

بچه‌ی نوتروفیلی من ، سلام 🍷

به رسم همیشه که توی این مسیر کنارت بودیم ، این بار هم یک مجموعه سوال برای شب امتحانات آماده کردیم که با کار کردنشون تسلط رو افزایش بدی و به امید خدا بری واسه نمره‌ی ۲۰ 🍷
جان دلم نترسی از سختی امتحانات اگه به کتاب درسی کاملاً مسلط باشی و این مجموعه سوال رو هم به عنوان مکمل حل کنی مطمئن باش نمره‌ت بهتر از چیزی که فکرش رو کنی میشه 🍷
یادت باشه امتحانات نهایی رو جدی رو بگیری چون با نمره‌ی خوب این امتحانات کار کنکور رو خیلی آسون میکنی
یه حرف دلی هم دارم با بچه‌هایی که کمی دیرتر شروع کردن ...
مبادا خودت رو ببازی بچه‌ی من امید دارم بهت و میدونم اگه خوب بخونی قطعاً میتونی نمره‌ی عالی بگیری پس پرقدرت بریم واسه ترکوندن اولین امتحان 🍷
یادت نره این فایل رو برای اون دوستت که بهش احتیاج داره بفرستی و جزئی از این زنجیره‌ی عشق و مهربونی باشی 🍷
پ:ن: مرسی که با وجود درگیری‌های ذهنی و عدم تمرکزی که ماجرای کارت ورود به جلسه براتون به همراه داشت ، همچنان قوی موندی و ادامه میدی 🍷
به امید روزی که اینجا به عنوان همکار کنار خانواده‌ی بزرگ نوتروفیل باشی



دوست همیشگی تو ، نوتروفیل



بارم بندی روانشناسی یازدهم

درس	نوبت اول	نوبت دوم	شهریور
۱	۴/۵ تا ۳/۵	۱۰	۲/۵
۲	۵/۵ تا ۴/۵		۲/۵
۳	۵/۵ تا ۴/۵		۲/۵
۴	۶ تا ۵		۲/۵
۵		۲/۵	۲/۵
۶		۲/۵	۲/۵
۷		۳	۳
۸		۲	۲





روانشناسی یازدهم

درستی یا نادرستی جمله‌های زیر را مشخص کنید.

- ۱ عالی‌ترین مرتبه شناخت حل مسئله و تصمیم‌گیری است.
- ۲ برای اخذ اطلاعات عمیق از مصاحبه بدون ساختار استفاده می‌شود.
- ۳ در ظرفیت حافظه محدودیت وجود دارد.
- ۴ منظور از بلوغ جنسی، نقطه‌ای است که در آن، ریش جنسی به دست می‌آید.
- ۵ مکتب گشتالت معتقد است که ادراک اشیاء یا رویدادها، حاصل مجموع اجزای تشکیل‌دهنده آنها است.

تعیین کنید کدام عبارت صحیح و کدام یک غلط است.

- ۶ یک نظریه روانشناسی ممکن است معتبر باشد، ولی درست و واقعی نباشد.
- ۷ اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد، دریافت ما قوی‌تر می‌شود.
- ۸ چنانچه یک موضوعی غیر قابل مشاهده باشد نمی‌توان در مورد آن گزاره علمی بیان کرد.

جاهای خالی زیر را با کلمات مناسب کامل کنید.

- ۹ فرآیند جستجوی و برای مشخص کردن یک موقعیت را روش علمی می‌گویند.
 - ۱۰ به فرآیندهایی همچون، و شناخت پایه گفته می‌شود.
 - ۱۱ پردازش کودکان است و پردازش غالب نوجوانان است.
 - ۱۲ منابع توجه تحت تاثیر سه عامل و و است.
 - ۱۳ در عبارات داده‌شده جاهای خالی را با کلمه مناسب تکمیل نمایید.
- الف "جمله گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می‌شود"، تدوین شده است.
- ب هرچه تعداد خطاها بیشتر باشد، به‌عنوان یک وارد نظام ذهنی فرد می‌شود.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

- ۱۴ هر چه پردازش ما باشد، شناخت شکل گرفته پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود.



۱۵ به رفتارهایی که وابسته به آمادگی زیستی است می‌گویند.

۱۶ تحریک هریک از گیرنده‌های حسی تابع است.

۱۷ یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت، است.

۱۸ نمودار را کامل کنید.



۱۹ جدول‌های زیر را کامل کنید.

الف طبق جدول موقعیت‌های ردیابی علامت را در جای خالی کامل کنید.

ردیابی نشدن علامت	ردیابی علامت	علامت
از دست دادن محرک هدف	(۱)	حاضر
رد درست	(۲)	غایب

ب باتوجه به مثال مطرح شده به مقایسه احساس، توجه و ادراک پردازید.

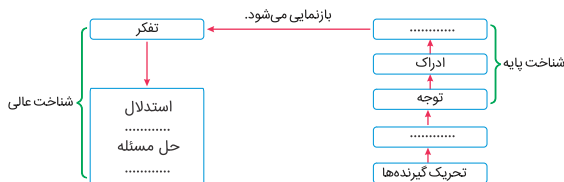
توجه	ادراک	احساس
(۱)	(۲)	صدای معلم به گوش تمامی دانش آموزان می‌رسد.

به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۲۰ قانون یا اصل علمی چیست؟

۲۱ مفهوم نظریه چیست؟

۲۲ جاهای خالی را در نمودار زیر کامل کنید؟



(الف)	(ب)
۱- این روش باید همراه با ثبت دقیق و به دور از پیش داوری شخصی باشد.	الف) فرآیند
۲- انجام این روش بسیار دشوار است و فرآیند پیچیده‌ای دارد.	ب) آزمون
۳- جریان رسیدن به هدف	ج) مشاهده
۴- انتخاب یک یا چند محرک احساس شده	د) توجه
۵- فرآیند بازنمایی اطلاعات موجود در حافظه	هـ) تفکر

به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۲۴ منظور از شناخت عالی چیست؟

۲۵ منابع کسب آگاهی و معرفت را نام ببرید. (۴ مورد)

۲۶ مفاهیم داده‌شده زیر را تعریف کنید.

الف روانشناسی:

۲۷ منظور از جبران حسی چیست؟

۲۸ انواع پردازش را نام ببرید و هریک را توضیح دهید.

۲۹ مصاحبه چگونه انجام می‌شود و چه ویژگی‌هایی دارد؟

۳۰ شناخت چیست؟ سطوح آن را نام ببرید.

۳۱ تفکر چیست؟ و شامل چه کارهایی است؟

۳۲ ادراک چگونه به وجود می‌آید؟

۳۳ اشتباه برخی دانشمندان علوم تجربی در مقابل منابع دیگر کسب آگاهی و معرفت چیست؟

۳۴ نحوه شکل‌گیری نظریه‌ها را با یک مثال توضیح دهید.

درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کنید.

۳۵ بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان، مرور اطلاعات در زمان مناسب است.

۳۶ منظور از علامت، محرک‌هایی هستند که همواره مانع انتخاب هدف می‌شود.

۳۷ نوجوانان همانند کودکان قادر به نظارت، ارزیابی و تغییر جهت تفکر لحظه به لحظه هستند.

درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کنید.

۳۸

حافظه کاری، علاوه بر ذخیره سازی کوتاه مدت کمک خوبی برای اجرای وظایف و تکالیف است.

۳۹

مشابهت در اصل گشتالت یعنی وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند، ما آنها را به صورت یک گروه ادراک می کنیم.

۴۰

به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی، تحریک پذیری نوجوانان کاهش می یابد و حالت هیجانی آنان به کندی تغییر می کند.

تعیین کنید کدام عبارت صحیح و کدام یک غلط است.

۴۱

تفکر می تواند آگاهانه و بدون آگاهی باشد.

۴۲

ناتوانی در حل مسئله، وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می کند که ناکامی نام دارد.

۴۳

بهترین سبک تصمیم گیری سبک تصمیم گیری اجتنابی است.

۴۴

اولین علامت رشد اجتماعی در ۳ - ۲ ماهگی ترس از غریبه است.

۴۵

یکنواختی و ثبات نسبی از عوامل ایجاد تمرکز است.

۴۶

اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم، نظام باورهای ما را شکل می دهد.

تعیین کنید کدام عبارت صحیح و کدام یک غلط است.

۴۷

بلوغ جنسی، مرحله ای است که در آن رسش جنسی رخ می دهد.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۴۸

رشد دستگاه تولیدمثل، با رخ می دهد. در واقع بلوغ جنسی، مرحله ای است که در آن رخ می دهد.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۴۹

دوقلوهای دارای ویژگی های وراثتی یکسان هستند.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۵۰

عوامل، ایجادکننده صفاتی هستند که از قبل در فرد نهفته است.

۵۱

در پدیده، گفتن اولین کلمه یکی از نشانه های مرتبط با آن است.

- (۱) هویت همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می‌گذارد.
- (۲) هویت اجزای متعددی دارد و شامل ویژگی‌های جسمی، جنسی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، هیجانی، آرمانی و شغلی است.
- (۳) یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی دستیابی به هویت است.
- (۴) هویت طرز تفکر، عقاید و رفتار فرد با خانواده را شامل می‌شود.

- بر اساس نظر اسلام در مراحل رشد انسان به ترتیب صحیح و غلط بودن هریک از موارد زیر در کدام گزینه به‌درستی آمده است؟
- در هفت سال اول کودک باید آزاد باشد تا بازی کند.
 - در هفت سال دوم باید با رفتار خوب و گفتار پسندیده او را پرورش داد.
 - در هفت سال سوم باید کودک را به ارزش‌ها و دوری از زشتی‌ها رهنمون ساخت.
 - در هفت سال دوم کم باید زشتی‌ها و زیبایی‌ها را به فرد آموخت.

- (۱) غ - ص - ص - غ
- (۲) ص - ص - غ - غ
- (۳) غ - غ - ص - ص
- (۴) ص - غ - غ - ص

- یکی از تغییرات جسمانی دوره نوجوانی این است که شش‌ها می‌شود.

- (۱) وزن - دو برابر
- (۲) حجم - سه برابر
- (۳) وزن - سه برابر
- (۴) حجم - دو برابر

- کدام عبارت درخصوص رشد هیجانی از تولد تا ۱۲ سالگی درست است؟

- (۱) رشد هیجانی فرآیندی ساده است و تنها معطوف به هیجانات ساده است.
- (۲) واکنش و عکس‌العمل اطرافیان در جهت‌دهی کودکان به هیجانات خود نقش دارد.
- (۳) رشد هیجانی ابتدایی‌ترین جنبه تحول در این دوره است و با سرعت و تغییرات همراه است.
- (۴) به موازات افزایش آگاهی هیجانات ساده ترحم و سپاسگذاری به هیجانات مرکب ترس و خشم تبدیل می‌شود.

- کودکان در فرآیند رشد کدام هیجان را زودتر بروز می‌دهند؟

- (۱) ترحم
- (۲) خشم
- (۳) حسادت
- (۴) پشیمانی

به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

- چهار ویژگی رشد شناختی دوره نوجوانی را نام ببرید.

به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

- بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان چیست؟

۵۹ میزان انگیزش دهنی تحت تأثیر چه عواملی است؟

۶۰ کدامیک از جنبه‌های رشد به توانایی‌های مرتبط با فرآیندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، حل مسئله، تصمیم‌گیری و توانایی‌های زبانی کودک اطلاق می‌شود؟

به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۶۱ کدام رشد در نوجوانی و جوانی باعث می‌شود که فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی قضاوت کند و واکنش دقیق‌تری نشان دهد؟

به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۶۲ بازی‌های موازی در چه سنی اتفاق می‌افتد؟

۶۳ کدام تغییرات فیزیولوژیکی باعث می‌شوند تا نوجوانان احساس توانمندی زیادی بکنند؟

۶۴ چه عواملی بر چگونگی رشد قبل از تولد تأثیر دارد؟ چند مورد ذکر کنید.

۶۵ روانشناسی رشد را تعریف کنید.

۶۶ مشخص کنید هریک از موارد زیر مربوط به کدامیک از جنبه‌های رشد می‌باشد؟

الف احسان که جوانی ۱۷ ساله می‌باشد روی صندلی اتوبوس نشسته است و متوجه حضور پیرمردی در اتوبوس می‌شود و برای احترام به حقوق سالمندان جای خود را به فرد سالخورده می‌دهد.

ب راننده تاکسی که در حال گوش کردن به ترانه شادی از امید جهان می‌باشد و با خواننده نیز همراهی می‌کند ناگهان به علت اینکه راننده دیگری جلوی او می‌پیچد به شدت عصبانی می‌شود و شروع به فحاشی می‌کند.

پ مجتبی که فرزندی یکساله به نام کیمیا دارد تصمیم می‌گیرد ریش‌های بلند خود را از ته بزند (از زمان تولد کیمیا ریش بلند داشته است). وقتی پیش دختر یک ساله‌اش می‌رود، دخترش او را نمی‌شناسد و شروع به گریه کردن می‌کند و پدرش را صدا می‌زند.

ت روز سیزده‌به‌در است و پدر سینا قصد دارد مثل هر سال خانواده را به فضای سبز سر کوچه‌شان ببرد. سینا به پدرش می‌گوید: "قطعی پارک که نیامده بیایید امسال به یک جای درست و حسابی برویم." پدر سینا که حوصله رانندگی در سطح شهر را ندارد به سینا می‌گوید: "پسرم دیگر از ما سنی گذشته تو خودت با دوستانت هرجا می‌خواهید بروید." سینا هم که از خدا همین را می‌خواسته با دوستانش می‌رود.

۶۷ رشد شناختی در نوجوانی چه تفاوت‌هایی با رشد شناختی در دوره کودکی دارد؟ (۳ مورد را باهم مقایسه کنید).

۶۸ آیا می‌توانیم دامنه سنی بروز خصوصیات کودکی را که تازه در یک خانواده متولد شده است را پیش‌بینی کنیم؟

درست یا نادرست بودن جمله‌های زیر را مشخص کنید.

۶۹ روانشناسی سلامت، شاخه‌ای از روانشناسی است که از یافته‌های این علم را برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.

۷۰ ناکامی محصول ناتوانی در تصمیم‌گیری است.

۷۱ تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسئله را "انتقال" می‌گویند.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۷۳ برآورد دقیق حداکثر مدت زمان مفید برای ایجاد توجه مستمر، به و موردنظر بستگی دارد.

۷۴ ادراک تحت تأثیر نوع است.

۷۵ روان‌شناسان به ادراک پدیده‌های بدون احساس چه می‌گویند و شکل ارائه‌شده بیانگر کدام نوع خطا می‌باشد؟



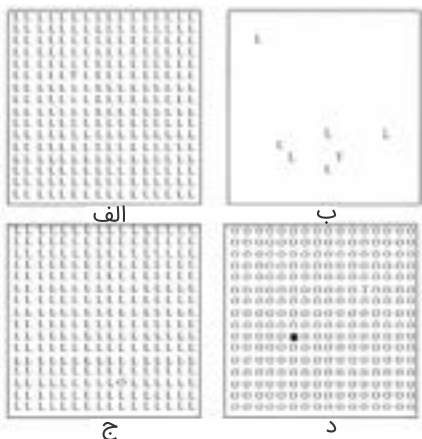
۱) توهم - مولر - لایر

۲) خطای ادراکی - پونزو

۳) توهم - پونزو

۴) خطای ادراکی - مولر - لایر

۷۶ در تصاویر زیر به کدام یک از مباحث توجه تاکید شده است و آزمودنی در این تصاویر به دنبال چیست؟



۱) کارکرد توجه - جستجو

۲) منابع توجه - رد درست علامت

۳) کارکرد توجه - رد درست علامت

۴) منابع توجه - جستجو

۷۷ طبق جدول ارائه‌شده مصادیق (الف، ب، ج، د، و) کدام‌اند؟

جدول موقعیت‌های ردیابی علامت

	ردیابی علامت	ردیابی نشدن علامت	در بحث (الف) مطرح می‌شوند.
حاضر	(ب)	(د)	
غایب	(ج)	(و)	

۱) الف) منابع توجه ب) از دست دادن محرک ج) اصابت د) رد درست و) هشدار کاذب

۲) الف) کارکردهای توجه ب) اصابت ج) رد درست د) از دست دادن محرک و) هشدار کاذب

۳) الف) منابع توجه ب) اصابت ج) از دست دادن محرک د) هشدار کاذب و) رد درست

۴) الف) کارکردهای توجه ب) اصابت ج) هشدار کاذب د) از دست دادن محرک و) رد درست

۷۸

نوجوان ۱۶ ساله به خاطر می‌آورد که زمانی که حدوداً ۵ ساله بود در یک پارک پدر و مادر خود را گم کرده و بعد از چند ساعت توسط پلیس به والدین خود بازگردانده شد. والدین این نوجوان تأکید می‌کنند که هرگز رخ نداده است. به کدام حافظه اشاره دارد؟

- (۱) حسی (۲) کاری
(۳) کاذب (۴) معنایی

۷۹

در کدام مورد کیفیت و کارایی عملکرد در انجام هم‌زمان چند تکلیف کاهش بیشتری می‌یابد؟

- (۱) تکالیف ساده و منحصربه‌فردی که فرد توانایی بالایی در انجام آن‌ها برخوردار است.
(۲) تکالیف دشوار و مشابهی که فرد از یک حس برای انجام دادن آن‌ها استفاده می‌کند.
(۳) تکالیف دشوار و منحصربه‌فردی که از توانایی یکی در انجام آن‌ها برخوردار است.
(۴) تکالیف ساده و مشابهی که فرد از حواس مختلف برای انجام دادن آن‌ها استفاده می‌کند.

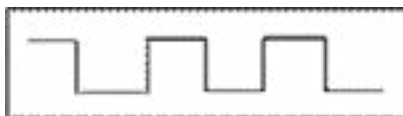
۸۰

مفاهیم زیر را تعریف کنید.

- الف محرک:
ب تمرکز:
پ رمزگردانی:

۸۱

شکل داده‌شده مربوط به کدامیک از اصول روانشناسی گشتالت است؟ توضیح دهید.



۸۲

نوع پردازش را در نمونه‌های زیر مشخص کنید.

- الف شخصی برای زیبایی کتابخانه منزل خود، کتاب‌هایی با رنگ جلد‌های یکسان خریداری می‌کند.
ب توجه به تاریخ انقضای کالا در زمان خرید
پ محسن که برای خرید فرش به فروشگاه شهر فرش رفته است به فروشنده می‌گوید: "به دنبال فرشی هستم که با مبلمان خانه‌ام ست باشد."
ت هادی که دانش‌آموز سال دهم انسانی است می‌داند که کتاب اقتصاد نظام جدید با نظام قدیم تفاوتی ندارد؛ بنابراین برای کاهش هزینه‌های خانواده کتاب تست چاپ ۹۶ را خریداری می‌کند.

۸۳

به نظر شما یک دندان‌پزشک در گفتگو با دیگران، به کدامیک از اعضای بدن بیشتر توجه می‌کند؟ چرا؟

۸۴

عواملی که باعث ایجاد خوگیری و عدم تمرکز می‌شوند را نام ببرید و یکی را به دلخواه توضیح دهید.

۸۵

در چه مواردی اثر منفی انجام دادن چند تکلیف هم‌زمان کاهش می‌یابد؟

۸۶

خطای ادراکی را با توهم مقایسه کنید.

تعیین کنید کدام عبارت صحیح و کدامیک غلط است.

۸۷ "میزان زمان بر بودن دستیابی به هدف" از جمله شاخص‌های تعیین انواع مسئله است.

۸۸ در پدیده نوک زبانی فرد در مرحله اندوزش آن اطلاعات مشکل دارد.

۸۹ خوب تعریف نشده بودن، به معنای پیچیده بودن و دشواری حل یک مسئله است.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۹۰ حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه محدودیتی ندارد.

۹۱ برای از حافظه، نشانه‌های درونی، کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی است.

۹۲ خطای رخ داده در کدام گزینه زیر با بقیه متفاوت است؟

(۱) سمانه نام مدرسه ابتدایی خود را به یاد نمی‌آورد.

(۲) میترا در هنگام خواندن ابیاتی از حافظ، بیتی را جا می‌اندزد.

(۳) مهتاب پایان رمانی که به‌تازگی خوانده است را، آن‌طور که می‌خواهد برای دوستش تعریف می‌کند.

(۴) احسان هرچه تلاش می‌کند خاطرات مربوط به تصادف چند سال پیش خود را نمی‌تواند به‌درستی تعریف کند.

۹۳ به سوالات زیر پاسخ دهید.

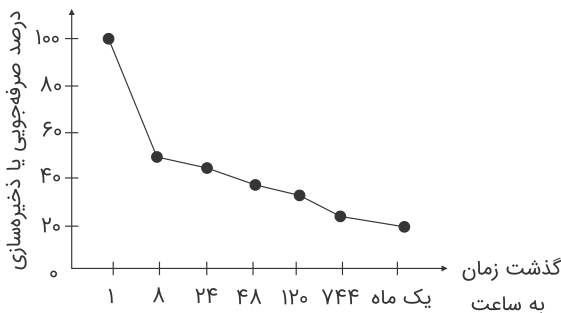
- از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال از اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت چیست؟

- حافظه را با توجه به نوع اطلاعات به چند قسمت تقسیم کرده‌اند؟

(۱) بازگویی و تمرین - رویه‌ای و آماده‌سازی ادراکی (۲) آموزش و یادگیری - رویدادی و معنایی

(۳) آموزش و یادگیری - رویه‌ای و آماده‌سازی ادراکی (۴) بازگویی و تمرین - رویدادی و معنایی

۹۴ نمودار ارائه شده در چه زمینه‌ای مطرح شده است و بر اساس آزمایشات چه کسی ترسیم شده است؟



(۱) آلفرد بینه - اثر عوامل عاطفی در فراموشی

(۲) هانس سلیه - اثر تداخل اطلاعات در فراموشی

(۳) هرمان ابینگهوس - گذشت زمان

(۴) وکسلر - مشکلات مربوط به نشانه‌های بازایی

۹۵ در روش پس‌خبا از فنون بهسازی حافظه وقتی مطالب را به دقت می‌خوانیم تا به پرسش‌ها پاسخ دهید، فن ماقبل و مابعد از این عملکرد چیست؟

(۱) سوال کردن - به خود پس دادن (۲) پیش‌خوانی - خواندن

(۳) پیش‌خوانی - به خود پس دادن (۴) سؤال کردن - خواندن

- ۱) سعی کنید در مورد متن چند سؤال کلیدی داشته باشید.
- ۲) مطالب را به دقت بخوانید تا بتوانید به پرسش‌ها پاسخ دهید.
- ۳) جواب‌ها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید.
- ۴) مطالب هر فصل را پیش‌خوانی کنید تا برداشت کلی داشته باشید.

زمان بازیابی	ظرفیت یا گنجایش اندوزش	نوع رمزگردانی	مراحل حافظه ← انواع حافظه ↓
(۳)	نامحدود	حسی	حسی
چند دقیقه	2 ± 7 ماده	(۱)	کوتاه‌مدت
از چند دقیقه تا آخر عمر	نامحدود	(۲)	بلندمدت

حافظه باتوجه‌به زمان بازیابی به چند نوع تقسیم می‌شود؟

در چه رشته‌ای تحصیل کرده‌اید؟

حافظه کوتاه‌مدت را با حافظه کاری مقایسه کنید.

خطاهای حافظه را نام برده و منظور از حافظه کاذب چیست؟

پدیده نوک زبانی را تعریف کنید و بیان کنید مربوط به ایراد در کدام بخش حافظه است.

تعیین کنید کدام عبارت صحیح و کدام یک غلط است.

بسیاری از مردم از واژه مسئله تصور مثبتی ندارند، زیرا راه‌حل آن مسئله را نمی‌دانند.

افرادی که مدام در حالت فشار روانی قرار دارند روش‌های کارآمد حل مسئله را نمی‌دانند.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسئله را می‌گویند.

ناتوانی در فرد را از رسیدن به هدف موردنظر بازمی‌دارد.

مسئله‌هایی که در علوم انسانی با آن‌ها مواجه هستیم، عمدتاً از نوع و مسئله‌های علوم دیگر از نوع است.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

عوامل مؤثر بر حل مسئله عبارت‌اند از: ۱- تجربه گذشته، ۲- ۳-

در انگیزه بیرونی فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد.

به دانش و مهارت فرد در انجام دادن یک کار ادراک و به رفتارهایی که در جهت کنترل کردن محیط انجام می‌دهد ادراک می‌گویند.

در کدام گزینه مراحل حل مسئله به‌درستی آمده است؟

۱) تشخیص مسئله، به‌کارگیری روش‌های مناسب، ارزیابی راه‌حل، بازبینی و اصلاح راه‌حل، انتخاب راه‌حل‌های جایگزین

۲) تشخیص مسئله، ارزیابی راه‌حل، به‌کارگیری روش‌های مناسب، بازبینی و اصلاح راه‌حل، انتخاب راه‌حل‌های جایگزین

۳) به‌کارگیری روش‌های مناسب، ارزیابی راه‌حل، تشخیص مسئله، انتخاب راه‌حل‌های جایگزین، بازبینی و اصلاح راه‌حل

۴) به‌کارگیری روش‌های مناسب، ارزیابی راه‌حل، بازبینی و اصلاح راه‌حل، انتخاب راه‌حل‌های جایگزین، تشخیص مسئله

کدام یک از گزینه‌های زیر بیانگر ویژگی‌های مسائل خوب تعریف‌شده نیست؟

۱) مسائل آن‌قدری پیچیده است.

۲) موقعیت اولیه و اقدامات احتمالی آن مشخص نیست.

۳) اگر مراحل را به‌درستی طی کنیم به هدف موردنظر می‌رسیم.

۴) قوانین کاملاً استاندارد دارد که می‌تواند ما را به حل مسئله برساند.

کدام مورد از نمونه مسئله‌های بد تعریف‌شده نیست؟

۱) دلایل افسردگی در نوجوانان ایرانی ۲) علل رشد استبداد در کشورهای جهان سوم

۳) حل بحران پیری جمعیت ۴) حل یک معادله فیزیک کوانتوم

در کدام گزینه هر دو عبارت درخصوص ویژگی‌های روش تحلیلی حل مسئله نادرست است؟

۱) مبتنی بر محاسبات ذهنی و نیازسنجی واقعی است - عمدتاً تابع نظر و احساس شخصی می‌باشد.

۲) اجرای آن رسیدن به راه‌حل مسئله را تضمین نمی‌کند - در بسیاری موارد زمان‌بر است.

۳) نیاز به پردازش عمیق اطلاعات دارد - مورد قبول همه است.

۴) استفاده از این روش همواره با خطا مواجه بوده است - در حداقل زمان ما را به نتیجه می‌رساند.

درخصوص تفاوت‌های میان تصمیم‌گیری و حل مسئله، کدام گزینه درست است؟

۱) در حل مسئله، فرد باید از میان انتخاب‌های مختلف بهترین را برگزیند، اما در تصمیم‌گیری، فرد باید راه‌حل را خودش بازآفرینی کند.

۲) در تصمیم‌گیری، انواع تصمیمات به دو دسته خوب تعریف‌شده و خوب تعریف‌نشده تقسیم می‌شوند.

۳) در تصمیم‌گیری، فرد باید از بین انتخاب‌های مختلف بهترین را برگزیند درحالی‌که حل‌کننده مسئله نیاز دارد تا راه‌حل‌های خود را بازآفرینی کند.

۴) حضرت علی در حکمت ۱۷۳ نهج‌البلاغه، شرط تصمیم‌گیری را رسیدن به یقین می‌دانند.

۱۱۵ نوع مسائل زیر را از لحاظ "خوب تعریف شده" و "بد تعریف شده" بیان کنید.

الف بزرگ‌ترین عدد چهار رقمی فرد کدام است؟

ب دلایل تهاجم فرهنگی در بین نوجوانان چیست؟

۱۱۶ مفاهیم زیر را تعریف کنید.

الف ۱- مقابله:

ب ۳- اثر نهفتگی:

به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۱۱۷ در کدام یک از مراحل حل مسئله بهتر است دیگران نقش راهنما داشته باشند و فرد خود، آن را شناسایی کند؟

۱۱۸ انجام کدام کار باعث می‌شود تا ملاک روشنی برای فهم موقعیت در حل مسئله داشته باشیم؟

۱۱۹ کدام روش حل مسئله در حل مسائل ریاضی کاربرد بیشتری دارد؟

۱۲۰ از پیامدهای ناتوانی در حل مسئله ناکامی را توضیح دهید.

۱۲۱ روش‌های اکتشافی حل مسئله را نام ببرید.

۱۲۲ مراحل حل مسئله را نام ببرید.

۱۲۳ برای هر کلمه تعریف کوتاه بنویسید.

الف روش بارش مغزی:

۱۲۴ پیامدهای ناتوانی در حل مسئله چیست؟ توضیح دهید.

۱۲۵ تاثیر مثبت یا منفی تجربه گذشته بر حل مسئله را توضیح دهید.

۱۲۶ ویژگی‌های مسئله را فقط نام ببرید.

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۱۲۷ تصمیم‌گیری، عالی‌ترین و پیچیده‌ترین فعالیت انسان است.

۱۲۸ تقسیم تصمیم‌گیری به انواع ساده - پیچیده و مهم - معمولی بر اساس است.

۱۲۹ تقسیم تصمیم‌گیری به دو نوع فردی و گروهی بر اساس است.

۱۳۰ به روش‌های ثابت و یکنواخت تصمیم‌گیری افراد می‌گویند.

۱۳۱ سبک تصمیم‌گیری بهترین شیوه تصمیم‌گیری است.

۱۳۲ تعارض، محصول ناتوانی در است.

۱۳۳ موفقیت یک انسان و حتی یک جامعه به چگونگی آن‌ها بستگی دارد.

- (۱) شیوه پایدار و ثابت افراد در تصمیم‌گیری است.
- (۲) اکثر سبک‌های تصمیم‌گیری ناکارآمد می‌باشند.
- (۳) فقط یک سبک تصمیم‌گیری کارآمد در تصمیم‌گیری سبک منطقی داریم.
- (۴) همه سبک‌های تصمیم‌گیری در مقدمات خود باهم شباهت دارند.

۱۳۵ ناتوانی در حل مسئله وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می‌کند که نام دارد و در مثال‌های زیر فرد دچار کدام نوع تعارض شده است؟

"دوستان بهنام او را به بیرون رفتن دعوت می‌کنند و از طرفی او فردا امتحان سختی دارد که علاقه‌ای هم به درس ندارد، اما می‌خواهد معدلش بالا شود."

"خاطره علاقه زیادی به ماشین‌های خارجی دارد، اما با مقدار پولش، یا باید پراید بخرد یا نهایتاً پژو پارس کارکرده. (ازطرفی حتماً می‌خواهد ماشین را بخرد)."

- | | |
|------------------------------------|---|
| (۱) ناکامی - گرایش، اجتناب، اجتناب | (۲) ناکامی - گرایش، اجتناب - اجتناب، اجتناب |
| (۳) تعارض - گرایش، گرایش - اجتناب | (۴) تعارض - اجتناب، اجتناب - اجتناب، اجتناب |

۱۳۶ افرادی که باور دارند "همه‌چیز خود به خود درست می‌شود"، دارای کدام سبک تصمیم‌گیری هستند؟

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

۱۳۷ "حذف تک‌تک جنبه‌ها" به کدام یک از راهکارهای تصمیم‌گیری اشاره دارد؟

- | | |
|---|-------------------------------------|
| (۱) شناخت دقیق تصمیم موردنظر قبل از هر اقدامی | (۲) استفاده از سبک تصمیم‌گیری منطقی |
| (۳) استفاده از روش میان‌بر در تصمیم‌گیری پیچیده | (۴) تهیه فهرستی از موقعیت‌های پرخطر |

۱۳۸ کدام سبک‌های تصمیم‌گیری به ترتیب بر اساس ملاک‌های زیر است؟

- عواطف و هیجانات زودگذر
- ناگهانی، عجله‌ای و بدون محاسبه
- پیروی چشم بسته از دیگران

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| (۱) تکانشی - اجتنابی - منطقی | (۲) وابسته - احساسی - اجتنابی |
| (۳) اجتنابی - وابسته - احساسی | (۴) احساسی - تکانشی - وابسته |

۱۳۹ نوع تعارض را مشخص کنید.

الف سارا عید امسال ۲۰۰ هزار تومان عیدی جمع کرده است. او علاقه زیادی به یادگیری زبان انگلیسی دارد و می‌خواهد به کلاس زبان برود. از طرف دیگر ماه‌ها است که تصمیم دارد یک شاهنامه مصور بخرد. او نمی‌داند با این ۲۰۰ هزار تومان به کلاس زبان برود یا اینکه کتاب را تهیه کند.

ب محمد که به شدت علاقه به فست‌فود دارد به دلیل ترس از چاق شدن مردد است که پیتزا بخورد یا نه.

پ پدر و مادر علی قصد جدا شدن و طلاق گرفتن دارد، علی ۹ سال سن دارد و قاضی دادگاه از او می‌پرسد می‌خواهی با پدرت زندگی کنی یا مادرت. او که به هر دوی آن‌ها علاقمند است در تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شود.

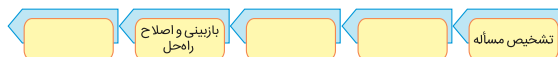
ت همسر مریم دچار اعتیاد شده و به علت بد رفتاری‌های متعدد زندگی را برای مریم غیر قابل تحمل کرده است. او در یک خانواده متعصب زندگی می‌کند که اعتقاد دارد دختر با لباس سفید به خانه شوهرش می‌رود و با کفن هم خارج می‌شود و او می‌داند که اگر طلاق بگیرد تا پایان عمر باید به همه حساب پس دهد که چرا طلاق گرفته. انتخاب مریم بین ادامه دادن زندگی یا طلاق گرفتن چه تعارضی است؟

۱۴۰ هریک از گزاره‌های زیر به کدام‌یک از موانع تصمیم‌گیری اشاره دارد؟

الف حسین تصور می‌کند که چون رضا اهل اصفهان است لزوماً فرد خسیسی می‌باشد.

ب شخصی که به علت عدم شناخت از توانایی‌های خود احساس می‌کند در هیچ کاری استعداد ندارد.

۱۴۱ مراحل حل مسئله را در نمودار زیر تکمیل کنید.



۱۴۲ جدول زیر را که مربوط به تقسیم‌بندی انواع تصمیم‌گیری است را با عبارات مناسب پر کنید. (نقطه‌چین)

تعداد اولویت‌ها ← میزان اهمیت ↓	ساده	
اهمیت بالا / مهم		-----
معمولی	-----	

۱۴۳ موانع تصمیم‌گیری را بنویسید.

۱۴۴ سبک‌های تصمیم‌گیری را نام ببرید و یکی را توضیح دهید.

۱۴۵ سبک تصمیم‌گیری تکانشی را با ذکر مثال توضیح دهید.

۱۴۶ تفاوت حل مسئله با تصمیم‌گیری را بیان کنید.

۱۴۷ جدول زیر را کامل کنید

نوع تصمیم‌گیری	نوع تصمیم‌گیری را مشخص کنید.
موقعیت ۱	انتخاب بهترین دروازه‌بان از بین دانش‌آموزان مدرسه
موقعیت ۲	انتخاب رشته تحصیلی از بین دو رشته نظری و فنی
موقعیت ۳	انتخاب همسر آینده
موقعیت ۴	انتخاب غذای موردنظر در یک غذاخوری

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۱۴۸ به مجموعه عوامل که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت ما می شود نگرش می گویند.

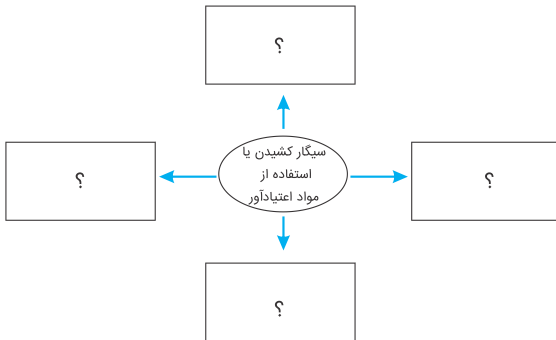
۱۴۹ عوامل شکل دهنده نگرش، متنوع است و تحت تأثیر فرد، باورها و ارزش های او قرار دارد.

۱۵۰ اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم ما را شکل می دهد.

۱۵۱ نگرش ها، پس از، از ثبات بیشتری برخوردار شده و تابع اصل هستند.

۱۵۲ اگر فرد به این باور برسد که هیچ کاری از دستش بر نمی آید تا موقعیت ناگوارش را تغییر دهد، حالت او را می نامند.

۱۵۳ ارزیابی یک فرد از سیگار را در جدول زیر کامل کنید.



۱۵۴ هر کدام از عبارات زیر به ترتیب نتیجه تأثیر کدام عامل در شکل گیری رفتار است؟

الف) رفتار دانش آموزی برای نوشتن یک مقاله که فعالیت های مربوط به آن را به بخش های کوچک تر تقسیم می کند.

ب) کم کردن یک کیلو وزن در عرض یک هفته

پ) فردی که می داند سیگار کشیدن موجب ایجاد سرطان ریه می شود، اما به سیگار کشیدن ادامه می دهد.

ت) فردی که در مسابقه فوتبال شرکت می کند و پیروزی در آن مسابقه را نتیجه تلاش های چند ماهه اش می داند.

۱) ادراک کنترل - هماهنگی شناختی - اراده - اسناد

۲) اسناد - هدفمندی - باورها و نظام ارزشی - ادراک کنترل

۳) هدفمندی - هدفمندی - ناهماهنگی شناختی - اسناد

۴) باورها و نظام ارزشی - اسناد - هدفمندی - ادراک کارایی

۱۵۵ به سوالات زیر پاسخ دهید.

- اینکه ادراک کنترل و کارایی هماهنگی با شواهد محیطی باشند، نشان دهنده کدام ویژگی در این عوامل انگیزشی است؟

۱) هدفمندی ۲) سازنده بودن

۳) سازمان دهنده ۴) قاعده مندی

۱۵۶ کدام یک از اسناد های زیر انگیزه بیشتری برای جبران شکست در یک آزمون ریاضی به وجود می آورد؟

۱) من در ریاضی استعداد ندارم. ۲) این بار بدشانسی آوردم.

۳) برنامه ریزی خوبی نداشتم. ۴) معلم این درس بسیار سخت گیر بود.

۱۵۷ به ترتیب پیامد کدام عوامل نگرش "قرار نگرفتن تحت تأثیر موانع زود گذر" و "انسجام در رفتار" است؟

- (۱) اراده - هدفمندی
(۲) اراده - هماهنگی
(۳) هدفمندی - هماهنگی شناختی
(۴) هدفمندی - هدفمندی

۱۵۸ ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر و تحت اختیار ما باشد و با انجام دادن رفتارهای گوناگون سعی می‌کنیم محیط را در کنترل خود بگیریم و پیامدهای ناگوار را از خود دور کنیم. این عبارت به چه چیزی اشاره دارد؟

- (۱) هماهنگی محیط
(۲) ادراک کنترل
(۳) اسناد
(۴) اراده

۱۵۹ بیرونی یا درونی بودن انگیزه را مشخص کنید.

الف استاد محمد، ارائه تحقیق را برای دانشجویان داوطلبانه قرار داده است، اما در عین حال انجام تحقیق دارای ۲ نمره امتیازی است. محمد برای کسب نمره امتیازی برای ارائه تحقیق اعلام آمادگی می‌کند.

ب فاطمه برای شرکت در مسابقات دادگاه مجازی که به زبان انگلیسی برگزار می‌شود، به صورت فشرده سعی در یادگیری زبان انگلیسی دارد.

پ مینا برای اینکه مادرش برای او لپ‌تاپی بخرد، سخت درس می‌خواند تا با معدل خوبی سال تحصیلی را به اتمام رساند.

ت ناصر تکالیفش را به موقع انجام می‌دهد تا اجازه داشته باشد در بازی فوتبال شرکت کند.

به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۱۶۰ چه عامل فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می‌دارد؟

۱۶۱ هر نگرش دارای چه عناصری است؟

۱۶۲ نسبت دادن موفقیت یا شکست‌های خود به عوامل مختلف را چه می‌نامند؟

۱۶۳ درماندگی آموخته‌شده را توضیح دهید و یک مثال برای آن بنویسید.

۱۶۴ ادراک کنترل و ادراک کارایی را توضیح دهید.

۱۶۵ انگیزه و انگیزش را تعریف کنید.

۱۶۶ کسانی که شکست را به عوامل پایدار مانند استعداد و دشواری تکلیف نسبت می‌دهند برای موفقیت در هر کاری باید به چه عواملی توجه کنند؟

۱۶۷ چرا نگرش‌های دوران کودکی در مدرسه نیز از هماهنگی برخوردار است؟

۱۶۸ نظام باورهای هر فرد به چه وسیله‌ای ساخته می‌شود؟

جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

۱۶۹، شاخه‌ای از روانشناسی است که از یافته‌های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.

۱۷۲ در انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به هدفها افزایش یافته، با موقعیت به چالش برخاسته و هنگام رسیدن به هدف فشار روانی اش از بین می‌رود.

۱۷۳ هدف اصلی فرد در حذف عامل فشارآور است که زندگی او را از حالت عادی خارج ساخته است.

۱۷۴ فرد در به‌منظور کاهش فشار روانی، به رفتارهای مضر و مخرب روی می‌آورد.

۱۷۵ باتوجه‌به نمودار پیوستار سلامت و بیماری بخش‌های مشخص شده با حروف B و E بیانگر کدام وضعیت سلامت یا بیماری افراد می‌باشند؟



۱) شیوه زندگی نسبتاً سالم - ناتوانی نسبتاً شدید

۲) شیوه زندگی کاملاً سالم - ناتوانی کامل و شدید

۳) شیوه زندگی نسبتاً سالم - ناتوانی کامل و شدید

۴) شیوه زندگی کاملاً سالم - ناتوانی نسبتاً شدید

۱۷۶ در چهار نمونه زیر که مطرح شده است چه مثال‌هایی بیانگر فشار روانی منفی می‌باشند؟

- حواس‌پرتی دانش‌آموز در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد.

- ناراحتی شدید از دوست صمیمی در صورتی که نتوانید، ناراحتی‌تان را به او بگویید.

- رقابت شدید دانش‌آموزان برای کسب رتبه اول در سال تحصیلی

- تحت فشار بودن یک فوتبالیست برای زدن پنالتی سرنوشت‌ساز

۱) مثال اول و سوم ۲) مثال دوم و چهارم

۳) مثال اول و دوم ۴) مثال سوم و چهارم

۱۷۷ شکبیا در سنین کودکی دچار بیماری پوستی شد و روی صورتش لکه‌های قرمزی پیدا شد. او به‌تدریج پرخاشگر شد و همکلاسی‌هایش را می‌زد تا دوستان صمیمی را از دست داد. وضعیت شکبیا نشان‌دهنده کدام عبارت است؟

۱) بیماری با سلامت دو جنبه جداگانه هستند.

۲) از سلامت کامل تا مرگ یک پیوستار وجود دارد.

۳) جسم و روان ارتباط متقابل و تنگاتنگ دارند.

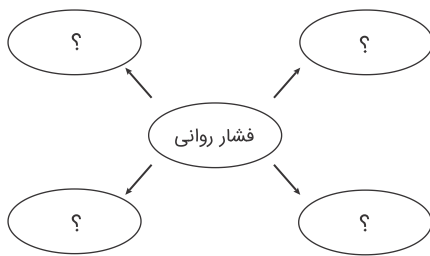
۴) متغیرهای روانشناختی عامل ایجاد بیماری جسمانی است.

۱۷۸ در کدامیک از مقابله‌های ناسازگارانه فرد از لحاظ هیجانی به‌شدت تحریک می‌شود؟

۱) رفتار منفعلانه ۲) رفتار تکانشی

۳) در انتظار معجزه بودن ۴) استفاده از داروهای شیمیایی

۱۷۹ نمودار زیر را کامل کنید.



۱۸۰ هریک از مثال‌های زیر مربوط به کدامیک از انواع فشارهای روانی است؟

- الف (۱) حواس‌پرستی دانش‌آموز در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد.
- ب (۲) ناراحتی شدید از دوست صمیمی در صورتی که نتوانید ناراحتیتان را به او بگویید.
- پ (۳) رقابت شدید دانش‌آموز برای کسب رتبه دو در سال تحصیلی.
- ت (۴) تحت فشار بودن یک فوتبالیست برای زدن پنالتی سرنوشت‌ساز در دقایق پایانی بازی.

به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

- ۱۸۱ انواع مقابله با فشارهای روانی را نام ببرید؟
- ۱۸۲ در کدام شیوه مقابله فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر می‌گیرد؟
- ۱۸۳ تاثیر غیرمستقیم مذهب بر سلامت روانی را توضیح دهید.
- ۱۸۴ آیا می‌توان گفت کسی که سلامت روانی کامل ندارد، لزوماً بیمار روانی است؟ توضیح دهید.
- ۱۸۵ نمونه‌هایی از مقابله‌های ناسازگارانه را بنویسید.
- ۱۸۶ راه‌های مقابله سازگارانه با فشار روانی را نام ببرد.
- ۱۸۷ بسیاری از بزهکاری‌ها، اعتیاد و انحراف‌های فردی و اجتماعی به چه دلیلی است؟
- ۱۸۸ افرادی که از مقابله‌های ناسازگارانه استفاده می‌کنند، چه نوع رفتارهایی را از خود بروز می‌دهند؟
- ۱۸۹ سه مورد از روش‌های سازگارانه کوتاه‌مدت و سه مورد از روش‌های سازگارانه بلندمدت را نام ببرید.
- ۱۹۰ رژیم غذایی سالم از دیدگاه متخصصان تغذیه حاوی چه نوع مواد غذایی است؟
- ۱۹۱ ابعاد مهم سبک زندگی را نام ببرید؟
- ۱۹۲ جدول زیر را کامل نمایید.

شماره	بیماری جسمانی	پیامد روانی	شماره	عامل روانی	بیماری جسمانی
(۱)	بیماری ام.اس		(۴)	فشار روانی، ترس، از دست دادن دوست	
(۲)	قطع عضو		(۵)	تعارض شدید	
(۳)	ضعف شنوایی		(۶)	ناکامی‌های مکرر	

۱۹۳ در روانشناسی سلامت متغیرهای روان‌شناختی در چند نقش بررسی می‌شوند؟ نام ببرید.

۱۹۴ فشار روانی چیست؟

۱۹۵ راه‌های مقابله ناسازگارانه فشار روانی را نام ببرید.

۱۹۶ نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی نشانگر کدام مفهوم روان‌شناختی است؟

- (۱) انگیزه
(۲) اراده
(۳) مقابله
(۴) فشار روانی

۱۹۷ کدام روش مقابله‌ای برای فردی که فرزندش را از دست داده مناسب‌تر است و استفاده از آن چه نتیجه‌ای به همراه دارد؟

- (۱) پذیرفتن شرایط - کاهش اثرات منفی
(۲) برطرف کردن مشکل - کاهش اثرات منفی
(۳) شکل‌گیری باور غلط - اسناد بیرونی
(۴) ادراک کارایی - اسناد بیرونی

۱۹۸ نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی نشانگر کدام مفهوم روان‌شناختی است؟

- (۱) انگیزه
(۲) اراده
(۳) مقابله
(۴) فشار روانی

۱۹۹ دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که قرار است در کنکور سراسری شرکت کند. این دانش‌آموز وقتی در خانه تست می‌زند نمره بالایی کسب می‌کند درحالی‌که نمره‌های آزمایشی وی به علت استرس ضعیف است. کدام عبارت درست است؟

- (۱) می‌تواند از آرامبخش ضعیف قبل از آزمون استفاده کند به‌عنوان مقابله سازگارانه
(۲) شناسایی روش‌های کنترل استرس در آزمون به‌عنوان مقابله سازگارانه
(۳) کمک گرفتن از مشاور برای شناسایی روش کنترل استرس به‌عنوان مقابله ناسازگارانه
(۴) منبع استرس را به‌عنوان یک متغیر فراهم در نظر بگیرید به‌عنوان مقابله سازگارانه

۲۰۰ کدام عبارت در مورد روش‌های مقابله درست‌تر است؟

- (۱) ورزشکاری که برای فراموشی احساس ضعف در شوت‌زنی و استرس خود از شوخ‌طبعی استفاده می‌کند.
(۲) ورزشکاری که برای فراموشی احساس ضعف در شوت‌زنی و استرس خود از تمرین آرام‌سازی استفاده می‌کند.
(۳) کسی که روزانه با موقعیت‌های استرس‌زای زیادی روبه‌رو است و برای حفظ سلامتی خود روزانه فعالیت بدنی می‌کند.
(۴) کسی که روزانه با موقعیت‌های استرس‌زای زیادی روبه‌رو است و برای حفظ سلامتی خود روزانه دارو مصرف می‌کند.



پاسخنامه

پاسخ سؤالات ۱ تا ۵

- ۱ صحیح
- ۲ صحیح
- ۳ غلط
- ۴ غلط
- ۵ غلط

پاسخ سؤالات ۶ تا ۸

- ۶ صحیح
- ۷ صحیح
- ۸ صحیح

پاسخ سؤالات ۹ تا ۱۲

- ۹ منظم و باقاعده - نامعین
- ۱۰ توجه، ادراک و حافظه
- ۱۱ ادراکی - مفهومی
- ۱۲ حواس، اطلاعات حافظه و سبک پردازش
- ۱۳ الف فرضیه

پاسخ سؤالات ۱۴ تا ۱۷

۱۴ مفهومی‌تر

۱۵ ریش یا پختگی

۱۶ شدت محرک

۱۷ بازگویی و تمرین

۱۸ مسئله - اصول و قوانین - نظریه

۱۹ الف ۱- اصابت یا تصمیم درست

۲- هشدار کاذب

ب ۱- توجه: چند نفر از دانش‌آموزان سر خود را بالا آورده و به وی نگاه می‌کنند.

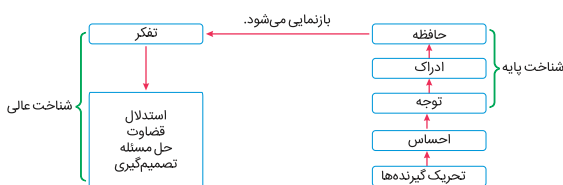
۲- ادراک: یکی از دانش‌آموزان از معلم خود سوال می‌پرسد.

پاسخ سؤالات ۲۰ تا ۲۱

۲۰ فرضیه‌ها در صورت پذیرفته‌شدن به قانون یا اصل تبدیل می‌شوند.

۲۱ مجموعه‌ای منسجم از اصول و قوانین علمی دربارهٔ یک موضوع، نظریه را تشکیل می‌دهند.

۲۲



۲۳ (۱) ج

(۲) ب

(۳) الف

(۴) د

(۵) هـ

پاسخ سؤال ۲۴

۲۴

سطحی از شناخت است که شامل انواع تفکر (استدلال - قضاوت - حل مسئله و تصمیم‌گیری) می‌شود.

۲۵

۱- استناد به آیات و سخن و عمل بزرگان دین

۲- روش‌های شهودی و دریافت‌های درونی

۳- استدلال‌های منطقی و دلایل فلسفی

۴- روش‌های تجربی

۲۶

الف

روانشناسی: علم مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهنی (شناخت)

۲۷

بنابر نظریهٔ جبران حسی اگر یکی از راه‌های حسی مثل بینایی دچار نقص شود، حواس دیگر از طریق کاربرد بیشتر و به‌صورت خود به خود تقویت می‌شوند.

بر اساس این نظریه، کودکان نابینا می‌توانند کمبودهای خود را در تصویرسازی ذهنی جبران کنند، زیرا تصویرسازی ذهنی در کودکان بینا و نابینا متفاوت است.

۲۸

پردازش بر ۲ نوع است.

۱- پردازش ادراکی: هرگاه پردازش صرفاً بر ویژگی‌های حسی مانند اندازه و شکل ظاهری محرک تکیه داشته باشد، "پردازش ادراکی" است.

۲- پردازش مفهومی: پردازشی که علاوه بر ویژگی‌های حسی تحت تاثیر ویژگی‌های کیفی قرار دارد، "پردازش مفهومی" است.

۲۹

محقق در ضمن گفتگو و بر اساس پاسخ‌های دریافت کرده، پرسش بعدی خود را معلوم و مصاحبه را هدایت می‌کند. بنابراین مصاحبهٔ بر خلاف گفتگوی معمولی هدفمند و سازمان یافته است.

۳۰

فرآیند "توجه تا تصمیم‌گیری" شناخت نامیده می‌شود. متخصصان به فرآیندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه "شناخت پایه" و به انواع تفکر "شناخت عالی" می‌گویند.

۳۱

انسان‌ها سعی می‌کنند با استفاده از اطلاعات خام موجود در حافظه استنباط‌های زیادی داشته باشند و به مراتب بالاتر شناخت دست یابند. فرآیند استفاده از اطلاعات موجود در حافظه تفکر نام دارد. تفکر شامل استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری است.

۳۲

ما به کمک "توجه"، یک یا چند محرک احساس‌شده را انتخاب می‌کنیم، سپس محرک انتخاب‌شده را تعبیر و تفسیر می‌کنیم. به فرآیند تفسیر و معنابخشی به محرک‌های انتخابی، "ادراک" گفته می‌شود.

۳۳

برخی دانشمندان علوم تجربی در این زمینه دچار اشتباه می‌شوند. آن‌ها با ورود به حیطهٔ موضوعاتی که امکان مشاهدهٔ مستقیم و تجربی آن‌ها وجود ندارد. به اظهار نظر دربارهٔ چنین موضوعاتی پرداخته و با کمال تعجب آگاهی دیگر منابع، آگاهی و معرفت با تبیین ارائه‌شده بر اساس آن‌ها را، نادرست معرفی می‌کنند. حال آنکه تنها چیزی که علم تجربی در مواجهه با مسائل غیرقابل مشاهده می‌تواند ادعا کند، "نمی‌دانیم" است و برای کسب معرفت و دانش دربارهٔ موجودات غیر قابل مشاهده (غیرمحسوس) باید از تبیین‌های مستند به دیگر منابع معرفتی استفاده کرد.

۳۴

"گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می‌شود." این گزاره یک فرضیه است که برای پذیرفته‌شدن یا رد شدن، نیازمند آزمایش است. در صورت تأیید و پذیرفته‌شدن "تاثیر گذشت زمان بر حافظه" به‌عنوان یک اصل یا قانون، در روانشناسی پذیرفته می‌شود.

حافظه علاوه بر گذشت زمان تابع اصول و قوانین دیگری هم است، وقتی همهٔ اصول حافظه کنار یکدیگر بیایند "نظریه‌های فراموشی" را شکل می‌دهند که یکی از نظریه‌های متعدد در روانشناسی است.



۳۵ صحیح است.

۳۶ نادرست است. منظور از علائم انحرافی، محرک‌هایی هستند که همواره مانع انتخاب هدف می‌شود.

۳۷ نادرست است. نوجوانان بر خلاف کودکان قادر به نظارت، ارزیابی و تغییر جهت تفکر لحظه به لحظه هستند.

۳۸ صحیح است.

۳۹ نادرست است. مجاورت در اصل گشتالت یعنی وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ما آن‌ها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم.

۴۰ نادرست است. به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی، تحریک‌پذیری نوجوانان افزایش می‌یابد و حالت هیجانی آنان به سرعت تغییر می‌کند.

۴۱ غلط

۴۲ صحیح

۴۳ غلط

۴۴ غلط

۴۵ غلط

۴۶ صحیح

۴۷ درست

پاسخ سؤال ۴۹

۴۹ همسان

پاسخ سؤالات ۵۰ تا ۵۱

۵۰ وراثتی

۵۱ نوک زبانی

۵۲ گزینه ۴

هویت طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می‌شود.

۵۳ گزینه ۴

در هفت سال اول (نه دوم) باید با رفتار خوب و گفتار پسندیده او را پرورش داد.
در هفت سال دوم (نه سوم) باید کودک را به ارزش‌ها و دوری از زشتی‌ها رهنمون ساخت.
موارد ۱ و ۴ کاملاً صحیح است.

۵۴ گزینه ۲

حجم - سه برابر

۵۵ گزینه ۲

رشد هیجانی کودکی نه تنها مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک، بلکه مستلزم آگاهی از هیجانات اطرافیان اوست.
گزینه ۱: رشد هیجانی فرآیندها پیچیده می‌باشد که معطوف به هیجانات ساده است.
گزینه ۳: رشد جسمانی با سرعت و تغییرات همراه است.
گزینه ۴: به موازات افزایش آگاهی هیجانات مرکب شامل پشیمانی و ترحم تعمیم می‌یابد.

۵۶ گزینه ۲

کودکان در ابتدا دارای هیجانات ساده مانند ترس و خشم و محبت می‌باشند.
بررسی سایر گزینه‌ها:
گزینه ۱: ترحم از هیجانات مرکب است که بعد از دوران کودکی به وجود می‌آید.
گزینه ۳: حسادت از هیجانات مرکب است که در دوران کودکی وجود ندارد.
گزینه ۴: پشیمانی از هیجانات مرکب است که بعد از دوران کودکی می‌باشد.

۵۷

۱- تفکر فرضی یا احتمال‌گرا

۲- توجه نوجوانان، در مقایسه با کودکان، گزینشی‌تر است؛

۳- نوجوانان بهتر از کودکان قادر به رمزگردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات هستند.

۴- نوجوانان به دنبال چگونگی تقویت حافظه خود هستند؛ به عبارت دیگر می‌خواهند چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فراگیرند. به این نوع مهارت آموزشی "فراحافظه" می‌گویند.

پاسخ سؤالات ۵۸ تا ۶۰

۵۸

مرور اطلاعات در زمان مناسب

۵۹

عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی

۶۰

رشد شناختی

پاسخ سؤال ۶۱

۶۱

رشد شناختی

پاسخ سؤال ۶۲

۶۲

۵ - ۴ سالگی

۶۳

در دوره نوجوانی اندام‌های داخلی بدن نیز رشد قابل توجهی دارند، به‌طوری‌که اندازه و ظرفیت شش سه برابر و اندازه قلب دوبرابر قبل می‌شود و حجم کلی خون افزایش پیدا می‌کند. این تغییرات باعث می‌شود نوجوانان احساس توانمندی زیادی کنند.

۶۴

عواملی همچون سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت‌های هیجانی، آرامش به‌ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از داروها بر چگونگی رشد قبل از تولد تاثیر دارد.

۶۵

روانشناسی رشد، شاخه‌ای از علم روانشناسی است که تلاش می‌کند تغییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می‌دهد مطالعه کند؛ مثلاً بررسی رشد جسمانی در دوره‌های سنی مختلف

۶۶

الف اخلاقی

ب

هیجانی



پ شناختی

ت اجتماعی

- ۶۷ ۱- نوجوانان بر خلاف کودکان، قادر به نظارت ارزیابی و تغییر جهت تفکر لحظه به لحظه هستند، درحالی که کودکان بر استدلال‌ها، قضاوت‌ها و تصمیم‌هایشان اشراف ندارند.
- ۲- نوجوانان بر خلاف کودکان قادر به ظرفیت‌سازی حافظه خود هستند.
- ۳- هرچند نوجوانان، در مقایسه با کودکان، رشد فزاینده‌ای در توانایی‌های شناختی دارند، اما در نحوه به‌کارگیری این توانایی‌ها، پختگی لازم را ندارند و تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامدهای ناسازگارانه‌ای می‌شود.

۶۸ از آنجاکه وراثت نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد یا آمادگی زیستی افراد برای تغییرات دارد، در بسیاری از موارد باتوجه به بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور می‌توان احتمال وقوع برخی از ویژگی‌های رفتاری و شناختی را در دامنه‌های سنی خاص پیش‌بینی کرد.

پاسخ سؤالات ۶۹ تا ۷۲

۶۹ صحیح

۷۰ نادرست

۷۱ صحیح

۷۲ نادرست

پاسخ سؤالات ۷۳ تا ۷۴

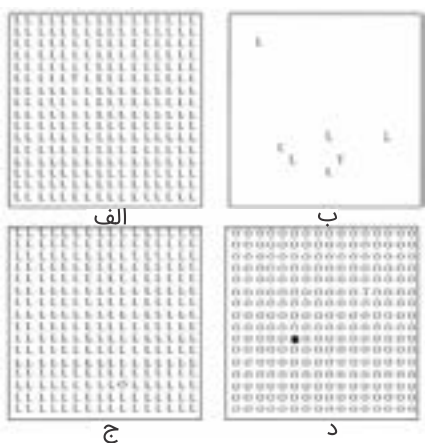
۷۳ ویژگی‌های شخصی - دشواری تکلیف

۷۴ پردازش

۷۵ گزینه ۱

گاهی چیزی را که وجود خارجی دارد ادراک نمی‌کنیم. گاهی نیز چیزی را ادراک می‌کنیم که احساس نشده است. روان‌شناسان به ادراک پدیده‌های بدون احساس توهم گویند.

۷۶ گزینه ۱



گزینه ۴

۷۷

علامت	ردیابی علامت	ردیابی نشدن علامت
حاضر	اصابت یا تصمیم درست	از دست دادن محرک هدف
غایب	هشدار کاذب	رد درست

گزینه ۳

۷۸

در مقدار کاذب محرکی ردیابی می شود که غایب بوده است.
گزینه ۱: حافظه حسی زمانی که اطلاعات محیط پیرامون ما از طریق گیرنده حسی دریافت می شود.
گزینه ۲: حافظه کاری میز کار همه اجزای شناخت است.
گزینه ۴: حافظه معنایی مربوط به یادآوری اطلاعات عمومی است.

گزینه ۳

۷۹

انجام دادن تکلیف همزمان کارایی توجه را کاهش می دهد و هرچه دو تکلیف شبیه باشند و تکالیف دشواری کمتری داشته باشند و فرد دارای مهارت لازم باشد، اثر منفی چند تکلیف را کاهش می دهد.
گزینه ۱: اگر تکالیف موردنظر دشواری کمتری داشته باشند، باعث یادگیری بهتر می شود.
گزینه ۲: تکالیف که دشواری کم و شبیه باشند و از چند حس استفاده شود بهتر است.
گزینه ۴: تکالیف که دشواری کمتری داشته باشند و فرد مهارت لازم داشته باشد بهتر است.

الف به هرچیزی که گیرنده های حسی را تحریک می کند، محرک می گویند.

۸۰ الف

ب به توجه مداوم و پایدار تمرکز می گویند.

ب

پ به تبدیل اطلاعات به یک رمز قابل قبول برای به حافظه سپردن رمزگردانی می گویند.

پ

استمرار

۸۱

ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و پیوسته. اگر به فرد بگوییم همین تصویر را ادامه بده همین گونه ادامه خواهد داد.

نوتروپیل



الف ۸۲ ادراکی

ب مفهومی

پ ادراکی

ت مفهومی

۸۳ دندان - چون اطلاعات و زمینه‌های قبلی در حافظه‌اش است.

۸۴ یکنواختی و ثبات نسبی (وقتی موضوع مورد توجه همیشه به صورت یکنواخت ارائه شود، فرد به آن موضوع عادت می‌کند) و آشنایی نسبی با محرک (اگر محرک موردنظر به دفعات متعدد ارائه شود خوگیری شکل می‌گیرد).

۸۵ ۱- دو تکلیف به همدیگر شبیه نباشند.

۲- تکالیف موردنظر دشوار نباشند.

۳- فرد انجام‌دهنده آن تکالیف از مهارت‌های لازم برخوردار باشد.

۸۶ گاهی چیزی را که وجود خارجی دارد ادراک نمی‌کنیم. (خطای ادراکی) و گاهی نیز چیزی را ادراک می‌کنیم که وجود خارجی ندارد. (توهم)

پاسخ سؤالات ۸۷ تا ۸۹

۸۷ غلط

۸۸ غلط

۸۹ صحیح

پاسخ سؤالات ۹۰ تا ۹۱

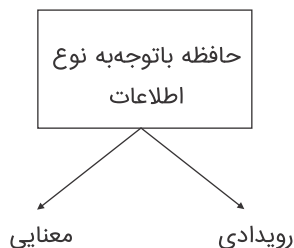
۹۰ بلندمدت

۹۱ بازیابی اطلاعات

۹۲ گزینه ۳

هر سه گزینه ۱ و ۲ و ۴ اشاره به فراموشی و خطای حذف کردن دارند، اما در گزینه ۳ مهتاب چاله‌های ایجاد شده را پر می‌کند و دچار خطای اضافه کردن شده است. یعنی به غلط ادعا می‌کند پایان داستان آنطور که خودش می‌خواهد اتفاق افتاده است.

یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت بازگویی و تمرین است.



گزینه ۳ صحیح است.

پیش‌خوانی	مطالب هر فصل را پیش‌خوانی کنید تا برداشت کلی داشته باشید.
سوال کردن	سعی کنید در مورد متن چند سوال کلیدی داشته باشید.
خواندن	مطالب را به دقت بخوانید تا بتوانید به پرسش‌ها پاسخ دهید.
به خود پس دادن	جواب‌ها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید.
آزمون	به صورت منظم یادآوری اطلاعات را آزمایش کنید.

پیش‌خوانی	مطالب هر فصل را پیش‌خوانی کنید تا برداشت کلی داشته باشید.
سوال کردن	سعی کنید در مورد متن چند سوال کلیدی داشته باشید.
خواندن	مطالب را به دقت بخوانید تا بتوانید به پرسش‌ها پاسخ دهید.
به خود پس دادن	جواب‌ها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید.
آزمون	به صورت منظم یادآوری اطلاعات را آزمایش کنید.

۱- حسی (همراه با توجه)، ۲- عمدتاً معنایی، ۳- حدود نیم‌ثانیه

الف حافظه معنایی

ب حافظه رویدادی

در حافظه کوتاه مدت، فقط تا چند دقیقه می‌توانیم اطلاعات را ذخیره کنیم. ملاک ذخیره سازی اطلاعات در این حافظه فقط ذخیره سازی کوتاه (حداکثر چند دقیقه) است. ما بسیاری از اطلاعات را بر اساس میزان استفاده از آن‌ها در مدت زمان کوتاه به خاطر می‌سپاریم. در این صورت با حافظه کاری سروکار داریم. مفهوم حافظه کاری نشان‌دهنده این موضوع است که انواع حافظه را نمی‌توانیم صرفاً بر اساس زمان تقسیم‌بندی نماییم؛ بلکه میزان استفاده از اطلاعات، تعیین‌کننده در دسترس بودن یا عدم دسترسی به آن اطلاعات است. در واقع حافظه کاری حافظه‌ای است که به سایر اجزای شناخت خدمت‌رسانی می‌کند حافظه کاری میز کار همه اجزای شناخت ما است.

۱- حذف کردن ۲- اضافه کردن - از رایج‌ترین خطاهای اضافه کردن بازشناسی یا یادآوری غیرواقعی رویداد اتفاق نیفتاده است که فرد به غلط ادعا می‌کند آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده است در چنین حالتی می‌گویند حافظه کاذب شکل گرفته است.

در این پدیده فرد می‌گوید من پاسخ این سؤال را می‌دانم (اصطلاحاً در نوک زبان من است)، ولی نمی‌توانم بگویم. - مرحله بازیابی.

پاسخ سؤالات ۱۰۲ تا ۱۰۳

درست

نادرست

پاسخ سؤالات ۱۰۴ تا ۱۰۵

انتقال

حل مسئله

خوب تعریف نشده - خوب تعریف شده

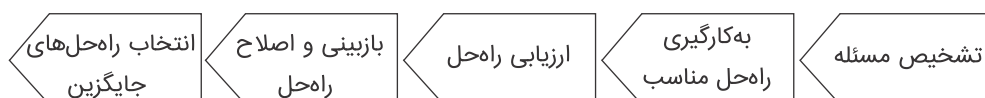
پاسخ سؤالات ۱۰۷ تا ۱۰۹

نوع نگاه به مسئله - نادیده گرفتن مسئله برای مدتی خاص

عامل خارجی

ادراک کارایی - ادراک کنترل

مراحل حل مسئله:



مسائل خوب تعریف شده مسائلی هستند که قدری پیچیده می باشند، اما موقعیت اولیه و اقدامات احتمالی آن مشخص است. قوانین کاملاً استاندارد هم دارند. (دقت کنید: که با طی این قوانین پاسخ و راه حل مسئله تضمین می شود)؛ می تواند در گزینه ۴ شرایط امکانی را مطرح می کند نه ایجابی. اگر مراحل مسائل خوب تعریف شده به درستی طی شوند به هدف مورد نظر می رسیم.

شاید حل یک مسئله فیزیک کوانتوم برای کسی که انسانی می خواند بسیار سخت باشد، اما در مقابل مسائل دیگر که علل متعددی دارند دستیابی به پاسخ مسئله آسان تر است.

بررسی سایر عبارات : در گزینه اول عبارت اول درست است. در گزینه دوم عبارت دوم صحیح است؛ زیرا در بیشتر موارد تحلیل کردن، عکس روش های اکتشافی زمان زیادی می طلبد. در گزینه سوم هر دو عبارت صحیح هستند.

بررسی سایر گزینه ها: در گزینه ۱ حل مسئله و تصمیم گیری به جای هم تعریف شده اند. گزینه ۲: انواع مسئله ها به دو دسته خوب تعریف شده یا نشده تقسیم می شوند. گزینه ۴: عبارت مذکور مربوط به حکمت ۲۷۴ است.

خوب تعریف شده

بد تعریف شده

تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن.

اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمان مشخص.

۱۱۷ تشخیص مسئله

۱۱۸ ارزیابی راه‌حل‌های انتخاب‌شده

۱۱۹ روش شروع از آخر

۱۲۰ ناتوانی در حل مسئله، وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می‌کند که ناکامی نام دارد. ناکامی‌های مکرر و پیامدهای ناگواری به دنبال دارد. ناکامی باعث پرخاشگری می‌شود.

۱۲۱ خرد کردن مسئله - بارش مغزی - شروع از آخر

۱۲۲ تشخیص مسئله - به‌کارگیری راه‌حل مناسب - ارزیابی راه‌حل - بازیابی و اصلاح راه‌حل - انتخاب راه‌حل جایگزین

۱۲۳ الف ارائه همه راه‌حل‌های احتمالی که فکر می‌کنیم در پاسخ به یک مسئله می‌تواند درست باشد.

مرحله اول: تعریف مسئله

مرحله دوم: ارائه راه‌حل‌های مختلف

مرحله سوم: ارائه معیارهایی برای داوری درباره هر راه حل

مرحله چهارم: با استفاده از این معیارها بهترین راه‌حل انتخاب می‌شود.

۱۲۴ ۱- ناکامی: وضعیت عاطفی ناخوشایندی است که به دلیل ناتوانی در حل مسئله ایجاد می‌شود.

۲- فشار روانی: ناتوانی در حل مسئله فرد را از رسیدن به هدف موردنظر بازمی‌دارد، در نتیجه احساس فشار روانی می‌کند.

۱۲۵ تجربه گذشته چنانچه مورد بازیابی قرار گیرد می‌تواند در حل مسئله راهگشا باشد؛ لکن پیروی صرف از تجربه گذشته گاهی مانع حل مسئله است.

۱۲۶ ۱- هدفمند است. ۲- تحت کنترل است. ۳- توانمندی‌های ما محدود است. ۴- در مسئله موقعیت فعلی باید مشخص باشد.

۱۲۷ شناختی

۱۲۸ نوع تصمیم

۱۲۹ تعداد افراد تصمیم‌گیرنده

۱۳۰ سبک تصمیم‌گیری

سبک‌های تصمیم‌گیری شیوه‌های پایدار و ثابت افراد در تصمیم‌گیری می‌باشند و اکثر سبک‌های تصمیم‌گیری ناکارآمد می‌باشند و فقط یک سبک کارآمد در تصمیم‌گیری "سبک منطقی" داریم، اما دقت کنید سبک‌های تصمیم‌گیری در مقدمات خود باهم شباهت ندارند.

در فرض اول، بهنام با تعارض بین دو امر خواستنی (بیرون رفتن با رفقا) و ناخواستنی (ماندن در خانه و درس خواندن) روبه‌رو است. این تعارض گرایش، اجتناب نام دارد. در مثال دوم نیز خاطره باید از میان بد و بدتر یکی را انتخاب کند. چنین موقعیتی دقیقاً مفهوم تعارض اجتناب، اجتناب را می‌رساند.

البته این نکته را نیز به‌طور ضمنی در نظر داشته باشید. بنده فکر می‌کنم تقسیم‌بندی تعارضات یا به گرایش - گرایش است یا اجتناب - اجتناب و تعارض، گرایش - اجتناب در واقع همان گرایش - گرایش است. چرا که در تعارض گرایش - گرایش، فرد با دو امر مواجه است که انتخاب هریک ترک دیگری را به همراه دارد، اما مورد انتخاب شده دارای مزیت‌هایی هست و به قولی برای فرد جذاب بود. در تعارض گرایش - اجتناب نیز شخص با دو امر مواجه است که هریک فواید خاص خود را دارد چراکه اگر یکی از گزینه‌ها کلاً ضرر و اجتناب باشد دیگر فرد تعارضی را تجربه نمی‌کند و قطعاً مورد گرایش را انتخاب می‌کند. این نکته را به‌عنوان تمرینی برای پرورش ذهن منتقدی در نظر بگیرید. از این نکته در کنکور سوالی طرح نخواهد شد.

در سبک تصمیم‌گیری اجتنابی بر این باورند که همه‌چیز درست می‌شود، در نتیجه زمان را از دست می‌دهند و شکل آن‌ها بیشتر می‌شود.

گزینه ۱: در تصمیم‌گیری وابسته فرد به‌جای فکر کردن از دیگران کورکورانه اطاعت می‌کند.

گزینه ۳: در تصمیم‌گیری احساسی فرد تحت تأثیر عواطف و هیجانات زودگذر است.

گزینه ۴: در تصمیم‌گیری منطقی فرد تمام راهکارهای ممکن را می‌سنجد و قاعده‌مند و منظم است.

در تصمیم‌گیری مهم و پیچیده از روش میان‌بر استفاده می‌شود؛ یعنی حذف تک‌تک جنبه‌ها کمک می‌کند تا تعداد انتخاب‌ها کاهش و در نهایت بین چند گزینه محدود انتخاب شود.

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه ۱: شناخت دقیق از تصمیم اقدام بعدی را شفاف‌تر خواهد کرد.

گزینه ۲: بهترین نوع سبک تصمیم‌گیری منطقی است.

گزینه ۴: فهرست موقعیت‌های پرخطر مانند صحبت کردن با افراد غریبه، اذیت و آزار دیگران.

عواطف و هیجانات سبک تصمیم‌گیری احساسی است و پیروی و تقلید از دیگران مربوط به وابسته و تصمیم ناگهانی و باعجله مربوط به تکانشی است.

گزینه ۱: تکانشی مربوط به ناگهانی بودن و اجتنابی مربوط به دست به دست کردن است.

گزینه ۲: وابسته مربوط به تقلید از دیگران و اجتنابی مربوط به کار امروز را به فردا می‌اندازد.

گزینه ۳: اجتنابی مربوط به دست به دست کردن است و وابسته مربوط به تقلید از دیگران است.

۱۳۹

الف

گرایش - گرایش

ب

گرایش - اجتناب

پ

گرایش - گرایش

ت

اجتناب - اجتناب

۱۴۰

الف

سوگیری تأیید

ب

کوچک شمردن خود

۱۴۱

به‌کارگیری راه‌حل مناسب - ارزیابی راه‌حل - انتخاب راه‌های جایگزین

۱۴۲

پیچیده - مهم ساده - معمولی پیچیده

۱۴۳

سوگیری تأیید - اعتماد افراطی - کوچک شمردن خود - کنترل نکردن هیجانات

۱۴۴

تکانشی - احساسی - وابسته - اجتنابی منطقی

۱۴۵

در سبک تکانشی، فرد به‌صورت ناگهانی و باعجله و بدون محاسبه عواقب یک عمل تصمیم می‌گیرد که بلافاصله با پشیمانی همراه است.

به‌طور مثال: شخصی که بدون قصد قبلی از دیدن کالایی وسوسه می‌شود و دست به سرقت می‌زند.

۱۴۶

در تصمیم‌گیری فرد باید از بین انتخاب‌های مختلف، بهترین را برگزیند. درحالی‌که در حل مسئله، حل‌کنندگان از بین مسئله، باید راه‌حل‌های مسئله موردنظر را خودشان بازآفرینی کنند. دوم اینکه در تصمیم‌گیری با اولویت‌ها سروکار داریم، درحالی‌که در حل مسئله با راه‌حل‌ها مواجه هستیم. اولویت‌های یک تصمیم‌گیری می‌تواند شامل همه گزینه‌های احتمالی باشد؛ به عبارت دیگر هر اولویتی، فرد تصمیم‌گیرنده را به مقصد می‌رساند، ولی ممکن است اولویت مطلوب نباشد. درحالی‌که در حل مسئله ممکن است راه‌حل‌های مختلفی داشته باشیم، ولی فقط یک راه است که ما را به حل مسئله می‌رساند. سوم اینکه دغدغه تصمیم‌گیرندگان، انتخاب بهترین اولویت است، درحالی‌که در حل مسئله، افراد به دنبال روش‌های موفق و کارآمد هستند.

نوع تصمیم‌گیری	نوع تصمیم‌گیری را مشخص کنید.	
معمولی ساده - گروهی	انتخاب بهترین دروازه‌بان از بین دانش‌آموزان مدرسه	موقعیت ۱
مهم ساده - فردی	انتخاب رشته تحصیلی از بین دو رشته نظری و فنی	موقعیت ۲
مهم پیچیده - فردی	انتخاب همسر آینده	موقعیت ۳
معمولی ساده - فردی	انتخاب غذای موردنظر در یک غذاخوری	موقعیت ۴

پاسخ سوالات ۱۴۸ تا ۱۵۲

۱۴۸ فرازیستی

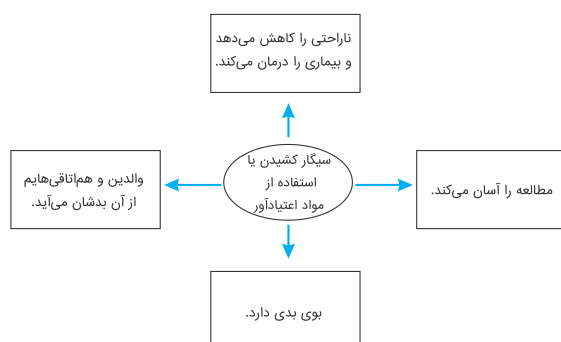
۱۴۹ نظام شناختی

۱۵۰ نظام باورهای

۱۵۱ شکل‌گیری

۱۵۲ درماندگی آموخته‌شده

۱۵۳



۱۵۴ گزینه ۳

بررسی عبارات:

الف) هدفمندی

ب) هدفمندی: در هدفمندی هدف موردنظر به‌طور دقیق مشخص می‌شود و احتمال انحراف از مسیر دستیابی به آن کاهش می‌یابد.
 پ) ناهماهنگی شناختی: فرد می‌داند که سیگار کشیدن برای سلامتی‌اش مضر است، اما رفتار خودش را توجیه می‌کند و به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد.

ت) اسناد: در اسناد فرد پیروزی‌اش را در مسابقه فوتبال به خودش نسبت می‌دهد و می‌گوید در نتیجه تلاشش بوده است.

سازنده بودن ادراک کنترل و ادراک کارآیی به معنای این است که این عوامل انگیزشی (ادراک کنترل و کارآیی) هماهنگ با شواهد محیطی می‌باشند.

وقتی یادگیرندگان شکست را به عواملی که در اختیار خودشان است نسبت دهند، می‌توانند شکست‌ها را جبران کنند. بررسی سایر گزینه‌ها:

- گزینه ۱: استعداد ← اسناد درونی ← غیرقابل کنترل و پایدار ← انگیزه کم برای جبران
گزینه ۲: شانس ← اسناد بیرونی ← ناپایدار و غیرقابل کنترل ← انگیزه کم برای جبران
گزینه ۴: معلم سخت‌گیر ← اسناد بیرونی ← پایدار و غیرقابل کنترل ← انگیزه کم برای جبران

انتخاب هدف علاوه بر ایجاد توانمندی باعث انسجام در رفتار می‌شود. حرکت در مسیر دستیابی به هدف نوعی موفقیت تلقی می‌شود در نتیجه فرد تحت تأثیر موانع زودگذر و خستگی قرار نمی‌گیرد.

- گزینه ۱ : مورد اول غلط مورد دوم درست
گزینه ۲ : هر دو مورد غلط
گزینه ۳ : مورد اول درست و مورد دوم غلط

ما همواره دوست داریم همه‌چیز مطابق نظر ما باشد و پیامدهای ناگوار را از خود دور کنیم. (یعنی از هرچه که سختی و درد دارد دوری کنیم).

- گزینه ۱ : هماهنگی زمانی اتفاق می‌افتد که بین رفتار و باور فرد هماهنگی باشد.
گزینه ۳ : اغلب افراد علت شکست خود را در امتحان نمی‌دانند و به علل دیگر نسبت می‌دهند.
گزینه ۴ : اراده عاملی است که فرد را تشویق به انجام عملی می‌نماید.

بیرونی

بیرونی

بیرونی

بیرونی

پاسخ سؤالات ۱۶۰ تا ۱۶۲

هدف معین

۱۶۱. عنصر شناختی

۲. عنصر احساسی

۳. عنصر آمادگی برای عمل

۱۶۲ اسناد

۱۶۳ درماندگی آموخته شده حالتی است که فرد به دلیل شکست‌های پیاپی به این باور می‌رسد که ناتوان است اگرچه ممکن است واقعاً توانمند باشد؛ لکن به علت باور به ناتوانی خود دچار درماندگی می‌شود؛ مانند دانش‌آموزی که در اثر تکرار نمرات پایین به این نتیجه می‌رسد که در درس استعدادی ندارد.

۱۶۴ ادراک کارایی: زمانی که دانش و مهارت لازم در انجام دادن کاری را در خود بیابید. ادراک کنترل: ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر ما و تحت اختیار ما باشد و با انجام دادن رفتارهای گوناگون سعی می‌کنیم محیط را در کنترل خود بگیریم.

۱۶۵ به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت ما می‌شود، نگرش می‌گویند. عاملی که ما را برمی‌انگیزد به حرکت وامی‌دارد و به‌سوی رفتار معینی سوق می‌دهد را انگیزه گویند.

۱۶۶ برای موفقیت در هر کاری فرد باید به عواملی توجه کند که:

۱- در کنترل خودش باشد.

۲- به عوامل ناپایدار مربوط کند تا بتواند تغییری در آن ایجاد کند، یعنی بتواند با تلاش، موانع رسیدن به هدف را برطرف کند.

۳- پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش نسبت دهد، نه به عوامل بیرونی مانند دشواری تکلیف

۱۶۷ نگرش‌های دوران کودکی هماهنگ با نگرش‌های خانواده است. این نگرش‌ها در مدرسه نیز از هماهنگی برخوردار است؛ زیرا مدرسه نیز معمولاً در همان محیط زندگی کودک قرار دارد و در دوران تحصیل دانشگاهی امکان بیشترین تغییر را پیدا می‌کند.

۱۶۸ نظام باورهای همه افراد به‌وسیله ارکانی همچون خانواده، مدرسه، اجتماع و درنهایت به‌وسیله خود فرد ساخته می‌شود.

پاسخ سؤالات ۱۶۹ تا ۱۷۴

۱۶۹ روانشناسی سلامت

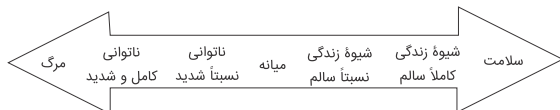
۱۷۰ سبک زندگی

۱۷۱ فشار روانی

۱۷۲ فشار روانی مثبت

۱۷۳ مقابله

۱۷۴ مقابله‌های ناسازگارانه



در مثال اول و دوم، حالتی از درماندگی و ناامیدی و در نتیجه شکست و ناکامی شکل گرفته است. (حواس‌پرتی و از دادن تمرکز) که بیانگر فشار روانی منفی است.

وضعیت شکایا نشان می‌دهد بین سلامت و ویژگی روان‌شناختی ارتباط متقابل وجود دارد.

گزینه ۱: بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند.

گزینه ۲: ارتباطی با رابطه جسم و روان ندارد.

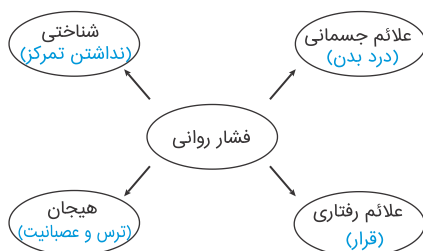
گزینه ۴: متغیرهای روان‌شناختی مانند پرخاشگری پیامد مشکلات جسمانی است نه عامل ایجاد آن

در رفتار تکانشی که از مقابله‌های ناسازگارانه در برابر فشار روانی محسوب می‌شود فرد از لحاظ هیجانی به شدت تحریک می‌شود.

گزینه ۱: فرد دست از فعالیت برمی‌دارد و برای از بین بردن فشار روانی تلاش نمی‌کند.

گزینه ۳: فرد بدون اینکه تلاش کند منتظر است اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ بدهد.

گزینه ۴: فرد برای فراموش کردن هیجانات منفی از داروی آرام‌بخش استفاده می‌کند.



فشار روانی منفی

فشار روانی منفی

فشار روانی مثبت

فشار روانی مثبت

پاسخ سؤالات ۱۸۱ تا ۱۸۲

۱۸۱- ۱- مقابله‌های سازگاران ۲- مقابله‌های ناسازگاران

۱۸۲- استفاده از مهارت حل مسئله

۱۸۳- تحقیقات نشان داده است افراد مذهبی، در مقایسه با دیگر افراد، سبک زندگی سالم‌تری دارند و از رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف سیگار، الکل و تغذیه ناسالم اجتناب می‌کنند.

۱۸۴- کسی که سلامت روانی کامل را ندارد لزوماً بیمار نیست؛ زیرا از سلامت روانی کامل تا اختلال روانی یک طیف وجود دارد و ممکن است فردی برخی معیارهای سلامت روانی را نداشته باشد، اما لزوماً بیمار نباشد.

۱۸۵- ۱- منفعل بودن ۲- در انتظار معجزه بودن ۳- انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل ۴- استفاده از داروهای شیمیایی، دخانیات و سایر موارد مشابه

۱۸۶- ۱- مهارت‌های حل مسئله ۲- مشورت و راهنمایی گرفتن ۳- استفاده از حس شوخ طبعی ۴- فعالیت بدنی و ورزش کردن

۱۸۷- به دلیل استفاده مکرر از مقابله‌های نامناسب و ناسازگاران در مقابل فشار روانی است.

۱۸۸- افرادی که از این نوع مقابله‌ها استفاده می‌کنند معمولاً از موقعیت اجتناب کرده یا آن را انکار می‌کنند. خود و دیگران را به‌خاطر مشکل سرزنش می‌کنند، عصبانی، پرخاشگر و یا افسرده و منفعل می‌شوند و موجب بروز فشارهای روانی بیشتری می‌گردند که اثرات آن‌ها وخیم‌تر و عظیم‌تر از فشارهای روانی اولیه است.

روش‌های کوتاه‌مدت	روش‌های بلندمدت
۱. تنفس عمیق ۲. گفتن عبارت "ایست!" ۳. شمردن اعداد ۴. تلقین برخی کلمات ۵. خواندن یک بیت یا یک جمله ۶. ترک موقعیت ۷. خوردن یک لیوان آب خنک ۸. به‌خاطر آوردن یک رویداد خوشایند یا یک بیت شعر خوشایند	۱. ورزش‌های هوازی ۲. تمرین آرام‌سازی خود ۳. استفاده از روش‌های حل مسئله ۴. نوشتن خاطرات ۵. تغذیه مناسب ۶. حمایت‌های اجتماعی ۷. تفریح و سرگرمی ۸. برنامه‌ریزی زمان‌بندی شده

۱۹۰- متخصصان تغذیه معتقدند که رژیم غذایی سالم باید حاوی کربوهیدرات زیاد و چربی کم باشد، همچنین آنان بر اهمیت مصرف مواد فیبردار و میوه‌ها تأکید می‌کنند.

۱۹۱- ۱- تغذیه ۲- ورزش ۳- فشارهای روانی و روش‌های مقابله با آن

شماره	بیماری جسمانی	پیامد روانی	شماره	عامل روانی	بیماری جسمانی
(۱)	بیماری ام اس	افسردگی	(۴)	فشار روانی، ترس، از دست دادن دوست	سردردهای میگرنی
(۲)	قطع عضو	پایین آمدن اعتماد به نفس، ناامیدی، اضطراب	(۵)	تعارض شدید	بیماری گوارشی
(۳)	ضعف شنوایی	بدبینی و پرخاشگری	(۶)	ناکامی‌های مکرر	بیماری قلبی و فشار خون

در دو نقش:

۱- عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی

۲- پیامد بیماری‌های جسمانی

عبارت است از نیاز برای دوباره سازگارشیدن با شرایط جدید در زندگی

۱- منفعل بودن

۲- در انتظار معجزه بودن

۳- انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل

۴- استفاده از داروهای شیمیایی و دخانیات و مواد مشابه

گزینه ۴

فشار روانی عبارت است از: نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی.

گزینه ۱: انگیزه عاملی است که انسان را به انجام کاری وامی‌دارد.

گزینه ۲: اراده مربوط به عوامل ایجاد نگرش در فرد است.

گزینه ۳: مقابله به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی است.

گزینه ۱

هدف اصلی در مقابله حذف عامل فشارآور است، در این‌گونه مواقع کاری نمی‌توان کرد، مگر اینکه فرد به‌طور سازگارانه‌ای شرایط را پذیرفته و فشار روانی را تحمل کند تا اثرات منفی کمتری داشته باشد.

گزینه ۲: غم فردی که فرزندش را از دست داده مشکل را برطرف نمی‌کند.

گزینه ۳: غم از دست دادن فرزند مربوط به شکل‌گیری باور غلط نمی‌باشد.

گزینه ۴: غم از دست دادن فرزند را نمی‌توان به چیز دیگر نسبت داد.

وقتی که فرد نیاز پیدا می‌کند تا دوباره با شرایط جدید زندگی سازگار شود را فشار روانی می‌گویند.
 گزینه ۱ : عاملی که انسان را وادار به انجام عملی می‌کند انگیزه نام دارد.
 گزینه ۲ : اراده عاملی است که انسان تشویق به انجام عملی می‌شود.
 گزینه ۳ : مقابله به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی یا به حداقل رساندن و تحمل آن است.

بهترین روش مقابله سازگارانه شناسایی روش کنترل استرس است.
 گزینه ۱ : آرام بخش روش مقابله ناسازگارانه است.
 گزینه ۳ : کمک گرفتن از مشاور روش مقابله سازگارانه است.
 گزینه ۴ : متغییر مزاحم روش مقابله ناسازگارانه است.

فعالیت بدنی و ورزش ملایم می‌تواند که باعث کاهش فشار روانی گردد.
 گزینه‌های ۱ و ۲ : ورزشکار برای جلوگیری از استرس باید از فعالیت بدنی استفاده کند.
 گزینه ۴ : استفاده از دارو روش مقابله ناسازگارانه فشار روانی می‌باشد.