

درس پنجم: تفکر (۱) حل مسئله

درست یا نادرست؟

به کارگیری اصطلاح «تفکر بدون آگاهی» یا اصطلاحاً «تفکر ناخودآگاه» درست است. 

۴۱. به ترتیب هر یک از موارد زیر، به کدام ویژگی مسئله ارتباط دارند؟

الف) درک ناقص از مسئله

ب) درگیر بودن در موضوع

ج) جدیت برای انتخاب راه حل بهتر

۱) هدفمند بودن مسئله — تحت کنترل بودن فرایند و جریان حل مسئله — تحت کنترل بودن فرایند و جریان حل مسئله

۲) محدودیت توانمندی‌های ما در حل مسئله — هدفمند بودن مسئله — هدفمند بودن مسئله

۳) محدودیت توانمندی‌های ما در حل مسئله — محدودیت توانمندی‌های ما در حل مسئله

۴) مشخص بودن موقعیت فعلی یا مبدأ — هدفمند بودن مسئله — محدودیت توانمندی‌های ما در حل مسئله

۴۲. کدام مورد، از مسائل «خوب تعریف نشده» است؟

۱) عال ترافیک شهرهای بزرگ

۲) انتخاب شهردار برای یک شهر

۳) شرکت در یک مسابقه ورزشی

۴) پخش غذا برای اعضای خانواده

۴۳. گزینه صحیح در رابطه با دو مسئله زیر کدام است؟

الف) رشته تحصیلی ایده آل برای ادامه تحصیل در دانشگاه چه رشته‌ای است؟

ب) وزن عروضی مصراع «مباش در پی آزار و هرچه خواهی کن» چیست؟

۱) مسئله «الف» از نوع خوب تعریف شده می‌باشد و هدف به طور دقیق در آن بیان شده است.

۲) مسئله «ب» از نوع خوب تعریف نشده است و تضمین دستیابی به هدف در آن امکان پذیر نیست.

۳) در مسئله «ب» موقعیت اولیه مشخص است و قوانین کاملاً استنادی برای حل آن وجود دارد.

۴) اگر مراحل را در مسئله «الف» به درستی طی کنیم، قطعاً به هدف مورد نظر خود می‌رسیم.

نکته: 

انتخاب راه حل جایگزین تنها زمانی کاربرد دارد که فرد با به کارگیری یک راه حل نتواند مسئله خود را حل کند و باید از راه حل های جایگزین استفاده کند.

۴۴. علی هر روز دیر به مدرسه می رسد. او برای حل این مشکل تصمیم می گیرد راه جدیدی را از خانه به مدرسه طی کند. مقایسه زمان رسیدن به مدرسه از راه جدید با زمان رسیدن به مدرسه از راه قبلی ذیل کدام مرحله از مراحل حل مسئله قرار می گیرد؟

(۱) به کارگیری روش های مناسب برای حل مسئله (۲) بازبینی و اصلاح راه حل ها
(۳) انتخاب راه حل های جایگزین (۴) ارزیابی راه حل

درست یا نادرست: 

بازبینی راه حل انتخاب شده باعث می شود تا ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم. 
ارزیابی 

۴۵. در کدام یک از حالت های زیر، «اثر انتقال» مانع از حل مسئله شده است؟

(۱) علی در درس خواندن برای کنکور، از روش های افراد دیگر هیچ استفاده ای نمی کند و این موضوع باعث شده است در بعضی درس ها نتواند روش مطالعه خود را بهبود بخشد.
(۲) محسن عادت دارد اگر به مشکلی برخورد، تا زمان حل آن، دست از فکر کردن به راه حل بر ندارد و در نتیجه اگر راه حلی به ذهنش نرسد، عصبانی شده و وضعیت را بدتر می کند.
(۳) سپید یک بار طلاق گرفته است و این تجربه باعث شده است بعد از چند سال، با اینکه خیلی احساس تنهایی می کند، هنوز هم با ازدواج مجدد مخالف باشد.
(۴) کتابیون از شغل خود خسته شده است. او این مسئله را با کسی در میان نگذاشته و همین امر باعث شده اطرافیانش حال او را درک نکنند تا شاید بتوانند کمکی به او بکنند.

نکته: 

اثر تجربه گذشته، همیشه آسان کردن راه حل نیست. (انتقال منفی)

بزرگسالان از تجربه منفی تأثیر بیش تری می پذیرند؛ زیرا کودکان چنانچه روشی به نتیجه نرسید، روش های دیگر را آزمایش می کنند؛ ولی بزرگسالان بیش تر از تجربیات گذشته تبعیت می کنند و این خود عاملی برای حل نشدن مسئله آن ها می شود.

۴۶. وجه اشتراک مفاهیم «انتقال» و «نهفتگی» در حل مسئله، کدام است؟

- (۱) نادیده گرفتن مسئله برای مدتی کوتاه
(۲) تغییر نوع نگاه حل کننده مسئله
(۳) تأثیر بر توانایی‌های انسان در حل مسائل
(۴) آسان کردن راه حل‌ها

کسب انتقال منظم

درست یا نادرست؟

افراد عجول و کم‌حوصله از روش‌های اکتشافی حل مسئله استفاده می‌کنند.

۴۷. هر دو مورد کدام گزینه، به یک روش حل مسئله اشاره دارند؟

الف) مونا معلم روان‌شناسی یک مدرسه است. او در کلاس جبرانی، پس از پرسش از تک تک دانش‌آموزان و فهم مشکلات عمده درسی آن‌ها، به تدریس نقاط ضعف دانش‌آموزان می‌پردازد.

ب) سعید برای درک بهتر مطالب کتاب درسی، مطالعه خود را از قسمت‌هایی آغاز می‌کند که در آن‌ها نسبتاً تسلط دارد.

ج) مریم هنگام رأی دادن در انتخابات، کاندیدایی را انتخاب می‌کند که بیشترین طرفدار را در بین مردم دارد.

د) سامان پس از پرسش از دوستان خود درباره وضعیت حضور آن‌ها در مهمانی آخر هفته، اقدام به خرید مایحتاج و وسایل موردنیاز می‌کند.

الف - ج

الف - د

ب - د

ب - ج

نکته:

روش‌های «خردکردن مسئله» و «کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب» در عمل بسیار

به یکدیگر شبیه بوده و به سختی می‌توان آن‌ها را از یکدیگر تفکیک کرد. تفاوت دو روش «خرد

کردن مسئله» و «کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب» در آن است که در روش نخست

طی کردن یک گام خود، بخشی از هدف اصلی است اما در روش دوم طی شدن یک گام فقط موجب

تسهیل شدن راه و نزدیک شدن به هدف می‌شود.



۴۸. کدام روش‌های اکتشافی حل مسئله در تعریف با یکدیگر متفاوت، اما در عمل ممکن است شبیه

به هم باشند؟

(۱) روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب و روش مهندسی معکوس

(۲) روش خرد کردن مسئله و روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

(۳) روش خرد کردن مسئله و روش شروع از آخر

(۴) روش مهندسی معکوس و روش بارش مغزی

۴۹. کدام گزینه روند شکست در حل مسئله را به درستی نشان می‌دهد؟

(۱) ناتوانی در حل مسئله ← ناکامی ← پرخاشگری

(۲) ناکامی ← پرخاشگری ← فشار روانی

(۳) فشار روانی ← ناکامی ← پرخاشگری

(۴) ناتوانی در حل مسئله ← پرخاشگری ← فشار روانی

درست یا نادرست؟



«پرخاشگری» پیامد غیر مستقیم ناتوانی در حل مسئله است.



درس ششم: تفکر (۲) تصمیم گیری

تصمیم گیری	حل مسئله
۱ توجه به موضوع انتخاب ها	توجه به یافتن راه حل ها
۲ سروکار داشتن با اولویت ها	سروکار داشتن با راه حل ها
۳ انتخاب بهترین اولویت	انتخاب راه حل منتهی به حل مسئله

درست یا نادرست: ?

اولویت های حل مسئله می تواند شامل همه گزینه های احتمالی باشد؛ به عبارت دیگر هر اولویتی، حل کننده مسئله را به مقصد می رساند، ولی ممکن است اولویت مطلوب نباشد؛ درحالی که در تصمیم گیری ممکن است راه حل های مختلفی داشته باشیم، ولی فقط یک راه است که ما را به هدف می رساند.

نکته: ✓

- با توجه به **تعداد اولویت ها** و **میزان اهمیت تصمیم**، چهار نوع تصمیم گیری داریم:

- ❖ مهم ساده
- ❖ مهم پیچیده
- ❖ معمولی ساده
- ❖ معمولی پیچیده

۵۰. به ترتیب هر یک از موارد زیر جزء کدام یک از انواع تصمیم گیری محسوب می شوند؟
«انتخاب رشته تحصیلی. انتخاب شرکت در مسابقه تلویزیونی. انتخاب تاکتیک جنگی»

- ۱) مهم پیچیده - معمولی ساده - معمولی پیچیده
- ۲) مهم پیچیده - معمولی ساده - مهم پیچیده
- ۳) مهم ساده - معمولی ساده - مهم پیچیده
- ۴) مهم ساده - مهم ساده - معمولی پیچیده

۵۱. در عبارت زیر ملاک تصمیم گیری فرد چیست؟

«مائده شرایط خوبی در زندگی مشترک ندارد و آسیب های زیادی به سبب ادامه داشتن شرایط خود، تحمل می کند. هنگامی که روان شناس از او علت جدا نشدنش را جویا می شود مائده جواب می دهد: سال ها برای زندگی اش زحمت نکشیده که حالا رهايش کند.»

- ۱) اهمیت تصمیم ۲) خطر ۳) مزیت ها ۴) هزینه ها

درست یا نادرست: ?

معمولا افراد به به دست آوردن بیشتر از، از دست دادن حساس هستند.

۵۲. هریک از مثال‌های زیر به ترتیب مربوط به ویژگی‌های کدام سبک‌های تصمیم‌گیری است؟

الف) جواد مشغول تماشای مسابقه فوتبال در تلویزیون بود، اما برادر کوچکش با سرو صدا مزاحم او می‌شد. جواد ناگهان او را کتک زد.

ب) نازنین در انتخاب رشته خود به خاطر علاقه‌اش به شغل پزشکی، رشته تجربی را انتخاب کرد در حالی که هیچ استعدادی در این رشته ندارد.

۱) با گذشت زمان به تدریج مشکلات به وجود می‌آید. — کورکورانه تصمیم گرفتن و مشورت نکردن با افراد خیره

۲) بلافاصله با پشیمانی همراه است. — ملاک تصمیم‌گیری هیجانات زودگذر بوده است.

۳) کورکورانه تصمیم گرفتن. — باور به این موضوع که همه چیز خود به خود درست می‌شود.

۴) در میان نوجوانان زیاد دیده می‌شود. — از دیگران کورکورانه اطاعت کرده است در حالی که انتخاب دیگران می‌تواند برای ما درست نباشد.

۵۳. به ترتیب هریک از مثال‌های زیر، اشاره به کدام یک از انواع سبک‌های تصمیم‌گیری دارد؟

الف) زینب برای انتخاب رشته تحصیلی خود، به فرصت‌ها و امنیت شغلی در کنار علایق خود توجه می‌کند.

ب) سعید متوجه عدم درک یک سری از مسائل فیزیک شده است و علی‌رغم داشتن این آگاهی برای حل کردن آن‌ها تعلل می‌کند.

ج) سمیرا با دنبال کردن سلبریتی‌ها در فضای مجازی، نوع پوشش، گفتار و رفتار خود را انتخاب می‌کند.

۲) عقلانی - تکانشی - احساسی
۳) تکانشی - اجتنابی - احساسی

۱) منطقی - اجتنابی - وابسته
۳) منطقی - تکانشی - وابسته

۵۴. ابیات زیر به ترتیب یادآور کدام سبک تصمیم‌گیری هستند؟

الف) «کار امروز خود ای دوست به فردا مفکن / ترسم ای خواجه که فردا نه تو باشی و نه من»

ب) «مشورت ادراک و هشپاری دهد / عقل‌ها مر عقل را یاری دهد»

۱) اجتنابی - منطقی ۲) اجتنابی - وابسته ۳) تکانشی - اجتنابی ۴) وابسته - اجتنابی

درست یا نادرست: ?

- به روش‌های مخالف تصمیم‌گیری افراد، «سبک تصمیم‌گیری» می‌گویند.

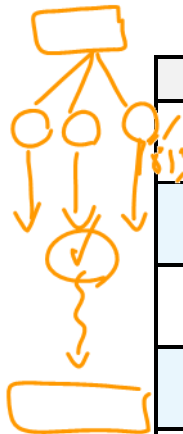
ثابت / سیرت



درست یا نادرست؟

- در متون دینی همواره به پرهیز از سبک تصمیم‌گیری احساسی اشاره شده است.

برای رسیدن به نتایج مطلوب، هر نوع تصمیم‌گیری باید مرحله به مرحله پیش رویم:



مراحل	اقدام مورد نیاز	مثال توضیحی
۱	شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر	انتخاب رشته تحصیلی
۲	شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم	انتخاب رشته تحصیلی دوره دوم متوسطه از بین چهار انتخاب
۳	بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت	بررسی دروس هر رشته و ...
۴	ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت	امنیت شغلی و علایق تحصیلی
۵	اجرای بهترین اولویت	انتخاب رشته علوم انسانی
۶	تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر	مطالعه دقیق، هدفمند و کارآمد دروس این رشته
۷	بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر	پیشرفت تحصیلی مطلوب و ابراز رضایت تحصیلی

۵۵. مریم با هدف انتخاب رشته تحصیلی خود، در حال بررسی آینده شغلی و میزان درآمد رشته‌های مختلف است. او کدام مرحله از مراحل تصمیم‌گیری را محقق می‌سازد؟
 (۱) بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت
 (۲) ارزیابی پیامدهای هر انتخاب
 (۳) اجرای بهترین اولویت
 (۴) بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر

نکته:

در «سوگیری تأیید» اطلاعات موید دیدگاه فرد مورد توجه او قرار می‌گیرند و اطلاعات مخالف از دید او پنهان می‌مانند.

۵۶. به ترتیب «تأکید بر اطلاعاتی که صحنه بر نقطه نظرات ما می‌گذارد.» و «تصور اینکه حتی با کم‌ترین تلاش ممکن می‌توان بهترین نتیجه را کسب کرد.» اشاره به کدام موانع تصمیم‌گیری دارند؟

(۱) اعتماد افراطی - اعتماد به نفس پایین
 (۲) کوچک شمردن خود - اعتماد به نفس کاذب
 (۳) سوگیری تأیید - عدم کنترل هیجانات
 (۴) سوگیری تأیید - اعتماد افراطی

۵۷. با توجه به تجربه کاری یک روز قاضی در دادگاه، به ترتیب هر یک از عبارات زیر به کدام یک موانع تصمیم‌گیری اشاره می‌کند؟

الف) متهمی که به علت مشکلات شخصیتی مانند عدم اعتماد به نفس، با وجود آن که بی‌گناه است تصمیم به دفاع از خود را در جلسه دادگاه ندارد.

ب) وکیلی با تجربه، که با وجود مشاهده اسناد معتبر که مجرم بودن موکلش را اثبات می‌کند، هنوز اعتقاد به بی‌گناه بودن وی دارد.

ج) مال باختگانی که با پرداخت مبالغی ناچیز به فردی کلاهبردار، انتظار پرداخت سودهایی بالا را داشتند و به او اعتماد کردند.

د) وکیلی که تحت فشار داد و فریادهای شاکی‌های حضور یافته در دادگاه، در دفاعیه از موکل خود صرف نظر می‌کند.

۱) سوگیری تأیید - اعتماد افراطی - سوگیری تأیید - کوچک شمردن خود

۲) کوچک شمردن خود - سوگیری تأیید - اعتماد افراطی - عدم کنترل هیجانات

۳) کوچک شمردن خود - اعتماد افراطی - سوگیری تأیید - عدم کنترل هیجانات

۴) سوگیری تأیید - سوگیری تأیید - اعتماد افراطی - کوچک شمردن خود

درست یا نادرست: ?

در تعارض گرایش - اجتناب، فرد معمولاً با یک موضوع روبه روست که جنبه‌های متضادی دارد.

۵۸. در رابطه با «فردی که برای فارغ‌التحصیلی چاره‌ای جز گذراندن درس ریاضی که در آن تجدید شده و

از آن بیزار است، ندارد»، کدام گزینه مناسب‌تر است؟

۱) دچار تعارض اجتناب - اجتناب است و در عین حال با ناکامی روبه‌روست.

۲) دچار تعارض اجتناب - اجتناب است ولی موقعیت ناکام‌کننده‌ای متصور نیست.

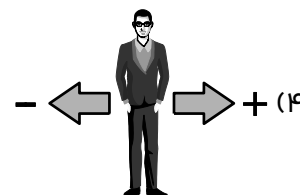
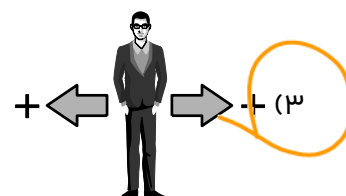
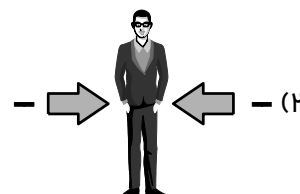
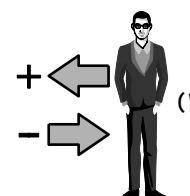
۳) دچار تعارض گرایش - اجتناب است و در عین حال با ناکامی روبه‌روست.

۴) دچار تعارض گرایش - اجتناب است ولی موقعیت ناکام‌کننده‌ای متصور نیست.

۵۹. مریم به دلیل موفقیت در کنکور سراسری، هدیه‌ی نقدی از خانواده‌ی خود دریافت می‌کند. او

مردد است هدیه را پس‌انداز کند یا وسیله‌ی مورد نیاز خود را خریداری نماید. کدام شکل بیانگر

نوع تعارض مریم است؟



۶۰. کدام عبارت، برای تصمیم‌گیری بهتر درست‌تر است؟

(۱) باید تصمیم‌گیری غالب انسان‌ها، منطقی باشد.

(۲) سبک‌های تصمیم‌گیری مختلف تعارض‌های مکرر ایجاد می‌کنند.

(۳) تصمیم‌گیری منطقی استعدادی است که برخی از انسان‌ها ندارند.

(۴) اگر قادر به تصمیم‌گیری نبودیم استفاده از روش میان‌بر برای همه تصمیم‌گیری‌ها مناسب

است.

گفتم

درس هفتم: انگیزه و نگرش

درست یا نادرست؟

در بررسی چرایی رفتار گاه به عواملی توجه می‌شود که فراتر از نیازهای زیستی و مادی انسان است. عواملی که به چرایی رفتار مربوط می‌شوند، اما فراتر از نیازهای زیستی و مادی انسان هستند، در حیطه نگرش قرار می‌گیرند.



ص

۶۱. به ترتیب هر یک از موقعیت‌های زیر دلالت بر کدام یک از انواع انگیزه‌ها دارد؟

الف) آرش متوجه شده است که اگر در مسابقات فصل بعدی موفق شود، حدود ۴۰ هزار دلار جایزه دریافت می‌کند. بنابراین تلاش خود را مضاعف کرده است.

ب) با توجه به آیین‌نامه اجرایی دانشگاه، کسانی که بالاترین معدل را در مقطع کارشناسی داشته باشند، بدون آزمون می‌توانند وارد مقطع ارشد شوند، بنابراین نسیم تلاش خود را بیشتر می‌کند.

۱) بیرونی - درونی ۲) بیرونی - بیرونی ۳) درونی - بیرونی ۴) درونی - درونی

درست یا نادرست؟

یک قاتل زنجیره‌ای که بدون گرفتن دستور از کسی و صرفاً به منظور ارضای نیازهای دگرآزاری و عقده‌های حقارت خود، دست به قتل چند نفر می‌زند، انگیزه بیرونی دارد.

درونی

نکته

مهم‌ترین عوامل نگرشی (مثبت و منفی) عبارت‌اند از:

- ❖ باورها و نظام ارزشی فرد - +
- ❖ اراده +
- ❖ هدفمندی (انتخاب هدف) +
- ❖ ناهماهنگی شناختی -
- ❖ ادراک کنترل و ادراک کارایی (احساس کارایی) +
- ❖ اسناد - +
- ❖ درماندگی آموخته شده -



نکته

برای رسیدن به اهداف بالاتر باید آن را به اهداف کوچک‌تر و قابل وصول تقسیم کنیم؛ به گونه‌ای که قدم به قدم و آرام آرام به اهداف موردنظر برسیم؛ زیرا:

۱- اگر از ابتدا اهداف را بالا و دست‌نیافتنی انتخاب کنیم ← هرگز نمی‌توانیم به آنها دست‌یابیم و از تلاش باز می‌مانیم.

۲- اگر اهداف را بسیار کوچک، بی‌ارزش و زودگذر انتخاب کنیم ← به دلیل اینکه از انجام آنها احساس ارزشمندی، افتخار و غرور نمی‌کنیم، در نتیجه، هرگز انگیزه تلاش و عمل در ما ایجاد نمی‌شود.

۶۲. موارد زیر به ترتیب جزء کدام دسته از عوامل مؤثر در شکل‌گیری باورهای غلط می‌باشد؟
«حس یأس و پوچی، ناتوانی در انجام کار، عدم حمایت یک فرد توسط والدینش، سرزنش کردن کارگران توسط مدیر یک شرکت»

- (۱) عوامل درونی - عوامل درونی - عوامل فردی - عوامل بیرونی
- (۲) عوامل فردی - عوامل بیرونی - عوامل درونی - عوامل درونی
- (۳) عوامل فردی - عوامل فردی - عوامل بیرونی - عوامل بیرونی
- (۴) عوامل بیرونی - عوامل فردی - عوامل درونی - عوامل درونی

۶۳. عبارت کدام گزینه با بیت یا مصراع مقابل خود در ارتباط نمی‌باشد؟

- (۱) هوایمایی که از مبدأ به مقصد در حال پرواز است، با توجه به مسیر رادار، مستقیم به سمت هدف عورد نظر پرواز می‌کند. - (از ثبات پا توان بر دشمنان فیروز شد / می‌نشاند یک هدف بر خاک چندین تیر را)
- (۲) نیک وی آچیچ، هم‌اکنون مدیر سازمان غیرانتفاعی «زندگی بدون مرز» است. - (هر که را شد همت عالی بدید / هر چه جست آن چیز، حالی شد پدید)
- (۳) فردی می‌داند که سیگار کشیدن سبب ایجاد سرطان می‌شود و باز هم به کشیدن سیگار ادامه می‌دهد. - (کس که علم و حلمش یار باشد / به قول و عهد خود ستوار باشد)
- (۴) برنامه‌ریزی و تلاش از عوامل تحت کنترل ما هستند و به راحتی می‌توانند شکست‌های ما را جبران کرده و ما را به توفیق برسانند. - (هر چه هست از قامت ناساز بی‌اندام ماست)

۶۴. «امیر می‌داند که برای موفقیت در سراسری باید سخت تلاش کند و درس بخواند، اما بیشتر وقت خود را در فضای مجازی می‌گذرانند.» کدام مورد درباره او نادرست است؟

- (۱) امیر دارای دو شناخت هم‌زمان و متناقض است که این وضعیت، عقلانی و منطقی نمی‌باشد.
- (۲) امیر بین درس خواندن خود و پیامدهای آن رابطه‌ای نمی‌بیند و به همین دلیل دست از درس خواندن کشیده است.
- (۳) او می‌تواند رفتار خود را تغییر دهد و شروع به تلاش برای موفقیت کند تا این تناقض برطرف شود.
- (۴) هرچه موارد مثبت پیرامون درس خواندن بیشتر باشد، یعنی ارزیابی مثبت از آن قوی‌تر باشد، تأثیر بیشتری بر نگرش عالی خواهد داشت.

۶۵. به ترتیب ویژگی‌های بهترین اسناد در کدام گزینه بیان شده و افرادی که دچار درماندگی آموخته شده می‌شوند، موفقیت یا شکست‌های خود را به کدام اسناد نسبت می‌دهند؟

- (۱) بیرونی، ناپایدار و تحت کنترل - اسناد بیرونی
- (۲) بیرونی، پایدار و تحت کنترل - اسناد درونی
- (۳) درونی، ناپایدار و تحت کنترل - اسناد بیرونی
- (۴) بیرونی، پایدار و تحت کنترل - اسناد درونی

۶۶. به ترتیب پاسخ هر یک از سؤالات زیر در کدام گزینه به درستی ذکر شده است؟

الف) ارتباط نداشتن میان خروجی و زمان اختصاص داده شده به مطالعه برای کنکور، به تأثیر کدام عامل نگرشی بر رفتار اشاره دارد؟

ب) کدام مورد، احساس تنش حاصل از تصمیم‌گیری در شرایط انتخاب رشته را برطرف می‌سازد؟

پ) در کدام یک از موارد، احتمال انحراف فرد از مسیر دستیابی به هدف، بیش از سایر موارد است؟

۱) ناهماهنگی شناختی — تأکید بر مزایای رشته انتخاب شده و معایب رشته رد شده — مطالعه کتاب‌های فلسفی حوزه غرب در ۲ سال

۲) درماندگی آموخته شده — تأکید بر مزایای رشته رد شده و مزایای رشته انتخاب شده — نوشتن رساله دکتری در ۱۴ ماه

۳) ناهماهنگی شناختی — برشمردن معایب رشته انتخاب شده و مزایای رشته رد شده — حفظ لغات کتاب ۵۰۴ در ۳ ماه

۴) درماندگی آموخته شده — تأکید بر معایب رشته رد شده و مزایای رشته انتخاب شده — افزایش اطلاعات درباره آسیب‌شناسی

درست یا نادرست؟

به هیچ وجه عوامل نگرشی در حیوانات دیده نمی‌شوند.

نکته

انتخاب هدف تنها امید به موفقیت را به دنبال دارد و حرکت در مسیر دستیابی به هدف، نوعی موفقیت تلقی می‌شود.

۶۷. در جامعه‌ای که فساد اداری، مانع از شایسته‌سالاری و انتخاب و انتصاب اشخاص لایق به مقامات دولتی بشود، کدام مسئله به وجود می‌آید؟

۱) عدم ادراک کارایی

۲) اسناد منفی

۳) درماندگی آموخته شده

۴) ناهماهنگی شناختی

۶۸. قضاوت‌های علی که افراد درباره موفقیت یا شکست‌های خود انجام می‌دهند، چه نام دارد؟

۱) انگیزه

۲) اسناد

۳) نگرش

۴) ناهماهنگی شناختی

درس هشتم: روان‌شناسی سلامت

درست یا نادرست؟

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

جسمی

۶۹. به ترتیب، روان‌شناسی سلامت از چه یافته‌هایی و برای رسیدن به چه اهدافی استفاده می‌کند؟

(۱) یافته‌های علم روان‌شناسی و پزشکی - پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی و روانی

(۲) یافته‌های علم روان‌شناسی - پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی

(۳) یافته‌های علم روان‌شناسی و پزشکی - پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی

(۴) یافته‌های علم پزشکی - پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی

نکته:

* منظور از ارتقای سلامتی این است که فرد در هر نقطه‌ای از پیوستار قرار داشته باشد، نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند، بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر، که به سلامت کامل نزدیک‌تر است، برسد.

پیامد روانی → پیامد جسمی
عامل روانی → عامل جسمی
علاج جسمی → علاج روانی

۷۰. به ترتیب، «افزایش عصبانیت به دلیل اختلال در کارکرد تیروئید» و «ایجاد ناکامی به دلیل ناتوانی‌های جسمانی» بیانگر بروز کدام مورد است؟

(۱) پیامد روانی - پیامد روانی

(۲) عامل روانی - پیامد روانی

(۳) عامل روانی - عامل روانی

(۴) پیامد روانی - عامل روانی

درست یا نادرست؟

به مجموعه الگوهای رفتاری و هیجانی، که شما معمولاً در زندگی روزمره از آنها استفاده می‌کنید، سبک زندگی می‌گویند.

شناختی

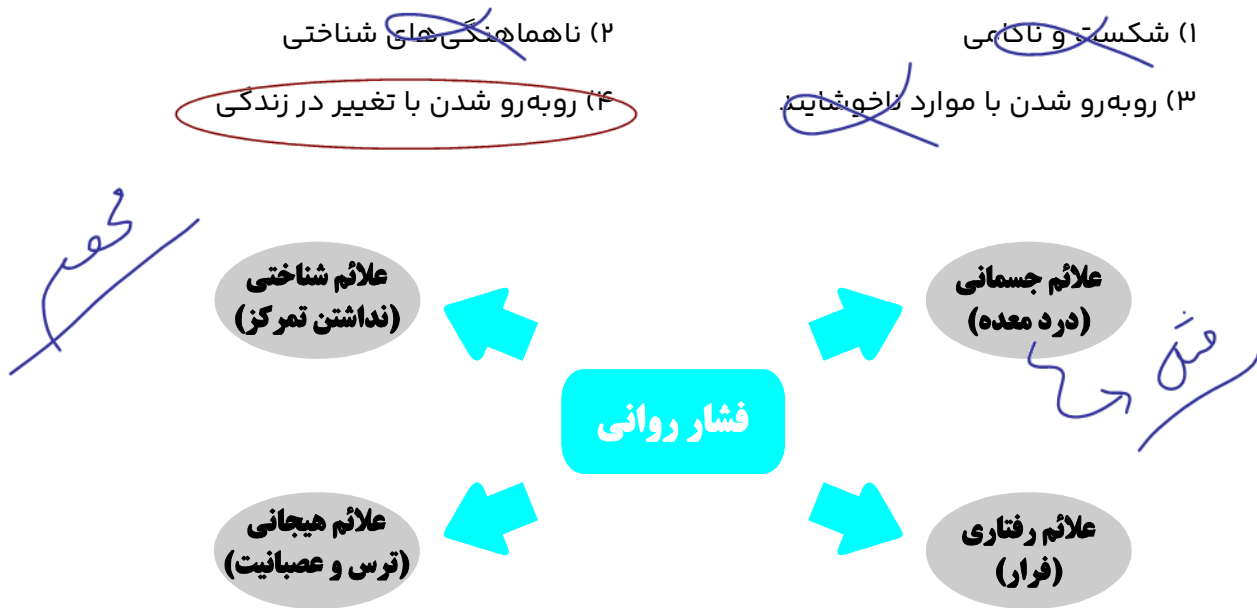
تفسیری

درست یا نادرست؟

علت اصلی و عمده ایجاد فشار روانی در افراد روبه رو شدن با موارد ناخوشایند است.

شناختی

۷۱. علت اصلی و عمده ایجاد فشار روانی در افراد چیست؟



۷۲. به ترتیب هریک از موقعیت های «الف و ب» به کدام یک از علائم فشار روانی اشاره دارد؟

الف) ریحانه در هنگام مواجهه با شرایطی که مطابق انتظار او نیست ترجیح می دهد که آن هدف را به تمامی کنار بگذارد و عقب نشینی نماید.
ب) امیر زمانی که در مسابقه ورزشی پیروز نشد با عصبانیت راکت خود را پرتاب کرد.

۱) علائم شناختی - علائم جسمانی
۲) علائم شناختی - علائم هیجانی
۳) علائم رفتاری - علائم هیجانی
۴) علائم هیجانی - علائم شناختی

نکته:

ما همیشه نمی توانیم فشارهای روانی را برطرف کنیم، اما می توانیم به طور سازگارانه ای شرایط پیش آمده را بپذیریم و فشار روانی را تحمل کنیم تا فشار روانی پیش آمده، اثرات منفی کمتری داشته باشد.

۷۳. به ترتیب کدام یک از مثال های زیر به فشار روانی مثبت و کدام یک به فشار روانی منفی اشاره می کند؟

الف) دهنده دو مارتن با نزدیک تر شدن رقبا، تلاش خود را بیشتر می کند، تا سریع تر به خط پایان برسد.

ب) نوجوانی که در آزمون زبان نمره ضعیفی گرفته است و بسیار نگران است که خانواده اش به استعداد های او شک کنند.

ج) نگهبان دانشگاه که به محض متوجه شدن صداهای عجیب و به دور از انتظار، با دقت بیشتری به نگهبانی خود ادامه می دهد.

د) دانشجوی ترم سه حقوق، به جهت عدم تلاش کافی، استرس فراوانی را تجربه می کند.

(۱) فشار منفی - فشار منفی - فشار مثبت - فشار مثبت

(۲) فشار مثبت - فشار منفی - فشار مثبت - فشار منفی

(۳) فشار مثبت - فشار مثبت - فشار منفی - فشار منفی

(۴) فشار منفی - فشار مثبت - فشار منفی - فشار مثبت

۷۴. در مواردی که نتوان منبع مشکل را در کوتاه مدت از بین برد، برای اینکه راحت تر بتوان با فشار

روانی مقابله کرد، از کدام روش استفاده می شود؟

(۱) مشورت و راهنمایی گرفتن (۲) استفاده از حس شوخ طبعی

(۳) منفعل بودن (۴) در انتظار معجزه بودن

۷۵. به ترتیب، کدام گزینه به درستی روش های مقابله ای مربوط به موارد زیر را نشان می دهد؟

الف) در این نوع مقابله فرد برای از بین بردن فشار روانی، تلاش نمی کند.

ب) فرد در این مقابله هنگام رویارویی با فشار روانی، از لحاظ هیجانی، به شدت تحریک می شود.

ج) فرد هنگامی از این روش استفاده می کند که به تنهایی نمی تواند مشکل را حل کند.

د) این روش می تواند به فرد کمک کند و باعث بی توجهی به فشار روانی می شود.

(۱) منفعل بودن — استفاده از حس شوخ طبعی — مشورت و راهنمایی گرفتن — استفاده از دخیالت

(۲) در انتظار معجزه بودن — انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل — استفاده از

مهارت حل مسئله - استفاده از دخیالت

(۳) منفعل بودن — انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل — مشورت و راهنمایی

گرفتن - فعالیت بدنی و ورزش کردن

(۴) در انتظار معجزه بودن - استفاده از حس شوخ طبعی - استفاده از مهارت حل مسئله - فعالیت

بدنی و ورزش کردن

۷۶. در هر یک از مثال‌های زیر به ترتیب از کدام روش مقابله با فشار روانی استفاده شده است؟

(الف) علی در جلسه کنکور وقتی سؤالات سخت ریاضی را نمی‌تواند پاسخ دهد، به سراغ سایر درس‌ها می‌رود و در پایان برای پاسخگویی به ریاضی زمان می‌گذارد.

(ب) علی در جلسه کنکور وقتی سؤالات سخت ریاضی را می‌بیند، پاسخگویی به آن‌ها را رها می‌کند و به سؤالات دروس دیگر پاسخ می‌دهد.

(ج) علی در جلسه کنکور وقتی سؤالات سخت ریاضی را می‌بیند از لحاظ هیجانی به شدت تحریک می‌شود و به صدای راه رفتن مراقب اعتراض کرده و با او بحث می‌کند.

(۲) ناسازگارانه . ناسازگارانه . ناسازگارانه

(۴) ناسازگارانه . ناسازگارانه . سازگارانه

(۱) سازگارانه . ناسازگارانه . ناسازگارانه

(۳) سازگارانه . سازگارانه . ناسازگارانه

درست یا نادرست:

تفریح و سرگرمی از روش‌های کوتاه مدت مقابله با استرس به شمار می‌رود.

درست یا نادرست:

ترک موقعیت یک روش مقابله ای ناسازگارانه با فشار روانی است.

۷۷. موارد زیر به ترتیب جزء کدام یک از راه‌های تأثیر مذهب بر سلامت هستند؟

«شرکت در مراسم مذهبی . سبک زندگی سالم . توکل به خدا»

(۲) مستقیم . غیرمستقیم . مستقیم

(۴) غیرمستقیم . غیرمستقیم . مستقیم

(۱) مستقیم . مستقیم . مستقیم

(۳) غیرمستقیم . مستقیم . غیرمستقیم