

درس اول: روان شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

۱. زمانی که فرد با استفاده از مثال‌های متعدد، درصدد یافتن موضوعی است، از روش تجربی بهره می‌برد.
۲. برخی مریدان عرفا، در مراحل اولیه سیر و سلوک، هر کاری را که پیر و مرادشان امر کند، انجام می‌دهند. این مریدان به منبع شهود و دریافت درونی اتکا دارند.

منابع و روش‌های کسب آگاهی و معرفت	افرادی که غالباً از این روش‌ها استفاده می‌کنند
استناد به وحی، آیات الهی، سخن و عمل بزرگان دین	
شهود و دریافت درونی و ...	
عقل (روش‌های فلسفی، استدلال‌های منطقی و ...)	
تجربه (روش‌های علم تجربی)	

۳. پاسخ‌های تایید شده پژوهشگران به مسئله‌های علمی است که با توجه به دانش و تجربه قبلی و همچنین با استفاده از قوه تخیلشان سعی می‌کنند به صورت خردمندانه و تا حد ممکن سنجیده در پاسخ به مسئله‌های علمی مطرح کنند.

چگونگی تشخیص فرضیه:

- ۱- جمله‌ای باشد؛ بنابراین جملات پرسشی فرضیه نمی‌باشند. (مسئله هستند)
- ۲- قابل بررسی باشد؛ یعنی قابلیت صدق و کذب داشته باشد.
- ۳- به صورت و طرح شود؛ یعنی براساس شانس و تصادف نباشد بلکه مبتنی بر دانش و تجربه باشد.
- ۴- واقعیات علمی فرضیه نمی‌باشند، بنابراین نباید دارای قیدهایی همچون قطعاً، حتماً و ... باشد.
- ۵- واژه‌هایی که بیانگر شک و تردید هستند، در فرضیه مطرح نمی‌شوند. (مثل احتمالاً، شاید و ...)

۴. معتبر بودن و پذیرفته شدن پاسخ، لزوماً به معنای درست و واقعی بودن آن پاسخ است، هرچند ممکن است پاسخی که اکنون مورد قبول واقع شده و علمی است، پس از مدتی به دلیل آگاهی از نادرستی آزمایشات قبلی و به دلیل تغییر در پیش فرض‌های دانشمندان، کنار گذاشته شده و نادرست تلقی گردد.

۵. عبارت «عدم تمرکز و اختلال در حافظه می‌تواند معلول متعددی باشد.» مبین یک فرضیه است.

۶. عبارت «محیط خانواده در دوران کودکی، احتمال وقوع جرم در دوره بزرگسالی را افزایش می‌دهد» مبین هدف توصیف است.

۷. هدف پیش‌بینی در روان‌شناسی به ما در فهم این مسئله که «وقتی انگیزه‌های خاصی به وجود آیند، شیوه به خصوصی از رفتار بروز خواهد کرد»، کمک می‌کند.

۸. اهداف علوم تجربی در رابطه با عبارت بررسی تأثیر بی‌خوابی‌های شبانه بر اضافه وزن به شکل آسان محقق می‌شوند.
۹. از روش علمی تعاریف متنوعی در دسترس است که شاید کاربردی‌ترین تعریف آن عبارت است از:
«فرایند جست‌وجوی با قاعده و نظام‌دار برای مشخص کردن یک موقعیت معین.»
۱۰. قواعد مشخص روش علمی باعث می‌شوند که این روش، هدفمند باشد.
۱۱. مهم‌ترین تفاوت دانشمند با فرد عادی در این است که هرچند هر دو با مسئله مواجه می‌شوند، اما مواجهه دانشمند، برخلاف فرد عادی، منظم و قاعده‌مند است.
۱۲. منظور از «تعریف عملیاتی» به کار بردن واژه‌های قابل فهم برای همه است.
۱۳. در تعریف علم روان‌شناسی، منظور از رفتار هر نوع فعالیت جانداران است.
۱۴. توجه به محرک بالاترین مرحله شناخت ناشی از پردازش ادراکی است.
۱۵. عبارت «با توجه به علایق‌مان، رشته‌ای دانشگاهی را برای خود برمی‌گزینیم.» ذیل فرایند تفکر قرار می‌گیرد.
۱۶. از طریق روش مشاهده می‌توان به بررسی نظر ساکنان شهر تهران درباره بهترین راه افزایش سطح عزت نفس دانش‌آموزان پرداخت.
۱۷. عدم آگاهی شرکت‌کنندگان در مشاهده از محدودیت‌های این روش محسوب می‌شود.

درس دوم: روان‌شناسی رشد

۱۸. منظور از «فراخوانی زندگی»، دوره‌های مختلف زندگی افراد می‌باشد که با تغییراتی همراه است؛ شناسایی و پیش‌بینی این تغییرات مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است.
۱۹. تفاوت رسش و وراثت در این است که رسش یا پختگی مربوط به ویژگی‌های منحصر به فرد است که در هر فرد دیر یا زود بروز می‌کنند؛ اما ویژگی‌هایی که از طریق وراثت به افراد منتقل می‌شوند در همه افراد مشترک است.

۲۰. هفت سال سوم از نظر اسلام تقریباً مصادف دوره نوجوانی است.

دوره زندگی	دامنه سنی
۱- طفولیت	دو سال اول زندگی
۲- کودکی اول (قبل از دبستان)	۲ تا ۷ سالگی (برخی، کودکان ۱ تا ۳ ساله را که تازه راه می افتند، «.....» می نامند.)
۳- کودکی دوم	۷ تا ۱۲ سالگی (تا شروع بلوغ)
۴-	۱۲ تا ۲۰ سالگی (برخی پایان نوجوانی را زمانی می دانند که فرد شروع به کار کند و از والدین مستقل شود.)
۵- جوانی (بزرگسالی اول)	۲۰ تا ۴۰ سالگی
۶- میان سالی (بزرگسالی دوم)	۴۰ تا ۶۵ سالگی
۷- پیری	۶۵ سال به بالا

۲۱. تغییرات در اعضای بدن مثل افزایش وزن مغز و یا استحکام استخوان ها رشد جسمانی محسوب نمی شوند.

۲۲. رشد شناختی، به رشد توانایی های مرتبط با فرایندهایی همچون توانایی های زبانی اطلاق می شود.

۲۳. رشد هیجانی در دوره کودکی، معطوف به سه هیجان ساده ترس، خشم و ترحم است. با توجه به رشد آگاهی کودکان از هیجان های مختلف و واکنش اطرافیان (به خصوص واکنش مادر) هیجانات ساده به هیجان های مرکب دیگر، همچون احساس پشیمانی، سپاسگزاری و محبت تعمیم می یابد.

۲۴. کودک هفت ماهه، با دیدن مرد غابری که از کنار او رد می شود گریه می کند و به طرف مادرش می رود.

اولین علامت رشد اجتماعی در ۲-۳ ماهگی است.	۲-۳ ماهگی
ترس از غریبه در ۸ ماهگی است.	۸ ماهگی
بازی های در ۴ یا ۵ سالگی است. در این بازی ها کودکان علاقه مندند در کنار یکدیگر باشند، ولی به تنهایی بازی کنند.	۴-۵ سالگی
کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی های گروهی می کنند و علاقه خاصی به بازی با خود دارند، جمله معروف آن ها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی شنیده ایم.	دوره دبستان

۲۵. منظور از رشد درک اخلاقی همان انجام عمل اخلاقی است، هرچند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد.

۲۶. برجسته‌ترین تغییرات مربوط به جنس: ۱- ویژگی‌های جنسی اولیه: تغییراتی که بر توانایی تولید مثل تأثیر می‌گذارند؛ یعنی ویژگی‌هایی که به‌طور مستقیم در تولید مثل نقش دارند. ۲- ویژگی‌های جنسی ثانویه: تغییراتی که جزئی از علائم رشد و قابل رؤیت نیستند، مثل رویش موی صورت در پسران.

ویژگی‌های شناختی	دوره نوجوانی	دوره کودکی
مبنای استدلال	تفکر فرضیه‌سازی و احتمال‌گرا	واقعیت‌های و
توجه	نسبت به دوره کودکی است.	به خوبی نوجوانان قادر بر تمرکز بر اطلاعات مرتبط نیستند و به خوبی با ضرورت‌های تکلیف مورد نظر سازگار نمی‌شوند.
حافظه	توانایی بالا در رمزگردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات	عدم وجود مهارت کافی در رمزگردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات
.....	تلاش کردن برای تقویت حافظه خود	عدم وجود تلاش برای تقویت حافظه خود
تفکر لحظه به لحظه	قادر به نظارت، ارزیابی و تغییر جهت	عدم اشراف بر استدلال‌ها، قضاوت‌ها و تصمیم‌ها
ظرفیت‌سازی حافظه	به علت افزایش سرعت تفکر و نگهداری اطلاعات بیشتر در حافظه، قادر به این کار هستند.	کودکان این توانایی را ندارند.
نوع پردازش		

۲۷. تغییرات هیجانی در دوره نوجوانی باعث افزایش تحریک‌پذیری و تغییر سریع حالات هیجانی نوجوانان می‌شوند.

۲۸. هرچند رشد درک اخلاقی به شکل‌گیری شناخت وابسته نیست، اما در بسیاری از موارد صرف داشتن شناخت، به رفتار اخلاقی منجر می‌شود.

درس سوم: احساس، توجه، ادراک

۲۹. محرومیت حسی یعنی اینکه فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ‌یک از گیرنده‌های حسی او، به‌وسیله محرک‌های درونی تحریک نشود.

۳۰. وقتی شما با یکی از دوستانتان قرار ملاقات دارید، هر فردی را از فاصله دور، آن دوست تلقی می‌کنید؛ سبک پردازش است که باعث بروز این رویداد می‌شود.

۳۱. پدیده «آماده‌سازی» نشانگر این است که نوع انتظار افراد بر توجه آن‌ها در آینده تأثیر می‌گذارد.

۳۲. موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادات را از بین می‌برد.

۳۳. علت «دشواری پیدا کردن یک توپ سبز در یک استخر توپ قرمز» و «تعداد عوامل انحرافی می‌تواند باشد».

علامت	ردیابی علامت	ردیابی نشدن علامت
حاضر		
غایب		

۳۴. در گوش به زنگی، مدت زمان اهمیت دارد و در جست و جو بافت مکانی!

۳۵. در شرایطی که مجبور شویم به طور هم زمان چند تکلیف را انجام دهیم، هر چه دو تکلیف به همدیگر شبیه تر باشند اثر منفی ناشی از تقسیم توجه که به واسطه انجام هم زمان چند تکلیف ایجاد می گردد، افزایش می یابد.

.....	ادراک بدون احساس
خطای ادراکی	ادراک مغایر با احساس
محو شدن اطلاعات از حافظه حسی به سبب عدم توجه به آنها	احساس بدون ادراک
.....	تکرار خطای ادراکی

۳۶. شواهد تجربی جدید نشان می دهد که علاوه بر ویژگی های حسی، توجه به شدت از نوع پردازش افراد اثر می پذیرد.

درس چهارم: حافظه و علل فراموشی

۳۷. در رمزگردانی خلاصه و کلی، امکان خطای بیشتری وجود دارد، بنابراین نمی توان به حافظه کودکان اعتماد کرد.

۳۸. - در «پدیده نوک زبانی» فرد می گوید که پاسخ سؤال را می داند، اما نمی تواند بگوید. در چنین وضعیتی، فرد در مرحله ذخیره سازی اطلاعات مشکل دارد.

۳۹. هر چه نشانه های بیشتری داشته باشیم، بازیابی بهتری انجام می شود.

۴۰. حجم ردهای حسی زیاد و مدت ذخیره سازی آنها در حافظه کوتاه مدت کوتاه است.

۴۱. شکل گیری حافظه کاری، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان استفاده ما نیز هست و ظرفیت ذخیره سازی و زمان بازیابی اطلاعات آن، مانند حافظه کوتاه مدت است.

زمان بازیابی	ظرفیت یا گنجایش اندوزش	نوع رمزگردانی	مراحل حافظه / انواع حافظه
.....		حسی	حسی
.....	7±2 ماده (.....)	حسی (همراه با توجه)	کوتاه مدت
از چند دقیقه تا آخر عمر		عمدتاً معنایی	بلند مدت

۴۲. هنگامی که فردی تلاش می کند جزئیات جریان انقلاب اسلامی را به خاطر بیاورد، از حافظه رویدادی استفاده نموده است.

۴۳. طبق نمودار فراموشی ابینگهوس، با گذشت زمان، شدت فراموشی کاهش یافته و مقدار اطلاعات فراموش شده نیز کاهش می یابد.

۴۴. احتمال بازیابی سؤالات تشریحی بعد از خروج از جلسه امتحان بیش تر است؛ زیرا به لحاظ نشانه های بازیابی، علاوه بر تأثیرپذیری از نشانه های درونی، به شدت تحت تأثیر نشانه های بیرونی است. اما سر جلسه امتحان، در سؤالات تستی به علت اینکه در یکی از گزینه ها پاسخ وجود دارد، بازیابی اطلاعات راحت تر است.

۴۵. برای کنترل اثر گذشت زمان، نباید فاصله مرور مطالب بیشتر از هفت یا هشت ساعت باشد.

۴۶. برای کنترل اثر تداخل اطلاعات، از مرور مناسب استفاده کنید.

۴۷. برای کنترل اثر گذشت زمان، یادگیری باید عمیق باشد.

۴۸. برای کنترل اثر گذشت زمان، از یادگیری با فاصله استفاده کنید.

۴۹. منظور از بسط معنایی، برجسته کردن تفاوت های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی است.

۵۰. شرکت در آزمون های مکرر، شما را جهت رمزگردانی موفق، توانمندتر می سازد.

درس پنجم: تفکر (۱) حل مسئله

۵۱. اصطلاحاتی مانند «تفکر بدون آگاهی» یا «تفکر ناخودآگاه» در روان شناسی به کار برده می شوند.

۵۲. مسئله عبارت است از: «عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع نامشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود.»

۵۳. در جریان حل یک مسئله، هرچه جدی‌تر باشیم، احتمال انتخاب راه حل بهتر، بیش‌تر است.

۵۴. شناخت وضع فعلی‌تان به شما کمک می‌کند تا موانع احتمالی را به‌خوبی بشناسید و راه‌حل‌های بهتری ارائه دهید.

۵۵. انتخاب شهردار برای یک شهر از مسائل «خوب تعریف نشده» است.

۵۶. بازبینی راه حل انتخاب شده باعث می‌شود تا ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم.

۵۷. مرحله پنجم حل مسئله تنها زمانی کاربرد دارد که فرد با به‌کارگیری یک راه حل نتواند مسئله خود را حل کند و باید از راه‌حل‌های جایگزین استفاده کند.

۵۸. اثر تجربه گذشته، همیشه آسان کردن راه حل است.

۵۹. بزرگسالان از تجربه منفی تأثیر بیش‌تری می‌پذیرند.

۶۰. افراد عجول و کم‌حوصله از روش‌های تحلیلی حل مسئله استفاده می‌کنند.

۶۱. روش‌های «خرد کردن مسئله» و «کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب» در عمل بسیار به یکدیگر شبیه بوده و به سختی می‌توان آن‌ها را از یکدیگر تفکیک کرد.

۶۲. آقای جعفری در مصاحبه استخدامی در شغل مورد علاقه خود پذیرفته نشده است، با مسئله ناکامی روبه‌رو شده است.

۶۳. دلیل اصلی متزلزل شدن اعتبار روش‌های اکتشافی حل مسئله، گذشت زمان است.

درس ششم: تفکر (۱) تصمیم‌گیری

۶۴. اولویت‌های حل مسئله می‌تواند شامل همه گزینه‌های احتمالی باشد؛ به عبارت دیگر هر اولویتی، حل کننده مسئله را به مقصد می‌رساند، ولی ممکن است گزینه مطلوب نباشد؛ درحالی‌که در تصمیم‌گیری ممکن است اولویت‌های مختلفی داشته باشیم، ولی فقط یک راه است که ما را به هدف می‌رساند.

۶۵. سعید دانش آموز پایه نهم است و مهرماه امسال باید انتخاب رشته کند؛ او بعد از بررسی های فراوان در انتخاب بین سه رشته هنر، ریاضی و انسانی به تردید می رسد و دچار مشکل می شود. تصمیم او جزء انواع تصمیم گیری مهم و پیچیده می باشد.

۶۶. معمولاً افراد به «به دست آوردن»، بیش تر از، «از دست دادن» حساس هستند.

۶۷. - به روش های مختلف تصمیم گیری افراد، «سبک تصمیم گیری» می گویند.

۶۸. در متون دینی همواره به پرهیز از سبک تصمیم گیری احساسی اشاره شده است.

۶۹. باور به اینکه زمان همه چیز را خودبه خود درست می کند و منفعلانه عمل کردن، اشاره به سبک تصمیم گیری اجتنابی دارد.

۷۰. اگر قصد داشته باشیم رشته تحصیلی خود را انتخاب کنیم، «بررسی امنیت شغلی این رشته» و «بررسی علایق تحصیلی خود» هر دو به مرحله چهارم تصمیم گیری اشاره دارند.

۷۱. در «سوگیری تأیید» اطلاعات مؤید دیدگاه شخص مورد توجه فرد قرار می گیرند و کدام اطلاعات مخالف دیدگاه شخص از دید او پنهان می مانند.

۷۲. در تعارض گرایش - اجتناب، فرد معمولاً با یک موضوع روبه روست که جنبه های متضادی دارد.

۷۳. باید تمامی تصمیم گیری انسان ها از نوع منطقی باشد.

۷۴. در تصمیم گیری هایی ساده روش میان بر سازنده است.

درس هفتم: انگیزه و نگرش

۷۵. جست و جوی علت رفتار، به معنای توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار است. عواملی که به چرایی رفتار مربوط می شوند، اما فراتر از نیازهای زیستی و مادی انسان هستند، در حیطه نگرش قرار می گیرند.

۷۶. انگیزه چیزی است که شما را به حرکت درمی آورد و مسیری که باید طی کنید را معین می کند؛ انگیزه ها می توانند از نظر مدت و شدت، در افراد متفاوت باشند.

۷۷. یک قاتل زنجیره‌ای، بدون گرفتن دستور از کسی و صرفاً به منظور ارضای نیازهای دگرآزاری و عقده‌های حقارت خود، دست به قتل چند نفر می‌زند، انگیزه او بیرونی است.

۷۸. - عوامل فردی همچون احساس ناتوانی، ناامیدی و عوامل بیرونی همچون تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی و بی‌ارزشی و ... باعث شکل‌گیری باورهای غلط می‌شود.

۷۹. اگر اهداف را بالا و دست‌نیافتنی انتخاب کنیم، تلاش برای دستیابی به آن‌ها دوچندان می‌شود.

۸۰. انتخاب هدف نوعی موفقیت تلقی می‌شود.

۸۱. نتیجه همیشگی ناهماهنگی شناختی، تغییر رفتار قابل مشاهده است.

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

۸۳. هرگاه فرد مجبور شود، بین دو انتخاب نامطلوب، یکی را برگزیند، دچار «ناماهنگی بعد از تصمیم» می‌شود که ناهماهنگی بعد از تصمیم یکی از زیر شاخه‌های ناهماهنگی شناختی است.

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

۸۵. بهترین اسناد این است که درونی، پایدار و تحت کنترل باشد.

۸۶. در جوامع استبدادی که مردم از گرفتن حق خود ناتوانند، درماندگی آموخته شده از عوامل نگرشی منفی تقویت می‌یابد.

۸۷. به هیچ وجه عوامل نگرشی در حیوانات مشاهده نمی‌شوند.

درس هشتم: روان‌شناسی سلامت

۸۸. روان‌شناسی سلامت، شاخه‌ای از روان‌شناسی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی بهره می‌برد.

۸۹. در روان شناسی سلامت، اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند. از سلامت کامل تا مرگ، یک پیوستار وجود دارد که هر یک از افراد بر روی یکی از نقاط پیوستار جای می گیرند.

۹۰. منظور از ارتقای سلامتی این است که فرد در هر نقطه ای از پیوستار قرار داشته باشد، نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند، بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر، که به سلامت کامل نزدیک تر است، برسد.

۹۱. به مجموعه الگوهای رفتاری و هیجانی، که شما معمولاً در زندگی روزمره از آنها استفاده می کنید، سبک زندگی می گویند.

۹۲. علت اصلی و عمده ایجاد فشار روانی در افراد روبه رو شدن با موارد ناخوشایند است.

۹۳. مواجهه ناگهانی سعید با بیماری سرطان، موجب عدم تمرکز، عصبانیت دائمی و در نهایت انکار بیماری از سوی او شده است. در این مثال به ترتیب علائم فشار روانی شناختی، هیجانی و شناختی به وجود آمده است.

۹۴. اگر به طور سازگارانه ای شرایط پیش آمده را بپذیریم، همواره می توانیم فشار روانی را برطرف کنیم.

۹۵. گاهی ممکن است فرد به تنهایی نتواند مشکل را حل کند؛ در این موارد، شوخی کردن به عنوان یک مقابله سازگارانه در نظر گرفته می شود.

۹۶. وقتی که به فرد فشارهای روانی زیادی وارد شده باشد، ممکن است بر سلامتی او تأثیر منفی بگذارد و در نتیجه، شوخ طبعی می تواند به وی کمک کند و باعث بی توجهی فرد به فشار روانی بشود.

۹۷. تفریح و سرگرمی از روش های کوتاه مدت مقابله با استرس به شمار می آید.

۹۸. ترک موقعیت یک روش مقابله ای ناسازگارانه با فشار روانی است.

۹۹. افرادی که از مقابله های ناسازگارانه استفاده می کنند، همیشه از موقعیت اجتناب کرده یا آن را انکار می کنند.

۱۰۰. ایجاد روحیه مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی، اشاره به تأثیر مستقیم مذهب بر سلامت دارد.