

ضمیمہ کتاب  
روان شناسی عمومی  
روان آموز

زینب قاسمی

## اهمیت و ضرورت ضمیمه کتاب «روانشناسی عمومی» روان آموز

با بررسی منابع متعدد درس روانشناسی عمومی و ترجمه‌های مختلف آن‌ها، در این ضمیمه نکات تکمیلی مطالب کتاب روانشناسی عمومی روان آموز ذکر شده است. این ضمیمه مناسب داوطلبانی است که بر کتاب تسلط کافی دارند، اولویت برای داوطلبان عزیز تسلط بر کتاب و بعد از آن ضمیمه است. بعد از خواندن مطالب کتاب عمومی در صورت داشتن وقت کافی خواندن ضمیمه توصیه می‌شود.

### فصل ۱، ماهیت روانشناسی

#### این توضیح در مبحث گستره روانشناسی، صفحه ۱۸، اصطلاح «اثر توجیه اضافی» اضافه شود:

- اثر توجیه اضافی: پاداش گاه می‌تواند اثر معکوس داشته باشد و علاقه ذاتی کودک به فعالیت‌هایی نظیر مطالعه و ریاضیات را حتی کم کند. وقتی افراد می‌بینند که رفتارشان بر اثر عاملی بیرونی و موقعیتی مثلاً یک پیتزای رایگان ایجاد شده، هرگونه عامل درونی و شخصی را، مثلاً لذتی را که خودشان از انجام آن فعالیت می‌برند، بی‌ارج می‌شمارند؛ در نتیجه، ممکن است وقتی پیتزایی در کار نباشد تمایلی به انجام آن فعالیت نداشته باشند. مثال دیگر آن‌ها مطالعه به خودی خود لذت‌بخش است، ولی لذت پاداش به چشم کودکان بیشتر می‌آید. این اثر پاداش، یعنی از جلوه انداختن موقعیت بدون پاداش، اثر توجیه اضافی خوانده می‌شود که عبارت است از: به افراط کشیده شدن و توضیح رفتار خود با تأکید مفرط بر علل بارز موقعیتی و بدون تأکید کافی بر علت‌های شخصی.
- هم دختربچه‌ها و هم پسر بچه‌ها وقتی مواجهه زیادی با خشونت رسانه‌ای داشته باشند، پرخاش بدنی در آن‌ها به مقدار قابل توجهی بیشتر خواهد شد.

#### این مطلب به پاراگراف اول مبحث آغاز روانشناسی علمی در صفحه ۱۹ اضافه شود:

- در سایه تلاش‌های وونت، روانشناسی روش توصیفی را کنار می‌گذارد تا به صورت علم تجربی درآید.
- ارزش مکتب ساخت‌گرایی در این است که از فلسفه جدا شده است، سعی می‌کند آگاهی را وارد آزمایشگاه کند و عناصر مختلف آن را مورد مطالعه قرار دهد.
- جان دیویی از رهبران مکتب کنش‌گرایی (کارکردگرایی) است که به نظر او به ذهن باید به عنوان یک ابزار نگاه کرد.
- گشتالت‌گرایی یا روانشناسی کل‌گرا (هیئت‌نگر) خلاف جهت ساخت‌گرایی و کنش‌گرایی حرکت می‌کند.
- رفتارگرایی معتقد است که فرد در برابر محیط خود واکنش نشان می‌دهد، نه این‌که مطابق با نظر روانکاوان از درون برانگیخته شود یا طبق آنچه که انسان‌گرایان می‌گویند، براساس اراده و اختیار خود عمل کند.
- در شرطی شدن کلاسیک روی بازتاب و در شرطی شدن عامل روی تقویت تأکید می‌شود.

#### نکات زیر در جهت تکمیل مبحث رویکردهای معاصر، صفحه ۲۲ ذکر شده اند:

- از دید رویکرد زیست‌شناختی، رفتار قابل پیش‌بینی است و می‌تواند موضوع یک تشخیص نسبتاً درستی باشد.
- دیدگاه ذهن‌گرایانه (پدیدارشناختی) هم مانند رویکرد شناختی، برخاسته از سنت گشتالتی و واکنشی در مقابل محدودیت‌های رفتارگرایی است.
- به عقیده دیوید بوس (David Buss) تکامل همان‌طور که ویژگی‌های جسمی مثل شکل بدن و قد را تغییر می‌دهد، بر نحوه تصمیم‌گیری، میزان پرخاشگری، ترس‌ها و الگوهای جفت‌یابی نیز تأثیر شدیدی می‌گذارد؛ بنابراین می‌توانیم بگوییم سابقه شیوه انطباق یافتن ما با دنیای امروز، به مشکلاتی که حیوانات و انسان‌های اولیه در انطباق با محیط‌های تکاملی‌شان با آن‌ها مواجه بوده‌اند، برمی‌گردد.
- استیون پینکر (Steven Pinker) نیز معتقد است روانشناسی تکاملی یکی از رویکردهای مهم فهم رفتار است. به نظر پینکر طرز کار ذهن در سه نکته خلاصه می‌شود:

(۱) ذهن محاسبه می‌کند.

(۲) سیر تکامل، ذهن را محاسبه‌گر کرده است.

(۳) این محاسبات توسط دستگاه‌های مغزی مخصوصی انجام می‌شوند که در مسیر انتخاب طبیعی برای رسیدن به هدف‌های خاصی مثل زنده ماندن طراحی شده‌اند. برای مثال، ذهن درون‌داد حسی را طوری تجزیه و تحلیل می‌کند که به نفع انسان‌های شکارچی و گردآورنده غذای ماقبل تاریخ بوده است.

انسان‌هایی که ذهن‌شان علت و معلول‌ها را می‌فهمیده است، ابزارساز بوده‌اند، دام پهن می‌کرده‌اند و قارچ‌های سمی نمی‌خوردند، شانس بیشتری برای زنده ماندن و بچه دار شدن داشته‌اند؛ بچه‌هایی که بعداً ریاضیات را بنا نهادند و دربارهٔ ریاضیات ساختند.

لورا کارستنسن، یک روانشناس رشد است که زندگی اجتماعی-هیجانی سالمندان را مطالعه می‌کند. تحقیقات کارستنسن نشان داده‌اند که سالمندان بیش از پیش در مورد تعامل با آدم‌ها، انتخاب‌گر می‌شوند. چون آن‌ها ارزش زیادی برای رضایت هیجانی قائل می‌شوند، معمولاً سعی می‌کنند وقت خود را با محدود افرادی که می‌توانند روابط رضایت‌بخشی با آن‌ها داشته باشند بگذرانند، نه با کسانی که در محافل اجتماعی خیلی آن‌ها را نمی‌شناسند.

### مطالب زیر به مبحث شیوه‌های پژوهش در روانشناسی در صفحه ۲۵ اضافه شوند:

○ فهم ماهیت پیچیده ذهن و رفتار در گرو تفکر انتقادی است؛ تفکر انتقادی به معنای نوعی تفکر فکورانه و سازنده فکر کردن و ارزیابی کردن شواهد؛ یعنی این که از خودتان بپرسید چطور فلان چیز را دانستید.

○ روش فراتحلیل: در روش **فراتحلیل**، مؤلفان با استفاده از فنون آماری به ترکیب مطالعات انجام شده در گذشته و استخراج نتایج از دل آن‌ها می‌پردازند. در هر مطالعه آزمایشی هر شرکت‌کننده یک مورد تلقی می‌شود و از او داده‌هایی برای تحقیق به دست می‌آید که فقط از او می‌شود به دست آورد، سپس این داده‌ها به صورت آماری خلاصه می‌شود. ولی در یک فراتحلیل، هر مطالعه یک «مورد» تلقی می‌شود و از آن داده‌های خلاصه شده‌ای به دست می‌آید که فقط از آن مطالعه می‌توان به دست آورد و بعد باز این داده‌ها در سطحی بالاتر یا فراتر از تحلیل خلاصه می‌شوند. فراتحلیل به طور بالقوه نظام‌دارتر و منصفانه‌تر از روش مرور روایتی است.

○ در تبیین جنبه‌های بنیادی ادراک، رویکرد علوم عصبی-رفتاری مفیدتر از رویکرد اجتماعی-فرهنگی است؛ اما در بررسی روش کاهش پیش‌داوری و تبعیض، رویکرد اجتماعی-فرهنگی مفیدتر از رویکرد علوم عصبی-رفتاری است.

○ مشاهده هوشمندانه موقعیت‌هایی که به طور طبیعی حادث می‌شوند، می‌تواند به تولید فرضیه بینجامد.

## فصل ۲. مبانی زیست‌شناختی روانشناسی

### مطالب زیر در ابتدای فصل پیش از ورود به بحث نوروها و گلیاها در صفحه ۳۳ اضافه شوند:

- رنه دکارت: به عقیده دکارت تمام اعمال انسان‌ها و حیوانات پاسخ‌هایی مکانیکی به محرک‌های بیرونی است. او جایگاهی هم برای روح در نظر گرفته است و باور دارد این روح ما است که پاسخی ویژه را از بین مجموعه‌ای از پاسخ‌های محتمل برمی‌گزیند. انعطاف‌پذیری ما حاصل چنین فرایندی است.
- دکارت بر **دوگانه‌پنداری جسم و ذهن** تأکید داشت. او ذهن یا روح را وجودی مستقل از جسم مادی می‌دانست و اعتقاد داشت جسم و روح هرکدام می‌توانند بر یکدیگر تأثیر بگذارند.
- ارنست مایر: مطالعه مبانی زیستی رفتار نیازمند توجه به سیر تکاملی آن است. یک مفهوم مهم در زیست‌شناسی تکاملی، «**پیش‌تطابق**» است که ارنست مایر مطرح کرده است. به اعتقاد مایر بسیاری از پدیده‌های جدید تکاملی نتیجه فرایندی هستند که یک دستگاه قبلی را به انجام کاری جدید وامی‌دارد، به این فرایند «به‌کارگیری مشترک» می‌گویند. به این ترتیب، امکان پیدایش یک کارکرد جدید را فراهم می‌کند. برای مثال دهان، دندان‌ها و زبان در ابتدا برای وظیفه خوردن تکامل یافته بودند، اما در سیر تکامل کارکرد جدیدی را در تولید صدا و سپس تلفظ زبان بر عهده گرفتند. برای تبیین شکل‌گیری توانایی‌های خاص انسان نیز سازوکارهای مشابهی مطرح می‌شود. دو مثال جالب، تکامل بیزاری یا انزجار اخلاقی و شکل‌گیری پاسخ ما در برابر طرد اجتماعی است که در ادامه به توضیح بیشتر این دو مفهوم می‌پردازیم.
- **تکامل بیزاری:** پل روزین معتقد است پدیده انزجار (بیزاری یا دل‌زدگی) ابتدا در جریان تکامل به‌عنوان پاسخی برای جلوگیری از آسیب دیدن بدن در برابر غذاهای مسموم به وجود آمده بود، اما در سیر تکامل سرانجام به سازوکاری برای جلوگیری از آسیب دیدن روح تبدیل شده و سبب ایجاد انزجار اخلاقی شده است.
- جرائم اخلاقی مانند جرائم جنسی یا جنایت‌های جنگی، پاسخی هیجانی مشابه با پاسخ انزجار اولیه را برمی‌انگیزند. نکته: پاسخ انزجار با فعال‌سازی مغز در ناحیه جلوپیشانی راست و نیز عقده‌های قاعده‌ای همراه است.
- **طرد اجتماعی:** در رابطه با طرد اجتماعی، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انسان‌ها در پاسخ به طرد اجتماعی دچار بی‌تفاوتی و ظاهراً کرختی در برابر درد هیجانی می‌شوند.
- برای فهم این واکنش باید توجه داشته باشیم که تکامل دستگاه تعامل اجتماعی شاید از به‌کارگیری مشترک دستگاهی با درجه تکامل پایین‌تر حاصل شده باشد، یعنی دستگاهی که پاسخ ما را در برابر درد جسمی امکان‌پذیر می‌سازد. به این صورت که گاهی واکنش طبیعی در برابر یک محرک دردناک، افزایش تدافعی آستانه درد است یا به عبارت دیگر، کاهش حساسیت به درد می‌باشد.
- طبق الگوی پیش‌تطابق، دستگاه زیست‌شناختی‌ای که به درد جسمی واکنش نشان می‌دهد، تکامل یافته و عهده‌دار پاسخ به درد اجتماعی نیز می‌گردد. بر این اساس می‌توان پیش‌بینی کرد که طرد اجتماعی باید بر چگونگی واکنش به درد جسمی اثر بگذارد. به عبارت دیگر ممکن است یک دستگاه زیست‌شناختی مشترک وجود داشته باشد که هم مسئول درد جسمی است و هم مسئول درد هیجانی.
- در این راستا، شواهد نشان داده‌اند نواحی خاصی از مغز که به دنبال زجر ناشی از درد جسمی فعال می‌شوند، در طرد اجتماعی هم فعال می‌شوند.

### نکته زیر به مبحث انتقال دهنده‌های عصبی (دوپامین)، صفحه ۳۷ اضافه شود:

- نکته: پژوهش‌های اعتیاد نشان داده‌اند که دوپامین در تنظیم برجستگی تشویقی دستیابی به یک پاداش یا به عبارت دیگر؛ اینکه چقدر یک چیزی را می‌خواهیم، نقش ویژه ای دارد.

### مطالب زیر به مبحث دستگاه عصبی در صفحه ۳۸ اضافه شوند:

- پل مغزی: بخشی از هسته مرکزی است که در مغز پسین و در بالای بصل النخاع قرار دارد. در کنترل توجه و زمان بندی خواب اهمیت دارد. دسته های عصبی اصلی که از نخاع ریشه می گیرند، در پل مغزی تقاطع می کنند و به سمت مقابل می روند. به این ترتیب قسمت راست مغز به سمت چپ بدن و قسمت چپ مغز به سمت راست بدن متصل می شود.
- برجستگی فوقانی و تحتانی: دو ساختار کوچک که در مغز میانی قرار دارند و نقش مهمی در بازفرست (رله) اطلاعات حسی به مغز و کنترل حرکات، از جمله حرکات چشم، دارند.
- دستگاه لیمبیک یا کناری: بر برخی رفتارهای غریزی تحت کنترل هسته مرکزی نظارت بیشتری اعمال می کند؛ به عبارت دیگر نقش نظارت بر رفتارهای غریزی را بر عهده دارد.
- حیواناتی نظیر ماهی ها و خزندگان که دستگاه کناری آن ها ابتدایی است، فعالیت هایی از قبیل تغذیه، حمله، فرار از خطر و جفت گیری را به صورت رفتارهایی قالبی انجام می دهند؛ اما در پستانداران به نظر می رسد که دستگاه کناری برخی از این الگوهای رفتاری غریزی را مهار می کند و باعث می شود که جاندار در برابر تغییرات محیط انعطاف و تطابق بیشتری از خود نشان دهد.
- بادامه (آمیگدال): میمون هایی که دچار ضایعه ای در بادامه خود شده اند، ترس را به مقدار بسیار اندکی از خود نشان می دهند. ضایعه در بادامه انسان ها باعث می شود که قادر به تشخیص حالات ترس در چهره یا آموختن اشکال جدید ابراز ترس نباشند.
- بادامه خود محل ذخیره خاطرات نیست، اما از طریق ارتباطات گسترده اش با سایر بخش های مغز شدت خاطرات را تعدیل می کند. هرچه یک واقعه بار هیجانی بیشتری داشته باشد، بادامه در طی بروز آن واقعه فعال تر خواهد بود و در نتیجه، خاطره قوی تری شکل خواهد گرفت. اخیراً مشخص شده است که بادامه در رفتار اجتماعی نیز نقشی دارد. اندازه بادامه با اندازه و پیچیدگی شبکه اجتماعی افراد همبستگی دارد.

### مطالب زیر به مبحث فنون تصویربرداری مغز در صفحه ۴۱ اضافه شوند:

- ثبت الکتریکی: یکی از روش های کلی مطالعه کاربرد مغز «گوش دادن» به مغز است؛ یعنی پایش و ثبت فعالیت الکتریکی نورون ها درحالی که مغز فعال است. بدین منظور می توان از الکتروانسفالوگرام (EEG) استفاده کرد؛ در این روش الکترودهایی روی پوست سر قرار داده می شود و فعالیت الکتریکی گروه های بزرگی از نورون ها تقویت، ثبت و قابل مشاهده می شود.
- همچنین ممکن است از الکتروانسفالوگرافی در مطالعه موسوم به توانش های (پتانسیل ها) مرتبط با رویداد مورد استفاده قرار بگیرد. در این روش فعالیت الکتریکی در پاسخ به یک رویداد خاص مثل یک تحریک یا پاسخ حرکتی ثبت می شود.
- مطالعه دقیق تر فعالیت الکتریکی نورون ها با «ثبت فعالیت یک سلول منفرد» امکان پذیر می شود که طی آن پژوهشگران فعالیت نورون های منفرد را از راه فروکاوی در آن ها با ریزالکترودهای کوچک بررسی می کنند. از این طریق پژوهشگران می توانند دریابند که کدام محرک یا رفتار، فعالیت آن سلول را راه اندازی کرده است.

### مطالب زیر به مبحث تأثیر وراثت بر رفتار در صفحه ۴۴ اضافه شوند:

- افراد تیزهوش تر ماده خاکستری بیشتری در مغز خود دارند و مقدار ماده خاکستری نیز به نظر می رسد که ارتباطی قوی با عوامل وراثتی داشته باشد.
- قابلیت وراثتی ای که هر فرد به هنگام تولد با خود دارد، بسیار تحت تأثیر محیطی است که با آن روبه رو می شود. ژن ها ممکن است فرد را مستعد ابتلا به بیماری کنند، اما آن چه پیامد واقعی را شکل می دهد، محیط است.

## فصل ۵، ادراک

### مطلب زیر به پاراگراف اول مبحث «توجه» در صفحه ۹۲ اضافه شود:

توجه فرایندی منفرد نیست؛ بلکه شامل چندین فرایند در تعامل با هم است. توانایی توجه انتخابی شامل سه گروه از فرایندهای مجزا با جایگاه‌های متفاوتی در مغز است:

(۱) فرایندی که مسئول هشیار نگه داشتن ما است.

(۲) فرایندی که مسئول جهت‌دهی منابع پردازشی به اطلاعات مرتبط با تکلیف است؛ مثل تمرکز روی صدای یک نفر تا بتوانیم گفته‌های وی را بفهمیم.

(۳) فرایند یا سامانه اجرایی‌ای که تصمیم می‌گیرد آیا می‌خواهیم همچنان توجه خود را به آن اطلاعات معطوف کنیم یا بهتر است به دسته دیگری از اطلاعات توجه کنیم. برای مثال، این فرد درباره کلوپلاست صحبت می‌کند که من به آن علاقه‌ای ندارم.

دستگاه ادراکی ما محرک‌های مورد توجه واقع‌نشده را هم تاحدودی پردازش می‌کند، منتها آن‌ها به ندرت ممکن است به سطح آگاهی برسند. یکی از شواهد مربوط به پردازش نسبی محرک‌های مورد توجه واقع‌نشده این است که اگر در مکالمه‌ای که به آن توجه نداریم، فردی اسم ما را هرچند به آرامی صدا کند، به احتمال زیاد آن را می‌شنویم؛ بنابراین فقدان توجه باعث وقفه کامل پیام‌ها نمی‌شود، بلکه آن‌ها را غریب‌ال می‌کند.

### مطالب زیر به انتهای «مبحث ثبات ادراکی» در صفحه ۹۴ اضافه شود:

یکی دیگر از کارکردهای دستگاه ادراکی، **انتزاع** است. انتزاع فرایند تبدیل اطلاعات حسی خام دریافت‌شده از اندام‌های حسی مثلاً الگوهای خطوط مستقیم و منحنی، به مقوله‌های انتزاعی است. این مقوله‌ها مانند حروف یا کلمات، از قبل در حافظه ذخیره شده‌اند. حجم عظیم اطلاعات فیزیکی که از طریق اندام‌های حسی وارد می‌شود توسط فرایند انتزاع به مجموعه قابل پردازش‌تری از مقوله‌ها تقلیل می‌یابد.

اطلاعات انتزاع‌شده فضای کمتری اشغال کرده و کار کردن با آن‌ها سریع‌تر از اطلاعات خام است.

دستگاه ادراکی باید بتواند خصوصیات مهم شیء را انتزاع یا استخراج کند. بالش پرچین و چروک را معمولاً مربع یا مستطیل ادراک یا توصیف می‌کنند، حتی اگر شکل یک مربع یا مستطیل کامل را هم نداشته باشد. توانایی انتزاع رابطه تنگاتنگی با ثبات ادراکی دارد. دستگاه بینایی اطلاعات مربوط به تفاوت‌های فیزیکی بین محرک‌ها را در نظر نمی‌گیرد. انتزاع هم دقیقاً به همین شکل است. اطلاعات مربوط به توصیف فیزیکی دقیق محرک دور ریخته شده و فقط اطلاعات مهم و ضروری حفظ می‌شوند.

### مطلب زیر در انتهای مبحث «ثبات ادراکی» و پیش از ورود به مبحث «رشد ادراک» در صفحه ۹۴ اضافه شود:

○ انتزاع

**پدیده تلفیق مبتنی بر خطای ادراک:** به معنای ترکیب نادرست دو صفت جداگانه در یک شیء واحد است. برای مثال، وقتی تصاویری از جمله مربعی سبز، دایره‌ای قرمز و مثلثی بنفش را برای لحظه کوتاهی به فرد نشان می‌دهند، سپس بعد از این که تصویر از بین رفتن می‌رود از فرد می‌خواهند آن‌ها را گزارش کند؛ مشاهده‌گران اغلب در گزارش این که چه شکلی با چه رنگی همراه بوده اشتباه می‌کنند و مثلاً ممکن است مربع را قرمز گزارش کنند.

**نظریه ادغام خصیصه‌ها:** این نظریه توسط تریزمن مطرح شد که بیان می‌کند وجود تلفیق‌های مبتنی بر خطای ادراک حکایت از آن دارد که در مرحله پیش از توجه، اطلاعات حاصل از محرک دیداری (خصیصه‌های ابتدایی، مثل شکل و رنگ) ادراک و در ابعاد جداگانه‌ای رمزگردانی می‌شوند و در مرحله دوم که مرحله پردازش توأم با توجه است، آن ابعاد یا خصایص جداگانه در هم ادغام و چسبانده می‌شوند و کلیت واحدی را تشکیل می‌دهند. تلفیق‌های مبتنی بر خطای ادراک زمانی پدید می‌آیند که مدت تحریک برای کسب خصایص ابتدایی کافی، ولی برای مرحله طولانی‌تر بعدی که چسباندن آن‌ها با کمک توجه است، ناکافی باشد.

نظریه ادغام خصیصه‌ها از دو جهت مورد انتقاد قرار گرفته است: امساک (صرفه‌جویی) نظری و مقبولیت زیست‌شناختی.

## نکات تکمیلی

**نظریه کنترل پویا:** دی لولو و همکاران این نظریه را به عنوان نظریه ای جایگزین برای نظریه ادغام خصیصه ها مطرح کردند که فرض اصلی آن چنین است: به جای آن که دستگاهی مملو از مدارهای تغییرناپذیر وجود داشته باشد که از ابتدای کودکی به تعداد اندکی صفات ابتدایی حساس باشد، دستگاهی انعطاف پذیر وجود دارد که اجزای آن به سرعت پیکربندی خود را تغییر داده و در زمان های مختلف وظایف گوناگونی را انجام می دهند.

**بازشناسی شیء و بازشناسی چهره:** بازشناسی شیء و بازشناسی چهره مسیرهای رشدی متفاوتی دارند. توانایی تشخیص اشیاء در بچه ها با افزایش سن به طور پیوسته افزایش پیدا می کند، اما توانایی تشخیص چهره (در بعضی بچه ها) در طی اوایل نوجوانی موقتاً کاهش پیدا می کند.

یک نظریه مشهور در توجیه این تفاوت ها این است که اشیاء بر مبنای اجزای سازنده شان شناسایی می شوند، در حالی که چهره ها بر مبنای الگوی کلی (شکل بندی) شکل گیری اجزایشان تشخیص داده می شوند. بنابراین، افرادی که دچار ادراک پریشی چهره ای هستند توانایی پردازش ادراکی اجزای حفظ می کنند، ولی توانایی ترکیب بندی را از دست می دهند.

## فصل ۶، هشتم، هشتم

نکته زیر به ردیف سوم جدول بحث «اختلال‌های خواب» صفحه ۱۰۴ اضافه شود:

اختلال حمله خواب (خواب‌زدگی) با کمبود هیپوکرتین ارتباط دارد.

توضیحات زیر به بحث «هیپنوتیسم» در صفحه ۱۰۵ اضافه شود:

کاهش درد یکی از سودمندترین موارد استفاده از هیپنوتیسم (خواب‌واره) در پزشکی است.

از هیپنوتیسم برای کاهش اضطراب ناشی از اقدامات طبی و دندان‌پزشکی، نفس‌تنگی (آسم)، بیماری‌های گوارشی، تهوع ناشی از درمان سرطان استفاده می‌شود.

در درمان اختلالات روانی هم از هیپنوتیسم برای کمک به افراد برای درمان اعتیاد استفاده شده است.

بحث‌انگیزترین کاربرد هیپنوتیسم (خواب‌واره) در درمان مشکلات هیجانی است. درمانگر به کمک هیپنوتیسم می‌تواند خاطرات واپس‌زده‌ای را کشف کند که در پس مشکلات روانی وجود دارند؛ اما برخی محققان می‌گویند هیپنوتیسم فقط به درمانگران این امکان را می‌دهد که خاطراتی کاذب را در ذهن مراجع خود بکارند؛ از جمله خاطرات تجارب سوءرفتار یا سوءاستفاده را که هرگز اتفاق نیفتاده‌اند.



## فصل ۷، یادگیری و شرطی‌سازی

## مطالب زیر در جهت تکمیل مبحث «یادگیری مشاهده‌ای» در صفحه ۱۲۳ اضافه شوند:

○ نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا: یکی از پژوهش‌های اولیه بندورا معروف به «مطالعه عروسک بوبو» به یادگیری مشاهده‌ای رفتار پرخاشگرانه در کودکان مربوط است.

بندورا به توانایی‌های شناختی‌ای اشاره کرد که برای یادگیری مشاهده‌ای ضروری‌اند؛ فرد یادگیرنده باید:

(۱) به رفتار الگو توجه کند و پیامدهای آن را ببیند.

(۲) آنچه را دیده به خاطر بسپارد.

(۳) قادر باشد آن رفتار را بازتولید کند.

(۴) انگیزه انجام آن رفتار را هم داشته باشد.

یادگیری مشاهده‌ای مستلزم توانایی تصور کردن و پیش‌بینی کردن است، یعنی افکار و اهداف هم ضروری هستند.

شواهد نشان می‌دهند **نورون‌های آینه‌ای** در یادگیری مشاهده‌ای نقش دارند. نورون‌های آینه‌ای در فهم اعمال و مقاصد دیگران (نظریه ذهن) هم دخیل هستند.

طبق دیدگاه بندورا، انسان‌ها خودشان تجربیاتشان را به وجود می‌آورند، نه این‌که این تجربیات بر آن‌ها تحمیل شود.

دیدگاه «کارگذارمحور» بندورا توجه ما را به این حقیقت جلب می‌کند که شناخت‌ها به اعمال انگیزه می‌دهند و داشتن احساس خودکارآمدی یا باور فرد به مؤثر بودن خویش، در یادگیری اجتماعی و یادگیری پیچیده ضروری است.

## مطالب زیر به مبحث «پایه‌های عصبی یادگیری» در صفحه ۱۲۴ اضافه شوند:

○ یادگیری و حافظه: پیشرفت مهم در پی بردن به اساس سلولی حافظه، یافتن این نکته بود که سیناپس‌های نواحی متعدد مغز، در برخی شرایط می‌توانند افزایش دیرپا در انتقال سیناپسی پیدا کنند؛ مثلاً تحریک الکتریکی سریع سیناپس‌های هیپوکامپ (دم اسبی)

چنان افزایشی در شدت پاسخ‌های سیناپسی ایجاد می‌کند که روزها و حتی هفته‌ها ادامه می‌یابد. این پدیده **توانش افزایشی درازمدت یا LTP** نام دارد. LTP نیازمند نوع خاصی از گیرنده عصب-رسانه‌ای (نوروترنسمیتری) به نام **گیرنده NMDA** است. تفاوت گیرنده NMDA با سایر گیرنده‌ها در این است که بازشدن این گیرنده نیازمند تأمین دو پیش شرط است:

(۱) نخست، گلوتامات پیش‌سیناپسی باید به گیرنده NMDA متصل شود.

(۲) سپس، غشای پس‌سیناپسی حاوی گیرنده، ناقطبی (قطبش‌زدایی یا دپولاریزه) گردد.

وقتی گیرنده NMDA باز شد، مقادیر بسیار زیاد یون کلسیم می‌توانند وارد نورون شوند و ظاهراً ورود همین یون‌هاست که تغییری دیرپا در غشای نورون ایجاد می‌کند و باعث می‌شود نورون به تکرار پیام اولیه، پاسخ شدیدتری بدهد.

فعال شدن گیرنده‌های NMDA در حین شرطی‌سازی کلاسیک هم می‌تواند صورت گیرد. در اینجا هم درون داده‌های ضعیف (محرک شرطی) و قوی (محرک غیرشرطی) هم‌گرایی پیدا می‌کنند و به نورون‌های واحدی وارد می‌شوند. در این حالت توانش افزایشی درازمدت (LTP) در سیناپس‌های انتقال‌دهنده اطلاعات محرک شرطی صورت می‌گیرد.

چنین سازوکاری که در آن دو پیام هم‌گرا، قدرت سیناپسی را افزایش می‌دهند، می‌تواند توضیحی احتمالی برای نحوه مرتبط شدن وقایع جداگانه در حافظه باشد. برای مثال یاد گرفتن نام شخص مستلزم آن است که شما بین ظاهر و نام او ارتباط برقرار کنید. با توانش افزایشی درازمدت (LTP) قدرت سیناپس‌ها طوری افزایش می‌یابد که ظاهر فرد شما را به یادآوری نامش هدایت کند.

**شرطی‌سازی ترس:** بادامه در یادگیری ترس دخالت دارد، نه یادگیری به صورت کلی. حیوانات دچار صدمه در بادامه نمی‌توانند خاطرات ترس را یاد بگیرند یا به یاد آورند. به نظر می‌رسد یادگیری در بادامه به واسطه توانش افزایشی درازمدت (LTP) صورت می‌گیرد که عبارت است از افزایش طولانی‌مدت انتقال سیناپسی در مسیرهای فرستنده اطلاعات محرک شرطی به بادامه. در شرطی‌سازی کلاسیک ترس، ارتباطی میان محرک شرطی نسبتاً خنثی و محرک غیرشرطی بیزارکننده برقرار می‌شود. به این ترتیب سازوکار NMDA نظریه

وسوسه‌انگیزی برای توضیح نحوه ارتباط وقایع در حافظه ارائه می‌کند.

**شرطی‌سازی پلک:** هرگاه محرکی مثل فوت (محرک غیرشرطی) به چشم وارد شود، چشم به صورت انعکاسی پلک خواهد زد. این پاسخ غیرشرطی پلک زدن را می‌توان به این صورت شرطی کرد که محرک شرطی مثل صدا، پیش از فوت اعمال شود. پس از این شرطی شدن، صدا هم می‌تواند پاسخ غیرشرطی پلک‌زدن را حتی در غیاب فوت برانگیزد.

پایگاه اصلی شکل‌پذیری (نرمینگی) سیناپسی، در مخچه قرار دارد. حیوانات دارای ضایعه در مخچه نمی‌توانند این پلک زدن شرطی را یاد بگیرند یا به یاد آورند؛ هرچند، پاسخ غیرشرطی پلک زدن را نشان می‌دهند.

شرطی شدن پلک زدن با تغییراتی در انتقال سیناپسی در مخچه نیز همراه است. این تغییر را **توانش کاستگی درازمدت (LTD)** می‌نامند که عبارت است از کاهش دیرپای انتقال سیناپسی در قشر مخچه. این تغییر در مسیری صورت می‌گیرد که اطلاعات مربوط به محرک شرطی را به نورون‌های قشر مخچه می‌برد. کاهش انتقال محرک شرطی در قشر مخچه منجر به پاسخ شرطی رفتاری می‌شود، چون قشر مخچه در حالت طبیعی بخش تولیدکننده پاسخ شرطی را در مدار شرطی‌سازی پلک زدن مهار می‌کند.

نکته: پژوهش‌ها نشان داده است که شرطی‌سازی کلاسیک در تحمل مواد و در نتیجه، اعتیاد نقش دارد.

نکته: هم در شرطی‌سازی پلک زدن و هم شرطی‌سازی ترس، تغییر در انتقال سیناپسی در نواحی معینی از مغز، مسئول تغییرات رفتاری ملازم با یادگیری ارتباطی است.

○ شکل‌پذیری هدایت‌شده از محیط: شکل‌پذیری هدایت‌شده از محیط به معنای توانایی دستگاه عصبی انسان برای تغییر ساختاری در پاسخ به تقاضاهای ویژه است. برای مثال، تحقیقات نشان دادند وقتی دانش‌مکانی جدیدی کسب شود، مثلاً یادگیری جزئیات نقشه شهر توسط رانندگان تاکسی، هیپوکامپ در افراد بزرگسال می‌تواند از لحاظ ساختاری تغییر کند.

### مطالب زیر پس از مبحث «پایه‌های عصبی یادگیری» به عنوان موضوعاتی جدید در صفحه ۱۲۴ اضافه شوند:

افرادی که انگیزه درونی دارند (افراد درون‌انگیخته)، از آن‌هایی که انگیزه بیرونی دارند، در تکالیف پایدارتر هستند، حافظه آن‌ها درباره مفاهیم پیچیده عملکرد بهتری دارد و با مطالب پیچیده از نظر شناختی خلاقانه‌تر برخورد می‌کنند.

○ نسبت دادن انگیزه به علت‌های درونی باعث می‌شود فرد احساس کند کنترل اعمال خودش را در دست دارد و دارای خودتعیین‌کنندگی است. این موضوع با مفهوم خودکارآمدی (خودکارایی) بندورا مرتبط است.

○ یادگیری از منظر دونالد هب: طبق دیدگاه **هب**، انگیختگی مفهوم مهمی در انگیزش است. به اعتقاد او هر موجود زنده‌ای این انگیزه را دارد که سطحی از انگیختگی را حفظ کند که مناسب رفتاری است که درگیر آن است.

بینش‌های هب بر قانون «یرکز-دادسون» مبتنی است که عملکرد را به انگیختگی ربط می‌دهد. طبق این قانون زمانی که سطح برانگیختگی روانی متوسطی وجود داشته باشد، تکالیف به بهترین شکل انجام می‌شوند.

**هب نظریه انگیختگی** را درباره انگیزش تدوین کرد. از نظر او انگیختگی هر دو بعد روان‌شناختی و زیست‌شناختی را در برمی‌گیرد. این جنبه از کار او در کاهش فاصله میان رویکردهای رفتاری و زیست‌شناسی مؤثر بوده است.

## فصل ۸، حافظه

### مطلب زیر به مبحث «رمزگردانی» در صفحه ۱۳۱ اضافه شوند:

بعضی عوامل در رمزگذاری (رمزگردانی)، امکان توفیق در بازیابی را افزایش می‌دهند؛ این عوامل عبارت‌اند از:

(۱) شرح و بسط دادن

(۲) سازمان‌دهی اطلاعات در حین رمزگذاری آن‌ها

(۳) شباهت بافتار رمزگذاری و بافتار بازیابی اطلاعات

### مطلب زیر به مبحث «حافظه ناآشکار» در صفحه ۱۳۷ اضافه شوند:

مفهوم **حافظه ضمنی** نقش مهمی در اغلب نظریه‌های جدید دربارهٔ **پیش‌داوری** دارد.

عقیده بر این است که حتی فرد دارای حسن نیت نیز ممکن است بر مبنای تجربیات اجتماعی، در مورد یک گروه اجتماعی اطلاعات ناآشکار منفی‌ای ذخیره کرده باشد. این موضوع ممکن است منجر به رفتارهای آکنده از پیش‌داوری در موقعیت‌هایی گردد که آن خاطرات ناآشکار به صورت خودکار فعال شوند.

### مطالب زیر به پاراگراف نخست مبحث «حافظه سازا» در صفحه ۱۳۹ اضافه شوند:

نمونه‌ای خوب برای نشان دادن ادراک سازا (برسازنده) در آزمایشگاه علمی، در پدیدهٔ **تداخل ادراکی** مشاهده شد.

حافظهٔ سازا (برسازنده) اهمیت خاصی در دستگاه قضایی دارد، زیرا در آن‌جا مجازات متهم یا تبرئهٔ وی، براساس حافظهٔ شاهدان عینی دربارهٔ وقوع یا عدم‌وقوع یک رویداد انجام می‌گیرد.

## فصل ۹. زبان و اندیشه

### مطالب زیر به مبحث «رشد زبان» در صفحه ۱۴۶ اضافه شود:

زبان: نیمکره چپ مغز، نحو و دستور زبان را درک می‌کند، ولی نیمکره راست چنین قابلیت‌هایی ندارد. نوزادان زیر یک سال می‌توانند واج‌های همه زبان‌ها را از هم افتراق دهند، ولی تا پایان یک سالگی این توانایی را از دست می‌دهند؛ بنابراین، ماه‌های نخست زندگی دوره حساسی برای کسب توانایی در زمینه واج‌های زبان بومی به حساب می‌آید. این نکته در مورد فراگیری زبان دوم نیز صدق می‌کند.

تحقیق پاتریشیا کوهل نشان می‌دهد که اطفال مدت‌ها پیش از آن‌که عملاً یادگیری کلمات را شروع کنند، می‌توانند اصوات معنادار را ببینند. کوهل می‌گوید کودکان از زمان تولد تا ۶ ماهگی «زبان‌شناس جهانی» هستند و می‌توانند اصوات سازنده گفتار انسان را تشخیص بدهند؛ اما در حدود ۶ ماهگی در مورد اصوات زبان بومی خویش متخصص می‌شوند.

در مورد آموزش زبان انگلیسی به کودکانی که زبان اول آن‌ها انگلیسی نیست، دورویکرد وجود دارد:

(۱) رویکرد دوزبانه: دروس به زبان مادری کودکان تدریس می‌شوند و یادگیری انگلیسی در اولویت دوم است.

(۲) رویکرد تک‌زبانی: کودکان از همان ابتدا در کلاس‌هایی قرار می‌گیرند که در آن‌ها تدریس فقط به زبان انگلیسی است.

اگرچه نوجوانان و بزرگسالان هم می‌توانند بر زبان دوم مسلط شوند، ولی یادگیری زبان دوم برای کودکان آسان‌تر است (مفهوم دوره بحرانی).

### نکته زیر به انتهای مبحث «رشد زبان» در صفحه ۱۴۷ اضافه شود:

یاد گرفتن روخوانی برای مبتلایان به «سندرم ویلیامز» بسیار سخت است. هر چند آن‌ها توانایی بی‌نظیری در بیان شفاهی دارند، عملکرد آن‌ها در تشخیص و تلفظ کلمات بهتر از توانایی آنان در درک مکتوبات است؛ چون درک مکتوبات به استدلال انتزاعی بیشتر و توانایی از جزء به کل رسیدن نیاز دارد.

### نکته زیر به مبحث «مفهوم‌ها و طبقه‌بندی‌ها» در صفحه ۱۴۷ اضافه شود:

نکته: مفاهیم، مبنای مهارت شناختی دیگری به نام حل مسئله اند. حل مسائل بدون مفاهیم غیرممکن است.

### مطلب زیر به عنوان تیتری جدید پس از مبحث «استدلال استقرایی» و قبل از ورود به بحث «سوگیری‌ها و روش‌های اکتشافی» در صفحه ۱۵۰ آورده شود:

○ تصمیم‌گیری: در تصمیم‌گیری ابعاد مختلف قضیه را بررسی کرده و یکی را انتخاب می‌کنیم.

مردم در استدلال استقرایی برای استنتاج از قواعد اثبات‌شده استفاده می‌کنند، اما در تصمیم‌گیری قواعد محرز و اثبات‌شده در کار نیست و ما نمی‌دانیم تصمیماتمان چه پیامدهایی دارند.

در نوعی از تحقیقات مربوط به تصمیم‌گیری، محققان ارزیابی مردم از سود و زیان پیامدها را بررسی می‌کنند. این محققان فهمیده‌اند که مردم پیامدی را انتخاب می‌کنند که بیشترین ارزش مورد انتظار را دارد. برای مثال، هنگام انتخاب دانشگاه، ابتدا فهرستی از نقاط قوت و ضعف دانشگاه‌ها را تهیه می‌کنیم، سپس براساس مواد این فهرست، دانشگاه مناسب‌تر را انتخاب می‌کنیم. شما در تصمیم‌گیری خود به برخی از این عوامل بیش از برخی دیگر بها می‌دهید.

### مطالب زیر به مبحث «تفکر انتقادی» در صفحه ۱۵۱ اضافه شوند:

○ تفکر انتقادی: متخصصان تعلیم و تربیت امروزه اتفاق نظر دارند که نتیجه نهایی تعلیم و تربیت این است که دانش‌آموز بتواند انتقادی فکر کند.

جان دیویی از متخصصان تعلیم و تربیت بود که به تفکر انتقادی اهمیت زیادی می‌داد.

یکی از اقداماتی که برای ترویج تفکر انتقادی در مدارس صورت گرفته، برنامه «اشاعه اجتماع گیرندگان» است که توسط آن براون و جوزف کمپیون تهیه شد.

**مطالب زیر در انتهای مبحث «شبيه‌سازی کامپیوتری» در صفحه ۱۵۲ ذکر شوند:**

○ روانشناسی شناختی و هوش مصنوعی: نقش کامپیوتر در روانشناسی شناختی روز به روز جدی‌تر می‌شود، تا حدی که در سال‌های اخیر رشته‌ای به نام هوش مصنوعی مطرح شده است.

هوش مصنوعی، علم تولید ماشین‌هایی است که می‌توانند مثل آدم‌ها کارهای هوشمندانه انجام بدهند. هوش مصنوعی در انجام کارهایی که سرعت تداوم و حافظه زیاد می‌خواهند، بسیار مفید است. دستگاه‌های هوش مصنوعی دنبال تقلید اندیشه انسان هستند.

## فصل ۱۰، انگیزش

### مطلب زیر به مبحث «دستگاه دوپامینی مزولیمبیک» در صفحه ۱۵۷ اضافه شود:

دستگاه دوپامین مغز زیربنای تجربه **خواستن** است. این دستگاه از نزدیک ساقه مغز در ناحیه طاقی بطنی (VTA) شروع شده تا بادامه (آمیگدال) و هسته لمبده (آکامبنس) و همچنین قشر جلوپیشانی ادامه پیدا می‌کند.

نقاط داغ مغز (hedonic hot spot) زیربنای تجربه **دوست داشتن** (علاقه یا لذت) هستند. این نقاط داغ کوچک در غلاف میانی هسته لمبده (آکامبنس) و در جسم کمربند بطنی قرار دارند که نزدیک بادامه و در قاعده پیش‌مغز واقع شده است. زمانی که این نواحی به صورت الکتریکی تحریک می‌شوند، موش‌ها علائمی از تشدید دوست داشتن غذای شیرین را از خود نشان می‌دهند.

در شرایط طبیعی، فعالیت نقاط داغ لذت مغز، هماهنگ با دستگاه دوپامین مغز ظاهر می‌شود، به طوری که خواهان چیزهایی هستیم که قبلاً احساس خوبی در ما ایجاد کرده‌اند و در مورد چیزهایی که این‌گونه نبوده‌اند، بی‌تفاوت هستیم. با وجود این در برخی از شرایط خاص خواستن و دوست داشتن ارتباط خود را از دست می‌دهند؛ اعتیاد یکی از این شرایط است.

### نکته زیر به انتهای مبحث «نشانه‌های فیزیولوژیک گرسنگی» در صفحه ۱۶۰ اضافه شود:

نکته: نقش کبد به عنوان «صراف خانه عمومی» مواد مغذی باعث شده تا بتواند کل ذخایر انرژی در دسترس بدن را به بهترین نحو تخمین بزند.

## فصل ۱۱، هیجان

## مطالب زیر پس از مبحث «مؤلفه‌های هیجان» و «قبل از ورود به مبحث «برانگیختگی و هیجان» در صفحه ۱۷۰ به عنوان تیتري جدید اضافه شوند:

○ هیجان و خلق: هیجان‌ها از چند نظر با حالت‌های خلقی تفاوت دارند:

(۱) هیجان‌ها علت مشخصی دارند و معمولاً راجع به کسی یا چیزی هستند، اما حالت‌های خلقی اغلب وضعیت‌های عاطفی مواج و فراگیری به شمار می‌روند. ممکن است بدون هیچ علت خاصی یک روز تحریک‌پذیر و روز بعد آرام و بشاش باشید.

(۲) هیجان‌ها کوتاه‌مدت هستند؛ معمولاً زودگذرند و چندثانیه یا چنددقیقه بیشتر طول نمی‌کشند؛ درحالی‌که حالت‌های خلقی پایدارترند و ممکن است ساعت‌ها یا روزها تداوم پیدا کنند.

(۳) هیجان‌ها مؤلفه‌های متعددی دارند؛ هیجان‌ها معمولاً فرایندهایی متشکل از چند مؤلفه مثل ارزیابی شناختی، تجربه ذهنی، گرایش به فکر و عمل معین، پاسخ‌های جسمانی درونی، حالت‌های چهره و واکنش‌های شخص به هیجان را درگیر می‌کنند؛ اما حالت‌های خلقی ممکن است خود را تنها در سطح تجربه ذهنی نشان دهند.

(۴) هیجان‌ها اغلب به طبقات مجزایی مثل ترس، خشم، شادی و علاقه تقسیم می‌شوند؛ درحالی‌که حالت‌های خلقی اغلب در دو بعد «خوشایند بودن» و «سطح برانگیختگی» مفهوم‌پردازی می‌شوند.

## مطالب زیر به مبحث «نظریه دوعاملی شاکتر و سینگر» در صفحه ۱۷۲ اضافه شوند:

○ اثر اسناد غلط برانگیختگی: این اثر بدین معناست که برانگیختگی جسمانی طولانی‌مدت، مثل بالا رفتن سریع از پله‌های ساختمانی چهارطبقه ممکن است، به اشتباه به شرایط بعدی، مثل اشاره مبرهم به این‌که موهابیت چقدر قشنگ شده، منجر شده و پاسخ‌های هیجانی ما به این شرایط، مثلاً خشم را شدت بخشد.

○ ارزیابی شناختی: اکثر نظریه پردازان ارزیابی با رد دیدگاه شاکتر و سینگر بر این باورند که ارزیابی شناختی قبل از برانگیختگی جسمی رخ می‌دهد، نه بعد از آن؛ اما شاکتر و سینگر معتقدند که برانگیختگی ادراک شده و ارزیابی شناختی نمی‌توانند مستقل از هم تجربه شوند؛ بلکه برانگیختگی به ارزیابی نسبت داده می‌شود: «قلبم به شدت می‌زند چون از حرف‌های او عصبانی شده‌ام.»

نظریه دوعاملی شاکتر و سینگر را یک رویکرد برساخت‌گرای (سازنده‌گرای) روان‌شناختی به هیجان‌ها نامیده‌اند، زیرا توصیف‌کننده چگونگی ناشی شدن هیجان‌ها از ترکیب‌های عناصر روان‌شناختی پایه است. برای مثال، در این مورد دو عامل عبارت‌اند از «برانگیختگی جسمی عمومی» و «تبیین ارزیابی شناختی از آن برانگیختگی».

○ مدل کنش مفهومی بارت: رویکرد برساخت‌گرای روان‌شناختی معاصر دیگری که شباهت‌هایی با نظریه دو عاملی دارد، «مدل کنش مفهومی بارت» است. مدل کنش مفهومی بر خلاف نظریه دو عاملی، به وجود سه عنصر پایه معتقد است که ترکیب‌های مختلف آن‌ها با هم طیف وسیعی از تجارب تشکیل‌دهنده زندگی روانی افراد را پدید می‌آورد. این سه عنصر پایه عبارت‌اند از: تحسیس‌هایی (تجربه‌های حسی) از جهان خارج، تحسیس‌هایی از درون بدن و تجارب قبلی فرد.

مطابق این دیدگاه در حین هر هیجان تحسیس‌های درونی و بیرونی از آن رو معنادار می‌شوند که مغز به نحو خودکار و بدون هیچ کوششی بر پایه تجارب قبلی آن‌ها را دسته‌بندی می‌کند.

## مطالب زیر به مبحث «نظریه‌های ارزیابی» در صفحه ۱۷۲ اضافه شوند:

طبق نظریه‌های ارزیابی حداقلی تعامل‌های بین‌فردی بنیادینی وجود دارند که هیجان‌های خاصی را پدید می‌آورند. یکی از این نظریه‌پردازان ریچارد لازاروس است که چندین تعامل بنیادی را شناسایی کرده و آن‌ها را **درون‌مایه‌های هسته‌ای ارتباطی** نام‌گذاری کرده است.

هر درون‌مایه هسته‌ای ارتباطی بیانگر معنایی شخصی است که حاصل الگوهای خاص ارزیابی درباره رابطه خاص شخص-محیط است. این درون‌مایه فرایند ارزیابی را در بطن خود تبلور می‌بخشد.

**این مطلب به پاراگراف اول مبحث «گرایش به اعمال و رفتار معین» در صفحه ۱۷۵ اضافه شود:**

جدول زیر تعدادی از هیجان‌ها و درون‌مایه‌های هسته‌ای ارتباطی را که باعث ایجاد این هیجان‌ها می‌شود نشان می‌دهد. این درون‌مایه‌های هسته‌ای و هیجان‌های مرتبط با آن‌ها را می‌توان در هر فرهنگی مشاهده کرد.

جدول - هیجان‌ها و علل شناختی آن‌ها

هیجان	درون‌مایه‌های هسته‌ای ارتباط
خشم	تحقیر با اهانت به «من» یا چیزهایی متعلق به من
اضطراب	مواجهه با عدم قطعیت، تهدید وجودی
وحشت‌زدگی	روبه‌رو شدن با خطر مادی فوری، مشخص و ناتوان‌کننده
گناه	زیر پا گذاشتن دستور اخلاقی
شرم	ناتوانی در رسیدن به «من» آرمانی
غمگینی	تجربه فقدان غیرقابل برگشت
رشک	خواستن مزایای افراد دیگر
حسادت	بیزار شدن از کسی که محبت بین شما و کس دیگری را تهدید می‌کند یا از بین می‌برد.
انزجار	پذیرش یا نزدیکی زیاد به فرد یا فکر غیرقابل هضم
خوشحالی	پیشرفت منطقی در راه دستیابی به هدف
غرور	تقویت هویت من به پشتوانه دستیابی به یک هدف یا یک فرد با ارزش، ممکن است این هدف با افراد یا گروهی مرتبط باشد که با آن‌ها همانندسازی کرده‌ایم.
آسایش خاطر	تغییر شرایط ناراحت‌کننده ناهمخوان در جهت بهتر شدن اوضاع
امید	ترس از بدتر شدن هم‌زمان با آرزوی بهتر شدن اوضاع
عشق	تمایل یا مشارکت در محبت که معمولاً دوطرفه است، اما لزوماً این‌گونه نیست.
دل‌سوزی	تحت تأثیر رنج دیگری قرار گرفتن و میل به کمک کردن به او

خشم، احساس گناه و غم هر سه با موقعیت‌های ناخوشایند ارتباط دارند، ولی در خشم موقعیت ناخوشایند را افراد دیگری به وجود می‌آورند؛ در احساس گناه خودمان موقعیت ناخوشایند را به وجود می‌آوریم و در غم شرایط بیرونی آن را پدید می‌آورند.

اکثر شواهد اولیه نظریه‌های ارزیابی هیجان، از پژوهش‌هایی برخاسته است که روش هم‌بستگی را به کار برده بودند؛ هم‌بستگی بین ارزیابی‌های خودگزارشی و هیجان‌های خودگزارشی. با این وجود، نقش علی ارزیابی‌ها هنوز ثابت نشده است.

تنظیم هیجان:

تنظیم هیجان به معنای واکنش افراد به هیجان‌های خودشان است. بخش قابل توجهی از فرایند اجتماعی شدن کودکان مستقیماً به آموزش این مسئله ارتباط دارد که چگونه و چه موقعی هیجان‌های خود را تنظیم کنند. شواهد نشان دادند که موفقیت کودکان در یادگیری چنین درس‌هایی برای تنظیم هیجان‌اتشان به طور کلی موفقیت اجتماعی آن‌ها را پیش‌بینی می‌کند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در تنظیم هیجان، حداقل در کوتاه‌مدت فنون توجه‌برگردانی مثل بازی بسکتبال یا خواندن رمانی جذاب، بهتر از فنون نشخوار فکری مثل فکرکردن بیش از حد به علل و پیامدهای خشم یا غمگینی است. نشخوار فکری باعث افزایش هیجان‌های منفی می‌شود، اما توجه‌برگردانی شدت این هیجان‌ها را کاهش می‌دهد. به علت اثرات هیجان بر ارزیابی‌ها و قضاوت‌ها،



تلاش مؤثر برای حل مشکلات اصلی، زمانی موفق است که هیجان‌های منفی کاهش پیدا کنند.  
جدول هیجان‌ها و گرایش‌های فکری-عملی مرتبط با آن‌ها

هیجان	درون‌مایه‌های هسته‌ای ارتباط
خشم	حمله
ترس	گریز
نفرت	دفع
احساس گناه	جبران
شرم	از نظر پنهان شدن
غمگینی	کناره‌گیری
شادی	بازی‌گوشی
علاقه	کاوش
رضایت خاطر	لذت بردن و ادغام شدن
غرور	آرزوی بزرگ بودن
قدردانی	جامعه‌پسند بودن
الهام شدگی	شخص بهتری شدن

### مطالب زیر در پایان فصل و پس از اتمام آخرین مبحث، یعنی «طبقه بندی هیجان‌ها» در صفحه ۱۷۷ اضافه شوند:

○ هیجان‌ها و تفاوت‌های جنسیتی: افراد باورهایی راسخ درباره تفاوت در بروز هیجان‌ها بین دو جنس دارند. به این صورت که زن‌ها به صورت قالبی، جنس هیجانی‌تر در نظر گرفته می‌شوند که هیجان‌ها را بیشتر تجربه و ابراز می‌دارند. هیجان‌هایی مثل خشم و غرور استثنائاً از معدود هیجان‌هایی هستند که تصور می‌شود تجربه و ابراز آن‌ها در مردان شایع‌تر باشد.

پژوهش‌ها نشان دادند که مردان و زنان بیشتر در ابراز هیجان، هم کلامی و هم چهره‌ای، با یکدیگر تفاوت دارند تا در تجربه ذهنی هیجان. تفاوت جنسی در تجربه ذهنی هیجان غالباً به دلیل تصورات قالبی مربوط به جنسیت در جامعه است. در واقع، تصورات قالبی جنسی به گزارش‌های افراد از تجاربشان رنگ و بو می‌دهد. مردان ممکن است فکرکنند: «من مردم و نباید هیجانی باشم، پس نباید احساساتی برخورد کنم.»

پژوهش‌ها حاکی از این است که اگر گزارش‌های افراد از هیجان‌هایشان کلی، برای مثال چه قدر احساس غم یا افسردگی می‌کنید، یا گذشته‌نگر باشند، مثلاً در امتحان هفته گذشته چه قدر اضطراب داشتید، هیجان‌ها بیشتر تحت تأثیر تصورات قالبی قرار می‌گیرند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که هیجان‌ها ممکن است واسطه‌ای باشند که از آن طریق، زنان و مردان و دختران و پسران می‌توانند رفتارهای متناسب با جنسیت خودشان را نشان بدهند.

در تأیید این دیدگاه، پژوهشی نشان داد که درجه بندی افراد از جاذبه جنسی تصاویر مردان و زنان بسته به نوع هیجانی که در چهره آن‌ها نمایان است متفاوت خواهد بود؛ به این صورت که، به طور اخص حالت چهره شاد در مورد زنان واجد جذابیت جنسی ارزیابی می‌شود؛ اما در مورد چهره مردان چنین نیست. مردان در صورتی از لحاظ جنسی جذاب‌تر ارزیابی می‌شوند که حالت چهره آن‌ها غرور و افتخار را نشان دهد.

ارتباط بین جنسیت و قدرت برخی از روانشناسان را بر آن داشته است که بحث سلسله مراتب جنسیت را پیش بکشند. در این سلسله

مراتب، زنان به نسبت مردان قدرت و جایگاه پایین تری دارند و همین باعث تفاوت های جنسی در هیجان های آن ها می شود. زنان چون جایگاه پایین تری دارند، هیجان های حاکی از «ضعف» مثل غم، اضطراب و ترس را ابراز می کنند؛ هیجان هایی که کارشان ابراز ضعف و درماندگی است و مردان که در جایگاه بالاتری قرار دارند هیجان های حاکی از «قدرت» مثل خشم، غرور و تحقیر را ابراز می کنند؛ هیجان هایی که کارشان حفظ چیرگی و تسلط است.

در اینجا نیز، به نظر می رسد که تفاوت در ابراز هیجان ها است، نه در تجربه آن ها. در راستای این نکته، پژوهش ها نشان داده اند که زنان نیز به اندازه مردان خشم را تجربه می کنند و حتی در روابط بین فردی این خشم بیشتر هم خواهد بود. با این حال، مردان خشمگین تر از زنان به نظر می رسند، به این دلیل که آن ها خشم خود را به شیوه های متداول مثل درگیری بدنی یا توهین کردن ابراز می کنند؛ برعکس، زنان خشم خود را با اشک ابراز می کنند. زنان گزارش کرده اند که در ابراز خشم از مردان معذب تر هستند.

آموزش های خاص هر دو جنس در مورد تنظیم مناسب هیجان راهی است که پسران و دختران یاد می گیرند از آن طریق مردانگی یا زنانگی و قدرت مندی یا ضعف خود را نشان بدهند. مثلاً والدین در صحبت کردن با دخترانشان بیشتر بر غم تأکید می کنند، در حالی که با پسرانشان این گونه حرف نمی زنند. چنین تفاوت هایی ممکن است راه را برای بروز تفاوت های جنسیتی در عادت های تنظیم هیجان ها در مراحل بعدی زندگی باز کنند.

هیجانان و تفاوت های فرهنگی: فرهنگ های جمع گرا بر روابط بین فردی، ارتباط و وابستگی افراد تأکید دارند و فرهنگ های فردگرا بر جدایی و استقلال افراد تأکید دارند.

تفاوت های فرهنگی در اهداف شخصی می توانند منجر به تفاوت های فرهنگی در هیجان ها شوند. اگر افراد در فرهنگ های مختلف نمو پیدا کنند، اهداف شخصی متفاوتی مخصوصاً در روابط بین فردی شان برمی گزینند؛ برای مثال، اگر جمعی از افراد که از فرهنگ جمع گرا هستند در یک کار گروهی، اشتباهی انجام دهند متأسف می شوند؛ تأسف در این موقعیت بیانگر جمع گرایی است، چون خطا یک نقص مشترک تلقی می شود. در همین موقعیت، افراد فرهنگ فردگرا خشم را تجربه می کنند؛ خشم نشان دهنده فرهنگ فردگرا است، چون فرد شخصاً با آن درگیر است.

در فرهنگی های جمع گرا مثل ژاپن، احساس خوب متکی بر روابط بین فردی است؛ اما در فرهنگ های جمع گرا مثل آمریکا احساس خوب اغلب با درگیر نشدن در ارتباطات بین فردی همراه است. جمع گرایی و فردگرایی تعیین می کنند هیجان ها کی و چگونه بیان شوند. برای مثال، مردم ژاپن برخلاف ایالات متحده در حضور دیگران احساس نفرت شان را با لبخند می پوشانند. همچنین، غرور در فرهنگ های فردگرا آسان تر از فرهنگ های جمع گرا بیان می شود. خوشحالی در فرهنگ های فردگرا با پیشرفت فردی و در فرهنگ های جمع گرا با روابط بین فردی خوب، ارتباط نزدیکی دارد.

هیجان ها در فرهنگ های جمع گرا افراد را به هم نزدیک می کنند و در فرهنگ های فردگرا منحصربه فرد بودن شخص را نشان می دهند. روانشناسی مثبت نگر: وجه اشتراک روانشناسی مثبت گرا با روانشناسی انسان گرا که قدیمی تر است، در این است که هر دو دغدغه نمو آدمی به سمت تحقق توانایی های کامل خود را دارند، ولی تفاوت این دو در اتکای وسیع روانشناسی مثبت نگر بر روش های تجربی است.

طبق دیدگاه روانشناسی مثبت نگر هیجان های مثبت ارزش پرورش دادن دارند؛ نه فقط به این دلیل که احساس خوبی به ما می دهند، بلکه به این دلیل که آن ها ما را به سمت رشد روان شناختی و سرحالی سوق می دهند.

شواهد در بررسی هیجانان مثبت نشان دادند که میان هیجانان مثبت و مرگ و میر رابطه معکوس وجود دارد. افرادی که هیجان های مثبت بیشتری در طول عمر تجربه و ابراز می کنند، عمر سالم بیشتری دارند. همچنین هیجان های مثبت ایجادکننده موفقیت در زندگی هستند.

**نظریه گسترده و ساختن:** یک نظریه تکاملی است که به تبیین تأثیرات هیجانان مثبت بر این موارد پرداخته است. این نظریه می گوید که حالات هیجانی خوشایند، تطابق هایی روان شناختی هستند که چون به بقای نیاکان انسانی ما کمک می کردند، تکامل پیدا کرده اند.

حالات هیجانی خوشایند این کار را با ساختن شکلی از خودآگاهی انجام دادند که مشخصه آن حوزه وسیعی از آگاهی است که در برگزیده دامنه گسترده تری از گرایش های فکری و عملی در مقایسه با وضع معمول است. این ذهنیت گسترش یافته به کشف دانش جدید و مهارت های جدید کمک می کند و از این طریق به اجداد ما کمک می کرد تا ذخایر منابع شخصی مهم خود را بسازند و همین ذخایر بود که بعدها تفاوت افراد از حیث بقا یا تسلیم در برابر انواع و اقسام تهدیدهای حیات را رقم می زد.

منابع مولد هیجان های مثبت نیز، شانس نیاکان ما را برای تجربه هیجان های مثبت بعدی افزایش می دادند. بدین صورت، این داستان گسترده و ساختن به صورت ماریچی صعودی مدام تکرار می شد و بخت آن ها برای بقا، سلامت، سرحالی و شور را بیشتر و بیشتر می کرد.

**هیجان های مثبت و منفی:** یکی از مزیت های هیجان های منفی این است که رانه های (تمایلات) نیرومندی را برای عمل کردن به شیوه هایی خاص برمی انگیزند. برای مثال رانه ستیز در مواقع عصبانیت، رانه گریز در مواقع ترس و رانه تف کردن در مواقع انزجار فعال می شوند. به بیان دیگر، هیجان های منفی ذهنیت ما را محدود می کنند و باعث می شوند که تنها مجموعه ویژه ای از افکار و اقدامات به ذهن برسند.

**هیجان های مثبت** یک اثر مکمل نیز دارند. آن ها با بسط گنجینه گرایش های فکری عملی، ذهنیت ما را گسترش می دهند. احساس شادی موجب گرایش به بازی کردن، علاقه باعث گرایش به کاوش و جست و جو، رضایت باعث گرایش به حظ بردن و چرخه ای مکرر از هر کدام از این رانه ها می شود. مزیت هیجان های مثبت در این است که شیوه های معمول تفکر و رفتار ما را بسط می دهند. با این کار ما را به سمت خلاقیت، کنجکاوی و پیوند بیشتر با دیگران سوق می دهند.

شواهد نشان دادند که هیجان های مثبت گستره ادراک دیداری افراد را بسط داده، به آن ها امکان می دهند میدانی وسیع تر از حالت معمول را ببینند. این توانایی دیدن تصویر کلان تر، افراد را در بهره گیری از انعطاف فکری بیشتر و دستیابی به راه حل های خلاقانه برای مشکلات دشوار یاری می دهد. همچنین هیجان های مثبت حلقه اعتماد افراد، توجه به نظرات دیگران و مهربانی را نیز بسط می دهند. به علاوه، بررسی حرکات بدنی نشان می دهد که هیجان های مثبت حتی حالات بدنی افراد را هم بسط می دهند.

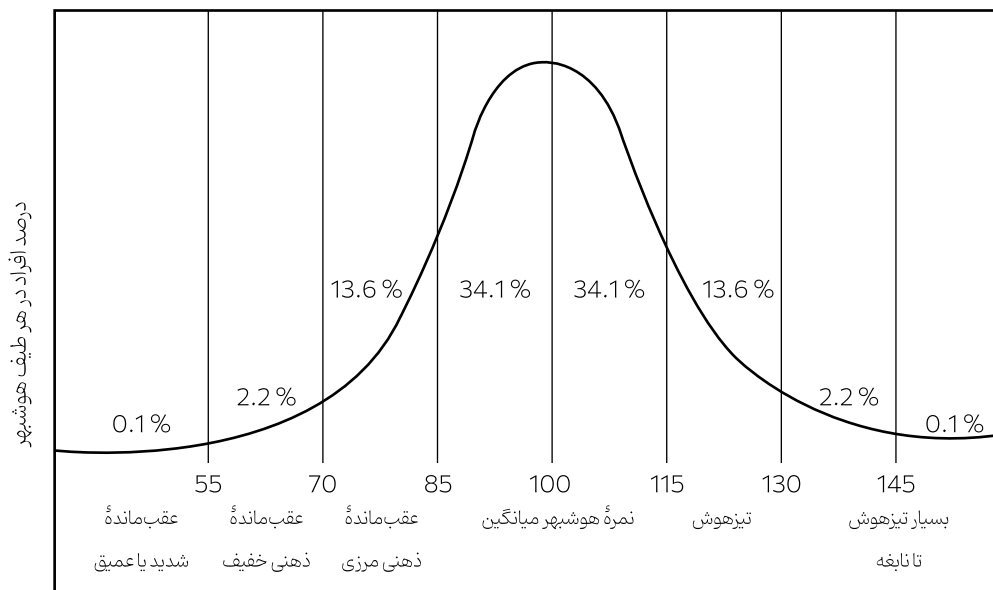
○ اثر ابطالی هیجان مثبت: برخی بر این باورند که هیجان های مثبت، تغییرات بدنی اندکی به دنبال دارند؛ به این علت که گرایش های فکری-عملی آن ها وسیع بوده و اختصاصی نیستند؛ بنابراین هیجان های مثبت به جای این که برانگیختگی شدید در حمایت از اعمالی خاص به وجود بیاورند، ممکن است به افراد کمک کنند تا از شر برانگیختگی های طولانی مدت ناشی از هیجان های منفی خلاص شوند. این نظریه را اثر ابطالی هیجان مثبت می نامند.

## فصل ۱۲، تفاوت‌های فردی و هوش

### مطالب زیر به بحث «آلفرد بینه» در صفحهٔ ۱۸۳ اضافه شوند:

در آخرین تجدیدنظر آزمون استنفورد-بینه به جای نمرهٔ IO از «نمره‌های سنی معیار» استفاده شده است. در تفسیر این مقیاس‌ها از مفهوم «صدک» استفاده می‌شود. صدک عبارت است از درصد افرادی که نمرهٔ آن‌ها در گروه استانداردسازی، کمتر یا بیشتر از نمرهٔ معینی می‌شود. گرچه مفهوم IO هنوز هم در آزمایش هوش به کار می‌رود، اما این گونه است که با استفاده از جداولی، نمره‌های خام به دست آمده در آزمون را به نمره‌های استاندارد تبدیل می‌کنند؛ این نمره‌ها طوری استاندارد شده‌اند که میانگین نمره‌های افراد در هر گروه سنی ۱۰۰ می‌شود.

توزیع نمره‌های هوش بهر به صورت یک منحنی زنگوله‌ای شکل درمی‌آید. نمرهٔ اکثر مردم حدود ۱۰۰ است؛ اما برخی افراد، نمره‌های بالاتر یا پایین‌تر از ۱۰۰ را به دست می‌آورند. شکل زیر درصد جمعیتی را نشان می‌دهد که در طیف نمره‌های هوش بهر قرار می‌گیرد.



مقیاس‌های استنفورد-بینه و وکسلر، هر دو پیش‌بینی‌کنندهٔ نسبتاً معتبری برای پیشرفت در مدرسه هستند.

همچنین، براساس نمره‌های آزمون هوش، درآمد فرد در بزرگسالی نیز قابل پیش‌بینی است، زیرا موفقیت در تحصیلات می‌تواند به کسب فرصت‌های شغلی بهتر منجر شود.

### مطالب زیر به بحث «عقب‌ماندگی ذهنی» در صفحهٔ ۱۹۰ اضافه شوند:

دو اختلال سوخت‌وسازی که از راه وراثت منتقل و باعث ناتوانی یادگیری عمومی می‌شوند، عبارت‌اند از: فنیل‌کتونوری (PKU) و بیماری تای-ساکس.

**فنیل‌کتونوری (PKU)** از ژن مغلوب به وجود می‌آید و در ۱ مورد از هر ۲۰۰۰۰ تولد روی می‌دهد. اطفال مبتلابه PKU قادر به سوخت‌وساز اسید آمینه فنیل آلانین نیستند؛ در نتیجه، فنیل آلانین و مشتق آن اسید فنیل پیروویک در بدن تجمع می‌یابند و باعث صدمهٔ دائمی مغز می‌شوند. اطفالی که از اوایل زندگی درمان دریافت می‌کنند، می‌توانند به سطح متوسطی از هوش برسند. در صورت عدم درمان اطفال مبتلابه PKU معمولاً بهرهٔ هوشی کمتر از ۵۰ دارند.

بیماری **تای-ساکس** نیز از ژنی مغلوب به وجود می‌آید و عمدتاً در جمعیت‌های یهودی روی می‌دهد. در این بیماری اضمحلال (دژنراسانس یا نابودی) پیشروندهٔ دستگاه عصبی معمولاً در فاصلهٔ ۳ تا ۶ ماهگی آغاز می‌شود و به تباهی ذهنی و جسمی می‌انجامد. این اطفال معمولاً قبل از ۶ سالگی می‌میرند و هیچ درمان مؤثری وجود ندارد.

افراد مبتلابه **نشنگان داون** اختلالاتی در نورون‌های مغز خود دارند که مشابه اختلالات در مغز افراد مبتلابه بیماری آلزایمر است.

## نکات تکمیلی

**نشانگان X شکننده** دومین علت شایع ناتوانی یادگیری عمومی، پس از نشانگان داون است. این نشانگان بر اثر کنده شدن بخشی از کروموزوم X می‌دهد. مشخصات بالینی این نشانگان عبارت‌اند از: ناتوانی یادگیری عمومی شدید تا عمیق، اختلال در تکلم و اختلال شدید در تعاملات بین‌شخصی.

اطفال مبتلا به **نشانگان جنین الکلی (FAS)** بهره‌ی هوشی حدود ۶۸ دارند و ضمناً به قضاوت ضعیف، حواس‌پرتهی، دشواری در ادراک سرنخ‌های اجتماعی و ناتوانی در یادگیری از تجربه‌ی دچار می‌شوند و سطح عملکرد تحصیلی آن‌ها در سرتاسر زندگی کاهش می‌یابد.

## فصل ۱۳، شخصیت

## مطلب زیر به مبحث «رویکردهای روانشناسی شخصیت» در صفحه ۱۹۷ اضافه شود:

زیست‌شناسی اجتماعی: داروین برخی نکات را دربارهٔ ریشه‌های تکاملی رفتار انسان مطرح کرده بود، اما روانشناسی تکاملی به عنوان یک رشتهٔ نوین، با کار ویلسون دربارهٔ «زیست‌شناسی اجتماعی» شروع شده است.

مفروضهٔ بنیادین زیست‌شناسی اجتماعی و بعدها روانشناسی تکاملی این است که در طول تاریخ تکامل، رفتارهایی انتخاب و تبدیل به جنبه‌هایی از شخصیت انسان‌ها می‌شوند که بخت جاندار را برای بقای خودش و داشتن نسل‌ها افزایش دهند. به همین دلیل بخش قابل توجهی از پژوهش‌های انجام شده در زمینهٔ کاربرد روانشناسی تکاملی بر شخصیت، متمرکز بر جفت‌گزینی است.

## نکتهٔ زیر به مبحث «ارزیابی رویکرد انسان‌گرایی» در صفحه ۲۰۳ اضافه شود:

نکته: یکی از انتقادات به نظریه پردازان انسان‌گرا این است که روانشناسی‌ای که خودمحقق‌سازی و خودشکوفایی را به مقام بالاترین ارزش در سلسله مراتب ارزش‌ها قرار دهد، ممکن است کارش به «تصویب خودمحوری» بکشد. اگرچه مازلو داشتن دغدغه برای رفاه نوع بشر را از مشخصات خودشکوفایان دانسته و برخی از افراد خودشکوفایی را که معرفی کرده است، آشکارا واجد چنین مشخصه‌ای بودند، ولی این صفت در سلسله مراتب نیازها ذکر نشده است.

## مطالب زیر به مبحث «رویکرد شناختی» در صفحه ۲۰۴ اضافه شوند:

نکته: در رویکرد یادگیری اجتماعی، سلامت روان را صرفاً تطابق بهینه با محیط تعریف می‌کنند، اما انسان‌گرایان سلامت را صرفاً تطابق با محیط نمی‌دانند.

مفهوم **عاملیت شخصی**، مفهومی اساسی در رویکرد **شناختی** به شخصیت و رفتار است. حس عاملیت یا اعتقاد افراد به این که می‌توانند بر موقعیت‌های مهم زندگی خود تأثیر بگذارند، انتخاب‌های آنان را در مورد اینکه چه موقعیت‌هایی سطح انگیزش و پافشاری و تندرستی آن‌ها را افزایش یا کاهش می‌دهد، هدایت می‌کند.

اگرچه دیدگاه **شناختی** تاحدی امید و دلگرمی ایجاد می‌کند، اما می‌تواند منجر به **سرزنش فرد قربانی** شود. این دیدگاه معتقد است افرادی که بر بدبختی فائق نمی‌آیند، نگرش صحیحی ندارند و اگر صرفاً خود را باور داشته باشند، می‌توانند بر شرایط غلبه کنند؛ اما این نکته نمی‌تواند در مورد همه صادق باشد.

## نکتهٔ زیر به مبحث «پرسش‌نامهٔ شخصیت MMPI» در صفحه ۲۰۶ اضافه شود:

از آنجا که **پرسش‌نامهٔ شخصیت چندوجهی مینه‌سوتا (MMPI)** براساس تفاوت دو گروه ملاک و گواه تدوین شده، درست یا غلط بودن پاسخ‌های فرد عملاً اهمیتی ندارد، بلکه آن چه مهم است گفته‌های او است.

عیب آزمون MMPI در این است که ما را به فهمی نظری دربارهٔ ارتباط نوع پاسخ با صفات شخصیتی شناسایی شده به کمک آن‌ها نمی‌رساند.

## فصل ۱۴، فشار روانی، سلامت و مدارا

## مطلب زیر به مباحث ابتدایی فصل در صفحه ۲۱۴ اضافه شود:

طب رفتاری و روانشناسی سلامتی: طب رفتاری حوزه وسیع‌تری است که عوامل رفتاری و زیست‌شناختی پزشکی را با هم در نظر دارد، درحالی‌که روانشناسی سلامتی بیشتر بر عوامل شناختی و رفتاری متمرکز است.

**مطلب زیر پس از مبحث «واکنش به فشار روانی (خمودگی و افسردگی)» و قبل از تیتیر «اختلال شناخت» در صفحه ۲۱۶ به‌عنوان تیتیری جدید اضافه شود:**

**اضافه‌بار و فرسودگی:** گرفتاری‌های روزمره واکنشی به نام «اضافه‌بار» ایجاد می‌کنند. گاهی شدت محرک‌ها آن قدر زیاد می‌شود که دیگر نمی‌توانیم با آن‌ها کنار بیاییم. برای مثال، سروصدای خیلی زیاد امکان انطباق با محرک‌های دیگر را می‌گیرد یا وقت‌هایی که با خودتان فکر می‌کنید که به همه کارهایتان نمی‌رسید. اضافه‌بار می‌تواند حالت «فرسودگی» جسمی و هیجانی ایجاد کند که شامل احساس ناامیدی، خستگی مزمن و کم شدن انرژی می‌باشد.

فرسودگی معمولاً به دلیل وقوع یکی دو واقعه دردناک و پرفشار اتفاق نمی‌افتد، بلکه بر اثر انباشت تدریجی فشارهای روزمره ایجاد می‌شود. کسانی احتمال دارد بیشتر فرسوده شوند که با دیگران روابط بسیار هیجانی دارند، مثل پرستاران و مددکاران اجتماعی؛ بنابراین، فرسودگی عبارت است از احساس اضافه‌بار، شامل فرسودگی ذهنی و جسمی که معمولاً بر اثر انباشت تدریجی فشارهای روانی روزمره ایجاد می‌شود.

**مطالب زیر به مبحث «واکنش به فشار روانی» در صفحه ۲۱۵ اضافه شود:**

عوامل اجتماعی فرهنگی در فشار روانی: عوامل اجتماعی فرهنگی در تعیین نوع فشار روانی افراد، فشار روانی تلقی شدن یا نشدن آن‌ها از سوی افراد و میزان تمایل اشخاص به رویارویی کردن یا نکردن با این فشارها نقش دارند. عوامل اجتماعی فرهنگی دخیل در فشار روانی، **اختلافات فرهنگی و فقر** هستند.

**اختلافات فرهنگی:** نقل مکان یا مهاجرت حتی در بهترین شرایط هم فشار روانی دارد. فشار روانی نقل مکان فرهنگی، از این هم بیشتر است. به پیامدهای منفی تماس گروه‌های فرهنگی متفاوت با یکدیگر، «**فشار روانی فرهنگ‌پذیری**» گفته می‌شود. برای مثال، بسیاری از مهاجران آمریکا فشار روانی فرهنگ‌پذیری را تجربه می‌کنند. به گفته جان بری، روانشناس میان‌فرهنگی، افراد به چهار روش با تغییرات فرهنگی منطبق می‌شوند:

۱) روش جذب: هویت فرهنگی بومی خود را کنار می‌گذارند و هویتی را می‌پذیرند که آنان را در کل جامعه هضم می‌کند. اگر تعداد کسانی که این کار را می‌کنند زیاد شود، گروه غیرغالب، در جامعه اصلی حل می‌شود. گاهی نیز جذب به این شکل رخ می‌دهد که چندگروه، جامعه جدیدی تشکیل می‌دهند، جامعه‌ای که به آن **بوته ذوب** می‌گویند.

۲) روش پیوستن: مردم وارد فرهنگ بزرگ‌تر می‌شوند، ولی برخلاف جذب، بسیاری از ویژگی‌های هویت فرهنگی اولیه خود را حفظ می‌کنند. در چنین شرایطی چندقوم در قالب یک نظام اجتماعی بزرگ در کنار هم زندگی می‌کنند که به آن **جامعه موزائیکی** گفته می‌شود.

۳) روش فاصله‌گیری: اشخاص به‌طور خودخواسته از فرهنگ بزرگ‌تر دوری می‌جویند، اما وقتی جامعه بزرگ‌تر، دوری جویی را تحمیل می‌کند، فاصله‌گیری به جدایی تبدیل می‌شود. این نوع افراد روش زندگی سنتی خود را حفظ می‌کنند؛ چون در قالب جنبش‌های جدایی‌طلبانه خواهان یک زندگی مستقل هستند. گاهی نیز فرهنگ غالب برای راندن فرهنگ دیگر در قالب برده‌داری و تبعیض نژادی از قدرتش استفاده می‌کند.

۴) روش حاشیه‌نشینی: گروه‌های غیرغالب تماس فرهنگی و اجتماعی خود با جامعه سنتی اولیه و جامعه بزرگ‌تر غالب را از دست می‌دهند. این روش آشفتگی و اضطراب زیادی ایجاد می‌کند؛ چون در این روش، ویژگی‌های اصلی فرهنگ اولیه کنار گذاشته می‌شوند، ولی ویژگی‌های اصلی جامعه بزرگ‌تر جای آن‌ها را نمی‌گیرند. حاشیه‌نشینی به معنای بی‌فرهنگ بودن گروه غیرغالب نیست، بلکه به

این معنا است که فرهنگ غیرغالب ممکن است فروپاشد و از اعضایش حمایت نکند.

فاصله‌گیری و حاشیه‌نشینی، ضعیف‌ترین پاسخ‌های انطباقی در فرهنگ‌پذیری هستند. پیوستن و جذب پاسخ‌های انطباقی سالم‌تری هستند. با این حال جذب شدن فقدان فرهنگی محسوب می‌شود و نسبت به پیوستن فشار روانی بیشتری را دارد. در کل، کسانی که مفیدترین ویژگی‌های دو نظام فرهنگی را برمی‌گیرند با فشارهای روانی فرهنگ‌پذیری بهتر کنار می‌آیند.

**فقر:** فقر می‌تواند فشار روانی زیادی به اشخاص و خانواده‌ها وارد کند. فقر با رویدادهای تهدیدآمیز و غیرقابل کنترل زندگی هم رابطه دارد. برای مثال زنان فقیر، بیش از زنانی که درآمد بالایی دارند جرم و خشونت را تجربه می‌کنند. در عین حال، فقر حمایت‌های اجتماعی را هم کم می‌کند. فقر با زندگی زناشویی غم‌انگیز و داشتن همسری که محرم اسرار نیست هم رابطه دارد.

### مطلب زیر به مبحث میانجی‌های پاسخ به تنش (نظریه شناختی) در صفحه ۲۱۹ اضافه شود:

شخصیت متخاصم (الگوی رفتاری خصومت) بر روند بیماری‌های چون ایدز (HIV) هم تأثیر دارد. پژوهشی بر روی افراد مبتلابه HIV نشان داد دستگاه ایمنی بدن شخصیت‌های متخاصم در برابر وقایع ناراحت‌کننده، از دستگاه ایمنی بدن همتهای غیرمتخاصم‌شان ضعیف‌تر عمل می‌کند.

### مطالب زیر به انتهای مبحث مهارت‌های مقابله در صفحه ۲۲۲ اضافه شود:

#### سایر راهبردهای مقابله با فشار روانی

خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی: به طور کلی، مثبت‌اندیشی و پرهیز از افکار منفی راهبردهای خوبی برای مؤثرتر کنار آمدن با فشار روانی هستند. خلق خوب، پردازش اطلاعات ما را مؤثرتر می‌کند و عزت‌نفسمان را نیز افزایش می‌دهد.

**بازسازی شناختی و نجوای درونی مثبت:** مارتین سلیگمن معتقد است بهترین راه غلبه بر بدبینی مزمن، شناخت‌درمانی است. در شناخت‌درمانی مراجع را تشویق می‌کنند مثبت بیندیشد و به افکار منفی خودش خوش‌بینانه بنگرد تا خودش را کمتر سرزنش کند و تصمیم‌های منفی کمتری بدهد. بسیاری از شناخت‌درمانگرها از بازسازی شناختی استفاده می‌کنند تا مردم مثبت‌تر و خوش‌بینانه‌تر فکر کنند. بازسازی شناختی، یعنی اصلاح افکار، عقاید و باورهایی که مشکلات را تداوم می‌بخشد. آن‌ها این کار را با تغییر نجوای درونی یا همان گفت‌وگوهای درونی بی‌صدای‌شان و با برنامه‌ریزی و حل مسائل انجام می‌دهند.

**خودفریبی مثبت:** متخصصان بهداشت روانی سال‌ها معتقد بودند که بهترین راه سلامتی، واقع‌نگری با دقت هرچه تمام‌تر است. اما، امروزه روزبه‌روز شواهد بیشتری پیدا می‌کنند که داشتن برخی پندارهای غلط مثبت درباره خود و دنیا، به سلامت انسان کمک می‌کند. آدم‌های شاد، باورهای غلط بزرگ‌منشانه‌ای در مورد خودشان دارند، برای وقایع علل خودکام‌بخش می‌یابند و در مورد توانایی‌های خود اغراق می‌کنند. خودفریبی‌های مثبت گاهی تأثیر چشمگیری بر عملکرد انسان می‌گذارند. واقع‌بینی محض یا همان بیان بیش از حد جنبه‌های منفی واقعیت، می‌تواند مشکل‌ساز شود. دیدگاه منفی احتمال عصبانی شدن، احساس گناه کردن، بزرگ کردن اشتباهات و افسردگی را زیاد می‌کند.

با این حال، در برخی از موارد «بدبینی تدافعی» بهترین روش برخورد با فشار روانی است؛ مردم با تجسم پیامدهای منفی می‌توانند خود را برای مواجه شدن با فشارهای روانی آماده کنند. فکر کردن به شکست گاهی نه تنها آدم‌ها را فلج نمی‌کند، بلکه افراد را از نظر روحی برای آن واقعه آماده می‌کند و افراد را وادار می‌کند اقداماتی را در نظر بگیرند که کارها خوب پیش برود.

**خوداثرگذاری (خودکارآمدی):** همان‌طور که گفته شد، ادراک کنترل نقش مهمی در فشار روانی دارد. مفهومی که رابطه نزدیکی با ادراک کنترل دارد، خوداثرگذاری یا خودکارآمدی است؛ یعنی اعتقاد به این که می‌توانیم بر شرایط فائق آییم و از شرایط نتایج مثبتی بگیریم. خوداثرگذاری، راهبرد مؤثری برای کنار آمدن با فشار روانی و چالش‌ها است. آلبرت بندورا و دیگران نشان داده‌اند که خوداثرگذاری توان کنار آمدن افراد و سلامت روانشان را بهبود می‌بخشد، با انگیزه ایشان برای حضور در جلسات روان‌درمانی و غلبه کردنشان بر مشکلات روان‌درمانی رابطه دارد.



## نکات تکمیلی

- حمایت اجتماعی: در زمان فشار روانی حمایت اجتماعی سه فایده دارد که شامل: کمک محسوس، اطلاعات و حمایت هیجانی است.  
**کمک محسوس:** خانواده و دوستان می‌توانند در فشارهای روانی، خدمات و امکانات خوبی در اختیارمان بگذارند. به‌عنوان مثال معمولاً به خانواده‌های داغ‌دار (سوگوار)، غذاهای پیشکشی می‌دهیم تا اعضای داغ‌دار آن خانواده‌ها در فکر تهیه غذا نباشند.
- اطلاعات:** حمایت‌کنندگان با اعمال و راه‌های پیشنهادی خود به شخصی که زیر فشار روانی است کمک می‌کنند تا با فشار روانی خود به شیوه مؤثرتری کنار بیاید. کسانی که می‌بینند همکارشان زیر فشار کار است به او کمک می‌کنند راهی برای تنظیم وقتش بیابد تا وظایفش را بهتر انجام بدهد.
- حمایت هیجانی:** افراد هنگام فشار روانی ممکن است ناراحت شده و دچار افسردگی، اضطراب و افت عزت‌نفس شوند. دوستان و خانواده می‌توانند به آن‌ها دلگرمی و اطمینان خاطر بدهند که آدم‌های ارزشمندی هستند و دیگران هوایشان را دارند.
- نکته: روابط اجتماعی متنوع اهمیت زیادی در کنار آمدن با فشار روانی دارند. کسانی که در شبکه‌های اجتماعی متنوع‌تر حضور دارند، مثلاً همسر صمیمی، دوستان، همکاران و همسایگان یا عضو گروه‌های دینی و اجتماعی هستند، بیشتر عمر می‌کنند.

## فصل ۱۵، روانشناسی ناهنجاری

### مطلب زیر به مبحث «اختلال‌های وحشت زدگی» در صفحه ۲۳۰ اضافه شود:

برخی از افرادی که گهگاه به حملات وحشت زدگی (پنیک یا هول) دچار می‌شوند، ارتباطی بین تغییرات خفیف در اعمال بدن در جریان حمله هول (نظیر تغییر در ضربان قلب) با وحشت تمام عیار حمله و وحشت زدگی برقرار می‌کنند که این فرایند «شرطی شدن درونی» نامیده می‌شود؛ لذا هرگاه این تغییرات بدنی خفیف روی می‌دهند، حتی اگر فرد از آن‌ها آگاه هم نباشد به علت سابقه جفت شدن (تداعی) با وحشت، ترس شرطی پدید می‌آید و فرد در مسیر حمله و وحشت زدگی تمام عیار قرار می‌گیرد.

### مطلب زیر به مبحث «علل اختلالات خلق و هیجان (دیدگاه زیستی)» در صفحه ۲۳۵ اضافه شود:

افراد مبتلا به افسردگی شدید یا اختلال دوقطبی، در قشر جلو پیشانی درجاتی از تخریب را نشان می‌دهند.

در بیماران دوقطبی کاهش فعالیت در ناحیه ای از قشر جلو پیشانی به نام شکنج سینگولیت و نیز کاهش فعالیت در تالاموس (ناحیه مرتبط با کارکردهای شناختی و تنظیم هیجان) مشاهده می‌شود.

در افراد مبتلا به افسردگی، تغییراتی در کارکردهای قشر جلو پیشانی و نیز تالاموس، هیپوتالاموس، بادامه و دم اسبی مشاهده می‌شود که در تنظیم پاسخ به فشار روانی، و در خواب، اشتها، میل جنسی، انگیزش و حافظه نقش دارند.

### مطلب زیر در انتهای مبحث «علل اختلالات خلق و هیجان» و بعد از «دیدگاه روان‌کاوی» در صفحه ۲۳۷ اضافه شود:

**نظریه‌های بین فردی، افسردگی را ناشی از احساس ناامنی در روابط و الگوهای غیرتطابقی اجتماعی می‌دانند.** به عبارت دیگر، افراد افسرده بیش از حد به عقاید و حمایت‌های سایر افراد متکی هستند و نسبت به طرد حساس هستند.

احساس ناامنی درباره روابط با دیگران و تصویر ذهنی از خود، آن‌ها را به جست‌وجوی بیش از حد اطمینان و خاطر جمعی سوق می‌دهد؛ آن‌ها پیوسته در جست‌وجوی اعتماد به نفسی هستند که از طرف سایر افراد مورد قبول و محبوبشان به آن‌ها داده شود. با این حال، آن‌ها هرگز تأییدات سایر افراد را باور نمی‌کنند و با اضطراب در جست‌وجوی تأیید بیشتر هستند. پس از مدتی اعضای خانواده و دوستانشان از این رفتار خسته، فرسوده و تندخو می‌شوند. فرد دچار احساس ناامنی این سرنخ‌های ناراحتی را دریافت می‌کند، در ایجاد روابط با دیگران نگران‌تر می‌شود و در نتیجه، به جست‌وجوی بیشتر اطمینان و خاطر جمعی می‌پردازد؛ در نهایت حمایت اجتماعی از آن فرد سلب می‌شود و افسردگی شدیدتری روی می‌دهد. شاید جای تعجب باشد که افراد افسرده فعالانه در پی یافتن بازخورد منفی از دیگران تلاش می‌کنند تا بتوانند دیدگاه‌های منفی خود را توجیه کنند.

### مطلب زیر به مبحث «نشانه‌های اسکیزوفرنی» در صفحه ۲۳۸ اضافه شود:

طبق DSM-5 برای تشخیص اسکیزوفرنی وجود حداقل یکی از سه علامت مثبت اصلی یعنی هذیان، توهم و گفتار آشفته ضرورت دارد.

بر اساس DSM-5 روان‌گسیختگی (روان‌پریشی) اکنون در امتداد طیفی درک می‌شود که شامل اختلالات شخصیتی است که با عنوان گسیخته‌وار (اسکیزوبیید) و گسیخته‌گون (اسکیزوتایپی) شناخته می‌شوند.

### مطلب زیر به مبحث «علل شخصیت جامعه‌ستیز» در صفحه ۲۴۱ اضافه شود:

یکی از خصوصیات اصلی شخصیت ضداجتماعی (جامعه‌ستیز)، تکانشگری است. سطح پایین سروتونین ممکن است در بروز تکانشگری در افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی دخیل باشد.

افراد دارای شخصیت ضداجتماعی، نقایصی در توانایی حفظ تمرکز، استدلال انتزاعی تدوین و اجرای هدف‌ها، خودپایی (self-monitoring) و خودآگاهی و تبدیل الگوهای غیرتطابقی رفتار به الگوهای تطابقی‌تر دارند. مجموع این ویژگی‌ها را «کارکردهای اجرایی» می‌گویند و تنظیم آن‌ها عمدتاً در قطعه‌های گیجگاهی و پیشانی مغز انجام می‌گیرد. این ناهنجاری‌های مغزی ممکن است نتیجه بیماری طبی و تماس با سموم در دوره شیرخوارگی و کودکی یا ناهنجاری‌های وراثتی باشد. این نقایص کارکردهای اجرایی می‌توانند منجر به کنترل ضعیف تکانه‌ها و مشکل در پیش‌بینی پیامدهای اعمال خود شوند.

### مطلب زیر به مبحث «اختلال شخصیت مرزی» در صفحه ۲۴۲ اضافه شود:

برای افراد مبتلابه اختلال شخصیت مرزی ممکن است تشخیص یکی از بیماری‌های حاد زیر گذاشته شده باشد:

سوء مصرف مواد

افسردگی

اختلال اضطراب فراگیر

هراس‌های خاص

بازارهراسی

اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD)

اختلال پنیک.

لینهان مطرح کرد که افراد مبتلابه اختلال شخصیت مرزی دچار کمبودهای اساسی در توانایی لازم برای تنظیم هیجان‌ها هستند؛ واکنش‌های هیجانی شدید آن‌ها به موقعیت‌های مختلف به اعمال تکانشی می‌انجامد. همچنین، تجربیات هیجانی افراد دچار اختلال شخصیت مرزی به دفعات از سوی دیگران مورد انتقاد واقع شده و کم‌اهمیت قلمداد گردیده است. به همین دلیل، فراگیری مهارت‌های مناسب تنظیم هیجان و درک و پذیرش واکنش‌های هیجانیشان به رویدادها، برای آن‌ها دشوارتر است. این افراد برای مدارا با موقعیت‌های دشوار به کمک دیگران وابسته هستند، اما اعتماد به نفس کافی برای کمک گرفتن از دیگران ندارند.

### مطلب زیر به انتهای فصل بعد از «علل شخصیت مرزی» در صفحه ۲۴۲ اضافه شود:

#### اختلال طیف درخودماندگی (اوتیسم)

اختلال طیف در خودماندگی اخیراً در DSM-5 به گونه‌ای پالایش شده است تا آن‌چه را که قبلاً تحت عناوین درخودماندگی، اختلال آسپرگر، اختلال انسجام گسیختگی دوره کودکی، اختلال رت و اختلال نافذ نمود شناخته می‌شد در بر گیرد. اختلال طیف درخودماندگی یا اوتیسم اختلالی است که نخستین بار در دوره کودکی شروع می‌شود و مشخصه‌های آن اختلال شدید و پایدار در زمینه‌های متعدد رشد و نمو از جمله تعاملات اجتماعی، ارتباط با دیگران، رفتارهای روزمره، علایق و فعالیت‌ها است. بسیاری از کودکان مبتلابه اختلال طیف درخودماندگی سطوح پایینی از ناتوانی ذهنی را نشان می‌دهند، هرچند برخی از آن‌ها از هوشی بهنجار (حتی برتر) یا مهارت‌های ویژه برخوردارند.

همان‌طور که اشاره شد، اختلال طیف در خودماندگی دربرگیرنده کمبود در تعاملات اجتماعی، ارتباطات و فعالیت‌ها است. این افراد از برقراری پیوندهای اجتماعی با دیگران ناتوان هستند. ممکن است آن‌ها در دوران طفولیت برخلاف اکثر اطفال، در پاسخ به مراقبان خود لبخند نزنند یا حتی تماس چشمی برقرار نکنند. آن‌ها تمایلی به قرار گرفتن در آغوش والدین خود ندارند. وقتی کمی بزرگ‌تر می‌شوند ممکن است تمایلی به بازی با اطفال دیگر نداشته باشند و ترجیح دهند که به تنهایی بازی کنند. همچنین، این افراد به هیجان‌ها و واکنش‌های دیگران نشان نمی‌دهند.

اطفال مبتلابه درخودماندگی در برقراری ارتباط و صحبت کردن دچار مشکل هستند. مثلاً به جای واژه‌های درست یا پاسخ به سؤالات دیگران، صرفاً آن‌چه را که قبلاً شنیده‌اند، تکرار می‌کنند. به این حالت **پژواک‌گویی** می‌گویند. آن‌ها ضماین را با هم جابه‌جا می‌کنند؛ مثلاً هنگامی که می‌خواهند بگویند «من»، می‌گویند «تو».

یکی از مشکلات اصلی کودک درخودمانده مقاومت شدید در برابر هر نوع تلاشی برای تغییر یا بسط علایق در چیزهای مورد علاقه‌اش است. این کودکان، الگوهای **تکراری** و قالبی را در فعالیت‌ها و علایق خود نشان می‌دهند. آن‌ها به جای بازی نمادین با اسباب‌بازی‌ها، با یک بخش از اسباب‌بازی یا شیء اشتغال ذهنی دارند؛ مثلاً تنها دست عروسک را بین دو دست خود قرار داده و جلو عقب می‌برد. برخی از اطفال رفتارهای نوعی و تکراری را با استفاده از بخشی از بدن خود بروز می‌دهند، مانند تکان دادن دست‌ها یا کوبیدن سر به دیوار. بعضی اوقات به این رفتارها، رفتارهای خودتحریکی نیز می‌گویند.

اغلب، امور و آداب روزمره برای اطفال مبتلابه اختلال طیف در خودماندگی اهمیت فوق‌العاده‌ای دارند؛ هرگاه بخشی از یک فعالیت روزمره تغییر یابد، مثلاً مادر حین همراهی کودک خود تا مدرسه در بانک متوقف شود، کودک ممکن است به شدت عصبانی شود و جیغ بزند.

کودکان مبتلابه این اختلال در فعالیت‌های نامعمول مثلاً حفظ شماره‌تلفن‌ها درگیر می‌شوند تا جایی که در مورد واقعیت‌ها و موضوعات راژآلود وسواس پیدا می‌کنند. ممکن است گفتار آن‌ها حالت رسمی داشته باشند. گاهی اوقات از این اختلال با عنوان **نشانگان استاد کوچولو** یاد می‌شود.

بسیاری از کودکان مبتلابه اختلال طیف در خودماندگی در آزمون‌های هوش عملکرد ضعیفی دارند و ۵۰ تا ۷۰ درصد آن‌ها اختلال تفکر متوسط تا شدید دارند؛ با وجود این برخی از این کودکان هوش طبیعی دارند و تنها در مهارت‌های کلامی و اتخاذ دیدگاه دیگران (نظریه ذهن) نقص دارند.

نسبت بسیار اندکی از کودکان مبتلابه اختلال طیف در خودماندگی از استعداد‌های خاص مانند توانایی نواختن موسیقی بدون آموزش، کشیدن نقاشی‌ای بسیار زیبا، حافظه استثنایی و توانایی‌های محاسبات ریاضی برخوردارند. چنین افرادی گاهی **دانشور** (savant) نامیده می‌شوند.

برای آن‌که کودکان مبتلابه اختلال طیف در خودماندگی تشخیص داده شوند، باید علائم را قبل از سن «سه‌سالگی» از خود نشان دهند. بهترین پیش‌بینی‌کننده نتیجه اختلال طیف در خودماندگی، هوش بهر (IO) و سطح نمو زبانی وی قبل از ۶ سالگی است. کودکانی که هوش بهر بالای ۵۰ دارند و می‌توانند قبل از ۶ سالگی حرف بزنند، در مقایسه با کودکان دارای IO زیر ۵۰ و فاقد تکلم معنادار، از پیش‌آگاهی بیشتری برخوردارند.

شدت علائم اختلال طیف در خودماندگی بسیار متفاوت است: برخی از کودکان تنها در تعاملات اجتماعی و فعالیت‌ها و علایق نقص دارند، درحالی‌که تأخیرها یا انحرافات زبانی در آن‌ها دیده نمی‌شود و نمرات IO آن‌ها به‌نجار است. این وضعیت نوع خفیفی از در خودماندگی است که پیش از DSM-5 با عنوان نشانگان آسپرگر شناخته می‌شد.

علل در خودماندگی: نظریه پردازان اولیه طیف در خودماندگی را نتیجه ضعف والدین در فرزندپروری تلقی می‌کردند، اما پژوهش‌ها نشان دادند که فرزندپروری نقشی در این اختلال ندارد.

**علل زیستی:** علل زیستی اختلال طیف در خودماندگی عبارت‌اند از:

(۱) استعداد وراثتی

(۲) طیفی از اختلالات نمو عصبی: اختلال در رشد و سازمان‌دهی طبیعی مغز

حدود ۲۵ درصد از اطفال مبتلابه طیف در خودماندگی تا نوجوانی به اختلالات تشنجی دچار می‌شوند که نشان‌دهنده یک کژکاری عصبی شدید است.

بخش‌هایی از مغز که با درک حالات چهره، توجه مشترک با شخصی دیگر، همدلی و فکر کردن راجع به موقعیت‌های اجتماعی ارتباط دارند، در اطفال مبتلابه اختلال طیف در خودماندگی کارکرد طبیعی ندارند. به‌عنوان مثال، وقتی عکس‌هایی از چهره‌های مختلف نمایش داده می‌شوند ناحیه شکنج دوکی شکل مغز که با درک چهره ارتباط دارد، در اطفال مبتلابه اختلال طیف در خودماندگی در قیاس با اطفال سالم فعالیت کمتری را نشان می‌دهد. این مشکل درک و شناخت حالات چهره در کمبودهای این اطفال در تعاملات اجتماعی نقش دارد.

نظریه ذهن: کودکان مبتلابه اختلال طیف در خودماندگی در **نظریه ذهن** مشکل دارند. منظور از نظریه ذهن توانایی فهم آن است که مردم، از جمله خود فرد، حالات ذهنی دارند و به‌کارگیری این فهم برای تعامل و ارتباط با دیگران کارساز است. برخورداری از نظریه ذهن برای درک، توجیه، پیش‌بینی و دست‌کاری رفتار دیگران ضروری است. اطفال مبتلابه اختلال طیف در خودماندگی اغلب در انجام اعمالی که به نظریه ذهن نیاز دارند، دچار مشکل می‌شوند. فقدان نظریه ذهن امکان درک و انجام تعاملات اجتماعی و برقراری رابطه

## نکات تکمیلی

متناسب با دیگران را سلب می‌کند. همچنین بازی کردن عجیب و غریب آن‌ها به ویژه عدم بازی نمادین ممکن است نشانه‌ای از ناتوانی در درک هر چیز به جز واقعیت‌های عینی پیش‌رویشان باشد.

## فصل ۱۷، شناخت اجتماعی و احساسات اجتماعی

## مطلب زیر به انتهای مبحث «نظریه‌های شهودی درباره رفتار اجتماعی» در صفحه ۲۶۶ اضافه شود:

نظریه سطح تعبیر درباره فاصله روان‌شناختی مؤید نقش طرح‌واره‌ها در اثر تقدم است. طبق این نظریه، هرچه فاصله روان‌شناختی بیشتر باشد، که با عبور از موقعیت «اینجایی-اکنونی» فرد از حیث زمانی یا مکانی پدید می‌آید، تفکر انتزاعی‌تر و تعمیم یافته‌تر می‌شود. این همان نوع تفکری است که مشخصه طرح‌واره‌هاست.

شرایطی که موجب کاهش فاصله روان‌شناختی می‌شوند، یعنی فرد را به موقعیت «اینجایی-اکنونی» خود نزدیک‌تر می‌کنند، اتکای فرد به طرح‌واره‌ها و به موازات آن اثر تقدم را کاهش می‌دهند؛ بنابراین در بافتارهایی که به اینجا و اکنون نزدیک‌ترند، برداشت نهایمی می‌تواند از برداشت نخست هم مهم‌تر باشد که به آن اثر تأخر می‌گویند.

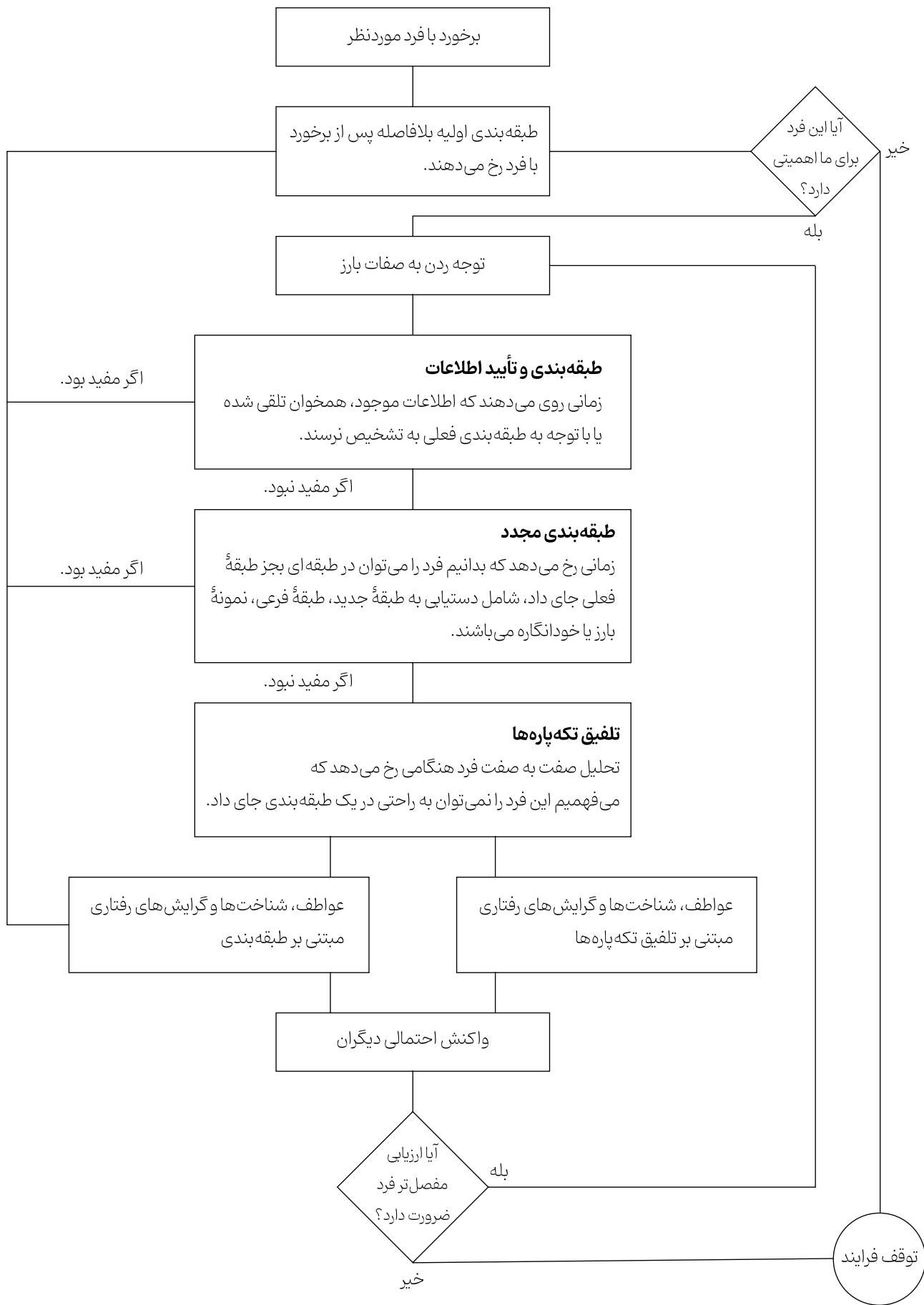
## نکته زیر به مبحث «نگرش» در صفحه ۲۶۸ اضافه شود:

نکته: شرطی‌سازی کلاسیک یکی از بدوی‌ترین روش‌های متقاعدسازی پیرامونی برای تغییر نگرش است.

## مطلب زیر به انتهای مبحث «تفکر اجتماعی» در صفحه ۲۶۶ اضافه شود:

○ فردیت بخشی: فردیت بخشی یعنی سنجش کیفیت فردی افراد به صورت تک به تک؛ یعنی هر فردی را متفاوت و منحصر به فرد دیدن. ما گاهی اوقات می‌توانیم از طریق فردیت بخشی از شر افکار قالبی خلاص شویم و برداشت‌هایی دقیق‌تر و شخصی‌شده‌تری درباره دیگران داشته باشیم.

○ شکل‌گیری برداشت: شکل‌گیری برداشت یعنی حرکت از افکار قالبی تا فردیت بخشی. یکی از مدل‌های مشهور در زمینه شکل‌گیری برداشت، مدل پیوستاری فیسک و نوبرگ است که پیوستار کامل فرایندهایی را از افکار قالبی تا فردیت بخشی توصیف می‌کند که تابع توجه و تفسیر هستند. طبق این مدل افکار قالبی خودکار نخستین فرایند روان‌شناختی هستند که به محض رویارویی با کسی در ما فعال می‌شوند. این مرحله «طبقه‌بندی اولیه» نام‌گذاری شده است. قوی‌ترین مرحله فردیت بخشی در این پیوستار، «تلفیق تکه پاره‌ها» نامیده می‌شود.



نکته: حرکت از سوی افکار قالبی به سوی فردیت بخشی، باکندی انجام می‌گیرد. داشتن رابطه‌ای تنگاتنگ با دیگران برای رسیدن به فردیت بخشی مهم است. تماس اعضای گروه‌های مختلف در ضمن همکاری‌های سازمان‌یافته، اثر افکار قالبی را کاهش می‌دهد و فردیت بخشی را تسریع می‌کند.

○ طبقه‌بندی خود: درست همان‌طور که مطابق مدل پیوستاری، طیفی وجود دارد که یک سوی آن افکار قالبی درباره دیگران و سوی دیگرش، هر کس را فردی یگانه و بی‌نظیر دیدن است، طیفی هم برای نحوه نگرش به خود وجود دارد.

براساس رویکرد «هویت اجتماعی»، طیفی از شیوه‌ها وجود دارد که طبق آن‌ها می‌توان خود را شناسایی کرد: به‌عنوان یک انسان، به‌عنوان عضوی از یک گروه اجتماعی، یا به‌عنوان یک فرد.

بسته به شرایط یا انگیزه‌های جاری ما، هویت‌هایمان می‌توانند از زمانی به زمانی دیگر در طول این پیوستار تغییر کنند. این نکته مهمی است، زیرا در هر زمان آن هویت اجتماعی که بارزترین است بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد. این اثر تبیین مهمی برای نحوه رفتار افراد به‌هنگام فردیت‌باختگی (رجوع کنید به فصل نفوذ اجتماعی) است.

اگرچه شناسایی خود به‌عنوان عضوی از یک گروه اجتماعی خاص در اغلب موارد منشأ اعتماد به نفس است، ولی همین امر می‌تواند عاملی برای احساسات منفی هم باشد. مثلاً افراد ممکن است بابت رفتارهای نادرستی احساس گناه جمعی کنند که در گذشته از گروه‌هایی سر زده که برای آن‌ها مهم بوده است. این احساس **گناه عضویتی** در نتیجه **طبقه‌بندی خود** ایجاد شده و انگیزه‌ای برای جبران رفتارهای نادرستی فراهم می‌آورد که در گذشته با افراد خارج از آن گروه روا داشته شده است.

### مبحث جاذبه میان فردی، صفحه ۲۶۹

«خودمحوری ضمنی» مفهومی است که نشان‌دهنده نقش **مشابهت** در جاذبه بین فردی است. خودمحوری ضمنی یعنی، ما به‌طور ناخودآگاه جذب افراد، مکان‌ها و اشیایی می‌شویم که به نحوه نامحسوسی ما را به یاد خودمان می‌اندازند.



## فصل ۱۸، نفوذ اجتماعی

### مطالب زیر به مبحث «نفوذ اجتماعی» در صفحه ۲۷۷ اضافه شود:

فن جای پا بازکردن (foot-in-the-door) یا گام به گام در نفوذ اجتماعی، نشان می‌دهد که یکی از راه‌های تأثیر بر نگرش‌های افراد از طریق رفتارهای خود آن‌ها است. اگر بتوانید به مردم القا کنید به روشی رفتار کنند که با نگرشی که می‌خواهید اخذ کنند، سازگار باشد، آن‌ها در نهایت رفتارشان را با قبول این نگرش توجیه می‌کنند. مؤثرترین تبیین برای چنین سلسله وقایعی در نظریه «ناهماهنگی شناختی» لئون فستینگر ارائه شده است. نکته: غالباً غفلت دسته جمعی در نفوذ اجتماعی هنجاری نقش دارد.

### مطالب زیر به انتهای مبحث «روابط میان گروهی» در صفحه ۲۸۲ اضافه شود:

○ هنجارهای نهادی: تعامل‌های گروهی اغلب تحت تأثیر هنجارهای نهادی قرار می‌گیرند. هنجارهای نهادی شبیه هنجارهای اجتماعی بوده، شامل قواعدی آشکار و نهان دربارهٔ باورها و رفتارهای مقبول هستند، با این تفاوت که این هنجارها باید به طور یکسان در تمام سازمان‌ها یا نهادهای مشابه مثل مدرسه‌ها، زندان‌ها و سازمان‌های دولتی یا تجاری رعایت شوند. الگوهای تعامل گروهی در این محیط‌ها اغلب «نهادینه» می‌شوند؛ به عبارت دیگر، از افرادی که نقش خاصی مثل کارفرما یا رئیس سیاست‌مدار یا افسر نظامی را عهده دار می‌شوند، انتظار می‌رود به شیوهٔ معینی رفتار کنند. در این شرایط رفتار فرد بیشتر بستگی به انتظارات خاص از آن نقش دارد تا به منش و شخصیت فرد. به عبارت دیگر، محیط نهاد، عامل موقعیتی قدرتمند دیگری است که بر رفتار فرد اثر می‌گذارد.

مطالعهٔ مشهوری که دقیقاً نشان می‌دهد هنجارهای نهادی تا چه حد قدرتمند هستند «آزمایش زندان استنفورد» است که به سرپرستی فیلیپ زیمباردو انجام گرفت. این آزمایش به خوبی قدرت موقعیت‌ها و هنجارهای نهادی را نشان می‌دهد.

### نکتهٔ زیر به مبحث «خطرپذیری و قطبی شدن گروه» در صفحه ۲۸۱ اضافه شود:

نکته: در پدیدهٔ قطبی شدن، اثر نفوذ اجتماعی اطلاعاتی بیش از نفوذ اجتماعی هنجاری است.