

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 آزمون‌های شما را که معلمان 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.

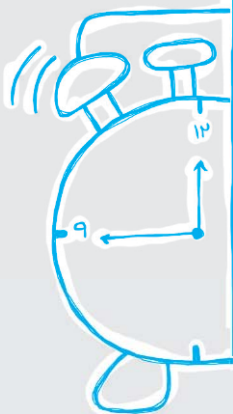
ب) آزمون‌های طبقه‌بندی نشده: آزمون‌های شماره ۹ تا ۱۲ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم؛ پس در این بخش با ۴ آزمون نوبت دوم، مشابه آزمون پایان سال معلمان مواجه خواهید شد.

(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 سؤالات درس‌های ۱ تا ۴ آزمون‌های ۵ تا ۸ هم استفاده کنید.

فهرست

پاسخ‌نامه	آزمون	نوبت	توضیح
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			درس‌نامه توپ برای شب امتحان



ردیف	آزمون شماره ۱	رشته: ادبیات و علوم انسانی	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	kheilisabz.com	نمره
	درس اول				
۱	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) مجموعه‌ای از قوانین علمی، را شکل می‌دهند. ب) جریان رسیدن به مقصد را گویند. پ) به یک بیان علمی اشاره می‌کند.				۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۵
۲	کدام روش شناخت، مورد استفاده فیلسوفان است؟				۰/۵
۳	روش علمی را تعریف کنید. در سوالات تعریفی و تشریحی، کلیدواژه‌ها در تعاریف دارای نمره هستند، پس حتماً توجه کنید تا تمام کلیدواژه‌ها را بنویسید تا نمره‌ای کسر نشود.				۱
۴	روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی را نام ببرید.				۱
۵	اندازه‌گیری را تعریف کنید.				۰/۵
۶	اولین آزمایشگاه روان‌شناسی در کجا تأسیس شد؟				۰/۵
	درس دوم				
۷	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) هیجان‌ات منبع رفتارهای مخرب و ناسازگارانه هستند. ب) در نوجوانی بیشتر گرایش به همسالان است و علاقه‌ای به ارتباط با والدین و خواهر و برادر ندارند. پ) نوجوانان در به کارگیری توانایی شناختی، پختگی لازم را ندارند.				۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
۸	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) منظور از بلوغ جنسی مرحله‌ای است که در آن جنسی رخ می‌دهد. ب) وراثت به عنوان یک عامل مؤثر بر رشد شناخته شده است.				۰/۲۵ ۰/۲۵
۹	یادگیری کدام مهارت‌ها باعث کنترل هیجان در نوجوانی می‌شوند؟				۱
۱۰	برجسته‌ترین تغییرات مربوط به جنس در نوجوانی چند دسته‌اند؟ توضیح دهید.				۱/۵
۱۱	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام قسمت از مغز در زبان‌آموزی و حرکت نقش دارد؟ پیش‌مغز (۱) مغز میانی (۲) مغز بزرگ (۳) نیم‌کره چپ (۴) نیم‌کره راست ب) ایستادن مستقل در کدامین ماه‌های رشد ایجاد می‌شود؟ ۱۰ تا ۱۲ (۱) ۱۲ تا ۱۴ (۲) ۱۰ تا ۱۴ (۳) ۱۱ تا ۱۴ (۴) پ) ترس از غریبه چه زمانی اتفاق می‌افتد؟ ۶ - ۷ ماهگی (۱) ۸ - ۶ ماهگی (۲) ۸ - ۷ ماهگی (۳) ۹ - ۸ ماهگی (۴)				۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
	درس سوم				
۱۲	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) افزایش هم‌زمان چند تکلیف، میزان خطا را افزایش می‌دهد. ب) به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در زمان طولانی، تمرکز گویند. پ) اگر توجه مداوم و پایدار باشد، باعث عمیق‌تر شدن توجه می‌شود. ت) اگر یک موضوع با چند حس دریافت شود، دریافت ما قوی‌تر می‌شود.				۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵



شماره	نوبت اول پایه یازدهم دوره متوسطه دوم	رشته: ادبیات و علوم انسانی	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	kheilisabz.com	روان شناسی
ردیف	آزمون شماره ۱				
۱۳	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید.				
۰/۵	محرومیت به دلیل آزارنده بودن آن نوعی شکنجه محسوب می شود.				
۱۴	انتخاب محرک خاص از بین محرک های بی شمار اطراف چه نام دارد؟				
۰/۵					
۱۵	آستانه مطلق را تعریف کنید.				
۱					
۱۶	منابع توجه تحت تأثیر چه عواملی است؟ کامل بنویسید.				
۱/۵					
۱۷	ادراک را تعریف کنید.				
۱					
درس چهارم					
۱۸	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.				
۰/۲۵	الف) حافظه قوی به تنهایی متضمن موفقیت نیست.				
۰/۲۵	ب) هم زمانی چند فعالیت حافظه را قوی تر می کند.				
۰/۲۵	پ) فاصله مرور مطالب باید، بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد.				
۰/۲۵	ت) بازیابی اطلاعات به نشانه های آن اطلاعات وابسته است.				
۱۹	گزینه صحیح را انتخاب کنید.				
۰/۲۵	الف) برجسته کردن تفاوت دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی چه نام دارد؟				
۰/۲۵	(۱) بسط معنایی (۲) رمزگردانی معنادار (۳) تمایزبخشی (۴) برگرداندن به زبان خود				
۰/۲۵	ب) برای ارزیابی اطلاعات از حافظه، نشانه های کارآمدتر از نشانه های هستند.				
۰/۲۵	(۱) بیرونی - درونی (۲) درونی - بیرونی (۳) حسی - معنایی (۴) حسی - غیرمعنایی				
۰/۵	چرا گاهی هنگام حفظ شعر، ابیات و مصرع ها جابه جا می شوند؟				
۰/۵	تجربه مشخصی که به یک زمان و مکان مشخص مربوط می شود، در کدام حافظه ذخیره می شود؟				
۰/۷۵	انواع رمزگردانی را نام ببرید.				
۱	خطای حذف کردن در حافظه را توضیح دهید.				
۱/۲۵	نشانه های بازیابی به چند گروه تقسیم می شوند؟ توضیح دهید. (با مثال)				
۲۰	جمع نمرات				
	موفق باشید				

ردیف	آزمون شماره ۹	رشته: ادبیات و علوم انسانی	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	kheilisabz.com	نمره
۲	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. ۱ تحریک گیرنده‌های حسی توسط محرک‌ها را احساس می‌گویند. ۲ تفکر فرضیه‌سازی در دوره کودکی اول شکل می‌گیرد. ۳ تلاموس اطلاعات حسی را به قشر مخ منتقل می‌کند. ۴ «علت گرم شدن کره زمین» یک مسئله خوب تعریف شده است.				
۲	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. ۵ حافظه به دانش عمومی فرد گفته می‌شود. ۶ عبور از حافظه به حافظه کوتاه‌مدت نیازمند توجه و دقت است. ۷ جست‌وجوی علت رفتار در واقع به معنای توجه به عوامل آن رفتار است. ۸ وقتی یادگیرندگان شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنند، انگیزه آنان پایین می‌آید.				
۲	گزینه صحیح را انتخاب کنید. ۹ شروع و پایان تغییرات رشدی، مربوط به کدام گزینه است؟ (۱) ۱ تا ۲ سالگی (۲) تولد تا مرگ (۳) انعقاد نطفه تا مرگ (۴) تولد تا اوایل جوانی ۱۰ دو منشأ مهم فشار روانی چیست؟ (۱) تعارض و اضطراب (۲) ناکامی و اضطراب (۳) تعارض و ناکامی (۴) روش‌های غلط زندگی و ناکامی ۱۱ کدام یک از مراحل حل مسئله نیست؟ (۱) تشخیص مسئله (۲) فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس (۳) ارزیابی راه حل (۴) انتخاب راه‌حل‌های جایگزین ۱۲ بهترین سبک تصمیم‌گیری کدام است؟ (۱) وابسته (۲) اجتنابی (۳) احساسی (۴) منطقی				
۳	به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید. ۱۳ در هرم تغذیه بیشترین و اصلی‌ترین مواد مورد نیاز چه موادی هستند؟ ۱۴ تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسئله را چه می‌گویند؟ ۱۵ به ارزیابی راه‌های مختلف و انتخاب بهترین راه چه می‌گویند؟ ۱۶ به حالتی که در آن پیامدها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارد چه می‌گویند؟ ۱۷ به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که فرد معمولاً در زندگی روزمره از آن استفاده می‌کند چه می‌گویند؟ ۱۸ مقابله‌هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن آن کمک می‌کنند را چه می‌گویند؟				
۱	به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. ۱۹ تمرکز را تعریف کنید. ۲۰ مسئله را تعریف کنید. ۲۱ تعارض اجتناب - اجتناب را توضیح دهید. ۲۲ نوع نگاه به مسئله چگونه می‌تواند در حل مسئله کمک کند؟ ۲۳ سبک تصمیم‌گیری تکانشی چگونه است؟				



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



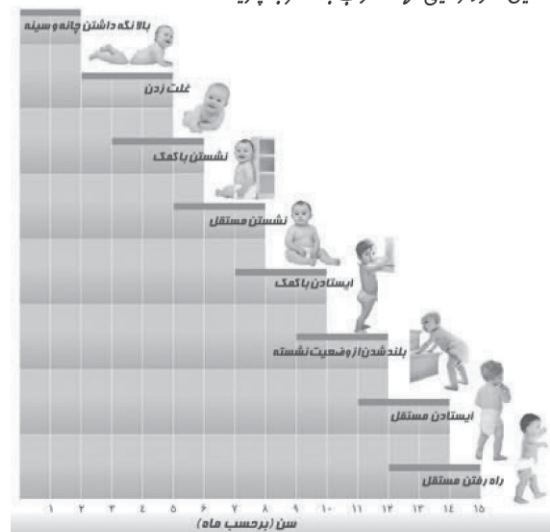
پاسخنامه تشریحی

آزمون شماره ۱ (نوبت اول)

- ۱۷- تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به محرک‌های توجه‌شده، ادراک نام دارد.
- ۱۸- الف) درست
ب) نادرست / هم‌زمانی چند فعالیت حافظه را ضعیف‌تر می‌کند.
پ) نادرست / نباید فاصلهٔ مرور مطالب بیشتر از ۶ الی ۷ ساعت باشد.
ت) درست
- ۱۹- الف) گزینهٔ «۳»
ب) گزینهٔ «۲»
- ۲۰- به دلیل یادگیری سطحی و تداخل اطلاعات
- ۲۱- حافظهٔ 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 واژهٔ (مربا - توت‌فرنگی) علاوه بر این‌که کنار یکدیگر قرار دارند (نشانهٔ بیرونی)، ارتباط معنایی هم دارند؛ زیرا با توت‌فرنگی مربا درست می‌شود (نشانهٔ درونی).

- ۱- الف) نظریه (ب) فرایند (پ) گزاره
- ۲- روش خردگرایانه
- ۳- فرایند جست‌وجوی باقاعده و نظام‌دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین
- ۴- مشاهده - پرسش‌نامه - مصاحبه - آزمون
- ۵- نسبت دادن عدد به ویژگی اشیا یا افراد
- ۶- در شهر لایپزیک آلمان
- ۷- الف) نادرست (ب) نادرست
- پ) درست
- ۸- الف) ریش (ب) زیستی
- ۹- کنترل خشم - ورزش
- ۱۰- ۱) تغییراتی که بر توانایی تولیدمثل تأثیر می‌گذارند که آن‌ها را ویژگی‌های جنسی اولیه می‌نامند؛ یعنی ویژگی‌هایی که به طور مستقیم در تولیدمثل 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) گزینهٔ «۴»

ب) گزینهٔ «۴» بچه‌ها این نمودار فیلی مهمه، فوب به خاطر بسپارید.



- پ) گزینهٔ «۳»
- ۱۲- الف) درست
ب) نادرست / به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در زمان طولانی، گوش‌به‌زنگی می‌گویند.
پ) نادرست / اگر توجه مداوم و پایدار باشد، تمرکز ایجاد می‌شود.
ت) درست
- ۱۳- حسی
- ۱۴- توجه
- ۱۵- حداقل انرژی لازم برای تحریک یک اندام حسی را آستانهٔ مطلق گویند.
- ۱۶- سه عامل: ۱) نخست حواس به وسیلهٔ محرک‌های بیرونی تحریک می‌شوند.
۲) عامل دوم، اطلاعات موجود در حافظه است. حافظه یکی از منابع مهم توجه است.
۳) عامل سوم، سبک پردازش افراد و انتظارات آن‌ها است که باعث می‌شود محرک‌های خاصی انتخاب کنند.

- ۲۳- 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 بلافاصله پشیمان می‌شوند.
- ۲۴- عوامل شکل‌دهنده نگرش ۳ تا هستند: (۱) نظام شناختی فرد (۲) باورها (۳) ارزش‌های فرد
- ۲۵- یکی از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتارمان با باور هماهنگ نباشد. وقتی شخص دارای دو شناخت هم‌زمان و متناقض باشد فرد دچار ناهماهنگی فکری می‌شود که به آن ناهماهنگی شناختی می‌گویند.
- 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- درست
- ۴- درست
- ۵- معنایی
- ۶- معنایی
- ۷- حافظه حسی
- ۸- انگیزشی
- ۹- کنترل
- ۱۰- گزینه «۳»
- ۱۱- گزینه «۲»
- ۱۲- گزینه «۴»
- ۱۳- نان و غلات
- ۱۴- انتقال
- ۱۵- تصمیم‌گیری
- ۱۶- درماندگی آموخته‌شده
- ۱۷- سبک زندگی
- ۱۸- مقابله‌های سازگارانه
- ۱۹- توجه با تمرکز فرق دارد. اگر توجه مداوم و پایدار باشد، در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم.
- ۲۰- عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود.
- ۲۱- اگر فرد مجبور به انتخاب از دو گزینه نامطلوب و ناخواسته باشد در تعارض اجتناب - اجتناب قرار گرفته است.
- ۲۲- 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، تحت‌الشعاع آن نگاه خاص خواهد بود.



درس نامه توپ برای شب امتحان

۱- **توصیف:** بیان دقیق و روشن مفهوم مورد نظر است و به چستی بدیده مربوط می‌شود.
 ۲- **تبیین:** به بیان چرایی پدیده اشاره می‌کند. موفقیت در پیش‌بینی و کنترل به چگونگی توصیف و تبیین پدیده مورد نظر بستگی دارد.

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 روان‌شناختی 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، نظم و علاقه و ویژگی‌های شخصیتی در انگیزه پیشرفت مؤثرند در صورتی که در مفاهیم فیزیکی این‌طور نیست.

منابع کسب شناخت

انسان‌ها برای کسب شناخت از منابع گوناگونی استفاده می‌کنند.

۱- **استناد به نظر صاحب‌نظران و مقام صلاحیت‌دار:** صاحب‌نظران یعنی افراد متخصص و باتجربه. مثلاً اندیشمندان اسلامی برای کسب شناخت به آیات الهی و سیره نبوی و تعالیم بزرگان دین مراجعه می‌کنند.

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

تعریف روش علمی

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

(واژگان 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 دانشمند در مواجهه با مسئله، برخلاف فرد عادی منظم و قاعده‌مند است.
- ۴ **موقعیت نامعین:** دانشمند با طرح مسئله، موقعیت ناشناخته را خلق و با روش علمی آن را ابهام‌زدایی و روشن می‌کند.

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. متغیر، در برابر ثابت است.

مثال: نمره متغیر است؛ چون مقادیر مختلف دارد.

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

درس! تعریف و روش مورد مطالعه



مقدمه

عوامل برتری و پیشرفت افراد موفق تنها به دانش تخصصی آن‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه به عوامل مهمی مثل: ۱) چگونگی مطالعه ۲) سبک یادگیری ۳) میل به پیشرفت ۴) ویژگی‌های شخصیتی ۵) قدرت اراده و سخت‌کوشی ۶) سبک تربیتی والدین ۷) نظم در امور ۸) علاقه به کار نیز بستگی دارد.

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

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

۲ **بررسی این موضوع که آیا صحت پاسخ با روش‌های علمی قابل بررسی است یا خیر.**

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 عینی، نمادهایی همچون واژگان و اعداد با قضا یا (فرضیه، نظریه) مطابقت داده می‌شود؛ پس علوم با نمادها سروکار دارند.

نماد یعنی چه؟ نماد هر چیزی است که جایگزین چیز دیگری شود؛ مثل کتاب که یک نماد است؛ یعنی به جای این که به ویژگی‌هایی مثل شکل، اندازه و رنگ آن اشاره کنیم، فقط واژه کتاب را به کار می‌بریم.

گزاره: به یک بیان علمی اشاره می‌کند. گزاره‌های مهم: ۱) مسئله ۲) فرضیه ۳) نظریه **فرضیه:** جمله خبری است که به صورت خردمندانه‌ای در پاسخ به سؤال طرح می‌شود. (واژگان کلیدی: جمله خبری، خردمندانه، در پاسخ به سؤال)

۱ **خردمندانه** یعنی براساس شانس و تصادف نیست و مبتنی بر دانش و تجربه است. ۲ **رابطه مسئله و فرضیه** دوسویه است. فرضیه در پاسخ به سؤال است و از سوی دیگر نتایج بررسی فرضیه می‌تواند به سؤال منجر شود.

۳ **فرضیه در صورت تأیید، به قانون یا اصل تبدیل می‌شود.**

مثال: مهم‌ترین علت افزایش دمای کره زمین چیست؟ (مسئله). گازهای گلخانه‌ای باعث افزایش دمای کره زمین شده‌اند. (فرضیه)

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 **کاربردپذیری** سنجیده می‌شوند.
- ۳ نظریه‌ها دارای دو سطح هستند:

الف) سطح صوری: ساختار ظاهری و نحوه نگارش آن است.

ب) سطح تجربی: تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری آن است.

علوم تجربی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟

- ۱ توصیف
- ۲ تبیین
- ۳ پیش‌بینی
- ۴ کنترل

تعریف روان‌شناسی

دلایل اصلی وجود تعاریف مختلف در روان‌شناسی:

۱) گذر زمان و پیشرفت علم

۲) تفاوت در زاویه نگاه دانشمندان

تعریف: علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (شناخت)

(واژگان کلیدی: رفتار، فرایندهای ذهنی)

رفتار: هر نوع فعالیت مورد مشاهده جاندار که فقط مختص انسان نیست؛ مانند

لانه‌سازی پرندگان، راه رفتن انسان.

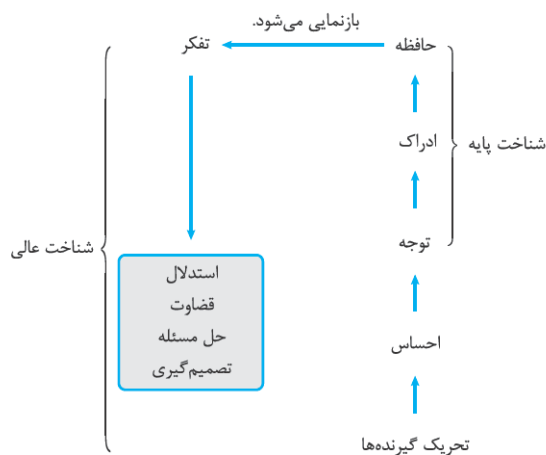
فرایندهای ذهنی: رفتار و کنش‌های انسانی که غیر قابل مشاهده‌اند.

مثال: تصاویر زیبای معابر شهری، احساس خوشایندی به شهروندان می‌دهد.

شناخت چیست؟

شناخت دارای سلسله‌مراتب است.

چگونگی شکل‌گیری سطوح مختلف شناخت:



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

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

ادراک: سپس محرک انتخاب شده را تعبیر و تفسیر می‌کنیم که به این فرایند ادراک می‌گوییم.

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

تفکر: اگر اطلاعات ذخیره شده در حافظه مورد 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 فرایندهایی 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:** پردازش صرف به ویژگی‌های حسی مانند اندازه و شکل ظاهری محرک.

۲) **پردازش مفهومی:** پردازش به ویژگی‌های مشترک محرک‌های مختلف. (رسیدن به مفهوم)

روان‌شناسی نزد پیشینیان

در سال ۱۸۷۹ برای اولین بار **ویلهلم وونت** آلمانی در شهر لایپزیک 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 متاعی فریبنده 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.

ابن‌سحنون (۲۵۶ - ۲۰۲ ق): درباره هدف‌های آموزشی و وظایف معلم و آموزش، مطالب ارزنده‌ای دارد.

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

ابونصر فارابی (۳۳۹ - ۲۵۸ ق)

- تلاش علمی در نظم‌بخشیدن به علوم و ایجاد هماهنگی میان آن‌ها

- برای رسیدن به سعادت باید بعد مثبت انسان تقویت شود.

- شکوفایی فطرت‌ها از طریق آموزش امکان‌پذیر است.

ابن‌سینا (۴۲۸ - ۲۷۰ ق)

- تأکید بر اهمیت ادراک حسی در جریان شناخت

- شناخت راستین را شناخت عقلی می‌دانست.

- اصول و روش‌های تربیتی ابن‌سینا:

۱) خودشناسی و تربیت نفس

۲) توجه به تفاوت‌های فردی

۳) شناخت استعدادها

۴) در نظر گرفتن مراحل رشد

۵) آموزش گروهی و تشویق

نقش دستگاه عصبی در عملکرد روان‌شناسی

تقسیم‌بندی مغز براساس نحوه قرار گرفتن از جلو تا عقب:

۱) پیش‌مغز

۲) میان‌مغز

۳) 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 رشدنا یافته‌ای دارند.

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

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

هسته‌های قاعده‌ای

میان‌مغز

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

مغز پسین

۱- **بصل‌النخاع:** 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 زبان‌آموزی 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 (کلیدواژه: ناگهانی)

انواع سکته

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

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

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

روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی

- ۱ مشاهده
- ۲ مصاحبه
- ۳ پرسش‌نامه
- ۴ آزمون‌ها

مشاهده

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

ویژگی‌های مشاهده } ثابت دقیق
دور از پیش‌داوری شخصی

پرسش‌نامه

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

پرسش‌نامه باید } دقیق و معتبر باشد.
از نتایج آن با احتیاط استفاده شود.

مصاحبه

۱ برخلاف گفت‌وگوی معمولی، هدفمند و سازمان‌یافته است.

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

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

انواع مصاحبه:

۱ **کاملاً ساختار یافته:** پاسخ‌دهنده با پاسخ بلی یا خیر و یا انتخاب یکی از گزینه‌ها، به سؤال پاسخ می‌دهد. این نوع مصاحبه 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 مصاحبه‌شونده به سمت پاسخ‌های موردنظر هدایت می‌شود. از این شیوه برای اخذ اطلاعات عمیق استفاده می‌شود.

نکات روش مصاحبه: ۱ بسیار وقت‌گیر است. ۲ نیازمند آموزش‌های ویژه است.

۳ باید به نکات اخلاقی توجه شود.

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

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

۲ آزمون‌ها در دفعات متعدد اجرا باید نمره یکسان یا تقریباً یکسانی به ما بدهند.

مهم‌ترین گرایش‌های روان‌شناسی

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

درس ۲: روان‌شناسی رشد



تعریف روان‌شناسی رشد

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

فراخوانی زندگی: شناسایی و پیش‌بینی تغییرات در طول زندگی که به آن فراخوانی زندگی گویند.

عوامل مؤثر بر رشد

۱ عوامل زیستی

۲ عوامل محیطی

عوامل وراثتی: وراثت یک عامل زیستی مؤثر بر رشد است. عوامل زیستی ایجادکننده 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 خلق. دوقلوها مثالی از وراثت و عوامل زیستی هستند.

دوقلوها

۱ همسان

۲ ناهمسان

دوقلوهای همسان: دارای ویژگی‌های وراثتی همسان هستند؛ زیرا هر دو از یک تخمک به وجود آمده‌اند.

دوقلوهای ناهمسان: از دو تخمک به وجود آمده‌اند؛ بنابراین دارای ویژگی‌های وراثتی همسان نیستند.

رشد یا پختگی: به رفتارهایی که وابسته به آمادگی زیستی است، رشد یا پختگی گویند که دارای برنامه رشد طبیعی و منظمی است. براساس فرایند رشد، آدمی از دوره جنینی تا مرگ برخی خصوصیات را در جنبه‌های مختلف رشد نشان می‌دهد؛ مانند راه رفتن در ۱۵ ماهگی.

عوامل محیطی: عوامل محیطی در بیرون از فرد وجود دارد و بر بروز تغییرات در جنبه‌ها و در مراحل مختلف رشد تأثیر دارد.

یادگیری: یکی از مهم‌ترین عوامل محیطی است که بر روی تغییرات رشدی مانند توانمندی‌های جسمانی و شناختی به موازات افزایش سن در کودکان تأثیر بسزایی دارد؛ مانند تأثیر یادگیری در محیط غنی بر تعداد لغات در کودکان.

مراحل مهم رشد در «فراخوانی زندگی»

عمر انسان به سه دوره تقسیم می‌شود:

۱- کودکی:

الف) طفولیت: تولد تا ۲ سالگی

ب) کودکی اول: ۲ تا ۷ سالگی

پ) کودکی دوم: ۷ تا ۱۲ سالگی

۲- **نوجوانی:** ۱۲ تا ۲۰ سالگی

۳- بزرگسالی:

الف) جوانی: ۲۰ تا ۴۰ سالگی

ب) میانسالی: ۴۰ تا ۶۵ سالگی

پ) پیری: ۶۵ سالگی به بالا

مراحل رشد در اسلام تا ۲۱ سالگی

۱ ۷ سال اول (آقا و سرور)

۲ ۷ سال دوم (فرمانبردار)

۳ ۷ سال سوم (وزیر و مشاور)

در ۷ سال اول، کودک باید آزاد باشد که بازی کند، بدون توقع اطاعت، باید سعی کرد که با عمل و گفتار پسندیده از حسن تقلیدش بهره گرفت.

در ۷ سال دوم زشتی‌ها و زیبایی‌ها را به او فهماند و در تأدیب او کوشش کرد و او را به ارزش‌ها و دوری از زشتی‌ها رهنمون کرد.

در ۷ سال سوم باید با او به منزله مشاور رفتار کنیم و رفتار آمرانه نداشته باشیم.

ویژگی‌های رشد در دوره قبل از تولد

رشد از زمان تشکیل نطفه شروع می‌شود. تخمک دارای ۴۶ کروموزوم است که ۲۳ تا از مادر و ۲۳ تا از پدر ترکیب می‌شود. از طریق همین کروموزوم‌ها و ژن‌های روی آن‌ها، صفات به ارث می‌رسند.

عوامل مؤثر بر چگونگی رشد قبل از تولد: سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت‌های هیجانی، آرامش به ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از دارو