

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار مترجمان
۳	مقدمهٔ جلد اول
۵	فصل اول: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی
۵	مقدمه
۶	۱-۱ روان‌شناسی چیست؟
۹	مزایای تحصیل در روان‌شناسی
۱۰	۱-۲ تاریخچهٔ روان‌شناسی
۱۱	وونت و ساختارگرایی
۱۳	جیمز و کارکردگرایی
۱۴	نظریهٔ فروید و روانکاوی
۱۶	ورتهایمر، کافکا، کهلر و روان‌شناسی گشتالت
۱۷	پاولف، واتسون، اسکینر و رفتارگرایی
۲۰	مازلو، راجرز و انسان‌گرایی
۲۳	انقلاب شناختی
۲۶	روان‌شناسی چندفرهنگی
۲۷	۱-۳ روان‌شناسی معاصر
۲۹	زیست‌روان‌شناسی و روان‌شناسی تکاملی
۳۲	احساس و ادراک
۳۳	روان‌شناسی شناختی
۳۳	روان‌شناسی رشد
۳۵	روان‌شناسی شخصیت
۳۷	روان‌شناسی اجتماعی
۳۹	روان‌شناسی صنعتی - سازمانی
۳۹	روان‌شناسی سلامت
۴۰	روان‌شناسی ورزش
۴۰	روان‌شناسی بالینی
۴۲	روان‌شناسی قانونی

صفحه	عنوان
۴۲	۱-۴ مشاغل در روان‌شناسی
۴۴	مشاغل دیگر در محیط‌های آموزشی
۴۵	گزینه‌های شغلی خارج از محیط‌های آموزشی
۴۸	خلاصه
۵۱	سؤالات مروری
۵۴	سؤالاتی برای پرورش تفکر انتقادی
۵۵	سؤالات مربوط به کاربرد شخصی
۵۶	فصل دوم: پژوهش در روان‌شناسی
۵۶	مقدمه
۵۷	۲-۱ چرا پژوهش مهم است؟
۵۹	استفاده از اطلاعات پژوهش
۶۲	فرایند پژوهش علمی
۶۷	۲-۲ رویکردهای پژوهش
۶۸	مطالعات موردی یا بالینی
۷۰	مشاهده طبیعی
۷۴	پیمایش‌ها
۷۶	پژوهش‌های بایگانی
۷۸	پژوهش‌های طولی و مقطعی
۸۰	۲-۳ تجزیه و تحلیل یافته‌ها
۸۱	تحقیق همبستگی
۸۳	همبستگی نشان‌دهنده علیت نیست
۸۵	همبستگی‌های کاذب
۸۶	علیت: انجام آزمایش و استفاده از داده‌ها
۸۷	فرضیه آزمایشی
۸۸	طراحی یک آزمایش
۹۱	متغیر مستقل و وابسته
۹۲	انتخاب و گمارش مشارکت‌کنندگان
۹۵	ملاحظات
۹۵	تفسیر یافته‌های آزمایشی
۹۶	گزارش پژوهش‌ها
۹۹	پایایی و روایی
۱۰۱	۲-۴ اخلاق
۱۰۱	پژوهش‌های انسانی
۱۰۴	مطالعات حیوانی

صفحه	عنوان
۱۰۵	خلاصه
۱۰۸	سؤالات مروری
۱۱۳	سؤالاتی برای پرورش تفکر انتقادی
۱۱۵	سؤالات مربوط به کاربرد شخصی
۱۱۷	فصل سوم: زیست - روان شناسی
۱۱۷	مقدمه
۱۱۸	۳-۱ ژنتیک انسان ها
۱۲۲	تنوع ژنتیکی
۱۲۷	تعامل ژن - محیط
۱۳۰	۳-۲ سلول های سیستم عصبی
۱۳۱	ساختار نورون ها
۱۳۴	ارتباط های عصبی
۱۳۸	انتقال دهنده های عصبی و داروها
۱۴۱	۳-۳ اجزاء سیستم عصبی
۱۴۲	سیستم عصبی پیرامونی
۱۴۴	۳-۴ مغز و نخاع
۱۴۵	نخاع
۱۴۶	دو نیمکره مغز
۱۴۹	ساختارهای بخش مغز پیشین
۱۵۰	لوب های مغز
۱۵۴	قسمت های دیگر مغز پیشین
۱۵۵	بررسی یک مورد: هنری مولایسون (ا.ج.ام)
۱۵۶	ساختارهای مغز میانی و مغز پسین
۱۵۹	تصویربرداری مغزی
۱۶۰	روش های پرتوافشانی
۱۶۲	روش های میدان مغناطیسی
۱۶۲	روش های استفاده از فعالیت الکتریکی
۱۶۳	۳-۵ سیستم غدد درون ریز
۱۶۵	غدد اصلی
۱۶۷	خلاصه
۱۶۹	سؤالات مروری
۱۷۳	سؤالاتی برای پرورش تفکر انتقادی
۱۷۴	سؤالات مربوط به کاربرد شخصی

۱۷۶	فصل چهارم: حالات هوشیاری
۱۷۷	مقدمه
۱۷۷	۴-۱ هوشیاری چیست؟
۱۷۸	ریتم‌های زیستی
۱۸۰	مشکلات ریتم شبانه‌روزی
۱۸۰	اختلال‌های خواب عادی
۱۸۲	خواب ناکافی
۱۸۵	۴-۲ خواب و چرا ما می‌خوابیم
۱۸۵	چه خوابی؟
۱۸۷	چرا ما باید بخوابیم؟
۱۸۷	عملکرد انطباقی و سازگارانۀ خواب
۱۸۹	عملکرد شناختی خواب
۱۹۰	۴-۳ مراحل خواب
۱۹۱	مراحل خواب NREM
۱۹۳	خواب REM
۱۹۵	رؤیاها
۱۹۷	۴-۴ مشکلات و اختلال‌های خواب
۱۹۸	بی‌خوابی (غیر عادی)
۱۹۹	اختلال‌های خواب
۱۹۹	راه رفتن در خواب (خواب‌گردی)
۲۰۱	اختلال رفتار خواب REM (RBD)
۲۰۱	نابهنجاری‌های دیگر خواب
۲۰۲	آپنه خواب
۲۰۴	نشانه‌های مرگ ناگهانی نوزاد
۲۰۵	حمله خواب
۲۰۶	۴-۵ مصرف و سوء مصرف مواد
۲۰۶	اختلال‌های مصرف مواد
۲۰۷	گروه‌های دارویی
۲۰۹	الکل و افسردگی‌های دیگر
۲۱۰	محرک‌ها
۲۱۵	مواد مخدر
۲۱۷	توهم‌زها (ماده یا دارو)
۲۱۸	۴-۶ دیگر حالت‌های هوشیاری
۲۱۹	هیپنوتیزم

صفحه	عنوان
۲۲۱	مراقبه
۲۲۳	خلاصه
۲۲۵	سؤالات مروری
۲۳۰	سؤالاتی برای پرورش تفکر انتقادی
۲۳۱	سؤالات مربوط به کاربرد شخصی
۲۳۳	فصل پنجم: احساس و ادراک
۲۳۳	مقدمه
۲۳۴	۵-۱ احساس در مقابل ادراک
۲۳۴	احساس
۲۳۶	ادراک
۲۴۱	۵-۲ امواج و طول موج‌ها
۲۴۱	دامنه و طول موج
۲۴۲	امواج سبک
۲۴۳	امواج صوتی
۲۴۵	۵-۳ بینایی
۲۴۶	آناتومی سیستم بینایی
۲۵۰	ادراک رنگ و عمق
۲۵۱	دید رنگی
۲۵۳	ادراک عمق
۲۵۵	۵-۴ شنوایی
۲۵۶	آناتومی سیستم شنوایی
۲۵۷	ادراک زیر و بمی و نغمه صدا
۲۵۸	مکان‌یابی صوتی
۲۵۹	کم‌شنوایی
۲۶۱	۵-۵ دیگر احساسات
۲۶۲	حس‌های شیمیایی
۲۶۲	حس چشایی
۲۶۳	حس بویایی (استشمام)
۲۶۵	لمس، تحریک‌پذیری و احساس درد
۲۶۶	ادراک درد
۲۶۷	حس دهلیزی، حس عمقی و حس حرکتی
۲۶۹	۵-۶ اصول ادراکی گشتالت

صفحه	عنوان
۲۷۴	خلاصه
۲۷۶	سؤالات مروری
۲۸۲	سؤالاتی برای پرورش تفکر انتقادی
۲۸۳	سؤالات مربوط به کاربرد شخصی
۲۸۵	فصل ششم: یادگیری
۲۸۵	مقدمه
۲۸۶	۶-۱ یادگیری چیست؟
۲۹۰	۶-۲ شرطی سازی کلاسیک
۲۹۴	کاربرد جهانی واقعی شرطی سازی کلاسیک
۲۹۷	فرایندهای عمومی در شرطی سازی کلاسیک
۳۰۱	رفتارگرایی
۳۰۵	۶-۳ شرطی سازی عامل
۳۰۸	تقویت
۳۰۹	تنبيه
۳۱۰	شکل دهی
۳۱۲	تقویت کننده های اولیه و ثانویه
۳۱۵	برنامه های تقویت
۳۲۱	شناخت و یادگیری نهفته
۳۲۴	۶-۴ یادگیری مشاهده ای (الگوبرداری)
۳۲۷	گام های موجود در فرایند الگوسازی
۳۳۰	خلاصه
۳۳۲	سؤالات مروری
۳۳۵	سؤالاتی برای پرورش تفکر انتقادی
۳۳۶	سؤالات مربوط به کاربرد شخصی
۳۳۷	فصل هفتم: تفکر و هوش
۳۳۷	مقدمه
۳۳۸	۷-۱ شناخت چیست؟
۳۳۹	شناخت
۳۴۰	مفاهیم و الگوهای اصلی
۳۴۲	مفاهیم طبیعی و ساختگی
۳۴۴	طرحواره

صفحه	عنوان
۳۴۷	۷-۲ یادگیری زبان
۳۴۷	مؤلفه‌های زبان
۳۴۸	رشد زبان
۳۵۲	زبان و اندیشه
۳۵۴	۷-۳ حل مسئله
۳۵۵	راهبردهای حل مسئله
۳۶۰	موانع حل مسئله
۳۶۴	۷-۴ هوش و خلاقیت چیست؟
۳۶۵	طبقه‌بندی هوش
۳۷۱	خلاقیت
۳۷۲	۷-۵ اندازه‌گیری هوش
۳۷۳	اندازه‌گیری هوش
۳۷۷	منحنی طبیعی
۳۸۲	چرا هوش را می‌سنجیم؟
۳۸۳	۷-۶ خاستگاه هوش
۳۸۴	هوش بالا: طبیعت یا تربیت؟
۳۸۸	ناتوانی‌های یادگیری چیست؟
۳۸۹	نارسانویسی
۳۸۹	نارساخوانی
۳۹۰	خلاصه
۳۹۲	سؤالات مروری
۳۹۷	سؤالاتی برای پرورش تفکر انتقادی
۳۹۸	سؤالات مربوط به کاربرد شخصی
۳۹۹	منابع

پیشگفتار مترجمان

مایه خرسندی است که فرصت ترجمه کتاب روان‌شناسی عمومی، تألیف رزی ام. اسپیلمن^۱، از دانشگاه کوئینیپاک^۲، برای ما فراهم شد. در روزگار ما، روان‌شناسی از جمله علوم است که نقش و اهمیت آن در درک رفتار، فرایندهای ذهنی و کیفیت زندگی فردی و اجتماعی انسان بیش از پیش آشکار شده است. این علم با رویکردی نظام‌مند به مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی می‌پردازد و از این رهگذر، امکان شناخت دقیق‌تر انسان و جهان درونی او را فراهم می‌آورد.

کتاب حاضر از جمله آثاری است که می‌کوشد مفاهیم بنیادین و مباحث اصلی روان‌شناسی را با بیانی روشن و ساختاری منسجم عرضه کند. در این کتاب، هم مبانی کلاسیک روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفته و هم یافته‌ها و دیدگاه‌های جدید این حوزه بازتاب یافته است. همچنین در بخش‌های مربوط به اختلالات روان‌شناختی، مطالب کتاب با پنجمین ویراست راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روان‌شناختی (DSM-5) مطابقت دارد. از دیگر ویژگی‌های ارزشمند این اثر، توجه به تنوع دیدگاه‌ها در روان‌شناسی و نیز بازتاب دادن تنوع فرهنگی در گستره جهانی است.

در میان آثار متعددی که در زمینه روان‌شناسی عمومی منتشر شده‌اند، آنچه این کتاب را برای ترجمه شایسته توجه ساخت، روانی و شیوایی بیان، انسجام و نظم منطقی مطالب و نیز قابل فهم بودن مباحث آن بود. درواقع، مؤلف کوشیده است مطالب را با زبانی روشن و در عین حال دقیق و علمی عرضه کند و از این نظر، اثری را فراهم آورده است که در عین وفاداری به بنیان‌های علمی، برای خواننده نیز خوش‌خوان باشد. مترجمان نیز بر آن بوده‌اند که ضمن حفظ وفاداری نسبت به متن اصلی، این ویژگی‌ها را در ترجمه فارسی کتاب بازتاب دهند و

1. Rosie M. Spielman

2. Quinnip University

متنی فراهم آورند که برای مخاطب فارسی‌زبان روان، روشن و درخور استفاده باشد. کتاب روان‌شناسی عمومی که ۱۶ فصل دارد، در دو جلد تدوین شده که این کتاب (جلد اول) مشتمل بر هفت فصل است و عبارت‌اند از: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی، پژوهش در روان‌شناسی، زیست-روان‌شناسی، حالات هوشیاری، احساس و ادراک، یادگیری و تفکر و هوش.

ترجمه این اثر برای ما تجربه‌ای آموزنده و ارزشمند بود و امید داریم خوانندگان این کتاب نیز از مطالعه آن بهره‌مند شوند. امید است دیدگاه‌ها، نقدها و پیشنهادهای استادان و صاحب‌نظران، ما را در رفع کاستی‌های احتمالی این اثر یاری رسانند.

در پایان، بر خود لازم می‌دانیم از ریاست محترم سازمان مطالعه و تدوین کتب دانشگاهی در علوم اسلامی و انسانی (سمت) و همه همکاران ارجمندی که در فراهم آمدن و انتشار هرچه شایسته‌تر این کتاب همراه و پشتیبان ما بوده‌اند، صمیمانه سپاسگزاری کنیم.

با آرزوی توفیق روزافزون

دکتر کامران شیوندی و همکاران

بهار ۱۴۰۳

مقدمهٔ جلد اول

روانشناسی، دانشی است که به مطالعهٔ علمی رفتار و فرایندهای ذهنی انسان می‌پردازد و می‌کوشد ابعاد گوناگون تجربهٔ انسانی را با نگاهی دقیق بررسی کند. اهمیت این علم در آن است که ما را در شناخت پیچیدگی‌های ذهن و رفتار انسان و تبیین عوامل مؤثر بر کنش‌ها، ادراک، هیجان‌ها و فرایندهای شناختی یاری می‌رساند.

جلد اول کتاب روان‌شناسی عمومی به مباحث پایه و بنیادین این حوزه اختصاص یافته و در هفت فصل تنظیم شده است. این جلد با طرح مباحث مقدماتی، ابتدا خواننده را با ماهیت علم روان‌شناسی، سیر تحول تاریخی آن و رویکردهای اصلی این علم آشنا می‌سازد. سپس با معرفی روش‌های پژوهش در روان‌شناسی، چگونگی دستیابی به دانش علمی در این حوزه، شیوه‌های گردآوری و تحلیل داده‌ها و ملاحظات اخلاقی در پژوهش‌های روان‌شناختی را روشن می‌کند. در ادامه، در فصل زیست - روان‌شناسی، رابطهٔ فرایندهای زیستی با رفتار و تجربه‌های روانی انسان تبیین می‌شود و نقش مغز، دستگاه عصبی، انتقال‌دهنده‌های عصبی و عوامل ژنتیکی در شکل‌گیری رفتار مورد توجه قرار می‌گیرد. پس از آن، در بحث حالات هوشیاری، موضوعاتی چون خواب، رؤیا، اختلالات خواب و تأثیر مواد مخدر بر هوشیاری بررسی می‌شود. در بخش احساس و ادراک، خواننده با چگونگی دریافت محرک‌های محیطی از راه حواس و نیز نحوهٔ پردازش و تفسیر آن‌ها آشنا می‌شود. سپس، در فصل یادگیری، مهم‌ترین نظریه‌ها و فرایندهای یادگیری مطرح می‌شود. سرانجام، فصل تفکر و هوش به بررسی فرایندهای شناختی پیچیده‌تری همچون زبان، حل مسئله، تصمیم‌گیری، سنجش هوش، خلاقیت و رابطهٔ میان این مفاهیم اختصاص دارد.

مطالعهٔ این جلد زمینهٔ مناسبی برای آشنایی با مفاهیم اساسی روان‌شناسی فراهم می‌آورد و می‌تواند خواننده را در درک علمی‌تر رفتار و فرایندهای ذهنی انسان یاری دهد. امید است این

اثر بتواند دریچه‌ای روشن و سودمند به جهان گسترده روان‌شناسی بگشاید و زمینه‌ساز مطالعات عمیق‌تر در این حوزه باشد.

دکتر کامران شیوندی و همکاران
بهار ۱۴۰۳