

جمهوری اسلامی ایران  
آموزش و پرورش شهر تهران  
مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۱۴

امضاء	حروف	عدد	
			نمره اولیه
			تجدید نظر

شماره داوطلب:	* دبیرستان غیر دولتی پیام غدیر *	نوبت امتحانی: ترم دوم	ساعت امتحان:
نام و نام خانوادگی:	پایه و رشته: یازدهم انسانی و معارف	کلاس:	تاریخ امتحان:
کلید سؤالات درس: روانشناسی	نام دبیر: آقای موبران		زمان: ۷۰ دقیقه

ردیف	سؤالات	بارم
۱	<b>اصطلاحات زیر را تعریف کنید :</b> <b>فرضیه:</b> فرضیه پاسخ اولیه پژوهشگران به مسئله‌های علمی است <b>ب-توصیف:</b> بیان روشن و تا حد ممکن دقیق از «چستی مفهوم و موضوعی»	1
۲	<b>تفاوت دوقلوهای همسان و ناهمسان را بنویسید .</b> شاید دوقلوهایی را دیده باشید که نه تنها همجنس بودند (یعنی هر دو دختر و یا هر دو پسر بودند) بلکه از لحاظ ظاهر و رفتار هم بیشتر اوقات قابل تشخیص نبودند. به این دوقلوه‌ها، <b>دوقلوی همسان</b> می‌گویند. دوقلوهای همسان دارای ویژگی‌های وراثتی یکسان هستند؛ زیرا هر دو از یک تخمک به‌وجود آمده‌اند. برخی دوقلوه‌ها را <b>ناهمسان</b> می‌نامند؛ یعنی از دو تخمک جدا به‌وجود آمده‌اند	۱
۳	<b>گوش به زنگی را تعریف کرده و مثال بزنید .</b> ارکار کرد دوم توجه، گوش به زنگی است. به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی، گوش به زنگی گویند. در یک آزمایش از آزمایش‌شوندگان خواسته شد تا به عقربه ثانیه‌شمار ساعت توجه کنند. تکلیف این بود که هر زمان عقربه ثانیه‌شمار به جای یک ثانیه، دو ثانیه پرش داشته است، گزارش کنند. نتیجه این آزمایش جالب بود. آزمایش‌شوندگان فقط تا نیم ساعت توانستند این تکلیف ساده را انجام دهند و بعد از نیم ساعت هر چه عقربه‌های ثانیه‌شمار به جای یک ثانیه، پرش دو ثانیه‌ای داشت هیچکس گزارش نمی‌کرد؛ در واقع کارکرد گوش به‌زنگی، بعد از نیم ساعت، برای این تکلیف خاص کاهش یافت. مهمترین عامل گزارش نکردن پرش دو ثانیه‌ای عقربه ثانیه‌شمار، خستگی است	۱
۴	<b>رمزگردانی چیست و در حافظه بلند مدت چگونه است ؟</b> <b>گام به حافظه سپردن - معنایی</b>	۱
۵	<b>مسئله را تعریف کرده و دو ویژگی آن را بنویسید.</b> «عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به‌دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود هدفمند است و مسئله یک «فرایند و جریان» تحت کنترل است	۱/۵
۶	<b>چهار مورد از روش‌های اکتشافی را نام ببرید .</b> <b>بارش مغزی-خرد کردن-شروع از آخر-کاهش تفاوت ....</b>	۱

۱	<p><b>۷ اثر نهفتگی را شرح دهید</b></p> <p>وقتی سماجت بر حل مسئله برای مدت زمانی نادیده گرفته میشود عواملی که مانع حل آن مسئله هستند فراموش میشود، در نتیجه هنگام مراجعه مجدد و با نبود عواملی که مانع حل مسئله میشوندند حل مسئله محقق میشود. به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص، «اثر نهفتگی»<sup>۱</sup> میگویند</p>
۱	<p><b>۸ دو تفاوت تصمیم گیری را با حل مسئله بنویسید .</b></p> <p>اولاً: در تصمیمگیری فرد باید از بین «انتخابهای» مختلف، بهترین را برگزیند. در حالی که در حل مسئله، حلکنندگان مسئله، باید راهحلهای مسئله مورد نظر را خودشان بازآفرینی کنند. دوم اینکه در تصمیمگیری با اولویتها سروکار داریم، در حالیکه در حل مسئله با راهحلهها مواجه هستیم</p>
۱	<p><b>۹ اصطلاحات زیر را تعریف کنید :</b></p> <p><b>الف - تعارض :</b> وقتی در موقعیتی باشیم که حتما باید تصمیم بگیریم ولی قادر به تصمیمگیری نباشیم، حالت عاطفی ناخوشایندی را تجربه میکنیم که «تعارض» نام دارد</p> <p><b>ب - سبک تصمیم گیری :</b> به روشهای ثابت و یکنواخت تصمیمگیری افراد، «سبک تصمیمگیری» میگویند. سبکهای تصمیمگیری مختلف است.</p>
۱	<p><b>۱۰ " سوگیری تایید " چیست ؟ مثال بزنید</b></p> <p>در این قاعده غلط، فرد از اطلاعاتی که دیدگاهش را تأیید کند، استفاده میکند. مانند کسی که با وجود دسترسی به شواهد ناراستی یکی از همشهریان، همچنان بر این باور است که همشهریان وی عاری از خطا هستند</p>
۰/۵	<p><b>۱۱ یک مثال از تعارض گرایش - اجتناب بزنید .</b></p> <p>آرش در رشته ریاضی فارغالتحصیل شده است. وی به مهندسی برق علاقه زیادی دارد. او در آزمون سراسری در دانشگاه یک شهر دوردست در رشته مورد علاقهاش پذیرفته شده است. شرط ضروری برای ادامه تحصیل در رشته برق، دوری از خانواده است. به همین دلیل وی در تصمیم به اینکه به آن شهر دوردست برود یا خیر، دچار سردرگمی شده است</p>
۲	<p><b>۱۲ ادراک کارایی و ادراک کنترل چیست و منظور از سازنده بودن آن را بنویسید .</b></p> <p>یعنی دانش و مهارت لازم در انجام دادن آن کار را در خود بیابد (ادراک کارایی). 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 (ادراک کنترل) و پیامدهای ناگوار را از خود دور کنیم (یعنی از هر چه که سختی و درد دارد دوری میکنیم).</p> <p>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</p>

<p>۱</p>	<p><b>منظور از ناهماهنگی شناختی را نوشته و زمان بروز آن چه راه حل هایی وجود دارد ؟</b></p> <p>هنگام بروز ناهماهنگی، فرد میتواند دو کار انجام دهد: ۱- رفتار خود را تغییر دهد؛</p> <p>2- نگرش خود را تغییر دهد، تا این دو با هم هماهنگ شوند</p> <p>یکی دیگر از عوامل بروز رفتار در افراد این است که رفتار و باورمان هماهنگ نباشد و فرد دچار ناهماهنگی ذهنی شود که به آن «<b>ناهماهنگی شناختی</b>» میگویند.</p> <p>وقتی شخص دارای دو شناخت هم زمان و در تضاد باشد، که با یکدیگر در تضاد است یگویند او دارای ناهماهنگی شناختی است</p>	<p>۱۳</p>
<p>۲</p>	<p><b>در رابطه با " باور " به سئوالات زیر پاسخ دهید :</b></p> <p><b>الف - باور چیست ؟</b> بنابراین، باور عبارت است از: «اعتقاد راسخ و واقعی به بودن یا نبودن چیزی یا انجامپذیر بودن یا انجامناپذیر بودن کاری.</p> <p><b>ب- چه ارکانی باعث شکل گیری باورهای ما می شود ؟</b> وسیله ارکانی همچون خانواده، مدرسه، اجتماع و در نهایت بهوسیله خود فرد ساخته میشود</p>	<p>۱۴</p>
<p>۱</p>	<p><b>وقتی یادگیرندگان شکست خود را به چیزهایی نسبت می دهند که نمی توانند آن را کنترل کنند چه اتفاقاتی رخ می دهد و راه حل آنها چیست ؟</b></p> <p>قتی یادگیرندگان، شکست را به چیزی نسبت میدهند که نمیتوانند آن را کنترل کنند، (مانند توانایی پایین و دشواری تکلیف)، انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت . برای کمک به این افراد باید گفت، برای پیروزی در تکالیف و امتحانات، باید آنها را به چیزهایی نسبت دهند که در اختیار خودشان است نه به چیزهایی که از دایره اختیار آنها بیرون است دچار یأس و دلسردی برای شرکت در مسابقات بعدی شود . یعنی برای موفقیت در هر کاری فرد باید به عواملی توجه کند که :در کنترل خودش باشد؛ به عوامل ناپایدار مربوط کند تا بتواند تغییری در آن ایجاد کند یعنی بتواند با تلاش، موانع رسیدن به هدف را برطرف کند؛ پیروزی یا شکست را به عوامل درونی مانند تلاش نسبت دهد، نه به عوامل بیرونیمانند دشواری تکلیف</p>	<p>۱۵</p>
<p>۱</p>	<p><b>پیوستار سلامت و بیماری را شرح دهید .</b></p> <p>سمت راست این پیوستار بیانگر وضعیت سلامت کامل و سمت چپ بیانگر مرگ است و میان این دو، درجات مختلفی از سلامت نشان داده شده است؛ بهطوریکه بیمار مبتلا به سرطان، که روش درمانی دیگر روی او اثر ندارد، نزدیک به انتهای چپ پیوستار یعنی مرگ (قسمت قرمز ناتوانیهای عمده ناشی از بیماری) قرار دارد. بهعکس، فردی که در زندگی توانسته با انتخاب شیوهای صحیح و سالم، از بروز بیماریها در خود پیشگیری کند، در انتهای راست پیوستار (قسمت سبز شیوه زندگی بسیار سالم) یعنی سلامت کامل قرار میگیرد</p>	<p>۱۶</p>

۱	<p><b>یکی از تفاوت های فشار روانی مثبت و منفی را بنویسید .</b></p> <p>در فشار روانی منفی، فرد به دلیل نوع ارزیابی از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه میکند و در نتیجه، قادر به دستیابی به هدف نیست. برعکس، در فشار روانی مثبت، انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به هدفها افزایش یافته، با موقعیت به چالش برخاسته و هنگام رسیدن به هدف، فشار روانی از بین میرود. در مثال سوم و چهارم، هرچند فرد با فشار روانی مواجه است، اما پیامد آن مطلوب و سازنده است. در حالی که در مثال اول و دوم، حالتی از درماندگی و ناامیدی و در نتیجه شکست و ناکامی شکل گرفته است (حواس پرتی و از دست دادن تمرکز).</p>	۱۷
۱	<p><b>مذهب از چند طریق در سلامت روانی تاثیر می گذارد ؟ توضیح دهید</b></p> <p>مذهب و ارتباط با خداوند در ایجاد آرامش روانی و استفاده از مقابله‌های سازگارانه در مقابله با فشار روانی تأثیر دارد. مذهب به دو راه مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت تأثیر دارد.</p> <p><b>راه مستقیم:</b> مذهب و رفتارهای معنوی (مثل توکل به خدا)، از طریق ایجاد آرامش ذهنی، کاهش فشار روانی، رابطه با خداوند و ایجاد روحی مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی، عبادت و افزایش احساس حمایت اجتماعی، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن میشود.</p> <p><b>راه غیر مستقیم:</b> 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</p>	۱۸
۲۰	<p><b>موفق باشید</b></p>	