

**توجه**

- از این فهرست به عنوان راهنمای مطالعه استفاده کنید.
- اولویت‌های مطالعه را تعیین کنید. در هر نوبت مطالعه مشخص کنید کدام موضوع برایتان ضروری‌تر و مهم‌تر است.
- مستطیل‌های هر ردیف، نشانه تعداد پیمانه‌های سؤال‌های ۲۰ تایی و ۱۰ تایی است. می‌توانید برای هر پیمانه ۲۰ تایی، ۲۰ دقیقه و برای هر پیمانه ۱۰ تایی، ۱۰ دقیقه در نظر بگیرید.
- قبل از هر بار مطالعه، تسلط خودتان را با توجه به خودارزیابی‌تان و بر اساس جعبه ابزار کارنامه رنگ‌آمیزی کنید.

### درس اول

ارزیابی پیشرفت			روان‌شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه		صفحه	تعداد تست	تعداد پیمانه
مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	۵ موضوع / ۶ پیمانه / ۹۰ تست				
زرده	سبزه	آبی					
					۹	-	-
					۱۸	۱۰	۱
					۲۰	۲۰	۲
					۲۲	۱۰	۱
					۲۳	۲۰	۲
					۲۶	۱۰	۱
					۲۷	۲۰	۲
					۱۶۰		
			جمع ۵ موضوع، ۱ آزمون جمع‌بندی		۲۸ صفحه	۹۰ تست	

### درس دوم

ارزیابی پیشرفت			روان‌شناسی رشد		صفحه	تعداد تست	تعداد پیمانه
مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	۴ موضوع / ۵ پیمانه / ۹۰ تست				
زرده	سبزه	آبی					
					۳۰	-	-
					۴۰	۲۰	۲
					۴۳	۱۰	۱
					۴۴	۲۰	۲
					۴۷	۲۰	۲
					۴۹	۲۰	۲
					۱۶۷		
			جمع ۴ موضوع، ۱ آزمون جمع‌بندی		۲۹ صفحه	۹۰ تست	

### درس سوم

ارزیابی پیشرفت			احساس، توجه، ادراک		صفحه	تعداد تست	تعداد پیمانه
مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	۴ موضوع / ۶ پیمانه / ۸۰ تست				
زرده	سبزه	آبی					
					۵۲	-	-
					۶۰	۱۰	۱
					۶۱	۳۰	۳
					۶۴	۱۰	۱
					۶۵	۱۰	۱
					۶۷	۲۰	۲
					۱۷۴		
			جمع ۴ موضوع، ۱ آزمون جمع‌بندی		۲۳ صفحه	۸۰ تست	

## درس چهارم

### حافظه و علل فراموشی

۴ موضوع / ۵ پیمانه / ۸۰ تست

صفحه	تعداد تست	تعداد پیمانه	مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم
۷۰	-	-	آبی	سبز	زرد
۷۶	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۷۷	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۷۹	۲۰	■	آبی	سبز	زرد
۸۱	۲۰	■	آبی	سبز	زرد
۸۳	۲۰	■	آبی	سبز	زرد

جمع ۴ موضوع، ۱ آزمون جمع‌بندی

۲۰ صفحه

۸۰ تست

## درس پنجم

### تفکر (۱) حل مسئله

۵ موضوع / ۶ پیمانه / ۸۰ تست

صفحه	تعداد تست	تعداد پیمانه	مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم
۸۵	-	-	آبی	سبز	زرد
۹۱	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۹۳	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۹۵	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۹۶	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۹۸	۲۰	■	آبی	سبز	زرد
۱۰۰	۲۰	■	آبی	سبز	زرد

جمع ۵ موضوع، ۱ آزمون جمع‌بندی

۲۳ صفحه

۸۰ تست

## درس ششم

### تفکر (۲) تصمیم‌گیری

۶ موضوع / ۷ پیمانه / ۱۰۰ تست

صفحه	تعداد تست	تعداد پیمانه	مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم
۱۰۳	-	-	آبی	سبز	زرد
۱۰۹	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۱۱۰	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۱۱۱	۲۰	■	آبی	سبز	زرد
۱۱۳	۲۰	■	آبی	سبز	زرد
۱۱۵	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۱۱۷	۱۰	■	آبی	سبز	زرد
۱۱۸	۲۰	■	آبی	سبز	زرد

جمع ۶ موضوع، ۱ آزمون جمع‌بندی

۲۵ صفحه

۱۰۰ تست

درس هفتم

ارزنايه پيشرفت					انگيزه و نگرش
مسلط نيستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پيمانه	تعداد تست	صفحه
زرد	سبز	آبی	-	-	۲ موضوع / ۵ پيمانه / ۹۰ تست
			-	-	۱- درس‌نامه انگيزه و نگرش ..... ۱۲۱
زرد	سبز	آبی	■	۲۰	۲- انگيزه و نگرش ..... ۱۲۷
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■	۵۰	۳- انواع انگيزه و نگرش ..... ۱۳۰
زرد	سبز	آبی	■	۲۰	۴- آزمون جمع‌بندی انگيزه و نگرش ..... ۱۳۶
					پاسخ‌نامه تشریحی ..... ۱۹۶
			۹۰ تست		جمع ۲ موضوع، ۱ آزمون جمع‌بندی ۲۴ صفحه

درس هشتم

ارزنايه پيشرفت					روان‌شناسی سلامت
مسلط نيستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پيمانه	تعداد تست	صفحه
زرد	سبز	آبی	-	-	۴ موضوع / ۶ پيمانه / ۹۰ تست
			-	-	۱- درس‌نامه روان‌شناسی سلامت ..... ۱۳۹
زرد	سبز	آبی	■	۲۰	۲- روان‌شناسی سلامت و تأثیر مذهب بر سلامت ..... ۱۴۶
زرد	سبز	آبی	■	۱۰	۳- سبک زندگی و ابعاد آن ..... ۱۴۹
زرد	سبز	آبی	■	۱۰	۴- تعريف فشار روانی ..... ۱۵۱
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■	۳۰	۵- راه‌های مقابله با فشار روانی و انواع آن ..... ۱۵۲
زرد	سبز	آبی	■	۲۰	۶- آزمون جمع‌بندی روان‌شناسی سلامت ..... ۱۵۶
					پاسخ‌نامه تشریحی ..... ۲۰۲
			۹۰ تست		جمع ۴ موضوع، ۱ آزمون جمع‌بندی ۲۷ صفحه