

۱۸- عوامل عاطفی در بازشناسی اطلاعات یا فراموشی چه تأثیراتی دارد؟ هر چه مطالب خوانده شده را بیشتر دوست داشته باشیم، کم تر فراموش می کنیم.

۱۹- منظور از رمزگردانی نادرست چیست؟ هر گاه موقع رمزگردانی به نشانه ها توجه کافی نداشته باشیم (کم توجهی کنیم) رمزگردانی صورت نمی گیرد یا نادرست انجام می شود.

۲۰- بازیابی با چه مشکلاتی رو به رو است؟ اگر نشانه های معنایی یا نشانه های حسی وجود نداشته باشد بازیابی به مشکل بر می خورد.

۲۱- برای بازیابی اطلاعات حافظه کدام نشانه ها کارآمدتر اند؟ نشانه های معنایی که درونی هستند.

۲۲- برای این که حافظه ی بهتری داشته باشیم چگونه باید مطالعه کنیم؟ ۱- مطلبی که می خوانیم برای ما مهم باشد ۲- هنگام مطالعه به فعالیت دیگر نپردازیم ۳- تکرار و مرور منظم ۴- بین مطالعه فاصله باشد ۵- مطالب شبیه به هم باهم خوانده نشود تا اثر تداخل کاهش یابد ۶- به صورت منظم و طبقه بندی شده مطالعه شود ۷- از رمزگردانی معنادار استفاده شود ۸- هنگام مطالعه از حواس دیگر هم استفاده شود ۹- استفاده از روش پس خبا(پیش خوانی همراه با سؤال کردن، خواندن، به خود پس دادن، آزمون) ۱۰- هنگام مطالعه از سایر اندام استفاده شود ۱۱- فهم مثال و ارتباط دادن مثال ها با یکدیگر (بسط معنایی) ۱۲- مطالب مورد مطالعه از نظر ظاهری و معنایی متمایز شود ۱۳- مطلب خوانده شده خودمانی شود.

### فصل پنجم: تفکر، حل مسئله

۱- چرا اطلاعات حافظه برای ما ارزشمند هستند؟ چون اطلاعات حافظه زمینه ساز تفکر است. تا اطلاعاتی وجود نداشته باشد قضاوت، مقایسه و تغییر و تصمیم گیری نمی تواند وجود داشته باشد.

۲- منظور از تفکر ناخودآگاه چیست؟ مراحل تفکر بدون برنامه ریزی به آمادگی قبلی اتفاق می افتد چون ذهن انسان همواره به تجزیه و تحلیل اطلاعات حافظه می پردازد.

۳- منظور از مسئله و حل مسئله چیست؟ ناتوانی و دست نیافتن به اهداف به دلیل محدودیت ها و مشکلات. حل مسئله یعنی بهترین راه حل رسیدن به هدف با توجه به شرایط فعلی.

۴- یک مسئله از چه ویژگی هایی برخوردار است؟ ۱- یک مسئله هدفی است که باید روشن شود (هدفمند است) ۲- یک مسئله به صورت یک فرایند قابل کنترل، حل می شود ۳- توانایی های ما برای حل یک مسئله محدود است ۴- برای حل مسئله باید موقعیت فعلی مشخص شود.

۵- چرا یادگیری حاصل از حل مسئله در مقایسه با سایر یادگیری ها از اهمیت بیشتری برخوردار است؟ چون این یادگیری قابل تصمیم در موقعیت های دیگر است.

۶- مسئله ها از نظر مراحل حل شدن به چند دسته تقسیم می شوند؟ ۱- مسئله هایی که خوب تعریف شده اند یعنی موقعیت اولیه ی آن شناسایی شده، راهبرد های آن در دسترس است، هدف آن دقیقاً تعریف شده و دستیابی به هدف تضمین شده است. ۲- مسئله هایی که بد تعریف شده است که در موارد قبل ابهام وجود دارد و نامشخص است.

INSTAGRAM : FARA\_HOOSH99

WEB : FARAHOOSH99.IR

۷- مسئله ها در علوم انسانی و علوم دیگر چگونه است؟ در علوم انسانی مسئله ها عمدتاً از نوع «بد تعریف شده» هستند و در سایر علوم «خوب تعریف شده» هستند.

۸- حل مسئله چه مراحل دارد؟ ۱- تشخیص مسئله (دیگران راهنمایی کنند ولی خود فرد به آن برسد) ۲- روش های مناسب برای حل مسئله به کار گرفته شود ۳- روش های ارائه شده ارزیابی شوند ۴- اصلاح و بازبینی روش های قبلی و ارائه ی راه حل های جدید ۵- انتخاب و معرفی راه حل های جایگزین.

۹- چه عواملی در حل مسئله مؤثر است؟ ۱- استفاده از تجارب گذشته و تأثیر یادگیری های قبلی که به آن انتقال می گویند ۲- نادیده گرفتن موقت مسئله (به نادیده گرفتن یک مسئله و فکر نکردن به حل آن برای یک زمان مشخص که به آن اثر نهفتگی می گویند) ۳- نوع نگاه به مسئله (به صورت همگرا عمل کنیم و واگرا یعنی برای حل مسئله به حاشیه توجه کنیم).

۱۰- حل مسئله با چه روش هایی انجام می شود؟ ۱- روش تحلیلی که در این روش راه ها و عوامل مختلف بر اساس منطق و محاسبات ذهنی انجام می شود مثلاً وقتی میخواهیم ورزشی را انتخاب کنیم براساس شرایط جسمی، سنی، جنسی و امکانات دست به انتخاب می زنیم ۲- روش احساس شخصی، شهودی و اکتشافی که فرد براساس نظرات درونی و بدون دلیل منطقی به سمت انجام یک راهکار می رود.

۱۱- روش اکتشافی به کمک چه شیوه هایی انجام می شود؟ ۱- روش خرد کردن یا کوچک کردن پلکانی مسئله مثلاً کم کم خود را با فعالیت مطالعاتی بیشتر رو به رو کنیم ۲- روش کاهش تدریجی فاصله بین وضع موجود با وضع مطلوب مثلاً برای کشف رمز یک قفل مرحله به مرحله رمز قفل را پیدا می کنیم تا هر چهار رمز به دست آید (حل معمای برج هانوی نیز با این روش حل می شود هر چند میلیارد ها مرحله باید طی شود) ۳- روش بارش مغزی که در این روش الف) مسئله تعریف می شود ب) راه های مختلف برای آن بیان می شود ج) معیاری برای داوری مشخص می شود. د) بهترین راه حل انتخاب می شود. ۴- روش شروع از آخر (یادگیری معکوس) که بیشتر در ریاضیات کاربرد دارد.

۱۲- مثالی برای روش مهندسی معکوس بنویسید؟ در تولید یک خودرو ابتدا ساده ترین قطعاتی که می توانیم تولید کنیم را تولید می کنیم تا به تدریج به قطعات اصلی مثلاً شاسی خودرو برسیم.

۱۳- ناکامی چیست و افرادی که احساس شکست می کنند با چه مشکلی رو به رو هستند؟ هر گاه افراد در حل مسئله و رسیدن به هدف دچار شکست و احساس نا خوشایند شوند دچار ناکامی شده اند و دلیل اصلی شکست ناتوانی در حل مسئله است نه مشکلات عاطفی.

۱۴- ناکامی چه پیامدهایی دارد؟ ۱- پرخاشگری ۲- فشار روانی (استرس) ۳- افسردگی و ناراحتی.

۱۵- حل مسئله در قالب سرگرمی چه مشخصاتی دارد؟ معمولاً مسائلی که به صورت سرگرمی و معما هستند به صورت واگرا حل می شود و پاسخ هایی که در داخل متن قرار می گیرد و اکثر افراد به ذهنشان می رسد جنبه ی همگرا دارد.

## فصل نهم: تفکر، تصمیم گیری

۱- تصمیم گیری چیست؟ پاسخ: انتخاب بهترین راه پس از ارزیابی راه های مختلف.

۲- عالی ترین و پیچیده ترین فعالیت شناختی انسان چیست؟ پاسخ: تصمیم گیری.

۳- حضرت علی(ع) در خصوص تصمیم گیری بهتر و اقدام به عمل چه می فرمایند؟ پاسخ: آن کس که از افکار گوناگون استقبال می کند، صحیح را از خطا به خوبی تشخیص می دهد.

۴- حضرت علی(ع) شرط تصمیم گیری را چه می دانند؟ پاسخ: رسیدن به یقین.

۵- چرا تصمیم گیری نوعی حل مسئله است؟ پاسخ: چون تصمیم گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست

۶- حل مسئله با تصمیم گیری چه تفاوت هایی دارد؟ پاسخ: ۱- در تصمیم گیری فرد بهترین انتخاب را انجام می دهد ولی در حل مسئله باید راه حل های مسئله توسط خود فرد بازآفرینی شود. ۲- در تصمیم گیری با الویت سر و کار داریم ولی در حل مسئله با راه حل روبه رو هستیم. ۳- هر اولویت تصمیم گیرنده او را به مقصدی می رساند ولی ممکن است مطلوب نباشد ولی در حل مسئله راه های مختلفی وجود دارد ولی یک فرد را به مقصد می رساند. ۴- در تصمیم گیری دغدغه ی تصمیم گیرندگان انتخاب بهترین اولویت است ولی در حل مسئله فرد به دنبال روش های موفق است. (در تصمیم گیری همه ی راه ها امکان پذیرنده و به مقصد می رسند ولی در حل مسئله فقط یک راه وجود دارد).

۷- انواع تصمیم گیری را بر اساس اولویت ها، اهمیت و تعداد تصمیم گیرندگان طبقه بندی کنید. پاسخ: ۱- تصمیم گیری بر اساس اولویت ها به صورت ساده یا پیچیده است. (مثلاً خرید لباس نوعی تصمیم گیری ساده است ولی انتخاب شغل انتخابی پیچیده). ۲- تصمیم گیری بر اساس اهمیت که مهم یا معمولی است. (مثلاً خرید های ریزانه معمولی و انتخاب رشته ی تحصیلی مهم است). ۳- تصمیم گیری به صورت فردی یا گروهی (مثلاً انتخاب غذا در رستوران تصمیمی فردی است ولی تصمیم به شکل جراحی فردی سالخورده تصمیمی گروهی است که باید تیم پزشکان توافق کنند یا انتخابات ریاست جمهوری).

۸- افراد بر اساس چه ملاک هایی تصمیم می گیرند یا چه عواملی بر تصمیم گیری مؤثرند؟ پاسخ: ۱- هزینه هایی که فرد برای تصمیم خود باید پرداخت کند. ۲- مزیت هایی که فرد با انتخاب خود به دست می آورد. ۳- میزان خطر که فرد ممکن است با تصمیم خود با آن ها روبه رو شود. ۹- منظور از اصطلاح (فرار از ضرر) چیست؟ پاسخ: یعنی فرد سعی کند به گونه ای تصمیم بگیرد که تصمیم او بر خطر نباشد.

۱۰- چرا با وجود ملاک تصمیم گیری خطر (از دست دادن) عده ای رفتار های پر خطر انجام می دهند؟ پاسخ: سبک زندگی و سبک های تصمیم گیری در افراد مختلف جامعه متفاوت است و موجب می شود گاهی افراد به سمت رفتارهای پر خطر حرکت کنند مثلاً درصد زیادی از معتادان والدین معتاد دارن.

۱۱- منظور از سبک های تصمیم گیری چیست؟ پاسخ: به روش های ثابت و یکنواختی که فرد بر اساس آنها تصمیم گیری می کند

۱۲- انواع سبک های تصمیم گیری را نام ببرید؟ پاسخ: اجتنابی - احساسی - منطقی - وابسته - تکانشی

۱۳- منظور از سبک تصمیم گیری تکانشی چیست؟ مثال بزنید. پاسخ: تصمیم است که ناگانی با عجله بدون محاسبه و معمولاً با پشیمانی همراه است مثلاً تصمیم به رو کم کردن راننده مختلف هنگام رانندگی (معمولاً بیشتر قتل های اتفاقی از این دسته است).

۱۴- منظور از سبک تصمیم گیری احساسی چیست؟ پاسخ: تصمیم گیری است که بر ملاک عواطف و هیجانات زود گذر است مثلاً تصمیم به ازدواج با فردی که در خیابان با یک لبخند با او آشنا شده باشد.

۱۵- منظور از سبک تصمیم گیری وابسته چیست؟ پاسخ: تصمیمی که کورکورانه تابع دیگران است مثلاً انتخاب رشته بر اساس اینکه دوستانمان هم این رشته را انتخاب کرد.

۱۶- منظور از سبک تصمیم گیری اجتنابی چیست؟ پاسخ: وقتی فرد در انتخاب تصمیم و اجرای آن امروز و فردا می کند و زمان مناسب را از دست می دهد و شکل بیشتر می شود مثلاً رفتار دوستان را شایسته نمی دانیم و باید به او تذکر دهیم ولی تذکر را به امروز و فردا می اندازیم.

۱۷- منظور از سبک زندگی منطقی یا عقلانی چیست؟ پاسخ: این تصمیم گیری بر مبنای اندیشیدن است با عجله و احساس و... این تصمیم گیری قاعده مند، منظم، طبق قانون و پله پله است و پس از بررسی همه ی راه های ممکن انجام می شود. مثلاً انتخاب رشته ای که پس از مشورت با والدین، مشاوره، معلمان و تست های مختلف است.

۱۸- برای رسیدن به نتایج مطلوب یک تصمیم گیری منطقی چه مراحل باید طی شود؟ پاسخ: ۱- شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر. ۲- شناسایی انتخاب ها و اولویت ها. ۳- ویژگی های هر اولویت مشخص شود. ۴- نتایج هر اولویت مشخص شود. ۵- بهترین اولویت اجرا شود. ۶- به اجرای اولویت پایبندی باشد. ۷- پیامد اجرای اولویت بررسی شود.

۱۹- منظور از سوگیری چیست؟ پاسخ: زمانی که فرد از اطلاعاتی استفاده کند که دیدگاهش را تأیید می کند مثلاً حاضر نباشد اشتباه همشهریانش را ببیند و رفتار آن هارا توجیه می کند.

۲۰- در تصمیم گیری چه موانعی ممکن است وجود داشته باشد؟ پاسخ: ۱- اعتماد افراطی: در این حالت فرد به قضاوت ها و تصمیم های خود بیشتر از حد اعتماد دارد. مثلاً دانش آموز زرنگی که روش مطالعه خود را بهترین می داند. ۲- اعتماد به نفس پایین و دست کم گرفتن خود (ترس از تصمیم های مهم). ۳- کنترل نکردن هیجانات که موجب می شود فرد با واکنش هیجانی و عاطفی زود گذر رفتار کند. (مثلاً فردی که جوگیر می شود و تصمیم می گیرد)

۲۱- ناتوانی در تصمیم گیری چه پیامدهایی به دنبال دارد؟ پاسخ: موجب ایجاد حالت ناخوشایندی می شود که فرد در ناتوانی تصمیم گیری با آن روبه رو می شود که به آن تعارض می گویند و بهداشت روانی فرد را به خطر می اندازد و ناکامی که حاصل ناتوانی در مهارت حل مسئله است.

۲۲- انواع تعارض را با مثال توضیح دهید. پاسخ: ۱- تعارض گرایش-گرایش: فرد بین دو انتخاب مثبت قرار می گیرد مثلاً به سینما برود یا به تماشای مسابقه ی فوتبال. ۲- تعارض اجتناب-اجتناب: انتخاب بین دو تصمیمی که هر دو ناراحت کننده اند. مثلاً انتخاب آمپول یا تحمل گلو درد.

۳- تعارض گرایش-اجتناب: قرار گرفتن بین انتخاب مثبت و منفی مثلاً قبولی در دانشگاه مطرح و دور شدن از خانواده.

۲۳- قرار گرفتن پی در پی در معرض تعارض ها چه پیامدهایی دارد؟ پاسخ: آسیب های روانی و جسمانی.

۲۴- برای اینکه بهترین تصمیم را داشته باشیم چه راهکارهایی توصیه می کنید؟ پاسخ: ۱- تصمیم گرفته شده دقیق و شفاف باشد. ۲- برای تصمیم گیری از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنیم نه دیگر سبک ها. ۳- در تصمیم گیری های پیچیده و مهم از زوش های کوتاه میان بر استفاده کنیم. ۴- موقعیت های پر خطر را بشناسیم.

۲۵- تعدادی از رفتار های پر خطر و تصمیم های شتاب زده را بنویسید. پاسخ: اعتیاد، رانندگی پر سرعت، تصادف، خشونت، بزهکاری، ایدز، خودکشی، رفتن به خانه ی غریب، صحبت کردن با افراد غریبه، راه دادن غریبه به منزل، سوار ماشین غریبه شدن و اعتماد زیاد به دیگران

### فصل هفتم : انگیزه و نگرش

- ۱- انگیزه و نگرش انسان و حیوان چه تفاوتی بایکدیگر دارند؟ پاسخ: هر دو در عوامل زیستی انگیزشی مشترک هستند ولی انسان برخلاف حیوان دارای نگرش است. حیوان تنها بر اساس غریزه فعالیت می کند.
- ۲- نگرش را تعریف کنید؟ پاسخ: به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت می شود.
- ۳- چه عواملی بر نگرش انسان تاثیر دارند؟ پاسخ: نظام شناختی فرد، باورها و ارزش های فرد، اراده فرد، انتخاب هدف (هدفمندی) ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل و ادراک کارآیی، اسناد، درماندگی آموخته شده
- ۴- انگیزش (انگیزه) چیست؟ پاسخ: عاملی که فرد را جهت حرکت به سوی رفتار در مسیری معین برمی انگیزد (تحریک می کند) انگیزه عامل حرکت و رفتار است.
- ۵- انواع انگیزه را توضیح دهید: پاسخ: ۱- انگیزه های بیرونی: عامل خارج از فرد که او را تحریک به رفتار می کند. مثلا پاداش، جایزه، نمره معلم که موجب درس خواندن برخی دانش آموزان در منزل می شود. ۲- انگیزه های درونی: عامل داخلی برای علاقه و لذت درونی که فرد را تحریک به رفتاری می کند. (این علاقه و لذت بانیازهای فطری فرد مطابقت دارد) مثلا احساس لذتی که از فهمیدن درس به برخی از دانش آموزان دست می دهد و به خاطر این لذت در منزل درس می خوانند.
- ۶- وقتی فعالیتی انجام می دهید که صرفا به خاطر خود فعالیت است نه تشویق های دیگران، از کدام انگیزه استفاده کرده اید؟ پاسخ: انگیزه درونی
- ۷- اثر کدام انگیزه ماندگار تر است؟ چرا؟ پاسخ: انگیزه های درونی چون به عوامل و رفتارهای موقت دیگران بستگی ندارد.
- ۸- انگیزه های بیرونی و درونی چه تفاوت هایی بایکدیگر دارند؟ پاسخ:

انگیزه های بیرونی	انگیزه های درونی
عامل خارج از فرد	عامل داخل احساس و ذهن فرد
موقت	ماندگار
موثر	موثرتر

INSTAGRAM : FARA\_HOOSH99

WEB : FARAHOOSH99.IR

۹- انواع نگرش را توضیح دهید؟ پاسخ: ۱- نگرش مثبت که فرد راجهت انجام رفتارهدایت می کند. اعتقاددارم که به هدفم می رسم اگر اینگونه عمل کنم ۲- نگرش منفی که فرد راجهت انجام رفتار منصرف می کند. مثلاً اعتقاددارم که انجام این عمل بیهوداست و مرا به هدفم نمی رساند.

۱۰- مهم ترین عوامل نگرشی مثبت و منفی را بنویسید: پاسخ: باورها و نظام ارزشی فرد، اراده، هدفمندی (انتخاب هدف) ناهماهنگی شناختی، ادراک کنترل، ادراک کارآیی، اسناد، درماندگی آموخته شده

۱۱- مفهوم باور چیست؟ و چگونه شکل می گیرد؟ پاسخ: اعتقاد قوی به بودن یا نبودن چیزی یا انجام پذیر بودن یا انجام پذیر نبودن کاری. خانواده، مدرسه، اجتماع، رسانه ها، دوستان، به فرد ارایه می شود و توسط خود او جمع بندی و پذیرش می شود.

۱۲- چه عواملی موجب شکل گیری باورهای غلط می شود؟ پاسخ: احساس ناتوانی، ناامیدی (عوامل فردی) تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی (عوامل بیرونی)

۱۳- اراده در ایجاد نگرش مثبت چه نقشی دارد؟ در این خصوص مثال بزنید. پاسخ: قدرت اراده می تواند بسیاری از محدودیت های سر راه موفقیت را کنار بگذارد و فرد را به خواسته هایش برساند. مثال بارز آن فعالیت ها و زندگی فردی استرالیایی به نام نیک وی آچیچ است که با اینکه دست و پا ندارد به موفقیت بسیار بزرگی در سطح جهانی رسیده است که برای خیلی از افراد غیر قابل تصورات است.

۱۴- منظور از هدف در زندگی چیست؟ و چه اثرات مثبتی بر نگرش و رفتار افرادی گذارد؟ پاسخ: هر چیزی که انسان قصد رسیدن به آن را دارد و برایش مفید است. داشتن هدف موجب: ۱- توانمندی فرد ۲- انسجام در رفتار ۳- جلوگیری از اتلاف انرژی ۴- جلوگیری از انحراف مسیر زندگی ۵- ایجاد امید به آینده ۶- مقاومت در برابر موانع و خستگی ها، می شود.

۱۵- منظور از ناهماهنگی شناختی چیست؟ پاسخ: ناهماهنگی بودن باور با رفتار ها (ناماهنگی فکری بین باور و رفتارها) مثلاً می داند سیگار ضرر دارد ولی سیگار می کشد و رفتار خود را توجیه (دلیل تراشی) می کند.

۱۶- چرا افراد به توجیه ناهماهنگی شناختی خود دست می زنند؟ پاسخ: چون ناهماهنگی شناختی ناخوشایند و تنش زا است و فرد سعی می کند با توجیه در خود احساس آرامش کند. مثلاً: فرد سیگاری وجود مشکلات خود را دلیل ادامه دادن به سیگار کشیدن می داند و می گوید در عوض با ورزش کردن ضررهای سیگار را در بدن خود کاهش می دهم و... ۱۷- هنگام روبه روشن شدن با ناهماهنگی شناختی فرد چه اقداماتی می تواند انجام دهد؟ پاسخ: ۱- رفتار خود را تغییر دهد ۲- نگرش خود را تغییر دهد تا رفتار با نگرش هماهنگ شود.

۱۸- چرا انسان تمایل دارد بین رفتار و نگرش خود هماهنگی ایجاد کند؟ پاسخ: چون شناخت ما نظام قاعده مندی است که بین عناصر آن پیوندهای زیادی برقرار است.

۱۹- ارزیابی فرد از بیک رفتار پرخطر مثلاً سیگار کشیدن تحت تاثیر چه عواملی قرار دارد؟ پاسخ: تحت تاثیر ارزشیابی های اواز نگرشش به مواد اعتیاد آور قرار دارد. مثلاً بوی بد سیگار، ناراحتی اطرافیان از سیگاری بودن، کاهش ناراحتی

باسیگار کشیدن، از جمله ارزشیابی های در مورد رفتارسیگار کشیدن است. (هرچه موارد مثبت بیشتری در اطراف یک موضوع به نظر فرد برسد احتمال اینکه آن رفتار انجام شود بیشتر است و برعکس)

۲۰- منظور از سیستمی دیدن نظام شناختی چیست؟ پاسخ: مجموعه ای از موارد مثبت و منفی پیرامون هر موضوع رفتاری قرارداد که هرچه موارد مثبت بیشتر باشد احتمال انجام آن رفتاری بیشتر می شود و هرچه موارد منفی بیشتر باشد احتمال انجام آن رفتار کمتر می شود.

۲۱- چه موارد مثبت یا منفی در اطراف موضوع چاق شدن فرد وجود دارد و موجب ناهماهنگی شناختی فرد در این خصوص می شود؟ پاسخ: خوشمزگی غذاها، سرگرمی و تنوع غذایی، فربه و قوی هیکل به نظر رسیدن (موارد مثبت) کم تحرک شدن، زشت و بدقواره شدن، بیماری های قلبی و عروقی (موارد منفی) مرتبط با غذا خوردن و چاقی است.

۲۲- چه چیزی که موجب می شود فرد، با وجود میل باطنی به غذا خوردن و داشتن امکانات، از خوردن اضافی خودداری کند؟ پاسخ: موارد و عناصر منفی که نسبت به چاق شدن وجود دارد.

۲۳- چرا فردی که بین دو انتخاب مطلوب، دست به انتخاب می زند دچار ناهماهنگی شناختی می شود؟ پاسخ: چون افراد مزایا و معایب هر کدام از انتخاب ها را مقایسه می کنند و نسبت مزایای انتخاب دیگر برابر تمایل می کنند و از اینکه مزایای انتخاب دیگر را از دست داده اند ناراحت می شوند.

۲۴- هرنگرشی دارای چه عناصری است؟ پاسخ: هرنگرشی دارای یک عنصر شناختی، یک عنصر احساسی و یک عنصر آمادگی برای عمل است.

۲۵- در چه صورتی فرد دست به توجیه رفتار خود می زند؟ پاسخ: هنگامی که دچار ناهماهنگی شناختی شده باشد.

۲۶- نگرش ها در دوران کودکی چگونه هستند؟ پاسخ: نگرش های دوران کودکی هماهنگ با نگرش های خانواده هستند و در دوران مدرسه نیز این هماهنگی وجود دارد (چون مدرسه در محیط زندگی اجتماعی فرد قرار دارد) ولی در دوران دانشگاه احتمال تغییر نگرش های فرد بیشتر می شود.

۲۷- نگرش ها دارای چه ویژگی هایی هستند؟ پاسخ: نگرش پس از شکل گیری از ثبات بیشتری برخوردار است و تابع هماهنگی شناختی می باشد، یعنی نگرش پس از تشکیل شدن در برابر تغییر، مقاومت می کند.

۲۸- منظور از ادراک کارآیی چیست؟ پاسخ: فرد احساس کند دانش و مهارت لازم برای انجام کاری را دارد.

۲۹- منظور از ادراک کنترل چیست؟ مثال بزنید. پاسخ: تمایل فرد به اینکه هنگام انجام کاری، محیط راتحت کنترل خود داشته باشد تا پیامدهای ناگوار را از خود دور کند. مثلا هنگام خارج کردن خاری از انگشتمان دوست داریم

خودمان با سوزن آن خار را خارج کنیم نه اطرافیانمان (ممکن است تصور کنیم آنها انگشتمان را زخمی میکنند).

۳۰- چرا گاهی فرد هنگام انجام کاری با وجود احساس درد ورنج، باز با رضایت به انجام آن کار ادامه می دهد؟ پاسخ: چون فکرمی کند که می تواند محیط اطراف خود را تحت کنترل داشته باشد و از میزان درد ورنج خود بکاهد (ادراک کنترل)

۳۱- منظور از اسناد چیست و در ایجاد نگرش چه نقشی دارد؟ پاسخ: اسناد یعنی استدلال کردن نسبت به عوامل شکست یا پیروزی. گاهی افراد عوامل شکست را در خود جستجو می کنند بنابراین سعی می کنند در خود دست به اصلاح بزنند و گاهی عامل شکست را دیگران می دانند و از دیگران انتظار دارند که تغییر کنند.

۳۲- دو گروه را مقایسه کنید که گروه اول عامل شکست را خود نمی دانند و گروه دوم که خود را عامل پیروزی می دانند؟ پاسخ: گروه اول برداشت ادراک کنترل ندارند هر چند ممکن است کار آیی خود را زیر سوال قرار ندهند و عامل شکست را بیرونی می دانند (اسناد می کنند). گروه دوم دارای ادراک کنترل و ادراک کار آیی بالایی برای خود قائل هستند. (اسناد مثبت نسبت به خود دارند)

۳۳- چرا افراد شکست را به چیزی نسبت می دهند؟ پاسخ: زیرا نمی توانند عوامل آن را کنترل کنند و انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت.

۳۴- چگونه می توان به افرادی که احساس شکست دارند و عوامل شکست را به بیرون از خود نسبت می دهند کمک کرد؟ پاسخ: باید به این افراد گفت که برای پیروزی، باید به امکانات خود توجه کنند که می توانند از آن استفاده کنند و در اختیار خودشان هست مانند زمان، برنامه ریزی، استعداد های فردی، تلاش بیشتر و... نه چیزهایی که در اختیار ما نیست و ما نمی توانیم آنها را تغییر دهیم. مثلاً دانش آموزی عدم موفقیت خود در کنکور سال ۹۸ را به ساعات زیاد کلاس های مدرسه نسبت دهد و بگوید چون ما در سال دوازدهم ۳۵ ساعت در هفته به مدرسه می رفتیم (برخلاف دانش آموزان سال آخر متوسطه در کنکورهای سال های قبل) نتوانستم خیلی خوب آماده شوم. در حالی باید به او بگوییم شرایط همه مانند شماست پس سعی کن با برنامه ریزی بهتر و تلاش بیشتر موفق شوی نه اینکه ساعات زیاد کلاس های مدرسه را عامل شکست خود بدانی.

۳۵- برای موفقیت در هر کاری فرد باید به چه عواملی توجه کند؟ پاسخ: ۱- به عواملی توجه کنند که در کنترل خودش باشد. ۲- بتواند با تلاش، موانع پیش رو را بردارد. ۳- پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش نسبت دهد نه عوامل بیرونی مانند دشواری تکلیف یا بد شانسی یا....

۳۶- منظور از درماندگی آموخته شده چیست؟ پاسخ: وقتی باور می کنیم و می آموزیم که ما نمی توانیم و کاری از دست ما بر نمی آید نه اینکه واقعاً ناتوان باشیم. اگرین کار خودمان و نتایج به دست آمده رابطه ای نبینیم و نتایج به دست آمده را خارج از خواست و عمل خود بدانیم دچار درماندگی آموخته شده ایم. مثلاً دانش آموزی که با وجود درس خواندن نتواند نمره ای خوب بگیرد کم دچار درماندگی می شود.

۳۷- چه کسانی دچار درماندگی آموخته شده می شوند؟ پاسخ: کسانی که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی دانند و فکر می کنند هر کاری انجام دهند به موفقیت نمی رسند یعنی پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می دانند و رویدادها را در کنترل خود نمی دانند.

۳۸- نمونه ای از درماندگی آموخته شده در حیوانات مثال بزنید؟ پاسخ: فیللی که در کودکی با طنابی بسته شده و نتوانسته خود را از آن رها کند پس از مدتی دست از تلاش برمی دارد و در سنین بیشتر با وجود اینکه بزرگ شده و به راحتی از عهده پاره کردن طناب برمی آید جهت رها شدن تلاشی نمی کند.



## فصل هشتم : روان شناسی سلامت

- ۱- چه عواملی بر سلامت جسمانی انسان تأثیری گذارد؟ پاسخ: موضوعات و مسایلی جسمانی و روانی که انسان در زندگی با آنها مواجه می شود. (سبک زندگی، فشارهای روانی، عدم تحرک و ورزش)
- ۲- روان شناسی سلامت را تعریف کنید: پاسخ: شاخه ای از روان شناسی که در پیشگیری و درمان بیماری های جسمی از آن بهره گرفته می شود.
- ۳- منظور از پیوستار سلامت چیست؟ پاسخ: سلامت و بیماری دو جنبه جدا از هم نیستند بلکه دو نقطه یک خط هستند که به تدریج به سمت یکدیگر میل می کنند. انتها این مسیر سلامتی کامل و مرگ است. ما با شیوه زندگی خود به سمت هریک از آنها در حرکت هستیم.

سلامتی کامل نسبتاً سالم میانه نسبتاً ناتوان ناتوانی شدید مرگ

- ۴- روان شناسی سلامت چه اهدافی دارد؟ پاسخ: ۱- پیشگیری و درمان بیماری ها ۲- حفظ سلامتی و ارتقای آن (جایگاه مان بر روی پیوستار بهتر شود).
- ۵- عوامل جسمانی و عوامل روانی چه ارتباطی با یکدیگر دارند؟ مثال بزنید. پاسخ: مسایل و فشارهای روانی بر شرایط جسمانی تأثیری گذارند مثلاً فشار روانی و هیجانات کار در ایجاد ناراحتی قلبی تأثیر دارد. متقابلاً بیماری های جسمانی باعث بروز مشکلات روانی می شود. مثلاً بیماری دیابت یا کم خونی موجب می شود که فرد زود عصبانی یا غمگین شود. (مسایل روانی گاهی عامل ایجاد بیماری جسمانی است و گاهی پیامد یک بیماری جسمانی است).
- ۶- منظور از سبک زندگی چیست؟ چه نقشی در روان شناسی سلامت دارد؟ پاسخ: مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که در زندگی روزمره از آنها استفاده می کنیم. سبک زندگی در شکل گیری بسیاری از بیماری ها تأثیر دارد. الگوهای رفتاری ناسالم و پرخطر در ایجاد بیماری ها موثرند. مثلاً مصرف بی رویه نمک. مواد قندی و چرب که موجب ابتلا به بیماری های دیابت و قلبی و فشارخون می شود.
- ۷- ابعاد مهمی که در سبک زندگی باید مورد توجه قرار گیرند چیست؟ پاسخ: ۱- تغذیه سالم: کربوهیدرات زیاد. چربی کم. تأکید بر مصرف میوه ها و مواد فیبردار. رژیم غذایی متناسب با سن و جنس ۲- ورزش و تحرک بدنی: سوخت و ساز بدن و تنفس را تنظیم می کند. وزن را کنترل می کند. شاداب می کند. ۳- آشنایی با روش های مقابله با فشار روانی: فشار روانی در زندگی خود را کنترل و کاهش دهیم.
- ۸- فشار روانی، استرس، چیست؟ پاسخ: نیاز برای دوباره سازگارشدن با شرایط جدید زندگی
- ۹- انواع فشار روانی را توضیح دهید؟ پاسخ: ۱- فشار روانی منفی: احساس ناخوشایند از ارزیابی مشکل و ناتوانی در دست یابی به هدف. مانند حواس پرتی در جلسه امتحان ۲- فشار روانی مثبت: احساس مطلوب و سازنده در ارزیابی مشکل و پیامدهای آن، مانند زدن پنالتی در فینال جام جهانی فوتبال

۱۰- فشارروانی منفی و فشارروانی مثبت په پیامدهایی دارند؟ پاسخ: فشارهای روانی منفی موجب

درماندگی، ناامیدی، احساس شکست و ناکامی می شود. فشارروانی مثبت باعث ارتقای واکنش های رفتاری و پردازش های شناختی می شود. (مثلا باعث تمرکز و توجه بیشتری شود.)

۱۱- منظور از مقابله با فشارهای روانی چیست؟ پاسخ: تلاش فرد برای از بین بردن فشارروانی یا به حداقل رساندن فشار و تحمل کردن آن

۱۲- در مقابله با فشارروانی چه مراحل باید طی شود؟ پاسخ: ۱- میزان خطر موقعیت را ارزیابی کند. ۲- میزان کنترل و توان خود را ارزیابی کند. ۳- جهت کاهش عامل فشار تلاش کند

۱۳- هدف اصلی فرد در مقابله با فشار روانی چیست؟ پاسخ: حذف عامل فشار روانی که زندگی را از حالت عادی درآورده است.

۱۴- انواع مقابله با فشارهای روانی را توضیح دهید؟ پاسخ: مقابله های سازگارانه: مقابله هایی هستند که به حل مسایل و برطرف کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن و یا تحمل روانی کمک می کنند. در این مقابله موقعیت به خوبی سنجیده می شود و از حمایت دیگران استفاده می شود و به روش های انتخاب شده حل مسئله فکری می کنند. ۲- مقابله هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشارروانی کمک نمی کنند.

۱۵- راه های مقابله سازگارانه با فشارروانی شامل چه نوع اقداماتی می شود؟ پاسخ: ۱- مهارت های حل مسئله: منبع استرس شناسایی می شود و سعی در کاهش آن می شود. ۲- مشورت کردن با دیگران و کسب راهنمایی ۳- شوخ طبعی جهت کاستن از فشارروانی ۴- ورزش و فعالیت های بدنی

۱۶- راه های مقابله ناسازگارانه با فشار روانی شامل چه نوع اقداماتی می شود؟ پاسخ: ۱- منفعل بودن و دست از تلاش برداشتن ۲- در انتظار معجزه بودن ۳- انجام رفتارهای تکانشی بدون فکر و تحریک شدن هیجانی آسیب زا ۴- پناه بردن به اعتیاد و ابزارهای شیمیایی و...

۱۷- برخی از روش های سازگارانه کوتاه مدت با فشارروانی را نام ببرید: پاسخ: تنفس عمیق. شمردن اعداد. تلقین جملات مثبت. ترک موقعیت. خوردن یک لیوان آب. ماساژ صورت و...

۱۸- برخی از روش های سازگارانه بلند مدت با فشار روانی را نام ببرید: پاسخ: ورزش های هوازی. تمرین آرام سازی خود. نوشتن خاطرات. تغذیه مناسب. تفریح و سرگرمی. حمایت های اجتماعی. برنامه ریزی زمان بندی شده

۱۹- مذهب از راه هایی بر سلامت فرد تاثیر می گذارد؟ پاسخ: ۱- راه مستقیم: از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش

فشارروانی، ایجاد روحیه مثبت، افزایش حمایت اجتماعی سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. ۲- غیرمستقیم: معمولا افراد مذهبی حقیقی سبک زندگی سالم تری دارند و رفتارهای پرخطر کمتری انجام می دهند و با توسل به نیروهای الهی فشارهای روانی خود را کاهش می دهند. (مثلا با خواندن دعا و نیایش)

با تشکر از دانش آموزان دبیرستان نمونه دولتی شهید همت که تایپ سوالات شش فصل کتاب را برعهده گرفتند.