

۲۲۷۱۱۱۵

کتابسرای

۱۴۰۱، ۵/۱۱

تاریخ

روان‌شناسی نگرش‌ها و تغییر نگرش

مؤلفان :

گرگوری مایو

حفزی هاداک

باس وریلانکن

ترجمه :

دکتر لیلی وکیلیان

با همکاری یحیی سیدمحمدی

ارسان
نشر ارسباران

عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی نگرش‌ها و تغییر نگرش؛ تألیف : گرگوری مایو، جفری هاداک،
باس وریلانکن؛ ترجمه : دکتر لیلی وکیلان، با همکاری یحیی سیدمحمدی
مشخصات نشر : تهران : نشر ارسباران.
مشخصات ظاهری : دوازده - ۳۰۸ ص: مصور، جدول.

ISBN : 978-600-7385-78-4

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

The Psychology of attitudes and attitude Change, 3rd. ed, 2019.

موضوع: نگرش (روان‌شناسی) (Attitude (psychology) -- تغییر Attituded change

رده‌بندی کنگره : BF ۳۲۷

رده‌بندی دیویی : ۱۵۳۸۵

شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۲۵۸۴۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکتیر آن به هر
شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است.
پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی
ناسالم جهت بی‌ارزش کردن محتوای کتاب دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در
نهایت، به زیان خود شما و فرزندان شما خواهد شد.

سایت
www.Ravabook.com

www.kerab.ir
ارِسباران
نشر ارسباران

پست الکترونیکی
panahir91@yahoo.com

روان‌شناسی نگرش‌ها و تغییر نگرش

تألیف : گرگوری مایو، جفری هاداک، باس وریلانکن

ترجمه : دکتر لیلی وکیلان

ناشر : ارسباران

نوبت چاپ : اول، بهار ۱۴۰۱

صحافی : چاوش

چاپ : شاهین

لیتوگرافی : طیف‌نگار

شمارگان : ۱۱۰۰

تعداد صفحات : ۳۲۰ صفحه

قیمت : ۸۰,۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-7385-78-4

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۷۸-۴

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخ‌الر، پلاک ۶۳

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸ ۸۸۹۶۷۷۰۴ ۸۸۹۶۵۲۲۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

پیشگفتار یازده

مقدمه بخش اول : چرا نگرش مهم است؟

■ فصل ۱ : نگرش ها چیستند و چگونه اندازه گیری می شوند؟ ————— ۳

۳	پیشگفتار
۴	نگرش چیست؟
۶	نکات کلیدی
۶	تاریخچه کوتاهی از پژوهش نگرش
۷	نقطه شروع
۸	دنیای واقعی
۱۰	رشد یک دیدگاه شناخت اجتماعی
۱۱	موج جدید بررسی نگرش
۱۲	پیشرفت های جاری
۱۴	فراسوی روان شناسی اجتماعی
۱۴	نکات کلیدی
۱۴	چگونه نگرش ها اندازه گیری می شوند؟
۱۵	مقیاس های نگرش مستقیم (آشکار)
۱۹	مسائل در اندازه گیری مستقیم نگرش ها
۲۰	مقیاس های غیرمستقیم (ناآشکار) نگرش ها
۲۱	آماده سازی ارزیابی (ای پی EP)
۲۳	آزمون ارتباط پنهان (IAT)
۲۶	موضوعات مرتبط با اندازه گیری نگرش ها
۲۷	نکات کلیدی

■ فصل ۲: سه جنبهٔ نگرش ————— ۲۹

۲۹	پیشگفتار
۳۰	محتوای نگرش
۳۰	آشنا شدن با CAB
۳۲	آیا مؤلفه‌های CAB واقعاً متفاوت‌اند؟
۳۳	مقیاس‌های افتراق معنایی مؤلفه‌های CAB
۳۵	مقیاس‌های باز - پاسخ مؤلفه‌های CAB
۳۷	سایر مقیاس‌های مؤلفه‌های CAB
۳۸	آیا مؤلفه‌های CAB، نگرش‌ها را پیش‌بینی می‌کنند؟
۴۲	نکات کلیدی
۴۳	ساختار نگرش
۴۶	انواع دوسوگرایی
۴۷	نکات کلیدی
۴۷	کارکردهای نگرش
۴۹	نکات کلیدی
۵۰	ارتباط دادن محتوا، ساختار و کارکرد نگرش
۵۱	نگرش‌ها چقدر نیرومند هستند؟
۵۳	نکات کلیدی

مقدمهٔ بخش دوم: نگرش‌ها چه کاری انجام می‌دهند؟

■ فصل ۳: تأثیر نگرش‌ها بر پردازش اطلاعات و رفتار ————— ۵۷

۵۷	پیشگفتار
۵۸	نگرش‌ها و پردازش اطلاعات
۵۹	تأثیر نگرش‌ها بر توجه
۶۵	نکات کلیدی
۶۵	تأثیر نگرش‌ها بر چگونگی تفسیر اطلاعات
۶۶	تأثیرات بر قضاوت‌های سیاسی
۶۸	تأثیرات روی ادراکات چهره
۶۹	نکات کلیدی
۶۹	تأثیر نگرش‌ها بر حافظه
۷۰	حافظهٔ انتخابی چقدر قدرتمند است؟

۷۱	نقشی بالقوه برای کارکرد نگرش؟
۷۲	انواع دیگر تأثیرات نگرش بر حافظه
۷۳	چرا این تأثیرات روی می دهند؟
۷۴	نکات کلیدی
۷۴	تأثیر نگرش ها بر رفتار
۷۴	نقطه شروع
	نگرش ها چه موقع رفتار را پیش بینی می کنند؟ این به تطابق بین مقیاس های نگرشی و رفتاری
۷۷	بستگی دارد
۸۱	چه موقع نگرش ها رفتار را پیش بینی می کنند؟ این بستگی به حوزه رفتار دارد
۸۲	چه موقع نگرش ها رفتار را پیش بینی می کنند؟ این بستگی به کارکرد نگرش دارد
۸۳	چه موقع نگرش ها رفتار را پیش بینی می کنند؟ این به نیرومندی نگرش بستگی دارد
۸۴	چه موقع نگرش ها رفتار را پیش بینی می کنند؟ این به شخص بستگی دارد
۸۶	چه موقع نگرش ها رفتار را پیش بینی می کنند؟ این بستگی به موقعیت دارد
۸۸	چه موقع نگرش، رفتار را پیش بینی می کند؟ چه موقع رفتار، نگرش را پیش بینی می کند؟
۹۱	نکات کلیدی

■ فصل ۴: نگرش ها چگونه بر رفتار اثر می گذارند؟

۹۳	پیشگفتار
۹۴	نظریه عمل منطقی و نظریه رفتار برنامه ریزی شده
۹۹	نکات کلیدی
۹۹	موضوعات مرتبط با چارچوب عمل منطقی
۱۰۰	آیا برخی از انواع باورها از بقیه مهم تر هستند؟
	آیا مواقعی وجود دارد که نگرش ها یا هنجارهای ذهنی در پیش بینی قصدهای رفتاری از اهمیت
۱۰۱	بیشتری برخوردار باشند؟
۱۰۴	چگونه قصدهای رفتاری تبدیل به رفتار می شوند؟
۱۰۷	متغیرهایی به غیر از نگرش، هنجارهای ذهنی، کنترل رفتاری ادراک شده و مقاصد
۱۰۸	تأثیرات اندیشیدن درباره دلایل نگرش های مان
۱۱۰	نکات کلیدی
۱۱۰	مدل مد
۱۱۵	نکات کلیدی
۱۱۵	مدل ترکیبی رفتار - نگرش
۱۱۵	عادت ها چه هستند؟
۱۱۶	عادت ها چگونه بر رفتار تأثیر می گذارند؟
۱۱۸	نکات کلیدی

مقدمه بخش سوم: نگرش‌ها چگونه شکل می‌گیرند؟

■ فصل ۵: تأثیرات شناختی بر نگرش‌ها ۱۲۱

۱۲۱	پیشگفتار
۱۲۲	ارتباط نزدیک بین باورها و نگرش‌ها
۱۲۳	مشوق‌های تغییر
۱۲۵	نکات کلیدی
۱۲۶	مراحل پردازش
۱۲۸	نکات کلیدی
۱۲۸	پاسخ‌های شناختی
۱۳۱	نکات کلیدی
۱۳۲	فرآیندهای متفاوت: فکر کردن یا فکر نکردن؟
۱۳۲	فرضیات اساسی
۱۳۸	دیدگاه‌های متفاوت
۱۴۰	نکات کلیدی
۱۴۱	یک فرآیند یا دو فرآیند؟
۱۴۲	نکات کلیدی
۱۴۳	فراسناخت
۱۴۷	نکات کلیدی

■ فصل ۶: تأثیرات عاطفی بر نگرش‌ها ۱۴۹

۱۴۹	پیشگفتار
۱۵۰	ارتباط نزدیک بین احساس و نگرش‌ها
۱۵۱	مواجهه
۱۵۱	شواهد اصلی: لغات ترکی، نمادهای چینی و چهره‌های انسان
۱۵۴	مواجهه محض چگونه عمل می‌کند: خوگیری و دل‌زدگی
۱۵۶	مواجهه محض چگونه عمل می‌کند: روان بودن
۱۵۷	مواجهه محض چگونه عمل می‌کند: سؤالات حل‌نشده
۱۵۸	نکات کلیدی
۱۵۸	یادگیری هیجان
۱۶۰	شرطی‌سازی ارزیابی: نگرش‌ها و ناهار رایگان
۱۶۴	شرطی‌سازی ارزیابی چگونه عمل می‌کند: تداعی‌های خودکار، اسنادهای نادرست ضمنی و گزاره‌ها

شرطی سازی رفتار : تأثیرات خوش رفتار بودن یا ساکت بودن	۱۶۶
شرطی سازی مشاهده ای : صحنه هایی که ما را خجالت زده می کنند	۱۶۸
تأثیرات خلق بر قضاوت نگرش	۱۶۹
نکات کلیدی	۱۶۹
تعدیل کننده های همخوان با خلق : آب و هوا من را وادار به انجام این کار کرد	۱۷۱
خلق و قانع سازی	۱۷۲
نکات کلیدی	۱۷۶
تأثیرات هیجان بر قضاوت نگرش	۱۷۶
تأثیرات هیجان بر نگرش : اختصاصی بودن و عدم اطمینان	۱۷۷
هیجان جزئی در برابر هیجان کامل و پیام های ترس برانگیز	۱۷۸
نکات کلیدی	۱۷۹

■ فصل ۷: تأثیرات رفتاری بر نگرش ۱۸۱

پیشگفتار	۱۸۱
چرا آن کار را انجام دادم؟	۱۸۲
کاوش رفتاری	۱۸۳
نکات کلیدی	۱۸۵
ایفای نقش	۱۸۶
نکات کلیدی	۱۸۷
ادراک خویشتن	۱۸۷
اثر بنیادی : آیا کارتون ها به این دلیل که می خندیم، خنده دار هستند؟	۱۸۸
نکات کلیدی	۱۹۲
ناهماهنگی شناختی	۱۹۲
عقاید اصلی : چه زمانی شناخت وارد عمل می شود	۱۹۲
توجه تلاش	۱۹۴
انتشار پس از تصمیم گیری	۱۹۸
جانبداری ضدنگرشی : تأثیرات گفتن چیزی که به آن اعتقاد نداریم	۲۰۰
آزمایش های تأثیرگذار	۲۰۰
معرفی خود	۲۰۲
آزادی و پیامدهای آزارنده	۲۰۳
تهدید برای خود	۲۰۴
آیا برانگیختگی بی فایده است؟	۲۰۴
دورویی	۲۰۵
نکات کلیدی	۲۰۸

■ فصل ۸: اصول اساسی در نحوه شکل‌گیری نگرش‌ها ————— ۲۰۹

۲۰۹	پیشگفتار
۲۱۰	دشواری در شناسایی اصول اساسی متقاعدسازی
۲۱۰	اصل ۱: تحت تأثیر چیزهای احمقانه قرار گرفتن
۲۱۳	نکات کلیدی
۲۱۳	اصل ۲: تحت تأثیر انگیزش و توانایی قرار گرفتن
۲۱۷	نکات کلیدی
۲۱۷	اصل ۳: تحت تأثیر زبان مشترک قرار گرفتن
۲۲۶	نکات کلیدی
۲۲۶	اصل ۴: تحت تأثیر ناشناخته‌ها قرار گرفتن
۲۳۳	نکات کلیدی
۲۳۳	سایر اصول احتمالی
۲۳۳	اهمیت منطق
۲۳۶	نیرومندی نگرش
۲۳۶	توالی اطلاعات
۲۳۷	نکات کلیدی
۲۳۸	اصول از نقطه نظر دیدگاهی دیگر

معرفی بخش چهارم: چه چیز دیگری برای یادگیری وجود دارد؟

■ فصل ۹: دنیای درونی ————— ۲۴۱

۲۴۱	پیشگفتار
۲۴۲	روزنه‌های ناآشکار به نگرش
۲۴۸	نکات کلیدی
۲۴۸	تأثیرات حرکات بدن بر نگرش‌ها
۲۴۸	اعمال حرکتی و هیجان
۲۴۹	اعمال حرکتی و نگرش
۲۵۳	اعمال حرکتی چگونه بر نگرش اثر می‌گذارند؟
۲۵۵	سایر مکانیسم‌ها
۲۵۶	نکات کلیدی
۲۵۷	آشکارسازی مبانی زیستی نگرش‌ها
۲۵۷	تأثیر الکل و کافئین بر نگرش‌ها

۲۶۲	آیا مؤلفه ژنتیکی برای نگرش‌ها وجود دارد؟
۲۶۴	نکات کلیدی
۲۶۴	فرآیندهای عصب‌شناختی زیربنایی نگرش‌ها
۲۶۵	ابزار کار
۲۶۷	«حوزه‌های» قضاوت‌های نگرش
۲۶۷	آمیگدالا
۲۶۸	قشر پیش‌پیشانی
۲۶۹	«زمان‌های» قضاوت‌های نگرش
۲۷۰	نکته کلیدی
۲۷۰	نگرش‌ها در سراسر طول عمر
۲۷۲	نکات کلیدی

■ فصل ۱۰: دنیای بیرونی ۲۷۳

۲۷۳	پیشگفتار
۲۷۴	زمان
۲۷۴	پیام‌های تکراری
۲۷۵	پیام‌های حمایتی و متضاد
۲۷۸	فراگیری پیام‌های متفاوت
۲۷۹	پیام‌هایی در طول زمان که نکته‌ای دارند
۲۸۰	نکات کلیدی
۲۸۰	روابط
۲۸۱	تعادل اجتماعی: دشمن دشمن من، دوست من است
۲۸۳	روابط و دوسوگرایی
۲۸۴	ناهماهنگی مشترک با شخصی دیگر
۲۸۵	ماهیت رابطه
۲۸۷	نکات کلیدی
۲۸۹	گروه‌ها
۲۸۹	ناهماهنگی نیابتی مجدد
۲۹۱	تأثیر اکثریت
۲۹۳	هنجارها: «به حرفم گوش کن و به عملم توجه نکن»
۲۹۵	تأثیر اقلیت
۲۹۶	روش‌های تأثیر اقلیت و اکثریت
۳۰۰	نکات کلیدی

فرهنگ	۳۰۰
جمع‌گرایی و فردگرایی	۳۰۱
متقاعدکنندگی و فرهنگ	۳۰۲
ناهماهنگی و فرهنگ	۳۰۴
نکات کلیدی	۳۰۷
دنایای بیرونی : دیدگاه غیرواقعی	۳۰۷

www.ketab.ir

پیشگفتار

نگرش‌ها گرایش درونی برای قضاوت کردن یا ارزیابی چیزی یا کسی به صورت مثبت یا منفی هستند. چند دهه است که روان‌شناسان اجتماعی تلاش کرده‌اند تا نگرش‌ها را عملیاتی و آزمایش‌هایی را ابداع کنند که به ما امکان دهند بفهمیم چگونه نگرش‌ها بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارند.

از زمان ویلیام جیمز تا کنون، نگرش همیشه بخشی از تحقیقات روان‌شناختی را به خود اختصاص داده است و عمداً در روان‌شناسی اجتماعی به آن پرداخته می‌شود. ویلیام جیمز با این جمله که «بزرگترین کشف فصل من این است که انسان می‌تواند با تغییر دادن نگرش‌هایش، زندگی خود را تغییر دهد» یا این جمله که «این نگرش ماست که در ابتدای تکلیفی دشوار بیش از هر چیز دیگری بر نتیجه موفقیت‌آمیز تأثیر می‌گذارد» بر اهمیت مفهوم نگرش تأکید کرد. با پیدایش دیدگاه شناختی و درمان شناختی و شناختی-فطری نیز نگرش جایگاه خاصی یافته است.

کتاب حاضر سعی دارد نگرش و متغیرهای درگیر در آن را از دیدگاه‌های مختلف بررسی کند. بدیهی است که نگرش و تغییر نگرش یکی از مباحثی است که دانشجویان روان‌شناسی باید بر آن مسلط باشند، زیرا هم در زندگی روزمره برای قانع‌سازی افراد و هم در زمینه درمان، کاربردهای گسترده‌ای دارد.

خانم دکتر وکیلان نهایت سعی خود را به خرج داده‌اند تا این کتاب به زبان ساده‌ای ترجمه شود. امیدوارم دانشجویان عزیز با مطالعه آن، هم برگزاندن واحد درسی در دانشگاه و هم کسب آگاهی از این فرآیند، افراد تأثیرگذارتری در جامعه شوند.

یحیی سید محمدی

تابستان ۱۴۰۰