

پاسخنامه تست‌های تکمیلی آزمون ب درس ۲

۱- گزینه ۱۰: رشد دستگاه تولید مثل تغییر اساسی

دوره نوجوانی است که با بلوغ جنسی همراه است

۲- گزینه ۲۰: برای اولین بار در دوره نوجوانی و در دوره رشد شناختی تفکر فرضی شکل می‌گیرد. به این معنا که نوجوانان فرضیه‌سازی می‌کنند و در پیش‌بینی یک موقعیت از احتمال‌های مختلف بهره می‌برند، در حالی که برای استدلال در دوره کودکی واقعیت‌های ملموس و بیرونی است.

۳- گزینه ۲۰: حجم کلی خون افزایش پیدا می‌کند.

رشد
جنسی
در نوجوانی

- افزایش اندام‌ها و تغییر در تناسب بدن
- رشد دستگاه تولید مثل و شروع بلوغ جنسی
- ناگهانی بودن رشد

• رشد قابل توجه
• اندام‌های داخلی بدن

• اندام قلب ← ۲
• شش ← ۳ برابر
• اندام‌ها ← ۲ برابر
• افزایش حجم کلی

۴- گزینه ۲۰: رشد سریع شناختی در دوران نوجوانی و جوانی باعث می‌شود که فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی قضاوت کند و واکنش دقیق‌تری نشان دهد.

۵- گزینه ۲۰: در دوره نوجوانی، گرایش نوجوانان به همسالان افزایش پیدا می‌کند و دلیل اصلی برای حضور در کنار همسالان این امر است که مربوط به رشد اجتماعی است.

۶- گزینه ۳۰: به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی، تحریک‌پذیری نوجوانان افزایش می‌یابد و حالات هیجانی آنان به سرعت تغییر می‌کند.

تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی ← افزایش تحریک‌پذیری و تغییر حالات هیجانی

علت معلول

۷- گزینه ۳۰: توجه نوجوانان در مقایسه با کودکان، گزینشی‌تر است. به این معنا که بر اطلاعات مرتبط متمرکز می‌شوند و با سرودن‌های تکلیف‌مندی و به دور سازگار می‌شوند.

۸- گزینه ۲۰: ناگهانی بودن رشد در دوره نوجوانی سبب می‌شود اندازه بدن به سرعت افزایش یابد و تناسب بدن به سرعت تغییر کند.

۹- گزینه ۲۰: بررسی گزینه‌های نادرست.

گزینه (۱): رشد اخلاقی بستگی به شکل‌گیری شناخت دارد.
گزینه (۲): در بسیاری از موارد، صرف داشتن شناخت به رفتار اخلاقی منجر نمی‌شود.

گزینه (۳): برای این که شناخت به اخلاق منتهی شود، شناخت باید به عقاید و باورها و ارزش‌های فرد تبدیل شود.

۱۰- گزینه ۲۰: در این مثال شناخت به ساز تبدیل نشده است.

پاسخنامه تست‌های تکمیلی آزمون الف درس ۳

۱- گزینه ۲۰: انتخاب دریافت‌های حسی، متوسط به فرایند توجه است.

• نکته مشاوره‌ای: هواس‌تون باشه، تعبیر و تفسیر محرک‌های انتقایی مربوط به فرایند ادراک.

۲- گزینه ۲۰: در شرایط محرومیت حسی آزمایش‌های مربوط به فقدان حواس انجام می‌شود.

• نکته مشاوره‌ای: محرومیت سی ← هواس‌تون مختلف رو از کار بیندازیم (فقدان حواس)

۳- گزینه ۲۰: سیل سفید رویه‌روی شما وجود ندارد، ولی شما دستور شلیک می‌دهید. سایر این محرکی را ردیابی کرده‌اید که غایب بوده است. این حالت را همساز کاذب می‌گویند.

- سیل سفید علامت هدف است.

• نکته مشاوره‌ای: تو این مدل تست‌ها که دو قسمتی هستن، اون قسمتی که تسلطتون روش بیشتره رو اول هدف بگیرین! مثلاً ما فرض می‌کنیم که عدد دره‌دی، دونید که سیل سفید علامت هدف است و بعداً علامت انحرافی نیست؛ پس با گزینه (۳) همین‌جا فداکاری می‌کنیم (رد گزینه).

حالا لای ۳ تا گزینه دیگه بفش اونشون رو کاش می‌کنیم با هم. گزینه (۱) که داره می‌که اصابت (تصمیم درست)، پس طبیعتاً این گزینه هم نادرسته.

گزینه (۲) می‌تونه فریبده به نظر برسه، ولی دقت کنین که از دست دادن محرک هدف زمانیه که سیل سفید رویه‌رومون باشه و نگیم آتش. با علامت حاضر باشه و اون رو ردیابی نکنیم.

جدول زیر رو خوب یاد بگیرید:

علامت	رد پای علامت	رد پای نشدن علامت
حاضر	اصابت یا تصمیم درست	از دست دادن محرک

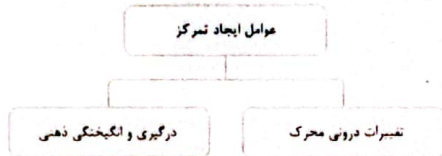
۸ جدول سه‌گانه شناسایی در دو صفت قرار گرفته.
در صورت امان هر ۳ صفت جدول در
همین صفت قرار دارند.

Bold
شود

پاسخ‌نامه تست‌های تکمیلی آزمون ب درس ۳

۱- گزینه «۴» - شرایط متنوع و جذاب از لحاظ معنایی عادت را از بین می‌برد.

• تغییرات درونی محرک سبب ایجاد تمرکز می‌شود.

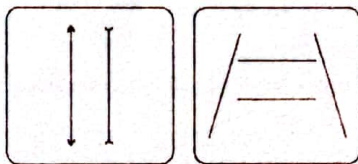


۲- گزینه «۱»

گاهی چیزی را ادراک می‌کنیم
توهم
(که)
احساس نشده است.

خطای ادراکی ← آن چه را که حس می‌کنیم الزاماً همان چیزی نیست که در ذهن خود ادراک می‌کنیم.

خطاهای ادراکی
• یونزو
• مولر - لایر



مولر - لایر

یونزو

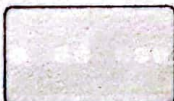
۳- گزینه «۱» - اصول گشتالت

- اصل شکل و زمینه ← ادراک تحت تأثیر زمینه‌های مختلف

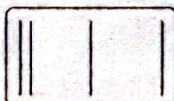


ادراک یک شکل تحت تأثیر زمینه آن شکل است.

- اصل مجاورت ← ادراک چند شیء کنار هم به صورت گروهی (مجاور = کنار هم)



- اصل مشابهت ← طبقه‌بندی اشیاء براساس شباهت



- اصل استمرار ← اشکال به صورت متصل و پیوسته

غایب	هشدار کاذب	هدف
	رد درست	

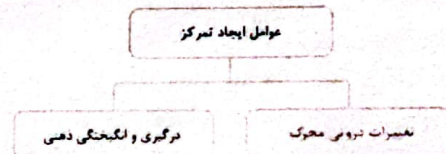
۴- گزینه «۲» - هر چه آگاهی بیشتر باشد، نوع توجه هم ارادی‌تر خواهد بود.

هر سه گزینه دیگر، از مولاردی هستند که کارایی توجه را کاهش می‌دهند.

۵- گزینه «۲» - آماده‌سازی زمانی اتفاق می‌افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه به آن قرار بگیرد. **ارائه**

• مثال - تالوهای تلفاتی / کبسه‌های تلفاتی (درج نام خاص و تجاری) و ...

۶- گزینه «۲» - عناصر زیبایی‌شناختی متن به تغییرات درونی محرک‌ها از عوامل ایجاد تمرکز اشاره دارد.



۷- گزینه «۱» - در توجه، هر چه آگاهی بیشتر باشد، نوع توجه هم ارادی‌تر خواهد بود.

• نکته مشاوره‌ای - عواطف و هیجانات به تمرکز. هر چه آگاهی بیشتر باشد توجه هم ارادی‌تر. آگاهی بیشتر ← توجه ارادی‌تر

۸- گزینه «۲»

• کل، بیشتر از مجموع اجزا است.
روان‌شناسان
• علاوه بر مجموع اجزا، شامل روابط بین اجزا هم می‌شود.
گشتالت
• روش‌های جزء، نگر درک جامعی ایجاد نمی‌کند.

۹- گزینه «۴» - هر چه تعداد خطاهای بیشتر باشد، به عنوان یک خطای شناختی وارد نظام ذهنی فرد می‌شود. در آن صورت نتایج آن وخیم‌تر از خطاهای ادراکی است.

خطاهای ادراکی
• یونزو
• مولر - لایر

۱۰- گزینه «۲» - در این مثال، موضوع مورد نظر (شمردن تیر برق) انتخاب شده، ولی بعد از انتخاب روی آن تمرکز وجود ندارد یا اصطلاحاً «توجه مداوم و پایدار نیست».

* مطابق روش‌های تجربی این کتاب، تجربیات بر روی اصول گشتالت به صورت زیر به سه دسته تقسیم می‌شود. هم تقریباً ۵۰٪ از روش‌های ۲ که اصل تبدیل نوشته شده و تدقیق کرده با آن غلط است، تدقیق فرد اصل تبدیل اصلاح شده به همین ترتیب برای نتیجه ۳ - تدقیق اصل مجاورت و برای نتیجه ۴ - تدقیق اصل شباهت نوشته شود. برای سادگی در ذهن داشتن

(التمار = بوسه)

۷- گزینه ۳: هشدار کاذب - ردیابی محرکی که غایب است.

• نکته مشاوره‌ای:

ردیابی نشدن علامت	ردیابی علامت	علامت
ار دست دادن	اصابت با تصمیم	حاضر
محرک هدف	درست	غایب
رژ درست	هشدار کاذب	غایب

په‌ها به تست شماره ۳ آزمون شماره ۱ مربوط به همین درس مراجعه کنید. در این مثال حسین محرکی را ردیابی کرد که اصلاً وجود نداشت (غایب).

۸- گزینه ۲: آماده‌سازی - شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه به آن. مثال‌های معروف: تابلوهای تبلیغاتی / نام تجاری خودکار بر روی کیسه فروشگاه‌ها و آماده‌کردن وسایل از شب قبل (کتاب و ...).

• نکته مشاوره‌ای: در این مدل تست‌ها، به این نکته توجه کنید که یادآوری یک موضوع با آشنایی اون پدیده ارتباط دارد.

۹- گزینه ۴: تحریک هر یک از گیرنده‌های حسی - تابع شدت محرک است.

تحریک حواس از سوی محرک باید به یک میزان خاصی برسد تا آن عضو حسی تحریک شود.

مثال: صدا باید به شدت خاصی برسد تا گوش، آن را بشنود.

(صدای زنبور و مگس / صدای بوق ماشین و ...)

۱۰- گزینه ۳: سوخت و ساز فیزیولوژیکی انسان‌های مختلف یکسان نیست.

- انگیزگی روان‌شناختی انسان‌ها نیز متفاوت است.

↓

مثال: فردی با مطالعه چند صفحه کتاب ابراز خستگی می‌کند، در حالی که فرد دیگر می‌گوید: «تازه راه افتاده‌ام».

میزان انگیزگی

• عوامل فیزیولوژیکی

• روان‌شناختی

پاسخ‌نامه تست‌های تکمیلی آزمون الف درس ۴

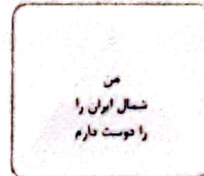
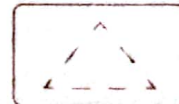
۱- گزینه ۲: منظور از شناخت عالی در سؤال، همان تفکر و انواع مختلف آن است.

۱۰- (معتبر است منظور از شناخت پایه هم نیست بود)
منظور از شناخت پایه - توجه و ادراک
منظور از شناخت عالی - فکر



- اصل تکمیل - کامل دیدن اشیای ناقص

(تکمیل کامل)



ادراک تحت تأثیر نوع پردازش است

• نکته مشاوره‌ای: دوستان عزیزم، با رمزگذاری اصول گشتالت رو به خاطر بسپارین، چون خیلی مهمه. به شکل‌های هر اصل با دقت توجه کنید.

۴- گزینه ۳:

عوامل فیزیولوژیکی | تغذیه مناسب
ایجاد انگیزگی ذهنی | تأمین نیازهای زیستی

• نکته مشاوره‌ای: دقت کنید ابزار هدف از عوامل روان‌شناختی انگیزگی ذهنیه.

۵- گزینه ۲: نوار قرمز رنگ و بزرگی منحصر به فرد هدف است که سبب می‌شود پیدا کردن محرک ساده‌تر شود.

پیدا کردن | عوامل ادراکی
محرک هدف | بزرگی منحصر به فرد هدف

• نکته مشاوره‌ای: هر چه قدر عوامل ادراکی کم‌تر ↓ یا بزرگی منحصر به فرد بیشتر ↑ یافتن محرک هدف ساده‌تر

۶- گزینه ۴:

منابع توجه | حواس
اطلاعات موجود در حافظه | عوامل مؤثر (ممکنه برداشتن افراد و انتظارات آن‌ها)

منابع: بررسی گزینه‌های نادرست، (نظریه ابریشم شسته است).
گزینه ۲: حواس ما به وسیله محرک‌های بیرونی تحریک
توجه تحت تأثیر می‌شود.
گزینه ۳: حافظه ما یکی از منابع مهم توجه است.

به وسیله حافظه می‌توانیم از شناخت پایه به شناخت عالی ورود کنیم

۲- گزینه ۴

→ به خاطر آوردن اطلاعات → بازبینی (Encoding)

→ نگهداری اطلاعات → ذخیره‌سازی (Storage)

→ به حافظه سپردن → رمزگردانی (Retrieval)

• نکته مشاوره‌ای: لاتین این مفاهیم در کار با تلفن همراه و رایانه به پشتون فورده.

۳- گزینه ۲

- شنیداری → صرفاً اطلاعات از طریق گوش
- دیداری → اطلاعات از طریق چشم
- معنایی → اطلاعات از طریق گوش و چشم (هر دو)

در این سؤال، اطلاعات صرفاً از طریق چشم رمزگردانی شده است و رمزگردانی به صورت دیداری است.

۴- گزینه ۱۰ → بررسی گزینه‌های نادرست.

گزینه (۲): شکل‌گیری حافظه کاری، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان استفاده ما هم هست.

گزینه (۳): زمان بازبینی حافظه بلندمدت از چند دقیقه تا آخر عمر متغیر است.

گزینه (۴): بازگویی و تمرین سبب می‌شود اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت انتقال یابد.

۵- گزینه ۲ → شنیدن اولین کلمه یکی از نشانه‌های مرتبط برای بازبینی است.

در پدیده تک زبانی، گفتن اولین کلمه یکی از نشانه‌های مرتبط به آن است.

- من پاسخ این سؤال را نمی‌دانم.
- پاسخ در نوک زبان من است.
- مشکل در بازبینی

۶- گزینه ۳

حافظه رویدادی | تجربه مشخص
مربوط به یک زمان و مکان مشخص

• نکته مشاوره‌ای: در مثال‌هایی که به زمان و مکان مشخص اشاره می‌شود، حافظه رویدادی وجود دارد؛ مثلاً ساعت ۵ عصر دیروز کجا بودی؟

• حافظه معنایی → دانش عمومی

پرسش مهم‌ترین علل آلودگی ناشی از ریزگردها را توضیح دهید. اشاره به حافظه معنایی دارد.

۷- گزینه ۳ → هر چه بیشتر آزمون بدهید نشانه‌های بازبینی بیشتری کسب خواهید کرد.

• نکته مشاوره‌ای: پدیده نوک زبانی هم مثل پدیده اثر آزمون مربوط به مرحله بازبینی است. ولی تفاوتش اینجاست که آنگاه پدیده نوک زبانی رو تعریف کردین، یعنی نوی بازبینی مشکل دارین ولی پدیده اثر آزمون مشکل بازبینی رو بهبود می‌بخشه.

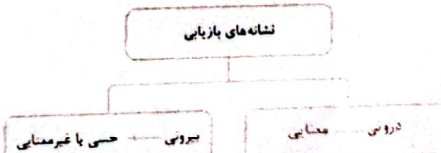
۸- گزینه ۴ → یکی از رایج‌ترین خطاهای اضافه کردن «بازشناسی یا یادآوری غیرواقعی رویداد اتفاق نیفتاده» است که فرد به غلط ادعا می‌کند آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده است. در چنین حالتی می‌گویند حافظه کاذب شکل گرفته است.

- | | |
|--------------|--|
| خطاهای حافظه | • حذف کردن → فراموشی |
| | • اضافه کردن → تحریف خاطرات یا افسانه‌بافی |

• نکته مشاوره‌ای: بچه‌ها در کلاس‌های هفت سال افیور، سوالات های فالی دارن زیاد می‌شن. پس متن کتاب رو خوب بپونین.

۹- گزینه ۳ → برای بازبینی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های درونی، کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی است.

• نکته مشاوره‌ای: نشانه‌های بیرونی همچون نشانه‌های حسی یا غیرمعنایی و نشانه‌های درونی، نشانه‌های معنادارن.



۱۰- گزینه ۱۰ → بیشترین فراموشی در ساعات نخست بعد از یادگیری رخ می‌دهد؛ بنابراین، بهترین زمان مرور مطالب، چند ساعت بعد از یادگیری است.

کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن، بهترین توصیه برای این موضوع است.

پاسخ‌نامه تست‌های تکمیلی آزمون ب درس ۴

۱- گزینه ۲ → تمایزبخشی → برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی

• نکته: استفاده از مثال‌های بیشتر برای بیان مفهوم جامد → روش بسط معنایی! **یعنی به این سوال نرسه.**

۲- گزینه ۴

عوامل عاطفی | مثبت → علاقه‌مندی به یک موضوع

حافظه رویدادی | حافظه معنایی | حافظه رویدادی | حافظه معنایی | حافظه رویدادی | حافظه معنایی

- عبارت دوم: برای کنترل اثر تداخل، یادگیری عمیق داشته باشید.

- عبارت سوم: رمزگردانی بیشتر مطالب به صورت شنیداری است.

- عبارت چهارم: هدف از داشتن حافظه قوی شکل‌دهی به تفکر است.

پاسخ‌نامه تست‌های تکمیلی آزمون الف درس ۵

۱- گزینه ۲: مسئله - عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و

توانمندی‌های محدود

حل مسئله - یافتن بهترین راه‌حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود

۲- گزینه ۲:

- هدفمند است.
- مسئله یک «فرایند و جریان» تحت کنترل است.
- در مسئله، توانمندی‌های ما محدود است.
- در مسئله موقعیت فعلی یا مبدأ باید مشخص باشد.

ویژگی‌های مسئله

• مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است.	• وقتی فردی در حال حل مسئله است، کاملاً درگیر موضوع است و به آن چه انجام می‌دهد آگاهی کامل دارد.
• در جریان حل یک مسئله هر چه جدی‌تر - احتمال انتخاب راه‌حل بهتر، بیشتر	

۳- گزینه ۲:

- تشخیص مسئله
- به کارگیری راه‌حل مناسب
- ارزیابی راه‌حل
- بازبینی و اصلاح راه‌حل
- انتخاب راه‌حل‌های جایگزین

مراحل حل مسئله

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه ۱: مراجعه به مشاور تغذیه و سنجیدن فرم بدن - ارزیابی راه‌حل

منفی - نگرانی از آسیب به موضوع یا وسیله‌ای که مورد علاقه فرد است.

• نکته مشاوره‌ای: اعمال طرح سوال از عوامل ایجاد فراموشی در کنار زیاده‌اشی کنین با مثال‌های روزمره و قابل فهم مثلاً فضای مه‌آلودی، درگیر شدن با بازی‌های آنلاین و ... این موارد رو ~~خ~~ فاصله پسپارین.

۳- گزینه ۲: ~~خ~~ کنار هم قرار گرفتن دو واژه - ارتباط بیرونی و نشانه بیرونی (حسی یا غیرمعنایی)

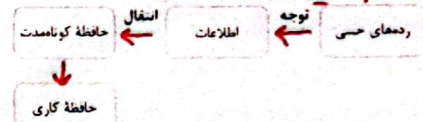
- ارتباط معنایی - نشانه درونی

۴- گزینه ۴: رمزگردانی فرشی از نوع معنایی است. استفاده از دو تاریخ مهم - بازبانی سریع‌تر - رمزگردانی

معنایی

۵- گزینه ۲: ردهای حسی ذخیره‌شده در حافظه حسی، در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می‌شوند. به نمودار زیر

توجه کن: توجه کن:



۶- گزینه ۳: علت موفق نبودن در پاسخ به سوال، عدم رمزگردانی است.

مثال‌های معروف: خرید لوازم التحریر - پرسش درباره رنگ چشم و رنگ پیراهن فروشنده
عدم دانستن تعداد پله‌های ساختمان مسکونی که هر روز از آن بالا و پایین می‌رویم.

۷- گزینه ۴: بررسی گزینه‌های نادرست:

گزینه ۱: دخالت عوامل عاطفی همیشه به صورت مثبت نیست. گزینه ۲: در واقع بسیاری از فراموشی‌ها ناشی از عدم رمزگردانی است.

گزینه ۳: تأثیر گذشت زمان بر فراموشی در زمان‌های مختلف متفاوت است.

۸- گزینه ۲: استفاده از مثال‌های مختلف جهت تبیین یک مفهوم به روش بسط معنایی اشاره دارد.

۹- گزینه ۴: بهترین زمان برای مرور مطالب ۶-۷ ساعت بعد از یادگیری است.

کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن، موجب کنترل اثر گذشت زمان می‌شود.

۱۰- گزینه ۲: بررسی عبارات نادرست:

عبارة نادرست: عبارت اول

درست بود.

سوال: سوالی که در متن اشاره شده است.

(آگاهی عمومی ↑ = رفتارهای نهاجمی ↓)

- ۹- گزینه ۱: هدفمندی ← روش بودن هدف ← ناقص بودن درک ما از مسئله
- افرادی که راه حل مسئله را نمی دانند، هدف را به صراحت تعریف نکرده اند.
• هدف دار بودن در مسئله بسیار مهم است.
۱۰- گزینه ۱: گزینه های دیگر، همگی مثال هایی از عدم موفقیت افراد بر اثر پیروی صرف از تجربه گذشته است.
اما گزینه (۱) (صحیح) مربوط به آسان سازی راه حل در اثر تجربه گذشته است.
دو چرخه سواری بلد بودن ← موتور سواری یاد گرفتن سریع (پدیده انتقال - تجربه گذشته)

پاسخ نامه تست های تکمیلی آزمون ب درس ۵

- ۱- گزینه ۳: تفکر کاملاً آگاهانه است. فردی که مشغول اندیشیدن درباره یک موضوع است، ضمن آنکه از دانش گذشته بهره مند می شود، به آنچه می اندیشد و نیز به روش تفکر خود، آگاهی کامل دارد.
• نکته مشاوره ای: یاد تون باشه

- اطلاعات حافظه ← ساختن تفکر
• اطلاعات بیشتر ← آمادگی بیشتر برای تفکر
حافظه
• برخورداری حافظه قوی لزوماً به معنای داشتن تفکر قوی نیست.

ساختن از تقسیم مسئله مسائل به «دسته» «دسته»
و «دسته» «دسته»

- ۲- گزینه ۲: شاخص های مسئله به دو گروه خوب تعریف شده و (خوب تعریف نشده) به هدف
• شناسایی موقعیت اولیه
• فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس
• تعریف دقیق هدف
• امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی

- ارزیابی راه حل، مربوط به مراحل حل مسئله است.
۳- گزینه ۲:

- تشخیص مسئله
• راه کار گیری راه حل مناسب
• ارزیابی راه حل
• بازبینی و اصلاح راه حل
• انتخاب راه حل های جایگزین

گزینه (۳) برهبر از خوردن غذاهای نرسنگ ← به کارگیری راه حل مناسب

گزینه (۴) تشخیص ضعف بودن درس ریاضی ← تشخیص مسئله

- ۲- گزینه ۱:
عوامل مؤثر در حل مسئله
• تجربه گذشته
• نوع نگاه به مسئله
• نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی خاص

تجربه
• بر توانایی ما در حل مسئله تأثیر می گذارد.
گذشته
• تأثیر یادگیری های گذشته بر حل مسئله ← انتقال

• کسی که دو چرخه سواری می داند ← موتور سواری زودتر یاد می گیرد.

• کسی که بازی های شبیه سازی هواپیما انجام داده است ← زودتر خلبانی را یاد می گیرد.

۵- گزینه ۳: بن بست در حل مسئله ← حل کننده، با نگاه فعلی قادر به حل مسئله نیست.

راه خروج از بن بست ← تغییر نگاه فرد و تغییر بازتابی آن مسئله
۶- گزینه ۲:

- اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمان مشخص
• سنت حکما و دانشمندان ← ابوعلی سینا

(اگر هنگام حل مسئله، قادر به ارائه راه حل فوری نبودید، نگران نباشید، مدتی آن را کنار بگذارید و بعد دوباره تلاش کنید.)

۷- گزینه ۴:
• روش خود کردن ← تقسیم کردن یک مسئله بزرگ به چندین مسئله کوچک

روش های اکتشافی حل مسئله
• روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

- بارش مغزی
• روش شروع از آخر
مثال های روش خود کردن ← حل پارل / پیشرفت تحصیلی

۸- گزینه ۱: هر چه آگاهی شهروندان از مهارت های حل مسئله بیشتر باشد احتمال استفاده از روش های نهاجمی کم تر است.

(*) مطابق قیاس درست این معلم درست است.

اما به لحاظ فطری و عقلی وقتی این هزاره درست است، و دانش آن هم (به سینه ۳ همن در اول است).
هم درست است. (یعنی آگاهی عمومی ↓ = روش های نهاجمی ↑)

۴- گزینہ (۲)

- نوع اتحاد به
عشیره

اردو یاسی
راہ حل

راه حل انتخاب شدن ارزیابی شود.
 داشتن ملاک روشن برای فهم موقع

1

- هدفمند ← درک از مسئله ناقص است.
- فرایند و جریان تحت کنترل ← جدیت بیشتر
- احتمال بیشتر رسیدن به راه حل بهتر
- محدود بودن توانمندی‌ها ← استفاده از راه حل‌های غیرمنطقی
- مشخص بودن موقعیت فعلی یا مبدأ ← شناختن موانع احتمالی

**ویژگی‌های
مسئله**

کنار هم قرار دادن اطلاعات حافظه ← تفسیر ← قضاوت ← حل
مسئله ← تصمیم گیری

مسئلہ ← تصمیم گیری

م

مقایسه با سایر یادگیری‌ها، قابل تعمیم است.

هدف از تمرین‌های مختلف

آموزشی

- دست‌یافتن به اصول و قوانین
- تعمیم در موقعیت‌های دیگر

● مثال ● رشته طناب و انبردست (کتاب درسی)

- روش‌های تحلیلی ← دستیابی به راه‌حل مسئله را تضمین می‌کند.

- روش‌های اکتشافی ← نیاز به پردازش عمیق اطلاعات ندارند.

۱۰- گزینہ ۲۰! - نہ غنہ «۱» جواب بدال است .

• عدم نیاز به پردازش عمیق اطلاعات

● رسیدن به راه حل در حداقل زمان

روش‌های

• متزلزل شدن اعتبار راه‌ها با گذشت زمان

اکتشافی

• تضمین نکردن دستیابی به راه حل مسئله

• تابع نظر و احساس شخصی

انتخاب شدن از برایی شود. } از برایی راه حل آفتاب روشن
ملک روشن برای فهم موقعیت
(برای به علی و ملا علی داریزادین می توان برای ظهور نوشت) (۱)

۱- نوشتن صلیب هدف از غرض (۱) از سر، قطعه دهنی به برادران
آن مسئله نیست. بلکه این ۲ مورد هم هست
۲- نوشتن اینها هر ۳ هدف را از کلمه

18

حروف از این هک مختلف
آموزشی

• دست به راه حل
• دست یافتن به اصول و قوانین
• تفهیم در موقعیت های واقعی

* (نزینه های اول و دوم سوال اول مربوط به درس هشت است. برای پاسخگویی به این سوال دانش آموز باید بر درس هشت و درص ۷ هم مسلط باشد. بنابراین این سوال در سوال بررسی می شود. (نزینه نهمی صحیح (۲) مربوط به همین درس می باشد. (۱۰

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز آزمون درس ۸ - سوال ۳۰۵۱۶-۱۴۰۱

آزمون شماره ۱ - درس هشتم - روان شناسی

- * ۱- نیاز برای دوباره سازگارشیدن با شرایط جدید زندگی، در تعریف کدام یک از مفاهیم زیر آمده است؟
- (۱) اسناد (درس ۷) (۲) فشار روانی (۳) ناکامی (درس ۷) (۴) درماندگی آموخته شده (درس ۷)
- ۲- کدام یک از گزینه های زیر از نظر ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی های روان شناختی با بقیه متفاوت است؟
- (۱) فردی که به نازگی، یکی از عزیزانش را از دست داده و دچار سردردهای میگرنی می شود.
(۲) فردی که دچار بیماری ام اس است و به مرور زمان دچار افسردگی شده است.
(۳) فردی که از تعارض و تضاد شدید درونی رنج می برد و دچار بیماری فشار خون می شود.
(۴) فردی که ناکامی های مکرر را در زندگی تجربه کرده و دردهای عضلانی را تجربه می کند.
- ۳- کدام یک از گزینه های زیر باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود؟
- (۱) فشار روانی منفی (۲) فشار روانی مثبت (۳) مقابله (۴) مشورت
- ۴- کدام یک از گزینه های زیر از علائم هیجانی فشار روانی است؟
- (۱) از دست دادن تمرکز هنگام امتحان
(۲) فرار کردن هنگام مواجه شدن با یک حیوان
(۳) درد معده هنگام فکر کردن به موقعیت ناخوشایند
(۴) عصبانی شدن هنگام شکست تیم مورد علاقه
- ۵- رویه رانشدن با چه چیزی در زندگی سبب ایجاد فشار روانی می شود؟
- (۱) ناکامی (۲) شکست (۳) تغییر (۴) درماندگی آموخته شده
- ۶- کدام یک از مثال های زیر پیامد نامطلوبی دارد؟
- (۱) رقابت شدید برای اول شدن در مسابقه دو میدانی
(۲) تحت فشار بودن برای برناب پالتی بسکتبال
(۳) حواس پرتی یک خلبان قبل از پرواز
(۴) فشار روانی دروازه بان هنگام نزدیک شدن توپ به نیمه زمین او
- ۷- در مواردی که امکان از بین بردن مشکل در کوتاه مدت وجود ندارد از کدام سبک مقابله با فشار روانی استفاده می شود؟
- (۱) مهارت حل مسئله (۲) مشورت و راهنمایی گرفتن (۳) فعالیت بدنی (۴) استفاده از حس شوخ طبعی
- * ۸- در کدام یک از انواع مقابله، فرد دست از فعالیت برمی دارد؟
- (۱) استفاده از داروهای شیمیایی (۲) منفعل بودن (۳) در انتظار معجزه بودن (۴) مشورت و راهنمایی گرفتن
- ۹- به ترتیب، هر یک از پرسش های زیر مربوط به کدام یک از الگوهای رفتاری یا شناختی هستند؟
- در مدرسه به چه دروسی علاقه دارید؟
- چه قدر از وقت خود را برای درس خواندن می گذرانید؟
- معمولاً چه ساعتی از خواب بیدار می شوید؟
- (۱) شناختی - رفتاری - رفتاری
(۲) شناختی - رفتاری - رفتاری
(۳) رفتاری - شناختی - شناختی
(۴) رفتاری - شناختی - رفتاری
- ۱۰- هدف اصلی فرد در مقابله است.
- (۱) کنترل (۲) حذف عامل فشارآور (۳) تغییر موقعیت (۴) بی توجهی

آزمون شماره ۲ - درس هشتم - روان شناسی

- ۱- کدام یک از روش های مقابله سازگارانه در فشار روانی باعث بی توجهی فرد به فشار روانی می شود؟
- (۱) استفاده از حس شوخ طبعی (۲) منفعل بودن (۳) استفاده از مهارت حل مسئله (۴) فعالیت بدنی و ورزش کردن
- ۲- در حوزه روان شناسی سلامت چه مواردی ارتباط تنگاتنگ و متقابلی دارند؟ (سید برای خیلی های سوال: بررسی ارتباط متقابل موارد زیر)
- (۱) سلامت روانی - محیط (۲) سلامت جسمانی - ویژگی های روان شناختی (۳) ادراک اجتماعی - باورها و نظام ارزشی فرد (۴) ویژگی های وراثتی - محیط
- ۳- یکی از مهم ترین عواملی که در ایجاد بیماری و سلامت روانی فرد نقش دارد کدام است؟
- (۱) تغییر در شناخت فرد (۲) هیجانات منفی (۳) اعتیاد به نفس کاذب (۴) سبک زندگی
- ۴- به ترتیب، علت اصلی فشار روانی در افراد چیست و کدام مورد جزء پیامدهای شناختی فشار روانی می باشد؟
- (۱) شکست و ناکامی - احساس ناامیدی (۲) شکست و ناکامی - پرخاشگری

* ۲ (سوال و نزینه های اول و دوم سوال دوباره راه های مقابله سازگارانه باعث روانی می شود. اگر نزینه ۱۴ هم (افراد) رفتار سازگاری و بدون نگرانی باشد، یعنی تمام نزینه ها مربوط به همین یک ناسترانه باشد، در هر نتهی و در سوال بسته خواهد بود.

- (۳) روبه‌رو شدن با تغییر - حواس‌پرتی (۴) روبه‌رو شدن با تغییر - احساس ناامیدی
- ۵- احمد در راه بازگشت به خانه و با خستگی فراوان در حال رانندگی است. ناگهان یک ماشین مقابل او ترمز می‌کند. او از شدت عصبانیت شروع به فحاشی به راننده ماشین مقابل می‌کند. احمد از کدام یک از روش‌های مقابله‌ای استفاده کرده است؟
- (۱) رفتار تکانشی (۲) منفعل بودن (۳) در انتظار معجزه بودن (۴) اجتناب کردن
- ۶- در فشار روانی مثبت، هنگام رسیدن به هدف
 (۱) فشار روانی بیشتر می‌شود. (۲) فشار روانی از بین می‌رود. (۳) فشار روانی کم می‌شود. (۴) احساس ناخوشایندی تجربه می‌شود.
- ۷- کدام یک از گزینه‌های زیر اشاره به یکی از ابعاد مهم سبک زندگی دارد؟
 (۱) رژیم غذایی سالم باید حاوی گرپوهیدرات باشد. ^{زیاد}
 (۲) برخی از مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری‌های جسمانی مؤثر است.
 (۳) اگر فردی مبتلا به بیماری‌ها و مشکلات جسمانی باشد عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می‌کند.
 (۴) یکی از هدف‌های روان‌شناسی سلامت، پیشگیری و درمان بیماری‌هاست.
- ۸- افرادی که از نوع مقابله ناسازگارانه استفاده می‌کنند
 (۱) به انجام ورزش‌های هوازی می‌پردازند. (۲) از موقعیت اجتناب می‌کنند.
 (۳) برخی جملات را تلقین می‌کنند. (۴) منبع استرس را یک مسئله در نظر می‌گیرند.
- ۹- فاطمه پس از کسب نمره پایین در درس منطق، دیگر تمرکز کافی برای مطالعه سایر دروس ~~ندارد~~ ندارد، ساعات طولانی از درس خواندن فرار می‌کند و از معلم خود ناراحت و عصبانی است. به ترتیب واکنش‌های فاطمه به فشار روانی کدام است؟
 (۱) شناختی - هیجانی - رفتاری (۲) رفتاری - شناختی - هیجانی (۳) شناختی - رفتاری - هیجانی (۴) هیجانی - رفتاری - شناختی
- ۱۰- کدام روش مقابله سازگارانه ~~ندارد~~ در بلندمدت کارایی لازم را ندارد؟
 (۱) ورزش‌های هوازی مانند دوچرخه‌سواری (۲) استفاده از دفتر خاطرات
 (۳) مرور ذهنی تفریح دسته‌جمعی با دوستان (۴) انجام مسابقات ورزشی به طور مرتب

* کنفرانس ۱۳۳۰ سوال آید مربوط به درس کتاب درسی نیست. این سوال آید سوال ترکیبی محسوب می شود.

۳۰۵۱۶-۱۴۰۱

آزمون درس ۸ - پاسخ نامه

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز

آزمون شماره ۱

* ۱- گزینه ۲

فشار روانی | روبه رو شدن با تغییر در زندگی
نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی

* بررسی سایر گزینه ها

گزینه (۱): اسناد - ربط دادن علل موفقیت یا شکست به عوامل پایدار یا ناپایدار است. **(درست)**
گزینه (۲): ناکامی - ناتوانی در حل مسئله سبب ناکامی می شود. **(درست)**
گزینه (۳): درماندگی آموخته شده - باور به این که قادر به انجام کاری نیستیم **(درست)**

* ۲- گزینه ۲

بیماری ام ایس - **موجب** - سردردهای میگرنی
بیماری های جسمانی - بیماری روانی

در سه گزینه دیگر: مشکلات و عارضه های روحی و روانی - **موجب** - بیماری جسمانی
نکته مشاوره های بین سلامت جسمانی و ویژگی های روانی شفاف ارتباط تنگاتنگی وجود دارد.

* ۳- گزینه ۲

پیامد مثبت فشار روانی	پیامد منفی فشار روانی
• انگیزش و تلاش برای رسیدن به هدف افزایش یافته و پیامد مطلوب و سازنده دارد.	• به دلیل نوع ارزیابی از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه می کند و در نتیجه قادر به دستیابی به هدف نیست.
• باعث ارتقای واکنش های رفتاری و برداش های شناختی می شود.	

بند Bold
بند Bold

* ۴- گزینه ۲

علائم جسمانی	علائم شناختی	علائم رفتاری	علائم هیجانی
• درد معده • افزایش فشار خون • افزایش ضربان قلب	• ندانستن تمرکز • حواس پرتی	• فرار • فریاد زدن	• ترس • غصبانیت

* نکته مشاوره ای: این سوال از سوال های پر تکرار کنکور و آزمون های آزمایشی.

علائم فشار روانی در موضوعات و مثال های مختلف مورد سوال قرار می گیرند. مثال شکست در کنکور، بیماری و از دست دادن عزیز و ...

۵- گزینه ۳ - فشار روانی روبه رو شدن با تغییر در زندگی است.

* نکته مشاوره ای

مثال های
• بیماری
• مرگ یکی از عزیزان
• فشار کار سنگین
• شکست در کنکور
ویژگی مشترک همه این موارد - تغییر در زندگی.

په ها به سوال همین آزمون هم مراجعه کنید.

۶- گزینه ۳ - مواجه شدن با وضعیت های نابهنجاری مثل حواس پرتی یا از دست دادن تمرکز مربوط به فشار روانی منفی است.

نمونه های فشار روانی مثبت و منفی

- ۱- حواس پرتی دانش آموزان در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد - فشار روانی منفی
- ۲- ناراحتی شدید از دوست صمیمی در صورتی که نتوانید ناراحتیتان را به او بگویید - فشار روانی منفی
- ۳- رقابت شدید دانش آموز برای کسب رتبه دو در سال تحصیلی - فشار روانی مثبت
- ۴- تحت فشار بودن یک فوتبالیست برای زدن پنالتی سرنوشت ساز در دقایق پایانی بازی - فشار روانی مثبت
- ۷- گزینه ۲

• مهارت های حل مسئله - فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر می گیرد و برای مقابله با آن از مهارت حل مسئله استفاده می کند. **Bold**
• مشورت و راهنمایی گرفتن - فرد به تنهایی نمی تواند مشکل را حل کند.
• استفاده از حس شوخ طبعی - امکان از بین بردن مشکل در کوتاه مدت وجود ندارد. **Bold**
• فعالیت بدنی و ورزش کردن - باعث بی توجهی به فشار روانی می گردد.

راه های مقابله سازگاران با فشار روانی

• بین بردن مشکل در کوتاه مدت وجود ندارد. **Bold**
• فعالیت بدنی و ورزش کردن - باعث بی توجهی به فشار روانی می گردد.

Bullet

* ۳ راه اول برای مقابله با فشار روانی، توجع مقابل استرس، شرح زنی است (یا موقعیتی است) که از آن استرس

استرس می شود. اما بزرگوار چهارم، موفقیت های مربوط به استفاده از این روش ذکر شده است (توضیح درست): فعالیت بدنی و ورزش کردن - زنی که زنی را دارد، ممکن است بر روی فرد استرس

استفاده از مهارت حل مسئله - در این روش، فرد استرس یا مشکل را به یک مسئله در نظر می‌گیرد و در برابر مقابله با آن، از مهارت حل مسئله استفاده می‌کند.

نام کتاب: روان‌شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز
آزمون درس ۸ - پاسخ‌نامه
۱۴۰۱-۱۴۰۲

۸- گزینه ۲

• منفصل بودن - فرد دست از فعالیت برمی‌دارد و تلاش نمی‌کند.

• در انتظار معجزه بودن - فرد بدون تلاش منتظر اتفاق خارق‌العاده‌ای است.

• انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل - فرد به شدت تحریک می‌شود و هیجانات و رفتار کنترل ندارد.

• استفاده از داروهای شیمیایی و دخانیات و مواد مشابه - استفاده از داروهای آرام‌بخش و ...

راه‌های مقابله
ناسازگارانه با
فشار روانی

۹- گزینه ۱

الگوهای رفتاری	الگوهای شناختی
فرایندهای قابل مشاهده مثل کتاب‌خواندن	غیر قابل مشاهده مثل اندیشیدن یا تفکر

- در مدرسه به چه دروسی علاقه دارید؟ - شناختی

- چه قدر از وقت خود را برای درس‌خواندن می‌گذرانید؟ - رفتاری

- معمولاً چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید؟ - رفتاری

۱۰- گزینه ۲ - هدف اصلی فرد در مقابله، حذف عامل فشارآور است.

• نکته مشاوره‌ای: آگه به یه زیبون دیگه‌ای بغوام توفیع بدم، مقابله یعنی ایچ‌آگه به عامل بیرونی (طبق گفته کتاب، ارتباط مشخص با محیط) باعث می‌شه احساسات ناخوشایندی رو تجربه کنیم و تلاشمون بر اینه که این احساسات بد رو کاهش بدم یا حذفش کنیم.

آزمون شماره ۲ - درس هشتم

۱- گزینه ۴ - فعالیت بدنی و ورزش کردن (روش)

مقابله سازگارانه با فشار روانی - باعث بی‌توجهی به فشار روانی می‌شود.

• بررسی سایر گزینه‌ها

گزینه ۱) استفاده از حس شوخ‌طبعی زمانی استفاده می‌شود که امکان حل مشکل در کوتاه‌مدت وجود ندارد. (غلبه بر مشکل)

گزینه ۲) مستلزم بودن مربوط به روش‌های مقابله ناسازگارانه است.

منفصل بودن - مربوط به ...

نیاز به تفکر
این عبارت
شبه

گزینه ۳: استفاده از مهارت حل مسئله زمانی استفاده می‌شود که فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر می‌گیرد و برای مقابله با آن از مهارت حل مسئله استفاده می‌کند.

• نکته مشاوره‌ای: بچه‌ها این مدل سوالات هم بسیار پرنگرار و پرکاربرد هستن. (به سوال ۷ در آزمون ۱۱ از همین درس مراجعه کنید).

۲- گزینه ۲ - بین سلامت جسمانی و ویژگی‌های روان‌شناختی، ارتباط متقابل و تنگاتنگی وجود دارد. بررسی این ارتباط در حوزه روان‌شناسی سلامت قرار می‌گیرد.

• نکته مشاوره‌ای: بهوت درک درست و آشنایی با مثال‌های مختلف به صفحه‌های ۸۸ و ۸۹ کتاب روان‌شناسی یه سری پزین (مثال فانم عسکری پرستار و امید ۱۴ ساله دیابتی)

۳- گزینه ۴ - یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری‌ها، سبک زندگی افراد است که روان‌شناسان سلامت آن را بررسی می‌کنند.

• مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که معمولاً همه ما در زندگی روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنیم.

• با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد.

- تغذیه

- ورزش

• ابعاد مختلف سبک زندگی - فشارهای روانی و روش‌های مقابله با آن

۴- گزینه ۳ - فشار روانی، روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است. چنین تغییری باعث بر هم خوردن تعادل در زندگی می‌شود.

بنابراین لازم است برای سازگار شدن با شرایط جدید بیشتر تلاش کنیم. پیامدهای شناختی فشار روانی شامل مواردی است که به تفکر و حافظه فردی مربوط می‌شود مثل حواس‌پرانی و از دست دادن تمرکز.

۵- گزینه ۱ - اصولاً کلیه داروهای تکانشی که در سبک‌های تصمیم‌گیری هم وجود داشته‌اند به معنی تحت تأثیر هیجانات شدید قرار گرفتن و با سرعت تصمیم گرفتن است.

در این مثال هم احمد از شدت خستگی، دست به رفتارهای تکانشی زده است.

• نکته مشاوره‌ای: برای آشنایی با نمونه‌های دیگر به سوال ۸ آزمون ۱

همین درس مراجعه کنید. (سوال ۱۱ هم در رابطه با همین موضوع است. اما

۶- گزینه ۲ - سبک فشار روانی مثبت هنگام رسیدن به هدف فشار روانی از بین می‌رود.

احتمالاً از نظر
درست‌تر شده
است.

غلبه بر مشکل از این
مسئله در آن سوال وجود
ندارد.

استفاده از حسن شوخ‌طبعی - زمانی که امکان حل مشکل در کوتاه‌مدت وجود ندارد.

روش‌های بلندمدت	• بررسی سایر گزینه‌ها
	گزینه (۱): دوجرخه‌سواری ← ورزش‌های هوازی
	گزینه (۲): نوشتن خاطرات
	گزینه (۳): انجام مسابقات ورزشی به طور مرتب ← تفریح و سرگرمی

• نکته مشاوره‌ای: مثلاً به دروازه‌بان زمانی که توپ به سمت دروازه‌اش نزدیک‌تر می‌شود فشار روانی مثبت باعث می‌شود کوبه متمرکز در آون شکل بگیرد و کوچک‌ترین حرکت‌ها رو در نفر بگیرد ولی زمانی که توپ رو کاملاً در اختیار می‌گیرد (رسیدن به هدف) فشار روانی کاملاً از بین می‌رود!

۷- گزینه ۱۰

ابعاد مهم سبک زندگی	• تغذیه ← رژیم غذایی سالم
	• ورزش
	• فشارهای روانی و روش‌های مقابله با آن

• بررسی سایر گزینه‌ها:

هر سه گزینه مربوط به روان‌شناسی سلامت هستند و با ابعاد مهم سبک زندگی ارتباطی ندارند.

گزینه (۲): تأثیر مسائل روانی بر بیماری‌های جسمانی
گزینه (۳): تأثیر بیماری‌های جسمانی بر مشکلات روانی
گزینه (۴): اهداف روان‌شناسی سلامت ← پیشگیری و درمان بیماری‌ها

۸- گزینه ۲۰: افراد که از نوع مقابله ناسازگارانه استفاده می‌کنند از موقعیت اجتناب می‌کنند.

اجتناب کردن از موقعیت یا انکار آن از نوع مقابله ناسازگارانه است که البته سبب بیشتر شدن فشار روانی می‌شود و اثرات آن وخیم‌تر و عظیم‌تر از فشار روانی است.

۹- گزینه ۳۰: فشار روانی اولیه

• شناختی ← ندانستن تمرکز، توجه و ...

• رفتاری ← فرار، گریه کردن، فریاد زدن

• جسمانی ← ترس، عصبانیت، خشم

• نکته مشاوره‌ای: به سوال ۹ و پاسخ آن در آزمون ۱ همین درس متناً مراجعه کنید. اون‌ها کامل توضیح داریم.

۱۰- گزینه ۲۰: مرور ذهنی تفریح دسته‌جمعی یا دوستان ← به خاطر آوردن یک رویداد از خوشایند از روش‌های سازگارانه کوتاه‌مدت است

برخی از روش‌های سازگارانه کوتاه‌مدت	• تنفس عمیق
	• به خاطر آوردن یک رویداد خوشایند
	• با یک بیت شعر خوشایند
	• شمردن اعداد
	• ترک موقعیت

• نکته مشاوره‌ای: متناً به صفحه ۲۴ کتاب درسی مراجعه کنید.

این ۲ گزینه سبب اصلی ابعاد بررسی نقش تغییر در روش‌های زندگی، در روان‌شناسی سلامت می‌باشد.
بنی بر تغییر است. در بافتی که تغییر می‌تواند شود که هر کدام از این‌ها می‌تواند، مربوط به اقدام نقش است.
گزینه ۲: عمل ابعاد بیماری‌ها در جسمانی
گزینه ۳: یادگیری سایر ابعاد جسمانی

مطابق روند همین کتاب، هفتم است اول

«بررسی سایر گزینه‌ها» قرار داده شود و نکته ۵ در «انتخاب باقی‌مانده در سوال چهارم»

تست‌های تکمیلی درس ۶ - آزمون الف

- ۱- عالی‌ترین و پیچیده‌ترین فعالیت شناختی انسان کدام است؟
 (۱) تصمیم‌گیری (۲) حل مسئله (۳) استدلال (۴) قضاوت
- ۲- کدام یک از گزینه‌های زیر مربوط به فرایند تصمیم‌گیری است؟
 (۱) سهیل مقطع کارشناسی را به نازگی به پایان رسانده است و بر سر ادامه تحصیل یا رفتن به سربازی تردید دارد.
 (۲) زهرا باید هشت سکه را طوری بچیند که هر یک از سکه‌ها هم‌زمان با سه سکه دیگر در تماس باشند.
 (۳) فرزاد باید ۹ دایره کوچک را به شیوه‌ای به هم وصل کند که با چهار خط مستقیم، همه نه دایره توپر به هم وصل شوند.
 (۴) مرضیه باید شماره رمز قفل کیف جدیدش را که فراموش کرده است، بیابد.
- ۳- در کدام یک از موانع تصمیم‌گیری فرد از اطلاعاتی که دیدگاهش را تأیید می‌کند، استفاده می‌کند؟
 (۱) سوگیری تأیید (۲) اعتماد افراطی (۳) کوچک‌شمردن خود (۴) کنترل نکردن هیجانات
- ۴- در کدام گزینه، به ویژگی‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری به درستی اشاره شده است؟
 (۱) در حل مسئله فرد باید بهترین راه حل را انتخاب کند.
 (۲) در تصمیم‌گیری با راه حل‌ها مواجه هستیم.
 (۳) در حل مسئله با اولویت‌ها سروکار داریم.
 (۴) در حل مسئله فقط یک راه ما را به راه حل می‌رساند.
- ۵- مبنای کدام سبک تصمیم‌گیری، مصادق عبارت دست‌دست می‌کند است؟
 (۱) تکانشی (۲) وابسته (۳) احساسی (۴) اجتنابی
- ۶- دشواری یک تصمیم تابع کدام یک از عوامل زیر است؟
 (۱) نگرش‌ها (۲) تعداد افراد تصمیم‌گیرنده (۳) هزینه‌ها (۴) مزیت‌ها
- ۷- تعارض محصول چیست؟
 (۱) ناتوانی در حل مسئله (۲) ناتوانی در قضاوت (۳) ناتوانی در تصمیم‌گیری (۴) ناتوانی در تشخیص مسئله
- ۸- فاطمه در رشته علوم انسانی فارغ‌التحصیل شده است و به رشته علوم قضایی علاقه دارد. او در آزمون سراسری، در دانشگاه یک شهر دور دست در رشته مورد علاقه‌اش پذیرفته شده است. شرط ضروری برای ادامه تحصیل در این رشته، دوری از خانواده است. به همین دلیل وی در تصمیم‌گیری در مورد ~~اینکه~~ اینجا به آن شهر برود یا خیر، دچار سردرگمی شده است. موقعیت تصمیم‌گیری فاطمه در چه وضعیتی است؟
 (۱) گرایش - گرایش ~~انف~~ (۲) اجتناب - گرایش (۳) اجتناب - اجتناب (۴) گرایش - اجتناب
- ۹- زمانی که از سبک تصمیم‌گیری استفاده می‌کنیم، بلافاصله پس از انجام تصمیم پشیمان می‌شویم.
 (۱) احساسی (۲) تکانشی (۳) اجتنابی (۴) وابسته
- ۱۰- مفهوم ضرب‌المثل «کار امروز را به فردا انداختن» اشاره به کدام یک از سبک‌های تصمیم‌گیری دارد؟
 (۱) احساسی (۲) اجتنابی (۳) تکانشی (۴) وابسته

تست‌های تکمیلی درس ۶ - آزمون ب

- ۱- از دیدگاه امام علی (ع) شرط تصمیم‌گیری کدام است؟
 (۱) مشورت (۲) نیکوسیرتی (۳) به یقین رسیدن (۴) اهمیت داشتن
- ۲- کدام یک از گزینه‌های زیر درباره تصمیم‌گیری درست است؟
 (۱) سبک اکتشافی یکی از سبک‌های تصمیم‌گیری است.
 (۲) استفاده از سبک‌های تصمیم‌گیری غیرمنطقی خطرناک است.
 (۳) اولین اقدام برای تصمیم‌گیری، شناسایی تعداد انتخاب‌ها است.
 (۴) در سبک تصمیم‌گیری احساسی ملاک، اطاعت از دیگران است.
- ۳- فرهاد در حال رانندگی کردن است. او تحت تأثیر ترغیب و فریادهای دوستانش که در ماشین نشسته‌اند، سرعت ماشین را افزایش می‌دهد و از محدوده سرعت مجاز عبور می‌کند. کدام عامل سبب تصمیم‌گیری فرهاد شده است؟
 (۱) سوگیری تأیید (۲) اعتماد افراطی (۳) کوچک‌شمردن خود (۴) کنترل نکردن هیجانات

۱. * **شهادت مشهورترین سطح سوال:** اگر مرحله اول نسبت به هم پیاپی در رشته ها (مترقب) باشد، امکان در رشته در همان ابتدا و بعد تمایل داشت و نیاز به بررسی بیشتر خواهد بود.

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز آزمون درس ۶ و ۷ (الف و ب) + آزمون تجمعی ۱ تا ۴ ۱۴۰۱-۳۰۵۱۶

۴- هر یک از مثال های زیر به ترتیب، مربوط به کدام یک از مراحل تصمیم گیری است؟

- انتخاب رشته تحصیلی

- بررسی دروس هر رشته

- مطالعه دقیق و هدفمند و کارآمد دروس یک رشته

(۱) بیان ویژگی های هر انتخاب - شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر - تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر

(۲) شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر - بیان ویژگی های هر انتخاب - تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر

(۳) شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر - اجرای بهترین اولویت - تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر

(۴) **اجرای بهترین اولویت** - شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر - ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت

۵- عبارت زیر با کدام یک از مهارت های تصمیم گیری ارتباط دارد؟

«تصمیم گیری در بین ۱۵ گزینه، راحت تر از ۱۰۰ گزینه است.»

(۱) شاخص موقعیت های پرخطر

(۲) استفاده از سبک تصمیم گیری منطقی

(۳) استفاده از روش های میان بر

(۴) شناختن تصمیم مورد نظر

۶- در کدام یک از مثال های زیر تعارض گرایش - اجتناب دیده می شود؟

(الف) آرش برای تعطیلات، قصد رفتن به شمال کشور را دارد، اما هوشناسی نسبت به سیلاب و آبگرفتگی معابر هشدار داده است.

(ب) بهرام از عدم فعالیت ورزشی خسته شده است. اما علاقه ای هم به انجام ورزش فوتبال که بقیه مشغول آن هستند ندارد.

(پ) مشغول تماشای سریال کمدی مورد علاقه تان هستید که ناگهان متوجه می شوید، یکی از شبکه ها، در حال پخش مستند حیات وحش است که

علاقه زیادی به تماشای آن دارید و در انتخاب یکی از این دو برنامه برای تماشا دچار تردید می شوید.

(۱) الف و ب *

(۲) الف

(۳) ب

(۴) پ

۷- اعضای یک ساختمان، سه نامزد نهایی را برای مدیتر شدن انتخاب کرده اند و هر یک از اعضا باید به مدیر منتخب خود رأی دهد. براساس انواع

تصمیم گیری، این مثال در کدام یک از دسته های زیر قرار می گیرد؟

(۱) مهم - ساده - گروهی (۲) مهم - پیچیده - گروهی (۳) معمولی - پیچیده - گروهی (۴) معمولی - ساده - فردی

۸- هر یک از موارد زیر، به ترتیب، مربوط به کدام سبک تصمیم گیری است؟

- بهرام نوجوانی است که علاقه زیادی به وزنه برداری دارد، بدون اینکه از ابزار مناسب این ورزش استفاده کند، به شکل ناگهانی اقدام به بلند کردن

وزنه سنگین می کند و دچار آسیب دیدگی می شود.

- سمیه باید رشته تحصیلی خود را برای تحصیل در دبیرستان انتخاب کند، دوست صمیمی او رشته تجربی را انتخاب می کند علی رغم علاقه ای

که به دروس علوم انسانی دارد برای همراه شدن با دوستش به رشته تجربی می رود.

- فردی که علاقه به خرید لوازم خانگی نو و به روز دارد، اما بعد از خرید در پرداخت اقساط آن ناکام می ماند.

(۱) احساسی - وابسته - احساسی (۲) تکانشی - وابسته - احساسی (۳) تکانشی - احساسی - وابسته (۴) احساسی - تکانشی - وابسته

۹- وقتی در موقعیتی باشیم که حتماً باید تصمیم بگیریم ولی قادر به تصمیم گیری نباشیم، چه مفهومی در روان شناسی تداعی می شود؟

(۱) درماندگی آموخته شده (۲) فشار روانی (۳) مقابله (۴) تعارض

۱۰- به روش های ثابت و یکنواخت تصمیم گیری افراد می گویند.

(۱) ملاک های تصمیم گیری (۲) سبک تصمیم گیری (۳) مراحل تصمیم گیری (۴) موانع تصمیم گیری

تست های تکمیلی درس ۷ آزمون الف

۱- عاملی که فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می دارد کدام است؟

(۱) هدف معین (۲) اراده (۳) باورها و نظام ارزشی فرد (۴) غریزه

۲- نیما مقداری پول به همراه دارد و می خواهد خوراکی مورد علاقه اش را بخرد. اما ناگهان به یاد می آورد که تصمیم گرفته بود همیشه اول صبح

مقداری پول به صندوق صدقات بیندازد. این تصمیم نیما تابع کدام یک از عوامل زیر است؟

(۱) عوامل فرارستی (۲) عوامل انگیزی (۳) عوامل زیستی (۴) عوامل غریزی

۳- کدام گزینه علاوه بر ایجاد توانمندی باعث انسجام در رفتار می شود؟

(۱) ادراک کارایی و کنترل (۲) انتخاب هدف (۳) ناهماهنگی شناختی (۴) اسناد

۴- مریم علاقه زیادی به درس ریاضی دارد و مبحث تابع را با استفاده از نرم افزارهای آموزشی و روش های مختلف فرا می گیرد. او علاوه بر درس

* حل ۲ - لازم است از ...

یعنی قبل از جابجایی شرایط مرتب را دارد.

اما نسبت به اول، ۲ مورد را دارای شرایط مرتب می شناسد. شهادت یکی از رشته های علوم

ریاضی، درس علوم را نیز برای کسب نمره بالاتر مطالعه می‌کند. کدام یک از گزینه‌های زیر به درستی به علل رفتار مریم اشاره می‌کند؟

(۱) مطالعه درس ریاضی نمونه‌ای از انگیزه بیرونی و مطالعه درس علوم نمونه‌ای از انگیزه درونی است.

(۲) مطالعه درس ریاضی نمونه‌ای از انگیزه درونی و مطالعه درس علوم نمونه‌ای از انگیزه بیرونی است.

(۳) در هر دو نوع مطالعه منبع انگیزش، بیرونی است.

(۴) در هر دو نوع مطالعه منبع انگیزش، درونی است.

۵- دلیل ناتوانی در انجام یک کار علی‌رغم داشتن توانایی، کدام است؟

(۱) اسناد (۲) فشار روانی (۳) شکل‌گیری باورهای غلط (۴) غریزه

۶- سیواش می‌گوید رانندگی در حالت خواب‌آلودگی خطرناک است، اما باز هم شب‌ها و با خستگی رانندگی می‌کند. این مثال مربوط به کدام یک از عوامل نگرشی است و سیواش برای حل این مشکل چه کاری می‌تواند انجام دهد؟

(۱) اراده - تغییر هدف (۲) اراده - تغییر نگرش

(۳) ناهماهنگی شناختی - تغییر هدف (۴) ناهماهنگی شناختی - تغییر نگرش

۷- هر چیزی که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است را چه می‌نامند؟

(۱) هدف (۲) باور (۳) اسناد (۴) نظام ارزشی فرد

برای رسیدن به درم - از انواع هماهنگی

۸- اشخاصی که پس از رد شدن در یک رشته تحصیلی فقط به معایب آن اشاره می‌کنند برای چه هماهنگی‌ای تلاش می‌کنند؟

(۱) هماهنگی ادراکی (۲) هماهنگی عاطفی (۳) هماهنگی شناختی (۴) هماهنگی قبل از تصمیم

۹- پیوندهای مختلف شناخت، تمایل زیادی به دارند.

(۱) هماهنگ بودن (۲) متفاوت بودن (۳) متضاد بودن (۴) متغیر بودن

۱۰- کدام یک از موارد زیر با بقیه متفاوت است؟

(۱) علی‌اناقش را تمیز می‌کند تا والدینش او را به سینما ببرند.

(۲) حسین تکالیفش را به موقع انجام می‌دهد تا اجازه داشته باشد در بازی فوتبال شرکت کند.

(۳) رضا عاشق کوهنوردی است و با وجود خستگی، سرما و خطرات آن، دست از حرکت برنمی‌دارد تا به قله برسد.

(۴) مینا برای این که مادرش لب‌تاپش را پس بگیرد به شدت درس می‌خواند تا با معدل خوبی سال تحصیلی را به اتمام برساند.

تست‌های تکمیلی درس ۷ آزمون ب

۱- نسبت دادن علل شکست به عوامل مختلف، مربوط به کدام یک از عوامل نگرش است؟

(۱) هماهنگی شناختی (۲) اسناد (۳) ادراک کنترل و کارایی (۴) باورها و نظام ارزشی فرد

۲- کدام مورد سبب شکل‌گیری باورهای غلط می‌شود؟

(۱) عدم حمایت اجتماعی (۲) مشکلات عاطفی (۳) اسناد (۴) ادراک کنترل

۳- عاطفه در درس زبان ضعف دارد. او روش‌های مختلفی را برای بهبود نمرات در این درس امتحان کرده ولی هیچ کدام از آن‌ها نتیجه نداده است و سرانجام به این باور رسیده است که او استعداد این درس را ندارد و کاری از دست او ساخته نیست. این مثال بیانگر کدام مفهوم است؟

(۱) ناهماهنگی شناختی (۲) فشار روانی (۳) اسناد (۴) درماندگی آموخته‌شده

۴- نگرش‌ها پس از شکل‌گیری از ثبات برخوردار شده و تابع اصل هستند.

(۱) کم‌تری - ناهماهنگی شناختی (۲) کم‌تری - هماهنگی شناختی (۳) بیشتری - ناهماهنگی شناختی (۴) بیشتری - هماهنگی شناختی

۵- عبارت «شهر ما خانه ماست» مربوط به کدام یک از عوامل نگرشی است؟

(۱) اسناد (۲) هدفمندی (۳) باور (۴) ادراک کارایی

۶- ناهماهنگی شواهد محیطی با ادراک کنترل و کارایی سبب چه چیزی می‌شود؟

(۱) ناکامی (۲) درماندگی آموخته‌شده (۳) ادراک کنترل و کارایی کاذب (۴) خطای شناختی

۷- پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار دانستن، چه اعتقادی را در فرد ایجاد می‌کند؟

(۱) برای موفق شدن به تلاش و سخت‌کوشی نیاز است. (۲) پیروزی یا شکست به عوامل بیرونی مربوط است.

(۳) پیروزی یا شکست به عوامل درونی مربوط است. (۴) رویدادها در کنترل فرد نیستند.

۸- عناصر نگرش کدام‌اند؟

(۱) شناختی - هیجانی - احساسی (۲) شناختی - هیجانی - آمادگی برای عمل

(۳) آمادگی برای عمل - منطقی - شناختی

(۴) آمادگی برای عمل - شناختی - احساسی

۹- کدام مطلب درباره هدفمندی، از عوامل نگرش درست است؟

(۱) انجام در رفتار در انتخاب هدف، باعث ایجاد توانمندی می‌شود. - در فشار انتاب هدف، انجام در رفتار، باعث ایجاد توانمندی می‌شود.

(۲) باید از ابتدا اهداف را بالا انتخاب کنیم تا انگیزه ما برای رسیدن به آن‌ها بیشتر باشد.

(۳) اگر اهداف را بسیار کوچک و بی‌ارزش انتخاب کنیم، سبب بیراهه رفتن ما می‌شود.

(۴) حرکت در مسیر دستیابی به هدف، نوعی موفقیت تلقی می‌شود.

۱۰- درستی و نادرستی هر یک از عبارات زیر به ترتیب کدام است؟

- در کنار خواسته‌های انسان، آن‌چه که رفتار را کنترل می‌کند، هدفمند بودن آن است.

- نگرش‌های دوران دانشگاه امکان بیشترین تغییر را دارند.

- برای موفق شدن، باید پیروزی یا شکست را به عوامل بیرونی مانند تلاش نسبت داد.

(۴) ن - د - ن

(۳) د - ن - د

(۲) ن - ن - ن

(۱) د - د - د

* دسوارک: «شش بنی و کنترل» بهشت دسوارک: «توصیف و تفسیر موضوعات مختلف در علم روانشناسی» نمی شود.
 سیدکلی و دسوارک: «توصیف و تفسیر موضوعات این علم» هست که بهشت دسوارک: «شش بنی و کنترل» می شود.

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز آزمون درس ۶ و ۷ (الف و ب) + آزمون تجمعی ۱ تا ۴ ۱۴۰۱-۲۰۵۱۶

آزمون تجمعی درس ۱ تا ۴

- ۱- در علوم تجربی با کمک مشاهده و روش های مختلف، رابطه بین چه چیزهایی بررسی می شود؟
 (۱) موضوع های روان شناسی (۲) پدیده های طبیعی (۳) قوانین علمی (۴) مسئله های علمی
- ۲- کدام یک از گزینه های زیر یک قانون و باور علمی است؟
 (۱) گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می شود. (۲) تکرار به موقع خاطرات موجب تحکیم حافظه می شود.
 (۳) حافظه یعنی قدرت یادآوری و بارشاسی خاطرات گذشته (۴) انگیزه بالا هنگام مطالعه، تأثیر مطلوبی در یادگیری دارد.
- ۳- کدام امر باعث می شود که توصیف دقیق از موضوعات مختلف در انسان مانند هوش، عواطف و ... بسیار دشوار گردد؟
 (۱) وجود بُعد غیر جسمانی (۲) تنبیه های متفاوت (۳) جسم و بدن (۴) پیش بینی و کنترل
- ۴- یافته های به دست آمده از روش علمی، شخصی نیست. به کدام یک از مفاهیم در روش علمی اشاره دارد؟
 (۱) تعریف عملیاتی (۲) تکرار پذیری (۳) مشاهده پذیر بودن (۴) سهولت در اندازه گیری
- ۵- کدام یک از گزینه های زیر از دلایل دشواری رسیدن به یافته های یکسان در روان شناسی نیست؟
 (۱) پیچیدگی های مربوط به انسان (۲) رعایت مسائل اخلاقی (۳) نظریات پذیرفته شده در هر علم (۴) تأثیر ارزش ها در نگاه و تفسیر پدیده های انسانی
- ۶- به ترتیب، «بر اساس کدام فرایند، آدمی از دوره جنینی تا مرگ، برخی خصوصیات را در جنبه های مختلف رشد نشان خواهد داد.» و «بسیاری از توانمندی های جسمانی و شناختی به موازات افزایش سن در کودکان از طریق مختلف به چه چیزی نیاز دارد؟»
 (۱) رشد - یادگیری (۲) بخشی - آمادگی زیستی (۳) وراثت - یادگیری (۴) عامل محیطی - آموزش
- ۷- کدام گزینه در ارتباط با ابعاد شناختی، هیجانی، اجتماعی و جسمانی کودکان درست است؟
 (۱) ابتدایی ترین و خاص ترین جنبه رشد، رشد اجتماعی است. (۲) رشد شناختی در انسان نسبت به حیوانات به دلیل تعامل با محیط بازتر و متنوع تر، رشد یافته تر است.
 (۳) انتخاب هدایای بزرگ کم ارزش بر هدایای کوچک ارزشمند مربوط به پردازش مفهومی و رشد هیجانی کودک است. (۴) وزن نوزاد پس از گذشت ۶ ماه از تولد دو برابر و پس از پایان سال اول ۳ برابر می شود.
- ۸- برای کدام یک از مفاهیم زیر یک فرایند تدریجی و پیچیده طی می شود؟
 (۱) اخلاقی (۲) رفتار (۳) بلوغ (۴) فرضیه سازی
- ۹- رضا می گوید: «بیشتر اوقات، بدون اینکه خودم بخواهم، یک دفعه و ناگهانی عصبی می شوم و چیزی می گویم یا رفتاری نشان می دهم که بلافاصله پشیمان می شوم.» رفتار رضا مربوط به کدام ابعاد رشد و مخصوص کدام یک از دوره های رشد است؟
 (۱) رشد شناختی - دوره نوجوانی (۲) رشد هیجانی - دوره نوجوانی (۳) رشد اخلاقی - دوره نوجوانی (۴) رشد شناختی - دوره کودکی
- ۱۰- کدام گزینه طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می شود؟
 (۱) تفکر فرضی (۲) هویت (۳) فرافاصله (۴) شناخت
- ۱۱- از نظر تکاملی، برای بقای موجود زنده حیاتی است.
 (۱) انتخاب محرک خاص (۲) تغییر و تفسیر محرک ها (۳) محرومیت حسی (۴) احساس محرک های بیرونی
- ۱۲- کدام عامل مؤثر در منابع توجه باعث می شود تا محرک های خاصی انتخاب شوند؟
 (۱) حواس (۲) سبک پردازش افراد و انتظارات آن ها (۳) اطلاعات موجود در حافظه (۴) ارائه پیشین محرک
- ۱۳- مثال زیر مربوط به کدام یک از گزینه های زیر است؟
 «محمد مشغول دیدن یک فیلم بسیار جذاب است، در همین زمان مادر محمد درخواست خودش را می گوید. بعد از اتمام فیلم، محمد به مادرش می گوید، من را صدا زدید کاری داشتید؟»
 (۱) به همه چیزهایی که در دامنه توجه ما قرار می گیرد آگاهی کامل داریم.
 (۲) در بعضی مواقع ما به محرک صوتی آگاهی نسبی داریم ولی آگاهی ما کامل نیست.
 (۳) آگاهی زمانی اتفاق می افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه به آن قرار می گیرد.
 (۴) وقتی موضوع مورد توجه، همیشه به صورت یکنواخت ارائه شود، فرد به آن موضوع عادت می کند.

سوال غلط
علمی دارد.

در اخلاقی یا اخلاقی

محرک حسی یا
دارنه زیر آینه
است
حسی یا حسی

این سوال مربوط به
کدام یک از سرنیزه ها است؟

یا
مثال زیر مربوط به کدام یک از سرنیزه ها است.

۱۴- خطاهایی که در هر موقعیت ردیابی ممکن است رخ دهد به چه چیزی بستگی دارد؟

(۱) اهمیت تکلیف (۲) گوش به‌رنجی (۳) تصمیم درست (۴) از دست دادن محرک هدف

۱۵- افرادی که در ادراک خود از بدنشان مشکل دارند و به طور مکرر دست به جراحی‌های زیبایی می‌زنند، به کدام اتفاق دچار شده‌اند؟

(۱) خطای ادراکی (۲) توهم (۳) خطای شناختی (۴) خطای پوزو

۱۶- کدام گزینۀ دربارهٔ رمزگردانی نادرست است؟

(۱) کودکان به صورت جزء به جزء اطلاعات را رمزگردانی می‌کنند.

(۲) در رمزگردانی جزء به جزء امکان خطای بیشتری وجود دارد.

(۳) کام به حافظه سپردن، رمزگردانی نام دارد.

(۴) به جهت نوع رمزگردانی کودکان و جزء به جزء بودن آن، به حافظهٔ آن‌ها می‌توان اعتماد کرد.

۱۷- در کدام مفهوم، گفتن اولین کلمه یکی از نشانه‌های مرتبط به آن بوده است؟ (سوال سنجاری: «لفظ اولین کلمه» از نشانه‌های مرتبط به کدام است؟)

(۱) فراموشی (۲) پدیدۀ نوک زبانی (۳) حافظهٔ کاذب (۴) بازیابی

۱۸- اگر بخواهیم به صورت هم‌زمان یادآوری یک بیت شعر، یک فرمول ریاضی و آیه‌ای از قرآن را در ذهن فعال نگه داریم، کدام مورد را در پی

خواهد داشت؟

(۱) نیرویی که صرف فعال‌سازی هر یک از آن‌ها می‌شود، کم‌تر خواهد شد.

(۲) حافظهٔ حسی، هر یک از مفاهیم را به حافظهٔ کاری انتقال داده است.

(۳) می‌توانیم بیش از چند اطلاعات را برای مدت کوتاهی ذخیره کنیم.

(۴) شکل‌گیری حافظهٔ کاری در تکالیف غیرمشابه و به صورت هم‌زمان سریع‌تر است.

۱۹- شکل‌گیری کدام حافظه، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان استفادهٔ ما هم هست؟

(۱) کاری (۲) کوتاه‌مدت (۳) بلندمدت (۴) رویدادی

۲۰- مفهوم معنی‌واژگان علاوه بر خواندن آن، به کدام یک از فنون بهسازی حافظه ارتباط دارد؟

(۱) بیان اهمیت مطلب (۲) مرور کارآمد (۳) کاهش اثر تداخل مطلب (۴) ساماندهی مطلب

پاسخنامه تست‌های تکمیلی درس ۶ آزمون الف

۱- گزینه ۱

تصمیم‌گیری
عالی‌ترین و پیچیده‌ترین فعالیت شناختی انسان
ارزیابی راه‌های مختلف و انتخاب بهترین راه

نکته مشاوره‌ای: تصمیم‌گیری و حل مسئله عالی‌ترین فعالیت شناختی انسان محسوب می‌شود. به این نکته توجه کنید.
اگر در تست، حل مسئله اومد و تصمیم‌گیری وجود نداشت، شما حل مسئله رو انتقاپ کنید به عنوان عالی‌ترین و پیچیده‌ترین فعالیت شناختی انسان. ولی اگر هر دو در گزینه‌ها بودن، تصمیم‌گیری رو انتقاپ کنید.

تفکر

استدلال
قضاوت
حل مسئله
تصمیم‌گیری

۲- گزینه ۱: تصمیم‌گیری ← ارزیابی راه‌های مختلف و انتخاب بهترین راه

در گزینه (۱): از بین دو اولویت باید بهترین اولویت را انتخاب کنیم.

نکته مشاوره‌ای: در حل مسئله ما با راه‌حل‌ها سروکار داریم نه اولویت‌ها. **سه گزینه دیگر مربوط به فرایند حل مسئله است.**

۳- گزینه ۱

سوگیری	استفاده از اطلاعات مورد تأیید
تأیید	دیدگاه شخص
	قاعده غلط

اعتماد افراطی ← اعتماد بیش از حد به **هرکس**

تصمیم‌گیری خرد

کوچک‌شمردن خود ← دست کم گرفتن خود،

عصبانی بودن و ترس بودن **اعتماد به نفس پایین**

کنترل نکردن هیجانات ← مواجهه با افراد و

حالت‌های مختلف - افرادی که قادر به کنترل هیجان منفی نباشند

نکته مشاوره‌ای: به مثال‌های کاربردی در زندگی شفیق و اتفاقات اطراف خودتون خوب توجه کنید. همه ما در بخشی از زندگی‌مون با هر ۳ مانع تصمیم‌گیری برخورد داشتیم.

۴- گزینه ۴

تصمیم‌گیری	حل مسئله
توجه به موضوع انتخاب‌ها	توجه به یافتن راه‌حل‌ها
سروکار داشتن با اولویت‌ها	سروکار داشتن با راه‌حل‌ها
انتخاب بهترین اولویت	انتخاب رادحل منبیه به حل مسئله

در حل مسئله فقط یک راه ما را به راه‌حل می‌رساند.

بررسی گزینه‌های نادرست: **مشکل**

گزینه (۱): در تصمیم‌گیری باید راه‌حل را انتخاب کنیم.

گزینه (۲): در حل مسئله با راه‌حل‌ها مواجه هستیم.

گزینه (۳): در تصمیم‌گیری با اولویت‌ها سروکار داریم.

۵- گزینه ۴

• تکانشی ← ناگهانی، با عجله و بدون محاسبه
پشیمانی بلافاصله - در نوجوانان زیاد دیده می‌شود.

• احساسی ← عواطف و هیجانات زودگذر

• وابسته ← اطاعت کورکورانه از دیگران، به جای فکر کردن

• دست‌دست کردن

• کار امروز را به فردا انداختن

• تصمیم شخص عملی نمی‌شود.

• از دست دادن زمان و **تشریف مناسبت**

سبک‌های

تصمیم‌گیری

اجتنابی

منطقی

بهترین شیوه

اندیشیدن

نکته مشاوره‌ای: استفاده از فاصله نویسی در درس روان‌شناسی بسیار کاربرد دارد.

سعی کنید پس از مطالعه عمیق کتاب، به فاصله نویسی بپردازید.

(به نمونه‌های مختلف در پاسخ سوالات توجه کنید).

۶- گزینه ۱

• توانمندی

• دشواری یک

• نگرش‌ها

• تجربیات شخصی

تصمیم‌گیری

پاسخنامه تست‌های تکمیلی درس ۶ آزمون ب

۱- گزینه ۳: ~ حضرت علی (ع) می‌فرماید: «شرط تصمیم‌گیری رسیدن به یقین است» و در حکمت ۲۷۴ بهج‌البلاغه می‌فرماید: «چون به یقین رسیدید اقدام کنید»

۲- گزینه ۲: ~ بررسی گزینه‌های نادرست

گزینه (۱): روش اکتشافی مرتبط با حل مسئله است.

گزینه (۳): اولین اقدام برای تصمیم‌گیری، شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر است.

گزینه (۴): در سبک تصمیم‌گیری وابسته، ملاک اطاعت از دیگران است.

۳- گزینه ۴: ~

• سوگیری تأیید

• اعتماد افراطی

• کوچک‌شمردن خود

• کنترل نکردن هیجانات ~ مواجه شدن با افراد

و حالت‌های مختلف در موقعیت تصمیم‌گیری و تأیید و کنترل هیجانات

۴- گزینه ۲: ~

علاقه به رشته علوم قضایی ~ امر خواستنی

تصمیم‌گیری باشد.

۵- گزینه ۳: ~

مثال توضیحی	اقدام مورد نیاز	مرکز
انتخاب رشته تحصیلی	شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر	۱
انتخاب رشته تحصیلی	شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های این تصمیم	۲
دوره دوم متوسطه از بین ۴ انتخاب	بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت	۳
امنیت شغلی و علائق تحصیلی	ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت	۴
انتخاب رشته علوم انسانی	اجرای بهترین اولویت	۵
مطالعه دقیق هدفمند و کارآمد دروس این رشته	تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر	۶
پیشرفت تحصیلی مطلوب و ابراز رضایت تحصیلی	بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر	۷

۵- گزینه ۳: ~ چند پیشنهاد برای تصمیم‌گیری بهتر:

- در برخی از تصمیم‌گیری‌ها همه افراد یکسان عمل می‌کنند، اما در آن دسته از تصمیم‌گیری‌هایی که بعد شخصی دارد، هر فردی متناسب با ویژگی‌های خودش تصمیم می‌گیرد.

۷- گزینه ۳: ~ تعارض ~ محصول ثانوی در تصمیم‌گیری

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

۸- گزینه ۴: ~

گرایش - گرایش ~ انتخاب بین دو موضوع

جذاب و خواستنی

گرایش - اجتناب ~ انتخاب بین دو امر

خواستنی و ناخواستنی

اجتناب - اجتناب ~ انتخاب بین دو مورد

نامطلوب و ناخواستنی

انواع تعارض

در این مثال:

علاقه به رشته علوم قضایی ~ امر خواستنی

دوری از خانواده ~ امر ناخواستنی

گرایش - اجتناب

۹- گزینه ۲: ~ زمانی که از سبک تصمیم‌گیری تکانشی استفاده می‌کنیم، بلافاصله پس از انجام تصمیم پشیمان می‌شویم.

• نکته مشاوره‌ای: بچه‌ها به سوال ۵ همین آزمون مراجعه کنند.

سبک‌های تصمیم‌گیری به همراه مثال‌های کاربردی اون‌ها، بسیار مهم هستن.

۱۰- گزینه ۲: ~

• دست‌دست کردن

• کار امروز را به فردا انداختن

• عملی نشدن تصمیم شخص

• از دست دادن زمان و نتیجه نرسیدن

سبک تصمیم‌گیری اجتنابی

• نکته مشاوره‌ای: از این سبک تصمیم‌گیری یعنی اجتنابی، در آزمون‌های

سراسری و آزمایشی سوالات زیادی طرح شده.

در ایام کرونا، به خاطر بیماری و داشتن زمان زیاد، خیلی از وقتها، گاه‌به‌گاهمون رو

انجام نمی‌دیم و موکول می‌کنیم به زمان دیگه‌ای و این یعنی دست‌دست

کردن کار امروز رو به فردا انداختن

- (۱) تصمیم مورد نظر را به خوبی بشناسید.
(۲) از سبک تصمیم‌گیری منطقی استفاده کنید.
(۳) در تصمیم‌گیری‌های پیچیده و مهم از روش‌های میان‌بر استفاده کنید.
تصمیم‌گیری در بین ۱۵ گزینه از ۱۰۰ گزینه - حذف تک‌تک جنبه‌ها - روش میان‌بر
(۴) موقعیت‌های پرخطر را بشناسید.
۶- گزینه ۲۰ - بررسی مثال‌ها.
الف) رفتن به شمال - خواستنی (گرایش) - تعارض گرایش - اجتناب
سیلابی بودن مسیرها - اجتناب
ب) بدون فعالیت بودن - اجتناب - تعارض اجتناب - اجتناب
نداشتن علاقه به ورزش انجام‌شده توسط دیگران - اجتناب
ب) دیدن سربال کم‌دی - گرایش - تعارض گرایش - گرایش
دیدن مستند حیات وحش - گرایش

پاسخنامه تست‌های تکمیلی درس ۷ آزمون الف

۱- گزینه ۱

هدف معین - مصون ماندن فرد	ایجاد	انتخاب
از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود	توانمندی	هدف
	انجام در رفتار	

جلوه‌ی صبری فوری ندارد به‌جای است صبر است
در خط با...
آقای...
انجام در زمان

- ۲- گزینه ۱ - عوامل فرازیستی - همان عوامل نگرشی است - فراتر از نیازهای زیستی (نیازهای غریزی)
نکته مشاوره‌ای: تو این مدل سوالات، فرد از نیازهای زیستی خودش به ظاهر نیاز دیگری یا اعتقادات به‌فصوص، دل می‌کند. مثلاً کسی که غذا نمی‌خورد چون روزه هست یا علی‌رغم فواید آلودگی نمی‌خواهد چون باید توی جمع حضور پیدا کند.

- ۳- گزینه ۲ - انتخاب هدف - ایجاد توانمندی و انجام در زمان
نکته مشاوره‌ای: سری به پاسخ سوال ۱ همین آزمون هم بزنین.
فلاسه این‌که هدف خیلی موقت، آگه کسی هدف نداشته باشه، یعنی هیچی.

۴- گزینه ۲

انگیزه بیرونی	انگیزه درونی
منبع انگیزه، پاداش بیرونی	کلیدواژه‌هایی مثل علاقه و از این دست معمولاً در این مثال‌ها زیاد دیده می‌شود.
است: مثل نمره گرفتن یا پول دریافت کردن.	

انگیزه بیرونی - عامل خارجی، فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد.

۷- گزینه ۱

تعداد اولویت‌ها	ساده	پیچیده
میزان اهمیت	مهم ساده	مهم پیچیده
اهمیت بالا یا مهم	معمولی ساده	معمولی پیچیده



از نظر میزان اهمیت این تصمیم‌گیری مهم است و از نظر تعداد اولویت‌ها ساده است. چون فقط با ۳ نامزد مواجه هستیم و در نهایت این تصمیم‌گیری یک تصمیم‌گیری گروهی است.

۸- گزینه ۲

سبک تصمیم‌گیری
نکته: عمدتاً در دوره نوجوانی مشاهده می‌شود.
ناگهانی است و با عجله و بدون

این Bold بنویس

با دقت تصمیم‌گیری را بگیریم اما Bold را رد.

درونی ← فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می‌دهد.

۵- گزینه ۳

شکل‌گیری یک باور غلط در مورد

- خود
- توانمندی‌های خود
- دیگران

۶- گزینه ۴ → برای حل مشکل ناهماهنگی شناختی می‌توان نگرش یا رفتار را تغییر داد.

توی این مثال سیاهوش چند تا راهکار داره که تنش ذهنی ناشی از ناهماهنگی شناختی رو برطرف کنه. مثلاً رفتار یا شناخت رو تغییر بده یا این‌که برای رفتارش توجیه بیاره. به طور مثال بگه من امشب عجله داشتم، واسه همین شب شروع به رانندگی کردم.

۷- گزینه ۱

- هر چیزی که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است.
- ایجاد توانمندی و انسجام رفتار

هدف

• مصون داشتن از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی

• نکته مشاوره‌ای: هدف متمرکز بر آینده است و با تلاش و کوشش به دست می‌آید.

۸- گزینه ۳ → این افراد به نوعی در حال توجیه کردن هستند تا بین شناخت و رفتار هماهنگی ایجاد کنند. (هماهنگی شناختی)

• نکته مشاوره‌ای:

برای این‌که افراد دچار ناهماهنگی به رفتارها و توجیهات روی میارن. شناختی نشون (ایجاد هماهنگی بین ناهماهنگی هم قبلی تافوشایند و رفتار و شناخت) رو تنش زاست.

مثال: شخصی که می‌گوید «من حافظه خوبی دارم» و در جمله بعدی می‌گوید «من نام معلم پایه اول ابتدایی‌ام را فراموش کرده‌ام».

در این حالت فرد به توجیهات و بهانه تراشی روی می‌آورد.

- نام معلم ابتدایی اهمیت ندارد.
- ستم کمی بالا رفته و ...

۹- گزینه ۱ → پیوندهای عناصر مختلف شناخت تمایل به هماهنگ بودن دارند. احساس عدم آرامش در ما یک خطا هست که به خاطر تعارض میان دو شناخت متفاوت کاذب می‌شود و ما می‌خواهیم تعارض را حل کنیم تا به آرامش برسیم.

برود می‌آید

۱۰- گزینه ۳ → بررسی گزینه‌ها:

گزینه (۱): علی اتاقش را تمیز می‌کند تا به سینما برود ← منبع انگیزه ← بیرون از فرد (سینما رفتن)

گزینه (۲): انجام دادن تکالیف به موقع باعث شرکت در بازی فوتبال می‌شود ← منبع انگیزه ← بیرون از فرد (شرکت در بازی فوتبال)

گزینه (۳): عاشق کوهنوردی بودن ← منبع انگیزه ← درونی (علاقه به انجام کار)

گزینه (۴): درس خواندن برای خرید لب‌تاپ ← منبع انگیزه ← بیرون از فرد (خرید لب‌تاپ)

پاسخنامه تست‌های تکمیلی درس ۷ آزمون ب

۱- گزینه ۲

دسته‌بندی‌های اسناد	
قابل کنترل	غیر قابل کنترل
مثل تلاش یا برنامه‌ریزی	مثل توانایی پایین یا دشواری تکلیف
پایدار	ناپایدار
استعداد و دشواری تکلیف	میزان تلاش
بیرونی	درونی
دیگران مقصرند. (شکست)	خودم مقصرم. (پیروزی)

۲- گزینه ۱

عوامل شکل‌گیری باور غلط

فردی
بیرونی

عوامل فردی	عوامل بیرونی
احساس ناتوانی، ناامیدی، بی‌ارزشی	تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی

۳- گزینه ۴ → درماندگی آموخته شده هم به نوعی یک باور غلط است.

درماندگی آموخته شده • باور داشتن به این‌که ناتوانیم و کنترلی بر محیط خود نداریم.

- برای تغییر دادن شرایط نمی توانیم کاری انجام دهیم.
- انگیزه عمل در فرد به وجود نمی آید تلاش نمی کند.
- پیامدها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارد.

* نکته مشاوره ای: سوالات مربوط به درمانی آموخته شده سوم زیادی در آزمون های مختلف دارد. تمام نمونه ها رو سنی کردیم در آزمون های مختلف بیاوریم.

به خلاصه نویسی و سوالات مفهومی آن خوب دقت کنید.

۸- گزینه ۴

- شناختی
- عناصر نگرش
- احساسی
- آمادگی برای عمل

نگرش های هماهنگ با نگرش های خانواده دوران در مدرسه نیز از هماهنگی برخوردار است. بیشترین تغییر دوران دانشگاه

۹- گزینه ۴ بررسی گزینه های نادرست

گزینه (۱): انتخاب هدف، علاوه بر ایجاد توانمندی، باعث انسجام رفتار می شود.

گزینه (۲): اگر ابتدا اهداف را بالا و دست نیافتنی انتخاب کنیم هرگز نمی توانیم به آن ها دست پیدا کنیم و از تلاش بازمی مانیم. گزینه (۳): اگر اهداف را بسیار کوچک و بی ارزش و زودگذر انتخاب کنیم، هرگز انگیزه تلاش و عمل ایجاد نمی شود، زیرا از انجام آن ها احساس ارزشمندی و غرور نمی کنیم.

- حرکت در مسیر دستیابی به هدف، نوعی موفقیت تلقی می شود - فرد تحت تأثیر موانع زودگذر و عواملی همچون خستگی قرار نمی گیرد.

۱۰- گزینه ۴ بررسی عبارات نادرست

عبارت اول: در کنار خواسته های انسان، آن چه که رفتار را کنترل می کند نگرش است.

عبارت سوم: باید پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش نسبت داد نه به عوامل بیرونی مانند دشواری تکلیف.

پاسخنامه آزمون تجمعی درس ۱ تا ۴

۱- گزینه ۲

علم تجربی استفاده از روش ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه گیری

* نکته مشاوره ای: به جدول زیر توجه کنید.

کار یا تلاش	نتیجه
• فشار دادن دکمه	• قطع نشدن صدا و ادامه یافتن صدای گوش خراش
• خوردن دارو	• بهبود نیافتن سردرد
• دستکاری خودرو	• روشن نشدن آن
• خواندن درس	• نگرشتن نمره خوب

۴- گزینه ۴ نگرش ها، پس از شکل گیری، از ثبات

بیشتری برخوردار شده و تابع اصل هماهنگی شناختی هستند.

یعنی در برابر تغییر مقاومت می کنند.

* نکته مشاوره ای: ویژگی نگرش ثابت و پایدار بودن

۵- گزینه ۳

موتور محرکه قوی جهت دستیابی به هدف های فردی و جمعی به وسیله ارکانی همچون خانواده، مدرسه، اجتماع و در نهایت به وسیله خود فرد ساخته می شود.

* مثال داستان فالکون ها - جنگ تحمیلی

* نکته مشاوره ای: اثر نیروی باورهای مثبت و سازنده بسیار موثره، یعنی آگه باور غلط شکل بگیرد حتی آگه توانایی انجام کاری رو هم داشته باشیم، باز نمی توانیم با موفقیت اون کار رو انجام بدیم.

۶- گزینه ۳

ادراک کنترل باید سازنده باشد. با شواهد محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد.

در صورت ناهماهنگی - ایجاد نوعی ادراک کنترل و کارایی

کاذب - مانع بروز رفتار می شود.

۷- گزینه ۴ بررسی گزینه ها

گزینه های (۲) و (۳): مربوط به عامل اسناد هستند.

درماندگی • پیامدهای رفتار مستقل از خود رفتار

هر کدام از موارد
تیم اول
مقابل صورت مسئله
باجود در
نتیجه هم قرار گیر

استفاده از روش مشاهده و روش‌های مختلف بررسی رابطه بین پدیده‌های طبیعی	تعریف عملیاتی	سهولت در اندازه‌گیری دقیق و شفاف و قابل اندازه‌گیری	برداشت یکسان
• نکته مشاوره‌ای: به‌هوا، وقتی حرف از علم خبری می‌زنیم یعنی مشاهده، روش‌های تکرارپذیری، پدیده‌های طبیعی و قابل مشاهده و مفاهیمی مثل مسئله، فرضیه، قانون و نظریه.	ویژگی‌های روش علمی	• مشخص نبودن یافته‌ها • تکرار یافته‌ها با رعایت ضوابط علمی	سرور این بند Bold باشد سرور دوم بند Bold باشد

غرض از تئوری و باور علمی

انگیزه بالا هنگام مطالعه، تأثیر مطلوبی در یادگیری دارد.	باور و قانون علمی	۵- گزینه ۳۰	• پیچیدگی پژوهش‌های مربوط به انسان • رعایت مسائل اخلاقی • تأثیر ارزش‌ها در نگاه و تفسیر پدیده‌های انسانی
• یادداشت دادن در مقابل یک رفتار، در تکرار آن رفتار مؤثر است.		دلیل دشواری رسیدن به یافته‌های یکسان در روان‌شناسی	

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه‌های (۱) و (۲): هر دو به فرضیه اشاره دارد. فرضیه یک حمله خبری است که به تبیین یک پدیده هم می‌تواند اشاره داشته باشد. (متغیر)

- گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می‌شود.

- تکرار به موقع خاطرات موجب تحکیم حافظه می‌شود.

گزینه (۳): به توصیف یک پدیده اشاره دارد.

• نکته مشاوره‌ای: تفاوت بین فرضیه و مسئله و باور و نظریه رو با هم

بررسی کنیم!

• مسئله ← جمله سؤالی.

• جمله خبریه.

• فرضیه

• تبیین یک پدیده

• ارتباط بین دو متغیر

→ Bold شود

• باور و قانون ← وجود کلمه‌های اثر یا تأثیر یا مؤثر در جمله (متغیر)

• نظریه ← وجود کلمه نظریه در جمله

۲- گزینه ۱۰: مهم‌ترین دلیل دشواری پیش‌بینی و کنترل ← پیچیدگی و دشواری توصیف و تبیین در موضوعات مختلف در علم روان‌شناسی

بعد جسمی (جسم و بدن)

انسان	بعد غیر جسمانی	• هوش، عواطف، شناخت، اراده و ... • موجب دشواری در توصیف دقیق از موضوعات
-------	----------------	--

- بسیاری از توانمندی‌های جسمانی و شناختی به موارات افزایش سن در کودکان از طرق مختلف به یادگیری نیاز دارد.

۷- گزینه ۴۰: بررسی گزینه‌های نادرست،

گزینه (۱): ابتدایی‌ترین و شاخص‌ترین جنبه رشد، رشد جسمانی - حرکتی است.

گزینه (۲): رشد هیجانی در انسان نسبت به حیوانات، به دلیل آگاهی بیشتر و برقراری تعامل با محیط بازتر و متنوع‌تر، رشد یافته‌تر است.

گزینه (۳): انتخاب هدایای بزرگ کم‌ارزش بر هدایای کوچک پُزارزش مربوط به پردازش ادراکی و رشد شناختی کودک است.

۸- گزینه ۱۰: * ! انفعالی

اخلاق ← یک فرایند تدریجی	• هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند.
و پیچیده در تبیین فرایند رشد	• مسئول رفتار خود نیستند.
درک اخلاقی (کودکان)	

۹- گزینه ۲۰

رشد هیجانی | تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی

۴- گزینه ۲۰

همه اخلاق یک فرایند تدریجی و پیچیده هستند
همه تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی
برای تبیین فرایند رشد درک اخلاقی (کودکان) مسئول رفتار خود نیستند

این که از دست دادن را فدای هشدار کاذب بکنیم و با سرعتی، سنگی به اهمیت تکلیف دارد.

• تکلیف مهم‌تر با هشدار کاذب همراه است

• بکنه مشاوره‌ای به جدول زیر دقت کن: (قبل از مطالعه)

موقعیت‌های رد پای علامت		
علامت	رد پای علامت	رد پای نشدن علامت
حاضر	احاطت یا تصمیم درست	از دست دادن محرک هدف
غایب	هشدار کاذب	رد درست

۱۵- گزینه ۳

تجایح ادراک با احساس متفاوت است.

خطاهای هر چه تعداد خطاها بیشتر باشد، به عنوان یک

ادراکی خطای شناختی وارد نظام ذهنی فرد می‌شود.

جراحی‌های زیبایی مکرر ← خطای شناختی

۱۶- گزینه ۴

کودکان به صورت جزه به جزه اطلاعات را رمزگردانی می‌کند.

بزرگسالان به صورت کلی و خلاصه رمزگردانی می‌کند.

در رمزگردانی جزه به جزه امکان خطای بیشتری وجود دارد.

به حافظه کودکان نمی‌توان اعتماد کرد.

۱۷- گزینه ۲

- فرد می‌گوید من پاسخ این سؤال را می‌دانم، ولی نمی‌توانم بگویم.

- مشکل در بازیابی اطلاعات

- وابسته به نشانه‌های اطلاعات در حافظه (۱)

- گفتن اولین کلمه یکی از نشانه‌های مرتبط به آن بوده است.

۱۸- گزینه ۱۵ اگر بخواهید به صورت همزمان یادآوری

یک بیت شعر، یک فرمول ریاضی و آیه‌ای از قرآن را در ذهن فعال

نگه دارید، نیرویی که صرف فعال‌سازی هر یک از آن‌ها می‌شود،

کم‌تر خواهد شد.

در دوره افزایش تحریک‌پذیری بی‌ثباتی در احساسات و هیجانات

در این مثال عصبانی شدن ناگهانی و پشیمانی سریع، به رشد

هیجانی در دوره نوجوانی اشاره دارد.

۱۰- گزینه ۲

تجاری که فرد بس خود و دیگران می‌گذارد.

طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران

• بکنه مشاوره‌ای ارتباط فرد با دیگران و عقاید و ارزش‌ها و نحوه تفکر و ویژگی‌های مختلف (اجسی، جنسی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، هیجانی، کرامتی و شفاهی) به هویت اشاره دارند.

۱۱- گزینه ۴

از نظر تکاملی، احساس محرک‌های بیرونی برای بقای موجود زنده

(به عبارت موجودات زنده کمک می‌کند).

حیاتی است.

محرومیت حسنی آزاددهنده است ولی درگیری حواس مختلف

با محرک‌های متنوع، لذت بخش.

• محرومیت حسنی آزاددهنده
• درگیر حواس مختلف با محرک‌های متنوع
• لذت بخش

۱۲- گزینه ۲

احواس ما ← تحریک به وسیله محرک‌های

بیرونی

عوامل مؤثر اطلاعات موجود در حافظه ← یکی از منابع

مهم توجه

سیک پردازش افراد و انتظارات آن‌ها ←

موجب انتخاب محرک‌های خاص

۱۳- گزینه ۲ به همه چیزهایی که در دامنه توجه ما

قرار می‌گیرد، آگاهی کامل نداریم.

در این مثال، محمد به محرک صوتی آگاهی نسبی داشته ولی

آگاهی او کامل نیست.

۱۴- گزینه ۱۵

در هر موقعیت رد پای دو خطا

از دست دادن محرک هدف

هشدار کاذب

ممکن است رخ دهد

* بازیابی اطلاعات از حافظه وابسته به نشانه‌های آن اطلاعات
و قدرت نشانه‌ها در بازیابی بهتر از حافظه

مهم ترین دلیل فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت -
محوشدن اطلاعات به علت گذشت زمان ~~این مطلب در جواب سوال ۱۸ ندارد.~~

۱۹- گزینه «۱» شکل گیری حافظه کاری، علاوه بر
اثربخشی از زمان، تابع میزان استفاده ما هم هست.

این سوال غلط محسوب می شود - علمی دارد.

- نقش مهم در تفکر
- همانند یک تخته سیاه
- فراهم کردن فضای کار برای فعالیت جاری ذهن

حافظه کاری

- خدمت رسانی به سایر اجزای شناخت

- میز کار همه اجزای شناخت

۱۰. دفتر مطالب که به جهت توانایی آن با آنها نیاز داریم

* نکته مشاوره ای * بیشترین سوالات مطرح شده در نگور و آزمون های

آزمایشی از حافظه کاری مطرح شده! به نمونه های این سوالات در آزمون های

درس ۳ مراجعه کنید.

۲۰- گزینه «۳»

- یادگیری عمیق برای کنترل اثر تداخل

کاهش اثر

- علاوه بر واژگان، معانی آن ها را هم باید

تداخل

فهمید.

مطالب

۱) «درست که روش علمی یک فراز است و در واقع «عباران رسیدن به هدف» است مفهوم فراز این عبارت را بنویسید و شکل دهید. اما «عباران رسیدن به هدف» مفهوم مستقیم روش علمی نیست. پس بخش سوم نیز بنویسید ۳ (در زیر نیز روش این سوال است) باید (فراز) باشد نه روش علمی.

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز آزمون جامع شماره ۴ تا ۷ - سوال ۳۰۵۱۶-۱۴۰۰

آزمون شماره ۴ - روان شناسی

۱- پیش بینی و کنترل کدام یک از موضوعات زیر آسان تر است؟

- (۱) تکرار به موقع خاطرات باعث تحکیم حافظه می شود.
 - (۲) امید به آینده، انگیزه پیشرفت را افزایش می دهد.
 - (۳) امید به زندگی رابطه معکوس با میزان افسردگی دارد.
 - (۴) به ازای افزایش ارتفاع، دما کاهش خواهد یافت.
- ۲- هر یک از عبارات زیر به ترتیب به چه مفاهیمی اشاره دارند؟
- خصوصی و شخصی نبودن یافته های به دست آمده از روش علمی
 - ابهام زدایی و روشن سازی
 - جریان رسیدن به هدف

شکل عقدا
دارد

روش علمی

- (۱) تعریف عملیاتی - هوش - فرایند
 - (۲) تعریف عملیاتی - موقعیت نامعین - فرایند
 - (۳) تکرارپذیری - موقعیت نامعین - روش علمی
 - (۴) تکرارپذیری - فرایند - روش علمی
- ۳- رشد انسان از زمان شروع می شود و از عوامل مؤثر بر رشد این دوره نیست؟
- (۱) تشکیل نطفه - ویژگی شاخصی مادر
 - (۲) تولد - حالت های هیجانی
 - (۳) تشکیل نطفه - فشار روانی
 - (۴) تولد - ارتباط معنوی با خلق هستی

۴- به ترتیب، کدام گزینه تکمیل کننده جاهای خالی است؟

- تمرکز دانش آموزان انسانی بر روی سوالات عربی، نمونه ای از

- دانشمندان با طرح موقعیت های ناشناخته و مجهول را خلق می کنند.

- همانند نور در شب تاریک است. هر چه بر شدت نور افزوده شود، از مقدار تاریکی کاسته می شود.

(۱) رفتار - نظریه - تعریف عملیاتی مسئله - روش علمی روشی

(۲) شناخت - مسئله - روش علمی روشی

(۳) رفتار - نظریه - تعریف عملیاتی

(۴) شناخت - مسئله - روش علمی روشی

۵- امیرعلی، کودکی نوپا و در حال سپری کردن دوران طفولیت خود است، احتمال بروز کدام مهارت در دامنۀ سنی او بیشتر است؟

(۱) راه رفتن با کمک (۲) راه رفتن مستقل (۳) ایستادن با کمک (۴) بلند شدن از وضعیت نشسته

۶- عبارت زیر به کدام گزینه ارتباط بیشتری دارد؟

«بهنام به یک بیماری مبتلاست، او فکر می کند که وقتی در اتاق تنهاست، صدای حرف زدن فرد دیگری را می شنود.»

(۱) ادراک با احساس متفاوت است.

(۲) گاهی جبری را ادراک می کنیم که احساس نشده است.

(۳) گاهی جبری را که وجود خارجی دارد، ادراک نمی کنیم.

(۴) آنچه را حس می کنیم لزوماً چیزی نیست که در ذهن خود ادراک می کنیم.

۷- به وجود آوردن هر چیزی که انسان می کوشد به آن برسد و فکر می کند برای او مؤثر و مفید است، به کدام عامل مؤثر در تمرکز مربوط می شود؟

(۱) یکتاخوانی و ثبات نسی

(۲) درگیری و انگیزگی ذهنی

(۳) تمیزات درونی محرک

(۴) آشنایی نسبی با محرک

۸- پدیده «آمادیسازی» نشانگر چیست؟

(۱) به همه آنچه که توجه داریم، آگاهی کامل نداریم.

(۲) برای ایجاد تمرکز، ابتدا باید توجه شکل بگیرد.

(۳) نوع انتظار افراد بر توجه آن ها در آینده تأثیر می گذارد.

(۴) خوگیری مانع آگاهی کامل می شود.

۹- هنگام یادآوری کدام دو جفت واژگان زیر، احتمال خطا کمتر است؟

(۱) خودکار - اسفالت / فرش - کلاس

(۲) پنجره - چرخ / پیاز - سالاد

(۳) خودرو - لاستیک / گوجه فرنگی - سالاد

(۴) باران - اسفالت / گوجه فرنگی - پیاز

۱۰- کدام حافظه، همانند یک تخته سیاه است؟

(۱) معنایی

(۲) حسی

(۳) رویدادی

(۴) کاری

۱۱- رابطه علت و معلول در کدام گزینه درست است؟

(۱) نابولی در حل مسئله - تعارض

(۲) ناکامی - پرخاشگری

(۳) رویدادی

(۴) کاری

۲) نیزه ۴ هم تقریباً همان اندازه تنه های درختی (مفصلی) دارند.

شهادی - باران - دیوار / گوجه فرنگی - پیاز
بارش های نیزه ۴

۱۲- این که حل تمرین‌های ادبیات تخصصی برای یک معلم ادبیات، آسان، اما برای دیگران مسئله است، بیانگر کدام ویژگی و کدام عامل مؤثر بر حل مسئله می‌باشد؟

- (۱) در جریان حل مسئله، توانمندی‌های ما محدود است - تجربه گذشته
(۲) در جریان حل مسئله، راه منطقی به کار گرفته می‌شود - نوع نگاه به مسئله
(۳) در جریان حل مسئله، توانمندی‌های ما محدود است - نوع نگاه به مسئله
(۴) حل مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است - تجربه گذشته
۱۳- در ارتباط با مراحل حل مسئله، به ترتیب (الف - ب - ج - د) کدام گزینه درست است؟



- (۱) ارزیابی - اجرا - اصلاح
(۲) اجرا - اصلاح - ارزیابی
(۳) اجرا - ارزیابی - اصلاح
(۴) اصلاح - اجرا - ارزیابی

۱۴- کدام گزینه در رابطه با «پیامدهای ناتوانی در حل مسئله» نادرست است؟

- (۱) بسیاری از افرادی که احساس شکست می‌کنند، مهارت‌های حل مسئله را نمی‌دانند.
(۲) افرادی که مدام در حالت فشار روانی قرار دارند، روش‌های کارآمد حل مسئله را نمی‌دانند.
(۳) ناکامی محصول ناتوانی در حل مسئله است.
(۴) افرادی که در حل مسئله، دانش و تجربه لازم را ندارند نسبت به دیگران، احساس عاطفی متفاوتی را تجربه نمی‌کنند.

۱۵- وقتی به «مهم و معمولی بودن» انواع تصمیم‌گیری اشاره شده است، به چه موردی توجه می‌شود؟

- (۱) تعداد اولویت (۲) اهمیت تصمیم (۳) تعداد افراد تصمیم‌گیرنده (۴) توانمندی‌ها

۱۶- در کدام گزینه، انگیزه علی برای جبران شکست در آینده بیشتر خواهد بود؟

- (۱) سوالات امتحان عربی خیلی سخت شده‌اند، به همین علت نمره کمی می‌آورم.
(۲) علی می‌گوید برای یادگرفتن درس فیزیک استعداد ندارم و هر چه بخوانم فایده ندارد.
(۳) برای کنکور تلاش کافی نکردم و برنامه‌ریزی خوبی نداشتم.
(۴) هیچ‌گاه در مسابقات علمی شانس نمی‌آورم که ~~کنکور~~ جزو نفرات برتر شوم.

۱۷- کدام گزینه در ارتباط با «انتخاب اهداف بسیار کوچک و زودگذر»، درست است؟

- (۱) هرگز انگیزه تلاش و عمل ایجاد نمی‌شود.
(۲) باعث افزایش انگیزه تلاش و کار زیاد می‌شود.
(۳) از احیای آن‌ها احساس ارزشمندی می‌گشاید، ولی به آن‌ها افتخار نمی‌کند.
(۴) از احیای آن‌ها احساس غرور می‌کند.

۱۸- کدام عامل، علاوه بر ایجاد توانمندی، باعث انسجام در رفتار می‌شود؟

- (۱) تمرکز (۲) تحلیل موضوع (۳) انگیزه (۴) انتخاب هدف

۱۹- رضا در هنگام رانندگی، دچار سانحه می‌شود، سپس دچار حواس‌پرتی شده و به راننده مقابل توهین می‌کند، به ترتیب، این فرد کدام علائم فشار روانی را از خود نشان می‌دهد؟

- (۱) هیجانی - شناختی (۲) شناختی - رفتاری (۳) شناختی - هیجانی (۴) هیجانی - رفتاری

۲۰- کدام عامل در انگیزه بیرونی، فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد؟

- (۱) فردی (۲) خارجی (۳) تمرکز (۴) توجه

آزمون شماره ۵

۱- در کدام یک از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات، برخی از محققان در محیط آزمایشگاهی به مطالعه موضوعات می‌پردازند؟

- (۱) پرسش‌نامه (۲) مصاحبه (۳) مشاهده (۴) آزمون

۲- چند مورد از عبارات زیر در رابطه با شناخت درست است؟

همه است - همه بعد عقلی ندارد.
این ممکن است درجه نشود.

- نتیجه تحریک گیرنده‌های حسی، همچون گوش و چشم، شناخت نام دارد.
- عالی‌ترین فعالیت شناختی، تصمیم‌گیری است.
- با استفاده از اطلاعات خام موجود در حافظه می‌توان استنباط‌های زیادی انجام داد و به مراتب بالاتر شناخت دست یافت.
- ۲ (۱) ۲ (۲) ۱ (۳) ۴ (۴) صفر
- ۳- در چه صورت شناخت شکل گرفته، پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود؟
(۱) برداش متنی بر ویژگی‌های کیفی باشد.
(۲) برداش متنی بر ویژگی‌های حسی باشد.
(۳) از شناخت پایه به سمت شناخت عالی حرکت کنیم.
(۴) پردازش ادراکی باشد.
- ۴- عبارت بیان شده در کدام گزینه نادرست است؟
(۱) تعریف واحدی برای روان‌شناسی وجود ندارد.
(۲) تعریف در نبراهای زیستی تأثیری روی توصیف‌های موجود در علم روان‌شناسی ندارد.
(۳) با استفاده از جامع‌ترین تعریف روان‌شناسی، روان‌شناسی علم مطالعه رفتار و شناخت است.
(۴) حافظه، از جمله فرایندهایی است که به شکل غیرمستقیم بررسی می‌شود.
- ۵- کدام یک از گزینه‌های زیر به ویژگی دوقلوهای همسان اشاره دارد؟
(۱) از دو تخمک جدا به وجود آمده‌اند.
(۲) ویژگی‌های وراثتی متفاوت دارند.
(۳) رشد شناختی و اجتماعی کلی دارند.
(۴) از لحاظ ظاهر و رفتار، بیشتر اوقات قابل تشخیص نیستند.
- ۶- مشاور مدرسه به پدر محمد توصیه می‌کند که در حضور دیگران از او عیب‌جویی نشود. این توصیه مربوط به کدام یک از پیامدهای تغییرات شناختی است و این تغییرات در چه دورانی رخ می‌دهد؟
(۱) حساسیت نسبت به انتقاد دیگران - نوجوانی
(۲) حساسیت نسبت به انتقاد دیگران - کودکی
(۳) آرمان‌گرایی و عیب‌جویی - نوجوانی
(۴) آرمان‌گرایی و عیب‌جویی - کودکی
- ۷- سعید مدتی است تصور می‌کند انرژی بسیار زیادی دارد. بنابراین در معابر شهری با سرعت غیرمجاز حرکت می‌کند و سبقت غیرمجاز می‌گیرد. اصلی‌ترین دلیل بروز این نوع رفتار کدام است؟
(۱) مشکل در تصمیم‌گیری روزمره
(۲) تغییرات شناختی
(۳) هدایت‌شدن و به کارگیری غلط هجالت
(۴) تغییرات فزبولوژیکی و هورمونی
- ۸- زمانی که از نمای بالا، حیاط مدرسه را نگاه می‌کنیم، تمایل داریم صفوف دانش‌آموزان را به صورت یک خط صاف ببینیم. این نوع از تعادل مربوط به کدام یک از اصول گشتالت است؟
(۱) شکل و زمینه
(۲) محاورت
(۳) مشابهت
(۴) تکمیل
- ۹- در یک بازی از شما خواسته می‌شود که روبه‌روی یک دیوار بنشینید و به دیوار نگاه کنید، هر موقع نقطه نورانی کوچکی روی دیوار ساطع شد، آن را گزارش کنید. در صورتی که نور تابانده نشود، ولی آن را گزارش کنید، تصمیم شما از کدام نوع است؟
(۱) رد درست
(۲) از دست دادن محرک هدف
(۳) هشدار کاذب
(۴) اصابت به هدف
- ۱۰- زهرا و زینب مشغول انجام بازی شاعره با همدیگر هستند. در یکی از بخش‌های بازی زهرا مصراع اول شعر را می‌خواند، ولی در به یاد آوردن مصراع دوم دچار مشکل می‌شود. زینب برای کمک به زهرا کلمه اول مصراع دوم را می‌گوید و زهرا به محض شنیدن، ادامه مصراع را می‌خواند. با توجه به این مثال، زهرا در کدام یک از مراحل حافظه دچار مشکل شده است و نام این پدیده چیست؟
(۱) بازیابی - نوک زبانی
(۲) بازیابی - آماده‌سازی
(۳) اندورش - نوک زبانی
(۴) اندورش - آماده‌سازی
- ۱۱- کدام یک از موارد زیر یکی از نتایج آزمایش اینگهوس است؟
(۱) بیشترین مقدار فراموشی در ساعت‌های نخست بعد از یادگیری است.
(۲) گروهی که استراحت کرده‌اند موفقیت بیشتری در بازیابی مطالب خواهند داشت.
(۳) هر چه به مطالب علاقه داشته باشیم، فراموشی آن کمتر خواهد بود.
(۴) برای بازیابی اطلاعات، نشانه‌های درونی کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی هستند.
- ۱۲- در حل مسئله، بن‌بست در چه زمانی ایجاد می‌شود و راه خروج از بن‌بست کدام است؟
(۱) زمانی که از تجربه گذشته استفاده می‌کنیم - انتقال
(۲) زمانی که از تجربه گذشته استفاده می‌کنیم - تغییر بازتابی مسئله
(۳) با نگاه فعلی قادر به حل مسئله باشیم - تفسیر بازتابی مسئله
(۴) با نگاه فعلی قادر به حل مسئله نباشیم - انتقال
- ۱۳- به ترتیب، مرحله دوم و سوم حل مسئله در کدام گزینه به درستی ذکر شده است؟

این سوال آخر صفحه قبل است. کل مسئله به هفت سوال را دارد، به استناد این صفحه مشکل شود، این سوال (۱۳) هم می‌تواند در استناد صفحه بعد و در کنار زمینه این سوال قرار گیرد.

* در سوال ۱۳ - گزینه ۳ و ۴ وجود نقش بین ۲ عبارت بی معنا و صمیم است. یا نیز به لحاظ نمود یا ساختار
ارتباطی بین مفاهیم در هر ۲ گزینه.

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز آزمون جامع شماره ۴ تا ۷ - سؤال ۲۰۵۱۶-۱۴۰۰

صورت سوال

بهین منحه
صقل شود

- (۱) تشخیص مسئله - به کارگیری راه حل مناسب برای حل مسئله
(۲) به کارگیری راه حل مناسب - ارزیابی راه حل
۱۴- در کدام گزینه، عبارت مطرح شده با عنوان روبه روی آن ارتباط ندارد؟
(۱) از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی - شکل گیری هویت
(۲) نرس از غریبه - بستادن با کمک
(۳) نرس از غریبه - بستادن با کمک
(۴) نرس از غریبه - بستادن با کمک
۱۵- آرمین در یک ساختمان مسکونی زندگی می کند. او باور دارد که یکی از همسایه های طبقه پایینی خلافتکار است و علی رغم اینکه توصیفاتی از همسایه های دیگر می شنود که همسایه مورد نظر یک فرد خیر و مورد اعتماد است، هم چنان بر باور خلافتکار بودن این فرد پافشاری می کند. آرمین تحت تأثیر کدام یک از موانع تصمیم گیری است؟
(۱) اعتماد افراطی
(۲) کوچک شمردن خود
(۳) سوگیری تأیید
(۴) کنترل نکردن هیجانات
۱۶- برای حفظ واژگان کتاب، عدم فراموشی آن، کدام روش مناسب تر است؟
(۱) سبب معنایی
(۲) برگردان به زبان خودمان
(۳) نمایش بخشی
(۴) مطالعه چندحسی
۱۷- هنگامی که فرد به موجودی بی تحرک و خنثی تبدیل می شود و توان حرکت و خلاقیت از او سلب می شود، دقیقاً چه احساسی می کند؟
(۱) پیروزی یا شکست به عوامل بیرونی ربط دارد.
(۲) پیروزی یا شکست به عوامل پدیدار مرتبط نیست.
(۳) کاری که می خواهد انجام دهد معایب زیادی دارد
(۴) کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.
۱۸- در روان شناسی سلامت، اعتقاد بر این است که بیماری سلامت دو جنبه هستند.
(۱) پوسته
(۲) جداگانه
(۳) روانی
(۴) جسمانی
۱۹- در مقابله های ناسازگارانه، فرد برای فراموش کردن و رهایی از چه چیزی از داروهای آرام بخش استفاده می کند؟
(۱) عامل بیماری جسمانی
(۲) عامل بیماری روانی
(۳) مقابله ناسازگارانه - مقابل فشار روانی
(۴) هیجانات منفی فشار روانی
۲۰- اینکه در بسیاری از موارد با توجه به بررسی خصوصیات افراد قایل نزدیک و دور می توان احتمال وقوع برخی از ویژگی های رفتاری و شناختی را در دامنه های سنی خاص پیش بینی کرد، مبین کدام یک از عوامل رشد است؟
(۱) محیطی
(۲) ارثی
(۳) نگرشی
(۴) درونی

آزمون شماره ۶: درس سوم - احساس - توجه - ادراک (صفحه ۸۵ - ۶۸)

- ۱- به ترتیب، علائم هیجانی، رفتاری و شناختی فشار روانی در کدام گزینه ذکر شده است؟
(۱) حواس برنی - نگرانی - داد و فریاد
(۲) ترس و عصبانیت - نگرانی - حواس برنی
(۳) نداشتن تمرکز - درد معده - فرار
(۴) نگرانی - فرار - نداشتن تمرکز
۲- اسناد شکست از نظر عامل شکست (ناگامی) در کدام گزینه با بقیه متفاوت است؟
(۱) اگر معلم فلسفه به من علاقه داشته باشد، نمره بهتری به من در درس فلسفه می دهد.
(۲) امتحان ریاضی نوبت اول را طوری طراحی کرده اند که فقط کسانی که بااستعدادند، می توانند قبول شوند.
(۳) خدا خواست که شب امتحان کککور، به بیماری سختی دچار شدم.
(۴) اگر تمرین و آمادگی جسمانی بیشتری داشتم، در مسابقه عصر جدید پذیرفته می شدم.
۳- رضا به محض دیدن افراد غریبه در نزدیک خود، می ترسد و حسین به تازگی احساس توانمندی زیادی می کند و رشد بیشتری را در بازوهای خود حس می کند. به ترتیب، رضا و حسین در کدام دوره زندگی خود به سر می برند؟
(۱) طفولیت - نوجوانی
(۲) کودکی دوم - نوجوانی
(۳) کودکی اول - نوجوانی
(۴) طفولیت - دوره دبستان
۴- عبارت «افراد عصبانی نمی توانند به درستی تصمیم بگیرند» بیانگر کدام سطح از بررسی رفتار انسان است؟
(۱) پیش بینی
(۲) توصیف
(۳) کنترل
(۴) تبیین
۵- زهره و امیر به ترتیب ۵ ساله و ۱۶ ساله هستند، این خواهر و برادر برای خرید لباس به فروشگاه می روند، ملاک انتخاب زهره برای لباس، صرفاً به دلیل علاقه و دوست داشتن رنگ قرمز است، اما امیر علاوه بر رنگ، به کیفیت، جنس و دوام و قیمت نیز توجه می کند. کدام مطلب در این رابطه درست است؟
(۱) تصمیم گیری یک امر مهم و پایدار است و همه ابعاد زندگی را در بر می گیرد، لذا به روش های پایدار و ماندنی نیاز دارد.
(۲) هر چه موضوع تصمیم گیری دقیق تر باشد، اقدام های بعدی هم شفاف تر خواهد بود.
(۳) تصمیم گیری منطقی بر برداش مفهومی کارآمدتر از تصمیم گیری منطقی بر برداش ادراکی می باشد.

* نیز ۳ اهدا در این حلقه معنی

ندارد. شهادتی: مثلاً باز از سوئی

کردن در هر یک از ...

(حدادش تلخ تر است)

* حلقه واژگان کتاب کار درسی نیست که در این سوال

راه حل هم برای آن ارائه دهیم. این عبارت بار معنایی منفی دارد.

بهتر است سوال اصلاحیه باشد: برای یادگیری مطالب کتاب و عدم فراموشی آن، ...

* برابر توضیح سبتر این سوال گفته است بگویم: طبق مفروضات سوال (۱) امید علی، آلودگی نداشت ← سن ۱ تا ۳ سالگی
(۲) امید علی، در حال سیمین است ← ۲ سال اول زندگی دوران طفولیت است

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز آزمون جامع شماره ۴ تا ۷ - پاسخ نامه ۱۴۰۰-۲۰۵۱۶

پاسخنامه آزمون جامع شماره ۴ - روان شناسی

۱- گزینه ۴: لازم است موفقیت در امر پیش بینی و کنترل به چگونگی توصیف و تبیین بستگی دارد و از آنجایی که روان شناسی در مقایسه با سایر علوم تجربی، در توصیف و تبیین پدیده ها با دشواری زیادی روبرو می شود که آسانی سایر علوم نمی تواند پیش بینی و کنترل کند.

نکته مشاوره ای: پیش بینی و کنترل موضوعات علوم تجربی بسیار ساده تر از علوم انسانی، مثل گرما باعث انبساط فلزات می شود؛ یعنی همه ما اگر به فلزات گرما بدیم، باعث انبساط اون می شیم!

بررسی سایر گزینه ها: هر ۳ گزینه دیگر (۱)، (۲) و (۳) به موضوعات علوم انسانی مربوط است و پیش بینی و کنترل آن ها سخت تر است.

• تکرار خاطرات ← موجب → تحکیم حافظه

• امید به آینده ← موجب → افزایش پتشریت

• امید به زندگی ← موجب → میزان افسردگی

۲- گزینه ۳:

فرایند (جریان رسیدن به هدف) جستجوی (هدفمندی) با قاعده و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین (ابهام زدایی و روشن سازی)	تعریف	روش علمی
تکمیل پذیری → خصوصی و شخصی نبودن یافته های به دست آمده از روش علمی	ویژگی	
• بیان دقیق متغیرها به صورت عینی • همه برداشت بکسان و با تقریباً یکسانی داشته باشند.	تعریف عملیاتی	

۳- گزینه ۱: رشد انسان از زمان تکمیل نطفه شروع می شود.

• سن مادر
• عوامل مؤثر بر چگونگی رشد
• کیفیت تغذیه
• فشار روانی
• آلودگی محیطی (پارازیت و ...)

- حالت های هیجانی
- آرامش و ارتباط معنوی با خالق هستی
- استفاده از داروها

نکته مشاوره ای: خیلی از عواملی که در رشد چنین تأثیرگذار هستند ارتباط مستقیمی با سبک زندگی ما دارند، یعنی اگر مادر در زندگی خود دچار هرگونه استرس و فشار روانی باشد یا از تغذیه مناسبی استفاده نکند و در محیطی که پدر از آلودگی باشد زندگی کند، احتمال آسیب به چنین هست.

۴- گزینه ۲:

- تمرکز مربوط به فرایندهای ذهنی است که ما از آن ها با عنوان شناخت یاد می کنیم.

- دانشمندان با طرح مسئله، موقعیت های ناشناخته و مجهول را خلق می کنند.

- روشن سازی موقعیت نامعین، همانند نور در شب تاریک است. هر چه بر شدت نور افزوده شود، از مقدار تاریکی کاسته می شود.

نکته مشاوره ای: بچه ها در آزمون های آزمایشی و حق کنگور، علاقه فراوان به سوالات هندسه ای، مثل دروس دیگر علوم انسانی، به این درس هم سرایت کرده.

استفاده از روش هدف گزیننده در این مدل سوالات توصیه می شه.

۵- گزینه ۲:

* مراحل رشد انسان بعد از تولد

دوره زندگی	دوره سنی
طفولیت	دو سال اول زندگی
دوره کودکی	کودکی اول (قبل از دبستان) کودکان ۲ تا ۷ سالگی (برخی کودکان ۱ تا ۲ ساله را که تازه راه می افتند نوپا می نامند).
کودکی دوم	۷ تا ۱۲ سالگی (تا شروع بلوغ جنسی)

کودک ۱۵ ماهگی بدون کمک می تواند راه برود.

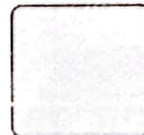
↓
راه رفتن مستقل

۶- گزینه ۲: گاهی چیزی را ادراک می کنیم که احساس نشده است؛ یعنی وجود خارجی ندارد. → توهم

* از این معلوم که کودک ۱۵ ماهه دارد!

استقلال یا نیمه وابسته بودن کودک تر باشد

به شکل زیر دقت کنید، همانطور که در این دو شکل می بینیم، همه افراد دو مثلث مشکلی و سفید را گزارش می دهند، در حالی که چنین چیزی حس نمی شود.



تیراگ جبری که وجود ندارد

۷- گزینه ۲۰

درگیری و انگیزشی
ذهنی

• عوامل فیزیولوژیکی و

روان شناختی

• ایجاد هدف و اهمیت دهی به آن

هدف ← هر چیزی که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می کند برای او مؤثر و مفید است.

- انگیزشی ذهنی و روان شناختی انسان ها متفاوت است، مثل فردی که با مطالعه چند صفحه کتاب ابراز خستگی می کند، در حالی که فرد دیگر می گوید «تازه راه افتاده ام».

• نکته مشاوره ای: نظریه مناسب و آرامش درونی و عواملی مثل هدف (شخص بسیار در تمرکز داشتن ما مؤثرند، یعنی اگر ما تمرکز نداریم (توجه مداوم) فقط به پای کارمون می نگه یا بدنمون از لحاظ (پوشاک و سبک و سبک ساز) مشکل داره یا فکرمون و ذهنمون مشغول، پس تا دیر نشده به دنبال حل مشکل باشیم.

۸- گزینه ۱۰: آماده سازی زمانی اتفاق می افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک با محرک شبیه به آن قرار بگیرد.

در پدیده آماده سازی، ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می کند.

• مثال: اگر قبلاً نام تجاری یک خودکار را در جایی دیده باشیم و دفعه بعد همان خودکار را خریداری کنیم، در واقع عملی انجام داده ایم که به آن توجه کرده ایم. اما آگاهی کامل به آن نداشته ایم. • نکته مشاوره ای: مثال های کتاب درسی رو یادتون میاد؟ قرار دادن کتاب بالای سرمون و ...

* در گزینه (۳) به مفهوم پدیده آماده سازی اشاره شده، ولی مفهومی که سوال از ما می خواهد فرق داره؛ یعنی گزینه (۱) به این مفهوم اشاره داره که به همه اشاره

توجه

توجه داریم، آگاهی کامل نداریم، به زبان ساده تر، گزینه (۳)، بیانگر مفهوم آماده سازی است، اما گزینه (۱) نشانگر پدیده آماده سازیه.

۹- گزینه ۲۰: هر چه نشانه های درونی (معنایی) بین واژگان بیشتر ↑ باشد، یادآوری آن ها با خطای کمتری ↓ صورت می گیرد.

خودرو - لاستیک

با گوه فرنگی، سالاد درست می شه.

۱۰- گزینه ۴۰

• کمک به اجرای وظایف و تکالیف
• ذخیره سازی کوتاه مدت
• خدمت رسانی به سایر اجزای شناخت
• میز کار همه اجزای شناخت
• نقش مهمی در تفکر دارد و همانند یک تخته سیاه است که ذهن محاسباتش را بر روی آن انجام می دهد.

۱۱- گزینه ۲۰: ناتوانی در حل مسئله، وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می کند که ناکامی نام دارد و ناکامی باعث پرخاشگری می شود.

ناکامی ← پرخاشگری

• بررسی گزینه های نادرست:

گزینه (۱): تعارض نتیجه ناتوانی در تصمیم گیری است.

گزینه (۲): سوگیری تأیید از موانع تصمیم گیری است.

گزینه (۴): دقت کنید که در فشار روانی منفی، فرد به دلیل نوع ارزیابی اش از مشکل، قادر به دستیابی به هدف نمی باشد، اما در فشار روانی مثبت این گونه نیست.

۱۲- گزینه ۱۰: در مسئله، توانمندی ما محدود است؛ اصولاً زمانی با مسئله مواجه می شویم که امکانات ما محدود باشد. بسیاری از افراد توانایی های خود را نمی شناسند.

عدم شناسایی دقیق توانمندی ها باعث استفاده از راه حل های غیر منطقی می شود.

• مثال: کسی که صرفاً با خوردن قرص لاغری می خواهد کاهش وزن داشته و از راه های درست استفاده نمی کند و ورزش و پرهیز غذایی نداشته باشد.

- حل تمرین های ادبیات تخصصی برای یک معلم ادبیات.

تهریه گذشته

آسان، ولی برای دیگران مسئله است.

این بخش است
به در باب این
سوال ربطی
ندارد

توقف

آسان، ولی برای دیگران مسئله است. مورد درست تر آنست که به این صورت است

چون سوال فعلی زیر است و
واقعاً به دست منبره او منبره ۳ فعلی نیست است.
تشفیر

داشت، اما نسبت دادن شکست به تلاش و برنامه ریزی به جهت این که در اختیار فرد هستند، شکست را جبران کرده و ما را به موفقیت می‌رساند.

• نکته مشاوره‌ای: به‌ها به سوال (۱) آزمون شماره (۲) - درس هفتم مضمناً مراجعه کنید.

۱۷- گزینه ۱: اگر اهداف بسیار کوچک، بی‌ارزش و زودگذر انتخاب شوند، هرگز انگیزه تلاش و عمل ایجاد نمی‌شود، زیرا از انجام آن‌ها احساس ارزشمندی، افتخار و غرور نمی‌کنیم.

۱۸- گزینه ۴:

- ایجاد توانمندی
- انسجام در رفتار
- مصون داشتن فرد از بیراهه رفتن فرد و اتلاف منابع انرژی

۱۹- گزینه ۲: **مسئله باقی‌مانده در مورد عبارت بیان شود تا در ذهن دانش آموز محترم ثبت شود. مثلاً**



۲۰- گزینه ۲:

در انگیزه بیرونی، عامل خارجی فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد. پاداش

• نکته مشاوره‌ای: در انگیزه بیرونی، پاداش و معرک بیرونی باعث انجام کار می‌شود.

• دریافت دستمزد و پاداش و ... نمونه‌هایی از عوامل قاره‌یه.

پاسخنامه آزمون جامع شماره ۵

۱- گزینه ۳: یکی از انواع مشاهده، مشاهده آزمایشگاهی است. در واقع به دلیل این که بعضی موارد قابل مشاهده را نمی‌توان به صورت طبیعی مورد مطالعه قرار داد، این گونه موارد را در آزمایشگاه مورد مطالعه قرار می‌دهند.

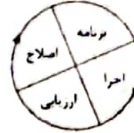
مشاهده - مشاهده رفتار / محیط
آزمایشگاهی / ثبت دقیق / دوری از
پیش‌داوری شخصی
روش‌های
جمع‌آوری
• پرسش‌نامه - دقیق و معتبر / استفاده
اطلاعات در
محتاطاً از نتایج آن
روان‌شناسی
• مصاحبه - هدفمند و سازمان‌یافته / بسیار

↓
جدیدتری
خوبی ندارد
سخت و طاقت‌فرسا
نمی‌باشد

موردیت توانمندی! (به صفی قلم قلم برد)

• تجربه گذشته بر توانایی ما در حل مسئله تأثیر می‌گذارد، کسی که روش‌های حل مسئله را می‌داند، در موقعیت‌های جدید از آن‌ها برای حل مسئله استفاده می‌کند.

۱۳- گزینه ۳:



الف - اجرا و به‌کارگیری راه‌حل مناسب
ب - ارزیابی راه‌حل
ج - اصلاح راه‌حل

مراحل حل مسئله
تشخیص مسئله
به‌کارگیری راه‌حل مناسب
ارزیابی راه‌حل
بازبینی و اصلاح راه‌حل
انتخاب راه‌حل‌های جایگزین

۱۴- گزینه ۴: موفقیت در حل مسئله، خوشایند و لذت‌بخش است. افرادی که در حل مسئله، دانش و تجربه لازم را دارند، نسبت به دیگران احساس عاطفی مثبت‌تری دارند، آنان زندگی را شیرین می‌دانند و از بودن با دیگران ابراز رضایت می‌کنند.

پیامدهای ناتوانی در حل مسئله
• ناکامی
• فشار روانی

۱۵- گزینه ۲:

تعداد اولویت‌ها ->	ساده پیچیده
اهمیت تصمیم ->	مهم معمولی
تعداد افراد تصمیم‌گیرنده ->	فردی گروهی
انواع تصمیم‌گیری براساس	

۱۶- گزینه ۳: رفتنی یادگیرندگان، شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنترل کنند (وابستگی باین و دشواری تکلیف انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند)

* بهتر است در این مسئله مشاوره‌ای، عواملی که در این روش هم باعث انجام کار می‌شود را مد نظر بگیریم.

۶- گزینه ۱۵

پیامدهای شناختی نوجوانان

توصیه	پیامد تغییرات شناختی
در حضور دیگران از نوجوانان عیبجویی نشود.	حساسیت نسبت به اشتباه دیگران
باید ویژگی های منحصر به فرد نوجوانان را پذیرفت تا در زمان مناسب دیدگاه متعادل تری ایجاد شود.	احساس منحصر به فرد بودن اغراق آمیز
باید به نوجوانان کمک کرد تا در بلند جوامع و افراد آمیزه های از محاسن و معایب هستند.	آرمان گرایی و عیبجویی
به جای نوجوانان تصمیم گیری نشود. تصمیم گیری کلار آمد. الگوی تصمیم گیری نوجوانان باشد.	مشکل در تصمیم گیری روزمره

Align center

۷- گزینه ۲۰

هدایت نشدن و سه کارگیری غلط هیجان ها، سب می شود هیجان ها به رفتارهای پرخطر و مخرب مانند (رشدگی بدون احتیاط) تبدیل شوند.

• بررسی سایر گزینه ها

گزینه (۱): مشکل در تصمیم گیری روزمره از پیامدهای تغییرات شناختی است.

گزینه (۲): تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی سب افزایش تحریک پذیری و تغییر سریع حالات هیجانی می شود.

۸- گزینه ۴۰: صف دانش آموزان به صورت چسبیده به هم نیست، اما ما تمایل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم. در این مثال ادراک ما از صف یک خط کامل است.

• نکته مشاوره ای: اصول کثافتت رو در قالب به جدول فوب به خاطر بسپاریم.

اصل	توضیح	مثال
-----	-------	------

همه است ردیف غاص هم

به صفه بعد نقل کرد

(مقل به سایر ردیفه جدول)

وقت گیر و نیازمند آموزش های ویژه

• آزمون - کتی کردن ویژگی های

روان شناختی / دشوار بودن ساخت آن

۲- گزینه ۱۵

• بررسی عبارت نادرست

عبارت اول: محرک ها، گیرنده های حسی، همچون گوش و چشم را تحریک می کنند که به نتیجه آن، احساس می گویند.

- فرایند توجه تا تصمیم گیری - شناخت

۳- گزینه ۱۵: هر چه برداش مفهومی تر (امنیت) ویژگی های کمی باشد، شناخت شکل گرفته پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود.

• نکته مشاوره ای: تمایز قائل شدن بین پردازش مفهومی و پردازش ادراکی در قالب دو مثال متفاوت در درس ۱ و ۲ کتاب آمده و یکی از مفاهیم پرکاربرد در طراحی تسته.

به جدول زیر دقت کنید:

پردازش ادراکی	پردازش مفهومی
• صرفاً بر ویژگی های حسی، مثل شکل و اندازه تأکید می شود.	• علاوه بر ویژگی های حسی، تحت تأثیر ویژگی های کیفی هم هست.
• در کودکان بیشتر دیده می شود.	• در نوجوانان این نوع پردازش بیشتر است.

۴- گزینه ۲۰

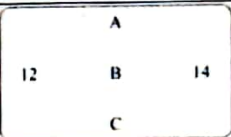
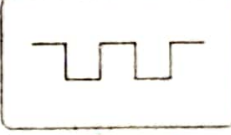
گذشت زمان و تغییر در مسای و پیش فرض های علم، تغییر در راه های فرمکسی و احساسی و رسمی و هم چنین افزایش اطلاعات در هر علم، باعث تغییر در توصیف و تبیین های موجود در یک علم می شود.

تحلیل گزینه (۲): حافظه از حمله فرایندهای ذهنی است و به شکل غیر مستقیم بررسی می شود.

۵- گزینه ۴۰

دوقلوهای همسان	دوقلوهای ناهمسان
• ویژگی های وراثتی یکسان دارند.	• از دو تخمک جدا به وجود آمده اند.
• هر دو از یک تخمک به وجود آمده اند.	• از تخمک های مختلفی تشکیل شده اند.
• از لحاظ ظاهر و رفتار بسیار اوقات قابل تشخیص نیستند.	

وقتی نفر ۲
نفر ۱ غلط است
هر نفر ۴ هم
دوای بیان شده
که نثر به تکلیف
درسته باشد!

شکل و زمینه	ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمینه‌های مختلف، تفسیر می‌کند. 
مجاورت	وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ما آن‌ها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم. 
مشابهت	ما معمولاً تمایل داریم اشیاء را براساس شابهت آن‌ها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم. 
استمرار	ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم. 
تکمیل	ما تمایل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم. 

۹- گزینه ۳: ردیابی کردن محرکی که غایب است. هشتاد کادب نام دارد.

علامت	ردیابی علامت	ردیابی نشدن علامت
حاضر	اصابت یا تصمیم درست	ار دست دادن محرک هدف
غایب	هشتاد کادب	رد درست

۱۰- گزینه ۱: در بازیابی، اطلاعات از حافظه فراخوانده می‌شود. برخی با این که رمزگردانی خوبی دارند و اطلاعات را برای مدت زمان طولانی در ذهن نگه‌داری می‌کنند، اما نمی‌توانند آن‌ها را از حافظه بیرون بیاورند.

- فرد می‌گوید من پاسخ این سؤال را نمی‌دانم (در نوک زبان من است).
- مشکل در مرحله بازیابی است.
- گفتن اولین کلمه یکی از نشانه‌های مرتبط به آن بوده است.

بدنه نوک
زبانی

۱۱- گزینه ۱:

- مجموعه‌ای از واژگان سی معنا (دک، ووک، سادوسیت) را حفظ کرد.
- با گذشت زمان بعضی از واژگان فراموش شدند.
- بیشترین مقدار فراموشی در ساعت‌های نخست بعد از یادگیری صورت می‌گیرد.

ابینگهاوس

نتایج

۱۲- گزینه ۳: نوع نگاه حل‌کننده مسئله، باعث می‌شود تا فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد و اقدامات احتمالی فرد برای حل مسئله، تحت‌الشعاع آن نگاه خاص خواهد بود.

- زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد.
- راه خروج - به نظر نگاه فرد و تغییر یا تعامی آن مسئله است.

بین بست

۱۳- گزینه ۳:

۱. تشخیص مسئله
۲. به کارگیری راه حل مناسب برای حل مسئله
۳. آوردن راه حل
۴. بازیابی و اصلاح راه حل
۵. انتخاب راه حل‌های جایگزین

مراحل حل مسئله

• نکته مشاوره‌ای: اگر می‌خواهید به سؤال مشابه و مهم دیگر هم ببینید، به سؤال ۱۳ آزمون جامع ۳ مراجعه کنید. اون‌ها هم به مدل دیگر از این موضوع، مطرح شده!

۱۴- گزینه ۴: لحظه اجتماعی، اولین علامت رشد اجتماعی است که در ۲-۳ ماهگی اتفاق می‌افتد، در حالی که پس از ۵ تا ۸ ماهگی رخ می‌دهد.

• بررسی سایر گزینه‌ها:

	(توجه ناقص)	• پرهیز از انتخاب همزمان چند ماده
۳	مرور کارآمد	• تکرار مطالب خوانده شده • فراتر از تکرار صرف است.
۴	کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن	• بهترین زمان مرور، چند ساعت بعد از یادگیری است. (سهم از ۷۷۶) (عفت باشد)
۵	کاهش اثر تداخل مطالب	• یادگیری عمیق • یادگیری معانی لغت
۶	یادگیری با استراحت	• یادگیری با فاصله • رنگ تفریح
۷	ساماندهی مطالب	• نظم بخشی و قفسه بندی اطلاعات • کم تر و بازایی بهتر
۸	استفاده از رمزگردانی معنادار	• تبدیل اطلاعات به صورت معنایی • کدگذاری
۹	مطالعه چندحسی	• رمزگردانی به صورت شنیداری و دیداری
۱۰	روش پس خیا (حروف اول پنج فن)	• پیش خوانی • خواندن آزمون • سؤال کردن • به خود پس دادن
۱۱	استفاده از روش حرکتی	• رافع متن • یادداشت برداری • برجسته کردن مفاهیم • خلاصه نویسی • رسم نمودار
۱۲	بسط معنایی	• استفاده از یادگیری بهتر

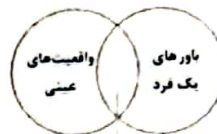
گزینه (۱): از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی، شکل گیری هویت است.

گزینه (۲): منظور از رشد جنسی، وقوع تغییرات مربوط به جنس است.

گزینه (۳): ترس از غریبه در ۷-۸ ماهگی رخ می دهد و هم چنین ایستادن با کمک در ۷-۱۰ ماهگی اتفاق می افتد و هر دو اتفاق حدوداً در یک باره زمانی برای کودک رخ خواهد داد.

• نکته مشاوره ای: هرگانی که در سنین مختلف برای کودکان رخ می ده رو خوب بلد باشیم، بتوانیم پیشنهاد می کنیم جدول صفحه ۳۷ و ۵۱ کتاب درس را بررسی کنیم و منتظر باشیم این مدل سوال رو در گلور ببینیم.

۱۵- گزینه ۳: در مگبری تأیید فرد از اطلاعاتی که دیدگاهش را تأیید می کند، بهره می برد.
به شکل زیر دقت کنید:



جبری که مورد توجه فرد قرار می گیرد

• نکته مشاوره ای: موانع تصمیم گیری رو یاد تونه؟

• سوگیری باید

• اعتماد افراطی

• کوچک شمردن خود

موانع تصمیم گیری

• کنترل نکردن هیجانات
(در کنترل کردن هیجانات)
• در یک خط قرار ندادن

۱۶- گزینه ۲: برگردان به زبان خودمان: اصرار بر حفظ واژگان کتاب، فراموشی بیشتری به دنبال دارد. برای اینکه این چهار فراموشی نشویم، بهتر است مطالب یادگرفته را به زبان خودمانی برای خود بازگو کنیم.

• نکته مشاوره ای: بچه ها فنون بهسازی حافظه ۱۷۵ بدون! خوب دقت کنیم.

فنون بهسازی حافظه			
ردیف	عنوان	ویژگی	کاربرد
۱	بسیار اهمیت مطالب	• توجه به مطالب مهم • رمزگردانی بهتر • حافظه	• راحتی در انتقال مطالب به حافظه
۲	پرهیز از همزمانی چند فعالیت	• توجه دقیق به یک موضوع	• تمرکز

این این ردیف به صفی بعد نقل شود.

* دقتی بوش اول:
• توجه به اهمیت مطالب (بسیار اهمیت مطلب)
• علاقه مندی به مطلب

۲۰- گزینه ۲: برای انجام بسیاری از رفتارها به یک آمادگی خاص نهفته لازم است و به رفتارهایی که وابسته به این آمادگی هستند رشت یا پختگی می‌گویند. در بسیاری از موارد با توجه به بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور (عوامل ارثی)، می‌توان احتمال وقوع برخی از ویژگی‌های رفتاری و شناختی را در دامنه‌های سنی خاص پیش‌بینی کرد.

پاسخنامه آزمون جامع شماره ۶

۱- گزینه ۴:



۲- گزینه ۴: بسیاری از افراد، شکست خود را به دیگران نسبت می‌دهند؛ یعنی دیگران را مقصر می‌دانند یا آن را به خواست خداوند و قضا و قدر نسبت می‌دهند.

در گزینه (۴)، فرد به دلیل عدم آمادگی جسمانی و تمرین کم، موفق به پیروزی نشده و شکست خورده است و عامل شکست را خود می‌داند.

در گزینه‌های دیگر، عامل شکست به دیگران نسبت داده شده است.

• نکته مشاوره‌ای: در سؤال ۱ آزمون شماره ۲ درس ۷ کامل به استناد اشاره شده، متغیر به سری بزن بوش.

۳- گزینه ۱:

۸ ماهگی ← غم‌ناکی ← ترس از غریبه

۹ ماهگی ← نوجوانی ← احساس توانمندی زیاد و رشد ماهیچه‌ها، در اثر تغییرات ناگهانی اتفاق می‌افتد.

۴- گزینه ۲: افراد عصبانی نمی‌توانند به درستی تصمیم بگیرند ← توصیف رفتار انسان

توصیف ← چیست، با کمک توصیف، به چیستی رفتار و فرایندهای ذهنی می‌پردازیم.

• ترس ← چرایی



۵- گزینه ۳:

تصمیم‌گیری در کودکان مبتنی بر پردازش ادراکی و تصمیم‌گیری در نوجوانان مبتنی بر پردازش

	مثال‌های مختلف برای بیان یک مفهوم		
۱۳	تمایزبخشی	برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی	رمرگردانی مناسب
۱۴	برگردان به زبان خودتان	بارگرددن مطالب به زبان خودمان	فراموشی کم‌تر
۱۵	آزمون مکرر	• شرکت در آزمون‌های مکرر • بازنگری در اثر آزمون • اثر آزمون	رفع مشکل باریابی

نشان‌های باریابی بیشتر

۱۷- گزینه ۴: در شرایط درماندگی آموخته‌شده فرد اطمینان به خود را از دست می‌دهد، به ناتوانی خود اذعان می‌کند و توان حرکت و خلاقیت از او سلب شده، به موجودی بی‌حرکت و خنثی تبدیل می‌شود؛ یعنی احساس می‌کند که کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.

- باور می‌کنیم که نتوانیم و کنترلی بر محیط خود نداریم
- بین فعالیت و نتایج به دست آمده رابطه‌ای نمی‌بینیم
- افراد کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند.
- افراد پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می‌دانند.
- فرد احساس می‌کند کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.

درماندگی آموخته‌شده

۱۸- گزینه ۱: در روان‌شناسی سلامت اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند، بلکه از سلامت کامل تا مرگ یک پروسه وجود دارد و سلامت و بیماری به دنبال یکدیگر هستند و مرز مشخص و قاطعی ندارند.

۱۹- گزینه ۴: در مقابله ناسازگارانه از نوع استفاده از داروهای شیمیایی، دخالت و سایر موارد مشابه، فرد برای فراموش کردن مشکلات سعی می‌کند و راهی از آن‌ها را داروهای آرام‌بخش، مواد اعتیادآور یا سیگار استفاده می‌کند.

	مثال‌های مختلف برای بیان یک مفهوم		
۱۳	تمایز بخشی	برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی	رمرگردانی مناسب
۱۴	برگردان به زبان خودتان	بازگ کردن مطالب به زبان خودمان	فراموشی کم‌تر
۱۵	آزمون مکرر	• شرکت در آزمون‌های مکرر • بازگشت به اثر آزمون	رفع مشکل بازیابی

۲۰- گزینه ۲: برای انجام بسیاری از رفتارها به یک آمادگی خاص نهفته لازم است و به رفتارهایی که وابسته به این آمادگی هستند ریش یا پختگی می‌گویند. در بسیاری از موارد با توجه به بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور (عوامل ارثی)، می‌توان احتمال وقوع برخی از ویژگی‌های رفتاری و شناختی را در دامنه‌های سنی خاص پیش‌بینی کرد.

پاسخنامه آزمون جامع شماره ۶

۱- گزینه ۴:



۲- گزینه ۴: بسیاری از افراد، شکست خود را به دیگران نسبت می‌دهند؛ یعنی دیگران را مقصر می‌دانند؛ با آن را به خواست خداوند و قضا و قدر نسبت می‌دهند.

در گزینه (۴)، فرد به دلیل عدم آمادگی جسمانی و تمرین کم، موفق به پیروزی نشده و شکست خورده است و عامل شکست را خودش می‌داند.

در گزینه‌های دیگر، عامل شکست به دیگران نسبت داده شده است.

• نکته مشاوره‌ای: در سوال آزمون شماره ۲ درس ۷ کامل به استناد اشاره شده، قضا به سری بزن بوش.

۳- گزینه ۱:

۸- ماهگی - طبلت - ترس از غریبه
- دوره نوجوانی - احساس توانمندی زیاد و رشد ماهیچه‌ها، در اثر تغییرات ناگهانی اتفاق می‌افتد.

۴- گزینه ۲: افراد عصبانی نمی‌توانند به درستی تصمیم بگیرند - توصیف رفتار انسان

• توصیف - چیستی، با کمک توصیف، به چیستی رفتار و فرایندهای ذهنی می‌پردازیم.

• تبیین - چرا می



۵- گزینه ۳: تصمیم‌گیری در کودکان مبتنی بر پردازش ادراکی و تصمیم‌گیری در نوجوانان مبتنی بر پردازش

۱۷- گزینه ۴: در شرایط درماندگی آموخته‌شده فرد اطمینان به خود را از دست می‌دهد، به ناتوانی خود اذعان می‌کند و توان حرکت و خلاقیت از او سلب شده، به موجودی بی‌تحرك و خنثی تبدیل می‌شود؛ یعنی احساس می‌کند که کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.

- باور می‌کنیم که ناتوانیم و کنترلی بر محیط خود نداریم.
- بین فعالیت و نتایج به دست آمده رابطه‌ای نمی‌بینیم.
- افراد کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند.
- افراد پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می‌دانند.
- فرد احساس می‌کند کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.

درماندگی آموخته‌شده

۱۸- گزینه ۱: در روان‌شناسی سلامت اعتقاد بر این است که بیماری با سلامت دو جنبه جداگانه نیستند، بلکه از سلامت کامل تا مرگ یک پوسار وجود دارد و سلامت و بیماری به دنبال یکدیگر هستند و مرز مشخص و قاطعی ندارند.

۱۹- گزینه ۴: در مقابله ناسازگارانه از نوع استفاده از داروهای شیمیایی، دخانیات و سایر موارد مشابه، فرد برای فراموش کردن هیجانات منفی رفتار و رهایی از آن‌ها داروهای آرام‌بخش، مواد اعتیادآور یا سیگار استفاده می‌کند.

مفهومی است. تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش مفهومی کارآمدتر از تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش ادراکی است.

زهره ← پردازش ادراکی

امیر ← پردازش مفهومی

بررسی گزینه (۴): کودکانی که هیجانات رشدیافته‌ای دارند، تحت تأثیر ویژگی‌های ظاهری اشیاء قرار می‌گیرند.

• نکته مشاوره‌ای: سؤال ۳ آزمون جامع شماره ۵ هم به همین موضوع اشاره کرده، به سری پوش بزن. در ضمن، پردازش ادراکی موجب می‌شود ما در انتخاب هر چیزی، ~~این~~ به این فکر نکنیم که آیا فردی که انجام می‌دهیم به سود ماست یا به ضرر ما، چون فقط فواید فریض (قادرین نباشین).

۶- گزینه ۴

• بررسی عبارات نادرست

عبارت دوم: دریافت چندحسی از دریافت تک‌حسی کارایی بیشتری دارد.

عبارت سوم: به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت‌زمانی مشخص، اثر نهفتگی می‌گویند.

۷- گزینه ۴

• وراثتی ← عوامل ارثی که از طریق

گروموزوم‌ها به ما انتقال پیدا می‌کند.

• محیطی ← محیط نقش‌پذیرنگی در

تغییر رفتار و یادگیری ما دارد.

عوامل مؤثر بر رشد

• بررسی گزینه‌ها

گزینه (۱):

گر بندی اسب تازی را زمانی پیش‌خر رنگشان همگون نگردد، طبعشان همگون شود

عوامل معینی (همنشین بد)

گزینه (۲):

مار بد تنها تو را بر جان زند
یار بد بر جان و بر ایمان زند

عوامل معینی (همنشین بد)

گزینه (۳):

سگ اصحاب کفاف روزی چند
بسی نیکان گرفت و مردم شد

عوامل معینی (همنشین خوب)

گزینه (۴):

اصل بد نیکو نگردد چون که بنیادش بد است
عوامل وراثتی

توله سگ تازی نگردد چون که بنیادش سگ است

۸- گزینه ۴: طوق اصل تکمیل (تقارب) ما تعادل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم.

• نکته مشاوره‌ای: به سؤال ۳ آزمون ۲ درس سوم مراجعه کنید، اون‌ها مفصل توضیح داریم اصول گشتالت رو. فقط به یه نکته دقت کنید: اصول رو به همراه شکل‌هاشون به دافقه بسپارین.

۹- گزینه ۴

مراحل بارش مغزی

اول	تعریف مسئله
دوم	ارائه راه‌حل‌های مختلف
سوم	ارائه معیارهایی برای داوری درباره هر راه‌حل
چهارم	ارائه بهترین راه‌حل با استفاده از معیارها

• در روش بارش مغزی (فکری) همه راه‌حل‌های احتمالی که فکر می‌کنیم در پاسخ به یک مسئله می‌تواند درست باشد، ارائه می‌شود.

۱۰- گزینه ۴

• رویدادی

حافظه با توجه به

نوع اطلاعات

• معنایی

• تجربه مشخص مربوط به

یک زمان و مکان مشخص

• شبکه سلسله‌مراتبی

• ذخیره دانش عمومی

• بررسی و تحلیل گزینه‌ها

گزینه‌های (۱)، (۲) و (۴): به دانش عمومی برمی‌گردد و همه ما در پاسخ به این گونه سؤالات یکسان عمل می‌کنیم.

گزینه (۳): ۲۲ بهمن امسال را چگونه گذرانید؟

تجربه مشخص در یک زمان و مکان مشخص

۱۱- گزینه ۴

مسئله فرجه فیلین باصل طربه

• به صورت سؤالی مطرح می‌شود، مثل مهم‌ترین علت افزایش گازهای گلخانه‌ای چیست؟

مسئله

 CamScanner

- کور کورانه اطاعت کردن - بدون فکر - انتخاب تصمیمی که دیگران گرفته اند.	وابسته
- اندیشیدن - مسخیدن تمام راهکارها - تابع یک روش قاعده مند - پله پله و طبق قوانین حرکت کردن	منطقی

پاسخنامه آزمون جامع شماره ۷

۱- گزینه ۱۰

- فرضیه
 - تبیین
- امید به آینده، انگیزه پیشرفت را افزایش می دهد

- تأثیر گذشت زمان بر حافظه ← اصل با قانون

- چرا بیش بینی و کنترل بدیده های روان شناختی دشوار است؟

← مسئله

- حافظه، یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطرات گذشته ←

توصیف

• نکته مشاوره ای •

• توصیف ← پیستی ← در جمله کلمه یعنی میاد، توضیح مفهوم رو شامل می شه.

• تبیین ← چراپی ← در جمله کلمات علت، موجب، باعث میاد.

• فرضیه ← جمله فیهیه.

• مسئله ← جمله سوالیه.

۲- گزینه ۳۰ در بیشتر موارد دانشمندان با توجه به دانش و تجربه های قبلی و همچنین با استفاده از قوه تخیلشان، سعی می کنند پاسخ های اولیه و تا حد ممکن سنجیده ای به مسئله های علمی دهند.

۳- گزینه ۲۰ در یک آزمایش تجربی، «متغیر» هر چیزی است که تغییر می کند. در این عبارت شدت درونگرایی و نمرات دانش آموزان دو متغیر ماست.

بررسی ارتباط شدت درونگرایی دانش آموزان با

متغیر مستقل

نمرات آنها در طول سال

متغیر وابسته

۱۷- گزینه ۳۰ برجسته کردن تفاوت های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی، تمایزبخشی نام دارد.

• مثال • وقتی معلم برای بیان مفهوم حامد، یک لیوان آب را در ظرف های متعدد می ریزد، دانش آموزان می بینند که شکل آب، برخلاف پاک کن، تابع شکل ظرف های مختلف است. آب، یک مثال قابل تمایز برای تعریف حامد است. با طرح مثال آب، تعریف مفهوم حامد از مایع متمایز می شود.

۱۸- گزینه ۱۰

• بررسی عبارات نادرست •

- عبارت دوم: حداکثر لغت قابل یادآوری در حافظه کوتاه مدت

۷±۲ لغت است که به آن فراخنای ارقام می گویند.

- عبارت سوم: حافظه با توجه به نوع اطلاعات به دو نوع رویدادی

و معنایی تقسیم می شود.

- عبارت چهارم: یکی از ساده ترین شیوه انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت، بازگویی و تمرین است.

۱۹- گزینه ۴۰

• حذف کردن ← فراموشی

• اضافه کردن ← حافظه کاذب ← بازشناسی یا

یادآوری غیر واقعی رویداد اتفاق نیفتاده است؛ که فرد به

غلط ادعا می کند آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده

است.

خطاهای

حافظه

۲۰- گزینه ۲۰

- ناگهانی، با عجله و بدون محاسبه

- بلافاصله با پشیمانی همراه است.

- در میان نوجوانان زیاد دیده

می شود.

سبک های

تصمیم گیری

- عواطف و هیجانات زودگذر

- زودگذر بودن (احساسات)

احساسی

- تصمیم هیچ گاه عملی نمی شود.

- دست زدن کردن

- کار امروز را به فردا انداختن

- همه چیز خودبه خود درست می شود.

احتیاطی

۴- گزینه ۴

- رشد شناختی در نوجوانان ← فرضیه‌سازی (تفکر فرضی)
- فرافاصله / توجه گزینشی / پردازش مفهومی (ویژگی‌های کیفی)
- رشد درک اخلاقی در نوجوانان ← مسائل اخلاقی و ارزشی / شکل‌گیری هویت (شناخت و تعریف از هویت خویش) / قانع‌بودن

به حق خود

• نکته مشاوره‌ای: دانشمندان با طرح مسئله، موقعیت‌های ناشناخته و مبهم را شناسایی می‌کنند و با طرح فرضیه (پاسخ‌های اولیه) سعی در روشن‌سازی موقعیت نامعین دارند.

۵- گزینه ۱

- من فردی صادق و مهربان هستم.
- من فقط به مصالح خودم اهمیت می‌دهم و مصالح دیگران به من مربوط نیست.
- من آدمی دیندار و انسان‌دوست هستم.
- من به حق خودم قانع هستم.

جملات مربوط به رشد

درک اخلاقی در

نوجوانان

- آگاهی از هیجانات خود
- فرایندی پیچیده
- که مستلزم
- آگاهی از هیجانات اطرافیان
- است.
- کودکان با دریافت واکنش دیگران، به هیجانات خود جهت می‌دهند.

رشد هیجانی

در کودکی

۸

• شناخت و تعریف نوجوان از هویت خویش، مستلزم نسبت‌دادن ویژگی‌های دینی، ارزشی و اخلاقی به خویش است.

۸- گزینه ۴: رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می‌شود و صفات از طریق کروموزوم‌ها به ارث برده می‌شوند.

• تمام خصوصیات فیزیکی و بیولوژیکی که به ارث برده می‌شوند، در کروموزوم‌ها جای گرفته‌اند.

۹- گزینه ۱

- حواس یا تحریک حواس به وسیله محرک‌های بیرونی
- منابع توجه تحت تأثیر
- ۳ عامل است
- سبک پردازش افراد و انتظارات آن‌ها

• مثال: وقتی پای کودکی دوساله به طور تصادفی به لیوان می‌خورد و می‌شکند، مادر با تعجب فریاد می‌زند: چرا لیوان شکست؟

۱. کودک این فریاد را به عنوان نشانه هیجان مثبت درک کند.
۲. ممکن است دوباره رفتار شکستن را تکرار کند تا واکنش دیگری از سمت مادر دریافت کند.

در این مثال دو

حالت وجود دارد:

• نتیجه: بروز هیجان، مشروط به آگاهی فرد و رابطه دوطرفه کودک با مادرش است.

۶- گزینه ۴

مثال: وقتی مادر در درون می‌خورد

ویژگی‌های جسمی	ویژگی‌های جنسی	ویژگی‌های روانی و هیجانی	ویژگی‌های اجتماعی
قیافه	دختر یا پسر بودن	ایفای نقش جنسیتی برای نشان‌دادن رفتارهای مردانه یا زنانه	عضویت در گروه‌ها یا انتخاب شغل و پیشرفت

• ویژگی‌های شامل عادت کردن به محرک خاص است، به نحوی که به تدریج کمتر به آن محرک می‌پردازیم.

۱۰- گزینه ۳: کمتر و کمتر

• در توجه، هر چه آگاهی شما بیشتر باشد، نوع توجه هم ارادی‌تر خواهد بود و برای ایجاد توجه متمرکز باید از حواس مختلف برای انجام دادن یک تکلیف استفاده کنید.

• انجام فعالیت در ساعات طولانی سبب می‌شود توجه حفظ نشده و در نتیجه، تمرکز ایجاد نشود، ولی استفاده از حواس مختلف، برای انجام دادن یک تکلیف، توجه متمرکز ایجاد می‌کند.

۱۱- گزینه ۱: مشکل در یادآوری مطلب ← مشکل

در یادآوری

• قدیمی‌ترین خاطره‌ای که ما به یاد داریم ← ذخیره‌سازی

• رمزگردانی در کودکان ← جزء به جزء و در بزرگسالان ← کلی

۷- گزینه ۲

تقسیم‌بندی بهتر: این جزو جزو است
از رمزگردانی (در بزرگسالان) کلی

* دست‌نویس خود را طرازی شده ضمیمه و گنج‌شده است. **ماده ۵ راه حل اصلی به‌کار نگیری یا Bdd و رنگ خاص متن و بلنداند، از توفات زیر عبور کنید.**

نام کتاب: روان‌شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز آزمون جامع شماره ۴ تا ۷ - پاسخ‌نامه ۱۴۰۰-۲۰۵۱۶



• نکته مشاوره‌ای •
پایه‌ها مراحل سه‌گانه حافظه و مطالب مربوط به اون رو در قالب به نمودار آوردیم، پوش فوب توجه کنید.

بازتابی	ذخیره‌سازی	رمزگردانی
فراخوانش اطلاعات از حافظه	زمان ذخیره‌سازی اطلاعات متفاوت است	کودکان، خر، به‌جزه
بدیده بوک رمایی (مشکل در بازتابی)	بر اساس زمان ذخیره‌سازی می‌توان خاطرات را درج‌بندی کرد	هرگز-آل کلی
به مشاهده‌های اطلاعات مورد نظر بستگی دارد		امکان خطای بیشتر در رمزگردانی جز به‌جزه

۱۵- گزینه ۳۰

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

تعارض
گرایش - گرایش ← دو امر خواستنی و جذاب
گرایش - اجتناب ← دو امر خواستنی و ناخواستنی
اجتناب - اجتناب ← دو امر ناخواستنی

• بررسی گزینه‌ها •

گزینه (۱) مرتبط با عوامل عاطفی در فراموشی است.
گزینه (۲) مرتبط با عدم رمزگردانی^۶ از عوامل ایجاد فراموشی است.

گزینه (۳) تعارض از نوع گرایش - اجتناب است.
گزینه (۴) مرتبط با اثر منفی تجربه گذشته در حل مسئله است.

۱۶- گزینه ۲۰

موانع تصمیم‌گیری
• سوگیری تأیید
• اعتماد افراطی
• کوچک‌شمردن خود
• کنترل نکردن هیجانات

ملاحظات تصمیم‌گیری
• هزینه‌ها
• مزیت‌ها
• خطر

خطرناک بودن یکی از ملاک‌های تصمیم‌گیری است نه مانع آن.

۱۷- گزینه ۲۰ ~~نگرش‌های دوران کودکی هماهنگ با نگرش‌های خانواده است.~~ این نگرش‌ها در مدرسه نیز از هماهنگی برخوردار است؛ زیرا مدرسه نیز معمولاً در همان محیط زندگی

۱۲- گزینه ۲۰

کاهش اثر تداخل مطالب
• یادگیری عمیق
• یادگیری با استراحت
• مطالعه چندحسی

• کنترل اثر گذشتہ روی یادآوری آن
• مرور اطلاعات در زمان مناسب
• کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن

۱۳- گزینه ۱۰ ~~مسئله‌هایی که جزء مسائل علوم انسانی نیستند عمدتاً از نوع خوب تعریف شده‌اند.~~
یکی از ویژگی‌های مسائل خوب تعریف‌شده این است که هدف به شکل دقیق‌تری تعریف شده است.

۱. شناسایی موقعیت اولیه
۲. فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس
۳. تعریف دقیق هدف
۴. امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف

شاخص‌های مربوط به دو گروه مسئله خوب تعریف‌شده و خوب تعریف‌نشده

• بررسی گزینه‌های دیگر •

گزینه‌های (۲)، (۳) و (۴) همگی مربوط به مسائل علوم انسانی هستند، مانند بی‌انگیزگی، افسردگی و بی‌توجهی به درس^۶ که دلایل و ابهامات زیادی در حل آن‌ها وجود دارد.

۱۴- گزینه ۴۰ ~~باید راه‌حل انتخاب‌شده را ارزیابی کرد.~~
این کار باعث می‌شود تا ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم

عمر مستقیم | دوری از رفتارهای پرخطر

کودک قرار دارد و در دوران تحصیل دانشگاهی امکان بیشترین تغییر را پیدا می کند.

• نکته مشاوره ای: هر نگرش دارای یک عنصر شناختی، یک عنصر احساسی و یک عنصر آمادگی برای عمل، مفاهیمی مثل نگرش، ناهماهنگی شناختی، درماندگی آموخته شده، هدفمندی و ایستاد بسیار مهم و از لحاظ طرح سوال در آزمون ها اهمیت دارند.

فقطاً فقط با مثال های کاربردی اون ها رو یاد بگیرین.

۱۸- گزینه ۱۰: باور به ناتوانی: کنترل نداشتن بر محیط سبب می شود انگیزه عمل در ما به وجود نیاید و تلاش نکنیم.

درماندگی آموخته شده:

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 خود نداریم و برای تغییر دادن شرایط نمی توانیم کاری انجام دهیم؛ در نتیجه، انگیزه عمل در ما به وجود نمی آید و تلاش نمی کنیم.

۱۹- گزینه ۴: فیل های باغ وحش در کودکی، با طناب یا زنجیر محکمی به یک پایه یا ستون محکم بسته می شوند. فیل نمی تواند طناب یا زنجیر را پاره کند تا جایی که درمی یابد تلاشش بیهوده است و هر کاری نکند خلاصی نخواهد داشت، به همین دلیل رام می شود و می آموزد که آرام باشد و دست از تلاش بردارد و هر موقع طناب به گردش باشد فرمانبر و مطیع صاحب خود می شود. این مثال مرتبط با درماندگی آموخته شده است.

• نکته مشاوره ای: به سوال قبل همین آزمون مراجعه کنیم تا با موارد بیشتر از درماندگی آموخته شده آشنا بشین.

۲۰- گزینه ۳: افراد مذهبی در مقایسه با دیگر افراد، سبک سالم تری دارند و از رفتارهای پرخطر حسی، مصرف سیگار، الکل و تغذیه ناسالم اجتناب می کنند - راه غیرمستقیم تأثیر مذهب بر سلامت

تأثیر مذهب بر سلامت	راه مستقیم	- مذهب و رفتارهای معنوی	ایجاد آرامش ذهنی
		- توکل بر خدا	
		- شرکت در مراسم مذهبی	
		- عبادت	
		سبک زندگی سالم تر	

مطابق با عتقاد و در باب جمع سوال ۲ (توجه - حافظه - تفکر) درست است اما در گزینه ها همین ترکیب نداریم!

۳۰۵۱۶-۱۴۰۰

آزمون جامع شماره ۲ و ۳ - پاسخ نامه

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز

پاسخنامه آزمون جامع شماره ۲ - روان شناسی

۱- گزینه ۲

• بررسی گزینه های نادرست •

گزینه (۱): مجموعه ای از قوانین علمی، نظریه را تشکیل می دهد.
گزینه (۳): فرضیه ها در صورت تأیید تجربی به قانون یا اصل تبدیل می شوند.

گزینه (۴): در سلسله مراتب علمی بعد از فرضیه، اصل قرار دارد.

۲- گزینه ۱:  به ها به نگاهی که می گم فوب دقت کنید.
محیط ما مملو از محرک های مختلفی است این محرک ها گیرنده های حسی چون گوش، چشم و ... را تحریک می کنند. به کمک توجه، یک یا چند محرک احساس شده را انتخاب می کنیم، سپس محرک انتخاب شده را تفسیر و تعبیر می کنیم. به فرایند تفسیر محرک های انتخابی، ادراک می گوئیم. در مرحله بعد، تفسیرهای خود را در محفظه های نگهداری می کنیم که حافظه نام دارد.

• نکته مشاوره ای •

تحریک گیرنده های حسی ← احساس ← انتخاب
یک یا چند محرک
توجه ← تفسیر و تفسیر ← ادراک ← نگهداری
محرک رمزگردانی ← حافظه

font و دستار
نکته مشاوره ای
ها به شکل شکل
است

• بررسی گزینه درست:

- بخش اول سوال به علاقه نشان دادن فرد اشاره دارد که دلالت بر  دارد.

- بخش دوم: نگهداری در ذهن به حافظه اشاره دارد.

- بخش سوم سوال: اندیشمندان دوست ندارند همانند لوح های فشرده حاوی اطلاعات خام باشند، بلکه سعی می کنند از اطلاعات موجود در حافظه بهره مند شوند. به عبارت بهتر، سعی می کنند با بازنمایی آنچه در حافظه است به مراتب بالاتر شناخت دست یابند و این فرایند بازنمایی اطلاعات موجود در حافظه، تفکر نام دارد. بنابراین این که حسین استدلال می کند که در تهران به دلیل آلودگی هوا امکان رویش گیاه نیست مربوط به مرحله تفکر است.

۳- گزینه ۱

• اداره قلب در دوره نوجوانی ← دو برابر

• اندازه ظرفیت شش در دوره نوجوانی ← سه برابر

- تحول ارزشی و اخلاقی در دوره نوجوانی از هر دوره ای بیشتر است.

- رشد سریع شناختی در دوره نوجوانی و جوانی باعث می شود که

فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی قضاوت کند و واکنش دقیق تری نشان دهد.

۴- گزینه ۴

• ایستادن مستقل ← ۱۱ تا ۱۴ ماهگی

• بلندشدن از وضعیت نشسته ← ۹ تا ۱۲ ماهگی

• نشستن با کمک ← ۳ تا ۶ ماهگی

• نکته مشاوره ای: به ها جدول صفحه ۳۷ کتاب درسی رو فوب بلد باشین.

با نگاه داشتن چانه و سینه

• بلندشدن

• نشستن با کمک

• نشستن مستقل

• ایستادن با کمک

• بلندشدن از وضعیت نشسته

• ایستادن مستقل

• راه رفتن مستقل

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

سن (بر حسب ماه)

۵- گزینه ۳:  وراثت (ایجادکننده صفاتی که از قبل در فرد نهفته است). نقش تعیین کننده ای در رشد یا آمادگی زیستی افراد ایفا می کند.

• نکته مشاوره ای: وراثت نقش مهمی در آمادگی زیستی افراد دارد، برخی از این صفات از بدو تولد در رفتار نوزاد ظاهر می شه، مثلاً تجربه این رو داشتید که نوزادی که به دنیا میاد، همه اطرافیان دنبال این هستن ببینن شبیه کیه؟ پدر، مادر، مادربزرگ و ... (این یعنی وراثت) قبلی ها به ها! یعنی به موهودی به این دنیا میاد که شبیه خودت، اخلاقش، رفتارش، پوره اش و ...

۶- گزینه ۴:  روان شناسان رشد معتقدند ویژگی های افراد و تمیزیاتی که در طول زندگی، از دوره جنینی تا سالمندی، در اقرار رخ می دهد معلول دو دسته عوامل وراثتی و محیطی است.

• نکته مشاوره ای: ویژگی های افراد و تغییرات در طول دوره زندگی از دوره جنینی تا سالمندی رخ می ده اما از دوره جنینی تا مرگ براساس فرایند رشد برخی از خصوصیات رو در جنبه های مختلف رشد نشون می ده.

۷- گزینه ۲:  دقت کنین کلیدواژه این سوال دانه می زنه که به دن توپه کن!

وقتی می گه بعد از چانه دقیقه یعنی به حافظه کوتاه مدت اشاره داره.

همچنین شود

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

۱۰- گزینه «۴» تصور مبهم از یک مسئله، به راه حل های منطقی و درست منجر نمی شود.
- تشخیص دقیق مسئله اولین گام حل آن است.
- تشخیص مسئله با احساس مبهم از یک مسئله متفاوت است.
۱۱- گزینه «۳» مسئله مطرح شده از نوع «بد تعریف شده» یا «بد ساختار» است که وجود ابهام و فقدان اقدامات مشخص و استاندارد برای حل آن، از ویژگی های این نوع مسائل است.

• اقدام مشخص و استاندارد داریم.	مثال ← مسئله های فیزیک	خوب	تعریف شده	هدف مورد نظر می رساند.
• استفاده از اقدامات ما را به هدف مورد نظر می رساند.		خوب	تعریف نشده	استانداردی نداریم.
• اقدام مشخص و استاندارد بودن و پیچیده بودن و دشواری حل یک مسئله	مثال ← مسئله های علوم انسانی	بد	تعریف شده	

مهم ترین دلیل فراموشی - محوشدن مواد اطلاعاتی
اطلاعات در حافظه کوتاه مدت - حافظه به دلیل گذشت زمان
- خارج کردن مواد اطلاعاتی
- عوامل جدید

۸- گزینه «۱» یکی از ساده ترین شیوه های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت، بازگویی و تمرین است.

حافظه کوتاه مدت بازگویی حافظه بلند مدت
تمرین
• نکته مشاوره ای • بازگویی، تمرین و تکرار به شدت برای ماندگاری اطلاعات و انتقال آن ها از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت موثره. به همین دلیل که شما وقتی به موضوعی رو تکرار می کنی بهتر تو ذهنیت می مونه!

۹- گزینه «۱» در این گزینه، با این که نوشتار در محل مسابقه نبود ولی دایره اتفاقات مسابقه رو تعریف می کنه، یعنی فضا از نوع اضافه کردن. بررسی سایر گزینه ها:
در گزینه های (۲)، (۳) و (۴)، خطا از نوع حذف کردن یا فراموشی است.

گزینه (۲) به یاد نیاموردن معلم کلاس سوم ← فراموشی
گزینه (۳) ذکر نکردن نام دفاع راست تیم مقابل توسط گزارشگر ← حذف کردن (فراموشی)
گزینه (۴) جانداختن بخش هایی از صحنه تصادف ← حذف کردن (فراموشی)
• نکته مشاوره ای •

حذف کردن ← فراموشی	خطاهای حافظه
خطرات	اضافه کردن ← حافظه
• تحریف خاطرات	کاذب
• بازشناسی غیرواقعی	
• رویداد اتفاق نیفتاده	

۱۲- گزینه «۳» انسان اطلاعات حافظه را کنار هم قرار می دهد، تفسیر می کند، قضاوت می کند، حل مسئله می کند و در نهایت تصمیم می گیرد. به این قبیل فعالیت ها، تفکر می گویند.
تفکر فعالیتی کاملاً آگاهانه است.
• بررسی گزینه های نادرست •
گزینه (۱): تمام تفکر آگاهانه است.

گزینه (۲): توجه بدون آگاهی معنی ندارد، بلکه توجه با آگاهی کم تر می تواند وجود داشته باشد.
گزینه (۴): مرحله آخر تفکر، تصمیم گیری است.

۱۳- گزینه «۳» انتخاب همسر آینده ← پیچیده، مهم، فردی

- انتخاب بهترین دروازه بان از بین دانش آموزان مدرسه ← ساده، معمولی، گروهی

انواع تصمیم گیری	تعداد اولویت	ساده
بر اساس		پیچیده

* حکم است
توضیحات مربوط به
گزینه ۱ در دفاع
نکته کلاس و
بالجمله عامیانه
نادر

* انجام دادن سلف هفتان ← هستی برای توصیف
 (۱) شایسته توصیف
 (۲) دشواری لغت سلف
 (۳) توانایی فرد انجام دهنده

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز آزمون جامع شماره ۲ و ۳ - پاسخ نامه ۱۴۰۰-۳۰۵۱۶

۱۶- گزینه ۴ به طور کلی نمی توانیم برآورد دقیقی از حداکثر مدت زمان مفید برای ایجاد توجه مستمر ارائه دهیم و به ویژگی های شخصی و دشواری تکلیف بستگی دارد.

نکته مشاوره ای *

- هر چه آگاهی بیشتر ↑ نوع توجه هم ارادی تر
 - پرهیز از انجام فعالیت در ساعات طولانی ← حفظ توجه و ایجاد تمرکز
 - استفاده از حواس مختلف برای انجام یک تکلیف
 - ایجاد محرک توجه

کاهش	کاهش کارایی	توجه
اثرب	توجه	
منفی	شبهات دو	
ناشی	تکلیف	انجام دادن تکالیف
از	دشواری	هم زمان
تقسیم	تکالیف	
توجه	توانایی فرد	
	انجام دهنده	

فنی سلف
 دانش سلف
 زیاده سلف

* نکته سلف این فنی سلف

۱۷- گزینه ۴ به تحریک هر یک از گیرنده های حسی تابع شدت محرک است.

یعنی: تحریک حواس از سوی محرک باید به میزان خاصی برسد تا آن عضو حسی تحریک شود.

* مثال: صدا باید به شدت خاصی برسد تا گوش ما آن را بشنود.

۱۸- گزینه ۱۰ نکته سلف در سلف است، نه سلف

مراحل تصمیم گیری			
مثال توضیحی	اقدام مورد نیاز	مراحل	
انتخاب رشته تحصیلی	شناسایی و تعریف مورد نظر	۱	
انتخاب رشته تحصیلی از بین ۴ انتخاب	شناسایی تعداد انتخاب ها یا اولویت های آن تصمیم	۲	
بررسی دروس هر رشته	بنا و ویژگی های هر انتخاب یا اولویت	۳	فیل
امنیت شغلی و علائق تحصیلی	ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت	۴	
انتخاب رشته علوم انسانی	اجرای بهتر در اولویت	۵	بعد

اهمیت تصمیم	- معمولی - مهم
تعداد افراد تصمیم گیرنده	- فردی - گروهی

* نکته مشاوره ای: در بعضی مواقع اولویت ها زیاد و تصمیم گیری راحت و ساده می شه، مثل خرید یک لباس در یک مغازه و بعضی مواقع اولویت ها کمه ولی تصمیم گیری پیچیده، مثل انتخاب محل زندگی بین دو شهر.
 ۱۴- گزینه ۲

(۱) تعریف مسئله	مراحل رشد بارش مغزی
(۲) ارائه راه حل های مختلف	
(۳) ارائه معیارهایی برای داوری هر راه حل	
(۴) انتخاب بهترین راه حل	

بیان موضوعات توسط دانشجویان ← مرحله دوم (ارائه راه حل ها)
 پذیرفته شدن موضوعات علم عصب شناختی ← مرحله سوم (ارائه معیارها برای داوری)

* بررسی سایر گزینه ها *

گزینه (۱): نوشتن موضوعات پایان نامه ← مرحله اول (تعریف مسئله)

بیان موضوعات توسط دانشجویان ← مرحله دوم (ارائه راه حل ها)
 گزینه (۳): بیان موضوعات ← مرحله دوم (ارائه راه حل ها)
 انتخاب موضوعات مربوط به عملکردهای مغزی ← مرحله چهارم (انتخاب بهترین راه حل ها)

گزینه (۴): نوشتن موضوع پایان نامه ← مرحله اول (تعریف مسئله)
 پذیرفته شدن موضوعات علم عصب شناختی ← مرحله سوم (ارائه معیارها برای داوری)

۱۵- گزینه ۱۰

- ناتوانی در رسیدن به پاسخ صحیح در معمای برج هانوی به دلیل نداشتن مهارت ← عدم حل مسئله ← ناکامی

- انتخاب بین اردواج و ترک تحصیل ← عدم تصمیم گیری ← تعارض

- ناتوانی در حل مسئله ← ناکامی
 - ناتوانی در تصمیم گیری ← تعارض

با این مرور هم رتبه‌ی سبز یا رو
در کمال دقت و دقت
حرفاً ۱۳۵۱۶
باشد، نه رتبه‌ی

ویژگی‌های روشن علمی	تعریف دقیق و شفاف قابلیت اندازه‌گیری آزمون‌پذیر بودن متغیر - هر چیزی که تغییر می‌کند. تکرارپذیری - به وسیله‌ی دیگران قابل تکرار باشد.
---------------------------	---

۴- گزینه ۲

تقسیم‌بندی مراحل رشد انسان در اسلام طبق فرمایش پیامبر (ص)		
هفت سال اول	آقا و سرور	• کودک باید آزاد باشد و بازی کند. • باید عواطف و احساسات صحیح کودک را رشد داد. • با رفتار خوب و گفتار پسندیده کودک را پرورش داد. • بدون توقع اطاعت از کودک، سعی کرد که با عمل و گفتار صحیح از حس تقلیدش بهره گرفت.
هفت سال دوم	فرمان‌بردار	• کم‌کم باید رشتی‌ها و زیبایی‌ها را نه او فهماند. • در تأدیب او کوشش کرد. • او را به ارزش‌ها و دوری از رشتی‌ها رهنمون ساخت.
هفت سال سوم	وزیر و مشاور	• با او به منزله‌ی مشاور رفتار کرد. • دیگر نباید به صورت آمرانه با او رفتار کرد. • او را چون عضو بزرگ خانواده دانست و مانند دیگران او را در تصمیم‌گیری‌ها دخالت داد.

• نکته مشاوره‌ای

تقسیم‌بندی روان‌شناسان رشد	تقسیم‌بندی اسلام
کل عمر انسان تا پیری و بالای ۶۵ سال	مراحل رشد انسان تا ۲۱ سالگی
رو شامل می‌شود.	اومده.
علاوه بر تقسیم‌بندی سنی (عمری) هر	تقسیم‌بندی فقط به شکل عدد

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

۱۹- گزینه ۲ - زمانی که فردی دانش و مهارت لازم را در انجام کاری در خود بیابد به ادراک کارایی دست یافته است.
- در دنیای فعلی برای این که هر ملتی بمانند، باید بدانند در این مثال ما و چون دارد که شرط سرفرازی یک ملت، دانایی است.
- هدف، هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است.

۲۰- گزینه ۲ - برای بازیابی اطلاعات از حافظه، از نشانه‌های درونی و بیرونی استفاده می‌کنیم.

منظور از نشانه‌ها
• درونی - نشانه‌های معنایی
• بیرونی - نشانه‌های حسی یا غیرمعنایی

پاسخنامه آزمون جامع شماره ۳

۱- گزینه ۲ - وقتی همه اصول مرتبط با یک موضوع کنار هم بیایند نظریه را تشکیل می‌دهند؛ به طور مثال: نظریه‌های شخصیت - نظریه‌های یادگیری - نظریه‌های فراموشی.
• نکته مشاوره‌ای: قانون و اصل تفاوتی با هم ندارند و به یک مفهوم اشاره دارند.

منظور از نشانه‌ها
• درونی - نشانه‌های معنایی
• بیرونی - نشانه‌های حسی یا غیرمعنایی

۲- گزینه ۴ - در روان‌شناسی، قبل از ورود به بررسی رفتارهای «انسان» و یا پیش از ورود به بررسی «هوش» یا «حافظه»، اول باید بدانیم که با چه توصیفی از انسان یا هوش یا حافظه، قصد داریم به بررسی آن‌ها بپردازیم.

• نکته مشاوره‌ای: • توصیف - بیان هستی مفهوم و موضوع

• بیان هرایی یک مفهوم

۳- گزینه ۳ - اگر پاسخ دانشمندان به مسائل، به وسیله دیگران قابل تکرار باشد، در مجموعه روش علمی قرار نمی‌گیرد.

Bullet
نویس شود

دوره اسم هم داره (کودکی، نوجوانی، اومده، یعنی هفت سال اول، بزرگسالی) و هر کدوم از دوره ها هم به بخش های جزئی تری همچون (طفولیت و کودکی اول) تقسیم شدن.	اومده، یعنی هفت سال اول، هفت سال دوم، هفت سال سوم.
مهوریت روی ویژگی هر دوره هست و اشاره ای به نحوه رابطه والد و فرزند نشده، مثلاً کودکان ۳ تا ۴ ساله که تازه راه میفتن رو و نوبت نامیده.	مهوریت روی نحوه تربیت هست و شما باید بشونین تشفیص بدین هر کدوم از روش های رفتار یا فرزند مربوط به کدوم مرحله هستن. (رفتار والد یا فرزند)

حرکتیک اندام های حسی توسط محرک - احساسی زنی باشد

انتخاب محرک خاص از بین محرک های بی شمار پیرامون -

توجه زنی باشد

تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به

محرک های توجه شده - ادراک زنی شود

نکته مشاوره ای - تفسیر و تفسیر ما از اطلاعات تحت تاثیر

خاطرات و تجربیات گذشته ماست (اطلاعات موجود در حافظه)

۹- گزینه ۳ - آماده سازی زمانی زمانی اتفاق می افتد که

شناخت محرک معینی (پیراهن تیم بسکتبال)، تحت تاثیر ارائه

پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می گیرد.

نکته مشاوره ای - پدیده آماده سازی رو قبلی باها بوشن بر می خوریم -

صدای موسیقی قبل از اعلام خبر یا موسیقی پیام بازگانی،

نابلوهای تبلیغاتی دور تا دور زمین یا بیلوردهای تبلیغاتی

۱۰- گزینه ۱ - به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف

در یک دوره زمانی طولانی را گوش به رنگی می گویند.

همه ما علی رغم دانستن اهمیت این موضوع (کرونا) به دلیل

حسگی بعد از گذشت چندین روز از شروع همه گیری این بیماری

(گوش به رنگی)، رعایت پروتکل های بهداشتی را کنار گذاشته و در

این امر سهل انگاری می کنیم.

نکته مشاوره ای - همیشه در گوش به رنگی، فستکی و عادت وجود داره.

یعنی وقتی به یه نفر می گیم، گوش به رنگ باش، در ابتدا هواس جمع و

شش درونگ به وقیفه ای که به او معلول شده می پردازد اما به دلیل عادت کردن

به موضوع، فوکیری شکل می گیره و باعث فستکی می شه و دیگه اون کار رو

ارامه نمی ره

۱۱- گزینه ۴ -

حذف کردن - فراموش کردن بخشی از

خطاهای خاطرات - فراموشی

حافظه اضافه کردن - بازشناسی یا یادآوری غیر واقعی

رویداد اتفاق نیفتاده - حافظه کاذب

در همه مراحل حافظه امکان خطا، وجود دارد.

نکته مشاوره ای - مثلاً یکی از فظاهای مربوط به رمزگردانی اینه که یه لینک

فوب برای اون موضوع درست نمی کنیم که بعداً هر وقت دلمون فواست

بوشن وصل شیم! (مثل لینک هایی که داخل فضای میازی هست).

۱۲- گزینه ۲ -

رویدادی

حافظه با توجه به نوع اطلاعات

معنایی

۵- گزینه ۳ - از زمان تولد تا نوجوانی، رشد جسمانی

- حرکتی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است.

ابتدایی ترین و شاخص ترین جنبه رشد، رشد جسمانی - حرکتی

است.

نکته مشاوره ای - در جنبه های رشد مثل جسمانی - حرکتی، انسان بیشترین

تغییرات رو از زمان تولد تا اواخر دوره نوجوانی داره.

۶- گزینه ۱ -

بررسی کردن احتمالات

رشد شناختی در دوره نوجوانی

مختلف

انطباق با واقعیت

شکل گیری حکم فرضی

(فرضیه سازی)

- نوجوانان فرضیه سازی می کنند و در پیش بینی یک واقعیت، از

احتمال های مختلف بهره می برند، دقیقاً برعکس کودکی.

بررسی سایر گزینه ها

گزینه ۲ - افزایش تحریک پذیری - رشد هیجانی

گزینه ۳ - علاقه زیاد به ارتباط با همسالان - رشد اجتماعی

گزینه ۴ - تاثیر ویژگی های جنسی اولیه روی تولیدمثل - رشد

جسمانی

۷- گزینه ۱ - روابط اجتماعی نوجوانان (رشد

اجتماعی) در مقایسه با دوران کودکی و بروز احساسات

خودمختاری و استقلال نسبت به والدین، با مسائل اخلاقی و

ارزشی سر بیشتر درگیر می شود و رفته های رشد ارزش های

اخلاقی در فرد افزایش می یابد.

۸- گزینه ۴ - زمانی که به محرک های توجه شده معنی

و مفهوم می دهیم، در واقع آن را ادراک می کنیم.

سوال ۱۲ - جواب درست: حل مراحل ۲-۴ - نه هست - درای نه درست مشخص شده است.

نام کتاب: روان شناسی ۱۱ فصل آزمون - خیلی سبز آزمون جامع شماره ۲ و ۳ - پاسخ نامه ۱۴۰۰-۲۰۵۱۶

بررسی گزینه های دیگر: هر سه گزینه (۱)، (۳) و (۴) به مراحل حافظه اشاره دارد.
این بخش مربوط به مراحل حل مسئله است.
مراحل حل مسئله: درموردی، دخیل، درباری، درباری

مراحل تصمیم گیری		
مراحل	اقدام مورد نیاز	مثال توضیحی
۱	شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر	انتخاب کسب و کار
۲	شناسایی تعداد انتخاب ها یا اولویت های آن تصمیم	انتخاب بین صنایع دستی و تولید مواد غذایی
۳	بیان ویژگی های هر انتخاب یا اولویت	بررسی ویژگی هر شغل
۴	ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت	ارزیابی میزان درآمد و عایدی هر کدام از کسب و کارها
۵	اجرای بهترین اولویت	انتخاب کار صنایع دستی
۶	تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر	مطالعه و بررسی دقیق و هدفمند ویژگی های این شغل
۷	بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر	پیشرفت مطلوب و ابراز رضایت شغلی

مسئله خوب تعریف شده	مسئله خوب تعریف نشده
موقعیت اولیه و اقدامات احتمالی مشخص است. قوانین کاملاً استاندارد وجود دارد. منابع روشی دارد.	اقدامات مشخص و احتمالی مشخص نداریم. ویژگی ها: پیچیده بودن دشواری به راحتی قابل تعریف نیستند. (مشکل در بیان تعریف) داشتن علل متعدد

نکته مشاوره ای: مسائل مربوط به علوم انسانی عمدتاً از نوع خوب تعریف نشده اند و برعکس مسائل مربوط به علوم دیگر (ریاضی و تجربی) از نوع خوب تعریف شده هستند.
هر جای انسان در میان است، توصیف، تبیین، پیش بینی و کنترل هم با دشواری روبه روست.
گزینه ۱۴: اثر تجربه گذشته، همیشه آسان کردن راه حل نیست. در این مسئله تصور این که شوزن فقط مناسب انجام کارهای خیاطی است باعث می شود محسن قادر به حل مشکل نباشد.

نکته مشاوره ای: مثال انبردست و طناب کتاب درسی رو یاد تون میار؟
تو اون مسئله، بسیاری قادر به حل اون نیستن، چون نمی تونن از انبردست به عنوان یک وزنه پاندول استفاده کنن و هم نشان نمت تأثیر این تجربه گذشته هستن که از انبردست فقط در کارهای فنی می شه استفاده کرد.

گزینه ۱۵ -

حل مسئله و تصمیم گیری هر دو با مسئله روبه رو هستند.
بررسی گزینه های نادرست:

گزینه (۲): در تصمیم گیری فرد باید از بین انتخاب های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کند، ولی در حل مسئله فرد باید راه حل های مسئله مورد نظر را خودش بازآفرینی کند.
گزینه (۳): در حل مسئله با راه حل ها مواجه هستیم و در تصمیم گیری با اولویت ها سروکار داریم.

گزینه ۱۷: ماندگاری رفتارهایی که منبع انگیزش، در خود فعالیت است (انگیزه درونی) بیشتر از رفتارهایی است که منبع آن بیرونی است.

بررسی سایر گزینه ها:

گزینه (۱): تمیز کردن اتاق برای کسب رضایت مادر: انگیزه بیرونی

گزینه (۲): درس خواندن زیاد صرفاً برای کسب شغل خوب: انگیزه بیرونی

گزینه (۴): انجام تکالیف درسی با سرعت زیاد برای داشتن فرصت بازی: انگیزه بیرونی

گزینه ۱۸: یک عنصر مثبت، مثلاً کاهش ناراحتی و درمان بیماری، می تواند به صورت مثبت به سیگار و مواد اعتیادآور پیوند یابد و این معنا را بدهد که مواد اعتیادآور، درمان کننده است.

بررسی عوامل دیگر و قاعده مند بودن نظام شناختی: بیانگر این موضوع است که هر چه موارد مثبت پیرامون یک موضوع بیشتر

تصمیم گیری	حل مسئله
آگاهانه و مبتنی بر راه از میان راه های موجود	باز آفرینی حل مسئله
سرور داشتن یا اولویت ها	سرور داشتن یا اولویت ها
تقداری راه امکان پذیر در یک نقطه دیگر در بار رسیدن به هدف	تقداری راه امکان پذیر در یک نقطه دیگر در بار رسیدن به هدف

تفاوت تصمیم گیری و حل مسئله: در حل مسئله، فرد با راه حل ها مواجه می شود و در تصمیم گیری، فرد با اولویت ها سروکار دارد.
در حل مسئله، فرد با راه حل ها مواجه می شود و در تصمیم گیری، فرد با اولویت ها سروکار دارد.

باشد، گرایش فرد به استفاده از آن بیشتر می شود و هر چه عوامل منفی در اطراف آن موضوع بیشتر باشد^۶ مانع استفاده از مواد اعتیادآور است.

۱۹- گزینه ۱۰  فشار روانی - نیاز برای دوباره سازگارشدن با شرایط جدید زندگی

• نکته مشاوره ای: فشار کار سنگین، شکست در لکچور، از دست دادن عزیزان و ... موجب ایجاد فشار روانی می شن.

۲۰- گزینه ۲۰  همیشه نمی توانیم عوامل مؤثر بر فشارهای روانی را برطرف کنیم؛ مثلاً از دست دادن یک عزیز.

در این موارد می توانیم به طور سیارگزارانه شرایط پیش آمده را بپذیریم و فشار روانی را تحمل کنیم، به گونه ای که اندوه و ناراحتی بیش آمده اثرات منفی کمی داشته باشند.

• بررسی گزینه های نادرست:  کمتر

گزینه (۱)، هدف اصلی فرد در مقابله، حذف عامل فشارآور است.

گزینه (۳)، انواع مقابله به دو نوع سازگاران و غیرسازگاران تقسیم می شود.

گزینه (۴)، یکی از انواع مقابله های ناسازگاران^۶ منفعل بودن است.

آزمون جامع ۸

۱- گزینه ۳: در مراحل اولیه پژوهش، بررسی آزمائشگاهی امکان‌پذیر نیست، در نتیجه، از راه مشاهده، موضوع مورد مطالعه تبیین می‌شود.

- مشاهده - محیط آزمائشگاهی - مشاهده رفتار - ثبت دقیق - دوری از پیش‌داوری شخصی
- پرسش‌نامه - پرسش از خود فرد درباره افکار یا رفتار خاص - دقیق و معتبر - استفاده با احتیاط از نتایج
- مصاحبه - اخذ اطلاعات بیشتر - رعایت نکات اخلاقی - بسیار وقت‌گیر و نیازمند آموزش‌های ویژه
- آزمون - کفی کردن ویژگی‌های روان‌شناختی - نمره یکسان در دفعات متعدد اجرا

روان‌شناسی
روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در

• نکته مشاوره‌ای: به سؤال آزمون پیام شعاع (۵) مراجعه کن. سعی کردیم که در نوشتن پاسخ‌ها از شیوه علامه نویسی استفاده بشه تا راحت‌تر یاد بگیرین.

۲- گزینه ۴: متخصان به فرایندهایی همچون توجه، ادراک و حافظه، شاحخت باه می‌گویند. - پردازش زها از نوع ادراکی است، زیرا صرفاً بر ویژگی‌های حسی، همانند اندازه و شکل محرک توجه می‌کند. • نکته مشاوره‌ای: به نکات زیر فوب توجه کنین،

- ادراکی - تکیه بر ویژگی‌های حسی و ظاهر پدیده‌ها
- مفهومی - تکیه بر ویژگی‌های کیفی علاوه بر ویژگی‌های حسی

پردازش

هر چه پردازش مفهومی‌تر - شناخت شکل گرفته پایدارتر و کارآمدتر

حل مسئله و تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش مفهومی - کارآمدتر از تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش ادراکی

۳- گزینه ۴:

• بررسی گزینه‌های نادرست:

گزینه (۱): در روش علمی، تعریف عملیاتی باعث سهولت در اندازه‌گیری می‌شود.

گزینه (۲): یافته‌های به‌دست‌آمده در روش علمی خصوصی و شخصی نیست.

گزینه (۳): در روش علمی دانشمند با طرح مسئله موقعیت ناشناخته را خلق می‌کند.

- یکی از روش‌های کسب آگاهی و معرفت است.
- فرایند جست‌وجوی باقاعده و نظام‌دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین
- هر متغیر باید به طور دقیق بیان شود - تعریف عملیاتی

روش علمی

- یافته‌های به‌دست‌آمده از روش علمی، خصوصی و شخصی نیست - تکرارپذیری

۴- گزینه ۳: برای تبدیل شدن عمل و رفتار به یک عنصر اخلاقی، فرایند تدریجی و پیچیده طی می‌شود.

• بررسی گزینه‌های نادرست:

گزینه‌های (۱) و (۲): کودکان در ابتدا هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند، به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند.

گزینه (۴): کودکان هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند.

برای اخلاق یک فرایند تدریجی و پیچیده طی می‌شود.

• نکته مشاوره‌ای: منظور از رشد درک اخلاقی در این سن، همون انجام عمل اخلاقیه، هر چند ممکنه دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشه.

• مثال: ممکن است یک کودک عساله کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می‌کند، در حالی که وقتی بزرگ می‌شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می‌دهد، نه صرفاً برای خوشحال کردن دوستش.

۵- گزینه ۲:

- افزایش اندازه بدن با سرعت زیاد و تغییر تناسب بدن
- افزایش وزن و قد
- رشد بیشتر ماهیچه‌ها
- اندازه و ظرفیت شش سه برابر و اندازه قلب دو برابر

رشد جسمانی

- افزایش حجم کلی خون
- احساس توانمندی زیاد
- رشد دستگاه تولیدمثل

• ویژگی‌های جنسی اولیه - نقش مستقیم در

بلوغ جنسی

ارزش‌های فرد (به ترتیب اولیاد و ثانویاد)

۶- گزینه ۳: بسیاری از توانمندی‌های جسمانی و شناختی به موازات افزایش سن کودکان از طرق مختلف به یادگیری نیاز دارد.

نکته مشاوره‌ای: اگر در بین گزینه‌ها عوامل معیبه بود، می‌توانست پاسخ درست باشد. چون یادگیری خودش عامل معیبه.

عوامل محیطی مهم
• یادگیری
• اسباب‌بازی

۷- گزینه ۲: یکی از ویژگی‌های مهم رشد در دوره نوجوانی ناگهانی بودن آن است؛ یعنی بدن به سرعت افزایش می‌یابد و تناسب بدن به سرعت تغییر می‌کند.

نکته مشاوره‌ای: غلبه وقت کن،

• ما در کودکی با تغییرات سریع و زیاد سروکار داریم.

• در دوره نوجوانی علاوه بر سرعت، ناگهانی بودن هم اضافه می‌شود.

۸- گزینه ۳: بررسی عبارات نادرست:

- عبارت اول: نتیجه اول خطای ادراکی این است که ادراک با احساس تفاوت دارد.

- عبارت دوم: بسیاری از محرک‌ها، پس از تحریک گیرنده‌های حسی در همان حد تحریک گیرنده‌های حسی باقی مانده و وارد فضای ادراکی نمی‌شوند.

نکته مشاوره‌ای: تماماً قطعاً قطعاً به قیدهای کتاب وقت کنیم.

در روان‌شناسی از قید همه فیلی کم استفاده می‌شود، چون در این علم نمی‌شود به طور قطع صحبت کرد.

۹- گزینه ۳: تحریک هر یک از گیرنده‌های حسی، تابع شدت محرک است. یعنی تحریک حواس از سوی محرک باید به میزان خاصی برسد تا آن عضو حسی تحریک شود. مثلاً صدا باید به شدت خاصی برسد تا گوش ما آن را بشنود.

۱۰- گزینه ۴: شکل الف: ما تمایل داریم اشیای ناقص را به طور کامل ببینیم. ← اصل تکمیل

شکل ب: وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ما آن‌ها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم. ← اصل محاورت

شکل پ: ما معمولاً تمایل داریم اشیای را براساس شباهت آن‌ها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم. ← اصل مشابهت

نکته مشاوره‌ای: برای فهم بیشتر و آشنایی با تست‌های مشابه به سوال ۸ آزمون جامع شماره (۶) و سوال ۱۳ آزمون (۲) درس سوم مراجعه کن. اون‌ها به طور کامل اصول گشتالت رو توضیح داریم.

تولید مثل
• ویژگی‌های
ثانویه ← علائم
قابل رؤیت و
جزئی مثل رویش
موی صورت

* فرضیه‌سازی و تفکر فرضی
* تلاش برای چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات فراحافظه
* توجه
* گزینشی‌تر در مقایسه با کودکان
* افزایش سرعت تفکر در دوره نوجوانی
* ظرفیت‌سازی حافظه
* پردازش مفهومی
* سنجیدن فایده‌مندی یک پدیده

رشد شناختی

* قضاوت درباره مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی
* درگیر شدن روابط اجتماعی نوجوان در مقایسه با دوران کودکی و برور احساس خودمختاری و استقلال نسبت به والدین، یا مسائل اخلاقی و ارزشی
* شناخت و تعریف نوجوان از هویت خویش
* وابستگی رشد درک اخلاقی به عناصر شناخت
* تبدیل شدن شناخت به عقاید و باورها و

رشد درک اخلاقی

در افلاک

۶ اگر خط خیر نیست به راسته قتل بود، حملات
رو به رو حربه غیر مکتب را ضربه زد.

۱۱- گزینه ۱

- برای حل این مسئله باید فرد نگاه خود را تغییر دهد تا بتواند مسئله را حل کند.
- نوع نگاه حل‌کننده مسئله باعث می‌شود تا فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص به خاطر آورد و اقدامات اجتماعی فرد برای حل مسئله تحت‌الشعاع آن نگاه خاص خواهد بود.

۱۴- گزینه ۴ با توجه به شاخص‌های زیر مسئله‌ها به دو گروه خوب تعریف شده و خوب تعریف نشده تقسیم می‌شود.

(۱) شناسایی موقعیت اولیه

(۲) فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس

(۳) تعریف دقیق هدف

(۴) امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف

۱۵- گزینه ۲ در فرض مطرح شده در صورت سؤال فقط و فقط موقعیت اولیه به خوبی شناسایی شده است و شاخص‌های دیگر به روشنی مشخص نشده‌اند.

نکته مشاوره‌ای:

بهت آشنایی اولیه با شاخص‌های مسئله‌ها به سؤال ۱۳ همین آزمون مراجعه کن.

۱۶- گزینه ۲ سبیل علی‌رغم مخالفت‌های خانواده‌اش، با شخص مورد علاقه‌اش ازدواج می‌کند.

(عواطف و هیجانات زودگذر ← سبک تصمیم‌گیری احساسی)

علی به دلیل این که فرهاد، رشته ریاضی را انتخاب کرده، آن را انتخاب کرده است.

(وابستگی کور کورانه به جای فکر کردن ← سبک تصمیم‌گیری وابسته)

وحید با توجه به این که می‌داند، دوستانش معتاد هستند باز هم به دوستی با آن‌ها ادامه می‌دهد.

(ناور به این که همه چیز خودبه‌خود درست می‌شود ← از دست دادن زمان ← سبک تصمیم‌گیری اجتنابی)

۱۷- گزینه ۴ در سبک تصمیم‌گیری تکانشی فرد به صورت ناگهانی و با عجله و بدون محاسبه تصمیم می‌گیرد. این نوع تصمیم‌گیری در میان نوجوانان زیاد دیده می‌شود، که بلافاصله با پشیمانی همراه است.

۱۸- گزینه ۱ در انگیزه درونی فرد کار یا فعالیتی را به خاطر خود آن کار انجام می‌دهد، زیرا به آن کار علاقه دارد، برایش جالب است و با نیازهای فطری او مطابقت دارد. به عبارت دیگر منبع انگیزش درونی در خود تکلیف است، در حالی که در انگیزه بیرونی، عامل خارجی فرد را به انجام دادن کار خاصی



رشد هیجانی در کودکی

- فرایندی پیچیده
- آگاهی از هیجانات خود کودک
- آگاهی از هیجانات اطرافیان

رشد هیجانی در نوجوانی

- تحریک‌پذیری و بی‌ثباتی در احساسات و هیجانات
- تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی

۱۲- گزینه ۱

بررسی گزینه‌های نادرست:

گزینه ۲: بزرگسالان به صورت کلی و خلاصه رمزگردانی می‌کنند.

گزینه ۳: رمزگردانی اطلاعات در کودکان شامل جزئیات یک موضوع و رویداد است.

گزینه ۴: رمزگردانی اختصاص به گروه خاصی ندارد و همه افراد را شامل می‌شود.

نکته مشاوره‌ای:

رمزگردانی	کودکان	بزرگسالان
	• جزئیات جزئی و شامل جزئیات یک موضوع یا رویداد	• کلی و خلاصه، دربرگیرنده خلاصه موضوع
	• امکان وجود خطا بیشتر است.	

۱۳- گزینه ۲

بررسی گزینه‌های دیگر:

گزینه‌های (۱) و (۳): اشاره به روش‌های حل مسئله دارند که جزء روش‌های اکتشافی می‌باشد.

گزینه (۴): به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی کوتاه اثر نهفتگی می‌گویند.

جواب ۱۳

برمی‌انگیزد و منبع انگیزش، در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد.

• بررسی گزینه‌ها:

- گزینه (۱): علاقه زیاد به شعر و موسیقی ← انگیزه درونی
گزینه (۲): رانندگی با دقت جهت جرمه‌نشدن ← انگیزه بیرونی
گزینه (۳): مطالعه برای کنکور برای گرفتن لپ‌تاپ ← انگیزه بیرونی

گزینه (۴): انجام دادن تکالیف به طور دقیق برای شرکت در فوتبال ← انگیزه بیرونی
۱۹- گزینه ۳



۲۰- گزینه ۲

مقابله‌های سازگاران

- استفاده از مهارت حل مسئله
مشورت و راهنمایی گرفتن
استفاده از حس شوخ‌طبعی
فعالیت بدنی و ورزش کردن

مقابله‌های ناسازگاران

- منفعل بودن
در انتظار معجزه بودن
انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل
استفاده از داروهای شیمیایی
دخانیات و سایر موارد مشابه

آزمون تجمعی درس ۱ تا ۴ - شماره ۲

۱- گزینه ۱: «روش خرد کردن مسئله، مهارت حل مسئله را افزایش می‌دهد» نمونه‌ای از پیش‌بینی است.

• هر سه گزینه به توصیف اشاره دارد.

• نکته مشاوره‌ای: یادآور: در توصیف به پیشی یک پدیده اشاره می‌کردیم و در تبیین به هراسی.

در پیش‌بینی، ما به تأثیر یک متغیر بر متغیر دیگر اشاره می‌کنیم.

در روش خرد کردن مسئله مهارت حل مسئله افزایش می‌یابد.

۲- گزینه ۳: دانشمند با طرح مسئله، موقعیت ناشناخته را خلق می‌کند. به واسطه روش علمی (روش‌های تجربی) موقعیت ناشناخته روشن می‌شود.

- مهم‌ترین تفاوت دانشمند با فرد عادی در این است که، هر چند هر دو با مسئله مواجه می‌شوند، اما مواجهه دانشمند برخلاف فرد عادی، منظم و قاعده‌مند است.

۳- گزینه ۱

- | | |
|--|--|
| • محدودیت‌ها در تبیین | • پیچیدگی پژوهش‌های مربوط به انسان |
| • پدیده‌های انسانی و دلایل دشواری رسیدن به یافته‌های یکسان در روان‌شناسی | • رعایت مسائل اخلاقی |
| | • تأثیر ارزش‌ها در نگاه و تغییر پدیده‌های انسانی |

۴- گزینه ۲

گذشت زمان و تغییر در مبانی و پیش‌فرض‌های علم - تغییر در نیازهای فرهنگی و اجتماعی و زیستی - افزایش اطلاعات در هر علم

تغییر در توصیف و تبیین‌های موجود در یک علم باعث می‌شود: در برخی مسائل علمی و یا حتی تعریف یک علم، نمی‌توان به یک نظریه واحد یا دیدگاهی منسجم رسید.

۵- گزینه ۴: در مشاهده، اطلاعات باید به شکل دقیق ثبت شوند و تا جای ممکن، از تعصب یا پیش‌داوری به دور بود.

• نکته مشاوره‌ای: این سوال از اون سوالاتی که تکرار می‌شود.

به سری به سوال ۱، آزمون جامع شماره ۵ بزن.

۶- گزینه ۱: براساس فرایند رسش، آدمی، از دوره جنینی تا مرگ، برخی خصوصیات را در جنبه‌های مختلف رشد نشان خواهد داد.

- از لحاظ رشد جسمانی به طور میانگین، کودک در ۱۵ ماهگی بدون کمک می‌تواند راه برود.
- مثال: به طور میانگین، نوجوان در ۱۱ تا ۱۴ سالگی به بلوغ می‌رسد.

برمی‌انگیزد و منبع انگیزش، در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد.

• بررسی گزینه‌ها •

گزینه (۱): علاقه زیاد به شعر و موسیقی ← انگیزه درونی

گزینه (۲): رانندگی با دقت جهت جرمه‌نشدن ← انگیزه بیرونی

گزینه (۳): مطالعه برای کنکور برای گرفتن لپ‌تاپ ← انگیزه بیرونی

گزینه (۴): انجام دادن تکالیف به طور دقیق برای شرکت در فوتبال ← انگیزه بیرونی

پس **گزینه ۳** صحیح است.

۱۹- گزینه ۳



۲۰- گزینه ۲

مقابله‌های سازگارانه

- استفاده از مهارت حل مسئله
- مشورت و راه‌سازی گرفتن
- استفاده از حس شوخ‌طبعی
- فعالیت بدنی و ورزش کردن

مقابله‌های ناسازگارانه

- منفعل بودن
- در انتظار معجزه بودن
- انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل
- استفاده از داروهای شیمیایی،

ادخانیات و سایر موارد مشابه

Bold در زنی باشد

آزمون تجمعی درس ۱ تا ۴ - شماره ۲

۱- گزینه ۱: «روش خرد کردن مسئله، مهارت حل مسئله را افزایش می‌دهد» نمونه‌ای از پیش‌بینی است.

• هر سه گزینه به توصیف اشاره دارد.

• نکته مشاوره‌ای: یادآور: در توصیف به پیوستگی یک پدیده اشاره می‌کردیم و در تبیین به پراپی.

در پیش‌بینی، ما به تأثیر یک متغیر بر متغیر دیگر اشاره می‌کنیم.

در روش خرد کردن مسئله مهارت حل مسئله افزایش می‌یابد.

۲- گزینه ۳: دانشمند با طرح مسئله، موقعیت ناشناخته را خلق می‌کند. به واسطه روش علمی (روش‌های تحریبی) موقعیت ناشناخته روشن می‌شود.

- مهم‌ترین تفاوت دانشمند با فرد عادی در این است که، هر چند هر دو با مسئله مواجه می‌شوند، اما مواجهه دانشمند برخلاف فرد عادی، منظم و قاعده‌مند است.

۳- گزینه ۱

- محدودیت‌ها در تبیین
- پدیده‌های انسانی و دلایل
- دشواری رسیدن به یافته‌های
- یکان در روان‌شناسی
- پیچیدگی پژوهش‌های مربوط به انسان
- رعایت مسائل اخلاقی
- تأثیر ارزش‌ها در نگاه و تغییر پدیده‌های انسانی

سایر موارد مشابه با مورد

۴- گزینه ۲

- گذشت زمان و تغییر در مبانی و پیش‌فرض‌های علم
- تغییر در نیازهای فرهنگی و اجتماعی و زیستی
- افزایش اطلاعات در هر علم
- تغییر در توصیف و تبیین‌های موجود در یک علم
- باعث می‌شود:

در برخی مسائل علمی و یا حتی تعریف یک علم، نمی‌توان نتوان به یک نظریه واحد یا دیدگاهی منسجم رسید.

۵- گزینه ۴: در مشاهده، اطلاعات باید به شکل دقیق ثبت شوند و تا جای ممکن، از تعصب یا پیش‌داوری به دور بود.

• نکته مشاوره‌ای: این سوال از اون سوالاتی پُرکاره.

به سری به سوال ۱۱، آزمون جامع شماره ۵ بزن.

۶- گزینه ۱: براساس فرایند رشد، آدمی، از دوره جنینی تا مرگ، برخی خصوصیات را در جنبه‌های مختلف رشد نشان خواهد داد.

• از لحاظ رشد جسمانی به طور میانگین، کودک در ۱۵ ماهگی بدون کمک می‌تواند راه برود.

• به طور میانگین، نوجوان در ۱۱ تا ۱۴ سالگی به بلوغ می‌رسد.

مثال •

• مانند دیگران او را در تصمیم گیری ها دخالت داد

۹- گزینه ۴: **اصرار بر خواسته**، خشمگین شدن، اصرار محبت و حس آرامش داشتن، همگی، شکل های مختلف بیجا است.

- کودکان در این سن اصرار دارند همه کارها را خودشان انجام دهند و اگر به خواسته شان عمل نکنیم، به راحتی خشمگین می شوند.

۱۰- گزینه ۴: **رشد درک اخلاقی** در دوره نوجوانی به شکل گیری سایر عناصر شناخت وابسته است.

• **فرضیه سازی (تفکر فرضی)** - بهره بردن از احتمال های مختلف در پیش بینی یک موقعیت

• **توجه گزینشی تر** - تمرکز بر اطلاعات نسبت به کودکان مرتبط

• **سازگاری بهتر با ضرورت های تکلیف**

• **مهارت فراحافظه** - چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات

• **نظارت، ارزیابی و تغییر جهت تفکر لحظه به لحظه**

• **افزایش سرعت تفکر** - ظرفیت سازی حافظه

• **پردازش مفهومی** - توجه به فایده مندی علاوه بر ویژگی های ظاهری

رشد شناختی در دوره نوجوانی

• نکته مشاوره ای: **بچه ها در پاسخ به سوالات سعی شده، مطالب مهم به صورت خلاصه و تیتروار ارائه بشه تا شما به راحتی بتوانید به عافیه بپردازید.**

۱۱- گزینه ۲: **آماده سازی** - زمانی اتفاق می افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می گیرد.

• مثال: **نواختن موسیقی قبل از اعلام خبر در بیمارستان ها، فرودگاه ها و ... نام تجاری خودکار و ... بر روی کیسه**

- **کوش به زندگی** - توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی

• مثال: **آمادگی برای زلزله / آزمایش عقربه ثانیه شمار**

۷- گزینه ۲: ویژگی های مربوط به رشد انسان را به دلیل پیوستگی رشد، نمی توان به راحتی به مراحل مشخص تقسیم کرد. اما امروزه اکثر روان شناسان رشد، به رشد مرحله ای اعتقاد دارند. بر همین اساس، ابعاد مختلف رشد در طول زندگی یا فراخانی زندگی، به مراحل مختلف تقسیم می شود.

۸- گزینه ۲:

۷ سال اول

• باید آزاد باشد که بازی کند.

• باید عواطف و احساسات صحیح او را رشد داد.

• با رفتار خوب و گفتار پسندیده او را پرورش داد.

• بدون توقع اطاعت از او، سعی کرد که با عمل و گفتار صحیح از حس تقلیدش بهره برد.

• ۷ سال اول و ۷ سال دوم (سرو) (آقا و سرور)

مراحل رشد انسان تا ۲۱ سالگی در اسلام (از نگاه پیامبر (ص)) در تربیت کودک در هر دوره باید موارد روبه رو را رعایت کرد.

• کم کم باید زشتی ها و زیبایی ها را به او فهماند.

• **داد نداد** او کوشش کرد و به او ارزش ها و دوری از زشتی ها را به او ساخت.

• ۷ سال دوم (فرمان بردار)

• با او به منزله مشاور رفتار کرد.

• نباید به صورت آمرانه با او رفتار شود.

• وی را چون عضو بزرگ خانواده دانست.

• ۷ سال سوم (مشاور)

حسی	حسی	نامحدود	حدود نیم تا سه
کوتاه‌مدت	حسی (همراه با توجه)	۷ ± ماده	چند دقیقه
بلندمدت	عمدتاً معنایی	نامحدود	از چند دقیقه تا آخر عمر

۱۸- گزینه ۴

- حذف کردن ← فراموشی (بخش‌هایی از خاطرات فراموش می‌شوند).
- اضافه کردن ← حافظه کاذب (تحریف خاطرات/ بازشناسی یا یادآوری غیرواقعی رویداد اتفاق افتاده).

۱۹- گزینه ۲ عوامل عاطفی ← هر چه مطالب را دوست داشته باشیم، فراموشی آن‌ها کم‌تر است.

دخالت عوامل عاطفی بر حافظه، همیشه به صورت مثبت نیست. - علاقه به اسامی ورزشکاران، هنرمندان، خودروها و ... ← مثبت - نگرانی از آسیب به کتاب و عدم امانت‌دادن آن به یک دوست ← منفی

۲۰- گزینه ۳

- کنترل اثر گذشت زمان
- مرور کارآمد
- کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن

- کنترل اثر تداخل
- یادگیری عمیق
- یادگیری با استراحت

در نظر گرفتن رنگ تفریح، بین دو کلاس آموزشی

۱۲- گزینه ۲ در آزمایش عقربه ثانیه‌شمار، مهم‌ترین عامل گزارش نکردن پرش دوتایی‌های عقربه ثانیه‌شمار، خستگی است.

۱۳- گزینه ۳ بسیاری از افرادی که در ادراک خود از بدنشان مشکل دارند به دلیل خطای شناختی به طور مکرر، جراحی مکرر می‌کنند.

نکته مشاوره‌ای: تعداد خطاهای بیشتر ← شکل‌گیری خطای شناختی

۱۴- گزینه ۲ شواهد تجربی جدید نشان می‌دهد که، علاوه بر ویژگی‌های حسی، ادراک به شدت از نوع پردازش افراد اثر می‌پذیرد.



ادراک تحت تأثیر نوع پردازش است

۱۵- گزینه ۴ اصل مشابهت: ما معمولاً تمایل داریم اشیاء را براساس شباهت آن‌ها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم.



بررسی گزینه‌های دیگر: **Bold**

گزینه ۱: به اصل تکمیل اشاره دارد: ما تمایل داریم اشیاء ناقص را به صورت کامل ببینیم.

گزینه ۲: به اصل استمرار اشاره دارد: ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم.

گزینه ۳: به اصل مجاورت اشاره دارد: وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند، ما آن‌ها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم.

۱۶- گزینه ۱ رده‌های حسی ذخیره‌شده در حافظه حسی در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می‌شوند.

حافظه حسی توجه ← حافظه کوتاه‌مدت ← تکرار

حافظه بلندمدت

۱۷- گزینه ۲ مقایسه حافظه حسی، کوتاه‌مدت و بلندمدت با توجه به مراحل حافظه

مراحل حافظه	نوع رمزگردانی	ظرفیت یا گنجایش	زمان بازیابی
انواع حافظه		اندوزش	

این خط به خط قبل متصل شود.

این خط به خط قبل متصل شود.

ذهن

گزینه (۲):

غمگین شدن پس از دیدن یک اتفاق تلخ و ناگوار ← شناخت

درونی و هیجانی

گزینه (۴):

حل کردن یک سؤال خیلی سخت ریاضی ← شناخت (حل

حل مسئله

مسئله مربوط به تفکر است.

۲- گزینه ۳:

• ساده: بروز آن تحت تأثیر نظام پردازش‌های فردی

نیست و غالباً / پدیدار می‌شود. (ترس/

خشم و محبت) **بیم‌صورت**

• مرکب: بروز آن پیچیده‌تر بوده و با توجه به نوع

ارزیابی، ظهور متفاوتی می‌یابد. (احساس پشیمانی/

سپاسگزاری و ترحم)

هیجان

۳- گزینه ۱: **نوعم** ← ادراک پدیده‌های بدون

احساس

- من می‌توانم فکر آدم‌های اطرافم را بخوانم (وجود خارجی

ندارد). و حتی صدای فکر کردن آن‌ها را نیز بشنوم (وجود

خارجی ندارد). **عجیب**

• نکته مشاوره‌ای: به‌ها به تفاوت این مفاهیم فوب دقت کنید.

فضای ادراکی ← آن‌ها به راکه حس می‌کنیم الزاماً چیزی نیست که در ذهن

فردمون ادراکش می‌کنیم.

فضای شفافیتی ← تکرار فضاها ادراکی موجب می‌شه به عنوان یک فضای

شفافیتی وارد نظام ذهنی فرد بشه.

نوعم ← گاهی چیزی رو ادراک می‌کنیم که احساس نشده، یعنی یه چیزی وجود

فیزیکی نداره ولی ما ادراک می‌کنیم.

• نکته مشاوره‌ای: به سوال ۱۰ آزمون جامع (۱) حتماً مراجعه کنید.

۴- گزینه ۳: **در حافظه کاری، ظرفیت ذخیره‌سازی**

و زمان بازیابی اطلاعات، برخلاف حافظه کوتاه‌مدت می‌تواند

بیشتر باشد.

• شکل‌گیری حافظه کاری، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان

استفاده ما هم هست.



!؟ →

۱۹- گزینه ۳:

• معمولاً از موقعیت، احتیاط یا آن را

انکار می‌کنند.

• خود و دیگران را به خاطر مشکل

سرزنش می‌کنند.

• غصبانی، برحاشیگر و ناامیده و

معمول می‌شوند.

• موجب بروز فشارهای روانی بیشتری

می‌گردند که اثرات آن‌ها وخیم‌تر و

عظیم‌تر از فشار روانی اولیه است.

افرادی که از
مقابله‌های
ناسازگارانه استفاده
می‌کنند

۲۰- گزینه ۳:

بیماری جسمانی	پیامد روانی	عامل روانی	بیماری جسمانی
بیماری ام‌اس	افسردگی	فشار روانی / ترس از دست دادن دوست	سردردهای میگرنی

• نکته مشاوره‌ای: به سوال ۱۶ آزمون تجمعی شماره ۳ دروس ۵ تا ۸ مراجعه کنید. اون‌ها نقش‌های متغیرهای روان‌شناختی رو کامل توضیح دادیم.

پاسخنامه به سوی ۱۰۰

جامع شماره ۱

۱- گزینه ۳: **به هر نوع فعالیت مورد مشاهده**

جاندار، رفتار می‌گویند.

تعریف کردن یک خاطره در میان جمع دوستان ← تعریف کردن

رفتار

یک فعالیت قابل مشاهده است.

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه (۱):

مرور کردن مطالب درسی قبل از آزمون ← شناخت

آزمون تجمعی ۱ تا ۴ (شماره ۳) - آزمون تجمعی ۵ تا ۸ (شماره ۲ و ۳) - آزمون به سوی ۱۰۰ (۴ تا ۸) - آزمون به سوی ۱۰۰ جامع (۱ و ۲)

↑
از دست گرفتن خود
۸- گزینه ۴

• دست کم گرفتن	• خود	کوچک شدن
← مانع تصمیم گیری	• عصبانی بودن	خود
درست می شود.	• نوسان پیدا کردن	
	• اعتماد به نفس پایین	

بسیاری از تصمیم گیری های مهم، علاوه بر دانش لازم، به اعتماد به نفس قوی نیاز دارند. تصمیم گیرنده ای که اعتماد به نفس کمی داشته باشد، نمی تواند در فرایند تصمیم گیری موفق باشد. بازیگوشی که از ترس خراب کردن پسنالیتی، تن به زدن پسنالیتی نمی دهد، خود را دست کم گرفته و اعتماد به نفس خود را از دست می دهد.

۹- گزینه ۲

• باور می کنیم که نا توانیم و کنترلی بر محیط خود نداریم.	درماندگی
• برای تغییر شرایط نمی توانیم کاری انجام دهیم.	آموخته شده
• انگیزه عمل در ما به وجود نمی آید و تلاشی نمی کنیم.	
• بیامدها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارند.	
• یاد می گیریم که نتایج به دست آمده ارتباط با کار ما ندارند و مستقل از عمل ما هستند.	

۱۰- گزینه ۴: برخی روش های سازگاران که در بلندمدت برای مقابله با استرس مفید است، عبارت اند از: روش های سازگاران بلندمدت

- ورزش های 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

۵- گزینه ۳: یکی از تفاوت های مهم دوره نوجوانی با دوره کودکی این است که نوجوانان به دنبال جگونگی تقویت حافظه خود هستند. به عبارت دیگر می خواهند جگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فراگیرند. به این نوع مهارت آموزی، فرا حافظه می گویند.

• آموزش مهارت های مطالعه و مدیریت زمان به این مهارت اشاره دارد.

بررسی گزینه های دیگر:

گزینه (۱): ظرفیت سازی حافظه ← سرعت تفکر افزایش می یابد و در یک لحظه، اطلاعات بیشتری در حافظه نگه داشته می شود.
گزینه (۲): پردازش مفهومی ← پردازش علاوه بر ویژگی های حسی، براساس کارایی و سودمندی هم انجام می شود.
گزینه (۴): تفکر فرضی ← نوجوان در پیش بینی یک موقعیت، از احتمال های مختلف بهره می برد.

۶- گزینه ۴

• انجام آزمایش صحیح و سهولت در اندازه گیری	ویژگی های
• تعریف شدن متغیر به شکل دقیق، شفاف و قابل اندازه گیری	تعریف
• برداشت یکسان یا تقریباً یکسان همه افراد	عملیاتی

در گزینه (۴) علاوه بر توصیف انگیزشی، اندازه گیری آن توسط آزمون هم مشخص است.

بررسی سایر گزینه ها:

گزینه (۱): به توصیف یک اتفاق اشاره دارد.

گزینه (۲): به توصیف فرایندهای ذهنی اشاره کرده است.

گزینه (۳): به تبیین یک پدیده پرداخته است.

۷- گزینه ۲: روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب:

در هر موقعیت مسئله، با دو حالت وجود مسئله (وضعیت موجود) و حالت دسترس به راه حل (وضعیت مطلوب) مواجه هستیم. در این روش، حل کننده مسئله تلاش می کند فاصله این دو وضعیت را کاهش دهد.

در این مثال:

• وضعیت موجود ← وزن فعلی	فرد با استفاده از رژیم غذایی،
• وضعیت مطلوب ← وزن ایده آل	تلاش می کند فاصله این دو وضعیت را کاهش دهد.

* ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰
به صورت صلب و هم به صورت غلاف آورده شود.

* نکته! بخش اول (فروج ازین سبب) می تواند نیز تفسیر نگارنده ای باشد. البته است در اینجا من توضیح اندیشه (فروج ازین سبب) مربوط به تفسیر نوع نگاه به مسئله است. آورده شود.

۳۰۵۱۶-۱۴۰۰

باسخ

نام کتاب: فصل آزمون ۱۱ روانشناسی - خیلی سبز

آزمون تجمعی ۱ تا ۴ (شماره ۳) - آزمون تجمعی ۵ تا ۸ (شماره ۲ و ۳) - آزمون به سوی ۱۰۰ (۴ تا ۵ و ۸) - آزمون به سوی ۱۰۰ جامع (۱ و ۲)

۱۵- گزینه ۲ ~ فراموشی اطلاعات در حافظه

کوتاه مدت - علت - گذشت زمان و جایگزینی مواد اطلاعاتی

با اطلاعات جدید - Bold و زنی باشد

افزایش تحریک پذیری نوجوانان - علت - تغییرات

فیزیولوژیکی و هورمونی

جذب محتوای حافظه حسی - علت - عدم توجه

۱۶- گزینه ۲ ~ وقتی سماجت بر حل مسئله برای

مدت زمانی نادیده گرفته می شود، عواملی که مانع حل آن مسئله

هستند فراموش می شوند. در نتیجه، هنگام مراجعه مجدد و با نبود

عواملی که مانع حل مسئله می شدند حل مسئله محقق می شود.

به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمان مشخص،
اثر نهنگی می گویند.

- زمانی احساس مسئله می کنیم که بدانیم هدف چیست. وقتی

هدف روشن نباشد، درک از مسئله ناقص خواهد بود.

یکی از دلایل این که برخی از افراد راه حل مسئله را نمی دانند این

است که هدف را به صراحت تعریف نکرده اند.

۱۷- گزینه ۲ ~ ناتوانی در حل مسئله، وضعیت عاطفی

ناخوشایندی را ایجاد می کند که ناکامی نام دارد.

ناکامی های مکرر، پیامدهای ناگواری به دنبال دارد. بسیاری از

افراد که احساس شکست می کنند، مشکلات عاطفی جدی

ندارند، بلکه مهارت های حل مسئله را نمی دانند.

ناکامی باعث پرخاشگری می شود. هر قدر شهروندان جامعه از

مهارت های حل مسئله آگاه باشند، احتمال استفاده از روش های

تهاجمی و پرخاشگری کمتر خواهد بود.

۱۸- گزینه ۱ ~ پرسش نامه: اطلاعاتی را که با کمک

مشاهده مستقیم نمی توان به دست آورد، می توان با استفاده از

پرسش نامه ها کسب کرد. در این حالت، محقق از خود فرد درباره

رفتار، با افکار خاص او می پرسد. پرسش نامه ها باید دقیق و معتبر

باشند. پرسش نامه به صورت های مختلف نمره گذاری می شود.

۱۹- گزینه ۱ ~ 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 این که این

شناخت به اخلاقی منتهی شود، شناخت باید به عقاید و باورها و

ارزش های فرد تبدیل شود.



نیازی به این بخش نیست

۱۱- گزینه ۳ ~ یکی از عوامل فراموشی، مشکلات

مربوط به نشانه های بازایی است. Bold

شرکت در آزمون های مکرر، شما را جهت بازایی موفق، توانمندتر

می سارد. هر چه بیشتر آزمون دهید، نشانه های بازایی بیشتری

کسب خواهید کرد. به این پدیده اصطلاحاً **انگیزه** آزمون گفته

نیازی به این بخش نیست

می شود.

• بسط معنایی: برای ذخیره شدن پاسخ درست یک مفهوم، هر چه

مثال های بیشتری داشته باشیم، مفهوم مورد نظر بهتر از سایر

مفاهیم در حافظه می ماند. Bullet

۱۲- گزینه ۴ ~ وقتی یادگیرندگان، شکست را به

چیزی نسبت می دهند که نمی توانند آن را کنترل کنند (مانند

توانایی پایین و دشواری تکلیف)، انگیزه بسیار کمی برای جبران

آن خواهند داشت.

عدم برنامه ریزی صحیح، تلاش و کوشش و کم استعدادی مربوط

به استناد درونی است.

• نکته مشاوره ای: برای این که ساسی استاد با پیفته براتون، به سوال ۱

آزمون ۲ درس ۲ مراجعه کنید.

۱۳- گزینه ۳ ~ یکی از ویژگی های روش علمی،

تکرارپذیری است.

یافته های به دست آمده از روش علمی، شخصی نیست؛ یعنی هر

دانشمند با رعایت ضوابط علمی می تواند یافته های دیگران را تکرار

کند. به همین دلیل اگر چه ممکن است بسیاری از انسان ها با

روش های منحصر به فرد مسائلی را حل کنند اما اگر پاسخ آن ها به

وسیله دیگران قابل تکرار نباشد، در مجموعه روش علمی قرار

نمی گیرد.

۱۴- گزینه ۴ ~ یادگیری یکی از مهم ترین عوامل

محیطی است که بر روی تغییرات رشدی تأثیر بسزایی دارد.

بسیاری از توانمندی های جسمانی و شناختی، به موازات افزایش

سن در کودکان از طرق مختلف به یادگیری نیاز دارند.

برای یادگیری لغات جدید در کودکان علاوه بر سمیوتیک مکتوب به

افزایش سن، سبب نیز نیاز است.

• پذیرش مفهومی بهتر از حفظی است

- گزینه (۳) مربوط به رشد درک اخلاقی و رشد اجتماعی است.
(شکل‌گیری هویت و بروز احساس خودمختاری و استقلال نسبت به والدین)

۳- گزینه ۲۰۰ برای ایجاد توجه متمرکز از حواس مختلف برای انجام دادن یک تکلیف استفاده کنید.

اگر حواس مختلف درگیر انجام دادن یک تکلیف باشند، کارایی خوبی خواهند داشت.

خواندن یک مطلب علمی همراه با رویت تصاویر آن، نمونه‌ای

معلم از تصاویر و اسلایدهای آموزشی

از استفاده از دو حس برای یک تکلیف است.

۴- گزینه ۴۰۰ فرضیه‌ها جملات خبری و حدس‌های اولیه دانشمندان در پاسخ به یک سؤال هستند.

بررسی گزینه‌های دیگر:

گزینه (۱):

مطالعه با فاصله زمانی قطعاً از مطالعه بدون فاصله زمانی مؤثرتر است.

↓

فرضیه عبارت معنی و قطعی نیست.

گزینه (۲): عبارت سؤالی است و در آن مسئله‌ای طرح شده است.

گزینه (۳):

برای کنترل اثر تداخل باید یادگیری عمیق داشته باشید.

↓

قطعیت (فرضیه قطعی نیست).

۵- گزینه ۱۰۰ - عواطف و هیجانات زودگذر - سبک

تصمیم‌گیری احساسی

- از دست رفتن زمان و بیشتر شدن مشکل - سبک تصمیم‌گیری احساسی

- سنجیدن راهکارهای ممکن - سبک تصمیم‌گیری منطقی

• نکته مشاوره‌ای: به سؤال ۲۰۰ آزمون جامع شماره ۲ متعاً سر بزنید، اون‌ها مفصل توضیح داریم.

۶- گزینه ۳۰۰

تفاوت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله	
تصمیم‌گیری	حل مسئله

۴۰۰ - گزینه ۴۰۰ وجود خطاهای ادراکی نشانگر این است که آن‌ها را احساس می‌کنیم الزاماً چیزی نیست که در ذهن خود ادراکش می‌کنیم، مانند خطاهای بونزو و مولر - لایر. هر چه تعداد خطاهای ادراکی بیشتر باشد، به عنوان یک «خطای شناختی» وارد نظام ذهنی فرد می‌شود. در آن صورت، نتایج آن وخیم‌تر از خطاهای ادراکی همچون خطای مولر - لایر است. به دو مثال کتاب توجه کنید:

از اینجایی خطای بونزو و مولر

(۱) بسیاری از افراد در ادراک خود از بدنشان مشکل دارند، چه‌بسا این قبیل افراد بسیار زیبا باشند، اما به دلیل خطای شناختی، به طور مکرر حراحی می‌کنند.

(۲) دانش‌آموزان از درجه دشواری مطالب درسی درک متفاوتی دارند. برخی مطالب را سهل و برخی دیگر همان مطلب را دشوار می‌پندارند. مشکل بودن یک درس احتمالاً به دلیل روش غلط مطالعه است، نه این که واقعاً دشوار است.

این موارد نمونه‌هایی از خطای شناختی هستند که بر قضاوت‌ها و تصمیم‌های افراد تأثیر می‌گذارد.

به سوی ۱۰۰ آزمون

جامع شماره (۲)

۱- گزینه ۲۰۰ اثر آزمون - هر چه بیشتر آزمون

دهید، نشانه‌های ارزیابی بیشتری کسب خواهید کرد.

یکی از عوامل فراموشی، مشکلات مربوط به نشانه‌های بازبازی است.

• نکته مشاوره‌ای: به‌ها شرکت در آزمون‌های هفتگی و منی ماهانه به بهت این که مرور و یادگیری عمیق اتفاق می‌افتد، خیلی مناسبه، یعنی شما با شرکت در آزمون ۲۳ کار انجام دادید.

یادگیری عمیق مرور بازبازی

این مطالعه صورت گیرد

۲- گزینه ۳۰۰

• فرضیه‌سازی (تفکر فرضی)

• توجه‌گزینی - تمرکز بر اطلاعات

مرتبط و سازگاری با ضرورت‌های تکلیف

• مهارت فراحافظه

• نظارت، ارزیابی و تعبیر جهت تفکر

• حفظ و نگهداری

• اثربخشی سرعت تفکر - ظرفیت‌سازی

حافظه

ظ

- پذیرش مفهومی

آزمون تجمعی درس ۱ تا ۴

شماره ۳

۱- گزینه ۴۰

شکل *

• هر یک از چهار منبع، روش‌های عقل در یافت درونی	• شاهد و
• خاص و متناسب با خود را دارند	• عقل در یافت درونی
• نباید این منابع را در مقابل یکدیگر قلمداد نمود.	• منابع کسب آگاهی و
• هر چهار منبع برای آگاهی از جنبه‌های هستی و خلقت هستند.	• معرفت
• در سطح و مرتبه‌های مختلف به وجود می‌آورند و تکمیل کننده یکدیگر هستند.	• تجربه
	• استناد به وحی

(جمله‌های مختلف آگاهی بر مبنای)

۲- گزینه ۳۰: تمسین یعنی چرایسی. در تمسین به مهم‌ترین شکل بروز پندوها اشاره می‌شود.

در پاسخ به سوال «چرا همه علوم به یک میزان دارای یافته‌های تکرارپذیر هستند؟» باید به عوامل و علل این اتفاق اشاره کنیم.

• نکته مشاوره‌ای: وقتی مسئله‌ای مطرح می‌شود، اگر بتوانیم دلایل و علل یک پدیده رو پیدا کنیم، یعنی داریم به تبیین اون مسئله می‌پردازیم و وقتی می‌گیریم تعریف کنیم (پویستی) به پدیده رو و شرح بدیم اون پدیده. یعنی توصیفش کردیم.

۳- گزینه ۲۰

ویژگی‌های روش علمی

- تعریف عملیاتی
- تکرارپذیری

• یافته‌های به دست آمده از روش علمی، خصوصی و شخصی نیست، بلکه هر فردی، در صورت رعایت شرایط علمی، می‌تواند یافته‌های دیگران را تکرار کند.

• نکته مشاوره‌ای: تکرارپذیری در روش علمی یعنی این که هر فردی اگر بتواند یافته‌های دیگران رو تکرار کند بتواند البته با رعایت ضوابط علمی و آگه با روش متعصبانه فرد پتونه مسئله رو حل کند و ما نتونیم اون پاسخ رو تکرار کنیم. اون روش علمی نیست.

۴- گزینه ۴۰

• فرایندهای ذهنی (غیر قابل مشاهده)

شناخت

- تفکر
- استدلال
- قضاوت
- حل مسئله
- تصمیم‌گیری

تقسیم‌گیری پس دو موقعیت به شناخت اشاره دارد و گرسه‌های

دیگر همگی قابل مشاهده هستند.

بررسی گزینه‌ها:

گزینه (۱): ردیابی کردن حرکت مادران توسط کودکان

گزینه (۲): حرکت جمعی پرندگان در آسمان

گزینه (۳): عصبانی شدن در مقابل یک اتفاق نابسند

۵- گزینه ۳۰

• محیط طبیعی و رفتار موجودات زنده

مشاهده

• محیط آزمایشگاهی

• ثبت دقیق و به دور از پیش‌داوری شخصی

بررسی گزینه‌های نادرست:

گزینه (۱): در پرسش‌نامه، محقق از خود فرد درباره رفتار یا افکار خاص او می‌پرسد.

گزینه (۲): در مصاحبه، محقق بعد از شنیدن پاسخ قبلی، پرسش بعدی را سازمان می‌دهد.

گزینه (۴): آزمون‌ها، ابزاری برای کفی کردن ویژگی‌های روان‌شناختی هستند

- باید دقیقاً چیزی را اندازه‌گیری کنند که برای آن ساخته شده است

- در دفعات متعدد اجرا باید نمره یکسان یا تقریباً یکسانی به ما بدهند.

۶- گزینه ۱۰

زینهار از قرین بد زینهار و قارتنا عذاب النار

↓
معنشین

این بیت شعر به عامل محیطی اشاره دارد، در صورتی که بنیة گزینه‌ها به عامل وراثتی اشاره دارند.

۷- گزینه ۲۰

عوامل محیطی

- یادگیری
- اسباب‌بازی

در پیرون از فرد وجود دارد و بر نحوه بروز تغییرات در حسه‌ها و در مراحل مختلف رشد تأثیرگذار است.

آزمون تجمعی ۱ تا ۴ (شماره ۳) - آزمون تجمعی ۵ تا ۸ (شماره ۲ و ۳) - آزمون به سوی ۱۰۰ (۴ تا ۵ و ۸) - آزمون به سوی ۱۰۰ جامع (۱ و ۲)

خواهد افتاد و چون ~~خسته~~ می‌شویم بعد از چند روز گوش به زنگی آن را رها می‌کنیم.

۱۲- گزینه ۲ - تغییرات درونی محرک‌ها - موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادت را از بین می‌برد.

اگر موضوعی بدون هر نوع تنوع رنگی و تصویری باشد (عناصر زیباشناختی متن) ایجاد تمرکز نمی‌کند.

- میزان انگیزش ذهنی تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی است.

- سبک برداشتن افراد و انتظارات آن‌ها باعث می‌شود تا

محرک‌های خاصی انتخاب شود. **Bold**

۱۳- گزینه ۴

• آفت تمرکز

• عادت کردن به محرک خاص

بسیاری از دانش‌آموزان موضوع خاصی را برای مطالعه انتخاب می‌کنند ولی برخلاف پیشرفت‌های اولیه، در ادامه تصور می‌کنند قادر به یادگیری نیستند. یکی از دلایل آن، خوگیری است.

۱۴- گزینه ۱ - برآورد دقیق حداکثر مدت‌زمان مفید برای ایجاد توجه مستمر، به ویژگی‌های شخصی و دشواری‌های تکلیف مورد نظر بستگی دارد.

- برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز، باید از انجام فعالیت در ساعات طولانی پرهیز کرد. **Bold**

۱۵- گزینه ۲ - روان‌شناسان گشتالت بر این باور بودند که روش‌های جزئی‌نگر درک جامعی ایجاد نمی‌کنند.

به اعتقاد آنان، کل مجموعه اجرا است، از نظر آن‌ها کل، علاوه بر مجموع اجزا شامل روابط بین اجزا هم می‌شود که از جمع اجزا به دست می‌آید.

تصویری تمام‌قد و کامل از خود موفق‌تر از تصویری از نمای نزدیک یا نیمی از صورت خود است.

۱۶- گزینه ۱

• به خاطر سپردن کوتاه‌مدت اطلاعات براساس میزان استفاده

• نمی‌توانیم انواع حافظه را صرفاً براساس زمان تقسیم‌بندی نماییم.

• به سایر اجزای شناخت خدمت‌رسانی می‌کند.

• عوامل محیطی در خانواده‌های پرجمعیت بسیار اهمیت دارد.

کسانی که در ~~خانواده‌های پرجمعیت~~ متولد می‌شوند، به علت ~~آنکه~~ در اطراف آن‌ها افراد زیادی وجود دارند، از لحاظ رشد شناختی و جسمانی و اجتماعی توانمندتر می‌شوند.

۸- گزینه ۱

• ساده - بروز آن تحت تأثیر نظام پدایش‌های فردی نیست و غالباً به یک صورت پدیدار می‌شوند.

• مرکب - بروز آن پیچیده‌تر بوده و با توجه به نوع ارزیابی ظهور متفاوتی می‌یابد. ~~می‌یابد~~

هیجانان

۹- گزینه ۴ - بررسی گزینه‌های نادرست.

• ظرفیت‌سازی حافظه، مربوط به رشد شناختی در دوره نوجوانی است.

• نوجوانان، برخلاف کودکان، قادر به ظرفیت‌سازی حافظه خود هستند.

گزینه (۱): همراه شدن با شدیدترین و گسترده‌ترین تغییرات زیستی - نوجوانی

گزینه (۲): رشد مغز و سیستم عصبی - رشد جسمانی

گزینه (۳): ویژگی‌های مؤثر و قابل مشاهده در بلوغ - ویژگی‌های جنسی ثانویه

۱۰- گزینه ۱ - یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی، دستیابی به هویت است.

سؤالاتی از قبیل: چه رشته دانشگاهی را انتخاب کنم؟ در چه شغلی استعداد دارم؟ از چه آدم‌هایی خوشم می‌آید و ...

پاسخ همه سؤالات بیانگر هویت شماست.

• تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می‌گذارد.

• طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می‌شود.

• نوجوانانی که خود را می‌پندارند و هویت مثبتی برای خود قائل‌اند، به لحاظ روانی از افرادی که هویتی منفی داشته و به خود علاقه‌ای ندارند، سالم‌ترند.

Bullet

هویت

۱۱- گزینه ۲ - گوش به زنگی - توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی

همیشه باید برای مقابله با پدیده‌های طبیعی (زلزله، سیل، کرونا و ...) آمادگی داشته باشیم، اما نمی‌دانیم چه زمانی این وقایع اتفاق

۲- گزینه ۳

- زمانی با مسئله مواجه می‌شویم که امکانات ما محدود باشد.
- بسیاری از افراد توانایی‌های خود را نمی‌شناسند.
- عدم شناسایی دقیق توانمندی‌ها باعث استفاده از راه حل‌های غیرمنطقی می‌شود.
- مثال: کاهش وزن با استفاده از قرص‌های لاغری به جای ورزش کردن و پرهیز غذایی

در مسئله

توانمندی ما محدود است

۳- گزینه ۴

- تعییت از قواعد مشخص
- زمان
- تضمین دستیابی به راه حل
- مورد قبول همه

روش‌های

تحلیلی

روش‌های

اکتشافی

- تابع نظر و احساس شخصی
- دستیابی به راه حل را تضمین نمی‌کند.
- عدم نیاز به برداشش عمیق اطلاعات
- در حداقل زمان به راه حل می‌رسد.
- اعتبار راه حل‌ها با گذشت زمان متزلزل می‌شود.

Bullet

- ۴- گزینه ۲ به نادرده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص، اثر نهفتگی می‌گویند.

در این مثال مکانیک موفق به تعمیر ماشین نمی‌شود و بعد از سه روز کارن کار و موکول کردن آن به فردا، راه حل را می‌یابد (دو بار نوشته شده است)

اثر نهفتگی از دیرباز سنت حکما و دانشمندان بوده است.

- در این مثال، مکانیک موفق به تعمیر ماشین نمی‌شود و بعد از رها کردن کار و موکول کردن آن به فردا، راه حل را می‌یابد.

ابوعلی سینا - روی آوردن به اعمال عبادی و نماز

نکته مشاوره‌ای: اگر هنگام حل مسئله، قادر به ارائه راه حل فوری نبودین، نگران نباشین. مدتی اون رو کنار بذارین و بعدش دوباره تلاش کنین.

۵- گزینه ۱

- وقتی فردی در حال حل مسئله است، کاملاً درگیر موضوع است و به آن چه انجام می‌دهد، آگاهی کامل دارد.

مسئله یک فراخند و

حریران تحت کنترل

- میز کار همه اجزای شناخت ماست.
- همانند یک تخته‌سیاه است که ذهن محاسباتش را روی آن انجام می‌دهد.
- علاوه بر ذخیره‌سازی کوتاه مدت، کمک خوبی برای اجرای وظایف و تکالیف است.

۱۷- گزینه ۳ شکل گیری حافظه کاری، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان استفاده ما هم است.

نکته مشاوره‌ای: در آزمون‌های مختلف به حافظه کاری و کارکرد آن اشاره شده، مثلاً در آزمون‌های درس ۳ و ۴ جامع‌ها به اون سوال‌های مربوط به حافظه کاری مراجعه کن. سوال ۱۴ همین آزمون

Bullet

- ۱۸- گزینه ۲
- تجربه مشخص
- رویدادی
- زمان و مکان مشخص
- دانش عمومی
- شبکه سلسله‌مراتبی

حافظه با توجه به نوع اطلاعات

۱۹- گزینه ۳ نام محل اقامت امام خمینی (ره) در فرانسه چه بوده است؟

تجربه مشخص در مکان و زمان مشخص - اشاره به حافظه رویدادی

در بقیه گزینه‌ها به دانش عمومی اشاره دارد که مربوط به حافظه معنایی است.

۲۰- گزینه ۳ اگر اطلاعات را به صورت معنایی تبدیل و از معانی مختلف برای سپردن به حافظه استفاده کنید، مطالب

دیرتر فراموش می‌شوند. - استفاده از رمزگردانی معنادار

سال میلادی ۱۴۰۰-۲۰۲۱ - سال شمسی

آزمون تجمعی درس ۵ تا ۸

شماره (۲)

۱- گزینه ۱ - در کشور‌های زلزله‌خیز، محکم‌ترین بناها ساخته می‌شود؛ زیرا دانش زمین‌شناسی و زلزله‌شناسی در آن‌ها

رشد خوبی داشته است. این مثال به این نکته اشاره دارد که انسان‌ها می‌گویند با استفاده از روش‌های درست، آن مسائل را

حل می‌کنند؛ در نتیجه، مسئله به جای تهدید به یک موضوع خوشایند و فرصت پیشرفت تبدیل می‌شود.

سهم : ۱.۵
سوال ۱۸: همان آزمون
برای آزمون
تیم زیر
حافظه از نظر
نوع اطلاعات

آزمون تجمعی ۱ تا ۴ (شماره ۳) - آزمون تجمعی ۵ تا ۸ (شماره ۲ و ۳) - آزمون به سوی ۱۰۰ (۴ تا ۸) - آزمون به سوی ۱۰۰ جامع (۱ و ۲)

بسته قبل مسئول شود
(نفوذ پوشش، نفوذ رفتار و ...)
۹- گزینه ۲۰

• در جریان حل یک مسئله، هر چه
جدی تر باشیم، احتمال انتخاب راه
حل بهتر، بیشتر است.

- سوگیری تأیید ← در این قاعده غلط، فرد
از اطلاعاتی که دیدگاهش را تأکید کند
استفاده می کند.
- اعتماد افراطی ← افراد به قضاوت ها و
روش های تصمیم گیری خود اعتماد بیش از
حد دارند.
- کوچک شمردن خود ← دست کم گرفتن
خود، عصبانی بودن، ترس بودن و اعتماد به نفس
پایین مانع تصمیم گیری درست می شود.
- کنترل نکردن هیجانات ← افراد مختلف،
واکنش های هیجانی متفاوتی در ما ایجاد
می کنند.

موانع
تصمیم گیری

۱۰- گزینه ۱۰

- گرایش - اجتناب ← امر خواستنی و ناخواستنی
- تعارض
- گرایش - گرایش ← دو امر خواستنی
- اجتناب - اجتناب ← دو امر ناخواستنی

علاقه شدید زهره به حضور در جمع دوستانش

گرایش

و هراس از کرونا و حضور در جمع

اجتناب

۱۱- گزینه ۲۰
معنای توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار است.

انسان و حیوان، در پاسخ به نیازهای زیستی، عوامل انگیزشی
مشترکی دارند، اما انسان، برخلاف حیوان، تابع عامل توانمندتری
است که نگرش نام دارد.

۱۲- گزینه ۲۰

- عاملی که ما را برمی انگیزد و به حرکت وامی دارد و به
سوی رفتار معین سوق می دهد.
- چیزی است که ما را به حرکت درمی آورد و مسیری
را که باید طی کنیم، معین می کند.
- موتور حرکتی انسان
- سبب می شود فرد کاری را انجام دهد و رفتاری را

انگیزه

۶- گزینه ۲۰

انواع تصمیم گیری	تصمیم گیری	
	تصمیم	تصمیم گیرنده
تصمیم گیری	• تعداد افراد	• فردی
	• اهمیت	• گروهی
تصمیم گیری	• سادگی	• انتخاب
	• پیچیدگی	• رئیس جمهور از بین نامزدهای مختلف یک تصمیم گروهی است.

• دشواری یک تصمیم گیری تابع توانمندی و نگرش ها و تجربیات
شخصی است.

۷- گزینه ۱۰

ملاک های تصمیم گیری	میزان سودمندی	
	• هزینه ها	• مزیت ها

• در بعضی مواقع تصمیم گیری با خطر همراه است. در چنین
حالاتی اطمینان کافی به نتایج تصمیم گیری وجود ندارد.

۸- گزینه ۲۰

- اطاعت کورکورانه از دیگران به جای
فکر کردن
- وابستگی به دیگران ← تقلید
- دلیل انتخاب این است که دیگران چنین
تصمیمی گرفته اند، در حالی که انتخاب
دیگران ممکن است برای ما انتخاب مناسبی
نباشد.

• نکته مشاوره ای: • مداخله و پیروی از تصمیمات به شکل کورکورانه
نمونه بارز تصمیم گیری وابسته هستن.

آزمون تجمعی ۱ تا ۴ (شماره ۳) - آزمون تجمعی ۵ تا ۸ (شماره ۲ و ۳) - آزمون به سوی ۱۰۰ (۴ تا ۵ و ۸) - آزمون به سوی ۱۰۰ جامع (۱ و ۲)

از خود نمایان سازد

۱۳- گزینه ۲۰

عوامل شکل گیری باورهای غلط

فردی • احساس ناتوانی • ناامیدی • بیرونی • بی ارزشی • عدم حمایت اجتماعی

ناسازگارانه • در انتظار معجزه بودن • انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل • استفاده از داروهای شیمیایی و روانی و یا مواد مخدر

در خط هوارسم شود (۳ مورد در اول و ۳ مورد در آخر)

از هم جدا شوند

۱۴- گزینه ۴۰

انتخاب هدف، امید به آینده را به همراه می آورد.

هرگاه فرد مجبور شود بین دو انتخاب مطلوب، یکی را برگزیند، دچار ناهماهنگی بعد از تصمیم می شود.

تکمرر، پس از شکل گیری، از ثبات بیشتری برخوردار شده و تابع اصل هماهنگی شناختی هستند؛ یعنی در برابر تغییر مقاومت می کنند.

۱۵- گزینه ۱۰

ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد؛ یعنی با سواهد محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد؛ زیرا در صورت ناهماهنگی، نوع ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می شود که مانع بروز رفتار است.

ادراک کارایی ← داشتن دانش و مهارت لازم انجام دادن یک کار

ادراک کنترل ← در کنترل گرفتن محیط و تحت اختیار بودن ما، با انجام دادن رفتارهای گوناگون

۱۶- گزینه ۲۰

نوع پاسخ ما به هر یک از سوالانی که مربوط به توصیف از سبک زندگی است، نشان دهنده الگوهای رضای و نارضایتی است.

• به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی، که ما معمولاً در زندگی روزمره از آن ها استفاده می کنیم، سبک زندگی می گویند.

۱۷- گزینه ۴۰

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.

• نکته مشاوره ای: به ما هم اتفاقی که شرایط عادی زندگی ما رو تغییر می ده، یعنی تعادل زندگیمون رو به هم می زنه که عمدتاً این اتفاقات، منفی هستن و فشار روانی ایجاد می کنن.

۱۸- گزینه ۳۰

مقابله های • منفعل بودن

• رو به رو شدن با تغییر در زندگی • بر هم خوردن تعادل در زندگی • نیاز برای دوباره سازگارشدن با شرایط جدید زندگی

فشار روانی

• نکته: تلاش فرد برای از بین بردن عامل فشارآور به مقابله اشاره دارد.

۲۰- گزینه ۳۰

فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است.

• هنگام فشار روانی، شخص یک رویداد یا یک موقعیت را به صورت فشارآور و فراتر از توانایی خود ارزیابی می کند و سلامتی خود را در خطر می بیند.

آزمون تجمعی درس ۵ تا ۸

آزمون شماره ۳

۱- گزینه ۱۰

آمین با این فعالیت، اطلاعات حافظه را کنار هم قرار می دهد، تفسیر می کند، قضاوت می کند، مسئله حل می کند و در نهایت، تصمیم می گیرد. به این قبیل فعالیت ها تفکر می گویند.

• نکته مشاوره ای: به ما هم تفکر آگاهانه است. فردی که مشغول اندیشیدن درباره یک موضوعه، ضمن آنکه از دانش گذشته بهره مند می شه، به آن چه فکر می کنه و حتی به روش تفکر خودش آگاهی کامل داره!

۲- گزینه ۳۰

در هر موقعیت مسئله، با دو حالت وجود مسئله (وضعیت موجود) و حالت دسترسی به راه حل (وضعیت مطلوب) مواجه هستیم. در این روش، حل کننده مسئله تلاش می کند فاصله این دو وضعیت را کاهش دهد. در این

گزینه (۱): در حل مسئله، حل کنندگان مسئله، باید راه حل های مسئله مورد نظر را خودشان بارافزینی کنند.
 گزینه (۲): در تصمیم گیری با اولویت ها سر و کار داریم.
 گزینه (۴): اولویت های یک تصمیم گیری می تواند شامل همه گزینه های احتمالی باشد.
 ۸- گزینه ۲

● ملاک های
 ● تصمیم گیری
 ● هزینه ها
 ● مزیت ها
 ● خطر

در بعضی مواقع تصمیم گیری با خطر همراه است. در چنین حالتی اطمینان کافی به نتایج تصمیم گیری وجود ندارد.
 در این مثال هم شرکت کننده نگران از دست دادن اعتبار و امتیاز کسب شده است. به همین دلیل خطر نمی کند، چون ملاک تصمیم گیری خطر از دست دادن است.
 ۹- گزینه ۲

● فرد قصد دارد تصمیم بگیرد، ولی هیچ گاه تصمیم وی عملی نمی شود.
 ● دست کردن
 ● کار امروز را به فردا انداختن
 ● افراد بر این باورند که همه چیز خودبه خود درست می شود.
 ● افراد زمان را از دست می دهند و مشکل آن ها بیشتر می شود.

● اطاعت کورکورانه به جای فکر کردن
 ● انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفته اند. در حالی که انتخاب دیگران ممکن است برای او انتخاب مناسبی نباشد.

● عواطف و هیجانات زودگذر
 ● احساسی عمل کردن
 ● تصمیم گیری یک امر مهم و پایدار است و همه ابعاد زندگی را دربرمی گیرد و به روش های پایدار ماندنی نیاز دارد.

سبک
 تصمیم گیری
 اجتنابی
 زندگی نیست
 (ملاک سبک)
 (سبک)

سبک
 تصمیم گیری
 وابسته

سبک
 تصمیم گیری
 احساسی

مثال، با تغییر وضعیت مکانی اولیه و وضعیت فعلی، مسئله روشن تر شده است.

۲- گزینه ۲ ● مسئله - عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی های محدود (محدود) شود (به خاطر نرسیدن به اهداف).
 ● حل مسئله - یافتن بهترین راه حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود

۴- گزینه ۱ ● یکی از هدف های مهم نظام تعلیم و تربیت، پرورش افرادی است که بتوانند بر مسائل و مشکلات خود در زندگی روزمره غلبه کنند. 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 قواعدی دست یابیم که در موقعیت های دیگر هم قابل استفاده باشد. به همین دلیل است که یادگیری حاصل از حل مسئله در مقایسه با سایر یادگیری ها قابل تعمیم است.

۵- گزینه ۲ ● وقتی سمجاست بر حل مسئله برای مدت زمانی نادیده گرفته می شود، عواملی که مانع حل آن مسئله هستند فراموش می شود. در نتیجه، هنگام مراجعه مجدد و با نمود عواملی که مانع حل مسئله می شوند، حل مسئله محقق می شود.
 به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص، اثر نهنگی می گویند.

۶- گزینه ۱ ● فعالیت ذهنی شخصی که در انتخاب بین دو رشته تحصیلی تردید دارد، از نوع تصمیم گیری است.

تفاوت تصمیم گیری و حل مسئله		
ردیف	تصمیم گیری	حل مسئله
۱	توجه به موضوع انتخاب ها	توجه به یافتن راه حل ها
۲	سر و کار داشتن با اولویت ها	سر و کار داشتن با راه حل ها
۳	انتخاب بهترین اولویت	انتخاب راه حل منتهی به حل مسئله

۷- گزینه ۳ ● تصمیم گیری نوعی حل مسئله است؛ چون تصمیم گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست.
 بررسی گزینه های دیگر.

آزمون تجمعی ۱ تا ۴ (شماره ۳) - آزمون تجمعی ۵ تا ۸ (شماره ۲ و ۳) - آزمون به سوی ۱۰۰ (۴ تا ۵ و ۸) - آزمون به سوی ۱۰۰ جامع (۱ و ۲)

گزینه ۲: انجام دادن تکالیف ← کسب اجازه برای شرکت در بازی فوتبال (عامل بیرونی - پاداش) ← انگیزه بیرونی
گزینه ۳: مطالعه مجله ماشین ← افزایش اطلاعات عمومی (علاقه و لذت) ← انگیزه درونی
گزینه ۴: پاسخ به سوالات آزمون ← کسب نمره ۲۰ (پاداش) ← انگیزه بیرونی

گزینه ۳: **Bullet** **دسته بندی**
اراده ← نیرویی که فردی را به فعالیت‌هایی خارج از توان عادی اش سوق می‌دهد.
نیک وی آجیج ← بدون دست و پا ← موفقیت‌های مختلف در سنین ۱۷ سالگی و ۲۱ سالگی

- در مسابقات پارالمپیک نیز افراد شرکت‌کننده دارای معلولیت‌های جسمی هستند و شرکت در بعضی از رشته‌های ورزشی خارج از توان آن‌هاست اما به وسیله اراده، در شرایط بسیار سخت، موفق به کسب موفقیت‌های گوناگون می‌شوند.
گزینه ۱۵

عامل شکست را خود نمی‌دانند.
اسناد
خود را عامل پیروزی می‌دانند.

بررسی گزینه‌ها:

گزینه ۱: نمی‌دانم چرا من زبان را یاد نمی‌گیرم، گویا من استعداد فراگیری زبان را ندارم، ده سال هم که بخوانم یاد نخواهم گرفت. ← کم استعداد بودن یا کم بودن توانایی (ضعف را به خود نسبت می‌دهد)

گزینه ۲: سوالات امتحان عربی را خیلی سخت طراحی کرده بودند، طوری که استادهاى دانشگاه هم نمی‌توانند به این سوالات پاسخ دهند. ← دشوار بودن تکلیف (اسناد، عامل شکست دیگران‌اند).

گزینه ۳: تیم حریف خوش‌شانس بود، بازی ما بهتر بود ولی ما بدشانسی آوردیم که باختیم ← وجود شانس (اسناد، عامل شکست دیگران‌اند).

گزینه ۴: اگر من اراده کنم، به راحتی نمره قبولی را به دست می‌آورم، این منم که ۱۹ یا ۲۰ گرفته‌ام ← اسناد (عامل پیروزی را خود می‌دانند).

گزینه ۲: در روان‌شناسی سلامت، متغیرهای

۱۰- گزینه ۱: **سم** • وقتی در موقعیتی باشیم که حتماً باید تصمیم بگیریم ولی قادر به تصمیم‌گیری نباشیم، حالت عاطفی ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم که تعارض نام دارد.
• تعارض محصول ناتوانی در تصمیم‌گیری است.
• مواجه شدن بی‌دری با تعارض، به بهداشت روانی ما لطمه می‌زند.

۱۱- گزینه ۳
در بررسی چرایی رفتار گاه به عواملی توجه می‌شود که تبیین

فراتر از نیازهای زیستی و مادی انسان است.
به مجموعه عوامل در بررسی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و نامیده می‌شود، می‌گویند.
گزینه ۱۲

• انسان فقط، صرفاً مانند حیوان، براساس غریزه و خواسته قدم بر نمی‌دارد.
• در کنار خواسته‌ها، آن‌چه که رفتار انسان را کنترل می‌کند، نگرش است.

تفاوت انسان و حیوان
به عنوان دو موجود زنده

• نگرش در انسان‌ها باعث می‌شود تا با وجود تشنگی، آب ننوشند و یا در صورت احتیاج شدید به پول و غذا، دیگری را بر خود مقدم می‌شمارد و این را فضیلت به حساب می‌آورد.
• فردی با وجود خستگی زیاد و نیاز شدید به خواب، با بررسی موقعیت و جایگاهی که دارد، خواب خود را به صورت ارادی به تأخیر می‌اندازد و حضورش در آن موقعیت را ترجیح می‌دهد.
۱۳- گزینه ۳: ماندگاری رفتار در افرادی که با انگیزه درونی دست به فعالیت می‌زنند بسیار بیشتر از کسی است که به خاطر پاداش عملی را انجام می‌دهد.

• بیرونی ← منبع لذت در پاداش بیرونی (جایزه و ...)
• درونی ← منبع لذت در خود تکلیف (علاقه و ...)

بررسی گزینه‌ها:

گزینه ۱: تمرکز کردن اتاق ← دریافت خوراکی مورد علاقه (پاداش) ← انگیزه درونی

را برطرف کنیم؟ به تئوری مدل افشارشود

باید گفت: خیر؛ مثلاً فردی که پدر خود را از دست داده و دچار غم از دست دادن عزیز شده است کاری نمی‌تواند بکند، مگر آن‌که به طور سازگارانه‌ای شرایط پیش آمده را پذیرفته و فشار روانی را تحمل کند، به گونه‌ای که اندوه پیش آمده اثرات کم‌تری داشته باشد.

نکته مشاوره‌ای: در بعضی از موارد اتفاقات در دست ما نیست، مثل از دست دادن پدر و مادر و یا بلایای طبیعی مثل زلزله و سیل و ... کاری از دست ما برنمی‌آید، پس این‌که اتفاقی رخ داده رو بپذیریم، چون واقعاً نمی‌تونیم جلوی این پدیده‌ها و اتفاقات رو بگیریم.

روان‌شناختی در دو نقش بررسی می‌شوند:

۱) عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی:

برخی از مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری‌های جسمانی مؤثرند. مثال: خانم عسگری (کتاب درسی) که در زندگی خود فشارهای زیادی را تجربه می‌کند احتمال دارد به بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌های جسمانی مبتلا شود.

۲) پیامدهای بیماری‌های جسمانی:

اگر فردی مبتلا به بیماری‌ها و مشکلات جسمانی باشد، عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می‌کند.

مثال: فردی که مانند امید ۱۴ ساله (کتاب درسی) مبتلا به دیابت است، خیلی زود عصبانی می‌شود و احساس غمگینی می‌کند.

۱۷- گزینه ۴

• انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به هدف‌ها
افزایش یافته، با موقعیت به چالش برخاسته و هنگام رسیدن به هدف فشار روانی‌اش از بین می‌رود.

فشار روانی
مثبت

• فرد با فشار روانی مواجه است، اما پیاسد آن مقنوب و سازنده است.

۱۸- گزینه ۱

حواس‌پرتی دانش‌آموز در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد

↓
عدم تمرکز (حالتی از درماندگی و ناامیدی) | فشار روانی منفی

نود و یک

• فرد به دلیل نوع ارزیابی‌اش از مشکل، احساس ناخوشاندی را تجربه می‌کند و در نتیجه، قادر به تصمیم‌گیری به هدف نیست.

فشار روانی منفی

۱۹- گزینه ۴

• تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و با به حداقل رساندن و تحمل آن
• هدف اصلی، حذف عامل فشارآور است.
• هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت، فرد ابتدا براساس برداشت اولیه خود، آن را ارزیابی می‌کند.

نمونه حفظ کم شود

۲۰- گزینه ۲: آبا همیشه می‌توانیم فشارآورهای روانی