

روانشناسی عمومی

مؤلف:

دکتر ایرج بابایی اربوسرا

مشاور و مدرس دانشگاه

سرشناسه : بابایی اربوسرا، ایرج، ۱۳۴۱

عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی عمومی

مشخصات نشر : تهران: کتاب آوا ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری : ۲۹۳ ص

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۶-۴۳۲-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : روان‌شناسی علمی

رده بندی کنگ : ۱۳۹۷ ۹۲۰/ب۳۶ LF۶۳۶

رده بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۳۳۲۶

روانشناسی عمومی



انتشارات کتاب آوا

دکتر ایرج بابایی اربوسرا	مؤلف:
کتاب آوا	ناشر:
اول ۱۳۹۷	نوبت چاپ:
۱۰۰۰ نسخه	شمارگان:
۲۷۰۰۰۰ ریال	قیمت:
۹۷۸-۶۰۰-۳۴۶-۴۳۲-۲	شابک:

نشانی دفتر مرکزی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن‌بست حقیقت، پلاک ۴، طبقه ۴ واحد ۴

شماره‌های تماس: ۶۶۹۷۴۶۴۵ | ۶۶۹۷۴۱۳۰ | ۶۶۴۰۷۹۹۳ | دورنگار: ۱۵۸ ۶۶۴۶

www.avabook.com avabook_kazemi@yahoo.com

فروشگاه کتاب آوا: اسلام‌شهر، خیابان صیاد شیرازی، روبروی دانشگاه آزاد اسلامی، جنب دادگستری

تلفن: ۵۶۳۵۴۶۵۱

هرگونه تکثیر این اثر از طریق ارسال یا بارگذاری فایل الکترونیکی، یا چاپ و نشر کاغذی آن بدون مجوز ناشر، به هر شکل، اعم از فایل، سی‌دی، افست، ریسوگراف فتوکپی، زیراکس یا وسایل مشابه، به صورت متن کامل یا صفحاتی از آن، تحت هر نام اعم از کتاب، راهنما، جزوه، یا وسیله کمک آموزشی، در فضای واقعی یا مجازی، و همچنین توزیع، فروش، عرضه یا ارسال اثری که بدون مجوز ناشر تولید شده، موجب پیگرد قانونی است.

۱۷	فصل اول: روانشناسی و جایگاه آن
۱۸	تعریف روانشناسی:
۱۸	اهمیت روانشناسی
۲۰	اهداف روانشناسی
۲۲	نظریه‌های مهم در روانشناسی (مکاتب مهم روانشناسی)
۲۵	اهمیت روانشناسی کشتال
۲۶	فروید و روش‌های روانکاوی او
۲۷	نظریه تداعی آزاد
۲۸	نظریه تحلیل رویا
۲۸	اهمیت روانکاوی فروید
۳۱	آزمایش شرطی شدن هیجانی واتسون
۳۳	اهمیت روانشناسی واتسون
۳۵	* آبراهام مازلو و نظریه خودشکوفایی او: (۱۹۷۰ - ۱۹۰۸)
۳۷	اهمیت روانشناسی انسان‌گرایی
۳۸	روش‌های مطالعه و پژوهش در روانشناسی
۴۳	اهمیت تعریف متغیرها در روش آزمایشی
۴۳	اهمیت تعریف عملیاتی در روش آزمایشی
۴۴	گروه‌های آزمایش و کنترل در روش آزمایشی
۴۴	مفهوم متغیرهای مستقل و وابسته در آزمایش
۴۵	آمار و جایگاه آن در پژوهش‌های روانشناسی
۴۷	مفهوم شاخص‌های گرایش مرکزی:

۴۷.....	شاخص های پراکندگی
۴۸.....	توزیع طبیعی
۴۹.....	همبستگی
۵۰.....	آمار استنباطی
۵۱.....	حوزه های مهم روان شناسی
۵۱.....	فعالیت های روان شناسی بالینی
۵۴.....	تخصص های روان شناسی بالینی
۵۵.....	روان شناسی سلامت و طب رفتاری
۵۵.....	روان شناسی خصص شناختی
۵۶.....	روان شناسی قانونی (تجری)
۵۶.....	روان شناسی بالینی کودک
۵۶.....	روان شناسی مدیریت
۵۶.....	روان شناسی تربیتی (آموزش و یادگیری)
۵۷.....	روان شناسی شخصیت
۵۷.....	روان شناسی ورزشی (SPORT PSYCHOLOGY)
۵۸.....	روان شناسی تربیتی ورزشی
۶۱.....	فصل دوم: یادگیری
۶۲.....	یادگیری و رفتار
۶۳.....	یادگیری از دیدگاه دو مکتب مهم روان شناسی
۶۳.....	شرطی سازی کلاسیک
۶۵.....	نمونه هایی از شرطی سازی کلاسیک
۶۶.....	تعمیم، تمیز و خاموشی در شرطی سازی کلاسیک
۶۷.....	ارزشیابی شرطی سازی کلاسیک
۶۹.....	تقویت و تنبیه
۷۰.....	ارزشیابی شرطی سازی عاملی (کنشگر)
۷۱.....	نظریه اجتماعی - شناختی بندورا

۷۲..... یادگیری مشاهده‌ای بندورا

۷۳..... الگوی یادگیری مشاهده‌ای بندورا

۷۵..... ارزیابی دیدگاه‌های اجتماعی - شناختی

۷۵..... راهنمایی‌هایی برای یادگیری بهتر

۷۸..... جنسیت و یادگیری

۷۸..... سن و یادگیری

۷۹..... نیازها، خواسته‌ها و علایق در یادگیری

۸۰..... نیاز به آسایش جسمانی

۸۳..... فصل سوم: حافظه و فراموشی

۸۴..... مقدمه:

۸۴..... ارتباط حافظه و یادگیری

۸۵..... فرایند حافظه

۸۶..... بسط شش مفهوم مربوط به رمز دانی عبارتند از:

۸۸..... ذخیره کردن

۸۹..... حافظه فعال (کوتاه مدت)

۹۰..... حافظه بلند مدت

۹۰..... محتوای حافظه بلند مدت

۹۱..... حافظه اخباری و حافظه‌ی رویه‌ای

۹۱..... حافظه رویدادی و حافظه معنایی

۹۱..... بازیابی و فراموشی

۹۲..... بازیابی

۹۳..... فراموشی

۹۴..... * عوامل مهم در فراموشی اطلاعات در حافظه‌ی بلند مدت:

۱۰۰..... عوامل دیگر در بروز فراموشی

۱۰۰..... راهکارهای تقویت حافظه

۱۰۰..... - معنادار کردن دار کردن مطالب بی معنا

- ۱۰۳..... توصیه‌های مهم برای بهبود حافظه در هنگام مطالعه:
- ۱۰۴..... اهمیت ورزش و تغذیه در تقویت حافظه:
- ۱۰۶..... تغذیه
- ۱۰۹..... فصل چهارم: هوش
- ۱۱۰..... مقدمه
- ۱۱۰..... تعریف هوش
- ۱۱۱..... ارتباط هوش و خلاقیت:
- ۱۱۲..... سنجش و اندازه‌گیری هوش
- ۱۱۳..... آزمون بینه
- ۱۱۴..... آزمون وکسلر
- ۱۱۵..... مقیاس هوش عملی وکسلر
- ۱۱۶..... هوش چند گانه گاردنر
- ۱۱۸..... هوش از دیدگاه کتل
- ۱۱۹..... الگوی ساختار هوش گیلفورد
- ۱۲۵..... ناتوانی ذهنی MENTAL DEFICIENCY
- ۱۲۶..... تعریف ناتوانی ذهنی
- ۱۲۷..... مراتب هوش
- ۱۲۹..... عوامل مهم در بروز عقب‌ماندگی ذهنی
- ۱۲۹..... عامل R.H (نارسازگاری خونی):
- ۱۳۱..... راهکارهایی برای باهوش‌تر شدن
- ۱۳۳..... عوامل بنیادی که بر باهوش‌تر شدن تأثیر می‌گذارند:
- ۱۳۸..... رشد هوش از دیدگاه ژان پیاژه
- ۱۳۸..... عواملی که در رشد شناخت تأثیر می‌گذارند
- ۱۴۰..... مراحل رشد شناخت
- ۱۴۱..... هوش هیجانی و هوش شناختی
- ۱۴۴..... تأثیر هوش هیجانی در زندگی ما

۱۴۵..... هوش هیجانی و موفقیت شغلی

۱۴۷..... فصل پنجم: احساس و ادراک

۱۴۸..... مقدمه:

۱۴۸..... تعریف احساس

۱۴۹..... اندام‌های حسی

۱۴۹..... آستانه‌های حسی

۱۵۱..... سازگاری حسی (کاهش واکنش به تحریک)

۱۵۱..... حس بینایی

۱۵۲..... نزدیک‌بینی، نوربینی

۱۵۲..... رنگ‌بینی و کرر رنگی

۱۵۳..... روان‌شناسی رنگ

۱۵۴..... حس شنوایی

۱۵۵..... روانشناسی صوت

۱۵۷..... حس‌های شیمیایی

۱۵۸..... حس‌های پوستی

۱۵۸..... حس درد

۱۵۹..... نظریه کنترل گذرگاه

۱۶۰..... حس‌های بدنی

۱۶۰..... حس جنبشی بدن

۱۶۱..... ادراک

۱۶۱..... تعریف ادراک

۱۶۲..... سازمان‌دهی ادراکی

۱۶۵..... ثبات ادراکی

۱۶۵..... ثبات شکل

۱۶۶..... ثبات رنگی

۱۶۶..... ثبات مکان

۱۶۶	خطاهای ادراکی
۱۶۹	تفاوت خطای ادراکی و اختلالات ادراکی
۱۶۹	ادراک فوق حسی
۱۷۰	اهمیت موضوع احساس و ادراک در روان‌شناسی
۱۷۳	فصل ششم: انگیزش و هیجان
۱۷۴	مقدمه
۱۷۴	تعریف انگیزش
۱۷۴	عوامل اصلی ایجاد انگیزش در رفتار
۱۷۷	انگیزه گرسنگی
۱۷۷	عوامل تنظیم‌کننده گرسنگی
۱۷۹	چرا برخی افراد جامعه دچار باقی می‌شوند؟
۱۸۱	انگیزه جنسی
۱۸۱	عوامل فیزیولوژیکی در رفتار جنسی
۱۸۲	عوامل روانی در رفتار جنسی
۱۸۲	اختلالات جنسی و اهمیت آن در رفتار
۱۸۳	انگیزه پیشرفت
۱۸۴	انگیزش درونی و بیرونی برای پیشرفت
۱۸۵	تعریف هیجان
۱۸۵	مبانی فیزیولوژیک هیجان
۱۸۷	چگونه هیجانات را ابراز می‌کنیم؟
۱۹۰	هیجان‌های مثبت: شادی، شوخی
۱۹۲	نظریه‌های روان‌شناختی درباره هیجان
۱۹۲	نظریه جیمز - لنگ در مورد هیجان
۱۹۶	نظریه کنون - بارد در مورد هیجان
۱۹۷	نظریه‌های رفتاری هیجان
۱۹۸	نظریه‌های شناختی هیجان

آیا می توانیم هیجان ها را به صورت ارادی کنترل کنیم؟ ۱۹۹

فصل هفتم: ناکامی و تعارض ۲۰۱

مقدمه ۲۰۲

تعریف ناکامی ۲۰۲

علل ناکامی ۲۰۲

ناکامی و مکانیسم های دفاعی یا روانی ۲۰۴

ویژگی های مکانیسم های دفاعی ۲۰۴

انواع مکانیسم های دفاعی ۲۰۴

واپس زدن، سرکوب کردن یا ممانعت از ظاهر شدن تمایلات ۲۰۴

تعویض یا جبهه جایی یا جانشینی ۲۰۵

برون فکنی یا رافکنی ۲۰۶

جبران یا تلافی ۲۰۷

خیالبافی - رویا پرستی ۲۰۷

همانند سازی، همسانگری، تشبیه ۲۰۸

انکار یا انکار واقعیت ۲۰۸

بازگشت، کودک منشی، عقب نشینی ۲۰۹

تعارض ۲۱۱

خطرات تعارض حل نشده ۲۱۵

رهایی از تعارض ۲۱۶

فصل هشتم: شخصیت ۲۱۷

مقدمه ۲۱۸

تعریف شخصیت ۲۱۸

در تعریف نهایی می توان گفت: ۲۱۹

صفات یا ماهیت شخصیت ۲۱۹

شکل گیری شخصیت ۲۲۰

تأثیر عوامل مختلف مؤثر بر شخصیت ۲۲۱

۲۲۶	نظریه‌های مهم روان‌شناسان درباره‌ی شخصیت
۲۲۷	استعاره کوه یخ شناور در مورد شخصیت
۲۲۷	ساختار شخصیت: نهاد، من و فرامن
۲۲۸	تحول روانی جنسی شخصیت از دیدگاه فروید
۲۳۲	آزمون‌های ارزیابی شخصیت
۲۳۹	شخصیت بهنجار و نابهنجار
۲۴۱	اختلالات شخصیت
۲۴۱	شخصیت‌ی سایکونوروتیک
۲۴۲	نوراستنی
۲۴۴	شخصیت‌های سایکوپاتیک
۲۴۵	راهکارهای پیشگیری از اختلالات شخصیت
۲۴۷	فصل نهم: آسیب‌های رفتاری اجتماعی
۲۴۸	مقدمه:
۲۴۸	استرس و فرضیه‌ی بحران
۲۵۰	واکنش‌های فیزیولوژیک در مقابل استرس
۲۵۱	۲- مرحله مقاومت یا سازش و تسط
۲۵۱	۳- مرحله خستگی و از بین رفتن تعادل و فروپاشی:
۲۵۲	واکنش‌های روانی یا سایکولوژیک در مقابل استرس
۲۵۲	کاپلان برای واکنش‌های روانی چهار مرحله را شرح می‌دهد:
۲۵۳	پاسخ به استرس‌ها
۲۵۵	راهکارهایی برای مقابله با استرس در زندگی روزمره
۲۵۹	نظریه‌های پرخاشگری
۲۶۴	افسردگی شدید
۲۶۵	راهکارهای پیشگیری از افسردگی در جامعه
۲۶۶	رعایت نکات زیر ضروری است
۲۶۷	اسکیزوفرنی

۲۶۸.....	پیشگیری اولیه از اسکیزوفرنی.....
۲۷۰.....	فرق عادت و اعتیاد.....
۲۷۰.....	عوامل مؤثر اعتیاد.....
۲۷۲.....	اعتیاد و ایدز.....
۲۷۳.....	تشخیص بیماری ایدز.....
۲۷۴.....	راهکارهای مقابله با اعتیاد، ایدز.....
۲۷۵.....	طلاق به عنوان یک آسیب بزرگ روانی - اجتماعی،.....
۲۷۶.....	علل طلاق.....
۲۷۷.....	پیامدهای طلاق.....
۲۷۷.....	راهکارهای پیشگیری از طلاق در جامعه.....
۲۷۹.....	کودک آزاری به عنوان یک آسیب مهم اجتماعی:.....
۲۸۰.....	تاریخچه کودک آزاری.....
۲۸۱.....	وضعیت کودکان در ایران.....
۲۸۲.....	پدیده کودکان خیابانی در ایران.....
۲۸۲.....	مقابله با معضل «کودک آزاری» در جامعه ما.....
۲۸۳.....	جرایم و بزهکاری نوجوانان.....
۲۸۳.....	انواع بزهکاری:.....
۲۸۴.....	علل بزهکاری در نوجوانان.....
۲۸۵.....	راههای پیشگیری از بزهکاری و جرایم نوجوانان.....
۲۸۷.....	منابع و مآخذ.....

یافته‌اند بر ماست که باز دیگر به مطالعه و تفحص در این دانش قدیمی بپردازیم و از روش‌های جدید و ابزارهای نوین استفاده کنیم. در چند دهه اخیر تلاش‌های زیادی توسط متخصصین و محققین ما در این زمینه جهت بارور شدن این شاخه از علم انجام شده است و نتایج زیادی هم به دست آمده است. اما تلاش مضاعف در جهت کاربردی نمودن پژوهشی کردن این دانش توسط متخصصین و دانش پژوهان

در اندرون من خسته دل ندانم کیست
که من خموشم او در فغان و در غوغاست

"حافظ"

علم روان‌شناسی که به بررسی رفتار انسان می‌پردازد بیش از هزار سال تحت عنوان "علم النفس" یا "علم اخلاقیات" در مراکز علمی ایران ما مورد بررسی و تفحص قرار گرفته و به مشتاقان علم و دانش آموخته شده است و یکی از شاخه‌های فلسفه یا حکمت بوده است و ما در آثار دانشمندان ایرانی نه تنها به مباحث اصلی روان‌شناسی مانند احساس، ادراک، تفکر، تخیل و توانایی‌های ذهنی و عواطف (هیجانات) روبرو می‌شویم بلکه می‌بینیم که آنان چگونه با روش‌های تمثیلی و شبه تجربی در مورد نظریه‌هایی معارض در زمینه‌های احساس و ادراک یا لذت و غم به داوری پرداخته‌اند.

اکنون که جهان معاصر با انقلاب صنعتی در اروپا روان‌شناسی را به ضرورت یکی از علوم طبیعی مورد بحث و مطالعه جدی قرار داده‌اند و در این دانش به تجربیات و نتایج علمی بالایی دست یافته‌اند برماست که بار دیگر به مطالعه و تفحص در این دانش قدیمی ایرانی بپردازیم و فرهنگ و اندیشه خود را دوباره به جهانیان عرضه بداریم.

در چند دهه اخیر تلاش‌های زیادی توسط متخصصین و محققین ما در این زمینه جهت بارور شدن این شاخه از علم انجام شده است و نتایج زیادی هم به همراه داشته است. اما تلاش مضاعف در جهت کاربردی نمودن و پژوهشی کردن این دانش در جامعه ما توسط محققین و دانش پژوهان

جوان را می‌طلبد، بخصوص اکنون که مشکلات و مسائل اجتماعی در جهان و تبع در جامعه ما اهمیت روان‌شناسی را دوچندان نموده است.

اینجانب در این مجموعه، با این اندیشه که باید بار دیگر مباحث روان‌شناسی را مطالعه نموده و آنچه که اکنون در کتاب‌های درسی دانشگاهی و نیز کتاب‌های روان‌شناسی که در اختیار عموم مردم ماست مورد بررسی قرار داد؛ با نگاهی نو به آثار محققین ایرانی در این زمینه خواستام مباحث ارائه شده را کاربردی‌تر نموده و مطابق نیاز جامعه عرضه بدارم و از متون روان‌شناسی خارجی نیز آن‌هایی که برای فرهنگ ما قابل استفاده بوده و جنبه علمی داشته‌اند بهره بگیرم.

لذا سعی نموده‌ام، در نه فصل، مباحث مهم روان‌شناسی را مورد بررسی قرار داده و کاربردهای عملی هر یک از موضوعات مورد بحث را برای پژوهشگران دانشجویان، و مردم عزیزمان ارائه نمایم و با استفاده از دیدگاه‌های روان‌شناسان متخصصین و روانکاوی در زمینه مسائل و مشکلات روانی - اجتماعی راهکارهای عملی را جهت برخورد با آن‌ها توصیه نمایم.

از تمامی اساتید بزرگوار و دانشجویان گرامی که در تهیه و تدوین این کتاب از راهنمایی‌ها و همکاری‌های آنان بهره‌مند گردیده‌ام و نیز از انتشارات کتاب آوا که امکان چاپ و انتشار این کتاب را فراهم نموده‌اند کمال تشکر و سپاس را دارم.

ایرج بابایی اربوسرا

اردیبهشت ۹۷