

درس اول

روانشناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

مقدمه

روانشناسی با پرسش‌های بسیاری مواجه است که پاسخ‌گویی به آن‌ها دانش و پژوهش روزافزونی را می‌طلبد. هر فردی می‌تواند به این پرسش‌ها پاسخ دهد، اما پاسخ‌های دقیق و معتبر با ارزش است. افراد غیرمتخصص به پرسش‌های مطرح‌شده در علم روان‌شناسی، پاسخ‌های عامیانه می‌دهند و به تدریج دیدگاه شخصی خود را باور کرده، تبعیت دیگران را می‌طلبند.

برای آگاهی از درستی یا نادرستی پاسخ‌های دیگران

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

۱- باید آن‌ها را با واقعیت‌های تأییدشده علم روان‌شناسی تطبیق دهیم (در صورت ناهمخوانی، پاسخ پذیرفته نیست).

علم چیست؟

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

۱- از اقسام علوم بشری است.

۲- در آن از روش‌ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه‌گیری برای موضوع مورد مطالعه استفاده می‌شود.

۳- با کمک مشاهده و سایر روش‌های عینی، نمادهایی همچون واژگان و اعداد، با قضا یا (فرضیه، نظریه و ...) مطابقت داده می‌شود.

ویژگی‌های علم تجربی

نکته علوم با نمادها سروکار دارد. نماد، هر چیزی است که جایگزین چیز دیگری می‌شود؛ مانند مفهوم «کتاب».

گزاره به یک بیان علمی اشاره دارد.

گزاره‌های با اهمیت در علم تجربی عبارتند از: مسئله، فرضیه و نظریه.

تعریف فرضیه: جمله‌ای خبری است که به صورت خردمندانه‌ای در پاسخ به سؤال طرح می‌شود.

ویژگی‌های فرضیه

- ۱ خردمندانه بودن محتوای آن به این معناست که نه بر اساس شانس و تصادف، بلکه مبتنی بر دانش و تجربه است.
 - ۲ فرضیه با مسئله، رابطه‌ای دوسویه دارد: فرضیه می‌تواند از یک سو در پاسخ به سؤال بیاید و از سویی دیگر، نتایج بررسی آن ممکن است پرسش‌هایی را به دنبال داشته باشد.
 - ۳ فرضیه در صورت تأیید، به قانون یا اصل تبدیل می‌شود.
 - ۴ هر چند احتمال تأیید شدن فرضیه‌ها بیشتر از تأیید نشدن آن است، اما همه فرضیه‌ها باید به درستی بررسی شوند.
- یکی از روش‌های بررسی فرضیه‌ها، روش علمی است.
- تعریف نظریه: مجموعه‌ای از قوانین علمی، نظریه را شکل می‌دهند.

ویژگی‌های نظریه

- ۱ همه علوم با نظریه‌ها سروکار دارند.
 - ۲ نظریه‌های علوم تجربی را بر اساس «سودمندی» و «کاربردپذیری» آن می‌سنجند.
 - ۳ نظریه‌ها دارای دو سطح هستند:
- صوری: ساختار ظاهری و نحوه نگارش آن.
- تجربی: تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری آن.

نظریه

اصول یا قوانین

فرضیه

مسئله

سلسله مراتب گزاره‌های علمی



سؤالات چهارگزینه‌ای

- ۱ به بیان علمی اشاره دارد و هر چیزی است که جایگزین چیز دیگری می‌شود.
- (۱) قضایا - گزاره (۲) نماد - قضایا
- (۳) گزاره - نماد (۴) نماد - گزاره
- ۲ کدام یک از عبارت‌های زیر فرضیه محسوب می‌شود؟
- (۱) گذشت زمان بر پایداری حافظه چه تأثیری دارد؟
- (۲) عدد ۱۳ نحس است.
- (۳) عوامل مؤثر بر فراموشی کدام است؟
- (۴) تماشای برنامه‌های خشونت‌آمیز باعث افزایش پرخاشگری در کودکان می‌شود.
- ۳ فرضیه در صورت تأیید به چه چیزی تبدیل می‌شود و مجموعه‌ای از قوانین علمی، چه چیزی را شکل می‌دهند؟
- (۱) نظریه - قانون یا اصل (۲) گزاره - مسئله
- (۳) قانون یا اصل - نظریه (۴) نماد - گزاره
- ۴ توجه به «پژوهش پذیر بودن یک نظریه» و «نحوه نگارش آن» به ترتیب اشاره به کدام یک از سطوح نظریه‌ها دارند؟
- (۱) تجربی - عملی (۲) تجربی - صوری
- (۳) نظری - صوری (۴) صوری - تجربی
- ۵ کدام عبارت زیر درست است؟
- (۱) مفهوم «مداد» یک قضیه است.
- (۲) رابطه بین مسئله و فرضیه، یک سویه است.
- (۳) فرضیه ← مسئله ← نظریه ← اصول یا قوانین، سلسله‌مراتب گزاره‌های علمی را نشان می‌دهد.
- (۴) خردمندانه بودن فرضیه به معنای مبتنی بودن آن بر اساس دانش و تجربه است.

علوم تجربی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟



(۱) بیان دقیق و روشن مفهوم موردنظر را گویند.

- توصیف**
- (۲) به چیستی مربوط می‌شود.
- (۳) مثال برای توصیف: تعریف «هوش»، بیان دقیق مفهوم «جرم» و ...

- تبیین**
- (۱) به بیان چرایی پدیده اشاره دارد.
- (۲) مثال برای تبیین: «امید به آینده، انگیزه پیشرفت را افزایش می‌دهد»، «گرما باعث انبساط فلز می‌شود».

موفقیت در رسیدن به «پیش‌بینی و کنترل» به چگونگی توصیف و تبیین پدیده مورد مطالعه بستگی دارد.

مهم‌ترین دلیل دشواری توصیف و تبیین پدیده‌ها در روان‌شناسی این است که پدیده‌های روان‌شناختی تحت تأثیر **علت‌های زیادی** هستند؛ درحالی‌که در علوم دیگر این‌گونه نیست.

نکته هدف نهایی همه علوم تجربی، پیش‌بینی و کنترل است، اما این پیش‌بینی و کنترل در علم روان‌شناسی سهل و روان نیست، زیرا پدیده‌های روان‌شناختی تحت تأثیر علت‌های زیادی قرار دارند.



منابع کسب شناخت

انواع منابع کسب شناخت

منابع	تعریف
۱	استناد به نظر صاحب نظران و مقام صلاحیت دار
۲	مبتنی بر درک درونی است و روش های عرفا برای کسب شناخت را شامل می شود. شخصی و غیر قابل تعمیم است.
۳	شیوه خردگرایانه
۴	روش علمی

روش علمی

روش علمی عبارت است از: «فرایند جست و جوی باقاعده و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین».

تعریف واژگان مهم روش علمی

- ۱ فرایند ← به جریان یک عمل اشاره دارد و جریان رسیدن به هدف را می گویند.
 - ۲ نظام دار بودن ← روش علمی تابع قواعد مشخصی است که به صورت منظم طی می شود. مهم ترین تفاوت دانشمند با فرد عادی این است که، هر چند هر دو با مسئله مواجه می شوند، اما مواجهه دانشمند، برخلاف فرد عادی، منظم و قاعده مند است.
 - ۳ موقعیت نامعین ← دانشمند به دنبال ابهام زدایی و روشن سازی است که به واسطه روش علمی، موقعیت ناشناخته روشن می شود.
- ♦ در روش علمی همواره به دنبال جست و جوی چیزی هستیم. در جست و جوی چیزی بودن باعث می شود تا روش علمی، هدفمند باشد. اگر بدون هدف اقدامی صورت گیرد، به دلیل توجه نداشتن به هدف مشخص، نتیجه بخش نخواهد بود.

سؤالات چهارگزینه ای

- ۶ «چیستی» و «بیان چرایی» به ترتیب به کدام یک از مفاهیم زیر مربوط می شوند؟
 (۱) پیش بینی - کنترل (۲) توصیف - تبیین (۳) کنترل - پیش بینی (۴) تبیین - توصیف
- ۷ کدام یک از عبارات زیر «توصیف» محسوب می شود؟
 (۱) امید به آینده، انگیزه پیشرفت را افزایش می دهد.
 (۲) تکرار به موقع خاطرات، موجب تحکیم حافظه می شود.
 (۳) روش علمی، یعنی فرایند جست و جوی باقاعده و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین.
 (۴) گرما باعث انبساط فلز می شود.
- ۸ مهم ترین ویژگی شیوه های مبتنی بر سیر و سلوک در کدام گزینه به درستی بیان شده است؟
 (۱) عینی و قابل تکرار بودن (۲) مبتنی بر منطق بودن (۳) تخصصی و تجربی بودن (۴) شخصی و غیر قابل تعمیم بودن
- ۹ به ترتیب فیلسوفان و عرفا از چه روش هایی برای کسب شناخت استفاده می کنند؟
 (۱) روش های شهودی - شیوه خردگرایانه (۲) روش علمی - استناد به نظر صاحب نظران
 (۳) شیوه خردگرایانه - روش های شهودی (۴) استناد به نظر صاحب نظران - روش علمی
- ۱۰ «جریان رسیدن به هدف»، «تابع قواعد مشخص و منظم بودن» و «ابهام زدایی و روشن سازی» به ترتیب بیانگر کدام مفاهیم در تعریف روش علمی هستند؟
 (۱) نظام دار بودن - موقعیت نامعین - فرایند (۲) موقعیت نامعین - نظام دار بودن - فرایند
 (۳) فرایند - نظام دار بودن - موقعیت نامعین (۴) موقعیت نامعین - فرایند - نظام دار بودن

● سکنه چگونه رخ می‌دهد؟ اگر مغز انسان آسیب ببیند، کارکرد شناختی وی مختل می‌شود. یکی از این آسیب‌ها اختلال عروقی است که در اثر سکنه پدید می‌آید. وقتی جریان خون مغز دچار اختلال ناگهانی می‌شود، سکنه رخ می‌دهد.

نکات فرادرس: ۱) قطعه گیجگاهی نیز از قطعه‌های مغزی است که نقش عمده آن در درک اطلاعات شنوایی است.

۲) هسته‌های قاعده‌ای همراه با قشر حرکتی و مخچه در کنترل حرکتی شرکت می‌کنند.

انواع سکنه

۱) **سکنه کم فونی:** زمانی اتفاق می‌افتد که در طی سالیان دراز، بافت‌های چربی در رگ‌های خونی به وجود آید و تکه‌ای از این بافت جدا شده، در سرخرگ مغز متوقف شود.

۲) **سکنه فون ریزی:** هنگامی به وجود می‌آید که یک رگ خونی در مغز پاره شود، در نتیجه با ریزش خون، سلول‌های مغزی موجود در منطقه آسیب دیده، می‌میرند.

◆ **تومور مغزی یا نئوپلاسم** نیز باعث آسیب به مغز می‌شود.

◆ یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث اختلالات مغزی می‌شود، آسیب مستقیم به سراسر است.

سؤالات چهارگزینه‌ای

۳۱) کدام یک از گزینه‌های زیر جزء اجزای پیش مغز محسوب نمی‌شود؟

۱) قشر مخ ۲) تالاموس

۳) بصل النخاع ۴) دستگاه کناری

۳۲) «تنظیم رفتارهای مربوط به بقای نوع»، «انتقال پیام‌های مربوط به خواب و برانگیختگی» و «کنترل هماهنگی بدن و توازن» به ترتیب به وظایف کدام یک

از ساختارهای مغزی مربوط می‌شوند؟

۱) تالاموس - بصل النخاع - پل مغزی

۲) لیمبیک - دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای - تالاموس

۳) هیپوتالاموس - تالاموس - لیمبیک

۴) هیپوتالاموس - دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای - مخچه

۳۳) پل مغزی، تالاموس و بصل النخاع به ترتیب به کدام یک از مناطق اصلی مغز مربوط می‌شوند؟

۱) پیش مغز - میان مغز - مغز پسین ۲) مغز پسین - پیش مغز - میان مغز

۳) میان مغز - مغز پسین - پیش مغز ۴) مغز پسین - پیش مغز - مغز پسین

۳۴) گنجینه دانش معنایی مربوط به کدام نیمکره مغز است و کدام قطعه از مغز با پردازش تنی - حرکتی سروکار دارد؟

۱) نیمکره راست - پیشانی ۲) نیمکره چپ - آهیانه‌ای

۳) نیمکره چپ - پیشانی ۴) نیمکره راست - آهیانه‌ای

۳۵) کدام بیماری در نتیجه پاره شدن رگ خونی در مغز است و نام دیگر تومور مغزی چیست؟

۱) نئوپلاسم - سکنه خون ریزی ۲) سکنه کم خونی - آسیب به سر

۳) سکنه خون ریزی - نئوپلاسم ۴) آسیب به سر - سکنه کم خونی

۳۶) بیماری که در اثر تصادف، در پردازش اطلاعات دیداری دچار مشکل شده است و نمی‌تواند حرکات مهارتی مانند رانندگی را به خوبی انجام دهد.

به ترتیب بگویید احتمالاً در کدام قطعه مغزی و کدام نیمکره دچار مشکل شده است؟

۱) پیشانی - نیمکره راست ۲) پس سری - نیمکره راست

۳) پیشانی - نیمکره چپ ۴) پس سری - نیمکره چپ



روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی

انواع روش‌های جمع‌آوری اطلاعات

نام روش	توضیحات
مشاهده	به دلیل آن‌که در مراحل اولیه پژوهش، بررسی آزمایشگاهی امکان‌پذیر نیست از این روش استفاده می‌شود؛ مانند مشاهده دقیق رفتار حیوانات و یا فیلم‌برداری از حرکات نوزادان. مشاهده باید همراه با ثبت دقیق و به‌دور از پیش‌داوری شخصی باشد.
پرسش‌نامه	مسائلی را که با کمک مشاهده مستقیم امکان‌پذیر نیست، می‌توان با استفاده از پرسش‌نامه‌ها مطالعه کرد. در این روش، از خود فرد درباره افکار یا رفتار خاص او سؤال می‌شود. پرسش‌نامه باید دقیق و معتبر باشد و استفاده از نتایج آن باید با احتیاط صورت بگیرد.
مصاحبه	در این روش، محقق پس از شنیدن پاسخ سؤال قبلی، پرسش بعدی را سازمان می‌دهد. مصاحبه برخلاف گفت‌وگوی معمولی، هدفمند و سازمان‌یافته است. مصاحبه‌های «کاملاً ساختاریافته» و «بدون ساختار» متداول‌تر هستند.
آزمون‌ها	آزمون‌ها ابزاری برای کمی‌کردن ویژگی‌های روان‌شناختی هستند. ساخت آزمون‌ها بسیار دشوار است و فرایند پیچیده‌ای را طی می‌کند. آزمون‌ها، باید دقیقاً چیزی را اندازه‌گیری کنند که برای آن ساخته شده‌اند. علاوه بر این، آزمون‌ها در دفعات متعدد اجرا، باید نمره یکسان و یا تقریباً یکسانی به ما بدهند (این ویژگی‌ها روایی و اعتبار نام دارند که در کتاب درسی اسم آن‌ها آورده نشده است).

- ۱- پاسخ‌دهنده با بلی یا خیر و یا انتخاب یکی از گزینه‌ها به سؤال پاسخ می‌دهد.
- ۲- شبیه به پرسش‌نامه است.
- ۳- بر پرسش‌نامه ترجیح دارد، زیرا امکان اخذ اطلاعات بیشتری در آن وجود دارد.
- ۴- در همه‌پرسی‌ها معمولاً از این روش استفاده می‌شود.

ویژگی‌های مصاحبه کاملاً ساختاریافته (نظام‌دار)

- ۱- وقتی نتوانیم موضوعی را به‌صورت مستقیم از فردی بپرسیم، از این روش استفاده می‌شود.
- ۲- بسیار وقت‌گیر است و نیازمند آموزش‌های ویژه است و در آن باید به نکات اخلاقی توجه شود.
- ۳- برای اخذ اطلاعات عمیق از این روش استفاده می‌شود.
- ۴- در این شیوه، با پیروی از برخی اصول و طرح کلی، فرد مصاحبه‌شونده را به سمت پاسخ‌های موردنظر هدایت می‌کنند.

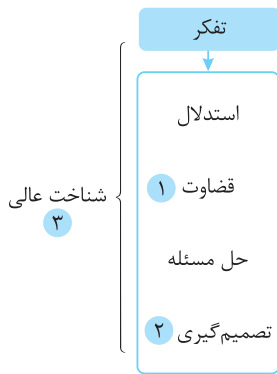
ویژگی‌های مصاحبه بدون ساختار (بدون نظام)

مهم‌ترین گرایش‌های روان‌شناسی

- گرایش‌های روان‌شناسی عبارتند از: تربیتی، شناختی، سلامت، اجتماعی، صنعتی و سازمانی، رشد و خانواده، ورزشی، بالینی، کودکان استثنایی و ...
- مقطع کارشناسی ← بعد از اخذ دیپلم به مدت ۴ سال است و گرایش ندارد (فقط تحت عنوان روان‌شناسی است).
- مقطع کارشناسی ارشد ← فرد به انتخاب خود، حدود ۳ سال و در یکی از گرایش‌های ذکر شده در بالا به تحصیل ادامه می‌دهد.
- مقطع دکتری ← فرد پس از دریافت کارشناسی ارشد، به مدت ۴ سال در مقطع دکتری تخصصی روان‌شناسی تحصیل می‌کند.
- روان‌پزشک ← کسی است که بعد از دوره پزشکی عمومی، ۳ سال در زمینه اختلالات روانی، تشخیص و درمان، آموزش می‌بیند (مجاز به تجویز دارو است) و با کمک درمان‌های دارویی، اختلالات روانی را درمان می‌کند.



۲۵ گزینه ۳ (کتاب درسی، شکل صفحه ۲۱).



۲۶ گزینه ۳ در سال ۱۸۷۹، برای اولین بار ویلهلم وونت آلمانی در شهر لایپزیک آلمان اولین آزمایشگاه روان‌شناسی را تأسیس کرد (کتاب درسی، صفحه ۲۳).

۲۷ گزینه ۲ از نظر قرآن کریم عامل تغییر و تحول اجتماعی، خود انسان است (سوره انفال، آیه ۵۳).

قرآن کریم، زندگی دنیوی را متاعی فریبنده می‌داند (سوره انعام، آیه ۳۲). (کتاب درسی، صفحه ۲۳).

۲۸ گزینه ۴ ابزارهای شناخت انسان از نظر جاحظ، حس، عقل و الهام است و کندی اولین فیلسوفی است که در اسلام به شرح و توصیف «نفس» پرداخته است (کتاب درسی، صفحه ۲۳).

۲۹ گزینه ۳ ابن‌سینا بر اهمیت ادراک حسی در جریان شناخت تأکید دارد و شناخت راستین را «شناخت عقلی» می‌داند (کتاب درسی، صفحه ۲۴).

۳۰ گزینه ۴ از نظر فارابی شکوفایی فطرت‌ها از طریق «آموزش» امکان‌پذیر است و خودشناسی و تربیت نفس از اصول و روش‌های تربیتی ابن‌سینا است (کتاب درسی، صفحه ۲۴).

۳۱ گزینه ۳ بصل النخاع جزء بخش‌های مغز پسین است. (کتاب درسی، صفحه ۲۵).

۳۲ گزینه ۴ هیپوتالاموس تنظیم رفتارهای مربوط به بقای نوع. دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای پیام‌های مربوط به خواب و برانگیختگی از طریق آن منتقل می‌شود.

مخچه کنترل هماهنگی بدن، توازن و کشش عضلانی (کتاب درسی، صفحه ۲۵).

۳۳ گزینه ۴ پل مغزی مربوط می‌شود به مغزپسین

تالاموس مربوط می‌شود به پیش‌مغز

بصل النخاع مربوط می‌شود به مغزپسین (کتاب درسی، صفحه ۲۵)

۳۴ گزینه ۴ نیمکره راست مغز گنجینه دانش معنایی است.

قطعه آهیانه‌ای با پردازش تنی - حرکتی در ارتباط است (کتاب درسی، صفحات ۲۵ و ۲۶).

۱۶ گزینه ۴ متغیرها باید به صورتی تعریف شوند که هم عینی، دقیق و قابل اندازه‌گیری باشند و هم همه افراد با مطالعه تعریف آن‌ها، به برداشت یکسان و یا تقریباً یکسانی برسند (تعریف واژه‌های مربوط به علوم ریاضی و تجربی مانند جرم، اتم، کلسترول کاملاً دقیق و بدون ابهام هستند) اضطراب نیز با اینکه مربوط به علوم انسانی است، اما آزمون دارد و قابل اندازه‌گیری است. اما تصمیم‌گیری به دلیل آن‌که مفهومی انتزاعی محسوب می‌شود، تعریف عملیاتی آن دشوارتر از بقیه واژگان است (کتاب درسی، مفهومی از صفحات ۱۸ و ۱۹).

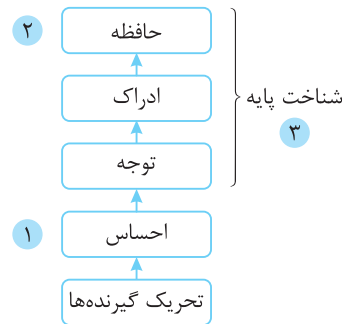
۱۷ گزینه ۳ مطالعه رفتار محدود به انسان نیست، بلکه همه موجودات زنده را شامل می‌شود (کتاب درسی، صفحه ۲۰).

۱۸ گزینه ۴ تفکر باز نمایی اطلاعات موجود در حافظه.

توجه انتخاب یک یا چند محرک احساس شده.

ادراک تفسیر محرک‌های انتخابی (کتاب درسی، صفحات ۲۰ و ۲۱).

۱۹ گزینه ۱ (کتاب درسی، شکل صفحه ۲۱)



۲۰ گزینه ۳ عالی‌ترین مرتبه شناخت، حل مسئله و تصمیم‌گیری است (کتاب درسی، صفحه ۲۲).

۲۱ گزینه ۳ تفکر فرایند باز نمایی اطلاعات موجود در حافظه

پردازش ادراکی تکیه صرف بر ویژگی‌های حسی، همانند اندازه و شکل ظاهری محرک (کتاب درسی، صفحات ۲۱ و ۲۲).

۲۲ گزینه ۴ هرچه پردازش ما مفهومی‌تر باشد شناخت شکل‌گرفته پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود (کتاب درسی، صفحه ۲۲).

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه ۱: انسان‌ها در پردازش به یک شیوه عمل نمی‌کنند.

گزینه ۲: حل مسئله مبتنی بر پردازش ادراکی، ناکارآمدتر از حل مسئله مبتنی بر پردازش مفهومی است.

گزینه ۳: تأکید بر شکل ظاهری محرک، بیانگر پردازش ادراکی است.

۲۳ گزینه ۴ شناخت پایه توجه، ادراک، حافظه

شناخت عالی استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری (کتاب درسی، شکل صفحه ۲۱).

۲۴ گزینه ۲ شناخت عالی استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری

(کتاب درسی، شکل صفحه ۲۱).



۳ کدام گزینه به ترتیب از راست به چپ معترف کروموزوم‌های پدر و مادر است؟

- (۱) $44+xx$ ، $44+xy$ (۲) $44+xy$ ، $44+yy$
- (۳) $44+xy$ ، $44+xx$ (۴) $44+xy$ ، $44+yy$

۴ کدام گزینه به معنای «آمادگی زیستی» است؟

- (۱) وراثت (۲) یادگیری (۳) پختگی (۴) فراخنای زندگی

۵ تعداد لغاتی که کودک بر اثر شنیدن در محیط می‌آموزد، بیانگر کدام تعریف زیر است؟

- (۱) رسش (۲) وراثت (۳) یادگیری (۴) آمادگی نهفته

مراحل مهم رشد در «فراخنای زندگی»

به طور کلی عمر انسان به دوره‌های زیر تقسیم می‌شود:

- ۱ کودکی طفولیت: از تولد تا دوسالگی
- ۲ نوجوانی کودکی اول: از دو سالگی تا هفت سالگی
- ۳ بزرگسالی کودکی دوم: هفت تا دوازده سالگی
- ۳ بزرگسالی جوانی، میانسالی و پیری

مراحل رشد انسان

دوره زندگی	دامنه سنی
۱- طفولیت	دو سال اول زندگی
۲- کودکی اول (قبل از دبستان)	۲ تا ۷ سالگی (برخی کودکان ۱ تا ۳ ساله را که تازه راه می‌افتند، «نوبا» می‌نامند).
۳- کودکی دوم	۷ تا ۱۲ سالگی (تا شروع بلوغ جنسی)
۴- نوجوانی	۱۲ تا ۲۰ سالگی
۵- جوانی (بزرگسالی اول)	۲۰ تا ۴۰ سالگی
۶- میانسالی (بزرگسالی دوم)	۴۰ تا ۶۵ سالگی
۷- پیری	۶۵ سال به بالا

برخی پایان نوجوانی را زمانی می‌دانند که فرد شروع به کار کند و از والدین خود مستقل شود.

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

مراحل رشد انسان از نظر پیامبر گرامی اسلام (ص)

- هفت سال اول: کودک آقا و سرور است. هفت سال دوم: کودک فرمانبردار است. هفت سال سوم: کودک وزیر و مشاور است.

- ویژگی‌های هفت سال اول
- ۱- باید آزاد باشد که بازی کند.
 - ۲- باید عواطف و احساسات صحیح او را رشد داد.
 - ۳- باید با رفتار خوب و گفتار پسندیده او را پرورش داد.
 - ۴- بدون توقع اطاعت از او، باید سعی کرد که با عمل و گفتار صحیح از حس تقلیدش بهره گیرد.

- ویژگی‌های هفت سال دوم**
- ۱- کم‌کم باید زشتی‌ها و زیبایی‌ها را به او فهماند.
 - ۲- باید در تأدیب او کوشش کرد.
 - ۳- باید او را به ارزش‌ها و دوری از زشتی‌ها رهنمون ساخت.
- ویژگی‌های هفت سال سوم**
- ۱- باید با او به‌منزله مشاور رفتار کرد.
 - ۲- دیگر نباید به‌صورت آمرانه با او رفتار شود.
 - ۳- باید وی را چون عضو بزرگ خانواده دانست.
 - ۴- باید مانند دیگران او را در تصمیم‌گیری‌ها دخالت داد.

سؤالات چهارگزینه‌ای

- ۶- به ترتیب هریک از دامنه‌های سنی زیر مربوط به کدام دوره زندگی می‌شود؟
 «۲ تا ۷ سالگی - ۲۰ تا ۴۰ سالگی - ۲ سال اول زندگی»
- (۱) کودکی دوم - جوانی - طفولیت
 (۲) نوجوانی - میانسالی - کودکی اول
 (۳) کودکی اول - بزرگسالی اول - طفولیت
 (۴) کودکی دوم - بزرگسالی دوم - نوپایی
- ۷- کدام یک جزء دوره سوم عمر انسان محسوب نمی‌شود؟
- (۱) جوانی
 (۲) نوجوانی
 (۳) پیری
 (۴) میانسالی
- ۸- براساس نظر پیامبر گرامی اسلام (ص) کودک در ۷ سال دوم زندگی باید چگونه باشد و ویژگی «وزیر و مشاور» مربوط به کدام دوره زندگی است؟
- (۱) آقا و سرور - هفت سال سوم
 (۲) فرمانبردار - هفت سال اول
 (۳) آقا و سرور - هفت سال اول
 (۴) فرمانبردار - هفت سال سوم
- ۹- کدام گزینه جزء ویژگی‌های هفت سال اول کودکی از نظر اسلام نیست؟
- (۱) باید آزاد باشد که بازی کند.
 (۲) کم‌کم باید زشتی‌ها و زیبایی‌ها را به او فهماند.
 (۳) باید عواطف و احساسات صحیح او را رشد داد.
 (۴) بدون توقع اطاعت از او، سعی کرد از حس تقلیدش بهره گرفته شود.
- ۱۰- کدام گزینه جزء ویژگی‌های هفت سال سوم کودکی از نظر اسلام نیست؟
- (۱) باید به‌صورت آمرانه با کودک رفتار کرد.
 (۲) باید کودک را به‌عنوان عضو بزرگ خانواده دانست.
 (۳) مانند دیگران باید کودک را در تصمیم‌گیری‌ها دخالت داد.
 (۴) باید با او به‌منزله مشاور رفتار کرد.
- ۱۱- به ترتیب کودکی دوم، کودکی اول، نوجوانی و میانسالی چه دامنه سنی را شامل می‌شوند؟
- (۱) ۷ تا ۱۲ سالگی - ۲ تا ۷ سالگی - ۱۴ تا ۲۳ سالگی - ۴۵ تا ۷۵ سالگی
 (۲) ۲ تا ۷ سالگی - ۲ سال اول زندگی - ۱۲ تا ۲۰ سالگی - ۴۰ تا ۶۵ سالگی
 (۳) ۷ تا ۱۲ سالگی - ۲ تا ۷ سالگی - ۱۲ تا ۲۰ سالگی - ۴۰ تا ۶۵ سالگی
 (۴) ۲ تا ۷ سالگی - ۲ سال اول زندگی - ۱۴ تا ۲۳ سالگی - ۴۵ تا ۷۵ سالگی

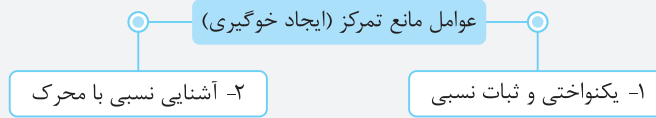
ویژگی‌های رشد در دوره قبل از تولد

- ۱- رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می‌شود.
- ۲- هنگامی که اسپرم پدر، تخمک مادر را بارور می‌سازد، نطفه تشکیل می‌شود.
- ۳- تخمک بارور شده دارای ۴۶ کروموزوم است (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر). از طریق همین کروموزوم و ژن‌های روی آنهاست که صفات به ارث برده می‌شوند.
- ۴- عواملی همچون سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت‌های هیجانی، آرامش، به‌ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از داروها بر چگونگی رشد قبل از تولد تأثیر دارد.

رشد در دوره
قبل از تولد

- ← استفاده از رنگ‌های مختلف هنگام مطالعه
- ← روش مفید برای خارج شدن از یکنواختی
- ← خط کشیدن روی واژگان مهم
- ← قدم زدن، استراحت کردن و خوردن میان وعده

۲ آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه: تازگی موضوع ارائه شده، تمرکز ایجاد می‌کند ← روش مفید برای رفع این مشکل ← دیدن موضوع مورد مطالعه به صورت‌های مختلف و از زوایای متفاوت است.

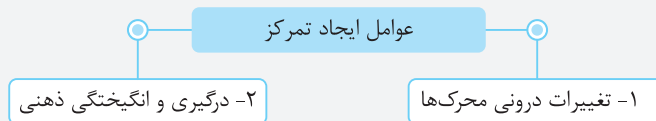
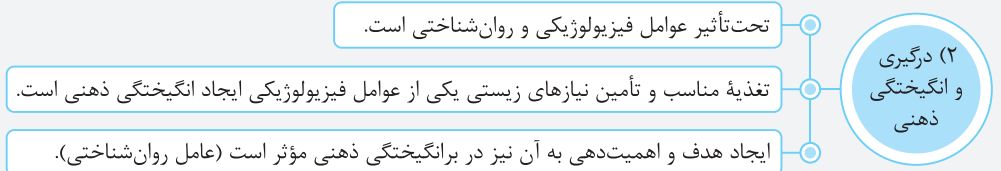


عوامل ایجاد تمرکز

۱ تغییرات درونی محرک‌ها

موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادت را از بین می‌برد.

مثال فرش دستباف، تغییرات درونی بیشتری از نظر نقوش چشم‌نواز در مقایسه با یک زیرانداز ساده دارد.



سؤالات چهارگزینه‌ای

- ۱۱ کدام یک از عوامل زیر باعث ایجاد خوگیری می‌شود؟
- (۱) تغییرات درونی محرک‌ها
 (۲) ایجاد هدف و اهمیت‌دهی به آن
 (۳) تازگی موضوع ارائه شده
 (۴) عادت به یک موضوع
- ۱۲ استفاده از رنگ‌های مختلف در هنگام مطالعه مربوط به رفع کدام یک از عوامل زیر است؟
- (۱) یکنواختی و ثبات نسبی
 (۲) آشنایی نسبی با محرک
 (۳) درگیری و انگیزتگی ذهنی
 (۴) تازگی موضوع ارائه شده
- ۱۳ به ترتیب در کدام گزینه به یکی از عوامل «ایجاد تمرکز» و «ایجاد خوگیری» به درستی اشاره شده است؟
- (۱) آشنایی نسبی با محرک - تغییرات درونی محرک
 (۲) درگیری و انگیزتگی ذهنی - تغییرات درونی محرک
 (۳) تغییرات درونی محرک - یکنواختی و ثبات نسبی
 (۴) آشنایی نسبی با محرک - یکنواختی و ثبات نسبی
- ۱۴ «تغذیه مناسب» و «ایجاد هدف و اهمیت‌دادن به آن» به ترتیب به کدام عوامل مؤثر در انگیزتگی ذهنی مربوط می‌شوند؟
- (۱) روان‌شناختی - فیزیولوژیکی
 (۲) روان‌شناختی - روان‌شناختی
 (۳) فیزیولوژیکی - فیزیولوژیکی
 (۴) فیزیولوژیکی - روان‌شناختی
- ۱۵ کدام عبارت زیر در رابطه با تمرکز درست است؟
- (۱) مطالعه کل مطالب درسی در یک حالت ثابت و بی‌وقفه برای افزایش تمرکز مفید است.
 (۲) ایجاد تغییرات درونی در محرک‌ها باعث ایجاد خوگیری می‌شود.
 (۳) خط کشیدن روی واژگان مهم توسط دانش‌آموزان، ثبات نسبی را افزایش می‌دهد.
 (۴) برای رفع خوگیری بهتر است موضوع مورد مطالعه را از دیدگاهی جدید مورد تحلیل قرار دهیم.

۱۸ کدام عبارت زیر در رابطه با کارکردهای توجه نادرست است؟

- (۱) علامت حاضر اگر درست ردیابی نشود، محرک هدف را از دست داده‌ایم.
- (۲) در تکالیف مهم، هشدار کاذب به ندرت دیده می‌شود.
- (۳) خستگی باعث کاهش گوش به‌زنگی می‌شود.
- (۴) هرچه تعداد عوامل انحرافی در یک هدف بیشتر باشد، جست‌وجو سخت‌تر صورت می‌گیرد.

۱۹ افزایش همزمان چند تکلیف، باعث و می‌شود. در نتیجه، افزایش می‌یابد.

- (۱) توجه بیشتر - افزایش آگاهی - تمرکز
- (۲) کاهش تمرکز - کاهش آگاهی - کارایی
- (۳) تقسیم توجه - کاهش آگاهی - میزان خطا
- (۴) تقسیم تمرکز - افزایش آگاهی - کارایی

۲۰ هر چه مدت انجام تکلیف بیشتر شود، کیفیت انجام آن می‌یابد و اگر حواس مختلف، درگیر انجام دادن یک تکلیف شود، افزایش می‌یابد.

- (۱) افزایش - خطا
- (۲) کاهش - کارایی
- (۳) کاهش - خطا
- (۴) افزایش - کارایی

۲۱ کدام یک از عبارات زیر بیانگر استفاده از دو حس مختلف برای انجام یک تکلیف است؟

- (۱) درس خواندن و فوتبال تماشا کردن
- (۲) گوش دادن به یک سخنرانی علمی و حرف زدن با بغل دستی
- (۳) شنیدن درباره ویژگی‌های یک پرنده و لمس کردن همزمان آن
- (۴) رانندگی کردن و صحبت کردن با تلفن همراه

۲۲ هر چه آگاهی بیشتر باشد، نوع توجه خواهد بود و هر چه درجه دشواری دو تکلیف همزمان بیشتر باشد، کارایی خواهد بود.

- (۱) غیرارادی - بیشتر
- (۲) ارادی - بیشتر
- (۳) غیرارادی - کمتر
- (۴) ارادی - کمتر

۲۳ به ترتیب بگویید در هر موقعیت زیر ساماندهی توجه چگونه خواهد بود؟

الف) سارا ساعات زیادی را بدون استراحت به مطالعه درس شیمی می‌گذراند.

ب) امید در هنگام پیمان زدن به نت‌های آن دقت می‌کند.

ج) آگاهی کم درباره اخبار فرانسوی زبان


- (۱) کاهش توجه و تمرکز - توجه متمرکز - توجه غیرارادی
- (۲) افزایش توجه و تمرکز - کاهش توجه - توجه ارادی
- (۳) کاهش توجه و تمرکز - کاهش توجه - توجه غیرارادی
- (۴) افزایش توجه و تمرکز - توجه متمرکز - توجه ارادی

ادراک: محرک‌های محیطی را چگونه تفسیر کنیم؟


ادراک: فرایندی است که از طریق آن، محرک‌های مورد توجه را بازشناسی و به آن‌ها معنا می‌بخشیم (تفسیر می‌کنیم).

توجه همه آن‌چه را که احساس می‌کنیم، تفسیر نمی‌شوند. از طرفی دیگر، گاهی چیزهایی را ادراک می‌کنیم که هیچ موقع احساس نکرده‌ایم.

خطای ادراکی نشان می‌دهد که ← آن‌چه را حس می‌کنیم الزاماً چیزی نیست که در ذهن خود ادراک می‌کنیم.



خطای مولر - لایر



خطای پونزو

طول دو خط موازی یکسان است، اما خطی که پیکان واگرا دارد، بلندتر ادراک می‌شود.

طول دو خط وسط برابر است، اما خط بالایی به دلیل نزدیکی بودن به نقطه تقارب، طولی‌تر به نظر می‌رسد.

نتایج به دست آمده از خطای ادراکی (۱) ادراک با احساس متفاوت است.

(۲) اگر تعداد خطاها زیاد باشد، به عنوان یک «خطای شناختی» وارد نظام ذهنی فرد می‌شود و نتایج آن خطرناک‌تر از خطاهای ادراکی همچون خطای مولر - لایر است.

مکتب گشتالت

کل، بیشتر از مجموع اجزا است.

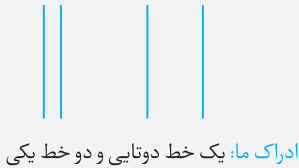
روانشناسان پیرو این مکتب معتقدند که

کل، علاوه بر مجموع اجزا، شامل روابط بین اجزا هم می‌شود که از جمع اجزا به دست نمی‌آید.



اصول روان‌شناسی گشتالت

- ۱ شکل و زمینه: ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمینه‌های مختلف، تغییر می‌کند.
 ۲ مجاورت: وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ← ما آن‌ها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم.
 ۳ مشابهت: معمولاً تمایل داریم اشیاء را بر اساس شباهت آن‌ها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم.



۴ استمرار: ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیرپیوسته.

۵ تقارب: ما تمایل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم.

تکته ادراک، علاوه بر ویژگی‌های حسی، به شدت از نوع پردازش افراد اثر می‌پذیرد. به واسطه ادراک، محرک‌های بیرونی به اطلاعات روان‌شناختی معنادار تبدیل می‌شود. ما این اطلاعات را در مخزنی به نام حافظه نگهداری می‌کنیم.

سؤالات چهارگزینه‌ای

۲۴ کدام عبارت زیر در رابطه با ادراک درست است؟

- (۱) همه آن‌چه را که احساس می‌کنیم، تفسیر می‌کنیم.
 (۲) گاهی چیزی را ادراک می‌کنیم که وجود خارجی ندارد.
 (۳) آن‌چه را که احساس می‌کنیم الزاماً همان چیزی است که در ذهن خود ادراک کرده‌ایم.
 (۴) امکان ندارد چیزی را که وجود خارجی دارد، ادراک نکنیم.

۲۵ کدام عبارات در رابطه با خطای ادراکی درست است؟

- (۱) شکل مقابل معترف خطای پونزو است.
 (۲) ادراک همان احساس است.
 (۳) افراد به دلیل خطای شناختی ممکن است به طور مکرر، جراحی کنند.
 (۴) مشکل بودن یک تکلیف قطعاً به دلیل دشواری آن است.

۲۶ هریک از عبارات زیر بیانگر کدام اصل گشتالت است؟

الف ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمینه‌های مختلف، تغییر می‌کند.
 ب ما تمایل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم.

- (۱) شکل و زمینه - تقارب (۲) مجاورت - شکل و زمینه (۳) تقارب - مشابهت (۴) مشابهت - استمرار

۲۷ طبق اصل استمرار ما تمایل داریم اشکال را به صورت و ببینیم.

- (۱) منقطع - پیوسته (۲) متصل - منقطع (۳) متصل - پیوسته (۴) غیرپیوسته - منقطع

۲۸ شکل روبه‌رو را معمولاً چگونه درک می‌کنیم؟

- (۱) یک خط دوتایی و یک خط سه‌تایی (۲) ۵ خط تکی
 (۳) یک خط دوتایی و سه خط مجزا (۴) یک خط سه‌تایی و دو خط یکی

۲۹ سارا عبارت «من معلم خود را دوست دارم» را همراه با دو را می‌خواند و میثم شکل را به صورت یک مربع کامل گزارش می‌کند. به ترتیب

بگویند سارا از کدام پردازش استفاده می‌کند و میثم از کدام قانون گشتالت استفاده کرده است؟

- (۱) ادراکی - استمرار (۲) مفهومی - تقارب (۳) ادراکی - تقارب (۴) مفهومی - استمرار

۳۰ «ادراک چند شیء به صورت یک گروه» و «طبقه‌بندی اشیاء بر اساس شباهت آن‌ها» به ترتیب بیانگر کدام اصل گشتالت هستند؟

- (۱) مشابهت - مجاورت (۲) استمرار - تقارب (۳) مجاورت - مشابهت (۴) تقارب - استمرار



درس سوم: احساس، توجه، ادراک

۱ گزینه ۳ توجه ← انتخاب دریافت های حسی

احساس ← حس کردن محرک های محیط (کتاب درسی، صفحه ۶۸).

۲ گزینه ۴ دریافت محرک حسی ← احساس

انتخاب محرک حسی (بالا آوردن سر) ← توجه

تفسیر صدا به عنوان صدای بلند ← ادراک (کتاب درسی، فعالیت ۳ - ۳، صفحه ۷۰).

۳ گزینه ۳ اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد، دریافت ما

قوی تر می شود و بنابراین دریافت چند حسی کارایی بیشتری دارد تا دریافت تک حسی (کتاب درسی، مفهومی از صفحه ۷۰).

بررسی سایر گزینه ها:

گزینه «۱»: درگیری حواس مختلف با محرک های متنوع، لذت بخش است.

گزینه «۲»: محرک هر چیزی است که گیرنده های حسی را تحریک می کند.

گزینه «۴»: آزمایش های مربوط به فقدان حواس در شرایط «محرومیت حسی» انجام می شود.

۴ گزینه ۲ آستانه مطلق حس بویایی ← یک قطره عطر که در فضای یک

خانه سه خوابه پخش شده است.

آستانه مطلق حس لامسه ← بال یک مگس که از فاصله یک سانتی متری

روی گونه شما می افتد (کتاب درسی، جدول ۳-۱، صفحه ۷۲).

۵ گزینه ۳ بیشترین دریافت حسی ← چشم

بزرگ ترین دستگاه حسی ← پوست (کتاب درسی، صفحات ۷۲ و ۷۳).

۶ گزینه ۲ تیزبینی ← توانایی مشاهده جزئیات است.

احساس درد ← تحت تأثیر عواملی همچون حساسیت نقاط مختلف بدن و

عوامل شخصیتی و فرهنگی است (کتاب درسی، صفحات ۷۲ و ۷۳).

۷ گزینه ۳ تمرکز ← توجه مداوم و پایدار

بررسی سایر گزینه ها:

گزینه «۱»: چون انسان برخلاف بیشتر پستانداران، روی دو پا می ایستد از درک اغلب بوها محروم می ماند.

گزینه «۲»: همه افراد قادر به تفکیک توجه و تمرکز نیستند.

گزینه «۴»: انتخاب و تصمیم به این که سخنان دیگران را گوش دهیم، توجه نامیده می شود (کتاب درسی، صفحه ۷۳).

۸ گزینه ۲ دندانپزشک به دلیل شغلش، از اطلاعات موجود در حافظه خود

استفاده می کند؛ بنابراین توجه بیشتری به دندان های افراد دارد. در گزینه های

دیگر توجه افراد ربطی به شغلشان ندارد پس ← از اطلاعات موجود در حافظه خود استفاده نکرده اند (کتاب درسی، مفهومی از صفحه ۷۴).

۹ گزینه ۲ در پدیده آماده سازی، ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان

می کند (کتاب درسی، صفحه ۷۵).

۱۰ گزینه ۳ آماده سازی، یعنی آشنایی قبلی با یک محرک، بنابراین در این

مثال فرد قبلاً با نام تجاری خودکار آشنا شده است (کتاب درسی، صفحه ۷۵).

بررسی سایر گزینه ها:

گزینه «۱»: پدیده نوک زبانی نشان می دهد که ما به آن چه که قبلاً توجه داشتیم در حال حاضر آگاهی نداریم.

گزینه «۳»: عامل اول در منابع توجه تحریک حواس به وسیله محرک های بیرونی است.

گزینه «۴»: تمرکز، توجه مداوم و پایدار است و با «توجه» متفاوت است.

۱۱ گزینه ۴ از عوامل ایجاد خوگیری و مانع (عدم) تمرکز ← یکنواختی و ثبات

نسبی و آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه است (عادت اشاره به همان یکنواختی و ثبات نسبی دارد) (کتاب درسی، مفهومی از صفحه ۷۶).

۱۲ گزینه ۱ استفاده از رنگ های مختلف به هنگام مطالعه، روش مفیدی

برای خارج شدن از یکنواختی و در نتیجه ایجاد تمرکز است (کتاب درسی، صفحه ۷۶).

۱۳ گزینه ۳ تغییرات درونی محرک از ← عوامل ایجاد تمرکز است.

یکنواختی و ثبات نسبی از ← عوامل مانع تمرکز و ایجاد خوگیری است (کتاب

درسی، صفحه ۷۶).

۱۴ گزینه ۴

تغذیه مناسب ← عوامل فیزیولوژیکی
ایجاد هدف و اهمیت دادن به آن ← عوامل روان شناختی

که هر دو مربوط به دیگری و انگیزندگی ذهنی هستند. (کتاب درسی، مفهومی از صفحه ۷۷).

۱۵ گزینه ۴ موضوع مطالعه را از زوایای متفاوت و جدید دیدن یکی از راه های

رفع آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه است که خوگیری را کم و رفع می کند (کتاب درسی، صفحه ۷۶).

بررسی سایر گزینه ها:

گزینه «۱»: مطالعه بی وقفه، یکنواختی ایجاد می کند و مانع تمرکز می شود.

گزینه «۲»: ایجاد تغییرات درونی محرک ها از عوامل ایجاد تمرکز است.

گزینه «۳»: خط کشیدن روی واژگان مهم، ثبات و یکنواختی را کاهش می دهد.

۱۶ گزینه ۴ ردیابی علامت غایب ← هشدار کاذب

ردیابی نشدن علامت حاضر ← ازدست دادن محرک هدف (کتاب درسی،

جدول ۳-۲، صفحه ۷۷).

۱۷ گزینه ۳ اصابت یا تصمیم درست حاصل ← ردیابی علامت حاضر

از دست دادن محرک هدف حاصل ← ردیابی نشدن علامت حاضر (کتاب

درسی، جدول ۳-۲، صفحه ۷۷).

۱۸ گزینه ۲ تکلیف مهم تر با هشدار کاذب همراه است (کتاب درسی، صفحه ۷۸).

۱۹ گزینه ۳ افزایش همزمان چند تکلیف باعث ← تقسیم توجه و کاهش آگاهی

می شود در نتیجه ← میزان خطا افزایش می یابد (کتاب درسی، صفحه ۸۰).

۲۰ گزینه ۲ هرچه مدت انجام تکلیف بیشتر شود ← کیفیت انجام آن

کاهش می یابد. اگر حواس مختلف، درگیر انجام دادن یک تکلیف باشد کارایی

خوبی خواهد داشت (کارایی افزایش می یابد) (کتاب درسی، صفحه ۸۰).



۴ کدام عبارت زیر در رابطه با مسئله درست است؟

- (۱) زمانی احساس مسئله می‌کنیم که ندانیم هدف چیست.
- (۲) هدف از تمرین‌های مختلف آموزشی، فقط دستیابی به راه‌حل آن مسئله خاص است.
- (۳) یادگیری حاصل از حل مسئله، قابل تعمیم نیست.
- (۴) اگر راه حل مسئله را بدانیم، مسئله از تهدید به فرصت پیشرفت تبدیل می‌شود.

انواع مسئله

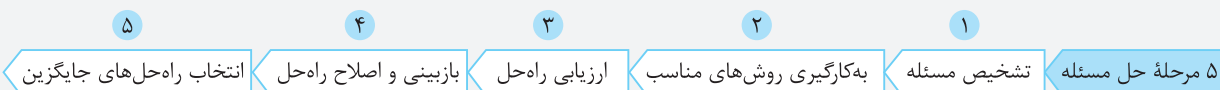
- ویژگی‌های مسئله خوب تعریف شده
 - موقعیت اولیه و اقدامات احتمالی آن مشخص است.
 - قوانین کاملاً استاندارد برای حل آن وجود دارد.
 - می‌دانیم اگر مراحل را به درستی طی کنیم، به هدف موردنظر می‌رسیم.
 - موانع موجود در آن، روشن تر است.
 - دستیابی به راه‌حل در آن آسان تر است.

- ویژگی‌های مسئله بد تعریف شده
 - ابهامات فراوانی در آن وجود دارد.
 - اقدامات مشخص و استاندارد برای حل آن نداریم.
 - نمی‌دانیم آیا استفاده از اقدامات، ما را به هدف موردنظر می‌رساند یا خیر.

شاخص‌های تقسیم مسئله به دو نوع «خوب تعریف شده» و «بد تعریف شده»:

- ۱ شناسایی موقعیت اولیه
 - ۲ فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس
 - ۳ تعریف دقیق هدف
 - ۴ امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف
- نکته** مسئله‌های علوم انسانی، عمدتاً از نوع «بد تعریف شده» هستند.

مراحل حل مسئله



۱ تشخیص مسئله

- قبل از حل مسئله، خود مسئله باید مشخص شود.
- در تشخیص مسئله، بهتر است دیگران نقش راهنما داشته باشند و فرد خودش مسئله را شناسایی کند.
- با احساس مبهم از یک مسئله متفاوت است.
- تصور مبهم از یک مسئله، به راه‌حل‌های منطقی و درست منجر نمی‌شود.

۲ به‌کارگیری روش‌های مناسب برای حل مسئله ← مطالعه خرد خرد و تمرین مکرر از روش‌های مناسب حل مسئله برای تسلط درسی است.

۳ ارزیابی راه‌حل

- باعث می‌شود تا ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم.
- مقایسه نمرات درسی، بعد و قبل از اجرای روش مطالعه جدید، برای فردی که در یک درس مشکل دارد، نمونه‌ای از ارزیابی راه‌حل است.

۴ بازبینی و اصلاح راه‌حل‌ها ← قدمی نهایی و مهم در حل مسئله است.

۵ انتخاب راه‌حل‌های جایگزین ← در صورت شکست راه‌حل‌های حل مسئله می‌توان از راه‌حل‌های جایگزین استفاده نمود.



سؤالات چهارگزینه‌ای

۵ کدام یک از مسائل زیر یک مسئله «بد تعریف شده» است؟

- (۱) کوچک‌ترین عدد سه رقمی زوج چه عددی است؟
 (۲) علت آلودگی محیط زیست چیست؟
 (۳) به چه علت فاصله طبقاتی زیادی در اجتماع وجود دارد؟
 (۴) علت گرم شدن کره زمین چیست؟

۶ کدام ویژگی زیر جزء ویژگی‌های مسئله «خوب تعریف شده» نیست؟

- (۱) تضمینی برای دستیابی یا عدم دستیابی به هدف در آن وجود ندارد.
 (۲) اقدامات احتمالی را می‌توان در آن مشخص کرد.
 (۳) امکان تعریف دقیق هدف در آن وجود دارد.
 (۴) موقعیت اولیه به خوبی شناسایی می‌شود.

۷ مرحله دوم و چهارم حل مسئله به ترتیب کدام است؟

- (۱) ارزیابی راه حل - انتخاب راه حل‌های جایگزین
 (۲) به کارگیری روش‌های مناسب - بازبینی و اصلاح راه حل
 (۳) ارزیابی راه حل - بازبینی و اصلاح راه حل
 (۴) به کارگیری روش‌های مناسب - انتخاب راه حل‌های جایگزین

۸ دانش‌آموزی در درس ریاضی، نمرات پایینی گرفته است، او ابتدا برای جبران نمرات، از روش تمرین مکرر استفاده نموده است، اما باز هم تغییری در نمرات او پدیدار نشد، بنابراین تصمیم گرفت بر پیش‌نیازهای درس ریاضی از جمله هندسه و آمار مسلط شود. به ترتیب بگویید از چه مراحل در حل مسئله استفاده کرده است؟

- (۱) ارزیابی راه حل - بازبینی و اصلاح راه حل
 (۲) به کارگیری روش‌های مناسب - بازبینی و اصلاح راه حل
 (۳) ارزیابی راه حل - انتخاب راه حل‌های جایگزین
 (۴) به کارگیری روش‌های مناسب - انتخاب راه حل‌های جایگزین

۹ اولین مرحله حل مسئله کدام است و «چرا مادر، جواب تلفن را نمی‌دهد؟» چه نوع مسئله‌ای است؟

- (۱) ارزیابی راه حل - خوب تعریف شده
 (۲) به کارگیری روش مناسب - بد تعریف شده
 (۳) تشخیص مسئله - بد تعریف شده
 (۴) تشخیص مسئله - خوب تعریف شده

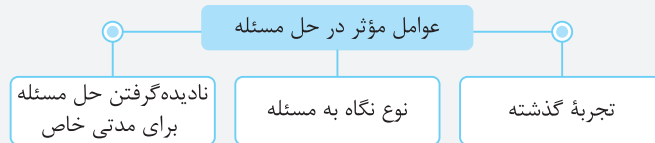
۱۰ مرحله قبلی بازبینی و اصلاح راه حل و مرحله بعدی آن به ترتیب کدام است؟

- (۱) ارزیابی راه حل - انتخاب راه حل‌های جایگزین
 (۲) به کارگیری روش‌های مناسب - انتخاب راه حل‌های جایگزین
 (۳) انتخاب راه حل‌های جایگزین - ارزیابی راه حل
 (۴) به کارگیری روش‌های مناسب - ارزیابی راه حل

۱۱ کدام عبارت زیر در رابطه با مراحل حل مسئله نادرست است؟

- (۱) تشخیص مسئله با احساس مبهم از یک مسئله متفاوت است.
 (۲) قدم نهایی در حل مسئله، انتخاب راه حل‌های جایگزین است.
 (۳) مطالعه خرد خرد از روش‌های مناسب جهت حل مسئله است.
 (۴) در تشخیص مسئله، بهتر است خود فرد آن را شناسایی کند.

چه عواملی بر حل مسئله تأثیر می‌گذارند؟



تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسئله را انتقال می‌گویند.

تجربه گذشته اثر تجربه گذشته، همیشه آسان کردن راه حل نیست.

مهم‌ترین دلیل عدم موفقیت برخی افراد در حل مسئله، پیروی صرف از تجربه گذشته است بنابراین تجربه گذشته در صورت بازبینی، راهگشای مفیدی خواهد بود.

باعث می‌شود تا فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد.

اقدامات احتمالی فرد برای حل مسئله، تحت الشعاع نگاه خاص او خواهد بود.

بن بست، زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل مسئله نباشد.

راه خروج از این بن بست، تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله است.

نوع نگاه به مسئله



۱. گزینه ۳ مسئله عبارت است از «عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود» (کتاب درسی، صفحه ۱۱۶).

۲. گزینه ۲ وقتی هدف روشن نباشد ← درک از مسئله ناقص خواهد بود. عدم شناسایی دقیق توانمندی‌ها ← باعث استفاده از راه‌حل‌های غیرمنطقی می‌شود (کتاب درسی، صفحه ۱۱۶).

۳. گزینه ۴ حل مسئله یک «فرایند و جریان» تحت کنترل است، اشاره به این دارد که هر چه در جریان یک مسئله، جدی‌تر باشیم، احتمال انتخاب راه‌حل بهتر، بیشتر است (کتاب درسی، صفحه ۱۱۶).

۴. گزینه ۴ انسان‌ها می‌کوشند با استفاده از روش‌های درست، مسائل را حل کنند در نتیجه ← مسئله به جای تهدید به یک موضوع خوشایند و فرصت پیشرفت تبدیل می‌شود (کتاب درسی، صفحه ۱۱۵).

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه ۱: «زمانی احساس مسئله می‌کنیم که بدانیم هدف چیست.

گزینه ۲: «هدف از تمرین‌های مختلف آموزشی فقط دستیابی به راه‌حل آن مسئله خاص نیست.

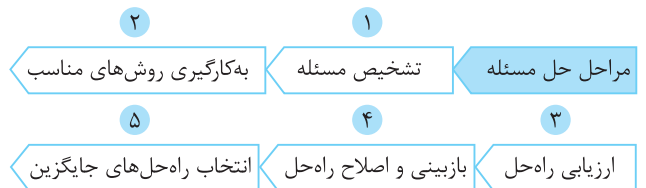
گزینه ۳: «یادگیری حاصل از حل مسئله، در مقایسه با سایر یادگیری‌ها، قابل تعمیم است.

۵. گزینه ۳ مسئله‌هایی که در علوم انسانی (روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و غیره) با آن‌ها مواجه هستیم، عمدتاً از نوع «بد تعریف شده» هستند.

فقط در گزینه ۳ «مسئله موردنظر مربوط به علوم انسانی است، بقیه مسائل پاسخ‌های مشخصی دارند (کتاب درسی، مفهومی از صفحه ۱۱۹ و فعالیت ۴-۵).

۶. گزینه ۱ در مسائل «خوب تعریف شده»، اگر مراحل را به درستی طی کنیم، به هدف موردنظر می‌رسیم؛ بنابراین امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف در آن وجود دارد، اما در مسئله «بد تعریف شده» این امکان وجود ندارد (کتاب درسی، مفهومی از صفحه ۱۱۸).

۷. گزینه ۲



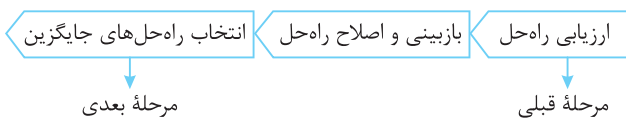
(کتاب درسی، شکل صفحه ۱۱۹).

۸. گزینه ۴ فردی که در یادگیری یک درس مشکل دارد، باید برای حل آن راه‌حل‌های مناسبی را درپیش بگیرد. استفاده از مطالعه خردخرد و تمرین مکرر نشان‌دهنده به‌کارگیری روش‌های مناسب است.

دانش‌آموز پس از اتخاذ این روش (تمرین مکرر) باز هم نمرات خوبی کسب نکرد، بنابراین تصمیم گرفت بر پیش‌نیازهای درس مسلط شود که نشان‌دهنده انتخاب راه‌حل‌های جایگزین است (اگر به این موضوع اشاره می‌شد که فرد راه قبلی خود را اصلاح می‌کند و یا بهبود می‌بخشد، نشان‌دهنده مرحله بازبینی بود، اما اینجا گفته شده که راه جدید را انتخاب کرده است) (کتاب درسی، مفهومی از صفحات ۱۱۹ و ۱۲۰).

۹. گزینه ۳ اولین گام و مرحله در حل مسئله ← تشخیص مسئله است. «چرا مادر، جواب تلفن را نمی‌دهد؟» ← مسئله «بد تعریف شده» است (زیرا پاسخ‌های آن نامشخص است). مانند مثال کتاب، «چرا خودروی مقابل شما متوقف شده است؟» (کتاب درسی، مفهومی از صفحه ۱۱۹ و فعالیت ۵-۴).

۱۰. گزینه ۱



(کتاب درسی، شکل صفحه ۱۱۹).

۱۱. گزینه ۲ قدم نهایی و مهم در حل مسئله، بازبینی و اصلاح راه‌حل‌هاست. (کتاب درسی، صفحه ۱۲۰).

توجه درستی است که انتخاب راه‌حل‌های جایگزین مرحله ۵ و مرحله آخر حل مسئله است، اما همیشه این مرحله مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. فقط زمانی که راه‌حل انتخاب شده مؤثر نباشد، وارد این مرحله می‌شویم. بنابراین قدم نهایی همان بازبینی و اصلاح راه‌حل‌هاست.

۱۲. گزینه ۴ تجربه گذشته در صورت بازبینی، راهگشای مفیدی خواهد بود. (کتاب درسی، صفحه ۱۲۲).

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه ۱: «اثر تجربه گذشته، همیشه آسان کردن راه‌حل نیست.

گزینه ۲: انتقال نشان‌دهنده این است که یادگیری قبلی در موفقیت جدید تأثیر می‌گذارد، بنابراین کسی که دوچرخه‌سواری می‌داند، موتورسواری را زودتر یاد می‌گیرد.

گزینه ۳: مهم‌ترین دلیل عدم موفقیت افراد در حل مسئله، پیروی صرف از تجربه گذشته است.

۱۳. گزینه ۴ بن بست، زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد. بنابراین راه خروج از بن بست، تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله است (کتاب درسی، صفحه ۱۲۲).

۱۴. گزینه ۲ نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی کوتاه ← اثر نهفتگی (در تعریف اثر نهفتگی، هم مدتی کوتاه به‌کاررفته است و هم مدت زمانی مشخص). وقتی سماجت بر حل مسئله برای مدت زمانی نادیده گرفته می‌شود، عواملی که مانع حل آن مسئله هستند ← فراموش می‌شوند (کتاب درسی، صفحه ۱۲۳).

۱۵. گزینه ۳ روش‌های شهودی یا اکتشافی حل مسئله تابع نظر و احساس شخصی هستند، بنابراین شیر یا خط جزء این روش‌ها محسوب می‌شود.

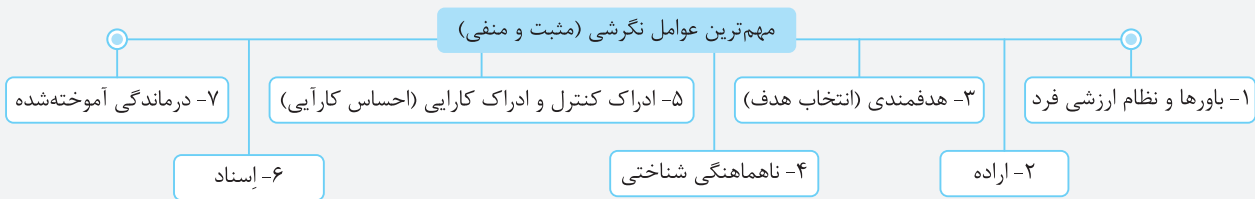


۵ کدام عبارت زیر در رابطه با انگیزه و نگرش نادرست است؟

- ۱) جست‌وجوی چرایی رفتار، در واقع به معنای توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار است.
- ۲) انسان مانند حیوان بر اساس غریزه و خواسته قدم برمی‌دارد.
- ۳) به عاملی که فرد را برمی‌انگیزد و به حرکت وامی‌دارد، انگیزه می‌گویند.
- ۴) انگیزه‌ها از نظر جهت و شدت، در افراد متفاوت هستند.

نگرش و انواع آن

نگرش‌ها در شکل‌دهی رفتار انسان، به دو صورت مثبت و منفی عمل می‌کنند.



۱ باورها و نظام ارزشی فرد

- ◆ اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم، نظام باورهای ما را شکل می‌دهد.
- ◆ باور عبارت است از: «اعتقاد راسخ و واقعی به بودن یا نبودن چیزی یا انجام پذیر بودن یا انجام ناپذیر بودن کاری».
- ◆ نظام باورهای هر فرد و جامعه، موتور محرکه قوی جهت دستیابی به هدف‌های فردی و جمعی است.
- ◆ نظام باورهای افراد به وسیله خانواده، مدرسه، اجتماع و در نهایت خود فرد ساخته می‌شود.

← هر ملتی بمانند، باید بدانند.

مثال برای باورهای مثبت ← بالاخره نجات می‌یابیم.

← ما بر حقیم و در برابر ظلم پیروزیم.

عوامل فردی (درونی) شکل‌دهنده باورهای غلط ← احساس ناتوانی، ناامیدی، بی‌ارزشی
عوامل بیرونی شکل‌دهنده باورهای غلط ← تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی و ...

۲ اراده

با توجه به مثال «نیک وی آچیچ» افرادی که با وجود محدودیت‌های جسمانی، اجتماعی، کمبود امکانات جهت رسیدن به هدف خود و غیره تمامی تلاش خود را به خدمت می‌گیرند، از اراده بالایی برخوردارند (تلاش برای رسیدن به هدف با وجود سختی‌های فراوان).

۳ هدفمندی (انتخاب هدف)

- ◎ هدف، هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است.
- ◎ انتخاب هدف، علاوه بر ایجاد توانمندی، باعث انسجام در رفتار می‌شود. هدف معین، فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می‌دارد.

حرکت در مسیر دستیابی به هدف ← نوعی موفقیت محسوب می‌شود در نتیجه ← فرد تحت تأثیر موانع زودگذر و عواملی همچون خستگی قرار نمی‌گیرد.
انتخاب هدف، امید به موفقیت را به همراه می‌آورد.

نکته در انتخاب اهداف و رسیدن به اهداف بالاتر باید آن را به اهداف کوچک‌تر و قابل وصول تقسیم کنیم. انتخاب اهداف خیلی بالا و دست‌نیافتنی باعث می‌شود هرگز به آن‌ها نرسیم و از تلاش بازمانیم.

انتخاب اهداف بسیار کوچک و بی‌ارزش باعث می‌شود هرگز انگیزه تلاش و عمل ایجاد نشود، زیرا از انجام آن‌ها احساس ارزشمندی، افتخار و غرور نمی‌کنیم.



۸- کدام گزینه زیر در مورد اثرات ورزش بر سلامتی نادرست است؟

- (۱) ایجاد لذت و شادابی می‌کند.
 (۲) باعث ارتقای سلامتی و پیشگیری از بیماری می‌شود.
 (۳) تأثیری روی پرخوری ندارد.
 (۴) سوخت‌وساز بدن را تنظیم می‌کند.

۹- کدام گزینه زیر معترف فشار روانی مثبت است؟

- (۱) حواس پرتی دانش‌آموز در جلسه کنکور به دلیل فشار روانی
 (۲) عدم اعتماد به نفس و تمرکز، هنگام مصاحبه شغلی به دلیل استرس فراوان
 (۳) فشار روانی جهت برگزاری مراسم عروسی و ازدواج
 (۴) ناراحتی زیاد از معلم در صورتی که نتوان ناراحتی خود را به او ابراز کرد.

۱۰- کدام یک از پیامدهای فشار روانی منفی نیست؟

- (۱) از دست دادن تمرکز
 (۲) تلاش فرد برای رسیدن به هدف افزایش می‌یابد.
 (۳) فرد قادر به دست‌یابی به هدف نیست.
 (۴) حالتی از شکست و ناکامی در فرد شکل می‌گیرد.

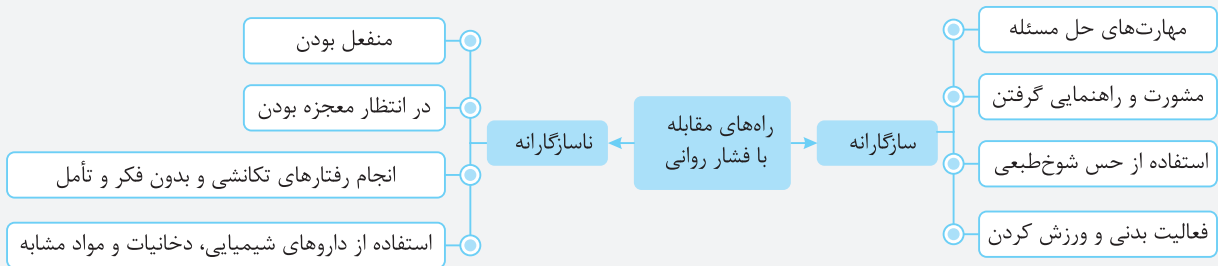


راه‌های مقابله با فشارهای روانی منفی

مقابله: به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن است.

◎ هدف اصلی فرد در مقابله، حذف عامل فشارآور است که زندگی او را از حالت عادی خارج ساخته است.

انواع مقابله با فشارهای روانی



۱- مقابله‌های سازگارانه

مقابله‌هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی کمک می‌کنند، **مقابله‌های سازگارانه** هستند.

- افراد در مقابله‌های سازگارانه**
- موقعیت را به خوبی می‌سنجند.
 - از راهنمایی و حمایت دیگران استفاده می‌کنند.
 - به روش‌های انتخاب‌شده حل مسئله فکر می‌کنند.

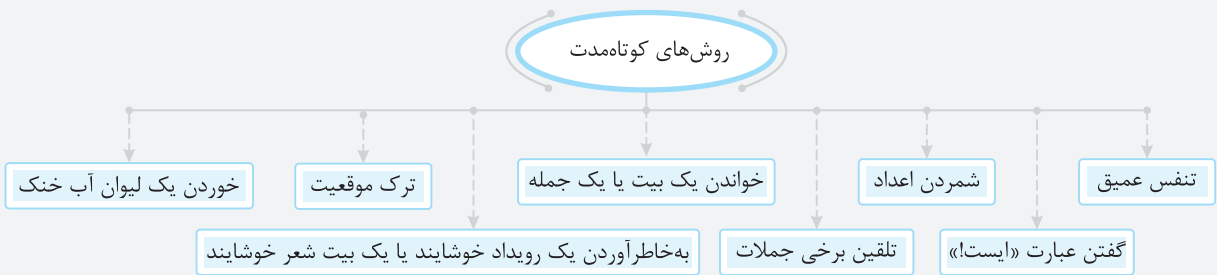
الف) استفاده از مهارت حل مسئله ← در این شیوه مقابله، فرد منبع استرس یا مشکل را یک **مسئله** در نظر می‌گیرد و برای مقابله با آن از مهارت حل مسئله استفاده می‌کند.

ب) مشورت و راهنمایی گرفتن ← زمانی که فرد نتواند به تنهایی مشکل را حل کند، مشورت کردن و راهنمایی گرفتن از دیگران به عنوان یک مقابله سازگارانه در نظر گرفته می‌شود.

ج) استفاده از حس شوخ‌طبعی ← شوخی، به عنوان یک روش مقابله سازگارانه، در مواردی استفاده می‌شود که ممکن است نتوان منبع مشکل را در کوتاه مدت 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 سازگارانه کوتاه‌مدت



روش‌های بلندمدت



تأثیر مذهب بر سلامت

راه مستقیم ← مذهب و رفتارهای معنوی (مثل توکل به خدا)، از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی، رابطه با خداوند و ایجاد روحیه مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی، عبادت و افزایش احساس حمایت اجتماعی باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

راه غیر مستقیم ← تحقیقات نشان داده است افراد مذهبی، در مقایسه با دیگر افراد، سبک زندگی سالم‌تری دارند و از رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف سیگار، الکل و تغذیه ناسالم اجتناب می‌کنند.

سؤالات چهارگزینه‌ای

۱۶ کدام یک، از ویژگی‌های افرادی که از روش‌های مقابله‌ای ناسازگارانه استفاده می‌کنند نیست؟

- ۱) عصبانی، پرخاشگر و یا افسرده و منفعل می‌شوند.
- ۲) از موقعیت اجتناب می‌کنند.
- ۳) خود و دیگران را سرزنش می‌کنند.
- ۴) از راهنمایی و حمایت دیگران استفاده می‌کنند.

۱۷ در کدام روش مقابله‌ای ناسازگارانه، فرد دست از فعالیت برمی‌دارد و در کدام روش، فرد از لحاظ هیجانی، به شدت تحریک می‌شود؟

- ۱) در انتظار معجزه بودن - انجام دادن رفتار تکانشی و بدون فکر و تأمل
- ۲) منفعل بودن - انجام دادن رفتار تکانشی و بدون فکر و تأمل
- ۳) استفاده از حل مسئله - در انتظار معجزه بودن
- ۴) منفعل بودن - در انتظار معجزه بودن

۱۸ رضا به دلیل ترس از عدم قبولی در امتحانات، درس را رها کرده و تمام مدت مشغول بازی با کامپیوتر می‌شود. علی نیز به دلیل مصدومیت ورزشی چند

ماه از اردوی تیم عقب می‌افتد، بنابراین شروع به مصرف آرام بخش می‌کند. به ترتیب رضا و علی از چه روش‌هایی برای فشار روانی استفاده کرده‌اند؟

- ۱) رفتار تکانشی و بدون فکر - استفاده از داروهای شیمیایی
- ۲) استفاده از مهارت حل مسئله - فعالیت ورزشی و بدنی
- ۳) منفعل بودن - استفاده از داروهای شیمیایی
- ۴) منفعل بودن - فعالیت ورزشی و بدنی



واژه‌شناسی درس (۱)

۱- نماد	هر چیزی است که جایگزین چیز دیگری می‌شود. علوم با نمادها سروکار دارد.
۲- گزاره	به یک بیان علمی اشاره دارد. برخی از گزاره‌های با اهمیت در تعریف علم تجربی؛ مسئله، فرضیه و نظریه هستند.
۳- فرضیه	جمله‌ای خبری است که به صورت خردمندانه‌ای در پاسخ به سؤال طرح می‌شود.
۴- سطح صوری نظریه	ساختار ظاهری و نحوه نگارش نظریه را می‌گویند.
۵- سطح تجربی نظریه	تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری نظریه است.
۶- توصیف	بیان دقیق و روشن مفهوم مورد نظر است و به چستی پدیده مربوط می‌شود.
۷- تبیین	به بیان چرایی پدیده مورد نظر اشاره دارد.
۸- روش علمی	فرایند جست‌وجوی با قاعده و نظام‌دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین است.
۹- فرایند	جریان رسیدن به هدف را می‌گویند.
۱۰- تعریف عملیاتی	در روش علمی هر «متغیر» باید به طور دقیق بیان شود. به این ویژگی تعریف عملیاتی می‌گویند و منظور از آن، این است که در روش علمی متغیر مورد نظر باید به صورت عینی و دقیق تعریف شود.
۱۱- روان‌شناسی	علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (شناخت) را گویند.
۱۲- ادراک	به فرایند تفسیر محرک‌های انتخابی می‌گویند.
۱۳- تفکر	به فرایند بازنمایی اطلاعات موجود در حافظه می‌گویند.
۱۴- پردازش ادراکی	تکیه صرف بر ویژگی‌های حسی، همانند اندازه و شکل ظاهری محرک است.
۱۵- پردازش مفهومی	پردازشی که در آن فرد سعی می‌کند به ویژگی‌های مشترک محرک‌های مختلف دسترسی داشته باشد، به عبارت دیگر به مفهوم برسد.
۱۶- سکنه کم خونی	زمانی اتفاق می‌افتد که در طی سالیان دراز، بافت‌های چربی در رگ‌های خونی به وجود آید و تکه‌ای از این بافت جدا شده، در سرخرگ مغز متوقف شود.
۱۷- سکنه خون‌ریزی	هنگامی به وجود می‌آید که یک رگ خونی در مغز پاره شود؛ در نتیجه با ریزش خون، سلول‌های مغزی موجود در منطقه آسیب‌دیده، می‌میرند.
۱۸- مصاحبه	از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات است که در آن محقق بعد از شنیدن پاسخ سؤال قبلی، پرسش بعدی را سازمان می‌دهد.
۱۹- آزمون	ابزاری برای کمی کردن ویژگی‌های روان‌شناختی است.

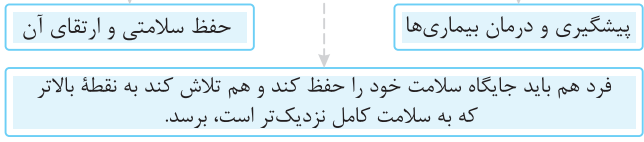
واژه‌شناسی درس (۲)

۱- فراخنای زندگی	شناسایی و پیش‌بینی تغییرات در طول زندگی را گویند.
۲- روان‌شناسی رشد	شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که تلاش می‌کند تغییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می‌دهد، مطالعه کند.
۳- دوقلوهای همسان	دارای ویژگی‌های وراثتی یکسان هستند و هر دو از یک تخمک به وجود آمده‌اند.
۴- دوقلوهای ناهمسان	از دو تخمک جدا به وجود آمده‌اند.
۵- رسش یا پختگی	در روان‌شناسی به رفتارهایی گفته می‌شود که وابسته به آمادگی زیستی است.
۶- لبخند اجتماعی	یکی از ابتدایی‌ترین علائم رشد اجتماعی است که در حدود ۳ - ۲ ماهگی بروز می‌یابد.
۷- بلوغ جنسی	مرحله‌ای است که در آن رسش جنسی رخ می‌دهد.

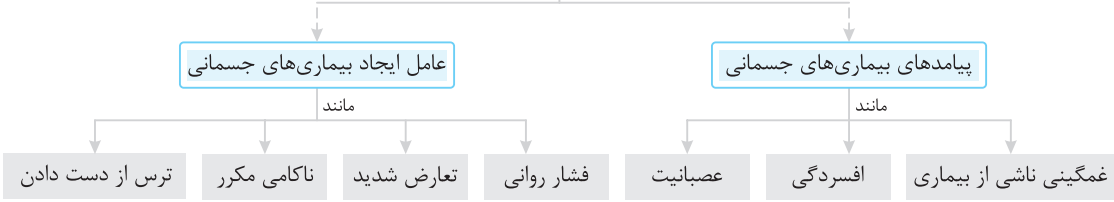


روان‌شناسی سلامت ← تعریف شاخه‌ای از روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.

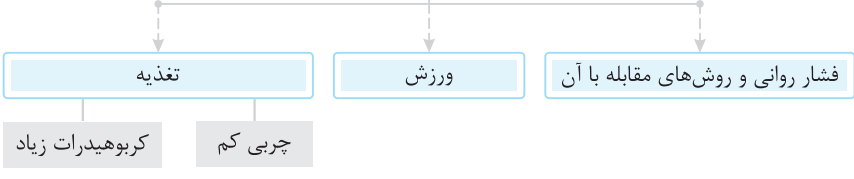
اهداف روان‌شناسی سلامت



نقش متغیرهای روان‌شناختی در روان‌شناسی سلامت



ابعاد مهم سبک زندگی



ابعاد فشار روانی



نمای کلی دروس



آزمون جامع (۳)

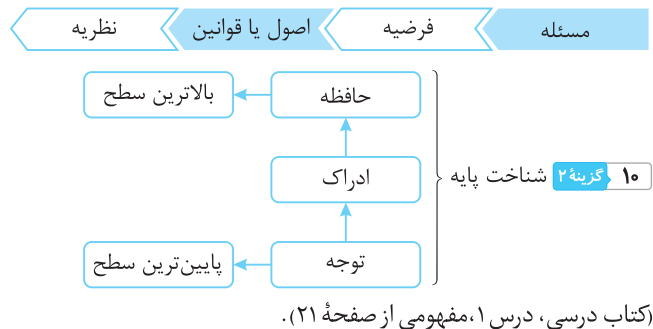
- ۱ «پل مغزی» و «هسته‌های قاعده‌ای» به ترتیب جزء کدام ساختار مغزی طبقه‌بندی می‌شوند؟
 (۱) مغز پسین - میان مغز (۲) پیش مغز - مغز پسین (۳) مغز پسین - پیش مغز (۴) پیش مغز - میان مغز
- ۲ کدام گزینه به بیان چرایی یک پدیده اشاره دارد؟
 (۱) فرآیند بازنمایی اطلاعات موجود در حافظه، تفکر نام دارد. (۲) حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطرات گذشته.
 (۳) روان‌شناسی علم مطالعه رفتار و شناخت است. (۴) ورزش باعث کاهش فشار روانی می‌شود.
- ۳ به ترتیب رمزگردانی اطلاعات و پردازش اطلاعات در کودکان چگونه است؟
 (۱) کلی و خلاصه - مفهومی (۲) جزء به جزء - ادراکی (۳) جزء به جزء - مفهومی (۴) کلی و خلاصه - ادراکی
- ۴ در هنگام یادآوری، امکان بروز خطا در کدام جفت واژگان زیر کمتر است؟
 (۱) خطکش - ترافیک (۲) توپ - آلمان (۳) قهوه - فنجان (۴) مو - فرش
- ۵ حضرت علی (ع) شرط تصمیم‌گیری را چه چیزی می‌داند؟
 (۱) استفاده از نظرات دیگران (۲) تشخیص صحیح از خطا (۳) توکل به خدا (۴) رسیدن به یقین
- ۶ نتیجه آزمایش‌های مربوط به محرومیت حسی و خطای ادراکی به ترتیب کدام است؟
 (۱) موجودات زنده نیاز به ادراک دارند - احساس همان ادراک است.
 (۲) موجودات زنده بدون احساس می‌توانند زنده بمانند - ادراک با احساس متفاوت است.
 (۳) خوشایند و متنوع است - موجودات زنده نیاز به ادراک دارند.
 (۴) موجودات زنده به خصوص انسان نیاز به احساس دارند - ادراک با احساس متفاوت است.
- ۷ مدیر یک شرکت بازرگانی در نظر دارد یک برنامه تفریحی برای کارمندان برگزار کند. در ابتدا برای تعیین اینکه کارمندان را به مسافرت ببرد و یا یک مسابقه ورزشی برگزار کند، از روش شیر یا خط استفاده می‌کند اما به دلیل اعتراض کارمندان سعی می‌کند به نیازهای آن‌ها بیشتر توجه کند. بنابراین جهت ارتقای شرکت و افزایش نشاط در کارمندان که امری منطقی به نظر می‌رسد، مسابقات ورزشی را انتخاب می‌کند. به ترتیب این مدیر از چه روش‌های حل مسئله استفاده کرده است؟
 (۱) شهودی - شروع از آخر (۲) تحلیلی - اکتشافی (۳) اکتشافی - تحلیلی (۴) شروع از آخر - شهودی
- ۸ کدام یک به تصمیم‌گیری مربوط نمی‌شود؟
 (۱) سروکار داشتن با اولویت‌ها (۲) توجه به موضوع انتخاب‌ها
 (۳) توجه به یافتن راه حل‌ها (۴) انتخاب بهترین اولویت
- ۹ امیر قصد خرید یک واحد مسکونی را دارد، اما انقدر امروز و فردا می‌کند تا واحد آپارتمانی مورد نظر را از دست می‌دهد. در نهایت بعد از یک سال، به صرف اینکه امید در یکی از شهرستان‌ها خانه‌ای را خریداری کرده او هم اقدام به خرید یک آپارتمان در شهرستان می‌کند و ضرر فراوانی عایدش می‌شود، به ترتیب امیر از چه سبک‌های تصمیم‌گیری استفاده کرده است؟
 (۱) اجتنابی - وابسته (۲) اجتنابی - احساسی
 (۳) احساسی - وابسته (۴) تکانشی - منطقی
- ۱۰ سارا در رشته روان‌شناسی فارغ‌التحصیل شده است اما به علت ترس و عدم اعتماد به نفس نمی‌تواند بهترین تصمیم را در رابطه با مراجعانش در مرکز روان‌شناسی بگیرد. حسین معلم یک دبیرستان پسرانه است و قصد دارد دانش‌آموزانی را برای المپیاد انتخاب کند اما به دلیل احساسات منفی مدیران نسبت به یکی از بهترین دانش‌آموزان او را از رفتن به المپیاد علمی محروم می‌کند. به ترتیب سارا و حسین با چه موانعی از تصمیم‌گیری مواجه شده‌اند؟
 (۱) اعتماد افراطی - عدم کنترل هیجانات (۲) کوچک شمردن خود - اعتماد افراطی
 (۳) عدم کنترل هیجانات - اعتماد افراطی (۴) کوچک شمردن خود - عدم کنترل هیجانات
- ۱۱ به ترتیب بگویید نتیجه انتخاب اهداف بسیار بالا از ابتدا و اهداف بسیار کوچک و بی‌ارزش چه خواهد بود؟
 (۱) تلاش بیشتر - ایجاد زمینه لازم برای رسیدن به اهداف بالاتر (۲) بازماندن از تلاش - از انجام آن احساس افتخار و غرور نمی‌کنیم.
 (۳) بازماندن از تلاش - از انجام آن احساس افتخار و غرور می‌کنیم. (۴) تلاش بیشتر - هرگز انگیزه تلاش ایجاد نمی‌شود.



پاسخ‌نامه آزمون جامع (۱)



۹ گزینه ۳ عبارت «گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می‌شود» یک فرضیه محسوب می‌شود. بنابراین در صورت تأیید، مرحله بعدی آن ← اصول یا قوانین است (کتاب درسی، درس ۱، مفهومی از صفحه ۱۳).



(کتاب درسی، درس ۱، مفهومی از صفحه ۲۱).

۱۱ گزینه ۴ قطعه پس‌سری ← پردازش اطلاعات دیداری نیمکره چپ ← در زبان‌آموزی و حرکت نقش مهمی دارد. هرگونه آسیب به این نواحی باعث بروز مشکل در وظایف آن‌ها می‌شود (کتاب درسی، درس ۱، صفحات ۲۵ و ۲۶).

۱۲ گزینه ۲ با توجه به تصاویر کتاب صفحه ۷۹ جست و جو یا پیدا کردن محرک هدف (در تصاویر کتاب پیدا کردن حرف T) تابع تعداد عوامل انحرافی و ویژگی‌های منحصر به فرد آن هدف است (کتاب درسی، درس ۳، صفحات ۷۸ و ۷۹).

۱۳ گزینه ۱ قانون یا اصل استمرار بیان می‌کند: ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیرپیوسته (بنابراین عبارت بیان شده در این سؤال مغایر با این اصل است) (کتاب درسی، درس ۳، مفهومی از صفحه ۸۴).

۱۴ گزینه ۳ نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی کوتاه ← اثر نهفتگی روش شروع از آخر از روش‌های شهودی یا اکتشافی حل مسئله است که بیشتر در حل مسائل ریاضی کاربرد دارد (کتاب درسی، درس ۵، مفهومی از صفحات ۱۲۳ و ۱۲۸).

۱۵ گزینه ۳ انتخاب رشته تحصیلی، با وجود اینکه تصمیم مهمی است اما معمولاً گزینه‌های آن محدود است و عوامل مؤثر در انتخاب آن ساده‌تر در اختیار فرد قرار می‌گیرد (فرد معمولاً بر اساس علاقه، توانایی و مشورت می‌تواند رشته خود را انتخاب کند). بنابراین انتخاب رشته تحصیلی نسبت به انتخاب همسر آینده، انتخاب محل سکونت و انتخاب روش انتقال مصدومان به بیمارستان، که همگی پیچیده و مهم هستند و در نظر گرفتن بسیاری از شرایط را طلب می‌کنند، انتخاب مهم و ساده تلقی می‌شود.

۱۶ نکته در انتخاب گزینه مورد نظر در سؤال‌های این چنینی، باید به گزینه‌های دیگر توجه شود (یعنی یک اصل یکسان در مورد آن صدق نمی‌کند و ممکن است در سؤالی دیگر و در کنار گزینه‌های دیگر این انتخاب مهم باشد، معمولی باشد و غیره) (کتاب درسی، درس ۶، مفهومی از صفحات ۱۳۸ تا ۱۴۰).

۱۶ گزینه ۲ اجرای بهترین اولویت ← مرحله ۵ تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر ← مرحله ۶ (کتاب درسی، درس ۶، صفحه ۱۴۸، جدول ۶-۲).

۱ گزینه ۳ حافظه رویدادی تجربه‌های مشخصی است که به یک زمان و مکان مشخص مربوط می‌شود (به عبارتی دیگر تجربه‌های شخصی فرد را در برمی‌گیرد) (کتاب درسی، درس ۴، مفهومی از صفحه ۹۷).

۲ گزینه ۳ یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت، بازگویی (تکرار) و تمرین است (کتاب درسی، درس ۴، صفحه ۹۶).

۳ گزینه ۲ از آنجایی که وراثت نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد یا آمادگی زیستی افراد برای تغییرات دارد، در بسیاری از موارد با توجه به بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور می‌توان احتمال وقوع برخی از ویژگی‌های رفتاری و شناختی را در دامنه‌های سنی خاص پیش‌بینی کرد (کتاب درسی، درس ۲، صفحه ۴۱).

۴ گزینه ۲ پاسخ هیجانی به فشار روانی ← ترس، عصبانیت، دلهره، هراس و نگرانی

توجه (در کتاب فقط ترس و عصبانیت ذکر شده اما دلهره، هراس، نگرانی، اضطراب و غیره هم جزء پاسخ‌های هیجانی محسوب می‌شوند) (کتاب درسی، درس ۸، مفهومی از صفحه ۱۹۷).

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه ۱: «۱»: فریاد زدن ← رفتاری (چون قابل مشاهده است)

گزینه ۳: «۳»: گریه کردن ← رفتاری (چون قابل مشاهده است)

گزینه ۴: «۴»: سرخ شدن صورت ← جسمانی

۵ گزینه ۳ فریاد زدن، فرار کردن و گریه کردن ← رفتاری (چون قابل مشاهده هستند).

خشم، عصبانیت، ترس، دلهره و اضطراب ← هیجانی (کتاب درسی، درس ۸، مفهومی از صفحه ۱۹۷).

۶ گزینه ۳ حافظه رویدادی به تجربه مشخصی مربوط می‌شود که مرتبط با مکان و زمان مشخص است. (درواقع این حافظه مربوط به تجارب شخص است). فقط در گزینه «۳» فرد خودش تجربه شخصی داشته است، گزینه‌های «۱» و «۲» مربوط به حافظه معنایی است، زیرا دانش عمومی را در برمی‌گیرد. گزینه «۴» نیز مربوط به حافظه دیگری است به نام حافظه مهارت‌های ادراکی که در کتاب ذکر نشده است (کتاب درسی، درس ۴، مفهومی از صفحه ۹۷).

۷ گزینه ۳ ردهای حسی ذخیره شده در حافظه حسی، در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می‌شوند و به حافظه کوتاه‌مدت و حافظه کاری انتقال می‌یابند. یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت، بازگویی (تکرار) و تمرین است (کتاب درسی، درس ۴، مفهومی از صفحات ۹۵ و ۹۶).

۸ گزینه ۴ طبق تصویر کتاب درسی صفحه ۴۰، این چهار ترکیب به ترتیب از چپ به راست عبارت‌اند از:

$$44 + xy, 44 + xy, 44 + xx, 44 + xx$$

(کتاب درسی، درس ۲، صفحه ۴۰)