با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها

همه چیز
برای موفقیت
تو!

- دانلود رایگان آزمون های آزمایشی قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...
- دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس
- دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی (نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی
- دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی و شب امتحانی

کافیست هر فایلی که نیاز دارید را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

irantooshe.ir

t.me/irantooshe

گام به گام روان‌شناسی یازدهم
درس اول

عنوان فصل: روان‌شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

از صفحه‌ی ۸ تا صفحه‌ی ۳۳ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل روان‌شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه آمده است.

مباحث فصل: تعریف روان‌شناسی، روش‌های مطالعه در روان‌شناسی

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱ صفحه ۱۰ · فعالیت — مقدمه ۵

۲ صفحه ۱۱ · فعالیت — مقدمه ۵

۳ صفحه ۱۳ · فعالیت — علم تجربی چیست؟ ۵

۴ صفحه ۱۵ · فعالیت — علم روان‌شناسی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟ ۶

۵ صفحه ۱۵ · سؤال — علم روان‌شناسی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟ ۷

۶ صفحه ۱۶ · سؤال — روش علمی ۷

۷ صفحه ۱۸ · فعالیت — روش علمی ۷

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۸ صفحه ۱۹ · سؤال — روش علمی ۸

۹ صفحه ۲۱ · فعالیت — تعریف روان‌شناسی ۸

۱۰ صفحه ۲۲ · سؤال — شناخت چیست؟ ۸

۱۱ صفحه ۲۳ · فعالیت — شناخت چیست؟ ۹

۱۲ صفحه ۲۷ · فعالیت — روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی (۲ پرسش) ۹

۱۴ صفحه ۲۸ · فعالیت — روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی ۱۰

۱۵ صفحه ۳۰ · فعالیت — برای مطالعه: نقش دستگاه عصبی در فعالیت‌های انسان ۱۰

۱۶ صفحه ۳۱ · فعالیت — مهم‌ترین گرایش‌های روان‌شناسی ۱۱

۱۷ صفحه ۳۲ · جمع‌بندی درس — جمع‌بندی درس ۱۱

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱ صفحه ۱۰ فعالیت

فعالیت ۱ـ۱ — درباره‌ی علم روان‌شناسی چه سؤال‌هایی در ذهن شما مطرح است؟ چند نمونه از این سؤال‌ها را ذکر کنید.

1. چرا بعضی افراد زودتر از دیگران مطالب را یاد می‌گیرند و هوش افراد با هم فرق دارد؟
2. چرا انسان‌ها فراموش می‌کنند و چگونه می‌توان حافظه را تقویت کرد؟
3. چگونه می‌توان اضطراب و استرس را کنترل کرد؟
4. چرا رفتار افراد در جمع با تنهایی متفاوت است؟

۲ صفحه ۱۱ فعالیت

فعالیت ۱ـ۲ — فرض کنید در یک همایش علمی، هزار نفر از باتجربه‌ترین جراحان مغز و اعصاب دنیا، قصد گزینش ده نفر از بهترین جراحان را دارند. در این همایش هر یک از آنها تجربه و دانش خود را به دیگر همکاران عرضه می‌کند. در نهایت، بعد از مباحثه و مناظره فراوان، ده نفرِ برتر انتخاب می‌شوند. به نظر شما اگر دلایل موفقیت این ده نفر را از آنها بپرسیم به چه میزان فقط به دانش پزشکی خودشان اشاره می‌کنند؟ آیا برتری و پیشرفت آنها فقط به دانش تخصصی‌شان مربوط است؟ پاسخ‌های خود را با پاسخ دیگر همکلاسی‌ها مقایسه کنید.

خیر؛ برتری و موفقیت این جراحان فقط به دانش پزشکی و تخصصی آنها مربوط نیست. آنها احتمالاً علاوه بر دانش تخصصی، به ویژگی‌های روان‌شناختی خود نیز اشاره می‌کنند؛ مانند:

- تمرکز و توجه بالا، حافظه‌ی قوی و تصمیم‌گیری درست در شرایط بحرانی
- کنترل هیجان و مقابله با استرس و اضطراب
- پشتکار، انگیزه، دقت، مهارت ارتباط با بیمار و همکاران و کار گروهی

بنابراین ویژگی‌های روان‌شناختی در عملکرد انسان اهمیت زیادی دارند و پاسخ علمی به این گونه پرسش‌ها در قلمرو علم روان‌شناسی می‌گنجد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir

۳ صفحه ۱۳ فعالیت

فعالیت ۱ـ۳

۱ــ به نظر شما بین مسئله، فرضیه، قانون و نظریه‌ی علمی چه ارتباطی وجود دارد؟ به صورت گروهی بحث کنید و نتیجه را به کلاس گزارش دهید.

۲ــ چند نمونه از قوانین و باورهای علمی را که تاکنون شنیده‌اید، در کلاس به اشتراک بگذارید، مانند: پاداش دادن در مقابل یک رفتار، در تکرار آن رفتار مؤثر است. / انگیزه‌ی بالا هنگام مطالعه، تأثیر مطلوبی در یادگیری دارد. / ...

۱ــ پژوهش علمی با «مسئله» شروع می‌شود. پاسخ اولیه و سنجیده به مسئله، «فرضیه» است. فرضیه اگر در شرایط مختلف آزمایشی آزمون شود و پذیرفته گردد، به «قانون یا اصل» تبدیل می‌شود و مجموعه‌ی منسجم قوانین و اصول علمی درباره‌ی یک موضوع، «نظریه» را تشکیل می‌دهد:

مسئله ← فرضیه ← اصول یا قوانین ← نظریه

۲ــ نمونه‌ها:

- تکرار مطالب با فاصله‌ی زمانی، یادگیری را پایدارتر می‌کند.
- گذشت زمان و استفاده نکردن از مطالب، حافظه را تضعیف می‌کند.
- تقویت (پاداش) رفتار را افزایش می‌دهد.
- خواب کافی بر تمرکز و توجه مؤثر است.

۴ صفحه ۱۵ فعالیت

فعالیت ۱ـ۴

۱ــ در گروه‌های دونفره به این دو جمله توجه کنید و بگویید کدام، توصیف و کدام، تبیین است؟ چرا؟

حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطره‌های گذشته. / تکرار به‌موقع خاطره‌ها، موجب تحکیم حافظه می‌شود.

۲ــ به مثال‌های زیر توجه کنید و بگویید تبیین کدام‌یک آسان‌تر است؟ چرا؟

گرما باعث انبساط فلز می‌شود. / امید به آینده، انگیزه‌ی پیشرفت را افزایش می‌دهد.

۱ــ جمله‌ی اول «توصیف» است؛ چون چیستی و تعریف حافظه را روشن و دقیق بیان می‌کند. جمله‌ی دوم «تبیین» است؛ چون چرایی (علت) تحکیم حافظه را بیان می‌کند.

۲ــ تبیین جمله‌ی اول (گرما باعث انبساط فلز می‌شود) آسان‌تر است؛ زیرا موضوع آن جسم بی‌جان و فیزیکی است، قابل مشاهده و اندازه‌گیری است و عوامل کمی بر آن اثر دارند. اما انگیزه‌ی پیشرفت یک پدیده‌ی روان‌شناختی است و تحت تأثیر عوامل متعدد و پیچیده‌ای قرار دارد که به‌راحتی توصیف و تبیین نمی‌شوند.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir

۵ صفحه ۱۵ سؤال

چرا پیش‌بینی و کنترل پدیده‌های روان‌شناختی دشوارتر از مفاهیم فیزیکی است؟

چون پدیده‌های روان‌شناختی (مانند انگیزه‌ی پیشرفت) تحت تأثیر عوامل متعددی هستند که به‌راحتی نمی‌توان آنها را توصیف یا تبیین کرد، اما پدیده‌های فیزیکی (مانند انبساط فلز در اثر گرما) توصیف و تبیین روشن‌تری دارند. پیش‌بینی و کنترل موضوعی که توصیف و تبیین روشن‌تری داشته باشد، آسان‌تر است.

۶ صفحه ۱۶ سؤال

مریم در یکی از کتاب‌های درسی با این مفهوم مهم مواجه شده است که «جهان دارای نظم است». او برای فهم این جمله مدتی است یکی از کتاب‌های شگفت‌انگیز درباره‌ی کهکشان‌ها و منظومه‌ی شمسی را مطالعه می‌کند. بعد از مطالعه به این نتیجه رسیده است که امکان ندارد اجزای منظومه‌ی شمسی بدون قاعده در فضا قرار گیرند. مریم با استفاده از کدام یک از منابع شناخت به دانش جدید رسیده است؟

مریم با استفاده از «عقل» (روش‌های فلسفی و استدلال‌های منطقی) به این دانش رسیده است؛ زیرا از مطالعه‌ی مطالب و با استدلال، به این نتیجه رسیده که اجزای منظومه‌ی شمسی نمی‌تواند بدون قاعده باشد.

۷ صفحه ۱۸ فعالیت

فعالیت ۱ـ۵ — سعی کنید، با کمک دوستان خودتان، همانند مثال زیر مسئله‌ای را طرح و با استفاده از روش علمی، بهترین پاسخ (فرضیه) به آن مسئله را بررسی کنید.

مثال: مهم‌ترین علت افزایش دمای کره‌ی زمین چیست؟ (مسئله) / گازهای گلخانه‌ای باعث افزایش دمای کره‌ی زمین شده است. (فرضیه)

(مسئله) ..... (فرضیه) .....

مسئله: مطالعه‌ی با فاصله‌ی زمانی چه تأثیری بر یادگیری دانش‌آموزان دارد؟

فرضیه: مطالعه‌ی با فاصله‌ی زمانی، یادگیری را بهتر از مطالعه‌ی بدون فاصله می‌کند.

برای بررسی، دو گروه همسان از دانش‌آموزان را انتخاب می‌کنیم؛ گروه اول مطلبی را با فاصله‌ی زمانی و گروه دوم همان مطلب را بدون فاصله مطالعه می‌کنند. سپس نمره‌ی آزمون هر دو گروه را مقایسه می‌کنیم. اگر نتیجه با فرضیه همخوانی داشت، فرضیه پذیرفته می‌شود.

۸ صفحه ۱۹ سؤال

به نظر شما تعریف عملیاتی کدام‌یک از واژگان زیر سخت‌تر است؟ چرا؟

جرم، اتم، اضطراب، پیشرفت تحصیلی، کلسترول، تصمیم‌گیری، سوخت‌وساز، استدلال، قضاوت، هورمون؟

تعریف عملیاتی واژه‌های روان‌شناختی (اضطراب، پیشرفت تحصیلی، تصمیم‌گیری، استدلال، قضاوت) سخت‌تر است؛ چون این مفاهیم مستقیماً قابل مشاهده و اندازه‌گیری نیستند، افراد تعریف یکسانی از آنها ندارند و تحت تأثیر عوامل متعدد و ارزش‌ها هستند. اما جرم، اتم، کلسترول، سوخت‌وساز و هورمون مفاهیم فیزیکی یا زیستی‌اند که با ابزار دقیق اندازه‌گیری می‌شوند و تعریف روشن‌تری دارند.

۹ صفحه ۲۱ فعالیت

فعالیت ۱ـ۶ — به مثال‌های زیر توجه کنید و بگویید کدام‌یک از آنها به صورت مستقیم (رفتار) و غیرمستقیم (شناخت) قابل مشاهده است:

حسین با دیدن دوستش به سمت او می‌رود. / فاطمه، با نگاه به آینده، به رشته‌ی تحصیلی دانشگاهی‌اش می‌اندیشد. / کودکان حرکت مادران را با چشم ردیابی می‌کنند. / تصاویر زیبای معابر شهری، احساس خوشایندی به شهروندان می‌دهد.

- حسین با دیدن دوستش به سمت او می‌رود: **رفتار** (مستقیم)
- فاطمه به رشته‌ی تحصیلی‌اش می‌اندیشد: **شناخت** (غیرمستقیم)
- کودکان حرکت مادران را با چشم ردیابی می‌کنند: **رفتار** (مستقیم)
- تصاویر زیبا احساس خوشایندی می‌دهد: **شناخت** (غیرمستقیم)

۱۰ صفحه ۲۲ سؤال

با توجه به مراحل شکل‌گیری شناخت، تفکر به چه چیزی نیاز دارد؟ آیا فردی که حافظه‌ی قوی دارد، متفکر است؟

تفکر به اطلاعات موجود در حافظه نیاز دارد و مراحل پیشین یعنی تحریک گیرنده‌ها، احساس، توجه، ادراک و حافظه باید طی شده باشد؛ تفکر از استفاده از اطلاعات حافظه برای استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری پدید می‌آید.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

نه، لزوماً؛ حافظه‌ی قوی فقط یکی از مراحل شناخت پایه است. فرد متفکر کسی است که بتواند از اطلاعات حافظه برای استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری استفاده کند.

۱۱ صفحه ۲۳ فعالیت

فعالیت ۱ـ۷ — موقعیت زیر را مطالعه و نوع پردازش آن را مشخص کنید.

سارا ۵ ساله و سپیده ۱۷ ساله با هم خواهرند و به همراه مادرشان برای خرید لباس به فروشگاه رفته‌اند. سارا با دیدن لباسی قرمز، بر خرید آن اصرار دارد. برخلاف سارا، سپیده لباس را از نظر نرمی، کیفیت، دوام و قیمت بررسی می‌کند و سپس تصمیم به خرید می‌گیرد.

کدام تصمیم‌گیری کارآمدتر است؟ چرا؟

پردازش سارا «ادراکی» است؛ چون فقط بر یک ویژگی حسی (رنگ قرمز) تکیه دارد. پردازش سپیده «مفهومی» است؛ چون علاوه بر ویژگی‌های حسی (نرمی)، ویژگی‌های کیفی (کیفیت، دوام، قیمت) را هم بررسی می‌کند.

تصمیم‌گیری سپیده کارآمدتر است؛ زیرا تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش مفهومی، کارآمدتر از تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش ادراکی است و شناخت شکل‌گرفته پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود.

۱۲ صفحه ۲۷ فعالیت

فعالیت ۱ـ۸ — با استفاده از اینترنت، با کلیدواژه‌ی «پرتولیدترین محققان علوم انسانی کشور» را جست‌وجو کنید و فعالیت‌های علمی آنها را مورد توجه قرار دهید، چه تعدادی از این محققان در حوزه‌ی روان‌شناسی فعالیت داشته‌اند؟

با جست‌وجوی این کلیدواژه فهرست پژوهشگران برتر علوم انسانی به‌دست می‌آید؛ در این فهرست‌ها چند نفر از محققان در حوزه‌ی روان‌شناسی (مانند روان‌شناسی تربیتی، بالینی و سلامت) فعالیت دارند. تعداد دقیق آنها بسته به فهرست و سال تغییر می‌کند و باید خودتان با جست‌وجو بشمارید.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۳ صفحه ۲۷ فعالیت

فعالیت ۱ـ۹ — با کمک یک دوربین ساده، واکنش‌های هیجانی تماشاگران مسابقه‌ی ورزشی دو تیم پرطرفدار را ثبت کنید. بعد از ثبت دقیق آنها سعی کنید نحوه‌ی ابراز هیجان‌ها و واکنش‌های عاطفی آنها را تحلیل نمایید. از نحوه‌ی واکنش‌های هیجانی تماشاچیان چند اصل اساسی را استنباط کنید.

نمونه‌ی نتیجه‌گیری از مشاهده:

- تماشاگران با گل زدن یا برد تیم خود شادی (جیغ، تشویق، پریدن) و با باخت ناراحتی نشان می‌دهند.
- هیجان‌ها در جمع شدیدتر و مسری‌تر است؛ رفتار افراد تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد.
- افراد با تیم مورد علاقه‌ی خود هم‌هویت می‌شوند و واکنش‌هایشان به نتیجه‌ی مسابقه وابسته است.
- افراد در ابراز هیجان با هم تفاوت دارند؛ بعضی آشکارتر و بعضی کم‌تر.

در ثبت مشاهده باید اطلاعات دقیق ثبت شود و از تعصب و پیش‌داوری دوری کرد.

۱۴ صفحه ۲۸ فعالیت

فعالیت ۱ـ۱۰ — با استفاده از اینترنت و با کمک دبیر درباره‌ی یکی از مفاهیم روان‌شناسی (مثلاً حل مسئله یا سبک‌های تصمیم‌گیری) یک آزمون پیدا کنید.

نمونه: برای مفهوم «سبک‌های تصمیم‌گیری» می‌توان «پرسش‌نامه‌ی سبک‌های تصمیم‌گیری» (مانند پرسش‌نامه‌ی اسکات و بروس) را یافت. این آزمون چند گویه دارد که دانش‌آموز میزان موافقتش را با هر کدام مشخص می‌کند و از روی نمره‌ها سبک تصمیم‌گیری او (مثلاً منطقی، شهودی، وابسته، اجتنابی یا آنی) تعیین می‌شود. آزمون را باید با راهنمایی دبیر اجرا و تفسیر کرد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۵ صفحه ۳۰ فعالیت

فعالیت ۱ـ۱۱ — همه‌ی اعضای بدن مفید و مهم هستند، اما سیستم مغزی اهمیت مضاعفی دارد. چرا آن‌گونه که مواظب اندام‌های دیگر بدن همچون مو و ناخن هستیم، به فکر مواظبت از مغز نیستیم؟ با راهنمایی دبیر محترمتان آمار تصادف‌های رانندگی و افرادی که به دلیل تصادف سر آنها آسیب دیده است را استخراج کنید. سعی کنید برای کاهش این آسیب‌ها اقدام‌های پیشگیرانه‌ای ارائه دهید.

چون آسیب به مو و ناخن دیده می‌شود، اما مغز در داخل جمجمه است و آسیب و نیاز آن کم‌تر محسوس است؛ بسیاری از افراد هم از اهمیت مغز در توجه، ادراک، حافظه و تفکر آگاه نیستند.

اقدام‌های پیشگیرانه:

- استفاده از کلاه ایمنی هنگام موتورسواری و دوچرخه‌سواری و بستن کمربند ایمنی
- رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و پرهیز از سرعت زیاد
- نداشتن خستگی، خواب‌آلودگی و استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی
- فرهنگ‌سازی و آموزش در مدرسه و رسانه‌ها

آمار دقیق را باید با کمک دبیر از منابعی مانند پلیس راهور و پزشکی قانونی به‌دست آورید.

۱۶ صفحه ۳۱ **فعالیت**

فعالیت ۱ـ۱۲ — به گروه‌های چندنفره تقسیم شوید و هر گروه، یک گرایش روان‌شناسی را انتخاب کند. سپس با راهنمایی معلم خود، فهرستی از موضوع‌هایی که در هر گرایش مورد بحث و مطالعه قرار می‌گیرد تهیه کنید و در کلاس به اشتراک بگذارید.

نمونه:

- **روان‌شناسی تربیتی:** یادگیری، روش‌های تدریس، انگیزه‌ی تحصیلی، مشکلات یادگیری
- **روان‌شناسی سلامت:** استرس، سبک زندگی سالم، پیشگیری از بیماری‌ها
- **روان‌شناسی اجتماعی:** نگرش، تأثیر گروه بر فرد، پیش‌داوری، پرخاشگری
- **روان‌شناسی صنعتی و سازمانی:** انتخاب و آموزش کارکنان، رضایت شغلی، بهره‌وری
- **روان‌شناسی ورزشی:** انگیزه و تمرکز ورزشکار، کنترل اضطراب مسابقه

۱۷ صفحه ۳۲ **جمع‌بندی درس**

دانش‌آموز عزیز! با توجه به آنچه در این درس فرا گرفتید مهم‌ترین پیام درس را به شکلی خلاقانه با استفاده از کلمه‌های (درخت، بلبل، عینک، رایانه) در سه یا چهار عبارت نوشته و در کلاس بخوانید.

عبارت خلاقانه‌ی نمونه:

روان‌شناسی مانند درختی است که ریشه در مشاهده و تجربه دارد. بلبل، رفتار قابل مشاهده‌ی جانداران است که روان‌شناس آن را با دقت می‌نگرد. عینک روش علمی است که با آن موقعیت نامعین را روشن می‌بینیم. رایانه هم نماد شناخت است که اطلاعات را دریافت، نگهداری و پردازش می‌کند.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir