

جزوه روانشناسی یازدهم

گروه آموزشی مشاوره‌ای نوتروفیل



نوتروفیل، حامی عدالت آموزشی

درس ۱

منابع کسب آگاهی و معرفت:

- ✓ عقل (روش‌های فلسفی، استدلال‌های منطقی)
- ✓ شهود و دریافت درونی
- ✓ تجربه (روش‌های علوم تجربی)
- ✓ استناد به وحی، آیات الهی و سخن و عمل بزرگان

سلسله‌مراتب گزاره‌های علمی:

مسئله- فرضیه- اصول یا قوانین- نظریه

تعریف فرضیه: پاسخ‌های اولیه و تا حد ممکن سنجیده‌ای که دانشمندان با استفاده از قوه استفاده از قوه تخیلشان، دانش‌ها و تجربه‌های قبلی می‌دهند.

اهداف علم روانشناسی:

(۱) توصیف (۲) تبیین (۳) پیش‌بینی (۴) کنترل

توصیف: بیان روشن و تا حد ممکن دقیق از چستی موضوع و مفهوم مورد مطالعه

عوامل مؤثر بر مشاهده و دقت دانشمندان در توصیف موضوعات پدیده‌های مختلف:

✓ پیش‌فرض‌ها، نظریات پذیرفته شده در هر علم، ارزش‌ها و...

تبیین: بیان چرایی اتفاق افتادن یک پدیده

مهمترین علت دشواری پیش‌بینی و کنترل در علم روانشناسی: پیچیدگی و دشواری توصیف و تبیین موضوعات مختلف این علم (علم روانشناسی)

مشاهده و تجربه: دورکن اصلی روش علمی

نکته روش‌های ارائه شده در علم تجربی تنها در حیطه امور مشاهده‌پذیر قابل اجرا و معتبر هستند و نمی‌توان از آنها در حیطه امور غیرقابل مشاهده با حواس پنج‌گانه استفاده کرد.

تعریف روش علمی:

فرایند جستجوی با قاعده و نظام‌دار برای مشخص کردن موقعیت نامعین

فرایند: به جریان یک عمل اشاره دارد وقتی از مبدأ به سمت مقصد در حرکت هستیم جریان رسیدن به هدف را فرایند می‌گویند در روش علمی همواره به دنبال جستجوی چیزی هستیم در جستجوی چیزی بودن باعث می‌شود تا روش علمی هدفمند باشد.

نظام‌دار بودن: روش علمی تابع قواعد مشخصی است که به صورت منظم طی می‌شوند.

مهمترین تفاوت دانشمند با فرد عادی: هرچند هر دو با مسئله روبه‌رو می‌شوند اما مواجهه دانشمند برخلاف فرد عادی، منظم و قاعده مند است.

موقعیت نامعین: دانشمند به دنبال ابهام‌زدایی و روشن‌سازی است. دانشمند با طرح مسئله موقعیت‌های نا شناخته و مجهول را شناسایی می‌کند و با روش‌های تجربی سعی می‌کند به آنها پاسخ دهد تا این موقعیت‌ها روشن شود.

متغیر: در یک آزمایش تجربی متغیر هر چیزی است که تغییر کند.

تعریف عملیاتی:

در روش علمی و برای انجام یک آزمایش صحیح و همچنین سهولت در اندازه‌گیری‌ها باید متغیرهای مورد نظر به شکل دقیق، شفاف و قابل اندازه‌گیری تعریف شوند. به تعریفی از متغیر که این ویژگی‌ها را داشته باشد تعریف عملیاتی می‌گویند.

هوش: عددی که با اجرای آزمون سازگاری به دست می‌آید.



از دیگر ویژگی‌های روش علمی: تکرارپذیری

تکرارپذیری: یافته‌های به دست آمده از روش علمی شخصی نیست بلکه هر دانشمند با رعایت ضوابط علمی می‌تواند یافته‌های دیگران را تکرار کند.

نکته دلیل دشواری رسیدن به یافته‌های یکسان در روانشناسی: پیچیدگی پژوهش‌های مربوط به انسان، رعایت مسائل اخلاقی، تفسیر پدیده‌های انسانی، تاثیر ارزش‌ها در نگاه و... است.

تعریف علم روانشناسی:

✓ علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (شناخت)

رفتار: به هر نوع فعالیت مورد مشاهده جاندار رفتار می‌گویند. مثل راه رفتن انسان - لانه‌سازی برخی حیوانات - حرکت دسته‌جمعی پرندگان و...

مطالعه رفتار محدود به انسان نیست.

فرایندهای ذهنی: اموری است که به شکل مستقیم قابل مشاهده نیست.

احساس: محرک‌های مختلف اطراف ما گیرنده‌های حسی همچون گوش و چشم را تحریک می‌کند که به نتیجه آن احساس می‌گویند.

ادراک: به فرایند تفسیر و معنا بخشی به محرک‌های انتخابی ادراک می‌گویند.

چگونگی شکل‌گیری سطوح مختلف شناخت:

(۱) تحریک گیرنده‌ها (۲) احساس (۳) توجه (۴) ادراک (۵) حافظه (۶) تفکر: استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم‌گیری
✓ به فرایند توجه تا تصمیم‌گیری **شناخت** می‌گویند.

✓ به فرایندهایی همچون توجه، ادراک و حافظه **شناخت پایه** و به انواع تفکر **شناخت عالی** می‌گویند.

پردازش: به معنای دریافت و فهم بیشتر است.

پردازش دو نوع است: ادراکی و مفهومی

✓ پردازشی که صرفاً بر ویژگی‌های حسی مانند اندازه و شکل ظاهری محرک تکیه داشته باشند **پردازش ادراکی** می‌گویند.

✓ پردازشی که علاوه بر ویژگی‌های حسی تحت تأثیر ویژگی‌های کیفی قرارداد **پردازش مفهومی** می‌گویند.

عالی‌ترین مرتبه شناخت: حل مسئله و تصمیم‌گیری

روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روانشناسی:

مشاهده، پرسش‌نامه، مصاحبه و آزمون‌ها

مشاهده: یکی از روش‌های اصلی جمع‌آوری اطلاعات در توصیف موضوعات است و اطلاعات باید به شکل دقیق ثبت شوند تا جای ممکن از تعصب و پیش‌داوری به‌دور بود.

پرسش‌نامه: محقق از خود فرد درباره رفتار و افکار خاص می‌پرسد و باید دقیق و معتبر نمره‌گذاری شوند.

مصاحبه: برای موضوعاتی که نمی‌شود به صورت مستقیم مشاهده و یا با کمک پرسش‌نامه‌های از پیش تعیین‌شده مطالعه کرد از مصاحبه استفاده می‌کنند در این روش محقق در ضمن گفت‌وگو پرسش‌های بعدی را معلوم و مصاحبه را هدایت می‌کند. بنابراین مصاحبه برخلاف گفت‌وگوی عادی سازمان‌یافته و هدفمند است.

آزمون‌ها: روش معمول‌تری در بین افراد عادی جامعه است. آزمون‌ها ابزاری برای کمی کردن ویژگی‌های روانشناختی هستند.

ساخت آزمون‌ها بسیار سخت و پیچیده است و باید در دفعات متعدد اجرا نمره یکسانی به ما بدهند و باید دقیقاً همان چیزی را اندازه بگیرند که برایش ساخته شده‌اند.

درس ۲

فراخوانی زندگی: شناسایی و پیش‌بینی تغییرات در طول زندگی است.

روانشناسی رشد:

شاخه‌ای از علم روانشناسی است که تلاش می‌کند تغییراتی را که در طول زندگی از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ در انسان رخ می‌دهد، مطالعه کند.

جنبه‌های مختلف رشد انسان:

✓ جسمانی: بلندشدن قد

✓ شناختی: حل مسائل

✓ هیجانی: ابراز خشم

✓ اجتماعی: روابط با همسالان

✓ اخلاقی: رعایت حقوق دیگران

عوامل مؤثر بر رشد: وراثتی - محیطی

عوامل وراثتی: یکی از عوامل مؤثر بر رشد وراثت است که از قبل در فرد نهفته است. بعضی از آنها در بدو تولد در رفتار نوزاد ظاهر می‌شود.

نکته برای راه افتادن، حرف زدن، خواندن و نوشتن یک آمادگی خاص نهفته لازم است تا کودک شروع به حرف زدن راه رفتن و خواندن و نوشتن بکند.

رسش یا پختگی: در روانشناسی به رفتارهایی که وابسته به آمادگی زیستی است رسش یا پختگی می‌گویند. رسش دامنه تغییراتی است که به آمادگی زیستی وابسته است و در گذر زمان طی یک برنامه طبیعی انجام می‌شود.

از لحاظ رشد جسمانی کودک در ۱۵ ماهگی بدون کمک راه می‌رود و نوجوان به طور میانگین در ۱۱ تا ۱۴ سالگی به بلوغ می‌رسد.

عوامل محیطی: در بیرون از فرد وجود دارد و بر نحوه بروز تغییرات در جنبه‌ها و مراحل مختلف رشد تأثیرگذار است.

یکی از مهمترین عوامل محیطی: یادگیری

عمر انسان بعد از تولد به سه دوره تقسیم می‌شود: کودکی - نوجوانی - بزرگسالی

کودکان نوپا: کودکان تا ۳ ساله که تازه راه می‌افتند را کودکان نوپا می‌گویند.

در اسلام مراحل رشد انسان تا ۲۱ سالگی به سه مرحله تقسیم می‌شود. به گفته پیامبر (ص) کودک هفت سال آقا و سرور است. هفت سال فرمانبردار و هفت سال وزیر و مشاور است.

رشد انسان از زمان تشکیل نطفه آغاز می‌شود تخمک بارور شده طبیعی دارای ۴۶ کروموزوم است. منظور از رشد در دوره کودکی از زمان تولد تا ۱۱-۱۲ سالگی است.



رشد جسمانی - حرکتی کودک: وزن نوزاد بعد از گذشت ۶ماه از تولد دو برابر و بعد از یکسال سه برابر می‌شود.

رشد جسمانی - حرکتی کودک ابتدایی‌ترین و شاخص‌ترین جنبه رشد است.

کودکان ابتدا قادر به انجام حرکات درشت سپس مهارت حرکات ظریف هستند.

رشد شناختی: از دیگر جنبه‌های مهم رشد در دوره کودکی است. رشد شناختی به رشد توانایی‌های مرتبط با فرایندهایی همچون

توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم‌گیری و توانایی‌های زبانی کودک اطلاق می‌شود.

اصرار بر خواسته، خشمگین شدن، ابراز محبت و... شکل‌های مختلف هیجان هستند.

رشد هیجانی: در کودکی فرایندی پیچیده است که نه تنها مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک بلکه مستلزم آگاهی از هیجانات

اطرافیان اوست و کودکان با دریافت واکنش دیگران به هیجانات خود جهت می‌دهند.

هیجان‌های ساده دوره کودکی: ترس - خشم - محبت

هیجان‌های مرکب که با توجه به رشد آگاهی در کودکان صورت می‌گیرد: احساس پشیمانی، سپاسگزاری، احساس گناه و ترحم

رشد اجتماعی در دوره کودکی: کودکان در سنین اولیه در کنار همدیگر بازی می‌کنند اما هرکدام به بازی انفرادی خود می‌پردازند.

از اولین علائم رشد اجتماعی: لبخند اجتماعی در حدود ۲-۳ ماهگی

- ترس از غریبه در ۷-۸ ماهگی

بازی‌های موازی: در ۴-۵ سالگی کودکان علاقه دارند در کنار یکدیگر باشند ولی به تنهایی بازی کنند.

رشد اخلاقی: کودکان در ابتدا هیچ تصویری از رفتار خوب و بد ندارند به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند و برای اخلاق یک

فرایند تدریجی و پیچیده طی می‌شود.

ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی:

از دوازده سالگی تا بیست سالگی دوره نوجوانی است

رشد جسمانی: این دوره با شدیدترین و گسترده‌ترین تغییرات زیستی همراه است.

یکی از ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی: ناگهانی بودن

✓ در این دوره قد و وزن نوجوان افزایش می‌یابد حدود یک سال بعد افزایش قد و وزن ماهیچه‌ها رشد بیشتری می‌کنند.

✓ در دوره نوجوانی اندام داخلی بدن نیز رشد قابل توجهی دارند به طوری که اندازه قلب دو برابر قبل و اندازه شش سه برابر می‌شود.

رشد دستگاه تولیدمثل:

تغییر اساسی این دوره که با بلوغ جنسی رخ می‌دهد.

برجسته‌ترین تغییرات مربوط به جنس در دوره نوجوانی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱ تغییراتی که بر توانایی تولیدمثل تأثیر می‌گذارند که **ویژگی‌های جنسی اولیه** نام دارند.

۲ تغییراتی که جزئی از علائم رشد و قابل رؤیت اند و آنها را **ویژگی‌های ثانویه** می‌نامند.

رشد شناختی نوجوانی: یکی از تغییرات شناختی این دوره فرضیه سازی است.

تفکر فرضی برای اولین بار در این دوره شکل می‌گیرد و نوجوان فرضیه سازی می‌کند.

یکی از تفاوت‌های مهم نوجوانی با دوره کودکی این است که نوجوان به دنبال تقویت حافظه خود است و می‌خواهد

چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فرا بگیرد.

سرعت تفکر در این دوره افزایش می‌یابد.

رشد هیجانی نوجوانی:

به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی تحریک‌پذیری نوجوانان افزایش می‌یابد و حالات هیجانی آنان به سرعت

تغییر می‌کند.

یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی، دستیابی به «هویت» است.

هویت: همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می‌گذارد.

خود آرمانی: ویژگی‌هایی که فرد دوست دارد داشته باشد.

خود واقعی: همان ویژگی‌های فردی است.

نکته رؤیایپردازی در دوره نوجوانی غیرطبیعی نیست ولی استفاده مکرر از آن باعث افت تحصیلی و افت در سایر عملکردها می‌شود.

درس ۳

محرومیت حسی: یعنی فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ‌یک از گیرنده‌های حسی مثل چشم، گوش و... به وسیله محرک‌های بیرونی تحریک نشوند.

محرومیت حسی به دلیل آزاردهنده بودن نوعی شکنجه است.

محرک: هر چیزی که گیرنده‌های حسی را تحریک می‌کند.

توجه: انتخاب محرک خاص از بین محرک‌های بی‌شمار پیرامون ما توجه نام دارد.

ادراک: تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به محرک‌های توجه شده ادراک نام دارد.

تحریک هر یک از گیرنده‌های حسی تابع شدت محرک است. یعنی تحریک حواس از سوی محرک باید به حدی برسد تا آن عضو حسی تحریک بشنود.

منابع توجه تحت تاثیر سه عامل است:

✓ نخست حواس ما که به وسیله محرک‌های بیرونی تحریک می‌شود.

✓ عامل دوم اطلاعات موجود در حافظه است.

✓ عامل سوم سبک پردازش افراد و انتظارات آنها است.

آماده‌سازی: زمانی اتفاق می‌افتد که شناخت محرک معینی تحت تاثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار بگیرد.

خوگیری، آفت تمرکز است.

خوگیری شامل عادت کردن به یک محرک خاص است به نحوی که به تدریج کمتر و کمتر به آن محرک می‌پردازیم.

❏ برخی موانع تمرکز:

۱ **یکنواختی و ثبات نسبی:** وقتی موضوع مورد مطالعه به صورت یکنواخت ارائه شود فرد به آن عادت می‌کند و ابعاد جدید آن را یاد نمی‌گیرد.

۲ **آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه:** تازگی موضوع ارائه شده تمرکز ایجاد می‌کند اگر محرک به دفعات متعدد ارائه شود خوگیری شکل می‌گیرد.



عوامل ایجاد تمرکز:

- ۱ تغییرات درونی محرک‌ها: موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی شرایط جذابی داشته باشد عادت را از بین می‌برد.
 - ۲ درگیری و انگیزتگی ذهنی: سوخت‌وساز فیزیولوژیکی انسان‌های مختلف یکسان نیست؛ همین‌طور که انگیزتگی روان شناختی انسان‌ها متفاوت است.
- ✓ میزان انگیزتگی ذهنی تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی است.

کارکردهای توجه:

- ۱ ردیابی درست علامت: در هر موقعیت توجه دو نوع علامت وجود دارد علامت هدف و علائم انحرافی که باعث حواس‌پرتی می‌شوند.
- علامت یا محرک هدف: علامتی که فرد باید آن را برگزیند.
- علامت انحرافی: محرک‌هایی که همواره مانع انتخاب هدف می‌شوند.
- هشدار کاذب: در صورتی که محرکی را انتخاب کنید که غایب بوده است این حالت را هشدار کاذب می‌گویند.
- ۲ گوش به زنگی: به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی، گوش به زنگی می‌گویند.

مهمترین عامل از دست دادن گوش به زنگی: خستگی

- ۳ جست و جوی: در جست‌وجو به دنبال یافتن یک محرک مکانی در زمینه یا بافت مکانی هستیم.
- پیدا کردن محرک هدف: تابع عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به فرد آن هدف است.
- در انجام تکالیف هم‌زمان: هرچه دو تکلیف به هم شبیه باشند، تکالیف موردنظر دشوار نباشد و فرد انجام‌دهنده آن تکالیف از مهارت‌های لازم برخوردار باشد اثر منفی ناشی از تقسیم توجه که به واسطه انجام هم‌زمان چند تکلیف ایجاد می‌گردد کاهش می‌یابد.

توهم:

- روانشناسان به ادراک پدیده‌های بدون احساس، توهم می‌گویند.
- گشتالت:** یک واژه آلمانی به نام کل و هیئت است.
- باور روانشناسان گشتالتی بر این است که روش‌های جزءنگر درک جامعی ایجاد نمی‌کنند، همچنین اعتقاد داشتند که کل بیشتر از مجموع اجزا است.

برخی از اصول گشتالت:

- ۱ اصل شکل و زمینه: منظور از این اصل این است که ادراک ما از یک شکل تحت تأثیر زمینه‌های مختلف تغییر می‌کند.
- ۲ مجاورت: وقتی چند شی در کنار هم باشند ما آنها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم.
- ۳ مشابهت: ما معمولاً تمایل داریم اشیاء را براساس شباهت آنها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم.
- ۴ استمرار: ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم نه منقطع و غیر پیوسته.

درس ۴

یکی از شگفت‌آورترین پدیده‌های شناختی انسان: حافظه
یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های انسان: قدرت تفکر

❏ مراحل سه‌گانه حافظه:

رمزگردانی - ذخیره‌سازی - بازیابی

به حافظه کودکان نمی‌شود اعتماد کرد زیرا به صورت جزء به جزء اطلاعات را رمزگردانی می‌کنند در حالی که رمزگردانی بزرگسالان کلی و خلاصه است.

انواع رمزگردانی: شنیداری - دیداری - معنایی

پدیده نوک‌زبانی: در این حالت فرد می‌گوید پاسخ این سؤال را می‌دانم ولی نمی‌توانم بگویم.

بازیابی اطلاعات از حافظه به نشانه‌های آن وابسته است.

اطلاعات محیط پیرامون ما ابتدا از طریق گیرنده‌های حسی دریافت می‌شوند و سپس در مدت زمان کمتر از یک ثانیه اثری یا ردی از آنها در حافظه حسی می‌ماند حجم ردهای حسی زیاد اما مدت ذخیره‌سازی آنها کوتاه است. ردهای حسی ذخیره شده در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می‌شود و به حافظه کوتاه‌مدت و کاری انتقال می‌یابد. در حافظه کوتاه‌مدت فقط تا چند دقیقه می‌توانیم اطلاعات را ذخیره کنیم.

حافظه کاری: به این معناست که انواع حافظه را نمی‌توانیم صرفاً براساس زمان تقسیم‌بندی کنیم بلکه میزان استفاده از اطلاعات تعیین‌کننده در دسترس بودن یا عدم دسترسی به آن اطلاعات است.

مهمترین علت فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه‌مدت: محو شدن مواد اطلاعاتی حافظه به دلیل گذشت زمان یا جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید است.

فراخوانی ارقام: اگر دوستان ۲۰ لغت را بازگویی کند و از شما بخواهد هرچه در ذهن دارید بازگویی کنید به احتمال زیاد حداکثر لغت قابل یادآوری ۵ تا ۹ لغت است این حالت را فراخوانی ارقام می‌گویند.

حافظه کاری دو کارکرد مهم دارد:

۱ مطالبی را که برای مدت کوتاهی لازم داریم ذخیره می‌کند (حافظه کوتاه‌مدت)

۲ فضای لازم برای فعالیت جاری ذهن را فراهم می‌کند.

در حافظه بلندمدت حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات محدودیتی ندارد و اطلاعات از چند دقیقه تا پایان عمر ذخیره می‌شود.

یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت بازگویی و تمرین است. باتوجه به نوع اطلاعات حافظه به دو نوع معنایی و رویدادی تقسیم می‌شود.

خطاهای حافظه: حذف کردن - اضافه کردن

✓ خطای از نوع حذف کردن را با عنوان فراموشی می‌شناسیم در این خطا فرد بخش‌هایی از خاطرات سپرده شده را فراموش می‌کند.
✓ برخی از افراد در یادآوری اطلاعات گذشته به تحریف خاطرات یا افسانه بافی روی می‌آورند این موارد نمونه‌ای از خطای اضافه کردن است.

یکی از رایج‌ترین خطاهای اضافه کردن بازشناسی یا یادآوری غیرواقعی رویداد اتفاق نیفتاده است که فرد به غلط ادعا می‌کند آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده در چنین حالتی می‌گویند حافظه کاذب شکل گرفته است.

در محاکم قضایی که از حافظه شاهدان عینی یک حادثه برای جمع‌آوری مستندات وقوع جرم استفاده می‌شود به دلیل خطای اضافه کردن احتمال شکل‌گیری حافظه کاذب وجود دارد.

فراموشی:

یعنی ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعاتی که قبلاً وارد حافظه شده است.

عوامل ایجاد فراموشی:

- ۱ **گذشت زمان:** یکی از عوامل مؤثر بر فراموشی گذشت زمان است. اینگونه در آزمایشی که انجام داد تعدادی از کلمات بی‌معنا مانند داک ووک ساد و... را حفظ کرد و به دو نتیجه رسید:
 - (۱) با گذشت زمان بعضی از واژگان فراموش شدند.
 - (۲) بیشترین مقدار فراموشی در ساعت‌های نخست بعد از یادگیری صورت می‌گیرد.
 بعد از حدود یک ساعت تقریباً نیمی از مطالب حافظه فراموش می‌شوند و بعد از آن از شدت فراموشی کاسته می‌شود.

۲ تداخل اطلاعات

- ۳ **عوامل عاطفی:** هرچه مطالب را دوست داشته باشیم از شدت فراموشی کاسته می‌شود.

دخالت عوامل عاطفی همیشه به صورت مثبت نیست.

- ۴ **عدم رمزگردانی:** بسیاری از فراموشی‌ها در عمل ناشی از کم‌توجهی و نبود رمزگردانی است.

- ۵ **مشکلات مربوط به نشانه‌های بازایی:** نشانه‌ها را میتوان به دو گروه درونی و بیرونی تقسیم کرد. نشانه‌های درونی نشانه‌های معنایی و نشانه‌های بیرونی نشانه‌های حسی یا غیر معنایی است. نشانه‌های درونی برای بازایی اطلاعات کارآمدتر است.

۶ استفاده بیش از حد از فناوری

روش‌هایی برای داشتن حافظه قوی‌تر:

- ۱ بیان اهمیت مطالب
 - ۲ پرهیز از هم‌زمانی چند فعالیت
 - ۳ مرور کارآمد
 - ۴ کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن: نباید فاصله مرور مطالب بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد
 - بیشترین فراموشی در ساعات نخست بعد از یادگیری رخ می‌دهد.
 - ۵ کاهش اثر تداخل مطالب: برای کنترل اثر تداخل باید یادگیری عمیق داشت.
 - ۶ یادگیری با استراحت: برای کنترل اثر تداخل از یادگیری با فاصله استفاده شود.
 - ۷ ساماندهی مطالب
 - ۸ استفاده از رمزگردانی معنادار
 - ۹ مطالعه چندحسی
 - ۱۰ روش پس‌خبا: پیش‌خوانی - سؤال کردن - خواندن - به خود پس دادن - آزمون
 - ۱۱ استفاده از روش حرکتی: راه رفتن - یادداشت کردن - برجسته کردن - خلاصه‌نویسی و...
 - ۱۲ بسط معنایی: برای یک مفهوم هرچه مثال بیشتری داشته باشیم مفهوم مورد نظر بهتر از سایر مفاهیم در حافظه می‌ماند.
 - ۱۳ تمایزبخشی: برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی
 - ۱۴ برگرداندن به زبان خودتان
 - ۱۵ آزمون مکرر: یکی از عوامل فراموشی مشکلات مربوط به نشانه‌های بازایی است.
- ✓ هرچه بیشتر آزمون دهید نشانه‌های بیشتری کسب خواهید کرد به این پدیده **اثر آزمون** می‌گویند.

درس ۵

بسیاری از مردم از واژه مسئله تصور مثبتی ندارند زیرا راه‌حل آن مسئله را نمی‌دانند.

مسئله:

عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود.

حل مسئله: به معنای یافتن بهترین راه‌حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود است.

ویژگی‌های مسئله:

۱ **هدفمند است:** زمانی احساس مسئله می‌کنیم که بدانیم هدف چیست وقتی هدف روشن نباشد درک از مسئله ناقص خواهد بود.

۲ **مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است:** در جریان حل یک مسئله هرچه جدی‌تر باشیم احتمال انتخاب راه حل بهتر بیشتر است.

۳ **در مسئله توانمندی‌های ما محدود است:** اصولاً زمانی با مسئله مواجه می‌شویم که امکانات ما محدود باشد برخی افراد توانایی‌های خود را نمی‌شناسند. عدم شناسایی دقیق توانایی‌ها باعث استفاده از راه‌حل‌های غیرمنطقی می‌شود.

۴ **در مسئله موقعیت فعلی یا مبدأ باید مشخص باشد:** در رسیدن به یک هدف شناخت موانع احتمالی باعث می‌شود راه‌حل‌های بهتری ارائه کنیم.

یکی از هدف‌های نظام تعلیم و تربیت: پرورش افرادی است که بتوانند بر مسائل و مشکلات خود غلبه کنند.

مسئله‌ها با توجه به شاخص‌های زیر به دو گروه **خوب تعریف شده و خوب تعریف نشده** تقسیم می‌شوند:

۱ شناسایی موقعیت اولیه

۲ فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس

۳ تعریف دقیق هدف

۴ امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف

خوب تعریف نشده به معنای پیچیده بودن و دشواری حل یک مسئله است. به عبارت دیگر مسئله‌های پیچیده از آنجایی که علل متعددی دارند به راحتی قابل تعریف نیستند.

مراحل حل مسئله:

۱ **تشخیص مسئله:** اولین گام حل مسئله است

در تشخیص مسئله بهتراست دیگران نقش راهنما را داشته باشند.

۲ **به‌کارگیری راه‌حل مناسب برای حل مسئله**

۳ **ارزیابی راه‌حل:** باید راه‌حل انتخاب شده را ارزیابی کرد این کار باعث می‌شود ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم.

۴ بازبینی و اصلاح راه‌حل

۵ انتخاب راه‌حل‌های جایگزین

عوامل مؤثر بر حل مسئله:

۱ **تجربه گذشته:** تجربه گذشته بر توانایی ما در حل مسئله تأثیر می‌گذارد.

✓ تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسئله را انتقال می‌گویند.



نکته اثر تجربه گذشته همیشه آسان کردن راه حل نیست.

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

۲ نوع نگاه به مسئله: نوع نگاه به مسئله باعث می‌شود تا فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد. بن بست: زمانی ایجاد خواهد شد که حل کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد. راه خروج از این بن بست تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله است.

۳ نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمان خاص: وقتی سماجت بر حل مسئله برای مدت زمانی نادیده گرفته شود عواملی که مانع حل آن مسئله می‌شوند فراموش می‌شوند.

✓ به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص **اثر نهفتگی** می‌گویند.

روش‌های حل مسئله:

تحلیلی - اکتشافی:

روش تحلیلی: مبتنی بر محاسبات ذهنی، قواعد منطقی و نیازسنجی واقعی است و استفاده از روش تحلیلی دستیابی به راه حل مسئله را تضمین می‌کند.

روش اکتشافی: تابع نظر و احساس شخصی است و اجرای آن دستیابی به راه حل مسئله را تضمین نمی‌کند به این روش حل مسئله که بدون دلیل و مبتنی بر احساس و نظر شخصی است روش اکتشافی می‌گویند.

استفاده از روش تحلیلی به دلیل تبعیت از قواعد مشخص در بسیاری از موارد زمانبر است. به دلیل محدودیت زمانی برخی تمایل دارند از روش‌های اکتشافی حل مسئله استفاده کنند.

روش اکتشافی نیاز به پردازش عمیق اطلاعات ندارد و در حداقل زمان به راه حل می‌رسد اما اعتبار آن با گذشت زمان به شدت متزلزل می‌شود.

چهار روش اکتشافی حل مسئله:

۱ روش خرد کردن: یک مسئله به چندین مسئله کوچک تقسیم می‌شود.

۲ روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب: در هر موقعیت مسئله با دو حالت مسئله وضعیت موجود و وضعیت مطلوب مواجه هستیم. در این روش حل کننده مسئله تلاش می‌کند فاصله این دو وضعیت را کاهش دهد.

مسئله برج هانوی مربوط به روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب است.

۳ روش بارش مغزی: در روش بارش مغزی همه راه‌حل‌های احتمالی که فکر می‌کنیم در پاسخ به یک مسئله می‌تواند درست باشد ارائه شود

✓ در این روش بعد از اینکه مسئله تعریف شد (مرحله اول)

✓ سعی می‌شود راه حل‌های مختلف ارائه شود (مرحله دوم)

✓ سپس معیارهایی برای داوری درباره هر راه‌حل ارائه می‌شود (مرحله سوم)

✓ در نهایت با استفاده از این معیارها بهترین راه‌حل ارائه شود (مرحله چهارم)

۴ روش شروع از آخر: این روش بیشتر در حل مسائل ریاضی کاربرد دارد.

روش مهندسی معکوس نمونه‌ای از روش‌های شروع از آخر است.

پیامدهای ناتوانی در حل مسئله:

۱ ناکامی: ناتوانی در حل مسئله وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می‌کند که ناکامی نام دارد. بسیاری از افرادی که احساس شکست می‌کنند مشکلات عاطفی جدی ندارند بلکه مهارت‌های حل مسئله را نمی‌دانند.

ناکامی باعث پرخاشگری می‌شود.

۳ فشار روانی: ناتوانی در حل مسئله علاوه بر ایجاد ناکامی باعث فشار روانی هم می‌شود.

افرادی که مدام در حالت فشار روانی قرار دارند روش‌های کارآمد حل مسئله را نمی‌دانند.

درس ۶

تصمیم‌گیری به معنای ارزیابی راه حل‌های مختلف و انتخاب بهترین راه است.

تصمیم‌گیری عالی‌ترین و پیچیده‌ترین فعالیت شناختی انسان است.

حل مسئله با تصمیم‌گیری اشتراک‌ها و اختلاف‌هایی دارد:

تصمیم‌گیری نوعی حل مسئله است چون تصمیم‌گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست. از این جهت حل مسئله و تصمیم‌گیری هر دو با مسئله روبه‌رو هستند.

تفاوت‌های آن دو نیز در این است که:

- ✓ اولاً در تصمیم‌گیری فرد باید از بین انتخاب‌های مختلف بهترین را برگزیند درحالی که در حل مسئله حل‌کنندگان مسئله باید راه‌حل‌های مسئله مورد نظر را خودشان بازآفرینی کنند.
- ✓ دوم اینکه در تصمیم‌گیری با اولویت‌ها سروکار داریم درحالی که در حل مسئله با راه‌حل‌ها مواجه هستیم. اولویت‌های یک تصمیم‌گیری می‌تواند شامل همه گزینه‌های احتمالی باشد درحالی که در حل مسئله ممکن است راه‌های مختلفی داشته باشیم ولی فقط یک راه است که ما را به حل مسئله می‌رساند.
- ✓ سوم اینکه دغدغه تصمیم‌گیرندگان انتخاب بهترین اولویت است درحالی که در حل مسئله افراد به دنبال روش‌های موفق و کارآمد هستند.

انواع تصمیم‌گیری

- ✓ براساس تعداد اولویت: ساده و پیچیده
 - ✓ براساس اهمیت تصمیم: مهم و معمولی
 - ✓ براساس تعداد افراد تصمیم‌گیرنده: فردی و گروهی
- دشواری یک تصمیم‌گیری تابع توانمندی و نگرش‌ها و تجربیات شخصی است.

ملاک‌های تصمیم‌گیری:

- هزینه‌ها - مزیت‌ها - خطر
- به روش‌های ثابت و یکنواخت تصمیم‌گیری افراد **سبک تصمیم‌گیری** می‌گویند.
- بسیاری از آنها ناکارآمد و فقط یکی بهتر از بقیه است.

مهم‌ترین سبک‌ها از تصمیم‌گیری به پنج دسته تقسیم می‌شوند:

سبک تکانشی: در این سبک فرد به صورت ناگهانی و باعجله و بدون محاسبه تصمیم می‌گیرد. در میان نوجوانان این گونه سبک تصمیم‌گیری زیاد دیده می‌شود که بلافاصله با پشیمانی همراه است.



سبک احساسی: در این سبک ملاک تصمیم‌گیری عواطف و هیجانات زودگذر است. در تصمیم‌گیری برای ازدواج احساسی عمل کردن می‌تواند پیامدهای ناگواری داشته باشد.

✓ احساسات به دلیل زودگذر بودن نمی‌تواند زیربنای تصمیم‌گیری باشد.

سبک تصمیم‌گیری وابسته: یعنی به جای فکرکردن از دیگران کورکورانه اطاعت کردن. در این روش دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفته‌اند.

سبک اجتنابی: در این سبک فرد قصد دارد تصمیم بگیرد ولی تصمیم وی هیچگاه عملی نمی‌شود به عبارت دیگر فردی که دارای

این سبک تصمیم‌گیری است «دست‌دست می‌کند» و «کار امروز را به فردا می‌اندازد» افرادی که دارای این سبک تصمیم‌گیری هستند بر این باورند که همه چیز خودبه‌خود درست می‌شود در نتیجه زمان را از دست می‌دهند و مشکلات آنها بیشتر می‌شود.

سبک تصمیم‌گیری منطقی: این سبک بهترین شیوه تصمیم‌گیری است زیربنای این تصمیم‌گیری نه عجله و شتاب نه احساسات و هیجان‌های زودگذر نه اطاعت و پیروی کورکورانه و نه اجتناب بلکه اندیشیدن است.

این سبک نه تنها در عوامل زیربنایی با سایر سبک‌ها فرق دارد بلکه تابع یک روش قاعده‌مند و منظم است.

☐ مراحل تصمیم‌گیری:

- (۱) شناسایی و تعریف تصمیم موردنظر
- (۲) شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم
- (۳) بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت
- (۴) ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت
- (۵) اجرای بهترین اولویت
- (۶) تعهد و پایبندی به اجرای اولویت موردنظر
- (۷) بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت موردنظر

☐ موانع تصمیم‌گیری:

- ۳ سوگیری تأیید: در این قاعده غلط فرد از اطلاعاتی که دیدگاهش را تأیید کند استفاده می‌کند مانند کسی که با وجود دسترسی به شواهد ناراستی یکی از همشهریانش همچنان براین باور است که همشهریان وی عاری از خطا هستند.
- ۳ اعتماد افراط: روش غلط دیگری است که مانع تصمیم‌گیری می‌شود. برخی از تصمیم‌گیرندگان به قضاوت‌ها و روش‌های تصمیم‌گیری خود اعتماد بیش از حد دارند. در نتیجه تصمیم‌گیری آنها غلط از آب درمی‌آید.
- ۳ کوچک شمردن خود: دست‌کم گرفتن خود، عصبانی بودن، ترسو بودن و اعتماد به نفس پایین مانع تصمیم‌گیری درست می‌شود.

کنترل نکردن هیجانات عامل مهم دیگری است که مانع تصمیم‌گیری موفق می‌شود. در موقعیت تصمیم‌گیری، با افراد و حالت‌های مختلف مواجه می‌شویم. افراد مختلف واکنش‌های هیجانی متفاوتی در ما ایجاد می‌کنند این واکنش‌های عاطفی به دلیل زودگذر بودن نمی‌تواند ملاک تصمیم‌گیری باشد.

وقتی در موقعیتی باشیم که حتماً باید تصمیم بگیریم ولی قادر به تصمیم‌گیری نباشیم حالت عاطفی ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم که **تعارض** نام دارد.

تعارض محصول ناتوانی در تصمیم‌گیری است. مواجهه پی‌درپی با تعارض به بهداشت روانی ما لطمه می‌زند.

☐ انواع تعارض:

- ۱ **تعارض گرایش-گرایش:** تعارضی که ناشی از ناتوانی در تصمیم‌گیری بین دو موضوع جذاب و خواستنی باشد.

- ۲ **تعارض گرایش-اجتناب:** تعارضی که ناشی از ناتوانی در تصمیم‌گیری بین دو امر خواستنی و ناخواستنی است.
- ۳ **تعارض اجتناب - اجتناب:** تعارضی که ناشی از ناتوانی در تصمیم‌گیری بین دو امر نامطلوب و ناخواستنی است.

تصمیم‌گیری‌های شتاب‌زده و بدون تفکر علاوه بر آسیب فرد، آسیب‌های روانی - اجتماعی همچون اعتیاد، ایدز، خشونت، بزهکاری و... را به دنبال دارد.

پیشنهادهایی برای تصمیم‌گیری بهتر:

- ۱) تصمیم مورد نظر را به خوبی بشناسید؛
- ۲) از سبک تصمیم‌گیری منطقی استفاده کنید؛
- ۳) در تصمیم‌گیری‌های پیچیده و مهم از روش‌های میانبر استفاده کنید؛
- ۴) موقعیت‌های پرخطر را بشناسید.

درس ۷

به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت ما می‌شود نگرش می‌گویند. تفاوت انسان و حیوان به عنوان دو موجود زنده این است که انسان صرفاً مانند حیوان براساس غریزه و خواسته قدم بر نمی‌دارد بلکه در کنار خواسته‌ها آنچه که رفتار او را کنترل می‌کند نگرش است.

عوامل شکل‌دهنده نگرش متنوع است و تحت تأثیر نظام شناختی فرد، باورها و ارزش‌های او قرار دارد.

انگیزه: عاملی که شدت و جهت حرکت ما را به سوی رفتار معینی مشخص میکند انگیزه گفته میشود.

انگیزه به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم می‌شود:

✓ **انگیزه درونی:** فرد کار یا فعالیت را به‌خاطر خود آن چیز را انجام می‌دهد زیرا به آن کار علاقه دارد برایش جالب است و با نیازهای فطری او مطابقت دارد.

✓ **انگیزه بیرونی:** عامل خارجی فرد را به انجام کاری خاص برمی‌انگیزد. منبع انگیزش بیرونی در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد درحالی‌که در انگیزه درونی منبع لذت در خود تکلیف است.

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

مهم‌ترین عوامل نگرشی (مثبت و منفی) عبارتند از:

۱ **باورها و نظام ارزشی فرد:** اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم نظام باورهای ما را شکل می‌دهد. اگر این اعتقاد را داشته باشیم که برای موفق شدن تلاش و سخت‌کوشی شرط ضروری است درواقع باور داریم که با پشتکار موفقیت حاصل می‌شود.

✓ **باور:** عبارت است از اعتقاد راسخ و واقعی به بودن یا نبودن چیزی یا انجام‌پذیر بودن یا انجام‌ناپذیر بودن کاری.

- نظام باورهای هر فرد و جامعه موتور محرکه قوی جهت دستیابی به هدف‌های فردی و جمعی است.

۲ اراده

۳ **هدفمندی:** هدف هرچیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است.

انتخاب هدف علاوه بر ایجاد توانمندی باعث انسجام در رفتار می‌شود. هدف معین، فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می‌دارد.

۴ **ناهماهنگی شناختی:** یکی دیگر از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتار و باورمان هماهنگ نباشد و فرد دچار

ناهماهنگی ذهنی شود که به آن ناهماهنگی شناختی می‌گویند.



وقتی شخصی دارای شناخت هم‌زمان و متضاد است می‌گویند او دارای ناهماهنگی شناختی است.

✓ ناهماهنگی ناخوشایند و تنش‌زاست.

هنگام بروز ناهماهنگی فرد میتواند دوکار انجام دهد:

(۱) رفتار خود را تغییر دهد؛

(۲) نگرش خود را تغییر دهد تا این دو باهم هماهنگ شوند.

✓ هرنگرش دارای یک عنصر شناختی یک عنصر احساسی و یک عنصر آمادگی برای عمل است.

نکته نگرش‌های دوران کودکی هماهنگ با نگرش‌های خانواده است این نگرش‌ها در مدرسه نیز از هماهنگی برخوردار است. زیرا مدرسه نیز معمولاً در همان محیط زندگی کودک قرار دارد و در دوران تحصیل دانشگاهی امکان بیشترین تغییر را پیدا می‌کند.

۵ ادراک کنترل و ادراک کارایی: ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر ما و تحت اختیار ما باشد و با انجام دادن رفتارهای گوناگون سعی می‌کنیم محیط را تحت اختیار خود بگیریم (ادراک کنترل) و پیامدهای ناگوار را از خود دور کنیم (یعنی از هر چی که سختی و درد دارد دوری کنیم)

ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد؛ یعنی با شواهد محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد زیرا در صورت ناهماهنگی نوعی ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می‌شود که مانع بروز رفتار است.

۶ اسناد: اغلب افراد در شکست دیگران را مقصر می‌دانند و در موفقیت خود را عامل پیروزی می‌دانند.

وقتی یادگیرندگان شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنترل کنند (مانند توانایی پایین و دشواری تکلیف) انگیزه بسیار کمی برای جبران خواهند داشت.

کسانی که شکست را به عوامل پایدار مانند استعداد و دشواری تکلیف نسبت می‌دهند استعداد، توانایی و تکلیف از عواملی نیست که در اختیار فرد باشد. فرد هرگز نمی‌تواند استعداد را افزایش دهد یا تکلیف را آسان نماید.

برای موفقیت در هرکاری فرد باید به عواملی توجه کند که:

(۱) در کنترل خودش باشد.

(۲) به عوامل ناپایدار مربوط کند تا بتواند تغییری در آن ایجاد کند یعنی بتواند با تلاش موانع رسیدن به هدف را برطرف کند.

(۳) پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش نسبت دهد نه به عوامل بیرونی مانند دشواری تکلیف.

۷ درماندگی آموخته شده: افراد وقتی به تکلیفی مشغولند توقع دارند نتیجه خوبی بگیرند یعنی بین کار خود و نتایج آن رابطه‌ای متقابل برقرار می‌کنند زمانی که بین فعالیت و نتایج به‌دست آمده رابطه‌ای نمی‌بینند دچار درماندگی آموخته شده می‌شوند یعنی یادگرفته‌اند که ناتوان هستند.

بسیاری از ناتوانی‌های ما به دلیل یادگیری است نه اینکه واقعاً نمی‌توانیم یعنی باور می‌کنیم که ناتوانیم و کنترلی بر محیط خود نداریم و برای تغییر دادن شرایط نمی‌توانیم کاری انجام دهیم؛ در نتیجه انگیزه عمل در ما به وجود نمی‌آید و تلاشی نمی‌کنیم.

اگر بین کار خود و پیامدهای آن رابطه‌ای نبینیم دست از کار می‌کشیم یعنی یاد می‌گیریم که نتایج به دست آمده ارتباطی با کار ما ندارد و مستقل از عمل ما هستند. در این حالت به درماندگی آموخته شده می‌رسیم.

درس ۸

روانشناسی سلامت

شاخه‌ای از روانشناسی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد. **✓** در پیوستار سلامت سمت راست بیانگر وضعیت سلامت کامل و سمت چپ بیانگر مرگ است و میان این دو درجات مختلفی از سلامت نشان داده شده است.

✓ در روانشناسی سلامت اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند بلکه از سلامت تا مرگ یک پیوستار وجود دارد.

یکی از اهداف روانشناسی سلامت، پیشگیری و درمان بیماری‌هاست علاوه بر آن حفظ سلامت و ارتقای آن هم مدنظر است.

در روانشناسی سلامت متغیرهای روان‌شناختی در دو نقش بررسی می‌شوند:

- عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی: برخی از مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری‌های جسمانی مؤثر است.
- پیامدهای بیماری‌های جسمانی: اگر فردی مبتلا به بیماری‌ها و مشکلات جسمانی باشد عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می‌کند.

یکی از مهمترین عوامل ایجاد بیماری‌ها سبک زندگی افراد است که روان‌شناسان سلامت آن را بررسی می‌کنند.

به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که شما معمولاً در زندگی روزمره از آنها استفاده می‌کنید سبک زندگی می‌گویند.

روانشناسان سلامت در سبک زندگی افراد به سه مورد مهم اشاره می‌کنند:

- تغذیه (۲) ورزش (۳) فشارهای روانی و روش‌های مقابله آن
- تغذیه:** متخصصان تغذیه معتقدند رژیم غذایی سالم باید حاوی کربوهیدرات زیاد و چربی کم باشد همچنین آنان بر اهمیت مصرف مواد فیبردار و میوه‌ها تاکید می‌کنند.
- ورزش:** یکی از عوامل سبک زندگی سالم فعالیت بدنی و انواع ورزش‌هاست. پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، شنا و دویدن آهسته که به مصرف اکسیژن احتیاج دارند نمونه‌هایی از ورزش‌های مناسب است.
- فشار روانی:** روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است. مواردی مانند بیماری، مرگ یکی از عزیزان، فشار کار سنگین و قبولی یا شکست در کنکور یک ویژگی مشترک دارند و آن ایجاد تغییر در زندگی است.

فشار روانی

عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی.

فشار روانی به دو نوع منفی و مثبت تقسیم می‌شود:



فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است. هنگام فشار روانی شخص یک رویداد یا موقعیت را به صورت فشارآور و فراتر از توانایی خود ارزیابی می‌کند و سلامتی خود را در خطر می‌بیند. یکی از پیامدهای ناخوشایند فشار روانی از دست دادن تمرکز است.

در فشار روانی منفی فرد به دلیل نوع ارزیابی اش از مشکل احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کند و در نتیجه قادر به دستیابی به هدف نیست.

✓ علائم جسمانی فشار روانی: درد معده

✓ علائم رفتاری: فرار

✓ علائم شناختی: نداشتن تمرکز

✓ علائم هیجانی: ترس و عصبانیت

□ **مقابله:**

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

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

انواع مقابله‌ها: سازگاران - ناسازگاران

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

نمونه‌هایی از روش‌های مقابله‌ای سازگاران عبارتند از:

(الف) استفاده از مهارت حل مسئله: در این روش فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر می‌گیرد و برای مقابله با آن از مهارت حل مسئله استفاده می‌کند.

(ب) مشورت و راهنمایی گرفتن: گاهی ممکن است فرد به تنهایی نتواند مشکل را حل کند به همین دلیل احساس فشار روانی در او باقی می‌ماند در این موارد مشورت و راهنمایی گرفتن از دیگران به عنوان یک مقابله سازگاران در نظر گرفته می‌شود.

(ج) استفاده از حس شوخ‌طبعی: شوخی به عنوان یک روش مقابله سازگاران در مواردی استفاده می‌شود که امکان از بین بردن مشکل در کوتاه‌مدت وجود ندارد.

(د) فعالیت بدنی و ورزش کردن: در بسیاری از مواقع می‌توان از ورزش کردن به عنوان یکی از روش‌های سازگاران مقابله با فشار روانی استفاده کرد.

✓ روش‌های سازگاران کوتاه‌مدت: تنفس عمیق - گفتن عبارت ایست - شمردن اعداد - ترک موقعیت - خوردن یک لیوان آب خنک

✓ روش‌های بلندمدت: ورزش‌های هوازی - نوشتن خاطرات - تغذیه مناسب - تفریح و سرگرمی

مقابله‌های ناسازگاران: مقابله‌هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی‌کند معمولاً مقابله‌های ناکارآمد، ناسازگار و مضر هستند فرد در مقابله‌های ناسازگاران به‌منظور کاهش فشار روانی به رفتارهای مخرب و مضر رو می‌آورد.

نمونه‌هایی از مقابله‌های ناسازگاران:

(الف) منفعل بودن: در این مقابله ناکارآمد فرد دست از فعالیت برمی‌دارد و برای از بین بردن فشار روانی تلاش نمی‌کند.

(ب) در انتظار معجزه بودن: فرد در این مقابله بدون اینکه تلاش کند منتظر است اتفاق خارق‌العاده ای رخ دهد.

(ج) انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل: فرد در این نوع مقابله هنگام رویارویی با فشار روانی از لحاظ هیجانی به شدت تحریک می‌شود به طوری که بر هیجانات و رفتار خود کنترل ندارد و عصبی و پرخاشگر می‌شود.

د) استفاده از داروهای شیمیایی دخانیات و سایر مواد مشابه: فرد در این نوع مقابله برای فراموش کردن هیجانات منفی و رهایی از آنها از داروهای آرام‌بخش، مواد اعتیادآور یا سیگار استفاده می‌کند که نه تنها کمکی به کنترل فشار روانی نمی‌کند بلکه فشارهای بزرگ‌تری را ایجاد کرده و بر سلامتی فرد تأثیر مخرب دارد.

تأثیر مذهب بر سلامت:

مذهب و ارتباط با خداوند در ایجاد آرامش روانی و استفاده از مقابله‌های سازگارانه در مقابله با فشار روانی تأثیر دارد. مذهب به دو روش مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت تأثیر دارد.

راه مستقیم: مذهب و رفتارهای معنوی از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی، رابطه با خداوند و ایجاد روحیه مثبت خاص از شرکت در مراسم مذهبی، عبادت و افزایش احساس حمایت اجتماعی باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

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



درس ۱

۱- مهم ترین دلیل دشواری پیش بینی و کنترل در علم روانشناسی چیست؟ (آموزش پرورش دهلران)

پیچیدگی توصیف و تبیین در موضوعات مختلف این علم است.

۲- روش علمی را تعریف کنید (آموزش و پرورش دهلران)

فرایند جست و جوی با قاعده و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین

۳- شناخت پایه و شناخت عالی را شرح دهید (دبیرستان نمونه ی پسر)

به فرایند توجه تا تصمیم گیری شناخت می گویند. متخصصان به فرایندهایی همچون توجه، ادراک و حافظه شناخت پایه میگویند و به انواع تفکر شناخت عالی می گویند. هرچه از شناخت پایه به سوی شناخت عالی پیش برویم عمل پردازش پیچیده ترمی شود.

۴- ویژگی روش علمی چیست؟ و تفاوت ویژه ی آن را شرح دهید (دبیرستان فرهنگ)

نظام دار بودن، روش علمی تابع قواعد مشخصی است که به صورت منظم طی میشود.

ویژگی ها: متغیر، تعریف عملیاتی

۵- منظور از تعریف عملیاتی چیست؟ (آموزش پرورش ناحیه ۵ تهران)

در روش علمی برای انجام یک آزمایش صحیح و همچنین سهولت در اندازه گیری ها، باید متغیر های موردنظر به شکل دقیق شفاف و قابل اندازه گیری تعریف شوند. به تعریفی از متغیر که این ویژگی ها را داشته باشد تعریف عملیاتی میگویند. تعریف عملیاتی باید به گونه ای باشد که همه افراد با مطالعه آن به برداشت یکسان یا تقریباً یکسانی برسند.

۶- روانشناسی چیست؟ (دبیرستان خواجه نصیرالدین طوسی)

روانشناسی عبارت است از علم رفتار و فرایند های ذهنی (شناخت)

۷- علم روانشناسی چه اهدافی را دنبال میکند؟ (دبیرستان خواجه نصیرالدین طوسی)

تبیین، توصیف، پیش بینی، کنترل

۸- روش های جمع اوری اطلاعات در روانشناسی را نام ببرید؟ (آموزش پرورش ناحیه ۵ تهران)

مشاهده، پرسش نامه، مصاحبه، آزمونها



درس ۲

۹- سه مورد از عوامل متعددی که بر چگونگی رشد قبل از تولد تاثیر دارد را بنویسید؟ (دبیرستان فرهنگ)

سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، الودگی محیطی

۱۰- مراحل رشد انسان تا ۲۱ سالگی را از دیدگاه اسلام بنویسید. (نمونه دولتی فرهنگ)

در اسلام مراحل رشد انسان تا ۲۱ سالگی به سه مرحله تقسیم می‌شود پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید کودک هفت سال آقا و سرور است و هفت سال فرمانبردار و هفت سال وزیر و مشاور است. در ۷ سال اول باید آزاد باشد تا بازی کند باید عواطف و احساسات صحیح او را رشد داد و با رفتار خوب و گفتار پسندیده او را پرورش داد و بدون توقع اطاعت از او سعی کرد با عمل و گفتار صحیح از حس تقلیدش بهره گرفت. در هفت سال دوم کم کم باید زشتی‌ها و زیبایی‌ها را به او فهماند و در تادیبش پوشش کرد و او را به ارزشها و دوری از زشتی‌ها رهنمون ساخت. در ۷ سال سوم باید با او به منزله مشاور رفتار کرد نباید به صورت آمران با او رفتار شود باید وی را چون عضو بزرگ خانواده دانست و مانند دیگران او را در تصمیم‌گیری‌ها دخالت داد.

۱۱- رسش یا پختگی را تعریف کنید (نمونه دولتی پسر)

در روانشناسی به رفتارهایی که وابسته به آمادگی زیستی است رسش یا پختگی می‌گویند. رسش یا پختگی به معنای آن دسته از تغییراتی است که به آمادگی زیستی وابسته است و با گذشت زمان طبق یک برنامه طبیعی انجام می‌گیرد عوامل محیطی نیز بر آن تا حدودی تاثیر دارند.

۱۲- ابتدایی‌ترین علائم رشد در کودکان چیست؟ (نمونه دولتی پسر)

ابتدایی‌ترین علائم رشد اجتماعی در کودکان لبخند اجتماعی است که در حدود دو تا سه ماهگی بروز می‌یابد و ترس از غریبه که در هفت تا هشت ماهگی رخ میدهد

۱۳- دلیل توانمندی زیاد نوجوانان چیست؟ (آموزش پرورش ناحیه ۵)

در دوره نوجوانی اندامهای داخلی بدن نیز رشد قابل توجهی دارند به طوری که اندازه و ظرفیت شش سه برابر و اندازه قلب دو برابر قبل می‌شود و حجم کلی خون افزایش پیدا میکند. این تغییرات باعث توانمندی زیادی در نوجوان می‌شود.

۱۴- دو مورد از تغییرات شناختی دوره نوجوانی را نام ببرید؟ (آموزش پرورش ناحیه ۵)

فرضیه سازی و فراحافظه

۱۵- روانشناسی رشد را تعریف کنید؟ (خواجه نصیر الدین طوسی)

شاخه‌ای از علم روانشناسی است که تغییراتی را که در طول زندگی انسان از تشکیل نطفه تا زمان مرگ رخ

میدهد را بررسی میکند و به این علم روانشناسی رشد میگویند

۱۶- رسش یعنی چه؟ (خواجه نصیر الدین طوسی)

رسش به معنای پختگی است و تغییراتی است که به امادگی زیستی وابسته است.

۱۷- رشد هیجانی در دوران کودکی معطوف به سه هیجان ساده است. آنها را نام ببرید؟ (نمونه دولتی فرهنگ)

ترس، خشم، محبت

۱۸- دو مورد از تفاوت های دوران کودکی و نوجوانی از نظر رشد شناختی را بیان کنید؟ (دبیرستان مادر)

نوجوانان بهتر از کودکان قادر به رمزگردانی، بازیابی و اندوزش اطلاعات هستند و تفاوت مهم دیگر این است که در دوره نوجوانی، نوجوانان به دنبال چگونگی تقویت حافظه خود هستند.

درس ۳

۱۹- حواس مهم و مختلف که در انسان وجود دارد را بنویسید؟ (دبیرستان فرهنگ)

حس بینایی-شنوایی-چشایی-لامسه-بویایی

۲۰- فرایند انتخاب یک محرک از بین محرک های حسی مختلف چه نام دارد؟ (آموزش پرورش ناحیه ۲)

توجه

۲۱- دو مورد از عوامل ایجاد تمرکز را بنویسید (دبیرستان فرهنگ)

تغییرات درونی محرک-درگیری و انگیزندگی ذهنی

۲۲- منظور از تحریک حسی را توضیح دهید. (نمونه دانشمند)

محیط ما پر از محرک های مختلف است. این محرک ها گیرنده های حسی را تحریک می کنند که به نتیجه ان احساس می گویند. وقتی گیرنده حسی ما توسط محرک های بیرونی تحریک شوند (تحریک حسی)

۲۳- تفاوت توجه و تمرکز را بنویسید (نمونه دانشمند)

توجه با تمرکز متفاوت است. اگر توجه مداوم و پایدار باشد در ان صورت با تمرکز مواجه هستیم .

۲۴- هشدار کاذب را در ردیابی علامت توضیح دهید؟ (نمونه پسر)

در صورتی که محرکی را ردیابی کنیم که غایب بوده این حالت را هشدار کاذب می گویند. در حالی که تصمیم درستی نبود که علامت غایب ردیابی شود.



۲۵- عقیده روانشناسان گشتالت را در مورد ادراک بنویسید (نمونه پسر)

در نظر روانشناسان گشتالتی، ادراک اهمیت زیادی دارد. این روانشناسان بر این باورند که روش‌های جز نگر، درک جامعی ایجاد نمی‌کند. همچنین آنها اعتقاد داشتند کل بیشتر از مجموع اجزا است. از نظر آنها کل علاوه بر مجموع اجزا شامل روابط بین اجزا هم می‌شود که از جمع اعضا به دست نمی‌آید.

۲۶- اطلاعات موجود در حافظه توجه افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد، توضیح دهید؟ (دبیرستان درخشنده)

اطلاعات موجود در حافظه یکی از منابع مهم توجه است. وقتی که یک استاد کار مکانیک به صورت گذری از یک بازارچه فروش کتاب می‌گذرد چنین فردی در حافظه خودش آنگونه که از ابزار و آلات مکانیکی اطلاعات دارد از کتاب ندارد اگر از همین فرد بپرسیم آیا شما به هنگام طی مسیر فلان انتشارات را دیدید شاید به ما بگوید که مگر در مسیر من کتابفروشی وجود داشت چیزی که توجه مکانیک را به محرک های غیر از کتاب فروشی ها سوق داد اطلاعات موجود در حافظه وی بود .

۲۷- اصول روانشناسی گشتالت را بنویسید؟ (آموزش پرورش ناحیه ۲)

اصل شکل و زمینه، استمرار، مجاورت، مشابهت، تکمیل

۲۸- چه عواملی بر سازماندهی توجه موثرند؟

در توجه هرچه آگاهی شما بیشتر باشد نوع توجه هم ارادی تر خواهد بود. برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز باید از انجام فعالیت در ساعات طولانی پرهیز کرد.

درس ۴

۲۹- علل ایجاد فراموشی را بنویسید (دبیرستان فرهنگ)

گذر زمان-تداخل اطلاعات-عوامل عاطفی-عدم رمزگردانی-مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی-استفاده از فناوری

۳۰- دو ملاک موجود برای طبقه بندی حافظه را نام ببرید؟ (دبیرستان فرهنگ)

معنایی و رویدادی- در معنایی دانش عمومی ذخیره میشود و حافظه رویدادی تجربه شخصی که به یک زمان و مکان مشخص مربوط میشود.

۳۱- سه کارکرد مهم توجه را نام ببرید. (نمونه دانشمند)

ردیابی درست علامت

گوش به زنگی

جست و جو

۳۲- چرا در بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و... قبل از اعلام خبری موسیقی یا صدایی نواخته می‌شود و سپس اصل پیام گفته می‌شود؟ (نمونه دولتی دانشمند)

پدیده آماده سازی

آماده سازی زمانی اتفاق می‌افتد که شناخت محرک معینی تحت تاثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می‌گیرد. این پدیده دریافت بعدی را آسان می‌کند.

۳۳- خوگیری را تعریف کنید و برای آن مثال بزنید. (درخشنده صیاف)

خوگیری شامل عادت کردن به محرک خاصی است به نحوی که به تدریج کمتر و کمتر به آن محرک می‌پردازیم. بسیاری از دانش آموزان موضوع خاصی را برای مطالعه انتخاب می‌کنند ولی بر خلاف پیشرفت‌های اولیه، در ادامه تصور می‌کنند قادر به یادگیری نیستند.

۳۴- مراحل شکل‌گیری حافظه را بنویسید. (آموزش پرورش ناحیه ۲)

در گام نخست باید درخواست به یک رمز قابل قبول تبدیل شود و به حافظه سپرده شود و آن اطلاعات را حفظ کند و گام آخر بیرون کشیدن اطلاعات سپرده شده از حافظه است

گام به حافظه سپردن رمزگردانی، نگهداری اطلاعات ذخیره سازی یا اندوزش نام دارد. آخرین مرحله حافظه یعنی به خاطر آوردن اطلاعات ذخیره شده بازیابی نام دارد.

۳۵- مهمترین دلیل فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت چیست؟ (آموزش پرورش ناحیه ۲)

مهم‌ترین دلیل فراموشی اطلاعات محو شدن مواد اطلاعاتی حافظه به دلیل گذشت زمان یا جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید است.

۳۶- چه عواملی در ایجاد فراموشی مؤثر است؟ ۴ مورد (نمونه فرهنگ)

گذشت زمان

تداخل اطلاعات

عوامل عاطفی

عدم رمزگردانی

۳۷- ذخیره سازی و نگهداری اطلاعات در حافظه کوتاه مدت و بلند مدت چگونه است؟ (نمونه پسر)

حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت نگهداری اطلاعات در حافظه بلند مدت محدودیتی ندارد. در حافظه بلند مدت

اطلاعات از چند دقیقه تا پایان عمر ذخیره می‌شود. در حافظه کوتاه مدت میزان ذخیره سازی ۵ تا نه وقت است که به این حالت فراخانی ارقام می‌گویند. در حافظه کوتاه مدت فقط تا چند دقیقه می‌توانیم اطلاعات را ذخیره



کنیم، ملاک ذخیره سازی اطلاعات در این حافظه فقط ذخیره سازی کوتاه است.

۳۸- بهترین شیوه کنترل اثر زمان در فراموشی چیست؟

بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان، مرور اطلاعات در زمان مناسب است یکی از عوامل موثر بر ایجاد فراموشی، گذشته زمان است که ابینگهوس با آزمایشی که انجام داد دو نتیجه گرفت: ۱- با گذشت زمان بعضی از واژگان فراموش می شوند ۲- بیشترین مقدار فراموشی در ساعت های نخستین بعد از یادگیری است.

باکس طلایی

- ۱- موفقیت در حل مسئله .خوشایند و لذت بخش است.
- ۲- هرچه قدر مردم از مهارت حل مسئله آگاه باشند احتمال تهاجمی کمتر میشود.
- ۳- به روش های ثابت و یکنواخت تصمیم گیری افراد سبک تصمیم گیری می گویند.
- ۴- فرایند، به جریان یک عمل اشاره دارد.
- ۵- روش علمی تابع قواعد مشخص است.
- ۶- آخرین مفهوم در تعریف روش علمی، موقعیت نامعین است.
- ۷- روش علمی، مورد نظر روانشناسان تجربی است.
- ۸- همه انسان ها تعریف یکسان از هوش ندارند.
- ۹- یکی از ویژگی های روش علمی، تکرارپذیری است.
- ۱۰- کاربردی ترین تعریف روش علمی فرایند جستجوی با قاعده و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین.
- ۱۱- حافظه ابزاری جهت دستیابی به مهارت های مهم تر، همچون تفکر است.
- ۱۲- بسیاری از فراموشی ها در عمل ناشی از کم توجهی و نبود رمزگردانی است.
- ۱۳- خطای از نوع حذف کردن را با عنوان فراموشی می شناسیم.
- ۱۴- دریافت ویژگی های ظاهری و حسی محرک را پردازش ادراکی میگویند.
- ۱۵- هدف علم روان شناسی توصیف، تبیین، پیش بینی و کنترل موضوع پژوهش است.
- ۱۶- محرک هر چیزی است که گیرنده های حسی را تحریک میکند.
- ۱۷- روانشناسی رشد، شاخه ای از علم روان شناسی است که فراخانی زندگی را از زمان تشکیل نطفه تا مرگ مطالعه میکند.

- ۱۸- عوامل وراثتی، ایجاد کننده صفاتی هستند که از قبل در فرد نهفته است.
- ۱۹- مواجه شدن یک دانشمند با مسئله، به صورت منظم و قاعده مند است.
- ۲۰- ویژگی هایی که دوست داریم داشته باشیم و جنبه ی رؤیا پردازانه دارد، خودآرمانی ما است.
- ۲۱- به آمادگی زیستی که برخی از رفتار ها را شکل میدهد، ریش می گویند.
- ۲۲- پیدا کردن محرک هدف، تابع تعداد عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به فرد آن هدف است.
- ۲۳- توجه از سطوح پایه تفکر میباشد.
- ۲۴- کودکان در فرایند رشد، هیجان خشم را زودتر بروز میدهند.



درس ۵

۳۹- تفکر آگاهانه چیست؟

وقتی ذهن درباره‌ی موضوعی در حال اندیشیدن است، علاوه بر اینکه از دانش گذشته بهره‌مند می‌شود نسبت به آن موضوع که می‌اندیشید، و نسبت به روش تفکر خود نیز آگاهی کامل دارد.

۴۰- یک مسئله از چه ویژگی‌هایی برخوردار است؟

- یک مسئله، هدفی است که باید روشن شود (هدفمند است).

- یک مسئله به صورت یک فرایند قابل کنترل، حل می‌شود.

- توانایی‌های ما برای حل یک مسئله، محدود است.

- در مسئله موقعیت فعلی یا مبدا باید مشخص باشد.

۴۱- مسئله‌ها در علوم انسانی و علوم دیگر چگونه است؟

در علوم انسانی مسئله‌ها عمدتاً از نوع «بد تعریف شده» هستند و در سایر علوم «خوب تعریف شده» هستند.

۴۲- حل مسئله چه مراحل دارد؟

- تشخیص مسئله (دیگران راهنمایی کنند ولی خود فرد به آن برسد).

- روش‌های مناسب برای حل مسئله، به کار گرفته شود.

- روش‌های ارائه شده، ارزیابی شوند.

- بازبینی و اصلاح راه حل

- انتخاب راه حل‌های جایگزین

۴۳- روش اکتشافی به کمک چه شیوه‌هایی انجام می‌شود؟

- روش خرد کردن یا کوچک کردن پلکانی مسئله. برای مثال کم کم خود را با فعالیت مطالعاتی بیشتر رو به رو کنیم

- روش کاهش تدریجی فاصله بین وضع موجود با وضع مطلوب مثلاً برای کشف رمز یک قفل مرحله به مرحله رمز قفل را پیدا می‌کنیم تا هر چهار رمز به دست آید (حل معمای برج هانوی نیز با این روش حل می‌شود هرچند میلیارد ها مرحله باید طی شود)

- روش بارش مغزی که در این روش الف) مسئله تعریف می‌شود ب) راه‌های مختلف برای آن بیان می‌شود

ج) معیاری برای داوری مشخص می‌شود. د) بهترین راه حل انتخاب می‌شود.

۴۴- 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 ناخوشایند شوند دچار ناکامی شده اند و دلیل اصلی شکست ناتوانی در حل مسئله است نه مشکلات عاطفی.

۴۵- حل مسئله در قالب سرگرمی چه مشخصاتی دارد؟

معمولا 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 جنبه‌ی همگرا دارد.

۴۶- ناکامی چه پیامد هایی دارد؟

- پرخاشگری

- فشار روانی (استرس)

- افسردگی و ناراحتی.

۴۷- 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 مثال شاسی خودرو برسیم.

۴۸- چه عواملی در حل مسئله مؤثر است؟

- استفاده از تجارب گذشته و تأثیر یادگیری های قبلی که به آن انتقال می گویند.

- 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)

- نوع نگاه به مسئله (نگاه فرد به مسئله تغییر می کنید و اقدامات احتمالی فرد تحت شعاع آن نگاه خاص قرار میگیرد.)

۴۹- مسئله ها از نظر مراحل حل شدن به چند دسته تقسیم می شوند؟

- مسئله هایی که خوب تعریف شده اند یعنی موقعیت اولیه ی آن شناسایی شده، راهبرد های آن در دسترس است، هدف آن دقیقا تعریف شده و دستیابی به هدف تضمین شده است.

- مسئله هایی بد تعریف شده است که در موارد قبل ابهام وجود دارد و نامشخص است.

۵۰- 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.



درس ۶

۵۱- تصمیم‌گیری چیست؟

انتخاب بهترین راه پس از ارزیابی راه‌های مختلف.

۵۲- تصمیم‌گیری نوعی حل مسئله است؟ به چه دلیل؟

بله، چون تصمیم‌گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست.

۵۳- چه عواملی بر تصمیم‌گیری مؤثرند؟

الف- هزینه‌هایی که فرد برای تصمیم‌خود باید پرداخت کند.

ب- مزیت‌هایی که فرد با انتخاب خود به دست می‌آورد.

پ- میزان خطر که فرد ممکن است با تصمیم خود با آن‌ها روبه‌رو شود.

۵۴- سبک‌های تصمیم‌گیری چیست؟

به روش‌های ثابت و یکنواختی که افراد برای تصمیم‌گیری استفاده می‌کند را سبک‌های تصمیم‌گیری می‌گویند.

۵۵- سبک‌های تصمیم‌گیری را نام ببرید؟ و یک مورد را توضیح دهید؟

اجتنابی - احساسی - منطقی - وابسته - تکانشی

تصمیم‌گیری تکانشی: تصمیمی است که ناگهانی با عجله بدون محاسبه و معمولاً با پشیمانی همراه است. مثلاً تصمیم به رو کم کردن راننده‌های مختلف هنگام رانندگی (معمولاً بیشتر قتل‌های اتفاقی از این دسته است).

۵۶- سبک تصمیم‌گیری اجتنابی را توضیح دهید؟

وقتی فرد در انتخاب تصمیم و اجرای آن امروز و فردا می‌کند و زمان مناسب را از دست می‌دهد مشکل بیشتر می‌شود. مثلاً رفتار دوستان را شایسته نمی‌دانیم و باید به او تذکر دهیم ولی تذکر را به امروز و فردا می‌اندازیم.

۵۷- منظور از سبک زندگی منطقی یا عقلانی چیست؟

این تصمیم‌گیری بر مبنای اندیشیدن است، این تصمیم‌گیری قاعده‌مند، منظم، طبق قانون و پله پله است و پس از بررسی همه‌ی راه‌های ممکن انجام می‌شود.

۵۸- سوگیری (در تصمیم‌گیری) را توضیح دهید؟

زمانی که فرد از اطلاعاتی استفاده کند که دیدگاهش را تأیید می‌کند. مثلاً حاضر نباشد اشتباه همشهریانش را ببیند و رفتار آن‌ها را توجیه کند.

۵۹- انواع تعارض های تصمیم گیری را نام ببرید؟

الف - تعارض گرایش-گرایش

ب - تعارض اجتناب-اجتناب

پ - تعارض گرایش-اجتناب

۶۰- تعارض گرایش -گرایش و تعارض اجتناب -اجتناب را توضیح دهید؟

گرایش-گرایش: فرد بین دو انتخاب مثبت قرار می‌گیرد مثلا به سینما برود یا به تماشای مسابقه ی فوتبال.

اجتناب-اجتناب: انتخاب بین دو تصمیمی که هر دو ناراحت کننده‌اند. مثلا انتخاب آمپول یا تحمل گلو درد.

۶۱- سخن حضرت علی(ع) در خصوص تصمیم‌گیری بهتر و اقدام به عمل را توضیح دهید؟ و ایشان شرط تصمیم گیری را چه میدانند؟

آن کس که از افکار گوناگون استقبال می‌کند، صحیح از خطا را به خوبی تشخیص می‌دهد رسیدن به یقین.

۶۲- منظور از اصطلاح (فرار از ضرر) چیست؟

یعنی فرد سعی کند به گونه ای تصمیم بگیرد که تصمیم او پر خطر نباشد.

درس ۷

۶۳- نگرش را تعریف کنید؟ و بگویید چه عواملی بر نگرش انسان تاثیر دارند؟

به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت می‌شود.

نظام شناختی فرد، باورها و ارزش های فرد، اراده فرد، انتخاب هدف(هدفمندی)

۶۴- انگیزه چیست؟

عاملی که فرد را جهت حرکت به سوی رفتار در مسیری معین بر می‌انگیزد(تحریک می‌کند). انگیزه عامل حرکت و رفتار است.

۶۵- ناهماهنگی شناختی چیست؟

ناهماهنگ بودن باور با رفتارها. (ناهماهنگی فکری بین باور و رفتارها)مثال: می‌داند سیگار ضرر دارد ولی سیگار می‌کشد و رفتار خود را توجیه (دلیل تراشی) می‌کند.

۶۶- در وضعیت ناهماهنگی شناختی فرد چه اقداماتی می‌تواند انجام دهد؟

-رفتار خود را تغییر دهد ۲- نگرش خود را تغییر دهد تا رفتار با نگرش هماهنگ شود.



۶۷- باور چیست؟ و چگونه شکل می‌گیرد؟

اعتقاد قوی به بودن یا نبودن چیزی یا انجام پذیر بودن یا انجام پذیر نبودن کاری که توسط خانواده، مدرسه، اجتماع، رسانه‌ها، دوستان به فرد ارائه می‌شود و توسط خود او جمع بندی و پذیرش می‌شود.

۶۸- انواع نگرش را توضیح دهید؟

۱- نگرش مثبت که فرد را جهت انجام رفتار هدایت می‌کند. ۲- نگرش منفی که فرد را جهت انجام رفتار منصرف می‌کند.

۶۹- هر نگرشی دارای چه عناصری است؟

هر نگرشی دارای یک عنصر شناختی، یک عنصر احساسی و یک عنصر آمادگی برای عمل است.

۷۰- منظور از ادراک کنترل چیست؟

تمایل فرد به اینکه هنگام انجام کاری، محیط را تحت کنترل خود داشته باشد تا پیامدهای ناگوار را از خود دور کند.

۷۱- منظور از اسناد چیست و در ایجاد نگرش چه نقشی دارد؟

اسناد یعنی استدلال کردن نسبت به عوامل شکست یا پیروزی. گاهی افراد عوامل شکست را در خود جستجو می‌کنند بنابراین سعی می‌کنند در خود دست به اصلاح بزنند و گاهی عامل شکست را دیگران می‌دانند و از دیگران انتظار دارند که تغییر کنند.

۷۲- منظور از درماندگی آموخته شده چیست؟

اگر بین کار خودمان و نتایج به دست آمده رابطه‌ای نبینیم و نتایج به دست آمده را خارج از خواست و عمل خود بدانیم دچار درماندگی آموخته شده شده‌ایم.

۷۳- منظور از ادراک کارایی چیست؟

فرد احساس کند دانش و مهارت لازم برای انجام کاری را دارد.

۷۴- منظور از ادراک کنترل چیست؟

تمایل فرد به اینکه هنگام انجام کاری، محیط را تحت کنترل خود داشته باشد تا پیامدهای ناگوار را از خود دور کند.

درس ۸

۷۵- روان‌شناسی سلامت را تعریف کنید.

شاخه‌ای از روان‌شناسی که در پیش‌گیری و درمان بیماری‌های جسمی از آن بهره‌گرفته می‌شود.

۷۶- روان شناسی سلامت چه اهدافی دارد؟

۱- پیشگیری و درمان بیماری‌ها ۲- حفظ سلامتی و ارتقای آن

۷۷- منظور از سبک زندگی چیست؟ چه نقشی در روان‌شناسی سلامت دارد؟

مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که در زندگی روزمره از آنها استفاده می‌کنیم. سبک زندگی در شکل‌گیری بسیاری از بیماری‌ها تاثیر دارد. الگوهای رفتاری ناسالم و پرخطر در ایجاد بیماری‌ها موثرند. مثال: مصرف بی‌رویه نمک. موافقتی و چرب که موجب ابتلا به بیماری‌های دیابت و قلبی و فشارخون می‌شود.

۷۸- استرس چیست؟

پاسخ: نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی.

۷۹- انواع فشار روانی را نام ببرید و توضیح دهید؟

۱- فشار روانی منفی: احساس ناخوشایند از ارزیابی مشکل و ناتوانی در دستیابی به هدف

۲- فشار روانی مثبت: احساس مطلوب و سازنده در ارزیابی مشکل و پیامدهای آن

۸۰- منظور از مقابله با فشارهای روانی چیست و در مقابله با فشار روانی چه مراحل باید طی شود؟

تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی یا به حداقل رساندن فشار و تحمل کردن آن.

۱- میزان خطر موقعیت را ارزیابی کند. ۲- میزان کنترل و توان خود را ارزیابی کند. ۳- جهت کاهش عامل فشار تلاش کند.

۸۱- مذهب از چه راه‌هایی بر سلامت فرد تاثیر می‌گذارد؟

۱- راه مستقیم: از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی، ایجاد روحیه مثبت، افزایش حمایت اجتماعی سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد.

۲- غیر مستقیم: معمولاً افراد مذهبی سبک زندگی سالم‌تری دارند و رفتارهای پرخطر کمتری انجام می‌دهند. و با توسل به نیروهای الهی فشارهای روانی خود را کاهش می‌دهند

۸۲- چه عواملی بر سلامت جسمانی انسان تاثیر می‌گذارد؟

پاسخ: موضوعات و مسائلی جسمانی و روانی که انسان در زندگی با آنها مواجه می‌شود.

۸۳- ابعاد مهمی که در سبک زندگی باید مورد توجه قرار گیرند را نام ببرید؟

۱- تغذیه سالم: کربوهیدرات زیاد. ۲- ورزش و تحرک بدنی ۳- آشنایی با روش‌های مقابله با فشار روانی



۸۴- فشار روانی منفی و فشار روانی مثبت چه پیامدهایی دارند؟

فشارهای روانی منفی موجب درماندگی، ناامیدی، احساس شکست و ناکامی می‌شود. فشار روانی مثبت باعث ارتقای واکنش‌های رفتاری و پردازش‌های شناختی می‌شود.

۸۵- راه‌های مقابله سازگارانه و ناسازگارانه با فشار روانی شامل چه نوع اقداماتی می‌شود؟

مهارت‌های حل مسئله: ۱- منبع استرس شناسایی می‌شود و سعی در کاهش آن می‌شود. ۲- مشورت کردن با دیگران و کسب راهنمایی ۳- شوخ طبعی جهت کاستن از فشار روانی ۴- ورزش و فعالیت‌های بدنی
 ۱- منفعل بودن و دست از تلاش برداشتن ۲- درانتظار معجزه بودن ۳- انجام رفتارهای تکانشی بدون فکر ۴- پناه بردن به اعتیاد و داروهای شیمیایی و ...

۸۶- منظور از مقابله با فشارهای روانی چیست؟

تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی یا به حداقل رساندن فشار و تحمل کردن آن.

باکس طلایی

- ۱- ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد؛ یعنی با شواهد رفتاری-محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد.
- ۲- کدام یک از موارد زیر از ویژگی‌های مسئله نیست؟ در مسئله توانمندی‌های انسان محدود نیست.
- ۳- نیاز زیستی و تغذیه مناسب یکی از عوامل فیزیولوژیکی ایجاد انگیختگی ذهنی است.
- ۴- یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی، دستیابی به هویت است.
- ۵- منظور از علائم انحرافی، محرک‌هایی است که همواره مانع انتخاب هدف میشود.
- ۶- برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی را تمایزبخشی می‌گویند.
- ۷- تعارض، محصول ناتوانی در تصمیم‌گیری می‌باشد.
- ۸- اگر توجه مداوم و پایدار باشد در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم.
- ۹- برای بازاریابی اطلاعات از حافظه نشانه‌های درونی کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی است.
- ۱۰- انتخاب هدف، علاوه بر ایجاد توانمندی، باعث انسجام در رفتار می‌شود.
- ۱۱- انگیزه‌ها می‌توانند، از نظر جهت و شدت در افراد متفاوت باشند.
- ۱۲- در دوران نوجوانی، روابط اجتماعی و همچنین بروز احساس خود مختاری در مقایسه با دوران کودکی بیشتر می‌شود.
- ۱۳- یکی از شگفت‌آورترین پدیده‌های شناختی انسان حافظه است.

- ۱۴- در بین سبک‌های مختلف تصمیم‌گیری، بهترین سبک، از نوع منطقی است.
- ۱۵- فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط می‌باشد.
- ۱۶- رشد هیجانی در دوره کودکی معطوف به ترس، خشم و محبت است. (۲/۵)
- ۱۷- در پدیده آماده‌سازی ارائه‌پیشین محرک‌ها دریافت بعدی آن را آسان می‌کند. (۲/۵)
- ۱۸- حل مسئله فرآیندی است که به‌وسیله آن فرد می‌کوشد، راه‌حل مناسبی برای حل مشکل بیابد. (۲/۵)
- ۱۹- در سبک تصمیم‌گیری وابسته فرد به جای فکر کردن، از دیگران کورکورانه اطاعت می‌کند. (۲/۵)
- ۲۰- انجام همزمان تکلیف موجب افزایش آگاهی می‌شود.