


ساعت برگزاری : ۹:۳۰	بسمه تعالی	تاریخ آزمون : ۱۳۹۸/۰۳/۲۳
نوبت : دوم	اداره کل آموزش و پرورش استان یزد	سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷
سوالات درس : روانشناسی	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه دو یزد	نام و نام خانوادگی :
تعداد صفحات : ۲		نام پدر:
تعداد سوالات : ۱۸	دبیرستان دخترانه سما	رشته تحصیلی : علوم انسانی
مدت پاسخگویی : ۴۵ دقیقه	کلاس:	پایه تحصیلی : یازدهم

نام و نام خانوادگی دبیر : فهمیه زارع	نمره به عدد :	نمره به حروف :	امضاء دبیر :
--------------------------------------	---------------	----------------	--------------

ردیف	سوال	بارم
۱	درست یا نادرست بودن عبارات زیر را تعیین کنید: الف: در رمز گردانی کودکان امکان خطای بیشتری وجود دارد..... ب: تجربه گذشته همیشه یادگیری جدید را آسان می کند..... ج: زمانی که منبع مشکل در کوتاه مدت قابل رفع شدن نیست مناسب ترین منبع مقابله مشورت گرفتن است..... د: برای اخذ اطلاعات عمیق از مصاحبه بدون ساختار استفاده می کنیم.....	۱
۲	گزینه درست را انتخاب کنید. ۱- اولین علامت رشد اجتماعی در کودکان چیست و در چه سنی بروز می کند؟ الف: ترس از غریبه، ۲-۳ ماهگی ب: ترس از غریبه، ۷-۸ ماهگی ج: لبخند اجتماعی، ۲-۳ ماهگی د: لبخند اجتماعی، ۷-۸ ماهگی ۲- فردی که به این باور رسیده که هیچ کاری از دستش بر نمی آید تا موقعیت خود را تغییر دهد، دچار کدام حالت شده است؟ الف: درماندگی آموخته شده ب: ناامیدی ج: بی هدفی د: ناهماهنگی شناختی ۳- روانشناسی سلامت از یافته های علم روانشناسی برای پیشگیری و درمان کدام بیماریها استفاده میکند؟ الف: بیماریهای روانی ب: بیماریهای جسمی ج: بیماریهای واگیردار د: همه بیماریها ۴- مواجه شدن پی در پی با کدام موضوع به بهداشت روانی ما صدمه می زند؟ الف: ناکامی ب: فشار روانی ج: بیماری جسمی د: تعارض	۲
۳	جاهای خالی را با عبارت مناسب پر کنید: ۱- در روانشناسی گشتالت، تمایل به ادراک اشیای کنار هم به صورت یک گروه را اصل می گویند. ۲- برخی از تصمیم گیرندگان به و روشهای تصمیم گیری خود بیش از حد اعتماد دارند. ۳- نمونه عوامل بیرونی موثر در شکل گیری باورهای غلط عدم حمایت اجتماعی و است. ۴- تغذیه سالم و متعادل به افراد مرتبط است.	۲
۴	فلاسفه، عرفا و افراد متخصص و با تجربه به ترتیب از چه روشهایی برای کسب شناخت استفاده می کنند؟	۰.۷۵
۵	دو مورد از پیامد های تغییرات شناختی در دوره نوجوانی را بنویسید.	۰.۵
۶	چه عواملی مانع تمرکز می شوند؟	۰.۵
۷	سه روش کارآمد برای داشتن حافظه قوی تر را نام ببرید.	۰.۷۵
۸	الف: مسئله را تعریف کنید . ب: دو مورد از ویژگی های آنرا بنویسید.	۱.۵

۹	بر اساس چه شاخص هایی تعیین میکنیم یک مسئله خوب یا بد تعریف شده است؟	۱
۱۰	در هر کدام از مثال های زیر کدام روش اکتشافی حل مسئله را مناسب تر می دانید؟ الف: سارا پیشرفت تحصیلی کنندی دارد و برای حل این مسئله می خواهد هر روز نیم ساعت بیشتر از روز قبل درس بخواند: ب: می خواهیم ببینیم چه کار کنیم تا در روز دانش آموز برنامه ای شاد و مفرح برگزار شود: ج: قصد داریم پنج حلقه که به ترتیب از بزرگ به کوچک روی یک میله هستند را به همین ترتیب روی میله سوم قرار دهیم.	۰.۷۵
۱۱	کوچک شمردن خود چگونه مانع تصمیم گیری درست می شود؟ توضیح دهید.	۱.۵
۱۲	الف: ویژگی های سبک تصمیم گیری تکانشی را به طور کامل بنویسید. ب: برای این سبک یک مثال بنویسید.	۱.۵
۱۳	الف: انگیزه را تعریف کنید؟ ب: انگیزه ها از چه نظر در افراد متفاوتند؟ ج: کدام انگیزه با نیازهای فطری ما مطابقت دارد؟	۱.۵
۱۴	نظام باورهای فرد به وسیله چه ارکانی ساخته می شود؟	۱
۱۵	الف: عناصر نگرش را نام ببرید: ب: چه زمانی نگرش ها امکان بیشترین تغییر را دارند؟	۱
۱۶	الف: ادراک کارایی را تعریف کنید؟ ب: چرا ادراک کارایی و کنترل باید با شواهد محیطی هماهنگ باشد؟	۱
۱۷	استفاده مکرر از مقابله های ناسازگارانه و نامناسب چه پیامدهایی دارد؟	۱
۱۸	سه روش سازگارانه کوتاه مدت مقابله با استرس را نام ببرید.	۰.۷۵
۲۰	موفق باشید	جمع بارم

پاسخ ها

۱- الف: درست ب: نادرست ج: نادرست د: درست

۲- ج الف ب د

۳- مجاورت - قضاوت ها - تحقیر شدن - سبک زندگی

۴- به ترتیب: خرد گرایانه - روش های مبتنی بر سیر و سلوک و شهودی - استناد به نظر صاحب نظران

۵- دو مورد از این چهار مورد را بنویسند: حساسیت به انتقاد دیگران، احساس منحصر به فرد بودن اغراق آمیز، آرمان گرایی و عیب جویی، مشکل در تصمیم گیری روزمره

۶- یکنواختی و ثبات نسبی - آشنایی نسبی با محرک

۷- سه مورد از بین موارد زیر: بیان اهمیت مطلب، پرهیز از همزمانی چند فعالیت، مرور کارآمد، کاهش فاصله زمانی بین یادگیری و یادآوری، کاهش اثر تداخل، یادگیری با استراحت، ساماندهی مطالب، استفاده از رمزگردانی معنا دار، مطالعه چند حسی، روش پس خبا، استفاده از چند روش حرکتی، بسط معنایی، تمایز بخشی، برگردان به زبان خود.

۸- عدم دستیابی فوری به هدف مشخص به دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات محدود / ب: دو مورد از این چهار مورد کافی است: هدفمند است، یک جریان و فرایند تحت کنترل است، توانمندی های ما محدود است، موقعیت فعلی یا مبدا باید مشخص باشد.

۹- شناسایی موقعیت اولیه، فهرست اقدامات در دسترس، تعریف دقیق هدف، امکان دستیابی یا عدم دستیابی به هدف

۱۰- الف: خرد کردن ب: بارش مغزی ج: کاهش فاصله وضعیت موجود تا وضعیت مطلوب

۱۱- دست کم گرفتن خود، عصبانی بودن، ترسو بودن و اعتماد به نفس پایین مانع تصمیم گیری درست می شود. بسیاری از تصمیمات مهم علاوه بر دانش لازم به اعتماد به نفس قوی هم نیاز دارد.

۱۲- به صورت ناگهانی، با عجله و بدون محاسبه است. در نوجوانان زیاد دیده می شود. بلافاصله با پیشیمانی همراه است. هر مثالی که مفهوم را برساند درست است مثل: نوجوانی که ناگهان و بدون فکر سوار بر خودرو شده و با عجله رانندگی میکند و ممکن است باعث تصادف شود.

۱۳- عاملی که ما را بر می انگیزد و به حرکت وا می دارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد

ب: از نظر شدت و جهت با هم متفاوت هستند

ج: انگیزه درونی

۱۴- خانواده، مدرسه، جامعه و در نهایت خود فرد

۱۵- یک عنصر شناختی، یک عنصر احساسی و یک عنصر آمادگی برای عمل ب: در دوران تحصیل دانشگاهی

۱۶- ادراک کارایی یعنی فرد در خود دانش و مهارت لازم برای انجام کار را حس کند.

ب: زیرا در صورت ناهماهنگی نوعی ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می شود که مانع رفتار است.

۱۷- اعتیاد، بزهکاری، انحرافات فردی و اجتماعی

۱۸- سه مورد از بین این موارد: تنفس عمیق، گفتن ایست، شمردن اعداد، تلقین جملات، خواندن یک بیت یا جمله، ترک موقعیت، خوردن یک لیوان آب، به یاد آوردن رویدادی خوشایند