با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها

همه چیز
برای موفقیت
تو!

- دانلود رایگان آزمون های آزمایشی قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...
- دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس
- دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی (نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی
- دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی و شب امتحانی

کافیست هر فایلی که نیاز دارید را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

irantooshe.ir

t.me/irantooshe

گام به گام روان‌شناسی یازدهم
درس سوم

عنوان فصل: احساس، توجه، ادراک

از صفحه‌ی ۶۶ تا صفحه‌ی ۸۷ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل احساس، توجه، ادراک آمده است.

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱	صفحه ۶۸ · فعالیت — مقدمه	۵
۲	صفحه ۶۹ · فعالیت — محرومیت حسی	۵
۳	صفحه ۷۰ · فعالیت — مقدمه (احساس، توجه، ادراک)	۶
۴	صفحه ۷۰ · فعالیت — مقدمه (جبران حسی)	۶
۵	صفحه ۷۰ · پرسش — مقدمه	۶
۶	صفحه ۷۱ · فعالیت — مقدمه	۷
۷	صفحه ۷۳ · سؤال — حواس مختلف	۷
۸	صفحه ۷۳ · سؤال — توجه و تمرکز	۷
۹	صفحه ۷۴ · سؤال — منابع توجه	۸
۱۰	صفحه ۷۵ · سؤال — منابع توجه (آماده‌سازی)	۸

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۱ صفحه ۷۵ · فعالیت — منابع توجه (آماده‌سازی) ۸

۱۲ صفحه ۷۶ · فعالیت — موانع تمرکز ۹

۱۳ صفحه ۷۸ · فعالیت — کارکردهای توجه (ردیابی درست علامت) ۹

۱۴ صفحه ۷۹ · سؤال — گوش به زنگی ۱۰

۱۵ صفحه ۸۰ · فعالیت — جست‌وجو ۱۰

۱۶ صفحه ۸۱ · سؤال — ساماندهی توجه ۱۰

۱۷ صفحه ۸۱ · فعالیت — ساماندهی توجه ۱۱

۱۸ صفحه ۸۲ · سؤال — ادراک ۱۱

۱۹ صفحه ۸۲ · فعالیت — ادراک ۱۱

۲۰ صفحه ۸۳ · سؤال — گشتالت ۱۲

۲۱ صفحه ۸۶ · جمع‌بندی درس — جمع‌بندی درس ۱۲

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱ صفحه ۶۸ فعالیت

فعالیت ۳ـ۱: همین حالا مطالعه این صفحه را متوقف کنید! چه صداهایی از محیط پیرامون را می‌شنوید که هنگام مطالعه، به آن توجه نداشتید؟ آن صداها را بنویسید.

پاسخ نمونه (بسته به محیط هر دانش‌آموز):

- صدای رفت‌وآمد ماشین‌ها در خیابان
- صدای تیک‌تاک ساعت دیواری
- صدای صحبت اعضای خانواده یا تلویزیون
- صدای کولر یا پنکه

این صداها پیش‌تر هم به گوش ما می‌رسیدند (احساس)، اما چون آن‌ها را انتخاب نکرده بودیم، به آن‌ها «توجه» نداشتیم.

۲ صفحه ۶۹ فعالیت

فعالیت ۳ـ۲: سه حس از پنج حس خود را از تحریک‌های بیرونی محروم کنید (صدا، نور، بو). تا چه زمانی قادر به تحمل وضعیت ایجاد شده بودید؟ حالات محرومیت حسی خود را از صدا، نور و بو گزارش کنید. احساس عاطفی خود را گزارش کنید.

پاسخ نمونه: با گوشی یا گوش‌گیر و چشم‌بند، حدود چند دقیقه (مثلاً ۵ تا ۱۰ دقیقه) توانستم وضعیت را تحمل کنم.

- **صدا:** سکوت کامل برایم غیرعادی و ناخوشایند بود.
- **نور:** تاریکی باعث شد نتوانم محیط را تشخیص دهم و بی‌قرار شوم.
- **بو:** به‌دلیل بسته‌بودن بینی، احساس خفگی و ناراحتی کردم.

احساس عاطفی: نگرانی، بی‌حوصلگی و ناآرامی. این نشان می‌دهد محرومیت حسی آزارنده است و انسان به «احساس» نیاز دارد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

۳ صفحه ۷۰ فعالیت

فعالیت ۳ـ۳: این مثال را در مورد بویایی و سوختن یک غذا یا پختن یک کیک خوشمزه به‌کار ببرید (اسم سه نفر که این بو را در فاصله‌ای مناسب استشمام می‌کنند، بنویسید).

پاسخ نمونه: سه نفر به نام‌های علی، رضا و مریم در خانه نشسته‌اند و بوی سوختن غذا به مشام می‌رسد.

- **احساس:** هر سه نفر بوی سوختگی را حس می‌کنند (گیرنده‌های بویایی تحریک می‌شوند).
- **توجه:** علی و رضا به این بو توجه می‌کنند، اما مریم که سرگرم تماشای تلویزیون است، توجه نمی‌کند.
- **ادراک:** رضا می‌گوید: «غذا ته گرفته است!» یعنی بو را تفسیر می‌کند و به آن معنا می‌دهد.

۴ صفحه ۷۰ فعالیت

فعالیت ۳ـ۴ (بررسی و جست‌وجو): با کمک اینترنت، مفهوم «جبران حسی» را جست‌وجو کنید. با رعایت مطالبی که درباره روش علمی در درس اول خواندید، دریافت خود را درباره این موضوع بنویسید.

جبران حسی: وقتی یکی از حواس فرد (مثلاً بینایی یا شنوایی) آسیب می‌بیند یا از کار می‌افتد، حواس دیگر او قوی‌تر و حساس‌تر می‌شوند تا کمبود آن را جبران کنند.

- افراد نابینا معمولاً حس شنوایی و لامسه‌ی دقیق‌تری دارند (مثلاً خواندن خط بریل با نوک انگشت).
- افراد ناشنوا معمولاً بینایی محیطی و توجه دیداری قوی‌تری دارند.
- منبع و تاریخ جست‌وجو را یادداشت و نتیجه را با یافته‌های پژوهش‌های معتبر مقایسه می‌کنیم؛ این همان رعایت روش علمی است.

۵ صفحه ۷۰ پرسش

به نظر شما دریافت تک حسی کارایی بیشتری دارد یا دریافت چند حسی؟ چرا؟

دریافت چند حسی کارایی بیشتری دارد؛ زیرا وقتی یک موضوع با چند حس دریافت شود، دریافت ما قوی‌تر می‌شود و یادگیری راحت‌تر انجام می‌گیرد؛ مثلاً اگر مطلب شنیده‌شده به‌صورت ترسیمی و نوشتاری هم درآید، بهتر یاد گرفته می‌شود.

البته اگر حواس مختلف درگیر کارهای متفاوت و نامرتبط باشند (مثل مطالعه هنگام تماشای فیلم)، توجه تقسیم می‌شود و کارایی کم می‌شود.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۶ صفحه ۷۱ فعالیت

فعالیت ۳ـ۵: نوشته‌ای را (مانند مطالب همین صفحه) به سه شیوه مطالعه کنید:

۱ جملات را با چشم بخوانید و تعقیب کنید.

۲ علاوه بر تعقیب چشمی، مطالب را به‌گونه‌ای بخوانید که گوشتان هم بشنود.

۳ علاوه بر تعقیب چشمی و بلندخوانی، اگر یادداشت‌برداری نیز بکنید، نتایج چگونه خواهد بود؟ کدام‌یک از شیوه‌ها مؤثرتر است؟ چرا؟

شیوه‌ی سوم (تعقیب چشمی + بلندخوانی + یادداشت‌برداری) مؤثرتر است؛ زیرا در آن چند حس (بینایی، شنوایی و لامسه/حرکت دست) هم‌زمان درگیر می‌شوند و دریافت قوی‌تر می‌شود. شیوه‌ی دوم از شیوه‌ی اول و شیوه‌ی اول از همه ضعیف‌تر است.

نتیجه: هرچه مطلب با حواس بیشتری دریافت شود، یادگیری و یادآوری آن بهتر است.

۷ صفحه ۷۳ سؤال

با توجه به دو مثال زیر بگویید چرا تحمل درد برای این افراد یکسان نیست؟

۱ جانبازان جنگ تحمیلی، در مقایسه با افراد عادی، برای جراحی یک عضو به یک اندازه ابراز ناراحتی نمی‌کنند.

۲ درد زایمان برای خانم‌ها، به مراتب قابل‌تحمل‌تر از درد ناشی از جراحی کلیه است.

چون احساس درد فقط به شدت محرک بستگی ندارد؛ توجه، تفسیر (ادراک)، تجربه‌ی قبلی، انگیزه و معنایی که فرد به درد می‌دهد هم در آن مؤثرند.

- جانبازان به‌دلیل تجربه‌ی دردهای شدید قبلی و تحمل بالاتر، درد جراحی را عادی‌تر تفسیر می‌کنند.
- درد زایمان معنا و هدف مثبتی دارد (به دنیا آمدن فرزند) و فرد آن را قابل‌تحمل‌تر ادراک می‌کند، اما درد جراحی کلیه نشانه‌ی بیماری است و نگرانی‌آور.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

۸ صفحه ۷۳ سؤال

قبل از شروع کلاس، برای یادگیری بهتر، تصمیم می‌گیرید سخنان دبیر محترمتان را به دقت گوش دهید. در دقایق نخست تصمیم شما عملی می‌شود، اما بعد از چند دقیقه حواستان به موضوع‌های دیگر معطوف می‌شود.

در این مثال، توجه شما دچار مشکل شده یا تمرکزتان؟ توضیح دهید.

تمرکز دچار مشکل شده است. چون توجه یعنی انتخاب محرک (که انجام شد: سخنان دبیر را انتخاب کردیم)، ولی تمرکز یعنی مداوم و پایدار ماندن توجه روی آن محرک؛ و در این مثال توجه پایدار نماند و حواس به موضوع‌های دیگر رفت.

۹ صفحه ۷۴ سؤال

به نظر شما یک دندانپزشک، در گفت‌وگو با دیگران، به کدام‌یک از اعضای بدن بیشتر توجه می‌کند؟ چرا؟ می‌توانید صاحبان مشاغل دیگری را پیدا کنید که این‌گونه هستند؟

دندانپزشک بیشتر به دندان‌ها و دهان افراد توجه می‌کند؛ چون اطلاعات موجود در حافظه‌ی او و سبک پردازش و انتظارات او درباره‌ی دندان است و همین باعث انتخاب این محرک‌ها می‌شود.

- چشم‌پزشک: به چشم و عینک افراد
- آرایشگر: به مو و مدل موی افراد
- کفاش یا فروشنده‌ی کفش: به کفش افراد
- خیاط: به لباس و دوخت آن

۱۰ صفحه ۷۵ سؤال

آیا دقت کرده‌اید که چرا در بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و ... قبل از اعلام خبری موسیقی یا صدایی نواخته می‌شود و سپس اصل پیام گفته می‌شود؟

به‌دلیل «آماده‌سازی»: آن موسیقی یا صدا، محرکی پیشین است که ذهن شنونده را برای دریافت پیام آماده می‌کند و توجه افراد را به سمت اعلام جلب می‌کند؛ در نتیجه پیام بعدی بهتر شنیده و دریافت می‌شود.

۱۱ صفحه ۷۵ فعالیت

فعالیت ۳ـ۶: تماشاگران برای مشاهده مسابقه فوتبال به استادیوم می‌روند. دور تا دور زمین فوتبال پر از تابلوهای تبلیغاتی است. هیچ‌یک از تماشاگران به قصد دیدن آن پیام‌های تبلیغاتی به استادیوم نمی‌آیند. ولی

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

این تصاویر، زمینه ذهنی آنها را برای خریدهای بعدی آماده می‌کند. این مثال، نمونه‌ای از آماده‌سازی است. یک مورد مانند این مثال بیابید و به‌صورت گروهی آن را تجزیه و تحلیل کنید.

مثال نمونه: دیدن مکرر نام یک برند نوشیدنی روی تابلوهای شهر و تبلیغات تلویزیونی.

- محرک پیشین: دیدن چندباره‌ی نام یا آرم برند، بدون قصد قبلی.
- آماده‌سازی: ذهن ما با آن نام آشنا می‌شود.
- نتیجه: هنگام خرید، دریافت نام آن برند آسان‌تر است و با احتمال بیشتری آن را انتخاب می‌کنیم.

۱۲ صفحه ۷۶ فعالیت

فعالیت ۳ـ۷: اگر بخواهید مطالب این درس را برای آزمون به دقت مطالعه کنید، کدام شیوه مطالعه را انتخاب می‌کنید؟ چرا؟

مطالعه کلّ مطالب درس در یک حالت ثابت و بدون وقفه؛

مطالعه بخشی از درس و سپس قدم زدن، استراحت و خوردن میان‌وعده و پس از استراحت کوتاه، ادامه مطالعه.

شیوه‌ی دوم را انتخاب می‌کنم؛ زیرا مطالعه‌ی بی‌وقفه در یک حالت ثابت به **یکنواختی و ثبات نسبی** و در نتیجه عادت‌کردن (خوگیری)، خواب‌آلودگی و از بین رفتن تمرکز می‌انجامد، اما تغییر حالت و استراحت کوتاه، تمرکز را دوباره ایجاد می‌کند.

۱۳ صفحه ۷۸ فعالیت

فعالیت ۳ـ۸: هنگام عبور از خروجی‌های بازرسی فرودگاه‌ها، مأموران، همه وسایل، حتی کمربند را هم بازرسی می‌کنند. به نظر شما در این ردیابی، هشدار کاذب وجود دارد یا از دست دادن؟ اگر قرار باشد دو درس با اهمیت متفاوت را مطالعه کنید در کدام درس باید پدیده هشدار کاذب باشد؟ چرا؟

در این ردیابی «هشدار کاذب» وجود دارد؛ چون مأموران برای آنکه هیچ شیء خطرناکی (محرک هدف) را از دست ندهند، حتی به وسایل بی‌خطر مثل کمربند هم حساس‌اند و گاهی بی‌خطر را خطرناک گزارش می‌کنند. در این‌جا از دست دادن هدف بسیار مهم‌تر است.

در مطالعه‌ی دو درس، در درس کم‌اهمیت‌تر می‌توان هشدار کاذب داشت؛ یعنی اگر حتی مطلب بی‌اهمیتی را مهم تلقی کنیم زیان کمی دارد. اما در درس مهم‌تر باید از دست دادن مطلب مهم (که هدف است) را به حداقل برسانیم و بیشتر دقت کنیم؛ پس هشدار کاذب در درس کم‌اهمیت‌تر پذیرفتنی‌تر است.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۱۴ صفحه ۷۹ سؤال

۱ چرا بین دو کلاس آموزشی زنگ تفریح برای دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شود؟

۲ آیا دانش‌آموزان دوره‌های مختلف، به زنگ تفریح یکسانی نیاز دارند؟ چرا؟

1. برای آنکه خستگی دانش‌آموزان برطرف شود و «گوش به زنگی» (توانایی یافتن محرک هدف در یک دوره‌ی طولانی) و تمرکز آنان از بین نرود؛ فعالیت طولانی بدون استراحت کیفیت یادگیری را کاهش می‌دهد.
2. خیر؛ مدت زمان مفید توجه به ویژگی‌های شخصی و سن افراد بستگی دارد. دانش‌آموزان کوچک‌تر زودتر خسته می‌شوند و به زنگ تفریح بیشتر یا طولانی‌تری نیاز دارند، ولی دانش‌آموزان بزرگ‌تر می‌توانند مدت بیشتری تمرکز کنند.

۱۵ صفحه ۸۰ فعالیت

فعالیت ۳ـ۹: یافتن یک خودرو در یک پارکینگ خلوت راحت‌تر است یا شلوغ؟ یافتن خودرو با رنگ کمیاب چطور؟ در این دو مثال کدام‌یک از دو عامل مؤثر (تعداد عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به فرد آن هدف) رخ داده است؟ شما هم سعی کنید مثال‌هایی از این دست بیابید.

- پارکینگ خلوت: خودرو در آن راحت‌تر پیدا می‌شود، چون «تعداد عوامل انحرافی» کم است.
- خودرو با رنگ کمیاب: راحت‌تر پیدا می‌شود، چون «ویژگی منحصر به فرد هدف» دارد (مثل دایره‌ی توپر در میان دایره‌های توخالی).

مثال‌ها: پیدا کردن دوستی با لباس قرمز در میان جمعیتی که لباس تیره پوشیده‌اند (ویژگی منحصر به فرد)؛ پیدا کردن کتاب خود در یک قفسه‌ی کوچک نسبت به کتابخانه‌ی بزرگ (تعداد عوامل انحرافی).

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۶ صفحه ۸۱ سؤال

اگر تمایل داشتید هم‌زمان با تماشای یک برنامه مستند علمی، مرور درس خاصی را مرور کنید کدام کتاب درسی را انتخاب می‌کردید؟ چرا؟

کتابی را انتخاب می‌کردم که با موضوع برنامه‌ی علمی «شبیه» باشد و برایم دشوار نباشد و مهارت لازم را هم داشته باشم؛ مثلاً اگر مستند درباره‌ی حیوانات است، کتاب زیست‌شناسی را مرور می‌کنم. زیرا انجام هم‌زمان چند تکلیف، کارایی توجه را کاهش می‌دهد؛ مگر آن‌که تکالیف مشابه، ساده و آسان باشند و فرد از مهارت‌های لازم برخوردار باشد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۷ صفحه ۸۱ فعالیت

فعالیت ۳ـ۱۰: آیا می‌توانید حدس بزنید چرا رنگ تابلوهای «ورود ممنوع» قرمز است؟ اگر سبز می‌بود بر میزان توجه رانندگان چه تأثیری می‌داشت؟ حاصل بررسی‌تان را به دیگر دانش‌آموزان ارائه دهید. درباره «اثر استروپ» جست‌وجو کنید. حاصل پژوهش خود را در قالب یک گزارش به دیگر هم‌کلاسی‌ها ارائه دهید.

رنگ قرمز توجه را زودتر جلب می‌کند و در ذهن ما با خطر و ممنوعیت مرتبط است؛ در نتیجه رانندگان آن را سریع‌تر ردیابی و تفسیر می‌کنند. اگر تابلو سبز بود، چون سبز با «اجازه‌ی حرکت» مرتبط است، توجه رانندگان کمتر جلب می‌شد و خطای ردیابی (و احتمال تصادف) بیشتر می‌شد.

اثر استروپ: وقتی نام یک رنگ با رنگ دیگری نوشته شود (مثلاً کلمه‌ی «قرمز» با جوهر آبی)، گفتن رنگ جوهر کندتر و همراه با خطای بیشتری انجام می‌شود، چون خواندن کلمه خودکار است و با تکلیف اصلی تداخل می‌کند. این اثر نشان می‌دهد توجه و پردازش هم‌زمان دو اطلاعات متضاد دشوار است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۸ صفحه ۸۲ سؤال

به نظر شما بین خطای ادراکی و توهم چه تفاوتی وجود دارد؟

در **خطای ادراکی** محرک واقعی وجود دارد، ولی آن را اشتباه تفسیر می‌کنیم (مثل برابر ندیدن دو خط هم‌اندازه در شکل مولر ـ لایر). در **توهم** ادراک بدون احساس رخ می‌دهد، یعنی چیزی را ادراک می‌کنیم که اصلاً محرکی برایش وجود ندارد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۱۹ صفحه ۸۲ فعالیت

فعالیت ۳ـ۱۱: با جست‌وجو در اینترنت شما نیز چند نمونه از خطاهای ادراکی را جمع‌آوری کرده در کلاس ارائه کنید.

- خطای مولر ـ لایر: دو خط هم‌اندازه که با پیکان‌های متفاوت، نابرابر دیده می‌شوند.
- خطای پونزو: دو خط افقی هم‌اندازه بین دو خط هم‌گرا که خط بالایی بلندتر دیده می‌شود.
- خطای ابینگهاوس: دو دایره‌ی هم‌اندازه که با دایره‌های بزرگ‌تر یا کوچک‌تر در اطراف، متفاوت دیده می‌شوند.
- خطای دید ماه: ماه نزدیک افق بزرگ‌تر از ماه بالای آسمان به نظر می‌رسد.

۲۰ صفحه ۸۳ سؤال

بسیاری از افراد در فضای مجازی، خود را با عکس نیمرخشان (پروفایلشان) به دیگران معرفی می‌کنند. به‌نظر شما کدام شکل زیر موفق‌تر است؟ چرا؟

۱ تصویری تمام قد و کامل از خود؛

۲ تصویری از نمای بسیار نزدیک یا نیمی از صورت خود.

به نظر من تصویر تمام قد و کامل موفق‌تر است؛ چون طبق دیدگاه گشتالت «کل بیشتر از مجموع اجزاست» و دیگران با دیدن تصویر کامل، ارتباط میان اجزا را هم درک می‌کنند و برداشت جامع‌تری پیدا می‌کنند، ولی نمای نزدیک یا نیمی از صورت، اجزای ناقص و برداشت ناقص ایجاد می‌کند.

(پاسخ شخصی است؛ دانش‌آموز می‌تواند با دلیل مناسب، گزینه‌ی دیگر را هم انتخاب کند.)

۲۱ صفحه ۸۶ جمع‌بندی درس

با توجه به آنچه از این درس فراگرفتم می‌خواهم مشکلات مربوط به توجه را کاهش دهم. در این راستا باید این کارها را انجام دهم: .....

- در ساعات طولانی مطالعه، هر چند وقت یک‌بار استراحت کوتاه کنم تا خستگی و خوگیری کاهش یابد.
- مطالب را به شیوه‌های مختلف (بلندخوانی، یادداشت‌برداری، رنگ و خط‌کشیدن روی واژگان مهم) مطالعه کنم تا یکنواختی ایجاد نشود.
- برای درس خود هدف مشخص تعیین کنم و اهمیت آن را به خود یادآوری کنم تا انگیخته بمانم.
- هنگام مطالعه، محرک‌های انحرافی (گوشی، تلویزیون، سر و صدا) را از محیط حذف کنم.
- هم‌زمان چند تکلیف دشوار انجام ندهم.
- درس را از شب قبل مرور و کتاب را کنار خود بگذارم تا آماده‌سازی انجام شود.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir