

Psychology Today

Psychology is now defined as the science of behavior and mental processes. As you will see later in this chapter, psychology's subject area is extremely broad. It ranges from the behavior of a single brain cell to the behavior of people in groups.

روانشناسی امروز

روانشناسی امروزه به عنوان علم رفتار و فرآیندهای عمومی تعریف می شود. همانطور که در بعداً این فصل خواهید دید، موضوعی روانشناسی بسیار گسترده است. از رفتار یک سلول مغزی تنها گرفته تا رفتار افراد در گروه ها را شامل می شود.

Contemporary trends in psychology

Biological psychology emphasizes studying the physical bases of human and animal behavior.

روند معاصر در روانشناسی

روانشناسی بیولوژیکی بر مطالعه پایگاه های جسمانی انسانی و حیوانی تأکید دارد

The new fields of **cognitive psychology** focused once again on the important role of mental processes in how people process information, develop language, solve problems, and think. Like a computer, human thinking, memory, and perception could be understood in terms of an 'information processing' model.

حوزه های جدید **روانشناسی شناختی** بار دیگر بر نقش مهم فرآیندهای ذهنی در نحوه پردازش اطلاعات، توسعه زبان، حل مشکلات و تفکر افراد متمرکز شدند. مانند یک کامپیوتر، تفکر، حافظه و ادراک انسان را می توان در قالب یک مدل «پردازش اطلاعات» درک کرد

Perspectives and specialty areas in psychology

Traditionally, six major perspectives have been identified in psychology: biological, behavioral, psychoanalytic, humanistic, cognitive, and cross cultural.

-From a biological perspective, a psychologist might investigate brain development during infancy, sensory abilities, or the influence of genetics.

دیدگاه ها و موضوعات تخصصی در روانشناسی

به طور سنتی، شش دیدگاه عمده در روانشناسی شناسایی شده است: بیولوژیکی، رفتاری، روانکاوی، انسان شناسی، شناختی و متقابل فرهنگی.

-از دیدگاه بیولوژیکی، یک روانشناس ممکن است رشد مغز را در طول دوران نوزادی، توانایی های حسی (و) یا تأثیر ژنتیک (بر روی آن را) بررسی کند.

-Taking a behavioral perspective, a psychologist might focus on how the infant's behavior is influenced by facial expressions and other responses of the care-giver.

-در یک دیدگاه رفتاری، یک روانشناس ممکن است بر این موضوع تمرکز کند که چگونه رفتار نوزاد تحت تأثیر حالات چهره و سایر پاسخ های مراقب کننده قرار می گیرد.

-From a psychoanalytic perspective, a psychologist might study the impact of the infant's emotional relationship with his mother or father on his developing personality.

-از دیدگاه روانکاوی، یک روانشناس ممکن است تأثیر رابطه روابط عاطفی نوزاد با مادر یا پدرش را بر شخصیت در حال رشد او مطالعه کند.

-From a humanistic perspective, a psychologist might be interested in how different parenting practices promote or restrict a child's striving to reach his potential.

-از دیدگاه انسان گرایی، یک روانشناس ممکن است به این موضوع علاقه مند باشد که چگونه شیوه های مختلف فرزندپروری باعث ارتقا یا محدود شدن تلاش کودک برای رسیدن به پتانسیل او می شود.

-From the cognitive perspective, a psychologist would study how the infant processes, stores, and remembers information. She might investigate when the infant understands that objects continue to exist even if he cannot see them, or how the infant gradually acquires an understanding of language.

-از دیدگاه شناختی، یک روانشناس مطالعه می کند که نوزاد چگونه اطلاعات را پردازش، ذخیره و به یاد می آورد. او ممکن است بررسی کند که چه زمانی کودک متوجه می شود که اشیاء حتی اگر نتواند آنها را ببیند، وجود دارند، یا اینکه چگونه نوزاد به تدریج درک زبان را به دست می آورد.

-From a cross-cultural perspective, a psychologist might study the influence of culturally specific child rearing practices, such as a child being raised in a kibbutz, a collective community in Israel.

-از دیدگاه فرهنگی، یک روانشناس ممکن است تأثیر شیوه های فرهنگی خاص تربیت کودک را مطالعه کند، مانند بزرگ شدن کودک در کیبوتس، یک جامعه جمعی در اسرائیل.

Listed below are some of the important specialty areas in contemporary psychology, which reflect the enormous diversity of psychology today.

در زیر برخی از زمینه های تخصصی مهم در روانشناسی معاصر ذکر شده است که نشان دهنده تنوع عظیم روانشناسی امروزی است

Biological psychology: Focuses on the relationship between behavior and the body's physical systems, including the brain and the rest of the nervous system, the endocrine system, the immune system, and the genetics.

روانشناسی بیولوژیکی: بر رابطه بین رفتار و سیستم های فیزیکی بدن از جمله مغز و بقیه سیستم عصبی، سیستم غدد درون ریز، سیستم ایمنی و ژنتیک تمرکز می کند.

Cognitive psychology: Investigates mental processes, including reasoning and thinking, problem solving, memory, perception, mental image, and language.

روانشناسی شناختی: فرآیندهای ذهنی از جمله استدلال و تفکر، حل مسئله، حافظه، ادراک، تصویر ذهنی و زبان را بررسی می کند.

Experimental psychology: Focuses on research in basic topics like sensory processes, principles of learning, emotion and motivation. However, note that experiments are used by psychologists in every area of psychology.

روانشناسی تجربی: تمرکز بر تحقیق در موضوعات اساسی مانند فرآیندهای حسی، اصول یادگیری، احساسات و انگیزه دارد. با این حال، توجه داشته باشید که آزمایش ها توسط روانشناسان در هر زمینه ای از روانشناسی استفاده می شود.

Developmental psychology: Studies the physical, social, and psychological changes that occur at different ages over the life span, from conception to old age.

روانشناسی رشد و توسعه: تغییرات جسمی، اجتماعی و روانی را که در سنین مختلف در طول زندگی، از بارداری تا پیری رخ می دهد، مطالعه می کند.

Social psychology: Explores how people are affected by their social environments, including how people think about and influence others. Topics as varied as conformity, obedience, persuasion, interpersonal attraction, helping behavior, prejudice, and aggression are studied by social psychologists.

روانشناسی اجتماعی: بررسی می کند که چگونه مردم تحت تأثیر محیط های اجتماعی خود قرار می گیرند، از جمله اینکه مردم چگونه در مورد دیگران فکر می کنند و بر یکدیگر تأثیر می گذارند. موضوعات متنوعی مانند انطباق، اطاعت، متقاعدسازی، جذابیت بین فردی، رفتار کمکی، تعصب و پرخاشگری (تجاوز) توسط روانشناسان اجتماعی مورد مطالعه قرار می گیرند

Personality psychology: Examines individual differences and the characteristics that make each person unique, including how those characteristics originated and developed.

روانشناسی شخصیت: تفاوت های فردی و ویژگی هایی را که هر فرد را منحصر به فرد می کند، از جمله چگونگی پیدایش و توسعه آن ویژگی ها را بررسی می کند.

Health psychology: Focuses on the role of psychological factors in the development, prevention, and treatment of illness. Health psychology includes areas like stress and coping, the relationship between psychological factors and health, patient doctor relationships, and ways of promoting health enhancing behaviors.

روانشناسی سلامت: بر نقش عوامل روانشناختی در ایجاد(توسعه)، پیشگیری و درمان بیماری تمرکز می کند. روانشناسی سلامت شامل حوزه‌هایی مانند استرس و مقابله، رابطه بین عوامل روان‌شناختی و سلامت، روابط با پزشک بیمار و راه‌های افزایش رفتارهای ارتقای سلامت است.

Educational psychology: Studies how people of all ages learn. Educational psychologists help develop the instructional methods and materials used to train people in both educational and work settings. A related field, school psychology, focuses on designing programs that promote the intellectual, social, and emotional development of children, including those with special needs.

روانشناسی تربیتی: نحوه یادگیری افراد در هر سنی را مطالعه می کند. روانشناسان آموزشی به توسعه روش‌ها و مواد آموزشی مورد استفاده برای آموزش افراد در محیط‌های آموزشی و کاری کمک می کنند. یک رشته مرتبط، روانشناسی مدرسه، بر طراحی برنامه‌هایی تمرکز دارد که رشد فکری، اجتماعی و عاطفی کودکان، از جمله آنهایی که نیازهای ویژه دارند، را ارتقا می بخشد.

Industrial/organizational psychology: Is concerned with the relationship between people and work. This specialty includes such topics as worker's productivity and job satisfaction, personnel selection and training, consumer reactions to a company's products or services, and the interaction between people and equipment.

روانشناسی صنعتی/سازمانی: به رابطه بین افراد و کار می پردازد. این تخصص شامل موضوعاتی مانند بهره‌وری و رضایت شغلی کارگران، انتخاب و آموزش پرسنل، واکنش مصرف‌کنندگان به محصولات یا خدمات یک شرکت، و تعامل بین افراد و تجهیزات است.

Clinical psychology: Studies the causes, treatment, and prevention of different types of psychological disorders, such as debilitating anxiety or depression, eating disorders, and chronic substance abuse. A related specialty area is counseling psychology which aims to improve everyday functioning by helping people solve problems in daily living and cope more effectively with challenging situations.

روانشناسی بالینی: علل، درمان و پیشگیری از انواع مختلف اختلالات روانی مانند اضطراب یا افسردگی ناتوان‌کننده، اختلالات خوردن و سوء مصرف مزمن مواد را مطالعه می کند. یک حوزه تخصصی مرتبط، روانشناسی مشاوره است که هدف آن بهبود عملکرد روزمره با کمک به افراد برای حل مشکلات زندگی روزمره و مقابله موثرتر با موقعیت‌های چالش برانگیز است.

The scientific method in doing research

The scientific method refers to a set of assumptions, attitudes and procedures that guide researchers in creating questions to investigate, generating evidence, and drawing conclusions.

روش علمی در انجام تحقیق

روش علمی به مجموعه ای از مفروضات، نگرش ها و رویه هایی اشاره می شود که پژوهشگران را در ایجاد پرسش هایی برای تحقیق، ایجاد شواهد و نتیجه گیری راهنمایی می کند.

The steps in the scientific method:

Like any science, psychology is based on empirical evidence, or evidence that is the result of observation, measurement, and experimentation. In a nutshell these steps are: i) creating testable questions, ii) designing a study to collect data, ili) analyzing the data to arrive conclusions, and iv) reporting the results.

مراحل روش علمی:

روان شناسی مانند هر علم دیگری بر اساس شواهد تجربی یا شواهدی است که نتیجه مشاهده، اندازه گیری و آزمایش است.

به طور خلاصه این مراحل عبارتند از: ۱) ایجاد سؤالات قابل اعتماد، ۲) طراحی مطالعه برای جمع آوری داده ها، ۳) تجزیه و تحلیل داده ها برای رسیدن به نتیجه، و ۴) گزارش نتایج.

Step ۱. Formulating a hypothesis that can be tested empirically

Formally, a hypothesis is a tentative statement that describes the relationship between two or more variables.

The **variables** contained in any given hypothesis are simply the factors that can vary, or change. These changes must be capable of being observed ,measured and verified

An operational definition defines the variable in terms of how the factor is to be measured or manipulated.

مرحله ۱. فرموله کردن یک فرضیه که می تواند به صورت تجربی آزمایش شود

به طور رسمی، فرضیه یک عبارت آزمایشی (بیانیه) است که رابطه بین دو یا چند متغیر را توصیف می کند.

متغیرهای موجود در هر فرضیه به سادگی عواملی هستند که می توانند تغییر کنند یا تغییر کنند. این تغییرات باید قابل مشاهده، اندازه گیری و تأیید باشند

یک تعریف عملیاتی متغیر را بر حسب چگونگی اندازه گیری یا دستکاری عامل تعریف می کند

Step ۲. Designing the study and collecting the data

There are two basic categories of research methods - experimental and descriptive.

The experimental method is used to show that one variable causes change in a second variable. In an experiment, the researcher deliberately and systematically varies one factor, then measures the changes produced in a second factor .

مرحله ۲. طراحی مطالعه و جمع آوری داده ها

روش های تحقیق دو دسته هستند - تجربی و توصیفی.

از روش تجربی برای نشان دادن اینکه یک متغیر باعث تغییر در متغیر دوم می شود استفاده می شود. در یک آزمایش، محقق عمداً و سیستماتیک یک عامل را تغییر می دهد، سپس تغییرات ایجاد شده در عامل دوم را اندازه گیری می کند.

Ideally, all experimental conditions are kept constant as possible except for the factor that is deliberately changed.

In contrast to experimental method, descriptive methods are research strategies for observing and describing behavior, including identifying the factors that seem to be associated with particular phenomenon. Descriptive methods answer the **who, what, where, and when** kinds of questions about behavior.

در حالت ایده آل، تمام شرایط آزمایشی تا حد امکان ثابت نگه داشته می شوند، به جز عاملی که عمداً تغییر می کند. روش های توصیفی بر خلاف روش تجربی، راهبردهای تحقیقی برای مشاهده و توصیف رفتار از جمله شناسایی عواملی هستند که به نظر می رسد با پدیده ای خاص مرتبط هستند. روش های توصیفی به پرسش های **کی، چه، کجا و کی** درباره رفتار پاسخ می دهند

Step ۳. Analyzing the data and drawing conclusions

Once the observations and measurements have been collected, the 'raw' data need to be summarized and analyzed in a way that allows overall conclusions to be drawn. To do so, researchers rely on statistics, which are mathematical methods that are used to summarize, analyze, and draw conclusions about the data.

مرحله ۳. تجزیه و تحلیل داده ها و نتیجه گیری

هنگامی که مشاهدات و اندازه گیری ها جمع آوری شدند، داده های «خام» باید به گونه ای خلاصه و تجزیه و تحلیل شوند که امکان نتیجه گیری کلی را فراهم کند. برای انجام این کار، محققان بر آمار تکیه می کنند، که روش های ریاضی است که برای خلاصه کردن، تجزیه و تحلیل و نتیجه گیری در مورد داده ها استفاده می شود.

Researchers use statistics to determine if the results support the hypothesis. If the finding is statistically significant, it means the results are not very likely to have occurred by chance. A statistical technique called meta-analysis is increasingly being used in psychology to analyze the results of many research studies on a specific topic. Meta-analysis is also useful when a large number of studies have produced inconsistent or contradictory results.

محققان از آمار برای تعیین اینکه آیا نتایج از فرضیه حمایت می کنند یا خیر استفاده می کنند. اگر یافته از نظر آماری معنی دار باشد، به این معنی است که نتایج به احتمال زیاد به طور تصادفی رخ نمی دهد. یک تکنیک آماری به نام متاآنالیز به طور فزاینده ای در روانشناسی برای تجزیه و تحلیل نتایج بسیاری از مطالعات تحقیقاتی استفاده قرار می گیرد. متاآنالیز همچنین زمانی مفید است که تعداد زیادی از مطالعات نتایج متناقض یا متناقض را تولید کرده باشند.

Step ۴. Reporting the findings

Psychologists provide a detailed explanation of exact methods and procedures that were used. Describing the methods in detail makes it possible for other investigators to replicate, or repeat the study. Replication is an important part of scientific process.

مرحله ۴. گزارش یافته ها

روانشناسان توضیح مفصلي در مورد روش ها و روش های دقیقی که مورد استفاده قرار گرفته اند ارائه می دهند. توصیف روش ها با جزئیات این امکان را برای سایر محققین فراهم می کند که مطالعه را تکرار یا تکرار کنند. همانندسازی بخش مهمی از فرآیند علمی است.

Building theories

As research finding accumulate from individual studies, eventually theories develop. A theory or a model is a tentative explanation that tries to account for diverse findings on the same topic. The theory integrates and summarizes a large number of findings and observations.

Along with explaining existing results, a good theory generates new hypothesis to be tested by further research. Theories are tools for explaining behavior and mental processes, not statements of absolute fact.

ایجاد تئوری

همانطور که یافته های تحقیقاتی از مطالعات فردی انباشته می شود، در نهایت نظریه ها توسعه می یابند. یک نظریه یا یک مدل توضیحی آزمایشی است که سعی می کند یافته های متنوعی را در مورد یک موضوع توضیح دهد. این نظریه تعداد زیادی از یافته ها و مشاهدات را ادغام و خلاصه می کند. همراه با توضیح نتایج موجود، یک نظریه خوب فرضیه جدیدی را ایجاد می کند تا با تحقیقات بیشتر مورد آزمایش قرار گیرد. نظریه ها ابزاری برای توضیح رفتار و فرآیندهای ذهنی هستند، نه بیان واقعیت مطلق.

The experimental method **

The experimental method is a research method that is used to demonstrate a cause-and-effect relationship between changes in one variable and the effects on another. Essentially, conducting an experiment involves deliberately varying one factor which is called the independent variable, then measuring the effects on another factor called the dependent variable. The dependent variable is so named because it 'depends' on the changes of the independent variable.

روش تجربی **

روش آزمایشی یک روش تحقیق است که برای نشان دادن رابطه علت و معلولی بین تغییرات یک متغیر و تأثیرات روی متغیر دیگر استفاده می شود. اساساً، انجام یک آزمایش شامل تغییر عمدی یک عامل است که متغیر مستقل نامیده می شود، سپس اندازه گیری تأثیرات روی عامل دیگری به نام متغیر وابسته انجام میشود. نام متغیر وابسته به این دلیل است که به تغییرات متغیر مستقل بستگی دارد.

Descriptive methods.

Descriptive methods are research methods used to observe and describe behavior. The descriptive methods do not involve deliberately manipulating the variables to which subjects are exposed. Rather, they are research strategies for observing and describing behavior. Using descriptive methods, researchers can answer important questions, such as when certain behaviors take place, how often they occur, and whether they are related to other factors , such as a person's age, race, and educational level.

روشهای توصیفی

روش های توصیفی روش های تحقیقی هستند که برای مشاهده و توصیف رفتار مورد استفاده قرار می گیرند. روش های توصیفی شامل دستکاری عمدی متغیرهایی که آزمودنی ها در معرض آنها قرار می گیرند، نیست. بلکه راهبردهای تحقیقاتی برای مشاهده و توصیف رفتار هستند. با استفاده از روشهای توصیفی، محققان می توانند به سؤالات مهمی پاسخ دهند، مانند اینکه چه زمانی رفتارهای خاص رخ می دهند، هر چند وقت یک بار رخ می دهند، و اینکه آیا آنها به عوامل دیگری مانند سن، نژاد و سطح تحصیلات فرد مرتبط هستند یا خیر.

Naturalistic observation

When psychologists systematically observe and record behaviors as they occur in their natural settings, they are using the descriptive method called naturalistic observation. The basic goal of naturalistic observation is to detect the behavior patterns that exist naturally-patterns that might not be apparent either in a laboratory or if the subjects knew they were being watched.

مشاهده طبیعت گرایانه

هنگامی که روانشناسان به طور سیستماتیک رفتارها را در شرایط طبیعی خود مشاهده و ثبت می کنند، از روش توصیفی به نام مشاهده طبیعت گرایانه استفاده می کنند. هدف اصلی مشاهده طبیعت گرایانه، تشخیص الگوهای رفتاری است که به طور طبیعی وجود دارند، الگوهایی که ممکن است در آزمایشگاه یا اگر آزمودنی ها می دانستند که تحت نظر هستند، آشکار نمی شوند.

Case studies: involve compiling a great deal of information, often from a variety of different sources, to construct a detailed picture of a single subject .

مطالعات موردی: شامل گردآوری مقدار زیادی اطلاعات، اغلب از منابع مختلف، برای ساختن تصویری دقیق از یک موضوع واحد است.

Surveys: surveys, questionnaires, and interviews are descriptive methods that involve directly asking people about their behavior.

نظرسنجی: نظرسنجی، پرسشنامه و مصاحبه روش های توصیفی هستند که شامل پرسش مستقیم از افراد در مورد رفتارشان می شود.

Surveys and questionnaires typically involve a paper-and-pencil format in which the subjects respond to a structured set of questions about their experiences, beliefs, behavior, or attitudes. Surveys, questionnaires, and interviews are seldom administered to everyone within the particular group of population under investigation. Instead, the researchers usually select a sample-segment of the larger group or population .

نظرسنجی ها و پرسشنامه ها معمولاً شامل یک قالب کاغذ و مداد می شوند که در آن آزمودنی ها به مجموعه ای ساختاریافته از سؤالات درباره تجربیات، باورها، رفتار یا نگرش های خود پاسخ می دهند. نظرسنجی، پرسشنامه و مصاحبه به ندرت برای همه افراد در گروه خاصی از جمعیت تحت بررسی انجام می شود. در عوض، محققان معمولاً یک بخش نمونه از گروه یا جمعیت بزرگتر را انتخاب می کنند.

A representative sample very closely parallels, or matches the larger group on relevant characteristics, such as age, sex, race, marital status and educational level.

The most common strategy is to randomly select the sample participants. Random selection means that every member of the larger group has an equal chance of being selected for inclusion in the sample.

یک نمونه نماینده به طور بسیاری با گروه بزرگتر از نظر ویژگی های مربوطه مانند سن، جنس، نژاد، وضعیت تاهل و سطح تحصیلات مشابه است یا مطابقت دارد.

رایج ترین استراتژی انتخاب تصادفی شرکت کنندگان نمونه است. انتخاب تصادفی به این معنی است که هر یک از اعضای گروه بزرگتر شانس مساوی برای انتخاب شدن در نمونه را دارند.

Correlational studies:

Correlational studies show how strongly two factors are related to one another. A correlational study examines how strongly two variables are related to, or associated with each other.

ضریب همبستگی:

شاخص یا ضریب همبستگی نشان می دهد که دو عامل تا چه حد به یکدیگر مرتبط هستند. یک ضریب همبستگی بررسی می کند که دو متغیر چقدر با یکدیگر مرتبط یا مرتبط هستند.

A correlation coefficient is a numerical indicator of how strongly related two factors seem to be. A correlation coefficient always falls in a range from $-1/00$ to $+1/00$. There are two parts to any correlation coefficient - the number and the sign. The number tells us about the strength of the relationship and the sign indicates the direction of the relationship between the two variables.

ضریب همبستگی یک شاخص عددی است که نشان می دهد دو عامل چقدر با هم مرتبط هستند. یک ضریب همبستگی همیشه در محدوده -1.00 تا $+1.00$ قرار می گیرد. دو بخش برای هر ضریب همبستگی وجود دارد - عدد و علامت. عدد قدرت رابطه را به ما می گوید و علامت جهت رابطه بین دو متغیر را نشان می دهد.

A positive correlation, like a $+0/6$, is the one in which the two factors vary in the same direction. That is, the two factors increase or decrease together.

یک همبستگی مثبت، مانند $+0/6$ ، همبستگی است که در آن دو عامل در یک جهت متفاوت هستند. یعنی این دو عامل با هم کم یا زیاد می شوند.

A negative correlation is the one in which the two variables move in opposite directions. Thus, when two factors are negatively correlated, the two factors vary in opposite directions.

همبستگی منفی همبستگی است که در آن دو متغیر در جهت مخالف حرکت کنند. بنابراین، وقتی دو عامل همبستگی منفی دارند، این دو عامل در جهت مخالف متفاوت هستند.