

مباحث پیشرفته در روانشناسی عمومی

دکتر سید آیدین واران

عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه ملایر

ویرایش: اول

۱۳۹۴

سرشناسه	: آریاپوران، سعید، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: مباحث پیشرفته در روانشناسی عمومی / سعید آریاپوران.
مشخصات نشر	: ملایر: دانشگاه ملایر، انتشارات علمی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۴۸۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۵۸-۵-۰ ریال ۲۴۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: پشت جلد به انگلیسی: saeed Ariapooran / Advanced Topics in Psychology.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: روان شناسی — راهنمای آموزشی (عالی)
شناسه افزوده	: دانشگاه ملایر
رده بندی کنگره	: ۱۲۸BF / ف ۹۴۲ / ۱۴۵
رده بندی دیویی	: ۰۷۶/۱۵۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۰۱۴۷۵

نام کتاب: مباحث پیشرفته در روانشناسی عمومی

تدوین و گردآوری: دکتر سعید آریاپوران

ویراستار ادبی: مجید میرزایی

ناشر: انتشارات علمی دانشگاه ملایر

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: وزیری

چاپ: انتشارات تایماز

قیمت: ۲۴۰۰۰۰ ریال

شابک: 978-600-95258-5-0

کلیه حقوق این اثر برای نگارنده و دانشگاه ملایر محفوظ است.

نشانی: ملایر - کیلومتر ۴ جاده اراک - دانشگاه ملایر - کد پستی: ۶۵۷۱۹-۹۵۸۶۳

تلفن و فکس: ۰۸۱-۳۲۳۵۵۴۶۲ - پست الکترونیکی: publication@malayeru.ac.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۶
بخش اول / شناخت.....	۱۸
پیش درآمد.....	۱۹
فصل اول / ذهن آگاهی.....	۲۰
مقدمه.....	۲۱
ریشه های ذهن آگاهی.....	۲۱
تعاریف.....	۲۴
تمرین های رسمی و غیررسمی در ذهن آگاهی.....	۲۶
تأثیرات تدریجی ذهن آگاهی.....	۲۷
ذهن آگاهی و روان درمانی.....	۲۸
تاریخچه ی کوتاه ذهن آگاهی در روان درمانی.....	۲۸
ذهن آگاهی به عنوان یک آموزش پیشرفته.....	۳۰
الف- ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس.....	۳۳
مراحل مداخله ی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس.....	۳۸
ب- ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی.....	۴۲
ج- رفتار درمانی دیالکتیکی.....	۴۴
د- پذیرش و تعهد درمانی.....	۴۵
ابزار سنجش ذهن آگاهی.....	۴۷
منابع فصل.....	۵۰
فصل دوم / استحکام روانی.....	۵۳
مقدمه.....	۵۴
تاریخچه ی استحکام روانی.....	۵۵
تعاریف.....	۵۶
انواع استحکام روانی.....	۵۹

الف- استحکام جسمانی	۵۹
ب- استحکام روانی	۵۹
ج- استحکام هیجانی	۶۰
اهمیت استحکام روانی در ورزش	۶۱
جنسیت، سن، نژاد و استحکام روانی	۶۲
ارتباط استحکام روانی با توانایی مقابله	۶۳
رابطه‌ی استحکام روانی با حالات خلقی و خستگی	۶۴
مباحث نظری استحکام روانی	۶۵
الف- مدل روان‌شناختی سازه‌ی شخصی استحکام روانی	۶۵
ب- مدل لور	۶۵
ج- مدل ۴ بعدی استحکام روانی	۶۷
د- مدل ویژگی‌های واژدگانه	۶۷
محیط و استحکام روانی	۶۸
ژنتیک و استحکام روانی	۶۹
علت فقدان یا کاهش استحکام روانی در ورزشکاران	۷۰
برنامه‌ی آموزش استحکام روانی	۷۱
الف- تعیین هدف	۷۳
ب- خودگویی مثبت	۷۵
ج- تصویرسازی ذهنی	۷۷
د- تکنیک‌های آرام‌سازی	۷۸
ابزار سنجش استحکام روانی	۸۰
منابع فصل	۸۲
فصل سوم/ چشم‌انداز زمانی	۸۶
مقدمه	۸۷
تعاریف	۸۷
ماهیت چشم‌انداز زمانی	۸۸
چشم‌انداز زمانی: یک انگیزش	۸۸
چشم‌انداز زمانی: یک ویژگی شخصیتی	۸۹

۸۹	چشم‌انداز زمانی، یک سازه‌ی شناختی.....
۹۰	انواع چشم‌انداز زمانی.....
۹۱	چشم‌انداز زمانی آینده.....
۹۲	چشم‌انداز زمانی حال (تقدیرگرا و لذت‌گرا).....
۹۳	چشم‌انداز زمانی گذشته.....
۹۳	ابعاد چشم‌انداز زمانی و چشم‌انداز زمانی آینده.....
۹۴	ابعاد چشم‌انداز زمانی.....
۹۵	ساختار شناختی- انگیزشی چشم‌انداز زمانی.....
۹۷	ارتباطات عصبی در چشم‌انداز زمانی.....
۹۸	مطلوب‌ترین شاخص چشم‌انداز زمانی متعادل.....
۹۹	چشم‌انداز زمانی ایده‌آل.....
۹۹	مراحل مداخله‌ی مبتنی بر چشم‌انداز زمانی.....
۱۰۰	ابزار سنجش چشم‌انداز زمانی.....
۱۰۳	منابع فصل.....
۱۰۵	فصل چهارم/ خویشن‌داری.....
۱۰۶	مقدمه.....
۱۰۶	تعاریف.....
۱۰۷	خویشن‌داری: نظریه‌ی عمومی جرم.....
۱۰۹	عوامل مهم در پیوستار خویشن‌داری.....
۱۱۰	خویشن‌داری و خانواده.....
۱۱۳	سن، جنسیت، قومیت، نژاد و خویشن‌داری.....
۱۱۵	بی‌احتیاطی/ رفتارهای مشابه جرم و خویشن‌داری.....
۱۱۹	خویشن‌داری و پیامدهای اجتماعی.....
۱۲۱	ابزار سنجش خویشن‌داری.....
۱۲۳	منابع فصل.....
۱۲۶	فصل پنجم/ خودافشاسگری.....
۱۲۷	مقدمه.....
۱۲۷	تعاریف.....

۱۲۹	یک رویکرد نظری درباره‌ی خودافشاگری: نظریه‌ی نفوذ اجتماعی
۱۳۱	مفروضات نظری درباره‌ی ساختار شخصیت و خودافشاگری
۱۳۱	وسعت و عمق ابعاد شخصیت
۱۳۲	رابطه‌ی متقابل در خودافشاگری
۱۳۴	مراحل خودافشاگری
۱۳۶	اعتماد و خودافشاگری
۱۳۸	خودافشاگری در روابط زوجین
۱۳۸	خودافشاگری و شفاف‌سازی در روان‌درمانی و مشاوره
۱۳۹	نیمه‌ی تاریخی خودافشاگری در روان‌درمانی
۱۴۱	انواع خودافشاگری درمانگران
۱۴۴	خودافشاگری شفاف‌سازی درمانگران و گرایش‌های درمانی
۱۴۷	خودافشاگری در گروه‌ها: مختل
۱۴۹	تصمیم‌گیری اخلاقی و خودافشاگری
۱۵۰	ابزار اندازه‌گیری خودافشاگری
۱۵۴	منابع فصل
۱۵۸	بخش دوم / هیجان
۱۵۹	پیش درآمد
۱۶۰	فصل ششم / تنظیم هیجان
۱۶۱	مقدمه
۱۶۲	تعاریف
۱۶۵	رشد تنظیم هیجان
۱۶۷	مدل‌های تنظیم هیجان
۱۶۷	مدل فرایند توافقی (همخوانی) تنظیم هیجان
۱۶۸	مدل کلی فعال‌سازی و پویایی‌های سیستم دلبستگی
۱۷۱	مدل فرایندی تنظیم هیجان
۱۷۲	الف- فرایند ارزیابی
۱۷۷	ب- فرایند اولیه
۱۷۹	ج- فرایند ثانویه

۱۸۰	ارتباط نظری بین شناخت و تنظیم هیجان
۱۸۲	راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه‌ی تنظیم هیجان
۱۸۴	ناگویی هیجانی و تنظیم هیجان
۱۸۵	تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی
۱۸۶	بررسی‌ها در مورد تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی
۱۸۶	الف- بازداري و آسیب‌شناسی روانی
۱۸۸	ب- بازآرزيابی و آسیب‌شناسی روانی
۱۸۹	آموزش تنظیم هیجان
۱۹۶	ابزارهای سنجش تنظیم هیجان
۱۹۹	منابع فصل
۲۰۴	فصل هفتم / گذشت
۲۰۵	مقدمه
۲۰۵	تاریخچه‌ی گذشت
۲۰۷	تعاریف
۲۰۸	فواید گذشت
۲۱۰	ابعاد گذشت
۲۱۰	الف- گذشت تصمیمی و هیجانی
۲۱۰	ب- گذشت درون‌فردی و میان‌فردی
۲۱۰	ج- گذشت حالت و صفت
۲۱۱	نظریه‌های گذشت
۲۱۱	۱- نظریه‌های بین‌فردی
۲۱۲	الف- مدل حالات چهارگانه‌ی گذشت
۲۱۳	ب- نظریه‌ی بانومایستر و همکاران
۲۱۴	ج- نظریه‌ی مبتنی بر مصالحه
۲۱۵	د- نظریه‌ی دوسیستمی
۲۱۵	۲- نظریه‌های درون‌فردی
۲۱۵	مدل مبتنی بر تصمیم
۲۱۶	۳- مدل‌های شناختی

۴- مدل‌های فرایندی.....	۲۱۶
الف- مدل فرایندی اینرایت و همکاران.....	۲۱۶
ب- مدل تغییرات گذشت در گذر زمان.....	۲۱۷
۵- مدل‌های انگیزشی.....	۲۱۸
الف- مدل انگیزشی مالکوم و گرینبرگ.....	۲۱۸
ب- مدل انگیزشی دو عاملی.....	۲۱۹
ج- مدل مبتنی بر همدلی.....	۲۱۹
۵ سایر مدل‌ها.....	۲۲۰
الف- مدل رشدی.....	۲۲۰
ب- مدل ژنوتیپی.....	۲۲۰
متغیرهای مرتبط با گذشت.....	۲۲۱
جنسیت و گذشت.....	۲۲۱
گذشت، سلامت و سازگاری روانی.....	۲۲۲
شخصیت و گذشت.....	۲۲۲
مذهب و گذشت.....	۲۲۳
گذشت و روان‌درمانی.....	۲۲۳
ابزارهای سنجش گذشت.....	۲۲۴
منابع فصل.....	۲۲۷
فصل هشتم/تاب‌آوری.....	۲۳۱
مقدمه.....	۲۳۲
تاریخچه‌ی تاب‌آوری.....	۲۳۲
تعریف تاب‌آوری.....	۲۳۴
مروری کوتاه درمورد تعاریف و مدل‌ها.....	۲۳۶
مدل‌های تاب‌آوری براساس تعاریف.....	۲۳۷
الف- تاب‌آوری به‌عنوان توانایی فردی برای مقابله با سختی‌ها.....	۲۳۷
ب- تاب‌آوری به‌عنوان پیامد مثبت علیرغم مواجهه با سختی‌ها.....	۲۳۸
ج- تاب‌آوری به‌عنوان یک فرایند چندبعدی.....	۲۳۹
دیگر رویکردهای تاب‌آوری.....	۲۴۰

الف- رویکردهای روان‌شناختی فرایند تاب‌آوری	۲۴۰
ب- رویکردهای فیزیولوژیکی فرایند تاب‌آوری	۲۴۴
ج- رویکرد ساختارگرا در مورد تاب‌آوری	۲۴۵
د- تاب‌آوری به‌عنوان یک فرایند فرهنگی	۲۴۶
ابزار اندازه‌گیری تاب‌آوری	۲۴۸
منابع فصل	۲۴۹
فصل نهم/ خستگی از دلسوزی	۲۵۳
مقدمه	۲۵۴
تعاریف خستگی از دلسوزی	۲۵۵
اهمیت بررسی خستگی از دلسوزی	۲۵۶
خستگی از دلسوزی و فرسودگی شغلی	۲۵۷
تفاوت خستگی از دلسوزی و فرسودگی شغلی	۲۵۹
شباهت‌های خستگی از دلسوزی و فرسودگی شغلی	۲۶۰
اختلالات مرتبط با خستگی از دلسوزی	۲۶۰
علائم خستگی از دلسوزی	۲۶۱
افراد در خطر ابتلا به خستگی از دلسوزی	۲۶۳
پیامدهای خستگی از دلسوزی	۲۶۴
درمان خستگی از دلسوزی	۲۶۴
حمایت اجتماعی و کاهش خستگی از دلسوزی در پرستاران	۲۶۶
ابزار سنجش خستگی از دلسوزی	۲۶۷
منابع فصل	۲۶۹
فصل دهم/ استرس آسیب‌زای ثانویه	۲۷۱
مقدمه	۲۷۲
مفهوم‌سازی استرس آسیب‌زای ثانویه	۲۷۳
تعاریف و مفهوم‌سازی	۲۷۵
شیوع استرس آسیب‌زای ثانویه	۲۷۷
افراد در معرض استرس آسیب‌زای ثانویه	۲۷۸
ابزار سنجش استرس آسیب‌زای ثانویه	۲۸۲

۲۸۳	منابع فصل
۲۸۶	فصل یازدهم / سواد هیجانی
۲۸۷	مفهوم سازی سواد هیجانی
۲۸۸	تعاریف
۲۹۰	نظریه های سواد هیجانی
۲۹۰	الف- نظریه ی سواد هیجانی کلود اشتاینر
۲۹۱	ب- نظریه ی سواد هیجانی و ارزش ها
۲۹۱	ج- سواد هیجانی و گفتمان کیفی
۲۹۲	د- سواد هیجانی و تشکیلات (سازمان ها)
۲۹۲	تفاوت ها: جنسیتی / سواد هیجانی
۲۹۳	سواد هیجانی و کودکان و نوجوانان / پیش زمینه ی محرومیت
۲۹۴	سواد هیجانی در محیط مدرسه
۲۹۶	آموزش سواد هیجانی
۲۹۸	تأثیرات آموزش سواد هیجانی
۲۹۹	ابزار سنجش سواد هیجانی
۳۰۲	منابع فصل
۳۰۶	بخش سوم / رفتار
۳۰۷	پیش درآمد
۳۰۸	فصل دوازدهم / همکار آزاری
۳۰۹	مقدمه
۳۱۰	تعاریف
۳۱۵	تاریخچه ی همکار آزاری
۳۱۶	ویژگی های همکار آزاری
۳۱۸	فرایند همکار آزاری
۳۱۸	مراحل همکار آزاری
۳۲۲	علل همکار آزاری
۳۲۲	الف- عوامل سازمانی
۳۲۵	ب- عوامل شخصیتی

۳۲۶	تعاملات اجتماعی در محل کار و همکار آزاری
۳۲۷	جنسیت و همکار آزاری
۳۳۱	پیامدهای همکار آزاری
۳۳۱	اثرات منفی همکار آزاری بر روی قربانیان
۳۳۳	اثرات منفی همکار آزاری بر روی سازمان
۳۳۴	ابزار سنجش همکار آزاری
۳۳۸	منابع فصل
۳۴۱	فصل سیزدهم / قلدری
۳۴۲	مقدمه
۳۴۴	تعاریف
۳۴۶	مراحل قلدری
۳۴۷	انواع قلدری
۳۴۹	عوامل مرتبط با قلدری
۳۴۹	الف- عوامل مرتبط با مدرسه
۳۵۲	ب- عوامل فردی مرتبط با فرد قلدر
۳۵۵	ماهیت قلدری در محیط کاری
۳۵۸	دلایل قلدری در محیط کار
۳۶۱	ابزار اندازه گیری قلدری
۳۶۴	منابع فصل
۳۶۹	فصل چهاردهم / بی ادبی
۳۷۰	مقدمه
۳۷۰	بی ادبی در محیط کار
۳۷۱	علل احتمالی بی ادبی در محیط کار
۳۷۲	پیامدهای منفی بی ادبی در محیط کار
۳۷۳	تعاریف بی ادبی در کلاس درس
۳۷۴	سطح رفتار بی ادبی در کلاس
۳۷۶	تیین های جامعه شناسی در مورد بی ادبی
۳۸۱	بی ادبی های رایج در کلاس درس

۳۸۲	بی ادبی در اعضای هیأت علمی
۳۸۳	رفتارهای بی ادبانه‌ی دانشجویان
۳۸۴	ادراک دانشجویان و اعضای هیأت علمی از بی ادبی
۳۸۶	علت‌های رفتار بی ادبی در دانشجویان
۳۹۳	علت عدم گزارش بی ادبی‌های دانشجویان توسط اعضای هیأت علمی
۳۹۵	راهبردهای کاهش بی ادبی در کلاس درس
۴۰۳	ابزار اندازه‌گیری بی ادبی
۴۰۵	فصل فصل
۴۰۹	فصل پنزدهم / مدرسه‌گزیزی
۴۱۰	مقدمه
۴۱۰	تعاریف
۴۱۲	تعاریف مدرسه‌گزیزی در ایالات مختلف آمریکا
۴۱۴	دلایل مدرسه‌گزیزی
۴۱۴	الف- عوامل مربوط به خانه و خانواده
۴۱۶	ب- عوامل مربوط به مدرسه
۴۱۸	ج- عوامل مربوط به دانش آموز
۴۲۰	د- تأثیرات اقتصادی
۴۲۱	پیامدهای مدرسه‌گزیزی
۴۲۳	هزینه‌ی مدرسه‌گزیزی
۴۲۴	مدرسه‌گزیزی و پیشرفت دانش آموزان
۴۲۶	راهبردهای جلوگیری از مدرسه‌گزیزی
۴۳۱	انجمن مدرسه‌گزیزی
۴۳۶	ابزار اندازه‌گیری مدرسه‌گزیزی
۴۳۶	منابع فصل
۴۳۸	فصل شانزدهم / خودمقایسه‌ی
۴۳۹	مقدمه
۴۴۱	تعاریف
۴۴۳	انواع خودمقایسه‌ی

۴۴۵	خودشیفتگی و خودمقایسه
۴۴۷	فرزندپروری و رشد خودمقایسه
۴۴۷	خودمقایسه تحصیلی
۴۵۰	ابزار اندازه گیری خودمقایسه
۴۵۴	منابع فصل
۴۵۶	فصل هفدهم / بلندپروازی
۴۵۷	مقدمه
۴۵۷	تعریف و ماهیت بلندپروازی
۴۶۱	تاریخچه بلندپروازی
۴۶۲	جایگاه بلندپروازی در تمام شخصیت
۴۶۶	پیامدهای بلندپروازی
۴۶۸	ابزار سنجش بلندپروازی
۴۶۹	منابع فصل

مقدمه

بر اساس تعاریف علمی، روانشناسی علم مطالعه‌ی رفتار و فرایندهای ذهنی است؛ به عبارت دیگر، می‌توان گفت که روانشناسی علم مطالعه‌ی شناخت، هیجان و رفتار است و این سه بخش عمده‌ترین بخش‌های روانشناسی علمی هستند که بیشترین پژوهش‌های روانشناسی به آنها اختصاص داده شده است.

د علم روانشناسی، مباحث و موضوعات مهم و پیشرفته‌ای وجود دارد که گاهی این بحث، مورد غفلت دانشجویان و پژوهشگران قرار می‌گیرد و در گذشته در کتاب‌ها و سرفصل‌های روانشناسی به آنها اشاره نشده است؛ اما امروزه در دنیای جدید و پیشرفته، هر کدام از آنها مانند سرنخی برای پژوهشگران و دانشجویان می‌باشند و ضعف ادبیات پژوهشی مربوط به آن، دانشجویان را با مشکل مواجه نموده است. از این رو، تألیف و گردآوری این کتاب و مباحث آن با توجه به حوزه‌های مورد علاقه‌ی مؤلف انتخاب شده که بسیاری از این مباحث توسط نگارنده وارد پژوهش قرار گرفته است. از نکات مهم این کتاب، دربرداشتن راهنمای مربوط به درمان و آموزش برخی از مباحث و نیز مقیاس‌ها و ابزارهای اندازه‌گیری است که در انتهای هر فصل ذکر شده است.

هدف کلی این کتاب، معرفی متغیرهای جدید روان‌شناختی در حیطه‌های مختلف شناخت، هیجان و رفتار است. اهداف جزئی آن نیز عبارتند از: افزایش اطلاعات در زمینه‌ی مبانی نظری متغیرهای جدید روان‌شناختی، کمک به درک و کاربرد ابزارهای سنجش هر متغیر، آشنایی با شیوه‌های مداخله‌ی مبتنی بر برخی از متغیرها، اهمیت دادن به شور و هیجان پژوهشی در بین دانشجویان درخصوص متغیرهای جدید روانشناسی.

هرچند بسیاری از مباحث کتاب، از جنبه‌هایی باهم همپوشانی دارند، اما برای فهم بهتر خوانندگان، این کتاب در سه بخش عمده طراحی شده که عبارت است از: شناخت، هیجان و رفتار. بخش مربوط به شناخت، شامل مباحثی از جمله ذهن آگاهی، استحکام روانی، چشم‌انداز زمانی، خویش‌داری، و خودافشاگری است. در بخش هیجان، متغیرهایی از جمله تنظیم هیجان، گذشت، تاب‌آوری، جست‌وجی از دل‌سوزی، استرس آسیب‌زای ثانویه، و سواد هیجانی مورد بحث قرار می‌گیرد، و بخش رفتار، رفتارهایی از جمله همکاری‌آزایی، قلندری، بی‌ادبی،

مدرسه‌گریزی، خودمحقق‌بینی، و بلندپروازی را دربرمی‌گیرد. در انتهای هر فصل نیز برای تسهیل انجام پژوهش در مورد متغیرهای موجود در کتاب حاضر، مقیاس‌ها و پرسشنامه‌های مربوطه به همراه راهنما و شیوه‌ی نمره‌گذاری نیز آورده شده است.

امید است که این کتاب بتواند راهنمای مطلوبی برای دانشجویان بوده و چراغ راهی برای آنان در زمینه‌ی انجام فعالیت‌های پژوهشی و علمی باشد. درنهایت، از دانشجویان و پژوهشگران انتظار می‌رود جهت رعایت اخلاق پژوهشی، در استفاده از مطالب کتاب، نقل قول‌های مستقیم و غیرمستقیم را رعایت نمایند.

لازم به ذکر است که در تهیه و تدوین این کتاب، ممکن است لغزش‌ها و خطاهایی وجود داشته باشد؛ لذا از خوانندگان، دانشجویان و استادان عزیز انتظار می‌رود که با ارائه‌ی پیشنهادات سازنده‌ی خود، زمینه‌ی لازم را برای چاپ‌های بعدی این کتاب فراهم نمایند.

استاد دکتر سعید آریاپوران

عضو هیأت علم دانشگاه ملایر^۱

۱۳۹۲

^۱ s.ariapooran@malayeru.ac.ir