

## درس اول: روان شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

### مقدمه

روان شناسی، با پرسش های بسیاری مواجه است که پاسخ گویی به آن ها دانش و پژوهش روزافزونی را می طلبد. هر فردی می تواند به این پرسش ها پاسخ دهد، اما پاسخ های دقیق و معتبر، بالرش است. افراد غیرمتخصص به پرسش های مطرح شده در علم روان شناسی، پاسخ های عامیانه می دهند و به تدریج دیدگاه شخصی خود را باور کرده و تبعیت دیگران را می طلبند.

برای آگاهی از درستی یا نادرستی پاسخ های دیگران

۱- باید آن ها را با واقعیت های تأیید شده علم روان شناسی تطبیق دهیم (در صورت ناهمخوانی، پاسخ، پذیرفته نیست).

۲- اگر با پاسخی مواجه شدیم که دانشی از آن وجود نداشت، باید آن پاسخ با روش های علمی قابل بررسی باشد تا صحت آن تأیید شود.

### علم چیست؟

در زبان فارسی از واژه «علم» زیاد استفاده می شود. در این جا، منظور از علم، علم تجربی است.

۱- از اقسام علوم بشری است.

۲- در آن از روش ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه گیری برای بررسی موضوع مورد مطالعه استفاده می شود.

۳- با کمک مشاهده و سایر روش های دقیق، رابطه بین پدیده های طبیعی بررسی می شود. دانشمندان برای بررسی روابط بین این قبیل پدیده ها از پرسش های علمی، فرضیه ها و نظریه ها استفاده می کنند.

ویژگی های علم تجربی

واژه «بیان های علمی» به مفاهیم علمی مختلف اشاره دارد. در علوم تجربی برخی از این بیان ها اهمیت زیادی دارد، مانند مسئله، فرضیه و نظریه.

**تعریف فرضیه:** پاسخ های خردمندان و سنجیده به مسئله های علمی است که به صورت خبری بیان می شود.  
**نکته:** پژوهش های دانشمندان با **طرح مسئله** شروع می شود؛ برای مثال، جمله «آیا گذشت زمان بر پایداری حافظه تأثیری دارد؟» نشانگر مسئله است که به صورت سوالی مطرح می شود.

### ویژگی های فرضیه

۱) پاسخ اولیه پژوهشگران به مسئله های علمی است.

۲) فرضیه ها ضمن این که می توانند در پاسخ به یک سؤال بیابند، ممکن است باعث طرح سؤال های دیگر هم بشوند.

۳) فرضیه ها در صورت تأیید تجربی، به قانون یا اصل تبدیل می شوند.

**نکته فرادستی** تفکر، حافظه، تصمیم‌گیری، حل مسئله و امثال این‌ها مربوط به فرایندهای ذهنی (شناخت) هستند؛ زیرا قابل مشاهده مستقیم نیستند، بلکه از روی نتایج آن‌ها استنباط می‌شوند.

**شناخت چیست؟**



چگونگی شکل‌گیری سطوح مختلف شناخت

**نکته** با توجه به شکل بالا، از توجه تا تصمیم‌گیری، شناخت نامیده می‌شود. توجه، ادراک و حافظه، «شناخت پایه» و انواع تفکر، «شناخت عالی» نامیده می‌شوند.

**تعریف مفاهیم مربوط به شناخت**

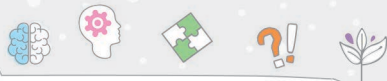
محیط ما لبریز از محرک‌های مختلف است. این محرک‌ها گیرنده‌های حسی همچون گوش و چشم را تحریک می‌کنند که به نتیجه آن، احساس می‌گویند.	احساس
به کمک آن یک یا چند محرک احساس شده را انتخاب می‌کنیم.	توجه
فرایند تغییر و تفسیر محرک‌های انتخابی است.	ادراک
محفظه‌ای که تفسیرهای خود را در آن نگهداری می‌کنیم.	حافظه
فرایند بازنمایی اطلاعات موجود در حافظه است و شامل استدلال، قضایات، حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌شود.	تفکر

- هر چه از شناخت پایه به سوی شناخت عالی پیش برویم، عمل پردازش پیچیده‌تر می‌شود.
- پردازش به معنای دریافت و فهم بیشتر است.

**انواع پردازش**

**ادراک:** تکیه صرف بر ویژگی‌های حسی، همانند اندازه و شکل ظاهری محرک را گویند.  
**مفهوم:** پردازشی است که علاوه بر ویژگی‌های حسی، تحت تأثیر ویژگی‌های کیفی نیز قرار دارد. به عبارت دیگر در این نوع پردازش، پردازشگران به مفهوم می‌رسند. (مثل بررسی نرمی، کیفیت، دوام، قیمت و غیره هنگام انتخاب و تصمیم‌گیری.)

**نکته** هرچه پردازش ما مفهومی‌تر شود، شناخت شکل‌گرفته، پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود. **عالی‌ترین مرتبه شناخت، حل مسئله و تصمیم‌گیری است.**



(دافل ۹۹)

۱) تلاش روان‌شناسان بر کدام مورد، متمرکز است؟

- ۱) توصیف و تبیین علمی رفتار انسان
- ۲) شکل‌دهی فرضیه برای بررسی داده‌ها
- ۳) مشاهده طبیعی رفتار و تجربه منحصربه‌فرد انسان
- ۴) گردآوری و جمع‌آوری اطلاعات در مورد رفتار انسان

(دافل ۹۹)

۲) دانشمندان از طریق تعریف عملیاتی، کدام فعالیت علمی را انجام می‌دهند؟

- ۱) پدیده‌های طبیعی را پیش‌بینی می‌کنند.
- ۲) نحوه اندازه‌گیری متغیرها را مشخص می‌کنند.
- ۳) ارتباط بین دو یا چند متغیر را روشن می‌کنند.
- ۴) فرضیه‌ای را که به‌طور تجربی قابل بررسی است، ارائه می‌کنند.

۳) یافته‌های یک تحقیق علمی نشان داد که تماشای فیلم‌های خشونت‌آمیز موجب افزایش پرخاشگری

کودکان می‌شود. در چند تحقیق دیگر که در موقعیت‌های مشابه انجام شد نیز همین یافته به‌دست آمد.

(دافل ۹۹)

این یافته‌های تحقیقاتی کدام ویژگی روش علمی را نشان می‌دهد؟

- ۱) کنترل
- ۲) مشاهده
- ۳) تکرارپذیری
- ۴) تعریف عملیاتی

(طرح ۹۹)

۴) کدام ویژگی، در خصوص دانشی که از طریق شهود به‌دست آمده است، درست است؟

- ۱) عینی
- ۲) تعمیم‌ناپذیر
- ۳) قابل تکرار
- ۴) غیرمنطقی

۵) تلاش برای پاسخ‌گویی به اینکه چرا بازشناسی خاطرات دوره کودکی دشوار است، بیانگر کدام هدف

(طرح ۹۹)

علم روان‌شناسی است؟

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

(طرح ۹۹)

۶) در روش علمی، بیان دقیق و عینی هر متغیر را چه می‌نامند؟

- ۱) فرضیه
- ۲) نظریه
- ۳) توصیف
- ۴) تعریف عملیاتی

(طرح ۹۹)

۷) نسبت دادن عدد به ویژگی‌های اشیا و افراد را چه می‌نامند؟

- ۱) اندازه‌گیری
- ۲) پژوهش
- ۳) توصیف
- ۴) آزمون

(دافل ۹۸)

۸) کدام گزینه، عبارت «گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می‌شود.» را توصیف می‌کند؟

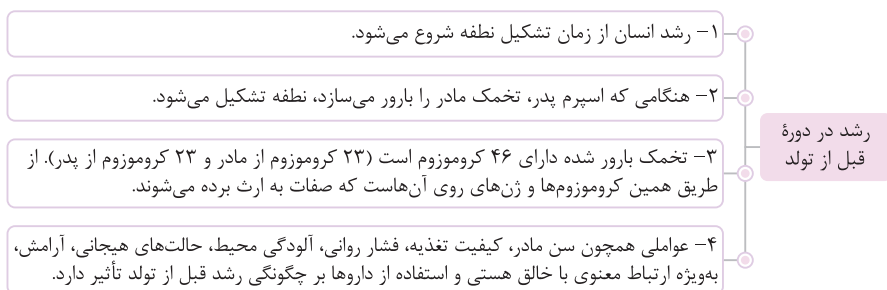
- ۱) اصل
- ۲) مسئله
- ۳) فرضیه
- ۴) نظریه

در اسلام، مراحل رشد انسان، تا ۲۱ سالگی، به ۳ مرحله تقسیم می‌شود:

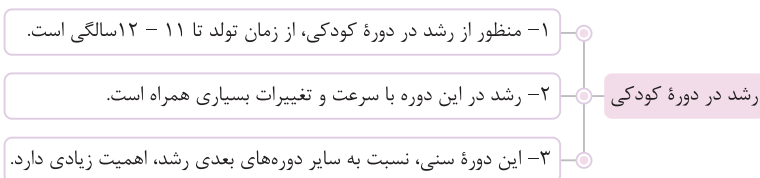
### مراحل رشد انسان از نظر پیامبر گرامی اسلام (ص)



### ویژگی‌های رشد در دوره قبل از تولد



### ویژگی‌های رشد در دوره کودکی





جا

www.gajmarket.com

۱ بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان — مرور اطلاعات در زمان مناسب است.

۲ **تداخل اطلاعات:** اگر یادگیری مطالب پشت سرهم و بدون استراحت باشد، تداخل اطلاعات اتفاق می افتد.

۳ **عوامل عاطفی:** هرچه مطالب را بیشتر دوست داشته باشیم، فراموشی آن ها کمتر است (دخالت عوامل عاطفی بر حافظه، همیشه به صورت مثبت نیست).

۴ **عدم رمزگردانی:** بسیاری از فراموشی ها در عمل ناشی از کم توجهی و نبود رمزگردانی است (مانند ندانستن تعداد پله های منزل مسکونی خود).

۵ **مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی:** اگر نشانه ها برای بازیابی اطلاعات، کافی و درست نباشد، یادآوری با مشکل مواجه خواهد شد.



**نکته:** برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه های درونی، کارآمدتر از نشانه های بیرونی است.

### چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

- ۱- بیان اهمیت مطالب
  - ❖ کسب اطلاعات درباره اهمیت موضوع جدید.
  - ❖ مطالب مهم و کاربردی، دوست داشتنی هستند.
  - ❖ چیزی را که دوست نداشته باشیم، به راحتی رمزگردانی نمی شود.
- ۲- پرهیز از هم زمانی چند فعالیت (توجه ناقص)
  - ❖ توجه دقیق به اطلاعات
  - ❖ پرهیز از انتخاب هم زمان چند ماده اطلاعاتی، زیرا سبب تشکیل حافظه های ضعیف از موضوعات مختلف می شود.
  - ❖ بیشتر افرادی که می گویند، حافظه ما ضعیف است، در واقع مشکل توجه دارند.
- ۳- مرور کارآمد
  - ❖ مرور یعنی تکرار مطالب به صورتی که هر بار به مفهومی جدید برسیم و جهت کنترل اثر گذشت زمان به کار می رود.
  - ❖ مرور مطالب فراتر از تکرار صرف است.
- ۴- کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن
  - ❖ از آن جا که بیشترین فراموشی در ساعات نخست بعد از یادگیری رخ می دهد؛ بنابراین، بهترین زمان مرور مطالب — چند ساعت بعد از یادگیری است.
  - ❖ برای کنترل اثر گذشت زمان، نباید فاصله مرور مطالب بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد.

۵- کاهش اثر تداخل مطالب
 

- ❖ یادگیری باید عمیق باشد تا اثر تداخل کنترل شود.
- ❖ نتیجه یادگیری سطحی، تداخل اطلاعات است.



۱ کدام مورد، دربارهٔ آزمایش ابینگهوس در زمینهٔ رابطهٔ بین گذشت زمان و شدت فراموشی، درست است؟

● (۱) با گذشت زمان، شدت فراموشی مطالب یادگرفته شده، افزایش می‌یابد. (رافل ۹۹)

● (۲) با گذشت زمان، شدت فراموشی مطالب یادگرفته شده تغییر نمی‌یابد.

● (۳) شدت فراموشی در ساعت‌های اولیهٔ بعد از یادگیری کم است و با گذشت زمان شدت آن افزایش می‌یابد.

● (۴) شدت فراموشی در ساعت‌های اولیهٔ بعد از یادگیری زیاد است و با گذشت زمان شدت آن کاهش می‌یابد.

۲ کدام عبارت، در خصوص حافظه درست است؟

● (۱) ظرفیت حافظهٔ کوتاه‌مدت در به یاد سپاری ارقام و حروف نامحدود است.

● (۲) با تمرین و تکرار، اطلاعات از حافظهٔ کوتاه‌مدت به حافظهٔ بلندمدت منتقل می‌شود.

● (۳) شباهت زیاد بین مرحلهٔ نگهداری و بازیابی، عملکرد حافظهٔ فعال را افزایش می‌دهد.

● (۴) در مرحلهٔ رمزگردانی، اطلاعات ثبت و یادگیری شده در حافظهٔ بلندمدت نگهداری می‌شوند.

۳ برخی از دانش‌آموزان در جلسهٔ امتحان، پاسخ درست به سؤالات را به خاطر نمی‌آورند ولی به محض

اینکه جلسهٔ امتحان را ترک کردند در راه‌پله یا کوچه و خیابان پاسخ درست را به خاطر می‌آورند. به نظر

شما چنین دانش‌آموزانی در کدام مرحله از مراحل حافظه مشکل دارند؟ (فارج ۹۹)

● (۱) بازیابی ● (۲) رمزگردانی ● (۳) ذخیره‌سازی ● (۴) رمزگردانی و بازیابی

۴ سه مرحلهٔ اصلی حافظه، کدام است؟

● (۱) نگهداری - اندوزش - بازیابی ● (۲) رمزگردانی - یادگیری - بازیابی

● (۳) کدگذاری - یادگیری - اندوزش ● (۴) رمزگردانی - نگهداری - بازیابی

۵ کدام عبارت، با توجه به نقش حافظهٔ کاری، درست است؟

● (۱) نواقص حافظهٔ بلندمدت را رفع می‌کند.

● (۲) به سایر اجزای شناخت خدمت‌رسانی می‌کند.

● (۳) دقیقاً همان کارکرد حافظهٔ کوتاه‌مدت را به عهده دارد.

● (۴) جایگزین سه حافظهٔ حسی، کوتاه‌مدت و بلندمدت است.

۶ کدام مورد، نشانگر فراموشی است؟

● (۱) اطلاعات غیر واقعی ● (۲) شاخ و برگ دادن به وقایع

● (۳) ناتوانی در بازیابی اطلاعات گذشته ● (۴) یادآوری غیر واقعی رویدادها

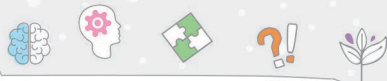
۷ سعید با اینکه تمایل داشت با قرض دادن کتاب به همکلاسی‌اش خدمتی بکند، به دلیل نگرانی از آسیب

رسیدن احتمالی به کتاب، صبح روز بعد فراموش می‌کند کتاب را با خود به مدرسه بیاورد. در اینجا عامل

فراموشی سعید، کدام است؟ (فارج ۹۸)

● (۱) رمزگردانی نادرست ● (۲) تداخل اطلاعات

● (۳) گذشت زمان ● (۴) عاطفی



۲۲ استفاده از مثال‌های مختلف جهت تبیین یک مفهوم چگونه باعث تقویت حافظه می‌شود؟

- (۱) بسط معنایی ● (۲) تمایزبخشی ● (۳) مطالعه چندحسی ● (۴) رمزگردانی معنادار

۲۳ به ترتیب مشخص کنید «یادگیری با استراحت»، «مرور کارآمد» و «کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک

مطلب و یادآوری آن» برای کنترل کدام اثر زیر است؟

- (۱) گذشت زمان - تداخل - گذشت زمان ● (۲) تداخل - گذشت زمان - گذشت زمان

- (۳) گذشت زمان - تداخل - تداخل ● (۴) تداخل - تداخل - گذشت زمان

۲۴ به ترتیب «علت تشکیل حافظه‌های ضعیف»، «نتیجه یادگیری سطحی» و «بهترین زمان مرور مطالب»

در کدام گزینه به درستی بیان شده است؟

- (۱) یادگیری بدون استراحت - کنترل اثر تداخل - دو روز بعد از یادگیری

- (۲) عدم ساماندهی مطالب - مرور ناکارآمد - چند ساعت بعد از یادگیری

- (۳) مرور ناکارآمد - کنترل اثر تداخل - یک هفته پس از یادگیری

- (۴) توجه ناقص - تداخل اطلاعات - چند ساعت بعد از یادگیری

۲۵ حروف (الف) و (پ) در روش پس‌خبا به ترتیب نشانگر چیست؟

- (۱) آمادگی - پس‌دادن به خود ● (۲) آزمون - پیش‌خوانی

- (۳) آمادگی - پیش‌خوانی ● (۴) آزمون - پس‌دادن به خود

۲۶ کدام عبارت زیر در رابطه با روش‌های کارآمد تقویت حافظه درست است؟

- (۱) یادگیری با فاصله، اثر تداخل را کاهش می‌دهد.

- (۲) یادگیری عمیق باعث می‌شود گاهی اوقات بیت‌های یک شعر را جابه‌جا کنید.

- (۳) رمزگردانی بیشتر مطالب به صورت معنایی است.

- (۴) اصرار بر حفظ واژگان کتاب، به قدرت حافظه کمک می‌کند.

۲۷ در هنگام یادآوری کلمه فناری در ذهن، کدام کلمات به نسبت بقیه با مفهوم آن فاصله بیشتری دارند

و دیرتر به ذهن می‌رسند؟

- (۱) پَر دارد - زرد است - پرندگان دیگر ● (۲) بال دارد - پرواز می‌کند - حیوان است

- (۳) گنجشک - مورچه - تمساح ● (۴) بلبل - ممکن است سبز باشد - پرنده است

۲۸ علی جهت مرور درس علوم از کدام روش زیر باید استفاده کند تا فراموشی به حداقل برسد؟

- (۱) مرور درس بلافاصله بعد از خواندن آن

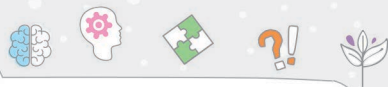
- (۲) مرور درس ۵ روز بعد از خواندن آن

- (۳) مرور درس بعد از ظهر همان روزی که صبح آن به مطالعه پرداخته است.

- (۴) مرور درس یک هفته بعد از خواندن آن

۲۹ شرکت در آزمون‌های مکرر برای رفع مشکلات مربوط به کدام مرحله حافظه مفید است؟

- (۱) رمزگردانی ● (۲) اندوزش ● (۳) بازیابی ● (۴) ذخیره‌سازی



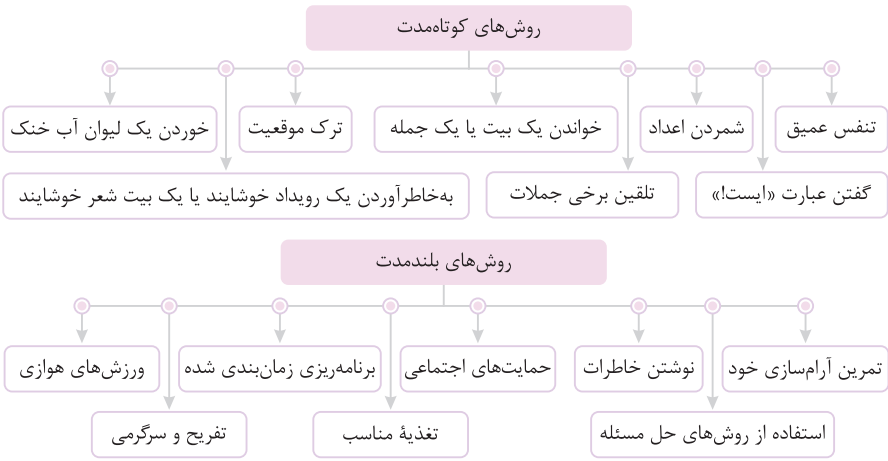
**الف) استفاده از مهارت حل مسئله:** در این شیوهٔ مقابله، فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر می‌گیرد و برای مقابله با آن از مهارت حل مسئله استفاده می‌کند.

**ب) مشورت و راهنمایی گرفتن:** زمانی که فرد نتواند به تنهایی مشکل را حل کند، مشورت کردن و راهنمایی گرفتن از دیگران به‌عنوان یک مقابلهٔ سازگارانه در نظر گرفته می‌شود.

**ج) استفاده از حس شوخ‌طبعی:** شوخی، به‌عنوان یک روش مقابلهٔ سازگارانه، در مواردی استفاده می‌شود که ممکن است نتوان منبع مشکل را در کوتاه‌مدت از بین برد؛ بنابراین برای اینکه راحت‌تر بتوان با فشار روانی سازگار شد، از حس شوخ‌طبعی استفاده می‌شود.

**د) فعالیت بدنی و ورزش کردن:** زمانی که به فرد فشارهای روانی زیادی وارد شده باشد، ممکن است بر سلامتی او تأثیر منفی بگذارد، بنابراین فعالیت بدنی و ورزش ملایم می‌تواند به او کمک کند و باعث بی‌توجهی فرد به فشار روانی شود.

**روش‌های سازگارانهٔ کوتاه‌مدت**



**۲) مقابله‌های ناسازگارانه**

مقابله‌هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی‌کنند، معمولاً مقابله‌هایی ناکارآمد، ناسازگار و مضر هستند. فرد، در مقابله‌های ناسازگارانه به منظور کاهش فشار روانی، به رفتارهای مضر و مخرب روی می‌آورد.

افراد در مقابله‌های ناسازگارانه:

- ❖ معمولاً از موقعیت اجتناب کرده و یا آن را انکار می‌کنند.
- ❖ خود و دیگران را به خاطر مشکل سرزنش می‌کنند.



## واژه‌شناسی درس (۳)

۱- محرومیت حسی	یعنی فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ یک از گیرنده‌های حسی مثل چشم، گوش و ... به وسیله محرک‌های بیرونی تحریک نشود.
۲- محرک	هر چیزی است که گیرنده‌های حسی را تحریک می‌کند.
۳- توجه	انتخاب محرک خاص، از بین محرک‌های بی‌شمار پیرامون ما، توجه نام دارد.
۴- ادراک	تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به محرک‌های توجه شده، «ادراک» نام دارد.
۵- تمرکز	اگر توجه، مداوم و پایدار باشد، در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم.
۶- آماده‌سازی	زمانی اتفاق می‌افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می‌گیرد؛ یعنی ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می‌کند.
۷- خوگیری	آفت تمرکز و شامل عادت کردن به محرک خاص است به نحوی که به تدریج، کمتر و کمتر به آن محرک می‌پردازیم.
۸- علامت یا محرک هدف	علامتی است که فرد باید آن را برگزیند.
۹- محرک‌ها یا علائم انحرافی	محرک‌هایی است که همواره مانع انتخاب هدف می‌شود.
۱۰- هشدار کاذب	حالتی است که در آن محرک غایب ردیابی می‌شود.
۱۱- گوش به‌زنگی	به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی گویند.
۱۲- خطای ادراکی	وجود این خطا نشانگر این است که آنچه را حس می‌کنیم، الزاماً چیزی نیست که در ذهن خود ادراکش می‌کنیم.
۱۳- توهم	به ادراک پدیده‌های بدون احساس می‌گویند.
۱۴- گشتالت	یک واژه آلمانی به معنای کل و هیئت است.
۱۵- اصل شکل و زمینه گشتالت	ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمینه‌های مختلف، تغییر می‌کند.
۱۶- اصل مجاورت گشتالت	وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند، ما آن‌ها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم.
۱۷- اصل مشابهت گشتالت	ما معمولاً تمایل داریم اشیاء را بر اساس شباهت آن‌ها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم.
۱۸- اصل استمرار گشتالت	ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیریپوسته.
۱۹- اصل تکمیل گشتالت	ما تمایل داریم اشیاء ناقص را به صورت کامل ببینیم.