

فهرست

۴۲	دیدگاه ذهن گرایانه	۵	تقدیم
۴۳	روابط میان دیدگاههای روان شناسانه و زیست شناسانه	۱۷	فهرست پژوهش های پیشتاز
۴۴	شاخه های مهم روان شناسی	۱۹	دیدن هر دو جنبه
۴۴	روان شناسی زیست شناسی گرا	۲۱	پیشگفتار
۴۴	روان شناسی شناختی	۲۴	درباره مؤلفان
۴۴	روان شناسی نمو	۲۵	معرفی پایگاه اینترنتی
۴۴	روان شناسی اجتماعی و شخصیت	۲۷	ماهیت روان شناسی
۴۵	روان شناسی بالینی و مشاوره ای		
۴۵	روان شناسی تحصیلی و تربیتی		
۴۵	روان شناسی سازمانی و مهندسی		
۴۶	عصب پژوهی شناختی		
۴۷	روان شناسی فرهنگی		
۴۷	فراوراثت شناسی رفتاری		
۴۸	پژوهش روان شناختی چگونه انجام می شود؟		
۴۸	فرضیه آفرینی	۳۰	گستره روان شناسی
۴۸	روش آزمایشی	۳۰	صدمه مغزی و بازشناسی چهره
۵۰	اندازه گیری	۳۱	نسبت دادن صفات به افراد
۵۱	همبستگی	۳۱	نسیان خاطرات کودکی
۵۲	آزمونها	۳۲	چاقی
۵۲	همبستگی و علیت	۳۲	اثرات خشونت رسانه ای بر پرخاشگری کودکان
۵۳	مشاهده	۳۳	خاستگاه های تاریخی روان شناسی
۵۳	مشاهده مستقیم	۳۳	مجادله طبیعت - تربیت
۵۴	روش پیمایشی (زمینه یابی)	۳۴	سرچشمه های روان شناسی علمی
۵۴	تاریخچه های فردی	۳۵	ساختارگرایی و کارکردگرایی
۵۴	مرور منابع	۳۵	رفتارگرایی
۵۵	اخلاق در پژوهش های روان شناختی	۳۶	روان شناسی هیئت نگر (گشتالت)
۵۵	پژوهش بر انسانها	۳۶	روانکاو
۵۶	پژوهش بر حیوانات	۳۷	پیشرفت های بعدی در روان شناسی قرن بیست و یکم
۵۸	انسان به طور فطری خودخواه است	۳۹	دیدگاه های موجود در روان شناسی معاصر
۵۹	انسان ذاتاً خودخواه نیست	۳۹	دیدگاه زیست شناسانه
۶۲	مفاهیم کلیدی	۴۰	دیدگاه رفتاری
		۴۱	دیدگاه شناختی
		۴۱	دیدگاه روانکاوانه



۲

بنیادهای زیستی روان شناسی ۶۳

- ۶۵ مطالعه مبانی زیستی روان شناسی
- ۶۷ نورونها، واحدهای سازنده دستگاه عصبی
- ۶۹ توانش‌های عمل
- ۷۱ رمزگذاری عصبی و انتقال سیناپسی
- ۷۳ عصب- رسانه‌ها
- ۷۳ استیل کولین
- ۷۴ نوراپی نفرین
- ۷۴ دوپامین
- ۷۴ سروتونین
- ۷۵ گلوتامات
- ۷۵ گابا
- ۷۵ سازمان بندی مغز
- ۷۶ مغز پسین
- ۷۶ بصل النخاع
- ۷۶ پل مغزی
- ۷۶ تشکیلات مشبک
- ۷۶ مخچه
- ۷۷ مغز میانی
- ۷۷ برجستگی فوقانی و تحتانی
- ۷۷ جسم سیاه
- ۷۷ مغز پیشین
- ۷۷ تالاموس
- ۷۸ هیپوتالاموس
- ۷۸ غده هیپوفیز
- ۷۸ دستگاه کناری
- ۷۸ قشر مخ
- ۸۱ نقشه برداری از مغز
- ۸۱ صدمه مغز و ضایعه‌های انتخابی
- ۸۱ تحریک مغز
- ۸۱ ثبت الکتریکی
- ۸۲ تصویربرداری ساختاری مغز
- ۸۲ تصویربرداری کارکردی مغز
- ۸۳ ناقرینگی در مغز
- ۸۳ زبان

- ۸۴ پژوهش درباره مغز دویاره
- ۸۶ تخصص یافتگی نیمکره‌ها
- ۸۷ دستگاه عصبی خودکار
- ۸۷ دستگاه غدد درونریز
- ۹۱ تکامل، ژن، و رفتار
- ۹۱ تکامل رفتار
- ۹۲ کروموزوم‌ها و ژنها
- ۹۳ ژنهای غالب و مغلوب
- ۹۴ ژنهای وابسته به جنس
- ۹۴ مطالعات وراثتی رفتار
- ۹۴ نسل گیری انتخابی
- ۹۵ مطالعه دوقلوها
- ۹۶ وراثت شناسی مولکولی رفتار
- ۹۶ عوامل محیطی مؤثر بر عمل ژن
- ۹۷ موضعی بودن
- ۹۸ موضعی نبودن
- ۱۰۲ مفاهیم کلیدی

۳

نمّو روانی ۱۰۳



- ۱۰۵ طبیعت یا تربیت
- ۱۰۷ مراحل نمّو
- ۱۰۸ قابلیت‌های نوزاد
- ۱۰۹ بینایی
- ۱۱۰ شنوایی
- ۱۱۱ چشایی و بویایی
- ۱۱۲ یادگیری و حافظه
- ۱۱۴ نمّو شناختی در کودکی
- ۱۱۴ نظریه مرحله‌ای پیاژه
- ۱۱۵ مرحله حسّی- حرکتی
- ۱۱۶ مرحله پیش عملیاتی
- ۱۱۷ مراحل عملیاتی
- ۱۱۸ نقد نظریه پیاژه

هدف‌زنی و هشدار کاذب..... ۱۵۷

حساسیت و سوگیری..... ۱۵۷

بینایی..... ۱۶۲

نور و بینایی..... ۱۶۲

دستگاه بینایی..... ۱۶۲

دیدن نور..... ۱۶۵

حساسیت..... ۱۶۵

تطابق با تاریکی..... ۱۶۵

دیدن الگوها..... ۱۶۶

دیدن رنگ..... ۱۶۸

ظاهر رنگی اشیاء..... ۱۶۸

آمیزه‌های رنگی..... ۱۷۰

کاربردهای قانون رنگ‌آفرینی با سه رنگ اصلی..... ۱۷۰

نظریه‌های رنگ‌بینی..... ۱۷۱

حس و ادراک: یک نگاه اجمالی..... ۱۷۴

شنوایی..... ۱۷۶

امواج صوتی..... ۱۷۶

دستگاه شنوایی..... ۱۷۷

شنیدن شدت صوت..... ۱۷۹

شنیدن ارتفاع صوت..... ۱۸۰

نظریه‌های مربوط به ادراک ارتفاع صوت..... ۱۸۰

سایر حواس..... ۱۸۳

بویایی..... ۱۸۳

دستگاه بویایی..... ۱۸۵

حس کردن شدت و کیفیت بو..... ۱۸۵

چشایی..... ۱۸۶

دستگاه چشایی..... ۱۸۶

حس کردن شدت و کیفیت مزه‌ها..... ۱۸۷

فشار و دما..... ۱۸۸

فشار..... ۱۸۸

دما..... ۱۸۸

درد..... ۱۸۹

دستگاه حس درد..... ۱۸۹

سایر عوامل تعیین‌کننده حس درد بجز محرک..... ۱۸۹

مواد افیونی درمان مناسبی برای درد مزمن هستند..... ۱۹۲

چرا مواد افیونی را در درمان درد مزمن، کمتر باید به کار برد؟..... ۱۹۳

جایگزین‌های نظریه پیازه..... ۱۲۰

رویکردهای مبتنی بر پردازش اطلاعات..... ۱۲۰

رویکردهای مبتنی بر اکتساب دانش..... ۱۲۰

رویکردهای اجتماعی- فرهنگی..... ۱۲۱

نظریه ذهن..... ۱۲۳

نمّو قضاوت اخلاقی..... ۱۲۵

شخصیت و نمّو اجتماعی..... ۱۲۸

مزاج..... ۱۲۹

رفتار اجتماعی اولیه کودک..... ۱۳۰

دل‌بستگی..... ۱۳۲

سیکهای فرزندپروری..... ۱۳۵

نمّو بعدی فرد..... ۱۳۶

خودپنداره..... ۱۳۷

عزت نفس..... ۱۳۷

پژوهش پیش‌تاز نوجوانان و اینترنت..... ۱۳۹

نمّو در دوره نوجوانی..... ۱۴۰

نمّو زیستی..... ۱۴۰

روابط اجتماعی در نوجوانی..... ۱۴۱

والدین هیچ تأثیر دیرپایی بر شخصیت یا هوش کودکان خود ندارند..... ۱۴۳

والدین در نمّو کودکان‌شان اهمیتی بسزا دارند..... ۱۴۴

مفاهیم کلیدی..... ۱۴۷

۴ فرایندهای حسّی..... ۱۴۸



ویژگیهای اسلوبهای حسّی..... ۱۵۱

حساسیت آستانه..... ۱۵۱

آستانه مطلق: تشخیص کمترین شدتها..... ۱۵۱

آستانه تفاوت: تشخیص تغییر شدّت..... ۱۵۳

حس فوق آستانه‌ای..... ۱۵۴

نظریه تشخیص پیام..... ۱۵۵



۲۲۱..... خصیصه یاب‌های قشر مخ

۲۲۲..... ارتباط خصایص با هم

۲۲۳..... مراحل پسین بازشناسی: مدل‌های شبکه‌ای

۲۲۳..... شبکه‌های ساده

۲۲۴..... شبکه‌های دارای پس‌خورد

۲۲۵..... بازشناسی اشیای طبیعی و پردازش نزولی

۲۲۵..... خصایص اشیای طبیعی

۲۲۶..... اهمیت یافتار

۲۲۹..... پردازش خاص در محرک مهم اجتماعی: بازشناسی چهره

۲۳۰..... اختلال در بازشناسی

۲۳۲..... انتزاع

۲۳۳..... نیاز به انتزاع

۲۳۳..... فواید انتزاع: سرعت پردازش و اندوزش اجباری

۲۳۶..... ثبات ادراک

۲۳۶..... ماهیت ثبات

۲۳۶..... ثبات رنگ و ثبات روشنی

۲۳۸..... ثبات شکل

۲۳۸..... ثبات اندازه

۲۳۸..... وابستگی به سرخ‌های فاصله

۲۳۹..... خطاهای ادراکی

۲۴۰..... ثبات ادراکی و خطاهای ادراکی

۲۴۰..... خطای ادراکی ماه

۲۴۱..... خطای ادراکی اتاق ایمز

۲۴۳..... تقسیم کار در مغز

۲۴۳..... بنیان عصبی توجه

۲۴۳..... سه دستگاه مغزی در توجه

۲۴۳..... پردازش عصبی روی اشیای توجه شده

۲۴۴..... قشر بینایی

۲۴۶..... دستگاه ادراک بازشناسی در مقایسه با دستگاه مکان‌یابی

۲۴۷..... رشد و تحول ادراک

۲۴۸..... افتراق دادن توسط نوزادان

۲۴۸..... روش‌های بررسی و مطالعه در نوزادان

۲۴۹..... درک شکل

۲۵۰..... درک عمق یا فاصله

۲۵۱..... درک ثبات‌های ادراکی

۲۵۱..... تحریک حساب شده

۲۵۱..... فقدان محرک

۱۹۸..... مفاهیم کلیدی

۱۹۹..... ادراک

۲۰۲..... ادراک به چه کار می‌آید؟

۲۰۲..... پردازش و استفاده از داده‌های حسی ورودی

۲۰۳..... پنج کارکرد ادراک

۲۰۳..... توجه

۲۰۴..... توجه انتخابی

۲۰۴..... حرکات چشم

۲۰۵..... تمرکز بر سلاح

۲۰۵..... هدایت توجه بدون حرکات چشم

۲۰۵..... توجه شنوایی

۲۰۶..... توجه، ادراک، و حافظه

۲۰۶..... مزایا و معایب توجه انتخابی به محرک‌ها

۲۰۸..... مکان‌یابی

۲۰۸..... تفکیک اشیاء

۲۰۸..... شکل اصلی و پس‌زمینه

پژوهش پیش‌تاز توجه‌برگردانی با استفاده از واقعیت مجازی به کاهش درد شدید کمک می‌کند

۲۰۹..... گروه‌بندی اشیاء

۲۱۲..... درک فاصله

۲۱۳..... سرخ‌های دوچشمی

۲۱۳..... سرخ‌های دید یک‌چشمی

۲۱۵..... درک حرکت

۲۱۵..... حرکت‌نمایی

۲۱۵..... حرکت واقعی

۲۱۸..... بازشناسایی

۲۱۸..... پردازش کل به جزء

مشکل تلفیق: فرایندهای پیش از توجه و هنگام توجه

۲۱۹..... نظریه ادغام خصیصه‌ها

۲۲۰..... مشکلات نظریه ادغام خصیصه‌ها

۲۲۱..... تعیین چستی شیء

- ۲۸۱.....مُضَعِفَهَا.....
 ۲۸۱.....الکل و آثار زینبار آن
 ۲۸۲.....مصرف الکل.....
 ۲۸۳.....تفاوت‌های جنسائی و سنی در اختلالات مرتبط با الکل.....
 ۲۸۴.....مواد غیرقانونی.....
 ۲۸۵.....شاهدانه.....
 ۲۸۶.....مواد افیونی.....
 ۲۸۶.....مصرف هرویین.....
 ۲۸۷.....گیرنده‌های مواد شبه‌افیونی.....
 ۲۸۸.....محرك‌ها.....
 ۲۸۸.....آمقمامینها.....
 ۲۸۹.....کوکائین.....
 ۲۹۱.....مرگ سلولی به دنبال مرگ مغزی.....
 ۲۹۲.....فهم و تعریف آنچه واقعاً مرگ است.....
 ۲۹۴.....مفاهیم کلیدی.....

۷ یادگیری و شرطی‌سازی ۲۹۵



- ۲۹۷.....دیدگاه‌های مربوط به یادگیری.....
 ۲۹۹.....شرطی‌سازی کلاسیک.....
 ۲۹۹.....آزمایش‌های پاولف.....
 ۳۰۱.....اكتساب.....
 ۳۰۱.....خاموش‌سازی.....
 ۳۰۲.....بازیابی خودبه‌خود.....
 ۳۰۲.....تعمیم محرک.....
 ۳۰۳.....شرطی‌سازی ثانویه (مرتبه دوم).....
 ۳۰۴.....شرطی‌سازی و ترس.....
 ۳۰۴.....عوامل شناختی.....
 ۳۰۵.....محدودیت‌های زیستی.....
 ۳۰۷.....شرطی‌سازی ابزاری.....
 ۳۰۸.....آزمایش‌های اسکینر.....
 ۳۰۹.....اكتساب و خاموش‌سازی.....
 ۳۰۹.....تقویت در برابر تنبیه.....

- ۲۵۲.....تحریک محدود.....
 ۲۵۲.....ادراک فَعَال.....
 ۲۵۳.....رشد ادراک یک فرایند ذاتی است.....
 ۲۵۴.....رشد ادراک فرآیندی وابسته به فعالیت است.....
 ۲۵۸.....مفاهیم کلیدی.....

۶ هشیاری ۲۵۹



- ۲۶۱.....جنبه‌های مختلف هشیاری.....
 ۲۶۱.....هشیاری.....
 ۲۶۲.....پایش.....
 ۲۶۲.....کنترل.....
 ۲۶۲.....خاطرات نیمه‌هشیارانه.....
 ۲۶۳.....ناهشیاری.....
 ۲۶۴.....خودانگیختگی و تجزیه هشیاری.....
 ۲۶۵.....خواب و رؤیاها.....
 ۲۶۶.....مراحل خواب.....
 ۲۶۶.....توالی مراحل خواب.....
 ۲۶۷.....مقایسه REM و NREM.....
 ۲۶۸.....نظریه خواب.....
 ۲۶۹.....اختلال‌های خواب و بیداری.....
 ۲۷۰.....بی‌خوابی.....
 ۲۷۰.....خواب‌زدگی و وقفه تنفسی.....
 ۲۷۲.....رؤیا.....
 ۲۷۳.....نظریه‌هایی درباره دیدن رؤیا.....
 ۲۷۴.....مراقبه.....
 ۲۷۶.....خواب‌واره.....
 ۲۷۷.....الفای خواب‌واره.....
 ۲۷۷.....تلقین‌های خواب‌واره‌ای.....
 ۲۷۸.....کنترل حرکات.....
 ۲۷۸.....فراموشی پساخواب‌واره‌ای.....
 ۲۷۸.....خواب‌واره به مثابه درمان.....
 ۲۸۰.....مواد روانگردان.....

- ۳۴۳ نظریه اتکینسون- شیففرین.....
- ۳۴۳ انواع حافظه برای انواع گوناگون اطلاعات.....
- ۳۴۴ حافظه حسی.....**
- ۳۴۵ آزمایش‌های اسپرلینگ:.....
- ۳۴۵ آزمایش گزارش نسبی.....
- ۳۴۵ تداوم قابل رؤیت: آزمایش ادغام زمانی.....
- ۳۴۶ گزارش نسبی، تداوم قابل رؤیت، و نظریه‌ای که آنها را تلفیق کند.....
- ۳۴۷ حافظه فعال.....**
- ۳۴۸ رمزگذاری.....
- ۳۴۸ رمزگذاری واجی.....
- ۳۴۸ رمزگذاری بصری.....
- ۳۵۰ مفهوم پردازش‌های کنونی درباره حافظه فعال.....
- ۳۵۲ ذخیره‌سازی.....
- ۳۵۲ تقطیع (قطعه‌بندی).....
- ۳۵۳ فراموشی.....
- ۳۵۳ بازیابی.....
- ۳۵۴ حافظه فعال و تفکر.....
- ۳۵۶ انتقال از حافظه فعال به حافظه درازمدت.....
- ۳۵۷ تقسیم‌بندی کار مغز بین حافظه.....
- ۳۵۷ فعال و حافظه درازمدت.....
- ۳۵۹ حافظه درازمدت.....**
- ۳۵۹ رمزگذاری.....
- ۳۵۹ رمزگذاری معنا.....
- ۳۵۹ افزودن اتصال‌های معنا دار.....
- ۳۶۰ سرخ‌های بازیابی.....
- ۳۶۱ شواهدی برای اشکال‌های بازیابی.....
- ۳۶۲ تداخل.....
- ۳۶۲ مدل‌های بازیابی.....
- ۳۶۳ فراموشی: محو اطلاعات از ذخیره حافظه.....
- ۳۶۵ تعامل‌های بین رمزگذاری و بازیابی.....
- ۳۶۵ سازماندهی.....
- ۳۶۵ بافتار.....
- ۳۶۵ عوامل هیجانی دخیل در فراموشی.....
- ۳۶۶ تمرین.....
- ۳۶۶ خاطرات جرقه‌ای.....
- ۳۶۷ تداخل اضطراب در بازیابی.....
- ۳۶۷ اثرات بافتار.....
- ۳۱۰ شکل‌دهی به رفتار.....
- ۳۱۱ تقویت‌کننده‌های شرطی.....
- ۳۱۲ تعمیم و افتراق.....
- ۳۱۲ برنامه‌های مختلف تقویت.....
- ۳۱۵ شرطی‌سازی بیزارگرانه.....
- ۳۱۶ گریز و پرهیز.....
- ۳۱۷ عوامل شناختی.....
- ۳۱۹ محدودیت‌های زیستی.....
- ۳۱۹ یادگیری و شناخت.....**
- ۳۲۰ یادگیری مشاهده‌ای.....
- ۳۲۲ عقاید پیشین.....
- ۳۲۴ یادگیری و مغز.....**
- ۳۲۵ خوگیری و حساس‌سازی.....
- ۳۲۵ شرطی‌سازی کلاسیک.....
- ۳۲۵ شرطی‌سازی پلک‌زدن.....
- ۳۲۶ شرطی‌سازی ترس.....
- ۳۲۷ اساس سلولی یادگیری.....
- ۳۲۸ پیامدهای ساختاری یادگیری.....
- ۳۳۰ یادگیری و انگیزش.....**
- ۳۳۰ انگیزش.....
- ۳۳۱ از مشوق‌ها تا اهداف.....
- ۳۳۱ انگیزه درونی و یادگیری.....
- ۳۳۱ یادگیری اجتماعی را نمی‌توان بر مبنای یادگیری ارتباطی توضیح داد.....
- ۳۳۳ یادگیری تعیین‌کننده رفتار است، نه غریزه: اجتماعی باشد یا غیر اجتماعی.....
- ۳۳۴ مفاهیم کلیدی.....
- ۳۳۸ حافظه.....**
- ۳۳۹ حافظه.....



- ۳۴۲ سه تقسیم‌بندی اصلی.....
- ۳۴۲ سه مرحله حافظه.....
- ۳۴۳ سه نوع ذخیره حافظه.....

۳۹۹	زبان و پیام‌رسانی	۳۶۸	واپس‌زنی
۳۹۹	ویژگی‌های زبان	۳۶۹	حافظه ناآشکار (ضمنی)
۴۰۰	ساختار زبان	۳۶۹	حافظه در یادزدودگی (نیسان)
۴۰۰	آواهای گفتار	۳۷۰	مهارت‌ها و آمایش
۴۰۱	واحد‌های واژه‌ای	۳۷۱	نسیان خاطرات کودکی
۴۰۲	واحد‌های جمله‌ای	۳۷۲	حافظه ضمنی مفهومی
۴۰۳	آثار بافتار بر درک و تولید کلام	۳۷۳	انواع نظام‌های حافظه
۴۰۴	بنیان عصبی زبان	۳۷۳	حافظه ناآشکار در افراد طبیعی
۴۰۷	نمّو زبان	۳۷۵	حافظه برسازنده
۴۰۷	پیشرفت نمادها	۳۷۶	خاطره دوران کودکی پیازه
۴۰۷	واجها و ترکیب آنها	۳۷۶	فرایندهای برسازنده در زمان رمزگذاریِ خاطره
۴۰۷	واژه‌ها و مفاهیم	۳۷۷	ادراکِ برسازنده
۴۰۸	از جمله‌های ساده تا پیچیده	۳۷۸	ایجاد استنباط
۴۰۹	اکتساب زبان	۳۷۸	بازسازیِ پساویدادیِ خاطره
۴۰۹	فرایندهای یادگیری	۳۷۸	استنباط‌های درون‌ذهنی
۴۱۰	عوامل ذاتی	۳۸۰	تلقین‌های بیرونی
۴۱۲	اکتساب زبان دوم	۳۸۱	حافظه برسازنده و دستگاه قضا
۴۱۲	آیا گونه‌های دیگر حیوانات هم می‌توانند زبان انسان را بیاموزند؟	۳۸۱	اطمینان و صحت
۴۱۴	مفاهیم و مقوله‌بندی: سنگ بناهای تفکر	۳۸۳	اطلاعات تلقینی و خاطرات کودکان
۴۱۵	کارکردهای مفاهیم	۳۸۳	اعتراف‌های اجباری
۴۱۶	نمونه‌های اصلی یا سرنمونه‌ها	۳۸۴	خاطره جنیفر تامپسون
۴۱۷	جهان شمول بودن تشکیل سرنمونه‌ها	۳۸۵	خطاهای حافظه و حافظه بهنجار
۴۱۸	سلسله مراتب مفاهیم	۳۸۶	تقویت حافظه
۴۱۹	فرایندهای گوناگونِ مقوله‌بندی	۳۸۶	تقطیع و فراخوانی حافظه
۴۲۰	اکتساب مفاهیم	۳۸۷	تصویرسازی ذهنی و رمزگذاری
۴۲۰	یادگیری سرنمونه‌ها و هسته‌ها	۳۸۹	شرح‌ویس‌طادان و رمزگذاری
۴۲۰	یادگیری از راه تجربه	۳۸۹	بافتار و بازیابی
۴۲۱	بنیان عصبی مفاهیم و مقوله‌بندی	۳۹۰	سازماندهی
۴۲۴	استدلال و تصمیم‌گیری	۳۹۲	خاطرات بازیابی شده یا کاذب؟
۴۲۴	استدلال قیاسی	۳۹۳	آیا باور به وجود خاطرات واپس‌زده باوری خطرناک است؟
۴۲۴	قواعد منطق	۳۹۶	مفاهیم کلیدی
۴۲۵	تأثیر محتوا	۳۹۷	زبان و اندیشه
۴۲۶	استدلال استقرایی		
۴۲۶	قواعد منطق		
۴۲۷	کشافه‌ها		
۴۲۹	اثرات چارچوب‌دهی		
۴۳۰	بنیان عصبی استدلال		



- ۴۴۰ خودانگیختگی
- ۴۴۱ تفکر ناهشیار برای تصمیمات پیچیده
- ۴۴۳ نقش زبان در ذهن
- ۴۴۴ زبان چگونه به تفکر مربوط می‌شود؟
- ۴۴۸ مفاهیم کلیدی
- ۴۳۲ تفکر در عمل: مشکل‌گشایی یا حل مسئله
- ۴۳۳ راهبردهای حل مسئله یا مشکل
- ۴۳۴ بازنمود ذهنی مسئله یا مشکل
- ۴۳۶ تفکر تصویری
- ۴۳۷ بنیان عصبی تصور
- ۴۳۹ خبره‌ها در مقایسه با مبتدی‌ها

فهرست (جلد دوم)

- ۵۰۹ مطالعه دوقلوها
- ۵۱۰ یاخته‌های چربی
- ۵۱۱ وزن کم کردن و نقطه تنظیم
- ۵۱۱ پرخوری
- ۵۱۱ از بین رفتن محدودیت‌های آگاهانه
- ۵۱۲ برانگیختگی هیجانی
- ۵۱۲ رژیم گرفتن و تنظیم وزن
- ۵۱۲ محدودیت‌های رژیم گرفتن
- ۵۱۳ برنامه‌های تنظیم وزن
- ۵۱۴ بی‌اشتهایی عصبی و جوع
- ۵۱۵ علل اجتماعی - فرهنگی
- ۵۱۷ علل زیست‌شناختی
- ۵۱۸ علل خانوادگی
- ۵۱۹ جنس‌انیت (جنس‌گونه) و جنسیت (فعالیت جنسی)
- ۵۱۹ نمو اولیه جنسی
- ۵۲۱ هورمون‌ها در برابر محیط
- ۵۲۳ فعالیت جنسی بزرگسالان
- ۵۲۳ تأثیر هورمون‌ها بر میل و برانگیختگی جنسی
- ۵۲۵ تنظیم عصبی
- ۵۲۵ تجارب اولیه
- ۵۲۶ عوامل فرهنگی
- ۵۲۷ تفاوت‌های جنسی
- ۵۲۸ جهت‌گیری جنسی
- ۵۲۸ فراوانی جهت‌گیری‌های مختلف جنسی
- ۵۲۹ علل جهت‌گیری جنسی
- ۵۳۰ در دفاع از اختلال در دستگاه پاداشی
- ۴۶۱ تقدیم
- ۴۶۳ تقدیم مترجم
- ۴۷۹ فهرست پژوهش‌های پیش‌تاز
- ۴۸۱ دیدن هر دو جنبه
- ۴۸۳ پیشگفتار
- ۴۸۶ درباره مؤلفان
- ۴۸۷ معرفی پایگاه اینترنتی
- ۴۸۹ انگیزش

۱۰



- ۴۹۳ سائق‌ها و تعادل درونی
- ۴۹۴ دمای بدن و تعادل درونی
- ۴۹۴ تشنگی به عنوان فرایندی تعادلی
- ۴۹۶ انگیزش مشوق مدار و پاداش
- ۴۹۹ اعتیاد به مواد
- ۵۰۱ گرسنگی، خوردن، و اختلالات خوردن
- ۵۰۳ تعامل بین تعادل درونی و مشوق‌ها
- ۵۰۵ سرخ‌های تنکردشناختی گرسنگی
- ۵۰۶ پیام‌های محیطی
- ۵۰۷ تلفیق پیام‌های گرسنگی
- ۵۰۸ چاقی
- ۵۰۹ عوامل وراثتی چاقی

۱۲ هوش ۵۸۲



- ۵۸۴ سنجش توانایی‌های هوشی
- ۵۸۴ آزمون‌های اولیه هوش
- ۵۸۵ مقیاس هوشی استنفورد - بینه
- ۵۸۷ مقیاس‌های هوشی وکسلر
- ۵۸۸ نظریه‌های معاصر درباره هوشهای متعدد یا معدود
- ۵۸۹ نظریه هوش‌های چندگانه گاردنر
- ۵۹۱ نظریه هوش و نمو شناختی آندرسن
- ۵۹۲ نظریه سه‌وجهی استرنبرگ
- ۵۹۳ وراثت‌شناسی و هوش
- ۵۹۵ وراثت‌پذیری
- ۵۹۸ هوش هیجانی
- ۵۹۹ ناتوانی یادگیری عمومی
- ۶۰۰ علل ناتوانی یادگیری عمومی
- ۶۰۳ درمان‌هایی برای ناتوانی یادگیری عمومی
- ۶۰۵ هوش هیجانی مهم است
- ۶۰۶ نقدی بر هوش هیجانی
- ۶۰۹ مفاهیم کلیدی

۱۳ شخصیت ۶۱۰



- ۶۱۳ مفهوم‌سازی و سنجش شخصیت
- ۶۱۳ چه تعداد صفت؟
- ۶۱۴ سیاهه‌های شخصیت
- ۶۱۸ رویکرد روانکاوانه
- ۶۱۸ نهاد
- ۶۱۹ خودساره

- ۵۳۱ دفاع از وجود مشکل در دستگاه ضدپاداشی
- ۵۳۷ مفاهیم کلیدی

۱۱ هیجان ۵۳۸



- ۵۴۱ مؤلفه‌های هیجان
- ۵۴۳ ارزیابی شناختی و هیجان
- ۵۴۴ کشف ارزیابی‌ها
- ۵۴۶ درون‌مایه‌ها و ابعاد ارزیابی‌ها
- ۵۴۸ ارزیابی‌های آگاهانه یا ناآگاهانه
- ۵۴۹ ارزیابی‌ها در مغز
- ۵۵۰ تجارب ذهنی و هیجان
- ۵۵۱ احساس‌ها توجه و یادگیری را تغییر می‌دهند
- ۵۵۱ احساس‌ها، ارزیابی‌ها و قضاوت‌های ما را تغییر می‌دهند
- ۵۵۳ گرایش‌های فکری - عملی و هیجان
- ۵۵۴ تغییرات بدنی و هیجان
- ۵۵۶ شدت هیجان‌ها
- ۵۵۷ تمایز هیجان‌ها
- ۵۶۰ حرکات عضلات چهره و هیجان
- ۵۶۰ انتقال پیام هیجان‌ها از طریق حرکات عضلات چهره
- ۵۶۳ فرضیه بازخورد چهره‌ای
- ۵۶۴ واکنش به هیجان: تنظیم هیجان
- ۵۶۶ هیجان‌ها، جنسایت، و فرهنگ
- ۵۶۷ تفاوت‌های جنسیتی
- ۵۶۹ تفاوت‌های فرهنگی
- ۵۷۱ روان‌شناسی مثبت‌نگر
- ۵۷۲ هیجان‌های مثبت و عمر دراز
- ۵۷۴ هیجان‌های مثبت منابع شخصی ما را می‌سازند
- ۵۷۶ رویکرد برساخت‌گرا به هیجان
- ۵۷۷ بحثی در دفاع از هیجان‌های مجزا
- ۵۸۱ مفاهیم کلیدی

۶۴۸	تعامل برانگیزاننده.....
۶۴۸	تعامل پیش کنشی.....
۶۴۹	تشابه و عدم تشابه محیط.....
۶۵۱	تأثیر فروید بر روان شناسی هنوز هم زنده و حتی سرزنده است.....
۶۵۲	نعش سنگین فروید سد راه روان شناسی است.....
۶۵۵	مفاهیم کلیدی.....

۱۴ فشار روانی، سلامت، و مدارا.....۶۵۶



۶۶۱	واکنش های تنکردشناختی به فشار روانی.....
۶۶۳	فشار روانی و سلامت جسمی.....
۶۶۴	بیماری عروقی قلب.....
۶۶۵	الگوی نوع A.....
۶۶۶	دستگاه ایمنی.....
۶۶۹	رفتارهای مرتبط با سلامت.....
۶۷۱	فشار روانی و سلامت روان شناختی.....
۶۷۵	ارزیابی، مدارا، و سلامت.....
۶۷۶	ارزیابی.....
۶۷۶	خوش بینی/ بدبینی.....
۶۷۷	سرسختی.....
۶۷۷	یافتن معنا.....
۶۷۸	مدارا.....
۶۷۹	مدارای مشکل مدار.....
۶۷۹	مدارای هیجان مدار.....
۶۸۳	تدبیر کردن فشار روانی.....
۶۸۳	فنون رفتاری.....
۶۸۳	بازخورد زیستی.....
۶۸۳	آرامش آموزی.....
۶۸۴	ورزش.....
۶۸۴	فنون شناختی.....
۶۸۵	تعدیل رفتار نوع A.....
۶۸۶	واکنش های مدارای جهان شمولی در جوامع مختلف وجود دارد.....
۶۸۶	در فشار روانی مفرط، هر جمعیت، واکنش متمایزی نشان

۶۱۹	فراخود.....
۶۱۹	سازوکارهای دفاعی.....
۶۱۹	بقای انرژی.....
۶۲۲	نمو شخصیت.....
۶۲۳	تعدیل هایی در نظریه های فروید.....
۶۲۴	آزمون های برون فکنانه.....
۶۲۵	آزمون رورشاخ.....
۶۲۵	آزمون اندریافت مضمون.....
۶۲۶	مشکلات آزمون های برون فکنانه.....
۶۲۶	تصویری روانکاوانه از ماهیت انسان.....
۶۲۷	ارزشیابی رویکرد روانکاوانه.....
۶۳۰	رویکرد رفتارگرایانه.....
۶۳۰	یادگیری اجتماعی و شرطی سازی.....
۶۳۰	شرطی سازی فعال.....
۶۳۱	شرطی سازی کلاسیک.....
۶۳۱	تصویری رفتارگرایانه از ماهیت انسان.....
۶۳۱	ارزشیابی رویکرد رفتارگرایانه.....
۶۳۲	رویکرد شناختی.....
۶۳۲	نظریه یادگیری اجتماعی.....
۶۳۴	نظریه برساخت شخصی کلی.....
۶۳۴	خود - طرحواره ها.....
۶۳۶	تصویر شناختی از ماهیت انسان.....
۶۳۶	ارزشیابی رویکرد شناختی.....
۶۳۷	رویکرد انسان گرایانه.....
۶۳۷	کارل راجرز.....
۶۳۸	خود.....
۶۳۹	اندازه گیری مقدار همنوایی خود واقعی با خود آرمانی.....
۶۴۰	آبراهام مازلو.....
۶۴۰	تصویر انسان گرایانه از ماهیت انسان.....
۶۴۱	ارزشیابی رویکرد انسان گرایانه.....
۶۴۳	رویکرد تکاملی.....
۶۴۵	تصویر تکاملی از ماهیت انسان.....
۶۴۶	ارزشیابی رویکرد تکاملی.....
۶۴۷	وراثت شناسی شخصیت.....
۶۴۷	تعامل شخصیت با محیط.....
۶۴۷	همبستگی ژنسانه با محیط.....
۶۴۸	تعامل واکنشی.....

۷۲۱ علایم رفتاری و کناره‌گیری از واقعیت

۷۲۱ کاهش توانایی کارکرد

۷۲۲ فرهنگ و پیشرفت روان‌گسیختگی

۷۲۳ شناخت روان‌گسیختگی

۷۲۳ دیدگاه زیست‌شناختی

۷۲۴ دیدگاه اجتماعی و روان‌شناختی

۷۲۶ اختلال‌های شخصیت

۷۲۶ اختلال شخصیت ضداجتماعی

۷۲۷ شناخت اختلال شخصیت ضداجتماعی

۷۲۷ عوامل زیست‌شناختی

۷۲۸ عوامل اجتماعی

۷۲۸ عوامل شناختی

۷۲۹ اختلال شخصیت مرزی

۷۳۰ شناخت اختلال شخصیت مرزی

۷۳۱ اختلال طیف درخودماندگی (اوتیسم)

۷۳۱ تشخیص اختلال طیف درخودماندگی

۷۳۴ شناخت اختلال طیف درخودماندگی

۷۳۴ عوامل زیست‌شناختی

۷۳۵ ADHD بیش از حد تشخیص داده می‌شود

ADHD نه بیش‌ازحد تشخیص داده می‌شود و نه بیش از حد

درمان می‌شود

۷۳۶ درمان می‌شود

۷۳۹ مفاهیم کلیدی

۱۶ درمان مشکلات سلامت روانی ۷۴۰



۷۴۲ پیشینه تاریخی

۷۴۶ فنون روان‌درمانی

۷۴۷ درمان‌های رفتاری

۷۴۷ حساسیت‌زدایی منظم و مواجهه‌سازی زنده

۷۴۸ تقویت انتخابی

۷۴۸ الگوسازی

۷۴۹ تمرین رفتار

۶۸۷ می‌دهد

۶۸۹ مفاهیم کلیدی

۱۵ اختلال‌های روان‌شناختی ۶۹۰



۶۹۳ تعریف نابهنجاری

۶۹۳ انحراف از هنجارهای فرهنگی

۶۹۳ نامعمول بودن

۶۹۳ رفتار غیرتطابقی

۶۹۴ احساس رنج (دسترس) شخصی

۶۹۴ طبقه‌بندی مشکلات سلامت روانی

۶۹۶ دیدگاه‌های مرتبط با مشکلات سلامت روانی

۶۹۸ اختلال‌های اضطرابی

۶۹۹ اختلال‌های هول (پانیک)

۷۰۰ شناخت اختلال هول (پانیک) و بازارهراسی

۷۰۳ هراس‌ها

۷۰۴ شناخت هراس‌ها

۷۰۶ اختلال وسواسی - اجباری

۷۰۷ شناخت اختلال وسواسی - اجباری

۷۰۹ افسردگی و اختلال‌های دوقطبی

۷۰۹ افسردگی

۷۱۱ اختلال دوقطبی

۷۱۲ شناخت اختلال‌های خلقی

۷۱۲ دیدگاه زیست‌شناختی

۷۱۳ دیدگاه شناختی

۷۱۵ دیدگاه‌های بین فردی

۷۱۶ عوامل روانی - اجتماعی در اختلال دوقطبی

۷۱۸ روان‌گسیختگی (اسکیزوفرنی)

۷۱۹ مشخصه‌های روان‌گسیختگی

۷۱۹ اختلال‌های فکر و توجه

۷۲۰ اختلال‌های ادراک

۷۲۱ اختلال در ابزار هیجان

نظارت..... ۷۸۸

حایل‌ها..... ۷۸۸

وجود الگوهای سرمشق‌گیری..... ۷۸۹

نحوه شکل‌گیری موقعیت..... ۷۹۰

توجیه اعتقادی..... ۷۹۱

مسائل اخلاقی..... ۷۹۲

اطلاعات در زندگی روزمره..... ۷۹۳

درونی‌سازی..... ۷۹۴

توجیه خود..... ۷۹۵

نظریه ناهماهنگی شناختی..... ۷۹۶

نظریه ادراک خود..... ۷۹۷

توجیه خود در جونزتاون..... ۷۹۹

گروه‌های مرجع و همانندسازی..... ۸۰۱

از همانندسازی تا درونی‌سازی..... ۸۰۲

تعامل‌های گروهی..... ۸۰۴

هنجارهای نهادی..... ۸۰۴

تصمیم‌گیری گروهی..... ۸۰۶

قطبی‌شدن گروه..... ۸۰۶

گروه‌اندیشی..... ۸۰۸

جنبه‌های مضر سیاست تبعیض مثبت..... ۸۱۱

جنبه‌های مفید سیاست تبعیض مثبت..... ۸۱۲

جمع‌بندی: دیدگاه‌های به ظاهر توجیه‌ناپذیر روان‌شناسی اجتماعی..... ۸۱۴

مفاهیم کلیدی..... ۸۱۷

۱۸ شناخت اجتماعی..... ۸۱۸



شکل‌گیری برداشت..... ۸۲۱

افکار قالبی..... ۸۲۱

فعال شدن خودکار افکار قالبی..... ۸۲۲

افکار قالبی و پردازش اطلاعات..... ۸۲۵

افکار قالبی خودمحقق‌کننده..... ۸۲۸

خودنظم‌بخشی..... ۷۴۹

رفتاردرمانی شناختی..... ۷۵۰

درمان‌های روان‌پویشی..... ۷۵۱

درمان‌های انسان‌گرایانه..... ۷۵۳

ازدواج‌درمانی و خانواده‌درمانی..... ۷۵۵

درمان‌های زیستی..... ۷۵۵

داروهای روانگردان..... ۷۵۶

درمان با الکتروشوک..... ۷۵۷

تلفیق درمان‌های زیستی و روان‌شناختی..... ۷۵۸

ارتقای سلامت روانی..... ۷۵۸

احساسات خود را بپذیرید..... ۷۵۹

آسیب‌پذیری‌های خود را بشناسید..... ۷۵۹

استعدادها و علائق خود را گسترش دهید..... ۷۵۹

با دیگران ارتباط برقرار کنید..... ۷۵۹

موقع کمک‌گرفتن از دیگران را بشناسید..... ۷۵۹

الکی‌های گمنام: یک منبع مبتنی بر شواهد..... ۷۶۱

AA تنها راه ممکن نیست..... ۷۶۲

مفاهیم کلیدی..... ۷۶۴

۱۷ نفوذ اجتماعی..... ۷۶۵



حضور دیگران..... ۷۶۸

تسهیل اجتماعی و بازداری اجتماعی..... ۷۶۸

فردیت‌باختگی..... ۷۷۰

اثر تماشاچی..... ۷۷۲

تعریف موقعیت..... ۷۷۳

پراکندگی مسئولیت..... ۷۷۴

نقش الگوهای کمک‌رسان..... ۷۷۶

نقش اطلاعات..... ۷۷۶

تبعیت و اطاعت..... ۷۷۸

همنویایی با اکثریت..... ۷۷۸

نفوذ اقلیت..... ۷۸۳

اطاعت از مراجع قدرت..... ۷۸۵

- عشق و خودگستری ۸۵۳
- عشق هوسناکانه و همنشینانه ۸۵۴
- نظریه سه‌وجهی عشق ۸۵۵
- راهبردهای پیوندجویی و تزویج ۸۵۵
- بله، به تفکر خودکار باید اعتماد کرد ۸۵۸
- نه، به تفکر خودکار نباید اعتماد کرد ۸۵۹
- جمع‌بندی: داستانی از دو سبک شناخت اجتماعی ۸۶۰
- مفاهیم کلیدی ۸۶۲
- پیوست**
- روش‌های آماری و اندازه‌گیری در آمار ۸۶۳**
- آمار توصیفی ۸۶۳
- توزیع فراوانی ۸۶۳
- شاخص‌های گرایش به مرکز ۸۶۴
- شاخص‌های پراکندگی ۸۶۵
- استنباط آماری ۸۶۷
- جمعیت‌ها و نمونه‌ها ۸۶۷
- توزیع بهنجار ۸۶۸
- درجه‌بندی داده‌ها ۸۶۹
- داده‌های مرتب‌شده ۸۶۹
- اعداد معیار ۸۶۹
- میانگین چه قدر معرف است؟ ۸۷۰
- معنادار بودن تفاوت ۸۷۰
- ضریب همبستگی** ۸۷۲
- همبستگی حاصل ضرب - گشتاور ۸۷۲
- تفسیر ضریب همبستگی ۸۷۳
- واژه‌نامه** ۸۷۶
- منابع** ۹۱۹
- نمایه** ۹۷۵
- فردیت‌بخشی** ۸۳۰
- عوامل ماشه‌چکان فردیت‌بخشی ۸۳۰
- ساختارهایی که فردیت‌بخشی را ارتقا می‌بخشند ۸۳۱
- کنترل افکار قالبی ۸۳۲
- طبقه‌بندی خود ۸۳۳
- اسنادها** ۸۳۳
- نگاهی مجدد به خطای بنیادین اسناد ۸۳۴
- فرهنگ و اسنادها** ۸۳۶
- نگرش** ۸۳۹
- پیام‌رسانی متقاعدکننده** ۸۴۰
- مدل امکان شرح‌ویسط ۸۴۱
- مسیر مرکزی متقاعدسازی ۸۴۱
- مسیر پیرامونی متقاعدسازی ۸۴۲
- مرکزی یا پیرامونی؟ ۸۴۲
- نگرش‌ها و رفتار** ۸۴۴
- نگرش‌های پر قدرت و یک‌دست ۸۴۶
- نگرش‌هایی که ارتباط اختصاصی با رفتار دارند ۸۴۶
- نگرش‌های مبتنی بر تجربه مستقیم ۸۴۶
- آگاهی ۸۴۶
- جاذبه بین فردی** ۸۴۷
- دوستی و جاذبه** ۸۴۷
- جذابیت جسمی ۸۴۸
- همجواری ۸۴۸
- آشنایی ۸۴۹
- مشابهت ۸۵۰
- انتقال ۸۵۱
- عشق و تزویج** ۸۵۲
- عشق و ازدواج ۸۵۲

فهرست پژوهش‌های پیشتاز

پژوهش پیشتاز	نیازهای انسانی مرتبط با محیط و برنامه‌ریزی شهری	۵۰۲
پژوهش پیشتاز	هیجان‌ها تظاهر ژن را در یاخته‌های ایمنی تغییر می‌دهند.	۵۵۹
پژوهش پیشتاز	رویکردهای قوت‌مدار به مشکلات هوشی	۵۹۳
پژوهش پیشتاز	یافتن خود در مغز	۶۴۴
پژوهش پیشتاز	استفاده از رسانه‌های نوین برای ارتقای سلامت افراد.	۶۸۱
پژوهش پیشتاز	شناخت خودکشی	۷۱۷
پژوهش پیشتاز	فرآگاهی برای اختلالات روانی	۷۵۴
پژوهش پیشتاز	فروپاشی ترحم	۷۷۷
پژوهش پیشتاز	شناخت اجتماعی جسمی شده	۸۳۷

دیدن هر دو جنبه

- آیا مغز افراد معتاد در دستگاه پاداشی دچار اختلال است یا در دستگاه ضد پاداشی؟
در دفاع از اختلال در دستگاه پاداشی ۵۳۰
در دفاع از وجود مشکل در دستگاه ضدپاداشی ۵۳۱
هوش هیجانی چه قدر اهمیت دارد؟
هوش هیجانی مهم است ۶۰۵
نقدی بر هوش هیجانی ۶۰۶
- آیا فروید هنوز هم در روان‌شناسی نفوذ دارد؟
تأثیر فروید بر روان‌شناسی هنوز هم زنده و حتی سرزنده است. ۶۵۱
نعش سنگین فروید سد راه روان‌شناسی است ۶۵۲
- واکنش به مدارا با فشار روانی جهان‌شمول است یا متمایز؟
واکنش‌های مدارای جهان‌شمولی در جوامع مختلف وجود دارد ۶۸۶
در فشار روانی مفرط، هر جمعیت، واکنش متمایزی نشان می‌دهد ۶۸۷
- آیا اختلال کم‌توجهی/ بیش‌فعالی (ADHD) بیش از حد تشخیص داده می‌شود؟
ADHD بیش از حد تشخیص داده می‌شود ۷۳۵
ADHD نه بیش‌ازحد تشخیص داده می‌شود و نه بیش از حد درمان می‌شود ۷۳۶
- آیا گروه الکلی‌های گمنام (AA) مداخله مؤثری برای سوءمصرف الکل است؟
الکلی‌های گمنام: یک منبع مبتنی بر شواهد ۷۶۱
AA تنها راه ممکن نیست ۷۶۲
- سیاست تبعیض مثبت، مفید بوده یا مضر؟
جنبه‌های مضر سیاست تبعیض مثبت ۸۱۱
جنبه‌های مفید سیاست تبعیض مثبت ۸۱۲
- آیا به تفکر خودکار باید اعتماد کرد؟
بله، به تفکر خودکار باید اعتماد کرد ۸۵۸
نه، به تفکر خودکار نباید اعتماد کرد ۸۵۹

درآمد

در دنیای روان‌شناسی انجام شده است. در ویراست شانزدهم به نویدبخش‌ترین کارهایی که اخیراً در حوزه روان‌شناسی انجام گرفته است، خواهیم پرداخت. برخی از آنها عبارت است از پیشرفت‌های صورت‌گرفته در زمینه عصب‌پژوهی شناختی و پژوهش بر رابطه مغز و رفتار، کاربردهای خلاقانه پژوهش‌های بنیادی در زمینه حس و ادراک، «موج جدید» پژوهش‌ها در زمینه هیجان، هوش، نظریه‌های وراثتی و تکاملی شخصیت، روان‌شناسی مثبت‌نگر، و دیدگاه‌های روان‌شناسی اجتماعی درباره فرهنگ. در نتیجه، این ویرایش، نظری جامع و مهیج خواهد داشت بر بهترین مباحث کلاسیک و بهترین مباحث جدید حوزه روان‌شناسی.

مطالب جدید

تک‌تک فصل‌ها، به مدد انتقادات سازنده متخصصان هر فصل، به‌دقت بازبینی و اصلاح شده است، زیرا می‌خواستیم مطمئن شویم که هر فصل کاملاً روزآمد شده و گستره‌ای از روندهای مهم در روان‌شناسی را از امریکای شمالی، اروپا، و مناطق دیگر، در برمی‌گیرد. برای انطباق با DSM-5 نیز تغییراتی در مطالب کتاب اعمال شده است.

در مقایسه با ویراست پانزدهم، بیش از ۳۵۰ منبع جدید، شامل جدیدترین پژوهش‌ها و نیز گستره‌ای از پژوهش‌های مرتبط با هر فصل، به این ویراست اضافه شده است. آموزش روان‌شناسی مدام در حال تحول است. در نتیجه، تمام تمرکزمان را بر آن گذاشتیم که مطمئن شویم نیازهای دوره‌های مقدماتی روان‌شناسی در مقطع کارشناسی به روزآمدترین شکل پوشش داده شده است.

مقالات مربوط به بخش دین هر دو جنبه، که دیدگاه‌های مخالف درخصوص موضوعات خاصی را مطرح می‌کند، در این ویراست حفظ شده است. مطالب مربوط به این بخش را می‌توانید در انتهای هر فصل مطالعه کنید. اغلب این مقالات را مؤلفان بازنگری و روزآمد کرده‌اند، یا با مباحثات جدیدی جایگزین شده‌اند که نمودار بحث‌های داغی است که در محافل روان‌شناسی جریان دارد. از همه همکاران عزیزمان، در اقصی نقاط جهان، که ما را در

این شانزدهمین ویراست زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد است. در مقایسه با ویراست قبلی، که در سال ۲۰۰۹ چاپ و منتشر شد، دست‌خوش تغییرات جالبی گردیده است. نخست اینکه گروه نویسندگان گسترش یافته و برای نخستین بار نویسندگانی خارج از امریکای شمالی را نیز در بر گرفته است. این امر دیدگاه بین‌المللی تازه‌ای به کتاب بخشیده است. به مؤلفان ثابت این کتاب که عبارت‌اند از سوزان نولن-هکسما، باربارا ل. فردریکسون، و جفری ر. لاقوس، یک مؤلف دیگر نیز اضافه شده است. او کریستل لوتس از دانشگاه اوترخت است و کمک کرده است تا رنگ و بوی تازه‌ای - رنگ و بوی اروپایی - به کتاب افزوده شود و به این ترتیب کتابی آماده شود که برای دانشجویان مقطع کارشناسی رشته روان‌شناسی، در هر دو سوی آب - امریکا و اروپا -، حکم یک کتاب درسی مقدماتی را داشته باشد.

رویکرد

برای افراد آشنا با محتوا، سبک، و رویکرد این کتاب که نخست در سال ۱۹۵۳ منتشر شد، ویراست حاضر گامی دیگر در مسیر پربار آن است. کتاب که آوازه‌ای دیرپا در هر دو سوی اقیانوس اطلس دارد، با معرفی مؤلفان اروپایی، حرکت خود به سوی گسترش افق‌های بین‌المللی را شتاب داده است. هدف ما افزایش دسترس‌پذیری و تناسب این اثر با استادان و دانشجویانی است که در خارج از امریکای شمالی از آن استفاده می‌کنند، بی‌آنکه از جاذبه‌اش برای خوانندگان قدیمی امریکایی‌مان کاسته شود.

همانند ویراست‌های قبلی همچنان به پژوهش‌های کلاسیک برجسته نیز می‌پردازیم. در کنار این پژوهش‌ها به پژوهش‌های پیش‌تاز معاصر نیز اشاره خواهیم کرد. لازم است دانشجویان با آن دسته از پژوهش‌های کلاسیک که پایه و اساس روان‌شناسی هستند، آشنا شوند و قدر آنها را بدانند. به همین دلیل، در این کتاب همچنان آنها را با تأکید بر اثری که بر حوزه روان‌شناسی و زندگی روزمره ما نهاده‌اند، ذکر می‌کنیم. همچنین، به سیل عظیمی از کارهای نوآورانه‌ای اشاره خواهیم کرد که ظرف چند سال اخیر

انتقادی خاتمه می‌یابد. اقدام مذکور این امکان را برای خوانندگان فراهم می‌کند که متن کتاب را به قسمت‌های قابل فهم تقسیم کنند.

قدردانی از منتقدان

ناشر و مؤلفان بر خود لازم می‌دانند از استادانی تشکر کنند که با بازخوردهای عمیق خود به شکل‌گیری هر چه بهتر این ویراست یاری رسانده‌اند:

همچنین بر خود لازم می‌دانند از استادانی که با انتقادهای سازنده خود در شکل‌گیری ویراست‌های قبلی این اثر نقش بسزایی داشته‌اند، تشکر و قدردانی کنند:

دیدگاه‌های پژوهش-محور خود شریک کردند، سپاسگزاریم.

مقالات مربوط به بخش پژوهش پیش‌تاز نیز دست‌خوش تغییراتی شده است تا دربرگیرنده موضوعات جدید شود. برخی از این موضوعات عبارت است از نحوه تغییر ابراز ژن بر اثر عادت‌های هیجانی، و شناخت اجتماعی بدنی‌شده. افزون بر این، مقالات سابق این بخش روزآمد شده است تا چگونگی تحول حوزه‌های مختلف پژوهشی را در سال‌های اخیر منعکس کند.

سایر خصیصه‌های دانشجوی‌پسند آموزشی که در ویراست قبلی وجود داشت، در این ویراست نیز وجود دارد و برای متناسب شدن با محتوای جدید آن، روزآمد شده است. تک‌تک زیربخش‌های هر فصل با اهداف یادگیری آغاز شده و با چکیده‌گفتار و پرسش‌هایی برای تفکر

Mohammad	Adnan Alghorani	Associate Professor of Psychology, United Arab Emirates University, UAE
Kimmo	Alho	Professor of Psychology, University of Helsinki, Finland
Reem	AL-Sabah	Assistant Professor, Psychology, Kuwait University, Kuwait
Y. Gavriel	Ansara	Academic Tutor, Department of Psychology, University of Surrey, UK
Josephine	Arasa	Assistant Professor of Psychology, United States International University, Kenya
Dr Chris	Barnes	Lecturer in Psychology, University of Derby, UK
Avi	Besser	Professor of Psychology, Sapir Academic College, Israel
Sinead	Bracken	Psychology Lecturer, Athlone Institute of Technology, UK
Chris	Chandler	Principal Psychology Lecturer, London Metropolitan University, UK
Maurizio	Codispoti	Associate Professor, Psychology, University of Bologna, Italy
Ihsan	Dag	Professor, Psychology, Hacettepe University, Turkey
Gareth	Davies	Lecturer, Psychology, University of the Highlands and Islands, UK
Boele	de raad	Emeritus Professor of Psychology, University of Groningen, The Netherlands
Susanne	Ehrlich	Senior Lecturer, Psychology, London Metropolitan University, UK
Ian	Fairholm	Teaching Fellow & Deputy Director of Undergraduate Studies in Psychology, University of Bath, UK
Alexandra	Freund	Professor of Psychology, Dept. of Psychology, University of Zurich, Switzerland
Kerry	Greer	Psychology Lecturer, Mary Immaculate College, Ireland, UK
Aldis	Gudmundsdottir	Psychology Lecturer, Hamrahlid College, Iceland
Ran	Hassin	Professor of Psychology, The Hebrew University, Israel
Kenneth	Holmqvist	Professor of Psychology, Lund University, Sweden
Merima	Homarac	Psychology Lecturer, United World College, Mostar
Odilo	Huber	Psychology Lecturer, University of Fribourg, Switzerland
Dr. Daniel	Kahn	Psychology Lecturer, Bar Ilan University, Israel
Peter	Karlsson	Psychology Lecturer, Halmstad University, Sweden
Shaul	Kimhi	Professor of Psychology, Tel Hai College, Israel
Jurek	Kirakowski	Senior Lecturer in Psychology, University College Cork, UK
Svein	Larsen	Professor of Psychology, University of Bergen, Norway
Lilac	Lev Ari	Psychology Lecturer, Ruppin Academic Center, Israel
Elaine	Luti	Adjunct Professor of Psychology, John Cabot University, Italy
Dr Anne	Manyande	Programme Leader for Psychology, University of West London, UK
Jennifer	Meehan	Psychology Lecturer, Liverpool John Moores University, UK
Maggie	Moremi	Psychology Lecturer, University of Limpopo, South Africa

Julita	Navaiatiene	Psychology Lecturer, Vilnius Pedagogical University, Lithuania
Dr Lisa	Oakley	Psychology Lecturer, Manchester Metropolitan University, UK
Brigid	O'Hea	Psychology Lecturer, Tralee Institute of Technology, Ireland, UK
Gert-Jan	Pepping	Psychology Lecturer, University of Groningen, The Netherlands
Oliver	Robinson	Senior Lecturer in Psychology, University of Greenwich, UK
Dr R	Sanders	Senior Lecturer in Psychology, York St John University, UK
Brian	Schiff	Associate Professor of Psychology, The American University of Paris, France
Mark	Sergeant	Senior Lecturer in Psychology, Nottingham Trent University, UK
Roma	Simulioniene	Associate Professor of Psychology, Klaipeda University, Lithuania
Benjamin	Spicher	Lecturer in Psychology, Zentrum für Testentwicklung, Switzerland
Lievens	Stefaan	Professor of Psychology, University Ghent, Belgium
John	Stins	VU University, Amsterdam, The Netherlands
Sabrina	Tahboub-Schulte	Assistant Professor of Psychology, American University of Sharjah, UAE
Ros	Thomas	Head of Psychology and Counseling Dept, Webster University, Geneva, Switze
Mladenka	Tkalcic	Professor of Psychology, University of Rijeka, Croatia
Joseph	Tzelgov	Professor of Psychology, Ben Gurion University, Israel
Catherine	Ward	Senior Lecturer in Psychology, University of Capetown, South Africa
Wim	Waterink	Associate Professor of Psychology, Open University of the Netherlands
Klaas	Wijma	Professor of Psychology, Linköping University, Sweden
Ilene	Winckler	Professor of Psychology, Touro College Berlin, Germany

قدردانی مؤلفان

مرحوم سوزان نولن - هُکسما. من از کمک‌های بسیار ارزشمند فرانک کیل و ادوارد واتکینز بی‌نهایت تشکر می‌کنم. از دانشجوی دوره دکتری‌ام الیز رابیس برای کمک در آماده نمودن مطالب روزآمد این ویراست، و سی. داریل کمرون که بخش پژوهش‌های پیش‌تاز فصل ۱۷ را نوشته است متشکرم. از مدرسان بازنشسته نیل لوتسکی، لورا کارستنسن، و رابرت لوینسون، کمال تشکر را دارم. همچنین، از اعضای هیئت علمی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه استنفورد و مؤسسه ملی سلامت روان که دوره پس‌دکتری‌ام در پژوهش بر هیجان‌ها را بین سال‌های ۱۹۸۹ تا ۱۹۹۲ در آنجا گذراندم، به سبب نقش فراموش نشدنی‌شان در پیشرفت‌هایی بی‌نهایت سپاسگزارم.

جفری آر. لافتوس. از جولی آن سگوین و سارا ویلر به‌خاطر سهم عمده‌ای که در بازنویسی فصل فرایندهای حسی (فصل ۴)، فصل ادراک (فصل ۵)، و فصل حافظه (فصل ۸) داشته‌اند متشکرم.

کریستل لوتس. من از دانشجویانم در دانشگاه اوترخت به سبب لذت‌بخش کردن فرایند تدریس بی‌نهایت سپاسگزارم. همچنین، از ویلم آلبرت واگنار، نیکو فریدا، سول اشترنبرگ، جک نجمیاس، پل روزین، جفری گلدشتاین، لونیا یاکوبوفسکا، جاسلین بلنتاین، جولی گراس لوئیس، جسی اشندرک، و جولیا فیشتر، به سبب درس‌ها، همکاری‌ها، و دوستی‌های الهام‌بخشان کمال تشکر را دارم.

درباره مؤلفان

دکتر سوزان نولن- هکسما که در ژانویه ۲۰۱۳ به طور

ناگهانی درگذشت، استاد روان‌شناسی در دانشگاه ییل بود. او کارشناسی خود را در روان‌شناسی، از دانشگاه ییل و دکتری خود را در رشته روان‌شناسی بالینی، از دانشگاه پنسیلوانیا گرفت. در زمینه علل بیشتر بودن ابتلا به افسردگی در زنان، در مقایسه با مردان، و آثار نشخوار فکری در افسردگی به پژوهش پرداخته است. علاوه بر مقالات پژوهشی، ۱۲ کتاب، اعم از دانشگاهی، درسی، و کتاب‌هایی برای عامه مردم از او منتشر شده است. او سه جایزه مهم در زمینه تدریس و جوایز متعددی هم به خاطر پژوهش‌هایش دریافت کرده است. برخی از آنها عبارت است از جایزه نخستین کار دیوید شکوف از انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)، جایزه رهبری از کمیته زنان انجمن روان‌شناسی آمریکا، و جایزه پژوهشگر برتر از مؤسسه ملی سلامت روان.

دکتر باربارا ال. فردریکسون. استاد ممتاز دانشگاه کارولینای

شمالی، واقع در چپل هیل است. در این دانشگاه در دانشکده روان‌شناسی و دانشکده بازرگانی کنان - فلاگلر عضویت دارد. کارشناسی خود را در روان‌شناسی از کالج کارلتون و دکتری خود را در همین رشته از دانشگاه استنفورد گرفته است. در زمینه هیجان‌ها، خاصه هیجان‌های مثبت و ارتباطشان با سلامت و آسایش به پژوهش می‌پردازد. با چاپ یافته‌های پژوهشی خود در مجلات علمی، آنها را در اختیار پژوهشگران و دانشجویان روان‌شناسی گذاشته است. یافته‌های مذکور را، همچنین، با طبع کتاب‌هایی تحت عنوان مثبت‌بودن (۲۰۰۹) و عشق، نسخه ۲/۰ (۲۰۱۳) در اختیار عامه مردم قرار داده است. در خصوص پژوهش‌ها و آموزش‌هایش تاکنون چندین و چند جایزه و تقدیرنامه گرفته است. برخی از آنها عبارت است از جایزه تمپلتون در روان‌شناسی مثبت‌گرا از انجمن روان‌شناسی آمریکا و جایزه مسیر شغلی از

انجمن روان‌شناسی اجتماعی آزمایشی.

دکتر جفری آر. لافتوس. کارشناسی خود را از دانشگاه براون

و دکتری خود را از دانشگاه استنفورد گرفته است. از سال ۱۹۷۳، استاد دانشگاه واشینگتن در سیاتل بوده است. همچنین در مؤسسه فناوری ماساچوست استاد مدعو است. در مجلات حافظه و شناخت و روان‌شناسی شناختی، سردبیر، و در چند مجله علمی دیگر، عضو هیئت تحریریه است. چندین کتاب، فصل‌هایی از برخی کتاب‌ها، و مقالات عدیده‌ای را تألیف کرده است. دکتر لافتوس در زمینه ادراک و حافظه انسان، همچنین ریاضیات، آمار، روش‌شناسی علمی، طراحی شهری، و بازی‌های ویدئویی به پژوهش می‌پردازد. همچنین، به عنوان کارشناس در تقریباً ۲۵۰ دادگاه که به جرایم مدنی و جنایی اختصاص داشته، حضور یافته است.

دکتر کریستل لوتس. استاد روان‌شناسی در دانشگاه اوترخت

هلند است. کارشناسی ارشد خود را در فیزیک، از دانشگاه اوترخت و دکتری خود را در روان‌شناسی شناختی آزمایشی از دانشگاه پنسیلوانیا گرفته است. در دانشگاه پنسیلوانیا درس‌های روان‌شناسی شناختی و ادراک را ارائه داده است. در دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه اوترخت کار می‌کند. در این دانشکده دوره‌های روان‌شناسی آزمایشی و روان‌شناسی انگیزش انسان را راه‌اندازی کرده است. در حال حاضر، در زمینه یادگیری و انگیزش، و نیز، نمو عقلی دانشجویان به پژوهش می‌پردازد.

همکاران بسیاری در ویراست جدید اثر حاضر همکاری

ارزشمندی در ویرایش مطالب فصل‌ها و پژوهش‌های پیش‌تاز و همچنین دین هر دو جنبه داشته‌اند.

معرفی پایگاه اینترنتی

برای دریافت منابع زیر به آدرس اینترنتی

www.atkinsonhilgard.com

مراجعه کنید.

سایر منابع

منابع دیگری که برای استادان، موجود می‌باشد، از این قرار است:

لوح فشرده خودآموز PSYK.TREK 3,0 برای دانشجویان. این لوح فشرده به کتاب حاضر پیوست شده است. برای کسب اطلاعات بیشتر با نماینده فروش این محصول در محل زندگی‌تان تماس حاصل نمایید.

لوح فشرده ExamView این لوح فشرده حاوی بانک سؤالاتی است که استادان می‌توانند در فرایند سنجش از آن استفاده کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر با نماینده فروش این محصول در محل زندگی‌تان تماس حاصل نمایید.

کتاب الکترونیکی

نسخه الکترونیکی کتاب حاضر را می‌توانید به صورت اینترنتی خریداری کنید. از این طریق، هم می‌توانید کل کتاب را تهیه کنید، هم فصل(هایی) از آن را. برای کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه‌های اینترنتی زیر مراجعه کنید:

www.ichapters.com برای کاربران امریکایی

www.ichapters.co.uk برای کاربران اروپایی

منابع تکمیلی برای استادان

- ← کتابچه راهنمای استادان شامل گستره‌ای از ماده‌های آموزشی تکمیلی برای تک‌تک فصل‌های این کتاب.
- ← اسلایدهایی برای به‌کارگیری در فرایند آموزش، تکمیل کردن محتوا، و پرداختن به موضوعات هر فصل. اسلایدهایی که شامل تصاویر و جداول می‌شود نیز در این پایگاه موجود است.

منابع تکمیلی برای دانشجویان

- ← آزمون‌های اینترنتی جهت بررسی میزان درک دانشجویان از مفاهیم اساسی هر فصل.
- ← واژه‌نامه اینترنتی جهت توضیح اصطلاحات مهم
- ← تمرین‌های اینترنتی

اهداف یادگیری
پس از مطالعه این
فصل باید بتوانید:

درک کنید که سائق‌ها و تعادل درونی (هومئوستاز) چگونه بر انگیزش تأثیر می‌گذارند.
درباره انگیزش مشوق مدار در زمینه اعتیاد به مواد بحث کنید.
علل مختلف گرسنگی، غذا خوردن، و اختلالات خوردن را بیان کنید.
نحوه شکل‌گیری جنس‌انیت و جنسیت (فعالیت جنسی) را بیان کنید.
انگیزش را تعریف کنید.
نظریه‌های مبتنی بر سائق و مبتنی بر مشوق در مورد انگیزش را با یکدیگر مقایسه کنید.
پایه‌های زیستی «دوست داشتن» را در مقابل «خواستن» شناسایی کنید.
مثالی از دگرحسی ارائه دهید.
مسیرهای چندگانه تأثیرگذاری ژن‌ها بر چاقی را توصیف نمایید.
نظریه شیء‌انگاری را توصیف کنید و شرح دهید که این نظریه چگونه اختلالات خوردن را توضیح می‌دهد.
درک‌های مختلف از علل جهت‌گیری جنسی را مورد بحث قرار دهید.



فهرست مطالب

سائق‌ها و تعادل درونی

دمای بدن و تعادل درونی

تشنگی به‌عنوان فرآیندی

تعادلی

پاداش و انگیزش مبتنی

بر مشوق

اعتیاد به مواد

پژوهش پیش‌تاز: نیازهای

انسانی در زمینه محیط

و برنامه‌ریزی شهری

گرسنگی، خوردن، و

اختلالات خوردن

تعامل بین تعادل درونی

و مشوق‌ها

سرنخ‌های تنکردشناختی

گرسنگی

تلفیق پیام‌های گرسنگی

چاقی

بی‌اشتهایی عصبی و جوع

جنس‌انیت و جنسیت

(فعالیت جنسی)

نمو جنسی در سال‌های

آغازین

هورمون‌ها در برابر محیط

فعالیت جنسی

بزرگسالان

جهت‌گیری جنسی

دیدن هر دو جنبه:

آیا مغز افراد معتاد در

دستگاه‌های پاداشی

دچار اختلال است یا

در دستگاه‌های ضد

پاداشی؟

در حال رانندگی در بزرگراه هستی و تلاش می‌کنی سر وقت به مصاحبه شغلی مهمی برسی. امروز صبح دیر راه افتاده‌اید و بنابراین فرصت خوردن صبحانه را هم نداشته‌اید؛ حال سخت گرسنه‌اید. گویی روی همه تابلوهای آگهی در بزرگراه، تبلیغ غذا به چشمتان می‌خورد، تخم‌مرغ، ساندویچ و آب‌میوه خنک و شیرین. شکمتان به قاروقور می‌افتد و سعی می‌کنید اعتنایی نکنید، ولی مگر می‌شود! هر کیلوتر که جلوتر می‌روید، گرسنه‌تر می‌شوید. نزدیک بوده به خاطر چشم دوختن به آگهی پیتزا به پشت ماشین جلویی بکوبید. خلاصه این که یک حالت انگیزشی که گرسنگی نام دارد، تاب‌وتوان شما را گرفته است.

انگیزش^۱ حالتی است که به رفتار فرد نیرو و نیز جهت می‌دهد. تجربه ذهنی انگیزش به صورت تمایلی آگاهانه است: میل به غذا، میل به نوشیدنی، یا رابطه جنسی. بیشتر ما می‌توانیم به اختیار خود این امیال را به عمل در بیاوریم یا در نیاوریم. می‌توانیم خود را به چشم‌پوشی از تمایلات خود یا حتی انجام کاری نامطلوب واداریم. حتی شاید بتوانیم درباره تمایلی که به عمل درآوردنش را کار درستی نمی‌دانیم، تعمداً فکر هم نکنیم. اما مهار مستقیم انگیزش‌ها بسیار دشوار و حتی غیرممکن است. به نظر می‌رسد انگیزش‌ها مستقل از خواست و اراده ما وجود دارند. وقتی کسی گرسنه است، به سختی می‌تواند غذا را نخورد. وقتی کسی گرمش شده و تشنه است، بناچار می‌خواهد خنک شود یا نوشابه سردی بنوشد. به نظر می‌رسد گزینش آگاهانه، بیشتر نتیجه حالات انگیزشی ما باشد تا علت آنها. پس اگر گزینش عمدی و حساب‌شده ما انگیزش ما را تنظیم نمی‌کند، چه چیزی آن را تنظیم می‌کند؟

دامنه علل انگیزش از وقایع تنکردشناختی (فیزیولوژیک) در مغز و بدن تا فرهنگ و تعامل‌های اجتماعی ما با افراد پیرامون خود فرق می‌کند. در این فصل به بحث درباره تنظیم انگیزش‌های اصلی نظیر تشنگی، گرسنگی، و میل جنسی می‌پردازیم. این انگیزش‌ها عمدتاً از میراث زیستی ما سرچشمه می‌گیرند و از اصول عامی تبعیت می‌کنند که به نحوه عمل انگیزش و پاداش در جهت دادن به رفتار مربوط می‌شوند.

در مورد انگیزش‌های اصلی نظیر گرسنگی، تشنگی، و میل جنسی، روان‌شناسان از قدیم میان دو نوع نظریه انگیزشی تمایز قائل شده‌اند. تفاوت این دو نوع نظریه به منشأ انگیزش، علل آن، و نحوه تنظیم رفتار بر اثر انگیزش برمی‌گردد. یکی از این دو نوع، نظریه‌های سائق^۲ هستند که بر نقش عوامل درونی در انگیزش تأکید می‌کنند.

برخی سائق‌های درونی از قبیل سائق‌های گرسنگی یا تشنگی منعکس‌کننده نیازهای تنکردشناختی پایه‌اند. در مورد انگیزش‌هایی مثل میل جنسی یا پرخاشگری به نظر می‌رسد که عوامل سائقی ارتباط کمتری با نیازهای تنکردشناختی مطلق داشته باشند. باین‌حال آیا می‌شود گفت که نیاز افراد به پرخاش با دیگران مثل نیاز به خوردن یا نوشیدن است؟ البته گفته شده است که پرخاشگری و انگیزش جنسی نیز جنبه‌های سائقی دارند، هم بدین معنا که عوامل درونی نظیر حالات هورمونی، اغلب در ایجاد آنها اهمیت دارند و هم به این معنا که ممکن است این

1- motivation
2- drive theories

انگیزش‌ها در اصل برای رفع نیازهای پایه و اولیه اجدادی‌مان پیدا شده باشند. از سوی دیگر نظریه‌های نوع دومی که درباره انگیزش مطرح شده نظریه‌های مشوق‌مدار^۱ است که در آنها بر نقش انگیزشی وقایع یا عینیت‌های خارجی مورد علاقه^۲ تأکید می‌شود. غذا، نوشابه، همسر، افراد یا اشیاء مورد حمله، ارتباط با دیگران، برخورداری از ارزش و احترام نزد دیگران، پول و پاداش‌های ناشی از موفقیت، همگی مشوق محسوب می‌شوند. مشوق عبارت از عینیتی است که انگیزش ما به آن معطوف است. البته انگیزش‌های ما تأثیر خود را در خلأ اعمال نمی‌کنند؛ وقتی خواسته‌ای داریم، به نظر می‌رسد همواره این خواسته برای چیزی^۳ است و ماهیت این چیز است که ما را به سمت خاصی سوق می‌دهد. این هدف ممکن است غذایی خوشمزه، لیوانی آب برای نوشیدن، فردی برای تعامل، یک دفع مهاجم، یا تملک بر مالی مورد مناقشه باشد. بسیاری از مشوق‌ها، نقش پاداش را هم ایفا می‌کنند. آنها موجب لذت در فرد می‌شوند و رفتاری را تقویت می‌کنند که فرد را به آنها نائل می‌کند.

برخی از مشوق‌ها تقویت‌کننده اولیه‌اند^۴، یعنی خودبه‌خود و بدون یادگیری قبلی نقش پاداش را ایفا می‌کنند. مثلاً غذای شیرین یا لذت جنسی، اولین بار هم که چشیده شود، لذت‌بخش است. مشوق‌های دیگر تقویت‌کننده ثانویه‌اند^۵، یعنی این نقش را لااقل تا حدودی از طریق یادگیری، یعنی یادگیری ارتباطشان با وقایع دیگر، پیدا کرده‌اند. مثلاً پول یا نمره خوب، مشوق مؤثری است و این کارکرد برای آنها بر اساس تجارب فرهنگی ما در مورد آنها و در مورد چیزی که این دو نماینده آن هستند، پیدا شده است. در حیوانات، وقتی محرک شرطی با غذا همزمان می‌شود، نقش پاداشی مؤثری را ایفا می‌کند. در هر دو مورد، یادگیری است که نقش اساسی را در تشکیل تقویت‌کننده‌های ثانویه ایفا می‌کند. یادگیری در تنظیم اثربخشی برخی تقویت‌کننده‌های اولیه هم ممکن است نقش داشته باشد که البته از اهمیت کمتری برخوردار است. مثلاً گرسنگی از بدو تولد با، وجود دارد، ولی اینکه چه غذایی را دوست داریم، دیگر از بدو تولد با ما نیست. در نظریه‌های انگیزشی مشوق‌مدار، بر ارتباط یادگیری و تجربه با مهار و تنظیم انگیزش هم تأکید ویژه‌ای شده است.

دو نوع نظریه مشوق‌مدار و سائق‌مدار، دو چشم‌انداز متفاوت را در مورد تنظیم انگیزه‌ها بر ما می‌کشایند و تفاوت میان این دو چشم‌انداز نظری، عمدتاً در دیدگاهی است که برگزیده‌اند، نه در موضوع آنها. در واقع هیچ تعارضی میان این دو در کار نیست. امروزه بسیاری بر این عقیده‌اند که تقریباً در مورد هر انگیزشی هر دو فرایند نامبرده وجود دارد (توئنتز^۵، ۲۰۱۱). ولی برای سهولت بررسی نخست باید به یکی از این دو نوع تنظیم توجه کرد و پیش از پرداختن به دیگری، آن را کاملاً شناخت. به همین علت ما نیز در بحث خود نخست فرایندهای مربوط به سائق را بررسی می‌کنیم و سپس فرایندهای مربوط به مشوق را. در سومین بخش، ما به جمع کردن دو دیدگاه در بحث خوردن و اختلالات خوردن می‌پردازیم، زیرا در زندگی واقعی هر دو دسته عوامل مربوط به سائق و مشوق در تولید انگیزش با هم کار می‌کنند و اغلب با هم تعامل دارند (شکل ۱-۱۰). دوباره همان مثال

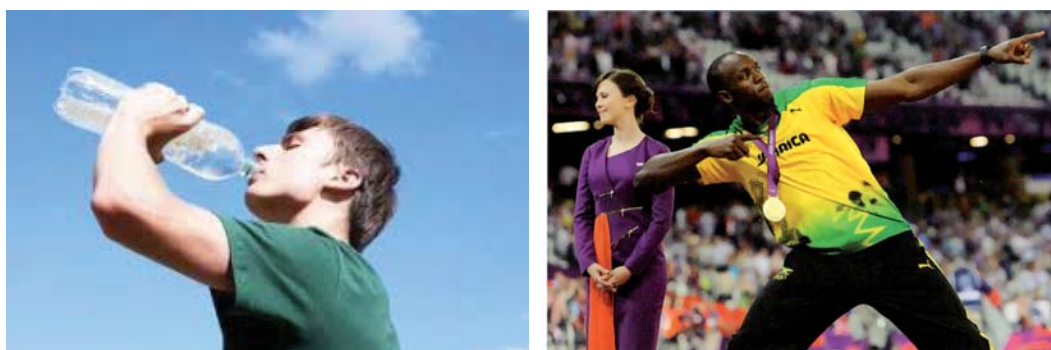
1- incentive theories

۲- عینیت (object) اعم از شیء یا فرد است. در روانکاوی معنای دوم آن بیشتر مطرح است - م.

3- primary reinforce

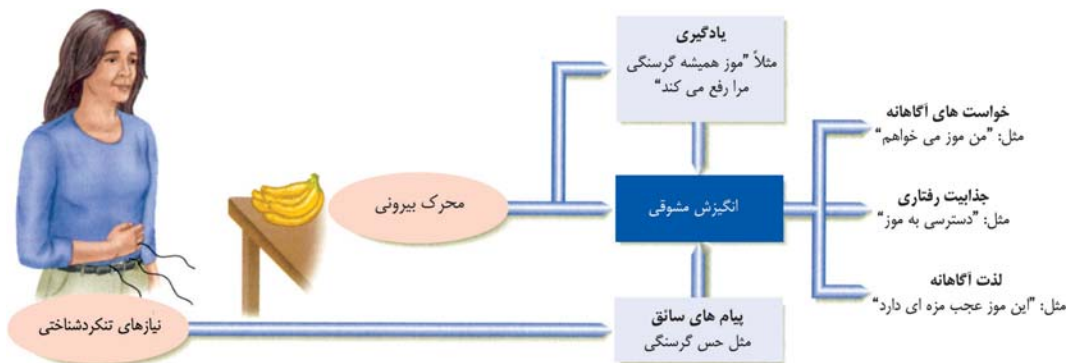
4- secondary reinforcer

5- Toates



علل انگیزش، طیف وسیعی دارد، از رویدادهای تک‌رشدشناختی (فیزبولوژیک) مثل تشنگی تا افتخارات اجتماعی و عوامل فرهنگی مثل میل به پیشی جستن از دیگران.

ارائه‌شده در ابتدای فصل حاضر را در نظر آورید. یک عامل مربوط به سائق (گرسنگی شما) اثر انگیزشی مشوق‌ها (آگهی تبلیغاتی غذاها) را افزایش داد. در واقع بیشتر افراد وقتی گرسنه‌اند، غذا را خوشمزه‌تر می‌یابند و وقتی سیر هستند لذت کمتری از خوردن غذا می‌برند (کاباناک، ۲۰۱۰). آیا اتفاق افتاده است که نهار نخورید تا شب که میهمان هستید، از شام لذت بیشتری ببرید؟ یا تا به حال به علت عصرانه‌ای که خورده‌اید، خود را سرزنش نکرده‌اید که «شامتان را خراب خواهد کرد»؟ از طرف دیگر، مشوق‌ها نیز ممکن است سائق‌ها را بیدار کنند. آیا پیش آمده است که از کنار نانوايي یا غذاخوری رد شده باشید و از رسیدن بوی غذا یا نان گرم به مشامتان ناگهان متوجه شده باشید که چه قدر گرسنه‌اید؟ باین‌حال، توجه صرف به عوامل مشوق و سائق، داستان انگیزش را ناتمام می‌گذارد. عوامل اجتماعی و فرهنگی نیز نقش دارند. ما آنها را در بحثمان درباره خوردن و اختلالات خوردن معرفی می‌کنیم و از آنها در بخش‌های چهارم و پایانی درباره فعالیت جنسی به عنوان انگیزه‌ای اجتماعی که بسیار پیچیده‌تر از تشنگی یا گرسنگی است، یاد می‌کنیم.



شکل ۱-۱۰. الگویی در مورد انگیزه‌های اساسی. محرك بیرونی مثل منظره غذا با خاطره ارزش پاداش قبلی آن مقایسه می‌شود. در همین حال با تأثیر پیام‌های تنکردشناختی گرسنگی و سیری، ارزش بالقوه محرك مزبور در همان زمان تعیین می‌شود. از تلفیق این دو دسته اطلاعات، انگیزش نهایی مبتنی بر مشوق برای محرك بیرونی مزبور به دست می‌آید که به صورت رفتاری خاص و تجربه آگاهانه تظاهر پیدا می‌کند.

سائق‌ها و تعادل درونی

(یعنی تعادل درونی [هومئوستاز]) فعالانه عمل می‌کند. فرایندهای تنظیم تعادل درونی ممکن است روانی، تنکردشناختی، یا ساختاری (مکانیکی) باشند. یکی از فرایندهای تنظیم تعادل درونی که احتمالاً بیش از همه با آن آشنا هستید، نه فرایندی روانی، که یکی از وسایل ساده خانگی است: دمابان (ترموستات) که شوفاژ یا دستگاه تهویه را در خانه تنظیم می‌کند. دمابان طوری طراحی شده است که دما را معتدل نگه می‌دارد. وقتی دمابان خانه خود را روی دمای خاصی تنظیم می‌کنید، این دما هدف یا نقطه تنظیم ۳۴ دستگاه تعادلی می‌شود، یعنی مقداری که دستگاه تعادلی می‌کوشد آن را ثابت نگه دارد. در زمستان که دمای اتاق به کمتر از مقداری می‌رسد که شما تنظیم کرده‌اید، دمابان به کار می‌افتد: تفاوت میان دمای هدف و دمای واقعی اتاق باعث می‌شود که دمابان شوفاژ را روشن کند. در تابستان که دمای اتاق از نقطه تنظیم دمابان، بیشتر می‌شود، دمابان باعث روشن شدن دستگاه تهویه می‌شود. از دمابانی که هم به شوفاژ و هم به دستگاه تهویه وصل است، می‌توان برای ثابت نگه‌داشتن دمای اتاق در فصول مختلف استفاده کرد. فرایندهای تنکردشناختی زیادی در بدن ما وجود دارند که مثل دمابان عمل می‌کنند. این فرایندها انگیزش‌هایی را تحریک می‌کنند که بدن به کمک آنها در وضع معتدلی می‌ماند.

زندگی ما به ثبات برخی چیزها بستگی دارد. اگر دمای مغز شما بیش از چند درجه تغییر کند، سریعاً هشیاری خود را از دست می‌دهید. اگر نسبت آب در بدن بیش از چند درصد تغییر کند، مغز و بدن از کار می‌افتند و در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرید. تعادل میان حداکثرها و حداقل‌های تنکردشناختی (فیزیولوژیک) به طناب بسیار نازکی می‌ماند که انسان و حیوان باید از آن عبور کنند. ما هم مثل ماشین‌های ظریف و دقیقاً تنظیم‌شده‌ای هستیم که تنها به شرط تعادل محیط داخلی می‌توانیم کار کنیم. ولی فرق ما با بیشتر ماشین‌ها در این است که طوری طراحی شده‌ایم که خودمان باید این تعادل را حفظ کنیم. حتی زمانی که دنیای خارج دستخوش تغییرهایی می‌شود، حالات درونی ما نسبتاً ثابت و پایدار می‌ماند.

بسیاری از انگیزش‌های اساسی در جهت حفظ این تعادل درونی عمل می‌کنند. برای آنکه محیط درونی ما در محدوده‌های باریک بقای تنکردشناختی بماند، فرایندهای تنظیمی فعالی در ما وجود دارند که تعادل درونی^۱ (حفظ محیط داخلی ثابت) را حفظ می‌کنند. هومئوستاز یعنی چیزی را ثابت نگه‌داشتن (هومئو یعنی «یکسان» و استاز یعنی «ثابت» یا «ایستا ماندن»^۲). فرایند تنظیم تعادل درونی دستگاهی را به راه اندازد که برای حفظ حالتی ثابت

1- homeostasis

۲- homeostasis نقطه مقابل allostasis است. اولی تعادلی ایستا است، مثل آنکه با فعالیت بدنی دمای بدن بالا رود و آن‌گاه با تعریق، مجدداً دمای آن به حال اول (نقطه تنظیم) برگردانده شود. دومی تعادلی پویاست، مثل آنکه بدن دچار کم‌آبی باشد و برای حفظ آب خود حجم ادرار را کم کند. در تعادل پویا نقطه تنظیم نیز تغییر می‌کند. م

دمای بدن و تعادل درونی

اگر از دمای مغز شما 10°C کم شود، هشیاری خود را از دست خواهید داد. بدتر از آن اینکه اگر دمای مغز شما 10°C بیشتر از دمای طبیعی آن باشد، جان خود را از دست خواهید داد. با آنکه ممکن است هر کس در منطقه‌ای گرم یا سرد به سر برد، دمای مغزش در طیف محدودی به وسعت چند درجه سانتیگراد کاملاً حفظ می‌شود. آنچه باعث این ثبات می‌شود، دستگاه‌های تنظیم تعادل درونی اعم از تنکردشناختی و روانی است.

واکنش‌های تنکردشناختی نظیر تعریق و لرز از جمله دلایل ثبات دقیق دمای مغز شما هستند؛ بدن با تعریق و تبخیر عرق، خنک و با فعالیت عضلانی (لرز)، گرم می‌شود. به محض احساس گرمای ناراحت‌کننده، واکنش‌های روانی هم وارد عمل می‌شوند. در این حالت فرد دلش می‌خواهد لباسش را درآورد، نوشابه خنکی بنوشد، یا سایه‌ساری بیابد. اما چه چیزی موجب راه افتادن این واکنش‌های تنکردشناختی و روانی می‌شود؟

اگر در آفتاب داغی به سر ببرید، به تدریج بدنتان داغ می‌شود. در مقابل، اگر مدت زیادی بدون لباس گرم در هوای سرد باشید، تمام بدنتان بسیار سرد و کم‌دما (هیپوترمیک^۱) می‌شود. اما فقط مغز است که این تغییر دما را عملاً می‌فهمد. نورون‌های واقع در چندین جای خاص از مغز به‌ویژه نورون‌های واقع در ناحیه پیش‌بصری^۲ هیپوتالاموس (جلو هیپوتالاموس) در کف مغز، اساساً دمایان‌های عصبی مغزند (ساتینوف^۳، ۲۰۰۵). با تغییر دمای این نورون‌ها، کار آنها تغییر می‌کند. این نورون‌ها هم کار دماسنج را انجام می‌دهند و هم کار نقطه تنظیم تعادل درونی را. وقتی دمای آنها از سطح معمول عدول می‌کند، سوخت‌وساز آنها تغییر می‌کند و به این ترتیب الگوی فعالیت یا شلیک کردن^۴ آنها نیز عوض می‌شود. عوض شدن الگوی فعالیت این نورون‌ها، واکنش‌هایی تنکردشناختی نظیر تعریق یا لرز را به راه می‌اندازد که به تصحیح دمای بدن فرد کمک می‌کنند. ضمناً این احساس آگاهانه را نیز در فرد به وجود می‌آورد که بدنش بیش از حد گرم یا سرد شده است. در نتیجه او دلش می‌خواهد لباسش را درآورد یا لباس بیشتری تنش کند و این نیز راه‌حلی رفتاری برای همان مشکل است.

وقتی بسیار گرم‌تان شده است، نسیمی خنک احساس خوبی در شما برمی‌انگیزد. به همین ترتیب، گرفتن حمام داغ به دنبال

سرما می‌شود نیز لذت‌بخش خواهد بود. اما اگر دمای درونی‌تان تغییر کند، درک شما نیز از وقایع بیرونی عوض می‌شود. به‌طور معمول وقتی احساس می‌کنید که بسیار سرد یا گرم‌تان شده است، دمای کلی بدنتان یکی دو درجه کم‌تر یا بیشتر می‌شود؛ اما مختصر تغییری در دمای مغز موجب تغییر در احساس شما می‌شود. تغییر دادن دما فقط در چند تا از نورون‌های هیپوتالاموس می‌تواند مغز را «گول بزند» و فرد احساس کند که بسیار گرم یا سردش شده است. مثلاً سردکردن هیپوتالاموس موش، صرفاً با عبور دادن بی‌درد مایعی سرد از طریق لوله کوچکی که طی عمل جراحی در داخل آن کار گذاشته بودند، این انگیزه را در وی به وجود آورد که میله‌ای را فشار دهد تا لامپ داغی روشن شود و پوستش را گرم کند، درحالی‌که دمای کل بدنش کم نشده بود (ساتینوف، ۲۰۰۵). در این حالت نورون‌های هیپوتالاموس به تغییری در دمای خود پی برده‌اند که متفاوت از نقطه تنظیم طبیعی آنها بوده است. بیشتر ما تغییر موقت نقطه تنظیم خود را احساس کرده‌ایم. بیماری می‌تواند به‌طور موقت نقاط تنظیمی مغز را تا چند درجه بالاتر از حد طبیعی آنها افزایش دهد. در نتیجه دمای «مطلوب» بالاتر خواهد رفت، تب عارض خواهد شد، و واکنش‌های تنکردشناختی‌ای به کار می‌افتند که دمای بدن را بالا می‌برند. فرد لرز می‌کند و دمای بدنش تدریجاً به بالاتر از حد طبیعی می‌رسد. اما علی‌رغم این بالا رفتن دمای بدن، باز هم ممکن است فرد حتی در اتاق گرم احساس سرما کند تا جایی که سرانجام دمای تمام نورون‌های هیپوتالاموس وی به آن نقطه تنظیم افزایش یافته برسند.

تشنگی به عنوان فرایندی تعادلی

فرونشاندن تشنگی، فرایند تعادلی مهمی است. تشنگی، تظاهر روانی نیاز به آب است که برای بقا ضروری است. اما عطش ما به آب را چه چیزی تنظیم می‌کند؟

پس از مدتی بی‌آبی یا کار کردن در زیر آفتاب داغ، کم‌کم آب بدن از طریق تعریق، تنفس، یا ادرار کردن از دست می‌رود و ذخایر آبی بدن که بر دو نوع است، رو به تمام شدن می‌گذارد. اولین نوع ذخیره آبی بدن، آب موجود در داخل یاخته‌هاست. این آب با ملکول‌های پروتئین، چربی، و کربوهیدرات که ساختمان و محتوای یاخته را تشکیل می‌دهند، مخلوط است. آب داخل یاخته‌های بدن را ذخیره درون‌یاخته‌ای می‌نامند. نوع دوم ذخیره آبی بدن، خارج از یاخته‌هاست. این آب در خون و سایر مایعات بدن وجود دارد. کل آب ذخیره شده در خارج از یاخته‌های بدن را ذخیره برون‌یاخته‌ای می‌نامند.

1- hypothermic
2- preoptic
3- Satinoff
4- firing