

۴. جدول زیر را کامل کنید.

۸ درس

ویژگی‌ها	روش مقابله سازگارانه
الف) استرس یا مشکل، یک مسئله در نظر گرفته می‌شود و برای مقابله با آن از مهارت‌های (ب) استفاده می‌شود.	استفاده از مهارت‌های حل مسئله
پ) از دیگران است. گاهی افراد، به تنهایی قادر به حل مشکل خود نیستند. در چنین شرایطی، بهترین راه برای مقابله با فشار روانی،	مشورت و راهنمایی گرفتن
ج) با فشار روانی سازگار شود، از حس شوخ طبعی استفاده می‌کند. در مواردی استفاده می‌شود که فرد در مدت (ث) نمی‌تواند منبع مشکل را از بین ببرد. به همین دلیل، برای اینکه	استفاده از حس (ت).....
ورزش ملایم می‌تواند موجب بی‌توجهی او به (ح) شود. زمانی که فشار روانی زیادی به فرد وارد می‌شود که می‌تواند بر سلامتی او تأثیر منفی بگذارد، فعالیت بدنی و	انجام فعالیت بدنی و (ج).....

۲

۵. به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

- الف) زمانی که نتوانیم موضوعی را به طور مستقیم از فردی بپرسیم از کدام روش جمع‌آوری اطلاعات استفاده می‌کنیم؟ ۱ درس ۰/۵
- ب) منظور از خود آرمانی چیست؟ ۲ درس ۰/۵
- پ) این مطلب که «هنگام تکرار مطالب، هر بار از خود سؤال کنیم که این بار چه مفهوم جدیدی از این مطلب دریافت کرده‌ام؟»، به کدام یک از فنون تقویت حافظه اشاره دارد؟ ۴ درس ۰/۵
- ت) عالی‌ترین و پیچیده‌ترین فعالیت شناختی انسان کدام است؟ ۶ درس ۰/۲۵
- ث) به عاملی که انسان را به سوی انجام رفتار معین سوق می‌دهد، چه می‌گویند؟ ۷ درس ۰/۲۵
- ج) جست‌وجوی علت رفتار به چه معنایی است؟ ۷ درس ۰/۵
- چ) «فردی دوست دارد آتش‌نشان شود اما می‌گوید در مأموریت‌های سخت و خطرناک شرکت نمی‌کنم» این عبارت بیانگر چیست؟ ۷ درس ۰/۵
- ح) برای نگرش یک نمونه بیان کنید. ۷ درس ۰/۵

۶. وصل کنید.

- | | | | |
|---|-------|---|---|
| ۱ | ۶ درس | ○ | انتخاب بر مبنای منفعت بیشتر |
| | ۷ درس | ○ | پاداش و لذت خارج از فرد |
| | ۸ درس | ○ | ارتقای واکنش‌های رفتاری و پردازش‌های شناختی |
| | ۸ درس | ○ | تمرین آرام‌سازی خود |
| | | ○ | منبع انگیزش بیرونی |
| | | ○ | پیامد فشار روانی مثبت |
| | | ○ | روش‌های سازگاران بلندمدت |
| | | ○ | تصمیم‌گیری منطقی |

۷. به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.

- الف) هدف نظام تعلیم و تربیت از آموزش حل مسئله چیست؟ ۵ درس ۱
- ب) کدام یک از روش‌های حل مسئله، در حل مسائل ریاضی کاربرد بیشتری دارد؟ ۵ درس ۰/۵
- پ) اولین اقدام برای حل یک مسئله چیست؟ ۵ درس ۰/۷۵
- ت) بررسی علایق تحصیلی و امنیت شغلی، به کدام یک از اقدامات مربوط به مراحل تصمیم‌گیری اشاره دارد؟ ۶ درس ۰/۷۵
- ث) به چه دلیل گفته می‌شود که تصمیم‌گیری، نوعی حل مسئله است؟ ۶ درس ۱
- ج) سه مورد از سبک‌های تصمیم‌گیری را نام ببرید. ۶ درس ۰/۷۵
- چ) برای دستیابی به اهداف بزرگ مثل انتخاب شغل در آینده، چگونه باید عمل کرد؟ ۷ درس ۱
- ح) وضعیت نگرش‌ها پس از شکل‌گیری به چه صورت است؟ ۷ درس ۰/۷۵
- خ) افراد برای اینکه دچار ناهماهنگی شناختی نشوند، چه کاری انجام می‌دهند؟ چرا؟ ۷ درس ۱

(ث) درست

(ج) درست (چ) نادرست (د) چار درماندگی آموخته شده می شود.

(ح) نادرست (عصبانیت از علائم هیجانی فشار روانی است).

« ۲. جملات پرکردنی

(الف) مهم ترین (ب) هیجانی (پ) واگرا

(ت) حافظه های ضعیف (ث) حل مسئله

(ج) پی در پی (چ) نظام باورهای (ح) فشار روانی

« ۳. جملات چهارگزینه ای

(الف) گزینه ۳ درست است. / ما این شکل را به صورت مثلث ادراک می کنیم، زیرا مطابق با اصل تقارب، تمایل به کامل کردن اشیای ناقص داریم. (صفحه ۸۵ کتاب درسی)

(ب) گزینه ۳ درست است. / بهبود بخشیدن به روش های قبلی حل مسئله ← مرحله بازبینی و اصلاح راه حل ها (صفحه ۱۲۰ کتاب درسی)

(پ) گزینه ۴ درست است. / استعداد ← پایدار و غیرقابل کنترل دشواری تکلیف ← پایدار و غیرقابل کنترل (صفحه ۱۷۵ کتاب درسی)

(ت) گزینه ۲ درست است. / مرگ یک فرد، موقعیت فشارآوری است که امکان از بین بردن، حذف یا برطرف کردن آن وجود ندارد، بلکه، تنها از طریق پذیرش سازگارانه شرایط پیش آمده، فشار روانی را می توان به حداقل رساند. (صفحه ۱۹۸ کتاب درسی)

« ۴. جدول

(الف) منبع (ب) حل مسئله (پ) راهنمایی گرفتن

(ت) شوخ طبعی (ث) کوتاه (ج) راحت تر

(چ) ورزش کردن (ح) فشار روانی

« ۵. پاسخ سوالات کوتاه

(الف) مصاحبه بدون ساختار (ب) ویژگی هایی است که فرد دوست دارد داشته باشد

(پ) مرور کارآمد (ت) تصمیم گیری

(ث) انگیزه (ج) به معنای توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار است.

(چ) ناهماهنگی شناختی

(ح) زمانی که فردی با وجود خستگی زیاد و نیاز شدید به خواب، با بررسی موقعیتی که دارد خواب خود را به تاخیر می اندازد و حضورش را در آن موقعیت (مهمانی) ترجیح می دهد.

پاسخنامه آزمون چهاردهم

« ۱. درست و نادرست بودن جملات

(الف) نادرست (نظام دار بودن) (ب) درست

(پ) نادرست (از جمع اجزا به دست نمی آید).

(ت) نادرست (عوامل عاطفی به صورت مثبت و منفی بر حافظه تأثیر می گذارند).