

ساختار کتاب

کتاب شب امتحان **روان‌شناسی یازدهم انسانی** از ۴ قسمت اصلی تشکیل شده است که به صورت زیر است:

(۱) آزمون‌های نوبت اول: آزمون‌های شماره ۱ تا ۴ این کتاب مربوط به مباحث نوبت اول است که خودش به دو قسمت تقسیم می‌شود:

الف) آزمون‌های طبقه‌بندی شده: آزمون‌های شماره ۱ و ۲ را درس به درس طبقه‌بندی کرده‌ایم. بنابراین شما به راحتی می‌توانید پس از خواندن هر درس از درسنامه، تعدادی سؤال را بررسی کنید. حواستان باشد این آزمون‌ها هم، ۲۰ نمره‌ای و مثل یک آزمون کامل هستند. در کنار سؤال‌های این آزمون‌ها نکات مشاوره‌ای نوشته‌ایم. این نکات به شما در درس خواندن قبل از امتحان و پاسخگویی به آزمون در زمان امتحان کمک می‌کند.

ب) آزمون‌های طبقه‌بندی نشده: آزمون‌های شماره ۳ و ۴ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم تا دو آزمون نوبت اول مشابه آزمونی را که معلمتان از شما خواهد گرفت، ببینید.

(۲) آزمون‌های نوبت دوم: آزمون‌های شماره ۵ تا ۱۲ از کل کتاب و مطابق امتحان پایان سال طرح شده‌اند. این قسمت هم، خودش به ۲ بخش تقسیم می‌شود:

الف) آزمون‌های طبقه‌بندی شده: آزمون‌های شماره ۵ تا ۸ را که برای نوبت دوم طرح شده‌اند هم طبقه‌بندی کرده‌ایم. با این کار باز هم می‌توانید پس از خواندن هر درس، تعدادی سؤال مرتبط را پاسخ دهید. هر کدام از این آزمون‌ها هم، ۲۰ نمره دارند. در واقع در این بخش، شما ۴ آزمون کامل را می‌بینید. این آزمون‌ها هم نکات مشاوره‌ای دارند.

ب) آزمون‌های طبقه‌بندی نشده: آزمون‌های شماره ۹ تا ۱۲ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم؛ پس در این بخش با ۴ آزمون نوبت دوم، مشابه آزمون پایان سال معلمتان مواجه خواهید شد.

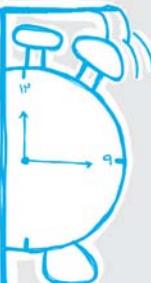
(۳) پاسخ‌نامه تشریحی آزمون‌ها: در پاسخ تشریحی آزمون‌ها تمام آن‌چه را که شما باید در امتحان بنویسید تا نمره کامل کسب کنید، برایتان نوشته‌ایم.

(۴) درس‌نامه کامل شب امتحانی: این قسمت برگ برنده شما نسبت به کسانی است که این کتاب را نمی‌خوانند. در این قسمت تمام آن‌چه را که شما برای گرفتن نمره عالی در امتحان روان‌شناسی نیاز دارید، تنها در ۱۴ صفحه آورده‌ایم، بخوانید و لذتش را ببرید!

یک راهکار: موقع امتحان‌های نوبت اول می‌توانید از سؤال‌های فصل‌های ۱ تا ۴ آزمون‌های ۵ تا ۸ هم استفاده کنید.

بارم‌بندی درس روان‌شناسی یازدهم انسانی

نوبت دوم	نوبت اول	شماره فصل
۴	۵/۵ تا ۴/۵	۱
	۴/۵ تا ۳/۵	۲
	۵/۵ تا ۴/۵	۳
	۶ تا ۵	۴
۴ تا ۳/۵	-	۵
۴ تا ۳/۵	-	۶
۶/۵ تا ۵/۵	-	۷
۴ تا ۳/۵	-	۸
۲۰	۲۰	جمع



فهرست

پاسخ‌نامه	آزمون	نوبت	درس‌نامه توب برای شب امتحان
۲۷	۳	اول	آزمون شماره ۱ (طبقه‌بندی شده)
۲۷	۵	اول	آزمون شماره ۲ (طبقه‌بندی شده)
۲۸	۷	اول	آزمون شماره ۳ (طبقه‌بندی نشده)
۲۸	۹	اول	آزمون شماره ۴ (طبقه‌بندی نشده)
۲۹	۱۱	دوم	آزمون شماره ۵ (طبقه‌بندی شده)
۲۹	۱۳	دوم	آزمون شماره ۶ (طبقه‌بندی شده)
۳۰	۱۵	دوم	آزمون شماره ۷ (طبقه‌بندی شده)
۳۰	۱۷	دوم	آزمون شماره ۸ (طبقه‌بندی شده)
۳۱	۱۹	دوم	آزمون شماره ۹ (طبقه‌بندی نشده)
۳۱	۲۱	دوم	آزمون شماره ۱۰ (طبقه‌بندی نشده)
۳۲	۲۳	دوم	آزمون شماره ۱۱ (طبقه‌بندی نشده)
۳۲	۲۵	دوم	آزمون شماره ۱۲ (طبقه‌بندی نشده)
۳۳			



آزمون شماره ۱

درس اول

۰/۲۵	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.	۱
۰/۲۵	(الف) مجموعه‌ای از قوانین علمی، را شکل می‌دهند.	
۰/۵	(ب) جریان رسیدن به مقصد را گویند.	
۰/۵	(پ) فرضیه در صورت تأیید به تبدیل می‌شود.	
۱	کدام روش شناخت، مورد استفاده فیلسوفان است؟	۲
۱	روش علمی را تعریف کنید.	۳
۰/۵	در سوالات تعریفی و تشریحی، کلیدواژه‌ها در تعاریف دارای نمره هستند، پس هتماً توجه کنید تا تمام کلیدواژه‌ها را بنویسید تا نمره‌ای کسر نشود.	
۱	روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی را نام ببرید.	۴
۰/۵	اندازه‌گیری را تعریف کنید.	۵
۰/۵	به تفسیر محرك‌های انتخابی چه می‌گویند؟	۶

درس دوم

۰/۲۵	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.	۷
۰/۲۵	(الف) هیجانات منبع رفتارهای مخرب و ناسازگارانه هستند.	
۰/۲۵	(ب) در نوجوانی بیشتر گرایش به همسالان است و علاقه‌ای به ارتباط با والدین و خواهر و برادر ندارند.	
۰/۲۵	(پ) نوجوانان در به کارگیری توانایی شناختی، پختگی لازم را ندارند.	

جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

۰/۲۵	الف) منظور از بلوغ جنسی مرحله‌ای است که در آن جنسی رخ می‌دهد.	۸
۰/۲۵	(ب) وراثت به عنوان یک عامل مؤثر بر رشد شناخته شده است.	

یادگیری کدام مهارت‌ها باعث کنترل هیجان در نوجوانی می‌شوند؟

۱	برجسته‌ترین تغییرات مربوط به جنس در نوجوانی چند دسته‌اند؟ توضیح دهید.	۹
---	---	---

گزینه صحیح را انتخاب کنید.

۰/۲۵	الف) کدام یک از گزینه‌های زیر از جمله مراحل اصلی عمر انسان نمی‌باشد؟	۱۰
۰/۲۵	(۱) کودکی (۲) نوجوانی (۳) بزرگسالی (۴) جوانی	

۰/۲۵	ب) ایستادن مستقل در کدامین ماه‌های رشد ایجاد می‌شود؟	۱۱
۰/۲۵	(۱) ۱۰ تا ۱۲ (۲) ۱۲ تا ۱۴ (۳) ۱۰ تا ۱۴ (۴) ۱۱ تا ۱۴	

پ) ترس از غریبه چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

۰/۲۵	پ) ترس از غریبه چه زمانی اتفاق می‌افتد؟	۱۲
۰/۲۵	(۱) ۷ - ۶ ماهگی (۲) ۸ - ۷ ماهگی (۳) ۷ - ۸ ماهگی (۴) ۹ - ۸ ماهگی	

درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.

۰/۲۵	الف) افزایش هم‌زمان چند تکلیف، میزان خطا را افزایش می‌دهد.	۱۳
------	--	----

۰/۲۵	ب) به توانایی فرد برای یافتن محرك هدف در زمان طولانی، تمرکز گویند.	۱۴
------	--	----

۰/۲۵	پ) اگر توجه مدام و پایدار باشد، باعث عمیق‌ترشدن توجه می‌شود.	۱۵
------	--	----

ت) اگر یک موضوع با چند حس دریافت شود، دریافت ما قوی‌تر می‌شود.

درس سوم

۰/۲۵	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.	۱۶
۰/۲۵	(الف) افزایش هم‌زمان چند تکلیف، میزان خطا را افزایش می‌دهد.	
۰/۲۵	(ب) به توانایی فرد برای یافتن محرك هدف در زمان طولانی، تمرکز گویند.	
۰/۲۵	(پ) اگر توجه مدام و پایدار باشد، باعث عمیق‌ترشدن توجه می‌شود.	

ردیف	روان‌شناسی	رشته: ادبیات و علوم انسانی	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	kheilisabz.com	نمره
۱۳	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.	محرومیت به دلیل آزارنده‌بودن آن نوعی شکنجه محسوب می‌شود.	نوبت اول پایه یازدهم دوره متوسطه دوم	آزمون شماره ۱	۰/۵
۱۴	انتخاب محرك خاص از بين محرك‌های بي‌شمار اطراف چه نام دارد؟	آيا توجه با تمرکز متفاوت است؟ توضیح دهید.			۰/۵
۱۵	منابع توجه تحت تأثیر چه عواملی است؟ کامل بنویسید.	ادراک را تعریف کنید.			۱
۱۶		درس چهارم			۱/۵
۱۷	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.	دستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.	در سوالات صحیح - غلط به قیدها توجه کنید؛ ریرا معمولاً این قیود صحیح یا غلط بودن را تعیین می‌کنند.		۰/۵
۱۸	(الف) حافظه قوی به تنها یعنی متنضم موقیت نیست.				۰/۲۵
۱۹	(ب) هم‌زمانی چند فعالیت حافظه را قوی تر می‌کند.	گزینه صحیح را انتخاب کنید.			۰/۲۵
۲۰	(پ) فاصله مرور مطالب باید، بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد.	(الف) بر جسته کردن تفاوت دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی چه نام دارد؟			۰/۲۵
۲۱	(ت) بازیابی اطلاعات به نشانه‌های آن اطلاعات وابسته است.	(۱) بسط معنایی (۲) رمزگردانی معنادار (۳) تمایزبخشی	۴) برگرداندن به زبان خود		۰/۲۵
۲۲		(۱) بیرونی - درونی (۲) درونی - بیرونی (۳) حسی - معنایی	۴) ارزیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های کارآمدتر از نشانه‌های هستند.		۰/۲۵
۲۳	چرا گاهی هنگام حفظ شعر، ابیات و مصروع‌ها جایه‌جا می‌شوند؟		۴) حسی - غیرمعنایی		۰/۵
۲۴	انواع رمزگردانی را نام ببرید.				۰/۵
	خطای حذف کردن در حافظه را توضیح دهید.				۱
	نشانه‌های بازیابی به چند گروه تقسیم می‌شوند؟ توضیح دهید. (با مثال)				۱/۲۵
۲۰	جمع نمرات	موفق باشید			۲۰

نمره

نوبت دوم پایه یازدهم دوره متوسطه دوم

۱ آزمون شماره

ردیف

۲	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.</p> <p>تحریک گیرنده‌های حسی توسط محرك‌ها را احساس می‌گویند.</p> <p>تفکر فرضیه‌سازی در دوره کودکی اول شکل می‌گیرد.</p> <p>به فرایند تفسیر محرك‌های انتخابی تفکر گفته می‌شود.</p> <p>«علت گرم شدن کره زمین» یک مسئله خوب تعریف شده است.</p>			۱
۲	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>حافظه به دانش عمومی فرد گفته می‌شود.</p> <p>عبور از حافظه به حافظه کوتاه‌مدت نیازمند توجه و دقت است.</p> <p>جست‌وجوی علت رفتار در واقع به معنای توجه به عوامل آن رفتار است.</p> <p>وقتی یادگیرنده‌گان شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنند، انگیزه آنان پایین می‌آید.</p>			۲
۳	<p>گزینه صحیح را انتخاب کنید.</p> <p>شروع و پایان تغییرات رشدی، مربوط به کدام گزینه است؟ ۱) تا ۲ سالگی ۲) تولد تا مرگ</p> <p>دو منشأ مهم فشار روانی چیست؟ ۱) تعارض و اضطراب ۲) ناکامی و اضطراب</p> <p>کدام یک از مراحل حل مسئله نیست? ۱) تشخیص مسئله ۲) ارزیابی راه حل ۳) ارزیابی راه حل</p> <p>بهترین سبک تصمیم‌گیری کدام است? ۱) وابسته ۲) اجتنابی</p>			۳
۴	<p>به سؤالات زیر پاسخ کوشا دهید.</p> <p>در هرم تغذیه بیشترین و اصلی ترین مواد مورد نیاز چه موادی هستند؟</p> <p>تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسئله را چه می‌گویند؟</p> <p>به ارزیابی راه‌های مختلف و انتخاب بهترین راه چه می‌گویند؟</p> <p>به حالتی که در آن پیامدها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارد چه می‌گویند؟</p> <p>به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که فرد معمولاً در زندگی روزمره از آن استفاده می‌کند چه می‌گویند؟</p> <p>مقابله‌هایی که به حل مسائل و بروطرف‌کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن آن کمک می‌کنند را چه می‌گویند؟</p>			۴
۵	<p>به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید.</p> <p>تمرکز را تعریف کنید.</p> <p>مسئله را تعریف کنید.</p> <p>تعارض اجتناب - اجتناب را توضیح دهید.</p> <p>نوع نگاه به مسئله چگونه می‌تواند در حل مسئله کمک کند؟</p> <p>سبک تصمیم‌گیری تکانشی چگونه است؟</p>			۵

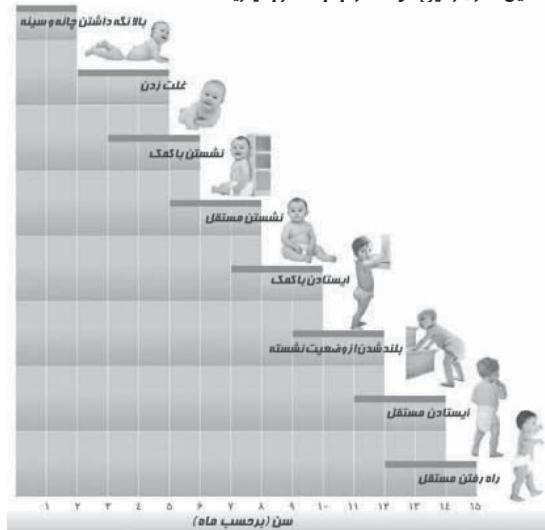
نمره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	رشته: ادبیات و علوم انسانی	روان‌شناسی	ردیف
	نوبت دوم پایه یازدهم دوره متوسطه دوم		۹	آزمون شماره	
۱			عوامل شکل دهنده نگرش چندتا هستند؟ بنویسید.		۲۴
۱			ناهمانگی شناختی را تعریف کنید.		۲۵
۱			سلامت را تعریف کنید.		۲۶
۱			اهداف روان‌شناسی سلامت را بنویسید.		۲۷
۲			کدامیک از استنادهای زیر پایدار و کدامیک ناپایدار است؟		۲۸
			الف) من استعدادم در این موضوع بسیار بالا است.		
			ب) این ثمرة کار و تلاش خودم بود.		
			پ) اگر من اراده کنم، به راحتی نمره قبولی را به دست می‌آورم.		
			ت) امتحان سختی بود.		
۲۰	جمع نمرات	موفق باشید			

پاسخنامهٔ تشریحی

- (۳) عامل سوم، سبک پردازش افراد و انتظارات آن‌ها است که باعث می‌شود حرکت‌های خاصی انتخاب کنند.
- ۱۷- تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به حرکت‌های توجه شده، ادراک نام دارد.
- ۱۸- (الف) درست
ب) نادرست / هم‌زمانی چند فعالیت حافظه را ضعیف‌تر می‌کند.
پ) نادرست / نباید فاصله مرور مطالب بیشتر از ۶ الی ۷ ساعت باشد.
- ۱۹- (الف) گزینه «۳»
ب) گزینه «۲»
۲۰- به دلیل یادگیری سطحی و تداخل اطلاعات
۲۱- حافظه رویدادی
۲۲- شنیداری - دیداری - معنایی
۲۳- خطای حذف کردن یا فراموشی یعنی بخش‌هایی از خاطرات سپرده‌شده را فراموش می‌کنیم
۲۴- به دو گروه درونی و بیرونی؛ نشانه‌های درونی نشانه‌های معنایی هستند و نشانه‌های بیرونی نشانه‌های حسی یا غیرمعنایی هستند. مثلاً دو واژه (مربا - توت‌فرنگی) علاوه بر این که کنار یکدیگر قرار دارند (نشانه بیرونی)، ارتباط معنایی هم دارند؛ زیرا با توت‌فرنگی مربا درست می‌شود (نشانه درونی).

آزمون شماره ۱ (نویت اول)

- ۱- (الف) نظریه
ب) فرایند
پ) قانون یا اصل
۲- روش خردگرایانه
۳- فرایند جستجوی باقاعده و نظامدار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین
۴- مشاهده - پرسش‌نامه - مصاحبه - آزمون
۵- نسبت دادن عدد به ویژگی اشیا یا افراد
۶- ادراک
۷- (الف) نادرست / هیجانات منبع رفتارهای مثبت و سازنده هستند.
ب) نادرست / این گرایش به همسالان باعث نمی‌شود که نوجوان به ارتباط با والدین یا خواهر و برادرش بی‌علاقه شود.
پ) درست
۸- (الف) رشد
۹- کنترل خشم - ورزش
۱۰- (الف) تغییراتی که بر توانایی تولید مثل تأثیر می‌گذارد که آن‌ها را ویژگی‌های جنسی اولیه می‌نامند؛ یعنی ویژگی‌هایی که به طور مستقیم در تولید مثل نقش دارند. (۲) تغییراتی که جزئی از علائم رشد و قابل رؤیت‌اند و آن‌ها را ویژگی‌های ثانویه گویند؛ مثل رویش مو در صورت پسران.
۱۱- (الف) گزینه «۴»
ب) گزینه «۴» پوچه‌ها این نمودار فیلم موهه، فوب به قاطر بسیارید.



پ) گزینه «۳»

- ۱۲- (الف) درست
ب) نادرست / به توانایی فرد برای یافتن محرك هدف در زمان طولانی، گوش به زنگی می‌گویند.
پ) نادرست / اگر توجه مداوم و پایدار باشد، تمرکز ایجاد می‌شود.
ت) درست
۱۳- حسی
۱۴- توجه
۱۵- توجه با تمرکز متفاوت است. اگر توجه مداوم و پایدار باشد، در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم.
۱۶- سه عامل: (۱) نخست حواس به وسیله محرك‌های بیرونی تحریک می‌شوند.
(۲) عامل دوم، اطلاعات موجود در حافظه است. حافظه یکی از منابع مهم توجه است.

- ۲۶ فردی که در زندگی توانسته با انتخاب شیوه‌ای صحیح و سالم، از بروز بیماری‌ها در خود پیشگیری کند در انتهای راست پیوستار، یعنی سلامت کامل قرار می‌گیرد.
- ۲۷ اهداف روان‌شناسی سلامت: پیشگیری و درمان بیماری‌ها - حفظ سلامتی و ارتقای آن
- ۲۸ (الف) پایدار، استعداد عامل پایدار و غیرقابل تغییر است.
 (ب) ناپایدار، تلاش قابل تغییر، پس ناپایدار است.
 (پ) ناپایدار، اراده قابل تغییر و در نتیجه ناپایدار است.
 (ت) پایدار، سخت‌بودن آزمون هم عامل پایدار است.

آزمون شماره ۹ (نوبت دوم)

- ۱- درست
- ۲- نادرست / فرضیه‌سازی در نوجوانی شکل می‌گیرد.
- ۳- نادرست
- ۴- درست
- ۵- معنایی
- ۶- حافظه حسی
- ۷- انگیزشی
- ۸- کنترل
- ۹- گزینه «۳»
- ۱۰- گزینه «۴»
- ۱۱- گزینه «۲»
- ۱۲- انتقال
- ۱۳- نان و غلات
- ۱۴- درمان‌گری آموخته‌شده
- ۱۵- تصمیم‌گیری
- ۱۶- سبک زندگی
- ۱۷- مقابله‌های سازگارانه
- ۱۸- توجه با تمرز فرق دارد. اگر توجه مدام و پایدار باشد، در آن صورت با تمرز مواجه هستیم.
- ۱۹- عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل مواعن مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود.
- ۲۰- اگر فرد مجبور به انتخاب از دو گزینه نامطلوب و ناخواستنی باشد در تعارض اجتناب - اجتناب قرار گرفته است.
- ۲۱- نوع نگاه به مسئله باعث می‌شود تا فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد و اقدامات احتمالی فرد برای حل مسئله، تحت الشاع آن نگاه خاص خواهد بود.
- ۲۲- در سبک تصمیم‌گیری تکانشی، فرد به صورت ناگهانی و باعجله و بدون محاسبه تصمیم می‌گیرد که این سبک در میان نوجوانان زیاد دیده می‌شود که بالافصله پشیمان می‌شوند.
- ۲۳- عوامل شکل‌دهنده نگرش تنا هستند: (۱) نظام شناختی فرد (۲) باورها (۳) ارزش‌های فرد
- ۲۴- یکی از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتارمان با باور هماهنگ نباشد.
- ۲۵- وقتی شخص دارای دو شناخت هم‌زمان و متناقض باشد فرد دچار ناهمانگی فکری می‌شود که به آن ناهمانگی شناختی می‌گویند.

درس نامهٔ توب برای شب امتحان

مثال: حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطرات گذشته (توصیف). تکرار به موقع خاطرات موجب تحکیم حافظه می‌شود (تبیین).

خیلی مهم است که بدانی توصیف و تبیین پدیده‌های روان‌شناسختی بسیار دشوار است؛ زیرا تحت تأثیر علت‌های زیادی هستند و همین، پیش‌بینی و کنترل را مشکل می‌کند.

مثال: امید به آینده، انگیزه پیشرفت را افزایش می‌دهد. آیا انگیزه پیشرفت فقط مربوط به امید به آینده است؟ مسلماً عوامل دیگری مثل سبک یادگیری، نظام و علاقه و ویژگی‌های شخصیتی در انگیزه پیشرفت مؤثرند در صورتی که در مفاهیم فیزیکی این طور نیست.

مثال: روش خردکردن مسئله مهارت حل مسئله را افزایش می‌دهد، نمونه‌ای از «پیش‌بینی» است. با آموزش این مهارت حل مسئله تحت «کنترل» قرار می‌گیرد.

منابع کسب شناخت

انسان‌ها برای کسب شناخت از منابع گوناگونی استفاده می‌کنند.

۱- استناد به نظر صاحب نظران و مقام صلاحیت‌دار: صاحب‌نظران یعنی افراد متخصص و با تجربه.

۲- شیوه‌های مبتنی بر سیر و سلوک و روش‌های شهودی: این روش مبتنی بر درک درونی است. عرف از آن استفاده می‌کنند، شخصی و غیر قابل تعیین است.

۳- شیوه خردگرایانه: در این روش با کمک فلسفه و روش‌های مبتنی بر منطق، به حقیقت چیزی پی می‌برند؛ فیلسوفان از این روش استفاده می‌کنند.

۴- روش علمی: در این روش، از روش‌های تجربی استفاده می‌کنند. ویژگی: عینی، قابل تکرار بودن.

نکته: هیچ کدام از این روش‌ها نمی‌تواند روش دیگر را انکار کند و باید موضع آن‌ها نسبت به سایر منابع شناخت «نمی‌دانم» باشد.

تعريف روش علمی

فرایند جست‌وجوی باقاعده و نظامدار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین.

(وازگان کلیدی: فرایند، جست‌وجو، باقاعده و نظامدار، موقعیت نامعین)

۱- فرایند: به جریان یک عمل اشاره می‌کند؛ مثلاً جریان رسیدن از مبدأ به مقصد.

۲- جست‌وجو: در جست‌وجوی چیزی بودن باعث می‌شود روش علمی هدفمند باشد.

۳- نظامدار: روش علمی تابع قواعد مشخصی است که به صورت منظم طی می‌شود؛ مثلاً فرد دانشمندان در مواجهه با مسئله، برخلاف فرد عادی منظم و قاعده‌مند است.

۴- موقعیت نامعین: دانشمندان با طرح مسئله، موقعیت ناشناخته را خلق و با روش علمی آن را ابهام‌زدایی و روشی می‌کنند.

ویژگی‌های روش علمی

۱- تعریف عملیاتی

۲- تکرارپذیری

۱- تعریف عملیاتی: یعنی متغیر مورد نظر باید به صورت عینی و دقیق تعریف شود به گونه‌ای که همه افراد به برداشت یکسان یا تقریباً یکسانی برسند.

۲- تکرارپذیری: یعنی هر فرد در صورت رعایت ضوابط علمی می‌تواند یافته‌های دیگران را تکرار کند.

متغیر: یعنی هر چیزی که تغییر می‌کند.

مثال: نمره متغیر است؛ چون مقادیر مختلف دارد.

اندازه‌گیری: تعریف عملیاتی باعث سهولت اندازه‌گیری می‌شود. اندازه‌گیری یعنی نسبت دادن عدد به ویژگی‌های اشیا و افراد.

تعريف روان‌شناسی

دلایل اصلی وجود تعاریف مختلف در روان‌شناسی:

۱- گذر زمان و پیشرفت علم

۲- تفاوت در زاویه نگاه دانشمندان

درس نامه

درس ۱ تعریف و روش مورد مطالعه

مقدمه

چرا هنگام مطالعه حواسمن برت می‌شود؟ یا چرا مطالعه با فاصله زمانی بهتر است؟ یا عوامل مؤثر بر فراموشی چیست؟ علت پرخاشگری کودکان چیست؟ و سوال‌هایی از قبیل تمام این سوال‌ها در قلمرو علم روان‌شناسی و پاسخ به آن‌ها دغدغه روان‌شناسان است.

پس اگر از افراد مختلف در مورد علت پیشرفت افراد موفق سوال شود، ممکن است آن‌ها پاسخ‌های متفاوتی ارائه دهند، ولی تنها پاسخ‌های دقیق و معتبر را بالرزش می‌دانیم. برای تشخیص درستی یا نادرستی پاسخ دیگران، دو روش وجود دارد:

۱- مطابقتدادن پاسخ‌ها با واقعیت‌های تأییدشده علم روان‌شناسی پذیرفته نیست.

۲- و اگر برای آن پاسخ دانش وجود نداشت، باید آن پاسخ با روش‌های علمی قابل بررسی باشد.

علم چیست؟

منظور از علم همان علم تجربی است که از روش‌ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه‌گیری استفاده می‌کنند. یادمان باشد که در علم تجربی با کمک مشاهده و سایر روش‌های دقیق، رابطه بین پدیده‌های طبیعی بررسی می‌شود.

دانشمندان برای بررسی روابط بین این قبیل پدیده‌ها از پرسش‌های علمی، فرضیه‌ها و نظریه‌ها استفاده می‌کنند که این‌ها همان بیان مفاهیم علمی هستند.

پژوهش‌های دانشمندان با طرح مسئله شروع می‌شوند. پاسخ‌های خردمندانه و سنجیده دانشمندان به این پرسش‌ها فرضیه نام دارد.

پس فرضیه پاسخ اولیه پژوهشگران به مسئله‌های علمی است. در ضمن فرضیه‌ها می‌توانند باعث طرح سوال‌های دیگری شوند.

مثال: گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می‌شود. این بیان یک فرضیه است که اگر دانشمندان با آزمایش به درستی آن پی ببرند، به عنوان یک اصل یا قانون پذیرفته می‌شود. نظریه‌ها از ترکیب اصول و قوانین مختلف به دست می‌آیند. حافظه علاوه بر گذشت زمان تابع اصول و قوانین دیگری هم هست. وقتی همه اصول حافظه کنار یکدیگر بیایند، «نظریه‌های فراموشی» را شکل می‌دهند.

پس سلسله‌مراتب گزاره‌های علمی را خوب به خاطر بسپار.



نظریه: در تعریف نظریه این سه مورد را به خاطر بسپار:

۱- مجموعه‌ای از قوانین علمی، نظریه را شکل می‌دهند.

۲- نظریه‌های علوم تجربی براساس سودمندی و کاربرد پذیری سنجیده می‌شوند.

۳- نظریه‌ها دارای دو سطح هستند:

الف- سطح صوری: ساختار ظاهری و نحوه نکارش آن است.

ب- سطح تجربی: تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری آن است.

علوم تجربی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟

۱- توصیف

۲- تبیین

۳- پیش‌بینی

۱- توصیف: بیان دقیق و روشن مفهوم موردنظر است و به چیستی پدیده مربوط می‌شود.

۲- تبیین: به بیان چرا بیان پدیده اشاره می‌کند. موقوفیت در پیش‌بینی و کنترل به چگونگی توصیف و تبیین پدیده موردنظر بستگی دارد.



ابونصر فارابی (۳۴۹ - ۲۵۸ ق)

- تلاش علمی در نظم بخشیدن به علوم و ایجاد هماهنگی میان آنها
- برای رسیدن به سعادت باید بعد مثبت انسان تقویت شود.
- شکوفایی فطرت‌ها از طریق آموزش امکان‌پذیر است.

ابن سینا (۴۲۸ - ۲۷۰ ق)

- تأکید بر اهمیت ادراک حسی در جریان شناخت
- شناخت راستین را شناخت عقلی می‌دانست.
- اصول و روش‌های تربیتی ابن سینا:

- ❶ خودشناسی و تربیت نفس
- ❷ توجه به تفاوت‌های فردی
- ❸ شناخت استعدادها
- ❹ در نظر گرفتن مراحل رشد
- ❺ آموزش گروهی و تشویق

نقش دستگاه عصبی در عملکرد روان‌شناسی

تقسیم‌بندی مغز براساس نحوه قرار گرفتن از جلو تا عقب:

- ❶ پیش‌مغز
- ❷ میان‌مغز
- ❸ مغز پسین

پیش‌مغز

در سمت جلو و بالای مغز قرار دارد. شامل:

۱- قشر مخ: در تفکر و سایر فرایندهای ذهنی نقش دارد.

۲- دستگاه لیمبیک: در هیجان، انگیزش، حافظه و یادگیری اهمیت دارد؛ پس ماهی‌ها و خزندگان دستگاه لیمبیک رشدناپایافته‌ای دارند.

۳- قالاموس: اطلاعات حسی را به قشر مخ منتقل می‌کند.

۴- هیپوکالاموس: رفتار مربوط به بقای نوع را تنظیم می‌کند؛ مانند جنگیدن، تغذیه، فرار کردن و جفت‌گیری.

۵- هسته‌های قاعده‌ای

میان‌مغز

مهم‌ترین ساختار آن دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای است که پیام‌های مربوط به خواب و برانگیختگی را منتقل می‌کند.

مغز پسین

۱- بصل النخاع: کنترل فعالیت قلبی، تنفسی، بلع و هضم

۲- پل مغزی: شامل رشته‌های عصبی که علائم را از یک بخش به بخش دیگر مغز منتقل می‌کند.

۳- مخچه: کنترل هماهنگی بدن، توازن و کشش عضلانی

نیم‌کره‌های مغز

۱ نیم‌کره راست: گنجینه دانش معنایی

۲ نیم‌کره چپ: در زبان آموزی و حرکت (حرکات مهارتی) نقش دارد.

تقسیم‌بندی نیم‌کره‌های مغز:

۱ قطعه پیشانی: پردازش حرکت و فرایندهای عالی مانند تفکر

۲ قطعه آهیانه‌ای: پردازش تنی - حرکتی

۳ قطعه گیجگاهی

۴ قطعه پس سری: پردازش اطلاعات دیداری

سکته: یک اختلال عروقی در مغز است. سکته یعنی اختلال ناگهانی در جریان خون

مغز (کلیدوواژه: ناگهانی)

انواع سکته

۱- سکته خونریزی: یک رگ خونی مغز پاره شده و با ریزش خون، سلول‌های مغزی آن منطقه آسیب می‌بینند.

تعريف: علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (شناخت)

(وازگان کلیدی: رفتار، فرایندهای ذهنی)

Riftar: هر نوع فعالیت مورد مشاهده جاندار که فقط مختص انسان نیست؛ مانند لانه‌سازی پرنده‌گان، رامرفتن انسان.

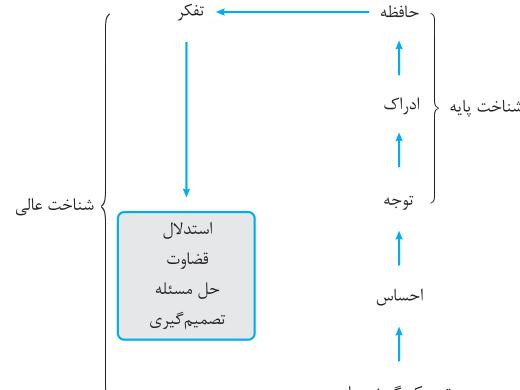
فرایندهای ذهنی: رفتار و کشش‌های انسانی که غیر قابل مشاهده‌اند.

مثال: تصاویر زیبایی معابر شهری، احساس خوشایندی به شهرمندان می‌دهد.

شناخت چیست؟

شناخت دارای سلسه‌مراتب است.

چگونگی شکل‌گیری سطوح مختلف شناخت:
بازنمایی می‌شود.



تحریک گیرنده‌ها

احساس: گیرنده‌های حسی مانند گوش و چشم توسط حرکت‌های مختلف تحریک می‌شوند که به نتیجه این عمل احساس می‌گوییم.

توجه: با کمک توجه، یک یا چند محرك احساس شده را انتخاب می‌کنیم.

ادراک: سپس محرك انتخاب شده را تعبیر و تفسیر می‌کنیم که این فرایندهای را می‌گوییم.

حافظه: تفسیرهای خود را در محفظه‌ای به نام حافظه نگهداری می‌کنیم.

تفکر: تفکر اطلاعات ذخیره شده در حافظه موردن استنباط قرار گیرند و بازنمایی شوند، به مراتب بالاتر شناخت دست می‌یابیم که به آن تفکر گویند.

شناخت: از توجه تا تصمیم‌گیری، شناخت نامیده می‌شود.

انواع شناخت

۱- شناخت پایه: به فرایندهای همچون توجه، ادراک و حافظه شناخت پایه گویند.

۲- شناخت عالی: به انواع تفکر شناخت عالی گویند که عالی‌ترین مرتبه شناخت حل مسئله و تصمیم‌گیری است.

پردازش: به معنای درک و فهم بیشتر است که هر چه از شناخت پایه به شناخت عالی می‌رویم، عمل پردازش پیچیده‌تر می‌شود.

انواع پردازش

۱ پردازش ادراکی: پرداختن صرف به ویژگی‌های حسی مانند اندازه و شکل ظاهری محرك.

۲ پردازش مفهومی: پرداختن به ویژگی‌های مشترک محرك‌های مختلف. (رسیدن به مفهوم)

روان‌شناسی نزد پیشینیان

در سال ۱۸۷۹ برای اولین بار ویلهلم وونت آلمانی در شهر لاپیزیک آلمان اولین آزمایشگاه روان‌شناسی را تأسیس کرد.

از نظر قرآن حیات انسان به دو شکل دنیوی (که مشترک با سایر جانداران است) و اخروی یا ابدی مطرح می‌شود. قرآن زندگی دنیوی را متعاقی فربینده و سرای آخرت را سرای زندگانی و آرامش می‌داند و عامل تغییر و تحول اجتماعی، خود انسان است.

جاحظ (۲۵۵ - ۱۵۰ ق): از پیشگامان روش علمی - تجربی، ابزار شناخت او حس و عقل و الهام بود.

ابن سخنون (۲۵۶ - ۲۰۲ ق): درباره هدف‌های آموزشی و وظایف معلم و آموزش، مطالب ارزشمندی دارد.

كندي (۱۸۵ - ۲۶۰ ق): اولین فیلسوف اسلامی که به شرح و توصیف نفس به شیوه اسطو پرداخته است.

۲- سکته کم خونی: تکه‌ای از بافت چربی که در طی سالیان دراز در رگ‌های خونی به وجود آمده است، جدا می‌شود و در سرخرگ مغز متوقف می‌شود.

نیوبلاسم: یا همان تومور مغزی، عامل دیگری است که به مغز آسیب می‌رساند.

روش‌های جمع آوری اطلاعات در روان‌شناسی

۱ مشاهده ۲ مصاحبه ۳ پرسش نامه ۴ آزمون‌ها

مشاهده

تبیین موضوع مورد مطالعه از راه مشاهده به دلیل امکان‌پذیرنودن بررسی آزمایشگاهی در مراحل اولیه پژوهش.

ثبت دقیق

ویژگی‌های مشاهده دور از پیش‌داوری شخصی

پرسش‌نامه

در پرسش‌نامه، محقق از خود فرد درباره رفتار و افکارش می‌پرسد.

دقیق و معترض باشد.

پرسش‌نامه باید از نتایج آن با اختیاط استفاده شود.

مصالحبه

برخلاف گفتگوی معمولی، هدفمند و سازمان یافته است.

استفاده از مصالبه در موضوعاتی که قابل مطالعه با مشاهده و پرسش‌نامه نیست.

پس از شنیدن پاسخ سؤال قبلی، پرسش بعدی را سازمان می‌دهد.

آنواع مصالبه

۱ کمالاً ساختار یافته: پاسخ‌دهنده با پاسخ بلی یا خیر و یا انتخاب یکی از گزینه‌ها، به سؤال پاسخ می‌دهد. این نوع مصالبه شبیه پرسش‌نامه است ولی به آن ارجح است؛ چون امکان اخذ اطلاعات بیشتری وجود دارد؛ مانند همه‌پرسی‌ها.

۲ بدون ساختار: در این شیوه با پیروی از برخی اصول و طرح کلی، فرد مصالبه‌شونده به سمت پاسخ‌های موردنظر هدایت می‌شود. از این شیوه برای اخذ اطلاعات عمیق استفاده می‌شود.

۳ نکات روش مصالبه: بسیار وقت‌گیر است. نیازمند آموزش‌های ویژه است.

۴ باید به نکات اخلاقی توجه شود.

آزمون‌ها: ابزاری برای کمی‌کردن ویژگی‌های روان‌شناختی هستند. این ابزار دو ویژگی مهم دارند:

آزمون‌ها باید دقیقاً چیزی را اندازه بگیرند که برای آن ساخته شده‌اند.

آزمون‌ها در دفعات متعدد اجرا باید نمرة یکسان یا تقریباً یکسانی به ما بدeneند.

۵ مهم‌ترین گرایش‌های روان‌شناسی

روان‌شناسی تربیتی، شناختی، سلامت، اجتماعی، صنعتی و سازمانی، رشد و خانواده، ورزشی، بالینی، استثنایی و ...

درس ۲: روان‌شناسی رشد

تعريف روان‌شناسی رشد

از گرایش‌های روان‌شناسی است و تعییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می‌دهد را مطالعه می‌کند؛ پس یادت بماند که تعییرات از زمان تشکیل نطفه است نه تولد.

فراخنای زندگی: شناسایی و پیش‌بینی تعییرات در طول زندگی که به آن فراخنای زندگی گویند.

۶ عوامل مؤثر بر رشد

۱ عوامل وراثتی

۷ عوامل محیطی

۸ عوامل وراثتی: وراثت یک عامل زیستی مؤثر بر رشد است. عوامل زیستی ایجاد کننده صفاتی هستند که از قبل در فرد نهفته است که برخی از همان بدو تولد ظاهر می‌شود؛ مثل شباهت نوزاد به پدر و مادر و برخی نیازمند گذر زمان است؛ مثل هوش یا حلق. دوقلوها مثالی از وراثت و عوامل زیستی هستند.

۹ حیطه‌های رشد در دوره کودکی

۱۰ رشد جسمانی - حرکتی

۱۱ رشد شناختی

۱۲ رشد هیجانی

۱۳ رشد اجتماعی

۱۴ رشد اخلاقی