



مرکز آموزشی توگام

گامی نو، گامی ماندگار

# متون تخصصی روانشناسی

به زبان انگلیسی - ارشد روانشناسی

## زبان تخصصی

ارشد مشاوره

## دکتر نادری

## Introduction: The Origins of Psychology

## مقدمه: منشأ روانشناسی

- Psychology is now defined as the scientific study of behavior and mental processes. However, the definition of psychology has evolved over time.

روانشناسی امروزه به صورت علم رفتار و فرآیندهای ذهنی تعریف می شود و لی در هر حال تعریف روانشناسی طی زمان تکامل یافته است.

- Early philosophers, such as Aristotle and Descartes, used logic and intuition to understand psychological topics. Later, the discoveries of physiologists demonstrated that scientific methods could be applied to psychological topics.

فیلسوفان قدیم، مثل ارسطو و دکارت از مشاهده، منطق و ادراک مستقیم برای فهم موضوعات روانشناسی استفاده می کردند. بعدها کشفیات فیزیولوژیست ها نشان داده که روشهای علمی را می توان برای درک موضوعات روانشناسی به کار برد.

- Wilhelm Wundt, a German physiologist, is credited with founding psychology as an experimental science. Wundt's student Edward B. Titchener established structuralism, the first school of psychology. The structuralists used introspection to try to identify the structures of conscious experiences.

ویلیام ووندت فیزیولوژیست آلمانی با پایه ریزی روانشناسی آزمایشگاهی اعتبار و شهرت یافت. دانشجوی ووندت، ادوارد ب. تیچنر ساختارگرایی، او لین مکتب روانشناسی را بنیاد نهاد. ساختارگرایان از درون نگری برای مشخص کردن ساختار تجربیات آگاهانه استفاده می کردند.

- William James founded and promoted psychology in the United States. James established functionalism, a school of psychology that emphasized the adaptive role of behavior. James's students G. Stanley Hall and Mary Whiton Calkins were two important figures in early American psychology.

ویلیام جیمز روانشناسی را در ایالات متحده پایه گذاری کرد و ارتقا داد. جیمز کنش گرایی را پایه ریزی کرد، مکتبی از روانشناسی که بر نقش سازشی رفتار تأکید داشت دو چهره شهیر قدر یعنی در روانشناسی آمریکا «وینون کالکینز» و «ج. استنلی هال»، دانشجوهای جیمز هستند.

- Sigmund Freud established psychoanalysis as a theory of personality and form of psychotherapy. Psychoanalysis emphasized the role of unconscious conflicts in determining behavior and personality.

زیگموند فروید روانکاوی را به عنوان یک نظریه شخصیت و شکلی از روان درمانی تاسیس کرد. روانکاوی بر روی نقش تغارضات ناخودآگاه در تعیین رفتار و شخصیت تأکید می کند.

- Behaviorism was based on Ivan Pavlov's research and emerged in the early 1900s. Behaviorism was first championed by John Watson and further developed by B. F. Skinner. Behaviorism rejected the study of mental processes and emphasized the study of observable behavior, especially the principles of learning.

رفتارگرایی در اوایل دهه 1900، بر پایه تحقیقات «ایوان پاولف» ظهر کرد. رفتارگرایی در ابتدا توسط «جان واتسون» مورد دفاع قرار گرفت. و بعداً توسط «ب. ف. اسکینر» تکامل یافت. رفتارگرایی مطالعه فرآیندهای ذهنی را رد کرد و بر مطالعه رفتار قابل مشاهده به گرفته ویژه اصول یادگیری، تأکید داشت.

- Carl Rogers and Abraham Maslow promoted humanistic psychology, which emphasized psychological growth and the importance of choice in human behavior.

کارل راجرز و آبراهام مازلو روانشناسی انسان گرایانه را ارتقا دادند که روی رشد روانی و اهمیت انتخاب در رفتار انسان تاکید می کرد.

## Contemporary Psychology

### روانشناسی معاصر

■ Psychology has become progressively more diverse as a science. Topics can be approached from several different perspectives, which include the biological, psychodynamic, behavioral, humanistic, cognitive, cross-cultural, and evolutionary psychology perspectives.

روانشناسی به عنوان علم تنوع بسیار دارد. از جنبه های متفاوتی می توان به موضوعات آن نزدیک شد این جنبه های متفاوت شامل جنبه های زیست شناختی، رفتاری، روانکاوی انسان گرایانه، شناختی و میان فرهنگی و روانشناسی تکاملی هستند.

■ Important specialty areas of psychology include biological psychology, cognitive psychology, experimental psychology, developmental psychology, social psychology, personality psychology, health psychology, educational psychology, industrial/organizational psychology, and clinical psychology.

حوزه های تخصصی روانشناسی شامل روانشناسی زیست شناختی، روانشناسی شناختی، روانشناسی تجربی، روانشناسی رشد، روانشناسی اجتماعی، روانشناسی شخصیت، روانشناسی سلامت، روانشناسی آموزشی، روانشناسی صنعتی/سازمانی و روانشناسی بالینی می باشد.

## Ethics In Psychological Research

### اخلاق در تحقیقات روانشناسی

■ All psychological research is subject to regulations contained in an ethical code developed by the American Psychological Association. For research with human subjects, the ethical code requires that informed consent and voluntary participation must be ensured, student subjects must be given alternatives to participating in research, deceptive techniques can be used only under specific conditions, records are kept confidential, and participants are to be debriefed and allowed to learn more about the study.

#### Passage 1:

Psychology describes and attempts to explain consciousness, behavior, and social interaction. Empirical psychology is primarily devoted to describing human experience and behavior as it actually occurs. Since the 1980s, psychology has begun to examine the relationship between consciousness and the brain or nervous system. It is still not clear how these interact: does consciousness determine brain states or do brain states determine consciousness - or are both going on in various ways? Or, is consciousness some sort of complicated 'illusion' that bears no direct relationship to neural processes? Perhaps to understand this, it is necessary to define "consciousness" and "brain state". An understanding of brain function is increasingly being included in psychological theory and practice, particularly in areas such as artificial intelligence, neuropsychology, and cognitive neuroscience.

#### 6- What does the passage mainly discuss?

1) Consciousness	2) Empirical Psychology
3) Illusion	4) Mind and Brain

#### 7- Empirical psychology is .....human experience and behaviour as it really takes place.

1) basically employed to change	2) chiefly dedicated to altering
3) essentially allocated to characterizing	4) mainly applied to criticize

**8- What does 'these' in line 4 refer to?**

- 1) brain and the nervous system
- 2) consciousness and the nervous system
- 3) the correlation between consciousness and the brain
- 4) the relationship between brain and the nervous system

**9- According to the passage, it is ..... that brain conditions specifies consciousness.**

- 1) apparent
- 2) evident
- 3) uncertain
- 4) unmisakable

**10- Which statement does NOT seem true about 'brain function'? It is increasingly being**

.....

- 1) ignored by neuropsychology
- 2) covered by artificial intelligence
- 3) dealt with cognitive neuroscience
- 4) included in psychological theory and practice

**Passage 2:**

Humanistic psychology was developed in the 1950s in reaction to both behaviorism and psychoanalysis, arising largely from existential philosophy and writers like Jean-Paul Sartre and Soren Kierkegaard. By using phenomenology, intersubjectivity and first-person categories, the humanistic approach seeks to get a glimpse of the whole person and not just the fragmented parts of the personality or cognitive functioning. Humanism focuses on uniquely human issues and fundamental issues of life, such as self-identity, death, aloneness, freedom, and meaning. Some of the founding theorists behind this school of thought were Abraham Maslow who formulated a hierarchy of human needs, Carl Rogers who created and developed Client-centered therapy, and Fritz Perls who helped create and develop Gestalt therapy. It has become so influential as to be called the "third force" within psychology preceded by behaviorism and psychoanalysis.

**11- What would the possible topic be for the above passage?**

- 1) Behaviorism and Psychoanalysis
- 2) Existential-humanist Movement
- 3) Fundamental Issues of Life
- 4) Phenomenology and Intersubjectivity

**12- Humanistic psychology ..... existential philosophy and authors like Jean Paul Sartre and Soren Kierkegaard.**

- 1) brought about
- 2) gave rise to
- 3) resulted from
- 4) resulted in

**13- Which statement does NOT seem true about humanism?**

- 1) It stresses uniquely human issues and major issues of life.
- 2) It emphasizes only human issues like self-identity and death.
- 3) It underlines merely fundamental matters like loneliness and freedom.
- 4) It underscores just the disintegrated parts of the personality or cognitive functioning.

**14- What does the phrase 'this school of thought' in line 7 refer to?**

- 1) humanism
- 2) phenomenology
- 3) the glimpse of the whole person
- 4) the fundamental issues of life

**15- The author concludes at the end of the passage that Gestalt therapy has become the third force ..... behaviorism and psychoanalysis.**

- 1) resulting from
- 2) preceding
- 3) following
- 4) emerging from

**Passage 3:**

The study of psychology in a philosophical context dates back to the ancient civilizations of Egypt, Greece, China and India. Psychology began adopting a more clinical and experimental approach under medieval Muslim psychologists and physicians, who built psychiatric hospitals for such purposes.

Though the use of psychological experimentation dates back to Alhazen's Book of Optics in 1021, psychology as an independent experimental field of study began in 1879, when Wilhelm Wundt founded the first laboratory dedicated exclusively to psychological research at Leipzig University in Germany, for which Wundt is known as the "father of psychology". 1879 is thus sometimes regarded as the "birthdate" of psychology. The American philosopher William James published his seminal book, *Principles of Psychology*, in 1890, while laying the foundations for many of the questions that psychologists would focus on for years to come. Other important early contributors to the field include Hermann Ebbinghaus (1850-1909), a pioneer in the experimental study of memory at the University of Berlin; and the Russian physiologist Ivan Pavlov (1849-1936), who investigated the learning process now referred to as classical conditioning.

**16- What would the best topic be for the above passage?**

- 1) Experimental Study of Memory
- 2) Muslim Psychology and Clinical Approach
- 3) Psychological Experimentation
- 4) Philosophical and Scientific Roots of Psychology

**17- According to the passage, the history of philosophical psychology .....**

- 1) dates back to the medieval Muslim era
- 2) dates back to experimental psychiatrists
- 3) goes back to the ancient civilizations
- 4) goes back to clinical psychiatrists

**18- Psychology, an autonomous experimental field of study, began in 1879.....**

- 1) but Alhazen made use of psychological research in his Book of Optics
- 2) but Wilhelm Wundt dedicated the first laboratory only to scientific research
- 3) when psychological experimentation was first employed in Alhazen's Book of Optics
- 4) when the first psychological laboratory was established

**19- If the author is right, then the American philosopher William James.....**

- 1) devoted his first book exclusively to psychological research for the first time
- 2) laid the foundations for many of the issues the psychiatrists had focused on since 1021
- 3) had his book entitled 'Principles of Psychology' printed and sold to the public
- 4) wrote his book 'Principles of Psychology', which has a trivial influence on later developments

**20- Which statement is NOT true about Hermann Ebbinghaus or Ivan Pavlov?**

- 1) Ivan Pavlov found out facts about the process of learning.
- 2) Ebbinghaus was the first to develop the experimental study of memory.
- 3) Ivan Pavlov was a Russian physiologist who proposed classical conditioning.
- 4) Ebbinghaus was one of the first people who studied memory experimentally at the University of Berlin.

## LEARNING

### What Is Learning

یادگیری چیست؟

- Learning is defined as a relatively enduring change in behavior or knowledge that is due to past experience. Learning often reflects adaptation to the environment. Conditioning is the process of learning associations between environmental events and behavioral responses. Classical conditioning, operant conditioning, and observational learning are three types of learning.

یادگیری به صورت تغییر نسبتاً ماندگار در رفتار تعریف می شود که با تجربه گذشته در ارتباط است. یادگیری اغلب منعکس کننده

سازگاری نسبت به محیط است. شرطی شدن فرایند ارتباطهای یادگیری بین وقایع محیطی و پاسخ‌های رفتاری است. شرطی کلاسیک، شرطی عامل و یادگیری مشاهده ای سه نوع یادگیری هستند

### Classical Conditioning: Associating Stimuli

### شرطی شدن کلاسیک: ارتباط محرکها

- Ivan Pavlov, a Russian physiologist, discovered the principles of classical conditioning while studying the digestive system of dogs.

ایوان پاولف، فیزیولوژیست روسی، اصول شرطی شدن کلاسیک را حین مطالعه سیستم گوارش در سگ کشف کرد.

- Factors that affect the strength of the conditioned response include the frequency with which the conditioned and unconditioned stimuli are paired and the timing of the stimulus presentations.

عواملی که بر قدرت پاسخ شرطی تأثیر می گذارند شامل تکرار عملی است که طی آن محرک‌های غیرشرطی و شرطی جفت شده و زمان ارایه محرک‌ها می باشد.

### Contemporary Views of Classical Conditioning

### دیدگاه معاصر در شرطی معاصر

- Modern learning researchers acknowledge that mental processes and natural behavior patterns influence the learning process. Robert Rescorla demonstrated that classical conditioning involves learning the relations between events and assessing the reliability of signals.

### Operant Conditioning: Associating Behaviors and Consequences

شرطی عامل: ارتباط بین رفتار و پیامدها

- Edward Thorndike investigated the learning of active behaviors and formulated the law of effect. B. F. Skinner's operant conditioning principles explain how operants, or new voluntary behaviors, are acquired.

ادوارد ثورندایک یادگیری رفتارهای فعال را بررسی کرد و فرمول قانون اثر را ارائه داد. اصول شرطی عامل بی اف اسکینر توضیح میدهد که چطور عامل‌ها و رفتارهای جدید ارادی کسب می‌شود.

- Operant conditioning explains learning as a process in which behavior is shaped and modified by its consequences. Reinforcement increases the likelihood of an operant's being repeated. In positive reinforcement, a response is strengthened because a reinforcing stimulus is added or presented. In negative reinforcement, a response is strengthened because an aversive stimulus is subtracted or removed. Reinforcers may be primary reinforcers or conditioned reinforcers.

شرطی شدن عامل مدلی از یادگیری است که یادگیری را به صورت فرآیندی توصیف می کند که در آن رفتار شکل می گیرد و به واسطه پیامدهایش اصلاح می شود. تقویت، احتمال تکرار عامل بودن را افزایش می دهد. در تقویت مثبت یک پاسخ تقویت می

شود چون یک محرك تقویت کننده اضافه یا ارائه می شود و در تقویت منفی یک پاسخ تقویت می شود چون یک محرك آزاردهنده حذف می شود. تقویت کننده ها ممکن است از نوع اولیه یا شرطی باشند.

- In behavior modification, the principles of operant conditioning are applied to help people develop more adaptive behaviors.

در اصلاح رفتار، اصول شرطی شدن عامل برای کمک به افراد موجب توسعه رفتارهای سازشی به کار می رود. قابل کنترل است.

- The phenomenon of instinctive drift refers to the fact that an animal's natural behavior patterns can affect operant conditioning by influencing what it is capable of learning.

پدیده چرخش غریزی به این واقعیت اشاره دارد که الگوهای طبیعی رفتار حیوانات می توانند شرطی شدن عامل را بوسیله تاثیر روی چیزی که قابلیت یادگیری دارد تحت تاثیر بگذارد.

### Observational Learning: Imitating the Actions of Others

یادگیری مشاهده ای: تقلید کارهای دیگران

- Albert Bandura systematically investigated how new behaviors could be acquired through observational learning. Observational learning involves the cognitive processes of attention, memory, motor skills, and motivation.

آبرت باندورا نشان داد که رفتارهای جدید را می توان از طریق یادگیری مشاهده ای فراگرفت. یادگیری مشاهده ای شامل فرآیند

شناختی توجه، حافظه، مهارت های حرکتی و انگیزش است.

### Passage 1:

Behaviorism reigned as the dominant model in psychology throughout the first half of the 20th century, largely due to the creation of conditioning theories as scientific models of human behavior, and their successful application in the workplace and in fields such as advertising and military science.

However, it became increasingly clear that, although it had made some important discoveries, behaviorism was deficient as a guiding theory of human behavior. Noam Chomsky helped spark the cognitive revolution in psychology through his review of B. F. Skinner's Verbal Behavior, in which Chomsky challenged the behaviorist approach to the study of behavior and language dominant in the 1950s. In his theory of Generative Grammar Chomsky demonstrated that language could not be learned purely from conditioning, because people could produce sentences unique in structure and meaning that couldn't possibly be generated solely through experience of natural language — implying that there must be internal states of mind that behaviorism rejected as illusory. Similarly, work by Albert Bandura showed that children could learn by social observation, without any change in overt behavior, and so must be accounted for by internal representations.

### 21- What would the best topic be for the above passage?

- 1) Skinner's Verbal Behavior
- 2) Fall of Behaviorism
- 3) Conditioning Theories as Scientific Models of Human Behavior
- 4) Behaviorist Approach to the Study of Mind

### 22- Behaviorism prevailed psychology during the first half of the previous century because it .....

- 1) could successfully focus on theories in the workplace
- 2) could successfully advertise and apply military science
- 3) succeeded in areas like advertising and military science
- 4) undermined conditioning theories as scientific models of human behavior

**23- Which statement is NOT true about behaviorism?**

- 1) Chomsky questioned it as an approach to the study of language.
- 2) It was inadequate as a leading theory of human language.
- 3) It made some significant or outstanding discoveries.
- 4) It helped scientists inspire the cognitive revolution in psychology.

**24- According to the passage, Chomsky explicitly indicated that .....**

- 1) language could not be learned solely through experience
- 2) language could be produced purely from conditioning
- 3) people could not generate sentences exceptional in structure
- 4) there must be internal states of mind that behaviorism rejected

**25- Albert Bandura did NOT agree that .....**

- 1) children could learn by social observation
- 2) children could learn without any change in their open conducts
- 3) children's conducts can be accounted for by internal representations
- 4) children's behaviors could be acquired merely through experience

**PASSAGE 3**

When psychologists systematically observe and record behaviors as they occur in their natural settings they are using the descriptive method called naturalistic observation. Naturalistic observation can be used to study many different kinds of behavior and subjects. Usually, the researcher tries to avoid being detected by the subjects, whether they are people or animals. The basic goal of naturalistic observation is to detect the behavior patterns that exist naturally - patterns that might not be apparent in a laboratory or if the subjects knew they were being watched.

As you might expect, psychologists very carefully define the behaviors that they will observe and measure before they begin their research. Often, two or more observers are used to increase the accuracy of the observations. In some studies; the observations are videotaped or audio taped, so that the researchers can record and carefully analyze the details of behavior they are studying.

One advantage of naturalistic observation is that it can allow researchers to study human behaviors that could not be ethically manipulated in an experiment. For example, suppose a psychologist wanted to study bullying behavior in children. It would be completely unethical to deliberately create a prolonged situation in which one child is aggressively bullied by another child. However, psychologists could ethically study bullying by observing aggressive behavior in children on crowded school playgrounds. Psychologists Debra Pepler and Wendy Craig (1995) did just that, from their vantage point on the second floor of a school, they used a camcorder with a telephoto lens and small, wireless microphones to observe the spontaneous interactions of schoolchildren. Using this naturalistic observation strategy, they discovered that physical and verbal aggressive incidents are far from rare. Even among children whom teachers regarded as no aggressive, instances of physical aggression occurred about once every 11 minutes, and verbal aggression about once every 5 minutes. And, contrary to what many people assume, Pepler and Craig found that girls bully other children at the same rate as boys do.

As a research tool, naturalistic observation can be used virtually anywhere that patterns of behavior can be openly observed-from the jungles of Tanzania to fast-food restaurants, college campuses, or singles bars. Because the observations occur in the natural setting, the results of naturalistic observation studies can often be generalized more confidently to real-life situations than can the results of studies using artificially manipulated or staged situation.

**26- According to the passage, the primary purpose of naturalistic observation is ..... .**

- 1) to observe patterns of behavior openly
- 2) to increase the accuracy of observations
- 3) to study many different kinds of subjects
- 4) to measure behaviors in ethical experiments

**27- The word "they" in line 10 refers to ..... .**

- 1) details
- 2) studies
- 3) researchers
- 4) observations

**28- In their study, Pepler and Craig ..... .**

- 1) carried out a completely unethical experiment
- 2) audiotaped their observations to increase their accuracy
- 3) manipulated aggressive behavior in children in an experiment
- 4) used a camcorder to avoid being detected by the subjects

**29- Which of the following statements is NOT true about naturalistic observation?**

- 1) naturalistic observation is a descriptive method.
- 2) researchers analyze the details of the observations in a laboratory.
- 3) the results of naturalistic observation studies are generalizable.
- 4) ethical issues are of great importance in naturalistic observation studies.

### 30- The last paragraph is mainly concerned with .....

- 1) observations in natural settings
- 2) advantages of naturalistic observation
- 3) the accuracy of naturalistic observation
- 4) the results of naturalistic observation studies

#### Introduction: Your Life Story

Developmental psychologists study the many ways in which people change over the lifespan. Key themes in developmental psychology include understanding the stages of lifespan development, the nature of change, and the interaction between heredity and environment.

مقدمه: داستان زندگی شما

روانشناسی رشد به مطالعه روش های بسیار تغییر افراد در طول دوره های زندگی می پردازد. موضوعات اصلی در روانشناسی رشد عبارتند از درک مراحل رشد در دوره های زندگی، ماهیت تغییر و تعامل بین وراثت و محیط.

During the nine months that make up the prenatal stage, the zygote develops into a full-term fetus. The prenatal stage includes the germinal period, the embryonic period, and the fetal period. The greatest vulnerability to teratogens occurs during the embryonic stage, when major bodily systems are forming.

رشد پیش از تولد

در طول نه ماهی که مرحله پیش از تولد را تشکیل می دهد، زیگوت به شکل یک جنین کامل رشد می کند. مرحله پیش از تولد شامل دوره ای تخمکی در واژنال، دوره ای رویانی و دوره ای جنسی است. بیشترین اسیب پذیری نسبت به تراویث ها در طی مرحله رویانی می باشد که سیستم های اصلی بدن در آن شکل می گیرند.

#### Development During Infancy and Childhood

Newborns are equipped with reflexes and sensory capabilities that enhance their chances for survival. Vision, hearing, and smell are attuned to interaction with caregivers. The brain develops rapidly after birth. The sequence of motor skill development is generally universal, although there is individual variation in the rate of development.

تکامل در طول دوره های نوزادی و کودکی

نوزادان در هنگام تولد مجهر به بازتاب ها و توانایی های حسی می باشند که شانس آنها را برای بقا افزایش می دهد. بینای، شنوای و بویای آنها برای تعامل با مراقبین هماهنگ شده است. مغز به سرعت بعد از تولد رشد می کند. توالی تکامل مهارت های حرکتی معمولا همگانی است اگرچه تفاوت ها بی در میزان این تکامل وجود دارد.

Thomas and Chess demonstrated that infants seem to be born with different temperaments. They identified three basic temperamental patterns: easy, difficult, and slow-to-warm-up. According to Kagan, infants can be classified in terms of reactivity. Temperamental qualities seem to have a biological basis and persist through life, although they can be modified by environmental influences.

توماس و چس نشان دادند که به نظر می رسد نوزادان با خلق های متفاوتی به دنیا می آیند. آنها سه الگوی خلق اصلی را شناسایی کردند: ملایم (راحت)، دشوار (بدقلق) و کند. با توجه به کاگان نوزادان را می توان بر اساس واکنش پذیری دسته بندی کرد. ویژگی های خلقی به نظر می رسد که اساس بیولوژیکی داشته باشند و در سرتاسر زندگی باقی بمانند اگر چه می توان آنها را بوسله تاثیرات محیطی اصلاح کرد.

Infants are biologically predisposed to learn language. Adults encourage language development in infants by using mothers, also called infant-directed speech.

نوزادان از نظر بیولوژیک زمینه یادگیری زبان را دارند. بزرگسالان رشد زبان در نوزاد را بوسیله زبان مادرانه تشویق می کنند که گفتار نوزاد محور نامیده می شود.

Each culture attaches its own significance to gender. Gender roles and gender identity begin to develop in early childhood. During childhood, boys and girls develop different toy preferences and play with members of their own sex.

هر فرهنگ از دیدگاه خود به جنسیت اهمیت می دهد. نقش های جنسیتی و هویت جنسی در اوایل کودکی شروع به رشد می کنند. دختران و پسران در دوران کودکی ترجیحات متفاوتی نسبت به اسباب بازی و بازی کردن با اعضای همجنیس خودشان می دهند.

According to Jean Piaget's theory of cognitive development, children progress through distinct cognitive stages, each of which represents a shift in how they think and understand the world.

مطابق تئوری رشد شناختی ژان پیاژه، کودکان مراحل شخصی شناختی را پشت سر می گذارند که هر کدام از آنها نگرش آنها در مورد تفکر و درک آنها از جهان را نشان می دهد.

Object permanence is acquired during the sensorimotor stage. Symbolic thought is acquired during the preoperational stage. Preoperational thought is egocentric and characterized by irreversibility and centration. Thus, the preoperational child is unable to grasp the principles of conservation. Children become capable of logical thought during the concrete operational stage, but thinking is limited to tangible objects and events. During the formal operational stage, the adolescent can engage in logical mental operations involving abstract concepts and hypothetical situations.

ثبات شیخ در طول مرحله حسی حرکتی بدست می آید. تفکر نمادین در طول مرحله پیشین عملیاتی کسب می شود. تفکر پیشین عملیاتی خود محور است و ویژگی برگشت ناپذیری و مرکزیت را دارد. بنابراین کودکی که در مرحله پیش عملیاتی قرار دارد قادر به درک مفهوم نگهداری نیست. کودکان طی مرحله عملیات عینی توانایی تفکر منطقی را دارند ولی تفکر آنها به وقایع یا اشیاء ملموس محدود می شود. نوجوانان در طی مرحله عملیات صوری می توانند درگیر عملیات ذهنی منطقی شامل مفاهیم انتزاعی و موقعیت های فرضی می شود.

Criticisms of Piaget's theory include the following: Piaget underestimated the cognitive abilities of infants and children; he underestimated the impact of the social and cultural environment on cognitive development; and he overestimated the degree to which people achieve formal operational thought processes. In contrast to Piaget's theory, Vygotsky's idea of the zone of proximal development emphasizes that children can progress to higher cognitive levels through the assistance of others who are more competent.

تئوری پیاژه به دلایل زیر مورد انتقاد قرار گرفت: کم جلوه دادن توانایی های شناختی نوزادان و کودکان، کم جلوه دادن تاثیرات اجتماعی و فرهنگی بر رشد شناختی و بزرگ جلوه دادن میزانی که توسط آن افراد به فرآیند تفکر عملیات صوری می رساند. برخلاف پیاژه ایده منطقه تقریبی رشد ویگوتسکی تاکید دارد که کودکان می توانند به مراحل بالاتر رشد شناختی از طریق کمک افرادی با توانایی بیشتر برستند.

## Adolescence

During adolescence, puberty occurs. Puberty involves the development of primary and secondary sex characteristics, the adolescent growth spurt, and, in females, menarche. While the sequence of pubertal changes is relatively predictable, the timing of puberty varies. Factors that affect the timing of puberty include gender, nutrition, body weight, family stress, and absence of the biological father.

### نوجوان

در دوران نوجوانی بلوغ اتفاق می افتد. بلوغ شامل رشد ویژگی های اولیه و ثانویه جنسی، جهش رشد نوجوانی و قاعدگی در خانم هاست. اگرچه توالی تغییرات بلوغ قابل پیش بینی است ولی پیش بینی زمان آن متفاوت است. عواملی که روی زمان بلوغ تاثیر می گذارند شامل جنسیت، تغذیه، وزن بدن، استرس خانوادگی و عدم وجود پدر بیولوژیک است.

In general, when parent-child relationships are good before adolescence, they continue to be positive during adolescence. Relationships with peers become increasingly important. Peer influence is just as likely to be positive as negative. Romantic relationships can have a significant impact on the adolescent's psychological and social development.

به طور کلی زمانی که روابط والد و کودک قبل از نوجوانی خوب باشد این روابط طی دوران نوجوانی نیز مشت خواهد بود. روابط با گروه همسالان نیز بطور فزاینده ای مهم است. تاثیر همسالان می تواند درست همانطور مثبت یا منفی باشد. روابط عاشقانه می توانند تاثیر مهمی در رشد شناختی و اجتماعی نوجوان داشته باشد.

Erik Erikson's theory of psychosocial development stresses that every stage of life is marked by a particular psychosocial conflict. Identity versus role confusion is the conflict associated with adolescence; however, the process of identity formation does not end in adolescence.

تئوری اریک اریکسون در مورد رشد شناختی بر این نکته تاکید دارد که هر مرحله زندگی بواسطه منازعات روشناختی حتماً مشخص می‌شود. هویت در مقابل سردرگمی نقش منازعه‌ای است که با دوران نوجوانی همراه است. در هر حال، فرآیند تشکیل هویت در دوران نوجوانی خاتمه نمی‌یابد.

## Adult Development

Although there are general patterns in adult development, individual variation becomes increasingly significant. The three phases of adulthood are early adulthood, middle adulthood, and late adulthood. Genetics, environment, and an individual's lifestyle all influence physical changes during adulthood and aging. Menopause occurs during middle adulthood.

### رشد بزرگسالی

با وجودیکه در تکامل بزرگسالی الگوهای عمومی وجود دارد تفاوت و تنوع فردی به طور فزاینده‌ای در بزرگسالی مهم به نظر می‌آید. سه مرحله‌ی بزرگسالی عبارتند از مراحل اولیه بزرگسالی و مراحل نهایی بزرگسالی. زنیک، محیط و شیوه زندگی فرد همگی بر روی تغییرات جسمی در دوره بزرگسالی و کهنسالی تاثیر می‌گذارند.

Love and work are two key themes that dominate adult development. Friends continue to be important in adulthood. Forming a committed, intimate relationship is one important task traditionally associated with early adulthood.

عشق و کار دو موضوع کلیدی تعیین کننده تکامل بزرگسالی است. با وجودیکه مهم بودن دوستان در بزرگسالی ادامه می‌یابد، ایجاد رابطه تعهد و سرسپردگی و صمیمیت یکی از عوامل مهم است که به طور سنتی با مرحله اولیه بزرگسالی همراه است.

Marital satisfaction tends to decline after the first child is born and to increase after children leave home. Family structures and relationships have become increasingly diverse in the United States.

رضایت از ازدواج، پس از تولد اولین کودک کاهش یافته، پس از ترک منزل توسط کودکان افزایش می‌یابد. روابط و ساختار خانواده در ایالات متحده به طور فزاینده‌ای گوناگون شده است. با وجودیکه ترکیبی از کار، نقش‌های ازدواجی و خانوادگی می‌توانند به ویژه برای زنان نیاز باشند، نقش‌های متعدد می‌تواند به رضایت افزایش یافته فردی، وقتی که کیفیت تجربه در هر نقش بسیار است، منجر شود.

## Late Adulthood and Aging

Late adulthood does not necessarily involve a steep decline in physical and cognitive functioning. Mental abilities only begin to decline slightly at around age 60, and these declines can be minimized or eliminated with an active and mentally stimulating lifestyle.

### اواخر بزرگسالی و کهنسالی

اواخر بزرگسالی ضرورتا دربرگیرنده کاهش شیب عملکرد جسمی و شناختی نیست. توانایی‌های ذهنی صرفاً به طور جزءی در نزدیکی 60 سالگی شروع به کاهش نموده، اینگونه کاهش‌ها را می‌توان با یک شیوه زندگی فعال تحریک کننده از نظر ذهنی از بین برده یا به حداقل رساند.

Many older adults do not disengage from life but remain socially active. According to the activity theory of aging, life satisfaction in late adulthood is highest when people maintain their previous levels of activity. Older adults differ in their optimal level of activity. Erikson identified ego integrity versus despair as the key psychosocial conflict of old age.

بسیاری از کهنسالان از زندگی کنار نکشیده، بلکه از نظر اجتماعی فعال باقی می‌مانند. مطابق نظریه فعالیت کهنسالی، رضایتمندی از زندگی در اواخر کهنسالی زمانی بیشترین است که افراد سطح قبلي فعالیت خود را حفظ کنند. افراد مسن تر از نظر سطح مطلوب فعالیت متفاوت هستند. اریکسون عمل جامعیت بخشی خود را به عنوان عمل کلیدی روانشناسی کهنسالی معین نمود.

## The Final Chapter: Dying and Death

Although commonly associated with old age, death can occur at any point in the lifespan. Anxiety about death tends to peak in middle adulthood and decrease in late adulthood. Elisabeth Kubler-Ross proposed a five-stage model of dying: denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. However, individuals respond in diverse ways to impending death.

## فصل پایانی: مردن و مرگ

با وجودیکه مرگ به طور عادی با کهنسالی همراه است ولی می تواند در هر نقطه ای از زندگی رخ دهد. اضطراب مرگ تمایل دارد در اواسط بزرگسالی به اوج خود رسیده، در اواخر بزرگسالی کاهش یابد. الیزابت کوبلر- راس مدل پنج مرحله ای از مردن را به شرح زیر نشان می دهد: انکار، خشم، چانه زنی، افسردگی و پنیرش. در هر حال افراد نسبت به مرگ در شرف وقوع به شیوه های مختلف واکنش نشان می دهند.

Mainly focusing on the development of the human mind through- the life span, developmental psychology seeks to understand how people come to perceive, understand, and act within the world and how these processes change as they age. This may focus on intellectual, cognitive, neural, social, or moral development. Researchers who study children use a number of unique research methods to make observations in natural settings or to engage them in experimental tasks. Such tasks often resemble specially designed games and activities that are both enjoyable for the child and scientifically useful, and researchers have even devised clever methods to study the mental processes of small infants. In addition to studying children, developmental psychologists also study aging and processes throughout the life span, especially at other times of rapid change (such as adolescence and old age).

**Developmental psychologists draw on the full range of theorists in scientific psychology to inform their research.**

**31- What does the passage mainly discuss?**

1) Developmental Psychology	2) Observations in Natural Settings
3) Observations In Experimental Tasks	4) Scientific Psychology

**32- The author presupposes that .....**

- 1) the process of human action remains constant through the whole life
- 2) the process of human perception changes through the life span
- 3) psychology emphasizes the development of the human mind
- 4) psychology tries to know how people come to understand and act

**33- According to the passage, researchers who study children to make ..... observations.**

- 1) engage them only in experimental task
- 2) employ exceptional research techniques
- 3) focus on intellectual and cognitive development
- 4) stress social and moral development

**34- If what the author says is true, then researchers have innovated .....**

- 1) intelligent games enjoyable for the child to amuse him
- 2) intelligent ways to study psychic processes of small children
- 3) naive methods to examine mental processes of small infants
- 4) naive activities scientifically useful to entertain scientists

**35- The author finally concludes that .....**

- 1) researchers study aging and processes throughout old age and adolescence
- 2) researchers even devise clever methods to study times of rapid change
- 3) psychologists focus on the times of rapid change rather than childhood
- 4) psychologists rely on all sorts of psychological theorists in their researches

**Measuring Intelligence****اندازه گیری هوش**

- Intelligence can be defined as the global capacity to think rationally, act purposefully, and deal effectively with the environment. Intelligence tests are designed to measure general mental abilities.

هوش را می توان به صورت توانایی کلی برای فکر کردن معقول، اقدام هدفمند و تعامل مؤثر با محیط تعریف کرد. آزمون های هوش برای اندازه گیری توانایی هایی کلی ذهن طراحی می شود.

- Alfred Binet developed the first widely accepted intelligence test, which incorporated the idea of a mental age that was different from chronological age. Binet did not believe that intelligence was inborn or fixed or that it could be described by a single number.

آلفرد بینت اولین آزمون مورد قبول همگان را ابداع کرد، که ایده متفاوت بودن سن عقلي از سن تقویتی در آن گنجانده شده بود . بینت بر مادرزادی یا ثابت بودن هوش یا توصیف هوش با یک عدد اعتقادی نداشت.

- Lewis Terman adapted Binet's test for use in the United States and developed the concept of the intelligence quotient, or IQ score. Terman believed that success in life was primarily determined by IQ.

لوئیس ترمان آزمون بینت را برای استفاده در ایالات متحده تعديل و مفهوم ضریب هوشی یا امتیاز IQ را ابداع کرد. ترمان اعتقاد داشت که موفقیت در زندگی در ابتدا توسط IQ تعیین می شود.

- Achievement tests and aptitude tests are two types of psychological tests. Psychological tests must meet the requirements of standardization, reliability, and validity. The norms, or standards, for intelligence tests follow the normal curve, or normal distribution, of scores.

آزمونهای پیشرفت تحصیلی و استعداد دو نمونه از آزمونهای روانشناسی هستند. آزمون های روانشناسی باید پیش نیازهای استاندارد کردن، پایایی و اعتبار را مرتفع کنند . نورم ها یا استانداردها در مورد آزمون های هوش از منحنی توزیع نرمال یا توزیع طبیعی نمره ها پیروی می کنند.

**The Nature of Intelligence****ماهیت هوش**

- Debate over the nature of intelligence centers on two key issues: (1) whether intelligence is a single factor or a cluster of different abilities and (2) how narrowly intelligence should be defined.

بحث ها بر سر ماهیت هوش بر دو مورد کلیدی زیر متمرکز شده اند : 1) اینکه آیا هوش عامل یکپارچه ایست یا مجموعه ای از توانایی های مختلف است. 2) هوش چقدر باید دقیق تعریف شود.

- Charles Spearman believed that intelligence could be described as a single factor, called general intelligence, or the g factor. Louis L. Thurstone believed that there were seven primary mental abilities.

چارلیس اسپیرمان بر این اعتقاد بود که هوش را می توان به صورت عامل جدگانه ای، که هوش کلی یا عامل g تعریف کرد. لوئیس ال. ترستون عقیده داشت که هفت توانایی اولیه ذهنی وجود دارد.

■ Howard Gardner believes that there are multiple intelligences. He defines intelligence as the ability to solve problems or create products that are valued within a cultural setting.

- Robert Sternberg's triarchic theory of intelligence emphasizes both the universal aspects of intelligence and the importance of adapting to a particular cultural environment. He identifies three forms of intelligence: analytic, creative, and practical intelligence.

هوارد گاردنر اعتقاد دارد که هوش چندگانه وجود دارد. وی هوش را به صورت توانایی در حل مسئله یا تو لید محصولاتی که در یک زمینه فرهنگی ارزشمند باشد، تعریف می کند.

تئوری سه قوه ای « رابرт استرنبرگ » هم بر جنبه های همگانی هوش و هم بر اهمیت سازگاری با محیط خاص فرهنگی تأکید دارد وی سه شکل هوش را به شرح زیر مشخص می کند: تحلیلی، خلاق و عملی.

■ The IQ of any individual is the result of a complex interaction between heredity and environment. Intelligence is not determined by a single gene, but by the interaction of multiple genes.

های متعدد تعیین هر فرد نتیجه تعامل پیچیده بین وراثت و محیط است. هوش نه توسط یک ژن دبلکه بواسطه تعامل ژن می شود.

■ Cross-cultural studies have demonstrated that the average IQ scores of groups subject to social discrimination are frequently lower than the average IQ scores of the dominant social group, even when the groups are not racially different.

مطالعات میان فرهنگی نشان داده اند که میانگین نمره بهره هوشی که در معرض تبعیض نژادی بوده اند بسیار پایین تر از میانگین نمره بهره هوشی گروه نژادی غالب میباشد، حتی وقتیکه گروهها از نظر نژادی متفاوت نیستند.

■ Intelligence tests can be culturally biased. All intelligence tests reflect the culture in which they are developed. Cultural factors may also influence test-taking behavior and individual performance. IQ scores reflect only selected aspects of intelligence.

تستهای هوش میتوانند از نظر فرهنگی سوکیری داشته باشند. تمام تستهای هوش فرهنگی را که در آن توسعه یافته اند را نشان میدهد. عوامل فرهنگی همچنین ممکن است روی دادن آزمون و عملکرد انفرادی تأثیر داشته باشد. نمره های بهره هوشی تنها جنبه های گزینش شده هوش را نشان میدهند.

## Introduction: What is Stress?

## مقدمه: استرس چیست؟

Stress can be defined as a negative emotional state that occurs in response to events that are appraised as taxing or exceeding a person's resources.

استرس را می توان به صورت وضعیت و حالت منفی احساسی تعریف کرد که در پاسخ به وقایعی که ضمن تحمیل یا فراتر رفتن از منابع و ظرفیت فرد رخ می دهد.

Health psychologists study stress and other psychological factors that influence health, illness, and treatment. Health psychologists are guided by the biopsychosocial model.

روانشناسان سلامتی، استرس و عوامل روانشناختی دیگر را که بر سالمت، بیماری و درمان تأثیر می گذارد، مورد مطالعه قرار می دهند. روانشناسان بهداشتی بواسطه مدل زیستی روانی اجتماعی هدایت می شود.

Stressors are events or situations that produce stress. According to the life events approach, any event that requires adaptation produces stress. The Social Readjustment, Rating Scale is one way to measure the impact of life events. The life events approach does not take into account a person's subjective appraisal of an event. It also assumes that any change, whether good or bad, produces stress.

استرسورها وقایع یا موقعیت هایی هستند که استرس بوجود می آورند. مطابق دیدگاه وقایع زندگی، هرگونه واقعه ای که نیازمند سازش باشد، استرس ایجاد می کند. مقیاس امتیازبندی تطبیق مجدد اجتماعی یکی از شیوه های اندازه گیری تأثیر حوادث زندگی

است. دیدگاه وقایع زندگی ارزیابی ذهنی فرد از واقعه را به حساب نمی آورد. دیدگاه مذکور همچنین فرض می کند که این تغییر خواه خوب یا بد، باشد، استرس ایجاد می کند.

Daily hassles are a significant source, of stress and also contribute to the stress produced by major life events.

جر و بحث روزانه از جمله منابع مهم استرس نبوده، همچنین در استرس ایجاد شده توسط وقایع اصلی زندگی نقش دارند.

Social factors, such as unemployment, crime, and racism, can be significant sources of stress, often producing chronic stress. Stress can also result when people encounter different cultural values.

عوامل اجتماعی، نظریه بیکاری، جنایت و نژادپرستی می تواند از جمله منابع مهم استرس تلقی شده، اغلب استرس مزمن ایجاد کند.

استرس همچنین ممکن است ضمن مواجه افراد با ارزش های متفاوت فرهنگی حاصل شود. استرس های وابسته به فرهنگ از استرس سازش با فرهنگ جدیدی حاصل می شوند.

### عوامل فردی تاثیرگزار بر پاسخ به استرس

The impact of stressors is reduced when people feel a sense of control over the stressful situation. Feelings of control have both physical and psychological benefits.

عوامل فردی که بر پاسخ به استرس تأثیر می گذارند. هنگامیکه افراد حس کنترل بر روی موقعیت استرس زا را احساس می کنند، تأثیر عوامل استرس زا کاهش می یابد. احساس کنترل منافع دوگانه جسمی و روانشناسی در بر دارد.

The way people explain negative events often determines whether they will persist or give up after failure. People with an optimistic explanatory style use external, unstable, and specific explanations for negative events. People with a pessimistic explanatory style use internal, stable, and global explanations for negative events. A pessimistic explanatory style contributes to stress and undermines health.

روشی که افراد وقایع منفی را توصیف می کنند، اغلب تعیین کننده این است که آیا پس از شکست، مقاومت کرده یا آن را رها خواهند کرد. افراد دارای شیوه خوش بینانه توصیفی از توصیفات خارجی، غیرثابت و اختصاصی برای وقایع منفی استفاده می کنند. افراد دارای شیوه توصیفی بدینانه از توصیفات داخلی، ثابت و کلی در مورد وقایع منفی استفاده می کنند. افراد دارای شیوه توصیفی بدینانه از توصیفات داخلی، ثابت و کلی در مورد وقایع منفی استفاده می کنند. شیوه توصیفی بدینانه در استرس نقش داشته، بنیان سلامتی را سست می کند.

Chronic negative emotions are related to the development of some chronic diseases. People who frequently experience negative emotions experience more stress than other people. Transient negative moods have also been shown to diminish immune system functioning.

عواطف و احساسات مزمن منفی با تکامل بعضی بیماری های مزمن در ارتباط اند. افرادی که اغلب عواطف منفی را تجربه می کنند، نسبت به افراد دیگر، استرس بیشتری را تجربه می کنند. نشان داده شده خلق های گذرا منفی عملکرد سیستم ایمنی را کاهش می دهد.

Social isolation contributes to poor health. Social support improves the ability to deal with stressors by modifying the appraisal of a stressor, decreasing the physical reaction to a stressor; and making people less likely to experience negative emotions. When the quality of relationships is poor, or when social support is inappropriate or unwanted, relationships may increase stress.

انزواج اجتماعی در بهداشت ضعیف نقش دارد. حمایت اجتماعی از طریق اصلاح ارزیابی مجدد عامل استرس زا، کاهش عکس العمل نسبت به عامل استرس زا و ادارکردن مردم به تجربه کم تر عواطف منفی، توانایی در کنار آمدن با عوامل استرس زا را بهبود می بخشد. وقتی کیفیت روابط ضعیف بوده، یا حمایت اجتماعی نامناسب یا ناخواسته باشد، ارتباط ممکن است استرس را افزایش دهد.

Women are more likely than men to be the providers of social support and tend to be more vulnerable to the stress contagion effect. Men are less likely to be upset by negative events that happen to people outside their immediate family.

مردان نسبت به زنان از نظر امکان فراهم کردن حمایت اجتماعی مساعدتر بوده، تمایل دارند نسبت به اثر استرسی شناخت حساس پذیرتر باشند. مردان نسبت به حوادث منفی که برای افراد خارج از فamilی بالافصل آنها رخ می دهد، احتمال آشفته و پریشان شدن کم تری دارند.

## Coping: How People Deal with Stress

### کنار آمدن: نحوه پرداختن به تنش

Coping refers to the way in which people try to change either their circumstances or their interpretations of circumstances in order to make them more favorable and less threatening. Coping may be either maladaptive or adaptive.

کنار آمدن به شیوه ای که طی آن افراد سعی در تغییر شرایط خود یا تفسیرشان از شرایط به منظور مطلوب تر کردن و کم کردن تهدید و هراس مربوط دارند دلالت می کند. کنار آمدن ممکن است سازشی یا غیرسازشی باشد.

When people think that something can be done to change a situation, they tend to use problem-focused coping strategies, which involve changing a harmful stressor.

وقتی مردم فکر می کنند که چیزی میتواند موقعیتی را تغییر دهد، آنها از خط و مشی متمرکز بر کنار آمدن مشکل استفاده می کنند که تغییر استرسور مضر است.

When people think that a situation cannot be changed, they tend to rely on emotion-focused coping strategies, which involve changing their emotional reactions to the stressor.

وقتی مردم فکر می کنند که موقعیتی را نمی توانند تغییردهنده آنها تمايل دارند به راهکارهای مقابله ای عواطف محور، که شامل تغییر واکنش های عاطفی شان نسبت به عامل ایجادکننده تنش است، تکیه کنند.

Problem-focused coping strategies include confrontive coping and planful problem solving.

راهکارهای مقابله ای مشکل محور شامل کنار آمدن مواجه های و حل کردن برنامه دار مشکل است.

Emotion-focused coping strategies include escape-avoidance, seeking social support, distancing, denial, and positive reappraisal. Effective coping is flexible, and people often rely on multiple coping strategies in stressful situations.

راهکارهای مقابله ای عواطف محور شامل گریز اجتناب، جستجوی حمایت اجتماعی، فاصله گذاری، انکار و ارزیابی مثبت مجدد است. افراد اغلب در شرایط استرس زا به راهکارهای مقابله ای متعدد روی می آورند.

Culture affects the choice of coping strategies. People in individualistic cultures tend to favor problem-focused strategies. People in collectivistic cultures are more likely to seek social support, and they emphasize emotion-focused coping strategies more.

فرهنگ بر انتخاب راهکارهای کنار آمدن تأثیر می گذارد. افراد در فرهنگ های فردگرا تمايل به راهکارهای مشکل محور را مطلوب می دانند. افراد در فرهنگ های اجتماعی گرا به احتمال زیاد در جستجوی اجتماعی بودن، نسبت به افراد در فرهنگ های فردگرا بیشتر به راهکارهای مقابله ای عواطف محور تأکید می کنند.

## Understanding Psychological Disorders

### درک اختلالات روانشناسی

Distinguishing "normal" from "abnormal" behavior involves consideration of many different factors, including cultural norms. Psychopathology refers to the scientific study of the origins, symptoms, and development of psychological disorders.

تمایز رفتار طبیعی از غیرطبیعی شامل در نظر گرفتن عوامل مختلف بسیاری شامل هنجارهای اجتماعی است. آسیب شناسی روانی به مطالعه علمی منشأ، علائم و رشد اختلالات رواتی اشاره دارد.

A psychological disorder, or mental disorder, is a pattern of behavioral or psychological symptoms that causes significant personal distress and/or impairs the ability to function. The diagnostic criteria for specific psychological disorders are described in DSM V.

اختلال روانی یا ذهنی الگویی از نشانه های روانی یا رفتاری است که باعث آشتفتگی شدید شخصی می شود و یا توانایی عملکرد را مختل می کند. معیار تشخیصی اختلالات روانی خاص در DSM V توصیف شده اند.

The prevalence of psychological disorders is much higher than had previously been thought. According to one comprehensive survey, approximately one in two Americans will experience a psychological disorder at some point in their lifetime, and approximately one in three Americans has experienced the symptoms of a psychological disorder in the previous year.

شیوع اختلالات روانشناسی بسیار بیشتر از آن چیزی است که قبلاً تصور می شد. با توجه به یک تحقیق جامع، حدود یک نفر از هر دو امریکایی در زمانی از نگیشان یکی از اختلالات روانشناسی را تجربه خواهند کرد. در حال که یک نفر از ۳ امریکایی نشانه های اختلال روانشناسی را در سال قبل تجربه کرده اند.

## Anxiety Disorders: Intense Apprehension and Worry

### اختلال اضطرابی: دلهره و نگرانی شدید

In contrast to normal anxiety, anxiety disorders consist of irrational and uncontrollable feelings that are unreasonably intense, frequent, persistent, and disruptive.

اضطراب‌های آسیب‌شناختی، بر عکس اضطراب عادی از احساسات نامعقول و غیرقابل کنترل تشکیل شده‌اند. به طور غیر منطقی شدید، مداوم، پایدار و مخل هستند.

Generalized anxiety disorder (GAD) and panic disorder are characterized by intense anxiety that is not triggered by a specific stimulus. Generalized anxiety disorder involves a constant, persistent state of anxiety. Panic disorder involves sudden episodes of extreme, intense anxiety; which are called panic attacks.

اختلال اضطرابی عمومی و اختلال پانیک به شکل اضطراب شدیدی مشخص می‌شود که به واسطه محرك جدگانهای شروع نشده است. اختلال اضطرابی عمومی شامل وضعیت پایدار و مداوم اضطراب است. اختلال پانیک شامل دوره‌های شدید و افراطی اضطراب هستند که فوبیا نامیده می‌شود.

The phobias involve intense, irrational fear and avoidance of the feared object or situation. Important forms of phobias include specific phobia, social phobia (social anxiety disorder), and agoraphobia, which is fear of having a panic attack in a public or inescapable situation. Learning theories and evolved biological predispositions have been offered as explanations of the development of phobias.

فوبیاها شامل ترس شدید و نامعقول و دوری از وضعیت یا شیوه ترسناک است. اشکال مهم فوبیا شامل فوبیا خاص، فوبیا اجتماعی و بیرون هراسی، که ترس از داشتن رفتار پانیک در وضعیت عمومی یا قابل گزین می‌باشد. تنوریهای یادگیری و زمینه‌های تکاملی زیست شناختی به عنوان توضیحات برای شکل گیری فوبیاها ارایه شده‌اند.

Posttraumatic stress disorder (PTSD) develops in response to an extreme psychological or physical trauma. Symptoms include frequent intrusive memories of the trauma, avoidance, emotional numbness, and increased physical arousal.

اختلال فشار روانی پس آسیبی در پاسخ به ضربه جسمی یا روانی شدید بروز می‌کند. علائم آن شامل حافظه‌های مزاحم آن ضربه، اجتناب، بی-حسی عاطفی و برانگیختگی افزایش یافته جسمانی است.

Obsessive-compulsive disorder is an anxiety disorder in which a person's life is dominated by repetitive thoughts (obsessions) and actions (compulsions). Biological factors that have been implicated in obsessive-compulsive disorder include serotonin deficiency and brain dysfunction.

اختلال وسواس فکری - عملی یک اختلال اضطرابی است که در آن زندگی فرد توسط تحت سلطه افکار و اعمال تکراری قرار می‌گیرد. عوامل زیست شناختی که در اختلال وسواس فکری - عملی در گیرند شامل کمبود سروتونین و عملکرد نامناسب مغز است.

## Mood Disorders: Emotions Gone Awry

### اختلالات خلقی، عواطف منحرف شده

Mood disorders, also called *affective disorders*, involve serious, persistent disturbances in emotions that cause psychological discomfort and/or impair the ability to function.

The symptoms of major depression include negative emotions, extreme pessimism, thoughts of suicide, cognitive impairment, lack of motivation, and sleep disruption for a period of two weeks or longer. Dysthymic disorder is a milder but chronic form of depression.

اختلالات خلقی شامل اختلالات جدی و پایدار در عواطف است که باعث نارضایتی روانی شده و یا توانایی عملکرد را مختل می‌کند. نشانه‌های افسردگی شدید شامل عواطف منفی، بدینی افراطی، افکار خودکشی، اختلال شناختی، فقدان انگیزش و اختلال خواب برای دوره‌های دو هفته‌ای یا طولانی‌تر است. اختلال افسردگی خوبی نوعی از شکل خفیف تر وی مزمن افسردگی است.

Major depression is the most common psychological disorder. Left untreated, depression may recur and become progressively more severe. Seasonal affective disorder (SAD) generally occurs with the onset of the fall and winter months, and is associated with lesser amounts of sunlight.

افسردگی شدید یکی از شایع‌ترین اختلالات روانشناسی است. افسردگی در صورت عدم درمان، ممکن است مجددأً عود نموده، به طور پیشرونده‌ای شدیدتر شود. اختلال عاطفی فصلی معمولاً با شروع ماههای پاییز و زمستان اتفاق می‌افتد و با میزان کمتر نور خورشید در ارتباط است.

Bipolar disorder usually involves periods of depression alternating with manic episodes. A milder form of bipolar disorder is cyclothymic disorder. Bipolar disorder is less common than major depression.

اختلال دوقطبی معمولاً شامل دوره‌های افسردگی متناوب با دوره‌هایی از شیدایی است. شکل خفیف تر اختلال دوقطبی اختلالات ادواری است. اختلال دوقطبی نسبت به افسردگی شدید کم تر شایع است.

Genetics, brain chemistry, and stress have all been implicated in mood disorders. The neurotransmitters serotonin and norepinephrine have been implicated in depression. Another neurotransmitter, glutamate, may be involved in bipolar disorder.

ژنتیک، شیمی مغز و فشار روانی همه در اختلالات خلقت نقش دارند. پیک های عصبی سروتونین و نورپینفرین در افسردگی دخیل هستند. پیک عصبی دیگر گلوتامات نیز ممکن است در اختلال دوقطبی نقش داشته باشد.

### The Dissociative Disorder : Fragmentation of the Self

اختلالات تجزیه ای تکه تکه شدن خود

• Dissociative experiences involve a disruption in awareness, memory, and personal identity. In the dissociative disorders, however, dissociative experiences are extreme, frequent, and disruptive.

تجارب تجربهای شامل گستینگی در آگاهی، حافظه و هویت فردی است. به هر حال در اختلالات تجزیه ای، تجارب تجزیه ای افراطی، مداوم و گسیخته هستند.

Dissociative amnesia refers to the inability to recall important information that is not due to a medical condition and cannot be explained by ordinary forgetfulness. Dissociative fugue involves amnesia and sudden, unexplained travel away from home.

یادزدگی تجزیه ای به عدم توانایی در فراخوانی اطلاعات مهم که به علت وضعیت پرشکی نبوده، نمی توان آن را توسط فراموشکاری معمولی توضیح داد، اشاره دارد. گریزتجزیه ای شامل فراموشی و سفر غیر قابل توضیح به دور از منزل است.

Dissociative identity disorder (DID) involves memory gaps and the presence of two or more distinct identities. Some psychologists are skeptical of dissociative identity disorder. According to one theory, DID is caused by trauma in childhood and represents an extreme form of coping through dissociation.

اختلال تجزیه ای هویت شامل شکاف در حافظه و حضور دو یا چند هویت مجزاست. بعضی روانشناسان نسبت به اختلال تجزیه ای هویت شکاک هستند. مطابق یک تئوری، DID به واسطه ضربه روحی درکودکی ایجاد شده و بیان کننده شکل افراطی کنار آمدن از طریق گستین است.

### Schizophrenia: A Different Reality

اسکیزوفرنی: واقعیتی متفاوت

Schizophrenia is a psychological disorder that involves severely distorted beliefs, perceptions, and thought processes. The positive symptoms of schizophrenia represent excesses in normal functioning. They include delusions, hallucinations, and severely disorganized thought processes, speech, and behavior. Negative symptoms reflect deficits or decreases in normal functioning. They include flat affect, alogia, and avolition.

اسکیزوفرنی نوعی اختلال روانشناسی است که شامل ادراکات و فرآیندهای فکری و عقاید کاملاً مختل شده است. نشانه های مثبت اسکیزوفرنی افراط و زیاده روی در عملکرد طبیعی را شامل می دهند که شامل کثر هذیان، توهمندی، رفتار، گفتار و فرآیندهای فکری شدیداً نا منظم است. " نشانه های منفی نشاندهنده کمبودها یا کاهش در عملکرد طبیعی است. نشانه های منفی اسکیزوفرنی شامل خلق بی تفاوت، لالی مرضی و بی ارادگی است.

Three subtypes of schizophrenia are the paranoid type, the catatonic type, and the disorganized type, each of which is distinguished by a particular combination of symptoms. When the pattern of symptoms does not match any of these three subtypes, the diagnosis of undifferentiated type is made.

سه زیرگونه اسکیزوفرنی نوع پارانوئید، کاتاتونیک و سازمان آشفته است که هر یک به واسطه ترکیب خاص علائم متمایز می شود و وقتی که نشانه ها با هیچ یک از سه مورد مذکور مطابقت نداشته باشد، تشخیص نوع غیرمتمایز گذاشته می شود.

The course of schizophrenia is highly variable. Schizophrenia becomes chronic in about one-half of the people who experience a schizophrenic episode. About one-quarter recover completely, and about one-quarter experience recurrent episodes but are able to function with minimal impairment.

دوره اسکیزوفرنی کاملاً متغیر است. اسکیزوفرنی در حدود نیمی از افرادی که واقعاً اسکیزوفرنی را تجربه میکنند، مزمن می شود. حدود یک چهارم این افراد بهبودی کامل یافته و حدود بیک چهارم دوره های ادواری بیماری را تجربه کرده ولی قادرند توانایی خود را با حداقل اختلال داشته باشند.

Family, twin, and adoption studies have shown that genetics contributes to the development of schizophrenia. However, studies of identical twins demonstrate that nongenetic factors play at least an equal role in the development of schizophrenia. The risk of schizophrenia is higher in the offspring of older fathers.

مطالعات خانواده، دوقلوها و فرزند خواندها نشان داده که عوامل ژنتیک در پیشرفت اسکیزوفرنی نقش دارند. ولی مطالعات انجام شده در مورد دوقلوهای همسان نشان داده که عوامل غیرژنتیک حداقل نقش یکسانی در پیشرفت اسکیزوفرنی دارند. خطر اسکیزوفرنی در فرزندان پدران مسن‌تر بیشتر است.

Excess dopamine-the dopamine hypothesis-and abnormalities in brain structure and function have been identified as factors associated with schizophrenia.

Environmental factors that may be involved in schizophrenia include exposure to a virus during prenatal development and a psychologically unhealthy family environment. Adopted children who were genetically at risk to develop schizophrenia were found to be less likely to develop the disorder when raised in a psychologically healthy family.

دوبامین زیادی و اختلالات عملکردی و ساختاری مغز به عنوان عوامل مشخص شده هستند که با اسکیزوفرنی همراهند. عوامل محیطی که ممکن است در اسکیزوفرنی دخالت داشته باشد شامل مواجهه و رویارویی با ویروس طی دوره تکامل پیش از تولد و محیط خانوادگی ناسالم از نظر روانشناسی هستند. مشخص شده کودکان فرزند خوانده های که از نظر ژنتیک در معرض خطر گسترش اسکیزوفرنی قرار دارند، ضمن بزرگ شدن و رشد یافتن در خانواده سالم از نظر روانی به احتمالی کمتر اختلال را بروز می دهند. با در نظر گرفتن «پیچیدگی اسکیزوفرنی، این نکته عجیب نیست که صرفاً عامل واحدی علت ایجاد کننده اختلال روانشناختی مذکور باشد.