

- ۱- چه موضوعات و پرسش هایی در علم روان شناسی می تواند مطرح باشد؟ پاسخ: چگونه یاد می گیریم؟ علل فراموشی چیست؟ چگونه می توانیم حافظه خود را تقویت کنیم؟ علل عدم تمرکز و حواس پرتی چیست؟ علل استرس، پرخاشگری، کاهش اعتماد به نفس، بدشکل پنداری، توهم، بی نظمی، بی انگیزگی، اختلالات مختلف ذهنی و روانی، ... چیست؟
- ۲- چه عواملی می تواند در موفقیت افراد در تخصص و رشته شغلی شان موثر باشد؟ پاسخ: چگونگی مطالعه، میل به پیشرفت، ویژگی های شخصیتی، قدرت اراده و سخت کوشی، سبک زندگی و تربیتی والدین، نظم در امور، علاقه به کار، برنامه ریزی، شرایط محیطی و سازمانی، امنیت روانی و ...
- ۳- منابع و روش های کسب آگاهی و معرفت چیست؟ پاسخ: ۱- استناد به وحی، آیات الهی، سخن و عمل بزرگان دین ۲- شهود و دریافت های درونی (فراحسی و عرفانی که قابل تعمیم نیست و جنبه شخصی و موردی دارد). ۳- عقل (روش های فلسفی، استدلال های منطقی و) ۴... روش های علوم تجربی (عینی، دقیق، قابل تکرار، قابل اندازه گیری) هستند.
- ۴- تفاوت پاسخ های علم روان شناسی با پاسخ های عامیانه نسبت به پرسش های روان شناسانه چیست؟ پاسخ: پاسخ های علمی توسط متخصصین با روش های دقیق، منظم، هدفمند، قابل تکرار، باقاعده و قابل سنجش به دست می آیند.
- ۵- مراحل تنظیم نظریه علمی چگونه است؟ پاسخ: ۱- مسئله ۲- فرضیه ۳- اصول یا قوانین ۴- نظریه
- ۶- فرضیه را تعریف کنید: پاسخ: پاسخ های اولیه و تا حد ممکن سنجیده ای که به مسایل علمی داده می شود و مورد تایید یا رد قرار می گیرند.
- ۷- چگونه یک فرضیه مورد تایید قرار می گیرد؟ باید پاسخ های ارائه شده را بر اساس مشاهدات تجربی بیازماییم و نتیجه را با یافت ههای مقبول در علم تجربی، مطابقت دهیم.
- ۸- رابطه بین مسئله و فرضیه چگونه است؟ پاسخ: رابطه ای دوسویه است یعنی از یک سو فرضیه پاسخی است در خصوص مسئله طرح شده و از سوی دیگر خود ممکن است سوالات و مسایل جدیدی را به وجود آورد.
- ۹- در چه صورتی فرضیه به قانون تبدیل می شود؟ پاسخ: در صورتی که فرضیه ها در جریان پژوهش تایید شوند.
- ۱۰- نظریه چیست؟ پاسخ: مجموعه ای منسجم از اصول و قوانین علمی درباره یک موضوع نیز، «نظریه» را تشکیل می دهند.
- ۱۱- هدف علم روان شناسی چیست؟ پاسخ: توصیف، تبیین، پیش بینی و کنترل رفتار و فرایندهای ذهنی انسان است.

- ۱۲- منظور از توصیف در علوم تجربی چیست؟ پاسخ: بیان دقیق و روشن ویژگی های مفهوم مورد نظر در جریان پژوهش (بیان خصوصیات و چرایی مفاهیم و واژه های به کار رفته در فرایند پژوهش)
- ۱۳- تبیین موضوع در علم روان شناسی به چه معنایی است؟ پاسخ: یافتن چرایی و دلایل ایجاد یک پدیده روان شناختی (یافتن عوامل موثر در بروز یک پدیده)
- ۱۴- رسیدن به پیش بینی و کنترل یک پدیده به چه عاملی بستگی دارد؟ پاسخ: به چگونگی توصیف و تبیین پدیده مورد مطالعه بستگی دارد.
- ۱۵- چرا روان شناسی در توصیف و تبیین پدیده ها، نسبت به سایر علوم تجربی با دشواری های بیشتری روبه روست؟ پاسخ: پدیده های روان شناختی تحت تاثیر علل مختلفی قرار دارند و موضوع مورد مطالعه این علم انسان است که پیچیده ترین موضوعات به حساب می آید.
- ۱۶- هدف نهایی همه علوم تجربی چیست؟ پاسخ: پیش بینی و کنترل پدیده های مورد بررسی
- ۱۷- کدامیک از جملات زیر توصیف و کدامیک تبیین هستند؟ (۱) حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطرات گذشته (توصیف) (۲) تکرار به موقع خاطرات موجب تحکیم حافظه می شود (تبیین). (۳) جریان رسیدن به هدف یک فرایند است. (توصیف) (۴) تقسیم یک تخمک به دو جنین موجب شکل گیری دو قلوهای همسان می شود. (تبیین) (۵) دو قلوهای همسان ویژگی های وراثتی یکسان دارند. (توصیف) (۶) تغییرات درونی محرک ها و جذابیت آنها باعث ایجاد تمرکز می شوند. (تبیین)
- ۱۸- چرا پیش بینی و کنترل پدیده های روان شناختی دشوارتر از مفاهیم فیزیکی است؟ پاسخ: چون پدیده های روان شناختی نسبت به پدیده های فیزیکی از توصیف، تبیین و شفافیت کمتری برخوردارند.
- ۱۹- اشتباه برخی از دانشمندان علوم تجربی در منابع کسب شناخت چیست؟ پاسخ: چون برخی از پدیده ها رانمی توانند از طریق روش علمی بررسی کنند به انکار وجود این پدیده ها می پردازند. مثلاً پدیده های روح، وحی، رویاهای صادقه و... توسط برخی از آنها انکار می شوند.
- ۲۰- نوع منابع شناختی افراد زیر را مشخص سازید: الف) وقتی فرد از طریق الهام روحی فرضیه ای در خصوص یک پدیده می سازد. ب) وقتی بر مبنای پیشینه قدما فرضیه ای ساخته می شود. ج) وقتی فرد بر اساس برداشت عقلی به تنظیم یک فرضیه و پاسخ می پردازد. د) وقتی فرد در یک جامعه آماری به جمع آوری و تحلیل اطلاعات می پردازد. پاسخ: الف) روش شهودی و فراحسی ب) روش استناد به دیدگاه صاحب نظران ج) روش استدلال منطقی و خرد د) روش علمی
- ۲۱- به مثال های زیر توجه کنید و بگویید تبیین کدام یک آسان تر است؟ چرا؟ الف) گرما باعث انبساط فلز می شود. ب) امید به آینده، انگیزه پیشرفت را افزایش می دهد. تبیین مثال الف آسان تر است زیرا مربوط به پدیده های طبیعی با ویژگی هایی است که می توان دقیق مورد اندازه گیری قرار گیرند ولی مثال ب مربوط به پدیده های ذهنی هستند که سنجش و اندازه گیری آنها دشوار تر است.

- ۲۲- کاربردی ترین تعریف روش علمی چیست؟ پاسخ: فرایند جستجوی باقاعده و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین
- ۲۳- منظور از فرایند در تعریف روش علمی چیست؟ پاسخ: جریان رسیدن به هدف و مراحل که از ابتدای آنها در این خصوص انجام می شود.
- ۲۴- چه تفاوتی بین یک دانشمند با یک فرد عادی در مواجهه با یک مسئله وجود دارد؟ پاسخ: مواجهه یک دانشمند با یک مسئله هدف مند، باقاعده و روش، منظم و مرحله دار است.
- ۲۵- منظور از واژه موقعیت نامعین در تعریف روش علمی چیست؟ پاسخ: موقعیت هایی که مبهم هستند و پژوهشگر با انجام روش علمی در صدد روشن ساختن و شفاف سازی آن است تا ابهام زدایی شوند.
- ۲۶- منظور از تعریف عملیاتی در روش های علمی چیست؟ مثال بزنید. پاسخ: در هر روش علمی پژوهشگر باید متغیرهای به کار رفته در فرضیه را به طور دقیق تعریف کند تا با سهولت بیشتری قابل اندازه گیری باشد. مثلا در فرضیه ی پر خاشگری جوانان موجب کاهش اعتماد به نفس آنها می شود باید دقیقا تعریف کنیم که کدام گروه سنی جزء جوانان هستند، کدام رفتار پر خاشگرانه حساب می شود و اعتماد به نفس چه ویژگی هایی دارد.
- ۲۷- هوش را تعریف کنید: قدرت سازگاری با محیط و به عبارت دقیق تر منظور از هوش عددی است که با اجرای "آزمون سازگاری" به دست می آید.
- ۲۸- تعریف عملیاتی کدام یک از واژگان زیر سختتر است؟ چرا؟ جرم، اتم، اضطراب، پیشرفت تحصیلی، کلسترول، تصمیم گیری، سوخت و ساز، استدلال، قضاوت، هورمون؟ واژه های اضطراب، تصمیم گیری، استدلال، قضاوت زیرا مربوط به پدیده های انسانی و غیر طبیعی هستند که در سنجش و ارزیابی دشوار ترند و با محدودیت های بیشتری روبه رو هستند.
- ۲۹- منظور از تکرار پذیری در روش علمی چیست؟ یعنی بتوان یک پدیده و فرضیه را به دفعات زیاد مورد بررسی قرار داد و به جواب یکسانی رسید.
- ۳۰- چرا در روش های علمی نیازمند تعریف عملیاتی هستیم؟ پاسخ: چون از طریق تعریف عملیاتی اندازه گیری متغیرها با سهولت و دقیق تر انجام می شوند.
- ۳۱- کدام نوع از واژه ها آسان تر تعریف عملیاتی می شوند و کدام نوع با دشواری بیشتری روبه رو هستند؟ پاسخ: واژه هایی که جنبه مادی و طبیعی دارند دقیق تر و جزئی تر تعریف می شوند تا واژه هایی که جنبه انسانی، اجتماعی و روانی دارند. مثلا تعریف اتم، سلول و کلسترول ساده تر از تعریف واژه هایی همچون فرهنگ، بحران هویت و اضطراب است.
- ۳۲- منظور از واژه متغیر در روش های علمی چیست؟ پاسخ: خصوصیت وصفی که نسبی است و از موقعیتی به موقعیت دیگر تفاوت دارد. مثلا سن یک متغیر است که از فردی به فرد دیگر و از زمان و مکانی به زمان و مکان دیگر متفاوت است.
- ۳۳- چرا در روان شناسی نظریه های مختلفی ارائه می شود؟ پاسخ: چون دانشمندان این علم از زوایای گوناگونی به موضوعات روان شناسی می نگرند.

- ۳۴- اکثر روان شناسان روان شناسی را در آغاز قرن بیستم چگونه تعریف می کردند؟ پاسخ : علم مطالعه زندگی روانی، ذهن و هوشیاری
- ۳۵- جامع ترین تعریف روان شناسی را بنویسید: پاسخ: علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (شناخت)
- ۳۶- رفتار چیست؟ پاسخ: هر نوع فعالیت مورد مشاهده جاندار
- ۳۷- علم چیست؟ دانش های قابل اثبات، قابل سنجش و قابل انتقال و تجربه که به صورت دقیق انجام می شود و یکی از منابع کسب شناخت و معرفت است.
- ۳۸- شیوه و روش علمی چیست؟ فرایند جست و جوی منظم برای شناخت یک موقعیت نا معین.
- ۳۹- نظام دار بودن روش علمی به چه معنا یی است؟ یکی اجزاء تشکیل دهنده روش اثبات (تایید) فرضیه ها با یکدیگر هماهنگ و در ارتباط هستند.
- ۴۰- هر نظریه علمی بر چه اساسی شکل می گیرد؟ بر مبنای مشاهده و تجربه شکل می گیرد.
- ۴۱- منظور از تبیین در علم روان شناسی چیست؟ وقتی مهم ترین علل بروز یک پدیده و چرایی به وجود آمدن آن بررسی شود تبیین انجام می شود.
- ۴۲- مهم ترین دلایل دشواری علم روان شناسی چیست؟ ۱- گسترش و تنوع موضوعات آن ۲- همانند سایر علوم قابل پیش بینی و کنترل نیست ۳- علل پیدایش پدیده های روانی بسیار پیچیده و به هم تنیده هستند.
- ۴۳- دلایل موفقیت افراد در زندگی چیست؟ میزان تلاش - علاقه - نظم - انگیزه - اراده - شخصیت و....
- ۴۴- علم روان شناسی را تعریف کنید؟ علم مطالعه ی رفتار و فرایند های ذهنی که به شناخت می رسند.
- ۴۵- منظور از فرایندهای ذهنی چیست؟ اموری هستند که به شکل مستقیم قابل مشاهده نیستند. و آنها را به واسطه آثار و کارکردهای قابل مشاهده آنها، مورد مطالعه قرار می دهیم. از فرایندهای ذهنی به شناخت تعبیر می شود.
- ۴۶- به مثال های زیر توجه کنید و بگویید کدام یک از آنها به صورت مستقیم (رفتار) و غیرمستقیم (شناخت) قابل مشاهده است: الف) حسین با دیدن دوستش به سمت او می رود. ب) فاطمه، با نگاه به آینده، به رشته تحصیلی دانشگاهی اش می اندیشد. ج) کودکان حرکت مادران را با چشم ردیابی می کنند. د) تصاویر زیبای معابر شهری، احساس خوشایندی به شهروندان می دهد. گزینه های الف و ج رفتار هستند. گزینه های ب و د شناخت هستند.
- ۴۷- احساس، ادراک، توجه، حافظه، تفکر و شناخت را تعریف کنید؟
الف) احساس: تحریک گیرنده ی حسی (ب) ادراک: درک و فهم احساس
ج) توجه: انتخاب یک محرک احساس شده (د) حافظه: توانایی نگه داری اطلاعات
ه) تفکر: فرایند بازنمایی اطلاعات حافظه (برقراری رابطه بین اطلاعات) و شناخت: مجموع ادراک، توجه، حافظه و تفکر

- ۴۸- شناخت عالی را تعریف کنید. فرد با استفاده از انواع تفکر به شناختی می رسد که شناخت عالی است مانند یک قاضی که با توجه کلیه دریافت ها، تحلیل ها می تواند به شناختی برسد که براساس آن می تواند حکمی صادر کند.
- ۴۹- منظور از پردازش اطلاعات چیست؟ اطلاعات به گونه ای در کنار هم قرار گیرند که به فهم منجر شود.
- ۵۰- پردازش ادراکی و مفهومی چیست؟ ادراکی: دریافت ویژگی های ظاهری و حسی محرک/ مفهومی: هرگاه به ویژگی های مشترک محرک ها دست یابیم به پردازش مفهومی رسیده ایم.
- ۵۱- روش جمع آوری اطلاعات در روان شناسی را نام ببرید. مشاهده - مصاحبه - پرسشنامه - آزمون.
- ۵۲- روش مشاهده چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟ ۱- دقیق و دور از پیش داوری باشد ۲- در محیط آزمایشگاهی صورت بگیرد ۳- از مشاهده در رفتار حیوانات و انسان ها استفاده می شود.
- ۵۳- ویژگی های پرسشنامه چیست؟ ۱- دقیق و معتبر باشد ۲- به صورت نمره گذاری باشد ۳- با پاسخ های آن با احتیاط رفتار شود.
- ۵۴- روش مصاحبه را توضیح دهید. گفتگویی هدفمند و سازمان یافته برای دریافت و رسیدن به پاسخ هایی برای پرسش های مورد نظر محقق
- ۵۵- در چه صورتی از مصاحبه استفاده می شود؟ بعضی از موضوعات را نمی توان از قبل برای مشاهده تعیین کرد و باید در جریان مصاحبه به آن رسید یا بعضی از موضوعات را نمی توان با پرسشنامه مطالعه کرد.
- ۵۶- آزمون ها چه روش های هستند و چه ویژگی هایی باید داشته باشند؟ ابزاری هستند که به کمک آنها ویژگی های روانی و کیفی را به صورت کمی و عدی در می آورد و فرایندهای پیچیده ای دارد. ویژگی ها: ۱- دقیقاً چیزی را باید اندازه گیری کنند که برای آن ساخته شده ۲- در دفعات متعدد نمره و پاسخ یکسانی داشته باشند.

مغزپسین : درزمینه ی اطلاعات دیداری و حرکات حسی مربوط به آن فعالیت می کند و توازن حرکتی و بینایی وحسی رابه عهده دارد.

۶۲- هر یک از بخش های زیر به چه فعالیت می پردازد؟

- لیمبیک : به حافظه، انگیزه، هیجان می پردازد.
- تالاموس : اطلاعات حسی را رله می کند و به قشر مخ می رساند.
- هیپوتالاموس : رفتارهای حیاتی انسان مانند تغذیه، جنگیدن، جفت گیری، فرار کردن و....
- بصل النخاع : به کنترل فعالیت قلب، هضم، بلعیدن و تنفس می پردازد.
- قشر مخ : به تفکر و فرایند های شناختی می پردازد.
- پل مغزی : ارتباط بین اعضای بدن را فراهم می کند.

۶۳- نیم کره های چپ و راست مغر هر کدام چه نوع فعالیت هایی را انجام می دهند؟ نیم کره ی راست به دانش معنایی انسان می پردازد و نیم کره های چپ به زبان آموزی می پردازد.

۶۴- چهار قطعه ی قشر مخ را نام ببرید و بگویید هر کدام به چه فعالیت می پردازد؟

آهیانه(ملاج) : پردازش حرکات پس سری : پردازش حرکات دیدنی
پیشانی : پردازش تفکر(ادراک، حافظه، توجه) گیجگاهی : پردازش اطلاعات شنیداری

۶۵- تعدادی از مهم ترین شاخه ها و گرایش های روان شناسی را بنویسید. روان شناسی تربیتی - بالینی - رشد و خانواده - کودک - ورزشی - اجتماعی.

۶۶- روان پزشک کیست؟ کسی که پس از دوره ی پزشکی در زمینه ی اختلالات روانی، تشخیص و درمان آن سه سال آموزش می بیند و دارو تجویز می کند.

فصل دوم: روان شناسی رشد

۱- جنبه های مختلف رشد را بنویسید. جسمانی(قد، وزن و...) - هیجانی(ابراز خشم، عاطفه و محبت) - اجتماعی(روابط با دیگران)- اخلاقی(احترام به حقوق دیگران) - شناختی(تفکر و ویژگی های آن).

۲- منظور از فراخنای زندگی چیست؟ به تغییرات مختلف زندگی و پیش بینی آن در طول زندگی گفته می شود.

۳- روان شناسی رشد را تعریف کنید. شاخه ای از علم روان شناسی است که فراخنای زندگی را از تشکیل نطفه تا مرگ مطالعه می کند.

۴- روان شناسی رشد تحت تأثیر چه عواملی است؟ عوامل زیستی و ژنتیکی - عوامل محیطی و یادگیری.

۵- دو قلو های همسان و ناهمسان چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ دو قلو های همسان از یک تخمک به وجود آمده اند ولی دو قلو های ناهمسان از دو تخمک مجزا به وجود آمده اند.

۶- منظور از عوامل وراثتی چیست؟ عواملی هستند که صفاتی را به صورت نهفته در فرد قرار می دهند تا طی شرایط مناسب آشکار شوند.

۷- منظور از رسش یا پختگی در روان شناسی چیست؟ به آمادگی زیستی که برخی از رفتار ها را شکل می دهد رسش می گویند مثلا کودک تا به سن حدود یک سالگی نرسیده از نظر جسمی نمی تواند راه برود.

- ۸- منظور از عوامل محیطی در روان شناسی رشد چیست(با مثال)؟ عوامل بیرونی که بر جنبه های رشد اثر می گذارد که مهم ترین آن یادگیری است. سن در اثر پذیری از عوامل محیطی در تأثیرگذاری در یادگیری مهم است. مثلاً با افزایش سن تأثیر گذاری عوامل محیطی افزایش می یابد یا کودک تک فرزند نسبت به کودکی که در خانواده ای پرجمعیت بزرگ می شود از دایره لغات کم تری برخوردار است.
- ۹- عمر انسان به چند دوره تقسیم می شود؟ ۱- دوره ی کودکی که خود به سه بخش تقسیم می شود. طفولیت(تولد تا دو سالگی) کودکی اول(دو سالگی تا هفت سالگی)، کودکی دوم(هفت سالگی تا دوازده سالگی) ۲- دوره ی نوجوانی(دوازده سالگی تا بیست سالگی) ۳- دوره ی جوانی که به سه بخش تقسیم می شود. جوانی یا بزرگ سالی اول(بیست سالگی تا چهل سالگی)، میان سالی یا بزرگ سالی دوم(چهل سالگی تا شصت و پنج سالگی)، پیری(شصت و پنج سالگی به بالا).
- ۱۰- اسلام رشد را به چند دوره تا بیست و یک سالگی تقسیم می کند؟ ۱- هفت سال اول به نام دوره ی سروری ۲- هفت سال دوم فرمانبرداری ۳- هفت سال سوم وزارت (دوره ی اول کاملاً آزاد - دوره ی دوم باید ارزش ها و رفتار زشت و زیبا را به او فهماند - دوره ی سوم از او به عنوان مشاور کمک گرفت).
- ۱۱- نطفه چگونه تشکیل می شود؟ از اسپرم پدر و تخمک مادر که بارور شده است.
- ۱۲- چه عواملی بر رشد قبل از تولد تأثیر می گذارد؟ سن مادر - تغذیه ی مادر - فشار های عصبی مادر - ارتباط معنوی مادر با خدا - آلودگی محیطی مادر - دارو های مصرفی مادر.
- ۱۳- تخمک بارور شده در انتقال صفات چه نقشی دارند؟ تخمک بارور شده طبیعی دارای 46 کروموزوم است (23 کروموزوم از مادر و 23 کروموزوم از پدر) از طریق همین کروموزوم ها است که صفات به ارث برده می شوند.
- ۱۴- شاخص ترین جنبه های رشد دوره های کودکی چیست؟ رشد حرکتی و جسمانی که پر سرعت ترین دوره ی زندگی است(بیشترین میزان رشد جسمانی در یک سال اول است).
- ۱۵- رشد شناختی کودک شامل چه توانایی هایی و فرایندهایی می شود؟ توانایی های زبانی - توجه - ادراک - حافظه - استدلال - قضاوت - تصمیم گیری.
- ۱۶- رشد هیجانی کودک چه اشکالی دارد؟ خشم، ترس، محبت و آرامش که شکل ساده ی آن هستند و احساس پشیمانی ، ترحم و سپاسگزاری که هیجان های مرکب هستند.
- ۱۷- رشد هیجانی کودک با هیجانات حیوانی چه تفاوتی دارد؟ آگاهانه تر، متنوع تر، رشد یافته تر است و با محیط تعامل وسیع تری دارد.
- ۱۸- چه عواملی در جنبه ی گروهی، رشد زبانی کودک را تحت تأثیر قرار می دهد؟ محیط بازی، اسباب بازی های فرد، بازی های گروهی و روابط خانوادگی.
- ۱۹- رشد اجتماعی در دوره ی کودکی چه ویژگی هایی دارد؟ اولین علائم اجتماعی لبخند سه ماهگی است که در هشت ماهگی جدایی از مادر و ترس از غریبه به آن اضافه می شود و در کودکی دوم بازی های گروهی ایجاد می شود.
- ۲۰- رشد اخلاقی در دوره ی کودکی چگونه است؟ فرایند رشد اخلاق کودکی در ابتدا جنبه ی خوب و بد و قدرت تشخیص قوانین اجتماعی، عرفی و شرعی را ندارد و درک اخلاقی (در این سن عمل اخلاقی) ندارد و به تدریج برای رفتارهای خود دلایل اخلاقی پیدا می کند.

۲۱- دوره ی نوجوانی چه دوره ای است و حوزه های اساسی رشد جسمانی آن را بنویسید؟ سن دوازده تا بیست سال که بین دو دوره ی کودکی و بزرگ سالی است - تغییرات قد، وزن، رشد اندام داخلی و استخوانی و عضلانی با بلوغ شکل می گیرد.

۲۲- رشد جسمانی نوجوان چه ویژگی هایی دارد؟ ۱- ناگهانی بودن و با سرعت افزایش یافتن ۲- بلوغ جنسی و رشد جنسی (تغییراتی که مربوط به جنسیت فرد است).

۲۳- رشد جنسی شامل چه نوع تغییراتی است؟ ویژگی های جنسی اولیه که جنبه ی اندام و توانایی های تولید مثل را در بر می گیرد مثلا اندام های جنسی رشد می کنند- ویژگی های جنسی ثانویه که جنبه ی جزئی در ویژگی های صورتی فرد دارد مثل رویش مو، تغییر صدا.

۲۴- ویژگی های شناختی دوره ی نوجوانی را بنویسید. ۱- گسترده و شگفت انگیز است ۲- برای اولین بار تفکر فرضی و قدرت فرضیه سازی ایجاد می شود ۳- تفکر فرد جنبه ی احتمال گراونسی می شود (جنبه ی ذهنی پیدا می کند) ۴- توجه نوجوان گزینشی تر است ۵- تمرکز و قدرت بازداری یا منع محرک های نا مرتب را دارد ۶- به دنبال فرا حافظه (تقویت حافظه است) ۷- سرعت تفکر افزایش می باید ۸- ارزیابی، نظارت و مقایسه (پردازش مفهومی) بیشتری دارد.

۲۵- تغییرات شناختی نوجوان چه پیامدهایی دارد و نیازمند چه توصیه هایی است؟ ۱- نسبت به انتقاد حساس است پس نباید در جمع از او عیب جویی کرد. ۲- نسبت به خود احساس منحصر به فرد بودن دارد پس باید ویژگی های او را پذیرفت تا در زمان مناسب تعادل پیدا کند. ۳- حالت کمال گرایی، آرمان گرایی و عیب جویی دارد پس باید محاسن و معایب او را با هم پذیرفت. ۴- در تصمیم گیری های روزمره دچار مشکل می شود پس نباید به جای او تصمیم گرفت و تنها الگوی او باشیم.

۲۶- رشد هیجانی دوره ی نوجوانی چه ویژگی هایی دارد؟ ۱- تحریک پذیری نوجوانان به علت تغییرات هورمونی و فیزیولوژی افزایش می یابد ۲- هیجانات نوجوان به سرعت تغییر می کند ۳- گاهی هیجانات نوجوان به رفتار های پرخطر منجر می شود ۴- نیازمند مهارت های کنترل خشم و ورزش کردن است تا هیجانات مخرب نباشد.

۲۷- رشد اجتماعی نوجوان چه ویژگی های دارد؟ گرایش نوجوان به گروه همسالان بیشتر از گذشته می شود و بسیار لذت بخش می شود و هویت اجتماعی نوجوان شکل می گیرد یعنی با عضویت در گروه های مختلف با نقش ها، تکالیف و حقوق بشر بیشتر آشنا می شود.

۲۸- هویت و هویت اجتماعی چیست؟ ویژگی ها و وجوه تمایز بخش ما با دیگران هویت ماست. یعنی صفاتی که ما را از دیگران متفاوت می سازد. هویت اجتماعی: نقش ها و مسئولیت هایی که در گروه های مختلف اجتماعی با عضویت مان به دست می آوریم. مثلا دانش آموزی، فروشنده، فرزندی، خواهری، برادری، فوتبالیست و...

۲۹- هویت دارای چه ابعادی است؟ جسمانی مانند سیاه پوست، سفید پوست، چاق، لاغر و... جنسی: دختر، پسر، شناختی: مانند اهل قضاوت، روشنفکر، مدیریت و... اخلاقی: مانند رعایت حقوق دیگران هیجانی: مانند پرخاشگری، ترحم و... اجتماعی: مانند والیبال، مذهبی، ایرانی و...

- ۳۰- رشد اخلاقی در دوره ی نوجوانی چه ویژگی هایی دارد؟ ۱- بیشترین تحول اخلاقی و ارزشی در دوره ی نوجوانی شکل می گیرد ۲- احساس خود مختاری و استقلال نسبت به والدین با مسائل اخلاقی و ارزشی درگیر می شود ۳- هویت نوجوان با ویژگی های دینی و ارزشی شکل می گیرد.
- ۳۱- چگونه شناخت به اخلاق منتهی می شود؟ هرگاه شناخت به عقاید، باورها و ارزش های فرد تبدیل شود و او را به عملی وا دارد.
- ۳۲- خود واقعی و خود آرمانی چیست؟ ویژگی هایی که فرد خود را با آنها می شناسد خود واقعی است ولی ویژگی هایی که دوست داریم داشته باشیم و جنبه ی رؤیا پردازانه دارد خود آرمانی است.
- ۳۳- نوجوانان برای نزدیک کردن خود واقعی به خود آرمانی چگونه عمل می کنند؟ با تخیل و رؤیا پردازی از تلاش بیشتر شانه خالی می کنند و دچار افت عملکرد تحصیلی می شوند.

فصل سوم : احساس، توجه، ادراک

- ۱- منظور از محرومیت حسی چیست؟ شرایطی که هیچ کدام از گیرنده های حسی به وسیله ی محرک بیرونی تحریک نشود. (به دلیل آزار دهنده بودن، نوعی شکنجه تلقی می شود).
- ۲- محرک چیست؟ هر پدیده ای که گیرنده ی حسی را تحریک کند.
- ۳- ویژگی های احساس چیست؟ ۱- احساس برای حفظ بقای موجود زنده ضروری است ۲- هرگاه موضوعی از طریق چند حس دریافت شود، دریافت قوی تر و ماندگار تر است ۳- تنوع محرک ها لذت بخش است.
- ۴- منظور از آستانه ی مطلق چیست؟ حداقل محرک و انرژی برای تحریک گیرنده ی حسی.
- ۵- منظور از تیز بینی چیست؟ توانایی مشاهده و تشخیص جزئیات به صورت مستقیم. (یکی از دلایل تصادف در شب کاهش تیز بینی است)
- ۶- بزرگ ترین دستگاه حسی انسان چیست؟ پوست.
- ۷- حس بویایی و حس شنوایی چگونه فعالیت می کنند؟ از ارتعاش مولکول های هوا پرده ی گوش تحریک می شود حس شنوایی و از ذرات گازی شکل هوا که از هوا سنگین ترند احساس بویایی به وجود می آید.
- ۸- دلیل ضعف بویایی انسان نسبت به سایر موجودات چیست؟ ۱- حفره های بینی از گیرنده های بویایی کم تری برخوردارند ۲- گیرنده های بویایی در انتهای حفره ی بینی هستند ۳- انسان روی دو پا می ایستد.
- ۹- حس لامسه چه مشخصاتی را دریافت می کند؟ زبری و نرمی - انعطاف اشیاء - برجستگی - وزن ابعاد - فرورفتگی.
- ۱۰- چه عواملی در احساس درد مؤثر است؟ عوامل شخصیتی - فرهنگ حساسیت نقاط بدن.
- ۱۱- منابع توجه را بنویسید. ۱- محرک های بیرونی ۲- اطلاعات موجود در حافظه ۳- سبک پردازش و انتظاراتی که از این پردازش وجود دارد.
- ۱۲- منظور از پدیده ی آماده سازی چیست؟ شناخت محرک معینی تحت تأثیر محرک های پیشین یا شبیه که به دریافت بعدی کمک می کند.

۱۳- عوامل مؤثر در تمرکز و عوامل مؤثر در عدم تمرکز کدامند؟ برای ایجاد تمرکز ۱- تنوع و شرایط جذاب موجب تغییر درونی برای تمرکز نسبت به محرک ها می شود ۲- انگیزتگی ذهنی موجب ایجاد تمرکز و دقت می شود / دو عامل نیز موجب عدم تمرکز می شود ۱- آشنایی قبلی با محرک و موضوع مورد توجه (به طور نسبی موجب خوگیری شده باشد) ۲- یکنواختی و عادت نسبت به موضوع.

۱۴- عوامل مؤثر در ایجاد انگیزتگی ذهنی چیست؟ تغذیه - نیازهای زیستی - اهداف و اهمیت دادن.

۱۵- چه تفاوتی بین توجه و تمرکز وجود دارد؟ توجه لحظه ای است ولی تمرکز لحظاتی است که مدت آن بیشتر از توجه است. تمرکز توجه طولانی است.

۱۶- توجه چه کارکرد هایی و پیامد هایی دارد؟ ۱- موجب ردیابی درست علامت ها و جلوگیری از حواس پرتی می شود ۲- موجب توانایی فرد برای حفظ محرک ها در یک دوره ی زمانی طولانی می شود ۳- موجب جست و جوی دقیق و سریع می شود.

۱۷- در هر موقعیت توجه چند نوع علامت می تواند وجود داشته باشد؟ ۱- علامت هدف که فردی می خواهد به آن برسد ۲- علامت انحرافی که حواس فرد را پرت می کند.

۱۸ منظور از هشدار کاذب چیست؟ موقعی که محرکی وجود نداشته باشد ولی آن را ردیابی کنیم.

۱۹- عوامل مؤثر بر سازماندهی توجه متمرکز چیست؟ ۱- هر چه آهایی بیشتر باشد توجه، ارادی تر است ۲- انجام همزمان چند تکلیف به کاهش توجه منجر می شود ۳- انجام طولانی یک فعالیت تمرکز را کاهش می دهد ۴- استفاده از حواس مختلف برای یک فعالیت توجه را بیشتر می کند ۵- انجام دادن تکالیف همزمان و شبیه هم توجه را کاهش می دهد.

۲۰- آیا همه ی احساسات به ادراک و تفسیر منجر می شود؟ خیر همه ی آنچه احساس می کنیم تفسیر نمی شود و همه ی آنچه ادراک می کنیم احساس نشده است.

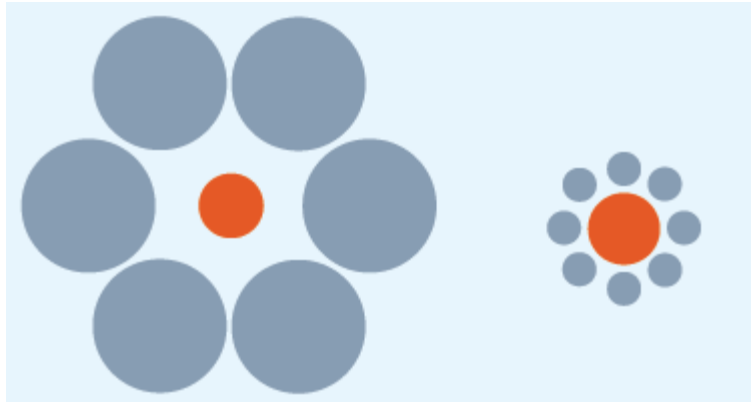
۲۱- منظور از خطاهای ادراکی چیست؟ تفاوت و هماهنگ نبودن احساس با ادراک.

۲۲- وجود خطاهای ادراکی نشانگر چیست؟ آنچه که حس می کنیم لزوما چیزی نیست که در ذهن ادراک شده است.

۲۳- از خطاهای ادراکی چه نتایجی به دست می آید؟ ۱- ادراک با احساس متفاوت است ۲- خطای شناختی در صورت خطای زیاد می تواند وارد نظام ذهنی فرد شود.

۲۴- مکتب گشتالت در روان شناسی چه نظریاتی دارد؟ معتقدند کل، بیشتر از جمع اجزا است و نمی توان با بررسی و استفاده از روش های جزئی به درک کاملی از پدیده ها رسید. کل فراتر از اجزا است و شامل تأثیر روابط هم می شود.

۲۵- اصل شکل وزمینه در نظریه گشتالت چیست؟ منظور از این اصل این است که ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمین‌های مختلف، تغییر می‌کند. مثلاً در شکل زیر دایره مرکزی سمت راست بزرگتر به نظر می‌رسد.

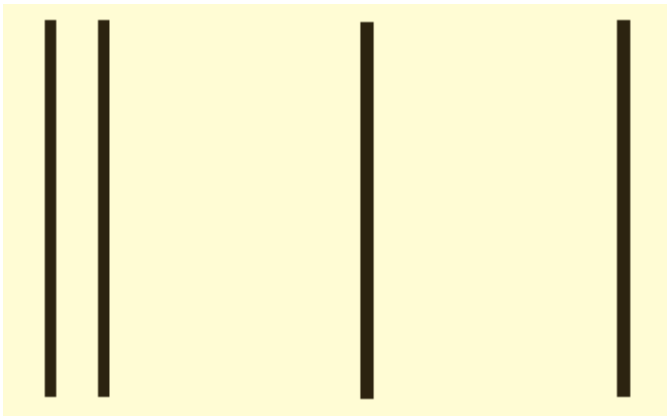


۲۶- اصل مجاورت در نظریه گشتالت چیست؟ یعنی در کنار هم بودن چند شیء آنها را در ذهن انسان به صورت



یک گروه نشان می‌دهد. مانند این تصویر:

۲۷- اصل مشابهت در نظریه گشتالت چیست؟ در این اصل انسان‌ها سعی می‌کنند اشیاء و پدیده‌های شبیه



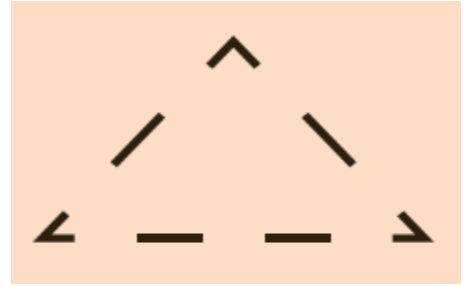
به هم را در یک طبقه قرار دهند. مانند این تصویر:

۲۸- اصل استمرار در نظریه گشتالت چیست؟ در این اصل افراد تمایل دارند پدیده‌ها را پیوسته و متصل به هم



بینند. مانند :

۲۹- اصل تکمیل در نظریه گشتالت چیست؟ در این اصل نواقص را به صورت کامل می‌بینیم. مانند این تصویر:



۳۰- ادراک و پردازش افراد با یکدیگر رابطه دارند؟ ادراک: به شدت با پردازش افراد ارتباط دارد (پردازش ادراکی و پردازش مفهومی در ارتباط و تشخیص افراد متفاوت است). محرک های بیرونی از طریق ادراک معنادار می شود.

فصل چهارم : حافظه و علل فراموشی

- ۱- حافظه با تفکر چه ارتباطی دارد؟ پاسخ: تا حافظه ای نباشد تفکری شکل نمی گیرد. زیرا حافظه ابزار (اطلاعات و مواد) مورد نیاز برای تفسیر، تجزیه و تحلیل، قضاوت، ادراک و توجه را فراهم می کند و به عبارت دیگر حافظه ابزاری برای گذرازشناخت پایه به شناخت عالی است.
- ۲- مراحل شکل گیری حافظه را بنویسید: پاسخ: مرحله اول: رمزگردانی (به حافظه سپردن) مرحله دوم اندوزش (ذخیره سازی و نگهداری اطلاعات در طول زمان) مرحله سوم: بازیابی (به خاطر آوردن اطلاعات ذخیره شده)
- ۳- آیا در هر یک از مراحل حافظه امکان خطا وجود دارد؟ پاسخ: بله در هر یک از مراحل شکل گیری حافظه ممکن است افراد دچار خطا شوند مثلاً ممکن است اطلاعاتی به اشتباه رمزگردانی شود. یا اطلاعات به خوبی ذخیره نشوند یا به علت عدم استفاده و تکرار وارد بخش بلندمدت نشوند و امکان بازیابی نداشته باشند.
- ۴- رمزگردانی اطلاعات کودکان با رمزگردانی بزرگسالان چه تفاوتی دارد؟ پاسخ: کودکان به صورت جزء به جزء اطلاعات را رمزگردانی می کنند و حجم زیادی از جزئیات را در کنار هم قرار می دهند بنابراین دچار خطای بیشتری می شوند. ولی بزرگسالان به صورت خلاصه و کلی اطلاعات را رمزگردانی می کنند.
- ۵- حافظه چیست و چه مراحل دارد؟ به توانایی و دریافت، نگهداری و بازنمایی اطلاعات گفته می شود. مراحل آن ۱- به حافظه سپردن یا رمزگردانی ۲- ذخیره سازی اطلاعات ۳- بازیابی (به خاطر آوردن)
- ۶- انواع رمزگردانی در حافظه را بنویسید. ۱- شنیداری که جنبه ی صوتی دارد ۲- دیداری که با کمک تصاویر اطلاعات به خاطر سپرده می شود ۳- معنایی که به کمک ارتباط با معانی نزدیک به اطلاعات قبلی، اطلاعات به خاطر سپرده می شود.
- ۷- بر اساس زمان ذخیره سازی، خاطرات چگونه درجه بندی می شوند؟ خاطرات قدیمی و اولیه - خاطرات روزمره (حافظه ی حسی، حافظه ی کوتاه مدت و حافظه ی بلند مدت)
- ۸- بازیابی حافظه چیست و چه عواملی در آن دخالت دارد؟ فراخواندن اطلاعات از حافظه بازیابی است و هر چه تمرین و تکرار و معنادهی به آن بیشتر باشد بازیابی بهتر است.

۹- پدیده نوک زبانی چیست؟ به چه عاملی مربوط است؟ در پدیده نوک زبانی فرد می گوید من پاسخ این سؤال را می دانم، (اصطلاحاً در نوک زبان من است) ولی نمی توانم بگویم. پدیده ی نوک زبانی نشان دهنده ی ضعف بازیابی حافظه است.)

۱۰-

انواع حافظه ی حسی، کوتاه مدت (کاری) و حافظه ی بلند مدت را مقایسه کنید.

حافظه ی حسی: مربوط به کلیه ی تحریکات حسی است و ظرفیت نامحدودی دارد و سریعاً بازیابی می شود حافظه ی کوتاه مدت (کاری): توجه نسبت به حافظه ی حسی است و ظرفیت آن بین ۵ تا ۹ مفهوم است حافظه ی بلند مدت: حافظه ای است که به اطلاعات معنا داده و بین این معانی ارتباط به وجود آورده بنابراین ظرفیت آن نامحدود است و تا آخر عمر ادامه دارد. (به تعداد ۵ تا ۹ مفهوم یا لغت به یاد مانده فراخنای ارقام می گویند.)

۱۱-

حافظه ی کاری چه کارکرد هایی دارد؟ ۱- برای کارهای روزمره و جاری ذهن مؤثر

است ۲- برای شکل گیری حافظه ی بلند مدت کاربرد دارد.

۱۲-

حافظه حسی ، کوتاه مدت، بلندمدت را با یکدیگر مقایسه کنید:

زمان بازیابی	ظرفیت یا گنجایش اندوزش	نوع رمزگردانی	مراحل حافظه / انواع حافظه
حدود نیم ثانیه	نامحدود	حسی	حسی
چند دقیقه	7 ± 2 ماده	حسی (همراه با توجه)	کوتاه مدت
از چند دقیقه تا آخر عمر	نامحدود	عمدتاً معنایی	بلندمدت

۱۳-

حافظه با توجه به نوع اطلاعات به چند دسته تقسیم می شود؟ ۱- حافظه ی

رویدادی (بر اساس حادثه ای که در گذشته اتفاق افتاده اطلاعات به خاطر آورده می شود) ۲- حافظه ی معنایی به کمک یک معنی معانی دیگر به خاطر آورده می شود مثلاً با دیدن کلمه حسین یاد واقعه ی عاشورا می افتیم یا بادیدن کلمه ی شیراز یاد حافظ و سعدی می افتیم یا بادیدن کلمه ی سایپا یاد ماشین پراید می افتیم.

۱۴-

چه عواملی در ایجاد فراموشی مؤثر است؟ ۱- خطاهای حذف کردن یا اضافه کردن

۲- گذشت زمان ۳- تداخل اطلاعات ۴- تأثیر عوامل عاطفی ۵- رمزگردانی نادرست.

۱۵-

منظور از حافظه ی کاذب چیست؟ وقتی حافظه به غلط رویدادی که اتفاق نیفتاده را

ارائه کند.

۱۶- فراموشی را تعریف کنید. ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعات که قبلاً در حافظه وجود داشته.

- ۱۷- گذشت زمان در فراموشی چه تاثیری دارد؟ بیشترین فراموشی در اولین ساعات یادگیری صورت می گیرد و به تدریج از شدت فراموشی کاسته می شود.
- ۱۸- بهترین شیوه ی اثر گذشت زمان بر حافظه چیست؟ مرور اطلاعات در زمان مناسب.
- ۱۹- تداخل اطلاعات در فراموشی و یادگیری چه تأثیری دارد؟ استراحت بین مطالعات می تواند به تثبیت یادگیری کمک کند ولی مطالعه ی مطالب شبیه به هم و پشت سر هم فراموشی می آورد.
- ۲۰- عوامل عاطفی در بازشناسی اطلاعات یا فراموشی چه تأثیراتی دارد؟ هر چه مطالب خوانده شده را بیشتر دوست داشته باشیم، کم تر فراموش می کنیم.
- ۲۱- منظور از رمزگردانی نادرست چیست؟ هر گاه موقع رمزگردانی به نشانه ها توجه کافی نداشته باشیم (کم توجهی کنیم) رمزگردانی صورت نمی گیرد یا نادرست انجام می شود.
- ۲۲- بازیابی با چه مشکلاتی رو به رو است؟ اگر نشانه های معنایی یا نشانه های حسی وجود نداشته باشد بازیابی به مشکل بر می خورد.
- ۲۳- برای بازیابی اطلاعات حافظه کدام نشانه ها کارآمدتر اند؟ نشانه های معنایی که درونی هستند.
- ۲۴- برای این که حافظه ی بهتری داشته باشیم چگونه باید مطالعه کنیم؟ ۱- مطلبی که می خوانیم برای ما مهم باشد ۲- هنگام مطالعه به فعالیت دیگر نپردازیم ۳- تکرار و مرور منظم ۴- بین مطالعه فاصله باشد ۵- مطالب شبیه به هم باهم خوانده نشود تا اثر تداخل کاهش یابد ۶- به صورت منظم و طبقه بندی شده مطالعه شود ۷- از رمزگردانی معنادار استفاده شود ۸- هنگام مطالعه از حواس دیگر هم استفاده شود ۹- استفاده از روش پس خبا (پیش خوانی همراه با سؤال کردن، خواندن، به خود پس دادن، آزمون) ۱۰- هنگام مطالعه از سایر اندام استفاده شود ۱۱- فهم مثال و ارتباط دادن مثال ها با یکدیگر (بسط معنایی) ۱۲- مطالب مورد مطالعه از نظر ظاهری و معنایی متمایز شود ۱۳- مطلب خوانده شده خودمانی شود.
- ۲۵- برای بازیابی اطلاعات حافظه کدام نشانه ها کارآمدتر اند؟ نشانه های معنایی که درونی هستند.
- ۲۶- برای این که حافظه ی بهتری داشته باشیم چگونه باید مطالعه کنیم؟ ۱- مطلبی که می خوانیم برای ما مهم باشد. ۲- هنگام مطالعه به فعالیت دیگر نپردازیم ۳- تکرار و مرور منظم ۴- بین مطالعه فاصله باشد ۵- مطالب شبیه به هم باهم خوانده نشود تا اثر تداخل کاهش یابد ۶- به صورت منظم و طبقه بندی شده مطالعه شود ۷- از رمزگردانی معنادار استفاده شود ۸- هنگام مطالعه از حواس دیگر هم استفاده شود ۹- استفاده از روش پس خبا (پیش خوانی همراه با سؤال کردن، خواندن، به خود پس دادن، آزمون - ۱۱) هنگام مطالعه از روش های حرکتی استفاده شود - ۱۱ فهم مثال و ارتباط دادن مثال ها با یکدیگر (بسط معنایی - ۱۲) مطالب مورد مطالعه از نظر ظاهری و معنایی متمایز شود - ۱۳ مطلب خوانده شده خودمانی شود - ۱۴. انجام آزمون های مکرر بازیابی را آسان تر می کند. (اثر آزمون)

۲۷- منظور از اثر آزمون چیست؟ هر چه بیشتر آزمون دهید نشانه های بازیابی بیشتری کسب خواهید کرد.

۲۸- حافظه در تفکر چه نقشی دارد؟ هر چه بیشتر آزمون دهید نشانه های بازیابی بیشتری کسب خواهید کرد.

۲۹- حافظه در تفکر چه نقشی دارد؟ برای شکل گیری تفکر نیازمند حافظه قوی هستیم ولی حافظه قوی به تنهایی متضمن موفقیت نیست. بلکه حافظه ابزاری جهت دستیابی به مهارت های مهم تر، همچون تفکر است. حافظه در نقش فراهم سازی داده های خام برای تفکر است. همچون آرد و خمیر برای نانوايي

فصل پنجم: تفکر، حل مسئله

- ۱- چرا اطلاعات حافظه برای ما ارزشمند هستند؟ چون اطلاعات حافظه زمینه ساز تفکر است. تا اطلاعاتی وجود نداشته باشد قضاوت، مقایسه و تغییر و تصمیم گیری نمی تواند وجود داشته باشد.
- ۲- منظور از تفکر ناخودآگاه چیست؟ مراحل تفکر بدون برنامه ریزی به آمادگی قبلی اتفاق می افتد چون ذهن انسان همواره به تجزیه و تحلیل اطلاعات حافظه می پردازد.
- ۳- منظور از مسئله و حل مسئله چیست؟ ناتوانی و دست نیافتن به اهداف به دلیل محدودیت ها و مشکلات. حل مسئله یعنی بهترین راه حل رسیدن به هدف با توجه به شرایط فعلی.
- ۴- یک مسئله از چه ویژگی هایی برخوردار است؟ ۱- یک مسئله هدفی است که باید روشن شود (هدفمند است) ۲- یک مسئله به صورت یک فرایند قابل کنترل، حل می شود ۳- توانایی های ما برای حل یک مسئله محدود است ۴- برای حل مسئله باید موقعیت فعلی مشخص شود.
- ۵- چرا یادگیری حاصل از حل مسئله در مقایسه با سایر یادگیری ها از اهمیت بیشتری برخوردار است؟ چون این یادگیری قابل تعمیم در موقعیت های دیگر است.
- ۶- مسئله ها از نظر مراحل حل شدن به چند دسته تقسیم می شوند؟ ۱- مسئله هایی که خوب تعریف شده اند یعنی موقعیت اولیه ی آن شناسایی شده، راهبرد های آن در دسترس است، هدف آن دقیقاً تعریف شده و دستیابی به هدف تضمین شده است. ۲- مسئله هایی که بد تعریف شده است که در موارد قبل ابهام وجود دارد و نامشخص است.
- ۷- مسئله ها در علوم انسانی و علوم دیگر چگونه است؟ در علوم انسانی مسئله ها عمدتاً از نوع «بد تعریف شده» هستند و در سایر علوم «خوب تعریف شده» هستند.
- ۸- حل مسئله چه مرحله ای دارد؟ ۱- تشخیص مسئله (دیگران راهنمایی کنند ولی خود فرد به آن برسد) ۲- روش های مناسب برای حل مسئله به کار گرفته شود ۳- روش های ارائه شده ارزیابی شوند ۴- اصلاح و بازبینی روش های قبلی و ارائه ی راه حل های جدید ۵- انتخاب و معرفی راه حل های جایگزین.
- ۹- چه عواملی در حل مسئله مؤثر است؟ ۱- استفاده از تجارب گذشته و تأثیر یادگیری های قبلی که به آن انتقال می گویند ۲- نادیده گرفتن موقت مسئله (به نادیده گرفتن یک مسئله و فکر نکردن به حل آن برای یک زمان مشخص که

به آن اثر نهفتگی می گویند) ۳- نوع نگاه به مسئله(به صورت همگرا عمل کنیم و واگرا یعنی برای حل مسئله به حاشیه توجه کنیم).

۱۰- حل مسئله با چه روش هایی انجام می شود؟ ۱- روش تحلیلی که در این روش راه ها و عوامل مختلف بر اساس منطق و محاسبات ذهنی انجام می شود مثلاً وقتی میخواهیم ورزشی را انتخاب کنیم براساس شرایط جسمی، سنی، جنسی وامکانات دست به انتخاب می زنیم ۲- روش احساس شخصی، شهودی واکتشافی که فرد براساس نظرات درونی و بدون دلیل منطقی به سمت انجام یک راهکار می رود.

۱۱- روش اکتشافی به کمک چه شیوه هایی انجام می شود؟ ۱- روش خرد کردن یا کوچک کردن پلکانی مسئله مثلاً

کم کم خود را با فعالیت مطالعاتی بیشتر رو به رو کنیم ۲- روش کاهش تدریجی فاصله بین وضع موجود با وضع مطلوب مثلاً برای کشف رمز یک قفل مرحله به مرحله رمز قفل را پیدا می کنیم تا هر چهار رمز به دست آید(حل معمای برج هانوی نیز با این روش حل می شود هرچند میلیارد ها مرحله باید طی شود) ۳- روش بارش مغزی که در این روش الف) مسئله تعریف می شود ب)راه های مختلف برای آن بیان می شود ج) معیاری برای داوری مشخص می شود. د) بهترین راه حل انتخاب می شود. ۴- روش شروع از آخر(یادگیری معکوس) که بیشتر در ریاضیات کاربرد دارد.

۱۲- مثالی برای روش مهندسی معکوس بنویسید؟ نوعی روش شروع از آخر به حساب می آید. در تولید یک خودرو

ابتدا ساده ترین قطعاتی که می توانیم تولید کنیم را تولید می کنیم تا به تدریج به قطعات اصلی مثلاً شاسی خودرو برسیم.(در اولین سال تولید یک خودرو اتاق و تزئینات و قطعات بیرونی آن را تولید می کنند وبقیه را از خارج وارد می کنند پس از مدتی قطعات اصلی وتخصصی خودرو را نیز در داخل تولید می کنند).

۱۳- ناکامی چیست و افرادی که احساس شکست می کنند با چه مشکلی رو به رو هستند؟ هر گاه افراد در حل

مسئله و رسیدن به هدف دچار شکست و احساس نا خوشایند شوند دچار ناکامی شده اند و دلیل اصلی شکست ناتوانی در حل مسئله است نه مشکلات عاطفی.

۱۴- ناکامی چه پیامد هایی دارد؟ ۱- ناکامی وپرخاشگری ۲- فشار روانی

۱۵- فشار روانی چیست؟نیاز به سازگاری دوباره با شرایط جدید زندگی که تحت تاثیر شکست وناتوانی در کسب هدف به وجود آمده است.

۱۶- چگونه می توان فشار روانی را کاهش داد؟ پرورش روش های کار آمد حل مسئله

۱۷- حل مسئله در قالب سرگرمی چه مشخصاتی دارد؟ معمولاً مسائلی که به صورت سرگرمی و معما

هستند به صورت واگرا حل می شود و پاسخ هایی که در داخل متن قرار می گیرد و اکثر افراد به ذهنشان می رسد جنبه ی همگرا دارد.

یکی از موضوعاتی که اخیراً به عنوان مسئله با آن مواجه بوده‌اید را انتخاب و مراحل حل مسئله را در مورد آن بنویسید.

توضیح	مراحل حل مسئله	
دشواری یادگیری درس x	تشخیص مسئله	۱
مباحث درس قطعه قطعه شد و در زمان های کوتاه تکرار شد	به کارگیری راه حل مناسب	۲
نمرات کلاسی این درس بهتر شد.	ارزیابی راه حل	۳
در هر روز چند وقت ۱۵ دقیقه ای مطالعه مباحث این درس	بازبینی و اصلاح راه حل	۴
در کنار راه حل های قبلی انجام خودآزمایی های در منزل هر شب و بررسی پاسخ های غلط	انتخاب راه حل های جایگزین	۵

۱۷- افراد عجول و کم حوصله از کدامیک از روش های حل مسئله استفاده می کنند؟ روش اکتشافی

فصل ششم: تفکر، تصمیم گیری

۱- تصمیم گیری چیست؟ پاسخ: انتخاب بهترین راه پس از ارزیابی راه های مختلف.

۲- عالی ترین و پیچیده ترین فعالیت شناختی انسان چیست؟ پاسخ: تصمیم گیری.

۳- حضرت علی(ع) در خصوص تصمیم گیری بهتر و اقدام به عمل چه می فرمایند؟ پاسخ: آن کس که از افکار گوناگون استقبال می کند، صحیح را از خطا به خوبی تشخیص می دهد.

۴- حضرت علی(ع) شرط تصمیم گیری را چه می دانند؟ پاسخ: رسیدن به یقین.

۵- چرا تصمیم گیری نوعی حل مسئله است؟ پاسخ: چون تصمیم گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست

۶- حل مسئله با تصمیم گیری چه تفاوت هایی دارد؟ پاسخ: ۱- در تصمیم گیری فرد بهترین انتخاب را انجام می دهد ولی در حل مسئله باید راه حل های مسئله توسط خود فرد بازآفرینی شود. ۲- در تصمیم گیری با الویت سر و کار داریم ولی در حل مسئله با راه حل روبه رو هستیم. ۳- هر اولویت تصمیم گیرنده او را به مقصدی می رساند ولی ممکن است مطلوب نباشد ولی در حل مسئله راه های مختلفی وجود دارد ولی یک فرد را به مقصد می رساند. ۴- در تصمیم گیری دغدغه ی تصمیم گیرندگان انتخاب بهترین اولویت است ولی در حل مسئله فرد به دنبال روش های موفق است. (در تصمیم گیری همه ی راه ها امکان پذیرنده و به مقصد می رسند ولی در حل مسئله فقط یک راه وجود دارد).

۷- انواع تصمیم گیری را بر اساس اولویت ها، اهمیت و تعداد تصمیم گیرندگان طبقه بندی کنید. پاسخ: ۱- تصمیم گیری بر اساس اولویت ها به صورت ساده یا پیچیده است. (مثلاً خرید لباس نوعی تصمیم گیری ساده است ولی انتخاب شغل انتخابی پیچیده). ۲- تصمیم گیری بر اساس اهمیت که مهم یا معمولی است. (مثلاً خرید های رزانه معمولی و انتخاب رشته ی تحصیلی مهم است). ۳- تصمیم گیری به صورت فردی یا گروهی (مثلاً انتخاب غذا در رستوران تصمیمی فردی است ولی تصمیم به شکل جراحی فردی سالخورده تصمیمی گروهی است که باید تیم پزشکان توافق کنند یا انتخابات ریاست جمهوری).

۸- دشواری یک تصمیم تابع چه عواملی است؟ دشواری یک تصمیم گیری تابع توانمندی و نگرش ها و تجربیات شخصی است. در برخی از تصمیم گیری ها همه افراد یکسان عمل می کنند اما در آن دسته از تصمیم گیری هایی که بعد شخصی دارد هر فردی متناسب با ویژگی های خودش تصمیم می گیرد.

۹- افراد بر اساس چه ملاک هایی تصمیم می گیرند یا چه عواملی بر تصمیم گیری مؤثرند؟ پاسخ: ۱- هزینه هایی که فرد برای تصمیم خود باید پرداخت کند. ۲- مزیت هایی که فرد با انتخاب خود به دست می آورد. ۳- میزان خطر که فرد ممکن است با تصمیم خود با آن ها روبه رو شود.

۱۰- منظور از اصطلاح (فرار از ضرر) چیست؟ پاسخ: یعنی فرد سعی کند به گونه ای تصمیم بگیرد که تصمیم او پر خطر نباشد.

۱۱- چرا با وجود ملاک تصمیم گیری خطر (از دست دادن) عده ای رفتار های پر خطر انجام می دهند؟ پاسخ: سبک زندگی و سبک های تصمیم گیری در افراد مختلف جامعه متفاوت است و موجب می شود گاهی افراد به سمت رفتارهای پر خطر حرکت کنند مثلاً درصد زیادی از معتادان والدین معتاد دارن.

۱۲- منظور از سبک های تصمیم گیری چیست؟ پاسخ: به روش های ثابت و یکنواختی که فرد بر اساس آنها تصمیم گیری می کند

۱۳- انواع سبک های تصمیم گیری را نام ببرید؟ پاسخ: اجتنابی - احساسی - منطقی - وابسته - تکانشی

۱۴- منظور از سبک تصمیم گیری تکانشی چیست؟ مثال بزنید: پاسخ: تصمیم است که ناگانی با عجله بدون محاسبه و معمولاً با پشیمانی همراه است مثلاً تصمیم به رو کم کردن راننده مختلف هنگام رانندگی (معمولاً بیشتر قتل های اتفاقی از این دسته است).

۱۵- منظور از سبک تصمیم گیری احساسی چیست؟ پاسخ: تصمیم گیری است که بر ملاک عواطف و هیجانات زود گذر است مثلاً تصمیم به ازدواج با فردی که در خیابان با یک لبخند با او آشنا شده باشد.

۱۶- منظور از سبک تصمیم گیری وابسته چیست؟ پاسخ: تصمیمی که کورکورانه تابع دیگران است مثلاً انتخاب رشته بر اساس اینکه دوستانمان هم این رشته را انتخاب کرد.

۱۷- منظور از سبک تصمیم گیری اجتنابی چیست؟ پاسخ: وقتی فرد در انتخاب تصمیم و اجرای آن امروز و فردا می کند و زمان مناسب را از دست می دهد و شکل بیشتر می شود مثلاً رفتار دوستان را شایسته نمی دانیم و باید به او تذکر دهیم ولی تذکر را به امروز و فردا می اندازیم.

۱۸- منظور از سبک زندگی منطقی یا عقلانی چیست؟ پاسخ: این تصمیم گیری بر مبنای اندیشیدن است با عجله و احساس و.... این تصمیم گیری قاعده مند، منظم، طبق قانون و پله پله است و پس از بررسی همه ی راه های ممکن انجام می شود. مثلاً انتخاب رشته ای که پس از مشورت با والدین، مشاوره، معلمان و تست های مختلف است.

۱۹- برای رسیدن به نتایج مطلوب یک تصمیم گیری منطقی چه مراحل باید طی شود؟ پاسخ: ۱- شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر. ۲- شناسایی انتخاب ها و اولویت ها. ۳- ویژگی های هر اولویت مشخص شود. ۴- نتایج هر اولویت مشخص شود. ۵- بهترین اولویت اجرا شود. ۶- به اجرای اولویت پایبندی باشد. ۷- پیامد اجرای اولویت بررسی شود.

۲۰- منظور از سوگیری چیست؟ پاسخ: زمانی که فرد از اطلاعاتی استفاده کند که دیدگاهش را تأیید می کند مثلاً حاضر نباشد اشتباه همشهریانش را ببیند و رفتار آن هارا توجیه می کند.

۲۱- در تصمیم گیری چه موانعی ممکن است وجود داشته باشد؟ پاسخ: ۱- اعتماد افراطی: در این حالت فرد به قضاوت ها و تصمیم های خود بیشتر از حد اعتماد دارد. مثلاً دانش آموز زرنگی که روش مطالعه خود را بهترین می داند. ۲- اعتماد به نفس پایین و دست کم گرفتن خود (ترس از تصمیم های مهم). ۳- کنترل نکردن هیجانات که موجب می شود فرد با واکنش هیجانی و عاطفی زود گذر رفتار کند. (مثلاً فردی که جوگیر می شود و تصمیم می گیرد)

۲۲- ناتوانی در تصمیم گیری چه پیامدهایی به دنبال دارد؟ پاسخ: موجب ایجاد حالت ناخوشایندی می شود که فرد در ناتوانی تصمیم گیری با آن روبه رو می شود که به آن تعارض می گویند و بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد و ناکامی که حاصل ناتوانی در مهارت حل مسئله است.

۲۳- انواع تعارض را با مثال توضیح دهید. پاسخ: ۱- تعارض گرایش-گرایش: فرد بین دو انتخاب مثبت قرار می گیرد مثلاً به سینما برود یا به تماشای مسابقه ی فوتبال. ۲- تعارض اجتناب-اجتناب: انتخاب بین دو تصمیمی که هر دو ناراحت کننده اند. مثلاً انتخاب آمپول یا تحمل گلو درد. ۳- تعارض گرایش-اجتناب: قرار گرفتن بین انتخاب مثبت و منفی مثلاً قبولی در دانشگاه مطرح و دور شدن از خانواده.

۲۴- قرار گرفتن پی در پی در معرض تعارض ها چه پیامدهایی دارد؟ پاسخ: آسیب های روانی و جسمانی.

۲۵- برای اینکه بهترین تصمیم را داشته باشیم چه راهکارهایی توصیه می کنید؟ پاسخ: ۱- تصمیم گرفته شده دقیق و شفاف باشد. ۲- برای تصمیم گیری از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنیم نه دیگر سبک ها. ۳- در تصمیم گیری های پیچیده و مهم از زوش های کوتاه میان بر استفاده کنیم. ۴- موقعیت های پر خطر را بشناسیم.

۲۶- تعدادی از رفتار های پر خطر و تصمیم های شتاب زده را بنویسید. پاسخ: اعتیاد، رانندگی

پرسرعت، تصادف، خشونت، بزهکاری، ایدز، خود کشی، رفتن به خانه ی غریب، صحبت کردن با افراد غریبه، راه دادن غریبه به منزل، سوار ماشین غریبه شدن و اعتماد زیاد به دیگران

۲۷- دشواری یک تصمیم گیری تحت تاثیر چه عاملی قرار دارد؟ دشواری یک تصمیم گیری تابع توانمندی و نگرش ها و تجربیات شخصی است. در برخی از تصمیم گیری ها همه افراد یکسان عمل می کنند اما در آن دسته از تصمیم گیری هایی که بعد شخصی دارد هر فردی متناسب با ویژگی های خودش تصمیم می گیرد.

۲۸- نیازهای انسان طبق نظریه آبراهام مازلو دارای چه سلسله مراتب و طبقه بندی می باشد؟ ۱- اولین نیازها، زیستی هستند مانند نیاز به خوراک و پوشاک و سرپناه (مسکن) ۲- نیاز به امنیت جانی و محروم نبودن از حقوق اساسی مانند آزادی ۳- نیازهای اجتماعی مانند احساس محبت و تعلق داشتن به جمع و امکان برقراری ارتباط اجتماعی ۴- نیاز به احترام و پذیرش ۵- نیاز به خودشکوفایی و فراهم شدن شرایط بروز استعدادها

فصل هفتم : انگیزه و نگرش

- ۱- انگیزه و نگرش انسان و حیوان چه تفاوتی بایکدیگر دارند؟ پاسخ: هر دو در عوامل زیستی انگیزشی مشترک هستند ولی انسان برخلاف حیوان دارای نگرش است. حیوان تنها بر اساس غریزه فعالیت می کند.
- ۲- نگرش را تعریف کنید؟ پاسخ: به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت می شود.
- ۳- چه عواملی بر نگرش انسان تاثیر دارند؟ پاسخ: نظام شناختی فرد، باورها و ارزش های فرد، اراده فرد، انتخاب هدف (هدفمندی) ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل و ادراک کارایی، اسناد، درماندگی آموخته شده
- ۴- انگیزش (انگیزه) چیست؟ پاسخ: عاملی که فرد را جهت حرکت به سوی رفتار در مسیری معین برمی انگیزد (تحریک می کند) انگیزه عامل حرکت و رفتار است.
- ۵- انواع انگیزه را توضیح دهید: پاسخ: ۱- انگیزه های بیرونی: عامل خارج از فرد که او را تحریک به رفتاری کند. مثلا پاداش، جایزه، نمره معلم که موجب درس خواندن برخی دانش آموزان در منزل می شود. ۲- انگیزه های درونی: عامل داخلی برای علاقه و لذت درونی که فرد را تحریک به رفتاری می کند. (این علاقه و لذت بانیازهای فطری فرد مطابقت دارد) مثلا احساس لذتی که از فهمیدن درس به برخی از دانش آموزان دست می دهد و به خاطر این لذت در منزل درس می خوانند.
- ۶- وقتی فعالیتی انجام می دهید که صرفا به خاطر خود فعالیت است نه تشویق های دیگران، از کدام انگیزه استفاده کرده اید؟ پاسخ: انگیزه درونی
- ۷- اثر کدام انگیزه ماندگار تر است؟ چرا؟ پاسخ: انگیزه های درونی چون به عوامل و رفتارهای موقت دیگران بستگی ندارد.
- ۸- انگیزه های بیرونی و درونی چه تفاوت هایی بایکدیگر دارند؟ پاسخ:

انگیزه های بیرونی	انگیزه های درونی
عامل خارج از فرد	عامل داخل احساس و ذهن فرد
موقت	ماندگار
موثر	موثرتر

- ۹- انواع نگرش را توضیح دهید؟ پاسخ: ۱- نگرش مثبت که فرد را جهت انجام رفتار هدایت می کند. اعتقاد دارم که به هدفم می رسم اگر اینگونه عمل کنم ۲- نگرش منفی که فرد را جهت انجام رفتار منحرف می کند. مثلا اعتقاد دارم که انجام این عمل بیهوداست و مرا به هدفم نمی رساند.

- ۱۰- مهم ترین عوامل نگرشی مثبت و منفی را بنویسید: پاسخ: باورها و نظام ارزشی فرد، اراده، هدفمندی (انتخاب هدف)، ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل، ادراک کارآیی، اسناد، درماندگی آموخته شده
- ۱۱- مفهوم باور چیست؟ و چگونه شکل می گیرد؟ پاسخ: اعتقاد قوی به بودن یا نبودن چیزی یا انجام پذیر بودن یا انجام پذیر نبودن کاری. خانواده، مدرسه، اجتماع، رسانه ها، دوستان، به فرد ارایه می شود و توسط خود او جمع بندی و پذیرش می شود.
- ۱۲- چه عواملی موجب شکل گیری باورهای غلط می شود؟ پاسخ: احساس ناتوانی، ناامیدی (عوامل فردی) تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی (عوامل بیرونی)
- ۱۳- اراده در ایجاد نگرش مثبت چه نقشی دارد؟ در این خصوص مثال بزنید. پاسخ: قدرت اراده می تواند بسیاری از محدودیت های سر راه موفقیت را کنار بگذارد و فرد را به خواسته هایش برساند. مثال بارز آن فعالیت ها و زندگی فردی استرالیایی به نام نیک وی آچیچ است که با اینکه دست و پا ندارد به موفقیت بسیار بزرگی در سطح جهانی رسیده است که برای خیلی از افراد غیر قابل تصورات است.
- ۱۴- منظور از هدف در زندگی چیست؟ و چه اثرات مثبتی بر نگرش و رفتار افرادی گذارد؟ پاسخ: هر چیزی که انسان قصد رسیدن به آن را دارد و برایش مفید است. داشتن هدف موجب: ۱- توانمندی فرد ۲- انسجام در رفتار ۳- جلوگیری از اتلاف انرژی ۴- جلوگیری از انحراف مسیر زندگی ۵- ایجاد امید به آینده ۶- مقاومت در برابر موانع و خستگی ها، می شود.
- ۱۵- منظور از ناهماهنگی شناختی چیست؟ پاسخ: ناهماهنگ بودن باور رفتار ها (ناهماهنگی فکری بین باور و رفتارها) مثلا می داند سیگار ضرر دارد ولی سیگاری می کشد و رفتار خود را توجیه (دلیل تراشی) می کند.
- ۱۶- چرا افراد به توجیه ناهماهنگی شناختی خود دست می زنند؟ پاسخ: چون ناهماهنگی شناختی ناخوشایند و تنش زا است و فرد سعی می کند با توجیه در خود احساس آرامش کند. مثلا: فرد سیگاری وجود مشکلات خود را دلیل ادامه دادن به سیگار کشیدن می داند و می گوید در عوض با ورزش کردن ضررهای سیگار را در بدن خود کاهش می دهم و...
- ۱۷- هنگام روبه روشن شدن با ناهماهنگی شناختی فرد چه اقداماتی می تواند انجام دهد؟ پاسخ: ۱- رفتار خود را تغییر دهد ۲- نگرش خود را تغییر دهد تا رفتار با نگرش هماهنگ شود.
- ۱۸- چرا انسان تمایل دارد بین رفتار و نگرش خود هماهنگی ایجاد کند؟ پاسخ: چون شناخت ما نظام قاعده مندی است که بین عناصر آن پیوندهای زیادی برقرار است.
- ۱۹- ارزیابی فرد از یک رفتار پرخطر مثلا سیگار کشیدن تحت تاثیر چه عواملی قرار دارد؟ پاسخ: تحت تاثیر ارزشیابی های او از نگرشش به مواد اعتیاد آور قرار دارد. مثلا بوی بد سیگار، ناراحتی اطرافیان از سیگاری بودنم، کاهش ناراحتی با سیگار کشیدن، از جمله ارزشیابی های در مورد رفتار سیگار کشیدن است. (هرچه موارد مثبت بیشتری در اطراف یک موضوع به نظر فرد برسد احتمال اینکه آن رفتار انجام شود بیشتر است و برعکس)

۲۰- منظور از سیستمی دیدن نظام شناختی چیست؟ پاسخ: مجموعه ای از موارد مثبت و منفی پیرامون هر موضوع رفتاری قرار دارد که هر چه موارد مثبت بیشتر باشد احتمال انجام آن رفتار بیشتر می شود و هر چه موارد منفی بیشتر باشد احتمال انجام آن رفتار کمتر می شود.

۲۱- چه موارد مثبت یا منفی در اطراف موضوع چاق شدن فرد وجود دارد و موجب ناهماهنگی شناختی فرد در این خصوص می شود؟ پاسخ: خوشمزگی غذاها، سرگرمی و تنوع غذایی، فربه و قوی هیكل به نظر رسیدن (موارد مثبت) کم تحرک شدن، زشت و بدقواره شدن، بیماری های قلبی و عروقی (موارد منفی) مرتبط با غذا خوردن و چاقی است.

۲۲- چه چیزی که موجب می شود فرد، با وجود میل باطنی به غذا خوردن و داشتن امکانات، از خوردن اضافی خودداری کند؟ پاسخ: موارد و عناصر منفی که نسبت به چاق شدن وجود دارد.

۲۳- چرا فردی که بین دو انتخاب مطلوب، دست به انتخاب می زند دچار ناهماهنگی شناختی می شود؟ پاسخ: چون افراد مزایا و معایب هر کدام از انتخاب ها را مقایسه می کنند و نسبت مزایای انتخاب دیگر برابر تمایل می کنند و از اینکه مزایای انتخاب دیگر از دست داده اند ناراحت می شوند.

۲۴- هر نگرشی دارای چه عناصری است؟ پاسخ: هر نگرشی دارای یک عنصر شناختی، یک عنصر احساسی و یک عنصر آمادگی برای عمل است.

۲۵- در چه صورتی فرد دست به توجیه رفتار خود می زند؟ پاسخ: هنگامی که دچار ناهماهنگی شناختی شده باشد.

۲۶- نگرش ها در دوران کودکی چگونه هستند؟ پاسخ: نگرش های دوران کودکی هماهنگ با نگرش های خانواده هستند و در دوران مدرسه نیز این هماهنگی وجود دارد (چون مدرسه در محیط زندگی اجتماعی فرد قرار دارد) ولی در دوران دانشگاه احتمال تغییر نگرش های فرد بیشتر می شود.

۲۷- نگرش ها دارای چه ویژگی هایی هستند؟ پاسخ: نگرش پس از شکل گیری از ثبات بیشتری برخوردار است و تابع هماهنگی شناختی می باشد، یعنی نگرش پس از تشکیل شدن در برابر تغییر، مقاومت می کند.

۲۸- منظور از ادراک کارآیی چیست؟ پاسخ: فرد احساس کند دانش و مهارت لازم برای انجام کاری را دارد.

۲۹- منظور از ادراک کنترل چیست؟ مثال بزنید. پاسخ: تمایل فرد به اینکه هنگام انجام کاری، محیط را تحت کنترل خود داشته باشد تا پیامدهای ناگوار را از خود دور کند. مثلاً هنگام خارج کردن خاری از انگشتمان دوست داریم خودمان با سوزن آن خار را خارج کنیم نه اطرافیانمان (ممکن است تصور کنیم آنها انگشتمان را زخمی میکنند).

۳۰- چرا گاهی فرد هنگام انجام کاری با وجود احساس درد ورنج، باز با رضایت به انجام آن کار ادامه می دهد؟ پاسخ: چون فکرمی کند که می تواند محیط اطراف خود را تحت کنترل داشته باشد و از میزان درد ورنج خود بکاهد (ادراک کنترل)

۳۱- منظور از اسناد چیست و در ایجاد نگرش چه نقشی دارد؟ پاسخ: اسناد یعنی استدلال کردن نسبت به عوامل شکست یا پیروزی. گاهی افراد عوامل شکست را در خود جستجو می کنند بنابراین سعی می کنند در خود دست به اصلاح بزنند و گاهی عامل شکست را دیگران می دانند و از دیگران انتظار دارند که تغییر کنند.

۳۲- دو گروه را مقایسه کنید که گروه اول عامل شکست را خود نمی دانند و گروه دوم که خود را عامل پیروزی می دانند؟ پاسخ: گروه اول برداشت ادراک کنترل ندارند هر چند ممکن است کارآیی خود را از پرسوال قرار ندهند و عامل شکست را بیرونی می دانند (اسناد می کنند). گروه دوم دارای ادراک کنترل و ادراک کارآیی بالایی برای خود قائل هستند. (اسناد مثبت نسبت به خود دارند)

۳۳- چرا افراد شکست را به چیزی نسبت می دهند؟ پاسخ: زیرا نمی توانند عوامل آن را کنترل کنند و انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت.

۳۴- چگونه می توان به افرادی که احساس شکست دارند و عوامل شکست را به بیرون از خود نسبت می دهند کمک کرد؟ پاسخ: باید به این افراد گفت که برای پیروزی، باید به امکانات خود توجه کنند که می توانند از آن استفاده کنند و در اختیار خودشان هست مانند زمان، برنامه ریزی، استعداد های فردی، تلاش بیشتر و... نه چیزهایی که در اختیار ما نیست و ما نمی توانیم آنها را تغییر دهیم. مثلا دانش آموزی عدم موفقیت خود در کنکور سال ۹۸ را به ساعات زیاد کلاس های مدرسه نسبت دهد و بگوید چون ما در سال دوازدهم ۳۵ ساعت در هفته به مدرسه می رفتیم (برخلاف دانش آموزان سال آخر متوسطه در کنکورهای سال های قبل) نتوانستم خیلی خوب آماده شوم. در حالی باید به او بگوییم شرایط همه مانند شماست پس سعی کن با برنامه ریزی بهتر و تلاش بیشتر موفق شوی نه اینکه ساعات زیاد کلاس های مدرسه را عامل شکست خود بدانی.

۳۵- برای موفقیت در هر کاری فرد باید به چه عواملی توجه کند؟ پاسخ: ۱- به عواملی توجه کنند که در کنترل خودش باشد. ۲- بتواند با تلاش، موانع پیش رو را بردارد. ۳- پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش نسبت دهد نه عوامل بیرونی مانند دشواری تکالیف یا بدشانسی یا...

۳۶- عوامل موثر بر رشد و پیشرفت هر کشوری علاوه بر شناسایی موانع بیرونی تابع چه روش هایی است؟ روش های درست اسناددهی همچون روش های تحت کنترل می باشد نظیر کار بیشتر، افزایش بهره وری، نظم و انضباط، پشتکار، قدرت، اراده و ... هستند.

۳۷- منظور از درماندگی آموخته شده چیست؟ پاسخ: وقتی باور می کنیم و می آموزیم که ما نمی توانیم و کاری از دست ما بر نمی آید نه اینکه واقعا ناتوان باشیم. اگر بین کار خودمان و نتایج به دست آمده رابطه ای نبینیم و نتایج به دست آمده را خارج از خواست و عمل خود بدانیم دچار درماندگی آموخته شده شده ایم. مثلا دانش آموزی که با وجود درس خواندن نتواند نمره ای خوب بگیرد کم دچار درماندگی می شود.

۳۸- چه کسانی دچار درماندگی آموخته شده می شوند؟ پاسخ: کسانی که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند و فکری کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت نمی رسند یعنی پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می دانند و رویدادها را در کنترل خود نمی دانند.

۳۹- نمونه ای از درماندگی آموخته شده در حیوانات مثال بزنید؟ پاسخ: فیلی که در کودکی با

طنابی بسته شده و نتوانسته خود را از آن رها کند پس از مدتی دست از تلاش برمی دارد و در سنین بیشتر با وجود اینکه بزرگ شده و به راحتی از عهده پاره کردن طناب برمی آید جهت رها شدن تلاشی نمی کند.

فصل هشتم: روان شناسی سلامت

۱- چه عواملی بر سلامت جسمانی انسان تأثیر می گذارد؟ پاسخ: موضوعات و مسایلی جسمانی و روانی

که انسان در زندگی با آنها مواجه می شود. (سبک زندگی، فشارهای روانی، عدم تحرک و ورزش

۲- روان شناسی سلامت را تعریف کنید: پاسخ: شاخه ای از روان شناسی که در پیشگیری و درمان بیماری

های جسمی از آن بهره گرفته می شود.

۳- منظور از پیوستار سلامت چیست؟ پاسخ: سلامت و بیماری دو جنبه جدا از هم نیستند بلکه دو نقطه یک

خط هستند که به تدریج به سمت یکدیگر میل می کنند. آنها این مسیر سلامتی کامل و مرگ است. ما با

شیوه زندگی خود به سمت هر یک از آنها در حرکت هستیم.

سلامتی کامل نسبتاً سالم میانه نسبتاً ناتوان ناتوانی شدید مرگ

۴- روان شناسی سلامت چه اهدافی دارد؟ پاسخ: ۱- پیشگیری و درمان بیماری ها ۲- حفظ سلامتی و ارتقای

آن (جایگاه مان بر روی پیوستار بهتر شود).

۵- عوامل جسمانی و عوامل روانی چه ارتباطی با یکدیگر دارند؟ مثال بزنید. پاسخ: مسایل و فشارهای

روانی بر شرایط جسمانی تأثیر می گذارند مثلاً فشار روانی و هیجانات کار در ایجاد ناراحتی قلبی تأثیر دارد.

متقابلاً بیماری های جسمانی باعث بروز مشکلات روانی می شود. مثلاً بیماری دیابت یا کم خونی موجب

می شود که فرد زود عصبانی یا غمگین شود. (مسایل روانی گاهی عامل ایجاد بیماری جسمانی است

و گاهی پیامد یک بیماری جسمانی است).

۶- منظور از سبک زندگی چیست؟ چه نقشی در روان شناسی سلامت دارد؟ پاسخ: مجموعه الگوهای

رفتاری و شناختی که در زندگی روزمره از آنها استفاده می کنیم. سبک زندگی در شکل گیری بسیاری

از بیماری ها تأثیر دارد. الگوهای رفتاری ناسالم و پرخطر در ایجاد بیماری ها موثرند. مثلاً مصرف بی رویه

نمک، مواد قندی و چرب که موجب ابتلا به بیماری های دیابت و قلبی و فشارخون می شود.

۷- ابعاد مهمی که در سبک زندگی باید مورد توجه قرار گیرند چیست؟ پاسخ: ۱- تغذیه

سالم: کربوهیدرات زیاد، چربی کم، تأکید بر مصرف میوه ها و مواد فیبردار، رژیم غذایی متناسب با سن و جنس ۲-

ورزش و تحرک بدنی: سوخت و ساز بدن و تنفس را تنظیم می کند، وزن را کنترل می کند، شاداب می کند. ۳-

آشنایی با روش های مقابله با فشار روانی: فشار روانی در زندگی خود را کنترل و کاهش دهیم.

۸- فشار روانی، استرس، چیست؟ پاسخ: نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی

- ۹- **انواع فشارروانی را توضیح دهید؟ پاسخ:** ۱- فشارروانی منفی: احساس ناخوشایند از ارزیابی مشکل و ناتوانی در دست یابی به هدف. مانند حواس پرتی در جلسه امتحان ۲- فشارروانی مثبت: احساس مطلوب و سازنده در ارزیابی مشکل و پیامدهای آن، مانند زدن پنالتی در فینال جام جهانی فوتبال
- ۱۰- **فشارروانی منفی و فشارروانی مثبت چه پیامدهایی دارند؟ پاسخ:** فشارهای روانی منفی موجب درماندگی، ناامیدی، احساس شکست و ناکامی می شود. فشارروانی مثبت باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود. (مثلا باعث تمرکز و توجه بیشتری شود).
- ۱۱- **منظور از مقابله با فشارهای روانی چیست؟ پاسخ:** تلاش فرد برای از بین بردن فشارروانی یا به حداقل رساندن فشار و تحمل کردن آن
- ۱۲- **در مقابله با فشارروانی چه مراحل باید طی شود؟ پاسخ:** ۱- میزان خطر موقعیت را ارزیابی کند. ۲- میزان کنترل و توان خود را ارزیابی کند. ۳- جهت کاهش عامل فشار تلاش کند
- ۱۳- **هدف اصلی فرد در مقابله با فشار روانی چیست؟ پاسخ:** حذف عامل فشار روانی که زندگی را از حالت عادی در آورده است.
- ۱۴- **انواع مقابله با فشارهای روانی را توضیح دهید؟ پاسخ:** مقابله های سازگاران: مقابله هایی هستند که به حل مسایل و برطرف کردن عامل فشار آورنده حداقل رساندن و یا تحمل روانی کمک می کنند. در این مقابله موقعیت به خوبی سنجیده می شود و از حمایت دیگران استفاده می شود و به روش های انتخاب شده حل مسئله فکری می کنند. ۲- مقابله هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی کنند.
- ۱۵- **راه های مقابله سازگاران با فشارروانی شامل چه نوع اقداماتی می شود؟ پاسخ:** ۱- مهارت های حل مسئله: منبع استرس شناسایی می شود و سعی در کاهش آن می شود. ۲- مشورت کردن با دیگران و کسب راهنمایی ۳- شوخ طبعی جهت کاستن از فشارروانی ۴- ورزش و فعالیت های بدنی
- ۱۶- **راه های مقابله ناسازگاران با فشار روانی شامل چه نوع اقداماتی می شود؟ پاسخ:** ۱- منفعل بودن و دست از تلاش برداشتن ۲- درانتظار معجزه بودن ۳- انجام رفتارهای تکانشی بدون فکر و تحریک شدن هیجانی آسیب زا ۴- پناه بردن به اعتیاد و بزهکاری داروهای شیمیایی و...
- ۱۷- **برخی از روش های سازگاران کوتاه مدت با فشارروانی را نام ببرید: پاسخ:** تنفس عمیق. شمردن اعداد. تلقین جملات مثبت. ترک موقعیت. خوردن یک لیوان آب. ماساژ صورت و...
- ۱۸- **برخی از روش های سازگاران بلند مدت با فشار روانی را نام ببرید: پاسخ:** ورزش های هوازی. تمرین آرام سازی خود. نوشتن خاطرات. تغذیه مناسب. تفریح و سرگرمی. حمایت های اجتماعی. برنامه ریزی زمان بندی شده
- ۱۹- **مذهب از راه هایی بر سلامت فرد تاثیر می گذارد؟ پاسخ:** ۱- راه مستقیم: از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشارروانی، ایجاد روحیه مثبت، افزایش حمایت اجتماعی سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. ۲- غیر مستقیم: معمولا افراد مذهبی حقیقی سبک زندگی سالم تری دارند و رفتارهای پرخطر کمتری انجام می دهند و با توسل به نیروهای الهی فشارهای روانی خود را کاهش می دهند. (مثلا با خواندن دعا و نیایش)

نقش‌های متغیرهای روان‌شناختی
با توجه به نمونه جدول را کامل کنید:

جدول ۸-۱- دو نقش متغیرهای روان‌شناختی در سلامت

بیماری جسمانی	عامل روانی	شماره	پیامد روانی	بیماری جسمانی	شماره
سرردهای میگزنی	فشار روانی، ترس از دست‌دادن دوست	۴	افسردگی	بیماری ام‌اس	۱
ناتوانی حرکتی	تعارض شدید	۵	نامیدی کاهش اعتمادبه‌نفس	قطع عضو	۲
کاهش ارتباط کلامی و شنیداری	ناکامی‌های مکرر	۶	ضعف اعتمادبه نفس	ضعف شنوایی	۳