

نکات پرتکرار

روانشناسی عمومی ۱ (۱۲۱۷۰۵۶)

مباحث اساسی در روان شناسی ۱ (۱۲۱۷۲۰۸)

ویژه دانشجویان دانشگاه پیام نور

فصل اول

موضوع مطالعه روانشناسی ← پدیده های زنده

روانشناسی ← مطالعه ی علمی رفتار و فرآیندهای ذهنی موجود زنده

در ارتباط رفتار و عمل ← عمل رفتاری قابل مشاهده است

روانشناسان رفتار گرا روانشناسی را مطالعه رفتار آشکار تعریف می کنند .

تعریف روانکاو از روانشناسی عبارتست از مطالعه ی ذهن هوشیار و ناهوشیار .

علت وجود تعاریف گوناگون از روانشناسی ← گذشت زمان، پیشرفت دانش و نگرش های متفاوت

در سال ۱۸۸۴ که هنوز روانشناسی به خوبی از فلسفه جدا نشده بود توسط مک کاشی تحت عنوان علم روح تعریف شد .

تعریف روش بالینی ← مطالعه ی عمیق موارد فردی

روش آزمایشی ناب بهترین روش پژوهشی محسوب می شود .

فعالیت نسبت دادن اعداد به اشیاء یا رویدادها بر مبنای قواعد معین ← اندازه گیری

امروزه در روانشناسی با دو نوع روش شناسی برخورد می کنیم: الف) روش آزمایشی ب) روش بالینی

مکتب ساخت گرایی معتقد است که همچون شیمی، گام اول در مطالعه ی ذهن، توصیف بنیادها یا مولفه های حس کردن، تجسم و هیجانات است .

مکتب روانشناسی گشتالت بر این باور است کلی در خودش چیزی دارد که در مجموع اجزای آن نمی گنجد .

مکتب روانشناسی کارکردگرایی اینکه ذهن و رفتار چه می کنند را مورد بررسی قرار داد .

تولد روانشناسی را به تاسیس آزمایشگاه روان شناسی توسط ویلهلم وونت در سال ۱۸۷۹ نسبت می دهند .

در مکتب روان کاوی این باور وجود دارد که علت رفتار به محتوای ناهشیار مربوط می شود .

الگوهای شناخت گرایی در اواخر قرن بیستم شکل گرفت و از رفتار گرایی جدا شد .

روش مورد مطالعه روان شناسان ساخت گرا ← درون نگری

جست و جوی دانش از راه مشاهده و آزمایش از نیروهای تجربه گرایی محسوب می شود .

در مکتب روانشناسی روانکاوی ، ذهن ناهشیار و محتوای آن شامل سرشت و پرورش مورد مطالعه قرار می گیرد .

نخستین مکتبی که بر مبنای دیدگاه وونت شکل گرفته است ← ساخت گرایی

بررسی مطالعه موثر جهت بهبود کارآمدی تحصیلی و رفع موانع یادگیری و تشخیص اختلالات در قلمرو روانشناسان پرورشی است .

پاسخ به این سؤال که چرا همرنگی در خانمها بیشتر از آقایان است؟ به حوزه ی روانشناسی اجتماعی مربوط می شود . روان شناسان فیزیولوژیک به مطالعه ی سرچشمه های بنیادین رفتار و رابطه ی آن با جنبه های زیست شناختی موجود زنده می پردازند .

رفتار را می توان اندازه گیری کرد .

در دانش آزمایشی گام اول $\longleftrightarrow$ مشاهده

در کدام مکتب روانشناسی ساخت گرایی ، مطالعه ی ذهن توصیف مولفه های حس کردن، تجسم و هیجانات است . وجه اشتراک الگوی روانکاوی و رفتار گرایی $\longleftrightarrow$ آدمی را فاقد اختیار می دانند.

در مکتب رفتار گرایی این باور وجود دارد که روانشناسی باید همچون فیزیک و شیمی به مطالعه آزمایشی پدیده های عینی بپردازد .

آغاز علمی بودن روانشناسی به تاسیس اولین آزمایشگاه روان شناسی مربوط است . واتسون الگوی رفتار گرایی را شکل داد .

بنیانگذار روانشناسی گشتالت $\longleftrightarrow$ ورتهایمر

مکتب گشتالت در روانشناسی به معنای شکل کلی است و معتقد است که ذهن وقتی بهتر دیده می شود که اجزایش به خوبی کنار هم سازمان یابد و با مطالعه جزء نمی توان اطلاعات درستی از کلیت آن به دست آورد . از نظر وونت روانشناسی باید به مطالعه هوشیاری بپردازد .

در مکتب رفتار گرایی بر روش شناسی آزمایشگاهی تاکید زیادی می شود .

مطالعه روابط میان باورها و هیجان هایی نظیر خشم و شرم مربوط به حوزه بنیادین از روانشناسی می شود . داده های به دست آمده از روش آزمایشی دقیق تر است .

در روانکاوی قدیم (فروید) روش مورد مطالعه جهت بررسی موضوع روانشناسی $\longleftrightarrow$ تحلیل روانی

پژوهش (رابطه میان آموزش درمانگری شناختی برای کاهش افسردگی دانش آموزان راهنمایی) در حوزه به کار بسته (کاربردی) جای می گیرد .

در روش همبستگی، روانشناسی به مطالعه ی عمیق موارد فردی می پردازد .

در الگوی رفتار گرایی آدمی مجبور و فاقد اختیار است.

نخستین روش مطالعه پس از تاسیس آزمایشگاه روان شناسی توسط وونت و همکارانش $\Leftarrow$ درون نگری واتسون معتقد بود که رفتار محصول محرک بیرونی است و تنها به مطالعه ی رفتار آشکار بر اساس روش شناسی آزمایشی معتقد بود .

در مکتب روانشناسی روانکاوی، این باور وجود دارد که رفتارهای آدمی از محتوای ناهوشیار سرچشمه می گیرد که خود فرد به آنها واقف نیست .

روانشناسی اجتماعی به دنبال پاسخ به این سؤال هستند که چرا پس از پایان مسابقه فوتبال عده ای رفتارهای اوباشی نشان می دهند ؟

مهمترین فرض دیدگاه روانکاوی عبارتست از اکثر رفتارهای ما ریشه در فرآیندهای ناخودآگاه و گذشته دارد.

در حوزه بنیادین روانشناسان به مطالعه رفتارهای موجودات زنده از نظر سرچشمه ها، روابط و شرایط آشکار شدن آنها می پردازند.

در روش شناسی بالینی به مطالعه عمیق موارد فردی پرداخته می شود و حتی ممکن است در صورت اجبار از روش آزمایشی موقتاً جدا شود.

مکتب ساخت گرایی اعتقاد دارند که موضوع مورد مطالعه روان شناسی باید همانند آب به اجزای خودش تجزیه شود . جان.بی.واتسون بنیان گذار دیدگاه رفتاری است .

فرض بنیادی دیدگاه روانکاوی این است که از فرایندهای ناخود آگاه ریشه می گیرد.

دکارت دوره روانشناسی نوین را پایه گذاری کرد .

فصل دوم

دیدگاه پویا، علم را به عنوان فعالیت در نظر می گیرد .

دیدگاه اکتشافی به حل مسئله تاکید دارد و در آن تخیل و خلاقیت مورد تاکید فراوان است .

دونالداری روش علمی را بر سه مفروضه استوار می داند. فرض مربوط به ماهیت هستی یا حقیقت بیانگر یک حقیقت عینی مستقل از ذهن بشر وجود دارد که مخلوق ذهن او نیست.

به هنگام انجام پژوهش کنترل دقیق مانع تاثیر عوامل نامربوط و مزاحم می شود.

شرایط کنترل دقیق - نمونه گیری صحیح به ترتیب اعتبار درونی و اعتبار بیرونی را موجب می شود .

در صورتی که پژوهش قابل تعمیم است که اعتبار بیرونی داشته باشد منظور از اعتبار بیرونی نمونه گیری صحیح است .

فرآیندی که متشکل از مجموعه ی فعالیت های منظم است و هدف آن کشف حقیقت یا رسیدن به علم بیشتر است $\Leftarrow$ پژوهش

در بررسی هوش، سن، جنس دانشجویان رشته روانشناسی، متغیر ثابت رشته روانشناسی است .

متغیرهای مزاحم بر متغیرهای وابسته تاثیر می گذارند .

متغیرهایی که محقق سعی می کند اثر آنها را ثابت یا خنثی نماید، به متغیر کنترل موسوم است .

متغیر جنس کیفی است .

متغیر وزن کمی است .

متغیر مزاحم مورد مشاهده و اندازه گیری قرار می گیرد و در روان شناسی جنبه ای از رفتار است که توسط متغیر مستقل تحریک می شود و تغییرات آن در اختیار پژوهشگر نیست .

متغیری که توسط پژوهشگر اندازه گیری، دستکاری یا انتخاب می شود $\Leftarrow$ مستقل

متغیری است که اثرش از متغیر وابسته حذف شده است $\Leftarrow$ متغیر کنترل

اگر این فرضیه موجود باشد که با پرداخت پول به دانش آموزان می توان آنها را به کار بهتر در ریاضیات هدایت کرد ، کارکرد در مسائل ریاضی متغیر وابسته نامیده می شود .

مقیاس نسبی دارای صفر واقعی است و بالاترین سطح اندازه گیری محسوب می شود .

نمرات پیشرفت تحصیلی دانشجویان از مقیاس اندازه گیری نسبی است .

ابتدایی ترین مقیاس اندازه گیری است $\Leftarrow$ مقیاس اسمی

در مقیاس ترتیبی از صفر استفاده نمی‌شود و نمره‌های اختصاص داده شده از یک شروع می‌شود .
در مقیاس اندازه گیری ترتیبی فاصله ی اعداد برابر نیست .

بالاترین سطح اندازه گیری $\Leftarrow$ مقیاس نسبی

در صورتی که گفته شود شماره بازیکنان، مقیاس به کار برده شده عبارت است از اسمی .
کنترل مهمترین ویژگی پژوهش آزمایشی است .

فرضیه خلاف غالباً منطبق بر فرضیه پژوهشی می باشد .

اگر محققى بخواهد این موضوع را بررسی کند که چند درصد مردم به فلان کاندیدا رأی می دهند ، روش زمینه یابی مناسب تر است .

در پژوهش همبستگی می توان برای پیش بینی در یک متغیر از روی متغیر دیگر استفاده کرد .

در پژوهش زمینه یابی محققین از پرسشنامه و مصاحبه جهت جمع آوری داده ها استفاده می کنند .

ضریب همبستگی ۱ - بین دو متغیر به این معنی است که بین دو متغیر همبستگی وجود ندارد.

در مواقعی که مقیاس اندازه گیری ترتیبی است، مناسب ترین گرایش مرکزی مورد استفاده میانه است .

ناپایدارترین گرایش مرکزی $\Leftarrow$ شاخص نما

ساده ترین اندازه پراکندگی و ساده ترین اندازه مرکزی به ترتیب $\Leftarrow$ دامنه تغییرات - نما

چارک سوم در یک توزیع به معنی $3/4$ نمره ها در پائین قرار دارد.

شاخص میانگین و انحراف معیار تحت تاثیر همه نمره ها قرار دارند .

اگر افزایش یک متغیر باعث افزایش در متغیر دیگر شود با پدیده همبستگی مثبت روبرو هستیم .

اگر بین دو متغیر همبستگی یک ($r = 1$) باشد این همبستگی را می توان چنین تفسیر کرد که بین دو متغیر حداکثر ارتباط وجود دارد.

اگر میان افزایش خستگی و کاهش میزان یادگیری دانش آموزان رابطه وجود داشته باشد این رابطه همبستگی منفی است.

اگر بخواهیم نمره یک دانش آموز با نمرات دیگر دانش آموزان قابل مقایسه باشد استفاده از نمره استاندارد اهمیت دارد .

در سرعت دویدن و زمان لازم برای رسیدن به مقصد همبستگی منفی وجود دارد .

در دیدگاه ایستا علم به عنوان مجموعه ای از واقعیتهای دیده می‌شود و علم را روشی برای تبیین پدیده های مشاهده شده تلقی می کند .

اگر محقق پژوهش خود را با نمونه گیری صحیح انجام دهد یافته های پژوهشی قابل تعمیم خواهد بود. اعتبار درونی یک پژوهش بواسطه کنترل دقیق به دست می آید .

نمونه گیری صحیح اعتبار بیرونی پژوهش را تضمین می کند .

متغیر ملاک، متغیری است که مشاهده یا اندازه گیری می شود تا تاثیر متغیر مستقل به آن معلوم شود. تاثیر متغیر کنترل در پژوهش خنثی می شود یا ثابت نگه داشته می شود .

پژوهش آزمایشی دقیق ترین و پیچیده ترین پژوهش علمی است که مهمترین ویژگی آن روش کنترل است.

اگر بخواهیم اظهارات مردم راجع به گرایش به رئیس جمهور خاصی را بسنجیم روش پژوهش بنیادی مناسب تر است .

نمودارهای ستونی و دایره ای برای نمایش داده های به دست آمده با مقیاس اسمی درست تر است .

اگر بخواهیم در این ارتباط که گروهی از مردم چه می دانند یا چه کار می کنند تحقیق کنیم، پژوهش ما از نوع زمینه یابی است .

در مقیاس فاصله ای نمره صفر قراردادی است و می توان اعداد را با هم جمع و یا از هم تفریق کرد.

رنگ چشم متغیری کیفی است و در مقیاس اسمی اندازه گیری می شود .

نمره درس زیست شناسی علی شامل مقیاس اندازه گیری نسبی محسوب می شود .

اگر همبستگی بین دو متغیر $r = 1/8$ باشد. این همبستگی را اینگونه تفسیر می کنند که با افزایش متغیر اول متغیر دوم هم افزایش یافت .

در مقیاس اندازه گیری فاصله ای، نمره صفر قراردادی است و مطلق نیست .

عامل روان شناختی علاقه و انگیزه در مشاهده علمی پژوهش ها دخالت ندارد .

معمولی ترین وسیله ای که در تحقیق زمینه یابی به منظور جمع آوری اطلاعات به کار برده می شود عبارت است از پرسشنامه و مصاحبه فردی .

فصل سوم

سازگاری یکی از اصول نظریه ی تکامل داروین محسوب می شود .

وقتی که می گوئیم اعضای یک گونه از لحاظ ویژگی های جسمی و رفتاری با هم تفاوت دارند این جمله به تنوع (از اصول داروین) مربوط می شود .

اصل انتخاب طبیعی داروین مبتنی است بر این که برخی از اعضای یک گونه که در جریان رقابت باقی می مانند و زیاد می شوند، ویژگی های متناسب با محیط دارند .

روان شناسان زیستی به تبیین رفتار و فرآیندهای ذهن از طریق تبیین های وراثتی - تکاملی و فیزیولوژیک می پردازند. براساس اصول وراثت داروین، تشابه فرزندان به والدین، بیش از تشابه آنها به یکدیگر است .

یکی از منابع تولید صفت جدید موتاسیون (جهش) است.

از دستاوردهای پژوهشی نظریه پردازان تکامل $\longleftrightarrow$ رفتار محتوای زیست شناختی دارد.

در دیدگاه تکاملی علت رفتار در سازگاری موجود زنده است .

XY بیانگر کروموزوم جنسی مردان می باشد .

در سندرم داون ، کروموزوم ۲۱ اختلال دارد .

منظور از اینکه یک فرد ژن های متفاوتی دارد یعنی ژنهای او هتروزیگوت است .

ساختار کروموزومی سندرم داون به صورت کروموزوم ۲۱ سه تایی است.

دستگاه سمپاتیک جزء دستگاه عصبی پیرامونی می باشد .

در انتهای جسم سلولی که درون دادها را از سایر نورونها گرفته و تکانه عصبی را به جسم سلولی منتقل می کند دندریت قرار دارد .

سوخت و ساز یک نورون به واسطه جسم سلولی انجام می شود .

مغز جزء دستگاه عصبی مرکزی است .

دستگاه اعصاب تنی مربوط به حرکات ارادی ماهیچه های بدن است .

دستگاه عصبی پیرامونی شامل دو بخش است : دستگاه اعصاب تنی و دستگاه اعصاب خودمختار .

دستگاه اعصاب مرکزی شامل مغز و نخاع شوکی است .

متن سفالون جزئی از مغز پسین است .

نام مجموعه نورون هایی که در مسیر خاصی امتداد دارند ← تارهای عصبی

بخش های اصلی مغز پسین ← مغز تیره، مخچه، پل مغزی

کنترل سطوح برانگیختگی به عهده تشکیلات شبکه ای از بخش های دستگاه عصبی است .

مغز تیره از بخش های مغز به کنترل تنفس و قلب می پردازد .

مزانسفالون جزء بخش سیستم عصبی میان مغز است.

وقتی یاخته های عصبی در کنار یکدیگر قرار می گیرند شبکه عصبی تشکیل می شود.

بخش هیپوکامپ با رفتار حافظه ارتباط بیشتری دارد .

تالاموس ، مسیر رله کننده اطلاعات حسی به کرتکس مغز می باشد .

در ابراز هیجانات سیستم مغزی بادامه نقش مستقیم دارد .

هیپوکامپ در حافظه نقش تعیین کننده ای دارد .

جنبه های مختلف رفتار از جمله تغذیه، رفتار جنسی، خواب، تنظیم دما، رفتار هیجانی حرکت و عملکرد هورمون ها را هیپوتالاموس کنترل می کند .

در کسانی که هیپوکامپ آنها آسیب دیده است حافظه نزدیک آنها دچار مشکل می شود.

قسمتهای اصلی مغز پیشین ← دستگاه کناری یا لیمبیک، عقده های پایه و کرتکس

آسیب به لوب پس سری موجب نابینایی می شود .

قدرت تجسم و استدلال فضایی در کنترل لوب آهیانه از مناطق کرتکس است .

در ارتباط با وظایف کارکردهای قطعه های (لوب های) کرتکس ← لوب پیشانی در کنترل حرکات ارادی نقش دارد.

لوب گیجگاهی در شنیدن، پردازش زبانی و همچنین حافظه دخالت دارد و اختلال در آن باعث عدم ذخیره سازی اطلاعات در حافظه بلند مدت می شود .

لوب پیشانی در کنترل حرکات ارادی، هوش و شخصیت آدمی نقش اساسی دارد .

کاهش سروتونین از انتقال دهنده های عصبی، موجب افسردگی و بی خوابی می شود و در تنظیم خواب، خلق، توجه و یادگیری نقش دارد .

افزایش انتقال دهنده عصبی گابا باعث ← کاهش اضطراب

استیل کولین از انتقال دهنده های عصبی در فعالیت ماهیچه ها، یادگیری و حافظه دخالت دارد .

افیون طبیعی در بدن $\longleftrightarrow$ آندورفین ها

در ارتباط با توصیف انتقال دهنده عصبی $\longleftrightarrow$ دوپامین عمدتاً یک انتقال دهنده عصبی بازدارنده و در کنترل حرکات ارادی است.

مغز پسین از مغز تیره، مخچه و پل مغزی تشکیل شده است .

پردازش محرک های بینایی در پس سری از بخش های قشر مخ وجود دارد .

در توضیح دستگاه عصبی $\longleftrightarrow$ قلب به وسیله دستگاه عصبی خودمختار کنترل می شود.

بر اساس اصل تغییر (تنوع) تکامل داروین، اعضای یک گونه از لحاظ ویژگی های جسمی (مثل قد) و رفتار با هم تفاوت دارند .

مغز تیره حرکات مختلف از جمله تنفسی، استفراغ، ترشح بزاق و تنظیم دستگاه قلبی - عروقی را کنترل می کند .

اگر لوب پیشانی آسیب ببیند، فرد از لحاظ هیجانی سطحی و حواس پرت می شود و موقعیت های اجتماعی را ملاحظه نمی کند. حواس او به راحتی پرت می شود و نمی تواند دستورالعمل ها را به راحتی اجرا کند.

در کنش فعالیت هیجانی دیانسفالون نقشی ندارد .

نظریه تکامل به بررسی تکامل جنبه های زیست شناختی در جریان تحول می پردازد.

لوب پس سری مسئول پردازش محرک های بینایی است و ناحیه اولیه بینایی در انتهای آن قرار دارد که آسیب به آن باعث نابینایی ناقص یا کامل فرد می شود .

دیانسفالون نقش مهمی در اعمال حسی - حرکتی و یکپارچگی آنها دارد .

فصل چهارم

نمو بر افزایش قد، وزن و اندازه ی فیزیکی دلالت دارد .

نضج رسیدن به حدی از توانایی عملی که امکان انجام یک الگوی خاص را فراهم می سازد .
اصول رشد عبارت اند از :

✓ از بالا به پایین بودن جهت رشد

✓ از مرکز به پیرامون جهت رشد

✓ تاثیر نضج و یادگیری در رشد

✓ جهت گیری از ساده به سمت پیچیده در رشد

✓ مداوم بودن فرایند رشد و نمو

✓ پیش روی رشد از حالت عام به سمت خاص

✓ وجود تفاوت های فردی در رشد

این جمله (همواره با رشد کودک، مهارت های وی نیز افزایش می یابد بنابراین می توان گفت که هر مرحله از رشد مبنای مرحله ی بعد است) جزء مداوم بودن فرایند رشد و نمو (از اصول رشد) است .

بر اساس اصل از مرکز به پیرامون جهت رشد (از اصول رشد) ، ابتدا بخش های نزدیک به محور بدن و بعد بخش های دور از آن رشد می کنند .

یکی از اصول جهان شمول حاکم بر رشد انسان مداوم بودن فرایند رشد است .

دیدگاه رفتار گرایان در زمینه سرشت (وراثت) و تربیت (محیط) ← محیط بر وراثت یا سرشت تقدم دارد.

از دیدگاه هاویگهرست، بزرگسالی میانه دامنه ی سنی ۳۵ تا ۶۰ سالگی را شامل می شود .

نظریه گزلی به رشد جسمی به صورت فراخنای زندگی تمرکز دارند .

در مرحله رویانی پیش از تولد اعضای داخلی بدن مانند قلب و مغز به تدریج ظاهر می شوند .

تمایل کودک به حفظ یک مراقب پایدار را دلبستگی گویند و مدت آن شامل ۱۸ ماه اول زندگی است.

پدیده ی اضطراب جدایی در کودکانی که به مراقبان متعدد سپرده می شوند بیشتر دیده می شود .

جان بالبی مرحله حساس برای دلبستگی را شامل سنین تولد تا ۱۸ ماهگی دانسته است .

نقش پذیری حیوانات با ویژگی دلبستگی در انسان قابل مقایسه می باشد .

از نظر اریکسون آموزش توالی به کودکان در مرحله ی خودمختاری در برابر شک و تردید شروع می گردد .

اریک اریکسون هر مرحله از رشد را توام با یک بحران دانسته است .

در دیدگاه پیازه کودک ۶-۷ ساله تا ۱۲ ساله در مرحله ی عملیات عینی از رشد شناختی قرار دارد .

جوجه اردک ها در یک مقطع رشدی خاص یاد می گیرند که به دنبال یک منبع متحرک حرکت کنند این پدیده نقش پذیری نام دارد .

استانلی هالی ، دوره ی بلوغ را دوره طوفان و تنش شدید می داند .

در مرحله دوره ی اخلاق قراردادی ، نوجوانان اخلاق را امری پیچیده تر می دانند و بر این باورند که برای برخورداری حمایت از خانواده و جامعه باید مطابق با انتظارات آنان عمل نماید و رعایت قوانین را الزامی می دانند .

تعارض نقش در مرحله نوجوانی از تحول بیشتر احتمال دارد دیده شود .

پدیده ی بحران هویت با تفکر صوری همراه است .

لویس دوره نوجوانی از زندگی را دوره ی بی سروسامانی روانی می داند .

فردی که از نظر پیازه در مرحله صوری قرار دارد، از نظر اریکسون دارای مرحله ی تشخیص طلبی در برابر آشفتگی من از رشد می باشد .

تفاوت بین دیدگاه کلبگ و پیازه در رشد اخلاق $\longleftrightarrow$ بر خلاف پیازه، از نظر کلبگ رشد اخلاق در ۲۵ سالگی پایان نمی پذیرد.

توجه به ویژگی های ظاهری یک شی در ابتدا و بعد توجه به سایر ویژگی های آن، توسط کودک مربوط به

جهت گیری از ساده به سمت پیچیده در رشد (از اصول جهان شمول رشد و نمو آدمی) می شود .

مرحله پیش قراردادی از رشد اخلاقی، جهت گیری کودک اطاعت و اجتناب از تنبیه است .

در پیش عملیاتی (از مراحل رشد شناختی) استفاده از نمادها شکل می گیرد .

در مرحله اعتماد در برابر بی اعتمادی ، کودک به مراقبان خود کاملاً وابسته است و برآوردن نیازهای اساسی او توسط آنان منجر به شکل گیری نگرش خوش بینانه نسبت به مردم و دنیا می شود .

ثبات مقدار شی در صورت تغییر شکل آن در کودکی سوم (از مراحل کودکی) محقق می گردد .

تاثیر تجربه بر نضج بسیار اندک است .

از نظر اریکسون مرحله ی ابتکار در برابر احساس گناه به دوره کودکی دوم مربوط می شود .

کودکی که به لحاظ شناختی به نگهداری ذهنی می رسد از نظر فروید در مرحله ی آرامش و خفتگی می باشد .

تابعیت اخلاقی در سن ۶ تا ۹ سالگی روی می دهد .

اریکسون روانشناسی تحول روانی - اجتماعی را مورد تاکید قرار داد .

یکی از انتقادات وارد شده بر نظریه رشد اخلاقی کلبِرگ این است که مراحل به خوبی از همدیگر تفکیک نشده است .

از نظر اریکسون بحران هویت مخصوص مرحله نوجوانی است .

مرحله ی حساس رشد $\longleftrightarrow$ مرحله ای که در آن دلبستگی صورت می گیرد.

به نظر اریکسون شخصیت ناایمن محصول شکست در حل بحران رشدی در سن یک سالگی است .

از ۶۰ سالگی به بعد هوش سیالی کاهش می یابد.

سنینی که هر فرهنگ از اعضای خود انتظار دارد که به تکالیف آن مسلط شوند $\longleftrightarrow$ سنین بحرانی یا سرنوشت ساز

مطالعات طولی ثبات صفات شخصیتی را در طول زندگی نشان می دهد .

از نظر پیازه فکر کردن منطقی درباره ی اشیاء در مراحل عملیات عینی برای اولین بار وجود دارد .

به اعتقاد اریکسون مهمترین تعارض نوجوانی $\longleftrightarrow$ تعارض میان استقلال و دلبستگی

بر اساس پیشرفت رشد از حالت عام به سوی خاص از اصول جهان شمول حاکم بر رشد و نمو آدمی، کودک ابتدا عضلات بزرگ و سپس عضلات کوچک را به کار می برد .

فصل پنجم

حداقل انرژی لازم برای تحریک یک اندام حسی $\Leftarrow$ آستانه مطلق

مطابق نظریه ی علامت یابی، تشخیص و اعلام وجود یک محرک به حساسیت آزمودنی و معیار تصمیم گیری او مربوط است .

حداقل مقدار تحریک لازم برای تشخیص دو محرک از یکدیگر $\Leftarrow$ آستانه اختلافی

وقتی می گوئیم چشم کسی سبز است منظور این است که عنبیه او سبز است.

عدسی از اجزای چشم کار قرنیه را کامل می کند و پرتوهای نور را روی گیرنده های نور متمرکز می کند .

مشیمیه از بخش های چشم نقش کاهش انعکاسی و پخش نور را ایفا می کند .

در شب چشم برخی از حیوانات برق می زند به این دلیل که بین صلبیه و شبکیه مایعی وجود ندارد.

در قسمت لکه زرد چشم، تراکم مخروطها حداکثری است و برای آنکه دید دقیق باشد، لازم است تصویر شی روی آن قرار داشته باشد .

میزان خواص رنگ $\Leftarrow$ اشباع رنگ

در ارتباط با ساختمان چشم $\Leftarrow$ در نقطه کور هیچ گیرنده نوری وجود ندارد.

در ارتباط با فرآیند بینایی $\Leftarrow$ تراکم مخروطها باعث تیزبینی می شود.

لکه زرد در شبکیه قرار دارد .

رنگ ارغوانی بالاترین طول موج را در بین رنگهای قابل رویت دارد .

وقتی که دو صدا با بسامد و شدت مشابه به ما می رسد ما از طریق طنین در صوت صدای آنها را از همدیگر تمیز می دهیم .

کیفیت ادراکی صدا $\Leftarrow$ طنین

اگر به سیم سنتور ضربه محکم تری بزنیم، بسامد (ویژگی صوت) نسبت به ضربه آرامتر تغییر نمی کند .

مسیر درست عبور صوت $\Leftarrow$ لاله گوشی، مجرای شنوایی، پرده گوشی، استخوانهای گوشی، حلزون، عصب شنوایی

پدیده پوشانیدن یک صوت به شدت و بسامد بستگی دارد .

گیرنده های صوتی داخل قسمت حلزون از ساختمان گوش قرار دارند .

ارتعاش مایع موجود در حلزون گوش، زیر و بم بودن صداها رامشخص می کند.
وسط زبان به هیچ مزه ای حساس نمی باشد .

جزء شباهت های یاخته های چشایی و لامسه $\longleftrightarrow$ مکانیزم سازگای در آنها به کندی صورت می گیرد.
بیشترین حساسیت چشایی در طیف ۲۲-۳۲ از درجه حرارت مشاهده شده است .

منطقه حساس به مزه تلخی $\longleftrightarrow$ انتهای زبان

گیرنده های حس بویایی از معدود یاخته های عصبی تجدید پذیرند .

در حدود ۱۰۰۰۰ جوانه چشایی بر روی زبان انسان وجود دارد .

بزرگترین دستگاه حسی $\longleftrightarrow$ لامسه

مهمترین گیرنده های احساسی $\longleftrightarrow$ پایانه های عصبی

لامسه همانند حواس شنوایی نسبت به ارتعاش حساس است .

در ارتباط با احساس $\longleftrightarrow$ پوست با محرک های سبک زودتر از محرک های سنگین سازگار می شود.

فرآیند انطباق بوسیله عدسی از اندام های چشم صورت می گیرد .

نشانه های تصویری عمق عبارت اند از : فرانهادگی ، سایه ، نمای جوی ، اندازه ، نمای خطی ، شیب بافت و فاصله تا افق .

فرانهادگی نشان می دهد که اشیای که بخشی از آن توسط شی دیگری پوشیده شده است، دورتر از آن به نظر می رسد .

نقاش برای نشان دادن بعد و عمق میدان، بخشی از بدن شرکت کنندگان در یک تجمع را پشت بخشهایی از بدن دیگران

ترسیم می کند این فرانهادگی نامیده می شود .

وقتی یک کاریکاتوریست به هنگام ترسیم جمعیت زیادی در یک ورزشگاه چهره همه افراد را با جزئیات کامل می کشد، اما

او افرادی که نزدیکترین ردیف به بیننده اند را با جزئیات کامل نمی کشد و در ردیفهای بعدی کم کم از جزئیات می کاهد

از شیب بافت (از نشانه های تصویری ادراک) استفاده کرده است .

وقتی چشم ها به مدت زیادی همگرا شوند احساس خستگی به ما دست می دهد .

اگر تصویر اشیای روی شبکه حرکت کند، ما آن را متحرک درک می کنیم این مربوط به عوامل فیزیولوژیایی از عوامل

موثر بر ادراک حرکت می شود .

نقطه مرجع ثابت و پوشش و نمایش از عوامل موثر بر حرکت محسوب می شود .

اشیای که به طور پیاپی قسمت هایی از یک زمینه ثابت را می پوشاند و نمایان می کند به صورت متحرک ادراک می شود.

درختی که بر زمین افتاده است را کوتاه تر از زمانی که برافراشته بوده است ادراک می کنیم در این حالت خطای افقی - عمودی رخ داده است .

استفاده از عینک های دو کانونی مربوط به شرایط توانایی انطباق عدسی صفر شود، است .

از ۶ ماهگی کودک می تواند بین اشیاء نزدیک و دور تمایز ایجاد کند .

پدیده هایی همچون خطای مولر - لایر نشان می دهد که ادراک خطا می کند.

بین بیرونی ترین و درونی ترین لایه چشم، لایه مشیمیه قرار دارد .

عنیه مانند دیافراگم چشم است و رنگ چشم را مشخص می کند .

یاخته های میله ای ، مسئول دریافت نور، در روشنایی اندک و شب هستند . به عبارت دیگر دریافت نور در روشنایی اندک

شب را بر عهده دارند و فقط روشنایی و تاریکی را از هم متمایز می کنند .

بویایی با چشایی ارتباط بیشتری دارد .

انتقال از هیچ گونه تجربه و احساس به مقداری تجربه و احساس $\longleftrightarrow$ آستانه مطلق

حداقل مقدار قابل تشخیص یک محرک $\longleftrightarrow$ آستانه مطلق

برای شناسایی دو وزنه متفاوت، تفاوت آنها باید به حدی باشد تا فرد بتواند آنها را از هم تمیز دهد این موضوع به آستانه

اخلاقی اشاره دارد .

بر اساس نظریه علامت یابی، تشخیص و اعلام وجود یک محرک به حساسیت و معیار تصمیم گیری مربوط می شود .

عوامل موثر بر آستانه درد $\longleftrightarrow$ حساسیت متفاوت نقاط بدن و عوامل شخصیتی فرهنگی

بین صلبیه و شبکیه، مشیمیه قرار دارند .

وقتی حضور فردی را درک می کنیم ولی به درستی تشخیص نمی دهیم می توان استنباط کرد که تصویر فرد در اطراف

شبکیه قرار گرفته است.

روزنه ی سیاه ی که دور تا دور عنیه قرار گرفته است $\longleftrightarrow$ مردمک

در نظریه علامت یابی منظور از علامت محرکی فیزیکی ضعیفی که چندان برجسته نیست.

هنگام سرماخوردگی ضخامت لایه مایع مخاطی از دستگاه بویایی افزایش می یابد که باعث می شود بوی غذاها را به خوبی

احساس نکنیم و حساسیت بویایی کاهش یابد .

یاخته های مخروطی در بخش مرکز چشم از کره چشم بیشتر دیده می شوند .

وقتی آستانه حس بینایی حسن را یکبار اندازه می گیرید $\Leftarrow$ آستانه لحظه ای

اطلاعات گیرنده های نور توسط یاخته های مخروطی جمع آوری می شوند .

اگر شدت نور قرمز رنگی را که طول موج آن ۶۵۰ نانومتر است را دو برابر کنیم، ارتفاع موج بیشتر می شود.

لامسه از حواس نوزادان بهتر عمل می کند .

دو عامل مهم بر آستانه درد تاثیر دارند. اولی حساسیت متفاوت در نقاط مختلف بدن است. دومین عامل عوامل شخصیتی و فرهنگی می باشد .

تیزبینی چشم به تراکم مخروط ها بستگی دارد .

وقتی شیء از ما دور شود ما آنها را کوچکتر ادراک می کنیم در این ارتباط در لکه زرد یاختههای میلهای متراکم شده اند.

پدیده پوشانیدن صوت به شدت و بسامد صوت بستگی دارد .

نوع رنگ با طول موج مشخص می شود.

وقتی محرکی که به پوست ما برخورد می کند در صورتی سازگاری زودتر حاصل می شود که آن محرک منطقه بیشتری را بپوشاند .

افرادی که کوررنگی شدیدی دارند عمدتاً هیچ مخروط فعالی ندارند.

فصل ششم

در بحث هوشیاری پدیده‌های صف غذا بیانگر ما توجه نیمه هوشیار هم، داریم، است .

با توجه به هوشیاری و ارتباط آن با اعمال آدمی می توان نتیجه گرفت که همه اعمال آدمی را تصمیمات هوشیارانه هدایت نمی کند.

رابطه بین هوشیاری و توجه $\longleftrightarrow$ توجه می تواند بدون هوشیاری کاملی باشد.

با توجه به پژوهشهای کیلی استروم در ارتباط با هشیاری می توان گفت که هوشیاری هم بعد عاطفی دارد و هم بعد شناختی .

هوشیاری نه تنها ناظر بر رفتار جاری است بلکه در هدایت و کنترل آن نیز نقش دارد .
مفهوم تجزیه ی هوشیاری از پیرزانه است .

از نظر فروید علت بسیاری از بیماریهای روانی امیال و تکانه های ناهوشیار است .

این که شخصی به جای گفتن خوشحالم که حالتان خوب است بگوید متاسفم که حالتان خوب است به لغزش کلامی اشاره دارد .

در ارتباط با توصیف فرآیندهای خودکار نوع توجه غیرمتمرکز است .

به اعتقاد پیرزانه (۱۸۸۹) اینکه در شرایط خاصی، برخی افکار و اعمال از بقیه هوشیاری جدا یا گسیخته می شوند و در خارج از آگاهی عمل می کنند تجزیه هوشیاری نام دارد .

منظور از اختلال تجزیه هویت $\longleftrightarrow$ وجود دو یا چند شخصیت متمایز

در ارتباط با توضیح مراحل خواب $\longleftrightarrow$ رویا در خواب آر ای ام اتفاقی می افتد.

آمادگی به خودهیپنوتیسمی در اختلال تجزیه هویت موثر است .

خواب شامل پنج مرحله است .

امواج آلفا (۸ تا ۱۲ هرتز) بیانگر مرحله خواب سبک است .

ناتوانی در یکپارچه سازی جنبه‌های گوناگون هویت، حافظه و هوشیاری در اختلال تجزیه هویت مشاهده می‌شود.

ویژگی مرحله دوم خواب $\longleftrightarrow$ نمایان شدن دوکها همراه با افت و خیز در سراسر دامنه ی ای ای جی

در آر ای ام (ازمرحله خواب) مغز فرد کاملاً بیدار اما بدن او کم و بیش فلج می باشد در این مرحله همچنین تقریباً ارتباط مغز با گذرگاه های حسی و حرکتی قطع می‌شود .

وقتی کسی در حالت آرمیده قرار دارد دارای امواج ۱۲-۸ هرتز است.

در حین مرحله خواب آر ای ام خواب، حرکات بسیار سریع چشم با دوره های ۱۰ تا ۲۰ ثانیه‌ای ظاهر می‌شود، ضربان قلب تندتر می‌شود و میزان سوخت و ساز مغز به حد دوره ی بیداری می‌شود و آدمی تقریباً به طور کامل فلج می‌شود و فقط قلب، دیافراگم، ماهیچه ای چشم و ماهیچه های صاف فعال می مانند .

در طول خواب غیر آر ای ام حرکات چشم به کلی متوقف می‌شود، تنفس و ضربان قلب به میزان چشم گیری کاهش مییابد، ماهیچه ها آرمیده می شوند و میزان سوخت و ساز مغز در مقایسه با دوره ی بیداری بین ۲۵-۳۰ درصد کاهش می یابد.

روایهای (N.R.E.M) شباهت بیشتری به میزان تفکر هنجار دارند .

علت وقفه تنفسی $\longleftrightarrow$ اختلال کارکردی مغز و ماهیچه های تنفسی

می توان تا حدودی محتوای رویاها را کنترل کرد .

از آزمایش هایی که در زمینه تلقین پیش از خواب صورت گرفته است می توان نتیجه گرفت که تا حدودی می توان محتوای رویاها را کنترل کرد.

در وقفه تنفسی ، نفس کشیدن شخصی در حین خواب مختل می‌شود که یکی از علل آن شل شدن بیش از حد ماهیچه‌های قسمت فوقانی گلو است .

داروهایی که بر رفتار هوشیاری و یا خلق و خو تاثیر می گذارند $\longleftrightarrow$ روان گردان

منظور از ویژگی های تحمل در وابستگی دارویی $\longleftrightarrow$ شخصی با ادامه مصرف تمایل دارد بیشتر مصرف کند.

اوانز معتقد است خواب آر.ای.ام دوره ای است که طی آن مغز از دنیای بیرون فارغ می‌شود تا اطلاعاتی را که در طول روز دریافت کرده، سازماندهی و با محتوای حافظه تلفیق کند .

منظور از داروهای روان گردان $\longleftrightarrow$ داروهایی که هوشیاری را دگرگون می کنند.

به کسی که مصرف یک داروی معینی را علیرغم خطرناک بودن استفاده می کند گفته می‌شود که سوء مصرف دارو دارد .

طبق نظریه اوانز خواب و رویا تحت تاثیر شبکه های عصبی قشر مخ رخ می دهد.

ویژگیهای وابستگی دارویی که اعتیاد نیز نامیده می‌شود عبارتند از: تحمل ، علائم ترک دارو ، احساس اجبار در مصرف دارو .

در مصرف مداوم و مفرط الکول، عارضه اضطراب حاصل نمی‌شود .

الکل اتیلیک جزء کند سازها (از داروهای روان گردان) است .
متدرین جزء محرک هاست .

داروهایی که در دستگاه عصبی ایجاد رخوت و ستی می کنند ➡ کند کننده ها
آگونیست ها داروی رقیب مواد افیونی هستند.
مسکالین جزء توهم زاها می باشند .

ماده ی محرک و انرژی زا که می توان هم آن را استنشاق نمود و یا تزریق کرد و یا به شکل کراک آن را دود کرد ➡
کوکائین

امفتامین ها از محرکها محسوب می شود .

آل اس دی جزء توهم زا است .

کراک از محصولات کوکائین است .

احساس خزیدن در زیرپوست جزء توهم های مصرف کوکائین است .

متادون ، آگونیست هروئین محسوب می شود و اعتیادآور هم هست، اما در مقایسه با هروئین آسیب روانی کمتری ایجاد می کند و از لحاظ جسمی کمتر زیان بار است .

روش موثری که برای ایجاد آرامش و کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی بکار گرفته می شود ➡ مراقبه

عنصر موثر در حشیش ، تی اچ سی است و مصرف اندکی از آن از راه دهان سرخوشی ملایمی ایجاد می کند. اما مصرف مقادیر بیشتر واکنش های ناشی از داروهای توهم زا را به وجود می آورد.

ماری جوانا جزء شاهدانگان است .

حالت دگرگون هوشیاری که از طریق مناسک یا تمرین به دست می آید ➡ مراقبه

اثرگذاری در رویدادهای فیزیکی از طریق ذهن ➡ جنبش فرا روانی

ادراک اشیاء یا رویدادهایی که حواس شناخته شده را تحریک نمی کنند ➡ غیب بینی

انتقال فکر از یک نفر به فرد دیگر بدون هر نوع ارتباط حسی ➡ اندیشه خوانی

منظور از واژه فراروانی ➡ انسان میتواند از طریق غیر از اندام های حسی اطلاعاتی را دریافت کند.

موضوع بحث فراروانشناسی ➡ پدیده های فرا روانی

در ارتباط با کارکرد هوشیاری می‌توان گفت که کنترل کلیه اعمال از کار کردهای هوشیاری است. کوکائین جزء محرکها است .

در ارتباط با حالت هوشیاری $\Leftarrow$ توجه می‌تواند بدون هوشیاری کامل صورت بگیرد. متادون و مرفین جزء افیونی است .

مادر یک جمع پر سروصدا، به محض اینکه کسی اسم ما را صدا میزند پاسخ می‌دهیم در حالیکه صداهای دیگر را ادراک نمی‌کنیم $\Leftarrow$ واریسی

وجود دو یا چند هویت یا شخصیت متمایز که به تناوب رفتار را کنترل می‌کنند $\Leftarrow$ تجزیه هویت والیوم جزء کند سازها است .

متادون جزء مواد افیونی (داروهای مخدر) محسوب می‌شود .

در خواب آر ای ام ، شواهد فیزیولوژیایی حاکی از آن است که تا حد زیادی ارتباط مغز با گذرگاههای حسی و حرکتی قطع می‌شود، محرکهای سایر بخشهای بدن از ورود به مغز بازداری می‌شوند و هیچ برون داد حرکتی وجود ندارد . آمفتامینها در دسته های محرک ها قرار دارد .

متدین جزء محرکهاست .

غلظت الکلی در خون که احتمال خطر مرگ وجود دارد $\Leftarrow$ بالاتر از ۴۰ درصد

والیوم جزء مسکن ها محسوب می‌شود .

از نظر فروید علت بسیاری از بیماریهای روانی امیال ناهوشیار است.

بسامد امواج مرحله ای خواب که حالت سوم هستی نامیده می‌شود $\Leftarrow$ ۸ تا ۱۲ هرتز

در طول خواب غیر ارادی ام حرکات چشم به کلی متوقف می‌شود و ضربان قلب کاهش می‌یابد.

فصل هفتم

نظریه پردازان شناختی به شکل گیری ساخت در جریان یادگیری اعتقاد دارند .

در رویکرد شناختی ملاک یادگیری ، نحوه ی پردازش است .

در رویکرد رفتاری ملاک یادگیری نوع پاسخ یا برون داد است .

کیمبل $\leftarrow$ یادگیری، عبارت است از تغییر نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه که در نتیجه ی تمرین تقویت شده رخ می دهد .

مهمترین تاکید رفتار گرایان $\leftarrow$ محرک و پاسخ

یادگیری $\leftarrow$ می توان تغییر نسبتاً پایدار رفتار که در نتیجه تمرین تقویت شده رخ داد تعریف کرد.

تغییراتی همچون خستگی یا حالات ناشی از مصرف دارو یادگیری به حساب نمی آید زیرا موقتی است.

اصل تداعی در دیدگاه رفتارگرایی ملاک یادگیری تلقی می شود .

در آزمایش پاولف غذا نقش محرک غیرشرطی دارد .

اگر با دادن غذا به سگی همزمان صدای زنگی نواخته شود و پس از چند بار تکرار، سگ با شنیدن زنگ بزاقش ترشح شود،

در شرطی سازی کلاسیک صدای زنگ محرک شرطی نامیده می شود .

روش درون نگری مورد انتقاد واقع شده است چون ذهنی بوده است.

در آزمایش پاولف ، نور چه نقش محرک شرطی دارد .

در آزمایش پاولف، گرده گوشت محرک غیرشرطی است

دیدگاه شناختی با روان شناسی شناختی جدید در روش مورد مطالعه با یکدیگر تفاوت دارند .

گسترش پاسخ شرطی به محرکی که شبیه محرک شرطی اولیه می باشد $\leftarrow$ تعمیم محرک

در شرطی سازی کلاسیک زمانی که CS چند بار با UCS همراه شد می توان از CS استفاده کرد یعنی CS را می توان با

CS دیگری همراه کرد تا موجب بروز CR شود در این صورت فرایند شرطی شدن در سطح بالاتر شکل می گیرد .

پاسخ دادن جاندار به دامنه محدودی از محرک ها $\leftarrow$ تمیز

کودکی که از آمپول می ترسد به تدریج از هر فردی که روپوش سفید دارد هراس دارد. در این مثال تعمیم از فرآیندهای

شرطی سازی کلاسیک رخ داده است .

در شرطی سازی کلاسیک اگر محرک شرطی در چندین کوشش بدون محرک غیر شرطی بیاید پدیده ی خاموشی رخ می دهند .

بیماری پسیکوسوماتیک از طریق شرطی سازی کلاسیک به وجود می آیند .

شرطی سازی کلاسیک ترشح بزاق حیوان به محرک شرطی $\longleftrightarrow$ پاسخ شرطی

پژوهش هایی که در زمینه تاثیر عوامل شناختی بر شرطی سازی کلاسیک صورت گرفته نشان میدهد که عوامل هیجانی تاثیر زیادی در ارتباط بین CS و UCS دارند.

قانون اثر در نظریه روان شناسی یادگیری ثرندایک بیان شده است .

از نظر ثرند ایک اساسی ترین شکل یادگیری، یادگیری از راه کوشش و خطا است .

نظر اسکینر $\longleftrightarrow$ یادگیری مشروط به وجود تقویت کننده هاست.

شکل دهی رفتار بر اساس شرطی سازی فعال از نظریه های یادگیری شکل گرفته است .

منظور از قانون اثر ثرندایک $\longleftrightarrow$ پاسخ هایی تکرار می شوند که به پیامد مثبتی منتهی گردد.

تقویت منفی $\longleftrightarrow$ جلوگیری از تنبیه به دنبال پاسخ

پدري به فرزندش می گوید اگر ۱۰ نمره بیست گرفتی تو را به مسافرت می برم در این مثال از نسبی ثابت از برنامه های تقویت استفاده می شود .

هدف از بکارگیری تقویت منفی $\longleftrightarrow$ افزایش رفتار

در برنامه فاصله ای ثابت ، پس از وقوع تعداد معینی از رفتار تقویت ارائه می شود .

نسبی متغیر (از برنامه های تقویتی) مبتنی بر نرخ نامشخصی از پاسخ است .

نظام پرداخت حقوق کارکنان در پایان هر ماه مبتنی بر فاصله ای ثابت از برنامه های تقویت است .

در برنامه نسبی متغیر ، رفتارها بر مبنای تعداد متوسطی از رفتارهای غیرقابل پیش بینی تقویت می شوند .

وقتی مادر، سعید را یکبار بعد از به دست آوردن ۵ نمره بیست و بار دیگر ۷ نمره ی بیست به پارک می برد از نسبی متغیر برنامه تقویت استفاده کرده است .

برنامه فاصله ای ثابت $\longleftrightarrow$ تقویت کننده ها در فواصل زمانی خاصی ارائه می شود.

یادگیری مشاهده ای بندورا به ترتیب شامل $\longleftrightarrow$ توجه - یادداری - بازتولید حرکتی - تقویت

در نظر گشتالت یادگیری ناگهانی به دست می آید.

به اعتقاد بندورا رمزگذاری اطلاعات برای بازتولید اعمال الگو و نگهداری آن در حافظه بیانگر یادداری از فرآیندهای یادگیری مشاهده ای است .

پی بردن ناگهانی به حل یک مسئله $\longleftrightarrow$ بینش

برای اجرای اعمال الگو باید اطلاعات را رمزگذاری کرد و در حافظه نگهداشت تا قابل بازیابی باشد. عبارت فوق مربوط به یادداری از فرآیندهای اصلی یادگیری مشاهده ای بندورا (۱۹۸۶) است .

تولمن یادگیری شرطی سازی را اینگونه تبیین می کند $\longleftrightarrow$ محرک شرطی در نقش مدل یا الگو باعث ایجاد یادگیری می شود .

کسی که چگونگی یادگیری دانش ها را بداند به مهارت های فراشناختی دست یافته است .

آزمایش های تولمن نشان داد که آزمودنی های مختلف به هنگام یادگیری نقشه شناختی دارند.

مهارت های فراشناخت با چگونگی یادگیری بیشتر مرتبط اند .

آهوپی که هر سحرگاه کنار چشمه ای آب می نوشد، رفتار نوشیدن آهو را با فاصله ای ثابت برنامه های تقویت می توان توجیه کرد .

یکی از انتقادهایی که به یادگیری مشاهده ای شده است این است که همه ی مشاهده گران الگوهای سرمشق را کسب نمی کنند.

در فاصله ای ثابت برنامه های تقویت، بخشی از پاسخ مورد نظر در فواصل زمانی خاصی تقویت می شود .

از نظر ثرندایک اساسی ترین شکل یادگیری به صورت آزمایش و خطا به دست می آید .

اگر مادری به فرزندش بگوید هر زمان که «ده سوره کوچک قرآن کریم را حفظ کردی یک جایزه به تو می دهم در این مثال از نسبی ثابت یکی از برنامه های تقویت استفاده کردید .

از محدودیتهای نظریه ی اسکینر $\longleftrightarrow$ نتایج وی به انسانها قابل تعمیم نیست.

اساس نظریه گشتالت از راه کسب بینش صورت می گیرد .

در شرطی سازی کلاسیک وقتی که محرک شرطی علاوه بر محرک شرطی به محرکهای دیگر هم شرطی شود در این صورت تعمیم محرک رخ می دهد .

مهمترین فرآیندهای یادگیری مشاهده ای عبارتند از توجه، یادداری، بازتولید حرکتی و تقویت .

در شرطی سازی کلاسیک سرایت پاسخ شرطی از محرک اصلی به محرکهای مشابه باعث تعمیم می شود .

وقتی راننده ای چراغ راهنمایی و رانندگی را می بیند و با قرمز شدن چراغ قرمز ترمز می زند. در نظریه ی شرطی سازی فعال چراغ نقش محرک دارد .

وقتی مینا دخترش را در آخر هر هفته برای ترغیب به مطالعه به پارک می برد، از فاصله ای ثابت (از برنامه ی تقویت) استفاده می کند .

اگر بخواهید از راه شرطی شدن به کودکی یاد دهید که به محرکها دقیق تر توجه کند از تقویت سهمی ممکن است بیشتر استفاده کنید .

تقویت منفی ← جلوگیری از شوک الکتریکی به دنبال پاسخ نادرست

تولمن معتقد بود که موجودات زنده نقشه های شناختی می سازند که از انتظارات مربوط به اعمال لازم برای رسیدن به هدف تشکیل شده اند.

تقویت کننده های اولیه ذاتاً ارضا کننده هستند .

زمانی که محرک خنثی (کوچه درمانگاه) با محرکی با اهمیت (مثل درد ناشی از تزریق) تداعی شود و ظرفیت فراخوانی پاسخی مشابه (ترس) را کسب کرده باشد، فرآیند یادگیری از طریق شرطی شدن کلاسیک را نشان می دهد.

مراحل حافظه به ترتیب عبارتند از رمزگردانی – اندوزش (ذخیره سازی) – بازیابی افلاطون حافظه را به قفس پرندگان تشبیه کرده است .

از ویژگیهای حافظه ی معنایی $\longleftrightarrow$ دسترسی به اطلاعات همراه با اندیشه است.

در مرحله بازیابی از حافظه، اطلاعات که از قبل ذخیره شده بود به خاطر می آید .

در اندوزش از مراحل حافظه، اطلاعات رمزگردانی شده باید با توجه به زمان نگهداری شوند .

در شرایط معمولی رمزگردانی معنایی در حافظه کارآمدی بیشتری دارد .

جانشینی اثر فراموش بر حافظه ی کوتاه مدت دارد .

اثر بافت بر بازیابی از مراحل حافظه موثر است .

حداقل گنجایش حافظه کوتاه مدت ۵ ماده است .

گنجایش حافظه کوتاه مدت را با تقطیع می توان افزایش داد .

وقتی شاهدهی در محاکم قضایی بازیابی خاطرات مربوط به صحنه واقعه جرم را بهتر به یاد می آورد، با پدیده اثر بافت روبرو هستیم .

از نظر اتکینسون و شیفرین در صورت توجه اطلاعات از حافظه ی حسی وارد حافظه کوتاه مدت می شود .

وقتی علی در کلاس درس خودش آزمون مطالبی که آنجا یاد گرفته است را می دهد، به واسطه همسانی مکانی آزمون با مکان یادگیری امکان بازیابی اطلاعات ذخیره شده برایش بیشتر است ، علی به واسطه اثر بافت بازیابی بهتری دارد .

مهمترین علت فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت $\longleftrightarrow$ جانشینی

وقتی که عملکرد در یک تکلیف با عدم حضور یادآوری تسهیل می یابد، حافظه نا آشکار پدیدار می شود .

انواع حافظه ی رویه ای، ادراکی، معنایی رویدادی مربوط به نظریه تولوینگ در ارتباط t حافظه بلند مدت است .

حافظه نا آشکار غالباً در مهارت ها نمایان می شود و به صورت بهبود در برخی تکالیف ادراکی و حرکتی جلوه گر می شود .

حافظه اخباری با دانشی سروکار دارد که درباره ی حقایق و اشیاء باشد .

طبق نظریه تولوینگ وقتی که فرد می گوید دیروز همین موقع در مسجد بودم در واقع حافظه معنایی را نشان داده است .

وقتی که با رمزگردانی غیر ارادی حافظه ای شکل می گیرد، حافظه پدید آمده از نوع نا آشکار است .

با توجه به پژوهش های زیادی که صورت گرفت مهمترین مشکل حافظه بلندمدت در مرحله بازیابی حافظه است .

وقتی اطلاعات بدون قصد و نیت رمزگردانی شود حافظه ناآشکار شکل می گیرد .

فرآیند اصلی در نظریه یادآوری اندرسون و باور $\longleftrightarrow$ تولید و بازشناسی

اولین آزمایش مدون در حافظه را ابینگهوسی انجام داد .

پدیده ی آماده سازی در مطالعه آزمایشگاهی در حافظه نا آشکار دیده می شود .

روشی که در آن به آزمودنی گفته می شود نشانه یا تنه واژه را با فهرست واژگانی که به خاطر می آورد یا اولین واژه ای که

به ذهنش می رسد تکمیل کند عبارت است از آزمون تکمیل واژه های ناقص .

با توجه به نظریه دو فرآیندی یادآوری، می توان نتیجه گرفت که بازشناسی اسانتر از یادآوری است.

در روشهای بررسی حافظه آشکار و ناآشکار اگر تعداد نقاط ناقص تکمیل شده، بیشتر کلماتی باشد که کامل آن در مرحله ی

اول آمده باشد ، اثر آماده سازی و حافظه آشکار رخ داده است.

آزمون نادگراس جزء تکمیل تصویر از آزمون های مورد استفاده در بررسی حافظه نا آشکار به حساب می آید .

علت فراموشی از نظر ابینگهوس $\longleftrightarrow$ گذشت زمان

وقتی که در بررسی حافظه نا آشکار از سرعت داوری فرد درباره مجموعه ای از حروف الفبا استفاده شود در واقع روش مورد

استفاده آزمون داوری واژگانی بوده است .

در آزمون شمول ، به آزمودنی گفته می شود نشانه یا تنه های واژه را با فهرست واژگان که به خاطر می آورند یا با اولین واژه های

که به ذهن می آید، تکمیل کنند .

اولین کسی که در زمینه ی علل فراموشی کوشش نظام داری نمود $\longleftrightarrow$ ابینگهوس

اگر یادگیری قبلی مانع یادگیری اطلاعات جدید شود، در این صورت پدیده ی مداخله پیشی گستر شکل گرفته است .

عینیت بخشیدن به مفاهیم انتزاعی از مزایای راهبرد تصویر سازی ذهنی است .

اگر معلمی بخواهد مفهوم مربع را آموزش دهد تا دانش آموزان بتوانند شکل آنرا در حافظه خودشان عینیت بخشند، استفاده

از تدبیر تصویرسازی به حافظه کمک بیشتری خواهد کرد .

بهترین زمان جهت مرور مطالب $\longleftrightarrow$ کمتر از ۲۴ ساعت

مهمترین دلیل فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت $\longleftrightarrow$ جایگزینی اطلاعات

وقتی که ما قادر به یادآوری این موضوع هستیم که مواد به سه گروه جامد، مایع و گاز تقسیم می شوند در واقع حافظه معنایی مدنظر است .

در روش بررسی حافظه ی آشکار اگر تعداد لغات تکمیل شده خارج از فهرست بیشتر از داخل فهرست باشد حافظه نا آشکار رخ داده است.

اثر بافت و اثر خلق با مرحله بازیابی از حافظه همراه است .

اگر در یک آزمایش حافظه، پدیده آماده سازی (سرنخ دهی) رخ بدهد، حافظه ناآشکار رخ می دهد .

در نظریه ی اتکینسون و شیفرین در صورت مرور و تکرار، اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت منتقل می شود .

وقتی فردی می تواند به یاد آورد که دیروز ساعت ۹ کجا بوده است. این توانمندی به حافظه رویدادی تولوینگ اشاره دارد .

اگر رمزگردانی اطلاعات به صورت غیرارادی صورت بگیرد حافظه ناآشکار شکل خواهد گرفت .

دانشجویی برای اینکه مفاهیم انتزاعی را بهتر یادآوری کند سعی می کند به آنها عینیت (عینی کردن مفاهیم) دهد در این مثال این دانشجو از راهبرد تصویرسازی ذهنی استفاده کرده است .

اگر دانشجویی در مکانی که میخواهد امتحان دهد درس بخواند، بازیابی اطلاعات بهتر انجام می شود. در این مثال به اثر بافت اشاره شده است .

اگر کسی از شما بپرسد سال گذشته، این موقع کجا بودید و شما هم به درستی پاسخ دهید پاسخ شما به حافظه حافظه رویدادی مربوط می شود .

$4 = 2 * 2$ نمونه ای از حافظه ی معنایی است .

بر اساس نظریه اسکویپر اساس و پایه حافظه اخباری ، یادآوری هوشیارانه و ارتباط با اطلاعات رویدادی واقعی است .

مهمترین انتقاد به روش ابینگهوس در مطالعه ی حافظه $\Rightarrow$ کار روی حافظه طوطی وار

در مداخله پس گستر، فراموشی زمانی رخ میدهد که اطلاعات جدیدی به اطلاعات قبلی اضافه شود و در این حالت یادگیری جدید مانع یادآوری اطلاعات قبلی شود.

بازیابی در مرحله سوم از حافظه قرار گرفته است .

در نظریه اسکویپر تقسیم بندی حافظه بلندمدت شامل اخباری - اجرایی می شود .

مهمترین تفاوت حافظه آشکار از ناآشکار در نظریه گراف و شناختر $\Rightarrow$ ارادی بودن رمزگردانی و هوشیاری

تحقیقات ابینگهوس در علمی کردن روانشناسی تأثیر بسزایی داشته است .