

## سوالات تستی روان شناسی یازدهم (انسانی) فصل هفتم - سری آسان

۱- نقطه اشتراک انسان و حیوان در پاسخ به نیازهای ..... ، عوامل ..... نام دارد.

① زیستی - نگرشی      ② فرازیستی - نگرشی

③ زیستی - انگیزشی      ④ فرازیستی - انگیزشی

۲- منبع لذت و رضایت در انگیزش درونی و بیرونی به ترتیب کدام است؟

① نیازهای فطری - باورها و نظام ارزشی فرد      ② خود تکلیف - عامل خارجی

③ لذت خارجی - علاقه به آن فعالیت      ④ پاداش خارج از فرد - مادیات

۳- به عاملی که شما را برمی انگیزد، به حرکت وا می دارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد؛ چه می گویند؟

① هدف      ② اراده      ③ انگیزش      ④ ادراک

۴- ..... چیزی است که شما را به حرکت وامی دارد و به سوی رفتار معین سوق می دهد.

① هدف      ② انگیزش      ③ نگرش      ④ عوامل فرازیستی

۵- عاملی که فرد را به حرکت وامیدارد و مسیری را که باید طی کند معین می کند، ..... است که از نظر ..... و ..... در افراد می تواند ..... باشد.

① انگیزه - مثبت و منفی بودن - یکسان      ② انگیزه - جهت و شدت - متفاوت

③ نگرش - مثبت و منفی بودن - یکسان      ④ نگرش - جهت و شدت - متفاوت

۶- پدر مهران یک پزشک است. مهران هم دوست دارد یک روان پزشک موفق باشد. به همین دلیل رشته تجربی را انتخاب و با عشق و علاقه شروع به مطالعه درس هایش نموده است، به نظر شما عامل اصلی این انتخاب، کدام است؟

① پدر مهران به عنوان یک انگیزه بیرونی      ② علاقه مهران به عنوان یک انگیزه درونی

③ انگیزه مهران به رشته روان پزشکی      ④ ارزش ها و باورهای مثبت خانواده

۷- به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت ما می شود، ..... می گویند.

① انگیزه      ② ریش      ③ انگیزش درونی      ④ نگرش

۸- عدم احساس ارزشمندی و غرور هنگام رسیدن به اهداف، در چه صورتی به وقوع می‌پیوندد؟

- ① انتخاب اهداف متضاد با علایق      ② انتخاب اهداف زودگذر  
③ انتخاب اهداف دست نیافتنی      ④ تقسیم اهداف بزرگ به اهداف کوچک‌تر

۹- از چه جهاتی انگیزه‌ها می‌توانند در افراد متفاوت باشند؟

- ① جهت- شدت      ② قدرت- شدت      ③ سرعت- قدرت      ④ جهت- سرعت  
۱۰- به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت ما می‌شود، چه می‌گویند و کدام ویژگی در ارتباط با آن نادرست است؟

① انگیزش- تحت تأثیر نظام شناختی فرد، باورها و ارزش‌های فرد است.

② انگیزش- در پاسخ به چگونگی رفتار است.

③ نگرش- تابع عوامل زیستی و مادی است.

④ نگرش- در پایخ به چرایی رفتار است.

۱۱- روان‌شناس با جست‌وجوی علت رفتار افراد درصدد دستیابی به چیست؟

- ① شناخت نوع نگرش افراد      ② شناخت باورها و نظام ارزشی افراد  
③ شناخت عوامل انگیزشی رفتار      ④ شناسایی بیرونی یا درونی بودن علت رفتار

۱۲- در چه صورت در انسان احساس ارزشمندی، افتخار و غرور به وجود نمی‌آید؟

- ① انتخاب اهداف معین      ② انتخاب اهداف قابل وصول  
③ انتخاب اهداف زودگذر و کوچک      ④ انتخاب اهداف والا و دست‌نیافتنی  
۱۳- محرک انسان برای حرکت به سوی آینده و دستیابی به اهداف خود، بیانگر کدامیک از عوامل نگرشی شکل‌دهنده به رفتار است؟

① اسناد مثبت      ② اراده      ③ هدفمندی      ④ ادراک کارایی سازنده

۱۴- ..... نوعی موفقیت تلقی می‌شود؛ در نتیجه فرد تحت تأثیر موانع زودگذر و عواملی همچون خستگی قرار نمی‌گیرد.

- ① انتخاب هدف      ② حرکت در مسیر هدف  
③ ادراک کارایی      ④ ادراک کنترل

۱۵- هریک از موارد زیر به کدام یک از عوامل مؤثر بر رفتار انسان اشاره دارد؟

(الف) مریم برای ازدواج خود گران قیمت ترین تالار و لباس را مدنظر دارد تا بقیه حسرت زندگی او را بخورند.

(ب) محسن که فکر می کرد کفشی که خریده بسیار ارزان بوده با مشاهده همان کفش با قیمت کمتر جنس بهتر کفش خود را بهانه می کند.

(ج) مینو کم شدن نمره ریاضی اش را به بد درس دادن معلم و نبود تایم مناسب نسبت می دهد.

① فرازیستی - زیستی - فرازیستی

② زیستی - فرازیستی - فرازیستی

③ زیستی - فرازیستی - زیستی

④ فرازیستی - زیستی - زیستی

۱۶- به ترتیب کدام گزینه پاسخ صحیح پرسش های زیر است؟

- چه زمانی انگیزه تلاش و عمل در انسان ایجاد نمی شود؟

- وجود عناصر نیرومند پیرامون یک موضوع و در ادامه تأثیر قوی تر بر نگرش شخص بیان کننده

چه موضوعی است؟

① انتخاب اهداف کوچک و بی ارزش - هماهنگی نظام شناختی

② انتخاب اهداف بالا و دست نیافتنی - هماهنگی نظام شناختی.

③ انتخاب اهداف کوچک و بی ارزش - قاعده مندی نظام شناختی

④ اهداف مهم و در دسترس - قاعده مندی نظام شناختی

۱۷- کدام گزینه در رابطه با اسناد نادرست است؟

① فرد هرگز نمی تواند استعداد خود را افزایش دهد.

② افراد نباید شکست خود را به عوامل خارج از اراده خود نسبت دهند.

③ انگیزه کم برای جبران، ناشی از نسبت دادن شکست به عواملی است که قابل کنترل است.

④ ایجاد تغییر در شکست منوط به نسبت دادن شکست به عوامل ناپایدار است.

۱۸- در چند مورد از گزاره‌های زیر انگیزه زیادی برای جبران شکست در افراد وجود دارد؟

الف) اگر برنامه‌ریزی می‌کردم، می‌توانستم مثل زهرا در دانشگاه مورد علاقه‌ام قبول شوم.

ب) اگر معلم با من دشمنی نداشت، تجدید نمی‌آوردم.

ج) من استعداد زیادی در درس ریاضی ندارم.

د) استاد سه‌تار بلد نیست به من نت‌ها را بیاموزد.

ه) کنکور امسال خیلی سخت بود، به همین دلیل رتبه خوبی نیاوردم.

① چهار ② سه ③ دو ④ یک

۱۹- منبع انگیزش درونی چیست؟

① بیرون از تکلیف ② پاداش ③ خارج از فرد ④ خود تکلیف

۲۰- منبع انگیزش ..... در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد؛ و در انگیزش .....

منبع لذت در ..... است.

① بیرونی - درونی - خودفرد ② بیرونی - درونی - خود تکلیف

③ درونی - بیرونی - خود فرد ④ درونی - بیرونی - خود تکلیف

۲۱- در کدام گزینه به‌ترتیب درونی یا بیرونی بودن انگیزه در هریک از مثال‌های زیر به‌درستی مشخص شده است؟

الف) خانم مرادی که چند سالی بود از همسرش جدا شده بود، با اولین مردی که به خواستگاری-  
اش آمد، ازدواج کرد تا از آزار و اذیت حرف مردم رها شود.

ب) سارا باوجود اینکه پدرش به او قول داده در صورت موفقیت درکنکور، برایش یک دستگاه لپ-  
تاپ می‌خرد، نه به‌خاطر لپ‌تاپ، بلکه به‌خاطر علاقه‌مندی به کسب علم، درس می‌خواند.

ج) افراد حاضر در یک خیریه به‌صورت داوطلبی و بدون دریافت پول کار می‌کنند تا خود را آدم  
خوب و خیری نشان دهند.

① بیرونی - بیرونی - درونی

② درونی - درونی - بیرونی

③ بیرونی - درونی - بیرونی

④ درونی - بیرونی - بیرونی

۲۲- تعیین کنید که هر عبارت به کدام نوع انگیزه اشاره دارد؟  
رفتاری که با نیازهای ذاتی معارض است- نیتی که در نهایت موجب خوشحالی بسیاری از عزیزانم می شود.

- ① انگیزه بیرونی - انگیزه درونی      ② انگیزه درونی - انگیزه بیرونی  
③ انگیزه بیرونی - انگیزه بیرونی      ④ انگیزه درونی - انگیزه بیرونی

۲۳- هرکدام از عبارت های زیر، به ترتیب با کدام مورد ارتباط بیشتری دارد؟  
- همه دانش آموزان به یک اندازه درس نمی خوانند.  
- بهنام برای کسب رتبه برتر و دریافت سهمیه ورودی مدرسه نمونه، به سختی درس می خواند.  
- مریم به درس جغرافیا علاقه دارد و در کنار کتاب درسی، اطلس های جغرافیایی را نیز مطالعه می کند.  
- امید معتقد است استعداد یادگیری ریاضی را ندارد.

- ① تفاوت در جهت دهی انگیزه ها- انگیزه درونی- انگیزه بیرونی- انگیزه  
② تفاوت در جهت دهی انگیزه ها- انگیزه بیرونی- انگیزه درونی- انگیزه  
③ تفاوت در شدت انگیزه ها- انگیزه درونی- انگیزه بیرونی- عوامل نگرشی  
④ تفاوت در شدت انگیزه ها- انگیزه بیرونی- انگیزه درونی- عوامل نگرشی  
۲۴- کدام مورد درخصوص عبارت زیر، درست است؟

« علی در رشته مهندسی مکانیک و با معدل عالی فارغ التحصیل شده است و به این رشته علاقه زیادی دارد. اما در شغل مدیر فروش آنلاین که غیرمرتبط اما حقوق و مزایای بالایی دارد، مشغول شده است»

- ① انگیزه علی در انتخاب شغل مدیر فروش آنلاین، براساس مزایای آن شغل، درونی است.  
② منبع انگیزش شغلی علی در شغل مدیر فروش آنلاین، علاقه و نگرش او بوده و در این شغل پیشرفت خواهد کرد.  
③ شغل مدیرفروش آنلاین هرچند غیرمرتبط است ولی با نیازهای فطری علی مطابقت داشته و از آن لذت می برد.  
④ عامل خارجی علی را برای رفع نیازهای زیستی به انتخاب شغل مدیرفروش آنلاین سوق داده است.

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

- ① انگیزه      ② اسناد      ③ نگرش      ④ ناهماهنگی شناختی

۲۶- به‌ترتیب زندگی‌نامه نیک‌وی آچیچ در بردارنده کدام پیام رشد و موفقیت در زندگی هر فرد است؟ و کدام‌یک از مهم‌ترین عوامل نگرشی مثبت نمی‌باشد؟

① نوع نگرش او به زندگی - هماهنگی شناختی

② محدودیت‌های اجتماعی و جسمانی - ادراک کارایی

③ علاقه زیاد او به خانواده - ادراک کنترل

④ قدرت اراده - اسناد

۲۷- در کدام گزینه، شخص دچار دل‌سردی و یأس بیشتری می‌شود؟

① دانشجو دلیل نمره بد خود را عدم تلاش کافی می‌داند.

② فردی دیر رسیدن خود را به مقصد، به ترافیک و دیر بیدار شدن نسبت می‌دهد.

③ شخصی دلیل عدم تمکن مالی خود را به این نسبت می‌دهد که پول فقط میان پولدارها می‌چرخد.

④ فردی دلیل عدم انجام وظیفه‌اش را به نداشتن وقت کافی نسبت می‌دهد.

۲۸- از جمله عوامل بیرونی شکل‌گیری باورهای غلط در انسان کدام است؟

① عدم احساس توانایی      ② عدم حمایت اجتماعی

③ ناامیدی      ④ احساس بی‌ارزشی

۲۹- کدام‌یک از عبارات زیر در ارتباط با «باورها و نظام‌های ارزشی فرد» است؟

① وقتی باور می‌کنیم که کنترلی بر محیط خود نداریم، انگیزه عمل در ما به‌وجود نمی‌آید و هیچ تلاشی نمی‌کنیم.

② به وسیله ارکانی همچون خانواده، مدرسه، اجتماع و درنهایت به‌وسیله خود فرد ساخته می‌شود.

③ شناخت ما همچون نظام قاعده‌مندی است که بین عناصر آن پیوندهای بسیاری برقرار است.

④ بسیاری از ناتوانی‌های ما به این دلیل است که باور می‌کنیم ناتوانیم.

۳۰- انتخاب هدف چه اثراتی دارد؟

۱) ایجاد توانمندی      ۲) انسجام رفتار

۳) جلوگیری از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی      ۴) همه موارد

۳۱- علی اعتقاد دارد علت عدم موفقیت او در آزمون‌های مدرسه، ناتوانی معلم در آموزش مباحث به اوست و به همین سبب تمایل زیادی به درس خواندن ندارد. علت بی‌انگیزه بودن علی در فرآیند تحصیلی چیست؟

۱) درماندگی آموخته شده      ۲) توجه تقسیم شده

۳) اسناد بیرونی و پایدار      ۴) خطای شناختی

۳۲- به‌ترتیب داستان زندگی نیک‌وی آچیچ کدام‌یک از عوامل نگرشی را یادآوری می‌کند و کدام عبارت در رابطه با زندگی او نادرست می‌باشد؟

۱) اراده- در سال ۱۹۸۲ در استرالیا متولد شده است.

۲) هدفمندی- در شنا، موج‌سواری و بازی گلف مهارت دارد.

۳) اراده- در ۱۷ سالگی مؤسسه «زندگی بدون مرز» را به منظور امید دادن به افراد افسرده تأسیس کرد.

۴) هدفمندی- در ۲۱ سالگی از دانشگاه با سه مدرک لیسانس در رشته‌های حسابداری، مدیریت و برنامه‌ریزی مالی فارغ‌التحصیل شد.

۳۳- در اثر ایجاد ادراک کنترل و کارایی کاذب کدام‌یک از نتایج زیر حاصل می‌شود؟

۱) افزایش تعداد پیامدهای ناگوار اطراف      ۲) عدم بروز رفتار

۳) خارج شدن محیط از کنترل      ۴) ایجاد ناهماهنگی ادراک با شواهد محیطی

۳۴- به‌ترتیب صحیح یا غلط بودن گزاره‌های زیر در کدام گزینه به‌درستی مشخص شده است؟

الف) هماهنگی شناختی علاوه بر ایجاد توانمندی باعث انسجام در رفتار می‌شود.

ب) هدف معین، فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می‌دارد.

ج) اگر از ابتدا بر اهداف کوچک و بی‌ارزش یا اهداف بالا متمرکز شویم، در هر دو صورت هرگز انگیزه تلاش و عمل در ما ایجاد نمی‌شود.

د) علت تلاش افراد برای تغییر رفتار، می‌تواند بروز ناهماهنگی شناختی باشد.

۱) ص- ص- غ- غ      ۲) غ- ص- ص- ص      ۳) ص- غ- ص- ص      ۴) غ- ص- غ- ص

۳۵- به ترتیب هریک از موارد « جست و جوی علت رفتار»، « انجام یک کار به دلیل تطابق آن با نیازهای فطری»، « تحت تأثیر نظام شناختی و ارزش های فردی قرار داشتن» و « متفاوت بودن از نظر جهت و شدت در افراد»، مرتبط با موارد کدام گزینه است؟

۱) نگرش - انگیزه - نگرش - انگیزه

۲) انگیزه - انگیزه - نگرش - انگیزه

۳) نگرش - نگرش - انگیزه - نگرش

۴) انگیزه - نگرش - نگرش - انگیزه

۳۶- اگر ادراک کنترل و کارایی با شواهد محیطی هماهنگ نباشد، نمی توان گفت:

۱) ادراک سازنده نیست

۲) کاذب است.

۳) نگرش محسوب نمی شود.

۴) مانع بروز رفتار است.

۳۷- از میان گزاره های زیر، کدام یک نادرست است؟

۱) دانش و مهارت در انجام یک کار، برای ادراک کارایی، هم لازم است و هم کافی .

۲) اگر ادراک کارایی داشته باشیم، به این معنا نیست که کار را حتماً بدون عیب و نقص انجام خواهیم داد.

۳) سعی در اجتناب از پیامدهای ناگوار ( دشواری و درد و رنج)، مسئله ای مربوط به نگرش است، نه انگیزش

۴) کاذب بودن ادراک کنترل، دلیلی است برای اینکه احتمال بروز رفتار در فرد کمتر شود.

۳۸- تصور کنید که میان نگاه مثبت به رشته تحصیلی و کاهش غیبت در کلاس درس رابطه مستقیم وجود داشته باشد به این معنا که دانشجویی که از رشته خود رضایت دارد کمتر به غیبت می پردازد؛ اگر فرض کنیم که استاد بخواهد میزان غیبت را به پایین ترین حد ممکن برساند تا به بهترین وجه کلاس برگزار شود، باید در چه مسئله ای تغییر ایجاد نماید؟

۱) اصلاح نظام فکری و ارزش ها

۲) بهبود هماهنگی شناختی

۳) ترویج نگاه مثبت

۴) کاهش درماندگی آموخته شده

۳۹- کدامیک از گزینه‌های زیر، مثال مناسبی برای ناهماهنگی شناختی نیست؟

- ۱) اعتیاد به موادمخدر در عین اطلاع از تأثیر مخرب آن بر سلامت جسمانی و روانی
- ۲) درس نخواندن و مطالعه نکردن در عین انتظار برای قبولی در کنکور
- ۳) تأیید بیشتر کالایی که پول بیشتری برای آن داده باشید.
- ۴) اعتماد به داشتن حافظه‌ای قوی و فراموش کردن نام معلم اول ابتدایی

۴۰- به ترتیب کدامیک از موارد زیر جز ناهماهنگی‌های شناختی نمی‌باشد و زندگی نیک‌وی آچیچ نشان دهنده چیست؟

- ۱) سیگار کشیدن و اطلاع از تأثیر آن در سرطان- اهمیت باورها و نظام ارزشی فرد
- ۲) برنامه‌ریزی نامناسب و پر بودن زمان شخص- نقش مهم اراده
- ۳) درس نخواندن و توقع نمره بیست داشتن- اهمیت باورها و نظام ارزشی فرد
- ۴) تحصیل در کشوری دور و تقاضای مدرک معتبر داشتن- نقش مهم اراده

۴۱- کدام گزینه در ارتباط با «درماندگی آموخته شده» نادرست می‌باشد؟

- ۱) در این وضعیت فرد احساس می‌کند که کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.
- ۲) این حالت مربوط به افرادی می‌باشد که نتیجه عمل خود را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند.
- ۳) فرد در این حالت به این باور می‌رسد که هیچ‌کاری از دستش بر نمی‌آید تا موقعیت ناگوارش را تغییر دهد.
- ۴) فرد اطمینان خود را از دست می‌دهد و به ناتوانی خود اذعان می‌کند.

۴۲- وقتی افراد بعد از انتخاب خود در مورد یک مدرسه یا دانشگاه فقط به مزایای آن اشاره می‌کنند، برای چه نوع هماهنگی تلاش می‌کنند؟

- ۱) هماهنگی عاطفی
- ۲) هماهنگی شناختی
- ۳) هماهنگی قبل از تصمیم
- ۴) هماهنگی تصمیم‌گیری

۴۳- کدام گزینه درباره عبارت مقابل نادریست است؟ « فردی دستش را بریده و تیغ داخل انگشتش گیر کرده و اصرار دارد که خودش آن را در بیاورد.»

① میزان کنترل گری و پیامدهای او همسان است .

② هماهنگی با شواهد محیطی، محرک رفتار است.

③ با وجود درد، احساس رضایت دارد.

④ دوری از درد، مانع بروز رفتار است.

۴۴- کدام گزینه جاهای خالی عبارت‌های زیر را به ترتیب و به درستی کامل می‌کند؟  
الف) به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت درآوردن رفتار و شناخت ما می‌شود، ..... می‌گویند.

ب) عاملی که ما را برمی‌انگیزد، به حرکت وامی‌دارد و به سوی رفتار معین سوق می‌دهد را ..... می‌گویند.

پ) عوامل شکل‌دهنده نگرش ..... است.

① نگرش - نگرش - مشابه ② نگرش - انگیزه - متنوع

③ انگیزش - نگرش - مشابه ④ انگیزش - انگیزه - متنوع

۴۵- سازنده بودن ادراک کنترل و کارایی به چه معناست؟ و کدام مورد مبین این است که یک فرد پس از اطمینان از توانایی خود در انجام یک عمل، آن را انجام می‌دهد؟

① وجود هماهنگی لازم میان ادراک کنترل و کارایی - ادراک کنترل

② وجود هماهنگی لازم میان ادراک کنترل و کارایی با شواهد محیطی - ادراک کارایی

③ وجود هماهنگی لازم میان ادراک کنترل و کارایی با شواهد محیطی - ادراک کنترل

④ وجود هماهنگی لازم میان ادراک کنترل و کارایی - ادراک کارایی

۴۶- فردی که عامل نگرشی ناهماهنگی شناختی مانع از بروز رفتار درست در او می‌شود، ممکن است در آینده تحت تأثیر کدام یک از موانع زیر قرار بگیرد؟

① اعتماد افراطی ② سوگیری تأیید

③ اعتماد به نفس پایین ④ کنترل نکردن هیجانات

۴۷- « زهرا نوجوانی خوبی را تجربه نمی‌کند. طوفان هیجانات و تغییرات جسمی کلافه‌اش کرده و گمان می‌کند نمی‌تواند پیامدهای ناگوار نوجوانی را مدیریت کند و انگار به قربانی شرایطش تبدیل شده است.» کدام گزینه گویای بهتری از شرایط روانی زهرا است؟

۱) احساس بی‌ارزشی و عدم حمایت اجتماعی موجب شکل‌گیری باورهای غلط برای زهرا شده است.

۲) زهرا دانش و تسلط لازم برای انجام دادن زیست نوجوانی را ندارد بنابراین اسناد درونی و ناپایدار دارد.

۳) آگاهی زهرا از تغییرات خود با دسترسی به اطلاعات متناسب با نوجوانی موجب پریشانی او شده است.

۴) زهرا ادراک کنترل پایینی دارد و ناتوانی در مدیریت محیطی موجب شرایط ناگواری برای او شده است.

۴۸- هرکدام از موارد زیر، به‌ترتیب با کدام مورد همخوانی بیشتری دارد؟

- می‌خواهم در آینده وکیل بشوم، برای همین خوب درس می‌خوانم.

- از آنجا که به یادگیری مطالب علمی علاقه‌مندم، در مدرسه نمرات بالایی می‌گیرم.

- چون دوست دارم در آینده تالاساز شوم، درس خواندن برایم چندان اهمیتی ندارد.

- من استعداد ریاضی ندارم و هرقدر هم تلاش کنم آن را یاد نمی‌گیرم.

۱) انجام کار برای دستیابی به هدف - اجتناب از بیراهه رفتن - هدفمندی - اسناد به عوامل قابل کنترل

۲) انجام کار برای دستیابی به هدف - انگیزه درونی - هدفمندی - اسناد به عوامل غیرقابل کنترل

۳) هدفمندی - انجام کار بر مبنای علاقه شخصی - نداشتن هدف - اسناد به عوامل درونی

۴) اجتناب از بیراهه رفتن - انگیزه درونی - ناهماهنگی شناختی - اسناد به عوامل بیرونی

۴۹- دانش آموزی که معتقد است، درسش خیلی خوب است ولی در درس ریاضی عملکرد خوبی ندارد؛ در توجیه می‌گوید: ریاضی در زندگی واقعی کاربردی نداشته و چندان مهم نیست. توجیه این دانش آموز با کدام یک از موارد زیر مرتبط است؟

۱) برای از بین بردن ناهماهنگی شناختی، فرد رفتارش را تغییر می‌دهد تا با نگرشش هماهنگ شود.

۲) ارزیابی فرد متأثر از عوامل محیطی است که در آن قرار دارد و بسته به آن، رفتار خود را تغییر می‌دهد.

۳) می‌تواند با فراخوانی موارد مثبت پیرامون رفتار خود، رفتارهای متناقض را کنترل کرده و به سازگاری برسد.

۴) برای از بین بردن تنش ناشی از ناهماهنگی شناختی، از دلایلی استفاده می‌کند تا رفتار و شناختش را باهم سازگار کند.

۵۰- اقدام کارآمد «از سوی فردی که با علم به مضر بودن مواد اعتیادآور، از آنها برای مطالعه آسان و سریع استفاده می‌کند»، کدام است؟

۱) توجیه رفتار ۲) تغییر نگرش ۳) پیوند میان عناصر شناختی ۴) تغییر رفتار

۵۱- در کدام مورد، تغییر رفتار آسان‌تر است؟

۱) فردی هر روز مقدار زیادی مواد مخدر مصرف می‌کند و زمانی که از او درباره این موضوع می‌پرسند، می‌گوید: «من هر وقت بخواهم ترک می‌کنم، پس اعتیاد ندارم.»

۲) شخصی بهانه می‌آورد که به دلیل مشغله‌های کاری به پیاده‌روی نمی‌رود، اما زمان‌هایی را در گذشته به او یادآوری می‌کنند که به پیاده‌روی رفته بود.

۳) عموی یک شخص در کوچه مجاور زندگی می‌کند و این شخص اصلاً به دیدار او نمی‌رود و برای توجیه این کار، می‌گوید: «همیشه سرکار هستم و وقت نمی‌کنم به او سر بزنم.»

۴) شخصی، معتاد به مصرف مشروبات الکلی است و برای توجیه آن می‌گوید: «بیشتر اوقات در مهمانی‌ها مصرف می‌کنم و در مواقع دیگر، کم مصرف می‌کنم.»

۵۲- نازنین در طول سال تحصیلی اصلاً درس نمی‌خواند و وقتی مادرش ازش می‌پرسد چرا درس نمی‌خوانی، استدلال می‌کند که من چه بخوانم و چه نخوانم، نمره پایین می‌گیرم. نازنین در این استدلال از کدام نگرش رایج استفاده کرده است؟

۱) عوامل پایدار ۲) درماندگی آموخته شده ۳) اسنادها ۴) ادراک کنترل

۵۳- پاسخ هریک از پرسش‌های زیر در کدام گزینه به درستی ذکر شده است؟

الف) انگیزه‌ها از چه نظر در افراد متفاوت می‌باشد؟

ب) جستجوی علت رفتار، در مواقع به معنای توجه به کدام عامل می‌باشد؟

ج) کدام نگرش‌ها، در زمره نگرش‌های مثبت نمی‌باشد؟

۱) جهت و شدت - عوامل انگیزشی - اسناد

۲) درونی و بیرونی - عوامل نگرشی - درماندگی آموخته شده

۳) درونی و بیرونی - عوامل انگیزشی - ناهماهنگی شناختی

۴) جهت و شدت - عوامل نگرشی - عدم ادراک کنترل و کارایی

۵۴- جبران شکست، به هنگام کسب نمره پایین در امتحان، در صورتی با توفیق همراه خواهد بود که .....

۱) شکست‌های خود را به نحوه برنامه‌ریزی و توانایی‌ها نسبت دهیم.

۲) شکست‌های خود را به توانایی‌ها و سطح دشواری تکلیف نسبت دهیم.

۳) شکست‌های خود را به میزان تلاش و نحوه برنامه‌ریزی نسبت دهیم.

۴) شکست‌های خود را به میزان تلاش و استعدادهای خود نسبت دهیم.

۵۵- هریک از موارد زیر به ترتیب با کدام یک از عوامل نگرشی ارتباط دارد؟

« داشتن دو شناخت همزمان و متناقض - داستان فالکون‌ها - هرچیزی که انسان سعی دارد به آن برسد - داستان زندگی نیک‌وی آچیچ - عدم ارتباط بین تلاش خود و پیامدهای آن »

۱) باورها و نظام‌های ارزشی فرد - هدفمندی - ادراک کنترل - ادراک کارایی - ادراک کنترل

۲) ناهماهنگی شناختی فرد - اسنادها - هدفمندی - اراده - باورها و نظام‌های ارزشی فرد

۳) ناهماهنگی شناختی فرد - باورها و نظام‌های ارزشی فرد - هدفمندی - اراده - درماندگی آموخته شده

۴) باورها و نظام‌های ارزشی فرد - ادراک کنترل - هدفمندی - اراده - درماندگی آموخته شده

۵۶- کدام گزینه در باب هدفمندی و انتخاب هدف نادرست است؟

- ۱) رسیدن به اهداف بالاتر در قالب اهداف سهل الوصول تر تعریف شود.
- ۲) برای ایجاد انگیزه برای اهداف کوچکتر، باید آنها را در راستای اهداف بزرگتر تعریف کنیم.
- ۳) بازماندن از تلاش، نتیجه انتخاب هدف خیلی بزرگ و دست نیافتنی است.
- ۴) انتخاب هدف، باعث انسجام در رفتار می شود و هدف معین، مانع از اتلاف انرژی فرد است.

۵۷- کدام گزینه در ارتباط با باورهای مثبت و منفی درست می باشد؟

- ۱) باورهای منفی باعث می شوند که اگر توانایی انجام کاری را نداشته باشیم، نتوانیم به آن دست یابیم.
- ۲) عوامل بیرونی فقط باعث ایجاد باورهای منفی در فرد می شود.
- ۳) باورهای مثبت هر فرد و جامعه موتور محرکه قوی برای دستیابی به هدفهای فردی و جمعی است.
- ۴) باور داشتن به جمله « ما می توانیم » رفتار ما را به شکل مثبت شکل می دهد و عامل بیرونی باعث شکل گیری این رفتار می شود.

۵۸- به ترتیب کدام یک از موارد زیر جزء ناهماهنگی های شناختی نمی باشد و زندگی نیکوی آچیچ نشان دهنده چیست؟

- ۱) سیگار کشیدن و اطلاع از تأثیر آن در سرطان - اهمیت باورها و نظام ارزشی فرد
- ۲) برنامه ریزی نامناسب و پر بودن زمان شخص - نقش مهم اراده
- ۳) درس نخواندن و توقع نمره بیست داشتن - اهمیت باورها و نظام ارزشی فرد
- ۴) تحصیل در کشوری دور و تقاضای مدرک معتبر داشتن - نقش مهم اراده