

(۶۶) گزینه ۴

- هدف علم روان شناسی همانند سایر علوم تجربی، توصیف، تبیین، پیش بینی و کنترل موضوع پژوهش است. (حذف گزینه های ۲ و ۳)

- استفاده از روش ها و فنون تقویت حافظه ← کنترل

- ویژگی های حافظه کاری در نظام شناختی انسان ← توصیف

- برآورد عملکرد حافظه، یک هفته پس از به خاطر سپردن مطالب ← پیش بینی

- علل فراموشی مطالب درسی در جلسه آزمون ← تبیین

(۶۷) گزینه ۴

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

- یکی از تغییرات شناختی، فرضیه سازی در نوجوانان است. برای اولین بار در این دوره، تفکر فرضی شکل می گیرد. (در دوره کودکی وجود ندارد). تفکر فرضی یعنی نوجوانان فرضیه سازی می کنند و در پیش بینی یک موقعیت، از احتمال های مختلف بهره می برند، در حالی که مبنای استدلال در دوره کودکی، واقعیت های ملموس و بیرونی است. تفاوت تفکر کودک و نوجوان در این است که نوجوانان به دلیل در نظر گرفتن احتمال های مختلف، چیزی را احتمال می دهند که کودکان هرگز به آن نمی اندیشند.

- در دوره نوجوانی هم خود نوجوان و هم اطرافیان وی احساس می کنند که گرایش نوجوان به گروه همسالان خیلی بیشتر از سابق شده است. در کنار همسالان بودن برای نوجوان بسیار لذت بخش است.
- هرچند نوجوانان، در مقایسه با کودکان، رشد فزاینده ای در توانایی های شناختی دارند، اما در نحوه به کارگیری این توانایی ها، پختگی لازم را ندارند و تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامدهای ناسازگارانه ای می شود که یکی از آنها احساس منحصر به فرد بودن اغراق آمیز است.

(۶۸) گزینه ۳

- کودکان، تحت تأثیر ویژگی‌های ظاهری اشیا قرار می‌گیرند. (کودکان قبل از دبستان، هدایای بزرگ کم‌ارزش را بر هدایای کوچک پرارزش ترجیح می‌دهند).
- منظور از رشد درک اخلاقی همان انجام عمل اخلاقی است، هرچند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد. یک کودک چیزی را اخلاقی می‌داند که دیگران را خوشحال می‌کند؛ در حالی که وقتی بزرگ می‌شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می‌دهد، نه صرفاً برای خوشحال کردن سایرین.
- پردازش کودکان ادراکی است؛ یعنی بر ویژگی‌های حسی، همانند اندازه و شکل ظاهری محرک تکیه دارند.
- بازی‌های موازی در ۴ یا ۵ سالگی است. در این بازی‌ها کودکان علاقه‌مندند در کنار یکدیگر باشند، ولی به تنهایی بازی کنند.

(۶۹) گزینه ۱

- از نظر تکاملی، احساس محرک‌های بیرونی برای بقای موجود زنده، حیاتی است؛ بنابراین احساس، به حیات موجودات زنده کمک می‌کند.
- محرومیت حسی:** یعنی اینکه فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ‌یک از گیرنده‌های حسی او، به‌وسیله محرک‌های بیرونی تحریک نشود. محرومیت حسی به دلیل آزارنده بودن آن، نوعی شکنجه تلقی می‌شود و در مقابل، درگیری حواس مختلف با محرک‌های متنوع و مطلوب، لذت‌بخش است.
- داوطلبانی که حاضر شدند آزمایش محرومیت حسی بر روی آن‌ها انجام شود، با وجود قول دریافت پاداش، نتوانستند بیش‌تر از چند ساعت محرومیت حسی را تحمل کنند.

(۷۰) گزینه ۲

- تازگی موضوع ارائه شده، تمرکز ایجاد می‌کند. اگر محرک مورد نظر به دفعات متعدد ارائه شود، خوگیری (آفت تمرکز) شکل می‌گیرد.
- عوامل مهمی مانند ایجاد هدف و اهمیت‌دهی به آن، در انگیزتگی ذهنی مؤثر است و باعث ایجاد تمرکز می‌شوند.
- سوخت و ساز فیزیولوژیکی انسان‌های مختلف یکسان نیست؛ همین‌طور انگیزتگی روان‌شناختی انسان‌ها متفاوت است. میزان انگیزتگی ذهنی، تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی است. درگیری و انگیزتگی ذهنی باعث ایجاد تمرکز می‌شود.
- موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادت را از بین می‌برد. برخی از محرک‌ها دارای تغییرات درونی بیشتری نسبت به بقیه هستند. موضوع مورد توجه اگر بدون هر نوع تنوع رنگی و تنوع تصویری باشد، (عناصر زیباشناختی متن) ایجاد تمرکز نمی‌کند.

(۷۱) گزینه ۴

- مهم ترین دلایل فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت:
- ۱- محو شدن مواد اطلاعاتی حافظه به دلیل گذشت زمان
- ۲- جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید

- مقایسه حافظه حسی، کوتاه مدت و بلندمدت با توجه به مراحل حافظه

انواع حافظه	مراحل حافظه	نوع رمزگردانی	ظرفیت یا گنجایش اندوزش	زمان بازیابی
حسی	حسی	حسی	نامحدود	حدود نیم ثانیه
کوتاه مدت	حسی (همراه با توجه)	۷±۲ ماده (فراخانی ارقام)	چند دقیقه	
بلندمدت	عمدتاً معنایی	نامحدود	از چند دقیقه تا آخر عمر	

- یکی از رایج ترین خطاهای «اضافه کردن» ← بازشناسی یا یادآوری غیرواقعی رویداد اتفاق نیفتاده است که فرد به غلط ادعا کند آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده است. در چنین حالتی می گویند «حافظه کاذب» شکل گرفته است.

- استفاده از چند روش حرکتی: راه رفتن، یادداشت برداری، برجسته کردن مفاهیم، خلاصه نویسی، رسم نمودار و حرکاتی از این قبیل، بسیار مفید است. بسیاری از دانش آموزان به هنگام مطالعه دوست دارند فضایی را به صورت رفت و برگشت طی کنند و آن مطلب مورد نظر را با راه رفتن بیاموزند.

(۷۲) گزینه ۲

انواع حافظه	توضیحات
کوتاه مدت	- در حافظه کوتاه مدت فقط تا چند دقیقه می توانیم اطلاعات را ذخیره کنیم. - ملاک ذخیره سازی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت، فقط ذخیره سازی کوتاه (حداکثر چند دقیقه) است. - نمی توانیم بیش از چند اطلاعات را برای مدت کوتاهی ذخیره کنیم.
کاری	- بسیاری از اطلاعات را براساس میزان استفاده از آن ها در مدت زمان کوتاه به خاطر می سپاریم. ← با حافظه کاری سروکار داریم. - دو کارکرد مهم حافظه کاری عبارتند از: ۱- ذخیره سازی مطالبی که به مدت کوتاهی لازم داریم. (حافظه کوتاه مدت) ۲- فراهم کردن فضای کار برای فعالیت جاری ذهن - در واقع حافظه کاری حافظه ای است که به سایر اجزای شناخت خدمت رسانی می کند. (حافظه کاری میز کار همه اجزای شناخت ماست).
بلندمدت	- حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه بلندمدت، محدودیتی ندارد. - در حافظه بلندمدت، اطلاعات از چند دقیقه تا پایان عمر ذخیره می شود.

حافظه با توجه به نوع اطلاعات:

معنایی: دانش عمومی در آن ذخیره می شود.

رویدادی: دربرگیرنده تجربه مشخصی است که به یک زمان و مکان مشخصی مربوط می شود.

(۷۳) گزینه ۳

تشریح سایر گزینه ها:

گزینه ۱: مسئله عبارت است از: «عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی های محدود.»

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. ناکامی باعث «پرخاشگری» می شود.

گزینه ۴: استفاده از روش های تحلیلی برای مسئله، از قواعد مشخصی تبعیت می کند و به ما در دستیابی به نتیجه کمک می کنند.

(۷۴) گزینه ۱

ویژگی های مسئله	توضیحات
هدفمند بودن	- زمانی احساس مسئله می کنیم که بدانیم هدف چیست. - وقتی هدف روشن نباشد، درک از مسئله ناقص خواهد بود. - یکی از دلایل اینکه برخی از افراد راه حل مسئله را نمی دانند این است که «هدف» را به صراحت تعریف نکرده اند.
جریان و فرایند تحت کنترل	- حل مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است. - حل کننده مسئله، کاملاً درگیر موضوع است و به آنچه انجام می دهد، آگاهی کامل دارد. - در جریان حل یک مسئله، هرچه جدی تر باشیم ← احتمال انتخاب راه حل بهتر، بیش تر است.
محدودیت توانمندی های انسان در جریان حل مسئله	- در جریان حل مسئله، توانمندی های ما محدود است. - برای حل یک مسئله باید توانمندی های خود را بشناسیم؛^۱ ← اصولاً انسان زمانی با مسئله مواجه می شود که امکاناتش محدود باشد. - عدم شناسایی دقیق توانمندی ها باعث استفاده از راه حل های غیرمنطقی می شود.
مشخص بودن موقعیت فعلی یا مبدأ	- در جریان حل مسئله موقعیت فعلی یا مبدأ باید مشخص باشد. - اگر قرار باشد به وزن مطلوبی برسید، شناخت میزان وزن فعلی تان به شما کمک می کند تا موانع احتمالی را به خوبی بشناسید و راه حل های بهتری ارائه دهید.

(۷۵) گزینه ۳

مراحل	اقدام مورد نیاز	مثال توضیحی
۲	شناسایی تعداد انتخاب ها یا اولویت های آن تصمیم	شناسایی رشته تحصیلی علوم انسانی در دانشگاه ها
۳	بیان ویژگی های هر انتخاب یا اولویت	بررسی ویژگی های هر رشته و ...
۵	اجرای بهترین اولویت	انتخاب رشته حقوق
۷	بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر	بررسی میزان رضایت از تحصیل

(۷۶) گزینه ۱

تفاوت‌ها و شباهت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری

شباهت‌ها	۱- تصمیم‌گیری، نوعی حل مسئله است. ۲- از آنجا که تصمیم‌گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست ← حل مسئله و تصمیم‌گیری، هر دو، با مسئله روبه‌رو هستند.
تفاوت‌ها	۱- در تصمیم‌گیری فرد باید از بین انتخاب‌های مختلف، بهترین را برگزیند (توجه به موضوع انتخاب‌ها)؛ درحالی‌که در حل مسئله، حل‌کنندگان مسئله، باید راه‌حل‌های مسئله موردنظر را خودشان بازآفرینی کنند (توجه به یافتن راه‌حل‌ها). ۲- در تصمیم‌گیری با اولویت‌ها سروکار داریم (سروکار داشتن با اولویت‌ها)، درحالی‌که در حل مسئله با راه‌حل‌ها مواجه هستیم. (سروکار داشتن با راه‌حل‌ها) اولویت‌های یک تصمیم‌گیری می‌تواند شامل همه گزینه‌های احتمالی باشد؛ به عبارت دیگر هر اولویتی، فرد تصمیم‌گیرنده را به مقصد می‌رساند، ولی ممکن است اولویت مطلوب نباشد؛ درحالی‌که در حل مسئله ممکن است راه‌حل‌های مختلفی داشته باشیم، ولی فقط یک راه است که ما را به هدف می‌رساند. ۳- دغدغه تصمیم‌گیرندگان، انتخاب بهترین اولویت است (انتخاب بهترین اولویت)، درحالی‌که در حل مسئله، افراد به دنبال روش‌های موفق و کارآمد هستند. (انتخاب راه‌حل منتهی به حل مسئله)

(۷۷) گزینه ۲

- هدف، هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است.
- در انگیزه درونی فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می‌دهد، زیرا به آن کار علاقه دارد، برایش جالب است و با نیازهای فطری او مطابقت می‌کند.
- استعداد، از عواملی نیست که در اختیار فرد باشد و فرد هرگز نمی‌تواند استعداد خود را افزایش داده و یا تکلیف را آسان نماید. ← اسناد درونی غیرقابل کنترل

(۷۸) گزینه ۴

- وقتی شخص دارای دو شناخت هم‌زمان و متناقض باشد، که با یکدیگر در تضاد هستند، می‌گویند او دارای ناهماهنگی شناختی است.
- هنگام بروز ناهماهنگی، فرد می‌تواند چند کار را انجام دهد:
- ۱- رفتار خود را تغییر دهد.
- ۲- نگرش خود را تغییر دهد.
- ۳- رفتارها و یا شناخت خود را توجیه کند.

(۷۹) گزینه ۳

پاسخ‌دهی به پرسش‌نامه سبک زندگی به نوعی خودارزیابی فردی است تا فرد آگاهی یابد که آیا از نظر فشار روانی آسیب‌پذیر است یا خیر. برای محاسبه، پس از نمره‌دهی، نمره کل را به‌دست آورید و آن را منهای ۲۰ کنید. اگر نمره به‌دست آمده بین ۳۰ تا ۴۹ باشد، فرد در برابر فشار روانی آسیب‌پذیر است. اگر نمره بین ۵۰ تا ۷۰ باشد، جداً آسیب‌پذیر است و اگر از ۷۵ بیش‌تر باشد، فرد خیلی آسیب‌پذیر است و به مراقبت‌های ویژه نیاز دارد.

(۸۰) گزینه ۱

- یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد بیماری‌ها «سبک زندگی» افراد است که روان‌شناسان سلامت آن را بررسی می‌کنند. سبک زندگی به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی، که شما معمولاً در زندگی روزمره از آنها استفاده می‌کنید، سبک زندگی می‌گویند. سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد؛ الگوهای رفتاری ناسالم در ایجاد و گسترش بیماری‌ها مؤثرند.

- فشار روانی: عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی. فشار روانی، روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است.

- مقابله‌هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی کمک می‌کنند، مقابله‌های سازگارانه هستند. (روش مقبله ای بعد از بروز فشار روانی به کار گرفته می‌شود.)

- در فشار روانی منفی فرد به دلیل نوع ارزیابی‌اش از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کند ← قادر به دستیابی به هدف نمی‌باشد. در فرد، حالتی از درماندگی و ناامیدی و در نتیجه، شکست و ناکامی شکل می‌گیرد. مثل نداشتن تمرکز به علت فشار روانی زیاد.

موفق باشید. ☺