

درس اول: روان شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

مقدمه

روان شناسی، با پرسش های بسیاری مواجه است که پاسخ گویی به آن ها دانش و پژوهش روزافزونی را می طلبد. هر فردی می تواند به این پرسش ها پاسخ دهد، اما پاسخ های دقیق و معتبر با ارزش است. افراد غیرمتخصص به پرسش های مطرح شده در علم روان شناسی، پاسخ های عامیانه می دهند و به تدریج دیدگاه شخصی خود را باور کرده، تبعیت دیگران را می طلبند.

برای آگاهی از درستی یا نادرستی پاسخ های دیگران

۱- باید آن ها را با واقعیت های تأیید شده علم روان شناسی تطبیق دهیم (در صورت ناهمخوانی، پاسخ، پذیرفته نیست).

۲- اگر با پاسخی مواجه شدیم که دانشی از آن وجود نداشت، باید آن پاسخ با روش های علمی قابل بررسی باشد تا تأیید شود.

علم چیست؟

در زبان فارسی از واژه «علم» زیاد استفاده می شود. در این جا، منظور از علم، علم تجربی است.

۱- از اقسام علوم بشری است.

۲- در آن از روش ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه گیری برای بررسی موضوع مورد مطالعه استفاده می شود.

۳- با کمک مشاهده و سایر روش های دقیق، رابطه بین پدیده های طبیعی بررسی می شود. دانشمندان برای بررسی روابط بین این قبیل پدیده ها از پرسش های علمی، فرضیه ها و نظریه ها استفاده می کنند.

ویژگی های علم تجربی

عبارت «بیان های علمی» به مفاهیم علمی مختلف اشاره دارد. در علوم تجربی برخی از این بیان ها اهمیت زیادی دارد، مانند مسئله، فرضیه و نظریه.

تعریف فرضیه: پاسخ های خردمندانه و سنجیده به مسئله های علمی است که به صورت خبری بیان می شود.

نکته! پژوهش های دانشمندان با **طرح مسئله** شروع می شود.

ویژگی های فرضیه

۱) پاسخ اولیه پژوهشگران به مسئله های علمی است.

۲) فرضیه ها ضمن این که می توانند در پاسخ به یک سؤال بیابند، ممکن است باعث طرح سؤال های دیگر

هم بشوند.

۳) فرضیه ها در صورت تأیید تجربی، به قانون یا اصل تبدیل می شوند.



یکی از روش‌های بررسی فرضیه‌ها، روش علمی است.
تعریف نظریه: مجموعه‌ای از قوانین علمی، نظریه را شکل می‌دهند.

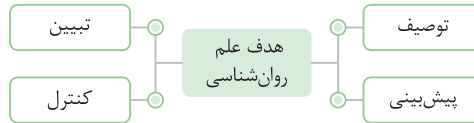
ویژگی‌های نظریه

- ۱) همهٔ علوم با نظریه‌ها سروکار دارند.
 - ۲) نظریه‌ها با ترکیب اصول و قوانین مختلف به دست می‌آیند.
 - ۳) نظریه‌های علوم تجربی را بر اساس «سودمندی» و «کاربردی بودن» آن‌ها می‌سنجند.
 - ۴) نظریه‌ها دارای دو سطح هستند:
ظاهری (صوری): ساختار شکلی و نحوه نگارش آن.
تجربی: تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری آن.
- نکته:** همهٔ نظریه‌های علمی در دو سطح مذکور به یک اندازه رشد نکردند؛ زیرا ساختار ظاهری برخی نظریه‌ها در زمان ارائه، قابل بررسی تجربی نیست.



سلسله مراتب بیان‌های علمی

علوم تجربی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟



توصیف

- بیان دقیق و روشن مفهوم موردنظر را گویند.
 - به چستی مربوط می‌شود.
- مثال برای توصیف:** تعریف «هوش»، بیان دقیق مفهوم «جرم» و ...

تبیین

- به بیان چرایی پدیده اشاره دارد.
- مثال برای تبیین:** «تکرار به موقع خاطرات موجب تحکیم حافظه می‌شود.»، «گرما باعث انبساط فلز می‌شود.»
- موفقیت در رسیدن به «پیش‌بینی و کنترل» به چگونگی توصیف و تبیین پدیده مورد مطالعه بستگی دارد.
 - مهم‌ترین دلیل دشواری توصیف و تبیین پدیده‌ها در روان‌شناسی این است که پدیده‌های روان‌شناختی تحت تأثیر **علت‌های زیادی** هستند؛ درحالی‌که در علوم دیگر این‌گونه نیست.
- مثال برای پیش‌بینی:** روش **خرد کردن مسئله**، مهارت حل مسئله را افزایش می‌دهد.



روان شناسی کنکور

نکته با بررسی اجمالی پژوهش های اندیشمندان اسلامی می توان نتیجه گرفت که بیشتر مطالعات آن ها بر جنبه **صوری** (ظاهری) نظریه پردازی بوده است. لیکن در بُعد تجربی با اینکه این دانشمندان آغازگران خوبی بوده اند، ولی این موضوع تداوم نیافت.

روش های جمع آوری اطلاعات در روان شناسی

انواع روش های جمع آوری اطلاعات

نام روش	توضیحات
مشاهده	به این دلیل که در مراحل اولیه پژوهش، بررسی آزمایشگاهی امکان پذیر نیست از این روش استفاده می شود؛ مانند مشاهده دقیق رفتار حیوانات و یا فیلم برداری از حرکات نوزادان. مشاهده باید همراه با ثبت دقیق و به دور از پیش داوری شخصی باشد.
پرسش نامه	مسائلی را که با کمک مشاهده مستقیم امکان پذیر نیست، می توان با استفاده از پرسش نامه ها مطالعه کرد. در این روش، از خود فرد درباره افکار یا رفتار خاص او سؤال می شود. پرسش نامه باید دقیق و معتبر باشد و استفاده از نتایج آن باید با احتیاط صورت بگیرد.
مصاحبه	در این روش، محقق پس از شنیدن پاسخ سؤال قبلی، پرسش بعدی را سازمان می دهد. مصاحبه برخلاف گفت و گوی معمولی، هدفمند و سازمان یافته است. انواع مصاحبه ها با توجه به موقعیت مصاحبه شکل می گیرد. اجرای مصاحبه های «کاملاً ساختاریافته» و «بدون ساختار» متداول تر هستند.
آزمون	شاید بیش از هر روش ، افراد عادی جامعه با استفاده از آزمون های روان شناختی مواجه شده باشند. آزمون ها ابزاری برای کمی کردن ویژگی های روان شناختی هستند. ساخت آزمون ها بسیار دشوار است و فرایند پیچیده ای را طی می کند. آزمون ها، باید دقیقاً چیزی را اندازه گیری کنند که برای آن ساخته شده اند. علاوه بر این، آزمون ها در دفعات متعدد اجرا، باید نمره یکسان و یا تقریباً یکسانی به ما بدهند (این ویژگی ها روایی و اعتبار نام دارند که در کتاب درسی اسم آن ها آورده نشده است). استفاده از آزمون ها، چگونگی اجرا و تفسیر آن باید به همراه سایر روش ها باشد. استفاده افراد کم تجربه از آزمون ها، بیش از آنکه راه گشا باشد، مشکل آفرین است.

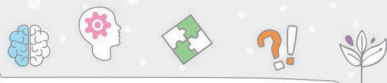
۱- پاسخ دهنده با بلی یا خیر و یا انتخاب یکی از گزینه ها به سؤال پاسخ می دهد.

۲- شبیه به پرسش نامه است.

۳- بر پرسش نامه ترجیح دارد؛ زیرا امکان اخذ اطلاعات بیشتری در آن وجود دارد.

۴- در همه پرسی ها معمولاً از این روش استفاده می شود.

ویژگی های مصاحبه کاملاً ساختاریافته (نظام دار)



۱) کدام گزینه، عبارت «گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می‌شود.» را توصیف می‌کند؟ (دافل ۹۸)

- (۱) اصل ● (۲) مسئله ● (۳) فرضیه ● (۴) نظریه

۲) به کدام دلیل، توصیف و تبیین پدیده‌های روان‌شناختی دشوار است؟ (دافل ۹۸)

- (۱) روان‌شناسی علم دقیق‌تری است.
 ● (۲) پدیده‌های روان‌شناختی گسترده‌تر هستند.
 ● (۳) روان‌شناسی علم پدیده‌های روانی ناخوش است.
 ● (۴) پدیده‌های روان‌شناختی تحت تأثیر علت‌های متعدد است.

۳) شناسایی «مهم‌ترین علل شکست تحصیلی» به کدام مفهوم اشاره دارد؟ (دافل ۹۸)

- (۱) تبیین ● (۲) توصیف ● (۳) کنترل ● (۴) پیش‌بینی

۴) کدام عبارت صحیح است؟ (فارج ۹۸)

- (۱) مصاحبه ساختاریافته بر پرسشنامه ترجیح دارد.
 ● (۲) در همه‌پرسی‌ها معمولاً از مصاحبه بدون ساختار استفاده می‌کنند.
 ● (۳) مصاحبه ساختاریافته روشی بسیار وقت‌گیر و نیازمند آموزش ویژه است.
 ● (۴) وقتی نتوانیم موضوعی را به صورت مستقیم از فردی بپرسیم از مصاحبه ساختاریافته استفاده می‌شود.

۵) اعتماد افراطی به یافته‌ها، در کدام یک از منابع کسب شناخت دیده می‌شود؟ (فارج ۹۸)

- (۱) روش علمی ● (۲) صاحب‌نظران ● (۳) شیوه‌پردازان ● (۴) روش‌شهودی

۶) محقق به دنبال بررسی «تأثیر نوع ورزش بر میزان مشارکت جمعی دانش‌آموزان» است. این محقق قصد

دارد مشارکت جمعی را به صورت دقیق اندازه‌گیری کند. موفقیت وی به چه چیزی بستگی دارد؟ (فارج ۹۸)

- (۱) شروع با طرح مسئله ● (۲) تعریف عملیاتی متغیر
 ● (۳) استفاده از روش علمی ● (۴) نظام‌دار کردن روش مورد استفاده

۷) کدام عبارت «تعریف عملیاتی هوش» است؟ (دافل ۹۳)

- (۱) ظرفیت فرد برای کسب اطلاعات و یادگیری است.
 ● (۲) قدرت یادگیری و توانایی تجزیه و تحلیل فرایندهای شناختی است.
 ● (۳) توانایی فرد است که حدود ۸۰ درصد آن تحت تأثیر وراثت است.
 ● (۴) متغیری است که توسط آزمون «ریون» اندازه‌گیری می‌شود.

۸) کدام یک از تعاریف زیر می‌تواند تعریف عملیاتی از پیشرفت تحصیلی باشد؟ (فارج ۹۱)

- (۱) نظر معلم درباره پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز ● (۲) معدل دانش‌آموز در پایان سال تحصیلی
 ● (۳) میزان یادگیری دانش‌آموز از کتاب‌های درسی ● (۴) رتبه دانش‌آموز در میان سایر دانش‌آموزان



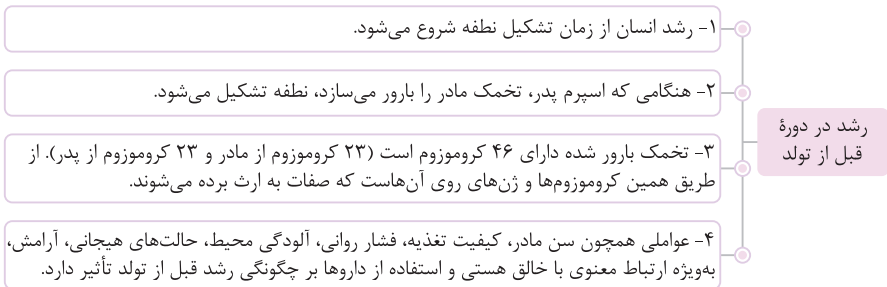


در اسلام، مراحل رشد انسان، تا ۲۱ سالگی، به ۳ مرحله تقسیم می‌شود:

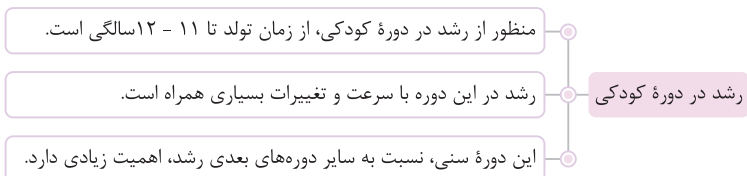
مراحل رشد انسان از نظر پیامبر گرامی اسلام (ص)



ویژگی‌های رشد در دوره قبل از تولد



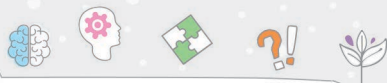
ویژگی‌های رشد در دوره کودکی





روان‌شناسی کنکور

- ۱) ابراز خشم، جزء کدام جنبه رشد انسانی، محسوب می‌شود؟ (دافل ۹۸)
- (۱) رفتاری (۲) هیجانی (۳) شناختی (۴) فیزیولوژیکی
- ۲) کدام ویژگی، بیشتر تابع ریش یا پختگی است؟ (دافل ۹۸)
- (۱) زبان آموزی (۲) رشد اجتماعی (۳) کنترل هیجانات (۴) کسب مهارت حل مسئله
- ۳) کدام رفتار، در حوزه شناخت قرار می‌گیرد؟ (دافل ۹۸)
- (۱) ترس از سوار شدن به آسانسور (۲) برنامه‌ریزی برای مطالعه در طول سال (۳) پرخاش در مقابل بی‌احترامی دیگران (۴) فرار کردن به هنگام روبه‌رو شدن با سگ
- ۴) به تغییرات بدنی و جنسی که جزئی از علائم رشد و قابل رؤیت هستند، چه می‌گویند؟ (دافل ۹۸)
- (۱) بلوغ جنسی (۲) ریش جنسی (۳) ویژگی اولیه جنسی (۴) ویژگی ثانویه جنسی
- ۵) این بیان نوجوان که «من فقط به مصالح خودم اهمیت می‌دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست.» به کدام جنبه از رشد مربوط می‌شود؟ (دافل ۹۸)
- (۱) اخلاقی (۲) اجتماعی (۳) شناختی (۴) هیجانی
- ۶) حل مسئله، بیانگر کدام جنبه از رشد انسان است؟ (فارج ۹۸)
- (۱) اجتماعی (۲) اخلاقی (۳) هیجانی (۴) شناختی
- ۷) کدام عبارت، در روان‌شناسی نشانگر مفهوم «ریش» است؟ (فارج ۹۸)
- (۱) پردازش مفهومی و ادراکی (۲) توانایی‌های مرتبط به توجه، حافظه و زبان (۳) آمادگی زیستی که خود دارای برنامه رشد طبیعی است. (۴) رشد هیجانی که مستلزم آگاهی از هیجانات خود و اطرافیان است.
- ۸) این واقعیت که انسان‌ها در بسیاری از جنبه‌های رشد شبیه به فامیل دور یا نزدیک خود هستند، نشانگر چیست؟ (فارج ۹۳ - با تغییر)
- (۱) غریزه (۲) وراثت (۳) یادگیری (۴) استعداد
- ۹) در دوره نوجوانی، رشد نسبت به رشد مقدم می‌باشند. (دافل ۸۷)
- (۱) قد و اندام‌های بدن - وزن (۲) قد و ماهیچه‌ها - وزن (۳) وزن و اندام‌های بدن - قد (۴) وزن و قد - اندام‌های بدن و ماهیچه‌ها
- ۱۰) «صفات ثانویه جنسی» صفاتی هستند که (دافل ۸۷)
- (۱) به تولیدمثل مربوط نمی‌شوند. (۲) دختران را از پسران جدا می‌کنند. (۳) موجب تفاوت‌های فردی می‌شوند. (۴) شکل ظاهری بدن را تغییر می‌دهند.



- ۲) **تداخل اطلاعات:** اگر یادگیری مطالب پشت سرهم و بدون استراحت باشد، تداخل اطلاعات اتفاق می‌افتد.
- ۳) **عوامل عاطفی:** هرچه مطالب را بیشتر دوست داشته باشیم، فراموشی آن‌ها کمتر است (دخالتهای عوامل عاطفی بر حافظه، همیشه به صورت مثبت نیست).
- ۴) **عدم رمزگردانی:** بسیاری از فراموشی‌ها در عمل ناشی از کم‌توجهی و نبود رمزگردانی است (مانند ندانستن تعداد پله‌های منزل مسکونی خود).
- ۵) **مشکلات مربوط به نشانه‌های بازیابی:** اگر نشانه‌ها برای بازیابی اطلاعات، کافی و درست نباشد، یادآوری با مشکل مواجه خواهد شد.



نکته برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های درونی، کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی است.

چگونه مطالعه کنیم تا حافظهٔ بهتری داشته باشیم؟

- ۱- **بیان اهمیت مطالب**
 - ◀ کسب اطلاعات دربارهٔ اهمیت موضوع جدید.
 - ◀ مطالب مهم و کاربردی، دوست‌داشتنی هستند.
 - ◀ چیزی را که دوست نداشته باشیم، به راحتی رمزگردانی نمی‌شود.
- ۲- **پرهیز از هم‌زمانی چند فعالیت (توجه ناقص)**
 - ◀ توجه دقیق به اطلاعات
 - ◀ پرهیز از انتخاب هم‌زمان چند مادهٔ اطلاعاتی، زیرا سبب تشکیل حافظه‌های ضعیف از موضوعات مختلف می‌شود.
 - ◀ بیشتر افرادی که می‌گویند، حافظهٔ ما ضعیف است، در واقع مشکل توجه دارند.
- ۳- **مرور کارآمد**
 - ◀ مرور یعنی تکرار مطالب به صورتی که هر بار به مفهومی جدید برسیم و جهت کنترل اثر گذشت زمان به کار می‌رود.
 - ◀ مرور مطالب فراتر از تکرار صرف است.
- ۴- **کاهش فاصلهٔ زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن**
 - ◀ از آن جا که بیشترین فراموشی در ساعات نخست بعد از یادگیری رخ می‌دهد؛ بنابراین، بهترین زمان مرور مطالب — چند ساعت بعد از یادگیری است.
 - ◀ برای کنترل اثر گذشت زمان، نباید فاصلهٔ مرور مطالب بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد.



gajmar.ket

www.gajmar.ket.com

۵- کاهش اثر تداخل مطالب — یادگیری باید عمیق باشد تا اثر تداخل کنترل شود. — نتیجه یادگیری سطحی، تداخل اطلاعات است.

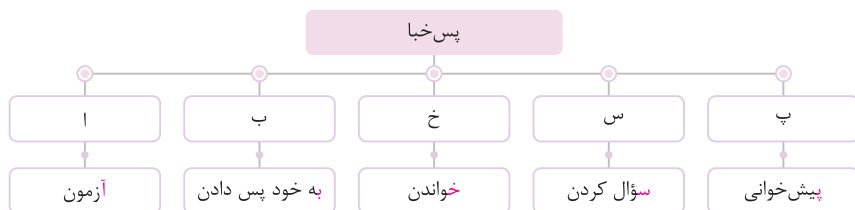
۶- یادگیری با استراحت — برای کنترل اثر تداخل، از یادگیری با فاصله استفاده کنید. — یادگیری با فاصله، اثر تداخل را کاهش می دهد.

۷- ساماندهی مطالب — منظور از ساماندهی، نظم بخشی و قفسه بندی اطلاعات است.

۸- استفاده از رمزگردانی معنادار — تبدیل اطلاعات به صورت معنایی — استفاده از معانی مختلف برای سپردن اطلاعات به حافظه

۹- مطالعه چندحسی — رمزگردانی بیشتر مطالب به صورت شنیداری است. — اگر رمزگردانی شنیداری با رمزگردانی دیداری همراه شود — رمزگردانی قوی تر می شود.

۱۰- روش پس خبا — از فنون بهسازی حافظه است.



۱۱- استفاده از چند روش حرکتی — راه رفتن — یادداشت برداری — برجسته کردن مفاهیم — خلاصه نویسی — رسم نمودار

۱۲- بسط معنایی — استفاده از مثال های بیشتر برای ذخیره شدن مفاهیم در حافظه

۱۳- تمایز بخشی — برجسته کردن تفاوت های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی

۱۴- برگردان به زبان خودتان — بازگرددن مطالب یادگرفته شده به زبان خودمانی

نکته با این که برای شکل گیری تفکر به حافظه قوی نیاز است، اما حافظه قوی به تنهایی متضمن موفقیت نیست. حافظه، ابزاری جهت دستیابی به مهارت های مهم تر، همچون تفکرات است و نقش فراهم سازی داده های خام را برای تفکر دارد.



روان‌شناسی کنکور

(قارج ۹۱)

۱ سه مرحله اصلی حافظه، کدام است؟

- (۱) نگهداری - اندوزش - بازیابی
- (۲) رمزگردانی - یادگیری - بازیابی
- (۳) کدگذاری - یادگیری - اندوزش
- (۴) رمزگردانی - نگهداری - بازیابی

(قارج ۹۱)

۲ کدام عبارت، با توجه به نقش حافظه کاری، درست است؟

- (۱) نواقص حافظه بلندمدت را رفع می‌کند.
- (۲) به سایر اجزای شناخت خدمت‌رسانی می‌کند.
- (۳) دقیقاً همان کارکرد حافظه کوتاه‌مدت را به عهده دارد.
- (۴) جایگزین سه حافظه حسی، کوتاه‌مدت و بلندمدت است.

(قارج ۹۱)

۳ کدام مورد، نشانگر فراموشی است؟

- (۱) اطلاعات غیر واقعی
- (۲) شاخ و برگ دادن به وقایع
- (۳) ناتوانی در بازیابی اطلاعات گذشته
- (۴) یادآوری غیر واقعی رویدادها

۴ سعید با اینکه تمایل داشت با قرض دادن کتاب به همکلاسی‌اش خدمتی بکند، به دلیل نگرانی از آسیب

رسیدن احتمالی به کتاب، صبح روز بعد فراموش می‌کند کتاب را با خود به مدرسه بیاورد، در اینجا عامل فراموشی سعید، کدام است؟

(قارج ۹۱)

- (۱) رمزگردانی نادرست
- (۲) تداخل اطلاعات
- (۳) گذشت زمان
- (۴) عاطفی

(قارج ۹۵)

۵ حافظه کوتاه‌مدت در کدام موقعیت به حافظه بلندمدت تبدیل می‌شود؟

- (۱) مورد توجه قرار گیرد.
- (۲) از ۹ عنصر تجاوز نکند.
- (۳) تمرین و تکرار شود.
- (۴) در دسترس حافظه قرار گیرد.

(قارج ۹۴)

۶ محتوای حافظه رویدادی، بیانگر چه چیزهایی است؟

- (۱) درک معانی
- (۲) شیوه عملکرد
- (۳) تجربه‌های شخصی
- (۴) اطلاعات عمومی

۷ عبور از حافظه حسی به حافظه کوتاه‌مدت نیازمند و همچنین عبور از حافظه کوتاه‌مدت به

(قارج ۹۲)

حافظه بلندمدت نیازمند است.

- (۱) جابه‌جایی - مداخله
- (۲) مداخله - تمرین
- (۳) توجه - تمرین
- (۴) توجه - جابه‌جایی

۸ نگهداری اطلاعات چه نام دارد و چندمین مرحله حافظه به‌شمار می‌رود؟

- (۱) اندوزش - مرحله سوم
- (۲) بازیابی - مرحله دوم
- (۳) ذخیره‌سازی - مرحله دوم
- (۴) بازیابی - مرحله سوم

انواع مسئله

- ویژگی‌های مسئله خوب
 - ❖ موقعیت اولیه و اقدامات احتمالی آن مشخص است.
 - ❖ قوانین کاملاً استاندارد برای حل آن وجود دارد.
 - ❖ می‌دانیم اگر مراحل را به درستی طی کنیم، به هدف موردنظر می‌رسیم.
 - ❖ موانع موجود در آن، روشن تر است.
 - ❖ دستیابی به راه حل در آن آسان تر است.

- ویژگی‌های مسئله بد
 - ❖ ابهامات فراوانی در آن وجود دارد.
 - ❖ اقدامات مشخص و استاندارد برای حل آن نداریم.
 - ❖ نمی‌دانیم آیا استفاده از اقدامات، ما را به هدف موردنظر می‌رساند یا خیر.
 - ❖ بد تعریف شده به معنای پیچیده بودن و دشواری حل یک مسئله است. به عبارت دیگر، مسئله‌های پیچیده از آن جایی که علل متعددی دارند، به راحتی قابل تعریف نیستند.

شاخص‌های تقسیم مسائل به دو نوع «خوب تعریف شده» و «بد تعریف شده»:

- ۱ شناسایی موقعیت اولیه
 - ۲ فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس
 - ۳ تعریف دقیق هدف
 - ۴ امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف
- نکته** مسئله‌های علوم انسانی، عمدتاً از نوع «بد تعریف شده» هستند.

مراحل حل مسئله



۱) تشخیص مسئله

- ❖ قبل از حل مسئله، خود مسئله باید مشخص شود.
- ❖ در تشخیص مسئله، بهتر است دیگران نقش راهنما داشته باشند و فرد خودش مسئله را شناسایی کند.
- ❖ با احساس مبهم از یک مسئله متفاوت است.
- ❖ تصور مبهم از یک مسئله، به راه‌حل‌های منطقی و درست منجر نمی‌شود.

۲) به‌کارگیری راه‌حل مناسب برای حل مسئله: مطالعه خرد خرد و تمرین مکرر از راه‌حل‌های مناسب برای

حل مسئله و تسلط درسی است.



۳) **ارزیابی راه‌حل:** باعث می‌شود تا **ملاک روشنی** برای فهم موقعیت داشته باشیم.

مقایسه نمرات درسی، بعد و قبل از اجرای روش مطالعه جدید، برای فردی که در یک درس مشکل دارد، نمونه‌ای از ارزیابی راه‌حل است.

۴) **بازبینی و اصلاح راه‌حل‌ها:** افرادی که مسائل را به خوبی حل می‌کنند، دوست دارند روش‌های قبلی را بهبود ببخشند و یا اصلاح کنند.

۵) **انتخاب راه‌حل‌های جایگزین:** در صورت شکست راه‌حل‌های به‌کار گرفته شده در حل مسئله، می‌توان از راه‌حل‌های جایگزین استفاده نمود.

چه عواملی بر حل مسئله تأثیر می‌گذارند؟

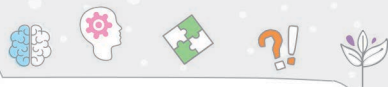


روش‌های حل مسئله: شهودی، اکتشافی

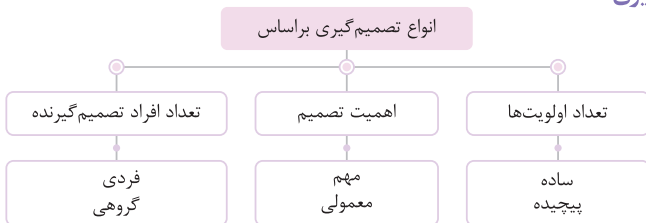
- روش تحلیلی
 - مبتنی بر محاسبات ذهنی، قواعد منطقی و نیازسنجی واقعی است.
 - دستیابی به راه‌حل مسئله را **تضمین** می‌کند.
 - مورد قبول همه است.

پرسیدن از دوستان که آیا به مهمانی خانوادگی می‌آیند، سپس خرید مایحتاج مهمانی.





انواع تصمیم‌گیری



تقسیم‌بندی انواع تصمیم‌گیری با توجه به تعداد اولویت‌ها و اهمیت تصمیم

پیچیده	ساده	تعداد اولویت‌ها میزان اهمیت
مهم پیچیده	مهم ساده	اهمیت بالا یا مهم
معمولی پیچیده	معمولی ساده	معمولی



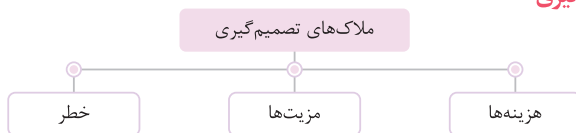
نکته تقسیم تصمیم‌گیری به انواع ساده - پیچیده و مهم - معمولی براساس نوع تصمیم بوده است. اما

براساس افراد تصمیم‌گیرنده، تصمیم‌گیری به دو نوع فردی و گروهی تقسیم می‌شود.

«انتخاب رشته تحصیلی» مثالی برای تصمیم فردی است.

«انتخاب رئیس جمهور از بین نامزدهای مختلف» مثالی برای تصمیم گروهی است.

ملاک‌های تصمیم‌گیری



در بعضی مواقع، تصمیم‌گیری با «خطر» همراه است.

حساس بودن به از دست دادن، بیشتر از به دست آوردن را اصطلاحاً «فرار از ضرر» می‌گویند به همین دلیل

بیشتر مردم تمایلی به پذیرفتن شرط ۵۰ - ۵۰ ندارند.

بعضی از مواقع، افراد فقط به دلیل پرداخت هزینه قبلی، مسیر آینده را با خطا طی می‌کنند.

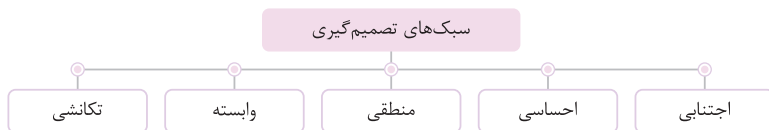


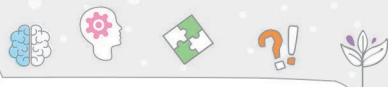
شنا کردن در دریای طوفانی فقط به دلیل تهیه لوازم شنا و همراه آوردن آن با خود به ساحل

سبک‌های تصمیم‌گیری

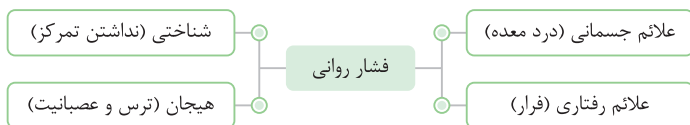
«به روش‌های ثابت و یکنواخت تصمیم‌گیری افراد، «سبک تصمیم‌گیری» می‌گویند. سبک‌های تصمیم‌گیری

مختلف است. بسیاری از آن‌ها ناکارآمد و فقط یکی بهتر از سایر سبک‌هاست.





- پیامدهای فشار روانی مثبت**
- انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به اهداف **افزایش** می‌یابد.
 - فرد با موقعیت به چالش برخاسته و هنگام رسیدن به هدف، فشار روانی‌اش از بین می‌رود.
 - باعث **ارتقای** واکنش‌های رفتاری و پردازش‌های شناختی می‌شود.
 - پیامد این نوع فشار روانی اغلب مطلوب و سازنده است.

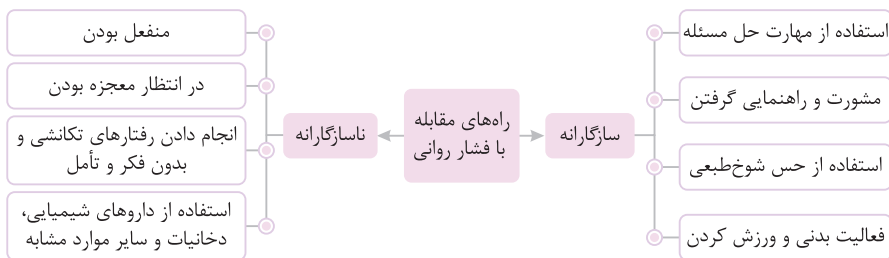


راه‌های مقابله با فشارهای روانی منفی

مقابله: به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن است. هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت، فرد ابتدا بر اساس برداشت اولیه خود، آن را **ارزیابی** می‌کند و از خود می‌پرسد: آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟ اگر پاسخ به این سؤال مثبت باشد، فرد کنترل شخصی خود را ارزیابی می‌کند: آیا من می‌توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم؟ به این ترتیب روش‌های مقابله‌ای فرد، برای کاهش فشار روانی، فراخوانی می‌شوند.

● **هدف اصلی** فرد در مقابله، **حذف عامل فشارآور** است که زندگی او را از حالت عادی خارج ساخته است.

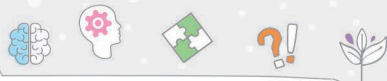
انواع مقابله با فشارهای روانی



۱) مقابله‌های سازگارانه

مقابله‌هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی کمک می‌کنند، **مقابله‌های سازگارانه** هستند.

- موقعیت را به خوبی می‌سنجند.
 - از راهنمایی و حمایت دیگران استفاده می‌کنند.
 - به روش‌های انتخاب‌شده حل مسئله فکر می‌کنند.
- افراد در مقابله‌های سازگارانه**



واژه‌شناسی درس (۳)

۱- محرومیت حسی	یعنی فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ یک از گیرنده‌های حسی مثل چشم، گوش و ... به وسیله محرک‌های بیرونی تحریک نشود.
۲- محرک	هر چیزی است که گیرنده‌های حسی را تحریک می‌کند.
۳- توجه	انتخاب محرک خاص، از بین محرک‌های بی‌شمار پیرامون ما، توجه نام دارد.
۴- ادراک	تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به محرک‌های توجه‌شده، «ادراک» نام دارد.
۵- تمرکز	اگر توجه، مداوم و پایدار باشد، در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم.
۶- آماده‌سازی	زمانی اتفاق می‌افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می‌گیرد؛ یعنی ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می‌کند.
۷- خوگیری	آفت تمرکز و شامل عادت کردن به محرک خاص است به نحوی که به تدریج، کمتر و کمتر به آن محرک می‌پردازیم.
۸- علامت یا محرک هدف	علامتی است که فرد باید آن را برگزیند.
۹- محرک‌ها یا علائم انحرافی	محرک‌هایی است که همواره مانع انتخاب هدف می‌شود.
۱۰- هشدار کاذب	حالتی است که در آن محرک غایب ردیابی می‌شود.
۱۱- گوش به‌زنگی	به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی گویند.
۱۲- خطای ادراکی	وجود این خطا نشانگر این است که آنچه را حس می‌کنم، الزاماً چیزی نیست که در ذهن خود ادراک می‌کنیم.
۱۳- توهم	به ادراک پدیده‌های بدون احساس می‌گویند.
۱۴- گشتالت	یک واژه آلمانی به معنای کل و هیئت است.
۱۵- اصل شکل و زمینه گشتالت	ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمینه‌های مختلف، تغییر می‌کند.
۱۶- اصل مجاورت گشتالت	وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند، ما آن‌ها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم.
۱۷- اصل مشابهت گشتالت	ما معمولاً تمایل داریم اشیاء را بر اساس شباهت آن‌ها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم.
۱۸- اصل استمرار گشتالت	ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیرپیوسته.
۱۹- اصل تقارب گشتالت	ما تمایل داریم اشیاء ناقص را به صورت کامل ببینیم.