

به نام خدا

روان شناسی عمومی

دکتر حمزه گنجی

نشر ساوالان

گنجی، حمزه، ۱۳۲۱ -

روان‌شناسی عمومی / تألیف: حمزه گنجی، [ویرایش پنجم] -- تهران: مؤسسه نشر ساوالان، ۱۳۸۵.
چهارده، ۳۳۰ ص: مصوره، جدول، نمودار.

ISBN 964 - 7609 - 27 - 2 قیمت: ۳۲۰۰ تومان

General Psychology

عنوان اصلی.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۲۸۹ - ۲۹۲.

۱. روان‌شناسی. ۲. روان‌شناسی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی). الف. عنوان.

۱۵-

۹ گ ۲ / ۱۲۸ BF

۱۳۸۵

کتابخانه ملی ایران

۸۵ - ۱۱۱۶۰ م



نشر ساوالان

روان‌شناسی عمومی

مؤلف: دکتر حمزه گنجی

ناشر: نشر ساوالان

نوبت و تاریخ چاپ: ۳۳، تابستان ۱۳۸۵

ویرایش پنجم

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

حروف‌نگار: شادی اکبری صفحه‌آرا: منصوره خانلری

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴ - ۷۶۰۹ - ۲۷ - ۲ ISBN 964 - 7609 - 27 - 2

آدرس: رویروی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - شماره ۲۱۴

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

شرح روی جلد

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

(حافظ)

فروید، روان انسان را به کوه یخی بزرگی تشبیه می‌کند که بخش بزرگی از آن در اعماق آب غوطه‌ور است و تنها قله آن از آب بیرون است. به عبارتی، آگاهی ما از افکارمان بسیار اندک است و بخش عظیمی از ادراکها، تمایلات و آرزوهای عمیق در زیر آستانه آگاهی قرار دارد و دور از دسترس است.

قسمت قابل دسترس ذهن را ناحیه آگاهی و قسمتهای زیر آستانه آگاهی را، نواحی نیمه آگاهی و ناآگاهی می‌نامند. نیمه آگاهی بخشی از تجربه‌های زندگی است که در حال حاضر به آنها دسترس نداریم اما اگر تلاش کنیم، آنها نیز وارد ناحیه آگاهی می‌شوند، مثلاً می‌توانیم به یاد بیاوریم که جمعه گذشته در کجا بودیم و ناهار چه خوردیم. اما عناصر تشکیل‌دهنده ناحیه ناآگاهی در اختیار ما نیست و نمی‌توانیم آنها را به حوزه آگاهی بیاوریم. این عناصر، در اثر مکانیسم دفاعی سرکوبی، در زیر آستانه آگاهی نگهداشته می‌شود و برخی از آنها برای ما اضطراب می‌آورد.

روان‌کاوان، برای پی بردن به ناحیه ناآگاهی ذهن، آزمونهایی فراهم آورده‌اند که اصطلاحاً آزمونهای فرافکن نامیده می‌شود. «فرافکنی»، یعنی افکار و اندیشه‌های غیرقابل قبول خود را به دیگران نسبت دادن. این آزمونها، با ایجاد موقعیتهای مبهم، موجب می‌شوند که افراد، در تفسیر آنها، تمایلات، آرزوها و ادراکهای خود را بر زبان آورند و به همان موقعیتهای نسبت دهند. فال گرفتن از اشعار حافظ در همین راستا و نمونه‌ای از آنها است.

تصویر روی جلد نیز می‌تواند نمونه دیگری از موقعیتهای مبهم باشد که هر کس مطابق محتوای ذهنی خود آن را تفسیر می‌کند. به قول هاتف اصفهانی:

«آنچه بینی، دلت همان خواهد و آنچه خواهد دلت، همان بینی»

نکته

یادم می‌آید وقتی یک کودک دبستانی بودم، عادت داشتم اول شب بخوابم. به مادرم سفارش می‌کردم که صبح زود مرا بیدار کند تا به درس و مشقم برسم. او به عهد خود وفا می‌کرد اما من تصور می‌کردم که هنوز پاسی از شب نگذشته است. از او اصرار، از من انکار تا این که به زبان آذری می‌گفت: «یوخی، یوخی گتیرز»، یعنی خواب، خواب می‌آورد. من هم به اجبار می‌پذیرفتم که خواب، خواب می‌آورد، یا می‌شدم و مشقه‌هایم را می‌نوشتم.

بزرگ شدم، شنیدم «پول، پول می‌آورد»، یعنی برای پولدار شدن باید پول داشت و برای سرمایه‌دار شدن باید سرمایه داشت. این یکی را نیز پذیرفتم، اما نتوانستم به کار ببرم، چون نه پول داشتم و نه سرمایه، در نتیجه نه پولدار شدم و نه سرمایه‌دار.

وقتی با روان‌شناسی آشنا شدم، فهمیدم که یادگیری، یادگیری می‌آورد. یعنی برای یادگیری بیشتر باید بیشتر یاد گرفت. آری، دانشجوی عزیز،

یادگیری، یادگیری می‌آورد

فهرست مطالب

۱	 ضرورت یادگیری روان‌شناسی
۵	 راهنمایی، برای یادگیری بهتر

فصل اول : تعریف، تاریخچه، مکتبها، رشته‌ها، روشهای تحقیق و زمینه‌های مورد

۱۱	 مطالعه روان‌شناسی
۱۱	 تعریف روان‌شناسی
۱۴	 تاریخچه روان‌شناسی
۱۷	 تاریخچه روان‌شناسی در ایران
۱۸	 مکتبهای روان‌شناسی
۱۸	 ساخت‌گرایی
۱۸	 کنش‌گرایی
۱۹	 گشتالت‌گرایی
۱۹	 روان‌کاوی
۲۰	 انسان‌گرایی
۲۰	 رفتارگرایی
۲۰	 شناخت‌گرایی
۲۱	 اجتماع و فرهنگ‌گرایی
۲۱	 زیست‌گرایی

۲۱	رشته‌های روان‌شناسی
۲۳	روشهای تحقیق در روان‌شناسی
۲۳	روش مشاهده طبیعی
۲۳	روش آزمایش
۲۴	روش بالینی (کلینیکی)
۲۴	روش آزمونها
۲۵	روش روان‌کاوی
۲۵	زمینه‌های مورد مطالعه روان‌شناسی
۲۵	یادگیری
۲۸	اختلالهای رفتاری
۳۰	عقب‌ماندگی ذهنی
۳۲	خلاصه فصل
۳۳	خودآزمایی
۳۵	فصل دوم: شرطی شدن و یادگیری
۳۶	تحول مفاهیم مربوط به یادگیری
۳۹	شرطی کردن از نوع محرک: پاولف
۴۲	شرطی کردن از نوع پاسخ: تقویت
۴۳	مطالعه آزمایشی شرطی کردن از نوع پاسخ
۴۶	یادگیریهای شناختی
۴۶	یادگیری از راه بینش
۴۷	یادگیری پنهان
۴۷	یادگیری ادراکی
۵۰	شناخت: آمادگی برای پاسخ دادن
۵۱	یادگیری مشاهده‌ای
۵۲	خلاصه فصل
۵۳	خودآزمایی

فصل سوم: عوامل مؤثر بر رفتار: توارث و محیط	۵۵
رفتار غریزی و رشد	۵۵
رفتار اکتسابی و رفتار ذاتی	۵۷
رشد	۵۸
آثار تجربه‌های اولیه	۶۰
نقش‌پذیری پرندگان	۶۲
یادگیریهای اولیه پستانداران	۶۳
بحث تکمیلی درباره غریزه	۶۷
آیا انسان دارای غریزه است؟	۶۸
توارث و بیماری روانی	۶۹
خلاصه فصل	۷۱
خودآزمایی	۷۲
 فصل چهارم: هوش	 ۷۵
تعریف هوش	۷۵
اندازه‌گیری هوش	۷۶
ویژگیهای اصلی آزمونهای هوشی	۷۷
استاندارد بودن	۷۷
اعتبار (ثبات یا پایایی)	۷۸
روایی	۷۸
آزمونهای هوشی و پیشرفت تحصیلی	۷۹
آزمونهای فردی هوش	۷۹
آزمونهای وکسلر	۸۰
آزمون سنجش آمادگی کودکان برای ورود به آموزش همگانی	۸۲
آزمونهای گروهی هوش	۸۳
آزمون نظامی آلفا	۸۳
آزمونهای وابسته به فرهنگ کل	۸۳
آزمون «ترسیم آدمک»	۸۴

۸۴	استفادهٔ بجا و نابجا از آزمونهای هوشی
۸۵	تفاوتهای هوشی: چگونه و چرا تفاوت داریم؟
۸۵	سن و ضریب هوشی
۸۶	عقب ماندگی ذهنی
۸۷	سرآمدی
۸۸	اثر توارث بر هوش
۹۰	اثر محیط بر هوش
۹۱	خلاصهٔ فصل
۹۳	خودآزمایی
۹۵	پیوست. آزمون آدمک خانم فلورانس گودیناف
۹۹	فصل پنجم: حافظه و فراموشی
۹۹	مراحل سه‌گانهٔ تشکیل حافظه
۹۹	حافظهٔ حسی: اولین مرحله
۱۰۱	حافظهٔ کوتاه مدت: انتخاب و دقت
۱۰۲	مدت حافظهٔ کوتاه مدت
۱۰۲	گنجایش حافظهٔ کوتاه مدت
۱۰۴	استفادهٔ مؤثر از حافظهٔ کوتاه مدت
۱۰۵	پردازش دیداری و شنیداری
۱۰۶	سطوح پردازش
۱۰۶	حافظهٔ بلند مدت: مخزن خاطرات
۱۰۷	اعتبار حافظهٔ بلند مدت
۱۰۹	حافظهٔ معنایی و حافظهٔ رویدادی
۱۱۰	سازمان‌دهی حافظهٔ بلند مدت
۱۱۰	بازیابی
۱۱۱	بازشناسی و یادآوری
۱۱۳	بازآموزی
۱۱۳	تغییر شکل خاطرات

تحقیق دربارهٔ خاطرات شاهدان عینی.....	۱۱۵
فراموشی.....	۱۱۵
نظریه‌های فراموشی.....	۱۱۶
یادزدودگی.....	۱۱۷
اختلالهای حافظه در اثر آسیبهای مغزی.....	۱۱۷
بیماری آلزایمر.....	۱۱۸
روشهای تقویت حافظه.....	۱۱۸
خلاصهٔ فصل.....	۱۲۰
خودآزمایی.....	۱۲۲
فصل ششم: ناکامی و تعارض	۱۲۵
مقدمه.....	۱۲۵
تعریف ناکامی و تعارض.....	۱۲۷
موقعیتهای تعارضی.....	۱۲۷
آیا باید طعم ناکامی را چشید؟.....	۱۲۹
نتایج تعارضهای حل نشده.....	۱۳۰
ناکامی و پرخاش.....	۱۳۲
ناکامی و مکانیسمهای دفاعی.....	۱۳۳
خلاصهٔ فصل.....	۱۴۱
خودآزمایی.....	۱۴۲
فصل هفتم: احساس و ادراک	۱۴۵
احساس.....	۱۴۵
پیشانی.....	۱۴۷
احساس نور.....	۱۴۸
احساس نور از نظر روان‌شناسی فیزیولوژیک.....	۱۴۹
کور رنگی.....	۱۵۱
پس تصویر.....	۱۵۱

اختلال‌های بینایی	۱۵۲
شنوایی	۱۵۲
مشخصات صوت	۱۵۴
حساسیت گوش انسان	۱۵۵
افت شنوایی	۱۵۶
حواس پوستی	۱۵۶
بویایی	۱۵۷
چشایی	۱۵۸
حواس دیگر	۱۵۸
ادراک	۱۵۹
چگونه می‌توان ادراک را از احساس تمیز داد	۱۶۰
عوامل مؤثر در ادراک	۱۶۴
خطای ادراک	۱۶۹
نمونه‌هایی از خطاهای ادراکی	۱۷۰
خلاصه فصل	۱۷۱
خودآزمایی	۱۷۴
فصل هشتم: انگیزش	۱۷۷
تعریف انگیزش	۱۷۷
فرق انگیزش با تحریک	۱۷۸
انگیزش و نظریه تعادل حیاتی	۱۷۹
طبقه‌بندی انگیزه‌ها	۱۸۰
انگیزه‌های فیزیولوژیک یا اولیه	۱۸۱
گرسنگی	۱۸۱
تغذیه آزاد	۱۸۲
تشنگی	۱۸۳
گرسنگیها و تشنگیهای خاص	۱۸۴
انگیزه جنسی	۱۸۵

۱۸۶	انگیزه مادری.....
۱۸۷	انگیزه درد.....
۱۸۸	انگیزه خواب.....
۱۸۹	انگیزه اکتشاف.....
۱۸۹	انگیزه‌های اجتماعی یا ثانویه.....
۱۹۱	انگیزه پیشرفت.....
۱۹۱	انگیزه پذیرش و تعلق.....
۱۹۲	خلاصه فصل.....
۱۹۳	خود آزمایی.....
۱۹۷	فصل نهم: هیجان.....
۱۹۷	تعریف هیجان.....
۱۹۷	ماهیت هیجان.....
۱۹۸	واکنشهای فیزیولوژیک هیجان.....
۱۹۹	ابزارهای مطالعه هیجان.....
۱۹۹	انواع واکنشهای هیجانی.....
۱۹۹	الف. واکنشهای درونی.....
۲۰۰	ب. واکنشهای نگرشی و حرکتی.....
۲۰۲	عملکرد ذهن در هیجان.....
۲۰۶	اساس عصبی هیجان.....
۲۰۷	نظریه‌های مربوط به هیجان.....
۲۰۹	نتیجه هیجان.....
۲۱۰	هیجان و سلامت.....
۲۱۲	خلاصه فصل.....
۲۱۴	خود آزمایی.....
۲۱۶	پیوست: مقیاس عشق.....

۲۱۹	فصل دهم: شخصیت
۲۱۹	تعریف شخصیت
۲۲۰	عوامل زیستی شخصیت
۲۲۰	الف. جنس
۲۲۲	ب. سن
۲۲۲	ج. عوامل عصبی - غددی
۲۲۳	عوامل اجتماعی شخصیت
۲۲۳	الف. تعلیم و تربیت
۲۲۴	ب. نقش اولین سالهای زندگی
۲۲۵	ساخت شخصیت
۲۲۷	تیپهای شخصیتی
۲۲۷	الف. طبقه‌بندی کرچمر
۲۲۹	ب. طبقه‌بندی شلدن
۲۳۱	روشهای ارزشیابی شخصیت
۲۳۱	الف. روشهای روان‌سنجی
۲۳۴	ب. روشهای فرافکن
۲۳۶	ج. روشهای بالینی
۲۳۷	خلاصه فصل
۲۳۸	خودآزمایی
۲۴۱	فصل یازدهم: اختلالهای رفتاری
۲۴۳	نوروز چیست؟
۲۴۴	جنبه‌های مشترک نوروزها
۲۴۵	نوروزهای رایج
۲۴۵	نوروزهای کودکی
۲۴۶	علتهای رایج نوروزهای کودکی
۲۴۶	درمان نوروزهای کودکی
۲۴۷	نوروزهای بزرگسالی

۲۴۷	غلتهای نوروزهای بزرگسالی
۲۴۸	نوروزهای مهم
۲۴۸	الف. آشتی و نوراستی
۲۴۸	ب. اضطراب
۲۴۹	ج. وسواس
۲۵۰	د. ترسهای مرضی
۲۵۰	ه. هیستری
۲۵۱	و. پارانویا
۲۵۲	سایکوز چیست؟
۲۵۲	سایکوزهای مهم
۲۵۳	الف. اسکیزوفرنی
۲۵۵	ب. مانیک - دپرسیو
۲۵۶	خلاصه فصل
۲۵۸	نخودآزمایی
۲۶۱	فصل دوازدهم: پایه‌های زیستی رفتار
۲۶۲	نورون
۲۶۲	ساختن نورون: سه قسمت اصلی تشکیل دهنده
۲۶۵	پیام‌رسانهای شیمیایی
۲۶۵	پیام‌رسانهای دستگاه عصبی: انتقال‌دهنده‌های عصبی
۲۶۸	پیام‌رسانهای دستگاه غدد درون‌ریز: هورمون‌ها
۲۷۰	دستگاه عصبی محیطی
۲۷۰	دستگاه عصبی بدنی: شبکه پیامهای حسی و حرکتی
۲۷۱	دستگاه عصبی خود مختار: آمادگی برای جنگ یا گریز
۲۷۳	دستگاه عصبی مرکزی
۲۷۴	نخاع: رابط بین مغز و بدن
۲۷۶	مغز: مرکز فرماندهی بدن
۲۷۶	کر تکس یا قشر خارجی مغز

۲۷۶	قطعهٔ پیشانی
۲۷۸	قطعهٔ آهیانه‌ای
۲۷۹	قطعهٔ پس‌سری
۲۸۰	قطعهٔ گیجگاهی
۲۸۱	مناطق زیر کر تکس
۲۸۲	مخچه
۲۸۳	ساقهٔ مغز
۲۸۵	خلاصهٔ فصل
۲۸۶	خودآزمایی
۲۸۹	منابع
۲۹۳	سایر آثار مؤلف
۲۹۷	کلید خودآزمایها فصول
۲۹۹	خودآزمایی برای داوطلبان دورهٔ کارشناسی ارشد
۳۲۹	کلید خودآزمایی کارشناسی ارشد