

خلاصه روان‌شناسی برای همه

مروری بر جالب‌ترین و کاربردی‌ترین
مفاهیم، تحقیقات و نظریه‌های روان‌شناسی

تألیف: دکتر حیدر علی زارعی

سرشناسه	زارعی، حیدرعلی، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: خلاصه روان‌شناسی برای همه: مروری بر جالب‌ترین و کاربردی‌ترین مفاهیم، تحقیقات و نظریه‌های روان‌شناسی / تألیف حیدرعلی زارعی.
مشخصات نشر	: تهران: سبزان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۱۱۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: مروری بر جالب‌ترین و کاربردی‌ترین مفاهیم، تحقیقات و نظریه‌های روان‌شناسی.
موضوع	: روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	: BF۱۲۸/ز۲ ۱۳۹۳
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۰
شماره‌ی کتابشناسی ملی	: ۳۵۸۳۱۲۷



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان فرصت - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۳۱۹۵۵۸-۸۸۸۴۷۰۴۴

خلاصه روان‌شناسی برای همه

(مروری بر جالب‌ترین و کاربردی‌ترین مفاهیم، تحقیقات و نظریه‌های روان‌شناسی)

• تألیف: دکتر حیدرعلی زارعی

• ناشر: سبزان

• خدمات نشر: واحد فنی سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱-۸۸۳۱۹۵۵۷

• نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

• تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: معراج

فروش اینترنتی و online از طریق سایت‌ای کتاب www.iiketab.com

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۱۱۸-۵ ISBN 978-600-117-118-5

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۸	فرق روان‌شناس با روان پزشکی
۹	موضوع علم روان‌شناسی چیست؟
۹	یک تصور غلط در مورد روان‌شناسی
۱۰	دلایل جذابیت علم روان‌شناسی برای همه
۱۱	فصل اول: چگونه یاد می‌گیریم؟
۱۱	یادگیری چیست؟
۱۳	شرطی‌سازی کلاسیک پاولف
۲۸	شرطی‌سازی هیجانی واتسون
۳۶	نظریه یادگیری کوشش و خطایی ثرندایک
۳۸	نظریه شرطی‌سازی کنش‌گر اسکینر
۵۳	نظریه یادگیری یک کوششی گاتری
۶۰	نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا
۶۸	نظریه یادگیری بینشی کهلر
۷۴	نظریه یادگیری معنادار کلامی آزوبل

۷۹	فصل دوم: هوش و انواع آن
۷۹	هوش شناختی
۷۹	هوش های چندگانه گاردنر
۸۱	هوش کلاس / زبانی
۸۵	هوش منطقی / ریاضی
۸۸	هوش دیداری / فضایی
۹۰	هوش بدنی / جنبشی
۹۲	هوش موسیقایی / ریتمیک
۹۷	هوش طبیعت‌گرا
۹۸	هوش هیجانی
۱۰۱	فصل سوم: رشد ذهنی، اخلاقی و اجتماعی کودک
۱۰۱	نظریه رشد ذهنی پیاژه
۱۱۴	نظریه روانی - اجتماعی اریک اریکسون
۱۲۳	فصل چهارم: نظریه‌های شخصیت
۱۲۴	نظریه زیگموند فروید
۱۴۸	نظریه آلفرد آدلر
۱۶۲	نظریه آبراهام مزلو
۱۸۰	نظریه اریک برن
۱۹۰	نظریه آلبرت آلیس
۲۰۰	قوانین موفقیت در زندگی
۲۰۵	منابع

آدمی ساخته افکار خویش است، فردا همانی می‌شود که امروز می‌اندیشیده است.

فرانسیس بیکن

پیشگفتار

هدف اصلی کتاب حاضر، معرفی مهم‌ترین، جالب‌ترین و کاربردی‌ترین یافته‌های علم روان‌شناسی به زبان ساده برای همه علاقمندان است. این کتاب حاصل حدود دو دهه مطالعه و تجربیات بنده به عنوان یک دانشجوی روان‌شناسی و علوم تربیتی است. در نگارش این کتاب، اغلب از یافته‌های معتبر و علمی این رشته استفاده کرده‌ام و گاه از مطالبی که به صورت حضوری از محضر اساتید بنام این رشته‌ی جذاب علمی یاد گرفته‌ام، بهره برده‌ام.

به‌طور کلی، کتاب حاضر شامل یک مقدمه کوتاه و چهار فصل است. مقدمه کتاب به توصیف مختصر علم روان‌شناسی مربوط است. سپس در فصل اول سعی کرده‌ام مهم‌ترین نظریه‌های یادگیری را مطرح کنم. یادگیری یکی از اساسی‌ترین مفاهیم علم روان‌شناسی محسوب می‌شود و روان‌شناسان بسیار تلاش می‌کنند تا چگونگی یادگیری در حیوان‌ها و انسان‌ها را کشف کنند. در این فصل چندین نظریه در این زمینه مطرح شده است که هر کدام سعی دارند از یک زاویه خاص، نحوه یادگیری در افراد را توضیح دهند.

در فصل دوم به یک مفهوم مهم دیگر یعنی هوش و انواع آن پرداخته شده است. همه افراد جامعه علاقه‌مند هستند بدانند که هوش چیست؟ و آیا می‌توان

آن را افزایش داد؟ با توجه به این مطالب، در این فصل سعی شده است که از نقطه نظر علمی، این مفهوم توضیح داده شود. و انواع آن بیان شود.

فصل سوم به رشد ذهنی یا عقلی، اخلاقی و اجتماعی کودکان اختصاص دارد. در این فصل بر اساس جامع‌ترین نظریه‌های رشدی که تا به حال ارائه شده، یعنی نظریه ژان پیاژه، اریکسون و کلبِرگ، توضیح داده شده است که ذهن کودکان چگونه رشد می‌کند. و کودکان در هر مرحله سنی چگونه دنیا را درک و تصور می‌کنند. در این راستا آزمایش‌های ساده و بسیار جالبی هم ارائه شده است که می‌توانید آن‌ها را در کودکان آزمایش کنید. مطالعه این فصل برای والدین و افرادی که با کودکان سروکار دارند بسیار مفید خواهد بود.

آخرین فصل کتاب، در مورد نظریه‌های شخصیت است. چندین نظریه معروف شخصیت در روان‌شناسی که نکات و اصول آن‌ها در زندگی تک تک افراد دیده می‌شود. و مطالعه آن‌ها به شناخت افراد از خودشان و دیگران کمک می‌کند و همچنین یادگیری آن‌ها حاوی نکات سودمندی برای یک زندگی است، ارائه شده است.

حیدرعلی زارعی

استادیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی

ویلهلم وونت بنیان‌گذار روان‌شناسی علمی

ویلهلم وونت Wilhelm Maximilian Wundt
۱۶ اوت ۱۸۳۲ - ۳۱ اوت ۱۹۲۰. پزشک، روان‌شناس،
فیزیولوژیست و استاد دانشگاه آلمانی به عنوان یکی
از پایه‌گذاران علم روان‌شناسی تجربی شناخته
می‌شود. وونت پیشوای مکتب ساختارگرایی است.



از زندگی هر آن چه لیاقتش را داریم به ما می‌رسد نه آن چه که آرزویش را
داریم.

مقدمه

در سال ۱۸۷۹ میلادی و در حدود ۱۳۴ سال پیش، فیلسوف جوان آلمانی بنام
ویلهلم وونت در شهر لایپزیک آلمان، یک آزمایشگاه روان‌شناسی تاسیس کرد
(اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۷). و روان‌شناسی را به عنوان یک علم مستقل
معرفی کرد. تا آن زمان، روان‌شناسی زیر مجموعه‌ای از فلسفه محسوب می‌شد.
پس از تاسیس آزمایشگاه روان‌شناسی، محققان و دانشجویان زیادی از
کشورهای مختلف جهان در کلاس‌های وونت شرکت کردند و پس از
آموزش‌های علمی، رشته روان‌شناسی را در کشورهای خود گسترش دادند. بدین
شکل بود که رشته روان‌شناسی به تدریج به عنوان یکی از رشته‌های مهم علمی
در تمامی دانشگاه‌های جهان از جمله ایران مطرح شد. و اکنون همه ساله
دانشجویان زیادی این رشته را برای ادامه تحصیل انتخاب می‌کنند. ماهیت
خاص این رشته باعث شده است که دانشجویان سایر رشته‌ها و افراد عادی نیز
علاقه فراوانی به بحث‌های روان‌شناسی نشان دهند.

علم روان‌شناسی در این مدت نسبتاً کوتاه پیشرفت‌های بسیاری کرده و

یافته‌های علمی فراوانی در این زمینه به‌دست آمده است. گسترش دامنه و مطالعات روان‌شناسی باعث شد که گرایش‌های مختلفی هم‌چون روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی تربیتی، روان‌شناسی مشاوره، روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی صنعتی و چند گرایش مهم دیگر ایجاد شود. و هر کدام از این گرایش‌های روان‌شناسی در یک زمینه خاص مطالعه و تحقیق می‌کنند برای مثال روان‌شناسی بالینی در زمینه پیش‌گیری، تشخیص و درمان بیماری‌های روانی تخصص دارد و روان‌شناسی تربیتی متخصص مسایل یادگیری و آموزش است. بنابراین امروزه افراد باید سوالات و مشکلات روان‌شناختی خودشان را از متخصصان روان‌شناسی مرتبط با آن، مطرح کنند.

فرق روان‌شناس با روان‌پزشک

اغلب افراد و حتی در بعضی از برنامه‌های تلویزیون، روان‌شناس و روان‌پزشک را با هم اشتباه می‌گیرند. بعضی افراد فکر می‌کنند که روان‌شناس و روان‌پزشک هیچ فرقی ندارند. در حالی که بین این دو تفاوت بسیار است. روان‌پزشکی یکی از تخصص‌های علم پزشکی است. پزشکان عمومی می‌توانند روان‌پزشکی را به عنوان یک گرایش تخصصی در رشته خودشان انتخاب کرده و روان‌پزشک شوند. همان‌گونه که می‌توانند گرایش‌های تخصصی دیگر رشته پزشکی مثل ارتوپدی، قلب و عروق و غیره را انتخاب کنند. اما روان‌شناس فردی است که از ابتدا رشته روان‌شناسی را انتخاب کرده و ممکن است دارای مدرک کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و یا دکترا در این رشته باشد. روان‌پزشکان چون در اصل پزشک هستند می‌توانند برای درمان بیماری‌های روانی دارو تجویز بکنند. اما روان‌شناسان برای درمان، از روش‌های روان‌درمانی و یا رفتاردرمانی استفاده می‌کنند. و حق تجویز دارو را ندارند.

موضوع علم روان‌شناسی چیست؟

هر علمی موضوع خاصی را مطالعه می‌کند. برای مثال، ستاره‌شناسان، ستاره‌ها و سیارات را مطالعه می‌کنند. و زیست‌شناسان، موجودات زنده و محیط آنان را مطالعه می‌کنند و همین‌طور، هر رشته علمی، زمینه خاص و مشخصی برای مطالعه کردن دارد. و موضوع اصلی علم روان‌شناسی، مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی انسان است. منظور از "رفتار"، به همه اعمالی که از انسان سر می‌زد و قابل مشاهده و سنجش هستند، اطلاق می‌شود. برای مثال، خوابیدن، راه رفتن، غذا خوردن، متلک گفتن، انگشت مکیدن، شب ادراری، دروغ گویی، راست‌گویی، دعوا کردن، دزدی کردن، سلام دادن، مطالعه کردن، خواندن، نوشتن و ... همه رفتار هستند چون که هم قابل مشاهده هستند و هم قابل سنجش و اندازه‌گیری.

و منظور از اصطلاح "فرایندهای ذهنی" در تعریف روان‌شناسی که قبلاً اشاره شد، به فرایندهای ذهنی هم‌چون هوش، حافظه، استدلال کردن، احساس و ادراک گفته می‌شود که زیربنای رفتار هستند. هرچند به صورت مستقیم قابل مشاهده نیستند ولی می‌توان به صورت غیرمستقیم آن‌ها را مورد مشاهده و اندازه‌گیری قرار داد. برای مثال زمانی که دانش‌آموزی شعری را می‌خواند، خواندن شعر رفتار محسوب می‌شود چون قابل مشاهده و اندازه‌گیری است. و زیربنای این رفتار، حافظه دانش‌آموز است. چون اگر دانش‌آموز حافظه نداشته باشد نمی‌تواند شعری را از حفظ بخواند.

یک تصور غلط در مورد روان‌شناسی

در گذشته بعضی افراد این تصور را در مورد روان‌شناسی داشتند که این علم مخصوص افراد روانی و دیوانگان است. و بنابراین تصور، دوست نداشتند به روان‌شناس مراجعه بکنند. خوشبختانه تا حد زیادی این تصور دیگر از بین رفته است. همان‌طور که قبلاً اشاره شد، تنها در یکی از گرایش‌های روان‌شناسی یعنی

روان‌شناسی بالینی به موضوع بیماری‌های روانی پرداخته می‌شود. و نکته دیگر این‌که، روان‌شناسی امروز علاوه بر این‌که می‌تواند برای بیماران روانی مفید باشد افراد سالم نیز می‌توانند از آن برای بهبود زندگی خودشان استفاده بکنند. خیلی از افراد که مشکلات جزئی دارند و یا می‌خواهند زندگی بهتری داشته باشند، به روان‌شناس مراجعه می‌کنند.

نکته آخر: دلایل جذابیت علم روان‌شناسی برای همه

بی‌شک، پیچیده‌ترین پدیده و موجود عالم هستی، انسان است. رمز و رازهای فراوانی در انسان وجود دارد. انسان می‌تواند با شناخت واقعی خود همه غیرممکن‌ها را امکان‌پذیر سازد. روان‌شناسی هم علمی است که به طور مستقیم به مطالعه انسان‌ها و ویژگی‌های آن اختصاص دارد. لذا روان‌شناسی با توجه به موضوع مورد مطالعه خودش از پیچیدگی‌های خاصی برخوردار است. و این، یکی از عوامل جذابیت روان‌شناسی محسوب می‌شود. عامل دیگر، این است که همه افراد در هر شغل و مقامی حداقل یکبار در طول زندگی خود با مسائلی روان‌شناختی مواجه می‌شوند که برای حل آن نیازمند یافته‌های روان‌شناسی هستند. این عوامل و به همراه سایر عوامل دیگر باعث شده است که یافته‌های روان‌شناسی برای همه افراد جالب و جذاب باشد.

نکته آخر این‌که روان‌شناسی به عنوان یک علم هنوز در ابتدای راه قرار دارد. یقیناً در سال‌های آینده روان‌شناسی به یافته‌های بسیار شگفت‌انگیزی از پیچیده‌ترین موجود جهان دست پیدا خواهد کرد.

اگر A یک معادله موفق باشد، آن گاه فرمول آن به این قرار است:
 $Z + Y + X = A$ که در آن X : کار و Y : تفریح Z : دهانت را بسته نگه دار تعریف شده است.