

۱ روان‌شناس با روان‌پزشک چه تفاوتی دارد؟

۲ فرایند تحصیل در رشته روان‌شناسی، چگونه است؟

۳ گرایش‌های علم روان‌شناسی را نام ببرید.

۴ چند روش نوین گردآوری اطلاعات در روان‌شناسی نام ببرید.

۵ در جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی، «مصاحبه بدون ساختار» چه نوع مصاحبه‌ای است؟

۶ از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی، «آزمون»ها را توضیح دهید.

۷ در جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی، «مصاحبه کاملاً ساختار یافته» چه نوع مصاحبه‌ای است؟

۸ از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی «مصاحبه» را توضیح دهید.

۹ از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی «مشاهده» را توضیح دهید.

۱۰ از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی «پرسش‌نامه» را توضیح دهید.

۱۱ چند روش جمع‌آوری اطلاعات در علم روان‌شناسی نام ببرید.

۱۲ چه عواملی باعث آسیب به مغز می‌شوند؟

۱۳ چند نوع سکتة مغزی وجود دارد؟ توضیح دهید.

۱۴ چه هنگامی برای انسان «سکته مغزی» رخ می‌دهد؟

۱۵ اگر مغز انسان آسیب ببیند، کارکرد وی مختل می‌شود.

۱۶ «پل مغزی» و «مخچه» در مغز پسین، چه کارکردهایی دارند؟

۱۷ مغز به چند نیمکره تقسیم می‌شود؟ و هر کدام چه نقشی دارند؟

۱۸ نیمکره‌های مغز و قشر مخ برای مقاصد علمی به چند قطعه تقسیم می‌شوند؟

۱۹ قطعه پیشانی، قطعه آهیانه و قطعه پس‌سری هر کدام با چه پردازشی سروکار دارند؟

۲۰ «بصل‌النخاع» در مغز پسین، چه کارکردهایی دارد؟

۲۱ استفاده مکرر از «روی‌پردازی» در نوجوانی چه پیامدهایی دارد؟

۲۲ با یک مثال، خود واقعی و خود آرمانی یک نوجوان را شرح دهید.

۲۳ «خود واقعی» و «خود آرمانی» افراد به چه معناست؟

۲۴ دوره نوجوانی میان کدام دوره‌ها قرار دارد و چه سنی را با نام دوره نوجوانی می‌شناسیم؟

۲۵ دوره نوجوانی با کدام تغییرات شدید همراه است؟

۲۶ حوزه‌های اساسی رشد جسمانی که در دوره نوجوانی دستخوش تغییر می‌شوند، کدامند؟

۲۷ در دوره نوجوانی اندازه و ظرفیت شش و قلب و حجم خون، به چه میزانی می‌رسد؟

۲۸ تغییرات شناختی در نوجوانان، چه پیامدهایی دارد؟

۲۹ به چه دلیل تحریک‌پذیری در دوره نوجوانی افزایش می‌یابد؟

۳۰ رشد اجتماعی در دوره نوجوانی، دستخوش چه تغییراتی می‌شود؟

۳۱ رشد احساس هویت در افراد مستلزم چیست؟

۳۲ در ارتباط با «هویت» کدام نوجوانان، سالم‌تر هستند؟

۳۳ در دوره نوجوانی «سردرگمی نقش» به چه معناست؟

۳۴ چهار مسئله اساسی در هویت‌یابی چیست؟

۳۵ به واسطه ادراک، محرک‌های بیرونی به اطلاعات معنادار تبدیل می‌شود. ما این اطلاعات را در مخزنی به نام نگهداری می‌کنیم.

۳۶ «اصل استمرار» در گشتالت به چه معناست؟

۳۷ «اصل تکمیل» در گشتالت را بنویسید.

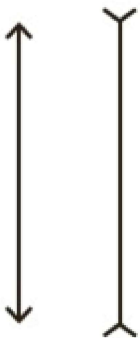
۳۸ «اصل شکل و زمینه» در گشتالت به چه معناست؟

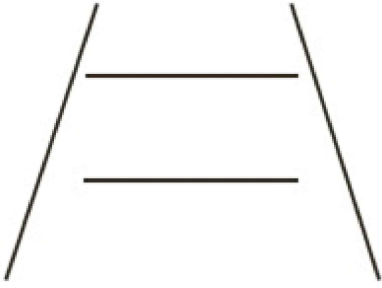
۳۹ «اصل مجاورت» در گشتالت به چه معناست؟

۴۰ افرادی که ممکن است بسیار زیبا باشند، اما به طور مکرر، جراحی زیبایی انجام می‌دهند، به چه دلیل دست به چنین جراحی‌هایی می‌زنند؟

۴۱ دو نتیجه از خطای ادراکی را بیان کنید.

۴۲ به این خطای ادراکی چه می‌گویند؟





۴۴ انجام دادن تکلیف همزمان، چه تأثیری در کارایی توجه دارد؟

۴۵ «ادراک» را تعریف کنید.

۴۶ بعد از انتخاب دریافت‌های حسی، آن‌ها را می‌کنیم.

۴۷ مدت انجام تکلیف چه اثری در حفظ و ایجاد تمرکز دارد؟

۴۸ «آگاهی» چه تأثیری در سامان‌دهی توجه دارد؟

۴۹ از کارکردهای توجه، «جست‌وجو» را توضیح دهید.

۵۰ با مثالی «ردیابی درست علامت» را توضیح دهید.

۵۱ چرا مردم با آنکه اهمیت زلزله را می‌دانند، بعد از چند روز از شنیدن آمادگی برای زلزله، آن را رها می‌کنند؟

۵۲ با یک آزمایش نشان دهید که خستگی، موجب کاهش گوش به زنگی می‌شود.

۵۳ استفاده از حواس مختلف در انجام یک تکلیف، چه اثری در ایجاد توجه متمرکز دارد؟

۵۴ روان‌شناسان به ادراک پدیده‌های بدون احساس می‌گویند.

۵۵ هدف از داشتن حافظه قوی، شکل دهی به است.

۵۶ منظور از «تمایز بخشی» در کارکرد حافظه چیست؟

«بسط معنایی» چه تأثیری در کارآمدی حافظه دارد؟ با یک مثال بیان کنید.

منظور از ساماندهی مطالب، در مطالعه چیست؟

اثر یادگیری با استراحت در مطالعه را بیان کنید.

«مرور کارآمد» در مطالعه به چه معناست؟

پرهیز از هم‌زمانی چند فعالیت، چه نقشی در مطالعه کارآمد دارد؟

برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های کارآمدتر از نشانه‌های است.

ده روش کارآمد برای داشتن حافظه قوی‌تر در مطالعه را نام ببرید.

«عوامل عاطفی» چه اثری در فراموشی دارد؟

«فراموشی» را تعریف کنید.

عوامل ایجاد فراموشی را نام ببرید.

نتایج گذشت زمان بر فراموشی را بنویسید.

در خطای حافظه از نوع «اضافه کردن»، در یادآوری اطلاعات گذشته، چه اتفاقی می‌افتد؟

در چه حالتی «حافظه کاذب» شکل می‌گیرد؟

«نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمان خاص» چه تأثیری در حل مسئله دارد؟

به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص می‌گویند.

۷۳ «روش تحلیلی» حل مسئله، مبتنی بر چه روش‌هایی است؟

۷۴ به کدام روش‌های حل مسئله، «روش‌های اکتشافی» می‌گویند؟

۷۵ در مسئله «برج هانوی» که پنج حلقه از بزرگ به کوچک روی میله‌ای قرار گرفته‌اند و باید روی میله سوم هم به همین ترتیب قرار بگیرند، از کدام روش اکتشافی حل مسئله باید استفاده کرد؟

۷۶ تفاوت «حل مسئله» با «تصمیم‌گیری» چیست؟

۷۷ در یک جدول، تفاوت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله را نشان دهید.

۷۸ براساس تعداد اولویت‌ها، اهمیت تصمیم و تعدد افراد تصمیم‌گیرنده، چند نوع تصمیم‌گیری داریم؟

۷۹ «انگیزه» را تعریف کنید.

۸۰ جست‌وجوی علت رفتار به معنای توجه به چه عواملی است؟

۸۱ آنچه موجب تفاوت انسان و حیوان در برطرف کردن غریزه و خواسته‌شان می‌شود، چیست؟

۸۲ روش‌های درست اسناددهی برای رشد و پیشرفت هر کشوری چیست؟

۸۳ اغلب افراد علل شکست و موفقیت خود را به چه نسبت می‌دهند؟

۸۴ برای کمک به یادگیرندگانی که شکست را به چیزی نسبت می‌دهند که نمی‌توانند آن را کنترل کنند، چه باید کرد؟

۸۵ افراد مذهبی در مقایسه با دیگر افراد، چه نوع سبک زندگی دارند؟

۸۶ مذهب به طور مستقیم چه اثری در ایجاد آرامش روانی دارد؟

۸۷ از مقابله‌های ناسازگارانه در برابر فشار روانی، «انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل» چه نوع مقابله‌ای است؟

۸۸ «استفاده از داروهای شیمیایی، دخانیات و سایر موارد مشابه» چه نوع از مقابله ناسازگارانه در برابر فشار روانی است؟

۸۹ شش روش سازگارانۀ که در بلند مدت برای مقابله با استرس مفید است را بیان کنید.

۹۰ «مقابله‌های ناسازگارانۀ» در فشارهای روانی، چه نوع مقابله‌هایی هستند؟

۹۱ شش روش سازگارانۀ که در کوتاه مدت برای مقابله با استرس مفید است را بیان کنید.

۹۲ روش‌های ناسازگارانۀ مقابله با فشار روانی را نام ببرید.

۹۳ «مشورت و راهنمایی گرفتن» چه نقشی در کاهش فشار روانی دارد؟

۹۴ «استفاده از حس شوخ‌طبعی» به عنوان یک روش سازگارانۀ در فشار روانی را توضیح دهید.

۹۵ از روش‌های مقابله‌ای سازگارانۀ در فشار روانی، «استفاده از مهارت حل مسئله» را توضیح دهید.

- ۱ روان‌پزشک کسی است که بعد از دوره پزشکی عمومی، ۳ سال در زمینه اختلالات روانی، تشخیص و درمان، آموزش می‌بیند. روان‌پزشکان با کمک درمان‌های دارویی اختلالات روانی را درمان می‌کنند.
- ۲ فرد بعد از اخذ دیپلم، چهار سال در دانشگاه در مقطع کارشناسی روان‌شناسی تحصیل می‌کند. سپس حدود سه سال در یکی از گرایش‌های روان‌شناسی به تحصیل ادامه می‌دهد. بعد از دریافت کارشناسی ارشد، به مدت چهار سال در مقطع دکترای تخصصی روان‌شناسی تحصیل می‌کند.
- ۳ روان‌شناسی تربیتی، شناختی، سلامت، اجتماعی، صنعتی و سازمانی، رشد خانواده، ورزشی، بالینی، کودکان استثنایی
- ۴ روش پتانسیل‌های وابسته به رویداد، برش‌نگاری با انتشار پوزیترون، تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی، موج‌نگاری مغناطیسی مغز، تحریک مغناطیسی سراسر جمجمه، تهیه نوار مغزی، استفاده از MRI.
- ۵ وقتی نتوانیم موضوعی را به صورت مستقیم از فردی پرسیم، از مصاحبه بدون ساختار (بدون نظام) استفاده می‌شود. در این شیوه با پیروی از برخی اصول و طرح کلی، فرد مصاحبه شونده را به سمت پاسخ‌های مورد نظر هدایت می‌کنند. از این شیوه برای اخذ اطلاعات عمیق استفاده می‌شود و باید به نکات اخلاقی توجه شود. این روش بسیار وقت‌گیر و نیازمند آموزش‌های ویژه است.
- ۶ آزمون‌ها ابزاری برای کمی کردن ویژگی‌های روان‌شناختی هستند. ساخت آزمون‌ها بسیار دشوار است و فرایند پیچیده‌ای را طی می‌کند. آزمون‌ها باید دقیقاً چیزی را اندازه‌گیری کند که برای آن ساخته شده است. و در دفعات متعدد اجرا، باید نمره یکسان به ما بدهند.
- ۷ پاسخ دهنده در مصاحبه‌های کاملاً ساختاریافته (نظام‌دار) با بلی یا خیر و یا انتخاب یکی از گزینه‌ها به سوال پاسخ می‌دهد. این نوع مصاحبه‌ها، شبیه پرسش‌نامه است ولی بر پرسش‌نامه، ترجیح دارد. زیرا امکان اخذ اطلاعات بیشتری وجود دارد. در همه‌پرسی‌ها معمولاً از مصاحبه ساختاریافته استفاده می‌کنند.
- ۸ برخی موضوعات را نمی‌توان از پیش تعیین شده مشاهده و یا با کمک پرسش‌نامه‌ها مطالعه کرد؛ محققان در چنین حالتی از روش مصاحبه استفاده می‌کنند. در این حالت، محقق بعد از شنیدن پاسخ سوال قبلی، پرسش بعدی را سازمان می‌دهد. مصاحبه برخلاف گفتگوی معمولی، هدفمند و سازمان‌یافته است.
- ۹ در مراحل اولیه پژوهش، بررسی آزمایشگاهی امکان‌پذیر نیست، در نتیجه از راه مشاهده، موضوع مورد مطالعه تبیین می‌شود. بسیاری از محققان به مشاهده رفتار حیوانات و آدمیان می‌پردازند. فیلم‌برداری از نوزادان می‌تواند جزئیات الگوهای حرکتی آنان را پس از تولدشان نشان دهد. مشاهده باید همراه با ثبت دقیق و به دور از پیش‌داوری شخصی باشد.
- ۱۰ مسائلی را که با کمک مشاهده مستقیم امکان‌پذیر نیست، می‌توان با کمک پرسش‌نامه‌ها مطالعه کرد. در این حالت، محقق از خود فرد درباره رفتار یا افکار خاص او می‌پرسد. پرسش‌نامه‌ها باید دقیق و معتبر باشد و به صورت‌های مختلف نمره‌گذاری می‌شود. از نتایج پرسش‌نامه‌ها باید با احتیاط استفاده کرد.
- ۱۱ مشاهده، پرسش‌نامه، مصاحبه، آزمون‌ها
- ۱۲ سکتة مغزی، تومور مغزی یا نئوپلاسم، آسیب مستقیم به مغز در اثر سوانح رانندگی و موارد مشابه دیگر.

۱۳ دو نوع سکتته وجود دارد؛ نوع اول سکتته کم‌خونی است و زمانی اتفاق می‌افتد که در طی سالیان دراز، بافت‌های چربی در رگ‌های خونی به وجود می‌آید و تکه‌ای از این بافت جدا شده، در سرخرگ متوقف می‌شود. نوع دوم سکتته خونریزی است و هنگامی به وجود می‌آید که یک رگ خونی در مغز پاره شود؛ در نتیجه با ریزش خون سلول‌های مغزی موجود در منطقه آسیب دیده می‌میرند.

۱۴ یکی از آسیب‌های مغز، اختلال عروقی است که در اثر سکتته رخ می‌دهد. وقتی جریان خون مغز دچار اختلال ناگهانی می‌شود، سکتته رخ می‌دهد.

۱۵ شناختی

۱۶ پل مغزی شامل رشته‌های عصبی است که علائم را از یک بخش به بخش دیگر مغز منتقل می‌کند. کنترل هماهنگی بدن، توازن و کشش عضلانی با مخچه است.

۱۷ مغز به دو نیمکره چپ و راست تقسیم می‌شود. نیمکره چپ در زبان‌آموزی و حرکت نقش مهمی دارد. افرادی که در حرکات مهارتی مشکل دارند، غالباً نیمکره چپ آن‌ها دچار آسیب است. نیمکره راست، گنجینه دانش معنایی است.

۱۸ چهار قطعه پیشانی، آهیانه‌ای، گیجگاهی و پس‌سری تقسیم می‌شوند.

۱۹ قطعه پیشانی با پردازش حرکت و فرایندهای عالی مانند تفکر سروکار دارد. قطعه آهیانه‌ای با پردازش تنی - حرکتی سروکار دارد. قطعه پس‌سری به پردازش اطلاعات دیداری مربوط می‌شود.

۲۰ مهم‌ترین کارکردهای آن کنترل فعالیت قلبی تنفس، بلع و هضم است.

۲۱ در روند طبیعی زندگی انتظار می‌رود که نوجوانان برای رسیدن به خود آرمانی تلاش کنند، اما بسیاری از آنان به جای تلاش برای کم کردن فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی: رویاپردازی می‌کنند و از آن لذت می‌برند. هرچند این پدیده غیرطبیعی نیست، ولی استفاده مکرر از آن باعث افت در عملکرد تحصیلی و سایر عملکردها می‌شود.

۲۲ مثلاً پسری ۱۴ ساله که قد بلند، دارای هوش متوسط، عملکرد تحصیلی معمولی، روحیه شاد و استعداد نقاشی عالی و علاقه‌مند به مسائل ارزشی است. اگر این نوجوان ایده‌آل‌هایی مثل هنرمند و یا فیلسوف شدن برای خود داشته باشد، این ایده‌آل‌ها خود آرمانی او را شکل می‌دهد.

۲۳ همه افراد یک خود واقعی و یک خود آرمانی دارند. خود واقعی همان ویژگی‌های فردی و خود آرمانی ویژگی‌های است که فرد دوست دارد داشته باشد.

۲۴ دوره نوجوانی میان دوره کودکی و بزرگسالی قرار دارد و با تغییراتی در حیطه‌های مختلف رشد روبه‌رو شده و در انتهای این دوره به پختگی رسیده و شبیه بزرگسالان عمل می‌کند. از دوازده سالگی تا بیست سالگی را با نام دوره نوجوانی می‌شناسیم.

۲۵ نوجوانی دوره‌ای است که با شدیدترین و گسترده‌ترین تغییرات زیستی همراه است.

۲۶ قد و وزن، رشد استخوانی و عضلانی، رشد مغز و سیستم عصبی، رشد اندام‌های داخلی و تغییرات دوران بلوغ.

۲۷ اندازه و ظرفیت شش سه برابر و اندازه قلب دو برابر قبل می‌شود و حجم کلی خون افزایش پیدا می‌کند.

حساسیت نسبت به انتقاد دیگران، احساس منحصر به فرد بودن اغراق‌آمیز، آرمان‌گرایی و عیب‌جویی، مشکل در تصمیم‌گیری روزمره.

به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی، تحریک‌پذیری نوجوانان افزایش می‌یابد و حالات هیجانی آنان به سرعت تغییر می‌کند. هیجانات منبع رفتارهای سازنده هستند و در صورت هدایت نشدن به رفتارهای مخرب و پرخطر منجر می‌شوند.

در این دوره هم خود نوجوان و هم اطرافیان وی احساس می‌کنند که نوجوان به گروه همسالان بیشتر از سابق گرایش نشان می‌دهد و در کنار همسالان بودن برای نوجوان بسیار لذت‌بخش است. البته این به آن معنی نیست که نوجوان به ارتباط با والدین و یا خواهر و برادر خود علاقه‌ای ندارد.

این است که فرد دریابد دارای هویت بی‌نظیر، منحصر به فرد و متفاوت با دیگران است.

نوجوانانی که خود را می‌پذیرند و هویت مثبتی برای خود قائل‌اند، به لحاظ روانی از افرادی که هویت منفی داشته و به خود علاقه‌ای ندارند، سالم‌ترند.

سردرگمی نقش یعنی اینکه نوجوان تلاش می‌کند نقش‌ها، ارزش‌ها و ایده‌های مختلف را مطالعه و تجربه می‌کند. مثلاً یک روز با تصور فوتبالیست بزرگ شدن، در کلاس فوتبال ثبت نام کند و یک هفته از این کلاس نگذشته، بخواهد در کلاس بازیگری ثبت نام کند و در مدرسه تئاتر اجرا کند.

مسئله انسانی، مسئله جنسیت، مسئله فردیت، مسئله پایداری.

روان‌شناختی - حافظه

ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیرپیوسته.

ما تمایل داریم اشیا ناقص را به صورت کامل ببینیم.

منظور از این اصل این است که ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمینه‌های مختلف تغییر می‌کند.

وقتی چند شیء در کنار یک‌دیگر باشند، ما آن‌ها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم.

بسیاری از افراد در ادراک خود از بدنشان مشکل دارند. چه بسا این قبیل افراد بسیار زیبا باشند، اما به دلیل خطای شناختی، به طور مکرر، جراحی زیبایی می‌کنند.

۱- ادراک با احساس متفاوت است.

۲- هرچه تعداد خطاها بیشتر باشد، به عنوان یک خطای شناختی وارد نظام ذهنی فرد می‌شود.

خطای ادراکی مولر - لایر

خطای ادراکی پونزو

انجام دادن تکلیف هم‌زمان، کارایی توجه را کاهش می‌دهد. در شرایطی که مجبور می‌شویم به طور هم‌زمان چند تکلیف را انجام دهیم، اگر هرچه دو تکلیف به همدیگر شبیه‌تر باشند و تکالیف موردنظر دشواری کمتری داشته باشند و فرد از مهارت لازم برخوردار باشد، اثر منفی ناشی از تکلیف هم‌زمان، کاهش می‌یابد.

ادراک فرآیندی است که از طریق آن، محرک‌های مورد توجه را بازشناسی و به آن‌ها معنا می‌بخشیم.

تفسیر

برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز، باید از انجام فعالیت در ساعات طولانی پرهیز کرد. بهتر است هر از چندگاهی بعد از مطالعه استراحت کرد. هرچند مدت انجام تکلیف بیشتر می‌شود، کیفیت انجام آن کاهش می‌یابد.

در توجه هرچه آگاهی بیشتر باشد، نوع توجه هم ارادی‌تر خواهد بود.

در جست‌وجو به دنبال یافتن یک محرک مکانی در زمینه یا بافت مکانی هستیم. پیدا کردن محرک هدف، تابع تعداد عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به فرد آن هدف است. هرچه تعداد عوامل انحرافی کمتر و ویژگی هدف، منحصرتر باشد، پیدا کردن محرک هدف آسان‌تر است.

فرض کنید شما در یک اتاق تاریک به صفحه‌ای نگاه می‌کنید. از شما خواسته می‌شود هر زمان نقطه نورانی کوچکی بر محل موردنظر تابیده شد گزارش دهید. اگر لحظه وقوع تابش آن نور را به درستی گزارش بدهید، تصمیم شما از نوع ردیابی درست علامت حاضر است. اما اگر تابش نور را گزارش ندهید علامت حاضر را ردیابی نکرده‌اید. این نوع تصمیم‌گیری باعث از دست دادن محرک هدف می‌شود.

مردم از رسانه‌های جمعی به طور مکرر می‌شنوند که باید برای مقابله با زلزله آمادگی داشته باشند. مردم اهمیت زلزله را می‌دانند، اما چون خسته می‌شوند بعد از چند روز گوش به زنگی آن را رها می‌کنند.

در یک آزمایش از آزمایش‌شوندگان خواسته شد به عقربه ثانیه‌شمار ساعت توجه کنند و هر زمان عقربه به جای یک ثانیه، دو ثانیه پرش داشت، گزارش کنند. آزمایش‌شوندگان فقط تا نیم ساعت توانستند این تکلیف ساده را انجام دهند و بعد از نیم ساعت هرچه عقربه‌های ثانیه‌شمار، پرشش دو ثانیه‌ای داشت، هیچ کس گزارش نمی‌کرد. در واقع کارکرد گوش به زنگی بعد از نیم ساعت، کاهش یافت و مهم‌ترین عامل آن خستگی است.

برای ایجاد توجه متمرکز، باید از حواس مختلف برای انجام دادن یک تکلیف با کارایی خوبی استفاده کرد. خواندن یک مطلب علمی همراه با رؤیت تصاویر آن، نمونه‌ای برای استفاده از دو حس برای یک تکلیف است.

توهم

تفکر

منظور از تمایز بخشی، برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی است.

اصرار بر حفظ واژگان کتاب، فراموشی بیشتری به دنبال دارد. برای اینکه دچار فراموشی نشویم بهتر است مطالب یاد گرفته را به زبان خودمانی، برای خود بازگو کنیم.

جامد یعنی چه؟ برای ذخیره شدن پاسخ درست این مفهوم، هرچه مثال‌های بیشتری داشته باشیم، مفهوم موردنظر بهتر از سایر مفاهیم در حافظه می‌ماند. اگر در آموزش مواد و حالات آن بگویند مواد شامل جامد، مایع و گاز است. و جامد ماده‌ای است که شکل آن تابع شکل ظرف آن نیست. مثلاً پاک‌کن یک ماده جامد است. حال اگر، علاوه بر پاک‌کن، از مثال‌های بیشتری برای بیان مفهوم جامد استفاده شود، از روش بسط معنایی استفاده شده است.

منظور، نظم بخشی و قفسه‌بندی اطلاعات است. حافظه بدون نظم و انضباط، همانند کتابخانه بدون فهرست‌نویسی است.

برای کنترل اثر تداخل، از یادگیری با فاصله استفاده کنید. یادگیری جدید مانع یادآوری قبلی می‌شود. یادگیری با فاصله، اثر تداخل را کاهش می‌دهد.

برای کنترل اثر گذشت زمان، باید از مرور مناسب استفاده کرد. مرور یعنی اینکه مطالب گذشته را تکرار کنیم. در مرور مطالب باید به مفاهیم جدید رسید. مرور مطالب فراتر از تکرار صرف است.

باید به اطلاعات توجه دقیق داشت. باید از انتخاب هم‌زمان چند ماده اطلاعاتی پرهیز کرد. وقتی هم‌زمان چند موضوع را به حافظه می‌سپاریم، حاصل آن شکل‌گیری حافظه‌های ضعیف از موضوع‌های مختلف است.

درونی - بیرونی

۱- بیان اهمیت مطالب ۲- پرهیز از هم‌زمانی چند فعالیت ۳- مرور کارآمد ۴- کاهش فاصله بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن ۵- کاهش اثر تداخل مطالب ۶- یادگیری با استراحت ۷- سامان‌دهی مطالب ۸- استفاده از رمزگردانی معنادار ۹- مطالعه چندحسی ۱۰- روش پس‌خبا.

بسیاری از دانش‌آموزان، دشوارترین اسامی خارجی همچون اسامی فوتبالیست‌ها، والیبالیست‌ها، هنرپیشه‌ها و نام‌های سخت خودروهای مختلف را به راحتی بیان می‌کنند. علت چیست؟ یکی از دلایل آن دخالت عوامل عاطفی است. چون به این موارد علاقه‌مند هستند این اسامی را به راحتی رمزگردانی، اندوزش و بازیابی می‌کنند. هرچه مطالب را دوست داشته باشیم، فراموشی آن‌ها کمتر است.

فراموشی یعنی ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعاتی که قبلاً وارد حافظه شده است.

۱- گذشت زمان ۲- تداخل اطلاعات ۳- عوامل عاطفی ۴- عدم رمزگردانی ۵- مشکلات مربوط به نشانه‌های بازیابی

۱- با گذشت زمان، بعضی از موضوعات فراموش می‌شوند.

۲- بیشترین مقدار فراموشی در ساعت‌ها نخست بعد از یادگیری صورت می‌گیرد.

بعد از گذشت ۱ ساعت تقریباً نیمی از مطالب حافظه فراموش می‌شود و بعد از آن با گذشت زمان از شدت فراموشی کاسته می‌شود.

برخی از افراد در یادآوری اطلاعات گذشته، به تحریف خاطرات یا افسانه‌بافی روی می‌آورند. این موارد نمونه‌ای از خطای نوع اضافه کردن است. در این خطا فرد، چاله‌های ایجاد شده را پر می‌کند.

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.

۷۱

وقتی سماجت بر حل مسئله برای مدت زمانی نادیده گرفته می‌شود، عواملی که مانع حل آن مسئله هستند، فراموش می‌شود. در نتیجه هنگام مراجعه مجدد و با نبود عواملی که مانع حل مسئله می‌شدند، حل مسئله محقق می‌شود.

۷۲

اثر نهفتگی

۷۳

این روش مبتنی بر محاسبات ذهنی، قواعد منطقی و نیاز سنجی واقعی است و به همین دلیل به آن روش تحلیلی حل مسئله می‌گویند. استفاده از روش‌های تحلیلی، دستیابی به راه‌حل مسئله را تضمین می‌کند.

۷۴

این قبیل روش‌ها عمدتاً تابع نظر و احساس شخصی است و اجرای آن دستیابی به راه‌حل مسئله را تضمین نمی‌کند. به روش‌های حل مسئله، که بدون دلیل و مبتنی بر احساس و نظر شخصی باشد، روش‌های اکتشافی می‌گویند.

۷۵

روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب.

۷۶

۱- در تصمیم‌گیری فرد باید از بین انتخاب‌های مختلف، بهترین را برگزیند. در حالی که در حل مسئله، حل‌کنندگان مسئله، باید راه‌حل‌های مسئله را خودشان بازآفرینی کنند.

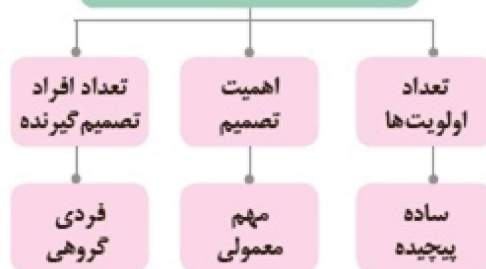
۲- در تصمیم‌گیری با اولویت‌ها سروکار داریم، در حالی که در حل مسئله با راه‌حل‌ها مواجه هستیم.

۳- دغدغه تصمیم‌گیرندگان، انتخاب بهترین اولویت است، در حالی که در حل مسئله، افراد به دنبال روش‌های موفق و کارآمد هستند.

حل مسئله	تصمیم‌گیری	
توجه به یافتن راه‌حل‌ها	توجه به موضوع انتخاب‌ها	۱
سرو کار داشتن با راه‌حل‌ها	سروکار داشتن با اولویت‌ها	۲
انتخاب راه‌حل منتهی به حل مسئله	انتخاب بهترین اولویت	۳

۷۷

انواع تصمیم‌گیری براساس



۷۸

عاملی که ما را برمی‌انگیزد، به حرکت وا می‌دارد و به سوی رفتار معین سوق می‌دهد را انگیزه می‌گویند.

۸۰

توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار است. انسان و حیوان در پاسخ به نیازهای زیستی، عوامل انگیزشی مشترکی دارند، اما انسان برخلاف حیوان، تابع عوامل توانمندتری است که نگرش نام دارد.

۸۱

تفاوت انسان و حیوان به عنوان دو موجود این است که انسان فقط صرفاً مانند حیوان، براساس غریزه و خواسته قدم برنمی‌دارد، بلکه در کنار خواسته‌ها آنچه که رفتار او را کنترل می‌کند، نگرش است.

عوامل مؤثر بر رشد و پیشرفت هر کشوری علاوه بر شناسایی موانع بیرونی تابع روش‌های درست اسناددهی همچون روش‌های تحت کنترل می‌باشد نظیر که کار بیشتر، افزایش بهره‌وری، نظم و انضباط، پشتکار، قدرت و اراده هستند.

اغلب افراد علل شکست خود در امتحان را نمی‌دانند و آن را به علل دیگر نسبت می‌دهند و می‌گویند: من آدم بدشاسی هستم، امتحان سختی بود، این معلم با من دشمنی دارد و به من نمره بد داد. ولی وقتی در امتحانی موفق می‌شوند می‌گویند: این ثمره کار و تلاش خودم بود، من استعدادم در این موضوع بالاست. یعنی در شکست دیگران را مقصر می‌دانند و در موفقیت خود را عامل پیروزی می‌دانند.

این افراد انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت. برای کمک به این افراد باید گفت، برای پیروزی در تکالیف و امتحانات، باید آن‌ها را به چیزهایی نسبت دهند که در اختیار خودشان است نه به چیزهایی که از دایره اختیار آن‌ها بیرون است. برنامه‌ریزی و تلاش از عوامل تحت کنترل فرد هستند و به راحتی می‌توانند شکست را در ورزش، درس و شغل جبران کرده و شخص را به توفیق برسانند.

افراد مذهبی زندگی سالم‌تری دارند و از رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف سیگار، الکل و تغذیه ناسالم اجتناب می‌کنند.

مذهب و رفتارهای معنوی (مثل توکل به خدا) از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی، رابطه با خداوند و ایجاد روحیه مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی، عبادت و افزایش حمایت اجتماعی، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

در این نوع مقابله هنگام رویارویی با فشار روانی، از لحاظ هیجانی، به شدت تحریک می‌شود. به طوری که بر هیجانات و رفتار خود کنترل ندارد، بسیار عصبی و پرخاشگر است و حتی ممکن است به خود و دیگران آسیب برساند.

فرد در این مقابله، برای فراموش کردن هیجانات منفی و روانی و رهایی از آن‌ها، از داروهای آرام‌بخش، مواد اعتیادآور یا سیگار استفاده می‌کند که نه تنها کمکی به کنترل فشار روانی نمی‌کند، بلکه فشارآورهای بزرگ‌تری را ایجاد می‌کند و بر سلامتی فرد نیز تأثیر مخرب دارد.

۱- ورزش‌های هوازی ۲- تمرین آرام‌سازی خود ۳- نوشتن خاطرات ۴- تغذیه مناسب ۵- حمایت‌های اجتماعی ۶- تفریح و سرگرمی

مقابله‌هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی‌کنند، معمولاً مقابله‌های ناکارآمد، ناسازگار و مضر هستند. فرد در مقابله‌های ناسازگارانه به منظور کاهش فشار روانی، به رفتارهای مضر و مخرب روی می‌آورد.

۱- تنفس عمیق ۲- گفتن عبارت «ایست» ۳- شمردن اعداد ۴- تلقین برخی جملات ۵- خواندن یک بیت یا جمله ۶- ترک موقعیت

۱- منفعل بودن

۲- در انتظار معجزه بودن

۳- انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل

۴- استفاده از داروهای شیمیایی و دخانیات و مواد مشابه

گاهی فرد ممکن است نتواند به تنهایی مشکل را حل کند. به همین دلیل، احساس فشار روانی در او باقی می‌ماند. در این موارد، مشورت کردن و راهنمایی گرفتن از دیگران به عنوان یک مقابله سازگارانه در نظر گرفته می‌شود.

شوخی، به عنوان یک روش مقابله سازگارانه، در مواردی استفاده می‌شود که امکان از بین بردن مشکل در کوتاه‌مدت وجود ندارد. برای اینکه راحت‌تر بتوان با فشار روانی سازگار شد، از حس شوخ‌طبعی استفاده می‌شود.

در این شیوه مقابله، فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر می‌گیرد و برای مقابله با آن از مهارت حل مسئله استفاده می‌کند.