

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 طبقه‌بندی‌شده: 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 طبقه‌بندی‌نشده: 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 طبقه‌بندی‌شده: 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 طبقه‌بندی‌نشده: 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 ۱۳ 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.



بازم‌بندی درس روان‌شناسی یازدهم انسانی

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

فهرست

نوبت	صفحه آزمون	صفحه پاسخ‌نامه
اول	۳	۲۷
اول	۵	۲۷
اول	۷	۲۸
اول	۹	۲۸
دوم	۱۱	۲۹
دوم	۱۳	۲۹
دوم	۱۵	۳۰
دوم	۱۷	۳۰
دوم	۱۹	۳۱
دوم	۲۱	۳۱
دوم	۲۳	۳۲
دوم	۲۵	۳۲

درس‌نامه توپ برای شب امتحان

شماره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	رشته: ادبیات و علوم انسانی	روان‌شناسی
ردیف	آزمون شماره ۱			
	درس اول			
۱	۰/۲۵	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) مجموعه‌ای از قوانین علمی، را شکل می‌دهند.		
۲	۰/۲۵	ب) جریان رسیدن به مقصد را گویند.		
۳	۰/۵	پ) فرضیه، در صورت تأیید به یا تبدیل می‌شود.		
۴	۰/۵	کدام روش شناخت، مورد استفاده فیلسوفان است؟		
۵	۱	روش علمی را تعریف کنید.		
۶		در سوالات تعریفی و تشریحی، کلیدواژه‌ها در تعاریف دارای نمره هستند، پس حتماً توجه کنید تا تمام کلیدواژه‌ها را بنویسید تا نمره‌ای کسر نشود.		
۷	۱	روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی را نام ببرید.		
۸	۰/۵	اندازه‌گیری را تعریف کنید.		
۹	۰/۵	به فرایند تفسیر محرک‌های انتخابی چه می‌گویند؟		
	درس دوم			
۱۰	۰/۲۵	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) هیجان‌ناز منبع رفتارهای مخرب و ناسازگارانه هستند.		
۱۱	۰/۲۵	ب) در نوجوانی بیشتر گرایش به همسالان است و نوجوانان علاقه‌ای به ارتباط با والدین و خواهر و برادرهای خود ندارند.		
۱۲	۰/۲۵	پ) نوجوانان در به کارگیری توانایی شناختی، پختگی لازم را ندارند.		
۱۳	۰/۲۵	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. الف) منظور از بلوغ جنسی مرحله‌ای است که در آن جنسی رخ می‌دهد.		
۱۴	۰/۲۵	ب) وراثت به عنوان یک عامل مؤثر بر رشد شناخته شده است.		
۱۵	۱	یادگیری کدام مهارت‌ها باعث کنترل هیجان در نوجوانی می‌شوند؟		
۱۶	۱/۵	برجسته‌ترین تغییرات مربوط به جنس در نوجوانی چند دسته‌اند؟ توضیح دهید.		
۱۷	۰/۲۵	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام یک از گزینه‌های زیر از جمله مراحل اصلی عمر انسان نمی‌باشد؟		
۱۸	۰/۲۵	ب) ایستادن مستقل در کدامین ماه‌های رشد ایجاد می‌شود؟		
۱۹	۰/۲۵	پ) ترس از غریبه چه زمانی اتفاق می‌افتد؟		
	درس سوم			
۲۰	۰/۲۵	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید. الف) انجام هم‌زمان چند تکلیف، میزان خطا را افزایش می‌دهد.		
۲۱	۰/۲۵	ب) به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در زمان طولانی، تمرکز گویند.		
۲۲	۰/۲۵	پ) اگر توجه مداوم و پایدار باشد، باعث عمیق‌تر شدن توجه می‌شود.		
۲۳	۰/۲۵	ت) اگر یک موضوع با چند حس مختلف دریافت شود، دریافت ما قوی‌تر می‌شود.		
۲۴	۰/۲۵	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. الف) محرومیت به دلیل آزارنده بودن آن نوعی شکنجه محسوب می‌شود.		
۲۵	۰/۲۵	ب) همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می‌گذارد.		

شماره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	رشته: ادبیات و علوم انسانی	روان‌شناسی
نمره	نوبت اول پایه یازدهم دوره متوسطه دوم			ردیف
آزمون شماره ۱				
۰/۵	انتخاب محرک خاص از بین محرک‌های بی‌شمار اطراف چه نام دارد؟			۱۴
۱	آیا توجه با تمرکز متفاوت است؟ توضیح دهید.			۱۵
۱/۵	منابع توجه تحت تأثیر چه عواملی است؟ کامل بنویسید.			۱۶
۱	انجام‌دادن چند تکلیف هم‌زمان در ساماندهی توجه چه نقشی دارد؟			۱۷
درس چهارم				
۰/۲۵	درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.			۱۸
۰/۲۵	الف) حافظه قوی به تنهایی متضمن موفقیت نیست.			
۰/۲۵	ب) هم‌زمانی چند فعالیت حافظه را قوی‌تر می‌کند.			
۰/۲۵	پ) فاصله مرور مطالب باید، بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد.			
۰/۲۵	ت) بازیابی اطلاعات به نشانه‌های آن اطلاعات وابسته است.			
۰/۲۵	گزینه صحیح را انتخاب کنید.			۱۹
۰/۲۵	الف) برجسته‌کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی چه نام دارد؟			
۰/۲۵	۴) برگرداندن به زبان خود	۳) تمایزبخشی	۲) رمزگردانی معنادار	۱) بسط معنایی
۰/۲۵	۴) حسی - غیرمعنایی	۳) حسی - معنایی	۲) درونی - بیرونی	۱) برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های کارآمدتر از نشانه‌های هستند.
۰/۵	چرا گاهی هنگام حفظ شعر، ابیات و مصرع‌ها جابه‌جا می‌شوند؟			۲۰
۰/۵	تجربه مشخصی که به یک زمان و مکان مشخص مربوط می‌شود، در کدام حافظه ذخیره می‌شود؟			۲۱
۰/۷۵	انواع رمزگردانی را نام ببرید.			۲۲
۱	خطای حذف کردن در حافظه را توضیح دهید.			۲۳
۱/۲۵	نشانه‌های بازیابی به چند گروه تقسیم می‌شوند؟ توضیح دهید. (با مثال)			۲۴
۲۰	موفق باشید			جمع نمرات

کهن‌ساز	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	رشته: ادبیات و علوم انسانی	روان‌شناسی
ردیف	آزمون شماره ۹			نمره
۲	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید.</p> <p>۱ تحریک گیرنده‌های حسی توسط محرک‌ها را احساس می‌گویند.</p> <p>۲ فرضیه‌سازی یا تفکر فرضی در دوره کودکی اول شکل می‌گیرد.</p> <p>۳ به فرایند تفسیر محرک‌های انتخابی تفکر گفته می‌شود.</p> <p>۴ «علت گرم شدن کره زمین» یک مسئله خوب تعریف شده است.</p>			
۲	<p>جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.</p> <p>۵ حافظه به دانش عمومی فرد گفته می‌شود.</p> <p>۶ انتقال از حافظه به حافظه کوتاه‌مدت نیازمند توجه و دقت است.</p> <p>۷ جست‌وجوی علت رفتار در واقع به معنای توجه به عوامل آن رفتار است.</p> <p>۸ وقتی یادگیرندگان شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنند، انگیزه آنان پایین می‌آید.</p>			
۲	<p>گزینه صحیح را انتخاب کنید.</p> <p>۹ شروع و پایان تغییرات رشدی، مربوط به کدام بازه زمانی است؟</p> <p>(۱) ۱ تا ۲ سالگی (۲) تولد تا مرگ (۳) انعقاد نطفه تا مرگ (۴) تولد تا اوایل جوانی</p> <p>۱۰ دو منشأ مهم فشار روانی چیست؟</p> <p>(۱) تعارض و اضطراب (۲) ناکامی و اضطراب (۳) تعارض و ناکامی (۴) روش‌های غلط زندگی و ناکامی</p> <p>۱۱ کدام یک از مراحل حل مسئله نیست؟</p> <p>(۱) تشخیص مسئله (۲) فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس (۳) ارزیابی راه حل (۴) انتخاب راه‌حل‌های جایگزین</p> <p>۱۲ بهترین سبک تصمیم‌گیری کدام است؟</p> <p>(۱) وابسته (۲) اجتنابی (۳) احساسی (۴) منطقی</p>			
۳	<p>به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>۱۳ دو مورد از شاخص‌های تعیین‌کننده مسئله‌ها به دو گروه «خوب تعریف شده» و «خوب تعریف نشده» را بنویسید.</p> <p>۱۴ تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسئله را چه می‌گویند؟</p> <p>۱۵ به ارزیابی راه‌های مختلف و انتخاب بهترین راه چه می‌گویند؟</p> <p>۱۶ به حالتی که در آن پیامدها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارد چه می‌گویند؟</p> <p>۱۷ به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که فرد معمولاً در زندگی روزمره از آن استفاده می‌کند چه می‌گویند؟</p> <p>۱۸ مقابله‌هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی آن کمک می‌کنند را چه می‌گویند؟</p>			
۱	<p>به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید.</p> <p>۱۹ تمرکز را تعریف کنید.</p> <p>۲۰ مسئله را تعریف کنید.</p> <p>۲۱ تعارض اجتناب - اجتناب را توضیح دهید.</p> <p>۲۲ کدام یک از ویژگی‌های مسئله کمک می‌کند تا موانع احتمالی را شناسایی نماییم؟</p> <p>۲۳ سبک تصمیم‌گیری تکانشی چگونه است؟</p> <p>۲۴ ۴ مورد از مهم‌ترین عوامل ایجاد نگرش را بنویسید.</p> <p>۲۵ ناهماهنگی شناختی را تعریف کنید.</p> <p>۲۶ سلامت را تعریف کنید.</p> <p>۲۷ اهداف روان‌شناسی سلامت را بنویسید.</p>			

	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۷۵ دقیقه	رشته: ادبیات و علوم انسانی	روان شناسی
نمره	نوبت دوم پایه یازدهم دوره متوسطه دوم		آزمون شماره ۹	
۲	<p>کدام یک از اسندهای زیر پایدار و کدام یک ناپایدار است؟</p> <p>الف) من استعدادم در این موضوع بسیار بالا است.</p> <p>ب) این ثمره کار و تلاش خودم بود.</p> <p>پ) اگر من اراده کنم، به راحتی نمره قبولی را به دست می آورم.</p> <p>ت) امتحان سختی بود.</p>			۲۸
۲۰	جمع نمرات	موفق باشید		

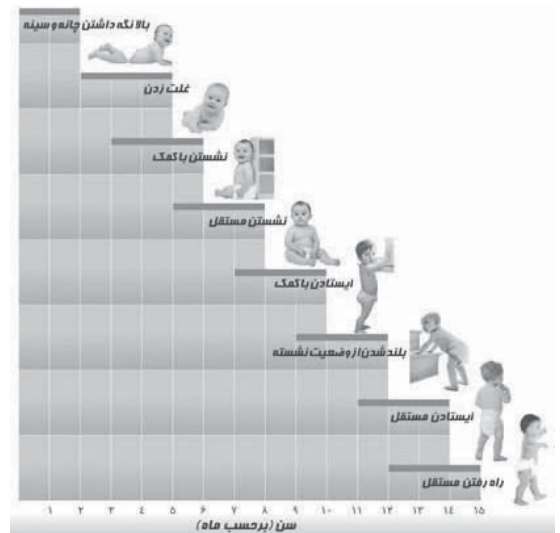
پاسخنامه تشریحی

آزمون شماره ۱ (نوبت اول)

- ۳) عامل سوم، سبک پردازش افراد و انتظارات آنها است که باعث می‌شود محرک‌های خاصی انتخاب شوند.
- ۱۷- انجام دادن تکلیف هم‌زمان کارایی توجه را کاهش می‌دهد در شرایطی که مجبور می‌شویم به طور هم‌زمان چند تکلیف را انجام دهیم. (۱) هر چه دو تکلیف به همدیگر شبیه باشند (۲) و تکالیف موردنظر دشواری کم‌تری داشته باشند (۳) هم‌چنین فرد انجام‌دهنده آن تکالیف از مهارت‌های لازم برخوردار باشد، اثر منفی ناشی از تقسیم توجه که به واسطه انجام هم‌زمان چند تکلیف ایجاد می‌گردد کاهش می‌یابد.
- 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.
ت) درست
- 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 این‌که کنار یکدیگر قرار دارند (نشانه بیرونی)، ارتباط معنایی هم دارند؛ زیرا با توت‌فرنگی مربا درست می‌شود (نشانه درونی).

- ۱- الف) نظریه (ب) فرایند (پ) قانون یا اصل
- ۲- روش خردگرایانه
- ۳- فرایند جست‌وجوی باقاعده و نظام‌دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین
- ۴- مشاهده - پرسش‌نامه - مصاحبه - آزمون
- ۵- نسبت‌دادن عدد به ویژگی‌های اشیا یا افراد
- ۶- ادراک
- ۷- الف) نادرست / هیجان‌ناز منبع رفتارهای مثبت و سازنده هستند.
ب) نادرست / این گرایش به همسالان باعث نمی‌شود که نوجوان به ارتباط با والدین یا خواهر و برادرهایش بی‌علاقه شود.
پ) درست
- ۸- الف) ریش
ب) زیستی
- ۹- کنترل خشم - ورزش کردن
- 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) گزینه «۴»

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



- پ) گزینه «۳»
- ۱۲- الف) درست
ب) نادرست / به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در زمانی طولانی، گوش‌به‌زنگی می‌گویند.
پ) نادرست / اگر توجه مداوم و پایدار باشد، تمرکز ایجاد می‌شود.
ت) درست
- ۱۳- الف) حسی
ب) هویت
- 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 محرک‌های بیرونی تحریک می‌شوند.
۲) عامل دوم، اطلاعات موجود در حافظه است. حافظه یکی از منابع مهم توجه است.

- 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 یکی از گزینه‌های نامطلوب و ناخواسته باشد در تعارض اجتناب - اجتناب قرار گرفته است.
- ۲۲- شناسایی موقعیت فعلی در جریان حل مسئله، شناخت میزان دانش فعلی‌تان به شما کمک می‌کند تا موانع احتمالی را به خوبی بشناسید و راه‌حل‌های بهتری را ارائه دهید.
- 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- (۱) باورها و نظام ارزشی فرد (۲) اراده (۳) هدفمندی (۴) ناهماهنگی شناختی
- ۲۵- یکی از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتار با باورمان 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 عاملی پایدار و غیر قابل تغییر است.
ب) ناپایدار، تلاش قابل تغییر می‌باشد، پس ناپایدار است.
پ) ناپایدار، اراده قابل تغییر و در نتیجه ناپایدار است.
ت) پایدار، سخت‌بودن آزمون هم عاملی پایدار است.

آزمون شماره ۹ (نوبت دوم)

- ۱- درست
- ۲- نادرست / فرضیه‌سازی در نوجوانی شکل می‌گیرد.
- ۳- نادرست / به فرایند تغییر محرک‌های انتصابی ادراک گفته می‌شود.
- ۴- درست
- ۵- معنایی
- ۶- حسی
- ۷- انگیزشی
- ۸- کنترل
- ۹- گزینه «۳»
- ۱۰- گزینه «۳»
- ۱۱- گزینه «۲»
- ۱۲- گزینه «۴»
- ۱۳- شناسایی موقعیت اولیه - تعیین دقیق هدف

درس نامه توپ 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 روان‌شناختی بسیار دشوار است؛ زیرا تحت تأثیر علت‌های زیادی هستند و همین امر، پیش‌بینی و کنترل را مشکل می‌کند.

مثال: امی د 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.

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

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.

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 تمییم 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: هیچ‌کدام از این روش‌ها نمی‌تواند روش دیگر را انکار کند و باید موضع آن‌ها نسبت به سایر منابع شناخت «نمی‌دانم» باشد، نه این‌که بگوید نیست!

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 موردنظر باید به صورت عینی و دقیق تعریف شود به گونه‌ای که همه افراد با مطالعه تعریف به برداشت یکسان یا تقریباً یکسانی برسند. مثلاً یکی از جذاب‌ترین واژه‌های روان‌شناسی، واژه «هوش» است که همگان تعریف واحدی از هوش ندارند. تعریف عملیاتی هوش: هوش عبارت است از قدرت سازگاری با محیط و به عبارت دقیق‌تر منظور از هوش عددی است که با اجرای «آزمون سازگاری» به دست می‌آید.

متغیر: یعنی هر چیزی که تغییر می‌کند.

مثال: نمره متغیر است؛ چون مقادیر مختلف دارد.

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

۲ **تکرارپذیری:** یافته‌های به دست آمده از روش علمی، خصوصی و شخصی نیست؛ یعنی هر فرد در صورت رعایت ضوابط علمی می‌تواند یافته‌های دیگران را تکرار کند.

درس ۱: تعریف و روش مورد مطالعه

مقدمه

چرا هنگام مطالعه حواسمان پرت می‌شود؟ یا چرا مطالعه با فاصله زمانی بهتر از مطالعه بدون فاصله زمانی است؟ یا عوامل مؤثر بر فراموشی چیست؟ علت پرخاشگری کودکان چیست؟ و سؤال‌هایی از قبیل تمام این سؤال‌ها در قلمرو علم روان‌شناسی می‌گنجد و پاسخ به آن‌ها دغدغه روان‌شناسان است.

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 باارزش** می‌دانیم.

برای تشخیص درستی یا نادرستی پاسخ دیگران، دو روش وجود دارد:

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

۲ **و اگر برای آن پاسخ دانش وجود نداشت، باید آن پاسخ با روش‌های علمی قابل بررسی باشد تا صحت آن تأیید شود.**

علم تجربی 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 این بیان‌ها همان مفاهیم علمی هستند.

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

پس فرضیه پاسخ اولیه پژوهشگران به مسئله‌های علمی است. در ضمن فرضیه‌ها می‌توانند باعث طرح سؤال‌های 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 بیان‌های علمی را خوب به خاطر بسپار.



نظریه: در تعریف نظریه این موارد را به خاطر بسپار:

- ۱ مجموعه‌ای از قوانین علمی، نظریه را شکل می‌دهند.
- ۲ نظریه‌ها دارای دو سطح هستند و در هر کدام از این دو سطح به یک اندازه رشد نمی‌کنند.
- الف سطح صوری: ساختار ظاهری و نحوه نگارش آن است.
- ب سطح تجربی: تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری آن است.

علم روان‌شناسی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟

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

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

۲- **تبیین:** به بیان چرایی پدیده اشاره می‌کند. موفقیت در پیش‌بینی و کنترل به چگونگی توصیف و تبیین پدیده موردنظر بستگی دارد.



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 و همه موجودات زنده را شامل می‌شود؛ مانند لانه‌سازی پرندگان، راه رفتن انسان.

فرایندهای ذهنی: فرایندهای ذهنی رفتارهایی هستند که به صورت مستقیم قابل مشاهده نیستند. فرایندهای ذهنی را به واسطه نتایجی که در بر دارد استنباط می‌کنیم.

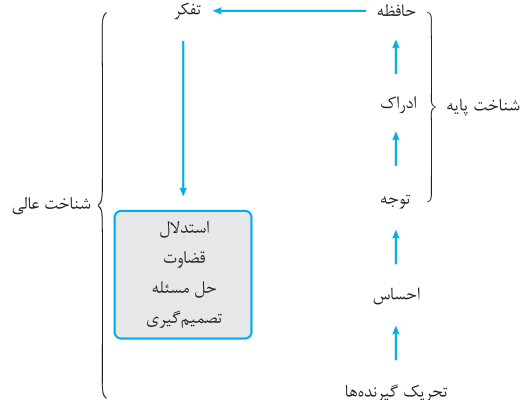
مثال: تصاویر زیبایی معابر شهری، احساس خوشایندی به شهروندان می‌دهد.

شناخت چیست؟

شناخت دارای سلسله‌مراتب است.

چگونگی شکل‌گیری سطوح مختلف شناخت:

بازنمایی می‌شود.



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) هر چه پردازش مفهومی‌تر باشد، شناخت شکل گرفته، پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود.

روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی

۱ مشاهده ۲ مصاحبه ۳ پرسش‌نامه ۴ آزمون‌ها

مشاهده

تعیین 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.

دقیق و معتبر باشد.

پرسش‌نامه باید از نتایج آن با احتیاط استفاده شود.

به صورت‌های مختلف نمره‌گذاری 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 محقق پس از شنیدن پاسخ سؤال قبلی، پرسش بعدی را سازمان می‌دهد.

انواع مصاحبه:

۱ **کاملاً ساختاریافته:** 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؛ در همه‌پرسی‌ها معمولاً از مصاحبه ساختاریافته استفاده می‌شود.

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 بدون ساختار: ۱ بسیار وقت‌گیر است. ۲ نیازمند آموزش‌های ویژه است. ۳ باید به نکات اخلاقی توجه شود.

آزمون‌ها: ابزاری برای کمی‌کردن ویژگی‌های روان‌شناختی هستند. این ابزارها 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.

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.

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

عوامل مؤثر بر رشد

۱ عوامل وراثتی 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 که می‌تواند تحت تأثیر عوامل محیطی قرار بگیرد. 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 او را به منزله مشاور رفتار کنیم و رفتار آمارانه 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، 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 داروها

ویژگی‌های رشد در دوره کودکی

رشد در دوره کودکی (از تولد تا ۱۲ - ۱۱ سالگی) نسبت به سایر دوره‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است.

حیطه‌های رشد در دوره کودکی

الف رشد جسمانی - حرکتی

ب رشد هیجانی

پ رشد درک اخلاقی

ت رشد شناختی

الف) رشد جسمانی - حرکتی در کودکی: ابتدایی‌ترین و شاخص‌ترین جنبه رشد است که در کودکی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است. مثلاً پس از گذشت ۶ ماه از تولد، وزن نوزاد دو برابر و پس از پایان سال اول، ۳ برابر می‌شود.

نکته مهم: نکته مهم در رشد جسمانی - حرکتی در این دوره این است که کودکان در ابتدا در حرکات درشتی مثل بالا رفتن از پله‌ها و سپس در مهارت‌های حرکات ظریف مثل بستن بند کفش رشد می‌کنند.

ب) رشد شناختی در کودکی: رشد شناختی یعنی رشد در فرایندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم‌گیری و توانایی‌های زبانی کودک. کودکان تحت تأثیر ویژگی‌های ظاهری اشیاء قرار می‌گیرند؛ مثلاً اگر $\frac{1}{4}$ لیتر شیر را در دو لیوان با حجم مساوی بریزیم، یکی از لیوان‌ها بلند و باریک و دیگری پهن و کوتاه باشد، کودک ۴ یا ۵ ساله لیوان دراز و بلند را انتخاب می‌کند و یا کودکان قبل از دبستان، هدایای بزرگ و کم‌ارزش را بر هدایای کوچک و پرارزش ترجیح می‌دهند.

پ) رشد هیجانی در دوره کودکی: رشد هیجانی در کودکی فرایند پیچیده‌ای است که نه تنها مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک، بلکه مستلزم آگاهی از هیجانات اطرافیان است. مثلاً وقتی پای کودک دوساله به طور تصادفی به لیوان می‌خورد و می‌شکند، مادر با تعجب فریاد می‌زند: چرا لیوان شکست؟ ممکن است کودک این فریاد را به عنوان هیجان مثبت درک کند و دوباره رفتار شکستن را تکرار کند تا دوباره این هیجان یا توجه را از مادر کسب کند؛ بنابراین کودکان با دریافت واکنش دیگران به هیجانات خود جهت می‌دهند.

هیجان‌های ساده و مرکب در دوره کودکی: رشد هیجانی در دوره کودکی، معطوف به سه هیجان ساده ترس، خشم و محبت است که با توجه به واکنش اطرافیان و رشد آگاهی کودکان از هیجانات خود به سه هیجان مرکب: احساس پشیمانی، سپاسگزاری و ترحم تعمیم می‌یابد. رشد هیجانی در حیوانات هم به شکل ساده وجود دارد.

نکته: هیجان ساده: بروز آن تحت تأثیر نظام پردازش‌های فردی نیست و غالباً به یک صورت پدیدار می‌شود.

نکته: هیجان مرکب: بروز آن پیچیده‌تر بوده و با توجه به نوع ارزیابی، ظهور متفاوتی می‌یابد. **ت) رشد اجتماعی در دوره کودکی:** انسان موجودی اجتماعی است و آگاهی انسان از این ویژگی به تدریج حاصل می‌شود و او را اجتماعی‌تر می‌کند. در سنین اولیه کودکی، علی‌رغم بازی کودکان در کنار همدیگر، هر کودک به بازی انفرادی می‌پردازد (بازی‌های هوایی در ۵ - ۴ سالگی) ولی در سنین بالاتر، مشترکاً بازی کرده و قاعده‌مند می‌شود. این تغییر بیانگر رشد اجتماعی است. ترس از غریبه در ۸ - ۷ ماهگی و لبخند اجتماعی در ۳ - ۲ ماهگی از ابتدایی‌ترین علائم رشد اجتماعی است.

ث) رشد درک اخلاقی در دوره کودکی: راستگویی، کمک به دیگران و احترام به بزرگ‌ترها نمونه‌هایی از رفتار اخلاقی است که تشخیص آن نیاز به رشد دارد. کودکان در ابتدا هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند. لذا مسئول رفتار خود نیستند. برای تبدیل شدن به عنصر اخلاقی باید یک فرایند تدریجی و پیچیده طی شود. منظور از رشد اخلاقی، همان انجام عمل اخلاقی است، هر چند ممکن است دلیل انجام آن متفاوت باشد. مثلاً یک کودک ۶ ساله کاری را برای خوشحالی دوستش انجام می‌دهد در حالی که وقتی بزرگ می‌شود، درست‌بودن کار برایش مهم است نه خوشحالی دوستش. رشد اخلاقی دربرگیرنده آن دسته از قوانین و مقررات اجتماعی و اصول شرعی و عرفی است که تعیین می‌کند انسان‌ها در رابطه با دیگران، چگونه باید رفتار کنند.

ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی

رشد در نوجوانی (۱۲ تا ۲۰ سالگی) به طور ناگهانی است و تغییراتی در حیطه‌های جسمی و روانی (شناختی، هیجانی، اجتماعی) ایجاد می‌شود، فرد در انتهای این دوره به پختگی می‌رسد و شبیه بزرگسالان عمل می‌کند.

حیطه‌های رشد در دوره نوجوانی

الف رشد جسمانی و بلوغ جنسی

ب رشد هیجانی

پ رشد درک اخلاقی

ت رشد شناختی

الف) رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی: دوره نوجوانی با شدیدترین و گسترده‌ترین تغییرات زیستی همراه است که بسیاری از نوجوانان آن را بحران تلقی می‌کنند. یکی از ویژگی‌های رشد جسمانی در دوره نوجوانی، ناگهانی بودن آن است.

ابعاد رشد جسمانی:

۱) رشد قد و وزن: با سرعت افزایش می‌یابد و تناسب بدن به سرعت تغییر می‌کند.

۲) رشد ماهیچه‌ها: حدود یک سال بعد از افزایش قد و وزن صورت می‌گیرد.

۳) رشد فیزیولوژیک: اندام‌های داخلی بدن مثل شش که اندازه و ظرفیت آن ۳ برابر و اندازه قلب ۲ برابر می‌شود. این تغییرات باعث احساس توانمندی در نوجوان می‌شود.

۴) رشد دستگاه تولیدمثل: با بلوغ جنسی رخ می‌دهد و بلوغ جنسی مرحله‌ای است که در آن رسش جنسی (یعنی تغییرات مربوط به جنس) رخ می‌دهد که به دو دسته مهم تقسیم می‌شود.

الف) ویژگی‌های جنسی اولیه: تغییراتی که بر توانایی تولیدمثل اثر می‌گذارند؛ یعنی ویژگی‌هایی که به طور مستقیم در تولیدمثل نقش دارند.

ب) ویژگی‌های ثانویه: تغییراتی که جزئی از علائم رشد و قابل رؤیت‌اند؛ مثل رویش موی صورت در پسران.

ب) رشد شناختی در دوره نوجوانی: ویژگی‌های رشد شناختی در نوجوانی را می‌توان در ۱۱ مورد خلاصه کرد:

۱) تفکر فرضی (فرضیه‌سازی) ۲) تفکر احتمال‌گرا (پیش‌بینی یک موقعیت)