

## فهرست

۵	توضیحاتی در باره این کتاب
۷	فصل اول - روان‌شناسی چیست؟
۳۱	فصل دوم - روش‌های علمی روان‌شناسی
۵۷	فصل سوم - مبانی زیست‌شناختی رفتار
۸۳	فصل چهارم - رشد انسان
۱۰۹	فصل پنجم - احساس و ادراک
۱۳۴	فصل ششم - حالات هشیاری
۱۵۸	فصل هفتم - یادگیری
۱۸۲	فصل هشتم - حافظه
۲۰۶	فصل نهم - زبان و اندیشه
۲۳۲	فصل دهم - هوش
۲۵۸	فصل یازدهم - انگیزش و هیجان
۲۸۴	فصل دوازدهم - شخصیت
۳۱۰	فصل سیزدهم - اختلالات روانی
۳۳۵	فصل چهاردهم - درمان‌ها
۳۶۰	فصل پانزدهم - فشار روانی، کنار آمدن و سلامتی
۳۸۴	فصل شانزدهم - روان‌شناسی اجتماعی

## فصل اول - روان‌شناسی چیست؟

### اهداف یادگیری

۱. توضیح بدهید که روان‌شناسی چیست و چگونه پرورش یافت.
۲. شش رویکرد معاصر به روان‌شناسی را شرح بدهید.
۳. دو جنبش مثبت در روان‌شناسی را شرح بدهید.
۴. مشاغل و تخصص‌های روان‌شناسی را ارزیابی کنید.
۵. راهبردهایی را که به موفقیت شما در روان‌شناسی کمک می‌کنند، مطرح کنید.

### تصویر بزرگ: مرور فصل

روان‌شناسی، علم مطالعه‌ی رفتار و فرایندهای ذهنی است. شما در این فصل با تاریخ این علم، دیدگاه‌های معاصر روان‌شناسی و جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر آشنا می‌شوید و مشاغل مرتبط با روان‌شناسی را مرور می‌کنید. در پایان فصل نیز مؤثرترین روش‌های مطالعه و یادگیری را می‌آموزید.

علم، رفتار و فرایندهای ذهنی، سه مفهوم مهم در تعریف روان‌شناسی هستند. روان‌شناسان در مشاهده، توصیف، پیش‌بینی و تبیین رفتارها و فرایندهای ذهنی از روش‌های علمی استفاده می‌کنند. رفتارها، اعمالی قابل مشاهده‌ی مستقیم می‌باشند. در حالی که فرایندهای ذهنی، تجاربی مثل افکار و احساسات هستند که نمی‌توانیم آنها را به‌صورت مستقیم مشاهده کنیم.

تاریخ روان‌شناسی ریشه در فلسفه، زیست‌شناسی و فیزیولوژی دارد. رنه دکارت و چارلز داروین نفوذ، چشمگیری در پیدایش روان‌شناسی داشتند. نقش دکارت به دیدگاه او در خصوص جدایی ذهن و بدن برمی‌گردد که درها را به‌روی مطالعات متمرکز بر ذهن گشود. داروین هم اظهار داشت که انسان‌ها جزئی از یک فرایند تکاملی هستند که وی آن را انتخاب طبیعی می‌نامید. این دیدگاه داروین، روان‌شناسان را بر آن داشت که نقش محیط و انطباق در روان‌شناسی در نظر بگیرند.

ویلهلم وُنت در سال ۱۹۸۷، اولین آزمایشگاه روان‌شناسی را تأسیس کرد. رویکرد وُنت که بر اهمیت فکر هشیار و طبقه‌بندی ساختارهای ذهن تأکید می‌کرد، ساختارگرایی نام گرفت. در حالی که ساختارگرایی بر درون ذهن متمرکز بود، ویلیام جیمز بر کارکردهای ذهن در رابطه با انطباق با محیط تمرکز کرد. نام رویکرد جیمز، کارکردگرایی بود.

ساختارگرایی و کارکردگرایی دو مکتب فکری اولیه‌ی روان‌شناسی بودند؛ ولی هم‌اکنون کسی پیرو آنها نیست. روان‌شناسان معاصر، دیدگاه‌های مختلفی در مطالعه‌ی علمی رفتارها و فرایندهای ذهنی دارند و هر دیدگاه تکه‌ی مهمی از پازل روان‌شناسی را کامل می‌کند. وقتی این دیدگاه‌ها را می‌خوانیم باید به یاد داشته باشیم که تمام این رویکردها معتبرند ولی هریک نقاط قوت و ضعفی دارند. دیدگاه‌های معاصر روان‌شناسی، به شش رویکرد تقسیم می‌شوند:

#### ۱. رویکرد رفتاری

الف. رفتارگرایی. رهبران این دیدگاه، که در نیمه‌ی اول قرن بیستم دیدگاه غالب روان‌شناسی بود، جان واتسون و بی. اف. اسکینر هستند. محور این دیدگاه نیز پاسخ‌های قابل مشاهده و تعیین‌کننده‌های محیطی است.

- ب. نظریه شناختی اجتماعی. در یکی از تحولات جدید رویکرد رفتارگرایی که تحقیقات آلبرت بندورا است، عوامل محیطی و فرایندهای ذهنی برای فهم رفتار، در یکدیگر ادغام می‌شوند.
۲. روان‌پویایی. در این دیدگاه زیگموند فروید بر نقش عوامل ناهشیار در تفکر و عمل متمرکز شد. در رویکرد روان‌پویایی، تجارب اولیه‌ی زندگی تعیین‌کننده‌های مهم روان‌شناسی دوران بزرگسالی محسوب می‌شوند.
  ۳. رویکرد شناختی. محور این رویکرد، فرایندهای ذهنی با تأکید بر توجه، ادراک، حافظه، تفکر و حل مسائل است.
  ۴. رویکرد علوم عصبی رفتاری. این رویکرد، مبنای زیست‌شناختی رفتار و فرایند ذهنی را مطالعه می‌کند و تمرکز خاصی بر نقش دستگاه عصبی دارد.
  ۵. رویکرد روان‌شناسی تکاملی. این دیدگاه بر جنبه‌های انطباقی روان‌شناسی و این که انطباق با مقتضیات محیط، چطور خزانه‌ی رفتارها و فرایندهای ذهنی را شکل می‌دهند، تأکید دارد.
  ۶. رویکرد اجتماعی فرهنگی. این دیدگاه بافت‌های اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر روان‌شناسی، یعنی بافت‌های اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر طرز عمل، تفکر و احساس کردن ما را مشخص می‌کند.
- روان‌شناسی در قرن بیستم بیشتر بر رفع مشکلات روانی انسان‌ها، مثلاً بر رفع اختلالات روانی و ناراحتی‌های اجتماعی، متمرکز بود. از نظر اکثر آدم‌ها، روان‌شناسان کسانی هستند که رفتارهای بد و فرایندهای ذهنی مشکل‌ساز را تغییر می‌دهند؛ ولی روان‌شناسان آدم‌هایی را که از لحاظ روانی سالم هستند نیز بررسی می‌کنند و روی چنین آدم‌هایی نیز کار می‌کنند. دو جنبش زیر بر مطالعه‌ی روان‌شناسی سلامتی متمرکزند:
۱. روان‌شناسی انسان‌گرا. رویکردی که در اواسط قرن بیستم مطرح شد. رهبران این جنبش، مزلو و راجرز بودند. تأکید راجرز و مزلو بر اختیار انسان‌ها و ظرفیت آنها برای فهمیدن خود و رفع چالش‌های شان بود.
  ۲. روان‌شناسی مثبت‌نگر. جنبش مثبت‌نگری در آغاز قرن بیست و یکم شکل گرفت. این رویکرد دنبال آن است که مطالعه‌ی پدیده‌های روان‌شناختی مثبت مثل خلاقیت، خوش‌بینی و روابط اجتماعی مؤثر را رواج بدهد.
- دارندگان مدرک کارشناسی می‌توانند دانش خود در زمینه‌ی رفتارها و فرایندهای ذهنی را در مشاغل تجاری، مشاغل خدماتی و تحقیقاتی به کار برند. ولی مدرک کارشناسی ارشد، فرصت‌ها و گزینه‌های شغلی آنها را بیشتر می‌کند. دانشجویی که دنبال تحصیلات تکمیلی روان‌شناسی است، گزینه‌های زیادی در مقابل خود دارد. ما معمولاً روان‌شناسان بالینی و مشاوران متخصص روان‌شناسی می‌دانیم؛ آنها متخصص تشخیص و درمان مشکلات روانی هستند. روان‌شناس آزمایشی، برای مطالعه‌ی موضوعات بنیادی روان‌شناسی، مثل موضوع ادراک و تفکر، از روش تحقیق آزمایشی استفاده می‌کند. دانشمند علوم عصبی رفتاری و روان‌شناسی تطبیقی، مبنای زیست‌شناختی روان‌شناسی، مثلاً نقش مغز در رفتارها را بررسی می‌کند. روان‌شناس رشد، فرایند رشد انسان در طول عمر، یعنی کودکی تا بزرگسالی را بررسی می‌کند. روان‌شناس اجتماعی، فشار اجتماعی و این موضوع را که ما چطور بر رفتارها و فرایندهای ذهنی یکدیگر تأثیر می‌گذاریم، مطالعه می‌کند. روان‌شناس شخصیت، نقش خصوصیات شخصیتی باثبات در روان‌شناسی ما را کشف می‌کند. روان‌شناسان سلامتی، رابطه‌ی تجربه‌ی روان‌شناختی و آرامش و سلامت جسمی را بررسی می‌کنند؛ برای مثال آنها رابطه‌ی فشار روانی و ناخوشی‌ها را می‌یابند. روان‌شناسان اجتماع‌نگر، ارتباط آرامش روانی و اجتماع را بررسی می‌کنند. یکی از موضوعات مورد علاقه‌ی آنها، دسترسی اقشار نیازمند به خدمات روان‌شناختی است. روان‌شناسی مدرسه و تربیتی، دو رشته‌ی مجزا هستند ولی هر دو به تجارب روان‌شناختی مردم در مؤسسات تربیتی علاقه‌مندند. روان‌شناسان مدرسه در مدارس و روی رفتارها و فرایندهای ذهنی مزاحم برای موفقیت تحصیلی کار می‌کنند. روان‌شناسان تربیتی هم به‌طور کلی روی عوامل روانی دخیل در تجربه‌ی تحصیلی تحقیق می‌کنند. روان‌شناسان صنعتی و سازمانی (ص/س)، نقش

روان‌شناسی در محیط کار را بررسی می‌کنند و به روان‌شناسی محیط کار می‌پردازند. روان‌شناس ص / س گاهی به سازمان‌ها کمک می‌کند روند استخدام کارکنان جدیدش را بهینه کنند و به کارمندان شرکت یاد می‌دهد محیط کار و تولید خود را بهبود بخشند. روان‌شناسی محیط‌نگر، رابطه‌ی مردم و محیط فیزیکی را مطالعه می‌کند. برای مثال روان‌شناس محیط‌نگر، تأثیر رنگ دیوارها بر هیجانات را بررسی می‌کند. روان‌شناسی میان‌فرهنگی، تنوع رفتارها و فرایندهای ذهنی در فرهنگ‌های مختلف را مطالعه می‌کند. روان‌شناسی زنان، به تجارب زنان و عواملی که تفاوت‌های جنسیتی رفتارها و فرایندهای ذهنی را توجیه می‌کنند، می‌پردازد. روان‌شناسان قانونی، نقش روان‌شناسی در دستگاه قضایی را بررسی می‌کنند و در دادگاه‌ها به‌عنوان مشاور و شاهد متخصص حاضر می‌شوند. روان‌شناسان ورزش، رفتارها و فرایندهای ذهنی مربوط به بهینه کردن عملکرد ورزشکاران در مسابقات ورزشی را کشف می‌کنند؛ آنها غالباً مشاور ورزشکاران می‌شوند و راهبردهایی برای ارتقای عملکرد ورزشکاران تدوین می‌کنند. بهره‌برداری بهینه از این درس، به راهبردهای مطالعاتی شما بستگی دارد. در اینجا برخی از راهبردهای بهتر مطالعه کردن را که تحقیقات روان‌شناختی مبنای آنها هستند، می‌خوانید. برای تکالیف درسی مثلاً برای امتحانات خود، نمودار ماهیانه و هفتگی و روزانه تهیه کنید و برای زمانی که می‌خواهید صرف درس خواندن کنید، برنامه بریزید. مبنای جلسات درس خواندن تان را زمان - یادگیری در نظر بگیرید. حواسپرتی‌های خود هنگام درس خواندن را به‌حداقل برسانید. قبل از خواندن قسمت‌های خاص هر فصل، کل فصل را مرور کنید (بهتر است قبل از خواندن هر فصل کتاب اصلی، بخش تصویر بزرگ: مرور فصل آن را در راهنمای درسی بخوانید). سعی کنید مطالب خوانده‌شده را در زندگی شخصی خود به کار برید زیرا این نوع ربط‌دادن‌ها، احتمال به یاد آوردن مطالب را بیشتر می‌کند. و بالاخره، مرور کنید! مطالب خوانده‌شده را به روش‌های مختلف بازنگری کنید. برای مثال تمرین‌های آخر فصل را انجام بدهید، امکانات روی خط (Online) ضمیمه کتاب را ببینید و خودتان را با تمرین‌های همین راهنمای درسی بیازمایید.

## مرور هدایت‌شده

### کند و کاو روان‌شناسی

روان‌شناسی علم ..... و فرایندهای ..... است. (رفتار/ ذهنی) رفتارها، تمام اعمالی هستند که انجام می‌دهیم و قابل ..... مستقیم می‌باشند. (مشاهده) فرایندهای ذهنی به ..... ، ..... و ..... یی که قابل مشاهده‌ی مستقیم نیستند، اطلاق می‌شود. (افکار/ احساسات/ انگیزه‌ها) چون روان‌شناسی ..... است، در مشاهده، توصیف، پیش‌بینی و تبیین از روش‌های نظام‌دار استفاده می‌کند. (علم)

روان‌شناسی به‌عنوان یک علم، در قرن نوزدهم ظهور یافت و تحت تأثیر سه رشته‌ی ..... ، ..... و ..... بود. (فلسفه/ زیست‌شناسی/ فیزیولوژی) رنه دکارت و چارلز داروین دو شخصیت متنفذ در پیدایش روان‌شناسی بودند. دکارت می‌گفت ..... و ..... دو ماهیت مجزا هستند. (بدن/ ذهن) داروین هم مفهوم ..... را مطرح کرد. (انتخاب طبیعی)

..... در سال ۱۹۸۷ اولین آزمایشگاه علمی روان‌شناسی را تأسیس کرد. (وُنت) رویکردی که بر اهمیت افکار هشیار و طبقه‌بندی ساختار ذهن تأکید دارد، رویکرد ..... نام دارد. (ساختارگرایی) در این فاصله، ویلیام جیمز نیز در قالب رویکردی به‌نام رویکرد ..... ، توانایی ذهن برای انطباق با محیط را بررسی کرد. (کارکردگرایی)

### رویکردهای معاصر به روان‌شناسی

در روان‌شناسی شش ..... وجود دارد (رویکرد) که عبارتند از: رفتاری، روان‌پویایی، علوم عصبی رفتاری، روان‌شناسی تکاملی و اجتماعی فرهنگی. دو شخصیت مهم در رویکرد .....، واتسون و اسکینر بودند که بر اندازه‌گیری رفتار آشکار تأکید کرده و استنباط‌های مربوط به ذهن هشیار را رد می‌کردند. (رفتاری) در این رویکرد، رفتار تحت تأثیر تعیین‌کننده‌های ..... است. (محیطی) نظریه شناختی اجتماعی که تحول بعدی دیدگاه رفتاری بود، بر این نکته تأکید دارد که .....، تأثیر محیط بر رفتار را جرح و تعدیل می‌کنند. (افکار) طبق این دیدگاه، ..... فرایند مهمی است که با آن چیزهایی در باره‌ی دنیا می‌آموزیم. (تقلید)

فروید معتقد بود رمز فهمیدن ذهن و رفتار، بخش ..... ذهن است؛ (ناهشیار) دیدگاهی که از آن تحت عنوان رویکرد ..... یاد می‌شود. (روان‌پویایی) فروید می‌گفت غرایز، خصوصاً تکانه‌های ..... و ..... بر روان‌شناسی ما یعنی بر رفتار، تفکر و احساس تأثیر می‌گذارند. (جنسی/ پرخاشگرانه) در رویکرد .....، فرایندهای ذهنی دخیل در دانستن بررسی می‌شوند. (شناختی) در این رویکرد، یکی از دیدگاه‌ها به بررسی نحوه‌ی ..... اطلاعات اختصاص دارد. (پردازش) رویکرد ..... رویکردی است که می‌گوید در فهم رفتار، افکار و هیجانات، دستگاه عصبی مرکزی مغز، نقش اصلی را بازی می‌کند. (علوم عصبی)

در رویکرد .....، نقش انطباقی روان‌شناسی بررسی می‌شود. (تکاملی) طبق این رویکرد، در ..... آن دسته از رفتارها و فرایندهای ذهنی ارجحیت دارند که شانس تولیدمثل و شانس انتقال ژن‌ها به نسل‌های بعد را می‌افزایند. (انتخاب طبیعی) رویکرد ..... در روان‌شناسی، بر اهمیت فرهنگ، قومیت و جنسیت در مشاهده، توصیف، پیش‌بینی و تبیین رفتارها و فرایندهای ذهنی تأکید دارد. (اجتماعی/ فرهنگی)

### رویکردی مثبت به روان‌شناسی

عده‌ای می‌گویند روان‌شناسی قرن بیستم خیلی بر جنبه‌های ..... زندگی، مثل پرخاشگری و مشکلات روانی، تأکید کرده است. (منفی) دو جنبشی که تأکید حال حاضر بر روان‌شناسی مثبت‌نگر را تعریف می‌کنند، رویکرد ..... و روان‌شناسی ..... هستند. (انسان‌گرا/ مثبت‌نگر) رویکرد یا جنبش ..... در اواسط قرن بیستم شکل گرفت و بر کمال، حق انتخاب و خصوصیات مثبت مردم تأکید دارد. (انسان‌گرا) دو روان‌شناس به نام‌های ..... و ..... در آغاز قرن بیست و یکم، جنبش ..... را به راه انداختند که بر تجارب روانی مثبتی مثل امید و خوش‌بینی، خلاقیت و مسئولیت‌پذیری اجتماعی تأکید دارد. (سلیگمن/ سیکزنت میهالی/ مثبت‌نگر)

### مشاغل و تخصص‌های روان‌شناسی

با اخذ مدارک ..... روان‌شناسی، فرصت‌های شغلی شما در روان‌شناسی بیشتر می‌شود. (تکمیلی) امروزه روان‌شناسان بیشتر در روان‌شناسی ..... و ..... تخصص می‌گیرند. (بالینی/ مشاوره) اگرچه روان‌شناسان بالینی و روانپزشکان هر دو اختلالات روانی جدی را تشخیص می‌دهند و درمان می‌کنند، ولی ..... دکترای پزشکی دارند و متخصص روان‌شناسی نابهنجاری هستند. (روانپزشکان) روان‌شناسی که در زمینه احساس و ادراک، حافظه و هیجان

تحقیق می‌کند، متخصص روان‌شناسی ..... است. (آزمایشی) دو رشته‌ای که بر مبنای زیست‌شناختی رفتار متمرکزند، روان‌شناسی ..... و روان‌شناسی ..... هستند. (علوم عصبی رفتاری/ تطبیقی) روان‌شناسی ..... عوامل زیست‌شناختی و محیطی دخیل در رشد و نمو جسمی و روان‌شناختی از لحظه‌ی لقاح تا مرگ را بررسی می‌کند. (رشد) موضوع کلی مورد علاقه‌ی روان‌شناسان .....، نحوه‌ی تأثیرگذاری مردم بر یکدیگر در تعاملات اجتماعی، مثلاً در گروه‌ها است. (اجتماعی) روان‌شناسی .....، رشته‌ای است که صفات و خصوصیات نسبتاً ماندگار انسان‌ها را بررسی می‌کند. (شخصیت) روان‌شناسان سلامتی، رابطه‌ی عوامل ..... با سلامت جسمی را بررسی می‌کنند. (روان‌شناختی) روان‌شناسان ..... به پیشگیری می‌پردازند و می‌خواهند دسترسی و امکان استفاده‌ی کسانی که اختلالات روانی دارند، از خدمات روان‌شناسی را به حد بهینه برسانند. (اجتماع‌نگر) دو تخصصی که با یادگیری و سازگاری کودکان در مدرسه سر و کار دارند، روان‌شناسی ..... و روان‌شناسی ..... هستند. (مدرسه/ تربیتی) دو تخصص روان‌شناسی ..... و .....، با کارمندان و سازمان‌هایی که آنان را استخدام می‌کنند، سر و کار دارند. (صنعتی/ سازمانی) به روان‌شناسی صنعتی، روان‌شناسی ..... هم می‌گویند. (پرسنلی) روان‌شناس رفتار، فکر و هیجان در روان‌شناسی ..... بررسی می‌شود. (میان‌فرهنگی) تخصص .....، اهمیت تلفیق یافته‌های روان‌شناسی با تجربه‌ی زن بودن را گوشزد می‌کند. (روان‌شناسی زن) در روان‌شناسی .....، از مفاهیم روان‌شناسی در دستگاه قضایی استفاده می‌شود. (قانونی) روان‌شناسان ..... برای ارتقای عملکرد ورزشکاران و لذت بردن آنان از مسابقات و رقابت‌های ورزشی، فنونی مثل تجسم و تمرکز را توصیه می‌کنند. (ورزش)

## فهرست روان‌شناسی

با گذاشتن علامت ✓ در جای خالی، مشخص کنید آیا آن مبحث را یاد گرفته‌اید یا خیر.

- \_\_\_\_\_ می‌توانم روان‌شناسی را تعریف کنم.
- \_\_\_\_\_ می‌توانم تأثیر فلسفه، زیست‌شناسی و فیزیولوژی را بر شروع روان‌شناسی به‌عنوان یک علم توضیح بدهم.
- \_\_\_\_\_ می‌توانم دو رویکرد علمی قدیمی روان‌شناسی، یعنی ساختارگرایی و کارکردگرایی را با هم مقایسه کنم.
- \_\_\_\_\_ می‌توانم محورهای اصلی شش رویکرد معاصر روان‌شناسی را توضیح بدهم.
- \_\_\_\_\_ می‌توانم جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر را توضیح بدهم و بگویم چرا چنین جنبشی اخیراً در روان‌شناسی پا گرفته است.
- \_\_\_\_\_ می‌توانم فرصت‌های شغلی در روان‌شناسی را توضیح بدهم.
- \_\_\_\_\_ می‌توانم مهم‌ترین ویژگی‌های تخصص‌های اصلی روان‌شناسی را توضیح بدهم.
- \_\_\_\_\_ می‌دانم عادات مطالعاتی خودم را چگونه بهینه کنم.
- \_\_\_\_\_ می‌دانم چگونه یک متفکر انتقادی باشم.

## تمرین ۱

۱. بهترین تعریف روان‌شناسی این است که روان‌شناسی علم
  - الف. مطالعه‌ی ادراک و حافظه است.
  - ب. بررسی روان انسان است.
  - ج. مطالعه‌ی علمی فرایندهای هشیار و ناهشیار است.
  - د. مطالعه‌ی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی است.
۲. وقتی تعریف روان‌شناسی را می‌خوانید، مثال‌هایی به ذهن‌تان خطور می‌کند. کدام یک از گزینه‌های زیر بهترین مثال رفتار هستند؟
  - الف. برنامه‌ریزی کارهای آخر هفته
  - ب. جمع بستن ذهنی دو عدد
  - ج. نقاشی کردن یک بیچه‌ی دو ساله
  - د. فکر کردن به همین سؤال
۳. تعریف روان‌شناسی، سه مفهوم اصلی دارد. کدام یک از این سه مفهوم به افکار، احساسات و انگیزه‌ها اشاره دارد؟
  - الف. مطالعه‌ی علمی
  - ب. رفتار
  - ج. بافت‌ها
  - د. فرایندهای ذهنی
۴. تفاوت‌های اصلی فلاسفه و روان‌شناسان چیست؟
  - الف. نوع سؤالاتی که در مورد رفتار انسان می‌پرسند
  - ب. عللی که برای رفتار انسان مطرح می‌کنند
  - ج. اختلاف‌نظرشان بر سر چگونگی فراگیری دانش توسط انسان
  - د. روش‌های آنان برای جمع‌آوری شواهد
۵. چارلز داروین، طبیعی‌دان انگلیسی، بیشتر به خاطر اظهار نظر ..... ، مشهور شده است.
  - الف. ارگانیسم‌هایی که بهتر از ارگانیسم‌های دیگر با محیط سازگار می‌شوند، زنده می‌مانند و خصوصیات خود را به نسل‌های بعد منتقل می‌کنند.
  - ب. ساختار از تجربه‌ی هشیار تشکیل می‌شود.
  - ج. روان‌شناسی فقط باید بر رفتار قابل مشاهده متمرکز باشد نه بر ذهن.
  - د. مردم حق انتخاب سرنوشت دارند.
۶. ساختارگرا بیش از هر چیز به مطالعه‌ی ..... علاقه مند است.
  - الف. ناهشیار
  - ب. رؤیاها
  - ج. فکر هشیار
  - د. رفتار

۷. محتوای ذهن مورد نظر تیچنر، معادل کارِ ذهن ..... است.
- الف. وُنت  
ب. جیمز  
ج. واتسون  
د. داروین
۸. ساختارگرایی متعلق به ..... است و کارکردگرایی متعلق به .....
- الف. وُنت؛ تیچنر  
ب. اسکینر؛ وُنت  
ج. جیمز؛ بندورا  
د. وُنت؛ جیمز
۹. فرض کنیم شما معتقدید محیط، رفتار را تعیین می‌کند. شما پیرو کدام رویکرد زیر هستید؟
- الف. روان‌پویایی  
ب. انسانگرایی  
ج. علوم عصبی رفتاری  
د. رفتاری
۱۰. فرق اصلی نظریه بندورا با سایر نظریه‌های رفتاری چیست؟
- الف. بندورا تأثیر محیط بر رفتار را مورد تأکید قرار می‌دهد.  
ب. بندورا اهمیت فرایندهای شناختی را گوشزد می‌کند.  
ج. بندورا تأکید می‌کند که رفتار باید قابل اندازه‌گیری باشد.  
د. بندورا قبول ندارد که رفتار باید قابل مشاهده باشد.
۱۱. رویکرد ..... رفتار را تحت نفوذ ذهن ناهشیار می‌داند.
- الف. شناختی  
ب. انسانگرا  
ج. روان‌پویایی  
د. تکاملی
۱۲. کدام جمله‌ی زیر، رویکرد انسانگرا را بهتر خلاصه می‌کند؟
- الف. مردم تحت نفوذ ذهن ناهشیار و تعارض غرایز زیست‌شناختی و توقعات جامعه هستند.  
ب. فهم هشیاری با بررسی عناصر بنیادی آن ممکن است.  
ج. قومیت، جنسیت و فرهنگ، تعیین‌کننده‌های اصلی رفتارند.  
د. مردم حق انتخاب سرنوشت دارند.
۱۳. کدام یک از جملات زیر، بهترین عنوان برای روان‌شناسی انسانگرا است؟
- الف. همان کسی باش که می‌توانی باشی.  
ب. روان‌شناسی رقص تانگو.  
ج. ناهشیارت را کشف کن و خودت را پیدا کن.  
د. آدم‌ها آلت دست محیط هستند.



۱۴. استادتان می‌گوید حافظه، توجه، حل مسئله و ادراک، مؤلفه‌های اصلی رویکرد ..... است.
- شناختی
  - اجتماعی فرهنگی
  - تکاملی
  - کارکردی
۱۵. کدام یک از رویکردهای زیر، بر مغز و دستگاه عصبی تأکید دارد؟
- شناختی
  - علوم عصبی رفتاری
  - پردازش اطلاعات
  - رفتاری
۱۶. .... بیش از همه به تغییرات شیمیایی مغزی مرتبط با اضطراب علاقه مند است.
- روان‌شناس تکاملی
  - روان‌شناس شناختی
  - روان‌شناس اجتماعی فرهنگی
  - دانشمند علوم عصبی رفتاری
۱۷. طبق رویکرد تکاملی، چرا ذهن می‌تواند به اهداف خاص برسد؟
- چون ذهن تکامل یافته است
  - چون محیط، ذهن را شکل داده است
  - چون ذهن ناهشیار، این اهداف را پدید می‌آورد
  - چون خود شخص تصمیم می‌گیرد به اهداف خاص برسد
۱۸. کدام گزینه در مورد تفکر انتقادی صادق نیست؟
- فکورانه فکر کردن
  - سازنده فکر کردن
  - ناگهانی فکر کردن
  - ارزیابی کردن شواهد
۱۹. فرق اصلی روان‌شناس بالینی و روانپزشک چیست؟
- تحصیلات شان
  - رویکرد نظری شان
  - علائق تحقیقاتی شان
  - تعداد مکتوبات شان
۲۰. دکتر چن (Chen) روان‌شناس اجتماع‌نگر است. دکتر چن چه کار می‌کند؟
- در زمینه انگیزش، تحقیقات بنیادی می‌کند.
  - زمینه‌ی دسترسی کسانی که مشکلات روانی دارند به مراقبت‌های خاص را فراهم می‌کند.
  - برای بیماران افسرده، دارو تجویز می‌کند.
  - به شرکت‌ها کمک می‌کند بهترین کارمندان را انتخاب کنند.

۲۱. پرطرفدارترین تخصص روان‌شناسی ..... است.

الف. روان‌شناسی آزمایشی

ب. روان‌شناسی فیزیولوژیک

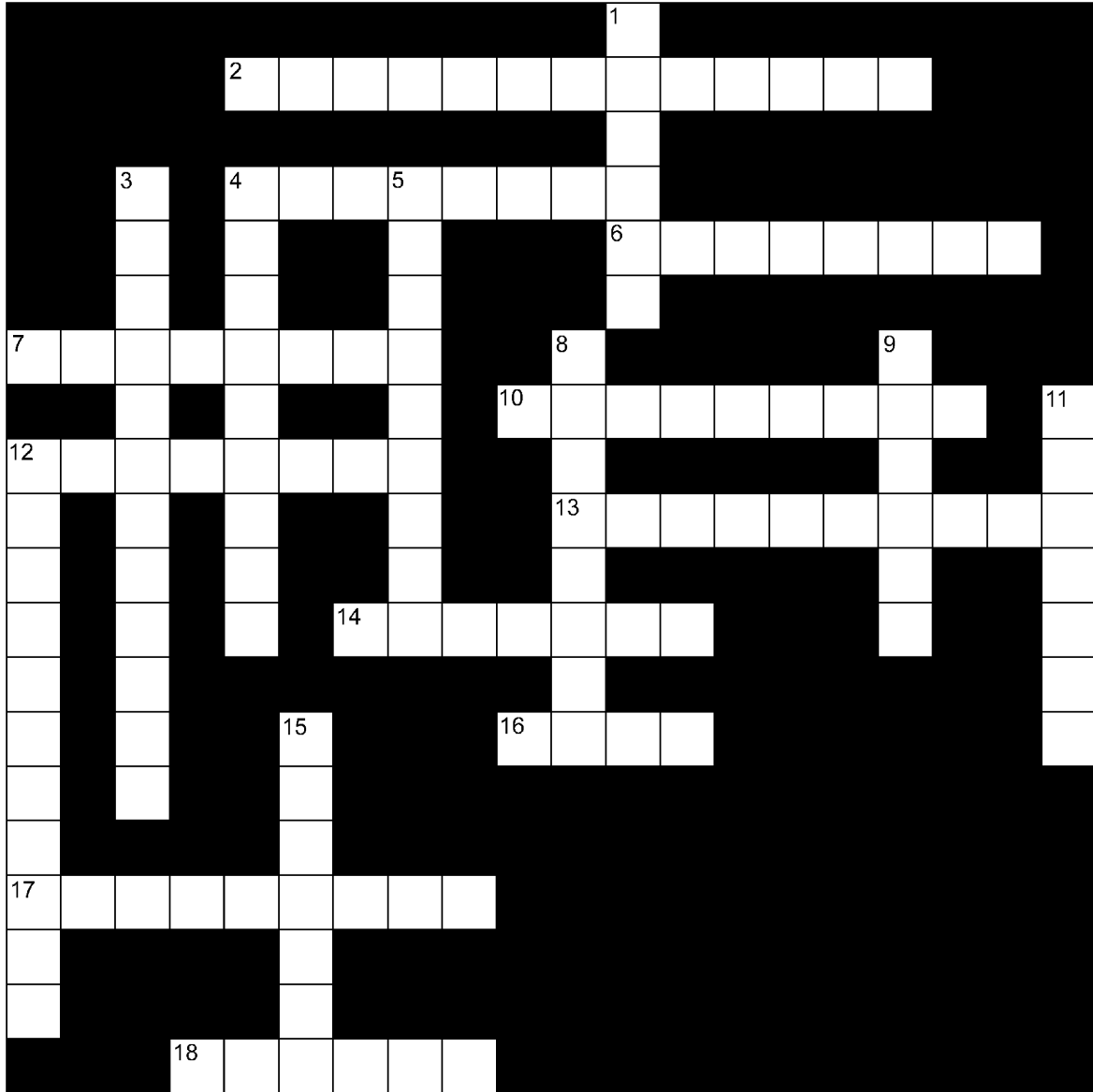
ج. روان‌شناسی قانونی

د. روان‌شناسی بالینی و مشاوره

پاسخ‌های صحیح: ۱) د؛ ۲) ج؛ ۳) د؛ ۴) د؛ ۵) الف؛ ۶) ج؛ ۷) ب؛ ۸) د؛ ۹) د؛ ۱۰) ب؛ ۱۱) ج؛ ۱۲) د؛ ۱۳) الف؛ ۱۴) الف؛

۱۵) ب؛ ۱۶) د؛ ۱۷) الف؛ ۱۸) ج؛ ۱۹) الف؛ ۲۰) ب؛ ۲۱) د

**Crossword Puzzle**



### Across

---

2. A research method that involves systematic and detailed self-reports. This method was favored in the structuralism approach.
4. \_\_\_\_\_ thinking is the process of thinking reflectively enduring and productively and evaluating evidence.
6. Mental processes are \_\_\_\_\_, emotions, and motives.
7. \_\_\_\_\_ psychology is the area of psychology that applies psychological concepts to the legal system.
10. \_\_\_\_\_ suggested that the mind and the body are separate.
12. \_\_\_\_\_ psychology is the movement that recommends that psychologists study issues such as happiness, optimism, and social responsibility.
13. \_\_\_\_\_ is a key term in the evolutionary approach to psychology.
14. One of the goals of science, along with observe, describe, and explain.
16. Humanistic psychologists emphasize a person's \_\_\_\_\_ will.
17. Freud argued that sexual and aggressive \_\_\_\_\_ played an important role in our psychology.
18. \_\_\_\_\_ proposed the principle of natural selection.

### Down

---

1. \_\_\_\_\_ psychology is the specialization that studies the relationship between psychological factors and our physical well-being.
3. The \_\_\_\_\_ approach to psychology focuses on the biological basis of behaviors.
4. Approach to psychology that focuses on mental processes such as thinking and attention.
5. Along with Wilhelm Wundt, this psychologist developed structuralism, the first school of thought in psychology.
8. The observable aspect of our psychology.
9. How we feel when we are in love is an example of a \_\_\_\_\_ process.
11. \_\_\_\_\_ developed the social cognitive theory.
12. \_\_\_\_\_ psychology focuses on the relatively enduring traits and characteristics of individuals.
15. As a behaviorist, \_\_\_\_\_ emphasized that what we do is the ultimate test of who we are.

## Correcting the Incorrect

Carefully read each statement. Determine if the statement is correct or incorrect. If the statement is incorrect, make the necessary changes to correct it. Then check the answer key at the end of the chapter for the correct statement and page reference in the textbook.

1. All psychologists work with people with psychological problems.
2. The three main terms contained in the definition of psychology are common sense, behaviors, and unconscious.
3. Psychology is the scientific study of people's psychological problems and how to help those people.
4. Mental processes include thoughts, feelings, and motives that cannot be observed directly.
5. Since mental processes are not directly observable, they are actually not real.
6. As a philosophy, psychology uses systematic methods to observe, describe, predict, and explain behavior.
7. Aristotle argued that the mind and the body are completely separate and contributed to psychology by focusing the attention on the study of the mind.
8. Sigmund Freud proposed the principle of natural selection.
9. Charles Darwin established the first psychological laboratory 1879.
10. Wundt and Titchener developed an approach called functionalism.
11. The most common method used in the functionalism approach was introspection.
12. Behaviorists, such as Freud and Rogers, would say that the environment determines behavior.
13. Social cognitive theory focuses on unconscious motives.
14. B. F. Skinner suggested psychology should study the mind.
15. Behaviorism emphasizes the scientific study of behavior and its environmental determinants.
16. In the humanistic approach, there is an emphasis on the role that the unconscious mind plays in behavior, thought, and emotion.
17. Freud developed the psychodynamic approach.
18. The psychodynamic approach stresses how people have free will and can choose their own destiny.
19. The behavioral neuroscience perspective focuses on behaviors that increase organisms' reproductive success.
20. Natural selection states that organisms best adapted to their environment are likely to survive, reproduce, and pass on their characteristics to their offspring.
21. Behavioral neuroscientists study the memory of sea slugs.
22. Since psychology is a science, it readily accepts simple explanations of behavior.
23. Physiological psychology and neuroscience focus on providing accessible care for people with psychological problems.
24. Forensic psychology is the field of psychology that studies changes through the lifespan.
25. Psychology in the 20<sup>th</sup> century largely focused on the positive aspects of psychology.
26. The positive psychology movement is associated with an emphasis on psychological experiences such as hope, optimism, and happiness.
27. A person with an undergraduate degree in psychology can work as a psychotherapist.
28. Clinical psychologists can prescribe medication for a person with a psychological disorder because they also have a doctorate in medicine.
29. Experimental psychology focuses on basic research in sensation and perception, learning, and emotion.
30. One good studying strategy and a way to improve your memory is to study for many hours the day before the test.
31. Studying is more effective when distractions are minimized.
32. Reading is the process of thinking reflectively and productively, and evaluating the evidence.
33. There is significant scientific evidence that proves that telepathy, clairvoyance, and psychic healing are true phenomena.

## Practice Test 2

1. There are three key terms in the definition of psychology. Which of the three terms is the one defined as everything that we do that can be directly observed?
  - a. thoughts
  - b. science
  - c. mental processes
  - d. behaviors
2. Which of the following statements is consistent with the theories and arguments of Rene Descartes?
  - a. Contemporary humans are part of an evolutionary process that has shaped their psychology.
  - b. Sensations and perceptions combine to form our thoughts.
  - c. The body and the mind are separate entities.
  - d. How we think and behave is determined by our body type.
3. Which of the following fields is NOT historically associated with the origins of the science of psychology?
  - a. Philosophy
  - b. Physiology
  - c. Biology
  - d. Mathematics
4. The conscious mental structures discovered by using the introspection method would be of most interest to a psychologist from the \_\_\_\_\_ perspective.
  - a. structuralism
  - b. functionalism
  - c. behavioral
  - d. psychodynamic
5. "What we do is the ultimate test of who we are." This statement is consistent with the \_\_\_\_\_ perspective.
  - a. behavioral
  - b. cognitive
  - c. humanistic
  - d. psychodynamic
6. Which of the following statements is consistent with social cognitive theory?
  - a. Our early life experiences are the major determinants of our behaviors and mental processes.
  - b. Imitation is one of the main ways we learn about the world.
  - c. Psychology should only focus on behaviors.
  - d. Unconscious influences are the most important factor in understanding psychology.
7. Which of the following factors is NOT addressed in the psychodynamic perspective?
  - a. instincts
  - b. culture
  - c. parenting
  - d. unconscious
8. Robert Esposito is a cognitive psychologist. Which of the following questions is more likely to be the focus of Dr. Esposito's research?
  - a. Which parts of the brain are activated when we run?
  - b. How effective is punishment in deterring behavior?
  - c. How can we improve our memory?
  - d. Does ethnicity influence social skills?