

آزمون حضوری  
شماره دو

رشته انسانی



تجربی | ریاضی | انسانی

ویژه کنکور  
۱۴۰۳

## مرورنامه آزمون آزمایشی خیلی سبز

نام درس	مباحث	از صفحه	تا صفحه	مؤلف	ویراستار
روان شناسی	درس ۴ تا ۶ صفحه های ۸۸ تا ۱۵۷	۲	۸	سیده ضحی سکاکی	سعید ستوده مهر



# مرورنامه آزمون آزمایشی خیلی سبز

## درس ۱۴

### مراحل حافظه

مراحل حافظه	توضیح
۱) رمزگردانی	به خاطر سپردن اطلاعات و تبدیل کردن اطلاعات به رمزهای قابل قبول
۲) ذخیره‌سازی یا اندوزش	نگه‌داری اطلاعات تا زمان لازم
۳) بازیابی	به خاطر آوردن و یادآوری اطلاعات ذخیره‌شده

#### – نکاتی دربارهٔ مراحل حافظه –

- ۱) بزرگسالان به صورت کلی و کودکان به صورت جزء‌به‌جزء رمزگردانی می‌کنند. (در رمزگردانی جزء‌به‌جزء امکان خطا بیشتر است).
- ۲) رمزگردانی به انواع شنیداری، دیداری و معنایی تقسیم می‌شود.
- ۳) این‌که اطلاعات را از چه زمانی تاکنون ذخیره کرده‌ایم به زمان ذخیره‌سازی یا اندوزش مربوط است.
- ۴) مرحلهٔ بازیابی وابسته به نشانه‌های اطلاعات است و پدیدهٔ «نوک زبانی» نشان‌دهندهٔ مشکل در بازیابی است که با ارائهٔ نشانه برطرف می‌شود.

### انواع حافظه

● حافظه با توجه به «زمان» به سه نوع حسی، کوتاه‌مدت و کاری و بلندمدت تقسیم می‌شود.

انواع حافظه	مراحل حافظه	نوع رمزگردانی	ظرفیت یا گنجایش اندوزش	زمان بازیابی
حسی	حسی	حسی	نامحدود	حدود نیم‌ثانیه
کوتاه‌مدت	حسی (همراه با توجه)	حسی (همراه با توجه)	$7 \pm 2$ ماده	چند دقیقه
بلندمدت	عمدتاً معنایی	عمدتاً معنایی	نامحدود	از چند دقیقه تا آخر عمر

#### – نکاتی دربارهٔ انواع حافظه –

- ۱) ردهای حسی ذخیره‌شده در حافظهٔ حسی در صورت «توجه»، تبدیل به اطلاعات می‌شوند و به حافظهٔ کوتاه‌مدت و کاری انتقال می‌یابند.
- ۲) مهم‌ترین دلیل فراموشی اطلاعات در حافظهٔ کوتاه‌مدت، محو شدن مواد اطلاعاتی به دلیل (۱) گذشت زمان یا (۲) جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید است.
- ۳) حداکثر لغات قابل یادآوری در حافظهٔ کوتاه‌مدت،  $7 \pm 2$  ماده (۵ تا ۹ ماده) است که «فراخانی ارقام» نام دارد.
- ۴) حافظهٔ کاری نقش مهمی در تفکر دارد و مانند یک تخته‌سیاه است که ذهن محاسباتش را روی آن انجام می‌دهد.
- ۵) حافظهٔ کاری علاوه بر زمان، تابع میزان استفاده ما هم هست و به همین دلیل ظرفیت ذخیره‌سازی و زمان بازیابی اطلاعات در آن می‌تواند بیشتر باشد.
- ۶) یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظهٔ کوتاه‌مدت به بلندمدت، «بازگویی و تمرین» است.

● انواع حافظه با توجه به «نوع اطلاعات»

- معنایی: دانش عمومی
- رویدادی: تجارب شخصی



# مرورنامه آزمون آزمایشی خیلی سبز

## خطاهای حافظه

خطاهای حافظه	توضیح
(۱) حذف کردن = فراموشی	ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعاتی که قبلاً وارد حافظه شده است.
(۲) اضافه کردن	تحریف خاطرات، افسانه‌بافی و پرکردن چاله‌های ایجاد شده در حافظه. «حافظه کاذب» یکی از خطاهای رایج اضافه کردن است.

## عوامل ایجاد فراموشی

عوامل ایجاد فراموشی	توضیح
(۱) گذشت زمان	آزمایش اینگهوس نشان داد که (۱) با گذشت زمان بعضی واژگان به خاطر سپرده شده فراموش می‌شوند و (۲) بیشترین مقدار فراموشی در ساعت‌های نخست بعد از یادگیری صورت می‌گیرد.
(۲) تداخل اطلاعات	یادگیری اطلاعات، بدون استراحت موجب فراموشی می‌شود.
(۳) عوامل عاطفی	هر چه مطالب را دوست داشته باشیم، فراموشی آن‌ها کم‌تر است.
(۴) عدم رمزگردانی	بسیاری از فراموشی‌ها در عمل ناشی از کم‌توجهی و نبود رمزگردانی است.
(۵) مشکلات مربوط به نشانه‌های بازایی	بسیاری از افراد، نشانه‌های کافی و درست برای بازایی اطلاعات از حافظه ندارند.

## چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم.

فنون بهسازی حافظه	توضیح
(۱) بیان اهمیت مطلب	برای این که حافظه پذیرای اطلاعات جدید باشد، ابتدا در مورد اهمیت موضوع، اطلاعات کسب کنید.
(۲) پرهیز از هم‌زمانی چند فعالیت (توجه ناقص)	به اطلاعات توجه دقیق داشته باشید و از انتخاب هم‌زمان چند ماده اطلاعاتی پرهیز کنید.
(۳) مرور کارآمد	برای کنترل اثر گذشت زمان، از مرور مناسب و فراتر از تکرار صرف اطلاعات استفاده کنید.
(۴) کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن	برای کنترل اثر گذشت زمان، فاصله مرور مطالب نباید بیشتر از ۶ یا ۷ ساعت باشد.
(۵) کاهش اثر تداخل مطالب	برای کنترل اثر تداخل، یادگیری عمیق داشته باشید.
(۶) یادگیری با استراحت	برای کنترل اثر تداخل، از یادگیری با فاصله استفاده کنید.
(۷) ساماندهی مطالب	اطلاعات را نظم‌بخشی و قفسه‌بندی کنید.
(۸) استفاده از رمزگردانی معنادار	از معانی مختلف برای به خاطر سپردن اطلاعات استفاده کنید.
(۹) مطالعه چندحسی	علاوه بر رمزگردانی شنیداری، از رمزگردانی دیداری هم استفاده کنید.
(۱۰) روش پس‌خبا	هنگام مطالعه به ترتیب از پنج روش پیش‌خوانی، سؤال کردن، خواندن، به خود پس دادن و آزمون استفاده کنید.
(۱۱) استفاده از چند روش حرکتی	یادداشت‌برداری کردن، برجسته کردن مفاهیم، خلاصه‌نویسی، رسم نمودار و حرکاتی از این قبیل بسیار مفید است.
(۱۲) بسط معنایی	برای ذخیره‌شدن درست یک مفهوم، از مثال‌های مختلف استفاده کنید.
(۱۳) تمایزبخشی	با برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی، آن‌ها را از یکدیگر متمایز کنید.
(۱۴) برگردان به زبان خودتان	مطالب یاد گرفته را به زبان خودمانی برای خودتان بازگو کنید.
(۱۵) آزمون مکرر	برای جلوگیری از مشکلات مربوط به نشانه‌های بازایی، به طور مکرر در آزمون شرکت کنید.



# مرورنامه آزمون آزمایشی خیلی سبز

روان شناسی

## – نکات پایانی –

- ۱ هدف از حافظه قوی، شکل دهی به تفکر است.
- ۲ برای این که تفکر شکل بگیرد، به حافظه قوی نیاز دارید، ولی حافظه قوی به تنهایی متضمن موفقیت نیست.
- ۳ حافظه در نقش فراهم سازی داده های خام برای تفکر است.

مرورنامه آزمون حضوری شماره دو

رشته انسانی



## درس ۵

### مقدمه

- ۱ به فعالیتهایی از قبیل کنار هم قراردادن اطلاعات حافظه به همراه تفسیر کردن، قضاوت کردن، حل مسئله و تصمیم گیری، «تفکر» می گویند.
- ۲ تفکر کاملاً آگاهانه است.

### تعریف مسئله، حل مسئله و ویژگی های مسئله

- «مسئله» عبارت است از عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی های محدود.
- «حل مسئله» به معنای یافتن بهترین راه حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود است.

ویژگی های مسئله	توضیح
۱) هدفمند است.	وقتی هدف روشن نباشد، درک از مسئله ناقص خواهد بود.
۲) مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است.	فردی که در حال حل مسئله است، کاملاً درگیر موضوع است و به آنچه انجام می دهد آگاهی کامل دارد.
۳) در مسئله، توانمندی های ما محدود است.	عدم شناسایی دقیق توانمندی ها باعث استفاده از راه حل های غیرمنطقی می شود.
۴) در مسئله، موقعیت فعلی یا مبدأ باید مشخص باشد.	شناخت موقعیت فعلی کمک می کند تا موانع احتمالی را به خوبی بشناسیم.

### چرا حل مسئله مهم است؟

- هدف از تمرین های مختلف آموزشی آن است که در اثر حل مسئله به اصول و قوانینی دست یابیم که در موقعیت های دیگر هم قابل استفاده باشد. به همین دلیل یادگیری حاصل از حل مسئله، قابل تعمیم است.

### انواع مسئله

- براساس شاخص های زیر، مسئله ها به دو نوع خوب تعریف شده و خوب تعریف نشده تقسیم می شوند.
- ۱ شناسایی موقعیت اولیه
- ۲ فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس
- ۳ تعریف دقیق هدف
- ۴ امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف
- «خوب تعریف نشده» به معنای پیچیده بودن و دشواری حل یک مسئله است. مسئله های پیچیده از آن جایی که علل متعددی دارند، به راحتی قابل تعریف نیستند.

### مراحل حل مسئله

مرحله	توضیح
۱) تشخیص مسئله	تشخیص دقیق مسئله با احساس مبهم از مسئله متفاوت است.
۲) به کارگیری راه حل های مناسب	باید یک راه حل مناسب را پیدا کرد و به کار گرفت.
۳) ارزیابی راه حل	ارزیابی باعث می شود ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم.
۴) بازبینی و اصلاح راه حل	افرادی که مسائل را به خوبی حل می کنند، دوست دارند روش های قبلی را بهبود ببخشند یا اصلاح کنند.
۵) انتخاب راه حل های جایگزین	در صورت حل نشدن مسئله با مراحل قبلی، باید راه حل های جایگزین پیدا کرد.

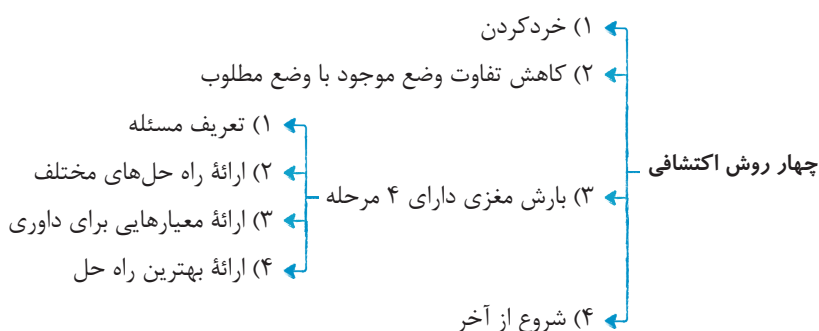


## عوامل مؤثر در حل مسئله

عوامل مؤثر در حل مسئله	توضیح
(۱) تجربه گذشته (اثر انتقال)	<ul style="list-style-type: none"> <li>کسی که روش‌های حل مسئله را می‌داند، در موقعیت‌های جدید از آن‌ها استفاده می‌کند.</li> <li>گاهی باعث آسان‌شدن و گاهی باعث دشوارشدن حل مسئله می‌شود.</li> </ul>
(۲) نوع نگاه به مسئله	نوع نگاه باعث می‌شود فرد اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد و اقدامات او تحت‌الشعاع آن نگاه قرار بگیرد.
(۳) نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت‌زمانی خاص (اثر نهفتگی)	وقتی سماجت بر حل مسئله نادیده گرفته می‌شود، عواملی که مانع حل مسئله هستند، فراموش می‌شوند.

## روش‌های حل مسئله

روش‌های حل مسئله	توضیح
تحلیلی	<ul style="list-style-type: none"> <li>روش‌هایی که مبتنی بر محاسبات ذهنی، قواعد منطقی و نیازسنجی واقعی است و دستیابی به راه حل مسئله را تضمین می‌کند.</li> <li>زمان‌بر است.</li> </ul>
اکتشافی	<ul style="list-style-type: none"> <li>روش‌هایی که عمدتاً تابع نظر و احساس شخصی است و دستیابی به راه حل مسئله را تضمین نمی‌کند.</li> <li>در حداقل زمان به راه حل می‌رسد.</li> </ul>



## پیامدهای ناتوانی در حل مسئله

پیامد	توضیح
(۱) ناکامی	<ul style="list-style-type: none"> <li>ناتوانی در حل مسئله وضعیت عاطفی ناخوشایندی ایجاد می‌کند که ناکامی نام دارد.</li> <li>ناکامی باعث پرخاشگری می‌شود.</li> </ul>
(۲) فشار روانی	ناتوانی در حل مسئله فرد را از رسیدن به هدف مورد نظر باز می‌دارد، در نتیجه فرد احساس فشار روانی می‌کند.

• علت ناتوانی بسیاری از افراد در حل مسئله، نداشتن تجربه گذشته یا نگاه جدید است.



## درس ۶

### – مقدمه –

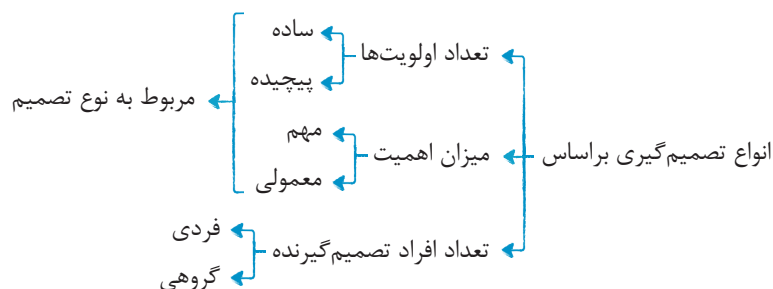
**تعریف تصمیم‌گیری:** ارزیابی راه‌های مختلف و انتخاب بهترین راه  
شبهت حل مسئله و تصمیم‌گیری: هر دو با مسئله مواجه هستند. (تصمیم‌گیری نوعی حل مسئله است).  
تفاوت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری:

۱ در تصمیم‌گیری: فرد باید از بین انتخاب‌های مختلف بهترین را برگزیند.  
در حل مسئله: فرد باید راه حل‌های مسئله را خودش بازآفرینی کند.

۲ در تصمیم‌گیری: با اولویت‌ها سر و کار داریم.  
در حل مسئله: با راه حل‌ها سر و کار داریم.

۳ در تصمیم‌گیری: دغدغه افراد انتخاب بهترین اولویت است.  
در حل مسئله: افراد به دنبال روش‌های موفق و کارآمد هستند.

### – انواع تصمیم‌گیری –



### – ملاک‌های تصمیم‌گیری –



### – سبک‌های تصمیم‌گیری –

تعریف سبک تصمیم‌گیری: به روش‌های ثابت و یکنواخت تصمیم‌گیری افراد گفته می‌شود.

سبک‌ها	توضیح
۱) تکانشی	فرد به صورت ناگهانی، با عجله و بدون محاسبه تصمیم می‌گیرد.
۲) احساسی	ملاک تصمیم‌گیری، عواطف و هیجانات زودگذر است.
۳) وابسته	دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفته‌اند.
۴) اجتنابی	فرد قصد دارد تصمیم بگیرد ولی هیچ‌گاه تصمیم وی عملی نمی‌شود.
۵) منطقی (عقلانی)	زیربنای آن اندیشیدن است و فرد تابع یک روش قاعده‌مند است.



### – مراحل تصمیم گیری –

مراحل	اقدام مورد نیاز	مثال توضیحی
۱	شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر	انتخاب رشته تحصیلی
۲	شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم	انتخاب رشته تحصیلی دوره دوم متوسطه از بین چهار انتخاب
۳	بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت	بررسی دروس هر رشته و ...
۴	ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت	امنیت شغلی و علایق تحصیلی
۵	اجرای بهترین اولویت	انتخاب رشته علوم انسانی
۶	تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر	مطالعه دقیق هدفمند و کارآمد دروس این رشته
۷	بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر	پیشرفت تحصیلی مطلوب و ابراز رضایت تحصیلی

### – موانع تصمیم گیری –

موانع تصمیم گیری	توضیح
(۱) سوگیری تأیید	فرد از اطلاعاتی که دیدگاهش را تأیید می‌کند، استفاده می‌کند.
(۲) اعتماد افراطی	فرد به قضاوت‌ها و روش‌های تصمیم‌گیری خود اعتماد بیش از حد دارد؛ در نتیجه تصمیم‌گیری او غلط از آب درمی‌آید.
(۳) کوچک‌شمردن خود	فرد اعتماد به نفس قوی ندارد.
(۴) عدم کنترل هیجانات	فرد هیجانات زودگذر را ملاک تصمیم‌گیری قرار می‌دهد.

### – پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری –

تعریف تعارض: وقتی در موقعیتی باشیم که حتماً باید تصمیم بگیریم، ولی قادر به تصمیم‌گیری نباشیم، حالت عاطفی ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم که تعارض نام دارد.

انواع تعارض	توضیح
گرایش – گرایش	ناتوانی در تصمیم‌گیری برای انتخاب بین دو موضوع جذاب و خواستنی
گرایش – اجتناب	ناتوانی در انتخاب بین دو امر (دو جنبه) خواستنی و ناخواستنی
اجتناب – اجتناب	فرد مجبور به انتخاب بین دو موضوع نامطلوب و ناخواستنی است.

### – پیشنهاداتی برای تصمیم‌گیری بهتر –

هر فردی که از مهارت تصمیم‌گیری برخوردار باشد، بیشتر از دیگران از آسیب‌های روانی – اجتماعی آن (اعتیاد، ایدز، بزهکاری، خشونت، بی‌بندوباری و تصادفات جاده‌ای) در امان خواهند بود.

- (۱) تصمیم مورد نظر را به خوبی بشناسید.
- (۲) از سبک تصمیم‌گیری منطقی استفاده کنید. (سبک غالب هر فرد باید منطقی باشد).
- (۳) در تصمیم‌گیری‌های پیچیده و مهم از روش‌های میانبر (حذف تک‌تک جنبه‌ها) استفاده کنید.
- (۴) موقعیت‌های پرخطر را بشناسید. (صحبت کردن با افراد غریبه، مخفی کردن موضوع مهم از والدین و ...)