

מנהל

روان شناسی

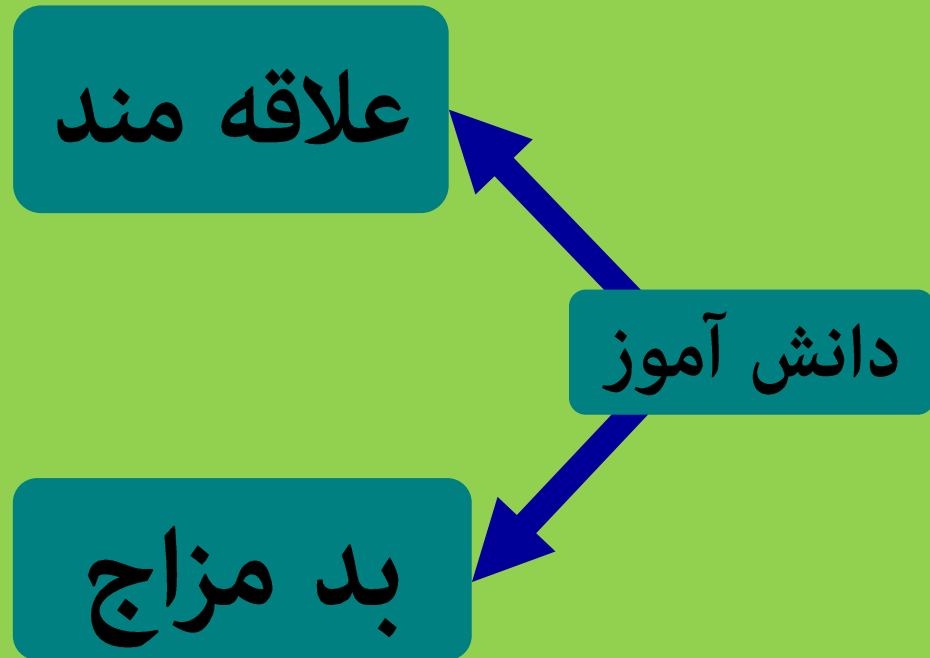
روان شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه	۸	درس اول
روان شناسی رشد	۳۴	درس دوم
احساس، توجه، ادراک	۶۶	درس سوم
حافظه و علل فراموشی	۸۸	درس چهارم
تفکر (۱) حل مسئله	۱۱۲	درس پنجم
تفکر (۲) تصمیم گیری	۱۳۴	درس ششم
انگیزه و نگرش	۱۵۸	درس هفتم
روان شناسی سلامت	۱۸۶	درس هشتم

علاقه دانش آموز
برای درس روان
شناسی مهم است.

علاقه مند

دانش آموز

بد مزاج



سياق یادگیری: درسنامه خوانی مداوم

هر ۲۱ روز باید درسنامه کامل هشت درس مطالعه شود.

درس ۳ و ۷

درس ۲ و ۴ و ۵ و ۶

درس ۱ و ۸

مطالعه و تست زنی روان شناسی

فیلم کلاس درسنامه را دانش آموز بی علاقه حتما ببیند.

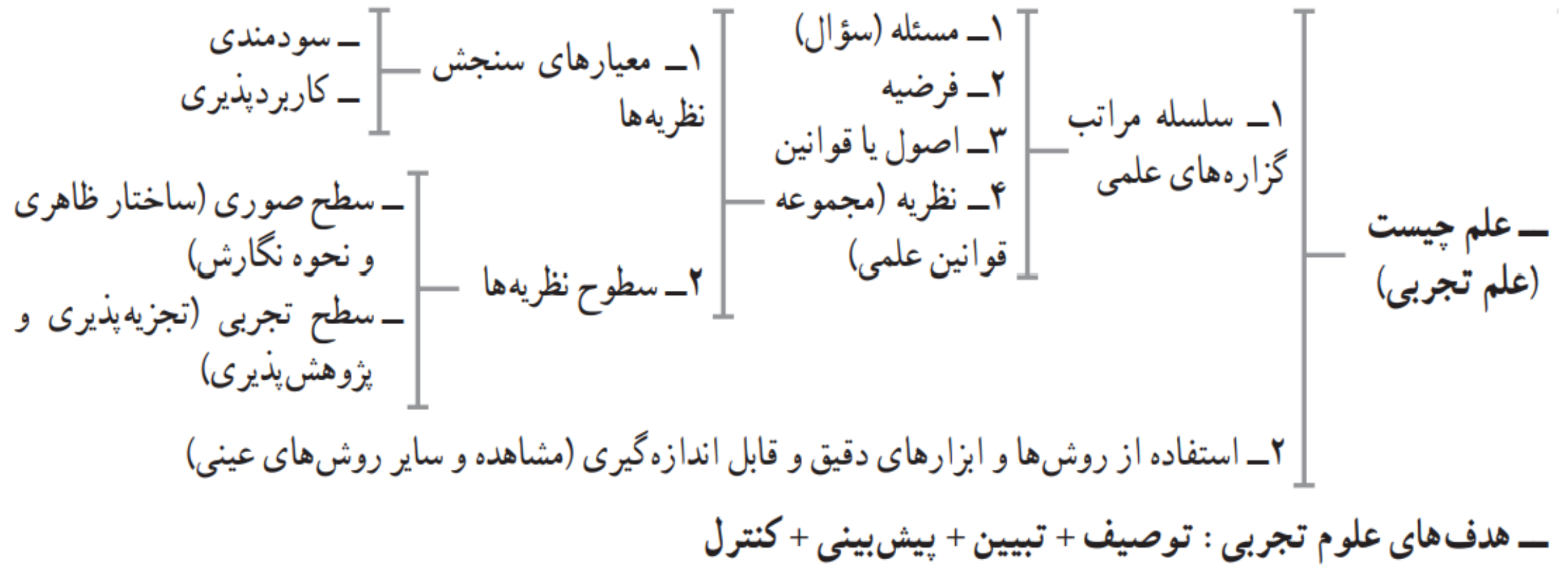
یادگیری روان شناسی

۱ - فیلم درسنامه

۲ - مطالعه درسنامه

خصوصاً درس دو

شبكه مفهومی درس يك



— منابع کسب
شناخت

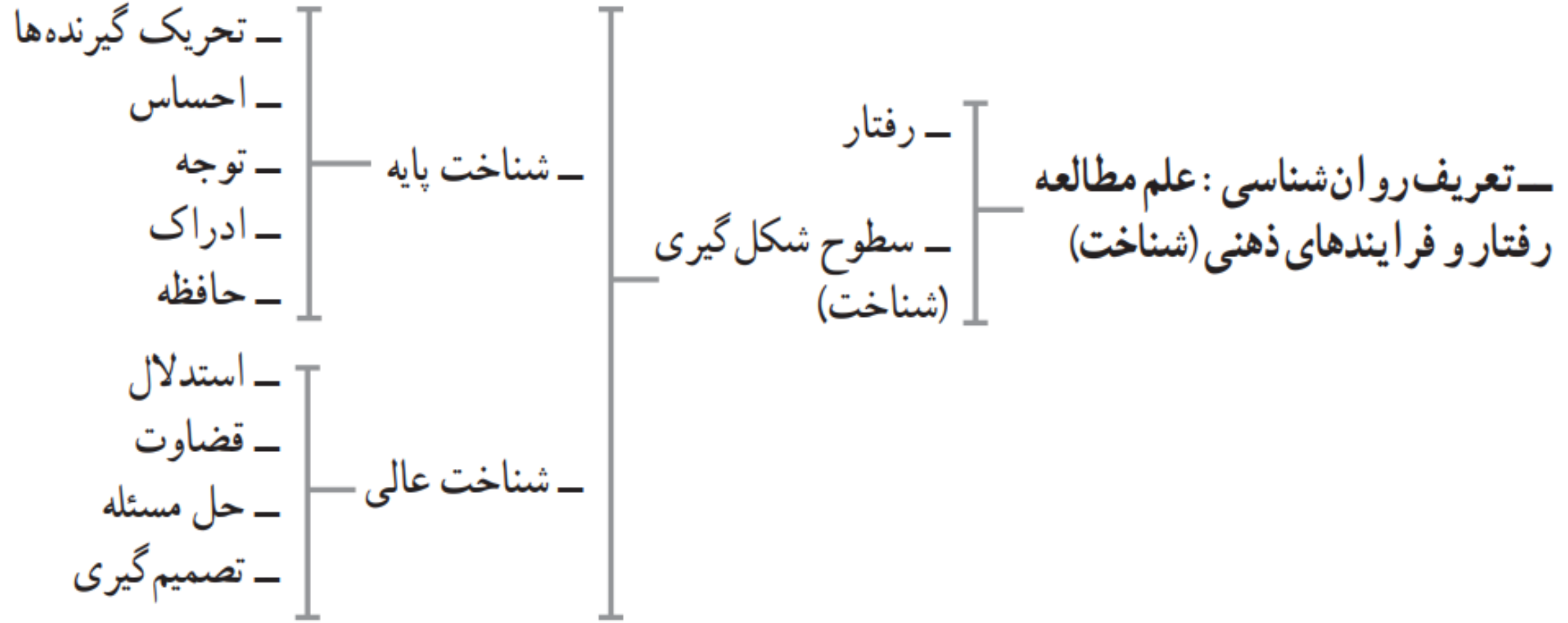
- ۱- نظر صاحب نظران و مقام صلاحیت دار
- ۲- سیر و سلوک (درک درونی) شیوه عرفانی
- ۳- شیوه خردگرایانه

۱- تعریف روش علمی : فرایند روشن سازی موقعیت نامعین

— تعریف عملیاتی (متغیر)

۲- ویژگی های روش علمی — تکرارپذیری

۴- روش علمی



— روش های مطالعه روان شناسی، روش های جمع آوری اطلاعات : (مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه و...)

— روش‌های مطالعه روان‌شناسی، روش‌های جمع‌آوری اطلاعات: (مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه و...)

— بخش‌های مغز: (نیمکره چپ و نیمکره راست)، (قطعه پیشانی، آهیانه، گیجگاهی

و پس‌سری)

— مناطق مغز: (پیشین، میانی، پسین)

— بافت مغز: قشر خاکستری، هسته‌های قاعده‌ای، دستگاه لیمبیک (کناری)،

تالاموس و هیپوتالاموس

— دستگاه عصبی و نقش آن در عملکرد

روانی: ساختار دستگاه عصبی (مغز)

— روان‌شناسی در نزد پیشینیان (تاریخچه)

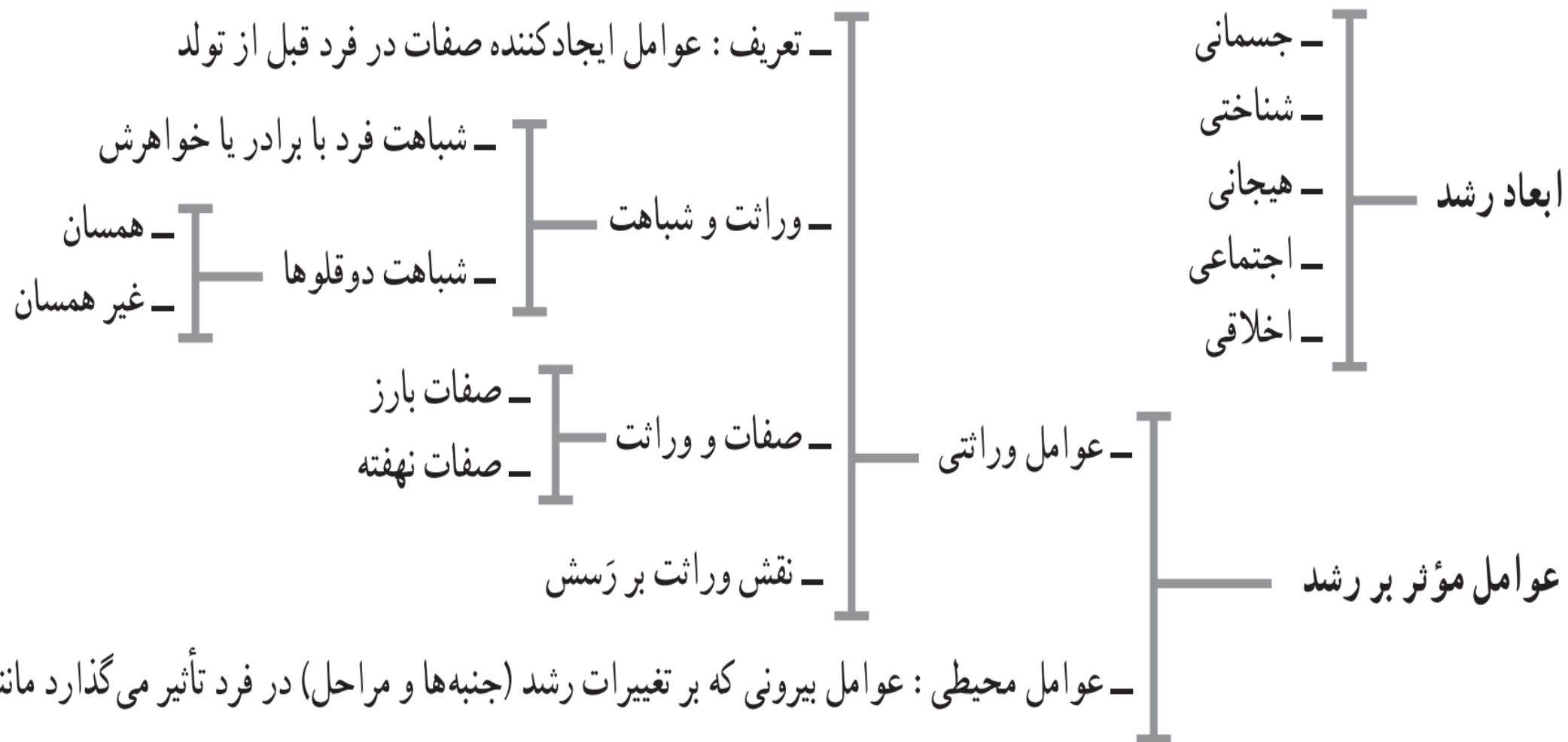
— گرایش‌های مهم روان‌شناسی: (تربیتی، شناختی، سلامت، اجتماعی، صنعتی و سازمانی، رشد و خانواده، ورزشی،

بالینی، کودکان استثنایی)

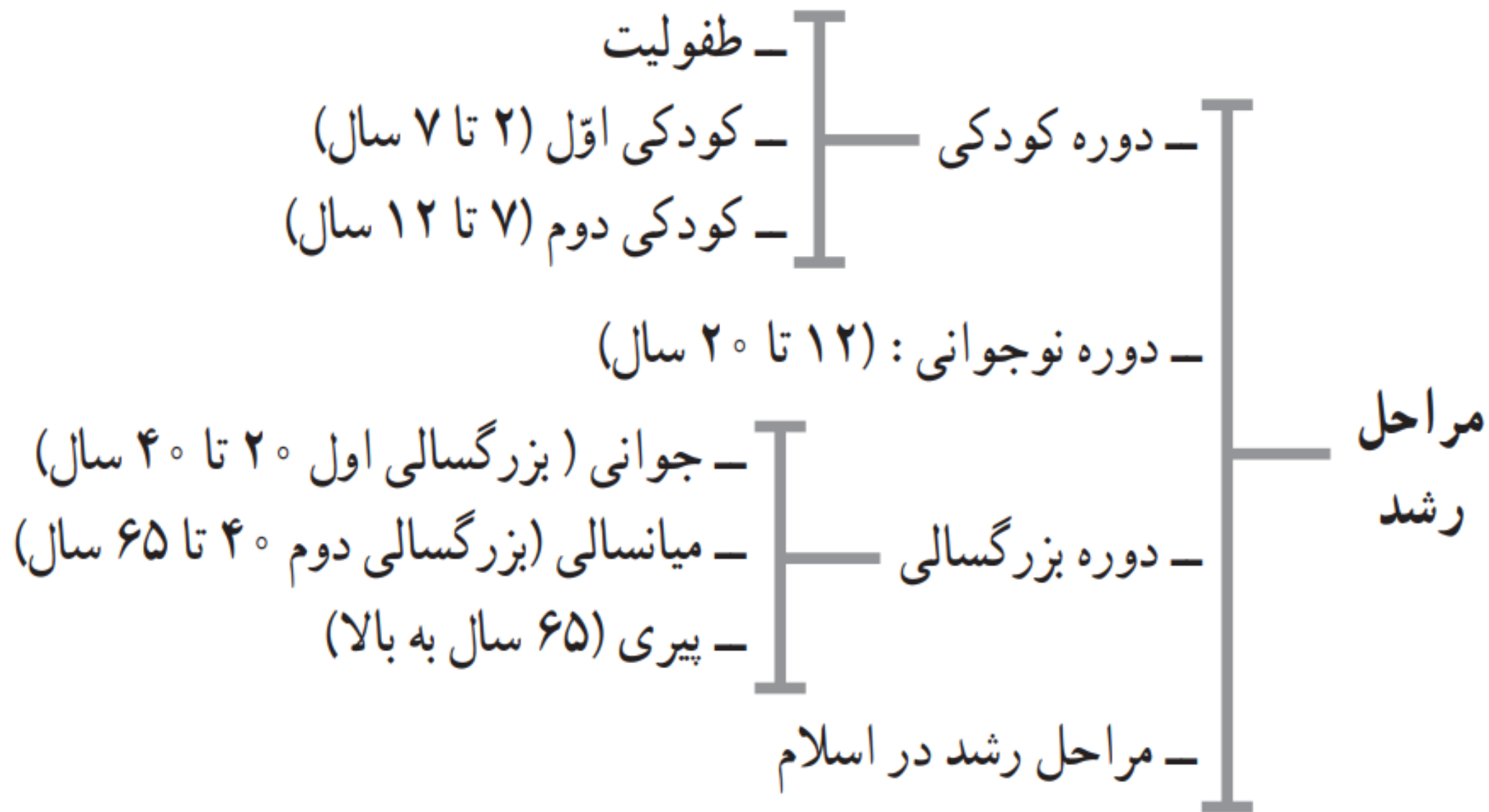
شبکہ مفہومی

درس دو

تعریف: روان‌شناسی رشد: شاخه‌ای از روان‌شناسی که تغییراتی را که در طول زندگی رخ می‌دهد (تشکیل نطفه - مرگ) را مطالعه می‌کند.



عوامل محیطی: عوامل بیرونی که بر تغییرات رشد (جنبه‌ها و مراحل) در فرد تأثیر می‌گذارد مانند یادگیری



– ویژگی های رشد قبل از تولد

– ویژگی های رشد در دوره کودکی
تولد تا ۱۱ الی ۱۲ سالگی

ویژگی های رشد

– ویژگی های رشد در دوره
نوجوانی ۱۲ تا ۲۰ سالگی



نوجوانی

– رشد جسمانی

– ویژگی‌های رشد در دوره
نوجوانی ۱۲ تا ۲۰ سالگی

– رشد شناختی

– رشد اجتماعی

– رشد و شکل‌گیری

هویت

– رشد درک

اخلاقی

– خودآرمانی و خودواقعی

نوجوانی : دوره میان کودکی و بزرگسالی که انتهای آن پختگی است.

رشد جسمانی

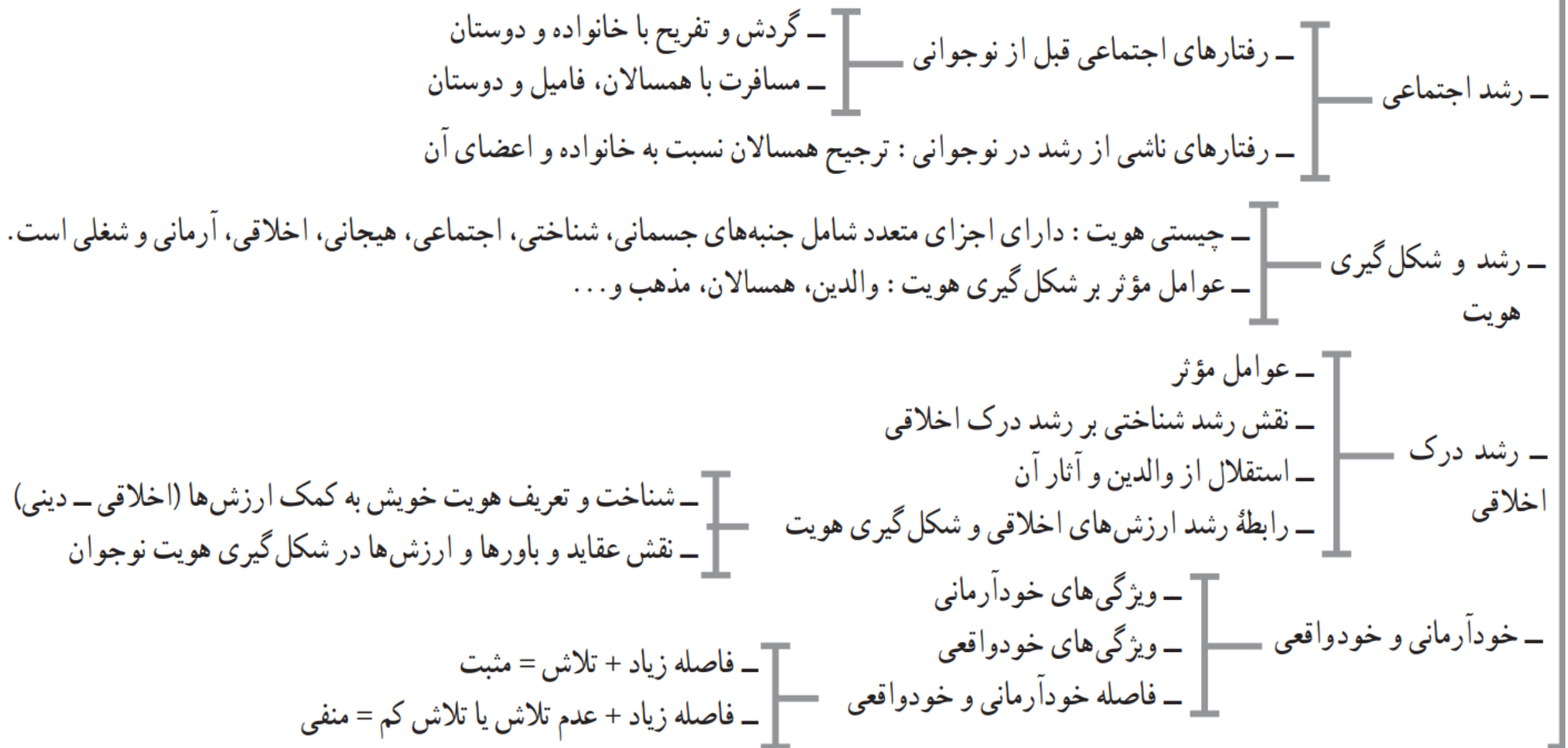
- رشد قد و وزن و استخوان‌ها و سیستم عصبی و اندام‌های داخلی
- بلوغ جنسی
- ویژگی‌های اولیه
- ویژگی‌های ثانویه

رشد شناختی

- ۱- تغییر پردازش ادراکی از حسی – فیزیکی به مفهومی
- ۲- فرضیه‌سازی در تفکر
- ۳- تغییر استدلال از واقعی به اجتماعی – انتزاعی
- ۴- توجه‌گزینش
- ۵- بروز فرایندهای برتر حافظه
- ۶- توانایی (قدرت) نظارت (ارزشیابی و تغییر سریع فکر)

رشد اجتماعی

- رفتارهای اجتماعی قبل از نوجوانی
- گردش و تفریح با خانواده و دوستان
- مسافرت با همسالان، فامیل و دوستان
- رفتارهای ناشی از رشد در نوجوانی : ترجیح همسالان نسبت به خانواده و اعضای آن



شبکہ مفہومی

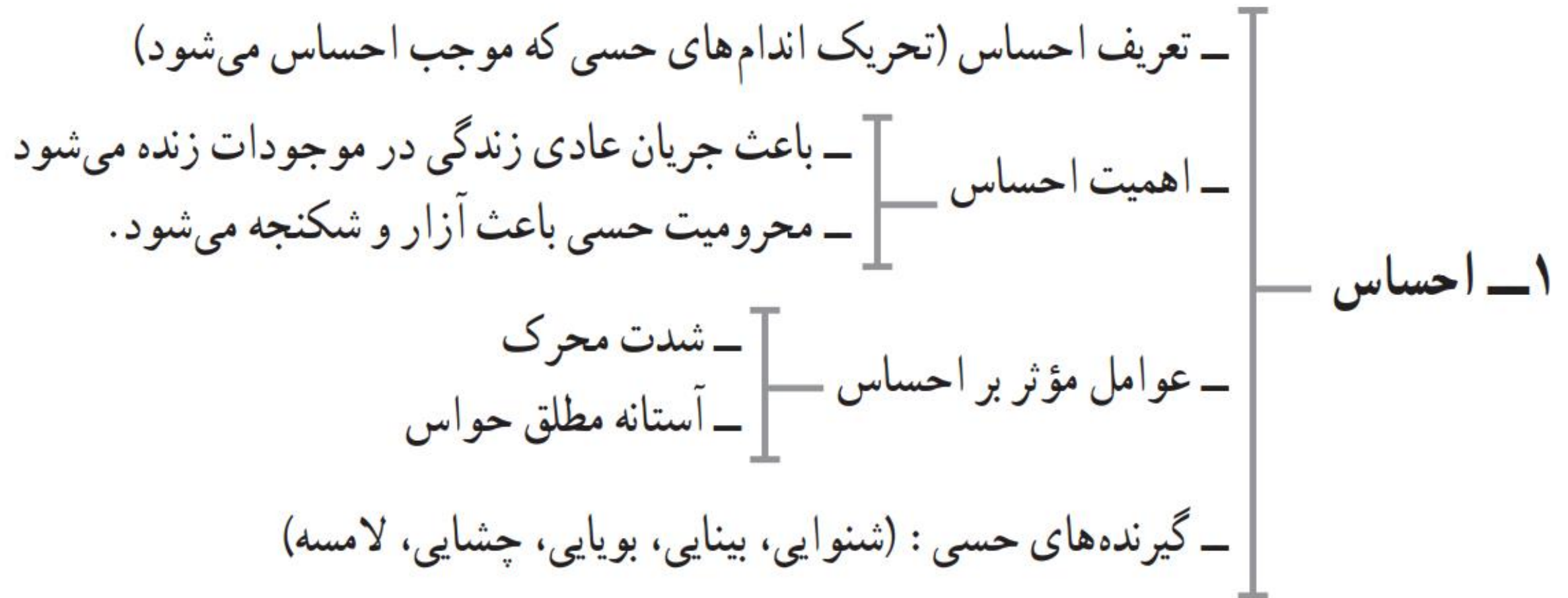
درس سے

احساس، توجه و ادراک

۱- احساس

۲- توجه

۳- ادراک



- تعریف توجه : فرایند انتخاب یک محرک از میان محرک‌های مختلف را توجه گویند.



- تعریف ادراک : فرایند بازشناسی محرک‌های مورد توجه و معنابخشی به آنها

- عوامل مؤثر بر ادراک : عوامل فردی

- ویژگی‌های حسی
- نوع پردازش
- ادراکی
- مفهومی

۳- ادراک

- چیزی که وجود خارجی دارد ولی درک نمی‌شود (افراد زیبا دست به عمل جراحی زیبایی می‌زنند).

- خطای ادراکی
- چیزی که وجود خارجی ندارد درک می‌شود (مطالب سهل را برخی افراد دشوار می‌پندارند).

- علل خطاهای ادراکی
- علل فردی (نوع پردازش فرد)
- علل محیطی (تأثیر متن بر زمینه و بالعکس)

- گشتالت
- تعریف گشتالت

- اصول حاکم بر گشتالت (شکل و زمینه، مجاورت، مشابهت، استمرار، تکمیل)

شبکہ مفہومی

درس چہار

- تعریف حافظه

- اهمیت حافظه

- رمزگردانی

- ذخیره سازی

- بازیابی

- مراحل حافظه

- حافظه حس

- حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری

- حافظه بلندمدت

- از نظر زمان و مکان نگهداری اطلاعات

- انواع حافظه

- رویدادی

- معنایی

- از نظر نوع اطلاعات

- گذشت زمان

- تداخل اطلاعات

- عوامل عاطفی

- رمزگردانی نادرست

- عوامل مؤثر در ایجاد فراموشی

- بیان اهمیت مطلب
- پرهیز از هم‌زمانی چند فعالیت
- مرور کارآمد
- کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن
- کاهش اثر تداخل مطالب
- یادگیری با استراحت
- سامان‌دهی مطالب
- استفاده از رمزگردانی معنادار
- مطالعه چندحسی
- روش پس‌ختم
- استفاده از سایر اندام‌های بدن
- بسط معنایی
- تمایزبخشی
- برگردان به زبان خودتان
- آزمون مکرر

— روش‌های مؤثر بر داشتن (تقویت) حافظه بهتر

شبکہ مفہومی

درس پنچ

— تعریف حل مسئله، یافتن بهتر

— ویژگی های مسئله

— اهمیت و جایگاه حل مسئله

— انواع مسئله

— مراحل حل مسئله

— عوامل مؤثر در حل مسئله

— روش های حل مسئله

— پیامدهای حل مسئله

حل مسئله

– تعریف حل مسئله، یافتن بهترین راه حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود

- ویژگی‌های مسئله
- هدفمند است.
- یک فرایند و جریان تحت کنترل است.
- در جریان حل مسئله توانمندی‌های ما محدود است.
- در جریان حل مسئله موقعیت فعلی (مبدأ) باید مشخص شود.

- اهمیت و جایگاه حل مسئله
- یکی از اهداف مهم تعلیم و تربیت است.
- دستیابی به اصول و قوانین که در موقعیت‌های دیگر قابل استفاده باشد.

- انواع مسئله
- مسئله‌های خوب تعریف شده
- مسئله‌های خوب تعریف نشده

- مراحل حل مسئله
- تشخیص مسئله
- به کارگیری روش‌های مناسب
- ارزیابی راه حل
- بازبینی و اصلاح راه حل
- انتخاب راه حل‌های جایگزین

- عوامل مؤثر در حل مسئله

- تجربه گذشته
- نوع نگاه به مسئله
- نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی خاص (اثر نهفتگی)

- روش‌های حل مسئله

- روش تحلیلی
- روش خرد کردن
- روش کاهش تفاوت وضع موجود و وضع مطلوب
- روش اکتشافی
- روش بارش مغزی
- روش شروع از آخر (مهندسی معکوس)

- پیامدهای حل مسئله

- پیامدهای مثبت، شادکامی و اعتماد به نفس
- پیامدهای منفی، ناکامی و پرخاشگری

شبکہ مفرہومی

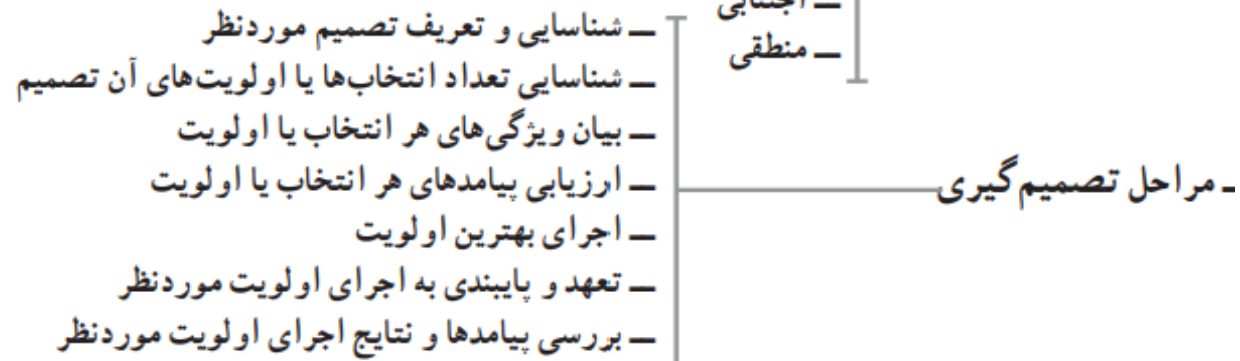
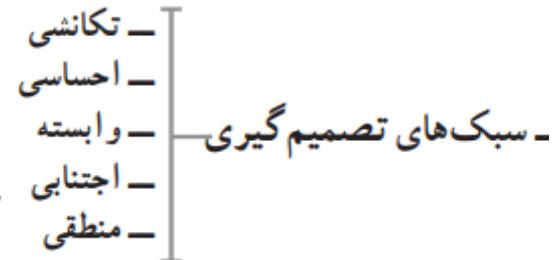
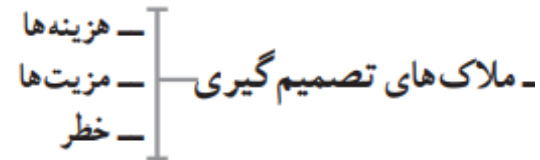
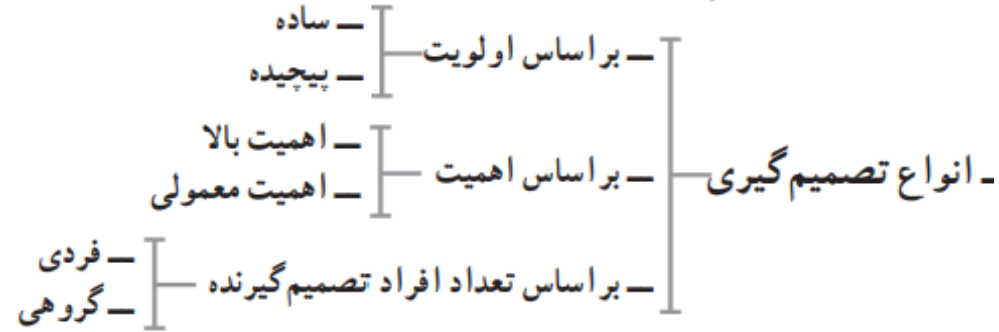
درس شش

تصمیم‌گیری

- تعریف تصمیم‌گیری
- تفاوت میان تصمیم‌گیری و حل مسئله
- انواع تصمیم‌گیری
- ملاک‌های تصمیم‌گیری
- سبک‌های تصمیم‌گیری
- مراحل تصمیم‌گیری
- موانع تصمیم‌گیری
- پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری
- پیشنهادها برای تصمیم‌گیری بهتر

- تعریف تصمیم گیری، ارزیابی راه های مختلف و انتخاب بهترین راه

- تفاوت میان تصمیم گیری و حل مسئله



- سوگیری تأیید
- مواع تصمیم گیری — اعتماد افراطی
- کوچک شمردن خود
- کنترل نکردن هیجانات

- تعارض گرایش — گرایش
- تعارض — تعارض گرایش — اجتناب
- پیامدهای ناتوانی در تصمیم گیری — ناکامی
- تعارض اجتناب — اجتناب

- تصمیم مورد نظر را به خوبی بشناسید.
- از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنیم.
- در تصمیم گیری های پیچیده و مهم از روش های میان بُر استفاده کنیم.
- موقعیت های پرخطر را بشناسید.
- پیشنهادها برای تصمیم گیری بهتر

— تعریف نگرش

— تفاوت رفتار در انسان و حیوان

— عوامل مؤثر بر رفتار انسان

— تعریف انگیزه

— تفاوت میان انگیزه‌ها.

— عوامل مؤثر بر انگیزه

— تأثیر نگرش بر رفتار انسان

— عوامل نگرشی مؤثر
بر رفتار انسان

انگیزه و نگرش

— تعریف نگرش : مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت در آوردن رفتار و شناخت ما می شود.

— تفاوت رفتار در انسان و حیوان —
— در ارتباط با نگرش —
— مشترک با حیوان : در پاسخ به نیازهای زیستی
— متفاوت از حیوان : تابع عوامل توانمندتری به نام نگرش است.

— تفاوت رفتار در انسان و حیوان —
— در برابر غرایز —
— حیوان بر اساس غرایز عمل می کند و فاقد نگرش است.
— انسان در کنار غریزه و خواسته ها با نگرش خود رفتار خود را کنترل می کند.

— عوامل انگیزی (نیازهای زیستی) —

— عوامل مؤثر بر رفتار انسان —
— عوامل نگرشی —
— نظام شناختی
— باورها
— ارزش ها

– تعریف انگیزه : عاملی که ما را بر می انگیزد، به حرکت و ا می دارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد.

– تفاوت میان انگیزه ها –
– از نظر جهت (هدف)
– از نظر شدت (قدرت)

– عوامل مؤثر بر انگیزه –
– عوامل بیرونی، عامل خارجی فرد را به انجام کار و ا می دارد (پاداش بیرونی)
– عوامل درونی، کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می دهد (پاداش درونی)

– تأثیر نگرش بر رفتار انسان –
– تأثیر مثبت
– تأثیر منفی



شبکه مفهرومی

داریس هششت

روان‌شناسی سلامت

- تعریف روان‌شناسی سلامت
- رابطه میان جسم و روان
- طیف (بیمه‌ستار بیماری و سلامت)
- اهداف روان‌شناسی سلامت
- نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی بر سلامت روان
- سبک زندگی و بیماری
- تأثیر مذهب بر سلامت

— تعریف روان‌شناسی سلامت: شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که از یافته‌های آن برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برند.

— رابطه میان جسم و روان —
— تأثیر جسم بر روان —
— تأثیر روان بر جسم —

— طیف (پیوستار بیماری و سلامت): سلامت کامل → نسبتاً سالم → سلامت میانه → نسبتاً ناتوان → ناتوان کامل (عدم سلامت) مرگ

— اهداف روان‌شناسی سلامت —
— حفظ سلامت و ارتقای آن —
— پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، درمان بیماری‌ها —

— نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی بر سلامت روان —
— عامل بیماری‌های جسمانی (برخی مسائل روانی باعث بیماری‌های جسمی است مانند تأثیر استرس بر قلب، عروق —
— پیامدهای بیماری‌های جسمانی (بیماری‌ها یا مشکلات جسمی باعث عوارض و مشکلات روانی است مانند تأثیر دیابت بر عصبانیت —

— تعریف سبک زندگی، مجموعه الگوهای رفتاری — شناختی که معمولاً در زندگی روزمره از آنها استفاده می‌کنید.

— رابطه سبک زندگی با سلامت و بیماری — الگوهای رفتار ناسالم در ایجاد و گسترش بیماری‌ها مؤثرند.

— سبک زندگی و بیماری

— تغذیه، رژیم غذایی متناسب با سن، جنس و رشد فرد
— ورزش، انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های مناسب

— تعریف فشار روانی : احساس ناخوشایند از ارزیابی مشکل

— منفی : عدم توانایی دستیابی به هدف (پیامد درماندگی، ناامیدی و در نتیجه شکست و ناکامی و عدم تمرکز)

— افزایش انگیزش و تلاش برای رسیدن به هدف (پیامد مطلوب و سازنده و از بین رفتن فشار)

— آثار دیگر، ارتقا و واکنش‌های رفتاری و پردازش شناختی

— علائم فشار روانی
— علائم جسمانی (معهده درد)
— علائم شناختی (نداشتن تمرکز)
— علائم رفتاری (فرار)
— علائم هیجانی (ترس، عصبانیت)

— فشارهای روانی

— ابعاد سبک زندگی



اول ۲۵ تست زده شود؛

سپس متن درسنامه

مطالعه شود.

حتما التفات نمائید که پاسخ به

سوالات در صورتی با سرعت

بالا ممکن است که تمام زوایای

درسنامه را مسلط باشد.

زوج درس
روان شناسی
درس اقتصاد
است.