

آشنایی با روان‌شناسی

حجت الاسلام و المسلمین دکتر محمد رضا سالاری فر

سالاری فر، محمدرضا، ۱۳۴۲ -

آشنایی با روان شناسی / محمدرضا سالاری فر.

قم: مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۸۹.

۲۶۴ ص. جدول، نمودار.

ISBN 978-600-5582-48-2

۳۲۰۰۰ ریال

ص. [۲۵۹] - ۲۶۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.

۱. روان شناسی. الف. حوزه علمیه قم. مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران. مرکز نشر هاجر

- ب. عنوان.

۱۵۰ BF ۱۲۸ / س ۲۱۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۹۰۳۲۲



مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران

نام کتاب: آشنایی با روان شناسی
نویسنده: حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمدرضا سالاری فر
ناشر: مرکز نشر هاجر (وابسته به مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران)
صفحه آرای: دفتر تهیه و تدوین متون و منابع آموزشی / واحد نشر
چاپخانه:
نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۸۹
شمارگان: ۹۵۰۰ جلد
قیمت: ۳۲۰۰۰ ریال
تعداد صفحه و قطع: ۲۶۴، وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۸۲-۴۸-۲

آدرس: قم - بلوار محمد امین - میدان ارتش - کوچه ۵۵

تلفن: ۲۱۴۴۴۰۰ - ۲۵۱

پایگاه اطلاع رسانی: www.Hajar.whc.ir نشانی الکترونیکی: Hajar@whc.ir

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار.....
۱۵	مقدمه.....
۱۷	فصل اول: تعریف روان‌شناسی.....
۱۹	الف) تعریف و هدف روان‌شناسی.....
۲۰	ب) پیشینه روان‌شناسی.....
۲۰	دوره فلسفی روان‌شناسی.....
۲۱	دوره روان‌شناسی تجربی.....
۲۲	ج) مکتبه‌های روان‌شناسی.....
۲۳	۱. مکتب ساخت‌نگر.....
۲۳	۲. مکتب کنش‌نگر.....
۲۴	۳. مکتب روان تحلیلگری.....
۲۴	۴. مکتب رفتاری‌نگر.....
۲۵	۵. مکتب انسان‌نگر.....
۲۵	۶. مکتب گشتالت.....
۲۶	۱. روی‌آورد زیستی.....
۲۶	۲. روی‌آورد شناختی.....
۲۶	د) روش‌های تحقیق در روان‌شناسی.....
۲۷	۱. روش‌های کمی.....
۲۸	۲. روش‌های کیفی.....
۲۹	ه) رابطه روان‌شناسی با سایر علوم.....
۲۹	۱. فلسفه.....
۲۹	۲. علوم تربیتی.....
۳۰	۳. فیزیولوژی.....
۳۰	۴. جامعه‌شناسی.....
۳۰	۵. مردم‌شناسی.....

۳۰	 (و) حوزه‌های تخصصی روان‌شناسی
۳۰	 ۱. روان‌شناسی آزمایشی
۳۰	 ۲. روان‌شناسی فیزیولوژیک
۳۱	 ۳. روان‌شناسی تحولی
۳۱	 ۴. روان‌شناسی اجتماعی
۳۱	 ۵. روان‌شناسی بالینی
۳۱	 ۶. روان‌شناسی یادگیری و آموزشی
۳۱	 ۷. روان‌شناسی قانونی و جنایی
۳۱	 ۸. روان‌شناسی صنعتی
۳۱	 ۹. روان‌شناسی شخصیت
۳۵	 فصل دوم: رشد و تحول روانی
۳۷	 الف) تعریف و اصول رشد
۳۸	 اصول رشد
۳۸	 ۱. مرحله‌های بودن رشد
۳۸	 ۲. دوره‌های حساس رشد
۳۸	 ۳. پیروی از الگوی معین و قابل پیش‌بینی
۳۸	 ۴. تفاوت‌های فردی در میزان رشد
۳۹	 ۵. مرتبط بودن سرعت و مدت رشد با پیچیدگی موجود زنده
۳۹	 ۶. تفاوت دو جنس در رشد
۳۹	 ۷. همبستگی ابعاد رشد
۳۹	 ب) عوامل مؤثر بر رشد
۳۹	 ۱. وراثت
۴۰	 ۲. محیط
۴۱	 ۳. اراده
۴۲	 ج) دوره‌های رشد
۴۲	 ۱. پیش از تولد؛ نوزادی و کودکی
۴۴	 ۲. نوجوانی
۴۵	 ۳. جوانی
۴۵	 ۴. میانسالی
۴۵	 ۵. پیری

۴۶	د) ابعاد رشد	۴۶
۴۶	۱. رشد جسمی - حرکتی	۴۶
۴۷	۲. رشد شناختی	۴۷
۴۹	دوره پیش عملیاتی	۴۹
۵۰	دوره عملیات عینی	۵۰
۵۰	دوره عملیات صوری	۵۰
۵۱	۳. رشد اجتماعی	۵۱
۵۲	اعتماد، در برابر بی اعتمادی	۵۲
۵۲	استقلال عمل در برابر شک و شرمساری	۵۲
۵۲	ابتکار عمل در برابر احساس گناه	۵۲
۵۳	سخت کوشی و سازندگی در برابر احساس حقارت	۵۳
۵۳	احراز هویت در برابر سردرگمی نقش	۵۳
۵۳	صمیمیت و مرد	۵۳
۵۴	باروری و خلاقیت در برابر رکود	۵۴
۵۴	انسجام من در برابر ناامیدی	۵۴
۵۶	۴. رشد اخلاقی	۵۶
۵۷	سطح اخلاق پیش قراردادی	۵۷
۵۷	سطح اخلاق قراردادی	۵۷
۵۷	سطح اخلاق فرا قراردادی	۵۷
۶۳	فصل سوم: یادگیری	۶۳
۶۵	الف - تعریف و انواع یادگیری	۶۵
۶۶	۱. یادگیری حوزه شناختی	۶۶
۶۷	۲. یادگیری حوزه عاطفی	۶۷
۶۸	۳. یادگیری حوزه روانی - حرکتی	۶۸
۶۸	ب - نظریه های یادگیری	۶۸
۶۸	۱. شرطی شدن	۶۸
۷۰	تقویت	۷۰
۷۰	خاموشی	۷۰
۷۰	تعمیم	۷۰
۷۰	تمیز	۷۰

۷۰	۲. شرطی شدن کنشگر	۱
۷۲	برنامه‌های تقویت	۱
۷۲	نسبتی ثابت	۱
۷۲	فاصله‌های ثابت	۱
۷۲	نسبتی متغیر	۱
۷۲	فاصله‌های متغیر	۱
۷۲	شکل‌دهی رفتار	۱
۷۳	تنبيه	۱
۷۳	۳. یادگیری مشاهده‌ای	۱
۷۴	فرآیند یادداری	۱
۷۴	فرآیند تولید	۱
۷۴	فرآیند انگیزشی	۱
۷۴	مشاهده‌ای عوامل مؤثر بر یادگیری مشاهده‌ای	۱
۷۵	۴. یادگیری شناختی	۱
۷۵	مکتب گشتالت	۱
۷۶	ج - حافظه	۱
۷۶	۱. انواع حافظه	۱
۷۸	۲. نظریه‌های فراموشی	۱
۷۹	۳. راه‌های بهبود حافظه	۱
۸۱	د- تفکر	۱
۸۱	۱. مفهوم‌سازی	۱
۸۲	۲. استدلال	۱
۸۳	۳. حل مسأله	۱
۸۳	۴. خلاقیت	۱
۸۹	فصل چهارم: انگیزش و هیجان	۱
۹۱	الف) تعریف انگیزش	۱
۹۲	ب) انواع انگیزش	۱
۹۴	۱. انگیزه‌های زیستی	۱
۹۴	۲. انگیزه‌های روانی	۱
۹۶	۳. انگیزه‌های معنوی	۱

۹۶	ج) نظریه‌های انگیزش
۹۷	۱. نظریه زیستی
۹۹	۲. نظریه روان تحلیل‌گری
۱۰۰	۳. نظریه انسان‌نگری
۱۰۳	۴. نظریه‌های شناختی
۱۰۴	د) تعریف هیجان
۱۰۶	عوامل هیجان
۱۰۶	قشر مخ
۱۰۷	اعصاب خودمختار
۱۰۸	ه) نظریه‌های هیجان
۱۰۹	۱. نظریه جیمز
۱۰۹	۲. نظریه کنون
۱۱۰	۳. نظریه شاختر
۱۱۲	۴. نگاه‌های دیگر به هیجان
۱۱۲	و) انواع هیجان‌ها
۱۱۴	ز) جلوه‌های غیرکلامی هیجان‌ها
۱۱۵	۱. حالات چهره
۱۱۵	۲. آهنگ صدا
۱۱۶	۳. زبان بدن
۱۲۱	فصل پنجم: روان‌شناسی اجتماعی
۱۲۳	الف) خویش‌شن
۱۲۳	۱. خودپنداره
۱۲۴	منابع خودپنداره
۱۲۵	۲. حرمت خود
۱۲۶	راه‌های حفظ حرمت خود
۱۲۷	اهمیت «حرمت خود»
۱۲۸	ب) نگرش
۱۲۸	۱. ماهیت نگرش
۱۲۹	۲. عوامل مؤثر در تکوین نگرش
۱۳۰	۳. رابطه نگرش و رفتار

۴. تغییر نگرش دیگران.....	۱۳۰
۵. تغییر نگرش‌های خود.....	۱۳۳
ج) جاذبه میان‌فردی.....	۱۳۴
۱. عوامل جاذبه میان‌فردی.....	۱۳۴
۲. دوستی‌های نزدیک.....	۱۴۱
۳. تنهایی.....	۱۴۳
د) رفتار در گروه.....	۱۴۵
۱. گروه‌ها.....	۱۴۵
۲. تسهیل اجتماعی.....	۱۴۷
فصل ششم: نظریه‌های شخصیت.....	۱۵۳
الف) مفهوم شخصیت.....	۱۵۵
۱. تعریف.....	۱۵۵
۲. ابعاد شخصیت.....	۱۵۶
۳. روش‌های مطالعه و سنجش شخصیت.....	۱۵۷
۴. ماهیت انسان در نظری.....	۱۵۸
جبرگرایی و اراده آزاد.....	۱۵۸
طبیعت و تربیت.....	۱۵۸
گذشته و حال.....	۱۵۸
یگانگی و عمومیت.....	۱۵۹
تعادل و رشد.....	۱۵۹
خوشبینی و بدبینی.....	۱۵۹
ب) روی‌آورد روان‌تحلیلی.....	۱۶۱
۱. دیدگاه «فروید».....	۱۶۱
۲. دیدگاه «یونگ».....	۱۶۴
۳. دیدگاه «آدلر».....	۱۶۶
ج) روی‌آورد صفات.....	۱۶۹
۱. نظریه صفت «کتل».....	۱۶۹
۲. نظریه عاملی «آیزنک».....	۱۷۵
۳. الگوی پنج عاملی.....	۱۸۰
۴. دیدگاه «آیزنک».....	۱۸۰

۱۸۱	۱. راجرز	۶
۱۸۲	یک. عناصر محوری شخصیت	۳
۱۸۳	دو. شخصیت کامل	۳
۱۸۳	سه. شرط اساسی رسیدن به سلامت و کمال	۳
۱۸۵	۱. نظریه مزلو	۲
۱۸۵	یک. شخصیت سالم	۲
۱۸۵	دو. افراد خودشکופا	۲
۱۹۳	فصل هفتم: بیماری و سلامت روانی	۳
۱۹۵	الف) مفهوم سلامت روانی	۳
۱۹۶	۱. تعریف سلامت روانی	۳
۱۹۷	۲. شاخ	۳
۱۹۸	۳. مفهوم بهنجاری	۳
۲۰۰	۴. الگوهای سلامت روانی	۳
۲۰۱	ب) عوامل مختل سلامت روانی	۳
۲۰۲	۱. محرومیت و ناکامی	۳
۲۰۳	۲. تعارض	۳
۲۰۴	۳. تنیدگی	۳
۲۰۹	راه‌های مقابله با تنیدگی	۳
۲۱۲	حمایت اجتماعی	۳
۲۱۲	مقابله در آموزه‌های اسلامی	۳
۲۱۴	ج) انواع اختلالات روانی	۳
۲۱۷	۱. اسکیزوفرنی	۳
۲۱۸	۲. اختلالات خلقی	۳
۲۱۹	۳. اختلالات اضطرابی	۳
۲۱۹	۴. اختلالات شخصیت	۳
۲۲۷	فصل هشتم: درمان اختلال‌های روانی	۳
۲۲۹	الف) مفهوم روان درمان‌گری	۳
۲۲۹	۱. تعریف روان درمان‌گری	۳
۲۳۰	۲. تفاوت روان درمان‌گری با درمان‌های زیستی - پزشکی	۳

۲۳۲	۳. وجه اشتراک روان‌درمانی‌ها	۲۳۲
۲۳۳	۴. ویژگی‌های روان‌درمان‌گر	۲۳۳
۲۳۴	ب) درمان روان‌تحلیل‌گری	۲۳۴
۲۳۵	۱. تعارض	۲۳۵
۲۳۶	۲. تداعی آزاد	۲۳۶
۲۳۷	۳. تحلیل رؤیاها	۲۳۷
۲۳۷	۴. مقاومت	۲۳۷
۲۳۸	۵. تفسیر	۲۳۸
۲۳۹	ج) رفتار درمانی	۲۳۹
۲۴۰	۱. شرط	۲۴۰
۲۴۱	۲. حساسی	۲۴۱
۲۴۳	د) شناخت درمانی	۲۴۳
۲۴۳	۱. الگوی ABC در آسیب‌شناسی روانی	۲۴۳
۲۴۴	۲. فرآیندهای درمانی	۲۴۴
۲۴۵	ه) درمان شناختی رفتاری	۲۴۵
۲۴۶	۱. خطاهای شناختی	۲۴۶
۲۴۷	۲. درمان «بک» برای افسردگی	۲۴۷
۲۵۰	و) درمان‌های وجودنگر	۲۵۰
۲۵۱	ز) خانواده درمانی	۲۵۱
۲۵۱	۱. مفهوم خانواده درمانی	۲۵۱
۲۵۲	۲. روش‌های خانواده درمانی	۲۵۲
۲۵۹	فهرست منابع	۲۵۹

پیشگفتار

حوزه‌های علمیه شیعی، نگهبانان تراث جاوید معارف و علوم آل‌الله و پاسداران حریم و کیان شریعت و عقاید اسلامی‌اند. این رسالت خطیر، مسئولیت عالمان دین‌باور را در عرصه تعلیم و تربیت، مضاعف نموده است. دغدغه‌های همیشگی عالمان متعهد، طلب و فضیلت دلسوز نسبت به اصلاح و غنابخشی کمی و کیفی شیوه‌ها، متون و الگوهای آموزشی، در راستای بالندگی و پویایی و کارآمدی نظام آموزشی حوزه، ضرورت باونگری و اصلاح و تدوین و ارائه متون نو و بدیع و کارآمد را، مورد تأکید قرار می‌دهد.

البته از یک سو، منزلت و جایگاه متون درسی در حوزه‌ها و بهره‌مندی از تراث گران‌سنگ و ذخایر ارزشمند متون قویم از صلحای سلف و وزانت و اعتبار مؤلفان آنها، ایجاب می‌کند که در بازسازی و اصلاح و تدوین متون درسی، اهتمام و دقت و تأمل خاص و شایسته مبذول گردد و از سوی دیگر، دگرگونی و تحول در گرایش‌ها، نیازها، انتظارات، شیوه‌ها و الگوهای تعلیم و تربیت، مسئولیت متولیان و متصدیان امر آموزش و پژوهش و برنامه‌ریزی درسی را، در حوزه افزون می‌سازد تا به صورت مستمر با آرایه‌بندی‌ها، الگوها و قالب‌های نو و بدیع و با ارتقای غنای محتوایی، به پیرایش و تدوین متون درسی، همت گمارند.

از این رو، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران بر اساس ضرورت‌ها و نیازهای یاد شده، نسبت به اصلاح، بازسازی و تولید متون درسی، اقدام نموده و ده‌ها جلد کتاب درسی را طراحی، تدوین و منتشر ساخته است و در این فرایند سعی داشته است که ضمن حفظ اصالت و غنای محتوایی گنجینه‌های ارزشمند برجای‌مانده از عالمان گذشته، با کاربست تکنولوژی آموزشی و رعایت اصول، معیارها و الگوهای جدید، متونی متناسب با اهداف و در چارچوب برنامه‌ها و سرفصل‌های مصوب و متناسب با سطح درک و انتظارات فراگیران ارائه کند.

پیمودن این مسیر بلند و طولانی، نیازمند مساعدت و حمایت همه‌جانبه استادان، صاحب‌نظران، مدیران و طلبان معزز است که با ارائه پیشنهادها، نقدها و دیدگاه‌های‌شان، ما را در بهبودبخشی و طی نمودن درشت و صحیح این مسیر صعب و دشوار، یاری دهند.

یکی از آناری که در راستای آن اهداف بلند تألیف و تدوین شده است کتاب «آشنایی با روان‌شناسی» تألیف حجت الاسلام والمسلمین دکتر سالاری‌فر است که لازم است فرصت را غنیمت شمرده، از تمامی دست‌اندرکاران این طرح سترگ، به ویژه مؤلف محترم، کارشناسان دفتر تهیه و تدوین متون و منابع آموزشی و ناظر علمی این کتاب حجت الاسلام والمسلمین دکتر مسعود آذربایجانی تشکر می‌نمایم و تلاش خالصانه آنان را ارج می‌نهم.

بِعَوْنِ اللَّهِ تَعَالَى وَ عَلَيْهِ التَّكْلَانِ

مركز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران

معاونت آموزش

دفتر تهیه و تدوین متون و منابع آموزشی

«معرفة النفس انفع المعارف»

(امیرالمؤمنین علی علیه السلام)

یکی از سودمندترین معارف بشری، شناخت نفس است. بشر همواره به دنبال شناخت ابعاد مختلف وجودی خویش بوده است. «علم النفس» شاخه‌ای از فلسفه است که به این موضوع پرداخته و از سویی روان‌شناسی تجربی نیز به‌عنوان دانشی جدید، طی یک قرن و نیم گذشته، شناخت ابعاد نفس را به روش تجربی مورد بررسی قرار داده است. البته روان‌شناسی از ابزارهایی برای شناخت بُعد مجرد نفس انسان، محروم است، ولی در شناخت ابعاد فکری، عاطفی و رفتاری انسان، بسیار موفق بوده است. این کتاب درصدد است تا به گونه‌ای منسجم برخی از مهم‌ترین مسائل روان‌شناسی را برای کسانی که به شکل تخصصی به دنبال فراگیری این دانش‌اند، بازگوید؛ مسائلی همچون کلیات این دانش، مانند تعریف، تاریخچه، روش‌های روان‌شناسی، رشد و تحول انسان، یادگیری، انگیزش و هیجان روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی مرضی و روان درمان‌گری.

البته مباحثی از قبیل شناخت مبانی زیستی رفتار و فرآیندهای روانی، ادراک، و هوش هم حایز اهمیت می‌باشند، ولی این‌گونه مباحث برای آشنایی با دانش روان‌شناسی در اولویت قرار ندارند. از این رو استادان گرامی می‌توانند برخی سؤالات را در این زمینه‌ها پاسخ‌گو باشند. امید است آموزش این کتاب که در حد دو واحد درسی است، زمینه‌ای باشد که طالبان علم، به این دانش، علاقه‌مند شوند و با مراجعه به متون تخصصی، بتوانند در شناخت خویش و ساختن زندگی سالم‌تر موفق گردند.

محمد رضا سالاری‌فر

آذر ۱۳۸۹