روان ۲

by محسن کوشان و رفیع · Language: FA

Summary by booksummaryai.com — https://booksummaryai.com/country/fa/روان-۲

Overview

می‌سازد و پایه‌ای محکم برای مطالعات آتی در رشته‌های مرتبط با روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی فراهم می‌آورد. و جامعه پیرامونشان پیدا کنند. این کتاب با زبانی ساده و ساختاری آموزشی، مفاهیم پیچیده روانشناختی را قابل فهم آن آشنایی دانش‌آموزان با فرایندهای ذهنی، رفتارهای انسانی و عوامل مؤثر بر سلامت روان است تا درک بهتری از خود پایه که در «روان ۱» معرفی شده‌اند، به بررسی عمیق‌تر و جامع‌تر مفاهیم کلیدی روانشناسی می‌پردازد. هدف اصلی دانش‌آموزان رشته علوم انسانی در مقطع دبیرستان در ایران است. این کتاب به عنوان ادامه دهنده مباحث روانشناسی «روان ۲» نوشته محسن کوشان و رفیع، یک کتاب درسی محوری برای

آن با دنیای روانشناسی آشنا می‌شوند و دیدگاه‌های جدیدی نسبت به پیچیدگی‌های ذهن و رفتار انسان پیدا می‌کنند. علمی آن، بلکه در نقش آن به عنوان یک ابزار آموزشی استاندارد برای میلیون‌ها دانش‌آموز ایرانی است که از طریق بلکه توانایی تحلیل و به‌کارگیری این مفاهیم در زندگی روزمره را نیز کسب کنند. اهمیت این کتاب نه تنها در محتوای برای تثبیت یادگیری همراه است. این رویکرد به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا نه تنها اطلاعات نظری را فرا بگیرند، و هیجان، شخصیت و سلامت روان را پوشش می‌دهد. هر فصل با تعاریف روشن، مثال‌های کاربردی و تمرین‌هایی کتاب «روان ۲» مباحثی چون احساس و ادراک، حافظه و فراموشی، تفکر و حل مسئله، انگیزش

Key Takeaways

احساس و ادراک، پایه و اساس شناخت ما از جهان پیرامون هستند و تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرند. فرایندهای

سیستمی پیچیده برای ذخیره و بازیابی اطلاعات است که می‌تواند تحت تأثیر عوامل متعددی دچار فراموشی شود. حافظه،

مهارت‌های شناختی حیاتی هستند که با تمرین، آگاهی از موانع و به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب بهبود می‌یابند. تفکر و حل مسئله،

و هیجان، نیروهای محرک رفتار انسان هستند و درک آن‌ها به خودشناسی و مدیریت بهتر واکنش‌ها کمک می‌کند. انگیزش

الگویی منحصر به فرد از افکار، احساسات و رفتارهاست که در طول زمان شکل می‌گیرد و قابل بررسی است. شخصیت هر فرد،

اندازه سلامت جسمانی اهمیت دارد و نیازمند توجه، مراقبت مداوم و یادگیری راهکارهای مقابله با استرس است. حفظ سلامت روان به

روانی و علائم آن‌ها، گام اول در جهت کمک‌رسانی مؤثر، کاهش انگ اجتماعی و ارتقای بهزیستی جامعه است. شناخت اختلالات

Chapter Summaries

انگیزش و هیجان

هیجان بررسی می‌گردد. همچنین، تفاوت‌های فرهنگی در ابراز هیجان و اهمیت تنظیم هیجان مورد توجه قرار می‌گیرد. نظریه‌های مختلف هیجان (مانند نظریه جیمز-لانگ، کانن-بارد، و شاکتر-سینگر)، و نقش سیستم عصبی در تجربه و ابراز و تشنگی) و انگیزه‌های اجتماعی (مانند نیاز به پیشرفت و تعلق)، تشریح می‌شوند. در بخش هیجان، ماهیت هیجانات، مازلو)، و نظریه‌های شناختی مورد بحث قرار می‌گیرد. انواع انگیزه‌ها، از جمله انگیزه‌های فیزیولوژیک (مانند گرسنگی انگیزش به عنوان نیروی محرک رفتار، از دیدگاه‌های مختلفی چون نظریه‌های غریزی، نیازها (مانند سلسله مراتب نیازهای این فصل به بررسی مفاهیم اساسی انگیزش و هیجان می‌پردازد.

یادگیری

تشریح می‌شوند. این فصل همچنین به کاربردهای اصول یادگیری در زندگی روزمره و درمان‌های رفتاری اشاره می‌کند. یادگیری مشاهده‌ای (باندورا) و نقش الگوبرداری در آن، و همچنین یادگیری شناختی، از جمله یادگیری نهفته و بینش، عامل (اسکینر) با تمرکز بر تقویت (مثبت و منفی)، تنبیه، و انواع برنامه‌های تقویت‌کننده مورد بررسی قرار می‌گیرد. شرطی، پاسخ شرطی، اکتساب، خاموشی و بازگشت خودبه‌خودی توضیح داده می‌شود. سپس، یادگیری شرطی‌سازی یادگیری و چگونگی کسب دانش و مهارت‌ها می‌پردازد. یادگیری شرطی‌سازی کلاسیک (پاولف) با مفاهیمی چون محرک این فصل به فرآیندهای

حافظه

و پدیده‌هایی چون فراموشی کودکی و اختلالات حافظه مانند فراموشی پس‌گستر و پیش‌گستر نیز بررسی می‌شوند. از جمله حافظه رویدادی، معنایی، رویه‌ای و ضمنی، معرفی می‌گردند. دلایل فراموشی، مانند نظریه تداخل و فروپاشی، (Encoding)، ذخیره‌سازی (Storage) و بازیابی (Retrieval) اطلاعات توضیح داده می‌شوند. انواع حافظه بلندمدت، ظرفیت و مدت زمان نگهداری اطلاعات در آن‌ها، مورد بحث قرار می‌گیرد. فرآیندهای اصلی حافظه شامل رمزگردانی مدل آتکینسون-شیفر (حافظه حسی، کوتاه‌مدت و بلندمدت)، به تفصیل شرح داده می‌شوند. ویژگی‌های هر نوع حافظه، این فصل به بررسی سیستم پیچیده حافظه انسان می‌پردازد. مدل‌های حافظه، از جمله

تفکر و زبان

متقابل تفکر و زبان، از جمله فرضیه ساپیر-وورف، و تأثیر زبان بر نحوه ادراک و پردازش اطلاعات نیز تشریح می‌شود. مراحل رشد زبان در کودکان، و نظریه‌های اکتساب زبان (مانند نظریه چامسکی و اسکینر) مورد بحث قرار می‌گیرد. رابطه (مانند تثبیت کارکردی و سوگیری‌های شناختی) بررسی می‌شوند. در بخش زبان، ساختار زبان (واج، تکواژ، نحو و معنا)، استدلال و تصمیم‌گیری است. چگونگی شکل‌گیری مفاهیم، انواع استدلال (قیاسی و استقرایی)، و موانع حل مسئله این فصل به فرآیندهای شناختی تفکر و نقش زبان در آن می‌پردازد. تفکر شامل مفاهیم، حل مسئله،

هوش

و محیط، و همچنین موضوعات مربوط به عقب‌ماندگی ذهنی و تیزهوشی نیز در این فصل مورد بحث قرار می‌گیرد. و مفاهیم ضریب هوشی (IQ)، روایی و پایایی آزمون‌ها توضیح داده می‌شوند. عوامل مؤثر بر هوش، از جمله وراثت و نظریه سه‌گانه استرنبرگ، به تفصیل شرح داده می‌شوند. تاریخچه آزمون‌های هوش، مانند آزمون‌های بینه و وکسلر، با محیط، بررسی می‌شوند. نظریه‌های هوش، از جمله نظریه هوش عمومی اسپیرمن، هوش‌های چندگانه گاردنر، نظریه‌های مختلف آن و روش‌های اندازه‌گیری هوش می‌پردازد. تعاریف مختلف هوش، از توانایی حل مسئله تا سازگاری این فصل به مفهوم هوش،

شخصیت

تشریح می‌شوند. روش‌های ارزیابی شخصیت، از جمله پرسشنامه‌ها و آزمون‌های فرافکن، نیز مورد بررسی قرار می‌گیرند. به ابعاد پایدار شخصیت می‌پردازند، و نظریه‌های شناختی-اجتماعی (مانند بندورا) که بر تعامل فرد و محیط تأکید دارند، و مازلو) با تمرکز بر خودشکوفایی و پتانسیل‌های انسانی، نظریه‌های صفات (مانند نظریه پنج عامل بزرگ شخصیت) که روان‌پویشی (مانند نظریه فروید و یونگ) با تأکید بر ناخودآگاه و تجربیات اولیه کودکی، نظریه‌های انسان‌گرایانه (مانند راجرز این فصل به بررسی مفهوم شخصیت و نظریه‌های مختلفی که برای تبیین آن ارائه شده‌اند، می‌پردازد. نظریه‌های

استرس و سلامت روان

همچنین به روانشناسی سلامت و چگونگی تأثیر عوامل روانشناختی بر بیماری‌های جسمی و ارتقای سلامت می‌پردازد. همچنین نقش حمایت اجتماعی و سبک زندگی سالم در کاهش اثرات منفی استرس مورد بحث قرار می‌گیرد. این فصل سازگاری عمومی سلیه) توضیح داده می‌شوند. راهبردهای مقابله با استرس، شامل مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار، و (مانند رویدادهای زندگی و فشارهای روزمره)، و واکنش‌های فیزیولوژیکی و روانشناختی به استرس (مانند سندرم پدیده استرس، عوامل ایجادکننده آن و تأثیراتش بر سلامت جسمی و روانی می‌پردازد. تعریف استرس، انواع استرس‌زاها این فصل به بررسی

اختلالات روانی

شرح داده می‌شوند. علل این اختلالات از دیدگاه‌های زیستی، روانشناختی و اجتماعی-فرهنگی مورد بررسی قرار می‌گیرد. اسکیزوفرنی با علائم مثبت و منفی آن، و اختلالات شخصیت (مانند شخصیت مرزی و ضداجتماعی) به تفصیل هراس، اضطراب فراگیر، و اختلال وسواس فکری-عملی)، اختلالات خلقی (مانند افسردگی اساسی و اختلال دوقطبی)، به ویژه DSM (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی)، معرفی می‌شوند. انواع اختلالات اضطرابی (مانند اختلال این فصل به معرفی و بررسی اختلالات روانی اصلی می‌پردازد. سیستم‌های طبقه‌بندی اختلالات روانی،

درمان‌های روانشناختی

مورد بحث قرار می‌گیرد. این فصل به اثربخشی درمان‌ها و اهمیت انتخاب رویکرد درمانی مناسب نیز اشاره می‌کند. دارودرمانی (مانند داروهای ضدافسردگی، ضداضطراب و ضدروان‌پریشی)، شوک‌درمانی الکتریکی (ECT) و جراحی روانی، شناختی-رفتاری (با هدف تغییر الگوهای فکری و رفتاری ناکارآمد)، تشریح می‌شوند. همچنین، درمان‌های زیستی، شامل بینش و ناخودآگاه)، انسان‌گرایانه (مانند درمان مراجع‌محور راجرز)، رفتاری (مانند حساسیت‌زدایی منظم و غرقه سازی)، و روش‌های مختلف درمان اختلالات روانی می‌پردازد. انواع روان‌درمانی‌ها، از جمله روان‌درمانی‌های روان‌پویشی (با تمرکز بر این فصل به معرفی

روانشناسی اجتماعی

نیز در این فصل بررسی می‌شوند. این فصل به کاربردهای روانشناسی اجتماعی در درک تعاملات انسانی می‌پردازد. از جمله تسهیل اجتماعی، تنبلی اجتماعی، و قطبش گروهی، و همچنین پدیده‌هایی مانند پرخاشگری و نوع‌دوستی رابطه با رفتار)، پیش‌داوری و تبعیض، و تأثیرات اجتماعی (مانند همنوایی، اطاعت و نفوذ اقلیت) است. پویایی گروه‌ها، ادراک اجتماعی (شکل‌گیری برداشت از دیگران)، اسناد (توضیح رفتار خود و دیگران)، نگرش‌ها (شکل‌گیری، تغییر و این فصل به بررسی چگونگی تأثیر حضور دیگران بر افکار، احساسات و رفتارهای فرد می‌پردازد. موضوعات اصلی شامل

Questions & Answers

یادگیری در روانشناسی چگونه تعریف می‌شود؟

شکل‌گیری رفتارهای انسانی را بررسی می‌کند. درک یادگیری برای تبیین بسیاری از جنبه‌های روانشناختی ضروری است. یا مصرف مواد باشد. کتاب "روان ۲" به تفصیل انواع یادگیری، از جمله شرطی‌سازی کلاسیک و عامل، و نقش آن‌ها در در رفتار یا توانایی رفتاری فرد می‌شود و از تجربه ناشی می‌گردد. این تغییر نباید صرفا به دلیل بلوغ، خستگی، بیماری یادگیری فرآیندی است که منجر به تغییر نسبتا پایدار

تفاوت اصلی بین شرطی‌سازی کلاسیک و شرطی‌سازی عامل چیست؟

افزایش و رفتاری که با تنبیه همراه است، کاهش می‌یابد. در شرطی‌سازی عامل، فرد فعالانه محیط را تغییر می‌دهد. عامل (اسکینری)، یادگیری از طریق پیامدهای رفتار رخ می‌دهد؛ یعنی احتمال تکرار رفتاری که با پاداش همراه است، و یک محرک طبیعی تمرکز دارد که منجر به پاسخ غیرارادی می‌شود. در اینجا، فرد منفعل است. اما در شرطی‌سازی شرطی‌سازی کلاسیک (پاولفی) بر یادگیری تداعی بین یک محرک خنثی

انواع اصلی حافظه که در کتاب "روان ۲" توضیح داده شده‌اند، کدامند؟

ظرفیت و مدت زمان نگهداری نامحدود است و شامل حافظه آشکار (معنایی و رویدادی) و ضمنی (روشی) می‌شود. کوتاه‌مدت اطلاعات را برای حدود ۲۰-۳۰ ثانیه با ظرفیت محدود (حدود ۷ قلم) ذخیره می‌کند. حافظه بلندمدت دارای کوتاه‌مدت و حافظه بلندمدت. حافظه حسی اطلاعات را برای مدت بسیار کوتاهی (کسری از ثانیه) نگه می‌دارد. حافظه کتاب "روان ۲" معمولا سه نوع اصلی حافظه را معرفی می‌کند: حافظه حسی، حافظه

هرم نیازهای مازلو چه مفهومی را بیان می‌کند؟

مازلو معتقد بود که برای برآورده شدن نیازهای سطوح بالاتر، ابتدا باید نیازهای سطوح پایین‌تر تا حدی ارضا شوند. سلامت)، عشق و تعلق (روابط اجتماعی)، احترام (عزت نفس، موفقیت) و خودشکوفایی (تحقق پتانسیل فردی) هستند. سلسله‌مراتبی طبقه‌بندی می‌کند. از پایین به بالا، این نیازها شامل نیازهای فیزیولوژیک (غذا، آب)، ایمنی (امنیت شغلی، هرم نیازهای مازلو یک نظریه انگیزشی است که نیازهای انسانی را در پنج سطح

هوش چگونه در روانشناسی تعریف و اندازه‌گیری می‌شود؟

شده هوش مانند مقیاس‌های وکسلر یا استنفورد-بینه انجام می‌شود که نمره بهره هوشی (IQ) را ارائه می‌دهند. اسپیرمن، هوش چندگانه گاردنر و هوش هیجانی اشاره می‌شود. اندازه‌گیری هوش معمولا از طریق آزمون‌های استاندارد سازگاری با محیط و یادگیری از تجربه تعریف می‌شود. در "روان ۲"، به نظریه‌های مختلف هوش مانند هوش عمومی هوش به طور کلی به عنوان توانایی حل مسئله،

اجزای اصلی هیجان کدامند؟

مختلف هیجان مانند نظریه جیمز-لانگ، کانن-بارد و شاکتر-سینگر می‌پردازد که هر یک بر رابطه بین این اجزا تأکید دارند. قلب سریع یا تعریق) و جزء رفتاری (ابراز بیرونی مانند لبخند زدن یا گریه کردن). کتاب "روان ۲" به بررسی نظریه‌های سه جزء اصلی است: جزء شناختی (احساس ذهنی مانند شادی یا غم)، جزء فیزیولوژیک (تغییرات بدنی مانند ضربان هیجان معمولا شامل

نظریه پنج عامل بزرگ شخصیت (Big Five) چه ویژگی‌هایی را شامل می‌شود؟

چارچوب‌ها برای درک تفاوت‌های فردی در شخصیت است و در "روان ۲" به تفصیل مورد بحث قرار می‌گیرد. برون‌گرایی (Extraversion)، دلپذیری (Agreeableness) و روان‌رنجوری (Neuroticism). این مدل یکی از پرکاربردترین بعد اصلی توصیف می‌کند: گشودگی به تجربه (Openness to Experience)، باوجدان بودن (Conscientiousness)، نظریه پنج عامل بزرگ شخصیت، شخصیت را بر اساس پنج

روانشناسی نابهنجار (Abnormal Psychology) به چه موضوعاتی می‌پردازد؟

اصلی بر اساس سیستم‌های طبقه‌بندی مانند DSM (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی) اختصاص می‌دهد. تعریف، طبقه‌بندی، علل و درمان اختلالات روانی می‌پردازد. کتاب "روان ۲" معمولا فصلی را به معرفی اختلالات روانی الگوهای فکری، هیجانی و رفتاری می‌پردازد که غیرعادی، پریشان‌کننده، ناکارآمد یا خطرناک تلقی می‌شوند. این حوزه به روانشناسی نابهنجار به مطالعه

کتاب "روان ۲" معمولا با چه مباحثی به پایان می‌رسد؟ :Spoiler

شناخت‌درمانی و دارودرمانی است. هدف، ارائه یک دیدگاه جامع از سلامت روان و آسیب‌شناسی روانی است :Spoiler اسکیزوفرنی و اختلالات شخصیت، و همچنین مروری بر رویکردهای درمانی مختلف مانند روان‌درمانی، رفتاردرمانی، روانی و روش‌های درمانی آن‌ها به پایان می‌رسد. این بخش شامل معرفی انواع اختلالات مانند افسردگی، اضطراب، .کتاب "روان ۲" معمولا با مباحث مربوط به روانشناسی نابهنجار، اختلالات

مکانیسم‌های دفاعی (Defense Mechanisms) در روانشناسی چه نقشی دارند؟

و جابجایی می‌شوند. "روان ۲" به توضیح این مکانیسم‌ها و چگونگی تأثیر آن‌ها بر رفتار و شخصیت فرد می‌پردازد. از تعارضات درونی (بین "نهاد" و "فرامن") به کار می‌گیرد. این مکانیسم‌ها شامل سرکوب، فرافکنی، انکار، دلیل‌تراشی فروید معرفی شدند، استراتژی‌های ناخودآگاهی هستند که "من" (ego) برای محافظت از خود در برابر اضطراب ناشی مکانیسم‌های دفاعی، که توسط

تفاوت بین انگیزه و نیاز در روانشناسی چیست؟

رفتار هدفمند را برای ارضای نیاز فعال می‌کند. کتاب "روان ۲" به تفصیل به نظریه‌های مختلف انگیزش می‌پردازد. که فرد را به سمت برآورده کردن آن نیاز و کاهش ناراحتی سوق می‌دهد. به عبارت دیگر، نیاز منبع انگیزه است و انگیزه، است که در فرد احساس ناراحتی ایجاد می‌کند، مانند نیاز به غذا یا امنیت. انگیزه (Motive) نیروی درونی است نیاز (Need) حالتی از کمبود یا محرومیت

ناهماهنگی شناختی (Cognitive Dissonance) چیست و چگونه بر رفتار تأثیر می‌گذارد؟

که این پدیده می‌تواند منجر به تغییر نگرش‌ها یا توجیه رفتارهایی شود که در ابتدا با باورهای فرد همخوانی نداشته‌اند. ناراحتی، افراد سعی می‌کنند شناخت‌های خود را تغییر دهند یا به رفتار خود توجیهی پیدا کنند. "روان ۲" توضیح می‌دهد که وقتی فرد دو یا چند شناخت (افکار، باورها، نگرش‌ها) متناقض را همزمان تجربه می‌کند، رخ می‌دهد. برای کاهش این ناهماهنگی شناختی حالتی از ناراحتی روانی است

نقش ژنتیک و محیط در شکل‌گیری هوش چگونه است؟

تحریک فکری و کیفیت محیط خانه نیز در تحقق این پتانسیل و شکل‌گیری نهایی هوش نقش حیاتی ایفا می‌کنند. می‌دهند که وراثت نقش قابل توجهی در تعیین دامنه پتانسیل هوشی دارد، اما عوامل محیطی مانند تغذیه، آموزش، می‌کند که هوش نتیجه تعامل پیچیده بین عوامل ژنتیکی و محیطی است. مطالعات دوقلوها و فرزندخواندگی نشان کتاب "روان ۲" معمولا بحث

رویکردهای اصلی درمانی برای اختلالات روانی که در کتاب معرفی شده‌اند، کدامند؟

زیستی (مانند دارودرمانی و الکتروشوک‌درمانی) هستند. انتخاب رویکرد به نوع اختلال و نیازهای فرد بستگی دارد. شده)، شناخت‌درمانی (با هدف تغییر الگوهای فکری منفی)، درمان انسان‌گرایانه (با تأکید بر خودشکوفایی) و درمان‌های این رویکردها شامل روان‌درمانی پویشی (بر اساس نظریه‌های فروید)، رفتاردرمانی (با تمرکز بر تغییر رفتارهای آموخته

"روان ۲" معمولا چندین رویکرد درمانی اصلی را معرفی می‌کند.

چگونه می‌توان از مفاهیم "روان ۲" در زندگی روزمره بهره برد؟

همچنین، آشنایی با اصول یادگیری می‌تواند در آموزش و تربیت فرزندان یا حتی یادگیری مهارت‌های جدید مفید باشد.
رفتاری خود و دیگران کمک کند. درک نظریه‌های انگیزش می‌تواند به تعیین اهداف و افزایش بهره‌وری منجر شود.
بهبود خودآگاهی و درک بهتر دیگران کمک کند. برای مثال، شناخت مکانیسم‌های دفاعی می‌تواند به شناسایی الگوهای
درک مفاهیم "روان ۲" می‌تواند به