

نام خانوادگی:	 <p>سازمان ملی پرورش استعداد های درخشان</p>	تاریخ: ۱۴۰۲ / ۰۳ /
نام درس: روانشناسی نیمسال دوم		طراح: مریم خانشریفان
کلاس / شماره: یازدهم انسانی		تعداد صفحات: ۲
پاسخ در برگه سوال		تعداد سوالات: ۲۴
		مدت پاسخگویی: ۶۰ دقیقه
<p>مولا شمس را گفت "پس زخم هایمان چه؟" و او پاسخ داد: "نور از محل آنها وارد می شود."</p>		

باسمه تعالی

نمره	الف: گزینه مناسب را انتخاب کنید. (هر مورد نیم نمره)
۶	<p>۱- گفتن عبارت «ایست!» کدام دسته از مقابله های زیر است؟</p> <p>۱- کوتاه مدت. ۲- بلند مدت. ۳- ناسازگارانه. ۴- هیچکدام</p> <p>۲- در علم روانشناسی عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی.</p> <p>۱- سبک زندگی. ۲- فشار روانی. ۳- احساس کارایی. ۴- احساس کنترل</p> <p>۳- چرا اگر اهداف را بسیار کوچک و بی ارزش و زودگذر انتخاب کنیم انگیزه تلاش و عمل برایمان ایجاد نمی شود؟</p> <p>۱- زیرا هرگز نمی توانیم به آنها دست پیدا کنیم. ۲- زیرا اهداف کوچک باعث انسجام در رفتار می شوند.</p> <p>۳- زیرا اهداف کوچک باعث اتلاف منابع انرژی می شوند. ۴- زیرا از انجام آن احساس ارزشمندی و افتخار و غرور نمی کنیم.</p> <p>۴- نگرش ها پس از شکل گیری ثبات بیشتری خواهند داشت و تابع اصل هستند.</p> <p>۱- ناهماهنگی شناختی. ۲- هماهنگی شناختی. ۳- احساس کارایی. ۴- احساس کنترل</p> <p>۵- کدامیک از روشهای زیر در حل مسایل ریاضی کاربرد دارد؟</p> <p>۱- خرد کردن مساله ۲- شروع از آخر ۳- کاهش وضعیت موجود با وضعیت مطلوب ۴- بارش مغزی</p> <p>۶- ناتوانی در حل مساله علاوه بر ناکامی باعث _____ می شود؟</p> <p>۱- ابراز رضایت از زندگی ۲- فشار روانی ۳- احساس عاطفی مثبت ۴- لذت بردن از حضور دیگران</p> <p>۷- کدامیک از گزینه های زیر از عوامل موثر بر حل مساله نمی باشد؟</p> <p>۱- اثر نهفتگی ۲- اثر انتقال ۳- نوع نگاه به مساله ۴- فشار روانی</p> <p>۸- از دیرباز _____ سنت معمول حکما و دانشمندان بوده است؟</p> <p>۱- نادیده گرفتن مساله برای مدتی کوتاه ۲- روش خرد کردن مساله</p> <p>۳- روشهای شهودی در حل مساله ۴- روش شروع از آخر</p> <p>۹- کدام موقعیت تعارض گرایش-اجتناب را نشان می دهد؟</p> <p>۱- انتخاب نمره صفر یا تنبیه شدن سر صف ۲- رفتن به مهمانی یا تماشای فیلم مورد علاقه</p> <p>۳- تمایل به ازدواج و ترس از مسولیت ها ۴- انتخاب فوتبال یا والیبال که هر دو مورد علاقه اند</p> <p>۱۰- در سبک تصمیم گیری _____ قصد دارد تصمیم بگیرد اما تصمیم وی هیچ گاه عملی نمی شود.</p> <p>۱- تکانشی ۲- وابسته ۳- اجتنابی ۴- احساسی</p> <p>۱۱- روش میان بر در تصمیمگیری به معنای _____ است.</p> <p>۱- در نظر نگرفتن برخی راه حل ها ۲- حذف تک تک گزینه ها</p> <p>۳- شناسایی بهتر گزینه ها ۴- شناخت موقعیت های پر خطر</p> <p>۱۲- در تعریف کدامیک از موانع تصمیمگیری زیر گفته می شود که فرد به قضاوت ها و روش های تصمیمگیری خود اعتماد بیش از حد دارد؟</p> <p>۱- اعتماد به نفس پایین ۲- اعتماد افراطی ۳- کنترل نکردن هیجانات ۴- سوگیری تایید</p>
۴	<p>جاهای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.</p> <p>۱۳- به مجموعه الگوهای _____ و _____ که ما معمولا در زندگی روزمره از آن ها استفاده می کنیم، سبک زندگی می گویند.</p>

	<p>۱۴- منبع انگیزش بیرونی در _____ قرار دارد، در حالی که منبع انگیزش درونی در _____ است.</p> <p>۱۵- اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم نظام _____ ما را شکل می دهد.</p> <p>۱۶- درماندگی آموخته شده مربوط به افرادی است که _____ را به _____ مرتبط نمی دانند.</p> <p>۱۷- تاثیر یادگیری گذشته بر حل مساله را _____ گویند.</p>
۱	<p>۱۸- تاثیر باورها غلط بر رفتار را شرح دهید.</p>
۱	<p>۱۹- یافته های روانشناسی سلامت را در سبک زندگی روزمره خود چگونه بکار می برید؟ (به طور خلاصه)</p>
۲	<p>۲۰- روشهای های اکتشافی در حل مسئله را نام برده و به دلخواه یک مورد را شرح دهید.</p>
۲	<p>۲۱- سبک تصمیم گیری شما به کدام یک از انواع سبک های تصمیم گیری نزدیکتر است؟ با مثالی درباره آن بنویسید.</p>
۲	<p>۲۲- انواع تعارض را نام برده و یک مورد را به دلخواه شرح دهید.</p>
۱	<p>۲۳- ورزش به عنوان یکی از ابعاد مهم سبک زندگی چگونه میتواند در سلامت یا بیماری موثر باشد؟</p>
۱	<p>۲۴- توضیح دهید که استفاده از حس شوخ طبعی چگونه می تواند به کاهش فشار روانی کمک کند.</p>

شماره سوال	پاسخنامه
۱	گزینه ۱ (کوتاه مدت) صفحه ۲۰۱
۲	گزینه ۲ (فشار روانی) صفحه ۱۹۵
۳	گزینه ۴ (زیرا از انجام آن احساس ارزشمندی و افتخار و غرور نمی کنیم) صفحه ۱۶۸
۴	گزینه ۲ (هماهنگی شناختی) صفحه ۱۷۲
۵	گزینه ۲ (شروع از آخر) صفحه ۱۲۸
۶	گزینه ۲ (فشار روانی) صفحه ۱۳۰
۷	گزینه ۴ (فشار روانی) صفحه ۱۲۱
۸	گزینه ۱ (نادیده گرفتن مساله برای مدت کوتاه) صفحه ۱۲۳
۹	گزینه ۳ (تمایل به ازدواج و ترس از مسئولیت ها) صفحه ۱۵۲
۱۰	گزینه ۳ (اجتماعی) صفحه ۱۴۶
۱۱	گزینه ۲ (حذف تک تک گزینه ها) صفحه ۱۵۴
۱۲	گزینه ۲ (اعتماد افراطی) صفحه ۱۴۹
۱۳	رفتاری و شناختی صفحه ۱۹۲
۱۴	در پاداش و لذت خارج از فرد - لذت خود تکلیف صفحه ۱۶۳
۱۵	باور های صفحه ۱۶۵
۱۶	کوشش - پیشرفت صفحه ۱۷۹
۱۷	انتقال صفحه ۱۲۱
۱۸	اگر باور های غلط شکل بگیرد حتی توانایی انجام کاری را داشته باشیم باز نمی توانیم با موفقیت آن کار را انجام دهیم عوامل فردی همچون احساس ناتوانی - ناامیدی - بی‌ارزشی و عوامل بیرونی مثل تحقیر دیگران ، عدم حمایت اجتماعی و... باعث شکل گیری باور های غلط می شود صفحه ۱۶۶
۱۹	روانشناسی سلامت ، شاخه ای از روانشناسی است که از یافته های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری های جسمی بهره می برد علاوه بر این حفظ سلامتی و ارتقای آن هم مدنظر است یعنی اینکه افراد در هر نقطه ای از پیوستار (پیوستار سلامت و بیماری) قرار داشته باشد نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر که به سلامت کامل نزدیک تر است برسد . من هم در سبک زندگی خود به این شیوه عمل می کنم صفحه ۱۹۰
۲۰	۱- روش خرد کردن ۲- روش کاهش تفاوت بین وضعیت موجود و وضعیت مطلوب ۳- بارش مغزی ۴- شروع از آخر روش خرد کردن : در این روش یک مسئله بزرگ به چندین مسئله کوچک تقسیم می شود . در این روش افراد مسئله های کوچک را حل می کنند تا به تدریج بتوانند به حل مسائل بزرگ دسترسی یابند صفحه ۱۲۵-۱۲۶
۲۱	تکانشی بصورت ناگهانی ، با عجله و بدون محاسبه تصمیم می گیرم و بلافاصله پشیمان می شوم . مثل خرید وسایل بلا استفاده صفحه ۱۴۳
۲۲	۱- تعارض گرایش - اجتناب ۲- تعارض اجتناب - اجتناب ۳- تعارض گرایش - گرایش تعارض گرایش - گرایش : وقتی تعارض ناشی از ناتوانی در تصمیم گیری برای انتخاب ۲ موضوع جذاب و خواستنی باشد ، تعارض از نوع گرایش - گرایش می باشد صفحه ۱۵۱-۱۵۲
۲۳	ورزش علاوه بر ایجاد لذت و شادابی، موجب حفظ و ارتقای سلامتی و پیشگیری و کنترل بیماری ها می شود همچنین ، ورزش و تحرک زیاد می تواند سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده و به کنترل وزن و تناسب اندام کمک کند . همچنین اثرات پر خوری روی وزن و سلامتی را کنترل می کند . صفحه ۱۹۵

شوخی به عنوان یک روش مقابله سازگارانه در مواردی استفاده می شود که امکان از بین بردن مشکل در کوتاه مدت وجود ندارد . برای اینکه راحت تر بتوان با فشار روانی سازگار شد از حس شوخ طبعی استفاده می شود

۲۴

صفحه ۲۰۰

محمد صمدی زاداسفنگره

۱۷۱۰۳۷۴۷۶۴

