



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی
معاونت آموزش متوسط
لوازه کنوالتی و کرده های آموزشی متوسط استان

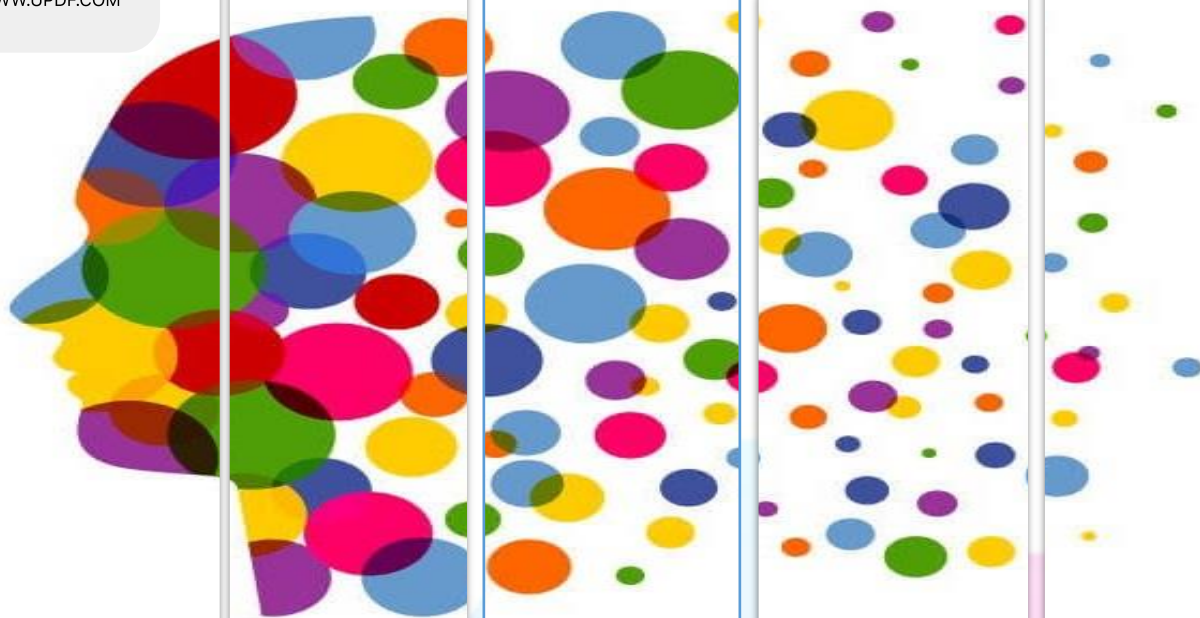


مجموعه سوالات جامع روانشناسی یازدهم انسانی



دبیرخانه راهبری کشوری روانشناسی

مستقر در استان آذربایجان غربی



شناسنامه اثر

مجموعه سوالات خط به خط درس روانشناسی

یازدهم رشته ادبیات علوم و معارف اسلامی

کد کتاب: ۱۱۱۲۲۴

پدیدآورنده: دبیرخانه راهبری کشوری روانشناسی (مستقر در استان آذربایجانغربی)

دبیر دبیرخانه: دکتر سحر اسمعیلی

طراحی و تنظیم: حبیبه قرشی (عضو دبیرخانه روانشناسی)

طراحی جلد: زهرا رمضانی (عضو فناوری دبیرخانه روانشناسی)

اعضای دبیرخانه: شعله ثنائی - سحر احمدیان - کسرا حسنی

سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

فهرست

بخش اول

۴	درس اول
۱۹	درس دوم
۳۶	درس سوم
۵۱	درس چهارم

سوالات متن درس ۱ روانشناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

مقدمه

۱. چند نمونه از پرسش هایی که پاسخ علمی به آنها دغدغه روانشناسان است را بنویسید.

پاسخ: چرا هنگام مطالعه حواسمان مدام پرت می شود. عوامل مؤثر بر فراموشی چیست؟

۲. چند ویژگی روانشناختی انسان را که در عملکرد او مؤثر است را بنویسید.

پاسخ: میزان علاقه، مطالعه، سبک یادگیری، میل به پیشرفت، خلاقیت، تجربه، تلاش، سخت کوشی

منابع کسب آگاهی و معرفت

۳. منابع و روش های گوناگون کسب آگاهی و معرفت را در پاسخ به این سوال که «آیا جهان نظم دارد؟» بنویسید.

مثال	منابع کسب آگاهی و معرفت
فرد اول با استناد به آیات الهی و سخن بزرگان دین پاسخ می دهد جهان منظم و باقاعده است.	- استناد به وحی، آیات الهی، سخن و عمل بزرگان دین
فرد دوم با روش های شهودی و دریافت درونی، به منظم بودن جهان شناخت پیدا می کند.	- شهود و دریافت درونی و..
فرد سوم با توجه به استدلال های منطقی و دلایل فلسفی جهان را قاعده مند می داند.	عقل (روش های فلسفی، استدلالهای منطقی و...
فرد چهارم می گوید: اگر کره زمین چند کیلومتر دورتر یا نزدیک تر به خورشید می بود؛ امکان حیات در زمین وجود نمی داشت؛ بنابراین جهان هستی حتمالاً منظم دارد.	تجربه (روش های علم تجربی)

۴. هریک از منابع چهار گانه آگاهی و معرفت..... را دارند.

پاسخ: روش های خاص و متناسب با خود

۵. چرا نباید چهار منبع را در مقابل یکدیگر قلمداد کرد؟

- پاسخ: چهار منبع مختلف برای آگاهی از جنبه های عالم هستی و خلقت هستند.

- هریک ویژگی مخصوص به خود را دارند اما می توانند تکمیل کننده جنبه های مختلف آگاهی و معرفت باشند.

۶. منابع کسب آگاهی و معرفت را نام ببرید.



علوم تجربی چیست؟

۷. از روش ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه گیری بررسی موضوع مورد مطالعه استفاده می کند و یکی از منابع کسب آگاهی و معرفت است.

پاسخ: علم تجربی

۸. در علوم تجربی با کمک مشاهده و روش های مختلف بررسی می شود.

پاسخ: رابطه بین پدیده های طبیعی

۹. مفاهیمی که در علوم تجربی کاربرد دارد را نام ببرید.

پاسخ: مسئله ، فرضیه ها و نظریه ها

۱۰. پژوهش های دانشمندان با شروع می شود.

پاسخ: مسئله

۱۱. فرضیه را تعریف کنید.

پاسخ: فرضیه : دانشمندان با توجه به دانش و تجربه خودشان و گذشتگان و همچنین با استفاده از قوه تخیلشان تلاش می کنند پاسخ های تا حد ممکن سنجیده به مسئله های علمی بدهند. به این گونه پاسخ ها « فرضیه » می گویند. فرضیه پاسخ اولیه پژوهشگران به « مسئله های علمی » است. فرضیه می تواند صحیح یا غلط باشد. فرضیه را دانشمندان آزمایش می کنند تا به درستی آن پی ببرند. فرضیه ها می توانند باعث طرح سوال های دیگر هم بشوند.

۱۲. فرضیه ها می توانند در پاسخ به یک سوال بیایند باعث هم بشوند.

پاسخ: طرح سوال های دیگر

۱۳. اصل یا قانون چیست؟

پاسخ: فرضیه ها، در صورت پذیرفته شدن در شرایط مختلف آزمایشی به قانون یا اصل تبدیل می شود.

۱۴. نظریه چیست؟

پاسخ: مجموعه منسجم از اصول و قوانین علمی در باره یک موضوع نظریه را تشکیل می دهد.

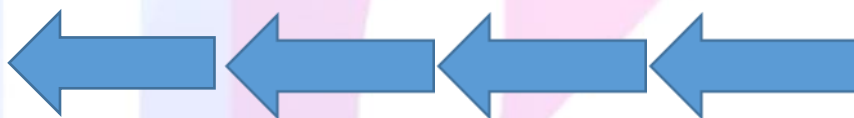
۱۵. برای پذیرش فرضیه ها در مسئله های علمی چه باید کرد؟

پاسخ: برای پذیرش فرضیه ها باید آن پاسخ اولیه یعنی فرضیه را بر اساس مشاهدات تجربی بیازماییم و نتیجه را با یافته های مقبول در علم تجربی مطابقت دهیم پس از بررسی اگر مطابقت و همخوانی وجود نداشته باشد پاسخ ارائه شده پذیرفته نمی شود.

۱۶. آیا معتبر بودن و پذیرفته شدن پاسخ های اولیه (فرضیه) به معنای درست و واقعی بودن آن پاسخ است؟ چرا؟

پاسخ: معتبر بودن و پذیرفته شدن پاسخ لزوماً به معنای درست و واقعی بودن آن پاسخ نیست چون پاسخی که اکنون مورد قبول واقع شده و علمی است پس از مدتی به دلیل آگاهی از نادرستی آزمایشات قبلی و یا به دلیل تغییر در پیش فرض های دانشمندان کنار گذاشته شده و نادرست تلقی شود.

۱۷. در نمودار زیر مراحل روش تجربی را بنویسید. پاسخ: مسئله - فرضیه - اصول یا قوانین - نظریه



۱۸. بین مراحل روش تجربی چه نوع رابطه ای وجود دارد؟

پاسخ پیوستگی

۱۹. با ذکر یک نمونه در حوزه روانشناسی هریک از مفاهیم مسئله - فرضیه - قانون و اصول - نظریه را توضیح دهید.

پاسخ:

مثال	مفاهیم علمی
گذشت زمان بر پایداری حافظه چه تأثیری دارد؟	۱. مسئله
گذشت زمان و عدم استفاده از مطالب ، دوام آن ها را کم رنگ می کند. با توجه به این تجربیات ، پاسخ سنجیده به سؤال داده می شود: گذشت زمان «باعث تضعیف حافظه می شود».	۲. فرضیه
دانشمندان، فرضیه را می آزمایند تا به درستی آن پی ببرند؛ در صورت تأیید تأثیر «گذشت زمان بر حافظه» به عنوان یک اصل یا قانون پذیرفته می شود.	۳. اصول یا قوانین
حافظه علاوه بر گذشت زمان، تابع اصول و قوانین دیگری هم است. وقتی همه اصول حافظه کنار یکدیگر بیایند «نظریه های فراموشی» را شکل می دهند. همه علوم، با نظریه	۴. نظریه

۲۰. چند نمونه از قوانین و باورهای علمی را که تا کنون شنیده اید را بنویسید.

پاسخ: سرو صدای زیاد عملکرد حافظه را ضعیف می کند.

استرس های زیاد در زندگی به سلامتی انسان آسیب می زند.

علم روانشناسی چه هدف هایی را دنبال می کند؟

۲۱. هدف های علم روانشناسی را نام ببرید.

پاسخ:



۲۲. منظور از توصیف چیست؟ یک مثال بنویسید.

پاسخ: توصیف: یعنی تعریف آنچه هست، بیان روشن و دقیق مفهوم مورد نظر. چیستی مفهوم و موضوعی که قصد مطالعه و بررسی آن را داریم. مثال: حافظه توانایی به یادآوری خاطرات گذشته – هوش توانایی سازگاری فرد با محیط – انسان موجودی که دارای ابعاد مادی و غیر مادی هست.

۲۳. چگونگی توصیف هر دانشمند از یک موضوع یا پدیده تاثیر زیادی در مواجهه با آن موضوع و بررسی علمی آن دارد؟ با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: چگونگی توصیف هر دانشمند از یک موضوع یا پدیده تأثیر بسیار زیادی در مواجهه با آن موضوع و بررسی علمی آن دارد. مثلاً فردی که انسان را موجودی جسمانی می بیند بسیار متفاوت از فردی که انسان را دارای ابعاد فراتر از بدن جسمانی می بیند. به مطالعه و پژوهش علمی در باره انسان خواهد پرداخت.

۲۴. دانشمندان سعی می کنند در توصیف موضوعات و پدیده های مختلف، و باشند.

پاسخ: دقیق و بی طرف

۲۵. چه اموری مشاهده و دقت روانشناسان و دانشمندان را تحت تأثیر قرار می دهد؟

پاسخ: روانشناسان همانند سایر دانشمندان علوم تجربی غالباً تأثیر پیش فرض ها، نظریات پذیرفته شده در هر علم، ارزش ها و جهت گیری های موجود در ذهن خویش هستند. این امر بر مشاهده و دقت آنها تأثیر جدی می گذارد.

۲۶. تبیین چیست؟ بعد از کدام هدف قرار می گیرد؟

پاسخ: تبیین: یعنی توضیح دادن، علت، باعث، موجب، چگونگی، بیان چرایی اتفاق افتادن یک پدیده. بیان علل اتفاق افتادن آن پدیده در جهان توسط دانشمندان-بعد از توصیف قرار میگیرد.

۲۷. چرا نباید با دست یافتن به یک تبیین خاص تبیین های محتمل یا صحیح دیگر را رد کنیم؟

پاسخ: همیشه این احتمال وجود دارد که برای یک موضوع تبیین های متفاوت و در عین حال صحیحی وجود داشته باشد. مثلاً چند نوع تبیین مختلف تجربی یا عقلانی یا دینی و...

-نبايد با دست یافتن به یک تبیین خاص تبیین های محتمل یا صحیح دیگر را رد کنیم.

۲۸. پیش بینی و کنترل بعد از کدام اهداف علمی صورت می گیرد؟

پاسخ: پس از برگزیدن یک توصیف و تبیین خاص یک پدیده تا حد زیادی می توان به پیش بینی و کنترل آن پدیده دست یافت.

۲۹. با ذکر مثال پیش بینی و کنترل را توضیح دهید.

پاسخ: اگر شما بدانید که یک ماده شیمیایی چه ویژگی هایی دارد (توصیف) و چرا در ترکیب با ماده ای دیگر، چنین واکنشی می دهد (تبیین) خواهید توانست آن واکنش را در زمان و موقعیتی دیگر، پیش بینی و کنترل کنید.

مثال دیگر: تکرار خاطرات (آنچه که یاد گرفته ایم) در ساعات اولیه از بروز فراموشی پیشگیری می کند. (پیش بینی)

با استفاده تکرار خاطرات در ساعات اولیه میزان فراموشی را کنترل کنیم و با استفاده از آموزش های مناسب از فراموشی افراد پیشگیری کنیم.

۳۰. کنترل و پیش بینی در نسبت به بسیاری از علوم تجربی دیگر، با دشواری های بیشتر روبه رو است.

پاسخ: علم روانشناسی

۳۱. مهمترین دلیل دشواری پیش بینی و کنترل در علم روانشناسی چیست؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: -مهمترین دلیل دشواری پیش بینی و کنترل در علم روانشناسی پیچیدگی و دشواری توصیف و تبیین در موضوعات مختلف این علم است مثلاً انسان و رفتارهای او به عنوان موضوعی برای بررسی علمی در روانشناسی دارای ابعاد و ویژگی های مختلف و پیچیده ای است. انسان علاوه بر آنکه جسم و بدن دارد. دارای ابعاد غیر جسمانی هم هست که با بدن در ارتباط تنگاتنگی است .

این امر باعث می شود توصیف دقیق از موضوعات مختلف مانند هوش و عواطف و.. بسیار دشوار گردد. در نتیجه شاهد تبیین های متفاوتی از این موضوعات و مانند آنها در روانشناسی باشیم.

۳۲. تفاوت پیش بینی و کنترل فیزیک با روانشناسی را بنویسید.

پاسخ: در فیزیک پیش بینی انبساط فلز بوسیله گرما دشوار نیست در حالی که پیش بینی انگیزه پیشرفت دشوارتر است. چون تحت تأثیر عوامل متعددی است که برا حتی نمی توان آنها را توصیف یا تبیین کرد. پیش بینی و کنترل موضوعی که توصیف روشن تری داشته باشد آسان تر است.

۳۳. پایه و رکن اساسی روش علمی چیست؟

پاسخ: مشاهده و تجربه

۳۴. روش های علوم تجربی در کدام حیطه قابل اجرا و معتبر هستند ؟

پاسخ: امور مشاهده پذیر - نمی توان از آنها در حیطه امور غیر قابل مشاهده با حواس پنجگانه استفاده کرد.

۳۵. اشتباه دانشمندان علوم تجربی چیست؟

پاسخ: اشتباه دانشمندان علوم تجربی : ورود به حیطه موضوعاتی که قابل مشاهده مستقیم و تجربه نیست. به اظهار نظر در باره چنین موضوعاتی پراخته و گاهی منابع دیگر منابع آگاهی و معرفت یا تبیین های ارائه شده بر اساس آن ها را نادرست معرفی میکنند.

۳۶. علم تجربی در مواجهه با مسائل غیر قابل مشاهده چه ادعایی می تواند داشته باشد؟

پاسخ: علم تجربی در مواجهه با مسائل غیر قابل مشاهده : نمی دانم

۳۷. برای کسب معرفت و دانش در باره موجودات..... باید از تبیین های مستند به غیر از علوم تجربی استفاده کرد.

پاسخ: غیر قابل مشاهده (غیر محسوس)

۳۸. چگونه می توانیم از گزاره های صحیح در امور غیر قابل مشاهده استفاده کرد؟

پاسخ: در موضوعات غیر قابل مشاهده که قابلیت بررسی های تجربی را نداشته و نمی توان در مورد آن، گزاره های تجربی و علمی بیان کرد، اما می توان با استناد به منابع دیگر کسب آگاهی و معرفت، گزاره های صحیح و معتبری در باره آن موضوع بیان نمود.

۳۹. مبانی علوم تجربی کدامند؟

پاسخ: هر نظریه علمی که براساس مشاهده و تجربه شکل گرفته است، خود بر نظریات و مبانی غیر تجربی (یعنی سه حیطه دیگر آگاهی) تکیه داشته با تغییر در آنها، فرضیات مطرح شده در علم تجربی نیز تغییر خواهد کرد.

۴۰. اگر با مطالعه یک کتاب به این نتیجه رسیده اید که جهان نظم دارد. از کدام منابع شناختی به دانش جدید رسیده اید؟

پاسخ: سخن افراد صاحب نظر و کارشناس

۴۱. روش علمی را تعریف کنید.

پاسخ: کاربردی-ترین تعریف روش علمی : «فرایند جستجوی باقاعده و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین».

۴۲. در تعریف روش علمی منظور از فرایند چیست؟

پاسخ: وقتی از مبدأ به سوی مقصد در حال حرکت هستیم، جریان رسیدن به هدف را «فرایند» گویند.

۴۳. جست وجو در روش علمی به چه صورت هست؟

پاسخ: در جستجوی چیزی بودن باعث می شود تا روش علمی، هدفمند باشد.

۴۴. چه زمانی جست وجو نتیجه بخش نخواهد بود؟

پاسخ: توجه نداشتن به هدف مشخص

۴۵. واژه نظامدار بودن در تعریف روش علمی به چه معناست؟

پاسخ: نظام دار یعنی روش علمی تابع قواعد مشخصی است که به صورت منظم طی می شود.

مهم-ترین تفاوت دانشمند با فرد عادی در زمینه نظام-دار بودن روش علمی : هر چند هر دو با مسئله مواجه می شوند، اما مواجهه دانشمند، بر خلاف فرد عادی، منظم و قاعده مند است.

۴۶. مفهوم موقعیت نامعین را در تعریف روش علمی بنویسید.

پاسخ: موقعیت نامعین یعنی دانشمند به دنبال ابهام زدایی و روشن سازی است. دانشمند با طرح مسئله، موقعیت ناشناخته را خلق می کند. روشن سازی موقعیت نامعین همانند نور در شب تاریک است؛ هر چه بر شدت نور افزوده می شود، از مقدار تاریکی کاسته می شود.

ویژگی های روش علمی

۴۷. ویژگی های روش علمی را نام ببرید.

پاسخ: تعریف عملیاتی-تکرار پذیری

۴۸. متغیر چیست؟ با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: -تعریف متغیر:متغیر یعنی هر آن چه که تغییر میکند. مثلاً نمره یک درس، مقادیر مختلفی از یک تا بیست را شامل می شود، پس یک متغیر است. میزان استراحت از صفر تا بیست و چهار ساعت را شامل می شود.

۴۹. تعریف عملیاتی چیست؟ و چه ویژگی هایی دارد؟

پاسخ: در روش علمی و برای انجام یک آزمایش صحیح و همچنین سهولت در اندازه گیری، متغیر مورد نظر باید به شکل دقیق، شفاف و قابل اندازه گیری تعریف شود؛ به گونه ای که همه افراد با مطالعه تعریف متغیر مورد نظر، به برداشت یکسان و یا تقریباً یکسانی برسند.

۵۰. هوش را به عنوان یکی از مفاهیم روانشناسی تعریف عملیاتی کنید.

پاسخ: : قدرت سازگاری با محیط ، عددی که با اجرای « آزمون سازگاری » به دست می آید.

۵۱. منظور از ویژگی تکرار پذیری در روش علمی چیست؟

پاسخ: تکرار پذیری : یعنی یافته های به دست آمده از روش علمی، خصوصی و شخصی نیست، بلکه هر فردی ، در صورت رعایت ضوابط علمی ، می تواند یافته های دیگران را تکرار کند. در زمینه های گوناگون به نتایج مشابهی با آزمودنی های متفاوت برسیم.

۵۲. چرا همه علوم به یک میزان دارای یافته های تکرار پذیر نیستند؟

پاسخ: به عنوان مثال ، فیزیکدانی که موضوع تحقیق او اجسام بی جان است، می تواند به یافته های یکسانی در آزمایشهای متعدد تأثیر گرما بر فلز برسد. اما چنین چیزی در علوی مانند روانشناسی دشوار است.

۵۳. محدودیت های روش تجربی در تبیین پدیده های انسانی چیست؟ (دلیل دشواری رسیدن به یافته های یکسان در روانشناسی چیست؟)

پاسخ: به دلیل رعایت مسائل اخلاقی و نیز پیچیدگی پژوهش های مربوط به انسان، تأثیر ارزشها در نگاه و تفسیر پدیده های انسانی و.. روش علمی همواره با محدودیت هایی مواجه است و شاید به همین دلیل روش علمی تاکنون نتوانسته است به همه پرسش های بشر امروز پاسخ دهد.

تعریف روانشناسی

۵۴. چرا نظریه واحد در تعریف روانشناسی وجود ندارد؟

پاسخ: دلیل اصلی وجود تعاریف مختلف در روان شناسی، گذشت زمان و تغییر در مبانی و پیش فرض های علم تغییر در نیازهای فرهنگی و اجتماعی و زیستی و همچنین افزایش اطلاعات در هر علم ، باعث تغییر در توصیف و تبیین های موجود در یک علم می شود. که نمی توان به یک نظریه واحدی رسید.

۵۵. روانشناسی را تعریف کنید.

پاسخ: جامع ترین تعریف روان-شناسی : «علم مطالعه رفتار و فرایند های ذهنی(شناخت)».

۵۶. منظورا از رفتار چیست؟ با ذکر مثال

پاسخ: رفتار : به هر نوع فعالیت مورد مشاهده جاندار، «رفتار» می گویند. نمونه هایی از رفتار : حرکت جمعی پرندگان، لانه سازی برخی حیوانات، راه رفتن انسان ها، غذا خوردن، خوابیدن.

۵۷ منظور از فرایندهای ذهنی چیست؟ با ذکر مثال

پاسخ: بسیاری از رفتارها به صورت مستقیم قابل مشاهده نیستند که از جمله آنها فرایندهای ذهنی است.

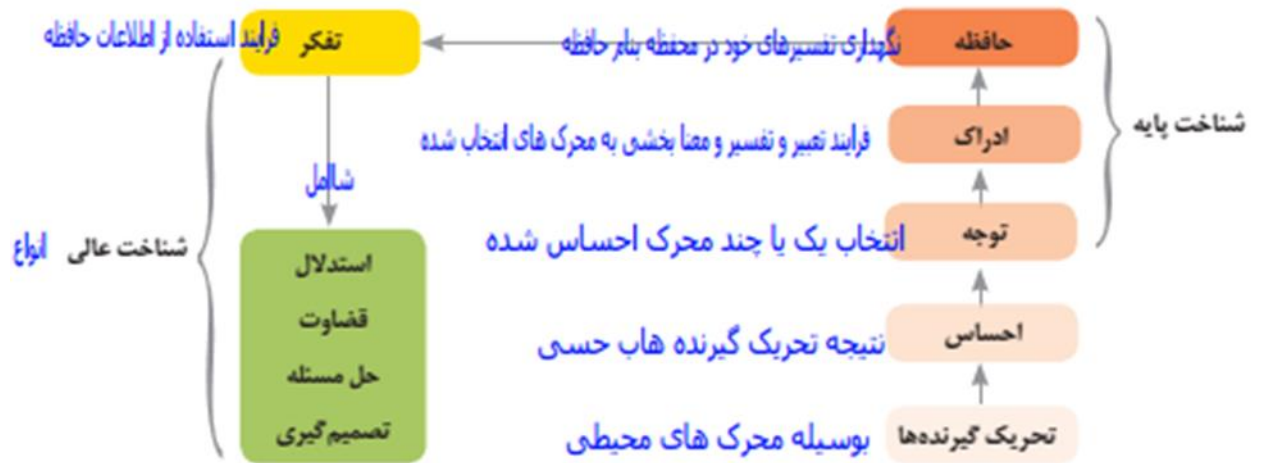
- فرایندهای ذهنی : این فرایندها را به واسطه نتایجی که دارند استنباط می کنیم؛ مثلاً شما ۲۰ اسلاید به دوست خود می دهید ، سپس از او می خواهید از بین این ۲۰ اسلاید ؛ اسلاید ۷ و اسلاید ۸ را به شما نشان دهد. در این مثال پاسخ درست و موفقیت آمیز فرد نشان دهنده حافظه است که از جمله فرایندهای ذهنی است و به صورت مستقیم قابل مشاهده نیست. امروزه از فرایندهای ذهنی با واژه «شناخت» تعبیر می شود.

۵۸. امروز از فرایندهای ذهنی با واژه تعبیر می شود.

پاسخ: شناخت

شناخت چیست؟

۵۹. چگونگی شکل گیری شناخت را توضیح دهید.



حکونگ، شکل، گم، سطح مختلف شناخت

۶۰. فرایند توجه تا تصمیم گیری را می نامند.

پاسخ: شناخت

۶۱. شناخت پایه شامل چیست؟

پاسخ: توجه، ادراک و حافظه

۶۲. شناخت عالی شامل چیست؟

پاسخ: انواع تفکر «شناخت عالی» می گویند. (استدلال- قضاوت- حل مسئله- تصمیم گیری)

۶۳. مفهوم پردازش چیست؟

پاسخ: پردازش به معنای دریافت و فهم بیشتر است.

۶۴. انواع پردازش را توضیح دهید.

پاسخ: تفاوت پردازش **ادراکی** با پردازش **مفهومی**: هرگاه پردازش صرفاً بر ویژگی **های حسی**، مانند **اندازه و شکل ظاهری محرک** تکیه داشته

باشد، «پردازش **ادراکی**» است و پردازشی که علاوه بر ویژگی **های حسی** تحت تأثیر ویژگی **های کیفی** قرار دارد «پردازش **مفهومی**» است.

۶۵. در کدام نوع پردازش پردازشگران به مفهوم می رسند؟

پاسخ: پردازش مفهومی

۶۶. هرچه پردازش ما مفهومی باشد شناخت شکل گرفته چگونه می شود؟

پاسخ: هرچه پردازش ما مفهومی تر باشد، شناخت شکل گرفته، پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود

۶۷. چه زمانی شناخت شکل گرفته پایدارتر و کار آمد خواهد بود؟

پاسخ: هر چه پردازش مفهومی تر باشد.

۶۸. کدام نوع حل مسئله و تصمیم گیری کار آمدتر است؟

پاسخ: حل مسئله و تصمیم گیری مبتنی بر پردازش مفهومی، کارآمدتر از تصمیم گیری مبتنی بر پردازش ادراکی است.

۶۹. نوع پردازش خود را که در سنین نوجوانی هستید با یک کودک دوره ابتدایی مقایسه کنید.

پاسخ: سارا ۵ ساله و پیش دبستانی است، این گونه کودکان تحت تأثیر ویژگی ظاهری قرار می گیرند یعنی رنگ و شکل ظاهر، «پردازش ادراکی» را برتر می دانند؛ اما سپیده ۱۷ ساله و نوجوان است؛ نوجوانان تحت تأثیر کیفیت (نرمی، دوام، قیمت و ماندگاری) «پردازش مفهومی» قرار می گیرند. لذا تصمیم گیری سپیده از تصمیم گیری سارا کارآمدتر است، زیرا حل مسئله و تصمیم گیری مبتنی بر پردازش مفهومی، کارآمدتر از تصمیم گیری مبتنی بر پردازش ادراکی است. در درس ۲ ص ۴۸ و ۵۶ و درس ۳ ص ۸۵ نیز خواهید خواند.

روش های جمع آوری اطلاعات در روانشناسی

۷۰. روش های جمع آوری اطلاعات را نام ببرید.

پاسخ: مشاهده - پرسشنامه - مصاحبه - آزمون ها

مشاهده

۷۱. روش اصلی جمع آوری اطلاعات و توصیف موضوعات کدام است؟

پاسخ: مشاهده

۷۲. روش مشاهده در مورد حیوانات و آدمیان چگونه مورد استفاده واقع شده است؟

پاسخ: با مشاهده دقیق در حیوانات رفتار نوع دوستانه بصورت تکاملی

در نوزادان جزئیات الگوهای حرکتی را به کمک فیلم برداری

۷۳. از کدام روش در محیط طبیعی و آزمایشگاه استفاده می شود؟

پاسخ: مشاهده

۷۴. چه اصولی باید در مشاهده رعایت شود؟

پاسخ: اطلاعات به شکل دقیق ثبت شوند و تا جای ممکن، از تعصب و پیش داوری ها دور باشند.

۷۵. ثبت رفتار تماشاگران مسابقه فوتبال و بررسی هیجانات آنها با چه روش انجام می شود؟

پاسخ: مشاهده

۷۶. چه زمانی از پرسشنامه ها استفاده می شود؟

پاسخ: اطلاعاتی که با کمک مشاهده مستقیم نمی توان بدست آورد.

۷۷. چگونه بوسیله پرسشنامه ها اطلاعات جمع آوری می شود؟

پاسخ: محقق از خود فرد درباره رفتار یا افکار خاص او می پرسد.

۷۸. پرسشنامه ها چگونه باید باشد؟

پاسخ: پرسش نامه ها باید دقیق و معتبر باشد

۷۹. نمره گذاری پرسش نامه ها چگونه هست؟

پاسخ: به صورت های مختلف نمره گذاری می شود.

۸۰. یک نمونه از پرسشنامه های موجود در کتاب درسی خود را نام ببرید.

پاسخ: پرسش نامه سبک زندگی درس ۱۹۴ کتاب

مصاحبه

۸۱. چه زمانی از مصاحبه می توانیم استفاده کنیم.

پاسخ: موضوعات را نمی توان به صورت از پیش تعیین شده مشاهده یا با کمک پرسش نامه ها مطالعه کرد؛

۸۲. نحوه شکل گیری مصاحبه را بنویسید.

پاسخ: در این حالت، محقق در ضمن گفتگو براساس پاسخ های دریافت کرده، پرسش بعدی را معلوم و مصاحبه را هدایت می کند. بنابراین مصاحبه

برخلاف گفتگوی معمولی هدفمند و سازمان یافته است

۸۳. مصاحبه با گفتگوی معمولی چه تفاوتی دارد؟

پاسخ: هدفمند و سازمان یافته است.

آزمون ها

۸۴. افراد عادی جامعه با استفاده کدام روش جمع آوری بیشتر مواجه هستند؟

پاسخ: آزمون ها

۸۵. با کدام روش جمع آوری اطلاعات ویژگی های روانشناختی کمی می شود؟

پاسخ: آزمون ها

۸۶. آزمون ها چه ویژگی هایی دارند؟

پاسخ: ساخت آزمون ها دشوار و فراینده پیچیده دارد. همان چیز را اندازه گیری کند که برای آن ساخته شدند. آزمون ها در دفعات متعدد اجرا باید نمره یکسان یا تقریباً یکسانی به ما بدهند.

۸۷. استفاده از آزمون ها چگونه باید باشد؟

پاسخ: استفاده از آزمون ها و چگونگی اجرا و تفسیر آن باید در کنار سایر روشها باشد. و به دست افراد متخصص انجام شود. و همچنین متخصصان نباید مشخصات و اطلاعاتی را که در تحقیقات خود از افراد بدست آورده اند، به صورت عمومی برای دیگران منتشر کنند.

۸۸. دو نمونه از آزمون های روانشناختی که با آن مواجه بوده اید را بنویسید.

پاسخ: آزمون هوش و استعداد تحصیلی

طراح سوالات حبیبه قرشی دبیر ناحیه ۱ ارومیه (عضو دبیرخانه روانشناسی)

پاسخ فعالیت های کتاب درسی

پاسخ: فعالیت ۱-۲ ص ۱۱: میزان علاقه، مطالعه، سبک یادگیری، میل به پیشرفت، خلاقیت، تجربه، تلاش، سخت کوشی

پاسخ فعالیت ۱-۳ ص ۱۳: پژوهشگر در بیان مسئله هدف خویش را بیان و بر اساس آن، فرضیه ها را تعیین می نماید. فرضیه های تأیید شده منجر به تشکیل قوانین و در نهایت تولید نظریه می گردند. پیوسته و سلسه مراتبی هستند.

۲. سرو صدای زیاد عملکرد حافظه را ضعیف می کند.

استرس های زیاد در زندگی به سلامتی انسان آسیب می زند.

پاسخ فعالیت ۱-۴ ص ۱۶

۱- توصیف به چیستی بک مفهوم اشاره شده

۱- تبیین به چرایی یک موضوع اشاره شده

۲- در فیزیک پیش بینی انبساط فلز بوسیله گرما دشوار نیست در حالی که پیش بینی انگیزه پیشرفت دشوارتر است. چون تحت تأثیر عوامل متعددی است که برا حتی نمی توان آنها را توصیف یا تبیین کرد. پیش بینی و کنترل موضوعی که توصیف روشن تری داشته باشد آسان تر است.

پاسخ فعالیت ۱-۵ ص ۱۸: مسئله: چرا مطالعه با فاصله زمانی، بهتر از مطالعه بدون فاصله زمانی است؟ شیوه های مؤثر مقابله با کرونا چیست؟

فرضیه: مطالعه با فاصله زمانی، بازده یادگیری را بالا می برد. ماسک زدن/ضد عفونی کردن/شست و شوی دست ها/فاصله گذاری.

پاسخ فعالیت ۱- ۶: ص ۲۱: حسین (مستقیم - رفتن با دیدن) / فاطمه (غير مستقیم - اندیشیدن) / کودکان (مستقیم - مستقیم - احساس). هر چه قابل مشاهده باشد مستقیم است و هر چه غير قابل مشاهده باشد غير مستقیم است. در این فعالیت، رفتن با دیدن و رديابی، قابل مشاهده اند؛ اما اندیشه و احساس غير قابل مشاهده اند.

پاسخ سؤال ص ۲۲: تفکر نیازمند شناخت پایه یعنی توجه، ادراک و حافظه است. فردی که حافظه قوی دارد متفکر نیست؛ بلکه از یک سو حافظه ابزاری جهت رديابی به مهارت های مهم تر، همچون تفکر است و از سوی دیگر حافظه در نقش فراهم سازی داده های خام برای تفکر است. درس ۴ ص ۱۰۹ خواهید خواند.

پاسخ فعالیت ۱- ۸: ص ۲۳: سارا ۵ ساله و پیش دبستانی است، این گونه کودکان تحت تأثیر ویژگی ظاهری قرار می گیرند یعنی رنگ و شکل ظاهر، «پردازش ادراکی» را برتر می دانند؛ اما سپیده ۱۷ ساله و نوجوان است؛ نوجوانان تحت تأثیر کیفیت (نرمی، دوام، قیمت و ماندگاری) «پردازش مفهومی» قرار می گیرند. لذا تصمیم گیری سپیده از تصمیم گیری سارا کارآمدتر است، زیرا حل مسئله و تصمیم-گیری مبتنی بر پردازش مفهومی، کارآمدتر از تصمیم-گیری مبتنی بر پردازش ادراکی است. در درس ۲ ص ۴۸ و ۵۶ و درس ۳ ص ۸۵ نیز خواهید خواند.

پاسخ فعالیت ۱- ۹: ص ۲۷: رفتارهای هیجانی منفی مثل خشونت کلامی و فیزیکی، ضربه زدن به اشیا و امکانات باشگاه ها و استادیوم ها، درگیری، دشنام دادن، ناسزاگویی. این گونه رفتارها بین طرفداران وفادار دو تیم اتفاق می افتد. بنابراین برقراری اصولی مانند رعایت احترام، ادب، حیا، عفت، آرامش و امنیت در بین هواداران ضروری است.

سوالات تستی درس ۱ روانشناسی یازدهم انسانی

۱. یافتن مهمترین علل بروز اضطراب در نوجوانان به کدامیک از اهداف علم روانشناسی مربوط می شود؟

الف) توصیف

ب) کنترل

ج) پیش بینی

د) کنترل

۲. کدامیک از موارد زیر به رفتارهای قابل مشاهده مستقیم اشاره دارد؟

الف) اندیشیدن در مورد انتخاب لباس

ب) تصمیم گیری

ج) نوشتن

د) توجه کردن

۳. بازنمایی اطلاعات در حافظه به چه منظوری صورت می‌گیرد؟

الف) انتخاب محرک احساس شده

ب) تفسیر محرک های انتخاب شده

ج) نگهداری اطلاعات در حافظه

د) دست یابی به مراتب بالاتر شناخت

۴. کدام روش در محیط های طبیعی و آزمایشگاهی مورد استفاده قرار می گیرد؟

الف) مشاهده

ب) آزمون ها

ج) پرسش نامه

د) مصاحبه

۵. دست یابی به نتایج مشابه در آزمایش های مکرر بیانگر کدام ویژگی است؟

الف) کنترل

ب) تکرار پذیری

ج) تعریف عملیاتی

د) پیش بینی

۶. اولین گام در پژوهش علمی کدام است؟

الف) فرضیه

ب) نظریه

ج) اصول و قوانین

د) مسئله

۷. اگر همه در مطالعه یک مفهوم به یک برداشت یکسان برسند بیانگر چیست؟

الف) تبیین

ب) تکرار پذیری

ج) پیش بینی

د) تعریف عملیاتی

۸. کدامیک از موارد زیر فرایند ذهنی است؟

الف) استدلال

ب) پرواز پرندگان

ج) غذا خوردن

د) راه رفتن

۹. سرو صدای زیاد عملکرد حافظه را تضعیف می کند . اشاره به کدامیک از مراحل تحقیق دارد؟

الف) توصیف

ب) فرضیه

ج) قانون

د) کنترل

۱۰. در کدام روش ویژگی های روانشناختی کمی می شود؟

الف) مشاهده

ب) مصاحبه

ج) آزمون ها

د) پرسش نامه

تعریف روانشناسی رشد

۱. منظور از فراخنای زندگی چیست؟

پاسخ: شناسایی و پیش بینی تغییرات در طول زندگی که به آن «فراخنای زندگی» گفته می شود.

۲. روانشناسی رشد را تعریف کنید .

پاسخ: شاخه ای از علم روانشناسی است که تلاش می کند تغییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می دهد مطالعه کند.

۳. جنبه های مختلف رشد را با ذکر نمونه نام ببرید.

پاسخ: جنبه های مختلف رشد انسان: جسمانی (بلند شدن قد) - شناختی (حل مسائل) - اخلاقی (رعایت حقوق دیگران) - هیجانی (ابراز خشم) - اجتماعی (روابط با همسالان)

عوامل موثر بر رشد

۴. عوامل موثر بر رشد را نام ببرید.

پاسخ: عوامل وراثتی و محیطی

عوامل وراثتی

۵. دوقلوهای همسان و ناهمسان را توضیح دهید.

پاسخ: دوقلوهای همسان دارای ویژگی های وراثتی یکسان هستند زیرا هر دو از یک تخمک بوجود آمده اند. برخی از دوقلوها را ناهمسان می نامند یعنی از دو تخمک جداگانه بوجود آمده اند.

۶. عوامل وراثتی چگونه در رشد موثر است؟

پاسخ: عوامل وراثتی، ایجاد کننده صفاتی هستند که از قبل در فرد نهفته است. برخی از این صفات از بدو تولد در رفتار نوزاد ظاهر می شود مثلا نوزادی را در نظر بگیرید که در هفته اول تولدش تمام بستگان و اطرافیان تلاش می کنند تشخیص دهند از لحاظ ظاهری کیست؟ پدر، مادر، مادر بزرگ و ... برخی دیگر از صفات آمادگی خاص نهفته لازم است تا کودک شروع به حرف زدن و یا خواندن و نوشتن بکند.

۷. در روانشناسی به رفتارهایی که به..... وابسته است ریش می گویند.

پاسخ: آمادگی زیستی

۸. ریش چیست؟

پاسخ: ریش یا پختگی به معنای آن دسته از تغییراتی است که به آمادگی زیستی وابسته است و با گذشت زمان طبق برنامه طبیعی انجام می گیرد. عوامل محیطی نیز می توانند تا حدودی بر ریش یا پختگی تأثیر بگذارد. مثلا: کودک در ۱۵ ماهگی می تواند راه برود. نوجوان در ۱۱ تا ۱۴ سالگی به بلوغ می رسد.

۹. چگونه با بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور می توان احتمال وقوع برخی از ویژگی های رفتاری و شناختی را دامنه های سنی خاص را پیش بینی کنیم؟

پاسخ: از آنجا که وراثت نقش تعیین کننده ای در رشد یا آمادگی زیستی افراد برای تغییرات دارد.

عوامل محیطی

۱۰. منظور از عوامل محیطی مؤثر بر رشد چیست؟

پاسخ: عوامل محیطی در بیرون از فرد وجود دارد و بر نحوه بروز تغییرات در جنبه های و در مراحل مختلف رشد تأثیر گذار است.

۱۱. یکی از مهمترین عوامل محیطی مؤثر بر تغییرات رشد چیست؟

پاسخ: یادگیری

مراحل مهم رشد در فراخنای زندگی

۱۲. امروزه روانشناسان رشد به رشد اعتقاد دارند.

پاسخ: مرحله ای

۱۳. ویژگی های رشد را به دلیل رشد نمی توان به راحتی به مراحل مشخص تقسیم کرد.

پاسخ: پیوستگی

۱۴. عمر انسان بعد از تولد به چند مرحله تقسیم می شود نام ببرید.

پاسخ: عمر انسان بعد از تولد به سه دوره کودکی (طفولیت از تولد تا دو سالگی، کودکی اول از دوسالگی تا هفت سالگی و کودکی دوم هفت تا دوازده سالگی) نوجوانی و بزرگسالی (جوانی، میانسالی و پیری)

۱۵. مراحل رشد انسان را با توجه به دامنه سنی نام ببرید.

پاسخ: عمر انسان بعد از تولد به سه دوره کودکی (طفولیت از تولد تا دو سالگی، کودکی اول از دوسالگی تا هفت سالگی و کودکی دوم هفت تا دوازده سالگی) نوجوانی و بزرگسالی (جوانی، میانسالی و پیری)

۱۶. مراحل رشد در اسلام را توضیح دهید.

پاسخ: در اسلام مراحل رشد انسان تا ۲۱ سالگی به سه مرحله تقسیم می شود. پیامبر اسلام (ص) می فرمایند: کودک هفت سال اول آقا و سرور است و هفت سال دوم فرمانبردار و هفت سال سوم وزیر و مشاور است.

کودک در هفت سال اول باید چگونه باشد؟

باید آزاد باشد که 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 که با عمل و گفتار صحیح از حسن تقلیدش بهره گیرد.

در هفت سال دوم باید چگونه باشد؟

در هفت سال دوم کم باید زشتی ها و زیبایی ها را به او فهماند و در تأدیب او کوشش کرد و او را به ارزشها و دوری از زشتی ها رهنمون ساخت.

در هفت سال سوم باید با او چگونه برخورد کرد؟

در هفت سال سوم باید با او به منزله مشاور رفتار کرد دیگر نباید به صورت آمرانه با او رفتار شود باید وی را چون عضو بزرگ خانواده دانست و مانند دیگران او را در تصمیم گیری ها دخالت داد.

ویژگی های رشد قبل از تولد

۱۷. رشد انسان از زمان شروع می شود.

پاسخ: تشکیل نطفه

۱۸. نطفه چگونه تشکیل می شود؟

پاسخ: وقتی اسپرم پدر، تخمک مادر را بارور می کند نطفه تشکیل می شود.

۱۹. عوامل وراثتی قبل از تولد را توضیح دهید.

پاسخ: تخمک بارور شده طبیعی دارای ۴۶ کروموزوم است. (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر) از طریق همین کروموزوم هاست که صفات به ارث برده می شوند.

۲۰. عوامل محیطی قبل از تولد کدامند؟ (چه عواملی بر چگونگی رشد قبل از تولد اثر دارد؟)

سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت های هیجانی، آرامش بویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از دارو ها.

ویژگی های رشد در دوره کودکی

۲۱. منظور از رشد دوره کودکی است رشد در دوره کودکی با و بسیاری همراه است.

پاسخ: از زمان تولد تا ۱۱-۱۲ سالگی - سرعت و - تغییرات

رشد جسمانی - حرکتی در کودکی

۲۲. منظور از رشد جسمانی در دوره کودکی چیست؟

پاسخ: وزن نوزاد پس از گذشت ۶ ماه از تولد دو برابر و پس از پایان سال اول ۳ برابر شود- قد وی نسبت به تولد بلندتر شود. افزایش در وزن مغز و استحکام استخوان ها نیز رشد جسمانی محسوب می شود.

۲۳. ابتدای ترین و شاخص ترین جنبه رشد چیست؟

پاسخ: رشد جسمانی - حرکتی که از زمان تولد تا نوجوانی رشد جسمانی - حرکتی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است.

۲۴. کودکان د رابتدا قادر به کدام حرکات هستند و سپس مهارت کدام حرکات را بدست می آورند؟

پاسخ: کودکان در ابتدا قادر به حرکات درشتی همچون بالا رفتن از پله ها هستند. سپس مهارت حرکات ظریف همچون بستن بند کفش را به دست می آورند.

رشد شناختی در دوره کودکی

۲۵. رشد شناختی بارشد توانایی های مرتبط با کدام فرایند ها است؟

پاسخ: رشد شناختی، به رشد توانایی های مرتبط با فرایندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم گیری و توانایی های زبانی کودک اطلاق می شود.

۲۶. نمونه ای برای رشد حافظه در کودکان را بیان کنید.

پاسخ: مثلاً تصور کنید که شیشه شیر کودک شش ماهه ای را جلوی چشم وی پشت سرمان پنهان کنیم در این حالت کودک برای برداشتن شیشه شیر خود چه میکند؟

۲۷. نوع پردازش کودکان را باتوجه به اینکه هدایای کم ارزش و بزرگ را ترجیح می دهند چیست؟

پاسخ: پردازش ادراکی

۲۸. چرا کودکان از بین دو لیوان باریک و بلند و کوتاه و پهن که حجم برابر دارند لیوان باریک و بلند را انتخاب می کنند؟

پاسخ: کودکان تحت تاثیر ویژگی های ظاهری اشیاء قرار می گیرند چون پردازش کودکان ادراکی است هر چند حجم هر دو لیوان مساوی است اما کودک ۴ یا ۵ ساله لیوان بلند و باریک انتخاب می کند

۲۹. عوامل مؤثر بر رشد توانایی های زبان در کودکان را نام ببرید.

پاسخ: اسباب بازی – ارتباط کلامی افراد خانواده – خواندن داستان و شعر

رشد هیجانی در دوره کودکی

۳۰. شکل های مختلف هیجان را نام ببرید.

پاسخ: اصرار بر خواسته، خشمگین شدن، ابراز محبت و حس آرامش داشتن

۳۱. رشد هیجانی در دوره کودکی را توضیح دهید. (چرا رشد هیجان فرایند پیچیده است؟)

پاسخ: رشد هیجانی در کودکی، فرایندی پیچیده است که نه تنها مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک، بلکه مستلزم آگاهی از هیجانات اطرافیان اوست مثلاً وقتی پای کودکی دو ساله به طور تصادفی به لیوان می خورد و لیوان می شکند مادر با تعجب فریاد می زند: چرا لیوان شکست؟! ممکن است کودک این فریاد را به عنوان نشانه هیجان مثبت درک کند و حتی ممکن است دوباره رفتار شکستن را تکرار کند تا این هیجان یا توجه را از طرف مادر دریافت کند. بنابراین بروز این هیجان، مشروط به آگاهی فرد و رابطه دوطرفه کودک با مادرش بوده است.

۳۲. کودکان با دریافت..... به هیجانات خود جهت میدهند.

پاسخ: واکنش دیگران

۳۳. سه هیجان ساده و مرکب را نام ببرید.

پاسخ: سه هیجان ساده ترس، خشم و محبت است با توجه به رشد آگاهی کودکان از هیجان های مختلف و واکنش اطرافیان سه هیجان به هیجان های مرکب دیگر همچون احساس پشیمانی، سپاسگزاری و ترحم تعمیم می یابد.

۳۴. رشد هیجان در انسان و حیوان را مقایسه کنید.

پاسخ: رشد هیجانی در انسان نسبت به حیوانات به دلیل آگاهی بیشتر و برقراری تعامل با محیط بازتر و متنوع تر، رشد یافته تر است .

رشد اجتماعی در دوره کودکی

۳۵. آگاهی انسان از رشد اجتماعی حاصل می شود و او را می کند .

پاسخ: به تدریج - اجتماعی تر

۳۶. چگونه بازی در دوره کودکی بیانگر رشد اجتماعی در کودکان است؟

پاسخ: بسیاری از کودکان در سنین اولیه دوره کودکی در کنار همدیگر بازی می کنند، ولی هر کودک به بازی انفرادی خود می پردازد. بازی همین کودکان در سنین بالاتر قاعده مند می شود و مشترکاً بازی می کنند. این تغییر بیانگر رشد اجتماعی آن هاست.

۳۷. یکی از ابتدایی ترین علائم رشد اجتماعی در کودکان چیست؟

پاسخ: لبخند اجتماعی که در حدود ۳-۲ ماهگی بروز می یابد.

۳۸. ترس از غریبه در ماهگی رخ می دهد.

پاسخ: ترس از غریبه در ۸-۷ ماهگی رخ می دهد.

۳۹. بازی های موازی در چند سالگی است آن را توضیح دهید.

پاسخ: بازی های موازی در ۴ یا ۵ سالگی است. کودکان علاقه مندند در کنار یکدیگر باشند ولی به تنهایی بازی کنند.

۴۰. بازی های گروهی در چند سالگی است؟ آن را توضیح دهید.

پاسخ: کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی های گروهی می کنند و علاقه خاصی به بازی با همجنسان خود دارند. جمله معروف آن ها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی شنیده ایم.

رشد درک اخلاقی در دوره کودکی

۴۱. نمونه های رفتار اخلاقی را بنویسید.

پاسخ: راست گویی، کمک به دیگران، احترام به بزرگ ترها، انجام دادن کارهای خوب و پرهیز از کارهای بد

۴۲. رشد درک اخلاقی کودکان را تبیین کنید.

پاسخ: در تبیین فرایند رشد درک اخلاقی می توان گفت که کودکان در ابتداء هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند،

۴۳. مفهوم رشد درک اخلاقی چیست؟

پاسخ: برای اخلاق یک فرایند تدریجی و پیچیده طی می شود. رشد درک اخلاقی در برگیرنده آن دسته از قوانین و مقررات اجتماعی است که تعیین می کنند انسانها در رابطه با دیگران چگونه رفتار کنند. به عبارت دیگر منظور از رشد درک اخلاقی در اینجا همان انجام عمل اخلاقی است، هر چند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد. مثلا ممکن است یک کودک ۶ ساله کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می کند، در حالی که وقتی بزرگ می شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می دهد نه صرفا برای خوشحال کردن دوستش.

۴۴. منظور از اینکه رشد درک اخلاقی همان عمل اخلاقی است در کودکان و بزرگسالان توضیح دهید.

پاسخ: به عبارت دیگر منظور از رشد درک اخلاقی در اینجا همان انجام عمل اخلاقی است، هر چند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد. مثلا ممکن است یک کودک ۶ ساله کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می کند، در حالی که وقتی بزرگ می شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می دهد نه صرفا برای خوشحال کردن دوستش.

ویژگی های رشد در دوره نوجوانی

۴۵. دوره میان دو دوره کودکی و بزرگسالی قرار دارد.

پاسخ: نوجوانی

۴۶. پختگی دوره نوجوانی چه زمانی اتفاق می افتد؟

پاسخ: در انتهای این دوره

رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی

۴۵. چرا بسیاری از نوجوانان شروع دوره را یک بحران می دانند؟

پاسخ: آن ها می گویند یکباره احساس کردم بینی من خیلی بزرگ شده، یا می گویند با اینکه خوشحالم که در حال قد کشیدن هستم، ولی بی قوارگی و عدم تناسب را در قد احساس می کردم. نوجوانی دوره ای است که شدیدترین و گسترده ترین تغییرات زیستی همراه است.

۴۶. شدید ترین و گسترده ترین تغییرات زیستی در کدام دوره است؟

پاسخ: نوجوانی

۴۷. حوزه های اساسی رشد جسمانی که در این دوره دستخوش تغییر می شوند کدامند؟

پاسخ: حوزه های اساسی رشد جسمانی، که در این دوره دستخوش تغییر می شوند عبارتند از: قد و وزن، رشد استخوانی و عضلانی، رشد مغز و سیستم عصبی، رشد اندامهای داخلی و تغییری راتی که در هنگام بلوغ روی می دهند.

۴۸. منظور از رشد ناگهانی در دوره نوجوانی چیست؟

پاسخ: یکی از ویژگی های رشد در دوره نوجوانی ناگهانی بودن آن است یعنی اندازه بدن به سرعت افزایش می یابد و تناسب بدن به سرعت تغییر می کند. این تغییرات در اغلب اجزای بدن دیده می شود. وزن و قد نوجوان افزایش می یابد. در حدود یک سال پس از افزایش قد و وزن، ماهیچه ها رشد بیشتری می کنند.

۴۹. رشد اندام های داخلی بدن در دوره نوجوانی توضیح دهید.

پاسخ: در دوره نوجوانی رشد اندامهای داخلی بدن نیز رشد قابل توجهی دارند، به طوری که اندازه و ظرفیت شش سه برابر و اندازه قلب دو برابر قبل می شود و حجم کلی خون افزایش پیدا می کند. این تغییرات باعث می شود نوجوانان احساس توانمندی زیادی کنند

۵۰. تغییر اساسی (جنبه جسمانی) دوره نوجوانی چیست؟

پاسخ: رشد دستگاه تولید مثل، تغییر اساسی دوره نوجوانی است که با بلوغ جنسی رخ می دهد.

۵۱. منظور از بلوغ جنسی چیست؟

پاسخ: مرحله ای است که در آن رشد جنسی رخ می دهد. منظور از رشد جنسی وقوع تغییرات مربوط به جنس است.

۵۲. تغییرات مربوط به جنس در نوجوانی به چند دسته تقسیم می شود هر یک را توضیح دهید.

پاسخ: ۱. تغییراتی که بر توانایی تولید مثل تاثیر می گذارند که آنها را ویژگی های جنسی اولیه می نامند یعنی ویژگی هایی که به طور مستقیم در تولید مثل نقش دارند. ۲. تغییراتی که جزئی از علائم رشد و قابل رویت اند و آنها ویژگی های ثانویه می شوند. مثل رویش موی صورت در پسران

رشد شناختی در دوره نوجوانی

۵۳. یکی از تغییرات شناختی در دوره نوجوانی..... در نوجوانان است.

پاسخ: فرضیه سازی

۵۴. منظور از تفکر فرضیه سازی در نوجوانان در مقایسه با کودکان چیست؟

پاسخ: نوجوانان فرضیه سازی می کنند و در پیش بینی یک موقعیت، از احتمال های مختلف بهره می برند در حالی که مبنای استدلال در کودکی، واقعیت های ملموس و بیرونی است.

۵۵. توجه نوجوانان چگونه است؟

پاسخ: گزینشی تر است به این معنا که بر اطلاعات مرتبط متمرکز می شوند و با ضرورت های تکلیف مورد نظر، بهتر سازگار شوند.

۵۶. حافظه در نوجوانان در مقایسه با کودکان چگونه است؟

پاسخ: یکی از تفاوت های مهم دوره نوجوانی با دوره کودکی این است که نوجوانان به دنبال تقویت حافظه خود هستند، به عبارت دیگر می خواهند چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فرا بگیرند. به این نوع مهارت آموزشی «فراحافظه» می گویند. این تلاش در دوره کودکی وجود ندارد.

۵۷. تفکر نوجوانان در مقایسه با کودکان چگونه است؟

پاسخ: نوجوانان، بر خلاف کودکان، قادر به نظارت، ارزیابی و تغییر جهت تفکر لحظه به لحظه هستند، در حالی که کودکان بر استدلال ها، قضاوت ها و تصمیم هایشان اشراف ندارند. سرعت تفکر در دوره نوجوانی افزایش می یابد در نتیجه، در یک لحظه اطلاعات بیشتری در حافظه نگهداری داشته می شود. نوجوانان بر خلاف کودکان، قادر به ظرفیت سازی حافظه خود هستند.

۱.۵۸ افزایش سرعت تفکر در نوجوانان چه توانایی را در آنها ایجاد می کند؟

پاسخ: سرعت تفکر در دوره نوجوانی افزایش می یابد در نتیجه، در یک لحظه اطلاعات بیشتری در حافظه نگهداری داشته می شود. نوجوانان بر خلاف کودکان، قادر به ظرفیت سازی حافظه خود هستند.

۵۹. نوع پردازش نوجوانان را با کودکان مقایسه کنید.

پاسخ: کودکان بر اساس پردازش ادراکی، یعنی ویژگیهای حسی و فیزیکی، عمل می کنند مثلاً مفید بودن یک کالا به اندازه و رنگ آن نسبت می دهند در حالی که پردازش غالب نوجوانان، مفهومی است. نوجوانان فایده مندی یک کالا را بر اساس ماندگاری، کیفیت و ... می سنجند.

۶۰. نحوه به کار گیری توانمندی های شناختی در نوجوانان چه پیامدی دارد؟ چرا؟

پاسخ: نوجوانان در مقایسه با کودکان، رشد فزاینده ای در توانایی های شناختی دارند، اما در نحوه به کار گیری این توانایی ها، پختگی لازم را ندارند و تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامد های ناسازگارانه می شود.

۶۱. پیامدهای تغییرات شناختی نوجوانان و توصیه های پیشنهادی را بنویسید.

پاسخ:

پیامد تغییرات شناختی	توصیه
حساسیت به انتقاد دیگران	بهتر است در حضور دیگران از نوجوانان عیب جویی نشود.
احساس منحصر به فرد بودن اغراق آمیز	باید ویژگی های منحصر به فرد نوجوانان را پذیرفت تا در زمان مناسب دیدگاه متعادل تری ایجاد شود.
آرمان گرایی و عیب جویی	نوجوانان نیاز به کمک دارند تا دریابند جوامع و افراد، آمیزه ای از محاسن و معایب هستند.
مشکل در تصمیم گیری روزمره	به جای نوجوانان تصمیم گیری نشود. تصمیم گیری کارآمد، الگوی تصمیم گیری نوجوانان باشد.

رشد هیجانی در دوره نوجوانی

۶۲. علت تحریک پذیری و بی ثباتی در احساسات و هیجانات نوجوانان چیست؟ (رشد هیجانی در دوره نوجوانی تحت تاثیر چه عواملی است؟)

پاسخ: به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی تحریک پذیری نوجوانان افزایش می یابد و حالات هیجانی آنان به سرعت تغییر می کند

۶۳. مهارت های که بتوانیم هیجانات خود را در جهت صحیح به کار گیریم را نام ببرید.

پاسخ: کنترل خشم و ورزش کردن.

۶۴. هیجانات منبع رفتارهای هستند در صورت هدایت نشدن و بکار گیری غلط به رفتارهای منجر می شود.

پاسخ: مثبت وسازنده ---- مخرب و پر خطر

۶۵. یک رفتار مثبت که حاصل هیجان است را بیان کنید.

پاسخ: مریم می خواهد دانش آموز ممتاز منطقه باشد به همین دلیل بیشتر برنامه ریزی می کند و مطالعه می کند به هدف خود برسد. (رفتار مثبت و سازنده)

۶۶. یک رفتار مخرب را حاصل هیجان است را نام ببرید.

پاسخ: سارا اضافه وزن دارد برای کم کردن وزن خود می خواهد از قرص های کاهش دهنده وزن استفاده کند. (رفتار مخرب و آزار دهنده)

رشد اجتماعی در دوره نوجوانی

۶۷. چه رفتار هایی رشد اجتماعی نوجوانان را نشان می دهد؟

پاسخ: رشد اجتماعی در دوره نوجوانی مانند دیگر ابعاد دستخوش تغییر می شود. در این دوره هم خود نوجوانان و هم اطرافیان وی احساس می کنند که گرایش نوجوان به گروه همسالان خیلی بیشتر از سابق شده است و در کنار همسالان بودن برای نوجوان لذت بخش است البته این به آن معنی نیست که نوجوان به ارتباط با والدین و یا خواهر و برادرهای خود علاقه ای ندارد.

رشد و شکل گیری هویت در دوره نوجوانی

۶۸. یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی است.

پاسخ: دستیابی به «هویت» است.

۶۹. پاسخ به کدام سوال بیانگر هویت است؟

پاسخ: من کیستم؟-چه ویژگی هایی دارم؟ پسرم؟ دخترم؟ ..

۷۰. هویت را تعریف کنید.

پاسخ: هویت همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می گذارد، هویت طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می شود، هویت اجزای متعددی دارد و شامل ویژگیهای جسمی، جنسی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، هیجانی، آرمانی و شغلی است که در مجموع هویت فرد را می سازند

۷۱. اجزای هویت کدام است؟

پاسخ: هویت اجزای متعددی دارد و شامل ویژگیهای جسمی (قیافه)، جنسی (دختر یا پسر بودن)، ویژگی های روانی (ایفای نقش جنسیتی برای نشان دادن رفتار های مردانه یا زنانه)، اجتماعی (عضویت در گروه ها یا انتخاب شغل و پیشرفت)، سیاسی، مذهبی، اخلاقی، ارزشی، قومی، خصوصیات رفتاری و شخصیتی است که در مجموع هویت فرد را می سازند.

۷۲. نوجوان هویت مثبت چه تفاوتی با هویت منفی دارد؟

پاسخ: نوجوانانی که خود را می پذیرند و هویت مثبتی برای خود قائل اند، به لحاظ روانی از افرادی که هویتی منفی داشته و به خود علاقه ای ندارند سالم ترند

رشد درک اخلاقی در دوره نوجوانی

۷۳. تحول در دوره نوانی بیش از هر دوره دیگر است.

پاسخ: اخلاقی و ارزشی

۷۴. رشد شناختی چه تاثیری در رشد اخلاقی نوجوان دارد؟

پاسخ: رشد سریع شناختی در نوجوانی و جوانی باعث می شود که فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی قضاوت کند و واکنش دقیق تری نشان دهد.

۷۵. روابط اجتماعی نوجوان چه تاثیری در رشد درک اخلاقی نوجوان دارد؟

پاسخ: روابط اجتماعی نوجوان در مقایسه با دوران کودکی و بروز احساس خود مختاری و استقلال نسبت به والدین با مسائل اخلاقی و ارزشی نیز بیشتر درگیر می شود و زمینه های رشد ارزشهای اخلاقی در وی افزایش می یابد.

۷۶. شکل گیری هویت چه تاثیری در رشد اخلاقی نوجوان دارد؟

پاسخ: یکی از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی شکل گیری هویت است. او باید به خود بگوید چه خصوصیات اخلاقی، ارزشی و دینی دارد. مثلاً یک نوجوان ممکن است در خلوت به خود بگوید: «من فردی صادق و مهربان هستم» یا «من آدمی دیندار و انسان دوست هستم» یا «من فقط به مصالح خود اهمیت می دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست». جملات بالا به رشد درک اخلاقی مربوط می شود. نحوه پاسخ نوجوانان به این موضوعات بر نوع تصمیم گیری در رفتار او تاثیر می گذارد.

۷۷. چرا صرف داشتن شناخت منجر به رفتار اخلاقی نمی شود؟ چگونه شناخت به اخلاق منتهی می شود؟

پاسخ: هر چند رشد درک اخلاقی به شکل گیری سایر عناصر شناخت وابسته است اما در بسیاری از موارد صرف داشتن شناخت به رفتار اخلاقی منجر نمی شود. برای اینکه شناخت به اخلاق منتهی شود شناخت باید به عقاید و باورها و ارزشهای فرد تبدیل شود.

خود آرمانی و خود واقعی

۷۸. انواع خود را نام ببرید .

پاسخ: خود آرمانی و خود واقعی

۷۹. خود واقعی را با مثال توضیح دهید .

پاسخ: خود واقعی همان ویژگی های فردی است. پسری ۱۴ ساله را در نظر بگیریم که قد بلند، دارای هوش متوسط، عملکرد تحصیلی معمولی، روحیه شاد و استعداد نقاشی عالی و علاقمند به مسائل ارزشی است .

۸۰. خود آرمانی را با مثال توضیح دهید.

پاسخ: خود آرمانی ویژگی هایی است که فرد دوست دارد داشته باشد. اگر این نوجوان ایده آل هایی مثل هنرمند یا فیلسوف شدن برای خود داشته باشد این ایده آل ها خود آرمانی او را شکل می دهد.

۸۱. در روند طبیعی زندگی نوجوان برای رسیدن به خود باید تلاش کند.

پاسخ: آرمانی

۸۲. نوجوانان برای کم کردن فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی می کنند.

پاسخ: رؤیا پردازی

۸۳. پدیده رؤیا پردازی در نوجوانان نیست.

پاسخ: غیرطبیعی

۸۴. استفاده مکرر از رویا پردازی چه تأثیری در عملکرد نوجوان دارد؟

پاسخ: استفاده مکرر از آن باعث افت در عملکرد تحصیلی و سایر عملکرد ها می شود .

تهیه و تنظیم حبیبه قرشی دبیر ناحیه یک ارومیه (عضو دبیرخانه کشوری راهبری روانشناسی مستقر در آذربایجان غربی)

سوالات تستی درس ۲

۱. کدام عبارت در خصوص رشد جسمانی دوره نوجوانی درست است؟

الف) رشد جسمانی به تدریج صورت میگیرد.

ب) اندازه و ظرفیت شش و قلب افزایش پیدا میکند

ج) تناسب اندازه بدن به سرعت و ناگهانی به ثبات می رسد.

د) یک سال قبل از افزایش قد و وزن، ماهیچه ها رشد بیشتری می کنند.

۲. کدام عبارت در مورد مفهوم «رشد» است.

الف) تغییراتی که وابسته به آمادگی زیستی است.

ب) افزایش تجربیات روانشناختی افراد در زندگی است.

ج) پیش بینی ت؛ بیرات در طول زندگی صورت میگیرد.

د) تغییراتی که معلول عوامل محیطی از دوره جنینی تا سالمندی است.

۳. در کدام دوره زندگی، می توان با عمل و گفتار صحیح از حس تقلید فرزندان برای پرورش بهره بیشتری برد؟

الف) نوجوانی

ب) طفولیت

ج) هفت سال اول

د) هفت سال دوم

۴. کودکان در فرایند رشد، کدام هیجان را زودتر بروز می دهند؟

الف) ترحم

ب) خشم

ج) حسادت

د) پشیمانی

۵. کدام عبارت در مورد تغییرات جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی نوجوان درست است؟

الف) بین سنین ۱۴ تا ۱۹ سالگی به بلوغ می‌رسند.

ب) توانایی شناختی خود را به خوبی به کار می‌برند.

ج) حالات هیجانی با ثباتی که دارند به ندرت تغییر می‌کند.

د) از لحاظ اجتماعی ارزش زیادی برای گروه همسالان قائل هستند.

۶. این بیان نوجوان «من فقط به مصالح خودم اهمیت می‌دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست». به کدام جنبه رشد مربوط می‌شود؟

الف) اخلاقی

ب) اجتماعی

ج) شناختی

د) هیجانی

۷. ابراز محبت جزء کدام جنبه رشد انسان محسوب می‌شود؟

الف) رفتاری

ب) هیجانی

ج) شناختی

د) فیزیولوژیکی

۸. در روانشناسی رشد کدام دوره اهمیت زیادی دارد؟

الف) نوجوانی و جوانی

ب) کودکی

ج) نوجوانی

(د) تمامی مراحل

۹. بازی های موازی در کدام سن مشاهده می شود. و بیانگر کدام جنبه از رشد است؟

(الف) در دوره دبستان جنبه اجتماعی

(ب) در سنین ۵ تا ۷ سالگی جنبه شناختی

(ج) در سنین ۴ تا ۵ سالگی جنبه اجتماعی

(د) در سنین ۵ تا ۷ سالگی جنبه اخلاقی

۱۰. کدام گزینه در مورد تغییرات مربوط به جنس در دوره نوجوانی درست است؟

(الف) تغییراتی که مستقیم در تولید مثل نقش دارند و ویژگی های ثانویه جنسی می گویند.

(ب) تغییراتی که جزئی از علائم رشد هستند ویژگی های اولیه جنس می گویند

(ج) تغییراتی که قابل رویت هستند ویژگی های ثانویه هستند

(د) الف و ب درست است.

۱۱. در مورد رشد شناختی، اجتماعی، اخلاقی و هیجانی کودکان کدام گزینه درست است؟

(الف) مؤثر بودن عوامل محیطی در تسلط کودکان بر لغات

(ب) کودکان از همان ابتدا تصور درستی از کار خوب و بد دارند.

(ج) کودکان خود می توانند به هیجانات خود جهت دهند.

(د) کودکان از همان ابتدا بازی گروهی انجام می دهند.

۱۲. طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می شود . بیانگر چیست؟

(الف) رشد اخلاقی در کودکان

(ب) رشد اخلاقی در نوجوان

(ج) رشد اجتماعی و هویت یابی در نوجوان

(د) رشد شناختی در نوجوان

شناختی در دوره نوجوانی دارد؟

الف) تفکر فرضیه سازی

ب) مهارت فرا حافظه

ج) ظرفیت سازی حافظه

د) توجه گزینشی

۱۵. رشد سریع شناختی در کدام دوره از رشد، موجب بهتر شدن قضاوت های فرد در مورد مسائل اخلاقی و دینی می شود؟

الف) کودکی اول و دوم

ب) جوانی

ج) نوجوانی

د) کودکی و نوجوانی

۱۵. عواملی که در بیرون از فرد در جنبه ها و مراحل رشد تاثیر گذارند.

الف) وراثت

ب) محیطی

ج) فراخانای رشد

د) روانشناسی رشد

۱۶. در کدام دوره نباید با فرد آمرانه رفتار کرد؟

الف) کودکی اول

ب) کودکی دوم

ج) هفت سال اول

د) هفت سال سوم

۱۷. توصیه کردن به نوجوان در مورد این که جوامع و افراد آمیزه ای از محاسن و معایب هستند با کدام پیامد شناختی مرتبط است؟

الف) آرمان گرایی و عیب جویی

ب) احساس منحصر به فرد بودن اغراق آمیز

ج) مشکل در تصمیم گیری

د) حساسیت به انتقاد دیگران

۱۸. نوجوانی که با در نظر گرفتن شرایط و امکانات موجود، سایر گزینه های احتمالی را مورد توجه قرار می دهد. این نکته دلالت بر کدام تغییر شناختی در دوره نوجوانی دارد؟

الف) کسب مهارت حافظه

ب) تمرکز بیشتر و قدرت باز داری محرک های نا مرتبط

ج) گزینشی تر کردن توجه و سازگاری با ضرورت های تکلیف

د) تفکر فرضیه سازی

۱۹. خود آرمانی چیست؟

الف) ویژگی هایی که فرد دارد.

ب) استعداد هایی که دارد.

ج) علاقه مندی فرد به اینکه فضا نورد شود.

د) اندازه قد فرد

۲۰. تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی علت..... در نوجوان است.

الف) تحول اخلاقی

ب) رشد شناختی

ج) تحریک پذیری و بی ثباتی هیجانی

د) منبع رفتار های سازنده و مخرب

۲۱. ابتدایی ترین و شاخص ترین جنبه رشد چیست؟

الف) رشد جسمانی

ب) رشد شناختی

ج) جسمانی – حرکتی

د) رشد هیجانی



مقدمه

۱- محرومیت حسی را تعریف کنید.

پاسخ: یعنی اینکه فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ یک از گیرنده های حسی مثل چشم، گوش و ... بوسیله محرک های بیرونی تحریک نشوند.

۲- اگر در موقعیتی قرار بگیرید که هیچ چیز را نبیند، صدایی را نشنوید قادر به لمس چیزی نباشید و چیزی را نچشید و یا قادر به بو کردن نباشید در چه شرایطی قرار گرفته اید؟

پاسخ: محرومیت حسی

۳- آیا قول دریافت پاداش شرایط محرومیت حسی را قابل تحمل می کند؟

پاسخ: خیر

۴- چرا محرومیت حسی نوعی شکنجه تلقی می شود؟

پاسخ: به دلیل آزارنده بودن

۵- نتایج مطالعات محرومیت حسی چیست؟

پاسخ: داوطلبانی که حاضر شدند آزمایش محرومیت حسی بر روی آنها انجام شود، با وجود قول دریافت پاداش، نتوانستند بیشتر از چند ساعت شرایط محرومیت حسی را تحمل کنند.

۶- موجودات زنده به خصوص انسان نیاز به دارند.

پاسخ: احساس

۷- تحریک اندام های حسی موجب محرک می شود.

پاسخ: احساس

۸- هر چیزی که گیرنده حسی را تحریک می کند چه نام دارد؟

پاسخ: محرک

۹- انتخاب محرک خاص از بین محرک های بیشمار پیرامون ما نام دارد.

پاسخ: توجه

۱۰- ادراک چیست؟

پاسخ: تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سامان دادن به محرک های توجه شده ادراک نام دارد.

۱۱- با ذکر مثال احساس - توجه - ادراک را در حس شنوایی مشخص کنید.

پاسخ: محمد، حسن و جواد در حال مطالعه مطالب درسی هستند. حمید از دور با صدای بلند می گوید «بچه ها چه کار می کنید؟» دو نفر سرشان را بالا آورده نگاه می کنند، یکی اصلاً سر خود را بالا نمی آورد. در این مثال صدای حمید به گوش هر سه رسید(احساس)، اما دونفر سرشان را بالا آوردند(توجه). در بین این دو نفر که سرشان را بالا آوردند یک نفر (محمد) گفت: «چقدر داد می زنی»(ادراک)

۱۲- ضرورت احساس برای موجودات زنده را تبیین کنید.

پاسخ: از نظر تکاملی، احساس محرک های بیرونی برای بقای موجود زنده حیاتی است. اگر احساس گرما نمی کردیم، به دنبال خنک کردن خودمان هم نبودیم. بنابراین احساس، به حیات موجودات زنده کمک می کند.

۱۳- تفاوت محرومیت حسی با درگیری حواس چیست؟

پاسخ: محرومیت حسی آزرده است، درگیری حواس مختلف با محرک های متنوع مطلوب و لذت بخش است.

۱۴- چرا دریافت چند حسی کارایی بیشتری از دریافت تک حسی دارد؟

پاسخ: اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد دریافت ما قوی تر می شود. مثال: اگر مطلب شنیده شده را به صورت ترسیمی و نوشتاری تبدیل کنیم، یادگیری راحت تر خواهد بود. زمزمه مطالب هنگام خواندن، باعث درگیر شدن گوش و چشم می شود.

۱۵- «وقتی کسی بینایی خود را از دست می دهد قدرت شنوایی و لامسه بیشتری پیدا می کند» بیانگر چه مفهومی است؟

الف) جبران حسی ب) تک حسی ج) چندحسی د) دو حسی

پاسخ: جبران حسی

۱۶- اگر شما علاوه بر تعقیب چشمی و بلند خوانی، و یادداشت برداری نیز بکنید دریافت شما چه نام دارد؟

پاسخ: دریافت چند حسی

حواس مختلف

۱۷- مهمترین حواس را نام ببرید.

پاسخ: بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه

۱۸- تحریک هریک از گیرنده های حسی تابع است.

پاسخ: شدت محرک

۱۹- شدت محرک را با ذکر مثال بیان کنید.

پاسخ: شدت محرک یعنی تحریک حواس از سوی محرک باید به میزان خاصی برسد تا آن عضو تحریک شود. مثلاً صدا باید به شدت خاصی برسد تا گوش ما آن را بشنود.

توجه: محرک های محیطی را چگونه انتخاب می کنیم؟

۲۰- فرایند انتخاب یک محرک از بین محرک حسی مختلف را.....می نامند.

پاسخ: توجه

۲۱- تمرکز چیست؟

پاسخ: اگر توجه مدام و پایدار باشد در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم

۲۲- توجه با تمرکز است؟

پاسخ: متفاوت

۲۳- اگر به هنگام تدریس معلم تان سخنان دبیرتان را به دقت گوش دهید در دقایق نخست تصمیم شما عملی می شود، اما بعد از چند دقیقه حواستان به موضوع های دیگر معطوف می شود در این مثال شما دچار مشکل شده توجه یا تمرکزتان؟ توضیح دهید.

پاسخ: تمرکز

۲۴- در مطالعه و یادگیری مطالب ممکن است در هر دو مرحله یعنی توجه و تمرکز با مشکل مواجه شوید. آن را توضیح دهید.

پاسخ: یعنی ممکن است موضوع مورد نظر انتخاب نشود و یا بعد از انتخاب، بر روی آن تمرکز نداشته باشید.

منابع توجه

۲۵- منابع توجه تحت تأثیر چه عواملی قرار دارد؟

پاسخ: الف : حواس ما بوسیله محرک های بیرونی تحریک می شود.

ب : اطلاعات موجود در حافظه است حافظه ما یکی از منابع توجه است. دندانپزشک بیشتر به دندانهای افراد توجه می کند زیرا اطلاعات موجود در حافظه وی در مورد دندان است.

ج : سبک پردازش افراد و انتظارات آنها است. وقتی شما با یکی از دوستانتان قرار ملاقات دارید، هر فردی را از فاصله دور آن فرد تلقی می کنید.

۲۶- یک معمار ساختمان به هنگام عبور از خیابان نماهای ساختمان را خیلی مورد توجه قرار می دهد به نظر شما تحت تأثیر کدام عامل از منابع توجه است؟

پاسخ: اطلاعات موجود در حافظه

۲۷- به همه چیزهایی که در دامنه توجه ما قرار می گیرند آگاهی کامل نداریم. با ذکر یک مثال بیان کنید.

پاسخ: فرض کنید مشغول مطالعه عمیق متنی از کتاب حاضر هستید، در همین زمان مادر شما برای انجام کاری خواسته خود را بر زبان می آورد. صدای مادر تان را می شنوید ولی پاسخی نمی دهید، بعد از اتمام کار به مادرتان می گوئید مثل اینکه مرا صدا زدید کاری داشتید؟ در این مثال مادرتان شما را صدا زد، ولی نمی دانید دقیق چه چیزی گفته و چه خواسته ای دارد؟ یعنی شما به محرک صوتی آگاهی نسبی داشته و آگاهی کامل نیست.

۲۸- منظور از آماده سازی چیست؟ و در چه مواردی بیشترین کاربرد دارد؟

پاسخ: آماده سازی زمانی اتفاق می افتد که شناخت محرک معینی، تحت تاثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می گیرد. در پدیده آماده

سازی، ارائه پیشین محرک دریافت بعدی را آسان می کند. در تبلیغات کاربرد بیشتری دارد.

۲۹- آماده سازی چگونه می تواند در مطالعه ثمر بخش باشد؟

پاسخ: اگر قرار است صبح روز بعد کتابی را مطالعه کنید، اگر آن کتاب را بالای سرتان بگذارید و بخوابید، به هنگام صبح بهتر فرا می گیرید. تا اینکه بخواهید دنبال کتاب بگردید. در این مثال علت مطالعه ثمر بخش این بوده که شما از شب قبل آماده مطالعه شده اید.

۳۰- آماده سازی زمانی اتفاق می افتد که محرک معینی تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک مشابه قرار می گیرد.

پاسخ: شناخت

۳۱- تصاویر تبلیغاتی زمینه های ذهنی خریداران را برای خرید های بعدی آماده می کند این موضوع اشاره به کدام پدیده در توجه است؟ نمونه ای دیگر را برای آن بیاورید.

پاسخ: آماده سازی - وجود پیام های تبلیغاتی مربوط به مدل گوشی بر روی پیراهن ورزشکار مورد علاقه فرد باعث می شود به هنگام خرید گوش همان را انتخاب کند.

چگونه می توانیم تمرکز ایجاد کنیم؟

۳۲- خوگیری چیست؟

پاسخ: خوگیری آفت تمرکز است. شامل عادت کردن به محرک خاص است به نحوی که به تدریج کمتر و کمتر به آن محرک می پردازیم.

۳۳- بیشتر دانش آموزان موضوع خاصی را برای ولی بر خلاف پیشرفت های اولیه تصور می کنند قادر به یادگیری نیستند دلیل آن را بنویسید.

پاسخ: خوگیری و عدم تمرکز

۳۴- عواملی که باعث ایجاد خوگیری و عدم تمرکز می شود را نام ببرید.

پاسخ: یک نواختی و ثبات نسبی - آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه.

۳۵- مطالعه کل مطالب درسی در یک حالت ثابت و بدون وقفه بیانگر تأثیر کدام عامل در خوگیری است چه راهکاری را پیشنهاد می کنید.

پاسخ: یکنواختی و ثبات نسبی - فرد به موضوع عادت می کند در نتیجه ابعاد جدید آن را در نمی یابد. استفاده از رنگ های مختلف به هنگام مطالعه و خط کشیدن روی واژگان مهم

۳۶- راهکارهایی برای رفع آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه که عادت را از بین می برد ارائه دهید.

پاسخ: اگر محرک مورد نظر به دفعات متعدد ارائه شود خوگیری شکل می گیرد. موضوع مورد مطالعه را از زوایای متفاوت ببینید.

۳۷- عواملی که باعث ایجاد تمرکز می شود را نام ببرید.

پاسخ: تغییرات درونی محرک ها - درگیری و انگیزتگی ذهنی

۳۸- در تغییرات درونی محرک ها موضوع مورد توجه چگونه عادت را از بین می برد؟

پاسخ: موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادت را بین می برد.

۳۹- تغییرات درونی محرک را با ذکر نمونه توضیح دهید.

پاسخ: یک فرش دستباف ایرانی که حاوی نقوش چشم نواز است، در مقایسه با یک زیر اندازه ساده دارای تغییرات درونی بیشتری است.

۴۰- یک متن ساده در مقایسه با متنی از کتاب که دارای تنوع رنگی و تنوع تصویر می باشد بیانگر کدام عامل در ایجاد تمرکز است؟

پاسخ: تغییرات درونی محرک

۴۱- میزان انگیزتگی ذهنی تحت تأثیر کدام عوامل است ؟

پاسخ: انگیزتگی ذهنی انسانها متفاوت است و تحت تاثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان شناختی است.

۴۲- از عوامل مهم روانشناختی در انگیزتگی ذهنی را بنویسید.

پاسخ: ایجاد هدف و اهمیت دهی

۴۳- از عوامل مهم فیزیولوژیکی ایجاد انگیزتگی ذهنی بنویسید

پاسخ: تغذیه مناسب، تأمین نیاز های زیستی

کار کرد های توجه

۴۴- کارکرد های توجه را نام ببرید.

پاسخ: ۱- ردیابی درست سلامت

۲- گوش بزرگی

۳- جستجو

۴۵- در هر موقعیت توجه چند نوع علامت وجود دارد ؟

پاسخ: دو نوع علامت ؛ علامت هدف و علائم انحرافی

۴۶- منظور از علامت یا محرک هدف چیست؟

پاسخ: علامتی است که فرد باید آن را برگزیند.

۴۷- منظور از محرک یا علائم انحرافی چیست؟

پاسخ: محرکهایی است که همواره مانع انتخاب هدف می شود.

۴۸- در ردیابی درست علامت اصابت و تصمیم درست را با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: مثال: نگاه کردن در اتاق تاریک به صفحه و گزارش نقطه نورانی بر محل مورد نظر:

رد یابی درست علامت = گزارش کردن → تاباندن

۴۹- رد یابی نادرست را با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: مثال: نگاه کردن در اتاق تاریک به صفحه و گزارش نقطه نورانی بر محل مورد نظر:

از دست دادن محرک هدف = گزارش نکردن → تاباندن

۵۰- هشدار کاذب را با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: ممکن است نور تابانده نشود ولی شما آن را گزارش کنید در آن صورت محرکی را ردیابی کرده اید که غایب بوده است این حالت را هشدار کاذب می گویند در حالی که تصمیم درست این بود که علامت غایب رد یابی نشود.

هشدار کاذب=گزارش کردن → نتاباندن

۵۱- منظور از رد درست چیست؟

پاسخ: مثال: نگاه کردن در اتاق تاریک به صفحه و گزارش نقطه نورانی بر محل مورد نظر:

رد درست=گزارش نکردن → نتاباندن

۵۲- اگر در هنگام درس خواندن شما مطلب مرتبط با سؤال را به دقت نخوانید در حالیکه خودتان قبلاً آن را علامت گذاری و برجسته کرده باشید. کدام پدیده از ردیابی علامت رخ داده است؟

پاسخ: از دست دادن محرک هدف

۵۳- اگر قرار باشد دو درس با اهمیت متفاوت را مطالعه کنید در کدام درس باید پدیده هشدار کاذب باشد؟ دلیل آن را بنویسید.

پاسخ: درس مهم تر تکالیف مهمتر با هشدار کاذب همراه است.

۵۴- در هر موقعیت ردیابی دو خطا رخ میدهد. کدامند؟ از دست دادن را فدای هشدار کاذب بکنیم و یا بر عکس، بستگی به اهمیت تکلیف دارد.

۵۵- گوش به زنگی چیست؟

پاسخ: به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره طولانی، گوش بزنگی می گویند.

۵۶- عامل مهم در گوش به زنگی با ذکر مثالی توضیح دهید.

پاسخ: در یک آزمایش از آزمایش شوندهگان خواسته شد تا به عقربه های ثانیه شمار ساعت توجه کنند. تکلیف این بود که هر زمان عقربه ثانیه شمار به جای یک ثانیه، دو ثانیه پرش داشته است، گزارش کنند. نتیجه آزمایش جالب بود. آزمایش شوندهگان فقط تا نیم ساعت توانستند این تکلیف ساده را انجام دهند و بعد از نیم ساعت هر چه عقربه های ثانیه شمار به جای یک ثانیه، پرش دو ثانیه ای داشت هیچ کس گزارش نمی کرد؛ در واقع بعد از نیم ساعت، برای این تکلیف خاص کاهش یافت. مهمترین عامل گزارش نکردن پرش دو ثانیه ای عقربه ثانیه شمار، خستگی است.

۵۷- همیشه باید برای مقابله با زلزله آمادگی داشته باشید در این مثال منتظر وقوع یک رویداد هستیم، ولی نمی دانیم چه زمانی به وقوع خواهد پیوست. در کدام کار کرد توجه افراد تأثیر می گذارد؟

پاسخ: گوش به زنگی

۵۸- جستجو از کارکردهای توجه را توضیح دهید.

پاسخ: در جستجو به دنبال یافتن یم محرک مکانی در زمینه یا بافت مکانی هستیم اما نمی دانیم در چه مکانی

۵۹- جست و جو تحت تأثیر دو عامل است نام ببرید و مثال بزنید.

پاسخ: عوامل انحرافی و ویژگی های منحصر به فرد آن هدف مثال در صفحه ۷۹

۶۰- یافتن ماشین نقره ای در بین ماشین های قرمز راحت تر است تأثیر کدام عامل در جستجو را نشان می دهد.

پاسخ: منحصر به فرد بودن

۶۱- یافتن یک خود رو در یک پارکینگ خلوت راحت تر است یا شلوغ تحت تأثیر کدام عامل جست و جو قرار دارد؟

پاسخ: یافتن یک خودرو در پارکینگ خلوت راحت تر است زیرا عوامل انحرافی کمتر است .

ساماندهی توجه

۶۲- رعایت چه نکاتی موجب ساماندهی در توجه می شود؟

الف: هر چه آگاهی شما بیشتر باشد نوع توجه ارادی تر خواهد بود.

ب : باید از انجام فعالیت در ساعات طولانی پرهیز کرد.

ج : از حواس مختلف برای انجام یک تکلیف استفاده کرد.

د : انجام دادن تکلیف هم زمان کارایی توجه را کاهش می دهد.

۶۳- در توجه هر چه آگاهی شما بیشتر باشد، نوع توجه هم خواهد بود.

پاسخ: ارادی تر

۶۴- انجام فعالیت در ساعات طولانی چه تأثیری در توجه دارد؟

پاسخ: کیفیت انجام آن کاهش می یابد.

۶۵- هر چه مدت انجام تکلیف بیشتر می شود کیفیت انجام آن می یابد.

پاسخ: کاهش

۶۶- برآورد دقیق حداکثر مدت زمان مفید برای ایجاد توجه مستمر به چه عواملی بستگی دارد؟

پاسخ: به ویژگی های شخصی و دشواری تکلیف مورد نظر

۶۷- تأثیر درگیری حواس مختلف در ساماندهی توجه را با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: برای ایجاد توجه متمرکز، از حواس مختلف برای انجام دادن یک تکلیف استفاده کنید. اگر حواس مختلف درگیر انجام یک تکلیف باشد، کار آیی خوبی خواهد داشت. خواندن یک مطلب علمی همراه با رؤیت تصاویر آن نمونه ای برای استفاده از دو حس برای یک تکلیف است.

-دانش آموانی که هم درس می خوانند و هم فوتبال تماشا می کنند. در این صورت توجه می شود.

پاسخ: توجه به دو بخش تقسیم می شود.

۶۸- انجام دادن چند تکلیف همزمان چه تأثیری در توجه دارد؟

پاسخ: کارایی توجه را کاهش می دهد.

۶۹- درشرایطی که مجبور می شویم توجه ما به چند بخش تقسیم شود چه عواملی اثر منفی توجه تقسیم شده را کاهش می دهد؟ پاسخ: الف : هر چه دو تکلیف به همدیگر شبیه باشد.

ب : دشواری کمتری داشته باشند.

ج : فرد انجام دهنده مهارت لازم را داشته باشد.

ادراک: محرک های محیطی را چگونه تفسیر کنیم؟

۷۰- ادراک چیست؟ پاسخ: فرایندی است که از طریق آن، محرک های مورد توجه را بازشناسی و به آنها معنا می بخشیم.

۷۱- آیه همه آنچه را که احساس می کنیم تفسیر می شوند؟

پاسخ: خیر بسیاری از محرکهای حسی در حد همان حد تحریک گیرنده های حسی باقی مانده، وارد فضای ادراکی نمی شوند از طرفی دیگر چیزهایی را ادراک می کنیم که هیچ وقت احساس نکرده ایم.

- توهم چیست؟

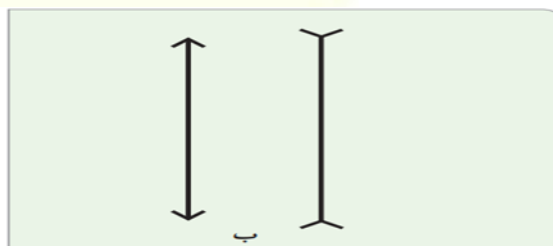
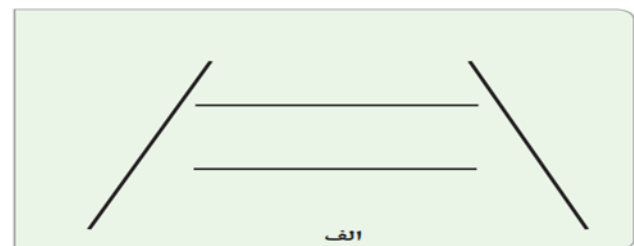
پاسخ: گاه به ادراک پدیده های بدون احساس توهم می گویند.

۷۲- خطاهای ادراکی نشانگر چیست؟

پاسخ: نشانگر این است که آنچه را حس می کنیم الزاما چیزی نیست که در ذهن خود ادراکش می کنیم.

۷۳- با ترسیم خطای پونزو و مولر- لایر تفاوت احساس با اداراک را بیان کنید.

در شکل الف، با اینکه طول دو خط وسط برابر است خط بالایی را بلندتر ادراک می کنیم همین طور در شکل ب با دو خط هم اندازه مواجه هستیم. یکی از این خطوط دارای پیکان واگرا و دیگری هم گراست. معمولا آزمایش شوندگان خط واگرا را بلندتر ادراک می کنند.



خطای ادراکی پونزو (الف) و مولر- لایر (ب)

۷۴- از خطاهای ادراکی چه نتایج بدست می آید؟

پاسخ: ۱- ادراک با احساس متفاوت است.

۲- هر چه تعداد خطاها بیشتر باشد به عنوان یک خطای شناختی وارد نظام ذهنی فرد می شود. در آن صورت نتایج آن وخیم تر از خطاهای ادراکی همچون خطای مولر- لایر است.

۷۵- خطاهای شناختی چیست؟

پاسخ: هر چه تعداد خطاها بیشتر باشد به عنوان یک خطای شناختی وارد نظام ذهنی فرد می شود. در آن صورت نتایج آن وخیم تر از خطاهای ادراکی همچون خطای مولر- لایر است

۷۶- جراحی زیبایی مکرر و درجه دشواری مطالب از دید دانش آموزان بیانگر کدام نوع خطاهاست؟

پاسخ: خطای شناختی

گشتالت

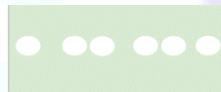
۷۷- مکتب گشتالت را تعریف کنید. پاسخ: یک واژه آلمانی به نام کل و هیئت است در نظر روانشناسان گشتالتی ادراک اهمیت زیادی دارد

- روانشناسان گشتالتی بر چه باوری بودند؟ معتقد به روشهای کل نگر هستند. - کل بیشتر از مجموع اجزاء است. کل علاوه بر مجموع شامل روابط بین اجزا هم هست.

۷۸- اصول مهم گشتالت را با ترسیم شکل تو ضیح دهید.

	A	
12	B	14
	C	

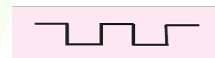
پاسخ: ۱- اصل شکل و زمینه: ادراک ما از یک شکل، تحت تاثیر زمینه های مختلف تغییر می کند.



۲- مجاورت: قرار گرفتن چند شکل کنار هم، یک گروه ادراک می شود.



۳- مشابهت: قرار گرفتن اشیاء بر اساس شباهت در یک مقوله.



۴- استمرار: گرایش به اشکال متصل پیوسته



۵- تکمیل: دیدن اشیاء ناقص به صورت کامل.

۷۹- نظریه گشتالت را نقد کنید. با ذکر نمونه

پاسخ: دانش امروزی از ادراک بسیار فراتر از آن چیزی است که روانشناسان گشتالت مطرح کردند. شواهد جدید نشان میدهد که، علاوه بر ویژگی های حسی، ادراک به شدت از نوع پردازش افراد اثر می پذیرد. مثال در صفحه ۸۵ کتاب.

۸۰- علاوه بر ویژگی های حسی، ادراک به شدت از افراد تأثیر می پذیرد.

پاسخ: پردازش

۸۱- اطلاعات در مخزنی به نام نگهداری می شود.

پاسخ: حافظه

۸۲- اگر شما در انجام حرکات ورزش خاص برای خود دشوار می دانید ناشی از چیست؟

پاسخ: خطای شناختی

۸۳- اگر در انجام تمرینات ریاضی برای خود دشواری می دانید ناشی از چیست؟

پاسخ: خطای شناختی

تهیه و طراح سوالات حبیبه قرشی دبیر ناحیه یک ارومیه

سوالات تستی درس ۳

۱. گشتالت به چه معناست؟

الف) روش های جزء نگر

ب) مجموع اجزا

ج) کل و هیئت

د) روابط بین اجزا

۲. احساس گرما باعث می شود که موجود زنده به دنبال خنک کردن خود باشد. بیانگر چیست؟

الف) ادراک محرک

ب) احساس محرک موجب بقای موجود زنده است

ج) توجه به محرک های محیطی است

د) محرومیت حس آزار دهنده است

۳. مطالعه بخش به بخش و استراحت کوتاه میان دو بخش راهکار کدام یک از عوامل مانع تمرکز است؟

الف) تغییرات درونی محرک

ب) آشنایی نسبی با محرک

ج) درگیری و انگیختگی ذهنی

د) یکنواختی و ثبات نسبی

۴. در این خطای ادراکی با اینکه طول دو خط موازی یکسان است خطی که پیکان واگرا دارد بلندتر از خطی که پیکان آن همگرا است ادراک می کنیم

الف) خطای مولر لایر

ب) خطای پونزو

ج) مجاورت

د) مشابهت

۵. ردیابی علامت حاضر را چه می گویند؟

الف) رد درست

ب) اصابت

ج) هشدار کاذب

د) از دست دادن محرک هدف

۶. اگر در یک میهمانی که صدا زیاد است کسی نام شما را بر زبان بیاورد و شما بشنوید ولی واکنش نشان دهید به کدام مورد مربوط می شود؟

الف) ادراک

ب) توجه

ج) احساس

د) انتخاب محرک

۷. شما قبل از خرید یک وسیله خاص قبلا در مورد آن با پدر و مادر خودتان صحبت می کنید و رضایت آن ها را جلب میکنید. این موضوع بیانگر کدام پدیده در روانشناسی است؟

الف) آشنایی نسبی با محرک

ب) آگاهی کامل

ج) آماده سازی

د) سبک پردازش و انتظارات

۸. آزمایش های مربوط به فقدان حواس در چه شرایطی انجام می گیرد؟

الف) جبران حسی

ب) محرومیت حسی

ج) دریافت چند حسی

د) خو گیری

۹. یک پزشک پوست در مواجهه با افراد بیشتر به پوست و موی افراد دقت میکند این مثال اشاره به کدامیک از منابع توجه دارد؟

الف) تحریک گیرنده های حسی

ب) حافظه

ج) سبک پردازش و انتظارات

د) ارائه پیشین محرک

۱۰. در فروشگاه ها همه کالاها مجهز به وسیله ای برای به صدا در آوردن آژیر در هنگام خروج از درب فروشگاه است. اشاره به کدام کارکرد توجه دارد؟

الف) ردیابی درست علامت

ب) ازدست دادن محرک هدف

ج) هشدار کاذب

د) رد درست

۱۱. اگر این علائم () : - را در کنار هم قرار دهیم و شکلی را بسازیم :- کدام گزینه درست است؟

الف) مجموع اجزا از نظر گشتالت

ب) کل بیش از مجموع اجزا است؟

ج) کل شامل روابط بین اجزا است

د) ب و ج درست است

۱۲. روانشناسان به ادراک پدیده های بدون احساس چه می گویند؟

الف) خطای ادراکی

ب) توهم

ج) خطای شناختی

د) پردازش ادراکی

۱۳. اگر به شخصی بگوییم این تصویر / _ / _ / _ / ادامه بده همین گونه ادامه خواهد داد. به کدامیک از اصول گشتالت اشاره دارد؟

الف) مجاورت

ب) مشابهت

ج) استمرار

د) تقارب

۱۴. پیدا کردن کفش پاشنه بلند قرمز در بین کفش هایی که پاشنه کوتاه و مشکی هستند تأثیر کدام عامل در جستجو است؟

الف) محرک هدف

ب) تعداد عوامل انحرافی

ج) ویژگی منحصر به فرد آن هدف

د) آگاهی نسبی توجه

۱۵. کدامیک از عوامل تمرکز تحت تاثیر تأمین نیاز های زیستی و ایجاد هدف است؟

الف) درگیری و انگیزتگی ذهنی

ب) تغییرات درونی محرک

ج) یکنواختی و ثبات نسبی

د) آشنایی نسبی با محرک

۱۶. افرادی که ناشنوا هستند از توانایی لب خوانی قوی تری برای پردازش اطلاعات برخوردار هستند بیانگر چیست؟

الف) دریافت چندحسی

ب) جبران حسی

ج) خوگیری

د) تغییرات درونی محرک

۱۷. زمانی که شما نیم ساعت قبل منتظر شروع کلاس هستید و در دقایق اولیه پی در پی به ساعت نگاه میکنید ولی در دقایق پایانی توجهی به زمان ندارید و ممکن است زمان شروع کلاس را هم فراموش کنید. اشاره به کدام کارکرد توجه دارد؟

الف) گوش به زنگی

ب) خستگی

ج) جست و جو

د) ردیابی درست علامت

۱۸. برآورد دقیق مدت زمان مفید برای توجه مستمر به چه عواملی بستگی دارد؟

الف) استفاده از حواس

ب) پرهیز از انجام فعالیت در ساعات طولانی

ج) میزان شباهت تکالیف

د) ویژگی شخصی و دشواری تکلیف مورد نظر

۱۹. آنچه حس می کنیم الزاماً چیزی نیست که در ذهن خود آن را ادراک میکنیم بیانگر چیست؟

الف) احساس

ب) توجه

ج) خطای ادراکی

د) توهم

۲۰. اگر دانش آموزی درس آسان را به دلیل عدم آشنایی با روش مطالعه صحیح دشوار می داند ناشی از چیست؟

الف) خطای ادراکی

ب) خطای شناختی

ج) توجه نادرست

د) خطای پونزو

تعریف روانشناسی رشد

۱. منظور از فراخنای زندگی چیست؟

پاسخ: شناسایی و پیش بینی تغییرات در طول زندگی که به آن «فراخنای زندگی» گفته می شود.

۲. روانشناسی رشد را تعریف کنید .

پاسخ: شاخه ای از علم روانشناسی است که تلاش می کند تغییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می دهد مطالعه کند.

۳. جنبه های مختلف رشد را با ذکر نمونه نام ببرید.

پاسخ: جنبه های مختلف رشد انسان: جسمانی (بلند شدن قد) - شناختی (حل مسائل) - اخلاقی (رعایت حقوق دیگران) - هیجانی (ابراز خشم) - اجتماعی (روابط با همسالان)

عوامل موثر بر رشد

۴. عوامل موثر بر رشد را نام ببرید.

پاسخ: عوامل وراثتی و محیطی

عوامل وراثتی

۵. دوقلوهای همسان و ناهمسان را توضیح دهید.

پاسخ: دوقلوهای همسان دارای ویژگی های وراثتی یکسان هستند زیرا هر دو از یک تخمک بوجود آمده اند. برخی از دوقلوها را ناهمسان می نامند یعنی از دو تخمک جداگانه بوجود آمده اند.

۶. عوامل وراثتی چگونه در رشد موثر است؟

پاسخ: عوامل وراثتی، ایجاد کننده صفاتی هستند که از قبل در فرد نهفته است. برخی از این صفات از بدو تولد در رفتار نوزاد ظاهر می شود مثلا نوزادی را در نظر بگیرید که در هفته اول تولدش تمام بستگان و اطرافیان تلاش می کنند تشخیص دهند از لحاظ ظاهری کیست؟ پدر، مادر، مادر بزرگ و ... برخی دیگر از صفات آمادگی خاص نهفته لازم است تا کودک شروع به حرف زدن و یا خواندن و نوشتن بکند.

۷. در روانشناسی به رفتارهایی که به..... وابسته است ریش می گویند.

پاسخ: آمادگی زیستی

۸. ریش چیست؟

پاسخ: ریش یا پختگی به معنای آن دسته از تغییراتی است که به آمادگی زیستی وابسته است و با گذشت زمان طبق برنامه طبیعی انجام می گیرد. عوامل محیطی نیز می توانند تا حدودی بر ریش یا پختگی تأثیر بگذارد. مثلا: کودک در ۱۵ ماهگی می تواند راه برود. نوجوان در ۱۱ تا ۱۴ سالگی به بلوغ می رسد.

۹. چگونه با بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور می توان احتمال وقوع برخی از ویژگی های رفتاری و شناختی را دامنه های سنی خاص را پیش بینی کنیم؟

پاسخ: از آنجا که وراثت نقش تعیین کننده ای در رشد یا آمادگی زیستی افراد برای تغییرات دارد.

عوامل محیطی

۱۰. منظور از عوامل محیطی مؤثر بر رشد چیست؟

پاسخ: عوامل محیطی در بیرون از فرد وجود دارد و بر نحوه بروز تغییرات در جنبه های و در مراحل مختلف رشد تأثیر گذار است.

۱۱. یکی از مهمترین عوامل محیطی مؤثر بر تغییرات رشد چیست؟

پاسخ: یادگیری

مراحل مهم رشد در فراخنای زندگی

۱۲. امروزه روانشناسان رشد به رشد اعتقاد دارند.

پاسخ: مرحله ای

۱۳. ویژگی های رشد را به دلیل رشد نمی توان به راحتی به مراحل مشخص تقسیم کرد.

پاسخ: پیوستگی

۱۴. عمر انسان بعد از تولد به چند مرحله تقسیم می شود نام ببرید.

پاسخ: عمر انسان بعد از تولد به سه دوره کودکی (طفولیت از تولد تا دو سالگی، کودکی اول از دوسالگی تا هفت سالگی و کودکی دوم هفت تا دوازده سالگی) نوجوانی و بزرگسالی (جوانی، میانسالی و پیری)

۱۵. مراحل رشد انسان را با توجه به دامنه سنی نام ببرید.

پاسخ: عمر انسان بعد از تولد به سه دوره کودکی (طفولیت از تولد تا دو سالگی، کودکی اول از دوسالگی تا هفت سالگی و کودکی دوم هفت تا دوازده سالگی) نوجوانی و بزرگسالی (جوانی، میانسالی و پیری)

۱۶. مراحل رشد در اسلام را توضیح دهید.

پاسخ: در اسلام مراحل رشد انسان تا ۲۱ سالگی به سه مرحله تقسیم می شود. پیامبر اسلام (ص) می فرمایند: کودک هفت سال اول آقا و سرور است و هفت سال دوم فرمانبردار و هفت سال سوم وزیر و مشاور است.

کودک در هفت سال اول باید چگونه باشد؟

باید آزاد باشد که 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 که با عمل و گفتار صحیح از حسن تقلیدش بهره گیرد.

در هفت سال دوم باید چگونه باشد؟

در هفت سال دوم کم کم باید زشتی ها و زیبایی ها را به او فهماند و در تأدیب او کوشش کرد و او را به ارزشها و دوری از زشتی ها رهنمون ساخت.

در هفت سال سوم باید با او چگونه برخورد کرد؟

در هفت سال سوم باید با او به منزله مشاور رفتار کرد دیگر نباید به صورت آمرانه با او رفتار شود باید وی را چون عضو بزرگ خانواده دانست و مانند دیگران او را در تصمیم گیری ها دخالت داد.

ویژگی های رشد قبل از تولد

۱۷. رشد انسان از زمان شروع می شود.

پاسخ: تشکیل نطفه

۱۸. نطفه چگونه تشکیل می شود؟

پاسخ: وقتی اسپرم پدر، تخمک مادر را بارور می کند نطفه تشکیل می شود.

۱۹. عوامل وراثتی قبل از تولد را توضیح دهید.

پاسخ: تخمک بارور شده طبیعی دارای ۴۶ کروموزوم است. (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر) از طریق همین کروموزوم هاست که صفات به ارث برده می شوند.

۲۰. عوامل محیطی قبل از تولد کدامند؟ (چه عواملی بر چگونگی رشد قبل از تولد اثر دارد؟)

سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت های هیجانی، آرامش بویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از دارو ها.

ویژگی های رشد در دوره کودکی

۲۱. منظور از رشد دوره کودکی است رشد در دوره کودکی با و بسیاری همراه است.

پاسخ: از زمان تولد تا ۱۱-۱۲ سالگی - سرعت و - تغییرات

رشد جسمانی - حرکتی در کودکی

۲۲. منظور از رشد جسمانی در دوره کودکی چیست؟

پاسخ: وزن نوزاد پس از گذشت ۶ ماه از تولد دو برابر و پس از پایان سال اول ۳ برابر شود- قد وی نسبت به تولد بلندتر شود. افزایش در وزن مغز و استحکام استخوان ها نیز رشد جسمانی محسوب می شود.

۲۳. ابتدای ترین و شاخص ترین جنبه رشد چیست؟

پاسخ: رشد جسمانی - حرکتی که از زمان تولد تا نوجوانی رشد جسمانی - حرکتی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است.

۲۴. کودکان د رابتدا قادر به کدام حرکات هستند و سپس مهارت کدام حرکات را بدست می آورند؟

پاسخ: کودکان در ابتدا قادر به حرکات درشتی همچون بالا رفتن از پله ها هستند. سپس مهارت حرکات ظریف همچون بستن بند

رشد شناختی در دوره کودکی

۲۵. رشد شناختی بارشد توانایی های مرتبط با کدام فرایند ها است؟

پاسخ: رشد شناختی، به رشد توانایی های مرتبط با فرایندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم گیری و توانایی های زبانی کودک اطلاق می شود.

۲۶. نمونه ای برای رشد حافظه در کودکان را بیان کنید.

پاسخ: مثلاً تصور کنید که شیشه شیر کودک شش ماهه ای را جلوی چشم وی پشت سرمان پنهان کنیم در این حالت کودک برای برداشتن شیشه شیر خود چه میکند؟

۲۷. نوع پردازش کودکان را باتوجه به اینکه هدایای کم ارزش و بزرگ را ترجیح می دهند چیست؟

پاسخ: پردازش ادراکی

۲۸. چرا کودکان از بین دو لیوان باریک و بلند و کوتاه و پهن که حجم برابر دارند لیوان باریک و بلند را انتخاب می کنند؟

پاسخ: کودکان تحت تاثیر ویژگی های ظاهری اشیاء قرار می گیرند چون پردازش کودکان ادراکی است هر چند حجم هر دو لیوان مساوی است اما کودک ۴ یا ۵ ساله لیوان بلند و باریک انتخاب می کند

۲۹. عوامل مؤثر بر رشد توانایی های زبان در کودکان را نام ببرید.

پاسخ: اسباب بازی – ارتباط کلامی افراد خانواده – خواندن داستان و شعر

رشد هیجانی در دوره کودکی

۳۰. شکل های مختلف هیجان را نام ببرید.

پاسخ: اصرار بر خواسته، خشمگین شدن، ابراز محبت و حس آرامش داشتن

۳۱. رشد هیجانی در دوره کودکی را توضیح دهید. (چرا رشد هیجان فرایند پیچیده است؟)

پاسخ: رشد هیجانی در کودکی، فرایندی پیچیده است که نه تنها مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک، بلکه مستلزم آگاهی از هیجانات اطرافیان اوست مثلاً وقتی پای کودکی دو ساله به طور تصادفی به لیوان می خورد و لیوان می شکند مادر با تعجب فریاد می زند: چرا لیوان شکست؟! ممکن است کودک این فریاد را به عنوان نشانه هیجان مثبت درک کند و حتی ممکن است دوباره رفتار شکستن را تکرار کند تا این هیجان یا توجه را از طرف مادر دریافت کند. بنابراین بروز این هیجان، مشروط به آگاهی فرد و رابطه دوطرفه کودک با مادرش بوده است.

۳۲. کودکان با دریافت..... به هیجانات خود جهت میدهند.

پاسخ: واکنش دیگران

۳۳. سه هیجان ساده و مرکب را نام ببرید.

پاسخ: سه هیجان ساده ترس، خشم و محبت است با توجه به رشد آگاهی کودکان از هیجان های مختلف و واکنش اطرافیان سه هیجان به هیجان های مرکب دیگر همچون احساس پشیمانی، سپاسگزاری و ترحم تعمیم می یابد.

۳۴. رشد هیجان در انسان و حیوان را مقایسه کنید.

پاسخ: رشد هیجانی در انسان نسبت به حیوانات به دلیل آگاهی بیشتر و برقراری تعامل با محیط بازتر و متنوع تر، رشد یافته تر است.

رشد اجتماعی در دوره کودکی

۳۵. آگاهی انسان از رشد اجتماعی حاصل می شود و او را می کند.

پاسخ: به تدریج - اجتماعی تر

۳۶. چگونه بازی در دوره کودکی بیانگر رشد اجتماعی در کودکان است؟

پاسخ: بسیاری از کودکان در سنین اولیه دوره کودکی در کنار همدیگر بازی می کنند، ولی هر کودک به بازی انفرادی خود می پردازد. بازی همین کودکان در سنین بالاتر قاعده مند می شود و مشترکاً بازی می کنند. این تغییر بیانگر رشد اجتماعی آن هاست.

۳۷. یکی از ابتدایی ترین علائم رشد اجتماعی در کودکان چیست؟

پاسخ: لبخند اجتماعی که در حدود ۳-۲ ماهگی بروز می یابد.

۳۸. ترس از غریبه در ماهگی رخ می دهد.

پاسخ: ترس از غریبه در ۸-۷ ماهگی رخ می دهد.

۳۹. بازی های موازی در چند سالگی است آن را توضیح دهید.

پاسخ: بازی های موازی در ۴ یا ۵ سالگی است. کودکان علاقه مندند در کنار یکدیگر باشند ولی به تنهایی بازی کنند.

۴۰. بازی های گروهی در چند سالگی است؟ آن را توضیح دهید.

پاسخ: کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی های گروهی می کنند و علاقه خاصی به بازی با همجنسان خود دارند. جمله معروف آن ها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی شنیده ایم.

رشد درک اخلاقی در دوره کودکی

۴۱. نمونه های رفتار اخلاقی را بنویسید.

پاسخ: راست گویی، کمک به دیگران، احترام به بزرگ ترها، انجام دادن کارهای خوب و پرهیز از کارهای بد

۴۲. رشد درک اخلاقی کودکان را تبیین کنید.

پاسخ: در تبیین فرایند رشد درک اخلاقی می توان گفت که کودکان در ابتداء هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند،

۴۳. مفهوم رشد درک اخلاقی چیست؟

پاسخ: برای اخلاق یک فرایند تدریجی و پیچیده طی می شود. رشد درک اخلاقی در برگیرنده آن دسته از قوانین و مقررات اجتماعی است که تعیین می کنند انسانها در رابطه با دیگران چگونه رفتار کنند. به عبارت دیگر منظور از رشد درک اخلاقی در اینجا همان انجام عمل اخلاقی است، هر چند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد. مثلا ممکن است یک کودک ۶ ساله کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می کند، در حالی که وقتی بزرگ می شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می دهد نه صرفا برای خوشحال کردن دوستش.

۴۴. منظور از اینکه رشد درک اخلاقی همان عمل اخلاقی است در کودکان و بزرگسالان توضیح دهید.

پاسخ: به عبارت دیگر منظور از رشد درک اخلاقی در اینجا همان انجام عمل اخلاقی است، هر چند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد. مثلا ممکن است یک کودک ۶ ساله کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می کند، در حالی که وقتی بزرگ می شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می دهد نه صرفا برای خوشحال کردن دوستش.

ویژگی های رشد در دوره نوجوانی

۴۵. دوره میان دو دوره کودکی و بزرگسالی قرار دارد.

پاسخ: نوجوانی

۴۶. پختگی دوره نوجوانی چه زمانی اتفاق می افتد؟

پاسخ: در انتهای این دوره

رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی

۴۵. چرا بسیاری از نوجوانان شروع دوره را یک بحران می دانند؟

پاسخ: آن ها می گویند یکباره احساس کردم بینی من خیلی بزرگ شده، یا می گویند با اینکه خوشحالم که در حال قد کشیدن هستم، ولی بی قوارگی و عدم تناسب را در قد احساس می کردم. نوجوانی دوره ای است که شدیدترین و گسترده ترین تغییرات زیستی همراه است.

۴۶. شدید ترین و گسترده ترین تغییرات زیستی در کدام دوره است؟

پاسخ: نوجوانی

۴۷. حوزه های اساسی رشد جسمانی که در این دوره دستخوش تغییر می شوند کدامند؟

پاسخ: حوزه های اساسی رشد جسمانی، که در این دوره دستخوش تغییر می شوند عبارتند از: قد و وزن، رشد استخوانی و عضلانی، رشد مغز و سیستم عصبی، رشد اندامهای داخلی و تغییری راتی که در هنگام بلوغ روی می دهند.

۴۸. منظور از رشد ناگهانی در دوره نوجوانی چیست؟

پاسخ: یکی از ویژگی های رشد در دوره نوجوانی ناگهانی بودن آن است یعنی اندازه بدن به سرعت افزایش می یابد و تناسب بدن به سرعت تغییر می کند. این تغییرات در اغلب اجزای بدن دیده می شود. وزن و قد نوجوان افزایش می یابد. در حدود یک سال پس از افزایش قد و وزن، ماهیچه ها رشد بیشتری می کنند.

۴۹. رشد اندام های داخلی بدن در دوره نوجوانی توضیح دهید.

پاسخ: در دوره نوجوانی رشد اندامهای داخلی بدن نیز رشد قابل توجهی دارند، به طوری که اندازه و ظرفیت شش سه برابر و اندازه قلب دو برابر قبل می شود و حجم کلی خون افزایش پیدا می کند. این تغییرات باعث می شود نوجوانان احساس توانمندی زیادی کنند

۵۰. تغییر اساسی (جنبه جسمانی) دوره نوجوانی چیست؟

پاسخ: رشد دستگاه تولید مثل، تغییر اساسی دوره نوجوانی است که با بلوغ جنسی رخ می دهد.

۵۱. منظور از بلوغ جنسی چیست؟

پاسخ: مرحله ای است که در آن رشد جنسی رخ می دهد. منظور از رشد جنسی وقوع تغییرات مربوط به جنس است.

۵۲. تغییرات مربوط به جنس در نوجوانی به چند دسته تقسیم می شود هر یک را توضیح دهید.

پاسخ: ۱. تغییراتی که بر توانایی تولید مثل تاثیر می گذارند که آنها را ویژگی های جنسی اولیه می نامند یعنی ویژگی هایی که به طور مستقیم در تولید مثل نقش دارند. ۲. تغییراتی که جزئی از علائم رشد و قابل رویت اند و آنها ویژگی های ثانویه می شوند. مثل رویش موی صورت در پسران

رشد شناختی در دوره نوجوانی

۵۳. یکی از تغییرات شناختی در دوره نوجوانی..... در نوجوانان است.

پاسخ: فرضیه سازی

۵۴. منظور از تفکر فرضیه سازی در نوجوانان در مقایسه با کودکان چیست؟

پاسخ: نوجوانان فرضیه سازی می کنند و در پیش بینی یک موقعیت، از احتمال های مختلف بهره می برند در حالی که مبنای استدلال در کودکی، واقعیت های ملموس و بیرونی است.

۵۵. توجه نوجوانان چگونه است؟

پاسخ: گزینشی تر است به این معنا که بر اطلاعات مرتبط متمرکز می شوند و با ضرورت های تکلیف مورد نظر، بهتر سازگار شوند.

۵۶. حافظه در نوجوانان در مقایسه با کودکان چگونه است؟

پاسخ: یکی از تفاوت های مهم دوره نوجوانی با دوره کودکی این است که نوجوانان به دنبال تقویت حافظه خود هستند، به عبارت دیگر می خواهند چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فرا بگیرند. به این نوع مهارت آموزشی «فراحافظه» می گویند. این تلاش در دوره کودکی وجود ندارد.

۵۷. تفکر نوجوانان در مقایسه با کودکان چگونه است؟

پاسخ: نوجوانان، بر خلاف کودکان، قادر به نظارت، ارزیابی و تغییر جهت تفکر لحظه به لحظه هستند، در حالی که کودکان بر استدلال ها، قضاوت ها و تصمیم هایشان اشراف ندارند. سرعت تفکر در دوره نوجوانی افزایش می یابد در نتیجه، در یک لحظه اطلاعات بیشتری در حافظه نگهداری داشته می شود. نوجوانان بر خلاف کودکان، قادر به ظرفیت سازی حافظه خود هستند.

۱.۵۸ افزایش سرعت تفکر در نوجوانان چه توانایی را در آنها ایجاد می کند؟

پاسخ: سرعت تفکر در دوره نوجوانی افزایش می یابد در نتیجه، در یک لحظه اطلاعات بیشتری در حافظه نگهداری داشته می شود. نوجوانان بر خلاف کودکان، قادر به ظرفیت سازی حافظه خود هستند.

۵۹. نوع پردازش نوجوانان را با کودکان مقایسه کنید.

پاسخ: کودکان بر اساس پردازش ادراکی، یعنی ویژگیهای حسی و فیزیکی، عمل می کنند مثلاً مفید بودن یک کالا به اندازه و رنگ آن نسبت می دهند در حالی که پردازش غالب نوجوانان، مفهومی است. نوجوانان فایده مندی یک کالا را بر اساس ماندگاری، کیفیت و ... می سنجند.

۶۰. نحوه به کار گیری توانمندی های شناختی در نوجوانان چه پیامدی دارد؟ چرا؟

پاسخ: نوجوانان در مقایسه با کودکان، رشد فزاینده ای در توانایی های شناختی دارند، اما در نحوه به کار گیری این توانایی ها، پختگی لازم را ندارند و تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامد های ناسازگارانه می شود.

۶۱. پیامدهای تغییرات شناختی نوجوانان و توصیه های پیشنهادی را بنویسید.

پاسخ:

پیامد تغییرات شناختی	توصیه
حساسیت به انتقاد دیگران	بهتر است در حضور دیگران از نوجوانان عیب جویی نشود.
احساس منحصر به فرد بودن اغراق آمیز	باید ویژگی های منحصر به فرد نوجوانان را پذیرفت تا در زمان مناسب دیدگاه متعادل تری ایجاد شود.
آرمان گرایی و عیب جویی	نوجوانان نیاز به کمک دارند تا دریابند جوامع و افراد، آمیزه ای از محاسن و معایب هستند.
مشکل در تصمیم گیری روزمره	به جای نوجوانان تصمیم گیری نشود. تصمیم گیری کارآمد، الگوی تصمیم گیری نوجوانان باشد.

رشد هیجانی در دوره نوجوانی

۶۲. علت تحریک پذیری و بی ثباتی در احساسات و هیجانات نوجوانان چیست؟ (رشد هیجانی در دوره نوجوانی تحت تاثیر چه عواملی است؟)

پاسخ: به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی تحریک پذیری نوجوانان افزایش می یابد و حالات هیجانی آنان به سرعت تغییر می کند

۶۳. مهارت های که بتوانیم هیجانات خود را در جهت صحیح به کار گیریم را نام ببرید.

پاسخ: کنترل خشم و ورزش کردن.

۶۴. هیجانات منبع رفتارهای هستند در صورت هدایت نشدن و بکار گیری غلط به رفتارهای منجر می شود.

پاسخ: مثبت وسازنده ---- مخرب و پر خطر

۶۵. یک رفتار مثبت که حاصل هیجان است را بیان کنید.

پاسخ: مریم می خواهد دانش آموز ممتاز منطقه باشد به همین دلیل بیشتر برنامه ریزی می کند و مطالعه می کند به هدف خود برسد. (رفتار مثبت و سازنده)

۶۶. یک رفتار مخرب را حاصل هیجان است را نام ببرید.

پاسخ: سارا اضافه وزن دارد برای کم کردن وزن خود می خواهد از قرص های کاهش دهنده وزن استفاده کند. (رفتار مخرب و آزار دهنده)

رشد اجتماعی در دوره نوجوانی

۶۷. چه رفتار هایی رشد اجتماعی نوجوانان را نشان می دهد؟

پاسخ: رشد اجتماعی در دوره نوجوانی مانند دیگر ابعاد دستخوش تغییر می شود. در این دوره هم خود نوجوانان و هم اطرافیان وی احساس می کنند که گرایش نوجوان به گروه همسالان خیلی بیشتر از سابق شده است و در کنار همسالان بودن برای نوجوان لذت بخش است البته این به آن معنی نیست که نوجوان به ارتباط با والدین و یا خواهر و برادرهای خود علاقه ای ندارد.

رشد و شکل گیری هویت در دوره نوجوانی

۶۸. یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی است.

پاسخ: دستیابی به «هویت» است.

۶۹. پاسخ به کدام سوال بیانگر هویت است؟

پاسخ: من کیستم؟-چه ویژگی هایی دارم؟ پسرم؟ دخترم؟ ..

۷۰. هویت را تعریف کنید.

پاسخ: هویت همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می گذارد، هویت طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می شود، هویت اجزای متعددی دارد و شامل ویژگیهای جسمی، جنسی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، هیجانی، آرمانی و شغلی است که در مجموع هویت فرد را می سازند

۷۱. اجزای هویت کدام است؟

پاسخ: هویت اجزای متعددی دارد و شامل ویژگیهای جسمی (قیافه)، جنسی (دختر یا پسر بودن)، ویژگی های روانی (ایفای نقش جنسیتی برای نشان دادن رفتار های مردانه یا زنانه)، اجتماعی (عضویت در گروه ها یا انتخاب شغل و پیشرفت)، سیاسی، مذهبی، اخلاقی، ارزشی، قومی، خصوصیات رفتاری و شخصیتی است که در مجموع هویت فرد را می سازند.

۷۲. نوجوان هویت مثبت چه تفاوتی با هویت منفی دارد؟

پاسخ: نوجوانانی که خود را می پذیرند و هویت مثبتی برای خود قائل اند، به لحاظ روانی از افرادی که هویتی منفی داشته و به خود علاقه ای ندارند سالم ترند

رشد درک اخلاقی در دوره نوجوانی

۷۳. تحول در دوره نوانی بیش از هر دوره دیگر است.

پاسخ: اخلاقی و ارزشی

۷۴. رشد شناختی چه تاثیری در رشد اخلاقی نوجوان دارد؟

پاسخ: رشد سریع شناختی در نوجوانی و جوانی باعث می شود که فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی قضاوت کند و واکنش دقیق تری نشان دهد.

۷۵. روابط اجتماعی نوجوان چه تاثیری در رشد درک اخلاقی نوجوان دارد؟

پاسخ: روابط اجتماعی نوجوان در مقایسه با دوران کودکی و بروز احساس خود مختاری و استقلال نسبت به والدین با مسائل اخلاقی و ارزشی نیز بیشتر درگیر می شود و زمینه های رشد ارزشهای اخلاقی در وی افزایش می یابد.

۷۶. شکل گیری هویت چه تاثیری در رشد اخلاقی نوجوان دارد؟

پاسخ: یکی از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی شکل گیری هویت است. او باید به خود بگوید چه خصوصیات اخلاقی، ارزشی و دینی دارد. مثلاً یک نوجوان ممکن است در خلوت به خود بگوید: «من فردی صادق و مهربان هستم» یا «من آدمی دیندار و انسان دوست هستم» یا «من فقط به مصالح خود اهمیت می دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست». جملات بالا به رشد درک اخلاقی مربوط می شود. نحوه پاسخ نوجوانان به این موضوعات بر نوع تصمیم گیری در رفتار او تاثیر می گذارد.

۷۷. چرا صرف داشتن شناخت منجر به رفتار اخلاقی نمی شود؟ چگونه شناخت به اخلاق منتهی می شود؟

پاسخ: هر چند رشد درک اخلاقی به شکل گیری سایر عناصر شناخت وابسته است اما در بسیاری از موارد صرف داشتن شناخت به رفتار اخلاقی منجر نمی شود. برای اینکه شناخت به اخلاق منتهی شود شناخت باید به عقاید و باورها و ارزشهای فرد تبدیل شود.

خود آرمانی و خود واقعی

۷۸. انواع خود را نام ببرید .

پاسخ: خود آرمانی و خود واقعی

۷۹. خود واقعی را با مثال توضیح دهید .

پاسخ: خود واقعی همان ویژگی های فردی است. پسری ۱۴ ساله را در نظر بگیریم که قد بلند، دارای هوش متوسط، عملکرد تحصیلی معمولی، روحیه شاد و استعداد نقاشی عالی و علاقمند به مسائل ارزشی است .

۸۰. خود آرمانی را با مثال توضیح دهید.

پاسخ: خود آرمانی ویژگی هایی است که فرد دوست دارد داشته باشد. اگر این نوجوان ایده آل هایی مثل هنرمند یا فیلسوف شدن برای خود داشته باشد این ایده آل ها خود آرمانی او را شکل می دهد.

۸۱. در روند طبیعی زندگی نوجوان برای رسیدن به خود باید تلاش کند.

پاسخ: آرمانی

۸۲. نوجوانان برای کم کردن فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی می کنند.

پاسخ: رؤیا پردازی

۸۳. پدیده رؤیا پردازی در نوجوانان نیست.

پاسخ: غیرطبیعی

۸۴. استفاده مکرر از رویا پردازی چه تأثیری در عملکرد نوجوان دارد؟

پاسخ: استفاده مکرر از آن باعث افت در عملکرد تحصیلی و سایر عملکرد ها می شود .

تهیه و تنظیم حبیبه قرشی دبیر ناحیه یک ارومیه (عضو دبیرخانه کشوری راهبری روانشناسی مستقر در آذربایجان غربی)

سوالات تستی درس ۲

۱. کدام عبارت در خصوص رشد جسمانی دوره نوجوانی درست است؟

الف) رشد جسمانی به تدریج صورت میگیرد.

ب) اندازه و ظرفیت شش و قلب افزایش پیدا میکند

ج) تناسب اندازه بدن به سرعت و ناگهانی به ثبات می رسد.

د) یک سال قبل از افزایش قد و وزن، ماهیچه ها رشد بیشتری می کنند.

۲. کدام عبارت در مورد مفهوم «رشد» است.

الف) تغییراتی که وابسته به آمادگی زیستی است.

ب) افزایش تجربیات روانشناختی افراد در زندگی است.

ج) پیش بینی ت؛ بیرات در طول زندگی صورت میگیرد.

د) تغییراتی که معلول عوامل محیطی از دوره جنینی تا سالمندی است.

۳. در کدام دوره زندگی، می توان با عمل و گفتار صحیح از حس تقلید فرزندان برای پرورش بهره بیشتری برد؟

الف) نوجوانی

ب) طفولیت

ج) هفت سال اول

د) هفت سال دوم

۴. کودکان در فرایند رشد، کدام هیجان را زودتر بروز می دهند؟

الف) ترحم

ب) خشم

ج) حسادت

د) پشیمانی

۵. کدام عبارت در مورد تغییرات جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی نوجوان درست است؟

الف) بین سنین ۱۴ تا ۱۹ سالگی به بلوغ می‌رسند.

ب) توانایی شناختی خود را به خوبی به کار می‌برند.

ج) حالات هیجانی با ثباتی که دارند به ندرت تغییر می‌کند.

د) از لحاظ اجتماعی ارزش زیادی برای گروه همسالان قائل هستند.

۶. این بیان نوجوان «من فقط به مصالح خودم اهمیت می‌دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست». به کدام جنبه رشد مربوط می‌شود؟

الف) اخلاقی

ب) اجتماعی

ج) شناختی

د) هیجانی

۷. ابراز محبت جزء کدام جنبه رشد انسان محسوب می‌شود؟

الف) رفتاری

ب) هیجانی

ج) شناختی

د) فیزیولوژیکی

۸. در روانشناسی رشد کدام دوره اهمیت زیادی دارد؟

الف) نوجوانی و جوانی

ب) کودکی

ج) نوجوانی

(د) تمامی مراحل

۹. بازی های موازی در کدام سن مشاهده می شود. و بیانگر کدام جنبه از رشد است؟

(الف) در دوره دبستان جنبه اجتماعی

(ب) در سنین ۵ تا ۷ سالگی جنبه شناختی

(ج) در سنین ۴ تا ۵ سالگی جنبه اجتماعی

(د) در سنین ۵ تا ۷ سالگی جنبه اخلاقی

۱۰. کدام گزینه در مورد تغییرات مربوط به جنس در دوره نوجوانی درست است؟

(الف) تغییراتی که مستقیم در تولید مثل نقش دارند و ویژگی های ثانویه جنسی می گویند.

(ب) تغییراتی که جزئی از علائم رشد هستند ویژگی های اولیه جنس می گویند

(ج) تغییراتی که قابل رویت هستند ویژگی های ثانویه هستند

(د) الف و ب درست است.

۱۱. در مورد رشد شناختی، اجتماعی، اخلاقی و هیجانی کودکان کدام گزینه درست است؟

(الف) مؤثر بودن عوامل محیطی در تسلط کودکان بر لغات

(ب) کودکان از همان ابتدا تصور درستی از کار خوب و بد دارند.

(ج) کودکان خود می توانند به هیجانات خود جهت دهند.

(د) کودکان از همان ابتدا بازی گروهی انجام می دهند.

۱۲. طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می شود . بیانگر چیست؟

(الف) رشد اخلاقی در کودکان

(ب) رشد اخلاقی در نوجوان

(ج) رشد اجتماعی و هویت یابی در نوجوان

(د) رشد شناختی در نوجوان

شناختی در دوره نوجوانی دارد؟

الف) تفکر فرضیه سازی

ب) مهارت فرا حافظه

ج) ظرفیت سازی حافظه

د) توجه گزینشی

۱۵. رشد سریع شناختی در کدام دوره از رشد، موجب بهتر شدن قضاوت های فرد در مورد مسائل اخلاقی و دینی می شود؟

الف) کودکی اول و دوم

ب) جوانی

ج) نوجوانی

د) کودکی و نوجوانی

۱۵. عواملی که در بیرون از فرد در جنبه ها و مراحل رشد تاثیر گذارند.

الف) وراثت

ب) محیطی

ج) فراخانای رشد

د) روانشناسی رشد

۱۶. در کدام دوره نباید با فرد آمرانه رفتار کرد؟

الف) کودکی اول

ب) کودکی دوم

ج) هفت سال اول

د) هفت سال سوم

۱۷. توصیه کردن به نوجوان در مورد این که جوامع و افراد آمیزه ای از محاسن و معایب هستند با کدام پیامد شناختی مرتبط است؟

الف) آرمان گرایی و عیب جویی

ب) احساس منحصر به فرد بودن اغراق آمیز

ج) مشکل در تصمیم گیری

د) حساسیت به انتقاد دیگران

۱۸. نوجوانی که با در نظر گرفتن شرایط و امکانات موجود، سایر گزینه های احتمالی را مورد توجه قرار می دهد. این نکته دلالت بر کدام تغییر شناختی در دوره نوجوانی دارد؟

الف) کسب مهارت حافظه

ب) تمرکز بیشتر و قدرت باز داری محرک های نا مرتبط

ج) گزینشی تر کردن توجه و سازگاری با ضرورت های تکلیف

د) تفکر فرضیه سازی

۱۹. خود آرمانی چیست؟

الف) ویژگی هایی که فرد دارد.

ب) استعداد هایی که دارد.

ج) علاقه مندی فرد به اینکه فضا نورد شود.

د) اندازه قد فرد

۲۰. تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی علت..... در نوجوان است.

الف) تحول اخلاقی

ب) رشد شناختی

ج) تحریک پذیری و بی ثباتی هیجانی

د) منبع رفتار های سازنده و مخرب

۲۱. ابتدایی ترین و شاخص ترین جنبه رشد چیست؟

الف) رشد جسمانی

ب) رشد شناختی

ج) جسمانی – حرکتی

د) رشد هیجانی



۱. یکی از شگفت آورترین پدیده های شناختی انسان است.

پاسخ: حافظه

۲. یک موقعیت بدون حافظه را توصیف کنید.

پاسخ: لحظه ای را تصور کنید که همه اطلاعات موجود در حافظه را از دست بدهیم. در آن صورت، نمی توانستیم مسیر برگشت به منزلمان را پیدا کنیم؛ از کنار دوستان و آشنایان با بی تفاوتی عبور می کردیم؛ قادر به یادآوری هیچ دانشی نبودیم و نمی توانستیم دو عدد ساده را در هم ضرب کنیم.

۳. یکی از برجسته ترین ویژگی های انسان است.

پاسخ: قدرت تفکر

۴. بدون شکل گیری حافظه کدام ویژگی مهم در انسان بوجود نمی آید؟

پاسخ: تفکر

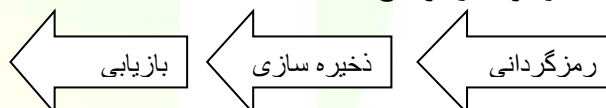
۵. حافظه ابزاری برای گذر از شناخت پایه و ورود به یعنی تفکر است.

پاسخ: شناخت عالی

۶. اگر قرار است شما کتابی را به دوست خود امانت دهید سه مرحله شکل گیری حافظه در این مثال را توضیح دهید.

پاسخ: سپیده از زهرا می خواهد تا چند روزی کتابی را به او امانت دهد. زهرا قول می دهد کتاب را به دوستش سپیده امانت دهد. برای اینکه فراموش نکند یک روبان قرمز روی کیفش می گذارد. در این مثال «عمل به وعده»، متضمن شکل گیری حافظه بوده است. در گام نخست باید درخواست سپیده به یک رمز قابل قبول تبدیل و به حافظه سپرده شود. بعد از اینکه به حافظه سپرده شد باید آن اطلاعات حفظ شود. گام آخر بیرون کشیدن اطلاعات سپرده شده از حافظه است.

۷. در شکل زیر مراحل سه گانه حافظه را بنویسید و هریک را توضیح دهید.



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

آیا همه افراد به یک شکل اطلاعات را رمز گردانی می کنند؟

۸. صورت های مختلف رمز گردانی را در کودکان و بزرگسالان مقایسه کنید.

پاسخ: رمزگردانی به صورت های مختلف صورت می گیرد کودکان به صورت جزء به جزء اطلاعات را رمزگردانی می کنند، در حالی

و خلاصه رمزگردانی می کنند. رمزگردانی جزء به جزء شامل جزئیات یک موضوع یا رویداد است در حالی که رمزگردانی کلی در برگیرنده خلاصه موضوع است.

در رمزگردانی جزء به جزء امکان خطای بیشتری وجود دارد به همین دلیل به حافظه کودکان نمی توان اعتماد کرد.

۹. انواع رمز گردانی شنیداری - دیداری - معنایی را با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: بعد از شنیدن اعداد آن را به همان ترتیبی که خوانده شده بازگو کنید رمز گردانی شنیداری - شماره ای را برای شما نشان دهیم و شما آن را بازگو کنید - رمز گردانی دیداری - شما بین شماره های ۱۳۸۱ ۱۳۴۵ را به دو مجموعه چهار تایی مربوط به دو واقعه تاریخی مهم است که از قبل آن را به خوبی یاد گرفته تبدیل کنید رمزگردانی معنایی

۱۰. اگر از شما بخواهیم بعد از شنیدن اعداد آن را به همان ترتیبی که خوانده شده بازگو کنید نوع رمز گردانی خود را برای یاد آوری این شماره بنویسید.

پاسخ: شنیداری

۱۱. اگر شماره ای را برای شما نشان دهیم و شما آن را بازگو کنید از چه رمز گردانی استفاده کرده اید؟ پاسخ: دیداری

۱۲. اگر شما بین شماره های ۱۳۸۱ ۱۳۴۵ را به دو مجموعه چهار تایی مربوط به دو واقعه تاریخی مهم است که از قبل آن را به خوبی یاد گرفته تبدیل کنید از چه نوع رمز گردانی استفاده کرده اید. پاسخ: معنایی

آیا همه افراد اطلاعات را با دوره های زمانی یکسان ذخیره می کنند؟

۱۳. با ذکر نمونه ذخیره اطلاعات را در دوره زمانی متفاوت تبیین کنید.

پاسخ: زمان ذخیره سازی اطلاعات متفاوت است برخی از اینها مربوط به اولین خاطرات عمر شما، (برای اولین بار نام و نام خانوادگی تان را به زبان آوردید. برخی دیگر به چندسال گذشته (بهترین دوست دوران دبستان شما چه کسی بود). و بعضی نیز به ساعت پیش بر می گردد (عصر دیروز مشغول مطالعه چه کتابی بودید). بنابراین بر اساس زمان ذخیره سازی می توان خاطرات را درجه بندی کرد.

بازیابی

- آیا کسانی که رمزگردانی خوبی دارند بازیابی آنها به خوبی صورت می گیرد؟

خیر؛ در بازیابی اطلاعات از حافظه فراخوانده می شود. برخی با اینکه رمزگردانی خوبی دارند و اطلاعات را برای مدت زمان طولانی در ذهن نگهداری می کنند، اما نمی توانند آنها را از حافظه بیرون بیاورند.

۱۴. پدیده نوک زبانی چیست؟ در کدام مرحله حافظه مشکل وجود دارد؟ پاسخ: در پدیده نوک زبانی فرد می گوید من پاسخ این سؤال را می دانم، (اصطلاحاً در نوک زبان من است) ولی نمی توانم بگویم. اگر شما چنین وضعیتی را تجربه کرده اید، بدانید در مرحله بازیابی آن اطلاعات مشکل دارید. در این حالت به فرد مقابل می گوید: لطفاً اولین کلمه آن را بگویید! بعد از شنیدن اولین کلمه بلافاصله بقیه اطلاعات به خاطر تان می آید.

۱۵. بازیابی بهتر به چه چیزی بستگی دارد؟

پاسخ: بازیابی اطلاعات از حافظه به نشانه های آن اطلاعات وابسته است. هر چه نشانه بیشتری داشته باشیم، بازیابی بهتری انجام می شود. در پدیده نوک زبانی، گفتن اولین کلمه یکی از نشانه های مرتبط با آن بوده است.

۱۶. انواع حافظه را نام ببرید.

پاسخ: حافظه حسی — حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری — حافظه بلند مدت

۱۷. چگونگی شکل گیری حافظه حسی را بنویسید .

پاسخ: : اطلاعات محیط پیرامون ما ابتدا از طریق گیرنده های حسی (چشم) دریافت می شوند و سپس در مدت زمان کمتر از یک ثانیه اثری یا ردی از آن در حافظه حسی ما می ماند. حجم ردهای حسی زیاد، اما مدت ذخیره سازی آنها کوتاه است.

۱۸. مدت زمان و ظرفیت گنجایش (حجم) ردهای حسی چقدر است؟

پاسخ: حجم ردهای حسی زیاد، اما مدت ذخیره سازی آنها کوتاه (حدود نیم ثانیه) است.

۱۹. ردهای حسی در کدام حافظه ذخیره می شود؟ و چگونه به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابد؟

پاسخ: ردهای حسی ذخیره در حافظه حسی، در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می شوند و به حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری انتقال می یابند.

۲۰. ردهای حسی ذخیره شده در در صورت به اطلاعات تبدیل می شوند و به حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری انتقال می یابد.

پاسخ: حافظه حسی — توجه

۲۱. حافظه کاری، علاوه بر ذخیره سازی کوتاه مدت، کمک خوبی برای است.

پاسخ: اجرای وظایف و تکالیف

۲۲. حافظه حسی و کوتاه مدت و حافظه بلند مدت را با توجه به مراحل حافظه (رمزگردانی و ظرفیت گنجایش اندوزش و زمان باز یابی) مقایسه کنید.

۲۳. علت نامگذاری حافظه کوتاه مدت چیست؟

پاسخ: در حافظه کوتاه مدت فقط تا چند دقیقه می توانیم اطلاعات را ذخیره کنیم. ملاک ذخیره سازی اطلاعات در این حافظه کوتاه (حداکثر چند دقیقه) است.

۲۴. در چه صورت با حافظه کاری سر و کار داریم؟

پاسخ: مابسیاری از اطلاعات را بر اساس میزان استفاده از آنها در در مدت زمان کوتاه به خاطر می سپاریم. در این صورت با حافظه کاری سرو کار داریم.

۲۵. مفهوم حافظه کاری نشان دهنده چیست؟

پاسخ: مفهوم حافظه کاری نشان دهنده این موضوع است که انواع حافظه را نمی توان صرفاً براساس زمان تقسیم بندی کرد بلکه میزان استفاده از اطلاعات تعیین کننده در دسترس بودن و یا عدم دسترسی به اطلاعات است. در واقع حافظه کاری حافظه ای است که به سایر اجزای شناخت خدمت رسانی می کند حافظه کاری میز کار همه اجزای شناخت است.

۲۶. مهمترین دلیل فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت چیست؟

پاسخ: محو شدن مواد اطلاعاتی حافظه به دلیل گذشت زمان یا جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید است.

۲۸. فراخوانی ارقام در حافظه کوتاه مدت چیست؟

پاسخ: حداکثر لغت یادآوری 2 ± 5 لغت است. یعنی ۵ تا ۹ لغت را می توان به یاد آورد. این حالت را فراخوانی ارقام می گویند.

۲۹. در آزمایشی تعداد ۲۰ لغت را برای فردی خوانده می شود چند لغت را با توجه به ظرفیت کوتاه مدت قادر بازگویی خواهد بود

و این تعداد لغات یادآوری شده چه نام دارد؟

پاسخ: 2 ± 5 لغت است. یعنی ۵ تا ۹ لغت - فراخوانی ارقام

۳۰. نقش مهم حافظه کاری چیست؟

پاسخ: حافظه کاری نقش مهمی در تفکر دارد.

۳۱. کدام حافظه همانند تخته سیاه است که ذهن محاسباتش را بر روی آن انجام می دهد؟ پاسخ: حافظه کاری

۳۲. دو کارکرد مهم حافظه کاری چیست؟

پاسخ: الف: مطالبی را که به مدت کوتاهی لازم داریم، ذخیره می کند (حافظه کوتاه مدت) ب: فضای کار برای فعالیت جاری ذهن را فراهم می کند

۳۳. اگر مدت زمان یادآوری در آزمایش مربوط به یادآوری لغات افزایش یابد چه تغییری حاصل می شود؟ در این حالت کدام نوع حافظه شکل خواهد گرفت؟ پاسخ: در آن صورت تعداد لغات بازگو شده بیشتر از مرحله قبل خواهد بود. در این حالت حافظه جدیدی شکل گرفته است. حافظه جدید حافظه بلند مدت نام دارد.

۳۴. حافظه بلند مدت از نظر مدت زمان نگهداری و حجم اطلاعات ذخیره شده چه تفاوتی با دیگر انواع حافظه دارد؟ (حافظه بلندمدت چیست؟)

پاسخ: حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه بلند مدت، محدودیتی ندارد. حافظه بلند مدت، اطلاعات از چند دقیقه تا پایان عمر ذخیره می شود.

۳۵. یکی از ساده ترین شیوه های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت چیست؟

پاسخ: بازگویی و تمرین

۳۶. باتوجه به نوع اطلاعات حافظه بلند مدت به چند دسته تقسیم می شود؟

پاسخ: رویدادی و معنایی

۳۷. حافظه رویدادی چیست؟ با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: مثال: دیروز همین ساعت کجا بودی؟ پاسخ به پرسش در برگیرنده تجربه مشخصی است که به یک زمان و مکان مشخصی مربوط می شود.

۳۸ حافظه معنایی چیست؟ با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: مثال نظریه را تعریف کنید؟ بین احساس و ادراک چه تفاوتی وجود دارد؟ در برگیرنده شکل حافظه معنایی است در این حافظه دانش عمومی ذخیره می شود.

۳۹. پرسش های زیر توجه کنید ، پاسخ به این پرسش ها به حافظه معنایی مربوط می شود یا رویدادی؟ دلیل آن را بنویسید.

-مهمترین علل آلودگی ناشی از ریز گرد ها را توضیح دهید.(معنایی به دانش عمومی مربوط می شود).

-اصول دین شامل چیست؟(معنایی به دانش عمومی مربوط می شود).

-ساعت ۵ بعد از ظهر دیروز کجا بودید؟(رویدادی در برگیرنده تجربه مشخصی است که به یک زمان و مکان مشخصی مربوط می شود).

- در عملیات فتح المبین چه مناطقی از کشور عزیز ما آزاد شد؟(رویدادی در برگیرنده تجربه مشخصی است که به یک زمان و مکان مشخصی مربوط می شود. و معنایی به دانش عمومی مربوط می شود).

- نام محل اقامت امام خمینی در فرانسه چه بود؟(معنایی به دانش عمومی مربوط می شود).

۴۱. عبارت زیر را بخوانید و بگویید حافظه کوتاه مدت با حافظه کاری چه فرقی دارد؟

از آنجا که شکل گیری حافظه کاری، علاوه بر اثر پذیری از زمان، تابع میزان استفاده ما هم هست، بنابراین ظرفیت ذخیره سازی و

زمان بازیابی اطلاعات بر خلاف حافظه کوتاه مدت می تواند بیشتر باشد؟ چرا ؟

پاسخ: در حافظه کاری میزان استفاده از اطلاعات تعیین کننده در دسترس بودن و یا عدم دسترسی به اطلاعات است. در واقع حافظه کاری حافظه ای است که به سایر اجزای شناخت خدمت رسانی می کند حافظه کاری میز کار همه اجزای شناخت است. نقش مهمی در تفکر دارد.

۴۲. معانی کلمات به صورت پیاپی و مرتبط با سایر..... شکل می گیرند.

پاسخ: سایر معانی

عوامل مؤثر در ایجاد فراموشی

۴۳. خطاهای حافظه به چند دسته تقسیم می شوند؟

الف : حذف کردن

ب : اضافه کردن

۴۴. کدام نوع خطای حافظه را با عنوان فراموشی می شناسیم. پاسخ: حذف کردن

۴۵. در کدام نوع خطای حافظه به تحریف خاطرات و افسانه بافی روی می آورند؟ پاسخ : اضافه کردن

۴۶. در این نوع خطای حافظه فرد چاله های ایجاد شده را پر می کند؟ پاسخ: اضافه کردن

۴۷. یکی از رایج ترین خطاهای اضافه کردن چیست؟ بازشناسی یا یادآوری غیر واقعی رویداد اتفاق نیفتاده است. که فرد ادعا می کند آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده است.(حافظه کاذب)

۴۸. حافظه کاذب چیست؟ بیشتر در چه افرادی مشاهده می شود؟

پاسخ: بازشناسی یا یادآوری غیر واقعی رویداد اتفاق نیفتاده است. که فرد ادعا می کند آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده است.

در محاکم قضایی که از شاهدان عینی یک حادثه برای جمع آوری مستندات وقوع جرم استفاده می شود.

۴۹. به دلیل خطای اضافه کردن احتمال شکل گیری حافظه وجود دارد.

پاسخ: کاذب

۵۰. فراموشی چیست؟ پاسخ: ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعاتی که قبلاً وارد حافظه شده است.

۵۱. آیا فراموشی همیشه ناخوشایند است؟ پاسخ: خیر فراموشی خاطرات آزاردهنده، نعمت بزرگی است.

۵۲. مهمترین علل فراموشی را نام ببرید؟

پاسخ: الف: گذشت زمان ب: تداخل اطلاعات ج: عوامل عاطفی

د: عدم رمزگردانی و: مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی

۵۳. با گذشت زمان نقاشی که جلوی تابش نور افتاب است کم رنگ تر می شود. این مثال اشاره به کدام یک از عوامل مؤثر بر

فراموشی است؟ پاسخ: گذشت زمان

۵۴. ابینگهوس در مورد تأثیر کدام مؤثر بر فراموشی آزمایش کرد؟ چگونه انجام گرفت و چه نتایجی را بدست آورد؟

پاسخ: گذشت زمان - او مجموعه ای از واژگان بی معنا همانند (داک، ووک، ساد و سیت) را حفظ کرد و بعد سعی کرد آن ها را به خاطر آورد. آزمایش وی دو نتیجه

داشت: الف: با گذشت زمان، بعضی از واژگان فراموش شدند.

ب: بیشترین مقدار فراموشی در ساعت های نخست بعد از یادگیری صورت می گیرد.

۵۵. نمودار فراموشی تأثیر کدام عامل را در فراموشی نشان می دهد؟

پاسخ: گذشت زمان

۵۶. بیشترین فراموشی در نمودار فراموشی چه زمانی اتفاق می افتد؟ چه مقدار از مطالب فراموش می شود؟

پاسخ: بعد از گذشت یک ساعت تقریباً نیمی از مطالب از حافظه فراموش می شود.

۵۷. در نمودار فراموشی در دو روز اول چند درصد اطلاعات فراموش می شود؟

پاسخ: ۴۰ درصد

۵۸. بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان در فراموشی چیست؟

پاسخ: مرور اطلاعات در زمان مناسب

۵۹. با ذکر یک آزمایش اثر تداخل اطلاعات را توضیح دهید.

پاسخ: فرض کنید دبیر درس روانشناسی، بخشی از فصل حاضر را برای همه دانش آموزان کلاس تدریس کرده است. بعد از تدریس، دانش آموزان را به دو گروه تقسیم می کند. به یک گروه اجازه می دهد نیم ساعت استراحت کنند و برای گروه دیگر ادامه فصل را تدریس می کند سپس هر دو گروه را در کلاس می نشاند و از آنان می خواهد تا به سؤالات بخش که به هر دو گروه تدریس شد، پاسخ دهند. به نظر شما احتمال موفقیت کدام گروه بیشتر است؟

۶۰- چرا گاهی دانش آموزان مشکل ترین اسامی را می توانند به راحتی به یاد سپرده و به خاطر بیاورند؟ چه عاملی مؤثر است؟

پاسخ: دخالت عوامل عاطفی است. به این معنا که چون دانش آموزان به این موارد علاقمند هستند اسامی ورزشکاران، هنرمندان و... را به راحتی رمزگردانی، اندوزش و بازیابی می کنند هر چه مطالب را دوست داشته باشیم، فراموشی آنها کمتر است.

۶۱- آیا دخالت عوامل عاطفی در بیاد سپاری اطلاعات همیشه مثبت است؟

پاسخ: دخالت عوامل عاطفی بر حافظه، همیشه به صورت مثبت نیست.

۶۲- اگر دوست شما از تقاضا کند که کتاب مورد علاقه خود را به او امانت دهید اما نگرانی از آسیب رسیدن احتمالی به کتاب شما

آن را فراموش کنید که به همراه بیاورید. تاثیر کدام عامل در فراموشی را بیان می کند؟

پاسخ: عوامل عاطفی

۶۳- اگر شما نتوانید پاسخ این سؤال را بدهید که در مدرسه شما چند پله برای رسیدن به طبقه دوم هست؟ درحالیکه هر روز با آن

مواجه می شوید، تأثیر کدام عامل در فراموشی است؟ پاسخ: عدم رمز گردانی

۶۴- بسیاری از فراموشی ها در عمل ناشی از چیست؟

پاسخ: کم توجهی و نبود رمز گردانی

۶۵- مشکلات مربوط به باز یابی یکی از عوامل فراموشی ناشی از چیست؟

پاسخ: بسیاری از افراد نشانه های کافی و درست برای باز یابی اطلاعات، از حافظه ندارند.

۶۶- نشانه های باز یابی به چند دسته تقسیم می شوند؟ هر یک را توضیح دهید.

پاسخ: نشانه های درونی و بیرونی. منظور از نشانه های درونی، نشانه های معنایی است و منظور از نشانه های بیرونی، نشانه های حسی یا غیر معنایی است.

۶۷- منظور از نشانه های درونی باز یابی اطلاعات چیست؟ با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: منظور از نشانه های درونی، نشانه های معنایی است. جفت واژه «مربا و توت فرنگی» زیرا با توت فرنگی مربا درست می شود. (نشانه درونی)

۶۸- منظور از نشانه های بیرونی در باز یابی اطلاعات چیست؟ با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: منظور از نشانه های بیرونی، نشانه های حسی یا غیر معنایی است. جفت واژه «مربا و توت فرنگی» دو واژه در کنار یکدیگر قرار گرفتند (نشانه بیرونی)

۶۹- برای باز یابی اطلاعات کدام نشانه ها کار آمد تر است؟ پاسخ: نشانه های بیرونی

چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

۷۰- چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ (فنون بهسازی حافظه کدامند؟)

۱: بیان اهمیت مطلب

۲: پرهیز از هم زمانی چند فعالیت (توجه ناقص)

۳: مرور کارآمد

۴: کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن

۵: کاهش اثر تداخل مطالب

۶: یادگیری با استراحت

۷: ساماندهی مطالب

۸: استفاده از رمزگدانی معنا دار

۹: مطالعه چند حسی

۱۰: روش پس خبا

۱۱: استفاده از روش چند حرکتی

۱۲: بسط معنایی

۱۳: تمایز بخشی

۱۴: برگردان به زبان خودتان

۱۵: آزمون مکرر

۷۱. بیان اهمیت مطلب چه تاثیری در حافظه دارد؟ برای اینکه حافظه شما پذیرای اطلاعات جدید باشد، سعی کنید در ابتدا، در باره اهمیت آن، اطلاعات کسب کنید. مطالب مهم و کاربردی، دوست داشتنی هستند. چیزی را که دوست نداشته باشیم، به راحتی رمز گردانی نمی شوند.

۷۲. بیشتر افرادی که می گویند حافظه ما ضعیف است، مشکل حافظه ندارند، بلکه مشکل..... دارند.

پاسخ: توجه

۷۳. چرا از انتخاب همزمان چند ماده اطلاعاتی باید پرهیز کرد؟

پاسخ: وقتی هم زمان چند موضوع را به حافظه می سپاریم، حاصل آن شکل گیری حافظه های ضعیف از موضوع های مختلف است.

۷۴. منظور از مرور کارآمد در مطالعه چیست؟

پاسخ: برای کنترل اثر گذشت زمان، از مرور مناسب استفاده کنید. مرور یعنی اینکه مطالب گذشته را را تکرار کنیم. در مرور مطالب، در هر بار از خودتان بپرسید این بار به چه مفهوم جدیدی رسیدم که در دفعات گذشته به آن دست نیافتم. مرور مطالب فراتر از تکرار صرف است.

۷۵. کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن چگونه در مطالعه و حافظه مؤثر است؟

پاسخ: برای کنترل اثر گذشت زمان، نباید فاصله مرور مطالب بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد. بیشترین فراموشی در ساعت نخست بعد از یادگیری رخ می دهد؛ بنابراین، بهترین زمان مرور مطالب، چند ساعت بعد از یادگیری است.

۷۶. برای کاهش اثر تداخل مطالب در مطالعه چه باید کرد؟ برای کنترل اثر تداخل، یادگیری عمیق داشته باشید. سعی کنید علاوه بر واژگان، معانی آن ها هم بفهمید. وقتی که ابیات شعری را حفظ می کنید. گاهی اوقات بیت های مختلف یا مصرع هر بیت را جابجا می کنید. علت آن، یادگیری سطحی در نتیجه تداخل اطلاعات است.

۷۷. یادگیری با استراحت در مطالعه مؤثر است؟

پاسخ: برای کنترل اثر تداخل، از یادگیری با فاصله استفاده کنید. یادگیری جدید مانع یادآوری قبلی می شود. یادگیری با فاصله اثر تداخل را کاهش می دهد.

۷۸. منظور از ساماندهی مطالب در مطالعه چیست؟

پاسخ: منظور از ساماندهی، نظم بخشی و قفسه بندی اطلاعات است. در کتابخانه فاقد فهرست نویسی، با اینکه همه کتاب ها در آن هست، به راحتی نمی توان کتاب مورد نظر را پیدا کرد. حافظه بدون نظم و انضباط همانند کتابخانه بدون فهرست نویسی است.

۷۹. استفاده از رمزگردانی معنا دار در مطالعه را توضیح دهید.

پاسخ: اگر اطلاعات را به صورت معنایی تبدیل و از معانی مختلف برای سپردن به حافظه استفاده کنید. مطالب دیر تر فراموش می شوند. حفظ عدد هشت رقمی ۱۳۸۱۲۰۰۲ به ترتیب می تواند تاریخ تولد به دو صورت میلادی (۲۰۰۲) و شمسی (۱۳۸۱) باشد.

۸۰. منظور از مطالعه چند حسی چیست؟

پاسخ: رمزگردانی بیشتر مطالب به صورت شنیداری است. اگر همین اطلاعات به صورت دیداری هم رمزگردانی شوند، رمز گردانی قوی تر می شوند. مثال صادرات کشور پاکستان برنج، پنبه و انبه حفظ آنها ممکن است. با محصولات سایر کشور ها تداخل کند. تصور یک فرد پاکستانی در حالی که به یک بالش پنبه ای تکیه داده و دو ظرف حاوی برنج و انبه پیش روی او باشد، احتمال تداخل را کمتر می کند. در این مثال، علاوه بر رمز گردانی شنیداری، از رمزگردانی دیداری هم استفاده شده است.

۸۱. روش پس خباچ چیست؟

پاسخ: این روش از فنون بهسازی حافظه از حروف اول پنج فن تشکیل شده شامل پیش خوانی - سؤال کردن - خواندن - به خود پس دادن - آزمون

پیش‌خوانی	مطالب هر فصل را پیش‌خوانی کنید تا برداشت کلی داشته باشید.
سؤال کردن	سعی کنید در مورد متن چند سؤال کلیدی داشته باشید.
خواندن	مطالب را به دقت بخوانید تا بتوانید به پرسش‌ها پاسخ دهید.
به خود پس‌دادن	جواب‌ها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید.
آزمون	به صورت منظم یادآوری اطلاعات را آزمایش کنید.

۸۲. استفاده از روش حرکتی در مطالعه چیست؟

پاسخ: راه رفتن - یادداشت برداری - برجسته کردن مفاهیم - خلاصه نویسی - رسم نمودار

۸۳. بسط معنایی در مطالعه چیست؟

پاسخ: استفاده از مثالهای بیشتر. در یادگیری مواد و حالات آن که شامل جامد، و مایع و گاز است. جامد ماده ای است که شکل آن تابع شکل ظرف نیست؛ مثلاً از پاک کن یک ماده جامد است. اگر در ظرف های مختلف قرار دهیم، شکل پاک کن تغییر نمی کند. در تعریف سونامی پیشروی آب در خشکی که با تعریف خلیج یکی است. تفاوت سونامی با خلیج این است که با وقوع زلزله دریایی، رخ می دهد اما خلیج در طی میلیون ها سال تشکیل شده است.

۸۴. منظور از تمایز بخشی چیست؟

پاسخ: منظور از تمایز بخشی، برجسته کردن تفاوت های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی است. شکل آب، برخلاف پاک کن، تابع شکل ظرف های مختلف است. آب یک مثال قابل تمایز برای تعریف جامد است.

۸۵. چرا برگردان به زبان خودتان در مطالعه مفید است؟

پاسخ: اصرار بر حفظ واژگان کتاب، فراموشی بیشتری به دنبال دارد. برای اینکه دچار فراموشی نشویم بهتر است. مطالب یاد گرفته را به زبان خودمان بازگو کنیم.

۸۶. مشکل در بازیابی حافظه چگونه حل می شود؟

پاسخ: شرکت در آزمون های مکرر شما را جهت بازیابی موفق، توانمندتر می سازد.

۸۷. منظور از اثر آزمون چیست؟

هر چه بیشتر آزمون دهید نشانه های بازیابی بیشتری کسب خواهید کرد به این پدیده اصطلاحاً «اثر آزمون» می گویند.

پاسخ: شکل دهی به تفکر است.

۸۸. هدف از داشتن حافظه قوی چیست؟

۸۹. تکلیف اساسی بعد از حافظه چیست؟

پاسخ: پرورش تفکر

۹۰. برای اینکه تفکر در ما شکل گیرد به چه چیزی نیاز داریم؟

پاسخ: حافظه قوی

۹۱. آیا داشتن حافظه قوی متضمن موفقیت است؟

پاسخ: حافظه قوی به تنهایی متضمن موفقیت نیست به این نکته علمی توجه داشته باشید که تمام هدفهای درس فقط با شکل گیری حافظه کامل نمی شود، بلکه حافظه ابزاری جهت دستیابی به مهارت های مهم تر، همچون تفکر است. حافظه در نقش فراهم سازی داده های خام برای تفکر است.

سوالات تستی درس ۴

۱. مراحل حافظه به ترتیب کدام است؟

الف) بازیابی - رمزگردانی - اندوزش

ب) رمزگردانی - بازیابی - اندوزش

ج) رمزگردانی - بازیابی - اندوزش

د) بازیابی - اندوزش - رمزگردانی

۲. به حافظه سپردن کدام مرحله حافظه است؟

الف) مرحله اول - اندوزش

ب) مرحله اول - رمزگردانی

ج) مرحله دوم - رمزگردانی

د) مرحله دوم - ذخیره سازی

۳. مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه در کدام مرحله صورت می گیرد؟

الف) مرحله اول

ب) مرحله دوم

ج) مرحله سوم

د) مرحله چهارم

۴. به خاطر آوردن اطلاعات کدام مرحله حافظه است؟

الف) اول

ب) دوم

ج) سوم

د) چهارم

۵. رمز گردانی جزء به جزء در کدام افراد دیده می شود؟

الف) کودکان

ب) جوانان

ج) بزرگسالان

د) همه افراد

۶. در کدام رمز گردانی امکان خطا بیشتر است؟

الف) کلی

ب) خلاصه

ج) کلی و خلاصه

د) جزء به جزء

۷. اگر شماره تلفن دوست خود را با واقعه های مهم زندگی خود مرتبط کنید تا بهتر به خاطر بسپارید از کدام رمز گردانی استفاده کرده اید؟

الف) شنیداری

ب) دیداری

ج) معنایی

د) جزء به جزء

۸. زمان ذخیره سازی اطلاعات چگونه است؟

الف) مربوط به چند سال قبل است

ب) مربوط به اولین خاطرات عمر است

ج) مربوط به چند ساعت قبل است.

د) همه موارد درست است.

۹. پدیده نوک زبانی در کدام مرحله حافظه رخ میدهد؟

الف) رمز گردانی

ب) ذخیره سازی

ج) بازیابی

د) مرحله دوم

۱۰. بازیابی اطلاعات به..... وابسته است.

الف) نشانه های آن اطلاعات

ب) ذخیره سازی اطلاعات

ج) فراخوانی اطلاعات

د) زمان نگهداری اطلاعات

۱۱. در حافظه حسی حجم ردهای حسی..... مدت ذخیره سازی ردهای حسی..... است.

الف) زیاد - کمتر از یک ثانیه

ب) کوتاه - زیاد

ج) چند دقیقه - زیاد

د) زیاد - چند دقیقه

۱۲- ردهای حسی در چه صورتی وارد حافظه کوتاه مدت می شوند؟

الف) با حجم کم

ب) در صورت توجه و تبدیل به اطلاعات

ج) در زمان کوتاه

د) با حجم زیاد

۱۳- ملاک ذخیره سازی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت چیست؟

الف) حجم آن

ب) کم بودن حجم

ج) زیادی حجم

د) زمان کوتاه حداکثر چند دقیقه

۱۴. فراخوانی ارقام در حافظه کوتاه مدت چیست؟

±۷الف) ۲

ب) ۵ تا ۹

ج) ۵ تا ۷

د) الف و ب درست است

۱۵. یکی از ساده ترین شیوه های انتقال اطلاعات از حافظه کاری به بلند مدت چیست؟

الف) نامحدود بودن زمان

ب) نامحدود بودن اطلاعات

ج) بازگویی و تمرین

د) رمز گردانی معنایی

۱۶. حافظه معنایی چیست؟

الف) دانش عمومی در آن ذخیره می شود

ب) تعریف نظریه مربوط به حافظه معنایی است

ج) معانی کلمات به صورت شبکه سلسه مراتبی در آن شکل می گیرد.

د) همه موارد درست است.

۱۷. حافظه کاذب چیست؟

الف) خطای اضافه کردن است.

ب) یاد آوری غیر واقعی رویداد اتفاق نیفتاده است.

ج) نا توانی در یاد آوری اطلاعات قبل است

د) الف و ب درست است

۱۸. با توجه به نمودار فراموشی بیشترین مقدار فراموشی چه زمانی صورت می گیرد؟

الف) ۲۴ ساعت بعد

ب) ۱ ساعت بعد

ج) ۸ ساعت بعد

د) ۴۸ ساعت بعد

۱۹. منظور از نشانه های درونی در بازیابی اطلاعات چیست؟

الف) نشانه های معنایی

ب) نشانه های حسی

ج) نشانه های غیر معنایی

د) نشانه های کافی

۲۰. مشکل در یاد آوری تعداد دکمه های مانتو جزو کدامیک از عوامل فراموشی است؟

الف) گذشت زمان

ب) تداخل اطلاعات

ج) عوامل عاطفی

د) عدم رمزگردانی

۲۱. علاقه دانش آموزان به هنر پیشه مورد نظر شان باعث یاد آوری بهتر نام او می شود تأثیر کدام عامل در حافظه را نشان می دهد؟

الف) تداخل

ب) نشانه های بازیابی

ج) عامل عاطفی

د) رمزگردانی

۲۲. وقتی همزمان چند موضوع را به خاطر می سپاریم چه تأثیری در حافظه خواهد داشت؟

الف) شکل گیری حافظه های ضعیف از موضوع

ب) عدم کار برد

ج) دوست نداشتن

د) اهمیت نداشتن

۲۳. در مرور مطالب اگر به مفهوم جدیدی می رسید که در دفعات گذشته به آن دست نیافته بودید . بیانگر چیست؟

الف) مرور یعنی تکرار مطالب گذشته

ب) مرور کار آمد

ج) مرور مطالب فراتر از تکرار صرف است.

د) ب و ج درست است

۲۴. رمزگردانی بیشتر مطالب به چه صورتی است؟

الف) دیداری

ب) شنیداری

ج) معنایی

د) همه موارد

۲۵. پیش خوانی کدام مرحله از روش پس خبا است؟

الف) اول

ب) دوم

ج) سوم

د) چهارم

۲۶. خواندن کدام مرحله از روش پس خبا است؟ چگونه باید باشد؟

الف) مرحله اول تا برداشت کلی از مطلب داشته باشید.

ب) مرحله دوم تا چند سوال کلیدی طرح کنید

ج) مرحله سوم تا بتوانید به سوالات پاسخ دهید

د) مرحله چهارم تا بتوانید پاسخ ها به خود پس بدهید

۲۷. استفاده از مثال های بیشتر برای بیان مفهومی اشاره به کدام عامل مؤثر در حافظه دارد؟

الف) مطالعه چندحسی

ب) بسط معنایی

ج) برگردان به زبان خودمان

د) بیان اهمیت مطلب

۲۸. برجسته کردن تفاوت های دو مفهوم به لحاظ معنایی و ظاهری در کدامیک از موارد زیر است؟

الف) بسط معنایی

ب) تمایز بخشی

ج) بیان اهمیت مطلب

د) پرهیز از همزمانی چند فعالیت

۲۹. هدف از داشتن حافظه قوی چیست؟

الف) حفظ بهتر مطالب

ب) فراهم سازی داده های خام

ج) شکل دهی به تفکر

د) ب و ج

تهیه: حبیبه قرشی دبیر ناحیه یک ارومیه



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان غربی
معاونت آموزش متوسط
لواءه کنولوژی و کرده های آموزشی متوسط استان

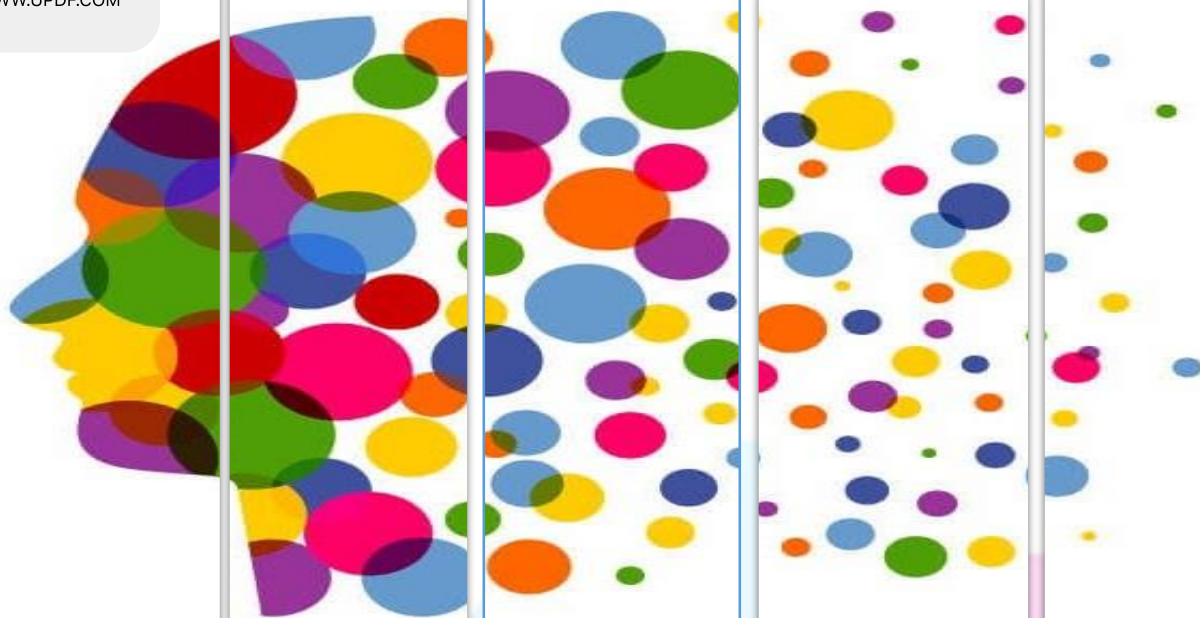
بخش دوم

مجموعه سوالات جامع روانشناسی یازدهم انسانی



دبیرخانه راهبری کشوری روانشناسی

مستقر در استان آذربایجان غربی



شناسنامه اثر

مجموعه سوالات خط به خط درس روانشناسی

یازدهم رشته ادبیات علوم و معارف اسلامی

کد کتاب: ۱۱۱۲۲۴

پدیدآورنده: دبیرخانه راهبری کشوری روانشناسی (مستقر در استان آذربایجان غربی)

دبیر دبیرخانه: دکتر سحر اسمعیلی

طراحی و تنظیم: حبیبه قرشی (عضو دبیرخانه روانشناسی)

طراحی جلد: زهرا رمضانی (عضو فناوری دبیرخانه روانشناسی)

اعضای دبیرخانه: شعله ثنایی - سحر احمدیان - کسرا حسنی

سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

فهرست

بخش دوم

۴	درس پنجم
۲۴	درس ششم
۴۳	درس هفتم
۶۳	درس هشتم

تفکر (۱) حل مسئله

مقدمه

۱. چرا اطلاعات حافظه ارزشمند است؟

پاسخ: می تواند تفکر ما را بسازد.

۲. هر چه اطلاعات بیشتری در حافظه داشته باشیم برای آمادگی بیشتری خواهیم داشت.

پاسخ: تفکر

۳. برخورداری از حافظه قوی لزوماً به معنای داشتن قوی نیست.

پاسخ: تفکر

۴. فعالیت های تفکر را نام ببرید.

پاسخ: تفسیر - قضاوت - حل مسئله - تصمیم گیری

۵. چرا تفکر آگاهانه است؟

پاسخ: فردی که مشغول اندیشیدن در باره یک موضوع است، ضمن اینکه از دانش گذشته بهره مند می شود، به آنچه می اندیشد و نیز به روش تفکر خود، آگاهی دارد.

حل مسئله

۶. چرا مردم از واژه مسئله تصور مثبتی ندارند؟

پاسخ: زیرا راه حل آن را نمی دانند.

۷. با استفاده از روش درست حل مسئله ، یک مسئله به جای تهدید به یک موضوع خوشایند و فرصت پیشرفت تبدیل می شود. چند مثال ذکر کنید.

پاسخ: تولید لباس گرم در اثر سرما

تجهیزات خنک کننده در اثر گرمای تابستان

ساختمان های مقاوم در اثر زلزله

۸. مسئله را تعریف کنید .

پاسخ: عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی های محدود

۹. با توجه به تعریف مسئله، پدر زهرا در فعالیت ۵-۱ کتاب با چه مسئله‌ای روبه‌رو است؟ موانع و امکانات محدود او چیست؟

پاسخ: پدر زهرا مجبور است خود را به سرعت به یک شهر دور دست برساند.

موانع و امکانات محدود: قطار..... حرکت با تأخیر، وسیله شخصی..... احتمال نقص فنی، اتوبوس..... کند حرکت می‌کند، شهر مقصد فرودگاه ندارد.

۱۰. یک مسئله را برای خود مشخص کنید موانع و امکانات و توانمندیهای محدود خود را مشخص کنید.

پاسخ:

۱۱. حل مسئله را تعریف کنید.

پاسخ: به معنای یافتن بهترین راه حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود است.

ویژگی‌های مسئله

۱۲. ویژگی‌های مسئله را نام ببرید و هریک را توضیح دهید.

پاسخ: (۱) هدفمند است زمانی احساس مسئله می‌کنیم که بدانیم هدف چیست. هدف روشن نباشد درک از مسئله ناقص خواهد بود. برخی از افراد راه حل مسئله را نمی‌دانند چون هدف را به صراحت تعریف نکرده اند.

(۲) مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است فرد در حال حل مسئله درگیر موضوع است و آنچه انجام می‌دهد آگاهی کامل دارد. هرچه جدی باشیم احتمال انتخاب راه حل بهتر بیشتر است.

(۳) در مسئله توانمندی‌های ما محدود است عدم شناسایی توانمندی‌ها باعث استفاده از راه حل‌های غیر منطقی می‌شود. مانند کسی که صرفاً با خوردن قرص لاغری می‌خواهد وزن کم کند.

(۴) در مسئله موقعیت فعلی یا مبداء باید مشخص باشد شناخت دانش فعلی برای شرکت در آزمون برای شناخت موانع و استفاده از راه حل‌های بهتری برای رسیدن به وزن مطلوب باید وزن فعلی را بشناسید. تا موانع احتمالی را به خوبی بشناسید و راه حل‌های بهتری را ارائه دهید.

۱۳. چرا مسئله یک فرایند و جریان است؟

پاسخ: فرد در حال حل مسئله درگیر موضوع است و آنچه انجام می‌دهد آگاهی کامل دارد. هرچه جدی باشیم احتمال انتخاب راه حل بهتر بیشتر است.

۱۴. هرچه جدی تر باشیم احتمال انتخاب راه حل بهتری بیشتر است کدام ویژگی مسئله است؟

پاسخ: مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است

۱۵. عدم شناسایی دقیق توانمندی‌ها در حل مسئله چه تأثیری دارد؟ مثال بزنید.

پاسخ: باعث استفاده از راه حل‌های غیر منطقی می‌شود

۱۶. یکی از ویژگی های مسئله شناسایی موقعیت فعلی است. با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: شناخت دانش فعلی برای شرکت در آزمون برای شناخت موانع و استفاده از راه حل های بهتری برای رسیدن به وزن مطلوب باید وزن فعلی را بشناسید. تا موانع احتمالی را به خوبی بشناسید و راه حل های بهتری را ارائه دهید

۱۷. با توجه به ویژگی های مسئله، حل مسئله..... است که به وسیله آن فرد میکوشد راه حل مناسبی برای مشکل پیدا کند.

پاسخ: فرایند

چرا حل مسئله مهم است؟

۱۸. اهمیت حل مسئله چیست؟

پاسخ: یکی از هدف های مهم نظام تعلیم و تربیت، پرورش افرادی است که بتوانند بر مسائل و مشکلات خود در زندگی روز مره غلبه کنند. و دستیابی به اصول و قوانینی که در موقعیت های دیگر هم قابل استفاده باشد.

۱۹. هدف از تمرین های مختلف آموزشی چیست؟

پاسخ: هدف از تمرین های مختلف آموزشی فقط دستیابی به راه حل آن مسئله خاص نیست، بلکه هدف آن است که در اثر حل مسئله، به اصول و قوانینی دست یابیم که در موقعیت های دیگر هم قابل استفاده باشد.

۲۰. یادگیری حاصل از حل مسئله، در مقایسه با سایر یادگیری ها،..... است.

پاسخ: قابل تعمیم

انواع مسئله

۲۱. انواع مسئله را نام ببرید.

پاسخ: خوب تعریف شده - خوب تعریف نشده

۲۲. یک مثال برای نوع مسئله خوب تعریف شده بنویسید.

پاسخ: رفع کیش در بازی شطرنج

۲۳. یک مثال برای نوع مسئله خوب تعریف نشده بنویسید

پاسخ: جا گذاشتن سویچ در اتومبیل و قفل شدن درهای اتومبیل اینکه قصد دارید بدون آسیب زدن به اتومبیل وارد آن شوید.

۲۴. چرا مثال رفع کیش در بازی شطرنج خوب تعریف شده است؟

پاسخ: موقعیت اولیه و اقدامات احتمالی آن مشخص است و قوانین استاندارد هم وجود دارد. هدف رفع کیش است. و از همه مهم تر اینکه می دانید اگر مراحل به درستی طی کنیم، به هدف مورد نظر می رسیم.

۲۵. چرا مثال بازکردن درهای قفل شده ماشینی که سویچ در داخل آن مانده خوب تعریف نشده است؟

پاسخ: در این مثال ابهام های زیادی وجود دارد اقدامات مشخص و استاندارد نداریم و نمی دانیم آیا استفاده از این اقدامات ما را به هدف می رساند یا خیر

۲۶. شاخص های مسئله خوب تعریف شده را نام ببرید.

پاسخ: ۱. شناسایی موقعیت اولیه

۲. فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس

۳. تعریف دقیق هدف

۴. امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف

۲۷. منظور از نوع مسئله خوب تعریف نشده چیست؟

پاسخ: به معنای پیچیده بودن و دشواری حل یک مسئله

دارای علل متعدد

براحتی قابل تعریف نیستند مثل مسائل علوم انسانی

۲۸. نوع مسئله (خوب تعریف شده - خوب تعریف نشده) در هریک از موارد زیر مشخص کنید.

- بزرگتری عدد چهاررقمی فرد چه عددی است؟ پاسخ: خوب تعریف شده

- دلیل بی عدالتی و نابرابری اجتماعی چیست؟ پاسخ: خوب تعریف نشده

- علت گرم شدن کره زمین چیست؟ پاسخ: خوب تعریف شده

- چرا خودروی مقابل شما متوقف شده است؟ پاسخ: خوب تعریف نشده

۲۹- چگونه می توان درحالی که یک رشته طناب در دست ماست، بدون رها کردن آن، رشته دیگر را در دست گرفت؟ (با توجه به امکان استفاده از انبردست)

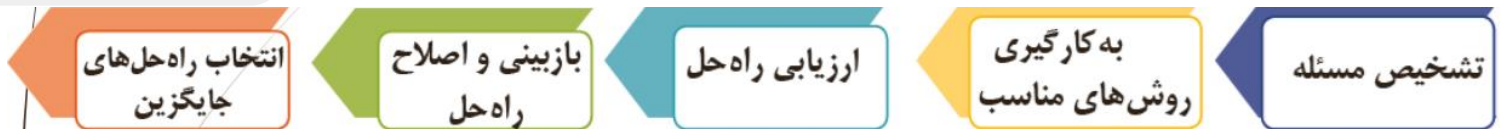
پاسخ: می توان از انبردست به عنوان وزنه پاندول استفاده کرد. انتهای یکی از طناب ها را به انبردست می بندیم و هل می دهیم درحالیکه به طرف رشته طناب دیگر که در دست ماست حرکت میکند آن را میگیریم .

- مسئله هایی که در علوم انسانی با آن ها مواجه هستیم. پاسخ: خوب تعریف نشده

- مسئله های غیر از علوم انسانی از چه نوع هستند. پاسخ: خوب تعریف شده

مراحل حل مسئله

۲۹. پنج مرحله حل مسئله را به ترتیب نام ببرید.



۳۰. اولین مرحله حل مسئله چیست با ذکر نمونه بنویسید.

پاسخ: تشخیص مسئله برپایه نمایشگاه علمی چه درسی را باید انتخاب کند ؟ اگر درس روانشناسی را انتخاب کرد، چه موضوعی مناسب تر است ؟

۳۱. تشخیص دقیق مسئله با از یک مسئله متفاوت است.

پاسخ: تصور مبهم

۳۲. تصور مبهم از یک مسئله به راه حل های منجر نمی شود.

پاسخ: منطقی و درست

۳۳. در تشخیص یک مسئله نقش دیگران و خود فرد چیست ؟

پاسخ: بهتر است دیگران نقش راهنما داشته باشند و فرد خود آن را شناسایی کند.

۳۴. مشخص کردن بسیاری از مسائل در زندگی وجود دارند نیست.

پاسخ: آسان

۳۵. مرحله دوم حل مسئله را با ذکر یک نمونه توضیح دهید.

پاسخ: به کارگیری راه حل های مناسب برای حل مسئله مثال یادگیری در انگلیسی یکی از راه حل ها مطالعه خرد خرد و راه دیگر نیز تمرین مکرر است.

۳۶. مرحله سوم حل مسئله را با ذکر مثال توضیح دهید.

ارزیابی راه حل: باعث می شود تا ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم مثلاً دانش آموز باید نمرات درسش را بعد و قبل از اجرای روش مطالعه جدید مقایسه کند

۳۷. مرحله چهارم حل مسئله را توضیح دهید.

پاسخ: افرادی که مسائل را به خوبی حل می کنند، دوست دارند روشهای قبلی بهبود بخشند و یا اصلاح کنند.

۳۸. مرحله پنجم حل مسئله را توضیح دهید. با ذکر مثال.

پاسخ: انتخاب راه حل های جایگزین مثال: کسی که با به کارگیری روش مطالعه جدید نتوانست در درس زبان انگلیس پیشرفت کند، دلیل پیشرفت نکردن در درس انگلیسی به دلیل تسلط نداشتن او برپیش نیازهای درس بوده است

۳۹. یکی از موضوعاتی که اخیراً با آن مواجه بوده اید را انتخاب و مراحل حل مسئله را در مورد آن بنویسید.

	مراحل حل مسئله	توضیح
۱	تشخیص مسئله	مشکل در یادگیری زبان انگلیسی
۲	به کارگیری راه حل های مناسب	مطالعه خرد خرد
۳	ارزیابی راه حل	مقایسه نمرات درس بعد و قبل از اجرای روش مطالعه جدید
۴	بازبینی و اصلاح	از روش تمرین مکرر استفاده شود
۵	انتخاب راه حل های جایگزین	به دلیل پیشرفت اندک لازم است از منابع آموزشی دیگر استفاده شود و به پیش نیازهای درس تسلط پیدا کند

چه عواملی بر حل مسئله تأثیر می گذارند؟

۴۰. عوامل موثر در حل مسئله را نام ببرید.

پاسخ: تجربه گذشته - نوع نگاه به مسئله - نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمان خاص

تجربه گذشته

۴۱. پاسخ به این سوال که هنگام خاموش شدن ماشین در حال حرکت کدام فرد بهتر عمل میکند؟ مکانیک با تجربه؟ یا فردی که به تازگی رانندگی یاد گرفته؟ اشاره به تأثیر کدام عامل بر حل مسئله دارد؟

پاسخ: مکانیک با تجربه - تجربه گذشته

۴۲. تجربه گذشته چگونه در حل مسئله مؤثر است؟

پاسخ: کسی که روش های حل مسئله را می داند در موقعیت های جدید از آنها برای حل مسئله استفاده می کند.

۴۳. انتقال چیست؟ با ذکر مثال

پاسخ: تأثیر یادگیری های گذشته بر حل مسئله را انتقال می گویند. کسی که دوچرخه سواری می داند، موتور سواری را زودتر یاد می گیرد.

۴۴. آیا اثر تجربه گذشته در حل مسئله همیشه آسان کردن راه حل است؟ با ذکر مثال آن را توضیح دهید.

پاسخ: خیر، فرد تحت تأثیر تجربه گذشته نمی تواند از ابزار ها به درستی استفاده کند. مثلاً نمی تواند از انبردست به عنوان وزنه پاندول استفاده کند. و همچنان تحت تأثیر این تجربه گذشته بوده اند که از انبردست فقط در کارهای فنی می توان استفاده کرد.

۴۵. مثال ۸ سکه در کتاب نمونه برای کدام عامل مؤثر در حل مسئله است؟

پاسخ: تجربه گذشته

۴۶. مهمترین دلیل عدم موفقیت برخی افراد در حل مسئله پیروی صرف از است.

پاسخ: تجربه گذشته

۴۷. تجربه گذشته در صورت راهگشای مفیدی خواهد بود.

نوع نگاه به مسئله

۴۸. نوع نگاه به مسئله چگونه در حل آن مؤثر است؟

پاسخ: نوع نگاه به مسئله باعث می شود تا فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد و اقدامات احتمالی فرد را برای حل مسئله تحت الشعاع آن نگاه خاص خواهد بود.

۴۹. چه زمانی در حل مسئله بن بست ایجاد می شود؟

پاسخ: حل کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد.

۵۰. راه خروج از بن بست هنگام حل مسئله چیست؟

پاسخ: تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله است.

۵۱. تفاوت دانشمندان با افراد عادی در حل مسئله در کدامیک از عوامل مؤثر در حل مسئله است؟ موجب کدام ویژگی در دانشمندان شده است؟ پاسخ: نوع نگاه خاص به مسئله - آنها قادر به اکتشافات و اختراعات زیادی در رابطه با مسائل پیش آمده بودند.

نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمان خاص

۵۲. نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمان خاص چرا در حل مسئله مؤثر است؟

پاسخ: وقتی سماجت بر حل مسئله برای مدت زمانی نادیده گرفته می شود عواملی که مانع حل مسئله هستند فراموش می شود، در نتیجه هنگام مراجعه مجدد و با نبود عواملی که مانع حل مسئله می شدند حل مسئله محقق می شود.

۵۳. اثر نهفتگی را تعریف کنید.

پاسخ: به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص، «اثر نهفتگی» می گویند.

۵۴. سنت معمول حکما و دانشمندان در حل مسئله چه بود؟

پاسخ: اثر نهفتگی

۵۵. کدام دانشمند ایرانی از اثر نهفتگی استفاده می کرد؟ چه نتایجی داشت؟

شیخ الرئيس ابوعلی سینا، در مدتی که فعالیت حل مسئله را متوقف می کرد به اعمال عبادی و نماز خواندن روی می آورد. او با این کار علاوه بر بهره مندی از اثر نهفتگی از الطاف الهی نیز بهره می جست.

۵۶. روش های حل مسئله را نام ببرید.

پاسخ: تحلیلی - اکتشافی

۵۷. روش تحلیلی را توضیح دهید.

پاسخ: این روش مبتنی بر محاسبات ذهنی، قواعد منطقی و نیاز سنجی واقعی است. استفاده از روش تحلیلی، دستیابی به راه حل مسئله را تضمین می کند. روش تحلیلی، مورد قبول همه است. و تا حدودی زمان بر است.

۵۸. روش اکتشافی را توضیح دهید.

پاسخ: عمدتاً تابع نظر و احساس شخصی است. و اجرای آن دستیابی به راه حل مسئله را تضمین نمی کند. به روش های حل مسئله، که بدون دلیل و مبتنی بر احساس و نظر شخصی است.

۵۹. تفاوت روش تحلیلی با روش اکتشافی چیست؟

پاسخ: هرچند استفاده از روش تحلیلی برای مسئله از قواعد مشخصی تبعیت می کند و ما را در دستیابی به نتیجه کمک می کند، اما در بسیاری از موارد زمان بر است. به دلیل محدودیت زمانی برخی افراد تمایل دارند از روش اکتشافی استفاده کنند. روش های اکتشافی نیاز به پردازش عمیق ندارند و در حداقل زمان به راه حل می رسند اما اعتبار آن راه حل ها با گذشت زمان به شدت متزلزل می شود.

۶۰. چرا برخی افراد تمایل دارند از روش اکتشافی استفاده کنند؟

پاسخ: به دلیل محدودیت زمانی

۶۱. در هریک از موارد زیر نوع روش حل مسئله (تحلیلی-اکتشافی) را مشخص کنید و دلیل آن را بنویسید.

- بردن دانش آموزان به نمایشگاه سالانه کتاب، با توجه به اینکه دانش آموزان نیاز دارند. پاسخ: روش تحلیلی دلیل: این روش مبتنی بر محاسبات ذهنی، قواعد منطقی و نیاز سنجی واقعی است. استفاده از روش تحلیلی، دستیابی به راه حل مسئله را تضمین می کند. روش تحلیلی، مورد قبول همه است. و تا حدودی زمان بر است.

- بردن دانش آموزان به کوهنوردی چون بیشتر دانش آموزان خوششان میاید با توجه به محدودیت زمان و همزمان شدن آن با هفته کتاب و نیاز دانش آموزان. پاسخ: روش اکتشافی دلیل: عمدتاً تابع نظر و احساس شخصی است. و اجرای آن دستیابی به راه حل مسئله را تضمین نمی کند. به روش های حل مسئله، که بدون دلیل و مبتنی بر احساس و نظر شخصی است.

۶۱. چهار روش اکتشافی حل مسئله را نام ببرید.

پاسخ: روش خرد کردن - روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب - روش بارش مغزی - روش شروع از آخر

۱- روش خرد کردن مسئله

۶۲. روش خرد کردن مسئله را توضیح دهید.

پاسخ: یک مسئله بزرگ به چندین مسئله کوچک تقسیم می شود. در این روش افراد مسئله های کوچک را حل می کنند تا به تدریج بتوانند به حل مسئله بزرگ دسترسی یابند.

۶۳. برای روش خرد کردن مسئله یک مثال بنویسید.

پاسخ: مثال ۱

سارا برای پیشرفت تحصیلی خود تصمیم میگیرد هر روز ۵ ساعت بیشتر مطالعه کند. هفته اول نتوانست تصمیم خود را عملی کند. مادرش پیشنهاد کرد روز اول یک ساعت بیشتر بخواند روز دوم یک ساعت ونیم، روز سوم دوساعت و این روند را تا رسیدن به پنج ساعت مطالعه بیشتر ادامه دهد.

سارا برای حل مسئله از روش خرد کردن استفاده کرده است.

مثال ۲

پزشک به بیمار خود توصیه می کند روزانه ۱۵ دقیقه پیاده روی کند روز اول ۵ دقیقه پیاده روی کند و هر روز ۵ دقیقه به زمان روز قبل اضافه کند. تا ۱۵ دقیقه در روز برسد.

۶۴. اگر در پیدا کردن رمز قفل کیف که چهار رقمی است به چهار مسئله فرعی تقسیم شود و هر مسئله فرعی بطور جداگانه حل شود و در نهایت یک مسئله کلی حل شود از کدام روش اکتشافی استفاده شده است؟

پاسخ: روش خرد کردن

۲- روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

۶۵. در هر موقعیت مسئله منظور از دو حالت وضعیت موجود و وضعیت مطلوب چیست؟

در هر موقعیت مسئله با دو حالت مواجه هستیم: ۱- حالت وجود مسئله : وضعیت موجود ۲- حالت دسترسی به راه حل : وضعیت مطلوب در این روش حل کننده مسئله سعی می کند فاصله این دو وضعیت را کاهش دهد.

مثال

تصور کنید راننده ای در یک جاده بیابانی در حال رانندگی است به طور ناگهانی صدایی را از فضای داخل موتور خودرو می شنود. دغدغه وی شناسایی قطعه ای است که ایجاد صدا کرده است. زمانی که در روی صندلی خود نشسته است قادر به حدس درستی از محل صدا نیست او ترجیح می دهد از خود رو پیاده شده و از نزدیک موتور را مشاهده کند، با تغییر وضعیت مکانی اولیه و وضعیت مکانی فعلی مسئله روشن تر شده است.

۶۶. در مسئله برج هانوی روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب را توضیح دهید.

پاسخ: ۱. موقعیت اولیه: ۵ حلقه که براساس اندازه به صورت نزولی از پایین به بالا روی یک میله قرار گرفته اند.

۲. در حل این مسئله دو شرط باید رعایت شود: ۱. در هر حرکت تنها یک صفحه حرکت داده شود. ۲. یک صفحه با اندازه بزرگتر نمی تواند بر روی صفحه ای کوچکتر قرار بگیرد.

۳. وضعیت مطلوب: همه حلقه ها به همین ترتیب در میله سوم قرار بگیرند.



۳-روش بارش مغزی

۶۷. مراحل روش بارش مغزی را نام ببرید.

پاسخ: مرحله ۱: تعریف مسئله

مرحله ۲: ارائه راه حل های مختلف

مرحله ۳: ارائه معیارهایی برای داوری

مرحله ۴: ارائه بهترین راه حل با استفاده از این معیارها

۶۸. هریک از مراحل بارش مغزی را برای حل مسئله مسابقه ورزش در مدرسه بنویسید.

مرحله ۱: تعریف مسئله : مسابقه ورزشی شاد و مفرح

مرحله ۲: ارائه راه حل های مختلف : والبیال – پینگ پونگ – طناب کشی – وسطی و...

مرحله ۳: ارائه معیارهایی برای داوری: همه شرکت کنند و امکانات لازم را داشته باشیم

مرحله ۴: ارائه بهترین راه حل با استفاده از معیارهای داوری : طناب کشی

۴-روش شروع از آخر

۶۹. کدام روش در حل مسائل ریاضی کاربرد دارد؟

پاسخ: روش شروع از آخر کاربرد را در حل مسائل ریاضی دارد.

۷۰. روش مهندسی معکوس نمونه ای از کدام روش است؟

پاسخ: روش «مهندسی معکوس» نمونه ای از روش شروع از آخر است.

۷۱. برای روش شروع از آخر مثال بزنید.

پاسخ: مثال اول: ساخت خودروی جدید توسط شرکت خودروسازی

مشکل: فناوری بسیاری از قطعات را در اختیار ندارد.

راه حل: از تولید قطعاتی شروع می کند که تکنولوژی آن را در اختیار دارد.

به تدریج و با گذشت زمان، دانش فنی شرکت رشد یافته، امکان تولید قطعات پیچیده فراهم می شود.

مثال دوم: خیاطی که برای اولین بار طرح جدیدی از لباس خاصی را در نمایشگاه لباس می بیند تلاش میکند تا گام به گام فرایند طراحی آن لباس را از آخر به اول ببیماید.

پیامدهای ناتوانی در حل مسئله

۷۲. افراد موفق در حل مسئله چه احساسی دارند؟

پاسخ: ۱. موفقیت در حل مسئله، خوشایند و لذت بخش است.

۲. افرادی که در حل مسئله، دانش و تجربه لازم را دارند، نسبت به دیگران احساس عاطفی مثبت تری دارند.

۳. آنان زندگی را شیرین می دانند.

۴. از بودن با دیگران ابراز رضایت می کنند.

۷۳. پیامدهای ناتوانی در حل مسئله چیست؟

پاسخ: ناکامی - فشار روانی

۱- ناکامی

۷۴. منظور از ناکامی چیست؟

پاسخ: ناتوانی در حل مسئله، وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می کند که « ناکامی نام دارد.

۷۵. ناکامی های مکرر چه پیامدی دارد؟

پاسخ: ناکامی های مکرر، پیامدهای ناگواری دارد. بسیاری از افرادی که احساس شکست می کنند، مشکلات جدی عاطفی ندارند، بلکه مهارت های حل مسئله را نمی دانند.

۷۶. ناکامی باعث..... می شود؟

پاسخ: پرخاشگری

۷۷. چگونه احتمال استفاده از روش های تهاجمی و پرخاشگری برای شهر وندان به دلیل ناکامی کاهش می یابد؟

پاسخ: هر قدر شهر وندان جامعه از مهارت های حل مسئله آگاه باشند، احتمال استفاده از روش های تهاجمی و پرخاشگری کمتر خواهد بود.

۷۸. هواردان تیم مغلوب در مسابقات ورزشی وسایل و تجهیزات عمومی را تخریب میکنند. چرا؟

پاسخ: هر قدر شهر وندان جامعه از مهارت های حل مسئله آگاه باشند، احتمال استفاده از روش های تهاجمی و پرخاشگری کمتر خواهد بود.

۲- فشار روانی

۷۹. ناتوانی در حل مسئله علاوه بر ناکامی باعث..... می شود.

پاسخ: فشار روانی

۸۰. یکی از راه های کاهش فشار روانی چیست؟

پاسخ: پرورش روش های درست حل کردن مسئله است.

۸۱. افرادی که مدام در حال فشار روانی قرار دارند، رانمی دانند.

پاسخ: روش های کار آمد حل مسئله



سوالات تستی درس ۵ روانشناسی یازدهم انسانی

۱. کدامیک از ویژگی های حل مسئله کمک می کند تا موانع احتمالی را شناسایی کنیم؟

الف) هدفمند بودن

ب) مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است.

ج) در مسئله توانمندی های ما محدود است.

د) در مسئله موقعیت فعلی یا مبدا باید مشخص باشد.

۲. ریشه یابی علل فقر اجتماعی کدامیک از انواع مسئله است؟

الف) خوب تعریف نشده

ب) تحلیلی

ج) اکتشافی

د) خوب تعریف شده

۳. دانش آموز نمرات درسش را قبل و بعد از اجرای روش مطالعه مقایسه می کند. در کدامیک از مراحل حل مسئله قرار دارد؟

الف) مرحله اول

ب) مرحله دوم

ج) مرحله سوم

د) مرحله چهارم و پنجم

۴. در فرایند حل مسئله داشتن درک کامل از مسئله به کدام ویژگی اشاره دارد؟

الف) هدفمند بودن

ب) تحت کنترل بودن فرایند و جریان حل مسئله

ج) محدود بودن توانمندی

۵. اگر کسی زبان فارسی می داند زودتر زبان عربی را یاد می گیرد به کدامیک از عوامل مؤثر در حل مسئله اشاره دارد؟ و این عامل چه نام دارد؟

(الف) تجربه گذشته - اثر نهفتگی

(ب) تجربه گذشته - اثر انتقال

(ج) نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی - اثر انتقال

(د) نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی - اثر نهفتگی

۶. زمانی که در حل مسئله بعد از شناسایی مسئله از انواع راه حل ها و نظرات دیگران بهره بگیرید از کدام روش حل مسئله استفاده کرده اید؟

(الف) روش خرد کردن

(ب) روش تحلیلی

(ج) روش بارش مغزی

(د) روش شروع از آخر

۷. هدف از آموزش ضرب و تقسیم در ریاضیات برای دانش آموزان در دوره ابتدایی چیست؟

(الف) دست یابی به راه حل مسئله خاص

(ب) امکان تضمین دستیابی به هدف هر مسئله خاص

(ج) دستیابی راه حل های مسئله های خوب تعریف نشده

(د) دست یابی به اصول و قوانین قابل تعمیم

۸. از محدودیت های زمان بر بودن آن است.

(الف) روش تحلیلی (ج) روش خرد کردن

(ب) روش اکتشافی (د) روش بارش مغزی

۹. وضعیت عاطفی ناخوشایند حاصل از ناتوانی در حل مسئله را می نامند که باعث می شود.

الف) فشار روانی - مشکلات عاطفی جدی

ج) فشار روانی - روش تهاجمی

ب) ناکامی - پرخاشگری

د) ناکامی - مشکلات عاطفی جدی

۱۰. کدامیک از عوامل زیر باعث می شود فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن دیدگاه خاص را به خاطر بیاورد و اقدامات احتمالی فرد را برای حل مسئله تحت الشعاع قرار دهد.

الف) اثر نهفتگی

ب) اثر انتقال

ج) نوع نگاه به مسئله

د) شروع از آخر

۱۱. ورزشکای براساس توصیه مربی خود برای رسیدن به رکورد موردنظر هر روز به سختی تمرینات خود اضافه میکند. از کدام روش حل مسئله استفاده کرده است؟

الف) روش تحلیلی

ب) روش خرد کردن

ج) روش شروع از آخر

د) روش مهندسی معکوس

۱۲. «علت گرم شدن کره زمین چیست؟» کدامیک از انواع مسئله است؟

الف) اکتشافی

ب) خوب تعریف نشده

ج) خوب تعریف شده

د) تحلیلی

۱۳. تصور مبهم از یک مسئله به راه حل های منطقی و درست منجر نمی شود. کدامیک از مراحل حل مسئله است؟

الف) ارزیابی راه حل

ب) بازبینی و اصلاح

ج) هدفمندی

د) تشخیص مسئله

۱۴. در صورت عدم توانایی در حل مسئله آن را رها کنید. تا اینکه در مراجعه مجدد بتوانید آن را حل کنید. ناشی از تأثیر کدام عامل است؟

الف) اثر انتقال – نادیده گرفتن سماجت حل مسئله

ب) اثر نهفتگی – نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی

ج) اثر انتقال – فراموشی عواملی که مانع حل مسئله است.

د) اثر نهفتگی – تأثیر تجربیات گذشته در حل مسئله

۱۵. اگر برای پاسخ گویی به سوالات سکه بیندازدید از کدام روش حل مسئله استفاده کرده اید؟

الف) روش شروع از آخر

ب) روش تحلیلی

ج) روش اکتشافی

د) روش خرد کردن

۱۶. دانش آموزی که بجای برنامه ریزی برای مطالعه دروس خود جهت قبولی در کنکور صرفاً چند نمونه سوال حل می کند.

اشاره به کدام ویژگی حل مسئله دارد؟

الف) هدفمندی

ب) فرایند و جریان تحت کنترل

ج) عدم شناسایی محدودیت توانمندی ها

د) شناسایی موقعیت فعلی یا مبدا

۱۷. پیروی صرف از تجربه گذشته یکی از دلایل عدم موفقیت در حل مسئله است، پس تجربه گذشته در چه صورتی راهگشای مفید خواهد بود؟

الف) بازبینی

ب) باز نمایی راه حل های جایگزین

ج) کنترل

د) بازنمایی انتقال

۱۸. فرض کنید شما اندک زمانی را برای مطالعه دارید. بنابراین ابتدا به مرور درس هایی می پردازید که آسان است سپس به خواندن دروس دشوار اقدام می کنید از کدام روش حل مسئله استفاده کرده اید؟

الف) خرد کردن

ب) کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

ج) شروع از آخر

د) بارش مغزی

۱۹. حالت دسترس به راه حل را در موقعیت مسئله را چه می گویند؟

الف) ناکامی

ب) فشار روانی

ج) وضعیت موجود

د) وضعیت مطلوب

۲۰- فردی که برای کاهش وزن خود تلاش می کند با جمع آوری اطلاعات و محاسبات ذهنی راه حلی را پیدا کند. از کدام روش حل مسئله استفاده کرده است؟

الف) روش خرد کردن

ب) روش بارش مغزی

ج) روش اکتشافی

(د) روش تحلیلی

۲۱. در این روش افراد ابتدا مسئله های کوچک را حل می کنند تا به تدریج بتوانند به حل مسئله های بزرگتر دسترسی یابند؟

الف) روش خرد کردن

ب) کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

ج) بارش مغزی

د) روش شروع از آخر

۲۲. این روش حل مسئله دارای چهار مرحله است؟

الف) روش خرد کردن

ب) کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

ج) بارش مغزی

د) روش شروع از آخر

۲۳. این روش در ریاضیات کاربرد داد؟

الف) روش خرد کردن

ب) کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

ج) بارش مغزی

د) روش شروع از آخر

۲۴. غالب داستانهایی که در زبان فارسی معما گونه مطرح می شوند با کدام روش قابل حل هستند؟

الف) روش خرد کردن

ب) کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

(ج) بارش مغزی

(د) مهندسی معکوس

۲۵. افرادی که مدام در حالت فشار روانی قرار دارند کدام توانایی را ندارند؟

(الف) پرخاشگری

(ب) استفاده از روش های تهاجمی

(ج) روش های کار آمد حل مسئله

(د) کنترل خشم

۲۶. کدام افراد نسبت به دیگران احساس عاطفی مثبت تری دارند؟

(الف) افرادی که روش های حل مسئله را می دانند (ج) موفقیت در حل مسئله را دارند.

(ب) دانش و تجربه لازم حل مسئله را می دانند (د) همه گزینه ها درست است.

۲۷. ارائه راه حل کدام مرحله روش بارش مغزی است؟

(الف) اول

(ب) دوم

(ج) سوم

(د) چهارم

۲۸. فردی که به هنگام تفکر از دانش گذشته خود بهره می گیرد نشانه کدام ویژگی تفکر است؟

(الف) نا خود آگاه بودن تفکر

(ب) آگاهانه بودن تفکر

(ج) تفکر بدون آگاهی

(د) تفکر نادرست

۲۹. فرد به هنگام اندیشیدن به آنچه می اندیشد و به روش تفکر خود..... دارد.

الف) آگاهی

ب) بی تفاوت

ج) ناآگاه

د) ناخودآگاه

۳۰. وجود مجهولات در دنیا باعث پیشرفت علم شده این جمله بیانگر چیست؟

الف) مسئله یک فرصت برای پیشرفت است.

ب) روش های درست حل مسئله

ج) مسئله به جای تهدید یک موضوع خوشایند است.

د) همه گزینه ها درست است.

۳۱. بهترین راه حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود را چه می گویند؟

الف) مسئله

ج) حل مسئله

ب) استدلال

د) قضاوت

۳۲. با توجه به کدام ویژگی مسئله فرد ممکن است از راه های غیر منطقی استفاده کند؟

الف) هدف مندی

ب) فرایند و جریان تحت کنترل

ج) محدود بودن توانمندی

د) مشخص بودن موقعیت فعلی یا مبدا

۳۳. کدام گزینه اشاره به شاخص های مسئله های خوب تعریف شده دارد؟

الف) مسئله دارای علل متعدد است.

ب) شامل مسئله های علوم انسانی است.

ج) شناسایی موقعیت اولیه

د) پیچیده بودن و دشواری حل یک مسئله

سوالات متن درس ۶ روانشناسی تفکر (۲) تصمیم گیری

تعریف تصمیم گیری

۱. نمونه ای را که بیانگر تصمیم گیری و تعریف آن است بنویسید.

پاسخ: پدر زهرا قصد دارد تابستان امسال برای زیارت مرقد مطهر امام رضا «ع» از تهران به مشهد مقدس سفر کند. او راه های مختلف را بررسی میکند.....
برای صرفه جویی در زمان سفر به صورت هوایی - جاده سمنان به خاطر اینکه تاکنون از این مسیر سفر نکرده اند - جاده شمال بسیار دیدنی و لذت بخش است. پدر زهرا در می ماند که بالاخره کدام روش را انتخاب کند؟

۲. تصمیم گیری را تعریف کنید.

پاسخ: ارزیابی راه های مختلف و انتخاب بهترین راه.

۳. عالی ترین و پیچیده ترین فعالیت شناختی انسان چیست؟

پاسخ: تصمیم گیری

۴. حضرت علی (ع) در مورد اهمیت مشورت در تصمیم گیری چه می فرمایند؟

پاسخ: در حکمت ۱۷۳ نهج البلاغه: آن کس که از افکار و ارای گوناگون استقبال می کند صحیح را از خطا به خوبی تشخیص می دهد.

۵. حضرت علی (ع) در مورد شرط تصمیم گیری چه می فرمایند؟

پاسخ: در حکمت ۲۷۴ نهج البلاغه: چون به یقین رسیدید اقدام کنید.

۶. چرا تصمیم گیری نوعی حل مسئله است؟

پاسخ: چون تصمیم گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست.

۷. شباهت حل مسئله با تصمیم گیری چیست؟

پاسخ: هر دو با مسئله روبرو هستند. چون تصمیم گیری هم نوعی حل مسئله است.

۸. تفاوت های حل مسئله با تصمیم گیری چیست؟

پاسخ: ۱- در تصمیم گیری فرد باید از بین انتخاب های مختلف بهترین را انتخاب کند، ولی در حل مسئله حل کنندگان مسئله باید راه حل های مسئله مورد نظر را خود شان باز آفرینی کنند.

۲- در تصمیم گیری با الویت ها سر و کار داریم و لی در حل مسئله با راه حل ها مواجه هستیم.

۳- دغدغه تصمیم گیرندگان انتخاب بهترین الویت است در حالی که در حل مسئله به دنبال روش های موفق و کار آمد هستند.

۹. منظور از اولویت در تصمیم گیری چیست؟

پاسخ: اولویت های تصمیم گیری می تواند شامل همه گزینه های احتمالی باشد، به عبارتی هر اولییتی، فرد تصمیم گیرنده را به مقصد می رساند، ولی ممکن است اولویت مطلوب نباشد.

۱۰. در جدول زیر تفاوت های حل مسئله با تصمیم گیری را بنویسید.

ردیف	تصمیم گیری	حل مسئله
۱	توجه داشتن به موضوع انتخاب ها	توجه به یافتن راه حل ها
۲	سرو کار داشتن با اولویت ها	سرو کار داشتن با راه حل ها
۳	انتخاب بهترین اولویت	انتخاب بهترین راه حل منتهی به حل مسئله

انواع تصمیم گیری

-انواع تصمیم گیری را نام ببرید.



۱۱. انواع تصمیم گیری را با ذکر نمونه بنویسید. پاسخ:

ساده : مثال انتخاب مانتو از بین مانتوهای زیاد

تعداد اولویت

.. پیچیده : مثال انتخاب مکان زندگی از بین دو شهر شیراز یا اصفهان

. مهم : مثال انتخاب یکی از روشهای درمان توسط پزشک (دارو یا جراحی برای بیماری که در معرض مرگ قرب الوقوع

باشد)

اهمیت تصمیم

معمولی : مثال تصمیم گیری برای شرکت در مهمانی اقوام

. فردی : مثال تصمیم گیری برای انتخاب رشته تحصیلی

تعداد افراد تصمیم گیرنده

گروهی : مثال تصمیم گیری روش مناسب برای پیروزی در بازی والیبال مدرسه

۱۲. دشواری یک تصمیم گیری تابع چیست؟

پاسخ: توانمندی ها و نگرش ها و تجربیات شخصی است.

۱۳. انواع تصمیم گیری با توجه به تعداد اولویت ها و اهمیت نام ببرید

پاسخ: مهم ساده، مهم پیچیده، معمولی ساده، معمولی پیچیده

پیچیده	ساده	تعداد اولویت ها / میزان اهمیت
مهم پیچیده	مهم ساده	اهمیت بالا یا مهم
معمولی پیچیده	معمولی ساده	معمولی

۱۴. با توجه به تعداد اولویت ها و اهمیت تصمیم کدام نوع دشوار و سخت است؟

پاسخ: مهم پیچیده

۱۵. در هر یک از موارد زیر نوع تصمیم گیری ها را مشخص کنید.

الف) انتخاب بهترین دروازه بان از بین دانش آموزان مدرسه - پاسخ: معمولی پیچیده گروهی

ب) انتخاب رشته تحصیلی از بین دو رشته نظری و فنی - پاسخ: مهم پیچیده فردی

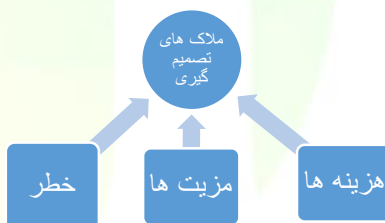
ج) انتخاب همسر آینده - پاسخ: مهم پیچیده فردی

د) انتخاب غذای مورد نظر در رستوران - پاسخ: معمولی ساده فردی

ملاک های تصمیم گیری

۱۶. در نمودار زیر ملاک های تصمیم گیری را بنویسید.

پاسخ



۱۷. اساس ملاک هزینه ها و مزایای خاص در تصمیم گیری چیست؟

پاسخ: خرد و دانش

۱۸. در مواقعی که ملاک خطر در تصمیم گیری باشد آن تصمیم گیری چگونه است ؟

پاسخ: در چنین حالتی اطمینان کافی به نتایج آن تصمیم گیری وجود ندارد.

۱۹. در مورد ملاک های هزینه و مزایای آن مثالی بنویسید.

پاسخ: چرا در بین رایانه های مختلف، رایانه خاصی را برای خرید انتخاب می کنید؟ قطعاً پاسخ شما به مقدار هزینه ها و مزایای خاص آن مربوط است به عبارت دیگر شما براساس خرد و دانش خودتان تصمیم می گیرید

۲۰. در مورد ملاک خطر مثالی بنویسید.

پاسخ: شرکت محمد و احمد در تماشای مسابقه در هوای بارانی در حالی که هیچ لباس گرمی ندارند. به دلیل اینکه به سختی بلیت را تهیه کرده اند.

مثال ۲: از دست دادن هدیه ها به دلیل باد کردن بیشتر بادکنک ها

۲۱. به نظر شما ملاک های تصمیم گیری علاوه بر منفعت و خطرناک بودن تابع کدام عوامل دیگر است؟

پاسخ: سبک های تصمیم گیری

سبک های تصمیم گیری

۲۲. سبک تصمیم گیری را تعریف کنید.

پاسخ: به روشهای ثابت و یکنواخت تصمیم گیری «سبک تصمیم گیری» می گویند.

۲۳. انواع سبک های تصمیم گیری را نام ببرید.



۲۴. سبک تصمیم گیری تکانشی چه ویژگی هایی دارد؟

پاسخ: ۱- فرد به صورت ناگهانی و با عجله و بدون محاسبه تصمیم می گیرد.

۲- این سبک در میان نوجوانان زیاد دیده می شود که بلافاصله با پشیمانی همراه است

۲۵. کدام سبک تصمیم گیری در بین نوجوانان بیشتر دیده می شود؟

پاسخ: سبک تصمیم گیری تکانشی

۲۵. کدام سبک تصمیم گیری بلافاصله با پشیمانی همراه است؟

پاسخ: سبک تصمیم گیری تکانشی

۲۶. برای سبک تصمیم گیری تکانشی مثالی بنویسید.

پاسخ: فرید به دلیل علاقه به ماشین های جدید ناگهان و بدون توجه به عواقب خطرناک کارش سوار ماشین دیگران شده به سرعت آن را می راند. به دلیل عجله و ترس از صاحب ماشین و مردم با چند عابر برخورد میکند. در زمان کوتاه از یک نوجوان معمولی به یک سارق و قاتل تبدیل می شود.

۲۷. ویژگی های سبک تصمیم گیری احساسی را بنویسید.

پاسخ: ۱- ملاک تصمیم گیری، عواطف و هیجانات زود گذر است.

۲- احساسات به دلیل زود گذر بودن نمی توانند زیر بنای خوبی برای تصمیم گیری باشند.

۲۸. برای سبک تصمیم گیری احساسی مثالی بنویسید.

پاسخ: ازدواجی تحت تأثیر احساس علاقه مندی به فردی باشد در حالیکه شرایط خانوادگی، فرهنگی و مالی طرفین تفاوت های بسیاری دارد.

۲۹. چرا سبک تصمیم گیری احساسی برای تصمیم گیری در ازدواج نادرست است؟

پاسخ: چون ملاک تصمیم گیری عواطف و هیجانات زودگذر است. احساسات به دلیل زود گذر بودن نمی توانند زیر بنای خوبی برای تصمیم گیری باشند.

۳۰. با مراجعه به قرآن کریم یا سخنان بزرگان دین یک متن کوتاه در مورد پرهیز از تصمیم گیری احساسی بنویسید.

پاسخ:

۳۱. سبک تصمیم گیری وابسته چه ویژگی هایی دارد؟

پاسخ: ۱- اطاعت کور کورانه از دیگران به جای فکر کردن

۲- در این روش دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفتند در حالیکه انتخاب دیگران ممکن است برای ما انتخاب مناسبی نباشد.

۳۲. برای سبک تصمیم گیری وابسته یک مثال بنویسید.

پاسخ: انتخاب مدرسه به دلیل انتخاب دوستان بدون اینکه به مسافت، هزینه و دیگر مسائل توجهی کند.

۳۲. چرا سبک تصمیم گیری وابسته نا کار آمد است؟

پاسخ: در این روش دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفتند در حالیکه انتخاب دیگران ممکن است برای ما انتخاب مناسبی نباشد.

۳۳. ویژگی های سبک تصمیم گیری اجتنابی را بنویسید.

پاسخ: ۱- در این سبک فرد قصد دارد تصمیم بگیرد ولی هیچگاه تصمیم وی عملی نمی شود.

۲- فرد در این سبک دست دست می کند و کار امروز را به فردا می اندازد.

۳- افراد در این سبک بر این باورند که همه چیز خود به خود درست می شود و در نتیجه زمان را از دست می دهند مشکل آن ها بیشتر می شود.

۳۴. برای سبک تصمیم گیری مثال بنویسید.

پاسخ: تصمیم برای درس خواندن را به روزهای دیگر موکول کنیم.

۳۵. برای سبک تصمیم گیری در زمینه درس خواندن نمونه ای ذکر کنید و پیامدهای منفی آن را بنویسید.

پاسخ: از فردا شروع خواهم کرد. از دست دادن زمان و عملی نشدن تصمیم و بیشتر شدن حجم درس

۳۶. چرا سبک تصمیم گیری اجتنابی نا کار آمد است؟

پاسخ: افرادی که دارای این سبک تصمیم گیری هستند. بر این باورند که همه چیز خود به خود درست می شود و در نتیجه زمان را از دست می دهند مشکل آن ها بیشتر می شود.

۳۶. ویژگی های سبک تصمیم گیری منطقی را بنویسید.

پاسخ: ۱- بهترین شیوه تصمیم گیری است.

۲- زیر بنای آن اندیشیدن است.

۳- در این سبک تصمیم گیرنده تمامی راه کارهای ممکن را می سنجد.

۴. این سبک نه تنها در عوامل زیر بنایی با سایر سبک ها فرق دارد بلکه تابع یک روش قاعده مند و منظم است.

۵. فرد در این سبک، فرد پله پله و طبق قوانین پیش می رود.

۳۷. برای سبک تصمیم گیری منطقی مثالی را بنویسید.

پاسخ: انتخاب رشته تحصیلی دانشگاه با بررسی همه رشته ها و مشورت با مشاور و پدر و مادر وبا توجه به علایق و انگیزه ها در کنار سایر اطلاعات و در نهایت انتخاب رشته

۳۸. بهترین سبک تصمیم گیری کدام است؟

پاسخ : سبک تصمیم گیری منطقی

مراحل تصمیم گیری

۳۹. مراحل هفت گانه تصمیم گیری به ترتیب را نام ببرید.

- شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر
- شناسایی تعداد انتخاب ها یا اولویت های آن تصمیم
- بیان ویژگی های هر انتخاب یا اولویت
- ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت
- اجرای بهترین اولویت
- تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر
- بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر

۴۰. مراحل تصمیم گیری را به ترتیب در قالب مثال انتخاب رشته تحصیلی بنویسید.

مراحل	اقدام مورد نیاز	مثال توضیحی
۱	شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر	انتخاب رشته تحصیلی
۲	شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم	انتخاب رشته تحصیلی دوره دوم متوسطه از بین چهار انتخاب
۳	بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت	بررسی دروس هر رشته و ...
۴	ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت	امنیت شغلی و علایق تحصیلی
۵	اجرای بهترین اولویت	انتخاب رشته علوم انسانی
۶	تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر	مطالعه دقیق هدفمند و کارآمد دروس این رشته
۷	بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر	پیشرفت تحصیلی مطلوب و ابراز رضایت تحصیلی

موانع تصمیم‌گیری

۴۱. منظور از موانع تصمیم‌گیری چیست؟

پاسخ: گاهی مراحل تصمیم‌گیری به درستی انجام نمی‌شود و تحت تأثیر روش‌های غلط، نتایج منفی به بار می‌آورد.

۴۲. موانع تصمیم‌گیری را نام ببرید.



۴۳. سوگیری تأیید از موانع تصمیم‌گیری را با ذکر یک مثال بنویسید.

پاسخ: 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 همشهریان، هم‌چنان بر این باور است که همشهریان وی عاری از خطا هستند.

۴۴. اعتماد افراطی از موانع تصمیم‌گیری را با ذکر یک مثال بنویسید.

پاسخ: روش غلط دیگری است که مانع تصمیم‌گیری می‌شود. برخی تصمیم‌گیرندگان، به فضاوت‌ها و روش‌های تصمیم‌گیری خود اعتماد بیش از حد دارند. در نتیجه تصمیم‌گیری آنها غلط از آب در می‌آید. برای مثال دانش آموز زرنگی فکر می‌کند در همه جا با اندک مطالعه بهترین نتیجه را بدست آورد.

۴۵. چرا کوچک شمردن خود و اعتماد به نفس پایین از موانع تصمیم‌گیری محسوب می‌شود؟

پاسخ: بسیاری از تصمیم‌گیری‌های مهم علاوه بر دانش لازم، به اعتماد به نفس قوی نیاز دارد. تصمیم‌گیرنده‌ای که اعتماد به نفس کمی داشته باشد، نمی‌تواند در تصمیم‌گیری موفق باشد.

۴۶. یکی از عوامل مهم از موانع تصمیم گیری «کنترل نکردن هیجانات» را با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: در موقعیت تصمیم گیری، با افراد و حالت های مختلفی مواجه می شویم. افراد واکنش های هیجانی متفاوتی در ما ایجاد می کنند. این واکنش های عاطفی، به دلیل زود گذر بودن، نمی تواند ملاک تصمیم گیری باشد. افرادی که قادر به کنترل هیجان های خویش نباشند، به طور مداوم با شکست در تصمیم گیری روبه رو می شوند، مانند. مربی فوتبالی که به دلیل ابراز احساسات منفی تماشاگران، بهترین بازیکن زمین را تعویض می کند.

پیامدهای ناتوانی در تصمیم گیری

۴۷. آزمایش مربوط به تعارض را توضیح دهید.

پاسخ: در یک آزمایش جالب، آزمایشگر در فضای آزمایشگاه به سگ آموخت تا با دیدن شکل دایره، پاسخ مورد نظر را ارائه دهد. سگ نباید. به شکلی غیر از دایره، مثلاً شکل مربع، آن پاسخ را بدهد. بعد از کوشش های مختلف، سگ پاسخ درست را یاد گرفت. آزمایشگر بعد از هر پاسخ درست یک تکه غذا به حیوان میداد. بعد از اینکه پاسخ به شکل دایره و پاسخ ندادن به غیر از شکل دایره خوب آموخته شد، محقق به جای دایره از بیضی استفاده کرد. در این حالت حیوان مردد شده و به جای پاسخ دادن، زوزه می کشید و پای به زمین می کوبید. چون دایره بر خلاف مربع، با شکل بیضی قابل تشخیص نبود، در این حالت حیوان قادر به تصمیم گیری نبود.

۴۸. تعارض را تعریف کنید.

پاسخ: وقتی در موقعیتی باشیم که حتماً باید تصمیم بگیریم ولی قادر به تصمیم گیری نباشیم، حالت عاطفی ناخوشایندی را تجربه می کنیم که «تعارض» نام دارد. مواجه شدن پی در پی با تعارض، به بهداشت روانی ما لطمه می زند.

۴۹ انواع تعارض را نام ببرید.

پاسخ: «تعارض گرایش - گرایش» «تعارض گرایش - اجتناب» «تعارض اجتناب - اجتناب»

۵۰. «تعارض گرایش - گرایش» را با ذکر یک مثال بنویسید.

پاسخ: این نوع تعارض ناشی از ناتوانی در تصمیم گیری برای دو موضوع جذاب و خواستنی است. مثلاً علاقه مندی به ادامه تحصیل در رشته روانشناسی همزمان با گذراندن یک دوره حسابداری که کارورزی در دوره حسابداری تمام وقت است فرد باید یکی از دو موضوع دوست داشتنی یکی را انتخاب کند.

۵۱ «تعارض گرایش - اجتناب» را با ذکر یک مثال بنویسید.

پاسخ: فرد با تعارض بین دو امر خواستنی و ناخواستنی مواجه است. مثلاً آرش از رشته مورد قبول خود مهندسی برق از یک شهر دور دست پذیرفته شده شرط ضروری برای ادامه تحصیل در رشته برق دوری از خانواده است. به همین دلیل در تصمیم به اینکه به آن شهر دور دست برود یا خیر، دچار سردرگمی شده است.

۵۲ «تعارض اجتناب - اجتناب» را با ذکر یک مثال بنویسید.

پاسخ: در این حالت هر دو گزینه، نامطلوب و ناخواستنی است و فرد مجبور به انتخاب یکی از آنهاست. زمانی که یک فرد بیمار که ترس از آمپول دارد مردد است که حالات ناخوشایند بیماری را بپذیرد و یا درد ناشی از تزریق آمپول را (بیمار سرطانی که مجبور است شیمی درمانی کند)

چند پیشنهاد برای تصمیم گیری بهتر

۵۲. چرا نوع تصمیم گیری افراد جامعه مهم است؟

پاسخ: موفقیت یک انسان و حتی یک جامعه به چگونگی «تصمیم گیری» آنها بستگی دارد. نه تنها موفقیت، بلکه سلامت یک فرد تابع تصمیم گیری های وی است. تصمیم گیری های شتاب زده و بدون تفکر، علاوه بر آسیب فرد، آسیب های روانی - اجتماعی همچون اعتیاد، ایدز، بزهکاری، خشونت، بی بندوباری و تصادفات جاده ای به دنبال دارد.

۵۳. مهارت تصمیم گیری چه تأثیری در افراد دارد؟

پاسخ: هر فردی که دارای مهارت تصمیم گیری باشد، بهتر از دیگران از آسیب های روانی - اجتماعی آن، در امان خواهد بود.

۵۴. برای ارتقای مهارت تصمیم گیری چند پیشنهاد بنویسید.

پاسخ: ۱- تصمیم مورد نظر را به خوبی بشناسید. ۲- از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنید. ۳- در تصمیم گیری های پیچیده و مهم از روش های میان بر استفاده کنید. ۴- موقعیت های پر خطر را بشناسید.

۵۵. چرا باید قبل از هر اقدامی تعریف دقیقی از تصمیم خود داشته باشیم؟

پاسخ: هرچه موضوع تصمیم گیری دقیق تر باشد، اقدام های بعدی هم شفاف تر خواهد بود.

۵۶. سبک غالب تصمیم گیری افراد باید از چه نوع باشد؟

پاسخ: منطقی

۵۷. در تصمیم گیری های مهم استفاده از سبک های غیر منطقی چه تأثیری دارد؟

پاسخ: آسیب زا و خطر آفرین است.

۵۸. منظور از روش های میان بر چیست؟ مثال بزنید.

پاسخ: فرض کنید پدر شما قصد دارد یک آپارتمان ۱۰۰ متری دو خوابه دارای پارکینگ خریداری کند. وی با ۱۰۰ آگهی فروش مواجهه می شود. بررسی همه آنها سخت است. استفاده از روش میان بر «حذف تک تک جنبه ها» کمک کننده خوبی است. مثلاً اول هر آپارتمانی که بیشتر و یا کمتر از ۱۰۰ متر است را حذف می کند گام بعدی این است که فقط آپارتمان های دو خوابه را انتخاب کند. در گام بعد، آن دسته از آپارتمان های ۱۰۰ متری دو خوابه دارای پارکینگ هستند را بررسی می کند. در نهایت پدر شما باید آپارتمان مورد نظر خودش را در بین ۱۵ ساختمان انتخاب کند. تصمیم گیری آپارتمان مورد نظر در بین ۱۵ گزینه به مراتب، راحت تر از ۱۰۰ گزینه است.

۵۹. در کدام تصمیم گیری ها از روش های میان بر استفاده می شود؟

پاسخ: تصمیم گیری های پیچیده و مهم

۶۰. موقعیت های پر خطر برای کودکان و نوجوانان را نام ببرید.

پاسخ: صحبت کردن با افراد غریبه - مخفی کردن موضوع مهم از والدین - رفتن به خانه غریبه - مصرف سیگار - مصرف ماده ای که خود نمی داند چیست؟ - اذیت و آزار دیگران - راه دادن افراد غریبه به منزل - به تنهایی در فضای تاریک رفتن - سوار ماشین غریبه شدن - پاسخ به پیام های ناشناس در فضای مجازی - پاسخ عاطفی غیر معمول به دیگر افراد - اعتماد بیش از حد به دیگران

تهیه و تنظیم حبیبه قرشی دبیر ناحیه یک ارومیه

سوالات تستی درس ۶ روانشناسی یازدهم انسانی

تعریف تصمیم گیری

۱. درگیری ذهنی دربررسی راه های مختلف برای رسیدن به مقصد به کدام موضوع مربوط می شود؟

الف) حل مسئله

ب) تصمیم گیری

ج) ملاک های تصمیم گیری

د) اهمیت تصمیم گیری

۲. دانش آموزی در انتخاب رشته تحصیلی ویژگی های رشته و توانمندی ها و انگیزه خودش در زمینه رشته های مختلف را با یکدیگر مقایسه می کند و با وجود تأمل زیاد، این موضوع آرامش او را بهم می زند . موضوع درگیری ذهنی این دانش آموز چیست؟

الف) حل مسئله

ب) ملاک های تصمیم گیری

ج) تصمیم گیری

د) اهمیت تصمیم گیری

۳. «ارزیابی راههای مختلف و انتخاب بهتری را ه » تعریف کدام یک از موارد زیر است؟

الف) حل مسئله

ب) مسئله های بد ساختار

ج) مسئله های خوب ساختار

(د) تصمیم گیری

۴. عالی ترین و پیچیده ترین فعالیت های شناختی انسان چیست؟

(الف) تصمیم گیری

(ب) حل مسئله

(ج) استدلال

(د) قضاوت

۵. این فرمایش حضرت علی (ع): «آن کس که از افکار و آرای گوناگون استقبال می کند صحیح را از خطا به خوبی

تشخیص می دهد در باره چیست؟

(الف) اهمیت حل مسئله

(ب) اهمیت تصمیم گیری

(ج) اهمیت مشورت کردن در تصمیم گیری

(د) اهمیت یقین در تصمیم گیری

۶. «چون به یقین رسیدید اقدام کنید». این فرمایش کیست؟ و در باره چیست؟

(الف) حضرت علی (ع) در باره اهمیت تصمیم گیری

(ب) حضرت علی (ع) در مورد شرط تصمیم گیری

(ج) حضرت علی (ع) اهمیت یقین در تصمیم گیری

(د) حضرت علی (ع) اهمیت مشورت در تصمیم گیری

۷. چرا تصمیم گیری حل مسئله است؟

(الف) زیرا بهترین انتخاب چیست

(ب) زیرا راه حل ها را باز آفرینی میکند

(ج) زیرا با راه حل مواجه است

د) زیرا انتخاب راه حل منتهی به حل مسئله

۸. منظور از اولویت در حل مسئله چیست؟

الف) همه گزینه های احتمالی

ب) فرد تصمیم گیرنده را به مقصد می رساند

ج) ممکن است مطلوب نباشد

د) هر سه مورد صحیح است

۹. کدامیک از موارد زیر تفاوت تصمیم گیری با حل مسئله درست است ؟

الف) در تصمیم گیری توجه به یا فتن راه حل ها - در حل مسئله توجه به موضوع انتخاب ها

ب) در تصمیم گیری سرو کار داشتن با راه حل ها - در حل مسئله سرو کار داشتن با الویت ها

ج) در تصمیم گیری انتخاب بهترین اولویت - در حل مسئله انتخاب راه حل منتهی به حل مسئله

د) در تصمیم گیری باز آفرینی راه حل - در حل مسئله با انتخاب یکی از راه حل ها

انواع تصمیم گیری

۱۰. خرید مانتو به کدام نوع از انواع تصمیم گیری اشاره می کند؟

الف) مهم - پیچیده - فردی

ب) مهم - پیچیده - گروهی

ج) معمولی - ساده - فردی

د) مهم - ساده - فردی

۱۱. انتخاب روش درمان جراحی یک پزشک برای درمان بیماری که کهولت سنی دارد . به کدامیک از انواع تصمیم گیری

اشاره می کند؟

الف) مهم - پیچیده - فردی

ب) مهم - پیچیده - گروهی

(ج) معمولی - ساده - فردی

(د) مهم - ساده - فردی

ملاک های تصمیم گیری

۱۲. در کدام یک از ملاک های تصمیم گیری بر اساس خرد و دانش خود تان تصمیم می گیرید؟

(الف) هزینه ها

(ب) مزیت ها

(ج) خطر

(د) هزینه ها و مزیت ها

۱۳. با وجود فراهم بودن امکانات لازم برای مسافرت به دلیل وجود بیماری کرونا شما از رفتن به این مسافرت خود داری می کنید به کدامیک از ملاک های تصمیم گیری اشاره می کند؟

(الف) هزینه ها

(ب) مزیت ها

(ج) خطر

(د) خرد و دانش

سبک های تصمیم گیری

۱۴. به روش های تصمیم گیری افراد سبک تصمیم گیری می گویند.

(الف) مختلف و متنوع

(ب) ثابت و یکنواخت

(ج) قابل انتظار

(د) غیر منتظره

۱۵. بسیاری از سبک های تصمیم گیری و فقط سبک بهتر از سایر سبک هاست.

الف) نا کار آمد - تکانشی

ب) نا کار آمد - احساسی

ج) کار آمد - منطقی

د) کار آمد - وابسته

۱۶. این نوع سبک تصمیم گیری در بین نوجوانان بیشتر دیده می شود.

الف) احساسی

ب) تکانشی

ج) وابسته

د) اجتنابی

۱۷. در این سبک فرد با عجله - ناگهانی - بدون محاسبه تصمیم می گیرد.

الف) تکانشی

ب) احساسی

ج) وابسته

د) منطقی

۱۸. فریده نوجوانی است که با وجود نیاز شدید مالی به دلیل علاقه مندی به یک انگشتر طلا تمام پس انداز خود را صرف

خرید انگشتر طلا می کند سبک تصمیم گیری فریده چیست؟

الف) تکانشی

ب) احساسی

ج) وابسته

د) منطقی

۱۹. «تصمیم گیری که مبنای آن هیجانات زود گذر است». اشاره به کدام سبک تصمیم گیری است؟

الف) تکانشی

ب) احساسی

ج) وابسته

د) منطقی

۲۰. در برخی از جوامع پیروی مردم از خرافاتی که در جامعه مرسوم شده، اشاره به کدام نوع تصمیم گیری دارد؟

الف) تکانشی

ب) احساسی

ج) وابسته

د) منطقی

۲۱. زمانی که دانش آموزی هر روز با خود تصمیم می گیرد که از فردا شروع به درس خواندن می کند ولی هیچگاه تصمیم وی عملی نمی شود، اشاره به کدام سبک تصمیم گیری دارد؟

الف) احساسی

ب) منطقی

ج) وابسته

د) اجتنابی

۲۲. این سبک تصمیم گیری تابع یک روش قاعده مند است.

الف) احساسی

ب) منطقی

ج) وابسته

د) اجتنابی

۲۳. انتخاب رشته تحصیلی در دانشگاه در صورت مشورت با پدر و مادر و مشاور و همچنین با بررسی علایق و انگیزه های خود فرد، اشاره به کدام یک از سبک های تصمیم گیری دارد؟

الف) اجتنابی

ب) وابسته

ج) منطقی

د) احساسی

مراحل تصمیم گیری

۲۴. «ارز یابی پیامدهای هر انتخاب» یکی از مراحل تصمیم گیری است . مثال در کدامیک از گزینه های زیر متناسب با این مرحله است؟

الف) انتخاب رشته تحصیلی

ب) مطالعه دقیق و هدفمند و کار آمد دروس این رشته

ج) انتخاب رشته علوم انسانی

د) امنیت شغلی و علایق تحصیلی

موانع تصمیم گیری

۲۵. ورزش شکاری بیشتر اوقات بدون راهنمایی مربی مدال قهرمانی کسب می کرد این بار نیز برای کسب قهرمانی از مربیان کمک نگرفته و در مسابقه شرکت می کند و شکست می خورد. مصداق کدام یک از موانع تصمیم گیری است؟

الف) اعتماد افراطی

ب) سوگیری تأیید

ج) کوچک شمردن خود

د) کنترل نکردن هیجانات خود

۲۶. مادر یک دانش آموز با وجود شواهد مبنی بر کم توجهی و عدم تلاش وی همچنان باور دارد و معتقد است که او شخصی موفق در تحصیل است. مصداق کدام یک از موانع تصمیم گیری است؟

الف) اعتماد افراطی

ب) سوگیری تأیید

ج) کوچک شمردن خود

د) کنترل نکردن هیجانات خود

۲۷. تصمیم مربی فوتبالی که به دلیل ابراز احساسات منفی تماشاگران بهترین بازیکن زمین را تعویض میکند. مصداق کدام یک از موانع تصمیم گیری است؟

الف) تصمیم گیری تکانشی

ب) کوچک شمردن خود

ج) سوگیری تأیید

د) کنترل نکردن هیجانات خود

۲۸. دانش آموزی که با وجود دانش کافی در مورد پاسخگویی صحیح به سوالات آزمون به دلیل اعتماد به نفس پایین تحت تأثیر دوست خود پاسخ غلط را انتخاب می کند . مصداق کدام یک از موانع تصمیم گیری است؟

الف) اعتماد افراطی

ب) سوگیری تأیید

ج) کوچک شمردن خود

د) کنترل نکردن هیجانات خود

پیامد های نا توانی در تصمیم گیری

۲۹. محصول نا توانی در تصمیم گیری است . و مواجه شدن پی در پی با آن به بهداشت روانی ما آسیب می زند.

الف) افسردگی

ب) ناکامی

ج) تعارض

د) شکست

۳۰. در انتخاب شغل «پیشنهاد دو شغل با مزایای محدود» به کدام نوع تعارض اشاره دارد؟

الف) گرایش - گرایش

ب) اجتناب - اجتناب

ج) گرایش - اجتناب

د) گرایش شدید - اجتناب

۳۱. در کدام نوع از تعارض فرد به احساسات مثبت و منفی گرفتار می شود؟

الف) گرایش - گرایش

ب) اجتناب - اجتناب

ج) گرایش - اجتناب

د) گرایش - اجتناب شدید

۳۲. تمایل به ازدواج و ترس از مسئولیت ناشی از آن فرد را در کدامیک از موقعیت های تعارض قرار می دهد؟

الف) گرایش - گرایش

ب) اجتناب - اجتناب

ج) گرایش - اجتناب

د) گرایش - اجتناب شدید

۳۳. پرداخت جریمه برای راننده متخلف و یا انتقال خودروی وی به پارکینگ، فرد را در کدامیک از موقعیت های تعارض قرار می دهد؟

الف) گرایش - گرایش

ب) اجتناب - اجتناب

ج) گرایش - اجتناب

د) گرایش - اجتناب شدید

۳۴. انتخاب رشته تحصیلی مورد علاقه و دوری از خانواده، فرد را در کدامیک از موقعیت های تعارض قرار می دهد؟

الف) گرایش - گرایش

ب) اجتناب - اجتناب

ج) گرایش - اجتناب

د) گرایش - اجتناب شدید

چند پیشنهاد برای تصمیم گیری بهتر

۳۵. حذف تک تک جنبه ها مرتبط با کدام یک از توصیه های ارتقای مهارت تصمیم گیری است؟

الف) تصمیم گیری منطقی

ب) تصمیم گیری پیچیده و مهم

ج) شناسایی هدف

د) شناسایی موقعیت های پر خطر

۳۶. پاسخ عاطفی غیر معمول به دیگر افراد ، مرتبط با کدام یک از توصیه های ارتقای مهارت تصمیم گیری است؟

الف) تصمیم گیری منطقی

ب) تصمیم گیری پیچیده و مهم

ج) شناسایی هدف

د) شناسایی موقعیت های پر خطر

۳۷. استفاده از روش های میان بر در کدام نوع تصمیم گیری مفید است؟

الف) ساده و معمولی

ب) ساده و مهم

ج) پیچیده و معمولی

د) پیچیده و مهم

۳۸. پیامد افزایش دقت در تعیین موضوع تصمیم گیری چیست؟

الف) اقدامهای بعدی شفاف می شود.

ب) شناسایی موضوع را آسان می کند.

ج) به استفاده از روشهای میان بر می انجامد.

د) ارزیابی راه حل ها امکان پذیر می کند.

سوالات درس ۷ (انگیزه و نگرش)

۱. جستجوی علت رفتار به چه معناست؟

پاسخ: انگیزه

۲. انسان و حیوان در پاسخ به کدام نیازها عوامل انگیزشی مشترک دارند؟

پاسخ: نیازهای زیستی

۳. علت رفتار انسان در مقایسه با حیوان تابع کدام عامل توانمند است؟

پاسخ: نگرش

۴. مفهوم نگرش را در قالب یک مثال بنویسید.

پاسخ: حسین در هفته گذشته با والدینش مشورت می کرد تا وقت آزادش را را با کار کردن در مغازه آهنگری عمویش بگذارند. پدر حسین گفت: «شما هیچ نیاز مالی ندارید. بهتر است همه اوقات خود را به مطالعه بپردازید» حسین در پاسخ می گوید: «من می خواهم روی پای خودم بایستم. پول حاصل از زحمات خودم به من عزت نفس می دهد».

۵. نگرش را تعریف کنید.

پاسخ: به مجموعه عوامل فرا زیستی که باعث به حرکت در آوردن رفتار و شناخت ما می شود.

۶. تأثیر نگرش در رفتار انسان در رفع انگیزه تشنگی را با حیوان مقایسه کنید.

پاسخ: حیوان و انسان هر دو تشنه می شوند به سمت آب می روند و می خواهند عطش خود را برطرف کنند. اگر این انسان مادر باشد و در بیابان مقدار کمی آب همراه داشته باشد چه چیزی موجب می شود که خود از نوشیدن آب سر باز زده و کودکش را سیراب کند؟

۷. تفاوت انسان و حیوان در عوامل شکل دهنده رفتار را با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: انسان برخلاف حیوان صرفاً براساس غریزه و خواسته قدم بر نمی دارد. در کنار خواسته آنچه رفتار او را کنترل می کند، نگرش است. مثل به تاخیر انداختن رفع تشنگی و گرسنگی یا خواب (به خاطر احترام به جمع)

۸. عوامل شکل دهنده رفتار انسان را نام ببرید.

پاسخ: ۱- عوامل انگیزشی (زیستی) ۲- نگرش (عوامل شکل دهنده نگرش: متنوع است و تحت تأثیر نظام شناختی و باورها و ارزش ها)

۹. عوامل شکل دهنده نگرش متنوع است و تحت تأثیر و انسان قرار دارد.

پاسخ: تحت تأثیر نظام شناختی و باورها و ارزش ها

انگیزه

۱۱. انگیزه را تعریف کنید. (پاسخ هر دو نکته است).

پاسخ: عاملی که ما را برمی انگیزد، به حرکت و می دارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد

ما را به حرکت در می آورد و مسیری را که باید طی کنیم معین می کند.

انگیزه ها می توانند از نظر جهت و شدت، در افراد متفاوت باشند

موتور حرکتی انسان انگیزه است و انگیزه سبب می شود که فرد کاری را انجام دهد و رفتاری را از خود نمایان سازد.

انگیزه ها هم درونی است و هم توسط عوامل بیرونی ایجاد می شود.

۱۲. موتور حرکتی انسان چیست؟

پاسخ: انگیزه

۱۳. چرا موتور حرکتی انسان انگیزه است؟

پاسخ: ماشین برای حرکت به موتور و نیروی محرکه نیاز دارد. انسان نیز برای حرکت و انجام یک رفتار به موتور حرکتی نیاز دارد. موتور حرکتی انسان انگیزه است. انگیزه سبب می شود که فرد کاری را انجام دهد و رفتاری را از خود نمایان سازد.

۱۴. انواع انگیزه را نام ببرید.

پاسخ: انگیزه های درونی و انگیزه های بیرونی

انگیزه های درونی و بیرونی

۱۵. منظور از انگیزه های بیرونی چیست؟

پاسخ: عامل خارجی فرد را به انجام دادن کاری خاص بر می انگیزد. منبع لذت در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد (مانند غذا نمره، پول، توجه دیگران، وجایزه)

۱۶. منظور از انگیزه های درونی چیست؟

پاسخ: فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می دهد. زیرا به آن علاقه دارد. برایش جالب است و با نیازهای فطری او مطابقت دارد. منبع لذت در خود تکلیف است (لذتی که در اثر انجام یک تکلیف در فرد ایجاد می شود رفتار او را بر می انگیزد).

۱۷. چه تفاوتی در منبع انگیزه های درونی و بیرونی وجود دارد؟

پاسخ: در انگیزه بیرونی: منبع لذت در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد (مانند غذا نمره، پول، توجه دیگران، وجایزه)

در انگیزه درونی: منبع لذت در خود تکلیف است (لذتی که در اثر انجام یک تکلیف در فرد ایجاد می شود رفتار او را بر می انگیزد).

۱۸. برای هریک از انگیزه های درونی و بیرونی مثال بزنید.

پاسخ: در انگیزه های بیرونی نمونه: علاقه مندی یک فوتبالیست ماهر به بازی خوب، تحت تأثیر وعده وعیدهای باشگاه برای دریافت پاداش و دستمزد بیشتر می شود. در انگیزه های درونی: گروهی از نوجوانان در حیاط خانه بازی می کنند با وجود گرسنگی زیاد حاضر به ترک بازی نیستند و کسی برای آنها پاداشی نمی دهد.

۱۹. در هریک از موارد زیر انگیزه های بیرونی و درونی را مشخص کنید. هریک از افراد با تلاش خود چه چیزی را بدست می آورند؟

نمونه ها	انگیزه بیرونی یا درونی	چیزی که بدست می آورند.
علی اتاقش را تمیز می کند تا والدینش اور ا به سینما ببرند	بیرونی	رفتن به سینما
زینب که دانشجوی معماری است، برای ساخت یک ماکت ساختمان به قدری از خود علاقه نشان می دهد که گذر زمان را احساس نمی کند و اغلب تا ساعت ۳ نیمه شب، بیدار می ماند.	درونی	دست یابی به علاقه خود

در جدول زیر تفاوت ها و ویژگی های انگیزه های درونی و بیرونی را نام ببرید و با یکدیگر مقایسه کنید.

انگیزه بیرونی	انگیزه درونی
عامل <u>خارجی</u> فرد را به انجام دادن کاری خاص بر می انگیزد.	فرد کار یا فعالیت را به <u>خاطر خود</u> آن چیز انجام می دهد. زیرا به آن <u>علاقه</u> دارد. برایش <u>جالب</u> است و با <u>نیاز های فطری</u> او مطابقت دارد.
<u>منبع لذت</u> در پاداش و لذت <u>خارج</u> از فرد قرار دارد (مانند غذا نمره، پول، توجه دیگران، وجایزه)	منبع لذت در <u>خود تکلیف</u> است (لذتی که در اثر انجام یک تکلیف در فرد ایجاد می شود رفتار او را بر می انگیزد).
نمونه: علاقه مندی یک فوتبالیست ماهر به بازی خوب، تحت تأثیر وعده وعید های باشگاه برای دریافت پاداش و دستمزد بیشتر می شود.	نمونه گروهی از نوجوانان در حیاط خانه بازی می کنند با وجود گرسنگی زیاد حاضر به ترک بازی نیستند و کسی برای آنها پاداشی نمی دهد.

نگرش

۲۰. بزرگسالان در مقایسه با کودکان و حیوانات علت رفتار خود را چه می دانند؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: بزرگسالان برخلاف کودکان و حیوانات، علت رفتار خود را به عوامل فرا تر از نیاز های زیستی می دانند.

* به عواملی همچون گرسنگی و تشنگی ارتباط ندارد.

* مثال: یکی حاضر است توی گرمای تابستان با وجود تشنگی زیاد روزه بگیرد ولی فرد دیگر خواسته های جسمانی را ترجیح

می دهد

۲۱. نگرش ها در شکل دهی به رفتار انسان به چند شکل عمل می کنند.

پاسخ: * نگرش ها در شکل دهی به رفتار به دو صورت مثبت (باعث ایجاد رفتار) و منفی (باعث انجام ندادن رفتار) عمل می کنند.

۲۲. مهمترین عوامل نگرشی مثبت و منفی را نام ببرید.

پاسخ: مهمترین عوامل نگرشی مثبت و منفی عبارتند از: باورها و نظام ارزشی فرد، اراده، هدفمندی، نا هماهنگی شناختی، ادراک کنترل و ادراک کار آری، اسناد و درماندگی آموخته شده

باورها و نظام ارزشی فرد

۲۳. باورها و نظام ارزشی فرد با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: * اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم نظام باور ما را شکل می دهد.

* اعتقاد راسخ به بودن و نبودن چیزی انجام پذیر بودن یا انجام نا پذیر بودن کاری

* نظام باور های هر فرد و جامعه، موتور محرکه قوی جهت دستیابی به هدف های فردی و جمعی است.

۲۴. اگر اعتقاد بر این است که برای موفق شدن تلاش و سخت کوشی شرط ضروری است. این مثال تأثیر کدام عامل نگرش است؟

پاسخ: باور

۲۵. در این مثال « هر ملتی بمانند باید بدانند » تأثیر کدام عامل در نگرش است؟

پاسخ: باورها و نظام ارزشی

۲۶. موتور محرکه هر فرد و جامعه جهت دستیابی به هدف های فردی و جمعی ناشی از تأثیر کدام در نگرش است؟

پاسخ: باورها

۲۷. نظام باورهای هر فرد توسط چه ارکانی ساخته می شود؟

پاسخ:

- | | |
|------------|------------|
| ۱. خانواده | ۲. مدرسه |
| ۳. اجتماع | ۴. خود فرد |

* نظام باور ها به وسیله ارکانی ساخته می شود که عبارتند از:

۲۸. دو نمونه از اثر نیرو بخشی باورهای مثبت و سازنده را ذکر کنید.

پاسخ: باور های مثبت اثر نیرو بخش و سازنده دارند. مثل داستان فالکون ها ، و پیروزی رزمندگان اسلام در جنگ تحمیلی (صفحه ۱۶۵ - ۱۶۶

۲۹. اگر باورهای منفی در فرد شکل بگیرد چه تأثیری در فرد خواهد داشت؟

پاسخ: اگر باور های غلط شکل بگیرند حتی اگر توانایی انجام کاری را داشته باشیم باز نمی توانیم با موفقیت آن کار را انجام دهیم.

۳۰. عوامل فردی و بیرونی که باعث شکل گیری باورهای غلط می شود را نام ببرید.

پاسخ: عوامل فردی مثل احساس ناتوانی، ناامیدی، بی ارزشی و عوامل بیرونی مثل تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی و... باعث شکل گیری باورهای غلط می شود.

اراده

خودسازی و جهاد با نفس که جهاد اکبر معرفی شده است، در پرتو نیروی اراده حاصل می گردد.

۳۱. زندگی نامه نیک وی آچیچ تأثیر کدام عامل نگرشی در وی است ؟ مختصراً توضیح دهید.

پاسخ: اراده - نیک وی آچیچ، بدون دست و پا به دنیا آمد و در زندگی محدودیت های زیادی داشت، اما توانست با این محدودیت ها کنار بیاید و حتی از بسیاری از افراد سالم نیز موفق تر شود.

۳۲. چند نمونه از مواردی با وجود نبود امکانات مادی با بهره گیری از اراده فولادین توانستند شجاعت های بسیاری از خود نشان مجازی پیدا کرده و مطالبی در مورد آن بنویسید

هدفمندی

۳۳. مفهوم هدفمندی را با ذکر مثال بنویسید.

پاسخ: هدف هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می کند برای او مؤثر و مفید است.

وقتی فردی سعی می کند یک میلیون پول بدست آورد ، از دانشگاه فارغ التحصیل شود.و یا به قله کوه برسد و... در واقع به رفتاری دست زده که هدف دارد و هدفش متمرکز بر آینده است و با تلاش و کوشش می خواهد آن را بدست بیاورد و بخشی از نیاز های خود پول، مدرک تحصیلی و یا سلامتی را بدست بیاورد.

۳۴. انتخاب هدف علاوه بر توانمندی ، باعثو..... می شود.

پاسخ: ایجاد توانمندی و انسجام رفتار

۳۵. تعیین هدف معین، چه تأثیری بر فرد دارد؟

پاسخ: هدف معین فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می دارد.

۳۶. چرا حرکت در مسیر دستیابی به هدف، نوعی موفقیت تلقی می شود؟

پاسخ: حرکت در مسیر دست یابی به هدف نوعی موفقیت تلقی می شود. در نتیجه فرد تحت تأثیر موانع زود گذر و عواملی همچون خستگی قرار نمی گیرد.

۳۷. انتخاب هدف امید به را به همراه می آورد.

پاسخ: موفقیت

۳۸. کدام عامل خلبانی را با توجه به رادار، مستقیم به سمت مقصد در حال پرواز است، از هر گونه انحراف باز می دارد؟

پاسخ: هدفمندی

۳۹. نکات قابل توجه در انتخاب اهداف چیست؟

پاسخ: برای رسیدن به اهداف بالاتر باید آن را به اهداف کوچکتر و قابل وصول تقسیم کنیم ، به گونه ای که قدم قدم و آرام آرام به اهداف مورد نظر برسیم. اگر از ابتدا اهداف را بالا و دست نا یافتنی انتخاب کنیم، هرگز نمی توانیم به آنها دست یابیم و از تلاش باز می مانیم.(مثال شرکت بزرگ تجاری با وجود سرمایه محدود و اندک)

همچنین اگر اهداف را بسیار کوچک و بی ارزش و زودگذر انتخاب کنیم. هرگز انگیزه تلاش و عمل ایجاد نمی شود. زیرا از انجام آنها احساس ارزشمندی افتخار و غرور نمیکنیم.(مثال :در موفقیت های تحصیلی به پایین ترین نمره قبولی اکتفا کنید.در حالیکه توانمندی زیادی دارید.)

ناهماهنگی شناختی

۴۰. ناهماهنگی شناختی را تعریف کنید.

پاسخ: یکی از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتار و باورمان هماهنگ نباشد و فرد دچار ناهماهنگی ذهنی شود. (مثلاً اگر فردی بداند سیگار کشیدن سبب ایجاد سرطان ریه می شود (شناخت و باور) باز هم به کشیدن سیگار ادامه دهد. (رفتار). (شخص دارای دو شناخت همزمان و در تضاد باشد). مثلاً شخصی می گوید «من حافظه خوبی دارم» و در جمله بعدی می گوید «نام معلم اول ابتدایی ام را فراموش کرده ام».

۴۱. با ذکر یک مثال ناهماهنگی شناختی در رفتار و شناخت را توضیح دهید.

پاسخ: اگر فردی بداند سیگار کشیدن سبب ایجاد سرطان ریه می شود (شناخت و باور) باز هم به کشیدن سیگار ادامه دهد. (رفتار). باور فرد با رفتار ناهماهنگ است.

۴۲. چگونه یک فرد ناهماهنگی رفتار و شناخت رفع می کند؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: اگر فردی بداند سیگار کشیدن سبب ایجاد سرطان ریه می شود (شناخت و باور) باز هم به کشیدن سیگار ادامه دهد. (رفتار). باور فرد با رفتار ناهماهنگ است. برای رفع حالت ناهماهنگی، که ناراحت کننده هم هست، فرد می تواند این ارتباط را نپذیرد و بگوید و بگوید سیگار با سرطان ریه ارتباطی ندارد. این استدلال، عقلانی نیست، اما امکان ادامه سیگار کشیدن او را فراهم می کند و فرد احساس آرامش فکری می کند.

۴۳. ناهماهنگی شناختی در دو شناخت هم زمان و در تضاد را با ذکر یک مثال بیان کنید.

پاسخ: شخصی می گوید «من حافظه خوبی دارم» و در جمله بعدی می گوید «نام معلم اول ابتدایی ام را فراموش کرده ام».

۴۴. چگونه فردی که دچار ناهماهنگی شناختی در دو شناخت همزمان شده است آن را رفع می کند؟ با ذکر یک مثال توضیح دهید.

پاسخ: پاسخ: شخصی می گوید «من حافظه خوبی دارم» و در جمله بعدی می گوید «نام معلم اول ابتدایی ام را فراموش کرده ام».

بی اهمیت جلوه دادن شناخت یا رفتار (فرد بگوید نام معلم، آن هم اول ابتدایی، چندان اهمیتی ندارد). بی اهمیت جلوه دادن به خاطر آوری نام معلم اول ابتدایی

تأیید شناخت یا رفتار (تأیید اینکه حافظه ام خوب است) بگوید از من کلمات انگلیسی یا تاریخ و نام دانشمندان را بپرسید.

تغییر شناخت یا رفتار (تغییر نگرش) گویا سنم کمی بالا رفته و حافظه ام مانند قبل نیست.

۴۵. دو راه حل که فرد هنگام بروز ناهماهنگی شناختی بکار می گیرد تا هماهنگی شناختی را حفظ کند، را بنویسید.

پاسخ: - ۱- رفتار خود را تغییر دهد. ۲- نگرش خود را تغییر دهد، تا این دو باهم هماهنگ شود.

۴۶. شناخت ما همچون است که بین عناصر آن پیوندهای بسیاری برقرار است و این پیوند ها تمایل زیادی به دارند.

پاسخ: نظام قاعده مندی - هماهنگ بودن

۴۷. قاعده مند بودن نظام شناختی چگونه در شکل گیری رفتار فرد و رفع ناهماهنگی شناختی مؤثر است؟

پاسخ:

هماهنگی میان عناصر شناخت باعث می شود ارزیابی یک فرد از یک موضوع به مقدار زیاد تحت تأثیر ارزشیابی های او از نگرشش به آن موضوع قرار بگیرد.

مثال: ارزیابی یک فرد از سیگار یا مواد اعتیاد آور، به مقدار زیاد، تحت تأثیر ارزیابی های او از نگرشش دارد.

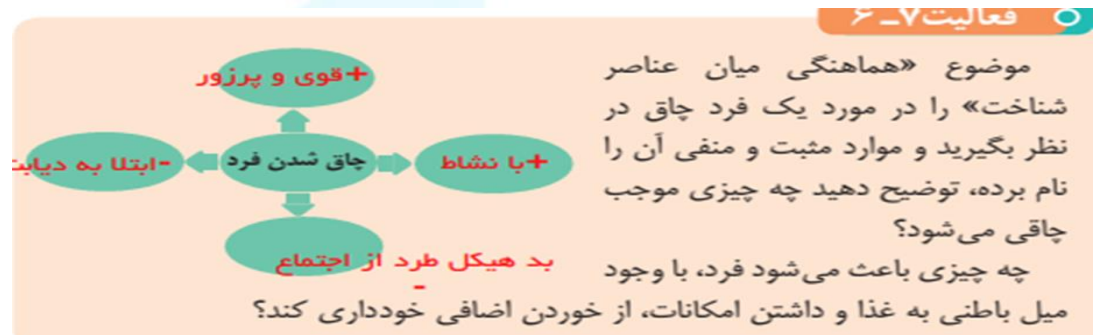
موارد مثبت بیشتر : گرایش فرد به استفاده از مواد اعتیاد آور

قاعده مند بودن نظام شناختی:

عوامل منفی بیشتر: مانع استفاده از مواد اعتیاد آور

یک عنصر هرچه نیرومندتر و هر اندازه ارزیابی مثبت یا منفی آن قوی تر باشد، تأثیر قوی بر نگرش شخص خواهد داشت و رفتار او را شکل خواهد داد.

۴۸. عناصر مثبت و منفی را در مورد زیر بنویسید.



پاسخ: یک عنصر هرچه نیرومندتر و هر اندازه ارزیابی مثبت یا منفی آن قوی تر باشد، تأثیر قوی بر نگرش شخص خواهد داشت و رفتار او را شکل خواهد داد.

۴۹. چرا افراد بعد از انتخاب از بین دو مدرسه یا دو دانشگاه خوب در مورد آنکه انتخاب کرده مزایا و در مورد آنکه رد کرده است معایب را می شمارد؟
پاسخ: برای رفع ناهماهنگی شناختی خود نگرش خود را تغییر می دهد.

۵۰. در هریک از موارد زیر با توجه به عامل ناهماهنگی شناختی علت آن را بنویسید.

(الف) رای دهندگان به کسی رای می دهند که نگرش او در مورد مسائل مختلف به نگرش آن ها نزدیک باشد.

پاسخ: زیرا نگرش تابع اصل هماهنگی شناختی است. بنابراین، دست به انتخابی می زنیم که هماهنگی بین شناخت و رفتارمان را حفظ کنیم.

(ب) مردم کالایی را بیشتر تأیید می کند که برای آن پول بیشتری داده باشند.

پاسخ: زیرا پرداخت پول بیشتر رضایت بخش نیست. باعث ناهماهنگی شناختی می شود.

(ج) مردم نگرش هایی را حفظ می کنند که با نیازهای آنان جور در می آید.

پاسخ: زیرا نگرش ها مغایر با نیازها ایجاد ناهماهنگی شناختی می کند.

(د) برای تغییر نگرش ها باید کار کردی را که نگرش ها در خدمت آن هستند شناخت و آن را تغییر داد.

پاسخ: زیرا تغییر نگرش بدون تغییر دادن کارکردی که بر اساس آن شکل گرفته است موجب ایجاد ناهماهنگی شناختی می شود.

۵۱. هر نگرش دارای چند عنصر است؟

پاسخ: ۱- عنصر شناختی : اطلاعاتی که فرد در مورد موضوعی دارد.

۲- عنصر احساسی: شامل احساساتی است موضوع نگرش در شخص بر می انگیزد. موضوع خوشایند یا ناخوشایند باشد. ایجاد خوشحالی و شادی برانگیزد یا انگیزنده نفرت و تنفر باشد.

۳- عنصر آمادگی برای عمل: نگرش فرد را آماده می کند تا در برابر موضوع نگرش، رفتاری را از خود نشان دهد.

۵۲. نگرش های دوران کودکی هماهنگ با نگرش های..... است.

پاسخ: خانواده

۵۳. چرا نگرش های دوران مدرسه از هماهنگی برخوردار است؟

پاسخ: زیرا مدرسه نیز معمولاً در همان محیط زندگی کودک قرار دارد و در دوران تحصیل دانشگاهی امکان بیشترین تغییر را پیدا می کند.

۵۴. نگرش ها در کدام دوران امکان تغییر بیشتری دارد؟

پاسخ: در دوران دانشگاهی

۵۵. نگرش ها پس از شکل گیری، از برخوردار شده و تابع اصل هستند، یعنی در برابر تغییر مقاومت می کنند.

پاسخ: ثبات --- هماهنگی شناختی

ادراک کنترل و ادراک کارایی

۵۶. منظور از ادراک کارایی چیست؟

پاسخ: احساس دانش و مهارت لازم در انجام دادن کار. (ادراک کار آیی)

۵۷. ادراک کارایی یک جراح چیست؟

پاسخ: یک جراح زمانی دست به عمل جراحی می زند که از پس عمل جراحی بر بیاید؛

۵۸. منظور از ادراک کنترل چیست؟

پاسخ: همه چیز مطابق نظر و تحت اختیار ما باشد. با انجام دادن رفتار های گوناگون محیط را تحت کنترل خود بگیریم. پیامد های نا گوار از خود دور کنیم. (سختی و درد)

۵۹. ادراک کنترل یک جراح چیست؟

پاسخ: پس از پایان عمل، نتایج خوبی برای بیمار و جراحی داشته باشد، یعنی حال بیمار بهبود یابد و برای جراح منافع روانی و مادی داشته باشد.

۶۰. منظور از این که ادراک کنترل و ادراک کارایی باید سازنده چیست؟

پاسخ: یعنی با شواهد محیطی هماهنگ باشد.

۶۱. ادراک کنترل و ادراک کارایی کاذب چیست؟

پاسخ: در صورت ناهماهنگی با شواهد محیطی ادراک کنترل و ادراک کارایی کاذب ایجاد می شود مانع بروز رفتار است.

۶۲. ادراک کنترل و کارایی مانع بروز رفتار است.

پاسخ: کاذب

۶۳. فردی که در حال خارج ساختن تراشه چوب از دست خود است درد شدیدی را احساس می کند، اما از کار خود رضایت دارد علت این امر چیست؟

پاسخ: ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر ما و تحت اختیار ما باشد و با انجام دادن رفتار های گوناگون سعی می کنیم محیط را در کنترل خود بگیریم (ادراک کنترل) و پیامد های ناگوار را از خود دور کنیم (یعنی از سختی و درد دوری می کنیم).

مثال: والیبال حمید خوب نیست به دعوت دوست خود برای شرکت در مسابقه والیبال محله بهانه می آورد و عذر خواهی می کند.

چون نمی خواست ناتوانی هایش آشکار شود خود را از بازی دور میکند (محیط را تحت کنترل می گیرد) تا ضعف او در بازی پنهان بماند (دور کردن پیامد ناگوار)



رفتار حمید بهانه تراشی و عذر خواهی کردن است.

انگیزه او از این رفتار قانع کردن دوستش برای عدم شرکت در مسابقه است.

انگیزه بیرونی است، به خاطر قانع کردن دوستش و حفظ آبرویش عذر خواهی و بهانه تراشی می کند
نگرش او تحت تأثیر عدم ادراک کنترل و کارایی باعث رد درخواست دوستش شده است.

اسناد

۶۴. منظور از اسناد چیست؟

پاسخ: یعنی نسبت دادن موفقیت ها یا شکست های خود به چیز های (علل) دیگر

پاسخ افراد در بیان علل موفقیت یا شکست:

داشتن شانس: من شانس آوردم سوالات آسان بود.

دشوار بودن تکلیف: سوالات سخت بود طوری که استاد ها هم نمی توانند به این سوالات پاسخ دهند.

تلاش و کوشش: این موفقیت ثمره کار و تلاش خودم بود.

کم استعداد بودن یا کمبود توانایی: استعداد فراگیری زبان را ندارم ده سال هم بخوانم یاد نخواهم گرفت.

۶۵. نمونه هایی از اسناد افرادی که علت شکست در امتحان را خود نمی دانند، بنویسید.

پاسخ: من آدم بد شانس هستم. امتحان سختی بود. این معلم با من دشمنی دارد. و به من نمره بد می دهد.

۶۶. نمونه هایی از اسناد افرادی که علت موفقیت در امتحان را خود می دانند، بنویسید.

پاسخ: این ثمره کار و تلاش خودم بود. من استعدادم در این موضوع بسیار بالاست. اگر من اراده کنم به راحتی نمره قبولی را بدست می آورم. این منم که نمره ۱۹ یا ۲۰ گرفته ام.

۶۷. دو مورد از عواملی که در اسناددهی تحت کنترل ما نیستند نام ببرید.

پاسخ: توانایی پایین و دشواری تکلیف

۶۸. وقتی یادگیرندگان، شکست های خود را به چیزهایی نسبت می دهند که نمی توانند کنترل کنند (مانند توانایی پایین و دشواری تکلیف) چه تأثیری در آن ها خواهد داشت؟ پاسخ: انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت.

چگونه می توان به چنین افرادی کمک کرد؟

پاسخ: برای پیروزی در تکالیف و امتحانات، باید آن ها را به چیزهایی نسبت دهند که در اختیار خودشان است نه به چیزهایی که از دایره اختیار آن ها بیرون است. شکست و اشتباه خود را به نا توانی و دشواری تکلیف نسبت ندهیم بلکه بگوییم: چون من تلاش نکردم، موفق نشدم؛ چون برنامه ریزی نکردم، موفق نشدم.

۶۹. دو مورد از عواملی که تحت کنترل ما هستند و شکست های ما را در ورزش، درس و شغل جبران می کند را نام ببرید.

پاسخ: برنامه ریزی و تلاش

۶۹. دو مورد از عوامل پایدار (عواملی که در اختیار فرد نیست) در اسناد دهی را نام ببرید.

پاسخ: استعداد و دشواری تکلیف

۷۰. کسانی که شکست های خود را به عوامل پایدار نسبت میدهند چه تأثیری در آنها خواهد داشت؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: توانایی و تکلیف از عواملی نیست که در اختیار فرد باشد. فرد هرگز نمی تواند استعداد را افزایش دهد و یا تکلیف را آسان نماید. این موضوع مانند این است که شخصی با خود رویی با توان موتور متوسط بخواهد مسافت ۱۰۰۰ کیلو متری را در ۴ ساعت طی کند. روشن است که از عهده چنین کاری بر نمی آید؛ زیرا این خود رو توان و امکان لازم برای طی چنین مسافتی را ندارد و اگر فرد در چنین مسابقه ای شکست بخورد و شکست را به قابلیت نداشتن خود روی خود نسبت دهد، روشن است که دچار یأس و دلسردی برای شرکت در مسابقه بعدی می شود.

۷۱. برای موفقیت در هر کاری فرد در اسناد دهی باید به چه عواملی توجه کند؟

پاسخ: ۱- در کنترل خودش باشد.

۲- به عوامل ناپایدار مربوط کند تا بتواند تغییری در آن ایجاد کند یعنی 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.

۷۲. با توجه به بحث اسنادها بعد از شناسایی موانع بیرونی پیشرفت هر کشوری تابع چه عواملی است؟

پاسخ: تابع روش های درست اسناد دهی همچون روش های تحت کنترل می باشد نظیر کار بیشتر، افزایش بهره وری، نظم و انضباط، پشتکار، قدرت اراده و... هستند.

نکته در اسناد دهی:

عوامل پایدار، خارج از کنترل و بیرونی در اسناد دهی: استعداد و دشواری تکلیف

عوامل نا پایدار، تحت کنترل و درونی در اسناد دهی: برنامه ریزی، تلاش

درماندگی آموخته شده

۷۳. در ماندگی آموخته شده را تعریف کنید.

پاسخ: بسیاری از ناتوانی های ما به دلیل یادگیری است نه این که واقعاً نمی توانیم.

یعنی باور می کنیم که ناتوانیم و کنترلی بر محیط نداریم و برای تغییر دادن شرایط نمی توانیم کاری انجام دهیم.

نتیجه: انگیزه عمل در ما بوجود نمی آید و تلاشی نمی کنیم.

درماندگی آموخته شده ← افراد انتظار دارند بین کار و نتایج آن رابطه متقابل برقرار کنند: زمانی که بین آن فعالیت و نتایج بدست آمده رابطه ای نمی بینند دچار «درماندگی آموخته شده» می شوند.

درماندگی آموخته شده، یعنی یاد گرفته اند که ناتوان هستند و حالتی که در آن پیامد ها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارد.

اگر بین کار خود و پیامد های آن رابطه ای نبینیم، دست از کار می کشیم: یعنی یاد می گیریم که نتایج بدست آمده ارتباطی با کار ما ندارد و مستقل از عمل ما هستند. در این حالت به درماندگی آموخته شده می رسیم.

۷۴. ویژگی های افرادی که دارای در ماندگی آموخته شده هستند چیست؟

پاسخ: - پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می دانند. - کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند. - معتقدند که رویدادها در کنترل اونیست

۷۵. بسیاری از ناتوانی های ما به دلیل است نه این که واقعاً نمی توانیم یعنی باور میکنیم که ناتوانیم.

پاسخ: یادگیری

۷۶. اگر بین کار و پیامدهای آن رابطه ای نباشد دچار چه حالتی می شویم؟

پاسخ: درماندگی آموخته شده

۷۷. نمونه هایی که پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار هست و باعث در ماندگی آموخته شده می شود در جدول زیر بنویسید.

نتیجه	کار یا تلاش
قطع نشدن صدا و ادامه یافتن صدای گوش خراش	فشار دادن دکمه
بهبود نیافتن سردرد	خوردن دارو
روشن نشدن آن	دستکاری ماشین
نگرفتن نمره خوب	درس خواندن

۷۸. آیا حیوانات هم دچار درماندگی آموخته شده می شوند؟ با ذکر یک نمونه آن را توضیح دهید.

پاسخ: داستان فیل های باغ وحش است که براحتی رام صاحب خود هستند. آنها را از کودکی با طناب یا زنجیر به ستون محکم می بندند. بچه فیل ها ابتدا برای رهایی از بند تلاش می کنند، اما بعد از مدتی در می یابند که تلاش آنها بیهوده است و خلاصی آن ها از بند امکان پذیر نیست. به همین دلیل دست از تلاش بر می دارند و یاد می گیرند که هر وقت طناب را بر گردن آنها می اندازند، رام و مطیع باشند. حتی اگر این طناب در دست یک کودک باشد. فیل توانایی پاره کردن طناب را دارد، اما پذیرفته که نا توان است.



درماندگی آموخته شده در سگ ها :

مراحل آزمایش	درماندگی آموخته شده در سگ ها
مرحله اول	سگ در یک قفس دو قسمتی قرار گرفت. در قسمت راست قفس، به او شوک الکتریکی وارد می شد و قسمت چپ قفس شوکی وجود نداشت. سگ فهمید که اگر به قسمت چپ قفس برود، از شوک نجات پیدا می کند.
مرحله دوم	این بار هر دو قسمت قفس شوک وارد می شد. سگ بیچاره انتظار داشت که اگر به آن طرف قفس برود، از شوک نجات پیدا می کند اما این انتظار برآورده نشد. هر چه قدر تلاش کرد فایده ای نداشت. اینجا بود که یاد گرفت درمانده و ناتوان شده است.
مرحله سوم	سگ را دوباره در قفس اول گذاشتند. (یعنی همان قفسی که با پریدن به یک قسمت از آن، از شوک نجات پیدا کند) اما چون یاد گرفته بود که نا توان است. دیگر در این قفس هم هیچ تلاشی نکرد و منفعلانه شوک ها را تحمل کرد. در این مرحله حالت درماندگی آموخته شده کاملاً در سگ دیده می شد.



پژوهش های دیگر در زمینه درماندگی آموخته شده به تأثیر ناکامی بر رفتار یک اردک ماهی می پردازد . (صفحه ۱۷۹ پاورقی)

مراحل آزمایش	در ماندگی آموخته شده در اردک ماهی
مرحله اول	یک اردک ماهی را آکواریومی قرار دادند که تعداد زیادی ماهی کپور در آن بود. هر موقع اردک ماهی گرسنه می شد، می توانست ماهی کپور را بخورد.
مرحله دوم	میان او ماهی های دیگر، یک دیوار شیشه ای قرار دادند. اردک ماهی وقتی گرسنه شد، سعی کرد خود را به ماهی کپور برساند ولی مدام سرش به دیوار شیشه ای برخورد می کرد. نیاز او به غذا موجب شد سخت تر از پیش تلاش کند ولی شکست مکرر موجب ناکامی او شد، طوری که برای خوردن ماهی ها تلاش نکرد و یاد گرفت که در شکار ماهی ها نا توان شده است.
مرحله سوم	دیوار شیشه ای را برداشتند و مانند حالت اول اردک ماهی می توانست ماهی کپور را شکار کرده و بخورد اما اردک ماهی تلاشی برای شکار کردن نشان نداد، تا جایی که در میان وفور خوراکی، از شدت گرسنگی جان سپرد.

نتیجه: در همه آزمایش های ذکر شده پس از اینکه وقتی حیوان به درماندگی آموخته شده رسید، با اینکه واقعاً ناتوان نبود و امکان رفع مشکل و دور کردن پیامد ناگوار را داشت ولی چون به این نتیجه رسیده بود که نا توان است، دست از تلاش برداشت.

۷۹. وضعیت درماندگی آموخته شده را چگونه می توان توصیف کرد؟

* پاسخ: شخص واقعاً ممکن است در موقعیت ناراحت کننده قرار داشته و تلاش او نتوانسته موقعیتش را تغییر دهد. در نتیجه از تلاش باز مانده و به این باور رسیده که هیچ کاری از من ساخته نیست.

پیامد درماندگی آموخته شده: در این شرایط فرد اطمینان خود را از دست می دهد، به ناتوانی خود اذعان می کند: توان حرکت و خلاقیت از او سلب شده و به موجودی بی تحرک و خنثی تبدیل می شود: یعنی احساس می کند که کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.

۸۰- اگر فرد به این باور برسد که هیچ کاری از دستش بر نمی آید تا موقعیت نا گوارش را تغییر دهد، حالت او را می نامند.

پاسخ: در ماندگی آموخته شده

. سوالات تستی درس ۷

انگیزه و نگرش

۱. علت تفاوت رفتار افرادی که علاقه مند به تحصیل و یا علاقه مند به کمک به دیگران هستند در مقابل با افرادی که بی علاقه به تحصیل و یا تنها به فکر آسایش خود هستند چیست؟

الف) انگیزه (ب) نگرش (ج) انگیزه درونی (د) انگیزه بیرونی

۲. انسان بر خلاف حیوان تابع عامل توانمندتری است..... نام دارد.

الف) انگیزه (ب) انگیزه درونی (ج) انگیزه بیرونی (د) نگرش

۳. اعتقاد حسین به کار کردن برای رسیدن به عزت نفس بیانگر چیست؟

الف) انگیزه (ب) نگرش (ج) نیاز های زیستی (د) انگیزه بیرونی

۴. مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت در آوردن رفتار و شناخت ما می شود نامیده می شود.

الف) انگیزه (ب) انگیزه درونی (ج) نگرش (د) باور

۵. «یک مادر در رفع تشنگی کودکش را بر خود مقدم می دارد» آن چه که رفتار او را کنترل می کند چیست؟

الف) نیازهای زیستی ب) انگیزه ج) نگرش د) انگیزه درونی

۶. «لیلا با وجود خستگی استراحت را به تعویق می اندارد تا امکان دستیابی به هدف خود را بیشتر کند» کدام گزینه نادرست است؟

الف) رفتار او تحت تاثیر عوامل نگرشی است.

ب) رفتار او تحت تاثیر عوامل فرازیستی است.

ج) رفتار او تحت تاثیر اراده و نگرش اوست.

د) عوامل انگیزشی (زیستی) رفتار او را شکل می دهد.

۷. عوامل شکل دهنده نگرش..... است. و تحت تاثیر نظام شناختی خود و باورها و نظام ارزش او قرار دارد؟

الف) یکسان ب) متنوع ج) درونی د) زیستی

انگیزه

۸. از نظر جهت و شدت در افراد متفاوت است.

الف) انگیزه ب) باورها ج) اراده د) هدف مندی

۹. موتور محرکه انسان چیست؟

الف) نگرش ب) باورها ج) ارزشها د) انگیزه

۱۰. عاملی که مارا به سوی رفتار معین سوق می دهد؟

الف) نگرش ب) باورها ج) ارزشها د) انگیزه

انگیزه های بیرونی و انگیزه های درونی

۱۱. فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می دهد.

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

۱۲. انجام کار یا فعالیت با نیازهای فطری او مطابقت دارد.

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

۱۳. فرد به کار یا فعالیت علاقه مند است و برای او جالب است.

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

۱۴. منبع لذت در خود فعالیت است.

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

۱۵. منبع لذت در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد.

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

۱۶. علاقه مندی یک فوتبالیست به بازی خوب تحت تأثیر وعده و وعید های باشگاه برای دریافت پاداش بیشتر است؟

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

۱۷. ناصر تکالیفش را انجام می دهد تا در بازی فوتبال شرکت داشته باشد.

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

۱۸. حسین عاشق کوهنوردی است با وجود خستگی و سرما ، گرما یا خطرات احتمالی دست از حرکت بر نمی دارد تا به قله کوه برسد. الف) انگیزه بیرونی

ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

نگرش

۱۹. علت روزه گرفتن فرد در با وجود گرمای طاقت فرسای تابستان اشاره به تأثیر کدام یک از عوامل است؟

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

۲۰. وقتی علت رفتاری مثل مقدم شمردن دیگران به خود به عواملی همچون گرسنگی و تشنگی ارتباط ندارد اشاره به تأثیر کدامیک از عوامل است؟

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها

باورها و نظام ارزشی فرد

۲۱. اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم ما را شکل می دهد.

الف) انگیزه بیرونی ب) نگرش ج) انگیزه درونی د) باورها و نظام ارزشی

۲۲. «هر ملتی بدانند باید بدانند» به کدام عامل نگرشی اشاره دارد؟

الف) باورها ب) اراده ج) هدفمندی د) ادراک کنترل

۲۳

۲۳. در زمان جنگ تحمیلی بین ایران و عراق علی رغم تنگنای اقتصادی این باور که ما بر حقیق و پیروزیم مدافعان کشور ما را توانمند ساخت اشاره به تأثیر کدام عامل زیر دارد؟

الف) عوامل فردی شکل گیری باورها

ب) عوامل بیرونی شکل گیری باورها

ج) تأثیر نیرو بخشی باورهای مثبت

د) انگیزه های درونی

۲۴. نیک وی آپیچ بدون دست و پا دنیا آمد و در زندگی محدودیت های زیادی داشته اما توانست با این محدودیت ها کنار بیاید و حتی از بسیاری از افراد سالم نیز موفق تر باشد اشاره به تأثیر کدام عامل نگرشی است؟

الف) باور ها (ب) اراده (ج) هدفمندی (د) ادراک کنترل

هدفمندی

۲۵. علاوه بر توانمندی باعث انسجام در رفتار می شود؟

الف) باور ها (ب) اراده (ج) هدفمندی (د) ادراک کنترل

ناهماهنگی شناختی

۲۶. یکی از عوامل بروز رفتار در افراد است که رفتار و باور مان یکی نباشد. اشاره به کدام عامل نگرشی دارد؟

الف) ادراک کنترل و کارایی (ب) ناهماهنگی شناختی (ج) در ماندگی آموخته شده (د) اسناد

۲۷. وقتی شخصی دارای دو شناخت هم زمان و در تضاد باشد، اشاره به کدام عامل نگرشی دارد؟

الف) ادراک کنترل و کارایی (ب) ناهماهنگی شناختی (ج) در ماندگی آموخته شده (د) اسناد

۲۸. فردی که می داند سیگار کشیدن سبب ایجاد سرطان ریه می شود باز هم به کشیدن سیگار ادامه می دهد. بیانگر چیست؟

الف) ناهماهنگی شناختی (ب) در ماندگی آموخته شده (ج) باورها و نظام ارزشی فرد (د) شکل گیری باورهای غلط

۲۹. دانش آموزی که می داند در صورت درس نخواندن موفق نخواهد شد باز هم درس نمی خواند. اشاره به کدام عامل نگرشی دارد؟

الف) در ماندگی آموخته شده (ب) ناهماهنگی شناختی (ج) باورها و نظام ارزشی فرد (د) شکل گیری باورهای غلط

۳۰. «شخصی می گوید من حافظه خوبی دارم ولی نام معلم پایه اول ابتدایی ام را فراموش کرده ام». برای اینکه دچار ناهماهنگی شناختی نشود، اگر بگوید: «نام معلم اول ابتدایی اهمیت ندارد» چگونه ناهماهنگی شناختی خود را حل کرده است؟

الف) تأیید نگرش (ب) تغییر نگرش (ج) بی اهمیت جلوه دادن موضوع (د) عدم تأیید نگرش

۳۱. «شخصی می گوید من حافظه خوبی دارم ولی نام معلم پایه اول ابتدایی ام را فراموش کرده ام». برای اینکه دچار ناهماهنگی شناختی نشود، اگر بگوید: «از من کلمات انگلیسی یا تاریخ و نام دانشمندان را بپرسید تا همه را پاسخ دهم». چگونه ناهماهنگی شناختی خود را حل کرده است؟

الف) تأیید نگرش (ب) تغییر نگرش (ج) بی اهمیت جلوه دادن موضوع (د) عدم تأیید نگرش

۳۲. «شخصی می گوید من حافظه خوبی دارم ولی نام معلم پایه اول ابتدایی ام را فراموش کرده ام». برای اینکه دچار ناهماهنگی شناختی نشود، اگر بگوید: «کمی سنم بالا رفته و حافظه ام مانند قبل قوی نبست» چگونه ناهماهنگی شناختی خود را حل کرده است؟

الف) تأیید نگرش (ب) تغییر نگرش (ج) بی اهمیت جلوه دادن موضوع (د) عدم تأیید نگرش

۳۳. فرد چاق علی رغم آگاهی از عوارض چاقی همچنان پر خوری می کند. اشاره به کدام عامل نگرشی دارد؟

الف) شکل گیری باورهای غلط ب) درماندگی آموخته شده ج) باورهای مثبت و سازنده د) ناهماهنگی شناختی

۳۴. «شناخت ما همچون نظام قاعده مند است». به چه معناست؟

الف) پیوند عناصر شناخت

ب) هماهنگ بودن پیوند عناصر

ج) هرچه مورد مثبت یک موضوع بیشتر باشد گرایش فرد به استفاده از آن بیشتر می شود.

د) هر سه گزینه صحیح است.

۳۵. کدامیک از عناصر نگرشی زیر از دیدگاه یک فرد سیگاری مثبت است؟

الف) ناراحتی را کاهش می دهد.

ب) مانع مطالعه آسان است.

ج) والدین و دوستانش از بوی بد آن خوششان نمی آید.

د) باعث ایجاد هزینه های اضافی می شود.

۳۶. یک عنصر شناختی هرچه نیرومندتر باشد و ارزیابی مثبت و منفی آن قوی باشد تأثیر قوی بر نگرش فرد خواهد داشت و رفتار او را شکل خواهد داد.

بیانگر چیست؟

الف) قاعده منده بودن نظام شناختی

ب) نظام ارزشها و باورها

ج) هماهنگی شناختی

د) هدفمندی

۳۷. اینکه یک فرد می داند «سیگار برای سلامتی زیان آور است». کدام عنصر نگرش است؟

الف) شناختی ب) احساسی ج) آمادگی برای عمل د) همه موارد

۳۸. «سیگار باعث سرطان ریه می شود پس من سیگار نمی کشم». کدام عنصر نگرش است؟

الف) شناختی ب) احساسی ج) آمادگی برای عمل د) هیچکدام

۳۹. «سیگار برای سلامتی زیان آور است، پس من سیگار را دوست ندارم». کدام عنصر نگرش است؟

الف) شناختی ب) احساسی ج) آمادگی برای عمل د) هیچکدام

۴۰. نگرش ها در کدام دوره زندگی هماهنگ با خانواده است؟

الف) کودکی ب) بزرگسالی ج) جوانی د) سالمندی

۴۱. نگرش ها در کدام دوران امکان بیشترین تغییر را دارد؟

الف) در هنگام تحصیل در مدرسه

ب) در هنگام تحصیل در دانشگاه

ج) در هنگام اشتغال

د) در هنگام ازدواج

۴۲. نگرش ها..... از ثبات بیشتری برخوردار شده تابع اصل..... هستند یعنی در برابر تغییر مقاومت می کنند.

الف) پس از شکل گیری - هماهنگی شناختی

ب) هنگام شکل گیری - ناهماهنگی شناختی

ج) قبل از شکل گیری - هماهنگی شناختی

د) پس از شکل گیری - ناهماهنگی شناختی

ادراک کنترل و کارایی

۴۳. «شخصی که دانش و مهارت لازم در انجام دادن کار را در خود بیابد». اشاره به کدام عامل نگرشی دارد؟

الف) اسناد ب) هماهنگی شناختی ج) ادراک کنترل د) ادراک کارایی

۴۴. «دانش آموزی که احساس می کند که مهارت لازم برای شرکت در یک مسابقه ورزشی دارد». اشاره به کدام عامل نگرشی دارد؟

الف) اسناد ب) هماهنگی شناختی ج) ادراک کنترل د) ادراک کارایی

۴۵. «دانش آموز پس از پایان مسابقه موفق به کسب مدال شده و موجب افتخار مدرسه شده و احساس ارزشمندی را برای وی بوجود می آورد». اشاره به کدام عامل نگرشی دارد؟

الف) اسناد ب) هماهنگی شناختی ج) ادراک کنترل د) ادراک کارایی

۴۶. «دوری کردن از پیامدهای ناگوار» اشاره به کدام عامل نگرشی دارد؟

الف) ادراک کنترل ب) ادراک کارایی ج) درماندگی آموخته شده د) ناهماهنگی شناختی

۴۷. ناهماهنگی شناختی است.

الف) خوشایند ب) ناخوشایند ج) تنش زا د) ناخوشایند و تنش زا

۴۸. ادراک کنترل و کارایی سازنده چگونه شکل می گیرد؟

الف) ناشی از باورهای غلط

(ب) هماهنگی با شواهد محیطی

(ج) ناهماهنگی با شواهد محیطی

(د) ناهماهنگی شناختی

۴۹. ادراک کنترل و کارایی کاذب چگونه شکل می گیرد؟

الف) ناشی از باورهای مثبت

(ب) هماهنگی با شواهد محیطی

(ج) ناهماهنگی با شواهد محیطی

(د) هماهنگی شناختی

۵۰. والیبال حمید خوب نیست دوستش از او دعوت می کند که در مسابقات والیبال محلی، در تیم آنها بازی کند. اما حمید بهانه می آورد و دعوت او را نمی پذیرد. این رفتار حمید متأثر از کدام عامل نگرشی است؟

الف) باورهای مثبت و سازنده

(ب) درماندگی آموخته شده

(ج) ناهماهنگی شناختی

(د) ادراک کنترل

اسناد

۵۱. اغلب افراد علل شکست خود در امتحان را نمی دانند و آن را به علل دیگر نسبت می دهند، به کدام عامل نگرشی مربوط می شود؟

الف) اسناد

(ب) درماندگی آموخته شده

(ج) ناهماهنگی شناختی

(د) ادراک کارایی و ادراک کنترل

۵۲. چه زمانی یادگیرندگان انگیزه بیشتری برای جبران شکست های خود خواهند داشت؟

الف) آن را به عوامل غیر قابل کنترل مانند توانایی نسبت دهند.

(ب) آن را به عوامل پایدار مانند دشواری تکلیف نسبت دهند.

(ج) آن را به عوامل قابل کنترل مانند برنامه ریزی نسبت دهند.

(د) آن را به عوامل غیر قابل کنترل مانند شانس نسبت دهند.

۵۳. در هر یک از این اسناد ها «گویا من استعداد فراگیری زبان را ندارم». و «سوالات امتحان خیلی سخت بود من موفق نشدم». به ترتیب به کدام عوامل مربوط می شود؟

الف) بیرونی - درونی ب) درونی - بیرونی ج) درونی - درونی د) بیرونی - بیرونی

درماندگی آموخته شده

۵۴. زمانی که افراد بین کار خود و نتایج بدست آمده رابطه ای نمی بینند. احتمال بروز کدام مورد را افزایش می دهد؟

الف) ناهماهنگی شناختی ب) درماندگی آموخته شده ج) عدم شکل گیری ارزش ها د) ادراک کنترل و کارایی کاذب

۵۵. خوردن دارو و بهبود نیافتن سردرد ، فرد دچار چه حالتی می شود؟

الف) ادراک کنترل کاذب ب) ناهماهنگی شناختی ج) ادراک کارایی کاذب د) درماندگی آموخته شده

۵۶. فشار دادن دکمه و قطع نشدن صدا و ادامه یافتن صدای گوش خراش، د ر چنین شرایطی فرد دچار چه حالتی می شود؟

الف) ادراک کنترل کاذب ب) ناهماهنگی شناختی ج) ادراک کارایی کاذب د) درماندگی آموخته شده

۵۷. اگر فرد به این باور برسد که هیچ کاری از دستش بر نمی آید تا موقعیت نا گوارش را تغییر دهد حالت او را چه می نامند؟

الف) ادراک کنترل کاذب ب) ناهماهنگی شناختی ج) ادراک کارایی کاذب د) درماندگی آموخته شده

۵۸. کدام عوامل حتی با وجود توانایی لازم به عدم موفقیت منجر خواهد شد؟

الف) ناهماهنگی شناختی و عدم انتخاب هدف معین

ب) ناهماهنگی شناختی و درماندگی آموخته شده

ج) باورهای غلط و ناهماهنگی شناختی

د) باورهای غلط و درماندگی آموخته شده

روانشناسی سلامت

۱. جسم و روان ارتباط.....باهم دارند.

پاسخ: تنگاتنگ

۲. با ذکر یک مثال تأثیر رویا رویی با مسائل زندگی بر سلامت جسمانی افراد را توضیح دهید.

پاسخ: خانم عسگری پرستار ۳۵ ساله ای است که ۱۰ سال است در بیمارستان کار می کند. او احساس مسئولیت و تعهد زیادی دارد و به همین دلیل به عنوان پرستار ویژه قلب انتخاب شده است. پرستاران بخش قلب باید تمرکز بالایی داشته باشند و روزانه با بستگان بیماران ارتباط خوبی برقرار کنند؛ زیرا ممکن است برخی از بیماران در معرض آسیب های جسمی شدید و حتی مرگ قرار بگیرند. خانم عسگری برای اینکه بتواند درآمد بیشتری داشته باشد، نوبت کاری عصر و شب را در بیمارستان می ماند. در نتیجه کمتر از گذشته می تواند کنار اعضای خانواده باشد، این کار باعث اختلاف وی و اعضای خانواده شده است. او معمولاً به دلیل کم خوابی و خستگی، به دعوت خانواده و دوستان خود هم جواب مثبت نمی دهد. تا اینکه به روانشناس مراجعه کرد و وضعیت خود را چنین شرح داد: حال خویش ندارم و زود از دست بچه هایم عصبانی می شوم. فشار خونم بالاست و مدتی است که در دست چپم احساس درد و فشار می کنم. گاهی با احساس خفگی از خواب می پرسم. با اینکه بخش قلب کار می کنم، برای درمان ناراحتی ام هیچ اقدامی نکرده ام.

۳. با ذکر یک مثال تأثیر بیماری های جسمانی بر سلامت روانی افراد را توضیح دهید.

پاسخ: امید ۱۴ ساله است و از آغاز تولد به دیابت (بیماری قند) مبتلا بوده است. او به طور مداوم تحت نظر پزشک اطفال بوده و رژیم غذایی مخصوص دارد. پدر و مادر امید برای کنترل مصرف داروها و رعایت رژیم غذایی همیشه مراقب او هستند. والدین او، از همان ابتدا، بیماری وی را به مسئولان مدرسه اطلاع دادند و از آن ها خواستند که هم کلاسی های او را از بیماری امید آگاه کنند تا مراقب او باشند. با وجود این اطلاع رسانی، امید در مدرسه دوست صمیمی ندارد و بیشتر زنگهای تفریح تنها است. والدین امید می گویند همیشه به فرزند بیمارشان توجه داشته، خواسته های او را برآورده کرده اند، ولی امید اغلب اوقات در خانه عصبانی و غمگین است.

۴. بررسی ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی های روانشناختی در کدام حوزه علم روانشناسی است؟

پاسخ: روانشناسی سلامت

روانشناسی سلامت

۵. روانشناسی سلامت را تعریف کنید.

پاسخ: روانشناسی سلامت، شاخه ای از روانشناسی است که از یافته های این علم برای پیشگیری و درمان بیماریهای جسمی بهره می برد.

۶. برای فهم درست روانشناسی سلامت لازم است با آشنا شویم.

پاسخ: پیوستار سلامت

۷. در شکل زیر پیوستار سلامت را تکمیل کنید.

سلامت → → ↔ میانه ↔ ← ← مرگ پاسخ:



۸. سمت راست پیوستار سلامت بیانگر چیست؟

پاسخ: سلامت

۹. سمت چپ پیوستار سلامت بیانگر چیست؟

پاسخ: مرگ

۱۰. میان سمت راست و چپ پیوستار سلامت چیست؟

پاسخ: درجات مختلفی از سلامت

۱۱. بیمار مبتلا به سرطان که روش درمانی دیگر بر او اثر ندارد، در کدام قسمت پیوستار سلامت قرار می گیرد؟

پاسخ: نزدیک به انتهای چپ پیوستار یعنی مرگ (قسمت قرمز ناتوانی عمده ناشی از بیماری)

۱۲. شخصی که توانسته با انتخاب شیوه های صحیح و سالم، از بروز بیماری در خود پیشگیری کند در کدام قسمت پیوستار قرار دارد؟

پاسخ: در انتهای سمت راست پیوستار (قسمت سبز شیوه زندگی بسیار سالم) یعنی سلامت کامل

۱۳. اعتقاد روانشناسی سلامت در مورد بیماری و سلامت چیست؟

پاسخ: بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند، بلکه از سلامت کامل تا مرگ، یک پیوستار وجود دارد که هریک از ما بر روی یکی از نقاط پیوستار جای می گیریم.

۱۴. مفهوم پیوستار سلامت چیست؟

پاسخ: از سلامت کامل تا مرگ، یک پیوستار وجود دارد که هریک از ما بر روی یکی از نقاط پیوستار جای می گیریم.

۱۵. علی دانشجوی ۲۰ ساله هر روز با سردرد شدید و کسالت از خواب بیدار می شود ، صبحانه نمی خورد . در طول روز بعد از خوردن ناهار سردرد و گیجی علی از بین می رود. علی بر روی کدام نقطه پیوستار قرار می گیرد.

پاسخ: قسمت میانه

۱۶. هدف های روانشناسی سلامت چیست؟

پاسخ: ۱. پیشگیری از بیماری ها - ۲. درمان بیماری ها - ۳. حفظ سلامتی - ۴. ارتقای سلامتی

۱۷. منظور از ارتقای سلامت چیست؟

پاسخ: یعنی اینکه فرد در هر نقطه ای از پیوستار قرار داشته باشد، نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند، بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر، که به سلامت کامل نزدیکتر است، برسد.

نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت روان

۱۸. متغییر های روانشناختی در روانشناسی سلامت در چند نقش بررسی می شود؟ برای هر یک مثالی بنویسید.

پاسخ: عامل ایجاد بیماری های جسمانی: برخی از مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری های جسمانی مؤثر است؛ مثال کسی مانند خانم عسگری، که در زندگی خود فشارهای زیادی را تجربه می کند، احتمال دارد به بیماریهای قلبی - عروقی و سایر بیماری های جسمانی مبتلا شود.

۲. پیامدهای بیماریهای جسمانی: اگر فردی مبتلا به بیماریها و مشکلات جسمانی باشد عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می کند؛ مثال کسی که مانند امید ۱۴ ساله مبتال به بیماری دیابت است، خیلی زود عصبانی میشود و احساس غمگینی میکند.

۱۹. دو نقش متغییرهای روانشناختی در سلامت را در جدول زیر تکمیل کنید.

نمونه	بیماری جسمانی	پیامد روانی	شماره	عامل روانی	بیماری جسمانی
۱	بیماری قلبی	فشارخون	۴	فشار روانی: ترس از دست دادن دوست	سردردهای مکرر
۲	فشارخون	--	۵	تعارض شدید	--
۳	ناتوانی	--	۶	ناکامی های مکرر	--

پاسخ: قسمت راست جدول متغییرهای روانشناختی را در نقش پیامد روانی مشکلات جسمانی نشان می دهد:

بیماری ام اس موجب افسردگی

قطع عضو موجب احساس ناتوانی

ضعف شنوایی موجب مشکل در برقراری ارتباط (بد فهمی)

قسمت چپ جدول متغییر های روانشناختی را در نقش عامل روانی مشکلات جسمانی نشان می دهد.

فشار روانی و ترس از دست دادن دوست موجب سردردهای میگرنی

تعارض شدید موجب فشار خون

ناکامی های مکرر موجب زخم معده

سبک زندگی و بیماری

۲۰. یکی از مهمترین عوامل ایجاد بیماری ها چیست؟

پاسخ: سبک زندگی

۲۱. سوالاتی که با پاسخ به آن سبک زندگی (الگو های رفتاری و شناختی) خود را توصیف می کنید، بیان کنید.

پاسخ: آیا سبک زندگی شما عبارت است از توضیح درباره ساعات خواب و بیداری، نوع فعالیت و تغذیه شما؟ ممکن است از شما بپرسند، معمولاً صبح چه ساعتی از خواب بیدار می شوید؟ صبحانه چه می خورید؟ با چه وسیله ای به مدرسه می روید؟ در مدرسه به چه دروسی علاقه دارید؟ رابطه شما با معلمان و اولیای مدرسه چگونه است؟ با دوستان خود چه طور رفتار میکنید؟ چه غذاهایی را دوست دارید؟ بعد از مدرسه چگونه به خانه می روید؟ چقدر از وقت خود را برای انجام دادن اعمال عبادی صرف می کنید؟ چقدر از وقت خود را برای درس خواندن می گذارید؟ آیا زمانی از روز را به تفریح یا ورزش می

گذرانید؟ ورزش و تفریح شما به تنهایی است یا با دیگران؟ از همه مهمتر چه میزان از ساعات شبانه روز را به اندیشیدن اختصاص می دهید؟ نوع پاسخ شما به هریک از سؤالات بالا نشان دهنده الگوهای رفتاری و شناختی شماست.

۲۲. سبک زندگی را تعریف کنید.

پاسخ: به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی، که شما معمولاً در زندگی روزمره از آنها استفاده می کنید می گویند.

۲۳. چگونه سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد؟ با ذکر یک مثال توضیح دهید.

پاسخ: سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد. الگوهای رفتاری سبک زندگی ناسالم در ایجاد و گسترش بیماری ها مؤثرند؛ مثال اگر در برنامه روزانه یک نفر، که همان سبک زندگی اوست، خوردن غذاهای چرب و سرخ شده و عدم تحرک کافی باشد، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، فشار خون و دیابت بیشتر می شود.

ابعاد مهم سبک زندگی

۲۴. از دیدگاه روانشناسان ابعاد مهم سبک زندگی افراد کدامند؟

پاسخ: ۱. تغذیه ۲. ورزش ۳. فشارهای روانی و روشهای مقابله با آن.

تغذیه

۲۵. متخصصان تغذیه در مورد نوع تغذیه افراد چه عقیده ای دارند؟

پاسخ: متخصصان تغذیه معتقدند که رژیم غذایی سالم باید حاوی کربوهیدرات زیاد و چربی کم باشد؛ همچنین آنان بر اهمیت مصرف مواد فیبردار و میوه ها تأکید میکنند. تغذیه سالم و متعادل به سبک زندگی افراد مرتبط است. همه افراد نیاز به رژیم های غذایی خاص سن و جنس خودشان دارند و به تناسب رشد، نوع رژیم غذایی افراد تغییر می کند.

ورزش

۲۶. ورزش های مناسب سبک زندگی سالم کدامند؟

پاسخ: پیاده روی، کوه پیمایی، شنا و دویدن آهسته که به مصرف اکسیژن احتیاج دارند، نمونه هایی از ورزش های مناسب است.

۲۷. ورزش چه تأثیری بر سلامت افراد دارد؟

پاسخ: ورزش، علاوه بر ایجاد لذت و شادابی، موجب حفظ و ارتقای سلامتی و پیشگیری و کنترل بیماری ها می شود. همچنین، ورزش و تحرک زیاد می تواند سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده به کنترل وزن و تناسب اندام کمک کند. ورزش اثرات پرخوری بر وزن و سلامتی را کنترل می کند و موجب تناسب اندام می شود.

روش های مقابله با فشار روانی

۲۸. فشار روانی، روبه رو شدن با تغییر در زندگی است. منظور از تغییر زندگی چیست؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: 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. چنین تغییری باعث به هم خوردن تعادل در زندگی می شود و لازم است برای سازگار شدن با شرایط جدید بیشتر تلاش کنیم؛

۲۹. فشار روانی را تعریف کنید.

پاسخ: فشار روانی عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی.

۳۰. فشار روانی به چند نوع تقسیم می شود؟

پاسخ: فشار روانی به دو نوع مثبت و منفی تقسیم می شود.

۳۱. نمونه های فشار روانی را در جدول زیر بنویسید.

فشار روانی مثبت	فشار روانی منفی
رقابت شدید دانش آموز برای کسب رتبه دو در سال تحصیلی؛	حواس پرتی دانش آموز در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد؛
تحت فشار بودن یک فوتبالیست برای زدن پنالتی سرنوشت ساز در دقایق پایانی بازی.	ناراحتی شدید از دوست صمیمی در صورتی که نتوانید ناراحتی تان را به او بگویید؛

۳۲. همه افراد در زندگی تجربه می کنند.

پاسخ: فشار روانی

۳۳. فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است، منظور چیست؟

پاسخ: یعنی اینکه یک موقعیت برای یک فرد فشار روانی زیاد ایجاد می کند فرد موقعیت را فرا تر از توانایی خود ارزیابی می کند و سلامتی خود را در خطر می بیند درحالی که برای فرد دیگری، اهمیت چندانی به آن نمی دهد. فشار روانی ایجاد نمی کند به عبارت دیگر فشار روانی به نوع ارزیابی شخص از محیط بستگی دارد. مثلاً وقتی شما در جلسه امتحان سؤالات را سخت ارزیابی می کنید، دچار احساس فشار روانی می شوید. فشار روانی پیامدهای ناخوشایندی به دنبال دارد که یکی از آنها از دست دادن تمرکز است.

۳۴. فشار روانی منفی چیست؟

پاسخ: فرد موقعیت را فرا تر از توانایی خود ارزیابی می کند. و سلامتی خود را در خطر می بیند. به دلیل نوع ارزیابی اش از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه می کند و در نتیجه قادر به دستیابی به هدف نیست. (مثالهای ۱ و ۲ صفحه ۱۹۶ کتاب) حواس پرتی دانش آموز در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد؛ ناراحتی شدید از دوست صمیمی در صورتی که نتوانید ناراحتی تان را به او بگویید؛ حالتی از درماندگی و ناامیدی و در نتیجه شکست و ناکامی شکل گرفته است (حواس پرتی و از دست دادن تمرکز).

۳۵. پیامد فشار روانی منفی چیست؟

پاسخ: درماندگی - ناامیدی - شکست و ناکامی حواس پرتی و از دست دادن تمرکز

۳۶. فشار روانی مثبت چیست؟

پاسخ: انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به هدف ها افزایش یافته، با موقعیت به چالش برخاسته و هنگام رسیدن به هدف، فشار روانی اش از بین می رود
مثالهای (۳ و ۴ کتاب ص ۱۹۶) رقابت شدید دانش آموز برای کسب رتبه دو در سال تحصیلی - تحت فشار بودن یک فوتبالیست برای زدن پنالتی سرنوشت ساز در دقایق پایانی بازی

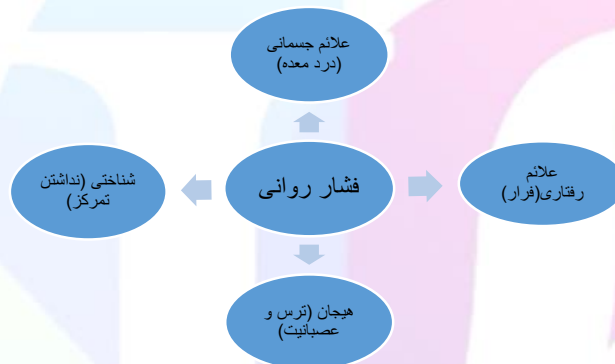
۳۷. پیامد فشار روانی مثبت چیست؟

پاسخ: مطلوب و سازنده - باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش شناختی می شود..

۳۸. منظور از اینکه فشار روانی مثبت باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش شناختی می شود، با ذکر یک مثال توضیح دهید.

پاسخ: برای مثال دروازه بان در فوتبال زمانی که توپ در زمین تیم مقابل است کاملاً احساس خونسردی می کند و همین باعث بی توجهی وی می شود، اما همین که توپ به سمت او حرکت می کند، کاملاً هشیارانه عمل می کند؛ یعنی توجه متمرکز در او شکل گرفته، کوچکترین حرکت ها را در نظر می گیرد. دروازه بان در این حالت با فشار روانی مثبت مواجه است.

۳۹. در شکل زیر علائم فشار روانی را با ذکر نمونه بنویسید



راه های مقابله با فشارهای منفی

۴۰. همه افراد با فشارهای روانی..... متعدد مواجه هستند.

پاسخ: منفی

۴۱. مقابله را تعریف کنید.

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

۴۲. روش های مقابله با فشار روانی چگونه فرا خوانی می شود؟

پاسخ: هنگام روبه رو شدن با موقعیت، فرد ابتدا براساس برداشت اولیه خود، آن را ارزیابی می کند و از خود می پرسد: آیا خطری مرا تهدید می کند؟ اگر پاسخ این سؤال مثبت باشد، فرد کنترل شخصی خود را ارزیابی می کند: آیا من می توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم؟ به این ترتیب روشهای مقابله ای فرد، برای کاهش فشار روانی، فراخوانی می شوند.

۴۳. هدف اصلی فرد در مقابله چیست؟ با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: هدف اصلی فرد در مقابله، حذف عامل فشار آور است که زندگی او را از حالت عادی خارج ساخته است؛ مثال دانش آموزی که نمره خوبی نگرفته است، هر روز وقت بیشتری را صرف مطالعه و یادگیری آن درس میکند. در این مثال، دانش آموز سعی دارد مشکل درسی خود را برطرف کند. هر چند ممکن است دانش آموز دیگری، برای فرار از این مشکل، خود را با فعالیت دیگری مثل بازی کامپیوتری و یا تلفن همراه سرگرم کند.

۴۴. هدف اصلی فرد در مقابله..... است.

پاسخ: حذف عامل فشار آور

۴۵. آیا همیشه می توانیم فشار آورهای روانی را برطرف کنیم؟ مثال بزنید.

پاسخ: خیر؛ مثال برای فردی که پدر خود را از دست داده و دچار غم از دست دادن عزیز شده است، کاری نمیتوان کرد، مگر آنکه به طور سازگارانه ای شرایط پیش آمده را پذیرفته، فشار روانی را تحمل کند، به گونه ای که اندوه پیش آمده اثرات منفی کمتری داشته باشد.

۴۶. بهترین راه مقابله با اثرات منفی فشار روانی مثل اندوه از دست دادن عزیزان چیست؟

پاسخ: به طور سازگارانه ای شرایط پیش آمده را پذیرفته، فشار روانی را تحمل کند،

۴۷. مقابله ها به چند دسته تقسیم می شوند؟

پاسخ: به دو دسته: مقابله های سازگارانه و مقابله های ناسازگارانه

انواع مقابله با فشارهای روانی

۱- مقابله های سازگارانه

۴۸. مقابله های سازگارانه را تعریف کنید .

پاسخ: مقابله هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشار آور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی کمک می کنند، مقابله های سازگارانه هستند

۴۹. دانش آموزی که برنامه ریزی می کند تا ساعت بیشتری مطالعه کند تا نمره قبولی را در امتحان کسب کند. از کدام دسته مقابله هاست؟

پاسخ: مقابله سازگارانه

۵۰. فردی که پدر خود را از دست داده برای کم کردن اندوه خود، اعمال پسندیده ای را انجام می دهد که پدرش دوست داشت. از کدام دسته مقابله هاست؟

پاسخ: مقابله سازگارانه

۵۱. افراد در مقابله های سازگارانه چگونه عمل می کنند؟

پاسخ: افراد در مقابله های سازگارانه، موقعیت را به خوبی می سنجند، از راهنمایی و حمایت دیگران استفاده میکنند و به روش های انتخاب شده حل مسئله فکر می کنند.

۵۲. روش های مقابله های سازگارانه را نام ببرید.

پاسخ: استفاده از مهارت حل مسئله - مشورت و راهنمایی گرفتن - استفاده از حس شوخ طبعی - فعالیت بدنی و ورزش

۵۳. استفاده از مهارت حل مسئله از کدام نوع مقابله هاست؟ آن را توضیح دهید.

پاسخ: در این شیوه مقابله، فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر می گیرد و برای مقابله با آن از مهارت حل مسئله استفاده می کند.

۵۴. در کدام روش مقابله ای فرد منبع استرس را یک مسئله در نظر می گیرد؟

پاسخ: استفاده از مهارت حل مسئله از روش های مقابله ای سازگاران

۵۵. چرا مشورت و راهنمایی گرفتن از مقابله های سازگاران است؟

پاسخ: گاهی ممکن است فرد به تنهایی نتواند مشکل را حل کند؛ به همین دلیل، احساس فشار روانی در او باقی می ماند. در این موارد، مشورت کردن و راهنمایی گرفتن از دیگران به عنوان یک مقابله سازگاران در نظر گرفته می شود.

۵۶. در این مثال که «ترس از قبولی در کنکور، دانش آموزی را آن قدر تحت فشار قرار داده است که حتی نمی تواند جهت شناسایی منبع فشار تمرکز کند». کدامیک از روش های مقابله سازگاران را پیشنهاد می کنید؟

پاسخ: مشورت گرفتن از معلمان یا مشاوران

۵۷. استفاده از حس شوخ طبعی از کدام نوع مقابله هاست؟ کاربرد عمده این روش چه زمانی است؟ مثال بزنید.

پاسخ: شوخی، به عنوان یک روش مقابله سازگاران، در مواردی استفاده می شود که امکان از بین بردن مشکل در کوتاه مدت وجود ندارد برای اینکه راحت تر بتوان با فشار روانی سازگار شد، از حس شوخ طبعی استفاده می شود؛ مثال اگر در یک اردوی دانش آموزی، وسط زمستان، در جاده ماشین خراب شود و منتظر نیروهای امدادگر باشیم، شوخی کردن و مشکل را سبک شمردن میتواند برای گذران آن اوقات سخت، کمک کند.

۵۸. چرا فعالیت بدنی و ورزش یکی از روش های سازگاران مقابله با فشار روانی است؟

پاسخ: در بسیاری از مواقع می توان از ورزش کردن، به عنوان یکی از روشهای سازگاران مقابله با فشار روانی، استفاده کرد؛ مثال وقتی که به فرد فشارهای روانی زیادی وارد شده باشد ممکن است بر سلامتی او تأثیر منفی بگذارد. فعالیت بدنی و ورزش ملایم میتواند به وی کمک کند و باعث بی توجهی او به فشار روانی گردد.

۵۹. روش های سازگاران کوتاه مدت را نام ببرید.

پاسخ: نفس عمیق - گفتن عبارت «ایست!» - شمردن اعداد - تلقین برخی جملات - خواندن یک بیت یا یک جمله - ترک موقعیت - خوردن یک لیوان آب خنک - به خاطر آوردن یک رویداد خوشایند یا یک بیت شعر خوشایند.

۶۰. روش های سازگاران بلند مدت را نام ببرید.

پاسخ: ورزشهای هوازی - تمرین آرام سازی خود - استفاده از روش های حل مسئله - نوشتن خاطرات - تغذیه مناسب حمایت های اجتماعی - تفریح و سرگرمی برنامه ریزی زمان بندی شده.

۲-مقابله های نا سازگاران

۶۱. مقابله های نا سازگاران را تعریف کنید.

پاسخ: مقابله هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی کنند، معمولاً مقابله های ناکارآمد، ناسازگار و مضر هستند. فرد، در مقابله های ناسازگاران به منظور کاهش فشار روانی، به رفتارهای مضر و مخرب رو می آورد.

۶۲. افرادی که از مقابله های ناسازگارانه استفاده می کنند چه ویژگی هایی دارند؟

پاسخ: افرادی که از این نوع مقابله ها استفاده می کنند، معمولاً از موقعیت اجتناب کرده یا آن را انکار می کنند. خود و دیگران را به خاطر مشکل سرزنش می کنند، عصبانی، پرخاشگر و یا افسرده و منفعل می شوند و موجب بروز فشارهای روانی بیشتری می گردند که اثرات آنها وخیم تر و عظیم تر از فشار روانی اولیه است.

۶۳. مقابله های ناسازگارانه را نام ببرید.

پاسخ: منفعل بودن - در انتظار معجزه بودن - انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل - استفاده از داروهای شیمیایی، و دخانیات و سایر موارد مشابه

۶۴. منفعل بودن از کدام نوع مقابله هاست؟ آن را با ذکر مثال توضیح دهید.

پاسخ: مقابله ناسازگارانه در این مقابله ناکارآمد، فرد دست از فعالیت برمی دارد و برای از بین بردن فشار روانی، تلاش نمی کند؛ مثال: دانش آموزی که ترس رد شدن در رشته دلخواه خود را در دانشگاه دارد؛ به طور کلی از قبولی ناامید می شود، درس خواندن را رها می کند و بیشتر از قبل می خوابد.

۶۵. در انتظار معجزه بودن از کدام نوع مقابله هاست؟ آن را توضیح دهید.

پاسخ: مقابله ناسازگارانه فرد در این مقابله، بدون اینکه تلاش کند، منتظر است اتفاق خارق العاده ای رخ دهد.

۶۶. فردی که منتظر است تا با برنده شدن در یک قرعه کشی پولدار شود و مشکلس حل شود، از کدام نوع مقابله هاست؟

پاسخ: مقابله ناسازگارانه در انتظار معجزه بودن

۶۷. انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل از کدام نوع مقابله هاست؟ آن را توضیح دهید.

پاسخ: مقابله ناسازگارانه فرد در این نوع مقابله هنگام رویارویی با فشار روانی، از لحاظ هیجانی، به شدت تحریک می شود؛ به طوری که بر هیجانات و رفتار خود کنترل ندارد، بسیار عصبی و پرخاشگر است و حتی ممکن است به خود یا دیگران آسیب برساند.

۶۸. استفاده از داروهای شیمیایی، و دخانیات و سایر موارد مشابه از کدام نوع مقابله هاست؟ چرا راه حل مناسب نیست؟

پاسخ: مقابله ناسازگارانه فرد در این نوع مقابله، برای فراموش کردن هیجانات منفی فشار روانی و رهایی از آنها، از داروهای آرامبخش، مواد اعتیادآور یا سیگار استفاده می کند که نه تنها کمکی به کنترل فشار روانی نمی کند، بلکه فشارآورهای بزرگتری را ایجاد کرده و بر سلامتی فرد نیز تأثیر مخرب دارد.

۶۹. دلیل بسیاری از بزه کاری ها، اعتیاد و انحرافات فردی و اجتماعی چیست؟

پاسخ: بسیاری از بزه کاری ها، اعتیاد و انحراف های فردی و اجتماعی به دلیل استفاده مکرر از مقابله های نامناسب و ناسازگارانه در مقابل فشار روانی است.

مثال های زیر را مطالعه کنید، و بگویید در هریک از موقعیت ها از چه مقابله هایی برای کنترل فشار روانی استفاده شده است:

بهروز دانش آموز کلاس یازدهم است. او از لحاظ تحصیلی، روابط اجتماعی و شرکت در برنامه های فوق برنامه، جزء دانش آموزان موفق و فعال مدرسه بود، تا اینکه در ماه گذشته در بازی فوتبال مصدوم شد و پای وی آسیب دید. بازی نکردن موجب فشار روانی زیادی در بهروز شده است. او برای فراموش کردن فشار روانی، داروهای آرام بخش مصرف می کند.

رضا فوتبالیست است و در تیم مدرسه بازی می کند، اما در مسابقه امروز، به دلیل بازی ضعیف، تعویض شد. رضا از تعویض خود عصبانی شد و با خشم لباس ورزشی خود را در آورد و پرت کرد.

آذر در کنکور سراسری رتبه بالایی آورده است، ولی در انتخاب رشته تردید دارد و این مسئله باعث فشار روانی او شده است. او برای اینکه بتواند زودتر تصمیم بگیرد و عامل فشار را از بین ببرد با یک مشاور با تجربه برای انتخاب رشته مشورت می کند.

امیر در کنکور امسال در رشته دلخواه قبول نشده است. این وضعیت، موجب فشار روانی زیادی در زندگی او شده است. امیر، برای از بین بردن این فشار، راه حل های متعددی را بررسی می کند؛ از جمله اینکه یک سال دیگر با برنامه ریزی دقیق درس بخواند و سال آینده دوباره در کنکور شرکت کند.

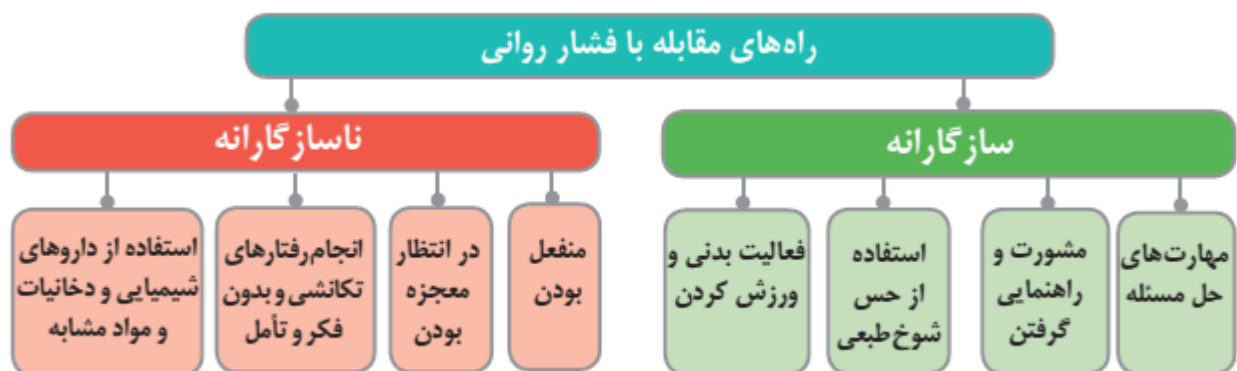
پاسخ: بهروز استفاده از داروهای شیمیایی، و دخانیات و سایر موارد مشابه (مقابله ناسازگارانه)

رضا: انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل (مقابله ناسازگارانه)

آذر: مشورت و راهنمایی رفتن (مقابله سازگارانه)

امیر: استفاده از مهارت حل مسئله (مقابله سازگارانه)

۷۰. جدول زیر را کامل کنید.



تأثیر مذهب بر سلامت

۷۱. مذهب و ارتباط با خداوند در ایجاد آرامش روانی و استفاده از در مقابله با فشار روانی تأثیر دارد.

پاسخ: مقابله سازگارانه

۷۲. مذهب از چند راه بر سلامت تأثیر دارد؟

پاسخ: مذهب به دو راه مستقیم و غیر مستقیم تأثیر دارد.

۷۳. راه مستقیم تأثیر مذهب بر سلامت را توضیح دهید.

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

۷۴. راه غیر مستقیم تأثیر مذهب بر سلامت را توضیح دهید.

پاسخ: تحقیقات نشان داده است افراد مذهبی، در مقایسه با دیگر افراد، سبک زندگی سالم تری دارند و از رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف سیگار، الکل و تغذیه ناسالم اجتناب می کنند.

۷۵. با توجه به نتایج تحقیقات افراد مذهبی، در مقایسه با دیگر افراد، سبک زندگی سالمتری دارند. بیانگر کدامیک از راههای تأثیر مذهب بر سلامت است؟

پاسخ: راه غیر مستقیم تأثیر مذهب بر سلامت



سوالات تستی درس ۸

۱- کدام عبارت در مورد پیوستار سلامت درست است؟

الف) بیماری و سلامت دو جنبه جداگانه هستند.

ب) سمت راست پیوستار به رنگ قرمز نشان داده شده بیانگر مرگ است.

ج) از سلامت کامل تا مرگ یک پیوستار وجود دارد که هریک از ما بر روی یکی از نقاط پیوستار جای می گیریم.

د) فردی که در طول روز سردرد و گیجی اش از بین می رود در قسمت سبز رنگ پیوستار قرار می گیرد.

۲- فردی که در اثر تعارض شدید به بیماری های قلبی و عروقی دچار می شود و «فردی که در اثر ضعف شنوایی دچار بد فهمی و بدگمانی می شود» در هر یک از این موارد به ترتیب اشاره به کدام نقش متغیرهای روانشناختی شده است؟

الف) پیامد بیماری های جسمانی - عامل ایجاد بیماری های جسمانی

ب) عامل ایجاد بیماری های جسمانی - پیامد بیماری های جسمانی

ج) عامل ایجاد بیماری های جسمانی - عامل ایجاد بیماری های جسمانی

د) پیامد بیماری های جسمانی - پیامد بیماری های جسمانی

۳- امید در مورد نوع تغذیه و میزان مصرف میوه و غلات ساعات ورزش خود و حتی تجربه فشارهای روانی و راه های مقابله با آن اطلاعات لازم را جمع آوری کرده و سعی می کند در زندگی خود آنها را رعایت کند. این عبارت در ارتباط با کدام گزینه است؟

الف) راه های مقابله با فشار های روانی

ب) روابط متقابل عوامل جسمانی و روانشناختی

ج) چگونگی رو برو شدن با تغییرات زندگی

د) الگو های رفتاری و شناختی در زندگی روز مره

۴- «ضعف حافظه در هنگام استرس زیاد» - «عدم کنترل خشم به علت مشکلات خانوادگی» - «احساس سردرد شدید به هنگام ناکامی در رسیدن به مقصد» به ترتیب در کدام دسته از علائم فشار های روانی قرار می گیرند؟

الف) شناختی - هیجانی - جسمانی

ب) شناختی - رفتاری - جسمانی

ج) شناختی - هیجانی - رفتاری

د) هیجانی - رفتاری - جسمانی

۵- این که شخص یک رویداد یا یک موقعیت را به صورت فشار آور و فراتر از توانایی خود ارزیابی کرده و سلامتی خود را در خطر می بیند. به کدام مسئله اشاره دارد؟

ج) در فشار های روانی فرد قادر به دست یابی به هدف نیست.

د) فشار های روانی پیامد ناخوشایند دارد.

الف) همه افراد استرس را تجربه می کنند.

ب) فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است.

۶- اولین اقدام در مقابله با فشار روانی چیست؟

الف) سازگار شدن با شرایط جدید زندگی

ب) ارتقای واکنش های رفتاری و شناختی

ج) انتخاب راه های سازگارانه برای مقابله با فشار روانی

د) ارزیابی شرایط بر اساس برداشت های اولیه

۷- در یک تقسیم بندی کلی چند نوع مقابله داریم؟

الف) ارادی - غیر ارادی

ب) مستقیم - غیر مستقیم

ج) سازگارانه - ناسازگارانه

د) مثبت - منفی

۸- «مذهب و رفتارهای مذهبی باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود». «افراد مذهبی از تغذیه ناسالم اجتناب می کنند». به ترتیب تأثیر کدام راه مذهب اشاره دارد؟

الف) مستقیم - غیر مستقیم

ب) غیر مستقیم - مستقیم

ج) مستقیم - مستقیم

د) غیر مستقیم - غیر مستقیم

۹- «نیاز برای دو باره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی» را چه می گویند؟

الف) سازگاری

ب) مقابله های سازگارانه

ج) مقابله های ناسازگارانه

د) فشار روانی

۱۰- «خواندن یک بیت شعر» - «نوشتن خاطرات» به ترتیب به کدامیک از روش های مقابله ای مربوط می شود؟

الف) سازگارانه کوتاه مدت - سازگارانه بلند مدت

ب) ناسازگارانه کوتاه مدت - ناسازگارانه بلند مدت

ج) سازگارانه بلند مدت - سازگارانه کوتاه مدت

د) ناسازگارانه بلند مدت - ناسازگارانه کوتاه مدت

