

# سوالات تشریحی از کتاب روان شناسی پایه یازدهم همراه با پاسخ

حمیدرحیمی سرگروه روان شناسی مدیریت آموزش و پژوهش شهرستان شهرضا

## فصل اول: روان شناسی، تعریف و روش مطالعه

- چه موضوعات و پرسش هایی در علم روان شناسی می تواند مطرح باشد؟ پاسخ: چگونه یادمی گیریم؟ علل فراموشی چیست؟ چگونه می توانیم حافظه خود را تقویت کیم؟ علل عدم تمرکز و حواس پرتی چیست؟ علل استرس، پرخاشگری، کاهش اعتماد به نفس، بدشکل پنداری، توهمندی، بی نظمی، بی انگیزگی، اختلالات مختلف ذهنی و روانی، ... چیست؟
- چه عواملی می تواند در موقیت افراد در تخصص ورشته شغلی شان موثر باشد؟ پاسخ: چگونگی مطالعه، میل به پیشرفت، ویژگی های شخصیتی، قدرت اراده و سخت کوشی، سبک زندگی و تربیتی والدین، نظم درامور، علاقه به کار، برنامه ریزی، شرایط محیطی و سازمانی، امنیت روانی و ...
- 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، باقاعدۀ و قابل سنجش به دست می آیند.
- منظور نماد در علوم مختلف چیست؟ پاسخ: پدیده ای که به کمک آن پیام و مفهومی را منتقال می دهیم مثلا وقتی می گوییم بیمار یعنی کسی که علایم حیاتی او از تعادل خارج شده است. واژه بیماریک نماد است و برداشت ما از حالات و ویژگی های یک شخص بیمار می شود پیام و مفهوم
- سلسله مراتب گزاره های علمی چگونه است؟ پاسخ: ۱- مسئله - ۲- فرضیه - ۳- اصول یاقوائی - ۴- نظریه
- فرضیه را تعریف کنید: پاسخ: جمله ای خبری در پاسخ به پرسش، به صورت خردمندانه و مبتنی بر دانش و تجربه که میزان صحت یافعیت صحت آن نامشخص است.
- رابطه بین مسئله و فرضیه چگونه است؟ پاسخ: رابطه ای دوسویه است یعنی از یک سو فرضیه پاسخی است درخصوص مسئله طرح شده و از سوی دیگر خود ممکن است سوالات و مسائل جدیدی را به وجود آورد.
- در چه صورتی فرضیه به قانون تبدیل می شود؟ پاسخ: در صورتی که فرضیه ها در جریان پژوهش تایید شوند.
- نظریه چیست؟ نظریه ها را بچه اساسی می سنجند؟ پاسخ: مجموعه ای از قوانین علمی مرتبط باهم یک نظریه را به وجود می دهد. نظریه های علوم تجربی را بر اساس سودمندی و کاربرد پذیری می سنجند.
- نظریه ها در چه سطوحی وجود دارند؟ پاسخ: ۱- سطح صوری: ساختار ظاهری و نحوه نگارش نظریه - ۲- سطح تجربی: جنبه تجربی پذیری، پژوهش پذیری و نتایجی که به دست آمده است.
- هدف علم روان شناسی چیست؟ پاسخ: توصیف، تبیین، پیش بینی و کنترل رفتار و فرایندهای ذهنی انسان
- منظور از توصیف در علوم تجربی چیست؟ پاسخ: بیان دقیق و روشن ویژگی های مفهوم موردنظر در جریان پژوهش (بیان خصوصیات و چیستی مفاهیم و واژه های به کار رفته در فرایند پژوهش)
- تبیین موضوع در علم روان شناسی به چه معنایی است؟ پاسخ: یافتن چرایی و دلایل ایجادیک پدیده روان شناختی (یافتن عوامل موثر در بروز یک پدیده)
- 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 رو است؟

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؟ (الف) جریان رسیدن به هدف یک فرایند است. (ب) تقسیم یک تخمک به دو جنین موجب شکل گیری دوقلوهای همسان می شود. (ج) دوقلوهای همسان ویژگی های ورااثتی یکسان دارند. (د) تغییرات درونی محركها و جذابیت آنها باعث ایجاد تمکز می شوند. پاسخ: (الف) توصیف (ب) تبیین (ج) توصیف (د) تبیین

۱۸- چرا پیش بینی و کنترل پدیده های روان شناختی دشوار تراز مفاهیم فیزیکی است؟ پاسخ: چون پدیده های روان شناختی نسبت به پدیده های فیزیکی از توصیف، تبیین و شفافیت کمتری برخوردارند.

۱۹- برای رسیدن به شناخت از چه منابعی استفاده می شود؟ پاسخ : ۱- استفاده از دیدگاه صاحب نظران (افراد متخصص و با تجربه در این زمینه) ۲- استفاده از روش های شهودی (فراحسی و عرفانی) که قابل تعمیم نیست و جنبه شخصی و موردنی دارد. ۳- استفاده از روش های استدلال و منطق (خرد) ۴- استفاده از روش های علمی، تجربی (عینی، دقیق، قابل تکرار، قابل اندازه گیری) هستند.

۲۰- 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.

۲۱- نوع منابع شناختی افراد زیر امشخص سازید: (الف) وقتی فرد از طریق الهام روحی فرضیه ای در خصوص یک پدیده می سازد. (ب) وقتی برمبنای پیشینه قدما فرضیه ای ساخته می شود. (ج) وقتی فرد بر اساس بوداشت 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 استناده دیدگاه صاحب نظران (ج) روش استدلال منطقی و خرد (د) روش علمی

۲۲- کاربردی ترین تعریف روش علمی چیست؟ پاسخ: فرایند جستجوی باقاعدۀ و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین

۲۳- منظور از فرایند در تعریف روش علمی چیست؟ پاسخ: جریان رسیدن به هدف و مرحله که از ابتداء تا انتها 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، باقاعدۀ و روش، منظم و مرحله دارد.

۲۵- منظور از واژه موقعیت نامعین در تعریف روش علمی چیست؟ پاسخ: موقعیت هایی که مبهم هستند و پژوهشگرها انجام روش علمی در صدر و شن ساختن و شفاف سازی آن است تا ابهامات زدوده شوند.

۲۶- منظور از تعریف عملیاتی در روش های علمی چیست؟ مثال بزنید. پاسخ: متغیرهای به کار رفته در فرضیه ها و فرایند جستجوی علمی به طور دقیق و به دور ابهام بیان شوند مثلاً اگر در پژوهشی مفروض شود: بین پایگاه اقتصادی افراد و گرایش به پرخاشگری در نوجوانان رابطه وجود دارد، باید مشخص شود که منظور از پایگاه اقتصادی دقیقاً چیست. چه نوع رفتارهایی پرخاشگری محسوب می شوند و کدام دامنه سنی نوجوان نامیده می شود.

۲۷- چرا در روش های علمی نیازمند تعریف عملیاتی هستیم؟ پاسخ: چون از طریق تعریف عملیاتی اندازه گیری متغیرها با سهولت و دقیق ترانجام می شوند.

- ۲۸- کدام نوع از واژه ها آسان تر تعریف عملیاتی می شوند و کدام نوع با دشواری بیشتری روبرو هستند؟ پاسخ: واژه هایی که جنبه مادی و طبیعی دارند دقیق تر و جزیی تر تعریف می شوند تا واژه هایی که جنبه انسانی، اجتماعی و روانی دارند. مثلاً تعریف اتم، سلول و کلسترول ساده تراز تعریف واژه هایی همچون فرهنگ، بحران هویت و اضطراب است.
- ۲۹- منظور از واژه متغیر در روش های علمی چیست؟ پاسخ: خصوصیت و صفتی که نسبی است و از موقعیت به موقعیت دیگر تفاوت دارد. مثلاً سن یک متغیر است که از فردی به فرد دیگر و از زمان و مکانی به زمان و مکان دیگر متغیر است.
- ۳۰- چرا در روان شناسی نظریه های مختلفی ارایه می شود؟ پاسخ: چون دانشمندان این علم از زوایای گوناگونی به موضوعات روان شناسی می نگرند.
- ۳۱- اکثر روان شناسان روان شناسی را در آغاز قرن بیستم چگونه تعریف می کردند؟ پاسخ: علم مطالعه زندگی روانی، ذهن و هوشیاری
- ۳۲- جامع ترین تعریف روان شناسی را بنویسید: پاسخ: علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (شناخت)
- ۳۳- رفتار چیست؟ پاسخ: هر نوع فعالیت موردمشاهده جاندار
- ۳۴- علم روان شناسی در صدد پاسخ گویی به سوالاتی چه موضوعاتی است؟ موضوعاتی مانند حافظه، یادگیری، رشد ذهنی، ترس، عاطفه، علاقه، انگیزه، تعارض و عوامل مؤثر در ارتباط با این ها.
- ۳۵- علم چیست؟ دانش های قابل اثبات، قابل سنجش و قابل انتقال و تجربه که به صورت دقیق انجام می شود.
- ۳۶- منظور از باور های غیر علمی چیست؟ باور هایی که از ملاک های علمی برخوردار نیست.
- ۳۷- شیوه و روش علمی چیست؟ فرایند جست و جوی منظم برای شناخت یک موقعیت نا معین.
- ۳۸- نظریه ها چگونه به وجود می آیند؟ و چه ویژگی هایی دارند؟ ابتدا مسئله و موضوعی طرح می شود سپس در پاسخ به مشکل فرضیه ساخته می شود و پس از اثبات فرضیه ها قانون درست می شود و در پایان از جمع چند اصل و قانون نظریه درست می شود و هر نظریه باید سودمند و کاربرد پذیر باشد.
- ۳۹- هدف اصلی علم روان شناسی چیست؟ توصیف - تبیین - کنترل و پیش بینی رفتار انسان.
- ۴۰- 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.
- ۴۱- مهم ترین دلایل دشواری علم روان شناسی چیست؟ ۱- گسترس 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 تنبیه هستند.
- ۴۲- انواع نظریه ها از نظر سطح چگونه است؟ ۱- نظریه های صوری که از نظر ساختار و نحوه نگارش مورد بررسی قرار می گیرند ۲- نظریه هایی که از نظر تجربی و پژوهشی، قابل سنجش و اندازه گیری 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 ای رفتار و فرایندهای ذهنی که به شناخت می رسد.
- ۴۵- احساس، ادراک، توجه، حافظه، تفکر و شناخت را تعریف کنید؟ الف) احساس  $\leftarrow$  تحریک گیرنده ای حسی ب) ادراک  $\leftarrow$  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
- ۴۶- 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.
- ۴۷- منظور از پردازش اطلاعات چیست؟ اطلاعات به گونه ای در کنار هم قرار گیرند که به فهم منجر شود.
- ۴۸- 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.
- ۴۹- هر یک از متفکران اسلامی زیر درباره ی کدام مباحث روان شناسی به طرح دیدگاه پرداخته اند؟  
جاحظ ← به معرفی ابزار شناخت(عقل، حس، شهود) می پردازد.
- ابن سحنون ← به معرفی اهداف آموزشی و وظایف معلم می پردازد.
- کندی ← به معرفی نفس و شیوه های آن می پردازد(به شیوه ارسسطو).
- فارابی ← به تأثیر متقابل فطرت و آموزش می پردازد و علوم را هماهنگ می کند.
- ابن سينا ← به معرفی ادراک حسی، شناخت عقلی، تفاوت های فرد، استعداد، خود شناسی، آموزش و تشویق می پردازد.
- ۵۰- تعدادی از سایر مشاهیر که درباره ی نفس و شناخت نظرداشته اند را نام ببرید. سعدی، مولوی، خواجه نصیرالدین طوسی، ابن خلدون.
- ۵۱- منظور از تعریف عملیاتی چیست؟ 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 پرخاشگری جوانان موجب کاهش اعتماد به نفس آنها می شود باید دقیقا تعریف کنیم که کدام گروه سنی جزء جوانان هستند، کدام رفتار پرخاشگرانه حساب می شود و اعتماد به نفس چه ویژگی هایی دارد.
- ۵۲- دیدگاه قرآن درباره ی حیات انسان و عامل تغییر چیست؟ حیات دنیوی و حیات اخروی که آرامش حقیقی در آخرت است و عامل تغییر خود انسان است.
- ۵۳- اولین آزمایشگاه روان شناسی توسط چه کسی، کجا و چه زمانی تأسیس شد؟ توسط ویلهلم وونت آلمانی در قرن ۱۹
- ۵۴- از نظر پژوهشگران اسلامی درباره ی نفس انسان چه نتیجه ای گرفته می شود؟ بیشتر این تحقیقات جنبه ی صوری نظریه پردازی است و از جنبه ی تجربی و پژوهشی دقیق بهره مند نیست.
- ۵۵- مغز انسان به چند ناحیه تقسیم می شود و هر کدام چه وظایفی بر عهده دارد؟  
مغز پیشین ← در فرایند ذهنی، رفتاری و حافظه اثر دارد.
- مغز میانی ← هماهنگی بین اعضای بدن، خواب و توازن شنوایی را بر عهده دارد.

مغزپسین ← در زمینه ای اطلاعات دیداری و حرکات حسی مربوط به آن فعالیت می کند و توازن حرکتی و بینایی و حسی رابه عهده دارد.

۵۶- هر یک از بخش های زیر به چه فعالیتی می پردازد؟

لیمیکی ← به حافظه، انگیزه، هیجان می پردازد.

تalamous ← اطلاعات حسی را رله می کند و به قشر مخ می رساند.

هیپو تalamous ← 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.

۵۷- نیم کره های چپ و راست مغز هو کدام چه نوع فعالیت هایی را انجام می دهند؟ نیم کره ای راست به دانش معنایی انسان می پردازد و نیم کره های چپ به زبان آموزی می پردازد.

۵۸- انواع سکته چیست؟ ۱- سکته ای کم خونی که ناشی از بافت های چربی در رگ هاست ۲- پارگی رگ های خونی که ناشی از جداره ای رگ هاست.

۵۹- اثرات آسیب های مغزی چیست؟ ۱- اختلال در شناخت ۲- اختلال عروقی ۳- توهر مغزی (نتوپلاسم)

۶۰- چهار قطعه ای قشر مخ را نام ببرید و بگویید هر کدام به چه فعالیتی می پردازد؟

آهیانه (ملاج) ← پردازش حرکات دیدنی

پیشانی ← پردازش تفکر (ادراک، حافظه، توجه)

۶۱- روش جمع آوری اطلاعات در روان شناسی را نام ببرید. مشاهده - مصاحبه - پرسشنامه - آزمون.

۶۲- 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.

۶۳- ویژگی های پرسشنامه چیست؟ ۱- دقیق و معتبر باشد ۲- به صورت نمره گذاری باشد ۳- با پاسخ های آن با احتیاط رفتار شود.

۶۴- 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.

۶۵- انواع مصاحبه را توضیح دهید. ۱- مصاحبه ای ساختار یافته و نظام دار که مصاحبه ای است که در آن سوالات از پیش تعیین شده و شبیه پرسشنامه است. ولی اطلاعات بیشتر نسبت به پرسشنامه به دست می آورد. ۲- مصاحبه ای بدون نظام یا بدون ساختار که فرد مصاحبه شونده را به سمت پاسخ های مورد نظر هدایت می کند و اطلاعات عمیق اخذ می شود.

۶۶- 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 عددی در می آورد و فرایند های پیچیده ای دارد. ویژگی ها: ۱- دقیقا چیزی را باید اندازه گیری کنند که برای آن ساخته شده ۲- در دفعات متعدد نمره و پاسخ یکسانی داشته باشند.

- ۶۷- تعدادی از مهم ترین شاخه ها و گرایش های روان شناسی را بنویسید. روان شناسی تربیتی - بالینی - رشد و خانواده - کودک - ورزشی - اجتماعی.
- ۶۸- روان پزشک کیست؟ کسی که پس از دوره‌ی پزشکی در زمینه‌ی اختلالات روانی، تشخیص و درمان آن سه سال آموزش می‌بیند و دارو تجویز می‌کند.
- ## فصل دوم: روان شناسی رشد
- ۱- جنبه‌های مختلف رشد را بنویسید. جسمانی (قد، وزن و....) - هیجانی (ابراز حشم، عاطفه و محبت) - اجتماعی (روابط با دیگران) - اخلاقی (احترام به حقوق دیگران) - شناختی (تفکر و ویژگی‌های آن).
- ۲- منظور از فراخنای زندگی چیست؟ به تغییرات مختلف زندگی و پیش‌بینی آن در طول زندگی گفته می‌شود.
- ۳- روان شناسی رشد را تعریف کنید. شاخه‌ای از علم روان شناسی است که فراخنای زندگی را از تشکیل نطفه تا مرگ مطالعه می‌کند.
- ۴- روان شناسی رشد تحت تأثیر چه عواملی است؟ عوامل زیستی و ژنتیکی - عوامل محیطی و یادگیری.
- ۵- دو قلوهای همسان و ناهمسان چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ دو قلوهای همسان از یک تخمک به وجود آمده اند ولی دو قلوهای 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 می‌دهند تا طی شرایط مناسب آشکار شوند.
- ۷- منظور از رشن یا پختگی در روان شناسی چیست؟ به آمادگی زیستی که برخی از رفتارها را شکل می‌دهد رسش می‌گویند مثلاً کودک تا به سن حدود یک سالگی نرسیده از نظر جسمی نمی‌تواند راه ببرد.
- ۸- منظور از عوامل محیطی در روان شناسی رشد چیست (با مثال)؟ عوامل بیرونی که بر جنبه‌های رشد اثر می‌گذارد که مهم ترین آن یادگیری است. سن در اثر پذیری از عوامل محیطی در تأثیرگذاری در یادگیری مهم است. مثلاً با افزایش سن تأثیرگذاری عوامل محیطی افزایش می‌یابد یا کودک تک فرزند نسبت به کودکی که در خانواده‌ای پر جمعیت بزرگ می‌شود از دایره لغات کم تری برخوردار است.
- ۹- عمر انسان به چند دوره تقسیم می‌شود؟ ۱- دوره‌ی کودکی که خود به سه بخش تقسیم می‌شود. طفولیت (تولد تا دو سالگی) کودکی اول (دو سالگی تا هفت سالگی)، کودکی دوم (هفت سالگی تا دوازده سالگی) ۲- دوره‌ی نوجوانی (دوازده سالگی تا بیست سالگی) ۳- دوره‌ی جوانی که به سه بخش تقسیم می‌شود. 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 می‌کند؟ ۱- هفت سال اول به نام دوره‌ی سروری ۲- هفت سال دوم فرمانبرداری ۳- هفت سال سوم وزارت (دوره‌ی اول کاملاً آزاد - دوره‌ی دوم باید ارزش‌ها و رفتار زشت وزیبا را به او فهماند - دوره‌ی سوم از او به عنوان مشاور کمک گرفت).

۱۱- نطفه(زیگوت) 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 - تغذیه‌ی مادر - فشار‌های عصبی مادر - ارتباط معنوی مادر با خدا - آلدگی محیطی مادر - داروهای مصرفی مادر.

۱۳- در باره‌ی دوره‌ی کودکی چه احادیثی بیان شده است؟ امام صادق (ع) می‌فرمایند: آموزش رستگاری از دوره‌ی کودکی باید شروع شود. و حضرت علی(ع) می‌فرمایند کسی که در کودکی تعلیم نییند در بزرگ سالی به ارجمندی نمی‌رسد.

۱۴- شاخص ترین جنبه‌های رشد دوره‌های کودکی چیست؟ رشد حرکتی و جسمانی که پر سرعت ترین دوره‌ی زندگی است(بیشترین میزان رشد جسمانی در یک سال اول است).

۱۵- رشد شناختی کودک شامل چه توانایی‌هایی و فرایندهایی می‌شود؟ توانایی‌های زبانی - توجه - ادراک - حافظه - استدلال - قضاوت - تصمیم‌گیری.

۱۶- رشد هیجانی کودک چه اشکالی دارد؟ خشم، ترس، محبت و آرامش که شکل ساده‌ی آن هستند و احساس پشیمانی، ترحم و سپاسگزاری که هیجان‌های 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 جنبه‌ی گروهی، رشد زبانی کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ محیط بازی، اسباب بازی‌های فرد، بازی‌های گروهی و روابط خانوادگی.

۱۹- رشد اجتماعی در دوره‌ی کودکی چه ویژگی‌هایی دارد؟ اولین علائم اجتماعی لبخند سه ماهگی است که در هشت ماهگی جدای از مادر و ترس از غریبه به آن اضافه می‌شود و در کودکی دوم بازی‌های گروهی ایجاد می‌شود.

۲۰- رشد اخلاقی در دوره‌ی کودکی چگونه است؟ فرایند رشد اخلاقی کودکی در ابتدا جنبه‌ی خوب و بد و قدرت تشخیص از قوانین اجتماعی را ندارد و به تدریج به درستی رفتار از نظر جامعه پی می‌برد.

۲۱- دوره‌ی نوجوانی چه دوره‌ای است و حوزه‌های اساسی رشد جسمانی آن را بنویسید؟ سن دوازده تا بیست سال که بین دو دوره‌ی کودکی و بزرگ سالی است - تغییرات قد، وزن، رشد اندام داخلی و استخوانی و عضلانی با بلوغ شکل می‌گیرد.

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

۲۳- روش جنسی شامل چه نوع تغییراتی است؟ ویژگی‌های جنسی اولیه که جنبه‌ی اندام و توانایی‌های تولید مثل را در بر می‌گیرد مثل اندام‌های جنسی رشدی کنند - ویژگی‌های جنسی ثانویه که جنبه‌ی جزئی در ویژگی‌های صوری فرد دارد مثل رویش مو، تغییر صدا.

۲۴- ویژگی‌های شناختی دوره‌ی نوجوانی را بنویسید. ۱- گستره و شگفت انگیز است ۲- برای اولین بار تفکر فرضی و قدرت فرضی سازی ایجاد می‌شود ۳- تفکر فرد جنبه‌ی احتمال گراونسبی می‌شود(جهنی ذهنی پیدا می‌کند) 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 افراش 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 باید 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 باید به جای او تصمیم گرفت و تنها الگوی او باشیم.

۲۶- رشد هیجانی دوره‌ی 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- رشد اخلاقی در دوره‌ی نوجوانی چه ویژگی هایی دارد؟ ۱- بیشترین تحول اخلاقی و ارزشی در دوره‌ی نوجوانی شکل می گیرد ۲- احساس خود مختاری و استقلال نسبت به والدین با مسائل اخلاقی و ارزشی در گیر می شود ۳- هویت نوجوان با ویژگی های دینی و ارزشی شکل می گیرد.

۲۹- چگونه شناخت به اخلاق منتهی می شود؟ هرگاه شناخت به عقاید، باورها و ارزش های فرد تبدیل شود و او را به عملی و ادارد. ۳۰- 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 جنبه‌ی رؤیا پردازانه دارد خود آرمانی است.

۳۱- 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.

۳۲- ساختار کروموزمیک زیگوت پسروزیگوت دختر چگونه است؟ پاسخ:  $44+XX$  دختر  $44+XY$  پسر

## فصل سوم : احساس، توجه، ادراک

۱- منظور از محرومیت حسی چیست؟ شرایطی که هیچ کدام از گیرنده های حسی به وسیله‌ی محرک بیرونی تحریک نشود. (به دلیل آزار دهنده بودن، نوعی شکنجه تلقی می شود.)

۲- محرک چیست؟ هر پدیده‌ای که گیرنده‌ی 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- نوع محرک ها لذت بخش است.

۴- منظور از آستانه‌ی مطلق چیست؟ حداقل محرک و انرژی برای تحریک گیرنده‌ی 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 پرده‌ی گوش تحریک می شود حس شنوایی و از ذرات گازی شکل هوا که از هوا سنگین ترند احساس بویایی به وجود می آید.

- 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 حفره‌ی بینی هستند ۳- انسان روی دو پا می ایستد.

۸- حس لامسه چه مشخصاتی را دریافت می کند؟ زبری و نرمی - انعطاف اشیاء - برجستگی - وزن ابعاد - فرورفتگی.

۹- چه عواملی در احساس درد مؤثر است؟ عوامل شخصیتی - فرهنگ حساسیت نقاط بدن.

۱۰- منابع توجه را بنویسید. ۱- حرکت های بیرونی ۲- اطلاعات موجود در حافظه ۳- سبک پردازش و انتظاراتی که ازین پردازش وجود دارد.

۱۱- منظور از پدیده نوک زبانی چیست؟ در این پدیده حرکت لازم برای تحریک وجود دارد ولی به طور کامل ادراک و بیان آگاهی صورت نمی گیرد.

۱۲- منظور از پدیده آماده سازی چیست؟ شناخت حرکت معینی تحت تأثیر حرکت 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 حرکت ها می شود ۲- انگیختگی ذهنی موجب ایجاد تمرکز و دقت می شود / دو عامل نیز موجب عدم تمرکز می شود ۱- آشنایی قبلی با حرکت و موضوع مورد توجه (به طور نسبی موجب خوگیری شده باشد) ۲- یکنواختی و عادت نسبت به موضوع.

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

۱۵- چه تقاضایی بین توجه و تمرکز وجود دارد؟ توجه لحظه‌ای است ولی تمرکز لحظاتی است که مدت آن بیشتر از توجه است.

۱۶- توجه چه کارکردهایی و پیامدهایی دارد؟ ۱- موجب ردیابی درست علامت‌ها و جلوگیری از حواس پرتی می شود ۲- موجب توانایی فرد برای حفظ حرکت‌ها در یک دوره‌ی 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؟ موقعي که حرکت وجود نداشته باشد ولی آن را ردیابی کنیم.

-۲۰- عوامل مؤثر بر سازماندهی توجه متصرکز چیست؟ ۱- هر چه آهانه بیشتر باشد توجه، ارادی تر است ۲- انجام همزمان چند

تکلیف به کاهش توجه منجر می شود ۳- انجام طولانی یک فعالیت مرکز 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.

-۲۱- آیا همه ای احساسات به ادراک و تفسیر منجر می شود؟ خیر همه ای آنچه احساس می کنیم تفسیر نمی شود و همه ای آنچه ادراک می کنیم احساس نشده است.

-۲۲- منظور از خطاهای ادراکی چیست؟ تفاوت و هماهنگ نبودن احساس با ادراک.

-۲۳- وجود خطاهای ادراکی نشانگر چیست؟ آنچه که حس می کنیم لزوماً چیزی نیست که در ذهن ادراک شده است.

-۲۴- 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.

-۲۵- 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.

-۲۶- بخی از اصول مکتب گشتالت را بنویسید. ۱- اصل مجاورت: یعنی در کنار هم بودن چند شیء آنها را در ذهن انسان به صورت یک گروه نشان می دهد. ۲- اصل مشابهت: در این اصل انسان ها سعی می کنند اشیاء و پدیده های شبیه به هم را در یک طبقه قرار دهند. ۳- اصل استمرار: در این اصل افراد تمايل دارند پدیده ها را پيوسته و متصل به هم بینند. ۴- اصل تقارب: در این اصل نوافص را به صورت کامل می بینیم. ۵- ادراک: به شدت با پردازش افراد ارتباط دارد(پردازش ادراکی و پردازش مفهومی در ارتباط و تشخیص افراد متفاوت است. ۶- محرک های بیرونی از طریق ادراک معنادار می شود.

## فصل چهارم : حافظه و عمل فراموشی

۱- **حافظه با تفکر چه ارتباطی دارد؟ پاسخ :** تاحافظه ای نباشد تفکری شکل نمی گیرد. زیرا حافظه ابزار(اطلاعات و مواد) مورد نیاز برای تفسیر، تجزیه و تحلیل، قضاؤت، ادارک 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 خاطرآوردن اطلاعات ذخیره شده)

۳- آیا در هر یک از مراحل حافظه امکان خطای وجود دارد؟ پاسخ : بله در هر یک از مراحل شکل گیری حافظه ممکن است افراد دچار خطای 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 نشونند 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 چهار خطای های بیشتری می شوند. ولی بزرگسالان به صورت خلاصه و کلی اطلاعات را رمزگردانی می کنند.

- ۵- حافظه چیست و چه مراحلی 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 جنبه‌ی 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 ای حسی، حافظه ای کوتاه مدت و حافظه ای 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 (پدیده‌ی نوک زبانی نشان دهنده‌ی ضعف بازیابی حافظه است).
- ۹- انواع حافظه ای حسی، کوتاه مدت (کاری) و حافظه ای بلند مدت را مقایسه کنید. حافظه ای حسی: مربوط به کلیه‌ی تحریکات حسی است و ظرفیت نامحدودی دارد و سریعاً بازیابی می شود حافظه ای کوتاه مدت (کاری): توجه نسبت به حافظه ای حسی است و ظرفیت آن بین ۵ تا ۹ مفهوم است حافظه ای 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 فراختنی ارقام می گویند).
- ۱۰- حافظه ای کاری چه کارکردهایی دارد؟ ۱- برای کارهای روزمره و جاری ذهن مؤثر است ۲- برای شکل‌گیری حافظه ای بلند مدت کاربرد دارد.
- ۱۱- حافظه با توجه به نوع اطلاعات به چند دسته تقسیم می شود؟ ۱- حافظه ای رویدادی (بر اساس حادثه ای که در گذشته اتفاق افتاده اطلاعات به خاطر آورده می شود) ۲- حافظه ای معنایی به کمک یک معنی معانی دیگر به خاطر آورده می شود مثلاً با دیدن کلمه حسین یاد واقعه‌ی عاشورا می افتخیم یا با دیدن کلمه‌ی شیراز یاد حافظ و سعدی می افتخیم یا با دیدن کلمه‌ی سایپا یاد ماشین پراید می افتخیم.
- ۱۲- 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.
- ۱۳- منظور از حافظه ای کاذب چیست؟ وقتی حافظه به غلط رویدادی که اتفاق نیفتاده را ارائه کند.
- ۱۴- فراموشی را تعریف کنید. ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعات که قبلاً در حافظه وجود داشته.
- ۱۵- گذشت زمان در فراموشی چه تاثیری دارد؟ بیشترین فراموشی در اولین ساعت یادگیری صورت می گیرد و به تدریج از شدت فراموشی کاسته می شود.
- ۱۶- بهترین شیوه‌ی اثر گذشت زمان بر حافظه چیست؟ مرور اطلاعات در زمان مناسب.
- ۱۷- تداخل اطلاعات در فراموشی و یادگیری چه تاثیری دارد؟ استراحت بین مطالعات می تواند به ثبت یادگیری کمک کند ولی مطالعه‌ی مطالب شبیه به هم و پشت سر هم فراموشی می آورد.

۱۸- 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.

۱۹- 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.

۲۰- 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.

۲۱- برای بازیابی اطلاعات حافظه کدام نشانه ها کارآمدترند؟ نشانه های معنایی که درونی هستند.

۲۲- برای این که حافظه بی 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.

## 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 تصمیم 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، راهبردهای آن در دسترس است، هدف آن دقیقا 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 مراحلی 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 و اکتشافی 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 معما برج هانوی نیز با این روش حل می شود هر چند 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؟ 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.

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 پیامدهایی دارد؟ ۱- پرخاشگری ۲- فشار روانی (استرس) ۳- افسردگی و ناراحتی.

۱۵- 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 ذهنšان می رسد جنبه ی همگرا دارد.

## 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 خطاب 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 الوبیت سر و کار داریم ولی در حل مسئله با راه حل رو به 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 دغدغه‌ی تصمیم گیرندگان انتخاب بهترین اولویت است ولی در حل مسئله فرد به دنبال روش های موفق است. (در تصمیم گیری همه‌ی راه‌ها امکان پذیرنده و به مقصد می رساند ولی در حل مسئله فقط یک راه وجود دارد).

-۷- انواع تصمیم گیری را بر اساس اولویت‌ها، اهمیت و تعداد تصمیم گیرندگان طبقه‌بندی کنید. پاسخ: ۱- تصمیم گیری بر اساس اولویت‌ها به صورت ساده یا پیچیده است. (مثلًاً خرید لباس نوعی تصمیم گیری ساده است ولی انتخاب شغل انتخابی پیچیده). ۲- تصمیم گیری بر اساس اهمیت که مهم یا معمولی است. (مثلًاً خرید های رئزانه معمولی و انتخاب رشته‌ی تحصیلی مهم است). ۳- تصمیم گیری به صورت فردی یا گروهی (مثلًاً انتخاب غذا در رستوران تصمیمی فردی است ولی تصمیم به شکل جراحی فردی سالخورد تصمیمی گروهی است که باید تیم پزشکان توافق کنند یا انتخابات ریاست جمهوری).

-۸- افراد بر اساس چه ملاک‌های تصمیم می گیرند یا چه عواملی بر تصمیم گیری مؤثرند؟ پاسخ: ۱- هزینه‌هایی که فرد برای تصمیم خود باید پرداخت کند. ۲- مزیت‌هایی که فرد با انتخاب خود به دست می آورد. ۳- میزان خطر که فرد ممکن است با تصمیم خود با آن‌ها رو به رو شود.

-۹- منظور از اصطلاح (فرار از ضرر) چیست؟ پاسخ: یعنی فرد سعی کند به گونه‌ای تصمیم بگیرد که تصمیم او پر خطر نباشد.

-۱۰- چرا با وجود ملاک تصمیم گیری خطر (از دست دادن) عده‌ای رفتار‌های پر خطر انجام می دهند؟ پاسخ: سبک زندگی و سبک‌های تصمیم گیری در افراد مختلف جامعه متفاوت است و موجب می شود گاهی افراد به سمت رفتارهای پر خطر حرکت کنند مثلاً در صد زیادی از معتادان والدین معتقد دارند.

-۱۱- منظور از سبک‌های تصمیم گیری چیست؟ پاسخ: به روش‌های ثابت و یکنواختی که فرد بر اساس آنها تصمیم گیری می کند

-۱۲- انواع سبک‌های تصمیم گیری را نام ببرید؟ پاسخ: اجتنابی- احساسی- منطقی- وابسته- تکانشی

-۱۳- 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 (معمولًا بیشتر قتل‌های اتفاقی از این دسته است).

- ۱۴- 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.
- ۱۵- 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.
- ۱۶- 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.
- ۱۷- 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 است و پس از بررسی همه‌ی راه‌های ممکن انجام می شود. مثلاً انتخاب رشته‌ای که پس از مشورت با والدین، مشاوره، معلمان و تست‌های مختلف است.
- ۱۸- برای رسیدن به نتایج مطلوب یک تصمیم گیری منطقی چه مراحلی باید طی شود؟ پاسخ: ۱- شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر. ۲- شناسایی انتخاب‌ها و اولویت‌ها. ۳- ویژگی‌های هر اولویت مشخص شود. ۴- نتایج هر اولویت مشخص شود. ۵- بهترین اولویت اجرا شود. ۶- به اجرای اولویت پاییندی باشد. ۷- پیامد اجرای اولویت بررسی شود.
- ۱۹- منظور از سوگیری چیست؟ پاسخ: زمانی که فرد از اطلاعاتی استفاده کند که دیدگاهش را تأیید می کند مثلاً حاضر نباشد اشتباه همشهريانش را بیند و رفتار آن هارا توجیه می کند.
- ۲۰- در تصمیم گیری چه موافقی ممکن است وجود داشته باشد؟ پاسخ: ۱- اعتماد افراطی: در این حالت فرد به قضاوت‌ها و تصمیم‌های 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 تصمیم‌های مهم). ۳- کنترل نکردن هیجانات که موجب می شود فرد با واکنش هیجانی و عاطفی زود گذر رفتار کند. (مثلاً فردی که جوگیری شود و تصمیم می گیرد)
- ۲۱- 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.
- ۲۲- 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 مسابقه‌ی فوتبال. ۲- تعارض اجتناب- اجتناب: انتخاب بین دو تصمیمی که هردو ناراحت کننده‌اند. 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.
- ۲۳- قرار گرفتن پی در پی در معرض تعارض‌ها چه پیامدهایی دارد؟ پاسخ: آسیب‌های روانی و جسمانی.

-۲۴- 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.

-۲۵- تعدادی از رفتار های پر خطر و تصمیم های شتاب زده را بنویسید. پاسخ: اعتیاد، رانندگی پرسرعت، تصادف، خشونت، بزهکاری، ایدز، خودکشی، رفتن به خانه‌ی غریب، صحبت کردن با افراد غریبه، راه دادن غریبه به منزل، سوار ماشین غریبه شدن و اعتماد زیاد به دیگران

### فصل هفتم : انگیزه و تگرش

۱- انگیزه و تگرش انسان و حیوان چه تفاوتی بایکدیگردارند؟ 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- تگرش را تعریف کنید؟ پاسخ: به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت می شود.

۳- چه عواملی بر تگرش انسان تاثیر دارند؟ پاسخ: نظام شناختی فرد، باورها و ارزش‌های فرد، اراده فرد، انتخاب هدف (هدفمندی) ناهمانگی شناختی، ادراف کنترل و ادراف کارآیی، استناد، درمانندگی آموخته شده

۴- انگیزش (انگیزه) چیست؟ پاسخ: عاملی که فرد را جهت حرکت به سوی رفتار در مسیری معین بر می 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 اوراتحریک به رفتار می کند. مثلاً پاداش، جایزه، نمره معلم که موجب درس خواندن برخی دانش آموزان در منزل می شود. ۲- انگیزه های درونی: عامل داخلی برای علاقه ولذت درونی که فرد را تحریک به رفتار می کند. (این علاقه ولذت بانیازهای فطری فرد مطابقت دارد) مثلاً 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 صرفاً به خاطر خود فعالیت است نه تشویق های دیگران، از کدام انگیزه استفاده کرده اید؟ پاسخ: انگیزه درونی

۷- اثر کدام انگیزه ماندگارتر است؟ چرا؟ پاسخ: انگیزه های درونی چون به عوامل و رفتارهای موقت دیگران بستگی ندارد.

۸- انگیزه های بیرونی و درونی چه تفاوت هایی بایکدیگردارند؟ پاسخ:

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

۹- انواع نگرش را توضیح دهید؟ پاسخ: ۱- نگرش مثبت که فرد راجهت انجام رفتار هدایت می کند. اعتقاد دارم که به هدف می رسم اگر اینگونه عمل کنم ۲- نگرش منفی که فرد راجهت انجام رفتار منصرف می کند. مثلاً اعتقاد دارم که انجام این عمل بیهوداست و مرابه هدف نمی رساند.

۱۰- مهم ترین عوامل نگرشی مثبت و منفی را بنویسید: پاسخ: باورها و نظام ارزشی فرد، اراده، هدفمندی (انتخاب هدف) ناهمانگی 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 پذیربودن یا انجام پذیرنبودن کاری. خانواده، مدرسه، اجتماع، رسانه‌ها، 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 درایجاد نگرش مثبت چه نقشی دارد؟ در این خصوص مثال بزنید. پاسخ: قدرت اراده می تواند بسیاری از محدودیت‌های سر راه موقیت را کنار بگذارد و فرد را به خواسته هایش برساند. مثال بارز آن فعالیت‌ها و زندگی فردی استرالیایی به نام نیک وی آچیچ است که با اینکه دست و پا ندارد به موقیت بسیار بزرگی در سطح جهانی رسیده است که برای خیلی از افراد غیرقابل تصور است.

۱۴- منظور از هدف در زندگی چیست؟ و چه اثرات مثبتی بونگرش و رفتار افراد می گذارد؟ پاسخ: هر چیزی که انسان قصد رسیدن به آن را دارد و برايش 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 خستگی‌ها، می شود.

۱۵- منظور از ناهمانگی شناختی چیست؟ پاسخ: ناهمانگ بودن باور بارفتارها (ناهمانگی فکری بین باور و رفتارها) مثلاً می داند سیگار ضرر دارد ولی سیگار می کشد و رفتار خود را توجیه (دلیل تراشی) می کند.

۱۶- چرا افراد به توجیه ناهمانگی شناختی خود دست می زنند؟ پاسخ: چون ناهمانگی شناختی ناخوشایند و تنش زا است و فرد سعی می کند با توجیه در خود احساس آرامش کند. مثلاً: فرد سیگاری وجود مشکلات خود را دلیل ادامه دادن به سیگار کشیدن می داند و می گوید در عوض باور زش کردن ضررهای سیگار را در بدن خود کاهش می دهم و...

۱۷- هنگام روبه رو شدن با ناهمانگی 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 همانگ شود.

۱۸- چرا انسان تمایل دارد بین رفتار و نگرش خود همانگی ایجاد کند؟ پاسخ: چون شناخت ما نظام قاعده مندی است که بین عناصر آن پیوندهای زیادی برقرار است.

۱۹- ارزیابی فرد از یک رفتار پر خطر مثلاً سیگار کشیدن تحت تاثیر چه عواملی قرار دارد؟ پاسخ: تحت تاثیر ارزشیابی های او از نگرشش به مواد احتیاد آور قرار دارد. مثلاً بوی بد سیگار، ناراحتی اطرافیان از سیگاری بودن، کاهش ناراحتی

بایسیگار کشیدن، از جمله ارزشیابی های درمورد رفتار سیگار کشیدن است. (هرچه موارد مثبت بیشتری در اطراف یک موضوع به نظر فرد بر سر 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 هرچه موارد مثبت بیشتر باشد احتمال انجام آن رفتار بیشتر می شود و هرچه 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 هیکل به نظر رسیدن (موارد مثبت) کم تحرک شدن، زشت و بد قواره 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 چار ناهماهنگی شناختی می شود؟ پاسخ: چون افراد مزايا و معایب هر کدام از انتخاب ها را مقایسه می کنند و نسبت مزايا انتخاب دیگر ابراز تمايل می کنند و از اينکه مزايا انتخاب دیگر را از دست داده اند ناراحت می شوند.

- ۲۴- هرنگرشی دارای چه عناصری است؟ پاسخ: هرنگرشی 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 همانگ با نگرش های خانواده هستند و در دوران مدرسه نیز این همانگی 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 همانگی شناختی می باشد، یعنی نگرش پس از تشکیل شدن در برابر تغییر، مقاومت می کند.

- ۲۸- منظور از ادراک کارآیی چیست؟ پاسخ: فرد احساس کندانش 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. مثلا هنگام خارج کردن خاری ازانگشتمان دوست داریم خودمان با سوزن آن خار را خارج کنیم نه اطراف اینمان (ممکن است تصور کیم آنها انگشتمان را خمی میکنند).

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

- ۳۱-منظور از استناد چیست و درایجاد تگریش چه نقشی دارد؟ پاسخ: استناد 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 خودنمی 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 زیر سوال قرار ندهند و عامل شکست را بیرونی می دانند (استناد می کنند). گروه دوم دارای ادراک کنترل و ادراک کارآیی بالایی برای خود قائل هستند. (استناد 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، استعدادهای فردی، تلاش بیشتر و... نه چیزهایی که در اختیار ما نیست و ما نمی توانیم آنها را تغییر دهیم. مثلاً دانش آموزی عدم موفقیت خود در کنکور سال ۹۸ را به ساعت زیاد کلاس های مدرسه نسبت دهد و بگویید چون ما در سال دوازدهم ۳۵ ساعت در هفته به مدرسه می رفیم (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 ساعت 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 دهند و عوامل بیرونی مانند دشواری تکالیف یا بدشانسی یا....
- ۳۶-منظور از درمان دگرگی آموخته شده چیست؟ پاسخ: وقتی باور می کنیم و می آموزیم که ما نمی توانیم و کاری از دست مان بر نمی آید نه اینکه واقعاً ناتوان باشیم. اگرین کار خودمان و نتایج به دست آمده رابطه ای نبینیم و نتایج به دست آمده را خارج از خواست و عمل خود بدانیم دچار درمان دگرگی آموخته شده شده ایم. مثلاً دانش آموزی که با وجود درس خواندن نتواند نمره ای خوب بگیرد کم دچار درمان دگرگی می شود.
- ۳۷-چه کسانی دچار درمان دگرگی آموخته شده می شوند؟ پاسخ: کسانی که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند و فکر می کنند هر کاری انجام دهنده موفقیت نمی رساند یعنی پیامدهای رفتار را مستقل از خود را مستقل از خود را ویدادها را در کنترل خود نمی دانند.
- ۳۸-نموفه ای از درمان دگرگی 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 بر می دارد و در سنین بیشتر با وجود اینکه بزرگ شده و به راحتی از عهده پاره کردن طناب بر می آید جهت رها شدن تلاشی نمی کند.

## فصل هشتم : روان شناسی سلامت

۱- چه عواملی برسلامت جسمانی انسان تاثیرمی 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: شاخه‌ای از روان شناسی که در پیشگیری و درمان بیماری‌های 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 می کنند. انتها این مسیر سلامتی کامل و مرگ است. ما با شیوه زندگی خود به سمت هریک از آنها در حرکت هستیم.



۴- روان شناسی سلامت چه اهدافی دارد؟ پاسخ: ۱- پیشگیری و درمان بیماری‌ها 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 تاثیرمی گذارند مثلاً فشار روانی و هیجانات کار در ایجاد ناراحتی قلبی تاثیر دارد. متقابلاً بیماری‌های 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 پیامدیک 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 بیماری‌ها تاثیر دارد. الگوهای رفتاری ناسالم و پر خطر در ایجاد بیماری‌ها موثرند. مثلاً مصرف بی رویه نمک، مواد فنلنده و چرب که موجب ابتلاء به بیماری‌های دیابت و قلبی و فشار خون می شود.

۷- ابعاد مهمی که در سبک زندگی باید مورد توجه قرار گیرند چیست؟ پاسخ: ۱- تغذیه سالم: کربوهیدرات‌تزايد. چربی کم. تاکید بر مصرف میوه‌ها 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 روش‌های 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 فشار روانی را توضیح دهید؟ پاسخ: ۱- فشار روانی منفی: احساس ناخوشایند از ارزیابی مشکل و ناتوانی در دست یابی به هدف. مانند حواس پرتی در جلسه امتحان ۲- فشار روانی مثبت: احساس مطلوب و سازنده در ارزیابی مشکل و پیامدهای آن، مانند زدن پنالتی در فینال جام جهانی فوتبال

- ۱۰- فشار روانی منفی و فشار روانی مثبت په پیامدهایی دارند؟ پاسخ : فشارهای روانی منفی موجب درماندگی، نامیدی، احساس شکست و ناکامی می شود. فشار روانی مثبت باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود. (مثلاً باعث تمرکز و توجه بیشتر می شود.)
- ۱۱- منظور از مقابله با فشارهای روانی چیست؟ پاسخ : تلاش فرد برای ازبین بردن فشار روانی یا به حداقل رساندن فشار و تحمل کردن آن
- ۱۲- در مقابله با فشار روانی چه مراحلی 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 درآورده است.
- ۱۴- انواع مقابله با فشارهای روانی را توضیح دهید؟ پاسخ : مقابله های سازگارانه: مقابله هایی هستند که به حل مسایل و برطرف کردن عامل فشار آورو به 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 فکر می کنند. ۲- مقابله هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی کنند.
- ۱۵- راه های مقابله سازگارانه با فشار روانی 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 فشار روانی ۴- ورزش و فعالیت های بدنسازی
- ۱۶- راه های مقابله ناسازگارانه 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 زای ۴- پناه بردن به اعتیاد و برهکاری داروهای شیمیایی و ...
- ۱۷- بخشی از روش های سازگارانه کوتاه مدت با فشار روانی را نام ببرید : پاسخ : تنفس عمیق. شمردن اعداد. تلقین جملات مثبت. ترک موقعیت. خوردن یک لیوان آب. ماساژ صورت و ...
- ۱۸- بخشی از روش های سازگارانه بلند مدت با فشار روانی را نام ببرید : پاسخ : ورزش های هوایی. تمرین آرام سازی خود. نوشتن خاطرات. تغذیه مناسب. تفریح و سرگرمی. حمایت های اجتماعی. برنامه ریزی زمان بندی شده
- ۱۹- مذهب از راه هایی برسلامت فرد تاثیرمی گذارد؟ پاسخ : ۱- راه مستقیم : از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی، ایجاد روحیه مثبت، افزایش حمایت اجتماعی سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. ۲- غیرمستقیم: معمولاً افراد مذهبی حقیقی سبک زندگی سالم تری دارند و رفتارهای پر خطر کمتری انجام می دهند و با تسلی به نیروهای الهی فشارهای روانی خود را کاهش می دهند. (مثلاً با خواندن دعا و نیایش)
- باتشکرازدانش آموزان دیبرستان نمونه دولتی شهید همت که تایپ سوالات شش فصل کتاب را بر عهده گرفتند.