



## درس اول: تعریف و روش مورد مطالعه

۱- با توجه به سلسله مراتب گزاره‌های علمی مرحله سوم آن کدام است و خردمندانه بودن فرضیه اشاره به چه نکته‌ای دارد؟

- ۱) فرضیه - تجربی و عینی بودن  
۲) اصول یا قوانین - مبتنی بر دانش و تجربه  
۳) اصول یا قوانین - دوسویه بودن رابطه مسئله و فرضیه  
۴) فرضیه - حدس و احتمال مبتنی بر روش علمی

۲- پاسخ هر یک از گزاره‌های زیر به ترتیب در کدام گزینه ذکر شده است؟

- الف) کدام گزینه به علم در معنای تجربی آن مربوط می‌شود؟  
ب) با توجه به سلسله مراتب گزاره‌های علمی مرحله پس از «مسأله» و مرحله پیش از «نظریه» کدام است؟ (به ترتیب)  
ج) نظریات علوم تجربی را براساس کدام معیارها می‌سنجند؟  
د) به ترتیب سطح صوری و تجربی به چه معناست؟

۱) الف) علم تجربی از روش‌ها و ابزارهای عقلانی و استدلالی استفاده می‌کند و یکی از اقسام علوم بشری است، ب) اصول یا قوانین - فرضیه  
ج) تجربه‌پذیری - پژوهش‌پذیری، د) منظور از سطح صوری ساختار ظاهری و نحوه نگارش آن نظریه و منظور از سطح تجربی، سودمندی و کاربردپذیری آن است.

۲) الف) علم تجربی از روش‌ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه‌گیری استفاده می‌کند و یکی از اقسام علوم بشری است، ب) فرضیه - اصول یا قوانین، ج) سودمندی - کاربردپذیری، د) منظور از سطح صوری تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری و منظور از سطح تجربی، ساختار ظاهری و نحوه نگارش آن نظریه است.

۳) الف) علم تجربی از روش‌ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه‌گیری استفاده می‌کند و یکی از اقسام علوم بشری است، ب) فرضیه - اصول یا قوانین، ج) سودمندی - کاربردپذیری، د) منظور از سطح صوری ساختار ظاهری و نحوه نگارش آن نظریه و منظور از سطح تجربی، تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری آن است.

۴) الف) علم تجربی از روش‌ها و ابزارهای عقلانی و استدلالی استفاده می‌کند و یکی از اقسام علوم بشری است، ب) اصول یا قوانین - فرضیه، ج) سودمندی - کاربردپذیری، د) منظور از سطح صوری ساختار ظاهری و نحوه نگارش آن نظریه و منظور از سطح تجربی، تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری آن است.

۳- میزان تکرارپذیری یافته‌های به‌دست‌آمده از روش علمی، در کدام گزینه نسبت به سایر گزینه‌ها بیشتر است؟

- ۱) یادگیری دانش‌آموزان در آموزش مجازی تعاملی (دو طرفه) نسبت به آموزش مجازی یک‌طرفه افزایش می‌یابد.  
۲) مدت زمان آموزش درس عربی بر روان‌خوانی قرآن دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد.  
۳) میان‌ابتلای انسان به بیماری آنفولانزا و سرد شدن هوا رابطه وجود دارد.  
۴) خلاصه‌نویسی بر بازدهی بیشتر مطالعه تأثیر می‌گذارد.

۴- در هر یک از موارد زیر به ترتیب افراد از کدام یک از روش‌های کسب شناخت بهره برده‌اند؟

الف) روش فلاسفه در شناخت مرگ

ب) روش پزشکان در تشخیص بیماری

ج) روش فقهای اسلامی در شناخت قواعد قصاص

- ۱) خردگرایانه - علمی - استناد به نظر صاحب‌نظران  
۲) شهودی - علمی - خردگرایانه  
۳) خردگرایانه - خردگرایانه - شهودی  
۴) شهودی - خردگرایانه - شهودی



۵- به ترتیب پاسخ صحیح هر یک از سوالات زیر در کدام گزینه به درستی ذکر شده است؟

(الف) در جست‌وجوی چیزی بودن چه تأثیری در روش علمی دارد؟

(ب) دانشمندان چگونه موقعیت ناشناخته را خلق می‌کنند؟

(ج) قواعد مشخصی که روش علمی تابع آن‌هاست، چگونه طی می‌شوند؟

۱ (الف) باعث می‌شود روش علمی هدفمند باشد. (ب) مواجهه قاعده‌مند با مسئله (ج) به صورت تصادفی

۲ (الف) باعث می‌شود روش علمی هدفمند باشد. (ب) طرح مسئله (ج) به صورت منظم

۳ (الف) باعث روشن‌سازی و ابهام‌زدایی از روش علمی می‌شود. (ب) مواجهه قاعده‌مند با مسئله (ج) به صورت منظم

۴ (الف) باعث روشن‌سازی و ابهام‌زدایی از روش علمی می‌شود. (ب) طرح مسئله (ج) به صورت تصادفی

۶- کدام یک از عبارات‌های زیر یک مسئله است؟

۱ گازهای گلخانه‌ای باعث افزایش دمای کره زمین شده است.

۲ چرای بی‌رویه دام‌ها در مناطق کوهستانی موجب وقوع سیل می‌شود.

۳ مهم‌ترین علت وقوع خشکسالی چیست.

۴ گذشت زمان باعث تضعیف حافظه می‌شود.

۷- در ارتباط با روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

۱ افراد عادی جامعه، بیش از هر روشی، از آزمون‌ها بهره می‌گیرند.

۲ زمانی که بتوانیم موضوعی را به صورت مستقیم از فردی پرسیم از مصاحبه بدون ساختار استفاده می‌کنیم.

۳ در استفاده از روش آزمون برای جمع‌آوری اطلاعات باید آموزش‌های لازم داده شود و این شیوه بسیار وقت‌گیر است.

۴ ویژگی مهم آزمون این است که، باید دقیقاً چیزی را اندازه‌گیری کند که برای آن ساخته شده و در دفعات متعدد اجراء باید نمره یکسان باشد.

۸- به ترتیب در کدام هدف علم روان‌شناسی و کدام روش جمع‌آوری اطلاعات در آن، دوری فرد از پیش‌داوری‌های شخصی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؟

۱ توصیف - مصاحبه      ۲ تبیین - مشاهده      ۳ توصیف - مشاهده      ۴ تبیین - مصاحبه

۹- منبع معرفتی در کدام مثال درست آمده است؟

۱ از کجا به این نظر باور داری؟ - میشل فوکو، فیلسوف مشهور، این نظر را در مهم‌ترین کتابش شرح داده است. (دلایل فلسفی)

۲ علائم اصلی اسکیزوفرنی توهم و هذیان است؛ پس شاید توهمی که دیشب داشتم، نشانه این بیماری باشد. (روش تجربی)

۳ سقراط انسان است. هر انسانی فانی است؛ پس سقراط فانی است. (استناد به سخن بزرگان)

۴ پیامبر هیچ‌گاه با زیردستانش بدرفتاری نمی‌کرد، بنابراین، می‌توان خوش‌رفتاری با زیردستان را قاعده‌ای اخلاقی و عقلی دانست. (عقل)

۱۰- کدام گزینه به ترتیب در مورد مشاهده نادرست و در مورد مصاحبه درست است؟

۱ در مشاهده، اطلاعات باید به شکل دقیق ثبت شوند و پیش‌داوری در آن بلامانع است. - مصاحبه به مانند گفتگوی معمولی هدفمند و سازمان‌یافته است.

۲ محققان در محیط آزمایشگاهی نیز می‌توانند به مشاهده رفتارها بپردازند. - در مصاحبه محقق بر اساس پاسخ‌های دریافت کرده، پرسش بعدی خود را معلوم می‌کند.

۳ محققان فقط در محیط آزمایشگاهی می‌توانند به مشاهده رفتارها بپردازند. - در حالتی که نمی‌توان به صورت مستقیم از روش مشاهده استفاده کرد به سراغ مصاحبه می‌رویم.

۴

با مشاهده دقیق رفتار حیوانات می‌توانیم رفتار نوع‌دوستانه در آنها را مطالعه کنیم. - در حالتی که می‌توانیم به صورت مستقیم از مشاهده استفاده کنیم، در کنار آن می‌توان به سراغ مصاحبه نیز رفت.

## درس دوم: روانشناسی رشد

۱۱- کدام گزینه به مفهوم متفاوتی از سایر گزینه‌ها اشاره دارد؟

۱ خصوصیات مشترک انسان‌ها در مراحل رشد طبق برنامه‌ای طبیعی و منظم

۲ آمادگی زیستی مبتنی بر یک نقشه ژنتیکی

۳ تجربه شناختی و رفتار منحصر به فرد در کنار عوامل زیستی

۴ پیش‌بینی احتمال وقوع برخی صفات در فرد با بررسی خصوصیات افراد فامیل





۲۰- کدام مورد در خصوص رشد درک اخلاقی، درست است؟

- ۱) رشد درک اخلاقی مربوط به موقعیت‌های شخصی و درون فردی است و فرایند و پیچیدگی تحول آن بستگی به عوامل محیطی همچون آموزش و تربیت دارد.
- ۲) نوجوانان به دلایل تغییرات فیزیولوژیک و هورمونی و استقلال از خانواده، تنها به مصلح خود اهمیت داده و به مسائل اخلاقی کم توجه هستند.
- ۳) رشد درک اخلاقی، مستقل از رشد شناختی است و در بسیاری از موارد، داشتن شناخت به رفتار اخلاقی منتهی نمی‌شود.
- ۴) کودکان پیش‌دستانی، بدون توجه به قصد و نیت افراد و بر مبنای پیامد و نتیجه عمل آنها، قضاوت اخلاقی می‌کنند.

## درس سوم: احساس، توجه، ادراک

۲۱- در کدام یک از موقعیت‌های زیر برای داشتن تجربه‌ای موفق به تمرکز نیازمندیم؟

- ۱) فهمیدن بوی سوختگی غذا و خاموش کردن اجاق
- ۲) شروع به تماشای یک مستند علمی کردن
- ۳) یک ساعت مطالعه و سپس پاسخ به سوالاتی که از آن مطرح شده‌اند.
- ۴) فهمیدن تفاوت بین دو کلاغ از روی تصویرشان

۲۲- به ترتیب کدام گزینه مربوط به پدیده‌ی آماده‌سازی است و همچنین در پدیده‌ی آماده‌سازی ..... دریافت بعدی را آسان می‌کند.

- ۱) اطلاعات موجود در حافظه - ارائه‌ی پیشین محرک
- ۲) آیا به همه‌ی آنچه توجه داریم آگاهی کامل داریم؟ - دریافت پیشین محرک
- ۳) اطلاعات موجود در حافظه - دریافت پیشین محرک
- ۴) آیا به همه‌ی آنچه توجه داریم آگاهی کامل داریم؟ - ارائه‌ی پیشین محرک

۲۳- به ترتیب هریک از عبارت‌های زیر اشاره به کدام یک از عوامل ایجاد تمرکز دارد؟

الف) ایجاد هدف و اهمیت‌دهی به آن در مطالعه

ب) برخورداری متن مورد مطالعه از عناصر زیبایی‌شناختی

ج) برخورداری موضوع مورد توجه از شرایط متنوع و جذابیت به لحاظ معنایی

- ۱) الف) درگیری و انگیزتگی ذهنی، ب) تغییرات درونی محرک‌ها، ج) درگیری و انگیزتگی ذهنی
- ۲) الف) تغییرات درونی محرک‌ها، ب) درگیری و انگیزتگی ذهنی، ج) درگیری و انگیزتگی ذهنی
- ۳) الف) درگیری و انگیزتگی ذهنی، ب) تغییرات درونی محرک‌ها، ج) تغییرات درونی محرک‌ها
- ۴) الف) تغییرات درونی محرک‌ها، ب) درگیری و انگیزتگی ذهنی، ج) تغییرات درونی محرک‌ها

۲۴- به ترتیب عبارت‌های «یافتن وسایل در یک اتاق خلوت‌تر راحت است» و «یافتن یک فرد سفیدپوست در میان یک جمعیت سیاه‌پوست آسان‌تر است» دلالت به کدام کارکرد توجه دارد و به ترتیب اشاره به کدام عوامل تأثیرگذار در پیدا کردن محرک هدف دارد؟

- ۱) کارکرد دوم- ویژگی منحصر به فرد هدف- تعداد عوامل انحرافی
- ۲) جست‌وجو- تعداد عوامل انحرافی- ویژگی منحصر به فرد هدف
- ۳) کارکرد سوم- ویژگی منحصر به فرد هدف- تعداد عوامل انحرافی
- ۴) گوش به زنگی- تعداد عوامل انحرافی- ویژگی منحصر به فرد هدف

۲۵- در یک آزمایش از یک گروه آزمونی خواسته شد تا به عقربه‌ی ثانیه‌شمار ساعت توجه کنند و هر زمان که این عقربه به جای یک ثانیه، دو ثانیه پرش داشت، گزارش دهند. اما آزمودنی‌ها پس از نیم ساعت نتوانستند این تکلیف را به خوبی انجام دهند؛ این مسئله اشاره به کدام کارکرد توجه دارد و مهم‌ترین آفت آن چیست؟

- ۱) تمرکز- خوگیری
- ۲) جست‌وجو- مکان نامشخص
- ۳) گوش به زنگی- خستگی
- ۴) ردیابی درست علامت- یکنواختی و ثبات نسبی

۲۶- در ضربات پنالتی دیدار نهایی مسابقات فوتبال جام حذفی، دروازه‌بان تیم ایتالیا به ترتیب عملکردهای زیر را به اجرا گذاشت: او به‌هنگام پنالتی اول از خود واکنشی نشان نداد و به سمت توپ حرکت نکرد اما پنالتی دوم را به خوبی مهار کرد، این در حالی بود که در پنالتی سوم دچار اشتباه شد و به دلیل نوع نگاه زنده توپ، بر خلاف مسیر توپ شیرجه رفت؛ این دروازه‌بان به ترتیب در چه موقعیت‌هایی قرار گرفته است؟

- ۱) هشدار کاذب- ره درست- از دست دادن محرک هدف
- ۲) از دست دادن محرک هدف- اصابت- هشدار کاذب
- ۳) هشدار کاذب- تصمیم درست- از دست دادن محرک هدف
- ۴) از دست دادن محرک هدف- رد درست- هشدار کاذب

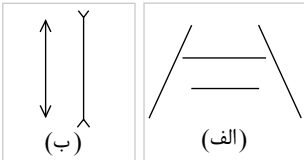
۲۷- در ارتباط با آزمایشی در حوزه کارکردهای توجه، از آزمودنی می‌خواهیم که هرگاه سایه شیری را در محل مورد نظر مشاهده کرد، گزارش دهد. در این آزمایش منظور از عدم ردیابی علامت غایب چیست و کدام عبارت را شامل می‌شود؟

- ① هشدار کاذب - گزارش در صورت دیدن سایه شیر  
 ② هشدار کاذب - عدم گزارش در صورت دیدن سایه شیر  
 ③ رد درست - عدم گزارش در صورت ندیدن سایه شیر  
 ④ رد درست - گزارش در صورت دیدن سایه شیر

۲۸- محل نگهداری اطلاعات روان‌شناختی معنادار کجاست؟

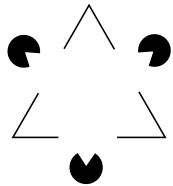
- ① محل پردازش اطلاعات  
 ② ادراک کل  
 ③ کورتکس مغز  
 ④ حافظه

۲۹- به ترتیب شکل «الف» و شکل «ب» به کدام خطای ادراکی دلالت دارد؟ و اگر تعداد خطاهای ادراکی زیاد باشد، به عنوان یک خطای شناختی وارد نظام ..... فرد می‌شود که در آن صورت نتایج آن بسیار خطرناک‌تر از خطاهای ادراکی همچون ..... است.



- ① مولر لایر - پونزو - ذهنی - مولر لایر  
 ② پونزو - مولر لایر - ادراکی - پونزو  
 ③ مولر لایر - پونزو - ادراکی - پونزو  
 ④ پونزو - مولر لایر - ذهنی - مولر لایر

۳۰- شکل روبه‌رو مربوط به کدام یک از اصول روان‌شناسی گشتالت است؟



- ① استمرار  
 ② تقارب  
 ③ مشابهت  
 ④ شکل و زمینه

## درس چهارم: حافظه و علل فراموشی

۳۱- کدام گزینه درست نیست؟

- ① رمزگردانی جزء به جزء شامل جزئیات یک موضوع یا رویداد است.  
 ② رمزگردانی کلی دربرگیرنده خلاصه موضوع است.  
 ③ به حافظه کودکان می‌توان اعتماد کرد.  
 ④ در رمزگردانی کلی نسبت به جزء به جزء امکان خطای کمتری وجود دارد.

۳۲- کدام گزینه تکمیل‌کننده جدول زیر می‌باشد؟ (به ترتیب حروف)

زمان بازیابی	ظرفیت	نوع رمزگردانی	مراحل حافظه
			انواع حافظه
د	ب		حسی
	ه	الف	بلندمدت
ج			کوتاهمدت

- ① الف) حسی (همراه با توجه) ب)  $2 \pm 7$  ماده ج) چند دقیقه تا آخر عمر د) حدود نیم‌تاییه ه) نامحدود  
 ② الف) حسی (همراه با توجه) ب) نامحدود ج) چند دقیقه د) حدود نیم‌تاییه ه)  $2 \pm 7$  ماده  
 ③ الف) عمدتاً معنایی ب) نامحدود ج) چند دقیقه د) حدود نیم‌تاییه ه) نامحدود  
 ④ الف) عمدتاً معنایی ب)  $2 \pm 7$  ماده ج) چند دقیقه تا آخر عمر د) چند دقیقه ه) نامحدود

۳۳- ویژگی‌های زیر به ترتیب مربوط به کدام حافظه است؟

رمزگردانی حسی - زمان بازیابی حدود چند دقیقه - رمزگردانی معنایی

- ① حسی - کوتاهمدت - کاری  
 ② کوتاهمدت - کاری - کوتاهمدت  
 ③ حسی - کوتاهمدت - بلندمدت  
 ④ کوتاهمدت - کاری - کاری



۳۴- به ترتیب هریک از موارد زیر به کدام یک از انواع حافظه اشاره دارد؟

- یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت، بازگویی و تمرین است.  
- از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت عارضه‌ای است که در آن فرد معمولاً چیزهایی که اخیراً دیده و شنیده را فراموش می‌کند.  
- آقای محسنی بعد از تصادف ۲۰ مهر سال ۱۳۹۸ حافظه کوتاه مدت خود را از دست داد.
- ① معنایی - معنایی - معنایی      ② رویدادی - رویدادی - رویدادی      ③ معنایی - معنایی - رویدادی      ④ رویدادی - معنایی - معنایی

۳۵- به ترتیب در هر یک از گزاره‌های زیر، دخالت کدام عامل فراموشی حافظه مشهودتر است؟

- الف) مدرسه محمد در پایان هر زنگ از دانش‌آموزان آزمون می‌گیرد. اما معلم به دلیل تعطیلی‌های اخیر در یک جلسه، دو درس را فشرده تدریس می‌کند و محمد نتیجه به مراتب ضعیف‌تری را در آزمون خود نسبت به روزهای دیگر می‌گیرد.  
ب) در کلاس ادبیات، معلم به صورت ناگهانی شروع به پرسش لغات می‌کند. مرجان به سرعت لغات را حفظ می‌کند فردای آن روز با اینکه او تمام لغات را خوانده بود نمی‌تواند نمره مطلوبی را کسب کند زیرا تقریباً نیمی از لغات را به فراموشی سپرده است.  
ج) با وجود اینکه عاطفه عموماً به منزل خانم هاشمی، رفت‌وآمد دارد اما وقتی سعی می‌کند رنگ پادری منزل آنها را به یاد بیاورد، موفق نمی‌شود.  
د) حامد که به تازگی در محلی استخدام شده است به دلیل ترس از دست دادن موقعیت خود، فراموش می‌کند که دوست خود را نیز برای استخدام به محل کارش معرفی می‌کند.

- ① مشکلات مربوط به بازیابی - رمزگردانی نادرست - عوامل عاطفی - عوامل عاطفی  
② تداخل اطلاعات - گذشت زمان - رمزگردانی نادرست - عوامل عاطفی  
③ مشکلات مربوط به بازیابی - رمزگردانی نادرست - رمزگردانی نادرست - مشکلات مربوط به بازیابی  
④ تداخل اطلاعات - گذشت زمان - رمزگردانی نادرست - مشکلات مربوط به بازیابی

۳۶- پاسخ صحیح پرسش‌های زیر در کدام گزینه به ترتیب ذکر شده است؟

- الف) پاسخ به پرسش «فروع دین شامل چه مواردی است؟»، به کدام نوع حافظه مربوط می‌شود؟  
ب) «نوع رمزگردانی» در حافظه کوتاه مدت و «ظرفیت اندوزش» در حافظه حسی به ترتیب چگونه است؟  
پ) «شکل‌گیری حافظه کاذب» مربوط به کدام نوع از خطاهای حافظه است؟  
ت) «علی برای خرید لوازم تحریر به مغازه می‌رود و همه لوازم مورد نیازش را می‌خرد. بعد از مراجعه به منمزل برادرش درباره قیمت همه لوازم تحریر از او می‌پرسد و او به خوبی پاسخ می‌دهد ولی وقتی در مورد رنگ پیراهن فروشنده از او سوال می‌کند، علی نمی‌تواند پاسخ دهد»، به نظر شما علت موفق نبودن علی در پاسخ به سؤالات چیست؟

- ① الف) رویدادی ب) عمدتاً معنایی - محدود پ) خطای حذف کردن ت) تداخل اطلاعات  
② الف) معنایی ب) عمدتاً معنایی - نامحدود پ) خطای حذف کردن ت) رمزگردانی نکردن  
③ الف) رویدادی ب) حسی همراه با توجه - محدود پ) خطای اضافه کردن ت) تداخل اطلاعات  
④ الف) معنایی ب) حسی همراه با توجه - نامحدود پ) خطای اضافه کردن ت) رمزگردانی نادرست موضوع

۳۷- در ساعات نخست بعد از یادگیری، گذشت زمان با شدت فراموشی رابطه‌ای ..... دارد و بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان، ..... است.

- ① معکوس - مرور اطلاعات در زمان مناسب      ② مستقیم - کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن  
③ مستقیم - مرور اطلاعات در زمان مناسب      ④ معکوس - کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن

۳۸- بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان در فراموشی، کدام است؟

- ① تداخل اطلاعات      ② استفاده از نشانه‌های حسی      ③ مرور اطلاعات در زمان مناسب      ④ کاربرد نشانه‌های غیرمعنایی



۳۹- در متن زیر چه تعداد از عبارات غلط می باشد؟

«هدف از داشتن حافظه قوی پرورش تفکر می باشد. بسیاری از دانش آموزان تصور می کنند وقتی مطلبی را به حافظه سپردند، به همه هدف های آن درس رسیده اند. این تصور اشتباه است. ما نمی خواهیم همانند رایانه فقط ذخیره کننده اطلاعات باشیم. تکلیف اساسی به بعد از حافظه، یعنی داشتن حافظه قوی مربوط می شود و برای این که حافظه در شما شکل بگیرد، نیاز به پرورش تفکر دارید. حافظه ابزاری برای رسیدن به مهارت های مهم تر مثل تفکر نمی باشد. یکی از مهم ترین اجزای تفکر (مهارت حل مسئله) می باشد.»

- ۱ سه ۲ چهار ۳ دو ۴ پنج

۴۰- هریک از فنون بهسازی حافظه زیر، تأثیر کدام یک از عوامل ایجاد فراموشی را کاهش می دهد؟

- پرهیز از هم زمانی چند فعالیت

- یادگیری با استراحت

- آزمون مکرر

- بیان اهمیت مطلب

۱ عدم رمزگردانی - اثر گذشت زمان - مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی - عوامل عاطفی

۲ عدم رمزگردانی - تداخل اطلاعات - اثر گذشت زمان - عدم رمزگردانی

۳ تداخل اطلاعات - اثر گذشت زمان - اثر گذشت زمان - عوامل عاطفی

۴ تداخل اطلاعات - تداخل اطلاعات - مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی - عدم رمزگردانی

### درس پنجم: تفکر 1 - حل مسئله

۴۱- عبارت زیر درصدد است تا چه مفهومی را تبیین کند؟

«یافتن بهترین راه حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود»

- ۱ تعریف مسئله ۲ ویژگی مسئله ۳ تعریف حل مسئله ۴ هدف مسئله

۴۲- تعریف «مسئله»، «هدفمندی مسئله» و «حل مسئله» به ترتیب کدام است؟

۱

عدم دستیابی فوری به یک هدف به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی های محدود - داشتن درک کاملی از مسئله - یافتن بهترین راه حل برای رسیدن به هدف در شرایط موجود

۲

دستیابی فوری به یک هدف به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی های محدود - داشتن درک کاملی از مسئله - یافتن بهترین راه حل برای رسیدن به هدف در شرایط موجود

۳ عدم دستیابی به بهترین راه حل رسیدن به هدف در شرایط موجود - تعریف صریح و دقیق هدف مسئله - دستیابی فوری به یک هدف با توجه به موانع و امکانات

۴ دستیابی به بهترین راه حل رسیدن به هدف در شرایط موجود - داشتن درک کاملی از مسئله - کسب موفقیت در نیل به یک هدف با امکانات محدود

۴۳- کدام یک از مسئله های زیر از مسائل خوب تعریف شده است؟

۱ مربی فوتبال بعد از سه باخت، تاکتیک خودش را تغییر می دهد.

۲ راه حل هایی که شهرداری برای کاهش ترافیک شهر تهران، ارائه می دهد.

۳ بررسی سؤالات ریاضی در شب امتحان برای کسب نمره بیست

۴ بررسی پرونده های قتل توسط قاضی در دادگاه

۴۴- به ترتیب هدف از "نظام تعلیم و تربیت" و "تمرین های مختلف آموزشی" چیست؟

۱ فرد بتواند بر مسائل و مشکلات خود غلبه کند - به اصول و قوانینی دست یابیم که در موقعیت های دیگر هم قابل استفاده باشد.

۲ دستیابی به راه حل آن مسئله خاص - فرد بتواند بر مسائل و مشکلات خود غلبه کند.

۳ به اصول و قوانینی دست یابیم که در موقعیت های دیگر هم قابل استفاده باشد - فرد بتواند بر مسائل و مشکلات خود غلبه کند.

۴ به اصول و قوانینی دست یابیم که در موقعیت های دیگر هم قابل استفاده باشد - دستیابی به راه حل آن مسئله خاص.



۴۵- در کدام گزینه ۲ مرحله ذکر شده، دارای ترتیب درست نمی باشند؟

- ① تشخیص مسئله ← به کارگیری روش‌های مناسب  
 ② انتخاب راه‌حل‌های جایگزین ← بازیابی و اصلاح راه‌حل  
 ③ ارزیابی راه‌حل ← بازیابی و اصلاح راه‌حل  
 ④ به کارگیری روش‌های مناسب ← ارزیابی راه‌حل

۴۶- در ارتباط با عوامل مؤثر بر حل مسئله، بن‌بست چه زمانی ایجاد می‌شود و راه خروج از آن چیست؟

- ① زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله به کمک تجربه گذشته خود قادر به حل مسئله نباشد - ایجاد موقعیت‌های جدید و خرد کردن مسائل  
 ② زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله به کمک تجربه گذشته خود قادر به حل مسئله نباشد - تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله  
 ③ زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد - ایجاد موقعیت‌های جدید و خرد کردن مسائل  
 ④ زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد - تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله

۴۷- در ارتباط با عوامل مؤثر بر حل مسئله کدام عبارت درست نیست؟

- ① نوع نگاه حل‌کننده مسئله باعث می‌شود تا فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به‌خاطر آورد.  
 ② اقدامات احتمالی، فرد برای حل مسئله، تحت‌الشعاع آن نگاه خاص خواهد بود.  
 ③ بن‌بست، زمانی ایجاد می‌شود که حل‌کننده مسئله با نگاه جدید به مسئله هم‌قادر به حل آن مسئله نباشد.  
 ④ راه خروج از این بن‌بست، تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله است.

۴۸- دانش‌آموزی با استفاده از روش اکتشافی به دنبال حل یک مسئله است. کدام مورد درخصوص اقدامات این دانش‌آموز درست است؟

- ① از روش مطمئن و استاندارد برای حل مسئله استفاده می‌کند.  
 ② به‌طور قطعی و تضمینی به راه‌حل درست مسئله دست پیدا می‌کند.  
 ③ اطلاعات جمع‌آوری شده را به‌طور دقیق، منظم و گام‌به‌گام پردازش می‌کند.  
 ④ روش‌های مختلفی را شخصاً استفاده می‌کند و در زمان کوتاهی به راه‌حل احتمالی می‌رسد.

۴۹- محصول ناتوانی در حل مسئله چه نام دارد؟

- ① تعارض  
 ② ناکامی  
 ③ شکست در حل مسئله  
 ④ ناتوانی عملیاتی

۵۰- خانم عسگری با وجود داشتن دو فرزند مجبور است برای کسب درآمد گاهی اوقات تا شب در محل کار خود بماند. اما باز هم نمی‌تواند خرج پرستار بچه‌های خود را تمام و کمال بدهد. همچنین اخیراً دندان او به شدت درد گرفته و نیاز به عصب‌کشی دارد اما او نمی‌تواند به دلیل هزینه زیاد به دکتر مراجعه کند. وقتی مشاور با او صحبت می‌کند می‌گوید: چند وقت است احساس شکست در زندگی می‌کنم. بروز کدام پیامد درمورد خانم عسگری بیشتر است؟

- ① خانم عسگری دچار مشکلات عاطفی جدی است و ممکن است افسردگی بگیرد. ② او از بودن با دیگران ابراز ناراحتی می‌کند.  
 ③ او در حل مسائل بعدی زندگی خود از روش‌های تهاجمی استفاده خواهد کرد. ④ خانم عسگری معنای زندگی خود را نمی‌داند و به زودی به پوچی می‌رسد.

## درس ششم: تفکر 2 - تصمیم‌گیری

۵۱- حضرت علی(ع) در کدام حکمت کتاب شریف نهج‌البلاغه، شرط تصمیم‌گیری را رسیدن به یقین می‌داند؟

- ① ۲۷۲  
 ② ۲۷۳  
 ③ ۲۷۴  
 ④ ۲۷۵

۵۲- «امیر در ۱۵ سالگی با چالش مهم انتخاب رشته تحصیلی مواجه بود. او که اکنون ۲۲ سال دارد، از رشته دانشگاهی خود رضایت نداشته و توانایی ارائه پایان‌نامه خود را نیز ندارد.» کدام گزینه موقعیت او را در دو بازه زمانی یاد شده به‌درستی تبیین می‌کند؟

- ① در موقعیت اول با موضوع اولویت‌ها و در موقعیت دوم با انتخاب بهترین اولویت سروکار دارد.  
 ② در هر دو موقعیت، او امکان رسیدن به اولویت مطلوب از طریق راه‌های مختلف را دارا است.  
 ③ در موقعیت اول او به دنبال انتخاب مؤثر و کارآمد است؛ ولی در موقعیت دوم صرفاً بهترین اولویت را مدنظر قرار می‌دهد.  
 ④ در هر دو موقعیت او با نوعی حل مسئله درگیر است.





۵۳- گزاره‌های زیر به ترتیب به کدام یک از سبک‌های تصمیم‌گیری اشاره دارد؟  
(الف) در میان نوجوانان این سبک زیاد دیده می‌شود.  
(ب) فرد به صورت ناگهانی و بدون محاسبه تصمیم می‌گیرد.

- ① احساسی - تکانشی      ② احساسی - احساسی      ③ تکانشی - تکانشی      ④ وابسته - تکانشی

۵۴- به ترتیب هریک از عبارات زیر مربوط به کدام نوع از تصمیم‌گیری می‌شود؟  
(الف) بیشتر در نوجوانان اتفاق می‌افتد.

- (ب) در عوامل زیربنایی با سایر سبک‌ها فرق دارد.  
(پ) تصمیم فرد تابع انتخاب سایر افراد ولو انتخاب نامناسب است.
- ① احساسی - اجتنابی - تکانشی      ② تکانشی - احساسی - تکانشی      ③ تکانشی - منطقی - وابسته      ④ وابسته - اجتنابی - تکانشی

۵۵- هر یک از ابیات زیر به ترتیب در ارتباط با کدام یک از سبک‌های تصمیم‌گیری هستند؟  
(الف) دل و جان من شد به فرمان تو / چه جان و چه دل جمله قربان تو  
(ب) مشورت در کارها واجب شود / تا پشیمانی در آخر کم بود  
(ج) کار امروز را مگو فردا / تا نه حسرت خوری نه گویی لو

- ① احساسی - منطقی - تکانشی      ② وابسته - تکانشی - اجتنابی      ③ وابسته - وابسته - تکانشی      ④ احساسی - منطقی - اجتنابی

۵۶- کدام عبارت، در خصوص سبک‌های تصمیم‌گیری درست است؟

- ① سبک‌های تصمیم‌گیری مختلف دارای کارآیی یکسان هستند.  
② همه سبک‌های تصمیم‌گیری در عوامل زیربنایی با هم شباهت دارند.  
③ سودمندی و مناسب بودن سبک تصمیم‌گیری بستگی به موقعیت دارد.  
④ سبک‌های تصمیم‌گیری شیوه‌های پایدار و ثابت افراد در تصمیم‌گیری است.

۵۷- در تصمیم‌گیری برای انتخاب رشته تحصیلی، به ترتیب موارد کدام گزینه به «مرحله سوم تصمیم‌گیری» و «عدم کنترل هیجان‌ات از موانع تصمیم‌گیری» اشاره دارد؟

- ① بررسی دروس لازم برای دریافت مدرک در هر رشته - انتخاب یک رشته به خاطر احساس حسادت نسبت به شخصی که در این رشته درس می‌خواند  
② بررسی ارتباط دانشجو با جامعه در زمان تحصیل در هر رشته - عدم اعتماد شخص به توانایی خود برای فارغ‌التحصیل شدن  
③ بررسی امنیت شغلی هر رشته پس از دریافت مدرک تحصیلی - انتخاب یک رشته به خاطر احساس حسادت نسبت به شخصی که در این رشته درس می‌خواند  
④ بررسی علایق تحصیلی شخص - عدم اعتماد شخص به توانایی خود برای فارغ‌التحصیل شدن

۵۸- شیما با خوشحالی در حال آماده شدن برای رفتن به خانه خاله‌اش به همراه خانواده است که دوستان او تماس می‌گیرند و او را دعوت می‌کنند که با آن‌ها به سینما برود. در این شرایط شیما دچار کدام یک از حالت‌های زیر شده است؟

- ① تعارض گرایش - اجتناب      ② ناکامی      ③ تعارض گرایش - گرایش      ④ تعارض اجتناب - اجتناب

۵۹- پیامد ناتوانی در تصمیم‌گیری کدام است؟

- ① تعارض      ② فرار از ضرر      ③ سوگیری تأیید      ④ کوچک شمردن خود

۶۰- هریک از مثال‌های زیر مربوط به کدام نوع تعارض می‌باشد؟

(الف) احمد فردا امتحان دارد و باید به اندازه مطلوب مطالعه کند از طرفی برادر بزرگتر او می‌خواهد برای تماشای مسابقه فوتبال به ورزشگاه برود، احمد با توجه به داشتن آزمون، در گرفتن تصمیم‌گیری مردد است.

(ب) مادر لیلا مشغول تمیزکردن خانه است و از لیلا می‌خواهد تا به او کمک کند. مادر به او می‌گوید که برود نان بخرد و یا این‌که از خواهر کوچک خود مراقبت کند.

- ① اجتناب، اجتناب - گرایش، گرایش      ② گرایش، اجتناب - گرایش، گرایش      ③ گرایش، اجتناب - اجتناب، اجتناب      ④ اجتناب، اجتناب - گرایش، اجتناب

## درس هفتم: انگیزه و نگرش

۶۱ - ..... چیزی است که شما را به حرکت وامی‌دارد و به‌سوی رفتار معین سوق می‌دهد.

- ① هدف      ② انگیزش      ③ نگرش      ④ عوامل فرازیستی

۶۲ - نوع انگیزه و منبع انگیزش در مثال‌های زیر به‌ترتیب در کدام گزینه به‌درستی مشخص شده است؟

(الف) محمد تکالیف مدرسه‌اش را به‌موقع انجام می‌دهد تا اجازه داشته باشد که عصر مسابقه فوتبال مورد علاقه‌اش را از تلویزیون تماشا کند.  
(ب) ستاره به خواندن داستان علاقه زیادی دارد و بیش‌تر اوقات خود را صرف خواندن کتاب‌های داستانی می‌کند.

- ① انگیزه درونی، پاداش و لذت خارج از فرد - انگیزه بیرونی، خود فعالیت      ② انگیزه درونی، خود تکلیف - انگیزه بیرونی، لذت و پاداش خارج از فرد  
③ انگیزه بیرونی، پاداش و لذت خارج از فرد - انگیزه درونی، خود تکلیف      ④ انگیزه بیرونی، خود فعالیت - انگیزه درونی، پاداش

۶۳ - در دو مثال زیر به‌ترتیب، افراد تحت تأثیر چه نوع انگیزشی قرار گرفته‌اند؟

(الف) مینا برای این که مادرش برای او لپ‌تاپی بخرد، سخت درس می‌خواند تا با معدل خوبی سال تحصیلی را به اتمام رساند.

(ب) ناصر تکالیفش را به‌موقع انجام می‌دهد تا اجازه داشته باشد در بازی فوتبال شرکت کند.

- ① بیرونی - درونی      ② بیرونی - بیرونی      ③ درونی - درونی      ④ درونی - بیرونی

۶۴ - آن چیست که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است؟

- ① باور      ② ایمان      ③ هدف      ④ انگیزش

۶۵ - کدام عامل نگرشی بهتر از عوامل دیگر رفتار کودک زیر را توجیه می‌کند؟

«کودکی اعتقاد دارد که همه افراد درست‌کارند. او با ورود به جامعه موارد زیادی از رفتارهای نادرست اخلاقی را مشاهده می‌کند، اما از اعتقاد خود دست برنمی‌دارد؛ بلکه رفتارهای نادرست را به‌گونه‌ای توجیه می‌کند که درست به نظر بیایند.»

- ① باورها و نظام ارزشی فرد      ② ادراک کنترل      ③ ناهماهنگی شناختی      ④ اسناد

۶۶ - «رضا فردی ۲۱ ساله است که تاکنون دوبار در کنکور سراسری شرکت کرده است، اما برای قبولی در رشته موردنظر خود موفقیتی کسب نکرده است.

لذا او رغبتی برای شرکت دوباره در آزمون سراسری ندارد و به این باور رسیده است که در مسیر کنکور به موفقیتی دست پیدا نمی‌کند.» در ارتباط با قضیه فوق کدام گزینه نادرست است؟

- ① بسیاری از ناتوانی‌های ما به دلیل یادگیری است، نه اینکه واقعاً نمی‌توانیم.  
② اگر بین کار خود و پیامدهای آن رابطه‌ای نبینیم، دست از کار می‌کشیم.  
③ رضا توانایی قبول شدن را دارد، اما او پذیرفته است که ناتوان است.  
④ مسئله درماندگی آموخته‌شده در حیوانات شدیدتر از انسان است؛ به دلیل اینکه حیوانات فاقد نگرش می‌باشند.

۶۷ - مقصود از سازنده بودن ادراک کنترل و کارایی چیست و در صورت فقدان این ویژگی کدام نتیجه حاصل می‌شود؟

- ① هماهنگی لازم با شواهد محیطی - ناتوانی در دور کردن پیامدهای ناگوار از افراد      ② هماهنگی لازم با شواهد محیطی - جلوگیری از بروز رفتار  
③ هماهنگی میان پیوندهای نظام شناختی - شکل‌گیری ادراک کارایی و کنترل کاذب      ④ هماهنگی میان پیوندهای نظام شناختی - عدم کنترل بر شرایط محیطی

۶۸ - فرد مبتلا به کدام‌یک از حالات عاطفی زیر، احتمالاً دچار ناهماهنگی بعد از تصمیم می‌شود؟

- ① تعارض گرایش - گرایش      ② تعارض گرایش - اجتناب      ③ تعارض اجتناب - اجتناب      ④ فشار روانی

۶۹ - سازنده بودن ادراک کنترل و کارایی به چه معناست؟ و کدام مورد مبین این است که یک فرد پس از اطمینان از توانایی خود در انجام یک عمل، آن را انجام می‌دهد؟

- ① وجود هماهنگی لازم میان ادراک کنترل و کارایی - ادراک کنترل      ② وجود هماهنگی لازم میان ادراک کنترل و کارایی با شواهد محیطی - ادراک کارایی  
③ وجود هماهنگی لازم میان ادراک کنترل و کارایی با شواهد محیطی - ادراک کنترل      ④ وجود هماهنگی لازم میان ادراک کنترل و کارایی - ادراک کارایی



۷۰- هر کدام از موارد زیر، به ترتیب با کدام مورد همخوانی بیشتری دارد؟

- می‌خواهم در آینده وکیل بشوم، برای همین خوب درس می‌خوانم.
- از آنجا که به یادگیری مطالب علمی علاقه‌مندم، در مدرسه نمرات بالایی می‌گیرم.
- چون دوست دارم در آینده طلاساز شوم، درس خواندن برایم چندان اهمیتی ندارد.
- من استعداد ریاضی ندارم و هر قدر هم تلاش کنم آن را یاد نمی‌گیرم.

- ۱) انجام کار برای دستیابی به هدف - اجتناب از بیراهه رفتن - هدفمندی - اسناد به عوامل قابل کنترل
- ۲) انجام کار برای دستیابی به هدف - انگیزه درونی - هدفمندی - اسناد به عوامل غیرقابل کنترل
- ۳) هدفمندی - انجام کار بر مبنای علاقه شخصی - نداشتن هدف - اسناد به عوامل درونی
- ۴) اجتناب از بیراهه رفتن - انگیزه درونی - ناهماهنگی شناختی - اسناد به عوامل بیرونی

## درس هشتم: روانشناسی سلامت

۷۱- رژیم غذایی یک کودک ۲ ساله و یک نوجوان ۱۶ ساله بر چه اساسی تغییر می‌کند و متخصصان تغذیه بر اهمیت مصرف کدام مواد تأکید دارند؟

- ۱) قد و وزن - مواد فیبردار و میوه‌ها
- ۲) تناسب رشد - مواد فیبردار و میوه‌ها
- ۳) سن و وزن - نان و غلات
- ۴) تناسب رشد - شیر و لبنیات

۷۲- به ترتیب کدام یک از گزینه‌های زیر به درستی ابعاد مهم سبک زندگی را کامل نشان می‌دهد و در روان‌شناسی سلامت متغیرهای روان‌شناختی در چه نقش‌هایی بررسی می‌شوند؟

- ۱) خواب، تغذیه، تحصیل، ورزش - عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی و پیامدهای بیماری‌های جسمانی
- ۲) تغذیه، خواب، مصرف مواد مخدر، فشار روانی - عامل ایجاد بیماری‌های روانی و پیامدهای بیماری‌های روانی
- ۳) تغذیه، ورزش، فشار روانی و روش‌های مقابله با آن - عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی و پیامدهای بیماری‌های جسمانی
- ۴) ورزش، تغذیه، خواب، مصرف مواد مخدر - عامل ایجاد بیماری‌های روانی و پیامدهای بیماری‌های روانی

۷۳- «دانش‌آموزی که نمره خوبی نگرفته و هر روز وقت بیشتری صرف مطالعه و یادگیری درس می‌کند»، فردی که پدر خود را از دست داده و دچار غم از دست دادن عزیز شده است»، این مثال‌ها، به ترتیب اشاره به چه نوع مقابله در فشار روانی دارند؟

- ۱) از بین بردن فشار روانی - تحمل فشار روانی
- ۲) پذیرش شرایط سازگارانه و تحمل فشار روانی - از بین بردن فشار روانی با کمک اراده
- ۳) به حداقل رساندن فشار روانی - کم کردن اثرات منفی فشار روانی
- ۴) از بین بردن فشار روانی - از بین بردن فشار روانی

۷۴- کدام گزینه به ترتیب به عامل و پیامد فشار روانی منفی اشاره دارد؟

- ۱) عدم توانایی فرد در کنترل تغییرات زندگی - افسردگی
- ۲) شکست قطعی هنگام مواجهه با مشکل - تعارض شدید
- ۳) نوع ارزیابی فرد از موقعیت - از دست دادن تمرکز
- ۴) برهم خوردن تعادل زندگی - ناکامی‌های مکرر

۷۵- چه زمانی از مهارت حل مسئله استفاده می‌شود و جزء کدام یک از روش‌های مقابله است؟

- ۱) وقتی منبع استرس یا مشکل یک رویداد در نظر گرفته می‌شود - ناسازگارانه
- ۲) وقتی منبع استرس یا مشکل یک مسئله در نظر گرفته می‌شود - سازگارانه
- ۳) وقتی فرد به تنهایی نتواند مشکل را حل کند - سازگارانه
- ۴) وقتی نتوان منبع مشکل را در کوتاه‌مدت از بین برد - ناسازگارانه

۷۶- کدام یک از موارد زیر جزء راه‌های مقابله‌ای "ناسازگارانه" نمی‌باشد؟

- ۱) منفعل بودن
- ۲) انجام فعالیت‌های تکانشی
- ۳) فعالیت ورزشی
- ۴) در انتظار معجزه بودن



۷۷- هریک از مثال‌های زیر کدام نوع از مقابله را بیان نمی‌کند؟

(الف) شخصی که با تعریف لطیفه سعی در عوض کردن فضا دارد.

(ب) فردی که برای فراموشی مشکلات اقتصادی الکل می‌نوشد.

(ج) دانشجویی که به علت مطالعه نکردن درس‌ها، شب امتحان هم هیچ مطالعه‌ای نمی‌کند.

① مهارت‌های حل مسئله - منفعل بودن - در انتظار معجزه بودن

② استفاده از حس شوخ‌طبعی - استفاده از داروهای شیمیایی، دخانیات و موارد مشابه - منفعل بودن

③ مهارت‌های حل مسئله - استفاده از داروهای شیمیایی - دخانیات و موارد مشابه - منفعل بودن

④ استفاده از حس شوخ‌طبعی - منفعل بودن - در انتظار معجزه بودن

۷۸- به ترتیب هریک از موارد زیر به کدام یک از روش‌های مقابله با فشار روانی اشاره دارد؟

(الف) آقای صادقی از تیره شدن رابطه خود با فرزند نوجوانش هراس بسیاری دارد و در عین حال هیچ اقدامی برای گفت‌وگو یا نزدیک شدن به فرزندش انجام نمی‌دهد.

(ب) آقای کریمی بعد از اتمام جلسه دادگاه و صدور نهایی رأی علیه خود، به قاضی حمله کرده و او را کتک می‌زند.

(ج) آقای حسینی، مدیرعامل شرکت پوشاک، از حجم تولید نهایی شرکت رضایت کافی ندارد و احساس ناکارآمدی می‌کند. به منظور رفع این حس او هر ماه به مقایسه تولید دلخواه و تولید فعلی می‌پردازد و سعی در کاهش فاصله این دو وضعیت دارد.

① منفعل بودن - انجام رفتارهای تکانشی - استفاده از مهارت حل مسئله

② در انتظار معجزه بودن - انجام رفتارهای بدون فکر و تأمل - استفاده از روش‌های اکتشافی

③ منفعل بودن - انجام رفتارهای بدون فکر و تأمل - در انتظار معجزه بودن

④ در انتظار معجزه بودن - انجام رفتارهای تکانشی - منفعل بودن

۷۹- در مثال زیر به ترتیب به چند روش سازگارانه کوتاه‌مدت و چند روش ناسازگارانه اشاره شده است؟

«آقای اسدی که چهار ماه قسط‌های خانه‌اش عقب افتاده است، هیچ توجهی به این قضیه ندارد و گویا آن را به‌طور کل رها کرده است. همسرش از این کار او به شدت عصبانی است و با پرخاش بسیار در این مورد با او بحث می‌کند. آقای اسدی به منظور جلوگیری از ایجاد تشنج چند نفس عمیق می‌کشد، او موقعیت را ترک می‌کند و سعی دارد با مراجعه به شرکت‌های مختلف در مکان جدیدی استخدام شود و مشکلات خود را حل کند.»

① دو-سه      ② یک-چهار      ③ سه-دو      ④ دو-دو

۸۰- درستی و نادرستی هریک از عبارتهای زیر، به ترتیب کدام است؟

مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی که فرد معمولاً در برنامه زندگی خود استفاده می‌کند، در تعیین جایگاه او در پیوستار سلامتی نقش مهمی دارد.

- فشار روانی، نتیجه سازگاری (تعادل) ادراک شده بین الزامات یک موقعیت و توانایی‌های فرد است.

- افرادی که از مقابله‌های سازگارانه استفاده می‌کنند با فشار روانی منفی مواجه نمی‌شوند.

- نداشتن تمرکز از علائم شناختی در هر نوع تجربه فشار روانی است.

① درست - نادرست - نادرست - نادرست      ② نادرست - درست - نادرست - درست

③ درست - نادرست - درست - نادرست      ④ نادرست - درست - درست - درست

## پاسخنامه تشریحی

- ۱ - گزینه ۲ در سلسله مراتب گزاره‌های علمی، مرحله سوم مشخص شدن اصول یا قوانین است و خردمندانه بودن فرضیه دلالت بر این نکته دارد که فرضیه مبتنی بر دانش و تجربه است.
- ۲ - گزینه ۳ الف) علم تجربی از روش‌ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه‌گیری استفاده می‌کند و یکی از اقسام علوم بشری است. ب) در سلسله‌مراتب گزاره‌های علمی تدوین فرضیه پس از طرح مسئله و پیش از تدوین نظریه قرار دارد. ج) نظریات علوم تجربی براساس سودمندی و کاربرد پذیری آن‌ها سنجیده می‌شود. د) منظور از سطح صوری ساختار ظاهری و نحوه نگارش آن نظریه و منظور از سطح تجربی، تجربه‌پذیری و پژوهش‌پذیری آن است.
- ۳ - گزینه ۳ در گزینه‌های ۱، ۲ و ۴ پدیده‌های روان‌شناختی بررسی می‌شوند که میزان تکرارپذیری آنها به دلیل رعایت مسائل اخلاقی و پیچیدگی پژوهش‌های مربوط به انسان کمتر از سایر علوم می‌باشد، اما پدیده گزینۀ ۳ مربوط به علم پزشکی است.
- ۴ - گزینه ۱ روش فلاسفه روش خردگرایانه مبتنی بر منطق است. پزشکان هم در تشخیص بیماری از روش علمی و شیوه‌های تجربی استفاده می‌کنند. فقهای اسلامی هم در شناخت قواعد و احکام به آیات و روایات استناد می‌کنند.
- ۵ - گزینه ۲ الف) در جست‌وجوی چیزی بودن باعث می‌شود تا روش علمی هدفمند باشد. ب) دانشمند با طرح مسئله، موقعیت ناشناخته را خلق می‌کند. ج) روش علمی تابع قواعد مشخصی است که به صورت منظم طی می‌شود. ۶ - گزینه ۳ سایر گزینه‌ها پاسخ‌هایی به مسائل علمی هستند.
- ۷ - گزینه ۳ در روش مصاحبه برای جمع‌آوری اطلاعات روان‌شناسی باید به نکات اخلاقی توجه کرد و در ضمن این روش وقت‌گیر بوده و نیاز به آموزش‌های ویژه دارد.
- ۸ - گزینه ۳ روان‌شناسان در «توصیف» پدیده‌ها دقیق‌اند و سعی می‌کنند تحت تأثیر پیش‌داوری شخصی قرار نگیرند. روش «مشاهده» باید همراه با ثبت دقیق و به دور از پیش‌داوری شخصی باشد.
- ۹ - گزینه ۲ منظور از تجربه در اینجا روش‌های علم تجربی است که مثال این گزینه براساس یافته‌های علم روان‌شناسی بنا شده است. تشریح سایر گزینه‌ها:
- گزینه ۱: «استناد به سخن یک فیلسوف، سخن را فلسفی نمی‌کند. فرد در این مثال از منبع استناد به سخن بزرگان استفاده کرده است. گزینه ۳: «این مثال یک قیاس منطقی است که بر پایه روش عقلی و فلسفی بنا شده است. گزینه ۴: «در این مثال به عمل پیامبر استناد شده است (استناد به سخن و عمل بزرگان دین) و عبارت هیچ‌گونه استدلال عقلی ندارد.
- ۱۰ - گزینه ۳ گزینه ۱: نادرست، در مشاهده باید تا جای ممکن از تعصب و پیش‌داوری‌ها به دور بود. / نادرست، مصاحبه برخلاف گفتگوی معمولی، هدفمند و سازمان یافته است. گزینه ۲: درست / درست
- گزینه ۳: نادرست، محققان علاوه بر محیط طبیعی، در محیط آزمایشگاهی نیز می‌توانند به مشاهده رفتارها بپردازند. / درست
- گزینه ۴: درست / نادرست، معمولاً در حالتی که نمی‌توان به صورت مستقیم از روش مشاهده استفاده کرد به سراغ مصاحبه می‌رویم.
- ۱۱ - گزینه ۳ موارد گزینه‌های ۱، ۲ و ۴، همگی بر تأثیر عوامل وراثتی (رشد) بر رشد انسان اشاره دارند، اما گزینه ۳، به تأثیر عوامل محیطی (یادگیری) تأکید دارد.
- ۱۲ - گزینه ۱ تشریح موارد نادرست:
- ب) بزرگسالی اول، دوره سنی ۲۰ تا ۴۰ سالگی و بزرگسالی دوم، دوره سنی ۴۰ تا ۶۵ سالگی را شامل می‌شود؛ بنابراین دوره سنی بزرگسالی اول و دوم مجموعاً ۴۵ سال است. ج) کودکی شامل سه دوره است: طفولیت، کودکی اول (قبل از دبستان) و کودکی دوم.
- ۱۳ - گزینه ۳ رشد هیجانی در انسان نسبت به حیوان، به دلیل آگاهی بیشتر و برقراری تعامل با محیط بازتر و متنوع‌تر رشد یافته‌تر است.
- ۱۴ - گزینه ۲ هویت، همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می‌گذارد و شامل طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران است.
- ۱۵ - گزینه ۳ کودکان در ابتدا هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند.
- ۱۶ - گزینه ۴ هویت وجه تمایزی است که فرد میان خود و دیگران قائل می‌شود.
- ۱۷ - گزینه ۳ کودکی دوم از سن ۷ سالگی شروع شده و تا آغاز بلوغ جنسی ادامه دارد. (حدوداً تا ۱۲ سالگی) دوره نوجوانی از ۱۲ تا ۲۰ سالگی است (برخی پایان نوجوانی را زمانی می‌دانند که فرد شروع به کار کند و از والدین مستقل شود). در هفت سال سوم باید با فرد به منزله مشاور رفتار کرد و دیگر نباید به صورت آمرانه با او رفتار شود.
- ۱۸ - گزینه ۳ در این مثال علی یک خود واقعی (قد متوسط، هوش بالا، روحیه شاد، استعداد موسیقی) و یک خود آرمانی (موسیقی‌دان برجسته) دارد. خود واقعی همان ویژگی‌های فردی، و خود آرمانی ویژگی‌هایی است که فرد دوست دارد داشته باشد.
- اگر نوجوان به جای تلاش برای رسیدن به خود آرمانی و کم کردن فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی به‌طور مکرر رؤیایپردازی کند، باعث نرسیدن فرد به خود آرمانی‌اش و افت تحصیلی و سایر عملکردهایش می‌شود.
- ۱۹ - گزینه ۴ در روند طبیعی زندگی انتظار می‌رود که نوجوانان برای رسیدن به خود آرمانی تلاش کنند. در حالی که بسیاری از آنان به جای تلاش برای کم کردن فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی، رؤیایپردازی می‌کنند و از آن لذت می‌برند. هر چند این پدیده در دوره نوجوانی غیر طبیعی نیست، ولی استفاده مکرر از آن باعث افت در عملکرد تحصیلی و سایر عملکردها می‌شود.

۲۰ - گزینه ۴ منظور از رشد درک اخلاقی در کتاب همان انجام عمل اخلاقی است، هرچند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد؛ مثلاً یک کودک کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می‌کند، در حالی که وقتی بزرگ می‌شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می‌دهد و نه برای خوشحال کردن دوستش (به معنای دیگر، کودکان بدون توجه به قصد و نیت افراد و بر مبنای پیامد و نتیجه عمل قضاوت اخلاقی می‌کنند).

۲۱ - گزینه ۳ برای این یک ساعت مطالعه به تمرکز نیازمندیم، زیرا اگر در تمام مدت مطالعه توجه مداوم نداشته باشیم، برخی قسمت‌های آن را نخوانده و به سوالات نمی‌توانیم پاسخ دهیم.

۲۲ - گزینه ۴ آماده‌سازی، زیرمجموعه آگاهی نسبی است. همچنین ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می‌کند.

۲۳ - گزینه ۳ الف) ایجاد هدف ← درگیری و انگیزتگی ذهنی

ب) برخورداری متن از عناصر زیبایی شناختی ظاهری و معنایی ← تغییرات درونی محرک‌ها

ج) برخورداری موضوع مورد توجه از شرایط متنوع و جذاب به لحاظ معنایی ← تغییرات درونی محرک‌ها

۲۴ - گزینه ۲ این مثال اشاره به کارکرد سوم توجه یعنی جست و جو، دارد و به ترتیب پیدا کردن وسایل در یک اتاق خلوت اشاره به تأیید تعداد عوامل انحرافی و یافتن آسان‌تر فردی با صورت سفید میان یک جمعیت که پوست تیره دارند، اشاره به ویژگی منحصر به فرد هدف دارد.

۲۵ - گزینه ۳ این مثال اشاره به کارکرد دوم توجه دارد که همان گوش به زنگی است. مهم‌ترین عامل کاهش گوش به زنگی خستگی است.

۲۶ - گزینه ۲ عدم واکنش دلالت بر از دست دادن محرک هدف دارد. واکنش دقیق در پناهی دوم اشاره به اصابت می‌کند و اشتباه پناهی سوم که به دلیل فریب نگاه زننده توپ بوده است دلالت بر هشدار کاذب می‌کند.

۲۷ - گزینه ۳ رد درست حالتی است که در آن علامت غایب ردیابی نمی‌شود.

۲۸ - گزینه ۴ ما اطلاعات روان‌شناختی معنادار را در حافظه نگهداری می‌کنیم.

۲۹ - گزینه ۴ به ترتیب شکل «الف»، دلالت به خطای ادراکی پونزو و شکل «ب»، به خطای ادراکی مولر - لایر اشاره دارد.

اگر تعداد خطاهای ادراکی زیاد باشد، به عنوان یک «خطای شناختی» وارد نظام ذهنی فرد می‌شود. در آن صورت نتایج آن بسیار خطرناک‌تر از خطای ادراکی همچون خطای مولر - لایر است.

۳۰ - گزینه ۲ انسان تمایل دارد اشیای ناقص را به صورت کامل ببیند که این عبارت به اصل تقارب اشاره دارد.

۳۱ - گزینه ۳ در رمزگردانی جزء به جزء، امکان خطای بیشتری وجود دارد. به همین دلیل به حافظه کودکان نمی‌توان اعتماد کرد.

۳۲ - گزینه ۳ الف) عمدتاً معنایی

ب) نامحدود

ج) چند دقیقه

د) حدود نیم‌ثانیه

ه) نامحدود

۳۳ - گزینه ۳

زمان بازیابی	ظرفیت با گنجایش اندوزش	نوع رمزگردانی	مراحل حافظه
			انواع حافظه
حدود نیم‌ثانیه	نامحدود	حسی	حسی
چند دقیقه	$2 \pm 7$ ماه	حسی (همراه با توجه)	کوتاه‌مدت
از چند دقیقه تا آخر عمر	نامحدود	عمدتاً معنایی	بلندمدت

۳۴ - گزینه ۳ بررسی موارد:

- به دانش عمومی اشاره شده است ← حافظه معنایی

- به دانش عمومی اشاره شده است ← حافظه معنایی

- به تجربه شخصی اشاره شده است ← حافظه رویدادی

۳۵ - گزینه ۲ الف) به یاد آوردن مطالب به دلیل آموزش پشت سر هم معلم تحت تأثیر عامل تداخل اطلاعات است.

ب) در ۲۴ ساعت اول تقریباً نیمی از مطالبی که به حافظه سپرده می‌شود فراموش می‌گردد. همین‌طور در دو روز اول بعد از یادگیری ۶۰ درصد اطلاعات فراموش می‌شود. بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان، مرور اطلاعات در زمان مناسب است.

ج) عدم یادآوری رنگ پادری به خاطر بی‌توجهی به رنگ آن تحت تأثیر عامل رمزگردانی نادرست است.

د) ترس از دست دادن موقعیت خود که موجب فراموشی ناخودآگاه معرفی دوست به محل کار می‌شود تحت تأثیر عامل عاطفی است.

۳۶ - گزینه ۴ الف) به حافظه معنایی مرتبط می‌باشد.

ب) نوع رمزگردانی در حافظه کوتاه مدت: حسی همراه با توجه - ظرفیت اندوزش در حافظه حسی: نامحدود.

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

ت) علت موفق نبودن علی در پاسخ به سوال درباره رنگ پیراهن فروشنده، رمزگردانی نادرست موضوع بوده است.

۳۷ - گزینه ۱ - هرچه بر گذشت زمان افزوده می‌شود، از شدت فراموشی کاسته می‌شود؛ بنابراین رابطه آنها با یکدیگر یک رابطه معکوس است.

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

۳۸ - گزینه ۳ براساس آزمایش ایننگهوس، با گذشت زمان فراموشی اتفاق می‌افتد و بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان مرور اطلاعات در زمان مناسب است که مناسب‌ترین زمان آن چند ساعت پس از یادگیری می‌باشد.

۳۹ - گزینه ۲ تشریح عبارات نادرست:

- مورد ۱) هدف از داشتن حافظه قوی، شکل دهی به تفکر است.  
 مورد ۲) تکلیف اساسی به بعد از حافظه، یعنی پرورش تفکر مربوط می شود.  
 مورد ۳) برای این که این تفکر در درون ما شکل بگیرد، نیاز به حافظه قوی داریم.  
 مورد ۴) حافظه ابزاری جهت دستیابی به مهارت های مهم تر همچون تفکر است.  
 ۴۰ - گزینه ۴

ردیف	فن بهسازی حافظه	عامل فراموشی هدف گرفته شده
۱	بیان اهمیت مطالب	عدم رمزگردانی
۲	پرهیز از هم زمانی چند فعالیت (توجه ناقص)	تداخل اطلاعات
۳	مرور کارآمد	اثر گذشت زمان
۴	کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن	اثر گذشت زمان
۵	یادگیری عمیق	تداخل اطلاعات
۶	یادگیری با استراحت	تداخل اطلاعات
۷	مطالعه چند حسی	تداخل اطلاعات
۸	آزمون مکرر	مشکلات مربوط به نشانه های بازایی

۴۱ - گزینه ۳ تعریف حل مسئله عبارت است از: «یافتن بهترین راه حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود».

۴۲ - گزینه ۱ - عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی های محدود، مسئله نام دارد.

- زمانی احساس مسئله می کنیم که بدانیم هدف چیست. وقتی هدف روشن نباشد، درک از مسئله ناقص خواهد بود.

- حل مسئله به معنای یافتن بهترین راه حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود است.

۴۳ - گزینه ۳ در مسائل خوب تعریف شده اگرچه قدری پیچیدگی وجود دارد اما موقعیت اولیه و اقدامات احتمالی آن مشخص است و قوانین کاملاً استاندارد هم وجود دارد. در بررسی مسئله سوالات ریاضی هدف یاد گرفتن و کسب نمره بیست است و اینکه اگر مراحل را به درستی طی کنیم به هدف مورد نظر خود می رسیم.

۴۴ - گزینه ۱ یکی از هدف های مهم نظام تعلیم و تربیت، پرورش افرادی است که بتوانند بر مسائل و مشکلات خود در زندگی روزمره غلبه کنند. هدف از تمرین های مختلف آموزشی فقط دستیابی به راه حل آن مسئله خاص نیست، بلکه هدف آن است که در اثر حل مسئله، به اصول و قوانینی دست یابیم که در موقعیت های دیگر هم قابل استفاده باشد.

۴۵ - گزینه ۲ بازمینی و اصلاح راه حل ← انتخاب راه حل های جایگزین

۴۶ - گزینه ۴ بن بست، زمانی ایجاد می شود که حل کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد. راه خروج از این بن بست، تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله است.

۴۷ - گزینه ۳ بن بست زمانی ایجاد می شود که حل کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد.

۴۸ - گزینه ۴ روش های اکتشافی، برخلاف روش های تحلیلی که زمان بر هستند، به پردازش عمیق اطلاعات نیاز ندارند و در حداقل زمان به راه حل می رسند. بررسی سایر گزینه ها:

گزینه های ۱، ۲ و ۳، به ویژگی روش های تحلیلی اشاره می کنند.

۴۹ - گزینه ۲ ناکامی، محصول ناتوانی در حل مسئله است.

۵۰ - گزینه ۳ خانم عسگری دچار ناکامی های پیاپی شده و احساس شکست می کند. او مشکل عاطفی جدی ندارد بلکه مهارت های حل مسئله را نمی داند. در ضمن ناکامی او باعث پرخاشگری می شود و او از روش های تهاجمی استفاده می کند.

۵۱ - گزینه ۳ حضرت علی (ع) شرط تصمیم گیری را رسیدن به یقین می داند و در حکمت ۲۷۴ نهج البلاغه می فرماید: «چون به یقین رسیدید، اقدام کنید».

۵۲ - گزینه ۴ موقعیت امیر در انتخاب رشته تحصیلی، تصمیم گیری و در موقعیت ناتوانی از ارائه پایان نامه، حل مسئله است. از آنجایی که تصمیم گیری نیز نوعی حل مسئله با موضوع «بهترین انتخاب» است، پس در هر دو موقعیت او با نوعی حل مسئله مواجه است.

تشریح سایر گزینه ها:

گزینه ۱: توجه به موضوع اولویت ها و انتخاب بهترین اولویت، هر دو مربوط به موقعیت تصمیم گیری است.

گزینه ۲: فقط در تصمیم گیری امکان رسیدن به اولویت مطلوب از طریق راه های مختلف (انتخاب) وجود دارد.

گزینه ۳: دغدغه اصلی تصمیم گیرندگان انتخاب بهترین اولویت است؛ در حالی که در حل مسئله، افراد به دنبال روش های موفق و کارآمد هستند.

۵۳ - گزینه ۳ هر دو گزاره متعلق به سبک تکانشی می باشد. در این سبک، فرد به صورت ناگهانی و با عجله و بدون محاسبه تصمیم می گیرد. در میان نوجوانان این گونه سبک تصمیم گیری، زیاد دیده می شود که بلافاصله با پشیمانی همراه است.

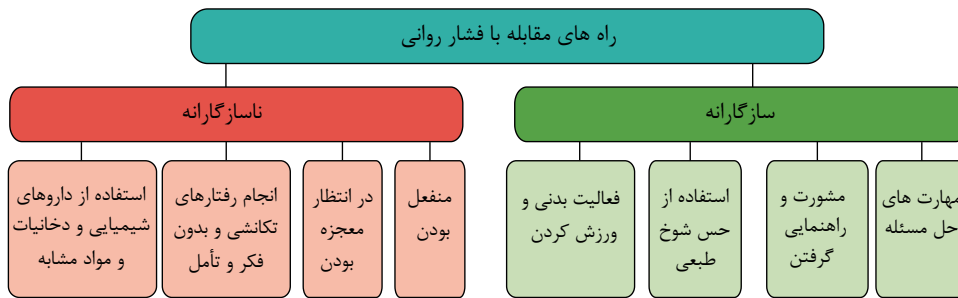
۵۴ - گزینه ۳ الف) در میان نوجوانان تصمیم گیری تکانشی زیاد دیده می شود.

ب) سبک تصمیم گیری منطقی نه تنها در عوامل زیربنایی با سایر سبک ها فرق دارد، بلکه تابع یک روش قانون مند و منظم است.

پ) در روش تصمیم گیری وابسته دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفته اند.

- ۵۵ - گزینه ۴ ایات صورت سؤال به ترتیب یادآور سبک‌های تصمیم‌گیری احساسی، منطقی و اجتنابی می‌باشند.
- ۵۶ - گزینه ۴ به روش‌های ثابت و یکنواخت تصمیم‌گیری افراد، سبک تصمیم‌گیری می‌گویند.
- گزینه ۱: سبک‌های تصمیم‌گیری مختلف است بسیاری از آنها ناکارآمد و فقط یکی بهتر از سایر سبک‌هاست.
- گزینه ۲: سبک‌های تصمیم‌گیری در عوامل زیر بنایی با هم تفاوت دارند.
- گزینه ۳: در بین سبک‌های مختلف تصمیم‌گیری، بهترین سبک، از نوع منطقی است.
- ۵۷ - گزینه ۱
- مرحله سوم تصمیم‌گیری «بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت» است و در مورد انتخاب رشته تحصیلی، بخش اول گزینه‌های «۱» و «۲»، به بیان ویژگی‌های رشته موردنظر اشاره دارند. گزینه‌های «۳» و «۴»، مربوط به امنیت شغلی و علایق تحصیلی، مرحله چهارم تصمیم‌گیری (ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت) هستند.
- عدم کنترل هیجانات یکی از عواملی است که مانع تصمیم‌گیری موفق می‌شود. واکنش‌های عاطفی می‌توانند ما را به سمت یک تصمیم سوق دهند و این واکنش‌ها به‌خاطر زودگذر بودن، اغلب باعث شکست در تصمیم‌گیری می‌شوند. در گزینه «۱»، «حسادت» یک فرایند عاطفی است که شخص را به تصمیم‌گیری نادرست سوق داده است. در گزینه «۲»، عدم اعتماد افراطی به توانایی‌ها مصداق «کوچک شمردن خود» است که یکی دیگر از موانع تصمیم‌گیری است.
- ۵۸ - گزینه ۳ در این شرایط شیما دچار تعارض گرایش-گرایش است. چون باید بین دو موضع جذاب و خواستنی (رفتن به خانه خاله‌اش برای میهمانی و رفتن به سینما با دوستان) یکی را انتخاب کند.
- ۵۹ - گزینه ۱ ناتوانی در تصمیم‌گیری حالت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می‌کند که به آن تعارض می‌گویند. تعارض محصول ناتوانی در تصمیم‌گیری و ناکامی محصول ناتوانی در حل مسئله است.
- ۶۰ - گزینه ۳ مثال اول اشاره به تعارض گرایش - اجتناب دارد و مثال دوم دلالت به تعارض اجتناب - اجتناب دارد.
- ۶۱ - گزینه ۲ انگیزه (انگیزش) چیزی است که شما را به حرکت درمی‌آورد و مسیری که باید طی کنید را معین می‌کند.
- ۶۲ - گزینه ۳ الف) نوع انگیزه در این مورد بیرونی است و منبع انگیزش در لذت و پاداش خارج از فرد (تماشای فوتبال) است؛ یعنی محمد برای اینکه بتواند مسابقه فوتبال مورد علاقه‌اش را تماشا کند، تکالیفش را به موقع انجام می‌دهد.
- ب) نوع انگیزه در این مثال درونی است و منبع لذت در خود تکلیف (علاقه به خواندن داستان) است؛ یعنی ستاره به‌خاطر علاقه‌اش به داستان خواندن، وقت زیادی صرف خواندن کتاب داستان می‌کند.
- ۶۳ - گزینه ۲ در هر ۲ مثال ذکر شده، افراد به خاطر عاملی غیر از خود عمل، آن عمل را انجام می‌دهند و انگیزه آن‌ها از نوع بیرونی است.
- ۶۴ - گزینه ۳ هدف، هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر است.
- ۶۵ - گزینه ۳ یکی از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتار و باورمان هماهنگ نباشد و فرد دچار ناهماهنگی ذهنی شود که به آن ناهماهنگی شناختی می‌گویند. در این حالت شخص دچار دو شناخت هم‌زمان و متضاد است. در این حالت فرد می‌تواند دو کار انجام دهد: ۱- تغییر رفتار ۲- تغییر نگرش
- ۶۶ - گزینه ۴ مسئله درماندگی آموخته‌شده در مورد انسان‌ها شدیدتر می‌باشد، آدمیان با وجود توانایی می‌آموزند که ناتوان هستند و تلاش آن‌ها موقعیت را به هیچ‌وجه به نفع آن‌ها تغییر نخواهد داد.
- ۶۷ - گزینه ۲ ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد یعنی با شواهد محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد. زیرا در صورت ناهماهنگی، نوعی ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می‌شود که مانع بروز رفتار است.
- ۶۸ - گزینه ۱ هر گاه فرد مجبور شود بین دو انتخاب مطلوب، یکی را برگزیند، دچار ناهماهنگی بعد از تصمیم می‌شود؛ مانند تعارض گرایش - گرایش که بیانگر اجبار به انتخاب بین دو گزینه مطلوب است.
- ۶۹ - گزینه ۲ ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد؛ یعنی هماهنگی لازم را با شواهد محیطی داشته باشد. فرد زمانی که دانش و مهارت در انجام کار را در خود بیابد، دست به دل می‌زند (ادراک کارایی).
- ۷۰ - گزینه ۲ - هدف چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و باعث انسجام رفتار می‌شود. در این مثال هدف و کیل شدن است که باعث می‌شود رفتار فرد در راستای آن منسجم شود (خوب درس بخواند).
- انگیزه درونی وقتی وجود دارد که انسان کار را برای نفس خود کار و علاقه‌اش به آن (نه برای پاداش بیرونی) انجام دهد.
- هدف شخص نوع رفتار او را تعیین می‌کند، بنابراین اگر کاری مثل درس خواندن برای کسی فایده نداشته باشد، او میلی به انجام آن کار ندارد.
- استعداد عاملی خدادادی است و فرد نمی‌تواند آن را کنترل کند و تغییرش دهد، بنابراین به عوامل غیرقابل کنترل، اسناد داده شده است.
- ۷۱ - گزینه ۲ رژیم غذایی کودک ۲ ساله و ۱۶ ساله به تناسب رشد تغییر می‌کند. همه افراد نیاز به رژیم غذایی خاص سن و جنس خودشان دارند. متخصصان تغذیه بر اهمیت مصرف مواد فیبردار و میوه‌ها تأکید دارند.
- ۷۲ - گزینه ۳ ابعاد مهم سبک زندگی عبارت است از: تغذیه، ورزش، فشار روانی و روش‌های مقابله با آن. در روان‌شناسی سلامت متغیرهای روان‌شناختی در دو نقش عامل ایجاد بیماری‌های جسمانی و پیامدهای بیماری‌های جسمانی بررسی می‌شوند.
- ۷۳ - گزینه ۱ دانش آموز سعی دارد مشکل درسی خود را برطرف کند و به دنبال از بین بردن فشار روانی است.
- مثال دوم: به پذیرش شرایط سازگارانه و تحمل فشار روانی اشاره دارد.
- ۷۴ - گزینه ۳ در فشار روانی منفی، فرد به دلیل نوع ارزیابی‌اش از مشکل (علت)، احساس ناخوشایندی (پیامد) را تجربه می‌کند.
- فشار روانی پیامدهای ناخوشایندی به دنبال دارد که یکی از آن‌ها از دست دادن تمرکز است.
- ۷۵ - گزینه ۲ وقتی منبع استرس یا مشکل یک مسئله در نظر گرفته می‌شود، فرد از روش سازگارانه حل مسئله استفاده کرده است.
- ۷۶ - گزینه ۳ فعالیت بدنی و ورزش کردن، جزء راه‌های سازگارانه مقابله با فشار روانی است.





۷۷ - گزینه ۲ تعریف لطیفه مربوط به استعاره از حس شوخ طبعی است. نوشیدن الکل مربوط به استفاده از داروهای شیمیایی و دخانیات و مواد مشابه است. مطالعه نکردن در شب امتحان، منفعل بودن است.

۷۸ - گزینه ۱ الف) آقای صادقی هیچ فعالیتی برای از بین بردن فشار روانی نمی کند (دقت کنید او در انتظار اتفاق خارق العاده ای نیست) ← منفعل بودن  
ب) آقای کریمی به انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر پرداخته است (قسمت دوم همه گزینه ها صحیح است)  
ج) آقای حسینی برای مقابله با فشار روانی از روش سازگارانه مهارت حل مسئله و روش کاهش وضعیت موجود با مطلوب (رجوع شود به حل مسئله و روش های آن) از روش های اکتشافی استفاده کرده است.

۷۹ - گزینه ۴ رها کردن قضیه قسطهای عقب افتاده (مقابله ناسازگارانه منفعل بودن)  
صحبت با پرخاش (مقابله ناسازگارانه انجام رفتارهای تکانشی)  
تنفس عمیق (مقابله سازگارانه کوتاه مدت)  
ترک موقعیت (مقابله سازگارانه کوتاه مدت)  
استفاده از روش های حل مسئله (مقابله سازگارانه بلند مدت)

۸۰ - گزینه ۱ - درست: عبارت ابتدایی تعریف سبک زندگی است که نقش مهمی در تعیین جایگاه فرد در پیوستار سلامتی دارد.  
- نادرست: فشار روانی نیاز به دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی است، بنابراین شخص بین توانایی های خود و الزامات موقعیت ناسازگاری ادراک خواهد کرد.  
- نادرست: این گونه نیست که مقابله های سازگارانه به کلی فشار روانی منفی را حذف کنند، بلکه می توانند سطح آن را تعدیل کنند.  
- نادرست: نداشتن تمرکز علامت شناختی در فشار روانی منفی است.

## پاسخنامه کلیدی

۱ - ۲	۱۳ - ۳	۲۵ - ۳	۳۷ - ۱	۴۹ - ۲	۶۱ - ۲	۷۳ - ۱
۲ - ۳	۱۴ - ۲	۲۶ - ۲	۳۸ - ۳	۵۰ - ۳	۶۲ - ۳	۷۴ - ۳
۳ - ۳	۱۵ - ۳	۲۷ - ۳	۳۹ - ۲	۵۱ - ۳	۶۳ - ۲	۷۵ - ۲
۴ - ۱	۱۶ - ۴	۲۸ - ۴	۴۰ - ۴	۵۲ - ۴	۶۴ - ۳	۷۶ - ۳
۵ - ۲	۱۷ - ۳	۲۹ - ۴	۴۱ - ۳	۵۳ - ۳	۶۵ - ۳	۷۷ - ۲
۶ - ۳	۱۸ - ۳	۳۰ - ۲	۴۲ - ۱	۵۴ - ۳	۶۶ - ۴	۷۸ - ۱
۷ - ۳	۱۹ - ۴	۳۱ - ۳	۴۳ - ۳	۵۵ - ۴	۶۷ - ۲	۷۹ - ۴
۸ - ۳	۲۰ - ۴	۳۲ - ۳	۴۴ - ۱	۵۶ - ۴	۶۸ - ۱	۸۰ - ۱
۹ - ۲	۲۱ - ۳	۳۳ - ۳	۴۵ - ۲	۵۷ - ۱	۶۹ - ۲	
۱۰ - ۳	۲۲ - ۴	۳۴ - ۳	۴۶ - ۴	۵۸ - ۳	۷۰ - ۲	
۱۱ - ۳	۲۳ - ۳	۳۵ - ۲	۴۷ - ۳	۵۹ - ۱	۷۱ - ۲	
۱۲ - ۱	۲۴ - ۲	۳۶ - ۴	۴۸ - ۴	۶۰ - ۳	۷۲ - ۳	