

روان شناسی عمومی

و چالش های زندگی

ژاله محمودی جسور

روان شناس و مدرس دانشگاه



انتشارات
دیپلوم

سرشناسه: محمودی جسور، ژاله ۱۳۴۲
 عنوان و پدیدآورنده: روان شناسی عمومی و چالش های زندگی، ژاله محمودی جسور
 مشخصات نشر: تبریز- دریای سخن، ۱۳۹۱
 مشخصات ظاهری: رقعی، ۱۷۴ صفحه، جدول، نمودار
 شابک: : 978-600-92791-6-6 ISBN
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه
 موضوع: روان شناسی
 موضوع: روان شناسی اجتماعی
 رده بندی کنگره: ۲/ف ۱۲۸ BF
 رده بندی دیویی: ۱۵۰
 شماره کتاب شناسی ملی: ۲۹۸۲۰۰۴

عنوان: روان شناسی عمومی و چالش های زندگی
 مؤلف: ژاله محمودی جسور
 طراح و گرافیک: سعید نوریان
 ویراستار و مترجم: فرنو فائق
 تایپ و صفحه آرای: نگار باقری
 ناشر: تبریز، دریای سخن
 تعداد صفحه و قطع: ۱۷۴ صفحه رقعی
 نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱
 تیراژ: ۳۰۰۰ جلد
 چاپ و صحافی: لک لری
 شابک: : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷۹۱-۶-۶
 قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ می باشد.



مجموعه انتشارات
 دریای سخن

تبریز - خیابان ولیعصر

مقدمه

مباحث روان‌شناسی و شناسایی ریشه‌ی مشکلات فردی، اجتماعی و عاطفی و افزایش مهارت‌ها و توانایی‌های انسان در زندگی از موضوعاتی بشمار می‌رود که موجب علاقه و گرایش انسان‌ها به روان‌شناسی شده است.

امروزه روان‌شناسی در اکثر زمینه‌ها و ابعاد زندگی از مسائل پزشکی، حقوقی تا زمینه‌های ورزشی و تفریحی و هنری گسترش یافته است. در طی سال‌هایی که برای دانشجویان غیر رشته‌ی روان‌شناسی تدریس داشته‌ام، همواره اشتیاق و علاقه‌ی آنان به روان‌شناسی، آن‌هم از نوع کاربردی آنرا شاهد بوده‌ام و همین علاقه‌ی آنان و علامت سؤال‌هایی را که در ذهن آنان متصور می‌شدم، مرا بر آن داشت تا مطالب روان‌شناسی را طوری در کنار هم گردآوری نمایم که بتواند به سؤالات و ابهامات افرادی که در روان‌شناسی تحصیلات دانشگاهی نداشته ولی در رفع مسائل فردی و اجتماعی خویش کنج‌کو هستند را برطرف نماید. در این کتاب مفاهیم روان‌شناسی به زبانی ساده نوشته شده تا بدین وسیله برای دانشجویان کنج‌کو غیر رشته‌های روان‌شناسی و دیگر افراد علاقه‌مند مفید و راهنمای اولیه‌ی حل مشکلات و مسائل شخصی و اجتماعی آنان واقع شود.

کتاب حاضر برگرفته از آثار اندیشمندان بزرگی چون هیلگارد، ناپلان، هافمن، سادوک و غیره می‌باشد که برای رعایت اختصار، نقل به تلخیص شده است.

دانشجو به منظور آشنایی کامل با موضوع روان‌شناسی در این کتاب باید در وهله‌ی اول درباره‌ی تعریف جامع آن اطلاعاتی داشته باشد بنابراین فصل اول را به بحث درباره‌ی تعریف روان‌شناسی بطور کامل و روش‌های مطالعه در این حوزه اختصاص داده‌ایم. تشریح عوامل شکل‌گیری شخصیت از دیگر مطالبی است که به

آن پرداخته شده است، سپس به استرس و عوامل بوجود آورنده‌ی آن خواهیم پرداخت. همچنین مطالبی در باره‌ی اختلالات شخصیتی و رفتاری ارایه‌ی شده، در پایان به رشد هویت و تأثیر آن از روابط بین فرد و والدین در قالب دلبستگی خواهیم پرداخت.

در اینجا مایلیم از همه‌ی کسانی که در شکل‌گیری این کتاب مرا یاری نموده‌اند تشکر و قدردانی کنم. به ویژه از مدیر انتشارات دریای سخن که مشوق من برای نوشتن این کتاب بودند و خانم باقری که امور تایپ و تنظیم مطالب برعهده ایشان بوده و آقای نوریان که طراحی خلاقانه روی جلد را بر عهده داشتند و خانواده‌ام به ویژه همسر عزیزم که در فراهم آوردن محیط مناسب برای نوشتن، یاریگر من بوده‌اند، بی‌نهایت سپاس‌گزارم. از دانش‌جویان عزیز و علاقه‌مندی که با پرسش‌ها و سوالات پراشتیاق خویش مرا بر سر ذوق آورده‌اند، کمال تشکر را دارم.

ژاله محمودی جسور

روان‌شناس و مدرس دانشگاه

فهرست مطالب

فصل اوّل : روان شناسی

۱۲	تعریف روان شناسی
۱۲	مراحل مطالعاتی علمی
۱۴	روش های مطالعاتی علمی در روان شناسی
۱۵	انواع همبستگی
۲۰	مکتب های روان شناسی

فصل دوّم : رشد شخصیت

۲۹	عوامل تعیین کننده ارثی
۲۹	عوامل تعیین کننده محیطی
۳۴	سطوح هشیاری
۳۵	ساختار شخصیت
۴۳	مراحل رشد روانی، جنسی شخصیت
۵۸	نظریه های فرویدی جدید
۶۱	نظریه های یادگیری
۶۳	نظریه های انسان گرایی
۶۴	نظریه کارل راجرز در شخصیت
۶۶	نظریه خودشکوفایی آبراهام مازلو

فصل سوّم : فشار روانی

۷۳	منابع استرس
۷۴	تعارض
۷۶	اضطراب

۷۸	مکانیزم های دفاعی
۹۴	مدیریت استرس
	فصل چهارم : ناهنجاری های رفتاری و شخصیتی
۱۰۰	طبقه بندی اختلال های روانی
۱۰۱	اختلال های خلقی
۱۰۷	اختلال های اضطرابی
۱۱۲	اختلال های شخصیت
	فصل پنجم : دلبستگی
۱۲۷	کیفیت دلبستگی
۱۲۹	دلبستگی ایمن
۱۲۹	دلبستگی مضطربانه
	فصل ششم : هویت
۱۳۹	تغییر و تحولات نوجوانی
۱۴۳	وضعیت های چهارگانه ی هویت
	فصل هفتم : هوش
۱۵۵	انواع هوش از نظر گاردنر
۱۶۱	عوامل موثر بر هوش
۱۶۲	محیط
۱۶۳	سنجش بهره ی هوش
۱۶۴	آزمون های هوشی
۱۶۵	عقب ماندگی و تیزهوشی
۱۷۱	منابع