

۶۶) گزینه ۴

- هدف علم روان‌شناسی همانند سایر علوم تجربی، توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل موضوع پژوهش است. (حذف گزینه های ۲ و ۳)

- استفاده از روش‌ها و فنون تقویت حافظه ← کنترل

- ویژگی‌های حافظه کاری در نظام شناختی انسان ← توصیف

- برآورد عملکرد حافظه، یک هفته پس از به‌خاطر سپردن مطالب ← پیش‌بینی

- علل فراموشی مطالب درسی در جلسه آزمون ← تبیین

۶۷) گزینه ۴

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

- یکی از تغییرات شناختی، فرضیه‌سازی در نوجوانان است. برای اولین بار در این دوره، تفکر فرضی شکل می‌گیرد. (در دوره کودکی وجود ندارد.) تفکر فرضی یعنی نوجوانان فرضیه‌سازی می‌کنند و در پیش‌بینی یک موقعیت، از احتمال‌های مختلف بهره می‌برند، در حالی که مبنای استدلال در دوره کودکی، واقعیت‌های ملموس و بیرونی است. تفاوت تفکر کودک و نوجوان در این است که نوجوانان به دلیل در نظر گرفتن احتمال‌های مختلف، چیزی را احتمال می‌دهند که کودکان هرگز به آن نمی‌اندیشند.

- در دوره نوجوانی هم خود نوجوان و هم اطرافیان وی احساس می‌کنند که گرایش نوجوان به گروه همسالان خیلی بیشتر از سابق شده است. در کنار همسالان بودن برای نوجوان بسیار لذت‌بخش است. - هرچند نوجوانان، در مقایسه با کودکان، رشد فزاینده‌ای در توانایی‌های شناختی دارند، اما در نحوه به‌کارگیری این توانایی‌ها، پختگی لازم را ندارند و تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامدهای ناسازگارانه‌ای می‌شود که یکی از آنها احساس منحصر به فرد بودن اغراق‌آمیز 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، به وسیله 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

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

- 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

توضیحات	انواع حافظه
- 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.	کوتاه مدت
- 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.)	کاری
- 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.	بلندمدت

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 می‌شود.

(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 توانمندی‌های محدود.»

گزینه ۲: ناتوانی در حل مسئله، وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می‌کند که «ناکامی» نام دارد. ناکامی‌های مکرر، پیامدهای ناگواری به دنبال دارد. ناکامی باعث «پرخاشگری» می‌شود.

گزینه ۴: استفاده از روش‌های تحلیلی برای مسئله، از قواعد مشخصی تبعیت می‌کند و به ما در دستیابی به نتیجه کمک می‌کنند.

(۷۴) گزینه ۱

ویژگی‌های مسئله	توضیحات
هدفمند بودن	<ul style="list-style-type: none"> <li>- زمانی احساس مسئله می‌کنیم که بدانیم هدف چیست.</li> <li>- وقتی هدف روشن نباشد، درک از مسئله ناقص خواهد بود.</li> <li>- یکی از دلایل اینکه برخی از افراد راه‌حل مسئله را نمی‌دانند این است که «هدف» را به صراحت تعریف نکرده‌اند.</li> </ul>
جریان و فرایند تحت کنترل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- حل مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است.</li> <li>- حل کننده مسئله، کاملاً درگیر موضوع است و به آنچه انجام می‌دهد، آگاهی کامل دارد.</li> <li>- در جریان حل یک مسئله، هرچه جدی‌تر باشیم ← احتمال انتخاب راه‌حل بهتر، بیش‌تر است.</li> </ul>
محدودیت توانمندی‌های انسان در جریان حل مسئله	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در جریان حل مسئله، توانمندی‌های ما محدود است.</li> <li>- برای حل یک مسئله باید توانمندی‌های خود را بشناسیم: <math>\leftarrow</math> اصولاً انسان زمانی با مسئله مواجه می‌شود که امکاناتش محدود باشد.</li> <li>- عدم شناسایی دقیق توانمندی‌ها باعث استفاده از راه‌حل‌های غیرمنطقی می‌شود.</li> </ul>
مشخص بودن موقعیت فعلی یا مبدأ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در جریان حل مسئله موقعیت فعلی یا مبدأ باید مشخص باشد.</li> <li>اگر قرار باشد به وزن مطلوبی برسید، شناخت میزان وزن فعلی‌تان به شما کمک می‌کند تا موانع احتمالی را به‌خوبی بشناسید و راه‌حل‌های بهتری ارائه دهید.</li> </ul>

(۷۵) گزینه ۳

مراحل	اقدام مورد نیاز	مثال توضیحی
۲	شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم	شناسایی رشته تحصیلی علوم انسانی در دانشگاه ها
۳	بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت	بررسی ویژگی‌های 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	تفاوت‌ها
<p>۱- تصمیم‌گیری، نوعی حل مسئله است.</p> <p>۲- از آنجا که تصمیم‌گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست ← حل مسئله و تصمیم‌گیری، هر دو، با مسئله روبه‌رو هستند.</p>	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>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)</p>

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 به دست آورید و آن را منهای ۲۰ کنید. اگر نمره به دست 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. ☺