانشناسی
۴	اختار گرایی: در جستجوی مؤلفه های ذهن آگاه
۴	کاربرد گرایی: به سوی کاربرد علمی روانشناسی
۵	روان‌سازی: گشتالت: کل بیش از روانشناسی مجموع اجزا
۵	رویکرهای قرن بیستم
۶	رویکرد روان تحلیلی: روانشناسی ذهن ناخود آگاه
۶	رویکرد رفتارگرایی: روانشناسی سازگاری
۷	روانشناسی انسان‌گرایانه: یک مسیر جدید
۸	روانشناسی شناختی: تجدید حیات مطالعة ذهن
۹	رویکرد روان-زیست شناختی / علم اعصاب
۱۰	وضعیت کنونی روانشناسی
۱۰	شاخه های مختلف روانشناسی
۱۰	روانشناسی بالینی
۱۰	روانشناسی مشاوره
۱۱	روانشناسی یادگیری
۱۱	روانشناسی رشد
۱۱	روانشناسی شخصیت
۱۱	روانشناسی اجتماعی و روانشناسی محیطی
۱۲	روانشناسی تجربی
۱۲	روانشناسی صنعتی و روانشناسی سازمانی

۱۲	روانشناسی سلامت و روانشناسی ورزش
۱۳	انجام پژوهش های علمی
۱۳	طرح های غیر تجربی
۱۴	پرسشنامه خود-تکمیلی کتبی (کاغذ و مدادی) و مصاحبه
۱۴	ابزارهای سنجش روانشناختی
۱۴	مطالعات دراز مدت
۱۴	روش های مشاهده ای
۱۵	طرح های تجربی
۱۵	طرح های عاملی
۱۵	طرح اندازه گیری های مکرر
۱۵	طرح های میکروژنتیک
	فصل دوم - روند: سیری در طول حیات
۱۸	مقدمه
۱۸	رشد پیش از ولد: داستان زندگی
۱۹	مرحله جوانه ای
۱۹	مرحله رویانی
۱۹	مرحله جنینی
۱۹	دوران کودکی
۲۰	رشد جسمانی
۲۰	بازتاب ها
۲۱	رشد حرکتی
۲۱	محیط
۲۲	رشد ادراکی
۲۴	رشد شناختی
۲۴	نظریه رشد شناختی-ادراکی ژان پیاژه
۲۴	مرحله حسی- حرکتی: از تولد تا ۲ سالگی
۲۵	مرحله پیش عملیاتی: از ۲ تا ۷ سالگی
۲۵	مرحله عملیات عینی: از ۷ تا ۱۱ سالگی

۲۶	مرحله عملیات صوری: ۱۱ سالگی و بالاتر
۲۷	نظریه فرهنگی - اجتماعی ویگوتسکی
۲۸	نظریه رشد اخلاقی کلبِرگ
۳۰	رشد عاطفی و رشد اجتماعی
۳۰	دلبستگی
۳۱	رشد زبان
۳۲	اختلاف نظر در میان روانشناسان
۳۳	دوران نوجوانی
۳۳	رشد جسمانی
۳۴	رشد شناختی
۳۴	مرحله عملیات صوری پیاژه
۳۵	رشد روانی - اجتماعی
۳۵	دوران بزرگسالی
۳۵	مرحله رشد روانی - اجتماعی اریکسون
۳۶	رشد جسمانی - رشد شناختی
۳۶	در بزرگسالی "چه اتفاقاتی در بدن می افتند؟
۳۷	در طول بزرگسالی چه اتفاقاتی در مغز می افتند؟
۳۷	چرا پیر می شویم؟
۳۸	رشد اجتماعی و رشد عاطفی

فصل سوم - یادگیری

۴۰	تعریف یادگیری - آیا تکرار و تمرین آن را کامل می کند؟
۴۰	پیش آیندها و پس آیندها
۴۰	شرطی سازی کلاسیک
۴۱	شرطی سازی کُنشگر
۴۲	فرایند شرطی سازی کُنشگر
۴۲	شرطی سازی در سطح بالاتر
۴۲	انتظارات
۴۳	خاموشی و بهبود خود به خودی

۴۳	تعمیم
۴۴	تمیز
۴۴	شرطی سازی کلاسیک در انسان
۴۴	پاسخ های هیجانی شرطی شده
۴۵	تقویت یا پاداش
۴۵	تقویت منفی
۴۶	تنبيه یا مجازات
۴۶	تقویت کننده های کُنشگر
۴۷	تقویت کننده های نخستین
۴۷	تقویت کننده های ثانوی
۴۸	پته یا ژتون
۴۸	بازخورد
۴۸	اطلاع از دست یابی به نتیجه دلخواه
۴۹	فناوری های کمک آموزشی
۴۹	تنبيه و کنترل رفتار
۵۰	تنبيه تا چه حد مؤثر است؟
۵۰	استفاده از تنبيه به روش متوال
۵۳	آثار جانبی تنبيه
۵۳	یادگیری فراتر از شرطی سازی - یادگیری شناختی
۵۳	یادگیری مشاهده ای - الگوبرداری
۵۴	الگوبرداری و تلویزیون
۵۵	روانشناسی مطالعه و یادگیری
۵۵	روش SQ۴R - چگونه می توان بر یک کتاب درسی فائق آمد
۵۷	یادگیری به روش خود-تنظیمی

فصل چهارم - تفکر

۶۰	تفکر یا اندیشیدن
۶۰	اندیشیدن و تلاش کردن

۶۱	اندیشیدن برای حل مسائل
۶۱	تعریف مشکل
۶۲	راهبردهائی برای حل مسئله
۶۲	اندیشیدن برای تصمیم گیری
۶۲	اطلاعات لازم برای تصمیم گیری
۶۳	تصمیم گیری مستدل و معقول
۶۳	عواطف یا هیجانات و تصمیم گیری
۶۳	ماوراء شناخت
۶۴	تفکر و زبان
۶۸	زبان و مغز
۶۸	اندیشیدن بدون استفاده از کلمات: تصویر سازی ذهنی
۶۹	تفکر خلاق
۷۰	نسب های خلاقیت
۷۰	زندگی با خلاقیت بیشتر
۷۱	وقتی امور درست پیش نمی روند
	فصل پنجم - انگیزش
۷۴	مقدمه
۷۴	نظریه های انگیزش
۷۵	نظریه غریزه
۷۶	نظریه کاهش سائق ها
۷۷	نظریه برانگیختگی
۷۸	نظریه مشوق ها
۷۹	انگیزش های چند وجهی؛ سلسله مراتب نیازها
۸۱	خلاصه ای از نظریه های عمده انگیزش
۸۱	انواع انگیزه ها
۸۲	گرسنگی
۸۲	تشنگی

۸۲

درد

۸۳

انگیزه های روانشناختی

۸۳

دلبستگی

۸۴

پیشرفت

۸۴

تفاوت های فردی: ما چه فرقی با هم داریم؟

۸۵

هیجان

۸۷

خلق

۸۷

هوش هیجانی - هنر زیبای خویشنداری

۸۸

مؤلفه های هوش هیجانی

۸۸

خود-آگاهی

۸۸

همدلی

۸۸

مدیریت نمودن هیجان ها

۸۸

درک هیجان ها

۸۹

به کار گیری هیجان ها

۹۱

کتابنامه (فهرست منابع)

۹۹

واژه نامه انگلیسی به فارسی

امروزه بر کسی پوشیده نیست که کسب تعلیم و تربیت، ارتقاء دانش و کاربرد آموخته ها سبب افزایش کارآمدی و موفقیت دانش آموختگان در فعالیت های شغلی و مهارت های اجتماعی- اقتصادی می گردد. پُر واضح است که دانا و موفق بودن جمعیت هر کشوری به پیشرفت های جهانی آن کشور منتهی می شود. در مورد دانش آموختن گفته می شود که «دانش آموختن به معنی وسیع کلمه عبارت از تجاربی است که دانش پژوه در جهت ارتقای دانش و قدرت درک مفاهیم، مهارت ها و نگرش ها، و همچنین شناسایی علائق و ارزش های جدید کسب می کند»^۱. لذا تجربه های حاصله از دانش اندوزی و بهره مند شدن از دستاوردهای آن موجب توانمندی های متعددی می شود که عمده ترین آنها توانائی تخصصی و حرفه ای، و در نتیجه ارتقای کارائی و افزایش ارزش شغلی است. قدر مسلم این است که توانمندی های مزبور افراد دانش آموخته را به سوی سعادت فردی و اجتماعی سوق می دهند. از سوی دیگر، پیشرفت های سریع علم و دگرگونی های برق آسائی که در جهان کنونی دانش اتفاق می افتند، ایجاب می کنند که دانش آموختگان رشته های مختلف، تحصیلی دانسته های خویش را به زبان دومی نیز آراسته گردانند تا بتوانند از مطالب علمی بین المللی در سطح وسیع تری استفاده نمایند. در این راستا، کتاب در پیش رو به منظور ایجاد سطح مطلوبی از کفایت، از نظر متون و اصطلاحات روانشناسی به زبان انگلیسی، در دانشجویان رشته روانشناسی و مشاوره به نگارش در آمده است. هدف عمده تدوین این آماده سازی یکی از ابزارهای لازم برای بهره گیری بلاواسطه دانشجویان یا دانش آموختگان از کتب و مجلات علمی است که به زبان اصلی منتشر می شوند.

آنچه در جلد ۱ ملاحظه می گردد، مجموعه ای از مباحث عمده تحت عناوین مندرج در سرفصل دروس مربوطه است که در قالب دو یا سه واحد درس با عنوان "روان شناسی به زبان انگلیسی ۱" در دوره کارشناسی روانشناسی و مشاوره تدریس می شود. مزایائی که کتاب به یاری نوشته های پیشین در این زمینه دارد عبارتند از اینکه اولاً گردآورنده آن براساس تجربه تدریس بیش از ۱۰ ساله خویش تلاش نموده تا با استفاده از منابع جدید نسبتاً جامع که در عین حال به زبان ساده ای نگاشته شده، مطالب «ماهنگ با ریز مواد درسی یا سرفصل دروس رشته روانشناسی و مشاوره مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی فراهم آورد». دیگر اینکه منابع نکات مهم در محل مربوطه، و در انتهای کتاب، درج شده اند تا خاستگاه موارد کلیدی برای دانشجویان روشن باشد؛ در نتیجه، آنها بتوانند مطالب ارائه شده را بهتر به خاطر بسپارند و قادر باشند در مباحثات خویش بر موارد مزبور استناد نمایند.^۲ همچنین کسانی که علاقه مند به علم و دانش هستند، می توانند تعدادی از منابع علمی را، بر حسب نیاز یا متناسب با نگرش و گرایش فکری خویش، تهیه و استفاده کنند.

علاوه بر موارد مذکور، سعی شده حجم و وزن کتاب حتی الامکان محدود باشد تا درعین دارا بودن بخش های ضروری، هزینه اضافی و مشکلات حاصل از حجم و وزن غیر لازم بر دانشجویان تحمیل نگردد. به همین جهت، برخلاف برخی کتاب های مشابه، به جای گنجاندن مطالب چهار یا شش واحد درسی متون ۱ و ۲ در یک جلد، برای هر یک از درس های چند واحدی مورد نظر کتاب جداگانه ای تدوین شده است. زیرا بسیاری از اوقات، به دلیل جابه

۱. فاضلی، ع. (۱۳۸۳). دانش آموختگان و اشتغال. دایره المعارف آموزش عالی (جلد اول). تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. بنیاد...

دانشنامه بزرگ فارسی. صفحات ۳۷۸-۳۸۶.

۲. در تدوین کتاب حاضر از واژه نامه های انگلیسی به فارسی و از یک واژه نامه تخصصی روانشناسی نیز استفاده شده است.

جائی (از شهری به شهر دیگر یا از دانشگاهی به دانشگاه دیگر) و یا به خاطر تغییر مدرس درس مربوطه، پرداخت بیشتر هزینه و حمل کتاب های سنگین تر در طول نیمسال تحصیلی نصیب دانشجویان می شود. این درحالی است که در اثر این پیش آمدها، بسیاری از اوقات، آنها مجبور می شوند کتاب درسی دیگری را انتخاب نمایند.

علاوه بر موارد مذکور، در تدوین این کتاب درسی، سعی شده با حذف زوائد و بسنده کردن به مطالب اصلی سرفصل دروس متون ۱ نیل به اهداف فوق الذکر امکانپذیرتر گردد. لذا با محدود شدن حجم کتاب نه تنها سهولتی برای جا به جا نمودن آن ایجاد می شود بلکه نوعی صرفه جوئی در مصرف کاغذ و هزینه های جانبی نیز به وجود می آید. نکته قابل ذکر دیگر این است که طی سال های اخیر، فصل هایی از مطالب کتاب حاضر به دانشجویان تدریس شده و بازخوردهائی در جهت رفع ابهامات متن دریافت و اصلاحات مربوطه اعمال گردیده است. باوجود این، امکان کاستی و لغزش وجود دارد. لذا موجب قدردانی و امتنان خواهد بود اگر هرگونه پیشنهاد اصلاحی و سازنده توسط همکاران بزرگوار و یا دانشجویان عزیز، در جهت بهبود کم و کیف آن ارائه شود. نهایتاً، از آنجائی که اکثر قریب به اتفاق دانش آموختگان کارشناسی علاقمند ورود به دوره های تکمیلی آموزشی هستند، کلیه فصلهای کتاب حاضر به انضمام واژه نامه، مربوط به زبان فارسی ترجمه و دردسترس قرار گرفته تا جویندگان علم با سهولت بیشتری بتوانند از مطالب مورد علاقه خویش بهره مند گردند.

کتاب حاضر متناسب با سرفصل دروس متون ۱ در پنج فصل خلاصه شده است. فصل ۱ در مورد کلیات و تاریخچه روانشناسی به بحث می پردازد. فصل ۲ به باره رشد می باشد. فصل های بعدی نیز به ترتیب به یادگیری، تفکر، و انگیزش اختصاص یافته اند. امید است که لایحه این کتاب برای دانشجویان رشته های روانشناسی و مشاوره و همچنین برای دست اندرکاران مشاوره و درمان مفید واقع شود. در پایان، لازم می دانم از مساعدت های بی دریغ و ارزشمند همکار محترم جناب آقای دکتر ولی زاده (متخصص زبان انگلیسی) که در جهت ویراستاری به نمونه خوانی متن پرداختند، صمیمانه سپاسگزاری کنم. همچنین از مدیریت محترم انتشارات سرافراز که با فراهم آوردن امکانات انتشار این کتاب تهیه کننده را یاری نموده اند، تشکر و قدردانی می نمایم.

دکتر عصمت فاضلی