

درسنامه درس اول روان شناسی پایه یازدهم رشته ادبیات و علوم

انسانی/تهیه و تنظیم : **کریم عباسی اول** / دکترای روان شناسی تربیتی

۰۹۱۴۱۹۰۸۲۲۷/ / دبیرستان شهید بهشتی/ نمونه ابوریحان و بهمن شاملو.

نام درس و صفحه	کتاب روان شناسی در یک نگاه
روان شناسی : تعریف و روش مورد مطالعه ص ۸	درس ۱
روان شناسی رشد ص ۳۴	درس ۲
احساس ، توجه ، ادراک ص ۶۶	درس ۳
حافظه و علل فراموشی ص ۸۸	درس ۴
تفکر(۱) حل مسئله ص ۱۱۲	درس ۵
تفکر(۲) تصمیم گیری ص ۱۳۴	درس ۶
انگیزه و نگرش ص ۱۵۸	درس ۷
روان شناسی سلامت ص ۱۸۶	درس ۸

آنچه در درس ۱ می خوانیم(موضوعات مورد بحث)

صفحه	کلمات کلیدی	عنوان موضوعات مورد بحث
۱۰	حواس پرتی، مطالعه با فاصله، علل فراموشی، تحت تأثیر جمع بودن، تأثیر برنامه های خشونت بار.	مقدمه
۱۱	۱- عقل(روش های فلسفی، استدلال های منطقی، و...) ۲- عرفانی (شهود و دریافت درونی) ۳- استناد به وحی و آیات الهی و صاحب نظران(سخن بزرگان دین، متخصصان) ۴- روش علمی (روش تجربی : مشاهده و تجربه - عینی و تکرارپذیر).	منابع کسب آگاهی و معرفت
۱۲ الی ۱۳	پیوستگی مراحل علمی(۱- مسئله ۲- فرضیه ۳- اصول یا قوانین ۴- نظریه).	علم تجربی چیست؟

۱۴ الی ۱۶	(۱- توصیف ۲- تبیین ۳- پیش بینی ۴- کنترل). هر چه توصیف و تبیین دقیق و روشن باشد، پیش بینی و کنترل نیز دقیق تر و روشن تر خواهد بود. پیش بینی و کنترل پدیده های روان شناختی دشوارتر از مفاهیم فیزیکی است.	علم روان شناسی چه هدف هایی را دنبال می کند؟
۱۶ الی ۲۰	فرایند- قاعده مند- موقعیت نامعین- طرح مسئله برای ابهام زدایی- دو ویژگی مهم روش علمی (۱- تعریف عملیاتی ۲- تکرار پذیری).	روش علمی
۲۰ الی ۲۱	علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (به شکل مستقیم قابل مشاهده نیستند) - اسلاید - آثار و کارکردهای قابل مشاهده.	تعریف روان شناسی
۲۱ الی ۲۳	شناخت پایه (توجه، ادراک، حافظه) - شناخت عالی (استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم گیری) - تفکر نیازمند شناخت پایه است - پردازش ادراکی - پردازش مفهومی (کارآمدی بیشتری دارد و شناخت شکل گرفته آن پایدارتر است).	شناخت چیست؟
۲۷ الی ۲۸	۱- مشاهده (مطالعه رفتار حیوانات و آدمیان) ۲- پرسشنامه (پرسش از خود فرد در باره رفتار یا افکار خاص او) ۳- مصاحبه (محقق براساس پاسخ های دریافت کرده، پرسش بعدی خود را معلوم می سازد و مصاحبه را هدایت می کند) ۴- آزمون ها (ابزاری برای کمی کردن ویژگی های روان شناختی).	روش های جمع آوری اطلاعات در روان شناسی

یک حدیث : از امام جعفر صادق (ع) پرسیدند : کارهای خود را بر چه اساسی

استوار ساخته اید؟ امانم فرمودند : بر ۴ بنیان : اول : دانستم که کار مرا غیر از

من، کسی انجام نمی دهد، پس خود در بجا آوردن آن کوشیدم. دوم : دانستم که

خداوند بر حال من آگاه است (ظاهر و باطن)، پس حیا کردم. سوم : دانستم که روزی

مرا دیگری نخواهد خورد، پس آرام گرفتم. چهارم : دانستم که پایان کار من مرگ

است، پس برای آن مهیا شدم. (بحار الانوار، جلد ۷۸، ص ۲۲۸، حدیث ۱۰۰).

یک نکته مهم: در پایان نوبت اول یا نوبت دوم از مطالبی که تحت عنوان «برای مطالعه» و «فعالیت» نوشته شده است؛ ارزشیابی به عمل نمی آید. برای کنکور. باسواد شدن و افزایش معلومات. این قسمت ها را نیز بخوانید.

درس اول / مقدمه / پاسخ سوالات ص ۱۰ - به ترتیب

۱ - چرا هنگام مطالعه، حواسمان پرت می شود؟ عامل حواس پرتی، عدم تمرکز و بی دقتی یا بی توجهی است، البته انجام چند کار با هم نیز حواس پرتی را افزایش می دهد..

۲- چرا مطالعه با فاصله زمانی، بهتر از مطالعه بدون فاصله زمانی است؟ زیرا مطالعه با فاصله زمانی؛ میزان خستگی را کم می کند و بازده یاد گیری و در نتیجه میزان یادآوری را افزایش می دهد.

۳- عوامل مؤثر بر فراموشی چیست؟ (گذشت زمان - تداخل - عوامل عاطفی - رمزگردانی نادرست - مشکلات مربوط به بازیابی) ۵ عامل مؤثر در ایجاد فراموشی صفحه ۱۰۰ خواهید خواند.

۴- چرا یک فرد وقتی که در جمع قرار می گیرد متفاوت از سایر موقعیت ها عمل می کند؟ چون تمت تأثیر جو ها کم بر موقعیت قرار می گیرد.

۵- افرادی که مکرر و بدون دلیل موجه تن به جراحی زیبایی می دهند، در زیبایی بدنشان نقص دارند یا تصور نادرستی از زیبایی دارند؟ هر دو درست است؛ برفی در زیبایی بدنشان نقص دارند، بعضی تصور فوپی از زیبایی ندارند و برفی هر دو وضعیت را ممکن است داشته باشند. صفحه ۸۳ فواید فواید.

۶- تماشای برنامه های خشونت آمیز رسانه ها چه تأثیری بر پر خاشگری کودکان دارد؟ تماشای این گونه برنامه ها میزان پرفاشگری کودکان را افزایش می دهد.

- پاسخ فعالیت ۱-۱ ص ۱۰ : ۱- چه عواملی باعث اضطراب می شود؟ ۲- بین تفکر و رفتار چه رابطه ای برقرار است؟ ۳- چرا بعضی افراد به اختلالات روانی مبتلا می شوند؟ ۴- آیا کودکان رفتارهای والدین خود را به ارث می برند؟

- پاسخ فعالیت ۱-۲ ص ۱۱: اکثراً موفقیت خود را به دانش تخصصی مربوطه نسبت می دهند. اما علاوه بر این میزان علاقه، مطالعه، سبک یادگیری، میل به پیشرفت، خلاقیت، تجربه، تلاش، سخت کوشی و ده ها عامل دیگر هم در انتخاب حرفه آن ها مؤثر می باشد.

- پاسخ علمی به پرسش های مطرح شده، در قلمرو علم روان شناسی می گنجد. در پاسخ به پرسش های روان شناختی، پاسخ های دقیق و معتبر با ارزش اند. پاسخگویی به پرسش های روان شناسی دانش و پژوهش روزافزونی را می طلبد.

منابع کسب آگاهی و معرفت/ص ۱۱/تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول دکترای روان شناسی تربیتی

- انسان ها در پاسخ به سؤال های خود و برای کسب معرفت، از منابع و روش های گوناگون استفاده می کنند. فرض کنید از ۴ نفر بپرسیم: آیا جهان نظم دارد؟ این ۴ نفر بر اساس جدول ذیل به این سؤال پاسخ می دهند.

مثال	منابع و روش های کسب آگاهی و معرفت
فرد اول با استناد به آیات الهی و سخن بزرگان دین پاسخ می دهد جهان منظم و باقاعده است.	۱- استناد به نظر صاحب نظران و مقام صلاحیت دار: افراد متخصص و با تجربه
فرد دوم با روش های عرفانی و برداشت درونی، به منظم بودن جهان شناخت پیدا می کند.	۲- شیوه های مبتنی بر سیر و سلوک و روش های شهودی: مهم ترین ویژگی این شیوه، شخصی و غیر قابل تعمیم بودن آن است. مبتنی بر درک درونی است.
فرد سوم با توجه به استدلال های منطقی و دلایل فلسفی جهان را قاعده مند می داند.	۳- شیوه خردگرایانه: با کمک فلسفه و روش های مبتنی بر منطق، به حقیقت چیزی پی می برند. مورد استفاده فیلسوفان است.
فرد چهارم می گوید: اگر کره زمین چند کیلومتر دورتر یا نزدیک تر به خورشید می بود؛ امکان حیات در زمین وجود نمی داشت؛ بنابراین جهان هستی حتماً نظم دارد.	۴- روش علمی: از روش های تجربی (مشاهده و آزمایش) استفاده می شود. روش های علمی؛ عینی و قابل تکرار هستند.

- هر یک از منابع چهارگانه آگاهی و معرفت، روش های خاص و متناسب با خود را داشته و از آنها برای پاسخ به مسئله مورد نظر استفاده می شود.

- چهار منبع فوق در مقابل هم قرار نمی گیرند و نباید این چهار منبع را ضد یکدیگر دانست. بلکه آنها، چهار منبع مختلف برای آگاهی از جنبه های گوناگون عالم هستی و خلقت هستند که اگر چه هر یک ویژگی های مخصوص به خود را دارند، اما می توانند تکمیل کننده جنبه های مختلف آگاهی و معرفت باشند. آنچه در منابع کسب آگاهی و معرفت مهم است این است که هیچ یک نمی توانند بر درستی روش خویش و انکار روش های دیگران اصرار بورزند.

علم تجربی چیست؟ ص ۱۲/تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول/دکترای روان شناسی تربیتی/۰۸۲۲۷-۰۹۱۴۱۹

- علم تجربی، علمی است که از روش ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه گیری برای بررسی موضوع مورد مطالعه استفاده می کنند و یکی از منابع کسب آگاهی و معرفت است، در علوم تجربی با کمک مشاهده و روش های مختلف،

رابطه بین پدیده های طبیعی، بررسی می شود. در علوم تجربی برخی مفاهیم مانند مسئله، فرضیه و نظریه کاربرد فراوانی دارند. بیان های علمی با اهمیت در علوم تجربی: مسئله، فرضیه و نظریه.

- پژوهش های دانشمندان با « طرح مسئله » شروع می شود؛ یعنی پژوهش با مسئله آغاز می شود.

- تعریف فرضیه : دانشمندان با توجه به دانش و تجربه های قبلی و همچنین با استفاده از قوه تخیلشان تلاش می کنند پاسخ های اولیه و تا حد ممکن سنجیده ای به مسئله های علمی بدهند. به این قبیل پاسخ ها « فرضیه » می گویند.

- « فرضیه » پاسخ اولیه پژوهشگران به « مسئله های علمی » است. فرضیه می تواند صحیح یا غلط باشد. فرضیه ها ضمن اینکه می توانند در پاسخ به یک سؤال بیایند، باعث طرح سؤال های دیگر هم می شوند.

- فرضیه ها، در صورت پذیرفته شدن به « قانون یا اصل » تبدیل می شوند. مجموعه ای منسجم از اصول و قوانین علمی در باره یک موضوع نیز، « نظریه » را تشکیل می دهند.

- برای پذیرش پاسخ های اولیه ارائه شده به مسئله های علمی و تأیید یک فرضیه، چه باید بکنیم؟ باید آن پاسخ ها را بر اساس مشاهدات تجربی، بیازماییم و نتیجه را با یافته های مقبول در علم تجربی، مطابقت دهیم. پس از بررسی، اگر مطابقت و همخوانی وجود نداشته باشد، پاسخ ارائه شده، پذیرفته نمی شود یعنی قابل قبول نیست.

- آیا معتبر بودن و پذیرفته شدن پاسخ، لزوماً به معنای درست و واقعی بودن آن پاسخ است: نه نیست.

- چرا گاهی برخی پاسخ های علمی، کنار گذاشته می شود؟ زیرا ممکن است پاسخی که اکنون مورد قبول واقع شده و علمی است، پس از مدتی به دلیل آگاهی از نادستی آزمایشات قبلی و یا به دلیل تغییر در پیش فرض های دانشمندان، کنار گذاشته شده و نادست تلقی گردد.

- نمودار پیوستگی مراحل علمی: ۱- مسئله ← ۲- فرضیه ← ۳- اصول یا قوانین ← ۴- نظریه

- تفاوت مسئله با فرضیه در علامت آن است؛ در آخر مسئله علامت سؤال می گذاریم اما در آخر فرضیه از علامت نقطه استفاده می کنیم.

مراحل علمی	یک نمونه (مثال)
۱- مسئله	گذشت زمان بر پایداری حافظه چه تأثیری دارد؟
۲- فرضیه	گذشت زمان و عدم استفاده از مطالب وارد شده به حافظه، دوام آن‌ها را کم رنگ می‌کند. با توجه به این تجربیات، پاسخ اولیه‌ای به سؤال فوق داده می‌شود: «گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می‌شود». این گزاره یک فرضیه است.
۳- اصول یا قوانین	فرضیه فوق برای پذیرفته شدن یا رد شدن، نیازمند آزمایش است. در صورت تأیید و پذیرفته شدن «تأثیر گذشت زمان بر حافظه» به عنوان یک اصل یا قانون در روان‌شناسی پذیرفته می‌شود.
۴- نظریه	حافظه علاوه بر گذشت زمان، تابع اصول و قوانین دیگری هم است. وقتی همه اصول حافظه کنار یکدیگر بیایند «نظریه‌های فراموشی» را شکل می‌دهند که یکی از نظریه‌های متعدد در روان‌شناسی است.

- ۱- پاسخ فعالیت ۱-۳ ص ۱۳: ۱ - بین مسئله، فرضیه، قانون و نظریه علمی چه ارتباطی وجود دارد؟ پژوهشگر در بیان مسئله هدف خویش را بیان و بر اساس آن، فرضیه‌ها را تعیین می‌نماید. فرضیه‌های تأیید شده منجر به تشکیل قوانین و در نهایت تولید نظریه می‌گردند. می‌توان گفت اگر مسئله طرح نشود؛ فرضیه به وجود نمی‌آید، اگر فرضیه تأیید شود به عنوان یک اصل یا قانون پذیرفته می‌شود و اگر اصول و قوانین متعدد کنار هم قرار بگیرند نظریه شکل می‌گیرد.
- ۲- تنبیه دادن در مقابل یک رفتار در خاموشی آن رفتار مؤثر است. مرور بیشتر هنگام مطالعه، سرعت تست زنی را افزایش می‌دهد. مطالعه با فاصله زمانی، میزان یادگیری را بالا می‌برد. گذشت زمان، دوام یادگیری مطالب را کم رنگ می‌کند.

علم روان‌شناسی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟ ۴ هدف / ص ۱۴

هدف علم روان‌شناسی	مثال
۱- توصیف: یعنی تعریف آنچه هست، بیان روشن و تا حد ممکن دقیق از «چیستی مفهوم و موضوعی» که قصد مطالعه و بررسی آن را داریم.	برخی افراد به کرونا مبتلا می‌شوند. دانش آموز مطالعه می‌کند یا استرس دارد. تعریف حافظه و هوش و استرس چه علائمی دارد؟
۲- تبیین: یعنی توضیح دادن، علت، باعث، موجب، چگونگی، بیان چرایی یک پدیده.	چرا برخی افراد به کرونا مبتلا می‌شوند؟ چرا دانش آموز مطالعه می‌کند یا چه عاملی موجب استرس می‌شود؟
۳- پیش‌بینی: در این هدف، زمان مهم است؛ یعنی چه زمانی، کی و چه وقت. زمان گذشته، حال و آینده.	چه زمانی به کرونا مبتلا شده است؟ چه زمانی دانش آموز مطالعه می‌کند یا استرس دارد؟ موقعیتی که فرد در آن قرار می‌گیرد.
۴- کنترل: یعنی تنظیم، تعدیل کردن، کاهش یا افزایش دادن.	آیا می‌توان بیماری کرونا را کاهش داد؟ ماسک زدن و ضدعفونی کردن و رعایت فاصله و ... این بیماری را کاهش می‌دهد. چگونه می‌توان میزان مطالعه را افزایش داد؟ آیا می‌توان میزان استرس را کاهش داد؟

هدف علم روان‌شناسی همانند سایر علوم تجربی، توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل موضوع پژوهش است.

۱- بیان روشن و تا حد ممکن دقیق از «چیستی مفهوم و موضوعی» که قصد مطالعه و بررسی آن را داریم، توصیف است.

- چگونگی توصیف هر دانشمند از یک موضوع یا پدیده، تأثیر بسیار زیادی در مواجهه با آن موضوع و بررسی علمی آن دارد؛ مثلاً فردی که انسان را تنها موجودی جسمانی می بیند، بسیار متفاوت از فردی که انسان را با ابعاد مختلف (جسمانی، شناختی، اجتماعی، هیجانی، اخلاقی) می بیند، به مطالعه و پژوهش علمی در باره انسان خواهد پرداخت.

- دانشمندان سعی می کنند تا در توصیف موضوعات و پدیده های مختلف، دقیق و بی طرف باشند. با این وجود غالباً تحت تأثیر پیش فرض ها، نظریات پذیرفته شده در هر علم، ارزش ها و همچنین جهت گیری های موجود در ذهن خویش هستند که این امر، بر مشاهده و دقت آنها تأثیر جدی می گذارد.

هدف دوم در علم روان شناسی، «تبیین» یک موضوع یا پدیده است. تبیین به بیان «جراحی اتفاق افتادن یک پدیده» می پردازد.

- برای یک موضوع یا پدیده، ممکن است تبیین های متفاوت و در عین حال درست وجود داشته باشد (مثلاً چند نوع تبیین مختلف تجربی یا تبیین دینی و...). بنابراین نباید با دستیابی به یک تبیین خاص، تبیین های احتمالی یا صحیح دیگر را رد کنیم.

- پس از برگزیدن یک توصیف و تبیین خاص از یک پدیده، تا حد زیادی می توان به «پیش بینی» و «کنترل» آن پدیده دست یافت؛ مثلاً اگر شما بدانید که استرس چیست و چه علائمی دارد (توصیف) و اینکه چرا اضطراب به وجود می آید و چگونه می توان استرس را از اضطراب تشخیص داد (تبیین)، خواهید توانست آن را در زمان و موقعیتی دیگر، پیش بینی و یا حتی تحت کنترل خود درآورد (مدیریت). مثال دیگر: خرد کردن مسئله (ص ۱۲۶ خواهید خواند)، مهارت حل مسئله را افزایش می دهد، نمونه ای از پیش بینی است. با آموزش این مهارت؛ حل مسئله تحت کنترل قرار می گیرد.

- کنترل و پیش بینی در علم روان شناسی، نسبت به علوم تجربی، با دشواری بیشتر روبرو است.

- مهم ترین دلیل دشواری پیش بینی و کنترل در علم روان شناسی: پیچیدگی و دشواری توصیف و تبیین در موضوعات مختلف این علم است. مثلاً رفتارهای انسان به عنوان موضوعی برای بررسی های علمی، دارای ابعاد مختلف و پیچیده ای است. انسان علاوه بر بعد جسمانی دارای بعد غیر جسمانی نیز است که با بدن در ارتباط تنگاتنگی است. این امر باعث می شود که توصیف دقیق از موضوعات در انسان مانند هوش، عواطف، شناخت، اراده، خود و... بسیار دشوار گردد و در نتیجه، شاهد تبیین های متفاوتی از این موضوعات و مانند آنها، در روان شناسی باشیم.

- موفقیت در رسیدن به «پیش بینی و کنترل» به چگونگی «توصیف و تبیین» پدیده مورد مطالعه بستگی دارد. پیش بینی و کنترل پدیده های علوم تجربی آسان تر از مفاهیم روان شناسی است.

- پاسخ فعالیت ۱- ۴ ص ۱۶ : ۱- اولی نوشته حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطرات گذشته؛ پس توصیف است. دومی نوشته موجب، پس تبیین است. ۲- تبیین اولی آسان تر از دومی است؛ زیرا اولی (گرما باعث انبساط فلز می شود.) مربوط به علم تجربی و دومی (امید به آینده، انگیزه پیشرفت را افزایش می دهد.) مربوط به علم روان شناسی است. زیرا پدیده های روان شناختی تحت تأثیر علت های زیادی هستند؛ در حالی که در علوم دیگر این گونه نیست.

پاسخ سؤال ص ۱۶- پیش بینی و کنترل پدیده های روان شناختی دشوارتر از مفاهیم فیزیکی است؛ زیرا پدیده های روان شناختی تحت تأثیر علت های زیادی هستند؛ به بیان دیگر در فیزیک پیش بینی انبساط فلز به وسیله گرما امر دشواری نیست. در حالی که پیش بینی انگیزه پیشرفت، به مراتب دشوارتر است؛ چون تحت تأثیر عوامل متعددی است که به راحتی نمی توان آنها را توصیف و تبیین کرد. پیش بینی و کنترل موضوعی که توصیف و تبیین روشن تری داشته باشد، آسان تر است.

روش علمی / ص ۱۶

- روش علمی (با همان روش تجربه) یکی از روش های کسب آگاهی و معرفت است که مشاهده و تجربه رکن اساسی آن است. روش های ارائه شده در علم تجربی، مشاهده پذیر هستند و چون مشاهده پذیرند قابل اجرا و معتبر هستند و نمی توان از آنها در امور غیر قابل مشاهده با حواس ۵ گانه استفاده کرد.

- برخی دانشمندان علوم تجربی، با ورود به حیطه موضوعاتی که امکان مشاهده مستقیم و تجربی آنها وجود ندارد به اظهار نظر می پردازند و گاهی دیگر منابع کسب معرفت و آگاهی یا تبیین های ارائه شده بر اساس آنها را نادرست معرفی می کنند. حال آنکه تنها چیزی که علم تجربی در مواجهه با مسائل غیر قابل مشاهده می تواند ادعا کند «نمی دانم» است و برای کسب معرفت و دانش در باره موضوعات غیر قابل مشاهده (غیر محسوس)، باید از تبیین های مستند به دیگر منابع معرفتی استفاده کرد.

- یک موضوع غیر قابل مشاهده که قابلیت بررسی های تجربی را نداشته باشد؛ نمی توان در مورد آن، گزاره هایی تجربی و علمی بیان کرد، اما گاه می توان با استناد به دیگر منابع کسب آگاهی و معرفت، گزاره های صحیح و معتبری را در باره آن موضوع بیان نمود.

- هر نظریه علمی مبتنی بر مشاهده و تجربه، خود بر نظریات و مبانی غیر تجربی (یعنی ۳ حیطه دیگر آگاهی و معرفت: مبانی دینی، مبانی عقلی و مبانی عرفانی یا شهودی) تکیه دارد و با تغییر در آنها، فرضیات و نظریات مطرح شده در علم تجربی نیز تغییر خواهد کرد.

- پاسخ سؤال ص ۱۷: مریم با این مفهوم مواجه شده است: «جهان دارای نظم است». او بعد از مطالعه یکی از کتاب های شگفت انگیز درباره کیهانشان ها و منظومه شمسی، به این نتیجه رسیده است که امکان ندارد اجزای منظومه شمسی بدون قاعده در فضا قرار بگیرند. فهم این موضوع نیازمند استفاده از روش علمی است، زیرا این روش، تجربی (مشاهده و تجربه)، عینی و قابل تکرار است.

- کاربردی ترین تعریف روش علمی: «فرایند جستجوی باقاعده و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین».

- واژه فرایند، نظام دار بودن و موقعیت نامعین در تعریف روش علمی: فرایند یعنی از چند مرحله به وجود آمده است؛ فرایند به جریان یک عمل اشاره دارد. جریان رسیدن به هدف را «فرایند» گویند. نظام دار یعنی روش علمی تابع قواعد مشخصی است که به صورت منظم طی می شود. آخرین مفهوم در تعریف روش علمی «موقعیت نامعین» است. دانشمند به دنبال ابهام زدایی و روشن سازی است. دانشمند با طرح مسئله، موقعیت های ناشناخته و مجهول را شناسایی می کند و سپس با روش های تجربی، سعی می کند تا به آنها پاسخ داده و این موقعیت ها را روشن سازد. روشن سازی موقعیت نامعین همانند نور در شب تاریک است؛ هر چه بر شدت نور افزوده می شود، از مقدار تاریکی کاسته می شود.

- وقتی از مبدأ به سوی مقصد در حال حرکت هستیم، جریان رسیدن به هدف را «فرایند» گویند. در روش علمی همواره به دنبال جستجوی چیزی هستیم. در جستجوی چیزی بودن باعث می شود تا روش علمی، هدفمند باشد.

- مهم ترین تفاوت دانشمند با فرد عادی در زمینه نظام دار بودن (روش علمی): هر چند هر دو با مسئله مواجه می شوند، اما مواجهه دانشمند، بر خلاف فرد عادی، منظم و قاعده مند است.

- پاسخ فعالیت ۱-۵ ص ۱۸ : مسئله : چرا مطالعه با فاصله زمانی، بهتر از مطالعه بدون فاصله زمانی است؟ شیوه های مؤثر مقابله با کرونا چیست؟ فرضیه: مطالعه با فاصله زمانی، بازده یادگیری را بالا می برد. ماسک زدن/ ضد عفونی کردن/ شست و شوی دست ها/ فاصله گذاری.

Human beings are fellow – members of the same body.

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند.

مثال	دو ویژگی روش علمی / ص ۱۸
فردی ممکن است کسی را که بذله گو هست باهوش تلقی کند؛ فرد دیگری کسی را که استعداد خاصی در خطاطی دارد باهوش بداند؛ کسی ممکن است فردی را که به زیبایی سخن می گوید باهوش بداند.	۱- تعریف عملیاتی : در این ویژگی روش علمی، متغیر مورد نظر باید به صورت عینی و دقیق تعریف شود؛ به گونه ای که همه افراد با مطالعه تعریف متغیر مورد نظر، به برداشت یکسان و یا تقریباً یکسانی برسند. این تعریف، تعریف پژوهشگر از واژه مورد نظر مانند هوش است و در بین همه یکسان نیست. تعریفی است که با عدد یا آمار و ارقام بیان می شود یا کلمه ای که بیان کننده آن است مانند آزمون، سنجش و اندازه گیری. جهت یکپارچه سازی و انسجام مطلب از تعریف عملیاتی استفاده می شود.
یک پژوهشگر در مرنند تحقیقی با عنوان تأثیر راهبردهای یادگیری بر میزان مطالعه دانش آموزان انجام داده است و در تحقیق خود به این نتیجه رسیده است که تجربه قبلی؛ تمرکز؛ تصویرسازی ذهنی؛ ارتباط دادن، استراحت بین دو مطالعه، معنادادن و کل خوانی، میزان یادگیری را افزایش می دهند. اگر پژوهشگر دیگری در تبریز، شیراز و به این نتیجه برسد تکرار پذیری حاصل شده است.	۲- تکرار پذیری : یعنی یافته های به دست آمده از روش علمی، خصوصی و شخصی نیست، بلکه هر فردی، در صورت رعایت ضوابط علمی، می تواند یافته های دیگران را تکرار کند. در زمینه های گوناگون به نتایج مشابهی با آزمودنی های متفاوت برسیم.

- روش مورد نظر روان شناسان تجربی، روش علمی است. در روش علمی با دو مفهوم «متغیر» و «تعریف عملیاتی» زیاد مواجه هستیم.

- در یک آزمایش تجربی، «متغیر» هر چیزی است که تغییر می کند. فرض کنید شما می خواهید ارتباط نمرات درس یک دانش آموز را با میزان استراحت شبانه روزی او بررسی کنید. در این پژوهش، «نمره» و «میزان

استراحت» مقادیر مختلفی از (از صفر تا بیست در «نمره» و از صفر تا ۲۴ در «میزان استراحت») را شامل می شود. بنابراین نمره و میزان استراحت، متغیرهای پژوهش شما هستند.

- «تعریف عملیاتی» در روش علمی و برای انجام یک آزمایش صحیح و همچنین سهولت در اندازه گیری ها، باید متغیرهای مورد نظر، به شکل دقیق، شفاف و قابل اندازه گیری، تعریف شوند. به تعریفی از متغیر که این ویژگی ها را داشته باشد «تعریف عملیاتی» می گویند. تعریف عملیاتی باید به گونه ای باشد که همه افراد با مطالعه آن به برداشت یکسان و یا تقریباً یکسانی برسند. مثلاً یکی از مفاهیم جذاب در روان شناسی «هوش» است، اما همگان تعریف واحدی از هوش ندارند. یعنی هر فرد از نگاه خود، هوش را تعریف می کند. فردی ممکن است کسی را که بذله گو هست باهوش تلقی کند. فرد دیگری کسی را که استعداد خاصی در نقاشی دارد را باهوش بداند یا فردی که به زیبایی سخن می گوید را باهوش بنامد. در این گونه موارد و برای رسیدن به مفهومی مشترک از هوش در آزمایش ها، از تعریف عملیاتی استفاده می شود. در این مورد می توان گفت: هوش عبارت است از قدرت سازگاری با محیط، عددی که با اجرای «آزمون سازگاری» به دست می آید.

- **پاسخ سؤال ص ۱۹** - تعریف عملیاتی اضطراب، پیشرفت تحصیلی، تصمیم گیری، استدلال و قضاوت دشوار تر است؛ زیرا از این واژه ها، تعریف واحدی وجود ندارد و برداشت ها متفاوت است.

- اگر چه ممکن است بسیاری از انسان ها با روش های منحصر به فرد، مسائل را حل کنند؛ اما اگر پاسخ آنها به وسیله دیگران قابل تکرار نباشد، در مجموعه روش علمی قرار نمی گیرد.

- همه علوم به یک میزان دارای یافته های تکرار پذیر نیستند؛ به عنوان مثال، فیزیک دانی که موضوع پژوهش او اجسام بی جان است، می تواند به یافته های یکسانی در آزمایش های متعدد تأثیر گرما بر فلز برسد، اما چنین چیزی در علوم مانند روان شناسی بسیار دشوار است. پس اگر فیزیکدان، یافته مربوط به تأثیر گرما بر انبساط فلز را بارها تکرار کند، روانشناس نمی تواند این گونه عمل کند.

- **دلیل دشواری رسیدن به یافته های یکسان در روان شناسی: پیچیدگی پژوهش های مربوط به انسان، رعایت مسائل اخلاقی، تأثیر ارزش ها در نگاه و تفسیر پدیده های انسانی و...** است. از این رو، روش های تجربی و علمی، همواره با محدودیت هایی در تبیین پدیده های انسانی مواجه بوده و نمی تواند و نمی تواند پاسخ بسیاری از پرسش های بشر را بدهد.

تعریف روان شناسی : /ص ۲۰/ تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول

- اگر از شما دانش آموزان پرسیده شود در روان شناسی چه چیزی مطالعه می شود، شاید به تعداد افراد کلاس، تعریف ارائه شود. تعریف واحدی برای روان شناسی وجود ندارد.
- علت اینکه تعریف واحدی برای روان شناسی وجود ندارد چیست؟(چه عاملی باعث تغییر در توصیف و تبیین های موجود در یک علم می شود؟)گذشت زمان و تغییر در مبانی و پیش فرض های علم، تغییر در نیازهای فرهنگی و اجتماعی و زیستی و همچنین افزایش اطلاعات در هر علم. گاهی این امر باعث می شود که در برخی مسائل علمی و یا حتی تعریف یک علم، نتوان به یک نظریه واحد یا دیدگاهی منسجم رسید.
- یکی از جامع ترین تعاریف روان شناسی : «علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی(شناخت)».
- (فتا) : به هر نوع فعالیت مورد مشاهده جاندار، «رفتار» می گویند.
- نمونه هایی از رفتار : حرکت جمعی پرندگان، لانه سازی برخی حیوانات، راه رفتن انسان ها، غذا خوردن، خوابیدن.
- مطالعه رفتار، محدود به انسان نیست و در بسیاری از آزمایش ها؛ تفاوت جدی و بنیادی میان انسان و حیوان گذاشته نمی شود.
- از اموری که به صورت مستقیم قابل مشاهده نیستند؛ فرایندهای ذهنی است.
- فرایندهای ذهنی : این فرایندها را به واسطه آثار و کارکردهای قابل مشاهده آنها مورد مطالعه تجربی قرار می دهیم. مثلاً شما ۲۰ اسلاید به دوست خود می دهید ، سپس از او می خواهید از بین این ۲۰ اسلاید ؛ اسلاید ۷ و اسلاید ۸ را به شما نشان دهد. در این مثال پاسخ درست و موفقیت آمیز فرد نشان دهنده حافظه است که از جمله فرایندهای ذهنی است که به صورت غیرمستقیم بررسی شده است. امروزه از فرایندهای ذهنی با واژه «شناخت» تعبیر می شود.

- پاسخ فعالیت ۱- ۶ : ص ۲۱ : حسین (مستقیم - رفتن با دیدن) / فاطمه (غیر مستقیم - اندیشیدن) / کودکان (مستقیم - ردیابی) / تصاویر (غیر مستقیم - احساس). هر چه قابل مشاهده باشد مستقیم است و هر چه غیر قابل مشاهده باشد غیر مستقیم است. در این فعالیت، رفتن با دیدن و ردیابی، قابل مشاهده اند؛ اما اندیشه و احساس غیر قابل مشاهده اند.

شناخت چیست؟ / ص ۲۱ / تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول / دکترای روان شناسی تربیتی

- روان شناسی نوین، در تبیین موضوعات مورد مطالعه، با واژه «شناخت» بسیار سروکار دارد.

- احساس : محیط ما پر از محرک های مختلف است. این محرک ها گیرنده های حسی همچون گوش و چشم را تحریک می کنند. نتیجه تحریک گیرنده های حسی به وسیله محرک های مختلف مانند صدا، نور و ... را احساس گویند. درس ۳ ص ۶۹ خواهید خواند.

- توجه : انتخاب یک یا چند محرک احساس شده از بین محرک های مختلف را توجه می گویند. درس ۳ ص ۷۰ خواهید خواند.

- ادراک : به فرایند تعبیر، تفسیر و معنابخشی به محرک های انتخابی، «ادراک» می گویند. درس ۳ ص ۷۰ خواهید خواند.

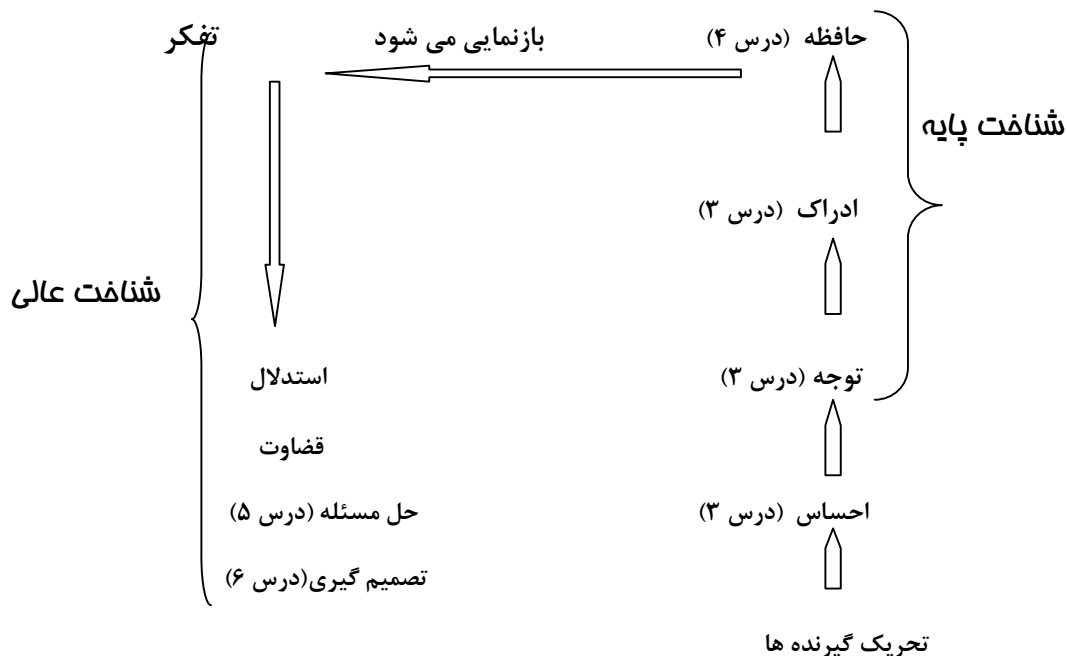
- حافظه : بایگانی یا نگهداری تعبیر و تفسیرهای خود در یک محفظه یا انبار را «حافظه» می گویند. حافظه ابزاری برای گذر از شناخت پایه (مثل توجه و ادراک) و ورود به شناخت عالی، یعنی «تفکر» است. درس ۴ ص ۹۰ خواهید خواند.

- انسان ها سعی می کنند با استفاده از اطلاعات خام موجود در حافظه، استنباط های زیادی داشته باشند و به مراتب بالاتر شناخت دست یابند.

- فرایند استفاده از اطلاعات موجود در حافظه «تفکر» نام دارد. تفکر شامل استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم گیری است.

- **Whosoever is contended attains honor and whosoever is covetous is humiliated.**
عزت به قناعت است و ذلت به طمع.

چگونگی شکل گیری سطوح مختلف شناخت با رسم نمودار:



- پاسخ سؤال ص ۲۲: تفکر نیازمند شناخت پایه یعنی توجه، ادراک و حافظه است. فردی که حافظه قوی دارد متفکر نیست؛ بلکه از یک سو حافظه ابزاری جهت دستیابی به مهارت های مهم تر، همچون تفکر است و از سوی دیگر حافظه در نقش فراهم سازی داده های خام برای تفکر است. درس ۴ ص ۱۰۹ خواهید خواند.

- فرایند «توجه تا تصمیم گیری» شناخت نامیده می شود.

- متخصصان به فرایندهایی همچون توجه، ادراک و حافظه «شناخت پایه» و به انواع تفکر «شناخت عالی» می گویند.

- هرچه از شناخت پایه به سوی شناخت عالی پیش می رویم، عمل پردازش پیچیده تر می شود. پردازش به معنای دریافت و فهم بیشتر است.

- تفاوت پردازش ادراکی با پردازش مفهومی: هرگاه پردازش صرفاً بر ویژگی های حسی، مانند اندازه و شکل ظاهری محرک تکیه داشته باشد، «پردازش ادراکی» است و پردازشی که علاوه بر ویژگی های حسی تحت تأثیر ویژگی های کیفی قرار دارد «پردازش مفهومی» است.

- هرچه پردازش ما مفهومی تر باشد، شناخت شکل گرفته، پایداری تر و کارآمدتر خواهد بود. عالی ترین مرتبه شناخت حل مسئله و تصمیم گیری و است. حل مسئله و تصمیم گیری مبتنی بر پردازش مفهومی، کارآمدتر از تصمیم گیری مبتنی بر پردازش ادراکی است.

- **پاسخ فعالیت ۱-۷: ص ۲۳:** سارا ۵ ساله و پیش دبستانی است، این گونه کودکان تحت تأثیر ویژگی ظاهری قرار می گیرند یعنی رنگ و شکل ظاهر، «پردازش ادراکی» را برتر می دانند؛ اما سپیده ۱۷ ساله و نوجوان است؛ نوجوانان تحت تأثیر کیفیت (نرمی، دوام، قیمت و ماندگاری) «پردازش مفهومی» قرار می گیرند. لذا تصمیم گیری سپیده از تصمیم گیری سارا کارآمدتر است، زیرا حل مسئله و تصمیم گیری مبتنی بر پردازش مفهومی، کارآمدتر از تصمیم گیری مبتنی بر پردازش ادراکی است. در درس ۲ ص ۴۸ و ۵۶ و درس ۳ ص ۸۵ نیز خواهید خواند.

پاسخ فعالیت ۱-۹: ص ۲۸: رفتارهای هیجانی منفی مثل خشونت کلامی و فیزیکی،

مثال	روش های جمع آوری اطلاعات در روان شناسی / ص ۲۷
ما با مشاهده دقیق رفتار حیوانات می توانیم رفتار نوع دوستانه را به صورت تکاملی بررسی کنیم. با فیلم برداری از نوزادان، می توان جزئیات الگوهای حرکتی آنان را مشاهده و توصیف کرد.	۱- مشاهده: یکی از روش های اصلی جمع آوری اطلاعات و توصیف موضوعات مختلف است و بسیاری از محققان با مشاهده، رفتار حیوانات و آدمیان را مطالعه می کنند. علاوه بر مشاهده در محیط طبیعی، برخی از محققان در محیط آزمایشگاهی به مشاهده رفتارهای مورد نظر می پردازند.
مانند پرسش نامه اضطراب، زمانی که دانش آموز اظهار می کند اضطراب دارم، زمان کافی و امکان مشاهده مستقیم آن وجود ندارد؛ در چنین حالتی از پرسش نامه استفاده می شود.	۲- پرسش نامه: مسائلی که امکان مشاهده مستقیم آن ها وجود ندارد؛ می توان با استفاده از پرسش نامه ها مطالعه کرد. در این روش، محقق از خود فرد درباره رفتار یا افکار خاص او می پرسد.
در مواردی مانند، ازدواج، عقد، جشن، نزاع، طلاق و.... محقق سؤالی را طرح می کند و پس از شنیدن پاسخ؛ سؤال بعدی را می پرسد.	۳- مصاحبه: برخی از موضوعات را نمی توان به صورت از پیش تعیین شده مشاهده و یا با کمک پرسش نامه ها مطالعه کرد؛ محققان در چنین حالتی از مصاحبه استفاده می کنند. در این حالت، محقق بعد از شنیدن پاسخ سؤال قبلی، پرسش بعدی را سازمان می دهد.
ترازو در اندازه گیری وزن استفاده می شود. وزن به دست آمده ارتباطی با حجم ندارد. از طرفی اگر چند بار با یک ترازوی سالم وزن یک شیء را بسنجیم، به یک عدد می رسیم.	۴- آزمون ها: آزمون ها ابزاری برای کمی کردن ویژگی های روان شناختی هستند ساخت آزمون ها بسیار دشوار است و فرایند بسیار پیچیده ای را طی می کند.

ضربه زدن به اشیا و امکانات باشگاه ها، درگیری، دشنام دادن، ناسزاگویی. این

گونه رفتارها بین طرفداران وفادار دو تیم اتفاق می افتد. بنابراین برقراری اصولی مانند رعایت احترام، ادب، حیا، عفت، آرامش و امنیت در بین هواداران ضروری است.

مشاهده یعنی ثبت و ضبط رفتار در یک موقعیت طبیعی و بدون دخل و تصرف محقق و به دور از پیش داوری شخصی .

- از **مشاهده برای جمع آوری اطلاعات در روان‌شناسی استفاده می شود** : با مشاهده دقیق رفتار حیوانات می توانیم رفتار نوع دوستانه را به صورت تکاملی مطالعه کنیم. برخی از محققان در محیط آزمایشگاهی به مشاهده رفتار مورد نظر می پردازند.

- **پرسش نامه** : اطلاعاتی را که با کمک مشاهده مستقیم نمی توان به دست آورد، می توان با استفاده از پرسشنامه ها کسب کرد. در این حالت ، محقق از خود فرد د باره رفتار یا افکار خاص او می پرسد.

- پرسش نامه ها باید دقیق و معتبر باشد. پرسش نامه ها به صورت های مختلف نمره گذاری می شود.

- **مصاحبه** : برخی موضوعات را نمی توان به صورت مستقیم مشاهده و یا با کمک پرسشنامه های از پیش تعیین شده مطالعه کرد؛ محققان در چنین حالتی از روش مصاحبه استفاده می کنند. در این حالت، محقق در ضمن گفتگو و بر اساس پاسخ های دریافت کرده، پرسش بعدی خود را معلوم و مصاحبه را هدایت می کند. مصاحبه برخلاف گفتگوی معمولی، هدفمند و سازمان یافته است.

دو شکل مصاحبه (انواع مصاحبه ها با توجه به موقعیت مصاحبه) / مقایسه

۱- **کاملاً ساختار یافته (نظام دار)** : پاسخ دهنده در این شکل مصاحبه با بلی یا خیر و یا انتخاب یکی از گزینه ها به سؤال پاسخ می دهد. این نوع مصاحبه شبیه پرسش نامه است.

۲- **ساختار نیافته (بدون نظام)** : وقتی نتوانیم موضوعی را به صورت مستقیم از فردی بپرسیم، از مصاحبه بدون ساختار استفاده می شود. در این شیوه با پیروی از برخی اصول و طرح کلی، فرد مصاحبه شونده را به سمت پاسخ های مورد نظر هدایت می کنند.

- معمولاً از مصاحبه ساختاریافته در همه پرسشی ها استفاده می کنند. مصاحبه بدون ساختار یا ساختار نیافته (بدون نظام) برای اخذ اطلاعات عمیق استفاده می شود و بسیار وقت گیر و نیازمند آموزش های ویژه است.

- **آزمون ها :** بیش از هر روشی، افراد عادی جامعه با استفاده از آزمون های روان شناختی مواجه شده باشند. آزمون ها ابزاری برای کمی کردن ویژگی های روان شناختی هستند.

دو ویژگی مهم آزمون ها

۱- آزمون ها باید دقیقاً همان چیزی را اندازه گیری کنند که برای آن ساخته شده اند (روایی).

۲- آزمون ها در دفعات متعدد اجرا باید نمره یکسان یا تقریباً یکسانی به ما بدهند (پایایی).

- ساخت آزمون ها بسیار دشوار است و فرایند پیچیده‌ای را طی می‌کند.

- استفاده از آزمون ها، چگونگی اجرا و تفسیر آن باید در کنار سایر روش ها باشد و به دست افراد متخصص انجام شود. همچنین متخصصان نباید مشخصات و اطلاعاتی را که در تحقیقات خود از افراد به دست آورده اند، به صورت عمومی و برای دیگران منتشر کنند. استفاده افراد کم تجربه از آزمون ها، بیش از آنکه راه‌گشا باشد، مشکل‌آفرین است. **درسنامه روان شناسی پایه یازدهم رشته ادبیات و علوم انسانی - تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول**

دکترای روان شناسی تربیتی / ۰۹۱۱۴۱۹۰۸۲۲۷ / دبیرستان شهید بهشتی / نمونه ابوریحان و بهمن شاملو.

آنچه در درس ۲ خواهیم خواند (موضوعات مورد بحث)

صفحه	عنوان موضوعات مورد بحث	کلمات کلیدی
۳۶	مقدمه	ندا (۶ ساله، مدیر، سنجش، آمادگی برای تحصیل و مدرسه).
۳۷	روان شناسی رشد	تغییرات زندگی - از تشکیل نطفه تا زمان مرگ - جنبه های ۵ گانه رشد (جسمانی، شناختی، هیجانی، اجتماعی، اخلاقی).
۳۸	عوامل مؤثر بر رشد	۱- عوامل وراثتی (دوقلوهای همسان دوقلوهای ناهمسان)، آمادگی زیستی (رشد یا پختگی) ۲- عوامل محیطی (محیط بیرون از فرد و یادگیری).
۴۲ الی ۴۴	مراحل مهم رشد در «فراخوانی زندگی»	کودکی (شامل دوره طفولیت، کودکی اول و کودکی دوم) - دوره نوجوانی و دوره بزرگسالی (جوانی، میانسالی و پیری).
۴۵	ویژگی های رشد در دوره	اسپریم - تخمک بارور شده - ۴۶ کروموزوم (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر).

		قبل از تولد
۴۵ الی ۵۲	<p>از زمان تولد تا ۱۱-۱۲ سالگی - مطالعه علمی انسان - این دوره اهمیت زیادی دارد. ۱- رشد جسمتانی - حرکتی شامل (افزایش قد و وزن و استخوان) ۲- رشدشناختی شامل (توجه، ادراک ،حافظه، استدلال، قضاوت ،حل مسئله، تصمیم گیری) ۳- رشد هیجانی شامل (غم، شادی، ترس، محبت، خشم) ۴ - رشد اجتماعی شامل (لبخند اجتماعی، ترس از غریبه، بازی انفرادی ، بازی موازی) ۵- رشد درک اخلاقی شامل (راست گویی، احترام، انجام کارهای خوب و پرهیز از کارهای بد).</p>	ویژگی های رشد در دوره کودکی
۵۲ الی ۶۲	<p>۱- رشد جسمانی شامل (شدید ترین تغییرات زیستی، رشد ناگهانی، بلوغ جنسی، ریش جنسی، ویژگی های جنسی اولیه و ثانویه) ۲ - رشد شناختی شامل (تفکر فرضیه سازی، تفکر احتمال گرا، توجه گزینشی، فراحافظه، پردازش مفهومی، تغییرات شناختی) ۳ - رشد هیجانی شامل (خنده با صدای بلند، عصبی ناگهانی، پشیمان شدن، تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی، آموختن مهارت ها برای به کار گرفتن صحیح هیجانات) ۴ - رشد اجتماعی شامل (تفریح، سینما، مسافرت در ایام تعطیل، لذت بخش بودن در کنار همسالان) - رشد و شکل گیری هویت (من کیستم؟ اجزای هویت ، هویت مثبت، پذیرش خود) ۵ - رشد درک اخلاقی شامل (راستگوتر شدن، کمک به دیگران، رشد سریع شناختی، قضاوت در مورد مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی).</p>	ویژگی های رشد در دوره نوجوانی
۶۲ الی ۶۳	ویژگی های فردی (خود واقعی) - آنچه دوست داریم به آن برسیم یا باشیم (خود آرمانی).	خود آرمانی و خود واقعی