

## مقدمه ناشر

### بدون شک مارادونا اسطوره فوتبال جهان!

جادوگری که از وسط زمین شروع به دریبل زدنِ بازیکنان می‌کنه، سریعاً نزدیک و نزدیک دروازه می‌شه و ...gooooooooal!

حالا برای این که مارادونای کنکور تون باشید، یه سری کتاب جیبی براتون تألیف کردیم به اسم نکته‌باز!

تو فرایند تألیف کتابای نکته‌باز، هوشمندانه عمل کردیم؛ این طوری که نکات کاملاً ضروری کنکور و استراتژی‌های لازم برای حل سؤالات رو، یک جا براتون آوردیم. علاوه بر همه این‌ها، شما با انتخاب نکته‌باز، می‌تونین در سریع‌ترین زمان ممکن مطالب رو جمع‌بندی کنین، چون تو این کتابا همه مطالب کنکور به صورت نکته‌محور دسته‌بندی شدن.

در پایان جا داره یه تشکر ویژه کنیم از تیم تألیف و تولید خیلی سبز که بدون زحماتشون، بدون شک کتابای به این خوبی نداشتیم ...!

مارادونای زندگیت باش ...

## مقدمه مؤلف

### به نام هستی بخش

سلام به همه دانش آموزان عزیز

کتاب جیبی روان شناسی با هدف دسترسی سریع به مطالب کتاب درسی به شیوه نوین در ۱۱۰ نکته به همراه تست های کنکور مرتبط با هر نکته تألیف شده است.

برای استفاده بهتر از این کتاب، حتماً متن کتاب درسی را دقیق مطالعه کنید و برای رسیدن به تثبیت مطالب، به مطالعه کتاب جیبی و مرور تست های آن بپردازید. نگارش کتاب در قالب جدول، نمودار و ... انجام گردیده تا مرور مطالب برای شما عزیزان راحت تر گردد.

امیدوارم کتاب حاضر، در رشد و پیشرفت در این درس و همچنین نظم بخشی به ذهن و تحلیل شما کمک شایانی کند.

در انتها بر خود لازم می دانم از مدیران مجموعه خیلی سبز، مدیر تألیف دقیق و مهربان، سرکار خانم طاهری عزیز و سرکار خانم آرانی که با صبر و دقت کم نظیرشان به بنده کمک زیادی کردند تشکر و قدردانی نمایم.

از واحد تولید، ویراستاران محترم و همکار عزیزم آقای مشمول بسیار سپاس گزارم.

انتقادات و پیشنهادات شما عزیزان را از صمیم قلب برای بهتر شدن اثر پذیرا هستم.

ارادتمند

سید هانی رکن الدینی

## فهرست مطالب

### درس اول

۷ روان‌شناسی، تعریف و روش مورد مطالعه .....

### درس دوم

۲۵ روان‌شناسی رشد .....

### درس سوم

۴۴ احساس، توجه، ادراک .....

### درس چهارم

۶۰ حافظه و علل فراموشی .....

### درس پنجم

۷۷ تفکر (۱) حل مسئله .....

### درس ششم

۹۱ تفکر (۲) تصمیم‌گیری .....

### درس هفتم

۱۰۶ انگیزه و نگرش .....

### درس هشتم

۱۱۹ روان‌شناسی سلامت .....



درس ششم

## تفکر (۲) تصمیم‌گیری

### تصمیم‌گیری

۴۹

• **ناتوانی در تصمیم‌گیری، منتج به برهم خوردن آرامش می‌شود و مانع فعالیت‌های روزمره است.**

← تصمیم‌گیری یعنی ارزیابی راه‌حل‌های مختلف و انتخاب بهترین راه.  
 ← تصمیم‌گیری، عالی‌ترین و پیچیده‌ترین فعالیت شناختی انسان است و احادیث حضرت علی علیه السلام: «آن کس که از آرا و افکار گوناگون استقبال می‌کند، صحیح را از خطا به خوبی تشخیص می‌دهد.» و «چون به یقین رسیدید، اقدام کنید.» ناظر به آن هستند.

**تست** سخن حضرت علی علیه السلام مبنی بر «چون به یقین رسیدید،

اقدام کنید»، نشانگر کدام فعالیت شناختی است؟ (سراسری ۹۹)

(۱) مشاوره (۲) ارزیابی (۳) تصمیم‌گیری (۴) انگیزه بیرونی

**پاسخ** گزینه ۲ حضرت علی علیه السلام شرط تصمیم‌گیری را رسیدن

به یقین می‌داند.

### تصمیم‌گیری و حل مسئله

۵۰

**شباهت:** تصمیم‌گیری، نوعی حل مسئله است، چون تصمیم‌گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست؛ در واقع هر دو با مسئله روبه‌رو هستند.

تفاوت‌ها	
حل مسئله	تصمیم‌گیری
<ul style="list-style-type: none"> <li>- توجه به یافتن راه‌حل‌ها</li> <li>- سروکار داشتن با راه‌حل‌ها</li> <li>- انتخاب راه‌حل منتهی به حل مسئله</li> <li>- بازآفرینی راه‌حل روش‌های موفق و کارآمد</li> <li>- یک راه ما را به مقصود می‌رساند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توجه به موضوع انتخاب‌ها</li> <li>- سروکار داشتن با اولویت‌ها</li> <li>- انتخاب بهترین اولویت</li> <li>- گزینش از بین انتخاب‌های مختلف</li> <li>- راه‌حل‌های مختلف ما را به مقصود می‌رسانند.</li> </ul>

**تست** در تصمیم‌گیری‌ها با کدام پدیده بیشتر سروکار داریم؟

(خارج ۹۹)

۲) نگرش‌ها

۱) ملاک‌ها

۴) اولویت‌ها

۳) تعارض‌ها

**پاسخ** گزینه ۲

توجه به موضوع انتخاب‌ها

تصمیم‌گیری سروکار داشتن با اولویت‌ها

انتخاب بهترین اولویت

## انواع تصمیم‌گیری

۵۱

براساس تعداد افراد تصمیم‌گیرنده	براساس نوع تصمیم	
	اهمیت تصمیم	تعداد اولویت‌ها
فردی	معمولی	ساده (تعداد اولویت کم (تا دوتا))
گروهی	مهم	پیچیده (تعداد اولویت زیاد)

**مثال** تصمیم‌گیری مینا برای انتخاب از بین تعداد زیادی مانتو از نوع ساده است و تصمیم‌گیری پدر مینا برای انتخاب شهر محل سکونت با وجود محدودبودن بین دو گزینه تصمیم‌گیری، پیچیده است.

تصمیم‌گیری یک پزشک نیز برای نوع درمان، با وجود تعداد اولویت کم از نوع پیچیده است.

● ساده یا پیچیده بودن یک تصمیم صرفاً به تعداد اولویت‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه دشواری یک تصمیم‌گیری، تابع توانمندی، نگرش‌ها و تجربیات شخصی است.

● در برخی از تصمیم‌گیری‌ها همه افراد یکسان عمل می‌کنند، اما در آن دسته از تصمیم‌گیری‌هایی که بعد شخصی دارند، هر فردی متناسب با ویژگی‌های خودش تصمیم می‌گیرد.

**تست** هر کدام از موارد زیر، به ترتیب مربوط به کدام نوع

(سراسری ۱۴۰۱)

تصمیم‌گیری است؟

- انتخاب نمایندگان مجلس شورای اسلامی
- انتخاب هدیه مناسب روز مادر
- انتخاب شغل از بین دو شغل «کارمند روابط عمومی» و «مهمانداری هواپیما»
- انتخاب راهبردها در امتیازگیری تیم کشتی‌فرنگی
- (۱) مهم پیچیده - فردی - مهم ساده - گروهی
- (۲) گروهی - معمولی پیچیده - مهم ساده - فردی
- (۳) گروهی - معمولی ساده - مهم پیچیده - گروهی
- (۴) مهم پیچیده - معمولی ساده - گروهی - مهم ساده

**پاسخ گزینه ۲**

- انتخاب نمایندگان مجلس شورای اسلامی ← یک تصمیم گروهی است که با رأی‌گیری صورت می‌گیرد.
- انتخاب هدیه مناسب روز مادر ← یک انتخاب معمولی و ساده است.
- انتخاب شغل از بین دو شغل کارمند روابط عمومی و مهماندار هواپیما یک تصمیم مهم است که اولویت‌های زیادی را در بر می‌گیرد و یک تصمیم پیچیده است. (مهم و پیچیده)

<p>- خطر در تصمیم‌گیری به این معناست که اطمینان کافی از نتایج تصمیم‌گیری وجود ندارد. (ریسک)</p> <p>- تصمیم‌گیری براساس ضرر نمی‌تواند انتخاب دخانیات و اعتیاد را تشریح کند.</p> <p>   بادکنک بادکردن و ترس از ترکیدن بادکنک‌ها</p>	<p>خطر (خطر از دست دادن)</p>
<p>   برگشتن از ورزشگاه با وجود احتمال سرماخوردگی به خاطر پول بلیت و سختی مسیر - شناکردن در دریای توفانی به دلیل هزینه‌ای که بابت خرید لوازم شنا شده است.</p>	<p>هزینه‌ها</p>
<p>تصمیم‌گیری براساس میزان سودمندی</p>	<p>مزیت‌ها</p>

**تعریف:** به روش‌های ثابت و یکنواخت تصمیم‌گیری افراد، سبک تصمیم‌گیری می‌گویند.

<p>- فرد به صورت ناگهانی، با عجله و بدون محاسبه، تصمیم می‌گیرد.</p> <p>- در میان نوجوانان رایج است.</p> <p>- بلافاصله با پشیمانی همراه است.</p> <p>   سرقت ماشین</p>	<p>تکانشی</p>	
<p>- ملاک این نوع تصمیم‌گیری عواطف و هیجانات زودگذر است.</p> <p>- احساسات به دلیل زودگذر بودن، نمی‌تواند زیربنای تصمیم‌گیری باشد. تصمیم‌گیری یک امر مهم و پایدار است و همه ابعاد زندگی را در بر می‌گیرد؛ در نتیجه به روش‌های پایدار و ماندنی نیاز دارد.</p> <p>   ازدواج از روی احساس</p>	<p>احساسی</p>	<p>ناکارآمد</p>

<p>- اطاعت کور کورانه به جای فکر کردن.</p> <p>- دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفته‌اند، در حالی که انتخاب دیگران ممکن است برای ما انتخاب مناسبی نباشد.</p> <p>انتخاب رشتهٔ مدرسه به سبب دوستان</p>	وابسته	
<p>- فرد قصد دارد تصمیم بگیرد، ولی هیچ‌گاه تصمیم وی عملی نمی‌شود.</p> <p>- دست‌دست کردن و کار امروز را به فردا انداختن</p> <p>- افراد دارای این سبک تصمیم‌گیری بر این باورند که همه‌چیز به خودی خود درست می‌شود، در حالی که زمان از دست می‌دهند و مشکل آن‌ها بیشتر می‌شود.</p> <p>دوستان ناباب</p>	اجتنابی	ناکارآمد
<p>- بهترین شیوهٔ تصمیم‌گیری</p> <p>- زیربنای این تصمیم‌گیری نه عجله و شتاب است و نه احساسات و هیجان‌های زودگذر؛ نه اطاعت و پیروی کورکورانه و نه اجتناب، بلکه اندیشیدن است.</p> <p>- این سبک تصمیم‌تابع یک روش قاعده‌مند و منظم است و در این سبک، فرد پله‌پله و طبق قوانین پیش می‌رود.</p> <p>- در این روش تمام راهکارهای ممکن سنجیده می‌شود.</p>	منطقی یا عقلانی	کارآمد

**تست** هر کدام از ضرب‌المثل‌های زیر به ترتیب با کدام سبک تصمیم‌مرتبط است؟

(سراسری ۱۴۰۱)

- چشم دید و دلم خواست - گر صبر کنی، ز غوره حلوا سازم

- وعدهٔ سر خرمن دادن - چشم‌بسته تو چاه رفتن

۱) احساسی - منطقی - اجتنابی - وابسته

۲) احساسی - اجتنابی - وابسته - تکانشی

۳) تکانشی - منطقی - وابسته - اجتنابی

۴) تکانشی - اجتنابی - وابسته - احساسی



## بایسخ گزینة ۱

حساسی	چشم دید و دلم خواست. «علاقه زودگذر و ناپایدار به یک موضوع»
وابسته	چشم‌بسته تو چاه رفتن «اطاعت کورکورانه از دیگران»
اجتنابی	وعدۀ سر خرمن دادن «دست‌دست‌کردن و کار امروز را به فردا انداختن»
منطقی	گر صبر کنی، ز غوره حلوا سازم «پیش‌رفتن گام‌به‌گام براساس قوانین و به صورت قاعده‌مند»

## تست کدام سبک‌های تصمیم‌گیری به ترتیب براساس ملاک‌های

(سراسری ۱۴۰۰)

زیر است؟

- عواطف و هیجانات زودگذر
- ناگهانی، عجله‌ای و بدون محاسبه
- پیروی چشم‌بسته از دیگران
- ۱) تکانشی - اجتنابی - منطقی
- ۲) وابسته - احساسی - اجتنابی
- ۳) اجتنابی - وابسته - احساسی
- ۴) احساسی - تکانشی - وابسته

## بایسخ گزینة ۲

- سبک تکانشی
  - ناگهانی
  - بدون محاسبه
  - باعجله
- سبک احساسی
  - عواطف
  - هیجانات
- سبک وابسته
  - پیروی چشم‌بسته از دیگران
  - اطاعت کورکورانه از دیگران

**تست** احمد در چند هفته اخیر قصد دارد رشته تحصیلی

آینده خودش را انتخاب کند. وی در هر روز، اتخاذ تصمیم را به روز دیگری می‌اندازد تا این‌که بالأخره متوجه می‌شود زمان لازم برای انتخاب رشته تحصیلی را از دست داده است. به نظر شما احمد دارای

(سراسری ۱۴۰۰)

چه سبک تصمیم‌گیری است؟

(۱) اجتنابی (۲) تکناشی (۳) احساسی (۴) وابسته

**پاسخ** گزینه ۱

فرد قصد دارد تصمیم بگیرد ولی هیچ‌گاه تصمیم وی عملی نمی‌شود.

فرد دست، دست می‌کند.

کار امروز را به فردا میندازد.

همه چیز خودبه‌خود درست می‌شود.

سبک تصمیم‌گیری اجتنابی

**تست** کدام عبارت در خصوص سبک‌های تصمیم‌گیری، درست

(خارج ۱۴۰۰)

است؟

(۱) سبک‌های تصمیم‌گیری مختلف، دارای کارایی یکسان هستند.

(۲) همه سبک‌های تصمیم‌گیری در عوامل زیربنایی با هم شباهت دارند.

(۳) سودمندی و مناسب بودن سبک تصمیم‌گیری بستگی به موقعیت دارد.

(۴) سبک‌های تصمیم‌گیری، شیوه‌های پایدار و ثابت افراد در تصمیم‌گیری است.

**پاسخ** گزینه ۴

به روش‌های ثابت و یکنواخت تصمیم‌گیری، سبک تصمیم‌گیری می‌گویند.

بسیاری از سبک‌های تصمیم‌گیری، ناکارآمد و فقط یکی بهتر از سایر سبک‌ها است.

سبک‌های تصمیم‌گیری



**تست** افرادی که باور دارند «همه چیز خودبه خود درست می‌شود»، دارای کدام سبک تصمیم‌گیری هستند؟ (خارج ۱۴۰۰)

(۱) وابسته (۲) اجتنابی (۳) احساسی (۴) منطقی

**پاسخ گزینه ۲** برای پاسخ به این سؤال به تست قبلی مراجعه کنید.

**تست** آرمان به همراه پدرش برای خرید گوشی هوشمند به فروشگاه رفته بود. فروشنده چند نوع گوشی مختلف به آن‌ها معرفی کرد. آرمان در پاسخ به سؤال پدر که کدام نوع گوشی را انتخاب می‌کند، جواب داد، نمی‌دانم هر کدام که شما انتخاب می‌کنید. در این مثال سبک تصمیم‌گیری آرمان کدام است؟ (خارج ۹۹)

(۱) منطقی (۲) وابسته (۳) احساسی (۴) اجتنابی

**پاسخ گزینه ۲**

اطاعت کورکورانه از دیگران به جای فکر کردن. سبک تصمیم‌گیری وابسته

دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفته‌اند.

## مراحل تصمیم‌گیری

۵۴

۱	شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر	انتخاب رشته تحصیلی
۲	شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم	انتخاب رشته تحصیلی دوره دوم متوسطه
۳	بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت	بررسی دروس هر رشته
۴	ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت	امنیت شغلی و علایق تحصیلی
۵	اجرای بهترین اولویت	انتخاب رشته
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

**تست** هر کدام از موارد زیر مربوط به کدام مرحله تصمیم‌گیری

(سراسری ۱۴۰۱)

در خصوص انتخاب یک رشته ورزشی است؟

- بررسی مهارت‌های لازم برای هر رشته ورزشی
- انتخاب رشته ورزشی تیراندازی با کمان
- انتخاب رشته ورزشی رزمی از بین سه اولویت
- ۱) ارزیابی پیامدهای هر انتخاب - شناسایی تعداد انتخاب‌های تصمیم - بررسی پیامدهای اولویت مورد نظر
- ۲) بیان ویژگی‌های هر انتخاب - اجرای بهترین اولویت - شناسایی تعداد اولویت‌های تصمیم
- ۳) بیان ویژگی‌های هر انتخاب - شناسایی تعداد اولویت‌های تصمیم - اجرای بهترین اولویت
- ۴) ارزیابی پیامدهای هر انتخاب - پایبندی به اجرای اولویت - اجرای بهترین اولویت

**پاسخ گزینه ۲**

اجرای بهترین اولویت	بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت	شناسایی تعداد انتخاب‌ها و اولویت‌های تصمیم
انتخاب رشته ورزشی تیراندازی با کمان	بررسی مهارت‌های لازم برای هر رشته ورزشی	انتخاب رشته رزمی از بین سه اولویت

## موانع تصمیم‌گیری

۵۵

فردی برای تصمیم‌گیری از اطلاعاتی که دیدگاهش را تأیید کند، استفاده می‌کند.

حمایت از همشهری

سوگیری تأیید

اعتماد بیش از حد به قضاوت‌ها و روش‌های تصمیم‌گیری خود دانش‌آموزی که فکر می‌کند می‌تواند با اندک مطالعه بهترین نتیجه را بگیرد.

اعتماد افراطی

<p>- دست کم گرفتن خود، عصبانی بودن، ترس بودن و اعتمادبه‌نفس پایین مانع تصمیم‌گیری است.</p> <p>- بسیاری از تصمیم‌گیری‌های مهم علاوه بر دانش لازم، اعتمادبه‌نفس قوی نیز نیاز دارد.</p> <p>- تصمیم‌گیرنده‌ای که اعتمادبه‌نفس کمی داشته باشد، نمی‌تواند در فرایند تصمیم‌گیری موفق باشد.</p>	<p><b>کوچک‌شمردن خود</b></p>
<p>- واکنش‌های عاطفی به سبب زودگذر بودن نمی‌تواند ملاک تصمیم‌گیری باشد.</p> <p>- افرادی که قادر به کنترل هیجان‌های خود نباشند، به طور مداوم با شکست در تصمیم‌گیری روبه‌رو می‌شوند.</p> <p>تعویض بازیکن به سبب اعتراض هواداران</p>	<p><b>کنترل نکردن هیجانات</b></p>

**نکته** موانع تصمیم‌گیری در موارد زیر به ترتیب کدام است؟

- دانش‌آموزی که معتقد است صرفاً با مطالعه شب امتحان از پس امتحانات برمی‌آید. (خارج ۱۴۰۱)

- پزشکی که با وجود داشتن تخصص، دل و جرأت انجام جراحی‌های دشوار را ندارد.

- فردی که علی‌رغم نتایج معتبر علمی و پزشکی در مورد مضرات مصرف سیگار، هنوز معتقد است مصرف آن بی‌ضرر است.


۱) کنترل نکردن هیجانات - نداشتن اعتمادبه‌نفس - اعتماد افراطی  
 ۲) اعتماد افراطی - نداشتن اعتمادبه‌نفس - کنترل نکردن هیجانات  
 ۳) کنترل نکردن هیجانات - کوچک‌شمردن خود - اعتماد افراطی  
 ۴) اعتماد افراطی - کوچک‌شمردن خود - سوگیری تأیید

**پاسخ** گزینه ۴ به جدول نکته ۵۵ مراجعه کنید.

## ۵۶ پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری

- تعارض از پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری است.
- وقتی در موقعیتی باشیم که مجبور به تصمیم‌گیری باشیم، ولی قادر به تصمیم‌گیری نباشیم، حالت عاطفی ناخوشایندی را به نام **تعارض تجربه می‌کنیم.**

• مواجه شدن پی در پی با تعارض، منجر به آسیب‌های روانی و جسمانی می‌شود.

**تست**  کدام مورد به ناهماهنگی شناختی بعد از تصمیم اشاره

دارد و اقدام معمول افراد در این خصوص، کدام است؟ (خارج ۱۴۰۱)

۱) فرد بین دو رشته حقوق و روان‌شناسی، رشته حقوق را برگزیند. - معایب هر دو رشته را فهرست نماید.

۲) فرد بین دانشگاه «الف» و دانشگاه «ب»، دانشگاه «ب» را انتخاب کند. - مزایای انتخاب هر دو دانشگاه را فهرست نماید.


۳) فرد بین دانشگاه «الف» و دانشگاه «ب»، دانشگاه «الف» را برگزیند. - توجه به مزایای انتخاب دانشگاه «الف» و معایب انتخاب دانشگاه «ب»

۴) فرد بین رشته حقوق و روان‌شناسی، رشته روان‌شناسی را انتخاب کند. - توجه به مزایای رشته حقوق و معایب رشته روان‌شناسی

**پاسخ گزینه ۲**  هر گاه فرد مجبور شد بین دو انتخاب مطلوب


یکی را برگزیند، دچار ناهماهنگی بعد از تصمیم می‌شود و بعد از انتخاب مورد نظر، در مورد آن که انتخاب کرده مزایا و در مورد آن که رد کرده است، معایب را می‌شمارد.

## BOOK BANK

**تست**  وقتی افراد بعد از انتخاب خود در مورد یک مدرسه یا

دانشگاه فقط به مزایای آن اشاره می‌کنند، برای چه نوع هماهنگی تلاش می‌کنند؟ (سراسری ۹۸)

- ۱) هماهنگی عاطفی  
۲) هماهنگی شناختی  
۳) هماهنگی قبل از تصمیم  
۴) هماهنگی تصمیم‌گیری

**پاسخ گزینه ۴**  هر موقع فردی مجبور شود بین دو انتخاب

مطلوب یکی را انتخاب کند دچار ناهماهنگی بعد از تصمیم می‌شود. بنابراین این افراد برای هماهنگی تصمیم‌گیری تلاش می‌کنند.