

قبل از

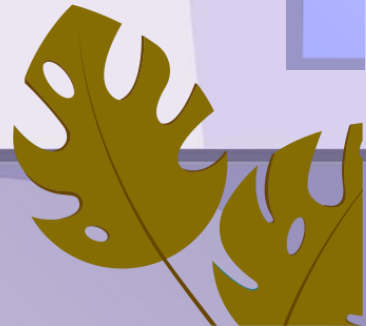
ورود به رشته روان‌شناسی





کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به سائِ گرام می باشد و هرگونه کپی برداری
شُرعا و قانونا مجاز نیست.

@Psyogram



مقدمه

سلام من احسانم! خوش حالم که امروز می‌تونم اندازه خودم به شما کمک کنم که این رشته جذاب رو بهتر بشناسید.

اگه انتقاد یا پیشنهادی هم داشتی می‌تونی بهم ایمیل بزنی:

Psyogram@gmail.com

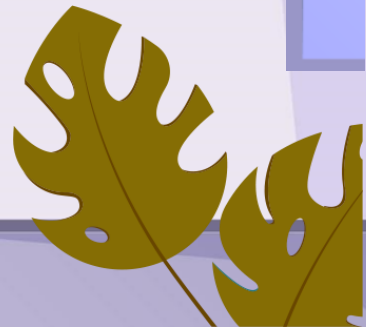
برای این که بگیم روان‌شناسی چی هست، بهتره بریم سراغ این که روان‌شناسی چی بوده؟ این که چه مسیری رو طی کرده تا به اینجا برسه...

روان‌شناسی از دیروز تا به امروز

آرزو: سمیه جان من احساس می‌کنم این روزها استیبل نیستم و دچار افسردگی شدم.

باید به خودم رست بدم؛ اوکی که شدم خودم باهاش کانکت می‌شم...

سمیه: اوه خدای من چه باکلاس!!! 😂





شاید امروز از این که اسم بعضی از اختلالات روانی رو بیاریم احساس با کلاسی کنیم، اما در سال



های نه چندان دور اینجوری نبوده! یعنی خیلی اینجوری نبوده!!!

در یونان قدیم دلیل بیماری های روانی رو نیروهای ماورالطبیعه یا جن و پری می دونستن!

یعنی اعتقاد داشتن دیو و جن یا روح حیواناتی چون گرگ، اونا رو تسخیر کرده و رفتار شون رو

کنترل می کنه! و برای درمان شون از روش های مثل سلاق زدن، سکنجه کردن، سحر و جادو و

حتی جن گیری، استفاده می کردن تا ارواح شیطانی و خبیثی از بدن اونا بیرون بیاد! 😭



یکی دیگه از روش ها برای درمان این افراد سوراخ کردن جمجمه اونا بود تا نیروی های

خبیث از اون سوراخ بیان بیرون!!!

شاید از نظر ما کارشون جنایت علیه بشریت بوده باشه! اما اگه اون موقع ازسُون

می پرسیدیم دارید چیکار می کنید جواب میدادن:

ما فقط داریم درمانسُون می کنیم... 😊





اما ما امروز روان‌شناسی رو چجوری تعریف می‌کنیم؟

روان‌شناسی دانشی است که به بررسی رفتار و فرایندهای ذهنی می‌پردازد.

روان‌شناسی یک دانش است: یعنی از اصول عملی پیروی می‌کند.

منظور از رفتار اون چیزی که با چشم قابل مشاهده است.

و منظور از فرایندهای ذهنی اون چیزی که درون ذهن ماست و با چشم قابل مشاهده نیست.



پس روان‌شناسی یک دانشه و اما این یعنی چی؟

زمانی که روان‌شناسان تصمیم دارن بر روی موضوع جدیدی مطالعه کنن، چند مرحله رو طی می‌کنن:

مرحله اول مشاهده:

در این مرحله روان‌شناس مشخص می‌کنه که در چه زمینه ای قصد داره تحقیق و مطالعه خودش رو شروع کنه و به جمع‌آوری اطلاعات می‌پردازه. با اطلاعاتی که به دست اومده، به سوالاتی که مطرح شده پی می‌بره و فعالیت خودش رو برای پاسخ دادن به اونا شروع می‌کنه.



مرحله دوم فرضیه:

در این مرحله محقق فرضیه ای رو مطرح می‌کنه که در اون، به روابط بین دو یا چند متغیر پرداخته شده.

برای مثال بررسی این موضوع که آیا خواب مناسب، بر روی نمره آزمون دانش آموزان تاثیر مستقیم دارد یا خیر؟ یا افرادی که در کودکی خودسئون مدام سرزنش شدن، در بزرگسالی به چه شکلی به آن پاسخ می‌دهند؟



مرحله سوم آزمایش فرضیه و جمع‌آوری داده ها:

بعد از این که محقق فرضیه خودش رو مشخص کرد، به آزمایش فرضیه می‌پردازد. در این مرحله باید همه مولفه های دخیل رو در نظر گرفت.

مرحله چهارم بررسی نتایج و نتیجه‌گیری:

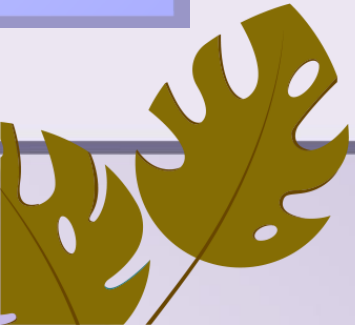

زمانی که محققان داده های خودشون رو جمع‌آوری کردن، نوبت به بررسی و نتیجه‌گیری می‌رسد. با استفاده از آمار، محققان قادر هستن که داده هارو خلاصه و نتایج خودشون رو تجزیه و تحلیل کنن.



مرحله پنجم گزارش نتایج:

آخرین مرحله برای یک مطالعه روانشناسی، گزارش نتایج به دست آمده است. نتایج مطالعات روانشناسی در مجلات معتبر دنیا منتشر می‌شود.

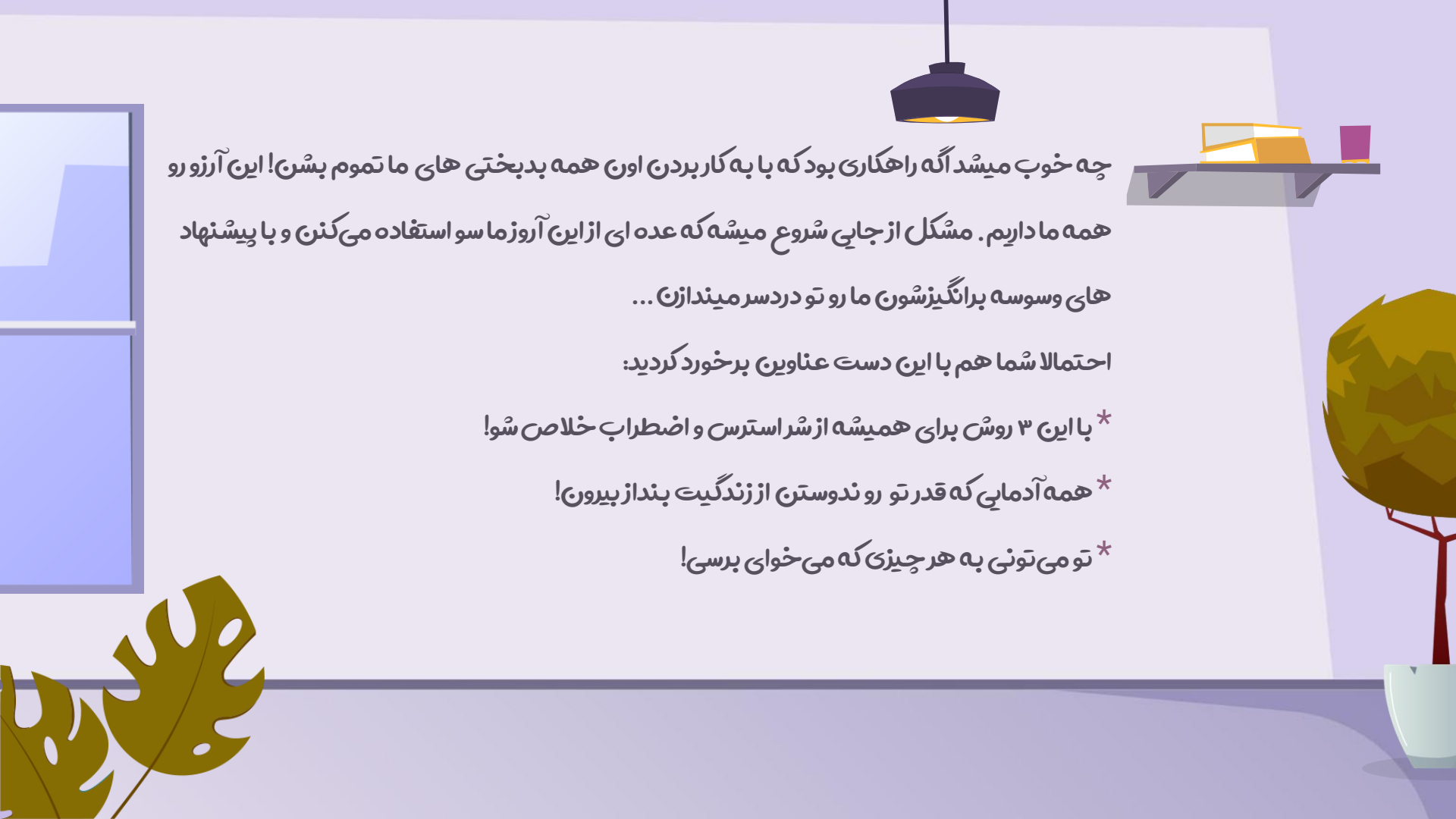
پس در روانشناسی اصولی، برای این که قادر باشیم نظر خومون رو در رابطه با موضوعی مطرح کنیم، حتما باید مراحل رو طی کرده باشیم. اما در رابطه با روانشناسی زرد چطور؟





روان‌شناسی زرد

همه ما روزای سخت زیادی داشتیم، به این فکر می‌کردیم که چه کاری انجام بدیم که در لحظه همه بدبختی‌های ما تموم بشه و روزای خوب خیلی زود سر و کله‌شون پیدا بشه. نکته اینجاست که در زندگی واقعی، همه ما روزای سخت رو تجربه می‌کنیم و مدت‌ها درگیرش می‌سیم. ما نمی‌تونیم که جلو خیلی از اتفاقات بد زندگی رو بگیریم. چه کسی می‌تونه تضمین کنه که قادر هست جلوی فوت عزیزان‌ش رو بگیره؟ هیچ‌وقت نادیده گرفته نمیشه؟ و هیچ‌وقت طرد نمیشه؟



چه خوب میسند آگه راهکاری بود که با به کار بردن اون همه بدبختی های ما تموم بشن! این آرزو رو همه ما داریم. مشکل از جایی شروع میشه که عده ای از این آرزو ما سو استفاده می کنن و با پیشنهاد

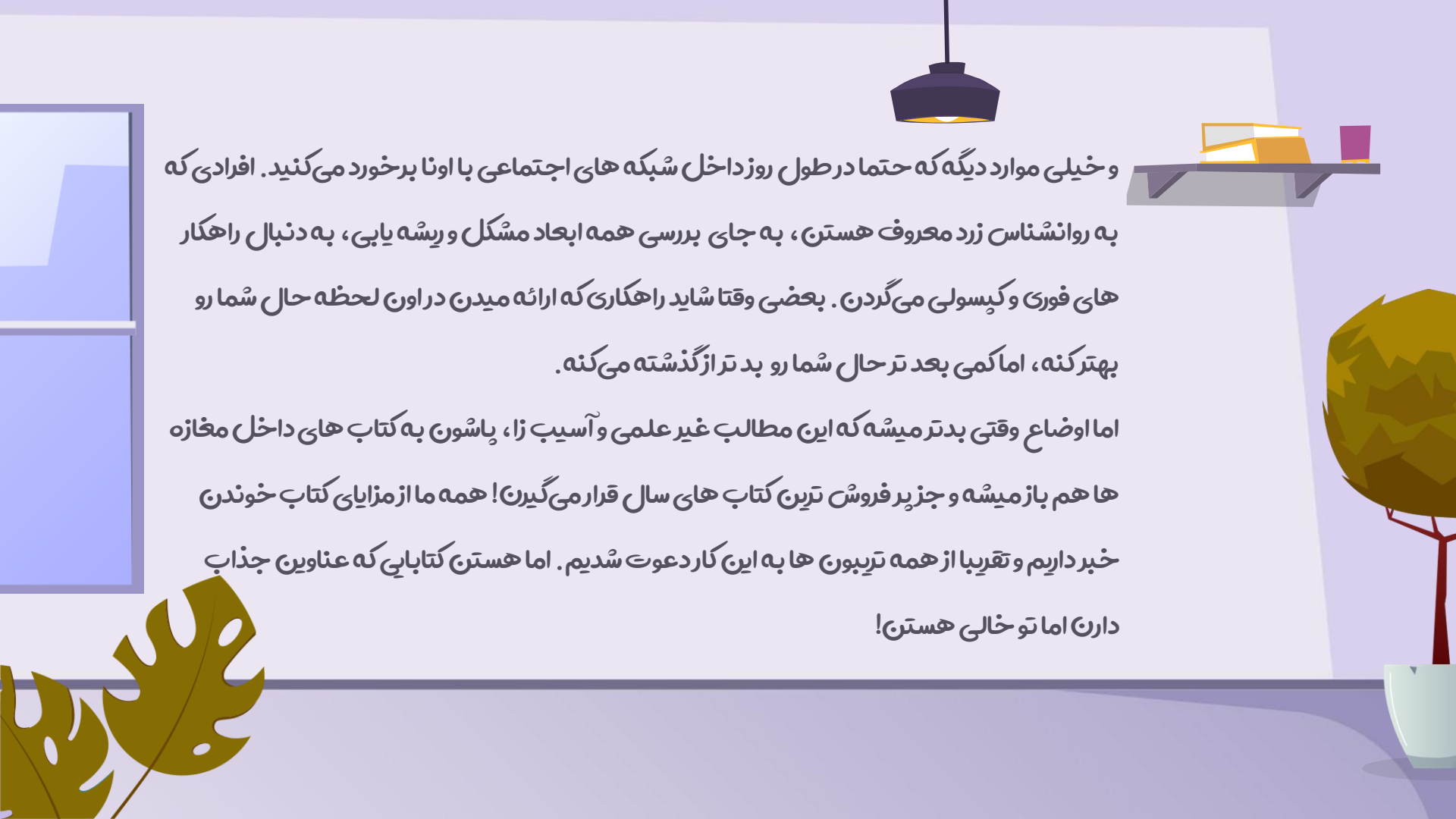
های وسوسه برانگیزشون ما رو تو دردسر میندازن ...

احتمالا شما هم با این دست عناوین برخورد کردید:

* با این ۳ روش برای همیشه از شر استرس و اضطراب خلاص شو!

* همه آدمایی که قدر تو رو ندستن از زندگیت بنداز بیرون!

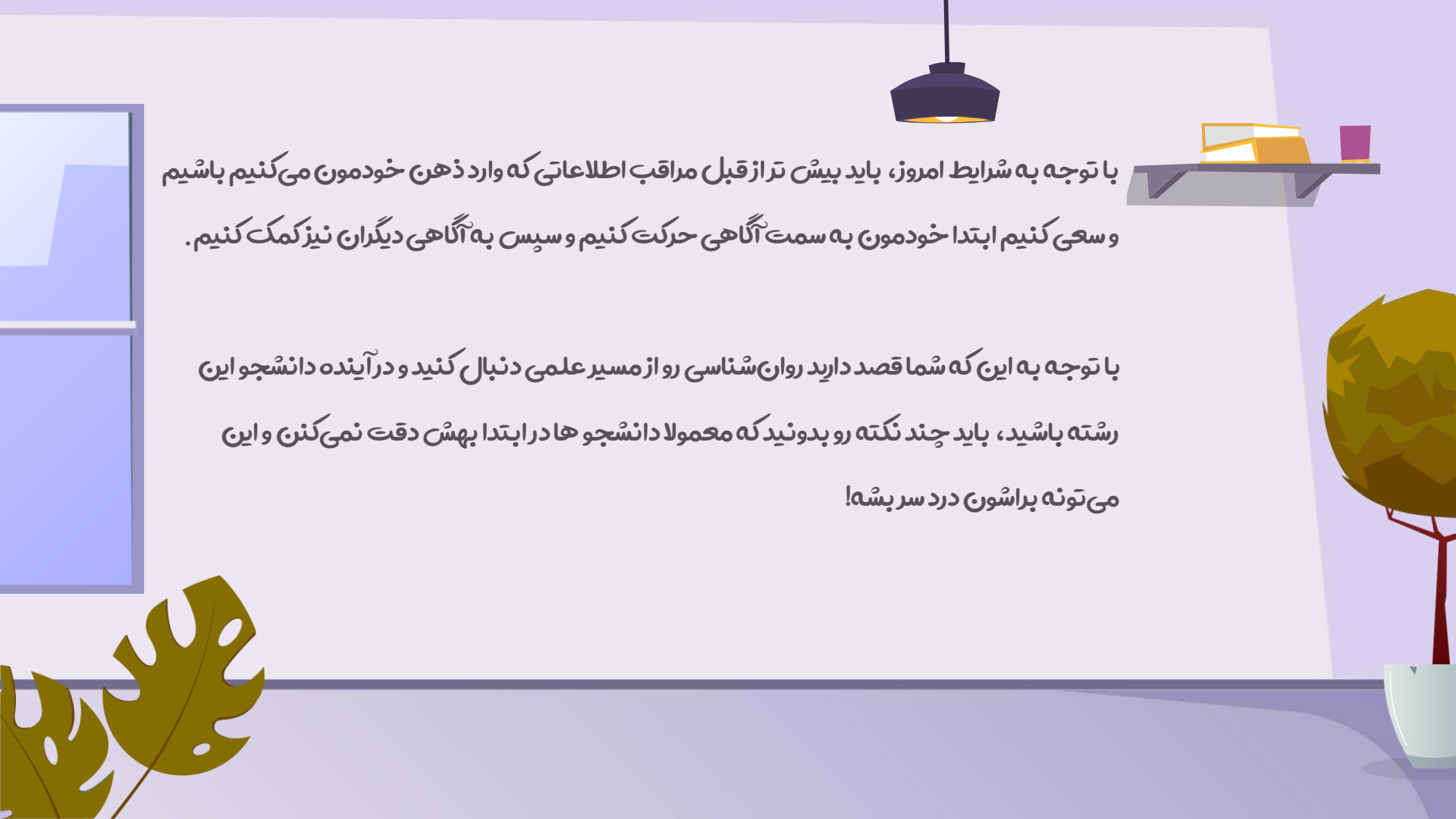
* تو می تونی به هر چیزی که می خواهی برسی!



و خیلی موارد دیگه که حتما در طول روز داخل شبکه های اجتماعی با اونا برخورد می کنید. افرادی که به روانشناس زرد معروف هستن، به جای بررسی همه ابعاد مشکل و ریشه یابی، به دنبال راهکار های فوری و کیسولی می گردن. بعضی وقتا شاید راهکاری که ارائه میدن در اون لحظه حال شما رو بهتر کنه، اما کمی بعد تر حال شما رو بد تر از گذشته می کنه.

اما اوضاع وقتی بدتر میشه که این مطالب غیر علمی و آسیب زا، پاسون به کتاب های داخل مغازه ها هم باز میشه و جزیر فروش ترین کتاب های سال قرار می گیرن! همه ما از مزایای کتاب خوندن خبر داریم و تقریبا از همه تریبون ها به این کار دعوت شدیم. اما هستن کتابایی که عناوین جذاب

دارن اما تو خالی هستن!



با توجه به شرایط امروز، باید پیش تر از قبل مراقب اطلاعاتی که وارد ذهن خودمون می‌کنیم باشیم و سعی کنیم ابتدا خودمون به سمت آگاهی حرکت کنیم و سپس به آگاهی دیگران نیز کمک کنیم.

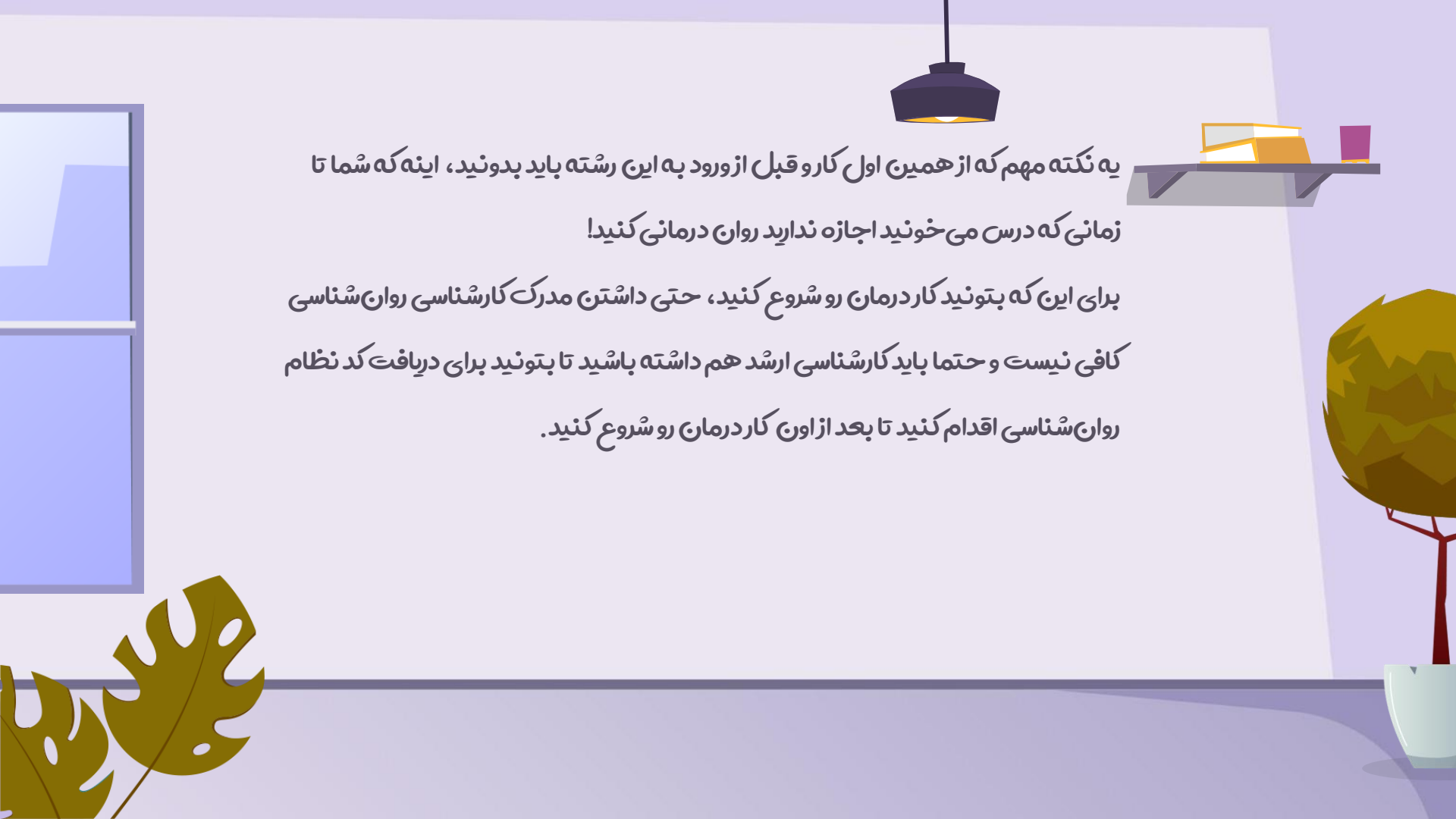
با توجه به این که شما قصد دارید روان‌شناسی رو از مسیر علمی دنبال کنید و در آینده دانشجو این رشته باشید، باید چند نکته رو بدونید که معمولاً دانشجو ها در ابتدا بهش دقت نمی‌کنن و این می‌تونه براسون درد سر بشه!

دانشجو روان‌شناسی یا روان‌شناس؟!

آرزو: دوستان گلم برای رزرو وقت قبلی، به پیج من مراجعه کرده و بعد از واریز ویزیت، با شما تماس گرفته همیشه تا با هم مراحل درمان رو پیش می‌بریم...

* سرکار خانم آرزو هستن دانشجوی ترم یک روان‌شناسی!!! 😊





یه نکته مهم که از همین اول کار و قبل از ورود به این رشته باید بدونید، اینه که شما تا زمانی که درس می خونید اجازه ندارید روان درمانی کنید!

برای این که بتونید کار درمان رو شروع کنید، حتی داشتن مدرک کارشناسی روان شناسی کافی نیست و حتما باید کارشناسی ارشد هم داشته باشید تا بتونید برای دریافت کد نظام روان شناسی اقدام کنید تا بعد از اون کار درمان رو شروع کنید.

تست می‌گیری یا رمالی؟

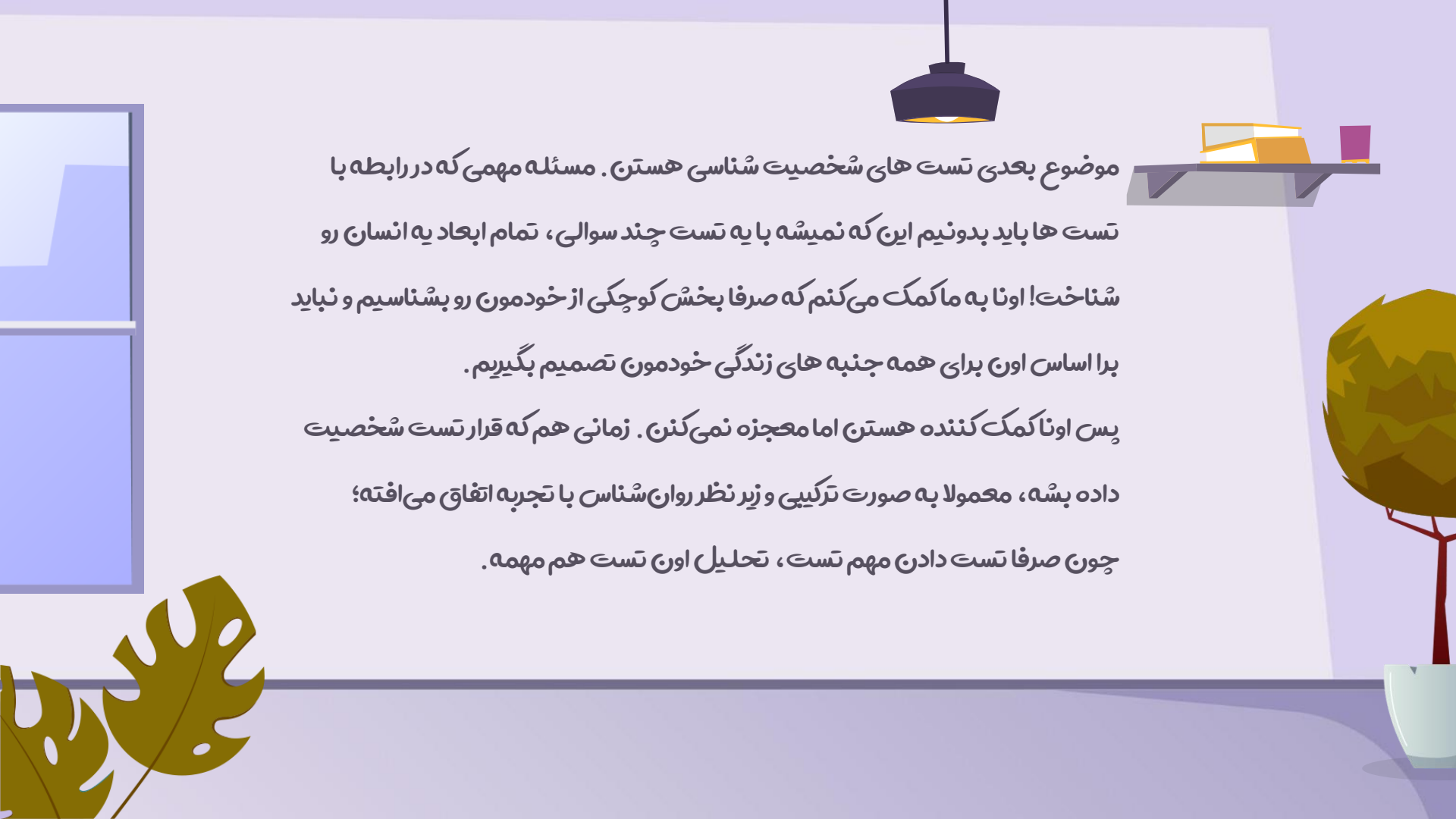
سمیه: می‌دونی آرزو، من دوست دارم خودمو بهتر بشناسم و تو مسیری قدم بردارم

که برات ساخته شدم...

آرزو: بیا این چند تا سوالو جواب بده تا تو رو از گذشته و آیند با خبر کنم!

سمیه: ممنونم!!! 😍





موضوع بعدی تست های شخصیت شناسی هستند. مسئله مهمی که در رابطه با تست ها باید بدونیم این که همیشه با به تست چند سوالی، تمام ابعاد به انسان رو شناخت! اونا به ما کمک می کنم که صرفا بخش کوچکی از خودمون رو بشناسیم و نباید برا اساس اون برای همه جنبه های زندگی خودمون تصمیم بگیریم.

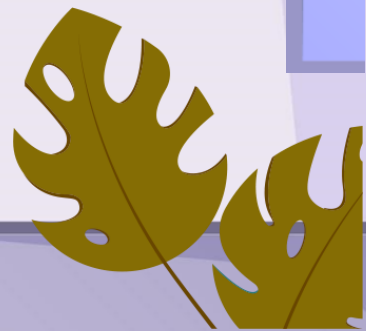
پس اونا کمک کننده هستند اما معجزه نمی کنن. زمانی هم که قرار تست شخصیت داده بشه، معمولا به صورت ترکیبی و زیر نظر روان شناس با تجربه اتفاق می افته؛ چون صرفا تست دادن مهم تست، تحلیل اون تست هم مهمه.

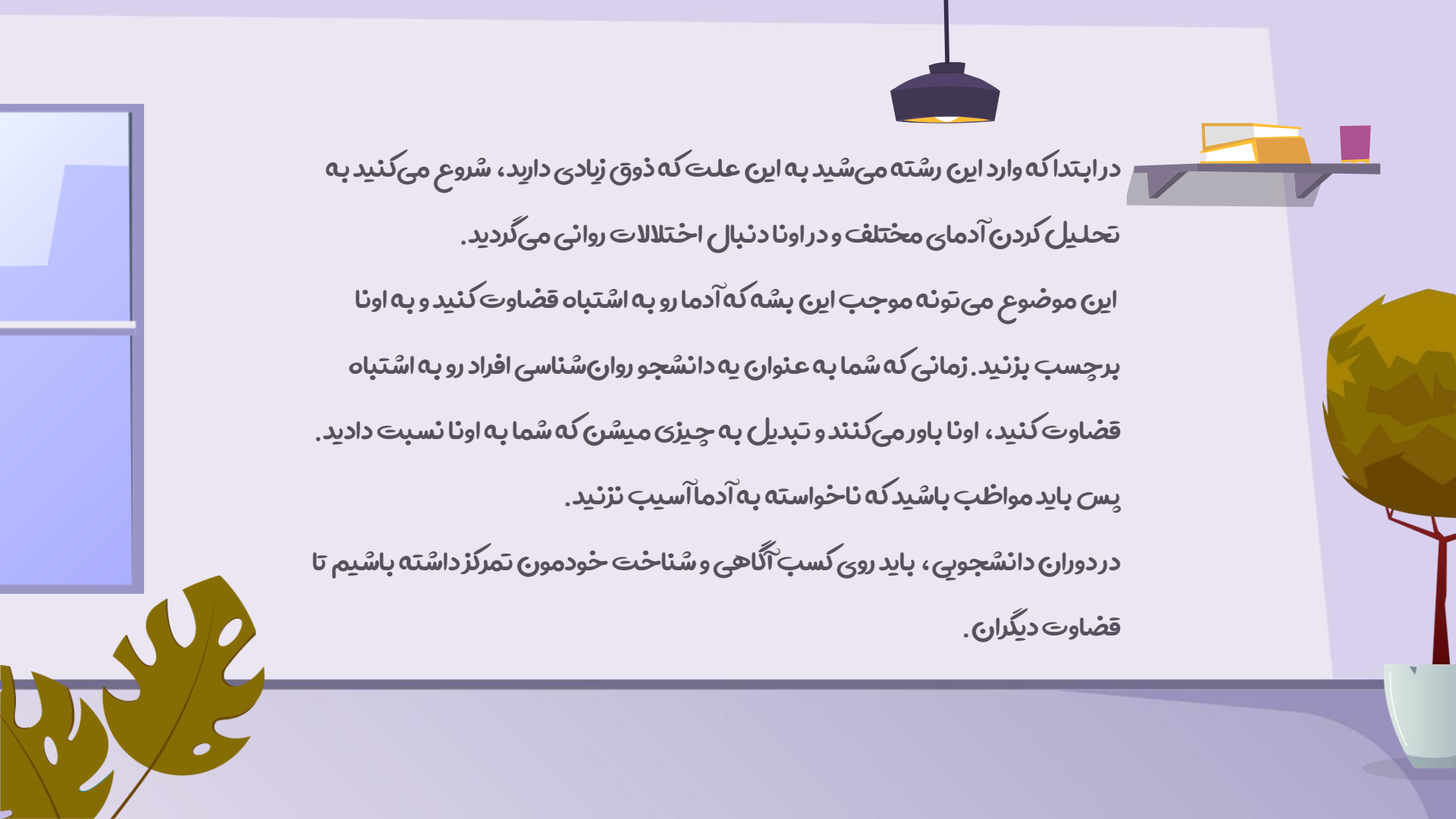
بر حسب زن ها!

سمیه: می دونی آرزو من احساس می کنم توانایی این رو دارم که تبدیل
به یه ورزشکار موفق بشم...

آرزو: اما من فکر می کنم تو یه خودشیفته واقعی هستی و آگه همین الان
درمان رو شروع نکنی ممکنه به شدت برای جامعه خطرناک باشی!

سمیه: نه... 😭

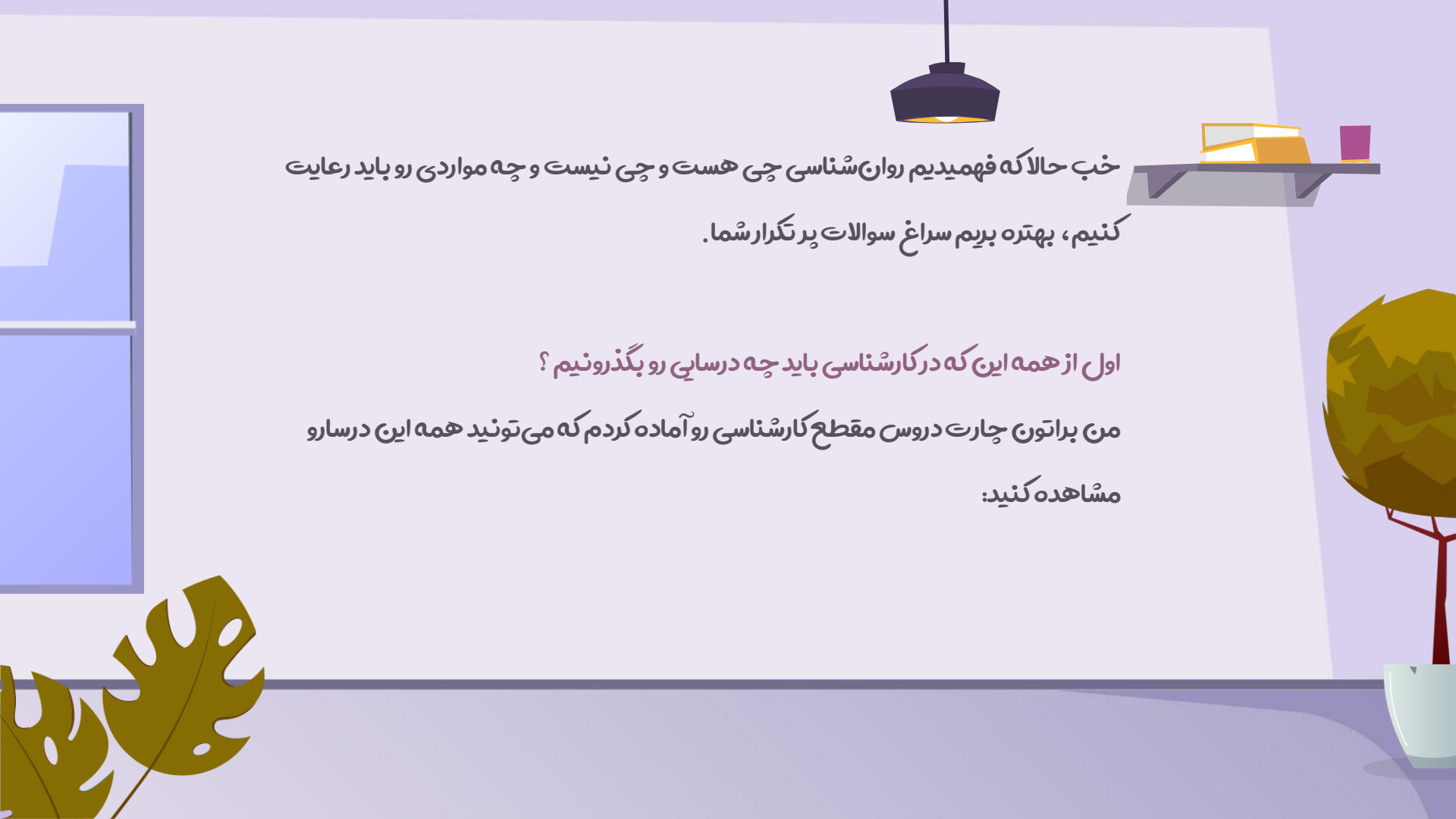




در ابتدا که وارد این رشته می‌شید به این علت که ذوق زیادی دارید، شروع می‌کنید به تحلیل کردن آدمای مختلف و در اونا دنبال اختلالات روانی می‌گردید.

این موضوع می‌تونه موجب این بشه که شما رو به استباه قضاوت کنید و به اونا برچسب بزنید. زمانی که شما به عنوان یه دانشجو روان‌شناسی افراد رو به استباه قضاوت کنید، اونا باور می‌کنند و تبدیل به چیزی میشن که شما به اونا نسبت دادید. پس باید مواظب باشید که ناخواسته به شما آسیب نزنید.

در دوران دانشجویی، باید روی کسب آگاهی و شناخت خودمون تمرکز داشته باشیم تا قضاوت دیگران.



خب حالا که فهمیدیم روان‌شناسی چی هست و چی نیست و چه مواردی رو باید رعایت کنیم، بهتره بریم سراغ سوالات پر تکرار شما.

اول از همه این که در کارشناسی باید چه درسی رو بگذرونیم؟
من براتون چارت دروس مقطع کارشناسی رو آماده کردم که می‌تونید همه این درسا رو مشاهده کنید:

چارت دروس - مقطع کارشناسی ترم اول

پیش نیاز	عملی	نظری	شرح درس	نوع درس
		۲	انیشه اسلامی ۱	عمومی
		۳	زبان فارسی	عمومی
		۳	زبان انگلیسی	عمومی
		۲	مباحث اساسی در روان شناسی ۱	پایه
		۲	آمار توصیفی	پایه
		۲	مبانی جامعه شناسی	پایه
		۲	فیزیولوژی اعصاب و غدد	پایه
		۲	معرفت شناسی	پایه
		۱	وصایای امام (ره)	عمومی
		۱۹		جمع واحد

چارت دروس - مقطع کارشناسی ترم دوم

پیش نیاز	عملی	نظری	شرح درس	نوع درس
اندیشه اسلامی ۱		۲	اندیشه اسلامی ۲	عمومی
	۱		تربیت بدنی	عمومی
		۲	دانش خانواده و جمعیت	عمومی
مباحث اساسی در روان شناسی ۱		۲	مباحث اساسی در روان شناسی ۲	پایه
مباحث اساسی در روان شناسی ۱		۲	روان شناسی تحولی ۱	پایه
آمار توصیفی	۱	۲	آمار استنباطی	پایه
مبانی جامعه شناسی		۲	روان شناسی اجتماعی	پایه
معرفه شناسی		۲	آشنایی با فلسفه اسلامی	پایه
فیزیولوژی اعصاب غدد		۲	احساس و ادراک	پایه
	2	۱۶		جمع واحد

چاره دروس - مقطع کارشناسی ترم سوم

پیش نیاز	عملی	نظری	شرح درس	نوع درس
		۲	تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران	عمومی
تربیت بدنی	۱		ورزش ۱	عمومی
		۲	روان شناسی از دیدگاه دانشمندان مسلمان	پایه
آمار استنباطی	۱	۲	روش تحقیق (کمی و کیفی)	پایه
احساس و ادراک		۲	روان شناسی فیزیولوژیک	پایه
روان شناسی تحولی ۱		۲	روان شناسی تحولی ۲	پایه
مباحث اساسی در روان شناسی ۲		۲	فلسفه علم روان شناسی	پایه
مباحث اساسی در روان شناسی ۱		۲	متون روان شناسی به انگلیسی ۱	پایه
مباحث اساسی در روان شناسی ۲		۲	روان شناسی یادگیری	پایه
	۲	۱۶		جمع واحد

چارت دروس - مقطع کارشناسی ترم چهارم

پیش نیاز	عملی	نظری	شرح درس	نوع درس
		۲	آیین زندگی	عمومی
روان شناسی فیزیولوژیک		۲	انگیزش و هیجان	پایه
روش تحقیق (کمی و کیفی)	۱	۱	کاربرد کامپیوتر در روان شناسی	پایه
مباحث اساسی در روان شناسی ۲		۲	آموزه های روان شناختی در قرآن و حدیث ۱	پایه
مباحث اساسی در روان شناسی ۲ / احساس و ادراک		۲	روان شناسی شناختی	پایه
متون روان شناسی به انگلیسی ۱		۲	متون روان شناسی به انگلیسی ۲	پایه
روان شناسی یادگیری		۲	روان شناسی تربیتی	پایه
آمار استنباطی	۱	۱	روان سنجی	پایه
		۲	آشنایی با مبانی دفاع مقدس	اختیاری
	2	۱۶		جمع واحد

چارت دروس - مقطع کارشناسی ترم پنجم

پیش نیاز	عملی	نظری	شرح درس	نوع درس
		۲	انقلاب اسلامی ایران	عمومی
روان شناسی اجتماعی		۲	روان شناسی اجتماعی کاربردی	تخصصی
روان شناسی تحولی ۲		۲	روان شناسی شخصیت	پایه
روان شناسی فیزیولوژیک	۲	۱	روان شناسی تجربی	پایه
		۲	مبانی راهنمایی و مشاوره	پایه
روان شناسی تحولی ۲		۲	آسیب شناسی روانی ۱	پایه
روان شناسی تحولی ۲		۲	آسیب شناسی روانی کودک و نوجوان	تخصصی
روان شناسی تحولی ۲		۲	روان شناسی سالمندی	اختیاری
روان شناسی تحولی ۲		۲	روان شناسی کودکان با نیاز های ویژه ۱	تخصصی
	2	۱۷		جمع واحد

چارت دروس - مقطع کارشناسی ترم ششم

پیش نیاز	عملی	نظری	شرح درس	نوع درس
		۲	تفسیر موضوعی قرآن	عمومی
آسیب شناسی روانی ۱		۲	آسیب شناسی روانی ۲	پایه
روان شناسی شخصیت		۲	روان شناسی و مشاوره خانواده	تخصصی
مبانی راهنمایی و مشاوره		۲	راهنمایی و مشاوره تحصیلی و شغلی	تخصصی
روان شناسی اجتماعی کاربردی		۲	آسیب شناسی اجتماعی	تخصصی
روان شناسی کودکان با نیاز های ویژه ۱		۲	روان شناسی کودکان با نیاز های ویژه ۲	تخصصی
روان شناسی شخصیت / مبانی مشاوره و راهنمایی		۲	نظریه های مشاوره و روان درمانی	تخصصی
روان شناسی تحولی ۲		۲	روان شناسی ورزش	اختیاری
روان شناسی تحولی ۲		۲	روان شناسی جنسیت	اختیاری
		۱۸		جمع واحد

چهارم درس - مقطع کارشناسی ترم هفتم

پیش نیاز	عملی	نظری	شرح درس	نوع درس
آسیب شناسی روانی ۲		۲	مدیریت استرس	اختیاری
روان شناسی شناختی	۱	۱	آزمون های روان شناختی ۱	تخصصی
آسیب شناسی روانی ۲		۲	اصول روان شناسی بالینی	تخصصی
آسیب شناسی روانی ۲		۲	بهداشت روانی	تخصصی
		۲	تاریخ و مکاتب روان شناسی و نقد آن	پایه
نظریه های مشاوره و روان درمانی	۱	۱	فنون مشاوره و روان درمانی	تخصصی
روان شناسی کودکان با نیاز های ویژه ۲	۲		توانبخشی کودکان با نیاز های ویژه	تخصصی
آسیب شناسی روانی ۲		۲	روان شناسی اعتیاد	اختیاری
		۲	تاریخ تحلیلی صدر اسلام	عمومی
	4	۱۴		جمع واحد

چارت دروس - مقطع کارشناسی ترم هشتم

پیش نیاز	عملی	نظری	شرح درس	نوع درس
آزمون های روان شناختی ۱	۱	۱	آزمون های روان شناختی ۲	تخصصی
آسیب شناسی روانی ۲	۱	۱	شیوه های اصلاح و تغییر رفتار	تخصصی
آموزه های روان شناختی در قرآن و حدیث ۱		۲	آموزه های روان شناختی در قرآن و حدیث ۲	پایه
آسیب شناسی روانی ۲		۲	کلیات روان پزشکی	اختیاری
آسیب شناسی روانی ۲		۲	روان شناسی سلامت	تخصصی
مباحث اساسی در روان شناسی ۲		۲	روان شناسی دین	پایه
مباحث اساسی در روان شناسی ۲		۲	روان شناسی صنعتی - سازمانی	تخصصی
گذراندن دروس تخصصی	۳		پژوهش های عملی - انفرادی در روان شناسی	تخصصی
		۱	آشنایی با قرائت و روخوانی قرآن	عمومی
	۵	۱۳		جمع واحد

سوالات شما

چقدر زمان می‌بره تا مدرک کارشناسی خودمو بگیرم؟

به طور معمول دوره کارشناسی شامل ۸ ترمه که ۴ سال طول می‌کشه. اما شما آگه معدل الف بشید، یعنی معدل شما در پایان هر ترم بالای ۱۷ بشه، برای ترم بعد قادر هستید ۴ واحد بیشتر از حد معمول درس بردارید و همچنین آگه در ترم تابستان هم شرکت کنید می‌تونید زودتر درس خودتون رو تموم کنید.

سوالات شما

این رشته درس ریاضی هم داره؟

رشته روان‌شناسی با کارای پژوهشی گره خورده، برای این منظور از علم آمار استفاده
میشه که در اون از محاسبات ریاضی استفاده میشه. اما اونقدر دشوار نیست که کسی که
به ریاضی علاقه نداره نتونه از پسش بر بیاد.

سوالات شما

آیا رشته روان‌شناسی ثبت‌نام بدون کنکور هم داره؟

بله شما قادر هستید در مه‌ریا به‌من برای ثبت‌نام در این رشته اقدام کنید.

من رشته تجربی هستم، می‌تونم روان‌شناسی بخونم؟

بله شما می‌تونید از طریق رشته تجربی هم برای روان‌شناسی اقدام کنید.

سوالات شما

روان‌شناسی به مطالعه زیادی نیاز دارد؟

بله قطعاً. به غیر از دروس دانشگاه، به روان‌شناس موفق نیاز دارد که به صورت جدی برنامه مطالعاتی داشته باشد. در واقع آنگاه می‌خواهید روان‌شناس خوبی بشوید، از امروز که تصمیم گرفتید این رشته رو دنبال کنید و تا وقتی که زنده هستید، باید مطالعه بخش مهمی از زندگی شما باشد.

سوالات شما

آیا روان‌شناسی هم نماد داره؟

روان‌شناسی هم برای خودش یه نماد داره:

این نماد از یه حرف یونانی گرفته شده که به صورت سای تلفظ میشه.

این نماد داخل کیبرد گوسیتون هم هست، پس اگه تحصیل در این رشته رو شروع

کردید می‌تونید به پروفایلتون اضافه کنید که بگید به همه روان‌شناسی می‌خونید! 😊

Ψ

حرف پایانی

اما در انتها چیزی که برای من مهمه شما بدونین اینه که:

امروز روان‌شناس شدن خیلی کار سختی نیست، شما می‌تونید بسری درسو حفظ کنید و برید امتحان بدید و در نهایت مدرک خودتون رو بگیرید؛ اما این روان‌شناس خوب شدنه که سخته. برای روان‌شناس خوب شدن باید قبل از این که به درمان دیگران کمک کنی، به خودت کمک کنی و خودت رو بشناسی، مسئله آگاهی چیزیه که در دوران دانشجویی باید بهش اهمیت بدی.

تو آگه نتونی به خودت کمک کنی، چجوری می‌خوای به دیگران کمک کنی؟

فعلا خدا نگهدار ...