



ساعت شروع امتحان: ۱۱:۰۰
 زمان امتحان: ۷۰ دقیقه
 تاریخ امتحان: ۱۴۰۱/۰۳/۰۹

جمهوری اسلامی ایران
 اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
 اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۶ تهران
دبیرستان نمونه دولتی فرهنگ شهید شریفی
نوبت امتحانی نیمسال دوم (خرداد ماه)
 سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰
 (رشته: ادبیات و علوم انسانی)

شماره صندلی:
 نام و نام خانوادگی:
 کلاس: صابرین ۱ و ۲ و ۳
 پایه: یازدهم

نام دبیر: آقای اندرز
 درس: روان شناسی

بارم			
		(۱) در عبارات زیر، موارد صحیح و غلط را مشخص کنید. (۱ نمره)	
۰/۲۵	۸۳	() غ () ص	۱-۱) دلیل جراحی‌های زیبایی مکرر در افراد، خطای شناختی است.
۰/۲۵	۱۱۴	() غ () ص	۱-۲) حل مسأله فرایندی آگاهانه و ناآگاهانه است.
۰/۲۵	۱۶۰	() غ () ص	۱-۳) انسان و حیوان، در پاسخ به نیازهای زیستی، عوامل انگیزشی مشترکی دارند.
۰/۲۵	۱۹۵	() غ () ص	۱-۴) روش مقابله، روبه روشن شدن با تغییر در زندگی است.
		(۲) جاهای خالی را با عبارات مناسب کامل نمایید. (۳ نمره)	
۰/۵	۲۲		۲-۱) به فرایند « توجه تا تصمیم‌گیری » نامیده می‌شود.
۰/۵	۱۰۸		۲-۲) استفاده از مثال‌های بیشتر برای بیان مفهوم، نام دارد.
۰/۵	۱۲۱		۲-۳) تأثیر یادگیری‌های گذشته بر حل مسأله را می‌گویند.
۰/۵	۱۴۳		۲-۴) سبک تصمیم‌گیری تکانشی، در میان زیاد دیده می‌شود.
۰/۵	۱۶۵		۲-۵) اعتقاد قوی به چیزی که شناخت داریم، ما را شکل می‌دهد.
۰/۵	۲۰۲		۲-۶) فرد، در مقابله‌های ناسازگارانه به منظور کاهش فشار روانی، به رو می‌آورد.
		(۳) مناسب‌ترین گزینه را انتخاب کنید. (۱ نمره)	
۰/۵	۱۱۸		۳-۱) این ضرب‌المثل با کدام گزینه هم‌خوانی معنایی بیشتری دارد؟ « اگر می‌خواهی کسی را یک وعده سیر کنی به او ماهی بده، ولی اگر می‌خواهی یک عمر سیر کنی، به او ماهی‌گیری یاد بده » ۱) یادگیری حاصل از حل مسئله در مقایسه با سایر یادگیری‌ها قابل‌تعمیم است. ۲) در فرایند حل مسئله فرد می‌کوشد راه حل مناسبی برای مشکل پیدا کند. ۳) در جریان حل مسئله موقعیت فعلی باید مشخص باشد. ۴) وقتی هدف روشن نباشد، درک از مسئله ناقص خواهد بود.
۰/۵	۱۷۴		۳-۲) کدام یک از عوامل نگرشی در فرد مبتلا به « درماندگی آموخته شده »، بیشتر لطمه خورده است؟ ۱) هدفمندی ۲) اراده ۳) هماهنگی شناختی ۴) ادراک کنترل و کارایی
		(۴) به سؤالات زیر، پاسخ کوتاه دهید. (۳ نمره)	
۰/۵	۶۱		۴-۱) شناخت و تعریف نوجوان از هویت خویش، مستلزم چیست؟
۰/۵	۷۳		۴-۲) چرا همه افراد قادر به تفکیک میان دو مفهوم توجه و تمرکز نیستند؟
۰/۵	۱۱۵		۴-۳) چرا بسیاری از مردم، تصور مثبتی از واژه « مسأله » ندارند؟
۰/۵	۱۵۱		۴-۴) تعارض محصول چیست؟
۰/۵	۱۷۲		۴-۵) نگرش‌ها تابع چه اصلی هستند؟
۰/۵	۱۹۸		۴-۶) مقابله به چه معناست؟
		(۵) مفاهیم زیر را تعریف نمایید. (۲ نمره)	
۰/۵	۴۱		۵-۱) رسش یا پختگی:
۰/۷۵	۱۲۳		۵-۲) اثر نهفتگی:
۰/۷۵	۱۶۲		۵-۳) انگیزه:



بارم		
		(۶) فقط نام ببرید. (۳ نمره)
۱	۱۱۶	۶-۱) ویژگی های حل مسأله (چهار مورد):
۱	۱۴۹	۶-۲) موانع تصمیم گیری (چهار مورد):
۱	۱۹۰	۶-۳) دو هدف مد نظر در روان شناسی سلامت:
		(۷) به سوالات زیر پاسخ کامل دهید. (۷ نمره)
۱	۱۰۰	۷-۱) آزمایش ابینگهوس در مورد چه موضوعی بود و چه نتایجی را در پی داشت؟
۱/۵	۱۲۴	۷-۲) دو روش حل مسأله تحلیلی و اکتشافی را نسبت به هم مقایسه کنید. (اشاره به شباهت و تفاوت)
۱/۵	۱۵۱	۷-۳) تعارض گرایش - گرایش را با ذکر مثال توضیح دهید.
۱/۵	۱۶۹	۷-۴) منظور از ناهماهنگی شناختی (Cognitive Dissonance) چیست و دو کاری که هنگام بروز آن بایستی انجام داد کدام اند؟
۱/۵	۲۰۴	۷-۵) مذهب از دو راه بر سلامت اثر گذاشته نام برده و هر یک را به اختصار شرح دهید.
		موفق باشید



پاسخ نامه روان شناسی

(۱) صحیح و غلط بودن: (۱ نمره)

- (۱-۱) صحیح - (درس ۳ - ص ۸۳ - ۰/۲۵ نمره)
 (۱-۲) غلط - (درس ۵ - ص ۱۱۴ - ۰/۲۵ نمره)
 (۱-۳) صحیح - (درس ۷ - ص ۱۶۰ - ۰/۲۵ نمره)
 (۱-۴) غلط - (درس ۸ - ص ۱۹۵ - ۰/۲۵ نمره)

(۲) جاهای خالی: (۳ نمره)

- (۲-۱) شناخت - (درس ۱ - ص ۲۲ - ۰/۵ نمره)
 (۲-۲) بسط معنایی - (درس ۴ - ص ۱۰۸ - ۰/۵ نمره)
 (۲-۳) انتقال - (درس ۵ - ص ۱۲۱ - ۰/۵ نمره)
 (۲-۴) نوجوانان - (درس ۶ - ص ۱۴۳ - ۰/۵ نمره)
 (۲-۵) نظام باورهای - (درس ۶ - ص ۱۶۵ - ۰/۵ نمره)
 (۲-۶) رفتارهای مضر و مخرب - (درس ۸ - ص ۲۰۲ - ۰/۵ نمره)

(۳) مناسبترین گزینه: (۱ نمره)

- (۳-۱) گزینه (۱) صحیح - (درس ۵ - ص ۱۱۸ - ۰/۵ نمره)
 (۳-۲) گزینه (۴) صحیح - (درس ۷ - ص ۱۷۴ - ۰/۵ نمره)

(۴) پاسخ کوتاه: (۳ نمره)

- (۴-۱) نسبت دادن ویژگی های دینی، ارزشی و اخلاقی به خویشتن - (درس ۲ - ص ۶۱ - ۰/۵ نمره)
 (۴-۲) به دلیل به دلیل ارتباط نزدیک میان دو مفهوم توجه و تمرکز - (درس ۳ - ص ۷۳ - ۰/۵ نمره)
 (۴-۳) زیرا راه حل آن مسأله را نمی دانند. - (درس ۵ - ص ۱۱۷ - ۰/۵ نمره)
 (۴-۴) محصول ناتوانی در تصمیم گیری - (درس ۶ - ص ۱۵۱ - ۰/۵ نمره)
 (۴-۵) اصل هماهنگی شناختی - (درس ۷ - ص ۱۷۲ - ۰/۵ نمره)
 (۴-۶) تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل - (درس ۸ - ص ۱۹۸ - ۰/۵ نمره)

(۵) تعریف مفاهیم: (۲ نمره)

- (۵-۱) به رفتارهایی که وابسته به آمادگی زیستی است. - (درس ۲ - ص ۴۱ - ۰/۵ نمره)
 (۵-۲) به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص - (درس ۵ - ص ۱۲۳ - ۰/۷۵ نمره)
 (۵-۳) عاملی که ما را برمی انگیزد، به حرکت وا می دارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد. - (درس ۸ - ص ۱۶۲ - ۰/۷۵ نمره)

(۶) نام ببرید: (۳ نمره)

- (۶-۱) هدفمند - یک فرایند و جریان تحت کنترل - توانمندی های ما محدود - مشخص بودن موقعیت فعلی یا مبدأ - (درس ۵ - ص ۱۱۶ - هر مورد ۰/۲۵ نمره مجموعاً ۱ نمره)
 (۶-۲) سوگیری تأیید - اعتماد افراطی - کوچک شمردن خود - کنترل نکردن هیجانات - (درس ۶ - ص ۱۴۹ هر مورد ۰/۲۵ نمره مجموعاً ۱ نمره)
 (۶-۳) پیشگیری و درمان بیماری ها - حفظ سلامتی - (درس ۸ - ص ۱۹۰ هر مورد ۰/۵ نمره مجموعاً ۱ نمره)

(۷) پاسخ کامل: (۷ نمره)

- (۷-۱) یکی از عوامل مؤثر بر ایجاد فراموشی، گذشت زمان است. ابینگهوس آزمایش جالبی در این باره انجام داد. او مجموعه ای از واژگان بی معنا همانند (داک، بوک، ساد و سیت) را حفظ کرد و بعد سعی کرد آنها را به خاطر آورد. آزمایش وی دو نتیجه در بر داشت: (۱) با گذشت زمان، بعضی از واژگان فراموش شدند. (۲) بیشترین مقدار فراموشی در ساعت های نخست بعد از یادگیری صورت می گیرد. - (درس ۴ - ص ۱۰۰ - ۱ نمره)



- ۷-۲) روش تحلیلی: مبتنی بر محاسبات ذهنی، قواعد منطقی و نیازسنجی واقعی است و به همین دلیل به آن روش تحلیلی حل مسئله می گویند. استفاده از روش های تحلیلی، دستیابی به راه حل مسئله را تضمین می کند. روش های تحلیلی، مورد قبول همه است. - (شباهت: هر دو مبتنی بر حل مسأله است.)
- روش اکتشافی: با خطا مواجه بوده، با روش های غیرمنطقی صورت می گیرد. این قبیل روش ها عمدتاً تابع نظر و احساس شخصی است و اجرای آن دستیابی به راه حل مسئله را تضمین نمی کند. به روش های حل مسئله، که بدون دلیل و مبتنی بر احساس و نظر شخصی باشد؛ می گویند. - (درس ۵ - ۱۲۴ - ۱/۵ نمره)
- ۷-۳) تعارضی که ناشی از ناتوانی در تصمیم گیری برای انتخاب دو موضوع جذاب و خواستنی است. به این نوع تعارض اصطلاحاً تعارض گرایش - گرایش گویند. مثال: کامبیز به ادامه تحصیل در رشته روان شناسی علاقه مند است. از طرفی تمایل دارد هم زمان با ادامه تحصیل، یک دوره آموزشی حسابداری را نیز طی کند. کارورزی در دوره حسابداری تمام وقت است و در نتیجه کامبیز باید یکی از دو موضوع دوست داشتنی خود را انتخاب کند. وی تردید دارد کدام یک را برگزیند. - (درس ۶ - ص ۱۵۱ - ۱/۵ نمره)
- ۷-۴) وقتی رفتار و باورمان هماهنگ نباشد و فرد دچار ناهماهنگی ذهنی شود. وقتی شخص دارای دو شناخت هم زمان و در تضاد باشد، که با یکدیگر در تضاد است می گویند او دارای ناهماهنگی شناختی است. هنگام بروز ناهماهنگی، فرد می تواند دو کار انجام دهد: ۱) رفتار خود را تغییر دهد. ۲) نگرش خود را تغییر دهد، تا این دو با هم هماهنگ شوند. - (درس ۷ - ص ۱۶۹ و ۱۷۰ - ۱/۵ نمره)
- ۷-۵) مذهب به دو راه مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت تأثیر دارد.
- راه مستقیم: مذهب و رفتارهای معنوی (مثل توکل به خدا)، از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی رابطه با خداوند و ایجاد روحیه مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی، عبادت و افزایش احساس حمایت اجتماعی، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود.
- راه غیر مستقیم: تحقیقات نشان داده است افراد مذهبی، در مقایسه با دیگر افراد، سبک زندگی سالم تری دارند و از رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف سیگار، الکل و تغذیه ناسالم اجتناب می کنند. - (درس ۸ - ص ۲۰۴ - هر مورد ۰/۷۵ نمره مجموعاً ۱/۵ نمره)